

أعلنت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، عن تعليق خدمات مكاتب التصديق التابعة للوزارة في جميع محافظات المملكة، بما فيها العاصمة عمان الأحد المقبل 4 شباط.

وأضافت في بيان صحفي، إن ذلك لغايات تحديث وحوسبة أنظمة التصديقات، علماً بأن خدمات التصديق لذلك اليوم متوفرة فقط في مركز الوزارة من الساعة 8:30 صباحاً ولغاية الساعة 3 مساءً.

الأمم المتحدة

السبت 22 رجب 1445 هـ الموافق 3 شباط 2024 م
السنة التاسعة / العدد (2876) / 250 فلسا / www.omamjo.com

ارتفاع حصيلة الشهداء في قطاع غزة إلى 27 ألفاً و 131 في غزة

عمان

كشفت وزارة الصحة في غزة عن ارتفاع عدد شهداء العدوان الإسرائيلي الفاشم المتواصل لليوم الـ 119 على قطاع غزة، إلى 27131، بينما بلغ عدد الجرحى منذ بدء الحرب 66287.

وذكرت وزارة الصحة عبر حساباتها في مواقع التواصل الاجتماعي الجمعة، إن قوات الاحتلال الإسرائيلي ارتكبت 13 مجزرة راح ضحيتها 112 شهيداً و 148 مصاباً خلال 24 ساعة. وأشارت إلى أنه لا يزال العديد من الضحايا تحت الركام وفي الطرقات، حيث يمنع الاحتلال وصول طواقم الإسعاف والدفاع المدني إليهم.

المنتخب الوطني لكرة القدم يحقق إنجازاً تاريخياً ويتأهل لنصف نهائي كأس آسيا

ولي العهد: مبارك للنشامى.. أفرحتهم الأردنيين جميعاً

الخصاونة والفايز والصفدي يهنئون النشامى بتأهلهم لنصف النهائي الآسيوي



الدوحة

حقق المنتخب الوطني إنجازاً تاريخياً بتأهله إلى نصف نهائي بطولة كأس آسيا 2023، بعد فوزه على نظيره فريق طاجيكستان، بنتيجة (1-0) في المباراة التي حضرها سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، ولي العهد، في قطر.

وتابع المباراة برفقة سمو ولي العهد، سمو الأميرة رجوة الحسين، وسمو الأميرة سلمى بنت عبد الله الثاني، وسمو الأمير علي بن الحسين رئيس الهيئة التنفيذية للاتحاد الأردني لكرة القدم ورئيس اتحاد غرب آسيا لكرة القدم.

وفاز المنتخب الوطني بهدف مقابل لا شيء في المباراة التي أقيمت على استاد أحمد بن علي المونديالي.

وهنأ سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، ولي العهد، منتخب النشامى، بعد تمكنهم من اجتياز عقبة طاجيكستان، والتأهل لنصف نهائي كأس آسيا.

وقال سمو ولي العهد عبر إنستغرام: مبارك للنشامى.. أفرحتهم الأردنيين جميعاً. تابع ص 2

رئيس ديوان المحاسبة يزور أمانة عمان

عمان

أكد رئيس ديوان المحاسبة الدكتور راضي الحمادين، أن المرحلة المقبلة من عمل الديوان سيتم التركيز فيها على جانب تقديم المشورة الفنية للجهات الخاضعة للرقابة، وذلك بهدف الارتقاء بعمل المؤسسات العامة الخاضعة لرقابة الديوان وضمن سياق النهج الإصلاحي الذي تبنته الدولة الأردنية في محاورها الثلاث السياسية والاقتصادية والإدارية.

وأكد الحمادين، خلال زيارته أمانة عمان ولقائه أمينها الدكتور يوسف الشواربة أن هدف الديوان هو الإسهام بنجاح مؤسسات الدولة، خاصة في قطاع الحكم المحلي، من خلال التركيز على الرقابة الوقائية وتفعيل أنظمة الرقابة الداخلية التي تعد خط الدفاع الأول لأي مؤسسة، والتي تهدف إلى الحد من الأخطاء بغية حماية المال العام من الهدر والضياع وإدارة الموارد العامة بكفاءة، مشيراً إلى أن هذه الزيارة تعد الأولى لمؤسسة وطنية تعمل على خدمة ما يزيد عن 4 ملايين مقيم وساكن.

ولفت الحمادين إلى أهمية الاستفادة من المخرجات الرقابية وعلى وجه التحديد التوصيات التي تصدر عن ديوان المحاسبة والتي تساهم بتمكين الأمانة من تحقيق الإصلاح المنشود، موضحاً أن نهج التواصل مع مؤسسات الدولة الخاضعة لرقابة الديوان سيستمر خلال الفترة القادمة لتفعيل التعاون والتنسيق فيما بينها بهدف دفع عجلة إصلاح القطاع العام قدماً، وفقاً لتوجيهات جلالة الملك عبد الله الثاني بن الحسين، للحكومات المتعاقبة حتى يلمس المواطن جودة الخدمات المقدمة له بالوقت والكفاءة المطلوبتين. تابع ص 2

"جيدكو" تبحث التعاون مع مؤسسات قطرية وبحرينية وسعودية

عمان

واحدة قطر للعلوم والتكنولوجيا. وأعلن مشاركة الصندوق في منتدى تعزيز الاقتصاد الريفي الذي تنظمه المؤسسة الأردنية لتطوير المشاريع الأردنية، مع المؤسسات الاقتصادية في قطر والبحرين والمملكة العربية السعودية.

وعقد الوفد في الدوحة عدة لقاءات، مع كل من صندوق قطر للتنمية، وبنك قطر للتنمية، والجناح الأردني في "أكسو" والاتفاق على توقيع مذكرة تفاهم بهدف إطلاق برامج مشتركة تساهم في دعم المشاريع الريادية وبناء مستقبل أفضل للشباب في منطقة الشرق الأوسط بشكل عام.

وأكد مدير عام شركة حصاد التابعة للحكومة القطرية، والتخصصت بالاستثمارات الزراعية، الرغبة في الاستثمار بالقطاع الزراعي في الأردن لما يتمتع به الأردن من مناخ مناسب لإنتاج محاصيل ذات جودة عالية.

وتوجهت إلى العاصمة البحرينية المنامة في زيارة تستغرق ثلاثة أيام. وتهدف جولة الوفد إلى توثيق أواصر التعاون وتعزيز العلاقات بين المؤسسات الاقتصادية الأردنية، مع المؤسسات الاقتصادية في قطر والبحرين والمملكة العربية السعودية.

وأشار الكايد إلى التحديات التشريعية والقانونية التي شهدتها الأردن خلال العامين الماضيين، للتلازم مع محور هذه الرؤية التي ستسهم في رفع مستوى المعيشة للمواطن الأردني وتعزيز الأمن الغذائي. وبحسب بيان للمؤسسة، احتتم الوفد الاقتصادي الأردني المنبثق عن مشروع التنمية الاقتصادية الريفيه والتشغيل الذي تنفذه (جيدكو) زيارة للعاصمة القطرية

البنك المركزي يقرر مواصلة تثبيت أسعار الفائدة على أدوات سياسته النقدية

عمان

قررت لجنة عمليات السوق المفتوحة في البنك المركزي الأردني، الإبقاء على أسعار فائدة أدوات السياسة النقدية عند مستوياتها الحالي دون تغيير، وأكدت اللجنة خلال اجتماعها الأول لهذا العام، استمرار متابعة البنك المركزي للمستجدات المتعلقة بأداء الاقتصاد الوطني، والتطورات الاقتصادية العالمية، وتوجهات البنوك المركزية في ظل انخفاض حدة الضغوط التضخمية العالمية من جهة، وحالة عدم اليقين نتيجة للتطورات الجيوسياسية في المنطقة من جهة أخرى. كما أكدت، ثقتها باستقرار بيئة الاقتصاد الوطني، وقدرته على مواصلة زخم الأداء الإيجابي الذي أظهره خلال العام 2023، بالرغم من الظروف السائدة في المنطقة، حيث تشير آخر البيانات الاقتصادية المتاحة إلى ارتفاع الاحتياطيات الأجنبية للبنك المركزي إلى 18.2 مليار دولار حالياً، والتي تكفي لتغطية مستوردات المملكة من السلع والخدمات 7.9 شهر، وارتفاع الودائع لدى البنوك بمقدار 1.6 مليار دينار خلال العام 2023، وينمو نسبتته 3.9 بالمئة لتبلغ 43.7 مليار دينار، مدفوعة بارتفاع التسهيلات الائتمانية بالدينار الممنوحة من قبل البنوك بنحو مليار دينار، وينمو 3.0 بالمئة. تابع ص 2

القبض على 4 إسرائيليين بعد اجتيازهم الشريط الحدودي وإعادتهم

عمان

صرح مصدر عسكري مسؤول في القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية، أن قوات حرس الحدود أقت الحدود أقت الخميس القبض على 4 إسرائيليين، بعد اجتيازهم الشريط الحدودي.

وأوضح المصدر، أن التحقيقات كشفت بأن المتسللين اجتازوا الشريط الحدودي من الغرب باتجاه الشرق بطريق الخطأ وليس من بينهم جنود كما جرى تداوله، وتمت إعادتهم بالقوات والطرق الرسمية.

وتبني القيادة العامة للقوات المسلحة بالإخوة المواطنين بعدم تداول الشائعات عبر مواقع التواصل الاجتماعي، واستقاء المعلومة من مصادرها الرسمية.

مسيرات في عمان والمحافظات تنديداً بالعدوان على غزة

عمان

انطلقت بعد صلاة الجمعة مسيرات حاشدة في العاصمة عمان ومختلف محافظات المملكة تضامناً مع الأهل في قطاع غزة الذين يتعرضون لعدوان غاشم وحرب إبادة من قبل قوات الاحتلال الإسرائيلي والتي راح ضحيتها الآلاف من الشهداء والجرحى منهم من الأطفال والنساء.

وشارك المشاركون في المسيرات والذين يمثلون مختلف أطراف المجتمع الأردني بالاحتلال واستبداده وعنجهيته واستهدافه للمدنيين الأبرياء العزل، ما أدى إلى ارتفاع الآلاف من الشهداء والجرحى منهم من الأطفال والنساء، كما نددوا بالصمت الدولي وازدواجية المعايير تجاه القضية الفلسطينية، ودعوا المجتمع الدولي لتحمل مسؤوليته القانونية والأخلاقية أمام المجازر الإسرائيلية والانتهاكات التي ترتكبها قوات الاحتلال بحق المدنيين في غزة واعتداءات المستوطنين وجيش الاحتلال على أبناء الشعب الفلسطيني في القطاع والضفة الغربية.

وحيا المشاركون صمود الشعب الفلسطيني في قطاع غزة والضفة الغربية، وحنوا مواقف الأردن الداعمة للشعب الفلسطيني وقضيته العادلة وعلى أكثر من صعيد وفي مقدمتها الجهود المكثفة التي يقوم بها جلالة الملك عبد الله الثاني لوقف العدوان على غزة وإيصال المساعدات الإنسانية والكافية للقطاع، مؤكداً التضامن حول القيادة الهاشمية التي كانت وما زالت التصير الأول للقضية الفلسطينية.



وتنشرت عبارات الإشادة والإطراء بما يقدمه المنتخب الوطني لكرة القدم في بطولة كأس آسيا المقامة حالياً في قطر بعد أن دخل "النشامى" قائمة كبار القارة بتأهله التاريخي إلى الدور نصف النهائي من البطولة.

وخصصت وسائل الإعلام العربية والأسبوعية مساحات واسعة للحديث عن المنتخب الوطني، وإنجازاته في البطولة الآسيوية، وسط إشادات بمستوى اللاعبين، خاصة في مباراة طاجيكستان التي تأهلها سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، ولي العهد، الأمر الذي أسهم بتحفيز اللاعبين، ودفعهم نحو تحقيق الفوز وبالتالي تحقيق إنجاز تاريخي، بانتظار مزيد من التقدم والنجاح بالمنافسة على لقب البطولة.

وعمت الفرحة بعثة المنتخب الوطني عقب انتهاء مباراة طاجيكستان، إذ احتفل اللاعبون والمدربون بهذا الإنجاز قبل التشديد على ضرورة التفرغ للتحضير لمباراة الدور نصف النهائي التي تقام يوم الثلاثاء المقبل ويلتقي فيها منتخبنا مع الفائز من مباراة كوريا الجنوبية وأستراليا. وأكد المشجع محمد بني نصر الذي تابع المنتخب من مدرجات ملاعب الدوحة أن المنتخب الوطني أفرح الأردنيين بهذه النتائج الالفة، مؤكداً أن طموح الشارع الرياضي الأردني يتمثل الآن في المنافسة على لقب البطولة الآسيوية.

وبين المشجع حسين عارف أن منتخب النشامى، أسعد الأردنيين الذين باتوا يتطلعون لتحقيق اللقب، بعد أن ارتفع سقف الطموحات.

وعُدّ المدرب الأردني في قطر ناصر حسان، أن المنتخب الوطني أسعد الجميع ويات ممثلاً للعرب أيضاً في المنافسة على اللقب، متمنيا الوصول للنهائي في طريق البحث عن اللقب.

وتشهد المناطق السياحية والتجمعات في قطر، تجمعات للجماهير الأردنية احتفالاً بما حققه المنتخب الوطني الذي وصل إلى نصف نهائي كأس آسيا، لأول مرة، في تاريخه بانتظار البحث عن النهائي. التابع ص 8

عمان حوارات المستقبل تطلق حملتها الوطنية لمواجهة آفة المخدرات

عمان

اعلنت جماعة عمان لحوارات المستقبل اطلاق حملتها الوطنية لمواجهة آفة المخدرات، بالتعاون مع مديرية الامن العام. وتنظم حوارات عمان السبت المقبل في المركز الثقافي الملكي، ندوة وطنية في اطار الحملة بعنوان "آفة المخدرات وسبل مواجهتها"، يتحدث فيها مدير الامن العام، فيما يقدم وزير الاوقاف الأسبق عبد الناصر ابو الصل ورقة عمل الحكم الشرعي للتعامل بالمخدرات. كما تناقش الندوة واقع وحجم مشكلة المخدرات في الأردن من خلال ورقة عمل يقدمها مدير دائرة مكافحة المخدرات العقيد حسان القضاة، والتشريعات وأثرها في مكافحة المخدرات للمحامية ديمة خليقات.

والأخطار الصحية للمخدرات يقدمها المدير التنفيذي للشبكة الشرق اوسطية للصحة المجتمعية الدكتور مهند عبد الفتح النور. وتناقش الندوة، التي يديرها رئيس جماعة عمان لحوارات المستقبل بلال التل، الأخطار التربوية والاجتماعية للمخدرات من خلال ورقة يقدمها معهد كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية الدكتور محمد صايل الزويد.

