

## الحكومة ترفع أسعار المحروقات لشهر ايار

**عمان** عقدت لجنة تسعير المشتقات النفطية اجتماعها الدوري، وقامت بمراجعة أسعار المشتقات النفطية خلال شهر نيسان ومقارنتها مع مثيلاتها لشهر آذار الماضي، والتي أظهرت استمرار الارتفاعات على الأسعار العالمية مدفوعة بالتطورات الإقلمية، واستناداً إلى سياسة الحكومة في التدرج في عكس ارتفاعات الأسعار العالمية للمشتقات النفطية، والتي تهدف إلى احتواء هذه الارتفاعات والحد من آثارها المباشرة على المواطنين والقطاعات الاقتصادية، قررت اللجنة التعديل على

## أوقات الصلاة

الفجر	4:21
الظهر	12:34
المغرب	4:14
العشاء	7:23
الغداة	8:47

الجمعة

السنة الثالثة عشرة

العدد (4130)

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م



13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

13 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 1 أيار 2026 م

## الأردن ودول شقيقة وصديقة تدين الاعتداء

### الإسرائيلي على أسطول الصمود العالمي

**عمان** دان وزراء خارجية المملكة الأردنية الهاشمية، ومملكة إسبانيا، وجمهورية باكستان الإسلامية، وجمهورية البرازيل الاتحادية، وجمهورية بنغلاديش الشعبية، وجمهورية تركيا، وجمهورية جنوب أفريقيا، وجمهورية كولومبيا، ودولة ليبيا، وجمهورية المالديف، وماليزيا، بأشد العبارات، الاعتداء الإسرائيلي على أسطول الصمود العالمي، وهو مبادرة إنسانية مدنية سلمية تهدف إلى لفت انتباه المجتمع الدولي إلى الكارثة الإنسانية في غزة.

## بعد 8 سنوات من ثباتها.. تعديل

### مدرّوس لأجور النقل يعيد التوازن للقطاع

**عمان** قررت هيئة تنظيم النقل البري تعديل أجور النقل العام، بحيث تشمل الزيادة نحو 75% من المسارات بحدود 5 قروش، فيما تطبق زيادة بحدود 10 قروش على نحو 25% من المسارات الأطول، وذلك ضمن خطة تهدف إلى إعادة التوازن بين كلف التشغيل واستمرارية الخدمة، مع مراعاة الأثر المباشر على المستخدمين.

وفي هذا الإطار، سيتم تعديل تعرفه سيارات التاكسي بالتنسيق مع الجهات المعنية، وبما يراعي خصوصية كل محافظة، فيما يواصل قطاع الشحن البري العمل وفق آلية تعويم مرتبطة بأسعار المحروقات، بما يتيح مرونة في التعامل مع المتغيرات دون الحاجة إلى تدخلات متكررة. ويأتي هذا التعديل بعد نحو ثماني سنوات من ثبات التعرفة منذ عام 2018، رغم الارتفاع المتواصل في

## المشاريع المنزلية قصص نجاح

### تصنعها الأسر وتدعمها الإرادة

**عجلون** تشهد محافظة عجلون توسعاً في المشاريع المنزلية التي أصبحت مصدر دخل للعديد من الأسر خاصة في مجالات الصناعات الغذائية والحرف اليدوية والزراعات المنزلية ما أسهم في تحسين المستوى المعيشي وتوفير فرص عمل محلية. وأكد معنيون في حديث لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) أن هذه المشاريع تشكل ركيزة اقتصادية واجتماعية مهمة لما توفره من فرص إنتاج للأسر داخل منازلها إلى جانب دورها في استثمار الموارد المحلية وتعزيز ثقافة العمل والإنتاج وسط مطالب بتوسيع برامج الدعم والتسويق. وقال رئيس لجنة محافظة عجلون المهندس معاوية عناب إن المشاريع المنزلية تعد من المبادرات التنموية المهمة التي تسهم في تمكين الأسر اقتصادياً وتساعد في الحد من البطالة وخلق فرص عمل في مختلف مناطق المحافظة. وأضاف أن المجلس يولي اهتماماً بدعم المشاريع الصغيرة من خلال التعاون مع الجهات

## وزير الخارجية يبحث مع نظيره البحريني

### العلاقات الثنائية والأوضاع الإقليمية

**عمان** بحث نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، الخميس، مع وزير خارجية مملكة البحرين الشقيقة الدكتور عبد اللطيف بن راشد الزياني، العلاقات الثنائية، وتطورات الأوضاع في المنطقة، وذلك في إطار التنسيق والتشاور المستمرين بين البلدين. وأكد الصفدي والزياني في اتصال هاتفي الحرص على تعزيز العلاقات الأخوية التاريخية الراسخة بين البلدين في مختلف المجالات، خدمة لمصالح الملكتين والشعبين الشقيقين. كما بحث الوزيران تداعيات التصعيد الخطير الذي تشهده المنطقة، والجهود المستهدفة البناء على اتفاق وقف إطلاق النار بين الولايات المتحدة وإيران للتوصل إلى حل مستدام يضمن معالجة كل أسباب التوتر الماضية واحترام القانون الدولي وسيادة الدول وحرية الملاحة في مضيق هرمز وفق اتفاقية الأمم المتحدة لقانون البحار لعام 1982. كما بحث الصفدي والزياني عدداً من القضايا الإقليمية والدولية والجهود المبذولة لتعزيز الأمن والاستقرار.

## أمانة عمان: إغلاق نفق صويلح جزئياً

### مساء اليوم لإعادة تأهيل إنارته

**عمان** أعلنت أمانة عمان الكبرى عن إغلاق نفق صويلح أمام حركة السير القادمة من شارع الملك عبد الله الثاني باتجاه منطقة صافوق بشكل مؤقت اعتباراً من مساء امس، بالتعاون مع إدارة السير، وذلك لغايات إعادة تأهيل نظام الإنارة داخل النفق بهدف تحسين مستوى السلامة المرورية. وأوضح المهندس شادي الروابدة، مدير عمليات المرور في أمانة عمان، أن الإغلاق سيبدأ يومياً، من الساعة الثامنة عشرة منتصف الليل وحتى الساعة السادسة صباحاً، مشيراً إلى أن هذه الإجراءات تأتي ضمن خطط الأمانة لتحسين السلامة المرورية والبنية التحتية وبيّن الروابدة، أن التحولات المرورية ستكون عبر شارع الملكة رانيا باتجاه إشارات الدوريات، مع إمكانية العودة والدوران وفق المسارات المسموح بها في الموقع، داعياً السائقين إلى الالتزام بالإرشادات والشواخص التحذيرية. وأكد، أن كوادر الأمانة ستواجد ميدانياً لتنظيم حركة السير وتقديم الدعم اللازم، بما يضمن انسيابية المرور والحفاظ على سلامة مستخدمي الطريق.

## 93.9 دينار سعر الذهب

### عيار 21 بالسوق المحلية

**عمان** بلغ سعر بيع غرام الذهب عيار 21، الأكثر رغبة من المواطنين في السوق المحلية، الخميس، عند 93.90 دينار لغايات البيع من محلات الصاغة، مقابل 89.50 دينار لجهة الشراء. وحسب النقابة العامة لأصحاب محلات تجارة وصياغة الحلي والمجوهرات، بلغ سعر الغرام الواحد من الذهب لعيار 24 و18 و18 لغايات البيع من محلات الصاغة عند 107.80 و83.20 دينار على التوالي.



**عمان** يشارك الأردن العالم الجمعة، الاحتفال بيوم العمال العالمي، وسط افتخار واعتزاز ببناء الوطن، أصحاب السواعد القوية، والاجتهاد والنفوس العامرة بالانتماء والإخلاص للوطن ومسيرته الكبيرة في صروح البناء.

ويجسد الاحتفال بهذه المناسبة على الصعيد المحلي، التقدير العميق للدور المحوري الذي يضطلع به العامل الأردني في مسيرة الإنتاج والبناء والتنمية، وترسخ قيم العمل باعتبارها أساساً للنهوض الاقتصادي والاجتماعي. ومنذ تسلم جلالة الملك عبدالله الثاني سلطاته الدستورية، أولى العامل كل الرعاية والاهتمام، ما شكل ركيزة لصياغة نهج وطني للعمل على صياغة وتطوير السياسات والتشريعات الحديثة النافذة لسوق العمل، وتعزيز الحماية لهم وتوفير التدريب، ما انعكس على مسيرة عملهم وإنتاجيتهم. ويعد العامل الأردني ركيزة أساسية في مختلف القطاعات، من الصناعة والزراعة إلى الخدمات والإنشاءات والتعليم والصحة وغيرها، إذ أسهم بجهده وإخلاصه في دعم الاقتصاد الوطني، وتعزيز قدرة الأردن على مواجهة التحديات الاقتصادية والتحوالات الإقليمية والدولية.

في إطار رؤية شاملة للإصلاح الاقتصادي، حيث جاءت رؤية التحديث الاقتصادي التي أطلقت بتوجيهات ملكية لتؤكد هذا التوجه مستهدفة استيعاب أكثر من مليون شاب وشابة في سوق العمل، من خلال تحفيز النمو، ودعم الاستمرار ومواءمة مخرجات التعليم والتدريب مع احتياجات سوق العمل. وفي سياق ترجمة مستهدفات الرؤية إلى برامج تنفيذية، أطلق البرنامج الوطني

للتشغيل عام 2022 كأحد أبرز المبادرات الحكومية الهادفة إلى توفير فرص عمل في القطاع الخاص، انسجام

الاهتمام الملكي يرسخ دور العامل الأردني في النمو الاقتصادي

# بمناسبة يومهم العالمي العامل الأردني أساس الإنتاج والبناء والإنجاز



الأردني محور التنمية وعايتها، ويمتدح عيد العمال بعده الوطني المرتبط بمسارات التحديث الاقتصادي والتنمية المستدامة. ويمثل عيد العمال محطة لتجديد العهد على مواصلة دعم العامل الأردني، وتعزيز كتريس ثقافة الإنتاج والانتفاء، وتعزيز الشراكة بين أطراف العملية الإنتاجية من حكومة وقطاع خاص ونقابات عمالية، بما يسهم في تحقيق تنمية اقتصادية شاملة ومستدامة.

