

طائرة سلاح الجو الملكي المشاركة في معرض الايرتاتو تصل المملكة المتحدة

عمان

وصلت طائرة سلاح الجو الملكي المشاركة في معرض الايرتاتو الدولي إلى المملكة المتحدة، أمس الأربعاء، وكان في استقبالها طائرات فريق الصقور الملكية التابعة لسلاح الجو الملكي الأردني.

وتأتي هذه المشاركة في إطار حرص القوات المسلحة الأردنية على تمثيل المملكة في المحافل الدولية، وعرض الكفاءات والقدرات الجوية المتميزة التي يمتلكها سلاح الجو الملكي الأردني.

الأمتعة

السبت 24 محرم 1447 هـ الموافق 19 تموز 2025 م
السنة العاشرة / العدد (3379) / 250 فلسا / www.omamjo.com

ارتفاع عدد الشهداء الأطفال في غزة بسبب سوء التغذية إلى 69 طفلا أعداد قياسية من المجوعين يصلون المستشفيات بحالة إعياء شديد



غزة

ذكرت وزارة الصحة في غزة، أن أعداداً غير مسبوقة من المجوعين في القطاع من الأعمار كافة تصل إلى أقسام الطوارئ في حالة إعياء وإجهاد شديدين.

وحذرت أن المئات من المجوعين نخلت أجسادهم، بشكل يُعزّضهم للموت المحتمل؛ نتيجة الجوع و تخطي قدرة أجسادهم على الصمود.وقال مكتب الإعلام الحكومي في غزة، إن عدد الأطفال الذين توفوا بسبب سوء التغذية في قطاع غزة ارتفع إلى ٦٩ طفلا، فيما بلغ عدد الوفيات الناتجة عن نقص الغذاء والدواء ٦٢٠ مريضا، في ظل استمرار الحصار الإسرائيلي الكامل وغيباء أي تدخل فعال لوقف الكارثة الإنسانية المتفاقمة في القطاع.

وأضاف المكتب في بيان صحفي صدر امس، "ننشر هذه الأرقام الصادمة ذات العلاقة بكارثة التجويع التي يتعرض لها قطاع غزة حيث ١٣٩ يوما على إغلاق الاحتلال التام لجميع معابر قطاع غزة و٧٦,٤٥٠ شاحنة مساعدات إنسانية ووقودمنع الاحتلال دخولها و٤٢ تكية طعام استنفدها الاحتلال في إطار فرض سياسة التجويع".

وأشار إلى ٥٧ مركزا لتوزيع المساعدات والغذاء استنفدها الاحتلال في إطار فرض التجويع،

وحذر المكتب أن ٦٥٠ ألف طفل معرضون للموت بسبب سوء التغذية والجوع ونقص الغذاء و١٢,٥٠٠ مريض سرطان يواجهون الموت وبحاجة للعلاج والغذاء و٦٠ ألف سيدة حامل معرضة للخطر لانعدام الرعاية الصحية ولانعدام الغذاء.

في حين قامت قوات الاحتلال الإسرائيلي ب ١٢٢ عملية استهداف لقوافل المساعدات والإرساليات الإنسانية، إضافة إلى ارتفاع ٨٧٧ شهيدا جراء (مصادات الموت) أو ما تسمي "مراكز المساعدات الأميركية-الإسرائيلية"، وأكثر من ٥,٦٦٦ إصابة، و٤٢ مفقودا.

الأردن وعدد من الدول يجرون محادثات مكثفة حول تطورات الوضع في سوريا

تضمن أمنها واستقرارها ووحدتها وسيادتها وحقوق كل مواطنيها.

وأكد الوزراء في بيان مشترك على: دعم أمن سوريا ووحدتها واستقرارها وسيادتها ورفض كل التدخلات الخارجية في شؤونها- الترحيب بالاتفاق الذي أنجز لإنهاء الأزمة في محافظة السويداء، والتأكيد على ضرورة تنفيذ حماية لسوريا ووحدتها ومواطنيها، وبما يحقن الدم السوري ويضمن حماية المدنيين، وسيادة الدولة والقانون.

- الترحيب بالتزام فخامة الرئيس السوري أحمد الشرع بمحاسبة كل المسؤولين عن التجاوزات بحق المواطنين السوريين في محافظة السويداء، ودعم كل جهود بسط الأمن وسيادة الدولة والقانون في محافظة السويداء وفي جميع الأرض السورية، ونبذ العنف والطائفية ومحاولات بث الفتنة والتخريض والكراهية.

إدانة الاعتداءات الإسرائيلية المتكررة على الجمهورية العربية السورية ورفضها باعتبارها خرقاً فاضحاً للقانون الدولي واعتداءً سافراً على سيادة سوريا يزعزعان أمنها واستقرارها ووحدة وسلامة أراضيها ومواطنيها، ويقوض جهود الحكومة السورية

أجرى وزراء خارجية المملكة الأردنية الهاشمية، ودولة الإمارات العربية المتحدة، ومملكة البحرين، والجمهورية التركية، والمملكة العربية السعودية، وجمهورية العراق، وسلطنة عُمان، ودولة قطر، ودولة الكويت، والجمهورية اللبنانية، وجمهورية مصر العربية، على مدى اليومين الماضيين، محادثات مكثفة حول تطورات الأوضاع في سوريا وفي سياق الموقف الواحد، والجهود المشتركة لدعم الحكومة السورية في جهود إعادة بناء سوريا الشقيقة على الأسس التي

الرعاية الصحية في رؤية التحديث تتجه

لتعزيز الرقمنة والتأمين الشامل والسياحة العلاجية



عمان

ناقشت ورشات عمل المرحلة الثانية من رؤية التحديث الاقتصادي في يومها الخامس، والتي عُقدت في الديوان الملكي الهاشمي، التقدّم في قطاع الرعاية الصحية بعد مرور ثلاث سنوات على إطلاق الرؤية، وذلك في إطار تقييم شامل لسير العمل ومراجعة أهداف القطاع وتحديث خططه المستقبلية.

وحضر رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي جانباً من النقاشات التي شارك فيها عدد من المختصين والخبراء في القطاع الصحي، إذ تم التأكيد على أهمية مراجعة الإنجازات والتحديات، والعمل على تعزيز جاهزية القطاع لمواكبة التحولات الرقمية والطبية والاقتصادية التي يشهدها العالم، وأكد المشاركون، أن النقاشات ركّزت على تقييم أداء القطاع الصحي ضمن أهداف المرحلة الأولى من الرؤية، بالإضافة إلى استعراض المحاور الرئيسية للمرحلة الثانية، التي تستهدف تحسين جودة الخدمات، وتحقيق التغطية الصحية الشاملة، وتعزيز الاستدامة المالية، وتعزيز السياحة العلاجية.وبين الخبراء لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن الأردن يتمتع برأس مال بشري مؤهل يمتلك مهارات عالية، ما يمكنه من تقديم خدمات صحية بجودة عالية إذ شهدت السنوات الأخيرة جهودا كبيرة في رقمنة القطاع الصحي، من خلال البرنامج الوطني لحوسبة القطاع الصحي "حكيم" ، الذي يُعد أحد أعمدة التحول الرقمي في المملكة. تابع ص٢

انطلاق فعاليات اليوم البحري الأردني التاسع في العقبة

البحري.

كما يناقش اليوم البحري التحديات والفرص التي تواجه الملاحة البحرية، مثل الأمن البحري، والتغيرات الجيوسياسية، والتحول الرقمي في إدارة الموانئ وتعزيز التعاون بين الجهات الوطنية من القطاع العام والخاص، والمؤسسات الأكاديمية، لتطوير السياسات

والخاص.

ويمثل اليوم البحري التاسع منصة استراتيجية لمراجعة واقع القطاع البحري وتحديد أولوياته المستقبلية إلى جانب تسليط الضوء على أهمية القطاع البحري كرافد أساسي للاقتصاد الوطني، خاصة أن أكثر من ٩٠٪ من التجارة العالمية تمر عبر النقل

العقبة

انطلقت في مدينة العقبة فعاليات اليوم البحري الأردني التاسع تحت عنوان "قطاع بحري أردني- تحديات وطموحات"، برعاية مدير عام الهيئة البحرية الأردنية المهندس عمر الدباس مندوب وزيرة النقل، وبمشاركة واسعة من مثلي القطاع البحري الأردني من القطاعين العام

إحباط محاولة تهريب

مواد مخدرة بواسطة طائرة مسيرة

عمان

صرّح مصدر عسكري مسؤول في القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي، أن المنطقة العسكرية الجنوبية، وبالتنسيق مع الأجهزة الأمنية العسكرية وإدارة مكافحة المخدرات، تمكنت فجر الجمعة، من إحباط محاولة تهريب مواد مخدرة بواسطة طائرة مسيرة على واجهتها الغربية، ضمن منطقة مسؤولييتها.

وأضاف المصدر، أن قوات حرس الحدود في المنطقة العسكرية الجنوبية، قامت بتطبيق قواعد الاشتباك بعد رصد الطائرة ومتابعتها، وتم التعامل معها وإسقاط الطائرة داخل الأراضي الأردنية، وتحويل المضبوطات إلى الجهات المختصة.

السيطرة على حريق جرش بدعم جوي وخطة عاجلة لإعادة التحريج

عمان

أنواع المحلية التي تشتهر بها غابات جرش، موضحاً أن الأرقام الدقيقة ستُحصّر خلال اليومين القادمين بعد استكمال أعمال المسح الميداني.

أكد المناصرين أن السيطرة على الحريق تمت بجهود مشتركة واستخدام آليات متقدمة، إضافة إلى الدعم الجوي من الطائرات العمودية، ما أسهم في الحد من انتشار النيران رغم وعورة التضاريس وصعوبة الوصول إلى بعض المواقع.

وبين أن فرق الإطفاء تواصل حالياً أعمال التبريد ومراقبة بؤر النيران تحسباً لأي تجدد محتمل للحريق، في حين بدأت الفرق الفنية من وزارة الزراعة بإجراء تقييم شامل للأضرار لحق بالنباتات الطبيعية، وأدى إلى تضرر ما يزيد عن ١٤٠٠ شجرة حرجية من

قال مدير مديرية الحراج في وزارة الزراعة المهندس خالد المناصر، في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية، (بترا)، الجمعة: إن كوادر الدفاع المدني و يأسند من سلاح الجو الملكي وقوات الدرك ومديرية زراعة جرش، تمكنت من السيطرة الكاملة على الحريق الذي اندلع مساء الخميس في أحراش محافظة جرش، والذي أتى على مساحات واسعة من الأشجار الحرجية والأعشاب الجافة.

وأوضح المناصر أن الجهات المعنية فتحت تحقيقاً موسعاً للوقوف على ملابساته.

وأشار إلى أن الحريق ألحق أضراراً واسعة، حيث التهم ما يقتر بـ ٢٠٠ إلى ٢٥٠ دونماً من الأحراش الطبيعية، وأدى إلى تضرر ما يزيد عن ١٤٠٠ شجرة حرجية من

الدفاع المدني يسيطر على حريق في مصنع أحذية بمنطقة ماركا في عمان

عمان

الحريق والسيطرة عليه في وقت قياسي، ومنع امتداده إلى الطوابق العليا.

وشارك في عمليات إخماد الحريق العشرات من آليات الدفاع المدني، بالإضافة إلى عدد كبير من كوادر الإطفاء المتخصصين، وأوضح الناطق الإعلامي أن الحريق نتج عنه تصاعد كثيف للدخان، وذلك نظراً لطبيعة المواد المشتعلة، ولم يُسَجَل أي إصابات بالأرواح. وتم فتح تحقيق لمعرفة سبب الحريق.

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن فرق الإطفاء المتخصصة في مديرية دفاع مدني شرق عمان تمكنت صباح امس من السيطرة على حريق شب في أحد مصانع الأحذية بمنطقة ماركا الشمالية، وبلغت مساحة الحريق أكثر من ٥٠٠ متر مربع.

وأضاف الناطق الإعلامي أن سرعة وصول الفرق المتخصصة كان لها الدور الكبير في عمليات إخماد

وصول طواقم المستشفى الميداني الأردني جنوب غزة/7



عمان

وصلت طواقم المستشفى الميداني الأردني جنوب غزة/٧ إلى أرض المهمة، الأربعاء، لتأدية واجبها الإنساني والطبي، وتقديم الرعاية الصحية للأهل في القطاع، والتخفيف من آثار المعاناة الإنسانية الناجمة عن استمرار الحرب الإسرائيلية، وذلك في إطار الجهود المتواصلة التي تبذلها المملكة الأردنية الهاشمية، لدعم صمود الأشقاء الفلسطينيين.

وباشرت الطواقم فور وصولها باتخاذ الإجراءات والاستعدادات اللازمة لمباشرة العمل، وتجهيز مختلف الأقسام والمعدات الطبية، تمهيداً لاستقبال المراجعين وتقديم الخدمات الصحية المطلوبة بكل كفاءة واقتدار.

ويضم المستشفى (١٢٦) من الكوادر الطبية والتشريضية والإدارية، تشمل تخصصات الجلدية والجراحة العامة، وجراحة الشرايين، والأعصاب، والصدر، والمسالك، والتجميل، والعظام، والأطفال، والوجه والفكين، بالإضافة وحدة دعم متبوري الأطراف الصناعية المنتقلة.

وتعامل المستشفى الميداني الأردني جنوب غزة/٦ مع (٤٦,٦٠٠) مراجع، وأجرى (٥٣٣) عملية جراحية كبرى وصغرى، كما ساهم بشكل فاعل في المبادرة الملكية "استعادة أمل" لتزكيب الأطراف الاصطناعية لمبتوري الأطراف، حيث تم تركيب (٩٣٢) طرفاً صناعياً علوياً وسفلياً منذ انطلاق المبادرة، خلال فترة عمله.

يشار إلى أن قوة المستشفى الميداني الأردني جنوب غزة/٦ وصلت اليوم إلى أرض الوطن بعد إنجاز مهامها الطبية والإنسانية، وكان في استقبالها مدير الإعلام العسكري وقائد لواء الدفاع الجوي الميداني/٤ الملكي.

في يوم العدالة الجنائية..الأردن يجدد العهد في صون الحقوق والكرامة الإنسانية

عمان

ينجدد التأكيد في ١٧ تموز من كل عام ، على أن العدالة الجنائية ليست مجرد شعارات ولافتات ترفع لمجرد استنكارها، بل هي نافذة لحماية الحقوق والحريات وتحقيق الكرامة الإنسانية، خاصة في المجتمعات التي تنتشر الأمن والاستقرار في ظل مبدأ سيادة القانون.

ويحتفل العالم في هذا اليوم، بالذكرى السنوية لاعتماد نظام روما الأساسي في عام ١٩٩٨، وهي المعاهدة التي أنشأتها المحكمة الجنائية الدولية (ICC)، بهدف الاعتراف بالنظام الناشئ للعدالة الجنائية الدولية، والتأكيد على أهمية مكافحة الإفلات من العقاب على الجرائم الدولية الخطيرة، مثل الإبادة الجماعية، والجرائم ضد الإنسانية، وجرائم الحرب، وجريمة العدوان، كما يمثل هذا اليوم فرصة للتفكير في أهمية العدالة الدولية ودورها في تحقيق السلام والأمن العالميين.

وعزز الأردن مكانته الرفيعة في صون الحقوق والكرامات من خلال العديد من التعديلات القانونية والدستورية التي ضمنت حقوق الإنسان في كل مرحلة من مراحل التقاضي، حيث أتبنت المحكمة أن العدالة لا تقاس فقط بالأحكام، بل

يبدى احترامها للكرامة والإنصاف والشفافية، وأن العدالة الجنائية الفاعلة هي حجر الأساس لأردن آمن يحترم الحقوق ويعزز الثقة بين المواطن والمؤسسات.

الرئيس السابق للنيابة العامة، ومدير عام المعاهد القضائي سابقا، الدكتور اكرم مساعدة، قال إن الدولة الأردنية أخذت على عاتقها تطبيق العدالة بشكل يضمن كرامة مواطنيها وصون حقوقهم وتعزيز ثقفتهم بالبحسب القضائي، وهذا ما تجسد في المواد من ٣ إلى المادة ٢٣ في الدستور الأردني، حيث أعطت هذه المواد للأردنيين حق المساواة في التقاضي.

وأشار مساعدة إلى أن العقوبات البديلة التي دخلت حيز التنفيذ أخيراً، تعد نقلة نوعية في مسيرة القضاء الأردني، وصنعت خطوة كبيرة في مجال تطوير العدالة المحلية بعد ان قامت بتخفيف اكتظاظ السجون وتقليل التكلفة المالية على الدولة ، إضافة إلى إعطاء فرصة أخرى لأصحاب الجنح لمراجعة أنفسهم قبل الوقوع في الخطأ مجدداً.

وأضاف، أن المشرع أوجب النظر لطرفي الخصومة الجنائية بنظرة واحدة لا فرق بين أي منهم فهم متساويين أمام القانون في الحقوق والحريات وتمتعين بكافة الضمانات القانونية على حد سواء تابع ص٢

في يوم العدالة الجنائية..الأردن يجدد العهد في صون الحقوق والكرامة الإنسانية

عمان يتجدد التأكيد في ١٧ تموز من كل عام ، على أن العدالة الجنائية ليست مجرد شعارات ولافتات ترفع مجرد استنكارها، بل هي نافذة لحماية الحقوق والحريات وتحقيق الكرامة الإنسانية، خاصة في المجتمعات التي تنشد الأمن والاستقرار في ظل مبدأ سيادة القانون.

ويحتفل العالم في هذا اليوم، بالذكرى السنوية لاعتماد نظام روما الأساسي في عام ١٩٩٨، وهي المعاهدة التي أنشأتها المحكمة الجنائية الدولية (ICC)، بهدف الاعتراف بالنظام الناشئ للعدالة الجنائية الدولية، والتأكيد على أهمية مكافحة الإفلات من العقاب على الجرائم الدولية الخطيرة، مثل الإبادة الجماعية، والجرائم ضد الإنسانية، وجرائم الحرب، وجريمة العدوان، كما يمثل هذا اليوم فرصة للتفكير في أهمية العدالة الدولية ودورها في تحقيق السلام والأمن العالمين.