نقيب المقاولين: معالجة 80% من المشاكل التي تواجه مقاولي البنية التحتية

عمان

كرم نقيب المقاولين المهندس أمين الخضيري أعضاء لجنة "تنسيق البنية التحتية" المشتركة مع الجهات المسؤولة الحكومية منها والخاصة، وذلك على جهودهم في حل 80 بالمئة من المشاكل التي كانت تواجه مقاولي البنية التحتية أثناء تنفيذ أعمالهم حيث تم تذليل معظم العقبات السابقة.

وأشار نقيب المقاولين بعمل اللجنة، مؤكداً أن هذه اللجنة تعتبر من أنشط اللجان في نقابة المقاولين لما قدمته من إنجازات كان لها الأثر الواضح في التعامل بين المقاولين والجهات المسؤولة.

وأشار الخضيري إلى صعوبة أعمال البنية التحتية سواء عبر شبكات المياه والصرف الصحي والوصلات المنزلية لتقريبهم وتماهم المباشر بالموطنين، وتعاملهم مع عدة جهات بين حكومية وخاصة وتعدد المرجعيات التي تتدخل في العمل، والذين تم توحيدهم تحت مظلة واحدة من خلال هذه اللجنة الهامة.

وأضاف نقيب المقاولين أن جهود اللجنة في توحيد الجهات ساهم في خدمة المواطن والمقاوم على حد سواء، مؤكداً أن الجهات المعنية لا تستطيع العمل بمفردها دون المقاول، بالإضافة إلى أن المقاول لا يستطيع العمل بدون تعاون حقيقي مع الجهات المعنية، مؤكداً أن المقاول الأردني نشيط ويعمل بظروف صعبة واستثنائية.

بدوره، أكد عضو مجلس نقابة المقاولين الدكتور عامر الضمور، أن اللجنة عملت وعلى مدار سنتين على تذليل العقبات أمام عمل المقاولين وادامة التنسيق مع الجهات ذات العلاقة، الأمر الذي يستحق الثناء والتقدير لجهودها.

وأشار مقرر اللجنة، ممثل الفئة السادسة في نقابة المقاولين خالد الجعار، أن الاجتماع اليوم جاء لتقديم تكريم معنوي ورمزي لأعضاء اللجنة على جهودهم المستمرة.

وأشار أعضاء اللجنة "الممثلون عن الجهات المسؤولة وذات

الأمانة" بتعاون نقابة المقاولين وأعضائها وكوادرها مع اللجنة. وأشار ممثلون عن شركة مياها، عن توجه الشركة لطرح عطاءات ضخمة لمسح شامل لعاصمة عمان، على أن يبدأ العمل بها قريباً، مما سيكون له الأثر الإيجابي على المقاولين.

وأشار نقيب المقاولين بجهود أعضاء اللجنة، من أمانة عمان الكبرى ومياها والاتصالات والأرنية وسلطة المياه ودائرة السير/الامن العام وشركة زين وشركة الكهرباء.

رئيس ديوان المحاسبة يزور أمانة عمان

عمان

أكد رئيس ديوان المحاسبة الدكتور راضي الحمادين، أن المرحلة المقبلة من عمل الديوان سيتم التركيز فيها على جانب تقديم المشورة الفنية للجهات الخاضعة للرقابة، وذلك بهدف الارتقاء بعمل المؤسسات العامة الخاضعة لرقابة الديوان وضمن سياق النهج الإصلاحية الذي تبنته الدولة الأردنية في محاورها الثلاث السياسية والاقتصادية والإدارية.

وأكد الحمادين، خلال زيارته أمانة عمان ولقائه أمينها الدكتور يوسف الشواربة أن هدف الديوان هو الإسهام بنجاح مؤسسات الدولة، خاصة في قطاع الحكم المحلي، من خلال التركيز على الرقابة الوقائية وتفعيل أنظمة الرقابة الداخلية التي تعد خط الدفاع الأول لأي مؤسسة، والتي تهدف إلى الحد من الأخطاء بغية حماية المال العام من الهدر والضياع وإدارة الموارد العامة بكفاءة، مشيراً إلى أن هذه الزيارة تعد الأولى لمؤسسة وطنية تعمل على خدمة ما يزيد عن 4 ملايين مقيم وساكن.

ولفت الحمادين إلى أهمية الاستفادة من المخرجات الرقابية وعلى وجه التحديد التوصيات التي تصدر عن ديوان المحاسبة والتي ستسهم بتمكين الأمانة من تحقيق الإصلاح المنشود، موضحاً أن نهج التواصل مع مؤسسات الدولة الخاضعة لرقابة الديوان سيستمر خلال الفترة القادمة لتفعيل التعاون والتنسيق فيما بينها بهدف دفع عجلة إصلاح القطاع العام قدماً، وفقاً لتوجيهات جلالته الملك عبد الله الثاني بن الحسين، للحكومات المتعاقبة حتى يلمس المواطن جودة الخدمات المقدمة له بالوقت والكفاءة المطلوبة.

من جهته أكد الشواربة، أهمية دور ديوان المحاسبة، وأن العلاقة بين الديوان وأمانة عمان تهدف إلى الارتقاء بمستوى الخدمات المقدمة للمواطنين، موضحاً أنه تم استحداث وحدة النزاهة في أمانة عمان عام 2022 المعنية بمتابعة تقارير ديوان المحاسبة، وتسهم بتربسب قيم النزاهة والعدالة والشفافية.

وقدم الشواربة شرحاً عن الخطط التطويرية للأمانة خاصة تفعيل خطة التحول الرقمي، باعتبار أن الأمانة تقدم كماً هائلاً من الأعمال والأنشطة والخدمات للمواطنين، حيث تقدم حالياً حوالي 134 خدمة إلكترونية فضلاً عن استخدام الذكاء الاصطناعي في بعض الخدمات المقدمة كتشغيل Robot كمشروع ريادي.

كما أشار الشواربة إلى استحداث وحدة التدقيق والرقابة الداخلية في عام 2022 وربطها بأمن عمان، ضمن الهيكل التنظيمي حفاظاً على استقلاليتها، فضلاً عن تطبيق معايير المحاسبة للقطاع الحكومي وتنفيذ خطة التحول من الأساس التقني إلى أساس الاستحقاق.

حضر اللقاء مدراء القطاعات كافة بالإضافة إلى المديرات المعنية في ديوان المحاسبة ورئيس مراقبة الديوان في أمانة عمان الكبرى، بالإضافة إلى مدير المدينة في أمانة عمان، وعدد من المدراء التنفيذيين.

بحضور ولي العهد

المنتخب الوطني لكرة القدم يحقق

إنجازاً تاريخياً ويتأهل لنصف نهائي كأس آسيا

الخصاونة والفايز والصفدي يهئون النشامى بتأهلهم لنصف النهائي الآسيوي



الدوحة

حقق المنتخب الوطني إنجازاً تاريخياً بتأهله إلى نصف نهائي بطولة كأس آسيا 2023، بعد فوزه على نظيره فريق طاجيكستان، بنتيجة (1-0) في المباراة التي حضرها سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، ولي العهد، في قطر.

وتابع المباراة برفقة سمو ولي العهد، سمو الأميرة رجوة الحسين، وسمو الأميرة سلمى بنت عبد الله الثاني، وسمو الأمير علي بن الحسين رئيس الهيئة التنفيذية للاتحاد الأردني لكرة القدم ورئيس اتحاد غرب آسيا لكرة القدم.

وفاز المنتخب الوطني بهدف مقابل لا شيء في المباراة التي أقيمت على استاد أحمد بن علي الوندالي.

وهنا رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة نشامى منتخباً الوطني لكرة القدم، بتأهلهم إلى نصف نهائي بطولة أمم آسيا المقامة حالياً في دولة قطر الشقيقة، بعد فوز منتخبنا على منتخب طاجيكستان.

وقال رئيس الوزراء في تغريدة على موقع (إكس) "هذا يوم خالد في ذاكرة الكرة الأردنية، سطره منتخب النشامى بوصوله إلى نصف النهائي الآسيوي، بأداء رجولي مؤه الإرادة والعزيمة، وحتم الخصاونة، ألف مبروك لنا جميعاً، وأسعدتم الأردن بكل مُدنه وبواديه وقراه ومخيّماته.

وهنا رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، جلالة الملك عبد الله الثاني، وسمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني ولي العهد، والشعب الأردني، بمناسبة فوز منتخب "النشامى" المنتخب الأردني لكرة القدم على منتخب طاجيكستان في المباراة التي أقيمت، الجمعة، في الدوحة في إطار بطولة آسيا لكرة القدم.

هذا الفوز الذي أكد فيه النشامى أنهم قادرين على مواصلة المشوار وتحقيق البطولة.

وقال الفايز: "لقد أدخل منتخب النشامى الفرحة والسعادة لكل بيت أردني، وسطر النشامى في مشوار المنافسة على البطولة، معاني التضحية

من أجل الوطن، لتبقى راية الوطن خفاقة شامخة.. وأضاف، "مبارك هذا الفوز الكبير يا منتخب النشامى فقد أثبتتم أنكم نشامى تحمّلون حب الوطن في قلوبكم، فشكراً لكم على هذا الفوز الذي أسعدنا جميعاً، وشكراً لسمو ولي العهد الذي أصر أن يكون إلى جانب منتخبنا الوطني ومشجعيه لمدد بالعزم والمعنويات العالية، وشكراً لرئيس اتحاد كرة القدم سمو الأمير علي بن الحسين، ولإدارة الاتحاد، ومدرب المنتخب الوطني والجهاز الفني والإداري للمنتخب

على الجهود الكبيرة المبذولة للتهوض بكرة القدم الأردنية.. ومضى قائلاً، إننا نبارك هذا الفوز التاريخي، وهذا الفوز الكبير فخر لنا جميعاً، ونتمنى لمنتخب النشامى مواصلة المشوار بقوة وهمة عالية لتحقيق البطولة.. وعبر رئيس مجلس النواب أحمد الصفدي عن فخره واعتزازاه بأداء المنتخب الوطني لكرة القدم، مهتماً بفوزهم اليوم جلالة الملك عبد الله الثاني

الراعي الأول للرياضة الأردنية، وسمو ولي العهد الأمير الحسين بن عبد الله الذي حرص على التواجد لحضور مباراة المنتخب، مما رفع من أزر النشامى، مثلما قدم التهنية لأبناء الشعب الأردني. وقال الصفدي، في تصريح صحفي، "إن منتخب النشامى يرفع الرأس وقد حقق نصراً تاريخياً بوصوله لنصف نهائي كأس آسيا، وقد أدخلوا الفرحة إلى قلوب الأردنيين بعد أن قدموا أداءً مهيباً ومميزاً".

إختتام مشروع إعادة تنظيم

الاستجابات للنزوح بالمناطق الحضرية

عمان

اختتمت أعمال المشروع البحثي "إعادة تنظيم الاستجابات للنزوح طويل الأمد في المناطق الحضرية"، الذي نظّمته أمانة عمان، والجامعة الهاشمية، والمعهد الدولي للبيئة والتنمية.

وقال مدير المدينة المهندس أحمد المكاوي، إن أمانة عمان والجامعة الهاشمية، وقعتا اتفاقية تعاون لتنفيذ المشروع ضمن حدود الأمانة.

وأضاف أن المشروع، سيسهم في الوقوف على الظروف المعيشية الخاصة بالأجانب ضمن مناطق الأمانة، والتعرف على الأعباء والتحديات وأوضاع الأجانب في مختلف المجالات الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية، والإجراءات التي يمكن أن تقدمها الأمانة في ظل اللجوء.

وقال مدير دائرة المرصد الحضري في الأمانة المهندس أكرم خريسات، إن المرصد

يدعم الدراسات والبحوث وخاصة المعنية بالأجانب على مستوى عمان، لافتاً إلى تطورات الأمانة للاستفادة من مخرجات المشروع.

وبيّن أن انعقاد الجلسة الختامية، جاء بعد تنفيذ الأدوات البحثية للمشروع وشملت "ال مسح الميداني، وجلسات نقاشية ومقابلات نوعية، ومقابلات نوعية محددة، ومنتديات تشاركية..

ولفت إلى عقد 4 جلسات تشاركية بحضور عدد من قطاعات الأمانة، والجهات المعنية بالدراسة من عدة وزارات ومؤسسات.

وقال رئيس فريق العمل في الأردن من الجامعة الهاشمية الدكتور يامن البيتاوي، إن المشروع يعد واحداً من أكبر الدراسات الميدانية التي استهدفت مقارنة أوضاع اللجوء في المخيمات والمناطق الحضرية على إطار ممثله بمخيم الزعتري.

وأضاف أن المشروع، تضمن فهم ظروف الحياة وسبل العيش للأجانب وانكاساتها على المجتمعات المحلية وما يصاحبها من تحديات تقع على عاتق الإدارات المحلية للمدن، وكيفية الاستجابة لها بما لا يعيق مشاريع وخطط التنمية الحضرية للمدن وتلبية احتياجات السكان.

وأوضح أن فريق البحث يعمل حالياً على إنجاز مجموعة من التقارير والوثائق والأوراق البحثية التي يعرض من خلالها مجموعة واسعة من مخرجات البحث، وستكون متاحة للمهتمين وأصحاب الاختصاص.

يذكر أن هذا البحث، هو جزء من دراسة أوسع تستهدف مجموعة من البلدان التي تواجه ظاهرة اللجوء والنزوح الحضري، وسيتم عمل مقارنات بين اللاجئين في المناطق الحضرية، ومن ضمنها منطقة صوبلج في حدود الأمانة، ومخيمات اللجوء السوري ممثلة بمخيم الزعتري.

البنك المركزي يقرر مواصلة تثبيت أسعار الفائدة على أدوات سياسته النقدية

عمان

قررت لجنة عمليات السوق المفتوحة في البنك المركزي الأردني، الإبقاء على أسعار فائدة أدوات السياسة النقدية عند مستواها الحالي دون تغيير.

وأكدت اللجنة خلال اجتماعها الأول لهذا العام، استمرار متابعة البنك المركزي للتمسكات المتعلقة بأداء الاقتصاد الوطني، والتطورات الاقتصادية العالمية، وتوجهات البنوك المركزية في ظل انخفاض حدة الضغوط التضخمية العالمية من جهة، وحالة عدم اليقين نتيجة للتطورات الجيوسياسية في المنطقة من جهة أخرى.

كما أكدت، ثقتها باستقرار بيئة الاقتصاد الوطني، وقدرته على مواصلة زخم الأداء الإيجابي الذي أظهره خلال العام 2023، بالرغم من الظروف السائدة في المنطقة، حيث تشير آخر البيانات الاقتصادية المتاحة إلى ارتفاع الاحتياطيات الأجنبية للبنك المركزي إلى 18,2 مليار دولار حالياً، والتي تكفي لتغطية مستوردات المملكة من السلع والخدمات 7,9 شهر، وارتفاع الودائع لدى البنوك بمقدار 1,6 مليار دينار خلال العام 2023، وينمو نسبتته 3,9 بالمئة لتبلغ 43,7 مليار دينار، مدفوعة بارتفاع التسهيلات الائتمانية بالدينار المنموحة من قبل البنوك بنحو مليار دينار، وينمو 3,5 بالمئة.

