

قررت لجنة تسعير المشتقات النفطية، الخميس، تعديل سعر بيع البنزين مع أوكتان ٩٠ ليصبح ٨٦٥ فلساً للتر بدلاً من ٨٦٠ فلساً للتر، وسعر بيع البنزين أوكتان ٩٥ ليصبح ١١١٠ فلسات للتر بدلاً من ١٠٩٥ فلساً للتر، وسعر بيع الديزل ليصبح ٦٧٥ فلساً للتر بدلاً من ٦٥٥ فلساً للتر، والاستمرار في تثبيت سعر بيع الكاز عند سعر ٦٢٠ فلساً للتر، والإبقاء على سعر بيع اسطوانة الغاز المنزلي (١٢,٥ كغم) عند سعر ٧ دنانير/ اسطوانة.

جاء ذلك خلال اجتماع اللجنة الشهري لتحديد أسعار بيع المشتقات النفطية محلياً للفترة من (١-٣٠ تشرين الثاني).

الجمعة 29 ربيع الثاني 1446 هـ الموافق 1 تشرين الثاني 2024 م  
السنة التاسعة / العدد (3131) / 250 فلساً / www.omamjo.com

## ولي العهد يلتقي في الرياض رؤساء تنفيذيين ومؤسسي شركات ومنظمات تكنولوجية



### الرياض

عقد سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني ولي العهد، في الرياض، لقاءات منفصلة مع رؤساء تنفيذيين ومؤسسي شركات ومنظمات عالية تعمل في مجال التكنولوجيا. واستعرض سمو ولي العهد خلال اللقاءات، التي عقدت على هامش مؤتمر مبادرة مستقبل الاستثمار في الرياض، جهود الأردن في تنفيذ رؤية التحديث الاقتصادي وتحديث القطاع العام، لتعزيز النمو الاقتصادي والتحول الرقمي، وتطوير المهارات الرقمية في مختلف المجالات، خاصة الذكاء الاصطناعي. وجرى بحث تعزيز العلاقات مع الشركات العالمية، وفتح آفاق جديدة للاستثمار والتعاون في مشاريع تكنولوجية مستقبلية بمجالات الذكاء الاصطناعي والبيانات والأمن السيبراني. وحضر اللقاءات وزير الاستثمار المهندس مثنى غرابية، ومدير مكتب سمو ولي العهد الدكتور زيد البقاعين.

### عمان

بعث جلالة الملك عبد الله الثاني برفقة تهنية إلى رئيس الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية عبد المجيد تبون بمناسبة عيد الثورة الجزائرية. وعبر جلالتة، في البرقية، باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومتها عن أحر التهاني وأصدق المشاعر الأخوية بهذه المناسبة، سانداً المولى عز وجل أن يعيدها على الرئيس تبون بموفور الصحة والعافية وعلى الشعب الجزائري الشقيق بالمزيد من التقدم والازدهار.

## الصفدي يجري اتصالاً هاتفياً مع نظيره الإندونيسي

### عمان

أجرى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، الخميس، اتصالاً هاتفياً مع وزير الخارجية الإندونيسي سوجيوتو، هناك خلاله بتوليه مسؤولياته الجديدة، وبحث معه سبل تعزيز العلاقات الأخوية بين البلدين الشقيقين. وبحث الوزيران الجهود التي تبذلها اللجنة الوزارية العربية الإسلامية لوقف العدوان الإسرائيلي على غزة ولبنان، والإجراءات التصعيدية الخطيرة في الضفة الغربية، وضرورة ضمان حماية المدنيين، وإيصال المساعدات الكافية والمستدامة لغزة ولبنان. وشدد الوزيران على أهمية حشد الدعم الدولي لتنفيذ "حل الدولتين"؟؟ سبيلاً وحيداً لتحقيق الأمن والاستقرار والسلام في المنطقة.

## المياه تضبط اعتداءات جديدة على نبع البحات ووادي الشتا

### عمان

فضلت كوادر وزارة المياه والري / سلطة المياه من وحدة الرقابة الداخلية ومديرية المشاغل المركزية ومديرية الأحواض المائية، بمرافقة أمنية من مديرية الأمن العام وياتعاون مع وزارة الداخلية وياتراف من الحاكم الإداري المختص، حملة أمنية في العاصمة بمنطقة البحات ووادي الشتا / مرج الحمام، لإزالة اعتداءات على مصادر المياه الجوفية.

وتمثلت الحملة التي جاءت استمراراً للجهود التي تقوم بها مؤسسات الدولة لإزالة الاعتداءات على مصادر المياه وحفاظاً على سلامة المواطنين، بسحب مياه غير صالحة وغير مطابقة للمواصفات من خلال تعبئة صهاريج مخالفة لبيعها للمواطنين، حيث تم إزالة ٥ مقلات تقوم ببيع المياه للصاريج، كما تم إزالة اعتداء على نبع وادي الشتا.

وشددت الوزارة على أن الحملات ستواصل في جميع مناطق المملكة، بالتعاون ما بين مختلف الأجهزة الرسمية مع وزارة الداخلية ومديرية الأمن العام، وسيتم اتخاذ أقصى العقوبات بحق كل من تسول له نفسه المساس بالقدرة المائية وتعريض سلامة المواطنين للخطر. وأكدت أنه سيتم ضبط أي ممتد يقوم باستخدام مصادر المياه أو بيعها دون الحصول على الترخيص وفق أحكام القانون وحماية مقدرات المياه وتحويله للاعلاء العام والجهات القضائية، لتنفيذ العقوبات المنصوص عليها، داعية الجميع إلى الإبلاغ عن أي عملية بيع صهاريج مخالفة غير مرخصة، كونها غير صالحة وتشكل خطراً على سلامة المواطنين والصحة العامة .

## الأمن العام: الحملة الشتوية على صلاحية المركبات تبدأ السبت المقبل

### عمان

تباشر مديرية الأمن العام اعتباراً من يوم السبت، حملتها المرورية الشتوية للتأكد من صلاحية المركبات للمسير الآمن خلال فصل الشتاء. وتأتي هذه الحملة للحد من حوادث السير، وهي تهدف للحفاظ على أرواح المواطنين ومستخدمي الطريق وتوفير بيئة مرورية آمنة. وتشتمل الحملة التي تنفذها الإدارات المرورية والإدارة الملكية لحماية البيئة وطواقم فنية من إدارة الصيانة على تدقيق جاهزية المركبات، والتأكد من صلاحيتها الفنية للمسير على الطرقات خلال فصل الشتاء، وقدرتها على التعامل مع الظروف الجوية غير الاعتيادية.

وسيجري خلال الحملة التأكد من صلاحية الأجزاء المهمة من المركبة، مثل الإطارات والإشارة والزجاج والمساحات والمياه الخاصة بمحرك المركبة، وعمل (الدفايات) داخل المركبات العمومية، أو أي نواقص تؤثر على صلاحية المركبة أو على مستخدمي الطريق خلال فصل الشتاء. وستمنج المركبات التي تجتاز الفحص ملصقاً يوضع على الزجاج الأمامي، كدليل على جاهزيتها الفنية. أما في حال اكتشاف أي خلل يؤثر على سلامة المركبة، فسيتم إعطاء مالكيها إشعاراً دون مخالفة، مع مهلة أسبوع لتصويب وضع المركبة واستكمال النواقص المتعلقة بمتطلبات السلامة العامة.

ودعت مديرية الأمن العام المواطنين إلى التعاون مع مرتبات مديرية الأمن العام واتباع الإرشادات والتعليمات كافة، وإجراء الصيانة المناسبة لمركباتهم حفاظاً على سلامتهم وسلامة الآخرين.

## ويواصل لقاءاته مع المسؤولين المشاركين في مؤتمر الدراية الإعلامية

## وزير الاتصال الحكومي يؤكد موقف الأردن بوقف العدوان على لبنان

### عمان

واصل وزير الاتصال الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة الدكتور محمد المومني، الخميس، لقاءاته الثنائية مع كبار المسؤولين المشاركين في المؤتمر الثالث عشر لأسبوع العالمى للدراية الإعلامية والمعلوماتية. والتقى المومني، نظيره وزير الإعلام اللبناني في حكومة تصريف الأعمال، زياد المكاري، وبحث معه سبل تعزيز العلاقات

الثنائية بين الأردن ولبنان في مختلف المجالات، وخصوصاً في مجال الإعلام، وتكثيف التعاون بين المؤسسات الإعلامية في البلدين الشقيقين، بما يعزز من العمل العربي المشترك. وتطرق المومني، خلال اللقاء إلى العدوان الإسرائيلي على لبنان، وأكد ضرورة وقف العدوان بشكل فوري، وإنهاء الكارثة الإنسانية التي يعانيها الشعب اللبناني، إذ وصل عدد النازحين إلى مليون ومئتي ألف

تابع ص ٢

## معامل التأثير والاستشادات المرجعية "أرسيف" ينشر تقريره السنوي

### عمان

أعلن معامل التأثير والاستشادات المرجعية للمجلات العلمية العربية "أرسيف"، في تقريره السنوي التاسع لعام ٢٠٢٤، عن قائمة أعلى ١٠ جامعات ومؤسسات علمية وبحثية عربية من حيث عدد الاستشادات "التأثير أو الأثر البحثي" التي حصل عليها المؤلفون المنتسبون إليها، وحجم الإنتاج العلمي المنشور باللغة العربية وتأثيره، وذلك من خلال قياس عدد الاستشادات التي حققتها مقالات المجلات العلمية الصادرة عن هذه الجامعات والمؤسسات. وأظهر التقرير أن أعلى ١٠ جامعات أو مؤسسات من حيث الاستشادات "التأثير" جاءت من ٥ دول عربية هي: الأردن، العراق، مصر، الجزائر، والسعودية. وجاء الأردن في المرتبتين الرابعة والخامسة، حيث حلت جامعة اليرموك في المرتبة الرابعة، مع عدد استشادات بلغ ٦٥٤٥ استشاداً علمياً، لتلتها الجامعة الأردنية في المرتبة الخامسة بعدد استشادات وصل إلى ٦٣٤٨ استشاداً، كما احتلت جامعة البلقاء التطبيقية المرتبة السابعة من حيث عدد الاستشادات. وحققت الجامعة الأردنية المرتبة الأولى في مؤشر حجم التأثير الذي حققتته الجامعات العربية من خلال عدد الاستشادات التي حصلت عليها مقالاتها المنشورة باللغة العربية في المجلات العلمية.

تابع ص ٢

## رئيس الجامعة الأردنية يدعو للتوسع في برامج تكنولوجيا المعلومات بفرع الجامعة بالعقبة

### عمان

شدد رئيس الجامعة الأردنية، الدكتور نذير عبيدات، على أهمية التوسع في برامج تكنولوجيا المعلومات في فرع الجامعة بمحافظة العقبة، وتطويرها بما يتواءم مع سوق العمل، لخدمة أبناء محافظات الجنوب.

كما شدد، خلال زيارة إلى حرم الجامعة الأردنية / فرع العقبة، رافقه فيها نواب الرئيس لشؤون الكليات العلمية، الدكتور أشرف أبو كركي، ونائبه للشؤون الإدارية والمالية، الدكتور زياد حوامدة، ونائبه لشؤون الكليات الإنسانية، الدكتور ناهد عميش، ونائبه لشؤون التصنيفات العالمية والاعتماد الدولي، الدكتور فالح السواعير، ونائب الرئيس/ رئيس الجامعة فرع العقبة، الدكتور نزيه البطوش، على ضرورة المضي قدماً في تطوير مسيرة الجامعة الأردنية - فرع العقبة، وتعزيز دورها؛ ترجمة للرسالة المستندة إلى التوجيهات الملكية السامية في استمرار جهود "أردنية العقبة" في إحداث نهضة تعليمية في إقليم الجنوب، سيما مدينة العقبة.

ووجه عبيدات أثناء الزيارة، التي جاءت إشارة إلى متابعة الاطلاع على الواقع الأكاديمي والخدمي الذي تقدمه الجامعة لطلبتها، بضرورة الاهتمام بالمرافق المختلفة في فرع العقبة، من حيث تجهيز القاعات، وعدد المقاعد، وغيرها من الخدمات، سواء داخل القاعات الدراسية أو خارجها.

وتفقد مرافق الجامعة، مثل العيادة الطبية، وقسمي الصيانة والتدقيق، وشعبة اللوازم والعطائف، وشعبة القبول والتسجيل، واطلع على جهود العاملين فيها، مؤكداً ضرورة تحسين خطط العمل، وإنجاز الأعمال بسهولة ويسر، وتذليل العقبات أمام الطلبة، والارتقاء بالأداء الأكاديمي والتعليمي في الفرع.

وأوصى عبيدات إلى القائمين على دائرة القبول والتسجيل في فرع العقبة بالحرص على شؤون الطلبة، وإنجاز مهامهم ذات الصلة، وزيادة عدد الشعب ذات الإقبال العالي، كما استمع إلى ملاحظات العاملين في فرع العقبة، مشدداً على تقديم أفضل الخدمات التي يستحقها الطلبة. والتقى عبيدات عدداً من الطلبة، مقدماً لهم التهنئة بمناسبة بدء العام الدراسي الجديد، وحثهم على ضرورة المشاركة الإيجابية في الأنشطة الطلابية المختلفة لتنمية مهاراتهم، مؤكداً حرص الجامعة على إعداد خريج قادر على المنافسة في سوق العمل المحلي والدولي، ومسلح بالمعرفة والمبادئ والقيم، وتمكينهم وتجهيزهم لسوق العمل خدمة للدراسين من أبناء محافظات الجنوب. كما جال بين طلبة فرع العقبة، واستمع إلى احتياجاتهم وآرائهم التي تترقى بسير العملية التعليمية في الجامعة.

