

متحف الدبابات الملكي يستقبل زواره كالمعتاد

وقال سفيان الزابري، مدير التسويق في المتحف، لوكالة الأنباء الأردنية، إن هذه الجولات تهدف إلى تعزيز الوعي بالتاريخ العسكري وتشجيع الزوار على التعرف عن قرب على الدبابات والمقتنيات الفريدة التي يضمها المتحف.

أعلن متحف الدبابات الملكي عن استقبال زواره كالمعتاد من الساعة العاشرة صباحاً وحتى السادسة مساءً، للاستمتاع بالجولات والتعرف على المعروضات التاريخية والثقافية الفريدة.

عمان

أوقات الصلاة

الفجر	6:07
الظهر	12:37
المغرب	3:21
العشاء	5:46
الغداة	7:07

5 رجب 1447 هـ الموافق 26 كانون الأول 2025م

الجمعة

السنة الثانية عشرة

العدد (4009)

مندوبا عن الملك..

وزير الداخلية يشارك بقداس منتصف

الليل في كنيسة المهدي بيت لحم



رام الله

مندوبا عن جلالة الملك عبدالله الثاني، شارك وزير الداخلية مازن الفراية في قداس منتصف الليل في كنيسة المهدي بمدينة بيت لحم، بمناسبة حلول عيد الميلاد المجيد للطوائف المسيحية التي تسير حسب التقويم الغربي.

وحضر القداس نائب الرئيس الفلسطيني حسين الشبح، نيابة عن الرئيس محمود عباس، وعدد من الشخصيات السياسية الفلسطينية، ورجال دين مسيحيين ومسلمون، ودبلوماسيون من مختلف أنحاء العالم.

وألقي بطيريك القدس والأردن وسائر الديار المقدسة بدير باتيستيا ببنتسابالا، عظة قداس منتصف الليل في كنيسة القديسة كاترينا (كنيسة المهدي)، دعا خلالها إلى أن يعم السلام والمحبة والتسامح بين البشرية من أجل العيش بأمن وازدهار، مطالباً أتباع الديانات الثلاث الجنوح نحو الإيمان والمحبة والسلام والتسامح بدل الكراهية والحقد والقتال.

وشكر البطريك ببنتسابالا، في مستهل عظته، جلالة الملك ومندوبه الوزير الفراية على حضور هذه المناسبة العظيمة، مثمناً مواقف جلالة الملك وجهوده في مساعدة

بدوره، نقل الوزير الفراية تحيات وتناهي جلالة الملك وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، إلى الطوائف المسيحية في فلسطين بمناسبة حلول عيد الميلاد المجيد، وتمنياته لهم بعام يزخر بالمحبة والأمن والسلام.تابع ص2

على وقف الحروب والصراعات والنزاعات، وتحمل مسؤولياتهم في إحلال السلام وإنهاء معاناة أهالي قطاع غزة وأطفاله الذين تعرضوا، على مدار الأيام والأشهر والسنوات الماضية، للتجويع والخوف والحزن والويلات.

أهالي قطاع غزة، ودعمه المتواصل للمقدسات المسيحية والإسلامية في مدينة القدس المحتلة. وأكد في عظته أن نور بيت لحم لن يطفئ، وسيبقى نورا للمحبة والتسامح والسلام، داعياً الجميع في العالم والمنطقة إلى العمل

الاحتلال يواصل سياسة

الهدم في الضفة الغربية

القدس المحتلة ورام الله

تواصل السلطات الإسرائيلية سياسة هدم المنازل والمساكن الفلسطينية وتهجير السكان في مناطق متفرقة من الأراضي المحتلة، ضمن حملة طويلة الأمد تستهدف الفلسطينيين في الضفة الغربية. وشرعت جرافات الاحتلال، بهدم منزل الشهيد مالك سالم في بلدة بزاريا شمال غرب نابلس، بعد اقتحام البلدة وإغلاق مداخلها والطريق الواصل بين

نابلس وجنين.



رئيس هيئة الأركان يلتقي قائد قوات الدفاع الباكستانية في إسلام آباد



التواصل والتشاور العسكري، بما يسهم في دعم جهود الأمن والاستقرار الإقليمي في ظل التحديات الراهنة التي تشهدها المنطقة.

وأكد اللواء الركن الحنيطي متانة العلاقات التي تجمع القوات المسلحة في البلدين، مشيداً بمستوى التعاون القائم، وحرص القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية على مواصلة تعزيزه بما يحقق الرؤى والتطلعات المشتركة.

من جانبه، أكد المشير عاصم منير حرص بلاده على توسيع آفاق التعاون العسكري مع القوات المسلحة الأردنية، خاصة في مجالات تطوير القدرات الدفاعية ورفع مستوى التنسيق المشترك.

عمان

التقى رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، الأربعاء، قائد قوات الدفاع الباكستانية المشير عاصم منير، في مقر رئاسة الأركان الباكستانية بالعاصمة إسلام آباد.

وبحث الجانبان خلال اللقاء سبل تعزيز العلاقات الثنائية في الشؤون العسكرية والدفاعية، وتطويرها في مختلف المجالات، من خلال تبادل الخبرات، والتدريب، وبناء القدرات، بما يخدم المصالح المشتركة ويعزز مستوى التعاون بين القوات المسلحة في البلدين. كما تناول اللقاء، أهمية تطوير الشراكة الاستراتيجية وتوسيع قنوات

وزير الداخلية يتفقد الأعمال

الإنشائية في جسر الملك حسين



عمان

تفقد وزير الداخلية، مازن الفراية، صباح الخميس، تنفيذ الأعمال الإنشائية في جسر الملك حسين. وإطلع الفراية خلال الزيارة على مستويات الإنجاز ومستويات التقدم في العمل المرتبطة بخطط تطوير الجسر.

اعتماد نماذج طلبات تملك

وتأجير الأموال غير المنقولة في إقليم البترا

وقرر المجلس تشكيل لجنة تأجير وتملك الأموال غير المنقولة برئاسة مفوض البنية التحتية والاستثمار، وعضوية ستة مدراء من ذوي الخبرة والاختصاص، من بينهم مندوب عن دائرة الأراضي والمساحة يسميه مديرها، لتتولى ممارسة المهام والصلاحيات المنصوص عليها في النظام.

المواقع الأثرية الأخرى ضمن الإقليم.

ويأتي القرار إيماناً بالبدء رسمياً باستقبال الطلبات لدى مديرية الاستثمار (النافذة الاستثمارية الواحدة)، على أن يمتد دراستها وفق الأصول القانونية المعمدة، والمضي قدماً في تطبيق أحكام النظام.

البترا

أقر مجلس مفوضي سلطة إقليم البترا التنموي السياحي، في جلسته المنعقدة، اعتماد النماذج الرسمية المعدة لاستقبال طلبات تملك وتأجير الأموال غير المنقولة، استناداً إلى نظام تأجير وتملك الأموال غير المنقولة خارج حدود محمية البترا الأثرية أو

المنتخب الوطني لكرة اليد يعسكر في مصر



المعسكر، لخوض مباريات ودية، لرفع درجة الجاهزية الفنية والبدنية استعداداً لمشاركة إيجابية في البطولة الآسيوية التي يشارك فيها منتخبات متميزة.

ويأتي هذا المعسكر التدريبي في إطار التحضيرات للمشاركة في البطولة الآسيوية التي تقام في الكويت الشهر المقبل. ويسعى المنتخب الوطني لكرة اليد خلال

اعلن اتحاد كرة اليد، عن إقامة معسكر تدريبي للمنتخب الوطني في مصر، خلال الفترة من ٣٠ الحالي وحتى ٥ الشهر المقبل.

مختصون: منع المقابلات بعد امتحان «الثانوية»

يحافظ على الاستقرار النفسي للطلبة

عمان

أكد مختصون في المجال التربوي والنفسي والإعلامي، أن القرار الذي اتخذته هيئة الإعلام بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم والبحث العلمي بخصوص منع التصوير أو إجراء المقابلات مع طلبة الثانوية العامة قبل أو بعد الامتحانات دون الحصول على تصاريح مسبقة، يساعد في حفظ الاستقرار والتوازن النفسي لدى الطلبة وحرصاً خصوصيتهم.

وأوضحوا في أحاديثهم لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن القرار يسهم في ضبط المشهد الإعلامي وتقديم رسائل إعلامية خالية من التشويه والإشاعة والمعلومات غير الدقيقة التي لا تستند إلى المهنية والمسؤولية، ومنع استدراج الطلبة لإصدار تصريحات، وهم في حالة قلق وارتباك. وقال أمين عام وزارة التربية والتعليم للشؤون التعليمية الدكتور نواف العجارمة، إن هذا القرار يجسد المسؤولية الوطنية التي تضطلع بها وزارة التربية والتعليم في رعاية الطلبة، وخطوة استباقية لضمان أقصى درجات الاستقرار النفسي لهم، وتحقيق سعي الوزارة الدؤوب لتكريس بيئة امتحانية آمنة تخضع لأعلى معايير العدالة والنزاهة، بعيداً عن أي مؤثرات خارجية قد تعكر صفو العملية التربوية أو تحيد بها عن مسارها المنضبط.

وأكد، أن هذا الإجراء يهدف إلى تحصين الطلبة من الضغوط النفسية المباشرة وحالات التوتر التي تفرضها المواجهة الإعلامية في لحظات حرجية، بما يضمن بقاء تركيزهم منصّباً بالكامل على أدائهم الأكاديمي، كما تسعى الوزارة من خلاله إلى حماية خصوصية الطلبة ومنع استدراجهم لإطلاق أحكام انطباعية أو تصريحات انفعالية قد تحيد عن سياقها الصحيح، أو تُبنى عليها تصورات لا تعكس واقع الامتحان ومجرياته الحقيقية. وأضاف العجارمة، أن القرار يتوخى ضبط المشهد الإعلامي المحيط بمراكز الامتحان، وتخفيف منابع الإشاعات أو المعلومات غير الدقيقة التي غالباً ما تثير موجات من القلق والارتباك في صفوف الطلبة وذويهم، قائلًا: "من شأن هذا الانضباط الإعلامي أن يبقّي مرجعية التقييم والبيانات مصورة في القنوات الرسمية.

خبراء: وقف إنهاء خدمات من أكمل 30 سنة يتيح

استدامة العمل وفق الاحتياجات الفعلية للمؤسسات

عمان

أعاد مجلس الوزراء للمرجع المختص صلاحية إنهاء خدمات موظفي القطاع العام عند إكمالهم 30 سنة خدمة أو بلوغ عدد اشتراكاتهم 360 في الضمان الاجتماعي، في خطوة تهدف إلى تدقيق الاحتياجات الفعلية للموارد البشرية وفق مراكز ومضامين تخطيط الموارد البشرية، بما يتوافق مع أهداف ومحاوَر خارطة طريق تحديث القطاع العام.