من جانبه، قدم العمد تاممي الحمكري، شرحاً مفصلاً عن استعدادات كوادر الإدارة الملكية لحماية البيئة لاستقبال موسم التنزه لهذا العام، مؤكداً أنها لن تتهاون مع مرتكبي المخالفات البيئية وفق بنود القانون الإطاري لإدارة النفايات، وأنها ستتواجد، بشكل دائم في تلك الأماكن، للحيلولة دون وقوع المخالفات سواء المتعلقة منها بالإلقاء العشوائي للنفايات في أماكن التنزه أو متابعة حركة نقل السماد العضوي غير المعالج والمواد الخطرة، كما هو حال الرقابة على صهاريج المياه العادمة.

وأكد الحمكري، أن الواجب الوطني تجاه البيئة وضرورة الاهتمام بها، يأتي تجسيدا لتوجهات الملكية السامية، ويحتم على الجميع عدم اللجوء إلى ممارسات غير مسؤولة.

وكشف الردايدة أن الوزارة وزعت أكثر من 4000 حاوية، خلال العام الماضي ويصدد توزيع عدد مماثل خلال الأسبوعين القادمين من العام الحالي 2024، مشيراً إلى أن الوزارة تعمل وبالتنسيق مع العديد من الجهات الحكومية، كوزارات التربية والتعليم، والشباب، والأوقاف، والإدارة المحلية، وغيرها، لإعداد الخطط والبرامج لغرس روح المواطنة، وتعديل السلوك تجاه القضايا البيئية وحماية عناصرها.

لا تقل عن 50 ديناراً.



الردايدة يزور الإدارة الملكية لحماية البيئة

عمان

بحث وزير البيئة الدكتور معاوية الردايدة، خلال زيارته الإدارة الملكية لحماية البيئة مع مديرها العميد تاممي الحمكري، أوجه التعاون والتنسيق المشترك بين الجانبين، في مجال حماية البيئة والإجراءات اللازمة اتخاذها، للاستعداد لموسم التنزه ومواجهة التحديات البيئية المرتبطة له. وأكد الردايدة، الدور الكبير الذي تقوم به الإدارة الملكية لحماية البيئة، بتنفيذ القوانين البيئية، والحد من الانتهاكات الواقعة على عناصر البيئة، من خلال دورياتها الميدانية ومرافقات مندوبيها مع الجهات المعنية بحماية البيئة، ودورها برفع درجة الوعي البيئي لدى فئات المجتمع كافة.

كما أشار إلى ضرورة مواصلة تلك الجهود وبالتنسيق والتعاون مع كوادر الوزارة، تحديداً خلال موسم التنزه وما يتبعه من حركة نشطة لمواقع التنزه في الغابات والمنتزهات والحدائق العامة، لتوعية مرتاديهما بالحفاظ على نظافة تلك الأماكن، مؤكداً أنه سيتم التعامل مع كل المخالفين، وفق بنود القانون الإطاري لإدارة

النفايات رقم 16 لسنة 2020. ونوه إلى أن وزارة البيئة، وبالتنسيق مع وزارة الاقتصاد الرقمي والريادة، قد بحثت برسانل نصية للمواطنين كافة، تجاوزت الـ 10 ملايين رسالة، لتوعيتهم بضرورة المحافظة على نظافة المكان وعدم الرمي العشوائي لخلفات المتنزهين وتراكمها، تجنباً لتحرير مخالفات ضدهم من كوادر الإدارة الملكية لحماية البيئة، بغرامة مالية لا تقل عن 50 ديناراً.

وتوجهات الملكية السامية، ويحتم على الجميع عدم اللجوء إلى ممارسات غير مسؤولة.

ما هي أضرار البطاطس المقلية على الدماغ؟

كشفت الدكتورة يلينا سولوماتينا خبيرة التغذية الروسية، الأضرار التي يسببها تناول البطاطس المقلية للدماغ. وتشير الخبيرة في حديث لراديو "سبوتنيك" إلى أن الإفراط في تناول البطاطس المقلية يمكن أن يؤثر سلباً على الجسم، لأنها تحتوي على مؤشر مرتفع لنسبة السكر في الدم، أي أنه بعد تناولها يرتفع مستوى الغلوكوز في الدم بشكل حاد. ووفقاً لها، تناولها بصورة متكررة يمكن أن يؤدي إلى ضعف الدورة الدموية.

وتقول، "يتكون جسم الإنسان مما يأكله. نعم هذا تعبير مبتذل، لكنه صحيح. البطاطس المقلية، على عكس البطاطس السلوقة، لها مؤشر نسبة السكر في الدم مرتفع، إذا كان الشخص يأكل البطاطس المقلية دائماً، فغالباً ما يرتفع مستوى السكر في دمه، ويؤدي هذا إلى تفاعل الجسم مع التهاب متكرر. فمثلاً، تتلفنى بطانة الأوعية الدموية بالكوليسترول ما يؤدي إلى حدوث اضطرابات في الدورة الدموية".

وتستطرد ونتيجة لذلك يمكن أن يقل تدفق الدم إلى الدماغ، وتقول، "يبدأ الدماغ في تلقي كمية أقل من الأكسجين والمغذية، ونتيجة لذلك تنكسر أي سموت العديد من الخلايا العصبية".

بهذه النسبة يومياً الشاي يطيل العمر

يعتقد العلماء أن هناك صلة بين العيش لمدة أطول وشرب الشاي، لكن الأمر كله يرجع إلى "النسبة المثالية". وتشير أبحاثهم إلى أن شرب ثلاثة أكواب من الشاي يمكن أن يساعد في إطالة "الشيخوخة البيولوجية"، واقتترحت أن الشاي الأسود يحتوي على معادن مرتبطة بصحة القلب والدماغ والأمعاء. نظر الباحثون في جامعة سينشوان في تشنغدو بالصين إلى بيانات 5998 بريطاني تتراوح أعمارهم بين 37 إلى 73 عاماً بالإضافة إلى 7431 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 30 و 79 عاماً في الصين. وخلص الخبراء إلى أن أولئك الذين شربوا الشاي أظهروا علامات على "شيخوخة بيولوجية أبطأ". وقال العلماء إن "استهلاك حوالي 3 أكواب من الشاي أو 6 إلى 8 غرامات من أوراق الشاي يومياً أظهر فوائد أقوى بمكافحة الشيخوخة". ووجدوا أيضاً أن أولئك الذين توقفوا بعد ذلك عن شرب الشاي وشربوا الشاي "زيادة أعلى في تسارع الشيخوخة البيولوجية".

عادة مجيبة خلال النهار قد تكون علامة على الخرف



وهذا ما تدعمه جمعية الزهايمر، التي تقول إن الأشخاص في المراحل المتأخرة من الخرف لديهم ميل إلى الشعور بالتعب. علامات أخرى للخرف، فقدان الذاكرة على المدى القصير، تسمية الأشياء تصبح تحدياً، التفاعلات الاجتماعية قد تنخفض، تغيرات في المزاج بما في ذلك الإفراط في التسيان والاكتئاب.

ولكن إذا كنت تعاني من التسيان بشكل متزايد، خاصة إذا كان عمرك يزيد عن 65 عاماً، فمن الجيد التحدث إلى الطبيب العام حول العلامات المبكرة للخرف. وقال مالك، "إن أخذ قبولة متكررة أثناء النهار هو أيضاً سلوك ملحوظ يرتبط بحالات معينة، بما في ذلك الخرف، كما فقدان الاهتمام بالأصدقاء والعائلة هو علامة قد تشير إلى الإصابة بالخرف".

حذر أحد الخبراء البريطانيين من عادة شائعة خلال النهار يمكن أن تكون في الواقع علامة على الإصابة بالخرف. فقد يبدو أخذ القبولة أمراً غير ضار، لكن أستاذ الطب في كلية ويل كورنيل، رياض مالك، قال إنها قد تكون أحد أعراض الخرف. تقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية، "من الطبيعي أن تتأثر ذاكرتك بالأجهد والتعب وبعض الأمراض والأدوية،

انجاز علمي مذهل.. "أول قلب جزئي" مزروع في العالم ينمو مع الطفل

قال باحثون إن أول طفل يخضع لعملية زرع قلب جزئي قد لا يشهد عمليات جراحية متكررة في القلب مع نمو الأنسجة المزروعة معه، في نتيجة لم يسبق لها مثيل لدى البشر. ودخل الجراحون التاريخ في عام 2022 عندما قاموا ببطانة صمامات القلب والأوعية المأخوذة من طفل متبرع في قلب منقلي عملية زرع الأعضاء أوبن مولرو، عندما كان عمره 18 يوماً فقط. وهذه التقنية المتمثلة في إنقاذ أنسجة القلب الأصلية واستخدام أنسجة المتبرع الحي فقط لاستبدال الأجزاء المعبية، لم يتم تجربتها على البشر سابقاً.

وكان الجراح الرئيسي، جوزيف توريك من جامعة Duke، قد أجرى العملية في السابق على خمسة خنازير فقط. والآن، وبعد مرور أكثر من عام، نما قلب الطفل أوبن من حجم الفراولة إلى حجم الشمس، ونمت معه الأنسجة المانحة. وأعاد الباحثون أن وظيفة قلب أوبن "ممتازة"، وهو يحقق معالم النمو لطفل عادي يبلغ من العمر عاماً واحداً، مثل اللعب والزحف والوقوف.

ووافق والدا أوبن، نيك وتايلر مولرو، على إجراء الجراحة بعد أن علما أن طفلهما يعاني من عيب خلقي في القلب يعرف باسم الجذع الشرياني، حيث تقفل القناة الخارجة من القلب في الانفصال أثناء النمو، ما يؤدي إلى دمج وعائين دمويين رئيسيين بطريقة يحرم الطفل من الأكسجين. وعادة، يتم إجراء عملية زرع قلب كاملة للرضع المصابين بالجذع الشرياني، أو يتم علاجهم باستخدام الأنسجة المجمدة من قلوب الجثث.

وستتم القلوب المزروعة في الرضع مع الطفل، لكنها غالباً ما تصبح مختلفة وظيفياً بمرور الوقت، ونتيجة لذلك، فإن حوالي نصف الأطفال الذين يخضعون لعملية زرع قلب سيموتون بحلول سن العشرين. وتلغ رفض الجهاز المناعي للقلوب المزروعة، يتم إعطاء التلقين أدوية لتثبيط جهاز المناعة، ما يمنع الجسم من محاربة آيس فقط أنسجة القلب، بل السرطان والالتهابات أيضاً.

ويجوز الجسم إلى رفض عيشة قلب المتبرع، وليس الصمامات والأوعية. ونظراً لأن الطفل أوبن لم يخضع إلا لعملية زرع جزئي للأوعية الدموية والصمامات، فهو يحتاج فقط إلى نصف جرعة من أحد هذه الأدوية المثبطة للمناعة. ويحتاج الرضع الذين يتم علاجهم من الجذع الشرياني باستخدام أنسجة الجثث المجمدة إلى إجراء عملية جراحية كل بضع سنوات. ونتيجة لهذه العمليات الجراحية الحفوفة بالمخاطر، فإن هذا العلاج يعمل خطر الوفاة بنسبة 65%.

أول لقاح لسرطان الأمعاء قد يكون متاحاً خلال عامين



أصبح أول لقاح لعلاج سرطان الأمعاء متاحاً خلال عامين فقط، ما قد ينهي الحاجة إلى الجراحة. وفي خطوة هي الأولى من نوعها على مستوى العالم، يقوم الأطباء في مؤسسة Royal Surrey NHS Foundation Trust بتجربة اللقاح على المرضى في المملكة المتحدة وأستراليا.

كما هو مؤهلين أم لا، وسيخضعون بعد ذلك لفحوصات قبل إعطائهم الحقن الثلاث، بفارق أسبوعين. وسيجرى فحص إضافي قبل خضوعهم لعملية جراحية لإزالة أي سرطان متبقي. وتتم إدارة التجربة من قبل وحدة التجارب السريرية في ساوثهامبتون التابعة

لأستجابة المناعية للجسم. وسيتم تجربته أولاً على 41 مريضاً في المرحلة الثانية أو الثالثة من المرض قبل أن ينتشر السرطان إلى أجزاء أخرى من الجسم، في عشرة مواقع في المملكة المتحدة وأستراليا. وسيتم إجراء تنظير داخلي للمرض مع اختبار عينات من الأنسجة لمعرفة ما إذا

وتم تطوير اللقاح كل من الدكتور توني ديون، استشاري الأورام الطبية في Royal Surrey، والبروفيسور تيم برايس من جامعة Adelaide. ويستهدف اللقاح، الذي تصنعه شركة التكنولوجيا الحيوية Imugene، البروتين الذي يسبب "كسراً" في جهاز المناعة، ما يؤدي بشكل أساسي إلى "تنشيط"

ويأمل العلماء أن يؤدي العلاج، الذي يعطى على ثلاث جرعات بفارق أسبوعين، إلى تدريب جهاز المناعة على محاربة السرطان وتقليص حجمه. وإذا نجح هذا العلاج، فقد يلغي الحاجة إلى العلاج القياسي الحالي، وهو عملية جراحية لإزالة الورم، مع منع تكرار أي سرطان في المستقبل.

قد يكون أول لقاح لعلاج سرطان الأمعاء متاحاً خلال عامين فقط، ما قد ينهي الحاجة إلى الجراحة. وفي خطوة هي الأولى من نوعها على مستوى العالم، يقوم الأطباء في مؤسسة Royal Surrey NHS Foundation Trust بتجربة اللقاح على المرضى في المملكة المتحدة وأستراليا.

ما هو "المرض X" ولماذا يشعر الخبراء بالقلق من انتشاره؟

ما تزال السلطات الصحية في جميع أنحاء العالم تتعلم من دروس جائحة "كوفيد-19"، وتحاول تحديد أفضل طريقة لمنع حدوث وباء جديد.

ويبدأ العديد من الباحثين في الإشارة إلى العامل التالي الذي يسبب مرضا جماعيا حول العالم باسم "المرض X". ويحدد بيان صادر عن منظمة الصحة العالمية في عام 2022 المصطلح بهذه الطريقة، "يستخدم المرض X للإشارة إلى عامل ممرض غير معروف يمكن أن يسبب وباء دوليا خطيرا".

وقال توماس روسو، خبير الأمراض المعدية في كلية الطب والعلوم الطبية الحيوية بجامعة Buffalo Jacobs، إنه بالنظر إلى ما شهدته العالم عندما ظهر "كوفيد-19" من أهم لخبيرة وعلماء الأمراض المعدية أن يراقبوا التهديدات الجديدة باستمرار.

