

بدء تقديم طلبات القبول الموحد للبكالوريوس

12 آب وللدبلوم 13 من نفس الشهر

عمّان

قال مدير وحدة تنسيق القبول الموحد والناطق الإعلامي باسم وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، مهند الخطيب، إن تقديم طلبات القبول في الجامعات الأردنية الرسمية لدرجة البكالوريوس سيكون خلال الفترة من ١٢ إلى ١٩ آب، فيما تبدأ طلبات القبول في كليات المجتمع الحكومية (الدبلوم المتوسط) من ١٣ إلى ٢٠ آب.

وأضاف الخطيب، في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أنه سوف يتم الإعلان لاحقاً عن جميع التفاصيل المتعلقة بشروط وآليات القبول. وكانت وزارة التربية والتعليم أعلنت، الخميس، نتائج امتحان الثانوية العامة لعام ٢٠٢٥.

جلالته يتلقى اتصالا من الرئيس الفلسطيني

الملك: رفض الأردن للخطة الإسرائيلية لتوسيع السيطرة العسكرية على غزة

الملك يؤكد أن الأردن يبذل كل الجهود لإيصال المساعدات إلى غزة دون اعتراض

عمان

تلقى جلالة الملك عبدالله الثاني، الجمعة، اتصالا هاتفيا من الرئيس الفلسطيني محمود عباس، أكد جلالته خلاله أن الأردن يبذل كل الجهود لإيصال المساعدات الإغاثية لأهالي غزة بكل الطرق الممكنة وبدون اعتراض أو تأخير.

وتناول الاتصال الخطة التي أقرها المجلس الوزاري الإسرائيلي المصغر (الكابينت) لترسيخ احتلال قطاع غزة وتوسيع السيطرة العسكرية عليه، إذ شدد جلالته الملك على رفض الأردن القاطع وإدانتته لهذه الخطوة التي تقوض حل الدولتين وحقوق الشعب الفلسطيني وتهدد الجهود الدولية للتوصل لاتفاق وقف إطلاق النار وإنهاء المعاناة الإنسانية في غزة.

وأكد جلالته تضامن الأردن مع الأشقاء الفلسطينيين، وتمسك المملكة ببنوايتها تجاه دعم الفلسطينيين في نيل حقوقهم العادلة والمشروعة، وقيام دولتهم المستقلة وفق حل الدولتين.

كما تناول الاتصال التصعيد الخطير ضد الفلسطينيين في الضفة الغربية، والاعتداءات المتكررة على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس.بدوره، ثمن الرئيس الفلسطيني جهود الأردن، بقيادة جلالة الملك، في دعم الفلسطينيين في المجالات السياسية والدبلوماسية والإغاثية.



«شؤون المرأة» تؤكد أهمية إدماج النساء ذوات الإعاقة في برامج المجتمع المدني

عمان

أكدت الأمانة العامة للجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة، المهندسة مها علي، أهمية إدماج النساء ذوات الإعاقة في البرامج والخطط والسياسات التي تنفذها منظمات المجتمع المدني، لضمان شمولية الجهود الوطنية في تمكين المرأة.

جاء ذلك، خلال كلمة ألقتها في ختام الورشة التدريبية الأخيرة، ضمن سلسلة ورشات عقدتها اللجنة منذ أيار الماضي، لبناء قدرات عضوات وأعضاء شبكة مناهضة العنف ضد المرأة "شمعة"، تحت عنوان "إدماج النساء ذوات الإعاقة في البرامج والخطط والسياسات لمنظمات شبكة مناهضة العنف ضد المرأة، بحسب بيان صادر عن اللجنة.

وأشارت علي، إلى حرص اللجنة على تعزيز قدرات أعضاء شبكة "شمعة" بشكل دوري، وبما يتماشى مع اهتماماتهم وأولوياتهم،



باعتبارهم صلة الوصل مع المجتمعات المحلية، خاصة النساء، مبيئة أن اللجنة تعمل على تمكين النساء بجميع فئاتهن، بما فيهن النساء

للرأة ٢٠٢٠-٢٠٢٥ وخطتها التنفيذية للأعوام ٢٠٢٣-٢٠٢٥.

وبينت، أن هذا النوع من التدريب يسهم في إدماج النساء ذوات الإعاقة ضمن خطط وسياسات منظمات المجتمع المدني، خاصة أن أعضاء الشبكة يمثلون مختلف مناطق المملكة، مشيدة بالتعاون القائم بين اللجنة ولجنة الأشخاص ذوي الإعاقة في مجلس الأعيان، ولجنة المرأة في المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، بما يعزز من جهود التمكن.وأوضحت، أن اللجنة وضعت خطة عمل مشتركة مع لجنة المرأة في المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، تتضمن سلسلة من الأنشطة، منها هذه الورشة التفاعلية، بالإضافة إلى إعداد دليل إرشادي يتناول تصميم البرامج التدريبية والموازنات وبيئات العمل المراعية لاحتياجات النساء ذوات الإعاقة. تابع ٢

المومني: الأردن يتعامل مع التحديات الإقليمية برؤية متوازنة تُعلي المصالح الوطنية وتكرّس منعة الدولة

عجلون

أكد وزير الاتصال الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة الدكتور محمد المومني، أن الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني يتعامل مع المشهد الإقليمي الراهن بما يحمله من تحديات أمنية وسياسية واقتصادية متشابكة، برؤية استراتيجية تستند لجملة الثوابت السياسية والمصالح الوطنية، ومتطلبات الأمن والاستقرار.

جاء ذلك في جلسة حوارية، بعنوان "الأردن

والإقليم: تحديات وفرص" ضمن فعاليات

"أيام شومان الثقافية" التي تستضيفها محافظة عجلون، بمشاركة عدد من الشخصيات الفكرية والسياسية والإعلامية.وقال الدكتور المومني، إن الأردن يتحرك دولياً وإقليمياً من موقعه كشريك موثوق فاعل ويتمسك بمواقف واضحة وناتبة تجاه القضية المركزية وفي مقدمتها القضية الفلسطينية.وشدد على أن الأردن القوي والمتين، هو الأقدر على مساندة فلسطين وقضيتها العادلة ولا يمكن تحقيق استقرار

إقليمي دون حل عادل ينهي الاحتلال، ويضمن حق الشعب الفلسطيني في تقرير مصيره وفق حل الدولتين وقرارات الشرعية الدولية.وحول الملف السوري، أكد المومني أن استقرار سوريا ووحدتها وسلامة أراضيها مصلحة أردنية وإقليمية وهو ما يخلق البيئة التي تعزز فرص العودة الطوعية والأمنة والكرامة للأجئين السوريين بما يتسجم مع القانون الدولي والمبادئ الإنسانية.وفي السياق الداخلي، أشار المومني إلى أن الدولة الأردنية تضي قدماً في

تنفيذ مسارات التحديث السياسي والاقتصادي والإداري بوتيرة فاعلة تهدف إلى تعزيز ثقة المواطنين وخدمتهم، وتمكين الاقتصاد الوطني في مختلف قطاعاته.وأكد، أن الإعلام الوطني شريك رئيسي في حماية الخطاب العام من حملات التشويه والتضليل، ومواجهة المعلومات المضللة وتحصينه من الآفات الرقمية، مشيراً إلى أن الإعلام القوي عنصر من عناصر قوة الدولة، وينضج بدوره في المشروع الوطني الأردني. تابع ٧

مستشفى الجامعة يستقبل 6 أطفال من غزة ضمن المبادرة الملكية

عمان

استقبل مستشفى الجامعة الأردنية وبالتعاون مع سلسلة الأمل وجمعية هبة الحياة الدولية فرع الأردن، ٦ أطفال من قطاع غزة يعانون من أمراض قلبية؛ وذلك لتقديم الرعاية الطبية المتخصصة وإجراء التدخلات الجراحية اللازمة لهم، استمرراً للنهج الإنساني النبيل لجلالة الملك عبدالله الثاني في دعم الأشقاء الفلسطينيين.وبأتي وصول هؤلاء الأطفال، ضمن الجهود المتواصلة للأردن في تخفيف معاناة الأشقاء في قطاع غزة، حيث أجلت القوات المسلحة الأردنية- الجيش العربي، أمس الأربعاء، الدفعة التاسعة من أطفال القطاع؛ وذلك ضمن مبادرة "الممر الطبي الأردني"، والتي ضمت (١٥) مريضاً و(٤٣) مرافقاً من ذويهم، ليتم نقلهم إلى المستشفيات الأردنية لتلقي العلاج بالتنسيق مع وزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية.ويشرف على علاج الأطفال في المستشفى، فريق طبي متكامل بقيادة استشاري أول قلب الأطفال الدكتور إياد العموري، وبمساندة طواقم طبية وتمريضية ذات كفاءة عالية، كما سيتم إجراء جميع الفحوصات التشخيصية والتحضيرات الطبية اللازمة لضمان نجاح العمليات الجراحية المزمرة. تابع ٢

إدارة السير تضبط 127 مخالفة منذ إعلان نتائج التوجيهي

عمان

أعلنت إدارة السير تسجيل ١٢٧ مخالفة مرورية، منذ إعلان نتائج الثانوية العامة، الخميس، تمثلت في تشكيل مواكب تعيق حركة السير، وإخراج الأجسام من المركبات، والقيادة بهتور، في سلوكيات تُعد خطرة ومعدطة لحركة المرور.وأكدت الإدارة، مواصلة إجراءاتها الرقابية الحازمة والمتكفئة، للتعامل مع المخالفات المرورية الخطرة، ومنع ارتكاب السلوكيات الخاطئة التي ترافق التعبير عن الفرح، لا سيما المواكب المعيقة وإطلاق العيارات النارية.ودعت إدارة السير أولياء الأمور والطلبة إلى الالتزام بالقانون، والتعبير عن الفرح بأساليب حضارية وأمنة، تحفظ السلامة العامة، وتجنب تعريض الأرواح والممتلكات للخطر.

الأردن يدين خطة الكابينيت لترسيخ احتلال غزة وتوسيع السيطرة عليها

عمّان

القضاة إلى أن السيطرة العسكرية الكاملة على قطاع غزة تنسف الجهود الدولية المستهدفة للتوصل لاتفاق وقف إطلاق النار وإنهاء المعاناة الإنسانية في القطاع، مشدداً على ضرورة امتثال إسرائيل، القوة القائمة بالاحتلال، لالتزاماتها بموجب القانون الدولي، لاسيما القانون الدولي الإنساني، ووقف عدوانها على غزة بشكل فوري، وفتح المعابر لإدخال المساعدات الكافية والفورية إلى القطاع الذي يعاني من كارثة إنسانية غير مسبوبة سببها ويفاقمها العدوان.وجدد السفير القضاة التأكيد على دعم المملكة للجهود القطرية المصرية الأمريكية الرامية إلى التوصل لوقف دائم وشامل لإطلاق النار، وتنفيذ اتفاقية تبادل، وإدخال المساعدات الكافية والفورية إلى القطاع. ودعا السفير القضاة المجتمع الدولي إلى تحمل مسؤولياته القانونية والأخلاقية، وضرورة اتخاذ موقف فاعل يوقف العدوان الإسرائيلي على غزة بشكل فوري، ويولي حقوق الشعب الفلسطيني في إقامة دولته المستقلة على ترابه الوطني، سيلاً وحيداً لتحقيق السلام العادل والشامل الذي يضمن الأمن والاستقرار في المنطقة.

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين بأشدّ العبارات، الخطة التي أقرها المجلس الوزاري الإسرائيلي المصغر (الكابينت)، التي تستهدف ترسيخ احتلالها لقطاع غزة وتوسيع السيطرة العسكرية عليه بالكامل، باعتبارها استمراراً للخروقات الإسرائيلية الجسيمة للقانون الدولي، والقانون الدولي الإنساني، وتقويضاً واضحاً لحل الدولتين، وحق الشعب الفلسطيني غير القابل للتصرف في إقامة دولته المستقلة على خطوط الرابع من حزيران لعام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية.وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير الدكتور سفيان القضاة رفض المملكة وإدانتها الشديدة لهذه الخطة التي تُعدّ امتداداً لسياسة الحكومة الإسرائيلية المتطرفة التي تستخدم التجويع والحصار سلاحاً ضد الشعب الفلسطيني، فضلاً عن إمعانها في الاستهداف المنهَج لأعيان المدينة والمستشفيات والمدارس، في انتهاك واضح لقرارات الشرعية، واتفاقية جنيف بشأن حماية الأشخاص المدنيين في وقت الحرب لعام ١٩٤٩.وأشار السفير

القوات المسلحة تنفذ إنزالات جوية جديدة للمساعدات على غزة بمشاركة دولية



عمان

هولندا، وجمهورية فرنسا، محمّلة بنحو ٦٧ طناً من المواد الإغاثية.

وبذلك يرتفع عدد الإنزالات الجوية التي نفذتها القوات المسلحة الأردنية على قطاع غزة إلى ١٤٦ إنزالاً جويًا، و٣٠٨ إنزالات نفذت بالتعاون مع دول شقيقة وصديقة، حملت على متنها ٥٠٧ أطنان منذ عودة الإنزالات الجوية في ٢٧ من شهر تموز الماضي.

نفذت القوات المسلحة الأردنية، الجمعة، عملية إنزال جوي جديدة لإيصال مساعدات غذائية وإنسانية إلى قطاع غزة، من خلال سبع طائرات، اثنتان تابعتان لسلح الجو الملكي الأردني، بالإضافة إلى طائرة لكل من جمهورية ألمانيا الاتحادية، ودولة الإمارات العربية المتحدة، ومملكة بلجيكا، ومملكة

بدء استقبال طلبات الاستفادة من المكرمة الملكية لأبناء العسكريين الإثنيين المقبل

عمان

بغيات المكرمة الملكية السامية، والاطلاع على شروط وتعليمات الابتعاث، والفئات المستفيدة من البعثة وآلية الدخول إلى الموقع الإلكتروني، والدفع الإلكتروني عبر تطبيق (efawatercom) من خلال الموقع أعلا. ولفتت المديرية إلى أنه تم استحداث منصة إلكترونية للاستفسار عن طلبات المكرمة الملكية السامية، ومجانبة التعليم (الجسيم)، وسائر معاملات الابتعاث، عبر الرابط: (edcm.jaf.mil.jo/ords/r/mkr/ask)، إلى جانب تخصيص قسم إلكتروني على الرقم (٠٦-٥٦٦٩٠٠٠)، للإجابة على الاستفسارات من الساعة ٨:٠٠ صباحاً وحتى ٣:٠٠ مساءً خلال أيام الدوام الرسمي، وذلك اعتباراً من التاريخ ذاته.

