

الملك يتلقى برقيات بالذكرى الـ 27 ليوم الوفاء والبيعة

عمان

وأعرب مرسلو البرقيات عن اعتزازهم الكبير بالإرث الوطني الذي خلده المغفور له جلالة الملك الراحل الحسين، وتكريسه حياته لخدمة الأردن وشعبه وقضايا الأمة العربية. وثنوا جهود جلالة الملك عبد الله الثاني في قيادة مسيرة التحديث والتطوير، وتعزيز مكانة الأردن خارجيا، والدفاع عن قضايا الأمتين العربية والإسلامية، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية.

تلقى جلالة الملك عبد الله الثاني برقيات من كبار المسؤولين المدنيين والعسكريين، وممثلي الفعاليات الرسمية والشعبية، بالذكرى السابعة والعشرين ليوم الوفاء والبيعة. وتصادف السبت، السابع من شباط، ذكرى وفاة المغفور له، بإذن الله، جلالة الملك الحسين بن طلال، طيب الله ثراه، وتسلم جلالة الملك عبد الله الثاني سلطاته الدستورية.

عمّان

يحيى الأردنيون اليوم السبت الموافق السابع من شباط، الذكرى الـ27 ليوم الوفاء للمغفور له، بإذن الله، جلالة الملك الحسين بن طلال، طيب الله ثراه، والبيعة لجلالة الملك عبد الله الثاني.

وفي يوم الوفاء والبيعة، يستذكر الأردنيون مسيرة جلالة الملك الحسين الباني عبر 47 عاما، ويواصلون مسيرة النهضة والتحديث، في ظل قيادة جلالة الملك عبد الله الثاني، ليبقى الأردن منارة للأمن والاستقرار والتقدم.

فمنذ تسلم جلالة الملك سلطاته الدستورية، ركزت التوجيهات والمبادرات الملكية السامية على تحسين حياة المواطنين، وتعزيز مسيرة التنمية في المملكة، لا سيما من خلال مسارات التحديث السياسي والاقتصادي والإداري بشكل متوازٍ، ورفع القدرة على مواجهة التحديات.

التفاصيل صفحة 2

وزير الخارجية ونظرائه السعودي والبحريني والمصري والقطري يبدأون زيارة لسloفينيا

عمان

بدأ نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي ووزراء خارجية كل من المملكة العربية السعودية ومملكة البحرين وجمهورية مصر العربية ووزير دولة للشؤون الخارجية في دولة قطر زيارة عمل إلى العاصمة السلوفينية ليوبليانا، يلتقون خلالها نائب رئيس الوزراء ووزيرة الخارجية

بدء تقديم طلبات القبول الموحد

لـ «تكميلية التوجيهي» منتصف الأسبوع المقبل

عمان

أعلن المستشار الإعلامي لوزير التعليم العالي والبحث العلمي، الناطق الإعلامي باسم الوزارة، مهذ الخطيب، أن عملية تقديم طلبات القبول الموحد لمرحلتي البكالوريوس والدبلوم المتوسط للطلبة الناجحين في امتحان شهادة الدراسة الثانوية العامة (الدورة التكميلية)، ستبدأ منتصف الأسبوع المقبل.

وأوضح الخطيب لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن وحدة تنسيق القبول الموحد تعمل حاليا على تحديث بيانات موقعها الإلكتروني الرسمي، وذلك في إطار الاستعدادات الجارية لاستقبال طلبات القبول لمرحلتي البكالوريوس والدبلوم المتوسط.

وأكد، أنه سيتم الإعلان عن الموعد المحدد والنهائي لتقديم طلبات الالتحاق في الجامعات الأردنية الرسمية. يُشار إلى أن تقديم الطلبات لمرحلتي البكالوريوس والدبلوم المتوسط يتم «إلكترونيا» بالكامل عبر الموقع الإلكتروني لوحدة تنسيق القبول الموحد، فيما تتاح عملية دفع رسوم تقديم الطلبات من خلال خدمة الدفع الإلكتروني «إي فواتيركم».

فاعليات رسمية وشعبية

تواصل احتفالها بعيد ميلاد الملك

في الإحتفال، خصوصية الزرقاء، مدينة الجنّد والعسكر والعمال، ومدينة التنوع الإنساني الخلاق، التي تحتضن أبناء من مختلف المحافظات الأردنية، فتشكل لوحة فسيفسائية وطنية نادرة، يجمعها الولاء الصادق للقيادة الهاشمية الحكمة المخفّرة، والانتماء الثابت لثرى الأردن الغالي.

وتطرق الدكتور أبو قاعد إلى واقع الأردن الآمن المستقر وسط محيط إقليمي ملتهب، بفضل حكمة جلالة الملك وسياساته المتوازنة، ودعمه الثابت للقضية الفلسطينية، وحفاظه الأمن على الوصاية الهاشمية، ومنظومة التحديث الشاملة سياسيا واقتصاديا وإداريا، إلى جانب علاقاته الدولية الواسعة التي تقوم على الاحترام المتبادل والتفاهم العميق لقضايا العالم، وقربه الدائم من شعبه وقواته المسلحة.

ولفت إلى إنجازات جلالة الملك عبد الله الثاني، حيث يضم الأردن ١٢٣ مستشفى، ونحو ٧٥٠٠ مركز صحي، ويستقبل نحو ٣٥٠ ألف مريض عربي سنويا، إضافة إلى ٣٠ جامعة، منها ١٠

محافظات

واصلت فاعليات رسمية وشعبية في مختلف محافظات المملكة، احتفالاتها بعيد ميلاد جلالة الملك عبدالله الثاني.

واحتفلت محافظة الزرقاء، اليوم بعيد الميلاد الرابع والسّتين لجلالة الملك، في مشهد جامع رعاه محافظ الزرقاء الدكتور فراس أبو قاعد، واحتضنه مركز الملك عبد الله الثاني الثقافي. ليكون الحدث ترجمة صادقة لعمق الولاء الشعبي والتفاف أبناء الزرقاء حول قيادتهم الهاشمية.

واستهل الإحتفال بمسيرة وطنية مهيبه، انطلقت من مبنى المحافظة وصولا إلى مركز الملك عبد الله الثاني الثقافي، تقدمها الهجانة وفرسان الأمن العام، وفرقة موسيقات القوات المسلحة الأردنية، بمشاركة راعي الإحتفال المحافظ، ومدير شرطة الزرقاء العميد زين الجراح، إلى جانب ممثلي الأجهزة الأمنية، ومديري الدوائر والمؤسسات الرسمية، والوجهاء، وممثلي المجتمع المحلي، والفعاليات الشعبية.

وأكد الدكتور فراس أبو قاعد، خلال كلمته

التفاصيل صفحة 8

سلطة وادي الأردن تسيطر على ارتفاع

في منسوب مياه قناة الملك عبدالله



التفاصيل صفحة 8

الشونة الشمالية

سيطرت كوارر سلطة وادي الأردن بالتعاون مع الأجهز المعنية، على ارتفاع منسوب مياه قناة الملك عبدالله في منطقة الشونة الشمالية.

وقال أمين عام سلطة وادي الأردن المهندس هشام الحبيصة، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن ارتفاع منسوب مياه القناة، جاء إثر الهطولات المطرية خلال المنخفض الجوي الأخير وتدفق كميات كبيرة.

وبين أن كوارر سلطة وادي الأردن عملت فورا على تفعيل خطة الطوارئ بالتنسيق مع الحاكم الإداري في الأغوار الشمالية والجهات المختصة، وجرى اتخاذ جميع الإجراءات للتعامل مع الحادثة والتي حالت دون مداومة المياه لمنازل المواطنين المحاذية للقناة، حيث تم اتخاذ مختلف الإجراءات الوقائية عقب ارتفاع المنسوب.

بدوره، أوضح متصرف لواء الأغوار الشمالية خالد الحكوسة، أن ارتفاع المنسوب جاء نتيجة تدفق كميات كبيرة من المياه من شمال القناة في منطقة العدسية، بالتزامن مع وجود أعمال صيانة لجرى القناة في الشونة الشمالية تشمل أعمال صب خرسانتي وتنظيف الجرى، ما أدى إلى عدم قدرة أنابيب التصريف على استيعاب تلك الكميات.

إدخال أول دفعة شاحنات أردنية إلى تركيا

واليونان عبر معبر باب الهوى – جيلفاغوز بنجاح

عمان

أكد الناطق الإعلامي باسم وزارة النقل محمد الدويري أنه تم الجمعة إدخال الشاحنات الأردنية الصادرة باتجاه الجمهورية التركية واليونان عبر معبر باب الهوى – جيلفاغوز التركي بنجاح، وذلك نتيجة الجهود المتواصلة والتنسيق المشترك والمباشر بين وزارة النقل الأردنية ووزارة النقل التركية، بعد معالجة كافة المعوقات الجمركية والإجرائية ذات الصلة. وقال الدويري في تصريح صحفي إن ثلاث شاحنات أردنية دخلت الأراضي التركية ظهر اليوم في خطوة تجريبية، وقد تمت العملية بسلاسة ووفق الإجراءات المعتمدة، ما يعكس مستوى التعاون الفني والإداري بين الجانبين، ويسهم في تسهيل حركة الشحن البري على هذا المسار الحيوي. وأضاف أن دخول الشاحنات تم بشكل مباشر وميسر عبر المعبر، في خطوة مباشرة من شأنها فتح المجال أمام دفعات أخرى من الشاحنات خلال الفترة المقبلة، وتعزيز انسيابية حركة النقل والتبادل التجاري. وأشار إلى أن وزارة النقل تتابع الموضوع بشكل مباشر مع الجهات المعنية في الجانب التركي لضمان استمرارية انسياب الحركة وانتظام استخدام المعبر، ومعالجة أي ملاحظات تشغيلية أو لا بأول بما يخدم التالفين الأردنيين ويعزز انسياب البضائع.

«التكنولوجيا» تشارك في القمة العالمية للحكومات

الرمثا

شاركت جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية في أعمال القمة العالمية للحكومات ٢٠٢٦، التي عقدت في إمارة دبي بدولة الإمارات العربية المتحدة تحت شعار “استشراف حكومات المستقبل”، بمشاركة دولية واسعة ضمت نخبة من قادة الدول والحكومات، وصناع القرار، والخبراء من مختلف أنحاء العالم.

وبحسب بيان الجامعة مثل الجامعة في القمة رئيسها الدكتور خالد السالم، حيث جاءت المشاركة في إطار استعراض تجربة الجامعة الرائدة في تحفيز الريادة والابتكار، وتعزيز منظومة الإبداع والتحول الرقمي، وتكريس دورها في خدمة المجتمع والتنمية المستدامة.

وقدمت الجامعة عرضا لأبرز مبادراتها وبرامجها في مجالات التحول الرقمي، ودعم المشاريع الريادية، وربط البحث العلمي باحتياجات المجتمع وسوق العمل، بما ينسجم مع التوجهات العالمية الحديثة في تطوير الأداء المؤسسي والحكومي.

وأكد الدكتور السالم أن استراتيجية الجامعة تنطلق من انسجامها مع مسارات التحديث التي تنفذها الحكومة برؤية وتوجيهات من جلالة الملك عبد الله الثاني، لا سيما رؤية التحديث الاقتصادي، مشيرا إلى أن الجامعة تعمل على ترجمة هذه التوجهات الوطنية إلى برامج ومبادرات عملية تعزز الابتكار، وتدعم الاقتصاد المعرفي، وتسهم في إعداد كفاءات قادرة على مواكبة متطلبات المستقبل.

