

تعديل مؤقت على ساعات عمل جسر الملك حسين الأسبوع المقبل

عمان
أعلنت إدارة أمن الجسور عن تعديل مؤقت على ساعات العمل في جسر الملك حسين، وذلك خلال الفترة من الأحد ٢٩ حزيران ولغاية الخميس ٣ تموز ٢٠٢٥. وأوضحَت الإدارة، أن ساعات العمل خلال هذه الفترة ستبدأ من الساعة الثامنة صباحًا وحتى الساعة الثانية بعد الظهر، وتشمل جميع المسافرين القادمين والمغادرين عبر الجسر.

ودعت الإدارة المسافرين إلى ترتيب مواعيد سفرهم، بما يتناسب مع هذه التعديلات، مؤكدة استمرارها في التنسيق مع الجهات المعنية لضمان سلامة الحركة وتقديم أفضل الخدمات للمسافرين.

الملك يغادر في زيارة خاصة تتخللها زيارة عمل للولايات المتحدة



عمان
غادر جلالة الملك عبدالله الثاني أرض الوطن، الخميس، في زيارة خاصة تتخللها زيارة عمل للولايات المتحدة. ويشارك جلالة الملك في المنتدى الاقتصادي السنوي الذي يعقد في مدينة صن فالي بولاية أيداهو، إذ يعقد جلالته لقاءات مع قيادات سياسية واقتصادية دولية، ورؤساء وممثلي عدد من أبرز الشركات في الولايات المتحدة والعالم.

الأردن يدين اعتداءات المستوطنين الإرهابية ضد الفلسطينيين

عمان
دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين بأشدّ العبارات، اعتداءات المستوطنين الإرهابية ضد الفلسطينيين، وآخرها العدوان على قرية كفر مالك شرق رام الله، والذي أسفر عن ارتقاء ٣ فلسطينيين وإصابة آخرين، مُحملةً إسرائيل، القوة القائمة بالاحتلال، مسؤولية هذه الهجمات. وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير الدكتور سفيان القضاة، رفض المملكة المطلق لهذه الاعتداءات، ولتصاعد إرهاب المستوطنين ضد الشعب الفلسطيني، في ظل استمرار التصعيد الإسرائيلي الخطير ضد الفلسطينيين في الأرض الفلسطينية المحتلة منذ

إخماد حريق مستودع يعود لمؤسسة تجارية بعمان دون خسائر بشرية

عمان
قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن فرق الإطفاء المتخصصة في مديرية دفاع مدني شرق عمان وباستناد من مديريات دفاع مدني وسط عمان والزرقاء ومجموعة إسناد العاصمة والشرطة وقوات الدرك وأمانة عمان، تعاملت ظهر الخميس مع حريق شب داخل هجر وساحات خارجية تستخدم كمستودع يعود لأحدى المؤسسات التجارية قدرت مساحته بـ ٥ آلاف متر مربع ويحتوي على عدد صناعية وأجهزة كهربائية وأدوات منزلية ومواد بناء بمنطقة طريق الحزام. وأضاف أن عمليات إخماد الحريق استغرقت ساعات

"أوقاف إربد الأولى" تجهز 243 مركزاً صيفياً لتحفيظ القرآن

إربد
أعلنت مديرية أوقاف إربد الأولى عن تجهيز ٢٤٣ مركزاً صيفياً لتحفيظ القرآن الكريم في مساجدها. وقال مدير المديرية عمر الحموري إن المراكز الصيفية توزعت بواقع ١٠٣ مراكز للذكور، و١٤٠ مركزاً للإناث، موزعة على مختلف المناطق التابعة للمديرية. وأضاف أن الهدف الأساس من هذه المراكز هو تعليم علوم القرآن الكريم وأحكام التجويد والتلاوة، والأداب الإسلامية، إضافة إلى غرس القيم الوطنية في نفوس الطلاب والطالبات، واستغلال أوقات الفراغ لدى



الأمتعة

الجمعة 2 محرم 1447 هـ الموافق 27 حزيران 2025 م
السنة العاشرة / العدد (3357) / 250 فلسا / www.omamjo.com

ضبط شاحنة تسببت بتلف 15 كم من الطريق الصحراوي

عمان
تعاملت فرق وزارة الأشغال العامة والإسكان بالتعاون مع الأجهزة الأمنية، الخميس، مع سائق شاحنة تسببت بتلف ١٥ كم من الطريق الصحراوي. وذكرت الوزارة في بيان، أن سائق الشاحنة بعد تلف أحد الإطارات واصل قيادة شاحنته، بالرغم من أن إحدى الفرق الميدانية التابعة للوزارة، قد أوقفته وعرضت المساعدة عليه، إلا أنه استمر بالمسير، معرضاً أجزاء من الطريق للتلف.

وأكدت الوزارة، أنه تم ضبط السائق وحجز الشاحنة وسيتم التعامل معه حسب الأصول وإحالة القضاء بدعوى إتلاف ممتلكات عامة.

"النقد الدولي" ينهي المراجعة الثالثة لبرنامج مع المملكة ويوافق على اتفاق بقيمة 700 مليون دولار

المياه والكهرباء ولتعزيز قدرتهما على مواجهة حالات الطوارئ الصحية العامة، بما في ذلك الأوبئة المستقبلية. وكان المجلس التنفيذي لصندوق النقد الدولي قد وافق على ترتيب تسهيل الصندوق الممدد للأردن لمدة أربع سنوات، مع إمكانية وصول تبلغ ٩٢٦.٣٧ مليون وحدة حقوق سحب خاصة (حوالي ١.٣ مليار دولار أمريكي، أي ما يعادل ٢٧٠ بالمئة من حصة الأردن في صندوق النقد الدولي)، في ١٠ كانون الأول ٢٠٢٤. تابع ص٢

سليمة، ورغم التحديات الخارجية الكبيرة، بما في ذلك الصراعات في المنطقة، حافظ الأردن على استقرار اقتصادي كلي ونمو اقتصادي واسع النطاق. كما وافق المجلس التنفيذي على برنامج جديد مدته ٣٠ شهراً بموجب تسهيل المرونة والاستدامة (RSF) مع الأردن، مما يتيح للأردن إمكانية الوصول إلى ٥١٤.٦٥ مليون وحدة حقوق سحب خاصة (حوالي ٧٠٠ مليون دولار أمريكي)، لدعم جهود الأردن في معالجة نقاط الضعف طويلة الأجل في قطاعي

٥٩٥ مليون دولار أمريكي). وأكد الصندوق أن البرنامج الاقتصادي للأردن، المدعوم من اتفاق "تسهيل الصندوق الممدد"، يسير على الطريق الصحيح، مما يظهر التزام الحكومة القوي بسياسات اقتصادية كلية سليمة وإصلاحات هيكلية لتعزيز مرونة الأردن وتسريع النمو، بما يعزز خلق فرص العمل وتوفير الفرص لجميع الأردنيين. وأشار إلى أنه وبفضل استمرار اتباع سياسات اقتصادية

عمان
بتر) - رافق الشباب - أنهى المجلس التنفيذي لصندوق النقد الدولي المراجعة الثالثة بموجب اتفاق "تسهيل الصندوق الممدد" (EFF) مع الأردن، مما يتيح للأردن الوصول الفوري إلى ما يعادل ٩٧.٧٨٤ مليون وحدة حقوق سحب خاصة (حوالي ١٣٤ مليون دولار أمريكي)، لدعم البرنامج الاقتصادي، ليصل إجمالي ما حصل عليه الأردن بموجب ترتيب تسهيل الصندوق الممدد إلى ما يعادل ٤٣٧.٥٤٤

مجلس نقابة الصحفيين يزور الفوسفات الأردنية



والتطويرية، وما تمثله من صوت مهني يعزز الثقة بين الإعلام والمؤسسات. وأكد أهمية الإعلام الوطني في توضيح رسالة الدولة، وتعزيز ثقة الرأي العام بالمؤسسات، مؤكداً ضرورة استمرار العلاقة التشاركية مع وسائل الإعلام القائمة على الشفافية والمهنية والاحترام المتبادل. تابع ص٢

عن الدور الاستراتيجي الذي تؤديه الشركة في دعم الاقتصاد الوطني من خلال مساهمتها في الإيرادات العامة، وتوفير فرص العمل، وتنفيذ برامج للمسؤولية المجتمعية في مختلف المناطق. وأشاد الذنبيات بدور نقابة الصحفيين في دعم الإعلام الوطني وتعزيز المهنية، متمنياً للنقابة المزيد من النجاح في مهامها التنظيمية

الذنبات عرضاً شاملاً استعرض خلاله واقع حال الشركة والوضع المالي لشركة مناجم الفوسفات للسنوات السبع الماضية ٢٠١٨-٢٠٢٤، وخطتها الاستثمارية المستقبلية للأعوام ٢٠٢٤-٢٠٣٠ الرامية إلى تعزيز قدراتها الإنتاجية والتصديرية، وتطوير قطاع التعدين في المملكة. وتحدث الذنبات

عمان
بحث مجلس نقابة الصحفيين، خلال زيارته شركة مناجم الفوسفات الأردنية، ولقائه رئيس مجلس الإدارة، الدكتور محمد الذنبات، بحضور الرئيس التنفيذي المهندس عبدالوهاب الرواد، سبل تعزيز التعاون وفتح قنوات التواصل. وبحسب بيان للنقابة، قدم الدكتور

وزير التنمية الاجتماعية تبحث في لقاءات وزارية آفاق التعاون المشترك

وعلى صعيد آخر، التقت بني مصطفى، نظيرتها الجزائرية وزيرة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة الدكتورة صورية مولوي، مؤكدة خلال اللقاء عمق العلاقات المشتركة بين البلدين، وأواصر الأخوة بين قيادتهما والشعنين الشقيقين، وأهمية التعاون المستمر بما يخدم البرامج المشتركة. واستعرضت أبرز البرامج والخدمات الاجتماعية المقدمة للفئات المستهدفة، ومنها فئة الأشخاص ذوي الإعاقة وكبار السن، والأطفال المحتاجين للحماية والرعاية ومن يحكمهم. تابع ص٢

الأيعاد، الذي يستضيفه الأردن، تنفيذاً لقرار مجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب في دورته الـ ٣٩، مشيرة إلى أن المركز يهدف إلى بناء القدرات الفنية في الدول العربية في مجال مكافحة الفقر وتطوير السياسات الاجتماعية، وتعزيز قدرات الدول العربية في تطوير استراتيجيات فعالة لمواجهة التحديات المتعلقة بالفقر.

من جهته، أعرب الوزير البرازيلي عن تطلعه لتعزيز فرص التعاون المشترك مستقبلاً، وتقديم المساعدة الفنية لبرامج المركز العربي للسياسات الاجتماعية، والقضاء على الفقر مستقبلاً.

التمكين الاقتصادي، والتوسع في اقتصاد الرعاية وريادة الأعمال. وتطرق في أهميه التحالف العالمي ضد الجوع والفقر، الذي تم إطلاقه العام الماضي، بمبادرة من البرازيل، وانضم إليه الأردن، ودوره في تنسيق الجهود الدولية للقضاء على الجوع والفقر حول العالم، بما يصب في الجهود الدولية لتحسين نوعية الحياة للأفراد، بما يعزز صون كرامتهم الإنسانية. وينسجم مع أهداف التنمية المستدامة، وتناولت بني مصطفى الجهود المبذولة في إنشاء المركز العربي للسياسات الاجتماعية والقضاء على الفقر متعدد

عمان
التقت وزيرة التنمية الاجتماعية وفاء بني مصطفى، وزير التنمية والمساعدة الاجتماعية والأسرة ومكافحة الجوع البرازيلي وويلينغتون دياس، ضمن مشاركتها في أعمال الدورة الـ ١٦ للجنة التنمية الاجتماعية والمندى العربي الرابع، في الجزائر. واستعرضت بني مصطفى خلال اللقاء برامج التمكين الاقتصادي ودعم المشاريع الصغيرة للأسر الأكثر حاجة، وأهميتها في تعزيز إنتاجيتها وتحسين ظروفها الاقتصادية، مشيرة إلى الجهود الوطنية في مجال

خرفان: الأردن يؤكد التزامه الثابت بدعم اللاجئين الفلسطينيين ووكالة "الأونروا"

عمان
أكد نائب رئيس اللجنة الاستشارية لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا)، مدير عام دائرة الشؤون الفلسطينية، المهندس رفيق خرفان، أن المملكة الأردنية الهاشمية تقف بنبات إلى جانب الوكالة، وتبذل جميع الجهود السياسية والإنسانية والدبلوماسية لضمان استمرار عملها، باعتبارها مظلة رئيسية لحماية حقوق اللاجئين الفلسطينيين. وقال بكملة خلال افتتاح اجتماعات اللجنة الاستشارية للأونروا، التي انعقدت أعمالها بمشاركة المفوض العام للأونروا، فيليب لازاريني، وممثلين عن الدول المضيفة والمانحة، إن المملكة الأردنية تحركت منذ اليوم الأول للعدوان الإسرائيلي لإيصال المساعدات إلى قطاع غزة، من خلال قوافل برية وجوية بالتنسيق مع الأونروا، كما أرسلت فرقاً طبية ومستشفى ميدانياً متكاملًا، واستقبلت عشرات الجرحى والمرضى، خاصة من الأطفال. وعرض للجهود الأردنية الحثيثة لدعم الوكالة، مشيراً إلى التوجيهات المباشرة من جلالة الملك عبد الله الثاني، والتي تُرجمت إلى تحركات دبلوماسية مكثفة لحشد الدعم الدولي، ورفض أي شروط سياسية تفرض على تمويل الوكالة.

وشدد خرفان على أن هذه الجهود لم تكن طارئة، بل تعكس سياسة أردنية راسخة في دعم القضية الفلسطينية والوقوف إلى جانب اللاجئين، مضيفاً: "الأونروا ليست مجرد منظمة إنسانية، بل تجسد لإرادة المجتمع الدولي في تحمل مسؤولياته التاريخية والأخلاقية تجاه شعب ما زال تحت الاحتلال". وأكد أن حماية الأونروا تعني حماية لحقوق أكثر من ستة ملايين لاجئ فلسطيني، وصون كرامتهم وحقوقهم في التعليم والصحة والمساعدة الإنسانية، مبيّناً أن استمرار دعم الأونروا هو تعبير عن التزام المجتمع الدولي السياسي والأخلاقي تجاه قضية اللاجئين، حتى التوصل إلى حل عادل وشامل يستند إلى قرار الجمعية العامة ١٩٤.

وقدم خرفان التعازي للأونروا وأسر الموظفين الذين فقدوا أرواحهم خلال العدوان الإسرائيلي الأخير، ولذوي الشهداء في غزة والضفة الغربية، تابع ص٢

الفايز يُهنئ بمناسبة العام الهجري الجديد



عمان
هنأ رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، جلالة الملك عبد الله الثاني، وسمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، ولي العهد، والشعب الأردني، والأمم العربية والإسلامية، بمناسبة العام الهجري الجديد. وقال "إن جلالة الملك عبد الله الثاني صاحب الشرعية السياسية والدينية والتاريخية وشرعية الإنجاز، سعى منذ تسلم سلطاته الدستورية، إلى تجسيد المعاني السامية لحادثة الهجرة النبوية الشريفة، التي جاءت لتكريس قيم المحبة والأخوة وقيم الحرية والعدالة الاجتماعية ونبذ العنصرية والتطرف والدعوة إلى قبول الآخر".

وبين الفايز أن الهجرة النبوية تمثل علامة فارقة في التاريخ الإسلامي، حيث تجسد قيم الصمود والتضحية، وهي دروس من شأنها تمكين أمتنا من مواجهة التحديات وبناء مجتمعاتنا على أسس راسخة من القوة والنبات، والقيم المثلى والنبيلة المستمدة من ديننا السمح وحضارتنا الإسلامية العريقة، وهي دروس تؤكد أيضاً أهمية تعزيز الوحدة والتضامن بين أفراد المجتمع لمواجهة التحديات التي تعترضهم وتعرض أمتنا.

الصفدي يهنئ الملك وولي العهد بالعام الهجري الجديد



عمان

هنا رئيس مجلس النواب أحمد الصفدي باسمه وأعضاء مجلس النواب، جلالة الملك عبد الله الثاني وسمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، ولي العهد، بمناسبة حلول العام الهجري الجديد.

وعبر الصفدي عن خالص الأمنيات والدعوات بأن يحفظ المولى الأردن وشعبنا العزيز بقيادة جلالة الملك، عميد آل البيت الأطهار الوصي على المقدسات الإسلامية والمسيحية في قدس العروبة، مؤكداً أن هذه الذكرى تبعث في النفوس أسмы معاني الصبر والدفاع عن رسالة الحق التي بعث بها نبي الرحمة والهدى للناس كافة.

واستذكر الصفدي بهذه المناسبة التي يتم الاحتفاء بها مع أبناء أمتنا الإسلامية، سيرة عطرة وعظيمة للنبي الكريم، حيث قدم في هجرته الشريفة أنبل صور التضحية والصبر والثبات.

خرفان:الأردن يؤكد التزامه الثابت بدعم اللاجئين الفلسطينيين ووكالة "الأونروا"

عمان

أكد نائب رئيس اللجنة الاستشارية لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا)، مدير عام دائرة الشؤون الفلسطينية، المهندس رفيق خرفان، أن المملكة الأردنية الهاشمية تقف بنبات إلى جانب الوكالة، وتبذل جميع الجهود السياسية والإنسانية والدبلوماسية لضمان استمرار عملها، باعتبارها مظلة رئيسية لحماية حقوق اللاجئين الفلسطينيين.

وقال بكلمته خلال افتتاح اجتماعات اللجنة الاستشارية للأونروا، التي انعقدت أعمالها بمشاركة المفوض العام للأونروا، فيليب لازاريني، وممثلين عن الدول المضيفة والمانحة، أن المملكة الأردنية تحركت منذ اليوم الأول للعُدوان الإسرائيلي لإيصال المساعدات إلى قطاع غزة، من خلال قوافل برية وجوية بالتنسيق مع الأردن، كما أرسلت فرقاً طبية ومستشفى ميدانياً متكاملًا، واستقبلت عشرات الجرحى والمرضى، خاصة من الأطفال.

وعرض الجهود الأردنية الحثيثة لدعم الوكالة، مشيراً إلى التوجيهات المباشرة من جلالة الملك عبد الله الثاني، والتي تُرجمت إلى تحركات دبلوماسية مكثفة لحشد الدعم الدولي، ورفض أي شروط سياسية تُفرض على تمويل الوكالة.

