

كشف المرصد الأورومتوسطي لحقوق الإنسان الخميس، عن قيام جيش الاحتلال الإسرائيلي بحرق النازحين أحياء في مواصي خانيونس جنوبي قطاع غزة، بعد قصف مباشر لخيامهم، حيث استشهد ٢٠ فلسطينيا غالبيتهم أطفال، وأصيب ١٨ آخرون بحروق وجروح. وبحسب الموقع الرسمي للمرصد، أطلقت طائرات حربية ومروحية إسرائيلية مساء أمس الأربعاء عدة صواريخ تجاه خيام النازحين في مواصي خانيونس، المنطقة التي يدعي الاحتلال أنها منطقة إنسانية آمنة، ودون أي سابق إنذار أو تحذير، لتتحرق النازحين وهم أحياء في خيامهم البالية.

الأمم

الجمعة 4 جمادى الآخرة 1446 هـ الموافق 6 كانون الأول 2024 م
السنة العاشرة / العدد (3166) / 250 فلسا / www.omamjo.com

أنهت سلطة وادي الأردن، أعمال الصيانة وإعادة تأهيل حاجز العديسة التحويلي على نهر اليرموك، شمال منطقة العديسة في الأغوار الشمالية، في خطوة تهدف إلى تحسين إدارة الموارد المائية وتعزيز كفاءة تشغيل الحاجز. وقالت السلطة في بيان إن الحاجز يعد نقطة محورية في تحويل المياه نحو قناة الملك عبد الله التي تعتبر شرياناً رئيسياً لتزويد محطات الضخ بالمياه لأغراض الري والشرب. وأضافت أن أعمال التأهيل شملت إزالة الرواسب الطينية، وتنظيف المنطقة من الشجيرات والعوائق التي كانت تعيق جريان المياه، ما أدى إلى تحسين تدفق المياه وزيادة كفاءة التحويل.

رئيس الوزراء يوجه بتنفيذ ما تم الالتزام به في البيان الوزاري للحكومة

برنامج تنفيذي مفصل لتطبيق ما ورد في البيان الوزاري كانون الثاني المقبل



- التفاعل الإيجابي والتعاون مع النواب والكُتل النيابية والأحزاب وفق أحكام الدستور
- تحسين الخدمات وتمكين الموظفين للقيام بعملهم بتقديم خدمات ذات جودة عالية
- تعديل عقد الإيجار الموحد لاستغلال أراضي الخزينة في الزراعة/ حوضي الحماد والسرحان
- اتفاقية تمويل المرحلة الثانية من مشروع الأمن الغذائي الطارئ مع البنك الإسلامي للتنمية
- إعفاء المبتعثين على نفقة الجامعات الرسمية من الغرامات المستحقة عليهم،
- تمديد مهلة إعفاء نظم مصادر الطاقة المتجددة لمدة (٣٠) يوم
- تعليمات معدلة لتعليمات شمول العاملين في أي شركة أو مؤسسة بالتأمين الصحي المدني لسنة ٢٠٢٤

على صعيد آخر، اتخذ مجلس الوزراء قرارات تتعلق بتسهيل إقامة مشاريع زراعية وتقديم خدمات للمزارعين في المملكة، بما يسهم في تذليل المعوقات التي تواجههم، وتعزيز الأمن الغذائي الوطني. وفي هذا الصدد، قرّر مجلس الوزراء الموافقة على تعديل عقد الإيجار الموحد

للاستغلال أراضي الخزينة في الزراعة / حوضي الحماد والسرحان، بهدف تذليل المعوقات التي تواجه الأنشطة الزراعية في هذه المنطقة. ويهدف التعديل إلى دعم النشاط الزراعي في المنطقة.

حذرت مع اللجان النيابية المختلفة. وشدد رئيس الوزراء على أن الهدف الأساس من خارطة طريق تحديث القطاع العام هو ضرورة المضي قدماً بتحسين الخدمات المقدمة للمواطنين، ما يتطلب تمكين الموظفين للقيام بعملهم بتقديم الخدمات لهم بجودة عالية.

ضرورة إنجاز برنامج تنفيذي مفصل لتطبيق ما ورد في البيان الوزاري مطلع شهر كانون الثاني المقبل، مشدداً على ضرورة المتابعة الحثيثة والالتزام الدقيق لإنفاذ البرامج والمشاريع، وفق مؤشرات واضحة ومدد زمنية معلنة، إضافة للمؤشرات الموجودة في البرامج التنفيذية لمسار التحديث الاقتصادي

الجامعة الأردنية ضمن أفضل ١٠ جامعات عربياً حسب تصنيف التايمز

عمان

أعلنت الجامعة الأردنية عن تحقيق إنجاز جديد في تصنيف التايمز للجامعات العربية ٢٠٢٤، إذ حلت في المرتبة الأولى على المستوى المحلي، والمرتبة التاسعة على المستوى العربي، متقدمة سبع مراتب عن العام الماضي.

وبحسب بيان الجامعة، أعرب رئيس الجامعة الدكتور نذير عبيدات، عن اعتزازه بهذا التقدم، مؤكداً أن هذا الإنجاز يعكس الجهود المبذولة لتعزيز موقع الجامعة عالمياً، ويعد حصاراً لاستراتيجية الجامعة التي تركز على الجودة والابتكار في مجالات التعليم والبحث العلمي وخدمة المجتمع.

وأشار إلى أن التقدم السريع في ترتيب الجامعة يتماشى مع الجهود المستمرة في تعزيز جودة المناهج الدراسية، وتنمية مهارات التواصل لدى الطلبة، إضافة إلى تطوير المهارات المهنية والتأهيل لرفع جاهزيتهم لسوق العمل، مؤكداً تركيز الجامعة على إنتاج أبحاث ذات تأثير ملموس وتحسين البينات التعليمية والبحثية، بما يعزز الابتكار والإبداع.

ويقيم تصنيف التايمز للجامعات العربية، الذي شمل أكثر من ٣٠٠ جامعة هذا العام، أداء الجامعات وفق معايير رئيسية تشمل: جودة التعليم والتعلم ومدى توفر بيئة تعليمية متميزة، وإنتاجية البحث العلمي وجودته، والتأثير البحثي من حيث عدد الاستشادات، وتأثير الأبحاث عالمياً، والبعد الدولي للجامعة، من حيث التعاون الدولي واستقطاب الطلبة والباحثين، إضافة إلى مدى تأثير الجامعة في الصناعة عبر الشراكات مع القطاعات الإنتاجية وتطبيق البحث العلمي.

وأكد الدكتور عبيدات مواصلة الجامعة العمل على تحسين أداها في جميع المعايير وتعزيز أنشطتها التعليمية والبحثية وتنمية قدرات الطلبة، لتحقيق مزيد من التقدم في التصنيفات العالمية والإقليمية. كما أن الجامعة الأردنية، بتاريخها العريق وكوادرها المتميزة، تواصل السير بخطى ثابتة نحو تحقيق رؤيتها بأن تكون ضمن أفضل الجامعات العالمية، مستندة إلى إرث أكاديمي قوي وخطط استراتيجية محكمة.

دورة "أعوان مكافحة المخدرات" في مؤسسة الغذاء والدواء

عمان

بدأت في المؤسسة العامة للغذاء والدواء الخميس، "دورة أعوان مكافحة المخدرات" ضمن الحملة التوعوية من مخاطر أفة المخدرات والتصدي لها التي أطلقتها مديرية الأمن العام -إدارة مكافحة المخدرات. وتهدف الدورة التي نظمتها المؤسسة من خلال مديرية التخطيط وتطوير الأداء المؤسسي، قسم التدريب، إلى توعية المشاركين بمخاطر الإدمان على المخدرات وأعراضه، وأضرارها وطرق انتشارها وواقع تعاطيها وأهمية التصدي لهذه الآفة في الحفاظ على أمن واستقرار المجتمع وحمايته من جميع المخاطر التي تهدد أفراد وحماية المجتمع. وأكد مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتور نزار مهيدات، أن أفة المخدرات جريمة تمس أمن الوطن وصحة أبنائه، مشيراً إلى أن مكافحتها تستدعي تضافر جهود جميع المؤسسات الوطنية لدعم الجهود الكبيرة المبذولة من قبل مديرية الأمن العام ممثلة بإدارة مكافحة المخدرات والأجهزة الأمنية التي تعمل مرتباتها باحتراف للحفاظ على أمن الوطن ومواجهة مروجي ومهربي المخدرات واحباط محاولات إدخالها ونشر التوعية من خلال ضباطها المختصين. وأشار رئيس قسم التوعية في إدارة مكافحة المخدرات الرائد نبيل الرواشدة خلال الدورة، إلى الدور المحوري للعنصر النسائي في التوعية الأسرية والمجتمعية من خطر أفة المخدرات، مبيناً أن هذا الدور يشكل ركيزة أساسية في التثنية الأسرية والمجتمعية ونشر الوعي الفكري والثقافي في الأسرة والمجتمع.

وزير المياه يوقع في الرياض مذكرة تفاهم حول مشروع الناقل الوطني

عمان

المصلحة الوطنية، ووضع إطار زمني واضح لضمان تنفيذ العطاء وتأمين وصول المياه وفق الجدول الزمني المرسوم دون أي التزام قانوني بين الطرفين، حماية للاتفاقية التي سيتم توقيعها في القريب العاجل بين الجانبين لتنفيذ المشروع. وأضاف، إن المشروع يعد من أكبر مشاريع تحلية مياه البحر في العالم، حيث سيتم تحلية مياه البحر الأحمر ونقلها من العقبة إلى العاصمة عبر أفضل الممارسات البيئية والاستفادة من الطاقة المتجددة بالحد الأقصى لتشغيل المشروع، انتهاءً إلى تزويد معظم مناطق المملكة بمياه الشرب بطاقة

وقع وزير المياه والري المهندس رائد أبو السعود، على هامش مشاركته في قمة "الكوكب الواحد من أجل التعاون للمياه" المنعقدة في العاصمة السعودية الرياض، بحضور ولي عهد المملكة العربية السعودية الأمير محمد بن سلمان، مذكرة تفاهم مع شركة "ميريديام سوير" بشأن تنفيذ مشروع الناقل الوطني للمياه. وبحسب بيان للوزارة الخميس قال أبو السعود، إن مذكرة التفاهم تضمنت الاتفاق بين الجانبين على المضي قدماً وإنهاء المفاوضات المتعلقة بالمشروع وبما يحقق

العيسوي: الملك يواصل جهوده المكثفة لإسناد الأشقاء الفلسطينيين سياسياً وإنسانياً



منفصلين، أن هذه الجهود الملكية، تنطلق من مواقف أردنية ثابتة تجاه القضية الفلسطينية. وبين العيسوي أن مباحثات جلالة الملك عبد الله الثاني المباركة في دعم ومساندة الأشقاء الفلسطينيين في قطاع غزة والضفة الغربية، سياسياً وإنسانياً. وأضاف أن جلالة الملك يواصل جهوده، دولياً وإقليمياً، لوقف العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة، وضمان إمداد أبناء القطاع بالمساعدات الإغاثية والطبية، بشكل كاف ومستدام. وأكد العيسوي، خلال لقائه، الخميس، وفدين من رؤساء وأعضاء مجالس اتحادات تعاوني، ومتقاعدين عسكريين، في لقاءين

تجدد موقفاً هامشياً حازماً، بضرورة الوقف الفوري لما يتعرض له الأشقاء الفلسطينيين، من قتل ودمار وتجويع جراء الجرائم الإسرائيلية. وتابع قائل إن التأكيد الملكي بأن الأردن "دولة راسخة الهوية، لا تغامر في مستقبلها وتحافظ على إرثها الهاشمي وانتمائها العربي والإنساني، فمستقبل الأردن لن يكون خاضعاً لسياسات لا تلي مصالحه أو تخرج عن مبادئه"، واعتبار جلالاته بأن قدس العروبة هي أولوية أردنية هاشمية، وسيواصل الدفاع عن مقدساتها والحفاظ عليها، ما هو إلا تأكيد على المصالح والنوابت العربية الإسلامية، وخطاب العرش، والتي

"الغفو الدولية": إسرائيل ترتكب إبادة جماعية ضد الفلسطينيين في غزة

عمان

قالت منظمة الغفو الدولية في تقرير تاريخي جديد نُشر، الخميس، إن البحث الذي أجرته المنظمة توصل إلى أسس كافية للاستنتاج بأن إسرائيل ارتكبت، ولا تزال ترتكب إبادة جماعية ضد الفلسطينيين في قطاع غزة المحتل.

