

## عمان

## الأردن يدين الهجوم الإرهابي الذي استهدف مركبة شرطة بالباكستان

قُود المجاي وقوف المملكة وتضامنها الكامل مع حكومة وشعب باكستان بهذا المصاب الأليم، ورفضها لجميع أشكال العنف والإرهاب التي تسعى لزعة الأمن والاستقرار. وأعرب المجاي عن أصدق التعازي والمواساة لحكومة وشعب باكستان، ولأسر الضحايا.

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين بأشدّ العبارات الهجوم الإرهابي الذي استهدف مركبة للشرطة في شمال غرب جمهورية باكستان الإسلامية الشقيقة، ما أسفر عن مقتل عدد من عناصر الشرطة. وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير

## أوقات الصلاة

الصبح	6:11
الظهر	12:46
المصر	3:37
الغرب	6:02
المساء	7:21

26 رجب 1447 هـ الموافق 16 كانون الثاني 2026 م

الجمعة

السنة الثانية عشرة

العدد (4030)

## رئيس الوزراء يلتقي رئيس مجلس النواب اللبناني ويشكر نظيره اللبناني على حفاوة الاستقبال

# رئيس الوزراء ينقل تحيات الملك إلى الرئيس اللبناني



دعم الأردن لجهود لبنان الشقيق الكبيرة في الحفاظ على أمنه واستقراره وسيادته، وتحقيق الازدهار والتقدم لشعبه العزيز.

بدوره، أعرب رئيس مجلس النواب اللبناني عن تقديره لمواقف الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني الداعمة للبنان.

وحضر اللقاء وزير دولة لشؤون رئاسة الوزراء عبداللطيف النجادوي، وسفير المملكة لدى الجمهورية اللبنانية وليد الحديد، ووزير النقل والأشغال العامة اللبناني / رئيس بعثة الشرف لرئيس الوزراء فايز رسامي.

الحبيب والحفاظ على استقراره وسيادته وخدمة شعبه العزيز، الذي نسأل الله له دوام التقدم والأمن والازدهار، وسيبقى الأردن دوماً الأخ والشقيق والداعم والمحِب للبنان وشعبه العزيز.

والتقى رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان في بيروت صباح الخميس، رئيس مجلس النواب اللبناني نبيه بري، وذلك في إطار زيارته الرسمية إلى الجمهورية اللبنانية الشقيقة.

وجرى خلال اللقاء التأكيد على عمق العلاقات الأخوية بين البلدين الشقيقين، والحرص المشترك على تعزيزها في مختلف المجالات، بما يخدم مصالحهما المشتركة.

وأكد رئيس الوزراء في هذا السياق

الأخوية الوطيدة بين البلدين الشقيقين وسبل تعزيزها وتنميتها في مختلف المجالات، خصوصاً في ضوء توقيع 21 اتفاقية بين البلدين بعد استئناف أعمال اللجنة العليا المشتركة الأردنية - اللبنانية.

وقال رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان في تغريدة نشرها على منصة (اكس) "أشكر أخي دولة الدكتور نواف سلام على مشاعر الأخوة الصادقة وحفاوة الاستقبال التي حظينا بها خلال استضافة الجمهورية اللبنانية الشقيقة لاجتماع اللجنة العليا المشتركة بين البلدين".

وأضاف "نتمنى لكم ولحكومتكم التوفيق والسداد في جهودكم الكبيرة والجريئة التي تبذلونها، رغم كل التحديات، من أجل لبنان

## بيروت

نقل رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان تحيات جلالة الملك عبدالله الثاني إلى رئيس الجمهورية اللبنانية العماد جوزاف عون، مؤكداً دعم الأردن للبنان وأمنه واستقراره وسيادته وللجهود الكبيرة التي تبذل لبناء مؤسساته.

جاء ذلك خلال استقبال الرئيس اللبناني لرئيس الوزراء، صباح الخميس، في القصر الجمهوري في بيروت.

بدوره، حمل الرئيس اللبناني، رئيس الوزراء، تحياته إلى جلالة الملك عبدالله الثاني، ممثلاً الدعم الذي يقدمه الأردن بقيادة جلالتة للبنان في مختلف المجالات. وجرى خلال اللقاء استعراض العلاقات

## مندوباً عن الملك..

## الأمير فيصل يرعى احتفال «الأوقاف» بذكرى الإسراء والمعراج

## عمان

لقدسيتها. بدوره، أشار مفتي عام المملكة الدكتور أحمد الحسّات إلى أن معجزة الإسراء والمعراج المباركة، حدث عظيم اختص الله تعالى به نبيه المصطفى الكريم وخُذ الحق سبحانه وتعالى ذكرها في كتابه الكريم، فجاءت حادثة الإسراء والمعراج تثبيتاً لفؤاد النبي صلى الله عليه وسلم ورفعة له لما حققه من العبودية الخالصة لله تعالى.

من جهته، تحدث إمام الحضرة الهاشمية الدكتور أحمد الخلايلة عن المعاني الخالدة لذكرى الإسراء والمعراج المرتبطة بالنبوة والوحي ودعوة النبي لقومه، وحرصه عليهم وصبره وهمه.

وتضمن الحفل تلاوة آيات قرآنية، وعرض فيديو عن أهمية الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، إضافة إلى فقرات إنشادية قدمتها فرقة الإنشاد الديني التابعة لوزارة الأوقاف. وحضر الاحتفال عدد من كبار المسؤولين المدنيين والعسكريين.

مندوباً عن جلالة الملك عبدالله الثاني، رعى سمو الأمير فيصل بن الحسين، الخميس، الاحتفال الديني الذي أقامته وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية بمناسبة ذكرى الإسراء والمعراج الشريفين، في المركز الثقافي الإسلامي التابع لمسجد الشهيد الملك المؤسس عبدالله بن الحسين.

وقال وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة في كلمة له خلال الاحتفال، إن الإسراء والمعراج هو تكريم لشخص النبي (صلى الله عليه وسلم) خاصة، ولأمة الإسلام عامة، وتأكيد لطهارة القلب، وصدق الإيمان، وعمق المسؤولية.

وأضاف إن الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، أمانة شرعية ورسالة سياسية وأخلاقية وإنسانية حملها الهاشميون جيلاً بعد جيل، ويواصل حملها اليوم جلالة الملك عبدالله الثاني بكل حكمة وثبات، دفاعاً عن هوية القدس، وصونها



## إغلاقات وتحويلات مرورية مؤقتة على طريق عمان - السلط فجر الجمعة

## عمان

أعلنت وزارة الأشغال العامة والإسكان، بالتعاون مع إدارة السير، عن إغلاقات وتحويلات مرورية مؤقتة على طريق (عمان - السلط) فجر يوم غد الجمعة، وذلك لغايات تنفيذ أعمال تركيب جسر مشاة معدني مقابل قصر العدل في محافظة البلقاء.

وأوضحت الوزارة في بيانها الخميس، أن الأعمال ستتضمن إغلاقاً مؤقتاً كاملاً لحركة السير في كلا الاتجاهين تبعاً، إلى جانب إغلاق نفق الدبابنة وتحويل حركة المرور إلى أعلى النفق، اعتباراً من الساعة الثالثة فجراً من يوم غد الجمعة، وحتى ساعات الصباح، وذلك وفقاً لمقتضيات العمل والظروف الجوية السائدة.

وأكدت الوزارة أنها استكملت تجهيز التحويلات المرورية بكافة متطلبات السلامة العامة، بما في ذلك اللوحات الإرشادية والتنظيمات اللازمة، بما يضمن انسيابية الحركة المرورية قدر الإمكان خلال فترة التنفيذ.

ودعت الوزارة مستخدمي الطريق إلى الالتزام بتعليمات الكوادر الميدانية والأجهزة الأمنية، والتقيد بقواعد القيادة الآمنة، حفاظاً على سلامة المواطنين والعاملين في موقع المشروع.

## صدور تعليمات تأجيل خدمة العلم للمكلفين المقيمين خارج المملكة بالجريدة الرسمية

## عمان

صدرت في الجريدة الرسمية، تعليمات أسس وشروط تأجيل خدمة العلم للمكلفين المقيمين خارج المملكة لسنة 2026، الصادرة بمقتضى البند (9) من الفقرة (1) من المادة (4) من قانون خدمة العلم والخدمة الاحتياطية رقم (23) لسنة 1986 وتعديلاته.

