

توقيف عدد من رجال الأمن العام على ذمة قضية وفاة موقوف

عمان
قرر المدعي العام المكلف بالتحقيق بحادثة وفاة الموقوف في مديرية شرطة الرمثا، توقيف عدد من رجال الأمن العام على ذمة القضية.
قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن المدعي العام المتراش لهيئة التحقيق من القضاء الشرطي التي تولت التحقيق بإيعاز من مدير الأمن العام بحادثة وفاة أحد الموقوفين في مديرية شرطة الرمثا قبل أيام، قرّر توقيف عدد من رجال الأمن العاملين فيه على ذمة القضية داخل مركز إصلاح وتأهيل الشرطة، مؤكداً أن القضية ستحال لمحكمة الشرطة بعد استكمال إجراءات التحقيق فيها.

الأمتعة

الجمعة 30 محرم 1447 هـ الموافق 25 تموز 2025 م
السنة العاشرة / العدد (3385) / 250 فلسا / www.omamjo.com

عبور قافلة المساعدات التي تم تسييرها من الأردن إلى غزة

المومني: الأردن سخر كل

أدواته للتعامل مع الحرب في غزة



في تغيير توجهات الرأي العام الدولي تجاه ما يحدث في غزة، لافتاً إلى أن الخطاب السياسي الأردني أثبت فعاليته وتأثيره في توضيح حقيقة ما يجري من انتهاكات في القطاع، وأن الإعلام الأردني حمل وأوصل رسائل قوية وواقعية للمجتمع الدولي عما يحدث في القطاع. عبرت قبل قليل قافلة المساعدات الإنسانية التي سيرتها الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية

التواصل مع المجتمع الدولي وممارسة الضغط الدبلوماسي. وأضاف المومني خلال مقابلة إذاعية مع راديو روتانا، صباح الخميس، أن الأردن يواصل جهوده الإنسانية تجاه غزة، مشيراً إلى مغادرة قافلة جديدة اليوم مكونة من ٥٠ شاحنة محملة بالمساعدات، وأشار المومني إلى الدور البارز الذي يقوده جلالة الملك عبدالله الثاني

العيسوي: مسيرة التحديث بقيادة الملك تنطلق من الإنسان وتعود إليه



عمق الالتزام الأردني بالقيم الإنسانية، وتجسد البعد الأخلاقي للقيادة الهاشمية في الانتصار للمظلومين، وأشار إلى أن دعم الأردن لغزة لا تحكمه اعتبارات ظرفية أو مواقف موسمية، بل يستند إلى إيمان ثابت بعدالة القضية

وأضاف العيسوي أن الأردن، بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، ينتهج مساراً إصلاحياً يُعلي من قيمة الإنسان، ويعتمد عليه كمحور رئيس في عملية البناء الوطني. وأضاف خلال لقائه، في الديوان الملكي الهاشمي، الخميس، وفداً من أبناء منطقة صما في لواء الطيبة، بمحافظة إربد، بحضور مستشار جلالة الملك لشؤون المشائخ كنعان البلوي، أن الأردن، بما يمتلكه من قيادة هاشمية حكيمة ووحدة وطنية، وجبهة متماسكة، استطاع أن يتجاوز التحديات، ويحافظ على استقراره وسط منطقة ملتهبة.

فعاليات طلابية في عدد من الجامعات

إربد
نظمت عدد من جامعات المملكة، نشاطات وفعاليات متنوعة، إنراً لسيرتها التعليمية ولتعزيز وعي الطلبة وصلق شخصياتهم. وعقدت كلية القانون بجامعة جدارا وبالتعاون مع الجمعية الأردنية للعلوم السياسية حوارية حول العمل الحزبي في الأردن وآلياته، ضمن فعاليات مشروع "تمكين" لدعم المشاريع السياسية، والممول من صندوق الملك عبد الله الثاني للتنمية. وأكد رئيس الجامعة الدكتور حابس الزبون دور الهاشمين في دعم الديمقراطية الحزبية، باعتبارها سندا للدولة في مشاريع التنمية والبناء، وتشكل رافعة للنهوض بالقطاعات الوطنية السياسية والاقتصادية والاجتماعية. واستعرض رئيس الجمعية الأردنية للعلوم السياسية، الدكتور خالد شنيكات، أهمية وأهداف المشروع، معبرا عن شكره لإدارة الجامعة على دعمهم المستمر لمل هذه المبادرات التوعوية. وتحدث عميد كلية القانون بالجامعة، الدكتور فاروق العزام، حول أهمية عقد مثل هذه الندوات في توعية الطلبة بحقوقهم واجهجهم الوطني، مشدداً على أن كلية القانون كانت وستبقى حاضنة لمبادرات ومشاريع وطنية التي تسهم في تعزيز الثقافة الديمقراطية وثقافة سيادة القانون. واستعرض الأستاذ المشارك في قسم العلوم السياسية بكلية القانون الدكتور محمد العكش، أبرز المحاور المتعلقة بتطوير آليات العمل الحزبي، وأهمية تعزيز مشاركة الشباب في الحياة السياسية، وإدماجهم في الأحزاب السياسية بما يساهم في تجديد المشهد السياسي وتعزيز التمثيل الشبابي. ومن جهة أخرى، جرى تكريم ٣ أكاديميين من الجامعة كمقدمين لمعتمدين لتصنيف الجامعات العالمي للابتكار، وتقديراً لمساهماتهم الاستثنائية في عمليات التقييم لعام ٢٠٢٥. تابع ص٧

مراكز شبابية تنفذ أنشطة متنوعة

محافظة
نفذت مراكز شبابية في مختلف مناطق المملكة، أنشطة وبرامج تدريبية وتوعوية متنوعة، ضمن خطط وزارة القومية، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية، مشيراً إلى أن جلالة الملك يضع حماية القدس ومقدساتها الإسلامية والمسيحية على رأس الأولويات، التزاماً بالوصاية الهاشمية التاريخية، ورفضاً لكل أشكال التهويد والانتهاك. وفي هذا الإطار، أوضح العيسوي أن مواصلة الأردن إرسال مساعدات إنسانية عاجلة لأهلنا في قطاع غزة، تعكس الهاشمية التاريخية، ورفضاً لكل أشكال التهويد والانتهاك. وفي هذا الإطار، أوضح العيسوي أن مواصلة الأردن إرسال مساعدات إنسانية عاجلة لأهلنا في قطاع غزة، تعكس

ارتفاع مبيعات المشتقات النفطية 0,8% في النصف الأول من العام

عمان (بترا-مشهور الشخانية)
بلغت كميات مبيعات المشتقات النفطية خلال النصف الأول من العام الحالي ١٧٦١,٧ مليون لتر، مقارنة بـ ١٧٤٧,٥ مليون لتر للفترة ذاتها من العام الماضي، بنسبة ارتفاع بلغت ٠,٨ بالمئة. وبحسب أرقام وزارة الطاقة والثروة المعدنية، انخفضت كميات مبيعات بنزين (٩٠) من ٧٦٩,٩ مليون لتر إلى ٧٤٨,٤ مليون لتر، بنسبة انخفاض ٢,٨ بالمئة، في حين ارتفعت مبيعات البنزين (٩٥) من ٧٠,٨ إلى ٧٥,٦ مليون لتر، بنسبة ارتفاع ٦,٧ بالمئة، وارتفعت مبيعات السولار من ٨٤٦,٠ إلى ٨٨٨,١ مليون لتر، بنسبة ارتفاع ٥,٠ بالمئة، في حين انخفضت مبيعات الكاز من ٦٠,٧ إلى ٤٩,٦ مليون لتر، بنسبة انخفاض ١٨,٣ بالمئة.

الأردن ودول شقيقة وصديقة تدين إعلان فرض السيادة الإسرائيلية على الضفة الغربية

عمان
دانت الأردن والبحرين ومصر وإندونيسيا ونيجيريا وفلسطين وقطر والسعودية وتركيا والإمارات وجامعة الدول العربية، ومنظمة التعاون الإسلامي بأشد العبارات مصادقة الكنيست الإسرائيلي على الإعلان الداعي إلى فرض ما يسمى بـ"السيادة الإسرائيلية" على الضفة الغربية المحتلة. واعتبرت مصادقة الكنيست خرقاً سافراً ومرفوضاً للقانون الدولي، وانتهاكاً صارخاً لقرارات مجلس الأمن ذات الصلة، وعلى رأسها القرارات ٢٤٢ (١٩٦٧)، و٣٣٨ (١٩٧٣)، و٢٣٣٤ (٢٠١٦)، التي تؤكد جميعها بطلان جميع الإجراءات والقرارات التي تهدف إلى شرعنة الاحتلال، بما في ذلك الأنشطة الاستيطانية في الأرض الفلسطينية المحتلة منذ عام ١٩٦٧. وجددت الأطراف المذكورة أعلاه، في بيان، التأكيد على أن إسرائيل لا تملك أي سيادة على الأرض الفلسطينية المحتلة، مؤكدة أن هذا التحرك الإسرائيلي الأحادي لا يترتب عليه أي أثر قانوني، ولا يمكن أن يغير من الوضع القانوني للأرض الفلسطينية المحتلة، وفي مقدمتها القدس الشرقية، التي تبقى جزءاً لا يتجزأ من تلك الأرض. كما شددت على أن مثل هذه الإجراءات الإسرائيلية من شأنها فقط تأجيل التوتّر المتزايد في المنطقة، الذي تقاوم بسبب العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة وما خلفه من كارثة إنسانية في القطاع، تابع ص٢

مندوباً عن الملك.. رئيس هيئة الأركان يكرم عدداً من الضباط بهدايا ملكية

عمان
مندوباً عن جلالة الملك عبدالله الثاني القائد الأعلى للقوات المسلحة، كرم رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، الخميس، عدداً من الضباط في القيادة العامة للقوات المسلحة، بهدايا ملكية، تقديراً لجهودهم المتميزة وتقانيهم في أداء واجباتهم المناطة ونقل اللواء الركن الحنيطي للمكرمين تحيات جلالة القائد الأعلى واعتزازهم بما قدموه من جهود نوعية، مؤكداً اهتمام جلالته والحرص الملكي على تكريم المتميزين وتحفيز نشأتي القوات المسلحة الأردنية، على مواصلة البذل والعطاء في مختلف الميادين. وأشاد رئيس هيئة الأركان المشتركة بالمستوى الرفيع الذي يتمتع به منتسبو الجيش العربي في كافة مواقعهم ودورهم الكبير في أداء رسالة القوات المسلحة بكل كفاءة واحتراف.

تعديلات وأعمال هندسية على "تقاطع الكومودور" باتجاه وادي صقرة في عمان

عمان
تنفذ أمانة عمان الكبرى بالتعاون مع إدارة السير، أعمال تعديلات هندسية على تقاطع الكومودور باتجاه إشارات وادي صقرة، ضمن جهودها المتواصلة لتحسين واقع الحركة المرورية ورفع كفاءة شبكة الطرق داخل العاصمة. ومن المقرر أن تبدأ الأعمال فجر يوم الجمعة لضمان تنفيذها بأقل أثر ممكن على الحركة اليومية. وتهدف هذه التعديلات إلى تحسين انسيابية الحركة المرورية وتسهيل تدفق المركبات من خلال تعديل أجزاء من الجزيرة الوسطية ونقلها بهدف زيادة القدرة الاستيعابية للمسار بما يضمن تدفقاً مرورياً أكثر فاعلية ويحقق مرونة أكبر في حركة المركبات، خصوصاً في هذا المحور الحيوي الذي يربط عدداً من الطرق والشوارع الشريانية ويخدم مناطق سكنية وتجارية واسعة. وأوضح مدير دائرة عمليات المرور في أمانة عمان الكبرى المهندس شادي الروابدة، أن هذه الأعمال تأتي استجابة للدراسات الفنية الميدانية التي أظهرت حاجة التقاطع لتعديلات هندسية تساهم في تعزيز كفاءة الطريق وتخفيف الكثافة المرورية. وأكدت الأمانة أنها ستقوم بتوفير الشواخص الإرشادية المرورية اللازمة من خلال تعديل كواثر إدارة السير ميدانياً لتتبع تنفيذ التعديلات وتنظيم حركة المرور بما يضمن الحد الأدنى من التأثير على حركة السير اليومية.

ضبط اعتداءات على خطوط المياه الرئيسية في منطقة الذهبية الشرقية

عمان
نقذت وزارة المياه والري-سلطة المياه "وحدة الرقابة الداخلية" الخميس، بالتعاون مع شركة مياه الأردن-مياها ومديرية الأمن العام، حملة أمنية لإزالة الاعتداءات على خطوط المياه الرئيسية في منطقة الذهبية الشرقية في لواء الموقر جنوب العاصمة عمان. وأكدت الوزارة في بيان، أنه تم ضبط عدد من الاعتداءات على شبكات المياه المستخدمة بطريقة غير مشروعة وقامت فرق الصيانة المختصة بفصل الخطوط من مصدرها حسب الأصول و تم إعداد الضبوطات اللازمة. وأضافت، إنه بناء على المتابعة والمعلومات المتوفرة في تنسيق الحملة وإزالة الاعتداءات وتصويب الوضع، كما تم إعداد المضبوطات الخاصة بالواقعة لاستكمال الإجراءات بالخصوص ليتم إحالتها للجهات المختصة. وأشادت الوزارة وأجهزتها بالتعاون والإسناد الكبير من مديرية الأمن العام وتشكيلاتها لإنقاذ القانون وحماية الحقوق المائية للمواطنين.

الأمن العام يكشف جريمة قتل سيّدة في محافظة إربد

عمان
قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن تتبع معلومات وردت للأمن العام قادت للكشف عن جريمة قتل سيّدة على يد زوجها في محافظة إربد. وفي التفاصيل: أكد الناطق الإعلامي أنّ معلومات وردت للأمن العام في محافظة إربد حول، حيث سيدة دون الإبلاغ عن ذلك أو التعميم عنها، حيث أخذت تلك المعلومات على غاية من الأهمية وياشر فريق تحقيقي خاص بمتابعتها والتأكد من مدى صحتها. وأضاف الناطق الإعلامي، أنّ فريق التحقيق وبعد جمع المعلومات حول تلك السيّدة تم التأكد من

رئيس مجلس الأعيان يلتقي مختصين أردنيين في مجالات اقتصادية متعددة

عمان

التقى رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز الخميس، عدداً من الخبراء والمختصين الأردنيين في مجالات الاقتصاد والطاقة المتجددة والزراعة ومجالات البيئة والمياه والاستغلال الأمثل للمياه المالحة والعميقة.

واستمع الفايز خلال اللقاء، إلى شرح مفصل حول الجدوى الاقتصادية لعدة دراسات أعدت من قبلهم، التي من شأنها معالجة التحديات الاقتصادية التي تواجه المملكة والتخفيف من حجم البطالة والدين العام ومعالجة العجز المائي والتحول إلى الطاقة النظيفة ذات الجدوى الاقتصادية إذا ما تم الأخذ بها وتنفيذها.

واكد الفايز خلال اللقاء ان التحديات الاقتصادية التي تواجه المملكة تحتاج إلى كل جهد وطني من أجل مواجهتها وتجاوزها من أجل الحد من مشكلتي الفقر والبطالة وتقليص عجز الموازنة العامة وزيادة أرقام النمو الاقتصادي وتعزيز الاعتماد على الذات.

وقال إن جميع الدراسات التي عرضت اليوم سيتم إحالتها إلى اللجان المختصة في المجلس لدراستها ووضع التوصيات اللازمة حولها ورفعها بعد ذلك إلى الحكومة ومتابعة التوصيات مع مختلف الجهات المعنية لتنفيذها والأخذ بها، مثمناً الجهود الكبيرة للقائمين على هذه الدراسات وحرصهم الوطني على تعزيز منعة الاقتصاد الأردني والنهوض به وتجاوز تحدياته.

من جانبه، عرض الدكتور محمد الفرجات دراسة استراتيجية أعدتها لإنعاش الاقتصاد وتعزيز الأمن القومي (٢٠٢٥-٢٠٣٠)، من شأنها توفير ثلاثة مليارات دينار، وفق ما أشارت إليه الدراسة التي عنوانها " نحو إنتاجية شاملة،صالحة مالية، تنمية جغرافية عادلة".

وأضاف، إن المملكة تواجه مرحلة حاسمة تتطلب استجابة وطنية شاملة لإعادة هيكلة الاقتصاد على أسس الإنتاج والعدالة والاستدامة، حيث تتطلب الاستراتيجية تحقيق مصالحة مالية شاملة لتحفيز السوق الداخلي والاستثمار الاستراتيجي في مدينة جديدة وقرى إنتاجية لتعزيز التوزيع الجغرافي للتنمية واستغلال الصحراء الشرقية كضرورة أمنية وسيادية وتنموية ومع الأجيال القادمة في مشاريع تنموية تعتمد على الطاقة المتجددة والمياه الجوفية العميقة في البداية، لتقليل الأعباء المالية وتعزيز الاكتفاء الذاتي، ما يعزز الأمن القومي وتوفير بيئة جذابة لرؤوس الأموال والعمالة الصعبة.

وأشار إلى أن تنفيذ الاستراتيجية من شأنها أن يحقق العديد من العوائد المتوقعة في تحفيز السوق المحلية وزيادة السيولة وتعزيز الاستقرار الاجتماعي وتخفيف معدلات البطالة وجذب رؤوس الأموال الأجنبية.

وأوضح الفرجات أن هذه المبادرة الأردنية تقدم مسارا استراتيجيا جيدا يستند إلى واقع الأردن وتحدياته ويحول عبء الدين العام إلى رافعة للتنمية الخضراء المستدامة بدعم قائم على مبدأ العدالة المناخية، معتبرا أنها فرصة تاريخية لإعادة رسم العلاقة بين التمويل الدولي والسيادة الاقتصادية وضمان مستقبل اقتصادي وبيئي أكثر استقرارا وعدالة.

الصدقة الأردنية مع جنوب أفريقيا

في الأعيان تلتقي السفيرة موكوينا

عمان

التقت لجنة الصدقة الأردنية مع جنوب أفريقيا في مجلس الأعيان برئاسة العين الدكتور موفق الضمور، سفيرة جمهورية جنوب أفريقيا لدى المملكة تسيلاي موكوينا، لبحث سبل تعزيز العلاقات الثنائية بين البلدين الصديقين.

وتحدث العين الضمور عن ممتانة العلاقات الثنائية بين الأردن وجنوب أفريقيا وتنوع مجالات التعاون فيها، مشيراً إلى حرص البلدين على تعزيز التعاون المشترك في المجالات البرلمانية والاقتصادية والثقافية والسياحية، مشيرة إلى الدور المشترك في إحقاق العدالة ونصرة القضايا العادلة.

وأشار العين الضمور إلى أن هذه المواقف تتسجم مع رؤية الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، الذي يواصل جهوده الدبلوماسية المكثفة لتحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة والدفاع عن حقوق الشعب الفلسطيني المشروعة، مؤكداً أن التعاون الثنائي الأردني الجنوب أفريقي يعزز صوت الحق في المحافل الدولية.

من جهتها، أكدت السفيرة موكوينا ممتانة العلاقات الثنائية بين الأردن وجنوب أفريقيا، القائمة على أسس راسخة من الاحترام المتبادل، متبينة بدور الأردن المحوري في المنطقة بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني تجاه مختلف القضايا الإقليمية والدولية.

وأعربت عن طاعة بلادها لتوسيع آفاق الشراكة والتعاون مع الأردن في مختلف المجالات خاصة البرلمانية والاقتصادية والثقافية والسياحية، مشيرة إلى تقارب الرؤى بين البلدين تجاه احترام حقوق الإنسان وحماية الحريات العامة، ودعم القضايا العادلة، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية.

بدورهم، أكد أعضاء اللجنة الأعيان، محمد داويدة، والدكتور عاكف عباوي، والدكتورة هيفاء النجار، والدكتور زهير أبو فارس، والدكتورة عبلة عمري، أهمية البناء على ما تحقق من تعاون سياسي واقتصادي وثقافي بين البلدين، داعين إلى إدامة التواصل وعقد اللقاءات وتبادل الزيارات بين البلدين الصديقين الرامية لتعزيز العلاقات وتطويرها.

وأشار العين الضمور إلى أن هذه المواقف تتسجم مع رؤية الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، الذي يواصل جهوده الدبلوماسية المكثفة لتحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة والدفاع عن حقوق الشعب الفلسطيني المشروعة، مؤكداً أن التعاون الثنائي الأردني الجنوب أفريقي يعزز صوت الحق في المحافل الدولية.

من جهتها، أكدت السفيرة موكوينا ممتانة العلاقات الثنائية بين الأردن وجنوب أفريقيا، القائمة على أسس راسخة من الاحترام المتبادل، متبينة بدور الأردن المحوري في المنطقة بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني تجاه مختلف القضايا الإقليمية والدولية.

وأعربت عن طاعة بلادها لتوسيع آفاق الشراكة والتعاون مع الأردن في مختلف المجالات خاصة البرلمانية والاقتصادية والثقافية والسياحية، مشيرة إلى تقارب الرؤى بين البلدين تجاه احترام حقوق الإنسان وحماية الحريات العامة، ودعم القضايا العادلة، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية.

بدورهم، أكد أعضاء اللجنة الأعيان، محمد داويدة، والدكتور عاكف عباوي، والدكتورة هيفاء النجار، والدكتور زهير أبو فارس، والدكتورة عبلة عمري، أهمية البناء على ما تحقق من تعاون سياسي واقتصادي وثقافي بين البلدين، داعين إلى إدامة التواصل وعقد اللقاءات وتبادل الزيارات بين البلدين الصديقين الرامية لتعزيز العلاقات وتطويرها.

وأشار العين الضمور إلى أن هذه المواقف تتسجم مع رؤية الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، الذي يواصل جهوده الدبلوماسية المكثفة لتحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة والدفاع عن حقوق الشعب الفلسطيني المشروعة، مؤكداً أن التعاون الثنائي الأردني الجنوب أفريقي يعزز صوت الحق في المحافل الدولية.

من جهتها، أكدت السفيرة موكوينا ممتانة العلاقات الثنائية بين الأردن وجنوب أفريقيا، القائمة على أسس راسخة من الاحترام المتبادل، متبينة بدور الأردن المحوري في المنطقة بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني تجاه مختلف القضايا الإقليمية والدولية.

وأعربت عن طاعة بلادها لتوسيع آفاق الشراكة والتعاون مع الأردن في مختلف المجالات خاصة البرلمانية والاقتصادية والثقافية والسياحية، مشيرة إلى تقارب الرؤى بين البلدين تجاه احترام حقوق الإنسان وحماية الحريات العامة، ودعم القضايا العادلة، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية.

بدورهم، أكد أعضاء اللجنة الأعيان، محمد داويدة، والدكتور عاكف عباوي، والدكتورة هيفاء النجار، والدكتور زهير أبو فارس، والدكتورة عبلة عمري، أهمية البناء على ما تحقق من تعاون سياسي واقتصادي وثقافي بين البلدين، داعين إلى إدامة التواصل وعقد اللقاءات وتبادل الزيارات بين البلدين الصديقين الرامية لتعزيز العلاقات وتطويرها.