وشدد خرفان على أن هذه الجهود لم تكن طارئة، بل تعكس سياسة أردنية راسخة في دعم القضية الفلسطينية والوقوف إلى جانب اللاجئين، مضيفاً: "الأونروا ليست مجرد منظمة إنسانية، بل تجسيد لإرادة المجتمع الدولي في تحمل مسؤولياته التاريخية والأخلاقية تجاه شعب ما زال تحت الاحتلال .

وأكد أن حماية الأونروا تعني حماية لحقوق أكثر من ستة ملايين لاجئ فلسطيني، وصون كرامتهم وحقوقهم في التعليم والصحة والمساعدة الإنسانية، مبيناً أن استمرار دعم الأردنوا هو تعبير عن التزام المجتمع الدولي السياسي والأخلاقي تجاه قضية اللاجئين، حتى التوصل إلى حل عادل وشامل يستند إلى قرار الجمعية العامة ١٩٤.

وقدم خرفان التحازي للأونروا وأسر الموظفين الذين فقدوا أرواحهم خلال العُدوان الإسرائيلي الأخير، ولذوي الشهداء في غزة والضفة الغربية، مؤكداً أن ما تمر به المنطقة من تطورات خطيرة يتطلب استجابة دولية عاجلة ووقوفاً جماعياً مع الأردنوا وفي وجه محاولات تقويض تفويضها وتشويه دورها.

وقال: "لنتلقى اليوم وسط تحديات غير مسبوقة تواجه الوكالة، أبرزها تصاعد الحملات السياسية الرامية لحظر أنشطتها، خاصة من خلال قرارات الكنيسة الإسرائيلي، إلى جانب أزمة مالية خانقة تهدد قدرتها على الاستمرار في تقديم خدماتها الأساسية".

ووجه خرفان الشكر للدول والجهات المانحة على استمرار دعمها للأونروا، معرباً عن أمله بأن تسفر مداولات الاجتماع عن توصيات تعزز من قدرة الوكالة على أداء مهامها في ظل التحديات المتزايدة، وتسهم في صون حقوق اللاجئين الفلسطينيين لحين تحقيق حل عادل لقضيتهم، يمكنهم من العودة والتعويض، وتحقيق استقرار المنطقة.

تخريج دورة الدروع التأسيسية للضباط في مدرسة الدروع الملكية

عمان

احتفلت مدرسة الدروع الملكية، بتخريج دورة الدروع التأسيسية للضباط رقم/ ١٠٢، التي شارك فيها عدد من ضباط القوات المسلحة الأردنية، إلى جانب ضباط من دولتي قطر والكويت الشقيقتين، بحضور مدير سلاح المشاة والدروع.

وتهدف الدورة، التي استمرت ٢٥ أسبوعاً، لإعداد وتأهيل الضباط المشاركين، وتزويدهم بالمعارف والمهارات الأساسية التي تؤهلهم للعمل كقادة فصول دبابات في وحداتهم العسكرية بكفاءة واقتدار، ضمن مناهج تدريبي متكامل يجمع بين الجانب النظري والتطبيقي العملي.

واشتملت الدورة على مجموعة من المواضيع النظرية والعملية التي تُعد أساسية في تأهيل الضباط ومنها، استخدام الخارطة والبوصلة، مبادئ الاختصاص في مجالات الصيانة والمُدفعية والإشارة، التنظيم والواجبات، التعبئة، وواجبات الأركان، بالإضافة إلى تنفيذ تمارين ميدانية متنوعة لتعزيز المفاهيم القيادية والمهارات العسكرية لدى المشاركين.

وفي نهاية التخرج الذي حضره مدير التدريب العسكري، ومدير مدينة سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان التدريبية، تم توزيع الشهادات على المشاركين في الدورة

"النقد الدولي" ينهي المراجعة الثالثة لبرنامج مع المملكة ويوافق على اتفاق بقيمة 700 مليون دولار

العمامة، بما في ذلك الأوبئة المستقبلية.

وكان المجلس التنفيذي لصندوق النقد الدولي قد وافق على ترتيب تسهيل الصندوق الممدد للأردن لمدة أربع سنوات، مع إمكانية وصول تبلغ ٩٢٦.٣٧ مليون وحدة حقوق سحب خاصة (حوالي ١.٣ مليار دولار أمريكي، أي ما يعادل ٢٧٠ بالمئة من حصة الأردن في صندوق النقد الدولي)، في ١٠ كانون الأول ٢٠٢٤.

وذكر الصندوق أن الأردن سجل نمواً أقوى في عام ٢٠٢٤ وحتى الآن في عام ٢٠٢٥، مما كان متوقعاً سابقاً، مما يدل على استمرار مرونته، حيث بلغ النمو ٢.٥ بالمئة في عام ٢٠٢٤. ومن المتوقع أن يتعزز النشاط الاقتصادي تدريجياً في السنوات القادمة، مدعوماً باستمرار السياسات الاقتصادية الكلية السليمة

وتسريع وثيرة تطبيق الإصلاحات.

وأشار إلى أن التضخم لا يزال مستقراً ومنخفضاً، مما يعكس التزام البنك المركزي الأردني الراسخ بالاستقرار النقدي والمالي وربط سعر الصرف بالدولار، ويظل الوضع الخارجي للأردن مستقراً، حيث من المتوقع أن يظل

عجز الحساب الجاري قريباً من ٦ بالمئة من الناتج المحلي الإجمالي.

وبين الصندوق أن إجمالي الاحتياطيات الدولية للبنك المركزي الأردني ارتفع إلى أكثر من ٢٠ مليار دولار أمريكي بنهاية عام ٢٠٢٤، مع تجاوز كفاية الاحتياطيات ١٠٠ بالمئة من مقياس تقييم كفاية رأس المال لصندوق النقد

الفايز يهنئ بمناسبة العام الهجري الجديد



عمان

هنا رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، جلالة الملك عبد الله الثاني، وسمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، ولي العهد، والشعب الأردني، والأمتين العربية والإسلامية، بمناسبة العام الهجري الجديد.

وقال "إن جلالة الملك عبد الله الثاني صاحب الشريعة السياسية والدينية والتاريخية وشرعية الإنجاز، سعى منذ تسلم سلطاته الدستورية، إلى تجسيد المعاني السامية لحادثة الهجرة النبوية الشريفة، التي جاءت لتكريس قيم المحبة والأخوة وقيم الحرية والعدالة الاجتماعية وبند العنصرية والتطرف والدعوة إلى قبول الآخر".

وبين الفايز أن الهجرة النبوية تمثل علامة فارقة في التاريخ الإسلامي، حيث تجسد قيم الصمود والتضحية، وهي دروس من شأنها تمكن أمتنا من مواجهة التحديات وبناء مجتمعها على أسس راسخة من القوة والثبات، والقيم المثلى والنبيلة المستمدة من ديننا السمج وحضارتنا الإسلامية العريقة، وهي دروس تؤكد أيضاً أهمية تعزيز الوحدة والتضامن بين أفراد المجتمع لمواجهة التحديات التي تعترضهم وتعترض أمتنا.

وأشار إلى أن رسالة عمان التي قدمها جلالة الملك عبد الله الثاني للعالم، جاءت منسجمة مع ما تمثله حادثة الهجرة من مبادئ وقيم سامية، فهي تدعو إلى المحبة والتسامح وقبول الآخر والتراح، والوسطية والاعتدال وتعظيم القواسم المشتركة بين أتباع الديانات السماوية، وبند الكراهية والتطرف؛ لإيجاد مجتمع إنساني خال من العنف والقتل والتدمير. وقال رئيس مجلس الأعيان إن جلالة الملك، سبق أن قال بهذه المناسبة: "إننا نستمد من ذكرى الهجرة النبوية دروساً في التضحية

مجلس نقابة الصحفيين يزور الفوسفات الأردنية



عمان

بحث مجلس نقابة الصحفيين، خلال زيارته شركة مناجم الفوسفات الأردنية، ولقائه رئيس مجلس الإدارة، الدكتور محمد الذنيبات، بحضور الرئيس التنفيذي المهندس عبد الوهاب الرواد، سبل تعزيز التعاون وفتح قنوات التواصل.

وبحسب بيان للنقابة، قدم الدكتور الذنيبات عرضاً شاملاً استعرض خلاله واقع حال الشركة والوضع المالي لشركة مناجم الفوسفات للسنوات السبع الماضية ٢٠١٨ - ٢٠٢٤، وخطتها الاستثمارية المستقبلية للأعوام ٢٠٢٤ - ٢٠٣٠ الرامية إلى تعزيز قدراتها الإنتاجية والتصديرية، وتطوير قطاع التعدين في المملكة.

وتحدث الذنيبات عن الدور الاستراتيجي الذي تؤديه الشركة في دعم الاقتصاد الوطني من خلال مساهمتها في الإيرادات العامة، وتوفير فرص

العمل، وتنفيذ برامج للمسؤولية المجتمعية في مختلف المناطق.

وأشاد الذنيبات بدور نقابة الصحفيين في دعم الإعلام الوطني وتعزيز المهنة، ممتنياً للنقابة المزيد من النجاح في مهامها التنظيمية والتطويرية، وما تمثله من صوت مهني يعزز الثقة بين الإعلام والمؤسسات. وأكد أهمية الإعلام الوطني في توضيح رسالة الدولة، وتعزيز ثقة الرأي العام بالمؤسسات، مؤكداً ضرورة استمرار العلاقة التشاركية مع وسائل الإعلام القائمة على الشفافية والمهنية والاحترام المتبادل.

من جانبه، أكد المومني وأعضاء الوفد أهمية الإنجازات التي حققتها شركة مناجم الفوسفات الأردنية، ودورها الفاعل في دعم الاقتصاد الوطني وتعزيز التنمية المستدامة.

وأشاد المجلس بالتطورات التي شهدتها الشركة

صيانتها، وطرحها لاحقاً بعد استكمال الجوانب الفنية

وتحديد الكلف المالية.

وأضافت نايف، في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) أن المراكز المشغولة هي: صحي الحسينية الغربي الشامل في معان، والريشة الشامل، ورحمة الولي في العقبة، وذلك

الصحة: كشوفات ميدانية لصيانة مراكز في معان والعقبة

عمان

قالت مديرة إدارة الخدمات في وزارة الصحة، الهندسة سعاد نايف، إن لجنة فنية مختصة من الوزارة تواصل تنفيذ كشوفات ميدانية لعدد من المراكز الصحية في محافظتي معان والعقبة، تمهيداً لإعداد وثائق عطاءات

أنهى المجلس التنفيذي لصندوق النقد الدولي المراجعة الثالثة بموجب اتفاق "تسهيل الصندوق الممدد" (EFF) مع الأردن، مما يتيح للأردن الوصول الفوري إلى ما يعادل ٩٧.٧٨٤ مليون وحدة حقوق سحب خاصة (حوالي ١٣٤ مليون دولار أمريكي)، لدعم البرنامج الاقتصادي، ليصل إجمالي ما حصل عليه الأردن بموجب ترتيب تسهيل الصندوق الممدد إلى ما يعادل ٤٣٧.٤٥٤ مليون وحدة حقوق سحب خاصة (حوالي ٥٩٥ مليون دولار أمريكي).

وأكد الصندوق أن البرنامج الاقتصادي للأردن، المدعوم من اتفاق "تسهيل الصندوق الممدد"، يسير على الطريق الصحيح، مما يظهر التزام الحكومة القوي بسياسات اقتصادية كلية سليمة وإصلاحات هيكلية لتعزيز مرونة الأردن وتسريع النمو، بما يعزز خلق فرص العمل وتوفير الفرص لجميع الأردنيين.

وأشار إلى أنه وبفضل استمرار اتباع سياسات اقتصادية سليمة، ورغم التحديات الخارجية الكبيرة، بما في ذلك الصراعات في المنطقة، حافظ الأردن على استقرار اقتصادي كلي ونمو اقتصادي واسع النطاق.

عزز اتفاق المجلس التنفيذي على برنامج جديد مدته ٣٠ شهراً بموجب تسهيل المرونة والاستدامة (RSF) مع الأردن، مما يتيح للأردن إمكانية الوصول إلى ٥١٤.٦٥ مليون وحدة حقوق سحب خاصة (حوالي ٧٠٠ مليون دولار أمريكي)، لدعم جهود الأردن في معالجة نقاط الضعف طويلة الأجل في قطاعي

وزيرة التنمية الاجتماعية تبحث في لقاءات وزارية آفاق التعاون المشترك

عمان

التقت وزيرة التنمية الاجتماعية وفاء بني مصطفى، وزير التنمية والمساعدة الاجتماعية والأسرة ومكافحة الجوع البرازيلي ويليغتون دياس، ضمن مشاركتها في أعمال الدورة ١٦٦ للجنة التنمية الاجتماعية والمندى العربي الرابع، في الجزائر.

واستعرضت بني مصطفى خلال اللقاء برامج التمكين الاقتصادي ودعم المشاريع الصغيرة للأسر الأكثر حاجة، وأهميتها في تعزيز إنتاجيتها وتحسين ظروفها الاقتصادية، مشيرة إلى الجهود الوطنية في مجال التمكين الاقتصادي، والتوسع في اقتصاد الرعاية وريادة الأعمال.

وتطرقت إلى أهمية التحالف العالمي ضد الجوع والفقر، الذي تم إطلاقه العام الماضي، بمبادرة من البرازيل، وانضم إليه الأردن، ودوره في تنسيق الجهود الدولية للقضاء على الجوع والفقر حول العالم، بما يصب في الجهود الدولية لتحسين نوعية الحياة للأفراد، بما يعزز صون كرامتهم الإنسانية، وينسجم مع أهداف التنمية المستدامة.

وتناولت بني مصطفى الجهود المبذولة في إنشاء المركز العربي للسياسات الاجتماعية والقضاء على الفقر متعدد الأبعاد، الذي يستضيفه الأردن، تنفيذاً لقرار مجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب في دورته ٣٩، مشيرة إلى أن المركز يهدف إلى بناء القدرات الفنية في الدول العربية في مجال مكافحة الفقر وتطوير السياسات الاجتماعية، وتعزيز قدرات الدول العربية في تطوير استراتيجيات فعالة لمواجهة التحديات المتعلقة بالفقر.

من جهته، أعرب الوزير البرازيلي عن تطلعه لتعزيز فرص التعاون المشترك مستقبلاً، وتقديم المساعدة الفنية لبرامج المركز العربي للسياسات الاجتماعية، والقضاء على الفقر مستقبلاً.

وعلى صعيد آخر، التقت بني مصطفى، نظيرتها الجزائرية وزيرة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة والكثورة صورية مولوجي، مؤكداً خلال اللقاء عمق العلاقات المشتركة بين البلدين، وأواصر الأخوة بين قيادتيهما والشعبين الشقيقين، وأهمية التعاون المستمر بما يخدم البرامج المشتركة.

واستعرضت أبرز البرامج والخدمات الاجتماعية المقدمة للئات المستهدفة، ومنها فئة الأشخاص ذوي الإعاقة وكبار السن، والأطفال المحتاجين للحماية والرعاية ومن يحكمهم.

وخلال اللقاء، أعربت بني مصطفى عن تقديرها للجهود الرسمية التي بذلتها الجمهورية الجزائرية في استضافة أعمال الدورة الحالية للجنة التنمية الاجتماعية والمندى العربي الرابع، وأهمية مخرجاتها على جهود التنمية في البلدان المشاركة.

من جانبها، أشارت مولوجي إلى أهمية التعاون المستمر بين الجانبين، مشيدةً بعمق العلاقات التي تجمع البلدين الشقيقين، وضرورة تعميق الحوار بين مختلف التجارب في مجال الحماية الاجتماعية، وتبادل الخبرات التي تعزز منظومة الحماية والرعاية في البلدين.

كما بحثت بني مصطفى، خلال لقائها وزير العمل والشؤون الاجتماعية الصومالي يوسف محمد عدن، سبل تبادل التجارب المشتركة، بهدف تعزيز التعاون في المجالات الاجتماعية المختلفة.

وأشارت بني مصطفى إلى أن الاستراتيجية الوطنية للحماية الاجتماعية الحديثة، التي أطلقت أخيراً برعاية ملكية سامية، تضمنت التوسع في شمول الفئات الأكثر احتياجاً في برامج الحماية الاجتماعية، وتطوير آليات استجابة فاعلة للصدمات والأزمات، وربطها بمسارات التحديث السياسي والاقتصادي والإداري.

كما بحثت الجهود التحضيرية المبذولة لعقد مجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب، نهاية العام الحالي في عمان، وأهميته في دعم البرامج الاجتماعية المقدمة، ما يسهم في تحسين الخدمات الاجتماعية، وتعزيز جهود التكامل العربي في المجالات المشتركة، داعية الوزير الصومالي إلى التوقيع على النظام الأساسي للمركز العربي للسياسات الاجتماعية والقضاء على الفقر متعدد الأبعاد.

بدوره، أشار الوزير الصومالي إلى أهمية التعاون والتنسيق المشترك وتبادل الخبرات، معرباً عن تقديره للجهود التي يبذلها الأردن في مجال الخدمات المقدمة للفئات الاجتماعية.

كما بحثت بني مصطفى خلال لقائها وزيرة الشؤون الاجتماعية الليبية، وفاء أبو بكر الكيالي، سبل التعاون المشترك في مختلف المجالات الاجتماعية. وتناولت خلال اللقاء، الجهود المبذولة لإنشاء المركز العربي للسياسات الاجتماعية والقضاء على الفقر متعدد الأبعاد، الذي يتخذ من الأردن مقراً له، داعية نظيرتها الليبية إلى التوقيع على النظام الأساسي للمركز، ودعم برامجها، ما ينعكس إيجاباً على جهود التنمية في البلدان العربية.

وأشادت الكيالي بمستوى العلاقات بين البلدين، وأهمية التعاون المستمر بين الجانبين في مختلف المجالات الاجتماعية، والاستفادة من الخبرات.

التوثيق الملكي يعرض وثيقة تعود لعام 1935 بمناسبة السنة الهجرية

عمان

عرض مركز التوثيق الملكي الأردني الهاشمي، وثيقة تعد من أقدم البلاغات الرسمية الصادرة عن رئاسة الوزراء في الدولة الأردنية، تحدد عبرها يوم رأس السنة الهجرية، والذي صادف ٤ نيسان ١٩٣٥، وتعدده إجازة رسمية للدوائر الحكومية.

وأكد المركز في بيان، الخميس، أن هذه الوثيقة تجسد وعي الدولة الأردنية المبكر بأهمية تنظيم الحياة العامة وضبط المناسبات الوطنية والدينية، في إطار رسمي يعكس توجه الدولة نحو تأسيس هوية وطنية ذات جذور دينية وثقافية واضحة منذ البدايات الأولى لتشكيلها.

