

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

عمان
مندوبا عن جلالة الملك عبدالله الثاني، كرم وزير التربية والتعليم الدكتور عزمي محافظة، الفائزين بالدورة ١٩٨ لجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥.
وأقيم الحفل الأربعاء، في صالة الأمير حمزة في مدينة الحسين للشباب بحضور عدد كبير من طلبة المدارس، والكوادر التربوية.
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 والخلاقية والسلوكية. وأكد أن التحليلات والدراسات التتبعية لهذا المشروع الوطني الرياضي الكبير أثبتت أن الجائزة جاءت محققة لفكر جلالة الملك وبقته بقدرة الشباب على الإبداع والتميز والعطاء.
وأشار طويقات 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 الطلاب.

وبين أن الجائزة تسعى إلى غرس حب الرياضة في نفوس الشباب وتشجيعهم على تبني أسلوب حياة صحي ونشط، وتسهم في اكتشاف المواهب الرياضية وتطويرها، ما يعزز من مكانة الأردن على الساحة الرياضية الإقليمية والدولية.

وتضمنت فعاليات الحفل عروضاً وتشكيلات وإيقاعات رياضية من مديريات تربية ماركا، وبنى كنانة، وقصبة عمان، ولواء الجامعة، بمشاركة موسيقات الأمن العام.

أسماء الطلاب الفائزين بالمركز الأول والثاني من كل فئة عمرية:

–فئة ٩ سنوات: الأول قاسم مصطفى أحمد القضاة من مدرسة محنا الأساسية المختلطة، "عجلون"، والفائز الثاني، محمد أحمد ناصف العبد الله من مدرسة ياقوت الحموي الأساسية للبنين، "الزرقاء الأولى".

–فئة ١٠ سنوات: الأول غيث مصطفى عبد أبو رمان من مدرسة وادي عربة الثانوية/رحمة الثقافة العسكرية، والثاني زيد خالد علي خصانه من مدرسة أكاديمية السرمد "بني عبيد".

–فئة ١١ سنة: الأول أحمد صالح محمد المسعدين من مدرسة بصيرا الأساسية للبنين "بصيرا"، والثاني وسيم نضال طابع الحنانة من مدرسة دامايا الأساسية للبنين "دير علا".

–فئة ١٢ سنوات: الأول ريان عطاش عطا الشرفات من مدرسة المكيفة الأساسية للبنين الثانية "البادية الشمالية الشرقية"، والثاني عبد المعطي محمد عبد المعطي السعودي من مدرسة طارق بن زياد الأساسية للبنين "بصيرا".

–فئة ١٣ سنة: الأول شهم علي أحمد شديات من مدرسة المنشية الأساسية للبنين "قصبة الغرق"، والثاني محمد علي مصطفى بني عامر من مدرسة تبنة الثانوية الشاملة للبنين "الكورة".

–فئة ١٤ سنة: الأول قصي بلال طارق رياض من مدرسة الكثة الثانوية للبنين "جرش"، والثاني فارس حابس شاشان الرشمان من مدرسة أم الزيتون الأساسية للبنين "جرش".

–فئة ١٥ سنة: الأول ليث أشرف سامي ولشابيكي من مدرسة شريحيل بن حسنة الثانوية للبنين المشارع، "الثقافة العسكرية"، والثاني سند عصمت فايز الخطيب من مدرسة عبد الله بن مسعود الثانوية للبنين "الرصيفة".

–فئة ١٦ سنة: الأول بزن عماد القرشي من مدرسة أوصرة الثانوية الشاملة للبنين "عجلون"، والثاني عمار أكرم أحمد السواعي من مدرسة شريحيل بن حسنة الثانوية للبنين "المشارع الثقافة العسكرية".

–فئة ١٧ سنة: الأول براء تركي محمد بعيرات من مدرسة أوصرة الثانوية الشاملة للبنين "عجلون"، والثاني يوسف رائد حسن المصري من مدرسة الملك عبدالله الثاني للتميز "الزرقاء الأولى".

أسماء الطالبات الفائزات بالمركز الأول والثاني من كل فئة عمرية:

–فئة ٩ سنوات: الأولى ميرا أحمد محيسن من مدرسة البنيات الأساسية للبنات "ناعور"، والثانية رسيل راكان يوسف القطاونة من مدرسة جناح الأميرة هيا الثقافة العسكرية.

– فئة ١٠ سنوات: الأولى ليلى صالح عبد الفتح القاضي من مدرسة المشرق الدولية "الجامعة"، والثانية قمر يوسف يوسف أبو وعش من مدرسة اليرموك الأساسية المختلطة "الجامعة".

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

–فئة ١٢ سنة: الأولى كادي وائل صالح بني سلامة من مدرسة رابعة العدوية الأساسية المختلطة "الكورة"، والثانية سلمى بسام عبد الكريم الخطيب من مدرسة حوفا المزار للبنات "المزار الشمالي".

–فئة ١٣ سنة: الأولى جنى ظاهر مبارك الفروع من مدرسة بصيرا الأساسية المختلطة "بصيرا"، والثانية غزل جمال محمد بعيدات من مدرسة سمر الثانوية المختلطة للبنات "بني كنانة".

–فئة ١٤ سنة: الأولى توجان محمد الصادق اجابليه من مدرسة الجزائر الأساسية للبنات "قصبة عمان"، والثانية نور محمد خلف دينات من مدرسة أكاديمية السرمد "بني عبيد".

–فئة ١٥ سنة: الأولى جود طه محمد المطيبين من مدرسة المشقر الثانوية الشاملة للبنات "ناعور"، والثانية روحاني محمد عبد المجيد العزام من مدرسة كفرعان الثانوية المختلطة "لواني الطبية والوسطية".

–فئة ١٦ سنة: الأولى تقي إبراهيم محمد الذبي من مدرسة زينب الأسدية الثانوية المختلطة "الزرقاء الأولى"، والثانية سبأ يوسف محمود ولعاراني من مدرسة الكرامة الأساسية للبنات "قصبة عمان".

– فئة ١٧ سنة: الأولى مريم عصام عمر الشيخ صبري من مدرسة الأميرة ثروت الثانوية للبنات "ناعور"، والثانية بنان محمد صالح الرشمان من مدرسة عنبة الثانوية الشاملة للبنات "المزار الشمالي".

الأوائل من ذوي الإعاقة السمعية:

الأولى سلسيل شاهر مشافق الهلول من مدرسة عبد الرحمن بن عوف للتربية الخاصة "الطفيلة"، والثاني محمد أيمن محمد العمري من درسة الأمل للتربية الخاصة "الكورة".

الطلبة الأوائل "حالات خاصة":

الأولى لارين زياد محمد الشناق من مدرسة دوقره الثانوية الشاملة للبنات "قصبة اربد"، والثاني مالك طارق أحمد حاتملة من مدرسة أكاديمية مريسا "بني عبيد".

والمدارس الفائزة:

–مدارس فئة ٥٠ – ٢٠٠: الأولى عاتكة بنت عبدالمطلب الأساسية المختلطة "بصيرا"، الثاني مدرسة ثابت بن قيس الأساسية المختلطة "بصيرا"، الثالث مدرسو وادي شعيب الأساسية المختلطة "السلط"،

– مدارس فئة ٢٠١ – ٥٠٠: الأولى مدرسة أكاديمية مريسا "بني عبيد"، الثاني مدرسة شريحيل بن حسنة الثانوية للبنين "المشارع، مديرية الثقافة العسكرية"، الثالث مدرسة كفر أبيل الثانوية للبنين "مديرية الثقافة العسكرية".

–مدارس فئة ٥٠١ فأكثر: الأولى مدرسة سويمة الثانوية للبنين "مديرية الثقافة العسكرية"، الثاني دوقره الثانوية الشاملة للبنات، "قصبة اربد"، الثالث غرندل الثانوية "مديرية الثقافة العسكرية".

– مدارس الصم والبكم الفائزة الأولى عبد الرحمن بن عوف للتربية الخاصة "الطفيلة".

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

العيسوي: 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 للأردن لا يقل

رسوخا عن الجنسية ومواقف الملك مصدر فخر لكل عربي



عمان
أكد رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي أن الأردن، بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، يمضي بثبات الكبار نحو المستقبل، متسلحاً برؤية استراتيجية لا تعرف التردد، وبارث وطني صقلته التجارب، فصار قادراً على أن يحول المحن إلى محطات للبناء، والتحديات إلى جسور للعوبر.

وأضاف أن الأردن، في ظل قيادة الهاشمية الحكيمة، لا يكتفي بالصمود في وجه التحديات والاضطراب الإقليمي والدولي، بل يرستخ حضوره بوصفه دولة راسخة في قيمها، مرتبة في أدواتها، وفريدة في قدرتها على الموازنة بين القوابت 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 المدرس، ويعلي من شأن القانون ويصون الكرامة الإنسانية، في دولة راسخة بمؤسساتها ووائقة برسالتها، قائلاً إن الإنسان الأردني كان وما زال محور الاهتمام وغاية كل تقدم.

كما أكد العيسوي أن الأردن، بقيادته الهاشمية، ظل حاملاً للواء الأمة في الدفاع عن قضاياها، وعلى رأسها القضية الفلسطينية، مشدداً على أن القدس ستبقى في وجدان الأردنيين عنواناً للموقف الهاشمي الثابت.

وأضاف أن الدعم الأردني للأشقاء في فلسطين هو فعل لا قول، تجسد في المواقف السياسية والجهود الإغاثية والإنسانية والطبية، لافتاً 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 تنقله من إلهام في ميادين تمكين المرأة والشباب والطفولة.

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

واستعرض العيسوي في كلمته رمزية المحطات الوطنية المتعاقبة، من عبد الاستقلال المجيد إلى عبد الجلسوس الملكي وذكرى الثورة العربية الكبرى ويوم الجيش،

وأضافوا أن الرؤية الملكية تشكل منارةً تهتدي بها

مؤسسات الدولة في البذل والعطاء، والعمل المتواصل من أجل مستقبل أفضل.

وفي هذا الإطار، أشار أحد أعضاء الهيئة الأكاديمية من الأنشاء العرب إلى أن الانتماء القومي لا يلغي الانتماء الوجداني، مؤكداً أن الهوى الأردني الذي يحمله في قلبه لا يقل رسوخاً عن جنسيته، ومشدداً على أن مواقف جلالة الملك وما يبذله من جهود عظيمة في الدفاع عن قضايا الأمة محل فخر لكل عربي حر.