وجاء التقرير تحت عنوان "تشرع بأنك دون البشر، الإبادة الجماعية التي ترتكبها إسرائيل ضد الفلسطينيين في غزة".

ويؤكد التقرير، كيف أن إسرائيل فتحت خلال الحرب على غزة، منذ السابع من تشرين الأول ٢٠٢٣، أبواب الجحيم والدمار على الفلسطينيين في غزة وبشكل مستمر وفي إفلات تام من العقاب، وفق ما نقلت شبكة "يورونيوز" الأوروبية.

وأعربت الغفو الدولية عن أملها بأن يكون هذا التقرير "بمنزلة صيحة تنبيه للمجتمع الدولي".

ونقل البيان عن أنيس كالامار، الأمينة العامة لمنظمة الغفو الدولية قولها، إن "تقرير المنظمة يظهر بوضوح أن إسرائيل ارتكبت أفعالاً تحظرها اتفاقية منع الإبادة الجماعية، بقصد خاص ومحدد وهو تدمير الفلسطينيين في قطاع غزة".

أنشطة وفعاليات متنوعة في عدد من الجامعات

محافظات

نظمت عدد من الجامعات، نشاطات وفعاليات متنوعة، تستهدف تعزيز قدرات الطلبة ومهاراتهم وصقل شخصياتهم.

ونظمت كلية اللغات الأجنبية في جامعة آل البيت يوماً وظيفياً لطلبة الكلية، بهدف زيادة وعي الطلبة بأهمية تعلم اللغات الأجنبية، والذي يأتي هذا اليوم ضمن سعي الجامعة لإعداد الطلبة بالشكل الأمثل للدخول إلى سوق العمل بما يليي الطموح والمسؤولية.

وأكد عميد الكلية، الدكتور محمد الخطيب، أن هذه الأنشطة تأتي في سياق حرص الجامعة على مسؤولياتها الاجتماعية، من خلال اطلاع الطلبة على مجالات العمل المتاحة والفرص الوظيفية المختلفة، مشدداً على ضرورة أن يتحلى الباحثون عن العمل بروح المبادرة، واكتساب المهارات والخبرات اللازمة.

من جانبه، أشار رئيس قسم السياحة في جامعة اليرموك، الدكتور محمد أبو حجيبة، إلى أهمية تعلم اللغات كمهارة للتواصل، موضعاً علاقته الوثيقة بقطاع السياحة.

بدوره، أوضح مدير مركز التطوير بالجامعة، الدكتور ماجد الجراحشة، أن تنمية مهارات الطالب الجامعي تتم من خلال التدريب، ورش العمل، والدورات، ما يسهم في بناء شخصيته وتأهيله لسوق العمل.

كما نظمت كلية الهندسة في جامعة آل البيت محاضرة تعريفية عن مركز السنكروترون.

وقال مفوض العلوم النووية وتطبيقاتها ورئيس اللجنة الوطنية لمرکز السنكروترون، الدكتور فراس عفانة، إن مركز السنكروترون يعد ركيزة مهمة في مجال البحث العلمي، حيث ينتج مسارع المركز ضوء السنكروترون، الذي يُستخدم في مجالات البحث العلمي والتعليم والتدريب من خلال عدد من حزم الأشعة السينية ووفق البنفسجية وتحث الحمراء.

وأضاف عفانة أن المركز يقدم خدمات بحثية في مجالات متنوعة مثل الفيزياء والكيمياء والأحياء والأشعة والبيئة والزراعة والهندسة والصيدلة والطب والصناعة، إلى جانب تبادل الخبرات والتعاون العلمي بين الباحثين الأردنيين ونظرائهم من الدول الأعضاء في منطقة الشرق الأوسط، بالإضافة إلى الباحثين في مراكز السنكروترون العالمية.

تابع ص٧

رئيس الوزراء يوجه بتنفيذ ما تم الالتزام به في البيان الوزاري للحكومة برنامج تنفيذي مفصل لتطبيق ما ورد في البيان الوزاري كانون الثاني المقبل



- التفاعل الإيجابي والتعاون مع النواب والكُتل النيابية والأحزاب وفق أحكام الدستور
- تحسين الخدمات وتمكين الموظفين للقيام بعملهم بتقديم خدمات ذات جودة عالية
- تعديل عقد الإيجار الموحد لاستغلال أراضي الخزينة في الزراعة/ حوضي الحماد والسرحان
- اتفاقية تمويل المرحلة الثانية من مشروع الأمن الغذائي الطارئ مع البنك الإسلامي للتنمية
- إعفاء المتبعثين على نفقة الجامعات الرسمية من الغرامات المستحقة عليهم،
- تمديد مهلة إعفاء نظم مصادر الطاقة المتجددة لمدة (٣٠) يوم
- تعليمات معدلة لتعليمات شمول العاملين في أي شركة أو مؤسسة بالتأمين الصحي المدني لسنة ٢٠٢٤

عمان

وجه رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسن، الخميس، الوزراء بتنفيذ ما تم الالتزام به في البيان الوزاري، الذي حصلت الحكومة بموجب على ثقة مجلس النواب الأربعاء. وأكد رئيس الوزراء، في مستهل جلسة مجلس الوزراء التي عقدت اليوم الخميس، ضرورة إنجاز برنامج تنفيذي مفصل لتطبيق ما ورد في البيان الوزاري مطلع شهر كانون الثاني المقبل، مشدداً على ضرورة متابعة الوثيقة والالتزام الدقيق بإنفاذ البرامج والمشاريع، وفق مؤشرات واضحة ومدد زمنية معلنة، إضافة للمؤشرات الموجودة في البرامج التنفيذية لمسار التحديث الاقتصادي والإداري.

كما أكد رئيس الوزراء على ضرورة التفاعل الإيجابي والتعاون مع مجلس النواب والكُتل النيابية والأحزاب، والتفاعل مع جميع الملاحظات والأسئلة النيابية الرقابية، وذلك ضمن إطار مؤسسي ووفق أحكام الدستور، بالإضافة إلى متابعة مشاريع القوانين بشكل حثيث مع اللجان النيابية المختلفة. وشدد رئيس الوزراء على أن الهدف الأساس من خارطة طريق تحديث القطاع العام هو ضرورة المضي قدماً بتحسين الخدمات المقدمة للمواطنين، ما يتطلب تمكين الموظفين للقيام بعملهم بتقديم الخدمات لهم بجودة عالية.

على صعيد آخر، اتخذ مجلس الوزراء قرارات تتعلق بتسهيل إقامة مشاريع زراعية وتقديم خدمات المزارعين في المملكة، بما يسهل في تذييل المعوقات التي تواجههم، وتعزيز الأمن الغذائي الوطني.

وفي هذا الصدد، قرّر مجلس الوزراء الموافقة على تعديل عقد الإيجار الموحد لاستغلال أراضي الخزينة في الزراعة / حوضي الحماد والسرحان، بهدف تذييل المعوقات التي تواجه الأنشطة الزراعية في هذه المنطقة.

ويهدف التعديل إلى دعم النشاط الزراعي في المنطقة، ومساعدة الشركات الزراعية المستثمرة على المضي قدماً في تنفيذ مشاريعهم في حوضي الحماد والسرحان، وذلك من خلال معالجة المعوقات السابقة في عملية تأجير الأراضي؛ بما يسهل على المستثمرين ويسهم في دعم تنفيذ المشاريع التي من شأنها توفير فرص عمل في القطاع الزراعي لن يقل عددها عن ٢٠٠٠ فرصة عمل، خصوصاً في زراعات

محاصيل العجز والمحاصيل التصديرية والتصنيعية. ومن شأن هذا القرار تحفيز المستثمرين الزراعيين على استكمال مشاريعهم الزراعية في حوضي الحماد والسرحان؛ بما يحقق الغاية المرجوة منها.

كما قرّر مجلس الوزراء الموافقة على اتفاقية تمويل المرحلة الثانية من مشروع الأمن الغذائي الطارئ مع البنك الإسلامي للتنمية.

ويهدف المشروع إلى تعزيز الأمن الغذائي في المملكة، وزيادة قدرتها على مواجهة تقلبات أسعار الحبوب (القمح والشعير) في المستقبل، وذلك من خلال تعزيز الاحتياطي الاستراتيجي لهما، وذلك من خلال توريد كميات تقديرية بنحو ٢٥٠ ألف طن من القمح، و ٣٥٠ ألف طن من الشعير.

كما سيتم بموجب المشروع إقامة منشآت تبريد في الأغوار الشمالية بقيمة ٧ ملايين دولار خدمة للقطاع الزراعي في وادي الأردن، وإنشاء مختبرات مركزية لوزارة الزراعة بقيمة ٦ ملايين دولار، من أجل الحفاظ على سلال الإنتاج الحيواني والنباتي، وبما يعكس إيجاباً على صحة المستهلك وجودة المنتجات.

كما سيتم ضمن المشروع دعم مشاريع الحصاد المائي من آبار المياه وحفائر وسدود تربية بقيمة ٧ ملايين دولار؛ بما يحقق الهدف الذي وضعت الوزارة بزيادة عدد آبار جمع المياه المشاة سنوياً إلى ١٠ آلاف بئر في المملكة سنوياً، بعد أربع سنوات، حيث وصلت الوزارة حالياً إلى ما مجموعه ٣٥٠٠ بئر سنوياً، مقارنة مع ما يقارب ٦٠٠ بئر سنوياً في الوقت السابق.

