

الاحتلال يعتقل مفتي

القدس داخل باحات المسجد الأقصى

القدس المحتلة
اعتقلت قوات الاحتلال الإسرائيلي، الجمعة، المفتي العام للقدس والديار الفلسطينية، خطيب المسجد الأقصى المبارك الشيخ محمد حسين من داخل باحات المسجد الأقصى المبارك في القدس المحتلة.

وأفادت دائرة الأوقاف الإسلامية العامة بالقدس في بيان بأن شرطة الاحتلال اعتقلت الشيخ محمد حسين، عقب إلقائه خطبة الجمعة بالمسجد الأقصى المبارك.

الأردن يرحب بإعلان الرئيس الفرنسي

عزم بلاده الاعتراف بالدولة الفلسطينية

عمّان
رحّبت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين بإعلان الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون عزم الجمهورية الفرنسية الاعتراف رسمياً بالدولة الفلسطينية خلال اجتماعات الجمعية العامة للأمم المتحدة في أيلول المقبل، والتي تعتبر خطوة في الاتجاه الصحيح المفضي إلى تجسيد حل الدولتين وإنهاء الاحتلال.

وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير الدكتور سفيان القضاة تتمين المملكة لقرار الرئيس الفرنسي، باعتباره خطوة هامة للتصدي لمساعي إنكار حق الشعب الفلسطيني غير القابل للتصرف في تقرير المصير وتجسيد دولتهم المستقلة وذات السيادة على ترابهم الوطني.

وأضاف السفير القضاة، بأن هذا الإعلان ينسجم والجهود الدولية الهادفة إلى الاعتراف بالدولة الفلسطينية ذات السيادة على خطوط الرابع من حزيران

لعام ١٩٦٧وعاصمتها القدس الشرقية، على أساس حل الدولتين، وفقاً لقرارات الشرعية الدولية ومبادرة السلام العربية.

وشدّد السفير القضاة على أهمية المؤتمر الدولي رفيع المستوى من أجل التسوية السلمية للقضية الفلسطينية وتنفيذ حل الدولتين المقرّر عقده في نيويورك برئاسة مشتركة بين المملكة العربية السعودية والجمهورية الفرنسية، لحشد دعم دولي لمزيد من الاعتراف بالدولة الفلسطينية على أساس حل الدولتين، سبيلاً وحيداً لتحقيق السلام العادل والشامل الذي يضمن الأمن والاستقرار في المنطقة.

وجدد السفير القضاة، التأكيد على موقف المملكة الثابت في مواصلة العمل مع الأشقاء والشركاء الدوليين، لدعم حقّ الشعب الفلسطيني في الحرية وإنهاء الاحتلال وتقرير المصير وتجسيد دولته المستقلة على ترابه الوطني.

مصر وقطر تؤكدان تواصل جهودهما

الحثيثة في ملف الوساطة بقطاع غزة

القاهرة
أكدت جمهورية مصر العربية ودولة قطر مواصلة جهودهما الحثيثة في ملف الوساطة بقطاع غزة من أجل الوصول إلى اتفاق يضع حداً للحرب، وينهي المعاناة الإنسانية في القطاع، ويضمن حماية المدنيين وتبادل الحجزين من الأسرى.

وقالت وزارة الخارجية المصرية في بيان الجمعة، إنه تم إحراز بعض التقدم في جولة المفاوضات المكثفة الأخيرة التي استمرت لمدة ثلاثة أسابيع، وأن تعليق المفاوضات لعقد المشاورات قبل استئناف الحوار مرة أخرى يعد أمراً طبيعياً في سياق مثل هذه المفاوضات المعقدة.

ودعت الدولتان إلى عدم الانسياق وراء تسريبات تتداولها

بعض وسائل الإعلام في محاولات للتشكيك في جدية الجهود والوساطة في مسار العمل القائم، مشددين على أن هذه التسريبات لا تعكس الموقف وتصدر من جهات غير مطلعة على سير المفاوضات.

كما دعت الدولتان وسائل الإعلام الدولية إلى التحلي بالمسؤولية وأخلاقيات مهنة الصحافة، وتسيّط الضوء على ما يمر به القطاع من معاناة غير مسبوقة، لا تُقابل بدور في تعويض الجهود التي بُذِل لإنهاء الحرب على القطاع.

وأكد الجانبان بالشراكة مع الولايات المتحدة الأميركية على التزامهم باستكمال الجهود وصولاً إلى اتفاق شامل لوقف إطلاق النار في القطاع.

"مخيمات اللاجئين الفلسطينيين" تثمن

موقف الملك من كسر الحصار على غزة

جلالة الملك، لإنجاح إيصال المساعدات إلى غزة، رغم كل الصعوبات والمخاطر التي يواجهها خلال عملية إرسال قوافل المساعدات من التأخير في عمليات التفتيش على المعابر من قبل قوات الاحتلال، والاعتداءات المتكررة من المستوطنين الإسرائيليين على الشاحنات.

وأكدت الموقف الأردني الثابت تجاه قطاع غزة، ورفض التهجير، وأن الأولوية القصوى للأردن اليوم هي إيصال المساعدات الإنسانية، وإبقاذ المدنيين، ودعم صمود الأنشاء الفلسطينيين على أرضهم في وجه الكارثة الإنسانية المتفاقمة.

عمان
تمنت لجان خدمات المخيمات والهيئات الاستشارية ومؤسسات المجتمع المدني والفعاليات الشعبية في مخيمات اللاجئين الفلسطينيين في المملكة، موقف جلالة الملك عبدالله الثاني، من كسر الحصار على قطاع غزة وإيصال المساعدات، محمّكا بذلك الضمير الإنساني العالمي لكي يلتفت إلى مسؤولياته بحماية المدنيين من أطفال ونساء في وقت تتفاقم فيه الكارثة الإنسانية بشكل غير مسبوق في قطاع غزة المنكوب.وأشادت اللجان في بيان ، بالجهود السياسية والدبلوماسية الحثيثة التي بذلها الأردن بقيادة

القوات المسلحة تشارك في إخماد

حرائق الغابات في جمهورية قبرص

عمان
بطوامم متخصصة، للمشاركة في عمليات إخماد الحرائق في مختلف أنحاء البلاد،وتأتي هذه المشاركة في إطار الدور الإنساني الذي تضطلع به القوات المسلحة الأردنية–الجيش العربي، والجهود المستمرة التي تبذلها المملكة في مساندة الدول الشقيقة والصديقة خلال الكوارث الطبيعية، تجسيدا للرسالة الإنسانية التي تحملها في إغاثة المتضررين وتقديم العون والمساعدة عند الحاجة.

تتفيذاً للتوجيهات الملكية السامية، شاركت القوات المسلحة الأردنية، في دعم جهود مكافحة حرائق الغابات التي اندلعت في عدد من المناطق في جمهورية قبرص، نتيجة موجة ارتفاع درجات الحرارة.وأرسلت القوات المسلحة الأردنية طائرتين من نوع بلاك هوك وطائرتين من نوع إيرتركتور تابعتين أسلح الجو الملكي، مزودة

افتتاح مهرجان صيف

عمان الدولي للتسوق

عمان
افتتح وزير الصناعة والتجارة والتموين المهندس يعرب القضاة مساء الخميس، فعاليات مهرجان صيف عمان الدولي للتسوق، في دورته الـ ٢٣، في معرض عمان الدولي للسيارات، طريق المطار.

ويشارك بفعاليات المهرجان الذي تنظمه شركة "المروجون الدوليون للتسويق وتنظيم المعارض (إبكو)"، ١٠٠ شركة محلية وعربية وأجنبية، تمثل مختلف القطاعات التجارية والصناعية.كما تشارك بالمهرجان المقام على مساحة ١٠ آلاف متر مربع، ويستمر ١٠ أيام، سوريا

وفلسطين وباكستان وإيران والكويت.

ويُفتتح المهرجان أبوابه أمام الزائرين من الرابعة عصراً وحتى الثانية عشرة ليلا، فيما سيشهد العديد من الفعاليات للأطفال إلى جانب توزيع جوائز وهدايا.

وبحسب مدير عام شركة (إبكو) رائد أبو سعدة، فإن للمهرجان الذي حضر افتتاحه رئيس غرفتي صناعة الأردن وعمان المهندس فتحي الجغبير وحشد من المدعوين، أهمية اقتصادية وتجارية وترويجية كونه ملتقى للعائلة ويوفر متعة التسوق والترفيه والتسلية، إلى جانب دوره بالترويج للصناعات المحلية.



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.

استخدام إسرائيل للتجوية

سلاح حرب في غزة بلغ مستويات قياسية



ولفتت إلى أن، "هذه هي المرة الأولى التي نشهد فيها حالات سوء التغذية على هذا النطاق الخطير في غزة، فتجويع الناس في غزة متعدد، ويمكن له أن ينتهي غدا إذا سمحت السلطات الإسرائيلية بإدخال الطعام على نطاق واسع".

وتابعت أطباء بلا حدود: "هذه مجاعة متعددة، تسببت بها السلطات الإسرائيلية في إطار حملة الإبادة الجماعية المستمرة. إن تجويع وقتل

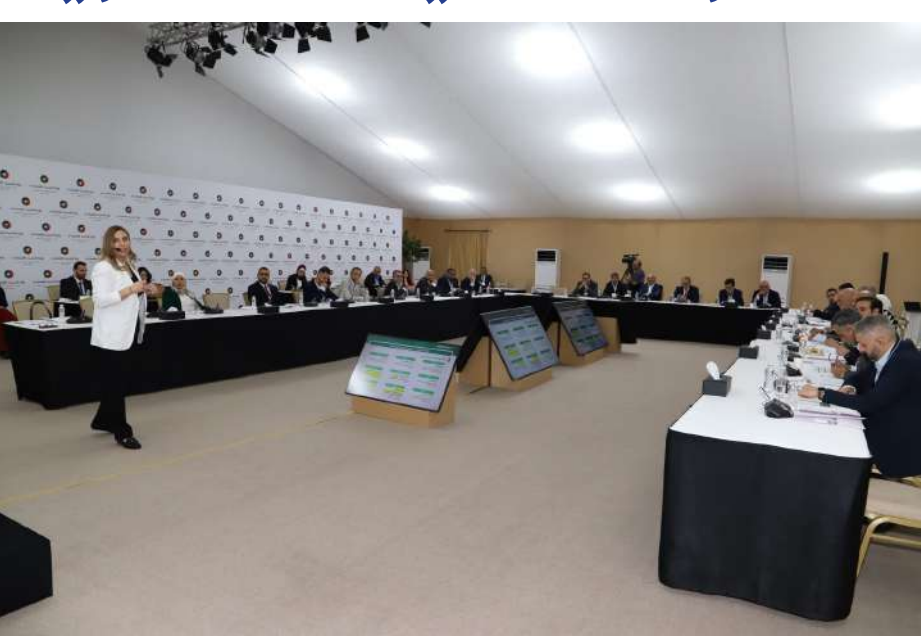
سنوات والنساء الحوامل والمرضعات الذين قصدوا عياداتها للمعاينة الأسبوع الماضي، كانوا يعانون من سوء التغذية، وفق ما نقلت قناة فرانس ٢٤.وأوضحت المنظمة الخيرية في بيان "استخدام التجويع كسلاح حرب من جانب السلطات الإسرائيلية في غزة بلغ مستويات غير مسبوقة. المرضى والعاملون في القطاع الصحي، يعانون من الجوع".

عمان
قالت منظمة أطباء بلا حدود، إن ربع الأطفال والنساء الحوامل في غزة، الذين يقصدون عياداتها، يعانون من سوء التغذية، مشيرة إلى أن "استخدام إسرائيل لسياسية التجويع في غزة كسلاح حرب بلغ مستويات غير مسبوقة".

وقالت المنظمة، الجمعة، في بيان نشرته، إن ربع أطفال غزة بين سن الستة أشهر وخمس

رؤية التحديث الاقتصادي تناقش قضايا

في قطاعي الطاقة والتنمية الحضرية



فاعليات شعبية وحزبية تستنكر

مصادقة «الكنيست» ضم الضفة الغربية

الدولية في ١٩ تموز ٢٠٢٤، والذي أكد بوضوح أن وجود الاحتلال الإسرائيلي في الأرض الفلسطينية المحتلة غير شرعي، ويجب إنهائه فوراً. وأشار البيان إلى أن الصمت الدولي تجاه السياسات التوسعية للاحتلال يشجع الحكومة الإسرائيلية على التمادي في سياساتها العدوانية، ويقضي على كل فرص السلام العادل والشامل في المنطقة ويضعها بأسرها أمام مزيد من التصعيد والعنف وعدم الاستقرار. تابع ص٢

وقع الاتفاقية عن المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة كبير الأمناء، رئيس المجلس الأمير مرعد بن رعد، وعن المجلس الوطني لشؤون الأسرة الأمين العام الدكتور محمد مقدادي، بحضور مديرية مكتب الأردن لجمعية الخدمة الجامعية العالية لك عمان استنكرت فاعليات شعبية وحزبية بأشد العبارات مصادقة الكنيست الإسرائيلي على بيان يدعم فرض ما يسمى بالسيادة الإسرائيلية

عمان
وقع المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة والمجلس الوطني لشؤون الأسرة، في مقر المجلس مذكرة تفاهم بهدف تطوير منهاج حاضنة الأطفال ليصبح منهاجاً تدريبياً دامجاً للفتيات ذوات الإعاقة الراغبات بالتسجيل به، إلى جانب الحصول على شهادة منازولة مهنة "حاضنة أطفال" والتي تُمنح من خلال مؤسسة التدريب المهني.

بلدية الشعلة في لواء بني كنانة تنفذ

عداداً من المشاريع الخدمية

للبعوض والحشرات، وحملة رش بالتصبيب لجميع مناطق البلدية، إضافة الى إحالة عطاء لشراء مادة "البيس كورس"، وذلك تمهيداً لاستخدامها في عمليات إصلاح جميع شوارع مناطق البلدية.

لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن كوادر البلدية بدأت بتنفيذ حملة نظافة شاملة اشتملت على إزالة الأنقاض والأتربة والأعشاب من الساحات والأرصعة العامة والأحياء السكنية، حيث ستشمل هذه الحملة جميع المناطق

إربد
نفذت بلدية الشعلة التابعة للواء بني كنانة أخيراً، عدداً من المشاريع الخدمية والتي طالت جميع المناطق التابعة للبلدية.

وقال رئيس البلدية المهندس معاوية الخزاعلة

فاعليات شعبية وحزبية تستنكر مصادقة "الكنيست" ضم الضفة الغربية

عمان

وقع المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة والمجلس الوطني لشؤون الأسرة، في مقر المجلس مذكرة تفاهم بهدف تطوير منهاج حاضنة الأطفال ليصبح منهاجاً تدريبياً دامجاً للفتيات ذوات الإعاقة الراغيات بالتسجيل به، إلى جانب الحصول على شهادة مزاولة مهنة "حاضنة أطفال" والتي تُمنَح من خلال مؤسسة التدريب المهني.

ووقع الاتفاقية عن المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة كبير الأمناء، رئيس المجلس الأمير مرعد بن رعد، وعن المجلس الوطني لشؤون الأسرة الأمين العام الدكتور محمد مقدادي، بحضور مديرة مكتب الأردن لجمعية الخدمة الجامعية العالمية الك عمان استنكرت فاعليات شعبية وحزبية بأشد العبارات مصادقة الكنيست الإسرائيلي على بيان يدعم فرض ما يسمى بالسيادة الإسرائيلية على الضفة الغربية المحتلة والأغوار، معتبرة هذا القرار باطلاً واستفزازاً صارخاً لمشاعر الأمة العربية والإسلامية، وانتهاكاً صارخاً للقوانين والمواثيق الدولية ولقرارات الأمم المتحدة.

وأكد حزب الميثاق الوطني في بيان صادر عن مكتبه السياسي أن هذا التحرك الخطير يندرج ضمن محاولات الاحتلال المستمرة لشرعنة مشروعه الاستيطاني وفرض أمر واقع بالقوة، وهو ما يتنافى مع ما صدر عن محكمة العدل الدولية في ١٩ تموز ٢٠٢٤، والذي أكد بوضوح أن وجود الاحتلال الإسرائيلي في الأرض الفلسطينية المحتلة غير شرعي، ويجب إنهائه فوراً. وأشار البيان إلى أن الصمت الدولي تجاه السياسات التوسعية للاحتلال يشجع الحكومة الإسرائيلية على التمادي في سياساتها العدوانية، ويقضي على كل فرص السلام العادل والشامل في المنطقة ويضعها بأسرها أمام مزيد من التصعيد والعنف وعدم الاستقرار.

كما وأكد الحزب على موقف الأردن الثابت بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني على حل الدولتين وحق الشعب الفلسطيني في إقامة دولته المستقلة على ترابه الوطني وعاصمتها القدس الشريف.

كما أعرب حزب عزم عن استنكاره الشديد لقرار "الكنيست الإسرائيلي" الذي يدعو لفرض السيادة الإسرائيلية المزعومة على الضفة الغربية، والذي يعكس سياسة تمييزية واضحة ويكرس العنصرية ويرسخ الإحتلال الاستعماري غير الشرعي وذلك في تحد جديد لأحكام القانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية وتقويض متعدد وفاضح لفرص السلام في الشرق الأوسط وحق تقرير المصير للشعب الفلسطيني وحل الدولتين ويعزز من التوترات والعنف ولله

الحرب في المنطقة والعالم وينذر بصراع طويل الأمد لا يحدد عقيدة. وأكد الحزب أن هذا القرار باطلاً شرعياً وقانونياً وسياسياً ويمثل تصعيداً خطيراً وجزءاً لا يتجزأ من مخططات الاحتلال لاستيطان الضفة وتهجير سكانها وهو ما يؤدي بشكل كبير إلى إغلاق الباب أمام أية فرصة لإقامة دولة فلسطينية متصلة جغرافياً وذات سيادة وقابلة للحياة بعاصمتها القدس الشرقية، وواد أية فرصة لتحقيق السلاا على أساس مرجعيات السلام المعترف بها دولياً.

وأشار إلى أن هذا القرار غير مقبول ومرفوض ويحمل المجتمع الدولي نتائج ذلك القرار ونتيجاته وأن إصرار إسرائيل على ذلك الصلف وضرب كل خطوات السلام والحل الشامل للقضية الفلسطينية يؤكد على عنصريتها عبر هذه الممارسات والقرارات التي تستحق تصنيفها كدولة مارقة استعمارية وعنصرية خارجة عن القانون ومعادية للسلام والقانون الدولي.

وبين أن طريق التطرف والوقوة التي تمارسها إسرائيل هو الاتجاه الأكثر جذرية كما نرى اليوم في ظل حكومة منطرفة وشعب يذهب بأغلبيته الى التطرف بقيادة اسرائيلية تقراً ما يجري في العالم بما يتطابق مع افقه الضيق بعيداً عن أي بوادر لحل شامل وسلام عادل يضمن حقوق الشعب الفلسطيني. ودعا الحزب إلى تحرك قانوني دولي واسع أمام محكمة العدل الدولية ومجلس الأمن الدولي لإدانة هذا القرار غير القانوني باعتباره يمثل جريمة ضم وفقا للقانون الدولي الإنساني واتفاقيات جنيف الرابعة ويشكل انتهاكاً صارخاً لمبدأ عدم جواز الاستيلاء على الأرض بالقوة.