وفثن المتحدثون، في اللقاءين، النهج الملكي التواصلني مع أبناء شعبه في كل مواقعهم، مؤكداً أن التوافق العميق بين القيادة والشعب يستند إلى حكمة جلالة الملك وإنسانيته، وقدرته على استشراف التحديات وتحويلها إلى فرص للنهوض والإنجاز. كما عبّروا عن اعترازهم بمكانة الأردن إقليمياً ودولياً، مؤكداً أن صوت جلالة الملك يعبر عن ضمير الأمة، وأن الإشادة الإقليمية والدولية للأردن وقيادة وسياسة جلالة الملك الحكيمة، ليست إلا انعكاساً لمكانة الأردن ودوره المؤثر، سياسياً

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

وأشاد بالدور المحوري الذي تقوم به القوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي، والأجهزة الأمنية، مؤكداً أن نشامي الوطن سطروا بدمائهم أبهى معاني الشرف والسيادة، وكانوا على الدوام درع الدولة وسنداً 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، متعهداً بنقل ما طرحه أبناء العشيرة من أفكار وآراء إلى جلالة الملك بكل أمانة، داعياً الله أن يحفظ الأردن وقيادته وشعبه.

من جهتهم، عبر المتحدثون اعترازهم بالقيادة الهاشمية الحكيمة، ووقفهم صفاً واحداً خلف جلالة الملك عبدالله الثاني وسمو في عهده، مؤكداً أنهم على العهد باقون جند أوفياء في خندق الوطن.وقالوا إن الأردن، بقيادة جلالته، سيبقى حاملاً ووارثاً لرسالة الثورة العربية الكبرى ومبادئها الخالدة في الحرية والكرامة والوحدة.

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



التعاون في المجالات الزراعية والأمن الغذائي، في ضوء اعتماد منظمة الفاو، الأردن مركزاً للفردص الإقليمي للأمن الغذائي لدول منطقة المشرق. ولفت رئيس الوزراء إلى أهمية المشاريع والبرامج المشتركة التي تعالج التحديات الرئيسية في الزراعة والأمن الغذائي والمياه وتغير المناخ. وتم خلال اللقاء التأكيد على ضرورة تكثيف الجهود لضمان إيصال المساعدات إلى قطاع غزة، دون إعاقة وبشكل كاف ومستدام في ظل الكارثة الإنسانية التي يمر بها القطاع، وتعزيز الأمن الغذائي في الضفة الغربية.

وثمن مدير "الفاو" جهود الأردن في موضوع الأمن الغذائي لخبرته في هذا المجال، مشيداً بدور الأردن الكبير في إيصال المساعدات إلى قطاع غزة.

عمان

استقبل رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسن، 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

رئيس هيئة الأركان المشتركة يستقبل السفير الصيني في عمان

عمان

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

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

3 عوامل بسيطة تخدع جسدك ليبقى شاباً!



وكالات

توصلت دراسة حديثة إلى أن الجمع بين ثلاثة عناصر بسيطة يمكن أن يبطل بشكل ملحوظ عملية التقدم في العمر البيولوجي للأشخاص الذين تجاوزوا السبعين. وهذه النتائج المثيرة تأتي من دراسة «دو-هيلث» الشهيرة التي يقودها فريق بحثي من جامعة زيورخ بقيادة البروفيسورة هايكه بيشوف-فيرايري. واعتمدت الدراسة التي استمرت ثلاث سنوات وشملت ٧٧٧ مشاركاً، 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 وتمرارين القوة المنتظمة يبطل 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 وتمرارين القوة المنزلية ثلاث مرات أسبوعياً، حيث ظهر تأثير تراكمي أكثر قوة في إبطاء

دراسة: ساعاتنا البيولوجية مرتبطة بتغير الفصول



وكالات

أظهرت دراسة أجراها باحثون من جامعة ميتشيجان أن الساعة البيولوجية الداخلية للإنسان تظل مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتعاقب الفصول وطول الليل والنهار، متحدياً بذلك تأثيرات الحياة المعاصرة. وحول الموضوع قالت الدكتورة روببي كيم، الباحثة الرئيسية في الدراسة: "نحن البشر، ما زلنا حقاً كائنات تعتمد على تغير الفصول، حتى لو لم يكن هذا واضحاً 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 يعني أن جدول نومهم مضطرب ويبعد كل البعد عن النمط الطبيعي. وأظهرت نتائج الدراسة أن الإيقاعات اليومية لأطباء كانت تخضع لتغيرات موسمية واضحة، على سبيل المثال تبين أن الأطباء ينامون لفترات أطول في الشتاء وفترات أقصر في الصيف.

البصل الأخضر.. 5 فوائد مذهلة وكنز صحي قد لا تعرفه!

وكالات

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:

- حماية القلب والأوعية الدموية: يحتوي البصل الأخضر على مركبات الكبريت التي تساعد في خفض الكوليسترول الضار، كما يزيد الجسم بالبوتاسيوم الذي يساهم في تنظيم ضغط الدم.
- تقوية جهاز المناعة: بفضل خصائصه المضادة للميكروبات، يساهم البصل الأخضر في الوقاية من العديد من العدوى الفيروسية والبكتيرية.
- المساعدة في الوقاية من السكري: يساهم في تنظيم مستويات السكر في الدم، ما يجعله غذاءً مفيداً لمرضى السكري أو المعرضين للإصابة به.
- تحسين الهضم ومكافحة الإمساك: يحتوي على نسبة جيدة من الألياف الغذائية التي تحسن من أداء الجهاز الهضمي وتنجز حركة الأمعاء.
- تقوية العظام: يعزز 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 يُقدَّر بثمن.

عادة شائعة في الصيف قد ترفع خطر الإصابة بالجلطات الدموي

وكالات

حذر أطباء من عادة صيفية شائعة قد تؤدي في مضاعفات صحية خطيرة، أبرزها زيادة لزوجة الدم وارتفاع خطر الإصابة بالجلطات. وتمثل هذه العادة في إهمال شرب كميات كافية من الماء خلال ارتفاع درجات الحرارة، ما يؤدي إلى الجفاف، خاصة بين الفئات المعرضة للخطر. وأوضح 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 بسبب زيادة كثافة الدم. ولا تتوقف آثار قلة شرب الماء عند ذلك، بل تمتد لتشمل جفاف الجلد والعينين، وزيادة نسبة الأملاح في الكلىتين، إضافة إلى الشعور بالجفاف والتعب العام، وضعف التركيز، والصداع الشديد، فضلاً عن ارتفاع درجة حرارة الجسم وتساقط الشعر.

كما أشار الأطباء إلى أن الجفاف قد يؤدي في بعض الحالات إلى تقلصات عضلية مؤلمة، خاصة في منطقة الصدر، وهو ما قد يُفسَّر أحياناً بشكل خاطئ؛ على أنه مشكلة قلبية، في حين أن السبب الحقيقي 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 الخطيرة.

دراسة تحذر: عادة نوم شائعة قد تزيد خطر الموت المبكر!

وكالات

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 خطر الوفاة المبكرة. شملت الدراسة، أكثر من ٨٦ ألف مشارك بمتوسط أعمار ٦٣ عاماً، وتابعت حالاتهم الصحية على مدى ١١ عاماً. وأظهرت 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 التفات 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 "دailي ميل". ويُرجَّح 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 الصحي وزيادة خطر الإصابة بالآكتئاب والسكري وأمراض القلب. 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) توصي 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 العامة.

5 أطعمة تخفض

مستوى الكوليسترول الضار طبيعياً



يجعلها الخيار الأمثل في الأنظمة الغذائية المحافظة على مستوى الكوليسترول. وتوصلت دراسة تحليلية، نُشرت في دورية الجمعية الطبية الكندية، إلى أن تناول كوب واحد من البقوليات يومياً يُقلِّل من مستوى الكوليسترول الضار بنحو ٥ ٪ في غضون أسابيع قليلة. بدورها، تُشدّد جمعية القلب الأميركية على أن إدراج الفاصولياء في نظام غذائي صحي للقلب يساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم، وهو السبب الرئيسي لأمراض القلب. وتُشير الأبحاث إلى أن تناول حوالي ٤٠٠ غرام من البقوليات أسبوعياً (حوالي كوب ونصف) يُوفِّر فوائد مثالية للقلب والأوعية الدموية.

- 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 معاً لدعم مستويات الكوليسترول الأفضل.
- كما كشفت نتائج دراسة، أجريت عام ٢٠١٥ ونُشرت في دورية جمعية القلب الأميركية، أن حبة أفوكادو واحدة يومياً تُخفِّض مستويات الكوليسترول السيئ بشكل ملحوظ لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن.
- التوت 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 يومياً 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 جودة طعام الطفل؟

السنوي للجمعية الأمريكية للتغذية، والذي بدأ أعماله اليوم في فلوريدا ويستمر حتى ٣ يونيو (حزيران). وفي الدراسة، أكل جميع المشاركين استبيانين غذائيين على الأقل خلال فترة مراقبتهم في عقد التسعينات من القرن الماضي، وكان لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين ١ و٦ سنوات في الفترة ٢٠٢١-٢٠٢٢. عندما وافقوا على المشاركة في دراسة متابعة مخصصة لأبائهم. وخلال فترة المراقبة، صُنّف حوالي ٤٤ ٪ من المشاركين على أنهم يعانون من سوء جودة النظام الغذائي، و ٤٠ ٪ يعانون من تدهور جودة النظام الغذائي، و ١٦ ٪ يعانون من تحسين جودة النظام الغذائي.

قياس التأثير وفي دراسة المتابعة، كان الرجال الذين تحسنت جودة نظامهم الغذائي خلال فترة المراقبة أكثر ميلاً بنسبة ٩٠ ٪ لاتباع نمط حياة صحي عند إنجابهم." كما كانوا أكثر ميلاً بنسبة ٦٠ ٪ مراقبة نمط حياة أطفالهم الصحي، مقارنة بالأبَاء الذين اتبعوا نظاماً غذائياً سيئاً في مرحلة المراقبة. وإضافة إلى ذلك، كان أطفال الأبَاء الذين تحسنت جودة نظامهم الغذائي خلال فترة المراقبة أكثر ميلاً بشكل ملحوظ لتلبية التوصيات الغذائية المتعلقة بتناول الفاكهة والخضراوات، مقارنة بالأطفال الذين عانى أبائهم من سوء التغذية أو تدهورها في مرحلة المراقبة

وكالات

يؤدي ارتفاع الكوليسترول السيئ LDL في الشرايين إلى تكون اللويحات، وانخفاض تدفق الدم وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. ويشير الخبراء إلى أن ارتفاع الكوليسترول السيئ يمكن أن يكون وراثياً، إلا أن نمط الحياة اليومي والعادات الغذائية تلعب دوراً في ذلك، بحسب ما نشرته صحيفة Times of India.

