

الخميس 9 ذو الحجة 1446 هـ الموافق 5 حزيران 2025 م السينة العاشيرة / العدد (3341) / 250 فلسيا / www.omamjo.com

المنطقة العسكرية الجنوبية تحبط محاولة تهريب ملواد مخدرة

استقبل رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن

يوسف أحمد الحنيطى، في مكتبه بالقيادة العامة

الأربعاء، قائد العمليات الخاصة الفرنسية اللواء ميشيل

ديلبيت والوفد المرافق.وجرى خلال اللقاء بحث آليات

تعزيز التعاون العسكري في مجالات التدريب وتطوير

قالت دائرة الإفتاء العام إن ذبح الأضاحي في الساحات العامة والشوارع غير جائز شرعا، لما فيه من أضرار ومكاره صحية، وإيذاء للغير، كما أنه يعرض السلامة

وأكدت، في ردها على سؤال عن حكم ذبح الأضاحي في

الساحات العامة والشوارع، أن أداء هذه الشعيرة يتطلب

الالتزام بسننها وآدابها، موضحة أن عمليات الذبح لا

أحبطت المنطقة العسكرية الجنوبية الأربعاء، على واجهتها الغربية وضمن منطقة مسؤوليتها، محاولة تهریب مواد مخدرة بواسطة طائرتن مسبرتن.وقال مصدر عسكري مسؤول في القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، إن قوات حرس الحدود في المنطقة العسكرية الجنوبية، وبالتنسيق مع الأجهزة الأمنية العسكرية وإدارة مكافحة المخدرات، تمكنت من إحباط محاولة تهريب مواد مخدرة بواسطة طائرتين

سيرتين حاولتا اجتياز الحدود.وأوضح أنه تم تطبيق قواعد الاشتباك بعد رصدهما ومتابعتهما، إذ تم التعامل معهما وإسقاطهما داخل الأراضى الأردنية، وتحويل المضبوطات إلى الجهات المختصة. وأكد المصدر أن القوات المسلحة الأردنية مستمرة في تسخير جميع إمكاناتها وقدراتها، وبأعلى درجات الجاهزية واليقظة، للتصدي بحزم لكل من تسول له نفسه العبث بأمن الوطن واستهداف مقدراته، ومنع أي محاولة لتهريب المواد المخدرة عبر الحدود، حفاظا على أمن الأردن واستقراره.

رئيس هيئة الأركان المشتركة يستقبل

قائد العمليات الخاصة الفرنسية

الإفتاء: عدم جواز ذبح الأضاحي

في الساحات العامة والشوارع

جلالته يستقبل وفد منظمة "الفاو" ويتسلم ميدالية أجريكولا الملك يغادر إلى إسبانيا

في مستهل جولة عمل أوروبية

الملك يبؤكد حبرص الأردن على إدامسة التعاون مع الفاو الملك يتبادل التهاني هاتفيا مع سلطان عُمان بمناسبة قرب حلول عيد الأضحى



استقبل جلالة الملك عبدالله الثاني في قصر الحسينية، الأربعاء، وفد منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو) برئاسة مديرها العام شو دونيو، في لقاء تناول سبل تعزيز التعاون بين الأردن والمنظمة.

وقدمت منظمة الفاو لحلالة الملك، خلال اللقاء، ميدالية أجريكولا، تقديرا لجهود جلالته ومساهمته في سبيل تحقيق الازدهار للشعوب، ودعم تعزيز التغذية وتحقيق الأمن الغذائي في المنطقة والعالم، وخاصة من خلال الجهود

وضعت لجنة الحل التابعة لوزارة التنمية

الاجتماعية الخاصة بجمعية جماعة الإخوان

المسلمين المحظورة يدها على مقر بمنطقة

البيادر وموجوداته بعد أن تبين لها استئجار

وقال رئيس لجنة الحل في الوزارة إن لجنة

الحل وردها طلب من الجهة المؤجرة بوجود

عقار مستأجر في منطقة البيادر من قبل جمعية

المبنى من قبل الجمعية.

الأردنية الإنسانية في غزة. وتمنح الفاو ميدالية أجريكولا تكريما للشخصيات العالمية البارزة والمؤسسات التي تقوم بدور استثنائي في مجال تعزيز الأمن الغذائي والتغذية، والحد من الفقر، وتحقيق التنمية الزراعية والريفية المستدامة.

الذي تقدمه المنظمة للأردن، خاصة في إطار إطلاق النظام الوطني لإدارة معلومات الأمن الغذائي. وأكد جلالته حرص الأردن على إدامة التعاون مع الفاو لتحقيق الأهداف المتعلقة

جماعة الإخوان المسلمين المنحلة والمطالبة

بدفع الإيجار بموجب عقد مبرم بتاريخ ١ /

١/ ٢٠٠٦.وبعد تزويد اللجنة بالعقد توجه

فريق منها يوم ١٥ أيار الماضي إلى الموقع، إذ

تبين أن العقار مشترك بين الجمعية المحظورة

وحزب سياسي، وله مدخل ومرافق مشتركة

بباب رئيسي واحد.وتستند اللجنة في عملها

إلى الفقرة ٤ من أحكام المادة ١١/ ب من

النظام المحدد لأحكام الأنظمة الأساسية

بالأمن الغذائي والزراعة ضمن رؤية التحديث وأعرب جلالة الملك عن تقديره للدعم المستمر

"التنمية" تضع يلدها على عقار للجماعة

التمتطورة تنشترك بنه منع أحند الأحسزاب

عمل أوروبية تشمل المملكة المتحدة وفرنسا. ويعقد جلالة الملك، في مدريد، لقاءين منفصلين

الاقتصادي.وحضر اللقاء سمو الأميرة بسمة بنت على، ومدير مكتب جلالة الملك، المهندس علاء البطاينة.وتبادل جلالة الملك عبدالله الثاني، خلال اتصال هاتفي، الأربعاء، التهاني بمناسبة قرب حلول عيد الأضحى المبارك مع جلالة السلطان هيثم بن طارق، سلطان عُمان. وغادر جلالة الملك عبدالله الثاني أرض الوطن،

الأربعاء، متوجها إلى إسبانيا في مستهل جولة

للجمعيات لسنة ٢٠١٠، والتي تنص على

حصر موجودات الجمعية من الأموال المنقولة

وغير المنقولة وتنظيم كشوفات تفصيلية بها،

وحصر الذمم المترتبة للجمعية على الغير،

وإعداد كشوفات تفصيلية بها وبالالتزامات

المترتبة على الجمعية للغير والتصديق عليها،

تمهيدا لنقل جميع هذه الموجودات إلى صندوق

دعم الجمعيات سنداً لأحكام المادة ٢٥ من

قانون الجمعيات النافذ والتي تنص على أن

مع جلالة الملك فيليب السادس، ملك إسبانيا، ورئيس الوزراء بيدرو سانشيز. وفي لندن، يلتقى جلالته برئيس الوزراء البريطاني السير كير ستارمر. وفي مدينة نيس الفرنسية، يلتقى جلالة الملك بالرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون وعددا من القادة والمسؤولين، على هامش مشاركة جلالته في مؤتمر الأمم المتحدة للمحيطات.

وأدى سمو الأمير هاشم بن الحسين اليمين الدستورية نائبا لجلالة الملك، بحضور هيئة

تؤول جميع موجودات الجمعية التي يتم حلها

إلى الجهة التي يحددها نظامها الأساسي، وعلى

أن تكون هذه الجهة إما الصندوق أو جمعية

أخرى لها ذات الغاية والأهداف.وتنص المادة

نفسها في الفقرة ب، على أنه إذا لم يحدد النظام

الأساسي للجمعية مصير موجوداتها عند حلها

أو تعذر أيلولة موجودتها إلى الجهة المحددة

في نظامها الأساسي فتؤول تلك الموجودات إلى

أثنناء مشاركتهم في المسيرات

قال مصدر أمني إنه جرى الأربعاء توقيف عدد من الأشخاص الذين خالفوا القانون أثناء مشاركتهم في المسيرات بوسط البلد بالعاصمة عمان الأسابيع الماضدة. وبين المصدر أن الأشخاص الذين تم توقيفهم أطلقوا هتافات مضللة ومسيئة بحق الدولة، وارتكبوا مخالفات لأحكام القانون، مشيرا إلى أنه سيتم إحالة الموقوفين الذين تجاوزوا على القانون إلى المدعى العام لإجراء المقتضى القانوني، فيما سيتم تعقب كل مخالف وإيداعه الجهات القضائية المختصة.

وشدد المصدر الأمنى على أنه لن يسمح لأى كان التجاوز على القانون أو التعدى عليه، أو الإساءة للأردن والأردنيين. وأوضح مصدر مطلع إن التوقيفات التى صدرت بحق عدد من الأشخاص المخالفين للقانون أثناء مسيرات أقيمت خلال الأسابيع الماضية جاءت وفق

القدرات الدفاعية، إلى جانب تبادل الخبرات في مجال

العمليات الخاصة، إضافة إلى استعراض سبل تنسيق

الجهود لمواجهة التهديدات الأمنية الراهنة، بما يسهم في

تحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة.حضر اللقاء الملحق

الدفاعي الفرنسي في عمان، وعدد من كبار ضباط القوات

تكون بشكل عشوائي، بل ينبغي أن تتم في الأماكن المعدة لذلك، كالمسالخ مثلا، أو في المواقع التي تخصصها الجهات

وأضافت الدائرة أن الأضحية سنة مؤكدة، وهي نسك وشعيرة من شعائر الله التي ينبغي تعظيمها، وهي من أحب الأعمال التي يتقرب بها المسلم إلى الله في هذه الأيام،

وفيها رمزية التضحية، والفداء، والتسليم لأمر الله، فضلا

عن تعزيز أواصر الأخوة والتعاضد والعطاء في المجتمع.

المسلحة الأردنية – الجيش العربي.

وبين أن هؤلاء الأشخاص حملوا المتظاهرين على ترديد هتافات تحمل الافتراءات والإساءات بحق الدولة الأردنية، وتضمنت عبارات مظللة وأخرى تنتقص من الدور الأردني وتسيء إلى جهده. وأشار إلى أن الافتئات على ما قدمه ويقدمه الأردن وتوزيع الاتهامات الكاذبة، أمر غير مقبول بتاتاً ولن يسمح بالإساءة للوطن وأبنائه، ولمواقفه التي يشهد لها

توقيف أشخاص خالفوا القانون

الجميع. وأكد أن الشعارات التي رفعت سعت إلى التقليل من منجزات الوطن وخلق حالة عدائية تجاه الدولة، وأن تمادي المخالفين في الهتاف واستفزازهم للشارع الأردني لا

وبين المصدر أنه لن يسمح لأي أحد مشارك بأي فعالية الخروج على القانون، وسيتم التعامل مع أي مخالف بإحالته إلى القضاء لإجراء المقتضى القانوني بحقه.

مندوبا عن الملك وزير التربية يكرم الفائزين بحائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية

37.7-07.7.

الحسين للشباب بحضور عدد كبير من طلبة المدارس، والكوادر التربوية.

وقال مدير إدارة النشاطات في الوزارة الدكتور أجمل المحافظات والمناطق، وتعزز دور وزارة التربية والتعليم في

الوطنى الرياضى الكبير أثبتت أن الجائزة جاءت محققة لفكر جلالة الملك وثقته بقدرة الشباب على الإبداع والتميز والعطاء. وأشار طوقيات إلى أن عدد المشاركين في الجائزة

> طويقات إن الجائزة انطلقت في دورتها الأولى عام ٢٠٠٥ بمبادرة ملكية سامية تهدف لدعم الطلبة في مختلف بناء جيل متكامل من النواحي البدنية والتربوية والمعرفية والخلقية والسلوكية.

> وأكد أن التحليلات والدراسات التتبعية لهذا المشروع

هذا العام بلغ ٨٥١ ألفا و٢٩٦ طالبا وطالبة، من ٣١٩٤ مدرسة حكومية وخاصة ومدارس الثقافة العسكرية، مؤكدا أن الجائزة ليست مجرد مسابقة رياضية بل هي جزء من رؤية شاملة تهدف إلى تعزيز الوعى بأهمية النشاط البدني والصحة بين الطلاب.وبين أن الجائزة تسعى إلى غرس حب الرياضة في نفوس الشباب وتشجيعهم على تبنى أسلوب حياة صحى ونشيط، وتسهم في اكتشاف المواهب الرياضية وتطويرها، ما يعزز من مكانة الأردن على الساحة الرياضية الإقليمية والدولية. وتضمنت فعاليات الحفل عروضا وتشكيلات وإيقاعات رياضية من مديريات تربية ماركا، وبنى كنانة، وقصبة عمان، ولواء الجامعة، بمشاركة موسيقات الأمن العام. تابع ص٢

العيسوي: القيادة الهاشمية درع الوطن وحكمة الملك تقود الأردن بثبات نحو مستقبل أفضل

اكد رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي أن الأردن، بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، يمضي بثبات الكبار نحو المستقبل، متسلَّحًا برؤية استراتيجية لا تعرف التردد، وبإرث وطني صقلته التجارب، فصار قادرًا على أن يحوّل المحن إلى محطات للبناء، والتحديات إلى

وأضاف أن الأردن، في ظل قيادة الهاشمية الحكيمة، لا يكتفى بالصمود في وجه التحديات والاضطراب الإقليمي والدولي، بل يرسّخ حضوره بوصفه دولة راسخة في قيمها، مرنة في أدواتها، وفريدة في قدرتها على الموازنة بين الثوابت والتجديد.

جاء ذلك خلال لقائه، الأربعاء، في الديوان الملكي الهاشمي، وفدين يمثلان شرائح أكاديمية وشبابية، الأول من رئاسة وأعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية وطلبة جامعة عمان العربية، والثاني من شباب وشابات محافظة الكرك.

وأشار العيسوي إلى أن النهج الهاشمي، بقيادة جلالة الملك، هو امتداد لإرث إصلاحي يؤمن بالانفتاح المدروس، ويعلى من شأن القانون ويصون الكرامة الإنسانية، في دولة راسخة بمؤسساتها وواثقة برسالتها، قائلًا إن الإنسان الأردني كان وما زال محور الاهتمام وغاية كل تقدم. كما أكد العيسوي أن الأردن، بقيادته الهاشمية، ظل حاملًا للواء الأمة في الدفاع عن قضاياها، وعلى رأسها القضية الفلسطينية، مشددًا على أن القدس ستبقى في وجدان الأردنيين عنوانًا للموقف الهاشمي الثابت. تابع ص٢

أعلنت وحدة شؤون الطلبة الوافدين في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الأربعاء، عن فتح باب تقديم طلبات القبول الموحد للطلبة الوافدين "غير الأردنيين" الراغبين بالدراسة في الجامعات الأردنية الرسمية، اعتبارا من الفصل الأول للعام الجامعي ٢٠٢٦/٢٠٢٥.

ويشمل التقديم أيضا عددا من الجامعات الخاصة، "جامعة العلوم التطبيقية الخاصة، جامعة فيلادلفيا الخاصة، وجامعة ابن سينا للعلوم الطبية، جامعة العقبة للعلوم الطبية، الجامعة العربية المفتوحة، كلية عمون الجامعية التطبيقية، كلية لومينوس الجامعية التقنية والكلية الجامعية الوطنية للتكنولوجيا".

الإلكتروني مباشرة.

الطلبات ستستمر أربعة شهور. وأضافت، إن تقديم الطلبات سيتم عبر نظام القبول الموحد

> ولفتت الوزارة بأن الجامعات الخاصة غير المدرجة في القائمة أعلاه يتم التقديم لها من خلال زيارة موقعها

وحول فترة التقديم، بينت الوزارة بأنها بدأت اعتبارا من صباح الأحد الماضي الأول من حزيران وتستمر حتى نهاية دوام الأربعاء الأول من تشرين الأول المقبل أو حتى اكتمال تعبئة جميع الشواغر المتوفرة في مختلف البرامج والتخصصات، مبينة أن التأخير في الإعلان عن فتح القبول يأتي من خطط الوزارة لتجربة نظام القبول والتأكد من فعاليته وقدرته على تحمل الضغط، حيث أن فترة تقديم

الإلكتروني للطلبة الوافدين، حيث يمكن للطالب تعبئة الطلب وتحميل الوثائق المطلوبة إلكترونيا. وبشأن رسوم تقديم الطلب، أشارت الى أنه يدفع الطالب رسما مقداره ٣٥ دينارا فقط لا غير عبر خدمة الدفع

الإلكتروني "إي فواتيركم".

لجائزة الملك عبدالله الثاني للباقة البدنية للعام الدراسي

وأقيم الحفل الأربعاء، في صالة الأمير حمزة في مدينة

مندوبا عن جلالة الملك عبدالله الثاني، كرم وزير التربية والتعليم الدكتور عزمى محافظة، الفائزين بالدورة الـ١٩

فتح باب القبول الموحد للطلبة الوافدين في الجامعات الأردنية

البدنية للعام الدراسي ٢٠٢٤–٢٠٢٥.

على الإبداع والتميز والعطاء.

أكاديمية السرمد "بني عبيد".

داميا الأساسية للبنين "دير علا".

الثانوية الشاملة للبنين "الكورة".

عبدالله الثاني للتميز "الزرقاء الأولى".

الأميرة هيا الثقافة العسكرية.

الأساسية المختلطة "الحامعة".

الأساسية المختلطة "الجامعة".

مدرسة حوفا المزار للبنات "المزار الشمالي".

الثانوية المختلطة للبنات "بني كنانة".

أكاديمية السرمد "بنى عبيد".

الأساسية للبنين "جرش"

مندوبا عن الملك وزير التربية يكرم الفائزين

بجائزة الملك عبدالله الثانى للياقة البدنية

مندوبا عن جلالة الملك عبدالله الثاني، كرم وزير التربية والتعليم الدكتور عزمى محافظة، الفائزين بالدورة الـ١٩ لجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة

وأقيم الحفل الأربعاء، في صالة الأمير حمزة في مدينة الحسين للشباب

وقال مدير إدارة النشاطات في الوزارة الدكتور أجمل طويقات إن الجائزة انطلقت في دورتها الأولى عام ٢٠٠٥ بمبادرة ملكية سامية تهدف لدعم الطلبة

في مختلف المحافظات والمناطق، وتعزز دور وزارة التربية والتعليم في بناء جيل متكامل من النواحي البدنية والتربوية والمعرفية والخلقية والسلوكية.

وأكد أن التحليلات والدراسات التتبعية لهذا المشروع الوطنى الرياضى الكبير أثبتت أن الجائزة جاءت محققة لفكر جلالة الملك وثقته بقدرة الشباب

وأشار طوقيات إلى أن عدد المشاركين في الجائزة هذا العام بلغ ٨٥١ ألفا و٢٩٦ طالبا وطالبة، من ٣١٩٤ مدرسة حكومية وخاصة ومدارس الثقافة العسكرية، مؤكدا أن الجائزة ليست مجرد مسابقة رياضية بل هي جزء من رؤية شاملة تهدف إلى تعزيز الوعي بأهمية النشاط البدني والصحة بين

وبين أن الجائزة تسعى إلى غرس حب الرياضة في نفوس الشباب وتشجيعهم

على تبني أسلوب حياة صحي ونشيط، وتسهم في اكتشاف المواهب الرياضية

وتطويرها، ما يعزز من مكانة الأردن على الساحة الرياضية الإقليمية

وتضمنت فعاليات الحفل عروضا وتشكيلات وإيقاعات رياضية من مديريات

تربية ماركا، وبنى كنانة، وقصبة عمان، ولواء الجامعة، بمشاركة موسيقات

-فئة ٩ سنوات: الأول قاسم مصطفى أحمد القضاة من مدرسة محنا

الأساسية المختلطة، "عجلون"، والفائز الثاني، محمد أحمد ناصف العبد الله

-فئة ١٠ سنوات: الأول غيث مصطفى عيد أبو رمان من مدرسة وادي عربة

الثانوية/رحمة الثقافة العسكرية، والثاني زيد خالد على خصانه من مدرسة

-فئة ١١ سنة: الأول أحمد صالح محمد المسعدين من مدرسة بصيرا

الأساسية للبنين "بصيرا"، والثاني وسيم نضال طايع الحنانه من مدرسة

-فئة ١٢ سنوات: الأول ريان عطالله عطا الشرفات من مدرسة المكيفتة الأساسية للبنين الثانية "البادية الشمالية الشرقية"، والثاني عبد المعطى

محمد عبد المعطي السعودي من مدرسة طارق بن زياد الأساسية للبنين

-فئة ١٣ سنة: الأول شهم على أحمد شديات من مدرسة المنشية الأساسية

للبنين "قصبة المفرق"، والثاني محمد علي مصطفى بني عامر من مدرسة تبنة

-فئة ١٤ سنة: الأول قصى بلال طارق رياض من مدرسة الكته الثانوية

للبنين "جرش"، والثاني فارس حابس شاشان الرشمان من مدرسة أم الزيتون

-فئة ١٥ سنة: الأول ليث أشرف سامي ولشابكي من مدرسة شرحبيل بن

حسنة الثانوية للبنين المشارع، "الثقافة العسكرية"، والثاني سند عصمت

فئة ١٦ سنة: الأول يزن عماد حسن القرشي من مدرسة أوصرة الثانوية

الشاملة للبنين "عجلون"، والثاني عمار أكرم أحمد السواعى من مدرسة

-فئة ١٧ سنة: الأول براء تركى محمد بعيرات من مدرسة أوصرة الثانوية

الشاملة للبنين "عجلون"، والثاني يوسف رائد حسن المصري من مدرسة الملك

-فئة ٩ سنوات: الأولى ميرا أحمد محيسن من مدرسة البنيات الأساسية للبنات "ناعور"، والثانية رسيل راكان يوسف القطاونة من مدرسة جناح

- فئة ١٠ سنوات: الأولى ليلى صالح عبد الفتاح القاضى من مدرسة المشرق الدولية "الجامعة"، والثانية قمر يوسف يوسف أبو وغش من مدرسة اليرموك

-فئة ١١ سنة: الأولى ميرنا فهد جهاد أصلان من مدرسة الجزائر الأساسية للبنات "قصبة عمان"، والثانية آية مراد محمود بني حمد من مدرسة اليرموك

-فئة ١٢ سنة: الأولى كادي وائل صالح بني سلامة من مدرسة رابعة العدوية

الأساسية المختلطة "الكورة"، والثانية سلمي بسام عبد الكريم الخطيب من

-فئة ١٣ سنة: الأولى جنى ظاهر مبارك الفروع من مدرسة بصيرا الأساسية

المختلطة "بصيرا"، والثانية غزل جمال محمد بعيدات من مدرسة سمر

-فئة ١٤ سنة: الأولى توجان محمد الصادق اجبابليه من مدرسة الجزائر الأساسية للبنات "قصبة عمان"، والثانية نور محمد خلف دينات من مدرسة

-فئة ١٥ سنة: الأولى جود طه محمد المطيبين من مدرسة المشقر الثانوية

الشاملة للبنات "ناعور"، والثانية روحاني محمد عبد المجيد العزام من مدرسة

-فئة ١٦ سنة: الأولى تقى إبراهيم محمد الذبي من مدرسة زينب الأسدية

الثانوية المختلطة "الزرقاء الأولى"، والثانية سبأ يوسف محمود ولعاراني من

- فئة ١٧ سنة: الأولى مريم عصام عمر الشيخ صبرى من مدرسة الأميرة

ثروت الثانوية للبنات "ناعور"، والثانية بنان محمد صالح الرشمان من

الأولى سلسبيل شاهر مشافق الهلول من مدرسة عبد الرحمن بن عوف للتربية

الخاصة "الطفيلة"، والثاني محمد أيمن محمد العمري من درسة الأمل للتربية

الأولى لارين زياد محمد الشناق من مدرسة دوقره الثانوية الشاملة للبنات

"قصبة اربد"، والثاني مالك طارق أحمد حتامله من مدرسة أكاديمية مريسا

-مدارس فئة ٥٠ - ٢٠٠: الأول عاتكة بنت عبدالمطلب الأساسية المختلطة

بصيرا"، الثاني مدرسة ثابت بن قيس الأساسية المختلطة "بصيرا"، الثالث

كفرعان الثانوية المختلطة "لوائي الطيبة والوسطية".