ويأتي هذا القرار في إطار جهود الحكومة لترشيق الجهاز الحكومي وضبط هيكلية الموارد البشرية بما يعزز الكفاءة المؤسسية ويحقق التوازن بين أعداد الموظفين واحتياجات الدوائر الحكومية وينتج القرار للمرجع المختص المرونة في تقييم حالات الموظفين بشكل موضوعي، بما يضمن استمرار الكفاءات الضرورية للحفاظ على جودة الأداء، وتخفيف الأعباء المالية على مؤسسة الضمان الاجتماعي، مع الالتزام بالمعايير المهنية والإدارية.

وأكد مختصون في تطوير القطاع العام في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية "بترا" أن قرار مجلس الوزراء يجسد مفهوم الترشيح بوصفه عملية تنظيمية لا تستهدف تخفيض أعداد الموظفين بصورة مطلقة، وإنما تحقيق التوازن بين أعدادهم ومؤهلاتهم من جهة، وحجم العبء الفعلي للعمل واحتياجات الدوائر الحكومية من جهة أخرى.

وقالت وزيرة الدولة لتطوير الأداء المؤسسي السابقة، ياسرة غوشة، إن التقاعد للموظفين الذين أتموا 30 سنة خدمة هو أمر حتمي في أي عمل حكومي، إذ يمثل نهاية مسيرة أي موظف عام، لكنها تساءلت: متى يجب اتخاذ هذا القرار؟

وأكدت غوشة أن القرار الأخير منجّزٌ زحاً إضافياً لخطة ترشيح الجهاز الحكومي، انسجاماً مع مضامين خارطة طريق تحديث القطاع العام، مشيرين إلى أن التعيين في القطاع العام أو إنهاء خدمات الموظفين بات محكوماً، بموجب القرار، بالاحتياج الفعلي للموارد البشرية، وبما يتوافق مع الاستراتيجيات والمهام المنوطة بالدوائر الحكومية، وهو ما يشكل جوهر مفهوم الترشيح

مندوبا عن الملك، وزير الداخلية يشارك بقداس منتصف الليل في كنيسة المهدي بيت لحم

المسيحية والإسلامية.

ولفت إلى ضرورة تعزيز صمود المقدسين وتكثيف الجهود لقيام الدولة الفلسطينية المستقلة على خطوط الرابع من حزيران عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية وفق حل الدولتين وبما يضمن حقوق الشعب الفلسطيني على أرضه عبر تحقيق السلام العادل والشامل في المنطقة.

وعلى هامش المشاركة في قداس منتصف الليل، التقى الفرية، في مدينة بيت لحم، نائب الرئيس الفلسطيني حسين الشبح، حيث نقل الفرية تحيات جلالة الملك إلى الرئيس الفلسطيني محمود عباس.

وقدم الفرية، خلال اللقاء، التهانّي للشعب الفلسطيني بمناسبة أعياد الميلاد الجديدة، مجدداً التأكيد على مواقف الأردن الثابتة في دعم القضية الفلسطينية والشعب الفلسطيني على مختلف الصعد وفي شتى المجالات.

من جهته، أعرب الشيخ عن تقديره العميق للمواقف الأردنية الثابتة في دعم حقوق الشعب الفلسطيني في مختلف المحافل الدولية.

وأطلع الشيخ الوزير الفرية على آخر التطورات المتعلقة بالقضية الفلسطينية، في ظل استمرار الاعتداءات والانتهاكات من قبل قوات الاحتلال الإسرائيلي، واعتداءات المستوطنين المخترفين بحق أبناء الشعب الفلسطيني وأرضه وممتلكاته ومقدساته، مؤكداً أهمية الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في مدينة القدس المحتلة.



الوزير الفرية يشارك في قداس منتصف الليل في كنيسة المهدي بيت لحم.

المسيحية في مدينة القدس. وشدد الوزير الفرية على دور جلالة الملك المستمر في دعم الركن والنسيج المسيحي الأصلي في الأراضي الفلسطينية المقدسة كافة، بما يكرس نهج العيش المشترك بين أبناء الشعب الفلسطيني الواحد، مجدداً التأكيد على أهمية الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، ودعم صمود الشعب الفلسطيني على أرضه، لا سيما في مدينة القدس المحتلة، ومواجهة الممارسات الاحتلالية الرامية إلى تغيير معالمها العربية

والزراعات، وتحمل مسؤولياتهم في إحلال السلام وإنهاء معاناة أهالي قطاع غزة وأطفاله الذين تعرضوا، على مدار الأيام والأشهر والسنوات الماضية، للتجوع والخوف والحزن والويلات. بدوره، نقل الوزير الفرية تحيات وتهاني جلالة الملك وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، إلى الطوائف المسيحية في فلسطين بمناسبة حلول عيد الميلاد المجيد، وتمنياته لهم بعام يزخر بالمحبة والأمن والسلام.

وأكد الفرية، خلال مأدبة العشاء

رام الله

مندوبا عن جلالة الملك عبدالله الثاني، شارك وزير الداخلية مازن الفرية في قداس منتصف الليل في كنيسة المهدي بمدينة بيت لحم، بمناسبة حلول عيد الميلاد المجيد للطوائف المسيحية التي تسير حسب التقويم الغربي.

وحضر القداس نائب الرئيس الفلسطيني حسين الشبح، نيابة عن الرئيس محمود عباس، وعدد من الشخصيات السياسية الفلسطينية، ورجال دين مسيحيون ومسلمون، ودبلوماسيون من مختلف أنحاء العالم.

وألقي بطيريك القدس والأردن وسائر الديار المقدسة بدير باتيستا ببتسابلالا، عظة قداس منتصف الليل في كنيسة القديسة كاترينا (كنيسة المهدي)، دعا خلالها إلى أن يعم السلام والمحبة والتسامح بين البشرية من أجل العيش بأمن وسلام وازدهار، مطالباً أتباع الديانات الثلاث الجنوب نحو الإيمان والمحبة والسلام والتسامح بدل الكراهية والحقد والاقبقتل.

وشكر البطريرك ببتسابلالا، في مستهل عظته، جلالة الملك ومندوبه الوزير الفرية على حضور هذه المناسبة العظيمة، ممثلاً مواقف جلالة الملك وجهوده في مساعدة أهالي قطاع غزة، ودعمه المتواصل للمقدسات المسيحية والإسلامية في مدينة القدس المحتلة.

وأكد في عظته أن نور بيت لحم لن يطفئ، وسيبقى نورا للمحبة والتسامح والسلام، داعياً الجميع في العالم والمنطقة إلى العمل على وقف الحروب والصراعات

خبراء: وقف إنهاء خدمات من أكمل 30 سنة يتيح استدامة العمل وفق الاحتياجات الفعلية للمؤسسات

عمان

أعاد مجلس الوزراء للمرجح المختص صلاحية إنهاء خدمات موظفي القطاع العام عند إكمالهم ٣٠ سنة خدمة أو بلوغ عدد اشتراكاتهم ٣٦٠ في الضمان الاجتماعي، في خطوة تهدف إلى تدقيق الاحتياجات الفعلية للموارد البشرية وفق مراكز ومضامين تخطيط الموارد البشرية، بما يتوافق مع أهداف ومجاور خارطة طريق تحديث القطاع العام.

ويأتي هذا القرار في إطار جهود الحكومة لترشيق الجهاز الحكومي وضبط هيكليّة الموارد البشرية بما يعزز الكفاءة المؤسسية ويحقق التوازن بين أعداد الموظفين واحتياجات الدوائر الحكومية وينتج القرار للمرجح المختص المرونة في تقييم حالات الموظفين بشكل موضوعي، بما يضمن استمرار الكفاءات الضرورية للحفاظ على جودة الأداء، وتخفيف الأعباء المالية على مؤسسة الضمان الاجتماعي، مع الالتزام بالمعايير المهنية والإدارية.

وأكد مختصون في تطوير القطاع العام في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية "بترا" أن قرار مجلس الوزراء يجسّد مفهوم الترشيح بوصفه عملية تنظيمية لا تستهدف تخفيض أعداد الموظفين بصورة مطلقة، وإنما تحقيق التوازن بين أعدادهم ومؤهلاتهم من جهة، وحجم العبء الفعلي للعمل واحتياجات الدوائر الحكومية من جهة أخرى.

وقالت وزيرة الدولة لتطوير الأداء المؤسسي السابقة، ياسرة غوشة، إن التقاعد للموظفين الذين أمّوا ٣٠ سنة خدمة هو أمر حتمي في أي عمل حكومي، إذ يمثل نهاية مسيرة أي موظف عام، لكنها تساءلت: متى يجب اتخاذ هذا القرار؟

وأكدت غوشة أن القرار الأخير منجّ زحماً إضافياً لخطة لترشيح الجهاز الحكومي، انسجاماً مع مضامين خارطة طريق تحديث القطاع العام، مشيرين إلى أن التعيين في القطاع العام أو إنهاء خدمات الموظفين بات محكوماً، بموجب القرار، بالاحتياج الفعلي للموارد البشرية، وبما يتوافق مع الاستراتيجيات والمهام المنوطة بالدوائر الحكومية، وهو ما يشكل جوهر مفهوم الترشيح الذي تسعى خارطة الطريق إلى ترسيخه.

وشددت غوشة على ضرورة التحول إلى منظومة مؤسسية واضحة تُطبق في جميع الوزارات والدوائر، مع وضع معايير مكتوبة ومعلنة ترتبط بالجدارة والكفاءة، وتوفير البدائل وخطة الإحلال الوظيفي، لضمان عدم إفراغ الطبقة الوسطى في الإدارة الحكومية فجأة.

وأشارت إلى أن الإدارة لا تستطيع الاستغناء عن أي موظف بشكل عشوائي، بل يجب أن يكون ذلك ضمن سياسة موارد بشرية سليمة تربط بين حاجة المؤسسة ورأس المال البشري المتاح لديها. فاستبعاد موظفين ذوي خبرة طويلة ومعرفة عميقة بالشؤون الإدارية يؤدي إلى فقدان الخبرة المؤسسية ويؤثر على جودة الإنجاز واستقرار العمل، كما يقلل الأمان الوظيفي لدى العاملين الآخرين.

وأكدت غوشة أن تعزيز الثقافة المؤسسية وترسيخ قيم النزاهة والانتماء يتطلب الحفاظ على الموظفين ذوي الخبرة، حتى مع تعيين موظفين جدد يحتاجون إلى التدريب والاستفادة من خبراتهم وتجاربهم.

وأضافت أن وجود نصوص قانونية تمنح المسؤول صلاحية التقاعد أو التمدد يجب أن تطبق بطريقة مهنية، بعيداً عن الشخصية أو العلاقات، مع التركيز على خدمة المؤسسة وضمان حقوق العاملين.

وأكد المدير العام السابق لمعهد الإدارة العامة، الدكتور راضي العنوم، أن الإحالة على التقاعد بعد إكمال ٣٠ سنة خدمة قد تنطوي على بعض السلبيات، لا سيما في الأعمال التي تتطلب خبرات متخصصة وتجارب طويلة مشيراً إلى أن بعض الخبراء قد يعتبروا هذه الإحالة خسارة للكفاءات المحترفة، ما قد يؤثر على أداء المؤسسات وجودة العمل فيها.