وتمن المواقف الأردنية التاريخية والراسخة والداعمة للقضية الفلسطينية والشعب الفلسطيني والتي يقودها جلالة الملك عبدالله الثاني بكل عزم وثبات في مختلف المحافل الدولية مقدرين الجهود العظيمة للدولة الأردنية سياسياً ودبلوماسياً واغنياً وآخرها القوافل الإغاثية والطبية من غداء ودواء للأشقاء في غزة الذين يعانون من حصار بربري غاشم لم يشهده التاريخ وسط صمت دولي مريب وتواطؤ سياسي غير مسبق .

وأكد الحزب أن الأردن سيبقي على الدوام السياق في خدمة قضايا امته العربية والإسلامية ونقطة ارتكاز للسياسية العربية والدولية المواصله دوره الريادي في دعم كافة الجهود لجلب السلام للمنطقة ونيل الشعب الفلسطيني الشقيق حقوقه الشرعية الكاملة ضمن سلام دائم وعادل وشامل على أساس حل الدولتين ومبادرة السلام العربية وقرارات الشرعية الدولية.

بدوره، أكد الحزب الوطني الإسلامي عن استنكاره الشديد ورفضه للقرار الإسرائيلي، مشدداً على دعم الموقف الرسمي والشعبي الذي يقوده جلالة الملك بتضامنه اللامحدود مع الشعب الفلسطيني، كما يدعو الأمة العربية والإسلامية إلى التحرك القوي والفاعل لرفض هذا القرار ومقاومة الاحتلال، ويدعو جميع الأحرار في العالم إلى الوقوف بجانب الحق الفلسطيني.

من ناحية، قال حزب القدوة الأردني إن إقرار الكنيست الإسرائيلي تعد خطوة خطيرة وتشكل انتهاكاً صارخاً للقانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية وتهدد بشكل مباشر فرص تحقيق السلام العادل والشامل في المنطقة. وإن هذا القرار لا يعد فقط تدعيماً سافراً على حقوق الشعب الفلسطيني بل هو اعتداء مباشر على منظومة القيم الدولية ونسف لآية جهود سياسية أو ثقافية قائمة ومحاولة مكشوفة لفرض أمر واقع استيطاني غير شرعي.

وفي السياق ذاته، أعرب منتدى الأردن لحوار السياسات عن استنكاره وشجبه بأشد العبارات للقرار العدواني الصادر عن الكنيست الإسرائيلي، مؤكداً أن هذا القرار تجاوز فاضح للخط الأحمر الذي لا يسمح بتجاوزه، وأن العدو سيجد في الأردن سداً منيعاً كما كان دوماً في الدفاع عن فلسطين ومقدساتها. إلى ذلك، استنكر حزب العمال القرار غير الشرعي للكنيست لإسرائيلي يضم مناطق من الأراضي المحتلة والأغوار.

وقال الحزب في بيان، إن هذا القرار دعوة صريحة لإلغاء الحق والوجود الفلسطيني على أرضه التي تم احتلالها عام ١٩٦٧ وتعزيز الاستيطان غير الشرعي وقوننته.

وأضاف البيان أن الحزب يرفض ويدين هذا القرار، كما يرفض ويدين مجمل السياسات الإسرائيلية التوسعية الاستيطانية المناقضة لحقوق الإنسان والقانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية.

وأعرب منتدى الأردن لحوار السياسات عن استنكاره وشجبه للقرار العدواني الصادر عن الكنيست الصهيوني والقاضي بضم الضفة الغربية، في خطوة تمثل تصعيداً خطيراً وعدواناً سافراً على الحقوق التاريخية والقانونية للشعب الفلسطيني، واستهتاراً فجاً بالقانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية.

وأكد رئيس المنتدى الدكتور حميد البطاينة في بيان اليوم، أن هذا القرار تجاوز فاضح للخط الأحمر الذي لا يسمح بتجاوزه، مشيراً أن الممنعة، قيادةً وشعباً، لن تقف مكتوفة الأيدي أمام هذه المحاولة الرعناء لفرض واقع احتلالي بالقوة، وأن العدو الصهيوني سيجد في الأردن سداً منيعاً كما كان دوماً في الدفاع عن فلسطين ومقدساتها.

وذكر البطاينة، العالم أجمع بأن الدور الهاشمي التاريخي في رعاية القدس والمقدسات الإسلامية والمسيحية ليس شعراً سياسياً بل مسؤولية راسخة حملها الهاشميون على عاتقهم، وقدموا في سبيلها التضحيات، وأن معركة الكرامة المحيطة لا تزال شاهدة على أن هذا الوطن لا يفرط، ولا يتنازل، ولا يسمح للغاصب أن يتقدم شبراً على حساب الحق والكرامة.

وأضاف، أن الشعب الأردني الأبي، وعاشروه الهاشمي، وجيشه العربي المصطفوي، يقفون صفاً واحداً خلف جلالة الملك عبدالله الثاني، في موقف العزة والشرف والدفاع عن فلسطين، القضية المركزية، وحماية الكرامة العربية من غطرسة الاحتلال وتجاوزاته. ندية الدكتور نانسى المومني، ومدير عام مؤسسة التدريب المهني المهندس أحمد الغرابية، وعدد من الكوادر الفنية في المؤسسات.

رؤية التحديث الاقتصادي تناقش قضايا في قطاعي الطاقة والتنمية الحضرية

عمان



أكد خبراء في مجال الطاقة أهمية هذا القطاع كمحرك رئيسي للنمو الاقتصادي الوطني، ودوره في توفير فرص عمل جديدة في مختلف مجالاته، مشيرين إلى ضرورة تعظيم الاستفادة من إمكانيات الأردن وموقعه الجغرافي لدعم تطوير قطاع الطاقة وتعزيز تكامله على المستويين الإقليمي والدولي.

وأشاروا خلال ورشة العمل التي عُقدت في الديوان الملكي الهاشمي، ضمن المرحلة الثانية من ورشات رؤية التحديث الاقتصادي في يومها العاشر، إلى أهمية التوجه نحو بناء قطاع طاقة آمن وموثوق ومستدام.

وناقش المشاركون أهمية تعزيز الاعتماد على مصادر الطاقة المحلية كخيار استراتيجي لتحقيق أمن التزويد، ونهية بيئة استثمارية جاذبة قادرة على استقطاب المشاريع الكبرى في القطاع، إلى جانب دعم الشراكة الفاعلة بين القطاعين العام والخاص، باعتبارها ركيزة أساسية في مسار التحول الطاقى وتحقيق التنمية المستدامة.

وكرزت النقاشات على ضرورة تطوير البنية التحتية لقطاع الطاقة بمختلف مكوناته، بما يشمل الكهرباء والمشتقات النفطية والغاز الطبيعي، بما يضمن كفاءة التزويد وتحسين الوصول إلى مصادر الطاقة في جميع المحافظات.

كما أكد المشاركون أهمية بناء القدرات في مجالات جديدة، خصوصاً في استخدام الهيدروجين الأخضر.

وتناول الحضور أبرز نقاط القوة في قطاع الطاقة، ومنها توفر الكفاءات البشرية المؤهلة، ووجود استراتيجيات وخطط واضحة تعزز من نمو القطاع، بالإضافة إلى الإمكانيات الكبيرة التي يمتلكها الأردن في توليد الطاقة المتجددة، بفضل وفرة الموارد الطبيعية، وخاصة الطاقة الشمسية وطاقة الرياح.

كما أشاروا إلى نجاح نماذج الإنتاج المستقل في مجال الطاقة التقليدية والمتجددة، والتي تسهم في جذب الاستثمارات المحلية والأجنبية.

وقال عضو مجلس إدارة جمعية إدامة للطاقة والمياه والبيئة، الدكتور ماهر مطالقة، إن السنوات الماضية شهدت تطوراً ملحوظاً في عدة مجالات، من أبرزها تعظيم مساهمة الطاقة المتجددة المحلية من الشمس والرياح في خليط الكهرباء، وزيادة إنتاج الغاز من حقل الريشة.

ولفت إلى أهمية عقد هذه الورشات لمراجعة ما تحقق، وتحديد التحديات القائمة تمهيداً لمعالجتها في المرحلة المقبلة.من جهته، أكد الرئيس التنفيذي لشركة مصفاة البترول الأردنية، المهندس حسن الحيارى، الدور الحيوي للمصفاة في تأمين احتياجات المملكة من المشتقات النفطية والغاز، إلى جانب مساهمتها في مجالي التوزيع والتخزين، وهما عنصران أساسيان في تعزيز أمن الطاقة.

وتهدف رؤية التحديث الاقتصادي إلى بناء منظومة طاقة أكثر كفاءة وقادرة على مواكبة التطورات التكنولوجية، وتعزيز الربط الكهربائي الإقليمي. كما تسعى في مجال

الغاز إلى إنشاء شبكة لتوزيع الغاز الطبيعي إلى المجمعات الصناعية، بما يخفف من كلف الطاقة ويعزز تنافسيتها. وتتضمن أبرز مبادرات القطاع في المرحلة الأولى من الرؤية: وضع خارطة طريق للتحول الطاقى من خلال تعزيز الاعتماد على مصادر الطاقة المتجددة، والتوسع في الربط الكهربائي مع دول الإقليم، وتطوير سياسات وتشريعات تتماشى مع متطلبات المستقبل، إلى جانب تعزيز الشراكة بين القطاعين العام والخاص، وتشجيع الاستثمار، وتحديث البنية التحتية للطاقة، بما في ذلك تطوير شبكة كهربائية ذكية.

ومن أبرز إنجازات المرحلة الأولى: إعلان نتائج الدراسة التقديرية لاحتياجات الغاز الطبيعي في حقل الريشة، ووصول نسبة مساهمة الطاقة المتجددة إلى ٢٧٪ من إجمالي الكهرباء المولدة عام ٢٠٢٤، وإتمام المرحلة الأولى من الربط الكهربائي مع العراق بقدرة ٤٠ ميغاواط، ورفع نسبة العدادات الذكية المركبة إلى ٨٤٪، إضافة إلى إقرار تطبيق التعرفة المرتبطة بوقت الاستخدام في بعض القطاعات.

كما وتواصلت، اليوم، أعمال ورشات المرحلة الثانية من رؤية التحديث الاقتصادي في يومها العاشر، والتي تُعقد في الديوان الملكي الهاشمي، إذ خصصت إحدى الجلسات لمراجعة سير العمل في قطاع التنمية الحضرية، ومناقشة أبرز نقاط القوة فيه، وذلك بعد مضي ثلاث سنوات على إطلاق الرؤية.

وسلط المشاركون في الجلسة الضوء على أهمية القطاع باعتباره محورا أساسياً في تعزيز نوعية الحياة في الأردن، وهو أحد المعينات الرئيسية لرؤية التحديث

الاقتصادي.

كما ناقشت الجلسة التحديات التي تواجه هذا القطاع، وفي مقدمتها الحاجة لتوسيع المساحات الخضراء، وتطوير البنية التحتية الحضرية، وتحسين النقل العام، بما يحقق بيئة أكثر استدامة وملاءمة للمواطنين.

وأكد المختص في إدارة المدن، المهندس فوزي مسعد، أن الجلسة ناقشت عدة قضايا ومنها تدني حصة الفرد من المساحات الخضراء، والتي لا تتجاوز ١,٣ متر مربع، مقارنة بالمعيار الذي توصي به منظمة الصحة العالمية والبالغ ٨ أمتار مربعة للفرد.

وأرجع مسعد هذا التراجع إلى نقص الأراضي المتاحة داخل المدن، مؤكداً الحاجة الملحة إلى مراجعة تخطيط استخدامات الأراضي لتعزيز الفضاءات العامة الخضراء.

وعن الازدحامات المرورية أكد مسعد أن سبب تزايدها هو النمو الكبير في أعداد المركبات، لافتاً إلى أن هناك دراسات ستُعلن قريباً تهدف إلى تطوير حلول عملية للنقل العام، من بينها ربط الضواحي بمسارات الباص السريع، لتحسين كفاءة التنقل والتخفيف من حدة الازدحام.

من جهتها، أكدت وزيرة النقل الأسبق والمختصة في التخطيط الحضري وأنظمة النقل، الدكتورة لينا شبيب، أهمية الانتقال من التخطيط إلى التنفيذ، من خلال مقترحات عملية قابلة للتطبيق تضمن إحداث فارق ملموس في الواقع الحضري، مؤكدة ضرورة تطوير الخرجات السابقة والبناء عليها لتحقيق أثر أوسع وأكثر استدامة.وشددت شبيب على أن استخدام التكنولوجيا أصبح عنصراً حاسماً في بناء مدن أكثر ذكاء

وزير البيئة يبحث مع ممثلة منظمة الصحة العالمية في الأردن تعزيز التعاون

عمّان



بحث وزير البيئة الدكتور معاوية الراديدة في مقر الوزارة مع ممثلة منظمة الصحة العالمية في الأردن، الدكتورة ايمان الشنقيطي، أوجه التعاون القائم والمستقبلي بين الوزارة والمنظمة، خاصة في مجالات حماية البيئة والصحة العامة.

وأكد الجانبان خلال الاجتماع، أهمية تعزيز الشراكة بين الطرفين لمواجهة التحديات البيئية المتزايدة، خصوصاً في ظل تداعيات التغير المناخي؛ لما لها من انعكاسات مباشرة على صحة الإنسان والأنظمة البيئية.

كما جرى استعراض المشاريع المشتركة بين الوزارة والمنظمة، والتأكيد على أهمية تكثيف الجهود والتنسيق المستمر من أجل بناء استجابات فاعلة تحدّ من التأثيرات السلبية للتغير المناخي، وتعزيز القدرة الوطنية على التعامل مع التحديات الصحية والبيئية الراهنة والمستقبلية.

ملتقى تشاوري في "قرى الأطفال" يبحث تعويض الفاقد التعليمي

عمان

التربويين والخبراء الوطنيين أمر حيوي لنجاح مهمة الجمعية، لا سيما في المجال التعليمي، مشيراً إلى التزام الجمعية بأن تظل حاضنة تعليمية وإنسانية تضمن لكل طفل تعليمًا نوعياً يعزز فرص نجاحه.من ناحيتها، عرضت المديرية الوطنية لقرى الأطفال الأردنية ورئيسة الهيئة العامة لقرى الأطفال الدولية، رنا الزعبي، النموذج المتكامل لقرى الأطفال في الأردن، موضحة أن الجمعية رغم انتمائها إلى شبكة دولية في ١٣٧ دولة، إلا أنها جمعية أردنية بالكامل، وتعمل تحت مظلة وزارة التنمية الاجتماعية.وبيّنت أن برامج الجمعية تشمل ٣ قرى في عمان وإربد والعقبة، وتخدم فئات متعددة، من خلال تدخلات تبنى على معايير علمية وحقوقية.

وأضافت الزعبي أن برامج الجمعية لا تقتصر على رعاية الأطفال، بل تشمل أيضاً حماية وتمكين النساء والشباب والأسر، والدمج المجتمعي، وتدريب منح دراسية، وبناء شبكة دعم من خبراء تربويين يقدمون استجابات عملية وسريعة.

نظمت جمعية قرى الأطفال SOS الأردنية، الملتقى الأول التشاوري لشخصيات تربوية وطنية، لبحث تطوير سبل دعم الأطفال والشباب وتنمية مواهبهم ومواجهة التحديات التي تعترض طريقهم.وأوضحت الجمعية في بيان، أن الملتقى ركز على أهمية اكتشاف المواهب، وتعويض الفاقد التعليمي، والعمل مع الأطفال الذين يواجهون صعوبات ناجمة عن ظروف حياتية أو نفسية. وأكد عضو مجلس إدارة الجمعية الدكتور محمود المساد، أن جوهر رسالة قرى الأطفال هو بناء بيئة تعليمية وإنسانية دافئة، تمكن الأطفال من الشعور بالانتماء، وتحفز قدراتهم، وتمنحهم الثقة بالنفس في مسيرتهم نحو الاستقلالية، وتؤسس لمسار تعليمي ونفسي متوازن يمكنهم من النمو والنجاح.

من جهته، أكد رئيس مجلس إدارة الجمعية، المهندس مصطفى الوشاح، أن الشراكة مع

8 أخطاء يجب تجنبها عند تناول بذور الشيا



وكالات

تُصنّف بذور الشيا على أنها "غذاء خارق صغير الحجم" ولكنه فعال. لأنها غنية بالألياف، وأحماض أوميغا-٣ الدهنية، والبروتين، ومضادات الأكسدة التي تحسّن صحة القلب والهضم والطاقة. ولكن للاستفادة القصوى من بذور الشيا، يجب توخي الحذر عند تناولها مع بعض تركيبات الأطعمة لأنها يمكن أن تقلل من امتصاص العناصر الغذائية أو تُسبب اضطرابات هضمية مثل الانتفاخ أو اضطراب المعدة.

وفقًا لما نشرته صحيفة Times of India، يوصي الخبراء بتجنب الوقوع في الأخطاء الثمانية التالية عند تناول بذور الشيا:

١. الأطعمة الغنية بحمض الفيتيك

يوجد حمض الفيتيك في الفاصوليا والعدس والمكسرات وبعض الحبوب. يُمكن أن يمنع حمض الفيتيك الجسم من امتصاص المعادن المهمة مثل الكالسيوم والحديد والزنك. تحتوي بذور الشيا أيضًا على حمض الفيتيك، لذا فإن تناولها مع هذه الأطعمة قد يُقلّل من كمية المعادن التي يحصل عليها الجسم.

٢. عصائر الفاكهة المحبأة

يمكن أن تبدو إضافة بذور الشيا إلى العصائر المحبأة لذيذة، لكن العديد من العصائر المباعية في المتاجر تحتوي على الكثير من السكر المضاف والمواد الحافظة.

يمكن أن يُسبب ذلك ارتفاعًا حادًا في سكر الدم ويُغني بعض الفوائد الصحية لبذور الشيا. لذلك، يوصي الخبراء بتناول بذور الشيا مع عصير الفاكهة الطازج أو الماء العادي.

٣. منتجات الألبان الثقيلة

تُبطئ الكريمة كاملة الدسم ومنتجات الألبان الثقيلة الأخرى عملية الهضم. عند دمجها مع بذور الشيا، يمكن أن تُسبب شعورًا بالثقل أو الانتفاخ، وتمنع الجسم من الحصول على جميع العناصر الغذائية من بذور الشيا. يُنصح بتناول خيارات الألبان الخفيفة أو الحليب النباتي لتحسين امتصاص العناصر الغذائية وهضمها.