## قمة كروية تجمع الحسين اربد والوحدات بدوري المحترفين اليوم

## والوحدات بدوري المحترفين اليوم



ونطلقت الجولة التاسعة لبطولة عمان ومغير السرحان الخميس على ستاد الأمير محمد. ويواجه شباب العقبة نظيره شباب الأردن عند ٧:٤٥ مساء الجمعة على ملعب العقبة.

برصيد ١٩ نقطة، يليه الوحدات ثانيا برصيد ١٧ نقطة. ويتوقع أن تأتي المباراة قوية ومثيرة، في ظل وجود عدد كبير من اللاعبين المميزين في الفريقين، كما ينتظر أن يحضرها عدد كبير من المشجعين في الملعب.

يشهد ستاد الحسن في اربد عند الخامسة من مساء اليوم الجمعة، قمة مباريات الجولة التاسعة من دوري المحترفين لكرة القدم، والتي تجمع فريق الحسين اربد والوحدات. ويتصدر فريق الحسين اربد الدوري

تابع ص ٨

# الأميرة ريم علي تؤكد أهمية إدماج مناهج الدراية الإعلامية بالمدارس والجامعات

عمان

## وزير التعليم العالي يبحث مع رؤساء الجامعات تحديث الخطط الدراسية

بحث وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور عزمي محافظة، الخميس في مقر الوزارة، مع رؤساء الجامعات الأردنية الرسمية، عددا من القضايا الهامة وعلى رأسها تطوير الخطط الدراسية في مختلف التخصصات الجامعية وتضمينها ما يكسب الطلبة المهارات اللازمة، والتي تساعدهم في الالتحاق بأسواق العمل المحلية والإقليمية والعالمية.

كما بحث ضرورة تضمين الخطط الدراسية مساقات تتعلق بالدراية الإعلامية والمعلوماتية، ومنها مادة التربية الوطنية الجديد، والذي تم إعداده مؤخرا من قبل لجنة متخصصة. وناقش الاجتماع ضرورة قيام الجامعات الرسمية باستحداث تخصصات جديدة تلبي حاجة سوق العمل، وتتوافق مع تطوير نظام الثانوية العامة الأردنية الجديد خاصة ما يتعلق بالتخصصات المهنية والتقنية التي ستستقبل طلبة المسار المهني، ومناقشة أهمية مواكبة عمليات الرقمنة التي تتم على مختلف الخدمات الحكومية، وضرورة عكس ذلك على الخدمات التي تقدمها الجامعات لطلبتها من خلال التعاون والتنسيق مع وزارة الاقتصاد الرقمي والريادة.

ويبحث الاجتماع آلية القبول التي تم تنفيذها هذا العام لقبول الطلبة الوافدين (غير الأردنيين) والتأكيد على ضرورة الالتزام بقرارات مجلس التعليم العالي بحصر عملية القبول من خلال نظام القبول الموحد الإلكتروني للطلبة الوافدين، والذي تم إطلاقه هذا العام علما بأن عدد الطلبة (الوافدين) غير الأردنيين الذين تقدموا بطلبات للالتحاق ببرامج وتخصصات الجامعات الرسمية بداية العام الجامعي الحالي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ وسدوا رسم تقديم الطلب بلغ (٣٨٠٧) طالب وطالبات، في حين تم ترشيح (٣٦٠٥) طالب وطالبات للقبول من (١٢٢) دولة حول العالم، إضافة إلى مناقشة مديونيات الجامعات الرسمية والليات المقترحة لمعالجة هذه المديونيات وتخفيفها وضمان عدم تضخمها مستقبلاً.

وحضر اللقاء أمين عام وزارة التعليم العالي الدكتور مأمون الدبيعي، ومدير أمانة سر مجلس التعليم العالي شادي مسعدة، والمستشار الإعلامي لوزير التعليم العالي والبحث العلمي/مدير وحدة تنسيق القبول الموحد، مهدي الخطيب.

## الأمانة واليونسكو تبحثان دور المدن بنشر التوعية الإعلامية والمعلوماتية

عمان

بحث أمين عمان الكبرى الدكتور يوسف الشواربة ومساعد المدير العام للاتصال والمعلومات بمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) توفيق الجلاصي، دور المدن في تعزيز نشر التوعية الإعلامية والمعلوماتية.

وقال الشواربة خلال لقائه الجلاصي على هامس أعمال منتدى الدراية الإعلامية والمعلوماتية المنعقد في عمان، إن انعقاد المؤتمر في عمان كأول دولة عربية تستضيف مؤتمرا بهذه الأهمية، يؤكد دور المدينة في تبني ونشر الرسائل التوعوية والإرشادية فيما يتعلق بالدراية الإعلامية والمعلوماتية والمساهمة في تعزيز الوعي لدى المجتمع والسكان.

وأعرب عن أمله في أن يحقق مؤتمر الدراية الإعلامية والمعلوماتية النجاح المطلوب الغية منه والمساهمة في بناء بنية تحتية ملائمة للمجتمع والسكان والخروج بالتوصيات الهامة التي تحقق النجاح.

وقال إن انتشار وسائل التواصل الاجتماعي وانتشار الصفحات الإعلامية عبر الفضاء الإلكتروني ساهمت في بث نوع من السلبية في المجتمعات خاصة وان جزءا كبيرا مما تنشره تلك الصفحات يحتوي معلومات غير صحيحة ومغلوبة وغير آمنة وغير موثوقة.

ودعا إلى إيجاد ضوابط للانتفاحة الفضائي والمعلومات غير الصحيحة، مشيرا إلى أهمية نشر الوعي في المجتمعات المحلية بخطر هذه الموضوع خاصة على اجيال الشباب.

واكد أن أمانة عمان الكبرى مستعدة بكل إمكانياتها للمساهمة في نشر الرسائل التوعوية والإرشادية فيما يتعلق بالدراية الإعلامية والمعلوماتية بالشراكة مع اليونسكو، مشيرا إلى أن "الأمانة" نشرت النسخة الجديدة من الدليل التشغيلي لبناء مدن الدراية الإعلامية والمعلوماتية التي تم إعداده من قبل اليونسكو وسيتم توزيع النسخة على العواصم والمدن العربية من خلال منظمة المدن العربية.

من جهته أكد الجلاصي السعي إلى تطوير العلاقة مع مدينة عمان وتوسيع مجالات التعاون على كافة المستويات، مشيرا إلى الدور الكبير والمهم لمساهمة المدن في الدراية الإعلامية والمعلوماتية والترويج لها. وأشار الجلاصي إلى اهتمام اليونسكو لتطوير العلاقة مع أمانة عمان الكبرى وتبني بعض المعايير خاصة وأن الأردن رائد في التربية الإعلامية، مؤكدا أهمية الشراكة مع أمانة عمان الكبرى ومساهمتها في الحملة الإعلامية والتوعوية بقضايا الدراية الإعلامية والمعلوماتية.

## التعليم العالي تنظم ورشة حول الذكاء الاصطناعي

عمان

نظمت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الخميس، ورشة توعوية لمجموعة من موظفيها من الفئات القيادية والإشرافية، إضافة إلى الموظفين المعنيين بمجال تكنولوجيا المعلومات، حول الذكاء الاصطناعي والاستخدام الأخلاقي والمسؤول لتقنياته.

ويحسب بيان الوزارة، تأتي الورشة بالتعاون مع وزارة الاقتصاد الرقمي والريادة، والمركز الأردني للتصميم والتطوير، في إطار مشروع وطني تنفذه وزارة الاقتصاد الرقمي، يهدف إلى رفع الوعي وبناء قدرات موظفي القطاع العام في مجال الذكاء الاصطناعي، مع خطة تدريب ١٥ ألف موظف حكومي بحلول نهاية ٢٠٢٧.



وقال أمين عمان الكبرى الدكتور يوسف الشواربة، إن المدن لها دور أساسي واستراتيجي في كل ما يتعلق بحياة السكان، داعيا إلى إيجاد بنية تحتية قابلة للتحويل إلى الريادة الإعلامية. وأضاف، إن العاصمة عمان لديها بنية تحتية حديثة تعمل على تعزيزها من خلال استغلال الشاشات الإلكترونية الموجودة في وسائل النقل العام والطرق العامة لبث الرسائل التوعوية والإرشادية المتعلقة بالدراية الإعلامية والمعلوماتية. وأوضح أن المدن يجب أن تلعب دورا في الوصول للمعلومات الحقيقية ومواجهة خطاب الكراهية من خلال المراكز الشبابية وغرف تكنولوجيا المعلومات والمكتبات، من أجل زيادة مستوى الوعي لسكان المدينة.

من جهتها، أكدت رئيسة برنامج الأمم المتحدة للمستوطنات البشرية - الأردن دينا أبو ذياب، ضرورة تمكين المواطنين من خلال استخدام طرق رفع الوعي، والوصول إلى الجهات المستضفة وتوفير الظروف والبيئة المناسبة للأشخاص المستضعفين

والمعلوماتية، اليكسندر ليفوتشي سايد، إن الدراية الإعلامية والمعلوماتية في المدارس تهدف إلى رفع الوعي لدى الطلاب، ما يتطلب إعادة النظر في المنهجيات والمناطق البعيدة لتكون على علم بالدراية الإعلامية والمعلوماتية.

وأكد أهمية التركيز على مفهوم الدراية الإعلامية والمعلوماتية والمحاور التي يجب العمل عليها، والنظر في السياسات العامة لتمكين المواطنين من الدراية الإعلامية والمعلوماتية، وذلك لمساهمتها في معالجة الكثير من المشاكل في المجتمع.

ولفت إلى أن ربط المكتبات بالقطاع التعليمي يعمل على إيجاد الوعي وتحقيق مفهوم الدراية، ومعالجة المعلومات المغلوطة، وتطوير التكنولوجيا في المدن وصولا إلى المدن الذكية. وأشار إلى أن هناك العديد من الجهات التي يمكن التعاون بينها، بالإضافة إلى المشاريع الشبابية لتحقيق مفهوم الدراية الإعلامية والمعلوماتية داخل المدن منها القطاعات الخدمية داخل المدن.

## ويواصل لقاءاته مع المسؤولين المشاركين في مؤتمر الدراية الإعلامية وزير الاتصال الحكومي يؤكد موقف الأردن بوقف العدوان على لبنان

عمان

واصل وزير الاتصال الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة الدكتور محمد المومني، الخميس، لقاءاته الثانية مع كبار المسؤولين المشاركين في المؤتمر الثالث عشر للأسبوع العالمي للدراية الإعلامية والمعلوماتية.

والتقى المومني، نظيره وزير الإعلام اللبناني في حكومة تصريف الأعمال، زياد الكاري، وبحث معه سبل تعزيز العلاقات الثنائية بين الأردن ولبنان في مختلف المجالات، وخصوصاً في مجال الإعلام، وتكثيف التعاون بين المؤسسات الإعلامية في البلدين الشقيقين، بما يعزز من العمل العربي المشترك.

وتطرق المومني، خلال اللقاء إلى العدوان الإسرائيلي على لبنان، وأكد ضرورة وقف العدوان بشكل فوري، وإنهاء الكارثة الإنسانية التي يعانيها الشعب اللبناني، إذ وصل عدد النازحين إلى مليون ومنتى ألف نازح لبناني شردتهم إسرائيل من بيوتهم منذ بدء العدوان.

وجدد المومني، التأكيد على دعم الأردن المطلق بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني، للبنان وأمنه وسيادة أراضيه وسلامة مواطنيه، وضرورة تطبيق قرار مجلس الأمن رقم ١٧٠١، ومواصلة إسناد الملكة الشعب اللبناني بالمساعدات الإنسانية.

من جهته، ثمن المكارني، موقف الأردن الداعم للبنان ووقف العدوان الإسرائيلي عليه، وجهوده المستمرة في إرسال المساعدات الإنسانية إلى الشعب اللبناني للتحفيز من آثار العدوان، مشيراً إلى أهمية تعزيز التعاون الإعلامي بين لبنان والملكة سواء على مستوى مذكرات التفاهم مع مؤسسات



الداعية لوقف الحرب، وتواصل عدوانها وقتلها للمدنيين، إضافة إلى الاستهداف المنهج للصحفيين بهدف اغتيال الحقيقة، وإخفاء الجرائم التي ترتكب بحق الشعب الفلسطيني، إذ وصل عدد الصحفيين الذين قتلوا على يد إسرائيل إلى ما يزيد على ١٨٥ صحفياً.

من جانبه، أكد جلصاصي، أن عقد المؤتمر الثالث عشر للأسبوع العالمي للدراية الإعلامية والمعلوماتية في الأردن، جاء تقديراً لدور الملكة الريادي في التربية الإعلامية والمعلوماتية عربيًا ومساهمة في تعميم تجربته على المستويين العربي والإقليمي.

وأشار خلال اللقاء إلى التصعيد الخطير في المنطقة، والجهود المبذولة لوقف العدوان الإسرائيلي على غزة، مشيراً إلى أن العدوانية الإسرائيلية لا تكتفرت بالإرادة الدولية

الاعلام الرسمي، وتبادل الزيارات بين الوفود الرسمية الإعلامية بين البلدين الشقيقين.

كما التقى وزير الاتصال الحكومي، مساعد المدير العام لقطاع الاتصال والمعلومات في منظمة اليونسكو توفيق جلصاصي.

وأكد المومني، أهمية الشراكة الاستراتيجية التي تجمع وزارة الاتصال الحكومي ومنظمة اليونسكو في تنفيذ العديد من البرامج والأنشطة في قطاع الإعلام، وأخرها استضافة الأردن للمؤتمر الثالث عشر للأسبوع العالمي للدراية الإعلامية والمعلوماتية، كأول دولة عربية يقام فيها المؤتمر.

