

لجنة عمليات السوق المفتوحة

تقرر تثبيت سعر الفائدة الرئيسي للبنك المركزي

عمان - عقدت لجنة عمليات السوق المفتوحة في البنك المركزي الأردني اجتماعها الثالث لعام ٢٠٢٦، وقررت تثبيت "سعر الفائدة الرئيسي للبنك المركزي" عند مستواه الحالي البالغ ٥,٧٥٪، مع إبقاء أسعار فائدة مختلف أدوات السياسة النقدية دون تغيير. ويأتي هذا القرار انسجاماً مع هدف البنك المركزي الرئيس المتمثل في المحافظة على الاستقرار النقدي والمالي في

أوقات الصلاة

الغجر	4:20
الظهر	12:34
المصر	4:14
الغروب	7:24
العشاء	8:48

السبت

السنة الثالثة عشرة

العدد (4131)

14 ذو القعدة 1447 هـ الموافق 2 أيار 2026 م

7 التفاصيل صفحة

جلالته يستقبل ولي عهد البحرين في العقبة

الملك يؤكد وقوف الأردن مع البحرين ودول الخليج

- اللقاء تناول سبل توطيد العلاقات الأخوية بين المملكتين
- ولي العهد البحريني يشيد بمواقف الأردن وتضامنه مع البحرين
- اللقاء أكد ضرورة تعزيز التعاون والتنسيق العربي للتعامل مع التبعات الاقتصادية للتصعيد الأخير



الأخير في المنطة. وتضامنه مع البحرين، مشيراً إلى أهمية مواصلة العمل على فتح المجالات لبناء فرص واعدة للتعاون بين البلدين. وكان جلالة الملك وسمو ولي العهد قد استقبلوا سمو الأمير سلمان لدى وصوله مطار الملك الحسين الدولي في العقبة.

العقبة

استقبل جلالة الملك عبدالله الثاني، الجمعة، سمو الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، ولي العهد رئيس مجلس الوزراء في مملكة البحرين، بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد. وتناول اللقاء، الذي عقد في مدينة العقبة، مآلات العلاقات الأخوية بين المملكتين، وسبل توطيدها في مختلف المجالات. وأكد جلالته الملك ووقوف الأردن مع البحرين ودول الخليج، شديداً على أن أمن دول الخليج العربي محوري لأمن واستقرار الإقليم. وأشار جلالته إلى ضرورة تكثيف الجهود لتثبيت اتفاق وقف إطلاق النار، لافتاً إلى أن أي اتفاق لإنهاء الحرب يجب أن يضمن أمن الدول العربية. وتم التأكيد، خلال اللقاء، على ضرورة تعزيز التعاون والتنسيق بين الدول العربية للتعامل مع التبعات الاقتصادية للتصعيد

لجنة أممية تطالب إسرائيل بإلغاء قانون الإعدام العنصري ضد الفلسطينيين

الإعدام العنصري ضد الفلسطينيين



نيويورك - طالبت لجنة الأمم المتحدة المعنية بالقضاء على التمييز العنصري، الجمعة، إسرائيل باتخاذ إجراءات حاسمة لإلغاء قانون عقوبة الإعدام التمييزي، فوراً. وقالت اللجنة في بيان صحفي، إن القانون الذي اعتمده إسرائيل مؤخراً، يُكرس التمييز العنصري ضد الفلسطينيين ويرقى إلى مستوى انتهاك خطير لحقوق الإنسان. وأعربت اللجنة عن قلقها البالغ إزاء كون القانون يفرض عقوبة الإعدام شتقاً حكماً افتراضياً في القضايا التي تنطوي على "عمل إرهابي" أمام المحاكم العسكرية الإسرائيلية؛ وهي محاكم تتمتع باختصاص حصري على الفلسطينيين في الأرض الفلسطينية المحتلة، في حين يُستثنى المواطنون والمقيمون الإسرائيليون صراحةً من نطاق تطبيقها. وعلا بإجراءاتها الخاصة بالإنذار المبكر والعمل العاجل، وكذلك متابعة التوصيات الصادرة عن لجنة التوفيق المخصصة بشأن البلاغ المشترك بين الدول الذي قدمته دولة فلسطين ضد إسرائيل. صرّحت اللجنة بأن القانون الجديد يمثل ضربة قاسية لحقوق الإنسان، إذ يُهيئ الوقف الفعلي لتنفيذ أحكام الإعدام الذي دأبت إسرائيل على تطبيقه منذ عام 1962، ويوسع نطاق تطبيق عقوبة الإعدام في إسرائيل وفي الأرض الفلسطينية المحتلة، بما في ذلك الضفة الغربية والقدس الشرقية. وأبرزت اللجنة قلقها من أن القانون في إسرائيل "لا يطبق إلا على المدانين بالقتل العمد بنية إكثار وجود دولة إسرائيل"، مما يجعله، بحكم الواقع، سارياً على الفلسطينيين فحسب. كما أشارت إلى أن القانون يحظر تخفيف عقوبة الإعدام أو استبدالها أو العفو عنها، ويحدد مهلة مدتها 90 يوماً لتنفيذ أحكام الإعدام بمجرد صدور الحكم النهائي. ولقنت اللجنة الأممية، أن القانون قد أقر وسط تصاعد في عنف المستوطنين وعمليات القتل غير المشروع للفلسطينيين دون مساءلة في شتى أنحاء الأرض الفلسطينية المحتلة، فضلاً عن الانتهاكات المستمرة والمنهجية لحقوق الفلسطينيين في الإجراءات القانونية الواجبة والمحكمة العادلة مشيرة إلى أنه ولغاية نهاية كانون الثاني من هذا العام، هناك 9,243 فلسطينياً رهن الاحتجاز الإسرائيلي، من بينهم 3,385 معتقلاً إدارياً محتجزين دون محاكمة. كما دعت اللجنة جميع الدول الأطراف إلى "الاضطلاع بالتزاماتها بموجب الاتفاقية، وضمان عدم استخدام مواردها لإنفاذ سياسات وممارسات تمييزية ضد الفلسطينيين المقيمين في الأرض الفلسطينية المحتلة أو دعم تلك السياسات والممارسات"، وذلك وفقاً لتوصيات لجنة التوفيق المخصصة والرأي الاستشاري لمحكمة العدل الدولية.

«الفوسفات» تمنى بعيد العمال وتؤكد

دور العاملين في دعم الاقتصاد الوطني

عمان - هنأ رئيس مجلس إدارة شركة مناجم الفوسفات الأردنية، الدكتور محمد الذنيبات، وأعضاء مجلس الإدارة، والرئيس التنفيذي، وجميع العاملين في الشركة، جلالة الملك عبد الله الثاني، وسمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، ولي العهد، بمناسبة عيد العمال العالمي. وبحسب بيان للشركة أكد الدكتور الذنيبات أن الشركة ماضية، بعزم كوادرها وجهودهم المخلص، في المساهمة الفاعلة في تعزيز مسيرة البناء والتنمية في المملكة، ودعم الاقتصاد الوطني، وتحقيق مزيد من الإنجازات على صعيد أعمالها وخطتها، انسجاماً مع التوجيهات الملكية السامية ورؤية التحديث الاقتصادي. وبهذه المناسبة، وجه الدكتور الذنيبات تحية تقدير واعتزاز لجميع العاملين في مختلف مواقع الشركة، مثنياً جهودهم المتواصلة وعطائهم المستمر، التي أسهمت في تحقيق إنجازات نوعية، وترسيخ تميز الشركة وتعزيز مكانتها.

«عمومية الصحفيين» تصادق على التقارير وتُفوض المجلس بعدد من الإجراءات التشريعية

كما فُوضت الهيئة العامة لمجلس النقابة باتخاذ الإجراءات القانونية والمهنية اللازمة، فيما يتعلق بالديون والغرامات المترتبة على المؤسسات الصحفية والإعلامية، مقابل حزمة من الإجراءات التي تخدم أعضاء الهيئة العامة العاملين في تلك المؤسسات، وفي مقدمتها العمل على رفع علوة المهنة، بما يسهم في تحسين الأوضاع المعيشية للصحفيين وتعزيز استقرارهم المهني، وبما يضمن استمرارية المؤسسات، وذلك حتى 15 أيار الحالي. يُشار إلى أن المادة (22) من قانون النقابة تنص على أن: "تتألف الهيئة العامة في أي اجتماع تعقده من مجموع الأعضاء الذين سددوا رسوم الاشتراكات السنوية للنقابة، وأي التزامات مالية مترتبة عليهم، وفق أحكام هذا القانون والأنظمة الصادرة بمقتضاها".

مجلس النقابة بالسيسر في إجراءات تعديل قانون النقابة والأنظمة ذات العلاقة، بما فيها النظام الداخلي، ووضع نظام لمزاولة المهنة، وتعديل ميثاق الشرف الصحفي، بما يواكب تطورات العمل الإعلامي، ويحمي المهنة، ويعزز مكانتها. وشهد الاجتماع، مداخلات من أعضاء الهيئة العامة، تناولت مختلف القضايا المرتبطة بواقع المهنة والتحديات التي تواجهها، وسبل تطوير العمل النقابي وتعزيز الحماية المهنية للصحفيين. وفي ختام الاجتماع، أكد مجلس النقابة تبني مجمل البنود والتوصيات التي جرى مناقشتها، وإقرارها وفق الأصول، انسجاماً مع توجهات المجلس وخطة عمله للأعوام 2025-2028، وذلك بعد مناقشات مستفيضة عكست حرص الزميلات والزملاء على الارتقاء بعمل النقابة وتعزيز دورها في خدمة المهنة.

عمان

صادقت الهيئة العامة لنقابة الصحفيين على إقرار الحسابات الختامية للسنة المنتهية، وموازنة السنة الجديدة، إلى جانب بحث مشروع تعديل قانون النقابة، وتعديل ميثاق الشرف الصحفي، وتعديل نظام الإسكان، إضافة إلى اقتراح إجراء دراسة استوائية لصندوق التعاون والضمان الاجتماعي، والأنظمة المرافقة لذلك، وتفويض مجلس النقابة بعدد من الإجراءات القانونية والتشريعية. وناقشت الهيئة العامة خلال اجتماعها العادي الذي عُقد الجمعة، برئاسة نقيب الصحفيين الزميل طارق المومني، وبحضور نائب النقيب عوني الداود، وأعضاء مجلس النقابة، التقارير الإدارية والمهنية المتعلقة بأعمال المجلس، حيث فوضت الهيئة العامة

الأوقاف تنفي تحديد موعد

انطلاق أولى قوافل الحج الأردنيين

عمان - نفت وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية صحة ما تداولته بعض وسائل الإعلام بشأن انطلاق أولى قوافل الحج الأردنيين إلى الديار المقدسة بتاريخ الرابع عشر من الشهر الحالي. وأكد بيان صادر عن الوزارة، الجمعة، أن الأوقاف هي الجهة الوحيدة المخولة بالإعلان عن مواعيد وتفاصيل ترتيبات موسم الحج للحجاج الأردنيين، إضافة إلى حجاج عرب 1948، وذلك ضمن القنوات الرسمية المعتمدة. وشددت على أنه لا علاقة لجمعية وكلاء السياحة والسفر بأي من ترتيبات شؤون الحج أو تنظيم قوافل الحج، موضحة أن جميع الإجراءات المتعلقة بالحج تتم بإشراف مباشر وحصري من قبل الوزارة، وبالتنسيق مع الجهات المختصة في المملكة العربية السعودية. ودعت الوزارة وسائل الإعلام إلى تحري الدقة واستثناء المعلومات من مصادرها الرسمية، وعدم الالتفات إلى أي تصريحات أو معلومات تتعلق بالحج ما لم تكن صادرة رسمياً عنها.

نقابة المحامين تقر تعليمات

جديدة للمساعدة القانونية

عمان - أصدرت نقابة المحامين الأردنيين رسماً "تعليمات المساعدة القانونية للمحامين في القضايا الجزائية" المحدثه لعام 2026. وتهدف التعليمات، التي دخلت حيز التنفيذ بعد إقرارها من مجلس النقابة، إلى تنظيم معايير قبول طلبات المساعدة وأسس صرف أتعاب المحامين المكلفين بها في القضايا التي تندرج تحت فئتي الجناية أو الجنحة. وقد منح النظام مجلس النقابة صلاحية إصدار هذه التعليمات لضمان وصول المساعدة لمستحقيها بمهنية وشفافية عالية. وحددت التعليمات الجديدة شروطاً دقيقة لاستحقاق المساعدة القانونية، حيث يتوجب أن يعاني طالب المساعدة من انخفاض ملموس في الدخل، بحيث لا يتجاوز دخله الإجمالي الشهري مبلغ 400 دينار. ويشترط ألا يمتلك المتقدم أي أموال غير منقولة باستثناء بيت السكن، أو أي أموال منقولة تتجاوز قيمة الدخل الشهري المحدد. وقد وضعت النقابة نظام أولويات يمنح الأولوية في تقديم المساعدة للأحداث، المسنين، النساء، والأشخاص ذوي الإعاقة، بالإضافة إلى الأسر ذات العدد الأكبر من الأفراد. كما اعتمدت النقابة نظاماً مالياً مفصلاً لسرف أتعاب المحامين المتطوعين، حيث يتقاضى المحامي مبلغ 30 ديناراً عن كل جلسة يحضرها. كما أقر النظام آلية إضافية تعتمد على "نظام النقاط"، حيث يمنح المحامي (10) نقاط عن كل شاهد يناقشه، و(30) نقطة في حال تقديم مرافعة خطية. وفي حال صدور قرار بالبراءة أو عدم المسؤولية، يمنح المحامي (100) نقطة مكافأة، وتُستبدل كل نقطة بدينار واحد، على أن يتراوح إجمالي الأتعاب المستحقة ما بين 100 دينار كحد أدنى و1300 دينار كحد أقصى.

وزير الاتصال الحكومي

ينعى الزميل سالم القبيلات

عمان - نعى وزير الاتصال الحكومي، الناطق الرسمي باسم الحكومة، الدكتور محمد المومني، الصحفي سالم مصبح موسى القبيلات، الذي انتقل إلى رحمة الله تعالى أمس الخميس. واستذكر المومني مناقب الفقيد خلال عمله صحفياً في الصحف الأسبوعية سابقاً وعدد من المواقع الإلكترونية. وأعرب المومني عن أصدق التعازي والمواساة لعائلة الفقيد، وللأسرة الصحفية والإعلامية الأردنية، سائلاً المولى أن يتغمده بواسع رحمته، ويسكنه فسيح جناته.

عشرات الآلاف يؤدون صلاة الجمعة

في «الأقصى» وسط إجراءات مشددة

عمان - أدى عشرات آلاف المصلين صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، وسط إجراءات قوات الاحتلال الإسرائيلي عند الحواجز العسكرية وشوارع المدينة ومحيط البلدة القديمة والمسجد. وأفادت وسائل إعلام فلسطينية، بأن قوات الاحتلال انتشرت في شوارع مدينة القدس، ونصبت السواتر الحديدية عند بوابات البلدة القديمة والمسجد الأقصى، وأوقفت الشبان وفحصت هوياتهم، واحتجزت بعضهم، وأجبرت آخرين على مغادرة المكان ومنعهم من الوصول للمسجد الأقصى.

الشوابة رئيساً لجمعية أطباء الأطفال

عمان - فاز الدكتور محمد مبارك الشوابة بمنصب رئيس جمعية أطباء الأطفال الأردنية، خلال الانتخابات التي جرت مساء اليوم الجمعية بمشاركة أعضاء الهيئة العامة للجمعية. وأعلنت اللجنة المشرفة على الانتخابات التي حضرها نقيب الأطباء الدكتور عيسى الخشاشنة وأعضاء مجلس النقابة، فوز الشوابة بعد انتهاء عملية الفرز لمنصب الرئيس، في حين صرحت اللجنة أنه سيتم الإعلان عن الأطباء الفائزين بمراكز العضوية بعد انتهاء عملية فرز الأعضاء التي تجري حالياً. — (بترا) رخ/م ق

«المدن الصناعية» تؤكد أن العامل الأردني أساس العطاء والإنتاج



7 التفاصيل صفحة

افتتاح المؤتمر الدولي الـ 27 لجمعية أطباء الأورام



عمان

افتتح وزير الصحة الدكتور ابراهيم البدر، فعاليات المؤتمر الدولي السابع والعشرين لجمعية أطباء الأورام ببقاعة الأطباء، والذي يقعد على مدى ثلاثة أيام في فندق حياة عمان.

وقال الدكتور البدر، إن انعقاد المؤتمر يجسد التزام الأردن الراسخ بمواجهة مرض السرطان ضمن رؤية وطنية شاملة، تركز على الوقاية والكشف المبكر وتوفير العلاج المتقدم، بالشراكة مع مختلف القطاعات الطبية والصحية والأكاديمية.