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 يلي:

- اللوز إذ يحتوي اللوز على دهون صحية وألياف وفيتامينات ومعادن، ويُقال إنه يخفض الكوليسترول الكلي والكوليسترول السيئ لأنه غني 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 غني بفيتامين E، الذي يمنع أكسدة كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة، وهي خطوة أساسية في تكوين اللويحات في الشرايين.
- الشوفان يُعد 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 HDL. كما يُقلل الشوفان من الالتهابات والإجهاد التأكسدي، ويُحسن وظائف الأوعية الدموية ويُخفّض ضغط الدم عند اتباع نظام غذائي صحي.

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

وكالات

في حين أن الأمهات لطالما حظين بنصيب وافر من الاهتمام فيما يتعلق بعادات أطفالهن الغذائية، سلطت دراسة جديدة الضوء على أهمية دور الأبء في تشكيل علاقة الطفل بالطعام. ووفق الدراسة، كان الأطفال الصغار أكثر ميلاً لتناول الكمية الموصى بها من الفاكهة والخضراوات، إذا اتبع أبائهم نظاماً غذائياً صحياً خلال سنوات مراقبتهم. واستندت الدراسة إلى بيانات من ٦٦٩ رجلاً أجابوا على استبيانات حول عاداتهم الغذائية خلال فترة المراقبة، ثم قدموا، بعد سنوات، معلومات حول مواقفهم وسلوكياتهم المتعلقة بأنظمة أطفالهم الغذائية.

وقالت الدكتورة ماريان أوليفيرا، باحثة ما بعد الدكتوراه في كلية بوسطن،: "وجدت راسنتاً أن الآباء الذين اتبعوا نظاماً غذائياً صحياً في مرحلة المراقبة كانوا أكثر ميلاً لتشجيع عادات غذائية إيجابية لدى أطفالهم." اكتساب عادات غذائية جديدة وأضافت: "كان هؤلاء الآباء أكثر قدرة على تقليد عادات الأكل الصحية - أي إظهار عادات غذائية جيدة بشكل فعال - ومراقبة تناول أطفالهم للأطعمة غير الصحية، مثل بعض الحلويات والوجبات الخفيفة." ووفق "مديكال إكسبريس"، ستعرض أوليفيرا نتائج دراستها في مؤتمر "التغذية ٢٠٢٥"، وهو الاجتماع

الذكاء الاصطناعي يمنح أملاً جديداً لمرضى سرطان البروستات

الذين لا يحملون المؤشر الحيوي من ٧٪ إلى ٤٪ فقط، وهي نسبة لا تعد ذات دلالة إحصائية أو سريرية مهمة. وقال البروفيسور نيك جيمس، قائد الدراسة: «أمل أن يؤدي هذا الاكتشاف إلى إعادة النظر في قرار تمويل «أبيراتيرون»»، خاصة أن النتائج تحدد

مؤشراً حيويًا محددًا يظهر قابليته للاستجابة الفعالة للعلاج. وعند الجمع بين عقار «أبيراتيرون» 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

الحيوية التي تميّز المرضى القادرين على 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. وشملت الدراسة، التي أجراها فريق من الباحثين

– توصلت دراسة بريطانية رائدة إلى أن اختباراً مبتكراً يعتمد على الذكاء الاصطناعي يمكن أن يحدث تحولاً جذرياً 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

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



نهاية عام ٢٠٢١ الجاري.قرار مصيريوبينما يتزايد سياق التحول نحو السيارات الكهربائية شراسة، كشفت شركة فيراري عن قرار مصيري محتمل قد يهني عصر محركات الاحتراق.ووفق موقع "موتور وان" كشفت مصادر من داخل ماركة "الحصان الوائب"، أن فكرة التخلي عن طرح سيارات عاملة بمحركات احتراق داخلي، قيد الدراسة، ولكن لن تتحقق خلال العقد الجاري.

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 بالكامل من صنعها تصل في عام ٢٠٢٥.

مسؤول سابق في «تسلا»: الروبوتات البشرية ليست مناسبة للمصانع



"أوبتيמוש" لديه وجهة نظر أخرى، فهو يرى أن الروبوتات لن تكون مفيدة لأن غالبية أعمال الصناعة والنقل تعتمد على السرعة، فكلما كان الروبوت أسرع في تنفيذها كانت النتائج أفضل، ولكن روبوتات "أوبتيמוש" ليست سريعة بما يكفي لتكون عملية بهذه البيئات. وبينما كان «التي» يعمل سابقاً في «تسلا» فإن لديه سبباً لكره روبوتات الشركة، إذ أسس عام ٢٠٢٢ شركة تدعى «ميترا» (Mytra) تصنع روبوتات نقل أشبه بالبالط تعتمد في نقلها على أجزاء خاصة تثبت في الأرضية، كما أضاف «والتي» أن تصميم البالط أكثر عملية من الروبوتات البشرية كونها قادرة على الحركة بشكل أسرع وفي مدى حركي أقل من ذاك الخاص بالروبوتات البشرية، مضيفاً أن أزمة المدى الحركي 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 ٢٠٢٣.

كما أعلنت «بي إم دبليو» (BMW) صانع السيارات الألماني الشهير أن الروبوتات البشرية تبدأ العمل بمصانعها في القريب العاجل، وتحديداً مصنع سباتاتنبورج في ساوث كارولينا الأميركية.



وكالات كشفت فيراري صورة ترويجية لطراز رياضي جديد تستعد طرحه قريباً، ذي طابع one-off، بمعنى أنه ستوفر منه نسخة وحيدة في العالم.ونقل موقع "موتور وان" المختص بأخبار السيارات الصورة الترويجية للطراز الجديد، الذي اكتفت فيراري بالكشف من خلالها عن شعار الطراز.

ويحمل الطراز شعار Unica SP٤٨، ما يعني أنه سيطرح ضمن أسرة سيارات فيراري الرياضية Monza SP١ و speedsters SP٢.ولن تكون هذه هي النسخة الخاصة الأولى التي تقدمها فيراري ضمن مشاريع خاصة تطويرية لسياراتها الرياضية، وسبق أن قدمت موديل Fa Tributo بالطريقة نفسها في عام ٢٠١٩.

ومع تكتم فيراري على مواصفات هذا الطراز الجديد، ذكر "موتوروان" أن طرحها والإعلان عن قدراتها قد يكون مع

DeepSeek R1 يطلق نسخة مطورة من

نموذج الذكاء الاصطناعي R1 دون إعلان رسمي

وكالات

أطلقت شركة DeepSeek الصينية الناشئة نسخةً محدثةً من نموذج الذكاء الاصطناعي الشهير R١، 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 الإصدار الأول في وقت سابق من هذا العام.

وكان النموذج الأصلي DeepSeek R١ قد أثار اهتماماً واسعاً في الأوساط التقنية العالمية، بعدما تفوق على نماذج منافسة تعود لشركات كبرى مثل OpenAI و Meta، مع تميّزه بكونه مفتوح المصدر ومجانياً، وتم تطويره في وقت قياسي وبتكلفة منخفضة.

وقد أثار هذا التفوق المفاجئ قلقاً 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 تعافياً لاحقاً.

وتنتمي النسخة المطورة من النموذج إلى فئة نماذج الاستدلال، القادرة على تنفيذ مهام معقدة عبر التفكير المنطقي المتسلسل. ووفقاً لتصنيفات موقع LiveCodeBench للمتخصص في تقييم نماذج الذكاء الاصطناعي، فإن النموذج الجديد يقترب في أدائه من نماذج متقدمة مثل o٣ و mini-o٤ التابعة لـ OpenAI.

في تصريح لشبكة CNBC، قالت الباحثة في مجال الذكاء الاصطناعي لدى Hugging Face، آيندا ياكيفو: "الترقية الأخيرة من DeepSeek أكثر كفاءة في الاستدلال، وتتمتع بقدرات متقدمة في الرياضيات والبرمجة، وهي تقترب من نماذج رائدة مثل Gemini و o٣".

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

ويُظنر إلى DeepSeek كنموذج يعكس تنامي قدرات الذكاء الاصطناعي الصيني، رغم القيود الأمريكية المفروضة على تصدير الرقاقات والتقنيات المتقدمة إلى الصين.

«xAI» التابعة لماسك تواجه انتقادات

بسبب حاسوبها الفائق في ممفيس

وكالات

دعت الجمعية الوطنية للنهوض بالملونين (NAACP) مسؤولي مقاطعة شيلبي في ولاية تينيسي الأمريكية إلى وقف عمليات منشأة الحاسوب الفائق "كولوسوس" (Colossus) التي تشغلها شركة الذكاء الاصطناعي "xAI" التابعة لإيلون ماسك فوراً في جنوب ممفيس، نظراً لمخالفته للقواعد البيئية.

ووجه 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".

ودعا الجهات المعنية إلى «إصدار أمر طارئ» لـ xAI بوقف العمليات بالكامل، أو على الأقل، في حال عدم صدور أمر كهذا، دعوة الشركة للمثل 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 توريبينات الغاز التي تشغلها شركة «xAI»، لتشغيل منشأة كولوسوس. وتقدمت الشركة بطلب للحصول على تصريح لمواصلة تشغيل ١٥ توريبيناً يعمل بالغاز في المنشأة، في حين ذكرت المنظمة أن السلطات «سمحت لشركة xAI بتشغيل ما لا يقل عن ٣٥ توريبناً غازياً دون أي تصريح» خلال العام الماضي.

وكان مسؤولو المدينة قد صرحوا سابقاً بأن شركة «xAI» لا تحتاج إلى تصاريح للسعة الأولى من استخدام التوريبينات.

وقبل إن هذه التوريبينات تصدر ملوثات هواء خطيرة، بما في ذلك الفورمالدهايد، بمستويات تتجاوز الحدود التي تفرضها وكالة حماية البيئة في الولايات المتحدة. وأشارت رسالة المنظمة أيضاً إلى انبعاثات أكسيد النيتروجين الناتجة عن تلك التوريبينات.