مدرسة عنبة الثانوية الشاملة للبنات "المزار الشمالي".

مدرسو وادى شعيب الأساسية المختلطة "السلط"،

مدرسة الكرامة الأساسية للبنات "قصبة عمان".

الأوائل من ذوى الإعاقة السمعية:

الطلبة الأوائل "حالات خاصة":

الخاصة "الكورة".

'بنی عبید''.

والمدارس الفائزة:

فايز الخطيب من مدرسة عبد الله بن مسعود الثانوية للبنين "الرصيفة".

شرحبيل بن حسنة الثانوية للبنين "المشارع الثقافة العسكرية".

أسماء الطالبات الفائزات بالمركز الأول والثاني من كل فئة عمرية:

أسماء الطلاب الفائزين بالمركز الأول والثاني من كل فئة عمرية:

من مدرسة ياقوت الحموى الأساسية للبنين، "الزرقاء الأولى".

بحضور عدد كبير من طلبة المدارس، والكوادر التربوية.

رئيس الديوان الملكي يلتقي وفدا من جامعة عمان العربية وشبابا من محافظة الكرك

العيسوى: القيادة الهاشمية درع الوطن وحكمة الملك تقود الأردن بثبات نحو مستقبل أفضل

المتحدثون: الرؤية الملكية تشكل منارةً تهتدي بها مؤسسات الدولة لمزيد من البذل والعطاء أعضاء هيئة تدريس عرب: الانتماء الوجداني لسلاردن لا يقل رســوخــا عــن الـجـنـسـيــة ومــواقــف الــمــلــك مــصــدر فــخــر لــكــل عــربــي

اكد رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي أن الأردن، بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، يمضى بثبات الكبار نحو المستقبل، متسلِّحًا برؤية استراتيجية لا تعرف التردد، وبإرث وطنى صقلته التجارب، فصار قادرًا على أن يحوّل المحن إلى محطات للبناء، والتحديات

وأضاف أن الأردن، في ظل قيادة الهاشمية الحكيمة، لا يكتفى بالصمود في وجه التحديات والاضطراب الإقليمي والدولي، بل يرسّخ حضوره بوصفه دولة راسخة في قيمها، مرنة في أدواتها، وفريدة في قدرتها على الموازنة بين الثوابت والتجديد.

جاء ذلك خلال لقائه، الأربعاء، في الديوان الملكي الهاشمي، وفدين يمثلان شرائح أكاديمية وشبابية، الأول من رئاسة وأعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية وطلبة جامعة عمان العربية، والثاني من شباب وشابات محافظة الكرك. وأشار العيسوي إلى أن النهج الهاشمي، بقيادة جلالة الملك، هو امتداد لإرث إصلاحي يؤمن بالانفتاح المدروس، ويعلى من شأن القانون ويصون الكرامة الإنسانية، في دولة راسخة بمؤسساتها وواثقة برسالتها، قائلًا إن الإنسان الأردني كان وما زال محور الاهتمام وغاية كل

كما أكد العيسوي أن الأردن، بقيادته الهاشمية، ظل حاملًا للواء الأمة في الدفاع عن قضاياها، وعلى رأسها القضية الفُلسطينية، مشددًا على أن القدس ستبقى في وجدان الأردنيين عنوانا للموقف الهاشمي الثابت.

وأضاف أن الدعم الأردني للأشقاء في فلسطين هو فعل لا قول، تجسد في المواقف السياسية والجهود الإغاثية والإنسانية والطبية، لافتا إلى أن المستشفيات الميدانية والمساعدات الإنسانية التي ظلت تصل أهلنا في الضفة والقطاع رغم كل الظروف.

وأشاد بالجهود الإنسانية والتربوية لجلالة الملكة رانيا العبدالله، وما تمثله من إلهام في ميادين تمكين المرأة والشباب والطفولة.

كما ثمّن الدور الحيوي والفاعل لسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، في تأطير مشاركة الشباب، وفتح آفاق جديدة أمامهم ليكونوا شركاء حقيقيين في مسيرة

واستعرض العيسوى في كلمته رمزية المحطات الوطنية المتعاقبة، من عيد الاستقلال المجيد إلى عيد الجلوس الملكي وذكرى الثورة العربية الكبرى ويوم الجيش،

باعتبارها محطات تؤكد تلاحم القيادة والشعب وتثبت معاني التضحية والاعتماد على الذات.

الأردنية - الجيش العربي، والأجهزة الأمنية، مؤكدًا أن نشامى الوطن سطروا بدمائهم أبهى معانى الشرف والسيادة، وكانوا على الدوام درع الدولة وسندها في مواجهة التحديات. وفي ختام اللقاء، أكد العيسوي أن الأردن لا ينهض إلا

بأبنائه، وأن وحدتهم والتفافهم حول قيادتهم الهاشمية هو الركن الأساس في صون المنجز الوطني، متعهدًا بنقل ما طرحه أبناء العشيرة من أفكار وآراء إلى جلالة الملك بكل أمانة، داعيًا الله أن يحفظ الأردن وقيادته وشعبه.

من جهتهم، عبر المتحدثون اعتزازهم بالقيادة الهاشمية الحكيمة، ووقوفهم صفاً واحداً خلف جلالة الملك عبدالله الثاني وسمو ولي عهده، مؤكدين أنهم على العهد باقون جند أوفياء في خندق الوطن.وقالوا إن الأردن، بقيادة جلالته، سيبقى حاملًا ووارثًا لرسالة الثورة العربية الكبرى ومبادئها الخالدة في الحرية والكرامة والوحدة.

وأضافوا أن الرؤية الملكية تشكل منارة تهتدي بها مؤسسات الدولة في البذل والعطاء، والعمل المتواصل من أجل مستقبل أفضل. وأشاد بالدور المحوري الذي تقوم به القوات المسلحة

وفي هذا الإطار، أشار أحد أعضاء الهيئة الأكاديمية من الأشقاء العرب إلى أن الانتماء القومي لا يلغى الانتماء الوجداني، مؤكدًا أن الهُوى الأردني الذي يحمله في قلبه لا يقل رسوخًا عن جنسيته، ومشددًا على أن مواقف جلالة الملك وما يبذله من جهود عظيمة في الدفاع عن قضايا الأمة محل فخر لكل عربي حر.

وثمّن المتحدثون، في اللقاءين، النهج الملكي التواصلي مع أبناء شعبه في كل مواقعهم، مؤكدين أن التوافق إلى فرص للنهوض والإنجاز. كما عبّروا عن اعتزازهم بمكانة ألأردن إقليميًا ودوليًا، مؤكدين أن صوت جلالة الملك يعبر عن ضمير الأمة، وأن الإشادة الإقليمية والدولية للأردن وقيادة وسياسة جلالة الملك الحكيمة، ليست إلا انعكاسًا لمكانة الأردن ودوره المؤثر، سياسيًا

النير، والعلم، والثقافة، والمزيد من العمل والإنجاز.

يضطلع به الأردن، بتوجيهات ملكية سامية، تجاه الأشقاء في قطاع غزة في ظل الظروف الصعبة التي يواجهونها. ورفع الحضور إلى صاحب جلالة الملك وسمو ولى العهد التهاني والتبريكات مناسبة عبد الاستقلال المجبد واقتراب عيد الأضحى المبارك، متمنين لوطننا الغالى دوام العزة

واشادوا بالدور السياسى والإنساني والإغاثي الذي

وأشاروا إلى أن الأردن بقيادة جلالة الملك، تجاوز بحكمة

وثبات العديد من التحديات التي عصفت بالمنطقة، مؤكدين أن حماية الوطن ومصالحه لا تتحقق إلا بالفكر وعبر المتحدثون عن فخرهم واعتزازهم بمواقف الأردن المشرّفة، وجهود جلالة الملك في مساندة ودعم القضايا العربية العادلة، وعلى رأسها القضية الفلسطينية، والمحافظة على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس الشريف، انطلاقا من الوصاية الهاشمية عليها.

العميق بين القيادة والشعب يستند إلى حكمة جلالة الملك وإنسانيته، وقدرته على استشراف التحديات وتحويلها

والازدهار تحت قبادتهما الرشيدة، ومؤكدين ثقتهم الراسخة بمستقبل مشرق يسوده السلام والوحدة.

رئيس الوزراء يستقبل المدير العام لمنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة " الفاه"



استقبل رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان، الأربعاء، في رئاسة الوزراء المدير العام لمنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة "الفاو" شو دونيو

والوفد المرافق.

وجرى خلال اللقاء، الذي حضره وزير الزراعة خالد الحنيفات، التأكيد على أهمية توسيع

التعاون في المجالات الزراعية والأمن الغذائي، في ضوء اعتماد منظمة الفاو، الأردن مركزاً للمرصد الإقليمي للأمن الغذائي لدول منطقة المشرق. ولفت رئيس الوزراء إلى أهمية المشاريع والبرامج

المشتركة التى تعالج التحديات الرئيسية في الزراعة والأمن الغذائي والمياه وتغير المناخ. وتم خلال اللقاء التأكيد على ضرورة تكثيف

الغذائي في الضفة الغربية.

الجهود لضمان إيصال المساعدات إلى قطاع غزة، دون إعاقة وبشكل كاف ومستدام في ظل الكارثة الإنسانية التي يمر بها القطاع، وتعزيز الأمن

الكبير في إيصال المساعدات إلى قطاع غزة.

وثمن مدير "الفاو" جهود الأردن في موضوع الأمن الغذائي لخبرته في هذا المجال، مشيداً بدور الأردن

رئيس هيئة الأركان المشتركة يستقبل السفير الصيني في عمان

استقبل رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطى، في مكتبه بالقيادة العامة الأربعاء، السفير الصينى في عمّان تشن تشوان دونغ.وجرى خلال اللقاء بحث آليات تعزيز التعاون الثنائى المشترك في مختلف المجالات الدفاعية، إضافة إلى

استعراض الجهود الرامية لتحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة.وأكد اللواء الركن الحنيطى أهمية التعاون الوثيق مع الجانب الصيني، لا سيما في ظل التحديات التي يشهدها الإقليم، مشيرا إلى متانة العلاقات العسكرية بين البلدين الصديقين.من جانبه، أعرب السفير الصيني عن تقديره للجهود التي

تقوم بها المملكة بقيادة جلالة الملك عبدالله

الثاني في تعزيز الأمن والاستقرار في المنطقة، مؤكدًا استمرار التعاون والتنسيق في المجالات الدفاعية لتحقيق المصالح المشتركة.وحضر اللقاء الملحق الدفاعي الصيني في عمّان، وعدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية.

- مدارس فئة ٢٠١ - ٥٠٠: الأول مدرسة أكاديمية مريسا "بني عبيد"، الثاني مدرسة شرحبيل بن حسنة الثانوية للبنين "المشارع، مديرية الثقافة العسكرية"، الثالث مدرسة كفر أبيل الثانوية للبنين "مديرية الثقافة -مدارس فئة ٥٠١ فأكثر: الأول مدرسة سويمة الثانوية للبنين "مديرية

الثقافة العسكرية"، الثاني دوقرة الثانوية الشاملة للبنات، "قصبة اربد"، الثالث غرندل الثانوية "مديرية الثقافة العسكرية". - مدارس الصم والبكم الفائزة الأول عبد الرحمن بن عوف للتربية الخاصة

فتح باب القبول الموحد للطلبة الوافدين في الجامعات الأردنية

أعلنت وحدة شؤون الطلبة الوافدين في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الأربعاء، عن فتح باب تقديم طلبات القبول الموحد للطلبة الوافدين "غير الأردنيين" الراغبين بالدراسة في الجامعات الأردنية الرسمية، اعتبارا من الفصل الأول للعام الحامعي ٢٠٢٦/٢٠٢٥.

ويشمل التقديم أيضًا عدداً من الحامعات الخاصة، "حامعة العلوم التطبيقية الخاصة، جامعة فيلادلفيا الخاصة، وجامعة ابن سينا للعلوم الطبية، جامعة العقبة للعلوم الطبية، الجامعة العربية المفتوحة، كلية عمون الجامعية التطبيقية، كلية لومينوس الجامعية التقنية والكلية الجامعية الوطنية

ولفتت الوزارة بأن الحامعات الخاصة غير المدرجة في القائمة أعلاه يتم التقديم لها من خلال زيارة موقعها الإلكتروني مباشرة. وحول فترة التقديم، بينت الوزارة بأنها بدأت اعتبارا من صباح الأحد الماضي

الأول من حزيران وتستمر حتى نهاية دوام الأربعاء الأول من تشرين الأول المقبل أو حتى اكتمال تعبئة جميع الشواغر المتوفرة في مختلف البرامج والتخصصات، مبينة أن التأخير في الإعلان عن فتح القبول يأتي من خطط الوزارة لتجربة نظام القبول والتأكد من فعاليته وقدرته على تحمل الضغط، حيث أن فترة تقديم الطلبات ستستمر أربعة شهور.

وأضافت، إن تقديم الطلبات سيتم عبر نظام القبول الموحد الإلكتروني للطلبة الوافدين، حيث يمكن للطالب تعبئة الطلب وتحميل الوثائق المطلوبة إلكترونيا. وبشأن رسوم تقديم الطلب، أشارت الى أنه يدفع الطالب رسما مقداره ٣٥ دينارا فقط لا غير عبر خدمة الدفع الإلكتروني "إي فواتيركم".

وبينت الوزارة بأنها تتولى من خلال نفس النظام تدقيق وثائق الثانوية العامة الخاصة بالطالب واعتمادها أو منحه معادلة مؤقتة، لافتة إلى أن الطالب يحصل على قبول مبدئي أو مشروط أو نهائي من الجامعة التي اختارها أو يتم رفض الطلب مع توضيح أسباب الرفض، كما يسمح للطالب بإدخال عشرة خيارات في طلب الالتحاق سواء داخل جامعة واحدة أو موزعة على عدة جامعات.

وللاطلاع على التخصصات المطروحة ومتابعة فيديوهات توضيحية حول آلية التقديم، وتقديم الطلب، دعت الوزارة الى الدخول إلى البوابة الإلكترونية 'أدرس في الأردن" عبر الرابط: https://studyinjordan.jo/ar. وأكدت أن عملية القبول للطلبة الوافدين في الجامعات الرسمية والخاصة المذكورة لن تتم إلا من خلال هذا النظام الإلكتروني ودون الحاجة إلى وسطاء أو دفع أي رسوم إضافية لأي جهة كانت.

كما دعت للاستفسار أو في حال وجود أية مشكلات، الى التواصل عبر تطبيق واتساب من خلال الأرقام: (٥٠٩٦٢٧٨١١١١٨٥) – (٢٩٦٢٧٩٦٦٠١).

3 عــوامــل بـسيطـة تـخـدع جسدك ليبقى شابا!



توصلت دراسة حديثة إلى أن الجمع بين ثلاثة عناصر بسيطة يمكن أن يبطئ بشكل ملحوظ عملية التقدم في العمر البيولوجي للأشخاص الذين تجاوزوا السبعين. وهذه النتائج المثيرة تأتى من دراسة «دو-هيلث» الشهيرة التي يقودها فريق بحثي من جامعة زيورخ بقيادة البروفيسورة هايكه بيشوف-فيرارى.

واعتمدت الدراسة التى استمرت ثلاث سنوات وشملت ٧٧٧ مشاركا، على أحدث تقنيات قياس العمر البيولوجي المعروفة باسم «الساعات الجينية» (Epigenetic clocks). وهذه التقنية الثورية التي طورها العالم ستيف هورفاث تتبع التغيرات الكيميائية الدقيقة في الحمض النووي، والتي تعكس بشكل دقيق سرعة الشيخوخة مقارنة بالعمر الزمني للشخص.

وكشفت النتائج أن الجمع بين مكملات أوميغا ٣ وفيتامين د وتمارين القوة المنتظمة يبطئ بشكل ملحوظ التقدم في العمر البيولوجي لمن هم في عمر السبعين.

واكتشف الفريق أن تناول مكملات أوميغا ٣ وحدها كانت قادرة على تقليل العمر البيولوجي للمشاركين بما يصل إلى أربعة أشهر، بغض النظر عن جنسهم أو مؤشر كتلة الجسم. ولكن المفاجأة الأكبر كانت عندما تم الجمع بين أوميغا ٣ وفيتامين د وتمارين القوة المنزلية ثلاث مرات أسبوعيا، حيث ظهر تأثير تراكمي أكثر قوة في إبطاء

وتيرة الشيخوخة.وتشرح البروفيسورة بيشوف-فيراري أن «هذه العناصر الثلاثة تعمل عبر اليات مختلفة ولكنها متكاملة. ويعزز أوميغا ٣ صحة الخلايا، ويدعم فيتامن د الوظائف الحيوية، بينما تحفز تمارين القوة تجديد الأنسجة. وعند الجمع بينها، نحصل على تأثير مركب يفوق بكثير تأثير كل عنصر على حدة».

وتأتى هذه النتائج لتعزز ما توصلت إليه الدراسة سابقا حول قدرة هذه التركيبة على تقليل خطر الإصابة بالسرطان والهشاشة والعدوى لدى كبار السن. لكنها المرة الأولى التى تثبت فيها دراسة تأثيرا مباشرا على عملية الشيخوخة نفسها.ورغم هذه النتائج الواعدة، يحذر الباحثون من أن الدراسة ما تزال في مراحلها الأولى. فالعينة اقتصرت على سكان سويسرا، كما أن تقنيات قياس العمر البيولوجي ما زالت تتطور. لكن الفريق البحثي يخطط الآن لتوسيع نطاق الدراسة ليشمل دولا أوروبية أخرى، بالتعاون مع اتحاد دولي متخصص في أبحاث إطالة العمر الصحى.

وفي النهاية، يبدو أن مفتاح إبطاء الزمن قد لا يكون دواء معقدا أو تقنية متطورة، بل في تبنى عادات يومية بسيطة يمكن لأي شخص تطبيقها.

وتقول البروفيسورة بيشوف-فيراري: «الشيخوخة عملية معقدة، ولكن هذه الدراسة تثبت أن لدينا بعض الأدوات البسيطة للتأثير عليها إيجابيا».

مرتبطة بتغير الفصول



أظهرت دراسة أجراها باحثون من جامعة ميتشيغان أن الساعة البيولوجية الداخلية للإنسان تظل مرتبطة ارتباطا وثيقا بتعاقب الفصول وطول الليل والنهار، متحدية بذلك تأثيرات الحياة المعاصرة.

