

التعليم العالي تستكمل صرف المستحقات المالية لطلبة المنح والقروض الداخلية

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي عن استكمال المرحلة الأخيرة من صرف المستحقات والريديات المالية لطلبة المنح والقروض الداخلية للفصل الصيفي من العام الجامعي 2024-2025، بمبلغ إجمالي بلغ نحو مليون ونصف المليون دينار أردني. وأوضحت الوزارة في بيان الخميس، أن الصرف يشمل جميع الطلبة المرشحين ضمن منح أبناء إقليمي الشمال

والوسط الدارسين في جامعات الجنوب وهي: جامعة الحسين بن طلال والطفيلة التقنية والجامعة الأردنية/فرع العقبة وجامعة البلقاء التطبيقية/كليات العقبة والشوبك. وأشارت الى أنه يمكن للطلبة استلام مستحقاتهم المالية باستخدام البطاقة الجامعية أو من خلال بطاقة الأحوال المدنية من فروع بنك القاهرة عمان، اعتباراً من الثلاثاء المقبل 11 تشرين الثاني الحاي.

أوقات الصلاة

الشعر	5:34
الظهر	12:20
المصر	3:20
الغروب	5:48
العشاء	7:05

16 جمادى الأولى 1447 هـ الموافق 7 تشرين الثاني 2025م

الجمعة

السنة الثانية عشرة

العدد (3960)

الجولة الملكية تشمل اليابان وفيتنام وسنغافورة وإندونيسيا وباكستان

جولة ملكية آسيوية لتعزيز الشراكات الاقتصادية وتوسيع فرص الاستثمار

توطيد التعاون الاقتصادي والاستثماري، المحور الأبرز في الجولة الملكية

اتفاقيات تعاون ومذكرات تفاهم على هامش جولة الملك الآسيوية

وفي طوكيو، يلتقي جلالتة، بجلالة إمبراطور اليابان ناروهيتو، ورئيسة الوزراء ساني تاكايتشي، ووزراء ومسؤولين يابانيين.

ويجتمع جلالة الملك بممثلين عن الوكالة اليابانية للتعاون الدولي (جايبا)، وهيئة التجارة الخارجية اليابانية، وشركات يابانية.

وفي عاصمة فيتنام هانوي، يجري جلالتة محادثات مع الرئيس الفيتنامي لونج كونغ، ورئيس الوزراء فام مينه تشينه، وعدد من كبار المسؤولين.

ويحضر جلالة الملك جانباً من منتدى الأعمال الأردني الفيتنامي، بمشاركة ممثلين عن القطاع الخاص في البلدين، وجلسة حوارية لبحث تأسيس شراكة في قطاع الألبسة.

ويجري جلالتة في سنغافورة، لقاءات مع الرئيس السنغافوري ثارمان شانموغاراتنام، ورئيس الوزراء لورانس وونغ.

وفي جاكارتا، يعقد جلالة الملك بمباحثات مع الرئيس الإندونيسي برايو سوبيانتو، ويلتقي ممثلين عن صندوق الثروة السيادي الإندونيسي.

ويختتم جلالتة جولته في باكستان، بعد أن يلتقي الرئيس الباكستاني آصف علي زرداري، ورئيس الوزراء محمد شهباز شريف. ومن المقرر أن يوقع الأردن مع اليابان وإندونيسيا وباكستان، على هامش لقاءات جلالة الملك ضمن الجولة، اتفاقيات تعاون ومذكرات تفاهم في مجالات عدة.



عمان

تنتقل السبت جولة عمل ملكية إلى آسيا تهدف إلى توسيع الشراكات الاقتصادية للأردن وترسيخ مكانته كمركز إقليمي جاذب للاستثمار والتجارة.

وتأتي هذه الجولة ضمن جهود المملكة لاستقطاب استثمارات نوعية توفر فرص عمل جديدة، وفتح أسواق جديدة أمام الصادرات الأردنية.

وتشمل الجولة التي تغطي اليابان، وفيتنام، وإندونيسيا، وسنغافورة، وباكستان، سعي جلالة الملك لتعزيز وتنويع علاقات التعاون بين الأردن وهذه الدول، خاصة في المجالات الاقتصادية والاستثمارية، بهدف بناء شراكات اقتصادية أقوى تدعم النمو والتنمية.

وحسب منشور نشر على موقع رؤية التحديث الاقتصادي، من المتوقع أن يتم توقيع عدد من اتفاقيات التعاون ومذكرات التفاهم خلال زيارات جلالة الملك للدول المشاركة في الجولة.

وتضم الجولة وفدًا كبيراً من الوزراء المعنيين بالتعاون الاقتصادي والاستثماري، بالإضافة إلى وفد من القطاع الخاص، بهدف توسيع آفاق التعاون ودعم جهود بناء الاقتصاد الوطني وفقاً لرؤية التحديث الاقتصادي والأولويات التنموية للمملكة. كما ستسلط الجولة الضوء على الفرص الاستثمارية المتاحة في قطاعات التعدين، والصناعة، والطاقة، وتكنولوجيا المعلومات، والنكاء الاصطناعي، والنقل،

والبنية التحتية. ويأتي ذلك في إطار سعي الأردن لجذب استثمارات نوعية من الدول الآسيوية التي تحتل مراكز متقدمة في الصناعات المتطورة، وتعد محركاً رئيسياً للاستثمارات العالمية.

وتهدف الجولة الملكية إلى توطيد التعاون بين الأردن وهذه الدول وتعزيز الشراكات لا سيما في المجالات الاقتصادية والاستثمارية.

ويأتي ذلك في إطار سعي الأردن لجذب استثمارات نوعية من الدول الآسيوية التي تحتل مراكز متقدمة في الصناعات المتطورة، وتعد محركاً رئيسياً للاستثمارات العالمية. وتهدف هذه الجهود إلى تعزيز مكانة الأردن كبوابة ومركز إقليمي للتجارة

وصول طواقم المستشفئ

الميداني الأردني جنوب غزة

عمان

وصلت طواقم المستشفى الميداني الأردني جنوب غزة/8 إلى أرض المهمة، لتنفيذ واجبها الإنساني في تقديم الرعاية الصحية والإغاثية والتخفيف من المعاناة الإنسانية في القطاع. استمرارا للجهود الإنسانية والطبية التي ينفذها الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، لدعم صمود الأشقاء الفلسطينيين في غزة.

وبدأت الطواقم الطبية والإدارية فور وصولها، باتخاذ الإجراءات اللازمة وتجهيز العيادات والمرافق الطبية، وتفعيل خطط العمل لاستقبال المراجعين خلال الأيام المقبلة، بما يضمن تقديم الخدمات الطبية بكفاءة عالية ودقة واحترافية، وفق أعلى معايير العمل الإنساني والإغاثي.

ويضم الكادر الطبي والإداري للمستشفى مختلف التخصصات الطبية والتمريضية والفنية، وتشمل الجراحة العامة، الباطنية، العظام، الطب

الميثاق الوطني يبحث التعاون

مع المجلس الوطني لحقوق الإنسان

عمان

زارت لجنة النقافة الحزبية والوطنية في حزب الميثاق الوطني المجلس الوطني لحقوق الإنسان، وذلك في إطار تعزيز التعاون وبناء جسور التواصل والحوار الهادف مع الشركاء من المؤسسات الوطنية التي تتقاطع في غاياتها مع مبادئ الحزب.

والتقت اللجنة رئيس مجلس المفوضين سمر الحاج حسن، ونائب الرئيس وعددا من أعضاء المجلس ومديري المركز، لبحث سبل التعاون بين الجانبين في مجال حقوق الإنسان، بوصفه أحد المحاور الرئيسة في توجهات الحزب.

وثمنت الحاج حسن برئيسة وأعضاء اللجنة، مبادرة اللجنة وزيارتها، مؤكدة حرص المركز على التواصل الدائم مع المؤسسات الوطنية والأحزاب السياسية، والانفتاح على جميع الشركاء في سبيل تعزيز ثقافة حقوق الإنسان في المجتمع.

وقدم المعنيون في المركز نبذة عن قانون المجلس

استكمالاً للزيارة الملكية للكرك رئيس الديوان الملكي يلتقي 200 شخصية من أبناء وبنات المحافظة

العيسوي: دراسة ومتابعة جميع المطالب والاحتياجات مع الجهات المختصة

وجهاء وأبناء وبنات الكرك: لا نهاب ما دامت قيادتنا هاشمية وفي ظهركنا الملك

المتحدثون يطرحون احتياجات المحافظة التنموية والخدمية ويثمنون التوجيهات الملكية

عمان

التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، الخميس، نحو 200 شخصية من أبناء وبنات محافظة الكرك، استكمالاً لزيارة جلالة الملك عبدالله الثاني للمحافظة يوم الأحد الماضي، وذلك بناءً على توجيهات جلالتة.

وخلال اللقاء الذي عُقد في الديوان الملكي

الهاشمي، بحضور مستشار جلالة الملك لشؤون العشائر كنعان البلوي، ومحافظ الكرك قبلان الشريف، نقل العيسوي تحيات واعتزاًن جلالة الملك وسمو ولي العهد الأمير الحسين بن عبدالله الثاني بأبناء المحافظة.

وقال العيسوي، إن هذا اللقاء يأتي استمراراً للنهج الملكي الثابت في التواصل المباشر مع المواطنين، حيث يحرص

جلالة الملك على الاستماع إلى أبناء شعبه شخصياً، والاطلاع على أولوياتهم ومطالبهم، ومتابعة تنفيذها ضمن الإمكانيات المتاحة.

وأكد العيسوي، أن الإنسان الأردني هو محور التنمية وغايتها، وأن تحسين مستوى معيشته وضون كرامته هما أولوية قصوى لجلالة الملك، مشيراً إلى أن التنمية الشاملة والمتوازنة التي

يريدها جلالتة تشمل جميع المحافظات والمناطق. وأضاف، أن زيارة الملك الأخيرة للكرك شهدت الإعلان عن مشروع التفريك في المحافظة، بالإضافة إلى توجيهات جلالتة السابقة بالحفاظ على قلعة الكرك وشوارع المدينة والمنازل التراثية، ضمن خطة لتنشيط الحركة السياحية والتجارية للمدينة وإعادة الحياة لها، والتي يجري العمل عليها تحت إشراف لجنة عليا

شكلت لهذا الغرض. وأشار العيسوي إلى أن جلالة الملك يواصل جهوده دفاعاً عن القضايا العربية العادلة وفي مقدمتها القضية الفلسطينية، مع التأكيد على أن مصالح الوطن والمواطن الأردني تظل في مقدمة أولوياته، بما يعكس إيمانه بأن الأردن القوي هو السند الحقيقي لأمته والمدافع الصادق عن قضاياها.

