

ضبط اعتداءات جديدة على المياه في السلط

عمان

بالواقعة، مؤكدة أن الفرق التفتيشية تقوم بحملات متواصلة لرصد أي اعتداء والبحث عن كل من يثبت علاقته بمثل هذه المخالفات التي تمس حقوق المواطنين المائية، وتؤثر بشكل كبير على انتظام تزويد المواطنين بالمياه في هذه المناطق.

وناشدت الوزارة الجميع، إلى استمرار التعاون معها والإبلاغ عن حالات العبث بالخطوط أو محاولة الاعتداء عليها، على أرقام مراكزها المجانية.

ضبطت وزارة المياه والري/ سلطة المياه وحدة الرقابة الداخلية بالتعاون مع شركة مياهنا قسم التفتيش، اعتداءات جديدة على خطوط المياه الرئيسية في مناطق زي والصبيحي بمحافظة البلقاء/ السلط، تسحب كميات كبيرة من المياه لتزويد مزارع، وتعبئة خزان تجميعي مخالفة.

وقالت وزارة المياه والري في بيان إنه تم ضبط الاعتداءات وجرى إزالتها وإعداد الضبوطات الخاصة

أوقات الصلاة

الشهر	4:06
الظهر	12:43
المصر	4:24
الغروب	7:49
الغشاء	9:19

صفحة 3
العدد 1448
تاريخ النشر 18 تموز 2026 م

السبت

السنة الثالثة عشرة

العدد (4201)

خلال جلسة حوارية أدارتها الإعلامية الأميركية أندريا ميتشيل

وزير الخارجية: ضرورة الالتزام بوقف

إطلاق النار بين الولايات المتحدة وإيران



أسبن

أكد نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي ضرورة الالتزام بوقف إطلاق النار بين الولايات المتحدة وإيران، واعتماد الدبلوماسية سيلاً للتوصل إلى حل شامل يعالج كل أسباب التوتر.

وجدد الصفدي في جلسة حوارية ، أدارتها الإعلامية الأميركية أندريا ميتشيل على هامش أعمال منتدى أسبن للأمن، إدانة الاعتداءات الإيرانية على الأردن ودول مجلس التعاون الخليجي.

وشدد الصفدي على أنّ لا مبرر لإيران في اعتداءاتها على الأردن ودول مجلس التعاون الخليجي، وعلى أنّ لا أساس من الصحة لأدعاءات إيران وجود قواعد أميركية في الأردن.

وقال، إنه لا يوجد قواعد أميركية في الأردن، وإن القوات الأميركية الموجودة في الأردن موجودة في إطار اتفاقية تعاون دفاعي تحترم السيادة الأردنية بشكل كامل، وفي إطار العمل المشترك على مكافحة الإرهاب.

وأضاف، أنّ الأردن والدول العربية ليسوا طرفاً في الحرب، ولطالما عملوا من أجل علاقات طيبة مع إيران، لكن الوصول إلى هذه

العلاقات يتطلب معالجة أسباب التوتر وفي مقدمتها التدخل في الشؤون الداخلية للدول العربية، وضمان أن تبني العلاقات على أساس احترام سيادة الدول وعدم التدخل في شؤونها.

وشدد الصفدي على ضرورة تنفيذ خطة الرئيس الأميركي دونالد ترمب حول غزة، وإنهاء الكارثة الإنسانية في القطاع.

وأكد الصفدي ضرورة إنهاء الإجراءات

الإسرائيلية اللاشريعة التي تقوض حل الدولتين وفرص تحقيق السلام العادل. وشدد على ضرورة احترام سيادة لبنان وأنسحاب إسرائيل من أرضه المحتلة، ودعم الحكومة اللبنانية في ممارسة سيادتها على كل أراضيها وحصر السلاح بيد الدولة.

وقال الصفدي خلال الجلسة، أنّ للحرب طرخاً واضحاً حول سبيل تحقيق السلام العادل الذي سيتمثل في حل الدولتين. وقال

إنّ السلام يجب أن يكون عادلاً وتقيله الشعوب من أجل ضمان المستقبل الآمن، وحل الدولتين هو السبيل الوحيد لذلك.

وقال الصفدي، إنّ الحكومة الإسرائيلية ترفض حل الدولتين، لكنها لا تقدّم أيّ طرح لتحقيق السلام العادل، بل على العكس من ذلك تصنع الصراعات وتؤجّجها، ما يحرم كل شعوب المنطقة حقهم في العيش بسلام.

تابع ص2

الضمان الاجتماعي تطلق من الميدان

خدمة "أنت تسأل والضمان يُجيب"

عمان

نفذت المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي اليوم الخميس، أولى فعاليات خدمة "أنت تسأل والضمان يُجيب من الميدان" في العاصمة عمان - وسط البلد، وذلك بهدف تعزيز التواصل المباشر مع جمهورها وتوعيتهم بأهمية الضمان الاجتماعي والمنافع التأمينية التي يوفرها للمشتريين.

وقدّمت كوادر المؤسسة خلال الفعالية شرحاً حول شروط استحقاق الرواتب التقاعدية وآلية احتسابها، إلى جانب مختلف المنافع التأمينية التي ينص عليها قانون الضمان الاجتماعي، إضافة إلى التعريف بالخدمات الإلكترونية التي تقدمها المؤسسة، وخدمة المعالجة الفورية لحادث العمل، وغيرها من الخدمات التي تسهم في تسهيل حصول الأفراد والمنشآت على حقوقهم التأمينية.

وأكدت المؤسسة، أن خدمة "أنت تسأل والضمان يُجيب من الميدان" جاءت بهدف الاستماع المباشر لملاحظات واستفسارات جمهورها، حيث تهدف الفعالية إقبالاً لافتاً وتفاعلاً كبيراً، وتم خلاله الإجابة على استفسارات الجمهور بشكل مباشر من قبل المختصين.

وبيّنت المؤسسة، أنها مستمرة في تنفيذ هذه الفعاليات الميدانية خلال الأسابيع المقبلة في مختلف محافظات المملكة، بما يعزز من حضورها الميداني ويتيح لها الاستماع عن قرب لآراء جمهورها وتقديم الدعم والإجابة عن مختلف استفساراتهم.

إيقاف خدمات دائرة الأراضي والمساحة عبر

«سند» مؤقتاً لإجراء أعمال الصيانة والتحديث

عمان

أعلنت وزارة الاقتصاد الرقمي والريادة إيقاف خدمات دائرة الأراضي والمساحة عبر تطبيق "سند" مؤقتاً، اعتباراً من الساعة السادسة من مساء الخميس وحتى صباح يوم الاثنين المقبل، وذلك لإجراء أعمال الصيانة والتحديث.

وأوضحت الوزارة في بيان اليوم الخميس، أن هذا الإجراء يأتي في إطار تطوير الخدمات الرقمية والارتقاء بتجربة المستخدم، بما يسهم في تقديم خدمات أكثر كفاءة وسهولة.

82.8 دينار سعر الذهب

عيار 21 بالسوق المحلية

عمان

بلغ سعر بيع غرام الذهب عيار 21، الأكثر رغبة من المواطنين في السوق المحلية، عند 82.80 دينار لغايات البيع من محلات الصاغة، مقابل 78.50 دينار لجهة الشراء.

وحسب النقاية العامة لأصحاب محلات تجارة وصياغة الحلي والمجوهرات، بلغ سعر الغرام الواحد من الذهب لعيار 24 و18 لغايات البيع من محلات الصاغة عند 95.10 و72.90 دينار على التوالي.

أمسية أدبية تستحضر الحنين والذاكرة وجمال الكلمة والصورة

إربيد

أقام منتدى الجياد للثقافة والتنمية بالتعاون مع جمعية أعضاء الشرق السياحية وجمعية نهر اليرموك للتنمية والثقافة في مقر نادي الفنانين بمدينة إربيد، أمسية أدبية بعنوان "رسائل بخط اليد"، استذكّاراً لزمن جميل كانت فيه الرسالة الورقية سفيراً للحبة، ووعاءاً للمشاعر الصادقة، ووسيلة للتواصل الإنساني العميق قبل أن تختزل التكنولوجيا الكلمات في رسائل إلكترونية سريعة تفقد في كثير من الأحيان دفة الحبر ورائحة الورق.

وأدارت الأمسية الكاتبة سحر مغايرة، التي استهلت اللقاء بكلمة رحبت فيها بالحضور، مؤكدة أن الرسائل الورقية ليست مجرد وسيلة تواصل مضت مع الزمن، بل جزء أصيل من الذاكرة الثقافية والاجتماعية، حملت في طياتها قصص الحب والاشتياق، ورسائل الأمل والأصدقاء، والمواقف الوطنية والإنسانية التي ما زالت شاهدة على مراحل مهمة من تاريخ الإنسان العربي.

وأضافت أن استذكّار الرسائل المكتوبة بخط اليد استذكّار لقيم الصدق والصبر والانتظار، وهي قيم صنعت علاقة مختلفة بين الإنسان والكلمة، حيث كان الكاتب يختار عباراته بعناية، ويمنحها جزءاً من روحه قبل أن يودعها في ظرف يحمل أمانيه إلى الطرف الآخر.

الأديب سامر المعاني، قدم نصوصاً استحضرت

روح الرسائل القديمة، مستعرضاً جماليات اللغة التي كانت تسكنها، وكيف كانت الرسالة تتحول إلى وثيقة وجدانية تحفظ تفاصيل الحياة اليومية، وتبقى شاهدة على العلاقات الإنسانية مهما طال الزمن. وأشار إلى أن الرسائل الورقية كانت تمنح الكلمة قيمة مختلفة، لأنها كانت تكتب بتأنٍ، وتقرأ بشوق، وتُحفظ بعناية بين صفحات الكتب أو في صناديق الذكريات.

وشاركت القاصّة روند الكفارنة بمجموعة من القراءات السردية التي تناولت الرسائل بوصفها وسيلة لكشف المشاعر الإنسانية، وإعادة بناء الذاكرة، حيث مزجت بين الواقع والخيال في نصوص حملت أبعاداً إنسانية مؤثرة، وأظهرت قدرة الرسالة على تجاوز حدود الزمن لتبقى حاضرة في الوجدان.

وفي الجانب الشعري، ألقى الشاعر إبراهيم الطيار مجموعة من القصائد التي احتفت بالمراسلات القديمة، وجسدت الشوق والحنين والوفاء، مستعيداً صوراً شعرية تنتمي إلى زمن كان فيه انتظار ساعي البريد حدثاً يومياً يحمل الفرح والقلق والأمل في آن واحد.

فيما قدم الشاعر سلطان الخضور نصوصاً نثرية امتزج فيها البعد الوطني بالوجداني، مؤكداً أن الكلمة المكتوبة بخط اليد كانت ولا تزال أكثر قدرة على الوصول إلى القلب، لأنها تحمل بصمة

صاحبها وإحساسه الصادق، ما يجعلها مختلفة عن وسائل التواصل الحديثة مهما تطورت. وتناول الكاتب حسن أبو هنية برسائل أدبية التحولات التي طرأت على وسائل الاتصال، مبيّناً أن التطور التقني منح الإنسان سرعة في التواصل، لكنه في المقابل سلب الكثير من التفاصيل الإنسانية التي كانت ترافق الرسائل الورقية، مثل انتظار الرد، والاحتفاظ بالرسائل، وتأمل الخطوط، واستحضار شخصية الكاتب من خلال أسلوبه وخط يده.

كما شهدت الأمسية تفاعلاً لافتاً من الحضور، الذين شاركوا بمدخلات استعدادوا خلالها ذكرياتهم مع الرسائل الورقية، ورووا مواقف شخصية بقيت محفورة في ذاكرتهم، مؤكداً أن الرسالة المكتوبة بخط اليد كانت تحمل قيمة عاطفية لا يمكن تعويضها، وأنها تمثل جزءاً من التراث الاجتماعي والثقافي الذي يستحق أن يُستعاد في مثل هذه الفعاليات.

وتأتي هذه الأمسية ضمن سلسلة الفعاليات التي تنظمها المؤسسات الثقافية الثلاث، والتي تهدف إلى إحياء القيم الثقافية والإنسانية، وإعادة الاعتبار للكتاب والكلمة والإبداع، من خلال لقاءات تجمع الأدباء والشعراء والكتاب والجمهور في فضاء حوار يعمق الوعي الثقافي، ويمنح المبدعين فرصة لتقديم نتاجهم الأدبي في أجواء تفاعلية.

اختتام معسكر «الكشافة والمرشدات»

بمركز شباب وشابات عنجرة النموذجي

عجلون

اختتمت في مركز شباب وشابات عنجرة النموذجي فعاليات معسكر "الكشافة والمرشدات"، الذي تنفذه وزارة الشباب ضمن معسكرات الحسين للعمل والبناء ٢٠٢٦، تحت شعار "الاستقلال ٨٠"، بمشاركة ٣٥ مرشدة من فرقة المرشدات التابعة للمركز، ضمن الفئة العمرية ١٢-١٤ عاماً، وتضمن المعسكر مجموعة من التدريبات والأنشطة الإرشادية التي قدمها القائد الكشفي على الصباغ، وركز على ترسيخ مبادئ الحركة الإرشادية وقيم الوعد والقانون الكشفي، وتعريف المشاركات بنظام الطلائع ومراسم رفع العلم، والصبغات والألعاب الإرشادية الإرشادية، إضافة إلى حملة نظافة عامة داخل مرافق المركز وخارجه وذلك لتنمية قدرات الشباب وخدمة المجتمع المحلي.

ويأتي تنفيذ معسكرات الحسين للعمل والبناء ٢٠٢٦ ضمن جهود وزارة الشباب في تمكين الشباب، وتطوير قدراتهم، وتعزيز مشاركتهم الفاعلة في مختلف المجالات، بما يسهم في إعداد جيل واعي وقادر على تحمل المسؤولية وخدمة مجتمعه.

الأردن يشارك في اجتماعات المنظمة

العربية للتنمية الصناعية في طرابلس

عمان

ترأست الأمينية العامة لوزارة الصناعة والتجارة والتووين دانا الزعي، الوفد الأردني المشارك في أعمال الدورة الـ ٢٩ للجمعية العامة للمنظمة العربية للتنمية الصناعية والتقييس والتعدين، التي عقدت خلال الفترة من ١٤ إلى ١٦ تموز ٢٠٢٦ في العاصمة الليبية طرابلس، تحت رعاية وحضور رئيس الوزراء الليبي المهندس عبد الحميد الدبيبة.

وناقش المجتمعون بمشاركة الوزراء ورؤساء الوفود العربية، عدداً من المواضيع والمبادرات ضمن برنامج عمل المنظمة وموانئها للأعوام ٢٠٢٧-٢٠٢٨، والتي تضمنت ١٩ مشروعاً في مجالات دعم التكامل الصناعي العربي، ومشاريع التنمية الصناعية المستدامة، واستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي في مجالات الصناعة والتعدين، إلى جانب الإطلاق الرسمي للمنصة العربية للمؤشرات الصناعية.

وأكدت الزعي، أهمية تعزيز التعاون الصناعي العربي وتطوير آليات التكامل بين الدول العربية، بما يسهم في دعم تنافسية القطاع الصناعي، وتعزيز فرص الاستثمار، وتبادل الخبرات والتجارب في المجالات الصناعية المختلفة.