وحول الموضوع قالت الدكتورة روبى كيم، الباحثة الرئيسية في الدراسة: "نحن البشر، ما زلنا حقا كائنات تعتمد على تغير الفصول، حتى لو لم يكن هذا واضحا في حياتنا اليومية.. بينت الدراسة التي أجريناها أن فسيولوجية الإنسان تتأثر بشكل لا لبس فيه بطول فترة الضوء خلال اليوم، بما في ذلك كيفية تكيفنا مع التغيرات في الروتين اليومي.

اعتمدت الدراسة على تحليل بيانات النوم التي جُمعت من آلاف الأطباء المقيمين الذين يناوبون في المشافي، والذين يستخدمون الساعات والأساور الذكية. إذ يتميز عمل هؤلاء الأطباء بنظام المناوبات، مما يعنى أن جدول نومهم مضطرب وبعيد كل البعد عن النمط الطبيعي.

وأظهرت نتائج الدراسة أن الإيقاعات البومية للأطباء كانت تخضع لتغيرات موسمية واضحة، على سبيل المثال تبين أن الأطباء ينامون لفترات أطول في الشتاء وفترات ُقصر في الصيف.

ولتفسير هذه الملاحظات، اقترح فريق البحث نموذجا جديدا مثيرا لنظام الساعة البيولوجية البشرية. يفترض هذا النموذج وجود ساعتين بيولوجيتين منفصلتين: واحدة تتتبع وقت الفجر، وأخرى تتتبع وقت الغسق، وتتفاعل هاتان الساعتان مع بعضهما البعض.

وأوضح البروفيسور دانيال فورجر، المؤلف المشارك في الدراسة ومدير مركز الرياضيات التطبيقية بجامعة ميتشيغان: "يعتقد الناس عادة أن لديهم ساعة داخلية واحدة. لكن في الواقع، هناك ساعتان، وكأنهما تتفاعلان مع بعضهما البعض، وتتأثر الساعتان باختلاف الفصول

ومدة الضوء الطبيعي التي يتعرض لها الإنسان". ولم يتوقف البحث عند تحليل سلوك النوم، بل امتد ليشمل تحليل الحمض النووى للمشاركين. إذ كشفت النتائج أن الاختلافات في الجينات تؤثر على مدى نشاط الإنسان وقدرته على التكيف مع تغيرات طول النهار وجدول النوم. ويرى مؤلفو الدراسة أن نتائجهم تفتح آفاقا جديدة لفهم اضطراب المزاج الموسمي، وهو شكل من أشكال الاكتئاب المرتبط بقصر النهار. كما تسلط النتائج الضوء على الآليات الكامنة وراء القلق واضطرابات النوم والأمراض الأيضية، مما يُمهد الطريق لتطوير استراتيجيات وقائية وعلاجية في المستقبل.

البصل الأخضر.. 5 فوائد مذهلة وكنيز صحي قيد لا تعرفه!

يُعتبر البصل الأخضر من الخضروات البسيطة والمتوفرة في كل بيت، إلا أن قيمته الصحية قد تفوق التوقعات. فوفقاً لموقع "NDTV"، يحتوي البصل الأخضر على مجموعة من العناصر والمركبات التي تقدم دعماً كبيراً لصحة الجسم. إليك أبرز خمس فوائد مذهلة يقدمها: ١. حماية القلب والأوعية الدموية:

يحتوي البصل الأخضر على مركبات الكبريت التى تساعد في خفض الكوليسترول الضار، كما يزود الجسم بالبوتاسيوم الذي يساهم في تنظيم

٢. تقوية جهاز المناعة:

بفضل خصائصه المضادة للميكروبات، يساهم البصل الأخضر في الوقاية من العديد من العدوى الفيروسية والبكتيرية. ٣. المساعدة في الوقاية من السكري:

يساهم في تنظيم مستويات السكر في الدم، ما يجعله غذاءً مفيداً لمرضى السكري أو المعرضين للإصابة به.

٤. تحسين الهضم ومكافحة الإمساك: يحتوي على نسبة جيدة من الألياف الغذائية التي تحسن من أداء الجهاز

الهضمي وتَعزز حركة الأمعاء. يعد البصل الأخضر مصدراً جيداً لفيتامين K، الذي يلعب دوراً أساسياً في

تعزيز امتصاص الكالسيوم وتقوية العظام. لا شك أن إدخال البصل الأخضر ضمن نظامك الغذائي اليومي قد يمنحك دعماً صحياً طبيعياً لا يُقدّر بثمن.

عادة شائعة في الصيف قد ترفع خطر الإصابة بالجلطات الدموي

حذر أطباء من عادة صيفية شائعة قد تؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة، أبرزها زيادة لزوجة الدم وارتفاع خطر الإصابة بالجلطات. وتتمثل هذه العادة في إهمال شرب كميات كافية من الماء خلال ارتفاع درجات الحرارة، ما يؤدي إلى الجفاف، خاصة بين الفئات المعرضة للخطر.

وأوضيح الخبراء أن الجفاف يؤثر بشكل مباشر على الدورة الدموية، إذ يقلل من كفاءة ضخ الدم من القلب إلى باقي الجسم، ما يضعف عملية إيصال الأكسجين والمغذيات إلى الأنسجة، ويرفع احتمال تكون الجلطات الدموية

ولا تتوقف آثار قلة شرب الماء عند ذلك، بل تمتد لتشمل جفاف الجلد والعينين، وزيادة نسبة الأملاح في الكليتين، إضافة إلى الشعور بالخمول والتعب العام، وضعف التركيز، والصداع الشديد، فضلاً عن ارتفاع درجة حرارة الجسم

كما أشار الأطباء إلى أن الجفاف قد يؤدي في بعض الحالات إلى تقلصات عضلية مؤلمة، خاصة في منطقة الصدر، وهو ما قد يُفسر أحياناً بشكل خاطئ على أنه مشكلة قلبية، في حين أن السبب الحقيقى يكمن في نقص الترطيب.

لذا، يُنصح الجميع، خاصة في أشهر الصيف، بالحرص على شرب كميات كافية من الماء يومياً، وعدم الاكتفاء بالشعور بالعطش كمؤشر على حاجة الجسم، بل تبني عادة الشرب المنتظم للمحافظة على الصحة والوقاية من المضاعفات

دراســة تـحــذر: عــادة نــوم شائعة قد تزيد خطر الموت المبكر!

في تحذير علمي جديد قد يغيّر مفاهيمنا حول الراحة اليومية، كشفت دراسة حديثة أجراها علماء من مستشفى ماساتشوستس في بوسطن عن ارتباط القيلولة الطويلة في فترة الظهيرة، خاصة تلك التي تتجاوز ٣٠ دقيقة، بزيادة

شملت الدراسة، أكثر من ٨٦ ألف مشارك بمتوسط أعمار ٦٣ عاماً، وتابعت حالاتهم الصحية على مدى ١١ عاماً.

و أظهرت نتائجها أن القيلولة التي تتم بين منتصف النهار وبداية فترة ما بعد الظهر، إذا طالت عن نصف ساعة أو كانت غير منتظمة، ارتبطت بزيادة لافتة في معدلات الوفاة خلال فترة المتابعة.

قيلولة غير منتظمة = خطر أكبر؟

وحذر الباحثون من أن التفاوت في أوقات القيلولة ومدتها من يوم لآخر قد يُفاقم المخاطر الصحية، حتى بعد استبعاد عوامل مثل العمر والجنس والوزن والتدخين وتناول الكحول وعدد ساعات النوم ليلاً، وفقاً لـ "دايلي ميل".

ويُرجّح العلماء وجود سببين محتملين لهذا الارتباط المثير للقلق: الأول: أن القيلولة الطويلة قد تكون عرضاً لمشاكل صحية كامنة مثل أمراض القلب أو اضطرابات النوم.

الثاني: أن هذه العادة قد تؤثر على الساعة البيولوجية للجسم وتُحدث خللاً في توازنه الطبيعي، مما ينعكس سلباً على الصحة العامة. أرقام صادمة... وتحذيرات قائمة

خلال فترة الدراسة، توفي ٥,١٨٩ شخصاً من المشاركين، أي نحو ٦٪ منهم. ورغم أن الدراسة لم تثبت علاقة سببية مباشرة بين القيلولة والوفاة، فإنها سلطت الضوء على أهمية الانتباه لعادات النوم، خاصة في ضوء أبحاث سابقة ربطت بين النوم غير الصحى وزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب والسكرى

وكانت دراسة أخرى نُشرت في وقت سابق من هذا العام قد وجدت أن القيلولة النهارية الطويلة ترفع خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة تصل إلى ٢٥٪. متى تصبح القيلولة صحية؟

يُذكر أن هيئة الخدمات الصحية البريطانية (NHS) توصى البالغين بالحصول على ٧ إلى ٩ ساعات من النوم يومياً، مشددة على أهمية النوم المنتظم والمتوازن، مع الأخذ في الاعتبار الفروق الفردية في احتياجات النوم. في ظل هذه المعطيات، يبدو أن القيلولة القصيرة والمنضبطة تظل خياراً آمناً،

بينما قد يحمل الإفراط في النوم خلال النهار مخاطر غير متوقعة على الصحة

يؤدي ارتفاع الكوليسترول السيئ LDL في الشرايين

5 أطعمة تخفض

مستوى الكوليسترول الضار طبيعياً

الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. ويشير الخبراء إلى أن ارتفاع الكوليسترول السيئ يمكن أن يكون وراثيا، إلا أن نمط الحياة اليومى والعادات الغذائية تلعب دورًا في ذلك، بحسب ما نشرته صحيفة .Times of India

إلى تكوّن اللويحات، وانخفاض تدفق الدم وزيادة خطر

كما أوضحوا أنه يمكن للأطعمة النباتية، خاصة تلك الغنية بالألياف القابلة للذوبان والدهون الصحية ومضادات الأكسدة، أن تساعد بشكل طبيعي على خفض

مستويات الكوليسترول السيئ، كما يلى: إذ يحتوي اللوز على دهون صحية وألياف وفيتامينات ومعادن، ويُقال إنه يخفض الكوليسترول الكلى

والكوليسترول السيئ لأنه غنى بمضادات الأكسدة. كما يساعد في مكافحة الالتهابات في الجسم، حيث ترتبط الألياف بالكوليسترول في الجهاز الهضمي وتساعد على التخلص منه من الجسم، مما يقلل بشكل مباشر من امتصاص الكوليسترول في مجرى الدم.

أيضا يعرف بأنه غنى بفيتامين E، الذي يمنع أكسدة كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة، وهي خطوة أساسية في تكوين اللويحات في الشرايين.

يعد الشوفان من أفضل الأطعمة الطبيعية لخفض الكوليسترول السيئ، حيث يحتوي على ألياف فريدة قابلة للذوبان تُسمى بيتا غلوكان، تُشكل مادة هلامية في الأمعاء ترتبط بالكوليسترول والأحماض الصفراوية، مما يساعد على إزالتها من الجسم.

وتُقلل هذه العملية من مستوى الكوليسترول الضار LDL دون خفض مستوى الكوليسترول الجيد LDL . كما يُقلل الشوفان من الالتهابات والإجهاد التأكسدي، ويحسن وظائف الأوعية الدموية ويخفض ضغط الدم عند اتباع نظام غذائي صحي.

تعتبر البقوليات، مثل العدس والفاصوليا والحمص والبازلاء، خيارات ممتازة لخفض الكوليسترول الضار بشكل طبيعي، وذلك لأنها غنية بالألياف القابلة للذوبان والبروتين النباتى والعناصر الغذائية المفيدة للقلب، مما

يحعلها الخيار الأمثل في الأنظمة الغذائية المُحافظة على مستوى الكوليسترول.

وتوصلت دراسة تحليلية، نُشرت في دورية الجمعية الطبية الكندية، إلى أن تناول كوب واحد من البقوليات يوميا يُقلل من مستوى الكوليسترول الضار بنحو ٥٪ في غضون أسابيع قليلة.

بدورها، تُشدد جمعية القلب الأميركية على أن إدراج الفاصولياء في نظام غذائي صحى للقلب يساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم، وهو السبب الرئيسي لأمراض القلب.

وتُشير الأبحاث إلى أن تناول حوالي ٤٠٠ غرام من البقوليات أسبوعيا (حوالي كوب ونصف) يُوفّر فوائد مثالية للقلب والأوعية الدموية.

٤. الأفوكادو يُساعد الأفوكادو على خفض الكوليسترول السيئ مع تحسين صحة القلب بشكل عام، إذ يعد من الفواكه القليلة الغنية بالدهون الأحادية غير المشبعة المفيدة للقلب والألياف ومضادات الأكسدة، والتي تعمل جميعها معًا لدعم مستويات الكوليسترول الأفضل.

كما كشفت نتائج دراسة، أجريت عام ٢٠١٥ ونُشرت في دورية جمعية القلب الأميركية، أن حبة أفوكادو واحدة يوميا تُخفّض مستويات الكوليسترول السيئ بشكل ملحوظ لدى الأشخاص الذين يُعانون من زيادة الوزن.

لا شك في أن التوت ممتاز لخفض الكوليسترول السيئ بشكل طبيعى، إذ يتميز بأنه غنى بالألياف القابلة للذوبان ومضادات الأكسدة والبوليفينولات، وكلها تدعم صحة القلب وتخفض مستويات الكوليسترول السيئ.

كما يحتوي التوت الأزرق والأحمر والفراولة على الأنثوسيانين، الذي يمنع أكسدة الكوليسترول السيئ ويقلل الالتهاب في الأوعية الدموية. وقد توصلت دراسة، نُشرت في الدورية الأميركية للتغذية

السريرية، إلى أن تناول التوت يوميا يخفض بشكل ملحوظ مستوى الكوليسترول السيئ ويحسن مستويات الكوليسترول الجيد. يشار إلى أن ارتفاع الكوليسترول السيئ LDL في الشرايين يؤدي زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب

والسكتة الدماغية، ما يؤثر على صحة الإنسان إلى حد

كبير ويشكل خطراً على حياته. ما هو تأثير الأب على

حــودة طـعام الطفل؟

في حين أن الأمهات لطالما حظين بنصيب و إفر من الاهتمام فيما يتعلق بعادات أطفالهن الغذائية، سلّطت دراسة جديدة الضوء على أهمية دور الآباء في تشكيل علاقة

ووفق، الدراسة، كان الأطفال الصغار أكثر ميلًا لتناول الكمية الموصى بها من الفاكهة والخضراوات، إذا اتبع آباؤهم نظاماً غذائياً صحياً خلال سنوات مراهقتهم.

واستندت الدراسة إلى بيانات من ٦٦٩ رجلًا أجابوا على استبيانات حول عاداتهم الغذائية خلال فترة المراهقة، ثم قدَّموا، بعد سنوات، معلومات حول مواقفهم وسلوكياتهم المتعلقة بأنظمة أطفالهم الغذائية.

وقالت الدكتورة ماريان أوليفسرا، باحثة ما بعد الدكتوراه في كلية بوسطن،: "وجدت دراستنا أن الآباء الذين اتبعوا نظاماً غذائياً صحياً في مرحلة المراهقة كانوا أكثر معلًا لتشجيع عادات غذائية إيجابية لدى أطفالهم".

وأضافت: "كان هؤلاء الآباء أكثر قدرة على تقليد عادات الأكل الصحية - أي إظهار عادات غذائية جيدة بشكل فعًال – ومراقبة تناول أطفالهم للأطعمة غير الصحية، مثل بعض الحلويات والوجبات الخفيفة".

اليوم في فلوريدا ويستمر حتى ٣يونيو (حزيران). وفي الدراسة، أكمل جميع المشاركين استبيانين غذائيين على الأقل خلال فترة مراهقتهم في عقد التسعينات من القرن الماضى، وكان لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين ١ و٦ سنوات في الفترة ٢٠٢١-٢٠٢١، عندما وافقوا على المشاركة في دراسة متابعة مخصصة للآباء.

السنوي للجمعية الأمريكية للتغذية، والذي بدأ أعماله

وخلال فترة المراهقة، صنف حوالي ٤٤٪ من المشاركين على أنهم يعانون من سوء جودة النظام الغذائي، و٤٠٪ يعانون من تدهور جودة النظام الغذائي، و١٦٪ يعانون

نظامهم الغذائي خلال فترة المراهقة أكثر ميلًا بنسبة ٩٠٪

وإضافة إلى ذلك، كان أطفال الآباء الذين تحسنت جودة نظامهم الغذائى خلال فترة المراهقة أكثر ميلًا بشكل ملحوظ لتلبية التوصيات الغذائية المتعلقة بتناول الفاكهة

اكتساب عادات غذائية جديدة سيئاً في مرحلة المراهقة.

ووفق "مديكال إكسبريس"، ستعرض أوليفيرا نتائج دراستها في مؤتمر "التغذية ٢٠٢٥"، وهو الاجتماع

من تحسن جودة النظام الغذائي. قياس التأثير وفي دراسة المتابعة، كان الرجال الذين تحسنت جودة

لاتباع نمط حياة صحي عند إنجابهم". كما كانواوأكثر ميلًا بنسبة ٦٠٪ لمراقبة نمط حياة أطفالهم الصحي، مقارنةً بالآباء الذين اتبعوا نظاماً غذائياً

والخضراوات، مقارنة بالأطفال الذين عانى آباؤهم من سوء التغذية أو تدهورها في مرحلة المراهقة

النذكناء الاصطناعي يمنح أملا جديدا لمرضى سرطان البروستات

- توصلت دراسة بريطانية رائدة إلى أن اختبارا مبتكرا يعتمد على الذكاء الاصطناعي يمكن أن يحدث تحولا جذريا في علاج سرطان البروستات. ويعتمد هذا الاختبار الثوري على تحليل صور الأورام للكشف عن سمات دقيقة لا تستطيع العين البشرية ملاحظتها، ما يسمح بتحديد المؤشرات وشملت الدراسة، التي أجراها فريق من الباحثين

من معهد أبحاث السرطان في لندن (ICR) الحيوية التي تميز المرضى القادرين على وجامعة كوليدج لندن، تحليل بيانات أكثر من الاستفادة من عقار «أبيراتيرون» الفعّال (يعمل على تعطيل إنتاج هرمون التستوستيرون في الجسم والورم، ما يقلل من قدرة الخلايا السرطانية على النمو)، ما يساهم في تقليل خطر الوفاة بشكل كبير. مصابين بسرطان بروستات عالي الخطورة، يحمل

١٠٠٠ رجل يعانون من خطر عال لانتشار سرطان وأظهر فريق البحث أن نحو واحد من كل ٤ رجال

والعلاج الهرموني القياسي، تراجع خطر الوفاة لدى هذه الفئة خلال ٥ سنوات من ١٧٪ إلى ٩٪، أي بانخفاض قدره ٤٧٪. وفي المقابل، انخفض خطر الوفاة لدى المرضى

مؤشرا حيويا محددا يظهر قابليته للاستجابة

الفعالة للعلاج. وعند الجمع بين عقار «أبيراتيرون»

وقال البروفيسور نيك جيمس، قائد الدراسة: «آمل

الذين لا يحملون المؤشر الحيوي من ٧٪ إلى ٤٪

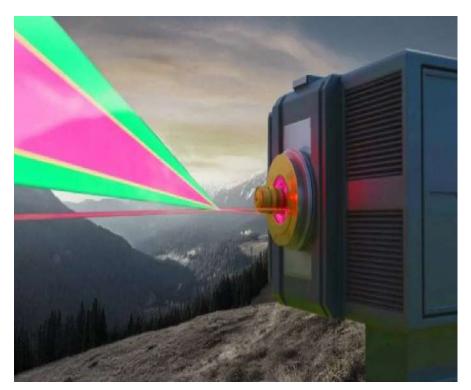
أن يؤدي هذا الاكتشاف إلى إعادة النظر في قرار تمويل «أبيراتيرون»»، خاصة أن النتائج تحدد

فقط، وهي نسبة لا تعد ذات دلالة إحصائية أو سيتم عرض النتائج، المستندة إلى اختبار طورته شركة Artera Inc، خلال الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية لعلم الأورام السريري في

بدقة من يحتاج للعلاج ليعيش فترة أطول وبجودة

سريرية مهمة.

يقرأ أسرارك من بُعد ميل .. الصين تطور نظاماً بصرياً مذهلاً



في خطوة تكنولوجية رائدة، أعلن فريق من العلماء الصينيين عن تطوير نظام بصري متقدم يعتمد على تقنية الليزر، قادر على قراءة نصوص صغيرة جداً بحجم بذرة السمسم من مسافة تقارب الميل (١,٦ كيلومتر)، ويُتوقع أن تُحدث هذه التقنية ثورة في مجالات عدة مثل علم الآثار، المراقبة البيئية، والأمن.

ويعتمد النظام الجديد على ما يُعرف ب"تداخل شدة الضوء النشط"، وهي تقنية تتيح إعادة بناء صور عالية الدقة من خلال تحليل سلوك الضوء المنعكس عن الأسطح، بدلاً من الاعتماد على الصورة المرئية وحدها، وفقا لـ .sustainability-times

ويستخدم النظام ثمانية حزم ليزر بالأشعة تحت الحمراء موجهة نحو الهدف، حيث يتم التقاط الضوء المنعكس بواسطة تلسكوبين موضوعين في موقعين مختلفين، ثم تتم معالجة الإشارات عبر خوارزميات حاسوبية لاستعادة التفاصيل الدقيقة للسطح، بما فيها النصوص الصغيرة التي لا تتجاوز ثلاثة مليمترات.