وأشار العنوم إلى قرار الحكومة الأخير باستثناء الموظفين المستحقين للتقاعد المبكر من الإحالة الإلزامية، مؤكداً أن هذا القرار صائب ويأتي في توقيت مناسب، لما له من أثر إيجابي في تخفيف العبء المالي على مؤسسة الضمان الاجتماعي.

وأضاف العنوم أن هذا الاستثناء يعكس مرونة الإدارة الحكومية في مراعاة الظروف المالية للمؤسسات العامة، ويتيح فرصة لاستمرار الكفاءات التي يمكن أن تسهم في دعم استقرار الأداء الإداري، مع الحفاظ على حقوق العاملين بشكل عادل ومتوازن.

وأكد الأمين العام السابق لوزارة تطوير القطاع العام الدكتور عبد الله القضاة أن هذا القرار لا يلغي صلاحية إنهاء خدمات الموظف الذي يستوفي شروط استحقاق التقاعد المبكر، موضحاً أن نظام إدارة الموارد البشرية في القطاع العام، وفقاً للمادة (١٠٠) أ-ب، يمنح المرجع المختص بالتعيين صلاحية إنهاء خدمة الموظف الخاضع لقانون الضمان الاجتماعي إذا استوفى شروط التقاعد المبكر المنصوص عليه في القانون، سواء كان الطلب من الموظف نفسه أو من دون طلبه، عند استكمال شروط التقاعد المبكر.

وقال القضاة: "بموجب هذا النص، يمكن للوزير إنهاء خدمة أي موظف أكمل ٢١ سنة خدمة أو ١٩ سنة اشتراك في الضمان الاجتماعي عند إكمال ٥٠ سنة من العمر، وهذا يعد قراراً إدارياً صحيحاً وناظداً".

الطاقة النيابية تواصل مناقشة

اتفاقية تعدين النحاس

عمان

واصلت لجنة الطاقة والثروة المعدنية النيابية، برئاسة الدكتور أيمن أبو هنية، اجتماعاتها لمناقشة مشروع قانون التصديق على الاتفاقية التنفيذية لأعمال تقييم وتطوير واستغلال النحاس والمعادن المصاحبة في (منطقة أبو خشبية) بين وزارة الطاقة وشركة وادي عربة للمعادن.

وحضر الاجتماع: وزير الطاقة والثروة المعدنية الدكتور صالح الخرابشة، ورئيس ديوان التشريع والرأي الدكتور خالد الدغمي، وتقيب الجيولوجيين المهندس خالد الشوابكة، ورئيس شعبة التعدين في نقابة المهندسين المهندس صالح الغوري، ورئيس الشركة الوطنية لتعدين أيمن عياش، وفي مستهل الاجتماع الذي حضره عدد كبير من النواب، أكد أبو هنية أن هذا اللقاء يأتي استكمالاً لسلسلة اجتماعات اللجنة حول الاتفاقية، ضمن نهج مؤسسي واضح يقوم على التقييم المهني والتوازن بين تشجيع الاستثمار وحماية حق الدولة في ثرواتها الطبيعية.

وقال أبو هنية إن اللجنة تقرر الرد التوضيحي الصادر عن وزارة الطاقة لما تضمنته من عرض قانوني وقني ومالي أسهم في توضيح مسار الاتفاقية، وأغنى النقاش النيابي، وساعد في بناء مقاربة أكثر شمولية وعمقا تجاه المشروع.

من جهته، أكد الوزير الخرابشة أن الاتفاقية تأتي ضمن التزام الحكومة بأحكام الدستور والتشريعات النافذة، انسجاماً مع رؤية التحديث الاقتصادي التي تضع قطاع التعدين ضمن القطاعات ذات القيمة المضافة العالية، مشدداً على حرص الحكومة على حماية المال العام وتعزيز التعليم الوطني. وأوضح أن الهدف الرئيس من الاتفاقية هو خدمة الاقتصاد الوطني من خلال استقطاب استثمارات نوعية قائمة على أسس واضحة وشفافة، تسهم في إيجاد فرص عمل، وبناء قصص نجاح حقيقية في قطاع التعدين، وتعزيز ثقة المستثمرين، ورفع القيمة المضافة محلياً.

وبين أن اتفاقية تعدين النحاس في منطقة أبو خشبية على مساحة ٤٨ كيلومترا مربعا فقط مرت بمراحل قانونية وفنية واضحة ومتكاملة، بدأت بمذكرة تفاهم غير ملزمة، وانتهت باتفاقية تنفيذية تخضع للمصادقة بقانون خاص عملاً بأحكام الدستور، مشدداً على أن جميع الإجراءات تمت وفق التشريعات النافذة ونظام استغلال الثروات الطبيعية. وأوضح الخرابشة أن الشركة المطورة هي شركة أردنية مسجلة أصولياً وتتمتع بعبء مالي متكامل، حيث جرى التحقق من قدراتها المالية والفنية من لجنة العرض المباشر المختصة، وتم تقديم الكفالات والوثائق المطلوبة، إلى جانب دراسات جدوى اقتصادية وتقديرات احتياطيات أعنت وفق المعايير العالمية المعتمدة.

رئيس هيئة الأركان يلتقي قائد قوات الدفاع الباكستانية في إسلام آباد



القائد في رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، الأريعاء، قائد قوات الدفاع الباكستانية المشير عاصم منير، في مقر رئاسة الأركان الباكستانية بالعاصمة إسلام آباد.

ويحث الجانبان خلال اللقاء سبل تعزيز العلاقات الثنائية في الشؤون العسكرية والدفاعية، وتطويرها في مختلف المجالات، من خلال تبادل الخبرات، والتدريب، وبناء القدرات، بما يخدم المصالح المشتركة ويعزز مستوى التعاون بين القوات المسلحة في البلدين، كما تناول اللقاء، أهمية تطوير الشراكة الاستراتيجية وتوسيع قنوات التواصل والتشاور العسكري، بما يسهم في دعم جهود الأمن والاستقرار الإقليمي في ظل التحديات الراهنة التي تشهدها المنطقة.

وأكد اللواء الركن الحنيطي متانة العلاقات التي تجمع القوات المسلحة في البلدين، مشيداً بمستوى التعاون القائم، وحرص القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية على مواصلة تعزيزه بما يحقق الرؤى والتطلعات المشتركة.

من جانبه، أكد المشير عاصم منير حرص بلاده على توسيع آفاق التعاون العسكري مع

عمان

القائد في رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، الأريعاء، قائد قوات الدفاع الباكستانية المشير عاصم منير، في مقر رئاسة الأركان الباكستانية بالعاصمة إسلام

ويحث الجانبان خلال اللقاء سبل تعزيز العلاقات الثنائية في الشؤون العسكرية والدفاعية، وتطويرها في مختلف المجالات، من خلال تبادل الخبرات، والتدريب، وبناء القدرات، بما يخدم المصالح المشتركة ويعزز مستوى التعاون بين القوات المسلحة في البلدين، كما تناول اللقاء، أهمية تطوير الشراكة الاستراتيجية وتوسيع قنوات التواصل والتشاور العسكري، بما يسهم في دعم جهود الأمن والاستقرار الإقليمي في ظل التحديات الراهنة التي تشهدها المنطقة.

وأكد اللواء الركن الحنيطي متانة العلاقات التي تجمع القوات المسلحة في البلدين، مشيداً بمستوى التعاون القائم، وحرص القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية على مواصلة تعزيزه بما يحقق الرؤى والتطلعات المشتركة.

من جانبه، أكد المشير عاصم منير حرص بلاده على توسيع آفاق التعاون العسكري مع

عمان

أكد مختصون في المجال التربوي والنفسى والإعلامي، أن القرار الذي اتخذته هيئة الإعلام بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم والبحث العلمي بخصوص منع التصوير أو إجراء المقابلات مع طلبة الثانوية العامة قبل أو بعد الامتحانات دون الحصول على تصاريح مسبقة، يساعد في حفظ الاستقرار والتوازن النفسي لدى الطلبة وحماية خصوصيتهم.

وقال أمين عام وزارة التربية والتعليم للشؤون التعليمية الدكتور نواف الجارم، إن هذا القرار يجسد المسؤولية الوطنية التي تضطلع بها وزارة التربية والتعليم في رعاية الطلبة، وحظوة استباقية لضمان أقصى درجات الاستقرار النفسي لهم، وتحقيق سعي الوزارة للذوب لتكريس بيئة امتحانية آمنة تخضع لأعلى معايير العدالة والنزاهة، بعيداً عن أي مؤثرات خارجية قد تعكر صفو العملية التربوية أو تحيد بها عن مسارها المنضبط.

وأكد، أن هذا الإجراء يهدف إلى تحصين الطلبة

من الضغوط النفسية المباشرة وحالات التوتر التي تفرضها المواجهة الإعلامية في لحظات حرجية، بما يضمن بقاء تركيزهم منصباً بالكامل على أدائهم الأكاديمي، كما تسعى الوزارة من خلاله إلى حماية المشاريع التي ينفذها المركز من خلال توفير بيئة متكاملة من العناصر الأساسية اللازمة لرعاية التصميم والبحث والتطوير والابتكار في مجالات الطيران والفضاء وتكنولوجيا المعلومات والأمن السيبراني

وأضاف الجارم، أن القرار يتوخى ضبط المشهد الإعلامي المحيط بمراكز الامتحان، وتخفيف منابع الشائعات أو المعلومات غير الدقيقة التي غالباً ما تثير موجات من القلق والارتباك في صفوف الطلبة وذويهم، قائلاً: "من شأن هذا الانضباط الإعلامي أن يقيى مرجعية التقييم والبيانات محصورة في القنوات الرسمية، بعيداً عن صخب التكهات التي قد تضر بمصداقية الامتحان".

وأشار إلى أن الوزارة تؤكد بهذا القرار، أن الحفاظ على الهدوء والنظام في محيط القاعات ليس مجرد إجراء تنظيمي، بل هو التزام تربوي وأخلاقي يهدف إلى إرساء أجواء إيجابية تعزز ثقة المجتمع بنزاهة منظومة الامتحانات الوطنية، فالقرار يمثل صمام أمان يضمن بقاء امتحان الثانوية العامة بعيداً عن التجاذبات الإعلامية، ويحفظ له هيئته ومصداقيته.

وأكد، أن هذا القرار يتفق مع غايات النقاية في ضبط مهنة الإعلام والصحافة وعدم ممارستها بشكل عشوائي كبيراً على المجتمعات، وتشكيل الاتجاهات والقناعات عن طريق الرسائل التي تقدمها للمستمع أو المشاهد أو القارئ، وكثيراً ما يحدث أن هذه الرسائل غير واقعية أو مضللة، الأمر الذي يؤدي بالضرورة إلى تشويه الصورة الحقيقية للأحداث أو تأويل هذه التصريحات لتأخذ منحنيات أخرى تؤثر على المجتمعات والأفراد وتشكل لديهم صورة ذهنية يصعب إزالتها حتى لو ظهرت الحقائق بعدين.