هل يؤثر زيت النخيل على مستوى الكوليسترول؟



وكالات

أثبتت نتائج الدراسات التي أجريت في السنوات الأخيرة أن حمضي الميريسيتيك والبالميتك في زيت النخيل لا يزيان من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويقول البروفيسور أوليف ميديفيدف، رئيس قسم الصيدلة والعميد الأول لكلية الطب الأساسي بجامعة موسكو، ومؤسس مركز بحوث التغذية الصحية: "تشير الدراسات الحديثة إلى أن حمض البالميتك الموجود في الدهون النباتية لا يرفع من مستوى الكوليسترول الكلي أو الكوليسترول الضار (LDL). إن ارتفاع الكوليسترول يرتبط بشكل أساسي بالإفراط في استهلاك الدهون المشبعة — أي عندما تتجاوز ١٠٪ من إجمالي النظام الغذائي. على سبيل المثال، تحتوي الزبدة على نحو ٦٠٪ من الدهون المشبعة، بينما يحتوي زيت النخيل على نسبة أقل، تقارب ٢٠٪".



الأمم

السبت (26 تموز 2025 العدد 3386)

مفاجأة صحية: البيض قد يقلل خطر الإصابة بالزهايمر لدى كبار السن!



وكالات

بينما يواصل العالم مواجهة تصاعد مرض الزهايمر والتدهور المعرفي المرتبط بالعمر، يواصل الباحثون استكشاف خيارات نمط الحياة اليومية والأطعمة التي يمكن أن توفر الحماية من هذا التدهور المعرفي المبكر. ومن بينها طعام بسيط وهو البيض، حيث تشير دراسة حديثة نُشرت في مجلة التغذية، استنادًا إلى بيانات حصرية جُمعت من عينة بحثية، إلى أن تناول أكثر من بيضة واحدة أسبوعيًا قد يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بالزهايمر لدى كبار السن.

ما هو مرض الزهايمر؟

وفقًا للمعهد الوطني للشيخوخة، يُعد الزهايمر أكثر أشكال الخرف شيوعًا، وهو اضطراب دماغي يدمّر ذاكرة الشخص ومهاراته التفكيرية تدريجيًا. وتشمل أعراضه فقدان الوظائف الإدراكية – التفكير والتذكر وحتى الاستدلال. ومن الشائع أن يُصاب بعض الأشخاص بأكثر من نوعين من الخرف، فعلى سبيل المثال، يُصاب بعض الأشخاص بمرض الزهايمر والخرف الوعائي معًا. داخل الدراسة:

استكشاف العلاقة بين استهلاك البيض وصحة الدماغأجرى البحث بعنوان "العلاقة بين تناول البيض وخطر الإصابة بالخرف ومرض الزهايمر لدى كبار السن" تتبعًا لأكثر من ١٠٢٤ بالغًا (بلغ متوسط أعمارهم ٨١.٤ عامًا)، أشاروا جميعًا في البداية إلى أنهم لا يعانون من الخرف، لأكثر من ٧ سنوات. وتم تقييم أنماطهم الغذائية باستخدام استبيان مُعتمد لتكرار تناول الطعام، وُرصدت نتائجهم الإدراكية سنويًا. وبنهاية الدراسة، بلغ عدد المشاركين الذين أصيبوا بالخرف المرتبط بالزهايمر ٢٨٠ مشاركًا. لكن أولئك الذين تناولوا البيض أكثر من مرة أسبوعيًا كانوا أقل عرضة للإصابة

بالمرض بنسبة ٥٠٪ تقريبًا مقارنةً بمن تناولوا كمية أقل من البيض.لماذا البيض؟ ما الذي يجعله مفيدًا للدماغ؟

من خلال هذا البحث، يبدو أن أحد العوامل الرئيسية التي برزت هو الكولين. والكولين عنصر غذائي أساسي موجود بكميات كبيرة في البيض، إنه عنصر غذائي بسيط يساعد الدماغ والجسم على العمل بشكل سليم، وتذكروا أنه ليس فيتامينًا، ولكنه يعمل كفيتامين، ويُنتج الجسم كمية صغيرة من الكولين حتى من تلقاء نفسه، ولكن معظمه يأتي من الطعام. إلى جانب دوره في صحة الدماغ، يُقلّل الكولين أيضًا من الالتهابات، ويُنظّم المزاج والصحة النفسية، ويدعم وظائف العضلات، بل ويُساعد

في استقلاب الدهون.

مصادر أخرى للكولين تشمل:

البيض (وخاصة الصفار).

الأسماك (مثل سمك السلمون والتوتة).

الدجاج أو الديك الرومي.

الحليب ومنتجات الألبان الأخرى.

خطر الإصابة بالزهايمر وأمراض الأعصاب

أثناء إجراء هذا البحث

أجرى الباحثون أيضًا تشريحًا لأدمغة ٥٨

مشاركًا متوفين، وكان التحليل صادمًا، إذ

فحص علامات مرض الزهايمر في الدماغ،

وأظهر المشاركون الذين تناولوا أكثر من بيضة

واحدة أسبوعيًا ما يلي:انخفاض عدد لويحات

الأميلويد: من المعروف أن تراكمات البروتين

لها صلة بمرض الزهايمر.

تشابكات عصبية ليفية أقل: مكونات تشبه

الألياف المتتوية داخل خلايا الدماغ وتعمل

على تعطيل وظائف الدماغ وتؤدي إلى التدهور

الإدراكي.ما هو الاستنتاج الذي توصل إليه

الباحثون؟تشير هذه النتائج إلى أن تناول

البيض بكثرة يرتبط بانخفاض خطر الإصابة

بالخرف وأمراض الزهايمر، وأن ارتباطه

بخرف الزهايمر يرتبط جزئيًا بالكولين الغذائي.

ومع استمرار العلماء في كشف أسرار استهلاكنا

الغذائي وتأثيره على صحة أدمغتنا، أصبح من

الواضح تمامًا أن دراسات كهذه تُبرز إمكانيات

خيارات غذائية بسيطة ومتوفرة بسهولة لدعم

صحة الدماغ.

معلومات لا تعرفها عن مرض الانحلال الفقاعي



٣ – الدعم الغذائي:

– في حالات الإصابة في الفم والمريء، قد يحتاج الطفل إلى تغذية عبر أنبوب خاص.

– ينصح بتناول أطعمة لينة وسهلة البلع.

٤ – العلاج الفيزيائي:

– للمساعدة على منع تيبس المفاصل والتحام الأصابع.

– تمارين منتظمة للحفاظ على القدرة الحركية.

٥ – الوقاية من العدوى:

– استخدام مضادات حيوية عند الضرورة.

– متابعة منتظمة مع الطبيب.

٦ – الدعم النفسي:

– الدعم العاطفي والاجتماعي ضروري للمريض وأسرته.

– قد يحتاج الطفل إلى مختص نفسي لمساعدته على التكيف.

التحديات النفسية والاجتماعية:

يواجه مرضى الانحلال الفقاعي العديد من الصعوبات النفسية والاجتماعية، مثل:

– الإحساس بالعزلة أو التمرر بسبب مظهر الجلد.

– القلق والاكتئاب.

– صعوبات في التعلم أو العمل نتيجة التحديات الجسدية.

– إرهاق العائلة نتيجة الرعاية اليومية المستمرة.لذلك من الضروري توفير بيئة داعمة

نفسياً وتعليمية منقّهة، وضمان إدماجهم في

المجتمع بكرامة واحترام.

– صعوبات في البلع والتغذية.

– فقر دم مزمن.

– حكة شديدة.

– التحام الأصابع وتشوّهها (في الأنواع

الشديدة).

التشخيص:

يتم التشخيص بناءً على:

١ – الفحص السريري: من خلال ملاحظة

طبيب الجلد للأعراض الظاهرة.

٢ – خزعة الجلد: لتحديد موقع تكوّن الفقاعة

تحت المجهر.

٣ – التحليل المناعي الفلوري: يساعد على

تحديد نوع البروتين المتأثر.

٤ – الفحص الجيني: يحدد الطفرات الجينية

المسؤولة ويؤكد التشخيص.

يمكن أيضاً إجراء فحوصات ما قبل الولادة في

حال وجود تاريخ عائلي للمرض.

٣ – التحليل المناعي الفلوري: يساعد على

تحديد نوع البروتين المتأثر.

٤ – الفحص الجيني: يحدد الطفرات الجينية

المسؤولة ويؤكد التشخيص.

١ – العناية بالجروح والجلد:

تنظيف الجلد بلطف وتغطية التقرحات بشاش

غير لاصق.

لا يوجد حتى الآن علاج شاف للانحلال الفقاعي،

وتركّز الجهود على التخفيف من الأعراض،

وتحسين جودة الحياة، ومنع المضاعفات.

١ – العناية بالجروح والجلد:

تنظيف الجلد بلطف وتغطية التقرحات بشاش

غير لاصق.

لا يوجد حتى الآن علاج شاف للانحلال الفقاعي،

وتركّز الجهود على التخفيف من الأعراض،

وتحسين جودة الحياة، ومنع المضاعفات.

١ – العناية بالجروح والجلد:

تنظيف الجلد بلطف وتغطية التقرحات بشاش

غير لاصق.

لا يوجد حتى الآن علاج شاف للانحلال الفقاعي،

وتركّز الجهود على التخفيف من الأعراض،

وتحسين جودة الحياة، ومنع المضاعفات.

الاحتكاك أو الحرارة. لا يترك هذا النوع غالبًا

ندوبًا، وقد تحسن الحالة مع التقدم في العمر.

٢– الانحلال الفقاعي الوصلي (Junctional EB):

يعد أكثر خطورة، إذ تظهر الفقاعات في الطبقة

التي تربط بين البشرة والأدمة. يعاني المصابون

من مضاعفات في الأغشية المخاطية، كالحم

والمريء. بعض الأشكال الشديدة منه قد تكون

مميّنة في الطفولة المبكرة.

٣ – الانحلال الفقاعي المتصدع

(Dystrophic EB):

يحدث في الطبقة الأعمق من الجلد، وغالبًا

ما يترك ندوبًا دائمة. يُقسّم إلى نوعين: سائد

(Dominant) ومتنحي (Recessive).

ويعد الشكل المتنحي من أشد الأنواع، حيث

تتكوّن ندوب، وتشوهات في الأظافر، وقد يصاب

الجلد بالتهلّك، ما يسبب التحام الأصابع أو

الآطراف.

٤ – الانحلال الفقاعي المختلط أو غير المصنف:

يُطلق على الحالات التي لا تندرج تحت

تصنيف محدد أو تتداخل فيها أكثر من نوع.

الأعراض والعلامات:

تختلف الأعراض حسب نوع المرض، لكنها

تشمل عمومًا:

– تكوّن فقاعات على الجلد بعد أي احتكاك

بسيط.

– تقرحات مؤلمة، خاصة في الفم والمريء.

– تساقط الأظافر أو تشوّهها.

– تأخر التئام الجروح.

– ندوب وتشوهات مع مرور الوقت.

تسبب ارتفاعاً حاداً في سكر الدم خلال ١٥ إلى

٣٠ دقيقة.بالمقارنة، تهضم الكربوهيدرات أو

السكريات الموجودة في الأطعمة الكاملة، مثل

الحبوب الكاملة أو منتجات الألبان، ببطء أكبر

لاحتوائها على الألياف أو البروتين، ما يؤدي إلى

ارتفاع تدريجي في مستويات سكر الدم.

ما يحدث بعد تناول السكر

وفق "فري ويل هيلث"، بالنسبة للشخص

متأثر، تهضم السكريات البسيطة الموجودة في

الحلوى أو المشروبات الغازية بسرعة، وقد

كم يستغرق السكر داخل الجسم بعد تناوله؟

أو مُقدّمات السكري، أو مرض السكري، فقد لا يُعالج الجسم السكر بكفاءة.

قد يؤدي هذا إلى ارتفاع مستمر في مستويات سكر الدم قد يستمر لعدة ساعات أو أكثر.

وبشكل عام، عادةً ما يخفّض السكر الذي تم تناوله من الجسم في غضون ساعتين إلى ٣

ساعات بالنسبة لمعظم الأفراد.

وتساعد الوجبات المتوازنة والحركة المنتظمة

جسمك على معالجة السكر بكفاءة أكبر

والحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم.

دمج روبوت الدردشة غروك في سيارات تسلا يثير مخاوف حول الخصوصية



بالموجات فوق الصوتية، ونظام تحديد المواقع العالمي ومعلومات الموقع، وبيانات القراءات الحيوية للمركبة، مثل السرعة، واستخدام البطارية، وقراءات عداد المسافات، وسجلات الأحداث مثل بيانات الاصطدامات أو الأعطال، وبيانات تفاعل المستخدم.

وهذه جميعها بيانات قدمتها "تسلا" للسلطات الحكومية للتعرف على المجرمين أو لمساعدة جهات إنفاذ القانون في التحقيقات. ومن غير الواضح ما إذا كان يُسمح باستخدام المحادثات مع "غروك" في التحقيقات أيضًا.

وقال كاهن إنه مع زيادة عدد الكاميرات وأجهزة الاستشعار في المركبات ذاتية القيادة، يتم جمع عدد متزايد من أنواع البيانات من السائقين، مضيفًا: "تسارع هذه الشركات إلى الإدعاء بأن بياناتنا تُخفي هويتها، لكن من الصعب جدًا فعليًا إخفاء هوية هذا النوع من المعلومات بطريقة لا يمكن معها إعادة تحديد هوية أصحابها لاحقًا".

وبصفته الشخص الذي يقف وراء بعض أشهر المنتجات التقنية اليوم -من السيارات الكهربائية، وتقنيات القيادة الذاتية، والنماذج اللغوية الكبيرة، إلى مواقع التواصل الاجتماعي القانون أو مسؤولي الهجرة، أو ببساطة استغلالها لتحقيق ربح دون موافقتنا".

وتحتوي سيارات تسلا، على وجه التحديد، على سلسلة من الكاميرات، وتجمع البيانات من مقاطع الفيديو والكاميرات، وبيانات أجهزة الاستشعار

تقول "تسلا" في سياسة الخصوصية الخاصة بها إنها تستخدم بيانات السيارات في نماذج الذكاء الاصطناعي الخاصة بالقيادة الذاتية، وتسمح للعملاء بتنزيل نسخ من البيانات التي تجمعها لأنفسهم.

لكن "تسلا" لا توضح بالتفصيل أنواع هذه البيانات التي تستخدمها ولأي غرض، ولم تحدث سياسة الخصوصية الخاصة بها منذ إضافة "غروك" في ١٢ يوليو، لذا من غير الواضح كيف سيتم استخدام المحادثات في السيارات.

خطر كبير: قال ألبرت كاهن، المدير التنفيذي لـ "Surveillance Technology Oversight Project"، وهي منظمة معنية بالمشكلة العامة وتقدم خدمات قانونية وتُركز على كيفية استخدام التكنولوجيا لاستهداف الأفراد: "هذا جزء من اتجاه أوسع نراه في صناعة السيارات".

وأضاف: "السيارات تحولت من رمز للاستقلالية على الطرق المفتوحة إلى أكثر جوانب حياتنا خضوعًا للمراقبة. هناك قدر هائل من الخطر في استخدام البيانات التي تُجمع في سرية من سياراتنا ضدها، سواء من قبل جهات إنفاذ القانون أو مسؤولي الهجرة، أو ببساطة استغلالها لتحقيق ربح دون موافقتنا".

وتحتوي سيارات تسلا، على وجه التحديد، على سلسلة من الكاميرات، وتجمع البيانات من مقاطع الفيديو والكاميرات، وبيانات أجهزة الاستشعار

خصوصية "xAI"، مشيرةً إلى أن المحادثات ستكون مجهلة الهوية ولن تربط بسيارة بعينها. وتوضح نظرة على سياسة خصوصية "xAI" أن الشركة تجمع معلومات شخصية، ومحتوى المستخدم، ومعلومات من مواقع التواصل الاجتماعي، وبيانات أخرى مرتبطة باستخدام الخدمة، وأنها ستشارك البيانات مع مزودي خدمات متعاقدين معها، والشركات المرتبطة بها، والجهات الخارجية التي يوافق العملاء على مشاركة المعلومات معها.

لكن السؤال الأهم هو: ما هي البيانات الدقيقة التي ستتمكن "xAI" من الوصول إليها عند استخدام "غروك" في السيارات؟. اقترح ماسك إضافة "كلمة تنبيه" لتفعيل روبوت الدردشة، لكن هل سيحد هذا من أجزاء المحادثات التي يلتقطها "غروك" داخل السيارة؟ أم أنه سيسمح إلى كل ما يُقال في السيارة بمجرد تفعيله عبر الشاشة الرئيسية؟.

والمحادثات ليست سوى جزء من البيانات المتاحة. ففي النهاية، أصبحت السيارات من أقوى أجهزة جمع البيانات في الحياة اليومية. وتحتوي السيارات على أجهزة كمبيوتر وأجهزة استشعار متعددة، ونشر بعض التقديرات إلى أنها تنتج حوالي ٢٥ غيغابايت من البيانات كل ساعة، وهي بيانات قد تكون قيّمة بشكل خاص لشركة لديها نموذج ذكاء اصطناعي ضخم تحتاج إلى بيانات لتدريبه.

وكالات علم مالكو سيارات تسلا الكهربائية مؤخرًا أنهم سيحصلون على ميزة جانبية: ابتداءً من ١٢ يوليو، أصبح روبوت روبوت الدردشة "غروك" مُثبّتًا تلقائيًا ومتاحًا للاستخدام في جميع سيارات تسلا الجديدة.

و"غروك" هو روبوت دردشة يعتمد على الذكاء الاصطناعي طورته "xAI"، وهي شركة ذكاء اصطناعي أطلقها إيلون ماسك، الرئيس التنفيذي لشركة تسلا، قبل عامين.

ويبدو أن ماسك يستغل أصوله المتنوعة ومشروعاته التجارية لمنح العملاء قيمة إضافية. ولكن في هذه الحالة، من المنطقي التساؤل عن المستفيد الأكبر من "الهدية"، التي تُعزز أعمال ماسك، بحسب تقرير مجلة فورتشن، اطلعت عليه "العربية Business".

ومع هذا التحديث، أصبح "غروك" يظهر الآن في شكل زر على الشاشة الرئيسية لسيارة تسلا. ويمكن للمستخدمين طرح أسئلة عليه أو تكليفه بمهام لأدائها، تمامًا كما يفعلون مع أي روبوت دردشة آخر، سواء كان "شات جي بي تي" من شركة "OpenAI" أو "Gemini" من "غوغل".

وفي الوقت الحالي، لا يمكن لغروك التحكم في أي من وظائف السيارة، مثل النوافذ أو مكيف الهواء، لكن ليس من الصعب تخيل استخدامات عملية كثيرة للنموذج اللغوي الكبير داخل السيارة، بدءًا من الرد على رسائل البريد الإلكتروني وصولًا إلى تلخيص كتاب.

من المستفيد؟ من المرجح أن يجعل الاتفاق الجديد بين "تسلا" و"xAI" من "تسلا" عميلًا رئيسيًا لشركة الذكاء الاصطناعي، على الرغم من أن أيًا من الشركتين لم تكشف عن أي تفاصيل مالية تتعلق بهذه الشراكة.