ومنشأة «كولوسوس»، التي تصفها شركة «xAI» بأنها أكبر حاسوب فائق في العالم، بدأت عملها في سبتمبر ٢٠٢٤ لتدريب «جروك»، روبوت الردشة الخاص بالشركة. لكن منتقدي بيرون أن الفوائد الاقتصادية المحتملة للمشروع للمجتمع لا تعادل 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.

وقال المتحدث 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

وكالات

بدأت منصة التواصل الاجتماعي "إكس" (تويتر سابقاً)، التابعة لإيلون ماسك طرح نسخة تجريبية من رسائل "XChat" لاختبارها.

وأفاد بعض مستخدمي منصة "إكس" من أصحاب الحسابات المدفوعة بأنهم قادرون على الوصول إلى رسائل "XChat".

وأكد المهندس العكسي نيام أوجي أن نظام المراسلة الجديد بمنصة إكس يبدو جاهزاً لل طرح للمستخدمين، بحسب ما نقله تقرير موقع «TechCrunch» المتخصص في أخبار التكنولوجيا، اطلعت عليه «العربية Business».

و«XChat» هو نسخة أقوى وأكثر تطوراً من الرسائل المباشرة الحالية بمنصة إكس.

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

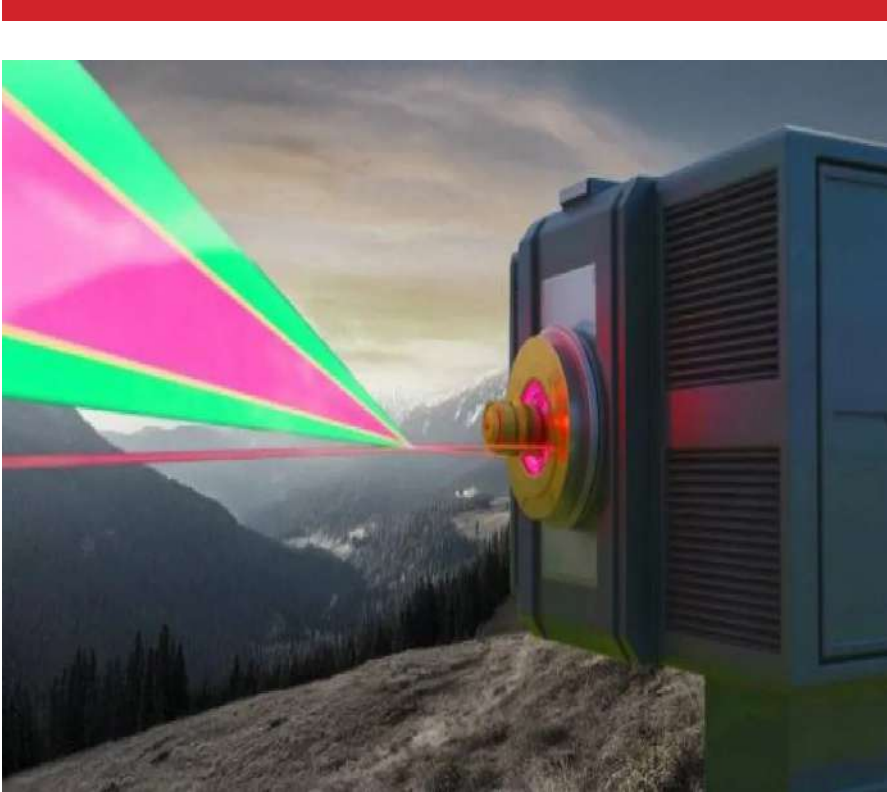
وذكر أيضاً أن الرسائل في نظام «XChat»، المقبل ستكون محمية برمز مرور مكون من ٤ أرقام.

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

وفي السنوات التي تلت استحواذه على تويتر (إكس حالياً) في عام ٢٠٢٢، تحدث ماسك في مناسبات عديدة عن طموحاته في إنشاء خدمة مراسلة شبيهة بخدمة «Signal» مدمجة في منصة إكس.

يقرأ أسرارك من بُعد ميل ..

الصين تطوّر نظاماً بصرياً مذهلاً



وكالات

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 السسم 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 بـ"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، وفقاً لـ sustainability-times.

ويستخدم النظام ثمانية حزم ليزر بالأشعة تحت الحمراء موجهة نحو الهدف، حيث يتم التقاط الضوء المنعكس بواسطة تسكوبين 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.

«غوغل» تطلق تطبيقاً لتنزيل نماذج الذكاء

الاصطناعي وتشغيلها على الهاتف



وكالات

أطلقت شركة غوغل الأسبوع الماضي –دون إعلان عن الأمر– تطبيقاً يتيح للمستخدمين تشغيل مجموعة من نماذج الذكاء الاصطناعي المتاحة للجمع من منصة تطوير الذكاء الاصطناعي "Hugging Face" على هواتفهم.

ويحمل التطبيق اسم "Google AI Edge Gallery"، وهو متاح لنظام أندرويد، وسيطرح قريباً لنظام "iOS".

ويتيح التطبيق للمستخدمين العثور على نماذج، وتنزيلها، وتشغيلها، ويشمل ذلك النماذج التي تُنشئ صوراً، وتجيّب على أسئلة، وتكتب وتحرر أكواداً برمجية، وغير ذلك من المهام، بحسب تقرير موقع «TechCrunch» المتخصص في أخبار التكنولوجيا، اطلعت عليه «العربية Business».

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

أفضل (مياه الديتوكس)

تنظيف الجسم من السموم



وكالات

– مع حلول فصل الصيف واقترب موسم الإجازة، يرغب كثيرون في التخلص من السموم المتراكمة في أجسامهم بعد عام كامل من العمل. فأي نوع من ماء الديتوكس يعزز صحة الكلى والأمعاء؟ وما النكهة التي يمكن أن نضيفها لماء الديتوكس؟ في ما يلي نصائح أوجزتها خبيرة التغذية، آلين فامي، في تقرير نشرته مجلة 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 آلين فامي، إذ إنها تعمل على تعزيز إنتاج البول والحد من احتباس الماء، كما أن لها تأثيراً في الأمعاء من خلال تحسين العبور.

وبالنسبة للاستهلاك اليومي، يمكنك أيضاً 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 تُقيد الأمعاء وتساعد في مكافحة الإمساك، وتسهيل عملية الإخراج، والحد من تكوّن الغازات المعوية.

مياه فيشي – سيليستيان المعدنية، غنية بالبكربونات، لذلك فهي تحسّن وظائف الكلى والكبد وتحسّن عملية الهضم كما تساعد على معادلة حموضة المعدة وفق اختصاصية التغذية.

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

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

لن يتبعون برنامجاً للتخلص من السموم، ويتساءلون عما إذا كان عليهم شرب الماء الفاتر أو البارد أو الساخن، إليك الحل: يجب شرب الماء الساخن صباحاً على معدة فارغة للتخلص من السموم المتراكمة ليلاً وهذا له فائدة على الجهاز الهضمي من خلال تنشيط إنتاج العصارة

نصائح فعالة لتعزيز صحة القلب

- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن
- يعد الغذاء الصحي حجر الأساس للحفاظ على صحة القلب. ينصح بالابتعاد عن الأطعمة المشبعة بالدهون المشبعة والسكريات والملح، والتركيز على تناول الخضروات والفواكه والبروتينات النباتية والحبوب الكاملة.
- ممارسة الرياضة بانتظام
- النشاط البدني يساعد على تنشيط الدورة الدموية وتقوية عضلة القلب. ينصح بممارسة التمارين مثل المشي السريع، ركوب الدراجة أو السباحة لمدة ٣٠ دقيقة يوميا على الأقل.
- الحفاظ على وزن صحي
- الوزن الزائد يضع ضغطا إضافيا على القلب ويزيد من احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكري. التحكم

الأمم

وصفة طبيعية لتنظيف

الكبد: ستندهش من النتائج

وكالات

– أهمية تنظيف الكبد وصحته

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

مكونات الوصفة الطبيعية لتنظيف الكبد
تتكون هذه الوصفة من مكونات طبيعية متوفرة وسهلة التحضير، وتعمل على تحفيز الكبد وتخليصه من السموم بفعالية وأمان:
عصير الليمون: غني 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 صحة الكبد.

عسل النحل الطبيعي: يضيف طعمًا لذيذًا ويعزز الفوائد الصحية بفضل خصائصه المضادة للبكتيريا والمضادة للالتهابات.

الماء الدافئ: يساعد على تذويب المواد وتنشيط الجهاز الهضمي خلال عملية التنظيف.
طريقة تحضير واستخدام الوصفة
المكونات:
طريقة التحضير:

قم بتسخين الماء حتى يصبح دافئًا وليس حارًا.

أضف عصير الليمون إلى الماء الدافئ.

أضف الزنجبيل والكركم وامزج المكونات جيدًا.

أخيرًا، 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 سلبًا على صحة الكبد.

الخلاصة

اتباع وصفة طبيعية لتنظيف الكبد مع اعتماد نمط حياة صحي يؤدي بنتائج مذهلة في تحسين وظائف الكبد وتنشيط الجسم. الكبد الصحي ينعكس إيجابيا على نشاطك اليومي، جهاز المناعة، وطاقة جسك ككل. جرب هذه الوصفة الطبيعية واستمتع بفوائدها التي ستوقق توقعاتك!

إشارات لا تتجاهليها تنذرك

بحمل جين السرطان القاتل

وكالات

كشفت الممثلة البريطانية الشهيرة كارا توينتون، نجمة مسلسل "إيست إندرز" السابق، عن خضوعها لعملية استئصال الثديين، بعد تأكيد إصابتها بطفرات جين BRCA المميتة، والتي تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطانات مميتة، 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، 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 بطفرات BRCA.

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 وقتاني فالوب، كخطوة استباقية لتقليل خطر الإصابة بالسرطان.

جين BRCA١ وBRCA٢ المسؤولة عن إصلاح الحمض النووي

التالف في الخلايا، وعندما تتعرض هذه الجينات لطفرات، تصبح الخلايا أكثر عرضة للتمو غير الطبيعي والتطور إلى خلايا سرطانية.

وتشير الدراسات إلى أن النساء الحاملات لطفرات BRCA١ وBRCA٢

لديهن احتمالية تتراوح بين ٤٥% و٨٥% للإصابة بسرطان الثدي خلال حياتهن، بالإضافة إلى خطر الإصابة بسرطان المبيض، البنكرياس، والبروستاتا.