وأضاف، أن القرار الذي اتخذته هيئة الإعلام بخصوص عدم قيام أي جهات أو منصات تعليمية بالتصوير الميداني خلال فترة امتحانات الثانوية العامة دون الحصول على تصريح مسبق من الهيئة، جاء استناداً للتجارب السابقة في إجراء المقابلات وطرح الأسئلة على الطلبة دون الأخذ بالمعايير المهنية والمصالح العامة.

وبين المومني، أن النقاية تلقت العديد من الشكاوى بهذا الخصوص والتي يفيد محتواها بأن بعض المنصات والأشخاص يملون على الطلبة مسبقاً ما يجب أن يصرحوا به، ويزودونهم بمعلومات غير دقيقة ليتم تلاوتها في المقابلات التي يجريونها، وذلك لغايات تجارية أو لتحقيق مكاسب وبث إشاعات لا تسند للواقعية ولا للأمانة الصحفية.

وأكد، أن هذا القرار يتفق مع غايات النقاية في ضبط مهنة الإعلام والصحافة وعدم ممارستها بشكل عشوائي

وزيرا الشباب والبيئة يبحثان

خطة استراتيجية النظافة الوطنية

عمان

بحث وزير الشباب الدكتور راند العدوان، والبيئة الدكتور أيمن سليمان التعاون في إطار البرنامج التنفيذي لاستراتيجية النظافة والحد من الإلقاء العشوائي للنفايات، في ضوء مخرجات اجتماع اللجنة التحضيرية المعنية بالبرنامج التنفيذي للأعوام ٢٠٢٦-٢٠٢٧.

وقال العدوان خلال الاجتماع اللقاء الذي عقد في وزارة الشباب، إن برامج البيئة لها مساحة كبيرة في خطط الوزارة التي تنفذ من خلال المديرات والمراكز الشبابية برامج توعوية وتدريبية تهدف إلى رفع وعي الشباب بالقضايا البيئية، إلى جانب الأنشطة التطوعية وحملات النظافة التي ينفذها الشباب والشابات من المراكز الشبابية كافة، مضيفاً إلى مجال البيئة يعد أحد أبرز مجالات التقدم لجائزة الحسين بن عبدالله الثاني للعمل التطوعي، إلى جانب برامج معسكرات الحسين للعمل والبناء وبرامج صون للعمل البيئي.

وأكد العدوان أن الوزارة تضع مرافقها الشبابية والرياضية بما يترجم استراتيجية النظافة والحد من الإلقاء العشوائي للنفايات، من خلال تنفيذ الحملات التطوعية للنظافة، وإقامة البرامج التدريبية للشباب والعاملين وتنفيذ حملات التشجير والمساهمة في الترويج الإعلامي.

بدوره، أكد وزير البيئة أهمية الشراكة مع وزارة الشباب في تنفيذ البرنامج التنفيذي لاستراتيجية النظافة، مشيراً إلى أن الوزارة تمثل مظلة حاضنة للشباب، باعتبارهم الفئة الأكبر في المجتمع، والمحرك الأساس لمسارات التنمية المستدامة.

وأوضح سليمان، أن البرنامج يتضمن عدداً من المحاور والأهداف منها رفع مستوى الوعي وتعزيز المشاركة المجتمعية، مؤكداً أن البرنامج لا يقتصر على حملات مؤقتة أو أنشطة مرحلية، بل هو برنامج وطني متكامل. وستبدأ الوزارة بتحديد بعض لقاءات في المحافظات تستهدف الشباب والأندية الرياضية في إطار إشراك الشباب والأندية الرياضية بمساندة الجهود الوطنية للحفاظ على النظافة سيما خلال إقامة الفعاليات الرياضية. وحضر الاجتماع أمين عام وزارة الشباب الدكتور مازن أبو بكر، وأمين عام وزارة البيئة الدكتور عمر غريبات، وعدد من مدراء الدوائر المعنية في الوزارتين.

مختصون: منع المقابلات بعد امتحان «الثانوية» يحافظ على الاستقرار النفسي للطلبة

وإنما وفقاً لمعايير تحددها الجهات المعنية بهذه المهنة، وعدم السماح لجهات أو أشخاص غير منتمين للمهنة من التأثير على آراء ومعتقدات الناس وتوجيههم نحو اتجاهات قد تتسبب في تشويه الواقع.

وأضافت، أن الكثير ممن يجرون هذه المقابلات ليسوا إعلاميين أو صحفيين ويفتقرون إلى الدراية والخبرة في هذه المجال وطرق صياغة الرسالة الإعلامية الهادفة، لذلك كانت تحدث هذه المقابلات المربكة أو الصوتية أوحى المكتوبة إرباكات وإشاعات لعدم التأكد أو التحقق من المعلومات أو التصريحات من الجهات المعنية والمسؤولة. وقالت أخصائية الإرشاد التربوي ومديرة مدارس كنجستون الدكتور إيناس بكيرات، إن الطلبة يعانون من صعوبات كبيرة في إدارة العبء الأكاديمي مع التوازن بين الدراسة ومتطلبات الحياة، وهذا يزيد التحدي بسبب قلق ما قبل الامتحان وما بعده، وتشكيل حالة من الشك والتي تحدث بعد تقديم الامتحان وعند مراجعة الإجابات مع المعلمين والطلبة.

وبيّنت، أن مقابلة الطالب وسؤاله عن كيفية أدائه في الامتحان ومراجعة الأسئلة تزيد من قلقه، حيث أن الصحة العقلية والجسدية والتوازن بينهما يؤثر على الأداء أو إصدار الأحكام، وعند السؤال عن طبيعة الامتحان بشكل مباشر يركز الطالب على الأخطاء أو الأسئلة التي لم يفهمها جيداً مما يؤدي إلى ضغوط نفسية وضعف التركيز والشعور بعدم الكفاءة.

من الضغوط النفسية المباشرة وحالات التوتر التي تفرضها المواجهة الإعلامية في لحظات حرجية، بما يضمن بقاء تركيزهم منصباً بالكامل على أدائهم الأكاديمي، كما تسعى الوزارة من خلاله إلى حماية المشاريع التي ينفذها المركز من خلال توفير بيئة متكاملة من العناصر الأساسية اللازمة لرعاية التصميم والبحث والتطوير والابتكار في مجالات الطيران والفضاء وتكنولوجيا المعلومات والأمن السيبراني

وأضاف الجارم، أن القرار يتوخى ضبط المشهد الإعلامي المحيط بمراكز الامتحان، وتخفيف منابع الشائعات أو المعلومات غير الدقيقة التي غالباً ما تثير موجات من القلق والارتباك في صفوف الطلبة وذويهم، قائلاً: "من شأن هذا الانضباط الإعلامي أن يقيى مرجعية التقييم والبيانات محصورة في القنوات الرسمية، بعيداً عن صخب التكهات التي قد تضر بمصداقية الامتحان".

وأشار إلى أن الوزارة تؤكد بهذا القرار، أن الحفاظ على الهدوء والنظام في محيط القاعات ليس مجرد إجراء تنظيمي، بل هو التزام تربوي وأخلاقي يهدف إلى إرساء أجواء إيجابية تعزز ثقة المجتمع بنزاهة منظومة الامتحانات الوطنية، فالقرار يمثل صمام أمان يضمن بقاء امتحان الثانوية العامة بعيداً عن التجاذبات الإعلامية، ويحفظ له هيئته ومصداقيته.

تقيب الصحفيين الأردنيين الزميل طارق المومني، من جهته، أكد أن لوسائل الإعلام بمختلف فئاتها تأثيراً

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 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 والانظمة 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 بالانفلونزا أو كوفيد، ويقت "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 والانظمة 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 البلكرياس وكيس المرأة".

دخض أسطورة شائعة حول الأمراض النفسية الجسدية



أعلنت طبيبة الأعصاب الأيرلندية سوزان أوسوليفان، أن الأمراض النفسية الجسدية ليست نتيجة للوسواس المرضي - وهو الشعور المؤلم بالقلق بشأن احتمال الإصابة بمرض خطير أو أكثر. وتشير في حديث لـ Live Science إلى أن الأمراض النفسية الجسدية هي فرع من فروع الطب وعلم النفس، تدرس كيف تؤثر الأحاسيس والانفعالات في الصحة الجسدية للشخص. وتتميز الأمراض النفسية الجسدية بوجود خلل في عمل الأعضاء والانظمة 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 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 السكرام 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 إي: يقول تشارلز إن هذا الفيتامين يعد عنصرا غذائيا مهما للحفاظ على صحة الجلد والرؤية، لكن الإفراط في تناول المكملات الخاصة به يسبب مضرا. مشيحا "يمكن أن يتراكم في جسمك ويسبب تلف الكبد".

فيتامين إي: يوضح تشارلز أن العديد من

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

الحديد: 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".

البيوتين: يلجأ العديد من الأشخاص إلى

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".

عندما تصاب النساء بالعوامل بالعدوى 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 سحيا مؤقلا لهذه القدرة على حماية أطفالهن الذين لم يولدوا بعد.

وفي الوقت نفسه، يمكن للرجال أن يدفعوا ثمنا باهظا بسبب استجاباتهم المناعية للأشعة، كما يشيف أوبيدا دي توريس. وهذا يمكن أن يذهب إلى ما هو أبعد من "انفلونزا 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".



الحيوانات (ثقوب). 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 "انفلونزا الرجال" التي تشير عن ضعف مناعة الذكور مقارنة بالإنثا، 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 الإنثا من قبل علماء المناعة في جامعة جونز هوبكنز في بالتيمور، ميريلاند. وقاموا بإصابة خلايا من طيات 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. 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 فيبونايتشي، 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 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 عليا. 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 والاقتصادية

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 بالعدوانية، بل هناك بعض التغيير في سرعة انتشاره ولكنها ليست عصبية.

مرض السكري مع الفرج الثاني

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 "كاريوك" تكشف أن تقنية الترميز خفي 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 بيس، 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 يعمدوا 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". وطلب جزء التقييم الذاتي من المشاركين الموافقة أو عدم الموافقة على عبارات مثل، "أعتقد أنني شخص ذكي". وركز الاستبيان النهائي على القلق الاجتماعي مع عينة من العناصر بما في ذلك "المجموعات الكبيرة تجعلني مسيئا" و"يستغرق الأمر وقتا طويلا للتعب على خجلي في المواقف الجديدة". ثم طُلب من المشاركين ترتيب العناصر من "ليس مثلي على الإطلاق" إلى "بشهي 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. فعندما 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 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 السنية، 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. ويمنح 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 العيونات أو فحس الأطعمة الصلبة جدا»
- «الضغط بالتساوي بين الأسنان»
- إذا كنت تقطع الخضراوات أو الفواكه، فينبغي مضغ الطعام بدقة شديدة بحيث يمكن استخدام الأسنان الثقيلة.
- ويمكن دعم عملية الشغ 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 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 "المرئ الأسود" والزيجات السريية

ربطت دراسة جديدة بين جانحة الطاعون الثالثة، المعروفة باسم الموت الأسود، والتغيرات في الميكروبات الحيوية الضمنية البشرية. وكشفت نتائج الدراسة أن الموت الأسود ربما ساهم في حثا للجينات 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 بجينا للجويات 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 أفواهها 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 الضمني 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 مجتمعات مختلفة من البكتيريا. وسيطر على أحدها جنس البكتيريا "Streptococcus"، وهي شائعة في أفواه الأشخاص المعاصرين، والأخر 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 وتقريرها ونزيفها. وهي حالة تعرف علمياً باسم التهاب الشفة الشائع.