وبحسب التعليمات، التي أقرها مجلس الوزراء في جلسته المنعقدة بتاريخ 4 كانون الثاني 2026، وبناءً على توصية اللجنة القانونية الصادرة عن جلستها بتاريخ 29 كانون الأول 2025، يُعمل بهذه التعليمات اعتباراً من تاريخ نشرها في الجريدة الرسمية. ونصّت المادة الأولى على

تسمية هذه التعليمات بـ"تعليمات أسس وشروط تأجيل خدمة العلم للمكلفين المقيمين خارج المملكة لسنة 2026". كما عرّفت التعليمات مجموعة من المصطلحات، حيث يُقصد بالقانون: قانون خدمة العلم والخدمة الاحتياطية، وبالنظام: نظام أعمال التجنيد، وبالمكلف: كل أردني ترتبت عليه خدمة العلم وفق أحكام القانون، وبالتأجيل: منح المكلف المقيم خارج المملكة من غير الدارسين الموافقة على تأجيل الالتحاق بخدمة العلم عند دعوته لذلك، وفق أحكام القانون والتعليمات، وبالمديرية: مديرية شؤون الأفراد، وبالقيد الإلكتروني: القيد المحوسب الذي تُنجز من خلاله جميع الإجراءات المتعلقة بخدمة العلم.

# «العقبة الخاصة» تؤكد أهمية توحيد وتكامل الجهود لتطوير السياحة



التفاصيل صفحة 8

## 4.1 مليار دولار إجمالي حوالات

## العاملين في الخارج خلال 11 شهراً

## عمان

ارتفع إجمالي حوالات العاملين في الخارج الواردة إلى المملكة بنسبة ٤.٦ بالمئة خلال الـ 1١ شهراً الأولى من عام الماضي، ليبلغ ٤.١ مليار دولار، أما الحوالات الصادرة من المملكة فبلغت ١.٦ مليار دولار.

وتظهر البيانات أن الحوالات الواردة من الإمارات احتلت المرتبة الأولى من إجمالي الحوالات الواردة إلى المملكة بنسبة ٢١.٨ بالمئة، تليها الواردة من الولايات المتحدة الأميركية بنسبة ١٩.٠ بالمئة، ثم السعودية بـ ١٨.٦ بالمئة، يتبعها قطر بـ ٩.٦ بالمئة، أما الدول الأخرى فقد شكلت ٣١.٠ بالمئة من إجمالي الحوالات الواردة.

أما الحوالات الصادرة فتتبع أن مصر تمثل الوجهة الرئيسية للحوالات الصادرة من المملكة لتشكل ما نسبته ٤٠.٤ بالمئة، تليها بنغلادش ١٠.٧ بالمئة، ثم الإمارات ٥.٨ بالمئة، يتبعها الفلبين ٥.٣ بالمئة، أما الدول الأخرى فقد شكلت ٣٧.٨ بالمئة من إجمالي الحوالات الصادرة.

## الهلال الأحمر يسير رحلة

## عمره للأطفال الأيتام

## عمان

انطلقت الخميس من مقر الهلال الأحمر الأردني، رحلة أداء مناسك العمرة لعدد من الأطفال الأيتام المكفولين ضمن برنامج كفالات الأيتام والأسر بدعم من جمعية الشارقة الخيرية.

ودود رئيس الهلال الأحمر الأردني الدكتور محمد مطلق الحديد، الأطفال الأيتام، متمنياً لهم رحلة موفقة، مقدراً دور إمارة الشارقة وجمعية الشارقة الخيرية على هذه المبادرة الطبية للأيتام.

وتأتي المبادرة للأطفال الأيتام من كلا الجنسين بعد اجتيازهم مسابقة حفظ القرآن الكريم التي جرت أخيراً بتنظيم من الهلال الأحمر وبدعم من جمعية الشارقة الخيرية تحت إشراف لجنة من ذوي الاختصاص. وتهدف رحلة العمرة إلى غرس القيم الإسلامية في نفوسهم وتعزيز انتمائهم الديني، وإكسابهم مهارات القيادة والعمل الجماعي. وأعرب ذوي الأطفال الأيتام المشاركين عن شكرهم وامتنانهم لهذه المبادرة.







# متى تكون مناعة الجسم ضعيفة؟

كشفت الدكتورة لودميلا لايلا المدير العام لمركز خداتوف للتصحيح المناعي العلامات التي تشير إلى ضعف منظومة المناعة.

وتشير الطبيبة في حديث لإذاعة "سبوتنيك" إلى أن الإصابة بالأمراض المعدية ليست العلامة الوحيدة التي تشير إلى ضعف منظومة المناعة. وتشول، "العلامة الأولى لضعف منظومة المناعة هي تكرار إصابة الشخص بالمرض. أما العلامات الأخرى فهي رد فعل سببات الحساسية، والضعف، والتعب. وسيلان في الأنف واحتقان الأنف، وحكة في العينين، ونوع من الطفح الجلدي، واحمرار في العين. هذه إشارة من منظومة المناعة إلى وجود خلل ما بها".

ووفقا لهذه الالتهابات غير المعالجة ونوبات الحساسية والأنظمة الغذائية غير السليمة يمكن أن تؤثر سلبا في منظومة المناعة. وتشول، "يزداد عدد المصابين بالحساسية وكل اتصال بمسببات الحساسية يؤدي إلى ضعف منظومة المناعة. والسبب الثاني هو بؤر العدوى المزمنة. فمثلا إذا أصيب الشخص بالأنفلونزا أو كوفيد، ويقيم "أنارها" الفيروسية، أي ما يسمى بـ "العدوى المستمرة"، يمكن أن تستقر في أي خلية من خلايا الجسم. وهذه تتعب الجسم وترقق منظومة المناعة، كما أن نزلات البرد وانخفاض حرارة الجسم والتسمم والصيام والأنظمة الغذائية غير السليمة - كلها تضعف منظومة المناعة".

ووفقا لها، يمكن استعادة مستوى منظومة المناعة فقط تحت إشراف طبيب مختص. وتشول، "إذا مرض الشخص

## دحض 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 والأنظمة الداخلية تسببه الاضطرابات النفسية. ووفقا لها، يخلق التعبير الشائع "كل الأمراض تبدأ من الرأس" مفهوما خاطئا عن الاضطرابات



أكثر من ٢-٣ مرات في السنة. هذا سبب وجيه لاستشارة أخصائي أمراض المناعة والحساسية، الذي يعد 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.

## 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 وزيادة متلازمة الودمة. ولتجنب 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 فيديوهات توعوية باستمرار على حسابه في إنستغرام وتيك توك، قوله إن هناك ٤ مكملات غذائية يجب على الناس تجنبها لأنها "خطيرة بالفعل".

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

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

فيتامين إي، يوضح تشارلز أن العديد من

## الذكور أضعف مناعة مقارنة بالإناث؟



"عندما تصاب النساء بالعوامل العدوى من الأشخاص المحيطين بهن فيمكنهن نقلها إلى ذريتهن في الرحم عبر المشيمة. الضغوط التطورية تعني أن النساء وأطفالهن يبقون على قيد الحياة بشكل أفضل إذا قامت أجسام الأمهات باستجابة مناعية قوية لسببات الأمراض، لحماية النسل بأكبر قدر ممكن من الفعالية". ولكنه يقول إن النساء يمكن أن يدفعن في بعض الأحيان ثمنا سعيا مؤثرا لهذه القدرة على حماية أطفالهن الذين لم يولدوا بعد.

ويقال، "ينتج الرجال استجابة أضعف ويكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالعديد من أنواع السرطان مقارنة بالنساء. وهذا لأن الاستجابة المناعية الأضعف تعني أن مسببات الأمراض قادرة على إصابة الرجال لفترة أطول، ما يمنح الفيروسات أو البكتيريا مزيدا من الوقت للتلاعب بجينات الخلايا التي تصيبها. وهذا يساعد على انتشار العدوى عبر أجسام الرجال. ولكنه يزيد أيضا من خطر تكرار الخلايا بسرعة خارج نطاق السيطرة والتحول إلى سرطان".

يجهز مناعة أقوى من الرجال؟ من منظور تطوري، فإن وجود جهاز مناعة قوي، يمكن المرأة من حماية الجنين بشكل أفضل من العدوى التي تنتقل منها إلى الطفل في الرحم. كما يقول فرانيسكو أوبيدا دي توريس، أستاذ علم الأحياء الرياضي الذي يدرس التطور والصحة في Royal Holloway جامعة لندن، ويقول،

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

ناقش العلماء، لعقود من الزمن، ما إذا كانت ظاهرة "إنفلونزا الرجال" التي تشير عن ضعف مناعة الذكور مقارنة بالإناث، حقيقية أم لا. وفي كتاب جديد بعنوان "كيف تحافظ على صحتك"، تقول خبيرة التغذية جينا هوب إن "الأدلة تظهر أن جهاز المناعة الأنثوي أقوى من جهاز المناعة الذكري". وتشير إلى أن الأمر يرجع إلى الهرمونات. حيث تميل الهرمونات الجنسية الأنثوية، البروجسترون والإستروجين، إلى دعم جهاز المناعة. في حين أن هرمون التستوستيرون الذكري يمكن أن يثبط المناعة. ولم تسلب الضوء على دور هرمون الإستروجين في مناعة الإناث من قبل علماء المناعة في جامعة جونز هوبكنز في بالتيمور، ميريلاند. وقاموا بإصابة خلايا من طحانات 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. حساما أفادت المجلة الأمريكية لعلم فسيولوجيا الرئة الخلوية والجزيئية. وينتج كلا الجنسين "أسترايول"، حيث يوجد بكميات صغيرة في الجسمين لدى الرجال (ربما للمساعدة في إنتاج

### تقارير

#### تحسن الذاكرة

يساعد التدريب المعرفي المنتظم في مرحلة البلوغ لمدة ٢٠-٣٠ 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.