وقال روسو: "كان مفهوم المرض X أحد الدروس التي تعلمناها من هذا الوباء، وبينما تكسر البشرية الحواجز بين البشر والأنواع الأخرى من خلال أسواق الحيوانات الحية وإزالة الغابات، نحتاج إلى مراقبة ودراسات مستمرة وتحسين الأمن البيولوجي في جميع أنحاء العالم".

وأوضح أن مثل هذا الاتصال الوثيق بالحياة البرية يخلق ظروفها يبدأ فيها الفيروس الذي أسباب الحيوانات فقط حتى الآن، في إصابة البشر بالمرض.

ولكن تكون واضحين، لا يعرف العلماء حتى الآن نوع الفيروس الذي قد يسبب الوباء التالي، أو بعبارة أخرى، ما هو المرض X الذي سيتحول إليه. وقال روسو إن الكثير



من الناس يعتقدون أنه يمكن أن يكون فيروسا تاجيا - مثل SARS-CoV-2، الذي يسبب مرض "كوفيد-19" - أو سلالة جديدة من الإنفلونزا. وأضاف، "ولكن يمكن أن يكون جديدا تماما. لا توجد طريقة لمعرفة متى سيظهر المرض X، ولا يمكننا إجراء أي تخمينات مدروسة حول مدى فئته". ولكن بالنظر إلى ما شهدته العالم في عامي 2020 و 2021 قبل توزيع اللقاحات ضد "كوفيد" على نطاق واسع، فمن الأهمية بمكان أن نظل متيقظين للأمراض المثيرة

للقلق التي تظهر. وقال روسو، "عندما نواجه أزمة، فإننا نوجه الموارد والطاقة والاهتمام إليها، وبعد ذلك تبدأ تلك الأزمة في الانحسار. نقول إننا سنتأكد من عدم تكرار هذا الأمر مرة أخرى، ولكن بعد ذلك، حتما، نتخلى عن حذرنا تماما".

وللحد من الضرر الذي قد يسببه المرض X، يتعين على المسؤولين وصناع السياسات الاستمرار في التركيز على منع الوباء التالي. وقال الدكتور روسو، "يحتاج المرء إلى مواصلة البحث والتمويل الطبي الحيوي والحفاظ على استمرار ذلك فيما يتعلق ببيولوجيا ما نسميه بالعوامل التموجية".

وقال إن هذه العوامل التموجية هي أي عوامل يتوقع العلماء أنها يمكن أن تسبب مرضا وموت جماعي في المستقبل، مثلما فعل "كوفيد-19" عندما ظهر لأول مرة. وأضاف، "يقدر معظم الناس الآن أن هناك احتمالا لوقوع جائحة أخرى، ولكن ليس هناك الكثير مما يمكنهم فعله حيال ذلك".

ومع ذلك، قد يكون من مصلحة الفرد محاولة تحسين صحته حتى يكون مستعدا قدر الإمكان عندما يضرب الوباء التالي، من خلال ممارسة الرياضة والحفاظ على وزن صحي والتخلص من أي عادات نمطية تجعلك أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، مثل التدخين.

بالإضافة إلى ذلك، يجب على الناس مراقبة الأخبار والاستماع إلى النصح المقدمة من السلطات الصحية ذات السمعة الطيبة.

ماذا يحدث عند الإقلاع عن الكافيين؟



يمتص جسم الإنسان مادة الكافيين بسرعة وتصل إلى ذروة تأثيرها خلال ساعات، على الرغم من أن خروجها من الجسم قد يستغرق نحو تسع ساعات.

ويتميز الكافيين بأنه قابل للذوبان في الماء والدهون، لذلك فهو يدخل إلى جميع أنسجة الجسم، ما يفسر تأثير الكافيين على العديد من أجزاء الجسم المختلفة.

ويفضّل ألا يستهلك البالغون أكثر من 400 ملغم من الكافيين يوميا (حوالي أربعة فناجين من القهوة)، خاصة أن استهلاك كمية أكبر قد يؤدي إلى ارتعاش العضلات والغثيان والصداع وخفقان القلب وحتى الموت (في الحالات القصوى).

وإذا كنت تفكر في التخلي عن الكافيين وتساءل عن الفوائد التي قد يقدمها، فإليك ما يقوله البحث:

وقليفة الدماغ

يمكن أن يسبب انسحاب الكافيين الصداع والتعب والإرهاق، وذلك لأن الجسم يطور القدرة على تحمل الكافيين.

ويرتبط الكافيين بمستقبل في الدماغ يستخدمه الأدينوزين، ويؤدي ارتباطه بهذه المستقبلات إلى تأخير ظهور التعب في الجسم. ولكن مع مرور الوقت، تنتج خلايا الدماغ المزيد من مستقبلات الأدينوزين لتمكين الارتباط الطبيعي للأدينوزين.

لذلك، عندما تتوقف عن تناول الكافيين، تكون هناك مستقبلات الأدينوزين الزائدة التي يجب الارتباط بها. وهذا يسمح للتعب والإرهاق بالظهور كالعادة، حيث يشعر الشخص بالتعب أكثر من ذي قبل.

ويحدث الصداع نتيجة

اللعاب الذي تنتجه، والذي يحمي أسناننا عادة من التلف. الذهاب إلى المرحاض بشكل أقل يؤثر الكافيين على العضلات المساء في الأمعاء، وخاصة في القولون، ما يؤدي إلى انقباضها وتضييق الرغبة في التبرز. ويمكن للكافيين أيضا أن يغير قوام البراز، خاصة إذا كنت تشربه كثيرا، لأنه يؤثر على امتصاص الماء.

وقد يؤدي تقليل تناول الكافيين إلى تقليل الرغبة في التبرز، وقد يتغير قوام البراز. ويعمل الكافيين أيضا كمدد خفيف للبول، لأنه يربط مستقبلات الأدينوزين في الكلى، ما يغير كيفية تبادل الصوديوم، ما يؤثر على احتباس الماء.

وإذا كنت تفكر جديدا في إزالة الكافيين من نظامك الغذائي، فإن أفضل طريقة للقيام بذلك هي تدريجيا.

التقرير من إصداق آدم تايلور، أستاذ ومدير مركز تعلم التشريح السريري، جامعة لانكستر.

المريء، ما يؤدي إلى حرقة المعدة وعسر الهضم. وقد يؤدي الإقلاع عن الكافيين أيضا إلى خفض ضغط الدم وتقليل معدل ضربات القلب، على الرغم من أن دراسات أخرى أظهرت تغيرا طفيفا.

ويبدو أيضا أن هناك مكونا وراثيا لتحمل الكافيين والتمثيل الغذائي. وقد يعني هذا أن بعض الأشخاص يتأثرون بالكافيين أكثر من غيرهم، على الرغم من أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث حول هذا الرابط.

إبتسامة أكثر إشراقا

قد يحسن التوقف عن الكافيين بياض أسنانك، ليس بسبب الكافيين مباشرة، ولكن لأن الشاي والقهوة يحتويان على مركبات تصيب الأسنان. ويمكن أن يسبب السكر الموجود في مشروبات الطاقة أيضا ضررا لأسنانك.

وتشير الأدلة أيضا إلى أن المشروبات التي تحتوي على الكافيين قد تقلل من كمية

لغياب الكافيين. ففي الرأس والرقبة، يتسبب الكافيين في تضيق الأوعية الدموية، ما يقلل من تدفق الدم إلى الدماغ.

وعند التوقف عن شرب الكافيين، بعد حوالي 24 ساعة، يؤدي ذلك إلى عودة الأوعية الدموية إلى وضعها الطبيعي، ما يسبب زيادة في تدفق الدم إلى الدماغ ويسبب الصداع.

ويؤثر الكافيين حقا على النوم فقط عند تناوله في وقت متأخر بعد الظهر وفي المساء. وذلك لأن الكافيين يؤخر إطلاق الميلاتونين (الهرمون الذي يجعلنا نمتنعين) لمدة 40 دقيقة.

صحة القلب والأوعية الدموية

قد يعالج تقليل الكافيين أو التخلص منه حرقة المعدة وعسر الهضم، حيث يحفز الكافيين إفراز الحمض في المعدة ويضعف العضلة العاصرة للمريء، التي تتحكم في ارتداد محتويات المعدة إلى

ما الذي يحدث لعقلك عند تصفح وسائل التواصل الاجتماعي بعد الاستيقاظ مباشرة؟



أسبحت الهواتف الذكية جزءا لا يتجزأ من حياتنا اليوم لدرجة أننا نلتفتها مباشرة عندما نستيقظ من النوم.

وعلى الرغم من أن هذا قد يبدو أمرا طبيعيا ولا ضرر فيه، إلا أن هذه الممارسة ليست جيدة للطفل، وفقا لعائلة أخصاب، والتي أوضحت بالضبط ما يحدث لعقلك عندما تتصفح وسائل التواصل الاجتماعي أول شيء في الصباح.

ولدتا هي "أبنا موجات الدماغ" المرتبطة بالنوم العميق، بينما تظهر شيئا في الأطفال الصغار والبالغين في حالة "ناس"، وترتبط أيضا بالاسترخاء الجسدي والعقلي. وتحدث موجات الدماغ بيتا في شكل وعي أكثر يقظة وانتباه. بينما تظهر موجات غاما إدراكا عالميا. وتكسب العملية العرفية وحل المشكلات والتعلم.

وأوضحت إميلي عبر حسابها الشخصي والذي يحمل اسم @emonthebrian، "أول شيء يجب أن نعرفه هو أنه عندما نستيقظ في الصباح، تنتقل موجات دماغنا من دلتا، وثيتا، ألفا، ثم إلى بيتا عندما تكون أكثر استيقاظا وانتباها".

وهناك مشكلة أخرى أيضا توضحها عائلة الأخصاب، "أن التصفح من وسائل التواصل الاجتماعي أول شيء في الصباح يؤدي أيضا إلى زيادة الدوبامين وتقليل مستويات الدوبامين الأساسية لديك، ما يجعلك تستمر في الرغبة في التحقق من وسائل التواصل الاجتماعي طوال بقية يومك".

وغالبا ما يرتبط الدوبامين، أو ما يسمى بهرمون السعادة، بالنشطة مثل الجنس أو تناول الطعام، ويمكن أن يصبح مسببا للإدمان. والشعور المتع هو شيء نشعر به عندما يحب الأشخاص منشورنا على وسائل التواصل الاجتماعي. في حين أن الدوبامين يمكن أن يجعلنا نشعر بمزيد من الإيجابية، عندما تتخفف مستويات الدوبامين الأساسية لديك أو ترتفع كثيرا، فقد تتأثر صحتك العقلية نتيجة لذلك، لأنها مرتبطة بحالات مثل الاكتئاب.

وبدلا من ذلك، تقول إميلي إن أول شيء تقوم به هو "التوكيدات الصباحية" (وهي اختبارات أو عبارات سواء قصيرة أو طويلة تقولها أو تقرأها أو تفكر فيها لتضع نفسك وعقلك في حالة عاطفية جيدة وإيجابية) لزيادة "نشاط موجة بيتا" والدا الدماغية. مشيرة إلى أن ذلك يزيد من قدرتنا على التعلم وتذكر الأشياء.

وواصلت إميلي مشاركة الخطوات الأخرى من روتينها الصباحي، والتي تشمل التمرين الرياضي، حيث قالت، "التمرين الصباحي هو المفتاح. تزيد التمارين الرياضية من الدوبامين والنورإينفرين والأندوركانابينويدات، بحيث تحصل على الطاقة والتركيز والتحفيز وتعزيز المزاج ليومية يومك".

مضيفة، "تعمل التمارين الرياضية أيضا على تعزيز تدفق الدم والأكسجين إلى الدماغ، لذا فهي أفضل طريقة للاستيقاظ".

وتابعت، "أنا أيضا أدخل ضوء الشمس إلى عيني كل صباح لتنظيم إيقاع الساعة البيولوجية (ساعة الجسم). إذا كان الجو قاتما في الخارج فسأقوم بالعلاج بالضوء الأحمر".

وتتمثل الخطوة الأخيرة في روتينها اليومي في التأمل. وتقول إميلي، "يحتوي التأمل على قائمة واسعة من الفوائد الصحية بالإضافة إلى تحسين التركيز والإنتاجية".

ولكن على الرغم من أن هذا يبدو جيدا، إلا أننا نعلم جميعا أن الأمر صعب عندما يتعلق بالتخلي عن وسائل التواصل الاجتماعي، ولذلك، إذا أردت التوقف عن هذه العادة الصباحية السيئة، فإنه وفقا لعائلة النفس والعصا المتمد في جمعية علم النفس البريطانية، الدكتور ساندرا ويكلي، يجب أن تفعل ذلك بشكل تدريجي، من خلال إمكانية استخدام الهاتف من دون تصفح وسائل التواصل الاجتماعي إلى أن تتمكن في النهاية من التخلي عن الهاتف.

زيادة في الوزن وشعور بالبرد مؤشرات على "المرض الخفي"



تعتبر زيادة الوزن والشعور بالبرد طول فترة فصل الشتاء أمرا لا مفر منه، لكن الخبراء يقولون إن هذه قد تكون علامات على وجود ما وصفوه بـ "حالة مرضية غير مرئية".

وجود هذه الأعراض مترافقة مع حالة من الاكتئاب والتعب يمكن أن تكون إشارة لوجود قصور في الغدة الدرقية حيث لا تنتج ما يكفي من الهرمونات.

وقال المتحدث باسم هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، "أعراض قصور الغدة الدرقية غالبا ما تكون مشابهة لأعراض الحالات الأخرى، وصادة ما تتطور ببطء، لذلك قد لا تلاحظها لسنوات".

بدون علاج، يمكن أن تزيد الحالة من خطر الإصابة بأمراض القلب لأن انخفاض مستويات هرمون الغدة الدرقية يمكن أن يزيد من مستويات الكوليسترول في الدم.

ويمكن أن يؤدي قصور الغدة الدرقية أيضا إلى تضخمها.

وإذا تركت دون علاج أثناء الحمل، يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بتسمم الحمل وفقر الدم لدى الأم والولادة المبكرة.

والطريقة الدقيقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كنت تعاني من مشكلة في الغدة الدرقية هي إجراء فحص دم يفحص مستويات الهرمون.

تشمل أعراض قصور الغدة الدرقية أيضا،

- إمساك.
- بطء الحركات.
- الام في العضلات.
- الجفاف.
- الحمى وتعمل واحساس بالخوف في اليد والأصابع.

موسم نزلات البرد أطعمة تخفف من "انسداد الأنف"



في موسم نزلات البرد تعتبر مشكلة انسداد الأنف شائعة ومزعجة لكن من الممكن التغلب عليها بواسطة بعض العلاجات المنزلية.

فيما يلي بعض الأنظمة التي تساهم في التخفيف من حدة المشكلة.

الأناناس

واحد من أفضل المصادر الطبيعية لفيتامين سي، ولكن احذر من وجود السكر المضاف في حال لجأت إلى تناول الأناناس المعبأ لأنه يساهم في تفاقم الحالة الالتهابية.