وفي مستهل حديث الحضور، أكد وجهاء وفعاليات من أبناء وبنات محافظة الكرك أهمية الزيارة الملكية السامية للمحافظة يوم الأحد الماضي، وما حملته من توجيهات ملكية سامية ومشاريع تنموية تهدف إلى النهوض بمستوى الخدمات والبنية التحتية وتعزيز التنمية المستدامة.

تابع ص2

لجنة الصحة الوطنية في حزب الميثاق

تزور مركز صحي الأميرة بسمة

عمان

زارت لجنة الصحة الوطنية التنفيذية في حزب الميثاق الوطني، مركز صحي الأميرة بسمة في منطقة المهاجرين.

والتقت اللجنة رئيسة مبادرة "ممتناً" الدكتورة فاديا سمارة، مشيدة بدورها البارز في إعادة تأهيل وتجديد المركز ضمن سلسلة من الإنجازات التطوعية الهادفة إلى تطوير المرافق الصحية في المملكة.

وأشادت اللجنة خلال لقائها رئيس المركز الصحي الدكتور صفوان دبابنة والكوادر الإدارية بهذه الشراكة المثمرة، وأهمية التعاون بين القطاعين العام والخاص والمؤسسات التطوعية، ما يمثل نموذجاً عملياً لتحسين جودة الخدمات المقدمة للمواطنين بكفاءة أعلى.

وأشارت اللجنة إلى الجهود المبذولة في مركز الأميرة بسمة، وما تحقق فيه من تحسينات انعكست بشكل ملموس على مستوى الرعاية المقدمة للمراجعين. وتخلل الزيارة جولة في المركز الصحي، اطلعت اللجنة خلالها على مرافقه المتميزة وغرفة الطباية عن بعد التي تواكب أحدث التطورات الطبية وتتبنى النكاء الاصطناعي بإشراف طبي، والتي جاءت بمكرمة ملكية سامية. وجاءت الزيارة ضمن سلسلة جولات ميدانية تنفذها اللجنة بهدف دعم المبادرات المجتمعية وتعزيز المشاركة الفاعلة في تطوير القطاع الصحي، ما يسهم في تعزيز صحة المواطن ورفع مستوى الخدمات في مختلف أنحاء المملكة.

في دوري أبطال آسيا 2

تعادل الوحدات مع استقلال طهران



8

التفاصيل صفحة

وزير الأوقاف يبحث ونظيره الفلسطيني

تعزيز التعاون لخدمة الحجاج

عمان

بحث وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة، مع وزير الأوقاف الفلسطيني الدكتور محمد مصطفى نجم، التعاون الثنائي في مجالات خدمة الحجاج.

واستعرض الخلايلة لدى استقبله الوزير الفلسطيني الوفد المرافق ، واقع ترتيبات موسم الحج المقبل، وسبل تذليل العقبات التي قد تواجه بعثات الحج.

وأشار إلى حرص الوزارة على خدمة الحجاج الأردنيين والفلسطينيين على حد سواء، والارتقاء بمستوى الخدمات المقدمة لهم، بما يضمن راحتهم وسلامتهم.

وأكد عمق العلاقات الأردنية الفلسطينية، حيث يشكل الأردن شريان الحياة للشعب الفلسطيني في ظل الظروف الصعبة التي يمر بها، مشيراً الى دور الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني في إسناد ودعم الشعب الفلسطيني لنيل حقوقه المشروعة، ورعاية المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس الشريف.

بدوره، ثَمَّن نجم الجهود الكبيرة التي تبذلها وزارة الأوقاف الأردنية في إدارة شؤون الحج، وما توفره من دعم ومساندة للأشقاء الفلسطينيين، مشيداً بالعلاقات الأخوية التاريخية التي تجمع الشعبين الشقيقين، وبمستوى التعاون الثنائي بين الوزارتين.

متى تكون مناعة الجسم ضعيفة؟



كشفت الدكتورة لودميلا لايلا المدير العام لمركز خدو لوف 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. وتشول، "العلامة الأولى لضعف منظومة المناعة هي تكرار إصابة الشخص بالمرض. أما العلامات الأخرى فهي رد فعل حساسات الحساسية، والضعف، والتعب، وسيلان في الأنف واحتقان الأنف، وحكة في العين، 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. وتشول، "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".

أكثر من 2-3 مرات في السنة، هذا سبب وجيه لاستشارة أخصائي أمراض المناعة والحساسية، الذي بعد الاختبارات اللازمة سيكتشف سبب إرهاب منظومة المناعة. وأسباب الحساسية التي تضعف منظومة المناعة، أو سيبحث عن عدوى فيروسية مستمرة. لأنه إذا لم تعالج الحالة، فقد يحدث تلف في الأعضاء، وخاصة في البلعوم والحنجرة والبروستاتا.

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 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 الجلدية.

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. وتشول 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، 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. وتشول، "الأقدام المبللة والتشقيق في الجلد هي نقاط دخول للعدوى الفطرية، والتي يمكن أن تكون سببا في التهاب عضلة القلب. كما يمكن أن يؤدي فيروس الساقين وتشنج الأوعية الدموية إلى تفاقم مسار القصور الشرياني أو الوريدي المزمن في المساقين وإثارة متلازمة الودمة. وتجنب مثل هذه المضاعفات في الجسم، يجب الحفاظ على دواء القدمين".

بسبب خطورتها

تحذير طبي من هذه المكملات الغذائية



تواصل صناعة المكملات الغذائية التوسع في مختلف أنحاء العالم، حيث بات بإمكانك العثور على حبوب وأقراص لأي شيء تقريبا. رغم أن الأطباء والخبراء يحذرون من 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.

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

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

الدكتور من تناول مكملات الحديد دون التوجيه المناسب. وشدد على أنه "ما لم ينصحك طبيبك على وجه التحديد بتناول الحديد، فإنه يمكن أن يلحق الضرر بقلبك". الأشخاص يتناولون مكملات فيتامين E لخصائصه المضادة للأكسدة، مبرزا "لكن الجرعات العالية منه في الواقع مرتبطة بارتفاع معدلات الإصابة بالسرطان".

البيوتين، يلجا العديد من الأشخاص إلى الحديد معدن أساسي وضروري لنقل الأكسجين في الدم. ومع ذلك، يحذر

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 لسببات الأمراض، لحماية النسل بأكبر قدر ممكن من الفعالية". لكنه يقول إن النساء يمكن أن يدفعن في بعض الأحيان ثمنا سعيا مؤثرا لهذه القدرة على حماية أطفالهن الذين لم يولدوا بعد. وفي الوقت نفسه، يمكن للرجال أن يدفعوا ثمنا باهظا بسبب استجاباتهم المناعية الأضعف، كما يشيف أوبيدا دي توريس. وهذا يمكن أن يذهب إلى ما هو أبعد من "أنفلونزا الرجال". ويقول، "ينتج الرجال استجابة أضعف ويكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالعديد من أنواع السرطان مقارنة بالنساء. وهذا لأن الاستجابة المناعية الأضعف تعني أن مسببات الأمراض قادرة على إصابة الرجال لفترة أطول، ما يمنح الفيروسات أو البكتيريا مزيدا من الوقت للتلاعب بجينات الخلايا التي تصيبها. وهذا يساعد على انتشار العدوى عبر أجسام الرجال. ولكنه يزيد أيضا من خطر تكرار 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 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. لذا تتمتع النساء

ناقش العلماء، لعقود من الزمن، ما إذا كانت ظاهرة "أنفلونزا 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 تميل 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 الأنفلونزا 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 الأنفلونزا. لكن مستويات الفيروس في خلايا الرجال قلت دون تغيير. حسينا 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. وتشول 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 فيبوناشي، 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. والتدريبات الأخرى تتضمن تذكر أكبر عدد من الكلمات التي تبدأ بكل حرف من الحروف الأبجدية".

وتشير البروفيسورة إلى أن الاحتساب الذهني وحل الكلمات المتقاطعة وألعاب أخرى مماثلة فعالة أيضا في تحسين الذاكرة. كما يساعد تذكر تفاصيل أحداث من الحياة الماضية على تحسين الذاكرة. وتشول، "الذاكرة هي وظيفة عقلية معقدة. عليها وتعتمد 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 سرده 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.

الشيخوخة الصحية والتأثيرات الاجتماعية (الشيخوخة الصحية والتأثيرات)

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 ويفسد حياتنا".

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

مرض السكري مع الفحوصات المنتظمة

اكتشف فريق من العلماء ألية جديدة لتكيف انتشار مرض السكري من النوع الثاني. وفي تجارب على فئران بالمختبر، 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 للإنسولين. 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 الإنسولين 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، بدا أن الفئران المعدلة وراثيا التي تقلل من إنزيم "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".

مراحل مبكرة للغاية

وقد ربطت المستويات العالية من أكسيد النيتريك بالعديد من الحالات الصحية، مثل مرض الشريان التاجي، لكن كونه جزءا فعاليا 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 إنزيم "سكان".

دراسة "حارقة" تكشف أن تقنية الذكاء الاصطناعي لا علاج له

نشر خبراء في الأكاديمية الأميركية لطب الأعصاب، مؤخرا، بحثا يشير إلى أن الاستيقاظ باستمرار طوال الليل قد يكون مرتبطا بتطور الخرف لاحقا. وضمنت الورقة البحثية، التي نُشرت في مجلة علم الأعصاب على الإنترنت، بـ"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 الاتساق 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 مايكو 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



التضح للعلماء أن النوم الإضافي، في عطلة نهاية الأسبوع، يمكن أن يخفض من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتشير صحيفة Daily Mail إلى أن باحثين من جامعة نانجينغ الطبية الصينية، تابعوا حالة ٣١٠٠ شخص لتحديد كيفية تأثير دورات 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 بالنبويات القلبية بنسبة ٦٣ بالمائة. أما الأشخاص الذين لم يعضوا قلة النوم في أيام العطلة، إزداد لديهم

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



كشفت دراسة جديدة أن تصفح وسائل التواصل الاجتماعي دون الإحجاب أو التعليق على المنشورات قد يرتبط بوجود حالة سحية عقلية مقلقة. ووجد باحثون من جامعة الصين المركزية للعلمين أن الذين يستخدمون المنصات الاجتماعية "بشكل سلبي" هم أكثر ميلا للمعاناة من القلق الاجتماعي مقارنة بالذين يستخدمونها بنشاط. مثل تحميل المنشورات ومشاركة أحداث الحياة. وأجرى الفريق استطلاعا للرأي شمل أكثر من ٥٠٠ طالب جامعي حول سحتهم 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 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، طُلب من المشاركين ترتيب سلسلة من العبارات، واحدة تشير إلى عدم الموافقة بشدة وأخرى تشير

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 بالأخرين".