وأشارت إلى أهمية مواكبة التطورات التكنولوجية والتحول الرقمي، والاستفادة من تطبيقات الذكاء الاصطناعي في تطوير القطاعات الصناعية والتعدينية، بما يدعم جهود التنمية الصناعية المستدامة ويعزز قدرة الصناعات العربية على المنافسة.

كما تم خلال الاجتماعات انتخاب المهندس يوسف المالكي مديراً للمنظمة خلفاً للدكتور عادل صقري.

يشار إلى أن الزعي عضو في المجلس التنفيذي للمنظمة منذ عام ٢٠٢٤، حيث يتولى المجلس الإشراف على البرامج والسياسات لضمان التنسيق والتعاون الصناعي بين الدول العربية، إضافة إلى إعداد الموازنة والحسابات الختامية للمنظمة وغيرها من المهام التي ترفع إلى الجمعية العامة لإقرارها.



القاضي يردى أعمال مؤتمر يدعو لتعزيز مشاركة المرأة في الإدارة المحلية

عمان

رعى رئيس مجلس النواب مازن القاضي أعمال المؤتمر الوطني «النساء شريكات في التحديث السياسي: نحو إدارة محلية أكثر شمولاً وعدالة»، ضمن مشروع «نحو إدارة محلية شاملة: تعديل مسودة قانون الإدارة المحلية لعام ٢٠٢٦ لتعزيز مشاركة المرأة» والذي نظّمته مؤسسة سفراء الريف للتنمية والتطوير، بالشراكة مع مؤسسة فريدريش إيبتر – مكتب عمان، وبمشاركة نواب ومنظمات المجتمع المدني والقيادات النسائية والمحلية.

وقال القاضي، إن الأردن مضى بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني، بنجاح في مشروع وطني متكامل للتحديث السياسي والاقتصادي والإداري، انطلاقاً من رؤية تؤمن بأن التحديث عملية مستمرة، وكان تمكين المرأة جزءاً أصيلاً من هذه الرؤية.

وأكد، أن التعديلات على قانوني الانتخاب والأحزاب السياسية جاءت لترجمة هذه الرؤية إلى واقع عملي، بما أتاح فرصاً أوسع لمشاركة المرأة في الحياة السياسية، وعزز حضورها داخل مجلس النواب.

وبين القاضي، أن الإدارة المحلية تشكل أحد أهم ميادين المشاركة الشعبية، لأنها الأقرب إلى احتياجات المواطنين، والأقدر على تشخيص أولويات التنمية في المحافظات والألوية والبلديات.

وزاد القاضي، أن مجلس النواب ينظر بعين التقدير إلى كل المبادرات الوطنية التي تترى الحوار حول التشريعات، وتقدم رؤى وأفكاراً تستند إلى الخبرة والممارسة، لأن التشريع الرشيد يكتمل بالاستماع إلى مختلف وجهات النظر، وتعزيز الحوار بين السلطة التشريعية ومؤسسات المجتمع المدني والخبراء والمهنيين.

وجاء المؤتمر في إطار الجهود الوطنية الرامية إلى تطوير منظومة الإدارة المحلية، وتعزيز مشاركة النساء في الحياة العامة ومواقع القيادة وصنع القرار، بما ينسجم مع مسارات التحديث السياسي، ويرسخ مبادئ العدالة والمساواة وتكافؤ الفرص، ويعزز استجابة المجالس المحلية لاحتياجات المواطنين والمواطنات في مختلف محافظات المملكة.

من جهة، أوضح صهيب ربابعه، مستشار النوع الاجتماعي والتعلم والتطوير في مؤسسة سفراء الريف للتنمية والتطوير، والمشرف على برامج وأنشطة ملتقى نساء الريف – حركة متساوية في الريف منذ عام ٢٠٢٠، إن المؤتمر يمثل محطة جديدة في مسار طويل من العمل النسوي والحقوقى الهادف إلى نقل قضايا النساء والاستجابة لها.

وأشارت قاطبة القضاء، ممثلة ملتقى نساء الريف – حركة متساوية في الريف، إلى أن الملتقى لم يكن بالنسبة لعضواته مجرد برنامج أو سلسلة من الأنشطة، بل أصبح مساحة للنضامن والتعلم والعمل الجماعي، ومنصة لتحويل تجارب النساء الفردية إلى مطالب عامة.

حوارية تناقش ترسيخ موقع الأردن ضمن الممر

الاقتصادي بين الهند والشرق الأوسط وأوروبا

عمان

عقد منتدى الاستراتيجيات الأردني جلسة حوارية بعنوان ”الممر الاقتصادي بين الهند والشرق الأوسط وأوروبا: كيف ترسخ موقع الأردن الاستراتيجي كمحور اقتصادي للربط الإقليمي؟“، بهدف مناقشة الفرص التي تجتهدا الممرات الاقتصادية الناشئة للأردن، ومتطلبات تعزيز جاهزية المملكة للاستفادة منها، بما ينسجم مع مستهدفات رؤية التحديث الاقتصادي. وقد كانت الجلسة برعاية مدينة العقبة الرقمية وشركة تطوير العقبة.

وشهدت الجلسة مشاركة العين الدكتور عمر الرزاز، ووزيرة الطاقة والثروة المعدنية الأسبق المهندسة هالة زواتي، وسفير الاتحاد الأوروبي لدى الأردن بيير – كريستوف شاتريسافاس، والمدير التنفيذي لشركة تطوير العقبة المهندس حسين الصفدي، ورئيس سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة شادي الجبالي، والرئيس التنفيذي لشركة العقبة الرقمية أياد أبو خرمه، إلى جانب نخبة من ممثلي القطاع الخاص والخبراء والمهنيين بالشأن الاقتصادي.

وفي كلمته الافتتاحية، أكد رئيس الهيئة الإدارية لمنتدى الاستراتيجيات الأردني الشريف فارس شرف، أن الممرات الاقتصادية أصبحت أحد أبرز المحركات التي تعيد رسم خريطة التجارة والاستثمار العالمية، مشيراً إلى أن المنتدى يحرض على استشراف التحولات الاقتصادية الاستراتيجية وطرحها على أجندة الحوار الوطني في مراحلها المبكرة، بما يسهم في تعزيز جاهزية الأردن للاستفادة من الفرص التي تتيحها مضيئاً أن القيمة الحقيقية لهذه المبادرات تكمن في قدرة الأردن على ترسيخ موقعه كمحور اقتصادي للربط الإقليمي، وتحويل موقعه الاستراتيجي إلى قيمة اقتصادية مضافة تدعم الاستثمار وترفع تنافسية الاقتصاد الوطني.

من جانبها، عرضت المديرية التنفيذية لمنتدى الاستراتيجيات الأردني، نسرين بركات، أبرز نتائج تحليل المنتدى للممرات الاقتصادية العالمية، موضحة أن هذه الممرات لم تعد تقتصر على النقل، وإنما أصبحت منظومات متكاملة تجمع بين التجارة والطاقة والبنية التحتية الرقمية والاستثمار والتعاون الصناعي، بما يعيد تشكيل حركة التجارة وسلاسل القيمة العالمية. وخلال الجلسة، أكد العين الدكتور عمر الرزاز أن العالم يشهد تحولا جوهرياً في مفهوم التجارة العالمية وسلاسل الإمداد، حيث لم تعد الكفاءة وخفض التكاليف وحدهما المحدد الرئيس لشبكات التجارة، وإنما أصبحت المرونة والقدرة على مواجهة الأزمات وبناء بدائل متعددة هي الأساس في ظل المتغيرات الجيوسياسية المتسارعة.

وأشار إلى أن الأزمات الأخيرة، بدءاً من الحرب الروسية – الأوكرانية، مروراً بالقتل في البحر الأحمر، ووصولاً إلى التطورات في مضيق هرمز، أثبتت أن الاعتماد على مسار واحد أو نقطة عبور واحدة لم يعد خياراً مستداماً.

وأوضح الرزاز أن الممر الاقتصادي بين الهند والشرق الأوسط وأوروبا ينبغي ألا يُنظر إليه باعتباره مشروعاً قائماً بذاته بل هو فكرة لا زالت تتشكل وبالطريقة التي تراها دول المنطقة مناسبة، لأنه جزء من شبكة أوسع من الممرات الاقتصادية التي تتكامل فيما بينها وتوفر بدائل متعددة، بما يعزز مرونة حركة التجارة العالمية ويحد من المخاطر. كما أكد أهمية أن يكون الأردن شريكاً في معالجة هذه التحولات والمبادرات، لا مجرد دولة عبور، مع الاستفادة من الفرص التي تتيحها لتعزيز الروابط الإنتاجية ورفع تنافسية الاقتصاد الوطني.

من جانبها، أكدت المهندسة هالة زواتي أن التطورات الجيوسياسية الأخيرة أبرزت أن أمن الطاقة أصبح جزءاً لا يتجزأ من أمن الاقتصاد، مشيرة إلى أن تنوع مسارات نقل الطاقة لم يعد خياراً، بل ضرورة تفرضها المتغيرات الإقليمية والعالمية.

وأوضحت زواتي أن الأردن يمتلك مقومات تؤهله للقيام بدور محوري في هذا المجال، من خلال مشاريع الربط الكهربائي، وخطوط أنابيب الغاز والنقط، إلى جانب الفرص الواعدة في الطاقة المتجددة والهيدروجين الأخضر، مؤكدة أن الاستثمار في هذه المجالات يعزز أمن الطاقة ويفتح آفاقاً جديدة للاستثمار والتنمية.

بدوره، أكد سفير الاتحاد الأوروبي لدى الأردن، بيير – كريستوف شاتريسافاس، أن الاتحاد الأوروبي ينظر إلى الأردن باعتباره معبراً ومركزاً إقليمياً، وقيل كل شيء شريكاً أساسياً في النقاشات الجارية بشأن تعزيز الربط الإقليمي.

وأشار إلى أن الأزمة الراهنة في مضيق هرمز تؤكد أهمية الحد من المخاطر وتقليل الاعتماد على نقاط الاختناق الاستراتيجية، الأمر الذي يعزز الحاجة إلى بناء ”شبكة من الشبكات“ تربط أوروبا والشرق الأوسط ومنطقة آسيا والمحيط الهادئ.

وأضاف أن تعزيز الربط الإقليمي، ولا سيما في مجالات النقل والطاقة والرقمنة، سيكون في صلب أجندة مؤتمر الاستثمار الأردني – الأوروبي، المقرر عقده في شهر تشرين الثاني المقبل بما يعكس أهمية الأردن كشريك رئيسي في تعزيز التكامل الاقتصادي الإقليمي.

عمان

زار سمو الأمير الحسن بن طلال، دائرة المكتبة الوطنية، حيث اطلع سموه على جهود الدائرة في حفظ الإرث الوثائقي والثقافي للملكة، وصون الذاكرة الوطنية، وتوثيق مسيرة الدولة الأردنية وإتاحتها للأجيال المقبلة.

وفي مستهل الزيارة، رحّب مدير عام دائرة المكتبة الوطنية الدكتور فراس الضرابعة بسمو الأمير، مستعرضاً أبرز إنجازات الدائرة في مجالات التوثيق الوطني، وحفظ الكتب والوثائق والخطوط، وصون التراث الثقافي الأردني، إلى جانب تطوير منظومات حفظ البيانات وأرشفتها ورقمنتها.

وأشار الدكتور الضرابعة إلى أهمية دور المكتبة الوطنية في جمع النجاج الفكري الوطني وحفظه، وتعزيز عمليات التوثيق والرقمنة، بما يسهم في حماية الذاكرة الوطنية وضمان انتقالها إلى الأجيال المقبلة، لافتاً إلى مواصلة العمل على تحديث أدوات حفظ التراث والبيانات ومواجهة التحولات التكنولوجية المتسارعة.

وشدد سموه خلال الزيارة، على أن المكتبة الوطنية لا تمثل مستودعاً للكتب والوثائق فحسب، وإنما تشكل ذاكرة الوطن، ومصدراً من مصادر ثقته بنفسه، وأحد الأصول العامة التي تتعاظم قيمتها بانتقالها من جيل إلى آخر.

وأشار سمو الأمير إلى أن التحديات المرتبطة بحماية التراث في عصر الذكاء الاصطناعي لم تعد تقتصر على فقدان الوثائق أو تلف المخطوطات، بل باتت تشمل

الأمير الحسن يزور المكتبة الوطنية ويؤكد أهمية حماية الذاكرة الوطنية في عصر الذكاء الاصطناعي



أيضاً خطر غياب التراث العربي عن قواعد البيانات الرقمية، وترك مهمة كتابة تاريخ المنطقة وتعريف هويتها لمنصات عالمية وخوارزميات لا يشارك أبناء المنطقة في تصميمها أو صياغة محتواها. وبين سموه، أن الذاكرة الوطنية ليست مجرد سجل رسمي للأحداث، وإنما شبكة واسعة ومتكاملة تشمل الوثائق والكتب والخرائط، إلى جانب ذاكرة المدن والقرى والمجتمعات المحلية، وما تختزنه من روايات وتجارب إنسانية وتاريخية.

ولفت سموه إلى أن الحروب المعاصرة لا تستهدف الأرض والإنسان وحدهما، بل تمتد لتصبح صراعاً على المكان والأثر والمكانة، وعلى تحديد بدايات التاريخ ونهاياته، وانتقاء روايات بعينها لإدراجها في قواعد البيانات، مقابل حذف روايات أخرى أو تهيشها. وفي هذا السياق، استذكر سموه مفهوم إبادة الذاكرة (Memoricide)، الذي يشير إلى المحو المتعمد والمنهجي للتاريخ والهوية والذاكرة الجمعية، من خلال تغيير

أسماء الأماكن، أو الاستيلاء على الآثار والوثائق، أو إقصاء رواية تاريخية وإحلال رواية أخرى مكانها. كما أوضح سموه أن التحدي الأساسي الذي يواجه الشباب اليوم لا يكمن في القدرة على الوصول إلى المعلومات، وإنما في امتلاك القدرة على التمييز بين المعلومة والمعرفة، وبين الوصول السريع إلى الإجابات والقدرة على التفكير فيها وتحليلها وتقديمها. وبين سموه، أن ضعف البيانات العربية، أو عدم تنظيمها وإتاحتها رقمياً

بصورة موثوقة، سيؤدي إلى اعتماد نماذج الذكاء الاصطناعي على مصادر وروايات الآخرين عند بناء معرفتها عن المنطقة، الأمر الذي يستدعي تطوير منظومة متكاملة لحفظ البيانات والوثائق العربية وتنظيمها ورقمنتها وإتاحتها للأجيال المقبلة. كما اطلع سموه على معرض مئوية الدولة، وهو معرض وثائقي وتاريخي دائم أسس في دائرة المكتبة الوطنية لتوثيق مراحل تأسيس الدولة الأردنية وتطورها على امتداد مئة عام.

مركز الملك عبد الله الثاني للتميز ينظم ورشة حول

الختم المؤسسي لدعم وتمكين المرأة في القطاع الخاص

عمان

نظم مركز الملك عبدالله الثاني للتميز، بالتعاون مع هيئة الأمم المتحدة للمرأة، ورشة عمل بعنوان ”من التوجه والرؤية إلى الحصول على الختم المؤسسي: تعزيز التكافؤ بين الجنسين من خلال الختم المؤسسي لدعم وتمكين المرأة في القطاع الخاص“.