وقال إن مشاركة الجامعة في القمة العالمية للحكومات تأتي تأكيداً لإيمانها بأهمية الانخراط في المنصات العالمية المعنية بصناعة المستقبل وتبادل الخبرات في مجالات الحوكمة الرشيدة، والابتكار، والتحول الرقمي، مشيرا إلى أن الجامعة تعمل وفق رؤية استراتيجية تركز على بناء قدرات الطلبة، وتمكين الكفاءات الأكاديمية، وتعزيز الشراكات مع المؤسسات المحلية والدولية بما يسهم في خدمة المجتمع وتحقيق التنمية المستدامة. وأضاف إن الجامعة ماضية في تطوير منظومتها الأكاديمية والبحثية، ومواءمة برامجها مع المتغيرات العالمية المتسارعة، بما يعزز دورها كمؤسسة تعليمية وبحثية رائدة، ويسهم في إعداد جيل قادر على الإبداع والمنافسة في الاقتصاد المعرفي، والمساهمة الفاعلة في بناء مجتمعات أكثر مرونة واستعدادا للمستقبل.

وتأتي هذه المشاركة تأكيداً للمكانة الأكاديمية المتقدمة التي تحظى بها الجامعة، ودورها الفاعل في تمثيل قطاع التعليم العالي الأردني في المحافل الدولية، وتعزيز حضورها في المبادرات العالمية المعنية بالحوكمة والابتكار.

السبت

السنة الثالثة عشرة

العدد (4052)

19 شعبان 1447 هـ الموافق 7 شباط 2026 م

أوقات الصلاة

الفجر	6:02
الظهر	12:51
المصر	3:54
الغروب	6:22
العشاء	7:39



الأردنيون يحيون اليوم الذكرى الـ 27 ليوم الوفاء والبيعة



عشرات آلاف المصلين يؤدون

صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

عمان

أدى عشرات آلاف المصلين صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك– الحرم القدسي الشريف، رغم سياسة الاعتقالات والإبعاد عنه التي نفذتها قوات الاحتلال بحق المقدسين، وحصار المدينة والمسجد.

وفرضت قوات الاحتلال حصارًا حول مدينة القدس، عبر الحواجز العسكرية والحديدية التي نصبها في محيط البلدة القديمة والمسجد الأقصى، وانتشرت بكثافة في شوارع وأحياء المدينة، وفق وسائل إعلام فلسطينية.

وأوقفت قوات الاحتلال العشرات من المصلين وخاصة الشبان، وحررت هوياتهم وفحصتها، ومنعت آخرين من الوصول إلى الأقصى لأداء صلاة الجمعة.

الصحة النيابية تناقش توسيع

مظلة التأمين الصحي للأسر الفقيرة

عمان

ناقشت لجنة الصحة والغذاء النيابية، برئاسة النائب أحمد السراحنة، خلال اجتماع عقده سبل تأمين الأسر الفقيرة وضمان استفادتها من برامج التأمين الصحي والاجتماعي، بحضور وزيرى التنمية الاجتماعية وفاء بني مصطفى، والصحة الدكتور إبراهيم البدور، وأمين عام وزارة التنمية الاجتماعية الدكتور برك الضمور، وأمين عام وزارة الصحة لشؤون الرعاية الصحية الأولية والأوبئة الدكتور رياض الشباب، ومديرة إدارة التأمين الصحي الدكتورة علا المسافة.

وأكد السراحنة أن الاجتماع جاء لبحث آليات الانطلاق بمرحلة جديدة تهدف إلى توسيع مظلة التأمين الصحي وشمول أكبر عدد ممكن من الأسر المستحقة، مُثمنا التعاون القائم بين الجهات الرسمية بهذا الخصوص .

من جهتها، قالت بني مصطفى إن إدراج خدمات التأمين الصحي والتأمين الصحي الاجتماعي على السجل الاجتماعي الأردني يأتي ضمن تطبيق الاستراتيجية الوطنية للحماية الاجتماعية، بهدف توحيد المرجعيات وتسهيل وصول المستفيدين إلى الخدمات.

وأوضحت أن برامج التأمين الصحي الاجتماعي الثلاثة التي تشرف عليها الوزارة وصندوق المعونة الوطنية ووزارة الصحة تضم أكثر من ٨٥٨ ألف مؤمن عليه، بينهم نحو ٦٧٥ ألف فرد مشمولين ببرنامج تأمين الأسر الفقيرة، مؤكدة التزام الحكومة بالوصول إلى معادلة موحدة للتأمين الصحي الاجتماعي قبل نهاية العام الحالي.

وبيّنت أن الحكومة تتحمل كامل تكلفة التأمين الصحي عن الأسر الفقيرة والمستفيدة من صندوق المعونة الوطنية، مؤكدة أن أي توسع في الشمول يجب أن يكون مدروسا لتجنب عدم المساواة مع العاملين المؤمن عليهم بأجور متدنية. وأضافت أن جميع الأبناء دون ١٨ عاما في الأسر الفقيرة أو المستفيدة من الصندوق يشملهم التأمين الصحي حتى إن لم يحملوا الجنسية الأردنية، وفق قرارات مجلس الوزراء، مشيرة إلى أن إعفاء علامات المنازل يقتصر على حالات الإعاقة المثبتة رسميا.

من جانبه، أكد البدور أن ملف الرعاية الصحية الشاملة يمثل أولوية وطنية، مشيرًا إلى أن تشكيل المجلس الصحي العالي مؤخرًا أسهم في توحيد المرجعيات وتنسيق السياسات الصحية.

وأشار إلى أن نحو ٧٠ بالمئة من الأردنيين مشمولون حاليًا بأنواع مختلفة من التأمين الصحي، مبيّنًا أن العمل مستمر لتوسيع التغطية لتشمل الفئات غير المؤمنة، خاصة الأسر الفقيرة.

بدورهم، أكد النواب حكم العادات، وأمين أبو الرب، وحسين الطراونة، وإبراهيم الطراونة، وعلي الخلايلة، وحسين كريشان، أهمية اعتماد معايير في إدارة برامج التأمين الصحي، تراعي الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية، داعين إلى توسيع قاعدة المستفيدين لضمان وصول التأمين الصحي إلى مستحقّيه.

«المهندسين» تعقد ورشة عمل حول نظام

ادارة الطاقة بمشاركة لجنة الطاقة النيابية

عمان

نظمت لجنة الطاقة النيابية في نقابة المهندسين الأردنيين ورشة عمل حول نظام ادارة الطاقة ISO٥٠٠٠١ قدمتها رئيسة جمعية مهندسي الاستدامة الأردنية، مدير عام ومؤسس شركة المتراطة لحلول الاستدامة الهندسة سهير مهيرات.

وشارك في الورشة، أعضاء من لجنة الطاقة النيابية برئاسة الدكتور أيمن ابو هنية والنواب المهندس جمال قموه والمهندس خضر بني خالد والمهندس نسيم العبادي والمهندس راكين ابو هنية وأعضاء مجلس النقابة المهندس محمد الحاشنة والمهندس هيثم شقرة، والمهندس سمير الخطيب.

وأشارت المهندسة سهير المهيرات من خلال عرض النظام إلى أهمية نظام إدارة الطاقة في تحقيق أهداف التنمية المستدامة والمتعلقة بالطاقة النظيفة والإنتاج والاستهلاك وخفض الانبعاثات الكربونية للحد من آثار التغير المناخي.

كما أكدت، أهمية تبني مفهوم أنظمة إدارة الطاقة في تنفيذ رؤية التحديث الاقتصادي، واستعرضت المتطلبات الفنية والإدارية للمواصفة الواجب على المنشآت تطبيقها ضمن منهجية منظمة لتحقيق وفر في كميات الطاقة المستهلكة وتحسين الأداء الطاقى لهذه المنشآت.

كما تمكّن المواصفة المنشآت المطبقة لها من المحافظة على كميات الوفورات المتحققة والدولية في السياسات الحكومية وبرامج الطءات، مؤكداً أن المهندس الأردني، حجر الأساس في تطبيق هذه المعايير من تخطيط وتنفيذ ورقابة.

وشدد أبو هنية على تطوير الأطر التشريعية لدعم قياس الأداء الطاقى في المؤسسات كثيفة الاستهلاك، وتمكين الجهات الرقابية من متابعة الالتزام بمعايير الكفاءة، باعتبارها رافعة اقتصادية حقيقية وليس عبئاً تنظيمياً.

وقال لدكتور محمد طارق بركات رئيس لجنة الطاقة النيابية في نقابة المهندسين، إن هذا اللقاء خطوة عملية في صلب طموحنا الوطني، حيث يأتي تبني أنظمة إدارة الطاقة كضرورة حتمية تتماشى مع استراتيجيّة قطاع الطاقة في المملكة ورؤية التحديث الاقتصادي.

وأكد الدكتور البركات، أن تطبيق نظام ISO ٥٠٠٠١ يساهم في تقليل تكاليف الإنتاج في القطاع الصناعي ويغرس ثقافة الترشيد الذكي واستخدام التكنولوجيا لتقليل الفاتورة الشهرية على المواطن، مما يخفف العبء الاقتصادي والبيئي.

وحضر الورشة، أعضاء من مجالس الشعب الهندسية وممثلين عن هيئة تنظيم قطاع الطاقة والمعادن، غرفة صناعة الأردن والجمعية العلمية الملكية وعدد من ممثلي شركات القطاع الخاص وعدد من المهتمين.

جامعة الأميرة سمية تستعرض تجربتها

في التعليم التطبيقي لوفد أردني-سوري

عمان

التقت رئيس جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا، الدكتورة وجدان أبو الهيجاء، نائب رئيس هيئة النزاهة ومكافحة الفساد سامي سلاطنة، يرافقه وفد من الهيئة المركزية للرقابة والتفتيش في سوريا، برئاسة رئيس الهيئة عامر العلي، في زيارة رسمية إلى الجامعة، للإطلاع على تجربة الجامعة ومنهجيتها في الربط بين الجانبين الأكاديمي والتطبيقي في البرامج الدراسية التي تقدمها. واستعرضت أبو الهيجاء، خلال اللقاء رؤية الجامعة ورسالتها التعليمية، وبرامجها النوعية، وإنجازات طلبتها وأساتذتها محليا وعالميا، مشيرة إلى أن الجامعة تنطلق في مسيرتها بالتعاون الأكاديمي مع الرؤية الاستراتيجية والتوجهات المستمرة من سمو الأميرة سمية بنت الحسن رئيس مجلس أمناء الجامعة، في تطوير برامج أكاديمية متقدمة قائمة على التكامل بين المعرفة النظرية والتطبيق العملي، وبناء شراكات وطنية ودولية، بما يواكب متطلبات سوق العمل المتطورة، وتعزيز التعاون الأكاديمي وتبادل الخبرات بين الجامعات والمؤسسات الرقابية وفقا لمعايير ومبادئ النزاهة والحوكمة المؤسسية. ومن جانبه، أكد سلاطنة أهمية تبادل الخبرات بين المؤسسات التعليمية والرقابية، ودور الجامعات في ترسيخ قيم النزاهة والشفافية من خلال التعليم والتدريب وبناء القدرات، مشفعا التجربة الريادية لجامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا في هذا المجال.

من جانبه، أشار العلي إلى أن جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا جامعة عريقة ورائدة خرجت رواد على مستوى العالم، حيث باتت منبع لتطور الحضارة والتكنولوجيا.

وأبدى رغبته بالاستفادة من الخبرات في مجالات التحول الرقمي والنكء الاصطناعي ونقل التجربة من الجامعة إلى الهيئة المركزية للرقابة والتفتيش في سوريا.

وتمن جهود الأردن، قيادة وحكومة وشعبا، في مساندة سوريا، مشيرا إلى أن الزيارة تأتي في إطار تعزيز التعاون المشترك في مجالات الشفافية ومكافحة الفساد، والاستفادة من تجربة الأردن الرائدة، ونقل المعرفة والخبرات المؤسسية.

وعُرض خلال اللقاء، آليات الجامعة في تطوير البرامج الأكاديمية وربطها بالتطبيق العملي، ونماذج من المشاريع التي تعزز من تمكين السيادة الرقمية. وضم الوفد السوري معاون رئيس الهيئة أحمد النشار، ومدير المعهد العالي للرقابة والتفتيش علي سليمان، ومدير التعاون الدولي محمد العطوي، ومدير التدريب والتأهيل زكريا بولص.