وأشار العين الضمور إلى أن هذه المواقف تتسجم مع رؤية الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، الذي يواصل جهوده الدبلوماسية المكثفة لتحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة والدفاع عن حقوق الشعب الفلسطيني المشروعة، مؤكداً أن التعاون الثنائي الأردني الجنوب أفريقي يعزز صوت الحق في المحافل الدولية.

من جهتها، أكدت السفيرة موكوينا ممتانة العلاقات الثنائية بين الأردن وجنوب أفريقيا، القائمة على أسس راسخة من الاحترام المتبادل، متبينة بدور الأردن المحوري في المنطقة بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني تجاه مختلف القضايا الإقليمية والدولية.

رئيس مجلس الأعيان يلتقي سفيرة جنوب إفريقيا والقائم بأعمال السفارة السعودية



في مجلس الأعيان مع برلمان جنوب إفريقيا العين موفق الضمور، بدور جلالة الملك عبدالله الثاني في حل مختلف القضايا العالقة في المنطقة لإحلال الأمن والاستقرار في المنطقة للدعوة لتكثيف الجهود الدولية لوقف العدوان الإسرائيلي وإيجاد الأفق السياسي الذي يمكن الشعب الفلسطيني من حقوقه المشروعة. وأشاد بالمستوى الرفيع الذي وصلت إليه العلاقات الأردنية مع المملكة العربية السعودية وجنوب إفريقيا في مختلف المجالات، مؤكداً أهمية البناء عليها وتعزيزها، كما دعا إلى زيادة الاستثمارات المشتركة وبناء شراكات اقتصادية جديدة بما يخدم المصالح المشتركة. من جانبها أشادت موكوينا، بحضور رئيس لجنة الصداقة البرلمانية

بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني حيالها التي تقوم على ضرورة إحلال الأمن والاستقرار في المنطقة والدعوة لتكثيف الجهود الدولية لوقف العدوان الإسرائيلي وإيجاد الأفق السياسي الذي يمكن الشعب الفلسطيني من حقوقه المشروعة. وأشاد بالمستوى الرفيع الذي وصلت إليه العلاقات الأردنية مع المملكة العربية السعودية وجنوب إفريقيا في مختلف المجالات، مؤكداً أهمية البناء عليها وتعزيزها، كما دعا إلى زيادة الاستثمارات المشتركة وبناء شراكات اقتصادية جديدة بما يخدم المصالح المشتركة. من جانبها أشادت موكوينا، بحضور رئيس لجنة الصداقة البرلمانية

خلال لقائه وفداً من أبناء صما

العيسوي: مسيرة التحديث

بقيادة الملك تنطلق من الإنسان وتعود إليه

العيسوي: مواصلة إرسال المساعدات لأهل غزة تعكس جوهر النهج الهاشمي

المتحدثون: القيادة الهاشمية، بحكمتها وشجاعته،

تمثل رمزاً للطاء والتضحية، والمدافع الأول عن قضايا الأمة



مشيرين إلى أن تحسين مستوى معيشة المواطنين كان وسيبقى في صميم اهتمام جلالتهم، الذي يضع مصالح الوطن والمواطن فوق كل اعتبار. وفتنوا الموقف الملكي النبيل في إرسال مساعدات عاجلة إلى أهل غزة، وإشراف جلالة الملك على عمليات الإنزال الجوي، التي جاءت في لحظة إنسانية فارقة، ما يؤكد صدق الانتماء الأردني للقضية الفلسطينية، وجذور العلاقة التاريخية التي تربط الشعبين.

وأشاروا إلى أن صوت الأردن ظل مدوياً في الدفاع عن حقوق الشعوب، وأن المواقف الجريئة التي يتبناها جلالة الملك تجاه قضايا الأمة تعبر عن ضمير حيّ لا يتراجع أمام الضغوط.

كما نوهوا بالدور الريادي لسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد، في دعم المبادرات المجتمعية.

وشددوا على أن تماسك الجبهة الداخلية ووحدة الصف الأردني، إلى جانب بسالة الجيش والأجهزة الأمنية، هي الضمانة الأساسية لصون الوطن ومكانته.

وقالوا إن القيادة الهاشمية، بحكمتها وشجاعته، تمثل رمزاً للطاء والتضحية، وسنداً لكل مظلوم، والمدافع الأول عن قضايا الأمة.

وأكدوا أنهم سيقفون الجند الأوفياء خلف جلالة الملك، على العهد باقين، ساعين بكل إخلاص لرفعة الأردن وتعزيز أمنه واستقراره.

ظرفية أو مواقف موسمية، بل يستند إلى إيمان ثابت بعدالة القضية الفلسطينية، ورفض كل أشكال العدوان والحصار، والتمسك بالتاريخي بنصرة الشعب الفلسطيني ورفع الظلم عنه. وبين العيسوي أن جلالة الملك لا يدخر جهداً في الدفاع عن مصالح الأردن العليا، وتعزيز مكانته الدولية، من خلال دبلوماسية متزنة تحلّي من شأن السيادة، وتبقي صوت الأردن حاضراً في المحافل الدولية، مدافعاً عن الحق والعدل، ورافضاً للتدخلات، وملتصقاً بواجبه السياسية والوطنية.

كما أثنى على جهود جلالة الملكة رانيا العبدالله في دعم قضايا التعليم والمرأة، وأدوار سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد، الذي يمثل قدوة شبابية فاعلة، تتبنى المبادرة، وتشارك

بغاوية في خدمة الوطن ومواكبة تطورات الأجيال الجديدة. وأشاد العيسوي بجهود القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، والأجهزة الأمنية، وما يقدمونه من عمل ذؤوب لحماية حدود الوطن وأمنه، مؤكداً أن هذه المؤسسات هي الحصن

المنيع والسند الأمين للدولة الأردنية ومكتسباتها. من جهتهم، عبر المتحدثون عن اعترافهم الكبير بجلالة الملك وقيادته الحكيمة ومواقفه الشجاعة، مؤكداً أن الأردن، بقيادة الهاشمية، قدم نموذجاً يُحتذى في الاستقرار السياسي والإنساني وسط بيئة مضطربة. وأكد المتحدثون أن جلالة الملك لا يدخر جهداً في سبيل رفعة الأردن وتعزيز أمنه واستقراره

وأشار إلى أن جلالة الملك لا يدخر جهداً في الدفاع عن مصالح الأردن العليا، وتعزيز مكانته الدولية، من خلال دبلوماسية متزنة تحلّي من شأن السيادة، وتبقي صوت الأردن حاضراً في المحافل الدولية، مدافعاً عن الحق والعدل، ورافضاً للتدخلات، وملتصقاً بواجبه السياسية والوطنية.

كما أثنى على جهود جلالة الملكة رانيا العبدالله في دعم قضايا التعليم والمرأة، وأدوار سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد، الذي يمثل قدوة شبابية فاعلة، تتبنى المبادرة، وتشارك

بغاوية في خدمة الوطن ومواكبة تطورات الأجيال الجديدة. وأشاد العيسوي بجهود القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، والأجهزة الأمنية، وما يقدمونه من عمل ذؤوب لحماية حدود الوطن وأمنه، مؤكداً أن هذه المؤسسات هي الحصن

المنيع والسند الأمين للدولة الأردنية ومكتسباتها. من جهتهم، عبر المتحدثون عن اعترافهم الكبير بجلالة الملك وقيادته الحكيمة ومواقفه الشجاعة، مؤكداً أن الأردن، بقيادة الهاشمية، قدم نموذجاً يُحتذى في الاستقرار السياسي والإنساني وسط بيئة مضطربة. وأكد المتحدثون أن جلالة الملك لا يدخر جهداً في سبيل رفعة الأردن وتعزيز أمنه واستقراره

وأشار إلى أن جلالة الملك لا يدخر جهداً في الدفاع عن مصالح الأردن العليا، وتعزيز مكانته الدولية، من خلال دبلوماسية متزنة تحلّي من شأن السيادة، وتبقي صوت الأردن حاضراً في المحافل الدولية، مدافعاً عن الحق والعدل، ورافضاً للتدخلات، وملتصقاً بواجبه السياسية والوطنية.

كما أثنى على جهود جلالة الملكة رانيا العبدالله في دعم قضايا التعليم والمرأة، وأدوار سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد، الذي يمثل قدوة شبابية فاعلة، تتبنى المبادرة، وتشارك

بغاوية في خدمة الوطن ومواكبة تطورات الأجيال الجديدة. وأشاد العيسوي بجهود القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، والأجهزة الأمنية، وما يقدمونه من عمل ذؤوب لحماية حدود الوطن وأمنه، مؤكداً أن هذه المؤسسات هي الحصن

وزير الاتصال الحكومي: الأردن سخر كل أدواته للتعامل مع الحرب في غزة

عمان

قال وزير الاتصال الحكومي، الناطق الرسمي باسم الحكومة الدكتور محمد المومني، إن الأردن سخر كل أدواته للتعامل مع الحرب في غزة سواء من خلال الجهد الإنساني بإرسال المساعدات جواً وبراً وعبر الجهد الطبي من خلال تقديم الدعم والمستلزمات والمستشفيات الميدانية، و على الصعيد السياسي من خلال التواصل مع المجتمع الدولي وممارسة الضغط الدبلوماسي.

وأضاف المومني خلال مقابلة إذاعية مع راديو روتانا، صباح الخميس، أن الأردن يواصل جهود الإنسانية تجاه غزة، مشيراً إلى مغادرة قافلة جديدة اليوم مكونة من ٥٠ شاحنة محملة بالمساعدات.

وأشار المومني إلى الدور البارز الذي يقوده جلالته الملك عبدالله الثاني في تغيير توجهات الرأي العام الدولي تجاه ما يحدث في غزة، لافتاً إلى أن الخطاب السياسي الأردني أثبت فاعليته وتأثيره في توضيح حقيقة ما يجري من انتهاكات في القطاع، وأن الإعلام الأردني حمل وأوصل رسائل قوية وواقعية للمجتمع الدولي عمّا يحدث في القطاع.

وقال المومني، إن الحفاظ على استقرار وأمن الشعب الفلسطيني وبناء مؤسسات الدولة الفلسطينية التي تؤمن بضرورة قيامها يعد مصلحة عليا للدولة الأردنية، مؤكداً أن التحديات التي تمنع إيصال المساعدات ما زالت تتمثل بشكل أساسي في العراقيل الإسرائيلية وهذه الحقيقة يجب أن تصل بوضوح للمجتمع الدولي.

وأضاف، أن استخدام الغذاء والدواء كسلاح سياسي أمر مرفوض أخلاقياً وإنسانياً ويتعارض بوضوح مع القانون الدولي، وأن كل التحركات الأردنية تصب في اتجاه الضغط على إسرائيل للسماح بإيصال المساعدات، مشيراً إلى أن الحول يكون بالعودة إلى المسار السياسي الحقيقي الذي يضمن إقامة دولة فلسطينية ذات سيادة تحقق الكرامة والعدالة لشعبها.

وأوضح المومني، أن الأردن لا يلتفت في أي أصوات مشككة أو سلبية تحاول التشويش على موقفه الداعم للشعب الفلسطيني، مبيناً أن صوت الأردن مسموح ومؤثر دولياً بسبب مصداقية مؤسساته وخطابه المتوازن ودوره الفاعل الذي قامت به القيادة الأردنية بوضع سرديّة عادلة للقضية الفلسطينية أمام المجتمع الدولي.

وبين المومني، أن ما صدر عن الكنيست الإسرائيلي من مقترحات بشأن الضفة الغربية أمر مرفوض ومدان وخطير، فالأراضي الفلسطينية في الضفة التي احتلت عام ١٩٦٧ هي أرض محتلة ولا يجوز للاحتلال فرض واقع جديد عليها. وفيما يخص الشأن السوري والعلاقات بين البلدين، أكد المومني أن العلاقة مع سوريا في تقدم واضح، وقرق العمل الأردنية والسورية تعقد اجتماعات مستمرة، وأن الموقف الأردني يؤكد دوماً على دعم استقرار سوريا ووحدة أراضيها لأن استقرار الجوار السوري ينعكس إيجاباً على الجميع، مبيناً أن الأردن قام بإرسال شاحنات طبية وإغاثية إلى الجنوب السوري بالتنسيق مع الحكومة السورية وتم توزيعها من خلال الجهات السورية.

وفيما يخص جلسات الحوار الاقتصادي، أشار المومني إلى أن الديوان الملكي الهاشمي العامر يعقد ورشات المرحلة الثانية من رؤية التحديث الاقتصادي لمراجعة ما تحقق خلال السنوات الثلاث الماضية بهدف تقييم المبادرات ومراجعتها وتطويرها.

وأكد المومني، أن الحكومة ستبذل في منتصف شهر آب المقبل بعقد جلسات تشاورية وورش عمل مع القطاع الخاص لصياغة البرنامج التنفيذي الثاني للتحديث الاقتصادي وفقاً لرؤية شاملة وتشاورية، لافتاً إلى أن رئيس الوزراء يُولي اهتماماً كبيراً في برنامج التحديث الاقتصادي باعتباره خطة طموحة وواقعية قادرة على استشراف الطاقات الكامنة في مختلف القطاعات وتطويرها من خلال إجراءات مدروسة ومحددة.

وفيما يتعلق بالحوارات الميدانية لرئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان في المحافظات، أوضح المومني أن الجولات الميدانية وجلسات مجلس الوزراء التي تعقد في المحافظات تمثل نهجاً ميدانياً وتفاعلياً مع المجتمع تعزز مفهوم الاشتباك الإيجابي، مشيراً إلى أن هذه الجولات الميدانية على مختلف أنواعها الملكته يتم من خلالها تحديد الأولويات التنموية والاحتياجات والتدخلات المطلوبة، ما يشكل قاعدة مهمة للتخطيط والمتابعة المستندة إلى الواقع.

وقال المومني، إن جولات الرئيس تتكامل مع ما تقوم به الوزارات وليست بديل عنها، مشيراً إلى أنه وخلال الفترة المقبلة سيتم نشر فيديو توثيقي لزيارات رئيس الوزراء خلال الأشهر الثلاثة الماضية يُبرز طبيعة الجولات والمناطق التي شملتها والقرارات التي نتجت عنها.

وفيما يتعلق بالقطاع المائي، لفت المومني إلى وجود مشاريع و جهود يومية ضخمة تُنفذ في مختلف المحافظات لإدارة هذا الملف بشكل فعال ومستدام، مشيراً إلى أن مشروع الناقل الوطني يُعد من المشاريع الاستراتيجية الكبرى التي ستبدأ أعمال التنفيذ الإنشائية فيها بداية العام المقبل بما يشمل محطات التحلية والنقل، لافتاً إلى أن تكلفة الناقل باهضة لكنه يمثل ضرورة وطنية لا يمكن تأجيلها.

وقال المومني، إن العلاقة مع مجلس النواب هي علاقة دستورية مؤسسية يحكمها الاحترام المتبادل بين السلطات، وأن الحكومة تعمل على تعزيز هذه العلاقة، لافتاً إلى أن الحكومة مستمرة في التعامل مع ملف الجماعة المحظورة ضمن إطار القانون، وأن جماعة الإخوان المسلمين "المحظورة" تُفند بحقها إجراءات قانونية واضحة ولا يُسمح لها بممارسة أي أنشطة، وأن الجميع يجب أن يتصاحف لدولة القانون ومؤسسات الدولة.

وأشار إلى أن جلالة الملك لا يدخر جهداً في الدفاع عن مصالح الأردن العليا، وتعزيز مكانته الدولية، من خلال دبلوماسية متزنة تحلّي من شأن السيادة، وتبقي صوت الأردن حاضراً في المحافل الدولية، مدافعاً عن الحق والعدل، ورافضاً للتدخلات، وملتصقاً بواجبه السياسية والوطنية.

كما أثنى على جهود جلالة الملكة رانيا العبدالله في دعم قضايا التعليم والمرأة، وأدوار سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد، الذي يمثل قدوة شبابية فاعلة، تتبنى المبادرة، وتشارك

بغاوية في خدمة الوطن ومواكبة تطورات الأجيال الجديدة. وأشاد العيسوي بجهود القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، والأجهزة الأمنية، وما يقدمونه من عمل ذؤوب لحماية حدود الوطن وأمنه، مؤكداً أن هذه المؤسسات هي الحصن

المنيع والسند الأمين للدولة الأردنية ومكتسباتها. من جهتهم، عبر المتحدثون عن اعترافهم الكبير بجلالة الملك وقيادته الحكيمة ومواقفه الشجاعة، مؤكداً أن الأردن، بقيادة الهاشمية، قدم نموذجاً يُحتذى في الاستقرار السياسي والإنساني وسط بيئة مضطربة. وأكد المتحدثون أن جلالة الملك لا يدخر جهداً في سبيل رفعة الأردن وتعزيز أمنه واستقراره

وأشار إلى أن جلالة الملك لا يدخر جهداً في الدفاع عن مصالح الأردن العليا، وتعزيز مكانته الدولية، من خلال دبلوماسية متزنة تحلّي من شأن السيادة، وتبقي صوت الأردن حاضراً في المحافل الدولية، مدافعاً عن الحق والعدل، ورافضاً للتدخلات، وملتصقاً بواجبه السياسية والوطنية.

كما أثنى على جهود جلالة الملكة رانيا العبدالله في دعم قضايا التعليم والمرأة، وأدوار سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد، الذي يمثل قدوة شبابية فاعلة، تتبنى المبادرة، وتشارك

بغاوية في خدمة الوطن ومواكبة تطورات الأجيال الجديدة. وأشاد العيسوي بجهود القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، والأجهزة الأمنية، وما يقدمونه من عمل ذؤوب لحماية حدود الوطن وأمنه، مؤكداً أن هذه المؤسسات هي الحصن

المنيع والسند الأمين للدولة الأردنية ومكتسباتها. من جهتهم، عبر المتحدثون عن اعترافهم الكبير بجلالة الملك وقيادته الحكيمة ومواقفه الشجاعة، مؤكداً أن الأردن، بقيادة الهاشمية، قدم نموذجاً يُحتذى في الاستقرار السياسي والإنساني وسط بيئة مضطربة. وأكد المتحدثون أن جلالة الملك لا يدخر جهداً في سبيل رفعة الأردن وتعزيز أمنه واستقراره

وأشار إلى أن جلالة الملك لا يدخر جهداً في الدفاع عن مصالح الأردن العليا، وتعزيز مكانته الدولية، من خلال دبلوماسية متزنة تحلّي من شأن السيادة، وتبقي صوت الأردن حاضراً في المحافل الدولية، مدافعاً عن الحق والعدل، ورافضاً للتدخلات، وملتصقاً بواجبه السياسية والوطنية.

كما أثنى على جهود جلالة الملكة رانيا العبدالله في دعم قضايا التعليم والمرأة، وأدوار سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد، الذي يمثل قدوة شبابية فاعلة، تتبنى المبادرة، وتشارك

بغاوية في خدمة الوطن ومواكبة تطورات الأجيال الجديدة. وأشاد العيسوي بجهود القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، والأجهزة الأمنية، وما يقدمونه من عمل ذؤوب لحماية حدود الوطن وأمنه، مؤكداً أن هذه المؤسسات هي الحصن

المنيع والسند الأمين للدولة الأردنية ومكتسباتها. من جهتهم، عبر المتحدثون عن اعترافهم الكبير بجلالة الملك وقيادته الحكيمة ومواقفه الشجاعة، مؤكداً أن الأردن، بقيادة الهاشمية، قدم نموذجاً يُحتذى في الاستقرار السياسي والإنساني وسط بيئة مضطربة. وأكد المتحدثون أن جلالة الملك لا يدخر جهداً في سبيل رفعة الأردن تعزيز أمنه واستقراره

وأشار إلى أن جلالة الملك لا يدخر جهداً في الدفاع عن مصالح الأردن العليا، وتعزيز مكانته الدولية، من خلال دبلوماسية متزنة تحلّي من شأن السيادة، وتبقي صوت الأردن حاضراً في المحافل الدولية، مدافعاً عن الحق والعدل، ورافضاً للتدخلات، وملتصقاً بواجبه السياسية والوطنية.

عليه أي أثر قانوني، ولا يمكن أن يغير من الوضع القانوني للأرض الفلسطينية المحتلة، وفي مقدمتها القدس الشرقية، التي تبقى جزءاً لا يتجزأ من تلك الأرض. كما شددت على أن مثل هذه الإجراءات الإسرائيلية من شأنها فقط تاجيح التوتر المتزايد في المنطقة، الذي تقام بسبب العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة وما خلفه من كارثة إنسانية في القطاع. ودعت هذه الأطراف المجتمع الدولي، بما في ذلك مجلس الأمن وجميع الأطراف المعنية، إلى الاضطلاع

بمسؤولياتهم القانونية والأخلاقية، والتحرك العاجل لوقف السياسات الإسرائيلية غير القانونية الهادفة إلى فرض أمر واقع بالقوة، وتقويض فرص تحقيق سلام عادل ودائم، والقضاء على آفاق حل الدولتين. كما جدد التزامها بحل الدولتين على أساس قرارات الشرعية الدولية ومبادرة السلام العربية، وتجسيد الدولة الفلسطينية المستقلة ذات السيادة على خطوط الرابع من حزيران ١٩٦٧، وعاصمتها القدس الشرقية.

مجلس الأمن ذات الصلة، وعلى رأسها القرارات ٢٤٢ (١٩٦٧)، و٣٣٨ (١٩٧٣)، و٢٣٣٤ (٢٠١٦)، التي تؤكد جميعها بطلان جميع الإجراءات والقرارات التي تهدف إلى شرعية الاحتلال، بما في ذلك الأنشطة الاستيطانية في الأرض الفلسطينية المحتلة منذ عام ١٩٦٧. ووجدت الأطراف المذكورة أعلاه، في بيان، التأكيد على أن إسرائيل لا تملك أي سيادة على الأرض الفلسطينية المحتلة، ومرفوضاً للقانون الدولي، وانتهاكاً صارخاً لقرارات

مجلس الأمن ذات الصلة، وعلى رأسها القرارات ٢٤٢ (١٩٦٧)، و٣٣٨ (١٩٧٣)، و٢٣٣٤ (٢٠١٦)، التي تؤكد جميعها بطلان جميع الإجراءات والقرارات التي تهدف إلى شرعية الاحتلال، بما في ذلك الأنشطة الاستيطانية في الأرض الفلسطينية المحتلة منذ عام ١٩٦٧. ووجدت الأطراف المذكورة أعلاه، في بيان، التأكيد على أن إسرائيل لا تملك أي سيادة على الأرض الفلسطينية المحتلة، ومرفوضاً للقانون الدولي، وانتهاكاً صارخاً لقرارات

مجلس الأمن ذات الصلة، وعلى رأسها القرارات ٢٤٢ (١٩٦٧)، و٣٣٨ (١٩٧٣)، و٢٣٣٤ (٢٠١٦)، التي تؤكد جميعها بطلان جميع الإجراءات والقرارات التي تهدف إلى شرعية الاحتلال، بما في ذلك الأنشطة الاستيطانية في الأرض الفلسطينية المحتلة منذ عام ١٩٦٧. ووجدت الأطراف المذكورة أعلاه، في بيان، التأكيد على أن إسرائيل لا تملك أي سيادة على الأرض الفلسطينية المحتلة، ومرفوضاً للقانون الدولي، وانتهاكاً صارخاً لقرارات

إعلان فصل التيار الكهربائي

شركة كهرباء محافظة اردب

٢٠٢٥/٠٧/٢٨

٢٠٢٥/٠٧/٢٨

٢٠٢٥/٠٧/٢٨

٢٠٢٥/٠٧/٢٨

٢٠٢٥/٠٧/٢٨

علاجات منزلية غير متوقعة ومثبتة علمياً لحروق الشمس



بفضل مزيج البروتينات والدهون ودرجة الحموضة المتوازنة التي تشكل طبقة مهدهة على البشرة المحترقة. ويمكن تقع مشنفة نظيفة في الحليب البارد ووضعها برفق على المناطق المصابة للحصول على تأثير مبرد ومريح. ولكن، ليس كل ما ينتشر على الإنترنت من "علاجات" يستحق التجربة. إذ تحذر الدكتورة لبيبي من استخدام الخل، الذي على الرغم من احتوائه على حمض الأسيتيك ذو الخصائص المضادة للالتهابات، إلا أنه قد يسبب تهيجا إضافيا للبشرة المتضررة. كما تنصح بتجنب خلطات مثل كريم اليوسير مع فيتامين B₅، والتي قد تسبب تفاعلات غير مرغوب فيها مع البشرة الحساسة.