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

ثم طُلب من المشاركين ترتيب العناصر من "ليس مثلي على الإطلاق" إلى "بشبهي كثيرا".

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

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 المتسارعة 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 تصور إيجابي للذات".

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

ماذا يحدث لأسناننا مع تقدمنا في العمر؟

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

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

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 السنّية، 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. ويملك السائل الموجود في الأنابيب بالمعادن.

وتعلا جزئيات الطعام والشراب الضجوات 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 العصبونات أو طحن الأطعمة الصلبة جدا»
- «الضغ بالتمساي بين الأسنان»
- إذا كنت تقنقذ الأخراس أو الشواحك، فينبغي مضغ الطعام بدقة شديدة بحيث يمكن استخدام الأسنان الثقبة.
- ويمكن دعم عملية الضغ من خلال استبدال الأسنان المفقودة بالرسور أو الغرسات أو أطقم الأسنان.

الحفاظ على المينا

قلل من فقدان المزيد من المينا وصاح 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)، حينما أمكن ذلك للحفاظ على المينا ومنع تآكلها.

تعزيز اللعاب

يعد اللعاب مهما لتعزيز عملية الضغ 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 "المرئ الأسود" والزيجات السريّة

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

وكشفت نتائج الدراسة أن الموت الأسود ربما ساهم في حبتا للوجبات السريعة اليوم.

وأدت جانحة 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 والخذل.

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

وكشف تحليل لويحات الأسنان المتكسلة من الهياكل العظمية التي تعد لألاف السنين أن البكتيريا السائدة الموجودة في أفواهنا اليوم ترتبط بالنظافة الحديثة، مثل الألياف وغالبية 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 التغييرات في النظام الغذائي والنظافة في جميع أنحاء المناطق التي شهدت الطاعون قد أثرت على الميكروبيوم الضموي 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 الصحة 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 مجتمعين مختلفين من البكتيريا. وسيطر على أحدهما جنس البكتيريا "Streptococcus"، وهي شائعة في أفواه الأشخاص المعاصرين، والآخر سيطر عليه جنس Methanobrevibacter، الذي يعتبر الآن منقرضا إلى حد كبير لدى الأشخاص الأصحاء.

لماذا تتشقق الشفاه في الشتاء؟



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

ويُحذر حيناً أنه من القوي محاولة تخفيف ذلك عن طريق ترطيب الشفتين بلعاب الفم، إلا أن هذا قد يؤدي في الواقع إلى تفاقم المشكلة. لأن اللاب يحتوي على إنزيمات هضمية. مثل الأميليز، الذي يحول النشويات إلى سكريات، واللياز، الذي يساعد على هضم الدهون.

وقال باولز، "عندما تلغق شفتيك، فإن اللاب 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 تعرض الشفاه للاف زائد عن طريق إجبار الشخص على التنفس من خلال فمه، وفقاً لمراجعة عام ٢٠٢٠ 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.

وبهذا الصدد، قال الدكتور لوك باولز، الطبيب المقيم في لندن والمدير السريري المساعد لعيادات Bupa الصحية، "إن الجلد الموجود على شفتيك يحتوي على حاجز وقائي أرق مقارنةً 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 للشفاه المخاطي الذي يبطّن الفم من الداخل، وتتكون من ثلاث إلى خمس طبقات فقط من الأنسجة ولا تحتوي على أي من بصيلات الشعر أو القدد العرقية الموجودة في أي مكان آخر بالوجه. وفقاً للمصدر الطبي StatPearls.

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

حامل مفاجئ يزيد من خطر الإصابة بخطر اللد



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 بالتهابات 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 بالتهابات 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 شع 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 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 عن أن درجات الحرارة المنخفضة تزيد "مرتبطة بشكل كبير" بجلطات الأوردة العميقة.

ونظرت الدراسة إلى المرضي الذين تم إدخالهم إلى المستشفى بسبب الإصابة بتجلط الأوردة العميقة في شتاتين: 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 العفول البقاء دافئاً أن 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. والتمارين مفيد دائماً لأن التدفق الجيد للدم عبر الأوعية الدموية يحافظ على صحة جدار الأوعية الدموية ويقلل من خطر أي تجلط دم داخل الوعاء".

دراسة تفجر مفاجأة... لماذا التمارين يقلل من خطر الخرف؟

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

فقد اكتشف علماء بريطانيون لأول مرة أن خطر الإصابة بمرض الخرف، الذي تبدأ أعراضه قبل سن ٦٥ 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 ١٥ عاملاً مرتبطاً بتمتع الحياة والصحة يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بهذه الحالة. كذلك قال العلماء إن معظمها قابلة للتعديل، وهي نفس الأشياء التي تزيد أيضاً من خطر الإصابة بالخرف الطبيعي.

وحللت الدراسة، التي نشرت في مجلة JAMA Neurology، بيانات من أكثر من ٣٥٠ ألف شخص مسجلين في مشروع البنك الحيوي في المملكة المتحدة، ووجدت ما مجموعه ٤٨٥ حالة من الخرف المبكر.

١٠ ميكروغرامات يومي

ونلوسي هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) في بريطانيا كل شخص فوق سن الرابعة يتناول مكملات فيتامين د اليومية بمقدار ١٠ ميكروغرامات إذا كانوا غالباً في الداخل أو لا يتعرضون لأشعة الشمس.

ويصلع 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 ٦٥ عاماً على أنه "خرف بداية الشباب" وهو حالة تؤثر على أكثر من ٧٠ ألف شخص في المملكة المتحدة.

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 ٥٠ إلى ٦٥ عاماً.

وحللت دراسة شملت ٨٠٠٠ شخص، حالات الأفراد الذين فقدوا نحو ٦٧٪ من إجمالي ثروتهم على مدى عامين.

وبالمقارنة بالأشخاص الذين ظل وضعهم المالي مستقرًا، فإن أولئك الذين يعانون من صدمة مالية كانوا أكثر عرضة بنسبة ٢٧٪ للإصابة بالخرف. وتابعت الدراسة الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٥٠ عاماً في الولايات المتحدة، لمدة تصل إلى ١٤ 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

٦٥ عاماً. وليس في الأشخاص الأكبر سناً. ويقول معدو الدراسة، بقيادة كلية الطب بجامعة تشيكاغو في الصين، إن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ 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، والنفقات 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.

كيف يؤثر امتلاك حيوان أليف على حالة مرتبطة بالشيخوخة؟



ارتبط امتلاك الحيوانات الأليفة بمعدلات أيضاً 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 الحديثة التي أجريت على ما يقارب ٨٠٠٠ 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 ٥٠ عاماً، وسئلوا عما إذا كانوا يعيشون مع حيوان أليف، وأجروا اختبارات على ذاكرتهم في ما يتعلق بالكلمات والمطابقة اللفظية.

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

وقال الدكتور 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 الرفاهية، في حين أن أخذ الكلاب للتزده قد يساعد على مقابلة أشخاص آخرين، من خلال وجود موضوع مشترك للحادثة. وأظهرت نتائجنا أن أصحاب الحيوانات الأليفة كانوا أقل عرضة للعزلة الاجتماعية، وهو أمر جيد للسمع ويقلل من معدل التدهور المعرفي".

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

وفي الواقع، كان معدل الانخفاض مماثلاً تقريباً لدى أصحاب الحيوانات الأليفة الذين يعيشون بمفردهم مثل الذين لديهم حيوانات أليفة ويعيشون مع شريك أو أشخاص آخرين.

وهذا يعني أن مجرد امتلاك حيوان أليف يمكن أن "يعوض تماماً" المعدل الأسرع للانخفاض في الذاكرة اللفظية والمطابقة لدى الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم، والذين عادة ما يكون لديهم عدد أقل من الحادثات اليومية والتحفيز الذهني. وتأتي هذه النتائج في أعقاب أدلة سابقة على أن امتلاك حيوان أليف يجعل الناس يشعرون بعزلة أقل، يصرف النظر عن الفوائد الصحية الأخرى الناجمة عن أخذ كلب للتزده كل يوم.

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.

دراسة ضخمة التراجع التراجع الإيجابي في ذلك التغيير في العيش والبيئة

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

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

ولبين أن النساء لا ينبغي إطلاقاً على الأرجح بسبب أمراض القاعة الذاتية والتهابات مثل التصلب المتعدد واضطرابات القلب والأوعية الدموية ومرض السكري من النوع ٢. عند تشخيصهم في أوائل العشرينات من عمرهم.

وتتكون القائمة الطويلة من ٧٤ حالة مختلفة تزيد من احتمالات عدم الرجل أو المرأة في وقت لاحق من الحياة، بما في ذلك اضطرابات سلوكية وإصابات مثل القمار والنشل الدماغي، وإدمان الكحول والخدرات واضطراب الشخصية المعادية للمجتمع.

وتشمل الحالات الأخرى غير العقلية التي ارتبطت أيضاً بزيادة معدلات عدم الانجاب، ارتفاع ضغط الدم واضطرابات تخثر الدم والعدوى المبلية وعدم انتظام فترات 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 المفاصل عند الأطفال.

وفي الدراسة، حلل الباحثون بيانات ١.٤ مليون امرأة - ولدت بين عامي ١٩٥٦ و ١٩٧٣ - و١.١ مليون رجل - ولدوا بين عامي ١٩٥٦ و ١٩٦٨.

وكانت النساء اللاتي تراوحت أعمارهن بين ١٦ و ٢٠ عاماً عندما تم تشخيص إصابتهن بالسمعة، أكثر عرضة لتعلم مقارنة بالنساء اللاتي تم تشخيصهن في مرحلة البلوغ المبكر. وقال الباحثون إن المشاكل العقلية كانت الأكثر تأثيراً بين الرجال، بينما شكلت المشاكل الأيضية والقصد السماء مثل مرض السكري، التأثير الأكبر على معدلات عدم الانجاب لدى النساء.

وقالت الدكتورة أندريا جانا، مديرة معهد الطب الجزيئي بفنلندا (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 لفهم أفضل لحالة العقم".

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

كورونا: العيب حمضي وكشف طبيعة العقم 1 No 1

في نهاية غشت ٢٠٢٣، تم اكتشاف متحور جديد فيروس كورونا في الولايات المتحدة، يحمل اسم JN.١. وتهدد العديد من البلدان ارتفاعاً كبيراً في عدد الإصابات بهذا المتحور، الطبيب والباحث في السياسات والنظم الصحية، الطبيب حمضي، يقدم تحليلاً شاملاً حول هذا المتحور وتأثيره على المجتمع والاقتصاد.

