

"الخارجية" تعزي بضحايا العواصف في جنوب إفريقيا

عمان
أعربت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين عن أصدق التعازي والمواساة لجمهورية جنوب إفريقيا الصديقة، بضحايا العواصف الثلجية والأمطار التي أدت إلى جرف حافلة مدرسية في مقاطعة الكيب الشرقية، ما أسفر عن وقوع عدد من الضحايا والإصابات.
وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير الدكتور سفيان القضاة، تعاطف المملكة وتضامنها الكامل مع حكومة وشعب جمهورية جنوب إفريقيا الصديقة في هذا الحادث الأليم، معرباً عن أصدق التعازي لأسر الضحايا، ومتمنياً الشفاء العاجل للمصابين.

الأمم المتحدة

الجمعة 17 ذو الحجة 1446 هـ الموافق 13 حزيران 2025 م
السنة العاشرة / العدد (3344) / 250 فلسا / www.omamjo.com

الهيئة الخيرية الهاشمية توزع أضيحي على 2464 أسرة

عمان
وزعت الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية ٦١٦ أضحية ضمن مشروع الأضيحي في الأردن للعام الحالي على 2464 أسرة.
وأكدت في بيان الخميس، أن الكثير من الأسر الأردنية العفيفة واللاجئة الفلسطينية استفادت من هذه الأضيحي، مشيرة إلى أن ذلك يعكس روح التكافل وأصالة العمل الإنساني في المملكة وأن جهودها متواصلة لإيصال الأثر حيث الاحتياج.

ولي العهد يزور سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة

ولي العهد يؤكد أهمية تعزيز البيئية الاستثمارية في العقبة



العقبة
أكد سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد خلال زيارته سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، الخميس، أهمية تعزيز البيئية الاستثمارية، والواقع التنموي والسياحي في العقبة.
وأشار سمو ولي العهد إلى ضرورة العمل على تجويد الخدمات التي تقدمها سلطة منطقة العقبة للمواطنين والمستثمرين في المدينة.
واستمع سمو ولي العهد خلال الزيارة إلى إيجاز من رئيس مجلس مفوضي سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة شادي المجالي حول سير العمل في تنفيذ خطط السلطة، فضلاً عن مشاريعها المستقبلية.

القوات المسلحة تخلي الممرض الذي أصيب خلال عمله بالمستشفى الميداني جنوب قطاع غزة

عمان
فقدت القوات المسلحة الأردنية، مساء الأربعاء، إخلاءً طبيياً عاجلاً للرقيب الممرض سمير حسن فليح العمارات الذي تعرض لإصابته بشظية أثناء قيامه بواجبه الإنساني ضمن الفريق الطبي الأردني العامل في المستشفى الميداني الأردني جنوب قطاع غزة.
وتم إدخال المصاب إلى مدينة الحسين الطبية بعد وصوله بر التلقي العلاج اللازم وتحت إشراف فريق طبي متخصص.
وقال مستشار الجراحة العامة العميد الطبيب سهم القسوس "إنه تم إخلاء المصاب، وسيتم تقييم حالته الصحية، بعد إجراء مختلف الفحوصات المخبرية والإشعاعية اللازمة، وإدخاله إلى القسم المعني لمتابعة حالته الطبية".
وبيّن أن حالة المصاب العامة متوسطة، مضيفاً أن عملية نقله تأتي بهدف تقديم الرعاية الطبية اللازمة تحت إشراف كوادر طبية متخصصة. يُشار إلى أن المملكة عززت قطاع غزة بمسشفى ميداني ثان وفريق طبية متخصصة، منذ بدء الحرب الإسرائيلية على القطاع، وذلك بتوجيهات ملكية سامية، حيث تواصل هذه الفرق عملها، رغم الظروف والتحديات التي تواجهها، لتقديم الرعاية الطبية للمصابين والجرحى الفلسطينيين.

تولد البسمة ويتجدد الأمل لدى أطفال الدفعة الرابعة القادمة من غزة للعلاج في الأردن

عمان
أعلنت إدارة السير في مديرية الأمن العام، عن بدء تطبيق التعليمات المعدلة لسنة ٢٠٢٥ الخاصة بقيادة المركبات تحت تأثير المشروبات الروحية، وذلك بعد نشرها في الجريدة الرسمية.
وتتضمن التعليمات المعدلة تعديل المادة (٥) من التعليمات الأصلية، بحيث أصبحت النسبة المسموح بها لتركيز الكحول في دم السائق لا تتجاوز ٥٠ ملغم/١٠٠ مليلتر من الدم، بعد أن كانت ٨٠ ملغم/١٠٠ مليلتر في السابق.
وبموجب التعليمات الجديدة، تُعتمد نتائج فحص الدم وفق تقرير رسمي صادر عن مختبر أو مستشفى معتمد، ويعتبر السائق مخالفاً إذا بلغت نسبة الكحول في دمه ٥٠ ملغم/١٠٠ مليلتر أو أكثر، ويُطبق عليه ما ورد من عقوبات في قانون السير.
وتشمل العقوبات المترتبة على المخالفة: غرامة مالية مقدارها ٢٥٠ ديناراً، وتسليم السائق والمركبة للمركز الأمني، ووقف العمل برخصة القيادة لمدة شهرين.

عمان
قال الخبير الفلكي، زميل الجمعية الفلكية الملكية البريطانية وعضو الاتحاد العربي لعلوم الفضاء والفلك عماد مجاهد، إن الحسابات الفلكية تشير إلى أن موعد الانقلاب الصيفي لهذا العام سيصادف السبت ٢١ حزيران الحالي، حيث ستكون الشمس عمودية تماماً على مدار السرطان الذي يقع شمال خط الاستواء بمقدار ٢٣.٥ درجة تقريبا وهو أقصى ارتفاع تصله الشمس خلال العام، وذلك في تمام الساعة ٥ و ٤٢ دقيقة صباحا بالتوقيت المحلي. وأضاف أن الشمس ستشرق يوم الانقلاب الصيفي في تمام الساعة ٥ و ٢٤ دقيقة صباحا من أقصى الزاوية الشمالية الشرقية ومقدارها ٦١ درجة و ٤٤ دقيقة و ٣١ ثانية، ثم تغيب في نفس اليوم في أقصى غرّة. تابع ص٧

عمان
أطلقت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي إنفورمياً بوقت أبرز إنجازاتها خلال شهر أيار الماضي من العام الحالي ٢٠٢٥، وذلك ضمن جهودها المستمرة لتسليط الضوء على الإجراءات والأنشطة التي تنفذها في إطار تطوير منظومة التعليم العالي في المملكة.
وحسب الوزارة، جرى خلال شهر أيار الماضي تسديد نحو ١٣ مليون دينار من المستحقات المالية المترتبة لصالح الجامعات الرسمية، والناجمة عن دعم صندوق الطالب الجامعي، في إطار التزامها بدعم الجامعات وتعزيز استقرارها المالي. كما أطلقت الوزارة منصة إلكترونية جديدة باللغتين العربية والإنجليزية تحت اسم "تميز - أتمتسرفاء الأردن"، تهدف إلى تسليط الضوء على خريجي الجامعات والكليات الأردنية من الطلبة الوافدين غير الأردنيين من مختلف الجنسيات، والإنجازات التي حقّقوها في مختلف المجالات، إلى جانب جمع معلوماتهم وبياناتهم ضمن قاعدة بيانات متكاملة. تابع ص٢

عمان
أعربت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، عن أصدق التعازي والمواساة لجمهورية مصر العربية في عمان، عن توفّر خمس منح دراسية في برنامج البكالوريوس بتخصص الطب البشري، مقدمة من جامعة الأزهر الشريف للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦.
وأوضحت الوزارة، الخميس، أن المنح مخصصة للطلبة الأردنيين الحاصلين على شهادة الثانوية العامة الأردنية فقط (التعليم العام أو التعليم الخاص) في الفرع العلمي أو الفرع العلمي (حقل طبي) للعام الدراسي السابق ٢٠٢٤ (الدورة الصيفية أو الدورة التكميلية)، على أن يعلن وزير التعليم العالي والبحث العلمي، وبالتنسيق مع سفارة جمهورية مصر العربية في عمان، عن توفّر منح دراسية في برنامج البكالوريوس بتخصص الطب البشري، مقدمة من جامعة الأزهر الشريف للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦.
ويبدأ تقديم الطلبات اعتباراً من يوم السبت الموافق ١٤ حزيران ٢٠٢٥، ويستمر حتى نهاية دوام يوم الاثنين الموافق ١٦ حزيران ٢٠٢٥.
وبيّنت الوزارة، أن آلية الترشيح ستتم من خلال توزيع المنح على الطلبة الحاصلين على أعلى المعدلات في الثانوية العامة، وذلك وفقاً لنسبة المتقدمين من كل إقليم (نسبة وتناسب).

عمان
أعلنت إدارة السير في مديرية الأمن العام، عن بدء تطبيق التعليمات المعدلة لسنة ٢٠٢٥ الخاصة بقيادة المركبات تحت تأثير المشروبات الروحية، وذلك بعد نشرها في الجريدة الرسمية.
وتتضمن التعليمات المعدلة تعديل المادة (٥) من التعليمات الأصلية، بحيث أصبحت النسبة المسموح بها لتركيز الكحول في دم السائق لا تتجاوز ٥٠ ملغم/١٠٠ مليلتر من الدم، بعد أن كانت ٨٠ ملغم/١٠٠ مليلتر في السابق.
وبموجب التعليمات الجديدة، تُعتمد نتائج فحص الدم وفق تقرير رسمي صادر عن مختبر أو مستشفى معتمد، ويعتبر السائق مخالفاً إذا بلغت نسبة الكحول في دمه ٥٠ ملغم/١٠٠ مليلتر أو أكثر، ويُطبق عليه ما ورد من عقوبات في قانون السير.
وتشمل العقوبات المترتبة على المخالفة: غرامة مالية مقدارها ٢٥٠ ديناراً، وتسليم السائق والمركبة للمركز الأمني، ووقف العمل برخصة القيادة لمدة شهرين.

عمان
قال الخبير الفلكي، زميل الجمعية الفلكية الملكية البريطانية وعضو الاتحاد العربي لعلوم الفضاء والفلك عماد مجاهد، إن الحسابات الفلكية تشير إلى أن موعد الانقلاب الصيفي لهذا العام سيصادف السبت ٢١ حزيران الحالي، حيث ستكون الشمس عمودية تماماً على مدار السرطان الذي يقع شمال خط الاستواء بمقدار ٢٣.٥ درجة تقريبا وهو أقصى ارتفاع تصله الشمس خلال العام، وذلك في تمام الساعة ٥ و ٤٢ دقيقة صباحا بالتوقيت المحلي. وأضاف أن الشمس ستشرق يوم الانقلاب الصيفي في تمام الساعة ٥ و ٢٤ دقيقة صباحا من أقصى الزاوية الشمالية الشرقية ومقدارها ٦١ درجة و ٤٤ دقيقة و ٣١ ثانية، ثم تغيب في نفس اليوم في أقصى غرّة. تابع ص٧

عمان
أطلقت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي إنفورمياً بوقت أبرز إنجازاتها خلال شهر أيار الماضي من العام الحالي ٢٠٢٥، وذلك ضمن جهودها المستمرة لتسليط الضوء على الإجراءات والأنشطة التي تنفذها في إطار تطوير منظومة التعليم العالي في المملكة.
وحسب الوزارة، جرى خلال شهر أيار الماضي تسديد نحو ١٣ مليون دينار من المستحقات المالية المترتبة لصالح الجامعات الرسمية، والناجمة عن دعم صندوق الطالب الجامعي، في إطار التزامها بدعم الجامعات وتعزيز استقرارها المالي. كما أطلقت الوزارة منصة إلكترونية جديدة باللغتين العربية والإنجليزية تحت اسم "تميز - أتمتسرفاء الأردن"، تهدف إلى تسليط الضوء على خريجي الجامعات والكليات الأردنية من الطلبة الوافدين غير الأردنيين من مختلف الجنسيات، والإنجازات التي حقّقوها في مختلف المجالات، إلى جانب جمع معلوماتهم وبياناتهم ضمن قاعدة بيانات متكاملة. تابع ص٢

عمان
أعربت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، عن أصدق التعازي والمواساة لجمهورية مصر العربية في عمان، عن توفّر خمس منح دراسية في برنامج البكالوريوس بتخصص الطب البشري، مقدمة من جامعة الأزهر الشريف للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦.
وأوضحت الوزارة، الخميس، أن المنح مخصصة للطلبة الأردنيين الحاصلين على شهادة الثانوية العامة الأردنية فقط (التعليم العام أو التعليم الخاص) في الفرع العلمي أو الفرع العلمي (حقل طبي) للعام الدراسي السابق ٢٠٢٤ (الدورة الصيفية أو الدورة التكميلية)، على أن يعلن وزير التعليم العالي والبحث العلمي، وبالتنسيق مع سفارة جمهورية مصر العربية في عمان، عن توفّر منح دراسية في برنامج البكالوريوس بتخصص الطب البشري، مقدمة من جامعة الأزهر الشريف للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦.
ويبدأ تقديم الطلبات اعتباراً من يوم السبت الموافق ١٤ حزيران ٢٠٢٥، ويستمر حتى نهاية دوام يوم الاثنين الموافق ١٦ حزيران ٢٠٢٥.
وبيّنت الوزارة، أن آلية الترشيح ستتم من خلال توزيع المنح على الطلبة الحاصلين على أعلى المعدلات في الثانوية العامة، وذلك وفقاً لنسبة المتقدمين من كل إقليم (نسبة وتناسب).

المنطقة العسكرية الشمالية تحبط محاولة تسلل على واجهتها الحدودية

عمان
صرّح مصدر عسكري مسؤول في القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، بأن المنطقة العسكرية الشمالية أحبطت فجر الخميس، محاولة تسلل على إحدى واجهاتها الحدودية ضمن منطقة مسؤوليتها. وأوضح المصدر أنه تم رصد ٣ أشخاص حاولوا اجتياز الحدود بطريقة غير مشروعة، حيث تم تطبيق قواعد الاشتباك والقاء القبض عليهم، وتحويلهم إلى الجهات المختصة.
وأكد المصدر أن القوات المسلحة الأردنية تعمل بكل قوة وحزم لتسخير جميع الإمكانيات للتصدي لمثل هذه العمليات ومنع مختلف أشكال ومحاولات التسلل والتريب، حفاظاً على أمن واستقرار المملكة الأردنية الهاشمية.

الأردن يعزي بضحايا تحطم طائرة في مطار مدينة احمد آباد بالهند

عمان
أعربت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، عن أصدق التعازي والمواساة لجمهورية الهند والمملكة المتحدة، وجمهورية البرتغال، بضحايا تحطم طائرة في مطار مدينة احمد آباد بولاية جوجارات غرب الهند، ما أسفر عن وقوع مئات الضحايا والإصابات.

التعليم العالي تعلن عن منح دراسية بتخصص الطب البشري بجامعة الأزهر

عمان
أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، وبالتنسيق مع سفارة جمهورية مصر العربية في عمان، عن توفّر خمس منح دراسية في برنامج البكالوريوس بتخصص الطب البشري، مقدمة من جامعة الأزهر الشريف للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦.
وأوضحت الوزارة، الخميس، أن المنح مخصصة للطلبة الأردنيين الحاصلين على شهادة الثانوية العامة الأردنية فقط (التعليم العام أو التعليم الخاص) في الفرع العلمي أو الفرع العلمي (حقل طبي) للعام الدراسي السابق ٢٠٢٤ (الدورة الصيفية أو الدورة التكميلية)، على أن يعلن وزير التعليم العالي والبحث العلمي، وبالتنسيق مع سفارة جمهورية مصر العربية في عمان، عن توفّر منح دراسية في برنامج البكالوريوس بتخصص الطب البشري، مقدمة من جامعة الأزهر الشريف للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦.
ويبدأ تقديم الطلبات اعتباراً من يوم السبت الموافق ١٤ حزيران ٢٠٢٥، ويستمر حتى نهاية دوام يوم الاثنين الموافق ١٦ حزيران ٢٠٢٥.
وبيّنت الوزارة، أن آلية الترشيح ستتم من خلال توزيع المنح على الطلبة الحاصلين على أعلى المعدلات في الثانوية العامة، وذلك وفقاً لنسبة المتقدمين من كل إقليم (نسبة وتناسب).

بدء تطبيق التعليمات المعدلة بشأن القيادة تحت تأثير الكحول لعام 2025

عمان
أعلنت إدارة السير في مديرية الأمن العام، عن بدء تطبيق التعليمات المعدلة لسنة ٢٠٢٥ الخاصة بقيادة المركبات تحت تأثير المشروبات الروحية، وذلك بعد نشرها في الجريدة الرسمية.
وتتضمن التعليمات المعدلة تعديل المادة (٥) من التعليمات الأصلية، بحيث أصبحت النسبة المسموح بها لتركيز الكحول في دم السائق لا تتجاوز ٥٠ ملغم/١٠٠ مليلتر من الدم، بعد أن كانت ٨٠ ملغم/١٠٠ مليلتر في السابق.
وبموجب التعليمات الجديدة، تُعتمد نتائج فحص الدم وفق تقرير رسمي صادر عن مختبر أو مستشفى معتمد، ويعتبر السائق مخالفاً إذا بلغت نسبة الكحول في دمه ٥٠ ملغم/١٠٠ مليلتر أو أكثر، ويُطبق عليه ما ورد من عقوبات في قانون السير.
وتشمل العقوبات المترتبة على المخالفة: غرامة مالية مقدارها ٢٥٠ ديناراً، وتسليم السائق والمركبة للمركز الأمني، ووقف العمل برخصة القيادة لمدة شهرين.