ووافق المجلس أيضاً على اتفاقيات بين الحكومة وبرنامج الأغذية العالمي، وذلك بما يسهم في دعم تنفيذ وزارة التربية والتعليم للبرنامج الوطني للتغذية المدرسية، وتعزيز قدرات وزارة التنمية الاجتماعية في تنفيذ البرامج المختصة لدعم الفئات المحتاجة، وتقديم الدعم الفني للأنشطة والمشاريع التي تنفذها وزارة الزراعة في مجال الأمن الغذائي ونظم الغذاء، والأنشطة المتعلقة بهدر الغذاء.

على صعيد آخر، قرّر مجلس الوزراء إعفاء المتبعثين على نفقة الجامعات الرسمية من الغرامات المستحقة عليهم، وذلك ضمن الإجراءات التي تتخذها الحكومة للتخفيف

عن المواطنين في مختلف المجالات. وتضمن القرار أنه في حال قيام الطالب المتبعث بتسديد أصل المطالبة وكامل قيمة النفقات الفعلية للبعثة دفعة واحدة لدى مديرية الأموال العامة، أو للجامعة المعنية بشكل مباشر، فإنه يحظى من الغرامات المستحقة بذمته كاملة، وذلك حتى نهاية دوام يوم ٣١/١٢/٢٠٢٤.

كما يحظى المتبعث مما نسبته (٥٠%) من الغرامات المستحقة بذمته في حال قيامه بتسديد أصل المطالبة وكامل قيمة النفقات الفعلية للبعثة والغرامات المتبقية على فترة (١٢) شهراً؛ شريطة تقديم ضمانات مالية، على أن تتم التسوية المالية قبل نهاية دوام يوم ٣١/١٢/٢٠٢٤.

وفي حال كان المتبعث قد سبق له تسديد قيمة النفقات الفعلية للبعثة كاملة وجزء من الغرامات، فإنه يحظى من الغرامات المتبقية. كما تضمن القرار اعتبار أي مبالغ مدفوعة سابقاً من المتبعثين من أصل النفقات الفعلية في حال كان المبلغ المسدد أقل منها، وإذا كانت المبالغ المسددة تزيد على أصل النفقات الفعلية للبعثة، فيحظى المتبعث من باقي الغرامات ولا ترد له أي مبالغ.

كما شمل القرار قضايا المتبعثين التي صدر بها قرارات أحكام قطعية لصالح الجامعات، أو ما زالت منظورة لدى الحاكم المختصة، وذلك من خلال إعفاء المطالبات التي صدرت فيها قرارات أحكام قطعية من قيمة الغرامات؛ شريطة تسديد النفقات الفعلية للبعثة، بالإضافة إلى الرسوم والمصاريف وخصم واحدة.

أما القضايا التي ما زالت منظورة لدى القضاء، ولم يصدر بها قرارات أحكام قطعية، فيتم الإعفاء من الغرامات؛ شريطة تسديد النفقات الفعلية للبعثة وأي رسوم ومصاريف مستحقة لحسابها دفعة واحدة، على أن تتم مخاطبة المحكمة المختصة لإسقاط القضية حسب الأصول.

وقرّر مجلس الوزراء أيضاً الموافقة على تمديد مهلة إعفاء نظم مصادر الطاقة المتجددة لمدة (٣٠) يوماً، اعتباراً من دخول النظام الخاص بها حيز التنفيذ؛ وذلك لغايات تشجيع الجهات العاملة في قطاع الطاقة المتجددة التي لم تتمكن من استكمال طلبات الإعفاء خلال الفترة الممنوحة بموجب قرار مجلس الوزراء السابق بهذا الخصوص.

وسيتم بموجب القرار، تمديد مهلة إعفاء نظم مصادر الطاقة المتجددة وأجهزتها ومعداتها وترشيد استهلاك الطاقة ومدخلات إنتاجها من الرسوم الجمركية والضريبة العامة على المبيعات لمدة (٣٠) يوماً، وذلك اعتباراً من دخول النظام رقم (٥٨) لسنة ٢٠٢٤، الخاص بهذه النظم حيز التنفيذ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٢٠.

وأشترط القرار أن تكون طلبات الإعفاء المقدمة قد تمت قبل تاريخ ١٦/٦/٢٠٢٤. على صعيد متصل، وجه مجلس الوزراء، وزارة الطاقة والثروة المعدنية، السير في إجراءات التفاوض لتنفيذ مشروع إنشاء شبكات توزيع الغاز الطبيعي في مدينتي عمان والزرقاء، والعلن عنه سابقاً، حيث أبدت ست جهات الاهتمام بهذا المشروع الاستراتيجي. ويهدف المشروع، الذي يحتاج لإنجازه لقرابة أربع سنوات، إلى إنشاء شبكات لتوزيع الغاز الطبيعي عبر الأنابيب على منازل المواطنين والقطاعات الإنتاجية من مصانع وشركات وغيرها في مدينتي عمان والزرقاء، وفقاً لأفضل المعايير العالمية، وأعلى درجات السلامة والحماية.

ومن المتوقع أن يسهم هذا المشروع الاستراتيجي في حال إنجازها وتسغيله، بتخفيض كلف الغاز على المواطنين والقطاعات الإنتاجية بنسبة لا تقل عن ٣٥%.

ووافق المجلس أيضاً على توصيات لجنة تسوية القضايا الضريبية بتسوية أوضاع (٧٩) شركة وملكاً. ويأتي استمرار هذه التسويات انسجاماً مع نهج الحكومة وقراراتها المتعلقة بالتنشيط الاقتصادي ودعم الاستثمار وفقاً لرؤية التحديث الاقتصادي، وذلك بهدف تحفيز الأنشطة الاقتصادية وتعزيز الالتزام الضريبي للمكلفين وفقاً لأحكام القانون.

على صعيد آخر، قرّر مجلس الوزراء مشاريع قوانين، وتعليمات واستراتيجيات لتطوير الخدمات المقدمة للمواطنين، تضمنت إقرار مشروع قانون الإحصاءات العامة لسنة ٢٠٢٤.

ويأتي مشروع القانون انسجاماً مع البرنامج التنفيذي لرؤية التحديث الاقتصادي وخارطة تحديث القطاع العام، ويهدف إلى تنوع مصادر البيانات الإحصائية وشرائها، اعتماداً على السجلات الإدارية لدى الوزارات والمؤسسات الحكومية والقطاع الخاص؛ توفيراً للوقت والجهد، واستخدام الوسائل غير

التقليدية في جمع البيانات. كما يهدف إلى توفير قاعدة بيانات إحصائية شمولية لمختلف القطاعات الاقتصادية والديمقراطية والاجتماعية لمساعدة أصحاب القرار وتلبية احتياجات مستخدمي البيانات.

ويضـم مشروع القانون على إنشاء مركز البيانات الوطني التفاعلي؛ لغايات جمع البيانات وتحليلها، وإنتاج المعلومات وتبادلها ونشرها؛ خدمة لصناعة القرار والمستخدمين الآخرين بطرق مناسبة ووجوده عالية.

ومن شأن مشروع القانون أن يُكمن دائرة الإحصاءات العامة من نشر البيانات الإحصائية في مختلف وسائل النشر الإلكترونية الحديثة، وتسهيل الوصول إليها، وفق الممارسات الفضلى، وبما يضمن أمن المعلومات والحفاظ على سرية البيانات الفردية للمستجيبين.

ويُعزّز مشروع القانون دور الإحصاءات الرسمية كأداة تخدم المجتمع للتزويد بالبيانات والمعلومات التي تساعدهم في فهم واتخاذ القرار المناسب، وتنظيم العمل الإحصائي في المملكة بطريقة تعكس واقع المجتمع والاقتصاد وفق أسس عملية ومنهجيات إحصائية معيارية تتفق مع معايير الإحصاء العالمية، والتأكد على دور دائرة الإحصاءات العامة كأساس ومرجعية موقوفة للبيانات الإحصائية ومصنفاً للمعلومات الإحصائية الوطنية محلياً وعالمياً.

ويتضمن مشروع القانون النص على إنشاء وحدات إحصائية في الوزارات والجهات الرسمية؛ بهدف دعم العمل الإحصائي الوطني ومساعدة الدائرة على القيام بفعاليتها. وقرّر المجلس كذلك الموافقة على تعليمات معدلة لتعليمات شمول العاملين في أي شركة أو مؤسسة بالتأمين الصحي المدني لسنة ٢٠٢٤.

وتهدف التعديلات إلى استمرار توفير الرعاية الصحية المناسبة للفئات المستفيدة، من خلال شمول العاملين في الشركات الذين تم منحهم بطاقات تأمين صحي بموجب قرارات صادرة عن مجلس الوزراء قبل سريان أحكام هذه التعليمات المعدلة، وكذلك موظفي الوزارات والدوائر الحكومية والمؤسسات الرسمية العامة والمؤسسات العامة المشمولين بالتأمين الصحي المدني الذين تقدموا باستقلالهم بتعيينهم في شركات مملوكة للحكومة غير ناتجة عن عملية الخصخصة.

وتسري أحكام هذه التعليمات على العاملين في أي مؤسسة رسمية عامة أو عامة، ممن كانوا مشمولين بالتأمين الصحي المدني قبل إجراء الخصخصة عليها بتحويلها إلى شركة.

وبموجب التعديلات، يكون بدل الاشتراك الشهري (٣%) من الراتب الإجمالي أو الأجر الخاضع للضمان الاجتماعي، شاملاً منتقهي المشترك لغاية بلوغهم سن الثامنة عشر من أعمارهم، وبما لا يتجاوز ثلاثين ديناراً شهرياً، على أن يدفع هذا البديل كل ستة أشهر.

ويشمل بدل الاشتراك أبناء المشترك الذين بلغوا (٢٥) ثمانية عشر عاماً من أعمارهم في حال كانوا على مقاعد الدراسة على أن لا يتجاوز أعمارهم (٢٥) عاماً، وكذلك بنات المشتركين العازبات وغير العاملات.

وقرّر مجلس الوزراء أيضاً الموافقة على الاستراتيجية الوطنية لمحطات المستقبل (٢٠٢٥-٢٠٣٥). (محطات المعرفة سابقاً)

وتأتي الاستراتيجية تماشياً مع رؤية التحديث الاقتصادي التي تركز على تحقيق النمو الاقتصادي وتحسين نوعية الحياة، من خلال إعداد المواهب لوكاية متطلبات وظائف المستقبل، والاستفادة من تلك المواهب والإمكانات في دعم عجلة النمو الاقتصادي.

وتهدف الاستراتيجية إلى دعم السياسة العامة لريادة الأعمال والقطعة الاستراتيجية الوطنية لها، التي تنص على ضرورة الاستمرار في توفير التدريب اللازم في موضوعات ريادة الأعمال من خلال محطات المعرفة، والمساهمة في تحقيق مبادرات خارطة طريق تحديث القطاع العام خصوصاً ما يتعلق بالوصول إلى هدف تفعيل ٣,٥ مليون هوية رقمية خلال الفترة المقبلة.