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

وأوضح الطبيب حمضي أن متحور JN.١ هو فرع من سلالة أوميكرون، ويصنف على أنه متحور غير لاهتمام. يشرح أيضاً التطورات التي أدت إلى تصنيفه باعتباره متحوراً كاملاً وقدرته 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 أيضاً تأثيراته المحتملة وما إذا كانت الطفرات الحياتية قادرة على التصدي له.

وأكد حمضي أن التفريق ما زال يقي من الأمراض الشديدة والوفيات، وشدد على أهمية التفريق 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 المقرب وأماكن أخرى مشيراً إلى احتمال انضمام متحور JN.١ إلى أمراض الشتاء الأخرى، وأوضح الإجراءات الوقائية الممكنة. حيث قدم حمضي نصائح لفئات المعرضة للخطر، مشدداً على أهمية حماية الأفراد الأكثر ضعفاً. 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 التفريق والتزام الجميع بالإرشادات الصحية للحفاظ على سلامة المجتمع في مواجهة تحديات متحور JN.١.

التهديد مع الإقتران في حالة الإقتران

وجدت دراسة جديدة أن الإنفلونزا يمكن أن تسبب أعراضاً طويلة الأمد معاناة 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 شيوعاً، مع احتمال دخول المرضى إلى المستشفى مرة أخرى إذا عانوا من أي من الحالتين. وقال الخبراء أن ذلك يظهر أهمية التطعيمات السنوية، خاصة لدى كبار السن والأكثر ضعفاً.

ويقول أحمد الدروس الرئيسية المستفادة من "كوفيد" إن العدوى التي كان يعتقد في البداية أنها تسبب مرضاً قصيراً فقط، يمكن أن تؤدي أيضاً 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 للمرض لمدة تصل إلى ١٨ شهراً بعد الإصابة بأي من الفيروسين، مع مقارنة مخاطر الوفاة ودخول المستشفى، و٩٥ نتيجة صحية ضارة تتعلق بالنظافة الأعضاء الرئيسية في الجسم.

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



الأحداث.

ارتبطت الاعتداء الجسدي في مرحلة الطفولة بزيادة احتمالية الإبلاغ عن كل من الألم المزمن والإعاقة المرتبطة بالألم.

زادت احتمالات الإبلاغ عن الألم المزمن أو الإعاقة المرتبطة بالألم في مرحلة البلوغ مع التعرض لتجارب الطفولة السلبية المباشرة أو غير المباشرة، مثل العنف المنزلي أو العيش مع بنتة تعاني الخدرات أو فقدان الوالدين.

ويعد الألم المزمن أحد الأسباب الرئيسية للإعاقة في جميع أنحاء العالم.

ويمكن أن تؤثر الحالات المؤلمة طويلة الأمد، مثل آلام أسفل الظهر والتهاب المفاصل والصداع والصداع النصفي، على الأداء اليومي للشخص إلى درجة أنه لا يستطيع العمل أو تناول الطعام بشكل صحيح أو المشاركة في الأنشطة البدنية.

وأشارت الأبحاث السابقة إلى وجود علاقة بين التعرض لتجارب الطفولة السلبية والألم المزمن في مرحلة البلوغ.

ومع ذلك، لا تزال هناك ثغرات في فهم هذا الارتباط.

وللمساعدة على معالجة هذه الثغرات، أجرى الباحثون مراجعة منهجية شملت ٨٥ دراسة. ومن بين تلك الدراسات، يمكن تجميع نتائج ٥٧ دراسة في التحليلات الواسعة. ووجدوا أن،

الأفراد الذين تعرضوا لتجارب الطفولة السلبية بشكل مباشر، سواء كان اعتداء جسدياً أو جنسياً أو عاطفياً أو اهمالاً، كانوا أكثر ميلاً بنسبة ٤٥٪ للإبلاغ عن الألم المزمن في مرحلة البلوغ مقارنة بأولئك الذين لم يتعرضوا لهذه

تكر دائرة الشدائد وتحسين النتائج الصحية على المدى الطويل لأولئك الأفراد الذين تعرضوا لصدمة الطفولة.

وقد تؤثر حالات تجارب الطفولة السلبية على الطفل أو المراهق بشكل مباشر من خلال الاعتداء الجسدي أو الجنسي أو العاطفي أو الإهمال، أو بشكل غير مباشر من خلال التعرض لعوامل بيئية، مثل العنف المنزلي أو العيش مع بنتة تعاني الخدرات أو فقدان الوالدين.

ويعد الألم المزمن أحد الأسباب الرئيسية للإعاقة في جميع أنحاء العالم.

ويمكن أن تؤثر الحالات المؤلمة طويلة الأمد، مثل آلام أسفل الظهر والتهاب المفاصل والصداع والصداع النصفي، على الأداء اليومي للشخص إلى درجة أنه لا يستطيع العمل أو تناول الطعام بشكل صحيح أو المشاركة في الأنشطة البدنية.

وأشارت الأبحاث السابقة إلى وجود علاقة بين التعرض لتجارب الطفولة السلبية والألم المزمن في مرحلة البلوغ.

ومع ذلك، لا تزال هناك ثغرات في فهم هذا الارتباط.

وللمساعدة على معالجة هذه الثغرات، أجرى الباحثون مراجعة منهجية شملت ٨٥ دراسة. ومن بين تلك الدراسات، يمكن تجميع نتائج ٥٧ دراسة في التحليلات الواسعة. ووجدوا أن،

الأفراد الذين تعرضوا لتجارب الطفولة السلبية بشكل مباشر، سواء كان اعتداء جسدياً أو جنسياً أو عاطفياً أو اهمالاً، كانوا أكثر ميلاً بنسبة ٤٥٪ للإبلاغ عن الألم المزمن في مرحلة البلوغ مقارنة بأولئك الذين لم يتعرضوا لهذه

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 الألم المزمن والإعاقة ذات الصلة في مرحلة البلوغ.

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

وتستعرض الدراسة الأبحاث التي تم إجراؤها على مدار ٧٥ عاماً، والتي شملت ٨٢٦٤٥٢ شخصاً بالغاً. وتكشف أن الذين تعرضوا لأشكال مختلفة من الأحداث الصادمة 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.

ويشول المؤلف الرئيسي للدراسة، الدكتور أندريه بوسبيو، 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 وأنظمة دعم

تطوير لقاح لخفض الكوليسترول



يعتقد تشاكراكان أنه يمكن أن يكون أرخص من ١٠٠ دولار للجرعة الواحدة.

وبعد ١٠ سنوات من التجارب على الحيوانات، ينتقل الباحثون الآن إلى تطوير اللقاح البشري.

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

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

وقال الدكتور برايس تشاكراكان، الباحث الرئيسي والأستاذ في قسم الوراثة الجزيئية والأحياء البليقية في جامعة نيو مكسيكو، "لعتقد أن يكون هذا اللقاح تأثير عالمي، وأأمل أن يكون متاحاً للبشر في السنوات العشر المقبلة".

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

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

ومع ذلك، نظراً لأن اللقاح الجديد مصنوع من بكتيريا "غير مكلفة نسبياً"،

يمكن للقاح رخيص 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 ٣٠٪ تقريباً لدى الفئران والقردة.

ويستهدف اللقاح بروتين PCSK٩، وهو جزيء يساعد 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.

مشكلة التراجع التغيير في الحياة اليومية

تظهر الودعة نتيجة احتباس السوائل في الجسم لأسباب مختلفة، بدءاً من اتباع نمط حياة غير صحي وانتهاء باضطرابات خطيرة في عمل أعضاء وأجهزة الجسم.

ووفقاً للدكتورة كاميليا تابيبيفا أخصائية القدم السماء والقلب الوقائي ومكافحة الشيخوخة، يمكن أن تظهر الودعة بسبب اضطراب عمل القلب والأوعية الدموية والجهاز البولي والغدد الليمفاوية والسماء والجهاز الهضمي.

وتقول في مقابلة مع Gazeta.RU، "تظهر الودعة غالباً بسبب قصور الوريدية وأمراض القلب - انتفاخ الأوردة (الدوالي). وأمراض القلب التي تسبب عدم انقباض عضلة القلب بالدرجة المطلوبة، ويحول الماء، يزداد تورم المساقين بسبب قصور القلب، وقد يكون مصحوباً بضعف أو عدم انتظام ضربات القلب أو ضيق في التنفس حتى أثناء الراحة أو عند بذل نشاط بدني بسيط".

ووفقاً لها، يمكن أن تظهر الودعة 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 الودعة بسبب اضطراب تدفق الدم، وغالباً ما تظهر على الأطراف، ويزداد التورم في المساء ويختفي عملياً في الصباح أو 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 بالماء في مجرى الدم)، وعند عدم الاحتفاظ بالسوائل في مجرى الدم، كما يحصل في حالة تليف الكبد، تنتفخ القدمين والساقين والتخدين والبطن بصورة خاصة".

وتشير الطبيبة إلى أن اضطرابات القدم السماء، وخاصة قصور الغدة الدرقية، بسبب ظهور تورم واضح في الوجه، الذي يمكن أن يزداد وينتشر في الجسم بأكمله. وتصاب مشكلات الغدة الدرقية عادة أعراض مميزة، العناس 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 بالماء في مجرى الدم)، وعند عدم الاحتفاظ بالسوائل في مجرى الدم، كما يحصل في حالة تليف الكبد، تنتفخ القدمين والساقين والتخدين والبطن بصورة خاصة".

وتشير الطبيبة إلى أن اضطرابات القدم السماء، وخاصة قصور الغدة الدرقية، بسبب ظهور تورم واضح في الوجه، الذي يمكن أن يزداد وينتشر في الجسم بأكمله. وتصاب مشكلات الغدة الدرقية عادة أعراض مميزة، العناس 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 بالماء في مجرى الدم)، وعند عدم الاحتفاظ بالسوائل في مجرى الدم، كما يحصل في حالة تليف الكبد، تنتفخ القدمين والساقين والتخدين والبطن بصورة خاصة".

وتشير الطبيبة إلى أن اضطرابات القدم السماء، وخاصة قصور الغدة الدرقية، بسبب ظهور تورم واضح في الوجه، الذي يمكن أن يزداد وينتشر في الجسم بأكمله. وتصاب مشكلات الغدة الدرقية عادة أعراض مميزة، العناس 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 بالماء في مجرى الدم)، وعند عدم الاحتفاظ بالسوائل في مجرى الدم، كما يحصل في حالة تليف الكبد، تنتفخ القدمين والساقين والتخدين والبطن بصورة خاصة".