ولحالات الأكثر اعتدالا، تقترح الدكتورة لبيبي اعتماد العلاجات التالية:

– كريم الهيدروكورتيزون بنسبة 1٪، والذي يمكن أن يكون مفيدا لتقليل الالتهاب عند استخدامه لفترة قصيرة على مناطق محدودة.

– حمام الشوفان الغروي الذي يوفر راحة كبيرة من الحكمة المزعجة.

– المرطبات الخالية من العطور المبردة في الثلاجة لتقديم تأثير مبرد فوري عند الحاجة.

– الإكثار من شرب الماء، حيث أن الحروق الشمسية تسحب السوائل إلى سطح الجلد، ما قد يؤدي إلى جفاف الجسم.

– تجنب المراهم الثقيلة في الأيام الأولى

من الضروري أن تنتبه لعلامات الخطر التي تستدعي التدخل الطبي الفوري، مثل ظهور بثور جلدية، أو أعراض تشمل الفشعرية والحمى والارتباك الذهني والغثيان أو القيء. وتذكر دائما أن الوقاية تظل أفضل وسيلة، فلا تهمل استخدام واقي الشمس بعامل حماية مناسب، وابتعد عن الظل خلال ساعات الذروة عندما تكون أشعة الشمس في أقصى درجات شدتها.

تشققات الكعبين:

الأسباب والأعراض وطرق الوقاية



قصور الغدة الدرقية: يؤدي إلى تباطؤ الدورة الدموية وجفاف الجلد.

متلازمة شوغرن: تؤثر على إفراز الرطوبة الطبيعية في الجسم.

قدم الرياضي: عدوى فطرية تسبب تقشر الجلد وتهيجه.

التواءات العظمية بالكعب: قد تؤدي إلى زيادة الضغط على الجلد من الداخل.

تهاب الجلد الأخمصي عند الأطفال: حالة تؤثر على باطن القدم لدى الصغار.

أبرز الأعراض

في البداية، يظهر الجلد جافاً وخشن الملمس، يتغير لونه تدريجياً إلى الأصفر أو البني، وقد يشعر الشخص بحكة مستمرة. مع الوقت، تتعمق التشققات وتصبح مؤلمة، وأحياناً قد تصاب بالتهيز أو العدوى في الحالات الشديدة.

طرق الوقاية والعناية اليومية

لمنع تطور الحالة، يُنصح بما يلي:

ترطيب القدمين بانتظام، خاصة بعد الاستحمام.

اختيار أحذية مغلقة ومرمجة.

تجنب الوقوف لفترات طويلة دون داع.

تناول أطعمة غنية بالمعادن مثل الزنك والكالسيوم.

الحفاظ على نظافة القدمين وتجفيفها جيداً، خصوصاً بين الأصابع.

بعض المشكلات الصحية تساهم في ظهور تشققات الكعب، منها:

وكالات

يُعتبر الكعب جزءاً أساسياً من القدم يتحمل وزن الجسم ومعاملة شديدة، ومع إهمال العناية به، قد تظهر عليه تشققات تسبب إزعاجاً شكلياً وألماً عند المشي. وتتفاقم هذه الحالة لدى البعض لتصل إلى مضاعفات مزعجة إذا لم تُعالج بشكل مبكر.

الأسباب الشائعة لتشقق الكعبين

تشقق الكعب لا يحدث لسبب واحد فقط، بل تتدخل فيه عدة عوامل، من أبرزها:

اختيار الأحذية الخاطئة: الأحذية المفتوحة من الخلف، مثل الصنادل، لا تحمي الجلد وتجعله معرضاً للجفاف والتشقق.

الاستحمام بالماء الساخن بكثرة: حرارة الماء تزيل الزيوت الطبيعية من البشرة، ما يؤدي إلى جفافها.

استخدام أنواع صابون قوية: بعض أنواع الصابون تزيل الترطيب من الجلد.

الوقوف لفترات طويلة: الضغط المستمر على الكعب يزيد من سماكة الجلد ويجعله أكثر عرضة للتشقق.

الطقس الجاف والبارد: الجو الجاف يسحب الرطوبة من الجلد، مما يجعله هشاً وسهل التشقق.

الحالات الطبية المرتبطة

بعض المشكلات الصحية تساهم في ظهور تشققات الكعب، منها:

وكالات

تعد الفاكهة من المكونات الأساسية في النظام الغذائي المتوازن، لما تحتويه من الياف وفيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة، وتوفر فوائد صحية متعددة مثل خفض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول، والمساعدة في الحفاظ على وزن صحي. ومع تزايد الاهتمام بصحة الأمعاء، يبرز التساؤل حول الفواكه الأنسب للجهاز الهضمي وتلك التي يجب الحذر منها.

وبحسب ما نشرته صحيفة Indian Express، أوضحت ديبالاشمي، اختصاصية التغذية في مركز شري بالاجي الطبي في تشيناي، قائمة بأفضل الفواكه لصحة الأمعاء، وأخرى يُستحسن تجنبها:

البابايا للمعالجة الإمساك

البابايا الناضجة تُعد من أفضل الفواكه التي يُمكن تناولها في الصباح. فهي تحتوي على إنزيم "الباباين" الذي يساعد على تكسير البروتينات ودعم حركة الأمعاء. كما أن غناها بالماء والألياف يجعلها فعالة في تحفيز الجهاز الهضمي عند تناولها على معدة فارغة.

الموز لتخفيف الحموضة

وأوصت ديبالاشمي بتناول الموز الأحمر أو موز إلبيتشي الأصغر الصغير، لكونهما منخفضي الحموضة وغنيين بالبكتين، وهو ألياف تساعد على تهدئة المعدة. إلا أنها شددت على ضرورة تناوله ناضجاً بالكامل، لأن الموز غير الناضج يحتوي على نشا مقاوم قد يؤدي إلى الانتفاخ أو بطن الهضم لدى البعض.

الأناناس ضد الانتفاخ

وعند الشعور بالانتفاخ بعد وجبة دسمة، يُنصح بتناول الأناناس لاحتوائه على إنزيم "البروميلين"، الذي يساعد في هضم البروتين ويخفف من الغازات. إلا أن طبيعته الحمضية قد لا تناسب من يعانون من ارتجاع المريء أو تهيج المعدة، لذا يُفضل تناوله باعتدال.

الجوافة كمصدر للبروتين

فيما تُعد الجوافة من أكثر الفواكه غنى بالبروتين، إذ توفر نحو 2.6 إلى 3 غرامات من البروتين لكل 100 غرام، إضافة إلى محتواها العالي من الألياف وفيتامين C، مما يعزز صحة الأمعاء والمناعة.

الفاكهة التي يجب تجنبها

وأشارت ديبالاشمي إلى أن الليمون الحلو (المعروف بالموزمبي) لا يُعد خياراً مثالياً لمن يعانون من عسر الهضم والإمساك، رغم شيوع استخدامه في هذه الحالات. وأوضحت أن الموزمبي يفتقر إلى الإنزيمات الهاضمة الفعالة، كما أن طبيعته الحمضية قد تسبب الانتفاخ عند تناوله بعد الوجبات أو بكميات كبيرة.

4 إجراءات ضرورية

لصحة القلب خلال سن اليأس

وكالات
اكتشف باحثون أن 4 من الإجراءات الـ 8 التي توصي بها جمعية القلب الأمريكية، هي العوامل المؤثرة في مخاطر صحة القلب والأوعية الدموية في المستقبل، وهي ما تحتاجه المرأة في سن اليأس للوقاية من أمراض القلب. وتشير التقارير إلى أن حوالي مليار امرأة سيدخلن سن اليأس خلال العام الحالي 2025.

أهم إجراءات الوقاية

والإجراءات الـ 4 هي: التحكم في سكر الدم، وضغط الدم، وجودة النوم، والامتناع عن تعاطي النيكوتين، وهي أهم العوامل المؤثرة في مخاطر صحة القلب والأوعية الدموية المستقبلية، وفق الدراسة الجديدة.

وكانت دراسات سابقة قد أظهرت أن انقطاع الطمث قد يزيد من خطر إصابة المرأة بالعديد من الحالات الصحية، بما في ذلك اضطرابات النوم وأمراض القلب.

ووفق "مديكال نيوز توداي"، حلل الباحثون بيانات صحية من حوالي 3000 امرأة شاركن في دراسة صحة المرأة في الولايات المتحدة، وهي دراسة مستمرة للنساء في منتصف العمر بدأت عام 1996.

وضم فريق البحث باحثين من كلية طب ألبرت أينشتاين في نيويورك وجامعة بيتسبرغ في بنسلفانيا ومؤسسات بحثية أخرى.

وبحسب الدكتور سمر الخضري المؤلفة الرئيسية للدراسة، تبين أن امرأة واحدة من كل 5 نساء في سن اليأس تلتزم بالإجراءات الـ 8 التي توصية بها جمعية القلب.

لكن وفق الدراسة الجديدة، 4 فقط من هذه الإجراءات الـ 8 تلعب الدور الأهم. الإجراءات الـ 8:

• زيادة النشاط البدني. • التحكم في الكوليسترول.

• تناول طعام صحي. • الحصول على نوم صحي.

• التحكم في ضغط الدم. • التحكم في سكر الدم.

• التحكم في الوزن. • الإقلاع عن التدخين.

وبما أن أمراض القلب لا تزال السبب الرئيسي للوفاة لدى النساء، فإن تحديد عوامل الخطر خلال فترة انقطاع الطمث، وتحديدًا، للحد من مضاعفات أمراض القلب والأوعية الدموية المستقبلية، يمكن أن يكون له تأثير كبير على صحتين في السنوات التالية.

لكن وفق الدراسة الجديدة، 4 فقط من هذه الإجراءات الـ 8 تلعب الدور الأهم. الإجراءات الـ 8:

• زيادة النشاط البدني. • التحكم في الكوليسترول.

• تناول طعام صحي. • الحصول على نوم صحي.

• التحكم في ضغط الدم. • التحكم في سكر الدم.

• التحكم في الوزن. • الإقلاع عن التدخين.

وبما أن أمراض القلب لا تزال السبب الرئيسي للوفاة لدى النساء، فإن تحديد عوامل الخطر خلال فترة انقطاع الطمث، وتحديدًا، للحد من مضاعفات أمراض القلب والأوعية الدموية المستقبلية، يمكن أن يكون له تأثير كبير على صحتين في السنوات التالية.

لكن وفق الدراسة الجديدة، 4 فقط من هذه الإجراءات الـ 8 تلعب الدور الأهم. الإجراءات الـ 8:

• زيادة النشاط البدني. • التحكم في الكوليسترول.

• تناول طعام صحي. • الحصول على نوم صحي.

• التحكم في ضغط الدم. • التحكم في سكر الدم.

• التحكم في الوزن. • الإقلاع عن التدخين.

وبما أن أمراض القلب لا تزال السبب الرئيسي للوفاة لدى النساء، فإن تحديد عوامل الخطر خلال فترة انقطاع الطمث، وتحديدًا، للحد من مضاعفات أمراض القلب والأوعية الدموية المستقبلية، يمكن أن يكون له تأثير كبير على صحتين في السنوات التالية.

ما الأفضل لأمعائك؟ فواكه مفيدة وأخرى يُنصح بتجنبها

وكالات

تعد الفاكهة من المكونات الأساسية في النظام الغذائي المتوازن، لما تحتويه من الياف وفيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة، وتوفر فوائد صحية متعددة مثل خفض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول، والمساعدة في الحفاظ على وزن صحي. ومع تزايد الاهتمام بصحة الأمعاء، يبرز التساؤل حول الفواكه الأنسب للجهاز الهضمي وتلك التي يجب الحذر منها.

وبحسب ما نشرته صحيفة Indian Express، أوضحت ديبالاشمي، اختصاصية التغذية في مركز شري بالاجي الطبي في تشيناي، قائمة بأفضل الفواكه لصحة الأمعاء، وأخرى يُستحسن تجنبها:

البابايا للمعالجة الإمساك

البابايا الناضجة تُعد من أفضل الفواكه التي يُمكن تناولها في الصباح. فهي تحتوي على إنزيم "الباباين" الذي يساعد على تكسير البروتينات ودعم حركة الأمعاء. كما أن غناها بالماء والألياف يجعلها فعالة في تحفيز الجهاز الهضمي عند تناولها على معدة فارغة.

الموز لتخفيف الحموضة

وأوصت ديبالاشمي بتناول الموز الأحمر أو موز إلبيتشي الأصغر الصغير، لكونهما منخفضي الحموضة وغنيين بالبكتين، وهو ألياف تساعد على تهدئة المعدة. إلا أنها شددت على ضرورة تناوله ناضجاً بالكامل، لأن الموز غير الناضج يحتوي على نشا مقاوم قد يؤدي إلى الانتفاخ أو بطن الهضم لدى البعض.

الأناناس ضد الانتفاخ

وعند الشعور بالانتفاخ بعد وجبة دسمة، يُنصح بتناول الأناناس لاحتوائه على إنزيم "البروميلين"، الذي يساعد في هضم البروتين ويخفف من الغازات. إلا أن طبيعته الحمضية قد لا تناسب من يعانون من ارتجاع المريء أو تهيج المعدة، لذا يُفضل تناوله باعتدال.

الجوافة كمصدر للبروتين

فيما تُعد الجوافة من أكثر الفواكه غنى بالبروتين، إذ توفر نحو 2.6 إلى 3 غرامات من البروتين لكل 100 غرام، إضافة إلى محتواها العالي من الألياف وفيتامين C، مما يعزز صحة الأمعاء والمناعة.

الفاكهة التي يجب تجنبها

وأشارت ديبالاشمي إلى أن الليمون الحلو (المعروف بالموزمبي) لا يُعد خياراً مثالياً لمن يعانون من عسر الهضم والإمساك، رغم شيوع استخدامه في هذه الحالات. وأوضحت أن الموزمبي يفتقر إلى الإنزيمات الهاضمة الفعالة، كما أن طبيعته الحمضية قد تسبب الانتفاخ عند تناوله بعد الوجبات أو بكميات كبيرة.

لكن وفق الدراسة الجديدة، 4 فقط من هذه الإجراءات الـ 8 تلعب الدور الأهم. الإجراءات الـ 8:

• زيادة النشاط البدني. • التحكم في الكوليسترول.

• تناول طعام صحي. • الحصول على نوم صحي.

• التحكم في ضغط الدم. • التحكم في سكر الدم.

• التحكم في الوزن. • الإقلاع عن التدخين.

وبما أن أمراض القلب لا تزال السبب الرئيسي للوفاة لدى النساء، فإن تحديد عوامل الخطر خلال فترة انقطاع الطمث، وتحديدًا، للحد من مضاعفات أمراض القلب والأوعية الدموية المستقبلية، يمكن أن يكون له تأثير كبير على صحتين في السنوات التالية.

لكن وفق الدراسة الجديدة، 4 فقط من هذه الإجراءات الـ 8 تلعب الدور الأهم. الإجراءات الـ 8:

• زيادة النشاط البدني. • التحكم في الكوليسترول.

• تناول طعام صحي. • الحصول على نوم صحي.

• التحكم في ضغط الدم. • التحكم في سكر الدم.

• التحكم في الوزن. • الإقلاع عن التدخين.

وبما أن أمراض القلب لا تزال السبب الرئيسي للوفاة لدى النساء، فإن تحديد عوامل الخطر خلال فترة انقطاع الطمث، وتحديدًا، للحد من مضاعفات أمراض القلب والأوعية الدموية المستقبلية، يمكن أن يكون له تأثير كبير على صحتين في السنوات التالية.

لكن وفق الدراسة الجديدة، 4 فقط من هذه الإجراءات الـ 8 تلعب الدور الأهم. الإجراءات الـ 8:

• زيادة النشاط البدني. • التحكم في الكوليسترول.

• تناول طعام صحي. • الحصول على نوم صحي.

• التحكم في ضغط الدم. • التحكم في سكر الدم.

• التحكم في الوزن. • الإقلاع عن التدخين.

وبما أن أمراض القلب لا تزال السبب الرئيسي للوفاة لدى النساء، فإن تحديد عوامل الخطر خلال فترة انقطاع الطمث، وتحديدًا، للحد من مضاعفات أمراض القلب والأوعية الدموية المستقبلية، يمكن أن يكون له تأثير كبير على صحتين في السنوات التالية.

لكن وفق الدراسة الجديدة، 4 فقط من هذه الإجراءات الـ 8 تلعب الدور الأهم. الإجراءات الـ 8:

• زيادة النشاط البدني. • التحكم في الكوليسترول.

• تناول طعام صحي. • الحصول على نوم صحي.

• التحكم في ضغط الدم. • التحكم في سكر الدم.

• التحكم في الوزن. • الإقلاع عن التدخين.

وبما أن أمراض القلب لا تزال السبب الرئيسي للوفاة لدى النساء، فإن تحديد عوامل الخطر خلال فترة انقطاع الطمث، وتحديدًا، للحد من مضاعفات أمراض القلب والأوعية الدموية المستقبلية، يمكن أن يكون له تأثير كبير على صحتين في السنوات التالية.

لكن وفق الدراسة الجديدة، 4 فقط من هذه الإجراءات الـ 8 تلعب الدور الأهم. الإجراءات الـ 8:

• زيادة النشاط البدني. • التحكم في الكوليسترول.

• تناول طعام صحي. • الحصول على نوم صحي.

• التحكم في ضغط الدم. • التحكم في سكر الدم.

• التحكم في الوزن. • الإقلاع عن التدخين.

وبما أن أمراض القلب لا تزال السبب الرئيسي للوفاة لدى النساء، فإن تحديد عوامل الخطر خلال فترة انقطاع الطمث، وتحديدًا، للحد من مضاعفات أمراض القلب والأوعية الدموية المستقبلية، يمكن أن يكون له تأثير كبير على صحتين في السنوات التالية.

لكن وفق الدراسة الجديدة، 4 فقط من هذه الإجراءات الـ 8 تلعب الدور الأهم. الإجراءات الـ 8:

• زيادة النشاط البدني. • التحكم في الكوليسترول.

• تناول طعام صحي. • الحصول على نوم صحي.

• التحكم في ضغط الدم. • التحكم في سكر الدم.

• التحكم في الوزن. • الإقلاع عن التدخين.

وبما أن أمراض القلب لا تزال السبب الرئيسي للوفاة لدى النساء، فإن تحديد عوامل الخطر خلال فترة انقطاع الطمث، وتحديدًا، للحد من مضاعفات أمراض القلب والأوعية الدموية المستقبلية، يمكن أن يكون له تأثير كبير على صحتين في السنوات التالية.

لكن وفق الدراسة الجديدة، 4 فقط من هذه الإجراءات الـ 8 تلعب الدور الأهم. الإجراءات الـ 8:

• زيادة النشاط البدني. • التحكم في الكوليسترول.

• تناول طعام صحي. • الحصول على نوم صحي.

• التحكم في ضغط الدم. • التحكم في سكر الدم.

• التحكم في الوزن. • الإقلاع عن التدخين.

وبما أن أمراض القلب لا تزال السبب الرئيسي للوفاة لدى النساء، فإن تحديد عوامل الخطر خلال فترة انقطاع الطمث، وتحديدًا، للحد من مضاعفات أمراض القلب والأوعية الدموية المستقبلية، يمكن أن يكون له تأثير كبير على صحتين في السنوات التالية.

لكن وفق الدراسة الجديدة، 4 فقط من هذه الإجراءات الـ 8 تلعب الدور الأهم. الإجراءات الـ 8:

• زيادة النشاط البدني. • التحكم في الكوليسترول.

• تناول طعام صحي. • الحصول على نوم صحي.

• التحكم في ضغط الدم. • التحكم في سكر الدم.

• التحكم في الوزن. • الإقلاع عن التدخين.

12 طريقة للتغلب على الشعور بالكسل



وكالات

– الكسل العرضي يمنح العقل والجسم استراحة من ضغوط الحياة. ومع ذلك، إذا وجد الشخص نفسه يمر بأيام كسولة كثيرة، فقد يكون ذلك علامة على الشعور بالإرهاق، أو افتقار للحافز، أو أن سقف توقعاته مرتفع كثيراً.

لكن أسباب الكسل المتكرر متعددة، ووفق نصائح لـ "فري ويل هيلث"، هناك طرق عديدة لتجديد الطاقة في العقل، ويتم التغلب على الكسل.

1. السعي إلى هدف

أحياناً، يكون الكسل ناتجاً عن فقدان التوجيه، لذا وجود هدف يسعى الشخص لتحقيقه يمكن أن يعزز الحافز.

2. حدد أهدافاً واقعية

إذا كنت تشعر "بالكسل"، فمن المحتمل أن تكون توقعاتك وأهدافك لنفسك مرتفعة جداً. مثلاً، يُعد الاشتراك في سباق 5 كيلومترات في 4 أسابيع هدفاً مبالغاً فيه إذا لم تكن تركز بانتظام.

ابدأ بهدف أكثر واقعية، مثل التناوب بين الجري والمشي لمدة 5 دقائق، ثم عزز قدرتك على التحمل تدريجياً.

3. لا توقع الكمال

قد يؤدي السعي للكمال إلى الكسل – فالاعتقاد بأن عليك إنجاز مهمة ما "على أكمل وجه" قد يدفعك إلى تجنبها تماماً. كما قد يؤدي السعي للكمال إلى الاكتئاب، وانخفاض تقدير الذات، وارتفاع مستويات التوتر، ونظرة سلبية للمستقبل.

4. ضع جدولاً

يساعدك وضع جدول على إنجاز المهام على مدار اليوم. فقد ثبت أن إدارة الوقت تحسّن الإنتاجية والصحة العامة.