القطاع الخاص على تشغيل الأردنيين المتعطلين عن العمل في مختلف القطاعات الاقتصادية وفي جميع محافظات المملكة. وشهد البرنامج في ضوء نتائجه وأثره على سوق العمل، تمديد العمل به حتى عام ٢٠٢٨، تأكيداً لاستمرارية الجهود الرامية إلى خفض معدلات البطالة وتعزيز المشاركة الاقتصادية، وترسيخ مفهوم العمل اللائق بما يسهم مع رؤية الدولة في جعل الإنسان

شاب وشابة في سوق العمل، من خلال تحفيز النمو، ودعم الاستثمار ومواءمة مخرجات التعليم والتدريب مع احتياجات سوق العمل، وفي سياق ترجمة مستهدفات الرؤية إلى برامج تنفيذية، أطلق البرنامج الوطني للتشغيل عام ٢٠٢٢ كأحد أبرز المبادرات الحكومية الهادفة إلى توفير فرص عمل في القطاع الخاص، انسجاماً مع توجهات الحكومة في تمكين الأردنيين والأردنيات من الفئة العمرية (١٨-٤٥) عاماً، وتحفيز

إلى جانب برامج التدريب والتأهيل المهني، الهادفة إلى رفع كفاءة العمالة الوطنية وتحسين تنافسيتها ومواءمة مخرجاتها مع متطلبات سوق العمل. وتأتي هذه المناسبة، في وقت تتعزز فيه الجهود الوطنية لتمكين العمالة الأردنية وتوسيع فرص التشغيل، في إطار رؤية شاملة للإصلاح الاقتصادي، حيث جاءت رؤية التحديث الاقتصادي التي أطلقت بتوجيهات ملكية لتؤكد هذا التوجه مستهدفة استيعاب أكثر من مليون

**عمان**  
يشارك الأردن العالم الجمعة، الاحتفال بيوم العمال العالمي، وسط افتخار واعتزاز ببنية الوطن، أصحاب السواعد القوية، والاجتهاد والنفوس العامرة بالانتماء والإخلاص للوطن ومسيرته الكبيرة في صروح البناء. ويجسد الاحتفال بهذه المناسبة على الصعيد المحلي، التقدير العميق للدور المحوري الذي يضطلع به العامل الأردني في مسيرة الإنتاج والبناء والتنمية، وترسخ قيم العمل باعتبارها أساساً للنهوض الاقتصادي والاجتماعي. ومنذ تسلم جلالة الملك عبدالله الثاني سلطاته الدستورية، أولى العمال كل الرعاية والاهتمام، ما شكل ركيزة لصياغة نهج وطني للعمل على صياغة وتطوير السياسات والتشريعات الحديثة النافذة لسوق العمل، وتعزيز الحماية لهم وتوفير التدريب، ما انعكس على مسيرة عملهم وإنتاجيتهم.

ويعد العامل الأردني ركيزة أساسية في مختلف القطاعات، من الصناعة والزراعة إلى الخدمات والإنشاءات والتعليم والصحة وغيرها، إذ أسهم بجهده وإخلاصه في دعم الاقتصاد الوطني، وتعزيز قدرة الأردن على مواجهة التحديات الاقتصادية والتحويلات الإقليمية والدولية. وفي هذا الإطار، شهدت السنوات الماضية تطوراً للتشريعات النافذة لسوق العمل، وتوسيع مظلة الضمان الاجتماعي،

## لجنة تسعير المشتقات النفطية

### تعلن أسعار المحروقات لشهر أيار

عمان

عقدت لجنة تسعير المشتقات النفطية اجتماعها الدوري، الخميس، وقامت بمراجعة أسعار المشتقات النفطية خلال شهر نيسان ومقارنتها مع مثيلاتها لشهر آذار الماضي، والتي أظهرت استمرار ارتفاعات على الأسعار العالمية مدفوعة بالتطورات الإقليمية.

واستناداً إلى سياسة الحكومة في التدرج في عكس ارتفاعات الأسعار العالمية للمشتقات النفطية، والتي تهدف إلى احتواء هذه الارتفاعات والحد من آثارها المباشرة على المواطنين والقطاعات الاقتصادية، قررت اللجنة التعديل على أسعار البيع المحلية للمشتقات النفطية لشهر أيار بشكل جزئي ولا يعكس الكلف الحقيقية للأسعار العالمية.

وأكدت اللجنة أن الحكومة استمرت في النهج المتبع خلال الشهر الماضي ومنذ بداية الأزمة الإقليمية، حيث لم يتم عكس كامل الارتفاعات العالمية على الأسعار المحلية، وإنما عكس جزء منها فقط.

كما أشارت إلى أن الحكومة تحمّلت دعماً مباشراً على تسعيرة شهر أيار بحوالي ٦٨ مليون دينار، بالإضافة إلى حوالي ٢.٩ مليون دينار دعماً موجهاً للقطاع الصناعي، في إطار دعم استقرار السوق المحلي والقطاعات الإنتاجية. كما بينت اللجنة أن معدل سعر برنت ارتفع إلى (١٢٠) دولار / برميل في شهر نيسان مقارنة مع (١٠٢) دولار / برميل في شهر آذار الماضي بنسبة زيادة تقدر بحوالي (١٧٪).

وبموجب القرار، تم تثبيت سعر أسطوانة الغاز المنزلي (١٢.٥ كغم) عند ٧ دنانير دون أي تغيير، مع استمرار دعمها رغم الارتفاعات العالمية، وتثبيت سعر مادة الكاز عند ٥٥٠ فلساً/لتر دون أي زيادة.

وأصبحت أسعار المشتقات النفطية الأخرى على النحو التالي، بنزين أوكتان (٩٠) ١٠٠٠ فلس/لتر، بنزين أوكتان (٩٥) ١٣١٠ فلسات/لتر، السولار ٧٩٠ فلساً/لتر.

كما بينت اللجنة أن الكلفة الفعلية لأسطوانة الغاز المنزلي (١٢.٥ كغم) بلغت ١٢.٢٢٢ ديناراً، في حين تم تثبيت سعر بيعها عند ٧ دنانير.

وأوضحت اللجنة أن الكلف الفعلية للمشتقات النفطية لشهر أيار بلغت ١٠٦١.٣ فلس/لتر مادة البنزين أوكتان ٩٠، و ١١٤٧.٢٧ فلس/لتر مادة السولار، و ١١٢٨.٨٩ فلس/لتر مادة الكاز.

وبينت اللجنة أن الحكومة لم تعكس كامل الارتفاعات على الأسعار المحلية، حيث عكست فقط ما نسبته حوالي ٦٠٪ من الزيادة الفعلية على مادة البنزين أوكتان ٩٠، وحوالي ١٦٪ من الزيادة الفعلية على مادة السولار، فيما تم تثبيت سعر الكاز واحتواء الارتفاع بالكامل دون عكس أي زيادة على المواطن.

وأكدت اللجنة أن هذا القرار يأتي في إطار تحقيق التوازن بين الكلف الفعلية والأسعار المحلية، وبما يسهم مع السياسات الحكومية الرامية إلى الحد من آثار التقلبات العالمية للأسعار، مع الاستمرار في تعويض فروقات الكلف تدريجياً.

## القاضي: خطاب ولي العهد بتخريج

### مكلفي خدمة العلم رسالة تعزز المسؤولية الوطنية والجاهزية



قال رئيس مجلس النواب مازن النواب القاضي، إن خطاب سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، في حفل تخريج الدفعة الأولى من مكلفي خدمة العلم، حمل رؤية سياسية وطنية متكاملة، تضع الإنسان الأردني في قلب معادلة الدولة الحديثة، وتؤكد أن الجاهزية الوطنية ضرورة استراتيجية في عالم تتبدل فيه موازين القوى والتحالفات وتتسارع فيه التحويلات.

وأكد رئيس مجلس النواب أن خطاب سمو ولي العهد جاء امتداداً لنهج جلالة الملك عبد الله الثاني، الذي يؤمن دوماً بأهمية ترسيخ المسؤولية لدى الشباب الأردني، في ظل ما يشهده الإقليم والعالم من تحولات متسارعة وضاعفة على مختلف المستويات.

وأضاف القاضي أن حديثه في العهد يعيد التأكيد على أن بناء الدولة يبدأ من بناء الإنسان، وأن الشباب الذين التحقوا بهذا البرنامج هم نواة جيش وطني يحمل قيم الانضباط والمسؤولية والانتفاء، ويجسد عملياً فكرة أن كل مواطن شريك في حماية الوطن وصون منجزاته، مشيراً إلى أن الرسائل التي تضمنتها الخطاب تعزز مكررات ومفاهيم قوة الدولة التي تعتمد على وعي أبنائها.

وقال رئيس مجلس النواب إن الشباب الذين التحقوا ببرنامج خدمة العلم اليوم هم الامتداد الطبيعي لمسيرة طويلة من العطاء، ويشكلون ركيزة أساسية في حماية الوطن، حاملين الراية من جيل إلى جيل على طريق البناء والتحديث والنهضة، مؤكداً أن الأردن سيقضي، بقيادته وجيشه وشعبه، نموذجاً في الصلابة والوعي والاستقرار مهما اشتدت التحديات وتعاطلت التحويلات.

## رئيس مجلس النواب يهنئ العمال

### ويشيد بعطائهم بمسيرة البناء الوطني

عمان

هنأ رئيس مجلس النواب مازن النواب القاضي، عمال الأردن بمناسبة عيد العمال، مؤكداً الاعتزاز العميق بالدور الوطني الذي يضطلعون به في مختلف مواقع الإنتاج، حيث كان عطاؤهم على الدوام مشعل نور في مسيرة البناء الوطني.

وقال القاضي باسمه وأعضاء مجلس النواب، إن المجلس يثمن عالياً عطاء العمال الأردنيين في جميع القطاعات، مشيراً إلى أن عيد العمال يمثل مناسبة لتجديد الالتزام الوطني تجاه هذه الشريحة المهمة، من خلال دعم حقوقهم، وتعزيز بيئات العمل، وتمكينهم من أداء دورهم، بما يسهم مع تطلعات وتوجيهات جلالة الملك عبد الله الثاني نحو مزيد من التقدم والازدهار وتوفير سيل العيش الكريم للأردنيين كافة.

وأكد القاضي أن هذه المناسبة تشكل محطة مضيئة نستحضر فيها سواعد كانت وما زالت ركيزة أساسية في نهضة الوطن وتقدمه، مشيراً إلى أن ما تحقق من إنجازات تنموية واقتصادية ما كان ليحقق لولا جهودهم المخلصة وتفانيهم.

واختتم القاضي تهنئته بالتأكيد على أن مجلس النواب يعزّز بكل عامل وعاملة في الوطن، ويجسد لهم التقدير، متمنياً أن يعاد عيد العمال على الأردن وأبنائه بمزيد من الخير والتقدم والاستقرار.

## الأردنية للبحث العلمي» تنظم محاضرة حول

### مستقبل الأمن السيبراني والذكاء الاصطناعي

عمان

تنظمت الجمعية الأردنية للبحث العلمي والريادة والإبداع، محاضرة متخصصة بعنوان "التطورات المستقبلية في الأمن السيبراني وتكنولوجيا الذكاء الاصطناعي".

وقال رئيس قطاع الأمن السيبراني العربي في المركز العربي للتدريب والتأهيل، التابع للاتحاد العربي للمعارض والمؤتمرات، وتحت مظلة مجلس الوحدة الاقتصادية العربية، المستشار وائل إبراهيم، إن العالم يشهد تطوراً متسارعاً ومتربطاً في مجالي الذكاء الاصطناعي والأمن السيبراني، مشيراً إلى أن هذه التقنيات تعيد تشكيل مشهد الدفاع والهجوم الرقمي بشكل جذري، ومن المتوقع أن تصبح المحرك الرئيس لحماية البيانات أو اختراقها.

وأضاف أن هذا التطور دفع الحكومات والمؤسسات إلى رفع جاهزيتها للتعامل مع التحويلات المتسارعة، من خلال تحديد المهارات اللازمة في مجال الذكاء الاصطناعي وتطوير قدرات كوادرها البشرية، بما يسهم في تعظيم الاستفادة من هذه التقنيات في مختلف القطاعات.