اختتام دورة تدريبية متخصصة

في صناعة البودكاست والمحتوى المرئي

عمان

اختتمت هيئة شباب كلنا الأردن الذراع الشبابي لصندوق الملك عبدالله الثاني للتنمية في محافظة العاصمة وبالتعاون مع شركة ز لإنتاج الفني دورة تدريبية متخصصة في مهارات صناعة البودكاست والمحتوى المرئي ونفذت على مدار يومين بمشاركة عدد من طلبة وخريجي تخصصات الصحافة والإعلام إلى جانب مجموعة من صانعي المحتوى الرقمي.

وهدفت الدورة التدريبية إلى تطوير مهارات المشاركين في إنتاج المحتوى المرئي والصوتي وفق أسس مهنية حديثة، وتعزيز قدراتهم العملية في التعامل مع أدوات الإعلام الرقمي، بما يتيسج مع متطلبات سوق العمل والتحولات المتسارعة في قطاع الإعلام الجديد.

وقال منسق هيئة شباب كلنا الأردن في محافظة العاصمة عثمان العبادي، إن هذه الدورة تأتي ضمن خطة الهيئة الرامية إلى تعزيز الجانب التطبيقي لدى الشباب، وتمكينهم من امتلاك مهارات عملية تؤهلهم للانخراط في سوق العمل.

وبين مدرب الدورة فراس طعامة، أن البرنامج التدريبي ركّز على الجوانب العملية في صناعة البودكاست والمحتوى المرئي، بدءا من تطوير الفكرة وبناء الرسالة الإعلامية مروراً بأليات التسجيل والتصوير، وصولا إلى الإنتاج والإخراج، مشيراً إلى أن مستوى التفاعل والالتزام من قبل المشاركين يعكس رغبة حقيقية في تطوير مهاراتهم الإعلامية.

وقال مدير عام هيئة شباب كلنا الأردن عبد الرحيم الزواهره، إن الهيئة تواصل تنفيذ برامج تدريبية نوعية تهدف إلى تمكين الشباب وبناء قدراتهم في مجالات تخصصية واعدة، مؤكداً، أن التركيز على الإعلام الرقمي وصناعة المحتوى يأتي استجابة لاهتمامات الشباب.

عمّان

يحيي الأردنيون اليوم السبت الموافق السابع من شباط، الذكرى ٢٧ـلـ يوم الوفاء للمغفور له، بإذن الله، جلالة الملك الحسين بن طلال، طيب الله ثراه، والبيعة لجلالة الملك عبدالله الثاني.

وفي يوم الوفاء والبيعة، يستذكر الأردنيون مسيرة جلالة الملك الحسين الباني عبر ٤٧ عاماً، ويواصلون مسيرة النهضة والتحديث، في ظل قيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، ليبقي الأردن منارة للأمن والاستقرار والنقدـم.

فمنذ تسلم جلالة الملك سلطاته الدستورية، ركزت التوجهيات والمبادرات الملكية السامية على تحسين حياة المواطنين، وتعزيز مسيرة التنمية في المملكة، لا سيما من خلال مسارات التحديث السياسي والاقتصادي والإداري بشكل متوازٍ ورفع القدرة على مواجهة التحديات.

وعلى المستوى الدولي رسّخ جلاله الملك جهود المملكة لتعزيز الاستقرار العالمي، إذ تميّز عام ٢٠٢٥ بلقاءات وزيارات ملكية مكثفة شملت أبرز العواصم العالمية، وأسهمت في تعزيز شراكات اقتصادية متينة مع الدول الشقيقة والصديقة.

وانطلاقاً من مسؤولية الأردن تجاه أشقائه، استمر الأردن بالدفاع عن قضايا الأمنين الغرية والإسلامية، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية.

وفي يوم الوفاء والبيعة، تحدث رئيسا

الأردنيون يحيون اليوم الذكرى الـ27 ليوم الوفاء والبيعة

وأضاف أن الأردنيين يستذكرون في هذا اليوم ما قدمه ملوكنا الهاشميون الأخير من جهود متواصلة وعطاء لا ينضب، لإرساء دعائم التقدم والاستقرار في وطننا العزيز، وتعزيز نهضة قائمة على أسس راسخة ومتينة.

وقال رئيس مجلس النواب مازن القاضي، إن يوم الوفاء والبيعة يشكل محطة وطنية راسخة لتجديد العهد لجلالة الملك عبدالله الثاني.

وأكد القاضي أن الأردنيين، يقفون صفًا واحدًا خلف جلالة الملك، مستمدين من حكمته وثباته نهجا يعزز أمن الوطن واستقراره، ويصون منجزاته في ظل التحديات التي تعيشها المنطقة والإقليم.

وأضاف أن هذا اليوم يجسد عمق العلاقة المتينة بين القيادة الهاشمية والشعب الأردني القائمة على الثقة والوفاء والمحبة والعمل من أجل مستقبل أكثر ازدهاراً للأردن، مجدداً العهد بأن يبقى مجلس النواب سنداً وداعماً لمسيرة الإصلاح والبناء بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني.

وأكد أن رؤى جلالة الملك والمبادرات الملكية السامية، تعكس مواصلة العمل لتحسين مستوى معيشة المواطنين وواقع الخدمات المقدمة لهم، لتستمر الإنجازات التي شكلت حالة استثنائية في إقليم ملتهب، بحكمة وجهود جلالاته التي يبذلها جنبا إلى جنب مع الأردنيين والأردنيات.



أبعادها السياسية والاقتصادية والإدارية، لبناء الأردن القادر على مواجهة التحديات بشجاعة وعزم لا يلين».

وأضاف قائلا: "إننا في المجلس كلنا فخر واعتزاز، بجهود جلالاته الرامية إلى ترسيخ دور الأردن على الساحتين العربية والدولية، وسيبقى مجلس الأعيان سنداً قويا لجلالة الملك».

مسيرة حافلة بالعطاء والإنجاز في ذكرى رحيل الملك الباني الحسين بن طلال، وهي مسيرة فخر وعز.

وأضاف الفايز: "تواصل هذه المسيرة في مختلف الميدانين في عهد جلالة الملك المعزز عبدالله الثاني، الذي حمل الراية الهاشمية باقتدار وقمة عالية، ويواصل مسيرة البناء والتنمية والتحديث بمختلف

مجلسي الأعيان والنواب لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) عن عمق العلاقة المتينة بين القيادة الهاشمية والشعب الأردني، القائمة على الوفاء والمحبة والاعتزاز والفخر بالمنجز الوطني.

وقال رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، إن الأسرة الأردنية الواحدة، وهي تحيي ذكرى الوفاء والبيعة، تستذكر

الجيش يحمي الدّار.. إسقاط 56 بالونا وطائرة

مسيّرة محملة بمخدرات في شهر واحد

عمّان

تواصل قوات حرس الحدود في القوات المسلحة الأردنية – العربي، تصديها لكل محاولات تجار المخدرات والأسلحة حيث اسقطت ٥٦ طائرة مسيّرة وبالونا موجّهاً عن بُعد محمّلة كلها بالسوموم والمخدرات خلال الشهر الأول من العام الحالي، وبمعدل طائرتين يومياً.

وكالة الأنباء الأردنية (بترا) تتبعت جهود القوات المسلحة في هذه المسألة خلال الفترة من ٣٠ كانون الأول الماضي وحتى الرابع من شباط الحالي، حيث تبين أنّ تجار المخدرات حاولوا إدخال المخدرات إلى الأردن براً وبحراً وجواً، ووصل عدد المحاولات في أحد الأيام إلى سبع محاولات كانت كلها تحت سيطرة قوات حرس الحدود، بعد أن عزّزت رقابتها على الحدود الشمالية والشرقية والجنوبية.

وتبين أن المنطقة الشرقية والجنوبية والشمالية وبحر العقبة كلها مراقبة بعين لا تنام، واستطاعت قوات حرس الحدود وقف كل محاولات تهريب المخدرات والأسلحة والذخائر حيث شهد يوم ٢١ من شهر كانون الثاني الماضي وحده خمس محاولات تسلل وتهريب لمخدرات وأسلحة فجراً ومساء كلها باءت بالفشل.

وفي الأيام الاولى من شباط أحبطت المنطقة العسكرية الشرقية محاولتي تهريب كمية كبيرة من المواد المخدرة محملة بواسطة بالونات موجهة كترونيا، كما أحبطت المنطقة العسكرية الشمالية محاولة تسلل خمسة أشخاص، وبيدورها أحبطت القوة البحرية والزوارق الملكية، ثلاث محاولات لتهريب عدد من الأسلحة والذخائر وبعض الأنظمة المسيرة.

وأوقفت المنطقة العسكرية الشمالية، في اليوم الأول من شباط محاولة تسلل خمسة أشخاص وأحبطت المنطقة العسكرية الجنوبية يوم ٢٩ من كانون الثاني محاولة تهريب كمية من المواد المخدرة بواسطة طائرة مسيّرة (درون) على واجهتها الغربية، وأحبطت المنطقة العسكرية الشمالية محاولة تسلل ثلاثة أشخاص على واجهاتها الشمالية.

واستطاعت المنطقة العسكرية الشرقية يوم ٢٦ من شهر كانون الثاني إحباط تهريب كمية من المواد المخدرة محملة بواسطة بالونات موجهة بأجهزة إلكترونية متطورة، وأحبطت المنطقة العسكرية الشرقية ثلاث محاولات لتهريب كميات كبيرة من المواد المخدرة محمّلة بواسطة بالونات موجهة بأجهزة إلكترونية متطورة.

وفي يوم ٢١ من شهر كانون الثاني تعاملت قوات حرس الحدود في المنطقة العسكرية الشمالية مع محاولة تسلل شخص على إحدى واجهاتها الحدودية ضمن منطقة مسؤوليتها، وأحبطت المنطقة العسكرية الشرقية، خمس محاولات لتهريب كمية كبيرة من المواد المخدرة، جرى تنفيذها باستخدام بالونات موجهة بأجهزة إلكترونية متطورة أطلقت بالتزامن بقصد تشتيت جهد وحدات حرس الحدود والإفلات من المراقبة.

وتستمر محاولات التهريب لكن القوات المسلحة كانت لها بالمرصاد حيث حاول تجار المخدرات اختراق الحدود بسموومهم يوم ١٦ من كانون الثاني الماضي بثلاث محاولات بدأت فجر الجمعة حيث أوقفت المنطقة العسكرية الشرقية محاولتي تهريب كمية كبيرة من المواد المخدرة محملة بواسطة بالونات موجهة بأجهزة إلكترونية متطورة، مثلما أحبطت المنطقة العسكرية الشمالية، محاولة تهريب كمية كبيرة أخرى من المواد المخدرة واسطقت المنطقة العسكرية الجنوبية، حمولة طائرة مسيرة مرة أخرى وفي نفس اليوم على واجهتها الغربية.

وفي يوم الغرش من كانون الثاني حاولت عصابات التهريب المرور من الحدود الشمالية والشرقية والجنوبية باءت أربع محاولات تهريب بالفشل الذريع حيث أحبطت المنطقة العسكرية الشرقية محاولتي تهريب كمية من المواد المخدرة محملة بواسطة بالونات موجهة بأجهزة إلكترونية متطورة، وأوقفت المنطقة العسكرية الجنوبية، محاولة تهريب كمية من المواد المخدرة بواسطة طائرة مسيّرة (درون) على واجهتها الغربية، وأحبطت المنطقة العسكرية الشمالية، محاولة رابعة.

«البيئة» و «زها الثقافي» يوقعان اتفاقية تعاون لدعم «العجلات الخضراء»

وسبق توقيع الاتفاقية عرض تعريفى لمشاريع أفقره زها في خدمة وتحسين البيئة وعرض لمبادرة العجلات الخضراء، كما تم تقديم فكرة فنية موسيقية مرتبطة بالمبادرة.

