

## الأردن يدين الهجوم الذي تعرضت له قوات اليونيفيل في لبنان

عمان

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، الخميس، الهجوم الذي تعرضت له قوات الأمم المتحدة المؤقتة في لبنان (اليونيفيل)، في منطقتي صيدا وجنوب لبنان، مما أسفر عن إصابة عدد من الجنود المالىزيين المشاركين في قوات حفظ السلام. وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير الدكتور سفيان القضاة ضرورة ضمان أمن القوات الأممية والحفاظ على سلامة عناصرها، وتطبيق قرار مجلس الأمن ١٧٠١ بالكامل، متدداً على ضرورة وقف العدوان الإسرائيلي على لبنان بشكل فوري، وحماية المنطقة من تبعاته التي تهددها نحوهاوية حرب إقليمية. وأعرب السفير القضاة عن تعاطف المملكة وتضامنها الكامل مع حكومة وشعب ماليزيا الصديقة، متمنياً الشفاء العاجل للمصابين.

## المستشفى الميداني الأردني جنوب غزة ٤ يقدم ١٦٠٠ طرد غذائي للأهل في خانينوس

عمان

ضمن الجهود التي تبذلها المملكة الأردنية الهاشمية لمساندة الأهل والأشقاء في قطاع غزة، قدمت قيادة المستشفى الميداني الأردني جنوب غزة ٤، الخميس، طرداً غذائياً ومساعدات للأسر المحتاجة.

وقال قائد قوة المستشفى: "بالتنسيق مع الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية تم توزيع (١٦٠٠) طرد غذائي للمرة الثانية من خلال الجمعيات والهيئات الخيرية في مدينة خانينوس، حيث اشتملت على مواد أساسية مثل الأرز والطحين، كمساعدة تخفف من حدة المعاناة الإنسانية الصعبة التي يعانيها الأهالي والأشقاء.."

وتأتي هذه الخطوة انطلاقاً من حرص واهتمام قيادة المستشفى على التواصل مع مؤسسات المجتمع المحلي في القطاع، مما يساهم في تسهيل المهمة والواجب الإنساني للمستشفى، فضلاً عن استمرار المستشفى الميداني في تقديم الخدمات الطبية والعلاجية لأهالي القطاع.

من جهتها، ثمنت الهيئات والجمعيات الخيرية في القطاع الجهود والمساهمات المستمرة التي تبذلها المملكة الأردنية بقيادة جلالته الملك عبدالله الثاني لدعم الأهل في قطاع غزة وتعزيز صمودهم على أرضهم، معبرين عن عميق شكرهم وتقديرهم لمواقف الأردن تجاه الأشقاء في الأراضي الفلسطينية.

## منح دراسية في برنامج الماجستير مقدمة من جامعة جنيف

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الخميس، عن توفر منح دراسية كاملة وجزئية في برنامج الماجستير في تخصص (الدراسات المتقدمة في الجوكمة الأوروبية والدولية (MEIG) مقدمة من جامعة جنيف في سويسرا للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥. وأوضحت الوزارة بأن قيمة المنحة الدراسية الكاملة ٤٥ ألف فرنك سويسري لتغطية تكلفة الرسوم الدراسية وتكاليف المعيشة، وقيمة المنحة الدراسية الجزئية ٢٠ ألف فرنك سويسري لتغطية تكاليف المعيشة، حيث إن لغة الدراسة الإنجليزية. وأشارت الوزارة بأنه للاطلاع على جميع التفاصيل وتقديم الطلب للدخول عبر الرابط ، <https://www.meig.ch> ، منوهة بأن آخر موعد لتقديم الطلبات ٢١-١٢ المقبل، حيث تبدأ الدراسة في ٢٠٢٥.

كما أن عملية الاختيار والمفاضلة والقبول النهائي يختص بها القائمون على البرنامج / جامعة جنيف، ويشترط على الطالب الالتزام "بتعليمات معدلة الشهادات غير الأردنية لسنة ٢٠٢٣".

## مجلس هيئة الاعتماد يقر تسكين تخصصات جامعية في الإطار الوطني للمؤهلات

عمان

أقر مجلس هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها، الأربعاء، منح شهادة الاعتماد للبرامج الأكاديمية (JAAP) لتخصص بكالوريوس الهندسة المدنية، ومنح شهادة الاعتماد الأردني للبرامج الأكاديمية (JAAP) لتخصص بكالوريوس دكتور صيدلة في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية.

ووافق المجلس، على تسكين المؤهلات بكالوريوس اللغة التركية / الإنجليزية، واللغة الألمانية / الإنجليزية، واللغة الفرنسية / الإنجليزية، واللغة الإسبانية / الإنجليزية، واللغة الإيطالية / الإنجليزية، واللغة الروسية / الإنجليزية، واللغة الصينية / الإنجليزية، واللغة الكورية / الإنجليزية، في الإطار الوطني الأردني للمؤهلات (المستوى السابع) في الجامعة الأردنية.

ووافق المجلس، على تسكين المؤهلات بكالوريوس الهندسة المدنية في الجامعة الهاشمية، والكيمياء والفيزياء، ونظم المعلومات الجغرافية والاستشعار عن بعد، وعلوم الأرض والبيئة التطبيقية، وهندسة العمارة، والتصميم الجرافيكي، وماجستير الكيمياء، والفيزياء، وجيولوجيا تطبيقية، وموارد المياه والبيئة، وعلوم المعلومات الجغرافية، في الإطار الوطني الأردني للمؤهلات (المستوى السابع) في جامعة آل البيت.

ووافق المجلس، على تسكين المؤهلات بكالوريوس التصميم الجرافيكي، وهندسة العمارة، والتصميم الداخلي، في الإطار الوطني الأردني للمؤهلات (المستوى السابع) في جامعة الشرق الأوسط.

تابع ص ٢

## مذكرة تفاهم لتمويل تنفيذ شبكات مياه في جرش

عمان

وقعت وزارة المياه والري الخميس، مذكرة تفاهم مع مكتب الوكالة الكورية للتعاون الدولي، لتمويل مشروع إعادة تأهيل وتحديث شبكات المياه بمنطقة النسيم في محافظة جرش، بقيمة ١٠.٥ مليون دولار، ممولة كمنحة بنسبة ١٠٠ بالمئة من الوكالة.

ويجسب بيان للوزارة، عرض وزير المياه المهندس راند أبو السعود، خلال توقيع المذكرة مع مدير مكتب الوكالة الكورية كيم سويونج، للواقع المائي في الأردن والتحديات التي يواجهها في ظل استمرار أزمة اللجوء خاصة في المناطق الشمالية.

وأوضح أن الأردن تبني عدة خطط وبرامج لتحسين التزويد المائي في عدد من المناطق، مشيراً إلى نجاح تجربة إدارة المياه المتكاملة للمصادر المائية بالرغم من محدوديتها، إضافة إلى تجربة إعادة استخدام المياه المعالجة كمصدر جديد للأغراض الاقتصادية، حيث يعد الأردن من أكثر الدول استخداماً لهذه المياه بكفاءة عالية.

تابع ص ٢

# الأمم المتحدة

الجمعة 6 جمادى الأولى 1446 هـ الموافق 8 تشرين الثاني 2024 م السنة العاشرة / العدد (3138) / فلسا / [www.omamjo.com](http://www.omamjo.com)

## خلال اتصال هاتفي مع رئيس الوزراء السلوفيني

# الملك يجدد دعوته لتكثيف

# الاستجابة الإنسانية في غزة

عمان

جدد جلالته الملك عبدالله الثاني خلال اتصال هاتفي مع رئيس الوزراء السلوفيني روبرت غولوب، دعوته لتكثيف الاستجابة الإنسانية في غزة وضمان وصول المساعدات الإغاثية إلى جميع مناطقها.

وشدد جلالته في الاتصال، الخميس، على أن وقف الحرب الخطوة الأولى لاستعادة الهدوء وخفض التصعيد بالمنطقة. وتطرق الاتصال إلى سبل توسيع التعاون بين الأردن وسلوفينيا في مختلف المجالات.



## المياه تردم بئرين مخالفيين في الزرقاء والرمثا

عمان

ردمت وزارة المياه والري / سلطة المياه، بالتعاون مع الجهات المختصة بئرين مخالفتين في الزرقاء والرمثا.

وقالت الوزارة في بيان الخميس، إنها صادرت المعدات المستخدمة في عمليات الحفر، وقامت بإعداد محاضر ضبط بالواقعة لإحالتها للجهات المختصة لاتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة.

وأكدت سلطة المياه أن حملاتها مستمرة بالتعاون مع الجهات الرسمية كافة، وبمساهمة المواطنين، لرصد وإزالة أية اعتداءات على الموارد المائية، داعية المواطنين في جميع المناطق إلى الإسراع بالإبلاغ عن أي شبهة اعتداء على مصادر المياه.

## الاحتلال يرتكب ٦ مجازر في قطاع غزة

غزة

استشهد أكثر من ٣٠ فلسطينياً وأصيب العشرات الخميس، جراء غارة إسرائيلية استهدفت منزلاً يعود لعائلة المبحوح خلف مدارس أبو حسين في مخيم جباليا شمال قطاع غزة.

وكانت وزارة الصحة في غزة، أعلنت في تقريرها اليومي لعدد الشهداء والجرحى جراء العدوان الإسرائيلي المستمر لليوم ٣٩٨ على قطاع غزة، أن الاحتلال الإسرائيلي ارتكب ٦ مجازر ضد العائلات في القطاع، أسفرت عن وصول ٧٨ شهيداً و٢١٤ مصاباً إلى المستشفيات خلال الـ٨١ ساعة الماضية.

وأشارت الوزارة إلى أن هناك عدداً غير معروف من الضحايا ما يزالون تحت الركام وفي الطرقات، ولا تستطيع طواقم الإسعاف والدفاع المدني الوصول إليهم.

وارتفعت حصيلة العدوان الإسرائيلي إلى ٤٣.٤٦٩ شهيداً و١٠٢.٥٦١ مصاباً منذ السابع من تشرين الأول ٢٠٢٣، بحسب الوزارة.

## الكنيست يقر قانوناً لطردها العائلات الفلسطينية يسرائيل

القدس المحتلة

صادق مجلس الكنيست الإسرائيلي، الخميس، بالقراءتين الثانية والثالثة على مشروع قانون طرد عائلات "متفذي العمليات" من الفلسطينيين إلى قطاع غزة أو إلى وجهة ترحيل أخرى تحدد "حسب الظروف".

وحسب القناة ١٢ الإسرائيلية، ينص مشروع القانون أنه "بإمكان وزير الداخلية الإسرائيلي طرد عائلة منفذ عملية إذا ثبت بأنها كانت على علم مسبق بتنفيذها العملية ولم تبذل كل الجهود اللازمة لمنعها.."

ويقضي مشروع القانون أن "يكون الإبعاد إلى خارج إسرائيل والأراضي المحتلة عام ١٩٦٧، لمدة سبع سنوات إذا كان منفذ العملية مواطن عربي في إسرائيل ولعشر سنوات إذا كان من سكان الأراضي المحتلة ١٩٦٧.."

ويستهدف مشروع القانون بشكل خاص الفلسطينيين داخل أراضي الأراضي المحتلة عام ٤٨، والمواطنين المقدسيين، ويمنح شرطة الاحتلال صلاحيات تنفيذ الإبعاد، بما في ذلك الحق في دخول أي مكان واستخدام القوة اللازمة لإبعاد أي شخص.

## الشرطة المجتمعية تنظم معرضاً لمنتجات نزلت مراكز الإصلاح والتأهيل

إربد

نظمت مديرية الأمن العام ممثلة بالشرطة المجتمعية والمجلس المحلي لمركز أمن المدينة، معرض منتجات نزلت مراكز الإصلاح والتأهيل، الذي يستمر فعالياته ٣ أيام في إربد سيتي سنتر، من الحادية عشر صباحاً وحتى العاشرة مساءً.

ويحتوي المعرض على عدة أجنحة تعرض فيها منتجات النزلت التي تصنع بشكل يدوي داخل المشاغل القائمة في مراكز الإصلاح، ويمكن للجميع الشراء مباشرة من المعرض والتي يعود جزء من ريعها على النزلت أنفسهم.

ويتضمن معرض "صنع بعزيمة" الذي رعى افتتاحه قائد أمن إقليم الشمال العميد نورزهاكون، منتجات خشبية ومعدنية ومطرزات وخزف وفخار ولوحات نحاسية وهدايا وتحف وأكسسوارات جرى إنتاجها من قبل نزلت مراكز الإصلاح والتأهيل بجودة ومهارة عالية ومواصفات مميزة وبأسعار تشجيعية ومناسبة.