كما تهدف الاستراتيجية إلى دعم تنفيذ الاستراتيجية الأردنية للأدوية والرياضات الإلكترونية من خلال توفير مواقع تدريب مؤهلة في محطات المعرفة لتطوير مهارات الشباب في هذه المجالات، وتاحة الفرصة للمواطنين لاستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات مع التركيز على المجتمعات النائية لتجسير الفجوة الرقمية، وتسهيل وصولهم إلى البنية التحتية الرقمية المتطورة والاستفادة من الخدمات الحكومية الرقمية. كما تتيح الاستراتيجية محطات المعرفة كبنية مناسبة للشركات الناشئة والصغيرة وريادي الأعمال، لتحويل الأفكار الإبداعية إلى مشاريع إنتاجية ذات جدوى.

خلال لقائه وفدين من الحركة التعاونية ومتقاعدين عسكريين

العيسوي: الملك يواصل جهوده المكثفة لإسناد الأشقاء الفلسطينيين سياسياً وإنسانياً

● المتحدثون: الأردن، بقيادة الملك، سيبقى الصوت الذي لا يتردد في الدفاع عن الشعب الفلسطيني

من جهتهم، أعرب المتحدثون عن فخرهم واعتزازهم، بالمواقف الشجاعة لجلالة الملك، الذي قدم أروع صور التضحية، مشيرين إلى مشاركة جلالة في عمليات الإنزال الجوي للمساعدات. وقالوا إن "مواقف جلالة الملك المشرفة والشجاعة، بوصلتنا وخارطة طريقنا، تجاه القضية المركزية في المنطقة، القضية الفلسطينية".

وشمنا الجهود المكثفة والمتواصلة لجلالة الملك، على مختلف الصعد، لمساندة ونصرة الأشقاء، سياسياً وإنسانياً، في وجه ما يشهده قطاع غزة من قتل وتدنيم، وتدمير، مؤكدين دعمهم ومساندتهم للجهود الملكية. وأكدوا أن الأردن، بقيادة الهاشمية، سيبقى الصوت الذي لا يتردد في الدفاع عن حقوق الشعب الفلسطيني في جميع المحافل.



استناداً للجهود الملكية. وأكد العيسوي استمرار الأردن، بتوجيهات ملكية مباشرة، في جهوده للحفاظ على الوضع التاريخي والقانوني القائم للأماكن المقدسة، الإسلامية والمسيحية بالقدس الشريف، وحمايتها ورعايتها والحفاظ على عروبيتها، من منطلق الوصاية الهاشمية على هذه المقدسات.

وتجسيدا لمواقفه العروبية الأصيلة تجاه الأشقاء العرب، وفي ظل العدوان الإسرائيلي على لبنان، أشار العيسوي، إلى تأكيد جلالة الملك على وقوف الأردن مع لبنان وأمنه واستقراره وسيادته وسلامة مواطنيه،

طبيعية ودوائية عاجلة، التي شارك جلالة الملك فيها، وإلى مبادرة "استعادة الأمل"، التي أطلقت بتوجيهات ملكية، لمساندة من تعرضوا لبتري الأطراف من خلال تركيب أطراف اصطناعية لهم، وإلى التوجهات الملكية، بتجهيز وإرسال مستشفى ميداني "التوليد والوجع" إلى منطقة خان يونس.

عمان

قال رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، إن الأردن، بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني البادر في دعم ومساندة الأشقاء الفلسطينيين في قطاع غزة والضفة الغربية، سياسياً وإنسانياً. وأضاف أن جلالة الملك يواصل جهوده، دولياً وإقليمياً، لوقف العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة، وضمان إمداد أبناء القطاع بالمساعدات الإغاثية والطبية، بشكل كاف ومستدام.

وأكد العيسوي، خلال لقائه، الخميس، وفدين من رؤساء وأعضاء مجالس اتحادات تعاوني، ومتقاعدين عسكريين، في لقاءين منفصلين، أن هذه الجهود الملكية، تنطلق من مواقف أردنية ثابتة تجاه القضية الفلسطينية. وبين العيسوي أن مباحثات ولقاءات واتصالات جلالة الملك، مع قادة المجتمع الدولي، تؤكد دوماً على مواقف الأردن الصلبة لدعم الأشقاء الفلسطينيين، ورفض أية محاولات تهجيرهم خارج أراضيهم، ووقف دوماً العنف والاعتداءات، التي يتعرض لها الأشقاء بالضفة الغربية.

وبهذا الصدد، أشار العيسوي إلى أهمية مضامين خطابات جلالة الملك خلال اجتماعات الجمعية العمومية للأمم المتحدة، وخطاب جلالة أمام القمة العربية الإسلامية، وخطاب العرش، والتي تجسد موقفاً هاشمياً حازماً، بضرورة الوقوف الضوري لما يتعرض له الأشقاء الفلسطينيين، من قتل ودمار وتجويع جراء الجرائم الإسرائيلية. وتابع قائلًا إن التأكيد الملكي بأن الأردن "دولة

متى تكون مناعة الجسم ضعيفة؟



كتفت الدكتورة لودميلا لايها 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".

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

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

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

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.

ووفقاً لها، يخلق التعبير الشائع "كل الأمراض تبدأ من الرأس" مفهوماً خاطئاً عن الاضطرابات

النفسية 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 الصابغين بالأمراض المناعية الجسدية، في كثير من الأحيان أعراض القلق أو الاكتئاب، أما الاحساس بالألم فيظهر بشكل مستقل ويكون حقيقياً، وليس مقارناً أو مفترضاً.

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

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

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

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

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 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. ووفقاً لطريقة فيتاغورس من الضروري في المساء أن تتذكر جميع الأحداث التي حدثت على مدار اليوم بالتفصيل دون الإخلال 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 الحفظ 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 ولذكري القاصد التي تعلمها بالفعل".

بسبب خطورتها تحذير طبي من هذه المكملات الغذائية



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

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

الأشخاص يتناولون مكملات فيتامين إي، لخصائصه 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 العدوى".

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 يهاظنا 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 يمنح 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".



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 "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 أعدت 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 المناعي. وعلى النقيض من ذلك، يبدو أن هرمون التستوستيرون يثبط الدفاعات المناعية. ربما لأنه يحرك الأنشطة، مثل بناء العضلات التي تتطلب الطاقة.

إذا تتمعن النساء

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". ووفقاً 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".

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.

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 والعضلية. وتشول البروفيسورة في حديث لصحيفة "إيفيسيا"، 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".

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 مبلغًا كبيرًا من المال. لكن العلاقة بين الصدمة المالية المفاجئة والتدهور المعرفي والخرف شوهدت فقط لدى الأشخاص حتى سن 65 عاماً. وليس في الأشخاص الأكبر سنًا. ويقول معدو الدراسة، بقيادة كلية الطب بجامعة تشيغاج في السن، إن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا 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

حامل مشاوي يزيك مع خطر الإصابة بتصلب الشرايين



بعد تجمد الدم أو تخثر الدم وسيلة تمنع النزيف في حالات الجروح، وعلى الرغم من أن هذه الاستجابة مفيدة لمسئلتنا، 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 بالتصلب الشرايين والتصلب العصائري. وهذا يمكن أن يجعل جسمك يعمل بجهد أكبر للحفاظ على درجة حرارة ثابتة. ويمكن أن تتأثر تزوجة الدم أيضاً، فيصبح أكثر لزوجة وأكثر عرضة للتجلط، وفقاً للبروفيسور مارك وايتلي، استشاري جراحة الأوردة ومؤسس عيادة "وايتلي". وأوضح البروفيسور وايتلي أن خطر الإصابة بالتصلب الشرايين يمكن أن يزيد في الطقس البارد، قائلاً، "قد يكون هذا بسبب زيادة التخثر في الشرايين التاجية، ولكن يمكن أن يكون أيضاً بسبب زيادة مقاومة ضخ الدم حول الجسم في الطقس البارد عندما تضيق جميع الشرايين لتقليل فقدان الحرارة من الجلد، ما يجعل القلب يعمل بجهد أكبر. لذلك، لم يثبت أن هذا يرجع بالتأكيد إلى تخثر الدم. ومن التأثير 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 تجمد الأوردة العميقة، وهو جلطات الدم في الأوردة العميقة، من المرجح أن يحدث مع انخفاض درجات الحرارة. كما تكثر 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 تجمد دم داخل الوعاء".

كيف يؤثر امتلاك حيوان أليف على حالة مرتبطة بالشيخوخة؟



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 بالكمات والعلاقة العقلية. 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 يازي 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 للتزود 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".

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 بالكمات والعلاقة العقلية. 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 يازي 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 للتزود قد يساعد على مقابلة أشخاص آخرين، من خلال وجود موضوع مشترك للمحادثة. وأظهرت نتائجنا أن أصحاب الحيوانات الأليفة كانوا أقل عرضة للعزلة الاجتماعية، وهو أمر جيد للتعامل ويقلل من معدل التدهور المعرفي". وتابع، "قد يحصل أصحاب الكلاب أيضاً على مزيد من التمارين الرياضية من خلال المشي والترويض بشكل أفضل بعد التعب من هذا المشي ما قد يساعد في تحسين الوظيفة الإدراكية". وأضاف، "أي نوع من الحيوانات الأليفة يبعث على الهدوء والاسترخاء ويمكن أن يخفف من التوتر والقلق في حين أن الاعتناء بها وإطعامها يمكن أن يوفر إحساساً بالوجود لأصحابها، وهو أمر مهم جداً لصحة الدماغ".

دراسة تكشف مشاوي يزيك مع خطر الإصابة بالخرف

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 تعاضد 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 180 حالة من الخرف المبكر. 10 ميكروغرامات يومي

وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) في بريطانيا كل شخص فوق سن الرابعة بتناول مكملات فيتامين د اليومية بمقدار 10 ميكروغرامات إذا كانوا غالباً في الداخل أو لا يتعرضون لأشعة الشمس. ويصنع الجسم فيتامين د بعد التعرض لأشعة الشمس، وقد يواجه الأشخاص ذوو البشرة الداكنة صعوبة في إنتاجه مثل الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة، ويتم تصنيع فيتامين د في الجلد 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 موراخو، 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 التاجي (السكري)

اكتشف فريق من العلماء آلية 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، 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 السنوات 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
تقلل من مرض السكري

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

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 عاما.

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.

ووفقا لنتائج هذه الدراسة، إن الأشخاص الذين لم يحصلوا بانتظام على قسط كاف 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 ميلا للمعاناة من القلق الاجتماعي مقارنة بالذين يستخدمونها بنشاط، مثل تحميل المنشورات ومشاركة أحداث الحياة. وأجرى الفريق استطلاعا للرأي شمل أكثر من 500 طالب جامعي حول صحتهم العقلية واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي. ووجد أن "المتصفحين" كانوا أكثر خوفا 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 طالبا من مقاطعة شانشي ومقاطعة هوبي في الصين في الفترة من ماي إلى يوليو 2022. واكملت المجموعة استبيانات تقيس الانفتاح والاستخدام النشط والسلي لوسائل التواصل الاجتماعي والتقييم الذاتي والقلق الاجتماعي.

والمعنى الانفتاح، طلب من المشاركين ترتيب سلسلة من العبارات، واحدة تشير إلى عدم الموافقة بشدة وأخرى تشير

طالبا في جامعة الإسكندرية
مع تشخيصه السريري

تخضع أسناننا، مثل أجسادنا، للتغيرات المرتبطة بالعمر. فعندما يحدث لها فعل ما 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 بياضا.