وأكد، أن وزارة الصحة تضع مكافحة السرطان في صدارة أولوياتها الاستراتيجية، في ظل التحديات الصحية المتزايدة محلياً وعالمياً، مشيراً إلى أن تعزيز برامج التوعية والحد من عوامل الخطورة، وفي مقدمتها التدخين والسمنة، يشكلان محوراً أساسياً في الجهود الوطنية للحد من انتشار المرض.

وأوضح، أن الأردن حقق تقدماً ملحوظاً في تطوير خدمات علاج الأورام، من خلال توسيع المراكز المتخصصة وتعزيز قدراتها، إلى جانب دعم البرامج الوطنية، بما يضمن تقديم خدمات صحية متكاملة وفق أعلى المعايير.

وأشار إلى أن برنامج "رعاية" يشكل خطوة نوعية في توسيع مظلة التأمين الصحي، حيث يتبع أكثر من 4.1 مليون مواطن الاستفادة من خدمات مركز الحسين للسرطان، بما يسهم في تخفيف الأعباء المالية عن المرضى، ويعزز العدالة في الوصول إلى العلاج.

وقال نقيب الأطباء الدكتور عيسى الخشاشنة، إن المؤتمر المتميز، الذي تنفذه جمعية أطباء الأورام، يأتي ضمن سلسلة من المؤتمرات والأنشطة العلمية المتواصلة التي تعدها جمعيات نقابة الأطباء التخصصية، تأكيداً على التزامها الراسخ بمتابعة كل ما هو جديد في عالم

وزارة البيئة تنفذ حملة نظافة وطنية شاملة في مختلف محافظات المملكة

عمان

نفذت وزارة البيئة، حملة نظافة شاملة في مختلف محافظات المملكة، بمشاركة واسعة من الوزارات والمؤسسات الرسمية والأمنية والبلديات والمجتمع المحلي، ضمن البرنامج التنفيذي لاستراتيجية النظافة والحد من الإلقاء العشوائي للنفايات، واستمراراً لجهود وزارة البيئة في تنفيذ الحملات الوطنية.

وشملت الحملة العاصمة عمان في متنزّه شهداء الأمن العام في شفا بدران، وفي محافظة عجلون غابات سوس راسون، وفي محافظة جرش غابات سوف/راسون - محمية الماوى، وفي محافظة إربد منطقة فورعا (أحرش إجرحا) في لواء قصبه إربد، وفي محافظة مادبا الطريق الموكي باتجاه ذيبان، وفي محافظة الكرك غابات البويل، وفي محافظة البلقاء شارع الستين/القدس عربية في السلط، وفي محافظة معان سوق معان التراثي ومنتزه الملك عبد الله الثاني، وفي محافظة الزرقاء الحديقة البيئية في الرصيفة، وفي محافظة المفرق حديقة حي الحسين، وفي محافظة الطفيلة منطقة السلع، وفي وادي الأردن منطقة أبو الزغبان في لواء ديرعلا.

وتضمنت الحملة توزيع أكياس نفايات قابلة للتحلل على المتزهرين، إضافة إلى أكياس صديقة للبيئة للمركبات ضمن مبادرة "خلي كيسك بسيارتك"، بهدف تعزيز السلوك البيئي الإيجابي والحد من الممارسات السلبية المتعلقة بالإلقاء العشوائي للنفايات.

وجاء تنفيذ الحملة بتشاركية مؤسسية ضمت وزارة البيئة ووزارة الداخلية ممثلة بالمحافظين ومنتصري الألوية ووزارة الإدارة المحلية ووزارة السياحة والآثار ووزارة الزراعة ووزارة الشباب، إضافة إلى مديرية الأمن العام ممثلة بالإدارة الملكية لحماية البيئة وشرطة السياحة والشرطة المجتمعية ومديريات الشرطة في المحافظات، ووزارة الأشغال العامة والإسكان، ووزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية ودائرة الآثار العامة وأمانة عمان الكبرى والبلديات في المحافظات ومجالس الخدمات المشتركة، إلى جانب مؤسسات المجتمع المدني والجمعيات البيئية والمبادرات الشبابية والفعاليات المحلية.

وتأتي هذه الحملات، ضمن خطة وزارة البيئة الرامية إلى تكثيف حملات النظافة خلال أيام العطل وفترات التفرغ، بما يسهم في تعزيز الوعي البيئي وترسيخ ثقافة النظافة العامة والعمل التطوعي، وحماية المواقع السياحية والطبيعية والأثرية، والحد من ظاهرة الإلقاء العشوائي للنفايات، وتعزيز المسؤولية المجتمعية في الحفاظ على البيئة في المملكة.

اتحاد الجمعيات الخيرية يبحث إقرار إصدار خاص لليانصيب بمناسبة عيد العمال

عمان

عقد في مقر الاتحاد العام للجمعيات الخيرية اجتماع لجنة إدارة شؤون اليانصيب الخيري، برئاسة رئيس الاتحاد العام عامر الخوالدة، ومشاركة أعضاء اللجنة، وذلك لإقرار إصدار خاص بمناسبة عيد العمال.

ووفق بيان من الاتحاد، بحث الاجتماع الترتيبات اللازمة لإطلاق هذا الإصدار الذي يأتي تقديراً لجهود العمال ودورهم البارز في بناء الوطن وتعزيز مسيرته التنموية، كما تم التأكيد على أهمية أن يجسد هذا الإصدار قيم العطاء والالتزام، وأن يسهم في دعم المبادرات الخيرية والإنسانية.

وقال الخوالدة: "في هذه المناسبة نستحضر الرؤى الحكيمة لجلالة الملك عبدالله الثاني، مستلهمين منها معاني الصبر والإحجاز، ومجددين العهد بأن نبقى أوفياء ومخلصين في ميادين العمل والعطاء، كما نواصل تسخير جهودنا لخدمة المجتمع الأردني وتعزيز العمل التطوعي والخيري والمؤسسي، بما يتسجم مع مسيرة التحديث والتطوير".

وفي ختام الاجتماع، عُثِرَ الحضور الجهود التي يبذلها الاتحاد العام في خدمة المجتمع، مؤكداً مواصلة العمل بروح الفريق الواحد لتحقيق المزيد من الإنجازات.

السياح يشاركون في معرض «سيال كندا» الغذائي بمونتريال لتعزيز الصادرات الوطنية

عمان

شارك الأردن في فعاليات معرض "سيال كندا" الغذائي الدولي، الذي أقيم في مدينة مونتريال الكندية، من خلال جناح خاص ضم العديد من الشركات الوطنية المتخصصة في الصناعات الغذائية.

وأعربت السفارة الأردنية في كندا، صباح الراجعي، خلال افتتاحها الجناح الأردني عن تقديرها للمؤسسات والشركات الأردنية المشاركة، مؤكدة أهمية تعزيز حضور المنتجات الوطنية في الأسواق العالمية، لا سيما السوق الكندية التي تتمتع بفرص واسعة للمنتجات الغذائية.

ونمت السفارة الراجعي الجهود التي تبذلها جمعية المصدرين الأردنيين -الجهة المنظمة للمشاركة الأردنية- للتعريف بالمنتج الصناعي الأردني وترويجه في كندا، مشددة على ضرورة الاستفادة القصوى من الفرص والمزايا التي تتجها اتفاقية التجارة الحرة الموقعة بين البلدين الصديقين.

وأشارت إلى أن المشاركة في المعارض الدولية المتخصصة، مثل "سيال كندا"، تشكل منصة استراتيجية مهمة لبناء شراكات تجارية جديدة، وتفتح آفاقاً أوسع لزيادة حجم الصادرات الوطنية، بما يعكس إيجاباً على الاقتصاد الوطني وتنافسيته العالمية.

وزار الجناح الأردني وزير الزراعة والغذاء الزراعي الكندي، حيث أكدون، بحضور السفارة الراجعي، حيث اطلع على المنتجات الوطنية المشاركة، واستمع إلى شرح من ممثلي الشركات حول جودة وتنوع الصناعات الغذائية الأردنية وفرص تعزيز حضورها في السوق الكندية.

بدوره، أشار رئيس جمعية المصدرين الأردنيين، العين أحمد الخضري، إلى أن المشاركة الأردنية في معرض سيال كندا، أحد أهم معارض الصناعات الغذائية في أمريكا الشمالية، تستهدف تعزيز حضور المنتجات الوطنية في الأسواق الخارجية، والتوسع في فرص التصدير، إلى جانب إقامة شراكات تجارية مع مستوردين وموزعين من مختلف الدول.

وأضاف أن المعرض الذي تستمر فعالياته ثلاثة أيام، يشهد مشاركة أردنية للمرة 14، من خلال جناح يضم شركات متخصصة في قطاع الصناعات الغذائية، تقدم تشكيلة واسعة من المنتجات تشمل الأغذية المعلبة، والقهوة، والتوابل والبهارات، والحلويات، والتمور، إضافة إلى العصائر والمشروبات.

ويتوقع أن يستقطب المعرض أكثر من 23 ألف زائر تجاري متخصص من مختلف أنحاء العالم، من بينهم مستوردون ومصدرون وموزعون وتجار جملة، إضافة إلى ممثلي سلاسل التجزئة وطاقم الفنادق والمطاعم وشركات الخدمات الغذائية، بما يوفر منصة مهمة لربط المنتجين بالمشتريين ضمن بيئة أعمال مباشرة.

ويشارك في المعرض أكثر من 800 شركة عارضة، تمثل قطاعات متنوعة تشمل المنتجات الغذائية الجاهزة، والمشروبات التقليدية والابتكارية، والمنتجات الصحية والعصوية، إلى جانب المنتجات النباتية والأطعمة المجمدة والمبردة، والحلويات والمخبوزات.

ولفت الخضري إلى أن السوق الكندية تعد من الأسواق الواعدة أمام الصادرات الأردنية، في ظل ما توفره من فرص للنمو والتوسع، خاصة مع وجود اتفاقية تجارة حرة بين البلدين، والتي من شأنها تسهيل نقاد المنتجات الوطنية وتعزيز التبادل التجاري، إلى جانب تحفيز الاستثمارات في المملكة.

ويرتبط الأردن مع كندا باتفاقية تجارة حرة هي الأولى التي توقعها كندا مع دولة عربية، وقعت عام 2009، ودخلت حيز التنفيذ في 2012.

وقال مدير عام جمعية المصدرين الأردنيين، حليم أبو رحمة، إن الجناح الأردني في معرض سيال كندا شهد إقبالاً جيداً من قبل التجار والمستوردين الكنديين، ما يعكس الاهتمام المتزايد بالمنتجات الوطنية وجودتها.

وأضاف أن السوق الكندية تظل من الأسواق المستهدفة للصناعات الأردنية، في ظل ما توفره من فرص حقيقية للنمو، خاصة مع وجود اتفاقية تجارة حرة تربط بين البلدين.

وأشار أبو رحمة إلى أهمية هذه الاتفاقية في تسهيل دخول المنتجات الأردنية إلى السوق الكندية، من خلال تقليل الإجراءات وتخفيض أو إلغاء الرسوم الجمركية، بما يعزز تنافسية المنتج الأردني.

وأكد أبو رحمة أن الجمعية ستواصل تنفيذ استراتيجيتها الهادفة إلى تنويع الأسواق التصديرية للمنتجات الأردنية، لتشمل أسواقاً واعدة مثل كوريا الجنوبية وإندونيسيا، بالإضافة لتعزيز التواجد بأسواق قائمة تشمل الإمارات والسعودية والمملكة المتحدة وفرنسا والولايات المتحدة الأميركية.

يشار إلى أن المبادلات التجارية بين الأردن وكندا بلغت خلال العام الماضي 131 مليون دينار، شكلت الصادرات الأردنية منها 77 مليون دينار.

التشخيص والخيارات العلاجية، مما يفرض علينا مواكبة هذه المستجدات وتبادل الخبرات بما يعكس إيجاباً على جودة الرعاية المقدمة للمرضى.

من جانبه، استعرض رئيس اللجنة العلمية للمؤتمر الدكتور طاهر أبو حجلة، الفعزات النوعية في فهم الخصائص الجزيئية للأورام، مما أسهم في تطوير علاجات موجهة ومناعية أكثر دقة وفعالية، وتحقيق نتائج أفضل للمرضى.

وأضاف، أن اللجنة العلمية حرصت على إعداد برنامج علمي متكامل يواكب هذه المستجدات، ويغطي مجموعة واسعة من التخصصات، تشمل سرطانات الثدي، والجهاز العصبي المركزي، والجهاز الهضمي، والقولون المركزي، وسرطانات القولون والسققيم، وسرطانات الجهاز الهضمي، وسرطانات الجهاز البولي التناسلي، وأورام النساء، والرأس والعنق، والأورام الدموية، وأورام الكبد

الطب، وتعزيز مسيرة التعليم الطبي المستمر.

وأضاف، أن أهمية هذا المؤتمر تبرز في تسليط الضوء على أبعاد الأمراض السرطانية، واستعراض أحدث المستجدات العلمية والتقنيات الحديثة في تشخيصها وعلاجها، إلى جانب رفع مستوى الوعي المجتمعي حول أمراض السرطان، التي باتت تشكل تحدياً صحياً متزايداً.

بدوره، قال رئيس المؤتمر ورئيس الجمعية الدكتور فايز طيبشاش، إن انعقاد المؤتمر، بحضور مميز من الخبراء والمحاضرين من الأردن والدول العربية، يؤكد المكانة المتقدمة التي وصل إليها الأردن في مجال علاج الأورام، حيث أصبح مركزاً إقليمياً رائداً يقدم خدمات طبية متقدمة تضاهي أفضل المراكز العالمية.

وأضاف، أن علم الأورام شهد خلال السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً في دقة

مركز إعداد القيادات الشبابية يختتم دورة الإنقاذ المائي للذكور في عمان



مديرية الدفاع المدني ما أسهم في تعزيز كفاءة المشاركين ورفع جاهزيتهم وفق المعايير المهنية المعتمدة.

ويشار إلى أنه وفي ختام الدورة، حصل المشاركون الذين اجتازوا الاختبارات بنجاح على رخص الإنقاذ المائي المعتمدة، والتي تمنحهم تعزيز السلامة العامة والحد من حوادث الغرق.

وتأتي هذه الدورة، ضمن جهود وزارة

عمان

اختتم مركز إعداد القيادات الشبابية في وزارة الشباب، دورة الإنقاذ المائي للذكور، التي أقيمت في عمان بمشاركة 32 متدرباً، بعد اجتيازهم متطلبات القبول بنجاح.

وتضمن البرنامج التدريبي، محاضرات نظرية وتطبيقية عملية مكثفة، ركزت على مهارات الإنقاذ المائي والإسعافات الأولية، بإشراف مختصين وبمشاركة كوادر من

المبيضيين: انتخابات اتحاد طلبة مؤتة نموذج وطني يترجم الرؤى الملكية لتمكين الشباب

الكرك

وبين المبيضيين، أن هذه الانتخابات تُعد محطة مهمة في صقل شخصية الطالب الجامعي، إذ لا تقتصر على اختيار ممثلين، بل تمتد لتكون تجربة عملية في الممارسة الديمقراطية، تُعزز روح المسؤولية والالتزام، وتؤهل الطلبة للانخراط الإيجابي في الشأن العام بعد تخرجهم، بما يتسجم مع التوجهات الوطنية نحو بناء جيل واع وقادر على الإسهام في نهضة الوطن.

وأشار إلى أن العملية الانتخابية سارت بكل سلاسة ويسر، وفي أجواء إيجابية اتسمت بالتنافس الشريف والالتزام بالقوانين والتعليمات الناظمة، مؤكداً أنه لم تُسجل أي ملاحظات أو شكاوى خلال جميع مراحل الاقتراع والفرز وإعلان النتائج، وهو ما يعكس مستوى الوعي العالي لدى الطلبة، ونجاح الجهود التنظيمية التي بذلتها عمادة شؤون الطلبة واللجان المشرفة.

وأضاف، أن هذه الدورة، التي تُعقد كل عامين، تُعد الدورة الخامسة والعشرين في تاريخ الجامعة، ما يعكس تراكم الخبرة المؤسسية في إدارة هذا الاستحقاق الطلابي المهم، ويؤكد حرص الجامعة على ترسيخ نهج ديمقراطي مستدام داخل الحرم الجامعي.

وتضمن البرنامج التدريبي، محاضرات نظرية وتطبيقية عملية مكثفة، ركزت على مهارات الإنقاذ المائي والإسعافات الأولية، بإشراف مختصين وبمشاركة كوادر من

أكد عميد شؤون الطلبة في جامعة مؤتة الدكتور ماهر المبيضيين، أن انتخابات مجلس اتحاد الطلبة في دورتها الخامسة والعشرين شكلت نموذجاً وطنياً يعكس وعي الطلبة وانخراطهم الفاعل في الحياة العامة، مشدداً على أنها تأتي ترجمة حقيقية لرؤى جلالة الملك عبد الله الثاني، وسمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني وفي العهد في دعم قطاع الشباب وتمكينهم سياسياً.