وأشار خلال اللقاء إلى التصعيد الخطير في المنطقة، والجهود المبذولة لوقف العدوان الإسرائيلي على غزة، مشيراً إلى أن العدوانية الإسرائيلية لا تكتفرت بالإرادة الدولية

## معامل التأثير والاستشهادات المرجعية "أرسيف" ينشر تقريره السنوي

عمان

أعلن معامل التأثير والاستشهادات المرجعية للمجلات العلمية العربية "أرسيف"، في تقريره السنوي التاسع لعام ٢٠٢٤، عن قائمة أعلى ١٠ جامعات ومؤسّسات علمية وبحثية عربية من حيث عدد الاستشهادات "التأثير أو الأثر البحثي" التي حصل عليها المؤلفون المنتسبون إليها، وحجم الإنتاج العلمي المنشور باللغة العربية وتأثيره، وذلك من خلال قياس عدد الاستشهادات التي حققتها مقالات المجلات العلمية الصادرة عن هذه الجامعات والمؤسّسات، وأظهر التقرير أن أعلى ١٠ جامعات أو مؤسّسات من حيث الاستشهادات "التأثير" جاءت من ٥ دول عربية هي: الأردن، العراق، مصر، الجزائر، والسعودية. وجاء الأردن في المرتبتين الرابعة والخامسة، حيث حلت جامعة اليرموك في المرتبة الرابعة، مع عدد استشهادات بلغ ٦٥٤٥ استشهاداً علمياً، تلتها الجامعة الأردنية في المرتبة الخامسة بعدد استشهادات وصل إلى ٦٣٤٨ استشهاداً، كما احتلت جامعة البلقاء التطبيقية المرتبة السابعة من حيث عدد الاستشهادات، وحققت الجامعة الأردنية المرتبة الأولى في مؤشر حجم التأثير الذي حققته الجامعات العربية من خلال عدد الاستشهادات التي حصلت عليها مقالاتها المنشورة باللغة العربية في المجلات العلمية. وقال رئيس مبادرة "أرسيف"، الدكتور سامي الخزندار، في بيان الخميس، إن نتائج "أرسيف" تشمل مؤشرين، الأول يقيس حجم الإنتاج والتأثير الذي حققه المؤلفون المنتسبون أو العاملون في تلك الجامعات والمؤسّسات خلال الفترة التي يغطيها التقرير، حيث يقيس عدد الاستشهادات التي حققها هؤلاء المؤلفون في أبحاثهم المنشورة باللغة العربية في مختلف الدول العربية والأجنبية التي بلغ عددها ١١٦٥ جامعة ومؤسسة علمية وبحثية، بعدد زيادة يقارب ١٢ بالمئة عن العام الماضي. أما المؤشر الثاني، فيعتمد بنتائج ومراتب الجامعات والمؤسّسات العلمية والبحثية العربية باعتبارها جهات ناشرة للإنتاج العلمي أو البحثي باللغة العربية في مجلاتها الصادرة عنها، وقد تم تحديد مراتب الجامعات والمؤسّسات وفق قياس تأثيرها من خلال عدد الاستشهادات في المقالات البحثية المنشورة في المجلات العلمية الصادرة عنها، والتي بلغ عددها ٣٧٩ جامعة ومؤسسة، حيث تعلن نتائج هذا المؤشر للمرة الأولى في تقرير "أرسيف ٢٠٢٤". وأوضح الخزندار، أن تقرير "أرسيف ٢٠٢٤" عن حصص حوالي ٥٠٠٠ مجلة علمية وبحثية تصدر باللغة العربية من ما يقارب ١٥٠٠ هيئة علمية وبحثية، وقد نجحت ١٢٠١ مجلة علمية في تحقيق ٣٢ معياراً معتمداً لديها. كما شمل التقرير مراجعة بيانات ونتاجات ٢١ ألف مؤلف عربي، وأظهرت النتائج أن ما يزيد على ٨٥ ألف مؤلف عربي جرى الاستشهاد بإنتاجهم العلمي والأكاديمي. وأشار إلى أن معامل التأثير "أرسيف" يخضع لجلسات إشراف وتنسيق يتكون من ممثلين عن عدة جهات عربية ودولية، منها مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية ببيروت، ولجنة الأمم المتحدة لغرب آسيا (الإسكوا)، إضافة إلى لجنة علمية من خبراء وأكاديميين ذوي سمعة علمية رائدة من عدة دول عربية وأجنبية.

## قاضي القضاة؛ مستمرين بدعم جهود المحاكم الشرعية في القدس

عمان

أكد سماحة قاضي القضاة الشيخ عبد الحافظ الربطه، حرص دائرة قاضي القضاة على استمرار دعم جهود المحاكم الشرعية في القدس الشريف، التي تمثل أحد محاور الوصاية الهاشمية على المقدسات، وتوليها الدائرة عناية واهتماماً خاصاً.

وأشار الربطه خلال لقائه قضاة المحاكم الشرعية الابتدائية والاستئنافية في الأردن والقدس الشريف، الخميس، إلى أهمية أن تكون المحاكم الشرعية بمثابة مراكز للأمن الاجتماعي والأسري والنفسية للتلقي الخدمة وأصحاب الحقوق الذين يسعون لحل قضاياهم وتوثيقها وفقاً لمتطلبات الشرع الحنيف، مشدداً على ضرورة تعزيز

مبدأ سيادة القانون تنفيذاً لتوجيهات الملكية السامية في الورقة النقاشية السادسة لجلالة الملك عبد الله الثاني. وأوضح، أن الدائرة تسعى إلى تحقيق أهدافها الاستراتيجية بتقديم خدمات قضائية شرعية متميزة ضمن خطة الدائرة الاستراتيجية، إذ تركزت تلك الأهداف على تحقيق التحول الرقمي، وتحسين أداء العمليات والخدمات التي تقدمها الدائرة والمحاكم الشرعية بهدف تحقيق رضا المتعاملين، وتسهيل الوصول إلى الخدمات وتقليل الوقت والجهد، والتميز في بناء العلاقات مع الشركاء كافة، وتحسين كفاءة الموارد في الإدارة والوحدات التنظيمية والمحاكم الشرعية.

وأشار الربطه، أبرز الإنجازات التي قامت بها الدائرة خلال الأعوام الماضية، مشيراً إلى دور النيابة العامة الشرعية في حماية حقوق القاصرين ومن في حكمهم، إضافة إلى الدور الذي يقوم به معهد القضاء الشرعي في تأهيل الكوادر القضائية وأعوان القضاء الشرعي وأعضاء مكاتب الإصلاح والوساطة والتوفيق الأسري.

وناقش الاجتماع الذي حضره سماحة رئيس المجلس القضائي الشرعي الشيخ كمال الصمادي، ومدير المحاكم الشرعية الدكتور سميح الزعبي، عدداً من القضايا المتعلقة بتعزيز بيئة التقاضي، وتطوير الإجراءات وتقديم الخدمات، فضلاً عن تجويد العمل القضائي بما يحقق العدالة الناجزة، وتيسير سبل الوصول إلى العدالة.



# متى تكون مناعة الجسم ضعيفة؟

كتفت الدكتورة لودميلا لايبا المدير العام لمركز خودنوف 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 حساسية، والتهاب، والطفح، والتهاب، 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".

ووفقا لهذا، فإن التهابات غير المعالجة ونوبات الحساسية والأنظمة الغذائية غير السليمة يمكن أن تؤثر سلبا على منظومة المناعة.

وتقول، "يزداد عدد الضحايا بالحساسية وكل اتصال بحساسية الحساسية يؤدي إلى ضعف منظومة المناعة. والسبب الثاني هو بؤر العدوى المزمنة. فمثلا 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 تعيق الجسم وترهق منظومة المناعة. كما أن نزلات البرد وانخفاض حرارة الجسم والتسمم والصيام والأنظمة الغذائية غير السليمة - كلها تضعف منظومة المناعة".

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

## دخض أسطورة 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.

ووفقا لها، يخلق التعبير الشائع "كل الأمراض تبدأ من الرأس" مفهوما خاطئا عن الاضطرابات العقلية. ولتوضيح ذلك، فإنها تقول، "لا يمكن أن تكون الأمراض الجسدية النفسية الجسدية. بل إنهم ينجمون عن تدهور الصحة النفسية، بل عن مشكلات صحية حقيقية.

وبالإضافة إلى ذلك، ليس الأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية جسدية مصابين بالوساوس المرضية. وتتفاقم الحالة النفسية والجسدية للشخص نتيجة تعرضه لضغوط مستمرة بسبب الخوف من الإصابة بالمرض. وبالإضافة إلى ذلك لا تظهر لدى الصابين بالأمراض المناعية الجسدية، في كثير من الأحيان أعراض القلق أو الاكتئاب، أما الاحساس بالألم فيظهر بشكل مستقل ويكون حقيقيا، وليس مقارنا أو مقترنا.



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 فيروسية مستمرة. لأنه إذا لم تعالج الحالة، فقد يحدث تلف في الأعضاء، وخاصة في البنكرياس وكيس المرارة.

## كيف تسبب الأقدام المبللة مشكلات في القلب؟



يمكن أن تخفض درجة حرارة الجسم بسبب الأقدام المبللة، ما يؤدي إلى ضعف منظومة المناعة وبالتالي إلى أمراض القلب والأوعية الدموية المختلفة. وتقول الدكتورة أناتاسيا 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". ووفقا للطبيبة، يمكن أن يحدث أيضا 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 سببا في التهاب عضلة القلب. كما يمكن أن يؤدي تبريد الماقيين وتشنج الأوعية الدموية إلى تفاقم مسار القصور الشرياني أو الوريدي المزمن في المسافين والزارة متلازمة الوذمة. وتلجج مثل هذه المضاعفات في الجسم، يجب الحفاظ على دفء القدمين".

## بسبب خطورتها تحذير طبي من هذه المكملات الغذائية



تواصل صناعة المكملات الغذائية التوسع في مختلف أنحاء العالم، حيث بات بإمكانك العثور على حبوب وأقراص لأي شيء تقريبا، رغم أن الأطباء والخبراء يحذرون من مخاطرها. بعضا ونقل موقع "شي فايندس" عن طبيب يدعى "تشارلز" وينشر فيديوهات توعوية باستمرار على حسابه في إنستغرام وتيك توك، قوله إن هناك 4 مكملات غذائية يجب على الناس تجنبها لأنها "خطيرة بالفعل".

وحسب تشارلز، فإن "فيتامين أ" و"فيتامين إي" و"الحديد" و"البيوتين" تفيد الجسم أكثر حين تأتي مباشرة من الأطعمة التي تتناولها، وليس من المكملات الغذائية.

يقول تشارلز إن هذا الفيتامين يعد عنصرا غذائيا مهما للحفاظ على صحة الجلد والرؤية، لكن الإفراط في تناول المكملات الخاصة به يصبح مضرا، مضيفا "يمكن أن يتراكم في جسمك ويسبب تلف الكبد".

**فيتامين إي:** يوضح تشارلز أن الحديد من الحديد معدن أساسي وضروري لنقل الأكسجين في الدم. ومع ذلك، يحذر

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".

يلجأ العديد من الأشخاص إلى البيوتين،

### تقارين

#### تحسن الذاكرة

يساعد التدريب العرقي المنتظم 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 فيونايشي، التي تتضمن أن يقول الشخص بينه وبين نفسه سلسلة رقمية، بحيث كل رقم جديد هو مجموع الأرقام السابقة. كما أن تقنيات فيتاغورس فعالة أيضا. ووفقا لطريقة فيتاغورس من الضروري في المساء أن تتذكر جميع الأحداث التي حدثت على مدار اليوم بالتفصيل دون الإحلال بتسلسلها. والتدريبات الأخرى تتضمن تذكر أكبر عدد من الكلمات التي تبدأ بكل حرف من الحروف الأبجدية".

وتشير البروفيسورة إلى أن الاحتساب الذهني وحل الكلمات المتقاطعة والألعاب الأخرى مماثلة فعالة أيضا في تحسين الذاكرة. كما يساعد تذكر تفاصيل أحداث من الحياة الماضية على تحسين الذاكرة.

وتقول، "الذاكرة هي وظيفة عقلية معقدة عليا. وتعتمد فعالية الحفاظ على مجموعة من الأسباب، حالة الصحة الجسدية والنفسية للشخص. والتدريب الذاكرة في مرحلة الطفولة أهمية كبيرة، كما أن الروتين اليومي الصحيح والنوم والتغذية مهمان أيضا. ويجب أن يقرأ الإنسان كثيرا، ويعيد سرد ما قرأ، وكذلك الكتابة باليد. ودراسة اللغات الأجنبية، وتعلم وتذكر القصائد التي تعلمها بالفعل".

وتنوصي البروفيسورة بضرورة ممارسة هذه التمارين بانتظام وعدم التخلي عنها. وحيثما فقط يمكن تحقيق النتائج المطلوبة.

## الذكور أضعف مناعة مقارنة بالإناث؟!



"عندما تصاب النساء بالعوامل العدوى 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 ثمنا صحيا موقعا لهذا القدرة على حماية أطفالهن الذين لم يولدوا بعد.

وفي الوقت نفسه، يمكن للرجال أن يدهفوا ثمنا باهظا 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 لخطر 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 مزيدا من الوقت للتلاعب بجينات الخلايا التي تصيها. وهذا يساعد على انتشار العدوى عبر أجسام الرجال، ولكنه يزيد أيضا من خطر تكاثر الخلايا بسرعة خارج نطاق السيطرة والتحول إلى سرطان".