# 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.

ويُذكر 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 انسداد الأنف، وهو السمة المميزة لمرض البرد والإنفلونزا في الشتاء، إلى تعرض الشفاه للاف زائد عن طريق إجبار الشخص على التنفس من خلال فمه، وفقاً لمراجعة عام ٢٠٢٠ في المجلة الدولية للأمراض الجلدية التناسلية.

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

يعاني معظم الناس من جفاف وتشقق الشفاه في فصل الشتاء، ما يدفع البعض للتساؤل 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 لشفاه 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 الجلدية من الجلد على وجهك هي أكثر سمكاً 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 تشجيع الناس للتدفئة في منازلهم وشركاتهم.

## حامل مفاجئ يزيد من خطر الإصابة بخطر القلب



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 من أن درجات الحرارة المنخفضة تزيد "مرتبطة بشكل كبير" بجلطات الأوردة العميقة.

ونظرت الدراسة إلى المرض الذي لم يدخلهم 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 المهم البقاء دافئاً إن أمكن، يجب تجنب التدخين لأن النيكوتين يسبب تشنج الشرايين ويزيد من البروتينات التي يمكن أن تزيد من خطر تخثر الدم، وعلى المدى الطويل، يؤدي التدخين أيضاً إلى إتلاف جدران الأوعية الدموية عن طريق التسبب في الالتهاب، والتمارين مفيدة دائماً لأن التدفق الجيد للدم عبر الأوعية الدموية يحافظ على صحة جدار الأوعية الدموية ويقلل من خطر أي تجلط دم داخل الوعاء".

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

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

فقد اكتشف علماء بريطانيون لأول مرة أن خطر الإصابة بمرض الخرف، الذي تبدأ أعراضه قبل سن ٦٥ عاماً، يمكن أن يقل أو ينخفض بتناول جرعة يومية من فيتامين "د"، بحسب تقرير نشره موقع "ديلي تلغراف".

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

### عوامل عديدة للإصابة بالخرف

مع ذلك، وفقاً لأحد التحليلات، يمكن أن يؤدي نقص فيتامين د والاكتئاب وتاريخ الإصابة بالسكتة الدماغية إلى زيادة خطر الإصابة بالخرف المبكر، في حين أن تعاطي الكحول والعزلة الاجتماعية وضعف السمع وأمراض القلب يزيد أيضاً من المخاطر. ووجد باحثون من جامعة أكستر ١٥ عاملاً مرتبطاً بتمتع الحياة والصحة يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بهذه الحالة. كذلك قال العلماء إن معظمها قابلة للتعديل، وهي نفس الأشياء التي تزيد أيضاً من خطر الإصابة بالخرف الطبيعي. وحللت الدراسة، التي نشرت في مجلة JAMA Neurology، بيانات من أكثر من ٣٥٠ ألف شخص مسجلين في مشروع البنك الحيوي في المملكة المتحدة، ووجدت ما مجموعه ٤٨٥ حالة من الخرف المبكر.

### ١٠ ميكروغرامات يومي

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

ويصلع الجسم فيتامين د بعد التعرض لأشعة الشمس، وقد يواجه الأشخاص ذوو البشرة الداكنة صعوبة في إنتاجه مثل الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة، ويتم تصنيف الخرف قبل سن ٦٥ عاماً على أنه "خرف بداية الشباب" وهو حالة تؤثر على أكثر من ٧٠ ألف شخص في المملكة المتحدة.

## دراسة:

# صدمة مالية مفاجئة قد تزيد خطر الخرف!



قد تؤدي الصدمة المالية المفاجئة في منتصف العمر، مثل فقدان وظيفة أو معظم مدخراتك، إلى زيادة خطر الإصابة بالخرف.

ويبدو أن الضغط الناتج عن خسارة مبلغ كبير من المال يؤدي إلى تسريع التدهور المعرفي، على الأقل لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ٥٠ إلى ٦٥ عاماً.

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

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

وأظهرت الاختبارات أن التدهور المعرفي لدى الأشخاص يتسارع إذا فقدوا مبلغًا كبيرًا من المال.

لكن العلاقة بين الصدمة المالية المفاجئة والتدهور المعرفي والخرف شوهدت فقط لدى الأشخاص حتى سن

٦٥ عاماً، وليس في الأشخاص الأكبر سناً. ويقول معدو الدراسة، بقيادة كلية الطب بجامعة تشيكاغو في الصين، إن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ عاماً قد يتعاملون بشكل أفضل مع أحداث الحياة الجيدة.

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

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

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

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

نشرت الدراسة في مجلة JAMA Network Open.

## 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 "زفيستيا"، "أظهرت دراسات علمية أنه حتى تناول الحد الأدنى من الكحول له آثار ضارة سلبية على المدى الطويل. لأن الكحول يصل عبر مجرى الدم إلى جميع الأعضاء الداخلية، والكبد 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 لللفظية.

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

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

وتابع، "قد يحصل أصحاب الكلاب أيضاً على مزيد من التمارين الرياضية من خلال المشي والنوم بشكل أفضل بعد التعب من هذا المشي، ما قد يساعد في تحسين الوظيفة الإدراكية".

وأضاف، "أي نوع من الحيوانات الأليفة يبعث على الهدوء والاسترخاء ويمكن أن يخفف من التوتر والقلق في حين أن الاعتناء بها وإطعامها يمكن أن يوفر إحساساً بالوجود لأصحابها، وهو أمر مهم جداً لصحة الدماغ".

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

وهذا يعني أن مجرد امتلاك حيوان أليف يمكن أن "يعوض تماماً" المعدل الأسرع للانخفاض في الذاكرة اللفظية والمطابقة لدى الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم، والذين عادة ما يكون لديهم عدد أقل من المحادثات 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 للتزهر كل يوم.

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

لكن الأدلة متضاربة، وهناك حاجة إلى مزيد من الاختبارات لإظهار أن امتلاك حيوان أليف يبطئ التدهور المعرفي بشكل عام، حيث اختبرت الدراسة الحالية الأشخاص فقط تقدراتهم في اللغة. وعلى الرغم من أن الانخفاض البطيء في مهارات التفكير لدى أصحاب الحيوانات الأليفة من المرجح أن يعني انخفاض خطر الإصابة بالخرف، إلا أن هناك حاجة إلى مزيد من الأدلة على ذلك أيضاً.



## التهرب من المسؤولية الاجتماعية

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 مستمرًا 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 منتشرًا على نطاق واسع ويسبب إصابات شديدة ووفيات".

ووفقًا 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 مورايشكو، كان قد أعلن في وقت سابق أن الفيروس التاجي المستجد مستمر في التحور، بيد أن متغيراته الجديدة لا تتميز بالعدوانية، بل هناك بعض التغير في سرعة انتشاره ولكنها ليست عصبية.

## مخبر مرض السكري

مع الفرج الثاني ألاما جيليا

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 طريقًا جديدًا لعلاج المرض. وفق ما نقل موقع New Atlas عن دورية The Cell.

يبدأ مرض السكري من النوع الثاني عندما يتوقف الجسم عن الاستجابة للإنسولين. ويقعد 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 تمامًا سبب توقف نظام الإنسولين عن العمل في المقام الأول.

## إنزيم "سكان"

في الدراسة الجديدة، حدد فريق الباحثين من جامعة كيس ويسترن ريزيرف، إنزيمًا يلعب دورًا مهمًا. والإنزيم، المعروف باسم SCAN، هو حامل يربط أكسيد النيتريك بالبروتينات، بما يشمل الإنزيم الذي يعمل كمستقبل لعمل الأنسولين.

إن أكسيد النيتريك هو ناقل كيميائي رئيسي في الجسم، يساعد الدورة الدموية وينظم الهرمونات، بما يشمل الأنسولين. لكن الفريق اكتشف نشاطًا متزايدًا لإنزيم "سكان" في كل من الفئران والبشر المسنين بدءًا من السكري. وعلى العكس من ذلك، بدأ أن الفئران المعدلة وراثيًا التي تقلل عن الإنزيم "سكان" محمية من تأثيرات مرض السكري.