وشارك في الورشة ممثلون عن شركات القطاع الخاص المنضمة إلى شبكة المبادئ العالمية المعنية بتمكين المرأة (WEPS)، بهدف التعريف بالختم المؤسسي وآلية الحصول عليه، وتعزيز جاهزية المؤسسات لتطبيق معاييرها والاستفادة من مزاياه.

وأكدت المديرية التنفيذية للمركز المهندسة وداد خالد قطيشات، في كلمتها الافتتاحية، أن دعم وتمكين المرأة لم يعد يقتصر على كونه مسؤولية اجتماعية، بل أصبح أحد مركّزات التميز المؤسسي وعوامل تعزيز التنافسية والاستدامة، مشيرة إلى أن المؤسسات التي توفر بيئات عمل عادلة وشاملة هي الأكثر قدرة على استقطاب الكفاءات، وتحقيق الإنتاجية، وتعزيز الابتكار.

وأوضحت، أن الختم المؤسسي لدعم وتمكين المرأة في القطاعين العام والخاص جاء ثمرة لشراكة وطنية بين مركز الملك عبدالله الثاني للتميز، واللجنة الزارية لتمكين المرأة، واللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة، ووزارة التنمية الاجتماعية، بهدف تطوير إطار وطني يدعم المؤسسات في بناء بيئات عمل داعمة للمرأة، وترجع التوجهات الوطنية إلى ممارسات مؤسسية مستدامة، بما ينسجم مع رؤية التحديث الاقتصادي وأهداف التنمية المستدامة.

وأضافت، أن الختم المؤسسي يمثل رحلة تطوير مؤسسي متكاملة، وليس مجرد شهادة، إذ يساعد المنشآت على مراجعة سياساتها وممارساتها، وتعزيز العدالة وتكافؤ الفرص، وتوفير بيئة عمل آمنة وداعمة، وتمكين المرأة من الوصول إلى مواقع القيادة وصنع القرار، بما يسهم في رفع كفاءة المؤسسات وتعزيز تنافسياتها.

وأشارت قطيشات إلى أن الشركات المنضمة إلى شبكة المبادئ العالمية المعنية بتمكين المرأة قطعت خطوة مهمة نحو تعزيز المساواة بين الجنسين، وأن الختم المؤسسي يشكل المسار الوطني الذي يمكنها من تحويل هذا التوجه إلى ممارسات مؤسسية قابلة للتقييم والقياس، وصولاً إلى الاعتراف الوطني بالمؤسسات التي تتبنى أفضل الممارسات في دعم وتمكين المرأة.

بدورها، قالت نائبة ممثل هيئة الأمم المتحدة للمرأة في الأردن الدكتورة مثال بكتيران، ”يشكل الختم المؤسسي لدعم وتمكين المرأة في القطاع الخاص خطوة وطنية مهمة لترجمة الالتزام بالمساواة بين الجنسين إلى سياسات وممارسات مؤسسية قابلة للقياس“.

وأعربت عن سعادتها من خلال الشراكة الاستراتيجية مع مركز الملك عبدالله الثاني للتميز، بالانتقال من مرحلة تطوير الختم المؤسسي إلى مرحلة التنفيذ، لدعم الشركات والمؤسسات في فهم متطلبات الختم، وتعزيز جاهزيتها للتقدم إليه، وتحويل التزاماتها إلى نتائج مؤسسية مستدامة.

وأشارت إلى أنه مع انضمام أكثر من ٢٨٠ شركة في الأردن إلى المبادئ العالمية لتمكين المرأة، يواصل الأردن ريادته على مستوى الدول العربية، حيث يؤكد الختم الخاص الأردني التزامه المتزايد بدعم مشاركة المرأة الاقتصادية، وتعزيز قدرتها على الوصول إلى فرص العمل والقيادة، والمساهمة في تحقيق رؤية التحديث الاقتصادي.

وتضمنت الورشة عرضاً مدته مديرة المعايير والتقييم في المركز المهندسة صفاء جزار، يبين أهداف الختم المؤسسي، وإطاره العام، ومعايير التقييم، وأجراءات الحصول على الشهادة، والجوائز المؤسسية المرتبطة بها، إلى جانب جلسة متخصصة حول استعداد المؤسسات للتقدم للختم، تناولت متطلبات المشاركة، والوثائق اللازمة، وأبرز الفجوات المؤسسية وآليات معالجتها، والدعم الفني الذي يقدمه المركز للمؤسسات المشاركة.

كما اشتملت الورشة على جلسة حوارية سلطت الضوء على العلاقة بين تطبيق المبادئ العالمية المعنية بتمكين المرأة (WEPS) والحصول على الختم المؤسسي، والدور الذي تؤديه هيئة الأمم المتحدة للمرأة في دعم الشركات للمؤسسات المشاركة.

وتأتي هذه الورشة في إطار الجهود المشتركة بين مركز الملك عبدالله الثاني للتميز وهيئة الأمم المتحدة للمرأة، والتي تهدف إلى دعم مؤسسات القطاع الخاص في بناء بيئات عمل أكثر شمولاً واستدامة، وتعزيز المساواة بين الجنسين، وترسيخ الممارسات المؤسسية التي تسهم في تحقيق مستهدفات رؤية التحديث الاقتصادي، والأولويات الوطنية للتنمية، وتعزيز تنافسية القطاع الخاص الأردني.

وزير الخارجية يؤكد ضرورة الالتزام بوقف إطلاق النار بين الولايات المتحدة وإيران

أسين

أكد نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي ضرورة الالتزام بوقف إطلاق النار بين الولايات المتحدة وإيران، واعتماد الدبلوماسية سبيلاً للتوصل إلى حل شامل يعالج كل أسباب التوتر.

وجذد الصفدي في جلسة حوارية ، أدارتها الإعلامية الأميركية أندريا ميتشيل على هامش أعمال منتدى أسين للأمن، إدانة الاعتداءات الإيرانية على الأردن ودول مجلس التعاون الخليجي.

وشدد الصفدي على أنّ لا مبرر لإيران في اعتداءاتها على الأردن ودول مجلس التعاون الخليجي، وعلى أنّ لا أساس من الصحة لادّعاءات إيران وجود قواعد أميركية في الأردن.

وقال، إنه لا يوجد قواعد أميركية في الأردن، وإنّ القوات الأميركية الموجودة في الأردن موجودة في إطار اتفاقية تعاون دفاعي تحترم السيادة الأردنية بشكل كامل، وفي إطار العمل المشترك على مكافحة الإرهاب.

وأضاف، أنّ الأردن والدول العربية ليسوا طرفاً في الحرب، ولطالما عملوا من أجل علاقات طيبة مع إيران، لكن الوصول إلى هذه العلاقات يتطلب معالجة أسباب التوتر وفي مقدمتها التدخل في الشؤون الداخلية للدول العربية، وضمان أن تبنى العلاقات على أساس احترام سيادة الدول وعدم التدخل في شؤونها.

وشدد الصفدي على ضرورة تنفيذ خطة الرئيس الأميركي دونالد ترمب حول غزة، وإنهاء الكارثة الإنسانية في القطاع.

وأكد الصفدي ضرورة إنهاء الإجراءات الإسرائيلية اللاشعريّة التي تقوض حل الدولتين وفرص تحقيق السلام العادل.

وشدّد على ضرورة احترام سيادة لبنان وأنسحاب إسرائيل من أرضه المحتلة، ودعم الحكومة اللبنانية في ممارسة سيادتها على كل أراضيها وحصر السلاح بيد الدولة.

وقال الصفدي خلال الجلسة، إنّ للعرب طرْحاً واضحاً حول سبيل تحقيق السلام العادل الذي يستمثل في حلّ الدولتين. وقال إنّ السلام يجب أن يكون عادلاً وتقبله الشعوب من أجل ضمان المستقبل الآمن، وحل الدولتين هو السبيل الوحيد لذلك.

وقال الصفدي، إنّ الحكومة الإسرائيلية الذي يستمثل في حلّ الدولتين، لكنها لا تقدّم أي طرح لتحقيق السلام العادل، بل على العكس من ذلك تصنع الصراعات وتؤجّجها، ما يحرم كل شعوب المنطقة حقهم في العيش بسلام.

وتحدّث الصفدي خلال الجلسة حول

التحديات الإقليمية، وجهود المملكة لتحقيق الأمن والاستقرار.

إلى ذلك التقى الصفدي على هامش مشاركته في المؤتمر عدداً من المسؤولين والمشاركين فيه، وبحث معهم الأوضاع في المنطقة وقدم رؤية الأردن حولها.

وشملت اللقاءات وزير الداخلية الرواندي فسنست بيروتا، ووزير الدولة البرلاني ونائب وزير الدفاع وعضو البرلمان الألماني نيلز شميد، والسيناتور كريس ميرفي، والرئيس التنفيذي للجنة اليهودية الأميركية تيد دويتش، والمدير التنفيذي الأول لمبادرة سوكوكرفت لأمن الشرق الأوسط في برنامج الشرق الأوسط بالشخص الأطلسي جوناثان بانيكوف.

كما التقى الصفدي بمجموعة من الإعلاميين يمثلون عدداً من وسائل الإعلام الأميركية.

السفير المصري في الأردن يؤكد

متانة العلاقات بين البلدين الشقيقين

العرب والأجانب، والإعلاميين، وكبار المسؤولين، وأبناء الجالية المصرية في الأردن. وقال السفير الأبيض، إن العلاقات بين القاهرة وعمّان تتجاوز الأطر الدبلوماسية التقليدية إلى شراكة استراتيجية تقوم على التنسيق المستمر، برعاية وتوجيهات الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي وأخيه جلالة الملك عبدالله الثاني، لمواجهة التحديات الإقليمية وتعزيز الأمن والاستقرار. وأشار إلى توافق البلدين في دعم حق الشعب الفلسطيني في إقامة دولته المستقلة ذات السيادة على خطوط الرابع من حزيران عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية، على أساس حل الدولتين، إلى جانب مواصلة الجهود

السفير المصري لدى المملكة خالد الأبيض، ممّانة العلاقات الأردنية المصرية، وحرص قيادتي البلدين على مواصلة تعزيز التعاون والتنسيق في مختلف المجالات، بما يخدم المصالح المشتركة ويعزز الأمن والاستقرار في المنطقة. جاء ذلك خلال حفل استقبال أقامته السفارة المصرية في عمان، بمناسبة العيد الوطني لجمهورية مصر العربية، والذكرى الرابعة والسبعين لثورة الثالث والعشرين من تموز، بحضور وزيرة الدولة للشؤون الخارجية الدكتورّة نانسي نرموقة، مندوبة عن الحكومة الأردنية، وعدد من الوزراء، وأعضاء مجلس الأعيان والنواب، والسفراء والدبلوماسيين

تأثير النوم على الصحة العقلية

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 ويسبب إصابات شديدة ووفيات".

ووفقا لها، إن ما يقرب من نصف البلدان التي تقدم بيانات عن العلاج في المستشفيات لمنظمة الصحة العالمية تشهد زيادة في الإصابات وخاصة في فنلندا وسلوفاكيا وإيطاليا. وتقول، "كما نلاحظ لا يزال هذا الفيروس يتحور ويتسبب في حياتنا".

ويذكر أن وزير الصحة الروسي ميخائيل موراشكو. كان قد أعلن في وقت سابق أن الفيروس التاجي المستجد مستمر في التحور. بيد أن مقبدراته الجديدة لا تتميز بالعنصرية، بل هناك بعض التغيير في سرعة انتشاره ولكنها ليست عصبية.

تأثير مرض السكري على الصحة العقلية

اكتشف فريق من العلماء ألية جديدة لتكيفية انتشار مرض السكري من النوع الثاني.

وفي تجارب على فئران المختبر، أظهر الباحثون أن حجب إنزيم معين يمكن أن يفتح طريقا جديدا لعلاج المرض. وفق ما نقل موقع New Atlas عن 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 دورا مهما. 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 نشاطا متزايدا لإنزيم "سكان" في كل من الفئران والبشر المسنين بدءا من السكري. وعلى العكس من ذلك، بدأ أن الفئران المعدلة وراثيا التي تقلل عن الإنزيم "سكان" محمية من تأثيرات مرض السكري.

في السياق قال جوناثان ستامر، الباحث الرئيسي في الدراسة، "قد أظهرنا أن حجب هذا الإنزيم يحمي من مرض السكري، إلا أن الآثار تعد للعديد من الأمراض التي يحتمل أن تكون ناجمة عن إنزيمات جديدة تضيف أكسيد النيتريك"، مشيفا أن "حجب هذا الإنزيم قد يقدم علاجا جديدا".

مرحلة مبكرة للغاية

وقد ربطت المستويات العالية من أكسيد النيتريك بالعديد من الحالات الصحية، مثل مرض الشريان التاجي. لكن كونه جزءا من تفاعل يجعل من الصعب استهدافه بشكل مباشر.

غير أن نتائج الدراسة الجديدة تظهر أن البحث عن إنزيم ذي صلة يمكن أن يفتح طريقة جديدة تماما لعلاج السكري والأمراض الأخرى. بيد أنه لا يزال البحث مبكرا للغاية ويترجم القيام بالكثير من العمل لتحقيق في كيفية استهداف الإنزيم "سكان".

دراسة "حارقة" تكشف أن النظام الغذائي قد يكون له تأثير كبير على الصحة العقلية

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

ومنذ وقت ليس بوقت طويل، التي نُشرت في مجلة علم الأعصاب على الإنترنت، بد العلاقة بين انتظام النوم والخرف الناتج عن الحوادث وحجم الدماغ.

وجاء في مقدمة البحث، "كان الهدف من هذه الدراسة هو تقييم العلاقة بين انتظام النوم، أي الانتظام اليومي في أنماط النوم والاستيقاظ وخطر الإصابة بالخرف والأنماط الداخلية المرتبطة بالتصوير بالرنين المغناطيسي للدماغ".

وتابعت الدراسة أكثر من ٨٨ ألف مشارك في المملكة المتحدة لمدة ٧ سنوات. وكان متوسط عمر المشاركين ٦٢ عاما.

ووجدت النتائج أن الأشخاص الذين يعانون من عدم انتظام نومهم كانوا أكثر عرضة بنسبة ٥٣ بالمائة للإصابة بالخرف، مقارنة مع أصحاب النوم المنتظم.

وقال مؤلف الدراسة مايو يول نيس، من جامعة موناش في ميلبورن الأسترالية، إن الأشخاص الذين يعانون من عدم انتظام النوم قد يحتاجون إلى تحسين انتظام نومهم لتوقيته من الخرف. وأضاف أن هناك "حاجة لأبحاث مستقبلية تأكيد النتائج التي توصلنا إليها". من جهتها، ذكرت الأكاديمية الأميركية لطب الأعصاب، "الدراسة لا تثبت أن عدم انتظام النوم يسبب الخرف، إنها تظهر فقط العلاقة".