6 أطعمة تخفض ضغط الدم بشكل طبيعي



٣. الشوفان
يحتوي الشوفان على نسبة عالية من بيتا جلوكان، وهو نوع من الألياف القابلة للذوبان يدعم صحة القلب عن طريق خفض كل من الكوليسترول وضغط الدم.
٤. السبانخ
هي خضروات ورقية غنية بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والتترات. تساعد هذه العناصر الغذائية على توسيع الأوعية الدموية وتنظيم ضغط الدم، مما يجعل السبانخ حليفاً قوياً لصحة القلب والأوعية الدموية.
٥. الثوم
يحتوي الثوم على الأليسين، وهو مركب معروف بتحسين الدورة الدموية وخفض ضغط الدم. ارتبط الاستهلاك المنتظم – خاصة نيئاً أو مطبوخاً قليلاً – بفوائد كبيرة لصحة القلب والأوعية الدموية.
٦. الشوكولاتة الداكنة
تساعد الشوكولاتة الداكنة، الغنية بالفلافونويدات، على تحسين وظيفة بطانة الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم. ينبغي اختيار الأنواع التي تحتوي على ٧٠٪ على الأقل من الكاكاو، مع مراعاة تناول كميات صغيرة وصحية.

علامة غير متوقعة في شمع الأذن قد تكشف خطر إصابتك بباركنسون



١. الشوكولاتة الداكنة
تساعد الشوكولاتة الداكنة، الغنية بالفلافونويدات، على تحسين وظيفة بطانة الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم. ينبغي اختيار الأنواع التي تحتوي على ٧٠٪ على الأقل من الكاكاو، مع مراعاة تناول كميات صغيرة وصحية.
٢. الشمندر
يحتوي الشمندر، أو البنجر، على التترات، التي تتحول إلى أكسيد النيتريك، وهو مركب يساعد على توسيع الأوعية الدموية وتحسين تدفق الدم. يمكن أن يؤدي شرب عصير الشمندر إلى تأثيرات فورية في خفض ضغط الدم.
٣. الشوفان
يحتوي الشوفان على نسبة عالية من بيتا جلوكان، وهو نوع من الألياف القابلة للذوبان يدعم صحة القلب عن طريق خفض كل من الكوليسترول وضغط الدم.
٤. السبانخ
هي خضروات ورقية غنية بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والتترات. تساعد هذه العناصر الغذائية على توسيع الأوعية الدموية وتنظيم ضغط الدم، مما يجعل السبانخ حليفاً قوياً لصحة القلب والأوعية الدموية.
٥. الثوم
يحتوي الثوم على الأليسين، وهو مركب معروف بتحسين الدورة الدموية وخفض ضغط الدم. ارتبط الاستهلاك المنتظم – خاصة نيئاً أو مطبوخاً قليلاً – بفوائد كبيرة لصحة القلب والأوعية الدموية.
٦. الشوكولاتة الداكنة
تساعد الشوكولاتة الداكنة، الغنية بالفلافونويدات، على تحسين وظيفة بطانة الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم. ينبغي اختيار الأنواع التي تحتوي على ٧٠٪ على الأقل من الكاكاو، مع مراعاة تناول كميات صغيرة وصحية.



لهذا السبب وزنك لا ينزل رغم قلة الأكل



١. السبانخ
هي خضروات ورقية غنية بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والتترات. تساعد هذه العناصر الغذائية على توسيع الأوعية الدموية وتنظيم ضغط الدم، مما يجعل السبانخ حليفاً قوياً لصحة القلب والأوعية الدموية.
٢. الشمندر
يحتوي الشمندر، أو البنجر، على التترات، التي تتحول إلى أكسيد النيتريك، وهو مركب يساعد على توسيع الأوعية الدموية وتحسين تدفق الدم. يمكن أن يؤدي شرب عصير الشمندر إلى تأثيرات فورية في خفض ضغط الدم.
٣. الشوفان
يحتوي الشوفان على نسبة عالية من بيتا جلوكان، وهو نوع من الألياف القابلة للذوبان يدعم صحة القلب عن طريق خفض كل من الكوليسترول وضغط الدم.
٤. السبانخ
هي خضروات ورقية غنية بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والتترات. تساعد هذه العناصر الغذائية على توسيع الأوعية الدموية وتنظيم ضغط الدم، مما يجعل السبانخ حليفاً قوياً لصحة القلب والأوعية الدموية.
٥. الثوم
يحتوي الثوم على الأليسين، وهو مركب معروف بتحسين الدورة الدموية وخفض ضغط الدم. ارتبط الاستهلاك المنتظم – خاصة نيئاً أو مطبوخاً قليلاً – بفوائد كبيرة لصحة القلب والأوعية الدموية.
٦. الشوكولاتة الداكنة
تساعد الشوكولاتة الداكنة، الغنية بالفلافونويدات، على تحسين وظيفة بطانة الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم. ينبغي اختيار الأنواع التي تحتوي على ٧٠٪ على الأقل من الكاكاو، مع مراعاة تناول كميات صغيرة وصحية.

5 فوائد لتناول رمانة واحدة يومياً



١. السبانخ
هي خضروات ورقية غنية بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والتترات. تساعد هذه العناصر الغذائية على توسيع الأوعية الدموية وتنظيم ضغط الدم، مما يجعل السبانخ حليفاً قوياً لصحة القلب والأوعية الدموية.
٢. الشمندر
يحتوي الشمندر، أو البنجر، على التترات، التي تتحول إلى أكسيد النيتريك، وهو مركب يساعد على توسيع الأوعية الدموية وتحسين تدفق الدم. يمكن أن يؤدي شرب عصير الشمندر إلى تأثيرات فورية في خفض ضغط الدم.
٣. الشوفان
يحتوي الشوفان على نسبة عالية من بيتا جلوكان، وهو نوع من الألياف القابلة للذوبان يدعم صحة القلب عن طريق خفض كل من الكوليسترول وضغط الدم.
٤. السبانخ
هي خضروات ورقية غنية بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والتترات. تساعد هذه العناصر الغذائية على توسيع الأوعية الدموية وتنظيم ضغط الدم، مما يجعل السبانخ حليفاً قوياً لصحة القلب والأوعية الدموية.
٥. الثوم
يحتوي الثوم على الأليسين، وهو مركب معروف بتحسين الدورة الدموية وخفض ضغط الدم. ارتبط الاستهلاك المنتظم – خاصة نيئاً أو مطبوخاً قليلاً – بفوائد كبيرة لصحة القلب والأوعية الدموية.
٦. الشوكولاتة الداكنة
تساعد الشوكولاتة الداكنة، الغنية بالفلافونويدات، على تحسين وظيفة بطانة الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم. ينبغي اختيار الأنواع التي تحتوي على ٧٠٪ على الأقل من الكاكاو، مع مراعاة تناول كميات صغيرة وصحية.

١. السبانخ
هي خضروات ورقية غنية بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والتترات. تساعد هذه العناصر الغذائية على توسيع الأوعية الدموية وتنظيم ضغط الدم، مما يجعل السبانخ حليفاً قوياً لصحة القلب والأوعية الدموية.
٢. الشمندر
يحتوي الشمندر، أو البنجر، على التترات، التي تتحول إلى أكسيد النيتريك، وهو مركب يساعد على توسيع الأوعية الدموية وتحسين تدفق الدم. يمكن أن يؤدي شرب عصير الشمندر إلى تأثيرات فورية في خفض ضغط الدم.
٣. الشوفان
يحتوي الشوفان على نسبة عالية من بيتا جلوكان، وهو نوع من الألياف القابلة للذوبان يدعم صحة القلب عن طريق خفض كل من الكوليسترول وضغط الدم.
٤. السبانخ
هي خضروات ورقية غنية بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والتترات. تساعد هذه العناصر الغذائية على توسيع الأوعية الدموية وتنظيم ضغط الدم، مما يجعل السبانخ حليفاً قوياً لصحة القلب والأوعية الدموية.
٥. الثوم
يحتوي الثوم على الأليسين، وهو مركب معروف بتحسين الدورة الدموية وخفض ضغط الدم. ارتبط الاستهلاك المنتظم – خاصة نيئاً أو مطبوخاً قليلاً – بفوائد كبيرة لصحة القلب والأوعية الدموية.
٦. الشوكولاتة الداكنة
تساعد الشوكولاتة الداكنة، الغنية بالفلافونويدات، على تحسين وظيفة بطانة الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم. ينبغي اختيار الأنواع التي تحتوي على ٧٠٪ على الأقل من الكاكاو، مع مراعاة تناول كميات صغيرة وصحية.

في كثير من الأحيان تحرص النساء على الحفاظ على نظام غذائي مناسب مع برنامج رياضي بهدف خسارة الوزن، ولكن هذا الأمر للأسف قد لا يتحقق. وفي هذا الإطار تؤكد الدكتورة في علم التغذية والغذاء سيثتيا الحاج أن الأشخاص الذين يتبعون حمية غذائية قاسية أو يلتزمون بنظام رياضي منتظم ولا يلاحظون أي تحسن في نزول الوزن، رغم قلة الأكل، يعود ذلك إلى عوامل عديدة قد تكون وراء هذه المشكلة والتي يجب حلها لملاحظة الفارق وتحقيق الهدف المنشود.

ما هي أبرز الأسباب التي تمنع خسارة الوزن رغم قلة الأكل؟

عدد ساعات النوم: هناك قاعدة عامة تقول إن الزيادة كالنقصان، حيث إن كلاً من زيادة وقلة عدد ساعات النوم، تعتبر أحد أهم أسباب عدم نزول الوزن. نتيجة عدم النوم لساعات كافية سيصيبك الخمول والكسل، مما يمنعك من القيام بالتمارين الرياضية وذلك أحد أسباب عدم نزول الوزن، كما تتغير الهرمونات المسؤولة عن الشهية بشكل سلبي في حال زادت أو قلت ساعات النوم.

عدم شرب الماء بشكل كافٍ: تلجأ العديد من النساء لشرب المشروبات الغازية التي تحتوي كميات عالية من السكر، بالإضافة إلى الإقبال على شرب العصير والقهوة؛ وكل ذلك يحتوي على الكثير من السكر، وبالتالي السعرات الحرارية. ولكن يساعد شرب كميات كافية من الماء على الشبع وكبح الشهية وخاصة عند شربه قبل الوجبات، وبالتالي الابتعاد عن المشروبات المليئة بالسعرات الحرارية. إذ يعتبر الماء خالياً تماماً من السعرات الحرارية ويساعد على حرق المزيد منها في الجسم، ولذلك يعد عدم شرب كميات كافية من الماء أحد أهم أسباب عدم نزول الوزن.

المباعدة بين الوجبات: تعدّ المباعدة بين وجبات الطعام أحد أهم أسباب عدم نزول الوزن، فعند المباعدة بين وجبات الطعام تزداد شهيتك وجوعك لذلك تقومين بتناول كميات أكبر. أما السبب الأهم والذي من الأفضل أن تعرفيه أنك عند المباعدة بين وجبات الطعام تقل سرعة عمليات الأيض لديك، مما يساعد في زيادة الوزن، لذلك احرصى على تناول عدة وجبات مع فارق زمني بسيط.

تناول الطعام الجاهز: أحد أكثر أسباب عدم نزول الوزن شيوعاً هي تناول الطعام في الخارج، وقد تعتقد بعض النساء أنه عند تناولهن أطعمة صحية خارج المنزل تستطيعن فقدان الوزن. هذا الاعتقاد خاطئ، حيث إن إعداد الطعام في المنزل مع معرفة السعرات الحرارية يساعد في إنقاص الوزن بشكل أكبر. عدم الحركة: الاسترخاء والجلوس طوال الوقت أحد أسباب عدم نزول الوزن، فبعض النساء ملتزمات بعمل مكتبي يلزمهن بالجلوس غالبية الوقت. لكن هذا لا يمنع من بعض الاستراحات القليلة للمشى، فهذا يساعد في فقدان الوزن.

التوتر والضغط النفسي: يؤثر التوتر والضغط النفسي على طبيعة الحياة

وكالات – أصدر خبراء السفر تحذيراً شديداً للجهة للسباح، بشأن حمل أدوية شائعة تحتوي على مواد خاضعة للرقابة مثل الكودين والترامادول، محذرين من أن تجاهل القوانين المتعلقة بالأدوية في بعض الدول قد يؤدي إلى التوقيف أو حتى السجن.

وبحسب تقرير حديث صادر عن خدمة النصائح السياحية البريطانية "Which"، فإن بعض مسكنات الألم، مثل Nurofen Plus الذي يحتوي على الكودين، يمكن أن تعرض حاملها للتوقيف الفوري في بعض المطارات، ما لم يكن لديه تصريح طبي رسمي مسبق.

في اليابان وتايوان، تُعامل مركبات مثل الكودين والترامادول كمخدرات، ما يفرض على الزوار ضرورة الحصول على تصريح رسمي من السفارة أو الجهات المختصة قبل السفر.

قائمة الأدوية المحظورة

يشير التقرير إلى أن القائمة المحظورة قد تشمل أدوية لا يتوقع المسافرون أنها خاضعة للقيود، ومنها:

أدوية القلق مثل ديازيبام

أدوية اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD)

زيت القنب (Cannabis Oil)

بأخات أنقىة تحتوي على سودوإيفيردين (مثل Sudafed) حتى في حال وجود وصفة طبية، قد يواجه المسافرون مصادرة الدواء أو التحقيق معهم، وربما السجن، في حال عدم الالتزام بالتعليمات المحددة لكل

دولة.

قيود مختلفة في اليونان والمكسيك

في اليونان، يُسمح للمسافر باصطحاب ٥ أنواع من الأدوية الموصوفة بحد أقصى علبتين لكل نوع، والاعفلية الحصول على موافقة مسبقة من الهيئة الوطنية للأدوية. أما في المكسيك، فيجب أن تكون الوصفة الطبية مترجمة إلى الإسبانية، ومرفقة برسالة من الطبيب توضح الجرعة والمدة وكميات الاستخدام خلال فترة الإقامة.

نصائح لتجنب المشاكل القانونية عند السفر

يحذر الخبراء من أن الجبل بالقوانين الخاصة بالدواء في الدول الأخرى، قد يؤدي إلى عواقب جسيمة، ويوصون المسافرين باتباع الخطوات التالية:

مراجعة الموقع الرسمي لوزارة الصحة أو الجمارك في البلد المقصودالتحقق من قائمة الأدوية المحظورة أو المقيدةحمل وصفة طبية حديثة ورسالة من الطبيب إبقاء الأدوية في عبواتها الأصلية

ترجمة الوصفة إلى لغة الدولة عند الحاجة

التقدم بطلب تصريح طبي رسمي في حال تطلب الأمر قضية شهيرة: بريطانيا سجلت في مصر بسبب الترامادول في عام ٢٠١٧، أثارت قضية البريطانية لارا بلومر، البالغة من العمر ٣٣ عاماً، اهتماماً واسعاً بعد أن أدينبت بحيازة ٢٩٠ قرصاً من الترامادول في مطار الغردقة، رغم أن الدواء يُباع قانونياً في بريطانيا.

وادعت عائلتها أنها كانت تحمل الدواء لمساعدة شريكها المصري عمر كابو، الذي يعاني من آلام مزمنة، لكن المحكمة قضت بسجنها ثلاث سنوات وتغريمها ١٠٠,٠٠٠ جنيه مصري. أفرج عنها لاحقاً في عام ٢٠١٩ بعد قضاء ١٣ شهراً خلف القضبان، وفقاً لصحيفة "دايلي ميل" البريطانية.

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

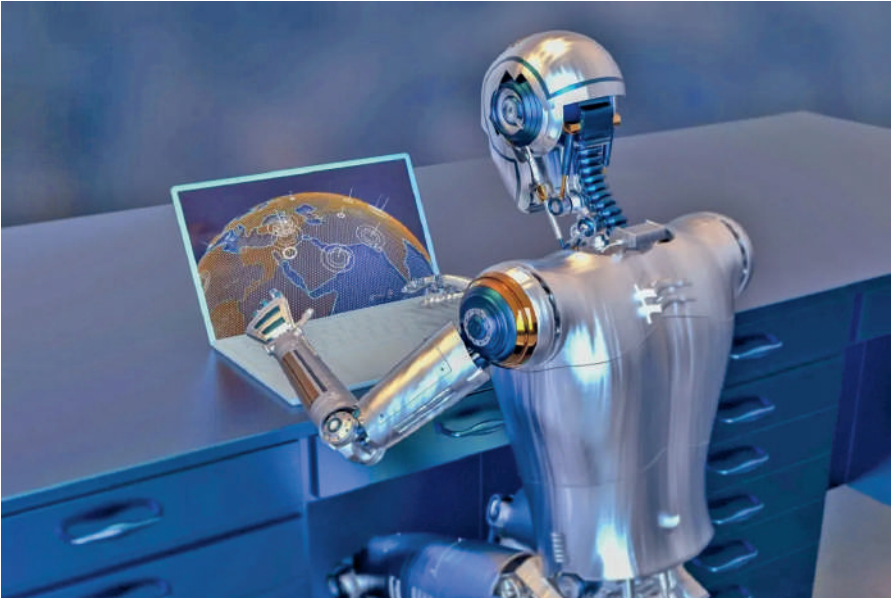
نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

نقص فيتامين د

«غارتتر»: الذكاء الاصطناعي سيأخذ نصف قرارات الأعمال بحلول 2027



موتوقية النماذج وسلامتها القانونية.

بناء داخلي أم شراء خارجي؟

يتوقع التقرير أنه بحلول ٢٠٢٨، ستكون ٣٠ في المائة من مشاريع الذكاء الاصطناعي التوليدي التي تنتقل إلى مراحل الإنتاج مبنية داخلياً بدلاً من الاعتماد على منصات جاهزة. ويرجع السبب في ذلك إلى الحاجة إلى حلول قابلة للتخصيص وتتكامل بعمق مع العمليات التجارية. واحدة من أكثر النقاط اللافتة هي أن أفراد البيانات به المعاني الدقيقة» يمكن أن يحسن دقة نماذج الذكاء الاصطناعي التوليدي بنسبة تصل إلى ٨٠ في المائة، ويقلل من تكاليف التعريفات داخل البيانات هو عامل نجاح أساسي في تطبيقات الذكاء الاصطناعي.