أعلنت مديرية التربية والتعليم والثقافة العسكرية/ فرع المكرمة الملكية السامية، عن بدء استقبال طلبات الاستفادة من بغيات المكرمة الملكية السامية لأبناء وبنات العاملين والمتقاعدين من القوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي، والأجهزة الأمنية، اعتباراً من الساعة العاشرة من صباح يوم الإثنين الموافق ١١ آب ٢٠٢٥، ولغاية نهاية يوم الثلاثاء الموافق ١٩ آب ٢٠٢٥، عبر الموقع الإلكتروني (demc.jaf.mil.jo). وأوضحت المديرية في بيان، أن على الطلبة الراغبين بالابتعاث على نفقة المكرمة الملكية السامية لمرحلتى البكالوريوس والدبلوم، تقديم طلب إلى وحدة تنسيق القبول الموحد، إلى جانب التقدم بطلب الاستفادة من

"الغذاء والدواء" تؤكد ضرورة اتباع تعليمات حفظ وتخزين الغذاء خلال موجة الحر

عمان

أكدت المؤسسة العامة للغذاء والدواء، ضرورة اتخاذ أشد التدابير الصحية والإجراءات الاحترازية لضمان سلامة الغذاء المتداول في المنشآت الغذائية ومستودعات المواد الغذائية، نظراً لموجة الحر التي تتأثر بها المملكة وارتفاع درجات الحرارة، وحرصاً على صحة وسلامة المواطنين.وشددت المؤسسة في بيان صحفي، الجمعة، على ضرورة تقذ كفاءة أجهزة التبريد والتجميد ووسائل نقل المواد الغذائية المبردة بشكل دوري، خاصة عند التعامل مع المواد الغذائية سريعة التلف مثل اللحوم

والدواجن والأسماك ومشقات الحليب والألبان، وذلك وفقاً لاشتراطات والتعليمات الصادرة عن المؤسسة بخصوص تداول ونقل المواد الغذائية. وأضافت المؤسسة أنها تنفذ حملة رقابية مكثفة وجولات تفتيشية على جميع المنشآت الغذائية، حفاظاً على معايير الصحة العامة وذلك استمراراً للجهود الرقابية الدورية. ودعت المؤسسة المواطنين للتواصل معها في حال وجود أي ملاحظة أو استفسار أو شكوى من خلال خط الشكاوى المجاني ١١٧١١٤ والبريد الإلكتروني info@FDA.jo، والواتس آب "على الرقم ٠٧٥٦٣٢٠٠٠".

"شؤون المرأة" تؤكد أهمية إدماج النساء ذوات الإعاقة في برامج المجتمع المدني



عمان
أكدت الأمانة العامة للجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة، المهندسة مها علي، أهمية إدماج النساء ذوات الإعاقة في البرامج والخطط والسياسات التي تنفذها منظمات المجتمع المدني، لضمان شمولية الجهود الوطنية في تمكين المرأة.

جاء ذلك، خلال كلمة ألقتها في ختام الورشة التدريبية الأخيرة، ضمن سلسلة ورشات عقدتها اللجنة منذ أيار الماضي، لبناء قدرات عضوات وأعضاء شبكة مناهضة العنف ضد المرأة "شمعه"، تحت عنوان "إدماج النساء ذوات الإعاقة في البرامج والخطط والسياسات لمنظمات شبكة مناهضة العنف ضد المرأة، بحسب بيان صادر عن اللجنة.

وأشارت علي، إلى حرص اللجنة على تعزيز قدرات أعضاء شبكة "شمعه" بشكل دوري، وبما يتماشى مع اهتماماتهم وأولوياتهم، باعتبارهم صلة الوصل مع المجتمعات المحلية، خاصة النساء، مبيّنة أن اللجنة تعمل على تمكين النساء بجميع فئاتهن، بما فيهن النساء ذوات الإعاقة، للوصول إلى حقوقهن السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي كفلها الدستور، انطلاقاً من أهداف الاستراتيجية الوطنية للمرأة ٢٠٢٠-٢٠٢٥ وخطلها التنفيذية للأعوام ٢٠٢٣-٢٠٢٥.

وبيّنت، أن هذا النوع من التدريب يسهم في إدماج النساء ذوات الإعاقة ضمن خطط وسياسات منظمات المجتمع المدني، خاصة أن أعضاء الشبكة يمثلون مختلف مناطق المملكة، مشيدة بالتعاون القائم بين اللجنة ولجنة الأشخاص ذوي الإعاقة في مجلس الأعيان، ولجنة المرأة في المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، بما يعزز من جهود التمكين.

وأوضحت، أن اللجنة وضعت خطة عمل مشتركة مع لجنة المرأة في المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، تتضمن سلسلة من الأنشطة، منها هذه الورشة

الختامية، بالإضافة إلى إعداد دليل إرشادي يتناول تصميم البرامج التدريبية والموازنات وبيانات العمل المراجعة لاحتياجات النساء ذوات الإعاقة.
من جهتها، أكدت رئيسة لجنة الأشخاص ذوي الإعاقة في مجلس الأعيان، العين آسيا ياغي، أن هناك إرادة سياسية قوية بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني لدعم حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة في مختلف المجالات، مشيرة إلى أنه رغم التقدم التشريعي المحقق، لا تزال هناك تحديات، أبرزها تفعيل هذه التشريعات على أرض الواقع، وضمان بيانات ملائمة وموازانات مراعية ودمج حقيقي للأشخاص ذوي الإعاقة في وضع السياسات والخطط.

ودعت ياغي إلى تعزيز الوعي المجتمعي بكيفية التعامل مع الأشخاص ذوي الإعاقة من منظور حقوقي لا رعاثي. وتضمنت الورشة، جلسات تدريبية متخصصة، قدمت خلالها رئيسة لجنة المرأة في المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، روان بركات، تدريباً حول تصميم البرامج التدريبية الدامجة، فيما استعرض عضو اللجنة رامي زلوم الفرق بين النهج الرعاثي والنهج الحقوقي، وقدمت عضو اللجنة نايبة الكردي جلسة عن آليات التواصل مع الأشخاص ذوي الإعاقة. وفي ختام الورشة، وزعت الشهادات على المشاركات والمشاركين.

يُشار إلى أن الورشات التدريبية السابقة التي نظمتها "شؤون المرأة" لأعضاء الشبكة تناولت مواضيع متعددة، منها المتابعة والتقييم، والإدارة المالية، وإعداد مقترحات المشاريع، وكتابة التقارير والتواصل الفعال. وتأسست شبكة مناهضة العنف ضد المرأة "شمعه" في عام ٢٠٠٨ بهدف تنسيق الجهود والتشبيك بين الجهات المعنية لمجابهة العنف ضد المرأة، وتضم في عضويتها نحو ١٠٠ من الجهات الرسمية وغير الرسمية ومنظمات المجتمع المدني ونشطاء حقوق الإنسان في جميع محافظات المملكة، وتعمل ضمن خطط تنفيذية تشاركية للحد من جميع أشكال العنف الموجه ضد المرأة.

القوات المسلحة تستحدث غرفة عمليات ومنصة إلكترونية لخدمة المبتعثين على نفقة المكرمة الملكية

الأمن العام يدعو إلى اتباع إرشادات الوقاية خلال ارتفاع درجات الحرارة

عمان
دعت مديرية الأمن العام المواطنين والمقيمين إلى ضرورة الالتزام بإرشادات السلامة العامة خلال موجة الحر التي تؤثر على المملكة، حفاظاً على سلامتهم وتجنباً للتعرض لمخاطر الإجهاد الحراري وضربات الشمس.
وأكدت المديرية أهمية عدم التعرض المباشر لأشعة الشمس، خصوصاً في ساعات الظهيرة، ولا سيما في المناطق الصحراوية والعقبية والأغوار، والإكثار من شرب السوائل، خاصة الماء، وارتداء الملابس الخفيفة والفضفاضة وأغطية الرأس الواقية، مع أخذ قسط كافٍ من الراحة للعاملين في أماكن مكشوفة.

وحذرت من ترك الأطفال داخل المركبات، أو السماح لهم باللعب تحت أشعة الشمس لفترات طويلة، إلى جانب تجنب ترك المعطيات والطور والمواد القابلة للاشتعال داخل المركبات، وعدم تحميل الأباريز الكهربائية فوق طاقتها بتشغيل أجهزة التبريد والمراوح على مصدر تيار واحد.
كما شددت المديرية على الابتعاد عن أماكن الأغصان الكثيفة التي قد تشكل بيئة لانتشار الزواحف كالغبارب والأفاعي، داعيةً إلى الاتصال الفوري على رقم الطوارئ الموحد (٩١١) عند الحاجة.

وزارة التنمية الاجتماعية تصدر تقرير إنجازاتها لشهر تموز

عمان
أصدرت وزارة التنمية الاجتماعية تقرير إنجازاتها لشهر تموز الماضي، رصدت فيه أبرز الخدمات التي قدمتها.

وذكرت الوزارة في بيان صحفي أنها استقبلت ١٠٥٥٢ دراسة لغايات إصدار بطاقات التأمين الصحي و١٤٠٠ معاملة لغايات الإعفاء من نفقات العلاج، في حين أقرت ١٣٥ معاملة لغايات خدمة تسوية حقوق الورثة، و١٤٩٤ معاملة متعلقة بالإعفاء من تصاريح العمل. ووفق التقرير، فقد تم إلحاق ٥٢ طفلاً في دور رعاية الأطفال الإيوائية، وخروج ٣٣ طفلاً من دور الرعاية، فيما بلغ عدد الأطفال الذين تم تسليمهم لأسر بدية ١٣ طفلاً، كما تم ترخيص ١٢ حضانة. وبين التقرير، أن عدد النساء والأطفال المستفيدين من خدمات مكاتب الخدمة الاجتماعية -إدارة حماية الأسرة والأحداث ٢٨٦ حالة، كما بلغ عدد الأحداث المحولين تحت إشراف مراقب السلوك ٢٨٣ حدثاً بموجب قرار قضائي، فيما بلغ عدد الأحداث المستفيدين من خدمات دور تربية وتأهيل الأحداث التابعة للوزارة ٢١٧ حدثاً، استفاد منهم ١٠٨ أحداث من برامج التأهيل المهني، أما فيما يتعلق بعدد الأطفال العاملين الحاصلين على خدمات وتدخلات نفسية واجتماعية حسب منهجية إدارة الحالة ٨٢ طفلاً.

وفيما يتعلق بالسجل العام للجمعيات، فقد بلغ العدد التراكمي للجمعيات المسجلة والقائمة بموجب قانون الجمعيات النافذ ٦٠٧٨ جمعية، حيث جرى تسجيل ٢٠ جمعية جديدة، بينما بلغ عدد طلبات تعديل الأنظمة الأساسية للجمعيات ٩٧ جمعية، وعدد الجمعيات التي تم حلها ٣٠ جمعية، وعدد الهيئات المؤقتة التي أنهت أعمالها ٩ هيئات، وعدد الهيئات المؤقتة القائمة ١١ هيئة، وعدد لجان الحل التي أنهت أعمالها لجنتين، وعدد الجمعيات التي تم توجيه إندثار لها ٥ جمعيات. وبحسب بيانات التقرير لأعمال صندوق العونة الوطنية، بلغ عدد الأسر الإجمالي المستفيدة من برنامج المعونات المالية الشهرية ٣٣٨ أسرة، وعدد الأسر المستفيدة من برنامج التدريب ١٣١ أسرة فيما بلغت نسبة الاستفادة على الاتصالات التي وردت إلى الصندوق ٩١ بالمئة. وعن أعمال مديرية مكافحة التسول، كشف التقرير عن إجراء ٤٩٧ حملة لمكافحة التسول، جرى خلالها ضبط ٨٣٩ متسولاً ومتسولة.

وزير النقل يطلع على سير العمل بمديريات ووحدات الوزارة

عمان
اطلع وزير النقل نضال القطامين، على سير عمل مديريات ووحدات الوزارة، واستمع إلى إيجاز مفصل حول أبرز المنجزات والتحديات والخطط التنفيذية الجارية.

ووجه القطامين خلال جولة داخل الوزارة، بتقديم مقترحات عملية قابلة للتطبيق تسهم في تطوير الأداء ورفع مستوى الخدمات، مؤكداً أهمية ترسيخ نهج العمل المؤسسي وتعزيز روح الفريق الواحد.

وأوعز إلى المسؤولين في المديريات بضرورة بذل الجهود لتعزيز العمل، ومتابعة المشاريع قيد التنفيذ وفق الأطر الزمنية المحددة، لضمان تحقيق الأهداف بكفاءة وفعالية.

ومنذ تأسيسها، عملت المديرية على تعزيز قدرات العاملين في مختلف المجالات، من خلال برامج تدريبية متخصصة، تهدف إلى تطوير المهارات والمعارف، وضمان جودة الخدمات المقدمة للمواطنين والمقيمين. وتأتي هذه الورشة ضمن سلسلة من البرامج التدريبية التي تنفذها المديرية، بهدف تعزيز الوعي المجتمعي بأهمية السلامة العامة، وخاصة في ظل موجة الحر التي تؤثر على المملكة، وضمان سلامة المواطنين والمقيمين.

القوات المسلحة تستحدث غرفة عمليات ومنصة إلكترونية لخدمة المبتعثين على نفقة المكرمة الملكية

عمان
أعلنت القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، ممثلة بمديرية التربية والتعليم والثقافة العسكرية/ فرع المكرمة الملكية السامية، عن استحداث غرفة عمليات تحتوي على مقسم آلي ومنصة إلكترونية، وذلك لتسهيل على العاملين ورفقاء السلاح وذويهم من الراغبين بابتعاث أبنائهم وبناتهم على نفقة المكرمة الملكية السامية، مع اقتراب بدء العام الدراسي ٢٠٢٥/٢٠٢٦.
وأوضحت المديرية في بيان، أن المنصة الإلكترونية متاحة عبر الرابط (edcm.jaf.mil.jo/ords/r/mkr/ask)، إضافة إلى تخصيص المقسم الهاتفي رقم (٠٦-٥٦٦٩٠٠٠)، لتلقي الاستفسارات المتعلقة بالابتعاث وجانبية التعليم

اختتام مسابقات أولمبياد الكيمياء العربي العاشر



عمان

اختتمت مسابقات أولمبياد الكيمياء العربي العاشر، والتي تستضيف فعالياتهما المملكة بمشاركة ١١ دولة عربية. وأعلنت اللجنة المنظمة للمسابقة خلال الحفل الختامي الذي أقيم مساء أمس، في مسرح الحسن بن طلال في الجامعة الأردنية، أسماء الفائزين. وفاز بكأس الفرق الفائزة بالمركز الثلاثة الأولى، المملكة العربية السعودية بالمركز الأول، في حين فاز بالمركز الثاني المملكة الأردنية الهاشمية، وبالمركز الثالث الجمهورية العراقية. وجاءت نتائج الطلبة

الفائزين بالمراكز العشرة الأولى، والذين تم تقليدهم الميداليات الذهبية: المركز الأول حيدر بن ياسر بن محمد الديبسي من المملكة العربية السعودية، والمركز الثاني عمار محمد عبد المجيد التركستاني من المملكة العربية السعودية، والمركز الثالث جاد نوفل أحمد من سوريا، والمركز الرابع حسن هيثم وفاء من العراق، والمركز الخامس محمد المعاطبة من الأردن، والمركز السادس لامار أيهم مروة من سوريا، والمركز السابع ليان القضاة من الأردن، والمركز الثامن أمين أشرف صديقي عاصي من فلسطين، والمركز التاسع دانة بنت

عزيز بن سعيد البلوشية من سلطنة عُمان، والمركز العاشر مريم بنت إدريس بن محمد الفارسية من سلطنة عُمان. كما تم توزيع شهادات المشاركة على الطلبة والمشرفين. واستهدفت مسابقات الأولمبياد التي نظمتها وزارة التربية والتعليم بالشراكة مع الجامعة الأردنية، والجمعية الكيميائية الأردنية، واتحاد الكيميائيين العرب، شريحة الشباب العربي، حيث سعت إلى بث الحماس لجيل الغد للاهتمام بعلم الكيمياء وبلوغ الإتقان في تعلمه، وهدفت إلى إعداد وتهيئة الشباب العربي في مسابقات أولمبياد الكيمياء الدولية.