وعزز الأردن مكانته الرفيعة في صون الحقوق والكرامات من خلال العديد من التعديلات القانونية والدستورية التي ضمنت حقوق الإنسان في كل مرحلة من مراحل التقاضي، حيث أثبتت المملكة أن العدالة لا تقاس فقط بالأحكام، بل بمدى احترامها للكرامة والإنصاف والشفافية، وأن العدالة الجنائية الفاعلة هي حجر الأساس لأردن آمن يحترم الحقوق ويعزز الثقة بين المواطن والمؤسسات.

الرئيس السابق للنيابة العامة، ومدير عام المعهد القضائي سابقاً، الدكتور اكرم مساعدة، قال إن الدولة الأردنية أخذت على عاتقها تطبيق العدالة بشكل يضمن كرامة مواطنيها وصون حقوقهم وتعزيز ثقتهم بالجسم القضائي، وهذا ما تجسد في المواد من ٣ إلى المادة ٢٣ في الدستور الأردني، حيث أعطت هذه المواد للأردنيين حق المساواة في التقاضي.

وأشار مساعدة إلى أن العقوبات البديلة التي دخلت حيز التنفيذ أخيراً، تعد نقلة نوعية في مسيرة القضاء الأردني، وصنعت خطوة كبيرة في مجال تطوير العدالة المحلية بعد أن قامت بتخفيف اكتظاظ السجون وتقليل التكلفة المالية على الدولة ، إضافة إلى اعطاء فرصة أخرى لأصحاب الجنيح لمراجعة انفسهم قبل الوقوع في الخطأ مجدداً.

وأضاف، أن المنبر اوجب النظر لطري الخصومة الجنائية بنظرة واحدة لا فرق بين أي منهم فهم متساوين أمام القانون في الحقوق والحريات وتمتعين بكافة الضمانات القانونية على حد سواء

وعزز مبدأ قانونية الإجراءات الجزائية وشرعيتها، فلا يعاقب الشخص عن جريمة لم ينص عليها القانون وذلك إعمالاً لمبدأ لا جريمة ولا جزاء إلا بنص في القانون.

مديرة مركز "تمكين" للمساعدة القانونية، ليندا كلش، أشادت بالخطوات التي اتخذها الأردن نحو تعزيز منظومة عدالة أكثر إنسانية وفاعلية، وفي مقدمتها اعتماد العقوبات المجتمعية البديلة التي تمثل نقلة نوعية في التفكير الجزائي، وتهدف إلى تقليص الاكتظاظ داخل مراكز الإصلاح، وإعادة تأهيل الأفراد بما يخدم الصالح العام ويحترم كرامة الإنسان.

ورحبت كلش، بالتعديلات الأخيرة على قانون العقوبات، والتي عكست توجهها رسمياً نحو ترسيخ العدالة الإصلاحية، وتعزيز دور المجتمع في إنفاذ القانون، وتقليل اللجوء إلى العقوبات السالبة للحرية، خصوصاً في القضايا البسيطة، والتي أكدت أن العدالة لا تعني فقط العقاب، بل تعني أيضاً الإصلاح والحماية ومنع التكرار.

وجددت كلش الدعوة إلى نهج جزائي متوازن، يقوم على احترام الكرامة الإنسانية، ويضمن أن يكون كل إجراء جزائي جزءاً من منظومة عدالة شاملة، تحقق الردع دون انتهاك، والإصلاح دون وصم، والمحاسبة دون ظلم.

من جانبها، قال مدير مركز العدالة لحقوق الإنسان، عاصم ربابعة، إن الأردن لعب دوراً ريادياً ومهماً في دعم المحكمة الجنائية الدولية ودخول نظام روما الأساسي حيز النفاذ، حيث كان الأردن من أوائل الدول التي صدقت على نظام روما الأساسي، في ١١ أبريل من عام ٢٠٠٢، هذا التصديق المبكر جعله أول دولة عربية تصدق على النظام الأساسي، ما يعكس التزامه القوي بمبادئ العدالة الدولية وسيادة القانون.

ولفت إلى أن نظام روما الأساسي دخل حيز النفاذ في ١ يوليو ٢٠٠٢، بعد أن وصل عدد التصديقات إلى ٦٠ دولة، كان تصديق الأردن من بين التصديقات الحاسمة التي ساهمت في تحقيق هذا العدد، وبالتالي في تفعيل المحكمة الجنائية الدولية وبدء عملها، حيث أظهر الأردن من خلال هذا الدور دعمه للمحكمة كآلية أساسية لمكافحة الإفلات من العقاب وضمان المساءلة عن الجرائم الدولية، مما يعزز من مكانته كداعم للعدالة وحقوق الإنسان على الساحة الدولية.

مفوضة الحماية في المركز الوطني لحقوق الإنسان، الدكتورة نهلا المومني، أشارت إلى أن العدالة الجنائية الدولية شكلت مرحلة فاصلة ضمن محورين أساسيين: يتتمثل المحور الأول في الاعتراف الدولي بالمسؤولية الجنائية الدولية للأفراد، بعد أن كانت مسؤولية تقتصر المساءلة والمحاسبة فيها على صعيد الدول دون الأفراد، الأمر الذي شكل مدخلاً لإجراء محاكمات لبعض من قادة الحرب أو على أقل تقدير اصدار مذكرات توقيف بحقهم وفق إجراءات اصولية محددة ومقننة.

اما المحور الثاني، فيتمثل في الوصول دولياً الى وضع معيار مشترك لما يعد جرائم حرب وجرائم ضد الإنسانية وجرائم العدوان وتوضيح عناصرها بما يضمن نموذجاً قانونياً واضحاً لهذه الجرائم.

أما على الصعيد الوطني، اشارت المومني الى ان النموذج الاردني في العدالة الجنائية يعد ثابتاً من ثوابت الدولة الاردنية، وفلسفة متأصلة في الدستور الاردني الذي يمثل الوثيقة الأسمي قانونياً، وفي التشريعات الوطنية كذلك ويقوم الأردن في الوقت ذاته بدعم منظومة العدالة الجنائية الدولية.

وتابعت، أن هذه الفلسفة وهذا الدعم جاء خلال ابعاد متعددة، منها مصادقة الأردن على نظام المحكمة الجنائية الدولية وقراره لمبدأ المساءلة الجنائية الدولية للأفراد إيماناً منه بأن العدالة الدولية، هي السبيل نحو الأمن والسلام الدوليين، بالإضافة إلى مصادقة الأردن على عدد هام من الاتفاقيات الدولية في مجال حقوق الإنسان، مثل اتفاقية مناهضة التعذيب واتفاقية القضاء على كافة اشكال التمييز العنصري وغيرهم، وابرام اتفاقيات ثنائية بين المملكة التي من عدد من الدول لغابات تسليم المجرمين والتعاون في تبادل المعلومات التي من شأنها منع الإفلات من العقاب وضمان مساءلة مخالفين القانون اينما كانوا، والالتزام بالمبدأ الدولي المحاكمة أو التسليم، خاصة في القضايا التي تشكل ترويحاً للسلم الداخلي والدولي وذلك بالتأكيد في اطار الاحترام اتام الدستور الأردني. (بترا- عامر حياصات)

جلسات توعية لمستشاري التطوير المدرسي في مديرية تربية الكرك

الكرك افتتح مدير التربية والتعليم لقصبة الكرك سامر المجالي، في نادي المعلمين في بلدة الفنية، وسط المحافظة جلسات التوعية الخاصة بالتهتمات الجديدة في الوصف الوظيفي لمستشاري التطوير المدرسي، والتي نُفذت ضمن المجموعة الرابعة من مديريات التربية، واستهدفت مديريات: الكرك، والقصر، والمزار الجنوبي.

وقدم الجلسات، مدير إدارة الإشراف التربوي الدكتور محمد المومني، ومدير مديرية الإشراف والإسناد التربوي جمعة السعود، ورئيس قسم تطوير المدرسة والمديرية أمجد المساعدة، والاستشارة المركزية رولا البصول، وصايل الخريشا، من وزارة التربية والتعليم.

وشهدت الجلسات، مشاركة فاعلة من رئيس قسم الإشراف التربوي في مديرية تربية الكرك الدكتور فايز العمرو، الذي أكد أهمية هذه الورش في دعم العملية الإشرافية، وتعزيز أداء مستشاري التطوير المدرسي بما ينعكس إيجاباً على بيئة التعليم والتعلم.

الرعاية الصحية في رؤية التحديث

تتجه لتعزيز الرقمنة والتأمين الشامل والسياحة العلاجية

تصدّر منتجاتها إلى أكثر من ٧٠ دولة، ما يعكس جودة الصناعة الدوائية المحلية، وفيما يتعلق بالتأمين الصحي، أوضح أن هناك ٢٣ شركة تأمين و١٣ شركة لإدارة التأمين الصحي في الأردن، حيث أن حوالي ثلثي المواطنين الأردنيين مشمولون بالتأمين الصحي، وأن هناك خطط لتوسيع المظلة التأمينية لتشمل الجميع.

بدوره، قال عميد كلية الطب في الجامعة الهاشمية الدكتور محمد عبد الحميد القضاة، إن الكوادر الطبية المؤهلة تمثل أحد أبرز أعمدة البنية التحتية للقطاع الصحي الأردني، مشيراً إلى أن هناك ٦ كليات طب حكومية وكليتين خاصتين، وكلية طب ثالثة سفتنح قريباً.

وبيّن القضاة، أن التعليم الطبي يشهد تحولاً نوعياً، عبر إدماج التعليم الرقمي، والطباعة عن بعد، والمحاكاة السريرية، مؤكداً أن الكليات تسعى لتأسيس طلابها على مفاهيم حوسبة الخدمات الصحية منذ مراحل مبكرة.

ولفت إلى أن القطاع الصحي في الأردن يتمتع ببنية تحتية قوية، يشكل رأس المال البشري المؤهل عمادها الأساسي، حيث أن المملكة واصلت على مدار السنوات الماضية تعزيز المرافق الصحية وتطويرها بما يواكب المستجدات الطبية والتقنية.

وأوضح القضاة أن الأردن كان من الدول السباقة في تطبيق الطباعة عن بُعد، معتبراً أنها ستكون أحد أعمدة الخدمات الصحية الحديثة، التي تشكل جزءاً محورياً في مستقبل الرعاية الصحية في المملكة.

وأشار إلى أن رؤية التحديث الاقتصادي أولت اهتماماً كبيراً بالقطاع الصحي، نظراً لتداخله مع عدد من المحركات الرئيسية في الرؤية، وعلى رأسها محرك جودة الحياة ومحرك الأردن وجهة عالمية.

وتناول ورشة العمل أهداف القطاع للمرحلة الأولى التي تشمل تحقيق التغطية الصحية الشاملة، وتعزيز الرعاية الأولية وتحسين جودتها، والتحول الرقمي الشامل في الخدمات الصحية، وتطوير السياحة العلاجية بأسعار منافسة وجودة عالية، وتوسيع الشراكة مع القطاع الخاص، وضمان الاستدامة المالية للمرافق الصحية.



أهداف رؤية التحديث الاقتصادي، وخاصة في القطاع الصحي، مؤكداً أن هناك مؤشرات إيجابية تحققت على أرض الواقع، إلى جانب مشاريع قيد التنفيذ. وأوضح الحموري، أن الأردن حقق تقدماً ملحوظاً في تعزيز مكانته كوجهة عالمية للسياحة العلاجية والاستشفائية، مبيناً أن عدد المرضى الوافدين إلى المملكة ارتفع بنسبة ١١ بالمئة خلال الأشهر الخمسة الأولى من عام ٢٠٢٥ مقارنة بأول خمسة أشهر من العام ٢٠٢٤، معللاً ذلك بجودة الخدمات المقدمة للمرضى، والإجراءات الحكومية التي رفعت القيود عن بعض الجنسيات وتسهيل دخول المرضى عبر المنافذ الحدودية وفتح خطوط طيران جديدة.

وأشار إلى أن هناك قرصاً واعدة للقطاع الصحي، من بينها توفر كوادر طبية مدربة، وتزايد المؤسسات الحاصلة على الاعتماد، إلى جانب وجود ٢٣ شركة أدوية أردنية

ومحكمة، تصل لجميع المواطنين بكفاءة وعدالة. وأضافت الجاعوني، أن مجلس اعتماد المؤسسات الصحية يشرف حالياً على تطبيق معايير اعتماد وطنية للمستشفيات والمراكز الصحية والمختبرات، موضحة أن عدد المؤسسات المعتمدة بلغ أكثر من ٣٥٠ مؤسسة، مع خطة للوصول إلى ١٠٠ بالمئة من الاعتماد في القطاع العام خلال السنوات الخمس المقبلة، إذ إن هذه الجهود تعزز من الثقة بالخدمات الصحية الأردنية، وترتقي بمستوى المرافق الطبية لتتال الاعتراف الدولي، لا سيما من قبل شركات التأمين العالمية، وذلك لأن مجلس الاعتماد في الأردن معترف به دولياً من قبل الجمعية الدولية لجودة الرعاية الصحية.

من جانبها، قال رئيس جمعية المستشفيات الخاصة الدكتور فوزي الحموري، إن الاجتماعات الخاصة بالرعاية الصحية تهدف إلى تقييم مدى التقدّم في تحقيق

عمان ناقشت ورشات عمل المرحلة الثانية من رؤية التحديث الاقتصادي في يومها الخامس، والتي عُقدت في الديوان الملكي الهاشمي، التقدّم في قطاع الرعاية الصحية بعد مرور ثلاث سنوات على إطلاق الرؤية، وذلك في إطار تقييم شامل لسير العمل ومراجعة أهداف القطاع وتحديث خططه المستقبلية.

وحضر رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي جانباً من النقاشات التي شارك فيها عدد من المختصين والخبراء في القطاع الصحي، إذ تم التأكيد على أهمية مراجعة الإنجازات والتحديات، والعمل على تعزيز جاهزية القطاع لمواكبة التحولات الرقمية والطبية والاقتصادية التي يشهدها العالم.

وأكد المشاركون، أن النقاشات ركزت على تقييم أداء القطاع الصحي ضمن أهداف المرحلة الأولى من الرؤية، بالإضافة إلى استعراض المحاور الرئيسية للمرحلة الثانية، التي تستهدف تحسين جودة الخدمات، وتحقيق التغطية الصحية الشاملة، وتعزيز الاستدامة المالية، وتعزيز السياحة العلاجية.

وبيّن الخبراء لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن الأردن يتمتع برأس مال بشري مؤهل يمتلك مهارات عالية، ما يمكنه من تقديم خدمات صحية بجودة عالية إذ شهدت السنوات الأخيرة جهوداً كبيرة في رقمنة القطاع الصحي، من خلال البرنامج الوطني لحوسبة القطاع الصحي "حكيم"، الذي يُعد أحد أعمدة التحول الرقمي في المملكة.

كما تم التأكيد على أهمية وجود بيئة داعمة للشركات الناشئة في مجال التكنولوجيا الصحية، وخصوصاً في مجال الصحة الرقمية، مما يعزز من فرص الابتكار وتحسين تجربة المرضى.

وقالت المدير التنفيذي لمجلس اعتماد المؤسسات الصحية سلمى الجاعوني، إن رؤية التحديث الاقتصادي في قطاع الرعاية الصحية تولي اهتماماً خاصاً لجودة الخدمات وسلامة المرضى، مشيرة إلى أن هناك استراتيجية وطنية للجودة تم إطلاقها لضمان خدمات صحية آمنة

وزير الداخلية يُحاضر في أكاديمية الشرطة الملكية

عمان أكد وزير الداخلية، مازن الفراية، خلال محاضرة ألقاها في أكاديمية الشرطة الملكية، على التزام الوزارة المستمر بتطوير الخدمات الأمنية لتواكب المتغيرات المتسارعة على الصعيدين المحلي والدولي، مشدداً على أهمية التحول الرقمي في رفع كفاءة الأداء وتيسير الإجراءات للمواطنين والمقيمين. وجاءت المحاضرة التي قدمها الفراية، أمام المشاركين في دورة "القيادة العليا"، بعنوان: "الخدمات الأمنية والإجرائية في وزارة الداخلية: إدارة التأشيرات والإقامات وتعزيز الأمن الوطني"، حيث استعرض خلالها الدور الحيوي الذي تؤديه إدارة التأشيرات والإقامات في تنظيم وضبط حركة الدخول والخروج من المملكة، مؤكداً على ضرورة إيجاد توازن دقيق بين تسهيل الإجراءات وتحقيق متطلبات الأمن الوطني.

وأشار الفراية إلى أن الوزارة تعمل من خلال التنسيق المستمر مع مختلف الأجهزة الأمنية، على تعزيز منظومة الأمن الوطني، عبر تبني أحدث التقنيات في مجالات التحليل الأمني وإدارة المخاطر، ما يسهم في ترسيخ بيئة إجرائية فاعلة ومستدامة.

وأكد كذلك، أن تحديث الأنظمة والإجراءات يشكل أولوية لدى وزارة الداخلية، بهدف تعزيز الكفاءة، وتحفيز بيئة الاستثمار، والاستجابة لمتطلبات الأمن والاستقرار، وبما ينسجم مع تحقيق المصلحة العامة.

وشهد اللقاء، الذي حضره، مساعد مدير الأمن العام للقضائية، العيد نورز هاكوز، وأمر أكاديمية الشرطة الملكية وعدد من كبار ضباط مديرية الأمن العام، نقاشاً معمقاً، أجاب خلاله الوزير على استفسارات الحضور.

اتحاد الجامعات العربية والهيئة العربية للطاقة المتجددة يبحثان التعاون المشترك

عمان استقبل الأمين العام لاتحاد الجامعات العربية الدكتور عمرو عزت سلامة وفداً من الهيئة العربية للطاقة المتجددة، في مقر الأمانة العامة للاتحاد في عمّان.

وبحسب بيان الاتحاد اليوم الخميس، تناول اللقاء سُبل تعزيز التعاون بين الجانبين في مجالات التعليم والبحث العلمي المرتبط بالطاقة المتجددة والتنمية المستدامة، كما تم بحث إمكانية توقيع مذكرة تفاهم بين الاتحاد والهيئة بهدف توحيد الجهود وتنفيذ برامج ومشاريع مشتركة تخدم الجامعات العربية وتدعم الابتكار في مجالات الطاقة المتجددة. وأكد الدكتور سلامة، أهمية افتتاح الاتحاد على المؤسسات العربية المتخصصة لتعزيز دور الجامعات في مواجهة التحديات البيئية والتنموية، مشيراً إلى الدور الحيوي الذي يمكن أن تلعبه الجامعات في تطوير المعرفة والتكنولوجيا في هذا القطاع الحيوي.