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

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 المبيض، أو البنكرياس، أو البروستاتا.

ويجب الانتباه إذا كان أحد أفراد العائلة من الدرجة الأولى أو الثانية، مثل والدين، أو الأشقاء، أو الأجداد، أو الأعمام، أو العلمات، قد أصيب بأحد هذه السرطانات.

دور الفحص الجيني والوقاية

رغم أهمية الفحص الجيني في الكشف المبكر واتخاذ خطوات وقائية، مثل تغيير نمط الحياة، والفحوصات الدورية، أو حتى الجراحة الوقائية، تحذر هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية من أن النتائج قد تسبب قلقاً مستمراً لدى البعض.

وفي هذا السياق، أشارت أبحاث جديدة إلى دواء تجريبي قد يساعد النساء الحاملات لما يُعرف بـ"جين أنجليجا جوي" (نسبة إلى الممثلة الأمريكية التي

خضعت لعملية مماثلة)، على تجنب الجراحة الوقائية مستقبلاً.

واختتمت كارا توينتون رسالتها بتأكيد أهمية الوعي: "ربما سمعتم عن جينات BRCA١ وBRCA٢، وبصفتي حاملة لهذا الجين، فأنا أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي والمبيض... رسالتي للنساء: لا تتجاهلن الإشارات، تحدثن مع عائلاتكن، وخذن الفحص الجيني بجدية".



5

أسباب جفاف الجلد .. والحلول!



أعراض جفاف الجلد

تشمل أعراض جفاف الجلد:

حكة مستمرة وملحوظة، خاصة في الذراعين والقدمين.

احمرار وظهور تشققات أو تقشر الجلد.

تصلب الجلد خصوصًا بعد الاستحمام.

ظهور قشور بيضاء وحساسية في المناطق المتأثرة.

متى يجب استشارة الطبيب؟

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 فطري يحتاج لعلاج متخصص.

طرق علاج جفاف الجلد والوقاية منه

تتضمن العلاجات البسيطة التي يمكن اتباعها يوميًا:

تقليل مدة وعدد مرات الاستحمام، واستخدام ماء فاتر بدلاً من الساخن.

تجفيف الجلد بالتربيت بلطف بدلاً من الفرك.

استخدام صابون طبي خالي من العطور والكحول.

تطبيق مرطبات ذات أساس زيتي للحفاظ على الرطوبة.

شرب كمية كافية من الماء، واستخدام مرطبات الجو في البيئات الجافة.

تجنب التعرض المباشر المطول للشمس واستخدام واقي

الشمس.

ارتداء ملابس قطنية وتجنب الصوف أو الأقمشة

الخشنة.في حالات الحكة الشديدة، قد يصف الطبيب كريمات الكورتيزون أو مضادات حيوية للشقوق الجلدية.

ما هو التسمم المائي ؟



لدى الأطفال والرضع:

تغير مفاجئ في السلوك والانتباه.

تشنجات عضلية.

اضطراب في التنفس.

ضعف في التنسيق العصبي العضلي.

غثيان وقيء.

تُعد حالات التسمم المائي عند الرضع خطيرة بشكل خاص، وقد تحدث بسبب إعطاء الطفل جرعات غير مدروسة من الماء، أو خلال تدريبه على السباحة في عمر مبكر.

أسباب التسمم المائي

الإفراط في شرب الماء خلال فترة قصيرة.

محاولة تعويض العطش أو فقدان السوائل بشكل مفرط (خاصة بعد التمارين الرياضية).

سوء فهم بعض النصائح الصحية المتعلقة بضرورة شرب "الكثير من الماء".

العلاج

يتطلب التسمم المائي تدخلاً طبياً عاجلاً، وتشمل خيارات العلاج:

إعطاء أدوية مدرة للبول لتسريع التخلص من الماء الزائد.

تصحیح مستويات الصوديوم في الدم تحت إشراف طبي

دقيق. استخدام محلول كهال 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. وتذكر

أن الجسم يحصل على جزء من حاجته من السوائل عبر الطعام أيضاً.

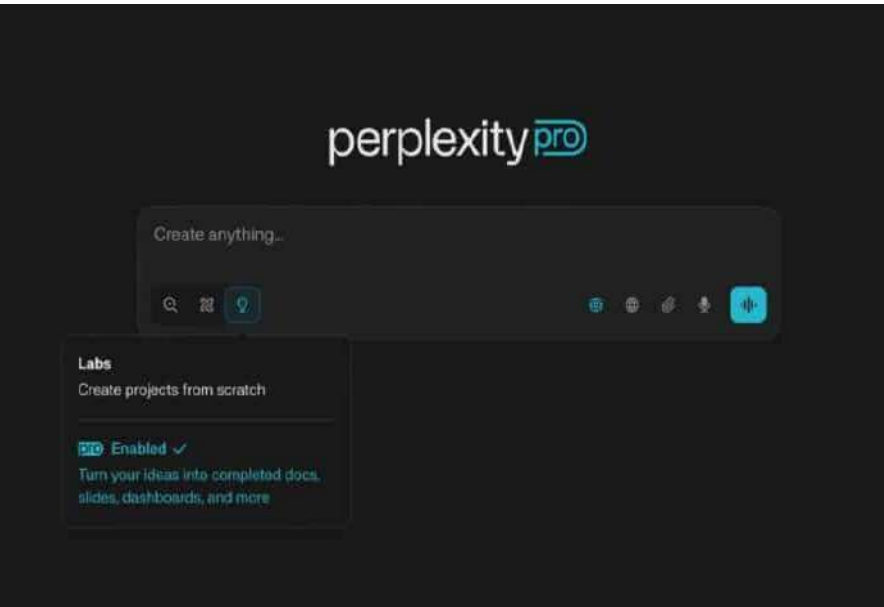


وفق التسريبات.. أداء «غالاكسي زد فيليب 7» سيكون مخيبا للآمال



أنها لا ترتقي لأداء المنافسين في أداء الأنوية المتعددة أو النواة الفردية، وذلك لدرجة أن معالج "شاومي" (Xiaomi) الخاص «إكس رينغ ٠٠١» (XRing) (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 A١٨) الموجود في هواتف "آيفون ١٦ بروماكس" حقق ٣٤٣٧ نقطة في أداة النواة الواحدة و٨٥٠٧ في أداة الأنوية المتعددة و"غالاكسي إس ٢٥ انترا" يحقق ٣٠٦٠ نقطة في أداة النواة الواحدة و٩٨٣٣ في أداة الأنوية المتعددة، وأما معالج "شاومي" فقد حقق ٢٧٠٩ في أداء النواة الواحدة و٨١٢٥ في أداء الأنوية المتعددة.ومن ناحية أخرى، نقل التقرير تغريدة من المسرب الشهير أبيشيك ياداف عبر حسابه في «إكس» يستعرض فيها مواصفات «غالاكسي زد فيليب DV، 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.

Perplexity تطلق أدوات ذكاء اصطناعي متطورة للمشاركين



البرمجية وتشغيلها، إذ تكتب الكود اللازم لتنفيذ المهام، مثل تنظيم البيانات، وتطبيق الصبغ، 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 والتتزيل. ويمكن لميزة Labs تصميم تطبيقات ويب تفاعلية بسيطة وتشغيلها ضمن تبويب "تطبيق App" داخل المشروع، مما يتيح إنشاء لوحات بيانات وعروض تقديمية ومواقع إلكترونية دون الحاجة إلى أدوات تطوير خارجية. ويُمكن لمستخدمي Perplexity Pro الوصول إلى ميزة Labs عبر شريط اختيار الوضع في واجهة الاستخدام عبر الويب وتطبيقات iOS وأندرويد، كما ستوفر قريبا في تطبيقات Perplexity الرسمية في نظامي macOS ويندوز.

وأعلنت شركة Perplexity الناشطة في مجال الذكاء الاصطناعي، إطلاق ميزة جديدة تحمل اسم "المختبرات Labs" لمستخدمي 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 دقائق. وتتيح ميزة Labs إنجاز ما يعادل أكثر من ١٠ دقائق من العمل الذاتي المؤتمت، بما يشمل النصفج عبر الإنترنت، وتنفيذ التعليمات البرمجية، وإنشاء الرسوم البيانية والصور، تحويل الأوامر النصية إلى أدوات مرئية أو تفاعلية، مثل لوحات التحكم أو التطبيقات المصغرة. ومن أبرز قدرات Perplexity Labs توليد الشفرات

تسريبات: «أبل» تعمل على أزار الاستجابة للمسية آيفون وآيباد وساعتها

وكالات 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 بأزار الاستجابة للمسية، وهي أزار سلبية لا تحتوي على أجزاء ميكانيكية تتحرك فعليا عند الضغط، لكنها تعطي رد فعل فيزيائيا مثل الاهتزاز عند الضغط عليها. وأجلت «أبل» مشروعًا يحمل اسم «Bongo»، لإضافة أزار الاستجابة للمسية لهاتف آيفون ١٥ برو، لكن يبدو الآن أنها لم تبق على المشروع فقط بل إنها تتوسع فيها أيضا ليشمل أجهزة أخرى، بحسب مع نقله تقرير موقع «MacRumors» عن المسرب الصيني «Instant Digital»، اطلعت عليه «العربية Business». وكان المشروع الأصلي «Bongo» قد تم تعليقه في مرحلة متأخرة من التطوير بسبب ما وصفته مصادر بـ «نتائج اختبارات غير مرضية ومعدلات فشل عالية في الأجهزة». ووفقا للتسريبات الجديدة، فإن السبب هذا التعليق هو مشكلة «المس الخاطئ»، إذ يبدو أن جعل أزار الاستجابة للمسية تستجيب بدقة في كل مرة أصعب مما توقعته «أبل» في البداية. ويدمج التصميم الحالي، الذي هو قيد التطوير، هذه الأزار مباشرة في هيكل الجهاز دون أي حركة فعلية عند الضغط عليها، لكن «أبل» تريد أن تبدو هذه الأزار للمسية وكأنها أزار حقيقية، وليست مجرد ضغط على قطعة معدنية، وهو توازن دقيق بين التبسيط التكنولوجي وتحسين تجربة المستخدم، لا تزال الشركة تحاول إتيقانه.