ويذكر، أن مبادرة ”العجلات الخضراء“ تعتمد على فكرة جمع العبوات والأغطية البلاستيكية القابلة لإعادة التدوير وتوجيه عواشها لبناء أول مدرسة دامجة للأطفال المصابين بالشلل الدماغي في منطقة شرق عمان ضمن رؤية إنسانية وبيئية متكاملة ضمن رؤية إنسانية وبيئية متكاملة.

المجتمعية لدى مختلف فئات المجتمع.

من جانبها، قالت المدير التنفيذي مركز زها الثقافي رائيه بصبيح، إن التعاون مع وزارة البيئة يعكس إيمان المركز بأهمية الشراكات التي تجمع بين البعد البيئي والبعد الإنساني، مؤكدة أن مبادرة ”العجلات الخضراء“ تجسد نموذجاً عملياً لمبادرات تحدث أثراً إنسانياً إيجابياً في حياة الأفراد والمجتمع، إلى جانب دورها في حماية البيئة.

وأضافت، أن هذه الاتفاقية تسهم في توسيع نطاق المبادرة وتعزيز حضورها على مستوى المجتمع المحلي.

انسجاماً مع توجهاتها الاستراتيجية في تعزيز الشراكة مع المؤسسات الوطنية، وتمكين المبادرات التي تجمع بين البعد البيئي والبعد الإنساني، مشيراً إلى أن مبادرة ”العجلات الخضراء“ تشكل نموذجاً وطنياً رائداً في تحويل النفايات إلى قيمة مضافة تخدم المجتمع والبيئة في آن واحد.

وأضاف سليمان، أن الوزارة ستقدم، إلى جانب الدعم المالي، دعماً للحملة الإعلامية والتوعوية للمبادرة، بهدف توسيع نطاق تأثيرها، وتعزيز ثقافة الفرز من المصدر وإعادة التدوير، وترسيخ مفاهيم الاستدامة والمسؤولية

عمّان

وقعت وزارة البيئة ومركز زها الثقافي اتفاقية تعاون تهدف إلى دعم تنفيذ مبادرة ”العجلات الخضراء“ ما لها من أثر في تعزيز السلوك البيئي الإيجابي ونشر ثقافة إعادة التدوير والعطاء المستدام، تحت رعاية الأميرة عالية كريمة توفيق الطباع، رئيس مجلس مركز زها.

ووقع الاتفاقية عن الوزارة وزير البيئة الدكتور أيمن سليمان وعن مركز زها المدير التنفيذي رائيه بصبيح. وأكد سليمان، أن دعم الوزارة لهذه المبادرة يأتي

عمّان

وقعت وزارة البيئة ومركز زها الثقافي اتفاقية تعاون تهدف إلى دعم تنفيذ مبادرة ”العجلات الخضراء“ ما لها من أثر في تعزيز السلوك البيئي الإيجابي ونشر ثقافة إعادة التدوير والعطاء المستدام، تحت رعاية الأميرة عالية كريمة توفيق الطباع، رئيس مجلس مركز زها.

ووقع الاتفاقية عن الوزارة وزير البيئة الدكتور أيمن سليمان وعن مركز زها المدير التنفيذي رائيه بصبيح. وأكد سليمان، أن دعم الوزارة لهذه المبادرة يأتي

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 شبيه بالحمى، 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 بالأنفلونزا 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 والانتظمة 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 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.

كيف تسبب الأقدام المبللة مشكلات في القلب؟



يمكن أن تنخفض درجة حرارة الجسم بسبب الأقدام المبللة، ما يؤدي إلى ضعف منظومة المناعة وبالتالي إلى أمراض القلب والأوعية الدموية المختلفة. وتشول الدكتورة أناتاسيا فوميشوفا أخصائية أمراض القلب والأوعية الدموية في حديث لـ Gazeta.Ru، "بالطبع، الأقدام المبللة وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى مشكلات في القلب. لأن السبب الرئيسي للمرض هو عدوى فيروسية أو بكتيرية. ولكن عند انخفاض حرارة الجسم، قد يؤدي إلى إضعاف منظومة المناعة. ما يسمح بدخول مسببات المرض إلى الجسم، ونتيجة لذلك، 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. وتشول، "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 دفء 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 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.

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

فيتامين إي،

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،

يحبذا العديد من الأشخاص إلى

الذكور أضعف مناعة مقارنة بالإناث؟



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 طائفة أنوف الرجال والنساء بفيروس الإنفلونزا الشائع. قبل إضافة الشكل الأكثر شيوعا من هرمون الإستروجين لدى النساء، والذي يسمى "إسترايول"، إلى جميع الخلايا. وفي الخلايا لدى النساء، أدى هرمون الإستروجين إلى انخفاض كبير في مستويات فيروس الإنفلونزا. لكن مستويات الفيروس في خلايا الرجال قلت دون تغيير. حسبا أفادت المجلة الأمريكية لعلم فسيولوجيا الرئة الخلوية والجزيئية. وينتج كلا الجنسين "إسترايول"، 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. عليها وتعتمد فعالية الحفاظ على مجموعة من الأسباب، حالة الصحة الجسدية والنفسية للشخص. ولتدريب الذاكرة في مرحلة الطفولة أهمية كبيرة، كما أن الروتين اليومي الصحيح والنوم والتغذية مهمان أيضا. ويجب أن يقرأ الإنسان كثيرا، ويعيد سرده ما قرأ. وكذلك الكتابة باليد. ودراسة اللغات الأجنبية. وتعلم وتذكر القصائد التي تعلمها بالفعل".

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

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 موسم البرد والإنفلونزا في الشتاء، إلى تعرض الشفاه للاف زائد عن طريق إجبار الشخص على التنفس من خلال فمه، وفقاً لمراجعة عام ٢٠٢٠ في المجلة الدولية للأمراض الجلدية التناسلية.

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

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

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

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

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

حامل مفاجئ يزيد من خطر الإصابة بجلطات الدم



يعد تجلط الدم أو تخثر الدم وسيلة تمنع النزيف في حالات الجروح، وعلى الرغم من أن هذه الاستجابة مفيدة لصحتنا، إلا أنه في بعض الحالات قد تكون الجلطات مهددة للحياة.

وعندما تظهر كتل تشبه الهلام في الأوردة والشرايين دون مبرر، فإنها يمكن أن تزيد من خطر الإصابة 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 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 الأفضل البقاء دافئاً إن أمكن، يجب تجنب التدخين لأن النيكوتين يسبب تشنج الشرايين ويزيد من البروتينات التي يمكن أن تزيد من خطر تخثر الدم. وعلى المدى الطويل، يؤدي التدخين أيضاً إلى إتلاف جدران الأوعية الدموية عن طريق التسبب في الالتهاب. والتمرين مفيد دائماً لأن التدفق الجيد للدم عبر الأوعية الدموية يحافظ على صحة 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 يعتقد في السابق أن المرض ناجم عن "الجينات فقط، ولم يكن هناك ما يمكن أن يفعله الناس لتقليل مخاطر الإصابة به.

عوامل عديدة للإصابة بالخرف

مع ذلك، وفقاً لأحد التحليلات، يمكن أن يؤدي نقص فيتامين د والاكتئاب وتاريخ الإصابة بالسكتة الدماغية إلى زيادة خطر الإصابة بالخرف المبكر، في حين أن 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 بتناول 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!



التهديدات 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، والنفقات مستويات ممارسة الرياضة البدنية بسبب الاكتئاب، فضلاً عن عدد أقل من الأنشطة الاجتماعية بسبب محدودية الوقت الترفيهي".

وقال الدكتور جينغ جو، كبير معدي الدراسة، "بعد تجربة صدمة الثروة

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

كيف يؤثر امتلاك حيوان أليف على حالة مرتبطة بالشيخوخة؟



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 والطلاقة 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 بمزلة أقل، بصرف النظر عن الفوائد الصحية الأخرى الناجمة عن أخذ كلب للتنزه 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 ومطابقتها بتذكرها، على الفور وبعد فترة، في حين تم قياس الطلاقة اللفظية من خلال مطالبة الأشخاص بإدراج أكبر عدد ممكن من أسماء الحيوانات في غضون دقيقة واحدة.

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

ارتبط امتلاك الحيوانات الأليفة بمعدلات أبطأ من التدهور المعرفي بين كبار السن الذين يعيشون بمفردهم، وفقاً لدراسة نشرت في JAMA Network Open.

ووجدت بعض الدراسات أن هناك علاقة بين العيش وحيداً وزيادة خطر الإصابة بالخرف. لكن الدراسة 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 والطلاقة اللفظية.

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

وقال الدكتور يانزي لي، الذي قاد الدراسة من جامعة "سن يات سن" في الصين، "إن الرفقة التي توفرها الحيوانات الأليفة قد تقلل من الشعور بالوحدة وتزيد من الرفاهية، في حين أن أخذ الكلاب للتنزه قد يساعد على مقابلة أشخاص آخرين، من خلال وجود موضوع مشترك للمحادثة. وأظهرت نتائجنا أن أصحاب الحيوانات الأليفة كانوا أقل عرضة للعزلة الاجتماعية، وهو أمر جيد 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".

التهديدات الصحية العالمية التي تواجه البشرية في المستقبل

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 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.

مخبر مرض السكري مع الفرج القلبي المزمن

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. 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 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 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"، 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 "علاجية" تكشف أنفاس البشر تحتل لبرقع خفي لا علاج له

نشر خبراء في الأكاديمية الأميركية لطب الأعصاب، مؤخرًا، بحثًا يشير إلى أن الاستيقاظ باستمرار طوال الليل قد يكون مرتبطًا بتطور الخرف لاحقًا. 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 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 تأكيد النتائج التي توصلنا إليها". من جهتها، ذكرت الأكاديمية الأميركية لطب الأعصاب، "الدراسة لا تثبت أن عدم انتظام النوم يسبب الخرف، إنها تظهر فقط العلاقة".



علماء يوضحون تأثير النوم الزائد أيام العطلة في الصحة



خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويتصحح الأطباء لوقاية من هذه الأمراض بالتدريج. في الأسبوع ثم تليها ساعات إضافية في أيام عطلة نهاية الأسبوع، انخفض لديهم خطر الإصابة بالنبوآت القلبية بنسبة ٦٣ بالمائة. أما الأشخاص الذين لم يعوضوا 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 الأسبوع ثم تليها ساعات إضافية في أيام عطلة نهاية الأسبوع، انخفض لديهم خطر الإصابة بالنبوآت القلبية بنسبة ٦٣ بالمائة.

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؟



وكتب الفريق، "يمل 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 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، يفكر المستخدمون السلبيون إلى الإفصاح عن الذات والتواصل الاجتماعي، ما يعيق إنشاء وتطوير علاقات عالية الجودة مع الآخرين.

إلى الموافقة بشدة. وتشملت بعض هذه العبارات، "أرى نفسي شخصًا مبتكرًا" و"أرى نفسي شخصًا يتمتع بخيال نشط". وكان القياس التالي، الاستخدام النشط والسلبي لوسائل التواصل الاجتماعي، عبارة عن استبيان مكون من تسعة عناصر يمال عن مقدار أنشطة المشاركين، مثل الإعجابات والتعليقات. وأشارت الدراسة إلى أن "الاستخدام النشط يشير إلى سلوكيات توليد المعلومات التي تعزز التواصل، مثل نشر تحديثات الحالة أو التعليقات".

وأوضح الفريق في ورقة بحثية، "يشير الاستخدام السلبي إلى سلوكيات تصفح المعلومات التي تقلل من التواصل، مثل عرض الصفحات الرئيسية أو الصور الخاصة بالآخرين".

وطالب جزء التحقيم الذاتي من المشاركين الموافقة أو عدم الموافقة على عبارات مثل، "أعتقد أنني شخص ذكي". وركز الاستبيان النهائي على الفلج الاجتماعي مع عينة من العناصر بما في ذلك "المجموعات الكبيرة تجعلني 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.