ويُحذر حين 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 السداد الأنف، وهو السمة المميزة موسم البرد والإنفلونزا في الشتاء، إلى تعرض الشفاه للاف زائد عن طريق أجبار الشخص على التنفس من خلال فمه، وفقاً لمراجعة عام ٢٠٢٠ في المجلة الدولية للأمراض الجلدية التنائية.

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 يزيك مع خطر الإصابة بتجلط 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 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 الخبير أن الطقس البارد يرتبط أيضاً بزيادة خطر الإصابة بنوع مختلف من جلطات الدم، وهو الانسداد الرئوي. ويحدث الانسداد الرئوي عندما تسد جلطة دموية تدفق الدم إلى شريان في الرئة وتوقفه. ومع ذلك، أضاف البروفيسور وايتلي أن تجلط الأوردة العميقة، وهو جلطات الدم في الأوردة العميقة، من المرجح أن يحدث مع انخفاض درجات الحرارة.

كما 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 إكستر 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

ولنوسي 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 مبلغاً كبيراً من المال. لكن العلاقة بين الصدمة المالية المفاجئة والتدهور المعرفي والخرف شوهدت فقط لدى الأشخاص حتى سن

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

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

نشرت الدراسة في مجلة JAMA Network Open.

السلبية، قد يضطر الناس إلى التخلي عن العادات الغذائية الصحية بسبب التروية 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

٦٥ عاماً. وليس في الأشخاص الأكبر سناً. ويقول معدو الدراسة، بقيادة كلية الطب بجامعة تشيچانغ 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

خبرة تكشف عواقب

التسمم الكحولي

أوضحت البروفيسورة تاليانا كليمنكو مديرة المركز العلمي الوطني لعلم المخدرات، أن التسمم الكحولي يسبب مجموعة كبيرة من الاضطرابات العصبية والنفسية والجسدية. وتشول البروفيسورة في حديث لصحيفة "زيفستيا"، "أظهرت دراسات علمية أنه حتى تناول الحد الأدنى من الكحول له آثار صحية سلبية على المدى الطويل. لأن الكحول يسل 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 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.

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".

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 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.

ومن بين ٧٩٦٥ من كبار السن الذين شملتهم الدراسة، كان أكثر من ثلثهم يمتلكون حيوانات أليفة ونحو ٢٧٪ يعيشون بمفردهم، وتم اختبار ذاكرتهم اللفظية من خلال إعطائهم قائمة من الكلمات ومطابقتهم بتذكرها، على الفور وبعد فترة، في حين تم قياس المطابقة اللفظية من خلال مطابقة الأشخاص بأدراج أكبر عدد ممكن من أسماء الحيوانات في غضون دقيقة واحدة.

وسجل الذين يعيشون بمفردهم وكان لديهم حيوانات أليفة، معدل تراجع أبطأ في مهاراتهم القوية حتى بعد مراعاة العوامل التي يمكن أن تؤثر على صحة الدماغ، مثل العمر وبعض الحالات الطبية ومستويات ممارسة الرياضة.

دراسة ضخمة التراجع التراجع الإيجابي في الصحة النفسية

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 والقسم، 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 القصور والشلل العصبي، مثل مرض التصلب العصبي المتعدد والتهاب المفاصل عند الأطفال.

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، ومشاكل 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 ١٩٨٨.

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 والقصور القشري، 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: الخطى حصى وكشف طبيعة العقم 1.1

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 الإقراض في حالة الإقراض

وجدت دراسة جديدة أن الإنفلونزا يمكن أن تسبب أعراضاً طويلة الأمد مماثلة لأعراض "كوفيد".

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

ويقول أحد الفروص 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.

صدّات 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 السلبية المباشرة أو غير المباشرة، مثل العنف المنزلي أو العيش مع بنتة تعاطي المخدرات أو فقدان الوالدين.

- زادت خطر الإبلاغ عن الألم المزمن في مرحلة البلوغ بشكل ملحوظ من التعرض لتجربة واحدة من تجارب الطفولة السلبية إلى أربعة أو أكثر.

- ويقول المؤلف الرئيسي البروفيسور جان هارتفيغسن، من جامعة جنوب الدنمارك، "تؤكد هذه النتائج الحاجة الملحة لمعالجة تجارب الطفولة السلبية، خاصة في ضوء انتشارها وتدايها الصحية".

- وتابع، "إن فهم الأكثر دقة للعلاقة الدقيقة بين تجارب الطفولة السلبية والألم المزمن يمكن المتخصصين في الرعاية الصحية ووضع استراتيجيات مستهدفة للمساعدة في تقليل التأثير طويل الأمد للشدائد في الحياة المبكرة على صحة البالغين".

- ويقترح الباحثون أن الأبحاث المستقبلية يجب أن تتعمق في الآليات البيولوجية التي تؤثر من خلالها الإنزيمات المحولة للإنزيمات على الصحة طوال العمر، بهدف تعميق الفهم وتطوير طرق للتخفيف من تأثيرها.

تكرس دائرة الشدائد وتحسين النتائج الصحية على المدى الطويل لأولئك الأفراد الذين تعرضوا لصدّات 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 تعاطي المخدرات 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 الوصفية. ووجدوا أن،

- الأفراد الذين تعرضوا لتجارب الطفولة السلبية بشكل مباشر، سواء كان اعتداء جسدياً أو جنسياً أو عاطفياً أو إهمالاً، 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 صدّات 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



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

ويمكن تطبيق استخدام اللقاح مرة واحدة في السنة إذا وصل إلى رطوف 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"،

يعتقد تشاكرايان أنه يمكن أن يكون أرخص من ١٠٠ دولار للجرعة الواحدة. وبعد ١٠ سنوات من التجارب على الحيوانات، ينتقل الباحثون الآن إلى تمويل التجارب البشرية.

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

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

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 نيويورك (UNM) أن اللقاح يمكنه خفض نسبة الكوليسترول الضار (LDL) بنسبة ٣٠٪ تقريباً لدى الفئران والقردة. ويستهدف اللقاح بروتين PCSK٩، وهو جزيء يُسبب 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.

مَنوعات

مَنوعات

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 القدر 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. ويحثل الساء. يزداد تورم الساقين 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 عادةً 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 بالسوائل 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 القدر السماء وخاصة قصور القدر الدرقية، بسبب ظهور تورم واضح في الوجه، الذي يمكن أن يزداد وينتشر في الجسم بأكمله. وتصاب مشاكل القدر الدرقية عادة أعراض مميزة، العناء والضعف الشديد وفقدان الذاكرة وغيرها.

كيف تتقي هشاشة العظام في الكبر

قالت عبادة العظام في جوديفينجن بألمانيا إنه يمكن مواجهة هشاشة العظام في الكبر من خلال التواظف على ممارسة الرياضة والتقنية السليمة.

وأوضحت العبادة أن ممارسة الرياضة تعمل على تحفيز عملية أيض العظام والعضلات، وبالتالي تمنع العظام والعضلات بالثبات والاستقرار، ويزداد أمان المشي ويقل خطر السقوط والإصابة بكسور. فضلاً عن إعطاء عملية ترقق العظام وفقدان كثافتها.

وللاستفادة من الرياضة ينبغي الجمع بين رياضات قوة التحمل مثل المشي، ولا سيما باستخدام الصا وركوب الدراجة الهوائية والسباحة وتمارين تقوية العضلات، مع مراعاة ممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن مرتين أسبوعياً لمدة ساعة إلى ساعة ونصف في المرة الواحدة.

أهمية الكالسيوم

وأكدت عبادة العظام أن التغذية السليمة تلعب دوراً كبيراً في إعطاء عملية ترقق العظام وفقدان كثافتها، مشيرة إلى أنه ينبغي لهذا الغرض إمداد الجسم بالكالسيوم المهم لصحة العظام، والذي تتمثل مصادره الغذائية في اللبن ومنتجات الألبان والخضروات الخضراء مثل السبانخ والبروكلي.

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

حشاش الحشاش حشاش الحشاش

يؤثر العقم على نحو ٤.٨ مليون من الأزواج في جميع أنحاء العالم ويمكن أن يكون له أسباب مختلفة. وفي نحو ١٠ إلى ٢٠٪ من الحالات، تكون المشكلة ناجمة عن فشل المبيضين في إطلاق البويضات.

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

وتم تحديد التغيرات في جين معين يسمى Eif2f1 في كبحر كاشف في المبيضين تجعل الحمل شبه مستحيل.

واكتشف العلماء أن التغير الجيني المشين بسبب مشكلة في خلايا البويضات تمنع المبيضين من إطلاق البويضات بانتظام. ومن دون إطلاق البويضات (عملية الإباضة) لا يمكن أن يحدث الإخصاب. وعلى وجه التحديد، يؤثر النمط الضار للحشم النووي على عمل الميتوكوندريا (عضية خلوية مزدوجة الغشاء تتواجد لدى معظم الكائنات حقيقية النوى) داخل خلايا البويضة - "القوة" التي تحول الوقود إلى طاقة.

وفي حديثه عن النتائج، قال البروفيسور كيهوكي كي، من جامعة تسينغهوا في الصين، والذي ساعد في قيادة الدراسة، إن العلاقة بين Eif2f1 والميتوكوندريا لم يتم تحديدها من قبل. ومن الناحية الطبية، لعرف مشاكل إنتاج وإطلاق البويضات باسم قصور المبيض الأولي وقصور المبيض المبكر.

وتشير هذه المصطلحات إلى حقيقة أن المشكلة تحدث قبل انقطاع الحمل الذي يتوقف فيه الإباضة بشكل طبيعي.

وفي عام ٢٠١٩، صادف علماء صينيون عائلة تعاني من قصور المبيض المبكر، وكان لديها جميعاً تغيرات في الجين Eif2f1. وقام الفريق بإعادة إنتاج هذا التعبير الجيني في الفئران لمعرفة مدى تأثيره على خصوبة الإنسان.

وسمحو للفئران بالتزاوج وقارنو خصوبتها بالفئران التي لم يتم تعديل حمضها النووي. ووجدوا نمطاً مميزاً من التغيرات في الميتوكوندريا في البيض. وانخفض متوسط عدد الجريبات الكلية، وهي الكياس الصغيرة الموجودة على سطح المبيض والتي تحتوي على البويضات النامية، بنسبة ٤٠٪ تقريباً في الفئران الأكبر سناً والمعدة وراثياً. كما انخفض متوسط عدد الجراء في كل فترات بمقدار ٣٣٪، حيث أنه عندما تنمو في طبق الحثيث، فإن نحو نصف البويضات المخصبة لا تبقى على قيد الحياة بعد المراحل الأولى من التطور.