الذكاء الاصطناعي في مجالس الإدارة

قبل حلول عام ٢٠٣٠، تتوقع «غارتتر» أن ١٠ في المائة من مجالس إدارات الشركات العالمية ستستخدم أنظمة ذكاء اصطناعي كجزء من عمليات اتخاذ القرار. هذه الأنظمة لن تحل محل البشر، بل ستستخدم لتحديد القرارات الكبرى واختيارها، في خطوة تعكس تعاطف الثقة والمساءلة في قدرات الذكاء الاصطناعي.

تشدد «غارتتر» على أن نجاح الذكاء الاصطناعي لا يأتي من التقنية وحدها، بل من تفاعل أربع ركائز: هي جودة البيانات وفهم القيادة والحوكمة الشفافة والإشراف الأخلاقي. ومن دون هذه العناصر، قد يكون الذكاء الاصطناعي عبئاً بدلاً من أن يكون فرصة. توقع «غارتتر» أن الذكاء الاصطناعي سيحكم في نصف قرارات الأعمال بحلول ٢٠٢٧ يشير إلى لحظة تحول فارقة.

فجتاح المؤسسات في هذا العصر الجديد يعتمد على استراتيجية شاملة تتجاوز التقنية لتشمل التمكين البشري، والبنية التحتية، والإدارة الرشيدة. على قادة الأعمال أن يتعاملوا مع الذكاء الاصطناعي ليس كابتنكار عابر، بل كأصل استراتيجي.

فمستقبل اتخاذ القرار لن يعتمد فقط على خوارزميات متطورة، بل على تعاون وثيق بين الإنسان والآلة، ضمن بيئة حوكمة وشفافية متكاملة.

مرسيدس تقلب الطاولة:

محركات البنزين باقية حتى إشعار آخر



مرسيدس.

الأسواق العالمية تغير المعادلة

رغم الضجة العالمية حول السيارات الكهربائية، فإن السوق لم يتحول بالكامل كما كان متوقعاً. ففي الصين، السوق الأكبر لمرسيدس، انخفضت مبيعات السيارات بشكل ملحوظ في عام ٢٠٢٤ إلى أقل من ٦٨٤ ألف سيارة، وهو ما تسبب بقلق داخل أروقة الشركة. أما في الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا، فإن وتيرة التحول إلى الكهرباء تسير ببطء، خاصة مع ارتفاع أسعار البطاريات وتراجع الدعم الحكومي في بعض الدول.

هذا الواقع دفع مرسيدس لتبني استراتيجية أكثر توازناً، لا تستبعد الكهرباء لكنها لا تستعجلها أيضاً، وتعتمد على إبقاء جميع الأبواب مفتوحة في وجه التغيرات المفاجئة في السوق.

مستقبل مشترك بين البنزين والكهرباء

رغم هذا التراجع المؤقت، لا تعني استراتيجية مرسيدس الجديدة أنها تتخلى عن مستقبلها الكهربائي. على العكس، تواصل الشركة العمل على منصتها الكهربائية الجديدة MB.EA، المقرر أن تطلق أول طرازاتها بحلول منتصف العقد الحالي. لكن في المقابل، ستظل محركات الاحتراق الداخلي والهجينة في الخدمة حتى نهاية هذا العقد وربما بعده، مع استمرار تحسينها لتقديم أداءً فائقاً وانعائات منخفضة.

خلاصة: الواقعية تنتصر

قرار مرسيدس بالاستمرار في تطوير محركات الاحتراق ليس تراجعاً، بل تكيف واقعي مع متطلبات السوق. فبينما لا يزال المستقبل الكهربائي هدفاً رئيسياً، فإن الحفاظ على خيارات متعددة يمنح العملاء مرونة أكبر، ويمنح مرسيدس فرصة الحفاظ على مكانتها الرائدة وسط المنافسة الشرسة.

مرسيدس تقول اليوم بوضوح:

“لن نجبر السوق على التحول، بل سنرفقه بخيارات مدروسة، واقعية، ومتطورة.”

ضمن خطوة مفاجئة وتعد انعكاساً لاستراتيجية التي كانت تتبناها سابقاً، أعلنت مرسيدس بنز عن “نصحیح مسار” في خططها المستقبلية، لبقى على محركات الاحتراق الداخلي والهجينة لفترة أطول مما كان متوقعاً. هذا الإعلان جاء على لسان الرئيس التنفيذي للشركة الألمانية، أولا كالينبوس، والذي أشار إلى أن مرسيدس لن تتخلى عن محركات البنزين والدليل في المستقبل القريب، بل ستواصل تحسينها وتطويرها لنتماشى مع متطلبات الأسواق العالمية.

محركات الاحتراق الداخلي والهجينة لم تمت بعد التحول الكهربائي ليس الطريق الوحيد في السابق، كانت مرسيدس قد وعدت بأن تصبح “كهربائية بالكامل بحلول عام ٢٠٣٠”، ولكن السوق لم يتحرك بنفس الوتيرة التي توقعها الشركة. تباطؤ الطلب العالمي على السيارات الكهربائية، خاصة في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية، جعل مرسيدس بنز تعيد النظر في أولوياتها.

وعلق كالينبوس قائلاً:

“في ظل الظروف الحالية، من المنطقي أن نحافظ على خيارات محركات الاحتراق الداخلي والهجينة متقدمة.... نحن نصحیح المسار لمنح العملاء ما يحتاجونه ويمكن أن يأتى أن يكون عليه السوق.”

استثمارات بمليارات اليوروهات لم يكن هذا القرار وليد لحظة، بل نتيجة دراسة متأنية ودعم مالي هائل. فقد استثمرت مرسيدس بنز ما يقارب ١٤ مليار يورو في تحديث محركاتها، بما يشمل تطوير نظم هجينة حديثة وتعديل محركات V٦ و V٨ الشهيرة لتتوافق مع قواين Euro ٧ الأوروبية و China ٧ الصينية. وتؤكد الشركة أنها ستواصل تطوير المحركات الحرارية لتصبح أكثر كفاءة وأقل استهلاكاً للوقود، مما يسمح لها بالبقاء ضمن قوانين الانبعاثات المشددة، دون التضحية بالأداء أو الفخامة التي يعرفها جمهور

سامسونغ تطرح هاتفًا

منافسًا يعمل بالذكاء الاصطناعي

وكالات

بدأت سامسونغ بالترويج لهاتفها الأحدث Galaxy M٣٦ الذي حصل على تقنيات متميزة وميزات مدعومة بالذكاء الاصطناعي، وسيطرح بسعر منافس. يأتي الهاتف بهيكل مقاوم للماء والغبار، وقادر على تحمل الصدمات بشكل ممتاز عند السقوط من ارتفاع مترين تقريباً، كما جُهز بشاشة Super AMOLED بمقاس ٦,٧ بوصة، دقة عرضها (١٠٨٠/٢٣٤٠) بيكسل، ترددها ١٢٠ هيرتز، كثافتها ٣٨٥ بيكسل/إتش تقريباً، وحِمت بزجاج Corning Gorilla Glass Victus+ شديد المتانة.

يُعمل الهاتف بنظام “أندرويد-١٥” مع واجهات One UI ٧، ومعالج Exynos ١٣٨، ومعالج رسومات Mali-G٦٨ MP٥. وذواكر وصول عشوائي ٨/٦ غيغابايت، وذواكر داخلية ١٢٨/٢٥٦ غيغابايت قابلة للتوسيع عبر شرائح microSDXC، وحصل على ميزات متطورة تعمل بالذكاء الاصطناعي لتحديد الصور والنصوص وترجمة المحتوى المكتوب. كمايرته الأساسية أتت ثلاثية العدسة بدقة (٢+٨+٥٠) ميجابيكسل، فيها عدسة macro وعدسة ultrawide. وكاميرته الأمامية جاءت بدقة ١٣ ميجابيكسل، توفّق فيديو هات ٤K بمعدل ٣٠ إطاراً في الثانية.

حصل الهاتف على منفذين لشِراخ الاتصال، ومنفذ USB Type-C ٢,٠، وماسح لبصمات الأصابع، وبوصلة إلكترونية، وأنظمة لتحديد المواقع عبر الأقمار الصناعية، وزوّد ببطارية بسعة ٥٠٠٠ ميلي أمبير تعمل مع شاحن سريع باستطاعة ٢٥ واط.

7 عادات في استخدام الهواتف

الذكية.. تعزز قوة الدماغ

وكالات

يمكن استغلال الهاتف الذكي لزيادة التركيز والتعلم وصحة الدماغ، فهناك سبع عادات بسيطة تجعل من استخدام الهاتف المحمول أمراً مميّزاً، حسب ما نشره موقع India Today وهي كالآتي:

١. استراحة يومية

ينصح الخبراء بضرورة أخذ استراحة يومية بحيث لا يتم استخدام الهاتف لمدة ساعة كاملة، تساعد تلك العادة على إنعاش الدماغ وتعزيز التركيز عند معاودة استخدام الهاتف الذكي.

٢. تجنب الإشعارات غير الضرورية

يوصي الخبراء بأهمية إيقاف التنبيهات من مواقع التواصل الاجتماعي وتطبيقات التسوق. يُساعد التوقف الكلي أو الجزئي للتنبيهات والإشعارات على صفاء الذهن ويقلل من تشتت المستمر.

٣. استخدام مؤقتات التطبيقات

ينبغي وضع حدود يومية للتطبيقات المسببة للإدمان مثل إنستغرام أو تيك توك. تساعد عادة تحديد توقيّات محددة لتطبيقات ومنصات التواصل على تقليل إفراز الدوبامين وتحسين الانتباه.

٤. وقت نوم بدون هاتف

يجب تجنب استخدام الهاتف قبل النوم، فهو يعطل دورة النوم ويؤثر على الميلاتونين. من المعروف أن تحسين جودة النوم يؤدي إلى الحصول على تركيز أكثر حدة.

٥. النقر بالأصابع قبل المهام

يمكن اللجوء إلى النقر بالأصابع بإيقاع ثابت (مثل تقرّتين في الثانية). يؤدي هذا التمرين الذهني البسيط إلى تحسين الانتباه ويبدد حالات التشتت غير المرغوب فيها.

٦. تعلّم شيئاً جديداً أسبوعياً

يُصنّف الخبراء توظيف الهاتف الذكي لأغراض التعلّم كأحدى العادات الذكية. يمكن تحدي العقل بدروس اللغة والاختبارات أو البرامج التعليمية بما يجعله نشاطاً.

٧. التخلص من السموم الرقمية

يمكن أن يحاول المرء فصل الإنترنت ليوم أو يومين. يمكن أن تساعد تلك العادة، إن أمكن اتباعها، في تخفيف التوتر واستعادة ضبط نظام الدوبامين، بما يُنتج القدرة على التخلص من إدمان الهاتف.

«سناب» تستحوذ على تطبيق

«Saturn» للتقويم المخصص للطلاب



وكالات

وما يُكشف عن قيمة الصفقة لكن “سناب” تسعى لتوظيف خبرة “Saturn” في سناب شات استحوذت شركة سناب على تطبيق “Saturn”، وهو تطبيق تقويم يساعد الطلاب على إدارة جداولهم الدراسية ومشاركتها مع الآخرين. وتخلّى عن كشف عن الشروط المالية للصفقة، ذكر أن “Saturn” سيواصل العمل كتطبيق مستقل.

وقالت «سناب»، في تصريح لموقع «TechCrunch» المتخصص في أخبار التكنولوجيا، إن كامل فريق «Saturn» تقريباً سينضم للشركة كجزء من عملية الاستحواذ، حيث سينضم نحو ٣٠ موظفاً بدوام كامل، بحسب تقرير للموقع اطلعت عليه «العربية Business».

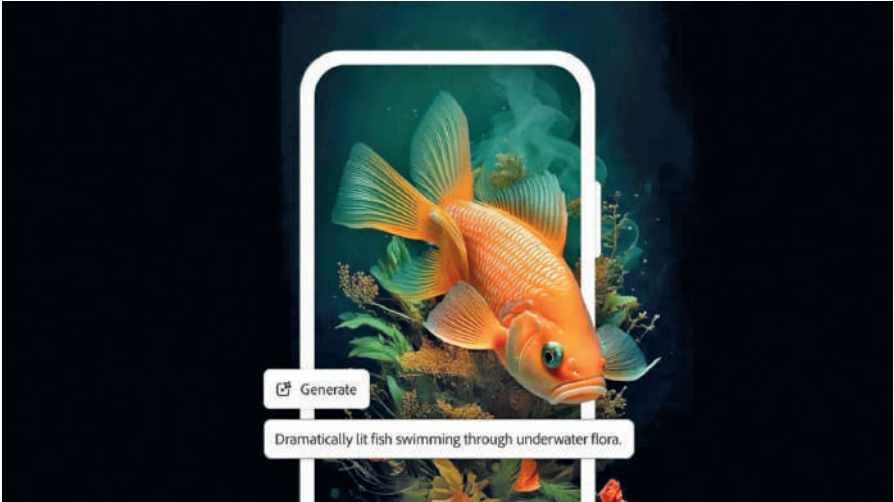
وقال المتحدث باسم «سناب»، إن الشركة ستوفّظ خبرة «Saturn» في مجال التقويم في منصّتها سناب شات بطرق مبتكرة. وتأسّس «Saturn»، في عام ٢٠١٨، ويُعيد ابتكار تجربة التقويم من خلال إضافة عنصر اجتماعي، حيث يُنتج التطبيق طلبات المدارس الثانوية والجامعات بالتواصل مع زملائهم في الفصل ومعرفة الحصص التي يحضرها أصدقاؤهم دون الحاجة إلى مشاركة العديد من صور الجداول الدراسية المختلفة.

ويمكن للمستخدمين مشاركة جداولهم مع أصدقائهم للاطلاع على ما يفعلونه في الوقت الحاضر وما ينتظرون لاحقاً، بهدف تسهيل وضع الخطط. وبإضافة إلى الفصول الدراسية، يمكن للمستخدمين مشاركة جداولهم الخاصة بالندريبات، والبروفات، والاجتماعات، والمباريات، وغيرها من الأنشطة. وقالت «سناب» إن عدداً كبيراً من المدارس يستخدم تطبيق «Saturn»، وإن ٨٠٪ من المدارس الثانوية في الولايات المتحدة تدعمه. وتعتقد الشركة أن نجاح التطبيق يعود إلى قدرته على تحويل عملية جدولة المواعيد إلى تجربة أكثر تفاعلية وديناميكية.

وفي عام ٢٠٢١، جمعت شركة «Saturn» الناشئة، التي تقف وراء التطبيق، ٤٤ مليون دولار في جولة تمويلية، بحسب مجلة فوربس.

«أدوبي» تطلق تطبيق «فايرفلاي»

على جميع الهواتف الذكية



وكالات

أعلنت شركة «أدوبي» (Adobe) عن إطلاق تطبيقها «أدوبي فايرفلاي» (Adobe Firefly) بشكل رسمي على الهواتف الذكية العاملة بنظامي «آي أو إس» (iOS) و«أندرويد» (Android)، في خطوة استراتيجية تهدف إلى توسيع نطاق الوصول إلى أدوات التصميم الإبداعي المعزّزة بتقنيات الذكاء الاصطناعي التوليدي.

هذا الإطلاق يُعدّ تنويعاً لتجربة «فايرفلاي» (Firefly) التي بدأت عبر الويب في مارس (آذار) ٢٠٢٣، وحققت شهرة واسعة بين المصممين وصناع المحتوى في عالم الإنترنت.

ما هي خدمة «أدوبي فايرفلاي»؟

هي عبارة عن مجموعة من أدوات الذكاء الاصطناعي التوليدي المصممة خصيصاً للمبدعين والمصممين والفنانين الرقميين. يُنتج النظام إنشاء صور وتأثيرات وتصميمات متكاملة بالاعتماد فقط على الأوامر النصية، ويُعدّ جزءاً من رؤية «أدوبي» لدمج الذكاء الاصطناعي ضمن بيئتها الإبداعية المتكاملة مثل «فوتوشوب»، و«الليستريتور»، و«أدوبي إكسبرس».

أحد أبرز مميزات «فايرفلاي» هي أنه تم تدريبه على بيانات مرخّصة وآمنة، بما في ذلك محتوى «أدوبي ستوك» ومصادر متاحة للاستخدام العام؛ ما يضمن قانونية المحتوى الناتج وسلامته لاستخدامه في المشاريع التجارية.

المميزات الكاملة

١. تحويل النصوص صوراً (Text to Image)

كل ما تحتاج إليه هو إدخال وصف نصي، ليقوم «فايرفلاي» بتحويله صورةً واقعية أو فنية عالية الجودة. يمكنك على سبيل المثال كتابة:

»A large glowing moon over Riyadh

city at night with skyscrapers»، وسيُنتج

التطبيق صورة تعكس المشهد بدقة. تشمل خيارات التحكم النمط الفني (واقعي، ثلاثي الأبعاد، فني) والألوان والإضاءة وحتى الزوايا المختلفة للصورة نفسها.

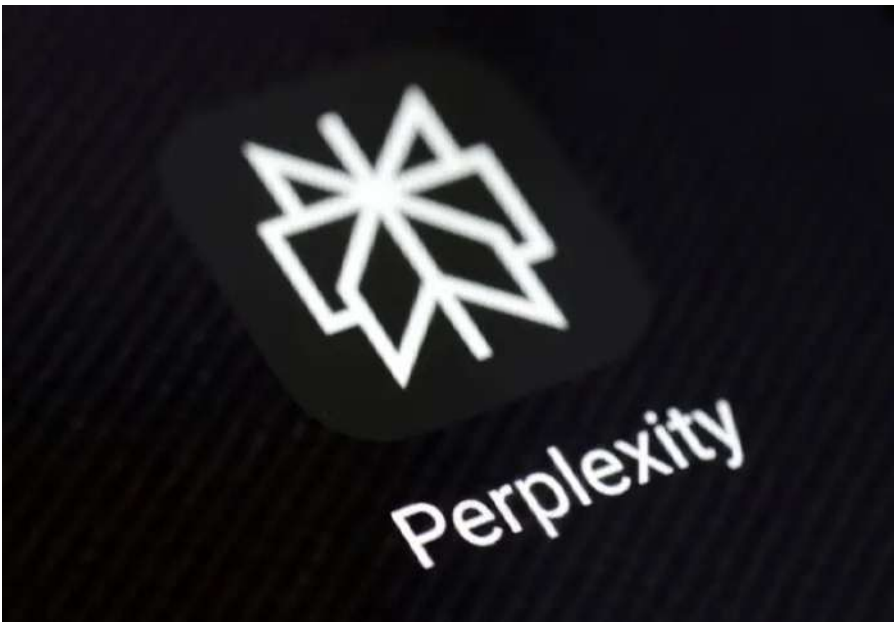
٢. التأثيرات النصية الفنية (Text Effects)

تتيح لك هذه الميزة تحويل الكلمات تصميمات مبهرة مزينة بتأثيرات بصرية جذابة، مثل المعنن أو النار أو الزجاج أو الدخان. يمكن التحكم في نوع التأثير ولونه والخلفية والشفافية؛ ما يجعلها أداة قوية لصناع المحتوى على وسائل التواصل الاجتماعي والمصممين.