الانقلاب الصيفي يصادف السبت 21 الشهر الحالي

عمان
قال الخبير الفلكي، زميل الجمعية الفلكية الملكية البريطانية وعضو الاتحاد العربي لعلوم الفضاء والفلك عماد مجاهد، إن الحسابات الفلكية تشير إلى أن موعد الانقلاب الصيفي لهذا العام سيصادف السبت ٢١ حزيران الحالي، حيث ستكون الشمس عمودية تماماً على مدار السرطان الذي يقع شمال خط الاستواء بمقدار ٢٣.٥ درجة تقريبا وهو أقصى ارتفاع تصله الشمس خلال العام، وذلك في تمام الساعة ٥ و ٤٢ دقيقة صباحا بالتوقيت المحلي. وأضاف أن الشمس ستشرق يوم الانقلاب الصيفي في تمام الساعة ٥ و ٢٤ دقيقة صباحا من أقصى الزاوية الشمالية الشرقية ومقدارها ٦١ درجة و ٤٤ دقيقة و ٣١ ثانية، ثم تغيب في نفس اليوم في أقصى غرّة. تابع ص٧

يوم طبي للبر والإحسان في ام صيحوون اليوم

عمان
تنظم حملة البر والإحسان في الصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية (جهد)، الجمعة يوماً طبياً مجانياً في قرية أم صيحوون بواء البترا. وتبدأ فعاليات اليوم الطبي، الذي ينظم في مدرسة البترا الثانوية للبنين ضمن برنامج لمسة شفاء للبر والإحسان وبالتعاون مع سلطة إقليم البترا التنموي السياحي، وجمعية أجنحة الأمل، وجمعية مبرة معان الخيرية، ومركز الشامي للعيون، عند الساعة العاشرة والنصف صباحاً وتستمر حتى الثالثة ظهراً. وتشمل فعاليات اليوم الطبي تقديم خدمات استشارية وعلاجية وتوعوية متخصصة للمرضى من خلال عيادات اختصاصات تشمل الباطنية والقلب، العيون، الأطفال، الأنف والأذن والحنجرة، الجلدية، الصدرية، العظام وعيادات النسائية والأسنان المتنقلة، بمشاركة أطباء اختصاص من مطوعي الحملة إضافة إلى جلسات توعوية وتنقيف بمواضيع تخص المرأة والوضحة الإيجابية من خلال برنامج المرأة والنوع الاجتماعي في (جهد)، وتقديم الأدوية المجانية.

"الوطني لشؤون الأسرة": الأردن استشراف مبكراً أهمية القضاء على عمل الأطفال

عمان
أكد المجلس الوطني لشؤون الأسرة، أن الأردن استشراف مبكراً أهمية القضاء على عمل الأطفال وتعزيز التعليم الدامج انطلاقاً من الإيمان بأن وجود كل طفل على مقاعد الدراسة هو خطوة نحو أردن أكثر تقدماً. وقال أمين عام المجلس الدكتور محمد مقدادي في بيان بالتزامن مع الاحتفال باليوم العالمي لمكافحة عمل الأطفال الذي يصادف، إن الأردن كان من أوائل الدول التي صادقت على الاتفاقية الدولية المتعلقة بعمل الأطفال، بما في ذلك اتفاقية حقوق الطفل، واتفاقية العمل الدولي رقم (١٣٨) و(١٨٢)، مشيراً إلى انسجام التشريعات الوطنية، وفي مقدمتها قانون العمل مع هذه الاتفاقيات، حيث تم حظر تشغيل الأطفال دون سن ١٦ عاماً، ومنع تشغيل من هم دون ١٨ عاماً في الأعمال الخطرة. وأضاف، إن من أبرز الإنجازات التشريعية في هذا المجال إقرار قانون الأحداث لعام ٢٠١٤، والذي اعتبر الأطفال العاملين من الفئات المحتاجة للحماية، إلى جانب إعداد نظام لحماية الحدث العامل، وإصدار نظام عمل الزراعة وتعليمات التفتيش على النشاط الزراعي لعام ٢٠٢١، بالإضافة إلى تعديل قانون الاتجار بالبشر في العام ذاته، لتشديد العقوبات على استغلال الأطفال في التسول المنظم. تابع ص٢

"التعليم العالي" تعرض أبرز إنجازاتها خلال أيار الماضي

عمان
أطلقت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي إنفورمياً بوقت أبرز إنجازاتها خلال شهر أيار الماضي من العام الحالي ٢٠٢٥، وذلك ضمن جهودها المستمرة لتسليط الضوء على الإجراءات والأنشطة التي تنفذها في إطار تطوير منظومة التعليم العالي في المملكة.
وحسب الوزارة، جرى خلال شهر أيار الماضي تسديد نحو ١٣ مليون دينار من المستحقات المالية المترتبة لصالح الجامعات الرسمية، والناجمة عن دعم صندوق الطالب الجامعي، في إطار التزامها بدعم الجامعات وتعزيز استقرارها المالي. كما أطلقت الوزارة منصة إلكترونية جديدة باللغتين العربية والإنجليزية تحت اسم "تميز - أتمتسرفاء الأردن"، تهدف إلى تسليط الضوء على خريجي الجامعات والكليات الأردنية من الطلبة الوافدين غير الأردنيين من مختلف الجنسيات، والإنجازات التي حقّقوها في مختلف المجالات، إلى جانب جمع معلوماتهم وبياناتهم ضمن قاعدة بيانات متكاملة. تابع ص٢

تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب .. دراسة جديدة تكشف العلاج



وكالات
ذكر موقع "News Medical" الطبي أن "دراسة جديدة، تابعت ما يقرب من ٢٠٠ ألف شخص لعقود، وجدت أن جودة الطعام المستهلك لها الأهمية عينها لصحة القلب مثل اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات أو الدهون. وتشير النتائج إلى أن اختيار الأطعمة الصحية العالية الجودة يعد أمراً أساسياً لحماية القلب".
وبحسب الموقع، "خلال العقدين الماضيين، تم الترويج للأنظمة الغذائية المنخفضة الكربوهيدرات والدهون لفوائدها الصحية المحتملة، مثل إدارة الوزن وتحسين مستويات السكر في الدم والكوليسترول، ومع ذلك، ظل تأثير هذه الأنظمة الغذائية على الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب موضع نقاش مستمر.

بمتابعة ما يقرب من ٢٠٠ ألف مشارك في الدراسة، قام الباحثون أيضاً بقياس مئات من مستلزمات الدم لتقييم مدى تأثير جودة النظام الغذائي على تنظيم عملية التمثيل الغذائي لديهم. وقال وو "هذا النهج سمح لنا بفهم التأثيرات البيولوجية لهذه الأنظمة الغذائية بشكل أفضل وعزز نتائجنا".
وبحسب الموقع، "أظهر التحليل أن المشاركين في الدراسة الذين اتبعوا نظاماً غذائياً صحياً منخفض الكربوهيدرات أو الدهون كان لديهم خطر أقل للإصابة بأمراض القلب التاجية، في حين شهد أولئك الذين تناولوا طعاماً غير صحي خطراً متزايداً. وقد أدت أنماط النظام الغذائي الصحي هذه، سواء كانت منخفضة الكربوهيدرات أو منخفضة الدهون، إلى خفض خطر الإصابة بأمراض القلب بنحو ١٥٪. وقال وو "تشير نتائجنا إلى أن تحسين جودة الغذاء أمر بالغ الأهمية

لتحسين صحة القلب". وأضاف: "بغض النظر عما إذا كان شخص ما يتبع نظاماً غذائياً منخفض الكربوهيدرات أو منخفض الدهون، فإن التركيز على الأطعمة الكاملة والمصنعة بشكل ضئيل والنباتية والحد من تناول الحبوب المكررة والسكر والأطعمة الحيوانية، يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية".
وتابع الموقع، "بالنسبة لأولئك الذين يتطلعون إلى تحسين نظامهم الغذائي، يقترح الباحثون التركيز على إضافة المزيد من الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات والمكسرات والبقوليات مع تقليل تناول اللحوم المصنعة والكربوهيدرات المكررة والأطعمة السكرية. وأشاروا إلى أنه من المهم أيضاً التحقق من ملصقات الأطعمة والانتباه إلى المكونات المضافة ذات الجودة المنخفضة، مثل السكريات المضافة في العصائر والوجبات الخفيفة المصنعة".

وكانت
نسبة الشفاء بعد ٥ سنوات ٨٠٪ في مجموعة التمارين، مقابل ٧٤٪ في المجموعة الأخرى. كما سجلت المجموعة النشطة بدنيا معدل بقاء على قيد الحياة بنسبة ٩٠٪ بعد ٨ سنوات، مقارنة بـ ٨٣٪ لدى المجموعة الأخرى.
وقالت البروفيسورة فيكي كويل، الباحثة الرئيسية في المملكة المتحدة: «تشير هذه النتائج إلى أن التمارين الرياضية ليست مجرد وسيلة لتعزيز اللياقة، بل قد تكون عنصراً فعالاً في تحسين فرص النجاة من سرطان القولون».
وأضافت أن هذه المعطيات يجب أن تدفع صناعات السياسات إلى دمج برامج النشاط البدني ضمن الرعاية الروتينية لمرضى السرطان.
ومن بين المشاركين، روت مارغريت توبريدي (٦٩ عاماً) من شمال بلفاست تجربتها قائلة: «قبل تشخيصي، لم أكن أمارس الرياضة أبداً. اليوم، وبعد ٥ سنوات، أرفع الأثقال وأمشي يوميا وأشارك في صفوف اللياقة مرتين أسبوعياً. التغيير مذهل من حيث القوة البدنية والنفسية».
ورغم التفاؤل الكبير، شدد الباحثون على أن كل حالة مرضية فريدة من نوعها، ويجب استشارة الأطباء قبل البدء بأي نشاط بدني، لضمان ملاءمته للحالة الصحية للمريض.

وكالات
كشفت دراسة دولية جديدة أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تقلل من خطر الوفاة والانتكاس لدى مرضى سرطان القولون، ما يفتح الباب أمام اعتماد الرياضة كجزء أساسي من العلاج.
وأعلن الباحثون نتائج الدراسة خلال مؤتمر الجمعية الأمريكية لعلم الأورام السريري (ASCO)، مشيرين إلى أن التمارين الرياضية المنظمة يمكن أن تقلل من خطر الوفاة لدى مرضى سرطان القولون بنسبة تصل إلى ٣٧٪ خلال ٨ سنوات من المتابعة.
وتابعت الدراسة ٨٨٩ مريضاً بسرطان القولون من ٦ دول، بينها المملكة المتحدة. وقارنت بين مجموعتين: الأولى تلقت برنامج تمارين بدنية منتظمة بإشراف مختصين، والثانية حصلت فقط على مواد تثقيفية عامة حول نمط الحياة الصحي.
وامتد برنامج التمارين لمدة ٣ سنوات، وشمل جلسات أسبوعية خلال الأشهر الستة الأولى، ثم جلسات شهرية، إما حضورياً أو عبر الإنترنت. وراعى البرنامج احتياجات كل مريض، وتتنوع التمارين بين المشي السريع والتدريبات باستخدام الأوزان أو في صالات الألعاب الرياضية.
وأظهرت النتائج أن المرضى الذين مارسوا التمارين كانوا أقل عرضة لعودة المرض أو الوفاة، إذ بلغت

دراسة: المكسرات والأسماك تخففان أعراض القولون العصبي



إلى نقص في بعض العناصر الغذائية ما لم تُدر بشكل دقيق.
وخلال الدراسة، تابع الباحثون حالة ٢٦ مصاباً بمتلازمة القولون العصبي، قَسَمُوا إلى مجموعتين، أتبعَت الأولى حمية البحر المتوسط، بينما التزمت الثانية بحمية «الفودماب»، وذلك لمدة ٤ أسابيع.

وتعتمد حمية البحر المتوسط على تناول كميات كبيرة من الخضراوات والفواكه الطازجة، والحبوب الكاملة، والمكسرات، والبقوليات، مع استخدام زيت الزيتون مصدراً رئيسياً للدهون الصحية. كما تشمل تناول الأسماك والمأكولات البحرية بانتظام، مع تقليل استهلاك اللحوم الحمراء والدهون المشبعة.
وحقق ٧٣٪ في المائة من المرضى في مجموعة حمية البحر المتوسط تحسناً ملحوظاً في الأعراض، وفق معيار إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA)، الذي يُعرف بتحسُّن بنسبة ٣٠٪ في المائة أو أكثر في شدة آلام البطن، في المقابل، بلغت نسبة التحسن في مجموعة الفودماب ٨١,٨٪ في المائة.

ورغم أن حمية «الفودماب» أظهرت فاعلية أكبر نسبياً، فإن الباحثين أشاروا إلى أنها مكلفة ومعقدة، وتتطلب وقتاً وجهداً كبيرين، كما قد تؤدي إلى اضطراب العلاقة مع الطعام ونقص في بعض المغذيات، بينما تُعد حمية البحر المتوسط بدلاً صحياً وسهل التطبيق، قائماً على أطعمة طبيعية ومتوازنة، ومعروفة بفوائدها الواسعة لصحة القلب والدماغ. ويأمل فريق البحث أن تمهّد نتائج هذه الدراسة الطريق أمام أبحاث أوسع، تقارن بين فاعلية حمية البحر المتوسط والحميات التقييدية على المدى الطويل، بما يساهم في توفير خيارات غذائية أكثر تنوعاً وسهولة لمرضى متلازمة القولون العصبي.

وكالات
كشفت دراسة أميركية عن أن اتباع حمية البحر المتوسط، التي تركز على تناول المكسرات والأسماك، إلى جانب الفواكه، والخضراوات، والحبوب الكاملة، يساعد على تخفيف أعراض متلازمة القولون العصبي (IBS)، مما يفتح الباب أمام خيار غذائي جديد لهؤلاء المرضى.

وأوضح الباحثون من جامعة ميشيغان في الدراسة التي نُشرت نتائجها الجمعة، في دورية Neurogastroenterology & Motility) أن حمية البحر المتوسط أقل تقييداً مقارنةً بالحمية منخفضة «الفودماب» (FODMAP)، وهي من الأنظمة الغذائية الشائعة لكنها صعبة التطبيق لمرضى هذه المتلازمة. ومتلازمة القولون العصبي هي اضطراب شائع يؤثر على الجهاز الهضمي، ويتميز بأعراض مثل آلام البطن، والانتفاخ، والإسهال، أو الإمساك، أو التناوب بينهما. وتؤثر هذه الأعراض بشكل كبير على جودة حياة المرضى، ويفضل الكثير منهم تعديل النظام الغذائي خياراً أول للعلاج بدلاً من اللجوء إلى الأدوية. وبرزت مؤخراً ما تسمى الحمية منخفضة «الفودماب»، وهي نظام غذائي يهدف إلى تقليل تناول مجموعة من الكربوهيدرات القابلة للتخمير، والتي تُسبب تهيجاً في الأمعاء وتزيد من شدة الأعراض لدى المصابين بالقولون العصبي. وتتضمن هذه الحمية تقليل تناول فواكه مثل التفاح والمكسرات، وخضراوات مثل النوم والبصل، بالإضافة إلى البقوليات ومنتجات الألبان الغنية باللاكتوز. ورغم أن هذه الحمية أثبتت فاعليتها لدى أكثر من نصف المرضى، فإنها تُعد تقييدية للغاية، وقد تؤدي

شواء البروكلي بدلاً من سلقه يُحدث فرقاً كبيراً

وكالات
أشارت إليزابيث رايدر، خبيرة التغذية وفن الطهي، إلى أن علي البروكلي هو في الواقع أسوأ طريقة لطهيه، إذ ينتج عنه فطريات طرية وباهتة. وأوضحت رايدر، في تقرير نشره موقع "Surrey Live"، أنه غالباً ما يُنتج سلق البروكلي زهيرات طرية. وكلما طالت مدة طهيه في الماء المغلي، زادت كمية العناصر الغذائية التي يفقدها".
وأضافت رايدر أنه عند غلي البروكلي، يفقد سكرياته ونكهاته وعناصره الغذائية، مما يؤدي إلى طعم وملس غير مستساغ، وتقليل فوائده الصحية. في المقابل، شرحت رايدر أن طهي البروكلي عن طريق الشوي يُحدث فرقاً كبيراً، إذ يطلق العنان لحلاوته الفطرية ويضفي عليه قواماً مقرمشاً، مما يجعله أكثر جاذبية.
وقالت رايدر إن البروكلي المشوي يتميز بنكهته الغنية، كما أنه يُشكل طبقةً جانبياً رائعاً، ويمكن استخدامه دافئاً أو بارداً في السلطات".
ويُعزز الشوي طعم البروكلي ويحافظ أيضاً على الفيتامينات الأساسية، مما يجعله أكثر تغذية ومتعة للأكل. يُمكن طهي البروكلي المشوي في الفرن أو المقلاة الهوائية، كما أن رشه بعصير الليمون يُحسن مذاقه. وأردفت رايدر قائلة إن السكريات الطبيعية في رشه عصير الليمون تُضفي طراوةً على البروكلي وتُكمله للحصول على قوام أفضل ونكهة معززة.

علامات غير واضحة للسرطان

وكالات
أفادت الدكتورة زيرا ساخوديفا أخصائية أمراض الباطنية إلى أن أعراض الأورام تعتمد على نوعها وطبيعتها وتطورها والأمراض المزمنة التي يعاني منها الشخص.
وتقول: "تجدر الإشارة إلى أنه من بين الأعراض -التعرق، وخاصة في الليل، وزيادة حجم العقد الليمفاوية، وارتفاع درجة حرارة الجسم فترة طويلة دون أن تصاحبها أعراض أخرى.
كما يعتبر ضيق التنفس أو السعال المطول الذي لا يستجيب للعلاج سبباً وجيهاً لاستشارة الطبيب".
وتشير الطبيبة، إلى أن فقدان الوزن غير المبرر والتعب الزائد وانخفاض الأداء قد تشير إلى وجود ورم.
وتقول: "كما أن الضعف العام الذي يستمر فترة طويلة يعتبر علامة مميزة تشير أيضاً إلى وجود ورم".
وتوصي الطبيبة بضرورة استشارة الطبيب المختص في حالة ظهور هذه الأعراض أو بعضها أو حتى أحدها لتشخيص السبب ووصف العلاج اللازم. وتقول في الختام: "الورم هو عملية مرضية تصيب الأنسجة والأعضاء. ومن المهم جداً تحديد نوع الورم لتحديد طرق العلاج المناسبة. ويجب أن نعلم أن الأورام تتكرر في صورة أمراض مختلفة لسنوات عديدة. ولكن، هناك عدد من الأعراض التي يجب أن نتنبه المريض وتحفره على طلب المساعدة الطبية والفحص".