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

## مراحل مبكرة للغاية

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

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

## دراسة "حارقة" تكشف أنفاس البشر

تحتل الإنسان خفي لا يتضح له

نشر خبراء في الأكاديمية الأميركية لطب الأعصاب، مؤخرًا، بحثًا يشير إلى أن الاستيقاظ باستمرار طوال الليل قد يكون مرتبطًا بتطور الخرف لاحقًا.

ومنذ سنوات، ربطت الأبحاث، 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 عامًا.

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

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



# علماء يوضحون تأثير النوم الزائد أيام العطلة في الصحة



خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وتتصحح الأطباء للوقاية من هذه الأمراض بالتدريج، حيث تقسم كاف من النوم خلال أيام العمل في الأسبوع ثم تملأ ساعات إضافية في أيام عطلة نهاية الأسبوع، انخفض لديهم خطر الإصابة بالتهابات القلبية بنسبة ٦٣ بالمائة.

أما الأشخاص الذين لم يعمدوا قلة النوم في أيام العطلة، إزداد لديهم

ووفقًا لنتائج هذه الدراسة، إن الأشخاص الذين لم يحصلوا بانتظام على قسط كاف من النوم خلال أيام العمل في

هذه الأمراض بالتدريج، حيث تقسم كاف من النوم خلال أيام العمل في الأسبوع ثم تملأ ساعات إضافية في أيام عطلة نهاية الأسبوع، انخفض لديهم خطر الإصابة بالتهابات القلبية بنسبة ٦٣ بالمائة.

أما الأشخاص الذين لم يعمدوا قلة النوم في أيام العطلة، إزداد لديهم

التصح 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.

## ما علاقة "التصفح السلبي"

لوسائل التواصل الاجتماعي بالصحة العقلية؟



إلى الموافقة بشدة. وتشملت بعض هذه العبارات، "أرى نفسي شخصًا مبتكرًا" و"أرى نفسي شخصًا يتمتع بخيال نشط".

وكان القياس التالي، الاستخدام النشط والمسلبي لوسائل التواصل الاجتماعي، عبارة عن استبيان مكون من تسعة عناصر يسلل 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".

وطالب جزء التحقيم الذاتي من المشاركين الموافقة أو عدم الموافقة على عبارات مثل، "أعتقد أنني شخص ذكي".

وركز الاستبيان النهائي على الفلج الاجتماعي مع عينة من العناصر بما في ذلك "المجموعات الكبيرة تجعلني سعيدًا" و"يستغرق الأمر وقتًا لتلقب على خجلي في الواقع الجديد".

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

وكشفت الدراسة أن أولئك الذين أبلغوا عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل سلبي كانوا أكثر عرضة 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 المتعددة عندما يرون تحديثات أصدقائهم. لقد وجدت الدراسات السابقة أيضًا أن الأفراد الذين يستخدمون خدمات الشبكات الاجتماعية بشكل سلبي لديهم نظرة أعلى وانخفاض احترام الذات. على وجه الخصوص، يمكن أن يؤدي الاستخدام السلبي لخدمات مواقع 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 رأس 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. فمما يحدث لها فعلا مع مرور الوقت، وكيف يمكن الحفاظ على صحتها بشكل جيد.

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

ويشكل العاج الموجود تحت المينا معظم تاج الأسنان وجذرها. ويتكون من الكولاجين والمعادن والماء والبروتينات. كما يحتوي القلب على أوعية دموية وأعصاب تتواصل مع باقي أجزاء الجسم.

ويوجد في معدن العاج والكولاجين أنابيب صغيرة مترابطة لتشكل بواسطة خلايا متخصصة تسمى الخلايا السنوية، التي تستقر حول القلب 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 الناعم نسبيا، الذي يصبح داكنًا مع تقدمنا في العمر.

ويصبح العاج داكنًا لأن نسيج الكولاجين يتصلب وينكمش. ويمنح السائل الموجود في الأنابيب بالمعادن.

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

وفيما يلي سبع نصائح لتجنب تراجع الأسنان:

«تجنب الأطعمة الصلبة» تجنب استخدام أسنانك لتفتيح العصبونات أو طحن الأطعمة الصلبة جدًا.

«الضغ بالتمساي» بين الأسنان إذا كنت تقنقذ الأضراس أو الشواحك، فينبغي مضغ الطعام بدقة شديدة بحيث يمكن استخدام الأسنان الثقيلة.

ويمكن دعم عملية الضغ من خلال استبدال الأسنان المفقودة بالرسور أو الغرسات أو أطقم الأسنان.

## الحفاظ على المينا

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

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

كما ينبغي الحد من التعرض 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 الضغ والبلع والتحدث. لكن نوعية وكمية اللعاب لدينا تنخفض بسبب التغيرات المرتبطة بالعمر في الغدد اللعابية، وكذلك بعض الأدوية الموصوفة لعلاج الأمراض المزمنة، مثل الاكتئاب والارتفاع ضغط الدم.

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

## علاج أمراض اللثة

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

## دراسة تربط بين "القلق السريع" والتهرب من المسؤولية

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

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

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

ولم توثق لداعيات حدث الوباءات 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 الجسدية في النظام الغذائي والنظافة خلال تلك الفترة.

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

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

ويعتقد أن 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.



## دراسة ضخمة التراجع في كوفيد الإيجابي في ذلك تشخيص في العشر والفاقد

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

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

ولم يكن 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 الفصام والشلل الدماغي وإدمان الكحول والخدرات واضطراب الشخصية المعادية للمجتمع.

وتشمل الحالات الأخرى غير العقلية التي ارتبطت أيضاً بزيادة معدلات عدم الإجابة، ارتفاع ضغط الدم واضطرابات تخثر الدم والعدوى المبلية وعدم انتظام فترات الحيض. وشملت أقوى العوامل المؤثرة على القدرة على الإجابة في المستقبل، العيوب الخلقية والاضطرابات الأخرى منذ الولادة، ومشكلات الصحة العقلية والاضطرابات التي تؤثر على الجهاز العصبي، مثل مرض التصلب العصبي المتعدد والتهاب الفصائل 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 والقعد السماء مثل مرض السكري، التأثير الأكبر على معدلات عدم الإجابة لدى النساء.

وقالت الدكتورة أندريا جانا، مديرة معهد الطب الجزيئي بفنلندا (FIMM)، "من خلال تقييم دور العديد من أمراض الحياة المبكرة في عدم الإجابة 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 الإجابة في جميع أنحاء العالم، حيث يكون تأجيل الإجابة مساهماً كبيراً قد يزيد من خطر العقم".

## كورونا: العيب حمضي وكشف طبيعة العقم 1 No 1 ونشروا

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 إلى قلق 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 الجينية قادرة على التسبب 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 للمرضى لمدة تصل إلى ١٨ شهراً بعد الإصابة بأي من الفيروسين، مع مقارنة مخاطر الوفاة ودخول المستشفى، و٩٥ نتيجة صحية ضارة تتعلق بالنظافة الأعضاء الرئيسية في الجسم.

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



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

- زادت احتمالات الإبلاغ عن الألم المزمن أو الإعاقة المرتبطة بالألم في مرحلة البلوغ مع التعرض لتجارب الطفولة السلبية المباشرة أو غير المباشرة، مثل العنف المنزلي أو العيش مع بنتة تعاني الخدرات أو فقدان الوالدين. وبعد 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 اهمالاً، كانوا أكثر ميلاً بنسبة ٤٥٪ للإبلاغ عن الألم المزمن في مرحلة البلوغ مقارنة بأولئك الذين لم يتعرضوا لهذه

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

- زادت احتمالات الإبلاغ عن الألم المزمن أو الإعاقة المرتبطة بالألم في مرحلة البلوغ مع التعرض لتجارب الطفولة السلبية المباشرة أو غير المباشرة، مثل العنف المنزلي أو العيش مع بنتة تعاني الخدرات أو فقدان الوالدين. وبعد 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 اهمالاً، كانوا أكثر ميلاً بنسبة ٤٥٪ للإبلاغ عن الألم المزمن في مرحلة البلوغ مقارنة بأولئك الذين لم يتعرضوا لهذه

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

- زادت احتمالات الإبلاغ عن الألم المزمن أو الإعاقة المرتبطة بالألم في مرحلة البلوغ مع التعرض لتجارب الطفولة السلبية المباشرة أو غير المباشرة، مثل العنف المنزلي أو العيش مع بنتة تعاني الخدرات أو فقدان الوالدين. وبعد 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 اهمالاً، كانوا أكثر ميلاً بنسبة ٤٥٪ للإبلاغ عن الألم المزمن في مرحلة البلوغ مقارنة بأولئك الذين لم يتعرضوا لهذه

# تطوير لقاح لخفض الكوليسترول



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

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

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

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

وقال الدكتور برايس تشاكراكان، الباحث الرئيسي والأستاذ في قسم الوراثة الجزيئية والأحياء البليقية في جامعة نيويورك، "لعتقد أن يكون هذا اللقاح تأثيراً عالمياً، وأما أن يكون متاحاً للبشر في السنوات العشر المقبلة".