وكانت هناك شائعات لسنوات عن تزويد هواتف آيفون بأزار الاستجابة للمسية، لكن إدخال هذه التقنية إلى أجهزة آيباد اللوحية وساعات أبل يُعدّ طموحًا جديدًا للشركة في تصميم أجهزتها. ووفقا للتسريبات، فقد علت «أبل» مشروع «Bongo» للتركيز على تحسينات الشاشة والبطارية، لكنها أعادت العمل عليه، غير أنه لا يتوقع رؤية هذه الأزار في وقت قريب، إذ يبدو أن المشروع لا يزال قيد التطوير.

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

وكالات أجرت شركة نينتندو اليابانية تحديثات على أدوات الرقابة الأبوية التي توفرها مع الاستعداد لإطلاق جهاز ألعاب "Switch ٢" الجديد. وسيحصل الآباء على مزيد من التحكم في تواصل أبنائهم داخل اللعبة بفضل ميزة "GameChat" الجديدة كليًا، وهي ميزة اجتماعية قائمة لمستخدمي "Switch ٢"، 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 موقع «The Verge» المتخصص في أخبار التكنولوجيا، اطلعت عليه «العربية Business». وستُضاف ميزات إضافية إلى تطبيق «Parental Controls» للرقابة الأبوية الحالي من «نينتندو»، والذي أصبح الآن متوافقًا مع جهاز «Switch ٢». 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 جديد للآباء والأوصياء الراغبين بإضافة ملاحظات إلى جهات اتصال أطفالهم. ويتيح تطبيق «Parental Controls» الحالي بالفعل للحسابات المُشرفة مراقبة وقت الشاشة، ومراقبة سجل اللعب، والموافقة على الألعاب والمحتوى للاعبين الصغار. وعلى عكس الإصدار الأول من جهاز الألعاب، لا يسمح جهاز «Switch ٢» للاعبين بنشر لقطات شاشة مباشرة على مواقع التواصل الاجتماعي. وستكون ميزة «GameChat» متاحة مجانًا لجميع اللاعبين حتى ٣١ مارس ٢٠٢٦. وبعد ذلك سيكون مشتركو «Nintendo Online» فقط القادرين على الوصول إلى الميزة داخل اللعبة.



«بي إم دبليو» تكشف النقاب عن «سيد توب» الأيقونية بقوة616 حصانا

محرك السيارة تتشارك مفهوم «سيد توب» الهيكل نفسه العام والميكانيكي لسيارة «سكاي توب»، وهي مبنية على أحدث نسخة من الفئة الثامنة الحالية، سيارة M٨ كومبينيشن، هذا يعني محرك «في ٨» مزدوج التربو سعة ٤.٤ لتر بقوة ٦١٦ حصانا، رباعي الدفع، موصول بناقل حركة أوتوماتيكي بثماني سرعات. ويمكن المحرك القوي سيارة «سيد توب» من التسارع من ٠ إلى ١٠ كم/ساعة في نحو ٣,٢ ثانية.التصميم الداخلي تتميز السيارة في الداخل بلمسات رفاهية استثنائية مع تنجيد جلدي بني وأبيض، ونقش الكونسول الوسطي. أما في المقدمة، فهي تشبه مقصورة الفئة الثامنة المميزة، مع الشاشة نفسها مقاس ١٢,٣ بوصة على لوحة القيادة.



سعر السيارةحققت «سكاي توب» ٢٠٢٤ ومن المرجح أن تتخذ سيارة «سيد توب» شعبية هائلة، حيث بيعت جميع وحداتها النذج نفسه، ومن المرجح أن تنتج «بي إم دبليو» ٧٠ وحدة منها فقط، وبسعر يضاھي سعرها الذي يقارب ٥٠٠ ألف جنيه إسترليني. سعر «سكاي توب».

وكالات تعدت «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«سيد توب» BCD Ad وعلى الرغم من كونه مجرد مفهوم اختياري جديد، قال موقع «أوتو إكسپريس» إن «سيد توب» ستسلك مسارًا مماثلاً 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 مرات بها. ومن الواضح أن سيارة «سكاي توب» الجاهزة للانتاج تشبه تماما السيارة الاختبارية، ويمكننا توقع الأمر نفسه مع «سيد توب».

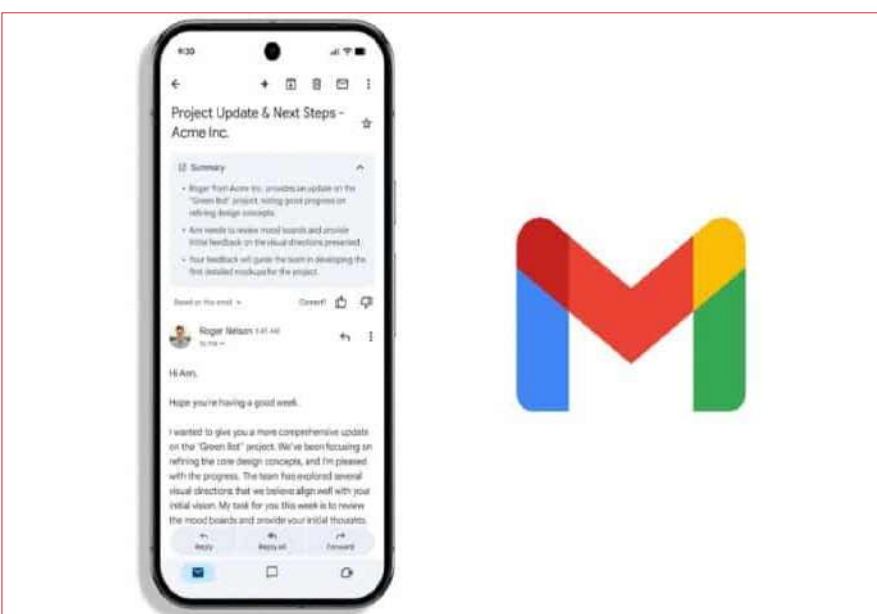
بعد طول انتظار «ميتا» تطرح «واتساب» لأجهزة «آيباد»



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" تطبيقًا خاصًا لمنصة "فيسوك" على أجهزة "آيباد" منذ ظهور المنصة للمرة الأولى، والآن بعد تقديم تطبيق "واتساب"، يظل تطبيق "إنستغرام" فقط هو الذي لا يملك تطبيقًا مخصصًا ورسميًا على أجهزة "آيباد"، رغم كون التطبيق محسنًا 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 الشخصي. كما تجدر الإشارة إلى أن "واتساب" تضم أكثر من ٣ مليارات مستخدم نشط شهريًا، لكن الشركة لم تكشف بعد عن نسبة المستخدمين من الأجهزة المختلفة أو أجهزة "آيباد".

وكالات لسنوات طويلة، ظل مستخدمو حواسيب "آيباد" يطالبون "ميتا" المالكة لتطبيق "واتساب" بإطلاق نسخة رسمية تعمل على أجهزة "آيباد"، وذلك بدلًا من استخدام الحلول الخارجية التي تعتمد على تطبيقات طرف ثالث، ويبدو أن "ميتا" قررت أخيرًا 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 مقارنة لتلك المستخدمة في تطبيقات الحواسيب الشخصية، فهو يأتي بواجهة منقسمة إلى جزئين، الأول للأسماء التي يتم التواصل معها والثاني للرسائل نفسها، كما أنه يدعم جميع المزايا التي تأتي في نسخة الحواسيب والهواتف المحمولة. يأتي هذا التطبيق ليُنفذ مستخدمي "آيباد" من مخالفة التطبيقات الخارجية التي كانت تعتمد على نسخة الويب من "واتساب" أو التطبيقات غير الرسمية والمشبوهة، إذ

جوجل تُفعل ميزة تلخيص البريد بالذكاء الاصطناعي تلقائيًا في Gmail



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 ففاءة خلال وقت قصير.وتعتمد ميزة التلخيص على نموذج Gemini المتطور من جوجل، الذي صُمم لفهم السياق الكامل للمراسلات، وتقديم ملخص دقيق وذو صلة. وتعد 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" ضمن إعدادات التطبيق.

وكالات بدأت جوجل تفعيل ميزة التلخيص التلقائي لرسائل البريد الإلكتروني داخل تطبيق "جيميل Gmail"، وذلك لمستخدمي خدمات Google Workspace، 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 الحاجة 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

واتساب تُطلق أدوات جديدة لتخصيص الحالات والتفاعل معها

وكالات أعلنت 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 وإنستاجرام. ووفقًا للشركة، فإن المستخدمين سوف يتمكنون قريبًا من إنشاء ملصقات صوتية، وإضافتها إلى الحالة، إلى جانب إمكانية مشاركة الصوتيات مباشرة كمكثفات 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.

بحث تنفيذ مشروع السلط أول مدينة قارئة



السلط

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

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

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

وأشاد بالجدارة وبجهود الشباب المنطوقين، مبيناً أن ما يقدمونه يمثل نموذجاً يحتذى به في دور المبادرات المجتمعية القادرة على إحداث تغيير إيجابي. بدوره، أشار الطويل إلى أهمية دعم هذه المبادرات الثقافية، مؤكداً 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 الأضحي

الطفلة

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 وعمل المسلخ الرئيسي التابع للبلدية ولرابعة الأسواق التجارية بالحد من الاعتداءات على أرفصه المشاة والالتزام بالاشتراطات الصحية للمواد الغذائية وعدم ذبح الأضاحي في محلات بيع اللحوم وسط مدينة الطفلة.

وأضاف، أنه تم تجهيز فرق للطوارئ والكوارث المختصة لضمان تقديم الخدمات الضرورية خلال عطلة العيد، لاسيما بما يتعلق بمراقبة الصحة العامة والنظافة في وقت تم فيه استحداث غرفة عمليات لتلقي شكاوى المواطنين .

وأشار إلى أن كوار مديرية الشؤون الصحية والبيئية في البلدية أعدت برنامجا
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
مع لجنة السلامة العامة.

وأكد أن هذه الإجراءات جاءت لجهة تحقيق شروط الصحة والسلامة العامة ووضبط ذبح الأضاحي ببثيا وصحيا من خلال تخصيص أماكن مناسبة لالتصريف السريع من حيث التعقيم والرش بما يضمن سلامة المواطنين والبلدية خلال أيام العيد.

بحث التعاون بين "البحوث الزراعية" والسفارة الأسترالية

البقرة

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 بنكي البذور في البلدين، مع التركيز على النباتات الرعوية.

وتؤكد الرابضة 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 بالانقراض.