الثوم

الثوم مضاد للالتهابات ولليكتيريا وللفيروسات، مما يساعد على استهداف السبب الجذري لانسداد الأنف.

العسل

بالإضافة إلى كونه مالحا طبيعيا لتهدئة الحلق يعتبر علاجا طبيعيا شائعا منذ آلاف السنين بفضل خصائصه المضادة للأكسدة وللتهابات والفيروسات والبكتيريا.

بالإضافة إلى ذلك، فهو يحتوي على حمض الساليسيليك الذي يخفف الاحتقان.

الزنجبيل

يمكن أن يساعد نقع الزنجبيل في الماء الساخن على تخفيف الجيوب الأنفية وتهدئة التهاب الحلق.

يحتوي الزنجبيل على نسبة عالية من مضادات الهيستامين، والتي يمكن أن تكون مفيدة بشكل كبير إذا كان انسداد أنفك مرتبطا بالحساسية.

الفلفل الحار

الدراسات أظهرت أن الكابسيسين (المركب النشط في الفلفل الحار) يوفر تخفيفا سريعا وفعالاً لأعراض انسداد الأنف.

الكثف المتجمدة واليد المخيلية.. دليل قوي على مرض "خطير"



أظهرت دراسة جديدة أن ارتفاع نسبة السكر في الدم دون علاج يمكن أن يسبب مشاكل مؤلمة مثل الكثف المتجمد، ومتلازمة اللق الرسفي المؤلمة في العنق، ومرض دووبويتزين، المعروف أيضا باسم "اليد المخيلية".

ولطالما ارتبط ارتفاع نسبة السكر في الدم، بمشاكل في الساقين والقدمين مما يسبب في بعض الأحيان تقرحات مؤلمة يمكن أن تؤدي إلى بتر الأطراف.

الدراسة التي أجراها علماء في جامعة أكستر هي الأولى التي تقدم دليلا على أن هذه المشاكل ناجمة بشكل مباشر عن ارتفاع نسبة السكر في الدم.

قام الباحثون بتحليل البيانات الجينية من 370 ألف مشارك في الدراسة.

ووجدوا أدلة قوية على أن أولئك الذين لديهم فرصة أكبر للإصابة بارتفاع نسبة السكر في الدم غير المنضبط، والمعروف باسم فرط سكر الدم، كانوا أكثر عرضة للإصابة بمشاكل في الأطراف العلوية.

وتشير الدراسة إلى أنه مع مرور الوقت، يؤدي ارتفاع السكر في الدم إلى زيادة مستويات مادة في الجسم تسمى (AGEs)، والتي تتشكل عندما تتحلل البروتينات والدهون والحمض النووي مع السكريات في مجرى الدم.

من المعتقد أن تراكم AGEs - الموجود في أيدي الأشخاص المسنين يمرض دووبويتزين وفي أكثاف الأشخاص الذين يعانون من الكثف المتجمد، هو ما يسبب تلف وسماكة الأوتار والمفاصل والأنسجة الضامة التي تسبب المشاكل.

ويقول قائد البحث، الدكتور هاري جرين من كلية الطب بجامعة أكستر، "توضح دراستنا باستمرار أن ارتفاع نسبة السكر في الدم على المدى الطويل يسبب هذه الحالات في الأطراف العلوية، يمكننا الآن تسليطها على أنها مضاعفات مرض السكري".

دراسة.. عواقب غير متوقعة على الأطفال للتدخين الإلكتروني أثناء الحمل!



أطفالا بنسب وزن أطفال النساء المدخنات فقط (تدخين السجائر التقليدية فقط). في حين أن الأطفال المولودين لنساء لا يدخن أثناء الحمل لم يختلفوا في الوزن عند الولادة، سواء استخدمت النساء منتجات استبدال النيكوتين أم لا. ولم يرتبط استخدام المنتظم لمنتجات استبدال النيكوتين بأي آثار ضارة على الأمهات أو أطفالهن.

وقال البروفيسور تيم كولمان من مجموعة أبحاث التدخين أثناء الحمل بجامعة لوتنغهام، التي قادت التوظيف التجريبي، "يعد التدخين أثناء الحمل مشكلة صحية عامة هائلة، ويمكن

سببية في الإقلاع عنه، لكن منتجات مثل العلاج ببدائل النيكوتين أو السجائر الإلكترونية يمكن أن تساعد على القيام بذلك".

وتابع، "تشير هذه النتائج إلى أنه يمكن استخدام العلاج ببدائل النيكوتين أو التدخين الإلكتروني كجزء من محاولة الإقلاع عن التدخين دون آثار سلبية، ونوفر المزيد من التي توصلنا إليها مطمئنة، ونوفر المزيد من الأدلة المهمة لتوجيه عملية صنع القرار بشأن الإقلاع عن التدخين أثناء الحمل".

والنساء اللاتي يدخن ويستخدمن أيضا أحد منتجات استبدال النيكوتين أثناء الحمل، ينجبن

أظهرت دراسة جديدة أن استخدام السجائر الإلكترونية أو لصقات النيكوتين أثناء الحمل لا يرتبط بأحداث الحمل الضارة أو نتائج الحمل السيئة.

ويقول الباحثون في جامعة كوين ماري في لندن إنه ينبغي التوسية باستخدام منتجات استبدال النيكوتين للأمهات الحوامل اللاتي يدخن عادة.

واعتمد الفريق بيانات من أكثر من 1100 مدخنة حامل في مستشفى في إنجلترا وخدمة واحدة للإقلاع عن التدخين في اسكتلندا لمقارنة نتائج الحمل.

وخلصت الدراسة، التي نشرت في مجلة Addiction، إلى أن الاستخدام المنتظم للعلاج ببدائل النيكوتين (NRT) أثناء الحمل لا يضر بالأم أو الطفل.

وما يقرب من نصف المشاركين (51%) استخدموا السجائر الإلكترونية وما يزيد قليلا عن الخمس (51%) استخدموا لصقات النيكوتين.

حتى أنهم وجدوا أن السجائر الإلكترونية تقلل من التهابات الجهاز التنفسي، ربما لأن مكوناتها الرئيسية لها تأثيرات مضادة للبكتيريا.

وقال الباحث الرئيسي البروفيسور بيتر هاجيك، "تساهم التجربة في الإجابة على سؤالين مهمين، أحدهما عملي والآخر يتعلق بضمنا لحاضر التدخين، ساعدت السجائر الإلكترونية المدخنة الحوامل على الإقلاع عن التدخين دون تشكيل أي مخاطر يمكن اكتشافها على الحمل. مقارنة بالتوقف عن التدخين دون استخدام المزيد من النيكوتين. إن استخدام الوسائل التي تحتوي على النيكوتين للإقلاع عن التدخين أثناء الحمل يبدو آمنا، ويبدو أن الأضرار التي تلحق بالحمل من التدخين، في أواخر الحمل على الأقل، ترجع إلى المواد الكيميائية الأخرى الموجودة في دخان التبغ وليس النيكوتين".

وقام الفريق بقياس مستويات النيكوتين في اللعاب عند بداية الحمل وفي نهايته، وجمع معلومات حول استخدام كل مشاركة للسجائر أو أنواع العلاج ببدائل النيكوتين.

عند الولادة وسجلوا أي أعراض تنفسية، والوزن بأطفالهم عند الولادة.

وقالت الباحثة المشاركة البروفيسور ليندا بولد، من جامعة إدنبره، "الأطباء والنساء الحوامل وأسرنهن لديهم أسئلة حول سلامة استخدام العلاج ببدائل النيكوتين أو السجائر الإلكترونية أثناء الحمل. والنساء اللاتي يوسلن التدخين أثناء الحمل غالبا ما يجدن

في الآونة الأخيرة

ظهرت مؤخرا العديد من الهواتف الذكية التي فتحت آفاقا عشاق التقنية، لكن بعض الأجهزة حققت شعبية كبيرة نظرا للتقنيات المبتكرة التي لم تحصل عليها الهواتف الأخرى. ونشر موقع gsmarena المتخصص بشؤون التقنية قائمة بالهواتف التي حصلت على شعبية كبيرة مؤخرا، والتي اهتم بأخبارها قراء الموقع بشكل خاص.

وتتبع للموقع فإن هاتف Samsung Galaxy S24 Ultra الجديد تصدر قائمة الهواتف التي يتابع أخبارها القراء بكثرة خلال الأسابيع الماضية، ويرى بعض المحللين أن الناس اهتموا بهذا الجهاز بشكل خاص نظرا لتقنيات الذكاء الاصطناعي التي حصل عليها، والتي توفر له قدرات تميزه عن جميع الهواتف المطروحة حاليا.

وفي المرتبة الثانية تبعها لتقييمات الموقع يأتي هاتف Pro 12 Redmi Note الذي حصل على قدرات تصوير ممتازة، وجهاز يمانج وذاكر وصول عشوائي، توفر له قدرات ممتازة وسرعة كبيرة في التعامل مع البيانات.

وحل هاتف vanilla Galaxy S24 في المرتبة الثالثة، وقلا OnePlus 12، فيما جاء Pro 12 Redmi Note في المركز الخامس.

وضمت القائمة التي نشرها الموقع أيضا هاتف Poco Pro X6 الذي حل في المركز السادس، ويعد جاء Samsung Galaxy Note 12 في المركز الثامن، فيما احتل المركز التاسع Pro 16 iPhone و Pro 12 Realme، ويعد في المركز العاشر Max في المركز التاسع والعاشر.

التقنيات الجديدة

سيعيش معنا معيار روبوت بشري على سطح الأرض خلال عشرين عاما من اليوم! هذا أحدث ما كتب به الذكاء الاصطناعي، والملياردير الأمريكي إيلون ماسك، فهل ستفزعوا فعلا هذه الروبوتات البشرية الكوكب والفضاء على حد السواء؟ أكد ماسك توقعات ديفيد هولز، مبتكر مختبر أبحاث الذكاء الاصطناعي "ميدجيني"، التي تقول إن الروبوتات ستشكل 10% من نسبة سكان الأرض في وقت قريب.

ويأمل إيلون ماسك أن تكون كل الروبوتات من تصنيع شركته تسلا، بشرط أن تكون أسس الحضارة مستقلة، عل حد تعبيرة، فشركة تسلا طرحت عام 2021 روبوتا أيا يشبه البشر يحمل اسم أوتيموس، ومن المتوقع أن يكون جاهزا خلال 5 أو 10 سنوات، وستكلف كل نسخة نحو 20 ألف دولار.

ولم يتسرع الروبوت عالم الاقتصاد بحسب فقد اخترق كل الميادين حتى التجميل ومهنة عاملات المنازل والطب وغيرها، فالروبوت سيمحي معنا على وجه الأرض ليحل محله.

ويقدر عدد سكان العالم بـ 8 مليارات سيضاف إليهم مليار روبوت، فأعالم أمام ثورة مذهلة ستغير وجهه وتعيد ترتيب قوانينه. ولم تعد رؤية الروبوت اختراعا يثير دهشة الناظرين بعد، فتشارها بشكل كبير في كل مجالات الحياة إلا أن الجديد الذي قد يكون نقطة تحول يمكن في صناعتها.

التقنيات الجديدة

بتوقع خيرا أن تصدر آبل أكبر تحديث لنظام iOS في تاريخ الشركة، وقد يتضمن ميزات جديدة مدعومة بالذكاء الاصطناعي لجهاز "آيفون".

ومن المتوقع أن تعلن الشركة عن تحديث iOS 18 في مؤتمر المطورين العالمي في يونيو، والذي سيعرض نماذج التقنيات الكبيرة (LLMs) والذكاء الاصطناعي التوليدي في تطبيقات iWork.

وتأتي بعض تحديثات البرامج المتوقعة كتسخن منقحة من Siri وتطبيق الرسائل، والتي يقال إنها مدعومة بالذكاء الاصطناعي المتقدم.

ويمكن أن تصدر آبل النسخة التجريبية من تحديث iOS 18 في يوليو من هذا العام، مع إصدار عام مقرر في سبتمبر 2024.

ولم تؤكد شركة آبل رسميا بعد ما سيتم تضمينه في نظام iOS 18 الجديد، لكن مارك غورمان من "بلومبرغ" افاد أن نظام التشغيل القادم "مفوح وممتع".

وتوقع غورمان أن iOS 18 سيمسح للمستخدمين بإنشاء "قوائم تشغيل تلقائية" تستخدم الذكاء الاصطناعي لإنشاء قوائم الأغاني الموسي بها.

وكتب غورمان، "فإن لي أن نظام التشغيل الجديد ينظر إليه داخل الشركة باعتباره أحد أكبر تحديثات iOS - إن لم يكن الأكبر - في تاريخ الشركة، ويهدد المعرفة، ينبغي أن يكون مؤتمر مطوري آبل في يونيو مثيرا للغاية".

وقد يكون نظام التشغيل القادم تصميمه بمثابة رد آبل على تراجع مبيعات "آيفون 15" الذي شهد انخفاضا بنسبة أربعة بالمائة.

ويده من الذكاء الاصطناعي التوليدي ستأتي أدوات آبل عند إطلاقها بعد عامين تقريبا من بدء ChatGPT في الانتشار حول العالم، وبعد حوالي عام من إعلان أمازون عن Alexa المتجدد، وبعد حوالي عام ونصف من إطلاق مايكروسوفت وغوغل لأول مرة خدمات جديدة.

وأوضح غورمان، "القصة الطويلة باختصار، شركة آبل متأخرة جدا في مجال الذكاء الاصطناعي، وهذا يمثل خطرا كبيرا بالنسبة لشركة تعتبر نفسها أكبر مبتكر في مجال التكنولوجيا الاستهلاكية".

وهناك تقنيات بأن آبل تعمل على روبوت الذكاء الاصطناعي "Apple GPT"، المعروف أيضا باسم "AJAX"، حسبما قال أشخاص مطلعون على الأمر لقورمان.



آبل تفرض شروطا لشراء نظارتها "فيجن برو"



حدثت شركة آبل مجموعة من الشروط يجب توافرها في المستخدم الأميركي الذي يرغب في تقديم طلب شراء سابق لنظارتها الذكية فيجن برو عند فتح باب تسجيل الطلبات خلال هذا اليوم 19 يناير.

وذكر موقع ماك رومرز أن الشروط تشمل امتلاك المستخدم هاتف آيفون أو جهاز آيباد مزود بميزة بصمة الوجه، والتزامه بإجراء مسح رقمي لوجهه في صورة بصمة ثلاثية الأبعاد من خلال تطبيق متجر آبل الرسمي للتطبيقات. وتعتمد عملية إجراء مسح بصمة الوجه على الكاميرا الأمامية لهواتف آيفون وأجهزة آيباد عبر تطبيق آبل ستور. ويساعد هذا الشرط شركة آبل في تحديد مقياس رأس المستخدم ووجهه كي تزود بمقاسات مناسبة لأحزمة تثبيت النظارة على الرأس وأجزاء تثبيتها على الوجه.