مذكرة تعاون بين «صناعة إربد» و «تجارة درعا»



إربد الأعمال في البلدين، بما يسهم في تنشيط الحركة الاقتصادية ورفع تنافسية المنتجات الوطنية. وشدد على أن الغرفة ستواصل جهودها لتعزيز الشراكات الإقليمية التي تخدم القطاع الصناعي والاقتصاد الوطني. من جانبه، قال الرفاعي إن الاتفاقية تمثل خطوة عملية لتقريب العلاقات الاقتصادية بين الجانبين، وفتح آفاق جديدة للتبادل الصناعي والاقتصادي، وبناء شراكات حقيقية بين رجال الأعمال، بما يسهم في دعم الاقتصاد وتنويع فرص النمو المشترك. واتفق الطرفان على متابعة تنفيذ بنود المذكرة عبر قنوات اتصال دائمة، وتشكيل فرق عمل مشتركة لدراسة الفرص المتاحة، بما يضمن تحقيق الأهداف المرجوة وتعزيز التعاون بين الجانبين

بلدية معاذ بن جبل تبدأ بإصدار براءة الذمة العقارية إلكترونيا

المعاملات وتخفيف العبء على المواطنين. وبين أن الخدمة تعتمد على الربط الإلكتروني مع عدد من المؤسسات الحكومية ذات العلاقة أبرزها دأرتي الأراضي والمساحة والأحوال المدنية والجوازات، ونتيج للمواطنين تقديم الطلبات دون الحاجة لمراجعة البلدية ما يوفر الوقت والجهد. ودعا المواطنين إلى الاستفادة من الخدمة من خلال تفعيل الحساب الشخصي على تطبيق "سند"، وتقديم طلب إصدار براءة الذمة المالية عبر منصة وزارة الإدارة المحلية من خلال الرابط: <https://eservices.mola.gov.jo>.

الرصيفة: تخريج دفعة جديدة من أبناء منتفعي المعونة الوطنية من ذوي الإعاقة

وبنات المنتفعين من صندوق المعونة الوطنية. من جهتها، قالت مديرة عام صندوق المعونة الوطنية ختام شنيكات، إن برنامج "الزراعة المائية لذوي الإعاقة" لم يكن مجرد تدريب مهني، بل كان رسالة واضحة بأن كل إنسان يمتلك طاقة وقدرة على العطاء إذا توفرت له الفرصة والإرادة. وأوضحت أن الصندوق عمل خلال عام ٢٠٢٥ على أن يكون التمكين الاقتصادي واقعا ملموسا، حيث استفاد من برامج التمكين الاقتصادي ٤٠ شخصا من ذوي الإعاقة وتمكن ١٦٦ منهم من الاندماج في سوق العمل من خلال منصة التشغيل الوطنية "سجل"، فيما بلغ عدد المتدربين بالتدريب بشكل عام ٢٤٤٧ متدربا ومتدربة. وأضافت إن الصندوق حرص بالشراكة مع مؤسسة التدريب المهني على توفير كل ما يلزم لضمان حضور المشاركين واستمرارهم في التدريب، بما في ذلك تأمين وسائل نقل آمنة ومناسبة، وبيئة تدريبية دامجة. بدوره، أكد مدير عام مؤسسة التدريب المهني بالوكالة المهندس رافت الصوافين، أن الشراكة الاستراتيجية بين المؤسسة والصندوق تمثل نموذجا وطنيا متقدما في تمكين الفئات المستهدفة اقتصاديا واجتماعيا، مشيرا إلى أن هذه الشراكة تجاوزت مفهوم التدريب التقليدي لتصبح أداة تنمية شاملة تسهم في بناء قدرات الأفراد وتحويلهم إلى عناصر منتجة وفاعلة في الاقتصاد الوطني، وبما ينسجم مع رؤية التحديث الاقتصادي التي تركز على إشراك جميع فئات المجتمع، لا سيما الأشخاص ذوي الإعاقة من خلال توفير فرص عادلة للتدريب والعمل وتعزيز الاعتماد على الذات والانتقال من نهج الرعاية إلى نهج التمكين المستدام. وأشار الصوافين إلى أن البرامج التدريبية المنفذة ركزت على ربط المهارات العملية باحتياجات سوق العمل وفتح آفاق حقيقية للتشغيل والعمل الحر والمشروعات الريادية، بما يسهم بتحسين مستوى معيشة المستفيدين وتعزيز اندماجهم الاقتصادي والمجتمعي. بدوره، أعرب المشاركون حمزة حمودة، عن التدريبية لأبناء وبنات المنتفعين، من صندوق المعونة الوطنية ومؤسسة التدريب المهني التي تمكنهم من امتلاك المهارات اللازمة للإلتحاق بسوق العمل. وفي نهاية الحفل وزعت بني مصطفى الشهادات على الخريجين من المشاركين والمشاركات في الدورة التدريبية المهنية من منتفعي صندوق المعونة الوطنية.

وفد من السفارة الأميركية يطع على سير برنامج «أساس» للتعليم المبكر في اليرموك

إربد اطلع وفد من السفارة الأميركية في عمان، على سير برنامج التعليم المبكر "أساس"، الذي تنفذه كلية العلوم التربوية بدعم من السفارة الأميركية.

وضم الوفد المديرة الإقليمية للمساعدات الخارجية كريستين راي، ومديرة المشاريع والتعاون الحكومي كاثرين جونسون، وأخصائية مشاريع التعليم والشباب دانا يانس، وأخصائية المشاريع زينة طوال، رافقهم فريق مشروع "أساس" ومديره كامبرون ميرزا.

ويهدف مشروع (أساس) الى تطوير برنامج معلم الصف في كلية العلوم التربوية بجامعة اليرموك من خلال تعزيز الأداء المؤسسي للجامعة وتطوير المناهج والمواد التعليمية التعليمية وتمكين المعلمين، وتعزيز التدريب العملي ودعم البنية التحتية في الكلية.

وأكدت نائب رئيس الجامعة الدكتورة ربا البطاينة، خلال استقبالها الوفد، حرص جامعة اليرموك وإيمانها بأهمية المشاريع التي تمولها الحكومة الأميركية في تطوير برامج الجامعة ودعم العمل المؤسسي وبيئات التعلم، بما يدعم تطوير نظام التعليم في الأردن بشكل عام وبرامج اعداد المعلمين بشكل خاص.

وأشارت إلى تميز كلية العلوم التربوية في الاستفادة من هذه الفرص وخاصة في مشروع "أساس" الذي تعمل عليه الكلية بالشراكة مع مجلس البحوث والتبادلات الدولية IREX وجامعة "فاندربيلت" الأميركية بدعم من السفارة الأميركية. من جهته، ثمن ميرزا، تميز جامعة اليرموك في تنفيذ المشاريع الدولية من خلال كوارها الأكاديمية والإدارية المتميزة وطلبها الذين أثبتوا كفاءتهم وقدرتهم على الانخراط بهذه المشاريع والاستفادة منها وتطبيق مخرجاتها على أرض الواقع.

وجال الوفد في مرافق كلية العلوم التربوية وحضر عددا من المحاضرات الدراسية المشمولة بالبرنامج.

بدوره، أعرب عميد الكلية الدكتور هاني عبيدات، عن اعتزاز كلية العلوم التربوية بهذه الشراكة وأثرها الإيجابي المتوقع في تطوير برامج الجامعة الأكاديمية وأعضاء الهيئة التدريسية من خلال بناء مجتمعات تعلم بينهم وبين نظرائهم في الجامعات الأميركية الشريكة، وتخرير الكوادر البشرية القادرة على الانخراط ببيئات العمل التربوي وأداء رسالتها التعليمية على أكل وجه.

اختتام المرحلة الثانية من مشروع استعادة السلاحف البحرية في العقبة

اختتمت الجمعية الأردنية لحماية السلاحف البحرية والبحرية، المرحلة الثانية من مشروع "نحو استعادة فاعلة للسلاحف البحرية في خط ساحل العقبة الأردني"، والذي نفذ بالشراكة والتنسيق مع مفوضية سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، وتضمن سلسلة من الورش التدريبية وبرامج بناء القدرات استمرت على مدار ٤ أيام.

وأشاد مساعد محافظ العقبة، سلطان حسان، خلال رعايته الحفل الختامي مندوبا عن محافظ العقبة، جهود الجمعية الأردنية لحماية السلاحف البحرية والبحرية، مثنياً الدور الريادي الذي تقوم به في الحفاظ على التوازن البيئي وصون الأحياء البحرية الهشة بالانقراض، من خلال برامج التوعية والتدريب الموجة لمختلف الفئات العاملة في البحر.

وأوضحت رئيسة الجمعية الدكتورة عبير البليبي، عضوة لجنة بقاء الأنواع في الاتحاد الدولي لحماية الأنواع (IUCN) أن المشروع انطلق بمراحلته الأولى خلال العام الماضي ٢٠٢٤، حيث جرى تدريب أكثر من ١٠٠ مشارك من منتسبي القوة البحرية والزوارق الملكية، إلى جانب عدد من الصيادين. وأضافت، إن المرحلة الثانية، التي نفذت هذا العام، شملت توسيع نطاق الفئات المستهدفة وتعزيز الشراكات مع برامج ومؤسسات دولية متخصصة، حيث استضافت الجمعية ثلاثة خبراء من أعضاء مجلس خبرائها الدوليين وهم حامد ملاط الخبير في بيولوجيا السلاحف البحرية من تونس، و Micol Montagna أخصائية البيولوجيا ورئيسة منظمة مراقبة الحياة البحرية ومديرة مشروع Turtle Watch Egypt) في مرسى علم بصصر، و Yvette Fernandez أخصائية بيولوجيا السلاحف البحرية ومنسقة البرامج الدولية في (Inwater Research Group) بولاية فلوريدا الأميركية.

حملة لتنظيف جوف البحر بمحمية العقبة البحرية



وبحسب بيان السلطة أكد العوران أن هذه الحملة تأتي في إطار الجهود الوطنية وترجمة لرؤية سلطة العقبة الهادفة إلى حماية البيئة البحرية وصون الشعاب المرجانية والتنوع الحيوي والحد من التلوث البحري في خليج العقبة من خلال تكامل الجهود بين جميع الجهات الرسمية والقطاع الخاص المعنية في العقبة. وأضاف إن الحفاظ على نظافة البيئة البحرية مسؤولية جماعية تتطلب وعيا ومشاركة فاعلة بما يضمن استدامة الموارد

العقبة نفذت سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة بالتعاون مع محافظة العقبة حملة لتنظيف جوف البحر في شاطئ النخيل بمحمية العقبة البحرية. وجاءت الحملة برعاية مفوض شؤون البيئة والسلامة العامة في السلطة الدكتور نضال العوران، مندوبا عن رئيس مجلس مفوضي سلطة منطقة العقبة الخاصة "شادي رمزي" المجابي بحضور مساعد محافظ العقبة سلطان حسان.