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.

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 الأكل الحامض المصليبة» تجنب استخدام أسنانك كضخ العيوات أو طحن الأطعمة المصليبة جدا. «المنضج باستنساوي بسن الأسنان» إذا كنت تفتقد الأضراس أو الضواحك، فينبغي مضغ الطعام بدقة شديدة بحيث يمكن استخدام الأسنان المتبقية. ويمكن دعم عملية الضغ من خلال استبدال الأسنان المفقودة باليسور أو الغرسات أو أنظم الأسنان.

الحفاظ على المينا

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

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

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

تعزيز اللعاب

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

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

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
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 الدبل في الضلخين والرقبة والأطراف والضلخ.

وقم توثيق تداعيات حدث الوفيات الجماعية هذا جيدا، لكن دراسة حديثة من ولاية بنسلفانيا وجامعة أديلويد تلقي ضوءا جديدا على إرث الموت الأسود وأشارت إلى أنه قد يكون مرتبطا 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 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 ورفيقها 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 العنقودية" (Streptococcus)، وهي شائعة في أفواه الأشخاص المعاصرين. والأخر سيطر عليه جنس Methanobrevibacter، الذي يعتبر الآن منقرضا إلى حد كبير لدى الأشخاص الأصحاء.

دراسة جديدة عن الأضرار النفسية للأطفال

وجدت دراسة جديدة أن ٧٤ 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 ٢، عند تشخيصهم في أوائل العشرينات من عمرهن.

وتتكون القائمة الطويلة من ٧٤ حالة مختلفة تزيد من احتمالات عقم الرجل أو المرأة في وقت لاحق من الحياة، بما في ذلك اضطرابات سلوكية وإعاقات مثل القصاص والشلل الدماغي وإدمان الكحول والمخدرات واضطراب الشخصية المعادية للمجتمع.

وتشمل الحالات الأخرى غير العقلية التي ارتبطت أيضا بزيادة معدلات عدم 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 ١.٤ مليون امرأة - ولدن بين عامي ١٩٥٦ و١٩٧٣ - و١,١ مليون رجل - ولدوا بين عامي ١٩٥٦ و١٩٦٨.

وكانت النساء اللاتي تراوحت أعمارهن بين ١٦ و ٢٠ عاما عندما تم تشخيص 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 ٢,٥ 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 "وغيره" خطير جدا

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

وسلط حمضي الضوء، في تصريح لوقع "أس إن آر تي نيوز"، على متحور JN.١، وبين حجم انتشاره السريع في بعض البلدان، مما يشير إلى أن هذا المتحور قد يكون له تأثير على الصحة العامة. وأوضح الطبيب حمضي أن متحور JN.١ هو فرغ من سلالة أوميكرون، ويصنف على أنه متحور مشير للاهتمام. يشرح أيضا التطورات التي أدت إلى تصنيفه باعتباره متحورا كاملا و قدرته على التهرب من الاستجابة المناعية.

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

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

وسلط الضوء على التحديات المتوقعة في الأسابيع المقبلة في المغرب وأماكن أخرى مشيرا إلى احتمال انضمام متحور JN.١ إلى أمراض الشتاء الأخرى، وأوضح الإجراءات الوقائية الممكنة، حيث قدم حمضي نصائح 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.١، وسلط الضوء على أهمية احترام الإجراءات الوقائية لتقليل تأثيرها، ودعا إلى تحسين الإجراءات الوقائية، وشدد على ضرورة التلقيح والتزام الجميع بالإرشادات الصحية للحفاظ على سلامة المجتمع في مواجهة تحديات متحور JN.١.

التحذير من الإنفلونزا

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 عانوا من أي من الحالتين. وقال الخبراء إن ذلك يظهر أهمية التطعيمات السنوية، 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 بالنظافة 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 المزمنة والإعاقة ذات الصلة في مرحلة البلوغ.

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

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

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

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

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

وسلط الضوء على التحديات المتوقعة في الأسابيع المقبلة في المغرب وأماكن أخرى مشيرا إلى احتمال انضمام متحور JN.١ إلى أمراض الشتاء الأخرى، وأوضح الإجراءات الوقائية الممكنة، حيث قدم حمضي نصائح 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.١، وسلط الضوء على أهمية احترام الإجراءات الوقائية لتقليل تأثيرها، ودعا إلى تحسين الإجراءات الوقائية، وشدد على ضرورة التلقيح والتزام الجميع بالإرشادات الصحية للحفاظ على سلامة المجتمع في مواجهة تحديات متحور JN.١.

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 بالنظافة الأعضاء الرئيسية في الجسم.

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 والقرود، 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 متصلة بها.

وقال الدكتور برايس تشاركران، 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".

ويجسد 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 الأبراسخ

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 الوريد 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 بآليات 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.

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 بآليات 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 هشاشة العظام في الكبر

قالت عبادة العظام في جوديفينجن بأننا 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.

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

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

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 للشبكة في المبيضين تجعل الحمل شبه مستحيل. واكتشف العلماء أن التغير الجيني المنى يسبب مشكلة في خلايا البويضات لمنع المبيضين 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 ٢٠١٩، 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، والخصن 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 ٦٣٪، حيث أنه عندما تنمو في طبق المختبر، فإن نحو نصف البويضات المنضجة لا تبقى على قيد الحياة بعد المراحل الأولى من التطور.

ويعتقد تشاركران أنه يمكن أن يكون أرخص من ١٠٠ دولار للجرعة الواحدة. وبعد ١٠ سنوات من التجارب على الحيوانات، يتطلع الباحثون الآن إلى تعويل التجارب البشرية.

ويجسد 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.

ويجسد 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.

بلدية بني عبيد تنهي مشروع الخطات الإسفلتية في إيدون

✦ إريد

أعلنت بلدية بني عبيد عن الانتهاء من أعمال مشروع الخطات الإسفلتية لمنطقة إيدون بتكلفة مليون دينار.

وقال رئيس البلدية المهندس جمال أبو عبيد لو كالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن المشروع استهدف تعبيد الأحياء الجديدة التي تفتقر إلى الخدمات الأساسية وتوصيل الخدمات الضرورية للمناطق السكنية الحديثة، حيث بلغت الزيادات ٢٥ بالمائة من قيمة العطاء لهذا المشروع.

وأعلن أبو عبيد عن الانتهاء من تعبيد شارع إشارة إيدون وذلك استجابة لمطالب أهالي إيدون، مشيراً إلى أن هذه الجهود تعكس التزام الحكومة المحلية بتلبية احتياجات المجتمع وتطوير الخدمات الأساسية، مما يساهم في تحسين مستوى الحياة للسكان ويعزز من استدامة التنمية في المنطقة.

وأشار إلى الانتهاء من تعبيد شارع إشارة إيدون الذي يأتي استجابة لمطالب أهالي المنطقة.

افتتاح مشغل ومختبر للتعليم المهني في الأغوار الشمالية

✦ إريد

افتتح مدير التربية والتعليم للواء الأغوار الشمالية الدكتور مالك العميرة، اليوم الأربعاء، مشغل التجميل ومختبر إدارة الأعمال ضمن مشروع التعليم المهني (BTEC) في مدرسة حليلة السعدية الثانوية للبنات.

وأكد العميرة أن برنامج التعليم المهني يركز على المهارات والكفايات والإبداع من خلال تدريب عملي قائم على المشاريع، بهدف إلى تعزيز التفكير الناقد والإبداع والتواصل، ما يساعد الطلبة على استكشاف شخصياتهم وقدراتهم.

وقال إن من أهم مخرجات البرنامج رفد سوق العمل بالعمالة الماهرة والدرية، مع تعزيز ثقافة الابتكار وريادة الأعمال وتقليل البطالة.

إنشاء خزان مياه تجميعي لتحسين التزويد بالأغوار الشمالية

✦ إريد

أنجزت شركة مياه اليرموك، تنفيذ مشروع إنشاء خزان مياه تجميعي بمنطقة الكريمة في لواء الأغوار الشمالية غربي إربد، بتكلفة ١٠٠ ألف دينار.

وقال مدير مياه الأغوار الشمالية، المهندس خالد بدندي، لو كالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن المشروع الممول ضمن مخصصات مجلس المحافظة، تضمن إنشاء خزان تجميعي بسعة ٦٠٠ متر مكعب لتزويد مناطق الكريمة والقرن وأبو هابيل وأبو سيدو.

وأضاف، أن الخزان التجميعي سيكون رديفاً لخزان منطقة الكريمة الحالي البالغ سعته ٥٠٠ متر مكعب، ما يساهم في تحسين التزويد المائي لتلك المناطق ذات الكثافة السكانية وزيادة ساعات برنامج التزويد وانتظامه، وتقليل شكاوى نقص المياه في المنطقة.

وأشار بدندي إلى أنه من المقرر قريباً استلام مشروع خزان تجميعي آخر في منطقة العدسية بسعة ٢٠٠ متر مكعب وبتكلفة ٣٧ ألف دينار من مخصصات مشروعات مجلس المحافظة، ويأتي ضمن المشاريع الهادفة إلى تحسين التزويد المائي للمواطنين.

وبيّن أن العام الحالي شهد إنهاء تنفيذ مشروع تمديد خطوط وشبكات مياه جديدة داخل وخارج أراضي التنظيم في مناطق بلديتي شرحيل بن حسنة وطبقة فحل، والعمل جارٍ في مشروع تحديث الشبكات في الشونة الشمالية، ما ينعكس على تقليل نسبة الفاقد من المياه وخدمة التجمعات السكانية المحتاجة.

حوارية بمناسبة اليوم العالمي لذوي الإعاقة بالرصيفة



✦ الرصيفة

نظم نادي النخبة للمكفوفين، جلسة حوارية بمناسبة اليوم العالمي للأشخاص ذوي الإعاقة، ضمن سلسلة جلسات نقاشية وفعاليات ينظمها النادي من باب المسؤولية الاجتماعية والتوعوية.

وتناولت الجلسة التي عقدت في مقر النادي بالرصيفة، بحضور أعضاء الهيئة العامة وممثلين من المجتمع المحلي، مواضيع تتعلق بأهمية حقوق الإنسان، خاصة لذوي الإعاقة، وتسلط الضوء على التقدم الكبير الذي تحقّقه المملكة في هذا المجال، كما استهدفت الجلسة تمكين الأشخاص ذوي الإعاقة وتعريف المجتمع بحقوقهم التي كفلها لهم الدستور.

من جهتها، أكدت رئيس النادي سوسن جرارات، ضرورة إعداد كوادر متخصصة لتقديم الخدمات لأصحاب الهمم، فيما أكد الناشط أحمد عاصي، وهو من ذوي الإعاقة، ضرورة معالجة التحديات الاجتماعية والثقافية التي تواجه هذه الفئة، وأهمية التعاون مع المؤسسات تمكينهم من أداء دورهم الفاعل في المجتمع.