وقال هاكوز، إن تنظيم المعرض يأتي في إطار النهج الإصلاحي الذي تنتهجه المديرية في تأهيل وتكوين سلوك النزلت، بهدف منح النزلة الثقة في قدرته على العمل والإنتاج وبما يعكس إيجاباً على انخراطها في المجتمع بعد انقضاء حكوميته، وهو بمثابة فرصة توفر للنزلت خبرة عملية تساعدهم في تطوير مهاراتهم وتعزيز خبراتهم في المجالات العملية المختلفة.

تابع ص ٧

## نشاطات تدريبية ومجتمعية في تربيتي الكورة والمزار الشمالي

إربد

أقامت مديرية التربية والتعليم للواء الكورة، مهرجان قطف الزيتون بمدرسة زمال الثانوية الشاملة المختلطة.

وجرى، خلال المهرجان، التصرف على منتجات الزيتون واستخداماته المتعددة، والأكلات الشعبية المصنوعة بزيت الزيتون.

كما تفقد مدير التربية والتعليم للواء الكورة أسعد الشرع مدرسة زمال الثانوية الشاملة، والتقى مع طالبات دورة القيادة ومدربتهم.

من جانب آخر، كرم الشرع طلاب الفائزين في المسابقة الثقافية "نجمة الترجمة" باللغة الإنجليزية والتي أطلقتها مدرسة جنين الصفا الثانوية الشاملة المختلطة بالتعاون مع قسم النشاطات التربوية في مديرية تربية لواء الكورة.

وفاز عن الفئة الأولى الصف الأول الأساسي إلى الصف الثالث الأساسي، الطالبة رند بسام بني يونس من مدرسة تبنة الثانوية الشاملة للبنات، والطالبة ملك ناصر السباعي من مدرسة عائشة التيمورية الأساسية المختلطة، والطالب زيد مهني بن حسين من مدرسة سودة بنت زعمر الأساسية المختلطة.

وعن الفئة الثانية من الصف الرابع إلى الصف السادس الأساسي، فازت الطالبة سارة عبد الرؤوف مقداي من مدرسة كفر راكب الثانوية الشاملة المختلطة بالمركز الأول، تلتها الطالبة سارة عبدالله بن حسين من مدرسة مرحبا الأساسية المختلطة، والطالبة فرح أمين مستريحي - من مدرسة جنين الصفا الثانوية الشاملة المختلطة.

تابع ص ٧

## رئيس الأعيان: لا تنمية بوجود دول تعتاش على الحروب

عمان

قال رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز إنه لا يمكن تحقيق التنمية المستدامة وبناء جسور التعاون بين المجتمعات، والوصول الى عالم ناعم بالأمن والاستقرار والسلام، في ظل القوضى والصراعات السياسية والحروب التي تجتاح عالم اليوم، وفي ظل وجود دول خارجة على القانون والشرعية الدولية وتعتاش على الحروب ولا تؤمن بغيرسياسات القتل والتدمير.

جاء ذلك في كلمة ألقاها في مؤتمر قمة البوسفور الخامس عشر الذي بدأت أعماله الخميس في اسطنبول تحت عنوان "بناء الجسور نحو المستقبل - السلام والابتكار والاستدامة" بمشاركة عدد كبير من السياسيين والبرلمانيين والمفكرين والعديد من ممثلي الدول والخبراء وممثلين عن وسائل اعلام ومراكز البحوث والدراسات الدولية.

وأشار الفايز الى انه عند الحديث حول بناء الجسور بين المجتمعات، والسعي نحو أحداث التنمية المستدامة، وتجاوز الصراعات والازمات وتحقيق السلم الدولي وتعزيز الابتكار والاستفادة من النكاه الاصطناعي في خدمة قضايا التنمية، لا بد من الإشارة الى ان الوصول للتنمية



المستدامة والمشودة امر يحظى بالاهتمام الكبير باعتبارها تشكل خط الدفاع الاول في مواجهة تحديات الجوع والفقر والبطالة، ومواجهة قضايا التطرف والارهاب والجنوح نحو مجتمع الكراهية واللعن. واكد اهمية الاستغلال الامثل للتكنولوجيا والتقنيات الحديثة لتحقيق

تابع ص ٢

## اعلان قائمة المنتخب الوطني لمواجهة العراق والكويت بتصفيات كأس العالم



تابع ص ٨

## رئيس الأعيان: لا تنمية بوجود دول تعاش على الحروب

الاسرائيلي على الشعب الفلسطيني في قطاع غزة والضفة الغربية المحتلة قد تجاوز عامه الثاني وهناك مئات الآلاف من الشهداء والجرحى الذي قضاوا جراء حرب الإبادة وجرائم الحرب التي ترتكبها اسرائيل في قطاع غزة ولبنان.

وأشار الى ان العديد من الدول تناست عن قصد وسابق اصرار الحقيقة التي تؤكد انه عندما يحل السلام والامن، عند ذلك فقط يمكن التغلب على الصراعات والتحديات وترسيخ مبادئ سيادة القانون وتمكين من تجاوز مشكلات وتحديات التغيير المناخي والتنمية المستدامة والحد من مشكلتي الفقر والبطالة وتقليص فجوة المعرفة والتكنولوجيا بين الدول والشعوب، وعندها فقط يمكننا بتعاوننا واتحادنا، بناء مجتمع انساني خال من الدمار والعنف.

وأضاف، ان الاردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني يضم جهود تكافة جهود الشعوب المحبة للسلام من أجل خلق بيئة يسودها التسامح والعدل واحترام القانون والتعاون، مبينا انه أن الألوان لاجراء مراجعة شاملة للاوضاع البانسة والصراعات التي تسود عالم اليوم، وأن يتم التنبه الى ان الكثير من مقدرات وشروات الدول تذهب اليوم هدرًا، ولتغذية الصراعات والحروب بدلا من توجيهها للتنمية الشاملة والمستدامة.

وكان الفايز اكد في بداية كلمته عمق العلاقات الاردنية التركية، مشيرا الى أنها علاقات متينة ومبنية على الاحترام المتبادل وتحقيق مصالح البلدين والشعبين الصديقين، وهناك تواصل دائم بين البلدين من أجل تحقيق مستقبل آمن ومستقر لدول المنطقة وشعوبها.

وسيعقد المؤتمر على مدى يومين عددا من جلسات العمل يناقش خلالها سبل تعزيز التكنولوجيا والابتكار والذكاء الاصطناعي والاستخدام الأمثل لهم لتحقيق اهداف التنمية المستدامة، والوقوف على تداعيات الصراعات والازمات واخرها على التنمية وتحقيق التعاون، وسبل مواجهة مختلف التحديات التي تعصف بعالم اليوم.

### اعيان ونواب يزورون المركز الوطني للسكري والغدد الصم

عمان

زار وفد من مجلس الاعيان ونواب من محافظتي اربد والكرخ، الخميس، المركز الوطني للسكري والغدد الصم والوراثة للاطلاع على اهم الخدمات التي يقدمها المركز للمواطنين، وآخر مستجدات العمل في مركزي الكرك واريد والذي سيتم انشائها قريبا.

وقدم مدير المركز الدكتور كامل العجلوني بحضور وزير الصحة الدكتور فراس الهواري وأمين عام المجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا مشهور الرفاعي، شرحا عن أبرز الخطط المستقبلية ومشروع توسعة المركز بهدف الارتقاء بمستوى الخدمات المقدمة.

وقال العجلوني، إن من شأن إنشاء المركزين في الكرك واريد التسهيل على المواطن من خارج العاصمة وتقديم الخدمة بنفس جودة الخدمة المقدمة في مركز عمان، مؤكدا انه تم طرح العطاء في الصحف الرسمية منذ فترة قصيرة و بانتظار تقديم العطاءات المناسبة من قبل الشركات.

وأضاف أن المركز سيتم انشاؤه في الكرك سيقام على ارض تابعة لجامعة مؤتة، فيما سيتم انشاء مركز اربد في منطقة الصريح التابعة للواء بني عبيد في اربد.

بدوره استعرض نائب رئيس المركز الوطني للسكري والغدد الصم والوراثة الدكتور محمد الخطيب، الوضع المالي للمركز من ٢٠١٠ ولغاية ٢٠٢٣، وأهم الخدمات التي يقدمها، مشيرا الى الاستحقاقات المالية المترتبة للمركز وكيف سيؤثر عدم سداها سلبا على سير العمل في المشروعين الجديدين.

من جهته، أكد وزير الصحة ان مثل هذه المشاريع الكبرى هي جزء من عملية تنمية المحافظات، إضافة الى تعزيز الخدمات المقدمة وتوحيدها وتوفير فرص عمل كبيرة لابناء المحافظات.

من جانبهم، اكد الاعيان ياسين الحسين، عيسى ايوب وصلاح هلسة، جمال الصرايرة، والنواب، ابراهيم القرقر، محمد البستنجي، شاهر شطناوي، ابراهيم طراونة، طارق بني هاني، عبد الناصر خصاونة، اسلام العزازمة، ايد جبرين، حسين الطراونة، امال الشقران، محمد بني لمحم، فراس قبيلان، خالد ابو حسان، ضرورة متابعة هذا الموضوع ويبحثه مع الوزراء المعنيين، لافتين الى ان هذه المشاريع الكبيرة هي مشاريع وطنية خدمتية تسهم في تعزيز الجانب الصحي للمواطنين.



والازمات التي تعصف بعالمنا، وتساعد الامم المتحدة والمؤسسات الدولية المعنية بتحقيق السلم الدولي وصون كرامة الانسان وامن واستقرار الدول من القيام بدورها، الامر الذي من شأنه ان ينهض بالتنمية ويعزز الابتكار ويحقق السلم الدولي.

وبين ان معالجة التحديات التي تعصف بعالم اليوم تتطلب تجاوز الخلافات وتعزيز التضامن والبناء على القواسم الثقافية والحضارية والقيم المشتركة التي تجمع مختلف الشعوب إضافة الى تعزيز الشراكات الاستراتيجية بمختلف القطاعات، ودعم المبادرات المتعلقة بمواجهة التحديات المرتبطة بالتغيرات الجيوسياسية العالمية التي ساهم في تناميها مؤخرا تداعيات جائحة كورونا والحرب الروسية الاوكرانية والعدوان الاسرائيلي على الشعب الفلسطيني.

وأضاف رئيس مجلس الاعيان، "اليوم لست بحاجة لتذكير المجتمع الدولي بأن العدوان والازمات التي تعصف بعالمنا، وتساعد الامم المتحدة والمؤسسات الدولية المعنية بتحقيق السلم الدولي وصون كرامة الانسان وامن واستقرار الدول من القيام بدورها، الامر الذي من شأنه ان ينهض بالتنمية ويعزز الابتكار ويحقق السلم الدولي.

وبين ان معالجة التحديات التي تعصف بعالم اليوم تتطلب تجاوز الخلافات وتعزيز التضامن والبناء على القواسم الثقافية والحضارية والقيم المشتركة التي تجمع مختلف الشعوب إضافة الى تعزيز الشراكات الاستراتيجية بمختلف القطاعات، ودعم المبادرات المتعلقة بمواجهة التحديات المرتبطة بالتغيرات الجيوسياسية العالمية التي ساهم في تناميها مؤخرا تداعيات جائحة كورونا والحرب الروسية الاوكرانية والعدوان الاسرائيلي على الشعب الفلسطيني.

وأضاف رئيس مجلس الاعيان، "اليوم لست بحاجة لتذكير المجتمع الدولي بأن العدوان

في رأس المال البشري، وبناء خطط تركز على الاستفادة والابتكار، وتمكن من تحقيق الأهداف التنموية المستقبلية للبشرية، وتعمل بذات الوقت على بناء قاعدة اقتصادية قوية ومستدامة.

واكد ان التنمية تحتاج الى البيئة الامنة المستقرة، والالتزام بالقوانين والمواثيق الدولية والقيم الانسانية النبيلة، ولا يمكن بناء السلام وتحقيق التنمية وتعزيز الابتكار والاستفادة من الذكاء الاصطناعي والتكنولوجيا الحديثة، في ظل استمرار الصراعات وسياسات الهيمنة، وتعرض الشعوب للظلم والاضطهاد.