جاء ذلك خلال مؤتمر صحفي عقده في محافظة الكرك، بحضور ممثلي وسائل الإعلام، حيث أوضح أن الجامعة حرصت على توفير بيئة انتخابية نزيهة وشفافة، تعزز من قيم الديمقراطية والحوار، وتسهم في إعداد الطلبة ليكونوا شركاء حقيقيين في مسيرة البناء الوطني.

عمان

بحث السفير الصيني لدى المملكة قوه وي، مع رئيس جمعية ريادة الأعمال والابتكار الزراعي الأردنية الدكتور عماد العياصرة، سبل تعزيز علاقات التعاون الثنائي، لا سيما في مجالات الزراعة والابتكار والتقنيات الحديثة.

وجرى خلال اللقاء التأكيد على تطوير الشراكة بين الجانبين، بما يتوافق مع رؤى جلالة الملك عبد الله الثاني وقيادة جمهورية الصين الشعبية، الداعية إلى ترسيخ الحوار وبناء شراكات مستدامة تركز على الاحترام المتبادل والتنمية المشتركة.

واستعرض الدكتور العياصرة خلال اللقاء دور الجمعية في دعم وتمكين الرياديين في القطاع الزراعي، من خلال برامج التدريب وبناء القدرات، وتعزيز الابتكار وتوظيف التكنولوجيا الحديثة، وربط البحث العلمي بالتطبيق العملي، بما يسهم في تحقيق الأمن الغذائي والتنمية المستدامة.

كما قدم عرضاً حول مشروع حاضنة "أجريتيك الأردن للابتكار الزراعي (AgriTech Jordan)"، الذي تعمل الجمعية على إنطلاقه بالشراكة مع نقابة المهندسين الزراعيين الأردنيين، بهدف دعم الشركات الناشئة في مجال التكنولوجيا الزراعية، وتوطين التقنيات الحديثة، وخلق فرص عمل نوعية للشباب.

بدوره، أكد السفير الصيني قوه وي أن القطاع الزراعي يشكل ركيزة أساسية لتحقيق الأمن الغذائي والتنمية المستدامة، مشيراً إلى أن الريادة والابتكار في الزراعة أصبحا من أهم محركات النمو الاقتصادي عالمياً.

وأضاف أن بلاده تمتلك تجربة متقدمة في توظيف التكنولوجيا الحديثة في الزراعة، بما في ذلك الزراعة الذكية والرقمنة والتقنيات الموفرة للمياه، مؤكداً أهمية تبادل الخبرات مع الأردن والاستفادة من هذه التجارب بما يتواءم مع البيئة المحلية.

الزرقاء: تصاميم إبداعية تجسد قيم البناء والتنمية في يوم العمال

الزرقاء

قدم طلبة متدربون ضمن برنامج التدريب والتعاون بين مديرية ثقافة الزرقاء وكلية المجتمع الإسلامي، حزمة من التصاميم الفنية المميزة بمناسبة يوم العمال، عبروا من خلالها عن مشاعر الاعتزاز والتقدير لهذه الفئة المهمة في عمليتي البناء والتنمية.

وأوضح مدير ثقافة الزرقاء، محمد الزعبي لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) أن هذه التصاميم عكست التصاميم، التي جاءت بأسلوب فني حديث ومحتوى هادف، قدرة الطلبة على توظيف مهاراتهم الإبداعية والإعلامية في إبراز رمزية هذه المناسبة، من خلال عناصر بصرية جذابة وتصور معبرة، حملت رسائل إنسانية عميقة تعكس من شأن العمل وتحفيق بصناع الإنجاز.

كما أظهرت الأعمال مستوى متقدماً من الوعي الفني والقدرة على تحويل الأفكار إلى لوحات نابضة بالحياة، تجسد قيمة العمل بوصفه ركيزة أساسية في بناء المجتمعات، وتعكس روح الانتماء والمسؤولية لدى الطلبة المشاركين. ويأتي هذا النشاط ضمن إطار التعاون المستمر بين مديرية ثقافة الزرقاء وكلية المجتمع الإسلامي، الهادف إلى صقل مهارات الطلبة، وتمكينهم من التعبير عن قضايا مجتمعهم ببلغة إبداعية معاصرة، بما يعزز دورهم كطاقم شبابية فاعلة تسهم في نهضة الوطن وترسيخ قيم الإنتاج والإبداع.

الآثار المدمرة للسمنة على الجهاز الهضمي



كشفت الدكتورة شفق ساديقوفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، التأثير السلبي للسمنة على كامل الجسم، ولكن بصورة خاصة في الجهاز الهضمي. وتقول الدكتورة، في حديث صحيفي "إزفيستيا"، "نشهد اليوم بالفعل انتشار جائحة السمنة، التي لا يعاني منها البالغون فقط، بل والأطفال أيضا. والأمر المخيف هنا، هو كيفية تأثير السمنة على الجهاز الهضمي. فقد اتضح أن خطر الإصابة بسرطان شدي ومرضى الجزر المعدي المريئي لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة أعلى، ووفقا للأحصاءات يتطور لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة في ٩٠ بالمئة من الحالات مرض الكبد الدهني غير الكحولي. كما أن السمنة تزيد من خطر الإصابة بسرطان المعدة والأثني عشر وسرطان الكبد".

وتضيف، "السمنة مرض مزمن وتتعدد العوامل، وسلوكي عصبي يؤدي إلى عواقب سلبية استقلابية وميكانيكية حيوية ونفسية اجتماعية سلبية. لذلك يجب أن يكون التعامل مع السمنة شاملا ومن الجانبين، مبنيا على علاقة وثيقة بين الطبيب والمريض. ووفقا في هذه الحالة يمكن تحقيق النجاح".

ووفقا لها، بالإضافة إلى نتائج التحاليل المخبرية، يجب تقييم مدى استعداد المرضى لتغيير نمط حياتهم وسلوكهم الصحي.

وتقول، "غالبا ما ينتظر المرضى حبة سحرية، غير مدركين تماما لعواقب فقدان الوزن الجاد والسريع، الذي اكتسبوه خلال أشهر عديدة، لأن هناك معايير لفقدان الوزن يجب مراعاتها لكي تمر العملية دون عواقب ومشكلات كبيرة".

ما هي مضاعفات التهاب الأذن الوسطى؟



يعاني غالبية الناس تقريبا من أعراض التهاب الأذن الوسطى، على الأقل مرة واحدة في حياتهم، ويمكن أن تكون لهذا المرض عواقب وخيمة عند تجاهله وعدم علاجه في الوقت المناسب.

وتشير الدكتورة أوفغا أولاتيكينا أخصائية أمراض الأذن والحنجرة في مقابلة مع صحيفة "إزفيستيا"، إلى أن التهاب الأذن الوسطى يمكن أن يتطور إلى التهاب السحايا و التهاب العصب الوجهي وتورق طبلة الأذن وخراج الدماغ وضعف السمع وحتى فقدان السمع. ووفقا لها، التهاب الأذن الوسطى هو التهاب في أحد أجزاء الأذن، الذي غالبا ما تسببه الفيروسات والبكتيريا. يتطور المرض عادة كمضاعفات للأمراض المعدية (التهاب اللوزتين، الحصبة، التهاب الجهاز التنفسي، الانفلونزا)، حيث تدخل مسببات المرض الأذن من البلعوم الأنفي وتسبب الالتهاب. وفي حالات نادرة، ينجم المرض عن إصابة، مثل كلف طبلة الأذن أثناء الغوص.

وتقول، "هناك اعتقاد خاطئ شائع بأن التهاب الأذن الوسطى يحدث بسبب البرد وعدم ارتداء قبعة في الشتاء، ولكن هذا غير صحيح تماما. لأن تعرض منقطة الأذن للبرد لا يسبب التهاب الأذن الوسطى بشكل مباشر. لكن المشي من دون قبعة في البرد يؤثر سلبا في الجهاز التناسلي، ويصبح الجسم أكثر حساسية للفيروسات والبكتيريا - العوامل المسببة لالتهابات الجهاز التنفسي، ويمكن أن تؤدي إلى تطور التهاب الأذن الوسطى والتهابات أخرى مثل التهاب السحايا". ولكن ويمكن أن تلتهم الأذن الخارجية أو الوسطى أو الداخلية. ولكن الأكثر انتشارا هو التهاب الأذن الوسطى، ويصاب الأطفال بالتهاب الأذن الوسطى أكثر من غيرهم بسبب السمات الهيكلية للأذن لديهم. وتشير الطبيبة إلى أنه في حالة التهاب الأذن الوسطى، يتراكم السائل السلي والصديد في تجويف الأذن الوسطى، ما يسبب الشعور بالامتلاء وضعف السمع. ومع تقدم المرض، قد يحصل ثقب في طبلة الأذن ويتسرب السائل إلى الخارج. يتضخم الغشاء المخاطي للتجويف الداخلي للأذن الوسطى ويضغط على الأعصاب، ما يسبب آثا حادا يمكن أن ينتشر إلى الصدغ أو العين. وقد يعانى الشخص من الحمى والصداع والدوخة.

وتقول، "يعالج التهاب الأذن الخارجية عادة دون استخدام مضادات الحيوية، أما علاج التهاب الأذن الوسطى والداخلية فيعتمد على شدة المرض والحالة العامة للمريض. فإذا كانت هناك علامات لتراكم القيح في تجويف الأذن، أو ارتفاع درجة حرارة المريض، أو وجود خطر حدوث مضاعفات أو حدوث عملية التهابية عند طفل يقل عمره عن عامين، فلا يمكن تجنب العلاج بالمضادات الحيوية. وقد يصف الطبيب أيضا مضادات الالتهاب غير الستيرويدية لتقليل الحمى والألم. وبعد دورة مضادات الحيوية، يمكن وصف العلاج الطبيعي، الذي يسرع تعافي المريض وتمنع تطور المرض إلى مزمن. وإذا كان مسار المرض خفيفا وسببه فيروسات، فلا يعالج بمضادات الحيوية".

وتحذر الطبيبة من عواقب التهاب الأذن الوسطى الذي يمكن أن يسبب أضرارا صحية جسيمة.

وتقول، "لا توجد وسيلة تضمن ١٠٠ بالمئة الحماية من التهاب الأذن الوسطى، ولكن يمكن تقليل خطر الإصابة بعلاج التهابات الجهاز التنفسي في الوقت المناسب، وارتداء قبعة خلال موسم البرد لمنع برودة منطقة الأذن وانخفاض المناعة، واتباع نمط حياة صحي".

ما هي العلاقة بين أفران الميكروويف والسرطان؟

أكدت الدكتورة سنجانا غينيلغ أخصائية الأورام أنه لا توجد أي علاقة بين استخدام أفران الميكروويف والإصابة بمرض السرطان.

وتقول الطبيبة في حديث لـ Lenta.ru، "تسخن أفران الميكروويف الطعام باستخدام الإشعاع، وهذه الحقيقة هي التي أشارت شائعات حول مخاطرها لعدة عقود. تنتمي أجهزة الميكروويف إلى الطيف الكهرومغناطيسي، هذا الطيف واسع، يشمل موجات الراديو، والأشعة تحت الحمراء، والأشعة الصادر من الهواتف المحمولة، والواي فاي، والتلفزيون، والأشعة السينية، وحتى الضوء المرئي العادي، مشيرة إلى أن تأثير الموجات يعتمد على ترددها".

ووفقا لها، الموجات منخفضة التردد، المستخدمة في تسخين الطعام في الميكروويف، لا يمكنها تغيير بنية الذرات.

وتشير إلى أن أفران الميكروويف مجهزة بمصدر موجات مدمج "مفترون"، الذي منه يدخل الإشعاع إلى حجرة الفرن ويعكس عن جدرانها. وعندما تصل الموجات إلى الطعام، تتسبب في "اهتزاز" جزيئات الماء الموجودة فيه وإطلاق الحرارة. تدور السينية لضمان تسخين الطعام بالتساوي.

وتضيف لا يحتوي الطعام بعد تسخينه في الميكروويف على أي موجات أو إشعاعات خطيرة وليس مشعا. ولكن في جميع الأحوال لا ينصح باستخدام أفران ميكروويف فيها خلل. كما لا ينبغي أبدا وضع أواني بلاستيكية غير مخصصة لتسخين الطعام فيها، لأن استخدام البلاستيك العادي يؤدي إلى انبعاث مواد سامة.

مضادات اكتئاب "تحفز" الجسم على مكافحة السرطان!



أثبت علماء في الصين أن نوعا جديدا من مضادات الاكتئاب يمكن أن يكون له أيضا القدرة على تحفيز الجسم لمحاربة بعض أنواع السرطان.

وفي تركيبة استراتيجية مع الأدوية المضادة للورم، يبدو أن مضاد الاكتئاب "أنسوفاكسين هيدروكلوريد" يمنع نمو خلايا سرطان القولون في الفئران، ما يقوي جهاز المناعة ويحفز شكلا من أشكال موت الخلايا المبرمج.

وحتى الآن، لم يتم اختباره على البشر، فمن غير الواضح كيف سترجم النتائج كعلاج فعلي للسرطان.

ومع ذلك، وجد العلماء أن "أنسوفاكسين هيدروكلوريد" عزز بعض الخلايا في الفئران، تسمى CD4 + T، والتي تعد أقوى المؤثرات في الاستجابة المناعية المضادة للسرطان. وبالإضافة إلى ذلك، أظهرت الفئران في الدراسة زيادة في نسبة الخلايا القاتلة الطبيعية والبلعمة في الطحال والورم، ما أدى في النهاية إلى تدمير نمو السرطان.

وعندما أعطى فريق البحث كل من "أنسوفاكسين" والعلاج المناعي للسرطان للفئران، تمكن من القضاء تماما على الأورام لدى ٢٠٪ من العينات، ما أدى إلى إنتاج مناعة طويلة الأمد.

ويخلص الفريق إلى أنه "يشكل عام، شهر عملنا إلى أن مركب "أنسوفاكسين هيدروكلوريد" قد يكون طريقة واعدة لعلاج السرطان".

واجتاز "أنسوفاكسين هيدروكلوريد" المرحلة الثالثة من التجارب السريرية بنجاح

وتعد الموافقة عليه لعلاج اضطراب الاكتئاب الشديد في الصين، وفي الولايات المتحدة، يخضع الدواء حاليا للمراجعة من قبل المسؤولين في إدارة الغذاء والدواء.

وتشير الأدلة إلى أن الاكتئاب وغيره من أشكال الضغط النفسي هي عوامل خطر لتعزيز نمو السرطان، على الأرجح من طريق قمع الاستجابات المناعية، ولكن من الصعب تأكيد ما إذا كانت مضادات الاكتئاب يمكن أن تساعد في مكافحة هذا الخطر أم لا.

وبحثت دراسات قليلة في هذا السؤال بطريقة صارمة بين المشاركين من البشر، ومن الصعب استخلاص نتائج من هذه التجارب. والأهم من ذلك، لا يبدو أن مضادات الاكتئاب تعمل في مكافحة السرطان بمفردها، ويجب دمجها مع الأدوية المضادة للسرطان التي تمنع الأورام من الاختباء من جهاز المناعة في الجسم.

وتعد الموافقة عليه لعلاج اضطراب الاكتئاب الشديد في الصين، وفي الولايات المتحدة، يخضع الدواء حاليا للمراجعة من قبل المسؤولين في إدارة الغذاء والدواء.

وتشير الأدلة إلى أن الاكتئاب وغيره من أشكال الضغط النفسي هي عوامل خطر لتعزيز نمو السرطان، على الأرجح من طريق قمع الاستجابات المناعية، ولكن من الصعب تأكيد ما إذا كانت مضادات الاكتئاب يمكن أن تساعد في مكافحة هذا الخطر أم لا.

وبحثت دراسات قليلة في هذا السؤال بطريقة صارمة بين المشاركين من البشر، ومن الصعب استخلاص نتائج من هذه التجارب. والأهم من ذلك، لا يبدو أن مضادات الاكتئاب تعمل في مكافحة السرطان بمفردها، ويجب دمجها مع الأدوية المضادة للسرطان التي تمنع الأورام من الاختباء من جهاز المناعة في الجسم.

عدم الذهاب إلى المدرسة يعادل تدخين ١٠ سجائر يوميا



خطر الوفاة بنسبة ٢٥٪ تقريبا، كما خفضت ١٨ عاما من التعليم خطر الوفاة بنسبة ٥٢٪.

واستندت الدراسة إلى بيانات من ٥٩ دولة وتضمنت أكثر من ألف اقتباس لبيانات تم جمعها من أكثر من ٦٠٠ مقالة بحثية منشورة.

ومعظم الدراسات التي تمت مراجعتها لهذه الدراسة كانت من بيانات مرتفعة الدخل، ما يسلط الضوء على الحاجة إلى مزيد من البحوث في البلدان منخفضة والمتوسطة الدخل، لا سيما في جنوب الصحراء الكبرى وشمال أفريقيا.