من جهته، ثمن وفد الهيئة العربية للطاقة المتجددة الدور الرائد لاتحاد الجامعات العربية في دعم البحث العلمي العربي، معبرين عن تطلّعهم لبناء شراكة استراتيجية تفتح آفاقاً جديدة للعمل المشترك في خدمة التنمية المستدامة في العالم العربي.

وفي سياق تعزيز ثقافة الابتكار والاستدامة لدى الطلبة العرب، تم خلال اللقاء بحث سبل مشاركة الجامعات العربية في مسابقة القوارب الشمسية التي ستُعقد في ولاية أواهيو بالولايات المتحدة الأمريكية من ٢ إلى ٧ حزيران المقبل، وتعد هذه المسابقة من المبادرات التعليمية الرائدة التي تشجع على تصميم حلول مبتكرة في مجال الطاقة المتجددة وتعزز قدرات الطلبة في العلوم التطبيقية والهندسة.

انطلاق معرض العودة إلى المدارس الخاصة الرابع

عمان انطلقت، فعاليات معرض العودة إلى المدارس الخاصة الرابع، بمشاركة عشرات المدارس التي افتتحه تقييب أصحاب المدارس الخاصة منذر ويهوف المعرض الذي أقيمته تقييب أصحاب المدارس الخاصة منذر الصوراني، ويستمر حتى يوم غد السبت، إلى قبول وتسجيل الطلاب الجدد من خلال تقديم أفضل الخصومات على الرسوم. يشار إلى أن المعرض الذي يقام بقاعات مكة مول، يبدأ باستقبال المواطنين من الساعة الرابعة عصراً وحتى العاشرة مساءً.

مستشفى المقاصد الخيرية يعالج 781 مريضاً في يوم طبي مجاني بالعاصمة عمان



للمجتمعات المحلية، بدعم من صندوق الزكاة، لافتاً إلى أن المستشفى نفذ ١٠٩ أيام طبية مجانية

في مختلف محافظات المملكة منذ عام ٢٠١٨ وحتى الآن، استفاد منها أكثر من ٦١ ألف مريض.

مدير الحراج: السيطرة على حريق جرش بدعم جوي وخطة عاجلة لإعادة التحريج



للحريق، في حين بدأت الفرق الفنية من وزارة الزراعة بإجراء تقييم شامل للأضرار تمهيداً لوضع خطة عاجلة لإعادة تحريج المواقع المتضررة. وقال: "سيتم إعادة زراعة المنطقة بالأنواع الشجرية الأصيلة التي كانت مزروعة فيها، وفق خطة بيئية تراعي التوازن الطبيعي وتضمن استدامة الغطاء الحرجي"، مشدداً على أن الوزارة لن تتهاون في حماية الغابات، وستكتف بإجراءات الرقابة والتفتيش خلال فصل الصيف الذي تزداد فيه معدلات الحرائق.

وأكد المناصير أن الغابات تشكل ثروة وطنية لا تقدر بثمن، وأن الحفاظ عليها مسؤولية مشتركة بين الجهات الرسمية والمجتمع المحلي.

التهم ما يقدر بـ ٢٠٠ إلى ٢٥٠ دونماً من الأحرار الطبيعية، وأدى إلى تضرر ما يزيد عن ١٤٠٠ شجرة حرجية من الأنواع المحلية التي تشتهر بها غابات جرش، موضحاً أن الأرقام الدقيقة ستُحسّر خلال اليومين القادمين بعد استكمال أعمال المسح الميداني.

وأكد المناصير أن السيطرة على الحريق تمت بأسس الخسيس في أحرار محافظة جرش، والذي أتى على مساحات واسعة من الأشجار الحرجية وأوضح المناصير أن الجهات المعنية فتحت تحقيقاً موشعاً للوقوف على ملابساته، وأشار إلى أن الحريق الحق أضراراً واسعة، حيث

عمان

قال مدير مديرية الحراج في وزارة الزراعة المهندس خالد المناصير، في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية، (بترا)، الجمعة: إن كوادر الدفاع المدني وبياسناد من سلاح الجو الملكي وقوات الدرك ومديرية زراعة جرش، تمكنت من السيطرة الكاملة على الحريق الذي اندلع مساء أمس الخميس في أحرار محافظة جرش، والذي أتى على مساحات واسعة من الأشجار الحرجية

وأوضح المناصير أن الجهات المعنية فتحت تحقيقاً موشعاً للوقوف على ملابساته، وأشار إلى أن الحريق الحق أضراراً واسعة، حيث

عنصر غذائي في البيض

يقلل خطر الزهايمر بنسبة 40%



وكالات

أشارت دراسة جديدة إلى أن كبار السن الذين يتناولون بيضتين أسبوعيا قد يكونون أقل عرضة للإصابة بمرض

الزهايمر.

ووجد باحثون أمريكيون، استناداً إلى استبيان تم تطوير في جامعة هارفارد، أن وجود العديد من العناصر الغذائية، وخاصة الكولين، في وجبة الإفطار الأساسية يمكن أن يساعد

في تقليل خطر الإصابة بهذا المرض متزايد الانتشار.

ووفق "دابلي ميل"، يُعد الكولين عنصراً غذائياً أساسياً لنمو الكبد، ونمو الدماغ بشكل صحي، وحركة العضلات، والحفاظ على صحة الجهاز العصبي، وتحسين عملية

الأيض.

وفي حين أشارت أبحاث سابقة إلى أن تناول البيض قد يدعم الأداء الإدراكي، تمكنت هذه الدراسة الجديدة من اكتشاف أن الكولين الموجود في البيض يقلل من خطر الإصابة بالخرف المرتبط بمرض الزهايمر بنسبة ٤٠٪.

الكولين وخلايا الدماغ

ويعتقد العلماء أن الكولين يمكن أن يحمي خلايا الدماغ من التلف والتحلل، مما يقلل من خطر إصابة الشخص بالمرض.

ولإيجاد العلاقة بين تناول البيض وانخفاض خطر الزهايمر، حلل الباحثون بيانات ١٠٢٤ شخصاً سليماً من الخرف.

وطُلب من المشاركين ملء استبيان يرمص نظامهم الغذائي المعتاد خلال العام السابق، بما في ذلك عدد مرات تناولهم

للبيض.

وتم تتبع المشاركين لمدة ٧ سنوات، خضعوا خلالها لتقييمات سنوية لعلامات الخرف المصاحب للزهايمر.

تأثير البيض

أظهرت النتائج أن الذين تناولوا البيض مرة واحدة على الأقل أسبوعياً لديهم معدل تشخيص أقل لمرض الزهايمر السنوي مقارنةً بمن تناولوه نادراً.

وبالتحديد، كان خطر الإصابة بخرف الزهايمر لدى من تناولوا البيض مرة واحدة أسبوعياً، أو مرتين، أو أكثر أسبوعياً أقل بنحو النصف مقارنةً بمن تناولوا البيض أقل من مرة واحدة شهرياً.

كما لوحظ ارتفاع ملحوظ في متوسط مستويات الكولين لدى المشاركين الذين تناولوا البيض بشكل متكرر مع مرور الوقت.

الذاكرة

والكولين عنصر غذائي أساسي لإنتاج الأسيتيل كولين، وهو ناقل عصبي يحافظ على ذاكرة الدماغ وقدرته على التعلم. كما يلعب دوراً هاماً في الحفاظ على بنية أغشية الخلايا في الدماغ وحمايتها.

وعلى الرغم من أن الكبد ينتج الكولين بكميات صغيرة، إلا أن الخبراء يؤكدون ضرورة تناول أطعمة مثل صفار البيض، والأسماك، وفول الصويا، والبقوليات للحفاظ على المستويات المطلوبة من هذه المادة الغذائية في الجسم.

العمل في نوبات ليلية يؤثر

على الصحة الإنجابية للمرأة

وكالات

قد تكون النساء اللواتي يعملن في نوبات ليلية أكثر عرضة لخطر عدم انتظام الدورة الشهرية واختلال التوازن الهرموني، وفق دراسة عُرضت أمس في

الاجتماع السنوي لجمعية الغدد الصماء الأمريكية في سان فرانسيسكو.

وقالت الدكتورة الكسندرا ياو من جامعة ولاية ميشيغان: "بسبب التعرض للضوء الليلي يعمل في نوبات ليلية اضطرابا في التوقيت الداخلي للجسم، ما يؤدي إلى استجابة متباينة، حيث تعاني بعض الإناث من اضطراب في دوراتهن التناسلية وهرموناتهم، بينما لا تعاني أخريات من ذلك".

مضاعفات الحملوأضافت ياو: "لكن كلتا المجموعتين تواجهان خطراً متزايداً لاضطراب المبيض ومضاعفات الحمل، بما في ذلك صعوبة الولادة، استجابة للتعرض للضوء خلال العمل في نوبات ليلية".

ووفق "مديكال إكسبريس"، استخدمت ياو وزملاؤها فئراناً في تجارب مختبرية، تم فيها زيادة ساعات الضوء مقابل الظلام، لمدة تتراوح بين ٥ و٩ أسابيع.اضواء العمل

وأظهرت النتائج أن نصف إناث الفئران المعرضة لضوء العمل بنظام المناوبات عانت من دورات غير منتظمة، بينما استمرت الأخرى في دوراتها بشكل طبيعي. كما عانت الفئران التي تعاني من دورات غير منتظمة من اختلالات هرمونية وعلامات ضعف في صحة المبيض.

ومع ذلك، أثّرت إضاءة العمل بنظام المناوبات على توقيت عمل المبايض والرحم، حتى لدى الفئران ذات الدورات الطبيعية.

وبعد التزاوج، كان جميع الفئران، حتى "عاملات المناوبات"، قادرات على الحمل، لكن جميع الفئران المعرضة لإضاءة العمل بنظام المناوبات كان لديها صغار أصغر حجماً، واحتمالية أعلى بكثير لحدوث مضاعفات أثناء المخاض.

كيف تخفف آلام العضلات والإجهاد الجسدي مع التقدم بالعمر؟

وكالات

مع تقدم السن، تصبح العضلات أكثر عرضة للآلام والتشنجات والإصابات، حيث يُقدَّر أن ما يصل إلى ٦٠٪ من كبار السن يعانون من آلام عضلية مزمنة.

لكن الخبر الجيد أن هناك الكثير من الطرق الفعالة للتعامل مع هذه الأعراض وتخفيفها.

تقول إليزابيث غارنر، أخصائية جراحة العظام في كلية الطب بجامعة ييل: "مع التقدم في العمر، تفقد الألياف العضلية كثافتها، مما يقلل من مرونتها ويزيد من احتمال تعرضها للإصابات". كما أن فقدان الكتلة العضلية وقوة العضلات، إلى جانب أمراض مثل هشاشة العظام، يزيد الضغط على العضلات المتبقية، ما يفاقم الشعور بالألم.

الخبراء يشيرون إلى أن التعامل مع هذه الآلام لا يقتصر على استخدام الأدوية فقط، بل يشمل تغييرات في نمط الحياة، مثل ممارسة تمارين التمدد والمشي اليومي، واستخدام الحرارة أو البرودة لتخفيف التوتر العضلي، إضافة إلى الاعتماد على النوم الجيد والتغذية الصحية. إذا كنت ممن يعانون من آلام عضلية مزمنة، يُنصَح بالتحدث إلى طبيب مختص لتحديد السبب الدقيق ووضع خطة علاج مناسبة، لا سيما أن هذه الآلام قد تكون مرتبطة بحالات مرضية مثل التهاب المفاصل أو نقص فيتامين D أو حتى مشاكل في العمود الفقري.

الإفراط في شرب الشاي: آثار جانبية محتملة



وكالات

بالنسبة لمعظم الناس، قد يبدو تناول بضعة أكواب من الشاي الأسود أو الأخضر غير ضار، بل صحي. فهو مشروب منخفض السرعات الحرارية، وغني بالبوليفينول، ويُشعرك بالراحة. ومع ذلك، فإن أوراق الشاي نفسها، التي تُعد مصدراً لمضادات الأكسدة، تحتوي أيضاً على الكافيين والعفص والمعادن النزرة، والتي قد تسبب مشاكل إذا تجاوزت الكمية المتناولة ثلاثة أو أربعة أكواب يومياً.

ووفقاً لأوراق بحثية، فإن عشاق الشاي الذين يشربون أكثر من عشرة أكواب يومياً يُظهرون نمطاً واضحاً من انخفاض مستويات الحديد، واضطراب النوم، وتفاقم الصداع، وارتفاع ضغط الدم. لا يعني هذا بالضرورة التوقف عن شرب الشاي للأبد، بل يعني تناوله باعتدال، والأمراً نفسه ينطبق أيضاً على القهوة وغيرها من مشروبات الكافيين.

فيما يلي الآثار الجانبية الناتجة عن الإفراط في شرب الشاي:

١. انخفاض امتصاص الحديد

أوراق الشاي غنية بالتانينات، وهي مركبات قابضة يمكنها ربط الحديد غير الهيمي الموجود في الأطعمة النباتية وإخراجه من الأمعاء قبل امتصاصه. تشير الدراسات إلى أن هذا التأثير يكون أقوى لدى النباتيين، حيث يأتي الحديد لديهم أساساً من الفاصوليا والعeds والخضراوات الورقية. إذا كنت تشرب الشاي مع الوجبات ولاحظت إرهافاً أو انخفاضاً في الفيريتين في فحوصات الدم، فحاول الانتظار ساعة بعد الأكل قبل تناول الشاي أو إضافة عصرة ليمون، حيث يعيق فيتامين سي ارتباط التانين.

٢. القلق والتوتر وسوء النوم

بسبب الإفراط في تناول الكافيين. وفقاً للتقارير، يحتوي الشاي الأسود على ما بين ٤٠ و٦٠ ملغ من الكافيين في الكوب الواحد، ويمكن أن يحتوي الشاي الأخضر القوي على نسب مماثلة. إذا تجاوزت الجرعة ٤٠٠ ملغ يومياً، فستبدأ أعراض الكافيين الشائعة بالظهور، مثل تسارع ضربات القلب، وارتعاش اليدين، والاستيقاظ ليلاً. يشير الأطباء إلى أن الأشخاص الأكثر حساسية قد يشعرون بغرابة بعد شرب كوبين كبيرين فقط. يمكن أن يؤدي تقليل الكمية، وتقصير مدة التخمير، والتحول إلى أنواع منخفضة الكافيين مثل الشاي الأبيض إلى تخفيف تأثير الكافيين دون التوقف عنه تماماً.

٣. اضطرابات الجهاز الهضمي وارتجاع الحمض تُضفي تانينات الشاي على المشروب جفافه اللطيف، ولكنها تهيج أنسجة المعدة عند تناولها

أدوية شائعة قد تفقد فاعليتها

وتهدّد الحياة بسبب موجات الحر



وكالات

مع بلوغ درجات الحرارة في المملكة المتحدة مستويات غير مسبوقة وصلت إلى ٣٤ درجة مئوية، أطلقت السلطات الصحية تحذيراً عاجلاً من تأثير الموجة الحارة على سلامة وفاعلية الأدوية، وسط مخاوف من مضاعفات صحية خطيرة.

وأوضحت وكالة تنظيم الأدوية ومنتجات الرعاية الصحية (MHRA) أن درجات الحرارة المرتفعة قد تغير خصائص بعض الأدوية، ما يضعف فاعليتها أو يزيد من قوتها بشكل غير متوقع، الأمر الذي قد يؤدي إلى نتائج صحية مقلقة، بل مهددة للحياة في بعض الحالات.

أدوية تحت التهديد

وقالت أليسون كايف، كبيرة مسؤولي السلامة في الوكالة: "حين يستمتع الجميع بالشمس، يغفل الكثيرون عن أن الحرارة المرتفعة يمكن أن تقسد أدوية أساسية، لنقلش في أداء دورها عندما يحتاجها الجسم أكثر من أي وقت مضى". وحذّرت الوكالة من ترك الأدوية في أماكن شديدة الحرارة مثل السيارات، أو قرب النوافذ المعرضة لأشعة الشمس، أو داخل الحقائق المغلقة، وفقاً لما ورد في "ذا صن".

وتشمل قائمة الأدوية الأكثر تأثراً بالحرارة:

المضادات الحيوية السائلة
اللاصقات الهرمونية
بخاخات الربو

حقن الإيبينفرين (EpiPen)

وبعض الأقراص التقليدية أيضاً

الأجهزة الطبية في خطر أيضاً

ولم تقتصر التحذيرات على الأدوية، بل شملت الأجهزة الطبية الحساسة كالتى تُستخدم لقياس نسبة السكر في الدم،

الـكـراوية: سر طبيعي

لإنقاص الوزن وتحسين الهضم



وكالات

نسعى جاهدين لإنقاص الوزن بكل السبل الممكنة، من الحميات القاسية إلى التمارين الشاقة، وحتى تناول المكملات الغذائية. لكن هل تعلم أن بعضاً من أفضل العلاجات الطبيعية لإنقاص الوزن موجودة في مطبخك؟ من بين هذه المواد الغذائية الأساسية، تبرز الكراوية. مع تزايد الاهتمام بالصحة واللياقة البدنية، أصبحت بذور الكراوية غذاءً أساسياً للكثيرين، نظراً لخصائصها العلاجية المذهلة التي تساعد أيضاً على إنقاص الوزن بشكل طبيعي.

فوائد الكراوية

استُخدمت الكراوية منذ العصور القديمة لخصائصها الطبية، تحتوي على كميات قليلة من الزيت وغنية بالتليومول، وهو فينول يعطيها رائحة تشبه رائحة الزعتر. يتميز التليومول بخصائص علاجية رائعة تساعد على شفاء أمراض الجهاز الهضمي، وتحسين عملية الأيض، بالإضافة إلى خصائصه المضادة للطفريات والبكتيريا.