ودعا الفايز الى وضع خارطة طريق بأهداف واضحة وعملية تبيد التعاون بين الجميع خاصة بين دول الشمال والجنوب على قاعدة الاحترام وتعزيز الصالح المشتركة وتعمل ايضا على تقليص الفجوة التكنولوجية والرقمية والتنمية بينهما وتقديم حلولاً ومقترحات عملية لإنهاء الصراعات

## "الغذاء والدواء" تدعو إلى منح أولوية تسجيل الأدوية بعد إجراء دراسات التكافؤ الحيوي

عمان

دعا مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء، الدكتور نزار مهيدات، إلى منح أولوية تسجيل الأدوية التي تم إجراء دراسات التكافؤ الحيوي اللازمة لغايات تسجيلها في مراكز دراسات أردنية.

وبحسب بيان للمؤسسة الخميس، قال مهيدات خلال مشاركته في جلسة حوارية مع ممثلي صناعات الأدوية ومراكز الدراسات الدوائية في الأردن، إن هذا الاقتراح يهدف إلى تعزيز مراكز الدراسات الدوائية الوطنية وتشجيع إجراء الدراسات فيها، كونها مؤهلة ومستوفية لكافة المعايير الوطنية، وتخضع لقانون شفاف ينظم عملها.

وأوضح أن الأردن يعد من الدول الرائدة في هذا المجال، حيث كانت أول دولة عربية تشرع قانوناً خاصاً بإجراء الدراسات الدوائية في عام ٢٠١٠، وهو ما يعكس التزام المملكة بتطوير هذا القطاع، مؤكداً على استعداد المؤسسة لتقديم الدعم الكامل لتعزيز مكانة الأردن الريادية في مجال التصنيع الدوائي والدراسات الدوائية.

وأشار إلى استعداد المؤسسة لتسريع إجراءات تسجيل الأدوية المخصصة للتصدير، بهدف تحفيز تصدير الأدوية الأردنية إلى الأسواق العالمية، لافتاً إلى أن المؤسسة تقدم استشارات علمية عبر وحدة الاستشارات العلمية، لدعم شركات الأدوية



المحلية فيما يتعلق بالأدوية والدراسات اللازمة لضمان الجودة والفعالية والسلامة. وفي سياق آخر، أشاد مهيدات، بالجهود التي بذلتها الصناعة الدوائية الوطنية، والتي أسهمت في فوز المؤسسة بجائزة الملك عبدالله الثاني لتميز الأداء الحكومي والشفافية لعام ٢٠٢٤ في فئة مؤسسات القطاع الصحي.

وأكد أن هذا الإنجاز يعكس التعاون المستمر مع الصناعة الدوائية، مشيراً إلى النمو المتزايد الذي تشهده الصناعة من حيث الصادرات وعدد المصانع والأصناف المسجلة.

وتطوير الصناعة الدوائية الوطنية.

## مذكرة تفاهم لتمويل تنفيذ شبكات مياه في جرش

عمان

وقعت وزارة المياه والري الخميس، مذكرة تفاهم مع مكتب الوكالة الكورية للتعاون الدولي، لتمويل مشروع إعادة تأهيل وتحديث شبكات المياه بمنطقة النسيم في محافظة جرش، بقيمة ١٠.٥ مليون دولار، ممولة كمنحة بنسبة ١٠٠ بالمئة من الوكالة.

وبحسب بيان للوزارة، عرض وزير المياه المهندس راند السعد، خلال توقيع المذكرة مع مدير مكتب الوكالة الكورية كيم سويونج، للواقع المائي في الاردن والتحديات التي يواجهها في ظل استمرار أزمة الجوع خاصة في المناطق الشمالية.

وأوضح أن الأردن تنبى عدة خطط وبرنامج تحسين التزويد المائي في عدد من المناطق، مشيراً إلى نجاح تجربة إدارة المياه المتكاملة للمصادر المائية بالرغم من محدوديتها، إضافة إلى تجربة إعادة

استخدام المياه المعالجة كمصدر جديد للأغراض الاقتصادية، حيث يعد الأردن من أكثر الدول استخداماً لهذه المياه بكفاءة عالية.

وبين أن مشروع منطقة النسيم يهدف إلى رفع كفاءة التزويد المائي وتقليل الفاقد من خلال التحول إلى التزويد بالناسيب الطبيعي، وتنفيذ شبكات رئيسية وفرعية لخدمة مناطق (المشيرة، قفقفا، جيا، ولبلا، والحدادة)، وبناء نظام مائي حديث، وإنشاء مناطق قياس تدفق المياه (DMA) ونظام سكاذا (سكاذا)، وقال أبو السعود، إن هذه الاتفاقية تعد الثالثة مع الجانب الكوري بعد توقيع اتفاقيات (فقو والمصطبة) (DMA)، ومحابس، وتركيب أجهزة قياس تدفق المياه، ومحابس خافضة للضغط ومحابس عادية، وتركيب نظام سكاذا.

## مجلس هيئة الاعتماد يقر تسكين تخصصات جامعية في الإطار الوطني للمؤهلات

عمان

أقر مجلس هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها، الأربعاء، منح شهادة الاعتماد الأكاديمية (JAAP) لتخصص بكالوريوس الهندسة المدنية، ومنح شهادة الاعتماد الأكاديمية (JAAP) لتخصص بكالوريوس دكتور صيدلة في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية.

ووافق المجلس، على تسكين المؤهلات بكالوريوس اللغة التركية /الإنجليزية، واللغة الألمانية/ الإنجليزية، واللغة الفرنسية / الإنجليزية، واللغة الإسبانية /الإنجليزية، واللغة الإيطالية /الإنجليزية، واللغة الروسية/ الإنجليزية، واللغة الصينية / الإنجليزية، واللغة الكورية /الإنجليزية، في الإطار الوطني الأردني للمؤهلات (المستوى السابع) في الجامعة الأردنية.

ووافق المجلس، على تسكين المؤهلات بكالوريوس الهندسة المدنية في الجامعة الهاشمية، والكيمياء والفيزياء، ونظم المعلومات الجغرافية والاستشعار عن بعد، وعلوم الأرض والبيئة التطبيقية، وهندسة العمارة، والتصميم الجرافيكي، ومجستير الكيمياء، والفيزياء، وجيولوجيا تطبيقية، وموارد المياه والبيئة، وعلوم المعلومات الجغرافية، في الإطار الوطني الأردني للمؤهلات (المستوى السابع) في جامعة آل البيت.

ووافق المجلس، على تسكين المؤهلات بكالوريوس التصميم الجرافيكي، وهندسة العمارة، والتصميم الداخلي، في الإطار الوطني الأردني للمؤهلات (المستوى السابع) في جامعة الشرق الأوسط.

كما أقر تسكين المؤهلات بكالوريوس الصيدلة، والتربية الخاصة، في جامعة عمان العربية، والسبع والنطق، والهندسة الطبية، في جامعة عمان الأهلية، واللغة الفرنسية واللغة الإنجليزية وأدائها في جامعة البترا، والحقوق وفي جامعة العلوم التطبيقية الخاصة، في الإطار الوطني الأردني للمؤهلات (المستوى السابع).

وأقر المجلس أيضاً الاستمرار في منح كلية الأعمال، والصيدلة، والطب، في جامعة مؤتة، وكلية شهادة ضمان الجودة، واستمرارية الاعتماد الخاص للتخصصات بكالوريوس هندسة الميكانيك، وهندسة صناعية، في جامعة الحسين التقنية، واستمرارية الاعتماد الخاص للتخصصات بكالوريوس علم الحاسوب، والروبوتات والذكاء الاصطناعي، والشبكات والأمن السيبراني، ومجستير علم البيانات والذكاء الاصطناعي في جامعة جدارا.

ووافق المجلس على استمرارية الاعتماد الخاص للتخصصات بكالوريوس الهندسة الصيدلانية الكيميائية، وذكاء الأعمال وتحليل البيانات، ومجستير الهندسة الصيدلانية والكيميائية، في الجامعة الألمانية الأردنية.

وأقر استمرارية الاعتماد الخاص لتخصص بكالوريوس علم البيانات والذكاء الاصطناعي، وتكنولوجيا حيوية وهندسة الجينات، والتسويق الإلكتروني والتواصل الاجتماعي، والتصميم الداخلي، ومجستير تكنولوجيا حيوية وهندسة الجينات في جامعة فيلادلفيا، واستمرارية الاعتماد الخاص للتخصصات ديوم متوسط، وإدارة فنادق، وإدارة السياحة والضيافة، وعلوم التربية، وبكالوريوس دراسات إسلامية تطبيقية (خطابة وإمامة وتلاوة)، في كلية عجلون الجامعية / جامعة البلقاء التطبيقية.

ووافق على استمرارية الاعتماد الخاص للتخصصات ديوم متوسط اللغة الإنجليزية التطبيقية، وهندسة الذكاء الاصطناعي والروبوتات، وإدارة الأعمال الإلكترونية، في كلية الزراعة التقنية، وأقر المجلس الموافقة على إعادة تشكيل مجلس أمناء كلية غرناطة، ومجلس أمناء كلية ثروت، والموافقة على تعيين الدكتور ماهر سليم عميداً لكلية الخوارزمي الجامعية التقنية.

## خبراء يناقشون دور الذكاء الاصطناعي في تحسين عمليات تحليل البيانات

عمان

ناقش خبراء ومختصون في مجال الذكاء الاصطناعي دور التعلم الآلي والذكاء الاصطناعي في أتمتة وتحسين عمليات تحليل البيانات، وبحوثاً خلال جلسة حوارية بعنوان "ما وراء الأرقام: تأثير الذكاء الاصطناعي في عالمنا"، واستضافتها جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا، دور الذكاء الاصطناعي في حل المشكلات المعقدة في البيانات.

وعرض المشاركون في الجلسة، التي حضرها رئيس الجامعة الدكتور وجدان أبو الهيجاء، ورئيس الهيئة العلمية لجائزة عبد الحميد شومان للباحثين العرب، الدكتور لبيب الخضرا، ونائب رئيس الجامعة الدكتور ياسم حمو، وعدد من عمداء وأساتذة الجامعة، أبرز التحديات المعقدة التي يمكن للذكاء الاصطناعي حلها، مثل النمذجة التنبؤية وتحسين القرار.

وشارك في الجلسة، بحسب بيان صحفي للجامعة الخميس، والتي أدارها مساعد رئيس الجامعة الدكتور عدي الطويبي، الدكتور رامي الهوجوي المتخصص في الحوسبة البصرية في جامعة برادفورد، والدكتور ماريث عواد مديرة مركز الذكاء الاصطناعي وعلوم البيانات والحوسبة في الجامعة الأميركية في بيروت (AUB) والفائزة بجائزة عبد الحميد شومان للباحثين العرب لدورة عام ٢٠٢٤ في موضوع النمذجة الحسابية في تحليل البيانات، وطرح المشاركون في الجلسة مجموعة من الأسئلة التي تمحورت حول دور الجامعات المحلية في التعامل مع الذكاء الاصطناعي وعلوم البيانات التي تشهد تطوراً سريعاً، وكيف يمكن للمؤسسات الصغيرة والمتوسطة في المنطقة استخدام الذكاء الاصطناعي للمنافسة على المستوى العالمي. وفي ختام الجلسة أكد المشاركون أهمية وضرورة تنمية المواهب في مجال الذكاء الاصطناعي وتعزيز الابتكار وتوسيع أفق التعاون بين الجامعات والمؤسسات الدولية المتخصصة في هذا المجال.

## اتفاقية تعاون بين المعونة الوطنية ومنظمة حسن الجوار الدولية

عمان

وقّع صندوق المعونة الوطنية، الخميس، اتفاقية تعاون مع منظمة حسن الجوار الدولية، بهدف تعزيز كفاءة أفراد الأسر المستفيدة من الصندوق من خلال برامج تدريبية ومهنية فعّالة، والتدريب على ريادة الأعمال. وأكد مدير عام الصندوق ختام شبكات، أن هذه التدريبات ستقدم بما يتناسب مع ميول ورغبات المستفيدين، ما سيمكنهم اقتصادياً وينقلهم من دائرة المساعدات إلى دائرة الإنتاج والريادة، ويحقق الأهداف الاستراتيجية في مجال التمكين الاقتصادي. وأشارت إلى أهمية التركيز على المناطق غير المستهدفة سابقاً في مشاريع التدريب والتشغيل بهدف توسيع قاعدة المستفيدين ومنحهم فرصاً أكبر لتعزيز قدراتهم واكتساب المهارات اللازمة للمخراط في سوق العمل أو إطلاق مشاريع إنتاجية خاصة بهم، إضافة إلى ضرورة التنسيق مع جمعيات المجتمع المحلي في تلك المناطق لتحسين مستوى العيشة لهم. من جهته، بين المدير الإقليمي لمنظمة حسن الجوار راسم الفول، أهمية هذا التعاون في تعزيز قدرات ومهارات أفراد الأسر المستفيدة، خاصة في المجتمعات النائية، وبما يسهم في تخفيف الأعباء المالية عنهم.