علماء يوضحون تأثير النوم الزائد أيام العطلة في الصحة



خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويتصحح الأطباء لوقاية من هذه الأمراض بالنوم ٧-٨ ساعات يوميا. ويذكر أن دراسات سابقة أظهرت أن ساعة أو ساعتين إضافيتين من النوم في عطلات نهاية الأسبوع يمكن أن تمنع قلة النوم في أيام العمل، إزداد لديهم

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 بالتهابات القلبية بنسبة ٦٣ بالمائة. أما الأشخاص الذين لم يعوضوا قلة النوم في أيام العمل، إزداد لديهم

النوم 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 ٣٤٠٠ شخص لتحديد كيفية تأثير دورات النوم في الصحة.

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



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

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

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

إلى الموافقة بشدة. وتشملت بعض هذه العبارات، "أرى نفسي شخصا مبتكرا" و"أرى نفسي شخصا يتمتع بخيال نشط". وكان القياس التالي، الاستخدام النشط والسلبي لوسائل التواصل الاجتماعي، عبارة عن استبيان مكون من تسعة عناصر يسأل عن 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 تقلل من التواصل، مثل عرض الصفحات الرئيسية أو الصور الخاصة بالآخرين".

وطالب جزء التحقيم الذاتي من المشاركين الموافقة أو عدم الموافقة على عبارات مثل، "أعتقد أنني شخص ذكي". وركز الاستبيان النهائي على الفلج الاجتماعي مع عينة من العناصر بما في ذلك "المجموعات الكبيرة تجعلني سعيدا" و"يستغرق الأمر وقتا لتلقب على خجلي في الواقع الجديد".

ثم طلب من المشاركين ترتيب العناصر من "ليس مثلي على الإطلاق" إلى "يشبهني كثيرا".

وكتبت الدراسة أن أولئك الذين استخدموا وسائل التواصل الاجتماعي بنشاط كان لديهم المزيد من الدعم الاجتماعي وتحسين نوعية المساعدة. وشملت الدراسة، التي نُشرت في مجلة BMC Psychology، نحو ٥٧١ طالبا من مقاطعة شانشي ومقاطعة هوبي في الصين في الفترة من ماي إلى يونيو ٢٠٢٢. وأكملت 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

تأثير النوم على الصحة العقلية

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

كشف الخبراء أن تاج السن يغطي بطبقة من المينا الصلبة التي تحيط بالعاج البني الناعم، الذي يحمي اللب في المركز. وتتكون المينا من خيوط هشة متجمعة على شكل قرص لتتفاعل مع الضوء لتجعل الأسنان تبدو براقا.

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 لتشكل بواسطة خلايا متخصصة تسمى الخلايا السنوية، 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 ليكشف عن العاج العظم نسبيا، الذي يصبح داكنا مع تقدمنا في العمر.

ويصبح العاج داكنا لأن نسيج الكولاجين يتصلب وينكمش. ويمتلئ السائل الموجود في الأنابيب بالمعادن.

وتعلا جزينات الطعام والشراب الضخمة الدقيقة وخطوط الشقوق الدقيقة المرتبطة بالعمر، والتي تمتد إلى أعلى وأسفل المينا لتغير لونها وتصفيها.

وفيما يلي سبع نصائح لتجنب تراجع الأسنان: «تجنب الأطعمة الصلبة» «تجنب استخدام أسنانك لتفتيح العصبوات أو طحن الأطعمة الصلبة جدا» «الضغط بالتساوي بين الأسنان» إذا كنت تقطع الأضراس أو الشواحك، فينبغي مضغ الطعام بدقة شديدة بحيث يمكن استخدام الأسنان الثقيلة. ويمكن دعم عملية الشغ من خلال استبدال الأسنان المفقودة بالجسور أو الغرسات أو أطعم الأسنان.

الحفاظ على المينا

قلل من فقدان المزيد من المينا وصاح 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 للأحماض الموجودة في الطعام (مثل الليمون أو خل التفاح) أو المرض (الارتجاع أو القيء)، حينما أمكن ذلك للحفاظ على المينا ومنع تآكلها.

تعزيز اللعاب

يعد اللعاب مهما لتعزيز عملية الشغ والبلع والتحدث. لكن نوعية وكمية اللعاب لدينا تنخفض بسبب التغيرات المرتبطة بالعمر في الغدد اللعابية، وكذلك بعض الأدوية الموصوفة لعلاج الأمراض المزمنة، مثل الاكتئاب والارتفاع ضغط الدم.

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

علاج أمراض اللثة

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

دراسة تربط بين "الموت الأسود" والتغيرات الجينية البشرية

ربطت دراسة جديدة بين جاذبة الطاعون الثالثة، المعروفة باسم الموت الأسود، والتغيرات في الميكروبات الحيوية البشرية.

وكشفت نتائج الدراسة أن الموت الأسود ربما ساهم في حثا للجينات السريعة اليوم.

وأدت جاذبة الطاعون الثانية في منتصف القرن الرابع عشر إلى مقتل ما يصل إلى ٦٠٪ من سكان أوروبا. وتسببت في الحمى والتعب والتيء بالإضافة إلى تورمات كبيرة ومؤلمة تسمى الدبل في الضلخين والرقبة والابطين والفخذ.

ولم توثق لداعيات حدث الوباءات الجماعية هذا جيدا، لكن دراسة حديثة من ولاية بنسلفانيا وجامعة أديلويد تلقي ضوءا جديدا على إرث الموت الأسود وأشارت إلى أنه قد يكون مرتبطا بحدثا للجينات السريعة اليوم، بسبب التغيرات الجينية في النظام الغذائي والنظافة خلال تلك الفترة.

وكشف التحليل لويحات الأسنان المتكسدة من الهياكل العظمية التي تعد لآلاف السنين أن البكتيريا السائدة الموجودة في أفواهها اليوم ترتبط بالنظم الغذائية منخفضة الألياف وغالية الكربوهيدرات، وكذلك استهلاك الألبان.

وقالوا إن كل هذه العوامل تميز النظم الغذائية الحديثة، مثل الوجبات السريعة. وربما تكون الأحداث العالمية، مثل الموت الأسود، قد أدت إلى هيمنة هذه البكتيريا.

ويعتقد أن التغييرات في النظام الغذائي والنظافة في جميع أنحاء المناطق التي شهدت الطاعون قد أثرت على الميكروبيوم البشري لدينا، وهو مجتمع الكائنات الحية الدقيقة، ومعظمها من البكتيريا، الموجودة 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 المناعة العقلية. إن الكشف عن أصول هذه المجتمعات الميكروبية قد يساعد على فهم هذه الأمراض وإدارتها".

وقامت لورا وفريقها بجمع مواد من أسنان ٢٣٥ شخصا دفنوا في ٢٧ موقعا أثريا في إنجلترا واسكتلندا من نحو ٢٢٠٠ قبل الميلاد إلى ١٨٣٥ بعد الميلاد.

وبعد فحص العينات، حددوا ٩٥٤ نوعا ميكروبييا في مجتمعات مختلفة من البكتيريا. وسيطر على أحدها جنس "المكورة العقدية" (Streptococcus)، وهي شائعة في أفواه الأشخاص المعاصرين، والآخر سيطر عليه جنس Methanobrevibacter، الذي يعتبر الآن منقرضا إلى حد كبير لدى الأشخاص الأصحاء.

متى تكون مناعة الجسم ضعيفة؟



كشفت الدكتورة لودميلا لايلا المدير العام لمركز خداتوف 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 سلبات الحساسية، والضعف، والتعب.

وسيلان في الأنف، واحتقان الأنف، وحكة في العينين، ونوع من الطفح الجلدي، واحمرار في العين، هذه إشارة من منظومة المناعة إلى وجود خلل ما بها".

ووفقا لهذه الالتهابات غير المعالجة ونوبات الحساسية والأنظمة الغذائية غير السليمة يمكن أن تؤثر سلبا في منظومة المناعة.

وتقول، "يزداد عدد المصابين بالحساسية وكل اتصال بمسببات الحساسية يؤدي إلى ضعف منظومة المناعة. والسبب الثاني هو بؤر العدوى المزمنة. فمثلا إذا أصيب الشخص بالأنفلونزا أو كوفيد، ويقيم "أنارها" الفيروسية، أي ما يسمى بـ "العدوى المستمرة"، يمكن أن تستقر في أي خلية من خلايا الجسم. وهذه تتعب الجسم وترقق 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

فيروسيه مستمره. لأنه إذا لم تعالج الحالة، فقد يحدث تلف في الأعضاء. وخاصة في البنكرياس وكيس المرارة".

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

أكثر من 2-3 مرات في السنة. هذا سبب وجيه لاستشارة أخصائي أمراض المناعة والحساسية، الذي بعد الاختبارات

دخض أسطورة شائعة حول الأمراض المناعية الجلدية



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

ووفقا لها، يخلق التعبير الشائع "كل الأمراض تبدأ من الرأس" مفهوما خاطئا عن الاضطرابات

كيف تسبب الأقدام المبللة مشكلات في القلب؟



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

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

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

فيتامين أ

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

فيتامين إي

يوضح تشارلز أن العديد من

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".

الحديد

الحديد معدن أساسي وضروري لنقل الأكسجين في الدم. ومع ذلك، يحذر

البيوتين

يلجأ العديد من الأشخاص إلى

الذكور أضعف مناعة مقارنة بالإناث؟



جهاز 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 فرانيسكو أوبيدا دي توريس، أستاذ علم الأحياء الرياضي الذي يدرس التطور والصحة في Royal Holloway جامعة لندن، ويقول،

الحيوانات (ثدييات). بينما تفرز النساء كميات كبيرة من البيضين، وذلك بشكل أساسي لبناء جهازهن التناسلي. وعلى النقيض من ذلك، يبدو أن هرمون التستوستيرون يثبط الدفاعات المناعية، ربما لأنه يحرك الانشطة، مثل بناء العضلات التي تتطلب الطاقة.

لماذا تتمتع النساء

ناقش العلماء، لعقود من الزمن، ما إذا كانت ظاهرة "إنفلونزا الرجال" التي تشير عن ضعف مناعة الذكور مقارنة بالإناث، حقيقية أم لا. وفي كتاب جديد بعنوان "كيف تحافظ 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 تقلل الهرمونات الجنسية الأنثوية، البروجسترون والإستروجين، إلى دعم جهاز المناعة. في حين أن هرمون التستوستيرون الذكري يمكن أن يثبط المناعة. ولم تسلب الضوء على دور هرمون الإستروجين في مناعة الإناث من قبل علماء المناعة في جامعة جونز هوبكنز في بالتيمور، ميريلاند. وقاموا بإصابة خلايا من طائفة أنوف الرجال والنساء بفيروس الإنفلونزا الشائع، قبل إضافة الشكل الأكثر شيوعا من هرمون الإستروجين لدى النساء، والذي يسمى "أسترايول"، إلى جميع الخلايا.

وفي الخلايا لدى النساء، أدى هرمون الإستروجين إلى انخفاض كبير في مستويات فيروس الإنفلونزا. لكن مستويات الفيروس في خلايا الرجال قلت دون تغيير، حسبما أفادت المجلة الأمريكية لعلم فسيولوجيا الرئة الخلوية والجزيئية.

وينتج كلا الجنسين "أسترايول"، حيث يوجد بكميات صغيرة في الجسمين لدى الرجال (ربما للمساعدة في إنتاج

تقارين تحسن الذاكرة

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

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

وتقول، "الذاكرة هي وظيفة عقلية معقدة. علينا ولتعتمد فعالية الحفاظ 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 سره ما قرأ. وكذلك الكتابة باليد. ودراسة اللغات الأجنبية. وتعلم وتذكر القصائد التي تعلمها بالفعل".

وتوصي البروفيسورة بضرورة ممارسة هذه التمارين بانتظام وعدم التخلي عنها. وحينها فقط يمكن تحقيق النتائج المطلوبة.

هكذا تقوي مناعتك في الشتاء

يرتبط فصل الشتاء بموسم الذروة لنزلات البرد والإنفلونزا، فأجسادنا تكون مهددة بالإصابة ب تلك الأمراض في الأشهر الباردة خصوصا. ويعتبر الجهاز المناعي القوي مهما بشكل خاص في هذا الوقت من العام لحماية الجسم من مسببات الأمراض.

غياب أشعة الشمس في الشتاء يقلل من إفراز الجسم لفيتامين د كما أن موسم الشتاء هو أيضا موسم لأمراض مثل الإنفلونزا ونزلات البرد.

يقدم موقع صحيفة "بيد" الألمانية الشعبية التوعية الواسعة الانتشار، عددا من النصائح لتقوية جهاز المناعة في الشتاء، وبالتالي الحماية بشكل فعال من موجات الرض مثل نزلات البرد والإنفلونزا وغيرها في فصل الشتاء. نذكرها هنا،

أولا، التغذية الصحية

إن اتباع نظام غذائي متوازن أمر بالغ الأهمية لتقوية المناعة. ويجب أن يتضمن الغذاء ما يكفي من الفواكه الطازجة والخضروات والحبوب الكاملة والبروتين الخالي من الدهون. فهي توفر العناصر الغذائية المهمة والفيتامينات ومضادات الأكسدة التي تقوي جهاز المناعة، بحسب بيد.

ثانيا، كميات كافية من فيتامين د

في الشتاء يقل تعرضنا لأشعة الشمس، ما يؤدي إلى قلة إنتاج الجسم لفيتامين د الذي يلعب دورا رئيسيا في جهاز المناعة. ويمكن تعويض ذلك عن طريق تناول الأسماك الدهنية أو البيض أو مكملات فيتامين د.

ويقول موقع بيد، "مع ذلك، من المهم ملاحظة أن تناول الكثير من فيتامين د يمكن أن يكون ضارا أيضا. استشارة الطبيب يمكن أن تكون مفيدة هنا".

ثالثا، قسط كاف من النوم

النوم الجيد ضروري لجهاز المناعة القوي. أثناء النوم، يتجدد الجسم وينتج البروتينات المعروفة باسم السيستوكينات التي تساعد في مكافحة العدوى والالتهابات.

رابعا، التعامل مع الضغوط

الضغوط والإجهاد يمكن أن تضعف جهاز المناعة. والأجساد الهومي ليس شيئا غير عادي ويمكن التعامل معه. ومن خلال بعض تقنيات الاسترخاء، يمكن للمرء الاسترخاء مرة بعد أخرى ومساعدة الجسم. وفي سبيل ذلك يمكنك استخدام تمرينات اليوغا والتأمل وتمارين التنفس، بحسب بيد.

رابعا، ممارسة نشاط رياضي

يقول موقع بيد إن النشاط البدني المعتدل يعزز الدورة الدموية ويقي جهاز المناعة. للحفاظ على لياقة جسمك، يمكنك القيام بما يلي: الذهاب في زهرة، ممارسة الركض، ممارسة الرياضات، التي تمارس داخل الأماكن المغلقة. الركض حتى في فصل الشتاء يحدث توازنا في الدورة الدموية ويقي جهاز المناعة.

خامسا، تناول كمية كافية من السوائل

شرب كمية كافية من الماء أمر مهم للحفاظ على رطوبة الجسم. ولا يمكن أن يساعد الشاي الدافئ والمرق والحساء في الحفاظ على رطوبة الجسم فحسب، بل يمكن أن تكون هذه السوائل مفيدة أيضا للحلق والجهاز التنفسي، بحسب ما أوضح موقع بيد.