٣. التعديل الذكي على الصور (Generative Fill & Edit)

مديرو «أبل» التنفيذيون أجروا نقاشات

داخلية للاستحواذ على «بيربليكسيتي»



وكالات

أجرى المديرون التنفيذيون في شركة أبل مناقشات داخلية حول إمكانية تقديم عرض لشراء شركة الذكاء الاصطناعي الناشئة «بيربليكسيتي» (Perplexity)، سعياً لتلبية

الحاجة إلى المزيد من المواهب والتقنيات في هذا المجال، وفي وقت تتعزّر فيه جهود «أبل» في الذكاء الاصطناعي.

وقالت مصادر مطلعة على الأمر إن أدريان بيريك، رئيس قسم الاندماجات والاستحواذات في «أبل»، درس الفكرة مع رئيس الخدمات، إيدي كيو، وكبار صناع القرار في مجال الذكاء الاصطناعي، وفقاً لتقرير لوكالة بلومبرغ، اطلعت عليه «العربية Business».

وأضافت المصادر أن المناقشات لا تزال في مراحلها الأولى، وقد لا تؤدي إلى تقديم عرض. وتضاعف شركات التكنولوجيا الكبرى استثماراتها لتعزيز قدرات الذكاء الاصطناعي ودعم الطلب المتزايد على الخدمات المدعومة بالذكاء الاصطناعي للحفاظ على ريادتها التنافسية في المشهد التكنولوجي سريع التطور. وكانت «أبل» تخطط لدمج قدرات بحث مدعومة بالذكاء الاصطناعي –مثل تلك التي تقدمها «بيربليكسيتي»– في منصحتها سفاري، مما قد يؤدي إلى التخلي عن شراكتها طويلة الأمد مع «غوغل» التابعة لشركة ألتايت. وإلى جانب «أبل»، حاولت شركة

«Gemini» من «غوغل» و«OpenAI»، والمساعد الذكي

كل ما هو جديد في تطبيق "التذكيرات" في iOS 26



في iOS ١٨، يمكن تقسيم القوائم الطويلة يدويًا داخل تطبيق التذكيرات إلى عدة أقسام لتسهيل إدارتها. وأما في iOS ٢٦، فسيحصل التطبيق على ميزة جديدة تتيح تصنيف القوائم تلقائيًا. فبفضل الذكاء الاصطناعي من آبل (Apple Intelligence) يمكن لتطبيق التذكيرات إنشاء أقسام داخل القوائم الطويلة وتصنيف المهام تلقائيًا ضمنها. التذكيرات المقترحة من الذكاء الاصطناعي ميزة أخرى تعتمد على الذكاء الاصطناعي من آبل حصل عليها تطبيق التذكيرات، هي (التذكيرات المقترحة) Suggested Reminders. فباستخدام الذكاء الاصطناعي، يمكن للتطبيق تحليل محتوى ما تضيفه إليه سواء كان بريدًا إلكترونيًا، أو موقعًا إلكترونيًا، وغير ذلك، ثم اقتراح مهام يمكن إنشاؤها بناءً على ذلك المحتوى.

التذكير بالاتصال لاحقًا يتضمن iOS ٢٦ تصنيفات جديدة في تطبيق الهاتف، منها: التكامل مع تطبيق التذكيرات. فمن خلال قسم المكالمات الأخيرة، يمكنك السحب إلى الجهة اليسرى للوصول إلى زر جديد مخصص لإنشاء تذكير. وعند الضغط عليه، يمكنك تعيين (تذكير بالاتصال لاحقًا) Call Back Reminder بعد ساعة، أو في وقت لاحق من اليوم، أو في اليوم التالي، أو في أي وقت آخر. يتم إنشاء التذكير في تطبيق التذكيرات مع رابط مباشر إلى جهة الاتصال، كما سيظهر بنحو بارز أيضًا في تطبيق الهاتف.

تجاوز المنطقة الزمنية إذا كنت تسافر كثيرًا إلى دول مختلفة، فقد تكون واجهت مشكلات في توقيت التذكيرات الذي قد يكون غير صحيح. ولحل هذه المشكلة، توفر آبل ميزة تُسمى (تجاوز المنطقة الزمنية) Time Zone Override في تطبيق التقويم. وفي iOS ٢٦، ستصل هذه الميزة إلى تطبيق التذكيرات. ولتفعيلها عليك الانتقال إلى تطبيق (الإعدادات) Settings، ثم اختيار منطقة زمنية افتراضية لتعيينها لجميع التذكيرات، بغض النظر عن موقعك الجغرافي.

ميتا تكشف عن نظارات Oakley الذكية الجديدة



وعдسات Oakley، جميعها قابلة للتخصيص بوصفات طبية مقابل تكلفة إضافية. وتتوفر النظارات بعدة ألوان، منها الرمادي، والأسود، والبني، والشفاف، مع عدسات متنوعة مثل العدسات المتحوّلة حسب الضوء. وستُطرح النظارات للبيع في عدد من الأسواق العالمية، منها الولايات المتحدة، وكندا، والمملكة المتحدة، وإيرلندا، وفرنسا، وإيطاليا، وإسبانيا، والنمسا، وبلجيكا، وألمانيا، والسويد، والنرويج، وفنلندا، والدنمارك، وأستراليا. مع شركة EssilorLuxottica المملوكة للعلامتين التجارية Ray-Ban وOakley، وكشفت عن نيتها بيع ١٠ ملايين وحدة من النظارات الذكية سنويًا بالتعاون مع ميتا بحلول عام ٢٠٢٦. وقال أليكس هيميل، رئيس قسم الأجهزة القابلة للارتداء في ميتا: "إن هذه هي خطوتنا الأولى في فئة الأداء الرياضي، وما زال هناك المزيد في الطريق".

ويأتي إطلاق النظارات الجديدة في إطار إستراتيجية ميتا المستمرة لتعزيز حضورها في سوق الأجهزة القابلة للارتداء، إذ ترى الشركة في النظارات الذكية منصة مستقبلية واعدة لإدماج تقنيات الواقع المعزز والذكاء الاصطناعي في الحياة اليومية.

وكالات يُقدّم نظام iOS ٢٦ العديد من التغييرات في تصميم واجهة المستخدم في هواتف آيفون، بالإضافة إلى تحديثات متعددة للتطبيقات المدمجة مثل: الملاحظات (Notes)، والخرائط (Maps)، والصور (Photos)، كما سيحصل تطبيق التذكيرات (Reminders) أيضًا على مجموعة من المزايا الجديدة لتحسين تجربة استخدامه وتسهيل تنظيم المهام ومتابعتها. وفي هذا المقال، سنذكر جميع المزايا الجديدة القادمة إلى تطبيق التذكيرات في iOS ٢٦: تصميم "الزجاج السائل" الجديد سيصل تصميم الزجاج السائل (Liquid Glass) الجديد من آبل إلى جميع التطبيقات المدمجة في نظام iOS ٢٦، لكن بعض التطبيقات يظهر فيها التغيير أوضح من غيرها.

وعند عرض قائمة المهام في تطبيق التذكيرات، تبدو التغييرات في التصميم طفيفة، لكن باقي الأقسام داخل التطبيق تظهر بتصميم مُحدث بنحو ملحوظ. على سبيل المثال: أعادت آبل تصميم (القوائم الذكية) Smart Lists في الجهة العلوية من واجهة التطبيق بأسلوب بصري مميز، مع إضافة أيقونات جديدة في الزاوية اليمنى العلوية. كما أن واجهات إنشاء المهام وتحريرها حصلت أيضًا على مظهر جديد، فقد أصبحت أكثر تنظيمًا وتمايزًا بصريًا، مع إضافة أقسام جديدة تُسهّل عليك العثور على ما تبحث عنه.

إمكانية إنشاء المهام بسرعة من مركز التحكم مباشرة يمكن للمستخدمين إنشاء المهام بسرعة غير مسبوقة في iOS ٢٦، وذلك بفضل أداة جديدة خاصة بتطبيق التذكيرات تُسمى (تذكير جديد) New Reminder يمكن إضافتها إلى مركز التحكم، أو شاشة القفل، أو ربطها بزر الإجراءات (Action Button).

توفر هذه الأداة نافذة منبثقة تتيح القيام بإجراء سريع مرتبط بالمهام في تطبيق التذكيرات، مثل: تغيير القائمة، أو إضافة ملاحظة، أو تحديد تاريخ الاستحقاق، أو الموقع، أو وضع علامة على مهمة معينة.

التصنيف التلقائي للقوائم

عن تذكّر معظم المحتوى، مما يشير إلى ضعف معالجة المعلومات في الذاكرة الطويلة الأمد. تأثيرات مستقبلية في التعليم تثير نتائج هذه الدراسة تساؤلات جوهرية عن الخطر المرتبط بالاستخدام الواسع لأدوات الذكاء الاصطناعي في البيئات التعليمية، خاصة لدى الفئات العمرية الصغيرة التي ما تزال في طور تطوير قدراتها العقلية. وقد حذرت Kosmyna من أن الطلاب الذين يعتمدون على أدوات مثل ChatGPT قد يطوّرون أنماطًا معرفية مختلفة تؤثر في مهاراتهم الذهنية المستقبلية.

وتتوافق هذه النتائج مع دراسات أخرى تشير إلى أن الاستخدام المكثف للذكاء الاصطناعي قد يُساهم في زيادة الشعور بالوحدة وانخفاض الإبداع، حتى مع مساهمته في تحسين الإنتاجية.

نظرة على التصميم الجديد لتطبيق Google Phone



وكالات تستعد "غوغل" لملحّ تطبيقها الهاتفي الشهير "Google Phone" دفعة جديدة من الحداثة، مع إعادة تصميم كاملة. تستند عملية إعادة التصميم إلى لغة (Material ٣)، التي تركز على البساطة والتخصيص وواجهة المستخدم التفاعلية. بدأت "غوغل" بطرح تحديث تجريبي لتطبيق الهاتف يتضمن تحسينات تصميمية واضحة في واجهة المكالمات وسجل المكالمات ولوحة الأرقام، بحسب تقرير نشره موقع "phonearena" واطلعت عليه "العربية Business". التحديث، الذي يُفترض أن يصل عبر الإصدار التجريبي رقم ١٨٠٠، لم يظهر بعد على جميع الأجهزة، حتى وإن كانت تعمل بنفس الإصدار، ما يشير إلى أن التغيير يتم تدريجيًا من خلال تحديث من جانب الخادم.

واجهة جديدة بلمسات عصرية

واحدة من أبرز التغييرات التي نلاحظها فورًا هي التصميم الجديد لسجل المكالمات، الذي لم يعد مجرد قائمة تقليدية من الأسماء والصور، بل تحوّل إلى حقول مستطيلة بزوايا دائرية، تمنح المستخدم تجربة بصرية أكثر تنظيمًا وأناقة.

كما حافظ الشريط السفلي على توبوياته الأربع (المفضلة، المكالمات الأخيرة، جهات الاتصال، البريد الصوتي)، ولكن بخلفية داكنة تضيف طابعًا أكثر حداثة.

حتى لوحة الاتصال لم تسلم من لمسات التحديث، حيث أصبحت الخلفية العليا ذات زوايا دائرية، وتم وضع أرقام الهواتف المقترحة داخل بطاقات تصميمية أنيقة.

تفاعل أسهل مع المكالمات

عند تلقي مكالمة واردة، بات بإمكانك الآن التمرير لليمين لقبول المكالمة، أو اليسار لرفضها، مع حركة ديناميكية لصورة المتصل تدور ضمن تصميم على شكل صدف، في لمسة بصرية ذكية وجذابة. كذلك تغيرت الأزرار، لتأخذ شكل «حبة الدواء» بدلًا من الدوائر التقليدية، وتتحوّل إلى مستطيلات ناعمة عند التفاعل معها، فيما أصبح زر إنهاء المكالمة أكثر وضوحًا وبروزًا.

اختصارات ذكية

من الإضافات العملية، أن التحديث الجديد يوفر اختصارات مباشرة لإجراء مكالمات فيديو أو إرسال رسائل، إلى جانب فلاتر معاد تصميمها مثل: «الكل»، «الفاقتة»، «المزعة»، و«غير المزعة»، التي أصبحت أكثر سهولة في التصفّح. ورغم تثبيت الإصدار التجريبي ١٨٠ على هاتف Pixel ٦ Pro، فإن بعض المستخدمين أكدوا أن التصميم الجديد لم يظهر بعد، ما يرجّح أن التحديث لا يزال قيد التفعيل التدريجي عبر خوادم "غوغل".

ومن المُتوقع أن تكون أدمغة الشباب – التي ما تزال في طور النمو – أكثر عرضة لهذه التأثيرات، مما يؤثر الفلق من الانتشار الواسع لأدوات الذكاء الاصطناعي في البيئات التعليمية.

تغيّرات في الأنشطة العصبية في الدماغ اعتمدت الدراسة على فحوصات التخطيط الكهربائي للدماغ (EEG) لرصد الأنشطة العصبية. وقد أظهرت النتائج أن المشاركين الذين كتبوا بالاعتماد على قدراتهم الذاتية كان لديهم اتصالات عصبية أكثر ترابطًا من غيرهم؛ إذ سُجّل لديهم ٧٩ اتصالًا عصبيًا في نطاق موجات ألفا المرتبطة بالتركيز والتفكير الإبداعي. وأما الذين استخدموا محركات البحث فحققوا مستوى أداء متوسط، وسجل ChatGPT أضعف أداء بلغ ٤٢ اتصالًا فقط.

«إنفيديا» تستثمر في «تيرا باور» للطاقة النووية



وكالات أعلنت شركة تيرا باور، الشركة الناشئة في مجال الطاقة النووية التي أسسها ويديرها بيل غيتس، عن جولة تمويل جديدة بقيمة ٦٥٠ مليون دولار هذا الأسبوع. سيساعد هذا الاستثمار الشركة على بناء أول محطة طاقة تجارية لها. ومثل غيرها من الشركات الناشئة في مجال الطاقة النووية، حظيت «تيرا باور» باهتمام واسع من قبل شركات الحوسبة الضخمة، ومطوري مراكز البيانات، والآن مصممي الرقائق. وشاركت «NVentures»، الذراع الاستثماري لشركة إنفيديا، في الجولة، مسجلة بذلك أول استثمار لها في مجال الطاقة، بحسب تقرير نشره موقع «تك كراش» واطلعت عليه «العربية Business». كما استثمر بيل جيتس وشركة HD Hyundai وكلاهما مدرج بالفعل على جدول رأس المال. بدأت «تيرا باور» بناء أول محطة طاقة لها في وايومنغ في يونيو ٢٠٢٤. لم تحصل الشركة على موافقة على المفاعل نفسه، على الرغم من أنها تتوقع الحصول على التصاريح في وقت ما من العام المقبل. ونظرا لموقف إدارة ترامب المعتدل تجاه الطاقة النووية، يبدو هذا الجدول الزمني معقولًا. عند اكتماله، سيُولد أول مفاعل لشركة تيرا باور ٣٤٥ ميغاواط من الكهرباء، مُحققًا بذلك توازنًا بين المفاعلات التقليدية الضخمة الحالية والمفاعلات المعيارية الصغيرة المُرمَع إنشاؤها مستقبلاً. لا تَبْرُد مفاعلات «تيرا باور» المُصنَّعة من الصوديوم

وكالات

كشفت دراسة حديثة أجراها معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (MIT) أن الاعتماد على أدوات الذكاء الاصطناعي التوليدي مثل ChatGPT في مهام الكتابة يؤدي إلى تراجع ملحوظ في نشاط الدماغ والوظائف المعرفية، مقارنة بمن يستخدمون محركات البحث أو يعتمدون على مهاراتهم الذاتية في الكتابة.

تفاصيل الدراسة

أجرى باحثون من مختبر Media Lab التابع لمعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا دراسة استمرت لمدة تبلغ أربعة أشهر، قارنوا فيها بين ثلاث مجموعات من المشاركين في أثناء إنجاز مهام كتابية. وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين استخدموا ChatGPT أنصأوا مهامهم الكتابية بسرعة تجاوزت غيرهم بنسبة قدرها ٦٠٪، لكن جاء ذلك على حساب الجهد العقلي المرتبط بفهم المعلومات وتنظيمها في الذاكرة الطويلة الأمد. فقد سجلوا انخفاضًا بنسبة قدرها ٣٢٪ فيما يُعرف بـ (Germane Cognitive Load)، وهو مؤشر على مدى استيعاب الدماغ للمعلومات بنحو عميق وتنظيمها في الذاكرة الطويلة الأمد.

أظهرت الدراسة أيضًا، أن المقالات التي كتبتها المجموعة التي استخدمت ChatGPT كانت متشابهة بنحو ملحوظ وافقرت إلى الأصالة، كما عبّر المشاركون عن شعور ضعيف بالانتماء أو "الملكية" تجاه ما كتبوه. ومع تكرار استخدام الأداة، لاحظ الباحثون تدهورًا تدريجيًا في الأداء، فقد أصبح المستخدمون يكتفون بنسخ النصوص المولدة دون مراجعة أو تفكير نقدي. واستمرت هذه التأثيرات السلبية حتى بعد التوقف عن استخدام الأداة؛ مما يشير إلى احتمالية حدوث تغيّرات دائمة في طريقة عمل الدماغ.

6 علامات تحذيرية تشير لمشاكل في الأمعاء



وإسهال متكرر، فهذه علامة على أن جهازه الهضمي بحاجة إلى الدعم.قد يحدث الإمساك عندما تفتقر الأمعاء إلى التوازن المناسب من الألياف، أو الترطيب، أو البكتيريا الصحية. إذا كان الشخص يعاني من براز رخو، فربما يشير ذلك إلى التهاب في جسمه، أو عدوى، أو حتى عدم تحمل الطعام.

٤. تساقط الشعر وضعف الأظافر

إذا كان هناك تغيرات ملحوظة في الشعر والأظافر، فيمكن اعتبار ذلك علامة على وجود خلل في الأمعاء.