## "المدن والقرى" يشارك بفعاليات المنتدى الحضري العالمي في القاهرة



عمان

شارك مدير عام بنك تنمية المدن والقرى أسامة العزام بالمنتدى الحضري العالمي الثاني عشر الذي عقد في القاهرة. وقال العزام، تناولت الجلسة الأولى بعنوان "تمويل مدن المستقبل، دمج الاستثمارات لتعزيز أهداف التنمية المستدامة" استراتيجيات توجيه مصادر التمويل المتنوعة وتسريع تنفيذ المشاريع الحضريّة ذات الأولوية لتحقيق أهداف التنمية المستدامة، فيما ركزت الجلسة الثانية بعنوان "تمويل مستقبل مدننا، نهج تعاوني للتناجح شاملة ومستدامة"، على استراتيجيات دمج الموارد المالية المتنوعة لمواجهة التحديات المحلية ودعم التنمية الحضريّة المستدامة، ودار حوار في الجلسة الثالثة حول الحوكمة الإلكترونية وأتمتة الخدمات ومديات تحسين وتسريع جودة الخدمات المقدمة.

# 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 تستقر في أي خلية من خلايا الجسم. وهذه تعذب 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

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

التهوية سيكتشف سبب إرهاق منظومة المناعة. وأسباب الحساسية التي تضعف منظومة المناعة، أو سيبحث عن عدوى

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

## 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 الجسدية. لأنه في كثير من الأحيان، لا ينجم الألم عن تدهور الصحة النفسية، بل عن مشكلات صحية حقيقية. وبالإضافة إلى ذلك، ليس الأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية 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 مقترضا.

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

### تقارين تحسن الذاكرة

يساعد التدريب العرجي 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 تقوية فيونا نشي، التي تتضمن أن يقول الشخص بينه وبين نفسه سلسلة رقمية، بحيث كل رقم جديد هو مجموع الأرقام السابقة. كما أن تقوية فيتاغورس فعالة أيضا. ووفقا لطريقة فيتاغورس من الضروري في المساء أن تتذكر جميع الأحداث التي حدثت على مدار اليوم بالتفصيل دون الإخلال بتسلسلها. والتسميرين الآخر يتضمن تذكر أكبر عدد من الكلمات التي تبدأ بكل حرف من الحروف الأبجدية".

وتشير البروفيسورة إلى أن الاحتساب الذهني وحل الكلمات المتقاطعة والألعاب أخرى مماثلة فعالة أيضا في تحسين الذاكرة. كما يساعد تذكر تفاصيل أحداث من الحياة الماضية على تحسين الذاكرة. وتقول، "الذاكرة هي وظيفة عقلية معقدة عليا. وتعتمد فعالية الحفظ على مجموعة من الأسباب، حالة الصحة الجسدية والنفسية للشخص. ولتدريب الذاكرة في مرحلة الطفولة أهمية كبيرة، كما أن الروتين اليومي الصحيح والنوم والتغذية مهمان أيضا. ويجب أن يقرأ الإنسان كثيرا، ويعيد سرد ما قرأ، وكذلك الكتابة باليد. ودراسة اللغات الأجنبية، وتعلم وتذكر القصائد التي تعلمها بالفعل". وتوسس البروفيسورة بضرورة ممارسة هذه التمارين بانتظام وعدم التخلي عنها. وحيثما فقط يمكن تحقيق النتائج المطلوبة.

## بسبب خطورتها تحذير طبي من هذه المكملات الغذائية



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

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

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

## الذكور أضعف مناعة مقارنة بالإناث؟

"عندما تصاب النساء بالعوامل 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 العدائية".

لكنه يقول إن النساء يمكن أن يدهفن من بعض الأحيان ثمنا صحيا مؤلما لهذه 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".

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 "إسترايول"، 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، حينما أعادت المجلة الأمريكية لعلم فيسيولوجيا الرئة الخلوية والجزئية، وينتج كلا الجنسين "إسترايول"، حيث يوجد بكميات صغيرة في الخصيتين لدى الرجال (ربما للمساعدة في إنتاج الحيوانات المنوية)، بينما تفرز النساء كميات كبيرة من البيضين وذلك بشكل أساسي لبناء جهازهن التلاصلي، وعلى النقيض من ذلك، يبدو أن هرمون التستوستيرون يثبط الدفاعات المناعية. ربما لأنه يحرك الأنشطة، مثل بناء العضلات التي تتطلب الطاقة.

لماذا تتلصق 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،

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،

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،

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،

# لماذا تتشقق الشفاه في الشتاء؟



يعاني معظم الناس من جفاف وتشقق الشفاه في فصل الشتاء، ما يدفع البعض للتساؤل عن السبب الكامن وراء ذلك. ويهدد 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"، الخيط الواحد الذي يفصل بين أنسجة الشفاه وبقيّة الوجه. تكون الأنسجة مشابهة للقشاة الخاطي الذي يبطن الفم من الداخل، وتتكون من ثلاث إلى خمس طبقات فقط من الأنسجة، ولا يحتوي على أي من بصيلات الشعر أو الغدد العرقية الموجودة في أي مكان آخر بالوجه. وفقاً للمصدر الطبي StatPearls.

وقال باولز، "إن الطبقات الخلفية من الجلد على وجهك هي أكثر سماكة بست مرات من تلك الموجودة على 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 الشاحب. 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 لثوم 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 والتمتدات 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، فبصباح 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 بسبب زيادة التخثر في الشرايين التاجية، ولكن يمكن أن يكون أيضاً بسبب 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 الرئوي. ويحدث الانسداد الرئوي 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 لعدة تسب 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 عاماً في الولايات المتحدة، لمدة تسب 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 شوهدت فقط لدى الأشخاص حتى سن 65 عاماً. وليس في الأشخاص الأكبر سناً. ويقول معدو الدراسة، بقيادة كلية الطب بجامعة تشيغاج في السن، إن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً قد يتعاملون بشكل أفضل مع أحداث الحياة الجهدية. وقال الدكتور جينغ جو، كبير معدي الدراسة، "بعد تجربة صدمة الثروة

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

### خبيرة تكشف عواقب التسمم الكحولي

أوضحت البروفيسورة تاتيانا كليمنكو مديرة المركز العلمي الوطني لعم المخدرات، أن التسمم الكحولي يسبب مجموعة كبيرة من الاضطرابات العصبية والتنفسية والجسدية. وتشول البروفيسورة في حديث لصحيفة "إيفستيا"، أظهرت دراسات علمية أنه حتى تناول الحد الأدنى من الكحول له آثار صحية سلبية على المدى الطويل. لأن الكحول يصل عبر مجرى الدم إلى جميع الأعضاء الداخلية، الكبد والبنكرياس والجهاز البولي والدماغ والقلب - كل شيء يعاني، أي يزداد خطر الإصابة كثيراً باحتشاء عضلة القلب أو الجلطة الدماغية. وتضيف، "إن الاستهلاك المتكرر للكحول وخاصة خلال أيام 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 وسجل الذين يعيشون بمفردهم وكان لديهم حيوانات أليفة. معدل تراجع أبطأ في مهاراتهم اللغوية حتى بعد مراعاة العوامل التي يمكن أن تؤثر على صحة الدماغ، مثل العمر وبعض الحالات الأخرى الناجمة عن أخذ كلب للزفة كل يوم.

ومن بين 7415 من كبار السن الذين شملتهم الدراسة، كان أكثر من ثلثهم يمتلكون حيوانات أليفة ونحو 27% يعيشون بمفردهم. وتم اختيار ذاكرتهم اللفظية من خلال إعطائهم قائمة من الكلمات 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. وقال الدكتور يازي ني، الذي قاد الدراسة من جامعة "سن يات سن" في الصين، "إن الرفقة التي توفرها الحيوانات الأليفة قد تقلل من الشعور بالوحدة وتزيد من الرفاهية. في حين أن أخذ الكلاب للزفة قد يساعد على مقابلة أشخاص آخرين، من خلال وجود موضوع مشترك للمحادثة. وأظهرت نتائجنا أن أصحاب الحيوانات الأليفة كانوا أقل عرضة للعزلة الاجتماعية، وهو أمر جيد للتعامل ويقلل من معدل التدهور المعرفي". وتابع، "قد يحصل أصحاب الكلاب أيضاً على مزيد من التمارين الرياضية من خلال المشي والترويض بشكل أفضل بعد التعب من هذا المشي ما قد يساعد في تحسين الوظيفة الإدراكية". وأضاف، "أي نوع من الحيوانات الأليفة يبعث على الهدوء والاسترخاء ويمكن أن يخفف من التوتر والقلق في حين أن الاعتناء بها وإطعامها يمكن أن يوفر إحساساً بالوجود لأصحابها، وهو أمر مهم جداً لصحة الدماغ".

## دراسة تشجع 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 تعاضب الكحول والعزلة الاجتماعية وضعف السمع وأمراض القلب يزيد أيضاً من المخاطر. ووجد باحثون من جامعة أكستر 15 عاملاً مرتبطة بصحة الحياة والصحة يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بهذه الحالة. كذلك قال العلماء إن معظمها قابلة للتعديل. وهي نفس الأشياء التي تزيد أيضاً من خطر الإصابة بالخرف الطبيعي. وحللت الدراسة، التي نشرت في مجلة JAMA Neurology، بيانات من أكثر من 350 ألف شخص مسجلين في مشروع البنك الحيوي في المملكة المتحدة، ووجدت ما مجموعه 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.

الأمم المتحدة  
الجمعية العامة  
الجمعية العامة للأمم المتحدة

أعلنت منظمة الصحة العالمية أن الفيروس التاجي المستجد تكيف مع الإنسان، ومع ذلك هو مستمر في التحور. وتقول ميليتا فونوفيتش 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.

مفجح مرض السكري  
مفجح المرض التلقائي (السكري)

اكتشف فريق من العلماء ألية جديدة لكيفية انتشار مرض السكري من النوع الثاني. وفي تجارب على فئران بالمختبر، 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. ويقفد 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، بدا 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  
يقلل من خطر الإصابة بالسكري

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، ازداد لديهم

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



كشفت دراسة جديدة أن تصفح وسائل التواصل الاجتماعي دون الإحباط أو التعليق على المنشورات قد يرتبط بوجود حالة صحية عقلية أفضل. ووجد باحثون من جامعة الصين المركزية 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.

ولقياس الانفتاح، طلب من المشاركين ترتيب سلسلة من العبارات، واحدة تشير إلى عدم الموافقة بشدة وأخرى تشير إلى موافقة بشدة. وتشملت بعض هذه العبارات، "أرى نفسي شخصًا مبتكرًا" و"أرى نفسي شخصًا يتمتع بخيال نشط". وكان القياس التالي، الاستخدام النشط والسلبي لوسائل التواصل الاجتماعي، عبارة عن استبيان مكون من تسعة عناصر يسلط من مقدار أنشطة المشاركين، مثل الإعجابات والتعليقات. وأشارت الدراسة إلى أن "الاستخدام النشط يشير إلى سلوكيات توليد المعلومات التي تعزز التواصل، مثل نشر تحديثات الحالة أو التعليقات". وأوضح الفريق في ورقة بحثية، "يشير الاستخدام السلبي إلى سلوكيات تصفح المعلومات التي تفتقر إلى التواصل، مثل عرض الصفحات الرئيسية أو الصور الخاصة بالآخرين".

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

ثم طلب من المشاركين ترتيب العناصر من "ليس مثلي على الإطلاق" إلى "يشبهني كثيرًا". وكشفت الدراسة أن أولئك الذين أبلغوا عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل سلبي كانوا أكثر عرضة لنتائج معتدلة مختلفة.

طالبا في جامعة الإسكندرية  
مع اكتشاف كيفية التصرف

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

كشفت الخبراء أن تاج السن يغطي طبقة 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 المغمم نسبيًا، الذي يصبح داكنًا مع تقدمنا في العمر. ويصبح العاج داكنًا لأن نسيج الكولاجين يتصلب وينكمش. ويمتلئ السائل الموجود في الأنابيب بالمعادن.

وتتأثر جزئيات الطعام والشراب الفجوات الدقيقة وخطوط الشقوق الدقيقة المرتبطة بالعمر، والتي تمتد إلى أعلى وأسفل المينا لتغير لونها وتصيغها.