دواء مثير للجدل و "مهميت" سيصبح سلاحا سريريا في الحرب على السرطان



كبيرة في عدد الخلايا في مرحلة موت الخلايا المبرمج المتأخرة. عندما تدمر الأورام نفسها، ويبدو أن الدواء يمارس تأثيراته

عن طريق منع مستقبل معين يعرف باسم NMDA. والذي يلعب دورا محوريا في تنظيم حجم الورم وانتشاره ومدى خطورة السرطان.

وأشار الفريق إلى أنهم استخدموا تركيزات "عالية نسبيا" من الكيتامين في الدراسة. وقالوا إن النتائج لا تعني بالضرورة أن الدواء سيعمل بنفس الطريقة على المرضى.

وعلى الرغم من أن هذا البحث يقدم نتائج أولية واسعة، إلا أن المجتمع العلمي يحث على الحذر. حيث أن التأثيرات التي تمت ملاحظتها في المختبر لا تعادل تلقائيا تأثيرات مماثلة لدى المرضى من البشر.

وهناك حاجة إلى مزيد من الدراسات الشاملة قبل اعتبار الكيتامين علاجا محتملا للسرطان. وستتضمن هذه التحقيقات الإضافية اختبارات صارمة على مرضى السرطان. ما يدل على أي تطورات مهمة من المحتمل أن تكون على بعد سنوات عدة.

السريية لصحة الطفل في الصين، في رؤية

نتائج معاكسة في مزيد من الدراسات العملية وبين المرضى.

وستكون هناك حاجة لدراسات معمقة تشمل الآلاف من مرضى السرطان قبل طرح الكيتامين كعلاج. ما يعني أن أي تطور ما يزال على بعد سنوات في أحسن الأحوال.

تأثيرات الكيتامين المحتملة

الضادة للسرطان

في الاختبارات العملية، تعرضت خلايا سرطان الرئة والدماغ البشرية التي تمت إزالتها من الجسم ولدت في حاضنة مرطبة.

لتركيزات مختلفة من الكيتامين. وقام العلماء بتصوير الخلايا واستخدموا الليزر لتحليلها قبل تعرضها للدواء وبعد ٢٤ ساعة من التعرض.

وأظهرت النتائج أنه تم قمع نمو وانتشار الخلايا السرطانية، مع ملاحظة التأثير الأكبر في الخلايا المعرضة لأعلى جرعة من الكيتامين.

وقال الفريق إن هذا يعني أن نشاط الخلايا السرطانية انخفض بشكل كبير وأصبح أقل عدوانية. وكشفت النتائج أيضا عن وجود زيادة

أفاد العلماء أن الكيتامين، المعروف

على نطاق واسع باسم "مهدئ الخيول" و"الخدراة الترفيهية"، قد يكون قادرا على قتل الخلايا السرطانية، وفقا لاختبارات

معملية وأعداد.

ويستخدم الكيتامين بشكل واسع في الطب البيطري في تخدير الحيوانات

حيث أنه يسبب حالة تشبه النشوة مع تخفيف الألم، والتهنئة. وعلى الرغم من استخداماته الطبية، إلا أن الدواء يحمل

سمعة مشيرة للجدل بسبب استخدامه الترفيهي. وتشمل المخاطر المرتبطة بالكيتامين الإدمان والهوس وفي الحالات

القوى الموت، حيث تؤدي نجم مسلسل "فريينز" ماثيو بيري بسبب "التأثيرات الحادة" للكيتامين في أكتوبر الماضي.

وتكشف الدراسة المنشورة في مجلة European Journal of Pharmacology، أن الكيتامين قد يمنع نمو وانتشار الخلايا السرطانية، خاصة في

حالات سرطان الدماغ والرئة.

وعلى الرغم من عدم إثبات نجاحه على البشر، يأمل العلماء في إمبريال كوليدج لندن وجامعة هيرسماكي وكية نيبون الطبية في اليابان والمركز الوطني للبحوث

عدوى بكتيرية شائعة في المعدة قد تزيد من خطر الإصابة بمرض الزهايمر

توصلت دراسة جديدة إلى أن خلا شائعا في المعدة قد يزيد من خطر الإصابة بمرض الزهايمر.

ودرس الباحثون في جامعة ماكجيل في مونتريال السجلات الصحية لأربعة ملايين بريطاني تتراوح أعمارهم بين ٥٠ عاما وما فوق بين عامي ١٩٨٨ و٢٠١٩. ووجدوا أن الذين يعانون من أعراض عدوى التلوية البوابية (H.pylori) لديهم خطر أعلى بنسبة ١١٪ للإصابة بمرض الزهايمر. وهو النوع الأكثر شيوعا من الخرف.

وتعرف التلوية البوابية (أو عدوى بكتيريا هيليكوباكتر بيلوري) بأنها بكتيريا توجد في الأمعاء والمعدة والتربة الملوثة. ويمكن أيضا أن تنتقل بسهولة من شخص لآخر عبر سائل الجسم.

ولا يدرك معظم الأشخاص أنهم مصابون بعدوى بكتيريا التلوية البوابية لأنهم لا يعانون من أعراضها مطلقا. ومع ذلك، يمكن أن يعاني البعض من أعراض العدوى التي يمكن أن تؤدي إلى عسر الهضم والتهاب المعدة والقرحة وحتى سرطان المعدة.

وبلغت زيادة خطر الإصابة بمرض الزهايمر بمرضها بنسبة ٢٤٪ بعد مرور سبع إلى عشر سنوات من الإصابة بالبكتيريا، قبل أن تنخفض مرة أخرى.

واقترح الباحثون عدة طرق قد تنتقل بها البكتيريا إلى الدماغ وتسبب التهاب الخلايا والتلف العصبي.

وقالوا إن البكتيريا قد تسبب خللا في توازن الأمعاء وتؤدي إلى الاضطراب في إنتاج الأميلويد. وهو البروتين الذي يتراكم ويشكل لويحات في الدماغ لدى مرضى الزهايمر.

واقترح الفريق أيضا أن تلف شفاء المعدة بسبب العدوى قد يؤثر على امتصاص فيتامين B١٢ والحديد. ويرتبط النقص في كليهما بالخرف.

ومن خلال هذه الدراسة الجديدة، اقترح الفريق أن القضاء على هذا الخلل الشائع يمكن أن يساعد على منع نحو ٢٠٠ ألف حالة من مرض الزهايمر على مستوى العالم كل عام.

وقال الدكتور بول براسارد، كبير مؤلفي الدراسة والأستاذ في قسم الطب في جامعة ماكجيل، "نظرا لشبوحه السكان في العالم، من المتوقع أن تتضاعف أعداد الصائين بالخرف ثلاث مرات خلال الأربعين عاما القادمة. ومع ذلك، ما يزال هناك نقص في خيارات العلاج الفعالة لهذا المرض. وتأمل أن توفر نتائج هذا التحقيق نظرة

ثاقبة حول الدور المحتمل لبكتيريا التلوية البوابية في الخرف من أجل إرشاد تطوير استراتيجيات الوقاية، مثل برامج الاستئصال الفردية، للحد من العدوى على مستوى السكان".



بعد "كوفيد-١٩"

ما الخطر المهدد للبشرية عام ٢٠٢٤؟

بنسبة تزيد على ٣٠٠٪ في أوروبا خلال العام ٢٠٢٢.

وتم الإبلاغ عن أكثر من ٣٠ ألف إصابة بين يناير وأكتوبر ٢٠٢٣، وهو ارتفاع ملحوظ عن ٩٤١ إصابة في عام ٢٠٢٢ بأكمله، وفقا لمنظمة الصحة العالمية.

ويلقى النوم في هذه الزيادة على انخفاض تغطية التطعيم في جميع الدول الأعضاء الأوروبية البالغ عددها ٥٣ دولة منذ عام ٢٠٢٠.

وقال الدكتور هانز هنري بي كلوغ، المدير الإقليمي للمنظمة الصحية العالمية في أوروبا، "هذا أمر مثير للقلق".

ويدعو المسؤولون الآن إلى اتخاذ إجراءات "عاجلة" لوقف تفشي المرض القاتل المحتمل.

ولا يوجد علاج للحصبة. ولكن هناك لقاحات MMR الآمنة والفعالة التي تحمي من الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية.

وقال الدكتور كلوغ، "التطعيم هو الطريقة الوحيدة لحماية الأطفال من هذا المرض الذي يحتمل أن يكون خطيرا".

وتسبب الحصبة عادة الحمى وسيلان الأنف والسعال واحمرار العينين والتهاب الحلق والطفح الجلدي المميز، وعادة ما يحتل الفيروس في غضون أسبوعين.

ولكن يمكن أن يؤدي في بعض الأحيان إلى مضاعفات، مثل الالتهاب الرئوي والتهاب السحايا والتوابع والعصب أو حتى الموت إذا انتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم، مثل الرئتين أو الدماغ.

وهذا، أمر مثير للقلق بشكل خاص بالنسبة للأطفال الرضع وأولئك الذين يعانون من ضعف المناعة.

كما أنه أكثر خطورة في فترة الحمل، ويزيد من خطر الإجهاض أو ولادة جنين ميت أو الولادة المبكرة.



إيطاليا وقبرص.

وعادة، يتواجد البعوض السبب لهذا الفيروس في المناخات الاستوائية. لكن العلماء يقولون إن تغير المناخ الذي يجلب موجات حارة وفيضانات متكررة إلى أوروبا، قد خلق ظروفا أكثر ملاءمة لهذه الحشرات. وقالت الدكتورة ماريا فان كيرخوف، "هذا ليس خطرا نظريا في المستقبل، إنه يحدث الآن، ويجب معالجته الآن".

حمى الضنك

رصد العلماء حمى الضنك، وهو مرض فتاك ينتشر عن طريق البعوض، في الأشهر القليلة الأخيرة من العام ٢٠٢٣ في فرنسا

جدري القردة

ليس كوفيد فقط هو الذي قد يجد نفسه في دائرة الضوء الإعلامي خلال العام ٢٠٢٤. فقد أعلن مسؤولو الصحة عن انتشار سلالة شديدة من الجدري (المعروف سابقا باسم جدري القردة) تقتل واحدا من كل ١٠ أشخاص مصابين بها. وهناك نوعان من فيروس جدري القردة، "كلايد ١" (Clade I) و"كلايد ٢" (Clade II)، ولدى "كلايد ١" معدل وفيات أعلى، حيث

وقال البروفيسور بيتر أوبنشنو، من

إمبريال كوليدج لندن، "إنه فيروس مخادع بشكل مذهن، يجعل الناس في بعض الأحيان مرضى للغاية، ويؤدي في أحيان أخرى إلى

الإصابة بكوفيد طويل الأمد". وأضاف، "نتراجع الناعة بمرور الوقت، وبالنسبة للكثيرين، فقد مر أكثر من عام منذ أن تلقوا آخر جرعة معززة. وكلما زاد تحول

الفيروس، قلت فعالية الأجسام المضادة في مكافحته. والفيروس المنتشر الآن مختلف تماما عن الفيروس الذي رأيناه في عام ٢٠٢٠. لقد أصبح الفيروس الجديد أفضل بكثير في الانتقال من شخص إلى آخر..

مع نهاية العام ٢٠٢٣، حذر خبراء منظمة الصحة العالمية من أن العالم بحاجة إلى الاستعداد بشكل صحيح للأوبئة المستقبلية، عقب سنوات من "الألم والخسارة" بسبب "كوفيد-١٩".

ويتوقع العلماء أن العام ٢٠٢٤ يمكن أن يشهد تفشيا لبعض الأمراض والأوبئة، ما يتطلب منا المزيد من اليقظة والاستعداد لجابقتها، بدءا من سلالة جديدة لـ"كوفيد-١٩" إلى المخاوف بشأن متغير جدري القردة الأكثر فتكا، وانتشار الأمراض التي ينقلها البعوض من البلدان الاستوائية.

ويقدم خبراء صحة قائمة بالأمراض المعدية التي يمكن أن يجلبها معه العام ٢٠٢٤ للعالم.

متحور "كوفيد-١٩" J.N.١

يبدو أن التهديد الصحي الأكثر وشوحا هو سلالة كورونا الجديدة الأكثر قابلية للانتقال والتي تنتشر بالفعل بسرعة في أجزاء من العالم.

ولم تصنف المتحور J.N.١ على أنه "متحور مثير للاهتمام" من قبل منظمة الصحة العالمية (WHO) في وقت سابق من شهر ديسمبر ٢٠٢٣.

وقد حرصت منظمة الصحة العالمية على التأكيد على أن الخطر الذي تشكله السلالة "منخفض" حاليا.

وكثرت النخلة التابعة للأمم المتحدة، "استنادا إلى الأدلة المتاحة، تم تقييم المخاطر الإضافية على الصحة العامة العالمية التي يشكلها J.N.١ حاليا على أنها منخفضة".

ولم يتم العثور على أن هذا المتحور يؤدي إلى أعراض أكثر خطورة من التغيرات السابقة. ومع ذلك، قد تعني الطفرات أنه ينتشر بشكل أسرع، ويضعف مناعة القطيع.

لماذا تتشقق الشفاه في الشتاء؟



يقال باولز إن التعرض المستمر للهواء الجاف يؤدي إلى جفاف جلد الشفاه الجساس، ما يؤدي إلى تشققها وتشيرها ونزيفها. وهي حالة تعرف علمياً باسم التهاب الشفة الشائع.

ويعاين 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 إنزيمات هضمية، مثل الأميليز، الذي يحول النشويات إلى سكريات، واللياز، الذي يساعد على هضم الدهون.

وقال باولز، "عندما تلغق شفتيك، فإن اللعاب يزيل الطبقة الواقية الزيتية الطبيعية التي تساعد في الحفاظ على صحة شفتيك". ومع مرور الوقت، يمكن لهذه الإنزيمات أن تلحق الضرر بجلد الشفاه نفسه وتساهم في الجفاف.

ويمكن أن يؤدي انسداد الأنف، وهو السمة المميزة موسم البرد والإنفلونزا في الشتاء، إلى تعريض الشفاه للعاب زائد عن طريق إجبار الشخص على التنفس من خلال فمه، وفقاً لمراجعة عام 2020 في المجلة الدولية للأمراض الجلدية التناسلية.

ويمكن تخفيف الجفاف باستخدام مرطب الشفاه أو المرهم أو جهاز ترطيب الشفاه.

يعاني معظم الناس من جفاف وتشقق الشفاه في فصل الشتاء، ما يدفع البعض للسؤال عن السبب الكامن وراء ذلك.

ويهدأ الصدق، قال الدكتور لوك باولز، الطبيب القيم في لندن والمدير السريري المساعد لعيادات Bupa الصحية، "إن الجلد الموجود على شفتيك يحتوي على حاجز وقائي أرق مقارنة ببقيّة الجلد على وجهك، ما يجعله أكثر عرضة للجفاف".

وبدءاً من "الحدود القرمزية"، الجلد الحاد الذي يفصل بين أنسجة الشفاه وبقيّة الوجه، تكون الأنسجة مشابهة لشفاه المخاطي الذي يبطّن الفم من الداخل، وتتكون من ثلاث إلى خمس طبقات فقط من الأنسجة ولا تحتوي على أي من مصليات الشعر أو القعد العرقية الموجودة في أي مكان آخر بالوجه، وفقاً للمصدر الطبي StatPearls.