وتشير الطبيبة إلى أن اضطرابات القدم السماء، وخاصة قصور الغدة الدرقية، بسبب ظهور تورم واضح في الوجه، الذي يمكن أن يزداد وينتشر في الجسم بأكمله. وتصاب مشكلات الغدة الدرقية عادة أعراض مميزة، العناس 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 بالماء في مجرى الدم)، وعند عدم الاحتفاظ بالسوائل في مجرى الدم، كما يحصل في حالة تليف الكبد، تنتفخ القدمين والساقين والتخدين والبطن بصورة خاصة".

وتشير الطبيبة إلى أن اضطرابات القدم السماء، وخاصة قصور الغدة الدرقية، بسبب ظهور تورم واضح في الوجه، الذي يمكن أن يزداد وينتشر في الجسم بأكمله. وتصاب مشكلات الغدة الدرقية عادة أعراض مميزة، العناس 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 بالماء في مجرى الدم)، وعند عدم الاحتفاظ بالسوائل في مجرى الدم، كما يحصل في حالة تليف الكبد، تنتفخ القدمين والساقين والتخدين والبطن بصورة خاصة".

وتشير الطبيبة إلى أن اضطرابات القدم السماء، وخاصة قصور الغدة الدرقية، بسبب ظهور تورم واضح في الوجه، الذي يمكن أن يزداد وينتشر في الجسم بأكمله. وتصاب مشكلات الغدة الدرقية عادة أعراض مميزة، العناس 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 بالماء في مجرى الدم)، وعند عدم الاحتفاظ بالسوائل في مجرى الدم، كما يحصل في حالة تليف الكبد، تنتفخ القدمين والساقين والتخدين والبطن بصورة خاصة".

وتشير الطبيبة إلى أن اضطرابات القدم السماء، وخاصة قصور الغدة الدرقية، بسبب ظهور تورم واضح في الوجه، الذي يمكن أن يزداد وينتشر في الجسم بأكمله. وتصاب مشكلات الغدة الدرقية عادة أعراض مميزة، العناس 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 بالماء في مجرى الدم)، وعند عدم الاحتفاظ بالسوائل في مجرى الدم، كما يحصل في حالة تليف الكبد، تنتفخ القدمين والساقين والتخدين والبطن بصورة خاصة".

وتشير الطبيبة إلى أن اضطرابات القدم السماء، وخاصة قصور الغدة الدرقية، بسبب ظهور تورم واضح في الوجه، الذي يمكن أن يزداد وينتشر في الجسم بأكمله. وتصاب مشكلات الغدة الدرقية عادة أعراض مميزة، العناس 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 بالماء في مجرى الدم)، وعند عدم الاحتفاظ بالسوائل في مجرى الدم، كما يحصل في حالة تليف الكبد، تنتفخ القدمين والساقين والتخدين والبطن بصورة خاصة".

وتشير الطبيبة إلى أن اضطرابات القدم السماء، وخاصة قصور الغدة الدرقية، بسبب ظهور تورم واضح في الوجه، الذي يمكن أن يزداد وينتشر في الجسم بأكمله. وتصاب مشكلات الغدة الدرقية عادة أعراض مميزة، العناس 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 بالماء في مجرى الدم)، وعند عدم الاحتفاظ بالسوائل في مجرى الدم، كما يحصل في حالة تليف الكبد، تنتفخ القدمين والساقين والتخدين والبطن بصورة خاصة".

وتشير الطبيبة إلى أن اضطرابات القدم السماء، وخاصة قصور الغدة الدرقية، بسبب ظهور تورم واضح في الوجه، الذي يمكن أن يزداد وينتشر في الجسم بأكمله. وتصاب مشكلات الغدة الدرقية عادة أعراض مميزة، العناس 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 بالماء في مجرى الدم)، وعند عدم الاحتفاظ بالسوائل في مجرى الدم، كما يحصل في حالة تليف الكبد، تنتفخ القدمين والساقين والتخدين والبطن بصورة خاصة".

وتشير الطبيبة إلى أن اضطرابات القدم السماء، وخاصة قصور الغدة الدرقية، بسبب ظهور تورم واضح في الوجه، الذي يمكن أن يزداد وينتشر في الجسم بأكمله. وتصاب مشكلات الغدة الدرقية عادة أعراض مميزة، العناس 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 بالماء في مجرى الدم)، وعند عدم الاحتفاظ بالسوائل في مجرى الدم، كما يحصل في حالة تليف الكبد، تنتفخ القدمين والساقين والتخدين والبطن بصورة خاصة".

وتشير الطبيبة إلى أن اضطرابات القدم السماء، وخاصة قصور الغدة الدرقية، بسبب ظهور تورم واضح في الوجه، الذي يمكن أن يزداد وينتشر في الجسم بأكمله. وتصاب مشكلات الغدة الدرقية عادة أعراض مميزة، العناس 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 بالماء في مجرى الدم)، وعند عدم الاحتفاظ بالسوائل في مجرى الدم، كما يحصل في حالة تليف الكبد، تنتفخ القدمين والساقين والتخدين والبطن بصورة خاصة".

وتشير الطبيبة إلى أن اضطرابات القدم السماء، وخاصة قصور الغدة الدرقية، بسبب ظهور تورم واضح في الوجه، الذي يمكن أن يزداد وينتشر في الجسم بأكمله. وتصاب مشكلات الغدة الدرقية عادة أعراض مميزة، العناس 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 بالماء في مجرى الدم)، وعند عدم الاحتفاظ بالسوائل في مجرى الدم، كما يحصل في حالة تليف الكبد، تنتفخ القدمين والساقين والتخدين والبطن بصورة خاصة".

وتشير الطبيبة إلى أن اضطرابات القدم السماء، وخاصة قصور الغدة الدرقية، بسبب ظهور تورم واضح في الوجه، الذي يمكن أن يزداد وينتشر في الجسم بأكمله. وتصاب مشكلات الغدة الدرقية عادة أعراض مميزة، العناس 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 بالماء في مجرى الدم)، وعند عدم الاحتفاظ بالسوائل في مجرى الدم، كما يحصل في حالة تليف الكبد، تنتفخ القدمين والساقين والتخدين والبطن بصورة خاصة".

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

إعلاميون: التطور التكنولوجي أسهم بتوسيع جمهور وسائل الإعلام

الإعلام بشكل عملي، يهدف صقل مهاراتهم وتلبية متطلبات سوق العمل المتغيرة، ما يزيد من فرص توظيف الخريجين سواء على الصعيد المحلي أو الإقليمي.

وبين رئيس مجلس إدارة مؤسسة الإذاعة والتلفزيون، غيث الطراونة، أن المؤسسات الإعلامية مدعوة إلى تطوير أدواتها ومحتواها بشكل مستمر، تماشيًا مع التغيرات السريعة في أنماط استهلاك الجمهور، والتي تتطلب مرونة واستجابة فاعلة.

وأشار إلى أن التكيف مع الأذواق والحاجات المتنوعة للفئات المستهدفة هو من أبرز التحديات التي تواجه المؤسسات الإعلامية اليوم، ويجب أن يكون ضمن استراتيجياتها لضمان استمرارية التأثير والفاعلية.

وأكد أن التلفزيون الأردني يولي اهتمامًا خاصًا بمواكبة التطور الرقمي، إذ يسعى حاليًا إلى الوصول بشكل أكثر فعالية إلى الشباب من خلال إطلاق وتطوير برامج ومحتوى رقمي يراعي أذواقهم ويعالج القضايا التي تلامس اهتماماتهم وتطلعاتهم، بما يعزز مكانة المؤسسة كمصدر موثوق وقاعل في المجتمع.

وأشار مدير هيئة الإعلام، بشير المومني، إلى أن الهيئة تعمل باستمرار على تطوير البيئة التشريعية والتنظيمية لدعم قطاع الإعلام الرقمي، بهدف مواكبة التطورات المتسارعة في هذا المجال الحيوي.

وبين أن الهيئة تسعى إلى إصدار تشريعات وأنظمة حديثة تضمن التوازن بين حرية التعبير والمسؤولية الإعلامية، مع تعزيز بيئة عمل مرنة وفعالة تتواءم مع متطلبات الأجيال الحالية والمقبلية.

وأوضح المومني أن على رأس أولويات الهيئة وضع إطار تنظيمي يطور عمل المؤسسات الإعلامية والصحافة الرقمية، ويعزز مستوى الأداء والجودة، ويحفز على الابتكار والإبداع في صناعة المحتوى.

وأكد أن الهيئة تتابع باهتمام التطورات العالمية في مجال التشريعات الإعلامية، وتسعى للاستفادة من أفضل الممارسات والمعايير الدولية، مع مراعاة خصوصية المجتمع الأردني وفوائده الوطنية.

وأكد المدير العام لقناة المملكة، جعفر الزعبي، أن العمل في المؤسسات الإعلامية الفضائية يتجاوز وظيفة المذيع أو المذيع، ليشمل مجموعة واسعة من الوظائف المرتبطة بالإنتاج والتقنية والإدارة والصحافة، ودعا

طلبة كلية الإعلام إلى تنمية مهاراتهم الفنية واللغوية وزيادة معرفتهم العامة، مع التركيز على التدريب المستمر والدورات التخصصية، لتمكينهم من التنافس على فرص العمل سواء داخل الأردن أو خارجه، خاصة مع استمرار التحول الرقمي والتطور السريع في صناعة الإعلام.

أكد مسؤولون في مؤسسات إعلامية وصحفية أردنية، أن التطور التكنولوجي وانتشار الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي أسهمت في توسيع قاعدة جمهور وسائل الإعلام، مشددين على الدور الحيوي للتكنولوجيا في بناء المجتمعات المعرفية وتعزيز الوعي العام.

جاء ذلك خلال جلسة علمية أدارها الدكتور هاني البدري، عقدت على هامش المؤتمر الدولي في الاتصال والإعلام الذي نظّمته كلية الإعلام في جامعة الزرقاء بعنوان: ” دور وسائل الإعلام في بناء المجتمعات المعرفية في عصر المعلومات الرقمية..“.

وناقش المشاركون في الجلسة الآثار الإيجابية للتطورات التكنولوجية على صناعة الإعلام، وأهمية مواكبة التحول الرقمي في تعزيز قدرات المؤسسات الإعلامية على الوصول إلى جمهور أوسع وأكثر تنوعًا.