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

الحفاظ على المينا

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

تعزير اللعاب

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

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

علاج أمراض اللثة

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

دراسة تربط بين  
والتهنئة السريرية

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

وكشفت نتائج الدراسة أن الموت الأسود ربما ساهم في حثا 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 الدبيل في الضلخين والرقبة والأطراف والضلخ.

وقم توثيق تداعيات حدث الوفيات الجماعية هذا جيدًا، لكن دراسة حديثة من ولاية بنسلفانيا وجامعة أديلويد لتقي شئنا جديدًا على إرث الموت الأسود وأشارت إلى أنه قد يكون مرتبطًا بحثا للجويات السريعة اليوم، بسبب التغيرات الجسدية في النظام الغذائي والنظافة خلال تلك الفترة.

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

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

ومن المعروف أن هذا الخليط من البكتيريا داخل الجسم مرتبط بصحة المناعة والقلب والدماغ، ولكن يمكن أن يرتبط أيضًا بأمراض معينة. وقالت البروفيسورة لورا ويريش، من ولاية بنسلفانيا، "ترتبط 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 شخصًا دفنوا في 27 موقعًا أثرية في إنجلترا واسكتلندا من نحو 200 قبل الميلاد إلى 1875 بعد الميلاد.

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

### دراسة جديدة عن الأضرار النفسية للأنواع المختلفة من الإصابات

وجدت دراسة جديدة أن 74 مشكلة صحية ترتبط بعدم الانجاب في وقت لاحق من الحياة، عند تشخيص إصابتك بها في وقت مبكر.

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

ولم يكن أن النساء لا ينجبن أطفالا على الأرجح بسبب أمراض المناعة الذاتية والالتهابات مثل التصلب المتعدد واضطرابات القلب والأوعية الدموية ومرض السكري من النوع 2. عند تشخيصهم في أوائل العشرينات من عمرهم.

وتتكون القائمة الطويلة من 74 حالة مختلفة تزيد من احتمالات عقم الرجل أو المرأة في وقت لاحق من الحياة، بما في ذلك اضطرابات سلوكية وإعاقات مثل القصاص والشلل الدماغي وإدمان الكحول والمخدرات واضطراب الشخصية المعادية للمجتمع.

وتشمل الحالات الأخرى غير العقلية التي ارتبطت أيضا بزيادة معدلات عدم الانجاب، ارتفاع ضغط الدم واضطرابات تخثر الدم والعدوى التهابية وعدم التزامن في الحيض. وشملت أقوى العوامل المؤثرة على القدرة على الانجاب في المستقبل، العيوب الخلقية والاضطرابات الأخرى منذ الولادة، ومشكلات الصحة العقلية والاضطرابات التي تؤثر على الجهاز العصبي، مثل مرض التصلب العصبي المتعدد والتهاب الجفاس عند الأطفال.

وفي الدراسة، حلل الباحثون بيانات 1.4 مليون امرأة - ولدن بين عامي 1956 و1973 - و1.6 مليون رجل - ولدوا بين عامي 1956 و1973.

وكانت النساء اللاتي تراوحت أعمارهن بين 16 و20 عاما عندما تم تشخيص إصابتهن بالمشكلة، أكثر عرضة لعقم مقارنة بالنساء اللاتي تم تشخيصهن في مرحلة البلوغ المبكر. وقال الباحثون إن المشاكل العقلية كانت الأكثر تأثيرا بين الرجال، بينما شكلت المشاكل الأيضية والقصد الصماء مثل مرض السكري التأثير الأكبر على معدلات عدم الانجاب لدى النساء.

وقامت الدكتورة أندريا جانا، مديرة معهد الطب الجزيئي بفيلندا (FIMM)، من خلال تقييم دور العديد من أمراض الحياة المبكرة في عدم الانجاب لدى 2.5 مليون شخص في جميع أنحاء فنلندا والسويد. تمهد هذه الدراسة الطريق لهم أفضل لحالة العقم.

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

### كورونا 1: التطعيم حتمي وكيفية تطويره

في نهاية غشت 2023، تم اكتشاف متحور جديد لفيروس كورونا في الولايات المتحدة، يحمل اسم JN.1، وتشهد العديد من البلدان ارتفاعا كبيرا في عدد الإصابات بهذا المتحور. الطبيب والباحث في السياسات والنظم الصحية، الطبيب حمضي يقدم تحليلا شاملا حول هذا المتحور وتأثيره على المجتمع والاقتصاد.

وسلط حمضي الضوء، في تصريح لوقع "أس إن إن تي نيوز"، على متحور JN.1، وبين حجم انتشاره السريع في بعض البلدان، مما يشير القلق بشأن مدى تأثيره على الصحة العامة. وأوضح الطبيب حمضي أن متحور JN.1 هو قرص من سلالة أوميكرون، ويصنف على أنه متحور مشير للاهتمام. يشرح أيضا التطورات التي أدت إلى تصنيفه باعتباره متحورا كاملا وقدرته على التهرب من الاستجابة المناعية.

تشير المعلومات الواردة إلى أن أعراض متحور JN.1 تشبه سلالات أوميكرون الأخرى، ولكن لا يوجد دليل على زيادة في خطورته. وتناول الطبيب أيضا تأثيراته المحتملة وما إذا كانت اللقاحات الحالية قادرة على التصدي له.

وأكد حمضي أن التفويض ما زال يقي من الأمراض الشديدة والوفيات، وشدد على أهمية التفويض لجميع الفئات العمرية. ومع ذلك، يشير حمضي إلى أنه قد يزيد انتشار المتحور JN.1 من إمكانية إصابة الأفراد حتى وإن كانوا تلقوا اللقاح.

وسلط الضوء على التحديات المتوقعة في الأسابيع المقبلة في المغرب وأماكن أخرى مشيرا إلى احتمال انضمام متحور JN.1 إلى أمراض الشتاء الأخرى، وأوضح الإجراءات الوقائية الممكنة، حيث قدم حمضي نصائح للفتيات المعرضة للخطر، مشددا على أهمية حماية الأفراد الأكثر ضعفا. كما شدد على ضرورة اتخاذ الشباب إجراءات وقائية للحفاظ على سلامتهم وحماية الأشخاص حولهم.

وكشف حمضي الآثار المحتملة على الحياة الاجتماعية والاقتصادية نتيجة لتزايد الإصابات بمتحور JN.1، وسلط الضوء على أهمية احترام الإجراءات الوقائية لتقليل تأثيرها، ودعا إلى تحسين الإجراءات الوقائية، وشدد على ضرورة التفويض والتزام الجميع بالإرشادات الصحية للحفاظ على سلامة المجتمع في مواجهة تحديات متحور JN.1.

### التعاون مع الإقطنون في تطوير اللقاح

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

وكان المرضى الذين دخلوا المستشفى بسبب الإقطنون الموسمية أو "كوفيد"، أكثر عرضة لخطر الوفاة خلال الأشهر الـ 18 التالية. وكانت مشاكل الجهاز التنفسي هي الأكثر شيوعا، مع احتمال دخول المرضى إلى المستشفى مرة أخرى إذا عانوا 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 قسريا فقط، يمكن أن تؤدي أيضا إلى مرض مزمن. ما دفع الباحثين من كلية الطب بجامعة واشنطن، إلى النظر في النتائج طويلة المدى لمرض "كوفيد" إلى جانب الإقطنون.

وحلوا أكثر من 90 ألف سجل للمرضى لمدة تصل إلى 18 شهرا بعد الإصابة بأي من الفيروسين، مع مقارنة مخاطر الوفاة ودخول المستشفى، و94 نتيجة صحية ضارة تتعلق باللقاحات الأعضاء الرئيسية في الجسم.

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



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

وتؤكد هذه النتائج الجديدة على الحاجة الملحة لمعالجة تجارب الطفولة السلبية (ACE)، وهي الأحداث المؤلمة المحتملة التي تحدث قبل سن 18 عاما، واتخاذ خطوات للتخفيف من تأثيرها طويل الأمد على الصحة.

وتستعرض الدراسة الأبحاث التي تم إجراؤها على مدار 75 عاما، والتي شملت 87252 شخصا بالغًا. وتكشف أن الذين تعرضوا لأشكال مختلفة من الأحداث الضارة في مرحلة الطفولة هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالألم المزمن والإعاقة المرتبطة بالألم في مرحلة البلوغ، وخاصة أولئك الذين تعرضوا للإيذاء الجسدي.

ويؤدي 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 بالألم المزمن والإعاقة في وقت لاحق من الحياة. وهناك حاجة ملحة لتطوير تدخلات مستهدفة وانظمة دعم.

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 بالألم المزمن والإعاقة في وقت لاحق من الحياة. وهناك حاجة ملحة لتطوير تدخلات مستهدفة وانظمة دعم.

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 بالألم المزمن والإعاقة في وقت لاحق من الحياة. وهناك حاجة ملحة لتطوير تدخلات مستهدفة وانظمة دعم.

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 بالألم المزمن والإعاقة في وقت لاحق من الحياة. وهناك حاجة ملحة لتطوير تدخلات مستهدفة وانظمة دعم.

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 بالألم المزمن والإعاقة في وقت لاحق من الحياة. وهناك حاجة ملحة لتطوير تدخلات مستهدفة وانظمة دعم.

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 بالألم المزمن والإعاقة في وقت لاحق من الحياة. وهناك حاجة ملحة لتطوير تدخلات مستهدفة وانظمة دعم.

## تطوير لقاح لخفض الكوليسترول!



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

ويكمن تطبيق استخدام اللقاح مرة واحدة في السنة إذا وصل إلى روفوف الصيدليات. وفي حين أن الحقن المماثلة التي تُحد من PCSK9 موجودة في السوق إلا أنها يمكن أن تكلف ما بين 5000 دولار إلى 15000 دولار بدون تأمين.

ومع ذلك، نظرًا لأن اللقاح الجديد مصنوع من بكتيريا "غير مكلفة نسبيًا"،

يمكن للقاح رخيص الثمن أن يحد من ارتفاع نسبة الكوليسترول وكذلك خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية في غضون 10 سنوات.

ووجد الباحثون في كلية الطب بجامعة يوكسبيكو (UNM) أن اللقاح يمكنه خفض نسبة الكوليسترول الضار (LDL)، بنسبة ٦٠٪ تقريبا لدى الفئران والقرود، ويستهدف اللقاح بروتين PCSK9، 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 PCSK9 متصلة بها.

يعتقد تشاركران أنه يمكن أن يكون أرخص من 100 دولار للجرعة الواحدة. وبعد 10 سنوات من التجارب على الحيوانات، يتطلع الباحثون الآن إلى تعويل التجارب البشرية.

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

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

### تأثير شع الأضرار الجسدية الناتجة عن إصابات الكبد

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

ووفقا للدكتورة كاميليا تابينغا اختصاصية 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- ارتفاع الأوردة (الدوالي)، وأمراض القلب التي تسبب عدم التبايع 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 الغروي" (المسؤول عن الاحتفاظ بآيائا في مجرى الدم)، وعند عدم الاحتفاظ بالسوائل في مجرى الدم، كما يحصل في حالة تليف الكبد، تلتفخ القدمين والساقين والخصدين واليمن بصورة خاصة".

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

### كيف تتقي مشكلات العظام في الكبر

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

وأوضحت العبادة أن ممارسة الرياضة تعمل على تحفيز عملية أيض العظام والعضلات، وبالتالي تتمتع العظام والعضلات بالثبات والاستقرار، ويزداد أمان المشي ويقل خطر السقوط 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 وركوب الدراجة الهوائية والسباحة وتمارين تقوية العضلات، مع مراعاة ممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن مرتين أسبوعيا لمدة ساعة إلى ساعة ونصف في المرة الواحدة.

### أهمية الكالسيوم

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

كما ينبغي اعداد الجسم بفيتامين "دي 3" 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 3" تحت إشراف الطبيب.

### دليل على تطور سيماء وإيمسا

يؤثر العقم على نحو 1.8 مليون من الأزواج في جميع أنحاء العالم ويمكن أن يكون له أسباب مختلفة. وفي نحو 1 إلى 2٪ من الحالات، تكون المشكلة ناجمة عن فشل التبويض في إطلاق البويضات.

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

وتم تحديد التغيرات في جين معين يسمى Eiftenif كمدحرك للشكل في التبويض تجعل الحمل شبه مستحيل. واكتشف العلماء أن التغير الجيني المنفي يسبب مشكلة في خلايا البويضات لمنع التبويض من إطلاق البويضات بانتظام.