بدورها، فتحت أمين صندوق النادي، ميعاد خاطر، إلى أهمية تعزيز حقوقهم في المشاركة المجتمعية، مشيرة إلى الجهود المبذولة من الدولة لتوفير المزيد من الفرص لهم وتعزيز دورهم وتأثيرهم في المجتمع.

نقابة المهندسين بالزرقاء تنظم يوماً علمياً حول الصحة الشاملة



الرئيسي لقسم الجينات في مختبرات مدلاب، الدكتور عمر أبو العدى، مستعرضاً التطبيقات الحديثة لعلم الجينات في التشخيص الطبي. كما قدم مدير مختبر في مختبرات مدلاب، طارق عثمان، ورقة "دور الطب الوقائي في التشخيص المبكر ومتابعة الأمراض"، حيث شدد على أهمية الكشف المبكر في تحسين حياة المرضى والوقاية من تفاقم الأمراض، فيما قدمت مخصصة في المختبرات الطبية، روند البلوي، الورقة العنونة بـ "كيف نأخذ الفيتامينات بذكاء؟"، موضحة الأساليب المثلى لتناول المكملات الغذائية وبوعي وفعالية.

النقابة نحو تمكين أفرادها علمياً وصحياً. وتضمن اليوم العلمي ٤ أوراق عمل قدمها نخبة من المتخصصين، وركزت على "الجودة والسلامة" بمشاركة نخبة من الخبراء والمتخصصين. وأكد رئيس مجلس الضرع، الدكتور المهندس خالد البلوي، أهمية هذه الفعاليات في نشر التوعية الصحية بين المهندسين، حيث أن تعزيز المعرفة الطبية يساهم في تحسين جودة حياة الأفراد والمجتمعات. وقال البلوي إن "ركائز الصحة الشاملة" هو يوم علمي أضاء طريق التفكير الصحي بأفكار مبتكرة وتوصيات ممتدة، ليبقى محطة مهمة في مسيرة

نظمت لجنة المهندسات في نقابة المهندسين فرع الزرقاء، بالتعاون مع مختبرات مدلاب، يوماً علمياً طبيًا بعنوان: "ركائز الصحة الشاملة"، بمشاركة نخبة من الخبراء والمتخصصين. وأكد رئيس مجلس الضرع، الدكتور المهندس خالد البلوي، أهمية هذه الفعاليات في نشر التوعية الصحية بين المهندسين، حيث أن تعزيز المعرفة الطبية يساهم في تحسين جودة حياة الأفراد والمجتمعات. وقال البلوي إن "ركائز الصحة الشاملة" هو يوم علمي أضاء طريق التفكير الصحي بأفكار مبتكرة وتوصيات ممتدة، ليبقى محطة مهمة في مسيرة

جلسة في إربد حول الأمراض الزراعية الناتجة عن تغير المناخ

✦ إربد

الأخضر "بركة" الذي تنفذه الجمعية وتمويل من الاتحاد الأوروبي، بهدف دعم وتحسين الزراعة المستدامة في المجتمعات المحلية. وتضمنت الورشة التي قدمها الدكتور فراس أبو السمن من جامعة العلوم والتكنولوجيا عدة محاور، أبرزها التعامل مع أمراض أشجار اللوز، وآليات

نظمت الجمعية العلمية الملكية بالتعاون مع بلدية غرب إربد، جلسة توعوية للمزارعين حول آليات التعامل مع الأمراض التي تصيب الأشجار نتيجة لتغيرات المناخ. وجاءت الجلسة ضمن مشرف بناء النخلة من خلال الاقتصاد

نظمت الجمعية العلمية الملكية بالتعاون مع بلدية غرب إربد، جلسة توعوية للمزارعين حول آليات التعامل مع الأمراض التي تصيب الأشجار نتيجة لتغيرات المناخ. وجاءت الجلسة ضمن مشرف بناء النخلة من خلال الاقتصاد

ندوة في اليرموك بعنوان "السكان وعرض العمل والبطالة في الأردن"



✦ إربد

نظم مركز الملكة رانيا للدراسات الأردنية وخدمة المجتمع، ومركز التنمية المستدامة في جامعة اليرموك، ندوة بعنوان "السكان وعرض العمل والبطالة في الأردن". وشملت الندوة جلستي عمل حول الارتقاء بقطاع التعليم والتدريب المهني والتقني في الأردن، والتأهيل الوظيفي لسوق العمل الأردني.

وقالت نائبة رئيس الجامعة لشؤون البحث العلمي والجودة والتطوير الدكتور فادي ميا، إن التغيرات المتسارعة في سوق العمل وخاصة التكنولوجية تحتم على الجامعات مواكبة هذه المستجدات وإعداد الخريجين وتزويدهم بالمهارات التقنية والمهنية التي تتواءم مع حاجات سوق العمل، وتعلم مهارات وأدوات النماء الاصطناعي وكيفية التعامل مع مواقع التواصل الاجتماعي والكفايات الرقمية في المسار المهني، بما يتوافق مع رؤية التحديث الاقتصادي.

وأضافت أن الأردن يعاني من تحديات كبيرة أهمها زيادة أعداد السكان مع قلة عدد فرص العمل المتوفرة فضلاً عن التحديات التي تواجه المنطقة والتي أدت إلى هجرات قسرية متعددة. من جهته، قال مدير المركز الدكتور عبد الباسط عثمان، إن الأردن شهد في العقود السبع الماضية تحولات ديموغرافية عميقة، زاد فيها

عدد السكان أضعافاً، فارتفع عرض العمل وحجم القوى العاملة وطالبي التشغيل إلى مستويات غير مسبوقة، تزامن ذلك مع تسارع مذهب لوجم وتيرة مخرجات نظم التعليم، وتباطؤ معدلات النمو الاقتصادي، وانحسار الطلب الخارجي على العمالة الأردنية، وتراجع دور القطاع العام كممثل رئيس للقطاع العام.

من جانبه، عرض رئيس هيئة تنمية وتطوير المهارات المهنية والتقنية الدكتور رعدة الفاعوري، في جلسة بعنوان "دور الهيئة في الارتقاء بقطاع التعليم والتدريب المهني والتقني في الأردن"، لنشأة الهيئة عام ٢٠١٩ كإحدى توصيات الاستراتيجية الوطنية لتنمية الموارد البشرية، حيث تعد المظلة المختصة بعمل وتحسين قطاع التعليم والتدريب المهني والتقني وضمان جودة مخرجاته بما يتوافق مع متطلبات السوق محلياً وإقليمياً.

وأشارت إلى تحديات قطاع التعليم والتدريب المهني والتقني منها تعدد المرجعيات، والنقص الحاصل في بيانات سوق العمل، وقلة عدد المعايير المهنية، وعدم تطابق المهارات مع سوق العمل، وعدم تحديث المناهج لتتناسب مع سوق العمل والمهارات المطلوبة، فضلاً عن التحديات المتعلقة بتطبيق الإطار الوطني للمؤهلات على المستويات كافة، وتطبيق الاعتراف بالتعلم المسبق، وتأهيل الكوادر البشرية في قطاع

أنشطة وفعاليات متنوعة في عدد من الجامعات

✦ محافظات

نظمت عدد من الجامعات، نشاطات وفعاليات متنوعة، تستهدف تعزيز قدرات الطلبة ومهاراتهم وصقل شخصياتهم.

ونظمت كلية اللغات الأجنبية في جامعة آل البيت يوماً وظيفياً لطلبة الكلية، بهدف زيادة وعي الطلبة بأهمية تعلم اللغات الأجنبية، والذي يأتي هذا اليوم ضمن سعي الجامعة لإعداد الطلبة بالشكل الأمثل للدخول إلى سوق العمل بما يليي الطموح والمسؤولية. وأكد عميد الكلية، الدكتور محمد الخطيب، أن هذه الأنشطة تأتي في سياق حرص الجامعة على مسؤولياتها الاجتماعية، من خلال اطلاع الطلبة على مجالات العمل المتاحة والفرص الوظيفية المختلفة، مشدداً على ضرورة أن يتحلى الباحثون عن العمل بروح المبادرة، واكتساب المهارات والخبرات اللازمة.

من جانبه، أشار رئيس قسم السياحة في جامعة اليرموك، الدكتور محمد أبو حجيبة، إلى أهمية تعلم اللغات كمهارة للتواصل، موضحاً علاقتها الوثيقة بقطاع السياحة.

بدوره، أوضح مدير مركز التطوير بالجامعة، الدكتور ماجد الجراحشة، أن تنمية مهارات الطالب الجامعي تتم من خلال التدريب، ورش العمل، والدورات، ما يساهم في بناء شخصيته وتأهيله لسوق العمل.

كما نظمت كلية الهندسة في جامعة آل البيت محاضرة تعريفية عن مركز السنكروترون.

وقال مفوض العلوم النووية وتطبيقاتها ورئيس اللجنة الوطنية لمركز السنكروترون، الدكتور فراس عفاة، إن مركز السنكروترون يعد ركيزة مهمة في مجال البحث العلمي، حيث ينتج مسارع المركز ضوء السنكروترون، الذي يُستخدم في مجالات البحث العلمي والتعليم والتدريب من خلال عدد من حزم الأشعة السينية وفوق البنفسجية وتحت الحمراء.

وأضاف عفاة أن المركز يقدم خدمات بحثية في مجالات متنوعة مثل الفيزياء والكيمياء والأحياء والأثر والبيئة والزراعة والهندسة والصيدلة والطب والصناعة، إلى جانب تبادل الخبرات والتعاون العلمي بين الباحثين الأردنيين ونظرائهم من الدول الأعضاء في منظمة الشرق الأوسط، بالإضافة إلى الباحثين في مراكز السنكروترون العالمية.

وأشار إلى أن المركز يهدف أيضاً إلى دعم المشاركة في المؤتمرات والندوات وورش العمل العلمية والتدريبية لمستخدمي ضوء السنكروترون سواء داخل الأردن أو خارجه.

وفي كلية عجلون الجامعية، نظم مكتب جائزة الحسن للشباب لقاءً تعريفياً لطلبة الكلية حول جائزة الحسن وبرامجها ومتطلباتها. وأكد عميد الكلية الدكتور وائل الرضي أهمية الجائزة للتميز والإبداع في تنمية مهارات الطلبة القيادية اللازمة لمواجهة تحديات الحياة المتسارعة، داعياً الطلبة إلى استغلال أوقات فراغهم لاكتشاف ذاتهم وتطوير مواهبهم.

وأشار مدير البرامج والأنشطة في مكتب جائزة الحسن، الدكتور سيف الدين كفاوين، إن اللقاء يهدف إلى تعريف الطلبة ببرامج الجائزة التي تعنى بتنمية الحس الوطني، وتعزيز مهاراتهم الرياضية والفنية وتشجيعهم على الأعمال التطوعية، مبيّناً أن برامج الجائزة في مجال الخدمات تهدف إلى إحداث تغييرات إيجابية في شخصية المشاركين ليصبحوا عناصر فعالة في مجتمعاتهم وبيئاتهم.