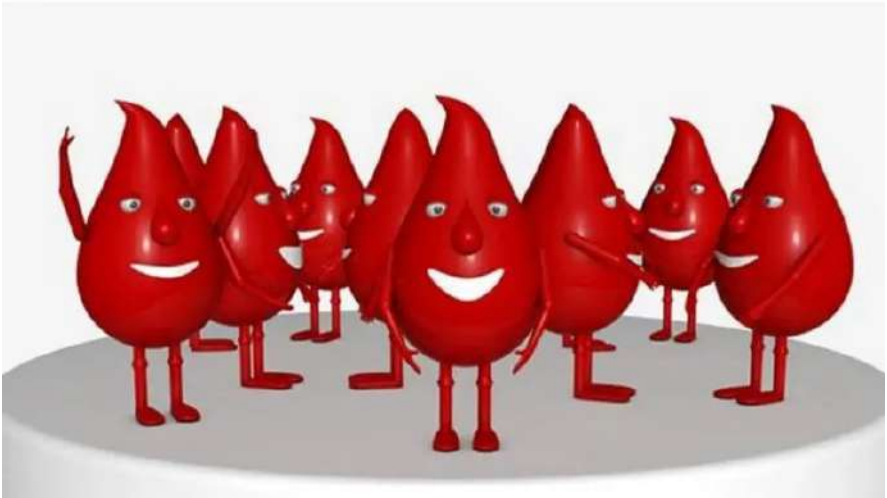
عندما لا يعمل الجهاز الهضمي بشكل صحيح، يمكن أن يجد الجسم صعوبة في امتصاص الفيتامينات، والمعادن، والبروتينات الأساسية مثل الزنك والحديد. لذلك، يُمكن أن يكون الاهتمام بصحة الأمعاء خطوة حاسمة لاستعادة شعر أكثر كثافة، وأظافر أكثر صحة، وحيوية عامة.

٥. اختلال التوازن الهرموني:ترتبط الشهية بشكل كبير بما يدخل الجسم. فهو نظام دقيق يتضمن هرمونات متعددة مثل الغريلين (هرمون الجوع)، واللبتين (الذي يُشير إلى الشبع)، والكورتيزول. وتعتقد هذه الهرمونات بشكل كبير على إشارات الأمعاء. وإذا كانت الأمعاء ملتهبة ومحملة بالبكتيريا الضارة، فربما يخل ذلك بتوازن الجسم الطبيعي.كما يمكن أن يشعر الجسم بنقص في العناصر الغذائية، ما يؤدي إلى مستويات جوع عالية بشكل غير طبيعي. فيما يؤدي تجاهل هذه التقلبات إلى اضطرابات هرمونية طويلة الأمد أو تقلبات مزاجية أو مشاكل مضمية مزمنة.

٦. التعب المستمر واضطرابات النوم:ترتبط صحة الأمعاء بجودة النوم. إذ يمكن أن تؤثر الأمعاء غير الصحية على عادات النوم، مما يؤدي إلى التعب المزمن واضطراب النوم. وتتطلب الروابط المعقدة بين مستويات الطاقة والوظيفة الأيضية وصحة الأمعاء استعادة التوازن لنوم هائلي. لذا، يجب استشارة طبيب، عند ملاحظة أي من هذه الأعراض، للاستفسار عن الحالة الكامنة.

الصحة العالمية:

هذه أهمية التبرع بالدم بانتظام



الضعفاء الذين ربما يشعرون بالضغط لبيع دمهم. كما أن أنظمة التبرع الطوعي بالدم، بشكل عام، أكثر موثوقية على المدى الطويل.

سبل منع العدوى

وفي السياق ذاته، حذرت دكتورة ماريونيفغسي أنه عندما لم تكن أنظمة الدم آمنة، فإنه لسوء الحظ كان بعض المرضى يصابون بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية من خلال دم ملوث. لذا، يجب التشديد على أهمية الحفاظ على سلامة أنظمة التبرع بالدم الوطنية، شارحة أن المفتاح هو أن الدول بحاجة إلى نظام دم وطني قوي، مما يعني أنه يجب فحص كل وحدة دم ثم معالجتها، وبالطبع تخزينها وتوزيعها وفقاً للمعايير.

فترات التبرع بالدم

وأكدت دكتورة ماريونيفغسي، في إجابة عن سؤال حول عدد مرات التبرع بالدم والفئات القادرة على القيام به، أنه يمكن التبرع بالدم أكثر من مرة. على سبيل المثال، إذا كان الشخص يرغب في التبرع بخلايا الدم الحمراء، يمكنه التبرع كل ٨-١٢ أسبوعاً. وإذا كان يرغب في التبرع بالصفائح الدموية أو البلازما، فيمكنه التبرع كل ٢-٤ أسابيع.

وأشارت إلى أنه يمكن لكل الأشخاص تقريباً التبرع بالدم، من سن ١٨ إلى ٦٥ عاماً، طالما أنهم يتمتعون بصحة جيدة، بعد أدنى ٥٠ كيلوغراماً من وزن الجسم، موضحة أنه يتم قبل التبرع بالدم الخضوع لفحص صحي سريع.

٤٠ دقيقة شاملة المرطبات

وفيما يتعلق بسهولة عملية التبرع بالدم، قالت دكتورة ماريونيفغسي إنها لا تستغرق وقتاً طويلاً، إذ أن عملية سحب الدم تستغرق عشر دقائق فقط لسحب الدم، ثم يستغرق الأمر من ٣٥ إلى ٤٠ دقيقة لإتمام عملية جمع الدم، شاملة المرطبات.

وكالات
تعكس الأمعاء الصحة العامة، وتشير إلى اختلالات من خلال أعراض مختلفة.

فالانتفاخ المتكرر ومشاكل الجلد وعدم انتظام حركة الأمعاء وتغيرات الشعر والاختلالات الهرمونية والتعب تعد مؤشرات على وجود مشاكل في الأمعاء، وفق صحيفة "Times of India".

ويعتبر الاهتمام بصحة الأمعاء أمراً بالغ الأهمية لاستعادة التوازن والحيوية. ويُنصح باستشارة الطبيب في حال استمرار الأعراض. قد يتجاهل البعض إشارات خفية، ظناً أنها شيء آخر، لكنها قد تكون إشارات من الأمعاء لضرورة تحسين النظام الغذائي ونمط الحياة:

١. الانتفاخ المتكرر

إذا شعر الشخص بامتلاء مزعج بعد كل وجبة، أو تجشؤ مستمر، فربما يكون السبب أكثر من مجرد وجبة دسمة أو تناول الطعام بسرعة.

غالباً ما تعكس هذه الأعراض اختلال توازن الأمعاء، أو ببطء عملية الأيض. وتعالج الأمعاء السليمة الطعام بكفاءة، ما يقلل هذه الانزعاجات. وتعد أعراض مثل الغازات، والانتفاخ، والإمساك، وحرقة المعدة إشارات استغاثة من الأمعاء.

٢. مشاكل البشرة

إذا كان هناك خلل في الجسم، فيسظهر على الوجه. قد لا تكون البثور المستمرة، وبهتان البشرة، والبثور المفاجئة، مجرد مشكلة في العناية بالبشرة، بل ربما تكون ناتجة عن مشكلة في الأمعاء.يمكن أن تساهم اختلالات الأمعاء في حالات مثل تدهور جودة الجلد والصدفية، التي قد تؤثر على جهاز المناعة.

٣. الإمساك والإسهال

أبرز علامة تحذيرية هي عدم انتظام حركة الأمعاء. إذا كان الشخص يعاني من الإمساك، وتوقيات غير متوقعة،

أطعمة تحمي الجسم من الجفاف خلال الصيف

وكالات

تناول الفواكه والخضروات الغنية بالماء طريقة مفيدة لاستعادة السوائل والإلكتروليتات في موسم الحر، ما يجعلها حلاً ممتازاً لمكافحة الجفاف.

ولا يقتصر الترطيب على الماء فقط، وإنما المعادن الضرورية لتعويض ما يُفقد مع العرق.

البطيخ والخيار

ويُعد البطيخ والخيار من أفضل الأطعمة للترطيب في طقس دافئ، حيث يحتويان على حوالي ٩٢٪ و٩٥٪ من الماء على التوالي. والمفبر، بحسب "سوري لايف"، أن تناول المشروبات الساخنة يساعد على تبريد الجسم، بزيادة إفراز العرق. وتتضمن قائمة الفواكه الغنية بالماء: الفراولة، والتي يشكل الماء نسبة ٩١٪ منها، والبرتقال ٨٨٪.

كما ينصح بتناول الشّمَام، والتفاح، والخوخ، والعنب، والأناناس، فهي مصادر جيدة أيضاً للماء والعناصر الغذائية الأخرى.

الخضروات

أما الخضروات التي تساعد على الترطيب إلى جانب الخيار، فهي الطماطم، والكوسا، والفلفل، والكرفس، والخس.

من ناحية أخرى، يعتبر اللبن، والجبنه القريش، وماء جوز الهند، من أفضل مصادر الترطيب، نظراً للتركيبية الغذائية التي توفرها. إلى جانب المحتوى من الماء.

وينصح خبراء التغذية بتقليل تناول الأطعمة المقلية خلال الصيف، لأنها تساهم في زيادة جفاف الجسم، وتجنب الإفراط في شرب القهوة وغيرها من مصادر الكافيين.

7 طرق للحفاظ على صفاء الذهن.. تعرفوا عليها

وكالات

يمر كثير من الناس بلحظات من النسيان، لكن يمكن أن تساعد بعض العادات البسيطة في الحفاظ على صفاء الذهن مع التقدم في السن.

ووفقاً لما جاء في تقرير نشره موقع NDTV، فإن الطرق التالية تعتبر من بين الأفضل لزيادة حدة التركيز وتحسين الحالة المزاجية:

١. قسط كاف من النوم

إن الحصول على قسط كاف من النوم ضروري، لأنه يسمح للدماغ بإعادة شحن طاقته وتحسين الذاكرة.

٢. تعلم لغة جديدة

٣. حفظ تعلم لغة جديدة الدماغ ويساعد في بناء مسارات عصبية جديدة.

٤. ممارسة التأمل

يُهدئ التأمل العقل ويقلل التوتر، مما يُعيد وظائف الدماغ بشكل عام.

٤. هواية جديدة

٥. حفظ العزف على آلة موسيقية أو ممارسة هواية جديدة النشاط الذهني.

٦. تعزيز ممارسة التمارين الرياضية بانتظام

٧. تعزيز ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تدفق الدم إلى الدماغ، مما يُعزز الذاكرة والتركيز.

٦. التحكم في التوتر

إن التركيز على التحكم في التوتر بفعالية يمنع الإرهاق الذهني ويحمي الصحة الإدراية.

٧. اليقظة الذهنية

وتُساعد ممارسة اليقظة الذهنية على تحسين الانتباه والتوازن العاطفي.

9 فواكه تناولها يومياً

لطرد السموم من الكبد والكلى



للبول يدعمان وظائف الكلى من خلال تعزيز التبول، وهو أمر ضروري لتصفية السموم.

٤. العنب الأحمر

يشتهر العنب الأحمر بأنه صحي للقلب إلى جانب فوائده أكثر بكثير. تحتوي قشور العنب الأحمر

على الريسفيراترول، وهو مضاد أكسدة قوي أثبت قدرته على تقليل التهاب الكبد وتعزيز

تجديد خلايا الكبد التالفة.

وأكدت الأبحاث دور الريسفيراترول في مسارات إزالة السموم. كما أنه يحتوي العنب الأحمر على البوتاسيوم، الذي يساعد الكلى على التخلص من الصوديوم الزائد ويقلل من خطر الإصابة بحصوات الكلى.

٥. الرمان

يُفيد الرمان الدورة الدموية. كما أنه يُفيد الكلى عن طريق تقليل الإجهاد التأكسدي. يُقلل عصير الرمان من تلف الكلى لدى مرضى غسيل الكلى بفضل محتواه العالي من مضادات الأكسدة. كما تُساعد البوليفينولات الموجودة في الرمان على تقليل التهاب الكبد، وقد تُساعد في تقليل

وكالات
للفواكه سحرها الخاص، فإلى جانب ألوانها الزاهية وخواصها الطبيعية، تُقدم بعض الفواكه فوائد قوية في إزالة السموم، خاصةً للكبد والكلى. ويعمل هذان العضوان بلا كلل في الخلفية لتصفية المواد الضارة من الجسم، لكنهما أيضاً بحاجة إلى الدعم.

وبيّنا متغير العديد من التوجهات الصحية، فإن ما يصمد أمام اختبار الزمن هو العلاجات الطبيعية. بحسب ما نشرته صحيفة Times of India، إن هناك بعض الفواكه، عند تناولها يومياً، يمكن أن تساعد الجسم على التخلص من السموم بكفاءة أكبر، كما يلي:

١. التوت الأزرق

يُطلق على التوت الأزرق اسم "الفاكهة الخارقة" لخصائصه المضادة للأكسدة. إن التوت الأزرق غني بالأنثوسيانين، وهي أصباغ نباتية طبيعية أظهرت تأثيرات وقائية للكبد في العديد من الدراسات. توصلت دراسة إلى أن تناول التوت الأزرق يومياً ساعد في تقليل تليف الكبد والإجهاد التأكسدي لدى الحيوانات. بالنسبة للكلى، يساعد التوت الأزرق في تقليل الالتهاب ويمكن أن يُبطئ تدهور وظائفها المرتبط بالعمر. إنها ليست حلوة المذاق فحسب، بل ذكية أيضاً.

٢. العنب

يُعزز العنب، الغني بمضادات الأكسدة مثل ريسفيراترول وفيتامين C، تجديد الكبد ويحمي الكلى من التلف التأكسدي. كما أنه يُعزز تنقية الدم.

٣. البابايا

إن البابايا مفيدة للهضم. كما تحتوي البابايا على الباباين، وهو إنزيم مضمي، بالإضافة إلى مركبات الفلافونويد التي تُساعد الكبد على التخلص من المواد الضارة مثل الأمونيا والمعادن الثقيلة. استخدمت بذور البابايا في الطب التقليدي لدعم تطهير الكبد. كما أن محتواها العالي من الماء وتأثيرها الطبيعي المُدر

الصحة هي توازن كل قوى الإنسان وانسجامها مع بعضها البعض

بلدية الكرك تبدأ بإزالة مبنى الأوقاف "السوق التجاري القديم"

الكرك
بدأت بلدية الكرك الكبرى بإزالة مبنى الأوقاف "السوق التجاري القديم" الذي كان يخفي واجهات قلعة الكرك والمسجد الحميدي.

وقال رئيس البلدية المهندس محمد المعايطة، إن إزالة المبنى يوفر فضاءات جديدة لمخطط القلعة يمكن استغلالها لغايات اجتماعية وسياحية وتجميلية، مشيراً إلى أن البلدية طالبت بإزالة المبنى منذ سنوات عديدة لاستكمال أعمال المشروع السياحي.

مستشفى الأميرة راية يحصل على شهادة الاعتمادية للمرة الثالثة

إربد
حصل مستشفى الأميرة راية الحكومي في بلدة دير أبي سعيد بلواء الكورة، غربي إربد، على شهادة الاعتمادية من مجلس اعتماد المؤسسات الصحية (HCAC) – الطبعة الرابعة، وللمرة الثالثة، وبنسبة تقييم بلغت ٩٦ بالمئة.

وقال مدير المستشفى، الدكتور محمد أبو حلاوة، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) إن الحصول على هذه الشهادة يشكل خطوة نوعية ضمن مسيرة التحسين والتطوير المستمر، ويعد إنجازاً كبيراً يعكس جودة الخدمات الصحية المقدمة للمراجعين والمرضى.

وأضاف أن شهادة الاعتمادية جاءت ثمرة جهود إدارة المستشفى وخبرتها الإدارية، إلى جانب العمل الدؤوب والمخلص من وحدة الجودة، والكوادر الطبية والفنية والإدارية، وكذلك الشركات العاملة في المستشفى، مشيراً إلى أن هذا الإنجاز يمثل دعامة أساسية للارتقاء بمستوى الرعاية الصحية المقدمة للمواطنين.

وتنمّن أبو حلاوة دعم وزارة الصحة، من خلال رفد المستشفى بالكوادر الطبية والتدريبية، وتزويده بالأجهزة الطبية الحديثة، ما أسهم في تحقيق هذا الإنجاز.

مذكرة تفاهم بين العلوم والتكنولوجيا و جائزة الحسن للشباب

الربما
وقّعت جامعة العلوم والتكنولوجيا وجائزة الحسن للشباب، مذكرة تفاهم تهدف إلى تعزيز مشاركة الطلبة في برامج نوعية تُعنى ببناء الشخصية القيادية وتنمية المهارات الحياتية، بما يسهم في تعزيز دورهم في التنمية المجتمعية.

وقّع الاتفاقية رئيس الجامعة الدكتور خالد السالم، وعن الجائزة مديرها السيد أمين المخلق، بحضور عدد من المسؤولين من كلا الجانبين.

وتنص المذكرة على تنفيذ مشروعات شبابية مشتركة، وتبادل الخبرات والمعلومات ذات الصلة، وتنظيم ورش عمل وأنشطة ثقافية وفكرية، إضافة إلى تطوير برامج تدريبية تركز على صقل المهارات وتعزيز الوعي بالمواطنة الفاعلة، لا سيما من خلال برنامج "سابلة الحسن" والمستوى الذهبي المخصص لطلبة الجامعات.

وأشار السالم إلى أن هذه الشراكة تتسجم مع رؤية الجامعة في توفير بيئة تعليمية متكاملة تعنى بجوانب التنمى الشخصي والمهارات القيادية، إلى جانب التميز الأكاديمي، والاستثمار في طاقات الشباب وتوجيهها نحو مجالات الإبداع والريادة.

من جانبه، أعرب المخلق عن اعتزازه بهذا التعاون مع واحدة من أبرز الجامعات الوطنية، مشيراً إلى أن الاتفاقية ستسهم في تعزيز حضور برامج الجائزة داخل الحرم الجامعي، وفتح آفاق أوسع أمام الطلبة للمشاركة الفاعلة في المبادرات الوطنية.

وتُعد هذه المذكرة انطلاقة جديدة نحو تفعيل دور الطلبة في التنمية المستدامة، من خلال تهيئة بيئات محفزة على العمل المجتمعي والتطوعي، ودعم المبادرات الشبابية التي تخدم الصالح العام، وتعزز ثقافة الانتماء والمواطنة الفاعلة.

تربية لواء بني عبيد تكوّن الفائزين بمسابقة تحدي القراءة العربي

إربد
كزمت مديرية التربية والتعليم للواء بني عبيد، نسرين البكار، الطلبة الفائزين والمشاركين في مسابقة تحدي القراءة العربي بنسختها التاسعة، وذلك بحضور رئيس قسم النشاطات التربوية الدكتور عاصم العمري، وضابط ارتباط المسابقة غازي ملكاوي، إلى جانب مديرات المدارس والمعلمات وأولياء الأمور.