وباعت "تسلا" ما يقرب من ١,٨ مليون سيارة العام الماضي فقط، مما يعني أن هذه الشراكة الجديدة ستفتح الباب أمام ملايين العملاء لبدء استخدام "غروك". وإذا استقادت ولو نسبة صغيرة من مالكي "تسلا" الجدد من هذه الميزة، فقد يؤدي ذلك إلى زيادة تكاليف الحوسبة لشركة "xAI" التي تُنفق بالفعل حوالي مليار دولار شهريًا لبناء مراكز بياناتها وشراء ما يكفي من رقائق الكمبيوتر لمنافسة شركات الذكاء الاصطناعي الأخرى.

لكن من المهم التفكير في طريقة مشاركة البيانات التي قد تحدث الآن بعد تثبيت "غروك" في سيارات تسلا. في إفصاحاتها، قالت "تسلا" إن محادثات السائقين مع "غروك" ستُعالج بأمان بواسطة "xAI"، بما يتماشى مع سياسة

3 منتجات طال انتظارها ستطلقها «أبل» هذا الخريف



وكالات طالما راودته.

٢- AirTag ٢: صدر جهاز «AirTag» لتتبع الأغراض والحيوانات الأليفة لأول مرة قبل أكثر من أربع سنوات، ولم يخضع لأي تحديث هيكلي منذ ذلك الحين.

لكن الشائعات حول «AirTag ٢» انتشرت لفترة طويلة. وبناءً على تقارير حديثة، يبدو أن «أبل» ستطلق أخيرًا جيل جديد من «AirTag» هذا الخريف.

وستشمل الميزات الجديدة في الجيل المقبل من الجهاز: شريحة «Ultra Wideband» للاتصال اللاسلكي مُستَـمِـتة، على الأرجح ستكون نفس النسخة المستخدمة في آيفون ١٥ أو أحدث.

ومن بين الميزات الجديدة أيضًا دقة في تحديد المواقع مع نطاق تغطية أوسع من ذي قبل، وتركيز مُحسّن على الخصوصية، مثل جعل إزالة الجهاز من على الغرض أو الحيوان الأليف أكثر صعوبة.

٣- «K Apple TV»: لدى العديد من منتجات أبل جداول إصدار مُتَوَقَّعة إلى حد ما، لكن جهاز «K Apple TV» الترفيهي يُعد استثناءً كبيرًا، نظرًا لتاريخه غير المنتظم من حيث فترات تحديث العتاد، حيث تتفاوت الفجوات الزمنية بين الإصدارات بشكل كبير. على سبيل المثال، وصل آخر طرازين من «K Apple TV» في عامي ٢٠٢١ و ٢٠٢٢، بفارق عام واحد فقط، لكن لم يصدر حتى الآن أي تحديث جديد منذ ذلك الوقت. لكن من المتوقع أن تطلق «أبل» إصدارًا جديدًا من «K Apple TV» هذا الخريف أخيرًا.

ومن المتوقع أن يضم الإصدار الجديد شريحة «A١٨»، مُستَـمِـتة، ودعم لميزات «Apple Intelligence»، وإحتمالية إضافة كاميرا للجهاز.

تستعد شركة أبل لموسم حافل بإطلاق المنتجات الجديدة هذا خريف، مع أكثر من ١٥ منتجًا جديدًا.

ومن بين هذه المنتجات هناك ثلاثة منتجات محددة طال انتظارها سيتم إطلاقها، بحسب تقرير موقع «٩toMac»، المتخصص في أخبار التكنولوجيا، اطلعت عليه «العربية Business»..

١- آيفون ١٧ إير: هو طراز جديد فائق النحافة من هواتف آيفون سيحل محل طراز «Plus» في سلسلة آيفون من «أبل».

وعلى الرغم من كونه منتجًا جديدًا كليًا، فقد انتظر مستخدمو آيفون لسنوات التغيير الجذري في التصميم الذي سيقدّمه «آيفون ١٧ إير».

ولم يشهد تصميم آيفون تغييرًا كبيرًا منذ تقديم «آيفون إكس» في عام ٢٠١٧. ويمكن القول إن آخر تحديث ملحوظ في التصميم هو التحول إلى جوانب مسطحة بدلًا من المنحنية في سلسلة آيفون ١٢ في عام ٢٠٢٠.

ولكن في الجمل، لم يتغير التصميم الخارجي لآيفون كثيرًا خلال السنوات الخمس إلى الثماني الماضية.

أما «آيفون ١٧ إير»، فمن المتوقع أن يقدم لمحة عن مستقبل آيفون، تمامًا كما فعل «آيفون إكس» في وقته. وفي حين سيضمن الجهاز ببعض التنازلات التي قد تُثني بعض المشترين، وخاصةً عمر البطارية والكاميرات، سيمثل تصميمه الجديد خطوة نحو المستقبل وقد يكون عامل الإقناع الأكبر للمستخدمين.

ووتشير التقارير إلى أن «أبل» تخطط لاستخدام التطورات في تصميم «آيفون ١٧ إير» لجعل آيفون أقرب إلى رؤية مصممها السابق جوني إيف لـ«لوح زجاجي واحد» التي

وضع الهاتف مقلوبًا

قد يحل أكبر مشكلات آيفون



وكالات وكون الهاتف بعيدا عن وجه المستخدم، كما أشار تقرير «ديلي ميل».

لذا فإن وضع الهاتف مقلوبا يعطل هذا المستشعر ويجعله يظن أن المستخدم في مكانة تلفونية وعليه لا تضيء الشاشة لعرض التنبيهات الجديدة. ويؤكد تقرير «ديلي ميل» أن إضاءة الشاشة ولو ثوان معدودة عند استقبال العديد من التنبيهات يؤدي إلى نقاد بطارية الهاتف أسرع من المعتاد.

كما يشير إلى دراسة نشرت في عام ٢٠٢٣ عن عدد التنبيهات التي تستقبلها الفتيات في فترة المراهقة حيث وجدت أن عددها يتجاوز ٢٣٠ تنبيهًا في اليوم الواحد.

وأضاف تقرير «ديلي ميل» أن بعض الفتيات يستقبلن ما يصل إلى ٥ آلاف تنبيه في اليوم الواحد، وذلك بمفرده مسؤول عن جعل البطارية تنفذ سريعًا.

كما توجد طريقة أخرى لتقليل وصول هذه التنبيهات، وهي عبر استخدام ميزة أوضاع الاستخدام والتركيز الموجودة في الهاتف، وذلك حسب التقرير.

إذ يمكنك التوجه إلى خاصية أوضاع التركيز من خلال قائمة الإعدادات، ثم تحديد التطبيقات التي ترغب في استقبال التنبيهات منها أو جهات الاتصال التي ترغب في استقبالها، ويعد ذلك يقوم الهاتف تلقائيًا بجعل أي تنبيه، خارج القائمة التي حددتها، صامتًا كاملاً ولا يضيء الهاتف.

أبرز 7 تطبيقات للسفر 2025.. تعرف عليها



موقع لحجز أماكن الإقامة، وسيارات الأجرة من الطارات، والمعالم السياحية، وتأجير السيارات، والرحلات الجوية، والجولات السياحية.

ويعد موقعًا مثاليًا للمساعدة في العثور على غرف فندقية تلبي جميع الاحتياجات بالسعر المناسب، كما يحتوي على ميزة الذكاء الاصطناعي التي تساعد في تحديد الوجهة والنشاط.

والتطبيق جزء من شركة بوكينغ هولدينغز التي تمتلك كذلك بعضًا من أشهر تطبيقات ومنصات السفر في العالم مثل أودا وبراييس لاين وغيرها. وبلغ حجم الحجوزات عن طريق بوكينغ ١٦٥ مليار دولار عام ٢٠٢٤، وحقق التطبيق صافي دخل بقيمة ٥,٨ مليارات دولار في عام ٢٠٢٤.

٢- تطبيق «إير بي إن بي» (Airbnb) والتصنيف عبر آبل ستور: ٤,٨ نجوم.

التصنيف عبر غوغل بلاي: ٤,٨ نجوم.

عدد المستخدمين: ٢٧٥ مليون مستخدم.

الإيرادات: ١١,١ مليار دولار عام ٢٠٢٤.

الأرباح: ٢,٦ مليار دولار عام ٢٠٢٤.

في عام ٢٠٠٧، ابتكر شخص يدعى برايان تشيسكي، الذي كان يعاني من ضائقة مالية، طريقة ذكية لدفع إيجار شقته في سان فرانسيسكو

البالغ ٢,٦ دولار بالشهـر.

أخذ بعرض تأجير سرير في منزله مع وجبة إفطار وخدمة (واي فاي) ومكتب صغير للعمل، وخصص لهذا الغرض ٣ أسرة في حجرة بمنزله، ووسّعان ما ازدهر العمل ليتطور إلى تطبيق إير

بي إن بي.

وحاليًا، يساعد هذا التطبيق الشهير في العثور على مكان للإقامة، سواء أكان غرفة بسيطة في منزل أحد السكان أو مقارا فاخرا على شاطئ البحر، كما يوفر أنواعا أخرى من الحجوزات، يستفيد منها المسافرون والسكان المحليون على حد سواء، مثل الجولات ليطلق ورش العمل.

٣- «أكسبيديا» (Expedia) والتصنيف عبر آبل ستور: ٤,٨ نجوم.

التصنيف عبر غوغل بلاي: ٤,٧ نجوم.

عدد المستخدمين: تم تحميل التطبيق أكثر من ١٠ ملايين مرة في غوغل بلاي فقط.

الإيرادات: ٢,٣ مليار دولار عام ٢٠٢٤ (١٧٪ من إيرادات مجموعة إكسبيديا).

يعد جزءًا من مجموعة "أكسبيديا" وهو تطبيق بحث وحجز أماكن الإقامة، لكنه لا يقتصر على

التصنيف عبر آبل ستور: ٤,٨ نجوم.

التصنيف عبر غوغل بلاي: ٤,٨ نجوم.

عدد المستخدمين: ٤٦ مليون شخص عام ٢٠٢٤.

الإيرادات: ١٣,٨ مليار دولار عام ٢٠٢٤.

الأرباح: ١,٢ مليار دولار عام ٢٠٢٤.

واكسبيديا هو موقع شامل للبحث عن رحلات السفر وشراء تذاكرها، أو ما يُعرف بموقع "جميع أسعارها". بمعنى آخر، يمكنك البحث عن أماكن الإقامة وتأجير السيارات ورحلات الطيران عبر العديد من مقدمي الخدمات للحصول على أفضل الخيارات.

ويمكن شراء أو حجز تفاصيل الرحلة مباشرة من إكسبيديا، والتطبيق جزء من مجموعة إكسبيديا، التي تمتلك أيضًا عددًا من أشهر تطبيقات السفر من بينها تريفاغو (Trivago) و"أوربتر" (Orbitz) وغيرها.

٤- "فربو" (Vrbo) والتصنيف عبر آبل ستور: ٤,٨ نجوم.

التصنيف عبر غوغل بلاي: ٣+ نجوم.

عدد المستخدمين: ١١,٦ مليون شخص عام ٢٠٢٤.

الإيرادات: ٣,٨ مليارات دولار عام ٢٠٢٤.

(٢٨٪ من إيرادات مجموعة إكسبيديا).

بدأ موقع "فربو" (Vrbo)، كموقع لحجز بيوت العطلات. أما الآن، فهو لا يقتصر على المنازل فحسب، بل يشمل أيضًا الشقق والكبائن والأوكواخ والفلل. وتمتلك شركة إكسبيديا غروب المواقع ولكنه يختلف تمامًا عن أي موقع سفر آخر يمتلكه الشركة. -٥ "هولتز. كوم" (Hotels.com)

التصنيف عبر آبل ستور: ٤,٨ نجوم.

التصنيف عبر غوغل بلاي: ٤,٧ نجوم.

عدد المستخدمين: تم تحميل التطبيق أكثر من ١٠ ملايين مرة في غوغل بلاي فقط.

الإيرادات: ٢,٣ مليار دولار عام ٢٠٢٤ (١٧٪ من إيرادات مجموعة إكسبيديا).

يعد جزءًا من مجموعة "أكسبيديا" وهو تطبيق بحث وحجز أماكن الإقامة، لكنه لا يقتصر على

وكالات يُعد فصل الصيف موسم الإجازات والعطلات

بامتياز، إذ يختار كثير من الناس السفر والسياحة كفرصة للراحة والاستجمام بعد عام طويل من العمل والالتزامات.

في الماضي، كان التخطيط للسفر مهمة شاقة، تبدأ بحجيرة في اختيار الوجهة المناسبة، وتصل إلى بحث مرهق عن عروض الإقامة الاقتصادية وشركات الطيران للامانة، لكن مع الثورة الرقمية، تغير كل شيء.

اليوم، أصبح بإمكانك تخطيط رحلتك بالكامل من هاتفك المحمول، بفضل مجموعة من التطبيقات الذكية التي تسهل كل خطوة، من حجز الطيران والإقامة، إلى اقتراح الوجهات والأنشطة، بما يناسب ميزانيتك وتفضيلاتك الشخصية.

شهد قطاع السفر، بجميع أشكاله، تطورًا ملحوظًا بفضل انتشار تطبيقات الهواتف المحمولة وحرية تقسيم العطلات إلى عدة حجوزات، وقد أتاحت

تطبيقات السفر للسائح طرقًا جديدة لحجز عطلاتهم والاستمتاع بها.

بلغ حجم سوق تطبيقات السفر أكثر من تريليون دولار عام ٢٠٢٤، في فترة تعكس مدى التحول الرقمي الكبير في قطاع السياحة العالمي، وكان قطاع الإقامة الفنادق والشقق وغيرها مسؤولًا عن نحو ٥٠٠ مليار دولار من هذه الإيرادات، في حين ساهمت وكالات السفر عبر الإنترنت بنحو ١٠٠ مليار دولار، وبلغت إيرادات سوق تطبيقات السفر عام ٢٠٢٤ نحو ٦٦٩ مليار دولار، بزيادة ١٣٪ مقارنة بالعام السابق، وفقًا لتقرير "تطبيقات السفر ٢٠٢٥" الصادر عن منصة "بيزنس أوف أبس" (Business of Apps).

أبرز ٧ تطبيقات للسفر عام ٢٠٢٥: نستعرض في هذا التقرير أبرز ٧ تطبيقات للسياحة والسفر عام ٢٠٢٥، والتي أصبحت أدوات لا غنى عنها لملايين المسافرين حول العالم، وذلك وفق عدد من المنصات المتخصصة مثل منصة "بيزنس أوف أبس"، ومنصة مؤسسة بيرشفاير هاثاوي

توافيل ومجلة "بي سي ماغازين" و"بلانت كومباس" و"ترافيل إكسبريس" وغيرها.

١- بوكينج (Booking.com) والتصنيف عبر متجر أبل (أجهزة أبل): ٤,٨ نجوم من ٥.

التصنيف في متجر غوغل بلاي (أجهزة أندرويد): ٤,٧ نجوم من ٥.

عدد مستخدمي التطبيق حول العالم ٢٠٢٤: ١٣٥ مليون مستخدم.

الإيرادات: ٢٣,٧ مليار دولار عام ٢٠٢٤.

الأرباح: ٥,٨ مليارات دولار عام ٢٠٢٤.

عدد مرات الحجز: ١,١ مليار ليلة وشراء ٤٩ مليون تذكرة طيران عام ٢٠٢٤.

وتعد منصة بوكينج أكبر وكالة سفر عبر الإنترنت من حيث حجم الحجز والإيرادات، وهي مسؤولة عن ٢٥٪ من جميع حجوزات الفنادق حول العالم وفقًا لمنصة بيزنس أوف أبس، ويعتبر من أشهر تطبيقات السفر في العالم، وهو

الأرباح: ٥,٨ مليارات دولار عام ٢٠٢٤.

عدد مرات الحجز: ١,١ مليار ليلة وشراء ٤٩ مليون تذكرة طيران عام ٢٠٢٤.

وتعد منصة بوكينج أكبر وكالة سفر عبر الإنترنت من حيث حجم الحجز والإيرادات، وهي مسؤولة عن ٢٥٪ من جميع حجوزات الفنادق حول العالم وفقًا لمنصة بيزنس أوف أبس، ويعتبر من أشهر تطبيقات السفر في العالم، وهو

الأرباح: ٥,٨ مليارات دولار عام ٢٠٢٤.

عدد مرات الحجز: ١,١ مليار ليلة وشراء ٤٩ مليون تذكرة طيران عام ٢٠٢٤.

وتعد منصة بوكينج أكبر وكالة سفر عبر الإنترنت من حيث حجم الحجز والإيرادات، وهي مسؤولة عن ٢٥٪ من جميع حجوزات الفنادق حول العالم وفقًا لمنصة بيزنس أوف أبس، ويعتبر من أشهر تطبيقات السفر في العالم، وهو

الأرباح: ٥,٨ مليارات دولار عام ٢٠٢٤.

عدد مرات الحجز: ١,١ مليار ليلة وشراء ٤٩ مليون تذكرة طيران عام ٢٠٢٤.

وتعد منصة بوكينج أكبر وكالة سفر عبر الإنترنت من حيث حجم الحجز والإيرادات، وهي مسؤولة عن ٢٥٪ من جميع حجوزات الفنادق حول العالم وفقًا لمنصة بيزنس أوف أبس، ويعتبر من أشهر تطبيقات السفر في العالم، وهو

الأرباح: ٥,٨ مليارات دولار عام ٢٠٢٤.

عدد مرات الحجز: ١,١ مليار ليلة وشراء ٤٩ مليون تذكرة طيران عام ٢٠٢٤.

وتعد منصة بوكينج أكبر وكالة سفر عبر الإنترنت من حيث حجم الحجز والإيرادات، وهي مسؤولة عن ٢٥٪ من جميع حجوزات الفنادق حول العالم وفقًا لمنصة بيزنس أوف أبس، ويعتبر من أشهر تطبيقات السفر في العالم، وهو

الأرباح: ٥,٨ مليارات دولار عام ٢٠٢٤.

عدد مرات الحجز: ١,١ مليار ليلة وشراء ٤٩ مليون تذكرة طيران عام ٢٠٢٤.

وتعد منصة بوكينج أكبر وكالة سفر عبر الإنترنت من حيث حجم الحجز والإيرادات، وهي مسؤولة عن ٢٥٪ من جميع حجوزات الفنادق حول العالم وفقًا لمنصة بيزنس أوف أبس، ويعتبر من أشهر تطبيقات السفر في العالم، وهو

الأرباح: ٥,٨ مليارات دولار عام ٢٠٢٤.

عدد مرات الحجز: ١,١ مليار ليلة وشراء ٤٩ مليون تذكرة طيران عام ٢٠٢٤.