المعادلة وبحسب المعادلة التي تقترحها الدراسة، فإن الذين أكملوا ٦ سنوات من المدرسة الابتدائية كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة ١٣٪ في المتوسط، وبعد التخرج من المدرسة الثانوية، انخفض

اقتُرحت دراسة حديثة في الجامعة النرويجية للعلوم والتكنولوجيا وجود علاقة بين طول العمر وارتقاء مستوى التعليم.

ووجد الباحثون أن خطر الوفاة ينخفض بنسبة ٢٢٪ مع كل سنة إضافية من التعليم. ونشرت الدراسة في مجلة "لانسييت".

وقارن الباحثون آثار التعليم بعوامل الخطر الأخرى، مثل تناول نظام غذائي صحي، والتدخين، وشرب الكثير من الكحول، ووجدوا أن النتائج السلبية متشابهة. مثلا، يمكن مقارنة فائدة ١٨ عاماً من التعليم بفائدة تناول الكمية

اللجنة الوطنية الاستشارية للمستلزمات الطبية توافق على تسجيل ٢١٥٦ منتوجا جديدا

أعلنت اللجنة الوطنية الاستشارية للمستلزمات الطبية، الموافقة الإيجابية على تسجيل ٢١٥٦ مستلزما طبيا جديدا، بعد دراسة وتقييم هذه الملفات من طرف خبراء اللجنة الوطنية وأطر مديرية الأدوية والصيدلة.

وذكر بلاغ وزارة الصحة والحماية الاجتماعية أن اللجنة الوطنية الاستشارية للمستلزمات الطبية عقدت اجتماعا، اليوم الخميس، بمديرية الأدوية والصيدلة التابعة للوزارة قصد التداول وإبداء الرأي في ملفات تسجيل المستلزمات الطبية.

وأوضح المصدر ذاته أنه بعد الدراسة المعمقة لعدد من الملفات طبقا للقوانين الجاري بها العمل، خلصت اللجنة الوطنية الاستشارية إلى إعطاء الموافقة الإيجابية على تسجيل ٢١٥٦ مستلزم طبي جديد.

وأشار إلى أن ذلك يأتي تماشيا مع متطلبات تعميم التغطية الصحية الهادفة إلى تحسين الخدمات الصحية عن طريق تسهيل الولوج إلى مستلزمات طبية ذات جودة عالية.

اختراق كبير.. طفل مغربي أصم يسمع لأول مرة بعد علاج جيني!



تمكّن سبب يبلغ من العمر ١١ عاما من سماع الأصوات في محيطه، لأول مرة في حياته، بعد تلقيه علاجاً جينياً متطوراً.

وقال مستشفي الأطفال في فيلادلفيا (CHOP)، الذي أجرى العلاج الأول من نوعه في الولايات المتحدة، إن هذا الإنجاز يمثل الأمل للمرضى في جميع أنحاء العالم الذين يعانون من فقدان السمع الناجم عن الطفرات الجينية.

وولد أيسام دام "أصم بشدة" بسبب خلل نادر للغاية في جين واحد، وقال الجراح جون فيرميلر، مدير الأبحاث السريرية في قسم طب الأذن والاذن والحنجرة في مستشفى CHOP، "في حين أن العلاج الجيني الذي أجريناه على مريضنا كان يهدف إلى تصحيح خلل في جين واحد نادر جدا، فإن الدراسات قد فتحت الباب لاستخدام المستقبلي لبعض الجينات الأخرى التي تزيد عن ١٥٠ جينا والتي تسبب فقدان السمع لدى الأطفال".

ويتمتع الجين المعيب لدى دام إنتاج أوتوفيرلين، وهو بروتين ضروري لـ "الخلايا الشعرية" في الأذن الداخلية لتكون قادرة على تحويل الاهتزازات الصوتية إلى إشارات كيميائية يتم إرسالها إلى الدماغ.

وتعد صوب جين أوتوفيرلين نادرة للغاية، حيث تمثل ١ إلى ٨٪ من حالات فقدان السمع الموجودة منذ الولادة.

وفي ٤ أكتوبر ٢٠٢٢، خضع المريض لعملية جراحية تضمنت رفع طبلة الأذن جزئيا ثم حقن فيروس غير ضار، والذي تم تعديله لنقل نسخ عاملة من جين أوتوفيرلين، إلى السائل الداخلي لتقوية الأذن.

ونتيجة لذلك، بدأت الخلايا الشعرية في إنتاج البروتين المفقود والعمل بشكل صحيح.

وذكر بيان المستشفى أنه بعد نحو أربعة أشهر من تلقي العلاج في أذن واحد، تحسن سمع دام إلى درجة أنه يعاني فقط من فقدان السمع الخفيف إلى المتوسط، وهو "يسمع الصوت حرفيا لأول مرة في حياته".

وأفادت "ليوبورت تايمز" أنه على الرغم من قدرته على السمع، فإن دام، الذي ولد في المغرب وانتقل لاحقا إلى إسبانيا، قد لا يتعلم الكلام أبدا، حيث تنقلق نافذة الدماغ لاكتساب الكلام في سن الخامسة تقريبا. وأرادت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، التي أعطت الضوء الأخضر للدراسة، بدء البحث على الأطفال الأكبر سنا أولا، لأسباب تتعلق بالسلامة.

وتعد هذه التجربة، التي ترعاها Akouos, Inc، وهي شركة فرعية مملوكة بالكامل لـ Eli Lilly and Company، واحدة من عدة تجارب جارية أو على وشك البدء في الولايات المتحدة وأوروبا والصين، حيث تم بالفعل شفاء عدد قليل من الأطفال الآخرين.

كوفيد-19.. تسجيل ٨٦ إصابة جديدة بالمغرب خلال اسبوع

أعلنت وزارة الصحة والحماية الاجتماعية، أمس الجمعة، عن تسجيل ٨٦ إصابة جديدة بـ"كوفيد-19" دون تسجيل وفيات خلال الفترة ما بين ٢٠ و٢٦ يناير الجاري.

وأوضحت الوزارة، في "نشرة كوفيد-19 الأسبوعية"، أن عدد الأشخاص الذين تلقوا الجرعة الأولى من اللقاح بلغ ٢٤ مليونا و٩٢٤ ألفا و٥٢٥ شخصا، فيما بلغ عدد المحقنين بالجرعة الثانية ٢٣ مليونا و٤٢٦ ألفا و٤٨١ شخصا، بينما تلقوا ٦ ملايين و٨٨٨ ألفا و١٦٨ شخصا الجرعة الثالثة من اللقاح المضاد للفيروس، مقابل ٦١ ألفا و٣٩٦ شخصا تلقوا الجرعة الرابعة.

وأضافت أن الحصيلة الجديدة للإصابات بالفيروس رفعت العدد التراكمي لحالات الإصابة المؤكدة إلى مليون و٢٧٨ ألفا و٧٥٢ حالة منذ الإعلان عن أول حالة في ٢ مارس ٢٠٢٠. مشيرة إلى أن معدل "الإيجابية" الأسبوعي بلغ ٤ في المائة.

ومن جهة أخرى، بلغ العدد التراكمي للوفيات ١٦ ألفا و٣٠١ حالة (مع مؤشر فتك عام نسبته ١,٣ في المائة)، في حين بلغ مجموع الحالات النشطة ١٥٧ حالة.

وسجلت حالات الإصابة الجديدة في جهات الرباط-سلا-القطيفة (١٢ حالة)، وسوس-ماسة (٢١ حالة)، والدار البيضاء-سطات (١١ حالة)، وودرعة-تافيلالت (٥ حالات)، وفاس-مكناس (٤ حالات)، والداخلة، وادي الذهب، ويلي ملال خنيفرة، وكلميم وادنون (حالة واحدة).

جفاف الجلد وحكة الرأس دليل على الإصابة بمرض خطير

حذر خبراء الصحة من أن حكة فروة الرأس يمكن أن تشير إلى زيادة مستويات السكر في الدم نتيجة لمرض السكري غير المنضبط أو غير المشخص.

يقول الصيدلي عباس كنان، "إن ارتفاع نسبة السكر في الدم يمكن أن يسبب التهابات ويلحق الضرر بالأعضاء والأنسجة والأوعية الدموية. وهذا يمكن أن يجعل جسمك يواجه صعوبة في نقل الأكسجين والمواد الغذائية إلى بصيلات الشعر، مما قد يؤدي إلى تلف دورة نمو الشعر".

وأضاف، "الدورة الدموية يمكن أن تكون ضعيفة عندما تكون مصابا بمرض السكري، وهذا يمكن أن يؤدي إلى جفاف الجلد والحكة".

وتابع، "يسمح للكثيرا بالنمو عندما يكون هناك مستويات عالية من السكر في الدم والأنسجة، وهذا يساعد أيضا على تطور العدوى بسرعة أكبر".

قد لا تكون حكة فروة الرأس هي العرض الوحيد الذي تصاب به من مرض السكري غير المشخص، حيث يمكن أن تعاني أيضا من تساقط الشعر أو الثعلبية التي تحدث لأن الجهاز المناعي للشخص يهاجم بصيلات الشعر.

ولا يعرف الباحثون على وجه اليقين أسباب هذه الحالة، ولكن إذا كنت مصابا بداء السكري، فمن المرجح أن تصاب بالتهلبي.

هذه هي الأمراض التي يمكن أن تسببها إسفنجة غسل الأطباق



تعتبر إسفنجات غسل الأطباق الرغوية بيئة مثالية لنمو البكتيريا. في غضون أسبوع، تظهر فيها الكائنات الحية الدقيقة أكثر بـ ٢٠٠ ألف مرة من تلك الموجودة في مقعد المراحيض.

وتقول ماريانا زوتوتارييفا، من قسم التكنولوجيا الحيوية والصيدلة الصناعية في الجامعة التكنولوجية الروسية في حديث لـ Gazeta.Ru، "يسبب البنية المسامية، تبقى بقايا الطعام والدهون في الإسفنج، ما يسمح للبكتيريا بالتكاثر بسرعة. وقد أظهرت التجربة التي أجريت أن الإسفنج، التي استخدمت في الغرض المقصود لمدة ثلاثة أيام فقط، كانت تحتوي فعلا على مجتمع كامل من الكائنات الحية الدقيقة. - المقصود هنا المعويات، الإشريكية القولونية والبكتيريا القولونية والمكورات العنقودية والخميرة والعفن".

ووفقا لها، تعتبر بكتيريا الكلبسيلا سلبية الغرام أخطرها، التي هي جنس من البكتيريا الانتهازية التي تنتمي إلى عائلة البكتيريا المعوية.

وتقول، "غالبا ما تكون بكتيريا كلبسيلا العامل المسبب لأمراض الجهاز التنفسي (تصاب الأنف، التهاب الشعب الهوائية، التهاب الرئوي، خراج الرئة). ويمكن أن تلحق الضرر بالغشاء المخاطي للجفون والأعضاء البولية التناسلية والسحايا والمفاصل وتسبب التهاب الصفاق والالتهاب والتهابات الأمعاء الحادة عند البالغين والأطفال وتسبب مضاعفات قلبية بعد العملية الجراحية. وتكمن خطورتها ليس بسبب الأمراض التي تسببها فقط، بل أيضا بسبب تطور مقاومتها ضدادات الحيوية".

وتسمح الخميرة بتغيير الإسفنج على الأقل مرة في الأسبوع ويهدم استخدام إسفنجية واحدة في غسل الأطباق والمطبخ والخضروات لمنع العواقب التي تسببها. ووفقا لها من الأفضل استبدال الإسفنجية بفرشاة بلاستيكية يمكن غسلها وتغييرها بانتاء الغلي دائما.

النقاط السوداء المتحركة أمام العين تدق ناقوس الخطر

قالت عيادة العيون بمستشفى توينتن الجامعي بألمانيا إن النقاط السوداء المتحركة أمام العين المعروفة أيضا باسم "النقطة السوداء" أو "مطر السحابة" تدق ناقوس الخطر، حيث أنها تتدرج بانفصال شبكية العين الذي يهدد بالإصابة بالعمى.

وأوضحت العيادة أن الأعراض الأخرى الدالة على انفصال شبكية العين تشمل الوضاضة الضوئية، لا سيما في الظلام، وتقلص مجال الرؤية بسبب حدوث فقدان كامل للرؤية في مناطق معينة من المجال البصري، والذي يبدو كستارة سوداء تحجب الرؤية شيئا فشيئا.

الأسباب وعوامل الخطورة

وأضافت العيادة أن الأسباب وعوامل الخطورة المؤدية إلى انفصال شبكية العين تتمثل في التقدم في العمر والصددمات واعتام عدسة العين (المياه البيضاء)، بالإضافة إلى داء السكري فيما يعرف باعتلال الشبكية السكري.

ولنظرا لأن انفصال شبكية العين قد يتسبب في فقدان البصر، فإنه ينبغي استشارة الطبيب فور ملاحظة الأعراض، وذلك للخضوع للعلاج الجراحي في الوقت المناسب، على سبيل المثال بواسطة الليزر.

هل يختلف الألم المزمّن بين الجنسين؟

اكتشف الباحثون اختلافات في الطريقة التي تتطور بها الفئران من الذكور والإناث وتعالج الألم المزمّن، ما يشير إلى مسارات مختلفة للعلاجات المستهدفة المستقبلية للبشر.

وبحسب دراسة نشرت مؤخرا في مجلة Brain, Behavior, and Immunity، أجرى فريق من جامعة ألبرتا أبحاثه على فئران تعاني من الألم مزمنة ناتجة عن الالتهاب بدلا من الإصابة المباشرة. ووجد الباحثون أن إناث الفئران كانت أكثر حساسية لتأثيرات الخلايا المناعية التي تسمى البلاعم، كما حدادوا أيضا مستقبلات مرتبطة بالبروكروسوم X، وهو أمر بالغ الأهمية لحل الالتهابات الحادة والمزمنة لدى كلا الجنسين.

ويوضح الباحث الرئيسي برادلي كير، أستاذ التخدير وطب الألم بكلية الطب وطب الأسنان، وهو أيضا أستاذ مساعد في قسم الصيدلة وعلم وظائف الأعضاء، "نحن مهتمون دائما بفهم مسببات الألم، ولكن في هذه الدراسة، تقدمنا إلى الخطوة التالية لسؤال كيف يختفي الألم لتحديد كيفية مشاركة هذه الخلايا المناعية، وتثير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن الأمر قد يعود إلى تكوين الخلايا المناعية نفسها التي لا تؤثر على حالة المرض فحسب، بل على ما إذا كان الألم يصبح مزمنا أم لا".

ويشير كير إلى أنه في العقد الماضي فقط أو نحو ذلك، بدأ العلماء في استخدام نماذج الفئران من الذكور والإناث في دراساتهم حول الألم للبحث عن الاختلافات بين الجنسين، وقال إن مختبره مهتم بدراسة أسباب الألم المزمّن على أمل اكتشاف طرق لعلاج، موضحا أن الألم في بداية المرض أو بعد الإصابة مباشرة يمكن أن يكون وقائيا. وأضاف كير، "إن فهم مصدر هذا الألم وكيف يختفي بشكل طبيعي أمر مهم جدا، وأعتقد أننا نقرب خطوات أخرى".

الإفراط في فيتامين "دي" يؤدي الكلى



التقص الشديد، كما هو الحال لدى الأشخاص طريحي الفراش والأشخاص المسنين بالسنمة المفرطة، يمكن اللجوء إلى المكملات الغذائية المحتوية على فيتامين "د"، على أن تتناول تحت إشراف الطبيب.

ومن جانبه، حذر المعهد الاتحادي للتقييم الخطاطر بألمانيا من خطورة إمداد الجسم بفيتامين "د" بشكل مفرط، حيث إنه يؤدي ذلك إلى فرط كالسيوم الدم، موضحا أنه في هذه العملية يسحب الكالسيوم من العظام ويخزن في الدم، مما يؤدي إلى الشعور بالغثبان والصداع، وعلى المدى الطويل يرتفع خطر تعرض الكلى للضرر.

مشيرا إلى أنه ينبغي لهذا الغرض تعريض الوجه والذراعين واليدين لأشعة الشمس، بمعدل مرتين إلى ٣ مرات أسبوعيا.

ويراعى عدم تطبيق الكريم الواقي من أشعة الشمس على هذه الأجزاء، ولا سيحول الكريم دون توغل أشعة الشمس داخل البشرة، ولكن ينبغي للمرء - في الوقت نفسه - ألا تزيد مدة التعرض لأشعة الشمس دون كريم واق عن ١٢ دقيقة، وذلك للحد من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

خطر الإمداد المفرط

وأشار البروفيسور فيكسلر إلى أنه في حالة

به، كالأسماك البحرية الدهنية، مثل، السلمون والتاكريل، بالإضافة إلى منتجات الألبان، والزيتون النباتية.