وأكدت مدير عام وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الزميلة فيروز مبيضين، أن الوكالة بادرت منذ وقت مبكر إلى التحول نحو الإعلام الرقمي، إدراكًا منها لأهمية مواكبة التطورات السريعة والمتلاحقة في قطاع الإعلام، وتلبية متطلبات العصر الرقمي وتوقعات الجمهور المتغيرة.

وأوضحت أن هذا التحول لم يكن مجرد تغيير شكلي، بل تضمن خطوات هيكلية وعملية مهمة، إذ جرى تحديث الهيكل الإداري للوكالة ليعكس توجهاتها الرقمية، بما في ذلك إنشاء قسم خاص بمواقع التواصل الاجتماعي، والذي تطور لاحقًا ليصبح مديرية متكاملة للإعلام الرقمي تضم خبراء ومتخصصين يعملون على تعزيز حضور الوكالة على مختلف المنصات الرقمية والتواصلية.

وأضافت أن الوكالة نظمت العديد من الدورات التدريبية المتخصصة لكادراها الصحفي والإعلامي وطلبة كليات الإعلام في الجامعات الأردنية، في مجالات حيوية تدعم استراتيجية التحول الرقمي، مثل إنتاج المحتوى الرقمي متعدد الوسائط، وتطبيقات الذكاء الاصطناعي في العمل الصحفي، وتقنيات الكتابة المهنية لمنصات التواصل الاجتماعي.

من جهته، أكد تقيب الصحفيين الأردنيين، الزميل طارق المومني، الأهمية الحيوية للتحول الرقمي في تعزيز مهنة الصحافة، معربًا عن تطلعه لمزيد من التعاون بين المؤسسات الإعلامية والجهات الأكاديمية لتحقيق الاستفادة القصوى من التكنولوجيا في خدمة المجتمع.

وأوضح أن النقابة تعمل على إنشاء أكاديمية حديثة تهدف إلى تدريب طلبة كليات

«الأوقاف» تطلق الموسم الثقافي الثاني في الطفيلة

الطفيلة

انطلقت، في محافظة الطفيلة، فعاليات الموسم الثقافي الثاني الذي تنظمه مديرية الشؤون النسائية في وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية.

وتهدف الفعاليات إلى تطوير خبرات ومهارات الواعظات في مختلف مناطق الطفيلة، حيث تتناول عددا من الموضوعات في مجالات الوعي المجتمعي وتمكين المرأة، لتعزيز الوعي المجتمعي بمكانة المرأة ودورها المحوري في المجتمع.

وبدأت الفعاليات التي جاءت بالتعاون مع قسم الشؤون النسائية في مديرية أوقاف الطفيلة، بمحاضرات تحت شعار ” دور المرأة وتمكينها ومكانتها في المجتمع..“.

وأكد المتحدثون، أهمية دور الواعظات في نشر قيم الإسلام الوسطي المعتدل والتفاهم وتقبل الآخر، وتعزيز دور الأسرة في المجتمع، إضافة إلى مكافحة الفكر المتطرف والإرهاب، فضلا عن مهارات الاتصال والتواصل لإيصال خطاب فكري معتدل وتبني مبادرات انطلاقا من مضامين رسالة عمان، وأشارت مساعد محافظ

الطفيلة الدكتوروة فائزة الحجابيا، إلى جهود قسم الشؤون النسائية في الطفيلة في نشر الوعي الديني والتوعوي على مختلف الأصعدة، مؤكدة أهمية مواصلة هذه الجهود التي تعزز دور المرأة في خدمة دينها ووطنها ومجتمعها. من جانبها، أكدت مديرة الشؤون النسائية في وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتوروة لميس الرشدان، أهمية تعزيز برامج التمكين الديني والاجتماعي والثقافي للمرأة، مشيرة إلى أن وزارة الأوقاف تولي الشؤون النسائية اهتماما كبيرا من خلال البرامج والمبادرات التي تسهم في بناء الوعي الديني والوطني للمرأة المسلمة. وبيّنت أن الإسلام كرم المرأة ومنحها حقوقها كاملة، داعية إلى تعزيز دورها في مجالات التعليم والدعوة والعمل التطوعي بما يخدم مصلحة الوطن والأمة.

من جهته، استعرض مدير أوقاف الطفيلة الدكتور لؤي الذنيبات الجهود المبذولة من قسم الشؤون النسائية في الطفيلة، مشيرا إلى أن تمكين المرأة في مجالات الدعوة والتعليم والإرشاد يعكس الصورة الحقيقية لدورها في بناء الأسرة والمجتمع. وأوضحت رئيسة قسم الشؤون النسائية في الطفيلة علا عيال سلمان، أن الموسم الثقافي يتضمن مجموعة من المحاضرات والورش التوعوية التي تهدف إلى إبراز مكانة المرأة في الإسلام وتعزيز مشاركتها في خدمة المجتمع من خلال العمل الدعوي والتطوعية في إطار جهود وزارة الأوقاف لتعزيز الثقافة الدينية المعتدلة ونشر الوعي بقضايا المرأة والأسرة والمجتمع.

نشطات شبابية وتنموية في عدد من المحافظات

الزرقاء: حفل تخريج المشاركين بدورات الموسيقى والفن والخط العربي



الزرقاء

أقيم على مسرح الشاعر حبيب الزبيودي في مركز الملك عبد الله الثاني الثقافي بالزرقاء، حفل تخريج طلبة دورات مركز الأميرة سلمى للطفولة ومركز الملك عبد الله الثاني الثقافي، برعاية مندوب وزير الثقافة مدير معهد تدريب الفنون الجميلة في وزارة الثقافة حسين دغيمات، وقال دغيمات إن معهد تدريب الفنون الجميلة جاء ثمرة لرؤية وزارة الثقافة في دعم الوعي الجمالي وتنمية المواهب الإبداعية وصقلها، مشيرا إلى أن ما يعرض اليوم من أعمال فنية يمثل حصاد هذا الجهد المتواصل.

وأضاف أن مستوى الأعمال المشاركة يعكس إدارة واعية وأشرافا فنيا متميزا من قبل القائمين على التدريب، الأمر الذي مكن الطلبة

مبدعة وواعية.

وتضمن الحفل تكريم المشاركين والمدرّبين وسط أجواء من الفرح والفخر بما أنجزه تمثل هذه التجارب الفنية الناشئة نواة لمستقبل فني واعد في الزرقاء وسائر محافظات الوطن.

من جانبه، قال مدير ثقافة الزرقاء، محمد الزعبي إن الاحتفال يجسد رؤية وزارة الثقافة في رعاية الإبداع وتمكين الشباب من التعبير عن ذواتهم عبر الفنون، موضحا أن الهدف من هذه الدورات هو فتح فضاء رحب أمام أبناء الزرقاء لإطلاق طاقاتهم الإبداعية وتنمية مهاراتهم الفنية في مختلف المجالات.

وبين أن الثقافة والفنون هما مرآة المجتمع وذاكرته الحية، فمن خلالها تتشكل الهوية الوطنية وتضامن القيم، ويرسم المستقبل بروح جمال الحرف وفراء الإبداع.

أنشطة شبابية وتنموية متنوعة في المحافظات

محافظات

شهدت محافظات المملكة، مجموعة واسعة من الأنشطة الشبابية والتنموية الهادفة إلى دعم المجتمعات المحلية وتعزيز قدراتها في مختلف المجالات.

ففي جرش، تفقد المحافظ الدكتور مالك الخريسات ورئيس لجنة بلدية جرش محمد بني ياسين ومديرة أشغال جرش المهندسة إخلص الخشاشنة سير أعمال إعادة تأهيل شارع وصفي القل تمهيدا لبدء التعبيد.

وأكد خريسات أن مديرية أشغال جرش تنفذ هذه الأعمال ضمن جهود وزارة الأشغال لتحسين البنية التحتية في المحافظة وبالتعاون مع الجهات الحكومية المعنية لضمان انسيابية العمل وتنظيم الحركة المرورية خلال التنفيذ، مشيرا إلى أن أعمال التعبيد جاءت استجابة للمتابعة الحثيثة التي بذلتها الحاكمية الإدارية لتلبية مطالب أهالي المحافظة وزوار المدينة الأثرية لتحسين مدخل مدينة جرش.

وأكد أهمية التنسيق بين مختلف الجهات لإنجاز المشاريع التنموية في الوقت المحدد وبأفضل المواصفات.

بدوره، شدّد بني ياسين على متابعة البلدية الميدانية لأعمال المشروع بالتنسيق مع الجهات المعنية مشيرا إلى تقديم البلدية التسهيلات اللازمة لضمان إنجاز المشروع وفق أعلى المعايير الفنية خاصة مع قرب حلول الموسم المطري.

بدورها، قالت الخشاشنة إن كوادر المديرية استكملت أعمال الكشط في شارع وصفي القل، استعدادا لبدء عمليات التعبيد، مشيرة إلى أن العمل يجري بوتيرة متسارعة ضمن برنامج تطويري يهدف إلى رفع كفاءة الطرق وتحسين الخدمات.

كما قام محافظ جرش بزيارة إلى مديرية أوقاف المحافظة اطلع خلالها على سير العمل والمشروعات التي تنفذها المديرية في مجالات الوقف والمساجد والعمل المجتمعي.

وأشاد الخريسات خلال الزيارة بجهود كوادر المديرية في تطوير العمل الوقفي وتعزيز دوره في خدمة المجتمع، مثنّياً ما يقومون به من جهود لنشر الخطاب الديني الوسطي وترسيخ قيم المواطنة الصالحة.

بدوره، أكد مدير الأوقاف باسم الزعبي

الذهبي/ ذكرور لطلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية خلال الفترة من ٢٩ تشرين الأول ولغاية ٢ تشرين الثاني الحالي، بمشاركة ٢٦ طالبا.

وحسب بيان للجائزة، فإن البرنامج تضمن مجموعة من الأنشطة التدريبية والتوعوية في مجالات الريادة والابتكار، والمواطنة الرقمية، والنزكاء الانفعالي، والمسؤولية المجتمعية، إضافة إلى تدريبات ميدانية شملت المسير الليلي و النهازي، والإزلال الجبلي، والألعاب الجماعية. ونفذ المشاركون أعمالا تطوعية في بنك الملابس الخيري ودار رعاية المسنين، وشاركوا في زيارات ميدانية لمحف الدبابات الملكي ومديرية دفاع مدني إربد، تخللها تدريب عملي في الإسعافات الأولية والتعامل مع الحرائق والإخلاء.