دراسة: التمارين الرياضية قد تحدث نقلة نوعية في علاج سرطان القولون



وكالات
كشفت دراسة دولية جديدة أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تقلل من خطر الوفاة والانتكاس لدى مرضى سرطان القولون، ما يفتح الباب أمام اعتماد الرياضة كجزء أساسي من العلاج.
وأعلن الباحثون نتائج الدراسة خلال مؤتمر الجمعية الأمريكية لعلم الأورام السريري (ASCO)، مشيرين إلى أن التمارين الرياضية المنظمة يمكن أن تقلل من خطر الوفاة لدى مرضى سرطان القولون بنسبة تصل إلى ٣٧٪ خلال ٨ سنوات من المتابعة.
وتابعت الدراسة ٨٨٩ مريضاً بسرطان القولون من ٦ دول، بينها المملكة المتحدة. وقارنت بين مجموعتين: الأولى تلقت برنامج تمارين بدنية منتظمة بإشراف مختصين، والثانية حصلت فقط على مواد تثقيفية عامة حول نمط الحياة الصحي.
وامتد برنامج التمارين لمدة ٣ سنوات، وشمل جلسات أسبوعية خلال الأشهر الستة الأولى، ثم جلسات شهرية، إما حضورياً أو عبر الإنترنت. وراعى البرنامج احتياجات كل مريض، وتتنوع التمارين بين المشي السريع والتدريبات باستخدام الأوزان أو في صالات الألعاب الرياضية.
وأظهرت النتائج أن المرضى الذين مارسوا التمارين كانوا أقل عرضة لعودة المرض أو الوفاة، إذ بلغت

نسبة الشفاء بعد ٥ سنوات ٨٠٪ في مجموعة التمارين، مقابل ٧٤٪ في المجموعة الأخرى. كما سجلت المجموعة النشطة بدنيا معدل بقاء على قيد الحياة بنسبة ٩٠٪ بعد ٨ سنوات، مقارنة بـ ٨٣٪ لدى المجموعة الأخرى.
وقالت البروفيسورة فيكي كويل، الباحثة الرئيسية في المملكة المتحدة: «تشير هذه النتائج إلى أن التمارين الرياضية ليست مجرد وسيلة لتعزيز اللياقة، بل قد تكون عنصراً فعالاً في تحسين فرص النجاة من سرطان القولون».
وأضافت أن هذه المعطيات يجب أن تدفع صناعات السياسات إلى دمج برامج النشاط البدني ضمن الرعاية الروتينية لمرضى السرطان.
ومن بين المشاركين، روت مارغريت توبريدي (٦٩ عاماً) من شمال بلفاست تجربتها قائلة: «قبل تشخيصي، لم أكن أمارس الرياضة أبداً. اليوم، وبعد ٥ سنوات، أرفع الأثقال وأمشي يوميا وأشارك في صفوف اللياقة مرتين أسبوعياً. التغيير مذهل من حيث القوة البدنية والنفسية».
ورغم التفاؤل الكبير، شدد الباحثون على أن كل حالة مرضية فريدة من نوعها، ويجب استشارة الأطباء قبل البدء بأي نشاط بدني، لضمان ملاءمته للحالة الصحية للمريض.

ما هو عدد الوجبات المثالي على مدار اليوم؟



وكالات
ينجح الكثيرون في تناول وجبات أكبر حجماً، ويُفضّل آخرون تناول كميات طعام أقل وأكثر تكراراً، ومع ذلك، يكمن السر في فقدان وزنك في مراعاة أحجام حصص الطعام التي تتناولها والالتزام باحتياجاتك اليومية من السعرات الحرارية، بحسب موقع "تايمز ناو".
وتؤثر جودة النظام الغذائي والسعرات الحرارية كيف يؤثر توزيع وجباتك على فقدان الوزن؟ يقول الأطباء إن تناول الطعام بشكل متكرر يمكن أن يساعد على هضم الطعام بشكل صحيح مع تعزيز عملية حرق الدهون.
وترتبط هذه النظرية أيضاً بالتأثير الحراري للطعام، أو عدد السعرات الحرارية التي يحرقها الجسم لهضم الطعام. ويقترح البعض أن تناول الطعام بشكل متكرر يُحافظ على نشاط عملية الأيض طوال اليوم، بدلاً من تناوله مرتين أو ثلاث مرات فقط.
هل يجب تناول وجبة الإفطار بانتظام لإنقاص الوزن؟ يُعتقد أن وجبة الإفطار هي أهم وجبة في اليوم، ووفقاً للدراسات، فإن من يتناولون وجبة الإفطار بانتظام يكونون أقل عرضة للسمنة، وأقل عرضة للإصابة بمرض السكري، ويتمتعون بوظائف إدراكية أفضل، بالإضافة إلى صحة القلب.
من المهم أيضاً اختيار وجبة إفطار مناسبة إن تناول وجبة إفطار غير مغذية بانتظام، مثل الحبوب السكرية والأطعمة الغنية بالدهون المشبعة، لا يؤدي إلا إلى زيادة الوزن والسمنة والعديد من المشاكل

الصحية الأخرى.
لذلك، من المهم اختيار وجبة إفطار غنية بالبروتين والكربوهيدرات المعقدة والألياف والدهون الصحية للمساعدة في تزويدك بالطاقة اللازمة في الصباح والشعور بالشبع.
هل الصيام المتقطع فعال؟ يُعد الصيام المتقطع من أفضل الطرق لإنقاص الوزن. ومن المتوقع أن يؤثر تحديد وقت تناول الطعام خلال اليوم على عدد الوجبات التي تتناولها.
ومع ذلك، ووفقاً للخبراء، فإن الصيام المتقطع ليس دائماً مثالياً للجميع، وذلك حسب جداول الأفراد أو العائلات، ومن يعانون من بعض المشاكل الصحية، والعمر، والحمل، أو الرضاعة.
كيف يمكنك التخطيط لوجباتك؟ ينصح الأطباء بترك فترات زمنية بين الوجبات: إذ تُؤخذ العديد من العوامل في الاعتبار، مثل التفضيل الشخصي، والجداول الزمنية، وعادات الأكل - وكلها تلعب دوراً رئيسياً. لذلك، من المهم تضمين أطعمة غنية بالعناصر الغذائية في يومك، والانتباه إلى إجمالي السعرات الحرارية اليومية، بغض النظر عن عدد الوجبات التي تتناولها.
يمكنك تناول ثلاث وجبات صغيرة يومياً إذا كنت: تشعر بالشبع بسرعة تعاني من مشاكل في الغثيان والقيء تعاني من بطء عملية الأيض. تعاني من مشاكل في المعدة والهضميوصي الأطباء بتناول وجبتين كبيرتين يومياً إذا كنت تواجه صعوبة في التحكم في كمية الطعام.

«ألفابت» ستنفق 500 مليون دولار على إصلاحات داخلية تشمل «غوغل»



وكالات
وهي مهمة بشكل خاص في حالات تضارب المصالح أو انتهاك المديرين للواجبات الائتمانية. وذكر المساهمون، في سعيهم للحصول على موافقة على التسوية، أن هذه الممارسات عرضت «ألفابت» لتحقيقات وملاحقات تتعلق بكفاحه الاحتكار من قبل وزارة العدل الأميركية، والمدعين العامين للولايات، ومجلس النواب، والحكومات الأجنبية. ووفقاً للمساهمين، سيُموّل مبلغ التسوية ثلاث فئات من الإصلاحات. أولاً، ستقتل «ألفابت» الرقابة التنظيمية من لجنة التحقيق والامتثال إلى لجنة جديدة للمخاطر والامتثال، وقالوا: «عدد قليل نسبياً من الشركات العامة الكبرى لديها لجنة مخصصة كهذه». وأضافوا: «اعتماد ألفابت لهذا الاستحداث قد يحفز شركات التكنولوجيا الماضي الموافقة على التسوية. وزعم المساهمون أن «ألفابت» أقدمت على «ممارسات تجارية احتكارية ومُناهضة للمنافسة مطولة ومستمرة»، في مجالات الإعلان والبحث وخدمات متجر «Google Play»، وغيرها. بحسب تقرير لوكالة بلومبرغ، أطلعت عليه «العربية Business»، وقال المساهمون، في دعوى مشتقات موحدة، إن هذا السلوك عرض الشركة لخطر المشتقات في آليات قانونية تعمل على تمكين المساهمين من رفع دعوى قضائية نيابة عن الشركة عندما تفشل إدارة الشركة في القيام بذلك، وهي أداة قوية لحقوق المساهمين،

وكالات وافقت شركة ألفابت، الشركة الأم لغوغل، على إنفاق ٥٠٠ مليون دولار لتحسين هيكل امتثالها التنظيمي العالمي، كحل مقترح لدعوى قضائية رفعها مساهمون على خلفية اتهامات بارتكاب ممارسات احتكارية من الحكومة الأميركية، وفقاً لوثيقة قُدمت إلى محكمة فيدرالية. وقال المساهمون، الذين رفعوا دعاوى قضائية ضد قادة الشركة، إن الإصلاحات «الشاملة» في «غوغل» وشركتها الأم لن تقتصر على مكافحة الاحتكار، بل قد تُشكل معياراً للشركات الأميركية الكبرى الأخرى، «وطلبوا من المحكمة الجزئية للمنطقة الشمالية من كاليفورنيا في ٣٠ مايو الماضي الموافقة على التسوية. وزعم المساهمون أن «ألفابت» أقدمت على «ممارسات تجارية احتكارية ومُناهضة للمنافسة مطولة ومستمرة»، في مجالات الإعلان والبحث وخدمات متجر «Google Play»، وغيرها. بحسب تقرير لوكالة بلومبرغ، أطلعت عليه «العربية Business»، وقال المساهمون، في دعوى مشتقات موحدة، إن هذا السلوك عرض الشركة لخطر المشتقات في آليات قانونية تعمل على تمكين المساهمين من رفع دعوى قضائية نيابة عن الشركة عندما تفشل إدارة الشركة في القيام بذلك، وهي أداة قوية لحقوق المساهمين،

نينتندو تحذر عملائها: لا تنزعوا الغلاف الواقي لشاشة «Switch 2»



وكالات
٢، هذه في الأساس ميزة أمان، وليست مادة تغليف أو شحن. وأصدرت شركة نينتندو اليابانية تحذيراً لعملائها مع قرب إصدار جهاز ألعاب «Switch 2»، حيث طالبتهم بعدم نزع غلاف الحماية المثبت مسبقاً على شاشة الجهاز. وفي حين قد يفترض العديد من المستخدمين أن هذه الطبقة الواقية على الشاشة يجب إزالتها، كما هو الحال مع الطبقات البلاستيكية الواقية التي تأتي مع الهواتف أو الأجهزة اللوحية، تؤكد «نينتندو» أن هذه الطبقة تحديداً لها دور أساسي في حماية الجهاز، ويجب أن تبقى في مكانها تماماً. وفقاً لدليل السلامة والتعليمات الرسمي لجهاز «Switch 2» من «نينتندو»، تأتي الشاشة مزودة بغلاف لاصق مضاد للتآكل، مُثبت مسبقاً. والغرض منه هو منع تآكل شظايا الزجاج في حال تعرض شاشة الجهاز لضرب، وهي حالات نادرة، بحسب تقرير لموقع «CNET» المتخصص في أخبار التكنولوجيا، أطلعت عليه «العربية Business». وعندما فتحت «نينتندو» الطيات المسبقة له في أبريل،

وكالات أصدرت شركة نينتندو اليابانية تحذيراً لعملائها مع قرب إصدار جهاز ألعاب «Switch 2»، حيث طالبتهم بعدم نزع غلاف الحماية المثبت مسبقاً على شاشة الجهاز. وفي حين قد يفترض العديد من المستخدمين أن هذه الطبقة الواقية على الشاشة يجب إزالتها، كما هو الحال مع الطبقات البلاستيكية الواقية التي تأتي مع الهواتف أو الأجهزة اللوحية، تؤكد «نينتندو» أن هذه الطبقة تحديداً لها دور أساسي في حماية الجهاز، ويجب أن تبقى في مكانها تماماً. وفقاً لدليل السلامة والتعليمات الرسمي لجهاز «Switch 2» من «نينتندو»، تأتي الشاشة مزودة بغلاف لاصق مضاد للتآكل، مُثبت مسبقاً. والغرض منه هو منع تآكل شظايا الزجاج في حال تعرض شاشة الجهاز لضرب، وهي حالات نادرة، بحسب تقرير لموقع «CNET» المتخصص في أخبار التكنولوجيا، أطلعت عليه «العربية Business». وعندما فتحت «نينتندو» الطيات المسبقة له في أبريل،

1,8 مليار مستخدم آيفون في مرمى الخطر

تقنيات محسنة لتقنية مداخل النظام، ما يعزز من قدرة النظام على التصدي للمخاطر. وأوصت الشركة المستخدمين بقبول التحديث فور ظهوره، حتى لو تطلب الأمر إفراغ بعض المساحة التخزينية على الهاتف. وتُعد شركة آبل من أبرز شركات التكنولوجيا العالمية، تأسست عام ١٩٧٦ وتشتهر بابتكارها مثل iPhone وMac وiPad، يقع مقرها الرئيسي في كوبرتينو، كاليفورنيا، وتُعرف بثقافتها التنظيمية التي تركز على الجودة والتكامل بين الأجهزة والبرمجيات. وبلغت إيراداتها في ٢٠٢٣ نحو ٣٨٣ مليار دولار، مع توسع واضح في قطاع الخدمات مثل Apple Music و iCloud.

معالجة ملفات وسائط خبيثة، بينما تُشكل الثغرة CVE-٢٠٢٤-٣١٢٣٣ تهديداً مشابهاً من خلال ملفات الفيديو. مصنفة ضمن «الثغرات والتعرضات الشائعة» (CVEs)، والتي قد تستغل في تنفيذ هجمات إلكترونية بواسطة برمجيات خبيثة. وبحسب آبل، فإن هذه البرمجيات قد تكون مضمّنة في ملفات صور أو فيديوهات مزيفة، ويكفي فتحها لتعطيل التطبيقات أو التسبب في تلف ذاكرة الجهاز، ما يؤدي إلى أعطال خطيرة تهدد أمن البيانات. وذكرت الشركة أن الثغرة CVE-٢٠٢٤-٣١٢٣٣ قد تؤدي إلى «إنهاء غير متوقع للتطبيقات أو تلف في ذاكرة العمليات» عند

وكالات كما يشمل التحديث أيضاً أجهزة iPad، بما في ذلك النسخ الأحدث من iPad mini، إذ يستهدف الإصدار الجديد من النظام ثغرات تثبيت التحديث الجدي لنظام التشغيل iOS ١٨.٥ بشكل فوري، وذلك بعد اكتشاف ثغرة أمنية خطيرة قد تُعرض بيانات المستخدمين للخطر. وأوضحت الشركة أن الثغرة المكتشفة قد تتيح للراصنة الوصول إلى الصور والرسائل والمعلومات الشخصية في حال تجاهل التحديث الأمني، ويشمل التحديث جميع أجهزة آيفون ابتداءً من طراز iPhone XS وما تلاه، أي كافة الهواتف التي تم طرحها منذ عام ٢٠١٨، وفقاً لصحيفة Metro.

وكالات أصدرت شركة آبل تحذيراً أمنياً عاجلاً يستهدف جميع مستخدمي هواتف آيفون، داعية إلى تثبيت التحديث الجدي لنظام التشغيل iOS ١٨.٥ بشكل فوري، وذلك بعد اكتشاف ثغرة أمنية خطيرة قد تُعرض بيانات المستخدمين للخطر. وأوضحت الشركة أن الثغرة المكتشفة قد تتيح للراصنة الوصول إلى الصور والرسائل والمعلومات الشخصية في حال تجاهل التحديث الأمني، ويشمل التحديث جميع أجهزة آيفون ابتداءً من طراز iPhone XS وما تلاه، أي كافة الهواتف التي تم طرحها منذ عام ٢٠١٨، وفقاً لصحيفة Metro.

الذكاء الاصطناعي يُزيد تحديات «مايكروسوفت» نحو تحقيق الاستدامة



وكالات
تُعدّ التقييم الأكبر من انبعاثات «مايكروسوفت»، والتي تقاومت بسبب اعتماد البناء على سلاسل توريد تعتمد على الوقود الأحفوري. ويُستخدم في تصنيعها غازات دفيئة ذات تأثير بالغ، مثل سداسي فلورو الإيثان، الذي يُعادل طن واحد منه نحو ٩٢٠٠ طن من ثاني أكسيد الكربون من حيث التأثير الحراري. وحتى في مجالات تُعدّ أسهل مثل الطاقة النظيفة، واجهت «مايكروسوفت» صعوبات في توفير مصادر كهرباء خالية من الكربون بالقرب من مواقع مراكز البيانات، ما اضطرها إلى اللجوء للشراء من مصادر بعيدة. خطوات نحو التحسن ورغم أن التقرير أشار إلى انخفاض طفيف في الانبعاثات بين عامي ٢٠٢٣ و٢٠٢٤، إلا أن الفجوة لا تزال كبيرة أمام الوصول إلى الهدف البيئي الرئيسي لشركة مايكروسوفت بحلول عام ٢٠٣٠، والمتأمل في «إزالة كربون أكثر مما تُنتج». مع ذلك، تُظهر الشركة مؤشرات مشجعة، إذ أصبحت من أكبر المستثمرين في مشاريع الطاقة الشمسية، وارتفعت محفظتها من الكهرباء النظيفة إلى ٣٤ غيغاواط، إلى جانب توقيع عقود ضخمة لإزالة ملايين الأطنان من الكربون في السنوات المقبلة. ذكاء اصطناعي مريح لكنه ملوث ويبقى التحدي الأكبر أمام الشركة هو كيفية الموازنة بين النمو السريع في قطاعي الذكاء الاصطناعي والسحابة، والتزاماتها البيئية. فبينما يُعدّ هذا التوسع مربحاً تجارياً، فإنه يُضيف عبئاً بيئياً يصعب تجاهله مع اقتراب عام ٢٠٣٠، الموعد الحاسم لمراجعة التزامات الشركات العالمية تجاه المناخ.