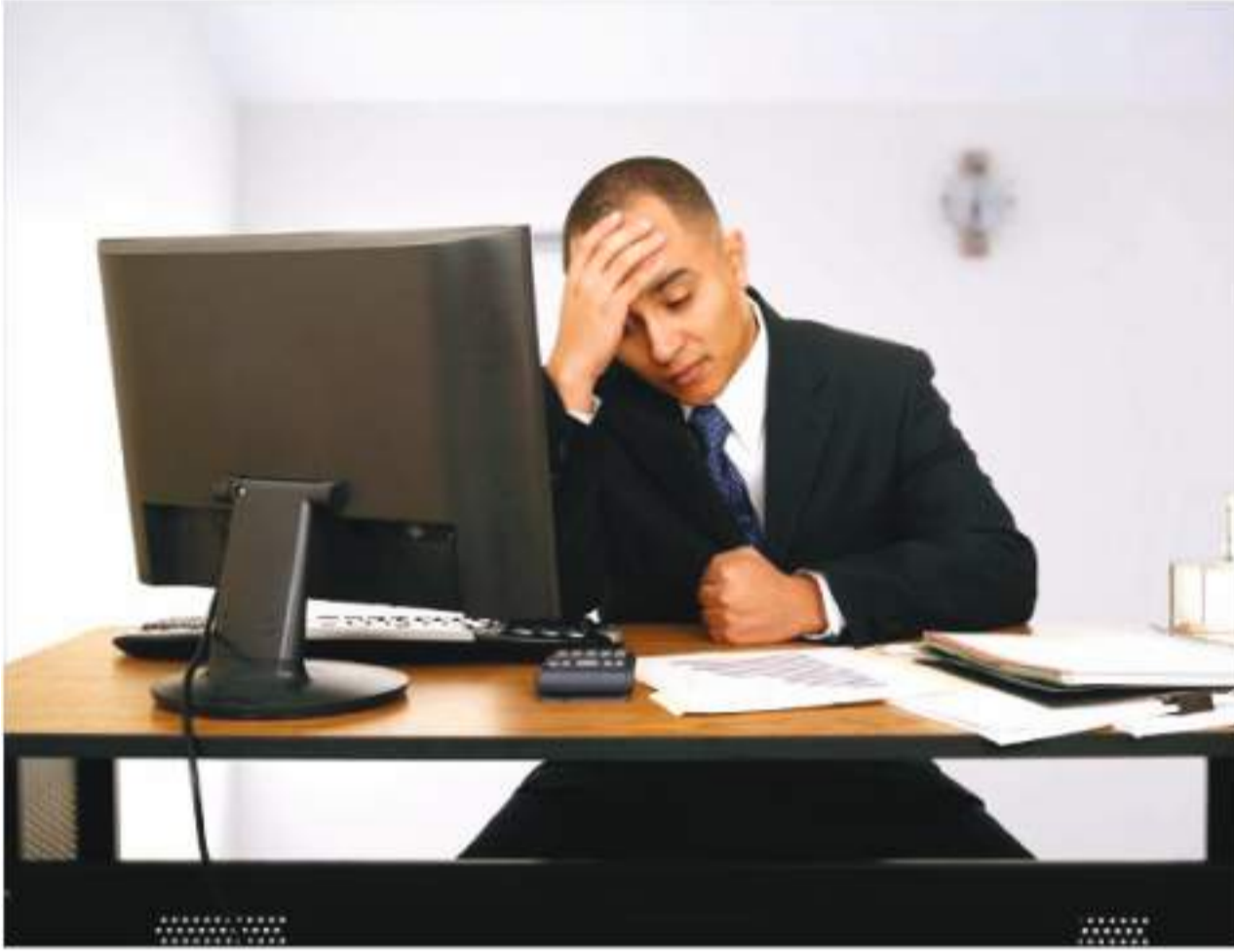
فيتامين الشمس

ومن جانبه قال البروفيسور الألماني يوهانس فيكسلر إن التغذية لا تسد سوى نحو ١٠٪ من الاحتياج إلى فيتامين "د"، مشيرا إلى أن الجسم يحتاج إلى أشعة الشمس لسد بقية الاحتياج. لذا يطلق على فيتامين "د" اسم فيتامين الشمس. وأوضح رئيس الرابطة المهنية لأخصائي التغذية العلاجية بألمانيا أن أشعة الشمس، تساعد الجسم على إنتاج فيتامين "د" بنفسه،

يؤدي فيتامين "د" دورا كبيرا في التمتع بالصحة، حيث إنه يعمل على تقوية العظام والمناعة. ويطلق على فيتامين "د" اسم "فيتامين الشمس"، نظرا لأن أشعة الشمس تمثل المصدر الرئيس لإمداد الجسم بهذا الفيتامين. وذلك إلى جانب تناول الأغذية الغنية به، كالأسماك الدهنية، مثل، السلمون.

وأوضحت خبيرة التغذية الألمانية دانيلا كيريل أن فيتامين "د" يتمتع بأهمية كبيرة للصحة، حيث إنه مهم لكل من العظام والعنق، بالإضافة إلى عمل الهرمونات والمناعة. وأضافت كيريل أنه يمكن إمداد الجسم بفيتامين "د" من خلال تناول الأغذية الغنية

حيلة تجنبك المخاطر الصحية الناجمة عن الجلوس في عمالك طوال اليوم



يزيد نمط الحياة الخامل، الذي يصعب على الكثيرين تجنبه، مثل العمل في وظائف مكتبية، من خطر الوفاة المبكرة. وحدوث مشاكل صحية، من بينها الإصابة بالخرق.

وقال سكوت كابوزا، اختصاصي العلاج الطبيعي من مستشفى سينلو للسرطان التابع لمركز بيل للسرطان، موقع Vox، "إذا كنا نجلس لفترات أطول من الوقت، فلنأخذ أي نوع من نشاط القلب والأوعية الدموية، لذا فهو ليس جيدا للقلب والركبتين والدورة الدموية".

وقدر بحث تقرير جديد نشر هذا الشهر بين نمط الحياة الخامل وزيادة خطر الوفاة لجميع الأسباب بنسبة 16٪. ووفقا للدراسة، يحتاج أولئك الذين يجلسون في الغالب في وظائفهم إلى ممارسة تمارين رياضية لمدة 15 إلى 30 دقيقة إضافية كل يوم للتخفيف من المخاطر.

ويعتقد منذ فترة طويلة أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تعوض ساعات من فترات الجلوس الطويلة.

وقال كيث ديزال، الأستاذ المساعد في الطب السلوكي في المركز الطبي بجامعة كولومبيا، موقع Vox، "من الرائع بالنسبة للعائلات أن تكون نشطة وأن يتم تحفيزها بشدة بقوة لمدة 30 أو 60 دقيقة، مهما كان ما تفعله أثناء تمارينك، ولكن في النهاية تتوقف عن أداء عملها مرة أخرى عندما لا تستخدمها".

وبدلا من ذلك، يمكن أن تكون الحركة المنتظمة طوال اليوم هي أفضل طريقة لكسر فترات الجلوس الطويلة، وفقا لديبال، الذي قاد دراسة تربط بين فترات المشي القصيرة طوال اليوم وانخفاض ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر في الدم.

ويشكل عام، يعتبر الخبراء أن ساعة واحدة هي الحد الأقصى من الوقت الذي يجب أن يقضيه الأشخاص جالسين، ويجب تحقيق 150 دقيقة أسبوعيا من النشاط البدني المعتدل الشدة لتجنب المخاطر الصحية الناجمة عن نمط الحياة الخامل.

وتابع ديزال، "إذا كان عليك الجلوس لمدة ساعتين، فإذهب للمشي لمدة 10 دقائق بعد ذلك". ومع ذلك، فإن دراسة ديزال لا تعني أنه لا يجب عليك الجلوس كثيرا، حيث أن الاسترخاء ثلث أيام التلفزيون كمتابعة برنامجك الفضل لن يكون مشرا يصحك طالما أنك تتحرك طوال اليوم.

إلى القوي يمكن أن تكون أفضل (رغم أن هذا المقترح ليس له أي دليل علمي). وحتى أثناء الجلوس، ما يزال بإمكانك التحرك، مثل ثني القدمين، أو لف الكاحلين، أو لتدبير الساقين، أو حتى القيام ببعض تمارين لتمدد الجزء العلوي من الجسم.

لكن الدراسة التي شارك فيها ديزال، وجدت أن خمس دقائق فقط من المشي الخفيف كل نصف ساعة يمكن أن يساعد في تقليل بعض هذه المخاطر. وخلصت دراسة ديزال إلى أن خمس دقائق فقط من المشي منخفض الشدة كان الأكثر فعالية، لكنه يرجح أن دقيقة واحدة فقط من النشاط المعتدل

مخاطر استخدام الهاتف أثناء المشي

الهاتف، ثم عكس هذه التأثيرات. بدلا من الشعور بمزيد من الإيجابية بعد المشي، شعر الناس بقدر أقل من الإيجابية. وترجع الآثار السلبية إلى تراجع الاتصال بالبيئة المحيطة. ومخاطر المشي المشتت يدرك معظمنا أن المشي مع استخدام الهاتف يمكن أن يكون محفوظا بالمخاطر. ويبحث دراسات الدكتور غيانغ في العلاقة بين "المشي المشتت المرتبط بالهاتف" وزيارات قسم الطوارئ. واكتشف ما يقرب من 30 ألف إصابة أثناء المشي ناجمة عن الهواتف. وفي حين أن العديد من هذه الحوادث وقعت في الشوارع والأرصفة، إلا أن ربعها تقريبا وقع في المنزل.

كيف يؤثر ذلك على حالتك المزاجية؟ وجدت إحدى التجارب أنه كلما زاد عدد الأشخاص الذين يستخدمون الهاتف أثناء المشي على جهاز المشي، زادت مستويات الكورتيزول، هرمون التوتر. ويبحث دراسة أجريت عام 2023 في الآثار النفسية للمشي في حديقة خارجية أثناء النظر إلى الهاتف. وقالت إليزابيث بروويتز، المشاركة في الدراسة وأستاذة علم نفس الصحة، "يشكل عام، عندما يذهب الناس للنزهة، فإنهم يشعرون بتحسن بعد ذلك، وهذا ما رأيناه في مجموعة المشي بدون استخدام الهاتف". وأضاف، "في مجموعات المشي مع استخدام

يعشون أيضا بنسبة 10٪ تقريبا من نظرائهم غير المشتتين. وقال ياتريك كراولي، مدير المشروع في الجامعة التقنية في دنمارك، الذي درس الميكانيكا الحيوية للمشي أثناء استخدام الهاتف، "لنك ترى عددا من التغييرات في المشية التي تعكس التباطؤ، وينحدر الناس خطوات أقصر ويقضون وقتا أطول وكلتا أقدامهم على الأرض". ويمكن أن تؤدي هذه التغييرات إلى إعاقة حركة المرور على الرصيف. ويمكن للخطر إلى الهاتف الذكي أثناء المشي، بدلا من الوقوف بشكل مستقيم، أن يزيد أيضا من مقدار العمل أو القوة الواقعة على الرقبة، ومضات الظهر العلوية".

كيف تحصل على فيتامين D في الشتاء؟

أوضحت الدكتورة يكاتيرينا يانغ اختصاصية القدد الصماء ماذا فيتامين D مفيد وضروري للجسم، وكيف يمكن الحصول على كمية كافية منه في الشتاء.

وفقا لها، يتم تركيب فيتامين D في جسم الإنسان تحت تأثير الأشعة فوق البنفسجية، ولكن في الشتاء النهار قصير، وتقول، "يؤثر نقص فيتامين D سلبا في الجسم، لذلك يؤثر انخفاض مستواه بشكل كبير على الصحة، ما يسبب نزلات البرد المتكررة، واضطراب النوم، وسوء المزاج، وتغيرات في الوزن".

وفقا لها، يحطن نقص فيتامين D عملية التمثيل الغذائي ويسبب ضعف منظومة المناعة واختلال عمل الدماغ ويحطن عملية امتصاص العناصر المعدنية اللازمة لصحة الأسنان والعظام.

وتنصح الطبيبة للحفاظ على مستوى جيد لفيتامين D لتناول الأسماك وزيت السمك والماكولات البحرية والبيض والزبدة والحبوب، ولتحسين عملية تركيب الفيتامين في الجسم تتنصح بتناول المواد الغذائية الغنية بعنصر المغنيسيوم وأحماض أوميغا-3 الدهنية وفيتامين K2 والتقليل من كمية السكر في النظام الغذائي لأنه يثبط عملية تركيب الفيتامين في الجسم.

دراسة: مخاطر استخدام الهاتف أثناء المشي

كشفت دراسة حديثة أجرتها الشبكة الدولية للقاء على التوتات، بسبعة عشر دولة ضمنها القرب، وجود مواد كيميائية متعددة في عبوات الأطعمة والمشروبات، بما في ذلك المواد المحفوظة عاتيا.

ويبحث الدراسة المواد الكيميائية المعروفة اختصارا بـ(PFAS) بالسرطان والعقم واضطرابات الغدد الصماء، كما أظهرت نتائجها أن المواد الكيميائية الموجودة في عبوات المواد الغذائية يمكن أن تتسرب إلى الطعام، حيث تم العثور على مستويات أعلى منها في اختبارات الدم التي أجريت على الأشخاص الذين يتناولون بانتظام أنواعا من الأطعمة التي تباع عادة في عبوات الأطعمة والمشروبات.

وأوضحت الدراسة، أن هذه المواد تستخدم على نطاق واسع في تغليف المواد الغذائية وأدوات المائدة ذات الاستخدام الواحد لإضفاء مقاومة للشحوم.

هل ينتقل "الزهايمر" بين البشر؟



توصل العلماء حديثا إلى أول دليل على أن مرض الزهايمر، السبب الرئيسي للخرف والذي عادة ما يحدث بسبب الشيخوخة، يمكن أن ينتقل بين الناس.

وأكدت دراسة أن خمسة أشخاص أصيبوا بالزهايمر في سن مبكرة، تتراوح أعمارهم بين 38 و55 عاما، بعد تلقيهم هرمونات مأخوذة من أدمغة مئبرعين متوفين، كما أظهر ثلاثة آخرون علامات تلف الدماغ أو فقدان الذاكرة، حسب صحيفة "ذا صن".

وتم إعطاء علاج هرمون النمو البشري لما لا يقل عن 1800 طفل يعانون من مشاكل في النمو بين عامي 1959 و1985، وقد تم إيقاف هذا العلاج لأنه تسبب في إصابة بعض الرضى بمرض كرونزفيلد جاكوب القاتل، المعروف أيضا باسم مرض جنون البقر، وهو اضطراب نادر الحدوث يصيب الدماغ ويؤدي إلى الخرف.

وتم العثور على المرض بعد سنوات من حقن البروتينات الملوثة، وبعد عقود، تم اكتشاف بعض العينات ملوثة ببروتينات أميلويد بيتا السامة، والتي تعد السمة المميزة لمرض الزهايمر.

ويعتقد العلماء الآن أن مجموعة من هؤلاء الأطفال أصيبوا بالخرف في منتصف العمر بسبب نقل البروتينات الضارة من أدمغة المتبرعين المتوفين.

وأوضح مؤلف الدراسة، الدكتور غارجي بانيرجي، من جامعة كوليدج لندن، "لقد وجدنا أنه من الممكن أن تنتقل أمراض أميلويد بيتا وتساهم في مرض الزهايمر، وحدث هذا الانتقال بعد العلاج المتكرر بمواد ملوثة، غالبا على مدى سنوات عدة".

ويصر الخبراء على أن هذا لا يعني أن مرض

بشري إلى دماغ آخر بهذه الطريقة يجب ألا يحدث مرة أخرى أبدا". وأضاف الدكتور بارت دي ستروبر، من معهد أبحاث الخرف في المملكة المتحدة، "لا ينبغي لأحد أن يعيد النظر أو يتخلى عن أي إجراء طبي، وخاصة نقل الدم أو جراحة الأعصاب التي تنقذ العديد من الأرواح كل عام".

وقالت الدراسة التي نشرت في مجلة Nature Medicine، إنه من الممكن أن يصاب

عدد أكبر من الأشخاص بمرض الزهايمر بهذه الطريقة. ومن جانبها قالت الدكتورة سوزان كوهاس، من مركز أبحاث الزهايمر في المملكة المتحدة، "لقد كشفت هذه الدراسة المزيد عن كيفية انتشار أجزاء الأميلويد داخل الدماغ، وهذا يعطينا المزيد من الأدلة حول كيفية تطور مرض الزهايمر والأهداف الجديدة المحتملة للعلاجات المستقبلية".

نسبة الصحة العالمية وعدد الأشخاص في العالم في المخاطر مستمر

أعلنت منظمة الصحة العالمية، بأن عدد متعاطي التدخين اليافعين انخفض بشكل مطرد في الأعوام الأخيرة، لكنها حذرت من أن شركات التبغ الكبرى تعمل جاهدا لعكس هذا الاتجاه.