5. احرص على تخصيص وقت راحة يومياً للاسترخاء للمساعدة في منع الإرهاق.

6. اضبط مؤقتاً

للمهام الصعبة أو غير الممتعة، اضبط مؤقتاً لمدة قصيرة – على سبيل المثال، من 5 إلى 30 دقيقة – والتزم بالعمل لمدة 5 دقائق، ثم عزز قدرتك على التحمل تدريجياً.

قد يؤدي السعي للكمال إلى الكسل – فالاعتقاد بأن عليك إنجاز مهمة ما "على أكمل وجه" قد يدفعك إلى تجنبها تماماً. كما قد يؤدي السعي للكمال إلى الاكتئاب، وانخفاض تقدير الذات، وارتفاع مستويات التوتر، ونظرة سلبية للمستقبل.

4. ضع جدولاً

يساعدك وضع جدول على إنجاز المهام على مدار اليوم. فقد ثبت أن إدارة الوقت تحسّن الإنتاجية والصحة العامة.

5. احرص على تخصيص وقت راحة يومياً للاسترخاء للمساعدة في منع الإرهاق.

6. اضبط مؤقتاً

للمهام الصعبة أو غير الممتعة، اضبط مؤقتاً لمدة قصيرة – على سبيل المثال، من 5 إلى 30 دقيقة – والتزم بالعمل لمدة 5 دقائق، ثم عزز قدرتك على التحمل تدريجياً.

قد يكون تتبع تقدمك مُحفزاً للغاية، خاصةً للمهام التي تستغرق وقتاً طويلاً لإنجازها.

7. كافئ نفسك عند تحقيق إنجازات مهمة في طريق نحو هدفك.

8. اطلب المساعدة

إذا لم تكن متأكدًا من كيفية التخلص من شعور الكسل، فاطلب المساعدة. تحدث إلى مديرك إذا كنت تشعر بالإرهاق في العمل. إذا كنت تعاني من الحديث السلبي مع نفسك، ففكر في التحدث مع مستشار نفسي لتعلم استراتيجيات اكتساب عقلية إيجابية.

9. اطلب المساعدة

إذا لم تكن متأكدًا من كيفية التخلص من شعور الكسل، فاطلب المساعدة. تحدث إلى مديرك إذا كنت تشعر بالإرهاق في العمل. إذا كنت تعاني من الحديث السلبي مع نفسك، ففكر في التحدث مع مستشار نفسي لتعلم استراتيجيات اكتساب عقلية إيجابية.

10. اطلب المساعدة

إذا لم تكن متأكدًا من كيفية التخلص من شعور الكسل، فاطلب المساعدة. تحدث إلى مديرك إذا كنت تشعر بالإرهاق في العمل. إذا كنت تعاني من الحديث السلبي مع نفسك، ففكر في التحدث مع مستشار نفسي لتعلم استراتيجيات اكتساب عقلية إيجابية.

11. اطلب المساعدة

إذا لم تكن متأكدًا من كيفية التخلص من شعور الكسل، فاطلب المساعدة. تحدث إلى مديرك إذا كنت تشعر بالإرهاق في العمل. إذا كنت تعاني من الحديث السلبي مع نفسك، ففكر في التحدث مع مستشار نفسي لتعلم استراتيجيات اكتساب عقلية إيجابية.

12. اطلب المساعدة

إذا لم تكن متأكدًا من كيفية التخلص من شعور الكسل، فاطلب المساعدة. تحدث إلى مديرك إذا كنت تشعر بالإرهاق في العمل. إذا كنت تعاني من الحديث السلبي مع نفسك، ففكر في التحدث مع مستشار نفسي لتعلم استراتيجيات اكتساب عقلية إيجابية.

13. اطلب المساعدة

إذا لم تكن متأكدًا من كيفية التخلص من شعور الكسل، فاطلب المساعدة. تحدث إلى مديرك إذا كنت تشعر بالإرهاق في العمل. إذا كنت تعاني من الحديث السلبي مع نفسك، ففكر في التحدث مع مستشار نفسي لتعلم استراتيجيات اكتساب عقلية إيجابية.

14. اطلب المساعدة

إذا لم تكن متأكدًا من كيفية التخلص من شعور الكسل، فاطلب المساعدة. تحدث إلى مديرك إذا كنت تشعر بالإرهاق في العمل. إذا كنت تعاني من الحديث السلبي مع نفسك، ففكر في التحدث مع مستشار نفسي لتعلم استراتيجيات اكتساب عقلية إيجابية.

15. اطلب المساعدة

إذا لم تكن متأكدًا من كيفية التخلص من شعور الكسل، فاطلب المساعدة. تحدث إلى مديرك إذا كنت تشعر بالإرهاق في العمل. إذا كنت تعاني من الحديث السلبي مع نفسك، ففكر في التحدث مع مستشار نفسي لتعلم استراتيجيات اكتساب عقلية إيجابية.

16. اطلب المساعدة

إذا لم تكن متأكدًا من كيفية التخلص من شعور الكسل، فاطلب المساعدة. تحدث إلى مديرك إذا كنت تشعر بالإرهاق في العمل. إذا كنت تعاني من الحديث السلبي مع نفسك، ففكر في التحدث مع مستشار نفسي لتعلم استراتيجيات اكتساب عقلية إيجابية.

17. اطلب المساعدة

إذا لم تكن متأكدًا من كيفية التخلص من شعور الكسل، فاطلب المساعدة. تحدث إلى مديرك إذا كنت تشعر بالإرهاق في العمل. إذا كنت تعاني من الحديث السلبي مع نفسك، ففكر في التحدث مع مستشار نفسي لتعلم استراتيجيات اكتساب عقلية إيجابية.

18. اطلب المساعدة

إذا لم تكن متأكدًا من كيفية التخلص من شعور الكسل، فاطلب المساعدة. تحدث إلى مديرك إذا كنت تشعر بالإرهاق في العمل. إذا كنت تعاني من الحديث السلبي مع نفسك، ففكر في التحدث مع مستشار نفسي لتعلم استراتيجيات اكتساب عقلية إيجابية.

ميزة جديدة في شات جي بي تي تجعله قنبلة موقوتة



إجراءات الحماية على أي حال.

وتشمل هذه الإجراءات جعل وكيل شات جي بي تي يرفض الرسائل التي قد تكون مُصممة لمساعدة شخص ما على إنتاج سلاح بيولوجي، وأنظمة ترصد الطلبات التي قد تكون غير آمنة وتحولها للمراجعة من قبل خبراء، وقواعد صارمة لحجب المحتوى الخطير، واستجابات أسرع للمشكلات، ومراقبة دقيقة لأي علامات على سوء الاستخدام.

وأصبحت الشركة قلقة بشكل متزايد بشأن احتمالية إساءة استخدام النماذج في تطوير الأسلحة البيولوجية. وفي منشور بمدونتها الشهر الماضي، أعلنت "OpenAI" أنها تكثف اختيارات السلامة للحد من خطر استخدام نماذج الذكاء الاصطناعي الخاصة بها للمساعدة في صنع أسلحة بيولوجية.

وحذرت الشركة من أنه بدون هذه الاحتياطات، قد تُمكن النماذج قريباً من "رفع مستوى المبتدئين"، أي مساعدة الأفراد ذوي الخلفية العلمية المحدودة على تطوير أسلحة خطيرة. وقال باراك: "على عكس التهديدات النووية والإشعاعية، فإن الحصول على المواد لا يُعطل عائقاً كبيراً أمام إنشاء تهديدات بيولوجية وبالتالي يعتمد الأمن بشكل أكبر على شدة المعرفة والمهارات المخبرية".

وتابع: "بناءً على تقييماتنا وخبرائنا خارجيين، يُمكن لوكيل شات جي بي تي غير المدقق هذه الفجوة المعرفية وتقديم نصائح أقرب إلى خبير متخصص".

تعد ميزة الوكيل الجديدة في "شات جي بي تي" التي أضفتها "OpenAI" مؤخراً، محاولة للاستفادة من أحد أكثر مجالات تطوير الذكاء الاصطناعي ورواجاً وخطورةً: ألا وهو وكلاء الذكاء الاصطناعي. وتتسابق مختبرات الذكاء الاصطناعي حالياً لبناء وكلاء يمكنهم إدارة المهام الرقمية المعقدة بشكل مستقل، ويأتي إطلاق هذه الميزة عقب إصدارات مماثلة من "غوغل" و"إنتروبيك". وترى شركات التكنولوجيا الكبرى في وكلاء الذكاء الاصطناعي فرصة تجارية واعدة، إذ تتجه الشركات بشكل متزايد نحو دمج الذكاء الاصطناعي في سير العمل وأتمتة بعض المهام.

وأقرت "OpenAI" بأن زيادة استقلالية نماذج الذكاء الاصطناعي تُسبب مخاطر أكبر، وتؤكد الشركة أهمية تحكم المستخدم للحد من هذه المخاطر. على سبيل المثال، يطلب الوكيل الإنز قبل اتخاذ أي إجراء مهم، ويمكن للمستخدم إيقافه مؤقتاً أو إعادة توجيهه أو إيقافه في أي وقت.

هاتف سامسونغ ثلاثي الطي قد يصدر في وقت أقرب من المتوقع



"Business"

وأعطى أحدث إصدار تجريبي من واجهة المستخدم "One UI 8" من "سامسونغ" لمحات تصميمية لهااتف "Galaxy G Fold"، حيث ظهر أن الجهاز مشابه لهااتف "Galaxy Z Foldv" الذي أطلق مؤخراً، ولكن مع طية إضافية.

ومن المتوقع أن يتميز هاتف "Galaxy G Fold" بتصميم قابل للطي على شكل حرف "G"، على عكس تصميم الطي على شكل حرف "Z" الذي ظهر في أول هاتف ثلاثي الطي في العالم، وهو "Huawei Mate XT" من شركة "هاواي". وتشير الشائعات إلى هاتف "سامسونغ" ثلاثي الطي سيحتوي على شاشة داخلية بقياس ١٠ بوصات، ولن يتضمن أي كاميرا مدمجة تحت الشاشة. ومن المتوقع أن يضم الهاتف معالج "Elite ٨ Snapdragon"، وكاميرا رئيسية بدقة ٢٠٠ ميجابكسل، وسيكون ظهره من التيتانيوم لتقليل سمك الهاتف القابل للطي وتحسين ممانته.

وكالات

– يُعد أحدث مُنتج من شركة "OpenAI" يتسهّل جمع البيانات تلقائياً، وإنشاء جداول البيانات، وحجز الرحلات، وإعداد عروض تقديمية، وربما، حتى المساعدة ببناء سلاح بيولوجي.

ويُعد "وكيل شات جي بي تي"، وهو وكيل ذكاء اصطناعي جديد أضفته الشركة لروبوت الردشة "شات جي بي تي" قادر على اتخاذ إجراءات نيابةً عن المستخدم، أول مُنتج تُصنّفه "OpenAI" على أنه يتمتع بقدرة "عالية" في ما يتعلق بالمخاطر البيولوجية.

وبمعنى هذا التصنيف أن نموذج الذكاء الاصطناعي يُمكنه تقديم مساعدة فعّالة للجهات والأشخاص "المبتدئين" وتمكينهم من التسبب في تهديدات بيولوجية أو كيميائية، بحسب تقرير لجنة فورتشن، اطلعت عليه "العربية Business" ووفقاً لـ "إطار التأهب" الخاص بـ "OpenAI"، الذي تستخدمه الشركة لرصد المخاطر الجديدة التي تُسبب أضراراً جسيمة من نماذجها المتقدمة والاستعداد لها، فإن التداعيات الواقعية لهذا الأمر قد تعني أن حوادث الإرهاب البيولوجي أو الكيميائي التي تُنفّذها جهات غير حكومية ستصبح أكثر احتمالاً وتكراراً.

وقال بواز باراك، أحد أعضاء الفريق الفني في "OpenAI"، في منشور على مواقع التواصل: "البعض قد يظن أن المخاطر البيولوجية غير حقيقية، وأن النماذج لا تقدم سوى معلومات يمكن العثور عليها من خلال البحث. ربما كان هذا صحيحاً في ٢٠٢٤، لكنه بالتأكيد ليس صحيحاً اليوم. بناءً على تقييماتنا وتقييمات خبراءنا، فإن الخطر حقيقي للغاية".

وأضاف: "في حين لا يمكننا الجزم بأن هذا النموذج قادر على تمكين شخص مبتدئ من إحداث ضرر بيولوجي جسيم، أعتقد أنه كان من غير المسؤول إطلاق هذا النموذج دون إجراءات وقائية شاملة مثل تلك التي قمنا بتطبيقها".

وقالت "OpenAI" إن تصنيف النموذج على أنه عادي الخطورة لإساءة الاستخدام البيولوجي كان "نهجاً احترازياً"، وهو تصنيف أدى إلى إجراءات وقائية إضافية للادارة.

وقالت كيرين جو، الباحثة في مجال السلامة لدى "OpenAI"، إنه على الرغم من عدم امتلاك الشركة أدلة قاطعة على أن النموذج يمكن أن يُرشد فعلياً شخصاً مبتدئاً إلى إحداث ضرر بيولوجي جسيم، فقد فعلت الشركة

وكالات

رحبت ترسيبات جديدة أن هاتف سامسونغ ثلاثي الطي المنتظر سيصدر بعد ثلاثة أشهر من الآن، في وقت يبدو فيه أن المنافسة ستدعم في فئة الهواتف الجديدة هذه بعدما كشفت شركة تكو عن هاتف ثلاثي الطي المقبل.

وكان من المتوقع في بادئ الأمر أن تكشف شركة سامسونغ الكورية أول هاتف ثلاثي الطي لها، والذي يُزعم أنه يحمل اسم "Galaxy G Fold"، مع إطلاق هاتفَي "Galaxy Z Flipv" و"Galaxy Z Foldv" في حدث "Unpacked" الذي أقيم في وقت سابق من يوليو الجاري.

ومع عدم حدوث ذلك، اعتقد كثيرون أن شائعات سابقة حول إطلاق هاتف سامسونغ ثلاثي الطي في عام ٢٠٢٦ قد لا تزال صحيحة. لكن تسريبات جديدة تشير الآن إلى أن "سامسونغ" قد تطلق هاتف "Galaxy G Fold" في شهر أكتوبر المقبل، بحسب تقرير موقع "Neowin" المتخصص في أخبار التكنولوجيا، اطلعت عليه "العربية

أشهر 10 «مقالب» تقنية وكيف يمكنك تجنبها



النظام في جهاز صديقك، وكل ما عليك فعله هو

تحميل بعض ملفات الصوت بصيغة «ويف» (Wav) واستبدال أصوات النظام الرئيسية من خلال لوحة التحكم، على سبيل المثال غيّر صوت بدء تشغيل ويندوز إلى صوت ضحكة شريرة أو

نباح كلب. ولتغيير أصوات النظام أدخل إلى الإعدادات في نظام ويندوز، ومن خيار النظام، اختر الصوت، ثم اضغط على «مزيد من خيارات الصوت» في الإعدادات المتقدمة، وستظهر لك نافذة فيها جميع أصوات النظام، حيث يمكنك تغيير الأصوات التي تريدها.

أيقونات سطح المكتب المزيفة تعمل هذه الخدمة بأخذ لقطه شاشة سطح مكتب المستخدم، ثم جعلها خلفية للجهاز وبعدها إخفاء الأيقونات الحقيقية وشريط المهام. في البداية سيبدو كل شيء طبيعياً، لكن لا شيء سيعمل عند النقر عليه، لأن كل ما يراه مجرد صورة ثابتة.

ولو أردت تصعيب الأمر عليه، حرّك بعض الأيقونات وخذ صورة جديدة، وكرّر العملية أكثر من مرة حتى يبدو سطح المكتب فوضوياً ومليناً بالأيقونات، لكن أغلبها غير قابل للنقر.

لتحكم بجهاز الضحية عن بُعد باستخدام قارة أو لوحة مفاتيح لاسلكية بدلاً من استخدام برامج معقدة مثل «تيم فيور» (Team Viewer)، يعمل هذا الملقب البسيط عن طريق توصيل مستقبّل قارة أو لوحة مفاتيح لاسلكية في الجزء الخلفي من جهاز المستخدم دون أن يلاحظه، ومن مكتبك يمكنك تحريك المؤشر أو فتح البرامج أو كتابة رسائل غريبة، وستشاهد الحيرة ترسم على وجهه بينما يبدو وكأن جهازه يتحرك وحده.

التوأم الرقمي.. كيف يغيّر الذكاء الاصطناعي مستقبل العمل والتعليم!

وكالات

أصبح الذكاء الاصطناعي قادراً الآن على إنشاء نسخ رقمية من البشر للمشاركة في سير العمل وعقد مؤتمرات الفيديو. وهذه النسخ الرقمية ليست مجرد روبوتات محايدة، بل هي نسخ افتراضية تُحاكي مظهرك، وصوتك، وأسلوب كلامك، ومعرفتك.

وتعتمد هذه التقنيات على أدوات مثل ChatGPT، Google Gemini، وElevenLabs، وCharacter-٣.

وشرح الرئيس التنفيذي لشركة Hedra، مايكل لينغباخ، قائلاً: "إنك تقوم بتحميل صورتك وتسجيلات صوتك، وتُحدّد ما يجب قوله أو فعله، أما الذكاء الاصطناعي فيُنشئ فيديو بنفسك الرقمي".

وتتيح منصة Character-٣ تحريك تعابير الوجه وحركات الجسم، ومزامنة الصوت مع حركة الشفاه، وإنشاء فيديو بدقة ٤K (٦٠ إطاراً في الثانية) مدة تصل إلى ٩٠ ثانية. وقد وجدت هذه التكنولوجيا تطبيقات واسعة لدى المسوّقين، والأساتذة، والشركات، ومطوري المحتوى المرئي والصوتي.

ويستفيد العديد من المسؤولين، من مؤسسي الشركات الناشئة إلى كبار المديرين، من نسخ الذكاء الاصطناعي أداء مهام روتينية مثل حضور الاجتماعات، وتقديم العروض، أو إجراء المقابلات. ويتم تدريب "التوأم الرقمي" على أسلوب الكلام، والمنهج العملي، وطريقة التواصل الخاصة بالشخص.

وقد ظهر مؤخراً مفهوم "التوأم الرقمي الفائق"، وهي نسخة من الذكاء الاصطناعي لا تكفي بتقليد المستخدم، بل تمتلك معرفة تفوقه، بفضل وصولها إلى الإنترنت وبيانات المؤسسة والتحليلات في الوقت الفعلي.

ويؤكد المطورون أن نسخ الذكاء الاصطناعي ستصبح قريباً أداة يومية أساسية لموظفي المكاتب والمتخصصين عن بُعد، فهي ليست مجرد تقنية جديدة، بل وسيلة لتعزيز الإنتاجية يمكنها استبدالك مؤقتاً.

لكن هذه التطورات تثير أيضاً تساؤلات حول الخصوصية، والأخلاقيات، وإمكانية إساءة الاستخدام، في الوقت الذي بدأت فيه بالفعل بإحداث تغييرات جوهرية في مجالات الأعمال والتعليم.

التوأم الرقمي.. كيف يغيّر الذكاء الاصطناعي مستقبل العمل والتعليم!

وكالات

استخدمت شركة تنغليكس الذكاء الاصطناعي التوليدي لإنشاء مشهد في مسلسل الخيال العلمي "ذا إيتيرناتوت" (The Eternaut)، وهو ما يمثل سابقة في أحد مسلسلات أو أفلام تنغليكس الأصلية.

وخلال مكالمة للأيّاح يوم الخميس، قال تيد ساراندوس، الرئيس التنفيذي المشارك لتنغليكس، إن استخدام الذكاء الاصطناعي كان أسرع من استخدام أدوات المؤثرات البصرية التقليدية، وساهم في خفض التكاليف.

وقال ساراندوس: "مشهد المؤثرات البصرية أنجز أسرع بعشر مرات مما كان يمكن إنجازه باستخدام أدوات المؤثرات البصرية وطريقة سير العمل التقليدية"، بحسب تقرير لموقع "The Verge" المتخصص في أخبار التكنولوجيا، اطلعت عليه "العربية Business" وأضاف: "أيضاً، تكلفه لم تكن ممكناً لمسلسل بهذه الميزانية".

وأوضح ساراندوس أن الفريق الإبداعي وراء مسلسل "ذا إيتيرناتوت" استخدم الذكاء الاصطناعي لإنشاء مشهد انهيار مبنى في بوينس آيرس، بالأرجنتين. وأضاف: "ما زلنا مقتنعين بأن الذكاء الاصطناعي يمثل فرصة مذهلة لمساعدة المبدعين على صناعة أفلام ومسلسلات أفضل، وليس فقط خفض تكلفتها".

وفي مايو، كشفت "تنغليكس" عن ميزة بحث جديدة مدعومة بالذكاء الاصطناعي على الهواتف المحمولة، تتيح للمستخدمين العثور على المسلسلات أو الأفلام باستخدام عبارات حوارية، مثل شيء مضحك ومبهج أو "قصص عن الرقصين".

وأعلنت "تنغليكس" أنها ستستخدم الذكاء الاصطناعي لدمج الفواصل الإعلانية بسلاسة مع مسلسلات وأفلام المنصة.

صورة الشاشة المحطمة

أحياناً تكون المقالب البسيطة هي الأكثر تأثيراً، فتغيير خلفية شاشة شخص ما بسرعة يُعد أمراً سهلاً ويُحدث صدمة كبيرة، ولكن للحصول على أفضل النتائج يمكنك أخذ لقطه شاشة للشاشة الرئيسية، وإضافة تأثير الزجاج المتكسر فوقها، مما يعطي الانطباع بأن الشاشة تحطمت فعلاً.

وهناك العديد من التطبيقات في متاجر الجوال التي توفر هذه الخدمة، أما بالنسبة لنظام ويندوز فيمكن تغيير الشاشة إلى "الشاشة الزرقاء" أو استخدام موقع يعرضها في المتصفح وتشغيله بوضع ملء الشاشة من خلال زر F١١.

شغل التطبيقات وأدخل إلى المواقع تلقائياً كل بضع دقائق تخيل أن نافذة متصفح تفتح تلقائياً كل عدة دقائق على موقع عشوائي أو أن هناك رسالة مخصصة تظهر فجأة على الشاشة –يمكنك كتابة "لقد تم اختراقك" –لجعل المستخدم يشعر وكأنه في مأزق، حيث سيحاول اكتشاف السبب، ولن يتنجح في الغالب وستستمر النوافذ في الظهور. بالتأكيد سيظن أن حاسوبه مصاب بأحد البرامج الضارة وسوف يجلس يفكر بالخطأ الذي ارتكبه.

ولتنفيذ هذه الخدمة كل ما عليك هو استخدام أداة "جدولة المهام" (Task Scheduler) في نظام ويندوز، ومن ثم إنشاء مهمة جديدة واختيار المتصفح كتطبيق لتنشغيل، ثم أضف رابط الموقع الذي تريد فتحه، وحدد له وقت التكرار (مثلاً كل ٥ دقائق أو حتى كل دقيقة إن كنت تنوي إزعاجاً مضاعفاً).