وأشار الباحثون إلى أن النظام يحقق تفوقاً كبيراً على الأجهزة البصرية التقليدية، التي لا يمكنها تمييز سوى تفاصيل لا تقل عن ٤ سنتيمترات من نفس المسافة. ومع ذلك، لا تخلو التقنية من التحديات، مثل الحاجة إلى محاذاة دقيقة بين الليزر والتلسكوبات، وضرورة وجود خط رؤية مباشر وإضاءة الهدف بشكل نشط، مما قد يحد من استخدامها في بعض المهام الأمنية السرية.

ويعمل الفريق حالياً على تحسين أداء النظام عبر تطوير آليات تحكم أكثر دقة في الليزر، واستخدام خوارزميات ذكاء اصطناعي لرفع دقة المعالجة.

ويأمل الباحثون أن تؤدي هذه التحسينات إلى توسيع نطاق استخدام التقنية، لتشمل مجالات جديدة مثل تشخيص الحالات الصحية عن بعد، وفحص الهباكل في مواقع البناء، إضافة إلى مراقبة المواقع الأثرية دون المساس بها.وقد نُشرت تفاصيل البحث في مجلة Physical Review Letters، في خطوة تعكس التقدم المتسارع الذى تحققه الصين في تقنيات الاستشعار البصري والتصوير عن بعد، وتثير في الوقت نفسه تساؤلات حول الضوابط الأخلاقية والخصوصية في حال توسيع استخدام مثل هذه الأنظمة في الحياة المدنية.

تُعد ظاهرة التداخل الضوئي من المبادئ الأساسية في علم البصريات، حيث تتراكب موجتان ضوئيتان أو أكثر لتكوين نمط من المناطق المضيئة والمعتمة نتيجة لتداخل القمم والقيعان، في الأنظمة التقليدية، يعتمد هذا التداخل على مصادر ضوء متماسكة مثل الليزر، أما في التداخل النشط، فيتم التحكم بشدة الضوء وطور الموجة باستخدام عناصر إلكترونية أو ضوئية فعالة، مثل المضاخمات البصرية أو مبدلات الطور.

يُستخدم التداخل النشط في تطبيقات دقيقة، مثل أنظمة الاتصالات الليزرية، وأجهزة الاستشعار عالية الحساسية، ومجسات التداخل في الألياف البصرية. وتتيح هذه التقنية التحكم الديناميكي في نمط التداخل، مما يُعزز من دقته وكفاءته.

يُعد تداخل شدة الضوء النشط مجالاً متطوراً في الفيزياء التطبيقية، ويشهد تطوراً مستمراً بفضل التقدم في تقنيات التحكم البصري والمواد الذكية. ومن المتوقع أن يسهم بشكل كبير في تطوير أنظمة القياس والتحكم البصري في

نظيراتها التى تعمل على الأجهزة دون حاجة لاتصال

وقد يتردد بعض المستخدمين في إرسال بيانات شخصية

أو حساسة إلى مركز بيانات بعيد، أو يفضلون توفر نماذج

الذكاء الاصطناعي على أجهزتهم دون حاجة إلى اتصال

Google AI Edge» ويمكن تنزيل تطبيق

Gallery» من منصة «GatHub». وتعرض الشاشة

الرئيسية اختصارات لمهام وإمكانيات الذكاء الاصطناعي

مثل «Ask Image» و«Atl Chat»، وعند النقر

على إحدى هذه الإمكانيات، تظهر قائمة بنماذج الذكاء

وحذرت «غوغل» من أن أداء النماذج التي يتم تنزيلها قد

يختلف من جهاز لآخر، حيث ستشغل الأجهزة الحديثة

ذات المواصفات العالية النماذج بشكل أسرع. ولكن

حجم النموذج له تأثير مهم أيضًا؛ فالنماذج الأكبر حجمًا

تستغرق وقتًا أطول لإكمال مهمة -مثل الإجابة على سؤال

حول صورة - مقارنة بالنماذج الأصغر حجمًا.

بالإنترنت، لكنها لا تخلو من العيوب.

الاصطناعي المناسبة للمهمة.

«غوغل» تطلق تطبيقاً لتنزيل نماذج الذكاء الاصطناعي وتشغيلها على الهاتف



أطلقت شركة غوغل الأسبوع الماضى -دون إعلان عن الأمر- تطبيقًا يتيح للمستخدمين تشغيل مجموعة من نماذج الذكاء الاصطناعي المتاحة للجميع من منصة تطوير الذكاء الاصطناعي" Hugging Face" على

ويحمل التطبيق اسم "Google AI Edge Gallery"، وهو متاح لنظام أندرويد، وسيُطرح قريبًا

ويتيح التطبيق للمستخدمين العثور على نماذج، وتنزيلها، وتشغيلها، ويشمل ذلك النماذج التي تُنشئ صورًا، وتجيب على أسئلة، وتكتب وتحرر أكوادًا برمجية، وغير «TechCrunch» نلك من المهام، بحسب تقرير لموقع المتخصص في أخبار التكنولوجيا، اطلعت عليه «العربية

وتعمل هذه النماذج دون الحاجة إلى اتصال بالإنترنت، مستفيدة من معالجات الهواتف. وغالبًا ما تكون نماذج الذكاء الاصطناعي التي تعمل في السحابة أقوى من

DeepSeek R1 يطلق نسخة مطورة من نموذج الذكاء الاصطناعي R1 دون إعلان رسمي

الإصدار الأول في وقت سابق من هذا العام.

وكان النموذج الأصلى DeepSeek R۱ قد أثار اهتمامًا واسعًا في الأوساط التقنية العالمية، بعدما تفوق على نماذج منافسة تعود لشركات كبرى مثل OpenAI مع تميّزه بكونه مفتوح المصدر ومجانيًا، وتم تطويره في وقت قياسى وبتكلفة منخفضة.

وقد أثار هذا التفوق المفاجئ قلقًا في الأسواق، لا سيما بعد أن تساءل البعض عن فعالية الإنفاق الضخم الذي تقوم به شركات التقنية الأمريكية على البنية التحتية، مما أدى إلى تراجع حاد في قيمة أسهم بعض الشركات مثل Nvidia، قبل أن تشهد تعافيًا لاحقًا.

وتنتمى النسخة المطورة من النموذج إلى فئة نماذج الاستدلال، القادرة على تنفيذ مهام معقدة عبر التفكير المنطقي المتسلسل. ووفقًا لتصنيفات موقع LiveCodeBench المتخصص في تقييم نماذج الذكاء الاصطناعي، فإن النموذج الجديد يقترب في أدائه من نماذج متقدمة مثل ٥٣ و Mini-O٤

في تصريح لشبكة CNBC، قالت الباحثة في مجال الذكاء الاصطناعي لدي Hugging Face، أدينا ياكيفو: "الترقية الأخيرة من DeepSeek أكثر كفاءة في الاستدلال، وتتمتع بقدرات متقدمة في الرياضيات والبرمجة، وهي تقترب من نماذج رائدة مثل Gemini و 0"".

وأضافت ياكيفو أن النموذج أظهر تحسينات كبيرة على مستوى دقة الاستنتاج وتقليل المعلومات المضللة، مما يعكس انتقال DeepSeek من مجرد ملاحقة النماذج الكبرى إلى منافستها بشكل فعلى.

« xAl » التابعة لماسك تواجه انتقادات بسبب حاسوبها الفائــق فــي ممفيس

ووجّه قادة منظمة الحقوق المدنية -المعنية بحقوق الأميركيين من الأصول الإفريقية- رسالة يوم الخميس إلى إدارة الصحة في مقاطعة شيلبي، وهيئة الكهرباء والغاز والماء في ممفيس، حيث انتقدوا ما وصفوه بـ"النهج المتراخي تجاه تشغيل مركز البيانات الملوّث هذا".

ودعوا الجهات المعنية إلى «إصدار أمر طارئ لـ XAI بوقف العمليات بالكامل»، أو على الأقل، في حال عدم صدور أمر كهذا، دعوة الشركة للمثول أمام القضاء ومنعها -على حد زعمهم- من انتهاك قوانين الهواء النظيف، بحسب تقرير لشبكة «NBC»، اطلعت عليه «العربية Business».

وأعربت رسالة المنظمة عن مخاوف خاصة بشأن توربينات الغاز التي تشغلها شركة «XAI» لتشغيل منشأة كولوسوس. وتقدمت الشركة بطلب للحصول على تصريح لمواصلة تشغيل ١٥ توربينًا يعمل بالغاز في المنشأة، في حين ذكرت المنظمة أن السلطات «سمحت لشركة XAI بتشغيل ما لا يقل عن ٣٥ توربينًا غازيًا دون أي تصريح» خلال العام الماضي.

وكان مسؤولو المدينة قد صرحوا سابقًا بأن شركة «XAI» لا تحتاج إلى

بمستويات تتجاوز الحدود التي تفرضها وكالة حماية البيئة في الولايات المتحدة. وأشارت رسالة المنظمة أيضًا إلى انبعاثات أكسيد النيتروجين الناتجة عن تلك التوربينات.

ومنشأة «كولوسوس»، التي تصفها شركة «XAI» بأنها أكبر حاسوب فائق في العالم، بدأت عملها في سبتمبر ٢٠٢٤ لتدريب «جروك»، روبوت الدردشة الخاص بالشركة. لكن منتقدين يرون أن الفوائد الاقتصادية المحتملة للمشروع

وقال متحدث باسم هيئة كهرباء وغاز ومياه ممفيس، عند التواصل معه، إن الهيئة لم تتلق رسالة الجمعية الوطنية للنهوض بالملونين ولا تستطيع التعليق عليها. ولم ترد إدارة الصحة أو شركة «XAI» على الفور على الأسئلة المتعلقة بالرسالة، بحسب تقرير الشبكة.

«إكس» تبدأ طرح نسخة تجريبية من نظام «XChat» للرسائل

بدأت منصة التواصل الاجتماعي "إكس" (تويتر سابقًا)، التابعة لإيلون ماسك وأفاد بعض مستخدمي منصة "إكس" من أصحاب الحسابات المدفوعة بأنهم

وأكد المهندس العكسى نيما أوجى أن نظام المراسلة الجديد بمنصة إكس يبدو

ومن بين الميزات التي يُشاع أنها ستكون جزءًا من «XChat»: الرسائل الجماعية، والتشفير التام بين الطرفين، وإمكانية وضع علامة على الرسائل لتصنيفها كأنها غير مقروءة، ومشاركة الملفات.

وذُكر أيضًا أن الرسائل في نظام «XChat» المقبل ستكون محمية برمز مرور

وأعلنت منصة إكس يوم الخميس أنها ستوقف عمل الرسائل المباشرة المشفرة مؤقتًا، وهو أمر قد يكون مرتبطًا بالإصدار الوشيك لـ «XChat»، لأن هذا النظام الجديد سيجعل واجهة الرسائل المباشرة الحالية بلا فائدة.

تحدث ماسك في مناسبات عديدة عن طموحاته في إنشاء خدمة مراسلة شبيهة بخدمة «Signal» مدمجة في منصة إكس.

أول صورة لسيارة Unica SP48 من فيراري.. نسخة وحيدة في العالم

أطلقت شركة DeepSeek الصينية الناشئة نسخة محدثة من نموذج الذكاء الاصطناعي الشهير R1، المتخصص في التفكير المنطقي والاستدلال، وذلك دون أي إعلان رسمي أو حملة إعلامية، حيث تم طرح النسخة الجديدة عبر منصة Hugging Face لنماذج الذكاء الاصطناعي، كما حدث مع

التابعة لـ OpenAI.

ويُنظر إلى DeepSeek كنموذج يعكس تنامي قدرات الذكاء الاصطناعي الصيني، رغم القيود الأمريكية المفروضة على تصدير الرقاقات والتقنيات

دعت الجمعية الوطنية للنهوض بالملونين (NAACP) مسؤولي مقاطعة شيلبي في ولاية تينيسي الأميركية إلى وقف عمليات منشأة الحاسوب الفائق 'كولوسوس" (Colossus) التي تشغلها شركة الذكاء الاصطناعي "XAI" التابعة لإيلون ماسك فورًا في جنوب ممفيس، نظرًا لمخالفته للقواعد

تصاريح للسنة الأولى من استخدام التوربينات.

وقيل إن هذه التوربينات تصدر ملوثات هواء خطرة، بما في ذلك الفور مالديهايد،

للمجتمع لا تُعادل المخاوف البيئية المصاحبة له.

وتقع منشأة كولوسوس على بعد نحو ميلين من حي بوكس تاون في جنوب ممفيس، حيث أعرب سكان الحي قبل شهر عن قلقهم من أن مشروع ماسك قد يضر بجودة الهواء السيئة بالفعل في المنطقة.

طرح نسخة تجريبية من رسائل "XChat" لاختبارها. قادرون على الوصول إلى رسائل "XChat".

جاهزًا للطرح للمستخدمين، بحسب ما نقله تقرير لموقع «TechCrunch» المتخصص في أخبار التكنولوجيا، اطلعت عليه «العربية Business». و«XChat» هو نسخة أقوى وأكثر تطورًا من الرسائل المباشرة الحالية

مكون من ٤ أرقام.

وفي السنوات التي تلت استحواذه على تويتر (إكس حاليًا) في عام ٢٠٢٢،

مســؤول ســابق فــي «تســلا»: الروبوتات البشرية ليست مناسبة للمصانع

نهاية عام ٢٠٢١ الجاري.قرار مصيريوبينما يتزايد سباق

التحول نحو السيارات الكهربائية شراسة، كشفت شركة

فيراري عن قرار مصيري محتمل قد ينهي عصر محركات

الاحتراق.ووفق موقع "موتور وان" كشفت مصادر من

داخل ماركة "الحصان الواثب"، أن فكرة التخلى عن طرح

سيارات عاملة بمحركات احتراق داخلي، قيد الدراسة،

وقبل فيراري سبق أن أعلنت ماركات سيارات بارزة بشكل

صريح، موعد توقفها عن طرح سيارات عاملة بمحركات

احتراق داخلي، وتحولها بشكل كامل لشركات مصنعة

للسيارات الكهربائية فقط.وحسب الموقع الأمريكي

المتخصص بأخبار السيارات، فإن فيراري في حال تطبيقها

لهذا النهج فسيكون ذلك بحلول عام ٢٠٣٥.وسبق أن

أعلنت الماركة الإيطالية عن أن أول سيارة كهربائية

ولكن لن تتحقق خلال العقد الجاري.

بالكامل من صنعها تصل في عام ٢٠٢٥.



يرى "كريس والتي" قائد الفريق السابق لتطوير روبوت "أوبتيموس" الخاص في شركة "تسلا" أن هذه الروبوتات ليست مجهزة للعمل بالمصانع أو البيئات اللوجستية والمخازن، وذلك وفق حديثه مع موقع "بيزنس إنسايدر" (business Insider) المختص بالأعمال والتكنولوجيا، ونقله موقع "تيك سبوت" (Tech Spot) المهتم بالتكنولوجيا.

كشفت فيراري صورة ترويجية لطراز رياضى جديد

تستعد لطرحه قريبا، ذي طابع one-off، بمعنى أنه

ستتوفر منه نسخة وحيدة في العالم.ونقل موقع "موتور

وان" المختص بأخبار السيارات الصورة الترويجية

للطراز الجديد، الذي اكتفت فيراري بالكشف من خلالها

ويحمل الطراز شعار Vnica SP٤٨، ما يعنى أنه

سيطرح ضمن أسرة سيارات فيرارى الرياضية Monza

SP۱ و speedsters SP۲ و SP۱ و پاهنده هي النسخة

الخاصة الأولى التى تقدمها فيراري ضمن مشاريع خاصة

تطويرية لسياراتها الرياضية، وسبق أن قدمت موديل ٦٨

ومع تكتم فيراري على مواصفات هذا الطراز الجديد، ذكر

موتوروان" أن طرحها والإعلان عن قدراتها قد يكون مع

Tributo بالطريقة نفسها في عام ٢٠١٩.

عن شعار الطراز.

وفي أغسطس/آب ٢٠٢١، كشفت "تسلا" عن نموذج الروبوتات البشرية متعددة الاستخدامات الخاصة بها تحت اسم "أوبتيموس" (Optimus) مع هدف أساسي، في نظرها، وهو استبدال العمالة البشرية في المهام المتكررة المملة" أو حتى المهام التي تمثل خطرا على حياة الإنسان. وخلال السنوات التالية لإعلان "تسلا" عن الروبوت الجديد، ظهرت النماذج الأولية منه في العديد من مؤتمرات الشركة وآخرها مؤتمر "وي روبوت" (We Robot) الذي أقيم في ديسمبر/كانون الأول الماضى، ومع أن الروبوتات كانت مذهلة بهذا الحدث فإن تحقيقا لاحقا كشف أنه كان يتم التحكم فيها عن بعد من قبل عمالة

ورغم كل هذا التأخير والمشاكل التي تواجهها روبوتات أوبتيموس" فإن إيلون ماسك المدير التنفيذي لشركة تسلا ما زال متفائلا بها لدرجة الإيمان بأن كل شخص في العالم سيتملك روبوت "أوبتيموس" خاصا به مما يدفع بقيمة "تسلا" لأكثر من ٢٥ تريليون دولار، وأضاف بأن تسلا" تبدأ في استخدام الروبوتات داخل مصانعها مع

ولكن "والتي" قاد الفريق السابق لتطوير روبوت

والنقل تعتمد على السرعة، فكلما كان الروبوت أسرع في "تنفيذها كانت النتائج أفضل، ولكن روبوتات "أوبتيموس ليست سريعة بما يكفى لتكون عملية بهذه البيئات. وبينما كان «والتي» يعمل سابقًا في «تسلا» فإن لديه سببًا لكره روبوتات الشركة، إذ أسس عام ٢٠٢٢ شركة تدعى

'أوبتيموس" لديه وجهة نظر أخرى، فهو يرى أن

الروبوتات لن تكون مفيدة لأن غالبية أعمال الصناعة

«ميترا» (Mytra) تصنع روبوتات نقل أشبه بالبلاط تعتمد في تنقلها على أجزاء خاصة تثبت في الأرضية، كما أضاف «والتي» أن تصميم البلاط أكثر عملية من الروبوتات البشرية كونها قادرة على الحركة بشكل أسرع وفي مدى حركى أقل من ذاك الخاص بالروبوتات البشرية، مضيفًا أن أزمة المدى الحركى الواسع بالروبوتات البشرية كفيل بتعطيل إنتاجها لسنوات طويلة. ويبدو أن مخاوف «والتي» لا أساس لها من الصحة، إذ

قامت عدة شركات عالمية بتوقيع عقود من أجل الحصول على روبوتات بشرية واستخدامها في مصانعها، ومن بينهم شركة «جي إكس أو للوجستيات» (GXO Logisitcs) التي تعاونت مع «أجيليتي روبوتيكس» (Agility Robotics) للحصول على روبوتات «ديجيت» (Digit) الخاصة بالشركة واستخدامها في مخازنها، ومن الجدير بذكره أن «ديجيت» هي الروبوتات التي استخدمتها «أمازون» للمرة الأولى بمخازنها عام

كما أعلنت «بي إم دبليو» (BMW) صانع السيارات الألماني الشهير أن الروبوتات البشرية تبدأ العمل بمصانعها في القريب العاجل، وتحديدًا مصنع سبارتانبورغ في

ساوث كارولينا الأميركية.



أعراض جفاف الجلد

تشمل أعراض جفاف الجلد:

متى يجب استشارة الطبيب؟

فطري يحتاج لعلاج متخصص.

بدلاً من الساخن.

طرق علاج جفاف الجلد والوقاية منه

تجفيف الجلد بالتربيت بلطف بدلاً من الفرك.

استخدام صابون طبي خالي من العطور والكحول.

تطبيق مرطبات ذات أساس زيتى للحفاظ على الرطوبة.

شرب كمية كافية من الماء، واستخدام مرطبات الجو في

تجنب التعرض المباشر والمطول للشمس واستخدام واقي

ارتداء ملابس قطنية وتجنب الصوف أو الأقمشة

الخشنة. في حالات الحكة الشديدة، قد يصف الطبيب

كريمات الكورتيزون أو مضادات حيوية للشقوق الجلدية.

احمرار وظهور تشققات أو تقشر الجلد.

تصلب الجلد خصوصًا بعد الاستحمام.

حكة مستمرة وملحوظة، خاصة في الذراعين والقدمين.

ظهور قشور بيضاء وحساسية في المناطق المتأثرة.

ينصح بمراجعة طبيب الجلدية عند استمرار الأعراض

لأكثر من عدة أسابيع، زيادة حدة الجفاف رغم استخدام

المرطبات، ظهور سوائل أو تقرحات، أو ظهور طفح جلدي

غير معتاد، إذ قد يشير ذلك إلى وجود التهاب بكتيري أو

تتضمن العلاجات البسيطة التي يمكن اتباعها يوميًا:

تقليل مدة وعدد مرات الاستحمام، واستخدام ماء فاتر

أسباب جفاف الجلد .. والحلول!