وقال باولز، "إن الطبقات الجلدية من الجلد على وجهك هي أكثر سمكا بست مرات من تلك الموجودة على شفتيك، وتحتوي شفتيك أيضاً على عدد أقل من القعد الدهنية مقارنة بأجزاء أخرى من الجسم". ويحدث جفاف الشفاه خلال فصل الشتاء، عندما يصبح الهواء الخارجي أكثر برودة وأقل رطوبة، مع تشجيع الناس للتدفئة في منازلهم وشركاتهم.

حامل مفاجئ يزيده مع خطر الإصابة بجلطات الدم



يعد تجلط الدم أو تخثر الدم وسيلة تمنع النزيف في حالات الجروح، وعلى الرغم من أن هذه الاستجابة مفيدة لصحتنا، 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 بالتهنات القلبية والسكتات الدماغية.

وما يشير القلق 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 الاجهاد الحراري للجسم.

وهذا يمكن أن يجعل جسمك يعمل بجهد أكبر للحفاظ على درجة حرارة ثابتة.

ويمكن أن تتأثر لزوجة الدم أيضاً، فيصبح أكثر لزوجة وأكثر عرضة للتجلط، وفقاً للبروفيسور مارك وايتلي، استشاري جراحة الأوردة ومؤسس عيادة "وايتلي".

وأوضح البروفيسور وايتلي أن خطر الإصابة بالتهنات 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 تنقبض جميع الشرايين لتقليل فقدان الحرارة من الجلد، ما يجعل القلب يعمل بجهد أكبر، لذلك، لم يثبت أن هذا يرجع بالتأكيد إلى تخثر الدم، ومن المثير للاهتمام أنه لا يبدو أن هناك فرقاً كبيراً بين الصائدين 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 الخبراء 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 تحذر الأبحاث المنشورة في مجلة International Angiology من أن درجات الحرارة المنخفضة تزيد من مرتبطة بشكل كبير "بجلطات الأوردة العميقة".

ونظرت الدراسة إلى المرضى الذين تم إحداهم إلى المستشفى بسبب الإصابة بتجلط الأوردة العميقة في شتياغ، 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 المهم 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 التهاب، والتمرين مفيد دائماً لأن التدقيق الجيد للدم عبر الأوعية الدموية يحافظ على سحابة جدار 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.

وحلت دراسة شملت 8000 شخص، حالات الأفراد الذين فقدوا نحو 200 ألف جنيه إسترليني 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 تصل إلى 14 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 الصين، إن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً قد يتعاملون بشكل أفضل مع أحداث الحياة الجيدة.

وقال الدكتور جينغ جو، كبير معدي الدراسة، "بعد تجربة صدمة الثروة السلبية، قد يضطر الناس إلى التخلي عن العادات الغذائية الصحية بسبب الثروة المحدودة، والخفاش مستويات ممارسة الرياضة البدنية بسبب الاكتئاب، فضلاً عن عدد أقل من الأنشطة الاجتماعية بسبب محدودية الوقت الترفيهي".

وتبين سابقاً أن كارثة مالية مفاجئة ترفع ضغط الدم لدى الأشخاص وتزيد

الالتهابات في الجسم، ما قد يضر الدماغ ويسرع فقدان الذاكرة في وقت لاحق من العمر.

ويؤدي فقدان المال أيضاً إلى زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب والترابط بالخرف.

نشرت الدراسة في مجلة JAMA Network Open.

خبرة تكشف عواقب

التسمم الكحولي

أوضحت البروفيسورة ثانياينا كليمنكو مديرة المركز العلمي الوطني لعلم المخدرات، أن التسمم الكحولي يسبب مجموعة كبيرة من الاضطرابات العصبية والنفسية والجسدية، وتشول البروفيسورة في حديثه صحيفة "إيفيسيا"، "أظهرت دراسات علمية أنه حتى تناول الحد الأدنى من الكحول له آثار ضارة 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؟



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 8000 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، وسلطوا علماً إذا كانوا يعيشون مع حيوان أليف، وأجروا اختبارات على ذاكرتهم في ما يتعلق بالكلمات والعلاقات اللغوية.

ومن الطبيعي أن تسوء الذاكرة اللغوية مع تقدمنا في السن، لكن هذا الانخفاض كان أبطأ لدى الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم والذين لديهم حيوانات أليفة.

وقال الدكتور يانزي لي، الذي قاد الدراسة من جامعة "سن يات سن" في الصين، "إن الرفقة التي توفرها الحيوانات الأليفة قد تقلل من الشعور بالوحدة وتزيد من الرعاية، في حين أن أخذ الكلاب للتزده 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 للصحة ويقلل من معدل التدهور المعرفي".

وتابع، "قد يحصل أصحاب الكلاب أيضاً على مزيد من التمارين الرياضية من خلال المشي والتمتع 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".

وكانت دراسات سابقة قد أشارت إلى أن الأشخاص الذين يمتلكون حيوانات أليفة يكونون أسرع ذهنياً ويتمتعون بوظيفة تنفيذية أفضل، ما يساعد على التخطيط وحل المشكلات.

لكن الأدلة متضاربة، وهناك حاجة إلى مزيد من الاختبارات لإظهار أن امتلاك حيوان أليف يبطئ التدهور المعرفي بشكل عام، حيث اختبرت الدراسة الحالية الأشخاص فقط تقدراتهم في اللغة، وعلى الرغم من أن الانخفاض البطيء في مهارات التفكير لدى أصحاب الحيوانات الأليفة من المرجح أن يعني 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 اللغوية والطلاقة لدى الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم، والذين عادة ما يكون لديهم عدد أقل من التفاعلات اليومية والتحفيز الذهني. وتأتي هذه النتائج في أعقاب أدلة سابقة على أن امتلاك حيوان أليف يجعل الناس يشعرون بمزلة أقل، يصرف النظر عن الفوائد الصحية الأخرى الناجمة عن أخذ كلب للتزده كل يوم.

ومن بين 7968 من كبار السن الذين شملتهم الدراسة، كان أكثر من ثلثهم يمتلكون حيوانات أليفة ونحو 27٪ يعيشون بمفردهم.

وتم اختبار ذاكرتهم اللغوية من خلال إعطائهم قائمة من الكلمات ومطابقتها بتذكرها، على الفور وبعد فترة، في حين تم قياس الطلاقة اللغوية من خلال مطالبة الأشخاص بإدراج أكبر عدد ممكن من أسماء الحيوانات في غضون دقيقة واحدة.

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 الطبية ومستويات ممارسة الرياضة.

دراسة تشير مفاجئة مع خطر الخرف

لأول مرة توصل علماء إلى عامل مهم يقلل من خطر الإصابة بالخرف بشكل مبكر وتفاذي الإصابة به وتدارك أعراضه بل خضفها.

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 يُعتقد في السابق أن المرض ناجم عن "الجينات فقط، ولم يكن هناك ما يمكن أن يفعله الناس لتقليل مخاطر الإصابة به".

عوامل عديدة للإصابة بالخرف

مع ذلك وفقاً لأحد التحليلات، يمكن أن يؤدي نقص فيتامين د والاكتئاب وتاريخ الإصابة بالسكتة الدماغية إلى زيادة خطر الإصابة بالخرف المبكر، في حين أن تعاطي الكحول والعزلة الاجتماعية وضعف السمع وأمراض القلب يزيد أيضاً من المخاطر. ووجد باحثون من جامعة أكستر 10 عوامل مرتبطة بنمط الحياة والصحة يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بهذه الحالة. كذلك قال العلماء إن معظمها قابلة للتعديل، وهي نفس الأشياء التي تزيد أيضاً من خطر الإصابة بالخرف الطبيعي.

وحللت الدراسة، التي نشرت في مجلة 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

ولوسي هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) في بريطانيا كل شخص فوق سن الرابعة يتناول مكملات فيتامين د اليومية بمقدار 10 ميكروغرامات إذا كانوا غالباً في الداخل أو لا يتعرضون لأشعة الشمس.

ويصلح الجسم فيتامين د بعد التعرض لأشعة الشمس، وقد يواجه الأشخاص ذوو البشرة الداكنة صعوبة في إنتاجه مثل الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة، ويتم تصنيف الخرف قبل سن 65 عاماً على أنه "خرف بداية الشباب" وهو حالة تؤثر على أكثر من 70 ألف شخص في المملكة المتحدة.

«النقل البري» تبدأ بتركيب أنظمة النقل الذكية على حافلات خط معان - عمان

التنقل.

وفي إطار الاستعداد لاستكمال تنفيذ المشروع، تم تجهيز محطتين فنيّتين بكافة المتطلبات اللازمة لتنفيذ أعمال تركيب أنظمة النقل الذكية على حافلات باقي خطوط المرحلة الثانية، بما يضمن تسريع وتيرة الإنجاز والالتزام بالجدول الزمني المعتمد لإطلاق التشغيل على جميع الخطوط.

وتستهدف المرحلة الثانية من مشروع تطوير النقل بين المحافظات تشغيل تسعة خطوط رئيسية تربط محافظات المملكة باستخدام ٢١٠ حافلات وحافلات متوسطة مزودة بأحدث أنظمة النقل الذكية، بهدف توفير خدمات نقل عام أكثر كفاءة واعتمادية، وتحسين مستوى الخدمة، وتعزيز الرقابة التشغيلية، ورفع مستوى السلامة والراحة لمستخدمي النقل العام.

وأكدت الهيئة أن أعمال تركيب الأنظمة ستواصل تباعا على جميع خطوط المرحلة الثانية، تمهيدا لإطلاقها وفق الخطة التنفيذية المعتمدة، بما يدعم جهود تحديث منظومة النقل العام في المملكة، ويوفر خدمات نقل ذكية وأمنة وعصرية، تنسجم مع مستهدفات رؤية التحديث الاقتصادي والتحول الرقمي في قطاع .

عمان

بأشرف هيئة تنظيم النقل البري، وبالتنسيق مع شركة رؤية عمان المزود لأنظمة النقل الذكية، أعمال تركيب أنظمة النقل الذكية على حافلات خط معان - عمان، ضمن الاستعدادات النهائية لبدء تشغيل الخط، الذي يعد أحد خطوط المرحلة الثانية من مشروع تطوير النقل بين المحافظات.

وتشمل الأنظمة التي يجري تركيبها منظومة متكاملة من التقنيات الحديثة، تضم أنظمة الدفع الإلكتروني، وأنظمة التتبع الإلكتروني (GPS)، وأنظمة الرقابة التلفزيونية داخل الحافلات (CCTV)، إضافة إلى توفير خدمة الإنترنت اللاسلكي (Wi-Fi)، بما يسهم في تعزيز جودة خدمات النقل العام، ورفع مستويات السلامة والرقابة، وتحسين تجربة الركاب.

وتعد خدمة Wi-Fi من أبرز المزايا التي توفرها المرحلة الثانية، لا سيما على الخطوط ذات المسافات الطويلة، حيث تتيح للركاب البقاء على اتصال أثناء الرحلة، كما تشكل قفية مضافة لطلبة الجامعات إلى خلال تمكينهم من متابعة دراستهم والوصول إلى المنصات التعليمية وإنجاز أعمالهم الأكاديمية خلال

«توجيهية» مشروع الحافلات التردد السريع تبحث تحسين الخدمات

عمان

ترأس وزير النقل والعمل الدكتور نضال القطامين، اجتماع اللجنة التوجيهية لمشروع الحافلات التردد السريع، بحضور وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس ماهر أبو السمّن، ووزير المالية الدكتور عبد الحكيم السبلي، ووزير الاستثمار الدكتور طارق أبو غزالة، وممثلي الجهات المعنية من أمانة عمان الكبرى والمؤسسات والهيئات ذات العلاقة. واستعرض الاجتماع سير العمل في مشروع الحافلات التردد السريع، ومراحل التنفيذ والتشغيل، إضافة إلى متابعة الإجراءات المرتبطة بتطوير منظومة المشروع، وتحسين مستوى الخدمات المقدمة للمواطنين، بما يسهم في رفع كفاءة منظومة النقل وتعزيز الاعتماد على وسائل النقل الجماعي.

وأكد الوزراء أهمية مواصلة العمل على تطوير المشروع وتعزيز دوره في تحسين خدمات النقل العام، وتوفير خدمة نقل آمنة ومنظمة وفعالة للمواطنين، إلى جانب أهمية تكامل الجهود بين مختلف الجهات المعنية لضمان استدامة المشروع وتحقيق الأهداف



المرجوة منه.

وناقش الاجتماع عددا من الموضوعات والملاحظات المتعلقة بالمشروع من مختلف الجوانب التشغيلية والفنية والتنظيمية،

والإجراءات اللازمة لمعالجتها، بما يضمن رفع مستوى الأداء وتحسين تجربة مستخدمي الحافلات التردد السريع. وشدد المجتمعون على أهمية استمرار

التنسيق والمتابعة بين الجهات كافة، والعمل على تنفيذ الخطط التطويرية للمشروع بما يواكب احتياجات المواطنين ويسهم في تطوير منظومة النقل العام في المملكة.

مركز تطوير الأعمال يخرج 25 مشاركا من خريجي التدريب المهني في الكرك

عمان

نفذ مركز تطوير الأعمال، بالشراكة مع مؤسسة التدريب المهني، حفل تخرج ٢٥ مشاركا ومشاركة من خريجي مؤسسة التدريب المهني في محافظة الكرك، وذلك بعد استكمالهم البرنامج التدريبي الذي نفذه مركز تطوير الأعمال ضمن مشروع "اصنع"، أحد مبادرات برنامج عزم للتمكين الاقتصادي والتشغيل الذاتي، بدعم من منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف).

وحسب بيان للمؤسسة، جرى خلال الحفل تسليم الخريجين شهادات إتمام

البرنامج التدريبي المكثف الذي استمر عشرة أيام، ونفذه مركز تطوير الأعمال بهدف تمكين الشباب اقتصادياً، ودعم دخولهم إلى سوق العمل من خلال التشغيل الذاتي، وتعزيز قدراتهم على تأسيس وإدارة مشاريعهم الخاصة.

وفي هذا الإطار، أسهمت مؤسسة التدريب المهني في استقطاب واختيار المشاركين من خريجيه، وتوفير البيئة الداعمة لتنفيذ البرنامج، انطلاقاً من دورها في تأهيل الشباب ورفع جاهزيتهم لسوق العمل. وتأتي هذه المشاركة ضمن نهج

المؤسسة في توسيع الشراكات مع مختلف الجهات، وتوفير فرص نوعية تعزز مهارات الخريجين في مجالات ريادة الأعمال والتشغيل الذاتي، بما يواكب احتياجات سوق العمل ويسهم في تمكينهم اقتصادياً. واعتمد مركز تطوير الأعمال في تنفيذ التدريب على أساليب المحاكاة، والتمارين العملية، والتطبيقات التفاعلية، حيث شملت المحاور التدريبية الريادة المجتمعية، وتوليد أفكار المشاريع، والإدارة المالية، والتقييم المالي الأولي، بما يسهم في تزويد المشاركين بالمهارات والخبرات العملية

اللازمة لتحويل أفكارهم الريادية إلى مشاريع إنتاجية مستدامة وقابلة للتنفيذ، تسهم في تحسين واقعهم الاقتصادي وخلق فرص دخل مستقبلية لهم. يذكر، أن مشروع "اصنع" يأتي ضمن برنامج عزم للتمكين الاقتصادي والتشغيل الذاتي، الذي ينفذه مركز تطوير الأعمال (BDC) بالشراكة مع مؤسسة التدريب المهني، وبدعم من منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف)، بهدف تعزيز ثقافة ريادة الأعمال والتشغيل الذاتي لدى الشباب ورفع جاهزيتهم لإطلاق مشاريعهم الخاصة.