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

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

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

بلدية الزرقاء: المباشرة بإنشاء سوق شعبي لحل معضلة البسطات العشوائية

الزرقاء.

وفيما يتعلق بتنظيم عملية شراء الأراضي، أكد المومني أن البلدية قامت بتحديد أماكن مخصصة لبيع الأراضي ذات معايير الصحة العامة وحماية البيئة، بما ضمن نظافة الشوارع وسلامة المواطنين، إذ تشمل هذه المواقع: شارع النخيل، وشارع القدس العربية، وساحة مسجد الأرناؤطي، ودوار في معصوم. كما لفت إلى أن البلدية تراقب مع أطباء بيطريين مختصين للكشف على الأراضي المعرضة للبيد، بهدف التأكيد من خلوها من الأمراض، مشدد على أن البلدية مستمرة في أداء دورها الحيوي والفاعل في الاستجابة لحاجات المواطنين الخدمية، وتعزيز جسور التواصل القائم مع الأهالي، للارتقاء بمسئولية الخدمات المقدمة بما يتناسب مع تطلعاتهم.

الزرقاء

أكد رئيس بلدية الزرقاء، المهندس عماد المومني، المباشرة بإنشاء سوق شعبي نموذجي قرب مجمع الملك عبد الله الثاني "المجمع القديم" وتحديدًا بجانب مسجد الدرة، ليكون حلًا جزريًا ومنظمًا لمشكلة البسطات العشوائية التي طالما شكلت عائقًا أمام حركة المارة والمتسوقين، وأبرزت انسيابية السير في قلب الوسط التجاري.

وأوضح المومني، في تصريح خاص أدلى به الأربعاء لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن أعمال إنشاء وتجهيز هذا السوق الشعبي ستستغرق خلال الأيام المقبلة، مبينًا أن تكلفة المشروع تقدر بنحو ٧٠ ألف دينار أردني، وذلك بالتعاون مع مجلس محافظة الزرقاء (الامركزية) وبلدية

وفد أكاديمي دولي يزور البلقاء التطبيقية



السلط

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

وعضو الوفد ، المستشار الدولي والبريس
 لتنفيذي لشركة "Universal Learning
 Systems" الأيرلندية، الدكتور الان بروس،
 والمؤسس الشريك لشركة "Context"
 الفنلندية، تيمو باتالا ، المستشار المحلي،
 الدكتورة جمانة جابر ، ورئيس قسم التعليم

**بحث تنفيذ مشروعات قطاع الشباب
في البلقاء بقيمة 560 ألف دينار**

السلط

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

وَجَرى خلال اللقاء مناقشة مشروع إنشاء مجمع
السمو 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
أبناء المرحلات وإنشاء بوابات جديدة وإضافة
أبنية ومظلات معدنية، وإشغال تأهيل المنطقة
الخارجية المحيطة بالمبنى وإنشاء شاطئ لتصريف
مياه الأمطار.

كما تم مناقشة المشروعات المتعثرة والعالقة وعرض الأسباب التي أدت إلى تأخير تنفيذ بعض المشروعات، حيث تناولوا حلولاً عملية لتجاوز هذه العقبات.

المحافظة، مؤكداً دعم الوزارة لتنفيذ مشروعات المجلس في قطاع الشباب.

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

الزرقاء

أكد محافظ إربيد الدكتور فراس أبو نغول أن المحافظة استضافت استعداداتها لضمان استجابة الاحتياجات الصحية وتهيئة الأجواء الملائمة للمواطنين خلال عطلة عيد الأضحي المبارك، من خلال خطة تنفيذية متكاملة تهدف إلى رفع كفاءة الأداء وتعزيز مظاهر الفرح، وسنمضي في مختلف تدابير النظام العام والأمن والصحة البيئية، وقال في تصريح خاص لوكالة الأنباء الأردنية (بِز)، إن المحافظة وبمحافظة الحفاظ على البيئة والمشهد الحضري وجهت لتنفيذ حملة شاملة لإزالة القمامات والمخلفات العشوائية التي تعيق الرؤية المرورية وإيقاظ الأشجار في الجوز السطيل لتسارع الزينة لضمان السلامة العامة وجاذبية المدينة، وشدد على ضرورة إظهار المظاهر الاحتفالية لعيد الأضحي المبارك عبر رفع الأعلام وترتيب زوايا الدوائر الرسمية والوحدات الإدارية، بما يعكس روح العيد ويعزز الانتماء الوطني، لافتاً إلى تكثيف عمل أجناس الصحة والسلامة العامة الأردنية

حظائر الأملاك وتشديد الرقابة على عملية البيع لضمان الالتزام بـ الأمان الخاصة، منعاً لأي تجاوزات صحية أو بيئية في الساحات المخصصة أو على جوانب الطرق. وطراً، في تعزيز الرقابة داخل الأسواق التجارية من خلال لجان السلامة العامة، للتأكد من سلامة المواد الغذائية ومنع بيع المواد المنتهية الصلاحية أو غير الصالحة للاستهلاك البشري، مشدداً على التنسيق التام مع وزارة الصحة ووزارة الصناعة والتجارة ومؤسسة الغذاء والدواء، لضبط الأسواق وحماية المستهلك من أي استغلال وتزوير.

إن اللجان المختصة ستكشف جهودها في مراقبة تقاليد المواد المختلفة والمحلات وتتبعها للتأكد من مطابقتها لشروط السلامة كما سيتم العمل على الحد من ظاهرة البسطة والباعة المتجولين الذين يعيقون حركة المواطنين داخل الأسواق أو يروجون مواد غذائية مكشوفة تتعرض لأشعة الشمس المباشرة، ما يعرضها للتلف ويشكل خطراً على الصحة العامة.

وأشار إلى أن المحافظة طلبت من جميع الجهات المختصة، لتأمين جميع التسهيلات اللازمة في جميع حدود المحافظة، لتأمين عودة الحجاج من بيت الله الحرام بسلام وسرعة، مؤكداً أن هذا الواجب يعقل التزاماً وطنياً وإنسانياً في استقبال الحجاج بما يليق بمكانة الأذن وعزم صفاة. وفي الجانب الأمني، أكد أبو القاسم ضرورة تعزيز الوجود الأمني في الأسواق الخارجية، إضافة إلى الدوريات الرابطة والأمنية لضمان الأمن والنظام وحماية الممتلكات، إلى جانب العمل على تأمين المواطنين في مراكز انطلاق الحافلات الداخلية والخارجية بالتنسيق مع إدارة السير وهيئة تنظيم طرابع النقل، ونوه بضرورة إدانة خدمات الأمن وتوقيع برامج التوعية الأسبوعي مع الاستعداد لتأمين المناطق المتأثرة عبر الصحاري ومواصلة عمل فرق الصيانة على الطعلة إلى جانب إدامة خدمات الكهراء من خلال وضع برامج مناوبات فنية محكمة على العيد.

وأشار إلى أنه التأكيد على تكثيف عدد العاملين ضمن الشفقات

للمحافظة على النظامية وتفعيل لجان مراقبة الأبنية
معاً إلى اعتداء عماسات التنظيم، إضافة إلى تفعيل
نمط عمل الدراج لحماية الغابات الحرجية من الحرائق
والاعتداءات، وتوفير مستلزمات الوقاية اللازمة،
وأوضح أمين التشديد الرقابة على صهاريج نقل المياه
العمادة، وعدم السماح بإلقاء المخلفات خارج محطات
التنقية، واتخاذ الإجراءات القانونية بحق المخالفين
بالتزامن مع تنشيط اللجان الميدانية المعنية بمراقبة أراضي
أفلاك الدولة ومنع أي اعتداء عليها من بناء أو زراعة أو
إشغال أسوار دون حق،
وأشار أبو قاعود إلى إدامة العمل ضمن المناويات في الوحدات
الإدارية والتواصل المستمر مع غرفة العمليات في مركز
المحافظة، مؤكداً ضرورة الالتزام بالبرامج الزمنية الممتدة
لتأمين المواطنين بالخدمات الحيوية ومتابعة الأوضاع
العامة ميدانياً خلال تلك الفترة، بما في ذلك أيام الجمعة
والعطلة الرسمية صباحاً ومساءً.

المنتخب الوطني أمام نظيره العماني بتصفيات كأس العالم اليوم



يخوض المنتخب الوطني لكرة القدم مباراة مهمة أمام نظيره العماني عند الساعة -بنوقيت 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 يمثل في التأهل لكأس العالم لأول مرة في تاريخه.

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

ويتوقع أن يحظى المنتخب الوطني بدعم جماهيري 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 ليلى، عبدالله الفاخوري، نور بني عطية، محمد العمواسي، عبدالله نصيب، يوسف أبو الجزر، يزن العرب، هادي الحوراني، سليم عبيد، حسام أبو الذهب، محمد أبو النادي، أدهم القريشي، أحمد عساف، تزار الرشدان، إبراهيم سعادة، نور الروابدة، رجائي عايد، عامر جاموس، محمد الداود، محمد أبو حشيش، مهدي أبو طه، علي علوان، محمود مرضي، مهدي سمرين، محمد أبو زريق، علي العزايزة، موسى التعمري، إبراهيم صبرة، يزن النعيمات.

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 الموندالية لحساب المجموعة

الثانية، حيث يحل بالمركن الثاني برصيد ١٣ نقطة، خلف المنتصر كوريا الجنوبية بـ١٦، ثم العراق ثالثا بـ١٢، و عُمان ١٠، فلسطين ٦، والكويت سادسا بـ٥ نقاط. وحسب نظام التصنيفات، 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 التصفيات.

المنتخب الوطني لكرة السلة بمعسكر مشترك مع بيلاروسيا استعدادا لبطولة سويسرا

يواصل المنتخب الوطني 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 ٧ تموز المقبل.

ويقود الجهاز الفني المدرب الوطني سام دغلس بمساعدة هينم 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 الرسمي للاتحاد، أننا نركز على تحسين الدفاع ولعب 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 الختامي، الذي يتضمن مواجهتين أمام كندا وأستراليا.

النصر بطلا لكأس الأميرة آية للسيدات لكرة الطائرة

توج 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 تتألق عدد من أعضاء مجلس إدارة الاتحاد على تتويج الفريقين وتسليم كأس البطولة إلى كابتن فريق النصر

صراع سعودي ثلاثي على نجم تشيلسي



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

وقشل تشيلسي في الإبقاء على سانشو ضمن صفوفه بحسب تقارير عالمية، وذلك في ظل فشل الطرفين في التوصل لاتفاق بشأن العقد الجديد، ليعود اللاعب إلى يونايتد حيث سيتم تحديد مصيره لاحقا وسط اهتمام من عدة أندية بالتعاقد معه.