مستشفى الجامعة يستقبل 6 أطفال من غزة ضمن المبادرة الملكية

عمان
استقبل مستشفى الجامعة الأردنية وبالتعاون مع سلسلة الأمل وجمعية هبة الحياة الدولية فرع الأردن، ٦ أطفال من قطاع غزة يعانون من أمراض قلبية؛ وذلك لتقديم الرعاية الطبية المتخصصة وإجراء التدخلات الجراحية اللازمة لهم، استمراراً للنهج الإنساني النبيل لجلالة الملك عبدالله الثاني في دعم الأشقاء الفلسطينيين.
ويأتي وصول هؤلاء الأطفال، ضمن الجهود المتواصلة للأردن في تخفيف معاناة الأشقاء في قطاع غزة، حيث أجلت القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، أسس الأربعاء، الدفعة التاسعة من أطفال القطاع؛ وذلك ضمن مبادرة "المر الطبي الأردني"، والتي ضمت (١٥) مريضاً و(٤٣) مرافقاً من ذويهم، ليتم نقلهم إلى المستشفيات الأردنية لتلقي العلاج بالتنسيق مع وزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية.

ويشرف على علاج الأطفال في المستشفى، فريق طبي متكامل بقيادة استشاري أول قلب الأطفال الدكتور إياد العموري، وبمساندة طواقم طبية وتمريضية ذات كفاءة عالية، كما سيتم إجراء جميع الفحوصات التشخيصية والتحصيرات الطبية اللازمة لضمان نجاح العمليات الجراحية المقررة. وفي هذا السياق، أكد المدير العام للمستشفى الدكتور نادر البصول، أن استقبال الأطفال المرضى من قطاع غزة يمثل ترجمة حقيقية للتوجهات الملكية السامية، وتجسيداً للدور الإنساني الذي يضطلع به الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، في دعم الأشقاء الفلسطينيين، لافتاً إلى أن المستشفى يسخر إمكاناته الطبية والبشرية كافة؛ لتقديم رعاية متكاملة لهؤلاء الأطفال، انطلاقاً من مسؤوليته الوطنية والمهنية، وحرصه على توفير بيئة علاجية آمنة ومتقدمة تسهم في إنجاح العمليات الجراحية وتحقيق الشفاء.

من جهته، أوضح الطبيب إياد العموري، أنه سيتم تقييم الأطفال طبياً وتحضيرهم لإجراء عمليات قلب مفتوح ضمن حملة جراحية متخصصة بالتعاون مع فرق جراحية عالمية، لافتاً إلى أن المستشفى سيقدّم جميع أشكال الدعم لضمان نجاح هذه العمليات وتماثل الأطفال للشفاء.

مستشفى الجامعة يستقبل 6 أطفال من غزة ضمن المبادرة الملكية

عمان
استقبل مستشفى الجامعة الأردنية وبالتعاون مع سلسلة الأمل وجمعية هبة الحياة الدولية فرع الأردن، ٦ أطفال من قطاع غزة يعانون من أمراض قلبية؛ وذلك لتقديم الرعاية الطبية المتخصصة وإجراء التدخلات الجراحية اللازمة لهم، استمراراً للنهج الإنساني النبيل لجلالة الملك عبدالله الثاني في دعم الأشقاء الفلسطينيين.
ويأتي وصول هؤلاء الأطفال، ضمن الجهود المتواصلة للأردن في تخفيف معاناة الأشقاء في قطاع غزة، حيث أجلت القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، أسس الأربعاء، الدفعة التاسعة من أطفال القطاع؛ وذلك ضمن مبادرة "المر الطبي الأردني"، والتي ضمت (١٥) مريضاً و(٤٣) مرافقاً من ذويهم، ليتم نقلهم إلى المستشفيات الأردنية لتلقي العلاج بالتنسيق مع وزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية.

ويشرف على علاج الأطفال في المستشفى، فريق طبي متكامل بقيادة استشاري أول قلب الأطفال الدكتور إياد العموري، وبمساندة طواقم طبية وتمريضية ذات كفاءة عالية، كما سيتم إجراء جميع الفحوصات التشخيصية والتحصيرات الطبية اللازمة لضمان نجاح العمليات الجراحية المقررة. وفي هذا السياق، أكد المدير العام للمستشفى الدكتور نادر البصول، أن استقبال الأطفال المرضى من قطاع غزة يمثل ترجمة حقيقية للتوجهات الملكية السامية، وتجسيداً للدور الإنساني الذي يضطلع به الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، في دعم الأشقاء الفلسطينيين، لافتاً إلى أن المستشفى يسخر إمكاناته الطبية والبشرية كافة؛ لتقديم رعاية متكاملة لهؤلاء الأطفال، انطلاقاً من مسؤوليته الوطنية والمهنية، وحرصه على توفير بيئة علاجية آمنة ومتقدمة تسهم في إنجاح العمليات الجراحية وتحقيق الشفاء.

من جهته، أوضح الطبيب إياد العموري، أنه سيتم تقييم الأطفال طبياً وتحضيرهم لإجراء عمليات قلب مفتوح ضمن حملة جراحية متخصصة بالتعاون مع فرق جراحية عالمية، لافتاً إلى أن المستشفى سيقدّم جميع أشكال الدعم لضمان نجاح هذه العمليات وتماثل الأطفال للشفاء.

عرض الفيلم المكسيكي "لا كارغا" في عمان

عمان
عرضت سفارة المكسيك في عمان، الفيلم المكسيكي "لا كارغا" (الحمولة)، وذلك ضمن فعاليات أسبوع الفيلم الأيبيري الأمريكي الثالث، الذي تنظمه الهيئة الملكية الأردنية للأفلام بالتعاون مع سفارات البرازيل وتشيلي والمكسيك وبنما وإسبانيا وفنزويلا.

وشهد العرض، الذي أقيم في مقر الهيئة بعمان، حضور عدد من محبي السينما وأفراد الجالية المكسيكية وأعضاء السلك الدبلوماسي، في إطار مبادرة تهدف إلى تعزيز الحوار والتبادل الثقافي عبر السينما. وينتمي الفيلم، للمخرج ألان جوسون غافिका، إلى فئة الدراما التاريخية، وأنتج بالتعاون بين المكسيك وإسبانيا. وتدور أحداثه في القرن السادس عشر، حيث يروي رحلة حمال من شعب تايميي الأصلي ونبيلة إسبانية عبر براري المكسيك إبان الحقبة الاستعمارية، مستعرضاً موضوعات الهوية والطبقة الاجتماعية والتفاعل الثقافي. وحاز "لا كارغا" تقديراً في عدد من المهرجانات السينمائية الدولية، ورُشح لسبع جوائز أربيل عام ٢٠١٦، كما اختير للمشاركة في مهرجان ساو باولو وشيكاغو السينمائيين الدوليين، وفاز بجائزة أفضل فيلم في مهرجان غوادالاخارا السينمائي الدولي، وجائزة الجمهور في مهرجان هافانا السينمائي.

بنك الملابس الخيري يوزع أكثر من ستة آلاف قطعة ملابس في عيمة بالطفيلة

عمان
أقام بنك الملابس الخيري، أحد إدارات الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية، صالة ملابس متنقلة في قاعة بلدية عيمة بمحافظة الطفيلة، وذلك على مدار يومين، بالتعاون مع اتحاد الجمعيات الخيرية في الطفيلة، وبمشاركة متطوعي هيئة شباب كلنا الأردن.
وبحسب بيان للبنك، تم خلال النشاط توزيع أكثر من ١٨٥٠ قطعة ملابس على ١١٨٥ فرداً من الأسر العفيفة في المنطقة، حيث شملت الكسوة فئات عمرية مختلفة، وبأسلوب براعي خصوصية وكرامة المستفيدين. وتأتي هذه المبادرة، ضمن برنامج "ديرتنا"، أحد البرامج الميدانية التي ينفذها بنك الملابس الخيري للوصول إلى الأسر المحتاجة في المناطق النائية والمحرومة من مختلف محافظات المملكة.

ويقدم بنك الملابس الخيري خدماته من خلال صالنتين ثابتتين في العاصمة عمّان ومحافظّة الكرك، حيث يتم استقبال الأسر العفيفة وتقديم الكسوة المناسبة لها، بالاعتماد على التبرعات العينية التي يتم جمعها وفزرها وإعادة تصنيفها.

وقد تمكّن البنك حتى اليوم من خدمة أكثر من مليون و٨٠٠ ألف فرد، وتوزيع ما يزيد عن ٨ ملايين قطعة ملابس ضمن برامجه المتنوعة التي تشمل دعم منتفعي المعونة الوطنية، الجمعيات الخيرية، الأيتام، كبار السن، المرضى، والمقبلين على الزواج.

ردود الفعل التحسسية وكيفية التعامل معها



الحساسية لديهم.

٤. إبلاغ المحيطين بالحالة: خاصة في المدارس أو أماكن العمل، حتى يكونوا مستعدين في حالة الطوارئ.

٥. الاحتفاظ بحقنة الإبينفرين: وتكون في متناول اليد في كل الأوقات.

دور الرعاية الصحية الأولية في التعامل مع الحساسية:

- في مراكز الرعاية الصحية الأولية، يمكن التعامل مع بعض الحالات الخفيفة والمتوسطة من الحساسية، وتقديم الدعم الأولي لحالات الحساسية الشديدة قبل تحويلها إلى المستشفيات. أهم الخدمات التي يمكن تقديمها:
- التقييم السريري الأولي.
- وصف الأدوية المضادة للحساسية.
- تدريب المرضى على كيفية تجنب المحفزات.
- توفير حقن الإبينفرين وتدريب المرضى على استخدامها.
- التحويل السريع إلى المستشفى في حال الحساسية المفرطة.
- متى يجب التوجه إلى الطوارئ؟
- يُوصى بطلب الرعاية الفورية في الحالات التالية:
- صعوبة في التنفس.
- تورم في اللسان أو الحلق.
- الإحساس بالإغماء أو الدوخة الشديدة.
- ظهور أعراض الحساسية بعد ساعة حشرة أو تناول دواء/طعام معروف بالحساسية

وكالات

تتحدث نشرة معهد العناية بصحة الأسرة (من معاهد مؤسسة الملك الحسين)، اليوم الإثنين، عن الحساسية (أو التحسس)، التي تُعدّ واحدة من أكثر الحالات الصحية شيوعًا حول العالم، وهي استجابة مفرطة من جهاز المناعة لمواد غير ضارة عادةً، مثل حبوب اللقاح أو بعض الأطعمة أو الأدوية.

وتوضح نشرة المعهد ماهية الحساسية، وأسبابها الشائعة، والأعراض المختلفة لردود الفعل التحسسي، وكيفية التعامل مع رد الفعل التحسسي، إضافة إلى طرق الوقاية التي تقلّل من خطر الحساسية، ودور الرعاية الصحية الأولية في التعامل مع هذه الحالة، ومتى يجب أن نتوجه إلى الطوارئ.

قد تتفاوت شدة ردود الفعل التحسسية من أعراض خفيفة إلى حالات طبية طارئة تهدد الحياة، مثل الحساسية المفرطة (Anaphylaxis) لذا من الضروري التعرف بمسببات الحساسية، وأعراضها، وأساليب الوقاية والتدخل السريع.

ما هي الحساسية؟

الحساسية هي رد فعل غير طبيعي من جهاز المناعة تجاه مادة يراها ضارة بالرغم من أنها ليست كذلك. هذه المادة تُسمى (Allergen)، وعند التعرض لها، يفرز الجسم مواد كيميائية مثل الهيستامين، والتي تسبب الأعراض التحسسية.

أسباب الحساسية الشائعة:

تشمل المواد المثيرة للحساسية الشائعة:

١. الطعام : مثل الفول السوداني، البيض، الحليب، القمح، السمك، الصويا.
٢. الأدوية: كالبنسلين، مضادات الالتهاب غير الستيرويدية.
٣. الحشرات: لسعات النحل أو الدبابير.
٤. الهواء: غبار الطلع، الغبار المنزلي، وبر الحيوانات.
٥. المواد الكيميائية: مثل العطور، مواد التنظيف.

أعراض ردود الفعل التحسسية:

تختلف الأعراض حسب شدة الحالة ونوع المادة المسببة. وهي تنقسم إلى ثلاث درجات:

- ١ - أعراض خفيفة:
- ٢ - أعراض متوسطة:
- ٣ - أعراض شديدة:

الحساسية هي رد فعل غير طبيعي من جهاز المناعة تجاه مادة يراها ضارة بالرغم من أنها ليست كذلك. هذه المادة تُسمى (Allergen)، وعند التعرض لها، يفرز الجسم مواد كيميائية مثل الهيستامين، والتي تسبب الأعراض التحسسية.

أسباب الحساسية الشائعة:

تشمل المواد المثيرة للحساسية الشائعة:

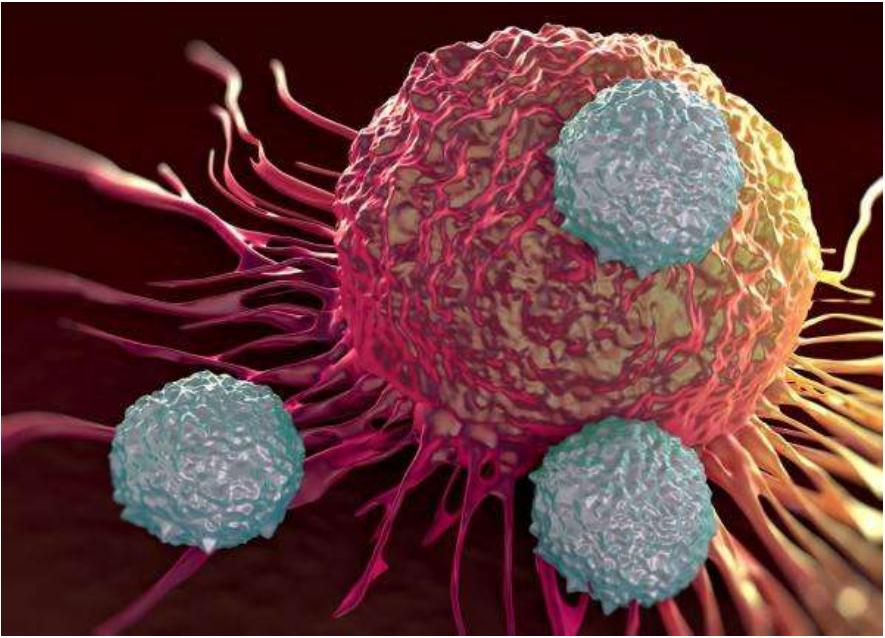
١. الطعام : مثل الفول السوداني، البيض، الحليب، القمح، السمك، الصويا.
٢. الأدوية: كالبنسلين، مضادات الالتهاب غير الستيرويدية.
٣. الحشرات: لسعات النحل أو الدبابير.
٤. الهواء: غبار الطلع، الغبار المنزلي، وبر الحيوانات.
٥. المواد الكيميائية: مثل العطور، مواد التنظيف.