ومن دون إطلاق البويضات (عملية الإباضة) لا يمكن أن يحدث الإخصاب، وعلى وجه التحديد، يؤثر النمط الضار للحمض النووي على عمل الميتوكوندريا (عضية خلوية مزدوجة الغشاء تتواجد لدى معظم الكائنات حقيقية النوى) داخل خلايا البويضة - "القوة" التي تحول الوقود إلى طاقة.

وفي حديثه عن النتائج، قال البروفيسور كيكوكي كي، من جامعة تسينغهوا في الصين، والذي ساعد في قيادة الدراسة، إن العلاقة بين Eiftenif والميتوكوندريا لم يتم تحديدها من قبل. ومن الناحية الطبية، تُعرف مشاكل إنتاج وإطلاق البويضات باسم قصور المبيض الأولي وقصور المبيض المبكر.

وتشير هذه المسلمات إلى حقيقة أن المشكلة تحدث قبل انقطاع الطمث الذي تتوقف فيه الإباضة بشكل طبيعي. وفي عام 2019، صادف علماء صينيون عائلة تعاني من قصور المبيض المبكر، وكان لديها جميعا تغيرات في الجين Eiftenif. وقام الفريق بإعادة إنتاج هذا التغيير الجيني في الفئران لعرفه مدى تأثيره على خصوبة الأنسان.

وسمحو للفئران بالنمو وقارنوا خصوبتها بالفئران التي لم يتم تعديل حمضها النووي. ووجدوا نمطا مميزا من التغيرات في الميتوكوندريا في البيض، والخصض متوسط عدد الجزيئات الكلية، وهي الأكياس الصغيرة الموجودة 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 بعقدار ٦٣٣، حيث أنه عندما تنمو في طبق المختبر، فإن نحو نصف البويضات المنضجة لا تبقى على قيد الحياة بعد المراحل الأولى من التطور.

## أنشطة متنوعة بمراكز شبابية بمحافظة إربد

تفقد مدير شباب محافظة إربد يحيى المومني المراكز الشبابية والمنشآت الرياضية في لواء الأغوار الشمالية. وتضمنت الجولة زيارة إلى مركز شباب وشابات الشونة الشمالية، ومركز شباب الشيخ حسين، وشباب المنشية، إضافة إلى مجمع الشيخ حسين الرياضي. واستمع المومني خلال الزيارة إلى مشرفي المراكز الشبابية، واطلع على مستجدات العمل ومتطلبات المراكز وأهم الأنشطة والاحتياجات اللازمة لتلك المراكز. كما تفقد ساحات الملعب الرياضي وأطمأن على جاهزيتها لاستضافة الأنشطة الرياضية التي تخدم أبناء اللواء. وأكد المومني أهمية المراكز الشبابية والرياضية في توفير بيئة آمنة للشباب، ودورها في تطوير مهاراتهم وتشجيعهم على المشاركة الفاعلة في الأنشطة المختلفة، مثلما شدد على إعداد خطط مستقبلية لتحسين وتطوير الخدمات والبرامج المقدمة، بهدف تحقيق أقصى استفادة ممكنة للشباب. وأشار إلى أن المراكز الشبابية تتحمل مسؤولية نشر الوعي وتنظيم البرامج والنشاطات المتنوعة بما يتوافق مع احتياجات المجتمع المحلي، داعياً إلى الاستفادة من البرامج التي تم تنفيذها وتطوير المراكز لتلبية احتياجات الشباب والمجتمع بشكل أفضل.

## نشاطات تدريبية ومجتمعية في تربيتي الكورة والمزار الشمالي

أقامت مديرية التربية والتعليم للواء الكورة، مهرجان قطف الزيتون بمدسة زمال الثانوية الشاملة المختلطة. وبحري، وخلال المهرجان، التحرف على منتجات الزيتون واستخداماته المتعددة، والماكولات الشعبية المصنوعة من زيت الزيتون. كما تفقد مدير التربية والتعليم للواء الكورة أسعد الشرح مدرسة زمال الثانوية الشاملة، والتقى مع طالبات دورة القيادة ومدربتهن. من جانب آخر، كرم الشرح الطلاب الفائزين في المسابقة الثقافية "نجمت الترجمة" باللغة الإنجليزية والتي أطلقتها مدرسة جنين الصفا الثانوية الشاملة المختلطة بالتعاون مع قسم النشاطات التربوية في مديرية تربية لواء الكورة. وحاز عن الفئة الأولى الصف الأول الأساسي إلى الصف الثالث الأساسي، والطالبة رند بسام بني يونس من مدرسة تينة الثانوية الشاملة للبنات، والطالبة ملك ناصر السباعي من مدرسة عائشة التيمورية الأساسية المختلطة، والطالب زيد مهند بني حسين من مدرسة سودة بنت زعمه الأساسية المختلطة. وعن الفئة الثانية من الصف الرابع إلى الصف السادس الأساسي، فازت الطالبة سارة عبد الرؤوف مقدادي من مدرسة كفر راكب الثانوية الشاملة المختلطة بالمركز الأول، تلتها الطالبة سارة عبدالله بني بكر من مدرسة مرجحيا الأساسية المختلطة، والطالبة فرح أمين مستريحي - من مدرسة جنين الصفا الثانوية الشاملة المختلطة. وحاز عن الفئة الثالثة من الصف السابع إلى الصف العاشر الأساسي، الطالبة آلاء أنور بني ملحم من مدرسة أسماء بنت أبي بكر الأساسية الثانوية للبنات، والطالبة رناد سفيان بني يونس من مدرسة تينة الثانوية الشاملة للبنات، والطالبة عروبة يزيد العربي - من مدرسة سودة بنت زعمه الأساسية المختلطة.

من جهة أخرى، بحث مدير التربية والتعليم للواء المزار الشمالي ناصر المصري مع فريق مبادرة "مدرستي أنمي" في مدرسة المزار الثانوية الشاملة للبنين، تعزيز دور الطلبة والمجتمع في دعم البيئة المدرسية وتطويرها. وشارك في اللقاء على مستوى المديرية، أقسام (الرقابة الداخلية، النشاطات التربوية، الإشراف التربوي، الإرشاد التربوي، التعليم العام، والإعلام) وضباط ارتباط المبادرة بالمدراس. وأكد المصري لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن هذه المبادرة هدفها الأساسي هو تعزيز روح الطلبة والمجتمع في دعم البيئة المدرسية وتطويرها، وحرص روح الانتماء والمسؤولية الاجتماعية وبناء السلوكيات الإيجابية والقيم وتعزيزها والتخلص من السلوكيات السلبية، حيث أعلن المصري عن إضافة محورين جديدين للمبادرة، هما الاعتماد الصحي، والمسابقة البيئية. وفي ختام اللقاء، تم الاتفاق على تكثيف الجهود والتنسيق بين جميع الأطراف المعنية، ووضع خطة عمل واضحة للمرحلة المقبلة تهدف إلى تعزيز مبادئ الانتماء والتعاون، وتحقيق أهداف المبادرة على أرض الواقع، بما يضمن بيئة تعليمية مثالية تعزز انتماء الطلبة لمجتمعهم ووطنهم.

## مطالب باستكمال تنفيذ متنتزه "عابل" في الطفيلة

طالب مواطنون في الطفيلة، باستكمال تنفيذ متنتزه عابل البيئي، رغم توفر المخصصات المالية اللازمة لإنجازه والمقدرة ١.١ مليون دينار، بدعم من مجلس المحافظة. وأشار المواطنان علي الرواشدة وموسى السعود، إلى أن المتنتزه من أبرز الغايات الطبيعية في المنطقة الجنوبية من الطفيلة، ويمتد على مساحة ٢٣ دونماً، ويحتوي على مساحات واسعة من أشجار السرو والصنوبر العمرة، مطالبين بضرورة استكمال المشروع الذي يعتبر متنفساً طبيعياً للعائلات في المحافظة، إضافة إلى كونه مقصداً للتنزه في فصل الصيف. وقال المواطنان أحمد القطامين وخالد القطاطشة إن الإسراع في إنجاز المشروع يوفر موقعا مناسباً للتنزه في ظل افتقار مناطق الطفيلة للمنتزهات العامة، مشيرين إلى أن المشروع سيسهم في تنشيط الحركة السياحية في منطقة العين البيضاء التي تضم أيضا قرية وقلعة السلع الأثرية، إضافة إلى الحفاظ على الثروة الحرجية. وأوضح عضو المجلس، أحمد القطامين ومالك القرارعة، اللذان يمثلان أوضاع العين البيضاء، أنه تم تجاوز معظم العوائق التي أخرجت طرح عطاء المشروع، الذي من المتوقع طرحه العام المقبل. وقال القطامين إن المخططات التصميمية للمشروع يتضمن إقامة مظلات زجاجية، وأبنية حجرية، وجلسات عائلية، ومناطق مخصصة للأطفال، ومرافق صحية، ومركز تعليمي بيئي، إلى جانب متحف أثري بيئي، مؤكداً أن موافقات المشروع كانت فنية، وتم حل العديد منها، ويجري العمل على حل باقي العوائق. وأوضح أن إحدى العقبات التي واجهت المشروع كانت انتهاء فترة تخصيص الأرض، ما استدعى إعادة تخصيصها من الجهة المانحة، وهي وزارة الزراعة، كما تم طلب توسعة الشارع المؤدي إلى المشروع من ٦ أمتار إلى ١٢ متراً، للسماح بتقديم الدراسة الفنية والمالية، وتم متابعة هذا الأمر مع مجلس التنظيم الأعلى وتمت توسعة الشارع. من جهته، أشار القرارعة إلى أن المكتب الهندسي المنفذ للمشروع طلب تعديل تصميم الشارع الجديد في أحد المقاطع لضمان عدم تعارضه مع تصميم البوابة الرئيسية، ومن المتوقع أن يتم تنفيذ التعديل خلال الشهر الحالي.

## وزيرة التنمية الاجتماعية تفقد مراكز وجمعيات خيرية في الكرك



التنمية الاجتماعية بصورة كاملة في موزانات اللامركزية. وأشارت إلى أنه ضمن مكرمة جلالة الملك عبدالله الثاني، تم تخصيص ١١٠ مساكن للأسر الفقيرة في المحافظة بما في ذلك لواء القطرانة، إذ ستفقد الكرامة على مدار عامين، لافتة إلى أن عدد من الأسر المتفقتة ستستفيد من مبادرة "بنعمها"، لصيانة مساكن الأسر الفقيرة بالشراكة بين الوزارة والقطاع الخاص. وقالت بني مصطفى خلال اللقاء، إنه تم إجراء تعديلات على تعليمات صندوق العونة الوطنية بهدف التوسع في شمول الأسر الأشد فقرا للمساعدات والدعم النقدي، وفقا لمعادلة الاستهداف الممتدة في الصندوق من خلال نظام إلكتروني. وجرى خلال اللقاء حوار موسع تناول فيه النواب الدكتور جميل الدهيسات والدكتور أحمد القطاونة والدكتور إبراهيم القزالي ورئيس مجلس محافظة الكرك الدكتور عبدالله العبدلة وعدد من أعضاء المجلس، البرامج الاجتماعية واحتياجات المحافظة، وتعزيز فرص حصول المواطنين على الخدمات. من جانب آخر، التقت بني مصطفى برؤساء وممثلي جمعيات خيرية في لواء المزار الجنوبي ومواب، مؤكدة أهمية

## أنشطة متنوعة في عدد من الجامعات



تطوير قدرات طلبة الجامعة وأفراد المجتمع المحلي في مجالات التكنولوجيا وريادة الأعمال، من خلال توفير فرص تدريبية متقدمة وتأهيلهم بمهارات حديثة تلبى متطلبات سوق العمل. وأكد رئيس الجامعة الدكتور سلامة النعمان، أهمية هذا التعاون بين القطاعين الأكاديمي والخاص، مشيداً بدور شركة أورنج في دعم الشباب الأردني وإسهامها في تمكينهم للانضمام في سوق العمل بكفاءة. من جانبه، أكد منصور أن أورنج الأردن تسعى باستمرار إلى دعم الشباب من خلال برامج تدريبية متخصصة، لافتاً إلى أن هذا المختبر يعد جزءاً من التزام الشركة المستمر بتوفير بيئة تساهم في إعداد جيل قادر على مواجهة تحديات العصر الرقمي ومتطلبات سوق العمل المتطورة. من جهة أخرى، وقعت جامعة مؤتة اتفاقية تعاون مع شركة "ميدلت" للحلول التقنية بهدف استخدام برنامج MedLet، التخصص في دعم وتطوير العملية التعليمية لطلاب كلية الطب البشرية. ووقع الاتفاقية رئيس الجامعة الدكتور سلامة النعمان بحضور نائبه لشؤون الكليات العلمية الدكتور أمين عقل، ومن جانب الشركة وقعا المدير