وأوضحت المنظمة التابعة للأمم المتحدة، أنه خلال عام 2022، كان واحد من كل خمسة بالغين حول العالم مدخنا أو يستهلك منتجات التبغ، مقارنة بواحد من كل ثلاثة خلال عام 2000. مبيئة أن تقريرا جديدا يبحث في اتجاهات انتشار تعاطي التبغ بين 2000 و2020 أظهر أن 150 دولة نجحت في الحد من استخدام التبغ.

وسجلت منظمة الصحة العالمية أنه في الوقت الذي يظهر فيه أن معدلات التدخين أخذت في الانخفاض في معظم البلدان، فإن الوفيات المرتبطة بالتبغ ي توقع أن تظل مرتفعة لأعوام قادمة.

وتشير التقديرات إلى أن تعاطي التبغ في الوقت الحالي، مازال يقتل 8 ملايين شخص كل عام، بما في ذلك ما يقدر بـ1.3 مليون من غير المدخنين الذين يتعرضون للتدخين السلبي، بحسب إحصاءات منظمة الصحة العالمية.

وجاء في التقرير أن "الدول التي لتطبق إجراءات قوية لمكافحة التبغ يمكن أن تتوقع الانتشار نحو 30 عاما بين تحويل معدل الانتشار من الزيادة إلى الانخفاض وروية تحول مرتبط في عدد الوفيات بسبب التبغ".

وبيضا ينقل عدد المدخنين بشكل مطرد، قالت منظمة الصحة العالمية إن العالم سيضلل في تحقيق هدفه المتمثل في انخفاض استخدام التبغ بنسبة 30٪ في المائة بين عامي 2010 و2025.

وخلص التقرير إلى أن العالم بشكل عام يسير على الطريق الصحيح لتقليل استخدام التبغ بمقدار الربع خلال فترة 15 عاما حتى 2025.

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 صدّات 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 18 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 بالألم في مرحلة البلوغ، وخاصة أولئك الذين تعرضوا للإيذاء الجسدي.

ويؤدّي التأثير التراكمي للتعرض لتجارب الطفولة السلبية (ACE)، إلى تفاقم هذا الخطر.

ويشول المؤلف الرئيسي للدراسة، الدكتور أندريه بوسيو، من كلية العلاج الطبيعي والمهني بجامعة ماكجيل في كندا، هذه النتائج مثيرة للقلق للغاية، خاصة وأن أكثر من مليار طفل نضع عدد الأطفال في العالم، يتعرضون لتجارب الطفولة السلبية كل عام، ما يعرضهم لخطر متزايد للإصابة بالألم المزمن والإعاقة في وقت لاحق من الحياة، وهناك حاجة ملحة لتطوير تدخلات مستهدفة وأنظمة دعم

تكمّر دائرة الشدائد وتحسين النتائج الصحية على المدى الطويل لأولئك الأفراد الذين تعرضوا لصدّات الطفولة. وقد تؤثر حالات تجارب الطفولة السلبية على الطفل والمراهق 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 بنتة تعاطي المخدرات أو فقدان الوالدين.

ويعد الألام المزمن أحد الأسباب الرئيسية للإعاقة في جميع أنحاء العالم، ويمكن أن تؤثر الحالات المؤلمة طويلة الأمد، مثل الألام 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 الوصفية. ووجدوا أن:

- الأفراد الذين تعرضوا لتجارب الطفولة السلبية بشكل مباشر، سواء كان اعتداء جنسياً أو جنسياً أو عاطفياً أو إهمالاً، كانوا أكثر ميلاً بنسبة ١٤٪ للإبلاغ عن الألام المزمن في مرحلة البلوغ مقارنة بأولئك الذين لم يتعرضوا لهذه

دراسة حديثة تركز على الإيذاء الجسدي والجنسي والعاطفي

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

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

وتبين أن النساء لا ينجبن أطلاقاً على الأرجح بسبب أمراض القناة العنقية والتهابات مثل التهاب المعدة واضطرابات القلب والأوعية الدموية ومرضى السكري من النوع ٢. عند تشخيصهم في أوائل العشرينات من عمرهم.

وتتكون القائمة الطويلة من ٧٤ حالة مختلفة تزيد من احتمالات عدم الرجل أو المرأة في وقت لاحق من الحياة، بما في ذلك اضطرابات سلوكية وإعاقات مثل الغصام والنشل العصبي، مثل مرض تصلب العصبي المتعدد والتهاب المفاصل عند الأطفال.

وفي الدراسة، حلل الباحثون بيانات ١,٤ مليون امرأة - ولدن 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 العنقية كانت الأكثر تأثيراً بين الرجال، بينما شكلت المشاكل العنقية والغدد الصماء مثل مرض السكري، التأثير الأكبر على معدلات عدم الإجاب لدى النساء.

وقالت الدكتورة أندريا جانا، مديرة معهد الطب الجزئي بفنلندا (FIMM)، "من خلال تقييم دور العديد من أمراض الحياة المبكرة في عدم الإجاب لدى ٢,٥ مليون شخص في جميع أنحاء فنلندا والسويد، تمهد هذه الدراسة الطريق لتعلم أفضل لحالة العقم".

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

كورونا: الطبيب حمضي يكشف طبيعة العقم 1.0

في نهاية غشت ٢٠٢٣، تم اكتشاف منحور جديد فيروس كورونا في الولايات المتحدة، يحمل اسم JN.١، وتهدد العديد من البلدان ارتفاعاً كبيراً في عدد الإصابات بهذا المنحور.

والطبيب والباحث في السياسات والتنظيم الصحية، الطبيب حمضي، يقدم تحليلاً شاملاً حول هذا المنحور وتأثيره على المجتمع والاقتصاد.

وسلط حمضي الضوء، في تصريح لوقع "أس إن آر تي نيوز"، على منحور JN.١، وبين حجم انتشاره السريع في بعض البلدان، مما يشير إلى أن مدى تأثيره على الصحة العامة.

وأوضح الطبيب حمضي أن منحور JN.١ هو فرع من سلالة أوميكرون، ويصنف على أنه منحور غير لاهتمام، يشرح أيضاً التطورات التي أدت إلى تصنيفه باعتباره منحوراً كاملاً وقدرته على التهرب من الاستجابة المناعية.

تشير المعلومات الواردة إلى أن أعراض منحور JN.١ تشبه سلالات أوميكرون الأخرى، ولكن لا يوجد دليل على زيادة في خطورته. وتناول الطبيب أيضاً تأثيراته المحتملة وما إذا كانت اللقاحات الحالية قادرة على التصدي له.

وأكد حمضي أن التلقيح ما زال يقي من الأمراض الشديدة والوفيات، وشدد على أهمية التلقيح لجميع الفئات العمرية. ومع ذلك، يشير حمضي إلى أنه قد يزيد انتشار المنحور 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 منحور JN.١ إلى أمراض الشتاء الأخرى، ووضع الإجراءات الوقائية الممكنة، حيث قدم حمضي نصائح لفئات العرضة 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 بمنحور JN.١، وسلط الضوء على أهمية احترام الإجراءات الوقائية لتقليل تأثيرها، ودعا إلى تحسين الإجراءات الوقائية، وشدد على ضرورة التلقيح والتزام الجميع بالإرشادات الصحية للحفاظ على سلامة المجتمع في مواجهة تحديات منحور JN.١.

البحر الأبيض المتوسط مع الإفراط في تناول السكر

وجدت دراسة جديدة أن الإفراط في تناول السكر يمكن أن يسبب أعراضاً طويلة الأمد مماثلة لأعراض "كوفيد".

وكان المرضى الذين دخلوا المستشفى بسبب الإفراط في تناول السكر 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 أوليفر البروس الرئيسية المستخدمة 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 الإفراط في تناول السكر).

وحلوا أكثر من ٩٠ ألف سجل للمرضى لمدة تصل إلى ١٨ شهراً بعد الإصابة بأي من الفيروسين، مع مقارنة مخاطر الوفاة ودخول المستشفى، و٩١ نتيجة صحية ضارة تتعلق بالأنظمة الأعضاء الرئيسية في الجسم.

مشاكل الجهاز الهضمي

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

ووفقاً للدكتور كاميليا تايبيغا اختصاصية الغدد الصماء والغلب الوقائي ومكافحة الشيخوخة، يمكن أن تظهر الودمة بسبب اضطراب عمل القلب والأوعية الدموية والجهاز البولي والغدد الليمفاوية والصماء والجهاز الهضمي.

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

ووفقاً لها، يمكن أن تظهر الودمة بسبب أمراض الكلى في الصباح وتختفي في المساء. ولكن في حالة وجود اضطرابات حادة في عمل الكلى يمكن أن تبقى طوال اليوم، وتكون مسحوبة عادةً بشحوب الجلد وجفافه.

وتقول، "أما في حالة أمراض الجهاز الهضمي، فتظهر الودمة 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 "سقوط الدم التناضحي الغروي" (المسؤول عن الاحتفاظ بالماء في مجرى الدم). وعند عدم الاحتفاظ بالسوائل في مجرى الدم، كما يحصل في حالة تليف الكبد، تنتفخ القدمين والساقين والخصيتين والبطن بصورة خاصة".

وتشير الطبيبة إلى أن اضطرابات الغدد الصماء، وخاصة قصور الغدة الدرقية، يسبب ظهور تورم واضح في الوجه، الذي يمكن أن يزداد ويتنشر في الجسم بأكمله. وتصاب مشكلات الغدة الدرقية عادة أعراض مميزة، العاس والضعف الشديد وفقدان الذاكرة وغيرها.

الأحداث.

- ارتباط الاستعداد الجسدي في مرحلة الطفولة بزيادة احتمالية الإبلاغ عن كل من الألام المزمن والإعاقة المرتبطة بالألم.
- زادت احتمالات الإبلاغ عن الألام المزمن أو الإعاقة المرتبطة بالألم في مرحلة البلوغ مع التعرض لتجارب الطفولة السلبية المباشرة فقط، أو بالاشتراك مع تجارب الطفولة السلبية غير المباشرة.
- زاد خطر الإبلاغ عن الألام المزمن في مرحلة البلوغ بشكل ملحوظ من التعرض لتجربة واحدة من تجارب الطفولة السلبية إلى أربعة أو أكثر.
- ويقول المؤلف الرئيسي البروفيسور جان هارتفيغسن، من جامعة جنوب الدنمارك، "تؤكد هذه النتائج الحاجة الملحة لمعالجة تجارب الطفولة السلبية، خاصة في ضوء انتشارها وتدايها الصحية".
- وتابع، "إن فهم الأكثر دقة للعلاقة الدقيقة بين تجارب الطفولة السلبية والألام المزمن يمكن المتخصصين في الرعاية الصحية ووضع السياسات من وضع استراتيجيات مستهدفة للمساعدة في تقليل التأثير طويل الأمد للشدائد في الحياة المبكرة على صحة البالغين".
- ويقترح الباحثون أن الأبحاث المستقبلية يجب أن تتعمق في الآليات البيولوجية التي تؤثر من خلالها الإنزيمات المحولة للإنزيمات على الصحة طوال العمر، بهدف تعميق الفهم وتطوير طرق للتخفيف من تأثيرها.

كيف تتقي مشاكل 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 خطر العضلات 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 والسياسة 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 التقوية 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 "د٣" 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 "د٣" تحت إشراف الطبيب.

صيام intermittent وسببها

يؤثر العقم على نحو ١٨ مليون من الأزواج في جميع أنحاء العالم ويمكن أن يكون له أسباب مختلفة. وفي نحو ١ إلى ٢٪ من الحالات، تكون المشكلة ناجمة عن فشل المبيضين في إطلاق البويضات.

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

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

واكتشف العلماء أن التغير الجيني المشي 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 للحض النووي على عمل الميتوكوندريا (عضية خلوية مزدوجة الغشاء تتواجد لدى معظم الكائنات حقيقية النوى) داخل خلايا البويضات - "القوة" التي تحول الوقود إلى طاقة.

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

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

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

وسمحو للفئران بالتمتع بقرابة خصوبتها بالفئران التي لم يتم تعديل حمضها النووي. ووجدوا نمطاً مميزاً من التغيرات في الميتوكوندريا في البيض، وانخفاض متوسط عدد الجريبات الكلية، وهي الكياس الصغيرة الموجودة على سطح المبيض والتي تحتوي على البويضات النامية، بنسبة ٤٠٪ تقريبا في الفئران الأكبر سناً والمعدلة وراثياً. كما انخفض متوسط عدد الجراء في كل فترات بمقدار ٥٣٪، حيث أنه عندما تنمو في طبق المختبر، فإن نحو نصف البويضات المخصبة لا تبقى على قيد الحياة بعد المراحل الأولى من التطور.

تطوير لقاح لخفض الكوليسترول!



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

ووجد الباحثون في كلية الطب بجامعة نيو مكسيكو (UNM) أن اللقاح يخفض نسبة الكوليسترول الضار (LDL) بنسبة ٣٠٪ تقريبا لدى الفئران والقرود، ويستهدف اللقاح بروتين PCSK٩، وهو جزيء يُسبب في الكبد وينتقل عبر مجرى الدم ويرفع نسبة الكوليسترول الضار (LDL).

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

وقال الدكتور برايس تشاكرايان، الباحث الرئيسي والأستاذ في قسم الوراثة الجزيئية والأحياء الدقيقة في جامعة نيو مكسيكو، "لعتقد أن يكون هذا اللقاح تأثيراً عالياً، وأأمل أن يكون متاحاً للبشر في السنوات العشر المقبلة".

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

وفي حين أن الحقن المماثلة التي تحد من 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"،

الجغبير يثمن نهج الحكومة الداعم للصناعة ويشيد بقرار تثبيت أسعار الغاز للمصانع



عمان

ثمن رئيس غرفتي صناعة الأردن وعمان، المهندس فتحي الجغبير جهود الحكومة ممثلة برئيسها الدكتور جعفر حسان، في السير بنهج متقدم لدعم القطاع الصناعي، ومتابعة متطلباته بشكل مباشر ومستمر.

وأشار في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية "بترا" القرار القاضي بتثبيت أسعار الغاز الموجه للمصانع لشهر أيار 2026، وتحمل الحكومة تكلفة الفروقات الناتجة عن ارتفاع الأسعار عالمياً، يعكس التزاماً واضحاً بحماية الصناعة الوطنية وتعزيز قدرتها على الاستمرار والنمو.

وقال الجغبير إن هذا القرار يشكل امتداداً لسياسات حكومية مدروسة تضع الصناعة في صلب الأولويات الاقتصادية، مشيراً إلى أن تثبيت سعر الغاز في هذه المرحلة الحساسة أسهم في تحييد أثر الارتفاعات العالمية على كلف الإنتاج، وهو ما كان سيؤثر بشكل مباشر على تنافسية المنتجات الأردنية في الأسواق الخارجية.

وأضاف إن المبادرة الحكومية بتحمل فروقات الأسعار تمثل تدخلاً فاعلاً لحماية المصانع من تقلبات الأسواق العالمية، وتخفيف الأعباء التشغيلية عنها، بما يحافظ على استقرار الإنتاج واستدامة التصدير، ويمنع أي تراجع في القدرة التنافسية للصناعات الوطنية.

وشدد على أن هذا التوجه يعكس شراكة حقيقية بين الحكومة والقطاع الصناعي، ويعزز ثقة المستثمرين بالبيئة الاقتصادية في المملكة، مؤكداً أن الاستجابة السريعة لمتطلبات الصناعة تمثل عنصراً حاسماً في تمكينها من مواجهة التحديات الخارجية. وأضاف أن استمرار هذا النهج الداعم

من شأنه ترسيخ مكانة الصناعة الأردنية، ودفعها نحو مزيد من التوسع والنمو، بما يتعكس إيجاباً على الاقتصاد الوطني ومعدلات التشغيل. وأكد أن هذا النهج الداعم لا يقتصر أثره على تخفيض الكلف فحسب، بل يُعد ركيزة أساسية لتمكين المنتج الوطني من اختراق

أسواق إقليمية ودولية جديدة بأفاق تنافسية أرحب شجداً على أن استدامة هذه الشركة وتحولها إلى نموذج عمل مؤسسي هو الضمانة الحقيقية لتحقيق مستهدفات رؤية التحديث الاقتصادي، بما يضمن تدفق الاستثمارات النوعية ورفع مساهمة القطاع في الناتج المحلي الإجمالي.

لجنة عمليات السوق المفتوحة تقرر تثبيت سعر الفائدة الرئيسي للبنك المركزي

عمان

عمان 18 أيار 2026. مقارنته مع الفترة ذاتها من العام السابق، وهو ما يعكس تنامي الثقة بالعملة الوطنية وفعالية السياسة النقدية.

كما سجل معدل التضخم مستويات متدنية عند 1.4٪ خلال الربع الأول من عام 2026، مما يدعم تنافسية الاقتصاد الوطني ويوفر المرونة الكافية للتعامل مع تقلبات الأسعار العالمية. وتتكامل هذه المؤشرات مع متانة الجهاز المصرفي الأردني وسلامته أدائه، حيث أكدت الاختبارات الدورية قدرة البنوك على مواصلة العمل بكفاءة عالية، مع الاحتفاظ بمستويات مريحة من السيولة والربحية وكفاية رأس المال.