أعراض ردود الفعل التحسسية:

تختلف الأعراض حسب شدة الحالة ونوع المادة المسببة. وهي تنقسم إلى ثلاث درجات:

- ١ - أعراض خفيفة:
- ٢ - أعراض متوسطة:
- ٣ - أعراض شديدة:

لماذا يهاجم جهازك المناعة جسمك؟



وكالات

أمراض المناعة الذاتية خطيرة: فقد تبدو على ما يرام وكل شيء طبيعي وفجأة يُغيّر جهازك المناعي مساره ويبدأ بهجومه جسمك كما لو كان غريبًا. فجأة، تُؤلم مفاصلك، أو تشعر بمشاكل جلدية أو في الأمعاء وغيرها. ولكن ماذا يحدث هذا من الأساس؟

عادةً ما لا يكون لمشاكل المناعة الذاتية سبب واضح، فهي تتسلل مع مرور الوقت، مُحفّزة بمزيج غريب من الضغوطات والعادات، وأحيانًا حتى بأمور خارجة عن سيطرتنا. يحدث هذا فجأة دون أن نلاحظه، وهناك بعض الأسباب الخفية التي قد تسبب هذه الحالة.

٧ عوامل تسبب الإصابة بأمراض المناعة الذاتية:

١. الإجهاد المزمن: جميعنا نعاني من التوتر والإجهاد، ولكن عندما يصبح هذا الإجهاد مزمنًا ويكون له علامات مثل ضيق الصدر، وشد الفك، وضغط النفس المستمر، فإن جسمك لا يتجاهله ببساطة. فالإجهاد المزمن قد يُخلّ بجهاز المناعة لديك، ويؤثر سلبيًا على جسمك مسببًا التهابات، ويخل بالهرمونات، وصحة الأمعاء، وكلها مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بأمراض المناعة الذاتية. والأسوأ من ذلك غالبًا ما لا ندرك مدى توترك حتى يبدأ جسمك بإظهار علامات تحذيرية على شكل أعراض غريبة.
٢. تجاهل صحة الأمعاء: الأمعاء ليست مجرد آلة هضم، بل هي الصديق الدائم لجهازك المناعي. وعندما تتضرر بطانة أمعائك بسبب تناول الأطعمة فائقة المعالجة، والمضادات الحيوية، والإفراط في تناول السكر، فقد يؤدي ذلك إلى ما يُسمى بـ"الأمعاء المتسربة"، حيث تدخل مواد غير مُفترض أن تدخل مجرى الدم. وقد يؤدي ذلك إلى إرباك جهاز المناعة لديك، مما يجعله يتفاعل بشكل مبالغ فيه ويهاجم الأنسجة السليمة.
٣. العدوى الفيروسية التي تبقى كامنة: بعض الفيروسات لا تختفي تمامًا، بل تبقى في جسمك مخبئة، وتؤثر أحيانًا على استجابتك المناعية. وبالنسبة لبعض الناس، يبدو أن هذه العدوى المستمرة تُحدث فرقًا، فتجعل الجسم يستهدف نفسه. قد لا يحدث هذا للجميع، ولكنه رابط بدأ الأطباء يُولونه اهتمامًا أكبر ويضعونه في الاعتبار على

فوائد براعم القمح

وكالات

تشير الدكتورة ريمًا موسىينكو، خبيرة التغذية، إلى أن براعم القمح تحتوي على مضادات أكسدة، وتتمتع بتأثير إيجابي في تعزيز طول العمر الصحي. وتؤكد الدكتورة أن الحبوب تنشط جميع إنزيماتها أثناء عملية الإنبات، مما يسمح بإنتاج العديد من المواد المفيدة.

وتوضح قائلة:

"هذا منتج غذائي حيوي للغاية. فعندما نبدأ بإنبات الحبوب، تتحول إلى كنز من الفيتامينات والمعادن. وبفضل عوامل النمو التي تعزز من كمية الفيتامينات والإنزيمات، تبدأ هذه الإنزيمات بتحويل البروتينات إلى أحماض أمينية، والكربوهيدرات إلى سكريات بسيطة، كما تتحول الدهون إلى أحماض دهنية غير مشبعة. في هذه المرحلة، تظهر الفيتامينات النشطة، والتي يمتصها الجسم بنسبة ١٠٠٪، خلافا للفيتامينات الأخرى التي قد لا تُمتص بالكامل. كذلك، تصبح العناصر الدقيقة في صورة مستخلصة يسهل امتصاصها بالكامل."

وتلفت الخبيرة إلى أنه يمكن استخدام براعم الحبوب مع أي نوع من الأغذية، ولكن من المهم جدا عدم تعريضها للمعالجة الحرارية، لأنها قد تفقد فوائدها.

وتضيف:

"يجب حفظ البراعم فور ظهورها في الرف السفلي من الثلاجة لإبطاء عملية نموها، مما يساعد على الاحتفاظ بكمية أكبر من العناصر الدقيقة."

وتشير أيضا إلى أنه يمكن إنبات أي نوع من الحبوب، أو البقوليات، أو الأعشاب، حيث يزداد فيها محتوى الإنزيمات، والفيتامينات، والعناصر الدقيقة بمعدل يصل إلى ٢٠٠ مرة خلال الأيام الأولى من الإنبات.

التعامل الصحيح مع حروق الماء المغلي

وكالات

يشير الدكتور إيغور فيدياسكين إلى أنه في حالة الحرق بالماء المغلي، يجب إبعاد مصدر السائل الساخن فوراً، وتبريد المنطقة المتضررة من الجلد بالماء البارد الجاري لمدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة.

ينصح الطبيب، في حال التعرّض لحرق بالماء المغلي، ببدء الإسعاف الأولي فوراً بعد إبعاد مصدر السائل الساخن، وذلك بتبريد منطقة الحرق باستخدام ماء بارد جار. فهذا يساعد على خفض درجة حرارة الأنسجة ويمنع استمرار تأثير الحرارة. ومع ذلك، يجب تجنب استخدام الثلج، لأنه قد يزيد من تفاقم الضرر الجلدي. كما يُنصح بنزع الملابس التي تغطي مكان الحرق لتفادي التصاق القماش الساخن بالجلد.

ويؤكد الطبيب أهمية تجنب استخدام العلاجات الشعبية مثل الزيوت أو المراهم الدهنية، لأنها تعيق التبادل الحراري وتبطئ عملية الشفاء. بل وقد تؤدي إلى تفاقم الحالة. كما يشدد على ضرورة عدم فتح البثور في حال ظهورها، لأن ذلك يزيد من خطر العدوى.

ويضيف أنه حتى إذا ظهرت البثور بعد التبريد، فلا ينبغي فتحها، بل يجب تغطية مكان الحرق ببناش نظيف أو منديل معقم لتقليل خطر العدوى.

ويختتم بالقول: "إذا كانت مساحة الحرق كبيرة، أو كان الحرق في الوجه أو الصدر أو الرقبة أو الذراعين أو الساقين أو الفخذ، فيجب طلب المساعدة الطبية فوراً والاتصال بالإسعاف."



أضرار الفلفل الحار للنساء تستدعي الإنتباه



وكالات

الفلفل الحار عنصر أساسي في وصفات عديدة، ليس لمذاقه الشهي فحسب بينما لفوائده المتعددة أيضاً. ورغم ذلك ثمة أضرار للفلفل الحار، للنساء بشكل خاص، يجب الانتباه لها.

كانت العديد من الدراسات قد أشارت في السابق إلى فوائد مادة الكابسيسين، المركّب النشط في الفلفل الحار، مثل تعزيز عملية الأيض وتخفيف الألم، إلا أن هناك جانبًا آخر لا يجب إغفاله، يتمثل في تأثيرات قد تكون ضارة على الجهاز الهضمي، الجلد، والصحة الهرمونية عند النساء.

الآثار الجانبية للفلفل الحار

ارتبطت أضرار الفلفل الحار للنساء بالإفراط في تناوله، وقد تشمل هذه الأضرار التالي:

اضطرابات الجهاز الهضمي

تُعد مشاكل الجهاز الهضمي من أبرز الأعراض المرتبطة بالإفراط في تناول الفلفل الحار، تشير Cleveland Clinic إلى أن الفلفل الحار قد يسبب حُرقة المعدة، وتحسس بطانة المريء، كما يمكن أن يؤدي إلى نوبات من القيء أو الإسهال، وهي أعراض قد تكون أكثر حدة عند النساء اللواتي يعانين من متلازمة القولون العصبي أو مشاكل سابقة في المعدة.

ويشير التقرير الطبي إلى أن الكابسيسين له تأثير كبير على جدران المعدة، مما قد يؤدي إلى شعور بالحرقان أو حتى الغثيان في بعض الحالات، خصوصًا عند النساء في مراحل الحمل أو الدورة الشهرية، حيث تكون المعدة أكثر حساسية للتغيرات الهرمونية والغذائية.

تفاقم أعراض القولون العصبي

النساء من الأكثر عرضة للإصابة بمتلازمة القولون العصبي (IBS) مقارنة بالرجال، وتشير البيانات إلى أن الفلفل الحار يمكن أن يزيد من حدة الأعراض لدى المصابات بهذه المتلازمة. ويعود ذلك بحسب الخبراء إلى أن مادة الكابسيسين يمكن أن تسبب تحسسا في القولون، ما يؤدي إلى اضطراب في الحركة المعوية، وقد يفاقم من أعراض مثل الانتفاخ والغازات والمغص.

في حالة النساء اللواتي يعانين من اضطرابات في الدورة الشهرية، فإن الأطعمة الحارة قد تزيد من انقباضات الرحم أو تسبب اضطراب آخر في عملية الإخراج.

التأهب البشرة والأغشية المخاطية

في حالات نادرة قد يسبب الفلفل الحار التهابًا في البشرة والأغشية المخاطية بشكل عام، لا سيما إذا لامس الجلد أو العينين، ما قد يسبب إحساسًا بالحرقان والاحمرار. أيضًا، بعض النساء يستخدمن مستحضرات تجميل تحتوي على خلاصة الفلفل ما قد يسبب إصابتهن بالحساسية.

اضطرابات النوم والتوتر

الريحان: درع طبيعي لتقوية المناعة



وكالات

يُعتبر الريحان من النباتات العطرية التي طالما اعتُبرت رمزًا للنقاء والطاقة الإيجابية. لكن خلف هذه الرائحة المميزة، تكمن الكثير من الفوائد الصحية، خاصة للمناعة ودفاعات الجسم. لا يقتصر استخدامه على المطبخ، بل يُنظر إليه اليوم كواحد من أكثر الأعشاب فاعلية في دعم الجهاز المناعي ومساعدة الجسم في مقاومة الأمراض والعدوى.

كيف يساعد الريحان جهازك المناعي؟

يحتوي الريحان على تركيبة قوية من مضادات الأكسدة، التي تُعرف بدورها الحيوي في حماية الجسم من التلف الناتج عن الجذور الحرة. هذه المركبات، مثل الفلافونويدات والبوليفينولات، تساهم في تعزيز صحة الخلايا وتقليل فرص الالتهاب المزمن، وهو أحد أسباب الإصابة بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب وضعف المناعة.ويحتوي الريحان على مركبات تُظهر خصائص مضادة للفيروسات والميكروبات، مما يجعله عونًا في تحضير الزيوت العطرية البكتيرية والفيروسية. إدخال الريحان ضمن نمط الحياة اليومي هو خيار ذكي لمن يبحث عن وسيلة طبيعية لتقوية مناعته. فوائده لا

Perplexity في قفص الاتهام.. انتقادات حادة بشأن سرقة المحتوى من المواقع



لتكتشف أن الشركة تبدأ عادة بمحاولة الدخول باستخدام معرفاتها المعتادة مثل “PerplexityBot” أو “Perplexity–User”. ولكن في حال وجود حظر، فإنها تغير “معرف المستخدم User Agent” لتبدو كأنها متصفح كروم في نظام macOS، مما يسمح لها بتخطي القيود.

وأشارت Cloudflare أيضًا إلى أن Perplexity تستخدم عناوين IP متغيرة، لا تُدرج ضمن قائمة العناوين الرسمية المرتبطة بزواجها، كما أنها تغيرَ أحيانًا شبكات النظام المستقل (ASN) التي تُستخدم لتحديد الجهة المالكة لمجموعة من عناوين IP، بهدف الالتفاف على الحظر. وأكدت الشركة أن هذه الأنشطة رُصدت في عشرات آلاف النطاقات وملايين الطلبات يوميًا.

وفي تصريح لموقع “ذا فيرج” التقني، وصف المتحدث باسم Perplexity، جيسي دواير، تقرير Cloudflare بأنه “حيلة دعائية”، مشيرًا إلى وجود “العديد من المفاهيم المغلوطة” في بيانها.

يُذكر أن Cloudflare أزلت حديثًا Perplexity من قائمة الزواحف الموثوقة لديها، كما بدأت تفعيل أدوات لمنع ما وصفته بـ”الزحف الخفي” من جانب الشركة الناشئة.

وكان الرئيس التنفيذي لشركة Cloudflare، مانيو برينس، قد أعرب في تصريحات سابقة عن قلقه من ”التهديد الوجودي” الذي قد تشكله تقنيات الذكاء الاصطناعي على أصحاب المواقع.

وفي خطوة استباقية، بدأت Cloudflare الشهر الماضي بتوفير خيار لأصحاب المواقع لطلب رسوم من شركات الذكاء الاصطناعي مقابل الوصول إلى المحتوى، كما فعلت الحظر التلقائي لزواحف الذكاء الاصطناعي بنحو افتراضي.

اتهمت شركة Cloudflare، المتخصصة في تأمين المواقع الإلكترونية، شركة Perplexity، المتخصصة في البحث المدعوم بالذكاء الاصطناعي، بالتحايل على القيود المفروضة على زواحف الويب الخاصة بها بهدف الوصول إلى مواقع إلكترونية لا تسمح بذلك.

وذكرت Cloudflare في تقرير حديث أن robots.txt – التي تحدد إذا كان بإمكان الزواحف دخول موقع معين – عبر إخفاء هويتها الحقيقية عند مواجهة حظر، وذلك في محاولة ”للتحايل على تقنيات المواقع“.

وتعد روبوتات الزحف (Web Crawlers) – التي تُعرف أيضًا باسم عناكب الويب (Web Spiders) – برامج آلية تستخدمها محركات البحث وشركات الذكاء الاصطناعي لفحص محتوى المواقع الإلكترونية وتحليلها تلقائيًا.

وتزيد هذه المزاعم المخاوف القائمة بشأن ممارسات Perplexity، التي سبق اتهامها العام الماضي بتجاهل سياسات منع الزحف وتجاوز حواجز الدفع (Paywalls)، وهي نظام يمنع الوصول إلى محتوى موقع إلكتروني إلا بعد الدفع أو الاشتراك.

وأوضحت Cloudflare في تقريرها الجديد أنها تلقت شكاوى من عملائها تفيد بأن زواحف Perplexity ما زالت قادرة على الوصول إلى مواقعهم، وذلك مع تطبيقهم إعدادات واضحة في ملفات robots.txt، وتفعيل تقنيات منع هذه الزواحف.

واختبرت Cloudflare الأمر من خلال إنشاء نطاقات جديدة تتضمن قيودًا صريحة على زواحف Perplexity.