كما نظمت كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة اليرموك، فعاليات اليوم الرياضي المفتوح للأشخاص ذوي الإعاقة بعنوان: "برايستانتا نتحدى ونبدع ونلهم"، بالتعاون مع جمعية ودق للفنون الدرامية. وأكد عميد الكلية الدكتور محمد ذيابات ضرورة تضاهي الجهود لتذليل الصعوبات التي تحول دون مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة في مختلف الأنشطة الحياتية العامة، مشدداً على أهمية توفير الفرص التي تمكن هذه الفئة من تحقيق ذاتها وإفراغ طاقاتها بالصورة الصحية والنمائية. من جهته، قال رئيس قسم علوم الرياضة ومشرف النشاط، الدكتور سمير فاسم، إن تنظيم هذا

النشاط جاء بهدف تعزيز الوعي المجتمعي حول حقوق واحتياجات الأشخاص ذوي الإعاقة وتمكينهم من المشاركة في الأنشطة المجتمعية المختلفة. وأكد أمين عام اللجنة البارالمبية الأردنية، معزز الجديدي، ضرورة مواصلة الأشخاص ذوي الإعاقة لتطوير مهاراتهم ومواهبهم وعدم الاستسلام واستغلال أقصى الإمكانيات وصولاً إلى العالمية، مستعرضاً تجربته الشخصية في هذا المجال. واشتمل النشاط على مجموعة من الألعاب الشعبية والترفيهية، وكرة السلة للكراسي المتحركة، والريشة الطائرة، وتقديم عرض "بوشيا" من قبل لاعبي المنتخب الوطني لرياضة "البوشيا" حنين المجدوبية. وحقق فريق SKB من كلية الجاهوي للهندسة التكنولوجية في جامعة اليرموك المركز الثاني في مسابقة IEEEDuino العالمية على مستوى المنطقة الثامنة، التي تضم قارات أوروبا وآسيا وأفريقيا. وعُقدت المسابقة المتخصصة في برمجة معدات "الأردوينو"، على مدار ٤ أشهر، بمشاركة ما يزيد على ٦٠ فريقاً في تصفياتها الأولية لـ "جامعات المنطقة الثامنة"، تمكن ١٥ فريقاً منها من التأهل إلى النهائيات، استطاع فيها فريق SKB من الحصول على المرتبة الثانية، وليكون بذلك المشروع الوحيد الفائز في هذه المسابقة من فرق الجامعات الأردنية.

وضم فريق مشروع SKB كل من الطالب محمد كراسنة، والطالبة رديم البدر، والطالب يزيد الصبح من قسم هندسة الحاسوب. وتقوم فكرة المشروع على "حماية البيئة البحرية باستخدام التكنولوجيا" إذ قام الفريق بتطوير تقنية مبتكرة على شكل كبسولة مخصصة للعمل في الأوساط المائية، بحيث تجمع الكبسولة البيانات من الهواء والماء بشكل دوري باستخدام مجموعة من المستشعرات المتعددة وعلى مدى فترات زمنية طويلة، ومن ثم تخزين المعلومات المجمع في قاعدة بيانات مركزية تتيح للباحثين والمهتمين الاطلاع عليها من خلال واجهة مستخدم ديناميكية.

والتقني في الأردن، والتأهيل الوظيفي لسوق العمل الأردني. وقالت نائبة رئيس الجامعة لشؤون البحث العلمي والجودة والتطوير الدكتور فادي ميا، إن التغيرات المتسارعة في سوق العمل وخاصة التكنولوجية تحتم على الجامعات مواكبة هذه المستجدات وإعداد الخريجين وتزويدهم بالمهارات التقنية والمهنية التي تتواءم مع حاجات سوق العمل، وتعلم مهارات وأدوات النماء الاصطناعي وكيفية التعامل مع مواقع التواصل الاجتماعي والكفايات الرقمية في المسار المهني، بما يتوافق مع رؤية التحديث الاقتصادي.

وأضافت أن الأردن يعاني من تحديات كبيرة أهمها زيادة أعداد السكان مع قلة عدد فرص العمل المتوفرة فضلاً عن التحديات التي تواجه المنطقة والتي أدت إلى هجرات قسرية متعددة. من جهته، قال مدير المركز الدكتور عبد الباسط عثمان، إن الأردن شهد في العقود السبع الماضية تحولات ديموغرافية عميقة، زاد فيها

عدد السكان أضعافاً، فارتفع عرض العمل وحجم القوى العاملة وطالبي التشغيل إلى مستويات غير مسبوقة، تزامن ذلك مع تسارع مذهب لوجم وتيرة مخرجات نظم التعليم، وتباطؤ معدلات النمو الاقتصادي، وانحسار الطلب الخارجي على العمالة الأردنية، وتراجع دور القطاع العام كممثل رئيس للقطاع العام.

الاتحاد العالمي للصرب والأتالي

حسم التعادل الإيجابي (١-١) مواجهة الصرب والأهلي، في المباراة التي جرت الخميس على استاد الحسن، لحساب الجولة ١١ من دوري المحترفين الأردني. ورفع الأهلي رصيده إلى ١٨ نقطة وتقدم للمركز الثالث، فيما رفع الصرب رصيده إلى ١٠ نقاط في المركز التاسع. سجل هدف الصرب لاعب محمد العكش في الدقيقة ٤٦، بينما أحرز حسام أبو سعدة هدف الأهلي في الدقيقة ٨٢. الأهلي الخاسر في آخر ٣ مواجهات حاول جاهداً أن يتجنب فقدان المزيد من النقاط، والحال نفسه انطبق على الصرب. وافتتح أهداف الصرب محمد العكش النتيجة لصالح فريقه مبكراً في الفترة الثانية وبالتحديد في الدقيقة ٤٦. وحاول الأهلي الأفضل مع عدد من التبديلات المثمرة أن يعود، وأضاع عدداً من الفرص قبل أن يسجل أبو سعدة التعادل. وواصل الأهلي ضغطه وظل يهدر الفرص تباعاً وسط يقظة حارس الصرب عبد الله الرزبي الذي منح فريقه نقطة ثمينة.

بطولة اتحاد الصرب والأتالي

أعلنت الأردنية لرياضة السيارات الترتيب العام لبطولة الأردن لسباقات السرعة ولشباب الدفع الرباعي والخلفي والامامي ٢٠٢٤، التي ضمت ٤ سباقات، بتنظيم من الأردنية لرياضة السيارات وبدعم من شركة زين الأردن. وأقيم سباق البطولة في عدة مواقع مختلفة ومتنوعة المسار هي حلبة نادي السيارات الملكي وحدائق الحسين، وحلبة منجا في مادبا، ما جعل البطولة تشهد بين المتسابقين للوصول لمراكز متقدمة في فئاتهم، حيث جاء الترتيب العام لبطولة الأردن لسباقات السرعة على النحو التالي:

المركز الأول، مصطفى عطاري برصيد ٨٤,٥ نقطة، المركز الثاني، حسام سالم برصيد ٧٢ نقطة، المركز الثالث، هشام النجار برصيد ٦٨ نقطة، المركز الرابع، أمير ناصيف برصيد ٦٥ نقطة، المركز الخامس، غيث وريكات برصيد ٥٦ نقطة، المركز السادس، فادي دهشان برصيد ٤١ نقطة، المركز الثامن، أمير النجار برصيد ٢١ نقطة، المركز التاسع، محمد شاهين برصيد ٢١ نقطة، المركز العاشر، محمد الشرفاء برصيد ٢٠ نقطة.

وفي الترتيب العام لبطولة الأردن لسباقات السرعة للدفع الرباعي، جاء مصطفى عطاري بالمركز الأول برصيد ٨٤,٥ نقطة، المركز الثاني، حسام سالم برصيد ٧٢ نقطة، المركز الثالث، هشام النجار برصيد ٦٨ نقطة، المركز الرابع، أمير ناصيف برصيد ٦٥ نقطة، المركز الخامس، غيث وريكات برصيد ٥٦ نقطة، المركز السادس، فادي دهشان برصيد ٤١ نقطة، المركز الثامن، إيهاب الشرفاء برصيد ٣٠ نقطة، المركز التاسع، راند دهشان برصيد ٢٣ نقطة، المركز العاشر، أمير النجار برصيد ٢١ نقطة.

وبشأن الترتيب العام لبطولة الأردن لسباقات السرعة للدفع الامامي، جاء في المركز الأول، يزن جمعة برصيد ٨٠,٥ نقطة، المركز الثاني، أحمد جانتوخ برصيد ٨٠ نقطة، المركز الثالث، مصطفى جمعة برصيد ٧٧ نقطة، المركز الرابع، أمجد الجوراني برصيد ٦٧ نقطة، المركز الخامس، محمد العزة برصيد ٥٨ نقطة، المركز السادس، عاصم عارف برصيد ٤٥ نقطة، المركز السابع، محمد زغلول برصيد ٤٢ نقطة، المركز الثامن، صدقي أبو شقرة برصيد ٤٢ نقطة، المركز التاسع، راند دهشان برصيد ٣٤ نقطة وفي المركز العاشر، أسس شحادة برصيد ٣٣ نقطة.

بطولة فروسية اسواتل الحماة

تقرر إيقاف الفارسة تشارلوت دوزاردان، الفائزة ٣ مرات بالميدالية الذهبية الأولمبية، من كافة المسابقات لمدة عام، الخميس، عقب فضيحة ضرب أحد الخيول، والتي أدت إلى انسحابها من دورة الألعاب الأولمبية في باريس في يوليو الماضي.

وكان تم إيقاف دوزاردان مؤقتاً من قبل الاتحاد الدولي للفروسية يوم ٢٣ يوليو، حيث فتح الاتحاد الدولي تحقيقاً في مقطع فيديو يعود لأربع سنوات مضت، ظهرت فيه وهي تضرب أحد الخيول أثناء تدريبها لأحد الأشخاص.

وتم تقديم شكوى للاتحاد الدولي للفروسية من قبل المحامي الهولندي التخصص في الخيول، ستيفان ويسينغ، نيابة عن عميل غير معلوم.

وإن تمكن دوزاردان من خوض منافسات حتى يوليو المقبل، حيث تم تفعيل الإيقاف منذ ٢٣ يوليو الماضي.

وشملت عقوبة الاتحاد الدولي للفروسية، التي تم توقيعها بسبب "المشاركة في سلوك يتعارض مع مبادئ رهاوية الخيول"، غرامة مالية قدرها ١٠ آلاف فرنك سويسري (١١٣٠٠ دولار).

وفازت دوزاردان (٣٩ عاماً) بالميدالية الذهبية في أولمبياد لندن ٢٠١٢ في منافسات الترويض الفردي والفرق، كما فازت بذهبية الفردي في أولمبياد ريو دي جانيرو ٢٠١٦. وفازت بالميدالية البرونزية في منافسات الفرق والفردي في أولمبياد طوكيو ٢٠٢١، كما فازت بفضية في منافسات الفرق في ريو.

تجديد الثقة بالأميرة عالية بنت الحسين رئيسة لاتحاد الفروسية



المركز، مركز الأصيل ويمثله عبد الهادي النابلسي. وعقد مجلس إدارة الاتحاد الملكي الأردني للفروسية اجتماعه الأول اختيرت فيه سمو أميرة عالية بنت الحسين رئيسة للاتحاد، والأميرة نجلاء بنت عاصم نائبا لرئيس الاتحاد، وغالية نور الدين أمينا للسر، وصائب الحسن أميناً للصندوق.