وتعد منصة بوكينج أكبر وكالة سفر عبر الإنترنت من حيث حجم الحجز والإيرادات، وهي مسؤولة عن ٢٥٪ من جميع حجوزات الفنادق حول العالم وفقًا لمنصة بيزنس أوف أبس، ويعتبر من أشهر تطبيقات السفر في العالم، وهو

الأرباح: ٥,٨ مليارات دولار عام ٢٠٢٤.

عدد مرات الحجز: ١,١ مليار ليلة وشراء ٤٩ مليون تذكرة طيران عام ٢٠٢٤.

وتعد منصة بوكينج أكبر وكالة سفر عبر الإنترنت من حيث حجم الحجز والإيرادات، وهي مسؤولة عن ٢٥٪ من جميع حجوزات الفنادق حول العالم وفقًا لمنصة بيزنس أوف أبس، ويعتبر من أشهر تطبيقات السفر في العالم، وهو

الأرباح: ٥,٨ مليارات دولار عام ٢٠٢٤.

عدد مرات الحجز: ١,١ مليار ليلة وشراء ٤٩ مليون تذكرة طيران عام ٢٠٢٤.

وتعد منصة بوكينج أكبر وكالة سفر عبر الإنترنت من حيث حجم الحجز والإيرادات، وهي مسؤولة عن ٢٥٪ من جميع حجوزات الفنادق حول العالم وفقًا لمنصة بيزنس أوف أبس، ويعتبر من أشهر تطبيقات السفر في العالم، وهو

الأرباح: ٥,٨ مليارات دولار عام ٢٠٢٤.

عدد مرات الحجز: ١,١ مليار ليلة وشراء ٤٩ مليون تذكرة طيران عام ٢٠٢٤.

وتعد منصة بوكينج أكبر وكالة سفر عبر الإنترنت من حيث حجم الحجز والإيرادات، وهي مسؤولة عن ٢٥٪ من جميع حجوزات الفنادق حول العالم وفقًا لمنصة بيزنس أوف أبس، ويعتبر من أشهر تطبيقات السفر في العالم، وهو

الأرباح: ٥,٨ مليارات دولار عام ٢٠٢٤.

عدد مرات الحجز: ١,١ مليار ليلة وشراء ٤٩ مليون تذكرة طيران عام ٢٠٢٤.

وتعد منصة بوكينج أكبر وكالة سفر عبر الإنترنت من حيث حجم الحجز والإيرادات، وهي مسؤولة عن ٢٥٪ من جميع حجوزات الفنادق حول العالم وفقًا لمنصة بيزنس أوف أبس، ويعتبر من أشهر تطبيقات السفر في العالم، وهو

الأرباح: ٥,٨ مليارات دولار عام ٢٠٢٤.

عدد مرات الحجز: ١,١ مليار ليلة وشراء ٤٩ مليون تذكرة طيران عام ٢٠٢٤.

وتعد منصة بوكينج أكبر وكالة سفر عبر الإنترنت من حيث حجم الحجز والإيرادات، وهي مسؤولة عن ٢٥٪ من جميع حجوزات الفنادق حول العالم وفقًا لمنصة بيزنس أوف أبس، ويعتبر من أشهر تطبيقات السفر في العالم، وهو

الأرباح: ٥,٨ مليارات دولار عام ٢٠٢٤.

عدد مرات الحجز: ١,١ مليار ليلة وشراء ٤٩ مليون تذكرة طيران عام ٢٠٢٤.

وتعد منصة بوكينج أكبر وكالة سفر عبر الإنترنت من حيث حجم الحجز والإيرادات، وهي مسؤولة عن ٢٥٪ من جميع حجوزات الفنادق حول العالم وفقًا لمنصة بيزنس أوف أبس، ويعتبر من أشهر تطبيقات السفر في العالم، وهو

الأرباح: ٥,٨ مليارات دولار عام ٢٠٢٤.

عدد مرات الحجز: ١,١ مليار ليلة وشراء ٤٩ مليون تذكرة طيران عام ٢٠٢٤.

وتعد منصة بوكينج أكبر وكالة سفر عبر الإنترنت من حيث حجم الحجز والإيرادات، وهي مسؤولة عن ٢٥٪ من جميع حجوزات الفنادق حول العالم وفقًا لمنصة بيزنس أوف أبس، ويعتبر من أشهر تطبيقات السفر في العالم، وهو

الأرباح: ٥,٨ مليارات دولار عام ٢٠٢٤.

عدد مرات الحجز: ١,١ مليار ليلة وشراء ٤٩ مليون تذكرة طيران عام ٢٠٢٤.

وتعد منصة بوكينج أكبر وكالة سفر عبر الإنترنت من حيث حجم الحجز والإيرادات، وهي مسؤولة عن ٢٥٪ من جميع حجوزات الفنادق حول العالم وفقًا لمنصة بيزنس أوف أبس، ويعتبر من أشهر تطبيقات السفر في العالم، وهو



قهوتك الصباحية: أكثر من مجرد مشروب، سر لفوائد صحية مذهلة!



أفضل، ونوم أفضل، كل ذلك بفضل هذه العادة البسيطة. حياة أطول ومخاطر أقل: تشير الدراسات إلى أن من يقتصرون على شرب القهوة صباحاً فقط يعيشون حياة أطول على المدى الطويل. اشرب القهوة باعتدال: الإفراط في تناول القهوة ليس بالضرورة مفيداً، خاصة مع كثرة استهلاكها. يجب أن يكون هناك توازن. الكمية المثالية هي ٢-٣ أكواب يوميًا. وهذا أكثر من كاف للحصول على الفوائد الصحية التي تحمي جهازك العصبي من الإرهاق. أي زيادة عن ذلك لن تكون صحية لجسمك. القهوة منزوعة الكافيين لها فوائد أيضًا: لا تقلق إذا لم تكن من عشاق القهوة، فالقهوة منزوعة الكافيين غنية بالفوائد دون تأثير الكافيين. فهي غنية بمضادات الأكسدة والمركبات المضادة للالتهابات. مع هذه القهوة، لن تضطر للتضحية بنكهة فوائدها. عادات نمط الحياة لها أهمية أيضًا: من يتناولون القهوة كل صباح غالباً ما يتبعون عادات صحية أخرى، مثل اتباع نظام غذائي صحي. واتباع روتين منتظم، والانضباط في جوانب أخرى من الحياة. كل ذلك يُسهم في تحسين الصحة على المدى الطويل.

وكالات قد يكون لشرب القهوة كل صباح فوائد تتجاوز مجرد إيقاظك من النوم، فهي تحسن صحة القلب وتمنحك النشاط. في هذا التقرير، نتعرف على فوائد مذهلة تجعلك تشرب القهوة كل صباح. ١٠ فوائد مذهلة لشرب القهوة كل صباح: توقيت أفضل: شرب القهوة في الصباح قبل الظهر قد يقلل من خطر الوفاة المبكرة بنسبة ١٦٪. تحسين صحة القلب: وفقاً للدراسات، فإن من يشربون القهوة صباحاً أقل عرضة للوفاة بأمراض القلب بنسبة ٣١٪. مضادة للالتهابات: جسمك يكون ملتهاً جداً في الصباح، وقد يساعد تناول كوب من القهوة في الوقت المناسب على تهدئة أعصابك صباحاً قبل بدء يومك. تنظيم ساعتك البيولوجية: يُساعد احتساء قهوتك صباحاً على تنظيم ساعتك البيولوجية. هذا يعني أنك ستتمتع بطاقة أفضل، ومزاج

الفطريمارب رائحة الجسم غير المرغوبة



الغنية بالإرغوثيونين، مثل الفطر، إلى تغذيتها، وذلك للاستفادة من فوائده الصحية المتعددة ومنع ظهور الرائحة غير المحببة». فوائد أخرى لتناول الفطر ١ - يعزز الإدراك والتفكير: أشارت أبحاث إلى أن مركب الإرغوثيونين يُساعد على التفكير بوضوح، حيث وجدت دراسة بأن اتباع نظام غذائي غني بالفطر يسهم في خفض خطر ضعف الإدراك إلى النصف. ٢ - يعزز عمليات التجدد والترميم: يُعد الفطر مصدراً ممتازاً للسبيرميردين، وهو مركب عضوي يُنشط عملية الالتئام الذاتي، وهي عملية تجديد تزيل مكونات الخلايا التالفة وتُعيد تدويرها لدعم تجديد الخلايا. وقد أثبت بأن نشاط هذه العملية له دور حاسم في إبطاء الشيخوخة، والحماية من الأمراض، بما فيها السرطان. والحفاظ على كفاءة التمثيل الغذائي، وتخفيف رائحة أجسامنا غير المرغوبة مع التقدم بالعمر. ٣ - يعزز قوة المناعة ويحافظ على صحة الرئة: أفادت دراسة نشرت، أخيراً، لباحثين من جامعة ماكجيل في كندا بأن مركب بيتا جلوكان، وهو عنصر أساسي في الفطريات، يوفر حماية لصحة الرئة أثناء الإصابة بالإنفلونزا. وأظهرت دراسات عدة أخرى بأن هذا المركب يعتبر معززاً طبيعياً لقوة المناعة ويسهم في تقليل فرص العدوى ويخفف أعراض الإنفلونزا. ٤ - يقي من أمراض عدة: أثبتت الدراسات بأن الفطر يقي ويبطئ من تطور السرطان، ويخفض ضغط الدم، ويحسن مقاومة الأنسولين، ويحمي من تلف الدماغ ويساعد في الحفاظ على صحة العظام ويبطء عملية شيخوخة الخلايا.

وكالات كشف خبراء صحة أن رائحة الجسم المرتبطة بالتقدم بالعمر، التي يُعرف عليها الكثيرون بسهولة، ليست نتيجة حتمية للشيخوخة. وأوضح المتخصصون أن هذه الرائحة تنبع من عوامل يمكن التحكم بها، مثل جودة التغذية ونمط الحياة، بالإضافة إلى أسباب أخرى. وفي لقاء نشرته جريدة اليوست الأمريكية، شرحت د.ليزي كيني، خبيرة الصحة ومؤسسة Oxford Healthspan، قائلة: «إن الحل المناسب للرائحة غير اللطيفة التي قد تصاحب البعض مع التقدم بالعمر يمكن التخلص منها عبر التغذية المناسبة، وتحديدًا عند اتباع نظام غذائي غني بالفطر». الهواء لإبعاد مسببات الحساسية. كيف يعالج الفطر مشكلة رائحة الجسم؟ بيّنت د.كيني أن اقراص بيروكسيد الدهون الذي يُسبب رائحة غير محببة هو نتيجة: • انخفاض مستويات الهرمونات. • فقر التغذية وقلة تناول مضادات الأكسدة. • انخفاض أو ببطء نمط تجدد الخلايا. وأضافت قائلة: «يمكن القول إن الفطر هو دواء وقائي وعلاجي. وأنصح كل امرأة تمر بمرحلة ما قبل انقطاع الطمث وانقطاع الطمث، بأن تضيف المزيد من الأطعمة



المانجو: هل هو آمن لمرضى السكري؟



هذا يعني أن جسمك قادر بشكل أفضل على التعامل مع الكربوهيدرات وتحويلها إلى طاقة دون ارتفاع مفاجئ في سكر الدم. وهناك حيلة بسيطة أخرى، وهي تقطيع المانجو إلى مكعبات صغيرة، وهذا يساعد على التمثيل أثناء الأكل، ويسهل عليك الاستمتاع بالنكهة الحلوة في حصص أصغر وأكثر إشباعاً. من المفيد أيضاً فهم كيفية معالجة سكر المانجو في الجسم، حيث أن حوالي ٣٠٪ من سكر المانجو هو فركتوز، والذي يستقلبه الكبد. وفي حين أن الكميات المعتدلة مناسبة لمعظم الناس، إلا أن الإفراط قد يزيد مستويات الدهون الثلاثية، وهو نوع من الدهون في الدم يرتبط بأمراض القلب، وهذا مهم بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري وارتفاع الكوليسترول. باختصار، يمكن أن يكون المانجو علاجاً صحياً ومفيداً لمرضى السكري عند تناوله بوعي، مع مراعاة التوقيت وحجم الحصة والتوافق بين الأطعمة. فالسر يكمن في الاعتدال، لذلك ابدأ بكميات صغيرة، وراقب استجابة سكر الدم لديك، واجمع بين المانجو والبروتين أو الدهون الصحية لتقليل تأثيره على مستويات السكر في الدم. واستشر دائماً الطبيب أو أخصائي التغذية قبل إجراء أي تغييرات في نظامك الغذائي، خاصة إذا كنت تعاني من مشاكل في سكر الدم.

شراخ المانجو (حوالي ٨٢,٥ جراماً) يحتوي على حوالي ١٢,٥ جراماً من الكربوهيدرات، مما يجعلها بداية آمنة لمعظم مرضى السكري، حيث أن تناول أكثر من ذلك مرة واحدة قد يرفع مستويات السكر في الدم أكثر من المتوقع. لتخفيف تأثير المانجو على سكر الدم، تناولها مع مصدر بروتين أو دهون صحية. فعلى سبيل المثال، أضف شراخ المانجو إلى الزبادي اليوناني أو الجبن القريش واستمتع به مع بيضة مسلوقة أو حفنة من المكسرات، أو امزجها في عصير مع مسحوق البروتين ويزور الشيا، حيث تساعد هذه التركيبات على إبطاء عملية الهضم، مما يساعد على تقليل ارتفاع نسبة السكر في الدم ويحافظ على استقرار مستويات الطاقة. من المهم أيضاً تجنب تناول عصائر المانجو المصنعة والمجففة وتلك المحلاة بالسكر، لأنها غالباً ما تحتوي على سكريات مضافة والياف قليلة، ما قد تسبب ارتفاعاً أكبر في مستويات السكر في الدم وبسرعة. التزم بتناول المانجو الطازجة بكميات محددة لخيار صحي أكثر. ما التوقيت المثالي لتناول المانجو لمرضى السكري؟يعتبر التوقيت أمراً مهماً عندما يتعلق الأمر بالفاكهة وسكر الدم، حيث ينصح العديد من الأطباء وأخصائيي التغذية بتناول فاكهة مثل المانجو في وقت مبكر من اليوم، عندما تكون حساسية الأنسولين لديك أعلى بشكل طبيعي.

في مجلة "Nutrition and Metabolic Insights" أن الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والذين تناولوا ١٠ جرامات من المانجو المجفف بالتجميد يومياً شهدوا تحسناً في مستويات سكر الدم. وخلصت دراسة أخرى أجراها قسم علوم التغذية بجامعة ولاية أوكلاهوما إلى أن بوليفينولات المانجو قد تساعد في تقليل السمنة وتحسين تحمل الجلوكوز. ومؤخراً، وجدت دراسة نُشرت في مجلة "الغذاء والوظيفة" أن تناول المانجو يرتبط بتحسين حساسية الأنسولين وانخفاض مؤشرات الالتهاب لدى البالغين. وقد لوحظت هذه التأثيرات عند تناول المانجو باعتدال، وعدم تناولها مع أطعمة غنية بالنشويات أو الدهون. وتدعم هذه المجموعة الغنتامة من الأبحاث فكرة إمكانية إدراج المانجو في نظام غذائي لمرضى السكري، عند تناولها بشكل صحيح. كيفية جعل المانجو أكثر ملائمة لمرضى السكري؟ إذا كنت تعاني من مرض السكري، فلا تحتاج بالضرورة إلى تجنب المانجو تماماً - ولكن كمية ما تأكله وما تتناوله معه يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً، لذلك اتبع ما يلي: ابدأ بالتركيز على حجم الحصة، حيث إن تناول حصة واحدة من الكربوهيدرات القياسية تعادل حوالي ١٥ جراماً، ونصف كوب من

وكالات تُعتبر المانجو أشهر فاكهة في الصيف، حيث يعشقها الكثير منا، وهي فاكهة استوائية حلوة وغنية بالعصارة. غالباً ما يُثير المانجو جدلاً بين مرضى السكري الذين يبحثون عن فاكهة منخفضة السكر أو بدائل طبيعية للسكر. لكن بالنسبة لمرضى السكري، الذين يجب عليهم مراقبة استهلاكهم من الكربوهيدرات والسكريات بدقة، فإن محتوى السكر الطبيعي في المانجو يؤثر تساؤلات مهمة: هل هو آمن للأكل؟ هل يُمكن أن يكون جزءاً من نظام غذائي متوازن؟

إليك السبب الذي يجعل هذه الفاكهة الحلوة خياراً ذكياً لمرضى السكري: يمكن أن يكون المانجو جزءاً من نظام غذائي مناسب لمرضى السكري عند تناوله باعتدال. بفضل محتواها الطبيعي من السكر. كما أنها غنية بالعناصر الغذائية والالياف ومضادات الأكسدة التي تعزز الصحة العامة، وقد ساعد أيضاً في تنظيم مستويات السكر في الدم. تناول كوب واحد من شراخ المانجو (حوالي ١٦٥ جراماً) يحتوي على ٩٩ سعرة حرارية، ٢٥ جراماً من الكربوهيدرات، ٢٢,٥ جراماً من السكر الطبيعي، بالإضافة إلى ٢٠٦ جرام من الألياف الغذائية. كما يوفر ٦٧٪ من احتياجاتك اليومية من فيتامين سي، و١٨٪ من حمض الفوليك، و٢٠٪ من الححاس، و١٠٪ من فيتامين A وE، بالإضافة إلى ٦٪ من البوتاسيوم. تعمل هذه العناصر الغذائية على تعزيز المناعة، ودعم عملية التمثيل الغذائي، والمساهمة في تعزيز صحة الجسم بشكل عام. ومن المهم لمرضى السكري أن المانجو تتمتع بمؤشر جلايسيمي منخفض (GI) يبلغ حوالي ٥١، مما يعني أنها ترفع سكر الدم بشكل أبطأ من الأطعمة الأخرى ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع. كما يساعد محتواها من الألياف على إبطاء عملية الهضم وامتصاص السكر، مما يقلل من خطر ارتفاع سكر الدم المفاجئ. ورغم أن أكثر من ٩٠٪ من سرعات المانجو الحرارية تأتي من السكر، إلا أن قيمتها الغذائية تجعلها خياراً أفضل من العديد من الوجبات الخفيفة المصنعة أو الغنية بالنشويات، وذلك بفضل توازنها بين السكريات الطبيعية والالياف والمغذيات الدقيقة، حيث تُعدّ المانجو خياراً مثالياً للكربوهيدرات في نظام غذائي مناسب لمرضى السكري، بشرط التحكم في حجم الحصص.