وكالات
في الوقت الذي تسعى فيه شركة مايكروسوفت لتحقيق أهدافها الطموحة في مجال الاستدامة، تكشف بياناتها الجديدة عن معركة صعبة تخوضها ضد انبعاثات الكربون، التي واصلت ارتفاعها رغم الوعود بخفضها. فبحسب تقرير الاستدامة الصادر عن الشركة أواخر الأسبوع الماضي، ارتفعت انبعاثات «مايكروسوفت» الكربونية بنسبة ٢٣.٤٪ منذ عام ٢٠٢٠. ويعود السبب الرئيسي في ذلك إلى النمو السريع لمراكز البيانات، المصممة لدعم التوسع الكبير في خدمات الحوسبة السحابية والذكاء الاصطناعي. بحسب تقرير نشره موقع «تك كرانش» وأطلعت عليه «العربية Business»، مواد البناء وشرائح الكمبيوتر ورغم أن شراء الكهرباء النظيفة لا يُعدّ التحدي الأصعب، إلا أن المشكلة الحقيقية تكمن في المواد المستخدمة في بناء مراكز البيانات، مثل الفولاذ والخرسانة ورفائق الحواسيب، التي تُنتج مستويات عالية من الكربون. وقال المتحدث باسم «مايكروسوفت»: «نحن نجسد التحديات التي يواجهها العالم بأسره في التحول إلى مواد ووقود صديقة للبيئة، وهو جوهر التحدي في انبعاثات النطاق ٣ لدينا». ويُقدّم انبعاثات النطاق ٣ تلك الناتجة عن أنشطة لا تقع تحت السيطرة المباشرة للشركة، مثل المواد الخام والخدمات اللوجستية والسلع المشتراة، والتي شكلت أكثر من ٩٧٪ من إجمالي انبعاثات «مايكروسوفت» في السنة المالية ٢٠٢٤. التوسع يُقابل تأخير في إزالة الكربون أظهرت البيانات أن السلع الرأسمالية والمواد المُشتركة

ميتا تخطط لإطلاق تطبيق إنستاجرام لأجهزة آيباد في 2025



وكالات
في بداياته بأنه «مجرد حاسوب»، مشيراً إلى إمكانية تصفح فيسبوك عبر المتصفح بدلاً من تطوير تطبيق مستقل. وحتى مع إصدار تطبيق فيسبوك لأجهزة آيباد في عام ٢٠١١، ظل إنستاجرام متمسكاً بكونه تطبيقاً مخصصاً للهواتف. وكانت الشركة قد بررت هذا الغياب سابقاً بمخاوف تتعلق بشكل الصور المربعة أو انخفاض دقتها عند عرضها على شاشة أكبر، إضافة إلى تصريحات متكررة من رئيس إنستاجرام، آدم موسيري، أكد فيها أن تطوير تطبيق آيباد لم يكن ضمن أولويات الشركة، بسبب محدودية عدد المستخدمين أو نقص الموارد. وبدأت الأمور تتغير الآن، خاصة بعد إطلاق نسخة آيباد من تطبيق واتساب في مايو الماضي. ووفقاً لبلومبرغ، فإن البنية التقنية اللازمة باتت متوفرة الآن، مما يُخفف المخاوف السابقة بشأن جودة الصور، ويُهدّد الطريق أخيراً لوصول إنستاجرام إلى أجهزة آيباد بنسخة أصلية طال انتظارها.

وكالات أفاد تقرير جديد بأن شركة ميتا بدأت أخيراً اختبار إصدار مخصص من تطبيق إنستاجرام لأجهزة آيباد، بعد سنوات من الانتظار والطلبات المتكررة من المستخدمين. ووفقاً لما ذكرته وكالة بلومبرغ، فإن موظفي ميتا «يختبرون التطبيق بنحو نشط» حالياً، ويطورونه بوتيرة متسارعة، مما يُشير إلى إمكانية إطلاقه في وقت لاحق من هذا العام، في حال سارت الأمور وفق الخطة. ويُعد غياب تطبيق رسمي لإنستاجرام في أجهزة آيباد أمراً مستغرباً لكثير من المستخدمين، خاصة وأن منصة إنستاجرام أطلقت قبل ١٤ عاماً، في حين أطلقت أجهزة آيباد قبل ١٥ عاماً. وخلال هذه المدة، اقتصر استخدام إنستاجرام في أجهزة آيباد على نسخة الويب أو نسخة آيفون المكبّرة التي لا توفر تجربة مثالية. يُذكر أن علاقة ميتا، المالكة لإنستاجرام وفيسبوك وواتساب، بجهاز آيباد استمرت بالتردد، فقد وصف مارك زوكربيرج الجهاز



ميزة مرتقبة من «واتساب» لـ «iOS» مقبلة: أسماء المستخدمين بدلاً من الأرقام

وكالات
يستعد تطبيق المراسلة «واتساب»، المملوك لشركة ميتا، لإطلاق ميزة لمستخدمي نظام «iOS» طال انتظارها على غرار تطبيقات المراسلة الأخرى: وهي أسماء المستخدمين. وبفضل أسماء المستخدمين سيتمكن المستخدمون من التواصل مع الآخرين دون الحاجة إلى مشاركة أرقام هواتفهم. وستتيح هذه الميزة، التي لا تزال قيد التطوير ومن المتوقع طرحها في تحديث مستقبلي، للمستخدمين اختيار اسم مستخدم مميز، تماماً كما هو الحال في تطبيقات تيليجرام وسيفنال ومعظم منصات المراسلة الحديثة الأخرى، بحسب موقع «WabetaInfo» المتخصص في تحديثات تطبيق واتساب. وبمجرد تفعيل هذا النظام، سيتمكن المستخدمون من التواصل مع بعضهم البعض دون الحاجة إلى رقم الهاتف، بل من خلال اسم المستخدم. وتشمل القواعد الخاصة باختيار اسم مستخدم، ألا يبدأ بـ «WWW»، لأن هذا قد يُضلل المستخدمين ويوهمهم بأنهم يتفاعلون مع موقع إلكتروني رسمي. ويجب أن تتضمن أسماء المستخدمين حرفاً واحداً على الأقل، مما يمنع استخدام أسماء مستخدمين مكونة من أرقام أو رموز فقط. ويُسمح فقط ببعض الأحرف الصغيرة (a-z)، والأرقام (٠-٩)، والنقاط، والشرطات السفلية. وبمجرد اختيار اسم مستخدم صالح، سيظهر اسم المستخدم في المحادثات والدرشات الجماعية، حيث كان رقم هاتف المستخدم يُعرض في السابق. وإذا قرر مستخدم تغيير اسم المستخدم الخاص به لاحقاً، يخطئ «واتساب» لإبلاغ الآخرين بالتغيير، كما هو الحال مع رقم الهاتف. وسيُتيح تحديث مستقبلي لنسخة «واتساب» على الويب للمستخدمين أيضاً التحقق مما إذا كان اسم المستخدم المطلوب لا يزال متاحاً.

إكس تطلق XChat.. نظام مراسلة فورية بمزايا متقدمة

وكالات
أعلن إيلون ماسك، مالك منصة إكس، تويتر سابقاً، بدء طرح نسخة جديدة من ميزة المراسلة المباشرة في المنصة، التي تحمل اسم XChat، وتضم عدداً من المزايا الجديدة، أبرزها الرسائل التي تخفي تلقائياً، ودعم التصغير، وإمكانية مشاركة الملفات، إلى جانب دعم المكالمات الصوتية والمرئية. وأشار ماسك عبر حسابه الشخصي في المنصة إلى أن النسخة المُحدّثة من XChat ما زالت في مرحلة الاختبار التجريبي، ومقتصر على مجموعة محدودة من المستخدمين، لكنه أكد أن فريق العمل يتوقع طرحها لكافة المستخدمين خلال هذا الأسبوع، ما لم تواجه المنصة مشكلات في التوسع في أثناء الإطلاق. وأوضح ماسك أن النسخة الجديدة من XChat بُنيت باستخدام لغة البرمجة Rust، وتعتمد على ما وصفه بـ «تشفير يشبه بيتكوين» وهيكلية جديدة كلياً، على حد تعبيره. وأثار تعبير ماسك بعض الجدل، نظراً إلى أن عملة بيتكوين لا تُوصف فعلياً بأنها «شفرة»، بل تعتمد على تقنيات التوقيع الرقمي والتشفير بالفتح العام، وهو ما دفع البعض إلى التساؤل عما إذا كان ماسك يستخدم هذا الوصف لأغراض تسويقية. يُذكر أن ماسك عيّر مراراً عن رغبته في جعل XChat منافساً مباشراً لتطبيقات المراسلة الآمنة مثل سيجنال و iMessage، إلا أن اكتشافه بوصف الخدمة الجديدة بأنها تستخدم «تشفيراً شبيهاً بيتكوين» يثير شكوكاً حول مدى قدرتها الفعلية على منافسة تلك المنصات. وفي سياق متصل، أعلن ماسك أن مستخدمي XChat أصبح بإمكانهم الآن إجراء مكالمات صوتية ومرئية دون الحاجة إلى رقم هاتف، وذلك عبر مختلف الأنظمة. ويأتي إطلاق XChat بالتزامن مع تعليق العمل بنظام الرسائل المشفرة السابق، مما يُشير إلى أن المنصة تستعد لاعتماد النظام الجديد بدلاً نهائياً. لكن في المقابل، واجه مستخدمو إكس في الأيام الأخيرة عدة أعطال تقنية تسببت بصعوبة في تصفح المنصة، واستخدام بعض المزايا، منها XChat.

تطبيق اختصارات «آبل» يحصل على مزايا الذكاء الاصطناعي

وكالات
أشار التقرير الأحدث الذي نشرته وكالة «بلومبرغ» وموقع «ناين توافاي ماك» (9to5mac) المتخصص بكل ما يتعلق بأجهزة «آبل»، إلا أن الشركة تفكر في تطوير تطبيق «الاختصارات» المميز الموجود في جميع أنظمتها بتعزيزه بتقنيات الذكاء الاصطناعي. وتقرير «بلومبرغ» أكد أن الشركة كانت تخطط لإطلاق هذه الميزة في العام الجاري، ولكن المتاعب التي واجهت مزايا الذكاء الاصطناعي من «آبل» كانت كفيلاً بتأجيل الميزة لعام ٢٠٢٦، وعلى الأرجح تصدر مع نظام «آي أو إس ٢٦» الذي يطرح للجمهور في سبتمبر/أيلول المقبل. وبعد تطبيق «الاختصارات» أداة أتمتة وظائف سهلة وسريعة ذات واجهة سهلة للمستخدمين الذين لا يملكون خبرة برمجية كافية، وهي متاحة في جميع أجهزة «آبل» بدءاً من «آيفون» وحتى «آيباد» و«ماك بوك» بجميع إصداراته. في الوقت الحالي، تعمل الأداة بكفاءة وتستخدم بكثرة من العديد من المستخدمين في العالم، ولكن دمج مزايا الذكاء الاصطناعي فيها يحولها إلى أداة أقرب إلى عضد الذكاء الاصطناعي، إذ يمكن استخدام اللغة الطبيعية مع واجهة هذه الأداة من أجل أتمتة مجموعة من المهام التي قد تكون صعبة للمستخدمين من غير المعروف إن كانت هذه المزايا تتيح الربط بين جميع التطبيقات وتطبيق «الاختصارات» أم لا، ولكن من الأكيد ظهور مزيد من المعلومات حول هذا التحديث في مؤتمر المطورين القادم من «آبل».

منها تخفيف الاكتئاب .. 7 فوائد صحية لليانسون



وكالات
أثبتت دراسات مخبرية أن لليانسون وزيت العطري قدرة على محاربة أنواع مختلفة من الفطريات والبكتيريا. منها سلالات تسبب التهابات جلدية أو الكوليرا. ويُعزى ذلك التأثير إلى مركب الأنيثول الفعّال في بذور اليانسون.
يخفف من أعراض سن اليأس
وفق دراسة طبية فإن تناول كبسولات تحتوي على ٣٣٠ ميلليغرام من اليانسون ثلاث مرات يوميا ساهم في تقليل شدة وتكرار "الهبّات الساخنة" بنسبة تقارب ٧٥ بالمئة. و"الهبّات الساخنة"، هي الشعور المفاجئ بالدفء في الجزء العلوي من الجسم، وعادة ما تكون أكثر حدة على الوجه والرقبة والصدر.
وعلى الرغم من أن الحالات الطبية الأخرى يمكن أن تسبب "الهبّات الساخنة"، إلا أنها تكون غالبا بسبب انقطاع الطمث.
كما أشارت أبحاث على الحيوانات إلى دور اليانسون المحتمل في الوقاية من هشاشة العظام بفضل تأثيره الشبيه بهرمون الإستروجين.
يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم
دراسات على الحيوانات، ساعد مركب الأنيثول في خفض مستويات السكر في الدم وتحسين وظيفة خلايا البنكرياس.
يساهم في تقليل التهابات
يتملك اليانسون خصائص مضادة للالتهابات وللأكسدة. وأشارت دراسات إلى أنه يمكن أن يخفف التورم والألم، وقد يساعد في الوقاية من الأمراض المزمنة المرتبطة بالتهابات مثل أمراض القلب والسكري.

دراسة تمدد أكثر مصادر السكر فطورية على الصحة



وكالات
يوميًا (أي عصير فواكه ١٠٠٪، وتكثار، ومشروبات عصائر)، يزداد خطر الإصابة بمرض السكري من النوع ٢ بنسبة ٥٪.
المخاطر المتكورة نسبية وليست مطلقة. مثلاً، إذا كان خطر الإصابة بمرض السكري من النوع ٢ لدى الشخص العادي حوالي ١٠٪، فإن تناول ٤ مشروبات غازية يوميًا قد يرفع هذه النسبة إلى حوالي ٢٠٪. وليس أكثر. وفي هذه الدراسة، حل الباحثون بيانات أكثر من نصف مليون شخص عبر قارات متعددة.
فسر الباحثون النتائج بأن سبب كون شرب السكر أكثر إشكالية من تناوله، يعود إلى اختلاف التأثيرات الأيضية. الحمل على الكبد
بينما لا تسبب السكريات الغذائية المُستهلكة في الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية أو المُضافة إليها، مثل الفواكه الكاملة ومنتجات الألبان والحبوب الكاملة، زيادة في الحمل الأيضي في الكبد.
بل تُؤدي هذه السكريات المضمنة في الأطعمة الطبيعية إلى استجابات أبطأ لسكر الدم بسبب الألياف والدهون والبروتينات وغيرها من العناصر الغذائية المفيدة المُصاحبة لها.

كيفية علاج ارتفاع نسبة الحديد في الدم؟



وكالات
ارتفاع نسبة الحديد في الدم، والمعروف طبيًا باسم فرط الحديد أو تراكم الحديد، هو حالة صحية تتمثل في زيادة مخزون الحديد في الجسم عن المستويات الطبيعية، ويُعتبر الحديد عنصرًا أساسيًا في الجسم، إذ يلعب دورًا فعالًا في نقل الأكسجين عبر الدم وفي عملية التمثيل الغذائي وغيرها من العمليات الحيوية. ومع ذلك، فإن ارتفاع مستوياته بشكل مفرط يمكن أن يؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة.
تتعدد أسباب ارتفاع نسبة الحديد في الدم، لكن السبب الأكثر شيوعًا هو مرض وراثي يُعرف باسم البيلة الدموية الوراثية أو الهيموكروماتوز الوراثي، حيث يؤدي هذا المرض إلى امتصاص كميات زائدة من الحديد من الطعام، مما يتسبب في تراكمه في أعضاء الجسم المختلفة كالقلب والكبد والبنكرياس، كما يمكن أن ينتج فرط الحديد عن تكرار نقل الدم، أو أمراض فقر الدم التي تزيد من تكسر خلايا الدم الحمراء، أو أمراض الكبد المزمنة مثل التهاب الكبد والتليف الكبدي.
قد لا تظهر أي أعراض لارتفاع نسبة الحديد في الدم، ولكن مع مرور الوقت وتراكم الحديد في الأنسجة، تبدأ الأعراض بالظهور وتشمل الإعياء المزمن، وآلام المفاصل، وآلم في البطن، وفقدان الوزن غير المبرر، وضعف الرغبة الجنسية، وفي الحالات المتقدمة، يمكن أن يؤدي فرط الحديد إلى تلف الأعضاء المختلفة، مما يسبب مضاعفات خطيرة مثل تليف الكبد، والسكري، وفشل القلب.
تأثير ارتفاع نسبة الحديد في الدم
ارتفاع نسبة الحديد في الدم له تأثيرات متعددة على الجسم، فعندما تتراكم كميات زائدة من الحديد في الأنسجة والأعضاء، يمكن أن تسبب ضررًا تدريجيًا يتطور مع مرور الوقت، إذ يحفز الحديد الزائد إنتاج الجذور الحرة، مما يؤدي إلى الإجهاد التأكسدي وتلف الخلايا، ويُعد الكبد هو أحد الأعضاء الأكثر تأثرًا بارتفاع نسبة الحديد، إذ يُعتبر المخزن الرئيسي للحديد في الجسم، وعندما يتراكم الحديد في خلايا الكبد، يمكن أن يسبب التهابًا مزمنًا يؤدي إلى تليف الكبد وهو تلف لا يمكن إصلاحه.
قد استمر تراكم الحديد وتقدم التليف، مع تطور الأمر إلى تشمع الكبد، وهو مرحلة متقدمة من تلف الكبد يمكن أن تؤدي إلى فشل وظائف الكبد، كما أن فرط الحديد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد، خاصة لدى المرضى المسابين بالتليف أو التشمع.
ويُعتبر القلب أيضًا من الأعضاء المعرضة بشكل كبير لتأثيرات ارتفاع الحديد، فعندما يترسب الحديد في عضلة القلب، وبالتالي يمكن أن يؤدي إلى تسبب أمراض القلب، والتي يمكن أن تكون خطيرة وتهدد الحياة في بعض الحالات.
يتأثر البنكرياس بشدة بفرط الحديد، فعندما يتراكم الحديد في خلايا بيتا المنتجة للإنسولين في البنكرياس، فإنه يضعف قدرتها على إنتاج الإنسولين بشكل سليم، وبالتالي يمكن أن يؤدي إلى مقاومة الإنسولين وفي النهاية إلى الإصابة بداء السكري من النوع الثاني، وتتأثر الغدد الصماء الأخرى أيضًا بارتفاع نسبة الحديد في الدم، إذ يمكن أن يؤدي ترسب الحديد في الغدة النخامية إلى قصور الغدة النخامية، مما يتسبب في اضطرابات هرمونية متعددة تؤثر على وظائف الجسم المختلفة
كما يمكن أن يتراكم الحديد في الغدة الدرقية، وفي الغدد التناسلية مؤدياً إلى انخفاض مستويات هرمون التستوستيرون لدى الرجال وبالتالي ضعف الرغبة الجنسية والعقم لدى النساء، ومن الممكن أن يسبب فرط الحديد اضطرابات الدورة الشهرية وانقطاع الطمث المبكر.
المفاصل هي من المناطق التي تتأثر بشكل ملحوظ بارتفاع نسبة الحديد، إذ يمكن أن يترسب الحديد في المفاصل، خاصة مفاصل اليدين، مما يسبب التهاب المفاصل المرتبط بفرط الحديد، وتتميز هذه الحالة بالألم وتورم وتيبس في المفاصل، وتشبه في أعراضها التهاب المفاصل الروماتويدي، كما يتأثر الجلد بارتفاع نسبة الحديد، حيث يمكن أن يصبح لون الجلد برونزيًا أو رماديًا بسبب ترسب الميلانين المرتبط بفرط الحديد.
في الحالات المتقدمة، يمكن أن يتسبب الحديد في الدماغ، خاصة في مناطق معينة مثل الغدة النخامية والمهاد، وهو جزء من الدماغ يتحكم في وظائف الجسم الأساسية، مما يؤدي إلى اضطرابات عصبية مختلفة، بما في ذلك التعب المزمن، والصداع، وصعوبة التركيز، والاكتئاب، وحتى الاضطرابات المعرفية.
أعراض ارتفاع نسبة الحديد في الدم
ارتفاع نسبة الحديد في الدم يمكن أن يتسبب في مجموعة متنوعة من الأعراض تتطور تدريجياً مع مرور الوقت، وتتمثل في التالي:
التعب المزمن والإرهاق، حيث يشعر المريض بإجهاد مستمر لا يتحسن مع الراحة، وضعف عام في الجسم، وانخفاض القدرة على أداء الأنشطة اليومية المعتادة.
آلام المفاصل هي من الأعراض البارزة التي يعاني منها مرضى فرط الحديد، وتتأثر بشكل خاص المفاصل الصغيرة في اليدين، ويمكن أن تكون هذه الآلام مصحوبة بتورم وتيبس، مما يشبه أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي، ومع تقدم الحالة، قد تمتد الآلام لتشمل المفاصل الكبيرة مثل الركبتين والوركين والكاحلين.
آلم البطن، وخاصة في الجزء العلوي الأيمن منه، يمكن أن يكون مؤشرًا على تأثر الكبد بارتفاع نسبة الحديد، قد يكون هذا الألم خفيفًا في البداية، لكنه يزداد سوءًا مع استمرار تراكم الحديد في الكبد، وقد يلاحظ المريض تضخمًا في الكبد يمكن الشعور به عند الجس، وفي الحالات المتقدمة، يمكن أن يظهر اليرقان كعلامة على تلف الكبد الشديد.
تغيرات لون الجلد هي من العلامات المميزة