كيف تساعد الكراوية في إنقاص الوزن؟

تساعد الكراوية على إنقاص الوزن من خلال تحسين عملية الأيض والجهاز الهضمي. يساعد تناول بذور الكراوية بانتظام على امتصاص العناصر الغذائية بشكل أفضل، مما يُحسن الهضم ويساعد على التحكم الفعال في الوزن على المدى الطويل. إن إضافة الكراوية إلى نظامك الغذائي اليومي يمكن أن يساعد في التخلص من السوموم وتراكم النفايات في الجهاز الهضمي الناجم عن عسر الهضم. يساعد تناول الكراوية يومياً،

ما هي الكمية المناسبة من الكراوية؟

انقع ٢٥ جراماً من الكراوية في كوب من الماء طوال الليل، وتناوله بعد تصفيته على الريق في الصباح. يمكن أن يساعد تناوله يومياً لبضعة أسابيع في تعزيز عملية الأيض وفقدان الوزن.

مسؤول في «غوغل»: نظام «كروم أو إس» يصبح جزءا من «أندرويد 16»



وكالات
تخطط "غوغل" للتخلي عن نظام "كروم أو إس" (ChromeOS)، وذلك بعد أن أعلن مسؤول تنفيذي في

"أندرويد" نية الشركة نقله ليصبح جزءاً من "أندرويد ١٦" القادم، وفق تقرير موقع "أندرويد أنورتي" (Android Authority) المختص بالتقنية.

وأوضح سمير سامات الذي يشغل منصب رئيس نظام "أندرويد" في "غوغل" أن ما تقوم به الشركة ليس دمجاً للنظامين من أجل توليد نظام جديد، بل هو نقل لمزايا نظام "كروم أو إس" لتصبح جزءاً من "أندرويد ١٦، وفق ما جاء في التقرير.

ورغم أن سامات لم يوضح المقصود تحديداً من نقل نظام "كروم أو إس" إلى "أندرويد ١٦، إلا أن هذا على الأغلب يعني تخلي الشركة عن مسمى "كروم أو إس" والاستعاضة عنه بنظام "أندرويد ١٦" في الحواسيب المحمولة التي كانت تعتمد على النظام السابق.

وتأتي هذه الخطوة تزامناً مع طرح تحسينات عدة في "أندرويد ١٦" تجعل النظام أكثر ملائمة للأجهزة اللوحية

6 مزايا ذكية ستظل مجانية على هواتف سامسونج.. تعرف عليهما



وكالات
أكدت شركة سامسونج التزامها بالإبقاء على بعض مزايا Galaxy AI مجانية بشكل دائم، رغم توجه عدد من المنافسين نحو اعتماد نماذج مدفوعة.

وأعلن المتحدث باسم سامسونج في تصريحات موقع Android Police، خلال فعالية Galaxy AI Unpacked، الأسبوع الجاري، أن مزايا Galaxy AI "الخفية مسبقاً في الجهاز" ستظل مجانية ولن تفرض عليها رسوم في المستقبل.

وتشمل قائمة المزايا المجانية، الترجمة الفورية، ومساعد الملاحظات، وتقنية التصوير الليلي، ومساعد الكتابة والرسم، وموجز الأخبار، وأداة إزالة الضوضاء من المقاطع الصوتية. وتسعى سامسونج من خلال هذا الإعلان إلى طمأنة مستخدميها الذين أعربوا عن قلقهم من إمكانية تحول خدمات الذكاء الاصطناعي إلى خدمات مدفوعة في المستقبل، خاصة مع التوسع المستمر في دمج تلك التقنيات داخل الهواتف والأجهزة اللوحية.

وعلى الرغم من هذا التأكيد، إلا أنه لا يزال من غير الواضح ما إذا كانت سامسونج ستطلق في المستقبل مزايا جديدة تعمل بتقنيات الذكاء الاصطناعي تتطلب اشتراكاً منفصلاً، خاصة أن الشركة لم توضح بشكل قاطع موقفها من المزايا المستقبلية التي ربما تضاف لاحقاً إلى النظام.

وفي سياق متصل، أعلنت شركة سامسونج في أنها تدرس حالياً إطلاق باقة اشتراك شهرية جديدة في تطبيق Samsung Health، تتضمن مزايا إضافية ربما تشمل أدوات الذكاء الاصطناعي، غير أن الشركة لم تصدر حتى الآن إعلاناً رسمياً

مايكروسوفت تختبر ميزة جديدة لتحسين عمر البطارية في حواسيب ويندوز

وكالات
بدأت شركة مايكروسوفت اختبار وضع جديد لتوفير الطاقة في نظام ويندوز ١١، يهدف إلى تحسين عمر البطارية في الحواسيب المحمولة. وتحمل الميزة الجديدة اسم "التوفير التكيفي للطاقة" (Adaptive Energy Saver)، وتعمل على تفعيل وضع توفير الطاقة أو تعطيله تلقائياً استناداً إلى عبء العمل في الجهاز، وليس فقط مستوى شحن البطارية. وفي الوضع التقليدي لتوفير الطاقة، يعمل النظام عادةً على تعتييم سطوع الشاشة بنسبة قدرها ٣٠٪، وتعطيل تأثيرات الشفافية، وإيقاف تشغيل التطبيقات في الخلفية، كما يوقف تنزيل التحديثات غير الضرورية، ويُحدّ مزامنة بعض التطبيقات مثل OneDrive و OneNote و Phone Link. وأما الميزة الجديدة فتتمتيز بكونها لا تؤثر في سطوع الشاشة، مما يجعلها أقل إزعاجاً للمستخدمين، خاصةً في الأجهزة المحمولة مثل الحواسيب المحمولة والأجهزة اللوحية ووحدات الألعاب المحمولة. وأوضح فريق "Windows Insider" المسؤول عن المزايا والإصدارات التجريبية في مايكروسوفت أن "التوفير التكيفي للطاقة هو ميزة اختيارية تعمل تلقائياً على تفعيل أو تعطيل وضع توفير الطاقة، دون تعديل سطوع الشاشة، وذلك بناءً على حالة الطاقة الحالية للجهاز وحجم عبء العمل في النظام". وباتت الميزة متاحة حالياً لمختبري قناة Canary في ويندوز ١١، ومن المتوقع أن تُطرح لكافة المستخدمين في وقت لاحق من هذا العام. وتتماشى هذه الخطوة مع إستراتيجية مايكروسوفت الواسعة لتعزيز الإستدامة البيئية، إذ تسعى الشركة إلى تقليل استهلاك الطاقة والانبعاثات الناتجة عن استخدام أجهزتها، في إطار التزاماتها البيئية المعلنة للوصول إلى الحياد الكربوني.

إطلاق نسخة خاصة من هواتف Galaxy Z من سامسونغ

وكالات
عادت شركة كافيאר، الشركة المتخصصة في صناعة الأجهزة الفاخرة، بإصدار جديد من الهواتف الذكية المصُممة حسب الطلب بتكلفة آلاف الدولارات. هذه المرة تحدث عن هاتفي "سامسونغ" غالاسي زد فولد٧ وغالاسي زد فليب٧ اللذين تم الإعلان عنهما مؤخراً، وهما إصدار "كابويو". تستوحى مجموعة كابويو من "كافيאר" إلهامها من دمية "لابويو"، وهي علامة تجارية لألعاب الجان المشحوة القابلة للتحميل، ابتكرها المصمم البلجيكي من مونغ كونغ كاسينغ لونغ، وتُباع حصرياً لدى متجر التجزئة الصيني "بوب مارت". وبينما تُسمى هذه الجان، التي صممها لونغ "لابويو"، تشير "كافيאר" إلى نسختها باسم "كابويو"، بحسب تقرير نشره موقع "gsmarena" وأطلعت عليه "العربية Business". إصدار "كابويو" لهاتفَي Galaxy Z Fold٧ و Galaxy Z Flip٧ مصنوع من الذهب عيار ٢٤ قيراطاً ومطلي بمينا المجوهرات. يُظهر إصدار "كابويو" لهاتف Galaxy Z Fold٧ كابويو أمام مشهد مُخرف لكوكب المريخ، بينما يُظهر إصدار كابويو لهاتف Galaxy Z Flip٧ كابويو أمام مشهد مستوحى من كوكب الزهرة. يبدأ سعر هاتف Cabubu Edition Samsung Galaxy Z Flip٧ من ٨,٩١٠ دولار بينما يبدأ سعر هاتف Samsung Galaxy Z Fold٧ من ١٠,٣٤٠ دولار.

وتقول شركة كافيאר إنها ستنتج ثنائي وحدات فقط من كل منهما، إذ يُعتبر الرقم ثمانية رقماً ميموناً في الصين

واتساب يختبر أداة جديدة لمستخدمي iOS



وكالات
في خطوة جديدة تهدف إلى تعزيز التفاعل بين مشرفي القنوات والمتابعين، يعمل تطبيق "واتساب" المملوك لشركة "ميتا" على اختبار ميزة مبتكرة لمستخدمي نظام iOS، تتيح لمشرفي القنوات إمكانية طرح الأسئلة مباشرة داخل القناة. وبحسب موقع "WABetaInfo" المتخصص في تتبع تحديثات واتساب، فإن الميزة الجديدة ستُدرج ضمن قائمة "المرفقات" (attachment) داخل القناة، حيث سيظهر خيار جديد يحمل اسم "Questions" – أو "أسئلة" – ينتج للمشرّف كتابة سؤال ومشاركتة كتحديث رسمي على القناة. وتُمكن هذه الإضافة أي شخص يتابع القناة من الرد على السؤال بشكل مباشر، مما يوفر وسيلة سريعة لجمع التعليقات والآراء من المتابعين. لكن المخبر في الأمر أن خصوصية المستخدمين تبقى محفوظة تماماً، إذ إن الردود ستكون مرئية فقط لمشرّف القناة، ولن تظهر لأي متابع آخر، ولا يمكن التفاعل معها أو رؤيتها من قبل أعضاء القناة الآخرين. وبموجب هذه الإضافة أي شخص يتابع القناة من الرد على السؤال بشكل مباشر، مما يوفر وسيلة سريعة لجمع التعليقات والآراء من المتابعين. لكن المخبر في الأمر أن خصوصية المستخدمين تبقى محفوظة تماماً، إذ إن الردود ستكون مرئية فقط لمشرّف القناة، ولن تظهر لأي متابع آخر، ولا يمكن التفاعل معها أو رؤيتها من قبل أعضاء القناة الآخرين.

الميزة، التي لا تزال قيد التطوير حالياً، قد تفتح المجال أمام استخدامات واسعة، مثل استطلاع آراء الجمهور حول محتوى القناة، أو معرفة الموضوعات التي يرغب المتابعون في مناقشتها لاحقاً، أو حتى قياس مدى اهتمامهم بحدث معين أو مشاركتهم فيه.

حتى الآن، لم يُعلن عن موعد رسمي لإطلاق هذه الميزة، لكن من المتوقع أن يكشف "واتساب" عن مزيد من التفاصيل في الأسابيع المقبلة، بحسب ما أشار إليه "WABetaInfo". موسم الأعياد الرئيسي في الهند، فمن المتوقع ارتفاع المبيعات. العدد الصغير من المكونات لـ آيفون ١٧ على الرغم من أنه يلجأ إلى أن هذا مجرد اختبار في الوقت الحالي. وتُقال إن هذا المصنّع سيُركّز تحديداً على إنتاج هياكل وأغطية هواتف آيفون.

كما تُشير المصادر إلى أن المصنّع الذي تبلغ تكلفته ٢,٦ مليار دولار في بنغالور سيُركّز على إنتاج هواتف آيفون ١٦ و iPhone١٦e.

إذا سارت الأمور بسلاسة، فمن المرجح أن تشهد إطلاق آيفون ١٧ من خطوط الإنتاج الهندية بعد فترة وجيزة من الكشف الرسمي عنه.

الأمم

دراسة تحذر: استخدام الذكاء الاصطناعي للعلاج النفسي خطر



وفي التجربة الثانية، حصل نموذج الذكاء الاصطناعي على توصوص علاجية حقيقية وتقريف مباشر لعدة جلسات نفسية، وذلك لقياس مدى استجابة روبوتات الدردشة للأعراض الواردة بالجنسات بما فيها الأفكار الانتحارية والأوهام، وذلك بحسب ما جاء في التقرير.

وأشار تقرير "تيك كراش" أن الدراسة وجدت أن نماذج الذكاء الاصطناعي أكثر عرضة لوصم المرضى الذين يعانون من أعراض مثل الاعتماد على الخمر وانقسام الشخصية مقارنة بالمرضى الذين يعانون من الاكتئاب بدرجاته، وأكد جارييد مور مرشح دكتوراه في علوم الحاسوب وأحد محرري الدراسة أن هذه النتيجة كانت متفائلة بين نماذج الذكاء الاصطناعي الحديثة المدفوعة أو حتى النماذج القديمة أو المجانية.

كما أن الدراسة وجدت روبوتات الدردشة تتجاذب مع الأفكار الانتحارية للمرضى وتجنب عن أسئلتهم بخصوص أفضل الأماكن للقفز والمياهي المرتفعة القريبة، دون محاولة إنهاء المريض عن هذه الأفكار.

وتأتي هذه الدراسة في أعقاب دراسة أخرى نشرتها صحيفة "نيويورك تايمز" ووجدت أن "شات جي بي تي" عزز من الأوهام التي يعاني منها المرضى وأكد نظريات المؤامرة عند طرحها وتقديمها مباشرة للنموذج.

جوجل تقدم محتوى تفاعلياً مدعوماً بالذكاء الاصطناعي في منصة NotebookLM

نصائح إطالة العمر استُدِّ إلى كتاب Super Agers، ودفتر يتناول توقعات عام ٢٠٢٥ استناداً إلى تقرير "The World Ahead" الصادر عن مجلة "الايكونوميست"، ودفتر يقدم نصائح حياتية اعتماداً على سلسلة مقالات "How to Build a Life" من صحيفة "ذا أتلانتيك"، بالإضافة إلى دفتر متنع حول أعمال شكسبير.

ووفقاً لجوجل، فإن جودة هذه الدفاتر تُظهر الحجم والمستوى المطلوب من المواد التي يجب رفعها إلى NotebookLM لضمان عمله بكفاءة وموثوقية.

وكانت الشركة قد أطلقت NotebookLM في عام ٢٠٢٣ كتجربة لإنشاء أداة ذكاء اصطناعي تعتمد على مصادر يرفعها المستخدم، بدلاً من الاعتماد على بيانات الإنترنت العامة، وهو ما يقلل احتمالات الإجابات المضللة أو "الهلوسات" الشائعة في بعض أدوات الذكاء الاصطناعي.

وقد ازدادت شعبية NotebookLM بنحو كبير منذ إضافة ميزة المطلعات الصوتية (Audio Overviews) في سبتمبر ٢٠٢٤، التي تسمح بإنشاء بودكاست تلقائياً استناداً إلى المحتوى الخاص بالمستخدم.

وأكدت جوجل أن الدفاتر المميزة أصبحت متوفرة الآن عبر نسخة الحاسوب، مع وعد بإضافة المزيد منها في المستقبل القريب.

جوجل تقدم محتوى تفاعلياً مدعوماً بالذكاء الاصطناعي في منصة NotebookLM



وتأتي هذه التغييرات في وقت تسعى فيه ميتا إلى تقليل المحتوى المنشورات المزجعة أو غير المرغوب فيها ضمن موجز فيسبوك. وقد كشفت الشركة أنها، ومنذ بداية عام ٢٠٢٥، فرضت عقوبات على أكثر من ٥٠٠ ألف حساب بسبب ممارسات مثل العناوين المضللة أو محاولة التلاعب بالتفاعل، وشملت العقوبات تقليل الوصول، وخفض ترتيب التعليقات، وحرمان الحسابات من الأرباح.

وزالت ميتا أكثر من ١٠ ملايين حساب قالت إنها كانت تنتحل صفة صناع محتوى كبار، في محاولة منها لحد الخداع والتضليل في المنصة.وبالإضافة إلى ذلك، بدأت ميتا إطلاق لوحة معلومات داخل التطبيق توفر لصناع المحتوى رؤى دقيقة حول أسباب تراجع التفاعل أو مشكلات تتعلق بتحقيق الدخل. وستتبه هذه اللوحة المستخدمين إلى المحتوى غير الأصلي أو العناوين المزججة التي قد تؤثر في الأداء. وتشكل هذه التحديثات جزءاً من رؤية ميتا المستمرة نحو تشجيع المحتوى الأصلي العالي الجودة، ومكافحة الاستخدام غير المشروع منشورات الآخرين في فيسبوك.

وكالات
خلصت دراسة نشرتها جامعة ستانفورد مؤخراً إلى أن روبوتات دردشة الذكاء الاصطناعي –التي صممت لتعمل كمعالج نفسي– يمكن أن تمثل خطراً كبيراً على صحة المرضى، وذلك وفق تقرير نشره موقع "تيك كراش" (Tech Crunch) المختص بالتقنية.

وأوضح التقرير الآلية التي اعتمدت عليها الدراسة، إذ قامت باختبار ٥ نماذج ذكاء اصطناعي خاصة بالعلاج النفسي من بينهم نموذج "كarakter آيه أي" (Character AI) وذلك عبر توجيه مجموعة من الأسئلة إلى هذه النماذج وتقييم نتائجها بالمعايير ذاتها التي تقيم المعالجين النفسيين البشر. ومن الجدير ذكره أن نموذج "كاراكتر آيه أي" كان سيّبا في عدة حالات انتحار للمراهقين خلال الفترة الماضية منذ ظهوره للمرة الأولى، حسب التقارير.

واقسمت الدراسة إلى تجربتين بشكل أساسي، الأولى تضمنت تزويد نموذج الذكاء الاصطناعي بمجموعة من الصور التوضيحية التي تبين أعراضا نفسية مختلفة، ثم توجيه عدة أسئلة للنموذج من بينها ما مدى استعدادك للعمل مع شخص يظهر الأعراض الموجودة بالصورة وحول قدرة الشخص الحصاب بهذه الأعراض لارتكاب العنف ضد الآخرين.

وكالات
أعلنت جوجل إضافة ميزة جديدة تُسمى "الدفاتر المميزة Featured Notebooks" إلى منصة الملاحظات NotebookLM، في خطوة تهدف إلى تعزيز قدرات الأداة المدعومة بالذكاء الاصطناعي، وتقديم مصادر معرفية تفاعلية وعالية الجودة تغطي موضوعات متنوعة، من النصائح الشخصية إلى أعمال وليام شكسبير.

وكانت الشركة قد اختبرت فكرة مشابهة، في وقت سابق، عقب مؤتمر المطورين Google I/O ٢٠٢٥، إذ أنشأت قسمًا (دفترًا) في NotebookLM يتضمن كل ما أُعلنته في المؤتمر. وتتوفر الدفاتر المميزة في تبويب مخصص في الصفحة الرئيسية لـ NotebookLM، وقد أعدت بالتعاون مع "مؤلفين وباحثين ومؤسسات إعلامية ومنظمات غير ربحية مرموقة حول العالم"، بحسب ما أوضحته جوجل.