وسلط المحاضر الضوء على أبرز الاتجاهات المستقبلية في توظيف الذكاء الاصطناعي لتعزيز الأمن السيبراني، مبيّناً أن هذه الاتجاهات تشمل استخدام الأنظمة الذكية في الكشف المبكر عن التهديدات وتحليل البيانات الضخمة في الوقت الفعلي، وتمكين الأنظمة من الاستجابة التلقائية للحوادث وتقليل زمن التعامل معها بشكل كبير.

وأشار إلى تنامي استخدام الذكاء الاصطناعي في الهجمات السيبرانية، من خلال تطوير أساليب أكثر تعقيداً مثل هجمات التصيد الاحتمالي المتقدمة والتزييف العميق، فضلاً عن امتدتها البرمجيات الخبيثة وقدرتها على تجاوز أنظمة الحماية التقليدية.

وتطرق إلى عدد من التطورات التقنية المتوقعة خلال الأعوام المقبلة، من بينها التوسع في استخدام البيانات الاصطناعية لتدريب نماذج الذكاء الاصطناعي، وتعزيز أمن هذه النماذج، والاستعداد لتحديات الحوسبة الحكومية وتأثيرها المحتمل على أنظمة التشغيل الحالية.

وأكد إبراهيم أن الذكاء الاصطناعي لن يكون بديلاً عن العنصر البشري، بل سيشكل أداة داعمة لتعزيز كفاءته، لافتاً إلى أن دور الإنسان سيبتركز في إدارة الأنظمة الذكية واتخاذ القرارات الاستراتيجية والتعامل مع الحالات المعقدة.

وبيّن أن فرق الأمن السيبراني تواجه تحديات متزايدة، تشمل تطور الهجمات الإلكترونية واتساع نطاقها وتعديدها البني التحتية الرقمية، ما يتطلب تبني الحلول المتقدمة القائمة على الذكاء الاصطناعي لتعزيز قدرات الكشف والاستجابة وحماية البيانات وهويات المستخدمين.

وتخلل المحاضرة التي أدارها رئيس الهيئة الإدارية في الجمعية الدكتور سميح أبو بكر، بحضور عدد من الأكاديميين والباحثين والمهتمين من الأردن والعديد من الدول العربية، نقاش موسع أجاب خلاله المحاضر على أسئلة واستفسارات المشاركين.

## اختتام فعاليات صالات «بنك

### الملابس» المتنقلة في الكرك والبلقاء

عمان

أنهى بنك الملابس الخيري -التابع للهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية، فعاليات الصالات المتنقلة في كل من لواء القصر/ قضاء عيرا وبقا بمحافظة البلقاء، وذلك ضمن برنامج "ديرتنا" الذي يهدف إلى الوصول للأسر المستفيدة في مختلف محافظات المملكة. وبحسب بيان للبنك الخيري، فقد قدمت الصالة المتنقلة في محافظة الكرك خدماتها لـ ١٨٤ أسرة تضم ألف فرد على مدى يومين، حيث جرى توزيع ٥,١٨٤ قطعة ملابس ومتفرقات. أما في محافظة البلقاء، فقد اختتمت الفعاليات بعد يومين من العمل، تم خلالها خدمة ١٤٣ أسرة تضم ٧٣٠ فرداً، من خلال توزيع ٣,٩٣٣ قطعة ملابس ومتفرقات، وبذلك بلغ إجمالي عدد الأسر المستفيدة في المحافظات ٣٢٧ أسرة، تضم ١,٧٣٠ فرداً، فيما وصل مجموع ما تم توزيعه إلى ٩,١١٧ قطعة ملابس ومتفرقات. ويؤكد بنك الملابس الخيري استمراره في تنفيذ صالاته المتنقلة ضمن برنامج "ديرتنا"، بهدف الوصول إلى الأسر المستفيدة في أماكن تواجدها، وتقديم الخدمة بأسلوب يتيح لهم اختيار احتياجاتهم بما يحفظ كرامتهم.

# رئيس مجلس الأعيان يُهنئ عمال الوطن بعيدهم



وأضاف الفايز أن المجلس سيكون سندا والتشريعات المتعلقة بهم، حامية لكرامتهم لعمال الوطن، بحيث تكون مختلف القوانين وحقوقهم القانونية والمعيشية.

## وزير الزراعة يتفقد مديرية زراعة البلقاء ويؤكد أهمية حماية الثروة الحرجية



في مختلف المديريات، وأبدى الخريسات اهتماماً خاصاً بمحافظ الثروة الحرجية، نظراً لما تتمتع به محافظة البلقاء من مساحة حرجية تعد الأكبر على مستوى المملكة، إذ تشكل نحو ١٥ بالمئة من إجمالي المساحة الحرجية في الأردن، وواقع ١٦٤ ألف دونم. وأشار الخريسات إلى ضرورة حماية الثروة الحرجية التي تمثل أولوية وطنية ومسؤولية جماعية، لما لها من أهمية بيئية واقتصادية وسياحية، مؤكداً استمرار الوزارة

في مختلف المديريات، وأبدى الخريسات اهتماماً خاصاً بمحافظ الثروة الحرجية، نظراً لما تتمتع به محافظة البلقاء من مساحة حرجية تعد الأكبر على مستوى المملكة، إذ تشكل نحو ١٥ بالمئة من إجمالي المساحة الحرجية في الأردن، وواقع ١٦٤ ألف دونم. وأشار الخريسات إلى ضرورة حماية الثروة الحرجية التي تمثل أولوية وطنية ومسؤولية جماعية، لما لها من أهمية بيئية واقتصادية وسياحية، مؤكداً استمرار الوزارة

**عمان**  
تفقد وزير الزراعة الدكتور صائب الخريسات، مديرية زراعة محافظة البلقاء، وأطلع على واقع العمل في المديرية وآليات تقديم الخدمات للمزارعين، ومتابعة مستوى سرعة إنجاز المعاملات وكفاءة الأداء الإداري والفني، في إطار الجولات الميدانية الهادفة إلى متابعة سير العمل والارتقاء بمستوى الخدمات.

وبحسب بيان للوزارة الخميس، استمع الوزير خلال الزيارة إلى إيجاز قدمه مدير زراعة البلقاء حول أبرز المهام التي تنفذها المديرية، والخطط التشغيلية المعتمدة، والبرامج الهادفة إلى خدمة المزارعين ودعم القطاع الزراعي في المحافظة، وأبرز التحديات التي تواجه العمل وسبل معالجتها. وأكد الخريسات أهمية تبسيط الإجراءات الإدارية وتسهيل حصول المواطنين على الخدمات، مشدداً على ضرورة تطوير بيئة العمل والارتقاء بجودة الخدمات المقدمة، بما يلبي احتياجات المزارعين ويسهم في تعزيز التنمية الزراعية المستدامة في محافظة البلقاء. كما التقى الوزير بعدد من الموظفين والكوادر الفنية والإدارية، واستمع إلى ملاحظاتهم ومقترحاتهم المتعلقة بسير العمل، مؤكداً حرص الوزارة على تمكين الكفاءات وتوفير الإمكانيات اللازمة بما يعزز الإنتاجية ويرفع مستوى الأداء

## هكذا تقوي مناعتك في الشتاء

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

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

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

### أولا، التغذية الصحية

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

### ثانيا، كميات كافية من فيتامين د

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

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

### ثالثا، قسط كاف من النوم

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

### رابعا، التعامل مع الضغوط

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

### رابعا، ممارسة نشاط رياضي

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

### خامسا، تناول كمية كافية من السوائل

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

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



كبيرة في عدد الخلايا في مرحلة موت الخلايا المبرمج المتأخرة. عندما تدمر الأورام نفسها. ويبدو أن الدواء يمارس تأثيراته عن طريق منع مستقبل معين يعرف باسم N-methyl-D-aspartate (NMDA)، والذي يلعب دورا محوريا في تنظيم حجم الورم وانتشاره ومدى خطورة السرطان.

### تأثيرات الكيتامين المحتملة الضادة للسرطان

في الاختبارات العملية، تعرضت خلايا سرطان الرئة والدمغ البشرية التي تمت إزالتها من الجسم ونمت في حاضنة مرطبة. لتركييزات مختلفة من الكيتامين. وقام العلماء بتصوير العينات واستخدموا الليزر لتحليلها قبل تعرضها للدواء وبعد 24 ساعة من التعرض.

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

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

السريوية لصحة الطفل في الصين. في رؤية نتائج معاكسة في مزيد من الدراسات العملية وبين المرضى. وستكون هناك حاجة لدراسات متعمقة تشمل الآلاف من مرضى السرطان قبل طرح الكيتامين كعلاج. ما يعني أن أي تطور ما يزال على بعد سنوات في أحسن الأحوال.

### أفاد العلماء أن الكيتامين، المعروف على نطاق واسع باسم "مهدئ الخيول" و"الخدرات الترفيهية"، قد يكون قادرا على قتل الخلايا السرطانية. وفقا لاختبارات معمليّة وأعداد.

ويستخدم الكيتامين بشكل واسع في الطب البيطري في تخدير الحيوانات حيث أنه يسبب حالة تشبه النشوة مع تخفيف الألم، والتهدئة. وعلى الرغم من استخداماته الطبية، إلا أن الدواء يحمل سمعة مشيرة للجدل بسبب استخدامه الترفيهي، وتشمل المخاطر المرتبطة بالكيتامين الإدمان والهوس وفي الحالات القصوى الموت، حيث توجد نجم مسلسل "فريينغ" ماثيو بيري بسبب "التأثيرات الجادة" للكيتامين في أكتوبر الماضي.

وتكشفت الدراسة المنشورة في مجلة European Journal of Pharmacology، أن الكيتامين قد يمنع نمو وانتشار الخلايا السرطانية، خاصة في حالات سرطان الدماغ والرئة. وعلى الرغم من عدم إثبات نجاحه على البشر، يأمل العلماء في إمبريال كوليدج لندن وجامعة هيريواسكي وكية نيون الطبية في اليابان والمركز الوطني للبحوث

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

توصلت دراسة جديدة إلى أن خلا شائعة في المعدة قد تزيد من خطر الإصابة بمرض الزهايمر.

ودرس الباحثون في جامعة ماكجيل في مونتريال السجلات الصحية لأربعة ملايين بريطاني تتراوح أعمارهم بين 50 عاما وما فوق بين عامي 1988 و2019. ووجدوا أن الذين يعانون من أعراض عدوى التلوية البوابية (H.pylori) لديهم خطر أعلى بنسبة 11% للإصابة بمرض الزهايمر وهو النوع الأكثر شيوعا من الخرف.

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

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

وبلغت زيادة خطر الإصابة بمرض الزهايمر بروتها بنسبة 12% بعد مرور سبع إلى عشر سنوات من الإصابة بالبكتيريا. قبل أن تنخفض مرة أخرى.

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

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

واقترح الفريق أيضا أن تلف شفا المعدة بسبب العدوى قد يؤثر على امتصاص فيتامين B12 والحديد، ويرتبط النقص في كليهما بالخرف.