وعلى صعيد الأداء الاقتصادي الكلي، أظهرت المؤشرات تسجيل الدخل السياحي نحو 1.65 مليار دولار خلال الربع الأول من العام الحالي، وارتفاع حوالات الأردنيين في الخارج بنسبة 12.7٪ في الشهرين الأولين لتصل إلى 740 مليون دولار، فيما نمت الصادرات الوطنية بنسبة 3٪ لتبلغ 1.9 مليار دولار.

كما سجل الاستثمار الأجنبي المباشر نمواً نسبته 25.1٪ خلال عام 2025 ليصل إلى نحو ملياري دولار. وفي ضوء ذلك، شهد عام 2025 استمرار التحسن التدريجي في معدل النمو الاقتصادي، والذي ارتفع إلى 3٪ في الربع الأخير من عام 2025 مقارنة مع 2.6٪ خلال ذات الربع من عام 2024، مما يؤكد قدرة الاقتصاد الأردني على الحفاظ على مسار نمو مستدام ومستقر رغم كافة التحديات في بيئة الاقتصاد الإقليمي والعالمي.

عمان 18 أيار 2026. عقدت لجنة عمليات السوق المفتوحة في البنك المركزي الأردني اجتماعها الثالث لعام 2026، وقررت تثبيت "سعر الفائدة الرئيسي للبنك المركزي" عند مستواه الحالي البالغ 5.75٪، مع إبقاء أسعار فائدة مختلف أدوات السياسة النقدية دون تغيير.

ويأتي هذا القرار انسجاماً مع هدف البنك المركزي الرئيس المتمثل في المحافظة على الاستقرار النقدي والمالي في المملكة، ومواءمة هيكل أسعار الفائدة المحلية مع مستويات أسعار الفائدة السائدة في الأسواق المالية الإقليمية والدولية. وتؤكد اللجنة في هذا الصدد مواصلة البنك المركزي نهجه في المتابعة الدقيقة لكافة المستجدات الاقتصادية العالمية والإقليمية، واستعداده لاتخاذ التدابير الاستباقية اللازمة للمساهمة في تعزيز منعة الاقتصاد الوطني.

وفي هذا السياق، تأتي حزمة الإجراءات الاحترازية التي أطلقها البنك مطلع شهر نيسان الحالي بقيمة 760 مليون دينار انسجاماً مع هذا النهج، ومدعومة بمؤشرات نقدية واقتصادية متينة؛ وفي مقدمتها احتياطات البنك المركزي من العملات الأجنبية التي بلغت 26.8 مليار دولار بنهاية آذار 2026، محققة زيادة قدرها 1.3 مليار دولار عن مستواها في نهاية عام 2025.

وتكفي هذه الاحتياطات لتغطية مستوردات المملكة لمدة 9.4 شهر، وهو ما يتجاوز المعيار الدولي لكفاية الاحتياطات بنحو ثلاثة أضعاف، مما يشكل صمام الأمان القوي ضد الصدمات الخارجية. وبالتوازي مع ذلك، شهد معدل الدولار انخفاضاً

مشغلون: تعديل اجور النقل يرفع كفاءة قطاع النقل العام ويحسن الخدمات المقدمة للمواطنين

عمان

الأسطول، لافتاً إلى أن القرار سيعيد الحياة للقطاع. وتمنّى الصفاي الاستجابة الحكومية لمطالب القطاع، مؤكداً أن القرار سيكون له الأثر الإيجابي على رفع كفاءة أسطول النقل العام واستدامة التشغيل، وتقديم الخدمة الأفضل للمواطنين.

وأضاف، أن القرار يؤكد الاهتمام الحكومي بالقطاع باعتباره الشريان الرئيسي للاقتصاد الوطني، مهنياً إلى أن الحكومة أثبتت جدتها في دعم القطاع وتعزيزه من حيث اتخاذ العديد من القرارات ذات الأثر الإيجابي على القطاع والتي جاءت منسجمة مع رؤية التحديث الاقتصادي.

وتطرق إلى أهمية تصنيف المسارات لتحقيق التوازن والعدالة في التعرفة الجديدة، بالإضافة إلى مراعاة مصلحة المشغلين والمستخدمين وعدم تحميلهم أعباء إضافية.

وقررت هيئة تنظيم النقل البري، تعديل اجور النقل العام، بحيث تشمل الزيادة نحو 70٪ من المسارات بحدود 5 قروش، فيما تطبق زيادة حدود 10 قروش على نحو 20٪ من المسارات الأطول، وذلك ضمن خطوة تهدف إلى إعادة التوازن بين كلف التشغيل واستمرارية الخدمة، مع مراعاة الأثر المباشر على المستخدمين.

وسيمت تعديل تعرفة سيارات التاكسي بالتنسيق مع الجهات المعنية، وبما يراعي خصوصية كل محافظة، فيما يواصل قطاع الشحن البري العمل وفق آلية تعويم مرتبطة بأسعار المحروقات، بما ينتج مرونة في التعامل مع المتغيرات دون الحاجة إلى تدخلات متكررة.

واعتمدت عملية التعديل على تصنيف المسارات إلى قصيرة ومتوسطة وطويلة، بما يضمن توزيع الزيادة بشكل متدرج ومتناسب مع طبيعة كل مسار وكلفه التشغيلية، حيث تتحمل المسارات الأطول كلفاً تشغيلية أعلى بطبيعتها.

ويعكس هذا التوزيع توجهها نحو تقليل الأثر على الاستخدام اليومي للمواطنين، مع مراعاة الفروقات بين المسارات من حيث المسافة وكلف التشغيل.

ويهدف القرار إلى استمرارية خدمات النقل العام ومنع تراجعها، من خلال تحقيق توازن مدروس بين البعد الاجتماعي ومتطلبات التشغيل، بما يضمن استدامة القطاع وقدرته على الاستجابة للمتغيرات.

ويأتي هذا التعديل بعد نحو ثماني سنوات من ثبات التعرفة منذ عام 2018، رغم الارتفاع المتواصل في كلف التشغيل، نتيجة الارتفاع الكبير في أسعار النفط، ما أدى تدريجياً إلى اتساع الفجوة بين الكلف الفعلية ومستوى الأجور المعمول بها.

عمان 18 أيار 2026. تمثنت نقابة أصحاب الباصات الأردنية، قرار هيئة تنظيم قطاع النقل البري بتعديل اجور النقل العام، معتبرة أن القرار يرفع كفاءة القطاع ويخفف من ارتفاع كلف التشغيل.

واعتبرت على لسان نقيبها المهندس عبد الرزاق الخشمان ونائب النقيب جهاد الصفاي، أن القرار سيكون له الأثر الإيجابي على القطاع وبخاصة في ظل ارتفاع كلف التشغيل نتيجة التطورات الإقليمية والتي تسببت في ارتفاع كلف الطاقة وأسعار المحروقات.

وقالت، إن القرار يضاف إلى جملة قرارات سابقة من شأنها، أن تسهم تعزيز موثوقية خدمات النقل العام وانتظامها، وتحسين جودة خدمات النقل المقدمة للمواطنين.

وقال الخشمان لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن الحكومة اتخذت في الفترة الأخيرة العديد من الإجراءات التنظيمية وحزمة من الحوافز التي استهدفت دعم قطاع النقل العام والتي سيكون لها الأثر الكبير في تعزيز القطاع ورفع كفاءته التشغيلية والتي ستسهم في تقديم أفضل الخدمات للمواطنين.

وأشار إلى أن قرار تعديل الأجور، جاء بعد 8 سنوات من التثبيت لينصف القطاع ويخفف من خسائره خلال الفترة الماضية نتيجة ارتفاع كلف التشغيل، معتبراً أن القرار يجسد الاهتمام الحكومي بالقطاع وتوفير كل وسائل تمكينه والذي سينعكس على تحديث الأسطول واستدامة خدمات النقل المقدمة للمواطنين.

وأضاف، أن القرار يحقق العدالة ويعكس الكلف الحقيقية من حيث تصنيف المسارات إلى مسارات قصيرة ومتوسطة وطويلة بالإضافة إلى أن التعديل في الأجور يحقق التوازن بين المشغلين ومستخدم وسائل النقل العام، موضحاً أن التعديل يحق الاستدامة للتشغيل ولا يحمل المستخدم كلف نقل مرتفعة.

وتطرق الخشمان إلى نظام صندوق دعم نقل الركاب، مؤكداً أن النظام يعكس الاهتمام الحكومي بالقطاع من حيث تعزيز كفاءته وضمان الاستدامة للقطاع وتحقيق العدالة في توزيع الدعم.

وأشار إلى أن الصندوق يضمن توجيه الدعم لمستحقه، ويعمل على تحقيق التوازن بين المشغلين وحماية حقوق المستخدمين، مؤكداً أن الاهتمام بالقطاع يعزز ثقة المواطنين بوسائل النقل العام خيار موقوت.

بدوره، أكد نائب النقيب جهاد الصفاي، أن قرار تعديل اجور النقل جاء في توقيت مناسب للتخفيف من كلف التشغيل على المستخدمين في قطاع النقل العام.

وقال، إن ثبات الأجور منذ 8 سنوات حمل القطاع أعباء وكلف عالية أثرت على القطاع وأدت إلى تراجع

اتحاد العمال يؤكد مواصلة الدفاع عن حقوق العمال وتعزيز بيئة العمل اللائق

عمان

أكد رئيس الاتحاد العام لنقابات عمال الأردن، خالد الفناطسة، التزام الاتحاد بمواصلة جهوده لتحسين أوضاع العمال، والدفاع عن حقوقهم، وتعزيز بيئة العمل اللائق في مختلف القطاعات.

وقال الفناطسة، في بيان صحفي، بمناسبة يوم العمال العالمي، إن الاتحاد يتقدم بأسمى آيات التهنية إلى عمال الوطن، الذين يشكلون الركيزة الأساسية لمسيرة التنمية الوطنية، شجداً على استمرار العمل لتطوير التشريعات العمالية بما ينسجم مع أفضل الممارسات، ويسهم في ترسيخ العدالة الاجتماعية.

وأشار إلى أن الاتحاد يستمد عزيمته من التوجهات الملكية السامية ورؤية جلالة الملك في التحديث الاقتصادي، لافتاً إلى أن

الاتحاد يشهد مرحلة نهوض متجددة تهدف إلى استعادة دوره التاريخي كمنظومة نقابية جامعة، تمثل عمال الوطن، وتعزز حضور الحركة العمالية كشريك أساسي في مسارات التنمية والإصلاح.

وأوضح الفناطسة، أن العمال يواجهون تحديات متعددة، في مقدمتها تدني مستويات الأجور، وغياب بعض الحقوق العمالية، خاصة في قطاعات الاقتصاد غير المنظم، مؤكداً أن الاتحاد يواصل جهوده لمعالجة هذه التحديات من خلال إبرام اتفاقيات العمل الجماعي، ومتابعة قضايا العمال، وتعزيز منظومة الحماية الاجتماعية.

وفيما يتعلق بالتعديلات المقترحة على قانون الضمان الاجتماعي، بين أن الاتحاد تبني موقفاً واضحاً والدفاع عن الحقوق

المكتسبة للعمال، مع الحرص على استدامة المؤسسة، مشيراً إلى مشاركته الفاعلة في الحوارات الوطنية لتحقيق التوازن بين الحماية والاستدامة.

كما أعلن الفناطسة عن توجه نوعي للاتحاد نحو تمكين المرأة والشباب في العمل النقابي، من خلال إقرار كوتا بنسبة 20٪ لكل منهما، على أن يتم تطبيقها في الدورة النقابية المقبلة بعد إقرارها من المؤتمر العام، بهدف تعزيز المشاركة الفاعلة وإحداث التغيير المنشود.

وأشار الفناطسة إلى أن الاتحاد يواصل تنفيذ خطته الاستراتيجية الإصلاحية المنبثقة من رؤية "تحديث نقابي من وحي الرؤية الملكية"، والممتدة حتى عام 2027، والتي بدأت تحقق نتائج ملموسة على صعيد تعزيز حضور الاتحاد في المشهد العام، وبدوره في المساهمة بصنع السياسات الاقتصادية.

ولفت إلى أهمية البرامج التي ينفذها الاتحاد بالتعاون مع مؤسسات المجتمع المدني والجهات الدولية، وفي مقدمتها منظمة العمل الدولية، والتي تشمل تدريب المرشحين النقابيين، وتعزيز مفاهيم الاقتصاد الأخضر والانتقال العادل، إضافة إلى الإعلان عن مبادرات جديدة ورفع كفاءة عمال، من بينها البرنامج الوطني للعمل اللائق وفق شراكة ثلاثية.

وأشار الفناطسة إلى أن الاتحاد يواصل تنفيذ خطته الاستراتيجية الإصلاحية المنبثقة من رؤية "تحديث نقابي من وحي الرؤية الملكية"، والممتدة حتى عام 2027، والتي بدأت تحقق نتائج ملموسة على صعيد تعزيز حضور الاتحاد في المشهد العام، وبدوره في المساهمة بصنع السياسات الاقتصادية.

«المدن الصناعية» تؤكد أن العامل الأردني أساس العطاء والإنتاج

عمان

أكدت المدن الصناعية الأردنية، أن العامل الأردني هو أساس العطاء والإنتاج في كافة المجالات.

ووجه رئيس وأعضاء مجلس إدارة الشركة والمدير العام وكافة العاملين في المدن الصناعية الأردنية رسالة فخر واعتزاز للعمال الأردنيين في مختلف الشركات الصناعية العاملة في المدن الصناعية الأردنية في كل من سحب وإربد والكرك والعقبة والمقر والسلط ومادبا بمناسبة يوم العمال العالمي الذي يصادف الأول من أيار من كل عام. ويحسب بين الشركة اليوم الخميس، جددت الشركة التزامها بدورها الوطني في توفير فرص العمل اللائق للعمال الأردنيين في مختلف التخصصات العاملة في شتى قطاعات الإنتاج لديها من خلال الاستثمارات الصناعية العاملة والأخرى التي تعمل على استقطابها.

وقال رئيس مجلس إدارة شركة المدن الصناعية الأردنية عبيد ياسين، إن المدن الصناعية الأردنية أصبحت اليوم ملاذاً آمناً للعامل الأردني في مختلف المجالات الوظيفية التي وفرتها الاستثمارات الصناعية العاملة فيها، حيث وصل عدد فرص العمل التي وفرتها إلى قرابة 62 ألف فرصة عمل تشكل نحو 25 بالمئة من حجم العمالة في القطاع الصناعي الأردني.

وأشاد بالاهتمام الملكي بالعمال الأردنيين من خلال توجيهات جلالة الملك وسمو ولي عهده الأمين ليكون العامل الأردني ركيزة

الإنتاج والعطاء وما الزيارات الملكية لمتختلف مواقع المدن الصناعية وسمو ولي العهد ولقائهم المتكررة بممثلي القطاع الصناعي والعمال في مواقعهم إلا خير دليل على هذا الاهتمام، مؤكداً أن الشركة وعلى الدوام تستلهم خطتها من الرؤية الملكية والتوجهات الحكومية للحفاظ على ديمومة الاستثمار في المدن الصناعية وتطويره

من جانبه، جدد مدير عام شركة المدن الصناعية الأردنية عدي عبيدات، سعي الشركة ومواصلة جهودها لتوفير فرص العمل للشباب الأردني بما يتماشى مع رؤية التحديث الاقتصادي ومكثاتها نحو زيادة فرص العمل للشباب الأردني للحد من الفقر والبطالة وتعزيز سوق العمل الأردني والعمالة المدربة والمؤهلة بالتعاون مع مختلف الوزارات والجهات، حيث تواصل الشركة جهودها من خلال مذكرات التفاهم

والاتفاقيات الموقعة مع عدد من مؤسسات القطاعين العام والخاص لزيادة فرص التدريب والتشغيل للعمال الأردنيين. وبين عبيدات: أن عمال الوطن ويسوادهم يستمرون مسيرة العطاء والإنتاج، مؤكداً أن الشركة وخلال خطتها المستقبلية لن تتوانى عن توفير كافة مكنات بيئة العمل اللائق للعمال الأردنيين، مشيداً بما وصلت إليه بيئة العمل في المدن الصناعية الأردنية.



الأسواق الأوروبية ترتفع مع تثبيت أسعار الفائدة

عمان

سجلت الأسهم الأوروبية ارتفاعاً، مع متابعة المستثمرين لتطورات الحرب مع إيران ونتائج الشركات، فيما أبقى كل من بنك إنجلترا والبنك المركزي الأوروبي على أسعار الفائدة دون تغيير.

وارتفع مؤشر ستوكس 600 بنسبة 1.3 بالمئة إلى 4107.81 نقطة بعد أن عكس خسائر مبكرة، وفقاً لشبكة (سي إن بي سي).