وكما هو الحال مع كافة دفاتر NotebookLM، يمكن للمستخدمين التفاعل مع المصادر الأصلية التي بُني عليها المحتوى، وطرح الأسئلة عبر واجهة دردشة، بالإضافة إلى الحصول على ملخصات من إنتاج الذكاء الاصطناعي، أو مراجعة صوتية للمحتوى، أو حتى مخططات تفاعلية لتسهيل فهم الأفكار. ومن أبرز الدفاتر المضافة حتى الآن دفتر عن

جوجل تقدم محتوى تفاعلياً مدعوماً بالذكاء الاصطناعي في منصة NotebookLM

أعلنت شركة ميتا خطوات جديدة تهدف إلى معاقبة صناع المحتوى الذين يعيدون نشر محتوى الآخرين دون إذن، وذلك في إطار جهود أوسع لتحسين جودة المحتوى المعروض في موجز فيسبوك. وفي مقالة موجهة إلى صناع المحتوى، أوضحت الشركة أن الحسابات التي تعيد استخدام المنشورات النصية أو الصور أو مقاطع الفيديو دون إذن أو تعديل ذي معنى بنحو متكرر سوف تُحذر من تحقيق الدخل مؤقتاً، كما ستُقلل مدى وصول كافة منشوراتها، وليس فقط تلك التي تحتوي على المحتوى المنسوخ، وأكدت ميتا أن هذا الإجراء يستهدف "إعادة نشر المحتوى دون إذن أو دون إضافة قيمة واضحة"، ولا يشمل أنواعاً مثل مقاطع "ردود الفعل" أو التحليلات التي تضيف سياقاً جديداً.وكانت الشركة قد اتخذت إجراءات مماثلة سابقاً في منصة إنستغرام، إذ أصبحت تعرض المقطع الأصلي بدلاً من النسخ المعاد نشرها، وهي الآن تدرس تطبيق آلية مشابهة في فيسبوك، مثل إضافة رابط إلى الفيديو الأصلي في حال اكتشاف تكراره.

هل البطيخ مفيد للقلب؟



وكالات

كشفت دراسة أميركية أن البطيخ ليس مجرد فاكهة منعشة في أيام الصيف الحارة؛ بل يحمل في طياته فوائد صحية مهمة، أبرزها تعزيز صحة القلب، وتحسين جودة التغذية اليومية.

وأوضح الباحثون من جامعة ولاية لويزيانا أن تناول البطيخ يرتبط بتحسين مدخول الجسم من الفيتامينات والألياف ومضادات الأكسدة، مع تقليل استهلاك السكريات والدهون المشبعة، وشُتِرت النتائج، السبب، عبر موقع «SciTechDaily» العلمي.

ويُعد البطيخ من أكثر الفواكه شعبية حول العالم، بفضل مذاقه الحلو وقوامه المميز وقدرته على ترطيب الجسم؛ خصوصاً في الأجواء الحارة. ويتكوّن البطيخ بنسبة تقارب ٩٢ في المائة من الماء، مما يجعله خياراً مثالياً لتعويض السوائل بطريقة لذيذة وطبيعية. إلى جانب ذلك، يتميز بلونه الأحمر الزاهي بفضل احتوائه على مادة الليكوبين، وهي من مضادات الأكسدة الطبيعية. كما يوفر البطيخ مجموعة من الفيتامينات والمعادن؛ ما يجعله إضافة مغذية ومنعشة لأي نظام غذائي يومي.

واعتمد الفريق في دراسته على بيانات من المسح الوطني للصحة والتغذية في الولايات المتحدة؛ حيث تبين أن الأطفال والبالغين الذين يستهلكون البطيخ يتمتعون بنظام غذائي أكثر توازناً وجودة، فقد حصلوا على كميات أعلى من الألياف الغذائية، والمغنيسيوم، والبوتاسيوم، وفيتامين «C»، وفيتامين «A» إلى جانب مركبات مفيدة، مثل «الليكوبين» و«بيتا كاروتين» التي تلعب دوراً مضاداً للأكسدة وتدعم الجهاز المناعي، وقد تقلل أيضاً من خطر

7 أطعمة يجب تناولها للحفاظ على شرايين القلب



وكالات

القلب السليم ليس مجرد عضو يضخّ الدم إلى الشرايين؛ بل يؤدي وظائف مهمة كثيرة تمكّن الإنسان من البقاء نشيطاً وحيواً.

ولكن ماذا يحدث عندما تُعاني ضعفاً في صحة القلب؟

هناك كثير من الأعراض التي قد تظهر على الشخص إذا كان يُعاني ضعفاً في صحة القلب، أبرزها: ألم الصدر، والتعب، وعدم انتظام ضربات القلب أو تسارعها، وتورم الساقين أو الكاحلين أو القدمين، والسعال المستمر، أو الصغير، والتعرق البارد، وغيرها.

وفي حين أن ممارسة الرياضة بانتظام، وشرب كثير من الماء، والحد من تناول الكحول، أو حتى الإقلاع عن التدخين؛ كلها أمور أساسية للحفاظ على صحة القلب، فإن النظام الغذائي يلعب أيضاً دوراً حاسماً في الحفاظ على صحة الشرايين.

سبعة أطعمة مفيدة لصحة القلب

١- الطماطم

تشير الدراسات إلى أن الطماطم أو المنتجات المصنوعة منها يمكن أن تقلل من الإصابة بتصلب الشرايين.

٢- الحمضيات

تعدّ الحمضيات غنية بالمعادن والفيتامينات ومضادات الأكسدة، بما في ذلك الفلافونويدات.

٣- التوابل

الأعشاب والتوابل مثل الزنجبيل والفلفل الحار أثبتت فعاليتها في الوقاية من انسداد الشرايين.

الأمم

كيف تحصل على (يوم جيد)

بعد ليلة سيئة من النوم؟



وكالات

الحصول على سبع إلى ثماني ساعات نوم متواصلة أمر بالغ الأهمية لكل شيء، بدءاً من كيفية اتخاذ القرارات على المدى القصير، وصولاً إلى الصحة على المدى الطويل. ووفق تقرير نشرته صحيفة «الغارديان» البريطانية، هناك سؤال يُؤخذ على مُحمل الجِد: ماذا لو عانيت ليلة واحدة بلا نوم؟ كيف تقضي يومك على أفضل وجه؟

الكافيين

يصنح المختصون بشكل متزايد بتأخير أول جرعة من الشاي أو القهوة لمدة تتراوح بين ٣٠ و٩٠ دقيقة بعد الاستيقاظ – والأساس المنطقي هو أن الكافيين يعمل، في الغالب، عن طريق منع مستقبلات الدماغ لجزء يسمى الأدينوزين، والذي عادةً ما يعزز الاسترخاء عن طريق إبطاء النشاط العصبي. تكون مستويات الأدينوزين في أدنى مستوياتها عند الاستيقاظ،

لذا، من الناحية النظرية، قد «تهدر» أول مشروب لك في اليوم عن طريق تناوله بشراهة عندما لا يوجد شيء يمنعه الكافيين. يبدو هذا معقولاً، لكن من الجدير بالذكر أيضاً أن تأثيرات الكافيين تستغرق نحو ١٠ دقائق لتبدأ، ويستغرق الأمر نحو ٤٥ دقيقة قبل أن تصل المستويات إلى ذروتها في مجرى الدم. الكافيين ليس مفيداً فحسب للنشاط؛ إذا كنت تخطط لممارسة الرياضة أو المشي صباحاً، فيمكنه أن يُحسّن الأداء من خلال إنتاج الإندورفين المُحسن للشعور بالسعادة وزيادة كمية الدهون التي يمكنك حرقها. يشير البعض إلى أن الانتظار قليلاً قبل تناول فنتجانت الأول يساعد على تجنب النعاس بعد الظهر، ولكن وفقاً لتقييم للادبيات العلمية، نُشر العام الماضي، فإنه «لا يوجد دليل على أن تناول الكافيين عند الاستيقاظ مسؤول بشكل أو بآخر عن الشعور بالنعاس بعد الظهر».

تقول الدكتورة بريتاني بوس، اختصاصية إطالة العمر: «أحرص على الحد من تناول الكافيين إلى الكمية المعتادة – أو كوب واحد من القهوة أو الشاي إذا كنت لا تعتمد عليه عادةً – وتأكد من تناوله قبل الظهر لتجنب الأضرار بنومك في الليلة التالية. ولكن اشرب كمية مناسبة من الماء مع قهوتك الصباحية؛ لضمان ترطيب جسمك بشكل كاف».

الشمس

الخطوة الثانية هي الخروج في الشمس في أقر

وقت ممكن. يشير التعرض لأشعة الشمس الصباحية إلى الدماغ لتقليل إنتاج الميلاتونين (هرمون النوم)، وزيادة الكورتيزول، مما يجعلك تشعر بمزيد من اليقظة. تقول شونا روبينز، مؤلفة كتاب «Powerful Sleep»، «عندما ترى ضوء الشمس، إما عن طريق المشي في الخارج أو الجلوس بجوار نافذة مُضاءة بنور الشمس مدة ١٠ دقائق تقريباً، فإن هذا يساعد في الحفاظ على دورة نوم جسمك نشطة». يحفز ضوء الشمس أيضاً إنتاج السيروتونين؛ وهو ناقل عصبي مرتبط بالمزاج واليقظة والشعور بالهدوء والتركيز.

هل يساعد الاستحمام بالماء البارد على إيقافها؟ دفعة سريعة وحادة من الماء البارد يمكن أن تمنحك دفعة من الإندورفين والأدرينالين، وتزيد من استنشاق الأكسجين ومستويات اليقظة، من ناحية أخرى، إذا كان الجو بارداً بالفعل في منزلك أو كنت لا تطيق الماء البارد، فقد يكون العلاج أسوأ من المشكلة. إذا كنت تبحث عن أفضل ما في العالمين، ففكر في الاستحمام المتباين، أو التبديل بين الماء الساخن والبارد في وقت تتراوح بين ١٥ و٦٠ ثانية.

الظهور

يجب ألا يجري الاعتماد بشكل مفرط على الكريوهيدرات لإمدادك بالطاقة طوال اليوم. يقول الدكتور روستيسلاف إغناطوف، كبير الأطباء في مركز «ذا هافن ديتوكس» في ماساتشوستس بالولايات المتحدة: «ما تأكله

وتشربه يمكن أن يؤثر بشكل كبير على التعافي بعد ليلة نوم سيئة». ويوصي إغناطوف بالتركيز على «الأطعمة التي توفر طاقة ثابتة وتدعم عقلك، مثل الفواكه أو الخضراوات الورقية. تساعد البروتينات الخالية من الدهون، مثل البيض أو الدجاج أو الزبادي، في الحفاظ على طاقتك دون الانهيارات التي تحصل عليها من الوجبات الخفيفة السكرية».

هل يُنصح بممارسة الرياضة؟

إذا كنت تُعاني إرهاقاً شديداً، فربما لا يكون هذا اليوم هو الأفضل لتحقيق أفضل رقم شخصي في سباق ٥ كيلومترات، لكن هناك خياراً أبسط. تقول خبيرة الصحة الدكتورة ميغان ليونز: «عندما يشعر الناس بالتعب الشديد، أنصح بتمارين خفيفة؛ وهي عبارة عن دفعات قصيرة من الحركة البدنية على مدار اليوم». قد يعني ذلك دقيقة أو دقيقتين من النشاط، كالوقوف لأداء ٢٠ تمرين قفز، أو ٢٠ تمرين قرفصاء بوزن الجسم، أو المشي في أرجاء المكتب لمدة دقيقتين. والأفضل من ذلك الخروج. إذا كنت ترغب في شيء أكثر هدوءاً، فقد يفيدك شيء بسيط كجلسة يوغا قصيرة.

القبيلة

إذا كنت تعاني صعوبات شديدة (وكان لديك الخيار)، فقد تكون القبيلة السريعة هي الحل الأمثل لقضاء فترة ما بعد الظهر. لكن لا تجعلها طويلة جداً. تقول الدكتورة ماريسا ألبرت، اختصاصية علم النفس وخبيرة النوم: «اجعل

دراسة تكشف أخطار ارتفاع سكر الدم وتأثيرها على صحة العين



مستويات السكر الطبيعية في أجسامهم فإن خطر الإصابة بتلف الشبكية لديهم كان بحدود ٩٪.

وتبين للعلماء أيضاً أن الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستويات السكر في الدم كانوا أيضاً أكثر عرضة للإصابة بمرض الزرق أو الجلوكوما، وأكثر عرضة للإصابة بأمراض أخرى في العين مثل التنكس البقعي المرتبط بالعمر، وكان الأشخاص المصابون بداء السكري غير المُشخص أكثر عرضة للإصابة بمرض الأخير، حيث كان خطر إصابتهم بالتنكس البقعي أعلى بنسبة ٣٨٪ من أولئك الذين عرفوا التشخيص وسيطروا على المرض. وشدد مؤلفو الدراسة على الأهمية البالغة للكشف المبكر عن مرض السكري والتحكم الفعّال في مستويات السكر في الدم، بالإضافة إلى ضرورة إجراء فحوصات العين المنتظمة لكبار السن، إذ أن هذه الإجراءات تقلل بشكل كبير من حالات فقدان البصر المرتبطة بالأمراض.

وكالات

كشفت دراسة طبية حديثة عن الأخطار الصحية التي يسببها ارتفاع السكر في الدم، وخصوصاً على صحة العينين.

وأشارت مجلة "BMJ Open" إلى أن علماء من كلية لندن الجامعية (University College London) وأثناء دراستهم لاكتشاف آثار مرض السكري على الجسم، قاموا على مدى ١٤ سنة بتحليل البيانات الطبية لـ ٥٦٠٠ شخص تزيد أعمارهم عن ٥٢ سنة، وتبين لهم أن ارتفاع مستويات السكر في الدم يرفع خطر الإصابة بأمراض العيون بمقدار ثلاثة أضعاف.

وأظهرت الدراسة أن الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستويات الهيموغلوبين السكري (HbA1c أعلى من ٦,٥٪) يواجهون خطراً متزايداً للإصابة بتلف شبكية العين بنسبة ٣١٪. أما الأشخاص الذين يحافظون على



سبع طرق لحماية

هاتفك الذكي في الطقس الحار



وكالات

تبلغ درجة الحرارة حاليًا في عمّان حوالى ٣٢ درجة مئوية، ويتوجه العديد من الأشخاص إلى الحدائق والشواطئ للاستمتاع بالطقس. هذا يعني أن أجهزة iPhone الخاصة بنا ستعرض أيضًا لهذه الظروف الجوية. أصدرت وكالة الأمن الصحي في المملكة المتحدة تحذيرًا صحيًا باللون الأحمر يشمل مناطق مثل ويست ميدلاندز، وشرق ميدلاندز، وجنوب شرق، وجنوب غرب، ولندن، وشرق إنجلترا، مما يشير إلى زيادة المخاطر الصحية لكبار السن وأولئك الذين يعانون من حالات صحية موجودة مسبقًا.

لحماية هواتفنا الذكية، سواء كانت iPhone أو Android، من أضرار الحرارة في مثل هذا الطقس الحار، إليك سبع نصائح مهمة:

سبع طرق لحماية هاتفك الذكي في الطقس الحار:

احفظه بعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة: تجنب ترك جهاز iPhone أو أي هاتف ذكي آخر تحت أشعة الشمس المباشرة. الاستخدام المطول في الشمس يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارته بشكل كبير والتسبب في أضرار دائمة للبطارية وتقليل عمرها. حتى أن شركة Apple حذرت من أن ارتفاع درجة حرارة iPhone بشكل كبير

سامسونج تبدأ تجهيز خطوط إنتاج لشاشات آيفون القابل للطي



وكالات

كشفت تقرير جديد من موقع ET News الكوري أن شركة سامسونج بدأت فعليًا تجهيز خط إنتاج مخصص لتصنيع شاشات OLED القابلة للطي في مصنعها A٣ بمدينة أسان الكورية، وذلك استعدادًا لتوريدها لشركة آبل، التي تخطط لإطلاق أول هاتف آيفون قابل للطي في سبتمبر ٢٠٢٦.

ووفقًا للتقرير، فمن المتوقع أن تكون سامسونج المورد الحصري لشاشات الهاتف الجديد، الذي قد يحمل اسم آيفون فولد، بعدما أبدت آبل إعجابها بالتقنية التي طورتها سامسونج لشاشات شبيه خالية من التجميعات عند الطي. وستعتمد آبل على هذه التقنية في الشاشة الرئيسية لهاتف iPhone Fold التي سيبلغ قياسها ٧,٨ إنشات. وتشير التقديرات إلى أن سامسونج ستتمكن من إنتاج ما

سامسونج توضح مصير Galaxy AI.. هذه المزايا ستظل مجانية إلى الأبد

وكالات

بعد أشهر من الغفوض حول مستقبل مزايا الذكاء الاصطناعي في هواتفها، أكدت شركة سامسونج رسميًا أن المزايا المطورة داخليًا ضمن مجموعة الذكاء الاصطناعي التابعة لها Galaxy AI ستظل مجانية بنحو دائم، وذلك في تصريح لموقع "أندرويد بوليس". ويأتي هذا التوضيح بعد أن أثارت الشركة سابقًا بعض اللغط بإشارتها إلى أن مزايا Galaxy AI ستكون مجانية "لمدة محدودة" فقط، وحددت نهاية عام ٢٠٢٥ كموعد نهائي لهذا العرض. وتؤكد سامسونج أن كافة المزايا التي تأتي مثبتة افتراضيًا في هواتف جالاكسي ستبقى مجانية دون قيود.

وتنقسم مزايا Galaxy AI إلى مجموعتين، تضم المجموعة الأولى المزايا التي طورتها سامسونج، وتشمل أدوات مثل: إزالة الضوضاء الصوتية (Audio Eraser)، وإزالة العناصر من الصور (Object Eraser)، ومساعد الملاحظات (Note Assist)،

الأمم

أبل ووتش ألترا 3 ستصدر في وقت

لاحق من 2025 بميزتين مهمتين

وكالات

من المتوقع أن تطلق شركة أبل ساعة "أبل ووتش ألترا ٣" في وقت لاحق من العام الجاري بعد طول انتظار.