ومن خلال هذه الدراسة الجديدة، اقترح الفريق أن القضاء على هذا البكتيريا الشائعة يمكن أن يساعد على منع نحو 200 ألف حالة من مرض الزهايمر على مستوى العالم كل عام.

وقال الدكتور بول براسارد، كبير مؤلفي الدراسة والأستاذ في قسم الطب في جامعة ماكجيل، "نظروا لتشيخوخة السكان في العالم، من المتوقع أن تتضاعف أعداد الصائين بالخرف ثلاث مرات خلال الأربعين عاما القادمة. ومع ذلك، ما يزال هناك نقص في خيارات العلاج الفعالة لهذا المرض. ونأمل أن توفر نتائج هذا التحقيق نظرة ثاقبة حول الدور المحتمل لبكتيريا التلوية البوابية في الخرف من أجل إشراف تطوير استراتيجيات الوقاية، مثل برامج الاستئصال الفردية، لحد من العدوى على مستوى السكان".



## بعد "كوفيد-19"

# ما الخطر المهدد للبشرية عام 2024؟

بنسبة تزيد على 30% في أوروبا خلال العام 2022.

وتم الإبلاغ عن أكثر من 30 ألف إصابة بين يناير وأكتوبر 2023، وهو ارتفاع ملحوظ عن 941 إصابة في عام 2022 بأكمله، وفقا لمنظمة الصحة العالمية.

ويخشى النجوم في هذه الزيادة على انخفاض تغطية التطعيم في جميع الدول الأعضاء الأوروبية البالغ عددها 53 دولة منذ عام 2020.

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

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

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

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

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

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

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

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



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

### مرض الحصبة

زادت حالات الإصابة بالحصبة، وهي واحدة من أكثر الأمراض العدية في العالم،

يبلغ نحو 61. بينما يعد "كلاذ 2" أكثر اعتدالا بشكل عام، وكان هذا النوع منتشرًا في أوروبا العام الماضي. وقالت الدكتورة ماريا فان كيرخوف، خبيرة الأمراض العدية، "نحن قلقون بشأن توسع كلاذ إلى بلدان أخرى. وهناك اهتمام قليل جدا بمرض الجدري في الوقت الحالي".

### حمى الضنك

رصد العلماء حمى الضنك، وهو مرض فتاك ينتشر عن طريق البعوض. في الأشهر القليلة الأخيرة من العام 2023 في فرنسا

كما أنه أفضل بكثير في التهرب من المناعة الحالية من العدوى والتطعيم.

### جدري القردة

ليس كوفيد فقط هو الذي قد يجد نفسه في دائرة الضوء الإعلامي خلال العام 2024. فقد أعلن مسؤولو الصحة عن انتشار لسلسلة جديدة من الجدري (المعروف سابقا باسم جدري القردة) تقتل واحدا من كل 10 أشخاص مصابين بها. وهناك نوعان من فيروس جدري القردة، "كلاذ 1" (Clade I) و"كلاذ 2" (Clade II)، ولدى "كلاذ 1" معدل وفيات أعلى، حيث

وقال البروفيسور بيتر أوبينشو، من إمبريال كوليدج لندن، "إنه فيروس مخادع بشكل مذهن، يجعل الناس في بعض الأحيان مرضى للغاية، ويؤدي في أحيان أخرى إلى الإصابة بكوفيد طويل الأمد". وأضاف، "لتراجع الناعة يمرور الوقت، وبالنسبة للكثيرين، فقد مر أكثر من عام منذ أن تلقوا آخر جرعة معززة. وكلما زاد تحور الفيروس، قلت فعالية الأجسام المضادة في مكافحته. والفيروس المنتشر الآن مختلف تماما عن الفيروس الذي رأيناه في عام 2020. لقد أصبح الفيروس الجديد أفضل بكثير في الانتقال من شخص إلى آخر..

مع نهاية العام 2023، حذر خبراء منظمة الصحة العالمية من أن العالم بحاجة إلى الاستعداد بشكل صحيح للأوبئة المستقبلية، عقب سنوات من "الألم والخسارة" بسبب "كوفيد-19".

ويتوقع العلماء أن العام 2024 يمكن أن يشهد تفشيا لبعض الأمراض والأوبئة، ما يتطلب منا المزيد من اليقظة والاستعداد لحاياتها، بدءا من سلالة جديدة لـ"كوفيد-19" إلى المخاوف بشأن متغير جدري القردة الأكثر فتكا، وانتشار الأمراض التي ينقلها البعوض من البلدان الاستوائية.

ويقدم خبراء صحة قائمة بالأمراض العدية التي يمكن أن يجلبها مع العام 2024 للعالم.

### متحور "كوفيد-19" JN.1

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

وتم تصنيف المتحور JN.1 على أنه "متحور مثير للاهتمام" من قبل منظمة الصحة العالمية (WHO) في وقت سابق من شهر ديسمبر 2023.

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

استنادا إلى الأدلة المتاحة، تم تقييم المخاطر الإضافية على الصحة العامة العالمية التي يشكلها JN.1 حاليا على أنها منخفضة.

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

# متى تكون مناعة الجسم ضعيفة؟



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

وتشير الطبيبة في حديث لإذاعة "سيوتيك" إلى أن الإصابة بالأمراض المعدية ليست العلامة الوحيدة التي تشير إلى ضعف منظومة المناعة.

وتقول، "العلامة الأولى لضعف منظومة المناعة هي تكرار إصابة الشخص بالمرض. أما العلامات الأخرى فهي رد فعل شبيهة بالحساسية، 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 لهذ الاضطرابات غير العلاجية ونوبات الحساسية والانظمة الغذائية غير السليمة يمكن أن تؤثر سلبا في منظومة المناعة.

وتقول، "يزداد عدد المصابين بالحساسية وكل اتصال بمسببات الحساسية يؤدي إلى ضعف منظومة المناعة. والسبب الثاني هو بؤر العدوى المزمنة. فمثلا إذا أصيب الشخص بالانفلونزا أو كوفيد، ويقت "أثارها" الفيروسية، أي ما يسمى بـ "العدوى المستمرة" يمكن أن تستقر في أي خلية من خلايا الجسم. وهذه تتعب الجسم وترهق منظومة المناعة. كما أن نزلات البرد والخضاض حرارة الجسم والتسمم والسيام والانظمة الغذائية غير السليمة - كلها تضعف منظومة المناعة".

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

أكثر من 2-3 مرات في السنة، فهذا 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 البنكرياس وكيس المرارة".

## دخض اضطورة شائعة حول الأمراض المناعية الحساسية



أعلنت طبيبة الأعصاب الأيرلندية سوزان أوسوليفان، أن الأمراض المناعية الحساسية ليست نتيجة للوسواس المرضي - وهو الشعور المؤلم بالقلق بشأن احتمال الإصابة بمرض خطير أو أكثر. وتشير في حديث لـ Live Science إلى أن الأمراض المناعية الحساسية هي فرع من فروع الطب وعلم النفس. تدرس كيف تؤثر الأحاسيس والانفعالات في الصحة الجسدية للشخص. وتتميز الأمراض المناعية الحساسية بوجود خلل في عمل الأعضاء والانظمة الداخلية تسببه الاضطرابات المناعية. ووفقا لها، يخلق التعبير الشائع "كل الأمراض تبدأ من الرأس" مفهوما خاطئا عن الاضطرابات

المناعية الحساسية. لأنه في كثير من الأحيان، لا ينجم الألم عن تدهور الصحة النفسية، بل عن مشكلات صحية حقيقية. وبالإضافة إلى ذلك، ليس الأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية جسدية مصابين بالوسواس المرضية. وتتفاقم الحالة النفسية والجسدية للشخص نتيجة تعرضه لضغوط مستمرة بسبب الخوف من الإصابة بالمرض. وبالإضافة إلى ذلك لا تظهر لدى المصابين بالأمراض المناعية الحساسية، في كثير من الأحيان أعراض القلق أو الاكتئاب. أما الاحساس بالألم فيظهر بشكل مستقل، ويكون حقيقيا، وليس طائرا أو مقترضا.

### تقارين تحسن الذاكرة

يساعد التدريب المعرفي المنتظم في مرحلة البلوغ لمدة 20-30 دقيقة يوميا في الحفاظ على الذاكرة وتحسينها. وتقول البروفيسورة إيرينا روتينا من قسم علم النفس العصبي وعلم النفس المرضي للمؤسسة العلمية 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 تتذكر جميع الأحداث التي حدثت على مدار اليوم بالتفصيل دون الإخلال بتسلسلها. والتسريع الآخر يتضمن تذكر أكبر عدد من الكلمات التي تبدأ بكل حرف من الحروف الأبجدية".

وتشير البروفيسورة إلى الاحتساب الذهني وحل الكلمات المتقاطعة وألعاب أخرى مماثلة فعالة أيضا في تحسين الذاكرة. كما يساعد تذكر تفاصيل أحداث من الحياة الماضية على تحسين الذاكرة. وتقول، "الذاكرة هي وظيفة عقلية معقدة عليا وتعتمد فعالية الحفاظ على مجموعة من الأسباب، حالة الصحة الجسدية والتنشيط للشخص. ولتدريب الذاكرة في مرحلة الطفولة أهمية كبيرة، كما أن الروتين اليومي الصحيح والنوم والتغذية مهمان أيضا. ويجب أن يقرأ الإنسان كثيرا، ويعيد سره ما قرأه. وكذلك الكتابة باليد. ودراسة اللغات الأجنبية. وتعلم وتذكر القصائد التي تعلمها بالعلم". وتوصي البروفيسورة بضرورة ممارسة هذه التمارين بانتظام وعدم التخلي عنها. وحينها فقط يمكن تحقيق النتائج المطلوبة.

## 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 توصية 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" تزيد الجسم أكثر حين تأتي مباشرة من الأنظمة التي تتناولها، وليس من المكملات الغذائية.

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

## الذكور أضعف مناعة مقارنة بالإناث؟

عندما تصاب النساء بالعديد من الأشخاص المحيطن بهم فيمكنهن نقلها إلى ذريتهن في الرحم عبر المشيمة. الضغوط التطورية تعني أن النساء وأطفالهن يبقون على قيد الحياة بشكل أفضل إذا قامت أجسام الأمهات باستجابة مناعية قوية لسببات الأمراض، لحماية النسل بأكبر قدر ممكن من الفعالية".



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

ناقش العلماء، لعقد من الزمن، ما إذا كانت ظاهرة "انفلونزا 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. وتم تسليط الضوء على دور هرمون الإستروجين في مناعة الإناث من قبل علماء المناعة في جامعة جونز هوبكنز في بالتيمور، ميريلاند. وقاموا بإصابة خلايا من طحانات أنوف الرجال والنساء بفيروس الانفلونزا الشائع، قبل إضافة الشكل الأكثر شيوعا من هرمون الإستروجين لدى النساء، والذي يسمى "أستراديول"، إلى جميع الخلايا. وفي الخلايا لدى النساء، أدى هرمون الإستروجين إلى الحفاظ كبير في مستويات فيروس الانفلونزا. لكن مستويات الفيروس في خلايا الرجال قلت دون تغيير، حسبما أفادت المجلة الأمريكية لعلم فيسيولوجيا الرئة الخلوية والجزيئية.