كشفت دراسة جديدة أن تصفح وسائل التواصل الاجتماعي دون الإعجاب 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 الأكثر ميلًا للمعاناة من القلق الاجتماعي مقارنة بالذين يستخدمونها بنشاط. مثل تحميل المنشورات ومشاركة أحداث الحياة. وأجرى الفريق استطلاعًا للرأي شمل أكثر من ٥٠٠ طالب جامعي حول سحتهم العقلية واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي. ووجد أن "المتسعين" كانوا أكثر خوفًا 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 طالبًا من مقاطعة شانشي ومقاطعة هوبي في الصين في الفترة من ماي إلى يونيو ٢٠٢٢. وأكملت المجموعة استبيانات تقيس الانفتاح والاستخدام النشط والسلبي لوسائل التواصل الاجتماعي والتقييم الذاتي والقلق الاجتماعي.

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

ماذا يحدث لأسناننا مع تقدمنا في العمر؟

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

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

ويشكل الهاج 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 الهاج والكولاجين أنابيب صغيرة مترابطة لتشكل بواسطة خلايا متخصصة تسمى الخلايا السنوية، التي تستقر حول اللب بمجرد أن تتشكل أسناننا بالكامل.

كيف تتغير أسناننا مع تقدمنا في السن؟ بسبب عدم قدرتها على التجدد، تصبح أسناننا هشة وعرضة للكسر. خاصة تلك التي تحتوي على خطوط متشققة أو حشوات كبيرة.

ومع مرور الوقت، يرق السطح الخارجي للمينا ليكشف عن الهاج العظم نسبيًا، الذي يصبح داكنًا مع تقدمنا في العمر. ويصبح الهاج داكنًا لأن نسيج الكولاجين يتصلب وينكمش. ويبتلى 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 العيونات أو طحن الأطعمة الصلبة جدًا»
- «الضغ بالتمساحي بين الأسنان»
- إذا كنت تقنقذ الأضراس أو الشواحك، فينبغي مضغ الطعام بدقة شديدة بحيث يمكن استخدام الأسنان الثقبة.
- ويمكن دعم عملية الضغ من خلال استبدال الأسنان المفقودة بالرسور أو الغرسات أو أطقم الأسنان.

الحفاظ على المينا

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

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

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

تعزيز اللعاب

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

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

علاج أمراض اللثة

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

دراسة تربط بين "المرق الأسود" والزيجات السريّة

ربطت دراسة جديدة بين جاذبة الطاعون المثالية، المعروفة باسم الموت الأسود، والتغيرات في الميكروبات الحيوية الضمورية البشرية. وكشفت نتائج الدراسة أن الموت الأسود ربما ساهم في حينا للوجبات السريعة اليوم.

وأدت جاذبة الطاعون المثالية 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 جيدًا، لكن دراسة حديثة من ولاية بنسلفانيا وجامعة أديلويد تلقى ضوءًا جديدًا على إرث الموت الأسود وأشارت إلى أنه قد يكون مرتبطًا 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 أفواهنا اليوم ترتبط بالنظافة الغذائية منخفضة الألياف وعالية الكربوهيدرات، وكذلك استهلاك الألبان. وقالوا إن كل هذه العوامل تميز الأنظمة الغذائية الحديثة، مثل الوجبات السريعة. وربما تكون الأحداث العالمية، مثل الموت الأسود، قد أدت إلى هيمنة هذه البكتيريا.

ويعتقد أن التغييرات في النظام الغذائي والنظافة في جميع أنحاء المناطق التي شهدت الطاعون قد أثرت على الميكروبيوم الضموي لدينا، وهو مجتمع الكائنات الحية الدقيقة، ومعظمها من البكتيريا، الموجودة في أفواهنا.

ومن المعروف أن هذا الخليط من البكتيريا داخل الجسم مرتبط بصحة المناعة والقلب والدماغ. ولكن يمكن أن يرتبط أيضًا 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 وفرقيها بجمع مواد من أسنان ٢٣٥ شخصًا دفنوا في ٢٧ موقعًا أثرية في إنجلترا واسكتلندا من نحو ٢٢٠٠ قبل الميلاد إلى ١٨٣٥ بعد الميلاد.

وبعد فحص العينات، حددوا ٩٥٤ نوعًا ميكروبيًا في مجتمعات مختلفة من البكتيريا. وسيطر على أحدها جنس البكتيريا "Streptococcus"، وهي شائعة في أفواه الأشخاص المعاصرين، والآخر سيطر عليه جنس Methanobrevibacter، الذي يعتبر الآن منقرضًا إلى حد كبير لدى الأشخاص الأصحاء.

دراسة ضخمة التراجع في كوفيد الإيجابي في ذلك تشخيص في العشر والفاصل

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 أواخر 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، ومشاكل 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 ١٩٦٨.

وكانت النساء اللاتي تراوحت أعمارهن بين ١٦ و ٢٠ عاماً عندما تم تشخيص إصابتهن بالمشكلة، 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 النفسية والقصد 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".

كوفيد-١٩: العيب حمضي وكشف طبيعة العقم 1. JN ونظريته

في نهاية غشت ٢٠٢٣، تم اكتشاف متحور جديد لفيروس 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 مثير للاهتمام. 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 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 للفئات المعرضة للخطر، مشدداً على أهمية حماية الأفراد الأكثر ضعفاً. كما شدد على ضرورة اتخاذ الشباب إجراءات وقائية للحفاظ على سلامتهم وحماية الأشخاص حولهم.

وكشف حمضي الآثار المحتملة على الحياة الاجتماعية والاقتصادية نتيجة لتزايد الإصابات بمتحور JN.١. وسلط الضوء على أهمية احترام الإجراءات الوقائية لتقليل تأثيرها، ودعا إلى تحسين الإجراءات الوقائية، وشدد على ضرورة التفريق والتزام الجميع بالإرشادات الصحية للحفاظ على سلامة المجتمع في مواجهة تحديات متحور JN.١.

التهديد مع الإقتران في حالة الإقتران

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

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

ويقول أحمد الدروس الرئيسية المستفادة من "كوفيد" إن العدوى التي كان يعتقد في البداية أنها تسبب مرضاً قصيراً فقط، يمكن أن تؤدي أيضاً إلى مرض مزمن. ما دفع الباحثين من كلية الطب بجامعة واشنطن، إلى النظر في النتائج طويلة المدى لمرض "كوفيد" إلى جانب الإنفلونزا.

وحلوا أكثر من ٩٠ ألف سجل 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.

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



أظهر باحثون أن الإيذاء الجسدي أو الجنسي أو العاطفي أو الإهمال، سواء كل منها على حدة أو مع حالات أخرى من صدمات الطفولة، يزيد من خطر الألام 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 بالألام المزمن والإعاقة المرتبطة بالألام 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 بالألام المزمن والإعاقة في وقت لاحق من الحياة، وهناك حاجة ملحة لتطوير تدخلات مستهدفة وأنظمة دعم.

ويؤذي التأثير التراكمي للتعرض لتجارب الطفولة السلبية بشكل مباشر. سواء كان اعتداءً جسدياً أو جنسياً أو عاطفياً أو إهمالاً، كانوا أكثر ميلاً بنسبة ٤٥٪ للإبلاغ عن الألام المزمن في مرحلة البلوغ مقارنة بأولئك الذين لم يتعرضوا لهذه الأحداث.

وتابع، "إن فهم الأكثر دقة للعلاقة الدقيقة بين تجارب الطفولة السلبية والألام المزمن يمكن أن يساعد 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 للإنجيوتنسين 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 الإيذاء الجسدي أو الجنسي أو العاطفي أو الإهمال، أو بشكل غير مباشر من خلال التعرض لعوامل بيئية، مثل العنف المنزلي أو العيش مع بيئة تعاطي المخدرات أو فقدان الوالدين.

ويعد الألام 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 والألام المزمن في مرحلة البلوغ. ومع ذلك، لا تزال هناك ثغرات في فهم هذا الارتباط.

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

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

وتابع، "إن فهم الأكثر دقة للعلاقة الدقيقة بين تجارب الطفولة السلبية والألام المزمن يمكن أن يساعد 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 للإنجيوتنسين على الصحة طوال العمر، بهدف تعميق الفهم وتطوير طرق للتخفيف من تأثيرها.

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 روفوف 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.

ويوجد الباحثون في كلية الطب بجامعة نيويورك لدى الدكتور برايس تشاكرايان، أن اللقاح يمكنه خفض نسبة الكوليسترول الضار (LDL) بنسبة ٩٣٠ 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.

مَنوعات 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 الصماء والغلب الوقائي ومكافحة الشيخوخة، يمكن أن تظهر الودعة بسبب اضطراب عمل القلب والأوعية الدموية والجهاز البولي والغدد الليمفاوية والصماء 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 المساء، 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 الصماء، وخاصة قصور الغدة الدرقية، بسبب ظهور تورم واضح في الوجه، الذي يمكن أن يزداد وينتشر في الجسم بأكمله. وتصاب مشكلات الغدة الدرقية عادةً 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 العصا 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 وسببها جهازك لا يعمل بشكل صحيح

يؤثر العقم على نحو ٤٨ 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.

ونسفت 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 Eifenhif1 كمحرك رئيسية لتجمل 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 Eifenhif1 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 Eifenhif1. 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 الكلياس 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.

مؤسسة التدريب المهني تطلق مبادرة «غرسه وفاء»



وتشجع الشباب على المشاركة الفاعلة في خدمة الوطن.

وتهدف مبادرة «غرسه وفاء» إلى تعزيز الوعي البيئي وتشجيع المتدربين على رعاية الطبيعة والمساهمة في خلق بيئة مستدامة، إضافة إلى غرس قيم الولاء والانتماء للوطن لدى جميع منتسبي المؤسسة.

كما تأتي المبادرة ضمن سلسلة برامج ومبادرات تهدف إلى دمج العمل المجتمعي مع التدريب المهني لتطوير شخصية المتدرب ومهاراته العملية والاجتماعية.

وأكدت المؤسسة، أن هذه الفعاليات تمثل فرصة لتجسيد قيم الوفاء والانتماء، وإظهار حب المتدربين والمؤسسة لقائد الوطن، وتعكس حرص المؤسسة على الاحتفال بالمناسبات الوطنية بطريقة عملية ومعبرة تجمع بين الفعل والمبادرة المجتمعية.

عمان

أطلقت مؤسسة التدريب المهني، مبادرة «غرسه وفاء» بمناسبة عيد ميلاد جلالة الملك عبدالله الثاني، وذلك ضمن فعاليات متكاملة تشمل معاهد المؤسسة في كل من جرش والرصيفة، وتأتي هذه المبادرة كرمز للتقدير والانتماء للوطن وتعزيز القيم البيئية والاجتماعية بين المتدربين.

ويحسب بيان للمؤسسة اليوم، شهد حفل الإطلاق حضور مدير عام المؤسسة بالوكالة رافت الصوافين ومدرء مديريات المؤسسة، إلى جانب مجموعة من المتدربين والمدرسين، الذين شاركوا في زرع الأشجار وإحياء المبادرة بروح العمل الجماعي والمسؤولية الوطنية.

وأكد الصوافين، أهمية المبادرات المجتمعية التي تجمع بين القيم الوطنية والتدريب العملي،

أداء استثنائي للملكية الأردنية مع تحقيق 21.5 مليون دينار أرباحاً صافية لعام 2025

عمان

أعلنت شركة الخطوط الجوية الملكية الأردنية، أن البيانات المالية الأولية غير المدققة التي نشرت لغايات الإفصاح الأولي لعام ٢٠٢٥ شهدت تحولاً جوهرياً في نتائجها المالية.

وحققت الشركة صافي ربح بلغ ٢١,٥ مليون دينار، متضمناً أرباحاً رأسمالية غير متكررة، مقارنة بصافي خسارة بلغت ٣,٥ مليون دينار في عام ٢٠٢٤.