وكالات

مدرسو إدارة الأعمال، التعليم ما بعد الثانوي أخصائيو العلاقات العامة العارضون ومروجو المنتجات وكلاء مبيعات الإعلانات موظفو المبيعات عبر الهاتف مكتبه الحسابات الجديدة المساعدون الإحصائيون مسؤولو الإجراءات والاستقبال علماء البيانات المستشارون الماليون الشخصيون أمناء المحفوظات مدرسو الاقتصاد، التعليم ما بعد الثانوي مطورو الويب-محللو الإدارة الجغرافيون-عارضو الأزياء محللو أبحاث السوق موظفو اتصالات السلامة العامة عمال مقاسم التحويل مدرسو علم المكتبات، التعليم ما بعد الثانوي

مندوبو مبيعات الخدمات الكتاب والمؤلفون ممثلو خدمة العملاء ميرجمو أدوات الليزر موظفو المبيعات عبر الهاتف وكلاء التذاكر وموظفو السفر المذيعون ومقدمو الراديو المذيعون العقاريون معلمو إدارة المزارع والمنازل مسوقون عبر الهاتف موظفو الاستقبال علماء السياسة محللو الأخبار والمراسلون والصحفيون علماء الرياضيات-الكتاب التقنيون المترجمون الفوريون والمترجمون التحريريون المؤرخون مضيفو الطائرات

سعر ومواصفات.. تسريب جديد يكشف تفاصيل بلايستيشن 6



ما يتيح ربطه بشاشات خارجية عند الحاجة، مع نطاق سعري محتمل يتراوح بين ٤٠٠ و٥٠٠ دولار. وهذا يعني أن "سوني" تسعى لتقديم تجربة ألعاب متقلبة قوية لا تقل في طموحها عن الجهاز المنزلي الرئيسي.

وبالمقارنة بين الأجيال، ينضخ أن PS٥ قد وُقِّر للمرة الأولى منصة تعتمد على معمارية AMD Zen ٢ ثمانية الأنوية، ومعالج رسومي بتقنية RDNA ٢ بقدرة حوسبية بلغت ١٠,٢٨ تيرافلوب. أما PS٥ Pro، الذي لم يعلن عنه رسمياً بعد، تشير التقديرات إلى أن قدراته الرسومية قد تصل إلى ١٧ تيرافلوب. أمام هذه الأرقام، فإن مضاعفة الأداء ٣ مرات في PS٦ تضعه في مرتبة تتجاوز ٣٠ تيرافلوب، وهو مستوى تقني يُقارب ما توفره بعض بطاقات مستوى تقني يُقارب ما توفره بعض بطاقات الجيل القادم.

لكن ما يعنيه هذا عملياً هو قدرة الجهاز على تشغيل ألعاب بدقة ٤K حقيقية بمعدلات إطارات مرتفعة وثابتة، مع إمكانية فتح الباب لتجارب ألعاب بدقة AK، وسرعة تحميل كعاد تلغي شاشات الانتظار التقليدية، ودعم ديناميكي

أو إعادة شراء الألعاب. تغيير ملموس

التحسينات التقنية التي يتوقع أن تقدمها المنصة لا تقتصر على الرسومات فحسب، بل تمتد لتشمل الكفاءة في استهلاك الطاقة، وسرعة التحميل، ودعم موسع لتقنيات الذكاء الاصطناعي داخل الألعاب، ما سيمخ المطورين أدوات أكثر قوة لصناعة عوالم افتراضية أكثر تفاعلية وتعقيداً، وتجارب لعب متجددة.

إلى جانب PS٦، تكشف الترسريات عن أن "سوني" تطور جهازاً محمولاً جديداً يعمل كامتداد للمنصة الرئيسية. ومن المتوقع أن يزود هذا الجهاز بشاشة تعمل باللمس، وفتحة microSD لتوسيع السعة التخزينية، ومنفذ SSD من نوع M.٢ تسرعات تحميل استثنائية، بالإضافة إلى محرك اهتزاز مزدوج وميكروفونين مدمجين، ما يفتح المجال أمام تفاعل ديناميكي مع الألعاب، ويجعل منه خياراً متقللاً ينافس الأجهزة المحمولة الحالية مثل ROG Ally X.

ومن المتوقع أن يدعم الجهاز الحصول الاتصال عبر منفذ USB–C مع إمكانية إخراج الفيديو،

وتجسه شركة Sony (سوني) نحو إطلاق جيل جديد من أجهزة ألعاب الفيديو مع اقتراب موعد الكشف عن بلايستيشن ٦ (PS٦)، والذي تشير تسريبات إلى أنه سيشكل قفزة نوعية في عالم الألعاب، سواء من حيث الأداء التقني أو طبيعة التجربة التي سيخلقها بها اللاعبين.

ورغم عدم صدور تأكيدات رسمية من "سوني"، إلا أن المعلومات المسربة، والتي تعود إلى عرض داخلي لشركة AMD تم تقديمه لـ "سوني" عام ٢٠٢٣، توفر صورة أولية واضحة عن ملامح المنصة المرتقبة، التي من المتوقع أن تُطرح بين خريف عام ٢٠٢٧ وبداية عام ٢٠٢٨.

وبحسب الترسريات، التي نشرتها قناة Moore's Law is Dead، فإن جهاز PS٦ القادم سيصل بأداء رسوميًا Rasterization Performance أقوى بثلاثة أضعاف مقارنة بالإصدار القياسي من جهاز PS٥، وضعف الأداء الذي توفره النسخة المحسنة PS٥ Pro.

وبالنسبة للاعبين، فإن هذه الزيادة الكبيرة في قدرات التقليل ثلاثي الأبعاد تعني القدرة على تشغيل الألعاب بمستويات أعلى من التفاصيل البصرية، وجودة رسومات أكثر واقعية، إلى جانب سلامة في الأداء حتى مع أكثر الألعاب طلباً من حيث المعالجة الرسومية.

أما من حيث السعر، فتشير الترسريات إلى أن "سوني" تنوي طرح الجهاز بسعر ٤٩٩ دولاراً، وهو نفس سعر إطلاق PS٤. ويعكس هذا التوجه رغبة الشركة في الحفاظ على جاذبية السعر للجمهور، واستعادة النموذج التسويقي الناجح الذي اتبعته مع PS٤، والذي ساعد في ترسيخ مكانة "بلايستيشن" كأكثر أجهزة الألعاب مبيعاً في جيله.

ويبرز كذلك عنصر الدعم العكسي للألعاب القديمة (Backward Compatibility)، حيث من المرجح أن يدعم PS٦ تشغيل ألعاب PS٤ وPS٥. وتشكل هذه الميزة عامل راحة أساسي للاعبين الذين راكموا مكتبات ألعاب ضخمة خلال الأجيال السابقة، وتمنحهم حرية الانتقال إلى الجهاز الجديد دون التضحية بمحتواهم الحالي

آبل تدخل سباق الذكاء الاصطناعي بمشروع منافس لـ ChatGPT

منفصلاً مخصصاً له. وبالتوازي، تعمل آبل على تطوير نظام خلفي يمكن دمجها لاحقاً مع أدواتها الحالية مثل Siri وSpotlight وSafari. ورغم إعلان آبل في مؤتمر WWDC ٢٠٢٤ عن "Apple Intelligence"، فإن الشركة لم تطلق بعد نموذجاً لغوياً ضخماً منافساً لأدوات الرائدة مثل ChatGPT من OpenAI، أو Claude من Anthropic، أو Gemini من غوغل. وحتى الآن، تعتمد آبل على دمج Siri المعلومات. وبحسب تقرير مارك غورمان من وكالة بلومبرغ، سيكون المحرك الجديد بمثابة نظام يستعرض الإنترنت للإجابة عن أسئلة المعرفة العامة، وقد تطرح الشركة تطبيقاً

إلى هذا المشروع الجديد. ونشرت آبل مؤخراً عدة إعلانات وظائف تشير إلى حاجتها لمهندسين ومختصين في خوارزميات البحث وتطوير محركات الذكاء الاصطناعي. وجاء في وصف إحدى الوظائف: "عملنا يغيذ تجارب معلوماتية بديهية عبر بعض من أشهر منتجات آبل، مثل Siri وSpotlight و Safari و Messages وLookup. انضم إلينا لتشكيل مستقبل تفاعل العالم مع المعلومات". وبحسب تقرير مارك غورمان من وكالة بلومبرغ، سيكون المحرك الجديد بمثابة نظام يستعرض الإنترنت للإجابة عن أسئلة المعرفة العامة، وقد تطرح الشركة تطبيقاً

تسعى شركة آبل إلى اللحاق بركب الذكاء الاصطناعي من خلال تطوير محرك إجابات خاص بها، في خطوة تهدف إلى منافسة نماذج مثل Claude و ChatGPT.

وحالياً، تعمل آبل على مشروع داخلي يحمل اسم "الإجابات والمعرفة والمعلومات" (AKI)، يتضمن فريقاً مختصاً بتطوير محرك ذكاء اصطناعي قادر علي الإجابة عن الأسئلة المفتوحة من خلال تصفح محتوى الإنترنت. ويتولى قيادة الفريق روبي ووكر، مدير تنفيذي رفيع يرفع تقاريره مباشرة إلى رئيس الذكاء الاصطناعي في الشركة، جون جياناندريا.

وقد انضم عدد من أعضاء فريق Siri السابقين

أعراض نقص مخزون الحديد لدى النساء لا تستهيني بها

من الأعراض التي يغفلها كثيرون شعور المرأة بتلمل الساقين خاصة أثناء الراحة أو قبل النوم، وهي حالة تعرف بمتلازمة تلمل الساقين. ويشير الأطباء إلى أن هذه المشكلة قد ترتبط بنقص الحديد، لذلك يجب الانتباه لهذا العرض الذي قد يكون له تبعات أو يتكرر بشكل مقلق.

غالبًا ما تظن النساء أن هذه الأعراض تعود إلى التعب النفسي أو الضغوط الحياتية، ولا يتم ربطها بنقص الحديد إلا بعد تدهور الحالة. ويؤكد خبراء وزارة صحة المرأة الأمريكية أن قياس مستوى الحديد في الدم وحده لا يكفي، إذ قد تكون القراءة ضمن المعدل الطبيعي، بينما مخزون الحديد (الذي يقاس بالفحص الخاص بالفيريتين) منخفض للغاية.

متى يجب إجراء فحص الفيريتين؟
ينصح الأطباء النساء بإجراء هذا الفحص عند وجود الأعراض السابقة مع عوامل الخطر مثل: الدورة الشهرية الغزيرة والطويلة.

الحمل أو فترة الرضاعة الطبيعية.
الشعور بتعب شديد لا يزول.
وجود رغبة في تناول أشياء غير غذائية أو برودة الأطراف باستمرار.

النسبة الطبيعية للفيريتين قد تتعرض للانخفاض، لكن غالبًا ما يشير انخفاضها إلى أقل من ٣٠ نانوجرام/مليلتر إلى وجود نقص من مخزون الحديد، بينما تعد القيم الأقل من ١٠-١٥ نانوجرام/مليلتر دلالة على نقص شديد يستوجب العلاج الفوري.

يجب الانتباه جيدًا إلى أن أعراض نقص مخزون الحديد لدى النساء قد تكون صامتة أو تبدو بسيطة في البداية، لكنها تؤثر تدريجيًا على الصحة العامة والنشاط اليومي. الفحص المبكر لمستوى الفيريتين يساعد على تجنب مضاعفات خطيرة مثل فقر الدم الحاد. لذا، إذا ظهرت لديك أي من الأعراض السابقة أو لاحظت تراجعًا غير مبرر في طاقتك أو نشاطك، استشير طبيبك لإجراء الفحوص اللازمة.



وسيلة الكسر أو تأخذ شكلًا مقعرًا. كذلك قد يتساقط الشعر أو يضعف تدريجيًا عند انخفاض مستوى الفيريتين بشكل كبير. الرغبة في تناول أشياء غريبة ذكرت وزارة صحة المرأة الأمريكية أن بعض النساء المصابات بنقص الحديد يشعن برغبة غريبة في تناول أشياء غير غذائية مثل الطلج أو الطين أو الورق. هذه الظاهرة تُعرف طبيًا باسم Pica، وهي مؤشر قوي على نقص الحديد في الجسم.

تشبت التركيز وتغير المزاج
نقص الحديد لا يؤثر على الجسم فقط، بل يمتد إلى القدرات الذهنية. فقد تعاني النساء من ضعف القدرة على التركيز أثناء العمل أو الدراسة، إلى جانب تقلبات في المزاج. ويرتبط ذلك بنقص الأكسجين في الدماغ وتأثيره على الناقلات العصبية. تلمل الساقين

ما قد يجعل الجلد يبدو أفتح من المعتاد. كما تعاني بعض النساء من برودة اليدين والقدمين بشكل مستمر، حتى في درجات حرارة معتدلة، بسبب ضعف تدفق الدم. ضيق التنفس وخفقان القلب
انخفاض مستوى الحديد في الجسم يقلل من كمية الأكسجين التي تصل إلى الأنسجة. هذا النقص يضع مزيدًا من العبء على القلب بسبب زيادة مجهوده لتعويض هذا العجز، ما قد يسبب ضيقًا في التنفس عند بذل أي مجهود وخفقانًا أو ضربات قلب غير منتظمة أو سريعة على نحو غير طبيعي. وفي بعض الحالات الشديدة، قد تشعر النساء بألم في الصدر عند النشاط البدني، لذلك يجب الانتباه جيدًا. ضعف الأظافر والشعر
يُعد تغير مظهر الأظافر من الأعراض الأقل شيوعًا ولكنها أكثر علامة على نقص الحديد لدى النساء. فقد تلاحظين أن الأظافر هشة

وكالات
يعد نقص الحديد أو انخفاض مستوى الفيريتين من المشكلات الصحية الشائعة لدى النساء في مختلف الأعمار، لا سيما في فترات الحمل أو في حالات صحية أخرى قد تسبب النّزيف وحتى في حال كانت الدورة الشهرية غزيرة. ويشير الخبراء أن نقص الحديد حالة صحية قد تبدأ بشكل صامت ودون أعراض حتى تتجذر وتتحوّل إلى مشكلة حقيقية تتطلب سرعة العلاج، لذلك من الأفضل فهم الأعراض مبكرًا لملاحظتها وسرعة التدخل في الوقت المناسب.

أعراض نقص الحديد
لا يرتبط نقص الحديد بعارض واحد، بينما ثمة مجموعة من العلامات التي قد تنبّه النساء إلى أنهن يعانين من نقص الحديد ويجب سرعة التدخل، مثل:

التعب والضعف العام
التعب المستمر والضعف العام من أكثر الأعراض شيوعًا عند انخفاض مخزون الحديد. وتشير وزارة صحة المرأة الأمريكية إلى أن هذا التعب لا يزول غالبًا حتى بعد الحصول على قسط كاف من النوم أو الراحة. نقص الحديد يقلل من قدرة الجسم على إنتاج الهيموغلوبين؛ وهو البروتين المسؤول عن حمل الأوكسجين في الكفة المدورة، وخاصة بسبب حركات النزاع المتكررة". لذلك يُنصح بالتروي وتعلم وإتقان ضربات السباحة الأساسية.

ثُمّن السباحة، كأي نشاط بدني ديناميكي، تمارين قلبية وعائية تُفيد الجسم على نحو جيد جدًا: فوائد القلب، وخصائص مضادة للسرطان والسكري، وخاصة حرق السعرات الحرارية.

هل تساعد السباحة على تحسين الصحة النفسية؟
سلطت العديد من الدراسات الضوء على التأثيرات المفيدة للنشاط البدني المنتظم على قدراتنا الإدراكية، ولكن بعض التمارين مثل السباحة تُساهم بشكل أكبر في الحفاظ على الصحة العقلية الجيدة، بحسب ما ورد في مجلة "سانتيه" الفرنسية.