وينتج كلا الجنسين "أستراديول"، حيث يوجد بكميات صغيرة في الجسمين لدى الرجال (ربما للمساعدة في إنتاج الحيوانات المنوية). بينما تفرز النساء كميات كبيرة من المبيضين، وذلك بشكل أساسي لبناء جهازهن التناسلي. وعلى النقيض من ذلك، يبدو أن هرمون التستوستيرون يثبط الدفاعات المناعية، ربما لأنه يحرك الانشعلة، مثل بناء العضلات التي تتطلب الطاقة. لذا تتمتع النساء

# لماذا تتشقق الشفاه في الشتاء؟



يعاني معظم الناس من جفاف وتشقق الشفاه في فصل الشتاء، ما يدفع البعض للتساؤل عن السبب الكامن وراء ذلك. ويبدأ الصدق، قال الدكتور لوك باولز، الطبيب المقيم في لندن والمدير السريري المساعد لعيادات Bupa الصحية، "إن الجلد الموجود على شفقتك يحتوي على حاجز وقائي أرق مقارنةً ببقيّة الجلد على وجهك، ما يجعله أكثر عرضةً للجفاف". ويبدأ من "الحدود القرمزية"، الخط الحام الذي يفصل بين أنسجة الشفاه وبقيّة الوجه، تكون الأنسجة مشابهة للشفاه المخاطية الذي يبطّن الفم من الداخل، وتتكون من ثلاث إلى خمس طبقات فقط من الأنسجة ولا يحتوي على أي من بصيلات الشعر أو الغدد 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 شفقتك، وتحتوي شفقتك أيضاً على عدد أقل من الغدد 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.

وقال باولز إن التعرض المستمر للهواء الجاف يؤدي إلى جفاف جلد الشفاه الجساس، ما يؤدي إلى تشققها وتقشيرها وتزيفها، وهي حالة تعرف علمياً باسم التهاب الشفة الشائع. ويبدأ حين أنه من القوي محاولة تحفيف ذلك عن طريق ترطيب الشفتين بلعاب الفم، إلا أن هذا قد يؤدي في الواقع إلى تفاقم المشكلة. لأن اللعاب يحتوي على إنزيمات هضمية، مثل الأميليز، الذي يحول النشويات إلى سكريات، والبيياز، الذي يساعد على هضم الدهون. وقال باولز، "عندما تلغق شفقتك، فإن اللعاب يزيل الطبقة الواقية الزيتية الطبيعية التي تساعد في الحفاظ على صحة شفقتك". ومع مرور الوقت، يمكن لهذه الإنزيمات أن تلحق الضرر بجلد الشفاه نفسه وتساهم في الجفاف. ويمكن أن يؤدي انسداد الأنف، وهو المسمة المميّزة موسم البرد والإنفلونزا في الشتاء، إلى تعريض الشفاه للعاب زائد عن طريق إجباز الشخص على التنفس من خلال فمه، وفقاً لمراجعة عام 2020 في المجلة الدولية للأمراض الجلدية التنائية. ويمكن تحفيف الجفاف باستخدام مرطب الشفاه أو الرامه أو جهاز ترطيب الشفاه.

## حامل مضاعف يزيد من خطر الإصابة بتصلب الشرايين



يعد تجلط الدم أو تخثر الدم وسيلة لمنع 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 المهلام في الأوردة والشرايين دون مبرر، فإنها يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالتلويحات 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 تزوجة الدم أيضاً، فيصبح أكثر لزوجة وأكثر عرضة للتجلط، وفقاً للبروفيسور مارك وايتلي، استشاري جراحة الأوردة ومؤسس عيادة "وايتلي". وأوضح البروفيسور وايتلي أن خطر الإصابة بالتلويحات القلبية يمكن أن يزيد في الطقس البارد، فمثلاً، "قد يكون هذا بسبب زيادة التخثر في الشرايين التاجية، ولكن يمكن أن يكون أيضاً بسبب زيادة مقاومة شعخ 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 تبدو "مرتبطة بشكل كبير" بجلطات الأوردة العميقة. ونظرت الدراسة إلى المرض الذي تم إدخالهم إلى المستشفى بسبب الإصابة بتجلط الأوردة العميقة في شنيانغ، 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، والتمارين مفيد دائماً لأن التدفق الجيد للدم عبر الأوعية الدموية يحافظ على صحة جدار الأوعية الدموية ويقلل من خطر أي تجلط دم داخل الوعاء".

## دراسة:

# صدمة مالية مفاجئة قد تزيد خطر الخرف!



قد تؤدي الصدمة المالية المفاجئة في منتصف العمر، مثل فقدان وظيفة أو معظم مدخراتك، إلى زيادة خطر الإصابة بالخرف. ويبدو أن الضغط الناتج عن خسارة مبلغ كبير من المال يؤدي إلى تسريع التدهور المعرفي، على الأقل لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 50 إلى 65 عاماً. وحللت دراسة شملت 8000 شخص، حالات الأفراد الذين فقدوا نحو 27% من إجمالي ثروتهم على مدى عامين. وبالمقارنة بالأشخاص الذين ظل وضعهم المالي مستقرًا، فإن أولئك الذين يعانون من صدمة مالية كانوا أكثر عرضة بنسبة 27% للإصابة بالخرف. وتابعت الدراسة الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاماً في الولايات المتحدة، لمدة تصل إلى 11 عاماً في المتوسط لمعرفة ما إذا كانوا مصابين بالخرف. وأظهرت الاختيارات 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

الالتهايات في الجسم، ما قد يضر الدماغ ويسرع فقدان الذاكرة في وقت لاحق من العمر. ويؤدي فقدان المال أيضاً إلى زيادة خطر الإصابة بالاكئاب، فضلاً عن عدد أقل من الأنشطة الاجتماعية بسبب محدودية الوقت الترفيهي". وتبين سابقاً أن كارثة مالية مفاجئة ترفع ضغط الدم لدى الأشخاص وتزيد

السلبية، قد يضطر الناس إلى التخلي عن العادات الغذائية الصحية بسبب التروية المحدودة، والخفاس مستويات ممارسة الرياضة البدنية بسبب الاكتئاب، فضلاً عن عدد أقل من الأنشطة الاجتماعية بسبب محدودية الوقت الترفيهي". وتبين سابقاً أن كارثة مالية مفاجئة ترفع ضغط الدم لدى الأشخاص وتزيد

65 عاماً، وليس في الأشخاص الأكبر سناً. ويقول معدو الدراسة، بقيادة كلية الطب بجامعة تشيوانج في الصين، إن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً قد يتعاملون بشكل أفضل مع أحداث الحياة الجهد. وقال الدكتور جينغ جو، كبير معدي الدراسة، "بعد تجربة صدمة الثروة

## خبيرة تكشف عواقب

### التسمم الكحولي

أوضحت البروفيسورة تاليانا كليمنكو مديرة المركز العلمي الوطني لعلم المخدرات، أن التسمم الكحولي يسبب مجموعة كبيرة من الاضطرابات العصبية والنفسية والجسدية. وتشول البروفيسورة في حديث لصحيفة "زيستيا"، "أظهرت دراسات علمية أنه حتى تناول الحد الأدنى من الكحول له آثار صحية سلبية على المدى الطويل، لأن الكحول يصل عبر مجرى الدم إلى جميع الأعضاء الداخلية، الكبد والبنكرياس والجهاز البولي والدماغ والقلب - كل شيء يعاني، أي يزداد خطر الإصابة كثيراً باحتشاء عضلة القلب أو الجلطة الدماغية". وتضيف، "إن الاستهلاك المتكرر للكحول وخاصة خلال أيام العمل والأعياد، يمكن أن يؤدي إلى عواقب وخيمة ليس فقط على الصحة، بل وأيضاً على العلاقات مع الأحباء".

# كيف يؤثر امتلاك حيوان أليف على حالة مرتبطة بالشيخوخة؟



ارتبط امتلاك الحيوانات الأليفة بمعدلات أيضاً من التدهور المعرفي بين كبار السن الذين يعيشون بمفردهم، وفقاً لدراسة نشرت في JAMA Network Open. ووجدت بعض الدراسات أن هناك علاقة بين العيش وحيداً وزيادة خطر الإصابة بالخرف. لكن الدراسة الحديثة التي أجريت على ما يقارب 8000 مشارك تشير إلى أن امتلاك حيوان أليف يمكن أن يقلل من هذا الخطر، من خلال جعل الناس أقل وحدة. ونظر الباحثون في بيانات المشاركين الذين يعيشون في إنجلترا والذين تزيد أعمارهم عن 50 عاماً، وسئلوا عما إذا كانوا يعيشون مع حيوان أليف، وأجروا اختبارات على ذاكرتهم في ما يتعلق بالكلمات والطلاقة اللغوية. ومن الطبيعي أن تسوء الذاكرة اللغوية مع تقدماً في السن، لكن هذا الانخفاض كان أيضاً لدى الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم والذين لديهم حيوانات أليفة. وقال الدكتور يانزي تي، الذي قاد الدراسة من جامعة "سن بات سن" في الصين، "إن الرفقة التي توفرها الحيوانات الأليفة قد تقلل من الشعور بالوحدة وتزيد من الرضاية، في حين أن أخذ الكلاب للتزهر قد يساعد على مقابلة أشخاص آخرين، من خلال وجود موضوع مشترك للحداثة، وأظهرت نتائجنا أن أصحاب الحيوانات الأليفة كانوا أقل عرضة للعزلة الاجتماعية، وهو أمر جيد لتفادي العزلة 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 يثبت على الهدوء والاسترخاء ويمكن أن يخلف من التوتر والقلق في حين أن الاعتناء بها وإطعامها يمكن أن يوفر إحساساً بالوجود لأصحابها، وهو أمر مهم جداً لصحة الدماغ".

وكانت دراسات سابقة قد أشارت إلى أن الأشخاص الذين يمتلكون حيوانات أليفة يكونون أسرع ذهنياً ويتمتعون بوظيفة تنفيذية أفضل، ما يساعد على التخطيط وحل المشكلات. لكن الأدلة متضاربة، وهناك حاجة إلى مزيد من الاختبارات لإظهار أن امتلاك حيوان أليف يبطئ التدهور المعرفي بشكل عام، حيث اختبرت الدراسة الحالية الأشخاص فقط تقدراتهم في اللغة. وعلى الرغم من أن الانخفاض البطيء في مهارات التفكير لدى أصحاب الحيوانات الأليفة من المرجح أن يعني انخفاض خطر الإصابة بالخرف، إلا أن هناك حاجة إلى مزيد من الأدلة على ذلك أيضاً.

في الواقع، كان معدل الانخفاض مماثلاً تقريباً لدى أصحاب الحيوانات الأليفة الذين يعيشون بمفردهم مثل الذين لديهم حيوانات أليفة ويعيشون مع شريك أو أشخاص آخرين. وهذا يعني أن مجرد امتلاك حيوان أليف يمكن أن "يعوض تماماً" المعدل الأسرع للانخفاض في الذاكرة اللغوية والطلاقة لدى الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم، والذين عادة ما يكون لديهم عدد أقل من الحادثات اليومية والتحفيز الذهني. وتأتي هذه النتائج في أعقاب أدلة سابقة على أن امتلاك حيوان أليف يجعل الناس يشعرون بعزلة أقل، بصرف النظر عن الفوائد الصحية الأخرى الناجمة عن أخذ كلب للتزهر كل يوم.