وستأتي ساعة "ألترا ٣" المقبلة بتحديثين جديدين رئيسيين، هما الاتصال عبر الأقمار الصناعية ودعم تقنية شبكات الجيل الخامس (5G). وستتيح ميزة الاتصال عبر الأقمار الصناعية للمستخدم إرسال رسائل نصية عند انقطاع تغطية شبكة الواي فاي أو الشبكة الخلوية، بحسب ما نقله موقع "MacRumors" عن نشرة "باور أون" الإخبارية الدورية لوكالة بلومبرغ. وستعمل هذه الميزة في ساعة "ألترا ٣" المقبلة دون الحاجة إلى وجو هاتف آيفون.

ومن المتوقع أن تدعم "ألترا ٣" إصدارًا خاصًا من تقنية شبكات الجيل الخامس مخصصًا للساعات الذكية، وتدعم الطرازات الحالية من "ألترا" شبكات "LTE".

وفي العام الماضي، حصلت ساعة "ألترا ٢" على خيار هيكل من التيتانيوم الأسود، ولكن بخلاف ذلك، لم تكن هناك أي ترقيةات في الجهاز منذ عام ٢٠٢٣. وتشمل الترقيةات الأخرى المحتملة لساعة "ألترا ٣" شريحة "S١٠" أو أحدث، وشحنًا أسرع، وشاشة "OLED" بزواية عرض واسعة ستكون أكثر سطوعًا عند النظر إليها من زاوية، وتوفر معدل تحديث أعلى لوضع always-on display"، الذي يسمح بعرض معلومات على الشاشة حتى عندما لا تكون قيد الاستخدام النشط.

وقدمت "أبل" جميع هذه التحسينات في ساعة "Apple Watch Series ١٠" العام الماضي.

وفي مارس، ذكرت تقارير أن "أبل" لا تزال تواجه مشكلات في ميزة مراقبة ضغط الدم المخطط لها في ساعاتها الذكية، لذا ليس من الواضح ما إذا كانت ستكون جاهزة في الوقت المناسب لساعة "ألترا ٣".

كل المعلومات المتاحة حول أجهزة ماك بوك برو المقبلة

وكالات

عمل شركة أبل على تحديث أجهزة ماك بوك برو، كما هو معتاد كل عام. وتشير التوقعات إلى أن طرازات "ماك بوك برو" الجديدة سيأتي بجيل جديد من شرائح "Apple Silicon"، مما يعني استخدام رقائق "Mo" و"Mo Pro" و"Max Mo".

وستظل هذه الرقائق مبنية على تقنية التصنيع "٣ نانومتر" من شركة "TSMC". وتحديثًا على "N٣P"، وهو الجيل الثالث من تقنية "٣ نانومتر". ومن المرجح أن تكون التحسينات في الأداء متواضعة نوعًا ما، بحسب تقرير لموقع "4ToMac" المتخصص في أخبار التكنولوجيا، اطلعت عليه "Business".

وبخلاف التحسينات الداخلية، لن تتضمن أجهزة ماك بوك برو الجديدة أي تغييرات كبيرة تذكر.

لكن من المتوقع أن تقوم "أبل" في أواخر عام ٢٠٢٦ بتحديث أجهزة ماك بوك برو بشاشة "OLED" وتصميم أنحف، ومزايا أخرى. وفي حين أن أجهزة ماك بوك برو الجديدة، التي تأتي في حجمين ١٤ و١٦ بوصة، تصدر عادة في شهر أكتوبر، قد تخالف "أبل" هذا التوجه هذا العام. وتخطط "أبل" الآن لإطلاق أجهزة ماك بوك برو الجديدة في أوائل عام ٢٠٢٦، على الأرجح في يناير تقريبًا، بحسب وكالة بلومبرغ. لكن على الجانب الآخر، لا يزال من المتوقع إطلاق "أبياد برو" الجديد بشريحة "Mo" هذا الخريف، مما يعني أنه سيكون أول منتج يضم شريحة "Mo" الجديدة من "أبل".

هواتف نوكيا تودع السوق الأميركية

وكالات

أعلنت شركة HMD، المرخصة لاستخدام علامة "نوكيا" التجارية، تقليص عملياتها في أميركا، ما يُعد فعليًا انسحابًا شبه كامل من سوق الهواتف الذكية والأجهزة المحمولة هناك.

جاء هذا الإعلان عبر بيان رسمي نشره الصحافي جوليان تشوكاتو من موقع "Wired" على منصة "ريدز".

وأوضحت الشركة أنها "تقلص" أنشطتها داخل أميركا، بسبب ما وصفته بـ"البيئة الجيوسياسية والاقتصادية الصعبة"، وهي عبارة يُعتقد أنها تشير إلى التحديات الجمركية والاقتصادية التي تواجه الشركات الأجنبية في السوق الأميركية.

ورغم إعلان "HMD" مواصلة تقديم خدمات الضمان والدعم لعملائها الحاليين، إلا أن هذه الخطوة تمثل نهاية شبه مؤكدة لحاولاتها في بيع الهواتف تحت اسم "نوكيا" أو حتى علامتها الجديدة "HMD" داخل السوق الأميركية، بحسب تقرير نشره موقع "phonearena" واطلعت عليه "العربية Business".

منذ ٢٠١٦، تولت "HMD" مهمة إحياء إرث "نوكيا" عبر طرح هواتف كلاسيكية مثل "نوكيا ٣٣١٠" و"٨١١٠" بإصدارات عصرية، محاولة استعادة المجد الذي فقدته الشركة مع صعود الهواتف الذكية الحديثة بقيادة آيفون. كما أعادت استخدام اسم "PureView" على هاتف "نوكيا ٩" في ٢٠١٩، لكن الجهاز فشل في إقناع المستخدمين بسبب مشكلات الأداء وعمر البطارية. وفي يناير ٢٠٢٤، بدأت "HMD" رسميًا بالتخلي عن علامة "نوكيا" في هواتفها الجديدة، معتمدة اسمها الكامل Human Mobile Devices.

في إشارة إلى توجهها الجديد بعيدًا عن الإرث التقليدي، ومع اقتراب انتهاء اتفاقية الترخيص مع "نوكيا" في عام ٢٠٢٦، تتضاءل فرص رؤية اسم "نوكيا" مجددًا في سوق الهواتف الذكية. وإذا لم تظهر جهة جديدة تتبنى العلامة، فقد تلتق "نوكيا" بمصير "بلاك بيري" كرمزين من رموز عصر الهواتف الذي مضى، لم يتكنا من مجاراة التغيير الجذري الذي أحدثته "أبل" منذ ٢٠٠٧.

كل المعلومات المتاحة حول أجهزة ماك بوك برو المقبلة

وكالات

أصدرت شركة سامسونج مؤخرًا تصحيح الأمان لنظام أندرويد لشهر يوليو ٢٠٢٥ لسلسلة Galaxy S٢٥ و Galaxy S٢٤.

والآن، قامت بتوسيع نطاق طرح أحدث تصحيح أمني لثلاثة هواتف ذكية أخرى – Galaxy A٠٤ و Galaxy A٠٦ و Galaxy Z Flip٦ – بحسب تقرير نشره موقع "gsmaarena" واطلعت عليه "العربية Business". التحديث، الذي يحمل تصحيح الأمان لنظام أندرويد لشهر يوليو ٢٠٢٥ إلى Galaxy A٠٤ Samsung Galaxy A٠٤F (SM-A٠٤٥F)، لديه إصدار البرنامج الثابت F٥٠٠FXXSB٤Y٤A٠٤ ويتم طرحه في القبلين وفيتنام وتايلاند وماليزيا.

"سامسونج" غالاسي A٠٦

يحمل التحديث الخاص بهاتف Samsung Galaxy A٠٦ (SM-A٠٦B)، والذي يتضمن تصحيح الأمان لنظام أندرويد لشهر يوليو ٢٠٢٥، إصدار البرنامج الثابت A٠٦BXXS٥AYFB.

أصدرت "سامسونج" تحديث الأمان لشهر يوليو للطرازين العالميين من هاتف Galaxy A٠٤ و Galaxy A٠٦. ومع ذلك، في حالة هاتف Samsung Galaxy Z Flip٦، فإن تحديث الأمان، برقم البرنامج الثابت F٧٤١NKSS٠BYFC، متاح فقط للإصدار الكوري الجنوبي، الذي يحمل رمز الطراز F٧٤١N-SM. وحتى الآن، غالاسي زد فليب ٦

إذا كنت تمتلك أيًا من هذه الهواتف الذكية التي تحمل رموز الطراز المذكورة ولم تتلق التحديث بعد، فيمكنك التحقق من ذلك يدويًا من خلال التوجه إلى قائمة الإعدادات > تحديث البرنامج.

هل يمكن التحدث مع القطط والكلاب بواسطة الذكاء الاصطناعي؟



والقشريات العشارية الأرجل، حسب التقرير.

وأكد بيرش في حديثه مع «غارديان» أن الأمر يحتاج إلى العديد من التنظيمات الإدارية والقانونية لضمان سلامة النتائج الواردة مثل هذه التجارب وحتى دقتها، إذ إن عواقب هلوسة الذكاء الاصطناعي في هذه الحالة ستكون وخيمة، وأشار بيرش في معترض حديثه مع «غارديان» إلى وضع هلوسات الذكاء الاصطناعي، وكيف أن النماذج أحيانًا تجيب بشكل يرضي المستخدم دون الاهتمام بدقة المعلومة، وهو الأمر الذي قد يعني وفاة الحيوان في حالة الإجابة بشكل خاطئ.

أما عن تصويره آلية عمل هذه التقنية الجديدة فقال بيرش لصحيفة غارديان إنها يمكن أن تعمل مثل تطبيقات الترجمة الفورية، إما عبر زرع شرائح داخل أدمغة الحيوانات أو عبر الترجمة الصوتية لأصوات الحيوانات. وعلى صعيد آخر، ترى عضوة أمناء المركز الجديد البروفيسورة كريستين أندروز أن هذه التجارب يمكنها الإجابة عن أحد أكثر الأسئلة غموضا في العلم، وهو ماهية الوعي البشري، وكيف يمكن الحفاظ عليه وإنقاذه، وذلك وفق تقرير «غارديان».

وفي حديثه مع «غارديان»، قال جيرمي كولر –الذي ساهمت مؤسسته في بناء المركز وتمويله– إن دور الذكاء الاصطناعي يحاكي دور حجر رشيد في فهم اللغة الهيروغليفية، إذ يمكن لهذه التقنية أن تعزز فهمنا لعالم الحيوان وكيفية التعايش معه.

ابتكار جديد.. “HMD Amped Buds” أول سماعات أذن لاسلكية تشحن هاتفك



محركات صوتية بحجم يبلغ ١٠ مم: لتقديم صوت نقي وواضح. تقنية إلغاء الضوضاء الهجينة (ANC + ENC): تعمل هذه التقنية المتقدمة مع مصفوفة من ثلاثة ميكروفونات على عزل الضوضاء المحيطة بفعالية، مما يضمن تجربة استماع غامرة ومكلمات صوتية فائقة الوضوح حتى في البيئات الصاخبة. تعزيز ديناميكي لصوت ال-Bass: تعمل هذه الميزة على تضخيم الترددات المنخفضة لتقديم تجربة صوتية كاملة ومتوازنة، مما يثري تجربتك الموسيقية.

معامل صوت (EQ) قابل للتخصيص: تتيح لك هذه الميزة تعديل إعدادات الصوت لتناسب تفضيلاتك الشخصية، وتتوفر هذه الميزة عبر تطبيق (Amped Buds) المتوفر عبر نظامي أندرويد و iOS. لذلك ستضمن سماعات (Amped Buds) تجربة صوتية نقية وغامرة، ف سواء كنت تجري مكالمه هاتفية في بيئة صاخبة أو تستمتع إلى موسيqaك المفضلة، فإنك ستحصل على وضوح صوتي لا مثيل له.

عمر بطارية مذهل وميزات اتصال ذكية:

توفر كل سماعة من سماعات (HMD Amped Buds)، ما يصل إلى ٨ ساعات من الاستخدام (دون تفعيل ميزة إلغاء الضوضاء)، في حين يرتفع إجمالي وقت التشغيل إلى ٩٥ ساعة عند استخدام طاقة عليه الشحن.

ولتسهيل تجربة الاستخدام، تدعم السماعات ميزة الخاصة: (Google Fast Pair) للاقتران السريع بأجهزة أندرويد، بالإضافة إلى ميزة الاتصال المزدوج (Multipoint Pairing)، التي تسمح بالتبديل السلس بين جهازين متصلين في آن واحد، مثل الهاتف والحواسب المحمول.

التوفر في الشرق الأوسط والسعر:

أطلقت شركة (HMD) سماعات (Amped Buds) في الإمارات والسعودية وقطر وأسواق الخليج الأخرى في مطلع شهر يوليو ٢٠٢٥. وستعرض السماعات في المتاجر المحلية والمتخصصات الإلكترونية بجميع أوائها الثلاثة

بسرع يبلغ ٥٩٩ ريالاً سعوديًا. الخلاصة: تعدّ سماعات (HMD Amped Buds) إضافة قوية ومبتكرة لسوق الملحقات الصوتية، بفضل ميزة الشحن اللاسلكي العكسي الفريدة، وعمر البطارية الطويل، وجودة الصوت الممتازة، والتصميم المتين والأنيق، تقدم هذه السماعات حلاً شاملاً لاحتياجات المستخدمين في المنطقة الذين يبحثون عن تقنية عملية وذكية تواكب نمط حياتهم المتسارع، إنها أكثر من مجرد سماعات، بل هي جهاز متعدد المهام مصمم ليكون شريكاً موثوقًا في حياتك اليومية المزدهمة.

اختتام فعاليات معسكرات الحسين للعمل والبناء في عدد من المحافظات

روح المواطنة والإبداع من خلال العمل الجماعي والتطوع، الفاعل، والمساهمة في بناء الشخصية الشبابية المتوازنة، وترسيخ أنماط الحياة الصحية من خلال تعزيز النشاط البدني والرياضي في حياة الشباب اليومية.

كما اختتمت في مركز شباب وشابات الشونة الشمالية المدمج، فعاليات الدورة تدريبية في أساسيات الحاسوب، بمشاركة ١٥ شابة من الفئة العمرية ١٢ الى ١٤ عاماً .

وهذفت الدورة التي استمرت الدورة لمدة أسبوع، إلى رفع كفاءة الشباب في استخدام التقنيات الحديثة، وتنمية مهاراتهم الحاسوبية الأساسية، واشتملت على تدريب المشاركات على مهارات الحاسوب الأساسية ومكوناته وكيفية طباعة النصوص والتعديل عليها.

واختتمت مديرية شباب الكرك بالتعاون مع مركزي شباب وشابات الغوير دورة " حول الأمن السيبراني" بمشاركة عدد من الشابات والشباب المتطوعين من مختلف أنحاء المحافظة. وقال مدير المديرية الدكتور يعقوب الحجازين لوكالة الأنباء الأردنية "بثرا" إن هذه الدورة التي استمرت على مدار ٣ أيام تهدف إلى رفع مستوى الوعي الأمني لدى المشاركات، وتمكينهن من التعرف على أبرز التهديدات السيبرانية وسبل التعامل معها، إضافة إلى ترسيخ الممارسات الآمنة في استخدام التقنيات الرقمية وسوائل الاتصال الحديثة.

وقدم الدورة المهندس جحيى المغاربة، الذي أشار إلى أن الأمن السيبراني، هو مجموعة الإجراءات والتقنيات والسياسات المستخدمة لحماية الأنظمة والشبكات والبيانات من الهجمات الإلكترونية بهدف ضمان سرية وسلامة وتوافر المعلومات الرقمية من خلال حماية الأجهزة والبرامج والشبكات من الوصول غير المصرح به، والتعديل، والتخريب.



ضمن الفئة العمرية من ١٢ الى ١٤ عاماً. وتضمنت فعاليات المعسكر على مدار يومين، مجموعة من التمارين والتحديات البدنية، كسباقات السرعة ومسابقات الكفر وتحدي التحمل، بما يسهم في تحفيز الشباب على ممارسة الأنشطة البدنية، إضافة إلى جلسات حوارية حول الرياضة وأسلوب الحياة الصحي، وجلسات توعوية تثقيفية.

ويهدف المعسكر الذي تحدث فيه المدرب معاذ مقابلة، عن أهمية الرياضة في حياة الشباب وبناء قدراتهم، وتعزيز

واختتمت فعاليات المعسكر بزيارة ميدانية داخل مدينة إربد، شملت معالمها الرئيسية، إلى جانب تنفيذ أعمال تطوعية داخل بيت الشباب ركزت على تنظيف القاعات والغرف، وذلك بهدف تعزيز روح العمل الجماعي وترسيخ مفاهيم الانضباط والمسؤولية الاجتماعية. وفي مركز شباب وشابات غرب إربد المدمج النموذجي، اختتمت ، فعاليات معسكر النشاط الرياضي والبدني، الذي تنفذه وزارة الشباب ضمن معسكرات الحسين للعمل والبناء، بمشاركة ٢٥ فاعلاً من منتسبي المركز،

إربد اختتمت في عدد من المحافظات ، فعاليات معسكرات الحسين للعمل والبناء ٢٠٢٥.

وفي بيت شباب إربد اختتمت، فعاليات معسكر التدريب المهني والتعليم التقني، والذي نظّمته مديرية شباب محافظة إربد ضمن معسكرات الحسين للعمل والبناء ٢٠٢٥، بالتعاون مع كلية التدريب المهني المتقدم، وبمشاركة ٣٠ شابة من مختلف مناطق المحافظة.

وخلال الحفل الذي حضره مدير شباب إربد الدكتور حمزة العقيلي وهيئة الإشراف، أكد العقيلي أن المعسكر يهدف إلى تمكين المشاركات من المهارات المهنية والتقنية، ورفع وعيهن بفرص العمل المتاحة، وتعزيز جاهزيتهن لدخول سوق العمل بمرور الوقت.