عمان

عقد مجلس إدارة شركة توزيع الكهرباء اجتماعاً، انتخب خلاله الدكتور عبدالمجيد الرحامنة رئيساً لمجلس إدارة الشركة، وذلك بحضور أعضاء المجلس. وأكد الدكتور الرحامنة، خلال الاجتماع، اعتزازه باللقبة التي أولاها إيها أعضاء مجلس الإدارة، مشدداً على أن المرحلة المقبلة تستهد مواصلة العمل على تعزيز أداء الشركة وترسيخ مكانتها باعتبارها إحدى الركائز الأساسية لقطاع الكهرباء في المملكة، من خلال الارتقاء بجودة الخدمات المقدمة للمشتريين، ورفع كفاءة الأداء المؤسسي، ودعم خطط التطوير والتحديث بما ينسجم مع التوجهات الوطنية في قطاع الطاقة.

وأشار إلى أن شركة توزيع الكهرباء تمتلك سجلاً حافلاً بالإنجازات، بفضل ما حققته خلال السنوات الماضية من تطور في مختلف المجالات الفنية والإدارية والتشغيلية، مؤكداً أن مجلس الإدارة سيعمل بروح الفريق الواحد للنماء على هذه الإنجازات، واستكمال مسيرة التميز وتحقيق المزيد من النجاحات. وثنى الرحامنة الجهود الكبيرة التي بذلها رئيس مجلس الإدارة السابق الدكتور حازم الرحاحلة خلال فترة رئاسته للمجلس، وما قدمه من إسهامات أسهمت في تعزيز أداء الشركة ودعم مسيرتها، متمنياً له دوام التوفيق. وأكد أن المرحلة المقبلة ستتركز على استدامة التطوير، وتعزيز الحوكمة، ودعم الخطط

الاستراتيجية للشركة، بما يسهم في رفع كفاءة منظومة توزيع الكهرباء، وتحقيق أفضل مستويات الخدمة للمواطنين، ومواكبة التطورات التي يشهدها قطاع الطاقة في المملكة.

مصفاة البترول تكرم عددا من متقاعديها وموظفيها

عمان

تكريمي فحسب، بل كان وقفة لاستحضار مسيرة امتدت لأكثر من خمسة عشر عاماً، حملت في طياتها آلاف الذكريات والتحديات التي تحولت، بفضل العمل الجماعي، إلى إنجازات تفخر بها جميعاً. وقال إن الشركة لم تكن مجرد مكان للعمل، وإنما كانت ولا تزال بيتاً ثانياً وحاضنة للتطورات، مشيداً بالدعم المتواصل الذي حظيت به الكوادر من مجلس إدارة الشركة ورئيسها التنفيذي والإدارة التنفيذية، الذين كانوا شركاء حقيقيين في مسيرة النجاح، وحرصوا على توفير بيئة عمل قائمة على التقدير والشفقة والاحترافية.

وأضاف أن هذا التكريم لا يقتصر على الاحتفاء بسنوات الخدمة، وإنما يجسد تقديرنا للإخلاص والتفاني في أداء الواجب، مؤكداً أن العاملين تعلموا في هذا الصرح الوطني أن قيمة الإنسان لا تقاس بمنصبه، وإنما بالأثر الذي يتركه وبصمته في مسيرة المؤسسة. من جانبه، أكد رئيس النقابة العامة للعاملين في البترول والكيماويات، خالد الزويد، أن شركة مصفاة البترول الأردنية تمثل نموذجاً وطنياً في الوفاء للعاملين، من خلال حرصها المستمر على تكريم أفئوا سنوات خدمتهم في العمل والعباء، مشيراً إلى أن هذا النهج يعكس تقدير الشركة الحقيقي لرأس مالها البشري.

وقال الزويد إن الشركة تضم نخبة من الموظفين المخلصين الذين كان لعطائهم وإخلاصهم الأثر الأكبر في تحقيق الإنجازات التي وصلت إليها، مؤكداً أن تكريم من بذلوا وقدموا على مدار سنوات طويلة يعكس ثقافة مؤسسية تستحق التقدير.

وأضاف أن النقابة العامة للعاملين في البترول والكيماويات، واطلاقاً من مبدأ الوفاء بالوفاء، ارتأت أن تبادل هذا العطاء بالتقدير، من خلال تكريم إدارة شركة مصفاة البترول الأردنية، تقديراً لحرصها الدائم على تكريم العاملين والمتقاعدين والحفاظ على هذا النهج الإنساني والمؤسسي.

وخلال الحفل، كرمت النقابة العامة للعاملين في البترول والكيماويات شركة مصفاة البترول الأردنية، تقديراً لنهجها في تكريم العاملين والمتقاعدين، حيث تسلم الرئيس التنفيذي المهندس حسن الحباري درع التكريم نيابة عن الشركة.

وفي ختام الحفل، وزع الحباري الدروع التقديرية والشهادات على الموظفين الذين أمضوا ١٥ عاماً في الخدمة، والمتقاعدين الذين تجاوزت سنوات خدمتهم ثلاثين عاماً، معرباً عن اعتزازه بما قدموه من عطاء وإخلاص.

كرمت شركة مصفاة البترول الأردنية، موظفيها الذين أمضوا خمسة عشر عاماً في خدمة الشركة، إلى جانب المتقاعدين الذين تجاوزت سنوات خدمتهم ثلاثين عاماً، وذلك خلال حفل أقيم برعاية الرئيس التنفيذي للشركة المهندس حسن الحباري، وبحضور عدد من أعضاء الإدارة التنفيذية ومديري الدوائر والعاملين والمكرمين.

وأكد الحباري، في كلمة ألقاها خلال الحفل، أن هذا التكريم يجسد واحدة من أسس القيم التي تعتر بها شركة مصفاة البترول الأردنية، والمنتملة في الوفاء لمن صنعوا الإنجاز، وتقدير من جعلوا من العمل رسالة، ومن الانتماء نجاح، ومن المسؤولية التزاماً يومياً.

وقال إن الشركة لا تحققي بعدد سنوات الخدمة بقدر ما تحققي بقصص نجاح امتدت على مدار خمسة عشر وثلاثين عاماً، كتبها رجال ونساء حملوا رسالة الشركة، وواجهوا التحديات، وأسهموا في بناء إنجازاتها، وحافظوا على مكانتها كأحدى أهم المؤسسات الوطنية التي تؤدي دوراً محورياً في تعزيز أمن الطاقة في المملكة.

وأضاف أن شركة مصفاة البترول الأردنية أثبتت على مدار أكثر من ستة عقود أنها ليست مجرد منشأة صناعية، وإنما مؤسسة وطنية راقت مختلف مراحل بناء الدولة، وأسهمت بمسؤولية في دعم الاقتصاد الوطني وتلبية احتياجات المملكة من المشتقات النفطية بكفاءة واعتمادية عالية، مؤكداً أن الاعتزاز بتاريخ الشركة يشكل دافعاً لمواصلة البناء بثقة نحو المستقبل. وأشار الحباري إلى أن الشركة بدأت مرحلة جديدة عنوانها التحديث والتطوير والاستدامة، موضحة أن مشروع تحديث المصفاة يمثل مشروعاً وطنياً استراتيجياً سيشكل نقطة تحول في تاريخ الشركة، من خلال رفع الكفاءة التشغيلية، وتحسين جودة المنتجات، وتعزيز الأداء البيئي، وزيادة القدرة التنافسية بما يواكب أفضل الممارسات العالمية ويخدم الاقتصاد الأردني لعقود مقبلة.

وأكد أن نجاح هذا المشروع لن يتحقق بالمعدات والتقنيات وحدها، وإنما بالعقول والخبرات والإرادة التي تمتلكها كوادر الشركة، مشدداً على أن العنصر البشري سيبقي الركيزة الأساسية لمسيرة التطوير والإنجاز. ونيابة عن المكرمين، ألقى المهندس وسيم أبو خديجة كلمة عبر فيها عن بالغ شكره وامتنانه لإدارة شركة مصفاة البترول الأردنية على هذه الثقة التي تمنح نهجها الأصيل في تقدير العاملين، مؤكداً أن الوقوف في هذا الحفل لم يكن لتسلم شهادة أو درع



عمان

دعا رئيس غرفة تجارة عمان، العين خليل الحاج توفيق، إلى إطلاق مرحلة جديدة من التعاون المؤسسي بين القطاع الخاص الأردني والصيني، من خلال تأسيس مجلس أعمال أردني - صيني، ليكون منصة دائمة لتطوير العلاقات الاقتصادية والاستثمارية، إلى جانب إنشاء مجلس لرواد الأعمال يعني بتعزيز التواصل بين الشركات الناشئة ورواد الأعمال في البلدين، لتبادل الخبرات وبناء شراكات مستقبلية خاصة في قطاع تكنولوجيا المعلومات.

جاء ذلك خلال لقاء مجلس إدارة الغرفة، سفير جمهورية الصين الشعبية لدى المملكة قوه وي، لبحث سبل الارتقاء بالعلاقات الاقتصادية الأردنية الصينية، والبناء على الشراكة الاستراتيجية بين البلدين، بما يعزز التعاون بين القطاع الخاص ويفتح آفاقاً جديدة للاستثمار والتجارة.

وأكد الحاج توفيق أن العلاقات الأردنية الصينية تستند إلى إرث طويل من الصداقة والاحترام المتبادل، وقد شهدت نقلة نوعية منذ إعلان الشراكة الاستراتيجية بين البلدين عام ٢٠١٥، مشيراً إلى أن المرحلة المقبلة يجب أن تشهد انتقال العلاقات الاقتصادية من التركيز على التبادل التجاري إلى شراكة أوسع تقوم على الاستثمار والإنتاج المشترك ونقل التكنولوجيا، بما يحقق المنفعة المتبادلة ويعزز النمو الاقتصادي.

وأشار إلى أن الصين تعد اليوم أحد أهم الشركاء التجاريين للمملكة، مؤكداً أن الأردن، بما يتمتع به من موقع استراتيجي واستقرار وشبكة واسعة من اتفاقيات التجارة الحرة، يشكل بوابة مناسبة للشركات الصينية نحو أسواق المنطقة، فيما تمتلك المملكة منتجات ذات ميزة تنافسية، وفي مقدمتها البوتاس والفوسفات والأسمدة والأدوية والصناعات الغذائية، بما يوفر فرصاً كبيرة لزيادة الصادرات الأردنية واستقطاب الاستثمارات الصينية

النوعية.

وأشاد الحاج توفيق بمخرجات المنتدى الاقتصادي العالمي الصيفي (دافوس الصيفي ٢٠٢٦) الذي استضافته مدينة داليان الصينية، وما حملته من رسائل تعزز الانفتاح الاقتصادي والتعاون الدولي، مؤكداً أهمية البناء على نتائجه من خلال تعزيز التواصل بين مجتمع الأعمال الأردني والصيني، داعياً إلى تنظيم لقاء يجتمع المستثمرين والمستوردين الأردنيين مع السفير الصيني والملحق التجاري في السفارة لبحث أبرز التحديات التي تواجه حركة التجارة واستعراض الفرص الاستثمارية المتاحة.

من جهته، أكد السفير الصيني لدى المملكة قوه وي أن العلاقات الأردنية الصينية تواصل تطورها في إطار الشراكة الاستراتيجية التي تجمع البلدين منذ أكثر من عقد، وتحظى بدعم قيادتيهما، مشيراً إلى أهمية المواءمة بين مسارات التحديث

في الأردن والصين، وترجمة التفاهات المشتركة إلى برامج ومشروعات عملية تخدم مصالح الشعبين الصديقين. وأوضح أن الصين حققت خلال العقود الماضية نقلة نوعية في مجالات الاقتصاد والتكنولوجيا والابتكار والاستثمار، ما جعلها نموذجاً عالمياً في التنمية، مشيراً إلى أن تجارب عدد من مدنها ومناطقها الصناعية المتقدمة تعكس نجاحها في بناء مراكز متخصصة للتصنيع والتكنولوجيا والتجارة والخدمات اللوجستية، وفتحت آفاقاً واسعة لتبادل الخبرات وبناء شراكات اقتصادية واستثمارية مستدامة مع الأردن. وأكد السفير استعداد السفارة وقسمها الاقتصادي والخدمات اللوجستية، وفتحت غرفة تجارة عمان، وتسهيل التواصل بين رجال الأعمال في البلدين، وتشجيع زيادة استيراد المنتجات الأردنية، بما يسهم في توسيع التبادل التجاري وبناء شراكات مستدامة بين القطاع الخاص الأردني

والصيني، كما أكد أهمية جذب استثمارات صينية نوعية إلى المملكة، ولا سيما في القطاعات ذات القيمة المضافة، بما يدعم إقامة مشروعات إنتاجية مشتركة، ونقل التكنولوجيا والخبرات الصناعية، وتطوير مهارات الكفاءات الأردنية، وتعزيز قدرة الأردن على التصنيع والتصدير والوصول إلى أسواق المنطقة.

وأشار إلى حرص بلاده على توسيع التعاون التجاري والاستثماري مع الأردن واستكشاف فرص جديدة في قطاعات الصناعة والطاقة والبنية التحتية والمياه والاقتصاد الرقمي، مؤكداً أن ما يتمتع به الأردن من استقرار وموقع استراتيجي واتفاقيات تجارية يجعله شريكاً مهماً وبوابة للشركات الصينية نحو أسواق المنطقة. يذكر أن مستوردات المملكة من الصين بلغت ٤,١٨ مليار دينار، خلال العام الماضي، مقابل ٢٦٨ مليون دينار صادرات.

رئيس الديوان الملكي يتفقد مشاريع مبادرات ملكية في البلقاء وإربد



وتأهيلية وسلوكية متخصصة للأشخاص ذوي الإعاقة.

واستمع العيسوي، بحضور وزيرة التنمية الاجتماعية وفاء بني مصطفى والمحافظ أبو الغنم، إلى شرح حول الخدمات التي يقدمها المركز، الذي تبلغ سعته الاستيعابية نحو ١٠٠ مستفيد.

وشدد العيسوي على أن رعاية الأشخاص ذوي الإعاقة وتمكينهم وتوفير الخدمات النوعية لهم تحظى باهتمام ملكي مباشر، بما يضمن دمجهم في المجتمع وتمكينهم من تطوير قدراتهم وإمكاناتهم.

واختتم العيسوي جولته بنقذ أعمال صيانة مبنى جمعية ذات النطاقين النسائية الخيرية في لواء دير علا، الذي نفذ من خلال المبادرات الملكية دعماً للجمعية وتمكينها من أداء دورها ورسالتها الاجتماعي والتنمية في خدمة المجتمع المحلي.

ولفت العيسوي، خلال الجولة، بحضور الوزيرة بني مصطفى ومحافظ البلقاء السميان، أهمية دعم مؤسسات المجتمع المحلي والجمعيات الخيرية وتعزيز قدرتها على مواصلة رسالتها الاجتماعية والإنسانية وخدمة الأسر المستفيدة في مناطق عملها.