ومن بين 7915 من كبار السن الذين شملتهم الدراسة، كان أكثر من ثلثهم يمتلكون حيوانات أليفة ونحو 27% يعيشون بمفردهم، وتم اختيار ذكراهم اللغوية من خلال إعطائهم قائمة من الكلمات ومطابقتهم بتذكرها، على الفور وبعد فترة، في حين تم قياس الطلاقة اللغوية من خلال مطالبة الأشخاص بأدراج أكبر عدد ممكن من أسماء الحيوانات في غضون دقيقة واحدة. وسجل الذين يعيشون بمفردهم وكان لديهم حيوانات أليفة، معدل تراجع أيضاً في مهاراتهم اللغوية حتى بعد مراعاة العوامل التي يمكن أن تؤثر على صحة الدماغ، مثل العمر وبعض الحالات الطبية ومستويات ممارسة الرياضة.

## دراسة تكشف مضاعفات خطيرة للإصابة بجلطات الأوردة العميقة

لأول مرة توصل علماء إلى عامل مهم يقلل من خطر الإصابة بالخرف بشكل مبكر ونفادي الإصابة به وتدارك أعراضه بل خفضها. فقد اكتشف علماء بريطانيون لأول مرة أن خطر الإصابة بمرض الخرف، الذي تبدأ أعراضه قبل سن 65 عاماً، يمكن أن يقل أو ينخفض بتناول جرعة يومية من فيتامين "د"، بحسب تقرير نشره موقع "ديلي تلغراف". وكان 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 والاكئاب 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 15 عاماً مرتبطاً بنمط الحياة والصحة يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بهذه الحالة. كذلك قال العلماء إن معظمها قابلة للتعديل، وهي نفس الأشياء التي تزيد أيضاً من خطر الإصابة بالخرف الطبيعي. وحللت الدراسة، التي نشرت في مجلة JAMA Neurology، بيانات من أكثر من 350 ألف شخص مسجلين في مشروع البنك الحيوي في المملكة المتحدة، ووجدت ما مجموعه 180 حالة من الخرف المبكر.

10 ميكروغرامات يوميًا ونلوسى هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) في بريطانيا كل شخص فوق سن الرابعة يتناول مكملات فيتامين د اليومية بمقدار 10 ميكروغرامات إذا كانوا غالباً في الداخل أو لا يتعرضون لأشعة الشمس. ويصنع الجسم فيتامين د بعد التعرض لأشعة الشمس، وقد يواجه الأشخاص ذوو البشرة الداكنة صعوبة في إنتاجه مثل الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة، ويتم تصنيع الخرف قبل سن 65 عاماً على أنه "خرف بدية الشباب" وهو حالة تؤثر على أكثر من 70 ألف شخص في المملكة المتحدة.

### مركز مرض السكري مع الفرج الخاضع للألاج الجيني

أعلنت منظمة الصحة العالمية أن الفيروس التاجي المستجد تكيف مع الإنسان، ومع ذلك هو مستمر في التحور. وتقول ميلينا فونوفيتش ممثلة منظمة الصحة العالمية في روسيا في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء: "اكتشف الفيروس التاجي المستجد قبل 4 سنوات وما زال مستمرا في الانتشار. ومن الواضح أن الفيروس تكيف مع البشر من أجل الاستمرار في الوجود. وبدأت مسببات أمراض الجهاز التنفسي الأخرى في الانتشار إلى جانب "كوفيد-19" مع حلول فصل الشتاء في أوروبا وآسيا الوسطى. مع العلق لا يزال الفيروس التاجي المستجد منتشرا على نطاق واسع ويسبب إصابات شديدة ووفيات".

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

ويذكر أن وزير الصحة الروسي ميخائيل موراخكو، 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 مسببة.

### مركز مرض السكري مع الفرج الخاضع للألاج الجيني

اكتشف فريق من العلماء ألية جديدة لتكيفية انتشار مرض السكري من النوع الثاني. وفي تجارب على فئران بالمختبر، أظهر الباحثون أن حجب إنزيم معين يمكن أن يفتح طريقا جديدا لعلاج المرض. وفق ما نقل موقع New Atlas من دورية The Cell.

يبدأ مرض السكري من النوع الثاني عندما يتوقف الجسم عن الاستجابة للأنسولين، ويقفد في نهاية المطاف القدرة على إنتاج ما يكفي من الهرمون. وبالتالي تقل مستويات الجلوكوز في الدم مرتفعة وقد تسبب مجموعة من المشاكل الصحية الخطيرة.

غير أن العلماء ما زالوا لا يفهمون تماما سبب توقف نظام الأنسولين عن العمل في المقام الأول.

**إنزيم "سكان"**

في الدراسة الجديدة، حدد فريق الباحثين من جامعة كيس ويسترن ريزيرف، إنزيمًا يعصب دورا مهما. والإنزيم، المعروف باسم SCAN، هو حامل بربيط أكسيد النيتريك البيروكسينات، بما يشمل الإنزيم الذي يعمل كمستقبل لعمل الأنسولين. إن أكسيد النيتريك هو ناقل كيميائي رئيسي في الجسم، يساعد الدورة الدموية وينظم الهرمونات، بما يشمل الأنسولين. لكن الفريق اكتشف نشاطا متزايدا لإنزيم "سكان" في كل من الفئران والبشر المسنين بدءا من السكري. وعلى العكس من ذلك، بدأ أن الفئران المعدلة وراثيا التي تقلل عن الإنزيم "سكان" محمية من تأثيرات مرض السكري.

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

**مراحل مبكرة للغاية**

وقم ربطت المستويات العالية من أكسيد النيتريك بالعديد من الحالات الصحية، مثل مرض الشريان التاجي، لكن كونه جزءا نشطا يجعل من الصعب استهدافه بشكل مباشر. غير أن نتائج الدراسة الجديدة تظهر أن البحث عن إنزيم ذي صلة يمكن أن يفتح طريقة جديدة تماما لعلاج السكري والأمراض الأخرى. بيد أنه لا يزال البحث مبكرا للغاية ويلزم القيام بالكثير من العمل للتحقق في كيفية استهداف إنزيم "سكان".

### دراسة "كيفية" تعلم الكائنات التعلم تقريباً للرجوع حياض لا علاج لك

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

وعددت الورقة البحثية، التي نُشرت في مجلة علم الأعصاب على الإنترنت، "العلاقة بين انتظام النوم والخرف الناتج عن الجوانب وحجم الدماغ".

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

وتابعت الدراسة أكثر من ٨٨ ألف مشارك في المملكة المتحدة لمدة ٧ سنوات، وكان متوسط عمر المشاركين ٦٦ عاما. ووجدت النتائج أن الأشخاص الذين يعانون من عدم انتظام نومهم كانوا أكثر عرضة بنسبة ٥٣ بالمائة للإصابة بالخرف، مقارنة مع أصحاب النوم المنتظم.

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



## علماء يوضحون تأثير النوم الزائد أيام العطل في الصحة



تضع للعلماء أن النوم الإضافي، في عطلة نهاية الأسبوع، يمكن أن يخفف من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتشير صحيفة Daily Mail إلى أن باحثين من جامعة نانجينغ الطبية الصينية، تابعوا حالة ٣١٠٠ شخص لتحديد كيفية تأثير دورات النوم في الصحة.

ووفقا لنتائج هذه الدراسة، إن الأشخاص الذين لم يحصلوا بانتظام على قسط كاف من النوم خلال أيام العطل في هذه الأمراض باليوم ٧-٨ ساعات الأسبوع ثم ناموا بضعة ساعات إضافية في أيام عطلة نهاية الأسبوع، انخفض لديهم خطر الإصابة بالنتوبات القلبية بنسبة ٦٣ بالمائة.

أما الأشخاص الذين لم يعضوا قلة النوم في أيام العطل، إزداد لديهم

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



كشفت دراسة جديدة أن تصفح وسائل التواصل الاجتماعي دون الإحجاب أو التعليق على المنشورات قد يرتبط بوجود حالة صحية عقلية مقلقة.

ووجد باحثون من جامعة الصين المركزية لتعلمين أن الذين يستخدمون المنصات الاجتماعية "بشكل سلبي" هم الأكثر ميلا للمعاناة من القلق الاجتماعي مقارنة بالذين يستخدمونها بنشاط، مثل تحميل المنشورات ومشاركة أحداث الحياة. وأجرى الفريق استطلاعا للرأي شمل أكثر من ٥٠٠ طالب جامعي حول صحتهم العقلية واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ووجد أن "المتصفحين" كانوا أكثر خوفا من المواقف غير المألوفة في حياتهم الواقعية.

ومن ناحية أخرى، وجد الفريق أن أولئك الذين استخدموا وسائل التواصل الاجتماعي بنشاط كان لديهم المزيد من الدعم الاجتماعي وتحسين نوعية الصداقة.

وشملت الدراسة، التي نُشرت في مجلة BMC Psychology، نحو ٥٧١ طالبا من مقاطعة شانشي ومقاطعة هوبي في الصين في الفترة من ماي إلى يونيو ٢٠٢٢. وأكملت المجموعة استبيانات تقيس الانفتاح والاستخدام النشط والسلبى لوسائل التواصل الاجتماعي والتقييم الذاتي والقلق الاجتماعي.

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

### تأثير تغيرات الأسنان مع التغيرات السنوية

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

كشفت الخبراء أن تاج السن يغطى بطبقة من المينا الصلبة التي تحمي بالعمق البني الناعم، الذي يحمي اللب في المركز. وتكون المينا من خيوط هشة متجمعة على شكل قرص لتتفاعل مع الضوء لتجعل الأسنان تبدو براقا.

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

ويوجد في معدن العاج والكولاجين أنابيب صغيرة مترابطة لتشكل بواسطة خلايا متخصصة تسمى الخلايا السنوية، التي تستمر حول اللب بمجرد أن تشكلت أسناننا بالكامل.

**كيف تتغير أسناننا مع تقدمنا في السن؟**

بسبب عدم قدرتها على التجدد، تصبح أسناننا هشة وعرضة للكسر، خاصة تلك التي تحتوي على خطوط متشققة أو حشوات كبيرة.

ومع مرور الوقت، يرق السطح الخارجي للمينا ليكشف عن العاج المعتم نسبيا، الذي يصبح داكنا مع تقدمنا في العمر. ويصبح العاج داكنا لأن نسيج الكولاجين يتصلب وينكمش. ويمتلك السائل الموجود في الأنابيب بالمعادن.

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

وفيما يلي سبع نصائح لتجنب تراجع الأسنان:

- تجنب الأطعمة الصلبة
- تجنب استخدام أسنانك لتفتيح العيون أو طحن الأطعمة الصلبة جدا.
- التمسك بالتمسك بالأسنان
- إذا كنت تقفد الأضراس أو الضواحك، فلينبغي منع الطعام بدقة شديدة بحيث يمكن استخدام الأسنان الثقيلة.
- ويمكن عدم عملية الضغ من خلال استبدال الأسنان المفردة بالجسور أو الغرسات أو أطعم الأسنان.