علامات وجود خلل بوظائف الكبد

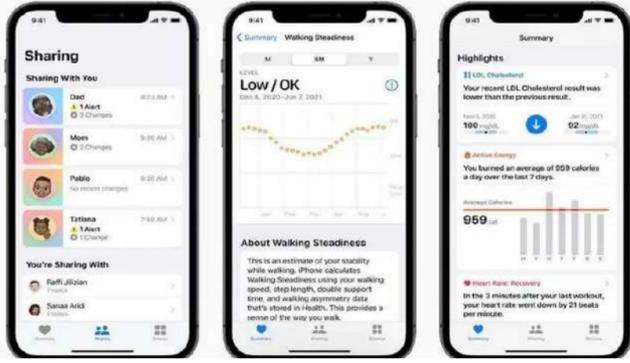
وكالات
يعد الكبد أحد أهم أعضاء الجسم، إذ يؤدي مئات الوظائف الحيوية لاستمرار الحياة، وينتج الهرمونات والبروتينات التي تحتاجها أجزاء أخرى من الجسم، كما أنه يطرد السموم، وينتج العصارة الصفراوية، وينظم كمية الدم في الجسم، ويستقلب البروتينات والكاربوهيدرات والدهون ليتمكن الجسم من استخدامها، ومع ذلك، مع استهلاك الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والمتحولة، والسكريات، والأطعمة المصنعة، والمكملات الغذائية والطبية، قد تتضرر صحة الكبد بشدة، وقد يتطور الأمر لأن يصبح غير قابلًا للعلاج، وفقًا لتقرير موقع "تايمز أوف انديا".
وفقًا لمؤسسة الكبد الأمريكية، توفي حوالي ١٠,٦٤٢ بالغًا بسبب أمراض الكبد في الولايات المتحدة عام ٢٠٢٠، وهناك ٥ علامات تدل على تدهور صحة الكبد لا يجب تجاهلها:
اليرقان: يمكن أن يُسبب تلف الكبد اصفرار الجلد والعينين، ويرجع ذلك إلى أن الكبد مسئول عن معالجة البيليروبين، وهو صبغة



صفراء تنتجها خلايا الدم الحمراء، وإفرازه في العصارة الصفراوية، ولكن عندما لا يعمل الكبد بشكل صحيح، فإنه لا يستطيع معالجة هذه الصبغة، مما يؤدي إلى تراكمها واصفرار الجلد والعينين.

أعطني الصحة وخذ مني كل ما أملك

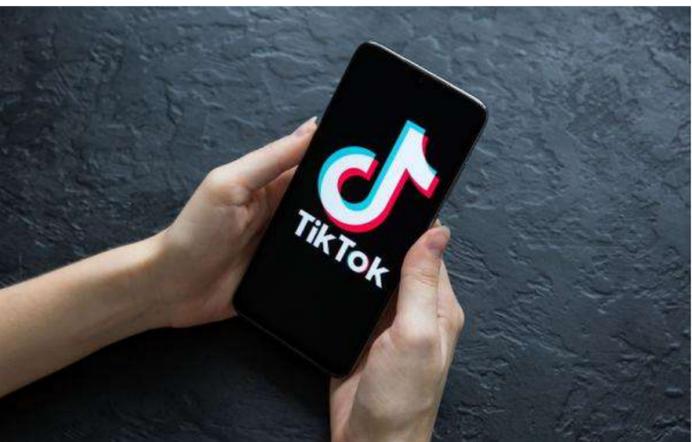
ينتظره الكثيرون.. «أبل» تؤجل مشروعاً آخر للذكاء الاصطناعي



وكالات
وقد ذكر غورمان سابقاً أن هذا النظام يمكن أن يرتبط أيضاً بأدوات «أبل» الأخرى المخصصة للصحة، بما في ذلك تتبع الصحة العقلية وتذكيرات الأدوية، مما يضيف مستوى جديداً من الوظائف إلى تجربة تطبيق الصحة. هذا التأخير جزء من اتجاه أوسع نشهده في تطوير الذكاء الاصطناعي لدى «أبل».

كما تم تأجيل العديد من ميزات الشركة الأكثر طموحاً، بما في ذلك إصدار Siri المدعوم من برنامج LLM وإصدار Shortcuts المدعوم من الذكاء الاصطناعي، إلى عام ٢٠٢٦. وبينما لا يزال من المتوقع أن تحدث «أبل» عن الذكاء الاصطناعي في مؤتمر المطورين العالمي لهذا العام، فمن المرجح أن يصبّ التركيز على الأدوات الأساسية للمطورين بدلاً من الابتكارات التي تستهدف المستهلكين. الخبر السار هو أن «Mulberry» لم يُغْ بعد. لا تزال «أبل» ترى في الرعاية الصحية مجالاً رئيسياً للذكاء الاصطناعي، خاصة مع استمرار أجهزتها في جمع المزيد من البيانات البيومترية من خلال «ساعة أبل» وأجهزة استشعار آيفون. لكن التأخير يعني أن أي فوائد عملية من هذه المبادرة لا تزال على بُعد عام على الأقل. إذا استمر إطلاق «Mulberry» في ربيع ٢٠٢٦، فقد يصل كجزء من تحديث منتصف دورة iOS ٢٠٢٦. وربما إلى جانب ترقيات أخرى متعلقة بالصحة. حتى ذلك الحين، سيظل تطبيق Apple AI Doctor قيد التطوير، وهو مشروع قد يُعيد تعريف كيفية تفاعلنا مع بياناتنا الصحية.

خبراء يحذرون: أكثر من نصف معلومات الصحة النفسية على «تيك توك» مضللة



وكالات
وراجع بعد ذلك متخصصون في علم النفس للتأكد من دقتها والمخاطر المحتملة التي قد تسببها. وصنّف الخبراء ٥٢ مقطع فيديو تقدم نصائح متعلقة بالصحة النفسية حول الصدمات النفسية، والتأين العصبي، والقلق، والكتئاب، وغيرها من الاضطرابات الخطيرة، على أنها مضللة، حيث تتضمن بعض المقاطع معلومات مبهمه وتخلو من الفائدة الحقيقية. وانتقد الخبراء المحتوى لإساءة استخدام المصطلحات العلاجية، وتقديم نصائح مستمدة من تجارب شخصية، وإطلاق تعميمات شاملة، مع التقليل من تعقيدات بعض الحالات النفسية. وحذروا من أن هذه النصائح الخطيرة قد تشوّه فهم الأشخاص للأمراض النفسية، وحثوا المسؤولين الحكوميين على تطبيق ضمانات أكثر صرامة ضد انتشار المعلومات المضللة الضارة. ورداً على نتائج هذه الدراسة، تباهت منصة تيك توك بتوفيرها مساحة لملايين الأشخاص للتعبير عن أنفسهم ومشاركة تجاربهم "الحقيقية" في مجال الصحة النفسية. وقال المتحدث باسم الشركة لصحيفة ذا غارديان: "هناك قيود واضحة على منسجة هذه الدراسة، التي تُعارض حرية التعبير وتُشير إلى أنه لا ينبغي السماح للناس بمشاركة قصصهم الشخصية".

اتحاد ألعاب الفيديو يعلن عن أول عقد مع مايكروسوفت

الأمريكيين، الأمر بأنه "صنّف عظيم لجميع العاملين الحاليين في ألعاب الفيديو ولن سيأتون بعدهم". وفي حين كان عمال ضمان الجودة في شركة ZeniMax أول من شكل نقابة في "مايكروسوفت"، فقد حذت فرق أخرى حذوهم، وقالت نقابة عمال ألعاب الفيديو إنها تضم الآن أكثر من ٢٠٠٠ عامل في مجال ألعاب الفيديو في "مايكروسوفت" كأعضاء.

شاملة في الرواتب بنسبة ١٣.٥٪ اعتباراً من ١ يوليو. كما يتضمن العقد اتفاقية أعلن عنها مسبقاً بشأن استخدام الذكاء الاصطناعي، ومن المقرر أن يصوت أعضاء النقابة على التصديق على العقد في ٢٠ يونيو. وفي بيان، وصف بيغ برانسون، مُختبر ضمان الجودة وعضو لجنة التفاوض النقابية، هذا

آيفون 17 الأساسي.. تغييرات محدودة بينما تقفز الطرازات الأخرى للأمام

وكالات
بينما تستعد شركة أبل لإطلاق سلسلة هواتف آيفون ١٧ في سبتمبر المقبل، تكشف التسريبات عن تغييرات جذرية في بعض الطرازات، في مقابل تحديثات طفيفة في النسخة الأساسية من الهاتف. ووفقاً لمذكرة بحثية من شركة GF Securities، تقلب محلل "أبل" الشهير جيف بو، فإن هاتف آيفون ١٧ الأساسي قد لا يحصل على معالج جديد، بل سيأتي بشريحة A١٨ نفسها المستخدمة في آيفون ١٦. وتصنع هذه الشريحة بتقنية الجيل الثاني من ٣ نانومتر من شركة TSMC، دون أي تحسينات تذكر على مستوى الأداء، بحسب تقرير نشره موقع "phonearena" واطلعت عليه "العربية Business". وفي المقابل، تشير التسريبات إلى أن طرازي آيفون ١٧ آير و آيفون ١٧ برو سيحصلان على دفعة قوية، من خلال تزويدهما بمعالجي A١٩ و Pro A١٩، الصنوعين باستخدام الجيل الثالث من تقنية ٣ نانومتر، ما يضعهما في مستوى أعلى على صعيد الأداء والكفاءة.

أما من حيث ذاكرة الوصول العشوائي (RAM)، فتقول المعلومات إن آيفون ١٧ سيحتفظ بسعة ٨ غيغابايت، كما هو الحال في الجيل السابق، في حين يتوقع أن تأتي طرازات آير و برو بسعة ١٢ غيغابايت، لتواكب متطلبات قسم الذكاء الاصطناعي داخل «أبل».

ورغم التشابه الكبير بين آيفون ١٦ وآيفون ١٧ من حيث التصميم والمواصفات التقنية، إلا أن هناك مؤشراً على تحسين ملحوظ في الشاشة والكاميرا الأمامية. إذ يُرجح أن يحمل آيفون ١٧ شاشة أكبر بقياس ٦.٣ إنش ومعدل تحديث ١٢٠ هرتز، بالإضافة إلى ترقية الكاميرا الأمامية من ١٢ إلى ٢٤ ميجابكسل. هذا ومن المتوقع أن تعلن «أبل» عن سلسلة آيفون ١٧ خلال حدثها السنوي في سبتمبر، حيث سيوضح ما إذا كانت الفروقات بين الطرازات كافية لإقناع المستخدمين بالترقية.

«واتساب» يتيح لمستخدمي أندرويد تحديد ونسخ أجزاء من رسالة

وكالات
يعلن تطبيق المراسلة "واتساب"، المملوك لشركة ميتا، على ميزة جديدة لمستخدمي أندرويد ستتيح لهم تحديد ونسخ أجزاء محددة من رسالة. وعبر الضغط الطويل على رسالة، ستظهر قائمة جديدة، ستتيح للمستخدمين تحديد كلمات فردية أو جمل كاملة داخل رسالة واحدة، بدلاً من اضطرارهم لاختيار الرسالة بأكملها كما هو الحال حالياً.

وستكون أداة التحديد الجزئي المقلية هذه متاحة في جميع أنواع المحادثات، بما في ذلك المحادثات الفردية والجماعية والقنوات، بحسب موقع "WABetInfo" المتخصص في تحديثات تطبيق واتساب. وميزة التحديد الجزئي هذه متاحة بالفعل في تطبيق واتساب لنظام "iOS"، لهواتف آيفون، لكنها غير متاحة بعد بنسخة التطبيق لنظام أندرويد. وستُغى ميزة التحديد الجديدة هذه حاجة مستخدمي أندرويد لنسخ ولصق رسالة بأكملها لإزالة الأجزاء غير المرغوب فيها منها يدوياً.

ولا يزال «واتساب» يعمل حالياً على تطوير ميزة التحديد الجزئي لنظام أندرويد، ومن المتوقع أن تكون مُتاحة في تحديث مُستقبلي من التطبيق.

من دون إنترنت.. تطبيق مجاني من غوغل لتشغيل الذكاء الاصطناعي

وكالات
- أطلقت غوغل تطبيقاً جديداً يتيح للمستخدمين تشغيل مجموعة من نماذج الذكاء الاصطناعي المتاحة للعموم من منصة Hugging Face على هواتفهم.

يحمل التطبيق اسم Google AI Edge Gallery، وهو متاح حالياً لأجهزة أندرويد، وسيصل قريباً إلى iOS. يتيح التطبيق للمستخدمين البحث عن نماذج ذكاء اصطناعي متوافقة وتنزيلها وتشغيلها دون الحاجة إلى اتصال بالإنترنت، اعتماداً على معالجات الهواتف المدعومة.

تشمل هذه النماذج مهام مثل توليد الصور، والإجابة عن الأسئلة، وكتابة وتحرير الأكواد، وغيرها. ويمكن تحميل تطبيق Google AI Edge Gallery، الذي تصفه غوغل بأنه إصدار تجريبي "Alpha"، من GitHub.

روبوتات تصلح نفسها بعد التلف من دون تدخل بشري!

وكالات
تمكن فريق من المهندسين الأميركيين من تطوير نظام روبوتي ذاتي الإصلاح، يحاكي قدرة الجلد البشري على شفاء نفسه بعد الإصابات. الفكرة التي بدت يوماً ما ضرباً من الخيال العلمي باتت الآن أقرب إلى الواقع، بفضل جهود فريق بحثي من جامعة نبراسكا-ليكنولن بقيادة المهندس إريك مارفيكا وطلابي الدراسات العليا إيثان كرينغز وباتريك ماكمانينغال. النظام الجديد، الذي كشف عنه موقع "إنترسينغ إنجينييرينغ"، يعتمد على عضلة اصطناعية مبتكرة ذات ثلاث طبقات: طبقة سفلية عبارة عن "جلد إلكتروني" مرن من السيليكون مغلف بطبقات دقيقة من المعدن السائل، قادر على رصد الأضرار وتحديد مواقعها بدقة. طبقة وسطى من مطاط حراري قوي يعيد غلق المناطق المتضررة ذاتياً عند تعرضه للحرارة.

طبقة علوية تشغل العضلة عبر ضغط الماء، ما يمنحها القدرة على الحركة. أما طريقة عمل هذا الابتكار فهي أشبه بـ"الذكاء الشفائي": عند حدوث الضرر، يمر تيار كهربائي عبر الجلد الإلكتروني، الذي يكتشف موقع الإصابة، ويحول المنطقه إلى سخان صغير، فتذوب الطبقة الوسطى، وتلتئم الفجوة، ليُغلق الجرح ذاتياً دون أي تدخل بشري. وقد يحمل هذا الابتكار يحمل ألقاباً وأعادة تمتد إلى الزراعة، حيث يمكن للروبوتات الميدانية أن تصمد أمام التلف الناتج عن الأشواك والأصقان، كما يمكن أن يُحدث نقلة في الأجهزة القابلة للارتداء، من خلال قدرتها على التكيف مع ظروف الاستخدام القاسية. أما الأثر البيئي فيتجلى في تقليل النفايات الإلكترونية وحماية صحة الإنسان والبيئة.

«سامسونغ» تتجه لتضمين الذكاء الاصطناعي من «بيرليكسيستي» في أجهزتها



وكالات
وقد يساعد هذا التحالف شركة سامسونغ على تقليل اعتمادها على «غوغل»، التابعة لشركة الفايث، ويمهد الطريق لها للعمل مع مزيج من مطوري الذكاء الاصطناعي، على غرار استراتيجية شركة أبل لأجهزتها وخدماتها. وبالنسبة لشركة بيرليكسيستي، ستمثل هذه الاتفاقية أكبر شراكة لها في مجال الهواتف المحمولة حتى الآن، وتأتي عقب اتفاقية دمج أيرمنتا الشركة مؤخراً مع شركة موتورولا.