إطلاق مبادرة «الشيف الصغير»

لتنمية مهارات الطلبة في الطفيلة

التي ينقدها المعهد بالتشاركية مع المؤسسات التعليمية، لتعزيز التعليم التطبيقي وربط الجانب النظري بالخبرة العملية لدى طلبة المدارس. وأضاف أن المبادرة تهدف إلى تنمية مهارات الطلبة وتشجيعهم على التعلم من خلال التجربة المباشرة، حيث تعرفوا على أساسيات إعداد الأطباق، وشاركوا عمليا في تحضير عدد من الوصفات المتنوعة، تحت إشراف الشيف محمد السوالقة ومدربي قسم الفندقة في المعهد. كما تضمنت المبادرة زيارة إلى البيت

الطفيلة أطلق معهد التدريب المهني للذكور في محافظة الطفيلة، مبادرة تعليمية بعنوان "الشيف الصغير"، بالتعاون مع مدارس نجد العالمية، بهدف تعليم الطلبة أساسيات إعداد الأطباق وتحضير أصناف متنوعة من المأكولات، من خلال قسم الفندقة في المعهد. وبين مدير المعهد المهندس محمد المراتي، أن هذه المبادرة تأتي ضمن سلسلة الندوات والمحادثات والبرامج التوعوية والإرشادية

ثقافة مادبا تعزز الهوية الوطنية عبر المهرجانات والبرامج لصون التراث



على عاتقه الاعتناء بالتراث غير المادي من خلال إنشاء فرقة خاصة للمنتدى تقدم فن السامر الذي يعبر عن التراث الأردني الأصيل التي بدأت تقدم عروضها منذ عام ٢٠١٠، حيث شاركت في مختلف المهرجانات الأردنية ومثلت المملكة في الخارج. وتقدم فرقة السامر التي تضم مجموعة من شباب محافظة مادبا القصائد الشعرية والقصص الشعرية التي تعبر عن التراث الأردني الأصيل. وأضاف المايعة، إن المنتدى اسس كذلك فرقة خاصة بالفلكلور الشعبي الأردني بهدف الحفاظ على الأغاني الشعبية. داعيا إلى زيادة الدعم المقدم للفرقة التراثية، بما يتيح لها توسيع نطاق عطائها وتعزيز دورها في تعريف الأجيال بالتراث الوطني، ونقله بصورة تبرز الموروث الأردني الأصيل وتعرف به على المستوى العالمي، من جانبها، قالت صاحبة مشروع "مراح حمة" نور الحبابسة إنها اخذت على عاتقها الحفاظ على التراث المادي الأروني وتقديمه لأبناء المجتمع المحلي والزوار من خلال إنشاء مكان خاص يسجد الحفاظ على التراث الأروني الأصيل. وأشارت الى أن المشروع يجسد الهوية الأردنية ويعرف بطبيعة حياة الآباء والأجداد، مؤكدة أن من واجبنا تجاه الأجيال القادمة

تولي مديرية ثقافة محافظة مادبا بالتعاون مع مؤسسات أهلية ومجتمعية، التراث الأردني بشقيه المادي وغير المادي اهتماما متزايدا في إطار جهود تهدف إلى حمايته وصونه وتعزيز وعي الأجيال بأهميته الثقافية والتاريخية بوصفه أحد المكونات الأساسية للهوية الوطنية الأردنية وذاكرة الوطن. وقال مدير ثقافة مادبا محمد الرواحنة لوكالة الأنباء الأردنية(بترا)، إن ثقافة مادبا تحرص على تنفيذ برامج للتوعية والتعريف بالتراث المادي وغير المادي من خلال خططها السنوية، وتركز على استضافة نخبة من المشتغلين والمتخصصين بموضوع التراث الأردني الغني والمتنوع في تنوعه ودعم الجمعيات والمؤسسات الأملية على الحفاظ على التراث. وأضاف إن المديرية نفذت خلال العام "مهرجان الأبناء الأردنية(بترا)، الذي ركز على تعزيز الهوية الشعبية ودعم الحرفيين والفنانين ونشر الوعي بأهمية الحفاظ على التراث الثقافي المادي وغير المادي، وكذلك حرصت على تكريم عدد من الأدباء والفنانين والمشتغلين بالتراث لتسليط الضوء على منجزهم الإبداعي والتعريف بهم، تقديرا لهم على ما قدموه من إبداعات أسهمت بإغناء المشهد الثقافي والتراثي المحلي والعربي.

وأوضح أن المديرية نفذت "مهرجان ليالي مادبا الثقافي الرابع" والذي احتوى على عدد كبير من الفعاليات المختلفة كالعروض المسرحية والقراءات الشعرية والقصصية، وعروض الأفلام وكرنفال للأطفال، والتعريف بالماكولات الشعبية، والذي يهدف إلى نشر الوعي بالثقافة والتراث الأردني الأصيل من خلال مجموعة متنوعة من الفعاليات الثقافية والفنية. وأضاف إن المديرية نفذت دورات تدريبية على الحرف التقليدية التراثية مثل صناعة الفسيفساء والفخار والخط العربي وفن تهذيب الشمع ولعبة المنقلة التراثية والعرف على الربابة والتي تحافظ على التراث الأردني. بدوره، أوضح رئيس منتدى جمعية مادبا لإحياء التراث على المايعة، أن المنتدى أخذ

حصاد وفير من الميداليات لمنتخب رفع الاثقال في بطولتي غرب آسيا والعربية



حصد المنتخب الوطني لرفع الأثقال، مجموعة من الميداليات الملونة في بطولتي غرب آسيا والعربية، المقامتين في العاصمة القطرية الدوحة.

وحققت لاعبة ربحية حجازي ميدالية ذهبية وميداليتين برونزيتين في فئة الشابات ببطولة غرب آسيا، وذهبية وفضيتين في فئة الناشئات في البطولة ذاتها.

كما توجت حجازي بفضية وميداليتين برونزيتين في منافسات الشابات بالبطولة العربية، وميدالية برونزية في رفعة الخطف ضمن منافسات الناشئات في البطولة العربية.

وحقق اللاعب إبراهيم العجوري ثلاث ميداليات برونزية في منافسات الشباب ببطولة غرب آسيا.

بدعوة من حكيمي..

مبابي يحط رحاله في المغرب



وصل كيليان مبابي نجم ريال مدريد والمنتخب الفرنسي، إلى الرباط، بصحبة أفراد من عائلته، من أجل حضور مباراة المغرب ومالي، المقررة غدا الجمعة.

وذكر موقع Sport Le360 أن كيليان مبابي وصل المغرب، ظهر اليوم الخميس، رفقة والديه وشقيقه الصغير إيثان.

فيما نوهت صحيفة "ليكيب" أن زيارة مبابي للمغرب، تأتي بدعوة من أشرف حكيمي، حيث يرتبط الثنائي بعلاقة صداقة قوية، منذ أن كانا زميلين في

أمم أفريقيا: الانتصارات حاضرة بقوة.. ومحرز والعاشوري يلعبان في سباق الهدافين

أسدل الستار على منافسات الجولة الأولى من بطولة كأس أمم أفريقيا ٢٠٢٥، والتي تبشر بنسخة استثنائية من البطولة القاري.

وشهدت مباريات الجولة الأولى انتصارات للزعة الهجومية، حيث لم تغب الأهداف أبدا، ما يهدد منافسة شرسة في الجولات المقبلة.

الانتصارات حاضرة بقوة

شهدت الجولة الأولى إقامة ١٢ مباراة، غابت عن ١١ منها لغة التعادل، حيث انتهت جميعها بفوز أحد الطرفين واقتناص النقاط الثلاث.

ولم يظهر التعادل إلا في مواجهة وحيدة جمعت بين مالي وزامبيا. وجاء بنتيجة ١-١، بينما أخفى التعادل السلبي تماما من المشهد، مما يعكس الرغبة الهجومية الشرسة لجميع المنتخبات المشاركة.

غزارة تهديفية

عرفت الجولة نجاعة هجومية ملحوظة، حيث

منتخب مصر يتلقى دفعة قوية قبل مواجهة جنوب أفريقيا



تلقى منتخب مصر دفعة قوية في المران الأخير قبل لقاء جنوب أفريقيا المقرر الجمعة في الجولة الثانية للمجموعة الثانية ببطولة كأس الأمم الأفريقية ٢٠٢٥ للمجموعة حاليا في المغرب. وحقق منتخب مصر فوزا مثمرا على حساب زيمبابوي بنتيجة ٢-١ كما تغلب منتخب جنوب أفريقيا على أنجولا بنفس النتيجة.

وشارك الثنائي مصطفى محمد مهاجم نانت الفرنسي ومحمد حمدي ظهير أيسر بيراميدز بعد اكتمال جاهزيتهما. واشتكى الثنائي من الإصابة عقب لقاء زيمبابوي، وتغيبا عن التدريبات أمس الأربعاء ولكن تأكدت جاهزيتهما بعد المشاركة في المران.

وشهد المران حضور هاني أبو ريدة رئيس الاتحاد المصري الذي عقد جلسة سريعة مع حسام حسن المدير الفني للمنتخب كما طالب اللاعبين بالفوز الثاني على التوالي لحسم التأهل رسميا إلى دور الستة عشر.

هل بالغ الزكراكي في تصريحاته؟..

حكيمي يثير الشكوك قبل موقعة مالي

خاض المهاجم المغربي، حمزة إغمان، التدريبات رفقة المنتخب الوطني بمرکز محمد السادس، الخميس، في خطوة إيجابية تسبق المباراة الثانية لأسود الأطلس، ضمن دور مجموعات كأس أمم إفريقيا ٢٠٢٥. والمقررة غدا أمام مالي.

وشارك إغمان في الحصة التدريبية إلى جانب باقي العناصر، بعدما كان حاضرا أيضا في المران السابق، وهو ما منح الجهاز الفني والجماهير مؤشرات مطمئنة بخصوص جاهزيته البدنية، بحسب تقارير صحفية مغربية.

وكان اللاعب المغربي قد تعرض لإصابة، خلال الجولة الـ١٥ من الدوري الفرنسي، عندما التقى فريقه ليل بأولمبيك مارسيليا، يوم ٥ ديسمبر/كانون أول الجاري.

موقف حكيمي من مباراة مالي

في السياق ذاته، سجل أشرف حكيمي، نجم باريس سان جيرمان، حضوره في معسكر المعجورة، حيث اكتفى بخوض تمارين الإحماء بشكل منفرد بعيدا عن المجموعة، رغم أن مدرب أسود الأطلس، وليد الزكراكي، طمأن الجماهير خلال المؤتمر الصحفي التقديمي لمباراة مالي، مؤكدا جاهزية ظهير ريال مدريد السابق للمشاركة في اللقاء.