وتُساعد السباحة على تحسين الذاكرة والمزاج والتركيز، من خلال تحفيز الدورة الدموية. فالغس في الماء وتكرار الحركات نفسها يزيد من تدفق الدم إلى الدماغ، مما يعود بالنفع على الفور.

ويشكل عام يمكن للنشاط البدني أن يساعد في منع انخفاض تدفق الدم الدماغي الناتج عن التقدم في السن.

وقد أشارت مؤسسة فالتكر للزهايمر: "أظهرت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين مارسوا نشاطًا بدنيًا منتظمًا ومستمرًا كان لديهم تدفق دم دماغي أصغر بحوالي ١٠ سنوات من المجموعة غير النشطة".

كم مرة يجب أن ممارسة السباحة للحصول النتائج الأولى؟
يجيب على السؤال مدرب اللياقة البدنية ألكسندر ريا قائلا: "حوالي جليستين إلى ثلاث جلسات أسبوعيًا من السباحة، للحصول على نتائج خلال ٤ إلى ٦ أسابيع".

السباحة.. 30 دقيقة من هذا التمرين المنعش ستغير حياتك



وكالات
– السباحة تمرين صيفي بامتياز يعشقه الكبار كما الصغار، كونه يُنعش الجسم من حرارة الطقس ويُساهم في تنشيطه وشده. وأيضًا يعمل على خسارة الوزن وتخفيف الألم، خصوصًا ألم الظهر الذي يعاني منه كثيرون بسبب الأعمال المكتبية وغير ذلك.

إليك ما يمكن أن تفعله ٣٠ دقيقة من السباحة المنتظمة لجسمك، وفق ألكسندر ريا، مدرب لياقة بدنية خاص في منطقة ليون.

السباحة رياضة مثالية لخسارة الوزن
السباحة رياضة ممتعة، ولها فوائد عديدة، وتزداد أهميتها عند ممارستها بانتظام. وبحسب Femme Actuelle.

وتُعتبر السباحة مثالية لجسم رقيق ومتناسق، ويمكنك ممارستها يوميًا إذا لم تكن لديك موانع صحية. ولكن كأي نشاط بدني، ليس التكرار هو ما يُمكنك من رؤية النتائج الأولى، فيقول المدرب ألكسندر ريا: "مهما كان نوع النشاط البدني الذي تمارسينه، فالمهم هو الشدّة".

ويضيف: "كلما تنوعت وتيرة التمرين، تطور جسمك: من الأفضل ممارسة السباحة بشكل صحيح ومكثف لمدة ٢٠ دقيقة بدلًا من ساعتين من سباحة الصدر بالطريقة التقليدية"، مُؤكدًا على ضرورة "إعطاء الأولوية للجمدة والشدّة على الكمية".

فوائد السباحة المنتظمة
تساعد تمارين السباحة في التخفيف من حدة آلام الظهر، لذلك ينصح الأطباء عادة بجلسات العلاج بالمياه المعدنية بانتظام، خاصةً لكبار السن ومرضى هشاشة العظام والمفاصل.

وفي هذا السياق يوضح المدرب الرياضي: "تُخفّض السباحة ما يصل إلى ٩٠٪ من وزن الجسم، مما يُخفف آلام الغضاريف والعظام والمفاصل. وبالتالي يُخفّف الألم".

علمًا بأن ممارسة السباحة سهلة للجميع، وليس لها قيود أو تأثيرات سلبية.

بالإضافة إلى أن السباحة تعمل على تحسين شكل الجسم، إذ من خلال إشراك عضلات الظهر والكفّين والبطن بشكل

تحدث إصابات نزع الجلد عند إزالة الطبقات العليا من الجلد، بما في ذلك العضلات الممزقة أو الأنسجة الضامة أو العظام. ووفقًا للخبراء، قد تُهد هذه الإصابات الحياة. إصابة نزع الجلد هي إصابة خطيرة تحدث عندما ينفصل الجلد والأنسجة من العضلات أو الأنسجة الضامة أو العظام الكامنة. على الرغم من أن نزع الجلد قد يؤثر على أي جزء من الجسم، إلا أنه أكثر شيوعًا في الساقين. يمكن أن تكون إصابات نزع الجلد مهددة للحياة لأنها تنطوي على فقدان كميات كبيرة من الدم وموت الأنسجة.

أنواع إصابات نزع الجلد
يقول الأطباء إنه عند تمزق الجلد والأنسجة واكتشاف العضلات والعظام تحتها، تحدث إصابة مفتوحة. في كثير من الحالات، بعد الإصابة، قد يظل الجلد متصلًا جزئيًا ومعلقًا كقطعة قرب الجرح.

من ناحية أخرى، تُعد إصابة إزالة الجلد المغلقة أكثر تعقيدًا، فحتى لو بقيت الطبقة العليا من الجلد سليمة رغم انفصالها عن الأنسجة التي تحتها، فإنها تتأثر بشدة. وأكد الأطباء أن إصابات إزالة الجلد المغلقة تحدث في أعلى فخذ الورك، ويمكن أن تؤثر أيضًا على الجذع والأرداف والجزء السفلي من العمود الفقري ولوح الكتف والركبتين.

تشخيص إصابات إزالة الجلد
وفقًا للخبراء، ليس من السهل تحديد مدى إصابة نزع الجلد، إذ قد لا يكشف التقييم البصري العادي عن مدى الكمال للإصابة. كما يصعب تحديد مدى حيوية الجلد عند استخدام معايير ذاتية كالنزيف، أو لون الجلد، أو درجة حرارته، أو رد فعل الضغط.

مع ذلك، يسهل تشخيص إصابات تمزق الجلد المفتوح وتحديد مداها، إذ تتكشف العضلات والعظام في أماكن تمزق الجلد. من العلامات التي يجب الانتباه إليها: الكدمات والألم والتورم في المنطقة المصابة.

علاج إصابات إزالة الجلد
يقول الأطباء إن علاج أي نوع من إصابات نزع الجلد يعتمد

أضرار (البزر) على صحة الجسم عالية



يفضل احتوائه على نسبة عالية من الحديد الذي يحمي الحامل من الإصابة بفقر الدم، ويقوي مناعته ضد الأمراض المختلفة. كما يحتوي على فيتامين بي B الذي يقي الجنين من الإصابة بالعيوب الخلقية. بالإضافة إلى ذلك يحتوي الفصص على الزنك الذي يساعد في النمو السليم لخلايا المخ لدى الجنين.

فوائد لصحة القلب: يحتوي الفصص على أحماض الأوميغا ٣ التي تساعد على خفض مستوى الدهون وحماية القلب من الإصابة بالأمراض كالجلطات. كما يحتوي على المغنيسيوم الذي يُسهم في تنظيم ضغط الدم ومضادات الأكسدة، التي ترفع مستوى أكسيد النيتريك في الجسم، وبالتالي يعزز صحة الأوعية الدموية ويقلل نسبة الوفاة بسبب أمراض القلب.

الفصص لنوم أفضل: تعتبر بذور دوار الشمس مصدرًا طبيعيًا للتريبوتوفان الذي يساعد على تحسين النوم وتقليل التوتر، كما تحتوي أيضًا على الزنك والحاس والمغنيسيوم والكالسيوم، وجميعها ذات عناصر تساعد في زيادة عدد ساعات النوم المريح وفي التخلص من الأرق.

الفصص مفيد للبشرة والشعر: يساعد في حماية الجلد من تأثير الأشعة فوق البنفسجية التي تسبب ظهور التجاعيد المبكرة وحب الشباب والتصبغات الداكنة؛ بفضل احتوائه على مضادات الأكسدة، كما يحافظ على صحة الشعر ويحد من تساقطه ويمنع تصفغه؛ بفضل الزيوت المرطبة التي يحتويها.

ومضادات الأكسدة القوية والأحماض الدهنية. وإليك أبرز فوائده، وفقًا لموقع MedicineNet:

الفصص يساعد في خفض ضغط الدم: بالإضافة إلى ذلك تساعد بذور دوار الشمس في تخفيض ضغط الدم؛ بفضل احتوائه على البوتاسيوم والمغنيسيوم. هنا نتحدث عن في تناوله؛ لأنه يحتوي على نسبة قليلة من الصوديوم التي تُسهم في رفع ضغط الدم عن معدله الطبيعي.

الفصص قد يقي من ارتفاع السكر في الدم: يساعد الفصص في تنظيم مستوى السكر في الدم؛ بفضل احتوائه على المغنيسيوم، وبالتالي يحمي من الإصابة بمرض السكري، حيث إنه يحافظ على مستوى السكر في الدم لدى المصابين بداء السكري، ولذلك ينصح مرضى السكري بتناول كميات معتدلة منه.

الفصص مفيد لخسارة الوزن: يحتوي الفصص على الفيتامينات والمعادن التي تمنح الجسم الطاقة اللازمة لحرق الدهون وتقليل السعرات الحرارية، كما أنه يعزز الشعور بالشبع لفترة طويلة؛ بفضل احتوائه على الألياف. ولكنه بالمقابل يحتوي أيضًا على نسبة عالية من الدهون والسعرات الحرارية، ولذلك يجب تناوله بكميات معتدلة، ويجب عدم الإكثار منه في الوجبة الواحدة (٣ ملاعق طعام فقط بحسب اختصاصيي التغذية).

الفصص للمرأة الحامل: يعزز تناول فصص غير الملح من صحة المرأة الحامل؛

فتصاب بالفشل الكلوي.

أثر الفصص على الوزن
هناك بعض المعتقدات الشائعة عن مساعدة الفصص على التخلص من الوزن الزائد، ولكنها خاطئة لأنه يقوم بعملية عكسية تمامًا. من أضرار الفصص المساعدة في زيادة الوزن، وذلك لأنه يحتوي على كميات كبيرة من الدهون غير المشبعة والصحية، والتي تزيد من نسبة الكوليسترول في الدم عند استهلاكه بكميات كبيرة، لذلك تناوله بكميات كبيرة يزيد من خطر الإصابة بالبدانة، ويُفسد نظام الرجيم. لأن الفصص يؤكل كنوع من التسالي بكميات كبيرة، وهو عالي السعرات الحرارية، فيؤثر على الوزن.

أضرار الفصص على القلب
القلب أهم عضو في جسم الإنسان، وهو المسؤول عن ضخ الدماء في كل الأعضاء الأخرى، والمسؤول عن الحياة والموت لباقي الأعضاء. ولكن الفصص قد يؤذيها بالطرق التالية:

١- يسهم الفصص في ارتفاع ضغط الدم لأنه عالي الملوحة، وضغط الدم العالي يعمل على إرهاق عضلة القلب.

٢- الفصص يحتوي على كميات كبيرة من الدهون، وهذه الدهون تتراكم في شرايين القلب، وتسبب الأزمات القلبية.

٣- ما هي فوائد الفصص على الصحة؟
فوائد الفصص متعددة، حيث يحتوي على عناصر غذائية صحية للجسم، كما أنه مصدر لعدد من الفوائد الصحية؛ بفضل غناه بالفيتامينات الضرورية والمعادن الأساسية

وكالات
يعتبر الفصص (وهو الاسم المتداول لبذور دوار الشمس في بعض الدول العربية) أحد أنواع البذور المسلية والمتعة في أوقات الفراغ. يستخرج من نبات دوار الشمس، بحيث يتم تجفيفها وتحميصها وتمليحها لاستخدامها كنوع من أنواع المكسرات التي تحتوي على الكثير من العناصر المغذية.

يتميز الفصص بغناه بالبروتينات والفيتامينات والألياف ومضادات الأكسدة والمعادن بدون مناس، حيث تحتوي بذوره على نسبة عالية من الزيوت والأحماض، ويحتوي على الأملاح المعدنية والكربوهيدرات، أما أضراره فهي عديدة في حال تم تناوله بكميات كبيرة؛ فلنتعرّف إليها من خلال هذا المقال.

ما هي مضارّ الإكثار من تناول الفصص؟
يحمل الفصص أو بذور دوار الشمس فوائد عديدة للجسم، ولكن كذلك عند استهلاكه بكميات كبيرة له أضرار كبيرة، منها النقاط التالية، كما ورد في موقع Healthline الطبي:

ارتفاع ضغط الدم، كونه غنيًا بالصوديوم؛ أي الملح، خاصة عندما يحمّص ويملّح. والإفراط في تناوله يؤثر سلبًا على أرقام ضغط الدم، وكذلك يفتح الباب لأمراض القلب وأمراض الأوعية الدموية.

بعض أعراض التسمم، مثل ضعف الشعر والأظافر والطفح الجلدي.

الحساسية، والتي تكون أعراضها الإكزيما والطفح البلدي والحكة.

تأثير الفصص على المعدة
المعدة بالتأنيك تتأثر بتناول أي طعام بكميات كبيرة؛ لأنها لا تستطيع معالجته بالصورة السريعة الكافية.

يؤدي تناول الفصص بكميات كبيرة إلى مشاكل متعدّدة في المعدة والقولون العصبي، مثل مشاكل في الهضم وامتناص الطعام وآلم في القولون.

يصيب الفصص بحساسية في بعض الأحيان، ومن أعراض هذه الحساسية الاضطرابات المعوية، والقيء وآلم المعدة والإسهال.

أضرار الفصص على الكلى
الكلى مسؤولة عن تخليص الجسم من السموم وإزالة الفضلات، وقد يتطلب الأمر أيضًا العلاج بالتصليب، وهو حقن الأوعية الدموية بأدوية لتقليص حجمها.

مع أن إصابات نزع القفازات خطيرة جدًا في حد ذاتها، إلا أنها تحمل أيضًا خطرًا كبيرًا للعدوى، لأن الجروح غالبًا ما تكون عميقة جدًا. لتقليل الخطر، احرص على طلب العلاج الطبي الطارئ. أثناء التعافي، أخبر طبيبك أيضًا إذا ظهرت عليك أي من الأعراض التالية:

خواف حمراء أو متغيرة اللون تحيط بالجرح

تورم الجرح

نزف حول الجرح، خاصة إذا كان لونه أصفر أو رائجته كريهة-ارتفاع درجة الحرارة

آلام الجسم

بدون علاج، يمكن أن تؤدي إصابات إزالة القفازات المغلقة أيضًا إلى موت الأنسجة الشديد.

الصحة هي توازن كل القوى وانسجامها معا

"لا لإطلاق العيارات النارية" مبادرة مجتمعية في الكرك

الكرك
أطلق مكتب الشرطة المجتمعية في مركز أمن المزار الجنوبي في محافظة الكرك وبالتعاون مع جمعية "نغم الحياة" مبادرة بعنوان "لا لإطلاق العيارات النارية"
وجاء إطلاق المبادرة تزامناً مع نتائج امتحان الثانوية العامة، بحضور رئيس مركز أمن المزار الجنوبي المقدم ماهر الدريسة ورئيس قسم سير الكرك المقدم محمد الخزاعلة ومدير تربية لواء المزار الجنوبي، إضافة إلى عدد من مرتبات الأمن العام وعدد من أعضاء المجلس المحلي لمركز أمن المزار الجنوبي.
وتم توزيع عدد من البروشورات التوعوية التي تحمل شعار "بدل الفروء بالورود، حقق نغمة وحقي أعيش" وجاء ذلك بمشاركة الأهالي والطلبة داخل اللواء.