وفي ختام الجولة، أكد العيسوي أن المبادرات الملكية السامية تمثل نهجاً تنموياً مستداماً يجسد حرص جلالة الملك على تلمس احتياجات المواطنين وتحويلها إلى مشاريع وبرنامج ملموسة تسهم في تحسين مستوى الخدمات، وتوفير فرص العمل، وتمكين الشباب والمرأة والأشخاص ذوي الإعاقة، وتعزيز التنمية الشاملة في مختلف مناطق المملكة، مشدداً على مواصلة المتابعة الميدانية لضمان تحقيق الأهداف المرجوة من هذه المشاريع وتعظيم أثرها التنموي والاجتماعي.

وفي محافظة إربد، تفقد العيسوي مركز زها الثقافي في منطقة المشارع بلواء الأغوار الشمالية، الذي أنشئ ضمن المبادرات الملكية، وتم افتتاحه بتاريخ ٢٧ نيسان ٢٠٢٤. ويهدف إلى توفير بيئة ملائمة لاحتضان الأطفال واليافعين وتنمية مواهبهم واستثمار طاقاتهم في برامج تعليمية وثقافية ورياضية وحرفية متكاملة ومدروسة يتم تقديمها على أيدي خبراء ومختصين في هذه المجالات.

ويضم المركز مكاتب إدارية، وقاعات متعددة للحاسوب والتفكير الإبداعي والتدريب والنشاطات، وقاعة كراميش، ومناطق ألعاب خارجية، وملعب خماسي لكرة القدم، ومناطق خضراء، ومرافق خدمية. وخلال الجولة، أطلع العيسوي، بحضور محافظ إربد فراس أبو الغنم، ورئيس بلدية طبقة فحل المهندس حمزة المومني، والمدير التنفيذي لمركز زها الثقافي رائيه صبيح، على البرامج والأنشطة التي يقدمها المركز وتشمل برامج متخصصة في الحاسوب والروبوتات، وبرنامج مفاتيح الدماغ، ورياضات الدفاع عن النفس، وفن الرسم والخط العربي، واللغة الإنجليزية، ومهارات تحسين الكتابة، وتمكين سيدات المجتمع المحلي في مجالات متعددة من خلال دورات تدريبية متخصصة.

ونوه العيسوي إلى أهمية الدور الذي تؤديه المراكز الثقافية في تنمية مهارات الأطفال واليافعين، وتعزيز قدراتهم الإبداعية والمعرفية، وتوفير بيئة آمنة ومحفزة للتعليم والتطوير.

كما تفقد العيسوي مركز المشارع الشامل للتربية الخاصة، الذي أنشئ ضمن المبادرات الملكية خلال الزيارة الملكية السامية إلى منطقة المشارع عام ٢٠١٩، ويوفر خدمات تشخيصية للكشف المبكر عن الإعاقة، وخدمات تعليمية

نوعية للشباب، في مجالات التكنولوجيا الحديثة، ويشكل إضافة نوعية للمشاريع التي يتم تنفيذها بالشراكة مع القطاع الخاص، ويهدف إلى مواكبة التطورات التكنولوجية العالمية في مجال الإلكترونيات والبرمجيات والذكاء الاصطناعي، وتوفير فرص عمل للخريجين ضمن هذه التخصصات.

وتهدف مبادرة الفروع الإنتاجية، التي تم إنشاؤها في مختلف محافظات المملكة، إلى توفير فرص عمل للأردنيين في أماكن سكنهم، وتخفيف عليهم من مشقة الانتقال إلى المدن والمناطق الصناعية للحصول على فرص العمل، مما يسهم في اختصار الوقت والجهد عليهم والحد من مصاريف المواصلات.

وفي مدينة السلط، تفقد العيسوي، بحضور وزير الشباب الدكتور راند العدوان، والمحافظ السميان، ورئيس بلدية السلط الكبرى الدكتور علي البطاينة، مشروع تطوير مجمع الأمير الحسين بن عبدالله الثاني الرياضي وتحويله إلى مدينة رياضية، حيث بلغت نسبة الإنجاز فيه ٨٨ بالمئة.

واستمع العيسوي إلى إيجاز حول مكونات المشروع التي تشمل صيانة وتطوير المباني القائمة والدرجات، وتأهيل الأكشاك، وإنشاء مظللات معدنية وأعمال متفرقة، وإعادة تأهيل الساحات والأرصفة، وإضافة مقاعد ومناطق زراعية، وإنشاء شبكة متكاملة لتصريف مياه الأمطار، وخزان لتجميع المياه بسعة ٢٢٤ متراً مكعباً، فضلاً عن الأعمال الكهروميكانيكية اللازمة.

وقال العيسوي إن المشروع سيعزز البنية التحتية الرياضية والشبابية في المحافظة، ويوفر بيئة مناسبة لممارسة الأنشطة الرياضية والشبابية واحتضان الفعاليات المجتمعية المختلفة.

البلقاء وإربد

تفقد رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، عدداً من مشاريع المبادرات الملكية السامية في محافظتي البلقاء وإربد، للاطلاع على سير العمل ونسب الإنجاز في المشاريع قيد التنفيذ، والاطمئنان على مستوى الخدمات التي تقدمها المبادرات المنجزة للمواطنين.

وتأتي هذه الجولة التفقدية في إطار المتابعة الميدانية المستمرة لمشاريع المبادرات الملكية السامية، تنفيذاً لتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني بالوقوف على واقع مشاريع المبادرات الملكية التنموية والخدمية في مختلف مناطق المملكة، ومتابعة سير العمل فيها، للتأكد من تنفيذها وتشغيلها وفق أعلى المعايير، بما يتعكس على الفئات المستهدفة وتحقيق أهدافها التنموية والاقتصادية والاجتماعية.

واستهل العيسوي جولته، بحضور محافظ البلقاء فيصل السميان، ومتصرف لواء ماحص والفحيص الدكتور صفوان مبيضين، ورئيس لجنة بلدية ماحص المهندس عروبة العومارة، والمدير التنفيذي لمركز زها الثقافي رائيه صبيح، بنقذ مشروع إعادة تأهيل وإنشاء حديقة ماحص بمحافظة البلقاء، حيث بلغت نسبة الإنجاز فيها ٩٥ بالمئة.

وتبلغ مساحة الحديقة، ٣٤٤٢ متراً مربعاً، وتتضمن إعادة تأهيل مبنى المكتبة القائم، وتركيب ألعاب ترفيهية بأرضيات رملية ومطاطية، ومقاعد ومظلات وأرصفة وممرات، وملعب متعدد الاستخدامات لكرة الطائرة والريشة بمساحة ٢٠٠ متر مربع، بالإضافة إلى أسوار وجدران استنادية ومرافق خدمية. أكد العيسوي، خلال الجولة، أن هذه المبادرة، التي يقفها مركز زها الثقافي، سيشكل متنفساً ترفيهياً لأبناء المنطقة، ويوفر بيئة آمنة للتنزه للعائلات والأطفال، ويسهم في تعزيز المرافق العامة والخدمات المجتمعية لأبناء المنطقة.

كما تفقد العيسوي مشروع شركة مدينة أيزو التعليمية والتقنية في الفحيص، أحد مشاريع مبادرة الفروع الإنتاجية التي يتم تنفيذها في مختلف مناطق المملكة بهدف توفير فرص العمل للأردنيين.

واطلع العيسوي، بحضور وزير العمل الدكتور نضال القطامي، والمحافظ السميان، والمنصرف المبيضين ورئيس لجنة بلدية الفحيص المهندس عماد الحياوي، على سير العمل في الفرع الذي بلغت نسبة الإنجاز فيه ٩٩ بالمئة، ويهدف إلى توفير نحو ٢٢٠ فرصة عمل لأبناء المحافظة في مجالات البرمجيات وخدمات الحاسوب والمعلومات والذكاء الاصطناعي، حيث يضم أجهزة إلكترونية حديثة ومختبرات متخصصة على مساحة تزيد ٤٠٠٠ متر مربع. وأشار العيسوي إلى أن المشروع يجسد الرؤية الملكية السامية في توفير فرص عمل

اختتام معسكر الخدمة المجتمعية بمركز شباب وشابات العيون في عجلون



عجلون

اختتم مركز شباب وشابات العيون النموذجي في عجلون، فعاليات معسكر الخدمة المجتمعية، ضمن معسكرات الحسنى للعمل والبناء ٢٠٢٦، التي تنفذها وزارة الشباب تحت شعار "الاستقلال ٨٠"، بمشاركة ٣٣ شاباً من منتسبي المركز، ضمن الفئة العمرية ١٢-١٤ عاماً.

وهدف المعسكر، الذي قدمت جلساته المدربة بيان اليونس، إلى تعزيز ثقافة العمل التطوعي، وتنمية قيم المسؤولية المجتمعية والعمل الجماعي،

مهرجانات عجلون تعزز تسويق منتجات النساء والأسر المنتجة

عجلون

فرص وصولها إلى الزبائن وبقي حضور هذه المشاريع. من جانبه، قال مدير ثقافة عجلون سامر فريحات إن المهرجانات الثقافية في المحافظة تتضمن بوثات ومساحات عرض مخصصة لأصحاب المشاريع المنزلية والحرفيين، ما يمنحهم فرصة لتسويق منتجاتهم أمام الزوار.

وأوضح أن مهرجان صيف عجلون وغيرها من الفعاليات تتيح عرض المنتجات المحلية والحرف المرتبطة بهوية المحافظة، وتشجع السيدات على تسويق منتجاتهن أمام جمهور أوسع.

وقالت نائب رئيس جمعية نسمة شوق السياحية الهندسة ابتهاج الصمادي إن المهرجانات أصبحت نافذة مهمة أمام النساء صاحبات المشاريع المنزلية للوصول إلى أسواق جديدة وزبائن أكثر، مبيّنة أن المشاركة لا تقتصر على البيع، بل تساعد على اكتساب خبرات في التسويق والتعامل مع الزبائن وتطوير منتجاتهن. وأضافت أن استمرار مشاركة السيدات في هذه الفعاليات يمنحهن فرصة لبناء اسم لمشاريعهن، داعية إلى مواصلة توفير التدريب والدعم الذي يساعد على تطوير أعمالهن وتحقيق الاستدامة.

من جهتها، قالت صاحبة المشروع المنزلي بيان الزغول إنها تشارك في مهرجانات وفعاليات محافظة عجلون منذ ثماني سنوات من خلال عرض منتجاتها من الحلويات والمعول والكعك، مؤكدة أن هذه المشاركات ساعدتها على توسيع قاعدة زبائناتها والتعريف بشروعها والوصول إلى شريحة أوسع من المستهلكين.

بحث سبل تعزيز التعاون الاقتصادي والاستثماري مع القنصل الفخري للأردن في روسيا



العقبة

بحث مفوض الشؤون الاقتصادية والاستثمار في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، الدكتور محمد أبو عمر، مع القنصل الفخري للأردن في مدينة يكاترينبورغ الروسية، ألكسندر توروبوف، سبل تعزيز التعاون الاقتصادي والاستثماري، وآليات الترويج للفرص الاستثمارية النوعية في العقبة، بما يسهم في استقطاب الاستثمارات الروسية وتوسيع آفاق التعاون الاقتصادي بين البلدين.

وجرى اللقاء بحضور مساعدة القنصل الفخري، أناتاسيا ماركاريان، ومدير التطوير الدولي في القنصلية، دميتري أنوشيف، ورئيس قسم علاقات الشركاء، كيريل زادورين، إلى جانب مدير مديرية الاستثمار في السلطة، صابر عليوة، ومدير مديرية ترويج الاستثمار، المهندس محمد الحسنا. وأكد أبو عمر أن سلطة العقبة توفر بيئة

بلدية السلط الكبرى تطلق المبادرة الوطنية «الدرع الرقمي» لموظفي الدوائر الحكومية



السلط

أطلقت بلدية السلط الكبرى، من خلال وحدة الأمن السيبراني والذكاء الاصطناعي وبالتعاون مع منتدى البلقاء الثقافي، المبادرة الوطنية الأولى من نوعها للرعي السيبراني بعنوان "الدرع الرقمي"، والتي تستهدف موظفي الدوائر الحكومية في محافظة البلقاء، بهدف رفع ثقافة المواطنة الرقمية والتعامل الآمن مع التكنولوجيا في البيئة الوظيفية.

وتأتي هذه المبادرة، التي تشمل ٣٠ دائرة حكومية وبمشاركة نحو ٤٥٠ موظفاً وموظفة، كخطوة ريادية لتعزيز التشاركية المجتمعية والتعاون المتكامل بين البلدية ومؤسسات المجتمع المحلي بما يخدم الصالح العام ويسهم في حماية البيئة الرقمية للمؤسسات الرسمية.

وقال رئيس لجنة بلدية السلط الكبرى، علي البطاينة، إن إطلاق مبادرة الدرع الرقمي يمثل تحسّياً حقيقياً للتوجهات الملكية السامية في ضرورة تسريع عجلة التحول الرقمي والأمن وبناء قدرات الكوادر البشرية في مؤسساتنا الوطنية، مشيراً إلى أن بلدية السلط الكبرى لا يقتصر دورها على تقديم الخدمات البلدية، بل تسعى جامدة لتكون حاضنة للتطوير والابتكار وحماية أصولنا المعرفية والرقمية.

من جانبه، أكدت مديرة وحدة الأمن السيبراني والذكاء الاصطناعي في البلدية، الدكتورة رشا الفواخير، أن مبادرة

السيبرانية، بالتوازي مع دراسة وتطبيق حلول الذكاء الاصطناعي لتطوير الخدمات البلدية وتسهيل وصولها للمواطنين بدقة وسرعة عالية. كما تسعى الوحدة إلى نشر الوعي الرقمي وبناء القدرات التكنولوجية لكوادر البلدية وموظفي القطاع العام والمجتمع المحلي لتعزيز السلوك الرقمي الآمن، ودعم خطط التحول الرقمي المستدام وأتمتة الخدمات البلدية بالكامل، بما يضمن استمرارية العمل بكفاءة ومرونة عالية. وضمن أعلى معايير السلامة الرقمية.

الخطوة، لافتاً إلى أهمية الشراكة مع بلدية السلط في تنفيذ هذه المبادرة الوطنية الهامة، متمنياً أن تسهم هذه الدورة المكثفة في إحداث نقلة نوعية في مستوى الثقافة الرقمية والأمن لدى المشاركين. وتعتبر وحدة الأمن السيبراني والذكاء الاصطناعي في بلدية السلط الكبرى من الوحدات الريادية والسبّاقة على مستوى العمل البلدي في المملكة، حيث تُعنى بتأمين البنية التحتية الرقمية للبلدية وحماية أنظمتها وشبكاتها من التهديدات

الدرع الرقمي صُممت خصيصاً لبناء خط دفاع أول صلب ضد التهديدات السيبرانية المتزايدة. من خلال تمكين ٤٥٠ موظفاً حكومياً بالمعارف والمهارات الأساسية في المواطنة الرقمية والاستخدام الآمن للشبكات ومكافحة الهندسة الاجتماعية، مبيّنة أن حماية البيانات الرسمية تبدأ من وعي الموظف، وهذا ما نسعى لتكريسه كمنهج عمل يومي في دوائرتنا الحكومية.

بدوره، ثمن رئيس منتدى البلقاء الثقافي، الدكتور محمد الزمامنة، هذه