وأعرب رئيس مجلس إدارة شركة الخطوط الجوية الملكية الأردنية، المهندس سعيد سميج دروزه، عن شكره العميق لأعضاء مجلس الإدارة وإدارة الشركة وكافة العاملين فيها على جهودهم المتواصلة وتقانيهم في تحقيق هذه الإنجازات.

وأكد، أن تقانيهم ومهنيتهم كان لهما الدور الأكبر في وصول الملكية الأردنية إلى هذه النتائج المتميزة.

كما أكد، أن عام ٢٠٢٥ شكّل محطة استثنائية في مسيرة الشركة، حيث حققت الملكية الأردنية نتائج مالية وتشغيلية غير مسبوقة تؤكد نجاح استراتيجية التحول والنمو التي انتهجتها منذ عام ٢٠٢١.

وسجلت الشركة ارتفاعاً في الإيرادات التشغيلية بنسبة بلغت ١١٪ لتصل إلى ٨٢٩ مليون دينار، ما يؤكد تسارع وتيرة النمو واستدامته.

كما حققت أيضاً ارتفاعاً لافتاً في أعداد المسافرين، حيث ارتفع العدد بنسبة ١٨٪ ليصل إلى ٤,٤ مليون مسافر خلال عام ٢٠٢٥، مقارنة بـ ٣,٧ مليون مسافر في العام السابق، إلى جانب تحقيق معدل امتلاء مرتفع للطائرات بلغ ٨١٪، وهو الأعلى في تاريخ الشركة.

بدوره، أكد نائب رئيس مجلس الإدارة/ الرئيس التنفيذي للملكية الأردنية، المهندس سامر المجالي، أن هذا الإنجاز يمثل أولى بوادر خطة التحول، ويعكس متانة النموذج التشغيلي وفعالية سياسات ضبط التكاليف وتعظيم الإيرادات، حيث حققت الشركة قفزة نوعية في الأداء التشغيلي والمالي، مع التزام قياسي بدقة مواعيد الرحلات وضعتها ضمن أفضل خمس شركات طيران عالمياً.

وأوضح، أن الملكية الأردنية نقلت ٨٢٦ ألف سائح إلى المملكة خلال العام الماضي، ما يعكس الدور الكبير للشركة في دعم قطاع السياحة الوطني وتعزيز مكانة الأردن كوجهة سياحية رائدة في المنطقة وأدخل إلى أسطولها ١٩ طائرة حديثة وتم إخراج ١٢ أخرى، ليكتمل تحديث ما يقارب ٧٠٪ من الأسطول ليصبح من بين أحدث وأكثر كفاءة في المنطقة.

وبين المجالي، أن هذه النتائج تحققت بالرغم من التحديات الكبيرة، بما في ذلك التأخيرات العالمية في تسليم الطائرات نتيجة اضطرابات سلاسل التوريد، إضافة إلى الآثار السلبية لحرب غزة وما فرضته من تداعيات إنسانية وأمنية وظروف إقليمية استثنائية، والتي انعكست على حركة السفر في المنطقة وخلقت حالة من عدم الاستقرار أثرت على قطاع الطيران بشكل عام.

ورغم ذلك، واصلت الملكية الأردنية التزامها بدورها الوطني في الحفاظ على استمرارية عملياتها بكفاءة عالية دون انقطاع.

اللجنة الفنية الأردنية السعودية للنقل البري تعقد اجتماعها في الرياض



عمان

ترأس أمين عام وزارة النقل فارس أبو دية الوفد الأردني المشارك في اجتماعات اللجنة الفنية الأردنية السعودية للنقل البري، التي عقدت في العاصمة السعودية الرياض، في إطار تعزيز التعاون الثنائي بين البلدين في مجال النقل البري.

ويحسب بيان صدر عن الوزارة، بحثت اللجنة خلال اجتماعاتها عدداً من الموضوعات الفنية والتنظيمية المرتبطة بحركة نقل الركاب والبضائع بين البلدين، إضافة إلى ترتيبات موسم الحج، وموضوعات الإجراءات الجمركية، وآليات الربط الإلكتروني بين المنافذ الحدودية، بهدف تسهيل حركة العبور ورفع

مستوى كفاءة الخدمات المقدمة للناقلين والمسافرين.

كما تناول الاجتماع سبل تطوير الإجراءات وتحسين الأداء التشغيلي لمنظومة النقل البري، وتعزيز التكامل في تبادل البيانات والمعلومات بين الجانبين، بما ينعكس إيجاباً على انسيابية حركة النقل ويدعم نمو التبادل التجاري بين الأردن والسعودية.

وأكد الجانبان حرصهما على استمرار التنسيق والتعاون المشترك، والالتزام بالأنظمة والتعليمات المعمدة، والعمل بروح الشراكة لمعالجة التحديات التشغيلية، بما يخدم مصالح قطاع النقل ويعزز حركة النقل البري للركاب والبضائع بين البلدين.

«صناعة الأردن» تنظم ورشة

حول السلامة والصحة المهنية

عمان

تنظمت غرفة صناعة الأردن، ورشة عمل متخصصة حول السلامة والصحة المهنية، بالتعاون مع وزارة العمل والمؤسسة العامة للضمان الاجتماعي.

وتهدف الورشة إلى بحث ومناقشة القضايا الحيوية المتعلقة بمعايير السلامة والصحة المهنية في القطاع الصناعي، وتعزيز بيئة عمل آمنة ومستدامة.

وحسب بيان للغرفة، تأتي الورشة ضمن الجهود المستمرة لغرفة صناعة الأردن في دعم القطاع الصناعي ورفع كفاءة بيئة العمل، انطلاقاً من إيمانها بأهمية الالتزام بأعلى معايير السلامة والحماية للعاملين والمنشآت على حد سواء، وما لذلك من انعكاسات إيجابية على الإنتاجية واستدامة الأعمال.

وأكد نائب رئيس الغرفة محمد الجيطان أن السلامة والصحة المهنية تعد ركيزة أساسية من ركائز العمل اللائق واستدامة الإنتاج، مشدداً على أن توفير بيئة عمل آمنة وصحية هو حق

أصيل للعامل وعنصر رئيسي في حماية رأس المال البشري ورفع كفاءة الأداء.

وأشار إلى أن اهتمام القطاع الصناعي بهذا الملف ينبع من مسؤوليته الاجتماعية والاقتصادية، مؤكداً أن الاستثمار في الإنسان هو الاستثمار الأجدى والأكثر أثراً، مستشهداً بمقولة جلالة المغفور له الملك الحسين بن طلال، طيب الله ثراه: «الإنسان أغلى ما نملك».

ولفت إلى أن الدراسات الدولية تشير إلى أن الكلفة الاقتصادية الناتجة عن ضعف تطبيق معايير السلامة والصحة المهنية قد تصل إلى نحو ٤ بالمئة من الناتج المحلي الإجمالي العالمي، ما يبرز أهمية الوقاية والاستثمار المسبق في أنظمة السلامة. بدوره، أكد أمين عام وزارة العمل، الدكتور عبد الحليم دوجان، أن منظومة السلامة والصحة المهنية تأتي على رأس أولويات الوزارة، لما لها من أثر مباشر في حماية العاملين وتعزيز بيئة عمل آمنة وصحية ومنتجة، لا سيما في القطاع الصناعي الذي يعد أحد محركات النمو الاقتصادي في المملكة.

وأوضح أن الوزارة تولي اهتماماً خاصاً بتطبيق التشريعات الوطنية النافذة للسلامة والصحة المهنية، باعتبارها ركيزة أساسية في الحد من الحوادث وإصابات العمل، وتحسين الإنتاجية وتقليل الكلف والخسائر البشرية والمادية. وبين أن مشرفي السلامة والصحة المهنية يشكلون عنصراً محورياً في منظومة الوقاية داخل المنشآت، من خلال متابعة تطبيق اشتراطات السلامة، وتقييم المخاطر، ونشر ثقافة السلامة في مواقع العمل، مشيراً إلى أن الوزارة تنفذ خطة متكاملة لنشر الوعي تشمل حملات توعوية وورش عمل.

من جهته، أكد المدير العام للمؤسسة العامة للضمان الاجتماعي، الدكتور جاد الله الخلايلة، أهمية تعزيز الشراكات الوطنية في ترسيخ بيئة عمل آمنة ومستدامة، مشيراً إلى أن الشراكة الاستراتيجية مع غرفة صناعة الأردن وبالتعاون مع وزارة العمل تمثل نموداً متقدماً للتكامل بين القطاعين العام والخاص في مجال السلامة والصحة المهنية.

الأردن وباكستان يبحثان تعزيز التعاون وتنشيط التجارة البينية



عمان

بحثت اللجنة الأردنية الباكستانية المشتركة، خلال اجتماعات دورتها العاشرة التي عقدت في مدينة إسلام آباد بجمهورية باكستان الإسلامية، عدداً من الموضوعات التي تستهدف تعزيز التعاون الثنائي بين البلدين، لا سيما في المجالات الاقتصادية والتجارية، والاستفادة من الفرص المتاحة بين الجانبين، إضافة إلى توقيع مذكرة تفاهم للتعاون في مبادرات تكنولوجيا المعلومات والاتصالات.

وبحسب بيان لوزارة الصناعة والتجارة والتوطين، ترأس اللجنة عن الجانب الأردني وزير «الصناعة والتجارة» المهندس يعرب القضاة، وعن الجانب الباكستاني وزير التجارة الاتحادي لجمهورية باكستان الإسلامية جام كمال خان. وقال القضاة، إن انعقاد اجتماعات اللجنة المشتركة يأتي ترجمة لمعاني البلدين الرامية إلى توسيع أطر التعاون في المجالات الاقتصادية والتجارية والاستثمارية، وإقامة المعارض، وتحفيز القطاع الخاص على تنويع قاعدة السلع المصدرة من الأردن إلى باكستان.

وأضاف أن الأردن حريص على تطوير التعاون الاقتصادي مع جمهورية باكستان الإسلامية في مختلف المجالات، لا سيما في هذه المرحلة التي تتطلب تكثيف الجهود لمواجهة التحديات الإقليمية والعالية الرأسمالية وتدابيرها.

ودعا القضاة إلى عقد اجتماعات الدورة

التعاون مع الأردن في مجالات عدة، أبرزها التجارة والصناعة والاستثمار والطاقة والموارد الطبيعية والصحة والاقتصاد الرقمي والزراعة والنقل والسياحة.

وتوافق الجانبان على ضرورة دعم اللجنة لبحث آليات تعزيز التعاون الاقتصادي ورفع حجم التبادل التجاري، معتبرا العلاقات الأردنية الباكستانية علاقات متميزة على مختلف الصعد.

كما أكد استعداد بلاده لرفع مستوى

وخلال الاجتماعات، قدمت الأمانة العامة للوزارة دانا الزعبي، وكلاء وزارات التجارة والاقتصاد في باكستان، موجزا لأهم النقاط التي تم التوافق عليها، وأبرزها تشكيل فريق عمل يتولى تحديد القطاعات الاقتصادية ذات الاهتمام المشترك، تمهيدا لعقد منتدى أعمال يجمع القطاع الخاص في كلا البلدين.

كما شارك في الاجتماعات اللجنة السفير الأردني لدى باكستان الدكتور معن خريسات، وعدد من المسؤولين الحكوميين من كلا البلدين.

الضريبة: إشعارات لـ 379 منشأة غير ملتزمة بالفوترة

والفوترة ستواصل تنفيذ جولاتها الميدانية، سواء للحصول على التغذية الراجعة من المتزمنين أو للتحقق من الالتزام بأحكام النظام، مع إشعار غير المتزمنين ومنحهم مهلة أسبوع قبل اتخاذ الإجراءات القانونية بحق المخالفين.

وبيّنت الدائرة أن عدد المسجلين في نظام الفوترة الوطني الإلكتروني بلغ نحو ١٥٨ ألفا من الشركات والمنشآت والأفراد والمهنيين، فيما ارتفع عدد الفواتير التي تصدر يوميا من خلال النظام إلى حوالي ١,٢ مليون فاتورة.