ماذا تقول الأبحاث عن المانجو؟ تدعم الدراسات الاستهلاك المعتدل للمانجو، حيث وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٤ ونُشرت

ليس بـرداً: هل «حساسية الصيف» هي سبب عطاسك؟



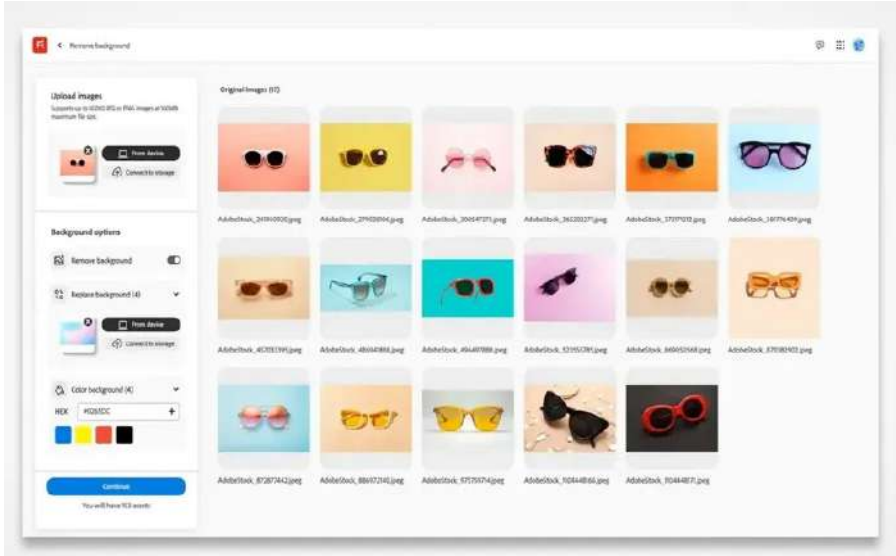
بخاخات الأنف المزيلة للاحتقان (لكن لا تستخدمها لأكثر من ٣ أيام) بخاخات الأنف الكورتيكوستيرويدية قطرات العين إذا لم تساعد العلاجات المتاحة دون وصفة طبية، فقد يوصي طبيبك بدواء بوصفة طبية، مثل: البخاخات العلاجية العلاج المناعي، والذي يتضمن الحصول على جرعات صغيرة من المواد المسببة للحساسية في شكل حقن أو أقراص أو قطرات. علاج لسعات أولدغات الحشرات: في حال حدوث رد فعل تحسسي شديد، استخدم حقنة أدريناالين إذا كنت تعاني منها، واتصل بالطوارئ فوراً. احمل معك دائماً جرعتين إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة برد فعل تحسسي شديد. في حال حدوث ردود فعل خفيفة، ضع لثجا على منطقة اللدغة لتخفيف التورم. مع استخدام مسكن للألم. استخدم كريماً موضعياً لتخفيف الألم والحكة. استخدم مضادات الهيستامين عن طريق الفم

العفن الناتج عن الرطوبة: يظهر العفن في الأماكن الرطبة، بما في ذلك القبو والحمامات. تنتشر جراثيمه في الهواء مسببة رد فعل تحسسي. عث الغبار: تبلغ الحشرات المجهرية، المعروفة باسم عث الغبار، زودتها خلال فصل الصيف، حيث تزدهر هذه الحشرات في الأماكن الدافئة والرطبة، وتعشش في الأسرة والأقمشة والسجاد. ويمكن أن تنتقل بقاياها إلى الهواء، مسببة العطس والصغير وسيلان الأنف. أعراض حساسية الصيف: تشابه أعراض حساسية الصيف مع الحساسية الموسمية التي تنتشر خلال فصل الربيع، وهي: سيلان الأنف-العيون الدامعة-العطس-السعال-حكة في العين والأنف-الهالات السوداء-علاج حساسية الصيف: تشمل الأدوية المتاحة لعلاج الحساسية دون وصفة طبية ما يلي: مضادات الهيستامين مزيلات الاحتقان

وكالات في بعض الأحيان، يُصاب البعض بأعراض تشبه أعراض البرد، مثل العطس وسيلان الأنف، خلال فصل الصيف رغم ارتفاع درجات الحرارة، وهو ما يُطلق عليه "برد الصيف". لكن هذا الاعتقاد قد يكون خاطئاً، إذ يمكن أن ترجع تلك الأعراض إلى الإصابة بـ"حساسية الصيف"، والتي تسبب أعراضاً تشبه الإصابة بالبرد، رغم أنه في العادة يتم ربط الحساسية بفصل الربيع تحديداً، بسبب انتشار حبوب اللقاح في الهواء. أسباب الإصابة بحساسية الصيف: حبوب اللقاح: عادةً ما تنتهي الأشجار من حبوب اللقاح مع أواخر الربيع، مما يترك الأعشاب والشجائش مسبة حساسية الصيف. وتُعد الأعشاب، مثل المريمية، من أكثر النباتات المسببة للحساسية خلال فصل الصيف. الضباب الدخاني: يمكن أن يفاقم تلوث الهواء في الصيف من أعراض الحساسية. ومن أكثرها شيوعاً الأوزون الأرضي، وهو الغاز الذي يتكون في الغلاف الجوي نتيجةً لمزيج من أشعة الشمس والمواد الكيميائية المنبعثة من عوادم السيارات، حيث تشكل أشعة الشمس القوة والرياح الهادئة في الصيف سحباً من الأوزون حول بعض المدن. الحشرات الطائرة: النحل، والبابير، والعمل الناري، وغيرها من الحشرات قد تسبب ردود فعل تحسسية عند لسعها. وإذا كنت تعاني من حساسية شديدة، فقد يؤدي التماس المباشر مع إحداهما إلى حالة تُهدد الحياة. وعادة ما تسبب لدغات الحشرات أعراضاً خفيفة، كالحكة والتورم حول المنطقة، إلا أنها قد تُسبب أحياناً رد فعل تحسسي شديد، مثل تورم الحلق واللسان، أو الشعور بالدوار، أو الغثيان، أو الصدمة. وتُعد هذه حالة طارئة، وتحتاج إلى مساعدة طبية فورية.

الصحة هي الثروة الحقيقية وليس قطعة الذهب أو الفضة

أدوبي تطلق أداة جديدة لتحرير آلاف الصور بضغطة زر



صفحات المنتجات أو إنتاج نسخ مختلفة بأحجام متنوعة تتناسب مع الاستخدامات الرقمية المختلفة لهذه الصور. كما توفر القدرة على تصميم خلفيات جديدة بمساعدة الذكاء الاصطناعي.

ويمكنها كذلك إعادة تغيير أبعاد الصور لتتناسب مع المنصات الرقمية المختلفة مثل شبكات التواصل الاجتماعي، والمساحات الإعلانية المتنوعة على مواقع الويب.

وأشارت الشركة إلى أن "فاير فلاي" بإمكانها جعل التصميمات متلائمة مع طبيعة الحملات الترويجية التي تجريها العلامات التجارية، بالإضافة إلى إمكانية التحكم في أسلوب التصميم المتبع، وذلك عبر أداة يطلق عليها اسم "النماذج المخصصة" (Custom Models). إلى جانب ميزة Bulk Create، أعلنت "أدوبي" عن بدء وصول الواجهات البرمجية لمزايا الترجمة الصوتية ومزامنة حركة الشفاه، والتي تسمح بترجمة الحوارات التي تدور خلال مقاطع الفيديو من لغة إلى أخرى مع الحفاظ على الأصوات الأصلية للشخصيات، بالإضافة إلى تنفيذ الحركة الخاصة بشفاه المتحدثين وكأنهم يتكلمون اللغة المترجمة بشكل طبيعي.

استعرضت الشركة أيضاً أداة جديدة تسهل إتمام عملية إنشاء التصميمات بشكل أوتوماتيكي من خلال وضع النصوص والصور داخل قوالب جاهزة معدة مسبقاً، بالإضافة إلى إتاحة تصميم "شخصيات افتراضية" (Digital Avatars) ليتم استخدامها في التصميمات أو لإنتاج محتوى الفيديو وكأنها شخصيات رقمية بهيئة بشرية.

وأعلنت شركة "أدوبي" (Adobe) إطلاق أدوات جديدة تعتمد على الذكاء الاصطناعي، والتي تهدف إلى مساعدة المحترفين في تحرير وتعديل الصور بأعداد ضخمة تصل إلى نحو ١٠ آلاف صورة بضغطة زر واحدة. وقدمت الشركة خاصية Bulk Create التي تتوفر في إصدار تجريبي بمنصتها "أدوبي فاير فلاي" (Adobe Firefly) عبر الويب.

وتساعد هذه الميزة المصممين في إنجاز المهام المرتبطة بالتصميم المتكرر والتي تستهلك وقتاً طويلاً، وذلك بشكل سريع وسهل بمساعدة الذكاء الاصطناعي، وفق موقع PetaPixels.

وأوضحت الشركة أن Bulk Create تتيح لفرق التسويق وإدارة الشبكات الاجتماعية وشركات التجارة الإلكترونية إنجاز بعض المهام، مثل إزالة الخلفيات أو تغييرها أو توليدها باستخدام نموذج Firefly. وذلك الحفاظ على درجة عالية من الجودة.

وتتكامل الميزة الجديدة مع أدوات التصميم بالذكاء الاصطناعي التي كشفت عنها "أدوبي" خلال الفترة الماضية، مثل مزايا Generative Fill و Generative Expand، مما يساعد المستخدمين في تعديل الصور عبر واجهة استخدام بسيطة تتيح أتمتة عدد كبير من المهام داخل دائرة إنتاج المحتوى ليتم إنجازها بشكل آلي وسريع.

ضغطة واحدة وأكدت "أدوبي" أن الميزة الجديدة تتيح حذف الخلفية من آلاف صور المنتجات في وقت واحد، مع إمكانية إضافتها إلى

الذكاء الاصطناعي لن يأخذ وظائف البشر.. بل سيرهقهم!

وكالات
أظهرت دراسة عالمية أجريت عبر منصة العمل الحر "Upwork" أن الذكاء الاصطناعي قد يزيد من عبء العمل ويؤدي إلى الإجهاد، بدلاً من التخفيف منه. فعلى الرغم من أن ٩٦٪ من القادة التقنيين يعتقدون أن الذكاء الاصطناعي هو الحل الأمثل لتعزيز الإنتاجية، فإن ٧٧٪ من الموظفين الذين يستخدمون هذه الأدوات يقرّون بأنها أدّت إلى زيادة العبء والإرهاق.

ومن اللافت أن ٢٥٪ فقط من الشركات توفر تدريباً على الذكاء الاصطناعي، في حين أن ١٣٪ فقط تمتلك استراتيجيات واضحة لتطبيقه. كما يقرّ ٤٧٪ من الموظفين بأنهم لا يفهمون حتى الكيفية التي يُفترض بهذه الأدوات أن تحسّن بها إنتاجيتهم.

وبحسب التقرير، فإن الصورة العامة للعمل تُظهر أن ٧١٪ من الموظفين يدوام كامل يشعرون بالإرهاق، و٦٥٪ منهم يواجهون صعوبة في مواكبة المتطلبات المتزايدة من أصحاب العمل. وحتى القيادات لا تُفكر ذلك، إذ أقرّ ٨١٪ من المسؤولين في المناصب العليا بأن ضغط العمل على الموظفين قد ارتفع خلال العام الماضي.

ولم يقتصر الأمر على الإجهاد فقط، بل أفاد ثلث الموظفين بدوام كامل بأنهم يفكرون في الاستقالة خلال الأشهر الستة المقبلة، نتيجة التعب والإرهاق المتراكم.

وقد شمل الاستطلاع ٢.٥٠٠ مشارك من الولايات المتحدة، والمملكة المتحدة، وكندا، وأستراليا، مسلطاً الضوء على فجوة كبيرة بين التوقعات المتفائلة لدى القيادات، والواقع الفعلي الذي يعيشه الموظفون نتيجة التنفيذ السريع وغير المنظم للذكاء الاصطناعي.

أول روبوت يعتمد على نفسه .. وهذا ما فعله

وكالات
في خطوة تُعد سابقة عالمية في مجال الروبوتات، كشفت شركة صينية مقرها شننتشن عن تطوير روبوت جديد يشبه الإنسان، قادر على استبدال بطارياته بنفسه دون أي تدخل بشري.

الروبوت الجديد، الذي يحمل اسم Walker S٢ والمطور من قبل شركة UBTECH، ظهر في مقطع فيديو نُشر يوم الخميس وهو يتجه إلى محطة شحن خاصة، حيث أزال بطاريته الفارغة من صدره، ووضعها في قاعدة الشحن، ثم ثبت بطارية مشحونة مكانها قبل أن يستأنف حركته.

وتشير الشركة إلى أن هذه القدرة تمنح الروبوت إمكانيات للعمل المتواصل على مدار الساعة، مما يفتح الباب أمام استخدامات أوسع وأكثر استقلالية في المستقبل القريب.



وكالات

تشهد تقنية وكلاء الذكاء الاصطناعي اهتماماً متزايداً عالمياً، مدفوعة بالضجة الإعلامية والوعود الكبيرة بإمكاناتها المستقبلية، ومع ذلك كشف تقرير حديث صادر عن شركة جارتنر (Gartner) عن تحديات خطيرة تهدد مستقبل هذه التقنية.

فقد كشف التقرير أن أكثر من ٤٠٪ من مشاريع وكلاء الذكاء الاصطناعي لن ترى النور بحلول نهاية عام ٢٠٢٧، ويرجع السبب في ذلك إلى عدة عوامل رئيسية، أبرزها: ارتفاع التكاليف، وضعف العائد الاستثماري، وعدم وضوح القيمة التجارية، إضافة إلى غياب ضوابط فعالة لإدارة المخاطر.

ولكن لماذا يُعدّ هذا الأمر مهمّاً؟

لطالما سارعت شركات التكنولوجيا الكبرى مثل: أمازون، وأوراكل، و Salesforce، إلى تبني حلول وكلاء الذكاء الاصطناعي، وهي عبارة عن أنظمة تتميز بقدرتها على إنجاز الأهداف واتخاذ الإجراءات بنحو مستقل دون تدخل بشري مباشر. وقد استثمرت هذه الشركات مليارات الدولارات في هذه التقنية، مدفوعة بالأمال في تعزيز واماوش الربح وتحسين التكاليف.

ولكن مع الزخم الكبير المحيط بهذه التقنية، يحذر تقرير جارتنر من أن السوق يشهد ظاهرة تُعرف باسم (غسيل الوكلاء) Agent Washing، التي تتمثل في أن العديد من الشركات تقوم بإعادة تسمية منتجاتها الحالية، مثل المساعدات الافتراضيين وروبوتات الدردشة، على أنها (وكلاء ذكاء اصطناعي) دون امتلاكها للقدرات الفعلية التي تميز هذا النوع من الأنظمة.

وتقدّر جارتنر أن ١٣٠ شركة فقط من بين الآلاف من الشركات المرودة بحلول وكلاء الذكاء الاصطناعي، هي شركات حقيقية تقدم قيمة فعلية، ويشير ذلك إلى وجود ضجيج كبير في السوق لا يعكس بالضرورة الابتكار الحقيقي أو القيمة المضافة.

الواقع مقابل الضجة.. تحديات التنفيذ على نطاق واسع: كشف التقرير أن معظم مشاريع وكلاء الذكاء الاصطناعي في الوقت الراهن لا تتجاوز كونها تجارب مبدئية أو (نماذج إثبات مفهوم) مدفوعة بنحو كبير بالضجة الإعلامية والتوجهات السوقية بدلاً من الاحتياجات الفعلية، وغالباً ما تُطبق بطريقة غير صحيحة. وقد أوضحت أنوشري فيرما، مديرة المحللين في جارتنر، أن هذا الأمر يُضغّب على المؤسسات إدراك التكلفة الحقيقية والتعقيد المرتبط بنشر

حماية حسابك على فيسبوك: 5 خطوات أساسية لتأمين بياناتك



وكالات

مع تزايد الهجمات الإلكترونية وعمليات الاحتيال الرقمي، أصبح تأمين الحسابات الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي ضرورة لا رفاهية، خاصةً مع كثرة حالات اختراق حسابات فيسبوك التي تؤدي إلى فقدان البيانات أو استغلال الحسابات في أنشطة غير مشروعة. لحسن الحظ، يوفر "فيسبوك" مجموعة من الأدوات والإعدادات التي يمكنك استخدامها لحماية حسابك بسهولة. إليك خمس خطوات أساسية لتأمين حسابك على فيسبوك من الاختراق:

خطوات حماية حسابك على فيسبوك: تفعيل المصادقة الثنائية (Two-Factor Authentication):

تُعتبر المصادقة الثنائية من أقوى الوسائل الدفاعية لحماية الحسابات. عند تفعيلها، سيُطلب منك إدخال رمز تحقق يُرسَل إلى هاتفك أو بريدك الإلكتروني في كل مرة تحاول فيها تسجيل الدخول من جهاز غير معتاد. يمكنك تفعيل الخاصية من إعدادات الأمان والخصوصية داخل تطبيق فيسبوك.

مراجعة الأجهزة والنشاطات الحديثة:

راجع قائمة الأجهزة التي تم تسجيل الدخول منها إلى حسابك، واحذف أي جهاز غير معروف. للوصول إلى هذه القائمة، انتقل إلى إعدادات الحساب، ثم "الأمان وتسجيل الدخول"، وراجع "أماكن تسجيل الدخول". إذا لاحظت

أبل تستعد لإنتاج أول «آيفون» قابل للطّي خلال العام الجاري



٢٠٢٦ فقط.

وعزز ذلك التوقعات بأن الهاتف سيحقق مبيعات سنوية بملايين الوحدات خلال عامي ٢٠٢٧ و٢٠٢٨. مدفوعاً بتوجه أبل لتسعير الجهاز ضمن الفئة الفاخرة.

مع ذلك، تظل جميع هذه الخطط خاضعة للتغيير حتى موعد الإطلاق الرسمي.

تعود بداية اهتمام أبل بسوق الأجهزة القابلة للطّي إلى عام ٢٠٢٣، إذ كشفت تقارير سابقة، بدايات عمل الشركة على تطوير نماذج أولية لهاتف يعتمد آلية طّي رأسية شبيهة بتصميمات منافسيها. ومع مرور الوقت، توجّهت أبل إلى تطوير تصميم بطّي جانبي، شبيه بالكتاب، واطلقت عليه الاسم الرمزي V٦٨. ومع انتقال المشروع إلى مراحل أكثر تقدماً، كشفت أبل شراكاتها مع موردين تقنيين، من أبرزهم Samsung Display، للعمل على شاشات قابلة للطّي تتميز بتقنيات تقلل من آثار الطّي وتعزز من متانة الاستخدام.

كما سجلت الشركة براءات اختراع لتقنيات متقدمة، أبرزها شاشات قادرة على "الإصلاح الذاتي". وتشير المعلومات إلى أن أبل تستهدف إطلاق هذا الهاتف في في الفترة بين عامي ٢٠٢٦ و٢٠٢٧، بالتزامن مع الذكرى العشرين لإطلاق أول هواتف «آيفون»، ما يمثل لحظة محورية في إعادة تشكيل هوية منتجات الشركة.