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

إذا تتمعن النساء

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،

ناقش العلماء، لعقود من الزمن، ما إذا كانت ظاهرة "أنفلونزا الرجال" التي تعبر عن ضعف مناعة الذكور مقارنة بالإناث، حقيقية أم لا. وفي كتاب جديد بعنوان "كيف نحافظ على صحتك"، تقول خبيرة التغذية جينا هوب إن "الأدلة تظهر أن جهاز المناعة الأنثوي أقوى من جهاز المناعة الذكري"، وتشير إلى أن الأمر يرجع إلى الهرمونات، حيث تملك الهرمونات الجنسية الأنثوية، البروجسترون والإستروجين، إلى دعم جهاز المناعة. في حين أن هرمون التستوستيرون الذكري يمكن أن يثبط المناعة. وتم تسليط الضوء على دور هرمون الإستروجين في مناعة الإناث من قبل علماء المناعة في جامعة جونز هوبكنز في بالتيمور، ميريلاند، وقاموا بإصابة خلايا من بطانات أنوف الرجال والنساء بفيروس الأنفلونزا الشائع، قبل إضافة الشكل الأكثر شيوعا من هرمون الإستروجين لدى النساء، والذي يسمى "أسترايديول"، إلى جميع الخلايا. وفي الخلايا لدى النساء، أدى هرمون الإستروجين إلى انخفاض كبير في مستويات فيروس الأنفلونزا. لكن مستويات الفيروس في خلايا الرجال ظلت دون تغيير، حسبما أفادت المجلة الأمريكية لعلم فيسيولوجيا الرئة الخلوية والجزئية.

وينتج كلا الجنسين "أسترايديول"، حيث يوجد كميات صغيرة في الخصيتين لدى الرجال (ربما للمساعدة في إنتاج

# 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 شفقتك يحتوي على حاجز وقائي أرق مقارنة ببقيّة الجلد على وجهك، ما يجعله أكثر عرضة للجفاف". ويبدأ من "الحدود القرمزية"، اللحم الجاد الذي يفصل بين أنسجة الشفاه وبقيّة الوجه. تكون الأنسجة مشابهة للغشاء المخاطي الذي يبطن الفم من الداخل. وتتكون من ثلاث إلى خمس طبقات فقط من الأنسجة، ولا يحتوي على أي من بصيلاّت 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 سمكا بست مرات من تلك الموجودة على شفقتك. وتحتوي شفقتك 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 وتزيقها. 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 شفقتك، فإن اللعاب يزيل الطبقة الواقية الزيتية الطبيعية التي تساعد في الحفاظ على صحة شفقتك". ومع مرور الوقت، يمكن لهذه الإنزيمات أن تلحق الضرر بجلد الشفاه نفسه وتساهم في الجفاف. ويمكن أن يؤدي السداد الأنفي، وهو السمة المميزة لثوب البرد والإنفلونزا في الشتاء، إلى تعريض الشفاه للعب زائد عن طريق إجبار الشخص على التنفس من خلال فمه، وفقاً لمراجعة عام 2020 في المجلة الدولية للأمراض الجلدية النسائية. ويمكن تخفيف الجفاف باستخدام مرطب الشفاه أو المرهم أو جهاز ترطيب الشفاه.

## حامل مشاوي يزيك مع خطر الإصابة بتصلب الشرايين



بعد تجلط الدم أو تخثر الدم وسيلة تمنع النزيف في حالات الجروح، وعلى الرغم من أن هذه الاستجابة مفيدة لمحتنا، 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 بالتلويحات القلبية والكتات الدماغية. وما يشير التلخ أن درجة الحرارة الخارجية يمكن أن تلعب دوراً في هذه العملية، وفقاً لأحد الخبراء. والتغيرات المفاجئة في درجة الحرارة، كما هو الحال عندما يدخل الناس إلى مبنى دافئ بعدما كان خارجاً في البرد، يمكن أن تسبب الإجهاد الحراري للجسم. وهذا يمكن أن يجعل جسمك يعمل بجهد أكبر للحفاظ على درجة حرارة ثابتة. ويمكن أن تتأثر لزوجة الدم أيضاً، فيصبح أكثر لزوجة وأكثر عرضة للتجلط، وفقاً للبروفيسور مارك وايتلي، استشاري جراحة الأوردة ومؤسس عيادة "وايتلي". وأوضح البروفيسور وايتلي أن خطر الإصابة بالتلويحات القلبية يمكن أن يزيد في الطقس البارد، قائلاً، "قد يكون هذا سبب زيادة التخثر في الشرايين التاجية، ولكن يمكن أن يكون أيضاً سبب زيادة مقاومة ضخ الدم حول الجسم في الطقس البارد عندما تضيق جميع الأوعية لتقليل فقدان الحرارة من الجلد، ما يجعل القلب يعمل بجهد أكبر. لذلك، لم يثبت أن هذا يرجع بالتأكيد إلى تخثر الدم. ومن التأثير اللاهتفام 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 الرتوي. ويحدث الانسداد الرتوي عندما تسد جلطة دموية تدفق الدم إلى شريان في 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 تجلخ 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 تشنج 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 2.7% من إجمالي ثروتهم على مدى عامين. وبالمقارنة بالأشخاص الذين ظل وضعهم المالي مستقرًا، فإن أولئك الذين يعانون من صدمة مالية كانوا أكثر عرضة بنسبة 27% للإصابة بالخرف. وتابعت الدراسة الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا 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 الرياضة البدنية بسبب الاكتئاب، فضلاً عن عدد أقل من الأنشطة الاجتماعية بسبب محدودية الوقت الترفيهي، ترتفع ضغط الدم لدى الأشخاص وتزيد

السلبية، قد يضطر الناس إلى التحلي عن العادات الغذائية الصحية بسبب التروية المحدودة، وانخفاض مستويات ممارسة الرياضة البدنية بسبب الاكتئاب، فضلاً عن عدد أقل من الأنشطة الاجتماعية بسبب محدودية الوقت الترفيهي. وتبين سابقاً أن كارثة مالية مفاجئة ترتفع ضغط الدم لدى الأشخاص وتزيد

الالاتهابات 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 والتنفسية والجسدية. وتشول البروفيسورة في حديث لصحيفة "إيفيستيا"، أظهرت دراسات علمية أنه حتى تناول الحد الأدنى من الكحول له آثار صحية سلبية على المدى الطويل، لأن الكحول يصل عبر مجرى الدم إلى جميع الأعضاء الداخلية، الكبد والبنكرياس والجهاز البولي والدماغ والقلب - كل شيء يعاني، أي يزداد خطر الإصابة كثيراً باحتشاء عضلة القلب أو الجلطة الدماغية. وتضيف، "إن الاستهلاك المتكرر للكحول وخاصة خلال أيام العمل والأعياد، يمكن أن يؤدي إلى عواقب وخيمة ليس فقط على الصحة، بل وأيضاً على العلاقات مع الأحباء".

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



وكانت دراسات سابقة قد أشارت إلى أن الأشخاص الذين يمتلكون حيوانات أليفة يكونون أسرع ذهنياً ويتمتعون بوظيفة تنفيذية أفضل، ما يساعد على التخطيط وحل المشكلات. لكن الأدلة متضاربة، وهناك حاجة إلى مزيد من الاختبارات لإظهار أن امتلاك حيوان أليف يبطل التدهور المعرفي بشكل عام. حيث اختبرت الدراسة الحالية الأشخاص فقط لتقدراتهم 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 الحادثات اليومية والتحفيز الذهني. وتأتي 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 للترفيه كل يوم.

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

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

أول مرة توصل علماء إلى عامل مهم يقلل من خطر الإصابة بالخرف بشكل مبكر ولقادي الإصابة به وتدارك أعراضه بل خفضها. 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"، بحسب 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 مرتبطة بتمتع 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 185 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.

## الفيروس التاجي المستجد

أعلنت منظمة الصحة العالمية أن الفيروس التاجي المستجد تكيف مع الإنسان، ومع ذلك هو مستمر في التحور. وتقول ميليتا 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 وبمسببات أمراض شديدة ووفيات".

ووفقا لها، إن ما يقرب من نصف البلدان التي تقدم بيانات عن العلاج في المستشفيات للمنظمة 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 موراشكو، كان قد أعلن في وقت سابق أن الفيروس التاجي المستجد مستمر في التحور، بيد أن متغيراته الجديدة لا تتميز بالعدوانية. بل هناك بعض التغيير في سرعة انتشاره ولكنها ليست عميقة.

## مخبر روسي يكشف عن علاج جديد للفيروس التاجي

اكتشف فريق من العلماء ألية جديدة لتكيفية انتشار مرض السكري من النوع الثاني. وفي تجارب على فئران المختبر، أظهر الباحثون أن حجب الإنزيم معين يمكن أن يفتح طريقا جديدا لعلاج المرض. وفق ما نقل موقع New Atlas من 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 تماما سبب توقف نظام الأنسولين عن العمل في المقام الأول.

### إنزيم "سكان"

في الدراسة الجديدة، حدد فريق الباحثين من جامعة كيس ويسترن ريزيرف، إنزيمًا يلعب دورًا مهمًا، والإنزيم، المعروف باسم SCAN، هو حامل يربط أكسيد النيتريك بالبروتينات، بما يشمل الإنزيم 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 لإنزيم "سكان" في كل من الفئران والبشر المصابين بداء السكري. وعلى العكس من ذلك، بدأ أن الفئران المعدلة وراثيًا التي تفتقر إلى الإنزيم "سكان" محمية من تأثيرات مرض السكري.

في السياق قال جوناثان ستامر، الباحث الرئيسي في الدراسة، "لقد أظهرنا أن حجب هذا الإنزيم يحمي من مرض السكري. إلا أن الآثار تمتد للعديد من الأمراض التي يحتمل أن تكون ناجمة عن إنزيمات جديدة تضيف أكسيد النيتريك، مشيرًا أن "حجب هذا الإنزيم 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 إنزيم 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 إنزيم "سكان".

## دراسة كندية تكشف أن تناول التمر قبل النوم يحسن نوعية النوم

نشر خبراء في الأكاديمية الأميركية لطب الأعصاب، مؤخرًا، بحثًا يشير إلى أن الاستيقاظ باستمرار طوال الليل قد يكون مرتبطًا بتطور الخرف لاحقًا. وصنفت 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 بالتصوير بالرنين المغناطيسي 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 موناش في ميلبورن الأسترالية، إن الأشخاص الذين يعانون من عدم النظام النوم قد يحتاجون إلى تحسين النظام 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 3400 شخص لتحديد كيفية تأثير فترات النوم في الصحة.

ووفقًا لنتائج هذه الدراسة، إن الأشخاص الذين لم يحصلوا بانتظام 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 متفككة. ووجد باحثون من جامعة الصين المركزية للعلوم 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. وقياس الانفتاح، طلب من المشاركين ترتيب سلسلة من العبارات، واحدة تشير إلى عدم الموافقة بشدة وأخرى تشير إلى

وكتب الفريق، "يميل الناس إلى تصوير أنفسهم بطرق مفرطة في الإطراء على منصات التواصل الاجتماعي، الأمر الذي قد يؤدي بالمستخدمين السلبيين إلى الوقوع دون وعي في مضطربة القناعات الاجتماعية التصاعدي عندما يرون تحديثات أصدقائهم. لقد وجدت الدراسات السابقة أيضًا أن الأفراد الذين يستخدمون خدمات الشبكات الاجتماعية بشكل سلبي لديهم غير أعلى وانخفاض احترام الذات، على وجه الخصوص، يمكن أن يؤدي الاستخدام السلبي لخدمات ومواقع التواصل الاجتماعي إلى تفكير اجتراري (افكار تكرارية تولد من خلال محاولات لمواجهة التناقض الذاتي) يتعلق بالعلاقات الشخصية، ما يؤدي بسهولة إلى تفاقم أعراض القلق الاجتماعي".

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

ومع ذلك، يفتقر المستخدمون السلبيون إلى الانفصاح عن الذات والتواصل التفاعلي، ما يعيق إنشاء وتطوير علاقات عالية الجودة مع الآخرين.

## طالبا يكتشفان كيفية تسوية الأسنان

تخضع أسناننا، مثل أجسادنا، للتغيرات المرتبطة بالعم، فعندما يحدث لها فعل مع مرور الوقت، وكيف يمكن الحفاظ على صحتها بشكل جيد؟

كشفت الخبراء أن تاج السن يغطي بطبقة من المينا الصلبة التي تحمي باعاج البني اللاعم، 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 المغم نسيبا، الذي يصبح داكنا مع تقدمنا في العمر. ويصبح العاج داكنا لأن نسيج الكولاجين يتصلب وينكمش. ويمتلئ السائل الموجود في الأنابيب بالمعادن. وتعلل جزيئات الطعام والشراب الفجوات الدقيقة وخطوط الشقوق الدقيقة المرتبطة بالعم، والتي تمتد إلى أعلى وأسفل المينا لتغير لونها وتصيغها.

وفيما يلي سبع نصائح لتجنب تراجع الأسنان، «تجنب الأوجع المصلبة» تجنب استخدام أسنانك كضغ العيوات أو طحن الأطعمة المصلبة جدا. «المنضج باستنساوي بسن الأسنان» إذا كنت تفتقد الأسنان أو الضواحك، فينبغي وضع المطام بدقة شديدة بحيث يمكن استخدام الأسنان المتبقية. ويمكن دعم عملية الضغ من خلال استبدال الأسنان المفقودة باليسور أو الغرسات أو أنظم الأسنان.

### الحفاظ على المينا

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

ويمكن لبعض معاجين الأسنان المبيضة أن تكون كاشطة، ما قد يؤدي إلى خشونة وتآكل أسطح الأسنان.

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

### تعزيز اللعاب

بعد اللعاب مهما لتعزيز عملية الضغ والبيع والتحدث. لكن نوعية وكمية اللعاب لدينا تنخفض بسبب التغيرات المرتبطة بالعم 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 منع التآكل.

### علاج أمراض اللثة

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

## دراسة تربط بين النظام الغذائي السريع والتهنئة

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 للجويات 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 الضلخين والرقبة والأطراف والضلخ.