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

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

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

يمكن للقاح رخيص الثمن أن يحد من ارتفاع نسبة الكوليسترول وكذلك خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية في غضون ١٠ سنوات.

ويوجد 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 يساعد في الكبد وينتقل عبر مجرى الدم ويرفع نسبة الكوليسترول الضار (LDL).

وتحجب الجرعة البروتين عن طريق حقن جزيئات فيروسية غير معدية مع أجزاء صغيرة من PCSK٩ متصلة بها.

## مشكلة التمرينات التي تشبه إلهام الرياضة

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

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

وتقول في مقابلة مع Gazeta.RU، "تظهر الودعة غالباً بسبب قصور الوريدية وأمراض القلب - انتفاخ الأوردة (الدوالي). وأمراض القلب التي تسبب عدم انقباض عضلة القلب بالدرجة المطلوبة، ويحول 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 القدم السماء، وخاصة قصور الغدة الدرقية، بسبب ظهور تورم واضح في الوجه، الذي يمكن أن يزداد وينتشر في الجسم بأكمله. وتصاب مشكلات الغدة الدرقية عادة أعراض مميزة، الغثاس والضعف الشديد وفقدان الذاكرة وغيرها.

## كيف تشبه 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 عظام وسيلان حشاش عظام حشاش عظام

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.

وسلطت 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 التعبير 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 انتظام 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 وقارنوا 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 الحثيرة، فإن نحو نصف البويضات المخصبة لا تبقى على قيد الحياة بعد المراحل الأولى من التطور.



## استيراد 1.7 مليون جهاز خلوي في 2025

عمان ٨,٤ بالمئة.  
وأشار إلى أن ٢٠٢٤ سجل تحسنا مقارنة بعام ٢٠٢٣، إذ ارتفعت قيمة المستوردات بنسبة ١٣,٧ بالمئة من ١٥٤,٦ مليون دينار في ٢٠٢٣ إلى ١٧٦ مليون دينار في ٢٠٢٤، كما ارتفع عدد الأجهزة المستوردة بنسبة ٧,٥ بالمئة من ١,٧٢٦ مليون جهاز إلى ١,٨٥٥ مليون جهاز. وأكد علوش أن هذه الأرقام تعكس تحولات واضحة في سوق الأجهزة الخلوية، سواء من حيث القدرة الشرائية أو أنماط الاستهلاك، مشيرا إلى أهمية قراءة هذه المؤشرات ضمن سياق اقتصادي أوسع يراعي المتغيرات المحلية والإقليمية.

## تنظيم الاتصالات تحصل

### على شهادة الاعتماد الأوروبية الدولية

ويغرز ريادتها على مستوى قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، وجهودها والزامها المستمر بتطبيق أفضل الممارسات والإجراءات التي تعنى بمجال إدارة أمن المعلومات. وبيّنت الخطيب أنه قد تم تجهيز مركز البيانات بالهيئة بأحدث الأجهزة وأنظمة المراقبة والحماية الأمنية وفق أفضل المعايير الدولية، الأمر الذي وفر أعلى مستويات الأمن والحماية لقنوات التواصل مع متلقي الخدمة.

وحصلت هيئة تنظيم قطاع الاتصالات، على شهادة الاعتماد الأوروبية الدولية "الأيزو ٢٧٠٠١:٢٠٢٢" والتي تعنى بإنشاء وتطبيق أنظمة إدارة أمن المعلومات، لمركز البيانات داخل الهيئة. وبحسب بيان للهيئة، أكدت الرئيس التنفيذي للهيئة لارا الخطيب أن الحصول على هذه الشهادة يشكل إضافة إلى سلسلة إنجازات الهيئة

## وزيرة التخطيط تبحث مع مسؤول

### أممي تعزيز الجهود التنموية والإنسانية



وأشارت طوقان الى أهم المشاريع الجديدة والقائمة التي تنفذها المنظمة، وسبل توسيع استفادة الأردن في مجال الصحة والرعاية الاجتماعية بما يتوافق مع أولويات البرنامج التنفيذي الجديد. من جانبها، أكد دا سيلفا التزام مكتب الأمم المتحدة لخدمات المشاريع بتعزيز التعاون مع الحكومة الأردنية من خلال تنفيذ سلسلة من المبادرات والمشاريع الحيوية في قطاع الحماية الاجتماعية والصحة والمياه، وقطاع التعليم في الأردن.

وأبدى المسؤولون الأمميون في المنظمة اهتماما بتقديم المساعدات الفنية اللازمة لتنفيذ مبادرات تندرج ضمن الأولويات التنموية في رؤية التحديث الاقتصادي.

وبحثت وزيرة التخطيط والتعاون الدولي زينة طوقان مع وكيل الأمين العام للأمم المتحدة والمدير التنفيذي لمكتب الأمم المتحدة لخدمات المشاريع خورخي موريرا دا سيلفا بحضور كل من المديرية الإقليمية للمنظمة في منطقة الشرق الأوسط والأردن بانا كالوتي، والمدير التشغيلي لمكتب المنظمة في عمان، امحمد عثمان، والمنسق المقيم لمنظمات الأمم المتحدة في الأردن شيري ريتسمان-أندرسون، سبل تعزيز التعاون المشترك فيما يتعلق بالجهود التنموية والإنسانية. وبحسب بيان للوزارة، عبرت طوقان عن شكرها لدعم مكتب الأمم المتحدة لخدمات المشاريع في مجالات التعليم والرعاية الصحية والحماية الاجتماعية والبنية التحتية كما تم التباحث حول أولويات التعاون للفترة المقبلة.

## اتفاقية لإنشاء فرع إنتاجي جديد

### لصناعة الألبسة الجاهزة في بلعما

عاملة، وتخصيص ٢٥ دينارا بدل مواصلات ومساهمة في اشتراكات الضمان الاجتماعي لكل عامل/عاملة بمقدار ٢٥ دينارا شهريا. وبين أن إنشاء الفروع الإنتاجية يأتي بهدف توطين التنمية في البوادي والأرياف والمخيمات في أفضية والوية محافظات المملكة ولتكنين الشباب الأردني من الذكور والإناث من الحصول على فرص عمل قريبة من أماكن سكنهم. وأكد أن الشريك الأساسي في إنشاء الفروع الإنتاجية والتوسع بها هو القطاع الخاص الذي تعمل الحكومة على تمكينه ليوفر مزيدا من فرص العمل للشباب الأردني، مضمنا دور بلدية بلعما في تهئية المكان لإقامة الفروع الإنتاجية ضمن حدودها. بدوره ثمن المهندس حؤبش دور وزارة العمل في تمكين القطاع الخاص لتوفير فرص عمل للأردنيين في المحافظات، مشيرا إلى أن البلديات تلعب دورا تنمويا لهذا قدمت بلدية بلعما المبنى الذي سيقام فيه الفرع الإنتاجي.

وقعت في وزارة العمل اتفاقية إنشاء فرع إنتاجي جديد في لواء بلعما في محافظة المفرق لصناعة الألبسة الجاهزة لتشغيل ٦٠ أردنيا وأردنية من أبناء اللواء في المرحلة الأولى ليرتفع عدد الفروع الإنتاجية في المملكة إلى ٣٥ فرعا إنتاجيا. ووقع الاتفاقية وزير العمل الدكتور خالد البكار، ورئيس هيئة المديرين في شركة جرش لصناعة الألبسة شوي لنع هانغ، ورئيس لجنة بلدية لواء بلعما المهندس ينال حؤبش بحضور عضو مدير إدارة الشركة الدكتور إبراهيم سيف، ومساعد أمين عام الوزارة إبراهيم الساكت. وقال البكار إن إنشاء الفروع الإنتاجية مبادرة ملكية سامية تنفذها الوزارة منذ عام ٢٠٠٨ وتقدم دعم تشغيلي للمستثمرين من خلال صندوق دعم أنشطة التعليم والتدريب المهني والتقني وتطوير المهارات، مبينا أن الدعم يمثل في دفع ٥٠ بالمئة من الحد الأدنى للأجور لكل عامل/

## ارتفاع الدخل السياحي

### خلال العام الماضي بنسبة 7.6%

دولار خلال ذات الشهر من العام ٢٠٢٤. وارتفع الدخل السياحي بنسبة ٧,٦ بالمئة خلال العام ٢٠٢٥ ليلبلغ ٧,٧٩٠ مليار دولار مقارنة بانخفاض عام ٢٠٢٤ بنسبة ١٥,١ بالمئة ليلبلغ آنذاك ٧,٣٣٩ مليار دولار، ويعود ذلك إلى ارتفاع عدد السياح بنسبة ١٥,٣ بالمئة.