وقالت المصادر إن «سامسونغ» و«بيرليكسيستي» ناقشتا أيضاً تطوير نظام تشغيل مُدمج به الذكاء الاصطناعي وتطبيق لوكلاء ذكاء اصطناعي يُمكنه الاستفادة من وظائف مساعد بيرليكسيستي ومجموعة من مساعدي الذكاء الاصطناعي الآخرين.

وأبنت «أبل» أيضاً اهتماماً بالعمل مع «بيرليكسيستي»، حيث ناقشت الشركة محرك بحث «بيرليكسيستي» كبديل لبحث غوغل، وكبديل لدمج روبوت الدردشة شات جي بي تي -من «OpenAI»- في المساعد الصوتي سيري الخاص بأبل، وفقاً لبلومبرغ.

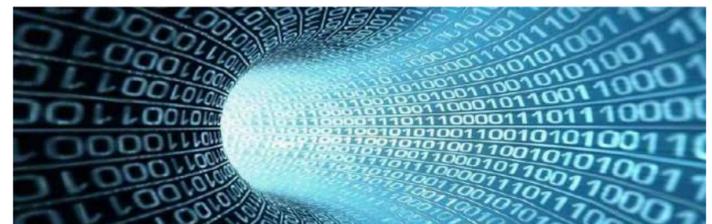
وقال إيدي كيو، نائب الرئيس الأول للخدمات في شركة أبل، خلال شهادة له مؤخراً في محاكمة مكافحة الاحتكار ضد «غوغل»: «لقد أعجبنا جداً بما حققته بيرليكسيستي، لذا بدأنا بعض المناقشات معهم حول ما يقومون به». ولا يتضح حتى الآن كيف ستؤثر علاقة «بيرليكسيستي» مع «سامسونغ»، التي تُعتبر من أبرز منافسي «أبل»، على هذا الأمر.

تحذير من برمجية خبيثة جديدة تستهدف مؤسسات التكنولوجيا المالية



وكالات
«DarkMe» الشهير، وهو حصان طروادة يُستخدَم في هجمات مرتزقة إلكترونية. وقال الباحث الأمني الرئيسي لدى كاسبرسكي ماهر يموت "يعكس هذا الاكتشاف التقدم المتسارع للتهديدات السيبرانية وتحولها إلى تجارة مربحة: فـ GriffithRAT ليست من تطوير قراصنة عشوائيين، بل هي برمجية خبيثة يتم تحديثها باستمرار، وتشكل جزءاً من توجه منتم لاستئجار مرتزقة سيبرانيين لجمع معلومات حساسة، غالباً لتحقيق مكاسب مالية أو استراتيجية".

«قد تتيج البيانات المسروقة نظرة داخلية على أليات عمل المنظمات الكبرى، وتوفر ميزة تنافسية غير مشروعة، بل وقد تُعرض للبيوع في الإنترنت المظلم. إن ما نشهده اليوم يؤكد أن الجريمة السيبرانية باتت أكثر احترافاً واستهدافاً واستمرارية»، وفق يموت. وللحماية من هذه التهديدات، توصي كاسبرسكي الأفراد بالحد من الملفات التي يتم تحميلها، وفحصها باستخدام حلول أمنية معتمدة مثل Kaspersky Premium للأفراد و Kaspersky Next للشركات، والتي تتيج رصد التهديدات والاستجابة لها وإدارة الحماية الشاملة. كما تدعو إلى الحذر عند استخدام تطبيقات التواصل الاجتماعي والمراسلة الفورية، وتوصي باعتماد منصة GriffithRAT Threat Intelligence التي تتيج فهماً معقفاً لمصادر التهديدات ودوافعها، من خلال دمج البيانات وتحليلها بشكل يوفر رؤى استراتيجية وتكتيكية قابلة للتنفيذ، مؤكدة على أهمية تعزيز الوعي الأمني لدى الأفراد والموظفين، وتشجيع الممارسات الآمنة مثل حماية الحسابات بطرق فعالة.



أعلنت كاسبرسكي، عن رصد برمجية خبيثة جديدة ومنظورة تسمى "GriffithRAT"، تُستخدَم في حملات تستهدف شركات التكنولوجيا المالية، ومنصات التداول عبر الإنترنت، وخدمات صرف العملات الأجنبية في مختلف أنحاء العالم، مع تسجيل حالات تضرر في الإمارات العربية المتحدة ومصر وتركيا وجنوب إفريقيا. وخلال المنتدى السنوي العاشر للأمن السيبراني في منطقة الشرق الأوسط وتركيا وإفريقيا (META)، قالت كاسبرسكي إن هذه البرمجية تنتشر عبر قنوات "سكايب" و"تيلغرام"، وعادةً ما تكون مخفية في ملفات تتعلق بتحليلات الاتجاهات المالية أو الإرشادات الاستثمارية، مما يجعل المستخدمين المستهدفين، من مؤسسات ومداولين أفراد، يقومون بتحميلها دون وعي. ويجرد تثبيت هذه الملف، يتمكّن المهاجمون من سرقة بيانات الاعتماد، والتقاط لقطات الشاشة، وبث كاميرا الويب، وتسجيل النقرات على لوحة المفاتيح، ورصد نشاط المستخدم، حيث تُستخدَم هذه البيانات المختلطة في أغراض متنوعة، منها جمع معلومات استخباراتية تجارية أو تتبع الأفراد والأصول الثمينة، مما يوضح نطاق إساءة استخدامها. وأوضح باحثو كاسبرسكي أنهم يتابعون GriffithRAT منذ أكثر من عام، ويربطونها بأنشطة المرتزقة السيبرانيين الذين يتم التعاقد معهم من قبل أطراف ثالثة لتنفيذ هجمات موجهة، غالباً لأغراض التجسس التجاري.

ويبرز هذا الربط التحليل التقني الذي كشف عن أوجه تشابه قوية بين GriffithRAT وبرنامج

مدرسة كفر ركب تحتفل بعيد الاستقلال

أربد احتفلت مدرسة كفر ركب الأساسية المختلطة، بمناسبة عيد الاستقلال بحضور لافت من التربويين وأبناء المجتمع المحلي. وقال مدير الشؤون التعليمية في تربية لواء الكورة الدكتور فيصل الجراح إن عيد الاستقلال يمثل محطة فخر واعتزاز لكل أردني، وهو مناسبة لتعزيز الانتماء والولاء للوطن والقيادة الهاشمية، مشيراً إلى أن المؤسسات التعليمية لها دور رئيس في ترسيخ مفاهيم المواطنة الصالحة والهوية الوطنية. وافتتحت مديرة المدرسة ناهية مقدادي خلال الاحتفال معرض "رحلة مجد الهواشم" الذي استعرض إنجازات القيادة الهاشمية في ترسيخ دعائم الدولة الأردنية.

"زراعة الكورة" تدعو لمكافحة ذبابة الزيتون

أربد دعت مديرية زراعة لواء الكورة، المزارعين إلى ضرورة مكافحة ذبابة الزيتون في وقت مبكر لضمان أفضل النتائج. وقالت المديرية إن المكافحة المبكرة والفعالة ضرورية لتقليل الأضرار على المحصول. ناصحة المزارعين بمراقبة ظهور نشاط ذبابة ثمار الزيتون من خلال تركيب المصائد الغذائية أو اللوية. وأوضحت أنه يجب تحديد عدد المصائد الغذائية بناء على مساحة المزرعة، واختيار النوع المناسب، إضافة إلى التوزيع التدريجي للمصائد بعد عقد الثمار مباشرة. مشيرة إلى ضرورة اختيار أفضل الأماكن لتعليق المصائد، وتعزيز فعاليتها من خلال توزيعها بالتساوي لضمان تغطية المزرعة بالكامل. ونفذت شعبة الثروة النباتية في المديرية بالتعاون مع شعبة الإرشاد الزراعي، جولة ميدانية الشهر الماضي، استهدفت مجموعة من مزارعي الزيتون في منطقتي دير أبي سعيد وكفر الماء، وذلك لتعليق المصائد اللوية اللاصقة بهدف رصد أفة ذبابة ثمار الزيتون. وقدمت الفرق الإرشادية، خدمات توعوية للمزارعين حول أبرز الآفات الزراعية التي تهدد المحاصيل، وشرحت طرق الوقاية والعلاج المناسبة، بما يسهم في تعزيز صحة المحاصيل وتحقيق إنتاجية أفضل.

ندوة بالأغوار الشمالية حول مكافحة إطلاق العيارات النارية بالمناسبات

أربد نظمت مديرية شرطة غرب أربد ندوة توعوية بعنوان "لا لإطلاق العيارات النارية ومواكب الأفراح" بحضور فعاليات رسمية وأهلية. وأكد مدير شرطة غرب أربد العميد فاروق الحيازي خلال الندوة التي عقدت في قاعة مؤسسة إعمار لواء الأغوار الشمالية، أهمية دور المواطن كشريك في العملية الأمنية من خلال التبليغ عن المخالفات المتصلة بإطلاق العيارات النارية في المناسبات ومواكب المركبات، والتوعية بخطورة هذه التصرفات التي تسرق الفرح لما ينتج عنها من حوادث مؤسفة وخسائر بالأرواح والممتلكات. وأضاف، إن احترام القانون وإشاعة الأمان من أهم أسباب الأمن المجتمعي، لافتاً إلى دور جهاز الأمن العام في عدم التهاون مع المخالفين، إلى جانب تنظيم برامج التوعية المجتمعية بمخاطر الظواهر السلبية في المجتمع. من جهته أكد منصرف لواء الأغوار الشمالية خالد الكساسبة أهمية مثل هذه اللقاءات التوعوية في تعزيز السلوك المجتمعي الإيجابي، مشيراً إلى أن إطلاق العيارات النارية العشوائية ومواكب الأفراح أصبحت تشكل خطراً حقيقياً على حياة المواطنين وتهدد السلم المجتمعي. وأكد أن الواجب الوطني والمسؤولية الأخلاقية تستدعي من الجميع أفراداً ومؤسسات العمل يداً بيد للحد من تلك الظواهر من خلال التوعية المستمرة والتطبيق الحازم للقانون وبما يضمن أمن وسلامة المجتمع خصوصاً في ظل تكرار الحوادث المؤسفة الناتجة عن هذه الممارسات. وتخلل الندوة تقديم عرض مسرحي لفريق المسرح الشرطي التابع للشرطة المجتمعية سطر الضوء على مخاطر إطلاق العيارات النارية وانعكاساتها السلبية على الأمن المجتمعي.

مادبا تحتفل بالأعياد الوطنية



بمدينة مادبا الكبرى عارف الراجيح، وعماد المعاينة وشادية حداد ورئيس نادي الوحدة المهندس وائل عودة أكدوا فيها اعزازهم بهذه المناسبات الوطنية والمنجزات التي تحققت. وأشاروا إلى أن هذه المناسبات الوطنية العظيمة تجدد تاريخنا مليئاً بالبطولات والإنجازات وتعكس روح الوحدة والصمود التي تميز الأردن وشعبه الذي مجددين عهد الولاء والانتماء للوطن والقيادة الهاشمية. وفي نهاية الحفل جرى تقديم وصلة غنائية وطنية للمطرب طارق بجالي، فيما جرى تكريم راعي الحفل محافظ مادبا بدرع تكريمي.

وأضاف، تحتفل اليوم بشرعية الإنجاز وعظمتها متوحدين خلف القيادة الهاشمية وحول الدولة شعبية ورسمية احتفالاً بالأعياد الوطنية برعاية محافظ مادبا فيصل المساعد. وقال النائب الأسبق نبيل غيشان خلال الاحتفال الذي أقيم في قاعة جمعية الأزهار التعاونية، إننا نحفل اليوم بعيد الاستقلال والجلوس الملكي وذكرى يوم الجيش والثورة العربية الكبرى التي حملت رسالة وحدة العرب وحريتهم الفضلى، مشيراً إلى أن الأردن كان وما يزال مدافعاً عن القضية الفلسطينية وتحمل تبعاتها.

مادبا نظمت جمعيات وسط مدينة مادبا بمشاركة فعاليات شعبية ورسمية احتفالاً بالأعياد الوطنية برعاية محافظ مادبا فيصل المساعد. وقال النائب الأسبق نبيل غيشان خلال الاحتفال الذي أقيم في قاعة جمعية الأزهار التعاونية، إننا نحفل اليوم بعيد الاستقلال والجلوس الملكي وذكرى يوم الجيش والثورة العربية الكبرى التي حملت رسالة وحدة العرب وحريتهم الفضلى، مشيراً إلى أن الأردن كان وما يزال مدافعاً عن القضية الفلسطينية وتحمل تبعاتها.

طائرة الشهيد العجلوني في عجلون أيقونة سياحية وطنية



وأكد المواطن عوض الحمادات، أن المثل أصبح مقصداً رئيسياً للزوار من داخل وخارج المحافظة، مشيراً إلى أن الجسم الخاص بطائرة الشهيد فراس العجلوني يضيف قيمة رمزية وطنية تبرز أهمية الموقع. وأشار إلى أن الشهيد العجلوني ولد عام ١٩٣٦ في عنجرة، والتحق بسلح الجو الملكي عام ١٩٥٤، وتلقى تدريباته العسكرية في الأردن وبريطانيا، وترقى حتى أصبح قائد سرب، واستشهد أثناء قيادته لسرب طائرات "الهاوك هنتر" في قاعدة الفرقة الجوية خلال حرب حزيران.

ويجمع بين الجمال الطبيعي والقيمة الوطنية، ما يجعله مقصداً مهماً للآسر والزوار من داخل وخارج المحافظة. وقال المواطن أحمد الزغول، إن المثل بات من أهم الوجهات التي يحرس على زيارتها أهالي المحافظة والزوار، مشدداً على ضرورة تطوير المدخل بشكل أكبر لتوفير خدمات تليق بالمتنزهين، مثل أماكن للجلوس ومواقف منظمة للسيارات، مع التأكيد على أهمية الحفاظ على ثقافة المكان، كونه يمثل رمزاً وطنياً وجمالاً طبيعياً يجب أن تراعاه وتحافظ عليه الجهات المعنية.

عجلون يشكل مظل طائرة الشهيد فراس العجلوني، في منطقة القاعدة على مدخل عنجرة بمحافظة عجلون وجهة سياحية بارزة، لما يوفره من إطلالات خلابة ومكان يخلد مسيرة الشهيد في الدفاع عن الوطن. وقال رئيس لجنة السياحة والآثار النيابية، وصفي حداد، إن مظل عنجرة يعد إضافة نوعية للسياحة في عجلون، كونه يجمع بين الجمال الطبيعي والمعنى الوطني العميق عبر تكريم الشهيد العجلوني. وأكد ضرورة دعم مشاريع التطوير المستدامة التي تحافظ على الطابع البيئي وتوفر الخدمات اللازمة للزوار، مشيداً بالإقبال الكبير من السياح المحليين والأجانب الذين يتوجهون إلى عجلون. وأشار رئيس مجلس محافظة عجلون، عمر المومني، إلى أن المحافظة تولى أهمية كبيرة لهذا الموقع السياحي، وتعمل بالتعاون مع الجهات المعنية على تطويره وتنظيمه لتقديم خدمات مميزة تليق بالزوار. من جهته، طالب رئيس بلدية عجلون الكبرى، حمزة الزغول، بالاهتمام بمقتضى القاعدة من حيث توسيع الطريق وإثرائها، وتقديم المنح اللازمة لاستثمارها سياحياً، مبيناً أن البلدية قامت بإنشاء مكان ملائم لموقع طائرة العجلوني، تقديراً لمكانته ودوره في الخدمة العسكرية والوطن. بدوره، قالت نائب رئيس جمعية نسمة السياحة، الهندسة إتهال الصمادي، إن مظل الطائرة، يشكل إضافة نوعية للمواقع السياحية في عجلون.

إقبال لافت على مقامات الصحابة في المزار الجنوبي خلال عيد الأضحى

الركك شهدت مقامات الصحابة، الواقعة في بلدة المزار الجنوبي بمحافظة الكرك، إقبالاً ملحوظاً خلال فترة عيد الأضحى المبارك، حيث بلغ عدد الزوار ٦٦٦ زائراً من مختلف الجنسيات. وتوزع الزوار بين ١٣٠ من الجنسيات العربية، و٣٥٠ من جنسيات أخرى، في دلالة على الأهمية الدينية والسياحية لهذه المقامات الجليلة. وأكد مدير أوقاف المزار الجنوبي، الدكتور أحمد الشمالي، أن مقامات الصحابة -رضوان الله عليهم- تحظى باهتمام واسع من الزوار في كل عيد ومناسبة دينية، إذ تعد من أبرز معالم السياحة الدينية في لواء المزار الجنوبي، وتستقطب سنوياً مئات الزوار المهتمين بالتاريخ الإسلامي والمعالم الدينية.

وتمنّ الشمالية دور بلدية مؤتة والمزار، بقيادة رئيسها المهندس إبراهيم النوايسة، في توفير التسهيلات اللازمة لاستقبال الزوار، بما في ذلك تأمين مواقف للسيارات السياحية وتجهيز المنتزهات والمرافق المناسبة، الأمر الذي ساهم في تيسير حركة الزوار وتعزيز تجربة الزيارة. وأشار إلى التعاون المثمر بين مديرية الأوقاف وبلدية مؤتة والمزار الجنوبي في الترويج للسياحة الدينية والثقافية، مما يسهم في تعريف الزائرين على تاريخ المدينة وإرثها الإسلامي. كما عبّر عن تقديره لجهود كوادر البلدية التي واصلت عملها خلال أيام عيد الأضحى، من خلال تنفيذ حملات نظافة وترتيب للموقع، حرصاً على راحة واستقبال الزوار من مختلف أنحاء العالم. من جانبه، عبّر أحد الزوار من الجنسية الباكستانية عن سعادته بزيارة مقامات الصحابة في المزار الجنوبي، مشيداً بحسن الاستقبال والتنظيم، مؤكداً أن هذه التجربة تترك في النفس أثراً روحانياً عميقاً لما تحمله هذه المواقع من قدسية وتاريخ عريق.