وأشارت إلى أنه تم ربط نظام الفوترة الوطني الإلكتروني بتطبيق «سند» الحكومي، وبما يمكن الشركات والمنشآت من التحقق من أن مشترياتها المحلية تتم من موردين ملتزمين بالنظام، إضافة إلى تمكين أي شخص يحصل على فاتورة من التحقق من صحتها عبر مسح رمز (QR Code) من خلال خيار التحقق من المستندات الرقمية داخل التطبيق.

عمان

نفذت دائرة ضريبة الدخل والمبيعات جولات ميدانية استهدفت عدداً من الفئات والقطاعات المزمّة بالتسجيل في نظام الفوترة الوطني الإلكتروني، بهدف الحصول على التغذية الراجعة من المتزمنين، ورصد الملاحظات والمقترحات المتعلقة بتطبيق النظام، إلى جانب التحقق من مدى الالتزام بأحكامه.

وخلال هذه الجولات، قامت الدائرة بإشعار المنشآت والأفراد غير المتزمنين، ومنحهم مهلاً قانونية لتصويب أوضاعهم قبل اتخاذ أي إجراءات قانونية بحق المخالفين، وفقاً للتشريعات النافذة.

وأصدرت الدائرة إشعارات لـ ٣٧٩ منشأة ومحللاً وفرداً لعدم التزامهم بأحكام نظام الفوترة الوطني الإلكتروني وعدم إصدار فواتير أصولية، حيث تم منحهم مدة أسبوع لتصويب أوضاعهم قانونياً.

وأكدت الدائرة أن فرق مديريتي المحاسبة

الاقتصاد والاستثمار النيابية تزور محافظة المفرق

المفرق

زارت لجنة الاقتصاد والاستثمار النيابية، برئاسة النائب خالد أبو حسان، محافظة المفرق، ضمن جولات ميدانية تنفذها بالتعاون مع مركز الحياة – راصد، لمناقشة البرنامج التنفيذي لرؤية التحديث الاقتصادي وقياس أثره على التنمية المحلية في المحافظات، وذلك خلال ورشة حوارية استضافتها جامعة ال البيت

وأكد أبو حسان، أن السياسات الاقتصادية الفاعلة يجب أن تنطلق من الواقع الاقتصادي الحقيقي، و تبني على نهج تشاركي يقوم على الاستماع المباشر لآراء المواطنين والمختصين، بما يسهم في تحديد أولويات التنمية الاقتصادية وتعزيز الميزة التنافسية لكل محافظة.

وأوضح أن زيارة محافظة المفرق تأتي ضمن برنامج زيارات ميدانية تنفذها اللجنة لمختلف محافظات المملكة، بدأت بمحافظتي الكرك والزرقاء، وتهدف إلى الاطلاع عن قرب على الواقع الاقتصادي والتنموي، ورصد التحديات الفعلية، وبحث الحلول الممكنة، إضافة إلى تقييم أثر مشاريع البرنامج التنفيذي في تحفيز النمو الاقتصادي

وأكد رئيس جامعة ال البيت الدكتور بدورهما، أكد النائبان سالم أبو دولة وأحمد عليمات أهمية التواصل المباشر

سلطة وادي الأردن تسيطر على ارتفاع في منسوب مياه قناة الملك عبدالله



الشونة الشمالية

سيطرت كوابر سلطة وادي الأردن بالتعاون مع الأجهزة المعنية، على ارتفاع منسوب مياه قناة الملك عبدالله في منطقة الشونة الشمالية. وقال أمين عام سلطة وادي الأردن المهندس هشام الحبيصة، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن ارتفاع منسوب مياه القناة، جاء إثر الهطولات المطرية خلال المنخفض الجوي الأخير وتدفق كميات كبيرة.

وبين أن كوابر سلطة وادي الأردن عملت فوراً على تفعيل خطة الطوارئ بالتنسيق مع الحاكم الإداري في الأغوار الشمالية والجهات المختصة، وجرى اتخاذ جميع الإجراءات للتعامل مع الحادثة والتي حالت دون مداومة المياه لمنازل المواطنين المحاذية للقناة، حيث تم اتخاذ مختلف الإجراءات الوقائية عقب ارتفاع المنسوب.

بدوره، أوضح منصرف لواء الأغوار الشمالية خالد



كتمودج للحوار المؤسسي حول السياسات العامة، مشيراً إلى أن احتضان جامعة آل البيت لمل هذه الفعاليات يأتي انطلاقا من دورها الأكاديمي والمجتمعي في دعم النقاش الوطني وتعزيز التواصل بين صنّاع القرار والمجتمع المحلي.

واستعرض المشاركون أبرز التحديات

أنشطة وفعاليات متنوعة في عدد من الجامعات

محافظات

تنظمت عدد من الجامعات أنشطة وفعاليات متنوعة؛ بهدف تحسين جودة العملية التعليمية وتوعية الطلبة، في إطار سعيها لتقديم خدماتها، بما يتناسب مع دورها الوطني المهم.

وأعلنت كلية الدراسات العليا في الجامعة الهاشمية، اليوم، قوائم الطلبة المرشحين للقبول في برامج الدراسات العليا (الدفعة الأولى) للفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٢٥-٢٠٢٦، داعية الطلبة لاستكمال إجراءات القبول والتسجيل خلال الفترة من ٨ إلى ١٠ شباط الحالي.

وتشمل البرامج المعلنة قوائم المرشحين من: ماجستير علم النفس التربوي، والدبلوم العالي في الإدارة المدرسية، وماجستير الإدارة التربوية، وماجستير التربية الخاصة للطفولة، وماجستير علوم البيئة وإدارتها، وماجستير إدارة وتطوير المواقع السياحية والترفيهية، وماجستير الاستثمار والتطوير، وماجستير المحاسبة والتطوير، وماجستير العلوم الحياتية.

وقرر لجنة إدارة صندوق الطالبات في جامعة البلقاء التطبيقية خلال اجتماع لها برئاسة رئيس الجامعة الدكتور أحمد فخري العجلوني، دعم ٢٠٠ طالبة من الطالبات المستفيدات من خدمات الصندوق.

وتضمن القرار، تقديم مساعدات مالية شهرية بقيمة (٦٠) ديناراً لكل طالبة لمدة فصل دراسي واحد، قابلة للتجديد وفقاً لتقييم الوضع الخاص بكل طالبة، بما يسهم في تحقيق الاستقرار الأكاديمي لهن، وتمكينهن من مواصلة مسيرتهن التعليمية.

وأكد الدكتور العجلوني، أن جميع الطالبات المقدمة إلى عمادة شؤون الطلبة خضعت لدراسة معمقة وشاملة من مختلف الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والإنسانية، ووفق أسس ومعايير واضحة تضمن العدالة والشفافية في إيصال الدعم إلى مستحقيه.

وأشار إلى أن هذه المساعدات تنطلق من إيمان الجامعة بدورها الريادي في خدمة المجتمع المحلي، وحرصها الدائم على التخفيف من الأعباء المعيشية عن أسر الطالبات المستفيدات، والمساهمة في توفير متطلباتهن الأساسية اليومية، بما يتيح لهن التفرغ للتحصيل العلمي وتحقيق التميز الأكاديمي.

ودعا رئيس الجامعة المؤسسات الرسمية والخاصة، والشركات والمصانع، ورجال الأعمال، وأصحاب الأيادي البيضاء، إلى الإسهام في دعم صندوق الطالبات، بما يضمن استدامته وتوسع نطاقه ليشمل كليات الجامعة المنتشرة من العقبة جنوباً إلى إربد شمالاً، مشيراً إلى فتوى دائرة الإفتاء العام التي أجازت التبرع من أموال الزكاة لصالح الصندوق.

وتنظمت كلية طب الأسنان في الجامعة الهاشمية بالتعاون مع نقابة أطباء الأسنان فرع الزرقاء، أمسية علمية بعنوان “المستجدات في طب الأسنان”، بمشاركة أعضاء الهيئة التدريسية في الكلية وحضور واسع من أطباء الأسنان من المجتمع المحلي، بهدف تعزيز تبادل الخبرات العلمية ومواكبة أحدث المستجدات في مجال طب الأسنان، وترسيخ الشراكة بين المؤسسات الأكاديمية والمهنية.

وافتح الأمسية، رئيس مجلس نقابة أطباء الأسنان الدكتور مؤنس شديفات، الذي أكد أهمية التعاون العلمي مع كلية طب الأسنان في الجامعة الهاشمية، باعتبارها أول كلية طب أسنان حكومية في محافظة الزرقاء، مشيراً إلى دور الكلية في دعم تطوير المهنة والارتقاء بمستوى الخدمات الصحية المقدمة للمجتمع. وأوضح عميد كلية طب الأسنان الأستاذ الدكتور بزن حسونة، أن عقد مثل هذه النشاطات العلمية يأتي ضمن توجه الكلية للتواصل المستمر مع مؤسسات المجتمع المحلي، انسجاماً مع دورها في خدمة المجتمع. إضافة إلى حرصها على مواكبة أحدث المستجدات العلمية وتعزيز التواصل مع القطاع المهني وتزويد خريجيه بالمهارات والمعارف المطلوبة في سوق العمل.

وشارك في إلقاء المحاضرات وإدارة النقاش العلمي كل من الأستاذ الدكتور بزن حسونة، أستاذ طب الفم وطب أسنان ذوي الاحتياجات الخاصة، والدكتور أحمد شعيب، الأستاذ المشارك في الاستعاضة السنية، والدكتور أحمد حددان، الأستاذ المساعد في جراحة الوجه والفكين.

وتناولت المحاضرات عدداً من الموضوعات العلمية التي تهّم طبيب الأسنان الممارس، من أبرزها دور الزراعات السنية في التعويض الجزئي للأسنان، وطرق الوقاية والتعامل مع مضاعفات الإجراءات التجميلية في الوجه والفكين، إضافة إلى أساليب تشخيص ومعالجة أمراض الفم التي قد يواجهها طبيب الأسنان في عيادته.

وأكد المشاركون في الأمسية العلمية، أهمية التواصل المستمر بين المؤسسات الأكاديمية والمهنية، ودوره في تقليص الفجوة بين الجانبين الأكاديمي والتطبيقي في طب الأسنان من خلال الاستمرار في تنظيم مثل هذه اللقاءات العلمية المتخصصة، لما لها من أثر في تبادل الخبرات وتعزيز التطوير المهني المستمر لأطباء الأسنان.

محافظات

واصلت فعاليات رسمية وشعبية في مختلف محافظات المملكة، احتفالاتها بعيد ميلاد جلالة الملك عبدالله الثاني.

واحتفلت محافظة الزرقاء، اليوم بعيد الميلاد الرابع والستين لجلالة الملك، في مشهد جامع رعاة محافظ الزرقاء الدكتور فراس أبو قاعود، واحتضنه مركز الملك عبد الله الثاني الثقافي، ليكون الحدث ترجمة صادقة لعمق الولاء الشعبي والتفاف أبناء الزرقاء حول قيادتهم الهاشمية.

واستهل الاحتفال بمسيرة وطنية مهيبه، انطلقت من مبنى المحافظة وصولاً إلى مركز الملك عبد الله الثاني الثقافي، تقدمها الهجانة وفرسان الأمن العام، وفرقة موسيقىات القوات المسلحة الأردنية، بمشاركة راعي الاحتفال المحافظ، ومدير شرطة الزرقاء العميد بزن الجراح، إلى جانب ممثلي الأجهزة الأمنية، ومديري الدوائر والمؤسسات الرسمية، والوجهاء، وممثلي المجتمع المحلي، والفعاليات الشعبية.