وتابع مدير التربية والتعليم للواء الرمثا الدكتور فيصل الحوامدة سابقة الشطرنج على مستوى المديرية لفئة الطلبة الذكور للمدارس الحكومية والخاصة والتي تستضيفها مدرسة مصعب بن عمار الأساسية للبنين.

وأكد الحوامدة ضرورة الاهتمام بالمشاركين ورعايتهم تمهيدا لتأهيلهم على مستوى المملكة، مشيرا إلى أن أهداف اللعبة تتمثل بتدريب الطلبة على التفكير المسبق في الخطوات المستقبلية، ووضع خطط استراتيجية طويلة وقصيرة المدى تنمي لديهم مهارات حل المشكلات وتحليل المواقف واتخاذ القرارات الواعية.

ونظم مركز شباب وشابات الرمثا المدمج، ورشة عمل بعنوان: ” الدستور الأردني “، بمشاركة ٣٠ يافعا و يافعة من الفئة العمرية ١٥ – ١٧ عاماً.

وأوضحت الحامية رغد سليمان أن الدستور الأردني يعد التشريع الأعلى في الدولة، إذ يحدد شكل نظام الحكم، ويبين حقوق المواطنين وواجباتهم، وينظم العلاقة بين السلطات التشريعية والتنفيذية والقضائية بما يضمن تحقيق التوازن والفصل بينها.
فيما نظمت مديرية التربية والتعليم للواء بني عبيد، معرضاً للكتب في مدرسة الحصن الثانوية للبنات، حيث اشتمل المعرض على الكتب في المجالات الأدبية والدينية والتربوية والروايات العربية والعامة، وخصص الأطفال باللغتين العربية والإنجليزية.

وأكد مديرية الشؤون الإدارية والمالية في

المديرية أيمن النصيرات، أهمية تنمية حب القراءة وعادة المطالعة لدى الطلبة، وتشجيعهم على الاستمرار في قراءة الكتب لما لها من أهمية كبرى في توسيع مداركهم وإنارة عقولهم وتزويدهم بخبرات متنوعة.

ونظم مركز شباب وشابات غرب إربد زيارة إلى مركز الأفكار الإبداعية والتطويرية في مديرية الأمن العام، بمشاركة ٢٥ يافعة من الفئة العمرية ١٢ إلى ١٤ عاماً.

واطلعت المشاركات خلال الزيارة على دور المركز في تعزيز العمل الأمني عبر استقبال ودراسة وتطوير المقترحات الإبداعية التي تسهم في معالجة التحديات ورفع كفاءة الأداء الواسعي.

وستعرض القامون على المركز مهامه في نشر ثقافة الابتكار وتنمية قدرات العاملين وتطبيق الحلول الإبداعية على أرض الواقع بما يعزز الأمن والاستقرار.

واختتمت مديرية شباب محافظة إربد، فعاليات برنامج ” التطوع الأخضر “، الذي تنفذه وزارة الشباب بالتعاون مع منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف)، بمشاركة ٢٤٠ شابا وشابة من منتسبي مختلف المراكز الشبابية في المحافظة. ويهدف البرنامج إلى رفع مستوى الوعي البيئي لدى الشباب، وتنمية مهاراتهم في التعامل مع قضايا التغير المناخي، من خلال تدريبات تفاعلية ركزت على فهم أسباب الظاهرة وآثارها وسبل الحد منها عبر مبادرات بيئية وممارسات مستدامة.

واشتمل البرنامج على سلسلة من الورش والجلسات التدريبية تناولت مفاهيم التطوع الأخضر، وأهمية السلوك البيئي الإيجابي، وكيفية تنظيم المبادرات المجتمعية الهادفة إلى حماية البيئة، إلى جانب تدريبات عملية في التواصل البيئي والتخطيط للمشاريع الخضراء. وفي ختام البرنامج، أطلق المشاركون عددا من المبادرات الميدانية لزراعة الأشجار في مناطق مختلفة من المحافظة، تعزيزًا للمساحات الخضراء والمساهمة في تحسين جودة الهواء وعقدت مديرية التربية والتعليم للواء الكورة ومدير الشؤون التعليمية الدكتور فيصل الجراح اجتماعًا لأولياء الأمور في مدرسة كفر الماء الثانوية الشاملة للبنات.

والوسطية الدكتور زياد الجراح، أهمية متابعة تنفيذ برنامج التدخلات العلاجية مبادرة ” لمرسني أنتمى “ لتوفير بيئة تعليمية محفزة تضمن استمرار المسيرة التعليمية بكفاءة وانضباط.

واطلع الجراح على سير العملية التعليمية وانتظام دوام الطلبة وواقع البيئة المدرسية وجاهزية المرافق والمختبرات في مدرستي مخربا الثانوية المختلطة ومخربا الثانوية للبنين بلواء الطيبة.

واستمع إلى ملاحظات واحتياجات الكوادر التعليمية، مثنّياً جهود الهيئتين الإدارية والتعليمية في متابعة الطلبة وتعزيز قيم الانتماء والانضباط المدرسي، داعياً إلى مواصلة العمل

بروح الفريق الواحد لضمان جودة العملية التعليمية وتحقيق أفضل النتائج.

ونظمت الشرطة المجتمعية في مديرية شرطة غرب إربد حملة نظافة بيئية في منطقة المنشية بلواء الأغوار الشمالية.

واشملت الحملة بمشاركة كوادر بلدية معاذ بن جبل طلبة مدارس، إزالة النفايات من الطرق والأحياء السكنية ومحيط المدارس، والعناية بالأشجار.

وتفقدت مديرية التربية والتعليم للواء الأغوار الشمالية الدكتوروة بسمة فريحات، مدرسة المنشية الثانوية للبنات، ضمن برنامج الزيارات الذي تنفذه المديرية لمتابعة واقع العملية التعليمية والإطلاع على بيئة المدارس عن قرب.

وأشارت إلى أهمية الالتزام بالدوام المدرسي وانتظام الحضور لما له من أثر مباشر في رفع مستوى التحصيل الدراسي والانضباط، مؤكدة حرص وزارة التربية والتعليم على متابعة ذلك باستمرار. وشاركت مديرية زراعة لواء بني كنانة ومديرية التربية والتعليم في اللواء ممثلة بمرشدات مدرسة سحم الأساسية للبنات، بفعاليات السبحة الوطنية للثقافة في منطقة العشة /سحم.

وقالت مديرية التربية والتعليم للواء بني كنانة هدى الشطاوي أن البيئة مسؤولة جماعية مشتركة تتطلب تكاتف جهود جميع الجهات الرسمية والأهلية، مشيرة إلى أن المدرسة تمثل الركيزة الأولى في غرس قيم الالتزام والمسؤولية لدى الأجيال الناشئة.

منتخب الملاكمة يتعرف على منافسيه بدورة ألعاب التضامن الإسلامي

أجريت قرعة منافسات الملاكمة بدورة ألعاب التضامن الإسلامي والتي تستضيفها العاصمة السعودية الرياض بمشاركة أكثر من ٣ آلاف رياضي ورياضية من ٥٧ دولة. وسيمثل منتخبنا الوطني للملاكمة في هذه الدورة حسين عشيخ (وزن ٨٠ كغم) وزيد عشيخ (وزن ٧٠ كغم). وأوقعت القرعة اللاعب زيد عشيخ في الدور نصف النهائي حيث سيلتقي الفائز من مواجهة الأذري الجبيل والأوزبكي حبيب لايف. فيما سيلتقي اللاعب حسين عشيخ في الدور ربع النهائي مع اللاعب السعودي محمد الصبحي.

الفيصلي يتأهل الى دور الثمانية ببطولة كأس الأردن

وتعتبر الفيصلي ثاني فريق يتأهل الى دور الثمانية، بعد فريق الحسين إربد، الذي فاز أمس على فريق الكرم. وتتواصل مباريات دور الستة عشر خلال الأيام الثلاثة المقبلة لتحديد الفرق الثمانية المتأهلة.

تأهل فريق الفيصلي إلى دور الثمانية من بطولة كأس الأردن لكرة القدم، بعد فوزه على فريق السرحان بنتيجة ١-٤ وبفارق الركلات الترجيحية، بعد انتهاء الوقت الأصلي بالتعادل بدون أهداف، في مباراة دور الستة عشر التي جرت على ستاد عمان.

إصدار جدول مباريات بالدوري الريف لكرة القدم

أصدر اتحاد كرة القدم جدول مباريات الأسابيع من العاشر وحتى الثامن عشر من بطولة دوري الريف لموسم ٢٠٢٥-٢٠٢٦، بمشاركة أندية المحترفين. وتتطلق منافسات الأسبوع العاشر يوم الاثنين ١٠ تشرين الثاني، بقاء الوحدات مع الرما على ملعب جرش، وتتواصل المواجهات الثلاثة بمواجهة السلط مع شباب الأردن على ملعب الرصيفة، والفيصلي مع الجزيرة على ملعب جرش. وتختتم الجولة الأربعاء، حيث يواجه البقعة نظيره السرحان على ستاد الأمير محمد، على أن يلتقي

الحسين مع الأهلي على الملعب ذاته. ويتصدر الجزيرة الترتيب برصيد ٢٤ نقطة، يليه الأهلي بـ ١٧ نقطة، ثم الوحدات وشباب الأردن والحسين ١٦، الفيصلي ١٣، والسرحان والسلط ٨، والبقعة والرما ٤. وتأتي إقامة دوري الريف للمرة الأولى ضمن طلععات الاتحاد لتعزيز بطولات ومناقشات الفئات العمرية، ورفع مستوى الجاهزية الفنية للاعبين الصاعدين في أندية المحترفين، بما يسهم في توسيع قاعدة الاختيار للمنتخبات الوطنية، وتهيئة اللاعبين للانتقال التدريجي نحو الفريق الأول.