طبعاً لإيقاف الخدمة تحتاج إعادة ضبط الإعدادات مرة أخرى، بالطريقة نفسها.

تغيير أصوات النظام أحد المقالب السريعة والفعالة تغيير أصوات

التي يسمعها كثير من الأشخاص إلى "المقالب" لأجل المتعة والضحك، وإذا كنت من محبي التكنولوجيا فيمكنك استخدام عديد من التقنيات والحيل السرية لخداع أصدقائك والإيقاع بهم، ولكن إذا لم تكن كذلك، فربما تحتاج لهذا المقال الذي سنذكر لك أبرز ١٠ مقالب تقنية وكيف تعمل.

قلب الشاشة رأساً على عقب أحد أسهل المقالب التي يتعرض لها عديد من الأشخاص هو قلب شاشة الحاسوب رأساً على عقب، حتى لا يستطيع التحكم بالفأرة أو لوحة

المس بسهولة ليعيد الشاشة لوضعها الطبيعي. يمكن عمل هذه الخدمة على نظام ويندوز من خلال النقر بزر الفأرة الأيمن على سطح المكتب، واختيار إعدادات العرض، ثم غير اتجاه الشاشة إلى أفقي (مقلوب).

أما بالنسبة لنظام "ماك"، اضغط باستمرار على زر "أوبشن" (Option) وذهب إلى تقصّيات النظام ثم الشاشة، سيظهر لك خيار "تدوير الشاشة"، الذي يسمح لك بقلب الشاشة رأساً على عقب، كما يمكنك إعادة الشاشة إلى طبيعتها في الإعدادات نفسها.

تغيير شكل مؤشر الفأرة إلى شكل مشغول دائماً هذه الخدمة البسيطة التي ستجعل المستخدم يعتقد أن جهازه مشغول طوال الوقت وسيبقى ينتظر انتهاء التحميل الزائف الذي زرعه في المؤشر دون أن يفهم أي شيء، وغالباً سيحاول إعادة تشغيل الحاسوب واستخدام لوحة المفاتيح حتى يكتشف الأمر، وهذه الخدمة مزعجة جداً، لأنه لا يوجد مستخدم يُسر بمؤشر الفأرة المشغول دائماً.

تعمل هذه الخدمة على نظام ويندوز بالذهاب إلى الإعدادات ثم الفأرة واختيار المؤشرات، وتغيير "المؤشر العادي" إلى الشكل الذي يظهر عند الانتشغال وهو رمز دائرة زرقاء تدور باستمرار. وبالنسبة لمستخدمي آبل فلا توجد طريقة مباشرة لهذا المقبل، لكن يمكنك اللعب بالمؤشر بطريقتك الخاصة. انتقل إلى تقصّيات النظام ثم إمكانية الوصول واختر العرض، وقم بتكبير حجم المؤشر إلى أقصى درجة، وإذا أردت زيادة التأثير، جرب عكس الألوان أو رفع التباين لأقصى درجة في القسم نفسه.

تغيير إعدادات التصحيح التلقائي أحد المقالب التي يقوم بها الأصدقاء هي تغيير إعدادات التصحيح التلقائي، وتكمن فكرة هذا المقالب في تعديل إعدادات التصحيح التلقائي في الحاسوب أو الهاتف، بحيث يتم استبدال كلمة شائعة أو مفاتيح المسافة بكلمة أخرى غير متوقعة، مثلاً يمكنك استبدال كلمة يستخدمها صديقك كثيراً بكلمة غريبة تستفزك فيها، أو أن تغير كلمة عادية إلى خطأ إملائي مزعج تصعب ملاحظته.

للقيام بذلك على الحاسوب في برنامج "وورد"

الفرعية Edifice، التي تأسست قبل ٢٥ عاماً فقط، وتضم السلسلة خمس ساعات جديدة تعمل بآلية أوتوماتيكية ميكانيكية.

ومن بين هذه النماذج ساعة ذات علية وميناء مصنوعين من الكربون المزيف، وتُعرض بسعر ٤٤٩ يورو فقط. جدير بالذكر أن هذه الساعة تُركب في الصين، كما هو مذكور بوضوح على ظهر العلية.

أما الطراز CD-EFK-١٠٠ ثلاثي المقارب، فيأتي أيضاً بوجه من الكربون المطروق، مع نافذة للتاريخ عند الساعة السادسة، ومرقق بعلية وسوار من الفولاذ المقاوم للصدأ، ويبلغ سعره ٢٩٩ يورو. وبالنسبة للنسخ الملوّنة بالمينا (الأخضر، الأزرق، والأبيض)، فهي تُباع بسعر ٢٤٩ يورو فقط. ورغم الإبداع التقني، يبقى العيب الوحيد هو الأسماء التجارية غير الجذابة التي تعتمد على رموز مرجعية أقرب للملفات Excel منها لأسماء تجارية فاخرة – وهي مشكلة شائعة للأسف في دور الساعات اليابانية.

من جهة المواصفات، تحتوي هذه الساعات على ظهر شفاف يكشف الحركة الأوتوماتيكية، مع مقاومة للماء حتى عمق ١٠٠ متر. كما تقدم احتياطي طاقة يديم حتى ٤٠ ساعة، مع دقة تشغيل تتراوح بين ٣٥+ و٤٥+ ثانية في اليوم – وهي دقة متواضعة مقارنة بالساعات السويسرية، لكنها مقبولة ضمن الفئة السريعة.

الجدير بالذكر أن هذه المجموعة – Edifice Automatic K-١٠٠ ستكون متوفرة للشراء بدءاً من ١ أغسطس ٢٠٢٥ في متاجر G-Shock في باريس وليون، بالإضافة إلى عدد من الموزعين المختارين.

وكالات

يسعى كثير من الأشخاص إلى "المقالب" لأجل المتعة والضحك، وإذا كنت من محبي التكنولوجيا فيمكنك استخدام عديد من التقنيات والحيل السرية لخداع أصدقائك والإيقاع بهم، ولكن إذا لم تكن كذلك، فربما تحتاج لهذا المقال الذي سنذكر لك أبرز ١٠ مقالب تقنية وكيف تعمل.

قلب الشاشة رأساً على عقب أحد أسهل المقالب التي يتعرض لها عديد من الأشخاص هو قلب شاشة الحاسوب رأساً على عقب، حتى لا يستطيع التحكم بالفأرة أو لوحة

المس بسهولة ليعيد الشاشة لوضعها الطبيعي. يمكن عمل هذه الخدمة على نظام ويندوز من خلال النقر بزر الفأرة الأيمن على سطح المكتب، واختيار إعدادات العرض، ثم غير اتجاه الشاشة إلى أفقي (مقلوب).

أما بالنسبة لنظام "ماك"، اضغط باستمرار على زر "أوبشن" (Option) وذهب إلى تقصّيات النظام ثم الشاشة، سيظهر لك خيار "تدوير الشاشة"، الذي يسمح لك بقلب الشاشة رأساً على عقب، كما يمكنك إعادة الشاشة إلى طبيعتها في الإعدادات نفسها.

تغيير شكل مؤشر الفأرة إلى شكل مشغول دائماً هذه الخدمة البسيطة التي ستجعل المستخدم يعتقد أن جهازه مشغول طوال الوقت وسيبقى ينتظر انتهاء التحميل الزائف الذي زرعه في المؤشر دون أن يفهم أي شيء، وغالباً سيحاول إعادة تشغيل الحاسوب واستخدام لوحة المفاتيح حتى يكتشف الأمر، وهذه الخدمة مزعجة جداً، لأنه لا يوجد مستخدم يُسر بمؤشر الفأرة المشغول دائماً.

تعمل هذه الخدمة على نظام ويندوز بالذهاب إلى الإعدادات ثم الفأرة واختيار المؤشرات، وتغيير "المؤشر العادي" إلى الشكل الذي يظهر عند الانتشغال وهو رمز دائرة زرقاء تدور باستمرار. وبالنسبة لمستخدمي آبل فلا توجد طريقة مباشرة لهذا المقبل، لكن يمكنك اللعب بالمؤشر بطريقتك الخاصة. انتقل إلى تقصّيات النظام ثم إمكانية الوصول واختر العرض، وقم بتكبير حجم المؤشر إلى أقصى درجة، وإذا أردت زيادة التأثير، جرب عكس الألوان أو رفع التباين لأقصى درجة في القسم نفسه.

تغيير إعدادات التصحيح التلقائي أحد المقالب التي يقوم بها الأصدقاء هي تغيير إعدادات التصحيح التلقائي، وتكمن فكرة هذا المقالب في تعديل إعدادات التصحيح التلقائي في الحاسوب أو الهاتف، بحيث يتم استبدال كلمة شائعة أو مفاتيح المسافة بكلمة أخرى غير متوقعة، مثلاً يمكنك استبدال كلمة يستخدمها صديقك كثيراً بكلمة غريبة تستفزك فيها، أو أن تغير كلمة عادية

إلى خطأ إملائي مزعج تصعب ملاحظته. للقيام بذلك على الحاسوب في برنامج "وورد"

إطلاق أول ساعة ميكانيكية في مسيرتها



الفرعية Edifice، التي تأسست قبل ٢٥ عاماً فقط،

وتضم السلسلة خمس ساعات جديدة تعمل بآلية أوتوماتيكية ميكانيكية.

ومن بين هذه النماذج ساعة ذات علية وميناء مصنوعين من الكربون المزيف، وتُعرض بسعر ٤٤٩ يورو فقط. جدير بالذكر أن هذه الساعة تُركب في الصين، كما هو مذكور بوضوح على ظهر العلية.

أما الطراز CD-EFK-١٠٠ ثلاثي المقارب، فيأتي أيضاً بوجه من الكربون المطروق، مع نافذة للتاريخ عند الساعة السادسة، ومرقق بعلية وسوار من الفولاذ المقاوم للصدأ، ويبلغ سعره ٢٩٩ يورو. وبالنسبة للنسخ الملوّنة بالمينا (الأخضر، الأزرق، والأبيض)، فهي تُباع بسعر ٢٤٩ يورو فقط. ورغم الإبداع التقني، يبقى العيب الوحيد هو الأسماء التجارية غير الجذابة التي تعتمد على رموز مرجعية أقرب للملفات Excel منها لأسماء تجارية فاخرة – وهي مشكلة شائعة للأسف في دور الساعات اليابانية.

من جهة المواصفات، تحتوي هذه الساعات على ظهر شفاف يكشف الحركة الأوتوماتيكية، مع مقاومة للماء حتى عمق ١٠٠ متر. كما تقدم احتياطي طاقة يديم حتى ٤٠ ساعة، مع دقة تشغيل تتراوح بين ٣٥+ و٤٥+ ثانية في اليوم – وهي دقة متواضعة مقارنة بالساعات السويسرية، لكنها مقبولة ضمن الفئة السريعة.

الجدير بالذكر أن هذه المجموعة – Edifice Automatic K-١٠٠ ستكون متوفرة للشراء بدءاً من ١ أغسطس ٢٠٢٥ في متاجر G-Shock في باريس وليون، بالإضافة إلى عدد من الموزعين المختارين.

وكالات

زلزال صيفي في عالم الساعات، أطلق عملاق التكنولوجيا الياباني "كاسيو" أولى ساعاته الميكانيكية ليضيف إلى مجموعته Edifice لأول مرة في تاريخه الذي يمتد لنصف قرن، ساعات مزودة بآلية أوتوماتيكية ميكانيكية. وقالت صحيفة "لوفينغارو" الفرنسية، يبدو أن الزمن يتغير بالفعل، فهل على صناعة الساعات السويسرية في القرن الحادي والعشرين أن تقلق كما فعلت في القرن الماضي عند اجتياح الكوارتز الياباني للأسواق؟ موضحة أن الساعات الميكانيكية المصنوعة في اليابان، بدأت تغزو المعاصم الغربية بجمعها بين القوة الصناعية، الأسعار المعقولة، والجودة.

إلى جانب علامات يابانية مرموقة مثل Grand Seiko وCredor، تواصل Seiko وCitizen وKuoو Oriant كسب إعجاب المستهلكين، ولا ننسى كاسيو، التي لا تزال ساعاتها "الريترو" مثل G-Shock تحافظ بشعبيتها الكبيرة، دون أن تتأثر بالأزمات.

حدث غير مسبوق: كاسيو تدخل عصر الميكانيك وفي مفاجأة هذا الصيف، وبعد مرور خمسين عاماً على إطلاق واحدة من أولى الساعات الرقمية في العالم Casiotron عام ١٩٧٤، التي كانت أول ساعة يد بشاشة LCD مزودة بتقويم إلكتروني، تقدم كاسيو أولى ساعاتها الميكانيكية على الإطلاق، تعمل بآلية حركة أوتوماتيكية ويديوية. خطوة تُعد حدثاً بارزاً وطفرة في مسيرة اسم لطالما ارتبط بساعات الكوارتز.

كاسيو أطلقت هذه الساعات الجديدة تحت علامتها

الجرعة اليومية المثالية من الكافيين



وكالات

تتعلى القهوة طاقة، وتؤثر على قدرة الشخص على التحمل، بل وقد تحسّن مزاجه. ولكن إذا تم تناولها بشكل غير صحيح، فقد تسبب في اضطرابات النوم، وإرهاق الغدد الكظرية، والتسبب في الجفاف. ووفقا لعميدة كلية العلوم بجامعة التعليم الروسية، إيرينا لبالينا، فإن شرب القهوة على معدة فارغة، وخاصة في الطقس الحار، مضر جدا. ومع ذلك، فإن للقهوة تأثيرا محفزا على الجهاز العصبي والقلب والأوعية الدموية، ما يعني أن الدم يتحرك بشكل أسرع ويغذي جميع الأعضاء. كما يزيد الكافيين من إفراز الأدرينالين، ما يسرّع نبضات القلب، وبالتالي يجري الدم بشكل أسرع في أنسجة وأعضاء الجسم، فيشعر الشخص بنوعية من النشاط والحيوية. وتشير الخبيرة إلى أن الكافيين يحفز إنتاج الكورتيزول والدوبامين، وهو ما يفسر تأثيره المعزز للطاقة، والاعتماد النفسي على المشروب. وغالبا ما يستخدم الرياضيون الكافيين أثناء التدريب لزيادة القدرة على التحمل والقوة. ولكن، إذا كان الشخص مرهقا، فقد يؤدي الإفراط في تناول القهوة إلى تأثير معاكس، مثل إرهاق الغدة الكظرية وتطور التعب المزمن. وبالإضافة إلى ذلك، تؤثر القهوة في عملية الهضم، فرائحة وطعم المشروب يحفزان تدفق الصفراء، ولكن القهوة نفسها تكثفها بسبب تأثيرها المجفف. لذلك، توصي الخبيرة بمراقبة كمية الماء المستهلك عند شرب القهوة

بانظام.

وتقول: «يزيد الكافيين من إفراز هرمون المتعة - الدوبامين. ولهذا السبب يشعر معظم الناس بالمتعة عند شرب فنجان من القهوة، وهو السبب الرئيسي لإدمان هذا المشروب. ولكن عند شرب كميات كبيرة من القهوة، يخفي هذا الشعور وتبقى حالة الإدمان. والجرعة الأكثر أمانا هي ٣٠٠ ملغ من الكافيين يوميا كحد أقصى، أي ما يعادل كوبين من القهوة». وتشير الطبيبة إلى أن الجرعة اليومية قد تختلف وفقا لوزن الجسم. فمثلا، يمكن لرجل يزن حوالي ٩٥ كغم تناول ما يصل إلى أربعة أكواب، بينما يُنصح الأشخاص ذوو الوزن المنخفض بالاعتدال بفنجانين فقط. ووفقا لها، قد يؤدي تجاوز الحد المسموح به، خاصة عند الشعور بالتعب، إلى زيادة التوتر، وضعف التركيز، وضعف امتصاص الفيتامينات والمعادن. كما تؤثر القهوة سلبا في النوم، إذ تقلل من عمقه، وتسبب الأرق، وتجعل الراحة سطحية. وتؤكد أن الإفراط في تناول القهوة في الطقس الحار خطير، إذ يؤدي تأثيرها المدمر للبول إلى فقدان الجسم للسوائل. كما تزيد القهوة من تدفق الدم إلى الكلى وتُعطّل امتصاص الصوديوم، مما يؤدي إلى الجفاف. لذلك، تنصح بشرب القهوة صباحا فقط، بما لا يزيد عن كوبين يوميا، وتجنب إضافة الحليب والسكر، لأن الأول قد يسبب التورم، والثاني ضار بالصحة.

النوم الجيد والزهايمر:

علاقة معقدة تكشفها دراسة جديدة



وكالات

يؤثر مرض الزهايمر على الملايين حول العالم، وما زال العلماء يحاولون تحديد العوامل التي تؤثر في إصابة بعض الأشخاص بهذا المرض وعدم إصابة آخرين به. الآن، تُشير دراسة جديدة إلى أن أنماط النوم قد تلعب دورًا في ذلك. تناولت الدراسة، التي نُشرت في مجلة "الزهايمر والخرف"، تحديدًا العلاقة بين نوم حركة العين السريعة ومرض الزهايمر. ولكن ما الرابط بينهما؟ والأهم من ذلك، كيف يمكن استخدام هذه المعلومات لتقليل خطر الإصابة بمرض الزهايمر؟

ماذا وجدت الدراسة؟

في هذه الدراسة، درس الباحثون المدة التي استغرقها ١٢٣ شخصًا للوصول إلى مرحلة نوم حركة العين السريعة (REM) لأول مرة بعد النوم، بالإضافة إلى عدة مؤشرات حيوية مرتبطة بمرض الزهايمر. ووفقا لقيادة كيلفلاتند، نوم حركة العين السريعة هو مرحلة من النوم تتحرك فيها العينان بسرعة ويحدث فيها الحلم، وهو مهم أيضًا للتعلم والذاكرة.

مع ذلك، تشير بعض الأبحاث إلى أن قلة النوم قد تزيد من خطر الإصابة بمرض الزهايمر. وقد وجدت دراسة سابقة أن ٣٥٪ من الأشخاص الذين يُصنّفون على أنهم يعانون من قلة النوم (ويشعرون بالتعب الشديد خلال النهار نتيجة لذلك) أصيبوا بمتلازمة الخطر المعرفي (MCR)، والتي تُعتبر مقدمة للخرف. يقول الدكتور ديليو. كريستوفر وينتر، طبيب أعصاب وطبيب متخصص في طب النوم في مركز شارلوتسفيل لطب الأعصاب وطب النوم في فيرجينيا: "رُبطت جودة النوم السيئة بمرض الزهايمر. في المقابل، يبدو أن الأشخاص الذين ينامون جيدًا ويحصلون على قسط ثابت من النوم وفق جدول زمني محدد، يقل لديهم خطر الإصابة بضعف الإدراك". هل يمكن أن يؤدي نقص حركة العين السريعة أثناء النوم إلى زيادة خطر الإصابة بالزهايمر؟ من الصعب الجزم بذلك حاليًا، بينما خلص

الباحثون إلى ضرورة إجراء المزيد من الدراسات، إلا أنهم أشاروا أيضًا إلى أن تباطؤ حركة العين السريعة قد يكون "مؤشرًا محتملًا" لمرض الزهايمر. وبما أن النوم الجيد مرتبط بالصحة الجيدة بشكل عام، فلا ضرر من محاولة تحسين نومك. كيف يمكنني الحصول على مزيد من نوم حركة العين السريعة؟ يمر معظم الناس بأربع إلى ست دورات نوم ليالية، ونوم حركة العين السريعة جزء منها. للأسف، لا يمكنك تحديد مراحل النوم التي تدخلها ومتى. ما يمكنك فعله هو التركيز على الحصول على نوم جيد، لا أكثر. يقدم الطبيب هذه النصائح للمساعدة في دعم النوم الجيد: حدد وقتًا محددًا للنوم والاستيقاظ، وإبذل قصارى جهدك للالتزام به. الحد من تناول الكافيين، وتجنب الكافيين بشكل خاص في وقت لاحق من اليوم.

حاول أن تكون نشيطًا بدنيًا، وهدفك هو ممارسة الرياضة في الصباح لدعم دورة النوم والاستيقاظ الطبيعية لجسمك. أنشئ روتينًا جيدًا للنوم يساعدك على الاسترخاء في المساء. كيف يمكنني تقليل خطر الإصابة بمرض الزهايمر؟ لا يعرف الباحثون تحديدًا أسباب مرض الزهايمر والخرف، مما يجعل من الصعب تحديد كيفية الوقاية منها على وجه اليقين. لكن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) توصي باتخاذ هذه الخطوات للمساعدة في تقليل خطر الإصابة: ممارسة النشاط البدني بشكل يومي. السيطرة على مرض السكري. السيطرة على ضغط الدم. حاول منع فقدان السمع أو تصحيحه. حاول الحد من التدخين أو تجنبه.

دواء للسرطان قد يصبح علاجًا للعمى



وكالات

اكتشف باحثون سنغافوريون أن دواء للسرطان، يمتلك القدرة على علاج سببين رئيسيين للعمى، هما الضمور البقعي المرتبط بالتقدم في العمر واعتلال الشبكية السكري. وأجرى الدراسة باحثون من معهد إيه ستار للبيولوجيا الجزيئية والخلوية (A*STAR IMCB) في سنغافورة، ونشرت نتائج الدراسة في مجلة نيتشر كومينيكشنز (Nature Communications) في مايو/ أيار الماضي، وكتب عنها موقع يوريك أليرت. تنمو في حالة الضمور البقعي المرتبط بالتقدم في العمر أوعية دموية غير طبيعية تحت الشبكية، ويمكن أن تتسرب منها سوائل ودم مما قد يؤدي إلى تورم وتلف. يحتاج المرضى المصابون بالضمور البقعي المرتبط بالتقدم في العمر واعتلال الشبكية السكري إلى حقن شهرية مباشرة داخل الجسم الزجاجي في العين، وهو إجراء ينطوي على مخاطر العدوى وتلف العدسة، إضافة إلى ذلك فإن ٤٥٪ من المرضى لا يستجيبون بشكل كاف لهذه العلاجات، مما يبرز الحاجة إلى علاجات بديلة. وقُلت الدواء المسمى بي آر إل ٣- زوماب (PRL3-zumab) بفعالية من تسرب الدم من الأوعية الدموية التالفة، وهو سبب رئيسي لفقدان البصر، مظهرًا نتائج واعدة كعلاج جديد محتمل للمرضى الذين لا يستجيبون بشكل جيد للعلاجات الحالية المحدودة. ويقدم بي آر إل ٣- زوماب نهجًا مختلفًا، فعلى عكس العلاجات الحالية،

يمكن إعطاؤه عن طريق الوريد.