حوارية للمجلس "الاقتصادي والاجتماعي" تبحث التحديات التنموية في عجلون



عجلون
عقد المجلس الاقتصادي والاجتماعي، على مدرج عز الدين أسامة في جامعة عجلون الوطنية حواراً مفتوحاً مع الفعاليات الاقتصادية والاجتماعية في محافظة عجلون، لبحث أبرز التحديات التنموية.
جاءت الجلسة، ضمن سلسلة لقاءات يعقدها المجلس بهدف تشخيص الواقع التنموي واقتراح حلول عملية قابلة للتنفيذ تسهم في دعم السياسات الاقتصادية والاجتماعية وتعزيز الاستدامة.

وأكد رئيس المجلس الدكتور موسى شتيوي، أن انعقاد اللقاء في عجلون يجسد نهج المجلس في التفاعل المباشر مع المجتمعات المحلية انسجاماً مع الرؤية الملكية التي تدعو إلى العمل الميداني وتعزيز الحوار حول السياسات العامة انطلاقاً من الواقع، مبيّناً أن الجلسة تأتي في إطار الدور المهم الذي يضطلع به المجلس بوصفه مؤسسة وطنية رسمية استشارية للحكومة وبيتاً وطنياً للحوار المجتمعي حول السياسات العامة، حيث يستند في عمله إلى منهجية عملية ورؤية تشاركية.

وأشار إلى أن عجلون تتمتع بمكانة جغرافية وتاريخية مميزة تجمع بين الجمال الطبيعي والتنوع البيئي والموقع الاستراتيجي، كما تحتضن إرثاً تاريخياً ودينيّاً غنيّاً جعلها من أبرز الوجهات السياحية في المملكة.
وعلى الرغم من المزايا النسبية والتنافسية الكبيرة التي تتمتع بها المحافظة، إلا أنها ما تزال تواجه تحديات اقتصادية حقيقية، في مقدمتها ارتفاع معدلات البطالة، وقال شتيوي: "تشكل رؤية التحديث الاقتصادي خارطة طريق وطنية طموحة تهدف إلى بناء اقتصاد أكثر إنتاجية وتنوعاً واستدامة يركز على إطلاق طاقات الشباب والمرأة، وتحفيز الاستثمار وتعزيز التنافسية على مستوى المحافظات.

وتتحقق لهذه الرؤية، لا بد من تعزيز التشاركية بين الحكومة وجميع الأطراف الأخرى، وفي مقدمتهم القطاع الخاص، باعتباره شريكاً رئيسياً في تحفيز النمو وخلق فرص العمل، إلى جانب المجتمع المحلي الذي يشكل العمق الحقيقي لأي تنمية ناجحة."

وأضاف: "نحن اليوم في مستهل المرحلة الثانية من البرنامج التنفيذي لرؤية التحديث الاقتصادي (٢٠٢٦-٢٠٢٩)، فإن حجم التحديات وطموح الأهداف يتطلبان تكثيف الجهود وتنسيقها بين مختلف الجهات المعنية من حكومة، وقطاع خاص، ومجتمع مدني، ومؤسسات تعليم وتدريب، وغيرها من الجهات لضمان تسريع وتيرة التنفيذ، وتحقيق نتائج تنموية ملموسة على أرض الواقع، لا سيما في المحافظات.

وأعرب شتيوي عن ثقته بأن التحديات التي نواجهها كبيرة، ولكن الفرص المتاحة أمامنا أكبر، وقادرون على تعظيمها من خلال تفعيل الشراكة الحقيقية مع مختلف الجهات ذات العلاقة. ودعا إلى المساهمة الفاعلة في صياغة مخرجات عملية وملموسة تنعكس إيجاباً على الواقع الاقتصادي والاجتماعي في المحافظة، مشيداً بجهود كافة الجهات الداعمة والمساندة، وعلى رأسهم الحامية الإدارية، منطلقين من رؤية المجلس بتشكيل حوار وطني بين الشركاء الاجتماعيين، والعمل على مأسسة إشراك كافة الأطراف وتعزيز مفهوم الشراكة والتعاون ما بين القطاعين العام والخاص ومؤسسات المجتمع المحلي. وقال رئيس جامعة عجلون الوطنية الدكتور فراس الهنادة في كلمته، إن "اجتماعنا اليوم في عجلون بحضور المجلس الاقتصادي والاجتماعي وفي ظل نهج ملكي مستنير يقوده جلالة الملك ويواصل مسيرته في عهده الأمين، هو تأكيد على أن التنمية الحقيقية تبدأ من المحافظات وأن صوت المواطن شريك في صناعة القرار". وأوضح، أن الجامعة جاءت لتكون شريكاً وطنياً في بناء الإنسان والمكان ورافعة من روافع الاقتصاد المحلي وبيت خبرة حقيقياً يسهم في قراءة الواقع واستشراف المستقبل، حيث أطلقت برامج أكاديمية تراعي احتياجات الإقليم وتشجع الطلبة على الإنتاج والتفكير الاقتصادي وربط مشاريع التخرج بأولويات المحافظة."

كما أشار الهنادة إلى أن الجامعة فتحت أبوابها للمبادرات الريادية، والمؤتمرات المتخصصة والمشاريع المجتمعية التي تسهم في تحسين نوعية الحياة وتعزيز روح الانتماء. وشهدت الحوارية نقاشاً موسعاً بشأن قضايا الفقر والبطالة، وأهمية تطوير البنى التحتية وخاصة في المواقع السياحية والأثرية، والتفاوت التنموي بين المحافظات، إضافة إلى ضرورة تعزيز التعاون بين القطاعين العام والخاص وتفعيل دور المؤسسات المعنية والمجتمع المحلي في صياغة وتنفيذ السياسات التنموية.

وفي نهاية اللقاء، وقّع الطرفان اتفاقية تعاون مشتركة كما تبادلوا الدروع التذكيرية.



المومني: الأردن يتعامل مع التحديات الإقليمية بروؤية متوازنة تُعلي المصالح الوطنية وتكرّس منعة الدولة

عبد الحميد شومان الزميل موفق ملكاوي الذي أدار الحوارية إن هذه الجلسة تأتي ضمن فعاليات الأيام الثقافية التي تنظمها المؤسسة في محافظة عجلون، حيث سلّطت الحوارية الضوء على الجهود الأردنية بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، والتي تُبذل للوقوف تجاه الأهل والأشقاء في غزة وفلسطين ودور الإعلام الوطني في التصدي للشائعات التي تشكك بهذه الجهود. وخلال إدارته للحوار، تطرق الملكاوي إلى أسئلته إلى الحرب على غزة وأمن الحدود الأردنية وأهمية النظر بجدية إلى المشاكل المحلية من قبل الحكومة وعلى رأسها ملفات الفقر والبطالة بين الشباب ورفع سوية التعليم والنقل والصحة وآين ستهب الحكومة في خطتها بهذا السياق.

مسارات التحديث السياسي والاقتصادي والإداري بوتيرة فاعلة تهدف إلى تعزيز ثقة المواطنين وخدمتهم، وتمكين الاقتصاد الوطني في مختلف قطاعاته. وأكد، أن الإعلام الوطني شريك رئيسي في حماية الخطاب العام من حملات التشويه والتضليل، ومواجهة المعلومات المضللة وتحصينه من الآفات الرقمية، مشيراً إلى أن الإعلام القوي عنصر من عناصر قوة الدولة، وينهض بدوره في المشروع الوطني الأردني. وأشار إلى أن المملكة صلبة بقيادتها متماسكة بمؤسساتها وقادرة بشعبها ووافقة بمساراتها الإصلاحية وستبقى صوتاً متزناً واستقراراً فاعلاً في منطقة متوج بالتحولات والاضطرابات.

وقال مدير المندى الثقافي والجوائز الأدبية في مؤسسة

واضحة وثابتة تجاه القضية المركزية وفي مقدمتها القضية الفلسطينية. وشدد على أن الأردن القوي والمنيع، هو الأقدر على مساندة فلسطين وقضيتها العادلة ولا يمكن تحقيق استقرار إقليمي دون حل عادل ينهي الاحتلال، ويضمن حق الشعب الفلسطيني في تقرير مصيره وفق حل الدولتين وقرارات الشرعية الدولية. وحول الملف السوري، أكد المومني أن استقرار سوريا ووحدتها وسلامة أراضيها مصلحة أردنية وإقليمية وهو ما يخلق البيئة التي تعزز فرص العودة الطوعية والأمنة والكرامة للاجئين السوريين بما ينسجم مع القانون الدولي والمبادئ الإنسانية. وفي السياق الداخلي، أشار المومني إلى أن الدولة الأردنية تضي قدماً في تنفيذ

عجلون
أكد وزير الاتصال الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة الدكتور محمد المومني، أن الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني يتعامل مع المشهد الإقليمي الراهن بما يحمله من تحديات أمنية وسياسية واقتصادية متشابكة، برؤية استراتيجية تستند لجملة الثوابت السياسية والمصالح الوطنية، ومتطلبات الأمن والاستقرار.
جاء ذلك في جلسة حوارية، بعنوان "الأردن والإقليم: تحديات وفرص" ضمن فعاليات "أيام شومان الثقافية" التي تستضيفها محافظة عجلون، بمشاركة عدد من الشخصيات الفكرية والسياسية والإعلامية.
وقال الدكتور المومني، إن الأردن يتحرك دولياً وإقليمياً من موقعه كشريك موثوق فاعل ويتمسك بمواقف

أنشطة وفعاليات متنوعة في عدد من الجامعات

التمكن الاقتصادي، ضمن معسكرات الحسين للعمل والبناء لعام ٢٠٢٥، تحت شعار عمان عاصمة الشباب العربي لعام ٢٠٢٥ وبالتعاون مع مؤسسة نهر الأردن. وخلال المعسكر الذي شارك به ٣٠ شاباً، ضمن الفئة العمرية من ١٨-٢٤ عاماً، بين مدير شباب إربد الدكتور حمزة العقيلي، أن معسكر التمكن الاقتصادي، يهدف إلى تعزيز القدرات الاقتصادية للشباب، من خلال تدريبهم وتوجيههم وتوظيف قدراتهم نحو ريادة الأعمال في سوق العمل، وتنمية المهارات العملية للشباب الخريجين المحدودة بدوره أشار رئيس هيئة الإشراف مصطفى القضاة، أن فعاليات المعسكر التي استمرت لمدة ستة أيام وقدمت من قبل مجموعة من المربين المتخصصين، ركزت على مفهوم التمكن الاقتصادي، من خلال تدريبات مكثفة اشتملت على إدارة الميزانية الشخصية وإعداد خطة عمل لمشروع، وكيفية الحصول على تمويل أو قرض وكيفية تسويق المنتجات والخدمات.

كما تضمنت الفعاليات تدريبات خاصة على كيفية والتفكير التصميمي الإبداعي، وريادة الأعمال الاجتماعية والعمل الحر، وذلك بهدف رفع الوعي المالي وتطوير مهارات ريادة الأعمال لدى الشباب وتعليمهم على كيفية إدارة المشاريع الصغيرة، إضافة الى تعزيز فرص الحصول على مصادر دخل مستدامة لتمكين المشاركين اقتصادياً ليصبحوا منتجين ومستقلين مالياً وتعزيز مهارات سوق العمل مثل التخطيط المالي والتسويق، وتحفيز روح المبادرة وتأسيس المشاريع لديهم مع ربط المشاركين بجهات داعمة مثل البنوك أو البرامج التمويلية.

وفي ختام فعاليات المعسكر وزع العقيلي الشهادات على المشاركين وتسليمهم الجوائز، كما أثنى على جميع الجهود المبذولة في تحقيق أهداف والغاية من إقامة هذه المعسكرات التي تسعى بدورها إلى تنمية المهارات لدى الشباب لتواكب تطورات العصر.



حابس الزبون دعم رئيس هيئة المديرين، مشيداً بجهود الكوادر الأكاديمية والإدارية، وعلى وجه الخصوص لجنة التصنيفات، التي كان لها الدور الأبرز في تحقيق هذا التميز. بدورها، أعربت رئيس لجنة التصنيفات العالمية وناثي رئيس الجامعة الأستاذة الدكتورة إيمان البشيتي عن اعزازها بهذا الإنجاز، لاسيما في معيار التعليم الجيد، الذي يعكس التزام الجامعة بتوفير تعليم شامل منصف عالي الجودة، حيث يُعد هذا التقدم العالي البارز دلالة على جودة التعليم الذي تقدمه الجامعة، إذ جاءت ثالثة على المستوى المحلي بين الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة في نفس المعيار، مما يعزز مكانتها كصرح أكاديمي يسهم في تحقيق أهداف التنمية المستدامة. واختتمت في بيت شباب إربد اليوم، فعاليات معسكر

وتأتي المبادرة تأكيداً على حرص الجامعة والمنظمة على تشجيع التعاون في خدمة المجتمعات المتضررة، وربط الجانب العلاجي بالتأهيل العملي والتمكن الاقتصادي. وفي إنجاز أكاديمي جديد يعكس التزامها بالتميز والريادة، أعلنت جامعة جدارا اليوم، عن حصولها على المرتبة ٣٨ عالمياً في معيار التعليم الجيد (الهدف الرابع)، وذلك بالتزامن مع انطلاق العام الدراسي الجديد ٢٠٢٥. وعبر رئيس هيئة المديرين والمدير العام للجامعة الدكتور شكري المرشدة، عن فخره بهذا التميز العالمي، موجهاً التهئة لأسرة الجامعة ولجنة التصنيفات، ومؤكداً أن هذا الإنجاز يأتي كثمرة لجهود استراتيجية مدروسة تهدف إلى تعزيز جودة التعليم ورفع مكانة الجامعة عالمياً. من جهته، ثَمّن رئيس الجامعة الأستاذ الدكتور

اجتماعات لبحث الاستعدادات للمشاركة بجائزة الحسين بن عبدالله الثاني للعمل التطوعي



تحت شعار "عمان عاصمة الشباب العربي" الذي استمر ٥ أيام بمشاركة ١٥ شاباً على تزويد المشاركين بالمهارات والمعارف الأساسية لبدء وتطوير مشاريعهم في مجال التجارة الإلكترونية، بما يشمل إنشاء المتاجر الإلكترونية وإدارة الحملات التسويقية وتحليل البيانات والتعرف على استراتيجيات التسويق الرقمي الحديثة. وقدم المدرب المهندس عبدالرحمن صدقة شرحاً حول مفهوم التجارة الإلكترونية، أنواعها، أهميتها، الفرق بينها وبين التجارة التقليدية ومكونات المتجر الإلكتروني بهدف بناء فهم متكامل لدى المشاركين حول هذا المجال الحيوي والمتطور. وقال رئيس معسكر الإشراف على المعسكر خالد أبو زيد، أن معسكر التجارة الإلكترونية يمثل خطوة استراتيجية لتمكين الشباب الأردني من مواكبة التحول الرقمي المتسارع، حيث يزودهم بالمهارات اللازمة لإنشاء وإدارة مشاريع تجارية إلكترونية ناجحة، ما يسهم في تعزيز الاقتصاد الوطني وخلق فرص عمل مستدامة.