يعتبر جفاف الجلد من المشكلات الجلدية الشائعة التى

قد تكون عابرة وسريعة التحسن، أو قد تتطور إلى حالة

مزمنة ومزعجة تؤثر على جودة الحياة. فما هي أسباب

جفاف الجلد؟ وكيف يمكن التعامل معه بشكل فعال لتجنب

جفاف الجلد هو حالة يفقد فيها الجلد رطوبته الطبيعية

والزيوت التي تحافظ على نعومته ومرونته، ما يؤدي

إلى شعور بالحكة، التشقق، وأحيانًا تهيج الجلد. قد ينتج

الجفاف عن عوامل بيئية، ممارسات يومية خاطئة، أو

تتعدد أسباب جفاف الجلد بين عوامل خارجية وداخلية،

الممارسات اليومية: مثل الإفراط في الاستحمام، استخدام

الماء الساخن، التنظيف العنيف للبشرة، التعرض المديد

لأشعة الشمس، وتكرار تجفيف الجلد بالمنشفة بحركات

البيئة المحيطة: العيش في مناطق ذات مناخ بارد وجاف،

أو استخدام أنظمة التدفئة المركزية التي تقلل من نسبة

الأمراض المزمنة: مثل مرض السكري، أمراض الغدة

تناول بعض الأدوية: لا سيما الأدوية المدرة للبول التي

الدرقية، التهاب الجلد التماسي، وسوء التغذية.

يكون عرضًا لأمراض مزمنة مثل السكري.

ما هو جفاف الجلد؟

أسباب جفاف الجلد

الرطوبة في الهواء.

قد تؤثر على رطوبة الجلد.

أفْضُل (مياه الديث وكسى) وصفة طبيعية لتنظيف

لتنظيف الجسم مى السموم



- مع حلول فصل الصيف واقتراب موسم الإجازة، يرغب كثيرون في التخلص من السموم المتراكمة في أجسامهم بعد عام كامل من العمل. فأى نوع من ماء الديتوكس يعزز صحة الكلى والأمعاء؟ وما النكهة التي يمكن أن نضيفها لماء الديتوكس؟ في ما يلى نصائح أوجزتها خبيرة التغذية، ألىن فامى، في تقرير نشرته محلة Sante الفرنسية:

يمكن استهلاك أنواع عدة من مياه الديتوكس اعتماداً على نوع السموم التي ترغب في إزالتها:

تعتبر مياه كونتريكس وكورمايور من المياه المعدنية الغنية بالمغنيسيوم والكالسيوم - كما توضح اختصاصية التغذية ألين فامي، إذ إنها تعمل على تعزيز إنتاج البول والحد من احتباس الماء، كما أن لها تأثيرًا في الأمعاء من خلال تحسين العبور.

وبالنسبة للاستهلاك اليومي، يمكنك أيضًا اللجوء إلى مياه Volvic. فهذه الأخيرة ليست معدنية جداً، وبالتالي فهي لطيفة على الكلى وفق اختصاصية التغذية.

تعتبر المياه المعدنية «هيبار» و«سان أنطونين» غنية بالمغنيسيوم. لذا تؤكد اختصاصية التغذية أنها تُفيد الأمعاء وتساعد في مكافحة الإمساك، وتسهيل عملية الإخراج، والحد من تكون الغازات المعوية.

مياه فيشى - سيليستان المعدنية، غنية بالبيكربونات، لذلك فهى تُحسّن وظائف الكلى والكبد وتُحسّن عملية الهضم كما تُساعد على معادلة حموضة المعدة وفق اختصاصية التغذية.

للحفاظ على رطوبة الجسم، ينصح خبراء بشرب ما لا يقل عن ١,٥ ليتر من الماء يوميًا وللتخلص من السموم، لا تتغير كمية الماء التي يجب شربها يوميًا، فهي لا تزال ١,٥ ليتر كحد أدنى، وفق ألين فامي.

ويمكنك العلاج بماء الديتوكس لمدة أسبوع على الأقل، وحتى حوالي ٢ أو ٣ أسابيع. ومن الجيد أن تنوع في استهلاكك للمياه المعدنية.

لمن يتبعون برنامجًا للتخلص من السموم، ويتساءلون عما إذا كان عليهم شرب الماء الفاتر أو البارد أو الساخن، إليكم الحل: يجب شرب الماء الساخن صباحًا على معدة فارغة للتخلص من السموم المتراكمة ليلًا وهذا له فائدة على الجهاز الهضمي من خلال تنشيط إنتاج العصارة

الصفراوية وحركة الأمعاء، ولكن يجب الحذر من شرب الماء الذي تزيد حرارته على ٦٠ درجة مئوية، فهذا قد يؤدي إلى تهيج الغشاء المخاطي للمريء والمعدة.

لإضفاء نكهة على مياه الديتوكس الخاصة بك، يمكنكم إضافة التوابل ولمن يحبون الفاكهة، يمكنكم إضافة الفراولة والأناناس وجوز الهند والمانجو والبطيخ أو

بالنسبة لأولئك الذين يفضلون الخضروات، فكروا في الشمر أو الخيار.نعم، ويمكنك أيضاً إضافة الزنجبيل والقرفة إلى الكركم، وتقترح ألين فامى إضافة النعناع وإكليل الجبل، من بين الأعشاب العطرية. وصفات ماء الديتوكس

١ - ماء الليمون والنعناع لإزالة السموم

ليتر واحد من المياه المعدنية وليمونة واحدة مع بضع أوراق من النعناع، اعصر الليمونة واغسل أوراق النعناع، ثم ضع العصير في إبريق مملوء بالمياه المعدنية وأضف له أوراق النعناع واترك المنقوع لمدة ساعتين قبل

٢ - ماء الخيار وإكليل الجبل لإزالة السموم

ليتر واحد من المياه المعدنية وحبة خيار صغيرة واحدة مع بضعة أغصان من إكليل الجبل وليمونة واحدة... اغسل الخيار وقطعه إلى أعواد ثم اعصر الليمون، وفي إبريق من المياه المعدنية، ضع أعواد الخيار وعصير الليمون وإكليل الجبل واترك المنقوع لمدة ساعتين قبل

٣ – ماء الشمر لإزالة السموم

ليتر واحد من المياه المعدنية وحبة شمر وليمونة مع بعض أوراق النعناع، اغسل حبة الشمر ثم قطعها إلى قطع صغيرة واعصر الليمون. مع غسل أوراق النعناع. ضع كل هذه المكونات في إبريق من الماء المعدني واترك المنقوع لمدة ساعتين قبل تصفيته وشربه.

٤ - ماء الفراولة للتخلص من السموم

ليتر واحد من المياه المعدنية وليمونة واحدة مع بضعة حبات من الفراولة وأوراق النعناع، اغسل الفراولة وأوراق النعناع واعصر الليمونة وضع كل هذه المكونات في إبريق من الماء المعدني، واترك المنقوع لمدة ساعتين في

في الوزن من خلال الغذاء والمتابعة المستمرة يعد من

الإجهاد المستمر يؤثر سلباً على صحة القلب. يمكن

اللجوء إلى تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق، اليوغا

التدخين يعد من عوامل الخطورة الكبرى لأمراض القلب،

إذ يسبب تلف الأوعية الدموية ويزيد من تراكم الدهون

المتابعة الطبية الدورية مهمة للكشف المبكر عن أية

مشاكل صحية قد تؤثر على القلب، كالضغط المرتفع

إن النوم الجيد يساهم في إصلاح الجسم واستعادة

الطاقة، كما يقلل من عوامل الالتهاب التي قد تؤثر سلباً

خاتمة: اتباع هذه الخطوات السبعة لا يضمن فقط الوقاية

من أمراض القلب، بل يعزز جودة حياتك بشكل عام.

اجعل من صحتك أولوية ولا تنتظر حتى تظهر الأعراض

العوامل المهمة للوقاية.

٥. الامتناع عن التدخين

والكوليسترول العالي.

لتبدأ بالعناية بقلبك.

٧. الحرص على نوم كاف ومريح

في الشرايين.

٤. التحكم بالتوتر والضغوط النفسية

أو التأمل للمساعدة في تخفيف التوتر.

٦. فحص ضغط الدم والكوليسترول بانتظام

الأسرار السبع للوقاية من أمراض القلب قبل فوات الأوان



- تعتبر أمراض القلب من أبرز الأسباب المؤدية للوفاة حول العالم، لذا فإن الوقاية منها ضرورة حتمية للحفاظ على حياة صحية ونشيطة. في هذا المقال، نستعرض مجموعة من النصائح والإرشادات التي تساعدك على حماية قلبك وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب قبل

نصائح فعالة لتعزيز صحة القلب ١. اتباع نظام غذائي صحى ومتوازن

يعد الغذاء الصحى حجر الأساس للحفاظ على صحة القلب. ينصح بالابتعاد عن الأطعمة المشبعة بالدهون المشبعة والسكريات والملح، والتركيز على تناول الخضروات والفواكه والبروتينات النباتية والحبوب

٢. ممارسة الرياضة بانتظام النشاط البدني يساعد على تنشيط الدورة الدموية وتقوية

عضلة القلب. ينصح بممارسة التمارين مثل المشى السريع، ركوب الدراجة أو السباحة لمدة ٣٠ دقيقة يومياً ٣. الحفاظ على وزن صحي

الوزن الزائد يضع ضغطاً إضافياً على القلب ويزيد من احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكري. التحكم

الكبد: ستندهش من النتائج

الكبد هو أحد أهم الأعضاء الحيوية في جسم الإنسان، حيث يلعب دورًا رئيسيًا في إزالة السموم، وتحويل الطعام إلى طاقة، وتخزين الفيتامينات والمعادن. نظراً لأن الكبد يعمل باستمرار على تصفية الدم والتخلص من الفضلات، قد تتراكم فيه السموم مع مرور الوقت، مما يؤثر على وظائفه وصحتك العامة. لذلك، فإن تنظيف الكبد بانتظام باستخدام وصفات طبيعية يمكن أن يساعد في تجديد وظائفه وتحسين صحتك بشكل عام. مكونات الوصفة الطبيعية لتنظيف الكبد

الأمتم

تتكون هذه الوصفة من مكونات طبيعية متوفرة وسهلة التحضير، وتعمل على تحفيز الكبد وتخليصه من السموم بفعالية وأمان:

عصير الليمون: غنى بفيتامين C، ويساعد على تحفيز إنتاج العصارة الصفراوية التي تساهم في التخلص من السموم.

الزنجبيل: مضاد للالتهابات ويساعد على تحسين الهضم وتحفيز الكبد. الكركم: يحتوي على مركب الكركمين الذي يعمل كمضاد أكسدة قوي يعزز

عسل النحل الطبيعي: يضيف طعماً لذيذاً ويعزز الفوائد الصحية بفضل خصائصه المضادة للبكتيريا والمضادة للالتهابات.

الماء الدافئ: يساعد على تذويب المواد وتنشيط الجهاز الهضمي خلال عملية

طريقة تحضير واستخدام الوصفة المكونات: طريقة التحضير:

قم بتسخين الماء حتى يصبح دافئاً وليس حاراً. أضف عصير الليمون إلى الماء الدافئ. أضف الزنجبيل والكركم وامزج المكونات جيداً.

أخيراً، أضف عسل النحل وحرك حتى يذوب بالكامل. الاستخدام: ينصح بشرب هذا الخليط على معدة فارغة كل صباح لمدة أسبوعين. يمكن

تكرار العملية مرتين في السنة للحفاظ على صحة الكبد وتحسين وظائفه. نصائح إضافية لتعزيز صحة الكبد

تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضروات والفواكه الطازجة. تجنب الأطعمة الدهنية والمقلية والوجبات السريعة. شرب كميات كافية من الماء يومياً لتعزيز عملية التخلص من السموم.

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام لتحسين تدفق الدم. التقليل من تناول الكحول والتدخين، حيث تؤثر سلباً على صحة الكبد.

اتباع وصفة طبيعية لتنظيف الكبد مع اعتماد نمط حياة صحي يؤتي بنتائج مذهلة في تحسين وظائف الكبد وتنشيط الجسم. الكبد الصحى ينعكس إيجابياً على نشاطك اليومي، جهاز المناعة، وطاقة جسمك ككل. جرب هذه الوصفة الطبيعية واستمتع بفوائدها التي ستفوق توقعاتك!

إشارات لا تتجاهليها تنذرك بحمل جين السرطان القاتل

إندرز" السابق، عن خضوعها لعملية استئصال الثديين، بعد تأكيد إصابتها بطفرات جين BRCA المميتة، والتي تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطانات معينة، أبرزها سرطان الثدي والمبيض.

وفي فيديو مؤثر نشرته عبر حسابها على إنستغرام، دعت توينتون، البالغة من العمر ٤١ عاماً، النساء إلى توعية أنفسهن بمخاطر الطفرات الجينية الوراثية،

توفيت والدة كارا بعد عام واحد فقط من التشخيص، الأمر الذي دفع الممثلة البريطانية لاتخاذ قرار جريء بإجراء عمليتين جراحيتين وقائيتين بعد ولادة ابنها الثاني عام ٢٠٢١، شملتا استئصال الثديين وقناتي فالوب، كخطوة استباقية لتقليل خطر الإصابة بالسرطان.

جينات BRCA۱ وBRCA۲ هي المسؤولة عن إصلاح الحمض النووي التالف في الخلايا، وعندما تتعرض هذه الجينات لطفرات، تصبح الخلايا أكثر

وتشير الدراسات إلى أن النساء الحاملات لطفرات BRCA۱ وBRCA۲ لديهن احتمالية تتراوح بين ٥٤٪ و٥٨٪ للإصابة بسرطان الثدى خلال حياتهن، بالإضافة إلى خطر الإصابة بسرطان المبيض، البنكرياس، والبروستاتا.

هل أنت معرض للخطر؟ بحسب المعهد الوطني للسرطان في بريطانيا، فإن أول علامة على احتمال الإصابة بطفرات BRCA هي وجود تاريخ عائلي للإصابة بأحد أنواع السرطان المرتبطة بها، خاصة قبل سن الخمسين، مثل سرطان الثدي، أو

الوالدين، أو الأشقاء، أو الأجداد، أو الأعمام، أو العمات، قد أصيب بأحد هذه

نمط الحياة، والفحوصات الدورية، أو حتى الجراحة الوقائية، تحذر هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية من أن النتائج قد تسبب قلقاً مستمراً

خضعت لعملية مماثلة)، على تجنب الجراحة الوقائية مستقبلًا.

كشفت الممثلة البريطانية الشهيرة كارا توينتون، نجمة مسلسل "إيست

مشيرة إلى أن الفحص الجيني قد ينقذ الأرواح، وفقاً لـ دايلي ميل".

وأوضحت أن اكتشاف حملها للجين جاء أثناء علاج والدتها كارول من سرطان المبيض عام ٢٠١٨، حيث خضعت لاختبار جيني أكد إصابتها ووالدتها

جين BRCA.. ما هو وما مخاطره؟

عرضة للنمو غير الطبيعى والتطور إلى خلايا سرطانية.

ويحمل الأشخاص المصابون بهذه الطفرات فرصة بنسبة ٥٠٪ لنقلها إلى أبنائهم، مما يجعل بعض أنواع السرطان وراثية بالفعل.

المبيض، أو البنكرياس، أو البروستاتا.

ويجب الانتباه إذا كان أحد أفراد العائلة من الدرجة الأولى أو الثانية، مثل دور الفحص الجيني والوقاية

رغم أهمية الفحص الجيني في الكشف المبكر واتخاذ خطوات وقائية، مثل تغيير

وفي هذا السياق، أشارت أبحاث جديدة إلى دواء تجريبي قد يساعد النساء الحاملات لما يُعرف ب"جين أنجلينا جولي" (نسبة إلى الممثلة الأمريكية التي

واختتمت كارا توينتون رسالتها بتأكيد أهمية الوعي: "ربما سمعتم عن جينات BRCA۱ وBRCA۲، وبصفتي حاملة لهذا الجين، فأنا أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي والمبيض... رسالتي للنساء: لا تتجاهلن الإشارات، تحدثن مع عائلاتكن، وخذن الفحص الجيني بجدية".



كيف يحدث ذلك؟

رغم أن الماء يُعد عنصرًا أساسيًا لا غنى عنه لصحة الإنسان وأداء وظائف الجسم الحيوية، إلا أن الإفراط في شربه قد يؤدي إلى نتائج عكسية خطيرة، قد تصل إلى حدّ الوفاة. هذه الحالة تُعرف باسم "التسمم المائي". ما هو التسمم المائي؟

التسمم المائي يحدث عندما يستهلك الشخص كميات كبيرة من الماء في فترة زمنية قصيرة، تفوق قدرة الكلى على التخلص منه. فالكلى تستطيع تصريف ما يقارب ٨,٠ إلى ١ لتر من الماء في الساعة فقط. تجاوز هذه الكمية قد يؤدي إلى تخفيف تركيز الصوديوم في الدم، مما يتسبب في اختلال توازن السوائل داخل الجسم، وتحديدًا داخل خلايا الدماغ.

عندما تنخفض مستويات الصوديوم بشكل كبير - وهي حالة تُعرف بـ"نقص صوديوم الدم" – تبدأ الخلايا في امتصاص كميات زائدة من الماء، فتنتفخ. وإذا حدث هذا الانتفاخ في خلايا الدماغ، فقد يؤدي إلى ارتفاع الضغط داخل الجمجمة، ما يشكل خطرًا كبيرًا على حياة المصاب. أعراض التسمم المائي

لدى البالغين: صداع شديد وارتباك. غثيان وقيء. ضعف وتشنجات في العضلات. صعوبات في التنفس. اضطراب في ضربات القلب. نوبات تشنج وفقدان الوعى. في الحالات القصوى: الدخول في غيبوبة أو الوفاة.

تغير مفاجئ في السلوك والانتباه. تشنحات عضلية.

اضطراب في التنفس.

ضعف في التنسيق العصبى العضلى. غثيان وقيء. تُعد حالات التسمم المائي عند الرضّع خطيرة بشكل خاص، وقد تحدث بسبب إعطاء الطفل جرعات غير

أسباب التسمم المائي الإفراط في شرب الماء خلال فترة قصيرة. محاولة تعويض العطش أو فقدان السوائل بشكل مفرط

مدروسة من الماء، أو خلال تدريبه على السباحة في عمر

(خاصة بعد التمارين الرياضية). سوء فهم بعض النصائح الصحية المتعلقة بضرورة شرب "الكثير من الماء".

يتطلب التسمم المائي تدخلًا طبيًا عاجلًا، وتشمل خيارات

إعطاء أدوية مدرة للبول لتسريع التخلص من الماء الزائد. تصحيح مستويات الصوديوم في الدم تحت إشراف طبي دقيق. استخدام محلول كهارل وريدي. في بعض الحالات، قد يتم إجراء غسيل للمعدة أو

استخدام علاج طارئ لتقليل الضغط على الدماغ. نصيحة صحية: لا تعتمد فقط على الشعور بالعطش لتحديد حاجتك للماء، بل حاول أن تشرب باعتدال. وتذكّر

أن الجسم يحصل على جزء من حاجته من السوائل عبر

بعد طول انتظار «ميتا» تطرح «واتــــسـاب» لأجــهـــزة «آيـــبــاد»



لسنوات طويلة، ظل مستخدمو حواسيب "آيباد" يطالبون ميتا" المالكة لتطبيق "واتساب" بإطلاق نسخة رسمية تعمل على أجهزة "آيباد"، وذلك بدلا من استخدام الحلول الخارجية التي تعتمد على تطبيقات طرف ثالث، ويبدو أن "ميتا" قررت أخيرا الاستماع إلى طلبات المستخدمين، فقد ظهرت نسخة "واتساب" مجانية في متجر تطبيقات "آيباد"، حسب موقع "بلومبيرغ".

يعتمد تطبيق "واتساب" في نسخة "آيباد" على لغة تصميم مقاربة لتلك المستخدمة في تطبيقات الحواسيب الشخصية، فهو يأتي بواجهة منقسمة إلى جزئين، الأول للأسماء التى يتم التواصل معها والثاني للرسائل نفسها، كما أنه يدعم جميع المزايا التي تأتي في نسخة الحواسيب والهواتف المحمولة.

يأتي هذا التطبيق ليُنقذ مستخدمي "آيباد" من مخالفة التطبيقات الخارجية التى كانت تعتمد على نسخة الويب من "واتساب" أو التطبيقات غير الرسمية والمشبوهة، إذ

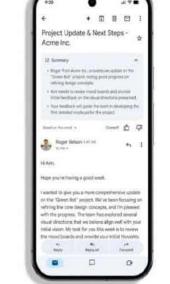
كان مستخدمو "آيباد" يحتاجون لهذه التطبيقات من أجل استخدام المنصة عبر أجهزتهم، وذلك رغم أن حواسيب "أندرويد" المحمولة كانت تملك نسخة مخصصة من التطبيق منذ فترة كبيرة.

وتوفر "ميتا" تطبيقا خاصا لمنصة "فيسبوك" على أجهزة "أيباد" منذ ظهور المنصة للمرة الأولى، والآن بعد تقديم تطبيق "واتساب"، يظل تطبيق "إنستغرام" فقط هو الذي لا يملك تطبيقا مخصصا ورسميا على أجهزة "آيباد"، رغم كون التطبيق محسنا للعمل مع أجهزة "آيفون" بشكل أفضل.وفي الوقت الحالي، يحتاج مستخدمو «إنستغرام» لاستخدام المنصة عبر تطبيق مصغر يعمل بدقة «آيفون» على الجهاز أو عبر استخدامها من موقع الويب الخاص بها كأنهم يستخدمونها من الحاسب الشخصى.