وقم توثيق تداعيات حدث الوفيات الجماعية هذا جيدا، لكن دراسة حديثة من ولاية بنسلفانيا وجامعة أديلويد لتقي شوءا جديدا على إرث الموت الأسود وأشارت إلى أنه قد يكون مرتبطا بحثا للجويات السريعة اليوم، بسبب التغيرات الجانحة 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 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 بصحة المناعة والقلب والدماغ، ولكن يمكن أن يرتبط أيضا 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 وضعف الصحة العقلية. إن الكشف عن أصول هذه المجتمعات الميكروبية قد يساعد على فهم هذه الأمراض وإدارتها".

وقامت لورا وفريقها بجمع مواد من أسنان 225 شخصا دفنوا في 27 موقعا أثريا في إنجلترا واسكتلندا من نحو 200 قبل الميلاد إلى 1875 بعد الميلاد.

ويعد فحص العينات، حدودا 954 نوعا ميكروبيا في مجتمعين مختلفين من البكتيريا، وسيطر على أحدهما جنس "الكورة العقدية" (Streptococcus)، وهي شائعة في أفواه الأشخاص المعاصرين. والأخر سيطر عليه جنس Methanobrevibacter، الذي يعتبر الآن منقرضا إلى حد كبير لدى الأشخاص الأصحاء..

## دراسة جديدة من أخصائى الكبد الإنجابى عند تشخيص مرض الكبد المزمن

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

وحدد الباحثون في جامعتي هارفارد وكينغز كوليدج مشاكل الصحة السلوكية، مثل إدمان الكحول والقصاص، كان لها التأثير الأكبر على عدم الإنجاب 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 ومرضى 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 وإصابات مثل القصاص والسُّل والعاطفي وإدمان الكحول والمخدرات واضطراب الشخصية المعادية للمجتمع.

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

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

وفي الدراسة، حلل الباحثون بيانات ١.٤ مليون امرأة - ولدن بين عامي ١٩٥٦ و١٩٧٢ - و١,١ مليون رجل - ولدوا بين عامي ١٩٥٦ و١٩٦٨.

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

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

وتستعرض الدراسة الأبحاث التي تم إجراؤها على مدار ٧٥ عاما، والتي شملت ٨٢٦٤٥٢ شخصا بالغًا. وتكشف أن الذين تعرضوا لأشكال مختلفة من الأحداث الضارمة في مرحلة الطفولة هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالألام المزمن والإعاقة المرتبطة بالألام في مرحلة البلوغ، وخاصة أولئك الذين تعرضوا للإيداء 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 وناظمة دعم.

## كورونا 1 "وغيره" "صحي وكثير" طبيعية

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

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

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

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

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

وأكد حمض أن التطعيم ما زال يقي من الأمراض الشديدة والوفيات، وشدد على أهمية التطعيم 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 مشيرة إلى احتمال انضمام متحور JN.١ إلى أمراض الشتاء الأخرى، وأوضح الإجراءات الوقائية المحتملة، حيث قدم حمض نصائح للفتات المعرضة للخطر، مشددا على أهمية حماية الأفراد الأكثر ضعفا. كما شدد على ضرورة اتخاذ الشباب إجراءات وقائية للحفاظ على سلامتهم وحماية الأشخاص حولهم.

وكتف 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 التطعيم والتزام الجميع بالإرشادات الصحية للحفاظ على سلامة المجتمع في مواجهة تحديات متحور JN.١.

## التعاقد مع الإئتلاف طويلة الأمد

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

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

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

وحلوا أكثر من ٩٠ ألف سجل للمرضى لمدة تصل إلى ١٨ شهرا بعد الإصابة بأي من الفيروسين، مع مقارنة لمخاطر الوفاة ودخول المستشفى، و٩٤ نتيجة صحية شارة تتعلق بالنفثة الأعضاء الرئيسية في الجسم.

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



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

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

وتستعرض الدراسة الأبحاث التي تم إجراؤها على مدار ٧٥ عاما، والتي شملت ٨٢٦٤٥٢ شخصا بالغًا. وتكشف أن الذين تعرضوا لأشكال مختلفة من الأحداث الضارمة في مرحلة الطفولة هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالألام المزمن والإعاقة المرتبطة بالألام في مرحلة البلوغ، وخاصة أولئك الذين تعرضوا للإيداء 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 وناظمة دعم.

# تطوير لقاح لخفض الكوليسترول!



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

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

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

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

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

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

ومع ذلك، نظرا لأن اللقاح الجديد مصنوع من بكتيريا "غير مكلفة نسبيا"، قد يكون لديهم استعداد وراثي لذلك.

## علاج مع الالتهاب التي تسبب الإصابة

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

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

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

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

وتقول، "أما في حالة أمراض الجهاز الهضمي، فتظهر الودمة بسبب اضطراب تدفق اللغف. وغالبا ما تظهر على الأطراف، ويزداد التورم في المساء ويختفي عمليا في الصباح 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 الفروي" المسؤول عن الاحتفاظ بالماء في مجرى الدم). وعند عدم الاحتفاظ بالسوائل في مجرى الدم، كما يحصل في حالة تليف الكبد، تتلف القدمين والساقين والفخذين والبرطن بصورة خاصة".

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

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

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

## كيف تتقي شحوب العظام في الكبر

قالت عبادة العظام في جوندولفينجن بألمانيا إنه يمكن مواجهة شحوب العظام في الكبر من خلال الوضعية على ممارسة الرياضة والتغذية السليمة.

وأوضحت العيادة أن ممارسة الرياضة تعمل على تحفيز عملية أبيض العظام والعضلات، وبالتالي تتمتع العظام والعضلات بالثبات والاستقرار، ويزداد أمان المشي ويقل خطر السقوط والإصابات بكمور، فضلا عن إبطاء عملية ترقق العظام وفقدان كثافتها.

ولاستفادة من الرياضة ينبغي الجمع بين رياضات قوة التحمل مثل المشي، ولا سيما باستخدام العصا وزكوب الراجة الهوائية والمشي والتمارين تقوية العضلات، مع ممارسة ممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن مرتين أسبوعيا لمدة ساعة إلى ساعة ونصف في المرة الواحدة.

## أهمية الكالسيوم

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

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

## حماية كبار السن وسهولة العلاج

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

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

وتم تحديد التغيرات في جين معين يسمى Eiftenif كمنحرك للشبكة في المبيض تجعل العمل شبه مستحيل. واكتشف العلماء أن التغير الجيني المنفى يسبب مشكلة في خلايا البويضات لمنع المبيض من إطلاق البويضات بانتظام. ومن دون إطلاق البويضات (عملية الإباضة) لا يمكن أن يحدث الأخصاب. 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، تعرف مشاكل إنتاج وإطلاق البويضات باسم قصور المبيض الأولي وقصور المبيض المبكر. وتشير هذه المسلمات إلى حقيقة أن الشبكة تحدث قبل انقطاع الطمث الذي تتوقف فيه الإباضة بشكل طبيعي.

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

وسمحوا للفئران بالنمو وقارنوا خصوبتها بالفئران التي لم يتم تعديل حمضها النووي. ووجدوا نمطا معينا من التغيرات في الميتوكوندريا في البيض، والخصض متوسط عدد الجزيئات الكلية، وهي الأكياس الصغيرة الوجودية على سطح المبيض والتي تحتوي على البويضات النامية، بنسبة ٦٠٪ تقريبا في الفئران الأكبر سنا والمعالجة وراثيا. كما انخفض متوسط عدد الجراء في كل فضلات بمقدار ٥٣٪، حيث أنه عندما تنمو في طبق المختبر، فإن نحو نصف البويضات الحصبية لا تبقى على قيد الحياة بعد المراحل الأولى من التطور.

## "الهاشمية" تستعرض فرص برنامج فولبرايت لتعزيز التعاون الأكاديمي

الزرقاء

عقدت في الجامعة الهاشمية، ندوة تعريفية، ببرنامج فولبرايت الأميركي، ركزت على التعاون المشترك بين المنظمتين والجامعات الأردنية في تطوير الكوادر الأكاديمية، وتوفير منح دراسية وبحوثية لأعضاء هيئة التدريس والطلبة.

ونظمت الندوة التي رعاها نائب رئيس الجامعة الهاشمية الدكتور محمد مشاعلة، عمادة التطوير الأكاديمي والتواصل الدولي بالتعاون مع منظمة فولبرايت في الأردن، وبحضور عميد التطوير الأكاديمي الدكتور شاهر حمادة، وعدد من عمداء الكليات والطلبة.

وأكد الدكتور الحمادة أن الجامعة الهاشمية تسعى إلى استثمار فرص التعاون التي تتيحها فولبرايت لتحسين المهارات الأكاديمية وإتاحة منح تعليمية وبحوثية في مختلف التخصصات، ما يعزز من مكانة الجامعة ويخلق جسوراً أكاديمية مع المؤسسات الأميركية.

وشاركت الأستاذة الدكتورة إيمان الزبون من كلية الملكة رانيا للطفولة تجربتها الشخصية مع منح فولبرايت، موضحة أهمية هذه التجربة في التبادل الثقافي والتعاون البحثي.

وسلطت الضوء على مشروعها البحثي الذي تناول دمج ذوي الإعاقة في المجتمع، داعية أعضاء هيئة التدريس والطلبة لاستكشاف فرص المنحة لبناء علاقات علمية وثقافية جديدة.

وقدمت ممثلات منظمة فولبرايت رنا العفاني وسارة الطوال عرضاً حول شروط التقديم وبرامج المنح المختلفة، مثل برنامج الطلبة الأجانب وبرنامج مساعدي تدريس اللغات وبرنامج الباحثين الزائرين، إلى جانب نبذة عن تاريخ فولبرايت ودورها في تعزيز التفاهم بين الثقافات.

## وزير البيئة يزور مصنع غرب إربد للصناعات المعدنية

إربد

زار وزير البيئة الدكتور معاوية الرديدة، مصنع بلدية غرب إربد للصناعات المعدنية والخرسانية. وأبدى الوزير إعجاباً بأداء المصنع وقدرته على تحقيق الاكتفاء الذاتي للبلدية وبلديات المملكة من خلال تصنيع حاويات بمواصفات عالية الجودة.

وأكد أن الوزارة مستعدة للتشاور مع البلدية في العديد من المجالات المتعلقة بالبيئة، مشيداً باستحداثها قسماً للبيئة بالبلدية، لما لذلك من أثر إيجابي في المحافظة على البيئة.

من جانبه، قال رئيس البلدية جمال البطاينة، إن المصنع أصبح يحقق عوائد مالية كبيرة، ما انعكس إيجاباً على مستوى الخدمات المقدمة للمواطنين في غرب إربد.

وأشار إلى أن البلدية ضبقت انفاقها بشكل كبير دون أن يؤثر ذلك على مستوى الخدمات المقدمة للمواطنين.

## جمعيات ومراكز شبابية تنفذ أنشطة تدريبية وتوعوية متنوعة

الزرقاء وإربد

نظمت جمعيات ومراكز شبابية في محافظتي الزرقاء وإربد، أنشطة وفعاليات تدريبية وتوعوية وندوات متنوعة، شارك فيها عدد من الشباب وأفراد المجتمع المحلي.

واختتمت جمعية زحوم الخيرية، التابعة لمديرية التنمية الاجتماعية في قصبية الكرك، بالتعاون مع منظمة ميسر كور، اليوم، برنامج المشاركة المدنية للفترة العمرية 16-18 عاماً.

وأوضح رئيس الجمعية عبدالرحمن الملاحمة لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) أن هذا البرنامج يهدف إلى تعزيز الانخراط المدني للشباب من خلال المشاركة الفعالة في صناعة القرار وتطبيق الضوء على القضايا المجتمعية.

وأضاف أنه جرى تنفيذ البرنامج لإكساب الشباب مهارات التعلم العاطفي الاجتماعي التي تعد عنصراً أساسياً في تطوير المهارات الحياتية للبالغين من خلال المساهمة في تعزيز الوعي الذاتي وتنمية مهارات التعاطف والقدرة على التواصل الفعال، الأمر الذي سيساهم في تحسين قدرة الأفراد على إدارة مشاعرهم والتعامل مع التحديات بطرق صحية.

وتقليل مستويات التوتر والصراع، لا سيما وأنه من خلال هذه العملية، يكتب الشباب الأدوات اللازمة لتحقيق النجاح وبناء مجتمعات أكثر تماسكاً واستقراراً.

وأشار إلى أن المشاركة المدنية للشباب تعتبر أساسية لتعزيز الديمقراطية وبناء مجتمعات متماسكة من خلال انخراطهم في الأنشطة المجتمعية.

ونظمت جمعية ميسر كور الشبابية للثقافة والفنون، التابعة لمديرية ثقافة الكرك، بالتعاون مع مجلس الخدمات المشتركة/ الكرك ووزارة الزراعة/ مديرية الحراج وبلدية الكرك الكبرى مبادرة بعنوان: "نزع من أجلك"، بمشاركة متطوعين من مختلف أنحاء المحافظة.

وقالت رئيسة الجمعية ازدهار الصعوب لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) إن هذه المبادرة تأتي لزيادة الرقعة الخضراء في محافظة الكرك والحد من الآثار السلبية لظاهرة الاحتباس الحراري التي يعاني منها سكان العالم في الأونة الأخيرة. وأضافت أن زراعة الأشجار بمختلف أنواعها وترسيخها كثقافة سلوكية بهدف توسيع الرقعة الخضراء وحماية البيئة تعتبر مهمة وطنية تعنى كافة الجهات الرسمية والشعبية، مشيدة بكافة الجهود التطوعية والتشاركية مع مختلف المؤسسات الرسمية والساعية إلى تنفيذ أعمال تخدم البيئة وتحافظ على نظافتها وسلامتها وجماليتها. وأشارت إلى أن المبادرة اشتملت على زراعة 600 شجرة في منطقة الجون التابعة لمجلس الخدمات المشتركة/ الكرك كمرحلة أولى، إضافة إلى تأمين 500 شجرة أخرى من مشتل ديرعلا لزراعتها في الأيام المقبلة.