واشتملت فعاليات المعسكر على تدريبات عملية في مجالات الطهي وصناعة المخبوزات والحلويات الشرقية والغربية، صيانة الحاسوب، تطوير التطبيقات، الرسم الهندسي والشبكات، حيث نفذت التدريبات داخل كلية التدريب المهني المتقدم إحدى مبادرات مؤسسة ولي العهد، أشار مدير الكلية الدكتور محمود لياينة إلى أن التدريب المهني يجري تحت إشراف متخصصين ومدربين مؤهلين، ويشكل فرصة حقيقية أمام الشباب للانخراط في سوق العمل، وبين أن هذا التوجه يتماشى مع توجيهات القيادة الهاشمية التي تولي اهتماماً كبيراً بتمكين الشباب وتأهيلهم مهنيًا.

كما تضمن المعسكر محاضرات توعوية قدمها مختصون من الشرطة المجتمعية حول المخدرات، التدخين، الجرائم الإلكترونية، السلامة العامة، ودور الأمن المجتمعي في حماية الشباب، إضافة إلى ورش عمل تناولت الهوية الوطنية والقرار الأممي ٢٢٥٠

جلسة توعوية حول مرض سرطان الثدي في إربد

إربد نظم البرنامج الأردني لسرطان الثدي التابع لمؤسسة الحسين للسرطان في مركز التأهيل المجتمعي بإربد ، جلسة توعوية حول مرض سرطان الثدي، بحضور عدد من سيدات المجتمع المحلي.

وخلال الجلسة، تحدثت ضابطة ارتباط البرنامج في إربد، غادة بكار، عن البرنامج الأردني لسرطان الثدي وأهدافه، واستعرضت الإحصائيات المتعلقة بسرطان الثدي محلياً وعوامل الخطورة التي تزيد من نسبة التعرض للإصابة.

كما تحدثت بكار عن العوامل الثابتة والتي لا يمكن التحكم بها، والعوامل المتغيرة التي يمكن التحكم بها من خلال اتباع نمط حياة صحي بشكل يومي، مما يؤدي إلى التقليل من نسبة التعرض للإصابة بالمرض قد تصل من ٣٠ -٥٠٪.

كما تم خلال اللقاء تعريف المشاركات بالفحوصات المطلوب عملها من قبل كل سيدة وبحسب المرحلة العمرية التي تمر بها للكشف المبكر عن المرض، مما يتيح فرص أكبر للشفاء وينسب عالية وفترة علاج وتكلفة أقل، ومنها الفحص الذاتي الشهري والسريدي السنوي وصورة الأشعة الماموغرام.

كما تم تعليم المشاركات كيفية إجراء الفحص الذاتي في المنزل، مع توزيع نموذج تحويل لكل سيدة بلغ عمرها ٤٠ سنة فما فوق لإجراء فحص الماموغرام مجاناً، وعلى نفقة البرنامج الأردني لسرطان الثدي، وذلك من خلال الوحدة التابعة للبرنامج قرب مستشفى الأميرة بديعة.

محاضرة توعوية في الكرك حول دراسة الجدوى الاقتصادية

الكرك نظم مركز شابات راكين التابع لمديرية شباب الكرك محاضرة توعوية بعنوان "دراسة الجدوى الاقتصادية"، بمشاركة عدد من الشابات المتطوعات في المركز.

وقال مدير شباب الكرك الدكتور يعقوب الحجازين، إن هذا النشاط يأتي ضمن البرامج المدرجة على خطة المديرية بالتعاون مع المراكز الشبابية في مختلف أنحاء المحافظة بهدف تمكين الشابات والشباب وتعزيزهم بالمهارات والمعرفة الاقتصادية اللازمة وصولاً إلى دخولهم سوق العمل بثقة وكفاءة.

وقدّمت المحاضرة سمية الخضير جلسة تعريفية تناولت خلالها مفهوم الجدوى الاقتصادية، وأهمية إعداد دراسات الجدوى للمشاريع الصغيرة والمتوسطة، بالإضافة إلى استعراض مكونات دراسة الجدوى، وأهدافها، وخطوات إعدادها بالشكل السليم.

وتضمن اللقاء، مناقشة لأبرز التحديات التي تواجه رواد الأعمال عند تنفيذ مشاريعهم، وسبل تقييم الجدوى الاقتصادية لضمان نجاح واستدامة المشاريع.

حملة نظافة وتشجير بمشاركة مجتمعية ومؤسساتية واسعة

إربد نفذت مديرية حماية البيئة في محافظة إربد، بالتعاون مع جمعية نسمة أمل البيئية وبلدية إربد الكبرى، ومؤسسة ولي العهد، مبادرة بيئية في منطقة البازحة بلواء ضبية إربد، شملت حملة نظافة وزراعة أشجار زيتون، بمشاركة واسعة من الجهات الرسمية والمتطوعين من أبناء المجتمع المحلي. وأكد مدير العلاقات العامة في البلدية هيثم الروسان، أن بلدية إربد وضعت ملف النظافة في مقدمة أولوياتها منذ اليوم الأول، إلى جانب مشاريع البنية التحتية والخدمات الأساسية، مشدداً على أن الحفاظ على نظافة المدينة مسؤولية تشاركية تتطلب تعاوناً حقيقياً بين البلدية والمجتمع المحلي. من جهته، أوضح اختصاصي التوعية البيئية في مديرية حماية البيئة، محمد الدريزي، أن هذه المبادرات تنفذ ضمن الخطة الوطنية للتوعية البيئية، والتي تركز على إشراك مختلف فئات المجتمع في جهود حماية البيئة، ونشر الرسائل التوعوية البيئية لمواجهة التحديات المناخية وتعزيز الممارسات المستدامة.

وخلفت الحملة أثراً إيجابياً لدى المشاركين، خاصة فئة الشباب، الذين أبدوا حماساً كبيراً تجاه العمل البيئي والتطوعي، معبرين عن رغبتهم في الاستمرار بمثل هذه الأنشطة.

وقالت إحدى المتطوعات: "مشاركتنا اليوم منحتنا شعوراً بالانتماء والمسؤولية، وسنواصل العمل من أجل بيئة أنظف ومستقبل أفضل". وأشار القامون على الحملة إلى أن هذه المبادرة تأتي ضمن سلسلة من الأنشطة البيئية التي ستواصل في مناطق أخرى من المحافظة، في إطار تعزيز الشراكة بين المؤسسات الرسمية والأهلية والمجتمع المحلي.

جامعة الزرقاء تختتم دورة متخصصة في السلامة المرورية

الزرقاء اختتمت جامعة الزرقاء، دورة توعوية متخصصة في السلامة المرورية، نظّمها المعهد المروري الأردني، واستهدفت سائقي شعبة الحركة، وذلك في سياق جهود الجامعة لتعزيز الوقاية والحد من الحوادث داخل الحرم الجامعي وخارجه.

وهذفت الدورة، التي امتدت على مدار يومين، إلى رفع كفاءة السائقين وتزويدهم بالمعارف العملية والمهارات الفنية المتعلقة بقواعد السير وأساليب القيادة الآمنة، بما ينعكس إيجاباً على بيئة العمل الجامعية، ويسهم في ضمان تنقل آمن للطلبة والموظفين.

وأكد رئيس جامعة الزرقاء نضال الرمحي، في تصريحات صحفية، أهمية هذه الدورات التوعوية في تعزيز الوعي المهني لدى الكوادر العاملة، مشيراً إلى أن الجامعة تولي اهتماماً بالغاً بتوفير بيئة عمل آمنة ومستقرة، من خلال التدريب المستمر والتعاون المثمر مع الجهات المختصة، وعلى رأسها المعهد المروري الأردني.

وأوضح الرمحي، أن استهداف سائقي شعبة الحركة يأتي انطلاقاً من دوره الحيوي في ضمان السلامة المرورية داخل الحرم الجامعي، بوصفهم جزءاً محورياً في المنظومة التشغيلية والخدمية للجامعة.

وأعرب المشاركون في الدورة عن تقديرهم لهذه المبادرات التوعوية، لما لها من أثر فعال في رفع مستوى السلامة المهنية وتعزيز قدراتهم على تطبيق أفضل الممارسات المرورية في مواقع عملهم.

لإكمالكم في صحيفة

الأمتعة

٠٦٥١٥٤٠٠١

انطلاق فعاليات اليوم البحري الأردني التاسع في العقبة

العقبة انطلقت في مدينة العقبة فعاليات اليوم البحري الأردني التاسع تحت عنوان "قطاع بحري أردني – تحديات وطموحات"، برعاية مدير عام الهيئة البحرية الأردنية المهندس عمر الدباس مندوب وزيرة النقل، وبمشاركة واسعة من مثلي القطاع البحري الأردن من القطاعين العام والخاص.

ويمثل اليوم البحري التاسع منصة استراتيجية لمراجعة واقع القطاع البحري وتحديد أولوياته المستقبلية إلى جانب تسليط الضوء على أهمية القطاع البحري كرافد أساسي للاقتصاد الوطني، خاصة أن أكثر من ٩٠٪ من التجارة العالمية تمر عبر النقل البحري.

كما يناقش اليوم البحري التحديات والفرص التي تواجه الملاحة البحرية، مثل الأمن البحري، والتغيرات الجيوسياسية، والتحول الرقمي في إدارة الموانئ وتعزيز التعاون بين الجهات الوطنية من القطاعين العام والخاص، والمؤسسات الأكاديمية، لتطوير السياسات والتشريعات البحرية ورفع مستوى السلامة والبيئة البحرية من خلال تبني أفضل الممارسات والمعايير الدولية.

ويسعى هذا اليوم إلى تقديم توصيات قابلة للتطبيق وكذلك، تطوير التعليم والتدريب البحري لضمان تأهيل الكوادر الأردنية وفقاً لمتطلبات السوق العالمية وصولاً إلى إبراز دور العقبة كميناء استراتيجي ومنفذ وحيد للمملكة، وتعزيز مكانتها كمركز لوجستي إقليمي.

وحضر اليوم البحري رئيس سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة شادي رمزي المجالي إلى جانب ممثلين عن القوات البحرية، وشركات إدارة وتشغيل الموانئ، والقطاعات المهنية، والمؤسسات التعليمية والتدريبية المختصة.

وقال رئيس سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، إن الملاحة والنقل البحري يشكلان أحد أعمدة الاقتصاد الوطني، ومحركاً أساسياً لحركة التجارة والصادرات والواردات، مشيراً إلى أن العقبة رغم نافذتها البحرية المحدودة، تمتلك مقومات استراتيجيّة فريدة تؤهلها لتكون مركزاً إقليمياً للنقل والتجارة العالمية.

وبين، أن سلطة العقبة تؤمن أن تطوير هذا القطاع لا يتم إلا من خلال شراكة حقيقية بين القطاعين العام والخاص، وتنسيق مستمر مع الجهات الأكاديمية والمهنية، لضمان استدامة التطوير ورفع الكفاءة التشغيلية.

وقال مدير عام الهيئة البحرية الأردنية المهندس عمر الدباس، إن انعقاد هذا المؤتمر يجسد وعينا العميق بأهمية القطاع البحري كركيزة للأمن الاقتصادي الوطني، ومحرك حيوي لسلاسل الإمداد والتجارة العابرة للحدود.

وأشار إلى أن القطاع البحري رافد أساسي في تحقيق أهداف الاقتصاد الأزرق والنمو المستدام ضمن رؤية التحديث الاقتصادي التي أطلقت برعاية جلالة الملك عبد الله الثاني، مؤكداً أن الموانئ والممرات البحرية تحولت من أدوات تشغيلية إلى منظومات اقتصادية تؤثر في الأمن الغذائي، والتحول الطاقوي، والربط الإقليمي والدولي.

وقال، إن الهيئة البحرية الأردنية تعمل بالشراكة مع المؤسسات الوطنية على تطوير التشريعات، وتعزيز كفاءة الكوادر، وتفعيل الإدارة المستندة إلى البيانات.

وأضاف الدباس: "اليوم نواجه تحديات كبيرة، من تغير المناخ إلى ارتفاع كلف النقل والتحديث التكنولوجي، مما يتطلب مقاربة شمولية وتشاركية بين القطاعين العام والخاص".

وأشار إلى أن العقبة، بما تحمله من موقع استراتيجي، قادرة على أن تصبح مركزاً إقليمياً للأنشطة البحرية واللوجستية بخدم مصالح المملكة والتعاون الإقليمي، مشدداً على أن الهدف من اليوم البحري التاسع بلورة خارطة طريق بحرية وطنية قابلة للتطبيق، تعزز تنافسية الأردن وترسخ دوره الفاعل في منظومة الملاحة البحرية العالمية.

واشتمل اليوم على جلسات حواريتين ناقشتا، أبرز التحديات والفرص في القطاع البحري، حيث تناولت الجلسة الأولى موضوع "الملاحة في البحر الأحمر وباب المندب قبل وبعد الحرب" بمشاركة نقابة ملاحه الأردن، والقوة البحرية والزوارق الملكية، وشركة العقبة لإدارة وتشغيل الموانئ، والنقابة اللوجستية الأردنية.

أما الجلسة الثانية، فجاءت بعنوان "التعليم والتدريب البحري"، وشارك فيها كل من الهيئة البحرية الأردنية، والأكاديمية الأردنية للدراسات البحرية، ومركز العقبة للتعليم والتدريب البحري، حيث تم استعراض التحديات التي تواجه تطوير الكفاءات البحرية وسبل تعزيز جودة التدريب والتعليم.

كما، تم استعراض عدد من التوصيات العملية لتعزيز تنافسية القطاع البحري الأردني وتحفيز الاستثمار فيه، كما قام المهندس عمر الدباس بتكريم الجهات الداعمة التي أسهمت في إنجاح هذا الحدث السنوي المهم.

أوقاف الرصيفة تنظم حوارية حول الجرائم الإلكترونية للمشاركين بالمراكز الصيفية

في مديرية شرطة لواء الرصيفة. وتحدث المحاضرون حول أنواع الجرائم الإلكترونية وكيفية تكيفها قانونياً ومخاطر الوقوع فيها وآليات تجنبها والوقاية منها، إضافة لشرح كيفية التعامل معها وأهمية الإبلاغ عنها لحماية النفس والمال والوطن، داعين الشباب إلى التوعية الذاتية وعدم الانسياق وراء الإشاعات والمواقع الإلكترونية المضللة والوهمية تجنباً للوقوع في المحذور. وشارك الشباب المشاركون في الندوة بحوار واسع مع المحاضرين للتعرف على أفضل السبل لمعرفة المواقع المشبوهة وأفضل

نظمت مديرية أوقاف لواء الرصيفة ، ندوة حوارية توعوية بعنوان الجرائم الإلكترونية بالتعاون مع الشرطة المجتمعية في الرصيفة وضمن أنشطة الأسبوع الثالث للمراكز الصيفية لتحفيظ القرآن الكريم التي تقيمها المديرية تحت شعار العقل السليم في الجسم السليم. وأقيمت الندوة في مسجد عبادة بن الصامت بمشاركة عدد كبير من الشباب المتحفيين بالمراكز الصيفية وقدمها كل من الملازم علاء الخزاعلة والملازم عماد العجرمي من إدارة البحث الجنائي

جامعة الزرقاء تحصد المركز الثاني في مسابقة بتقنية الذكاء الاصطناعي



الفوز يعكس المستوى الأكاديمي المتقدم الذي بلغته الجامعة، ويجسد كفاءة طلبتها وقدرتهم على المنافسة محلياً ودولياً، مشيراً إلى أن الجامعة تواصل دعمها للبحث العلمي والإبداع الطلابي باعتباره ركيزة أساسية في رؤيتها ورسالتها. من جانبه، بين عميد كلية تكنولوجيا المعلومات محمد حسان، أن الكلية تولي اهتماماً خاصاً بتشجيع الطلبة على الانخراط في المحافل الأكاديمية والمسابقات التخصصية، بما يسهم في رفع تصنيف الجامعة وتعزيز حضورها في الفضاء التقني والعلمي.

"دراسة حالة لمطار عمان المدني"، وذلك بإشراف أستاذ الذكاء الاصطناعي أحمد الصمادي، ضمن مسابقة المؤتمر الطلابي الأردني لورقات العمل IEEE ٢٠٢٥. واستقبلت المسابقة هذا العام ٧٦ ورقة بحثية من مختلف الجامعات، خضعت لتقييم لجنة تحكيم علمية متخصصة من داخل الأردن وخارجه، تم على إثرها ترشيح أفضل ١٥ ورقة بحثية للمرحلة النهائية، التي تضمنت عروضاً تقديمية مباشرة، انتهت باختيار أفضل ثلاثة أبحاث فائزة. وأكد رئيس جامعة الزرقاء نضال الرمحي، خلال تصريح صحفي، أن هذا

الزرقاء حققت جامعة الزرقاء إنجازاً أكاديمياً جديداً، بحصول كلية تكنولوجيا المعلومات على المركز الثاني في مسابقة أفضل ورقة بحثية طلابية لعام ٢٠٢٥، التي نظمتها جمعية مهندسي الكهرباء والإلكترونيات - فرع الأردن (IEEE Jordan Section)، والتي شارك فيها مختلف الجامعات الأردنية. وقاز الطالب ليث حمدان بالمركز الثاني عن بحثه الموسوم: "استخدام تعلم الآلة للتنبؤ بالضباب اعتماداً على بيانات الأرصاد الجوية الضخمة:

جامعة آل البيت تستضيف محاضرة عن شعر الطبيعة "الهايكو"

انتشار في الوسط الشعري العربي. وفي نهاية المحاضرة التي حضرها نائب عميد كلية الآداب الدكتور أنور الخالدي ورئيسة قسم الأنشطة الثقافية في مديرية ثقافة المفرق خولة شكري، أجاب أبو خميس عن استفسارات طلبة مساق الأدب في الأردن إضافة إلى تسليم شهادات تقديرية من إدارة منتدى شعراء الطبيعة في الأردن لمستحقيها.

لפתاً إلى أنه يركز على الطبيعة واللحظات اليومية البسيطة وتأثيرها على النفس البشرية باستخدام لغة بسيطة مباشرة فمعة بالتأمل والهدوء والسلام الداخلي. وأوضح أبو خميس، أن العديد من الشعراء العرب تأثروا بشعر "الهايكو" وظهرت العديد من المحاولات لكتابته باللغة العربية، مشيراً إلى تأسيس نادي شعراء الطبيعة عام ٢٠٢٠ تحت مسمى "هايكو الأردن ما له من

المفرق نظمت كلية الآداب والعلوم الإنسانية في جامعة آل البيت بالتعاون مع مديرية ثقافة المفرق محاضرة عن شعر الطبيعة في الأردن "الهايكو". وقدم توفيق أبو خميس من نادي شعراء الطبيعة في الأردن "الهايكو" تعريفاً لهذا النوع الشعري بوصفه من الشعر الياباني التقليدي، حيث يتكون من فقرة قصيرة وعدد من المقاطع الصوتية،

الفيصلي يتعاقد مع المدافع حجازي ماهر



أعلن النادي الفيصلي، تعاqude رسمياً مع المدافع حجازي ماهر، في صفقة تمتد لثلاثة مواسم.