## تواصل فعاليات أيام الرصيفة الثقافية

تواصلت فعاليات أيام الرصيفة الثقافية، في يومها الثاني، والتي ينظمها منتدى الرصيفة للثقافة والفنون، بالتعاون مع مديرية ثقافة الزرقاء وجمعية حمام المدينة الخيرية، وبحضور عدد كبير من أبناء مدينة المدينة. وأقيمت فعاليات اليوم الثاني في قاعة الملك عبدالله الثاني التابعة لمدينة الرصيفة، واشتملت على إقامة بازار خيري للأسر المنتجة في الرصيفة ولأصحاب الحرف اليدوية. وأشاد رئيس المنتدى محمود الصالح، لافتاً إلى الدور الكبير الذي تلعبه هذه الفئة من الأسر المنتجة في مدينة الرصيفة لدعم اقتصاد المجتمع المحلي وتوفير فرص عمل ذاتية لأصحابها وتأمين دخل جيد لها يساعدها على توفير سبل معيشية جيدة. وأضاف أن المنتدى اتخذ توجهها جديداً لدعم الأنشطة المجتمعية إلى جانب الأنشطة الثقافية التي ينفذها على مدار العام انطلاقاً من المسؤولية المجتمعية للمنتدى كمؤسسة وطنية تعنى بالثقافة والأدب وعليها واجب المشاركة في نشر ثقافة المجتمع المحلي وإظهار الحرف اليدوية لأبنائه والمهارات الإنتاجية خاصة للسيدات المنتجات. بدوره، أثنى مدير ثقافة الزرقاء على هذه الأنشطة التحفيزية لأبناء المجتمع المحلي للانخراط في العمل الإنتاجي وترسيخ ثقافة الإنتاج والتسويق الذاتي، خاصة أن المنتجات هي من التراث الأردني العريق سواء المنتجات الغذائية والحرفية والتي تعطي صبغة أردنية خاصة مثل هذه الفعاليات الثقافية.

## الشرطة المجتمعية تنظم معرضاً لمنتجات نزلت مراكز الإصلاح والتأهيل

نظمت مديرية الأمن العام ممثلة بالشرطة المجتمعية والمجلس المحلي لمركز أمن المدينة، معرض منتجات نزلت مراكز الإصلاح والتأهيل، الذي تستمر فعالياته ٣ أيام في إربد سيتي سنتر، من الحادية عشر صباحاً وحتى العاشرة مساءً. ويحتوي المعرض على عدة أجنحة تعرض فيها منتجات النزلت التي تصنع بشكل يدوي داخل المنشآت المقامة في مراكز الإصلاح، ويمكن للجميع الشراء مباشرة من المعرض والتي يعود جزء من ريعها على النزلت أنفسهم. ويتضمن معرض "صنع بعزيمة" الذي رعى افتتاحه قائد أمن إقليم الشمال العميد نورزهاون، منتجات خشبية ومعدنية ومطرزات وخزف وفخار ولوحات نحاسية وهدايا وتحف وأكسسوارات جرى إنتاجها من قبل نزلت مراكز الإصلاح والتأهيل بجودة ومهارة عالية ومواصفات مميزة وبأسعار تشجيعية ومناسبة. وقال هاون، إن تنظيم المعرض يأتي في إطار النهج الإصلاحي الذي تنتهجه المديرية في تأهيل وتقييم سلوك النزلت، بهدف منح النزول الثقة في قدرته على العمل والإنتاج وبما يعكس إيجاباً على انخراطه في المجتمع بعد انقضاء حكمه، وهو بمثابة فرصة توفر للنزلت خبرة عملية تساعدهم في تطوير مهاراتهم وتعزيز خبراتهم في المجالات العملية المختلفة. وأضاف أن المعرض يحمل بُعداً إنسانياً كونه يسهم في تأهيل النزلت وتهنئتهم للانخراط في المجتمع بعد انتهاء فترة عقوبتهم، وصقل مهاراتهم ومنحهم الفرصة لممارسة مهن جديدة وتطوير قدراتهم، ما يعزز من فرص اندماجهم بشكل إيجابي في سوق العمل، مؤكداً أهمية التعاون المستمر بين مؤسسات الإصلاح والتأهيل ومختلف الجهات الداعمة لضمان استمرارية هذه المبادرات. وأكد مدير شرطة إربد، العميد عمر الكساسبة، أهمية دعم المعرض الذي يبرز منتجات النزلت، مضيفاً أن هناك تحدياً كبيراً يتمثل في تقبل المجتمع لهذه الفئة التي أعيد تأهيلها وأصبحت مؤهلة وحرفية في مجالات مختلفة، وضرورة تغيير النظرة المجتمعية السلبية تجاههم.

وأشار إلى أن النزلت الذين يخرجون من مراكز الإصلاح باتوا مواكبين للتكنولوجيا ومهارات السوق المحلي، ما يجعلهم مؤهلين ليكونوا أفراداً منتجين، مؤكداً أن توظيفهم في المصانع والشركات الكبرى ليس فقط وسيلة لدعمهم، بل يسهم في دمجهم بالمجتمع ويحد من تكرار السلوكيات الخاطئة، ما يساعد على الحد من معدلات الجريمة.

وتمن رئيس غرفة صناعة إربد هاني ابو حسان، الدور الذي تقوم به مديرية الأمن العام من خلال مراكز الإصلاح والتأهيل بتوفير كل المستلزمات والتدريب والتأهيل لهذه الفئة ليكونوا عناصر منتجة وفاعلة. وأشاد النائب طارق بني هاني بدور المعرض في تحويل التحديات التي يواجهها النزلت إلى فرص إنتاجية حقيقية، مؤكداً أن هذا التوجه يأتي بفضل الرعاية الكريمة لهذه الفئة التي ساهمت في تحويل النزول من مجرد متلق إلى شخص منتج ومساهم في المجتمع. وأكد النائب خالد أبو حسان، أن المعرض يمثل نتاج عملية إصلاح حقيقية تهدف إلى إعادة تأهيل النزلت وتزويدهم بمهن عملية يحتاجها السوق المحلي، خصوصاً في ظل ارتفاع معدلات البطالة، مضيفاً أن هذه المبادرة تعتبر معالجة عملية وفعالة لتحديات البطالة.

## تخريج المشاركين ببرنامج "رفع قدرات العاملين بالسياحة" في العقبة

نظمت سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، حفل تخريج للدفعة الأولى من المشاركين في البرنامج التدريبي "رفع قدرات العاملين في القطاع السياحي ومقدمي الخدمات" في وادي رم. وقال رئيس مجلس مفوضي السلطة، نايف الفايز، إن البرنامج ينسجم مع استراتيجية السلطة لدعم القطاع السياحي، وإن تمكين الكوادر المحلية في وادي رم يسهم في ترسيخ مكانتها كوجه سياحية عالمية مميزة. وأكد التزام السلطة بتطوير الكفاءات المحلية في القطاع السياحي وتزويدها بالمهارات اللازمة لتقديم خدمات سياحية بمعايير عالمية، بما يسهم في تحقيق التنمية المستدامة. وجرى تأهيل ١٠٠ متدرب على مدار مراحل متعددة، لتمكينهم ورفع مهاراتهم، وتحسين جودة الخدمات السياحية في المنطقة، ما يسهم في تعزيز التجربة السياحية في وادي رم وترسيخ مكانة المنطقة كوجه سياحية عالمية. واشتمل البرنامج، الممول من سلطة العقبة، على ٥ مراحل شملت تقييم السوق وتحديث المعلومات، وتدريبات متخصصة على خدمة الزوار، ومهارات الإتيكيت، وتسعير الخدمات السياحية، إضافة إلى تعزيز مهارات الترويج عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وتطوير اللغة الإنجليزية، وإدارة الفعاليات، إلى جانب تدريب تقني على خدمة الغرف والضيافة.

## احتتام منافسات الإسبرج الثالث مع دوري السرجة الأولى

اختتمت منافسات الأسبوع الثامن من دوري الدرجة الأولى موسم ٢٠٢٤/٢٠٢٥.

وتعادل الكرميل مع الوحدات (ب) بهدف ثلثة، وكفرسوم مع اتحاد الرمثا ٢-٠، فيما تغلب جرش على الحسين (ب) ٠-٢. وحسم التعادل بدون أهداف مواجهتي اليرموك وعمان FC، وأم القطين والسرحة.

وفاز الهاشمية على سحاب ٣-٢، وتفوق العربي على صما ١-٢، فيما اختتمت الجولة بانتصار البقعة على الجليل ٣-١. وبحسب نظام البطولة، تلعب المنافسات بنظام الدوري الجزأ من مرحلة واحدة، حيث يتأهل الفريقان صاحب المركزين الأول والثاني إلى دوري المحترفين للموسم المقبل. بينما يهبط آخر أربعة فرق إلى مصاف أندية الدرجة الثانية. ويشهد دوري الدرجة الأولى هذا الموسم مشاركة فريقين من أندية المحترفين لفئة 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. ومن المقرر أن تنطلق بطولة ت ٢٣ لأندية المحترفين الموسم المقبل، مع تفعيل نظام الصعود والهبوط لهذه الفئة مع دوري الدرجة الأولى.

ويأتي إشراك فريقين من دوري المحترفين لفئة ٢٣ بدوري الدرجة الأولى، ضمن استراتيجية الاتحاد لتطوير البطولات وتعزيز المواهب الشابة لدى الأندية وصقل خبراتهم ومنحهم فرصا أكبر بالمشاركة في المباريات الرسمية، الأمر الذي يعكس إيجابا على الأندية والمنتخبات الوطنية على حد سواء.

## منتخب الناشئين يهزم أمام نظيره المصري

خسر المنتخب النسوي للناشئات لكرة القدم تحت سن ١٧ أمام نظيره المصري ٥-٠، في المباراة الودية التي جرت على ملعب مدينة جويل الرياضية في القاهرة، في إطار التحضيرات للاستحقاقات المقبلة.

مثل المنتخب بالقائه، ريناتا البديانة، ريتال سلامة، سدين الضامن، ميرا جزار (نادين أبو صالح)، ليان الضمور (سدين عبيدات)، ملك سلامة (جنى المصري)، عليا حماد، جيدا كمال، هيا أبو علي، دانا أبو هزيم (لارا يوسف)، ريانا عيسى.

ويتجدد اللقاء بين المنتخبين السبت المقبل بنفس التوقيت وعلى ذات الملعب.

ويتطلع الاتحاد الأردني من خلال توفير المعسكرات التدريبية والمباريات الودية للمنتخب الوطني النسوي ت ١٧، إلى تحقيق أعلى مستويات التحضير والدعم للمنتخب، للمضي قدما في الاستحقاقات المقبلة.

## مباري حراج تشكيلة فرنسا بدوري الأمم الأوروبية

أعلن المدير الفني للمنتخب الفرنسي لكرة القدم ديديه ديشان، غياب مهاجم ريال مدريد كيليان مبابي عن تشكيلة الفريق للمواجهتين المقبلتين في دوري الأمم الأوروبية. وقال ديشان إن مبابي لن ينضم للتشكيلة التي ستواجه منتخب إسرائيل وإيطاليا بدوري الأمم الأوروبية، وفق ما ذكرت وكالة رويترز.

ولم يوضح ديشان ما إذا كان مبابي، الذي شارك مع ناديه في دوري أبطال أوروبا يوم الثلاثاء، مصابا مشيرا إلى أن قراره سيبري "كرة واحدة" وأن اللاعب "أراد الانضمام" للفريق. وضمنت قائمة منتخب فرنسا كلا من ماينان، ساميا، شوفالبييه، كوندو، كوناتي، كلوس، ديني، ويسلي فوفانا، ساليبا، أوباميكانو، كامافييتجا، جيندوزي، كاتتي، مانو كونيه، رايو، زاير إيمري، باركولا، ديمبلي، مواني، تونكو، أوليسي، ماركوس تورام.

وسيلعب منتخب الديوك ضد إسرائيل وإيطاليا يومي ١٤ و١٧ نوفمبر الجاري.