وفي إربد، قام مدير شباب محافظة إربد يحيى المومني، بجولة تفقدية للمراكز الشبابية والجمعيات الرياضية في لواء ي الرمنا والكورة، اطّلع خلالها على الأنشطة والبرامج التي تقام في هذه المراكز، واستمع إلى احتياجاتها المختلفة من مشرفي المراكز الشبابية.

وشملت الجولة كلا من مركز شباب وشابات الرمنا، ومركز شباب البويضة، ومجمع الأمير هاشم الرياضي في لواء الرمنا، بالإضافة إلى مراكز شباب وشابات دير أبي سعيد، ومجمع الكورة الرياضي في لواء دير أبي سعيد.

وأكد المومني خلال زيارته ضرورة أن تؤدي المنشآت الشبابية رسالتها نحو الشباب والمجتمع المحلي، بما يحقق الأهداف التي أنشئت من أجلها، مشدداً على أهمية تفعيل كافة المرافق في المراكز الشبابية والجمعيات الرياضية، وفتح غرف اللياقة البدنية والحاسوب أمام جميع الأعضاء.

## وزيرة السياحة تؤكد دعم تطوير المنتج السياحي في مادبا



مادبا

يؤكد للانجازات الوطنية التي تحققت في عهد جلالة الملك عبدالله الثاني في كل القطاعات لتعزيز قيم الولاء والانتماء للوطن والقائد.

وبيّنت رئيسة بيت مادبا للفنون ملك الشواكية، إن مهرجان مادبا الأول للفن التشكيلي اختار نخبة من الفنانين ودوره في خدمة المجتمع المحلي من خلال المشاركة مع مجلس محافظة مادبا لتنفيذ مشاريع تدريبية وتشغيلية ساهمت في تدريب وتأهيل وتشغيل شباب المحافظة.

وأقت الخريجة ريماس خليفات كلمة الخريجين، عبرت خلالها عن سعادتها بدراسة حرفة الضيفاء لما لها من خصوصية للحفاظ على الضيفاء، والتراث في مادبا، فيما أقت الخريجة إسلام الحواجرة قصيدة شعرية في الحفل. من جهته، بين مدير عام المكتبة الوطنية نضال العياصرة، إن إقامة المعرض في مادبا ومختلف محافظات المملكة جاء من أجل توزيع الكتب على أبناء المجتمع المحلي وإقامة معرض للصور

التدريب والتأهيل في مجال حرفة الضيفاء وإعداد جيل يحافظ على حرفة الضيفاء.

بدوره، أكد عميد المعهد الدكتور أحمد العمارة، أهمية المعهد الذي ساهم في حصد مادبا لعدد من الجوائز على المستوى الدولي وتفرد بها بحرفة الضيفاء.

ودوره في خدمة المجتمع المحلي من خلال المشاركة مع مجلس محافظة مادبا لتنفيذ مشاريع تدريبية وتشغيلية ساهمت في تدريب وتأهيل وتشغيل شباب المحافظة.

وأقت الخريجة ريماس خليفات كلمة الخريجين، عبرت خلالها عن سعادتها بدراسة حرفة الضيفاء لما لها من خصوصية للحفاظ على الضيفاء، والتراث في مادبا، فيما أقت الخريجة إسلام الحواجرة قصيدة شعرية في الحفل. من جهته، بين مدير عام المكتبة الوطنية نضال العياصرة، إن إقامة المعرض في مادبا ومختلف محافظات المملكة جاء من أجل توزيع الكتب على أبناء المجتمع المحلي وإقامة معرض للصور

التدريب والتأهيل في مجال حرفة الضيفاء وإعداد جيل يحافظ على حرفة الضيفاء.

بدوره، أكد عميد المعهد الدكتور أحمد العمارة، أهمية المعهد الذي ساهم في حصد مادبا لعدد من الجوائز على المستوى الدولي وتفرد بها بحرفة الضيفاء.

ودوره في خدمة المجتمع المحلي من خلال المشاركة مع مجلس محافظة مادبا لتنفيذ مشاريع تدريبية وتشغيلية ساهمت في تدريب وتأهيل وتشغيل شباب المحافظة.

وأقت الخريجة ريماس خليفات كلمة الخريجين، عبرت خلالها عن سعادتها بدراسة حرفة الضيفاء لما لها من خصوصية للحفاظ على الضيفاء، والتراث في مادبا، فيما أقت الخريجة إسلام الحواجرة قصيدة شعرية في الحفل. من جهته، بين مدير عام المكتبة الوطنية نضال العياصرة، إن إقامة المعرض في مادبا ومختلف محافظات المملكة جاء من أجل توزيع الكتب على أبناء المجتمع المحلي وإقامة معرض للصور

التدريب والتأهيل في مجال حرفة الضيفاء وإعداد جيل يحافظ على حرفة الضيفاء.

بدوره، أكد عميد المعهد الدكتور أحمد العمارة، أهمية المعهد الذي ساهم في حصد مادبا لعدد من الجوائز على المستوى الدولي وتفرد بها بحرفة الضيفاء.

ودوره في خدمة المجتمع المحلي من خلال المشاركة مع مجلس محافظة مادبا لتنفيذ مشاريع تدريبية وتشغيلية ساهمت في تدريب وتأهيل وتشغيل شباب المحافظة.

وأقت الخريجة ريماس خليفات كلمة الخريجين، عبرت خلالها عن سعادتها بدراسة حرفة الضيفاء لما لها من خصوصية للحفاظ على الضيفاء، والتراث في مادبا، فيما أقت الخريجة إسلام الحواجرة قصيدة شعرية في الحفل. من جهته، بين مدير عام المكتبة الوطنية نضال العياصرة، إن إقامة المعرض في مادبا ومختلف محافظات المملكة جاء من أجل توزيع الكتب على أبناء المجتمع المحلي وإقامة معرض للصور

التدريب والتأهيل في مجال حرفة الضيفاء وإعداد جيل يحافظ على حرفة الضيفاء.

بدوره، أكد عميد المعهد الدكتور أحمد العمارة، أهمية المعهد الذي ساهم في حصد مادبا لعدد من الجوائز على المستوى الدولي وتفرد بها بحرفة الضيفاء.

ودوره في خدمة المجتمع المحلي من خلال المشاركة مع مجلس محافظة مادبا لتنفيذ مشاريع تدريبية وتشغيلية ساهمت في تدريب وتأهيل وتشغيل شباب المحافظة.

وأقت الخريجة ريماس خليفات كلمة الخريجين، عبرت خلالها عن سعادتها بدراسة حرفة الضيفاء لما لها من خصوصية للحفاظ على الضيفاء، والتراث في مادبا، فيما أقت الخريجة إسلام الحواجرة قصيدة شعرية في الحفل. من جهته، بين مدير عام المكتبة الوطنية نضال العياصرة، إن إقامة المعرض في مادبا ومختلف محافظات المملكة جاء من أجل توزيع الكتب على أبناء المجتمع المحلي وإقامة معرض للصور

التدريب والتأهيل في مجال حرفة الضيفاء وإعداد جيل يحافظ على حرفة الضيفاء.

بدوره، أكد عميد المعهد الدكتور أحمد العمارة، أهمية المعهد الذي ساهم في حصد مادبا لعدد من الجوائز على المستوى الدولي وتفرد بها بحرفة الضيفاء.

ودوره في خدمة المجتمع المحلي من خلال المشاركة مع مجلس محافظة مادبا لتنفيذ مشاريع تدريبية وتشغيلية ساهمت في تدريب وتأهيل وتشغيل شباب المحافظة.

وأقت الخريجة ريماس خليفات كلمة الخريجين، عبرت خلالها عن سعادتها بدراسة حرفة الضيفاء لما لها من خصوصية للحفاظ على الضيفاء، والتراث في مادبا، فيما أقت الخريجة إسلام الحواجرة قصيدة شعرية في الحفل. من جهته، بين مدير عام المكتبة الوطنية نضال العياصرة، إن إقامة المعرض في مادبا ومختلف محافظات المملكة جاء من أجل توزيع الكتب على أبناء المجتمع المحلي وإقامة معرض للصور

## وزيرة التنمية تلقتي نوابا وأعضاء من مجلس محافظة إربد ورؤساء جمعيات خيرية

إربد

تلقت وزيرة التنمية الاجتماعية، رئيسة مجلس إدارة صندوق المعونة الوطنية، رفاء بني مصطفى، عدداً من نواب وأعضاء مجلس محافظة إربد.

وقالت بني مصطفى، خلال اللقاء الذي حضره النواب محمد بني لمح، وإياد جبرين، وعبد الناصر الحفاونة، وطارق بني هاني، وشاهر الشطناوي، ومحافظ إربد رضوان العتوم ومديرة عام صندوق المعونة ختام الشنيكات، إن اللقاء يأتي ضمن نهج الحكومة في التواصل مع المواطنين والنواب والمسؤولين في الميدان، تنفيذاً للتوجيهات الملكية السامية، بهدف الاطلاع على الخدمات المقدمة للمواطنين وتعزيزها ضمن الإمكانيات المتاحة.

وأضافت أن الوزارة تقدم خدمات متنوعة للمواطنين، خاصة الفئات الهشة والضعيفة، ضمن برامج متعددة، مشيرة إلى أن هذه اللقاءات تأتي في إطار نهج التشاركية مع ممثلي الشعب في البرلمان ومجالس المحافظات، للاطلاع على حاجات المجتمع وطرح مشاريع ذات جدوى تعكس على الخدمات الاجتماعية.

واستعرضت بني مصطفى أبرز برامج وزارة التنمية الاجتماعية وصندوق المعونة لفئات المستهدفة من خدماتها، ومنها إنشاء مساكن للأسر الفقيرة والعقيفة، أو شراؤها أو صيانتها، مشيرة إلى أن ذلك يعتمد على ما تخصصه مجالس المحافظات ضمن موازنتها.

وأعربت عن التطلع إلى زيادة مخصصات الخدمات التي تمس حياة المواطن بشكل مباشر، وتقديم التأمين الصحي لفئات الهشة والضعيفة بالتعاون مع إدارة التأمين الصحي، بهدف توسيع مظلة التأمين للمواطنين، وتعزيز إنتاجية الأسر التي تتلقى مساعدات من خلال التأهيل والتدريب، وتحولها إلى أسر منتجة تعتمد على ذاتها.

وأشارت إلى أن الوزارة وصندوق المعونة يستهدفان الفقراء غير العاملين والفقراء العاملين، حيث تم أمته الخدمات، ما يسهم في تحقيق العدالة والشفافية ويسهل الإجراءات على طالبي الدعم والمساعدة، وبيّنت أن العمل جار على إعداد مشروع مع الشركاء

الدوليين لتغايير التمكين الاقتصادي للأسر الفقيرة والاحتاجية والجمعيات، فيما يجري تعزيز البرامج المتعلقة بكبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة، ترجمة للاستراتيجية الوطنية للحماية الاجتماعية التي يجري تطويرها حالياً لسنوات 2026-2033، مشيرة إلى أن الوزارة تتحمل تكاليف عالية لتوفير الخدمات للمتنوعين من هاتين الفئتين. وأضافت أنه ضمن مبادرة جلالته الملك

عبدالله الثاني، تم تخصيص 100 مسكن للأسر الفقيرة والاحتاجية في محافظة إربد، حيث سيتم استكمال اختيار المناطق المستهدفة في المحافظة بالتعاون مع الديوان الملكي الهاشمي ووزارة الأشغال العامة والإسكان، بما يحقق أثرًا مباشرًا على المواطنين.

وأكدت بني مصطفى ضرورة مواصلة تعزيز الشراكة مع القطاع الخاص، الذي يدعم البرامج والمبادرات التي تطلقها وزارة التنمية الاجتماعية، ضمن إطار المسؤولية المجتمعية.

من جهتهم، أشاد النواب والحضور وأعضاء مجلس محافظة إربد بجهود الوزارة وصندوق المعونة في البرامج التي تستهدف الفئات الضعيفة والهشة من أبناء الوطن، بما في ذلك أبناء محافظة إربد، مستعرضين عدداً من القضايا المتعلقة بواقع الخدمات الاجتماعية في إربد، داعين إلى العمل على تنفيذها وتحقيقها وتحسين مستوى الخدمات وجودتها، كما التقت بني مصطفى ورؤساء جمعيات الخيرية في لقاء عُقد في مبنى بلدية غرب إربد.

وأكدت استمرار الوزارة في دعم الجمعيات لتعزيز إنتاجيتها، مشيرة إلى أن هناك مساراً شاملاً لإصلاح القطاع من خلال الاستراتيجية الوطنية للحماية الاجتماعية، حيث أطلقت منصة "تكامل" التي سجلت عليها 75 منظمة من الجمعيات بهدف تأطير عملها.

وقالت إن الوزارة تسعى إلى تذييل العقبات وتسهيل الإجراءات المتبعة أمام الجمعيات، وأن العمل جار على تطوير دعمها لتحسين الخدمات التي تقدمها وتعزيز الإنتاجية. كما عبرت بني مصطفى عن الفخر والاعتزاز بدور الجمعيات التي تعتبر شريكاً أساسياً للوزارة والمؤسسات الوطنية في تقديم الخدمات للمجتمع. وأشارت إلى أن هناك مراجعة شاملة لقانون الجمعيات ونظام تصنيف الجمعيات، بهدف الارتقاء بمستوى الخدمات التي يقدمها القطاع وتطويرها.