وقدّمت البكار شكرها للطلبة وذويهم على حرصهم ومتابعتهم المستمرة لأنبائهم، ما أسهم في تحقيق نتائج متقدمة، مشيدة بالدور المحوري الذي يؤديه مديرو المدارس والمعلمون والمشرفون التربويون في تعزيز مكانة اللغة العربية، وترسيخ قيم التواصل المعرفي بين الطلبة، بما يعكس شغفهم بعالم الكتب واعتبارها بوابات للمعرفة.

وأعربت البكار عن اعتزازها بهذا الجيل الواعد، القادر على تحقيق التوازن بين استخدام التقنيات الحديثة والاهتمام بالقراءة والمطالعة، مثمّنة اجتهادهم في القراءة، والنقد، والمقارنة، إلى جانب تميزهم في مهارات التحليل والاستنتاج، وممارستهم لأشكال متقدمة من التفكير النقدي والإبداعي.

جاء ذلك خلال فعالية مميزة، ألقى فيها عدد من الطلبة كلمات مؤثرة عبّروا فيها عن شكرهم للمعلمين ومديري المدارس على دعمهم المستمر وتشجيعهم الدائم على الإبداع والتميز.

وأكدت البكار أن الطلبة المشاركين اكتسبوا وعياً متقدماً وسموً فكرياً، مشيدة بدور وزارة التربية والتعليم في إثراء المشهد الثقافي العربي في المدارس وتعزيز مكانة اللغة العربية بين الطلبة.

من جهته، تحدث الدكتور عاصم العمري عن مبادرة تحدي القراءة العربي، واصفاً إياها بمنصة للإبداع والمعرفة والتواصل بين الأجيال، وتجسيد حي لقدرة الكلمة على صناعة مستقبل أفضل للأفراد والمجتمعات.

وفي ختام الفعالية، قدّمت البكار شهادات الشكر والتقدير للطلبة الفائزين والمشاركين، معربة عن سعادتها بإبداء المميز الذي أظهره خلال مراحل التصفيات، والتي حظيت بمتابعة واهتمام كبير من جميع أطراف المنظومة التعليمية في الأردن.

كما فنّنت جهود قسم النشاطات التربوية في دعم ومتابعة المبادرات والمسابقات التربوية، مؤكدة أهمية استمرار هذا الدور الحيوي في تعزيز التميز والابتكار في الميدان التربوي.

الأميرة بسمة بنت علي تلتقي مدير عام المركز الوطني للبحوث الزراعية



جامعة جدارا وشركة "زي دايمنشن" تطلقان 100 منحة تدريبية منتهية بالتوظيف

بدوره أكد خطاب، التزام الشركة بدعم الكفاءات الوطنية وتمكينها من قيادة التحول الرقمي، حيث دبر البرنامج جمعية المهارات الرقمية بالتنسيق مع مركز الاستشارات والتدريب بالجامعة.

يشار الى أن باب التسجيل قد بدأ عبر الكليات المعنية وحتى الأحد المقبل، مستهدفاً طلبة السنوات الأخيرة وخريجي كلية الأعمال من تخصصات تكنولوجيا معلومات الأعمال، المحاسبة، التكنولوجيا المالية، ذكاء الأعمال والتسويق الرقمي، وجميع التخصصات في كلية تكنولوجيا المعلومات.

يجمع بين الحضور الوجيه في عمان والجلسات الإلكترونية.

ويشمل برنامج التدريب محاور تتعلق بتحليل البيانات، التدقيق المالي، الحوكمة، إدارة المخاطر، الامتثال والاستدامة البيئية والاجتماعية والحوكمة، مع صرف بدل مواصلات ويشرف مباشرة من خبراء متخصصين.

وأعرب الزبون، عن فخره بهذه الشراكة المحولة من وزارة الاقتصاد الرقمي والريادة ضمن مشروع "الشباب والتكنولوجيا والوظائف"، مؤكداً أن الاستثمار في المهارات الرقمية أساس لمستقبل الشباب الأردني.

الانتهاء من أعمال تزويد التيار الكهربائي لمستشفى الأميرة بسمة الجديد



وأكد أهمية هذا المشروع النوعي، الذي يأتي انطلاقاً من حرص الشركة واهتمامها، بتأمين احتياجات المستشفى بحاجته من الطاقة الكهربائية لخدمة المواطنين في محافظة إربد. يشار إلى أنه من المتوقع البدء بتشغيل مستشفى الأميرة بسمة الجديد نهاية أيلول المقبل.

وذلك لتعزيز الاعتمادية والاستمرارية بخدمة التزويد بالتيار الكهربائي. و أشاد مدير شركة كهرباء إربد المهندس بشار التميمي، خلال جولة قام بها ، بالجهود التي بذلتها كواثر الشركة الهندسية والفنية لتزويد المستشفى بالتيار الكهربائي وفقاً لأعلى المواصفات والمعايير المعتمدة.

أوقاف إربد الثانية تجهز 172مركزاً صيفياً لتحفيظ القرآن الكريم

وأكد نصيرات أن المديرية أطلقت فعاليات المراكز الصيفية بعد التجهيزات اللازمة لها، مشيراً إلى أن وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية دأبت على فتحها لشغل أوقات أبنائنا وبناتنا بتعلم القرآن الكريم وحفظه وتلاوته وفهم معانيه لتنمية قدراتهم وصلل شخصياتهم و تعزيز التزامهم بقيم الإسلام وآدابه.

وأضاف أن لجنة الإشراف على المراكز الصيفية في المديرية حرصت على اختيار مجموعة من أصحاب الخبرة والكفاءة في التدريس من حملة الشهادات الشرعية والإجازة والدورات في التلاوة والتجويد.

وأشار إلى أن المواد التي ستدرس في المراكز ستشمل القرآن الكريم تلاوة وحفظاً وفهماً، والحديث الشريف والسيرة النبوية والفقه وقصص الأنبياء، والأخلاق والآداب الإسلامية والثقافة الوطنية إلى جانب الأنشطة اللامنهجية المرافقة. ودعا الطلبة إلى التسجيل في تلك المراكز في أقرب مسجد مخصص لها ضمن مناطق سكنهم، مشيراً إلى أن هذه المراكز ستباشر التدريس مطلع الأسبوع المقبل، وتستمر حتى منتصف آب المقبل بواقع ٣ أيام أسبوعياً.

إربد
أعلنت مديرية أوقاف إربد الثانية عن تجهيز ١٧٢ مركزاً صيفياً لتحفيظ القرآن الكريم في مساجدها، وتستمر ٥٥ يوماً.

وقال مدير أوقاف إربد الثانية عبد السلام نصير، لوكالة الأنباء الأردنية(بترا)، إن المراكز توزعت بواقع ١٠٠مركز للذكور، و٧٢ مركزاً للإناث، موزعة على مختلف مناطق المديرية حيث تضم بعض مساجد لواء القصبه، ومناطق المغير وسال وبشري وجواره، ولواء بني عبيد والمزار الشمالي

مديرية تربية قصبه اربد تكرم الفائزين بالمعرض البيئي السادس

البيئي لدى الطلبة، مشيرة إلى الدور الكبير الذي تؤديه المدارس في تنظييم المبادرات البيئية وتعزيز مفاهيم الاستدامة، وإعادة التدوير وحماية الموارد الطبيعية،وأشادت الشطناوي بجهود الطلبة المشاركين والفائزين، مفعّنة جهود قسم النشاطات التربوية في تنظيم وإنجاح الفعالية.

من جهته، أوضح مسؤول التوعية في مديرية حماية البيئة، محمد الدريزي، أن الأمراض البيئية المدرسية تسهم بغرس قيم الحفاظ على

إربد
كزّمت مديرية التربية والتعليم للواء قصبه اربد، الطلبة الفائزين في المعرض البيئي السادس، الذي نظفته مدرسة القصبه الثانوية للبنات، بالتعاون مع مديرية حماية البيئة باربد وجمعية أزهار اربد البيئية، بمشاركة عدد من مدارس اللواء.وأكدت مديرية التربية بالوكالة هدى الشطناوي أهمية التشاركية بين مديرية التربية ومؤسسات المجتمع المحلي في ترسيخ ثقافة الوعي

"جدارا" تحصد الاعتماد الأميركي الدولي لكلية الصيدلة

إربد
حققت جامعة جدارا، اليوم الأربعاء، موقع الصدارة بين الجامعات الخاصة في الشمال بحصول كلية الصيدلة على الاعتماد الدولي الأميركي Accreditation Council for Pharmacy Education.

ويُمنح الاعتماد من مجلس الاعتماد لتعليم الصيدلة في الولايات المتحدة الأميركية، إذ يُعد من أرفع شهادات الاعتماد وأكثرها مصداقية على مستوى العالم في حقل التعليم الصيدلاني.

وأكد رئيس هيئة المديرين في الجامعة، الدكتور شكري المرashed، أن هذا الإنجاز يعكس جودة التعليم والتميّز الأكاديمي في الجامعة، مشيداً بالمستوى الرفيع للمختبرات والخدمات التعليمية التي تقدمها كلية الصيدلة. بدوره، قال رئيس الجامعة الدكتور حابس الزبون إن الجامعة تضي قدماً في تنفيذ استراتيجيتها الطموحة نحو الاعتماديات الدولية لكلياتها المختلفة، وعلى رأسها كلية الهندسة وكلية الأعمال وكلية تكنولوجيا المعلومات الساعية لنيل الاعتماد.

وأشارت نائب الرئيس الدكتور إيمان البشيتي إلى أن نيل هذا الاعتماد يُجسد الرؤية الاستراتيجية المتكاملة لكلية الصيدلة، الرامية للوصول إلى مصاف الكليات العالمية، لافتة إلى أن الكلية كانت قد حصدت ٤ نجوم في تصنيف "كيو أس" العالمي في أول مشاركة لها، ما يدل على المستوى الرفيع لجودة التعليم والمرافق والمختبرات.

من جانبه، بين عميد كلية الصيدلة الدكتور رمضان شديفات أن الاعتماد الأميركي يسهم في تعزيز القيمة الأكاديمية لخريجي الكلية، ويُعد علامة فارقة في مسيرة الكلية العلمية.

مطالب بتكثيف برامج التوعية لحماية الشباب من خطر المخدرات

عجلون
طالب عدد من أبناء محافظة عجلون بتكثيف برامج التوعية الموجهة لفئة الشباب، وذلك بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة المخدرات ويهدف إبراز الجهود الوطنية والدولية للتصدي لهذه الآفة الخطيرة.

وأكد أحد المشاركين في المبادرات الشبابية صهيب الزغول أن التوعية المبكرة وتمكين الشباب معرفياً وسلوكياً هما حجر الأساس في التصدي لهذه الظاهرة، داعياً إلى تكامل الأدوار بين المؤسسات الرسمية والمجتمع المدني ومختلف القطاعات التعليمية والدينية والشبابية لوضع حد لتنامي انتشار المخدرات.

وقال الناشط الشبابي سليمان القضاة إن التحديات التي تواجه الشباب اليوم تتطلب استجابة فاعلة من مختلف الجهات، مشيراً إلى أهمية إشراك الشباب أنفسهم في تصميم وتنفيذ برامج الوقاية وتوفير بيئة داعمة تشجع على تبني أنماط حياة صحية وأمنة.

وحذر الدكتور يعرب الشويات من خطورة آفة المخدرات وما تخلفه من آثار كارثية على بنية المجتمع وأمنه واستقراره تستدعي تفعيل أدوات الوقاية والتوعية إلى جانب الجهود الأمنية خاصة في البيئات التي تشهد ضعفاً في الحضور الثقافي والأسري، مشدداً على دور الإعلام والمدارس والجامعات في بناء وعي حقيقي لدى الأجيال الناشئة.

من جانبه، بين مدير أوقاف عجلون الدكتور صفوان القضاة أن المديرية ستبني في المراكز الصيفية لهذا العام شعار "يبدأ بيد.. من المخدرات نحمي أجيال الغد" وذلك بهدف غرس القيم الدينية والأخلاقية في نفوس الطلبة، مشيراً إلى أن الخطة الصيفية لهذا العام ستضمّن محاضرات نوعية وندوات توعوية تسلط الضوء على الجوانب الدينية والصحية والاجتماعية المتعلقة بظاهرة الإدمان.

وأكد مدير شباب عجلون يحيى المومني أن مديرية الشباب تعمل بشكل متواصل وبالتعاون مع الشركاء من المؤسسات الرسمية والمبادرات المجتمعية على تنفيذ ورشات عمل ودورات توعوية داخل المراكز الشبابية، مبيناً أن هذه الجهود تستهدف تحصين الشباب وتزويدهم بالمعرفة والمهارات الحياتية التي تعزز مناعتهم الذاتية ضد الانحراف السلوكي. وأوضح أن الأنشطة تنوّع بين الجلسات الحوارية والفعاليات الرياضية التي تبرز القيم الإيجابية.

دورة حول تعبئة وتغليف المنتجات الغذائية

إربد
نظم مركز اكساب للتنمية المستدامة في محافظة عجلون/ قضاء عرجان، دورة تدريبية متخصصة حول "تعبئة وتغليف المنتجات الغذائية وأهميتها". وتأتي الدورة ضمن أنشطة مشروع تحسين سبل العيش للنساء من خلال رفع الكفاءة الاقتصادية لقطاع الزيتون الذي ينقذه المركز بالشركة مع الشبكة النسائية الأردنية لزيت الزيتون، ويستمر يومين.

وتهدف الدورة إلى تزويد المشاركات بالمعرفة والمهارات اللازمة لمعرفة أهمية التعبئة والتغليف في نجاح المنتج، ضمن محاور متنوعة تشمل على التعرف بأنواع وأهمية مواد التغليف، طرق التعبئة، أهمية التغليف في التسويق وحماية المنتج، إضافة إلى الجوانب البيئية والابتكار في هذا المجال. وقال مدير مركز اكساب المهندس مازن أبو قمر إن هذا المشروع يهدف إلى تمكين النساء وأسرهن في قطاع الزيتون وتطوير مهاراتهم الإنتاجية والاقتصادية بما يسهم بتحسين جودة الإنتاج وزيادة القدرة التنافسية للقطاع الزراعي، وذلك من خلال تبني تقنيات حديثة كما يسعى إلى تعزيز الشراكات بين القطاعين العام والخاص ودعم قطاع الزيتون.

وبين أن المشروع يستهدف السيدات في لواء الرمثا بمحافظة اربد وقضاء عرجان بمحافظة عجلون ويمتد حتى عام ٢٠٢٦.

يشار إلى أن المشروع يسعى إلى تحسين سبل العيش للنساء من خلال رفع الكفاءة الاقتصادية لقطاع الزيتون، ضمن مشروع خدمات الدعم الميداني للشرق الأوسط، المنفذ من قبل شركة "كووتر إنترناشونال" وبتمويل من الشؤون الدولية الكندية.

شركة كهرباء محافظة إربد إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم **الثنين الموافق 2025/06/30** بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تنطفر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي في محافظة إربد عن كفرأسد، الفراج، كفرأسد طريق الغور، مجازي مصررة كفرأسد، ذفره وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الرابعة عصرًا.

وفي محافظة المفرق عن شارع الجيش من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الحادية عشر والنصف صباحاً وعن غرب طيب اسم، شمال أم النعام الشرقية من الساعة الحادية عشر والنصف صباحاً ولغاية الساعة الواحدة والنصف ظهراً وعن حي صوان، السعيدية، السعيدية طريق الخادبة من الساعة العاشرة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرًا.

كما ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم **الأربعاء الموافق 2025/07/02** بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تنطفر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي في محافظة إربد عن كرفجافز- البرز، سماروسان المغاورين للزيتون بئكة نسا الروسان، مرجا والسبط طريق الغور، إربكانين، سجير وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الرابعة عصرًا.

وفي محافظة المفرق عن شرق وشمال رحاب، حي الصفر، طريق رحاب المفرق من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرًا.

دارة الشبكات الذكية

إعلاناتكم في صحيفة

الأمم

065154001

إعادة مباريات المجموعة الأولى لتصفيات آسيا لكرة القدم للسيدات إلى عمان

قرر الاتحاد الآسيوي لكرة القدم إعادة جدولة مواجهات المجموعة الأولى لتصفيات كأس آسيا للسيدات، لتقام في الأردن خلال الفترة من ٧ إلى ١٩ تموز المقبل.

ويستضيف الاتحاد الأردني لكرة القدم مواجهات المجموعة الأولى للتصفيات الآسيوية على ستاد الملك عبدالله الثاني، حيث تضم المجموعة منتخب الشقيقات إلى جانب منتخبات إيران ولبنان وسنغافورة وبوتان. ويستهل المنتخب الوطني مشواره في التصفيات بمواجهة لبنان مساء الاثنين ٧ تموز، ثم يلقي سنغافورة مساء الأحد ١٣ من الشهر ذاته، وبوتان مساء الأربعاء ١٦ منه، على أن يختتم مشاركته في التصفيات بلقاء إيران مساء السبت ١٩ من الشهر نفسه. وحسب نظام البطولة، تم تقسيم المنتخبات المشاركة في التصفيات إلى ٦ مجموعات تضم كل منها ٤ منتخبات، إلى جانب مجموعتين تضم كل منهما خمسة منتخبات، على أن يتأهل أبطال المجموعات الثماني إلى بطولة كأس آسيا للسيدات – أستراليا ٢٠٢٦.

وكان الاتحاد الآسيوي قرر سابقا نقل التصفيات التي كانت مقررة في الأردن لتقام في قطر، بسبب الأوضاع في المنطقة، قبل أن يعود ويقرر إقامتها في الأردن.

الجدولة الثالثة من بطولة الأردن للراليات تنطلق اليوم

تنطلق الجمعة، منافسات الجولة الثالثة من بطولة الأردن للراليات التي تشهد لأول مرة، متسابقين من الصين.

وتنطلق المنافسات من محطة المناصير – الطريق الصحراوي بمشاركة ١٢ متسابقا وملاحا من الأردن والصين. وتبلغ المسافة الإجمالية للرالي ٢١٢,٣٠ كم، منها ١٠٦,٧٠ كم مراحل خاصة.

ويعد مسار الرالي حصويا، ومراحل الرالي هي سلطاني ٢١ وتبلغ مسافتها ٢٢,٦٨ كم، والطرانة ٢١ وتبلغ مسافتها ١٦,٧ كم، والدامخي ٢١ وتبلغ مسافتها ١٤,١٠ كم.