**الحفاظ على المينا**

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

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

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

**تعزيز اللعاب**

يعد اللعاب مهما لتعزيز عملية الشغ والبلع والتحدث. لكن نوعية وكمية اللعاب لدينا تنخفض بسبب التغيرات المرتبطة بالعمر في الغدد اللعابية، وكذلك بعض الأدوية الموصوفة لعلاج الأمراض المزمنة، مثل الاكتئاب وارتفاع 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 الكماش اللثة (الحسارها) الذي يكشف عادة جذور الأسنان الداكنة نسبيا.

### دراسة تربط بين "الرجوع السلبي" والتغيرات السنوية

ربطت دراسة جديدة بين جائحة الطاعون الثانية، المعروفة باسم الموت الأسود، والتغيرات في الميكروبات الحيوية الفموية البشرية.

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

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

ولم توثق ندائيات حدث الوبائيات الجماعية هذا جيدا، لكن دراسة حديثة من ولاية بنسلفانيا وجامعة أريلايد تلقي ضوءا جديدا على إرث الموت الأسود وأشارت إلى أنه قد يكون مرتبطا بجائحة للوجبات السريعة اليوم، بسبب التغيرات الجسدية في النظام الغذائي والنظافة خلال تلك الفترة.

وكشفت تحليل لوجبات الأسنان المتكسلة من الهياكل العظمية التي تعود للآلاف السنين أن البكتيريا السائدة الموجودة في أفواهنا اليوم ترتبط بالأنظمة 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 أدت إلى الميكروبيوم الفموي لدينا، وهو مجتمع الكائنات الحية الدقيقة، ومعظمها من البكتيريا، الموجودة في أفواهنا.

ومن العروف أن هذا الخليط من البكتيريا داخل الجسم مرتبط بصحة المناعة والقلب والدماغ. ولكن يمكن أن يرتبط أيضا بأمراض معينة. وقالت البروفيسورة لورا ويريش، من ولاية بنسلفانيا، "ترتبط الميكروبيومات الحديثة بمجموعة واسعة من الأمراض المزمنة، بما في ذلك السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية وضعف الصحة العقلية. إن الكشف عن أصول هذه المجتمعات الميكروبية قد يساعد على فهم هذه الأمراض وإدارتها".

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

ويعد فحص العينات، حدودا ٩٥٤ نوعا ميكروبيا في مجتمعين مختلفين من البكتيريا. وسيطر على أحدهما جنس "المكورة العقدية" (Streptococcus)، وهي شائعة في أعضاء الأشخاص المعاصرين، والأخر سيطر عليه جنس Methanobrevibacter، الذي يعتبر الآن منقرضا إلى حد كبير لدى الأشخاص الأصحاء.



# «إقليم البترا» والسفارة السويسرية تبحثان مشاريع التكيف المناخي في وادي موسى



المناخية والاقتصادية، والجهود المحلية المبذولة لتعزيز سبل العيش المستدامة، لا سيما في المجتمعات المعتمدة على السياحة. وتأتي هذه الزيارة في إطار تعزيز التعاون الدولي ودعم جهود التنمية المستدامة في إقليم البترا، بما يساهم في رفع جاهزية المجتمعات المحلية لمواجهة التحديات البيئية المستقبلية.

صمود المنطقة. كما زار الوفد عين موسى، أحد أبرز المصادر المائية التاريخية، واطلع على أهميتها في دعم استدامة الموارد المائية في المنطقة. وضمن جهود إشراك المجتمع المحلي، عُقدت حوارية مع ممثلي المجتمع ولجنة المناصرة المحلية، ركزت على التحديات

المحلية، خاصة في تطوير حلول مستدامة لإدارة المياه والحد من مخاطر الكوارث. وشملت الزيارة جولات ميدانية إلى عدد من الأودية الرئيسية في وادي موسى، من بينها الصدر والمقر، حيث اطلع الوفد على مشاريع السدود الحاجزة وسدود التخزين التي نفذت للحد من مخاطر السيول وتعزيز

## البترا

بحث رئيس مجلس المفوضين في سلطة إقليم البترا التنموي السياحي المهندس عدنان السواعير، والسفيرة السويسرية في الأردن إيميليا جورجيفا، سبل تعزيز مشاريع التكيف مع التغير المناخي في منطقة وادي موسى. جاء ذلك خلال زيارة ميدانية نفذها وفد سويسري بالتعاون مع منظمة ميرسي كور ضمن مشروع "طبيعة"، بهدف تعزيز الشراكات والتنسيق بين مختلف الجهات، والإطلاع ميدانياً على مشاريع إدارة مخاطر الفيضانات والحفاظ على الموارد المائية، إضافة إلى مناقشة أولويات المجتمع المحلي في مواجهة التحديات المناخية والاقتصادية.

وناقشت السلطة مع الوفد السويسري فرص تطوير التعاون خاصة في ظل التحديات التي تفرضها التغيرات المناخية على القطاع السياحي والمجتمعات المحلية. وقال السواعير إن الشراكة مع السفارة السويسرية ومنظمة ميرسي كور تمثل نموذجاً فاعلاً للتعاون الدولي في تنفيذ مشاريع نوعية، خصوصاً في مجالات إدارة مخاطر الفيضانات وتعزيز كفاءة استخدام المياه، بما يساهم في حماية المجتمعات المحلية وتعزيز استدامة التنمية. من جانبها، أكدت السفيرة جورجيفا التزام بلادها بدعم الجهود المحلية في مواجهة التغير المناخي، مبيّنة أن مشاريع "طبيعة" تعكس أهمية العمل التشاركي مع المجتمعات

## وزير البيئة: تعزيز الشراكات وتفعيل دور الجمعيات أولوية



إريك دعا وزير البيئة الدكتور أيمن سليمان الجمعيات البيئية إلى تنسيق أولوياتها ضمن خطة عمل واضحة وشاملة للسنوات الخمس المقبلة، مؤكداً أن الأردن أمام فرصة استثنائية ليكون منصة رئيسية للمشاريع الإقليمية، مستفيداً من حالة الأمن والاستقرار. وقال، خلال لقاء مفتوح عقدهت وزارة البيئة في محمية اليرموك، إن الوزارة تعمل على تنظيم مؤتمر وطني شامل للجمعيات البيئية خلال المرحلة المقبلة لتوحيد الجهود وتبادل الخبرات، إضافة إلى تفعيل صندوق لدعم الأنشطة البيئية، بما يتيح للجمعيات تنفيذ برامج نوعية تخدم الأولويات الوطنية. وأكد أن المرحلة المقبلة تتطلب أفكاراً تتواءم مع العمل التقليدي، مع التركيز على استدامة المشاريع البيئية لضمان تحقيق أثر تنموي مباشر وتوفير فرص عمل للشباب. وأشار إلى أن الوزارة ماضية في تعزيز العمل البيئي المؤسسي وإرساء شراكات فاعلة مع مختلف الجهات، انسجاماً مع التوجهات الملكية، لافتاً إلى أن عام 2026 سيكون عام الارتقاء بمستوى النظافة

العامة وتعزيز السلوك البيئي المسؤول، ضمن استراتيجية وطنية شاملة. وأكد سليمان أهمية مبادرة سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني في العهد في تعزيز العمل الميداني وترسيخ ثقافة المحافظة على البيئة. وأوضح أن اللقاء يأتي في إطار تفعيل دور الجمعيات البيئية وتعزيز الشراكة مع القطاع الخاص والمجتمع المحلي، مشدداً على أهمية الحوار المباشر لتطوير آليات العمل المشترك وبناء علاقة قائمة على التنسيق والتكامل لخدمة القضايا البيئية. وتخلل اللقاء حوار مفتوح مع ممثلي الجمعيات البيئية في محافظات الشمال، بحث سبل تعزيز الشراكة وتفعيل الدور المجتمعي في حماية البيئة، وطرح ممثلو الجمعيات جملة من المطالب، أبرزها زيادة الدعم المالي للمشاريع البيئية، وإشراكها في رسم السياسات، وإنشاء اتحادات تنظم عملها، وإعادة إطلاق جائزة الإعلام البيئي لتعزيز الوعي بالقضايا البيئية. كما نفذت الوزارة على هامش اللقاء حملة نظافة في أم قيس، تأكيداً على أهمية العمل التطوعي في دعم الجهود البيئية.

## جامعات تنظم فعاليات لتعزيز وعي الشباب وتنمية مهاراتهم

المؤتمر الدكتور على مطر بالمستوى العلمي المتميز للأبحاث المشاركة والتفاعل الإيجابي من الباحثين والخبراء، مؤكداً أن المؤتمر شكل انطلاقاً نحو بناء شراكات ومشاريع بحثية مشتركة تساهم في خدمة أهداف التنمية المستدامة. وفي اللقاء التطبيقية، نظمت كلية إربد الجامعية محاضرة توعوية حول آفة المخدرات وآثارها على الفرد والمجتمع وسبل محاربتها، بحضور عدد من أعضاء الهيئة التدريسية والإدارية والطبية. وتحدث عميد الكلية الدكتور أشرف الرجوب عن آفة المخدرات بأنها تعد من أكثر المشاكل تهدي المجتمعات الإنسانية في عالمنا، وتأثيرها المباشر وغير المباشر على الجهاز العصبي المركزي في جسم الإنسان، مؤكداً ضرورة تثقيف طلبة الجامعات بطرق الوقاية من هذه المشكلة، ومعرفة آية العلاج من هذه الآفة. وتطرق المازم ثاني أمجد الزعبي من إدارة مكافحة المخدرات من مديرية الأمن العام، إلى مخاطر آفة المخدرات وأنواعها للأضرار التي تلحقها بالجهاز العصبي للإنسان، والأمراض الناتجة عن التعاطي، وأسباب انتشارها كرفقاء السوء، وضعف الوازع الديني والتفكك الأسري والاستخدام السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي.