مؤتمرون يوصون بتعزيز التعليم للتنمية المستدامة لتصبح ثقافة وممارسة مجتمعية

وقالت الجامعة، إن رسالة الماجستير المقدمة من الطالبة هيا غازي أحمد الخمايسة، والتي حملت عنوان "درجة ممارسة السلوك الريادي لدى مديري المدارس الحكومية في تربية لواء الرمثا"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإدارة التربوية لافئة، أن الطالبة الخمايسة تعد أول طالبة من ذوي التحديات السمعية والنطقية (الصم والبكم) تناقش رسالة ماجستير على مستوى الجامعة، في إنجاز فريد يعكس التزام الجامعة بدمج وتمكين الطلبة من ذوي الاحتياجات الخاصة. وبيّنت الجامعة، أن الباحثة تناولت في رسالتها أثر عدد من المتغيرات مثل الجنس، المؤهل العلمي، وسنوات الخبرة في ممارسة السلوك الريادي لدى مديري المدارس، حيث خلصت إلى مجموعة من التوصيات، أبرزها أهمية إدخال أدوات تكنولوجيا حديثة في البيئة التعليمية لتمكين المعلمين من اتخاذ قرارات فعالة تتعلق بهماتهم اليومية، وفي ختام المناقشة، منحت اللجنة الطالبة درجة تاج، منيعة بجهودها وإصرارها، رغم التحديات. وأعرب المشرف على الرسالة، الدكتور مسلم الشرفات، عن فخره بهذا الإنجاز، مؤكداً أن رسالة الطالبة تمثل سابقة أولى لطلبة من ذوي الإعاقة السمعية والنطقية على مستوى الجامعة، مشيراً إلى أن هذا الإنجاز يُجسد رسالة الجامعة في دعم وتمكين فئات المجتمع كافة، خاصة ذوي الإعاقة، عبر توفير كوارر أكاديمية متخصصة وبيئة تعليمية دامجة.

بلدية إربد تستلم كاسسات نفايات جديدة

إربد أنهت بلدية إربد الكبرى جميع الإجراءات المتعلقة باستلام سبع كاسسات نفايات جديدة بسعة ١٢ متراً مكعباً، موديل ٢٠٢٤، وذلك ضمن خطتها لتعزيز أسطول الآليات العاملة في مجال النظافة. وقالت مديرة مديرية العطاءات في البلدية، إيناس حداد، إن القيمة الإجمالية للعطاء بلغت ٧٩٦,٩٥٠ ديناراً، مشيرة أن شراء الكاسسات جاء لتعزيز برامج البلدية وخططها لإدارة النفايات الصلبة، بهدف رفع مستوى كفاءة التعامل مع قطاع النفايات وتحدياتها التي فرضها التوسع العمراني والازدياد السكاني في المدينة. وأضافت حداد، أن زيادة عدد آليات جمع النفايات يسهم بشكل واضح في تحسين خدمات النظافة في كافة المناطق، مؤكدة أهمية تعاون المواطنين مع البلدية والالتزام بتعليمات طرح النفايات وأوقاتها، من الساعة الثامنة مساءً وحتى العاشرة صباحاً، إذ إن هذا العمل لا يقتصر على البلدية وحدها، بل يعتمد بشكل رئيسي على الجهود المشتركة مع المواطنين والمؤسسات الخدمية الأخرى.

مراكز شبابية تنفذ أنشطة وبرامج تدريبية وتوعوية متنوعة

محافظات نفذت مراكز شبابية في مختلف مناطق المملكة، أنشطة وبرامج تدريبية وتوعوية متنوعة، ضمن خطط وزارة الشباب الرامية إلى تمكين الشباب، وبناء قدراتهم، وتعزيز المواطنة. واختتمت في مركز شابات جديداً بفعاليات معسكر "النشاط الرياضي والبدني"، الذي نفذته وزارة الشباب ضمن معسكرات الحسين للعمل والبناء ٢٠٢٥، تحت شعار "عمان عاصمة الشباب العربي"، بمشاركة ٢٥ شابة من منتسبات المركز، ضمن الفئة العمرية ١٤-١٥ عاماً وبحضور هيئة الإشراف على المعسكر. ويهدف المعسكر إلى تمكين الشابات، وبناء قدراتهن، وتعزيز روح المواطنة والإبداع، من خلال العمل الجماعي والتطوع الفاعل، والمساهمة في بناء شخصية شبابية متوازنة، وترسيخ أنماط الحياة الصحية من خلال تعزيز النشاط البدني في حياة الشباب اليومية. وأكد مدير شباب إربد الدكتور حمزة العقيلي، أهمية النشاط البدني في تنمية مهارات الشابات، وتعزيز صحتن الجسدية والنفسية. وتضمنت فعاليات المعسكر، الذي قدمت خلاله المدربة جواهر خطاطبة، مجموعة من التمارين والتحديات البدنية، مثل سباقات السرعة، ومسابقات القفز، وتحدي التحمل، بهدف تحفيز المشاركات على ممارسة الأنشطة البدنية، وتحسين مستوى اللياقة، وترسيخ نمط حياة صحي دائم. وفي الرمثا، نفذ مركز شباب وشابات الرمثا نشاطاً بعنوان الإسعافات الأولية بحضور ٢٠ شاباً من الفئة العمرية ١٣-١٦ عاماً. وبيّنت المدربة إسراء الخب، أن الإسعافات الأولية هي الرعاية الفورية التي تُقدّم للمصاب قبل وصول المساعدة الطبية المتخصصة وتهدف إلى إنقاذ الحياة، وتقليل المضاعفات، والمساعدة على الشفاء. وفي العقبة، احتفل مركز شباب وشابات العقبة بتخريج ٢٥ مشاركاً في برنامج الأدلاء السياحيين الذي تنفذه وزارة الشباب بالتعاون مع كلية عمون الجامعة.

وأكد المشاركون، أن مثل هذه البرنامج التدريبية تسهم في تمكين الشباب وتعزيز مهاراتهم بما يتواءم مع متطلبات سوق العمل، وظائف المستقبل ويواكب التطور التكنولوجي. وفي المفرق، نفذ مركز شباب المنشية اليوم مبادرة توعية بعنوان "لا تقتلني بفرحتك"، بالتعاون مع بلدية منشية بني حسن وقضاء منشية بني حسن، وبمشاركة فاعلة من الشرطة المجتمعية، وعدد من وجهاء المنطقة، وأبناء المجتمع المحلي. وتهدف المبادرة إلى نشر الوعي المجتمعي بخطورة إطلاق العيارات النارية في المناسبات، والتأكيد على ضرورة التخلي عن العادات السلبية التي باتت تشكل خطراً على الأرواح والممتلكات. من جانبه، تحدث اللواء المقاعد الدكتور إبراهيم عبد الله عن الأبعاد الخطيرة لهذه الظاهرة، واصفاً إياها بمشكلة إقليمية تتطلب تضاضر الجهود الرسمية والشعبية للحد منها. وأكد المهندس مؤيد الشديفات، ممثل القطاع الشبابي في لجنة بلدية المنشية، أن إطلاق العيارات النارية في المناسبات يعد من أبرز العقبات أمام التقدم المجتمعي، داعياً إلى تفعيل دور الشباب في التوعية ومواجهة هذه السلوكيات السلبية. وفي ختام الفعالية، وقع الحضور على وثيقة شرف، تعهدوا من خلالها بعدم إطلاق العيارات النارية في المناسبات، والعمل على نشر ثقافة الوعي والمسؤولية المجتمعية.



جلسات موازية تمثلت بورشات تدريبية وخلوة لقصص نجاح مؤسسي. ونوقشت في قسم الإدارة التربوية بجامعة آل البيت اليوم رسالة ماجستير تعد الأولى من نوعها على مستوى الجامعة لطلابة من ذوي احتياجات خاصة "صم وبكم".

الاستدامة في المناهج التعليمية بمراحلها كافة، وتطوير برامج تدريبية لبناء قدرات المعلمين والمجتمع التربوي. وشهد المؤتمر، على مدار ٣ أيام، عقد ١٥ جلسة إضافة إلى الجلسة الحوارية الرئيسة، قدمت فيها ٧٦ ورقة عمل بمشاركة ١٧ دولة عربية، كما تضمنت فعاليات المؤتمر

أوقاف الرصيفة تواصل فعالياتها التوعوية ضمن المراكز الصيفية لتحفيظ القرآن



وقال مدير أوقاف الرصيفة الدكتور محمد فوزي الأحمد، إن هذا البرنامج يعد من اهم البرامج الوطنية الهادفة غلى بناء شخصية الشباب الأردني على أسس من الوعي والانتماء وتعزيز القيم الأخلاقية والدينية بالشراكة مع عدد من الوزارات والمؤسسات الرسمية والمجتمعية. وأشار إلى أهمية مشاركة الوعاظ في فعاليات البرنامج لتعزيز قيم الوسطية ونبذ التطرف من خلال المحاضرات التي تناولت قيم الوسطية والتسامح في الإسلام وسبل نبذ الغلو والتطرف وترسيخ مفاهيم الاعتدال والعيش المشترك.

وأصلت مديرية أوقاف الرصيفة وبالتعاون مع مديرية تربية الرصيفة تنظيم مجموعة من المحاضرات التوعوية ضمن البرنامج الوطني (بصمة ٢٠٢٥) الذي أطلقته وزارة الأوقاف ضمن أنشطة المراكز الصيفية لتحفيظ القرآن الكريم التي تقيمها تحت شعار يدا بيد من المخدرات نخمي أجيال الغد.

جاء ذلك بمشاركة عدد كبير من الطلبة، وأقيمت المحاضرات في عدة مساجد ضمن لواء الرصيفة قدامها عدد من الوعاظ المؤهلين أكاديمياً وتربوياً.

الزيتونة الأردنية تحتفل بتخريج الفوج 29 من طلبة 5 كليات في الجامعة



كلمة الخريجين، عبّر فيها عن مشاعر الفخر والامتنان في هذا اليوم الذي وصفه بـ"محطة وداع وبداية انطلاق"، وفي ختام الحفل، قام الدكتور المجالي بتوزيع الشهادات على الخريجين وتكريم الطلبة المتفوقين، وسط أجواء سادتها مشاعر الفرح والفخر. وتخلل الحفل عروض فنية وموسيقية قدمتها فرقة الجامعة، عكست روح الانتماء والبهجة، وأضفت طابعاً ثقافياً مميزاً يُجسد التكامل بين العلم والفن في رحاب جامعة الزيتونة الأردنية.

وطالبة، منهم ٥٧٩ في مرحلة البكالوريوس، و٤٤ في مرحلة الماجستير. وهذا الدكتور المجالي الخريجين وذويهم على هذا الإنجاز، وموجّهاً شكره لأعضاء الهيئة التدريسيّة على جهودهم المتواصلة. وأكد المجالي، أن جامعة الزيتونة الأردنية، ومنذ تأسيسها، حملت رسالة تعليميّة سامية، تسعى من خلالها إلى تخريج كفاءات مؤهلة تواكب تطوّرات العصر، وتسهم بفعاليّة في خدمة المجتمع والوطن. وألقى الطالب حسن المومني، من كلية الأعمال،

ماديا احتفلت جامعة الزيتونة الأردنية بتخريج الفوج ٢٩ من طلبة الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥. برعاية رئيس الجامعة الدكتور محمد المجالي، وبحضور أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية، إلى جانب أهالي الخريجين. وشهد الحفل تخريج طلبة درجتي البكالوريوس والماجستير من كليات الأعمال، والآداب، والحقوق، والهندسة والتكنولوجيا، والعمارة والتصميم، حيث بلغ عدد الخريجين ٦٢٣ طالباً

مديرية شباب مادبا تنظم معسكراً حول المشاركة السياسية والحزبية

مادبا نظمت مديرية شباب محافظة مادبا فعاليات معسكر المشاركة السياسية والحزبية، والذي تنفذه وزارة الشباب بالتعاون مع الهيئة المستقلة للانتخاب، ضمن معسكرات الحسين للعمل والبناء ٢٠٢٥ تحت شعار "عمان عاصمة الشباب العربي"، وبمشاركة ٢٥ شاباً وشابة من أعضاء المركز وأبناء المحافظة من الفئة العمرية (١٨ – ٢٤) عاماً. ويهدف المعسكر إلى توسيع وزيادة دائرة الحوار حول دور الشباب في الحياة السياسية والمشاركة في الأحزاب، والمساهمة في بناء الشخصية الشبابية الوطنية المتوازنة والمتكاملة للشباب الأردني وتمكينهم من المشاركة الفاعلة في الحراك المجتمعي الإيجابي والمساهمة في صنع القرارات المتعلقة بمستقبلهم. وخلال المعسكر، تحدث المحاضر حمزة الشواركة من الهيئة المستقلة للانتخاب، عن قانون الأحزاب السياسية رقم ٧ لسنة ٢٠٢٢ والتعديلات التي طرأت عليه، وتم فيها التركيز على مفهوم الحزب السياسي، وشروط التأسيس، والمبادئ والقواعد الواجب الالتزام بها من الحزب في ممارسة أنشطته، والمهام المناطة بالهيئة المستقلة للانتخاب فيما يتعلق بالأحزاب. وتحدث مدير شباب مادبا نمر الغنائم عن أهمية الشباب في الحياة السياسية، ومشاركتهم الفعّالة التي تسهم في بناء المجتمع وتنمية شخصيتهم، واكتساب خبرات جديدة وتبني أفضل الممارسات. وأشار الغنائم إلى أن إعطاء الشباب الحق بالمشاركة العامة يساهم في تعزيز وتمكين قدرة المواطن في إيصال توصياته لصناعة القرار، وكذلك في تعزيز ومسؤولية المواطن تجاه المجتمع، وتمكين الشعوب من اختيار من يمثلهم لتحقيق طموحاتهم وإيصال كلمتهم لصنع القرار.

ورشة حول تصنيع السيلاج باستخدام الملقحات البكيرية في لواء الكورة

إربد نفذت مديرية زراعة لواء الوسطية غرب إربد، دورة تدريبية متخصصة حول "تصنيع السيلاج باستخدام الملقحات البكيرية". وتهدف الدورة إلى توعية مزارعي الإنتاج الحيواني بأهمية تصنيع السيلاج، لما له من دور كبير في توفير المادة العلفية بطريقة فعّالة واقتصادية. وقد تناولت الدورة أهمية الغذائية مادة السيلاج، ومواصفات السيلاج الجيد، وعيوب تصنيع السيلاج، وخطوات تصنيع السيلاج من الناحية النظرية والعملية. كما تناولت الدورة، أهمية دور مؤسسة الإقراض الزراعي في دعم وتشجيع المزارعين، خاصة في قطاع الإنتاج الحيواني، وأبرز الخدمات التي تقدمها شعبة الثروة الحيوانية واستعدادها الدائم لتلبية احتياجات المزارعين، والاستخدام الآمن للمبيدات الزراعية.

يوم وظيفي في بيرين يوفر 45 فرصة عمل للشباب الزرقاء

أعلن رئيس لجنة بلدية بيرين الجديدة، أحمد الفراهيد، عن نجاح اليوم الوظيفي الذي نظّمته البلدية بالتعاون مع إحدى شركات التغذية في القطاع الخاص، حيث تمّ قبول ٤٥ شاباً من أصل ١٠٥ متقدمين، وذلك ضمن جهود البلدية لتمكين الشباب وتوفير فرص عمل مباشرة. وأكد الفراهيد في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن البلدية سلمت الشباب المقبولين الأوراق المطلوبة لاستكمال الإجراءات، مشيراً إلى أن هذه المبادرة تأتي في إطار استراتيجية البلدية لتعزيز الشراكة مع للقطاع الخاص وتسهيل وصول الشباب إلى فرص العمل. وأشار الفراهيد إلى أن بلدية بيرين تسعى جاهدة لتكون حلقة وصل بين الشركات الخاصة والشباب، من خلال تنظيم أيام وظيفية دورية تعرض فيها الفرص المتاحة مباشرة، مما يسهم في تنمية المجتمع المحلي وتهيئة حلول مستدامة لمشكلة البطالة. وأشار إلى أن اليوم الوظيفي، الذي أقيم في قاعة البلدية، استهدف الذكور من الفئة العمرية ١٨-٤٥ عاماً، وشمل تقديم الطلبات وإجراء المقابلات الفورية لتسريع عملية التوظيف. يذكر، أن بلدية بيرين تواصل تنفيذ مبادراتها لتمكين الشباب، بالتعاون مع جهات محلية ودولية، انطلاقاً من دورها في تنمية المجتمع المحلي وتوفير فرص العمل في مختلف المجالات.

بانوراما رجالات جرش تستذكر سيرة ومسيرة الراحل مضر بدران

جرش عُقدت على مسرح الصوت والضوء جلسة حوارية، بعنوان بانوراما سيرة ومسيرة الراحل رئيس الوزراء الأسبق مضر بدران ينتظم من منتدى جبل العتمات، ضمن فعاليات مهرجان جرش، بالتعاون مع إدارة المهرجان ووزارة الثقافة. وقال رئيس الوزراء الأسبق الدكتور عبد الرؤوف الروابدة، إن الناس تحتفل برجالاتها لبناء القدوة حتى تستطيع الأجيال القادمة أن تحذو حذوهم، مشيراً إلى تعلمه على يد مضر بدران، واقتربه منه في كل المواقع التي تبوأها. وأشار إلى أن الراحل جاء في مرحلة يتذكرها الكثير من الأجيال، مؤكداً أن مضر بدران شخصية فذة تربت في جرش والعزوة التي أنجبت قيادات بارزة، حيث عاش في أجواء الحب والتعاون وبقيت جرش الهوى بالنسبة له، كما أنه تربى في بيت علم ودين والوطنية والاعتدال يختار المهنة الأقرب لقناعته ميادنه العلم ومجاله العدل. من جهته، أوضح نائب رئيس الوزراء الأسبق الدكتور جواد العناني، أن الراحل قدوة وتميز بالوضوح، مشيراً إلى أن من أهم إنجازات حكومته الأولى، الضمان الاجتماعي، وإسهامها ببناء البنك المركزي. وأشار العنين عن العلياصرة الذي أدار الجلسة إلى أهمية هذه الجلسة في استذكّار أحد رجالات جرش الذي كان له بصمات واضحة في العديد من المؤسسات والمجالات.

وأكد نجله عماد بدران في كلمة العائلة، أن الراحل مضر بدران أفنّى حياته لخدمة الوطن العزيز بروح وطنية صادقة في جميع المواقع التي تقلدها، مبيّناً أن الحديث عن الراحل يمتد، حيث زرع في عائلته قيم النزاهة والثبات على الموقف والتواضع. وكان رئيس منتدى العتمات المهندس خلدون عتمه، قد ألقى كلمة ترحيبية خلال اللقاء الذي حضره محافظ جرش الدكتور مالك خريسات ورئيس لجنة البلدية محمد بني ياسين وعدد من الشخصيات الوطنية والنواب، أكد خلالها على الفخر والاعتزاز بالوطن وقيادته الهاشمية، مبيّناً أن فكرة البانوراما جاءت بتشراكة بين المنتدى والمهرجان ووزارة الثقافة ليكون جسراً لبناء المستقبل وحلقة وصل بين المجتمع المحلي والمهرجان، وداعياً إلى تعظيم منجزات الوطن ومنها الحديث عن مسيرة شخصية وطنية مثل الراحل مضر بدران.