كما اشترطت آبل تحديث تطبيق "آبل ستور" إلى أحدث إصدار، والذي أطلق في يوم 11 يناير الجاري، إذ تتوفر فيه ميزة مسح بصمة الوجه الثلاثية الأبعاد. وبالإضافة إلى ذلك طلبت آبل من عملائها الراغبين في شراء نظارتها فيجن برو، إجراء اختبار نظر حديث إذا كانوا يرغبون في تزويد نظارتهم بخدمات تصحيح عيوب الإبصار. وأوضح في رسالة بريدية أرسلتها إلى عملائها في الولايات المتحدة، أنها لن تتمكن من تقديم عدسات تصحيح عيوب الإبصار لجميع المقاسات.

وتواجه شركة آبل واحدا من أصعب التحديات التسويقية في تاريخها، وهو إقناع العملاء بشراء نظارتها الذكية بسعر يبلغ 3499 دولارا مع عمر بطارية محدود، وتصميم ضخم وعدم وجود تطبيقات تعمل معها بعد.

الذكاء الاصطناعي يجعل معضلة بطاريات الليثيوم



تعاون إحدى المنشآت البحثية التابعة لوزارة الطاقة الأميركية مع إمبراطورية التكنولوجيا مايكروسوفت، في مشروع يمكن أن يقلل كميات الليثيوم المطلوبة لصناعة بطاريات الليثيوم المؤنن بنسبة 70% عن المعدلات الحالية.

فقد أعلن معمل باسفليك فورت ويست ناشيونال لابورتري (بي إن إل) وشركة مايكروسوفت في بيانين منفصلين نجاحهما في تطوير نموذج اختياري حقيقي لبطارية تستخدم كمية أقل من الليثيوم وتنتج كهرباء كافية لتشغيل مصباح إضاءة.

ويذكر أن معدن الليثيوم هو الكون الذي لا يمكن الاستغناء عنه في صناعة بطاريات الليثيوم المؤنن، والتي تستخدم في السيارات الكهربائية والهواتف الذكية والحواسيب المحمول وغيرها من الأجهزة المحمولة.

وفي الوقت نفسه فإن زيادة الطلب على إنتاج هذه المادة الجديدة صناعيا في العمل.

وخلال المشروع البحثي اجتمعت 22 مليون مادة خام محتملة، وبفضل الذكاء الاصطناعي قلصت عدد المواد الأفضل إلى 18 مادة واسعة خلال 80 ساعة فقط، وادى ذلك إلى اختصار زمن عملية الاختبار الذي كان سيقتدر بمقدود مع أساليب البحث التقليدية.

وقال تولى بيورغ نائب مدير بي إن إل للعلوم والتكنولوجيا، إن الدمج بين الذكاء الاصطناعي والحواسيب السحابية يعتبر عنصرا أساسيا لتسريع المسار للوصول إلى نتائج علمية ذات معنى.

وأضاف، "نرى قدرة الذكاء الاصطناعي على اكتشاف مادة أو نهج غير متوقع وغير تقليدي لكنه يستحق البحث".

تعاون إحدى المنشآت البحثية التابعة لوزارة الطاقة الأميركية مع إمبراطورية التكنولوجيا مايكروسوفت، في مشروع يمكن أن يقلل كميات الليثيوم المطلوبة لصناعة بطاريات الليثيوم المؤنن بنسبة 70% عن المعدلات الحالية.

فقد أعلن معمل باسفليك فورت ويست ناشيونال لابورتري (بي إن إل) وشركة مايكروسوفت في بيانين منفصلين نجاحهما في تطوير نموذج اختياري حقيقي لبطارية تستخدم كمية أقل من الليثيوم وتنتج كهرباء كافية لتشغيل مصباح إضاءة.

ويذكر أن معدن الليثيوم هو الكون الذي لا يمكن الاستغناء عنه في صناعة بطاريات الليثيوم المؤنن، والتي تستخدم في السيارات الكهربائية والهواتف الذكية والحواسيب المحمول وغيرها من الأجهزة المحمولة.

وفي الوقت نفسه فإن زيادة الطلب على إنتاج هذه المادة الجديدة صناعيا في العمل.

أدوات الذكاء الاصطناعي

بات الذكاء الاصطناعي من أهم التقنيات التي يعتمد عليها اليوم في العديد من المجالات، وظهرت التقنيات الجديدة أدوات تساعد الناس على جدولة أعمالهم ليستغلوا الوقت بأفضل طريقة ممكنة.

Smart Virtual Assistants AI: يعتبر هذا التطبيق من أشهر تطبيقات الذكاء الاصطناعي التي تعتمد على المساعدات الذكية الموجودة في هواتفنا، وشكنا من استخدام هذه المساعدات في جدولة أوقالتنا ومواعيدنا اليومية، وبفضله يمكن وضع جداول منظمة لأعمال وسنغ تذكيرات يومية تساعدنا على تنظيم الوقت.

Vimcal: تعمل هذه الأداة بتقنيات الذكاء الاصطناعي وتساعد مستخدمها على زيادة التركيز وتحسين الإنتاجية، إذ توفر له عدة خيارات، مثل "وضع التركيز" الذي يساعد على الاسترخاء أثناء أوقات العمل من خلال الموسيقى الهادئة، كما توفر ميزة "AI Time Finder" التي تمكن المستخدم من جدولة مواعيد واجتماعاته مع عدة أشخاص.

Reclaim AI: إحدى أشهر الأدوات التي تعتمد على الذكاء الاصطناعي لجدولة المهام اليومية للمستخدم، إذ يمكن مزمنة هذه الأداة مع تطبيق Google Calendar، كما يمكن من خلالها وضع جداول مختلفة للأعمال اليومية، والمهم في هذه الأداة هو قدرتها على التكيف المستمر لتتنبه المستخدم إلى الأعمال التي يجب عليه إنجازها قبل غيرها.

TimeHero AI: هي أداة مدعومة بالذكاء الاصطناعي يمكن من خلالها وضع جداول للأعمال ليوم أو أسبوع أو حتى شهر، ويمكن مزمنة هذه الأداة مع التقويم الخاص بك لتنسق الأعمال ليعمل أهميتها، كما يمكن استعمالها مع مختلف أنواع الحواسيب التي تعمل بأنظمة ويندوز وأنظمة macOS.

إنتاج ماسك وإنتاج صغ فيجن برو

قال إيلون ماسك مؤسس شركة نيورالينك إن أول مريض من البشر خضع لزراعة شريحة دماغية من التي تنتجها الشركة الناشئة يوم الأحد وأنه يتعافى بشكل جيد.

وأضاف في منشور على منصة التواصل الاجتماعي (أكس) الاثنى عشر "تظهر النتائج الأولية رصد زيادة الخلايا العصبية على نحو واسع".

ويصف المعهد الوطني للصحة الخلايا العصبية بأنها خلايا تستخدم الإشارات الكهربائية والكيميائية لإرسال المعلومات عبر الدماغ وإلى الجسم.

وكانت إدارة الأغذية والعقاقير الأميركية قد منحت الشركة العام الماضي تصريحا لإجراء أول تجربة لها لاختبار زرع الشريحة في دماغ إنسان.

وقال ماسك في منشور منفصل على (أكس) إن شريحة نيورالينك سيطلق عليه اسم (تيليباني).

وأفادت نيورالينك على موقعها الإلكتروني بأن الشريحة تمكن الأشخاص المصابين بالشلل الرباعي من التحكم في الأجهزة بتفكيرهم، وأجبت نيورالينك دعوات للتدقيق فيما يتعلق ببيروتوكولات السلامة الخاصة بها، وذكرت رويترز هذا الشهر أن السلطات المعنية غرمت الشركة لانتهاكها قواعد وزارة النقل الأميركية فيما يتعلق بنقل المواد الخطرة.

وقدرت قيمة الشركة بنحو خمسة مليارات دولار في يونيو الماضي، وكان أربعة مشرعين طلبوا في أواخر نوفمبر من لجنة الأوراق المالية والبورصة الأميركية التحقيق فيما إذا كان ماسك قد ضل المستثمرين بشأن سلامة تقنياتها بعد أن أظهرت السجلات البيطرية مشكلات في عمليات زرع الشريحة في أدمغة القرود منها الشلل وتورم الدماغ.

الوزير الجديد للسياحة

قال عبد العلي لودي، الوزير المنتدب لدى رئيس الحكومة المكلف بإدارة الدفاع الوطني، إن المديرية العامة لأمن نظم المعلومات تعمل على تحسين الاستراتيجيات الوطنية للأمن السيبراني، والتي ستعرض على أنظار اللجنة الاستراتيجية للأمن السيبراني. وأكد الوزير أن النسخة الجديدة لاستراتيجية الأمن السيبراني تضع في صلب أولوياتها الحماية الفعالة لأمن نظم المعلومات، عبر إقرارها تنفيذ جملة من التدابير والإجراءات الجديدة الرامية إلى تقوية وصمود الفضاء السيبراني الوطني أمام مختلف المخاطر والتحديات المحدقة به. وأضاف لودي، في جواب على سؤال كتابي تقدم به فريق التقدم والاشتراكية بمجلس النواب، بأن مديرية أمن نظم المعلومات اكتبت على إجراء عملية جرد شاملة لنظم المعلومات ذات الطبيعة الحساسة والتي من شأنها المساس بها أن يلحق أضرارا بتشاطات ووظائف الدولة السيادية والحيوية وذلك في إطار مقاربة استباقية مبنية على تحليل المخاطر بناء على نظام أممي معزز، وتابع أن المديرية تحرص من خلال تدخلات مركز اليقظة والرصد والتصدي للهجمات المعلوماتية، على تكثيف ومناظرة عمليات رصد الثغرات التي من شأنها أن تشل أو تعرقل عمل نظم معلومات الإدارات والمؤسسات العمومية، بالإضافة إلى التصدي للهجمات السيبرانية التي تهدد إلى تغيير العمليات أو محوها أو سرقة المعلومات الحساسة التي لم يتم حمايتها بشكل صحيح، وأشار لودي، في جوابه على سؤال فريق التقدم والاشتراكية، إلى أن المديرية تعمل على تطوير مهارات وقدرات الموارد البشرية من خلال برمجة دورات وورشات تكوينية وتحسيسية بشكل دوري، وكذا إنجاز تمارين محاكاة لظواهر مختلفة للقائمين في مجال أمن نظم المعلومات، بالاعتماد على أطرها أو بشراكة مع هيئات وطنية ودولية واردة في هذا المجال، وسجلت المديرية العامة لأمن نظم المعلومات ارتفاعا في الهجمات السيبرانية خلال السنة الماضية، إذ قام مركز اليقظة والرصد والتصدي للهجمات المعلوماتية في إدارة حوادث ولتهديدات الأمن السيبراني، بمعالجة 150 حادثا سيبرانيا خلال سنة 2023، وتم إصدار 461 نشرة ومدكرة أمنية، من بينها 133 نشرة ذات طبيعة حرجية، كما تم اقتحاص 56 تطبيقا.

المياه تعقد لقاء في البلقاء حول مشروع دعم المجتمعات المضيفة للاجئين

اللقاء

عقدت وزارة المياه والري / سلطة المياه، لقاء حواريا مع المجتمع المحلي في منطقة سيحان بمركز شباب العارضة / جرش، وذلك استكمالاً لمشروع دعم الإدارة التشاركية للموارد من أجل تحقيق استقرار الأوضاع في المجتمعات المضيفة للاجئين (PRM). وينفذ المشروع من الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) بالنيابة عن الوزارة الاتحادية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ)، بالتعاون مع الصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية (جهد).

وجاء اللقاء، الذي حضره مدير قضاء العارضة، هيثم حجازي، وممثلون عن مختلف فئات المجتمع المحلي في المناطق المستهدفة من المشروع، بهدف عرض إنجازات المشروع ومناقشة جهود المؤسسات والجهات الممولة وتعاون المجتمع المحلي في إنجاز أعماله وتطلعاتهم لتحقيق الخدمة والمنفعة المرجوة لأهالي المناطق المستهدفة. وضمن حجازي جهود وزارة المياه والوكالة الألمانية، والصندوق الأردني الهاشمي، في تحسين الواقع المائي في منطقة سيحان من خلال تحسين كفاءة التزويد المائي والشبكات وجودة المياه، إضافة إلى التشجيع على الاستخدام الأمثل للمياه، وتقليل الفاقد من خلال التوعية والإرشاد السلوكي للمواطنين.

من جانبهم، ثمن ممثلو المجتمعات المحلية، إنجازات المشروع وأهمية إشراك المجتمع بالعملية التنفيذية كشريك رئيسي لقطاع المياه.

زخات ثابجة على مرتفعات الطفيلة



القادسية

شهدت المرتفعات الجنوبية محافظة الطفيلة زخات ثلج والبرد تسببت بإغلاق جزئي لطريق الرشادية - التصدير، ومثلت القادسية (35 كم عن المدينة) وعدة طرق فرعية في لواء بصيرا. وأكد محافظ الطفيلة الدكتور هاني الشورة خلال جولة تفقدية في مناطق بصيرا والقادسية وغرف العمليات في بلدياتها، أن غرف العمليات الرئيسية والفرعية في الدوائر الرسمية الخدمية وفرق الطوارئ المعدة بالآليات والمعدات تعمل على مدار الساعة لإدامة حركة النقل والسير على الطرق، مشيراً إلى أن تشكل الجليد والضباب الكثيف مع الثلوج الخفيفة على المرتفعات الجنوبية وأجزاء من منطقة العيص ما أدى إلى إعاقة الحركة المرورية لفترات قصيرة، وكذلك الحال على طريق القادسية / التصدير باتجاه الحسينية والشوبك.

وعملت فرق من الأشغال العامة والدفاع المدني والخدمات المشتركة والبلديات على إزالة ما تراكم من الثلوج التي لم تتجاوز سماكتها الخفيفة خمسة سنتيمترات على بعض الطرق في القادسية إلى جانب إزالة الجليد المتشكل جراء انخفاض درجات الحرارة إلى ما دون الصفر المئوي.

كما شهدت المناطق المرتفعة في العيص والرشادية وبصيرا ضباباً كثيفاً ورياحاً شديدة، مع تشكل الجليد، في حين شهدت مرتفعات الحلا والرشادية تراكمًا للثلوج.

وبين رئيس مجلس الخدمات المشتركة جواد العطيوي أن فرقاً وعدة آليات عملت على فتح الطرق التي أغلقتها الثلوج سيما بمنطقة الرشادية، وشريف الجنوب في حين جرى إزالة الأتربة المتراكمة التي انجرفت بسبب الأمطار على بعض الطرق، علاوة على شطف مستنقعات المياه المتراكمة.

وأكد مدير الصناعة والتجارة في الطفيلة المهندس حسن الربابعة توافر جميع أنواع مشتقات الوقود في محطات التوزيع في المحافظة إلى جانب توافر الأعلاف في مراكز التوزيع في بصيرا والحسا وقصبة الطفيلة، في حين تنفذ فرق جولات جولات ميدانية على الأسواق.