كما تجدر الإشارة إلى أن «واتساب» تضم أكثر من ٣ مليارات مستخدم نشط شهريا، لكن الشركة لم تكشف بعد عن نسبة المستخدمين من الأجهزة المختلفة أو أجهزة

جِهِجِل ثُفْعَل مِيرُةٌ تَلَفَيص البريد بِالدُّكَاءِ الرَّصُطِنَاعِي ثَلْقَائِيًا فِي Gmail





بدأت جوجل تفعيل ميزة التلخيص التلقائى لرسائل البريد الإلكتروني داخل تطبيق "جيميل Gmail"،

بالاعتماد على تقنيات الذكاء الاصطناعي الخاصة بها. وسيعرض "جيميل Gmail" ملخصات تلقائية لسلاسل الرسائل المعقدة والمليئة بالردود، لتظهر هذه الملخصات في أعلى واجهة المحادثة داخل التطبيق، دون الحاحة إلى طلبها يدويًا كما كان الحال سابقًا.وأوضحت جوجل أن الميزة الجديدة مخصصة حاليًا للبريد الإلكتروني المكتوب باللغة الإنجليزية، وستكون متاحة فقط في تطبيق Gmail في الهواتف الذكية، على أن تصل تدريجيًا خلال أسبوعين إلى مختلف الحسابات.ولم تُعلن الشركة حتى الآن موعد توفيرها في إصدار سطح المكتب أو لمستخدمي

وذلك لمستخدمي خدمات Google Workspace،

Gmail خارج منظومة Workspace التي تتطلب اشتراكات مأجورة.وتتمتع تلك الميزة بقدرتها على تحديث التلخيصات تلقائيًا عند إضافة ردود جديدة إلى سلسلة الرسائل ذاتها، مما يساعد المستخدمين في متابعة محتوى البريد الطويل أو المتشابك بنحو أكثر كفاءة خلال وقت قصير.وتعتمد ميزة التلخيص على نموذج Gemini المتطور من جوجل، الذي صُمم لفهم السياق الكامل للمراسلات، وتقديم ملخص دقيق وذي صلة. وتُعد هذه الخطوة جزءًا من توجه أوسع لإدماج إمكانات الذكاء الاصطناعي في التطبيقات الإنتاجية المختلفة للشركة.

يُذكر أنه في حال لم يُظهر Gmail ملخصًا تلقائيًا، يمكن للمستخدم طلب إنشائه يدويًا، كما يمكن تعطيل هذه المزايا كاملةً من خلال إيقاف تشغيل "المزايا الذكية"

واتساب تُطلق أدوات جديدة

لتخصيص الحالات والتفاعل معها ومن بين الإضافات الجديدة أيضًا ملصق تفاعلى باسم "أضف صورتك Add Yours"، وهو يتيح للمتابعين

علنت شركة ميتا تحديثات جديدة قادمة إلى ميزة "الحالة" في تطبيق واتساب التابع لها، وتشمل أدوات إبداعية جديدة تهدف إلى تعزيز التفاعل وتخصيص المحتوى، على غرار ميزة القصص في فيسبوك

ووفقًا للشركة، فإن المستخدمين سوف يتمكنون قريبًا من إنشاء ملصقات صوتية، وإضافتها إلى الحالة، إلى جانب إمكانية مشاركة الصوتيات مباشرة كمنشورات مستقلة في الحالات.وكانت واتساب قد أضافت منذ مارس خيار تضمين مقاطع صوتية تصل مدتها إلى ١٥ ثانية مع الصور، أو ٦٠ ثانية مع مقاطع الفيديو من مكتبتها الصوتية.

وأضافت واتساب أداة "التخطيط Layout" التي تتيح للمستخدمين تصميم صور مُجمّعة في إطار واحد، مع إمكانية إضافة ما يصل إلى ست صور ضمن تخطيط مُخصص، ونشره في الحالة.

إضافتها إلى الحالة. وأوضحت ميتا أن هذه المزايا الجديدة ستبدأ بالوصول تدريجيًا إلى المستخدمين خلال الآونة المقبلة، على أن تتوفر على نطاق أوسع خلال الأشهر القادمة.

الرد بصورهم الخاصة، إلى جانب إمكانية تحويل الصور

إلى ملصقات يمكن تعديل حجمها وشكلها بحرية قبل

وتأتى هذه التحديثات في إطار سعى واتساب إلى تعزيز تجربة المستخدم والتركيز على المحتوى التفاعلي، خاصةً

مع تزايد الاعتماد على القصص والملصقات التفاعلية في التطبيقات المنافسة مثل سناب شات وتيليجرام. ويُتوقع أن تُسهم هذه الأدوات الجديدة في جذب مزيد من المستخدمين إلى ميزة "الحالة" التي تُعد من أكثر أقسام التطبيق نموًا، أو تشجيع التفاعل مع الحالات المنشورة بدلًا من الاكتفاء بمشاهدتها.

سعر السيارة حققت «سكاى توب» ۲۰۲٤ شعبية هائلة، حيث بيعت جميع وحداتها الخمسين قبل الكشف عنها، على الرغم من سعرها الذي يقارب ٥٠٠ ألف جنيه إسترليني.

تسريبات: «أبل» تعمل على أزار الاستجابة اللمسية لآيفون وآيباد وساعتها

ذكرت تسريبات جديدة أن شركة أبل الأميركية تعمل على إعادة تصميم أزار التحكم في أجهزة آيفون وآيباد وساعات "أبل".

وتعمل "أبل" على استبدال الأزار الميكانيكية التقليدية في هذه الأجهزة بأزرار الاستجابة اللمسية، وهي أزرار صلبة لا تحتوي على أجزاء ميكانيكية تتحرك فعليًا عند الضغط، لكنها تعطي رد فعل فيزيائيا مثل الاهتزاز عند الضغط

وأجلت «أبل» مشروعًا يحمل اسم «Bongo» لإضافة أزرار الاستجابة اللمسية لهاتف آيفون ١٥ برو، لكن يبدو الآن أنها لم تبق على المشروع فقط بل إنها تتوسع فيها أيضًا ليشمل أجهزة أخرى، بحسب مع نقله تقرير لموقع «MacRumors» عن المُسرب الصيني «MacRumors»، اطلعت عليه «العربية Business».

وكان المشروع الأصلى «Bongo» قد تم تعليقه في مرحلة متأخرة من التطوير بسبب ما وصفته مصادر به «نتائج اختبارات غير مرضية ومعدلات فشل عالية في الأجهزة».

ووفقًا للتسريبات الجديدة، فإن السبب هذا التعليق هو مشكلة «اللمس الخاطئ»، إذ يبدو أن جعل أزرار الاستجابة اللمسية تستجيب بدقة في كل مرة أصعب مما توقعته «أبل» في البداية.

ويدمج التصميم الحالي، الذي هو قيد التطوير، هذه الأزرار مباشرة في هيكل الجهاز دون أي حركة فعلية عند الضغط عليها، لكن «أبل» تريد أن تبدو هذه الأزرار اللمسية وكأنها أزرار حقيقية، وليست مجرد ضغط على قطعة معدنية، وهو توازن دقيق بين التبسيط التكنولوجي وتحسين تجربة المستخدم، لا تزال الشركة تحاول إتقانه.

وكانت هناك شائعات لسنوات عن تزويد هواتف آيفون بأزرار الاستجابة اللمسية، لكن إدخال هذه التقنية إلى أجهزة آيباد اللوحية وساعات أبل يُعدّ طموحًا جديدًا للشركة في تصميم أجهزتها.

ووفقًا للتسريبات، فقد علقت «أبل» مشروع «Bongo» للتركيز على تحسينات الشاشة والبطارية، لكنها أعادت العمل عليه، غير أنه لا يتوقع رؤية هذه الأزرار في وقت قريب، إذ يبدو أن المشروع لا يزال قيد التطوير.

«نينتندو» تقدم ميزات للرقابة الأبوية لجهاز ألعاب « 2 Switch »

أجرت شركة نينتندو اليابانية تحديثات على أدوات الرقابة الأبوية التى توفرها مع الاستعداد لإطلاق جهاز ألعاب "Switch" الجديد.

وسيحصل الآباء على مزيد من التحكم في تواصل أبنائهم داخل اللعبة بفضل ميزة "GameChat" الجديدة كليًا، وهي ميزة اجتماعية قادمة لمستخدمي "T Switch"، تتيح للاعبين التواصل مباشرة عبر الدردشة الصوتية أو المرئية ومشاركة شاشاتهم أثناء اللعب.

وبالنسبة للحسابات التي تقل أعمار أصحابها عن ١٦ عامًا، يمكن للآباء أو الأوصياء الموافقة على قائمة أصدقاء مُختارة مُسبقًا ومراقبتها، وفقًا لتقرير لموقع « The Verge» المتخصص في أخبار التكنولوجيا، أطلعت عليه «العربية Business».

وستُضاف ميزات إضافية إلى تطبيق «Parental Controls» للرقابة الأبوية الحالي من «نينتندو»، والذي أصبح الآن متوافقًا مع جهاز «Switch

وبموجب أدوات الرقابة الأبوية الجديدة، سيتعين على الآباء منح الإذن للاعبين لبدء محادثة فيديو، حتى مع صديق مُعتمد مُسبقًا.

وبالإضافة إلى التحكم في قوائم الأصدقاء، سيتمكن الآباء من استخدام التطبيق لمراقبة سجل «GameChat»، بما في ذلك معرفة الألعاب التي شغلها أبنائهم، ومع من يلعبون، وما تعرضه الكاميرا في مجال رؤيتها أثناء المحادثة. وستُضيف «نينتندو» أيضًا خيار تخصيص جديدًا للآباء والأوصياء الراغبين بإضافة ملاحظات إلى حهات اتصال أطفالهم.

ويتيح تطبيق «Parental Controls» الحاني بالفعل للحسابات المُشرفة مراقبة وقت الشاشة، ومراقبة سجل اللعب، والموافقة على الألعاب والمحتوى

وعلى عكس الإصدار الأول من جهاز الألعاب، لا يسمح جهاز « Switch ،» للاعبين بنشر لقطات شاشة مباشرة على مواقع التواصل الاجتماعي. وستكون ميزة «GameChat» متاحة مجانًا لجميع اللاعبين حتى ٣١ مارس ۲۰۲۱، وبعد ذلك سيكون مشتركو «Nintendo Online» فقط القادرين على الوصول إلى الميزة داخل اللعبة.

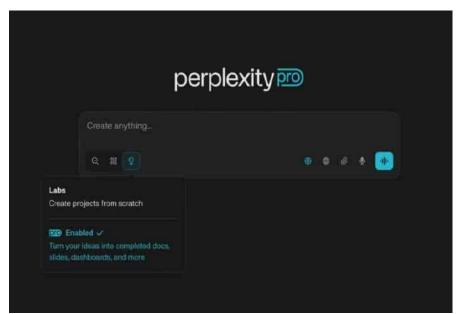
وفق التسريبات.. أداء «غالاكسى

زد فيليب 7» سيكون مخيبا للآمال

ظهرت مجموعة من التسريبات الجديدة حول أداء معالجات "سامسونغ" التي تصنعها لنفسها وهي معالجات "إكسينوس ٢٥٠٠" (٢٥٠٠ Exynos) التي يفترض بها أن تكون النسخة الرائدة من معالجات الشركة والمنتظر ظهورها في أجهزة "غالاكسى زد فيليب ٧" (Galaxy Z Flip)، وذلك بحسب التقرير الذي نشره موقع "دبليو إس إس إف تيك" (WCCFTECH) المختص بالعتاد والتقنية بشكل عام.وبحسب تقرير الموقع، فإن "سامسونغ" فضلت الاعتماد على معالج "سناب دراغون ٨ إيليت" (Elite ۸ Snapdragon) في هواتف "غالاسكي إس ٢٥" مطلع هذا العام بدلا من معالجها الخاص لضعف أداء المعالج وغياب قدرته على المنافسة بعكس السنوات الماضية التى كانت الشركة توفر فيها نسخة مزودة بمعالج "إكسينوس".وتضمن التقرير نتائج الاختبارات من تطبيق "غييك بينش ٦" (٦ GeekBench) الشهير لقياس أداء الهواتف

أنها لا ترتقى لأداء المنافسين في أداء الأنوية المتعددة أو النواة الفردية، وذلك لدرجة أن معالج "شاومي Xiaomi) الخاص "إكس رينغ ٢٠٠١ (Xiaomi) ٠٠١) تغلب على أداة معالج "إكسينوس ٢٥٠٠" من "سامسونغ".وحقق المعالج الجديد ٧٥٦٣ نقطة في اختبار أداء الأنوية المتعددة و٢٠١٢ نقطة في اختبار أداء النواة الواحدة، مع كون معالج "إيه ١٨ برو" (Pro A۱۸) الموجود في هواتف "آيفون ١٦ برو ماكس" حقق ٣٤٣٧ نقطة في أداة النواة الواحدة و٨٥٠٧ في أداة الأنوية المتعددة و"غالاكسي إس ٢٥ ألترا" يحقق ٣٠٦٠ نقطة في أداة النواة الواحدة و٩٨٣٣ في أداء الأنوية المتعددة، وأما معالج "شاومي" فقد حقق ٢٧٠٩ في أداء النواة الواحدة و٥١٢٨ في أداء الأنوية المتعددة.ومن ناحية أخرى، نقل التقرير تغريدة من المسرب الشهير أبيشيك ياداف عبر حسابه في «إكس» يستعرض فيها مواصفات «غالاكسى زد فليب ∨□، وبحسب التغريدة، فإن الهاتف يأتي مع نظام «أندرويد ١٦» القادم وذاكرة تخزين عشوائية ١٢ غيغابايتا، ولكن مع ضعف المعالج، فمن غير المتوقع أن يكون أداء الهاتف جيدا. والمعالجات، ورغم أن المعالج يأتي مع ١٠ أنوية، إلا

Perplexity تطلق أدوات ذكاء اصطناعى متطورة للمشتركين



أعلنت شركة Perplexity الناشطة في مجال الذكاء الاصطناعي، إطلاق ميزة جديدة تحمل اسم "المختبرات Labs" لمشتركى خدمة Pro، وهي تتيح للمستخدمين إنشاء تقارير بحثية ولوحات بيانات وتطبيقات ويب بسيطة باستخدام أوامر نصية فقط.

وتعتمد Perplexity في خدماتها الأساسية على توفير إجابات فورية من خلال ميزة البحث، بالإضافة إلى ميزة "البحث العميق" التي تتيح إعداد تقارير تفصيلية خلال

وتتيح ميزة Labs إنجاز ما يعادل أكثر من ١٠ دقائق من العمل الذاتي المؤتمت، بما يشمل التصفح عبر الإنترنت، وتنفيذ التعليمات البرمجية، وإنشاء الرسوم البيانية والصور، لتحويل الأوامر النصية إلى أدوات مرئية أو تفاعلية، مثل لوحات التحكم أو التطبيقات المصغرة. ومن أبرز قدرات Perplexity Labs توليد الشفرات وويندوز.

البرمجية وتشغيلها، إذ تكتب الكود اللازم لتنفيذ المهام، مثل تنظيم البيانات، وتطبيق الصيغ، وإنشاء الرسوم البيانية والمستندات والجداول. وتضم الميزة تبويب "الأصول Assets" الذي يجمع

كافة الملفات التي ينشئها المستخدمون، من صور ورسوم بيانية إلى ملفات CSV والأكواد البرمجية، في مكان واحد يسهل من خلاله العرض والتنزيل. ویمکن لمیزة Labs تصمیم تطبیقات ویب تفاعلیة بسیطة

وتشغيلها ضمن تبويب "تطبيق App" داخل المشروع، مما يتيح إنشاء لوحات بيانات وعروض تقديمية ومواقع الكترونية دون الحاجة إلى أدوات تطوير خارجية.

ويُمكن المشتركي Perplexity Pro الوصول إلى ميزة Labs عبر شريط اختيار الوضع في واجهة الاستخدام عبر الويب وتطبيقات iOS وأندرويد، كما ستتوفر قريبًا macOS الرسمية في نظامي Perplexity في تطبيقات

«بي إم دبليو »تكشف النقاب عن «سبيد توب» الأيقونية بقوة 616 حصانا

تعهدت «بي إم دبليو» منذ بعض الوقت بالكشف عن مفهوم جديد للسيارات الكهربائية «ديناميكي وأنيق ومثير للحماسة». وقد كشفت، خلال مسابقة «فيلا ديستي» لهذا العام، المفهوم الجديد لـ«سبيد توب».

وعلى الرغم من كونها مجرد مفهوم اختباري جديد، قال موقع «أوتو إكسبريس» إن «سبيد توب» ستسلك مسارا مماثلا لمفهوم «سكاي توب»، الذي ظهر العام الماضي في الحفل نفسه بإيطاليا.وقد استمر تطوير سيارة «سكاي توب» المكشوفة على مدى الاثني عشر شهرا الماضية، كما ظهر في اختبارات عدة مرت بها. ومن الواضح أن سيارة «سكاي توب» الجاهزة للإنتاج تشبه تماما السيارة الاختبارية، ويمكننا توقع الأمر نفسه مع «سبيد توب».

ومن المرجح أن تتخذ سيارة «سبيد توب» النهج نفسه، ومن المرجح أن تنتج «بي إم دبليو» ٧٠ وحدة منها فقط، وبسعر يضاهي سعر «سكاي توب».

حصانا، رباعي الدفع، موصول بناقل حركة أوتوماتيكي بثماني سرعات. ويمكن المحرك القوي سيارة «سبيد توب» من التسارع من ١٠ إلى ١٠ كم/ساعة في نحو ٣,٢ ثانية.التصميم الداخلي تتميز السيارة في الداخل بلمسات رفاهية استثنائية مع تنجيد جلدي بنى وأبيض، ونقش

«BMW Concept Speedtop» على الكونسول الوسطى. أما في المقدمة، فهي تشبه مقصورة الفئة الثامنة المميزة، مع الشاشة نفسها مقاس ١٢,٣ بوصة على لوحة القيادة.

تتشارك مفهوم «سبيد توب» الهيكل نفسه العام

والميكانيكي لسيارة «سكاي توب»، وهي مبنية

على أحدث نسخة من الفئة الثامنة الحالية،

سیارة «M۸ کومبیتیشن»، هذا یعنی محرك

«في ٨» مزدوج التربو سعة ٤,٤ لتر بقوة ٦١٦

بحث تنفيذ مشروع

السلط أول مدينة قارئة

بلديةاربد تضع شاشة عملاقة لمتابعة مباراة منتخبنا الوطني والعماني

أعلنت بلدية اربد الكبرى، أنه سيتم وضع شاشة عملاقة لعرض مباراة منتخبنا الوطني الأردن أمام شقيقه العماني التي ستقام الخميس في مقر البلدية. وقال الناطق الإعلامي لبلدية اربد غيث التل، إن الشاشة ستكون متواجدة في ساحة مقر البلدية وأنها لم تقم بوضعها في الملعب البلدي لأنه سيتم تجهيزه لصلاة عيد الأضحى المبارك قبل يوم.

وأضاف، إن البلدية ستعمل على توفير أجواء مريحة لمن سيحضر المباراة في مقر البلدية والهدف من تلك الفعالية هو دعم منتخبنا الوطني.

ويلاقى منتخبنا الوطنى مع شقيقه العماني الخميس على ملعب مجمع السلطان قابوس الرياضي ببوشر، ضمن الجولة التاسعة من الدور الثالث في التصفيات الآسيوية المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٦.

ويحتل منتخبنا الوطنى الأردني وصافة المجموعة الثانية برصيد ١٣ نقطة بفارق ثلاث نقاط عن المنتخب الكورى متصدر المجموعة برصيد ١٦ نقطة ويحتل المنتخب العماني المركز الرابع برصيد ١٠ نقاط، فيما يحتل المنتخب العراقي المركز الثالث برصيد ١٢ نقطة، حيث يتأهل أول وثاني المجموعة إلى المونديال مباشرة في ينتقل صاحبى المركزين الثالث والرابع إلى الدور الرابع من التصفيات الآسيوية المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٦.

تربيةبنى عبيد تكرم الفائزين بمسابقة الأعمال الإبداعيـة لطلبـة "BTEC"

كرمت مديرة التربية والتعليم للواء بني عبيد نسرين البكار الفائزين بمسابقة الأعمال الإبداعية لطلبة "BTEC" للعام الدراسي ٢٠٢٥/٢٠٢٤، على مستوى مدارس المديرية في تخصصات BTEC المطبقة في مدارس اللواء. وقالت البكار لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الأربعاء، إن التكريم جاء انطلاقا من اهتمام وزارة التربية والتعليم بدعم نظام التعليم المهنى والتقنى BTEC ودوره في إعداد كوادر فنية مؤهلة قادرة على الالتحاق بسوق العمل الذي يمثل جزءا من الجهود لتطوير التعليم المهنى وتلبية احتياجات سوق العمل. و خلال التكريم، عرض جانب من أعمال الطلبة الإبداعية في مجال تكنولوجيا المعلومات من مدرسة عمر اللافي الثانوية للبنين وفي مجال الشعر والجمال من

وأكت البكار دعم المديرية المستمر لمثل هذه المبادرات التي تصب في مصلحة الطلبة وتعزز كفاءاتهم الفنية والمهنية، لافتة الى ضرورة تضافر الجهود بين جميع الجهات المعنية لضمان نجاح البرنامج وتحقيق أهدافه، موضحة أهمية هذا النوع من التعليم في فتح آفاق واسعة أمام الطلبة في سوق العمل المحلى والدولي، كما أشادت بجهود المعلمين والإداريين بالنهوض بالعملية التعليمية

مدرسة النعيمة الثانوية للبنات.