لبنان يتوج بطلاً لغرب آسيا للناشئين لكرة السلة وإيران وصيفاً

تُوج المنتخب اللبناني بلقب بطولة غرب آسيا للناشئين لكرة السلة تحت ١٦ عاماً، عقب فوزه على المنتخب الإيراني بنتيجة ٨٨-٨٠، في المباراة النهائية التي أقيمت على صالة الأمير حمزة بمدينة الحسين للشباب.

وشهد اللقاء ندية كبيرة، حيث أنهى المنتخب الإيراني النصف الأول متقدماً بفارق أربع نقاط (٤١-٣٧)، قبل أن يقلب المنتخب اللبناني النتيجة لصالحه في الشوط الثاني، معززاً حضوره الفني واستثماره للأخطاء الدفاعية في صفوف الخصم ليحسم اللقب لصالحه.

وفي مباراة تحديد المركز الثالث، نجح المنتخب السوري في حصد الميدالية البرونزية بعد تفوقه على المنتخب الأردني بنتيجة ٨٨-٦٦، ليحل منتخبنا الوطني في المركز الرابع.

وبنهاية البطولة، تأهل منتخباً لبنان وإيران رسمياً إلى نهائيات كأس آسيا للناشئين، التي تقام في منغوليا أواخر شهر آب المقبل. وأقيم حفل التتويج عقب ختام البطولة، حيث قلد الأمين العام لاتحاد غرب آسيا المحامي شربل ميشال، وعضو الاتحاد هشام الجرادي، لاعبي الفرق المتوجة بالميداليات الملونة وكأسي المركزين الأول والثاني.

المغرب يرصد 4 مليار دولار لتوسيع المطارات قبل المونديال

قال المغرب، إنه سينفق ٣٨ مليار درهم (٤,٢ مليار دولار) على مدى السنوات الخمس المقبلة لتطوير مطاراته الرئيسية، قبل كأس العالم لكرة القدم الذي سيستضيفه بالاشتراك مع البرتغال وإسبانيا ٢٠٣٠. وفي بيان، قالت الحكومة المغربية إنه تم توقيع اتفاق لهذا الغرض بين الحكومة المغربية و المكتب الوطني للمطارات.

وي بموجب الاتفاق، سيتم تخصيص ٢٥ مليار درهم لتوسعة المطار و١٣ مليار درهم للصيانة واقتناء الأراضي.

ونقلت رويترز عن البيان إنه "سيتم تطوير الطاقة الاستيعابية لمطارات مراكش وأغادير وطنجة وفاس، وبناء محطة جوية جديدة عبارة عن منصة محورية (هاب)، ومدرج طيران جديد في مطار محمد الخامس الدولي بالدار البيضاء بقيمة ٢٥ مليار درهم".

وأضاف البيان أنه سيتم أيضا "تخصيص ١٣ مليار درهم للصيانة والتحديث والحصول على الوعاء العقاري، ضمانا لمرونة الشبكة وطول عمرها".

وتخطط الحكومة لتوسيع الطاقة الاستيعابية للمطارات لتصل إلى ٨٠ مليون مسافر بحلول ٢٠٣٠ من ٣٨ مليون مسافر حاليا.

وأطلق المغرب في مايو طلبا إبداء اهتمام بهدف تلقي العروض لمشروع إنشاء مبنى ركاب جديد من شأنه زيادة الطاقة الاستيعابية لأكبر مطارات المغرب في الدار البيضاء بمقدار ٢٠ مليون مسافر.

لاعب مصري يوقع مع ليفربول.. تعرف على كريم أحمد



بعد سنوات من التألق الالاف للنجم المصري محمد صلاح بقميص ليفربول، ظهر اليوم اسم مصري جديد في قلعة "أنفيلد"، مع توقيع كريم أحمد، لاعب خط الوسط الشاب، أول عقد احترافي له مع الفريق الإنجليزي العريق.

وأعلن نادي ليفربول، الأربعاء، عبر موقعه الرسمي، توقيع اللاعب المصري كريم أحمد (١٨ عاما) على عقد احترافي، دون الكشف عن تفاصيل مدته، في خطوة تؤكد الثقة بموهبته الصاعدة.

من هو كريم أحمد؟

وُلد كريم في إنجلترا لأبوين مصريين، وتدرج في الفئات السنية داخل أكاديمية ليفربول، حيث لعب الموسم الماضي مع فريق تحت ١٨ عاما، وسجّل ٧ أهداف وقدم ٥ تمريرات حاسمة، مما لفت الأنظار إلى موهبته مبكرا.

وأثار كريم الانتباه لأول مرة في موسم ٢٠٢٢، عندما سجّل هدفا في ظهوره الأول مع الفريق تحت ١٨ عاما أمام بورنموث، ضمن بطولة كأس الاتحاد الإنجليزي للشباب.

وسيقتضي كريم موسمه المقبل ٢٠٢٥-٢٠٢٦ مع فريق ليفربول تحت ٢١ عاما، في محطة مهمة نحو الفريق الأول.

ولاء دوبي لمصر

يمتلك كريم الجنسية البريطانية والمصرية، مما يتيح له اللعب دوليا لأي من المنتخبين. لكنه سبق أن عبر عن تفضيله تمثيل منتخب مصر، إذ انضم مطلع العام الجاري إلى معسكر منتخب الناشئين مواليد ٢٠٠٦ ضمن تصفيات كأس الأمم الإفريقية بالجزائر.

ويُعد كريم ثاني لاعب مصري في أكاديمية ليفربول حاليا، إلى جانب ألفن أيمن، في مؤشر على اتساع الحضور المصري في النادي.

راشفوردد ثاني إنجليزي يرتدي قميص برشلونة خلال 100 عام

سيصبح ماركوس راشفوردد، ثاني لاعب إنجليزي يلعب في صفوف الفريق الأول لنادي برشلونة الإسباني منذ ١٠٠ عام بمجرّد مشاركته مع النادي الكتالوني.

ونذكرت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية أن راشفوردد، بمجرد توقيعهِ مع الفريق الأول لبرشلونة، سيصبح ثاني لاعب إنجليزي يرتدي هذا القميص بعد اللاعب غاري وينستون لينيكير.

وكان لينيكير قد غادر برشلونة في صيف عام ١٩٨٩ بعد أن قضى ثلاثة مواسم مع النادي.

ويعد لينيكير الهدف الأول لكأس العالم ١٩٨٦، وانتقل إلى برشلونة قادما من نادي إيفرتون سنة ١٩٨٦، ونجح في تسجيل ٥٢ هدفا في ١٣٩ مباراة رسمية مع برشلونة، إضافة إلى ٦ أهداف في ١١ مباراة ودية.

وبعتبر ماركوس ماكغوان، الذي لعب في صفوف الفريق الريدف لبرشلونة بين عامي ٢٠١٨ و٢٠٢٠، أول لاعب إنجليزي يشارك في مباراة مع الفريق الأول منذ رحيل غاري لينيكير.

وقد شارك ماكغوان، الذي يلعب حاليا مع نادي بريستول الإنجليزي، في مباراة ضمن كأس السوبر الكتالونية.

الأمم

الحسين يتوج بطلاً لكأس السوبر على حساب الوحدات



تمكن فريق الحسين إربد من حصد لقب كأس السوبر الأردني بعد فوزه على فريق الوحدات بهدف دون رد، في لقاء إياب البطولة الذي أقيم مساء الجمعة على ملعب الحسن في إربد، ضمن النسخة الـ٤٢ من المسابقة.

وسجل هدف المباراة الوحيد اللاعب يوسف أبو جلبوش "صيصا" في الدقيقة ٤٠ من عمر الشوط الأول، ليحافظ الحسين على تقدمه حتى صافرة النهاية، ويحسم اللقب لصالحه بنتيجة إجمالية (٢-١) في مجموع مباراتي الذهاب والإياب، بعد أن انتهى اللقاء الأول بالتعادل (١-١).

وبهذا الفوز، يضيف الحسين إربد لقب السوبر إلى خزائنه، مؤكداً تفوقه في الموسم الحالي بعد فوزه بلقب دوري المحترفين.

معسكر لـلحـكـمـات والـحـكـام في عجلون



سمر الكردي، دارين أبو صالح، بيسان الصقر، موسى اللحام، محمد الزامل، عاصم الشرفات، أحمد محادين، ويأتي المعسكر في إطار تعزيز مساعي الاتحاد الأردني لكرة القدم، مواصلة تطوير والارتقاء بمستوى الحكام كافة، ورفع كافيهِ، ياسمين سلامة، ناهدة البوات، إيناس الملاح، بيان بكيرات، رؤيا عواد، شمس راشد، ميسرة الدعجة، مروة دودين، إخلاص الشرعة، وإسراء جبارات، خديجة خضر، يقين الخوالدة،

ويشارك في المعسكر: إسراء مبيضين، صابرين العبادي، حنين مراد، إسلام العبادي، رزان غيث، هيا الوهادنة، زين الشروف، مرج الحسون، نور العبدالات، هالة بني رشيد، مجد كافيه، ياسمين سلامة، ناهدة البوات، إيناس الملاح، بيان بكيرات، رؤيا عواد، شمس راشد، ميسرة الدعجة، مروة دودين، إخلاص الشرعة، وإسراء جبارات، خديجة خضر، يقين الخوالدة،

بسبب راشـفـورد.. الكـلاسيـكو المقبل قد يشهد "حدثا تاريخيا"



قد تشهد مباراة الكلاسيكو المقبل بين برشلونة وريال مدريد، حدثا تاريخيا، بمشاركة لاعبين إنجليز في صفوف الفريقين، لأول مرة في تاريخ الفريقين التقليديين.

ووفقا لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، في حال توقيع راشفوردد مع برشلونة ولعبه مباراة الكلاسيكو ضد ريال مدريد، سيواجه مواطنيه جود بيلينغهام وترينت ألكسندر أرنولد، في أول مواجهة بين لاعبين إنجلز من كلا الفريقين.

وأشارت الصحيفة إلى أن برشلونة توصل إلى اتفاق مع مانشستر يونايتد لاستعارة راشفوردد خلال الميركاتو الصيفي الجاري، مع تحمل النادي الكتالوني لكامل راتبه.

وبانتقاله إلى "البلوغرانا"، سيكون راشفوردد محط أنظار المتابعين إلى جانب كل من بيلينغهام وترينت ألكسندر أرنولد، الذي انضم إلى "الميرينغي" في بداية كأس العالم للأندية الأخيرة.

كما أن انضمام المهاجم الإنجليزي إلى برشلونة سيزيد من اهتمام وسائل الإعلام

الهلال مهدد بعقوبتين

بعد انسحابه من كأس السوبر السعودي..

أغسطس المقبل، بمشاركة أندية الاتحاد والنصر والقادسية، على أن يُعلن لاحقا عن الفريق الذي سيحل محل الهلال بعد انسحابه. جاء اعتذار الهلال رغم تأمله إلى البطولة بصفته وصيف الدوري السعودي، إذ كانت القرعة قد وضعتها في مواجهة القادسية في نصف النهائي، فيما يلتقي الاتحاد مع النصر في الطرف الآخر من الدور ذاته.

وقال الهلال أيضا في بيان رسمي إن اعتذاره عن عدم المشاركة في البطولة جاء بعد تقييم شامل لظروف الفريق عقب مشاركته في كأس العالم للأندية في الولايات المتحدة، وما ترتب عليها من ضغط بدني وجداول مضغوط قصص إجازة اللاعبين السنوية إلى أقل من المدة النظامية المنصوص عليها في

أشار الهلال أيضا إلى أن الفحوصات الطبية والبدنية للاعبين كشفت عن مستويات عالية من الإرهاق بعد موسم شاق امتد لأكثر من عام، تخلله تمثيل دولي ومشاركات متتالية دون فترات راحة، مما يرفع من مخاطر الإصابات، ويؤثر على جاهزيتهم لاستحقاقات الموسم الجديد.

لوائح الاحتراف. أوضح البيان أن تأخر الإعلان عن موقع إقامة السوبر في هونغ كونغ، وعدم وضوح جدول البطولات المحلية، أسهم في إرباك البرنامج الإعدادي للفريق، خاصة في ظل استمرار مشاركته الدولية حتى مطلع يوليو الجاري، واضطراره للبقاء في الولايات المتحدة لأيام إضافية بسبب ظروف السفر.

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا(الصحافه سابقا)

رئيس التحرير : عبد اللطيف القرشي

الأردن رابعاً في بطولة غرب آسيا للناشئين بكرة السلة

خسر المنتخب الوطني لكرة السلة فئة الناشئين تحت ١٦ عاماً أمام نظيره السوري بنتيجة ٦٦-٨٨، في اللقاء الذي جمعهما مساء اليوم الخميس، ضمن مباراة تحديد المركز الثالث لبطولة غرب آسيا التأهيلية، والتي اختتمت منافساتها على صالة الأمير حمزة في مدينة الحسين للشباب.

وبهذه النتيجة، توجّ المنتخب السوري بالميدالية البرونزية، في حين حلّ منتخبنا الوطني في المركز الرابع، بعد أن عجز عن مجاراة التفوق السوري خلال مجريات اللقاء، رغم المحاولات المستمرة لتقليص الفارق في بعض فترات المباراة.

وكانت البطولة قد شهدت مشاركة أربعة منتخبات هي: الأردن، وسوريا، ولبنان، وإيران، وتأتي البطولة في إطار التصنيفات الإقليمية المؤهلة إلى نهائيات آسيا لفئة الناشئين.

ميداليتان لمنتخب التايكواندو في بطولة آسيا للناشئين والناشئات

حصل منتخبنا الوطني للناشئين والناشئات في رياضة التايكواندو، ميداليتين فضية وبرونزية، في اليوم الأول من بطولة آسيا التي انطلقت اليوم في ماليزيا.

وجاءت الميدالية الفضية عن طريق اللاعب سيد الشرقاوي في وزن تحت ٤٨ كغم، فيما جاءت الميدالية البرونزية عن طريق اللاعب عبدالله شاهين في وزن تحت ٤٥ كغم.

نادٍ سعودي يضم هداف الدوري الإيطالي



أعلن نادي "القادسية" السعودي، ضمّ هداف الدوري الإيطالي الموسم الماضي، لاعب أتلانتا، مانيو ريتيني. ونشر "القادسية" في حسابه على منصة "إكس" عددا من المنشورات الخاصة بإعلان انضمام ريتيني للفريق. وقال ريتيني في فيديو على حساب "القادسية" في "إكس": "التوقعات كبيرة. أمل أن أكون سبب سعادة جميع مشجعي القادسية. أتمنى أن أسجل أهدافا كثيرة".

وحسبما ذكر موقع "بي بي سي" نقلا عن وسائل إعلام إيطالية، فإن "القادسية" دفع أكثر من ٥٦ مليون جنيه إسترليني لضمّ المهاجم البالغ من العمر ٢٦ عاما، والذي وقع مع الفريق السعودي عقدا لمدة أربع سنوات.

وستحل هذه الصفقة ريتيني أعلى لاعب إيطالي على الإطلاق، متجاوزا صفقة انتقال ساندرو تونالي إلى نيوكاسل يونايتد مقابل ٥٥ مليون جنيه إسترليني من ميلان في عام ٢٠٢٣، بحسب "بي بي سي".

وكان ريتيني قد انضم إلى أتلانتا الصيف الماضي قادما من جنوة، حيث خاض مع ناديه ٤٩ مباراة في مختلف المسابقات، سجل خلالها ٢٨ هدفا، وصنّع ٩ أخرى، بإجمالي ٣٧ مساهمة تهديفية، منها ٣٣ في الدوري الإيطالي، الذي توج هدافا له بتسجيله ٢٥ هدفا وصناعته ٨٠.

وظهر ريتيني لأول مرة مع المنتخب الإيطالي في عام ٢٠٢٣، مسجلا هدفا في مباراة خسرها الفريق ١-٢ أمام إنجلترا، وسجل ستة أهداف مع منتخب بلاده في ٢٠ مباراة.

تجاهل كلوب.. محمد صلاح:

أنا أعظم لاعب أفريقي في التاريخ

"أنا".. هكذا رد محمد صلاح على سؤال في مقابلة حديثة مع مجلة فرانس فوتبول الجهة المنظمة لجائزة الكرة الذهبية، حول "من هو أعظم لاعب أفريقي في التاريخ؟"

غير أن صلاح، البالغ من العمر ٣٣ عاما، أردف قائلا "هناك الكثيرون، يمكنني القول جورج وياه، وديديه دروغبا، وصامويل إيتو".

الغريب أن محمد صلاح، عندما سُئل عن المدرب المفضل لديه، تجاهل مدربه القديم في ليفربول يورغن كلوب، واختار لوتشيانو سباليتي، الذي لعب تحت قيادته لمدة موسم ونصف في فريق العاصمة الإيطالية "روما".

يشار إلى محمد صلاح لعب تحت قيادة بعض أبرز المدربين، مثل أرنو سلوت، وجوزيه مورينو. لكنه في حديثه مع مجلة فرانس فوتبول، لم يتردد في القول إن مدربه المفضل في مسيرته هو لوتشيانو سباليتي.

وكان صلاح انتقل من بارزل إلى تشلسي الإنجليزي قبل أن ينتقل إلى فيورنتينا الإيطالي عام ٢٠١٥، وبعد ٦ أشهر انتقل إلى روما قبل أن ينتقل إلى ليفربول مقابل ٥٠ مليون جنيه إسترليني.

وقضى صلاح لاعبا تحت قيادة كلوب في ملعب الإنفيلد ٧ سنوات وشارك خلالها في ٣٤٩ مباراة.

وتحت قيادة سباليتي تألق صلاح وسجل ١٥ هدفاً وقدم ١٣ تمريرة حاسمة في الدوري الإيطالي في موسم ٢٠١٦/٢٠١٧، وهو الموسم الذي أكسبه في النهاية الانتقال إلى ليفربول.

عرض جيرونا "السخيف" لضم أوناحي يثير غضب مارسيليا

أفادت وسائل إعلام فرنسية، الأحد، برفض نادي أولمبيك مارسيليا، عرضا من جيرونا الإسباني، لضمّ نجم خط وسط منتخب المغرب، عز الدين أوناحي.

ونذكرت شبكة "فوت ميكراكو" أن جيرونا عرض ٣ ملايين يورو للحصول على خدمات أوناحي، الأمر الذي أغضب مارسيليا.

ووصف النادي الفرنسي العرض بـ "السخيف"، علما أن مارسيليا يطمح للحصول على ١٢ مليون يورو من بيع أوناحي.

ووفق "فوت ميكراكاتو" فإن أوناحي رفض عرضا مقدما من سبارتاك موسكو الروسي، كما أن هناك أنباء عن اهتمام برايتون الإنجليزي أيضا بالنجم المغربي.

وقضى أوناحي الموسم الماضي معارا في صفوف بانثينايكوس اليوناني، وسط اهتمام متزايد من عدد من الأندية الأوروبية بخدماته هذا الصيف. وتشير إحصائيات إلى أن أوناحي شارك مع بانثينايكوس في ٣٧ مباراة سجل خلالها خمسة أهداف، وقدم سبع تمريرات حاسمة.