65.2% نسبة النجاح في الشامل

السلط

أعلن رئيس جامعة البلقاء التطبيقية، رئيس اللجنة العليا لامتحان الشهادة الجامعية المتوسطة الدكتور احمد العجلوني، نتائج امتحان الشهادة الجامعية المتوسطة "الشامل"، للدورة الشتوية ٢٠٢٤.

وقال العجلوني، في مؤتمر صحفي الخميس، إن نسبة النجاح بلغت 6٥.٢ بالمئة، وهي ضمن نسبة النجاح العامة في الامتحان الشامل، مقارنة بنسبة النجاح في الدورات السابقة. وتقدم للامتحان ببورقة أو أكثر، ٦٣١١ طالباً وطالبة، نجح منهم ٤١٢١، توزعوا على ٥٣ كلية جامعية وجامعية متوسطة في ٩ طلاب، وتم ضبط ١٤ مخالفة.

وبين أنه تم دراسة جميع الملاحظات الإلكترونية على أسئلة الامتحان كما وردت من الطلبة، من قبل لجان فنية متخصصة واتخاذ الإجراءات المناسبة بشأنها، وكذلك قامت الوحدة بتحليل إجابات الطلبة باستخدام معامل الصعوبة لجميع أوراق الامتحان النظري، واعتماد منحى التوزيع المعيارى لمستوى صعوبة الأسئلة لغايات التصحيح واستخراج النتائج، وأضاف أنه سيتم طرح عطاء مبنى لكتيبة الذكاء الاصطناعي وكلية الأمير عبد الله بن غازي للاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، بمساحة ١٦ ألف متر مربع. وأشار العجلوني، إلى استحداث كلية التمريض وكلية العلوم الطبية المساندة في الجامعة، وسيتم العمل خلال الفترة المقبلة على طرح عطاء لإنشاء مبنيين لهما بالقرب من كلية الطب، لتكون مجهزة طبيًا متكاملًا يخدم البلقاء خاصة، والمحافظة الأردنية عامة.

جرش: افتتاح فعاليات المؤتمر الطبي السادس



افتتح العمل السادسة حول "التغير المناخي ودور تمويل المصادر الزراعية في السلط" ورشة العمل السادسة حول "التغير المناخي ودور تمويل المخاطر الزراعية والتكافل التعاوني في التكيف والحد من خسائر المزارعين.. وتأتي الورشة ضمن الحملة التوعوية التي تستهدف صغار المزارعين والنساء في المناطق الريفية في مختلف محافظات المملكة، وضمن أنشطة مشروع "الاشتغال التأميني وتمويل المخاطر"، الذي ينفذه برنامج الأمم المتحدة الإنمائي في الأردن بتمويل من الحكومة الألمانية.

وأكد أبو قاعود ضرورة تثقيف المزارعين حول آثار تغير المناخ وتحديد المخاطر الزراعية واستراتيجيات التخفيف منها، مشيراً إلى أهمية القطاع الزراعي في تحقيق الأمن الغذائي.

بدورها أكدت مديرة المشروع الدكتورة مناسات الحياوي إن المخاطر الزراعية المرتبطة بالمناخ لا يُعطيها قطاع التأمين الأردني، مشيرة إلى أن صندوق إدارة المخاطر الزراعية التابع للحكومة يُغطي نسبة من هذه الخسائر.

وأضافت، إن للتأمين وتمويل المخاطر دوراً في تحقيق أهداف التنمية المستدامة، وبناء القدرة على الصمود من خلال الحد من نقاط الضعف ومواجهة المخاطر الاجتماعية والاقتصادية والمناخية والصحية ومخاطر الكوارث.

وأشارت الحياوي إلى أن التأمين وتمويل المخاطر يُوفر شبكة أمان تحمي الأصول والأرواح وسبل العيش من تأثير الأزمات، مؤكدة أن من شأن توسيع التغطية التأمينية زيادة الاستثمار، وتقليل الضغط على الميزانيات الحكومية، وزيادة الأمن الاجتماعي والاقتصادي للمواطنين.

وبيّنت أن سلسلة من ورش التوعية للمزارعين والنساء في الأرياف سيتم عقدها في كافة المناطق والمحافظات المستهدفة ضمن أنشطة مشروع الاشتغال التأميني وتمويل المخاطر.

وأكد مستشار المشروع الدكتور محمد العويدية في محاضرة عن التغير المناخي وتداعياته على القطاع الزراعي والأمن الغذائي أهمية التمويل والتكافل التعاوني في التخفيف من المخاطر الزراعية الناتجة عن تغير المناخ.

وتطرق إلى مظاهر التغير المناخي في الأردن وتأثيرها على الموارد المائية والزراعية وإجراءات مواجهتها والحد من آثارها، داعياً إلى الاستفادة من تجربة السودان كنموذج للدول العربية في مجال أدوات الحد من المخاطر الزراعية.

وأشار مدير صندوق إدارة المخاطر الزراعية المهندس خالد الطلافيح في محاضرة إلى طبيعة المخاطر الزراعية الناجمة عن تغير المناخ وإدارة المخاطر الزراعية، متطرقاً إلى أهداف الصندوق ومشروع القانون المقترح بشأن صندوق التكافل للحد من المخاطر الزراعية وأهدافه.

كما تطرق الطلافيح إلى تفاصيل التعويضات التي تم توزيعها على المزارعين عن الأضرار التي لحقت بمزارعهم في السنوات السابقة. وجرى خلال الورشة نقاش مع المزارعين الذين أشادوا بدور برنامج الأمم المتحدة الإنمائي في دعم أهداف التنمية المستدامة.

تفعيل اتفاقية تعاون مشتركة بين جامعة جدارا وجامعة ٢٩ مايو التركية

حيث جرى خلال اللقاء التأكيد على المضي قدماً في تنفيذ برامج التعاون بين الجامعتين على كافة الصعد التعليمية والأكاديمية وعلى مستوى تبادل الطلبة وأعضاء الهيئة التدريسية. ورحب المرشد بهذا التعاون مع جامعة ٢٩ مايو التي تحتل مكانة مرموقة على المستوى الدولي في مجال التعليم الجامعي، مشيراً إلى أن جامعة جدارا تحرص على توطيد علاقات الشراكة والتعاون مع نظيراتها من الجامعات لواءكية كل ما هو جديد في حقول العلم والعرفة.

في هذه الفئة مضيافاً ان علينا ان ولا ننسى اخواننا بوزارة الصحة ونرجو ان يحالف هذا المؤتمر النجاح والتقدم.

وقال نقيب الأطباء الدكتور زياد الزعبي أننا نترحم على شهداء غزة وفلسطين ونقف إلى جانبهم بصمودهم ونزجي لهم التحية، وأضاف قامت نقابة الأطباء في جرش بالمؤتمر رئيس فرع جرش الدكتور جهاد دعدره أن هذا المؤتمر يأتي تزامناً مع عيد ميلاد جلالة الملك ونقدر مقولة جلالة الملك ستبقى بوصلتنا فلسطين وأشكر كل الكوادر الطبية التي ساهمت في إنجاح المؤتمر وجميع المتقدمين بالأوراق العلمية للمؤتمر.

وفي نهاية الحفل كرم الدكتور سهل الحموري عدداً من الأطباء القدامى والمتقاعدين والمشاركين بالمؤتمر.

سلطة إقليم البترا تبدأ بالتطبيق التجريبي لخطة النقل الجديدة



بدأت سلطة إقليم البترا التنموي السياحي بالتطبيق التجريبي لخطة نقل السياح من الطريق الخلفي نحو القرية الثقافية في منطقة بيضا ومركز زوار البترا كجزء من المرحلة الأولى التجريبية للمخطط الشامل للنقل السياحي في البترا.

وقال نائب رئيس مجلس المفوضين مفوض الحماية والسياحة الدكتور اسماعيل أبو عامود إن السلطة تسعى من خلال خططها إلى تعزيز مستوى الخدمات المقدمة للسياح وتوفير منتجات سياحية جديدة تليق بمدينة البترا وتعمل على إطالة أمد إقامة السياح في المنطقة وبما يحافظ على البترا كموقع تراث عالمي.

وأضاف أبو عامود أن تطوير منظومة النقل سيعمل على تحسين تجربة السياح وتيسير وصولهم إلى المواقع السياحية الرئيسية في المنطقة وسيتم في المرحلة التالية إضافة خدمات نقل إضافية لنقل السياح من بوابة أبو عليقة في الموقع الأثري إلى القرية الثقافية، ومن القرية الثقافية إلى مركز الزوار.

وأكد أبو عامود أن مشروع تشغيل باصات نقل السياح يعد جزءاً من استراتيجية السلطة لتعزيز مفاهيم الاقتصاد الأخضر والسياحة الخضراء مشيراً إلى خطط السلطة لاستبدال

الباصات الحالية بباصات كهربائية، مما يساهم بتوفير وسائل نقل سياحية صديقة للبيئة داخل الموقع الأثري. وفي سياق متصل، أشار أبو عامود إلى أن استخدام السيارات الكهربائية قد تم تطبيقه في الموقع منذ عام ٢٠٢١، وأن هذا المشروع يعتبر خطوة إيجابية نحو توسيع استخدام التكنولوجيا البيئية في قطاع السياحة.

وأوضح أبو عامود أن خطة النقل وتفعيل القرية الثقافية ستعودان بالفائدة على المجتمع المحلي من خلال توفير فرص عمل جديدة، مما يساهم بتعزيز فرص التنمية المحلية وتحفيز التنمية السياحية المستدامة.

من ناحية أخرى، أضاف أبو عامود أنه تم تعزيز وتحديث مراقب

ورشة حول التغير المناخي ودور تمويل المصادر الزراعية في السلط

السلط

افتتح العمل السادسة حول "التغير المناخي ودور تمويل المخاطر الزراعية والتكافل التعاوني في التكيف والحد من خسائر المزارعين.. وتأتي الورشة ضمن الحملة التوعوية التي تستهدف صغار المزارعين والنساء في المناطق الريفية في مختلف محافظات المملكة، وضمن أنشطة مشروع "الاشتغال التأميني وتمويل المخاطر"، الذي ينفذه برنامج الأمم المتحدة الإنمائي في الأردن بتمويل من الحكومة الألمانية.

وأكد أبو قاعود ضرورة تثقيف المزارعين حول آثار تغير المناخ وتحديد المخاطر الزراعية واستراتيجيات التخفيف منها، مشيراً إلى أهمية القطاع الزراعي في تحقيق الأمن الغذائي.

بدورها أكدت مديرة المشروع الدكتورة مناسات الحياوي إن المخاطر الزراعية المرتبطة بالمناخ لا يُعطيها قطاع التأمين الأردني، مشيرة إلى أن صندوق إدارة المخاطر الزراعية التابع للحكومة يُغطي نسبة من هذه الخسائر.

وأضافت، إن للتأمين وتمويل المخاطر دوراً في تحقيق أهداف التنمية المستدامة، وبناء القدرة على الصمود من خلال الحد من نقاط الضعف ومواجهة المخاطر الاجتماعية والاقتصادية والمناخية والصحية ومخاطر الكوارث.

وأشارت الحياوي إلى أن التأمين وتمويل المخاطر يُوفر شبكة أمان تحمي الأصول والأرواح وسبل العيش من تأثير الأزمات، مؤكدة أن من شأن توسيع التغطية التأمينية زيادة الاستثمار، وتقليل الضغط على الميزانيات الحكومية، وزيادة الأمن الاجتماعي والاقتصادي للمواطنين.

وبيّنت أن سلسلة من ورش التوعية للمزارعين والنساء في الأرياف سيتم عقدها في كافة المناطق والمحافظات المستهدفة ضمن أنشطة مشروع الاشتغال التأميني وتمويل المخاطر.

وأكد مستشار المشروع الدكتور محمد العويدية في محاضرة عن التغير المناخي وتداعياته على القطاع الزراعي والأمن الغذائي أهمية التمويل والتكافل التعاوني في التخفيف من المخاطر الزراعية الناتجة عن تغير المناخ.

وتطرق إلى مظاهر التغير المناخي في الأردن وتأثيرها على الموارد المائية والزراعية وإجراءات مواجهتها والحد من آثارها، داعياً إلى الاستفادة من تجربة السودان كنموذج للدول العربية في مجال أدوات الحد من المخاطر الزراعية.

وأشار مدير صندوق إدارة المخاطر الزراعية المهندس خالد الطلافيح في محاضرة إلى طبيعة المخاطر الزراعية الناجمة عن تغير المناخ وإدارة المخاطر الزراعية، متطرقاً إلى أهداف الصندوق ومشروع القانون المقترح بشأن صندوق التكافل للحد من المخاطر الزراعية وأهدافه.

كما تطرق الطلافيح إلى تفاصيل التعويضات التي تم توزيعها على المزارعين عن الأضرار التي لحقت بمزارعهم في السنوات السابقة. وجرى خلال الورشة نقاش مع المزارعين الذين أشادوا بدور برنامج الأمم المتحدة الإنمائي في دعم أهداف التنمية المستدامة.

تثبيت ٥٨ عامل وطن في بلدية جرش

جرش

باشرت بلدية جرش الكبرى، بتنفيذ إجراءات تثبيت عمال وطن يعملون على نظام المياومة.

وقال رئيس البلدية أحمد العتوم، إن البلدية عملت على تثبيت ٥٨ عامل وطن أغلبهم موظفون منذ ١٠ سنوات وغير حاصلين على موافقة وزارة الإدارة المحلية، ويعملون على نظام المياومة، مشيراً إلى أن البلدية بدأت بالعمل على إحلال العمالة المحلية مكان الوافدة. وأضاف أن البلدية حصلت في موازنة ٢٠٢٢ على موافقة وزير الإدارة المحلية لتثبيت ٣٠ عامل وطن، وبموازنة ٢٠٢٣ ٢٨٧ عامل وطن، ليحري تثبيتهم العام الحالي.

وأكد العتوم أن تثبيت عمال الوطن سينعكس إيجاباً عليهم من خلال رفع أجورهم وتأمينهم الصحي والحصول على أمان وظيفي.

ورشة علمية في الزرقاء تعانين تطوير المسارات السياحية

الزرقاء

نظمت الجامعة الهاشمية، بالتعاون مع مديرية ثقافة الزرقاء، ورشة علمية في مركز الملك عبدالله الثاني الثقافي في الزرقاء، مساء أمس، بعنوان "التطوير السياحي لمسارات الطرق القديمة - طريق الإيلاف القرشي نموذجاً.. وشارك في الورشة اتحاد المؤرخين في التراث ومندوبين ياجوز، ومندوب الهاشمية، واتحاد الكتاب والأدباء الأردنيين، وشبكة نايال المجتمعية، وعدد من الهيئات الثقافية، ومنظمات المجتمع المدني في محافظة الزرقاء. وأكد الوزير الأسبق طه الهباهبه، أهمية توثيق طريق الإيلاف القرشي في جميع المحافظات التي يعبرها في المملكة، لافتاً إلى ضرورة الإفادة من اقتصاديات السياحة الثقافية والبحث في تنمية اقتصاديات السياحة الثقافية.