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 أموريج لإعادة اللاعب الإنجليزي إلى قائمة مانشستر يونايتد في الموسم الجديد، خاصة بعد التعاقد مع المهاجم ماثيوس كونيكا 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.

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

على ضيقتها الأردن سيعادل رصيد النشامي، وحيدنا سنبقى حظوظ عمان والأردن والعراق قائمة بالتأهل المباشر في تلك الحالة.

وستتضيف الكويت متذيلة المجموعة (هـ) نقاط) منافستها فلسطين الخامسة (٦ نقاط)، ويحتاج كلا الفريقين بشدة للنقاط الثلاث للحفاظ على آمالهما في التأهل إلى الملحق الآسيوي للتصفيات.

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

وتأمل أستراليا في الاستفادة من ميزة اللعب على أرضها عندما تواجه اليابان، المتأهلة مسبقا، والفوز على اليابان سيدخل أستراليا مبارياتها الأخيرة أمام السعودية ومصرها بين يديها. ويتطلع المنتخب الأسترالي للتأهل مباشرة دون العبور من خلال ملحق التصفيات لأول مرة في آخر ٣ نسخ.

وتدخل أستراليا الجولتين الأخيرتين برصيد ١٣ نقطة، متقدمة بفارق ٣ نقاط على السعودية صاحبة المركز الثالث، التي تتفوق بدورها على إندونيسيا بفارق نقطة واحدة.

وتحتاج السعودية بشدة للفوز على البحرين، التي تحتل بدورها بمدة للفوز للحفاظ على آمالها في التصنيفات.

في المقابل، تلحق إندونيسيا منتخب الصين، ويحتاج كل منهما للفوز في آخر جولتين للمنافسة على التأهل.

خلف البرتغالي باولو بينتو، بعد الجولة الثامنة. وتضمن المجموعة نفسها، تسعى قطر، بعدما تبديدت آمالها في التأهل المباشر، إلى حسم بطاقة التأهل للملحق عندما تستقبل إيران.

ويقود طموح قطر بطل كأس آسيا مرتين، الإسباني جولين لوبيتيجي، خلفا لمواطنه لويس جارسيا.

وتحتل قطر المركز الرابع برصيد ١٠ نقاط، متقدمة بفارق ٤ نقاط على قرغيزستان التي تلحق في مهمة تبدو سهلة، كوريا الشمالية التي انتهت آمالها في التأهل.

المجموعة الثانية تلحق ضمن المجموعة الثانية، عمان مع الأردن، والعراق مع كوريا الجنوبية، والكويت مع فلسطين.

وتضمن كوريا الجنوبية، إحدى البطاقتين المؤهلتين مباشرة عن المجموعة، مع امتلاكها ١٦ نقطة، متقدمة بفارق ٣ نقاط أمام الأردن.

ويتوقع مواجهة صعبة للكويتين الخميس، أمام العراق بقيادة مدربه الجديد المخضرم الأسترالي جراهام أرنولد.

ويجب على العراق الفوز، إذ أنه يتأخر بفارق نقطة واحدة عن الأردن صاحب المركز الثاني، قبل مواجهة المنتخبين في عمان الثلاثاء القادم.

ويحل الأردن ضيفا على عمان، في مواجهة لا تزال تنافسية للغاية مع المنتخب الخليجي المنافس بقوة أيضا على التأهل المباشر، ولا يبدل أمام الأردن سوى الفوز، وخسارة العراق لحسم التأهل المباشر.فيما تملك عمان ١٠ نقاط، وفوزها

تدخل التصفيات الآسيوية المؤهلة إلى كأس العالم ٢٠٢٦ مراحلها الأخيرة، بمواجهات لا تقل فقدان النقاط في الجولتين الأخيرتين الخميس والثلاثة المقبلين.

وتتنافس المنتخبات العربية: الإمارات، الأردن، العراق، عمان، والسعودية على ٤ مقاعد مباشرة مع كل من أوزبكستان وكوريا الجنوبية وأستراليا وإندونيسيا، بعد أن ضمنت إيران واليابان تأهلها المباشر.

كما سيتم التنافس على مقعدين يتعلقان بالملحق الآسيوي الذي يتأهل إليه أصحاب المركزين الثالث والرابع في كل من المجموعات الثلاث للتصفيات.

تشهد المجموعة الأولى، مواجهات الإمارات مع أوزبكستان، وقطر مع إيران، وكوريا الشمالية مع قرغيزستان.

وتتطلب مهمة أوزبكستان للتأهل المباشر، تجنب الخسارة أمام الإمارات، لتضمن ظهورها الأول في المونديال.

وتحتل أوزبكستان المركز الثاني في ترتيب المجموعة برصيد ١٧ نقطة، وبفارق ٣ نقاط خلف إيران، و٤ نقاط عن الإمارات الثالث.

فيما تسعى الإمارات إلى تحقيق الفوز، لتضيق الفارق مع أوزبكستان إلى نقطة واحدة، والإبقاء على آمالها في التأهل المباشر حتى الجولة الأخيرة أمام قيرغيزستان.

ويقود طموح الإمارات بالتأهل للمرة الثانية في تاريخها، المدرب الروماني كوزمين أولاريو، الذي

سلامي يؤكد جاهزية لاعبي المنتخب الوطني لكرة القدم لمواجهة عُمان

أكد المدير الفني للمنتخب الوطني لكرة القدم، جمال سلامي، جاهزية اللاعبين لمواجهة منتخب سلطنة عمان اليوم الخميس، في المباراة التي تقام في العاصمة العمانية مسقط، ضمن منافسات الجولة التاسعة وقبل الأخيرة من الدور الحاسم المؤهل إلى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦.

وأوضح المدرب المغربي، خلال المؤتمر الصحفي الذي عقد الأربعاء في مسقط، أن المباراة تمثل محطة مهمة في طريق المنتخب نحو تحقيق حلم التأهل إلى المونديال.

وأضاف: "نتتظرنا مواجهة قوية أمام منتخب شهد تطورًا ملحوظًا، ما يجعل اللقاء صعبًا.

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

من جهة، قال قائد المنتخب الوطني، علي علوان: "نحن مقبلون على لقاء مهم أمام منافس قوي. نذكر حجم المسؤولية الملقاة على عاتقنا، نركزنا على، ونأمل في تحقيق نتيجة إيجابية من هذه المواجهة".

دعم جماهيري لافت للمنتخب الوطني في مسقط

يحظى المنتخب الوطني لكرة القدم بدعم جماهيري، في العاصمة العمانية مسقط، التي وصلها المنتخب استعدادا للقاء نظيره العماني الخميس في إطار منافسات المرحلة التاسعة وقبل الأخيرة من الدور الحاسم المؤهل للمونديال ٢٠٢٦.

وهب أبناء الجالية الأردنية في سلطنة عمان، لاستقبال المنتخب الوطني الذي وصل إلى مسقط أمس، كما بدأت جماهير أردنية بمغادرة الأردن صوب مسقط، لتشجيع المنتخب ومؤازرة اللاعبين، في مشهد يؤكد أهمية المباراة وتوق الأردنيين لتحقيق حلم التأهل للمونديال.

وأجرى المنتخب، الاثنين أول تدريباته في مسقط، من خلال تمرين مسائي على ملعب السيب بقيادة المدرب المغربي جمال سلامي وبمشاركة جميع اللاعبين بعد اكتمال الصقوف بالتحاق يزن العرب.

وكان وفد النشامي وصل الأحد إلى مسقط، عقب المعسكر التدريبي الذي أقامه بمدينة الدمام السعودية.

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 الموندالية لحساب المجموعة الثانية، حيث يحل بالمركن الثاني برصيد ١٣ نقطة، خلف المنتصر كوريا الجنوبية بـ١٦، ثم العراق ثالثا بـ١٢، و عُمان ١٠، فلسطين ٦، والكويت سادسا بـ٥ نقاط.

وحسب نظام التصنيفات، 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 التصنيفات.

منتخب السيدات يتعادل مع نظيره بنغلادش وديا

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 القويسمة.

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

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

صدمة ثالثة للهلال من بوابة إنتر

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

وبعدما واجه الهلال رفضا صريحا من جانب برونو فيرنانديز نجم مانشستر يونايتد، وكذلك من الفرنسي ثيو هيرنانديز نجم ميلان، جاء الدور على نجم ثالث من صفوف إنتر ليظهر الرأي نفسه.

وكتب الصحفي الإيطالي الموثوق نيكولو شيروا، عبر منصة إكس أن الإيطالي نيكولو باربازا، لاعب وسط إنتر ميلان، رفض هو الآخر عرضًا للانتقال إلى الهلال.

وأوضح شيروا أن "الزعيم" عرض على باربازا الانتقال إلى صفوفه بعقد يمتد حتى ٢٠٢٩ مع راتب ضخم، لكنه رفض العرض.

وما تزال جماهير الهلال تنتظر الإعلان الرسمي عن التعاقد مع المدرب الإيطالي سيموني إنزاجي بعدما فسّخ عقده مع إنتر ميلان بالتراضي أمس.

ويستعد الهلال لخوض مونديال الأندية الذي ينطلق الشهر الجاري في الولايات المتحدة الأمريكية، إذ يتنافس في المجموعة الثامنة مع ريال مدريد وباتشوكا المكسيكي وسالزبورج النمساوي.

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

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 الافتتاحية.

بعد الرحيل عن الريال.. تقرير يكشف وجهة مودريتش المقبلة

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

وفقا للتقرير الذي نشرته شبكة "سكا" سيورتنس "الإيطالية، فإن إيفلي تاري، المدير الرياضي، سافر إلى منزل مودريتش في كرواتيا للتوصل لاتفاق شفهي مع اللاعب.

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 الأمريكية، وسيبتهني عقد مودريتش (٣٩ عاما) مع الريال يوم ٣٠ يونيو بعد أن تم تداعقه مع الريال لمدة عام في العام الماضي.

وكان مودريتش، الذي انضم للريال قادما من توتنهام في ٢٠١٢، قد توج بـ٦ ألقاب لدوري أبطال أوروبا، كما فاز بـ٢٨ لقبا مع الريال.