وفي دراسات أجريت على الفئران، أظهر الحقن الوريدي انخفاضًا أكبر بنسبة ٨٦٪ في تسرب الأوعية الدموية غير الطبيعي مقارنة بالحقن داخل الجسم الزجاجي، مما قد يمنع فقدان البصر المرتبط بهذه الأمراض. من أبحاث السرطان إلى تطبيقات طب العيون يستعد فريق البحث حاليًا لإجراء تجارب على البشر بعد الحصول على موافقة هيئة العلوم الصحية السنغافورية الصادرة في ١٦ يونيو/حزيران ٢٠٢٥، ومن المتوقع أن تبدأ التجارب السريرية أواخر عام ٢٠٢٥، مما يمثل إنجازًا مهمًا في تقييم إمكانات بي آر إل ٣- زوماب كعلاج لأمراض العيون في سنغافورة. أكمل بي آر إل ٣- زوماب بالفعل تجارب المرحلة الثانية على مرضى السرطان مع سجل سلامة إيجابي، وهي بيانات توفر معلومات مفيدة للباحثين الذين يستكشفون استخداماته في أمراض العيون. حدد البروفيسور تشي زينغ، كبير العلماء في إيه ستار، بروتين بي آر إل ٣ (PRL3) في البداية عام ١٩٩٨ كعامل رئيسي في تقائل السرطان، وكشفت دراسات لاحقة عن الدور المفاجئ لـ بي آر إل ٣ في أمراض العيون، مما فتح آفاقًا جديدة للعلاج. قال البروفيسور تشي زينغ، المؤلف الرئيسي للدراسة: "عندما اكتشفت بروتين بي آر إل ٣ لأول مرة قبل أكثر من عقدين، لم أتخيل قط أن أبحاثنا في مجال السرطان قد تقدم أيضًا أملا للمرضى الذين يعانون من العمى".

معادلة السعادة والصحة:

كيف تحمي الرياضة أطفالنا من أمراض العصر



وكالات

في عالم اليوم المليء بالشاشات والأجهزة الذكية، أصبحت الرياضة للأطفال ليست مجرد نشاط ترفيهي بل ضرورة أساسية لحماية الأجيال الجديدة من أمراض العصر. إن مشاهدتنا اليومية للأطفال وهم يقضون ساعات طويلة أمام التلفاز أو الهواتف الذكية جعلتنا ندرك أكثر من أي وقت مضى مدى أهمية الرياضة للأطفال في تحقيق التوازن الجسدي والنفسي لهم.

لماذا أصبحت الرياضة أكثر أهمية الآن؟

لقد تغيرت طبيعة الحياة كثيرًا عما كانت عليه قبل عقود. فقد كان الطفل يقضي معظم وقته في اللعب في الهواء الطلق، والركض مع أصدقائه، أو ممارسة ألعاب حركية بسيطة لكنها كانت كافية للحفاظ على صحته ونشاطه. اليوم، أصبحت الحركة أقل بكثير بسبب نمط الحياة الحديث. لذلك ازادت الحاجة إلى التوعية بأهمية الرياضة وأمراض العصر التي تهدد صحة الأطفال بشكل كبير.

أمراض العصر التي تهدد صحة الأطفال

يطلق مصطلح «أمراض العصر» على مجموعة من الأمراض التي ارتبطت بشكل أساسي بنمط الحياة الحديث وقلة النشاط البدني. ومن أبرز هذه الأمراض السمنة لدى الأطفال، ومرض السكري من النوع الثاني، واضطرابات النوم، وحتى بعض المشكلات النفسية مثل القلق والاكتئاب. هنا تبرز أهمية الرياضة لحماية الأطفال من أمراض العصر لأنها وسيلة طبيعية وأمنة للوقاية وتقوية مناعة الجسم وتعزيز الصحة النفسية في الوقت نفسه. فوائد الرياضة لصحة الأطفال لا تقتصر فوائد الرياضة على الجوانب الجسدية فحسب، بل تشمل كذلك الصحة النفسية والاجتماعية. فالطفل الذي يمارس الرياضة بانتظام يتمتع بجهاز مناعي قوي وقدرة أكبر على التركيز والتحصيل الدراسي، كما أنها تحفز على تنظيم وقته وتعلم العمل الجماعي والروح الرياضية. وتشير دراسات

عديدة إلى أن ممارسة الرياضة بانتظام تقلل من فرص الإصابة بالسمنة وأمراض القلب في المستقبل. كيف نفرس حب الرياضة في نفوس أطفالنا؟ إن التحدي الأكبر يكمن في جذب الطفل وتشجيعه على ممارسة الرياضة في ظل الإغراءات التكنولوجية، وهنا تظهر أهمية التوعية الرياضية للأطفال منذ الصغر. يمكن للوالدين أن يكونا قدوة حسنة لأطفالهم من خلال مشاركتهم الأنشطة الرياضية وتشجيعهم عليها. كما أن تسجيل الأطفال في الأندية أو الأكاديميات الرياضية يساعدهم على الالتزام بروتين رياضي منتظم. دور المدرسة في نشر التوعية الرياضية للأطفال تلعب المدرسة دورًا جوهريًا في نشر ثقافة الرياضة بين الطلاب. فالحرص الرياضية يجب ألا تكون مجرد مادة مكملة، بل نشاط أساسي لتفريغ طاقة الطفل وتعزيز قدراته البدنية والنفسية. إضافة إلى ذلك، يمكن للمدارس تنظيم فعاليات ومسابقات رياضية لتحفيز الطلاب على تبني أسلوب حياة نشط.

فوائد الرياضة لصحة الأطفال يسهم في ترسيخ الفكرة في ذهنهم. الرياضة وسيلة للسعادة أيضًا قد يظن البعض أن فوائد الرياضة مقصورة على الجانب الجسدي فقط، لكن الحقيقة أن تأثيرها الإيجابي يمتد إلى الصحة النفسية أيضًا. فالنشاط البدني يساعد على إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين، ما يجعل الطفل أكثر سعادة وتفاؤلًا. لهذا نجد أن الأطفال النشطين بدنيًا أقل عرضة للتوتر وأكثر قدرة على التكيف مع ضغوط الحياة اليومية. الختام: مسؤوليتنا جميعًا في نهاية المطاف، فإن معادلة السعادة والصحة لا تكتمل دون الرياضة. إن الرياضة للأطفال اليوم أصبحت درعًا واقئيًا يحميهم من أمراض العصر ويمنحهم جسدًا سليمًا وعقلًا منفتحًا. ويميزهم من التوعية والجهود المشتركة بين الأسرة والمدرسة والمجتمع، يمكننا أن نضمن لأطفالنا حياة صحية مليئة بالنشاط والسعادة، فلنجعل الرياضة أسلوب حياة لا مجرد نشاط عابر!

اللقاح ضد الفيروس المخلوي للحوامل يحمي المواليد من العدوى

يُدخلون المستشفى بسبب الفيروس. وتابع فريق البحث، من جامعتي إدنبرة وليستر، ٥٣٧ رضيعًا في إنجلترا واسكتلندا، دخلوا المستشفى بسبب أمراض تنفسية حادة في شتاء ٢٠٢٤-٢٠٢٥، وهو الموسم الأول من تطبيق اللقاح. وبحسب "مديكال إكسبريس"، كانت أمهات الرضع غير المصابين بفيروس المخلوي

وكالات

أشارت أبحاث حديثة إلى أن تطعيم الحوامل بلقاح ضد الفيروس المخلوي التنفسي مرتبط بانخفاض عدد المواليد الجدد الذين يُدخلون المستشفى بسبب عدوى رئوية خطيرة. وفي تجارب أولي، وجد الباحثون أن تلقيح الأمهات به في صيف العام الماضي في بريطانيا، خفض بنسبة ٧٢٪ عدد المواليد الذين



التنفسية أكثر عرضة بمرتين للقاح قبل الولادة من أمهات المصابين بالفيروس - ٤١٪ مقارنة مع ١٩٪. مع ١٩٪. توقيت اللقاح: وأدى التلقيح قبل أكثر من ١٤ يومًا من الوضع إلى تأثير وقائي أعلى، حيث انخفض دخول الرضع إلى المستشفى بـ ٧٢٪ مقارنة مع ٥٨٪ للرضع الذين طعمت أمهاتهم في أي وقت قبل

الولادة. ويوصي الخبراء بالتطعيم في أسرع وقت ممكن بداية من الأسبوع الـ ٢٨ من الحمل لتوفير أفضل حماية، إذ يتيح للأم وقتًا أطول لإنتاج الأجسام المضادة الواقية، ونقلها إلى الجنين، ولكن يمكن إعطاء اللقاح حتى الولادة. وتُعد هذه النتائج الأولى التي تُظهر فعالية اللقاح لدى الحوامل في المملكة المتحدة.

تعرف على أبرز الوظائف الجديدة التي ظهرت بفضل الذكاء الاصطناعي



وكالات
لم يعد الذكاء الاصطناعي مجرد مفهوم نظري أو تقنية مستقبلية، بل أصبح اليوم جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية وأعمالنا، وأحد العوامل الرئيسية التي أعادت تشكيل سوق العمل عالمياً. ومع التطور المتسارع لهذه التقنية، ظهرت وظائف جديدة بسبب الذكاء الاصطناعي لم يكن لها وجود من قبل، بل أصبح الطلب عليها يتزايد يوماً بعد يوم مع توسع الاعتماد على الأتمتة والتحليلات الذكية والأنظمة التفاعلية. في هذا المقال، سنستعرض على أبرز الوظائف التي ظهرت بسبب الذكاء الاصطناعي، ونسلط الضوء على مهن حديثة مع الذكاء الاصطناعي، ونطرح بعض النضاح حول كيف تؤول نفسك لوظائف الذكاء الاصطناعي التي تشكل مستقبل العمل خلال السنوات القادمة. كيف غير الذكاء الاصطناعي ملامح سوق العمل؟

لقد أحدث الذكاء الاصطناعي تحولاً جذرياً في معظم القطاعات، من التعليم والصحة إلى الصناعة والخدمات المالية، ومع الأتمتة وانتشار الروبوتات والبرمجيات الذكية، اختفت بعض الوظائف التقليدية أو تقلصت الحاجة إليها، بينما ظهرت وظائف ومجالات جديدة كلياً تحتاج إلى مهارات وكفاءات حديثة لمواكبة هذا التطور.

إن التحدي الأكبر اليوم ليس في الخوف من فقدان الوظائف التقليدية فقط، بل في القدرة على الاستعداد لوظائف جديدة تتطلب التفكير التحليلي، وفهم التكنولوجيا، والقدرة على التكيف مع الابتكارات المستمرة.

أبرز الوظائف التي ظهرت بسبب الذكاء الاصطناعي

مهندس تعلم الآلة (Machine Learning Engineer)

يعد من أكثر الوظائف الجديدة بسبب الذكاء الاصطناعي طلباً حول العالم. يتولى مهندس تعلم الآلة تصميم وتطوير الخوارزميات التي تمكن الأجهزة والأنظمة من التعلم والتحليل واتخاذ القرارات بناءً على البيانات الضخمة. محلل بيانات ضخم (Big Data Analyst) مع الكم الهائل من البيانات التي تولدها الأنظمة الذكية، أصبحت الحاجة ملحة إلى محللين قادرين على جمع هذه البيانات ومعالجتها وتفسيرها لصنع قرارات دقيقة تدعم نمو الأعمال.

أخصائي أخلاقيات الذكاء الاصطناعي
من المهن الحديثة جداً التي ظهرت مع تطور هذه

التقنية، حيث تتمثل مهام الأخصائي في وضع سياسات وضوابط استخدام الأنظمة الذكية بما يضمن عدم الإضرار بالخصوصية أو التمييز أو التلاعب بالمعلومات.

مدرّب روبوتات ومساعدات ذكية
مع دخول الروبوتات إلى المصانع والمستشفيات وحتى البيوت، ظهرت الحاجة إلى مدربين ومبرمجين لتعليم هذه الأنظمة كيفية التفاعل مع البشر بشكل أكثر ذكاءً وسلاسة.

مصمم واجهات التفاعل مع الذكاء الاصطناعي
وتندرج هذه الوظيفة ضمن مهن حديثة مع الذكاء الاصطناعي، حيث يركز المصمم على تحسين تجربة المستخدم مع التطبيقات الذكية، سواء كانت روبوتات محادثة أو مساعدين افتراضيين أو أنظمة أتمتة.

مدقق خوارزميات الذكاء الاصطناعي
للتأكد من أن أنظمة الذكاء الاصطناعي تعمل بكفاءة وشفاقة وخالية من الانحيازات، ظهرت وظيفة مدقق الخوارزميات الذي يقوم بمراجعة الكود والبيانات لضمان جودة النتائج.

مهن حديثة مع الذكاء الاصطناعي في المجالات الإبداعية
لم تقتصر تأثيرات الذكاء الاصطناعي على المجالات التقنية فقط، بل امتدت إلى الإبداع والفنون، على سبيل المثال، ظهرت وظائف جديدة مثل "مهندس التوجيه النصي" (Prompt Engineer) الذي يعمل على تدريب النماذج اللغوية مثل روبوتات الدردشة لتقديم محتوى متنوع وملائم.

كذلك ظهرت أدوار مثل مصمم محتوى بصري بمساعدة الذكاء الاصطناعي، حيث يستعين الفنانون والمصممون بالأدوات الذكية لإنتاج صور ورسومات وأفكار مبتكرة بسرعة وكفاءة أكبر.

كيف تؤول نفسك لوظائف الذكاء الاصطناعي؟
مع توسع هذه المجالات، يتساءل الكثيرون: ومبرمجين لتعليم هذه الأنظمة كيفية التفاعل مع البشر بشكل أكثر ذكاءً وسلاسة. مصمم واجهات التفاعل مع الذكاء الاصطناعي وتندرج هذه الوظيفة ضمن مهن حديثة مع الذكاء الاصطناعي، حيث يركز المصمم على تحسين تجربة المستخدم مع التطبيقات الذكية، سواء كانت روبوتات محادثة أو مساعدين افتراضيين أو أنظمة أتمتة.

مدقق خوارزميات الذكاء الاصطناعي
للتأكد من أن أنظمة الذكاء الاصطناعي تعمل بكفاءة وشفاقة وخالية من الانحيازات، ظهرت وظيفة مدقق الخوارزميات الذي يقوم بمراجعة الكود والبيانات لضمان جودة النتائج.

مهن حديثة مع الذكاء الاصطناعي في المجالات الإبداعية
لم تقتصر تأثيرات الذكاء الاصطناعي على المجالات التقنية فقط، بل امتدت إلى الإبداع والفنون، على سبيل المثال، ظهرت وظائف جديدة مثل "مهندس التوجيه النصي" (Prompt Engineer) الذي يعمل على تدريب النماذج اللغوية مثل روبوتات الدردشة لتقديم محتوى متنوع وملائم.

هل تهدد وظائف الذكاء الاصطناعي مستقبل العمل التقليدي؟
رغم المخاوف التي تحيط بالذكاء الاصطناعي، فإن الحقيقة أنه لا يُغني الوظائف بالكامل بقدر ما يُعيد تشكيلها. فالتقنيات الذكية تحل محل المهام الروتينية والمكررة، لكنها في المقابل تفتح أبواباً واسعة لوظائف ومهن حديثة مع الذكاء

الاصطناعي تتطلب مهارات إبداعية وتحليلية لا يمكن استبدالها بسهولة. الفنون والمصممون بالأدوات الذكية لإنتاج صور ورسومات وأفكار مبتكرة بسرعة وكفاءة أكبر.

كيف تؤول نفسك لوظائف الذكاء الاصطناعي؟
مع توسع هذه المجالات، يتساءل الكثيرون: ومبرمجين لتعليم هذه الأنظمة كيفية التفاعل مع البشر بشكل أكثر ذكاءً وسلاسة. مصمم واجهات التفاعل مع الذكاء الاصطناعي وتندرج هذه الوظيفة ضمن مهن حديثة مع الذكاء الاصطناعي، حيث يركز المصمم على تحسين تجربة المستخدم مع التطبيقات الذكية، سواء كانت روبوتات محادثة أو مساعدين افتراضيين أو أنظمة أتمتة.

مدقق خوارزميات الذكاء الاصطناعي
للتأكد من أن أنظمة الذكاء الاصطناعي تعمل بكفاءة وشفاقة وخالية من الانحيازات، ظهرت وظيفة مدقق الخوارزميات الذي يقوم بمراجعة الكود والبيانات لضمان جودة النتائج.

مهن حديثة مع الذكاء الاصطناعي في المجالات الإبداعية
لم تقتصر تأثيرات الذكاء الاصطناعي على المجالات التقنية فقط، بل امتدت إلى الإبداع والفنون، على سبيل المثال، ظهرت وظائف جديدة مثل "مهندس التوجيه النصي" (Prompt Engineer) الذي يعمل على تدريب النماذج اللغوية مثل روبوتات الدردشة لتقديم محتوى متنوع وملائم.

هل تهدد وظائف الذكاء الاصطناعي مستقبل العمل التقليدي؟
رغم المخاوف التي تحيط بالذكاء الاصطناعي، فإن الحقيقة أنه لا يُغني الوظائف بالكامل بقدر ما يُعيد تشكيلها. فالتقنيات الذكية تحل محل المهام الروتينية والمكررة، لكنها في المقابل تفتح أبواباً واسعة لوظائف ومهن حديثة مع الذكاء

LibreOffice تتهم مايكروسوفت بتعمد استخدام تنسيقات معقدة للملفات



وكالات
التي تحدد البنية والقواعد. لكن مايكروسوفت - بحسب البيان - "حوّلت الجسر إلى حاجز"، من خلال تصميم مخطط XML معقد جداً. ووصفت LibreOffice هذه الممارسات بأنها تشبه "شبكة سلك حديدية عامة، لكن بنظام تحكم خاص ومعقد يمنع أي جهة أخرى من تشغيل أي قطارات متوافقة معها"، مما يضع المستخدمين في موقف يشبه "الاحتجاز التقني" دون علمهم.

وترتبط LibreOffice بين هذه الممارسات ومحاولات مايكروسوفت فرض الانتقال إلى نظام التشغيل ويندوز ١١، مشيرةً إلى أنه لا توجد دوافع تقنية حقيقية لهذا الإلزام، بل يندرج ضمن إستراتيجية أوسع لإبقاء المستخدمين داخل منظومة مايكروسوفت.

ودعت المنظمة مستخدمي ويندوز ومايكروسوفت أوفيس إلى التفكير في التغيير، والانتقال إلى أنظمة مفتوحة مثل لينكس وبرمجيات LibreOffice، من أجل بيئة أكثر شفافية واستقلالية.

صعدت LibreOffice، صاحبة البرامج المكتبية المفتوحة المصدر، هجومها مجدداً على مايكروسوفت، متهمتها بإيها "بتعمد" استخدام تنسيقات ملفات معقدة بنحو غير ضروري في مستندات تطبيقات حزمة "أوفيس"، بهدف إجبار المستخدمين على استخدام تطبيقاتها، ومنعهم من الانتقال إلى حلول بديلة.

وأوضحت LibreOffice في بيان تقني أن مايكروسوفت تستند إلى صيغة Office Open XML ((OOXML الخاصة بها، التي تصدر عنها امتدادات شائعة مثل docx و xlsx، وذلك بدلاً من اعتماد المعايير المفتوحة مثل صيغة OpenDocument ((ODF التي تستخدمها LibreOffice وتمنح المستخدمين حرية أكبر.

وأشارت LibreOffice إلى أن لغة XML، المستخدمة من كلا الطرفين لتنظيم محتوى المستندات، صُممت أساساً لتعزيز التوافق بين الأنظمة المختلفة، عبر ملفات XSD

أدوبي تتيح إنشاء مؤثرات صوتية بالذكاء الاصطناعي عبر Firefly



وكالات
توقيت المؤثرات الصوتية، ومن بين المزايا الأخرى التي كشفت عنها أدوبي ميزة Composition Reference التي تتيح للمستخدم تحميل صورة أو فيديو لتوجيه عملية توليد الفيديو، وميزة Video Presets التي تمكن من تحديد نمط الإخراج مثل الأنمي، أو الأبيض والأسود، أو الفن الخطي، بالإضافة إلى ميزة Keyframe Cropping التي تتيح تحميل أول وآخر إطار من الفيديو واختيار أبعاده، ليُنْتِج Firefly مقطعاً يلتزم بهذا الإطار.

يُذكر أن أدوبي أضافت في يونيو دعماً لنماذج خارجية، إذ أدرجت دعماً لنموذج Veo 3 الذي كشفت عنه جوجل خلال مؤتمرها I/O ٢٠٢٥. ويُعد Veo 3 من النماذج القليلة القادرة على توليد فيديو بصوت مدمج.

وأكدت أدوبي أن كافة النماذج الشريكة ملتزمة بعدم استخدام بيانات المستخدمين في تدريب نماذجها المستقبلية، كما تُعزّل كل صورة أو فيديو رسمياً باسم النموذج المستخدم، لضمان حماية حقوق الملكية الفكرية.

وكالات
أعلنت شركة أدوبي تحديثات جديدة لتطبيقها القائم على الذكاء الاصطناعي Firefly، وهي تركز على تعزيز أدوات تحرير الفيديو، وذلك في إطار سلسلة من التحديثات السريعة التي بدأتها منذ إعادة تصميم التطبيق في أبريل الماضي.

وتتضمن أبرز المزايا الجديدة إمكانية توليد مؤثرات صوتية انطلاقاً من وصف المستخدم وتسجيله الصوتي الخاص، وتفكر معظم نماذج الذكاء الاصطناعي الحالية إلى دعم الصوت عند إنشاء المقاطع، لكن أدوبي تسعى إلى سد هذه الفجوة من خلال ميزة تتيح للمستخدم كتابة وصف للمؤثر الصوتي المطلوب، ثم تسجيل محاكاة صوتية له، ليس بهدف تقليد الصوت، بل لمساعدة النظام على فهم التوقيت والشدة المرغوبين.

وتشير أدوبي إلى أن الهدف من الميزة هو دعم الإبداع في مرحلة الفكرة أكثر من تحقيق محاكاة واقعية، ويتوفر أيضاً محرر زمني في أسفل واجهة التطبيق لتسهيل ضبط

بعد فيس بوك وإنستجرام.. روسيا تهدد بحظر واتساب

وكالات
عام ٢٠٢٢. وجاءت التصريحات الأخيرة عقب توجيه رسمي أصدره الرئيس فلاديمير بوتن هذا الأسبوع، يدعو إلى تشديد القيود على البرمجيات والتطبيقات القادمة من دول "غير صديقة" فرضت عقوبات على موسكو، مع تحديد مهلة نهائية حتى الأول من سبتمبر. وكان بوتن قد وقع في يونيو الماضي قانوناً يهدف إلى إطلاق تطبيق مراسلة للدولة ومربوط بالخدمات الحكومية، في إطار مساع مستمرة إلى تعزيز الاعتماد على الحلول التقنية المحلية والابتعاد عن شركات التكنولوجيا الأجنبية، خاصةً بعد انسحاب بعضها من السوق الروسية إثر غزو أوكرانيا في عام ٢٠٢٢. وأشار غوريلين إلى أن حظر واتساب قد يسهم في دعم التطبيق الروسي الجديد وزيادة حصته السوقية داخل البلاد.

أبرز الفروق بين ساعتَي سامسونج Galaxy Watch 8 و Galaxy Watch 7



وكالات
وأما ساعة Galaxy Watch ٨ فتحتوي على بطارية تبلغ سعتها ٣٢٥ ميلي أمبير في الساعة في الطراز الصغير (٤٠ ملم)، وتبلغ سعتها ٤٣٥ ميلي أمبير في الساعة في الطراز الكبير (٤٤ ملم).