أشارت البيانات الأولية الصادرة عن البنك المركزي إلى ارتفاع الدخل السياحي خلال شهر كانون الأول من العام ٢٠٢٥ بنسبة ١٥,١ بالمئة ليلبلغ ٦٣٠ مليون دولار، وذلك بالمقارنة مع ارتفاع نسبته ٨,٠ بالمئة، ليلبلغ ٥٤٧,٢ مليون

## منصة زين للإبداع تقيم

### هاكاثون «ذوي الإعاقة»

عمان

نظمت منصة زين للإبداع، بالتعاون مع "مساحة الصنّاع"، والمجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، هاكاثون "ذوي الإعاقة"؛ بهدف تطوير حلول مبتكرة تسهم بتحسين جودة الحياة اليومية للأشخاص ذوي الإعاقة وتعزيز دمجهم في المجتمع، من خلال دعم الأفكار الريادية وتحويلها إلى نماذج عملية قابلة للتطبيق.

وبحسب بيان لشركة زين، تناول الهاكاثون تطوير حلول مبتكرة تستهدف فئات الإعاقات السمعية والصصرية والحركية، بمشاركة ٣٠ مشروعا تم اختيارها من بين ١٢٨ مشروعا متقدما، حيث استمرت فعالياته على مدار ثلاثة أسابيع متواصلة، تضمنت سلسلة من المراحل التطويرية الهادفة إلى تحويل الأفكار الريادية إلى حلول عملية قابلة للتطبيق.

وتضمنت مراحل الهاكاثون تنظيم عدد من الجلسات التدريبية المتخصصة بمشاركة نخبة من المدربين والخبراء، هدفت إلى تمكين المشاركين وتزويدهم بالمعارف والأدوات اللازمة لتطوير أفكارهم، إلى جانب عقد جلسات إرشاد وتوجيه استمرت على مدار ثلاثة أيام، تناولت محاور متعددة شملت تطوير الحلول التقنية، وتصميم النماذج الأولية، وبناء نماذج العمل.

وضمن المرحلة النهائية من الهاكاثون، تم اختيار ثلاثة مشاريع، بواقع مشروع واحد عن كل فئة من فئات الهاكاثون، حيث قدّمت منصة زين للإبداع (ZINC) دعما تقنيا لكل مشروع تم اختياره.

وحصل طه الراوي على المركز الأول عن فئة الإعاقة الحركية عن فكرة مشروع جهاز طبي مساعد للمشي، يتيح للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية إمكانية صعود الدرج أو نزوله من خلال تغيير شكله بما يتناسب مع طبيعة الحركة المطلوبة، ويعزز استقلاليتهم وسهولة تنقلهم.

كما تم اختيار عصام ملحيس عن فئة الإعاقة البصرية عن مشروع نظام متكامل مكون من عصا ذكية ونظارة مخصصة، يعتمد على أنماط إضاءة متغيرة لتحويل البيانات الحسية إلى إشارات ضوئية، تمكن الأشخاص ذوي الإعاقات البصرية من إدراك محيطهم اعتمادا على الحسّ الضوئي المتبقّي.

فيما تم اختيار عمر زياد الطباخي عن فئة الإعاقة السمعية عن مشروع ساعة ذكية تعمل على تحويل الإنذارات السمعية إلى إنذارات حسّية لتتبيه المستخدم بوجود مخاطر محيطة، مثل إنذارات تسريب الغاز، مع إمكانية ربط الساعة بالهاتف الذكي عبر تقنية البلوتوث واستخدامها للتواصل من خلال الرسائل النصية.

# اتفاقية تشغيل تجاري لشركة ايركايرو

## بين مطار مدينة عمان وأسيوط المصرية



بالسفر إلى دول الإقليم وأوروبا. وأشار إلى أن الشركة وفرت كل متطلبات شركات الطيران منخفض التكاليف من أجل استقطابها للتشغيل التجاري من مطار مدينة عمان، بعد الحصول على الترخيص الرسمي من هيئة تنظيم الطيران المدني.

وقام وكيل شركة إيركايرو ومدير المبيعات في المملكة أحمد سالم، وبالنسبة عن شركة إيركايرو، بتسليم اتفاقية تشغيل الرحلات في مطار مدينة عمّان إلى شركة المطارات الأردنية، بحضور مدير مطار مدينة عمان محمد العميرة.

الجالية المصرية، إضافة إلى دعم حركة السياحة والتبادل التجاري بين البلدين الشقيقين. وأشارت الشركة إلى أن أولى رحلاتها ستكون في ٢٣ من الشهر الحالي، وبمعدل رحلتين أسبوعيا كل أربعة وأربعة جمعة. وقالت ان الاتفاقية جاءت في إطار تعزيز التعاون المشترك وتوسيع شبكة وجهات الشركة. وأكد الرئيس التنفيذي لشركة المطارات الأردنية أحمد العزام أهمية التشغيل التجاري للمطار في تعزيز السياحة في المملكة وتوفير طيران منخفض التكاليف للمواطنين الراغبين

عمان وقعت شركة المطارات الأردنية، اتفاقية تشغيل تجاري لمطار مدينة عمان مع شركة إيركايرو للطيران.

وبموجب الاتفاقية ستقوم إيركايرو بتشغيل رحلات جوية منتظمة بين مطار مدينة عمان ومدينة أسيوط في صعيد جمهورية مصر العربية.

وأكدت إيركايرو ان الاتفاقية تسهم في تعزيز حركة السفر الجوي بين الأردن ومصر، وتوفير خيارات سفر إضافية للمسافرين، لا سيما أبناء

# «الأوراق المالية» تشارك بورشة

## حول الاستثمار في التحول الرقمي

تحت عنوان "الاستثمار في التحول الرقمي"، التطورات التنظيمية والتشريعية الحديثة واستشراف الفرص الاستثمارية المستقبلية لسوق رأس المال في ظل التحولات الرقمية المتسارعة ضمن مسار استراتيجي يتقاطع مع المسار الاستراتيجي للحكومة خصوصا في البرنامج التحفيزي التشاركي الثنائي لرؤية التحديث الاقتصادي. وأشار على صعيد المحور الثاني، إلى وجود طلبات إطلاق صناديق استثمارية بصدد الدراسة، حيث جاءت المحفزات الحكومية لتكون ضريبة الدخل بنسبة الصفر

تحت عنوان "الاستثمار في التحول الرقمي"، التطورات التنظيمية والتشريعية الحديثة واستشراف الفرص الاستثمارية المستقبلية لسوق رأس المال في ظل التحولات الرقمية المتسارعة ضمن مسار استراتيجي يتقاطع مع المسار الاستراتيجي للحكومة خصوصا في البرنامج التحفيزي التشاركي الثنائي لرؤية التحديث الاقتصادي. وأشار على صعيد المحور الثاني، إلى وجود طلبات إطلاق صناديق استثمارية بصدد الدراسة، حيث جاءت المحفزات الحكومية لتكون ضريبة الدخل بنسبة الصفر

عمان استعرض رئيس هيئة الأوراق المالية عماد أبو حلتّم، ملامح التوجه المستقبلي للهيئة ورؤيتها الاستراتيجية التي ينسجم مسارها مع رؤية التحديث الاقتصادي وينفس الإطار الزمني ٢٠٢٦-٢٠٢٩، ويتضمن ثلاثة محاور رئيسية تتناول تطوير سوق رأس المال المحلي وتعزيز تنافسيته، وتنظيم التعامل بالاصول الافتراضية، وتنظيم التعامل في البورصات الأجنبية. واستعرض خلال ورشة العمل عدتها جمعية البنوك بالتعاون مع هيئة الأوراق المالية

# البريد الأردني يبحث تعزيز التعاون

## مع المركز الوطني للأمن السيبراني



مؤسسيا عاليا بأهمية حماية الخدمات الرقمية، وبشكل نموذجي يحتذى به في بناء بيئة رقمية آمنة وموثوقة. كما ناقش الجانبان آليات تعزيز التكامل المؤسسي وتبادل الخبرات، وتطوير برامج التقييم والتدريب وبناء القدرات للعاملين في البريد الأردني، بما ينسجم مع أولويات الأمن السيبراني الوطني.