وفي ختام حفل التكريم كرمت البكار الطلبة الذين فازوا بالمراكز الثلاثة الأولى عن أعمالهم الابداعية المتميزة، كما كرمت معلمي BTEC لدورهم المتميز في متابعة أعمال ومشاريع الطلبة وحل الواجبات اليومية وتذليل الصعاب

وحصلت المدارس الفائزة على دروع شكر وتقدير من المديرية "مدرسة عمر اللافي الثانوية للبنين، مدرسة النعيمة الثانوية للبنات، مدرسة ضاحبة الأمس راشد الثانوية للبنات، مدرسة الملكة رانيا العبد الله الثانوية للبنات".

كما كرمت رئيس قسم التعليم المهنى والإنتاج الدكتور موفق الإبراهيم لجهوده الاستثنائية في متابعة أعمال المسار المهنى والتقنى BTEC، كما قدمت شهادات الشكر والتقدير للجنة التي أشرفت على تحكيم الأعمال الإبداعية للطلبة والممثلة بالمشرفين التربويين الدكتور حمزة شواشرة والمشرفة ميثال القضاة وسوزان ابو حسين من قسم التعليم المهنى، لجهودهم في تحكيم وتقييم أعمال الطلبة، بالإضافة لتكريم اعضاء قسم التعليم المهنى والانتاج كافة، لدورهم بالمتابعة الحثيثة للمدارس المهنية وتنفيذ حملة التوجيه المهنى للتوعية بأهمية المسار التقنى المهنى BTEC خلال العام الدراسي.

بلدية الرصيفة تعلن خطة عملها خلال عطلة عيد الاضحى

أعلنت بلدية الرصيفة، الأربعاء، خطتها التشغيلية خلال عطلة عيد الأضحى المبارك، والتي تتضمن جميع الجوانب الهامة والضرورية لاستدامة العمل في المدينة في الجوانب البيئية و الصحية.

وقال رئيس البلدية شادي الزيناتي ان كوادر البلدية ستستمر بتقديم خدماتها بمحاور النظافة العامة في اللواء والرقابة الصحية على جميع المنشآت التجارية والغذائية تحديدا، لحماية صحة المواطن.

وأشار الى وجود لجان مختصة تم تكليفها للإشراف ومتابعة ملف الحظائر في المدينة، وضمان التزامها بشروط الصحة والسلامة العامة حسب الأنظمة

ولفت إلى أن قسم السير في المدينة سيتولى تنفيذ الخطط المرورية للنقاط الساخنة وحسب توجيهات مديرية الأمن العام، مشددا على دور البلدية التشاركي مع جميع الجهات الرسمية وفي مقدمتها الحاكمية الإدارية المتمثلة في متصرفية اللواء ومديرية الشرطة ومختلف الأجهزة الرسمية لتقديم كل ما يلزم المواطن خلال أيام العيد المبارك.

ودعا الزيناتي أهالي اللواء الى الحفاظ على النظافة في المدينة وعدم طرح الأنقاض والأثاث ومخلفات الأضاحي في الطرق والساحات العامة، مطالبا التجار بضرورة وضع نفاياتهم بالأكياس المخصصة وعدم رميها بالطريق العام تجنبا لأي مسائلات قانونية.

أكد محافظ الزرقاء الدكتور فراس أبو قاعود أن المحافظة

استكملت استعداداتها الشاملة لضمان انسيابية الخدمات

وتهيئة الأجواء الملائمة للمواطنين خلال عطلة عيد الأضحى

المبارك، من خلال خطة تنفيذية متكاملة تهدف إلى رفع كفاءة

الأداء وتعزيز مظاهر الفرح، ومنع أي مخالفات قد تؤثر على

النظام العام أو الصحة والسلامة البيئية.وقال في تصريح

خاص لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن المحافظة وبهدف

الحفاظ على البيئة والمشهد الحضري وجهت لتنفيذ حملة

شاملة لإزالة اليافطات والملصقات العشوائية التي تعيق

الرؤية المرورية وتقليم الأشجار في الجزر الوسطية للشوارع

الرئيسية لضمان السلامة العامة وجمالية المدينة.وشدد على

ضرورة إظهار المظاهر الاحتفالية لعيد الأضحى المبارك عبر

رفع الأعلام الأردنية وتزيين الدوائر الرسمية والوحدات

الإدارية، بما يعكس روح العيد ويعزز الانتماء الوطنى،

لافتا إلى تكثيف عمل لجان الصحة والسلامة العامة لمراقبة

بلدية الزرقاء: المباشرة بإنشاء سوق شعبى لحل معضلة البسطات العشوائية

أكد رئيس بلدية الزرقاء، المهندس عماد المومني، المباشرة بإنشاء سوق شعبي نموذجي قرب مجمع الملك عبد الله الثاني "المجمع القديم"، وتحديدا بجانب مسجد الدرة، ليكون حلا جذريا ومنظما لمشكلة البسطات العشوائية التى طالما شكلت عائقا أمام حركة المارة والمتسوقين، وأربكت انسيابية السير في قلب الوسط التجاري.

وأوضح المومني، في تصريح خاص أدلى به الأربعاء لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن أعمال إنشاء وتهيئة هذا السوق الشعبى ستنطلق خلال الأيام القليلة المقبلة، مبينا أن تكلفة المشروع تقدر بنحو ٧٠ ألف دينار أردني، وذلك بالتعاون بين مجلس محافظة الزرقاء (اللامركزية) وبلدية

وأشار إلى أن اختيار الموقع قرب مبنى مديرية الأوقاف جاء بعد دراسة متأنية، إذ سيكون السوق مخدوماً بكافة وسائل النقل العامة المتوفرة، مما سيعزز الحركة التجارية، ويشكل عنصر جذب وتحفيز لأصحاب البسطات للانتقال من شوارع الوسط التجاري إلى هذا الموقع الحيوي والآمن، الذي يليق بمكانة مدينة الزرقاء.وفي سياق متصل، أعلن المومنى أن بلدية الزرقاء ستبدأ قريبا بإقامة ثلاثة ملاعب خماسية في مناطق متفرقة من المدينة، إضافة إلى إنشاء وصيانة أسوار المقابر، إلى جانب مشروعات خدمية أخرى تلامس واقع المواطنين واحتياجاتهم اليومية، ومنها إقامة حدائق عامة في مناطق: الفيحاء، والبتراوي، و

الدويك، لتكون متنفسا طبيعيا للعائلات وأماكن

المواطنين الخدمية، وتعزيز جسور التواصل الدائم مع الأهالي، للارتقاء بمستوى الخدمات

المقدمة بما يتناسب مع تطلعاتهم.

وفيما يتعلق بتنظيم عملية شراء الأضاحي، أكد المومنى أن البلدية قامت بتحديد أماكن مخصصة لبيع الأضاحى تراعى معايير الصحة العامة وحماية البيئة، بما يضمن نظافة الشوارع وسلامة المواطنين، إذ تشمل هذه المواقع: شارع النخيل، وشارع القدس العربية، وساحة مسجد الأردن، ودوار حى معصوم. كما لفت إلى أن البلدية تعاقدت مع أطباء بيطريين مختصين للكشف على الأضاحي المعروضة للبيع ، بهدف التأكد من خلوها من الأمراض، مشددا على أن البلدية مستمرة في أداء دورها الحيوي والفاعل في الاستجابة لحاجات

بحث رئيس مجلس محافظة البلقاء إبراهيم العواملة مع مؤسس مبادرة السلط تقرأ" محمد خريسات ومدير ثقافة البلقاء وصفى الطويل و عدد من المتطوعين الشباب القائمين على المبادرة، آفاق التعاون في تنفيذ مشروع السلط أول مدينة قارئة".

وقال خريسات، إن المشروع يهدف إلى تعزيز ثقافة القراءة في المجتمع المحلى من خلال إنشاء صناديق كتب مجانية تتيح للجمهور الوصول إلى الكتب وتشجع عادة القراءة كجزء من الحياة اليومية.

من جهته، أكد العواملة استعداد مجلس محافظة البلقاء لتقديم الدعم اللازم لتنفيذ المشروع، مشددا على أهمية التعاون والتشاركية لضمان استمرارية المبادرات النوعية وتوسيع أثرها.

وأشاد بالمبادرة وبجهود الشباب المتطوعين، مبينا أن ما يقدموه يمثل نموذجا يحتذى به في دور المبادرات المجتمعية القادرة على إحداث تغيير إيجابي. بدوره، أشار الطويل إلى أهمية دعم هذه المبادرات الثقافية، مؤكدا دور مديرية الثقافة في تسهيل تنفيذ المشروع وضمان استمراريته.

من جانبهم، قدم المتطوعون خلال اللقاء مجموعة من الآراء والمقترحات عرضوا من خلالها رؤيتهم حول آليات التنفيذ ومواقع توزيع صناديق الكتب والأنشطة المرافقة التي يمكن تنظيمها لتعزيز التفاعل المجتمعي مع المشروع.

بلدية الطفيلة الكبرى تعلن استعداداتها لتقديم الخدمات خلال عيد الأضحى

أعلنت بلدية الطفيلة الكبرى عن خططها واستعداداتها لاستمرار تقديم خدماتها خلال عطلة عيد الأضحى المبارك، خاصة فيما يتعلق بأماكن ذبح الأضاحي والنظافة العامة.

وقال رئيس البلدية الدكتور حازم العدينات، إن البلدية وضعت اليات لتنظيم عمل المسلخ الرئيسي التابع للبلدية ولمراقبة الأسواق التجارية بالحد من الاعتداءات على أرصفة المشاة والالتزام بالاشتراطات الصحية للمواد الغذائية وبعدم ذبح الأضاحي في محلات بيع اللحوم وسط مدينة الطفيلة.

وأضاف، أنه تم تجهيز فرق للطوارئ والكوادر المختصة لضمان تقديم الخدمات الضرورية خلال عطلة العبد، لاسيما بما يتعلق بمراقبة الصحة العامة والنظافة في وقت تم فيه استحداث غرفة عمليات لتلقى شكاوى

وأشار إلى أن كوادر مديرية الشؤون الصحية والبيئية في البلدية أعدت برنامج مناوبات يتضمن خطة لمواصلة أعمال النظافة وجمع مخلفات الأضاحي والنفايات المنزلية خاصة مع ارتفاع درجات الحرارة، مؤكدا أن البلدية ستقوم بتعزيز موقع الذبح الرئيسي بعدد إضافي من عمال الوطن بالتنسيق

وأكد أن هذه الإجراءات جاءت لجهة تحقيق شروط الصحة والسلامة العامة وضبط ذبح الأضاحي بيئيا وصحيا من خلال تخصيص أماكن مناسبة وإجراءات سريعة من حيث التعقيم والرش بما يضمن سلامة المواطنين والبيئة خلال أيام العيد.

بحث التعاون بين "البحوث الـزراعـيـة" والسفـارة الأسترالية

بحث مدير عام المركز الوطني للبحوث الزراعية، الدكتور إبراهيم الرواشدة، مع وفد من السفارة الأسترالية، سبل التعاون في مجالات صون الموارد الوراثية، وتعزيز التنوع الحيوي، لاسيما بين بنكى البذور في البلدين، مع التركيز على النباتات الرعوية.

وأكد الرواشدة أهمية الشراكة مع الحكومة الأسترالية في مجال صون وتبادل الموارد الوراثية، خاصة الأصول الوراثية الإقليمية والمحلية، إضافة إلى التعاون في إعداد استراتيجيات فعالة للحفاظ على الأنواع النباتية المهددة

واستعرض أبرز المشاريع البحثية التي ينفذها المركز في مجال الثروة الحيوانية، مشيرًا إلى أن أستراليا تعد من الدول الرائدة عالميًا في إنتاج وتصدير المنتجات الحيوانية بجودة عالية وأسعار تنافسية.

وعلى هامش اللقاء، جال الوفد في مرافق بنك البذور الوطنى، حيث قدم مدير بنك البذور الدكتور خالد أبو ليلى، شرحًا حول أعمال البنك البحثية، وآليات حفظ المدخلات من البذور وطرق تو ثبقها وصونها.

وضم الوفد الأسترالي المستشارة الزراعية الإقليمية دونا بينيت، ومسؤولة القسم السياسي في السفارة فرح الحمود.

شركة كهرباء محافظة اربد كهسرباء إرب إعلان فصل التيار الكهربائي Irbid Electricity



ستقوم شركة كهرباء محافظة إربديوم الأربعاء الموافق 2025/06/11 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها رالتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي في محافظة إربد عن المجاورين لبناية الوزني، شارع خلدون حتاملة، شارع اشبيليه، منطقة الروضة حي الأندلس، شارع قصي جمال رحال، شارع الدكتور معين لغول، شارع أغادير، شارع محمد ست أبوها، شارع ابن حزم، شارع عبدالحفيظ، حتاملة وذلك من الساعة لتاسعة والنصف صباحًا ولغاية الساعة الواحدة ظهرًا وعن بلدة أم قيس، التطوير الحضري أم قيس، أم لخوابي من الساعة التاسعة والنصف صباحًا ولغاية الساعة الثالثة عصرًا.

وفي محافظة جرش عن مخيم غزة، عين جملا الحي الشرقي، عيد الديك، وادي الحدادة، الكتة طريق مخيم غزة من الساعة التاسعة والنصف صباحًا ولغاية الساعة الثانية والنصف ظهرًا.

كما ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الخميس الموافق 2025/06/12 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي في محافظة إربد عن المزيريب، الطريق من عد مثلث سما الروسان بإتجاه المزيريب شمال مضافة الروسان وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحًا

وفي محافظة المفرق عن المفرق قرب دوار الدبابة من الساعة التاسعة والنصف صباحًا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرًا وعن السويلمة طريق جابر من الساعة التاسعة والنصف صباحًا ولغاية الساعة الرابعة

دائرة الشبكات الذكية

وفد أكاديمي دولي يرزور البلقاء التطبيقية



زار وفد أكاديمي دولي، الأربعاء، جامعة البلقاء التطبيقية، والتقى رئيسها الدكتور احمد العجلوني

وضم الوفد ، المستشار الدولي والرئيس التنفيذي لشركة" Universal Learning Systems "الأيرلندية، الدكتور الان بروس، والمؤسس الشريك لشركة "Context" الفنلندية، تيمو باتالا ، المستشارة المحلية، الدكتورة جمانة جابر ، ورئيس قسم التعليم

Context في الأردن محمد عطا . وأكد الدكتور العجلوني أهمية مواكبة التطورات العالمية في تحديث الخطط والبرامج الدراسية، بما يلبى احتياجات سوق العمل والمجتمع، لافتا إلى ان الجامعة منفتحة على التعاون مع المؤسسات الأكاديمية الدولية وتبنى أفضل الممارسات العالمية في تطوير التعليم والتدريب، بما يسهم ببناء قدرات الطلبة وأعضاء هيئة التدريس وتحقيق التميز الأكاديمي.

بدوره، قدم باتالا عرضا حول مشاريع شركة" "Context" التعليمية، ودورها في تدريب الكوادر الأكاديمية على المناهج الحديثة والتقنيات الرقمية، مؤكدا التزام الشركة بتطوير التعليم عبر شراكات دولية فعالة.

من جانبه، أكد الدكتور آلان بروس أهمية الاستثمار في الكفاءات الأكاديمية، مشيرا إلى أن التعاون مع جامعة البلقاء التطبيقية يشكل نموذجا واعدا لتعزيز الابتكار التعليمي وتبادل

بحث تنفيذ مشروعات قطاع الشباب في البلقاء بقيمة 560 ألف دينار

بحث رئيس مجلس محافظة البلقاء إبراهيم العواملة وأمين عام وزارة الشباب مازن أبو بقر مشروعات مجلس المحافظة في قطاع الشباب والتي تقدر بنحو ٥٦٠ ألف دينار .

وجرى خلال اللقاء مناقشة مشروع تأهيل مجمع سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني الرياضي الذي خصص له المجلس ما قيمته ٩٠٥ آلاف دينار خلال أربع سنوات، ويهدف المشروع إلى تحويل المجمع إلى مدينة رياضية متكاملة تشمل بناء المدرجات وإنشاء بوابات جديدة و إضافة أكشاك ومظلات معدنية، إلى جانب تأهيل المنطقة الخارجية المحيطة بالمباني وإنشاء شبكة لتصريف

كما تم مناقشة المشروعات المتعثرة والعالقة وعرض الأسباب التي أدت إلى تأخير تنفيذ بعض المشروعات ،حيث تناولوا حلولا عملية لتجاوز

و اشار ابو بقر إلى أهمية التنسيق مع مجلس المحافظة، مؤكدا دعم الوزارة لتنفيذ مشروعات المجلس في قطاع الشباب.

بدوره، أكد العواملة ضرورة تذليل التحديات المشروعات في الوقت المحدد وأهمية تسريع وتيرة الإدارية والمالية والفنية لضمان استكمال تنفيذ المشروعات المقرة.

للحفاظ على النظافة العامة وتفعيل لجان مراقبة الأبنية

منعا لأي اعتداء على مسارات التنظيم، إضافة إلى تفعيل

عمل عمال الحراج لحماية الغابات الحرجية من الحرائق

وأوضح أهمية تشديد الرقابة على صهاريج نقل المياه

العادمة، وعدم السماح بإلقاء المخلفات خارج محطات

التنقية، واتخاذ الإجراءات القانونية بحق المخالفين

بالتزامن مع تنشيط اللجان الميدانية المعنية بمراقبة أراضى

أملاك الدولة ومنع أي اعتداء عليها من بناء أو زراعة أو

وأشار أبو قاعود إلى إدامة العمل ضمن المناوبات في الوحدات

الإدارية والتواصل المستمر مع غرفة العمليات في مركز

المحافظة، مؤكدا ضرورة الالتزام بالبرامج الزمنية المعتمدة

لتأمين المواطنين بالخدمات الحيوية ومتابعة الأوضاع

العامة ميدانيا خلال عطلة العيد بما في ذلك أيام الجمعة

والاعتداءات، وتوفير مستلزمات الوقاية اللازمة.

إقامة أسوار دون وجه حق.

"الزرقاء" تشهد أجواء احتفالية وخطة رقابية مشددة على الأسواق والخدمات استعداد لعيد الأضحى

وأشار إلى أن المحافظة طلبت من جميع الجهات المختصة تقديم جميع التسهيلات اللازمة في معبر حدود العمري، الالتزام في الأماكن المخصصة، منعا لأى تجاوزات صحية لتأمين عودة الحجاج من بيت الله الحرام بكل يسر وسلاسة، أو بيئية في الساحات العامة أو على جوانب الطرق.ودعا مؤكدا أن هذا الواجب يمثل التزاما وطنيا وإنسانيا في إلى تعزيز الرقابة داخل الأسواق التجارية من خلال لجان استقبال الحجاج بما يليق بمكانة الأردن وكرم ضيافته.وفي السلامة العامة، للتأكد من سلامة المواد الغذائية ومنع الجانب الأمني، أكد أبو قاعود ضرورة تعزيز الوجود الأمني بيع المواد المنتهية الصلاحية أو غير الصالحة للاستهلاك في الأسواق والأحياء السكنية عبر الدوريات الراجلة والآلية البشري، مشددا على التنسيق التام مع وزارة الصحة ووزارة الصناعة والتجارة ومؤسسة الغذاء والدواء، لضبط الأسواق وحماية المستهلك من أي استغلال.وقال، إن اللجان المختصة ستكثف جهودها في مراقبة تخزين المواد الغذائية في المحلات والمستودعات للتأكد من مطابقتها لشروط السلامة كما سيتم العمل على الحد من ظاهرة البسطات والباعة المتجولين الذين يعيقون حركة المواطنين داخل الأسواق أو يروجون مواد غذائية مكشوفة تتعرض لأشعة الشمس المباشرة، ما يعرضها للتلف ويشكل خطرا

فنية محكمة خلال العيد.

وأشار الى أنه التأكيد على تكثيف عدد العاملين ضمن الشفتات

والعطل الرسمية صباحا ومساء.

لضمان الأمن والنظام وحماية الممتلكات، إلى جانب العمل على تأمين المواطنين في مراكز انطلاق الحافلات الداخلية والخارجية بالتنسيق مع إدارة السير وهيئة تنظيم قطاع النقل.ونوه بضرورة إدامة خدمات المياه وفق برامج التوزيع الأسبوعى مع الاستعداد لتأمين المناطق المتأثرة عبر الصهاريج ومواصلة عمل فرق الصيانة خلال العطلة إلى جانب إدامة خدمات الكهرباء من خلال وضع برامج مناوبات

سلامى يؤكد جاهزية لاعبى المنتخب الوطنى لكرة القدم لمواجهة عُمان

الدور الحاسم المؤهل إلى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦. وأوضح المدرب المغربي، خلال المؤتمر الصحفى الذي عُقد الأربعاء في

مسقط، أن المباراة تمثل محطة مهمة في طريق المنتخب نحو تحقيق حلم

جميع اللاعبين في كامل الجاهزية والتركيز، وسندخل المباراة بعزيمة عالية وطموح كبير لتحقيق الهدف المنشود".

من جهته، قال قائد المنتخب الوطني، على علوان: "نحن مقبلون على لقاء مهم أمام منافس قوي. ندرك حجم المسؤولية الملقاة على عاتقنا، تركيزنا عال، ونأمل في تحقيق نتيجة إيجابية من هذه المواجهة".