وصرح الزكراكي: "لا نشكو من إصابات.. تعجبت من الذين تحدثوا عن إصابة نايف أكرد وهو جاهز، الغائب الوحيد هو رومان سايس المصاب في مباراة الافتتاح.. وبالنسبة لأشرف حكيمي، فقد استعاد كامل الجاهزية، وسنرى ما إن كان سيبدأ المباراة أم يدخل بديلا".

اثارة وندية في مباريات الدوري الممتاز لكرة الطائرة

كشفت منافسات دوري أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة لموسم ٢٠٢٥، عن اثارة وندية بين الفرق المشاركة، بعد نتائج متقاربة في المباريات الأخيرة.

وحقق فريق المحطة فوزا مثمرا على فريق عيرا بنتيجة (٣-٢)، في اللقاء الذي أقيم في صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب.

وجاءت نتائج الأشواط على النحو التالي، الشوط الأول: العودة (٢٥-٢١)، الشوط الثاني: البقعة (٢٥-١٨)، الشوط الثالث: العودة (٢٥-١٥)، الشوط الرابع: البقعة (٢٥-٢٣)، الشوط الخامس والحاسم: البقعة (١٨-١٦).

وتنطلق مساء الجمعة، منافسات المرحلة الذهبية من دوري المحترفات لموسم ٢٠٢٥، على ملاعب الاتحاد في مدينة الحسين للشباب.

ويلتقي غدا تشامي المستقبل مع الاستقلال عند الخامسة، ويواجه الأرثوذكسي نظيره الاتحاد مساء السبت المقبل بالتوقيت ذاته.

وحسب التعليمات، تقام مباريات البطولة بنظام الدوري الجزأ من ٣ مراحل ذهاب وإياب، ومرحلة ذهبية، بحيث يفوز باللقب الفريق الحاصل على المركز

المرحلة الذهبية لدوري المحترفات تنطلق

الأول في ترتيب الفرق النهائي.

وأعلن اتحاد كرة القدم الطواقم التحكيمية التي ستؤتي إدارة مباراتي الجمعة والسبت على النحو التالي: مباراة تشامي المستقبل والاستقلال، الحكام: إسراء المجاني، والمساعدان هيا وهادنة، وهما المجاني، ووزان غيث حكما رابعا.

مباراة الأرثوذكسي والاتحاد: الحكام: إسراء الببيضي، والمساعدان إسلام العبادي، وإيناس الملاح، وحنين مراد رابعا.

مدرب جنوب أفريقيا يطلق تصريحا استفزازيا عن منتخب مصر

تذكر البلجيكي هوجو بروس، المدير الفني لجنوب أفريقيا، النتيجة التي سجلها أمام منتخب مصر عندما كان مدربا للكاميرون عام ٢٠١٧.

جاء ذلك خلال المؤتمر الصحفي التقديمي لمباراة مصر و جنوب إفريقيا، غدا الجمعة، ضمن منافسات الجولة الثانية من بطولة كأس الأمم الأفريقية المقامة حاليا في المغرب.

وقال بروس، خلال المؤتمر: "أعرف مفاتيح لعب منتخب مصر جيدا، وقد واجهته من قبل، ولدي معه ذكرى طيبة".

وأوضح: "من الجيد أن تواجه فريقا فزت عليه من قبل، هي ذكرى طيبة لي لا أكثر، لكن مرّت سنوات وقد تغير المنتخب المصري جذريا عما كان عليه وقتها".

ونجح هوجو بروس في حسم نهائي كأس

الأمم الأفريقية عام ٢٠١٧، الذي أقيم يوم ٥ فبراير/ شباط على ملعب الصداقة بالعاصمة الجابونية ليبرفيل، أمام منتخب مصر، بنتيجة ٢-١.

وأضاف مدرب "البافانا بافانا": "منتخب مصر حاليا قوي للغاية، ويمتلك لاعبين مميزين مثل محمد صلاح وعمر مرموش".

وأشار: "رغم نجوم منتخب مصر لا نركز على لاعب واحد، الأهم هو الفريق، لأننا سنرتكب خطأ كبيرا إذا ركزنا على لاعب واحد فقط ضمن الفاعنة".

وتتابع: "نعلم أن منتخب مصر لديه خبرة كبيرة، وسجل قياسا بتحقيق لقب البطولة ٧ مرات من قبل، وهذه مسألة أضعضها في الحسبان".

أهداف قاتلة وتآلق عربي..

ظواهر الجولة الأولى بأمم أفريقيا

مباراتهم أمام أوغندا، في الجولة الأولى للبطولة.

وقبل بدء المباراة، كانت الأمطار الغزيرة تتهاطل على أرض الملعب في استاد الأولمبي بالرباط، وفي اللحظة التي اصطف فيها نجوم منتخب تونس لتحية التشيدين الرسميين للبلدين، كان ملقطة الكرات يقومون بمهمتهم المتمثلة في الوقوف أمام لاعبي "نسر قرطاج".

وقام عدد من لاعبي منتخب تونس بنزع المعاطف الواقية، ووضعوها على أجسام الأطفال الصغار، بهدف حمايتهم من الأمطار الغزيرة.

الامر نفسه قام به محمد شحاتة، نجم منتخب مصر، الذي أنقذ طفلا من البرد الشديد، خلال مباراة الفراطة وزيمبابوي.

وكان شحاتة يجري عمليات الإحماء مع زملائه خلف المرمى، ولاحظ ارتجاف أحد الأطفال من جامعي الكرات، بسبب شدة البرد، فخلع معطفه ومنحه للطفل، الذي تردد قليلا ثم ارتداه.

ونالت تلك اللقطة إشادة بالغة خاصة من الجماهير المغربية والمصرية التي حضرت اللقاء، وعلى مواقع التواصل الاجتماعي.

صمود الملاعب المغربية

شهدت مباريات الجولة الأولى من البطولة القارية، طول الأمطار بغزارة، لكن الأمر الإيجابي هو صمود الملاعب، وعدم تأثرها بهذا الأمر.

وعادة تتسبب الأمطار الغزيرة في مشاكل كبيرة خاصة فيما يتعلق بأرضية الملعب، لكن الأمر في المغرب، ولاحظ ارتجاف أحد الأطفال من جامعي الكرات، بسبب شدة البرد، فخلع معطفه ومنحه للطفل، الذي تردد قليلا ثم ارتداه.

ونالت تلك اللقطة إشادة بالغة خاصة من الجماهير المغربية والمصرية التي حضرت اللقاء، وعلى مواقع التواصل الاجتماعي.

لأرقام كبيرة.

لكن السلطات المغربية تحركت سريعا، وأعلنت فتح تحقيق قضائي بحق ثمانية أشخاص يشتبه في تورطهم في بيع تذاكر مباريات كأس أمم أفريقيا ٢٠٢٥ في السوق السوداء.

كما شهدت مباراة الكونغو الديمقراطية والجزء، وبين، أزمة كبيرة، بعد تعطل تقنية الفيديو لنحو ١٥ دقيقة.

وكانت تقنية حكم الفيديو المساعد (فار) تعمل بشكل عادي منذ انطلاق اللقاء وحتى مطلع الشوط الثاني، غير أن الأمور تعقدت لاحقا بعدما طالب لاعبو بنين الحكم بمراجعة لقطة لمسة يد ضد مدافع الكونغو الديمقراطية شانسيل ميمببا داخل منطقة الجزاء.

وانتظر اللاعبون لعدة دقائق قبل أن يبلغهم الحكم بأن تقنية الفيديو المساعد خارج الخدمة.

كما توقفت المباراة أكثر من مرة لإتاحة الفرصة للحكم من أجل إصلاح جهاز الاتصال الخاص به، لتمكينه من استعادة التواصل مع طاقم التحكيم المساعد.

وقبل نهاية اللقاء بنحو ربع ساعة، أشار الحكم مجددا إلى اللاعبين إلى أن تقنية الفيديو المساعد عادت إلى العمل.

اللقطات الإنسانية

شهدت البطولة بعض اللقطات الإنسانية، خاصة مع الهطول الكبير للأمطار في عدد من المباريات.

وكانت البداية مع مباراة المغرب، حيث نزع اللاعبون معاطفهم، ومنحوها للأطفال الواقفين أمامهم قبل السلام الوطني، للاحتماء بها من الأمطار الغزيرة.

وخطف لاعبو منتخب تونس الأنظار بلقطة إنسانية ماثلة، قبل انطلاق

أخطاء تنظيمية

شهدت الجولة الأولى من البطولة، بعض الأخطاء الإدارية، التي تحول بعضها إلى لقطات طريفة.

ففي مباراة مصر وزيمبابوي، شهد السلام الوطني لقطة طريفة من جانب مخرج اللقاء، حيث قام بوضع الكاميرا على لاعبي منتخب زيمبابوي، أثناء النشيد الوطني لمنتخب مصر.

وتم تقرير الأمر بأن المخرج برتغالي ولا يعرف النشيد الوطني لمصر، لكن اللقطة أثارت جدلا كبيرا، حيث يتم الإعلان قبلها عن اسم الدولة التي سيتم عزف نشيدها الوطني.

كما ظهر اسم مصطفى محمد، مهاجم مصر في الجرائد والسودان، في واقعة أثارت دهشة الجميع.

ورصدت الكاميرات الورقة الخاصة بتشكيل منتخب السودان قبل بداية اللقاء، حيث ظهرت صور لاعبي المنتخب السوداني، إلا أن الخطأ تمثل في وجود صورة مصطفى محمد ضمن التشكيل.

من الأزمات التي ظهرت بالبطولة أيضا السوق السوداء لتذاكر المباريات خاصة المهمة منها، والتي وصلت فيها الأسعار

تفوق العرب واستمرارية المغرب

شهدت الجولة الأولى من البطولة، تفوقا واضحا للمنتخبات العربية، حيث تصدرت مجموعاتها بجدارة.

ولم يخسر أي منتخب عربي في الجولة الأولى إلا أمام فريق عربي مظه، وتحديدا جزر القمر أمام المغرب ٢/٠، والسودان أمام الجزائر ٣/٠، بينما حققت مصر الفوز على زيمبابوي ١/٢، وتونس على أوغندا ٣/١.

والأمر الإيجابي أن الجولة الأولى من النسخة الحالية جاءت مغايرة لما حدث في النسخة السابقة.

ففي نسخة ٢٠٢٣ لم يحقق أي فريق عربي الفوز في الجولة الأولى، باستثناء المغرب، لكن الأمر تغير هذه المرة بانتصار رباعي عربي في انطلاقا المشوار.

الأهداف القاتلة

تميزت الجولة الأولى في كأس الأمم الأفريقية الحالية، بتسجيل الكثير من الأهداف القاتلة في الرmq الأخير من المباريات، الأمر الذي زاد من الإثارة.

وخظفت زامبيا التعادل ١/١ من مالي، بهدف قاتل في الدقيقة الثانية من الوقت بدل الضائع، كما فازت مصر على زيمبابوي