والإجراءات المتبعة في مجال أمن المعلومات في البريد الأردني، ومدى توافقها مع متطلبات الإطار الوطني للأمن السيبراني، وبما يضمن رفع مستوى الحماية والوقاية من المخاطر السيبرانية. وأشار الصمادي، بالجهود التي يبذلها البريد الأردني في تطبيق الإطار الوطني للأمن السيبراني داخل المؤسسة. وأضاف، إن هذا الالتزام يعكس وعيا

وبحسب بيان للشركة، أكدت الطيب أهمية اللقاء في دعم جهود البريد الأردني لتطوير أنظلمته الرقمية وفق أفضل المعايير والممارسات المعتمدة في مجال الأمن السيبراني، مؤكدة حرص الشركة على الالتزام بمتطلبات الإطار الوطني للأمن السيبراني، وتعزيز حماية البيانات والخدمات المقدمة للمواطنين. وجرى خلال اللقاء استعراض السياسات

عمان بحثت مدير عام شركة البريد الأردني هنادي الطيب، خلال لقائها في مقر الشركة رئيس المركز الوطني للأمن السيبراني المهندس محمد الصمادي، سبل تعزيز التعاون المشترك وتطبيق الإطار الوطني الأردني للأمن السيبراني، وبما يسهم في رفع مستوى الجاهزية السيبرانية وحماية المنظومة الرقمية الوطنية.



# «العقبة الخاصة» تؤكد أهمية توحيد وتكامل الجهود لتطوير السياحة

## العقبة

أكد رئيس سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة "شادي رمزي" المجاني، أهمية توحيد وتكامل الجهود بين الجهات الرسمية والجمعيات السياحية وأبناء المجتمع المحلي، بما يسهم في الارتقاء بالمنتج السياحي وتعزيز تنافسيته على المستويين المحلي والدولي.

جاء ذلك خلال الاجتماع الأول مع لجنة تنسيق وتنظيم القطاع السياحي في وادي رم، حيث ناقش الاجتماع سبل استحداث تجارب سياحية جديدة ومبتكرة بالتعاون مع الجمعيات السياحية والمجتمع المحلي، بما يسهم في إطالة مدة إقامة الزوار وزيادة العائد الاقتصادي للمنطقة، مع الحفاظ على الخصوصية البيئية والثقافية التي يتميز بها وادي رم.

وبحثت اللجنة آليات تنظيم المخيمات السياحية وأنشطة سيارات الدفع الرباعي، بهدف تحسين جودة الخدمات المقدمة للزوار، وتنظيم الأنشطة السياحية وفق أسس مستدامة تراعي متطلبات السلامة العامة وحماية البيئة الطبيعية.

وتتوالى الاجتماع أهمية دعم المنتجات

المحلية والمشغولات اليدوية، وفتح آفاق جديدة لتسويقها ودمجها ضمن التجربة السياحية، بما يعزز تمكن المجتمع المحلي

ويوفر فرص عمل مستدامة لأبنائه. ويأتي هذا الاجتماع خطوة أولى ضمن سلسلة من اللقاءات التنسيقية الهادفة إلى

تطوير القطاع السياحي في وادي رم، وفق رؤية تشاركية شاملة تسهم في تعزيز مكانة المنطقة كوجهة سياحية عالمية متميزة.

## الحريات العامة محور ندوة لنقابة الصحفيين بالزرقاء



### الزرقاء

نظم فرع نقابة الصحفيين الأردنيين في الزرقاء، ندوة بعنوان "الحريات العامة" بمشاركة رئيس لجنة الحريات العامة والتشريعية في المملكة تكفل حرية الرأي والتعبير ضمن الأطر القانونية التي تحافظ على الأمن المجتمعي وسيادة القانون.

وأشار إلى أن الانتقاد يعد حقا مكفولا لجميع المواطنين في ظل ما تتمتع به المملكة من مستوى

متقدم من الحريات العامة التي كفلها الدستور والتشريعات النافذة للعمل الاعلامي مؤكداً أهمية ممارسة هذا الحق ضمن إطار من المسؤولية والالتزام بالقانون.

من جانبه، أكد الزميل سهم العبادي أهمية رفع مستوى الوعي القانوني لدى الصحفيين، مشيراً إلى أن نقابة الصحفيين تولي هذا الملف اهتماماً كبيراً في ظل التحديات التي تفرضها منصات التواصل الاجتماعي.

وقال رئيس فرع نقابة الصحفيين في الزرقاء، الزميل الدكتور ماجد الخضري، إن هذه الندوة تأتي ضمن برنامج الأنشطة الأسبوعية التي ينفذها فرع النقابة في المحافظة، بهدف تعزيز الوعي المهني والقانوني لدى الصحفيين.

## مذكرة تفاهم بين «العقبة الخاصة» والأكاديمية الوطنية لتدريب علوم السياحة والطيران

### العقبة

وقعت سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، مذكرة تفاهم مع الأكاديمية الوطنية لتدريب علوم السياحة والطيران، بهدف تعزيز التدريب والتشغيل وتأهيل الكوادر البشرية لسوق العمل في القطاعات السياحية والخدمية في العقبة.

ووقع المذكرة عن السلطة، مفوض شؤون السياحة والشباب الدكتور ثابت حسان النابلسي، وعن الأكاديمية مديرها العام الدكتور محمود الدوري، بحضور مدير مديرية التدريب والتشغيل رائد العسيلي.

وأكد النابلسي أن المذكرة تأتي في إطار حرص السلطة على بناء شراكات فاعلة مع القطاع الخاص والمؤسسات المتخصصة في التدريب، واستقطاب الطاقات وبناء القدرات بما يتماشى مع خطتها الاستراتيجية ضمن محور تنمية وتطوير المهارات لتمكين الشباب ودعم التشغيل من خلال البرامج التدريبية المتناسبة بالتشغيل وتلبية احتياجات سوق العمل.

وأشار إلى أن السلطة ستعمل، عبر

هذه الشراكة، على تنفيذ برامج تدريبية متخصصة في مجالات السياحة والفندقة والمطارات والمهن الإدارية، بما يسهم في تسهيل فرص التشغيل للمستفيدين، وتعزيز التنسيق مع مختلف الجهات ذات العلاقة لدعم التنمية الاقتصادية المستدامة في منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة.

من جانبه، قال الدوري إن الشراكة

مع سلطة العقبة تمتد لأكثر من ١٠ سنوات وأسهمت في تنفيذ العديد من البرامج التدريبية المنتهية بالتشغيل، مستهدفة أبناء المجتمع المحلي بفترات تدريبية تراوحت بين شهرين وأربعة أشهر، شاملة بدلا ماليا شهريا وبدل مواصلات، لضمان تمكن الشباب من الالتحاق بالتدريب دون أعباء مالية.

وأضاف أن هذه البرامج أسفرت عن تدريب وتشغيل نحو ٢٠٠٠ شاب وشابة وأسهمت في تنفيذ العديد من البرامج التدريبية المنتهية بالتشغيل، مستهدفة أبناء المجتمع المحلي بفترات تدريبية تراوحت بين شهرين وأربعة أشهر، شاملة بدلا ماليا شهريا وبدل مواصلات، لضمان تمكن الشباب من الالتحاق بالتدريب دون أعباء مالية.



## تحذيرات من تناول الفطر البري قبل فحصه

### إربد

سجل مستشفى الأميرة راية الحكومي ببلدة دير أبي سعيد بلواء الكورة، مراجعة عدد من المواطنين بسبب تناولهم الفطر البري الذي تبين أنه سام.

وقال مدير المستشفى الأميرة الدكتور محمد أبو حلاوة، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن وزارة الصحة نشرت معلومات صحية حول تسمم الفطر البري، موضحاً أن حالات التسمم التي راجعت المستشفى ناجمة عن تناول أنواع سامة من الفطر البري والذي ينبت في الغابات والحقول والحدائق.

وأوضح أن هناك ١٠٠ نوع من الفطر السام من بين آلاف أخرى غير سامة، لافتاً إلى أن المواطنين يبحثون دائماً عن الفطر البري بعد أي منخفض جوي لكن معظمهم لا يستطيع التمييز بين السام وغير السام.

وبين أن سمية الفطر لا يمكن التخلص منها بالطبخ أو الغلي أو التجفيف أو بآية طريقة أخرى، مشيراً إلى فترة الحضانة الزمنية بين تناول الفطر السام وظهور الأعراض عادة ما تكون قصيرة وتعتمد بشكل أساسي على نوع المادة السامة الموجودة في الفطر والكمية المتناولة.

وأضاف، إن أعراض تسمم الفطر تظهر بشكل أسرع وأكثر حدة لدى الأطفال وكبار السن وتتراوح شدتها بين أعراض خفيفة في الجهاز الهضمي إلى فشل بوظائف بعض أعضاء الجسم وقد يؤدي إلى الوفاة، موضحاً أن من أعراض هذا التسمم الشعور بالغثيان، والإسهال، والغثيان والقيء أو الإسهال أو آلام البطن أو الدوخة وعدم الاعتماد على العلاجات المنزلية.

## مراكز شبابية تنظم دورات ونشاطات

ضمن الفئة العمرية ١٢ - ٢٤ عاماً.