وكان ماهر قد خاض تجربة احترافية مع نادي إيسٲ بنغال الهندي، قبل أن يتعرض لإصابة بقطع في الرباط الصليبي خلال الأشهر الماضية، ليعود الآن إلى الملاعب من بوابة الفيصلي.

إجراء قرعة الملحق من التصفيات الآسيوية المؤهلة لمونديال 2026

شهد مقر الاتحاد الآسيوي لكرة القدم في كوالالمبور حفل قرعة الملحق من التصفيات الآسيوية المؤهلة لنهائيات كأس العالم ٢٠٢٦ التي يشارك فيها ٦ منتخبات.

وأُسفرت القرعة عن تواجد منتخبات السعودية والعراق وأندونيسيا في المجموعة الأولى، فيما جاءت منتخبات قطر والإمارات العربية المتحدة وسلطنة عُمان في المجموعة الثانية.

وتقام مباريات المجموعة الأولى في قطر، فيما تستضيف السعودية مباريات المجموعة الثانية.

وتلعب مباريات الملحق في الفترة بين ٨-١٤ تشرين الأول المقبل، حيث تقام الجولة الأولى يوم ٨ والثانية يوم ١١ فيما ستكون الجولة الأخيرة يوم ١٤ من نفس الشهر.

ويصعد صاحب المركز الأول في كل مجموعة مباشرة إلى كأس العالم بينما سينتقل المنتخبان صاحبا المركز الثاني في كل مجموعة الملحق الأخير.

يشار إلى أن المنتخب الوطني لكرة القدم ضمن التأهل المباشر إلى مونديال ٢٠٢٦ بعد أن حل ثانياً في مجموعته التي تصدرها المنتخب الكوري الجنوبي.

على رأسهم أبو علي.. الأهلي يستبعد 6 لاعبين من معسكر تونس



غادرت بعثة الفريق الأول لكرة القدم بالنادي الأهلي المصري مطار القاهرة الدولي في طريقها إلى تونس، لخوض فترة إعداد استعداداً للموسم الجديد.

وذكر النادي عبر مركزه الإعلامي، الجمعة، أن الجهاز الفني وضع برنامج الإعداد الخاص بالمعسكر الخارجي، والذي يقام خلال الفترة من ١٨ إلى ٢٦ يوليو، وتتخلله مواجهتي الملعب التونسي والبنزرتي.

ونقلت وكالة الأنباء الألمانية (د.ب.أ) عن مصدر مطلع، أن الأهلي استبعد الفلسطيني وسام أبو علي بسبب عقوبة نتيجة التمرد لغيابه عن التدريبات.

وقال المصدر إن قائمة الغيابات عن المعسكر ضمت إمام عاشور ومروان عطية للإصابة وكريم نذيفي وأحمد عبدالقادر ومصطفى مخلوف لأسباب فنية.

وقدّم نادي كولومبوس الأميركي، عرضاً للنادي الأهلي للحصول على خدمات وسام أبو علي خلال الصيف الجاري.

وذكرت مصادر إعلامية مصرية، أن عرض كولومبوس كانت قيمته ٥.٢٥٠ مليون دولار، ثم ارتفع إلى ٧.٥ مليون دولار إضافة على ١٥ بالمئة نسبة إعادة بيع، لكن النادي الأهلي لم يعلن موافقته على بيع اللاعب حتى الآن ما يهدد بفشل الصفقة.

ويتهم وسام أبو علي بالتمرد والامتناع عن الذهاب إلى التدريبات مع النادي الأهلي، بعد العودة من الإجازة.

4 ضحايا

لإنريكي يخفون إدارة باريس

يترقب لويس إنريكي مدرب باريس سان جيرمان، تحركات إدارة النادي، للتخلص من ٤ لاعبين هذا الصيف.

وذكرت صحيفة "لوبياريزيان" أن يوفنتوس تقدم بعرض لتجديد إعارة راندال كولو موالي لمدة موسم مع خيار الشراء الإلزامي.

وأضافت الصحيفة "لكن إدارة باريس مصمة على سداد جزء كبير من قيمة الإعارة هذا العام وليس العام المقبل ٢٠٢٦".

وأشارت أيضاً إلى اهتمام أندية إنجليزية بضم المهاجم الفرنسي الدولي. ولقّبت "لم يحدد ماركو أسبينسيو وجهته القادمة، رغم تردد أنباء قوية برغبة جوزيه مورينيو مدرب فنتريخشة، في ضمه، ولكن اللاعب الإسباني يدرس عدة عروض".

وذكرت "فنتريخشة يريد أيضاً ضم المدافع السلوفاكي ميلان سكرينيار، بعدما استعاره الموسم الماضي، ولكن ما يعطل الصفقة مغالاة باريس في مطالبه المادية (٢٠ مليون يورو)". وقالت لوبياريزيان "إدارة باريس تدرّك أنها لن تتمكن من بيع هذا الثلاثي بسعر مرتفع، ولكن لا تريد في نفس الوقت، التفريط فيهم بسعر زهيد".

وختمت تقريرها بأن لاعب الوسط الإسباني كارلوس سولير في طريقه إلى فياريال، و تتبقى المفاوضات حالياً بين الناديين، على آلية تحمل راتب اللاعب، وسط تقصيل النادي الباريسي أيضاً بيع اللاعب نهائياً بدلاً من إعارته.وقضى كارلوس سولير، الموسم الماضي، معازراً في صفوف وست هام يونايتد.

مباراة حاسمة لمنتخب

السيدات امام نظيره الايراني اليوم



وحسب نظام التصفيات، تم تقسيم المنتخبات المشاركة إلى ست مجموعات تضم كل منها أربعة منتخبات، إلى جانب مجموعتين تضم كل منهما خمسة منتخبات، على أن يتأهل أبطال المجموعات الـ ٨ إلى بطولة كأس آسيا للسيدات – أستراليا ٢٠٢٦.

للتأهل إلى كأس آسيا، فيما فوز إيران يمنحها خطف بطاقة التأهل.

ويتصدر المنتخب الوطني المجموعة الأولى للتصفيات الآسيوية بـ ٩ نقاط، فيما حلت إيران ثانياً وبوتان ثالثاً بذات الرصيد ٦ نقاط، ثم لبنان ٣، وسنغافورة أخيراً دون نقاط.

يخوض المنتخب الوطني للسيدات لكرة القدم، عند الساعة السابعة من مساء السبت، مباراة مهمة وحاسمة أمام نظيره الإيراني في لقاء يقام على ستاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة، في ختام منافسات المجموعة الأولى بالتصفيات الآسيوية.

ويحتاج المنتخب الوطني للفوز أو التعادل

مناصب جديدة للكفاءات الأردنية

في الاتحاد العربي لرياضة الكيك بوكسينغ

المهندس وائل يحيى بمنصب أمين الصندوق. وقال الشلول، في تصريح صحفي، إن الهدف من تشكيل اللجان وتوزيعها على مختلف الدول العربية يأتي لاستقطاب الكفاءات والخبرات التي تسهم في رفع وتطوير رياضة الكيك بوكسينغ على المستوى الإقليمي.وأضاف إن هذا التشكيل يأتي ضمن خطة استراتيجية تهدف إلى توسيع قاعدة العمل المؤسسي العربي المشترك وتعزيز دور الكفاءات والخبرات العربية في رسم السياسات

المهتدس وائل يحيى بمنصب أمين الصندوق. وقال الشلول، في تصريح صحفي، إن الهدف من تشكيل اللجان وتوزيعها على مختلف الدول العربية يأتي لاستقطاب الكفاءات والخبرات التي تسهم في رفع وتطوير رياضة الكيك بوكسينغ على المستوى الإقليمي.وأضاف إن هذا التشكيل يأتي ضمن خطة استراتيجية تهدف إلى توسيع قاعدة العمل المؤسسي العربي المشترك وتعزيز دور الكفاءات والخبرات العربية في رسم السياسات

أعلن الاتحاد العربي لرياضات الكيك بوكسينغ، عن تعيين مراد الشلول بمنصب الأمين العام.

كما اختار الاتحاد العربي عدداً آخر من الكفاءات الأردنية لعدد من اللجان والمناصب الرئيسية والفرعية، أمثال محمود الشواربة الذي سيتولى موقع الأمين المساعد للشؤون الإدارية. كما تم تعيين الدكتورة بسمة جابر، بمنصب الأمين العام المساعد للشؤون الإدارية، وتكليف

منتخب الناشئات يقيم معسكرا تدريبيا في القاهرة استعدادا لغرب آسيا



هلسة، دانيا سرايبي، سارة العسوي، ريان الخص، سينا شاقمان، رند العلي، وشهد مياهمة، ويأتي هذا المعسكر ضمن الاستراتيجية التي ينتهجها الاتحاد الأردني لكرة السلة، والهادفة إلى تأهيل وصلل المواهب الشابة وتوسيع قاعدة المنافسة، بما يضمن استدامة تطور اللعبة على مستوى الفئات العمرية، وتحقيق حضور قوي في الاستحقاقات المقبلة.

الجاهزية الفنية وتعزيز مستوى الانسجام بين لاعبات "النشميات". ويضم وفد المنتخب المدير الفني يوسف أبو بكر، ومساعدته نور كيال، ومديرة المنتخب مسك روصي، والمعالجة لمى شحادة، إلى جانب ١٦ لاعبة، هن: هيا المصري، سارة دبابنة، سيلينا الأشهب، تينا حداد، سيلينا نعمة، سلمى عبيدات، ياسميناً فاخوري، تالا النابلسي، لمار دقاق، تاليا

توجه وفد المنتخب الوطني للناشئات تحت ١٦ سنة إلى العاصمة المصرية القاهرة، لإقامة معسكر تدريبي يمتد حتى ٢٣ من الشهر الحالي، ضمن تحضيراته للمشاركة في بطولة غرب آسيا، المقررة نهاية الشهر الحالي في لبنان. ويشتمل المعسكر على خوض ٤ مباريات ودية أمام المنتخب المصري للناشئات (تحت ١٦ سنة) وفريق تجمع القاهرة (تحت ١٨ سنة)، بهدف رفع

الكرة الذهبية.. استطلاع رأي يكشف اللاعبين "الأوفر حظا"



لاعب باريس سان جيرمان عثمان ديمبيلي، بعدما ساهم في تتويج الفريق الباريسي بثلاثية محلية ودوري أبطال أوروبا. لكن انتكاسة ديمبيلي وفريقه "بي إس جي" في نهائي كأس العالم للأندية

منحت حظوظا أكثر لأمين يامال، حسب "موندو ديبورتيفو". وبرز أيضاً لاعب برشلونة راфинيا كمنافس قوي بعد أدائه المتميز هذا الموسم.

كشف استطلاع رأي لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية اللاعب "الأوفر حظا" للتتويج بجائزة الكرة الذهبية لسنة ٢٠٢٥. وكشف الاستطلاع الذي أجرته شركة "إستودي بريس" أن لامين يامال، البالغ من العمر ١٨ سنة، هو المرشح الأبرز للفوز بالكرة الذهبية بعد أدائه المميز مع برشلونة والمنتخب الإسباني. وسطع نجم يامال مع النادي الكتالوني، وساهم في تحقيق ثلاثية محلية تاريخية، شملت الليغا وكأس الملك وكأس السوبر.

وتزايدت حظوظ اللاعب ذي الأصول المغربية، بسبب التأثير الإعلامي الكبير الذي أحدثته خلال الموسم، إلى جانب المستوى الاستثنائي الذي قدمه في مباريات فريقه ومنتخب بلاده.

ورغم تراجع أدائه نسبيا في المباراة النهائية من دوري الأمم الأوروبية، وإقصاء برشلونة من نصف نهائي دوري أبطال أوروبا، إلا أن أدائه الفردي "يشفع له"، وفقا للصحفية ذاتها. كما يناقش على الكرة الذهبية لهذه السنة

المنتخب الوطني لكرة الطائرة يلتقي الإمارات ببطولة غرب اسيا اليوم

يلتقي المنتخب الوطني لكرة الطائرة للرجال، السبت، مع منتخب الإمارات، في مستهل مشواره ببطولة غرب آسيا التي تقام في البحرين. ويأشر المنتخب الوطني تدريباته في البحرين إعتبارا من يوم أمس، استعدادا للمشاركة في البطولة.

ويخوض المنتخب ثاني مبارياته في البطولة يوم الأحد المقبل أمام نظيره البحريني، فيما يلتقي الاثنين مع منتخب لبنان.

المنتخب الوطني لكرة الطائرة يشارك في بطولة غرب آسيا بالبحرين



غادر المنتخب الوطني لكرة الطائرة للرجال عُمان ، متوجها إلى البحرين، للمشاركة في بطولة غرب آسيا.

ويلعب المنتخب الوطني في المجموعة الأولى ببطولة غرب آسيا التي تستمر حتى ٢٧ الشهر الحالي، حيث جاء منتخبنا إلى جانب منتخبات البحرين والإمارات ولبنان، بينما ضمت المجموعة الثانية منتخبات السعودية وقطر والكويت وسلطنة عُمان.

ويخوض المنتخب الوطني أولى مبارياته في البطولة بقاء المنتخب الإماراتي السبت المقبل، ثم يلاقي المنتخب البحريني، ثم المنتخب اللبناني.

سنوب دوغ ينضم إلى مودريتش كمستثمر في نادٍ كروي

أصبح مغني الراب الأميركي سنوب دوغ رسميا شريكا في ملكية نادي سوانزي سيتي، المنافس بدوري الدرجة الأولى الإنجليزي لكرة القدم (تشارمبيون شيب).

وأنضم سنوب دوغ (٥٣ عاما)، والذي ألحج إلى الاستثمار في النادي من خلال المساهمة في الترويج لإطلاق قميص الفريق في وقت سابق من هذا الأسبوع، إلى لاعب خط الوسط الكرواتي لوكا مودريتش كشريك في ملكية سوانزي.

وقال سنوب دوغ "حبي لكرة القدم معروف، لكن انتقالي إلى ملكية النادي مع سوانزي سيتي يمنحني شعورا خاصا".

وأضاف سنوب دوغ في تصريحاته، التي نقلتها وكالة الأنباء البريطانية "بي آيه ميديا": "لقد لاستمتي قصة النادي والمنطقة، إنها مدينة وناد عظيمان ينتعجان للطيقة العاملة مثلي تماما".

واختتم دوغ حديثه قائلا "أنا فخور بكوني جزءا من سوانزي سيتي. سأبذل قصارى جهدي لمساعدة النادي، وأتطلع للتعرف على جميع أعضاء فريقتي".

وقالت مجموعة مالكي سوانزي إن "قاعدة الجماهير العالية الهائلة لسنوب دوغ ستساعدنا بالتأكيد".

مبابي يواجه تحقيقا يتعلق بدفع مبالغ كبيرة لضباط في الشرطة

فُتح تحقيق في باريس عقب تقرير صادر عن جهاز الاستخبارات المالية "تراكتفين" حول شيكات يُحتمل أن يكون نجم ريال مدريد الإسباني المهاجم الدولي كيليان مبابي قد أصدرها بشكل غير قانوني لخمسة عناصر من جهاز الأمن المركزي مُكلفين بحماية المنتخب الفرنسي لكرة القدم، وذلك وفق ما أفاد مكتب المدعي العام لوكالة فرانس برس الخميس.

وأكد مكتب المدعي العام لفرانس برس أنه فتح تحقيقا "عقب تقرير عن (تراكتفين) صادر في يوليو ٢٠٢٤ والذي أفاد بعمليات مالية غير نظامية استفاد منها خمسة عناصر في الشرطة وثلاثة عناصر أمن خاصين".

وأفاد مكتب المدعي العام في باريس بأنه "تم تكليف قسم التحقيقات الوطني (المفتشية العامة للشرطة الوطنية) بالتحقيق القضائي في تهم ارتكاب عمل غير معّlen وغسل أموال متعلقة بالاحتيال الضريبي".

وأوضح أن التحقيقات، المعقدة بطبيعتها نظرا للمعاملات المالية المعنية، جارية لتحديد هوية مرتكبي الجرائم الجنائية المحتملة وتحديد هوية الجناة، إن وجدوا".

وأشارت صحيفة "لو كانار أونشينيه" في عددها الصادر الأربعاء إلى أن أموال قائد المنتخب الفرنسي استخدمت حسب المزامع في "دفعات سرية مقابل خدمات خاصة" قدمها قائد في جهاز الأمن المركزي وأربعة من كبار الضباط مقابل مبلغ قدره ١٨٠ و ٣٠٠ ألف يورو.

وؤُعم أن القائد رافق مبابي في رحلات خاصة إلى الكامبيرون وبروفانس. ووفقا للصحيفة الأسبوعية، وبعد التقرير الصادر عن "تراكتفين"، فُتحت مفتشية الشرطة الوطنية تحقيقا إداريا وأبلغت مكتب المدعي العام في باريس بالحادثة.وأصدر مظلّو مهاجم ريال مدريد بيانا جاء فيه أن "كل شيء تم وفقا للقواعد".

وأضاف البيان "منذ ظهوره الأول مع المنتخب الفرنسي، داب كيليان مبابي على التبرع بجميع مكافأته مع المنتخب. هذا ما فعله بعد كأس العالم ٢٠٢٢، بشفاقية تامة مع أطراف عدة ومع جميع عناصر الأمن الذين رافقوا المنتخب الفرنسي، وهم ثمانية أشخاص، من بينهم عدد من عناصر جهاز الأمن المركزي وضعدوا في تصرف الاتحاد الفرنسي لكرة القدم".

أما في ما يخص قائد الشرطة، فقد جاء في البيان أنه "لم يتقاض أي أجر مقابل تواجده مع كيليان".

وأفادت "لو كانار أونشينيه" أنه من المقرر عقد جلسة تأديبية لقائد الشرطة في الخريف، وأنه ملزم بسداد ما تقاضاه من مبلغ غير مستحق.