## انطلاق منافسات بطولة أيلة للترايثلون 2024 غدا

العقبة

تنتقل الجمعة "بطولة أيلة للترايثلون 2024" وتستضيفها أيلة، وسط مشاركة أكثر من 120 لاعباً من الرياضيين النخبة والمحترفين ومن هواة رياضات الترياثلون من مختلف أنحاء العالم في بيئة أيلة الطبيعية الخلابة التي تجمع بين البحر والجزبان.

وأنت شركة واحدة أيلة للتطوير جميع الاستعدادات الفنية واللوجستية والإدارية لانطلاق فعاليات البطولة التي ستشهد منافسة قوية ومثيرة في تحدي الركض والدراجات والسباحة لضمان خروج البطولة بأفضل حلّة تعكس التطور الحضاري للأردن ومنطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، وذلك من خلال تسهيل المسارات الخاصة للسباق داخل أيلة بدءاً من الشاطئ المهد لمنافسات السباحة، ومسار جري المتسابقين، وأخيراً مسار الدراجات الهوائية المحاط بالمسطحات المائية والخضراء ومرافق أيلة السياحية والرياضية والترفيهية والسكنية والفندقية الاستثنائية.

وعقد الاجتماع الفني للبطولة بحضور المشاركين ورؤساء ومدراء الوفود والمدربين للتعريف بلوائح البطولة والإجابة على أي استفسارات من اللجنة المنظمة، فيما يتوقع أن تشهد البطولة منافسة قوية لحصد المركز الأول والوقوف على منصات التتويج في أجواء رياضية سياحية تظهّر الاهتمام البالغ الذي توليه أيلة للقطاعين الرياضي والسياحي والميزات التي تحظى بها مدينة العقبة إحدى أفضل المدن السياحية التي سيستجيب الفرصة أمام المحترفين الواعدين في الرياضات النوعية، بالاستفادة من منتج العقبة السياحي وتناغم واجهة أيلة ببيئتها. إلى ذلك، يواصل المعسكر التدريبي للاتحاد الآسيوي والدولي للترايثلون فعالياته في أيلة بإشراف الاتحاد الدولي للترايثلون بهدف تطوير مهارات اللاعبين والمدربين، وبمشاركة نحو 20 لاعباً من عدة دول أبرزها الأردن وسوريا ولبنان وأوزبكستان وإيران، حيث دخل لاعبو المنتخب الوطني للترايثلون أجواء المعسكر التدريبي للاستفادة والاحتكاك مع أبطال العالم والمصنفين دولياً في رياضة التحدي الثلاثي ومنهم المعسكر فرصة ثمينة بقيادة المدرب الدولي الإيطالي فرانسيسكو فيساري. وأكد رئيس رابطة الترياثلون الأردنية الدكتور طارق الخياط على أن الترتيبات الفنية واللوجستية والإدارية تم إنجازها من قبل كوادر أيلة، حيث سيكون هذا الحدث الأقوى لهذا العام في بيئة واحدة أيلة المكان الذي أعطى الكثير لرياضة الترياثلون. وشدد الخياط على أهمية بطولة أيلة للترايثلون 2024 في تعزيز الرياضة الوطنية ورفع تنافسيتها وكفاءة اللاعبين المحليين عبر الاحتكاك الدولي وإبراز إمكاناتهم لا سيما من خلال المعسكر التدريبي الذي انخرط فيه لاعبو المنتخب الوطني للترايثلون، مشيداً بالجهود التي تبذلها شركة واحدة أيلة للتطوير ودورها المحوري في تنظيم نسخة متجددة من البطولة وتعاونها الدائم مع المؤسسات الرياضية بما يعود بالنفع على الشباب الأردني، حيث أسهمت جهود أيلة في تحقيق فترات كبيرة لرياضة الترياثلون الأردنية وحققت نتائج باهرة على منصات التتويج.

## الزرقاء: حزب تقدم يعقد ندوة حول التحديث السياسي

إيجابياته وسلبياته، حيث ركز على القواين الجديدة التي أطلقت بتوجيهات ملكية كجزء من عملية التحديث السياسي، وبالأخص قانون الأحزاب. وأشار البويري إلى أن القانون الجديد فتح الباب لتأسيس أحزاب وطنية وسطية خاضت الانتخابات النيابية بفاعلية، الأمر الذي يعكس ثقافة الشعب الأردني وحبه للعمل

إيجابياته وسلبياته، حيث ركز على القواين الجديدة التي أطلقت بتوجيهات ملكية كجزء من عملية التحديث السياسي، وبالأخص قانون الأحزاب. وأشار البويري إلى أن القانون الجديد فتح الباب لتأسيس أحزاب وطنية وسطية خاضت الانتخابات النيابية بفاعلية، الأمر الذي يعكس ثقافة الشعب الأردني وحبه للعمل

نظم حزب تقدم، فرع الزرقاء، ندوة حول دور الأحزاب السياسية في دعم مسيرة التحديث السياسي التي يريهاها جلالة الملك عبدالله الثاني، وعرض رئيس فرع حزب تقدم في الزرقاء محمد البويري خلال الندوة التي حضرها 20 شاباً وشابة، تاريخ العمل في الأردن، متناولاً

الزرقاء

نظم حزب تقدم، فرع الزرقاء، ندوة حول دور الأحزاب السياسية في دعم مسيرة التحديث السياسي التي يريهاها جلالة الملك عبدالله الثاني، وعرض رئيس فرع حزب تقدم في الزرقاء محمد البويري خلال الندوة التي حضرها 20 شاباً وشابة، تاريخ العمل في الأردن، متناولاً

## العوامل: 45 ألف دينار لصيانة معهد "مهني السلط" و"التدريب الفندقي"



السلط

قال رئيس مجلس محافظة البلقاء، إبراهيم العواملة، إن المجلس خصص 45 ألف دينار لغايات صيانة معهد تدريب مهني السلط ومعهد التدريب الفندقي من أصل 160 ألف دينار رصدتها لهذا القطاع خلال العام الحالي. وأشار العواملة خلال تفقده اليوم لأعمال الصيانة في معهد تدريب مهني السلط إلى أن المجلس رفع مخصصات قطاع التدريب المهني ضمن موازنة العام المقبل 2025 إلى 231 ألف دينار. وأكد أن مجلس المحافظة أولى

أهمية كبيرة لمعهد التدريب المهني في المحافظة من خلال تطويرها وصيانتها وشراء تجهيزات للمشغل وتمويل عقد الدورات المتخصصة فيها، والتي تأتي بهدف تأهيل وتدريب الشباب وإكسابهم خبرات ومهارات جديدة للدخول في سوق العمل. بدوره، بيّنت مديرة المعهد اعتزاز الشنيكات أن العمل جار على صيانة عامة لمشغل الحاسوب وتطويره وتوسيعته، لافتة إلى أن الصيانة اشتملت على أعمال البنية التحتية من تمديدات كهربائية وخطوط إنترنت، إلى جانب تنفيذ توسعة وصيانة البلاط للأرضيات والجدران وإزالة وتركيب نظام كاميرات ونقاط كهرماء جديدة لمشغل الكهرماء.

كما تم إنشاء مرافق صحية جديدة بعد هدم كامل المرافق الصحية القديمة في قسم الإناث والتي نفذت حسب المواصفات والمقاييس المعمول بها. ونظمت الشنيكات الممول المستمر والفاعل والمتابعة الحثيثة من مجلس المحافظة لنشاطات وبرامج المعهد ودوراته والتوسع فيها، ما ساهم في تمكين المعهد في تحقيق أهدافه المنشودة.

إلى جانب تنفيذ توسعة وصيانة البلاط للأرضيات والجدران وإزالة وتركيب نظام كاميرات ونقاط كهرماء جديدة لمشغل الكهرماء.

كما تم إنشاء مرافق صحية جديدة بعد هدم كامل المرافق الصحية القديمة في قسم الإناث والتي نفذت حسب المواصفات والمقاييس المعمول بها. ونظمت الشنيكات الممول المستمر والفاعل والمتابعة الحثيثة من مجلس المحافظة لنشاطات وبرامج المعهد ودوراته والتوسع فيها، ما ساهم في تمكين المعهد في تحقيق أهدافه المنشودة.

## تعيين طاقم الحكام ضمنى لمباراة التصحيح إردني والوحدة بدوري الدرجة الأولى

أعلن اتحاد كرة القدم، عن تعيين طاقم الحكام عمانى لإدارة مباراة فريقي الحسين إربد والوحدة، المقررة يوم الجمعة المقبل على ستاد الحسن في إربد، ضمن منافسات الجولة التاسعة من دوري المحترفين، حيث يقود الطاقم الحكام قاسم الحاتمي، ومساعدة أبو بكر العامري وحامد الغافري، إضافة إلى خالد شقصي، كحكم رابع.

وتأتي هذه الخطوة بناء على طلب نادي الوحدات، الذي سيتولى تكاليف استخدام الحكام من خارج الأردن.

كما أعلن الاتحاد عن طواقم الحكام لجميع مباريات الأسبوع التاسع من الدوري، حيث سيتولى الحكم أدهم مخادمة، إدارة مباراة معان ومغير السرحان، بمساعدة محمد الخلف وأحمد الرويلي، بينما سيكون قيس غوانمة، حكماً رابعاً.

وسيقود مباراة شباب العقبة وشباب الأردن، الحكم مروان السماعيل، بمساعدة عمرو عجاج وعلي الهندي، مع أسامة حسن، كحكم رابع، أما مباراة الجزيرة والأهلي فستكون بإدارة الحكم عمر المعاني، بمساعدة قيس خميس وصابر العبادي، فيما ستكون إسراء مبيضين، كحكم رابع.

كما سيقود مباراة الرمثا والفيصلي، الحكم محمود السوالمية، بمساعدة أيمن عبيدات وحزمة أبو عبيد، مع عبد الرحمن شتيوي كحكم رابع.

وأخيراً، سيتولى الحكم محمد عرفة إدارة مباراة الصريح والسلط بمساعدة عمرو عجاج وأحمد سمارة، مع أحمد راضي، كحكم رابع.

## اختتام منافسات الأسبوع السابع بدوري الدرجة الأولى

ارتفعت وتيرة الإثارة في منافسات دوري الدرجة الأولى لكرة القدم، الذي اختتم مساء أمس أسبوعه السابع.

وتغلب جرش على الجليل ٢-٣، وفاز السرحان على العربي ٢-٢، وبنات النتيجة تفوق عمان FC على الكرمل.

وحسم التعادل بهدف لهدف مواجهة صما مع البقعة، فيما حقق اتحاد الرمثا فوزاً على أم القطيفين ١-٣، وتغلب الوحدات (ب) على سحاب بالنتيجة ذاتها.

واختتمت الجولة بانتصار اليرموك على كفرسوم ٣-٢، فيما حقق الهاشمية الفوز على الحسين (ب) بذات النتيجة.

وبحسب نظام البطولة، تلعب المنافسات بنظام الدوري المجرى من مرحلة واحدة، حيث يتأهل الفريقان صاحباً المركزين الأول والثاني إلى دوري المحترفين للموسم المقبل، بينما يهبط آخر ٤ فرق إلى صاف أندية الدرجة الثانية.

ويشهد دوري الدرجة الأولى هذا الموسم مشاركة فريقين من أندية المحترفين فقط ٢٣ (الحسين والوحدات)، على أن لا يتم احتساب نتائج مباريات أندية الأولى مع هذه الفرق لغايات تحديد مراكز الفرق النهائي والصعود والهبوط، فيما يتم اعتماد نتائج الفرق لتحديد مراكز الفرق لغايات منح المكافآت المالية للمراكز الثلاثة الأولى بعد انتهاء البطولة.

## كأس الكروية ٢٠٢٤ لكأس الأبطال

نجحت أندية ليبربول وأرسنال ومانشستر يونايتد، في الانتصار والعبور إلى ربع نهائي بطولة كأس رابطة المحترفين الإنجليزية بينما دعت أندية مانشستر سيتي وأستون فيلا وتشلسي البطولة مبكراً.

وسجل الهولندي كودي غاكبو مهاجم ليبربول هدفين ليقود فريقه لتأهل لدور الثمانية لكأس رابطة المحترفين الإنجليزية بفوز ثمين خارج ملعبه أمام برايتون بنتيجة ٣-٢، مساء الأربعاء، ومن جهته، حقق أرسنال انتصاراً سهلاً أمام بريستون نورث إند، بنتيجة ٣-٠.

أما مانشستر يونايتد، فقدم أداءً مميزاً في أول مباراة له بعد رحيل المدرب السابق إيرك تن هاغ، وانتصر بنتيجة ٢-٠ على ضيفه ليستر سيتي.

ومن جهته ودع مانشستر سيتي البطولة مبكراً، بعد خسارة مفاجئة أمام توتنهام بنتيجة ٢-١، في مباراة غاب عنها عدد من نجوم سيتي، مثل إرنغ هالاند وحارس المرمى إيدرسون.

كما ودع البطولة أستون فيلا بخسارته أمام كرستال بالاس ١-٢، وكذلك تشلسي بخسارته ٢-٠ أمام نيوكاسل.

## قرعة ربع النهائي

وسيوواجه ليبربول حامل لقب البطولة، نادي ساوهامبتون، بينما سيستضيف أرسنال نادي كرستال بالاس.

كما وضعت القرعة توتنهام في مواجهة قوية أمام مانشستر يونايتد، بينما يلاعب نيوكاسل برينتفورد.

## رئيس الهيئة التدريسية الأردنية يعرض الإنجاز الرياضي

هنا السويسري جيانى إفانتينو، رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)، فريق الأهلي المصري بتتويجه بلقب كأس أفريقيا، آسيا، المحيط الهادي، والصعود للدور قبل النهائي لبطولة كأس القارات لأندية كأس إنتركونتينتال.