فيما صعد مؤشر كاك 40 الفرنسي 0.53 بالمئة، كما صعد مؤشر فونسي البريطاني 1.62 بالمئة، فيما ارتفع داكس الألماني 1.33 بالمئة.

وثبت كل من البنك المركزي الأوروبي وبنك إنجلترا أسعار الفائدة، في ظل استمرار الحرب الأميركية - الإسرائيلية على إيران التي تضع صانعي السياسات أمام تحديات كبيرة.



«السياحة والآثار» تنفذ حملات نظافة في منطقة الجدعة ومقام النبي شعيب بالبلقاء



وتسهم في ترسيخ ثقافة المسؤولية المشتركة والحفاظ على المواقع السياحية، بما يعزز الوعي البيئي لدى الزوار ويضمن استدامة هذه المواقع للأجيال القادمة.

السلط

نفذت وزارة السياحة والآثار ممثلة بمديرية سياحة البلقاء ومديرية الاستثمار وتمكين المجتمعات المحلية، حملات نظافة في منطقة الجدعة التراثية ومقام النبي شعيب، وذلك تنفيذاً لإستراتيجية النظافة والحد من الإلقاء العشوائي للأعوام ٢٠٢٦-٢٠٢٧.

وشارك في الحملات جمعية المطاعم السياحية الأردنية ومحافظة البلقاء وبلدية السلط الكرى وإدارة الشرطة السياحية والبيئية والمجتمعية وهيئة شباب كلنا الأردن في البلقاء ونادي شباب الحسين والجمعية الأردنية للمحافظة على التراث ومديرية أوقاف البلقاء إلى جانب متطوعين من المجتمع المحلي. وتأتي هذه الحملات في إطار جهود وزارة السياحة والآثار المستمرة لتعزيز الوعي البيئي والحد من ظاهرة الرمي العشوائي للنفايات، وضمن الخطة الوطنية الهادفة إلى الحفاظ على جمالية واستدامة المواقع السياحية.

وأكدت الوزارة أن هذه الحملة تجسد أهمية العمل التشاركي بين مختلف المؤسسات

مشاركة 500 طفل في مهرجان ترفيهي دامج بالعقبة



العقبة

نظم منتدى العقبة للإبداع الثقافي والشبابي ومديرية ثقافة العقبة بالتعاون مع مركز الأميرة بسملة للتنمية البشرية وبدعم من سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، مهرجان الأطفال الترفيهي الدامج، بمشاركة ٥٠٠ طفل وذويهم وعدد من جمعيات ذوي الإعاقة في العقبة، وذلك بهدف تعزيز دمج الأطفال ذوي الإعاقة في الأنشطة الثقافية والترفيهية، وإتاحة الفرصة لهم للتعبير عن أنفسهم وتنمية مهاراتهم.

وتضمن المهرجان ألعاباً ترفيهية وثقافية ورياضية، وفقرات "تيلي ماتش" حثيئة يتفاعل فيها الأطفال، إلى جانب عروض مسرح الأطفال التي قدمت رسائل توعوية من قبل متطوعي مؤسسة نهر الأردن، فضلاً عن أنشطة الرسم على الوجوه والحناء، ومشاركة شخصيات كرتونية أضفت أجواءً من البهجة والمرح، كما تم توزيع الألعاب والهدايا على الأطفال المشاركين.

وقال مدير مديرية تنمية المجتمع المحلي في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة وسيم

سلطة العقبة وملتي البرلمانيات يبحثان آليات تمكين المرأة وتعزيز حضورها القيادي

العقبة

بحثت رئيسة سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، "شادي رمزي" المجالي، مع ملتي البرلمانيات الأردنيات من مجلس النواب برئاسة النائب نجمة الهواوشة، وبمشاركة ١٣ نائباً، آليات تمكين المرأة وتعزيز حضورها في مواقع القيادة، وسبل تعزيز التعاون بين السلطة والجهات التشريعية، بحضور نائب الرئيس مفوض الشؤون الإدارية والمالية كريمة الصابط.

وأكد المجالي خلال اللقاء، أن تمكين المرأة يعد ركيزة أساسية في تحقيق التنمية المستدامة، مشيراً إلى أن السلطة تعمل على توفير بيئة داعمة لمشاركة المرأة في مختلف القطاعات الاقتصادية والإدارية.

وأشار إلى أن العقبة تقدم نموذجاً متقدماً في تعزيز حضور المرأة في مواقع القيادة، لاسيما في القطاع العام،

زيادة كوادر مستشفى الأميرة بسملة من 1241 إلى 1697 منذ افتتاحه



إربد

قال مدير مستشفى الأميرة بسملة الدكتور وليد الحلبي، إن المستشفى شهد زيادة في عدد الكوادر البشرية بعد افتتاحه بواقع ٤٥٦ بين طبيب وممرض وكوادر أخرى، بما يعكس التزام وزارة الصحة بدعم المستشفى الجديد لرفع مستوى الخدمات الصحية المقدمة للمواطنين في محافظة إربد. وبحسب البيان الصادر عن المستشفى، أوضح الدكتور الحلبي أن إجمالي عدد الكوادر في المستشفى ارتفع منذ افتتاحه بتاريخ ٢٠ كانون الثاني ٢٠٢٦ من ١٢٤١ موظفاً إلى ١٦٩٧ موظفاً، بعد تعيين ٤٥٦ موظفاً جديداً، وبنسبة زيادة تقارب ٣٧٪، ما يعكس توسعاً ملحوظاً في مختلف التخصصات الصحية والطبية والإدارية.

وأضاف، أن عدد الممرضين ارتفع من ٣٨٦ إلى ٧٢٣ ممرضاً، بزيادة إجمالية تقارب ٨٧٪، بعد تعيين ٣٦٨ ممرضاً ودعم المستشفى بـ ٣٥ ممرضاً إضافياً، إلى جانب تحقيق زيادة فعلية بواقع ٤٤ ممرضاً إثر إقرار بدل إضافي لـ ٢٢٠ ممرضاً. وبين الحلبي، أنه من المقرر تعيين ١٥٠ ممرضاً إضافياً خلال شهر بعد إجراء امتحان تنافسي لغاية تعيين مما يعزز القدرة الترميمية ويرفع جودة الرعاية الصحية أما على صعيد الكوادر الطبية المتخصصة، فقد أشار إلى أن عدد الأخصائيين

أنشطة تنموية وشبابية وتطوعية في عدد من المحافظات

صديقة للبيئة على المنتزهين، إلى جانب توفير أكياس مخصصة للمركبات، في إطار تعزيز السلوك البيئي الإيجابي والحفاظ على نظافة المواقع الطبيعية.

وهدفت الحملة إلى رفع مستوى الوعي البيئي لدى المواطنين والزوار، وترسيخ ثقافة العمل التطوعي، وتشجيع الممارسات السليمة في التعامل مع النفايات، خاصة في المناطق السياحية التي تشهد إقبالاً متزايداً خلال عطلة نهاية الأسبوع.

وقال مسؤول متصل، تواصل كوادر مجلس الخدمات المشتركة في عجلون تنفيذ أعمال النظافة الميدانية وفق خطة عمل مكثفة، بتوجيهات رئيس المجلس المهندس باسمه راسون واشتقينا والساحات العامة، وإزالة الأعشاب من الجزيرة الوسطية على طريق إربد - عجلون، إضافة إلى تشغيل فريق جوال لجمع النفايات بشكل فوري عبر آليات المجلس.

وقال مسؤول قسم النظافة والبيئة، المراقب خلدون المومني، إن فرق العمل باشرت مهامها منذ ساعات الصباح الباكر، حيث جرى توزيعها على ثلاثة محاور شملت تنظيف الشوارع الرئيسية في منطقتي راسون واشتقينا والساحات العامة، وإزالة الأعشاب من الجزيرة الوسطية على طريق إربد - عجلون، إضافة إلى تشغيل فريق جوال لجمع النفايات بشكل فوري عبر آليات المجلس.

من جهتها، هدأت المهندسة العموش عمال الوطن بمناسبة يوم العمال، شديدة بجهود كوادر قسم النظافة والبيئة التي توصل عملها خلال العطلة بكل التزام ومسؤولية، مؤكدة أن الحفاظ على نظافة المحافظة وبيئتها واجب مستمر يتطلب تضامناً من الجميع.

ونظمت مديرية الثقافة في محافظة الزرقاء، معرضين للكتاب، الأول في كلية المجتمع الإسلامي، والثاني في مدرسة لهاون الأساسية المختلطة، ضمن جهودها المتواصلة لإحياء المشهد الثقافي وتحفيز الإقبال على القراءة بوصفها ركيزة أساسية لبناء الوعي المجتمعي.

وقال مدير ثقافة الزرقاء، محمد الزعبي، لووكالة الأنباء الأردنية (بترا) إن المعرضين شهدا في يومهما الأول حضوراً لافتاً وتفاعلاً واسعاً من أبناء المجتمع المحلي والمهتمين بالشأن الثقافي، مؤكداً أهمية هذه المبادرات الكتابية في رفد الحركة الثقافية وتعزيز حضور الكتاب في الحياة اليومية.

ويقدم العرضان، اللذان امتدا على مدى يومين، باقة غنية ومتنوعة من الإصدارات التي تشمل الأدب، والثقافة، والعلوم، وكتب الأطفال، في محاولة جادة لتلبية اهتمامات مختلف الفئات العمرية، وإتاحة الفرصة أمام القراء لاكتشاف عالم معرفية جديدة تسهم في صقل الفكر وتنمية الحس النقدي.

ويأتي تنظيم هذين المعرضين في إطار خطة مديرية الثقافة الرامية إلى ترسيخ الثقافة المجتمعية، وتعزيز مكانة الكتاب كمصدر للتطوير وأداة فاعلة في بناء الإنسان، انسجاماً مع رؤية وزارة الثقافة التي تسعى إلى نشر الفكر المستنير، وتوسيع دائرة الوصول إلى المعرفة، بما يعزز من حضور الثقافة كقوة دافعة للتنمية المستدامة.

محافظات

تنفذ فعاليات رسمية وشعبية في عدد من محافظات المملكة، أنشطة تنموية وشبابية وتطوعية، ضمن الحراك المجتمعي الذي يؤكد سعي الأردنيين إلى التقدم والازدهار ومواكبة تطورات العصر.

وفي محافظة جرش، تقف رئيسة لجنة بلدية جرش الكبرى محمد بني ياسين، الخدمات في منطقة الرشايدة، برفقة المدير التنفيذي للبلدية المهندس علي شوقة، وعدد من كوادر قسم الطرق، إلى جانب مدير المنطقة شاكرا الدلايخ. واطلع بني ياسين خلال الجولة على واقع الطرق واحتياجات الأهالي، مستمعاً إلى أبرز المطالب الخدمية وموجهاً

بضرورة تسريع وتيرة العمل على تحسين البنية التحتية، وتعزيز مستوى الخدمات المقدمة، بما ينسجم مع تطلعات المواطنين ويلي احتياجاتهم.

وأكد بني ياسين، أن بلدية جرش ماضية في تنفيذ خططها التطويرية وفق أولويات مدروسة، تراعي احتياجات مختلف المناطق، وتحقق العدالة في توزيع الخدمات، مشدداً على أهمية الحضور الميداني المستمر كأداة رقابية فاعلة لضمان جودة التنفيذ وسرعة الإنجاز.

وتنظم مركز شباب وشابات بليل، عملاً تطوعياً داخل المقبرة الجنوبية، بمشاركة ٢٥ شاباً من منتسبيه، حيث تضمن إزالة الأعشاب والحجارة وجمعها ووضعها في الأماكن المخصصة، بهدف تعريف المشاركين بأهمية العمل التطوعي.

وتأتي الحملة لتعزيز روح الانتماء للمجتمع، وتنمية حس المسؤولية والمشاركة الفاعلة لدى الشباب، ضمن الإمكانيات المتاحة، بما يسهم في تحسين البيئة الحياتية المحيطة. وأقيمت في مديرية شباب محافظة جرش، جلسة تشاورية شبابية بمشاركة ٢٧٢ من منتسبي المراكز الشبابية، بتنظيم من وزارة الشباب ضمن المشاورات الوطنية لبناء الاستراتيجية الوطنية للشباب ٢٠٢٦-٢٠٣٠.

وتضمنت الجلسة، التي أدارها الفريق الشبابي الاستشاري، مناقشة مجموعة من المحاور المتعلقة بالعمل الشبابي، وجمع آراء الشباب حول أولوياتهم واحتياجاتهم البرمجية والتدريبية، حيث شهدت الجلسة حواراً تفاعلياً بين المشاركين الذين طرحوا مجموعة من القضايا والاقتراحات المتعلقة بفرص التدريب والتكهن وبناء القدرات.

وأكدت المشاركة ديمة بني موسى، ضرورة استكمال البرامج التدريبية الفنية من خلال تبني المواهب التي يتم اكتشافها في هذه البرامج ودعمها ضمن برنامج تدريبي وعلمي متكامل.

وأشارت المشاركة أروى العتوم إلى سعادتها بالمشاركة في بناء الخطة الاستراتيجية ٢٠٢٦-٢٠٣٠، مشيرة إلى أهمية وضع الشباب في موقع يمكنهم من اتخاذ القرار ومشاركتهم في مختلف المجالات، لافتة إلى أن الخطة ستشكل تمكيباً واعياً للشباب لتحقيق طموحاتهم وأحلامهم.

وبين الشاب يمان عياصرة الدور المهم للشباب في المشاركة برسم محاور الاستراتيجية الوطنية للشباب، بما يبنى

مهاراتهم

ويلبى احتياجاتهم ويؤهلهم لسوق العمل. ونفذ قسم الإرشاد الزراعي في مديرية زراعة محافظة جرش وبالتعاون مع جمعية التنمية لتنمية المرأة والطفل، الجلسة الأولى من جلسات المدرسة الحقلية "أنظمة الزراعة المائية على المستوى المنزلي لإنتاج الخضروات".

وتضمنت الجلسة، عدة محاور منها التعريف بالمدارس الحقلية وعناصرها وأهدافها وخواتم تنفيذ المدرسة الحقلية، وتحليل النظام البيئي.

كما نفذت مؤسسات في جرش حملة نظافة مشتركة داخل محمية الماوى للطبيعة البرية، بمشاركة كوادر منطقة سوف ومديرية زراعة جرش، ومديرية البيئة، وكوادر إدارة محمية الماوى، بالتعاون مع الأجهزة الأمنية والدفاع المدني، وذلك في إطار الجهود الوطنية الرامية إلى تعزيز الوعي البيئي والحفاظ على المواقع الطبيعية.

وتأتي هذه الحملة تأكيداً على أهمية ترسيخ السلوك البيئي السليم والحد من الممارسات السلبية التي تؤثر على نظافة البيئة والمواقع السياحية، بما يسهم في حماية الموارد الطبيعية وصونها، واستجابة لمبادرة سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد، للحد من الإلقاء العشوائي للنفايات.

وقال مدير منطقة سوف في بلدية جرش المهندس عبد الهادي الحوامدة، إن هذه الجهود تندرج ضمن توجهات البلدية الداعمة للمبادرات الوطنية والبيئية وتعزيز ثقافة العمل التطوعي والمسؤولية المجتمعية، مؤكداً أهمية الاستمرار في تنفيذ المبادرات التي تعزز الاستدامة البيئية وترسخ السلوك الحضاري لدى أبناء المجتمع المحلي.

وفي محافظة الكرك، شارك مركز شباب راكن التابع لمديرية شباب الكرك، اليوم الخميس، في فعاليات حملة النظافة الوطنية التي تنظمها وزارة الشباب بالتعاون مع وزارة البيئة، بمشاركة ٢٥ عضواً من المركز وذلك ضمن جهود تعزيز الوعي البيئي وترسيخ السلوكيات الإيجابية لدى فئة الشباب.

وتأتي هذه المشاركة في إطار تنفيذ استراتيجية النظافة والحد من الإلقاء العشوائي للنفايات للأعوام ٢٠٢٦-٢٠٢٧، حيث هدفت الحملة إلى تعزيز مفهوم المسؤولية المجتمعية والحفاظ على نظافة البيئة والمرافق العامة.

وتضمنت الحملة تنفيذ أعمال تنظيف في عدد من المواقع، إلى جانب توعية المشاركين بأهمية المحافظة على البيئة، والحد من الممارسات السلبية التي تؤثر على الصحة العامة والمظهر الحضاري.

كما شاركت مديرية شباب معان، اليوم الخميس، في حملة أعمال تطوعية ضمن البرنامج التنفيذي لإستراتيجية النظافة الوطنية والحد من الإلقاء العشوائي للنفايات، بالتعاون مع مديرية حماية البيئة في محافظة معان ولواء البترا، بمشاركة ٢٠ شاباً من المراكز الشبابية في المحافظة.

وجاءت الحملة بمشاركة عدد من الشركاء المعنيين أيضاً، بهدف تعزيز الوعي البيئي لدى الشباب، وترسيخ ثقافة العمل التطوعي، والحفاظ على نظافة المواقع