وفيما يتعلق بسرعة الشحن، كلتا الساعتين تدعمان الشحن اللاسلكي بقدرة تبلغ ١٠ واط. السعر ساعة Galaxy Watch ٨ متاحة حالياً للطلب الأولي من متجر سامسونج الإلكتروني بسعر يبدأ من ٣٤٩ دولاراً، وسنطلق رسمياً في ٢٥ يوليو. أما Galaxy Watch ٧ فتباع بسعر يبدأ من ٣٠٠ دولار.

هل يستحق الإصدار الجديد الترقية؟ تأتي ساعة Galaxy Watch ٨ بتصميم مُحدث وهيبول نحيف، ومزايا صحية جديدة ومتقدمة، مع دعم بعض مزايا الذكاء الاصطناعي المتطورة، لكنها أغلى بمقدار ٥٠ دولاراً من الطراز السابق. ومع ذلك، تقدم Galaxy Watch ٧ تجربة متكاملة ولا يبدو تصميمها قديماً، لذلك لا يوجد سبب قوي للترقية الفورية إذا كنت تمتلكها بالفعل، لكن الأشخاص الذين يستخدمون الطراز القديم مثل: Galaxy Watch ٤ و Galaxy Watch ٥، ستكون الترقية مناسبة لهم.

الأكسجين في الدم VO٢، وضغط الدم، ودرجة حرارة الجلد. وأضافت سامسونج إلى ساعة Galaxy Watch ٨ مزايا صحية جديدة تعتمد على المستشعر نفسه، وتشمل: Vascular Load: لقياس الضغط الوعائي على الدورة الدموية في أثناء النوم واقتراح طرق لتحسينه. Antioxidant Index: لقياس مستويات مضادات الأكسدة وتقديم توصيات لتحسينها.

هذه المزايا حصرياً لسلسلة Galaxy Watch ٨ ولن تصل إلى الإصدارات القديمة. كما أضافت سامسونج إلى الساعة الجديدة ميزة Bedtime Guidance لتحديد أفضل وقت للنوم اعتماداً على معدل ضربات القلب وبيانات النوم السابقة، وميزة جديدة لعشاق الجري تسمى Running Coach بدلاً من تقديم رسائل تحفيزية وتحليلات فورية في أثناء الجري.

البطارية والشحن تحتوي ساعة Galaxy Watch ٧ على بطارية تبلغ سعتها ٣٠٠ ميلي أمبير في الساعة في الطراز الذي يأتي بمقاس قدره (٤٠ ملم)، وبسعة تبلغ ٤٢٥ ميلي أمبير في الساعة في الطراز الكبير (٤٤ ملم).

الوان، هي: الأخضر (Green)، والكريمي (Cream)، والفضي (Silver). نظام التشغيل والمزايا الأساسية تعمل Galaxy Watch ٨ بنظام Wear OS ٦ من جوجل مع واجهة One UI ٨ من سامسونج، وتدعم التطبيقات الخارجية مثل Google Play، مع نظام الإشعارات المحسن، ووجود ساعات قابلة للتخصيص، وغيرها من المزايا، أما Galaxy Watch ٧ فتعمل بنظام Wear OS ٥ وتدعم التحديث إلى الإصدار الجديد.

تدعم Galaxy Watch ٨ شريط جديد يسمى Now Bar يعرض معلومات عن المؤقت وأزرار التحكم بالموسيقى مباشرة على واجهة الساعة. وأهم ما يميز الساعة الجديدة أنها الساعة الذكية الأولى التي تدعم المساعد الذكي Google Gemini بدلاً من Google Assistant، مما يقدّم تجربة أكثر ذكاءً. ويمكن استخدام Gemini لإجراء استفسارات عامة أو طلب تنفيذ مهام معينة مثل: إنشاء مواعيد أو تتبع التمارين.

مزايا تتبع المؤشرات الصحية واللياقة البدنية كلتا الساعتين مزودتان بمستشعر BioActive الذي يقيس عدة مؤشرات حيوية، أهمها: معدل نبضات القلب، ونسبة

وكالات
أعلنت سامسونج أخيراً أحدث طراز من ساعاتها الذكية وهو Galaxy Watch ٨، الذي يأتي بتصميم جديد مستوحى من أفضل ساعة أطلقتها الشركة حتى الآن (Galaxy Watch Ultra)، مع تحسينات برمجية جديدة، ومزايا ذكاء اصطناعي متقدمة، ولكن في المقابل، رفعت سامسونج السعر بمقدار ٥٠ دولاراً مقارنة بطراز Galaxy Watch ٧ الذي صدر العام الماضي.

تأتي ساعة Galaxy Watch ٧ بتصميم دائري كلاسيكي مع مجموعة مزايا تتبع المؤشرات الصحية واللياقة البدنية. فإذا كنت تمتلك هذه الساعة وتفكر في الترقية إلى Galaxy Watch ٨، ستساعد المقارنة التالية في اتخاذ القرار النهائي.

التصميم: اعتمدت سامسونج هذا العام طريقة تصميم جديدة لجميع ساعاتها الذكية، وهي قريبة جداً من تصميم Galaxy Watch Ultra؛ إذ تأتي Galaxy Watch ٨ في هيكل مصنوع من نوع الأنيمون من نوع Aluminum ٢ وشكل شبه مربع (square) مع شاشة دائرية تقليدية. ولا يوجد إطار دوار، بل زرّين جانبيين تقليديين.

هذا التغيير أتاح لـسامسونج وضبط بطارية أكبر قليلاً داخل الساعة الجديدة مقارنة بالطراز السابق، كما جعلها أتحف ساعة ذكية من الشركة حتى الآن؛ إذ تأتي بسماكة تبلغ ٨,٦ ملم مقارنة بـ٩,٧ ملم في الجيل السابق.

وأما Galaxy Watch ٧، فحافظت على تصميم دائري تقليدي ملوّف، وهو الشكل الذي اعتمدته سامسونج في السنوات الماضية لجميع ساعاتها الذكية. ومن التحسينات اللافتة في الشاشة، ندرة السطوع التي تصل إلى ٣٠٠٠ شمعة في المتر المربع في Galaxy Watch ٨، مقارنة بـ٢٠٠٠ سطوع تبلغ ٢٠٠٠ شمعة في المتر المربع في الجيل السابق.

كلتا الساعتين متوفران بـجيمين، هما: ٤٠ ملم و ٤٤ ملم، كما تشتركان بقدرةهما على مقاومة الماء والغبار وفقاً لمعيار IP٦٨، ودعم معيار ATM بالمقاومة الماء.

وفيما يتعلق بالألوان، تتوفر Galaxy Watch ٨ بـلونين، هما: الفضي (Silver) والأسود الجرافيتي (Graphite). وأما Galaxy Watch ٧، فتتوفر بثلاثة

مراكز شبابية تنفذ أنشطة متنوعة



وأكد مدير "شباب الزرقاء" رائد أبو خليفة، أن المعسكر يهدف إلى تعزيز مشاركة الشباب في مواجهة تحديات التغيير المناخي، وترسيخ ثقافة الاقتصاد الأخضر، من خلال رفع الوعي وتزويد المشاركين بالمعرفة والأدوات اللازمة ليكونوا جزءاً من الحل.

وأشار إلى أن البرنامج يشمل جلسات تدريبية حول مفاهيم التغيير المناخي، وأثاره على الأفراد والمجتمعات والنظام البيئي، إضافة إلى دور الطاقة المتجددة في الحد من هذه الظاهرة، وتحليل ترابط الظواهر المناخية، والمناخ والنوع الاجتماعي، والبصمة الكربونية.

وتضمن المعسكر حوارية حول دور الشباب في حماية البيئة وتصميم المبادرات البيئية، ومبادرة عمل تطوعي بعنوان: "الحلول البيئية الإبداعية وزراعة أشجار"، وورشات حول التسجيل في المنصة الوطنية للتطوع "نحن"، إلى جانب تنفيذ أعمال تطوعية داخل المركز والساحات الخارجية.

وانطلقت في مركز شباب الديسة، فعاليات معسكر التغيير المناخي (الاقتصاد الأخضر)، بمشاركة ٢٥ شاباً. ويهدف المعسكر، الذي حضر حفل انطلاقه مدير قضاء

لصندوق الملك عبدالله الثاني للتنمية، وهدفت الورشة إلى تعزيز وعي الشباب بأهمية النزاهة والشفافية في العمل الحزبي، وتمكينهم من لعب دور فاعل في بناء أحزاب تستند إلى أسس مؤسسية وبرامجية، تقوم على مبدأ المشاركة والمساءلة.

وتضمنت الورشة جلستين تدريبيتين الأولى لنحو ٤٥ شاباً وشابة من مركز شباب وشابات حي الأمير محمد، حيث ركزت على المفاهيم الأساسية للنزاهة في العمل الحزبي، وتناولت آليات تعزيز الشفافية داخل الأحزاب، والدور الرقابي للهيئة المستقلة للانتخاب في ضمان الالتزام بالمعايير القانونية والأخلاقية، مع عرض نماذج لمبادرات شبابية عربية ناجحة في مجال النزاهة السياسية، وانطلقت في مركز شباب وشابات الزرقاء النموذجي فعاليات معسكر التغيير المناخي (الاقتصاد الأخضر)، الذي تنفذه وزارة الشباب ضمن معسكرات الحسين، بمشاركة ٢٥ شاباً وشابة من منتسبي المركز.

من جهتها، نظمت مديرية شباب محافظة إربد، جلسة تعريفية حول "جائزة الحسين"، والتي تضمنت الحديث عن رؤية ورسالة وأهداف ومبادئ ومحاور الجائزة، وأثر العمل التطوعي على الفرد والمجتمع.

وقدم المديران إباد غريب وبحيث عودة من مديرية تنمية إربد شرحاً تفصيلياً حول آلية المشاركة وأهداف الجائزة ومعايير المشاركة، التي تسعى إلى غرس قيم المواطنة والتطوع في نفوس الطلبة، كما استعرضوا وأجابوا على استفسارات الحضور.

وقال ضابط ارتباط الجائزة في "شباب إربد"، طارق الشياح، إن فكرة الجائزة تهدف إلى تحفيز الجهود المبذولة في إثناء مبادرات الأفراد والمؤسسات الداعمة للعمل التطوعي المتميز، وترسيخ ثقافة العمل التطوعي المجتمعي، ومشاريع العمل التطوعي الفردي والجماعي والمؤسسي على حد سواء.

ونظم مركز الشفافية الأردني، ورشة عمل تدريبية بعنوان: "تمكين الشباب في تعزيز نزاهة الأحزاب"، في مركز شباب وشابات حي الأمير محمد بالزرقاء، بالتعاون مع الهيئة المستقلة للانتخاب ووزارة الشباب، وبدعم من برنامج "تمكين لدعم المشاريع السياسية"، التابع

فعاليات طلابية في عدد من الجامعات

إربد نظمت عدد من جامعات المملكة، نشاطات وفعاليات متنوعة، إثناء مسيرتها التعليمية وتعزيز وعي الطلبة وصال شخصياتهم.

وعقدت كلية القانون بجامعة جدارا وبالتعاون مع الجمعية الأردنية للعلوم السياسية حوارية حول العمل الحزبي في الأردن وآلياته، ضمن فعاليات مشروع "تمكين" لدعم المشاريع السياسية، والممول من صندوق الملك عبد الله الثاني للتنمية.

وأكد رئيس الجامعة الدكتور حابس الزبون دور الهاشمين في دعم الديمقراطية الحزبية، باعتبارها سندا للدولة في مشاريع التنمية والبناء، وتشكل رافعة للنهوض بالقطاعات الوطنية السياسية والاقتصادية والاجتماعية.

واستعرض رئيس الجمعية الأردنية للعلوم السياسية، الدكتور خالد شنيكات، أهمية وأهداف المشروع، عبراً عن شكره لإدارة الجامعة على دعمه المستمر لمثل هذه المبادرات التوعوية.

وتحدث عميد كلية القانون بالجامعة، الدكتور فاروق العزاز، حول أهمية عقد مثل هذه الندوات في توعية الطلبة بحقوقهم وواجبهم الوطني، مشدداً على أن كلية القانون كانت وستبقى حاضنة لمبادرات ومشاريع وطنية التي تسهم في تعزيز الثقافة الديمقراطية وثقافة سيادة القانون.

واستعرض الأستاذ المشارك في قسم العلوم السياسية بكلية القانون الدكتور محمد العنكس، أبرز المحاور المتعلقة بتطوير آليات العمل الحزبي، وأهمية تعزيز مشاركة الشباب في الحياة السياسية، وإدماجهم في الأحزاب السياسية بما يسهم في تجديد المشهد السياسي وتعزيز التمثيل الشبابي.

ومن جهة أخرى، جرى تكريم ٣ أكاديميين من الجامعة كمفكرين معتمدين لتصنيف الجامعات العالمي للابتكار، وتقديراً لمساهماتهم الاستثنائية في عمليات التقييم لعام ٢٠٢٥.

واستلم المكرمون وهم: الدكتور إيمان البشيتي، والدكتور محمد البطاح، والدكتور موفق الزبون، شهادات التكريم بناء على مشاركة لجنة التصنيف في تقييم ٤٨٦٦ حالة ابتكار جامعي ضمن لجنة التصنيف العالمي للابتكار.

ويعد هذا التصنيف من أبرز التصنيفات العالمية التي تقيم مدى تقدم الجامعات في مجالات الابتكار، والقيادة، وريادة الأعمال، وتأثيرها في المجتمع والاقتصاد المعرفي، ومدى قدرتها على التكيف مع التحديات وتحقيق التأثير المجتمعي المستدام.

من جانبها، أكدت نائب رئيس الجامعة رئيس لجنة التصنيفات العالمية، الدكتورة إيمان البشيتي، أن هذا التكريم هو نتيجة تكاتف الجهود والعمل بروح الفريق في لجنة التصنيفات ومركز الابتكار والريادة بالجامعة.

وفي المفرق، نفذت في كلية تكنولوجيا المعلومات بجامعة آل البيت جلسة تدريبية متخصصة بعنوان: "النكاء الاصطناعي ومستقبل الوظائف"، بالتعاون مع مكتب مؤسسة ولي العهد في محافظة المفرق.

وأكد عميد كلية تكنولوجيا المعلومات، الدكتور محمد جرادات، أهمية مواكبة الطلبة للتطورات التكنولوجية المتسارعة، ولا سيما في مجال النكاء الاصطناعي الذي أصبح ركيزة أساسية في مختلف قطاعات العمل.

وتناولت الجلسة المفاهيم الحديثة في النكاء الاصطناعي وتطبيقاته، وتأثيره على سوق العمل العالمي، بما يسهم في رفع جاهزية الطلبة للانخراط في بيئة العمل المستقبلية بكفاءة ووعي.

ووقعت جامعة الشرق الأوسط اتفاقية شراكة استراتيجية مع اللجنة التنفيذية لمؤتمر الشباب المحلي للتغير المناخي LCOY JORDAN ٢٠٢٥، والمكوّنة من جمعية أرض السديان للتنمية البيئية، ومركز حكاية لتنمية المجتمع المدني، بهدف تنظيم واستضافة فعاليات المؤتمر في حرم الجامعة خلال أيلول المقبل.

وتهدف الشراكة، بحسب بيان عن الجامعة، إلى دعم جهود الشباب الأردني في مواجهة التحديات المناخية، وتمكين الشباب ليكونوا شركاء حقيقيين في صياغة السياسات الوطنية.

جامعة الزرقاء تختتم دورة تأهيل العاملين في النقل الجامعي

الزرقاء اختتمت في جامعة الزرقاء، دورة "تأهيل العاملين في مجال النقل الجامعي"، والتي نفذت بالتعاون مع مديرية الأمن العام - المعهد المروري الأردني، بحضور مدير شعبة الحركة في الجامعة، علي نعمان، وعدد من السائقين.

وتأتي الدورة في إطار ترسيخ مفاهيم السلامة المرورية، ورفع كفاءة العاملين في قطاع النقل، بما يسهم في توفير بيئة آمنة وسنيرة لنقل الطلبة، ويعزز من مستوى الوعي المروري لدى كوادرها.

وشملت على تدريب المشاركين على أساليب القيادة الآمنة، وسبل الوقاية من الحوادث، إلى جانب تزويدهم بالمعارف والمهارات اللازمة لتطبيق أعلى معايير السلامة المهنية في هذا القطاع الحيوي.

وأكد رئيس الجامعة الدكتور نضال الرمحي، تصريح صحفي، أن الجامعة تولي اهتماماً بالغاً بسلامة طلبتها والعاملين فيها، من خلال برامج تأهيل وتدريب متواصلة، مشمناً التعاون المنهجي مع المعهد المروري الأردني، الذي قدم محتوى تدريبياً نوعياً يعكس أحدث مستجدات السلامة على الطرق.

وأشار الرمحي إلى أن هذه المبادرات تسهم في بناء سلوك إيجابي لدى السائقين، والحد من نسب الحوادث، ما يعكس بشكل مباشر على بيئة العمل الجامعي ويعزز ثقة المجتمع في منظومة النقل داخل الجامعة.

وفي ختام الدورة، كرم الدكتور نضال الرمحي مديرية الأمن العام - المعهد المروري الأردني بديرة تقديرية، تعبيراً عن الامتنان لدورها في إنجاح فعاليات الدورة، وتعزيز ثقافة السلامة المرورية لدى المشاركين.

"المرأة النيابية" تطّلع على خدمات جمعيات خيرية بالكرك

الكرك اطلعت لجنة المرأة وشؤون الأسرة في مجلس النواب، برئاسة النائب مي السردية، خلال زيارتها، لعدد من الجمعيات الخيرية في محافظة الكرك، على واقع العمل الخيري والخدمات المقدمة للمجتمع المحلي، وخاصة الفئات الأكثر احتياجاً.

وتأتي هذه الزيارة في إطار جهود اللجنة لتعزيز التواصل مع مؤسسات المجتمع المدني في المحافظات، والوقوف عن قرب على أبرز الاحتياجات والقضايا التي تمس الأسرة والمرأة والفئات ذات الأولوية.

واستقبلت اللجنة زيارتها جمعية سيدات ذوي الإعاقة الخيرية في بلدة ذات راس، حيث استمعت إلى شرح مفصل من القائمات على الجمعية حول أبرز الخدمات المقدمة لذوي الاحتياجات الخاصة، والبرامج التأهيلية والتدريبية التي تنفذها، إلى جانب التحديات المالية والإدارية التي تواجه العمل اليومي، ومن ثم جمعية ربوع الجغرافية الخيرية وسط لواء المزار الجنوبي، وجمعية سيدات القصر الخيرية لتنمية المرأة الريفية الواقعة في لواء القصر.

وأكدت السردية، خلال الزيارة، حرص اللجنة على دعم جهود الجمعيات الخيرية في المحافظات، لا سيما تلك التي تقدم خدمات للفئات المهمشة، مشددة على أهمية تعزيز الشراكة بين القطاع العام والمجتمع المدني لتوفير بيئة خدمية وإنسانية مستدامة.

وأشارت إلى أن اللجنة ستنتقل مطالب الجمعيات وملاحظاتها إلى الجهات المعنية، بهدف السعي إلى إيجاد حلول عملية تمكّن هذه الجمعيات من الاستمرار في أداء دورها الإنساني والاجتماعي.

البدء بأعمال تأهيل "مكب نفايات الرويشد"

المفرق باشرت كوادر بلدية الرويشد أعمال تأهيل مكب النفايات الرئيسي في لواء الرويشد، وذلك ضمن خطة تهدف إلى تحسين واقع إدارة النفايات وتعزيز معايير السلامة البيئية والصحة العامة.

وقال منصرف لواء الرويشد رئيس لجنة بلدية الرويشد بدر الفوزان، إن المشروع يأتي استجابة للتحديات البيئية المتزايدة، وسعياً إلى تطوير البنية التحتية للطابع البيئي في اللواء، إضافة إلى توفير آلية واضحة للتخلص من النفايات حتى لا تشكل واقعا بيئياً خطراً في المستقبل.

ولمّن الفوزان جهود الكوادر الفنية المشاركة في التنفيذ، مؤكداً حرص البلدية على استدامة المشروع ومراقبته باستمرار بما يحقق بيئة صحية آمنة لأهالي اللواء.

مدينة الحسن للشباب تعقد اجتماعاً تنسيقياً لمناقشة الواقع المروري



إربد عقد في مدينة الحسن للشباب، اجتماعاً موسعاً بمشاركة عدد من الجهات الرسمية والأمنية، لمناقشة الواقع المروري في ساحات المدينة ومداخلها ومخارجها، خاصة في ظل ما تشهده المدينة من ازدحامات مرورية خلال الفعاليات التي تُقام باستمرار على أرضها.

واستعرض مدير المدينة بالوكالة معزز المكاوي أبرز التحديات المرورية والتنظيمية التي تتراقف مع إقامة الفعاليات الكبرى، مشيراً إلى أهمية تكامل الأدوار والتنسيق المشترك بين مختلف الجهات الأمنية والخدمية لضمان بيئة آمنة ومنظمة لجميع الزوار.

وأكد المكاوي ضرورة إيجاد حلول مستدامة من خلال خطة مرورية مدروسة، تحفظ الإنسياب المروري وتسهم في تنظيم حركة المركبات والمشاة داخل المدينة ومحيطها.

وأوصى المشاركون، في نهاية الاجتماع، بضرورة تحديد آلية لدخول المركبات إلى ساحات المدينة يتم اعتمادها مسبقاً بالتنسيق مع إدارة المدينة، وإنشاء جسور مشاة على مداخل المدينة الرئيسية لضمان عبور آمن وتقليل التوقف المفاجئ على الطرق المحيطة، ومخاطبة المؤسسات الحكومية والأهلية والمدارس المحيطة بالمدينة لفتح مواقفها وكراجاتها أمام المواطنين والزوار خلال الفعاليات، بما يسهم في التخفيف من الضغط المروري على مداخل وساحات المدينة.

واقترحوا تخصيص مسارات خاصة للمشاة والحافلات داخل المدينة، مع تثبيت لوحات إرشادية وتنظيمية واضحة في جميع الساحات والمداخل، والتنسيق مع بلدية إربد الكبرى لتحسين البنية التحتية المحيطة بالمدينة وتحديث الإشارات المرورية وتوزيع الحواجز بالشكل الأنسب وإطلاق حملات توعوية مرورية موجهة للزوار والرواد بالتعاون مع المعهد المروري الأردني عبر وسائل التواصل والمنشورات الإرشادية.

جامعة الزرقاء تشارك بالمعرض التعليمي "ايديكس" في أربيل



الدرجات العلمية. وأشار الزيديين إلى أن الجامعة تولي الطلبة الدوليين اهتماماً خاصاً، سواء من حيث الرعاية الأكاديمية أو الخدمات الداعمة، مما يسهم في تعزيز تجربتهم التعليمية ويدعم الصورة الإيجابية للجامعات الأردنية على المستوى الإقليمي والدولي.