وقدم الورشة المتطوعان عبدالله شقيرات وتقى شقيرات، حيث تناولوا أهم القواعد الأساسية في اللغة العربية، بما في ذلك أن وأخواتها، كان وأخواتها، أنواع الأفعال وإعرابها، أنواع الجمل، الهزات وأنواعها، الإسماء، النحو، والضمائر وكيفية استخدامها، وذلك باعتبارها أساس ضبط تركيب الجمل في مختلف المجالات.

من جهة أخرى، أكدت مديرية التربية والتعليم للواء بني كنانة، هدى الشطناوي، أهمية تفعيل منصة "أجيال" في المدارس، لما لها من دور محوري في دعم العملية التعليمية والتربوية، وتحسين جودة الأداء المؤسسي.

جاء ذلك خلال اجتماع مع ضباط ارتباط منصة "أجيال" في المدارس، لمناقشة سير العمل في المنصة والإطلاع على واقع استخدامها في المدارس.

وتفقدت مديرية التربية والتعليم للواء المزار الشمالي أممية المصري، عدداً من مدارس اللواء لمتابعة أعمال الصيانة فيها والوقوف على نسب الإنجاز فيها، مشددة على ضرورة الالتزام بأعلى معايير السلامة والجودة، وتنفيذ الأعمال بكفاءة عالية وبما يلبي احتياجات المدرسة. وقدمت رئيس قسم الأبنية بالمديرية الهندسة أمته درادكة شرحاً حول سير العمل، مبينة أن نسب الإنجاز بلغت ٨٠ بالمئة حتى الآن، وأن المشروع يسير وفق الجدول الزمني المحدد، مع الالتزام التام بالمواعيد والمعايير الهندسية المعتمدة. وبحثت مديرية التربية والتعليم للواء بني عبيد نسرین البكار، مع ضباط الجودة لنظام "بتك" بالمدارس الحكومية في المديرية، عدداً من القضايا التربوية والفنية و آليات تنفيذ الخطط التطويرية والتحديات المتوقعة وكيفية معالجتها.

و أكدت البكار ضرورة التحضير المسبق والاستعداد الكامل لاستقبال زيارات التدقيق الخارجي، مشيرة لأهمية تطوير منظومة التوجيه المهني في مدارس المديرية وتفعيل دور اللجان الميدانية. من جانبه، أكد مدير الشؤون التعليمية بالمديرية مراد عبيدات أهمية تكامل الأدوار بين الإدارات المدرسية وأقسام المديرية لإنجاح منظومة التعليم المهني والتقني.

ونظم مركز شباب البويضة ورشة حول تشكيل اللجان الفرعية للمركز استعداداً لتنفيذ خطة المركز للعام ٢٠٢٦ شارك فيها ٢٠ شاباً من الفئة العمرية ١٤ - ١٦ عاماً، وأشار رئيس المركز محمد النميرات إلى أن تشكيل مثل هذه اللجان يساهم في صقل الشخصية و إعطاء مساحة للعمل الإبداعي عند أعضاء المركز و تنمية مهارات الابتكار لمواجهة التحديات وتعزيز الثقة بالنفس.

وفي جرش، تفقد مدير إدارة الرعاية الصحية الأولية في وزارة الصحة، الدكتور محمد بني نصر، مديرية صحة جرش للاطلاع على أوضاع المديرية والمراكز الصحية التابعة لها، والوقوف على مستوى الخدمات الصحية المقدمة للمواطنين في مختلف مناطق المحافظة. وبحث بني نصر مع مدير مديرية صحة جرش صائب أبو عبود، واقع الخدمات الصحية في المحافظة، واستعراض أبرز التحديات والاحتياجات التي تواجه المديرية والمراكز الصحية التابعة لها، وسبل تطوير مستوى الخدمات الصحية المقدمة للمواطنين، وتحسين بيئة العمل للكوادر الصحية، بما يعكس إيجاباً على جودة الرعاية الصحية الأولية.

واطلع بني نصر على جهود المديرية في تطوير الخدمات الصحية، وما تم تحقيقه من تحسينات ملموسة في مستوى الأداء الصحي، وتنظيم العمل، وتوسيع نطاق الخدمات المقدمة في المراكز الصحية. من جانبه، أكد أبو عبود استمرار المديرية في تنفيذ الخطط التطويرية، والعمل على معالجة التحديات القائمة، وتقديم أفضل الخدمات الصحية الممكنة لأبناء المحافظة.

### محافظات

نظم عدد من المراكز الشبابية، أنشطة متنوعة بهدف تعزيز الصحة العامة، ونشر الوعي الغذائي، والوقاية من الأمراض، وتحسين جودة الحياة، وتشجيع العادات الصحية المستدامة للجميع في مختلف الفئات العمرية.

ففي الطفيلة، نظم مركز شبابت عيمة، بالشراكة مع مركزي شبابت العين البيضاء وشابات غرندل، دورة متخصصة في صناعة الصابون، بهدف تمكن المشاركات من اكتساب مهارات وتقنيات صناعة الصابون الطبيعي.

وتضمن البرنامج التعرف على خطوات التصنيع واختيار المكونات المناسبة، وإبراز أهمية المنتجات اليدوية في دعم المشاريع المنزلية، وبما يسهم في تعزيز مهاراتهم وتشجيعهم على الابتكار في هذا المجال.

وفي إربد، نظم معهد تدريب مهني المشاريع بلواء الأغوار الشمالية بالتعاون مع مديريتي الأمن العام والدفاع المدني، ورشة توعوية حول الاستخدام الآمن لوسائل التدفئة، ضمن الجهود الهادفة إلى تعزيز الوعي الوقائي والحد من الحوادث خلال فصل الشتاء.

وقدم النقيب معاذ العزام من مديرية الأمن العام، والوكيل جهاد القصيري من مديرية الدفاع المدني، جملة من الإرشادات الوقائية ركزت على كيفية التعامل الآمن مع مدافئ الغاز والمدافئ الكهربائية، وأهمية توفير التهوية المناسبة داخل المنازل.

ونظم مركز شباب الوسطية، ندوة توعوية بعنوان " دور وواجبات الشرطة المجتمعية"، بمشاركة ٣٥ شاباً من الفئة العمرية (١٥-١٧) عاماً، بهدف رفع مستوى الوعي لدى الشباب بأهمية الشرطة المجتمعية. وقدم الندوة النقيب أمين العمري والملازم أول حمزة الحوراني نبذة عن مفهوم الشرطة المجتمعية وأهميتها في تعزيز الأمن والاستقرار، ودورها في الوقاية من الجريمة من خلال الشراكة الفاعلة بين المواطنين والأجهزة الأمنية.

ونظم مركز شباب وشابات الشونة الشمالية المدمج بالتعاون مع الشرطة المجتمعية، حوارية حول مخاطر المخدرات والجرائم الإلكترونية، بمشاركة ١٧ شاباً من منتسبي المركز. وتتوالى الملازم أول هادي بصول، مفهوم الجرائم الإلكترونية وأنواعها وآثارها السلبية على الفرد والمجتمع، والمشاكل التي يواجهها الأفراد أثناء استخدام الأجهزة الإلكترونية كالابتزاز والتحرش وسبل الوقاية منها، لافتاً إلى أبرز العقوبات الواردة في قانون الجرائم الإلكترونية.

من جهتها، أكدت رئيسة المركز، سائدة نصرالله، أهمية التوعية المجتمعية لتعزيز الوعي القانوني والأمني لدى فئة الشباب، مفضة دور جهاز الأمن العام والشرطة المجتمعية في نشر الثقافة الأمنية لحماية المجتمع. ونظم مركز شباب وشابات سهل حوران، محاضرة توعوية للشباب بعنوان "الجرائم الإلكترونية"، بمشاركة مع الشرطة المجتمعية وقسم البحث الجنائي في الرمثا، بحضور ١٠ مشاركين من منتسبي المركز ضمن الفئة العمرية ١٦-٢١ عاماً.

وتتوالى المحاضرة مفهوم الجرائم الإلكترونية وأشكالها، والمخاطر التي تشكلها على الأفراد والمجتمع. وتمثنت رئيسة المركز ولاء قازان، جهود مركز أمن سهل حوران والمحاضرين، لتعاونهم وتنفيذ البرامج والأنشطة التوعوية التي تخدم المجتمع، وتسهم في بناء جيل واع ومحصّن فكرياً وتقنياً.

ونظم المركز محاضرة توعوية للفتيات بعنوان "التغذية السليمة وأثرها على صحة الفاعين"، بمشاركة ٢٠ شابة من الفئة العمرية (١٣-١٧ عاماً)، وتتوالى المحاضرة سونيا الزعي من لجنة صحة الطرة/ المركز الصحي الجنوبي، أهمية الغذاء المتوازن في دعم النمو الجسدي والذهني، وأثر العادات الغذائية السليمة على النشاط والتركيز والمناعة. ونفذ مركز شباب وشابات كفر الماء المدمج، ورشة بعنوان "قواعد اللغة العربية"، بمشاركة ٢٥ شابة