التسويق في القطاع الصحي والطبي، وآليات بناء السيرة الذاتية، وتطوير المسار المهني المرتكز إلى المعرفة الطبية والمهارات الحياتية إضافة إلى تنمية الكفايات الرقمية وتوظيف تطبيقات الذكاء الاصطناعي. وفي جدار، اختتمت في الجامعة أعمال المؤتمر الدولي "الذكاء الاصطناعي من أجل القرار، ترسيخ مبادئ الابتكار، بمشاركة نخبة من الباحثين والخبراء من مختلف دول العالم. واستعرضت الجلسة الختامية أبرز التوصيات التي ركزت على دمج تقنيات الذكاء الاصطناعي في الهندسة المستدامة، وتعزيز توظيف البيانات الذكية في صناعة القرار، ترسيخ مبادئ الابتكار المسؤول والأخلاقي، إلى جانب دعم التحول الرقمي في التعليم، تعزيز الشراكات بين الجامعات وقطاعات الصناعة، وتمكين المجتمعات من خلال الحلول التكنولوجية الحديثة. وأكد رئيس الجامعة الدكتور حابس الزبون أن الجامعة تضي بثبات نحو ترسيخ مكانتها كمركز علمي إقليمي ودولي في مجالات البحث العلمي والابتكار، مشيراً إلى أن استضافة هذا المؤتمر الدولي تعكس رؤية الجامعة في الانفتاح على التجارب العالمية وتعزيز التعاون الأكاديمي. من جانبه، أشاد رئيس

الأكاديمية التطبيقية، يوماً توعوياً وظيفياً للقطاع الصحي" لتعزيز جاهزية الطلبة لمتطلبات سوق العمل، وفتح آفاق مهنية واعدة أمامهم في مختلف المجالات الصحية. وحضر الفعالية نائباً رئيس الجامعة الدكتور حسن كنداء، والدكتور محمد التميمي، مديرة مركز الإعداد لسوق العمل الدكتورة إسراء الشديفات، والمستشار الاستراتيجي لجامعة كوينز بلفاست البريطانية الدكتور مهند عودة. وأكد التميمي أن الجامعة تبذل جهوداً كبيرة في تعزيز الجوانب التطبيقية في مختلف التخصصات من خلال إدماج متطلبات أسواق العمل من مهارات وكفايات وخبرات ضمن البرامج الأكاديمية لرفع جاهزية الطلبة لمواجهة احتياجات سوق العمل الذي يشهد منافسة عالية. وتحدثت الشديفات عن دور مركز الإعداد لسوق العمل في عقد ورش عمل وتنفيذ برامج تدريب وتأهيل، مؤكداً أن هذه الجهود تبني على احتياجات السوق ومتطلباته للكفاءات البشرية، بما يعزز فرص الطلبة والخريجين في الاندماج بسوق العمل بكفاءة عالية. وتكامل جمع بين البعد المهني والتطبيقي والمهارات المستقبلية، وتناول خصوصية

محافظة عتاب، أن تخريج هذه الكوكبة من الشباب يشكل خطوة مهمة نحو تعزيز دورهم في خدمة المجتمع، مؤكداً أهمية الاستمرار في تنفيذ برامج وطنية تستثمر طاقات الشباب وتوجهها بالشكل الصحيح. وأشار رئيس لجنة بلدية عجلون الكبرى المهندس محمد البشايشة، إلى أن خدمة تساهم في بناء شخصية متكاملة للشباب قائمة على الالتزام والطاعة، وتعزيز لديهم قيم المواطنة الصالحة والعمل الجماعي. وبين رئيس لجنة بلدية كفرنجة إسماعيل العرود، أن هذه المبادرة الوطنية تعكس رؤية قيادية حكيمة في تمكين الشباب، وإعدادهم لمواجهة التحديات، والمساهمة الفاعلة في تنمية مجتمعاتهم المحلية. وقال مدير عام شركة الصخرة للأمن والحماية اللواء الركن المقاعد حسان أبو عتاب، إن مخرجات برنامج خدمة العلم سيكون لها أثر إيجابي كبير في رفع سوق العمل بكفاءات مدربة ومنضبطة، قادرة على الإسهام في مختلف القطاعات، لا سيما في المجالات الأمنية والخدمية. وأشار الطبيب معاذ القضاة أن برنامج خدمة العلم يشكل نموذجاً وطنياً رائداً في الاستثمار بالإنسان الأردني، ويعزز مسيرة التحديث والتطوير، ويكسر قيم الانتعاش والولاء، ليبقى الأردن نموذجاً في بناء الإنسان القادر على حمل راية الوطن بكل ففاءة واقتدار.

## فاعليات: تخريج مكلفي خدمة العلم فخر واعتزاز وطني

عجلون أكدت فاعليات رسمية ومجتمعية في محافظة عجلون أن تخريج الفوج الأول من مكلفي خدمة العلم محطة وطنية مضيئة، تجسد معاني الفخر والاعتزاز، وتعزز قيم الانتماء والولاء للوطن والقيادة الهاشمية. وأشاروا إلى الرسائل العميقة التي حملتها مضايم كلمة سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد، خلال رعايته حفل تخريج الدفعة الأولى من المكلفين بخدمة العلم لعام 2026، مؤكداً أنها عكست رؤية واضحة نحو تمكين الشباب وبناء قدراتهم وترسيخ مفاهيم الانضباط والمسؤولية والعمل بروح الفريق. وأكد محافظ عجلون نايف الهادي أن برنامج خدمة العلم يمثل ركيزة أساسية في إعداد جيل واع قادر على تحمل المسؤولية، مشيراً إلى أن ما يشهده حفل التخريج يعكس حجم الانتماء الملكي بالشباب، وحرص القيادة على تأهيلهم للمشاركة الفاعلة في مسيرة البناء والتنمية. وأشار رئيس جامعة عجلون الوطنية الدكتور فراس الهلوانة إلى أن البرنامج يساهم في صقل شخصية الشباب وتنمية مهاراتهم الحياتية والمهنية، ويعزز لديهم روح الالتزام والانضباط، ما ينعكس إيجاباً على مسيرتهم التعليمية والعملية. وبين رئيس لجنة مجلس محافظة عجلون المهندس

عجلون أن تخريج الفوج الأول من مكلفي خدمة العلم محطة وطنية مضيئة، تجسد معاني الفخر والاعتزاز، وتعزز قيم الانتماء والولاء للوطن والقيادة الهاشمية. وأشاروا إلى الرسائل العميقة التي حملتها مضايم كلمة سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد، خلال رعايته حفل تخريج الدفعة الأولى من المكلفين بخدمة العلم لعام 2026، مؤكداً أنها عكست رؤية واضحة نحو تمكين الشباب وبناء قدراتهم وترسيخ مفاهيم الانضباط والمسؤولية والعمل بروح الفريق. وأكد محافظ عجلون نايف الهادي أن برنامج خدمة العلم يمثل ركيزة أساسية في إعداد جيل واع قادر على تحمل المسؤولية، مشيراً إلى أن ما يشهده حفل التخريج يعكس حجم الانتماء الملكي بالشباب، وحرص القيادة على تأهيلهم للمشاركة الفاعلة في مسيرة البناء والتنمية. وأشار رئيس جامعة عجلون الوطنية الدكتور فراس الهلوانة إلى أن البرنامج يساهم في صقل شخصية الشباب وتنمية مهاراتهم الحياتية والمهنية، ويعزز لديهم روح الالتزام والانضباط، ما ينعكس إيجاباً على مسيرتهم التعليمية والعملية. وبين رئيس لجنة مجلس محافظة عجلون المهندس

## اختتام ورشة لتعزيز دور العاملين مع الشباب في الإدارة المحلية



وتوفير منصات دائمة تمكنهم من التعبير عن تطلعاتهم والمساهمة في بناء مجتمعاتهم المحلية بكفاءة وفاعلية.

المحلية، وقدموا مجموعة من التوصيات من ضمنها ضرورة مأسسة إشراك الشباب كشركاء أساسيين في رسم السياسات المحلية،

في الميدان، كما تم طرح مجموعة من الأفكار والمبادرات الإبداعية التي تهدف إلى تعزيز الشراكة بين المؤسسات الشبابية والمجالس

## العقبة

اختتمت في مديرية شباب العقبة، ورشة عمل بعنوان "تعزيز دور العاملين مع الشباب في الإدارة المحلية"، والتي جاءت ضمن فعاليات برنامج نحو "شباب فاعل" الذي ينقذه مركز الثريا للدراسات بالتعاون مع وزارة الشباب. وأكد مدير مركز الثريا للدراسات الدكتور محمد الجريبي، أن البرنامج يسعى إلى رفع مستوى وعي الكوادر الشبابية وتعزيز دورهم في عملية صنع القرار على المستوى المحلي، موضحاً أن تمكين الشباب من فهم أدوارهم في الإدارة المحلية يساهم بتجويد الأداء المؤسسي وتطوير الخدمات المقدمة للمجتمع. من جانبه، أوضح مدير شباب العقبة أحمد الحسن أن تزويد العاملين مع الشباب بالمهارات والخبرات اللازمة يساهم بتفعيل دورهم كقائمين للخبرات والمهارات، بما ينعكس إيجاباً على الشباب الذين يمثلون الركيزة الأساسية في رؤية التحديث والتطوير المحلية. واستعرض المشاركون على مدار يومين أبرز التحديات التي تواجه العمل الشبابي

## البلقاء التطبيقية تكرم فرق الجامعة المتوجة ببطولات محلية

من جانبه، قال عميد شؤون الطلبة الدكتور خلف ختانتة إن هذا التفوق يأتي ثمرة لجهود الطلبة وإصرارهم، إضافة إلى الدعم المتواصل الذي توليه إدارة الجامعة للأنشطة الطلابية، مؤكداً حرصها على توفير بيئة محفزة تساهم باكتشاف الطاقات الشبابية وتوجيهها نحو التميز والإبداع في مختلف المجالات. وأشاد بالجهود المبذولة لتحقيق الإنجازات الرياضية من قبل دائرة النشاط الرياضي ممثلة بمديرها صالح أبوorman. وضم فريق خماسي كرة القدم الطلاب صالح النصيرات، محمد غالية، جراح الحيازي، أحمد الحيازي، عمر الصفي، مؤمن كراجة، عبد الرحمن جروان، مهدي البري، حسن عبيدات، وأحمد داهش، بإشراف مدرب الفريق الكابتن مصطفى أحمد أبو كوش. كما ضم فريق المناظرات الطلاب: أيهم السعيد، هنادي زيدات، صفاء أبو ملح، روجينا خالد علي، حلا سرور، وبتول الكعابنة، بإشراف أشرف الزعبي. وضم فريق الألعاب الإلكترونية جمال حمدي، علي اللاوي، عمار النجار، يوسف إدريس، وعمر الزور، بإشراف الدكتور صالبي خريسات.

إسلاف كرم رئيس جامعة البلقاء التطبيقية الدكتور أحمد فخري العجلوني فرق الجامعة التي حققت إنجازات متميزة في عدد من البطولات المحلية، تقديراً لأدائها اللافت وتمثيلها المشرف للجامعة في المحافل الوطنية. وشمل التكريم فريق خماسي كرة القدم / طلاب، الحائز على المركز الأول في بطولة القائد التي نظمتها الاتحاد الرياضي للجامعات الأردنية، بمشاركة 24 جامعة حكومية وخاصة، والتي أقيمت في مدينة العقبة. كما تم تكريم فريق الألعاب الإلكترونية الحاصل على المركز الأول بمشاركة عدد من الجامعات الأردنية، إضافة إلى فريق المناظرات الذي حاز المركز الثالث في بطولة الجامعات الأردنية للمناظرات باللغة العربية. وأكد العجلوني أن هذه الإنجازات تعكس مستوى التميز الذي يتمتع به طلبة الجامعة في مختلف المجالات، مشيراً إلى أن الجامعة ماضية في دعم الأنشطة الامتدادية التي تساهم في صقل شخصية الطلبة وتنمية مهاراتهم، وتعزيز روح المنافسة الإيجابية لديهم، بما ينسجم مع رسالتها في إعداد جيل مبدع وقادر على تمثيل الوطن خير تمثيل.