جدارية في الزرقاء تعكس عمق الولاء للقيادة ولشئى الأردن

محافظات أنجزت مديرية ثقافة الزرقاء ضمن الاحتفال بالأعياد الوطنية، جدارية فنية وطنية على جدران مدرسة بيرين الثانوية للبنات، تجسد جنود الجيش العربي الأردني بملامح يعلوها الفخر والابتناسمة، في تعبير بصري رمزي يعكس عمق الولاء للقيادة الهاشمية ولشئى الأردن. وبين مدير "ثقافة الزرقاء"، محمد الزعبي خلال احتفال بمشاركة فعاليات رسمية وشعبية، أن الجدارية التي نفذتها جمعية الفن التشكيلي في الزرقاء، تأتي ضمن جهود المديرية لتكريس الجمال والقيم الوطنية في البيئة المدرسية، عبر توظيف الفن كأداة تربوية وثقافية تسهم في غرس مفاهيم الهوية والانتماء في وجدان الطالبات، وتعضي على الجدران أيضاً ثقافياً يترجم الحب والأمل. وأكد، أهمية مثل هذه المبادرات الفنية في ترسيخ الاعتزاز بتاريخ الوطن وإنجازاته، مشيراً إلى أن الجدريات تسهم في تجميل الفضاءات العامة، وتخفيف التوتر البصري، مشيراً إلى أنها وسيلة فنية فعالة لترسيخ الوعي الوطني وتعزيز الحس الثقافي لدى الطلبة. وأضاف الزعبي، إن الجدارية تمثل رسالة حب واعتزاز بالقوات المسلحة الأردنية، وتحول الجدران الصامتة إلى لوحات نابضة تنبض بالكرامة والهوية، وتبعث في الأجيال الناشئة معاني الولاء بروح إبداعية راقية.

أربد: وزارة الشباب والتدريب المهني تبحثان تعزيز البنية التحتية في المراكز

أربد تفقد أمين عام وزارة الشباب الدكتور مازن أبو بكر برفافة مدير عام مؤسسة التدريب المهني الدكتور أحمد الغرابية مركزي شباب وشابات أربد، وذلك بزيارة ميدانية هدفت إلى بحث سبل تعزيز التعاون المشترك بين الوزارة والمؤسسة، بهدف استثمار البنية التحتية في المراكز الشبابية خدمة للشباب. وتم خلال الجولة الإطلاع على واقع مرافق المركز والخدمات المتوفرة، وبحث آليات تطويرها ضمن خطة شاملة تسعى لتحويل المراكز الشبابية إلى حاضنات تنموية وتدريبية مستدامة.

وأشار أبو بكر إلى أن الوزارة تسعى إلى تعزيز الشراكات مع الجهات الحكومية لتفعيل دور المراكز الشبابية في تمكين الشباب اقتصادياً ومهنيًا، من خلال توفير مساحات تدريبية وبرامج تؤهلهم للانخراط بسوق العمل بفعالية وكفاءة.

وأضاف، إن هذه الزيارة تأتي في إطار رؤية الوزارة لبناء منظومة دعم متكاملة، تركز على استثمار طاقات الشباب وتوجيهها نحو مسارات الابتكار والإنتاج من خلال برامج نوعية وتدريب متخصص يلبى احتياجات السوق المحلي، ويسهم في تحسين فرص التشغيل الذاتي والريادة.

وأكد أن الوزارة تعمل وفق توجيهات ملكية تؤكد أهمية تمكين الشباب وتأهيلهم ليكونوا شركاء فاعلين في التنمية الوطنية، مشيراً إلى التزام الوزارة بتوسيع قاعدة المستفيدين من هذه المبادرات في جميع المحافظات، وتحويل المراكز الشبابية إلى منصات فاعلة في خدمة المجتمع.

من جانبه، أوضح الغرابية أن مؤسسة التدريب المهني تعي خبراتها في خدمة المؤسسات الحكومية، لافتاً إلى استعداد المؤسسة لتوفير الكوادر التدريبية والمناهج والبرامج المناسبة، إلى جانب التجهيزات الفنية اللازمة لإطلاق برامج نوعية داخل المراكز الشبابية.

وشدد على أهمية استثمار المساحات غير المستخدمة داخل المراكز لإقامة مشاغل تدريبية متخصصة في مجالات الحرف اليدوية والتصميم والضيافة وغيرها من التخصصات المطلوبة في سوق العمل، مؤكداً أن هذه المبادرات تعزز فرص التدريب العملي وتفتح آفاق العمل والريادة أمام الشباب. وأكد الغرابية أن هذه الشراكة الاستراتيجية مع وزارة الشباب تمثل خطوة متقدمة نحو تطوير منظومة التدريب المهني للشباب، من خلال برامج تدريبية مجانية وميسرة تُنفذ داخل المراكز الشبابية، وتراعي احتياجات المجتمعات المحلية، بما يسهم في تمكين الشباب وخلق فرص اقتصادية حقيقية لهم في مختلف المحافظات.

تولد البسمة ويتجدد الأمل لدى أطفال

الدفعة الرابعة القادمة من غزة للعلاج في الأردن

أن يمدهم الله بالقوة ليبقوا سندا لأطفال فلسطين وأهلها في معاناتهم المستمرة. وأكدت أنها منذ اللحظة الأولى لدخولها الأراضي الأردنية، شعرت بالطمأنينة والراحة وثقتها بالله ثم بالطواقم الطبية الأردنية وسعته المشهود لها بعلاج ماقفده ابنها من نعمة البصر. وهذا حال ليلاس أبو مطير الذي لا يخلف عن سبقها، حيث أكد والدها أحمد أبو مطير، أن الأوضاع الطبية في القطاع صعبة وتعاني من نقص كبير في الأدوية والمعدات الطبية التي حالت دون تقديم العلاج لابنته ليلاس التي تعاني من سرطان في الغدة وشخصت حالتها أنها صعبة جدا ومن المستحيل علاجها في فلسطين، مبيناً أن شمولها بالمرضى الطبي الإنساني أعاد لهم الأمل بعلاجها بمرکز الحسين بسعته المتطورة. وعبرت أم سيف إلى عن فرحتها بدخول الأردن لعلاج ابنها سيف ابن العشر سنوات الذي يعاني من سرطان الدم بعد معرفتهم بمرض ابنها بعد إجراء فحص للدم، حيث أكدت أن اجراءات ابنها كانت سريعة القوم إلى الأردن للعلاج، وهذا من مكارم الأردن في التسهيل على أبنائه من اطفال غزة. وفور وصول الدفعة الرابعة من مرضى غزة إلى محطة مدينة الحجاج على جسر الملك حسين، بادرت كوادر ومرتبات الجسر من الأمن العام والقوات المسلحة الأردنية بتوزيع الحلويات والعصائر والتحدث مع الاطفال وتهنئتهم بسلامة الوصول في لفتة لاقت استحسان زوئهم. وكانت القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، نفذت امس الأربعاء، عملية إجلاء طبي شملت ١٦ طفلاً من قطاع غزة للعلاج في المستشفيات الأردنية برفقة ٤٨ مرافقاً من زوئهم، ضمن دفعة جديدة من مبادرة "المرضى الأردني". وتم استقبال المرضى ومرافقهم بالتنسيق مع وزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية وفقاً لأعلى درجات الرعاية الطبية. يذكر أن عدد الأطفال المرضى الذين تم إجلاؤهم إلى الأردن منذ انطلاق المبادرة ٥٧ طفلاً إلى جانب ١١٣ من زوئهم نقلوا براً وجواً لتلقي العلاج من خلال خطة الإجراء الطبي التي يقودها الأردن لدعم الأردن للعلاج، مشيرة إلى أنها منذ تبليغها وهي ترفع أكفها بالدعاء للأردن لقيادة وشعباً والكوادر الطبية في



علاج كيميائي، شكرت جميع الكوادر الطبية والقوات المسلحة الأردنية على جهودهم التي يبذلونها من أجل تقديم الرعاية الطبية والإنسانية لأبناء غزة، مؤكدة أن سعة القطاع الصحي في الأردن أعطاها الأمل الكبير بشفاء ابنها، متمنية عودة البسمة لهم رغم الألم في ظل ممارسات الاحتلال وعدوانه المستمر على غزة. بدوره، قالت ربي علي الغولة بنبرة حزن وهي تحمل ابناها الثلاثة يوسف ووائل وأحمد، كل له حالته ومتوجهن إلى مركز الحسين بعد ان تم تشخيصهم بالاصابة داخل الأراضي المحتلة ولكن مع عدم توفر الإمكانيات تم تنسيبهم ضمن المكرمة الملكية من خلال

علاج كيميائي، شكرت جميع الكوادر الطبية والقوات المسلحة الأردنية على جهودهم التي يبذلونها من أجل تقديم الرعاية الطبية والإنسانية لأبناء غزة، مؤكدة أن سعة القطاع الصحي في الأردن أعطاها الأمل الكبير بشفاء ابنها، متمنية عودة البسمة لهم رغم الألم في ظل ممارسات الاحتلال وعدوانه المستمر على غزة. بدوره، قالت ربي علي الغولة بنبرة حزن وهي تحمل ابناها الثلاثة يوسف ووائل وأحمد، كل له حالته ومتوجهن إلى مركز الحسين بعد ان تم تشخيصهم بالاصابة داخل الأراضي المحتلة ولكن مع عدم توفر الإمكانيات تم تنسيبهم ضمن المكرمة الملكية من خلال

جسر الملك حسين خرجت الطفلة سوار عاشور ذات السبعة شهور من رمد الحرب، زهرة يحملها حضن واحد وتنتظرها خلف الحدود قلوب كثيرة تلؤلؤها الرمحة. "سوار" التي تعاني من سوء في التغذية حتى أصبحت بحجم كف اليد، ولم تر من الدنيا سوى دخانها، ولم تكن تعرف ما معنى الوطن، لكنها عرفت أن الأبايى الدافئة التي استقبلتها من الأردن الوطن الكبير الذي لا يُقاس بالساحل أرضه بل بسعة قلوب قيادته وشعبه، وطن يحمل على راحة كفيه أملا سلبته نيران الحرب من أحلام أطفال لم يروا ولم يعرفوا ماهي الحياة. فعلى جسر الملك الحسين، تجددت أيام العيد لدى أطفال قطاع غزة القادمين للعلاج رغم انتهاء أيامه الأربعة باستمرار العمر الإنساني لاستقبال المصابين المشمولين بكرمة جلالة الملك عبدالله الثاني الذي أوعز بمساعدتهم للنجاة والشفاء منذ لحظة وصولهم إلى أرض الأردن، بمرر شهد استقبال الدفعة الرابعة من أطفال القطاع برفقة زوئهم الذين أكدوا لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن العيد في غزة هذا العام كان بلا ملامح وبلا ضحكة أرض الأردن الذي لم يخذلهم يوماً وشكل ملاذاً آمناً وسندا لأبناء فلسطين ولم يتراجع يوماً عن موقفه الداعم لأشقائه وعن تقديم يد العون والمساعدة لهم. من جهته، قال رامي الكيلاني المصاحب لابنته "لين" ذات السبع سنوات الحصابة بكتلة سرطانية، إن ابنته تعيش في معاناة مستمرة مع المرض وعدم توفر العلاج في غزة زاد من المها ومعاناتها ولم يعد جسمها يتحمل الألم واصبحت تعاني جميعاً معها لعدم مقدرتنا على عمل أي شيء لتخفيف عليها إلا الدعاء بالرحمة والشفاء.

وأكد أن شمول ابنته بالمرضى الطبي الإنساني للعلاج بمستشفى الحسين لسرطان بكرمة ملكية أعاد لهم الأمل بتجاوز محنة "لين"، لافتاً إلى أن تعامل الأشقاء الأردنيين طول فترة الإجراء من غزة كانت بمهارة ومهنية عالية. أما ضحى الهسة التي رافقت طفلها عمر ابن الستين والنصف ويعاني من مرض السرطان ويحتاج إلى جلسات

شركة كهرباء محافظة أربد
إعلان فصل التيار الكهربائي

سقوم شركة كهرباء محافظة أربد يوم **الثلثين الموافق: 2025/06/16** بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي في محافظة المفرق عن حيد الكرم، أم حصاصة، المراج، خريسان، غريسا، ريف حيد والكرم الشمالي والجنوبي، الشرفية، تجمع محمد موسى الشروفي، تجمع محمد أحمد الغزام، القبية، حي الراس والحي الغربي في حيد والكرم وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الخامسة مساءً.

كما سقوم شركة كهرباء محافظة أربد يوم **الأربعاء الموافق: 2025/06/18** بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي في محافظة المفرق عن بلدة المزرعة، الظاهرية، تل الصليح، المزرعة عن طريق الزرقاء، الطوق السفلي وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الخامسة مساءً.

للمزيد من التفاصيل يرجى الاتصال بالرقم 112

انتصار "تاريخي".. السنغال تحقق أول فوز إفريقي على إنجلترا



تألق منتخب السنغال وحقق فوزاً تاريخياً على نظيره الإنجليزي بنتيجة ٢-٣، بمباراة ودية جمعتهما في تونتيغهام. وقدم منتخب إنجلترا أداءً باهلاً آخر بقيادة مدربه توماس توخيل، وهذه المرة كانت النتيجة صامدة إذ تلقى هزيمته الأولى في رابع مباراة له مع المدرب الألماني.

وبذلك تلقى المنتخب الإنجليزي خسارته الأولى أمام منتخب إفريقي. وباستثناء مباراة الجولة الثانية من التصفيات الأوروبية المؤهلة إلى مونديال ٢٠٢٦ حين تغلبوا على لاتفيا ٣-٠، في ٢٤ مارس، لم يقدم الإنجليز أداءً مقنعاً بقيادة خليفة غارث ساوتغيت.

وافتح هاري كين التسجيل لبلاده في الدقيقة السابعة، بعدما تابع تسديدة زميله أنتوني غوردون صدها الحارس السنغالي إيوار مندي.

لكن السنغال، المتعادلة ودياً مع إيرلندا ١-١ قبل ٤ أيام في دبلن، أدركت التعادل قبيل نهاية الشوط الأول بواسطة إسماعيل سار، بعد تمريرة من نيكولاس جاكسون إثر خطأ دفاعي من كايول ولوكر (٤٠).

وفي بداية الشوط الثاني، وجدت إنجلترا نفسها متخلفة بهدف حبيب ديارا من زاوية صعبة، بعد تمريرة من خاليدو كوليبالي (٦٢).

وتأكدت هزيمة صاحب الضيافة بتلقيه هدفاً ثالثاً في الوقت بدل الضائع، عبر البديل شيخ سابالي إثر هجمة مرتدة (٩٠+٢).

وفاز منتخب "أسود التيرانغا" من خسارته مباراته الوحيدة السابقة مع إنجلترا، وكانت بخلافية نظيفة في ثمن نهائي مونديال قطر ٢٠٢٢.

تفاصيل عقد دي بروين مع نابولي

وصل لاعب خط الوسط البلجيكي كيفن دي بروين، الذي ينتهي عقده مع مانشستر سيتي، إلى روما الخميس، حيث كان في استقباله بحفاوة بالغة المئات من مشجعي نابولي، للخضوع للفحص الطبي قبل توقيع عقده مع بطل الدوري الإيطالي لكرة القدم.

واستقبل أكثر من مئة مشجع والعديد من ممثلي وسائل الإعلام النجم البلجيكي في مركز فيلا ستورتات الطبي بالعاصمة الإيطالية، حيث سيخضع للفحوصات الطبية اللازمة قبل أن يوقع رسمياً مع نابولي.

ويضم الدوري البلجيكي، الذي سيبلغ ٣٤ عاماً في ٢٨ يونيو/حزيران الجاري، إلى فريق نابولي في صفقة انتقال حر بعد ١٠ مواسم مع مانشستر سيتي، فإن خلاله يلعب دوري أبطال أوروبا الأول والوحيد للنادي الإنجليزي.

كان انضمام دي بروين إلى نابولي شبه محسوم منذ فوز الفريق بلقب السيري آ في ٢٥ مايو/أيار الماضي، وخلال احتفالات النادي باللقب، أُلح رئيسه أوريليو دي لورينتيس إلى أن المفاوضات بشأن ضمه قد قطعت شوطاً كبيراً.

ومع ذلك، لم تُحسم الصفقة إلا بعد أن اختتمت كأس الوسط موسمه بمبارتين مع المنتخب البلجيكي، في التصفيات المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٦، حيث سجل هدفاً أمام ويلز.

ومن المتوقع أن يوقع دي بروين لمدة موسمين، حتى ٣٠ يونيو/حزيران ٢٠٢٧، مع خيار تمديد موسماً إضافياً، كما أفادت وسائل إعلام محلية بأن البلجيكي سيحصل على مكافأة توقيع تبلغ حوالي ١٠ ملايين يورو.

حال انضمامه.. الكشف عن الوجهة الأقرب لميسي في الدوري السعودي

لا يزال النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي لاعب إنتر ميامي الأمريكي، هدفاً تعاقدياً بالنسبة لدوري روشن للمحترفين خلال الفترة المقبلة.

ويمثل ميسي هدفاً تعاقدياً بارزاً بالنسبة لكرة السعودية منذ بداية عهد الاستقطاب والصفقات الكبرى في صيف ٢٠٢٣.

وكشفت صحيفة "اليوم" السعودية، هوية النادي الذي قد يكون الوجهة الأقرب لميسي حال موافقته على الانتقال للعب في المملكة، وهو أهلي جدة.

بطل دوري أبطال آسيا للتحفة، يتربص ميسي على العرض المقدم له، حيث يأمل النادي في أن يحصل على موافقة النجم الأسطوري الأرجنتيني بتغليله.

ويستعد ميسي لبداية مشواره مع فريقه الأمريكي ببطولة كأس العالم للأندية، حيث يخوض الفريق مباراة الافتتاح ضد الأهلي المصري في المجموعة التي تضم أيضاً بورتو البرتغالي والميراس البرازيلي.

يذكر أن "ليو" صاحب ٣٧ عاماً لعب ٢٠ مباراة هذا الموسم سجل خلالها ١٥ هدفاً وصنع ٦ أهداف.

النصر يستهدف إيطالياً جديداً خلفاً لبيولي

أشارت تقارير صحفية إلى وجود مفاوضات من جانب نادي النصر السعودي للتعاقد مع مدير فني جديد، خلفاً لمدربه الحالي ستيفانو بيولي.