وأكد الدكتور فراس أبو قاعود، خلال كلمته في الاحتفال، خصوصية الزرقاء، مدينة الجند والعسكر والعمال، ومدينة التنوع الإنساني الخلاق، التي تحتضن أبناء من مختلف المحافظات الأردنية، فتشكل لوحة فسيفسائية وطنية نادرة، يجمعها الولاء الصادق للقيادة الهاشمية الحكيمة المخفزة، والانتماء الثابت لثرى الأردن الغالي.

وتطرق الدكتور أبو قاعود إلى واقع الأردن الآمن المستقر وسط محيط إقليمي ملتهب، بفضل حكمة جلالة الملك وسياساته المتوازنة، ودعمه الثابت للقضية الفلسطينية، وحفاظه الأمين على الوصاية الهاشمية، ومنظومة التحديث الشاملة سياسياً واقتصادياً وإدارياً، إلى جانب علاقاته الدولية الواسعة التي تقوم على الاحترام المتبادل والتفاهم العميق لقضايا العالم، وقربه الدائم من شعبه وقواته المسلحة.

ولفت إلى إنجازات جلالة الملك عبد الله الثاني، حيث يضم الأردن ١٢٣ مستشفى، ونحو ٧٥٠٠ مركز صحي، ويستقبل نحو ٣٥٠ ألف مريض عربي سنوياً، إضافة إلى ٣٠ جامعة، منها ١٠ حكومية و٢٠ خاصة، و٧٥٠٠ مدرسة حكومية و٤٠٠٠ مدرسة خاصة، ويحتضن ما يقارب ٨٥ ألف طالب أجنبي، في مؤشر واضح على المكانة العلمية والطبية التعليمية للمملكة.

من جانبه، أكد رئيس لجنة محافظة الزرقاء “اللامركزية” المهندس جمال أبو عيد، عمق حب ولاء الأردنيين للقيادة الهاشمية، مشيداً بحكمة جلالة الملك ومكانته الرفيعة بين قادة وزعماء العالم، وبالإجازات المترابكة في عهده الزاهر، والتي جعلت من الأردن منارة علمية وثقافية تضاهي الدول المتقدمة. كما تحدث رئيس لجنة بلدية الزرقاء المهندس خالد الخشمان، عن الجهود الملكية المتواصلة والتوجيهات السامية للحكومات المتعاقبة، ولكل من يتولى موقعاً رسمياً، لارتقاء بمستوى الخدمات المقدمة للمواطنين في مختلف محافظات المملكة، وترسيخ مفهوم العدالة التنموية، وبين مدير ثقافة الزرقاء، محمد الزعبي، أن الاحتفال بميلاد قائد المسيرة، هو احتفال بروؤية نبؤية شاملة، مشيراً إلى أن الثقافة تمثل المحرك الرئيس للتعبير الإيجابي الراقى، وأداة تعزيز الهوية الوطنية، ونشر قيم الحوار والتسامح، فضلاً عن كونها رافداً متنامياً للاقتصاد الوطني.

وشدد على أن الاستثمار في الثقافة، هو استثمار في مستقبل الأجيال، إذ أن مركز الملك عبد الله الثاني الثقافي، يعد أحد منجزات العهد الميمون، سيبقى منارة تجمع بين الحداثة والحفاظ على الأصالة والتراث. واشتمل الاحتفال، على فقرات فنية وطنية، قدمتها فرقة موسيقىات القوات المسلحة الأردنية، وديكات شعبية فلكلورية، وفقرة شعرية قدمها فليح الجبور، وعروضاً فلكلورية متنوعة، قدمتها فرقة موسيقىات البادية، وفقرات غنائية وطنية للفنانين حسام ووسام اللوزي، إلى جانب افتتاح معرض تشكيلي جسد بلوحات مسيرة الهاشمي المعطاء.

واحتفلت محافظة جرش، بعيد ميلاد الملك عبدالله الثاني، باحتفال أقيم في مسرح مركز جرش الثقافي، بحضور ممثلي الحاكمية الإدارية، نواب وأعيان المحافظة، ومسؤولي الأجهزة الأمنية، ومديري الدوائر الحكومية، ووجهاء المجتمع المحلي.

وقال محافظ جرش الدكتور مالك خريسات، إن الإرادة الوطنية ظلت دائماً متناغمة مع القيادة الهاشمية التي وصفها بروح الأمة وحصنها المنيع، مشيداً بدور الجيش العربي المصطوفي باعتباره هوية الوطن وسياحه المتين، وجهاز الأمن العام الذي يشكل عنوان الأمن والاستقرار وحارس السلم المجتمعي. من جانبه، استذكر رئيس الديوان الملكي الأسبق يوسف اللاديب، فرحة الأردنيين بميلاد جلالة الملك، مستعرضاً محطات من مسيرته التعليمية والعسكرية، وما قدمه من مبادرات ومبادرات وإنسانية منذ توليه سلطاته الدستورية وحتى اليوم.

بدوره، أشار العين عمر عياصرة إلى متانة العلاقة التاريخية بين الأردنيين والهاشميين منذ عام ١٩٢١،

فاعليات رسمية وشعبية تواصل احتفالها بعيد ميلاد الملك

والتي شكلت أساس بناء الدولة الأردنية الحديثة، لافتاً إلى أن وحدة اطراف المجتمع الجرشى تجسد هذه العلاقة الراسخة، وأن مؤسسة العرش الهاشمي تمثل صمام امان الدولة وضمانة الاستقرار وحفظ الدماء.

واختتم الحفل بفقرات فنية وطنية قدمتها فرقة كورال كان الثقافية، حيث صدحت بالاغاني الوطنية الخالدة، من بينها «البيارق»، و«صقر العرب» و«شاماعنا الأردني»، وعبر الحضور عن فرحهم واعتزازهم بهذه المناسبة الغالية على قلوب الأردنيين، مؤكداً ارتباطهم العميق بالقيادة الهاشمية ووحدة وطنهم واختتم الاحتفال بوسلة غنائية للفنان محمد الصقار.

وتنظمت مديرية التربية والتعليم محافظة العقبة، ممثلةً بقسم النشاطات التربوية، مسيرة وطنية حاشدة حملت عنوان “مسيرة الولاء والانتماء”، احتفاءً بعيد ميلاد جلالة الملك عبدالله الثاني. عبّرت خلالها العقبة عن صدق الانتماء وعمق الولاء للقيادة الهاشمية.

وأكد محافظ العقبة، أيمن العوايشة، خلال رعايته للمسيرة، أن هذه الفعالية شكّلت لوحة وطنية جامعة جسدت أسمى معاني الولاء والانتماء، وعكست متانة العلاقة الراسخة بين جلالة الملك وأبناء شعبه، مشيداً بالجهود الكبيرة التي بذلتها مديرية التربية والتعليم وقسم النشاطات التربوية في تنظيم هذا الحدث الوطني المهم، الذي قدّم صورة مشرقة للمجتمع المحلي، ورسّخ قيم الاعتزاز بالوطن والقيادة الهاشمية.

من جانبه، أوضح مدير التربية والتعليم محافظة العقبة، الدكتور عبد الوهاب الحجاج، أن المسيرة تأتي انسجاماً مع الدور التربوي والوطني لوزارة التربية والتعليم في غرس قيم الولاء والانتماء في نفوس الطلبة، مؤكداً أن المشاركة الواسعة والزمخ الجماهيري من الكوادر التربوية والطلبة ومؤسسات المجتمع المحلي تعكس وعياً وطنياً راسخاً، وشهدت المسيرة، التي تقدمتها الفرق الكشفية والإرشادية، مشاركة واسعة من طلبة وطليلات المدارس الحكومية والخاصة، والمعلمين والمعلمات، ومديري ومديرات المدارس، إلى جانب كوادر المديرية، ومؤسسات المجتمع المحلي، والجهات الرسمية وغير الرسمية، والأجهزة الأمنية، في مشهد وطني جسّد وحدة الصف وتلاحم أبناء الوطن.

وانطلقت المسيرة من دوار الشريف الحسين بن علي باتجاه ساحة بيت الشريف الحسين بن علي عند سارية العلم، وسط أجواء احتفالية وطنية، صدحت خلالها الفرق الوطنية والصباحات الكشفية، معبرة عن الفخر بالقيادة الهاشمية، وتجديد الانتماء للوطن العزيز. واختتمت الفعالية بمشاركة فرقة معان للفنون الشعبية، التي قدّمت عروضاً تراثية مميزة أضفت على المسيرة روحاً احتفالية أصيلة، لتتحول المناسبة إلى رسالة محبة ووفاء صادقة من أبناء العقبة إلى قائد الوطن، جلالة الملك عبدالله الثاني.

وتنظمت هيئة شباب كلنا الأردن بمحافظة العقبة النزاع الشبابي لصندوق الملك عبدالله الثاني للتنمية، بالتعاون مع مركز سيدة السلام للأشخاص ذوي الإعاقة، مهرجان ترفيهي تطوعي للأطفال ذوي الإعاقة بمناسبة احتفالات الهيئة بعيد ميلاد جلالة الملك المفدى، وتضمنت الفعالية فقرات رياضية ومسابقات ثقافية وأنشطة ترفيهية وتلي ماتش ورسم على الوجوه وتوزيع ألعاب على المستفيدين.

وقال منسق هيئة شباب كلنا الأردن في العقبة عمر حربي العشوش، إن الفعالية تأتي ضمن سلسلة احتفالات الهيئة بعيد ميلاد قائد الوطن وتعزيز ثقافة العمل التطوعي لدى الشباب وزيادة وعيهم حول مساهمتهم الحقيقية في المجتمع ، مؤكداً حرص الهيئة على طرح مبادرات ومقترحات تسهم في إشراك الشباب في مختلف جوانب التوعية والتطوعية والمجالات المختلفة بما يضمن تحقيق رؤية القيادة الهاشمية في تعزيز دور أكبر للشباب في تنمية المجتمع.

وأكد مدير مركز سيدة السلام للأشخاص ذوي الإعاقة رامي أبو دولة، على أهمية الشراكة المثمرة بين مؤسسات المجتمع المدني ومختلف الجهات لتعزيز الاندماج والتفاعل بين مؤسسات الأشخاص ذوي الإعاقة والمجتمع المحلي .

ورعى رئيس لجنة بلدية إربد الكبرى عماد العزام، مباراة خماسي كرة قدم ودية نظمتها هيئة شباب إربد – قدامى اللاعبين، احتفاءً بعيد ميلاد جلالة الملك عبدالله الثاني ، جمعت قدامى الهيئة مع قدامى لاعبي نادي الحسين الرياضي.

وانتهت المباراة بفوز فريق قدامى هيئة شباب إربد بنتيجة ٤-٥، في أجواء سادتها الروح الرياضية والتنافس الودي، وبحضور عدد من الفعاليات الرياضية والشبابية وأبناء المجتمع المحلي.

وتوج العزام، الفريق الفائز، وتسلم درعاً تقديرياً من رئيس الهيئة عبد الله ملاح، فيما جرى تكريم مدير شباب إربد رائد أبو خليفة تقديراً لجهوده في دعم النشاطين الرياضي والشبابي وتعزيز مشاركة الشباب في الفعاليات المختلفة.

بلدية مادبا تكرم 100 يتيم بمناسبة عيد ميلاد الملك

جوائز نقدية وعينية، لإرخال الفرحة إلى قلوبهم. وأضاف أنه جرى دعوة ١٠٠ طفل يتيم مع عائلاتهم، بالتنسيق والتعاون مع مديرية أوقاف مادبا، وتسليمهم الهدايا بهذه المناسبة العزيزة، مؤكداً أن رعاية الأيتام تشكّل محوراً أساسياً في برامج المسؤولية المجتمعية التي تحرص البلدية على تبنيها. وسلم الجويتات، ومدير أوقاف مادبا الدكتور عيسى البواريد، الجوائز والهدايا للأطفال الأيتام.

رئيس التحرير

خالد خازر الخريشا

المدير العام رئيس هيئة التحرير

محمود الفطافطة

رئيس مجلس الإدارة

العين عمر اعياصرة

النسب