منتخب الشباب يعسكر في تركيا ويلتقي نظيره الروسي

يواصل المنتخب الوطني تحت سن ٢٠ لكرة القدم، تدريباته الفنية والبدينية في عمان، استعدادا للاستحقاقات المقبلة. ويجري المنتخب تدريباته على ملاعب الاتحاد في مدينة الحسين للشباب، بقيادة المدرب إسلام ذيابات ويساعده محمد الخريشة، ومدرب الحراس رشيد النجار، ومدرب اللياقة أحمد مهنا. ويقيم المنتخب الوطني معسكرا تدريبيا خارجيا خلال الفترة من ٨-١٦ تشرين الثاني الجاري، في مدينة أنطايا التركية. ويتخلل المعسكر، لقاء المنتخب مع نظيره الروسي عند الثالثة والنصف عصر الخميس ١٣ الجاري، قبل أن يتجدد اللقاء عند الواحدة ظهر السبت ١٥ من الشهر ذاته. واستدعى الجهاز الفني للمنتخب، قائمة ضمت ٢٣ لاعبا للمعسكر هم: محمد اللطيفة، أحمد الفالوجي، محمد الشول، إسماعيل فريحات، عمر الخطيب، فيصل اللوزي، مؤمن عودات، علي العويوي، حسين الذيابات،

عبد الكريم العنيزان، أحمد أبو كوش، محمد البيطار، أيوب رمضان، محمود الطمیزی، محمد أبو الغنم، علي النعيمي، إيهاب العمالي، سعد الدين السلاطمان، محمد عصفور، ياسر الحمبوز، سيف طه، مهدي مصطفى، ناصر الدجاني. وأكد ذيابات أن هذا التجمع الرسمي هو الأول للمنتخب استعدادا للمنافسات المقبلة، مشيرا الى أن المنتخب تنتظره عدة بطولات رسمية قبل التصفيات الآسيوية، وفي مقدمتها غرب آسيا وكأس العرب، وأبواب المنتخب مفتوحة لأي لاعب ينبت أحقيته بالتواجد خلال الفترة المقبلة. وأضاف: نتطلع الى تحقيق الفائدة الأكبر خلال هذا المعسكر والخروج بالنتائج الفنية المرجوة منه، ورصد احتياجات الفريق للمرحلة المقبلة. ويتطلع الاتحاد الأردني من خلال توفير المعسكرات التدريبية والمباريات الودية للمنتخب الوطني ت ٢٠٢٠، إلى تحقيق أعلى مستويات التحضير والدعم، للمضي قدما في الاستحقاقات المقبلة.

في دوري أبطال آسيا 2

تعادل الوحدات مع استقلال طهران



تعادل فريق الوحدات مع استقلال طهران الإيراني بنتيجة ١/١، الأربعاء، في المباراة التي أقيمت على ستاد عمان الدولي ضمن منافسات دوري أبطال آسيا ٢. وجاء التعادل في وقت كان الوحدات بحاجة إلى الفوز لتعزيز فرصه في التأهل عن المجموعة، بفعد أن افتتح الوحدات التسجيل في الشوط الأول، تمكن استقلال طهران من تعديل النتيجة بعد عدة دقائق من الشوط ذاته ليحافظ على توازنه ويخرج بالتعادل. وشهدت المباراة مستوى متقاربا بين الفريقين، حيث حاول الوحدات السيطرة على الكرة وخلق فرص تهديفية عديدة، بينما اعتمد استقلال طهران على التنظيم الدفاعي والاعتماد على الهجمات المرتدة لاستغلال أي ثغرة في دفاع الفريق الأردني. واصبح الوحدات في المركز الرابع برصيد ٤ نقاط، وهو نفس رصيد استقلال طهران، ما يجعل حظوظ الفريق الأردني في التأهل ضعيفة قبل خوض المباريات المقبلة، بينما يتصدر الواصل الإماراتي المجموعة برصيد ١٠ نقاط ويأتي المحرق البحريني ثانيا بـ ٧ نقاط.

سحب قرعة بطولة اتحاد شمال إفريقيا لكرة القدم للسيدات تحت سن 20

وضعت قرعة بطولة اتحاد شمال إفريقيا لكرة القدم للسيدات تحت سن ٢٠، والتي سُحبت اليوم الأربعاء في العاصمة التونسية، حيث المنتخب الوطني النسوي تحت سن الـ ٢٠ ضمن المجموعة الثانية إلى جانب المغرب والجزائر. وتقام البطولة خلال الفترة من ٢٦ الحالي ولغاية ٢ كانون الأول المقبل، في مدينتي تونس وسوسة. وحسب نظام البطولة، تم تقسيم المنتخبات المشاركة إلى مجموعتين، حيث تضم كل منها ثلاثة منتخبات، على أن يلعب أول كل مجموعة لتحديد بطل البطولة، فيما يلتقي ثاني المجموعة الأولى والثانية لتحديد المركز الثاني، وثالث كل مجموعة لتحديد صاحب الميدالية البرونزية. ويفتتح المنتخب الوطني مشواره في الدور الأول من البطولة بمواجهة الجزائر عند الرابعة والنصف

—بتوقيت الأردن— ٢٨ الشهر الحالي، على أن يلتقي المغرب بذات التوقيت ٣٠ من الشهر ذاته، حيث تقام جميع مباريات المنتخب الوطني في مدينة سوسة. بدوره، أكد المدرب حسام أبو رياش أن المشاركة في البطولة تتيح فرصة ممتازة للاحتكاك واكتساب الخبرات أمام منتخبات على سوية عالية بدنيا وفنيا، حيث تعد هذه البطولة محطة تحضيرية ممتازة للوصول إلى النهائيات الآسيوية بالجاهزية المطلوبة. ويشارك المنتخب الوطني النسوي تحت سن الـ ٢٠ ضمن النسخة الثالثة من بطولة اتحاد شمال إفريقيا لكرة القدم للسيدات تحت سن الـ ٢٠ للمرة الأولى في تاريخه، حيث تعد خطوة هامة لتعزيز الحضور الإقليمي للمنتخب وتسهم في رفع المستوى البدني والفني لتحقيق أعلى مستويات التحضير، استعدادا لنهائيات كأس آسيا للشابات والتي تقام نيسان المقبل في تايلاند.

الضروس والصلاج يحملان العلم الأردني في افتتاح ألعاب «التضامن الاسلامي»

اختارت اللجنة الأولمبية الأردنية، لاعبة المنتخب الوطني للكراتيه، جود الضروس، ولاعب المنتخب الوطني لرفع الأثقال عاصم الصلاج، لحمل العلم الأردني في حفل افتتاح النسخة السادسة من دورة ألعاب التضامن الإسلامي التي تستضيفها العاصمة السعودية الرياض وتُفتتح رسميا الجمعة. ويشارك الأردن في هذه الدورة بوفد يتكون من ٣٩ لاعبا ولاعبة يُمثلون رياضات، التايكواندو والووشو والجوجيتسو والكراتيه والمواي تاي ورفع

الأثقال والرياضات الإلكترونية والهجن ورفع الأثقال البارالمبية وألعاب القوى وألعاب القوى البارالمبية والمبارزة والفروسية والملاكمة. وستقام الدورة خلال الفترة من ٧ إلى ٢١ تشرين الثاني الحالي، بمشاركة أكثر من ٣ آلاف رياضي ورياضية يمثلون ٥٧ دولة ويتنافسون في ٢٥ رياضة تقام في خمسة مواقع رئيسة بمدينة الرياض، ويقام حفل الافتتاح الرسمي يوم الجمعة المقبل بميدان الجندارية.

«لا حاجة للجراحة».. صحيفة إسبانية تكشف مدة غياب حكيمي



ذكرت تقارير صحفية، أن الدولي المغربي ولاعب فريق باريس سان جيرمان، أشرف حكيمي سيغيب حتى نهاية العام الحالي، وذلك بعد إصابته خلال مباراة بايرن ميونخ في دوري أبطال أوروبا. وتعرض حكيمي، لإصابة خطيرة في الكاحل نتيجة تدخل متهور من لويس دياز لاعب بايرن ميونخ، الذي تم طرده قبل نهاية الشوط الأول بقليل، وغادر حكيمي الملعب بايكا. وذكرت صحيفة "ماركا" الإسبانية، أن الدولي المغربي خضع، صباح الأربعاء، لفحوصات طبية لتحديد مدى خطورة الإصابة التي تعرض لها. وأوضحت "ماركا" أن التقارير الطبية كشفت أن حكيمي يعاني من تمزق في الأربطة بين عظام الساق، مع تأثر طفيف في الرباط الدلتاوي، ومن المرجح أن يغيب

عن الملاعب لمدة تقرب من الشهرين. وأضافت الصحيفة أن حكيمي لن يحتاج إلى الخضوع لعملية جراحية. وتابعت: "لكن تشير جميع المؤشرات إلى أن أشرف سيحتاج إلى شهرين على الأقل للعودة إلى الملاعب..". ولم يصدر نادي باريس سان جيرمان أي تعليق رسمي بخصوص إصابة حكيمي. وأثارت الإصابة قلق الشارع المغربي الذي يعول على حكيمي لقيادة منتخب "أسود الأطلس" في بطولة كأس أمم إفريقيا التي ستطلق في ٢١ من ديسمبر المقبل، لكن الفحوصات التي خضع لها حكيمي كشفت أنه من شبه المستحيل أن يشارك في كأس أمم إفريقيا. وفقا لتعبير "ماركا". ويعتبر المنتخب المغربي من أبرز المرشحين لتحقيق البطولة بين أرضه وجمهوره.

الفيصلي يعيد ضم اللاعب العجالين



أعاد النادي الفيصلي ضم اللاعب سالم عجاليين، الذي التحق بفريق كرة القدم، تمهيدا للمشاركة في المباريات المقبلة من الموسم الكروي الحالي. وأعلن الموقع الرسمي للنادي الفيصلي عودة عجاليين إلى صفوف الفريق بعد مغادرته النادي في بداية الموسم الكروي الحالي. وكان عجاليين قد انتقل في بداية الموسم الحالي إلى الدوري البحريني، قبل أن يعود سريعا لظروف خاصة، لينضم اليوم إلى فريقه السابق الفيصلي.

نادي الاتحاد يتصدر دوري المحترفات لكرة القدم



واصل فريق نادي الاتحاد صدارة دوري المحترفات لكرة القدم، بعد تفوقه على فريق الأرثوذكسي بنتيجة ٥-٠ في اللقاء الذي أقيم، على ملاعب الاتحاد في مدينة الحسين للشباب. وجاءت أهداف الاتحاد عن طريق كندا التيتي، وتقى إيهاب ومي سويلم هدفان التي بدورها حصلت على لقب أفضل لاعبة في اللقاء وتقية زكريا.

وشهدت الجولة تغلب نشامي المستقبل على الاستقلال بنتيجة ٢-٠ عن طريق بانه البيطار التي حازت على جائزة أفضل لاعبة بالمباراة وعليا جري. FC على الحسين ٣-٠. وتصدر فريق نادي الاتحاد ترتيب الفرق برصيد ١٦ نقاط، متقدما عن عمان FC ١٣، ثم الأرثوذكسي ٨، الاستقلال ونشامى المستقبل ٧ والحسين (دون نقاط). وتقام مباريات البطولة بنظام الدوري الجزأ من ٣ مراحل ذهاب وإياب، ومرحلة ذهبية، بحيث يفوز باللقب الفريق الحاصل على المركز الأول في ترتيب الفرق النهائي.