وتحدث مدير ثقافة الزرقاء محمد الزعبي، عن أهمية التشاركية والرؤى المستقبلية لتطوير النشاطات الثقافية في محافظة الزرقاء، مشيداً بالتعاون مع الجامعات والهيئات الثقافية والجهود المبذولة لتطوير السياحة الثقافية، باعتبارها من المحفزات لزيارة المحافظة. من جانبه، أشار أستاذ علم الآثار والتراث في الجامعة الهاشمية الباحث الدكتور محمد وهيب، إلى أشكال جديدة من السياحة في الأردن، خاصة مسار طريق الإيلاف القرشي الممتد من جنوب المملكة إلى شمالها عبر مسارات البادية الأردنية والمرتفعات والأغوار، مبيناً أنه يمثل مستقبلاً زاهراً للمناطق التي يعبر من خلالها بعد اكتشاف العديد من المحطات والأسواق المرتبطة بالمسار.

ولفت إلى أنواع السياحة الجديدة التي يجري العمل عليها حالياً وهي، سياحة مثل الصيد، والسياحة الأبنية الفاضلة، وسياحة المسارات التاريخية الدولية مثل، طريق الحرير والبحور، والحج الإسلامي والروح المسيحية وغيرها الكثير من أنواع السياحة الجديدة، مشيراً إلى أنه سيتم عقد مؤتمر لتسيير الضوء على الأنواع الجديدة من السياحة، بالتعاون مع مديرية ثقافة الزرقاء.

وأكد مدير شبكة "نايال المجتمعية" رافت بدران، أهمية قطاع السياحة في المملكة، والاهتمام المتزايد بقصد الدورات التدريبية بهذا الخصوص، والتعاون مع الجهات ذات العلاقة لتطوير الكفاءات ورهفها بالعلم والمعرفة لتقوم بدورها في المجتمع بشكل فاعل. وبين رئيس اتحاد المؤرخين سعد سلامة، ضرورة الحفاظ على الموروث الثقافي وحمايته وتطويره واستدامته للأجيال القادمة باعتبارها من المصادر السياحية. وأشار المدرب الدكتور محمد نافع، من مركز أوتو للتدريب، بالجلسة التدريبية التي عقدت على هامش الورشة لطلبة الجامعتين الهاشمية والأردنية، وكسابهم مهارات عديدة ومتخصصة في مجال الاتصال السياحي، مشيراً إلى أهمية النظرة المستقبلية لتدريب المزيد من الطلبة وأبناء المجتمع المحلي في محافظة الزرقاء ورهف السوق المحلي بالكفاءات المتميزة.

الأردن يصنع التاريخ ويبلغ نصف نهائي كأس آسيا



بلغ منتخب الأردن، نصف نهائي بطولة كأس آسيا، لأول مرة في تاريخه، بعد فوزه ١-٠ على طاجيكستان، الجمعة، في المباراة التي جمعت الفريقين على ستاد أحمد بن علي.

هدف فوز النشامي، حمل توقيع فاهدات هانونوف لاعب طاجيكستان، بالخطأ في مرماه في الدقيقة ٦٦.

وحظيت المباراة بحضور ولي عهد الأردن، الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، والأميرة رجوة الحسين، والأمير علي بن الحسين.

ويستمر منتخب الأردن في نصف نهائي البطولة الآسيوية، الفائز من مباراة أستراليا وكوريا الجنوبية.

وكشف المنتخب الأردني مبكراً عن أطماعه الهجومية، وحاول فرض سيطرته على منطقة العمليات، وتوزيع الكرة حول أطراف اللعب، من أجل تسجيل هدف مبكر يربك حسابات الخصم.

واعتمد النشامي في بناء الهجمات، على انطلاقات عايد والرواية من منتصف اللعب، مع وجود المساندة من مرضي والتعمري، ولعب علوان خلف النعميات.

وكان الأردن قريباً من افتتاح باب التسجيل، حيث تسلم النعميات، كرة على مشارف منطقة الجزاء وسدها بقوة بجوار القائم الأيسر.

ورد منتخب طاجيكستان سريعاً على فرصة الأردن، من كرة عرضية استقبلها بانثاشي، وسدها في العارضة.

وتعرض سامييف مهاجم طاجيكستان للإصابة، ودخل سيرويف بدلاً منه، قبل أن يرسل مرضي، كرة داخل منطقة الجزاء، لحقها النعميات وسدها لكنها مرت بجوار القائم.

وتعرض النعميات مدافع الأردن، للشد من قميصه داخل منطقة الجزاء، لكن الحكم لم يحتسب أي شيء.

وتراجع أداء الأردن، وغابت الخطورة في ظل تباعد المسافات بين لاعبي النشامي، مع اكتمال منتخب طاجيكستان، لينتهي الشوط الأول بالتعادل السلبي.

ومع الشوط الثاني، ظل استحوذ منتخب الأردن على الكرة سلبياً، وحاول مع مضي الوقت، لاعبو طاجيكستان، مباغتة مرمى الأردن عبر التسديد البعيد. وأخطأ العجالي في التعامل مع الكرة، ليقطعها منه مابشوف، ويواجه مرمى الحارس يزيد أبو ليلى، لكنه سد بجوار القائم.

وتمكن الأردن من إحراز هدف السبق، بعد ركلة ركنية ضربت في فاهدات هانونوف، وسكنت مرماه بالخطأ في الدقيقة ٦٦.

ولم يستمر التعمري، كرة نموذجية حصل عليها من النعميات، ليسدد بتهور فوق المرمى.

وأجرى المدرب الحسين عموته، ٣ تبديلات، حيث دفع بسعادة وأبو حشيش والعضات بدلاً من مرضي والنعميات والرواية.

ولم تشهد الدقائق المتبقية، أي جديد، لتنتهي المباراة بصعود النشامي إلى المربع الذهبي لكأس آسيا.

وسط إشادة واسعة

منتخب النشامي يدخل قائمة كبار آسيا

عقب انتهاء مباراة طاجيكستان، إذ احتفل اللاعبون والمدربون بهذا الانجاز قبل التشديد على ضرورة التفرد للتحضير لمباراة الدور نصف النهائي التي تقام يوم الثلاثاء المقبل ويلتقي فيها منتخبنا مع الفائز من مباراة كوريا الجنوبية وأستراليا. وأكد المشجع محمد بني نصر الذي تابع المنتخب من مدرجات ملاعب الدوحة أن المنتخب الوطني أفرح الأردنيين بهذه النتائج اللافتة، مؤكداً أن طموح الشارع الرياضي الأردني يتمثل الآن في المنافسة على لقب البطولة الآسيوية.

وبين المشجع حسين عارف أن منتخب النشامي، أسعد الأردنيين الذين باتوا يتطلعون لتحقيق اللقب، بعد أن ارتفع سقف التطلعات.

وعند المدرب الأردني في قطر ناصر

تناحرت عبارات الإشادة والإطراء بما يقدمه المنتخب الوطني لكرة القدم في بطولة كأس آسيا المقامة حالياً في قطر بعد أن دخل "النشامي" قائمة كبار القارة بتأهله التاريخي إلى الدور نصف النهائي من البطولة.

وخصصت وسائل الإعلام العربية والآسيوية مساحات واسعة للحديث عن المنتخب الوطني، وإنجازاته في البطولة الآسيوية، وسط إشادات بمستوى اللاعبين، خاصة في مباراة طاجيكستان التي تابعها سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، الأمر الذي أسهم بتحفيز اللاعبين، ودفعهم نحو تحقيق الفوز وبالتالي تحقيق إنجاز تاريخي، بانتظار مزيد من التقدم والنجاح بالمنافسة على لقب البطولة.

وعمت الفرحة بعثة المنتخب الوطني

مدرب المنتخب الوطني: حضور ولي العهد لمباراة طاجيكستان منحنا دافعا قويا للفوز



من خلال الحضور الجماعي والفردي والتكاتف بين عناصر الفريق، بتحقيق إنجاز تاريخي لكرة الأردنية.

وأضاف: "سنحضر الفريق بطريقة جيدة للقاء المقبل، من خلال الاعتماد على الأسلوب الجماعي، والحاجة أيضا للمهارة الفردية عند عدة لاعبين، وأتوقع أن يحقق كل لاعب إضافة حال مشاركته بالمباراة المهمة المقبلة".

وزاد: "تخطينا المنتخب الطاجيكي في مواجهة صعبة، وأهدرنا العديد من الفرص، ولكن السر في الفوز جاء بعد طلب للاعبين باحترام المنافس، والتركيز

يرفع العربي راية النصر في كأس آسيا

قال بزن العرب، مدافع منتخب الأردن، إن بلوغ نصف نهائي كأس آسيا لكرة القدم، يعد إنجازاً تاريخياً سبقت الأجيال تتناوله باستمرار.

وأضاف العرب خلال حديثه لوسائل الإعلام بعد فوزه بجائزة رجل المباراة التي فاز بها الأردن اليوم الجمعة على طاجيكستان بهدف، "لحمد لله على الفوز التاريخي، والتأهل لنصف النهائي. ما تحقق ليأت من فراغ بل لكل مجتهد نصيب، وقد حصدنا ثمرة ما بذلنا، والعهد واحتفائه بهدف الفوز، منحنا المزيد من التصميم للمحافظة على هذه النتيجة حتى النهاية، حيث لم تكن المواجهة سهلة..

وأردف "نبارك الملك عبد الله الثاني، ولي العهد، والأمير علي بن الحسين هذا الإنجاز، سطوي هذه الصلحة وبدأ بالتفكير في المواجهة المقبلة (أمام كوريا الجنوبية)، طمعاً في الوصول للمشهد النهائي..

وختم "من الرائع جدا أن تجد منتخب الأردن، أصبح من الأربعة الكبار في القارة.. من حقنا وحق جماهيرنا أن تفرح بهذا الإنجاز التاريخي..

وجددت الأردن، الموعد مع كوريا الجنوبية، الثلاثاء المقبل، على استاد أحمد بن علي في نصف النهائي، بعد أن التقيا في دور المجموعات، وتعادلا (٢-٢) في الوقت بدل الضائع من جانب الكوريين.

رغم طالع جديد للأردن

سجل لاعب منتخبنا البارالمبي لرفع الأثقال عبد الكريم خطاب رقماً عالمياً جديداً لوزن ٩٧ كغم، برفعه ٢٦٠ كغم، ليتوج بالميدالية الذهبية في النسخة الرابعة لدورة ألعاب غرب آسيا البارالمبية في الشارقة.

كما حقق المنتخب البارالمبي الأردني لكرة الهدف، في البطولة ذاتها، الميدالية الفضية بعد خسارته من العراق بنتيجة ٧-١١.

فريق النشامي يرفع الراية الوطنية

عمان

فاز فريق النشامي على فريق النصر بنتيجة ٣-٠، في المباراة التي جرت الخميس في صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب، ضمن لقاءات بطولة الناشئات لكرة الطائرة، كما فاز فريق دي لاسال على فريق التعاون بنتيجة ٣-١.

ويلتقي عند الرابعة عصر الأحد فريقا النشامي والنصر ضمن الدور قبل النهائي للبطولة، فيما يلتقي فريقا دي لاسال والتعاون عند الساعة السادسة مساءً.

ويتأهل الفريقان الفائزان في المباراتين إلى المباراة النهائية التي تقام يوم الأربعاء، ويسبقها مباراة تحديد المركز الثالث.

اختيار مكرور للأردن في كأس آسيا

يلتقي منتخب الأردن مع نظيره الكوري الجنوبي مجدداً في بطولة كأس آسيا المقامة حالياً في قطر، ضمن منافسات نصف نهائي البطولة.

وهذا الأردن، الجمعة، على طاجيكستان ١-٠، في الدور ربع النهائي، فيما اجتازت كوريا الجنوبية أستراليا بنتيجة ٢-١، في ذات الدور.

ومن المقرر أن يواجه الأردن منافسه الكوري الجنوبي، الثلاثاء المقبل، في نصف نهائي البطولة، بعدما التقاه في دور المجموعات، وانتهت المباراة بالتعادل ٢-٢.

ويطمح منتخب الأردن في تحقيق الفوز على كوريا الجنوبية، وبلوغ مباراة النهائي لأول مرة في تاريخه.

ويعتبر هذا اللقاء الثالث الذي سيجتمع منتخب الأردن وكوريا الجنوبية في بطولة كأس آسيا، حيث كان أول لقاء جمعتهما في نسخة ٢٠٠٤، وانتهت بالتعادل السلبي.

ويسمى منتخب كوريا الجنوبية مع مدربه الألماني كليسمان لاسترداد لقب كأس آسيا بعد غياب طويل.

حضور أردني في بطولة كأس آسيا لكرة الطائرة

اختار الاتحاد العربي لكرة الطائرة رئيس لجنة الحكام الأردني وليد النجار، ليكون ضمن لجنة الاحتكام المشرفة على بطولة الكرة الطائرة في الدورة العربية لأندية السيدات التي تنطلق، اليوم الجمعة، في مدينة الشارقة الإماراتية، وتستمر حتى ١٢ من شباط الحالي.

ويرافق النجار الحكم الدولي عمر عاشور فريق دي لاسال في هذه البطولة، وسيقوم بإدارة العديد من المباريات.

كما يرافق الحكم الدولي أحمد القطرانة فريق شباب الحسين المشارك في بطولة غرب آسيا الثانية للأندية، التي تقام في العاصمة العمانية مسقط، حيث سيتولى إدارة العديد من المباريات.

تراجع المنتخب الوطني في بطولة كأس آسيا

تتجه رابطة الدوري الإسباني (لا ليجا) لفتح تحقيق في واقعة جود بيلينجهام، نجم ريال مدريد، وما بدر منه خلال مواجهة خيتافي.

وحقق الريال فوزاً ثميناً على حساب خيتافي، بنتيجة (٢-٠) في اللقاء الذي جمعهما ملعب ألفونسو بيريز، وكان مؤجلاً عن الجولة الـ ٢٠ من الدوري الإسباني.

وذكرت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الكتالونية، أن رابطة اللايجا طلبت تقريراً من خبراء قراءة الشفا، للتحقيق في الشكوى المقدمة من خيتافي ضد بيلينجهام.

وأضافت أن الشكوى مبنية على إهانة بيلينجهام المحتملة لماسون جرينوود، لاعب خيتافي، بعدما وصفه الأول "ب" المتقصب"، لافتة إلى أن لاعب الريال أطلق الوصف باللغة الإنجليزية، حسبما أظهرت الكاميرات.

وأشارت الصحيفة إلى أن تقرير الخبراء، هو الذي سيحدد ما إذا كانت الشكوى لها أساس من الصحة أم لا، قبل تحديد الخطوات التالية التي يجب اتباعها.