وحقق الأهلي، الذي توج بلقب دوري أبطال أفريقيا الموسم الماضي، انتصاراً كبيراً ٣ - صفر على ضيفه العين الإماراتي، حامل لقب دوري أبطال آسيا، الثلاثاء بإستاد القاهرة الدولي، ونشر حساب الأهلي الرسمي على موقع (إكس) للتواصل الاجتماعي، تهنئة إفانتينو، الذي قال "أبارك للنادي الأهلي على الفوز الرائع على العين والفوز بكأس فيفا أفريقيا سيا المحيط الهادئ أمام ٦٠ ألف متفرج على ستاد القاهرة الدولي.. وأضاف إفانتينو "هذا الفوز والتأهل للمرحلة المقبلة من كأس إنتركونتينتال وهي بطولة كأس التحدي التي ستقام يوم ١٤ ديسمبر القادم على ستاد ٩٧٤ بالدوحة. يسعد بكل تأكيد جمهور الأهلي الشغوف بفرقه.."

ومن المقرر أن يلقي نادي القرن في أفريقيا بالمربع الذهبي لكأس إنتركونتينتال الفائز في المباراة التي ستجمع بين نادي باتشوكا المكسيكي وبطل كأس ليبرتادوريس ٢٠٢٤.

## قمة كروية تجمع الحسين إربد والوحدات بدوري المحترفين اليوم



يشهد ستاد الحسن في إربد عند الخامسة مساءً اليوم الجمعة، قمة مباريات الجولة التاسعة من دوري المحترفين لكرة القدم، والتي تجمع فريق الحسين إربد والوحدات.

ويتصدر فريق الحسين إربد الدوري برصيد ١٩ نقطة، يليه الوحدات ثانياً برصيد ١٧ نقطة.

وتتواصل المباريات السبت، حيث يحل الأهلي ضيفاً على الجزيرة عند الخامسة مساءً على ملعب البترا، فيما يستضيف المميزين في الضيفين، كما ينتظر أن يحضرها عدد كبير من المشجعين في الملعب.

وتنقلت الجولة التاسعة لبقاء معان ومغير السرحان الخميس على ستاد الأمير محمد.

ويواجه شباب العقبة نظيره شباب الأردن عند ٧:٤٥ مساءً الجمعة على ملعب العقبة.

ويواصل الوحدات السبت، حيث يحل الأهلي ضيفاً على الجزيرة عند الخامسة مساءً على ملعب البترا، فيما يستضيف المميزين في الضيفين، كما ينتظر أن يحضرها عدد كبير من المشجعين في الملعب.

وتنقلت الجولة التاسعة لبقاء معان ومغير السرحان الخميس على ستاد الأمير محمد.

ويواجه شباب العقبة نظيره شباب الأردن عند ٧:٤٥ مساءً الجمعة على ملعب العقبة.

ويواصل الوحدات السبت، حيث يحل الأهلي ضيفاً على الجزيرة عند الخامسة مساءً على ملعب البترا، فيما يستضيف المميزين في الضيفين، كما ينتظر أن يحضرها عدد كبير من المشجعين في الملعب.

## الفيضانة توجّل مباراة فالنسيا وريال مدريد

إسبانيول في دربي كتالونيا الأحد، ويحتل ريال مدريد المركز الثاني في الترتيب بـ٢٤ نقطة، مقابل ٧ نقاط لفالنسيا الأخير، في حين يتبعد برشلونة عن الصدارة بـ٣٠ نقطة.

وتشهد منطقة فالنسيا وساحل البحر المتوسط الإسباني بشكل عام في فصل الخريف الظاهرة الجوية السامة "غوتا فريا" ("النقطة الباردة")، وهو منخفض جوي منعزل على ارتفاعات عالية يتسبب بهطول أمطار مفاجئة وصيفية جداً تستمر أحياناً لأيام عدة.

ويحذر العلماء من أن الظواهر الجوية القصوى، مثل موجات الحر والعواصف، صارت أكثر تواتراً وأطول أمداً وأكثر شدة بسبب التغير المناخي.

الاتحافية وغير الاحترافية، سواء في كرة القدم أو كرة الصالات (في منطقة فالنسيا).

وأضاف: "إلى جانب تأجيل المباريات، أراد الاتحاد الإسباني لكرة القدم التعبير عن تضامنه مع المتضررين، وخاصة عائلات الضحايا في هذه الكارثة الطبيعية.."

وكان الاتحاد قد أجل بالفعل مباريات عدة في الدور الأول من كأس ملك إسبانيا هذا الأسبوع، بما في ذلك مباراة فالنسيا أمام بارلا إسكويلا.

ويستم القوف دقيقة صمت حدادا على ضحايا الفيضانات في المباريات التي ستقام في إسبانيا نهاية هذا الأسبوع، بما في ذلك مباراة المتصدر برشلونة أمام

## اتفاقية تعاون بين الاتحادين الأردني والسعودي في الرياضات الإلكترونية



وقع سمو الأمير عمر بن فيصل رئيس الاتحاد الأردني للرياضات الإلكترونية، وسمو الأمير فيصل بن بندر بن سلطان آل سعود رئيس الاتحاد السعودي للرياضات الإلكترونية، اتفاقية تعاون بين الاتحادين لتبادل الخبرات في مجال تطوير الرياضات الإلكترونية.

وقالت اللجنة الأولمبية، في بيان، إن الاتفاقية تهدف إلى تعزيز التعاون بين الجانبين ودعم تطوير الرياضات الإلكترونية في كلا البلدين.

وأكد سمو الأمير عمر بن فيصل، أهمية الاتفاقية في تطوير الرياضات الإلكترونية في الأردن والسعودية، مشيراً إلى أنها ستسهم في تبادل الخبرات وتعزيز المساعي المشتركة للاتحادين في تطوير هذه الرياضة من كافة الجوانب.

## معرض رياضي من أجل

اصل النجم المصري عمر مرموش تافقه، وقاد فريقه أينترراخت فرانكفورت لتأهل لدور الـ١٦ في كأس ألمانيا، الأربعاء.

ويبلغ أينترراخت فرانكفورت حامل اللقب ٥ مرات، دور الـ١٦ من كأس ألمانيا، يفوز على بوروسيا مونشنغلادباخ ٢-١، متخطياً النقص العددي في صفوفه منذ الدقيقة ١٥.

ولعب فرانكفورت الذي يعود لقبه الأخير إلى عام ٢٠١٨، بعشرة لاعبين لأكثر من ٧٥ دقيقة، بعد الطرد المبكر الذي تلقاه المدافع البلجيكي أرتور تيات (١٥)، لكنه نجح في افتتاح التسجيل عبر الفرنسي الشاب أوغو إيكيتيكي (٢٠+٤٥).

وعادل الياباني كويتاكو أوتاكا النتيجة ثلثونينغلايدباخ، إلا أن النجم البديل المصري مرموش منح التقدم لفرانكفورت (٧٠)، وهذا الهدف الحادي عشر لمرموش في مختلف المسابقات هذا الموسم، من بينها ٩ في الدوري حيث يتشارك صدارة الهدافين مع الإنجليزي هاري كاين مهاجم بايرن ميونيخ.

وهو الفوز الثاني لفرانكفورت في آخر ٣ مباريات مقابل تعادل، في حين تلقى مونشنغلادباخ خسارته الأولى بعد فوز وتعادل.

ووقع هامبورغ الذي يلعب حالياً في الدرجة الثانية، بعد خسارته أمام فرايبورغ ٢-١.

سجل فرايبورغ ماتياس غينتير (١٩) والإيطالي فينتشنزو غريفو (٤٤) من ركلة جزاء ولهامبورغ يونا ميسرت (٥١).

وتأهل هرتا برلين من الدرجة الثانية بفوزه على هايندهايم ٢-١.

سجل للفائز ديربي شيرانت (١٦) والفرنسي ميكاييل كويسانس (٧٤) وشتيغان شيمير لهاندينهايم (٨٩).

بدوره، تحظى فريد برينج من التوج باللقب ٦ مرات نظيره بادربورن بهدف وحيد سجله مارفن دوكنش في الدقيقة ٣٠.

وكان باير ليفركوزن واصل حملة الدفاع عن لقبه بتجتاح وبلغ لمن النهائي من دون عناء بفوزه على ضيفه الفريبورغ من الدرجة الثانية ٣-٠، الثلاثاء، كما تأهل لايبزيغ بتغلبه على ضيفه سانت باولي ٢-٠، بينما ودع بوروسيا دورتموند بخسارته أمام فولفسبورغ صفر-١ بعد التمديد.

ويلعب لاحقاً بايرن ميونيخ الفائز باللقب ٢٠ مرة مع ماينتس، وأرمينيا بيليفيلد مع أوفيون برلين، وهوفنهايم مع نورمبرغ، ودينامو دريسدن مع دارمشتات.

وصول الأهلي المصري إلى قبل نهائي بطولة كأس القارات للأندية "إنتركونتينتال" بعد انتصاره على العين الإماراتي، بنتيجة ٣-٠.

وبهذا الانتصار، أصبح الأهلي على بعد "خطوة واحدة" من تحقيق حلمه الذي طال انتظاره، وهو الوصول لنهائي البطولة، التي كانت تحت مسمى كأس العالم للأندية سابقاً.

## كأس الكروية ٢٠٢٤ كأس الأبطال

وتساءلت جماهير الأهلي حول موعد مباراة الفريق القادمة في البطولة، ومكان إقامتها، وهوية الخصم القادم.

والخصم المقبل سيكون الفائز من مباراة بطل أميركا الوسطى وبطل أميركا الجنوبية، والتي ستقام في ديسمبر المقبل.

وبطل أميركا الوسطى هو باتشوكا المكسيكي، أما بطل أميركا الجنوبية (بطولة كوبا ليبرتادوريس) فلم يحدد بعد، لكن الأرجح أن يكون نادي برازيليا، بين باتوفوغو وأتلتيكو مينييرو، اللذان يبدوان المرشحين لوصول النهائي القاري.

الفائز من مباراة باتشوكا وبطل كوبا ليبرتادوريس يواجه الأهلي في قبل النهائي، على أن يصل الفائز للاقعة بطل أوروبا، ريال مدريد الإسباني.

## من هو خصم الأهلي المقبل؟

وتساءلت جماهير الأهلي حول موعد مباراة الفريق القادمة في البطولة، ومكان إقامتها، وهوية الخصم القادم.

والخصم المقبل سيكون الفائز من مباراة بطل أميركا الوسطى وبطل أميركا الجنوبية، والتي ستقام في ديسمبر المقبل.

وبطل أميركا الوسطى هو باتشوكا المكسيكي، أما بطل أميركا الجنوبية (بطولة كوبا ليبرتادوريس) فلم يحدد بعد، لكن الأرجح أن يكون نادي برازيليا، بين باتوفوغو وأتلتيكو مينييرو، اللذان يبدوان المرشحين لوصول النهائي القاري.

الفائز من مباراة باتشوكا وبطل كوبا ليبرتادوريس يواجه الأهلي في قبل النهائي، على أن يصل الفائز للاقعة بطل أوروبا، ريال مدريد الإسباني.

## موعد المباراة

مباراة الأهلي المقبلة في البطولة ستكون يوم ١٤ ديسمبر، على استاد ٩٧٤ في الدوحة.

وسيقام النهائي أمام ريال مدريد يوم ١٨ ديسمبر على استاد لوسيل الذي احتضن نهائي كأس العالم ٢٠٢٢ في قطر.

## ليبربول يكسب لقبه الثالث

يتوقع نادي ليبربول وصيف الدوري الإنجليزي الممتاز غياب مهاجمه البرتغالي الدولي ديوجو جوتا حتى فترة التوقف الدولي الشهر المقبل.

وكان جوتا يؤدي بشكل جيد وسجل ٤ أهداف هذا الموسم لكنه تعرض للإصابة خلال الفوز على تشلسي في وقت سابق الشهر الجاري.

وكشف المدرب رني سلوت عن غياب المهاجم البرتغالي حتى الشهر المقبل، وذلك قبل المواجهة أمام برايتون، الأربعاء، في كأس رابطة المحترفين.

ويجانب غيابه عن مواجهة برايتون، سيغيب جوتا أيضاً عن المواجهة أمام بوروسيا دورتموند الألماني في دوري أبطال أوروبا وكذلك عن المواجهة على ملعب أستون فيلا في الدوري الإنجليزي. كما يستمر غياب لاعب الوسط هارفي إليوت الذي خاض مباراة واحدة هذا الموسم بسبب إصابته بكسر في القدم، حتى نوفمبر المقبل لكن كونور برادلي قد يعود أمام برايتون.

وتستمر معاناة الإيطالي الدولي فيديريكو كييزا بسبب الإصابة، ولم يحدد سلوت موعداً لعودته حيث قال "إنه في حالة صعود وهبوط، لذا يتدرب معنا في بعض الأحيان لعدة أيام ثم يغيب للإصابة مجدداً.."

وأضاف: "لا أريد تحديد موعد سواء بالأيام أو الأسابيع لأننا علينا أن نضمن أنه في أفضل حالة وعدم وضع أي ضغوط عليه.. واستبعد سلوت إمكانية عودة كييزا إلى الدوري الإيطالي على سبيل الإعارة، موضحاً "هذا الأمر لم يدرئذهني مطلقاً.. وبحسب وكالة الأنباء البريطانية (بي إيه ميديا)، قد تشهد المواجهة أمام برايتون مشاركة لاعب الوسط الياباني واثارو إندو الذي خاض مباراة واحدة كأساً في هذا الموسم وأثنى سلوت على إندو قائلاً، "نحتاج إليه خلال الموسم وهو أيضاً في حاجة للمشاركة، لحسن الحظ لقد شارك مع منتخب بلاده، لكن سيكون الأمر مفيداً لو شارك معنا لبعض الوقت، أعجبني مستواه حقاً أمام ويستهام يونايتد.."