دعهم جهاهيري لافت

وهب أبناء الجالية الأردنية في سلطنة عمان، لاستقبال المنتخب الوطني الذي وصل إلى مسقط أمس، كما بدأت جماهير أردنية بمغادرة الأردن صوب

يحظى المنتخب الوطني لكرة القدم بدعم جماهيري، في العاصمة العمانية

سقط، التى وصلها المنتخب استعدادا للقاء نظيره العماني الخميس في إطار

على ملعب السيب بقيادة المدرب المغربي جمال سلامي وبمشاركة جميع

أقامه بمدينة الدمام السعودية. ويواجه المنتخب نظيره العراقي عند ٩:١٥ مساء الثلاثاء ١٠ الحالي على

وحسب نظام التصفيات، تم تقسيم المنتخبات على ثلاث مجموعات، تضم كل مجموعة ستة منتخبات، ويتأهل أول فريقين في كل مجموعة مباشرة إلى كأس العالم ٢٠٢٦، فيما تخوض الفرق أصحاب المركز الثالث والرابع من كل مجموعة الدور الرابع من التصفيات.

منتخب السيدات يتعادل مع نظیره بنغلادش ودیا

وسجل هدفي المنتخب الوطنى في اللقاء ميساء جبارة وبانه بيطار، ليتعادل المنتخب في ثاني مبارياته الودية تحضيرا للتصفيات المؤهلة لنهائيات كأس آسيا، حيث يستضيف اتحاد الكرة مباريات المجموعة الأولى التي يتواجد فيها المنتخب الوطني.

وكان المنتخب الوطنى للسيدات تعادل في البطولة الودية أيضا بنتيجة ١-١ مع منتخب إندونيسيا في اللقاء الذي أقيم أيضا على ستاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة.

صدمة ثالثـة للهلال مـن بوابة إنتر

ما يزال نادي الهلال السعودي متأثرا ببدايته المتأخرة في دخول سوق الانتقالات الصيفية، إذ يواجه الصدمة تلو الأخرى، في مفاوضاته مع النجوم

مانشستر يونايتد، وكذلك من الفرنسي ثيو هيرنانديز نجم ميلان، جاء الدور على نجم ثالث من صفوف إنتر ليظهر الرأي نفسه.

الإيطالي نيكولو باريلا، لاعب وسط إنتر ميلان، رفض هو الآخر عرضا للانتقال

يمتد حتى ٢٠٢٩ مع راتب ضخم، لكنه رفض العرض.

وما تزال جماهير الهلال تنتظر الإعلان الرسمي عن التعاقد مع المدرب الإيطالي سيموني إنزاجي بعدما فسخ عقده مع إنتر ميلان بالتراضي أمس. ويستعد الهلال لخوض مونديال الأندية الذي ينطلق الشهر الجاري في الولايات المتحدة الأمريكية، إذ ينافس في المجموعة الثامنة مع ريال مدريد وباتشوكا المكسيكي وسالزبورج النمساوي.

وارتبط اسم باريلا بالانتقال إلى الهلال خلال الفترة الماضية، لا سيما بعد أن وافق الإيطالي سيموني إنزاجي، مدرب إنتر ميلان السابق، على قيادة

ويبحث الهلال عن ضم صفقات جديدة خلال الأيام القليلة المقبلة، من أجل تدعيم صفوف الفريق في كأس العالم للأندية ٢٠٢٥. ويشارك "الزعيم" في البطولة ضمن المجموعة الثامنة، بجوار ريد بول

سالزبورج وباتشوكا، بالإضافة إلى ريال مدريد الذي سيواجهه في المباراة

بعد الرحيل عن الريال.. تقرير يكشف وجهة مودريتش المقبلة

ووفقا للتقرير الذي نشرته شبكة "سكاي سبورتس" الإيطالية، فإن إيغلى تاري، المدير الرياضي، سافر إلى منزل مودريتش في كرواتيا للتوصل لاتفاق

وذكر التقرير، أن ميلان قدم عرضا لمدة عام، ويتوقع أن يتم توقيع العقود غدا الخميس.ويرحل مودريتش عن ريال مدريد، الذي قضى معه ١٣ عاما، عقب انتهاء منافسات بطولة كأس العالم للأندية التي تقام في الولايات المتحدة الأمىركية. وسينتهى عقد مودريتش (٣٩ عاما) مع الريال يوم ٣٠ يونيو بعد أن مدد تعاقده مع الريال لمدة عام في العام الماضى.

وكان مودريتش، الذي انضم للريال قادما من توتنهام في ٢٠١٢، قد توج بة ألقاب لدوري أبطال أوروبا، كما فاز بـ ٢٨ لقبا مع الريال.

أكد المدير الفني للمنتخب الوطني لكرة القدم، جمال سلامي، جاهزية للاعبين لمواجهة منتخب سلطنة عمان اليوم الخميس، في المباراة التي تُقام في العاصمة العُمانية مسقط، ضمن منافسات الجولة التاسعة وقبل الأخيرة من

وأضاف: "تنتظرنا مواجهة قوية أمام منتخب شهد تطورًا ملحوظًا، ما

للمنتخب الوطنى في مسقط

طنفسات المرحلة التاسعة وقبل الأخيرة من الدور الحاسم المؤهل لمونديال

سقط، لتشجيع المنتخب ومؤازرة اللاعبين، في مشهد يؤكد أهمية المباراة وتوق الأردنيين لتحقيق حلم التأهل للمونديال. وأجرى المنتخب، الاثنين أولى تدريباته في مسقط ، من خلال تمرين مسائى

اللاعيين بعد اكتمال الصفوف بالتحاق يزن العرب. وكان وفد النشامي وصل الأحد إلى مسقط، عقب المعسكر التدريبي الذي

يذكر أن منتخب النشامي يشارك بتصفيات الدور الحاسم من التصفيات لمونديالية لحساب المجموعة الثانية، حيث يحل بالمركز الثاني برصيد ١٣ نقطة، خلف المتصدر كوريا الجنوبية بـ١٦، ثم العراق ثالثا بـ١١، وعمان ١٠، فلسطين ٦، والكويت سادسا به نقاط.

تعادل المنتخب الوطني للسيدات لكرة القدم مع نظيره منتخب بنغلادش، بنتيجة ٢-٢، في اللقاء الودي الذي أقيم على ستاد الملك عبد الله الثاني في

وبعدما واجه الهلال رفضا صريحا من جانب برونو فيرنانديز نجم

وكتب الصحفي الإيطالي الموثوق نيكولو شيرا ، عبر منصة إكس أن

وأوضح شيرا أن "الزعيم" عرض على باريلا الانتقال إلى صفوفه بعقد

ذكر تقرير إعلامي أن لوكا مودريتش، لاعب ريال مدريد الإسباني لكرة القدم السابق، اقترب من الانتقال لفريق ميلان الإيطالي.

يخوض المنتخب الوطنى لكرة القدم مباراة مهمة أمام نظيره العماني عند السابعة -بتوقيت الأردن-مساء اليوم الخميس على ستاد مجمع قابوس الدولي، في العاصمة العمانية مسقط، ضمن منافسات الدور الثالث لتصفيات كأس العالم ٢٠٢٦.

وتشكل هذه المباراة منعطفا مهما للمنتخب في طريق تحقيق إنجاز تاريخي يتمثل في التأهل لكأس العالم لأول

واحرى المنتخب الوطني مساء امس آخر تدريب له على ملعب المباراة، لوضع اللمسات الأخبرة على طريقة لعبه وتشكيلته التي سيخوض بها المباراة.

لافت في مسقط من خلال الجالية الأردنية، وكذلك من خلال الجمهور الأردني الذي سافر خصيصا من الأردن إلى سلطنة عمان لحضور المباراة.وتضم قائمة المنتخب ٢٩ لاعبا: يزيد أبو ليلي، عبدالله الفاخوري، نور بني عطبة، محمد العمواسي، عبدالله نصيب، يوسف أبو الجزر، يزن العرب، هادى الحوراني، سليم عبيد، حسام أبو الذهب، محمد أبو النادي، أدهم القريشي، أحمد عساف، نزار الرشدان، إبراهيم سعادة، نور الروابدة، رجائي عايد، عامر جاموس، محمد الداوود، محمد أبو حشيش، مهند أبو طه، على علوان، محمود مرضى، مهند سمرين، محمد أبو زريق، علي العزايزة، موسى التعمري، إبراهيم صبرة، يزن النعيمات.

تدخل التصفيات الآسيوية المؤهلة إلى كأس

العالم ٢٠٢٦ مراحلها الأخيرة، بمواجهات لا تقبل

فقدان النقاط في الجولتين الأخيرتين الخميس

وتتنافس المنتخبات العربية: الإمارات،

الأردن، العراق، عمان، والسعودية على ٤ مقاعد

مباشرة مع كل من أوزبكستان وكوريا الجنوبية

وأستراليا وإندونيسيا، بعد أن ضمنت إيران

كما سيتم التنافس على مقعدين يتعلقان

بالملحق الآسيوي الذي يتأهل إليه أصحاب

المركزين الثالث والرابع في كل من المجموعات

تشهد المجموعة الأولى، مواجهات الإمارات مع

وتتطلب مهمة أوزبكستان للتأهل المباشر،

وتحتل أوزبكستان المركز الثاني في ترتيب

فيما تسعى الإمارات إلى تحقيق الفوز،

لتضييق الفارق مع أوزبكستان إلى نقطة واحدة،

والإبقاء على آمالها في التأهل المباشر حتى الجولة

ويقود طموح الإمارات بالتأهل للمرة الثانية في

يعيش الأسطورة البرتغالية كريستيانو

ونالدو فترة صعبة، بعد خروجه بموسم صفري

للعام الثاني على التوالي مع النصر السعودي، الذي

وتزداد الضغوطات على رونالدو، من قبل بعض جماهير النصر، التي بدأت تطالب برحيل

الدون، وسط شائعات كثيرة تفيد باقتراب رحيله

وينتهي تعاقد كريستيانو مع النصر بنهاية

الموسم الحالي، وتفيد أغلب التقارير الصحفية إلى أن نجم ريال مدريد السابق لا ينوي الاستمرار

ويبحث عن خوض تحد جديد في بداية الموسم

بات منتخب ألمانيا بمثابة عقدة تاريخية

لكريستيانو رونالدو، وهو ما يهدد أحلامه في قيادة

منتخب بلاده للوصول إلى النهائي، ومواجهة

ولعب رونالدو ضد الماكينات الألمانية ٥ مرات

طوال مسيرته، بواقع ٣ مباريات في اليورو،

ومباراتين في كأس العالم، وجميعها انتهت

جاءت أول مواجهة في مونديال ٢٠٠٦، خلال

مباراة تحديد المركز الثالث، وانتهت بفوز الألمان

الفائز من مباراة فرنسا وإسبانيا.

دوري الأمم الأوروبية.

عقدة ألمانية

بخسارة رفاق الدون.

بدأ رحلته معه في يناير/كانون الثاني ٢٠٢٣.

المجموعة برصيد ١٧ نقطة، وبفارق ٣ نقاط خلف

إيران، و٤ نقاط عن الإمارات الثالث.

الأخيرة أمام قيرغيزستان.

تجنب الخسارة أمام الإمارات، لتضمن ظهورها

أوزبكستان، وقطر مع إيران، وكوريا الشمالية مع

والثلاثاء المقلبين.

واليابان تأهلهما المباشر.

الثلاث للتصفيات.

الأول في المونديال.

المجموعة الأولى



ويواجه المنتخب نظيره العراقي عند ٩:١٥ مساء الثلاثاء ١٠ الحالي على ستاد عمان الدولي. يذكر أن منتخب النشامي يشارك بتصفيات الدور

الحاسم من التصفيات المونديالية لحساب المجموعة

التأهل للملحق عندما تستقبل إيران.

آمالها في التأهل.

المجموعة الثانية

الأسترالي جراهام أرنولد.

ويقود طموح قطر بطل كأس آسيا مرتين،

وتحتل قطر المركز الرابع برصيد ١٠ نقاط،

الإسباني جولين لوبيتيجي، خلفا لمواطنه لويس

متقدمة بفارق ٤ نقاط على قرغيزستان التى تلتقى

في مهمة تبدو سهلة، كوريا الشمالية التي انتهت

تلتقى ضمن المجموعة الثانية، عمان مع

وتضمن كوريا الجنوبية، إحدى البطاقتين

ويتوقع مواجهة صعبة للكوريين الخميس،

ويجب على العراق الفوز، إذ أنه يتأخر بفارق

ويحل الأردن ضيفا على عمان، في مواجهة

بعد موسم صفري..

كابوس الألمان يطارد أحلام رونالدو

نقطة واحدة عن الأردن صاحب المركز الثاني، قبل

مواجهة المنتخبين في عمان الثلاثاء القادم.

الأردن، والعراق مع كوريا الجنوبية، والكويت

المؤهلتين مباشرة عن المجموعة، مع امتلاكها ١٦

أمام العراق بقيادة مدربه الجديد المخضرم

نقطة، متقدمة بفارق ٣ نقاط أمام الأردن.

الثانية، حيث يحل بالمركز الثاني برصيد ١٣ نقطة، خلف المتصدر كوريا الجنوبية بـ١٦، ثم العراق ثالثا بـ١١، وعُمان ١٠، فلسطين ٦، والكويت سادسا به نقاط. وحسب نظام التصفيات، تم تقسيم المنتخبات على

ثلاث مجموعات، تضم كل مجموعة ستة منتخبات، ويتأهل أول فريقين في كل مجموعة مباشرة إلى كأس العالم ٢٠٢٦، فيما تخوض الفرق أصحاب المركز الثالث والرابع من كل مجموعة الدور الرابع من التصفيات.

4 مقاعد... معارك ثقيلة لخماسي العرب في مشهد ختام تصفيات المونديال

نقاط) منافستها فلسطين الخامسة (٦ نقاط)، ويحتاج كلا الفريقين بشدة للنقاط الثلاث للحفاظ على آمالهما في التأهل إلى الملحق الآسيوي

وتأمل أستراليا في الاستفادة من ميزة اللعب الأخيرة أمام السعودية ومصيرها بين يديها.

وتدخل أستراليا الجولتين الأخيرتين برصيد ١٣ نقطة، متقدمة بفارق ٣ نقاط على السعودية

إندونيسيا بفارق نقطة واحدة.

في المقابل، تلتقي إندونيسيا منتخب الصين، ويحتاج كل منهما للفوز في آخر جولتين للمنافسة

ورغم صعوبة المهمة، وقوة المنتخب الألماني

تحت قيادة يوليان ناجلسمان، إلا أن منتخب

البرتغال يملك كوكبة هائلة من النجوم بخلاف

ويبرز ضمن كتيبة البرتغال كل من برونو

فرنانديز وبرناردو سيلفا وفيتينا ورافائيل لياو

وجواو كانسيلو ونونو مينديز وديوجو جوتا

ونجح منتخب البرتغال في التتويج من قبل

بالنسخة الأولى من دوري أمم أوروبا عام ٢٠١٩،

ويمنى رونالدو صاحب الد٤٠ عامًا نفسه بعبور

ألمانيا ثم الفوز في النهائي، ورفع الكأس الثانية من

هذه البطولة والثالثة مع منتخب بلاده بعد حصد

رونالدو قادرة على الوصول إلى النهائي.

وجواو فيليكس وغيرهم.

خلف البرتغالي باولو بينتو، بعد الجولة الثامنة. وضمن المجموعة نفسها، تسعى قطر، بعدما تبددت آمالها في التأهل المباشر، إلى حسم بطاقة

المنتخب الوطني أمام نظيره العماني

تـصفـيـات كـــأس الــعــالــم الــيــوم

يتقابل ضمن المجموعة الثالثة، أستراليا مع اليابان، وإندونيسيا مع الصين، والبحرين مع

ويتطلع المنتخب الأسترالي للتأهل مباشرة

وتحتاج السعودية بشدة للفوز على البحرين، التى تحتاج بدورها بشدة للفوز للحفاظ على

على أرضها عندما تواجه اليابان، المتأهلة مسبقا، والفوز على اليابان سيدخل أستراليا مباراتها

دون العبور من خلال ملحق التصفيات لأول مرة

أمالها في التصفيات.

لا تزال تنافسية للغاية مع المنتخب الخليجي المنافس بقوة أيضا على التأهل المباشر، ولا بديل أمام الأردن سوى الفوز، وخسارة العراق لحسم تاريخها، المدرب الروماني كوزمين أو لاريو، الذي التأهل المباشر.فيما تملك عمان ١٠ نقاط، وفوزها على التأهل.

على ضيفتها الأردن سيعادل رصيد النشامي، وحينها ستبقى حظوظ عمان والأردن والعراق

وتستضيف الكويت متذيلة المجموعة (٥

صاحبة المركز الثالث، التي تتفوق بدورها على

قائمة بالتأهل المباشر في تلك الحالة.

المنتخب الوطنى لكرة السلة بمعسكر مشترك مع بيلاروسيا استعدادا لبطولة سويسرا

يواصل المنتخب الوطنى الأردني تحت ١٩ عاماً تحضيراته المكثفة لنهائيات كأس العالم لكرة السلة، من خلال معسكر تدريبي مشترك مع منتخب بيلاروسيا في عمان، يتخلله ٣ مباريات ودية تهدف إلى رفع الجاهزية الفنية والتكتيكية قبل انطلاق البطولة المقررة في سويسرا من ٢٨ حزيران إلى

ويقود الجهاز الفنى المدرب الوطنى سام دغلس بمساعدة هيثم طليب وزيد عباس، مع تركيز واضح على تطوير الأداء الدفاعي وتعزيز اللعب الجماعي إلى جانب استثمار القامة الطويلة لمعظم اللاعبين في المتابعات الهجومية والدفاعية. وأكد دغلس في تصريح للموقع الرسمى للاتحاد ، أننا نركز على تحسين

الدفاع واللعب الجماعي ونمتلك مجموعة من اللاعبين أصحاب القامة الطويلة

وهو ما يمنحنا أفضلية في المتابعات، كما أن مستوى الانسجام والجاهزية يتحسن تدريجيا ونهدف للوصول إلى أفضل حالة فنية قبل انطلاق البطولة. ويواصل المنتخب برنامجه الإعدادي بالسفر إلى روسيا في ١٧ حزيران الحالي لخوض مباراتين وديتين قبل التوجه إلى سويسرا في ٢١ من الشهر ذاته لخوض المعسكر الختامى، الذي يتضمن مواجهتين أمام كندا وأستراليا.

النصر بطلا لكأس الأميرة أيحة للسيدات للكرة الطائرة

توّج فريق النصر بلقب بطولة كأس الأميرة آية للسيدات بالكرة الطائرة لموسم ٢٠٢٥، بعد الفوز الذي حققه على فريق وادي فينان بنتيجة ٣-٠ بواقع ٢٥-٢٠. ٢٥-١٩. ٢٥-١٧، وذلك في المباراة النهائية التي جرت اليوم الثلاثاء في صالة مدينة الأمير محمد بمدينة الزرقاء.

وعقب المباراة تناوب عدد من أعضاء مجلس إدارة الاتحاد على تتويج الفريقين وتسليم كأس البطولة إلى كابتن فريق النصر



تترقب أندية سعودية موقف الإنجليزي الدولي جادون سانشو مهاجم تشيلسي الذي انتهت إعارته إلى البلوز من مانشستر يونايتد، من أجل محاولة

وفشل تشيلسي في الإبقاء على سانشو ضمن صفوفه بحسب تقارير عالمية، وذلك في ظل فشل الطرفين في التوصل لاتفاق بشأن العقد الجديد، ليعود اللاعب إلى اليونايتد حيث سيتم تحديد مصيره لاحقاً وسط اهتمام من

وأشارت صحيفة "ميرور" البريطانية إلى أن هناك اهتمام سعودي بضم اللاعب، إذ تسعى أندية الهلال والاتحاد والنصر للتعاقد مع سانشو كحل

هجومي مميز لتدعيم صفوف كل منهم. ويزداد الضغط على سانشو في ظل عدم استعداد المدرب البرتغالي روبن أموريم لإعادة اللاعب الإنجليزي إلى قائمة مانشستر يونايتد في الموسم الجديد، خاصة بعد التعاقد مع المهاجم ماثيوس كونيا كأولى صفقات

الشياطين الحمر، بجانب المفاوضات مع نجم برينتفورد بريان مبيومو.

ولعب سانشو ٤٢ مباراة هذا الموسم في كل البطولات سجل خلالها ٥ أهداف وصنع ١٠ أخرى في ٢٤٢٦ دقيقة لعب.

لكن قبل النظر إلى مستقبله، سيخوض رونالدو تحديًا مفصليًا، عندما يقود منتخب بلاده في (١-٣)، وبعدها بعامين لعب المنتخبان في يورو مواجهة ألمانيا، غدًا الأربعاء، في نصف نهائي

وتجددت المواجهة في يورو ٢٠١٢، وفاز منتخب ألمانيا أيضًا (١-١)، ثم جاء الاكتساح المدوي في مونديال ٢٠١٤، عندما خسرت كتيبة

الألمان أيضا بنتيجة (٤-٢)، وحينها سجّل رونالدو هدفه الوحيد في شباك المانشافت. الكأس الثالثة

البرتغال (٤-٠). وكانت آخر مواجهة في يورو ٢٠٢٠، وانتصر

۲۰۰۸ وانتصرت كتيبة المانشافت (۳-۲).

وتعتبر مباراة ألمانيا بمثابة طوق إنقاذ لكريستيانو رونالدو في موسمه المليء بالصعوبات، ويحتاج صاروخ ماديرا لقهر ألمانيا داخل أراضيها ومن ثم النظر إلى المباراة النهائية.