يشار إلى أنه في ١٥ أكتوبر الماضي قال ممثلو لاعب كرة القدم الفرنسي كيليان مبابي الثلاثاء، إن مزاعم ارتكابه جريمة اغتصاب "عارية تماما عن الصحة" و"شائعة تنطوي على افتراء"، وذلك بعد تقارير إعلامية أفادت بأنه يخضع لتحقيق بشأن واقعة حدثت في أحد فنادق ستوكهولم في العاشر من أكتوبر الجاري.

وأكد ممثلو ادعاء سويديون في بيان ردا على التغطية الإعلامية فتح تحقيق في مزاعم ارتكاب جريمة اغتصاب في فندق بوسط ستوكهولم لكنهم لم يحددوا هوية المشتبه بهم. وذكرت محطة (إس.بي.تي) العامة، نقلا عن مصادر لم تذكر هويتها، أن مبابي (٢٥ عاما) مشتبه به في القضية.

وقال بيان أرسله ممثلو مبابي في شركة باتريشا غولدمان للعلاقات العامة إلى رويترز، "شائعة جديدة تنطوي على افتراء بدأت تنتشر على شبكة الإنترنت.."

وأضاف أن "هذه الاتهامات عارية تماما عن الصحة وغير مسؤولة ونشرها غير مقبول.."

وتابع البيان، "ننسى تسامح كيليان مبابي تحت أي ظرف من الظروف مع ما يتعلق بنزاهته وسمعته وشرفه من خلال تلميحات لا أساس لها من الصحة.."

ونشر مبابي رابطا لقصّة إعلامية فرنسية حول هذا الموضوع على موقع "إكس" للتواصل الاجتماعي وكتب "أخبار زائفة!!!!".

وذكرت وسائل إعلام سويدية أن قائد منتخب فرنسا ومهاجم ريال مدريد كان في رحلة خاصة إلى ستوكهولم الأسبوع الماضي مع مجموعة من الأصدقاء.

وأفادت الصحيفتان بأن مبابي وأصدقاء غادروا السويد يوم الجمعة الموافق ١١ أكتوبر. وأضافت أن ضحية مجهولة قدمت في اليوم التالي محضرا للشرطة عن الادعاءات ضد اللاعب الفرنسي.

وقالت هيئة الادعاء السويدية في بيان اليوم، "ردا على تقارير وسائل الإعلام حول ما يشتبه به أنها واقعة اغتصاب في ستوكهولم، يمكن للمدعي العام تأكيد تقديم محضر جنائي للشرطة".

## اعلان قائمة المنتخب الوطني لمواجهة العراق والكويت بتصفيات كأس العالم



أعلن الجهاز الفني للمنتخب الوطني لكرة القدم، بقيادة المدرب المغربي جمال سلامي، قائمة ضمّت ٢٦ لاعبا، استعدادا لمواجهة العراق والكويت، ضمن الدور الثالث والحاسم من تصفيات كأس العالم ٢٠٢٦.

ويضم المنتخب اللاعبين: زياد أبو ليلى، نور بنو عطية، عبدالله الفاضوري، يزن العرب، عبدالله نصيب، سعد الروسان، محمد أبو النادي، حجازي ماهر، حسام أبو ذهب، إحسان حداد، يوسف أبو الجزر، علي حجيبي، عامر جاموس، محمد أبو حشيش، رجائي عايد، إبراهيم سعادة، نزار الرشدان، محمد أبو زريق، محمود

## ليفاندوفسكي يقود برشلونة للفوز على ريد ستار بدوري الأبطال

سجل المهاجم روبرت ليفاندوفسكي هدفا في كل شوط لیساعد برشلونة المتألق في الفوز ٥-٠ على ريد ستار بلغراد في دوري أبطال أوروبا لكرة القدم يوم الأربعاء. وافتتح المدافع إينغيغو مارتينيز التسجيل بضربة رأس من مسافة قريبة مستغلا ركلة حرة نفذها رافينيا في الدقيقة ١٣، لكن سيلاس تفوق على

## الركراكي يستبعد حكيم زياش من قائمة منتخب المغرب



شهدت القائمة الجديدة للمنتخب المغربي لكرة القدم، التي أعلنها المدرب وليد الركراكي الخميس، العديد من التغييرات أبرزها غياب حكيم زياش لاعب غلطة سراي التركي.

ويستعد المنتخب المغربي لمواجهة الغابون في فرانسفيل يوم ١٥ نوفمبر، وليستوتو يوم ١٨ من نفس الشهر بمدينة وجدة شرق المملكة في الجولتين الخامسة والسادسة من تصفيات كأس أمم إفريقيا المقرر إقامتها في المغرب.

واكتفى الاتحاد المغربي لكرة القدم بإعلان القائمة المشكّلة من ٢٦ لاعبا دون أن يعقد وليد الركراكي مؤتمرا صحفيا كما اعتاد على ذلك، لا سيما وأن الشارع الرياضي يتوقع الإجابة عن بعض الأسئلة بخصوص استمرار غياب حكيم زياش رغم عودته من الإصابة، وفق ما ذكرت وكالة

فرانس برس.

كما ضمن القائمة وجها جديدا هو أيوب الخياطي حارس الجيش الملكي، حيث ضمن القائمة ٤ حراس مرعى لأول مرة.

ووجه مدرب المنتخب للدعوة من جديد لكل من يحيى عطية الله لاعب الأهلي المصري، وأدم ماسينا مدافع تورينو الإيطالي، كما جدد الثقة في صلاح الدين شهاب حارس المغرب الفاسي وجمال حركاس مدافع الوداد للمرة الثانية على التوالي.

وفي المقابل، استبعد وليد الركراكي محمد الشيبني، لاعب بيراميدز المصري، وعبد العزيز أيت بودلال، لاعب رين الفرنسي، ورضا بلحيان لاعب فيرونا الإيطالي، وأمين عدلي لاعب بايرن ليفركوزن.

وتضمن القائمة الجديدة للمنتخب

## التسريح لبروك بيجر في صالح كأس العالم الأوروبيكي

حقق فريق الحسين إريد لكرة القدم، فوزا ثميناً على فريق ناساف كارشي الأوزبكي بنتيجة ٢-١، في مباراة جرت مساء الأربعاء في أوزبكستان، في إطار منافسات الجولة الرابعة من بطولة "دوري أبطال آسيا".

وكان فريق الحسين إريد رد بهدفين عن طريق اللاعب رزق بني هاني، رغم تقدم ناساف بهدف، رافعا رصيده إلى ٩ نقاط وتجمد رصيد ناساف عند ٤ نقاط.

ويلتقي اليوم أيضا في نفس المجموعة فريق أهلي دبي الإماراتي صاحب ٦ نقاط مع فريق الكويت الكويتي بلا نقاط.

## بطل كأس العالم الأوروبيكي

أصدر الاتحاد المصري لكرة القدم، بيانا حول الأحداث الخاصة بتسريح بعض محادثات بعض مباريات الدوري.

وأعلن اتحاد الكرة المصري فتح تحقيق موسع في تسريح محادثات بعض الحكام.

وقال بيان صادر عن الاتحاد نشر على صفحته الرسمية في "فيسبوك": "نظرا للأحداث التي شهدتها الساحة الرياضية مؤخرا فيما يتعلق بملف التحكيم في كرة القدم المصرية، والتسريبات التي انتشرت بشأن محادثات بعض الحكام من خلال تقنية حكم الفيديو المساعد (الفار) في مباريات الدوري المصري الممتاز، قرر مجلس إدارة الاتحاد المصري لكرة القدم فتح تحقيق شامل حول تلك الوقائع.."

وأضاف البيان: "سيتم عرض نتائج التحقيق خلال اجتماع مجلس الإدارة الطارئ، المقرر انعقاده اليوم الخميس لاتخاذ القرارات المناسبة.."

وفي مباراة الزمالك والبنك الأهلي بالأسبوع الأول من الدوري، احتسبت ٣ ضربات جزاء في لقاء أداره حكم الساحة محمد عدل، وحكام مساعدا هما هاني عبد الفتاح وخالد حسين، والحكم الرابع محمد العقباني، فضلا عن محمد سلامة وأسامة محمد عبر تقنية الفيديو (الفار).

وفاز الزمالك في المباراة على البنك الأهلي ٢-٠ في لقاء شهد ركلة جزاء مثيرة للجدل احتسبت للزمالك في الوقت الضائع بعد تسديدة يد على لاعب البنك الأهلي.

وعقب اللقاء تفجرت أزمة بعد تسريح صوتي ذكرت وسائل إعلام مصرية أنه للحديث الذي دار بين محمد عادل وغرفة (الفار) بعد استدعاء الغرفة للحكم لإبداء رأيه في احتمالية احتساب ضربة جزاء للزمالك نتيجة للمسة يد على لاعب البنك الأهلي، حيث قرر الحكم احتسابها وسجل منها الزمالك.

وفي التسجيل المذكور يعتبر محمد عادل أن احتساب الركلة أمر صعب بسبب ارتداد الكرة من الأرض ليد اللاعب ويوجه حديثه لحكم غرفة الفار قائلا: "يا ميدو الكرة صعبة لأنها ارتدت من الأرض إلى يد اللاعب.."

ورغم هذا الحديث، إلا أن الحكم احتسب الكرة ركلة جزاء لصالح الزمالك الذي خرج من المباراة فائزا بنتيجة ٢-٠. وسط تساؤلات عن مدى صحة هذا التسريح.

التسريح المذكور وبعد عرضه في الإعلام المصري تسبب في عاصفة من الجدل بشأن مدى نزاهة التحكيم وعلى أي أساس تتخذ القرارات التحكيمية.

محمد عادل سارع ونفى ما جاء في التسريح مؤكدا في تصريحات صحفية، أنه ينوي اللجوء إلى القضاء ضد البرنامج الذي نشر التسريح.

وأضاف عادل وفق ما ذكرت وسائل إعلام مصرية: "التسريح مفبرك وسأقدم بلاغا إلى مباحث تكنولوجيا المعلومات بشأنه.."

وأكد المدير الفني للجنة الحكام إبراهيم نور الدين أنه لم يتخذ أي قرار بوقف الحكم محمد عادل مشددا على أنه يتم الإعلان بشفاافية عن طبيعة القرارات المتخذة.

وأوضح نور الدين أن الحكم محمد عادل خضع لجلسة استماع مشيرا إلى أن المباراة المذكورة شهدت جدلا كبيرا، لكن "ما يثار حول إيقاف الحكم غير صحيح".

## سائق جيرمان يواصل حروجه

استمرت نتائج باريس سان جيرمان المخيبة للأمل في دوري أبطال أوروبا لكرة القدم بعدما تعرض لخصارة في اللحظات الأخيرة ٢-١ من ضيفه أتلتيكو مدريد يوم الأربعاء ليبتعد متصدرا دوري الدرجة الأولى الفرنسي عن المراكز المؤهلة للدور التالي.

وتقدم باريس سان جيرمان بهدف واين زاييري إيمري مبكرا لكن ناويل مولينا ألقى تقدم صاحب الأرض في الشوط الأول في مباراة مخيبة للأمل لحد كبير في ملعب بارك دي برينس انتهت بتسجيل أنجيل كوريا لهدف فوز أتلتيكو مدريد في الدقيقة الثالثة من الوقت بدل الضائع للمباراة.

وبعد مرور أربع مباريات من مرحلة الدوري، جمع باريس سان جيرمان أربع نقاط، متأخرا بفارق ست نقاط عن موناكو وبريست، في المركز ٢٥ من ٣٦ فريقا، بينما رفع أتلتيكو مدريد أمله في التقدم بحصوله على النقطة السادسة.

ويحل باريس سان جيرمان ضيفا على بايرن ميونخ ثم على ريد بول سالزبورغ، فيما يلعب أتلتيكو مدريد خارج أرضه ضد سبارتا براغ ثم يستضيف سلوفان بريتسلافا.

وقال فيثينيا لاعب وسط باريس سان جيرمان "حاولنا مرارا وتكرارا حتى الدقيقة الأخيرة ولمسوء الحظ استقبلنا هدفا من الفرصة الأخيرة. هل ستحسب الأمور باللعب بمهاجم صريح؟ حسنا لا نعلم. هذه طريقة لعبنا وستحسن.."

من جانبه قال كوروا إن الأمور تحسنت بعدما تخلص أتلتيكو من ضغط البداية بعد أن اهتزت شبكاه.

وأضاف "هز (باريس سان جيرمان) الشباك سريعا لكننا لعبنا بأريحية بعد ذلك وتعادلتا بعد عمل جماعي رائع. هذه هي العقيلة التي يجب أن يتحل بها الفريق وهي اللعب بهدوء.."