ولفت إلى أن كوادر عمادة القبول والتسجيل قدمت شرحاً تفصيلياً للزوار عن البيئة الجامعية والخدمات المقدمة للطلبة الوافدين، في خطوة تعكس التزام الجامعة بتوسيع آفاقها واستقطاب طلبة من مختلف الدول.

الزرقاء شاركت جامعة الزرقاء في المعرض التعليمي الدولي الثامن "ايديكس"، المنخصص بالسياحة التعليمية، والذي انطلقت فعالياته في مدينة أربيل بإقليم كردستان العراق، وسط مشاركة واسعة من الجامعات والمؤسسات الأكاديمية الإقليمية والدولية.

وجاءت مشاركة الجامعة ضمن الجناح الأردني الذي ضم وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، وهيئة تنشيط السياحة، إلى جانب ١٤ جامعة أردنية، وعدد من الأكاديميات المتخصصة في مجال الطيران، والطهي والسياحة، ما يعكس حرص الأردن على توسيع دائرة الترويج لتجربته التعليمية الرائدة.

وتأتي المشاركة الأردنية في إطار تنفيذ الخطة التنفيذية لاستراتيجية استقطاب الطلبة الوافدين للأعوام (٢٠٢٣-٢٠٢٧)، التي أعدتها وزارة التعليم العالي بالتعاون مع هيئة تنشيط السياحة، وأقرها مجلس الوزراء، بهدف ترسيخ مكانة الأردن كمركز إقليمي للسياحة التعليمية، وزيادة أعداد الطلبة الدوليين في الجامعات الأردنية.

ويعد المعرض الذي افتتحه محافظ أربيل أوميد خوشناو، وبحضور الفضل الأردني العام في أربيل، فؤاد المجالي، منصة مهمة للتبادل الثقافي والتعليمي بين الأردن وإقليم كردستان، ولا سيما بعد اعتراف وزارة التعليم العالي في الإقليم بجمع الجامعات الأردنية المشاركة في ملتقى "أربيل ٢٠٢٤" الذي عقد العام الماضي.

وأكد رئيس جامعة الزرقاء، الدكتور نضال الرمحي، خلال تصريح صحفي اليوم، أن مشاركة الجامعة تأتي في سياق سعيها المستمر نحو الانفتاح الأكاديمي الإقليمي والدولي، وتعزيز حضورها في المشهد التعليمي خارج الحدود،

"استثمار الضمان" يبحث مع "كهرباء إربد" خطط الشركة المستقبلية

أربد أبرز المستثمرين المؤسسيين في قطاع الطاقة، من خلال ملكيته الاستراتيجية في شركة كهرباء المملكة، المالكة لشركة توزيع الكهرباء والتي تعتبر أحد أكبر المساهمين في شركة كهرباء إربد، وهو ما يعكس رؤية الصندوق طويلة الأمد نحو الاستثمار في القطاعات الحيوية، وفي مقدمتها الطاقة، لدعم النمو الاقتصادي وتحقيق العوائد المستدامة. وتمن رئيس مجلس إدارة شركة كهرباء إربد، سمير المبيضين، الدور المحوري الذي يؤديه صندوق استثمار الضمان في دعم استقرار وتطور شركات القطاع، مؤكداً أن هذه الزيارة تمثل دعماً معنوياً ومؤسسياً لمسيرة الشركة في تحقيق أهدافها التطويرية. من جانبه، عرض مدير العام الشركة المهندس بشار التميمي، لأبرز ما حققته الشركة من إنجازات على صعيد تطوير البنية التحتية وتعزيز كفاءة الشبكة

الزرقاء شاركت جامعة الزرقاء في المعرض التعليمي الدولي الثامن "ايديكس"، المنخصص بالسياحة التعليمية، والذي انطلقت فعالياته في مدينة أربيل بإقليم كردستان العراق، وسط مشاركة واسعة من الجامعات والمؤسسات الأكاديمية الإقليمية والدولية.

وجاءت مشاركة الجامعة ضمن الجناح الأردني الذي ضم وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، وهيئة تنشيط السياحة، إلى جانب ١٤ جامعة أردنية، وعدد من الأكاديميات المتخصصة في مجال الطيران، والطهي والسياحة، ما يعكس حرص الأردن على توسيع دائرة الترويج لتجربته التعليمية الرائدة.

وتأتي المشاركة الأردنية في إطار تنفيذ الخطة التنفيذية لاستراتيجية استقطاب الطلبة الوافدين للأعوام (٢٠٢٣-٢٠٢٧)، التي أعدتها وزارة التعليم العالي بالتعاون مع هيئة تنشيط السياحة، وأقرها مجلس الوزراء، بهدف ترسيخ مكانة الأردن كمركز إقليمي للسياحة التعليمية، وزيادة أعداد الطلبة الدوليين في الجامعات الأردنية.

ويعد المعرض الذي افتتحه محافظ أربيل أوميد خوشناو، وبحضور الفضل الأردني العام في أربيل، فؤاد المجالي، منصة مهمة للتبادل الثقافي والتعليمي بين الأردن وإقليم كردستان، ولا سيما بعد اعتراف وزارة التعليم العالي في الإقليم بجمع الجامعات الأردنية المشاركة في ملتقى "أربيل ٢٠٢٤" الذي عقد العام الماضي.

وأكد رئيس جامعة الزرقاء، الدكتور نضال الرمحي، خلال تصريح صحفي اليوم، أن مشاركة الجامعة تأتي في سياق سعيها المستمر نحو الانفتاح الأكاديمي الإقليمي والدولي، وتعزيز حضورها في المشهد التعليمي خارج الحدود،

الأردن يخسر أمام مصر ويواجه إيران غداً في ختام كأس بيروت الدولية

خسر المنتخب الوطني الأردني لكرة السلة أمام نظيره المصري بنتيجة 70-70. في اللقاء الذي جمعهما مساء الخميس، ضمن منافسات بطولة كأس بيروت الدولية، التي تقام في إطار تحضيرات المنتخبات لنهائيات كأس آسيا المقررة في جدة خلال شهر آب المقبل.

وقدم "صقور النشامى" أداءً متوازناً في بعض فترات اللقاء، إلا أن المنتخب المصري نجح في حسم النتيجة مستفيداً من أفضليته البدنية والتركيز الدفاعي، ليمنح المنتخب الأردني فرصة إضافية لتقييم الجاهزية الفنية قبل التوجه إلى البطولة القارية.

ويختتم المنتخب الوطني مشاركته في البطولة بمواجهة قوية أمام المنتخب الإيراني، وذلك عند الساعة 6:00 من مساء الجمعة، في لقاء يُعد المحطة الأخيرة، ضمن البرنامج الإعدادي المكثف استعداداً للظهور المرتقب في نهائيات كأس آسيا - جدة 2025.

إثارة وندية في منافسات الجولة السادسة بدوري الناشئات



شهدت منافسات الجولة السادسة من منافسات الدوري النسوي لكرة القدم للناشئات تحت سن 14 موسم 2025، إثارة وندية في اللقاءات التي تقام على ملاعب الاتحاد في مدينة الحسين للشباب.

وشهدت الجولة تفوق النصر على الكلية الرياضي 6-0، وعمان FC على نشامى المستقبل 3-1، والمدرسة الإنجليزية الحديثة على الاستقلال 1-0، وبذات النتيجة تغلب الأهلي على الحسين، فيما تعادل أبطال الساحة الخضراء مع الأرثوذكسي بدون أهداف.

وتصدر عمان FC جدول ترتيب الفرق برصيد 18 نقطة، يليه الاتحاد والأهلي 15، ثم المدرسة الإنجليزية الحديثة 13، ونشامى المستقبل 10، الحسين والنصر 8، الأرثوذكسي ونشامى الجنوب وأبطال الساحة الخضراء 4، الاستقلال 1، والكلية الرياضي (دون نقاط).

تعيين محمد مفيد حكماً لمباراة الحسين اربد والوحدات في إياب كأس السوبر

قررت دائرة الحكام في اتحاد كرة القدم، تعيين محمد مفيد حكماً للساحة، لمباراة فريق الحسين اربد والوحدات التي تجري عند الثامنة من مساء الجمعة، في مباراة إياب كأس السوبر.

وكشف الاتحاد عن طاقم الحكام الذي يضم إلى جانب محمد مفيد، كلا من الحكام المساعد أحمد الرويلي، صابرين العبادي، إسراء مبيضين، وحزمة أبو عبيد.

وكان لقاء الذهاب الذي جمع الفريقين مساء الاثنين الماضي، انتهى بالتعادل بهدف لمثله.

وحسب التعليمات، يفوز باللقب الفريق الحاصل على أعلى عدد من النقاط في مجموع المباراتين، وفي حال التساوي بعدد النقاط يفوز باللقب الفريق الذي له أكبر فارق أهداف دون تطبيق قاعدة الهدف المسجل على أرض الفريق المنافس، على أن يتم اللجوء إلى الركلات الترجيحية مباشرة لحسم النتيجة في حال استمرار التعادل.

"اتحاد الطائرة" يلغي العقوبات المتخذة بحق أركان اللعبة

قرر مجلس إدارة الاتحاد الأردني لكرة الطائرة في جلسته التي عقدها، برئاسة سمو الأميرة آية بنت فيصل، إلغاء العقوبات المتخذة كافة بحق أركان اللعبة.

وأعرب مجلس إدارة الاتحاد عن شكره وتقديره لسمو الأميرة آية بنت فيصل، على دورها الداعم والمساند لكافة أركان اللعبة، لافتين إلى أن هذا القرار دليل على الدعم الكبير الذي تقدمه سموها للعبة بشكل عام، إضافة إلى توجيهاتها الدائمة بالوقوف خلف الأندية والتخفيف عنها في ظل ظروفها المالية.

ودعا الاتحاد، أركان اللعبة كافة إلى تضافر الجهود وبذل المزيد من الجهود الجادة لمساندته في إنجاح البرامج التي يعتمد عليها في تطوير اللعبة، خصوصاً وأن المرحلة المقبلة ستشهد مشاركات واسعة للمنتخبات الوطنية سواء كانت الصالات أو الشواطئ.

كما دعا الأندية واللعبين التحلي بالروح الرياضية خلال المنافسات فيما بينهم، الأمر الذي سيساهم بشكل كبير في إخراج المسابقات المحلية بالصورة الإيجابية التي تستحقها الكرة الطائرة الأردنية.

مشاركة أردنية فلسطينية في سباق الدفع الرباعي الثاني

وملاحة حسين شيوخي (فلسطين) - (شفروليه بليرز)،
 وأمين صلاح وملاحة ناصر عمرو (جيب رانجلر)، أمجد
 حننة وملاحة ضياء عواد (فلسطين) - (جيب رانجلر)،
 ثابت مهيوات وملاحة محمد مهيوات (تويوتا هايلوكس)،
 جهاد العدوان وملاحة أمين أبو عبيد (جيب اكس
 جي)، عبد الله قيومي وملاحة إبراهيم قيومي (تويوتا
 هايلوكس)، سعد هنادة وملاحة محمد الزعبي (تويوتا
 هايلوكس)، محمود البواقنة وملاحة فايز السعدي -
 (فلسطين)، (جيب رانجلر)، محمد عبد الله وملاحة
 عيسى عبد الله (تويوتا لاند كروزر)، حازم فودة وملاحة
 باسل نوضحه (فلسطين) - (جيب رانجلر)، يحيى
 صوير وملاحة شامل حاتوتاوي (جيب رانجلر)، علي غانم
 وملاحة المنتصر بالله غانم (تويوتا هايلوكس).
 كما يشارك عبد اللطيف السمان وملاحة خليل بلعوي

الحسين اربد يلتقي الوحدات في مباراة كأس السوبر اليوم



يلتقي فريقا الحسين اربد والوحدات عند الساعة الثامنة من مساء الجمعة، على ستاد الحسن في اربد، في مباراة إياب كأس السوبر لكرة القدم.

وكانت مباراة الذهاب التي جرت الاثنين الماضي، على ستاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة، انتهت بالتعادل 1-1.

وانتهى احتصاد كرة القدم، ترتيبات مباراة اليوم التي ستشهد تنويع الفريق الفائز باللقب.

وتعتبر مباراتاً كأس السوبر، بمثابة افتتاحية الموسم الكروي الجديد 2025-2026.

منتخب كرة القدم للنشئين يفوز على نظيره البوسني



فاز المنتخب الوطني تحت سن 16 لكرة القدم على نظيره البوسني 4-1، في لقاء ودي جمعهما، على ستاد أوزيك في العاصمة الصربية بلغراد.

وجاءت رباعية المنتخب عن طريق سليمان عليان د(16 و 19 و 29 و 83) وأسامة الجوهري د(33).

وقعت المباراة في اللقاء: أزد يعيش، راشد فيضي، محمد خليل، فيصل أبو دهيم، بشر مرقة، نور الدين عمرو، عدنان بكار (بين قادم)، أحمد الخرايشه، سليمان عليان، أحمد المراعية (سند طبيشات)، أسامة الجوهري (مدوح أبو سعد).

وبدأ المنتخب اللقاء بضغوط هجومي عال، وسيطرا على مجريات اللعب منذ الدقائق الأولى، ورغم الأفضلية، تمكن المنافس من افتتاح التسجيل عند الدقيقة 10 عبر ركلة جزاء، إلا أن الرد جاء سريعا بعد دقيقة واحدة فقط، حين استلم سليمان عليان تمريرة طويلة متقنة من أبو دهيم وأسكنها الشباك.

وعزز الجوهري التقدم بهدف ثانٍ في الدقيقة 23، بعد تمريرة مميزة من مراعية، لينتهي الشوط الأول بتقدم المنتخب 2-1.

مع انطلاق الشوط الثاني، كنف المنتخب من هجماته عبر الأطراف، ليواصل عليان تألقه بتسجيل الهدفين الثالث والرابع، بعد استلامه

مذكرة تفاهم بين القوات المسلحة والاتحاد الأردني للملاكمة



في دعم وتطوير الكوادر الرياضية في صفوف قادرين على تمثيل الأردن في المحافل الإقليمية وتعاون مع الاتحادات الرياضية الوطنية، وتوفير

وقعت مديريةية الاتحاد الرياضي العسكري، مذكرة تفاهم مع الاتحاد الأردني للملاكمة، بهدف تبادل الخبرات والمهارات التدريبية في هذه الرياضة من خلال توسيع قاعدة ممارسيها بما يسهم في رفع مستوى المنتسبين في هذا المجال.

ووقع الاتفاقية عن الاتحاد الأردني للملاكمة سمو الأمير نايف بن عاصم، وعن القوات المسلحة مدير الاتحاد الرياضي العسكري.

وأكد سمو الأمير نايف بن عاصم أن هذا التعاون، يعكس الشراكة الوثيقة بين الاتحاد والقوات المسلحة بشكل يسهم في الارتقاء بمستوى الرياضة الأردنية، ويعزز منظومة العمل المشترك في دعم الشباب والاهتمام بهم.

من جهته، أكد مدير الاتحاد الرياضي العسكري أهمية هذه الاتفاقية في دعم برامج الإعداد البدني والمهني للرياضيين العسكريين، مشيدا بالدور الفاعل للاتحاد الأردني للملاكمة في رفق المنتخبات الوطنية بالكفاءات المتميزة.

ويواصل الاتحاد الرياضي العسكري جهوده

وفاة أسطورة المصارعة الحرة هالك هوغان



توفي هالك هوغان، المصارع الأشقر الصاخب الذي أدخل المصارعة المحترفة إلى التيار العام في الثمانينيات، وأصبح أحد أشهر المشاهير في جيله، عن عمر يناهز 71 عاماً.

وتم تأكيد وفاة هوغان من قبل المروج إريك بيشوف، شريكه في دوري المصارعة الحرة للهواة "ريل أمريكا فري ستايل" الذي تم إطلاقه مؤخراً. ولم تتوفر تفاصيل عن سبب وفاته على الفور.

وتصدر "ذا هالستر" راسلمينيا ثماني مرات، وربما كانت مباراته الأكثر تميزاً في حدث WWE الرئيسي عام 1987 ضد أندريه ذا جاينت الذي يزن 520 رطلاً - معلمه - في بونتياك سيلفردوم أمام حشد قياسي آنذاك بلغ 93,173 متفرجاً. وفاز ببطولة المصارعة العالمية الترفيهية ست مرات خلال مسيرته المهنية.

وكان هوغان - واسمه الحقيقي تيري بوليا - يبلغ طوله 6 أقدام و 7 بوصات ووزنه 320 رطلاً في أوج عطائه، وكان يدخل الحلبة بسروال داخلي أصفر، وحذاء، وشواش، وعصلاته مننقخة، وجسده لامعاً. يرافقه موسيقى "ريل أمريكان" الخاصة به، كان يمزق ثيابه ويضع يده على أذنه للجمهور الصاخب. وبعد المباراة، كان الجمهور يحصل على ما يستحقه أيضاً. كان هوغان يضع يده على أذنه مرة أخرى ويقوم بحركات استعراضية، ويظهر عضلات ذراعيه "24 بوصة بايوتون" وغالباً ما يلوح بعلم أمريكي كبير. كان هذا كله جزءاً من "هولكامانيا".

وقال: "عندما تقول 'هولكامانيا ستبقى إلى الأبد'، إنها خالدة".

وداخل الحلبة، بدأ كـ "بيبي فيس" (بطل)، ثم أعاد اختراع نفسه كـ "هيل" (شرير يكسر القواعد).

هالك الحقيقي وقادته مهاراته التمثيلية المبالغ فيها بشكل طبيعي إلى هوليوود، حيث جسّد شخصية المصارع فنديس في فيلم روكي 3 (1982) في أول ظهور له على الشاشة الكبيرة. قال سيلفستر ستالون، الذي أدخل هوغان إلى قاعة مشاهير WWE في عام 2005، إن المصارع أرسل أربعة ممثلين بدلاء إلى العناية المركزة بعد أن قفز إلى الجمهور في أحد المشاهد، وواصل هوغان بطولة أفلام أخرى مثل "نو هولدن باريد" (1989)، "سوبرمان كوماندو" (1991)، "السيد تاني" (1993)، و"سانتا ويز ماسلز" (1996). وفي المسلسل المشترك عام 1994 "فنذر إن ارباديس". وظهر أيضاً بنفسه في كل شيء من "ذا إيه تيم" و"باي ووتش" إلى "جريلمينز: ذا نيو باتش" (1990)، "سباي هارد" (1996)، و"ماينس فروم سبيس" (1999)، وأغار صوته لحلقات من "روبوت تشيكن" و"أميركان داد!".

وفي عام 1980، شارك هوغان في استضافة (مع مستر تي) برنامج "ساترداي نايت لايف" وكان نجم الرسوم المتحركة الصباحية ليوم السبت على قناة CBS "هالك هوغانز روك أند ريسلينج". واجه جاي ليتو في مباراة تاغ PPV - وخسر! - وشارك في بطولة برنامج الواقع "هوغان نوز بيست" مع زوجته الأولى وطفليه. وفي أوج شهرته، كان هو أشهر المشاهير المطلوبين لمؤسسة "تمنى أمنية".

ولم يسر كل شيء بسلاسة لهوغان. في عام 1994، اعترف بأنه استخدم الستيرويدات لمدة 13 عاماً. بعد اثني عشر عاماً، تم نبذته من قبل WWE وتم إزالته من قاعة مشاهيرها بعد أن سُمع وهو يبدى بتعليقات عنصرية مهينة في فيديو جنسي مسرب. وفي عام 2016، حكمت هيئة محلفين في فلوريدا للمصارع بمبلغ 140 مليون دولار بعد أن رفع دعوى قضائية ضد موقع المشاهير Gawker، الذي نشر مقطعاً من الفيديو. (دعم بيتر نيل، الملياردير المؤسس المشارك لـ PayPal، قضية هوغان). بعد خسارته في المحكمة، قدم Gawker طلباً للحماية من الإفلاس وباع نفسه لـ Univision في عام 2016. حصل هوغان في النهاية على 31 مليون دولار في تسوية. وتم الترحيب به مرة أخرى في عالم WWE وقاعة المشاهير في عام 2018.

وفي أبريل، أطلق هوغان وبيشوف دوري "ريل أمريكا". وحصل هذا أوولد تيري جين بوليا في أوغوستا، جورجيا، في 11 أغسطس 1993، وكان ابن عامل تركيب أنابيب وسكرتيرة في البحرية الأمريكية. كان يعيش المصارع دستي رودس وأقنعه والده بأخذَه إلى حصن هومر دبليو هيسترتي أرموري في تامبا، فلوريدا، لمشاهدة المباريات، وكان بوليا لاعب بيسبول في دوري الشباب ثم عازف جيتار لفريق الروك في فلوريدا قبل أن يكتشفه كشاشة المصارعة في صالة الألعاب الرياضية هيكوتور في تامبا وحثوه على التدرّب مع النجم الياباني هيرو ماتسودا. وكتب في سيرته الذاتية لعام 2002، "هوليوود هالك هوغان": "كان المصارعون مثل الآلهة اليونانية بالنسبة لي. كانوا عمالقة، أكبر من الحياة، والجمع بين الترفيه والقوة البدنية الذي رأيته في حلبة المصارعة كان شيئاً لم أره في رياضات أخرى، وهذا، اعتقد أنه يمكنك القول، كان حيث بدأ كل شيء بالنسبة لي". ولم يكن دائماً هالك هوغان؛ كانت تجسديته السابقة لشخصيته هي "سوبر ديستورير" المقنع، "ستيرلينغ غولدن"، و"تيري ذا هالك بولدر". جاء هذا اللقب الأخير خلال مقابلة في برنامج حوار صباحي في موباييل، الإيما، عندما التقى وجهاً لوجه مع لو فيرينيو، نجم مسلسل "ذا إنكريدبل هالك" على قناة CBS. وتذكر قائلاً: "عندما شاركت في البرنامج، نظر المضيف إلى فيرينيو ونظر إلي وقال، 'يا إلهي، أنت أكبر من لو فيرينيو! أنت أكبر من الهالك!'" وأضفت، "هذا لأنني الهالك الحقيقي." "شهر على صفقة حقوق بث تلفزيوني مع Fox Nation.

لقاء ودي يجمع منتخب الشباب لكرة القدم مع نظيره السوري

يلتقي المنتخب الوطني النسوي للشابات لكرة القدم تحت سن 20، نظيره السوري في مباراة ودية تقام عند الخامسة من مساء الجمعة، على ملعب السلط.

وخاض المنتخبان الشقيقان مباراة ودية أولى جرت الثلاثاء الماضي على ملعب السلط، وانتهت بالتعادل بدون أهداف.

وتأتي المباراتان الوديتان في إطار استعدادات المنتخب للمشاركة في التصفيات الآسيوية التي تقام خلال الفترة من 2 ولغاية 10 آب المقبل في العاصمة الأوزبكية طشقند.

وحسب نظام البطولة، تم تقسيم المنتخبات المشاركة في التصفيات إلى ثمان مجموعات، حيث تضم كل منها أربعة منتخبات والمجموعة الأولى تضم خمسة منتخبات على أن يتأهل أبطال المجموعات الـ 8 إلى البطولة القارية إلى جانب أفضل 3 ثواني من كل المجموعات.