وذهب كاس خادم الحرمين الشريفين ميكرًا، كما احتل المركز الثالث في الدوري، فيما خرج من نصف نهائي دوري أبطال آسيا للتحفة.

وذكرت صحيفة "لا جازيتا ديلو سبورت" الإيطالية أن النصر يفترض أن يتعاقد مع مدير فني جديد، خلفاً لمدربه الحالي ستيفانو بيولي.

وأوضحت الصحيفة أن النصر يضع سبالي على رأس قائمة تضم عدد من المدربين لإمكانية تولي أحدهم تدريب الفريق، خلفاً لبيولي المتوقع أن يعود إلى إيطاليا من بوابة نادي فيورنتينا.

وأضاف التقرير أن علاقة النصر مع بيولي شبه منتهية وأن الطرفين يسعيان للتوصل لاتفاق بشأن إنهاء العقد الذي كان يحصل من خلاله المدرب على ١٢ مليون يورو سنوياً، ويمتد حتى ٢٠٢٧.

وحسب الصحيفة أيضاً فإن عرض النصر لسبالي يتدبّر يتضمن ضعف راتبه الذي كان يحصل عليه مع إيطاليا، وأن المدير الفني قد يسير على درب مواطنيه الذين انتقلوا لكرة السعودية في السنوات الأخيرة بداية من مانشيني "المنتخب السعودي"، وبيولي "النصر"، وأخيراً سيموني إنزاجي "الاهل".

لكن العقبة الوحيدة التي تعيق مساعي النصر للتعاقد مع سبالي هي المدرب نفسه، الذي ربما يرغب في أن يمنح نفسه بعض الوقت لانتقاط الأنفاس والراحة بعيداً عن توني في مهمة أخرى في الوقت الحالي.

اتحاد الكرة يقرر تعويض حاملي تذاكر مباراة الأردن والعراق لعدم تمكنهم من دخول الملعب

العالم، وقال بيان الاتحاد: "يتفهم الاتحاد مشاعر الجماهير التي مرت بصعوبات أثناء دخولها إلى الملعب في المباراة الأخيرة من التصفيات يوم أمس الثلاثاء، داعياً الجماهير التي قامت بشراء تذاكر المباراة عبر المنصة الرسمية، ولم تتمكن من دخول الملعب، إلى التواصل عبر البريد الإلكتروني التالي ticketing.support@jfa.com.jo برسالة تتضمن الاسم الرباعي والرقم الوطني المسجل على المنصة عند إتمام عملية الشراء بالإضافة إلى رقم الطلب للتذكرة ورقم الهاتف، ليتم تعويضهم حسب الأحقية وبناءً على مطابقة بياناتهم مع منصة التذاكر".

وجدد الاتحاد الأردني لكرة القدم اعترازه الكبير بالجماهير الأردنية، مؤكداً أنه سيتابع جميع التفاصيل التنظيمية مع الجهات المعنية، لمعالجة أي أخطاء وضمان عدم تكرارها مستقبلاً. وشدد على أهمية شراء تذاكر المباريات عبر منصة الاتحاد الرسمية فقط.

منتخب الناشئين يعلن قائمته الأولية استعداداً لبطولة غرب آسيا



أعلن الجهاز الفني للمنتخب الوطني الأردني للناشئين تحت ١٦ عاماً لكرة السلة، القائمة الأولية للاعبين الذين سيدخلون المعسكر التدريبي التحضيري، استعداداً للمشاركة في بطولة غرب آسيا المقرر إقامتها في العاصمة عمان خلال الفترة من ٧-٢٠ تموز المقبل.

وتعد البطولة محطة إقليمية مهمة ضمن الأجنحة التنافسية للاتحاد، وتندرج في إطار التحضيرات المؤهلة للبطولات القارية والدولية المقبلة، حيث تسعى المنتخبات المشاركة إلى تقديم مستويات فنية متقدمة تعكس تطور اللعبة على مستوى الفئات العمرية.

وضمت القائمة الأولية ١٩ لاعباً تم اختيارهم بناءً على معايير فنية وبدنية وهم: جهاد صاحب، فارس أبو سالم، نادر عتمة، مايكل ساحلية، كريم خوالدة، عمار قواسمة، كريم الخص، زيد حمد، ظافر كيالي، ياسل زيا، سعود بداندي، أحمد أبو عصبة، محمد أبو كف، هاشم كسواني، حمزة مهدي، آدم أبو لغد، عبد الرحمن أدهم، زيد بوكا، وعبد الله الشوا.

ويشرف على الإدارة الفنية للمنتخب المدرب شادي أبو سارة، ويعاونه كل من المدربين سامر نينو، ويوسف شحات، ضمن جهاز فني يعمل على تعزيز الجاهزية البدنية والتكتيكية للاعبين قبيل انطلاق البطولة.

ويواصل المنتخب تدريباته المكثفة وفق خطة إعداد منهجية تهدف إلى تحقيق مشاركة إيجابية تعكس مكانة كرة السلة الأردنية على مستوى الناشئين، وترسخ الحضور التنافسي للأردن في البطولات الإقليمية والدولية المقبلة.

ميسي "يوبخ" قائد كولومبيا بسبب تصريحات الماضي



برصيد ٣٥ نقطة، متقدمة بفارق ١٠ نقاط عن أقرب منافسيها، الإكوادور والبرازيل.

"أنت تتحدث كثيراً" وخلال لحظة التوتر بين ميسي وخاميس، التقطت الكاميرات حواراً يبدو أنه حاد، حيث ظهر نجم كولومبيا متفاجئاً مما قاله قائد الأرجنتين، ورد عليه قائلاً: "لم أقل شيئاً". لكن ميسي أجابه بحزم: "قلت إنهم ساعدونا في النهائي. أنت تتحدث كثيراً، وحسب قناة "تي واي سي سيورس" الأرجنتينية، التي نقلت المباراة، فإن ميسي كان يشير إلى تصريحات خاميس بعد نهائي كوبا أمريكا ٢٠٢٤، الذي أقيم في ولاية فلوريدا الأمريكية، وانتهى بفوز الأرجنتين ١-٠ بهدف قاتل من لوتارو مارتينيز في الأشواط الإضافية.

وكان خاميس رودريغيز قد أثار الجدل حينها بتصريحات مثيرة للجدل في برنامج "لوس أميغوس دي إيدو"، حيث قال: "قدمنا بطولة ممتازة، وكنا نستحق اللقب، لكننا لم نغز بسبب عوامل خارجية، على ما أعتقد. الحكم تحيز لصالح الأرجنتين، لم يمنح لنا ركلات جزاء، واحدة منها كانت واضحة جداً بالنسبة لي".

رغم مرور قرابة عام على تلك التصريحات، يبدو أن ميسي لم ينسَ ما قيل، وأعرب عن استيائه بوضوح خلال اللقاء الأخير، في مشهد يعكس التوتر المستمر بين نجوم المنتخبين في واحدة من أكثر مباريات القارة حدة. ومن المتوقع أن تستمر ردود الفعل على هذا المشهد في الأيام المقبلة، لا سيما مع اقتراب المراحل الحاسمة من التصفيات، حيث تتنافس المنتخبات الكبرى على حجز مقاعدها في المونديال القادم.

الريال يجرح برشلونة في تقديم صفقة أرنولد

أرئولو مع ناديه السابق، ليفربول الإنجليزي. وكان من بين هذه اللقطات، الركلة الركنية السريعة التي نفذها أرنولد، وسجل منها ليفربول في فوز كاسح على برشلونة بنتيجة ٤-٠.

ملعب أنغيد، ويفضل هذا الفوز عوض ليفربول خسارته ذهاباً بنتيجة ٣-٠ في كامب نو، ليتأمل لنهاية دوري أبطال أوروبا، ويحقق لقبه السادس والأخير على حساب توتنهام هوتسبير في عام

قرر اتحاد كرة القدم تعويض الجماهير الأردنية، التي اشترت تذاكر مباراة المنتخب الوطني أمام نظيره العراقي التي جرت على ستاد عمان، ولم تتمكن من الدخول إلى الملعب.

واصدر الاتحاد بياناً اليوم الأربعاء، وجه خلاله جزيل الشكر والامتنان للجماهير التي تقف دائماً خلف المنتخب الوطني، وكان لحضورها ودعمها الأثر الكبير في تحقيق إنجاز غير مسبوق بالتأمل التاريخي للشعبي إلى نهايات كأس

أعلن الجهاز الفني للمنتخب الوطني الأردني للناشئين تحت ١٦ عاماً لكرة السلة، القائمة الأولية للاعبين الذين سيدخلون المعسكر التدريبي التحضيري، استعداداً للمشاركة في بطولة غرب آسيا المقرر إقامتها في العاصمة عمان خلال الفترة من ٧-٢٠ تموز المقبل.

وتعد البطولة محطة إقليمية مهمة ضمن الأجنحة التنافسية للاتحاد، وتندرج في إطار التحضيرات المؤهلة للبطولات القارية والدولية المقبلة، حيث تسعى المنتخبات المشاركة إلى تقديم مستويات فنية متقدمة تعكس تطور اللعبة على مستوى الفئات العمرية.

وضمت القائمة الأولية ١٩ لاعباً تم اختيارهم بناءً على معايير فنية وبدنية وهم: جهاد صاحب، فارس أبو سالم، نادر عتمة، مايكل ساحلية، كريم خوالدة، عمار قواسمة، كريم الخص، زيد حمد، ظافر كيالي، ياسل زيا، سعود بداندي، أحمد أبو عصبة، محمد أبو كف، هاشم كسواني، حمزة مهدي، آدم أبو لغد، عبد الرحمن أدهم، زيد بوكا، وعبد الله الشوا.

ويشرف على الإدارة الفنية للمنتخب المدرب شادي أبو سارة، ويعاونه كل من المدربين سامر نينو، ويوسف شحات، ضمن جهاز فني يعمل على تعزيز الجاهزية البدنية والتكتيكية للاعبين قبيل انطلاق البطولة.

ويواصل المنتخب تدريباته المكثفة وفق خطة إعداد منهجية تهدف إلى تحقيق مشاركة إيجابية تعكس مكانة كرة السلة الأردنية على مستوى الناشئين، وترسخ الحضور التنافسي للأردن في البطولات الإقليمية والدولية المقبلة.

إعلان القائمة الأولية لمنتخب الناشئات لكرة السلة استعداداً لبطولة غرب آسيا

أعلن الجهاز الفني للمنتخب الوطني الأردني للناشئات تحت ١٦ عاماً لكرة السلة، اليوم الأربعاء، القائمة الأولية للاعبات المشاركات في المعسكر التدريبي، ضمن التحضيرات للمشاركة في بطولة غرب آسيا، المقررة في لبنان خلال الفترة من ١٠ إلى ١٥ تموز المقبل.

ويؤيد المنتخب المدرب يوسف أبو بكر، حيث شملت القائمة الأولية ١٥ لاعبة، وهن: هيا المصري، وسارة دبابنة، وسيلينا الأشهب، وتينا حداد، وسيلينا نعمة، وسلمى عبيدات، وياسميناً فأخوري، وتالا النابلسي، ومار داق، وتاليا هلوسة، ودانيا سرابي، وسارة العسوي، وريان الخص، وتالين حبش، وسيانا شقمان.

ويمثل المعسكر مرحلة تحضيرية أولى ضمن خطة الإعداد التي تتضمن سلسلة من التدريبات والمباريات الودية، بهدف رفع الجاهزية الفنية والبدنية قبل انطلاق البطولة.

وتأتي المشاركة في بطولة غرب آسيا ضمن الأجنحة الإقليمية المعتمدة للمنتخب، في إطار سعيه لتعزيز الحضور التنافسي لكرة السلة الأردنية على مستوى الفئات العمرية.

أرنولد: رحيلي عن ليفربول قرار صحيح.. ولن أسيء لجماهيره



يعتز تريت أكسندر أرنولد نجم منتخب إنجلترا بناديه السابق ليفربول الإنجليزي، مؤكداً أن انتقاله إلى ريال مدريد هذا الصيف يبقى قراراً صحيحاً.

قال أرنولد في مؤتمر صحفي لتقديمه لوسائل الإعلام الخسيس "الانضمام إلى نادٍ بحجم ريال مدريد يبقى صعباً، لأن هناك عدداً قليلاً من لاعبي العالم مؤهلون للعب بقميص هذا الفريق".

وأضاف "لن أنسى ما حققته مع ليفربول، لقد كان مذهلاً، وسعيد للغاية بما قدمته، ولن أتحدث بشكل سيئ عن جماهيره (بعد تعرضه لصافرات استهجان بعد إعلان رحيله)، لقد كانوا رائعين وساندوني كثيراً، كما أن مسؤولي وملاك النادي وجهوا لي الشكر على كل ما قدمته للليفربول".

وعن الفارق بين الناديين، قال اللاعب الإنجليزي "أنا محظوظ باللعب لأكثر ناديين في إنجلترا وإسبانيا، والأكثر فوزاً بلقب الدوري في البلدين، إنه شرف كبير في، هناك العديد من أوجه التشابه بينهما، وكلاهما يسعيان دائماً للفوز بالألقاب".

وأشار "كنت أعلم أنه إذا رحلت عن ليفربول سيكون ريال مدريد وجهتي الوحيدة، لم يكن قراراً سهلاً، ولكنه قرار صحيح، لأنني شعرت أنني في مرحلة عمرية تؤهلني لتحقيق نجاحات مع نادٍ آخر".

واستطرد "لقد نشأت وأنا أشاهد ريال مدريد يفوز بدوري أبطال أوروبا مرات متتالية، ولدي تذكيرات قديمة معه عندما كان بيكهام وكريستيانو رونالدو في صفوفه، وتحدثت مع بيلينجهام بالفعل، ولكن ريال مدريد غني عن التعريف، فهو نادٍ يمتلك عقيلة الفوز، وسنذهب إلى أمريكا للفوز بكأس العالم للأندية".

وعن سبب اختصار اسمه مع ريال مدريد إلى تريت، أجاب اللاعب الإنجليزي "الأمر بسيط، كلما سافرت في أوروبا، يجد الناس صعوبة في تذكر الاسم، ففكرت أن أبسط شيء هو اختصار اسمي".

وأكد "أنا مستعد للعب في أي مركز، وأؤيد المطلوب مني، مع العلم أن المهام تكون مختلفة بين مدرب وآخر، وذلك في رده على انتظار تقدير من الصحافة الإسبانية أكبر من الصحافة الإنجليزية".

وأتم أرنولد "بصراحة اللعب لريال مدريد يبقى حلماً بعيد المنال، لأن عدد قليل من اللاعبين الإنجليزي ارتدوا قميص هذا الفريق، ولكن لا أتخيل في طفولتي أن أحقق كل ما وصلت له".

مانشيني: ارتكبت خطأ.. وأريد العودة لتدريب إيطاليا

أعرب المدرب السابق لمنتخب إيطاليا، روبرتو مانشيني، عن استعداده للعودة لتدريب "الأتزوري" بعد إقالة لوتشيانو سباليتي من منصبه، مؤكداً أنه لا يزال يشعر بالندم على الطريقة التي غادر بها المنصب.

مانشيني، الذي قاد إيطاليا إلى لقب يورو ٢٠٢٠، كان قد استقال من منصبه في سبتمبر/أيلول ٢٠٢٣، قبل أن يتولى تدريب منتخب السعودية لبطولة لبطولة كأس آسيا ٢٠٢٤، حيث خاض ١٨ مباراة قبل أن يرحل عن منصبه في أكتوبر/تشرين الأول ٢٠٢٤.

وفي مقابلة مع صحيفة "لا جازيتا ديلو سبورت"، قال مانشيني: "هذه أمور تحدث في كرة القدم، لكن المشكلة أن ٢ من ٣ من هذه الأمور تراكمت في فترة قصيرة. لو كنت تحدثت مع الرئيس (جابريلي جرافينا) أكثر خلال تلك الأسابيع لتوضيح الأمور، لما حدث ما حدث (الاستقالة)".

وتابع: "من الصحيح القول إنني لم أكن أشعر بنفس مستوى الثقة كما في السابق، لكن كان عليّ أن أتحدث معه بشأن ذلك. كان يمكنني فعل ذلك، وكان الخطأ الذي وقعت فيه هو أنني لم أفعل. ربما كنا لا نزال نعمل معاً حتى الآن من أجل التأمل إلى كأس العالم، وربما كنا سنفوز ببطولة أوروبا مرة أخرى".

وحول إمكانية عودته، قال المدرب البالغ من العمر ٦٠ عاماً: "لا يوجد شيء أجمل من تدريب المنتخب الوطني. لقد فزت مع الأندية، لكن الفوز مع إيطاليا شيء مختلف تماماً. دائماً ما تريد العودة إلى المكان الذي شعرت فيه بالسعادة. في كوفرينتشانو (مدرسة التدريب بإيطاليا)، كنت أشعر بروعة الأجواء. كانت تجربة فريدة".

وأضاف بايتساما: "هي مجازفة بلا شك، لكنها من النوع الجميل. أحياناً عليك أن تخاطر، أليس كذلك؟".

وبعيداً من فترته مع المنتخب، صرّح مانشيني مراراً بأنه يحلم بالفوز بكأس العالم، وهو الحلم الذي لم يتحقق بعد، وعن ذلك قال: "قلت مراراً إنني ارتكبت خطأ، ولن أكرره إذا عاد الزمن. هذا ما قلته حتى قبل أن يتوقع أحد ما حدث".

وأكد مانشيني أن إعادة فتح صفحة جديدة مع رئيس الاتحاد الإيطالي ليست مستحيلة، حيث قال: "لا أعتقد أن هناك مشكلة. لقد تحدثنا سابقاً، وهو يعلم أن الأخطاء واردة في الحياة. الأهم أننا فهمنا بعضنا البعض، بغض النظر عما سيحدث لاحقاً. وعن علاقته بلاعبى المنتخب السابقين، أشار مانشيني إلى أنه لم يتحدث مع أحد مؤخرًا، لكنه كان على تواصل معهم في فترات سابقة، مضيفاً: "لم أتحدث إليهم في الأيام القليلة الماضية، لكن لم يمض وقت طويل على تواصلنا الأخير".

الجدير بالذكر أن الصحف الإيطالية تشير حالياً إلى أن جينارو جاتوزو، الفائز بكأس العالم ٢٠٠٦ مع إيطاليا كلاعب، هو المرشح الأبرز لتولي قيادة "الأتزوري".