"موسم صفري" .. النصر السعودي يفسخ عقد مدربه بعد أقل من عام



تخلى نادي النصر الأربعاء عن خدمات مدربه الإيطالي ستيفانو بيولي، بعد أقل من موسم على التعاقد معه، وذلك بعد حلوله ثالثا في الدوري السعودي لكرة القدم.

وكتب فريق العاصمة الرياض في حساباته على مواقع التواصل الاجتماعي: "تعلن شركة نادي النصر رسميا إنهاء العلاقة التعاقدية مع مدرب الفريق الأول السيد ستيفانو بيولي".

وكان النصر عين في سبتمبر الماضي بيولي الذي قاد ميلان إلى لقب الدوري الإيطالي في ٢٠٢٢، مديرا فنيا لثلاث سنوات، خلفا للبرتغالي لويس كاسترو

المقال من منصبه بسبب انطلاقةه المتعثرة للموسم المنصرم. وأخفق في الحلول في المركزين الأول والثاني وبالتالي التأهل إلى دوري أبطال آسيا للنجبة كما لم يحرز أي لقب في مختلف المسابقات مع "العالمي". وحل ثالثا بفارق ١٣ نقطة عن الاتحاد بطل الدوري وخمس عن غريمه الهلال الوصيف، في موسم توج نجمة المخضرم البرتغالي كريستيانو رونالدو هدافا للدوري (٢٥).

راتب ميسي يفوق رواتب 21 فريقاً في أميركا

احتفظ ليونيل ميسي نجم إنتر ميامي بصدارة أعلى اللاعبين أجرا في الدوري الأمريكي للمحترفين لكرة القدم للموسم الثالث على التوالي بإجمالي ٢٠ مليوناً و٤٤٦ ألفاً و٦٦٧ دولارا، متفوقا على سقف الرواتب بـ ٢١ فريقا آخر.

وأعلنت رابطة لاعبي الدوري الأمريكي لكرة القدم يوم الأربعاء أن راتب ميسي الأساسي يبلغ ١٢ مليون دولار في عقده الممتد مع إنتر ميامي لنهاية ٢٠٢٥، ويشمل المكافآت التسويقية ورسوم الكؤلاء، بينما لا يتضمن هذا الرقم أي اتفاقيات إضافية مع إنتر ميامي أو الشركات التابعة له، أو أي مكافآت أداء.

وبلغ متوسط التعويضات المضمونة لميسي ٦٤٩ ألف دولار بزيادة قدرها ٩,٢٪ عن مايو ٢٠٢٤.

مشاركة المونديال.. هذا المبلغ الذي حصل عليه الأهلي والترجي



للمشاركة، و٢ مليون دولار للفوز الوحيد، مما يعني أن مجموعه مشابه للأهلي، وهو ١٢ مليون دولار. وودعت ٤ أندية عربية البطولة، وهي الأهلي والترجي والوداد والعين، ويتبقى الهلال السعودي صاحب الأمل الوحيد بالتأهل.

على لوس أنجلوس. وبهذه النتائج سيحصل الأهلي على ١٠ مليون دولار للمشاركة، و٢ مليون دولار لكل تعادل، ليصبح مجموع ما حصل عليه الأهلي في البطولة ١٢ مليون دولار. أما الترجي، فحصل على ١٠ مليون دولار

ودع ناديا الأهلي المصري والترجي التونسي، بطولة كأس العالم للأندية، بشكل رسمي، ومع انتهاء مشاركتهما بالبطولة تماما، أصبحت الصورة واضحة بشأن المبلغ الذي حصل عليه. وحقق الأهلي التعادل مرتين والهزيمة مرة، بينما تعرض الترجي لهزيمتين وانتصار وحيد

مشاهد من أميركا.. الحرارة الشديدة تربك مونديال 2026



داخل الملعب، وهي حالة جسدت أضرار المناخ على البطولة. وقالت الصحيفة البريطانية إن هذه الأجواء ستشكل تحديا أمام الفرق الأوروبية، سواء في منافسات "مونديال الأندية" أو في كأس العالم المرتقب تنظليه في الولايات المتحدة سنة ٢٠٢٦.

كما تعرض لاعب من بنفيكا البرتغالي لحالة إعياء بسبب الحرارة الشديدة، خلال مباراة فريقه أمام بايرن ميونخ الألماني، مساء الثلاثاء. وانتشرت لقطات لاعبي الاحتياط في الفرق الكبرى، وهم يتابعون المباراة من داخل غرف تغيير الملابس، عبر شاشة التلفاز، تجنباً للتواجد

تشهد الولايات المتحدة، التي تحتضن النسخة الحالية من بطولة كأس العالم للأندية، موجة حر شديدة، بدأت تؤثر بشكل واضح على أداء اللاعبين، خاصة في المباريات التي تقام في عز الظهيرة.

وذكرت صحيفة الغارديان، أن ارتفاع درجات الحرارة في الولايات المتحدة الأميركية، يُعيق تدريبات اللاعبين ويؤثر على أدائهم أثناء المباريات، في منافسات كأس العالم للأندية. وتقام أغلب المباريات، في وقت الظهيرة أو عند الساعة الثالثة عصرا بالتوقيت المحلي، وهو توقيت لا يناسب الجماهير الأميركية، بل يتماشى مع توقيت المشاهدين الأوروبيين، بحسب الصحيفة.

وأشار المصدر، إلى أن "الغيا" يمكنها جدولة المباريات في أوقات أقل حرارة والطف جوا، لكن ذلك لن يتناسب مع المشاهد الأوروبي، ولن يرضي الجماهير ولا المحليين ولا القنوات الناقلة. وكان فريق تشلسي الإنجليزي قد اختصر حصة تدريبية له قبل مباراته ضد الترجي التونسي بسبب الحرارة المرتفعة.

بدء تطبيق نظام "التأمينات" على المدربين واللاعبين السعوديين

العلاقة. يأتي ضمن جهود التأمينات الاجتماعية لتوسيع نطاق التغطية التأمينية، وشمول المزيد من الفئات من بينها: الرياضيين حيث تسهم التغطية التأمينية في حفظ حقوق اللاعبين والمدربين السعوديين، وتعزيز استقرارهم بعد التقاعد وضمان استفادتهم من المنافع التأمينية. وتجسد هذه الخطوة حرص وزارة الرياضة على تعزيز الجوانب التنظيمية والحوكمة في القطاع الرياضي الذي يعد ركيزة في الاقتصاد الوطني، إضافة إلى تمكين منسوبي القطاع الرياضي من فئة اللاعبين والمدربين السعوديين، من الاستفادة من أنظمة وتشريعات رسمية، تكفل لهم مزيداً من الاستقرار العملي والاجتماعي.

وأعلنت وزارة الرياضة والتأمينات الاجتماعية البدء بتطبيق نظام التأمينات الاجتماعية على اللاعبين والمدربين السعوديين إلزامياً، اعتباراً من يوم الثلاثاء المقبل، الموافق ١ يوليو ٢٠٢٥. ويأتي هذا الإعلان تطبيقاً لأحكام نظام التأمينات الاجتماعية الصادر بالمرسوم الملكي رقم (م/٢٧٣) وتاريخ ١٢/١٢/١٤٤٥هـ، والذي أتاح للتأمينات الاجتماعية العمل على توسيع التغطية التأمينية لفئات جديدة، حيث تشمل قائمة الفئات المستهدفة اللاعبين السعوديين المسجلين في الأندية والاتحادات الرياضية داخل السعودية، وفي دول الخليج، علاوة على المدربين في الأندية الرياضية السعودية والخليجية.

أعلنت وزارة الرياضة والتأمينات الاجتماعية البدء بتطبيق نظام التأمينات الاجتماعية على اللاعبين والمدربين السعوديين إلزامياً، اعتباراً من يوم الثلاثاء المقبل، الموافق ١ يوليو ٢٠٢٥. ويأتي هذا الإعلان تطبيقاً لأحكام نظام التأمينات الاجتماعية الصادر بالمرسوم الملكي رقم (م/٢٧٣) وتاريخ ١٢/١٢/١٤٤٥هـ، والذي أتاح للتأمينات الاجتماعية العمل على توسيع التغطية التأمينية لفئات جديدة، حيث تشمل قائمة الفئات المستهدفة اللاعبين السعوديين المسجلين في الأندية والاتحادات الرياضية داخل السعودية، وفي دول الخليج، علاوة على المدربين في الأندية الرياضية السعودية والخليجية.

الفيصلي يعلن التحاق المحترف النيجيري أجاغون

أعلن النادي الفيصلي التحاق المحترف النيجيري عبدالجليل أجاغون، بتدريبات فريق كرة القدم، استعداداً للموسم الكروي المقبل. ووصل أجاغون، إلى عمان قادماً من بلاده استعداداً للبدء في التدريبات مع فريقه الجديد.

وتعاقد النادي الفيصلي رسمياً مع المحترف أجاغون، لتعزيز صفوفه خلال المنافسات المقبلة، حيث سبق له أن احترف في الموسم الكروي الماضي في صفوف فريق الحسين إربد، قبل أن الانتقال إلى صفوف الفيصلي. وينطلق الموسم الكروي ٢٠٢٥-٢٠٢٦ في ٢١ من الشهر المقبل.

مونديال الأندية.. دورتموند وفلوميننسي للـ16 وصنداونز يودع

أحرز دانييل سفينسون هدفا في الشوط الأول ليضمن تأهل بوروسيا دورتموند الألماني إلى دور الـ١٦ من كأس العالم للأندية، بعد فوزه ١-٠ صفر على أولسان الكوري الجنوبي، الأربعاء.

وبدأ الفريق الألماني المباراة بقوة، وشكل جوب بيلينغهام وفليكس نيميتشا وكريم أديمي تهديدا مستمرا لدفاع أولسان، وسجل سفينسون هدف التقدم في الدقيقة ٣٦ بتسديدة من مسافة قريبة.

ونقذ هيون وو جو حارس مرمى أولسان العديد من التصديبات المذهلة ليحرم دورتموند من تعزيز تقدمه، بعدما أبعد ضربة رأس من سيرو جيراسي وتسديدات باسكال جروس ويان كوتو.

واحتل دورتموند صدارة المجموعة السادسة، وجاء فلوميننسي البرازيلي في المركز الثاني بعد تعادله سلبيا مع صنداونز الجنوب إفريقي.

وبهاتين النتيجة، انتزح بوروسيا دورتموند صدارة المجموعة برصيد ٧ نقاط، خلفه فلوميننسي به نقاط، ثم صنداونز وله ٤ نقاط، وتذيل أولسان الترتيب بدون نقاط بعد ٣ هزائم متتالية، علما أنه فقد آماله في التأهل قبل انطلاق الجولة.

وبات صنداونز رابع فريق إفريقي يودع البطولة بعد الأهلي المصري والترجي التونسي والوداد البضاوي المغربي.

وكان الفريق الجنوب إفريقي استهل مشواره بالفوز على أولسان بهدف تغليب، ثم الخسارة أمام دورتموند ٣-٤، قبل تعادله السلبى مع فلوميننسي. أما فلوميننسي فبات رابع فريق برازيلي يتأهل للدور الثاني في مونديال الأندية، بعد بالميراس وبوتافوغو وفلامنغو.

في المقابل، أصبح أولسان ثالث فريق آسيوي يودع كأس البطولة من الدور الأول، بعد العين الإماراتي وأوراوا ريد دياموندز الياباني.

المؤثرة الجريئة: لامين يامال "خاخي" .. ولا أحتاج إلى ماله

خرجت فاتي فاسكين، عارضة الأزياء ومؤثرة مواقع التواصل الاجتماعي الجريئة، عن صمتها مبينة أنها ليست بحاجة إلى أموال لامين يامال بعد ظهورها إلى جانب نجم برشلونة في إيطاليا، مشيرة إلى أنها تفاجأت من وجود فتاة قبلها مع اللاعب الإسباني الدولي.

وأشعل خبر علاقتهما الكثير من الجدل في إسبانيا بسبب فارق العمر الذي يصل بينهما إلى ١٢ عاما، وسط اتهامات لفاسكين بـ "التحرش بالقصر" كون لاعب برشلونة ما زال قاصرا.

وقالت فاسكين في مقابلة تلفزيونية عبر برنامج "إي أهورا سوسوليس" الإسباني: أريد توضيح أنه لا توجد لدي مصلحة مالية في هذه القصة، أنا امرأة مستقلة منذ أن كان عمري ١٨ عاما، وأعمل في صناعة المحتوى على وسائل التواصل الاجتماعي منذ أكثر من ١٠ سنوات أي قبل أن يصبح لامين شخصية معروفة، فمسيرتي المهنية راسخة ومبينة على الاستقلال والاحتراف".

وفجرت فاتي مفاجأة أخرى عبر حوارها التلفزيوني عندما قالت: تفاجأت بوجود فتاة أخرى مع لامين قبل وصولي إليه بساعات، لقد صدمني هذا الأمر. ورداً على اتهامات بأنها اهتمت بـيامال بسبب شهرته، قالت: لم أكن لأنتبه له لو لا أنه شخصية عامة لكن من العدل أيضا أن نقول إنه لو لم أكن أنا معروفة كذلك، فربما لم يكن ليلتقت إلي هو أيضا.

وجاءت هذه التصريحات بعد أن نشرت مجلة "ليكتوراس" الإسبانية صورا لها مع يامال وهما يقضيان عطلة فاخرة في جزيرة بانتيليريا الإيطالية حيث شوهد الثنائي على متن طراز ماني بجوار حوض سباحة وعلى متن طائرة هليكوبتر خاصة

ونفى لامين يامال وجود علاقة عاطفية بينه وبين المؤثرة وذلك في تصريح للصحافي الإسباني خافي دي أويوس، كما نشر صورة على حسابه عبر "إنستغرام" خلال قضاء إجازته علق عليها: أعزب وسعيد، هذه البرازيل. وكشفت فاسكين أنها تلقت تهديدات ورسائل كراهية عبر الإنترنت، بعضها وصفها بـ "المنحرفة بالأطفال" والبعض الآخر هدهدا بالقتل، وقالت في مقابلة أخرى على برنامج "لا فاميليا دي لا تيلي": بدأت أشعر بالغضب، الناس يتمنون لي الموت بسبب هذا الموضوع، لم أفعل شيئا لم أقتل أحدا، ردود الفعل مبالغ فيها، وقد بدأت تؤثر عليه هو أيضا.

"عشيقتي في كأس العالم لأندية" .. واندانا تزايد الشكوك حول علاقتها بحكيمى

اعترفت واندانا نارا، عارضة الأزياء الأرجنتينية وطلبة المهاجم ماورو إيكاردى، بأنها تتواصل مع لاعب كرة قدم يشارك حاليا في كأس العالم للأندية ٢٠٢٥ المقامة بالولايات المتحدة، وذلك بعدما كشفت تقارير إعلامية في وقت سابق أنها دخلت في علاقة عاطفية مع الدولي المغربي أشرف حكيمي، لاعب باريس سان جيرمان.

ولا تزال إجراءات طلاق عارضة الأزياء الشهيرة معقدة مع ماورو إيكاردى، المهاجم الأرجنتيني وزميل حكيمي السابق في باريس سان جيرمان، لكن في خضم ذلك يبدو أن واندانا نارا بدأت فصلا جديدا في حياتها الشخصية – على الرغم من تحفظها على سرية هوية عشيقها الجديد، والذي أكدت أنه لاعب كرة القدم ليصبح الثالث بعد ماكسي لوبيز زميل إيكاردى السابق أيضا. وأكدت مديرة أعمال إيكاردى السابقة أنها في علاقة جديدة، وقالت خلال مداخلة تلفزيونية مع برنامج (تاردي دي تيرتوليا) الأرجنتيني أنها تتواصل مع لاعب يشارك حاليا في مونديال الأندية.

وقالت: عندما أستيقظ، أجد الكثير من الرسائل على الواتساب، أتابع كأس العالم للأندية، ولكن بطريقة خاصة، أتحدث مع لاعب هناك، من هو؟ لن تعرفوا ذلك أبدا.

وأشارت تصريحات واندانا موجة من الجدل على وسائل التواصل الاجتماعي، وبدأ المشجعون في التكهن بهوية لاعب كرة القدم. وذهب البعض إلى أنه يلعب في صفوف باريس سان جيرمان، خاصة بعدما شوهدت واندانا في ميونخ خلال نهائي دوري أبطال أوروبا الذي توج به النادي الفرنسي مؤخرا.

وتحظى واندانا نارا باهتمام وسائل الإعلام في الوقت الحالي، خاصة وأن العديد من التقارير يرطنها باللاعب أشرف حكيمي.

انتقادات تجاه إدارة ليفربول.. دفعت الملايين لإعاقاة صلاح



وواصل: إذا غاب صلاح فإن فريمبونج سيلعب في مكانه على الجناح الأيمن، إذ عاد صلاح سيعود الهولندي لخاتنه في الظهير الأيمن، وهذا أمر لا يريحني، أشعر بأنه سيعيق صلاح ويتدخل في مهامه، فهو ليس مدافعا جيدا مثل ترنت الذي كان يمنح صلاح الحرية كاملة في أداء أدواره الهجومية.

وختم: ربما سيلاحظ آرنى سلوت مدرب ليفربول هذه الثغرة، وقد يستعين بكونور برادي في خاتة الظهير الأيمن ويجلس فريمبونج على دكة البدلاء، الحقيقة أعتمد أن هذا ما سيحدث

وتعاقد ليفربول مع فريمبونج مطلع فترة الانتقالات الصيفية، وأضاف إليه زميله السابق في ليفركوزن فلوريان فيرتز مقابل ١١,٦٥ مليون جنيه إسترليني.

يعتقد ستيف نيكول لاعب ليفربول السابق في الثمانينات والتسعينات الميلادية بأن تعاقد ناديه مع الظهير الهولندي جيريمي فريمبونج "سيعيق" النجم المصري محمد صلاح الموسم المقبل، مشيراً إلى أن الثنائي يميلان إلى اللعب في الهجوم أكثر.

وتعاقد ليفربول مع الهولندي فريمبونج لاعب باير ليفركوزن الألماني مقابل ٣٠ مليون يورو ليعوض ترنت ألكسندر أرنولد الذي انتقل في صفقة مجانية إلى ريال مدريد مطلع الشهر الحالي.وقال نيكول بطل الدوري ٤ مرات مع ليفربول لشبكة "إي إس بي إن": أنا غير مقتنع بالتعاقد مع فريمبونج ولا أعتقد أن له مكاناً في التشكيلة الحالية، فهو ليس جيداً دفاعياً ويجب اللعب في الهجوم ما يعني أنه سيتدخل في عمل صلاح في خط المقدمة.