جددت الهيئة العامة للاتحاد الملكي الأردني للفروسية، خلال اجتماعها الثقة بسمو الأميرة عالية بنت الحسين، رئيسة للاتحاد للدورة الأولمبية المقبلة التي تنتهي بعد انتهاء دورة الألعاب الأولمبية (لوس أنجلوس ٢٠٢٨).

وضم مجلس إدارة الاتحاد الملكي الأردني للفروسية، عن فئة العيدين، سمو

منتخب الشابات يفوز على نظيره السوري

عن سوريا ٦، ثم لبنان ٥، وفلسطين ٤، والسعودية (دون نقاط). وتواصل التدريبات غداً تأهبا لخوض اللقاء الرابع والأخير في مشوار المنتخب عند الساعة مساء يوم الجمعة المقبل أمام فلسطين على ذات الملعب.

وتقام البطولة التي يستضيفها الاتحاد الأردني لكرة القدم حتى ٦ المقبل على ملعب العقبة، بنظام الدوري من مرحلة واحدة، على أن يتم تحديد البطل وصاحب المركز الثاني والثالث حسب الترتيب النهائي للفرق ضمن المجموعة.

الجانبين، دون تشكيل أي خطورة على القدم تحت سن ٢٠ على نظيره السوري ٢-٠، في المباراة التي جرت على ملعب العقبة ضمن بطولة غرب آسيا الرابعة للشابات.

وتلقى المنتخب خلال المباراة، ساجدة عيسى، ريناد الشويكي، ريم الداود، راما الخاشوك، ميرا عطاري، حلا مرار، سوار عبيد، ديانا الخوجا، كندا التيتي (جنة متوق)، ايدا التيممي (أروى البطانة)، هيا ابو علي (ختام شقير).

وتفوق المنتخب الوطني السوري لكرة القدم تحت سن ٢٠ على نظيره السوري ٢-٠، في المباراة التي جرت على ملعب العقبة ضمن بطولة غرب آسيا الرابعة للشابات. ومثل المنتخب خلال المباراة، ساجدة عيسى، ريناد الشويكي، ريم الداود، راما الخاشوك، ميرا عطاري، حلا مرار، سوار عبيد، ديانا الخوجا، كندا التيتي (جنة متوق)، ايدا التيممي (أروى البطانة)، هيا ابو علي (ختام شقير).

منتخب المصارعة الحرة يشارك ببطولة في مصر ومعسكر في السعودية



إلى جانبه المعالج عمر لا، واللاعبين، عبد الكريم أبو دعبع (وزن تحت ٩٢ كغم)، حسن ناغوج (وزن تحت ٦٧ كغم)، أحمد دهشان (وزن تحت ٧٢ كغم)، عمرو عبدالفتاح (وزن تحت ٧٧ كغم)، سلطان علي (وزن تحت ٨٢ كغم)، يحيى حسين أبو طيب (وزن تحت ٩٧ كغم)، أحمد الجنيلي (وزن تحت ٥٠ كغم)، علي أبو نصير (وزن ٦٠ كغم)، يزن حلمان (وزن تحت ٦٠ كغم)، زيد ناغوج (وزن تحت ٦٥ كغم)، غيث عودة (وزن تحت ٦٧ كغم)، ويضم الوفد، أمين السر حمزة أبو جعفر "رئيسا لوفد" وإبراهيم ربيحات إدرايا، والمعالجة سفيثانا والمدرب إبراهيم عرعز، إلى جانب ١٥ لاعبا، وهم: مصطفى القاضي (وزن تحت ٥٥ كغم)، أحمد خالد

يتأهب المنتخب الوطني للمصارعة الحرة، للمشاركة في فعاليات النسخة ٣٥ من بطولة إبراهيم مصطفى الدولية، والتي تقام منافساتها في صالة "اتحاد الشرطة" بالعاصمة المصرية القاهرة، خلال الفترة من ٥ - ٩ كانون الأول الحالي. وتحظى البطولة بمشاركة واسعة لنخبة من نجوم اللعبة الذين يمثلون دول روسيا وإيران والعراق وغينيا وكازاخستان والإكوادور والصين والأردن ومصر، حيث يقام الاجتماع الفني الخاص بالبطولة وقرعة الأوزان كافة يوم الجمعة. وتبدأ منافسات البطولة السبت المقبل، عبر فعاليات المصارعة الرومانية، على أن تلتب منافسات المصارعة الحرة الأحد المقبل، وهي التي يشارك فيها منتخبنا الوطني.

ويراس الحكم الدولي والمستشار الفني للاتحاد الأردني للمصارعة نايف علوش، وفد المنتخب الوطني المشارك، ويضم

احتتام منافسات الأسبوع ١١ مع دوري المحترفين الأردني

اختتمت، منافسات الأسبوع الحادي عشر من دوري الدرجة الأولى لكرة القدم موسم ٢٠٢٥ / ٢٠٢٤. وحقق العربي فوزاً على جرش بهدفين دون رد، فيما تغلب البقعة على أم القطين بهدف وحيد.

وتفوق كفرسوم على الجليل ٣-٢، وفاز وصما على عمان FC بثلاثة أهداف لهدف.

واتصرت اليرموك على الحسين (ب) ٢-١، وتغلب الهاشمية على اتحاد الرمثا بذات النتيجة.

واختتمت الجولة بتعادل الوحدات (ب) والسرحان ٢-٢، وتفوق الكرم على سحاب بهدف دون رد.

وحسب نظام البطولة، تلعب المنافسات بنظام الدوري الجزأ من مرحلة واحدة، حيث يتاهل الفريقان صاحباً المركزين الأول والثاني إلى دوري المحترفين للموسم المقبل، بينما يهبط آخر ٤ فرق إلى مصاف أندية الدرجة الثانية.

ويشهد دوري الدرجة الأولى هذا الموسم مشاركة فريقين من أندية المحترفين لفئة ت ٢٢ (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 مراكزها 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 ت ٢٣ بدوري الدرجة الأولى، ضمن استراتيجية الاتحاد لتطوير البطولات وتعزيز المواهب الشابة لدى الأندية وصقل خبراتهم ومنحهم فرصاً أكبر بالمشاركة في المباريات الرسمية، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على الأندية والمنتخبات الوطنية على حد سواء.

مباراة صربيا ضد ليبيا

خرج نجم ريال مدريد، الفرنسي كيليان مبابي، عن صمته، معلناً عن تحمله مسؤولية خسارة فريقه أمام أتلتيك بيلباو، خلال المباراة التي جمعت بينهما مساء الأربعاء لحساب الجولة ١٩ من الدوري الإسباني لكرة القدم.

وأهدر مبابي ركلة جزاء، عندما كانت النتيجة تشير إلى تقدم أتلتيك بيلباو (١-٠)، وهو نفس السيناريو الذي حدث الأسبوع الماضي، في دوري أبطال أوروبا أمام ليفربول.

ونشر مبابي رسالة عبر خاصية "ستوري" على حسابه في "إنستغرام"، قال فيها، "نتيجة سيئة.. ارتكبت خطأ كبيراً في مباراة، كانت كل تفاصيلها مهمة للغاية".

وأضاف، "أتحمل المسؤولية الكاملة عن ذلك.. إنها لحظة صعبة، لكنها الأنسب لتغييرهذه الوضعية، وأظهر من أكون.. ومنه منذ انضمامه إلى الريال مطلع الموسم الجاري، لم يقدم مبابي بعد المستوى المنتظر منه.

هذا وقال مدرب النادي الملكي، كارلو أنشيلوتي، بعد مباراة الأربعاء: "التفاصيل الصغيرة عاقبتنا..".

وأضاف: "لقد أهدرنا ركلة الجزاء، لكن لا داعي لتقييم المباراة بسببها لأنه يمكن تسجيلها أو لا. مبابي حزين وخائب الأمل، لكن علينا أن نستمر".

المنتخب السوري يستعد للمشاركة في بطولة آسيا

سجل كيفن دي برونين لاعب مانستر سيتي هدفاً وصنع هدفاً آخر في أول مشاركة له كأساسي منذ أكثر من شهرين ليقود سيتي لفوز كبير ٣-٠ صفر على نوتنغهام فورست يوم الأربعاء، ويعد سيتي بذلك إلى طريق الانتصارات بعد أربع هزائم متتالية في الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم. وسجل برناردو سيلفا وجيريمي دوكو هدفين في فوز سيتي الذي أخفق في تحقيق أي فوز خلال مبارياته السبع السابقة في كل المسابقات.

ورفع سيتي الذي يدرجه بيبي غوارديولا، رصيده إلى ٢٦ نقطة محتلاً المركز الرابع مؤقتاً بينما يحتل فورست المركز السادس.

ولم يشارك دي برونين في التشكيلة الأساسية منذ إصابته في البطن في ١٨ سبتمبر الماضي، واستعرض اللاعب البلجيكي حضوراً بارزاً على الفور في استاد الاتحاد، إذ ساعد الفريق على التقدم في الدقيقة الثامنة عندما استغل تمريرة من إيلكاي غوندوغان ووجه كرة بضربة رأس إلى سيلفا الذي دفع بها إلى داخل الشباك.

وسجل دي برونين هدفاً في الدقيقة ٣١ إذ تلقى تمريرة من دوكو وسدد من داخل حدود منطقة الجزاء.

وأضاف دوكو الهدف الثالث في الدقيقة ٥٧ عندما قابل تمريرة من مسافة طويلة من إريكينغ هالاند، وسدد الكرة في الزاوية البعيدة من الشباك.

وكان دي برونين، الذي تغنت جماهير سيتي باسمه طوال المباراة، قد شارك من مقاعد البدلاء في آخر خمس مباريات سابقة للفريق، بما فيها الخسارة ٢-٠ صفر أمام ليفربول متصدر الدوري يوم الأحد الماضي، وهو ما أسفر عن تراجع سيتي حامل اللقب إلى المركز الخامس في جدول الترتيب.

وأثيرت حالة من الجدل حول وجود خلاف بين دي برونين، الذي يعاني من كثرة الإصابات، وغوارديولا، لكن اللاعب البالغ من العمر ٣٣ عاماً ارتدى شارة القيادة في مباراة اليوم، وقاد الفريق بشكل رائع.

وأهدر فورست بعض الفرص التهديدية، من بينها فرصة خطيرة أتتحت للفريق عندما انفرد كريس وود بحارس المرمى ستيفان أورتيجا لكنه سدد الكرة بعيداً عن الرمي.

ودفع وود ضمن الفرصة الضائعة، التي كانت ستعطي فريقه التعادل، إذ أضاف دي برونين الهدف الثاني لسيتي بعدها بأقل من دقيقة واحدة. واختار غوارديولا إسناد حراسة المرمى إلى أورتيجا بدلاً من إيدرسون للمباراة الثانية على التوالي، وتلقى الحارس الألماني في التصدي لتسديدة خطيرة من مورغان جيبس وايت في وقت مبكر من المباراة.