عقدت في محافظات المملكة اجتماعات لبحث الاستعدادات للمشاركة بجائزة الحسين بن عبدالله الثاني للعمل التطوعي في دورتها الثالثة للعام الحالي، كما تم اختتام فعاليات شبابية بعدد من المحافظات ضمن معسكرات الحسين للعمل والبناء لعام ٢٠٢٥. ونظمت مديرية شباب البلقاء، بالتعاون مع بلدية معدي الجديدة، جلسة تعريفية بجائزة الحسين بن عبدالله الثاني للعمل التطوعي في دورتها الثالثة لعام ٢٠٢٥، وذلك ضمن جهود تعزيز ثقافة العمل التطوعي بين الشباب وأفراد المجتمع المحلي. وقدمت منسقة الجائزة رنا أبو حمور، شرحاً مفصلاً حول الجائزة وأهدافها، وأنها تهدف إلى ترسيخ قيم العمل التطوعي ومأسسته، وتعزيز المبادرات الشبابية التطوعية في مختلف أنحاء المملكة، مشيرة إلى أن التسجيل مفتوح منذ ٢٨ حزيران ويستمر حتى نهاية آب الحالي. وأكدت، أن الجائزة التي تحمل اسم سمو ولي العهد، تعكس اهتمام القيادة الهاشمية بدعم العمل التطوعي كركيزة أساسية في بناء المجتمعات الفاعلة والمبادرات الهادفة. من جانبها، أكدت رئيسة لجنة بلدية معدي إيمان الريحاني، الدور الفاعل الذي تقوم به البلدية في دعم وتشجيع المبادرات التنموية الهادفة، لا سيما تلك التي تسهم في دمج الشباب في العمل التطوعي، ترجمة لرؤى وتوجيهات جلالة الملك وولي عهده الأمين، في تمكين الشباب وتفعيل دورهم التنموي. وشهدت الجلسة نقاشاً فاعلاً كبيراً من الحضور من موظفي البلدية وأبناء المجتمع المحلي، حيث طرحت العديد من الاستفسارات حول آلية التسجيل والمعايير والشروط الخاصة بالمشاركة، وقد تم الإجابة عنها من قبل منسقة الجائزة. وفي محافظة عجلان، بحث محافظ معان خالد الحجاج، اليوم خلال اجتماع مع أعضاء المجلس التنفيذي، استعدادات الجهات الحكومية للمشاركة في النسخة الثالثة من جائزة الحسين بن عبدالله الثاني للعمل التطوعي، وسبل تحفيز

"صيدلة الزرقاء" تطلق مبادرة توعوية رائدة في مستشفى البادية الشمالية

الزرقاء
نظمت كلية الصيدلة في جامعة الزرقاء يوماً توعوياً صحياً في مستشفى البادية الشمالية، وذلك ضمن برنامج التدريب السريري لطلبة الكلية، بإشراف المدرسة آلاء التميمي، وذلك في خطوة نوعية تعكس التزامها بالمسؤولية المجتمعية والتطبيق العملي للمعرفة الأكاديمية. واستهدفت الفعالية، مراجعي المستشفى وكوادره الصحية، حيث قدم طلبة الكلية سلسلة من الإرشادات التوعوية المباشرة، تمحورت حول موضوعات صحية ملحة، أبرزها: هشاشة العظام وطرق الوقاية منها، والاستخدام الآمن للمستكنات وخطورة الإفراط أو العشوائية في تناولها، والتعامل السليم مع ارتفاع حرارة الأطفال، وتقديم دليل عملي يعزز وعي الأهل بأساليب الرعاية المنزلية الآمنة. وشهد النشاط، حضور مدير المستشفى الدكتور عبد الله شامخ، الذي ثمن الجهود التي يبذلها الطلبة في تعزيز الثقافة الدوائية ونشر الوعي الصحي، معتبراً أن هذا النوع من المبادرات يترجم الشراكة الحقيقية بين القطاع الأكاديمي والقطاع الصحي.
من جهته، أكدت عيمد كلية الصيدلة في جامعة الزرقاء، الدكتورة أحلام الكيال، أن هذا النشاط يأتي ضمن استراتيجية الكلية الهادفة إلى دمج طلبتها بالواقع الصحي المحلي، لافتة إلى أن "مثل هذه الفعاليات تعد منصة تدريبية حيية، تصقل مهارات الطلبة وتمكنهم من تحويل المعرفة النظرية إلى ممارسة مهنية واعية". كما أشادت الكيالنا بحسن تنظيم الطلبة وتفاعلهم المسؤول، مؤكدة أن تعزيز الدور المجتمعي للطلبة يعد ركيزة أساسية في رؤى الكلية، ويسهم في إعداد جيل صيدلاني قادر على إحداث تغيير إيجابي في البيئة الصحية التي يعمل فيها مستقبلاً.

محاضرة توعوية بمخاطر الإنترنت والعيارات النارية في الزرقاء

الزرقاء
أقامت دائرة التوعية والاتصال بالتعاون مع مركز أمن المدينة/ الشرطة المجتمعية – مديرية الأمن العام، ومركز الأميرة بسمة للتنمية/ الزرقاء – الصندوق الأردني الهاشمي، محاضرة توعوية بعنوان: "توعية بمخاطر الإنترنت والاستخدام الآمن لمواقع التواصل الاجتماعي"، بالإضافة إلى محور خاص حول ظاهرة إطلاق العيارات النارية، التي باتت تهدد أمن المجتمع وسلامته.
وتحدث في المحاضرة، التي أقيمت في الزرقاء، رئيس مركز أمن المدينة، الرائد منذر العماطة، إذ قدم شرحاً حول أنواع الجرائم الإلكترونية، وأساليب الوقاية منها، وسبل الاستخدام الآمن والمسؤول لشبكات التواصل الاجتماعي، محذراً من الانزلاق خلف الأوهام الرقمية أو الوقوع ضحية للابتزاز الإلكتروني.
وتحدث من جهته، قدم مفتي قصبه الزرقاء، فضيلة الشيخ هشام ناصير، رؤية شرعية معقنة عن مخاطر السوشيال ميديا، مبيّناً أثرها السلبي على النسيج القيمي، والتحذير من إساءة استخدامها بما يسيء للفرد والأسرة والمجتمع، مؤكداً أن التكنولوجيا سلاح ذو حدين، لا بد من وعي رشيد لإدراك خطورتها. وشهدت الفعالية تفاعلاً ملحوظاً من سيدات المجتمع المحلي وأبناء المحافظة، إلى جانب عدد من موظفي بلدية الزرقاء، حيث أعرب الحضور عن تقديرهم لهذا النوع من المبادرات المجتمعية التي تسهم في تعزيز الأمن الفكري والسلوكي لدى المواطنين.

زين واتحاد الرياضات الإلكترونية

يجددان التعاون لمواصلة دعم القطاع



الإلكترونية، بالإضافة إلى تنظيم البطولات من قبل مركز زين، بالتعاون مع الاتحاد، ودعم اللاعبين والمنشآت الوطنية التي تمثل الأردن في مختلف المحافل.

وأكدت شركة زين أهمية قطاع الرياضات والألعاب الإلكترونية، حيث يعد من أبرز القطاعات الواعدة التي تزخر بالفرص والتي باتت أحد المسارات المهمة للشباب، مشيرة إلى دور هذا القطاع في تمكين الشباب وفتح فرص جديدة أمامهم، إضافة إلى مساهمته في رفد الاقتصاد الوطني.

وكانت شركة زين قد تنهت مبكراً لأهمية هذا القطاع حينما أسست مركزها للرياضات الإلكترونية في عام ٢٠٢٠، الذي بات اليوم أحد أهم الوجهات لمحبي وهواة ومحتري الرياضات الإلكترونية، إضافة إلى ما توفره الشركة من خدمات استثنائية وسرعات إنترنت عالية

عمان بحضور سمو الأمير عمر بن فيصل، رئيس الاتحاد الأردني للرياضات الإلكترونية، جذدت شركة زين الأردن والاتحاد الأردني للرياضات الإلكترونية اتفاقية التعاون الاستراتيجي، استكمالاً لجهودهما في دعم وتعزيز قطاع الرياضات والألعاب الإلكترونية في المملكة وتكريساً لتعاونهما في العديد من البرامج والفعاليات.

وتم توقيع الاتفاقية في مقر شركة زين الأردن، حيث وقعها عن الشركة الرئيس التنفيذي فهد الجاسم وعن الاتحاد الأردني للرياضات الإلكترونية نائب رئيس الاتحاد حازم بواب.

وبموجب الاتفاقية، ستواصل شركة زين من خلال مركزها للرياضات الإلكترونية "Zain eSports Jo" دعم الاتحاد ورعاية أنشطته وفعالياته المتخصصة في الألعاب والرياضات

وثابتة أسهمت في توفير بنية تحتية مالية للرياضات الإلكترونية على امتداد المملكة، إذ تحرص الشركة على تسخير حلول الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات التي توفرها لرقد مختلف القطاعات ومواصلة أداء دورها كجزء من منظومة الاتصالات وحلول الأعمال التي تعد ركيزة لكافة قطاعات الأعمال.

وتنظم مركز زين للرياضات الإلكترونية بالتعاون مع الاتحاد الأردني للرياضات الإلكترونية عددا من الفعاليات منذ بداية العام الحالي، حظيت بمشاركة وتفاعل ما يقارب ١٠ آلاف شخص من محبي وهواة ومحتري الرياضات الإلكترونية وحصدت ملايين المشاهدات عبر الصفحات الرسمية لكل من المركز والاتحاد على منصات التواصل الاجتماعي، فيما سيواصل الطرفان تعاونهما لمزيد من التطوير على هذا القطاع وتمكين الشباب والمواهب الأردنية الواعدة.

القرعة تكشف هوية منافسي منتخب

الناشئين والناشئات في التصفيات الآسيوية

٢٧ منتخباً، تم توزيعها على ثماني مجموعات، ثلاث منها تضم أربعة منتخبات، وخمس مجموعات تضم ثلاثة منتخبات.

وتقام المنافسة بنظام الدوري من مرحلة واحدة في تجمع مركزي خلال الفترة من ١٣ إلى ١٧ تشرين الأول المقبل.

وضمت المجموعة الأولى منتخبات الفلبين وماليزيا وطاجيكستان المضيفة وسوريا، في حين تضم المجموعة الثانية من منتخبات إيران ولبنان والكويت والسعودية.

وفي المجموعة الثالثة تتنافس على بطاقة التأهل منتخبات إندونيسيا وميانمار المضيفة ومنغوليا وماكاو، في حين تستضيف فيتنام منافسات المجموعة الرابعة التي تضم إلى جانبها هونغ كونغ والصين وغوام.

وبيرز في المجموعة الخامسة منتخب أستراليا الذي يتنافس مع سنغافورة المضيفة وجزر شمال مارياينا، في حين تضم المجموعة السادسة تايلاند المضيفة ونيبال وتركمانستان.

وتشهد المجموعة السابعة تنافساً قوياً بين الهند وأوزبكستان وقرغيزستان المضيفة.

اليابان، طاجيكستان، الإمارات، وإندونيسيا. وضمت المجموعة الأولى كلا من الصين المضيفة وبنغلادش والبحرين وبروناي دار السلام وتيمور الشرقية وسريلانكا، في حين تكونت المجموعة الثانية من اليمن ولاوس وقرغيزستان المضيفة وكمبوديا وغوام وباكستان.

وتستضيف فيتنام مباريات المجموعة الثالثة التي تضم إلى جانبها كلا من ماليزيا وسنغافورة وهونغ كونغ والصين وجزر شمال مارياينا وماكاو، في حين جاء منتخب إيران في المجموعة الرابعة بمواجهة الهند المضيفة وفلسطين والصين تايبيه ولبنان، في المقابل ضمت المجموعة السادسة منتخبات تايلاند المضيفة والكويت وتركمانستان ومنغوليا والمالديف.

أما المجموعة السابعة فقد تكونت من منتخبات عُمان وأفغانستان وميانمار المضيفة وسوريا ونيبال.

أما على صعيد قرعة منتخب الناشئات فقد جاء المنتخب الوطني في المجموعة الثامنة إلى جانب منتخبات بنغلادش، الصين تايبيه، وتشهد النسخة الثامنة من التصفيات مشاركة

كشفت القرعة التي جرت في مقر الاتحاد الآسيوي لكرة القدم عن مجموعتي المنتخبين الوطنيين للناشئين والناشئات في بطولة تصفيات كأس آسيا المقبلة.

وجاء المنتخب الوطني للناشئين في المجموعة الخامسة التي وصفت بالقوية حيث ضمت أيضاً منتخبات أستراليا والعراق والفلبين وبنوتان، علماً أن الأردن سيستضيف منافسات المجموعة.

وتشهد النسخة الـ ٢١ من تصفيات الناشئين مشاركة ٣٨ منتخباً، يتم توزيعها على سبع مجموعات، ثلاث منها تضم ستة منتخبات، وأربع مجموعات تضم خمسة منتخبات.

وتقام التصفيات بنظام الدوري من مرحلة واحدة في تجمع مركزي خلال الفترة من ٢٢ إلى ٣٠ تشرين الثاني المقبل.

ويتأهل إلى النهائيات أصحاب المركز الأول في كل مجموعة، ليضموا إلى تسعة منتخبات سبق أن ضمنّت تأهلها تلقائياً من خلال تأهلها إلى كأس العالم للناشئين تحت ١٧ عاماً ٢٠٢٥ في قطر، وهي: قطر، أوزبكستان، السعودية، جمهورية كوريا، جمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية،

الاتفاق تم.. الهلال يساعد

ليفربول في تحقيق "الصفقة الحلم"



مبلغ قد يصل إلى ٧٠ مليون يورو، سيمضي الفريق قدماً للتوقيع مع المهاجم السعودي الكسندر إيزاك. ويعتبر إيزاك أحد أبرز المهاجمين في الدوري الإنجليزي الممتاز، لكن انتقاله لن يتم من نيوكاسل، إلا في حال استطاع ليفربول بيع نونيز. وفي حال انتقال إيزاك إلى "الريدز"، سيمتلك الفريق واحداً من أقوى الفرق هجومياً في أوروبا، بوجود المصري محمد صلاح والفرنسي أوغو إكيتيكي والألماني فلوريان فيرتز.

وقال رومانو أن "الاتفاق تم" بين الهلال وليفربول، والمتبقي هو موافقة نونيز على الشروط الشخصية من نادي الهلال، والمتوقع أن يتم الاتفاق عليها دون مشاكل.

تأثير الدومينو: هذا الانتقال سيؤدي إلى ما يعرف بـ"تأثير الدومينو"، حيث سيؤدي إلى خطوات مقبلة من ليفربول، تساعدهم على الوصول إلى "الصفقة الحلم"، على حد وصف الجمهور. برحيل نونيز، وحصول ليفربول على

أكد الصحفي الإيطالي المختص بالانتقالات، فابريسيو رومانو، اقتراب الهلال السعودي من التوقيع مع مهاجم ليفربول، وهي الصفقة التي ستؤدي إلى "تأثير الدومينو".

وأكد رومانو، صباح الأربعاء، أن الهلال اقترب من التوقيع مع المهاجم الأوروغواياني داروين نونيز، اللاعب الذي اعتبرته جماهير ليفربول "عبئاً" على الفريق بسبب أدائه المتذبذب مؤخراً.

فوز البقعة على الأهلي بدوري المحترفين

عمان فاز فريق البقعة على الأهلي بثلاثة أهداف لهدفين، في اللقاء الذي على ستاد البتراء في مدينة الحسين للشباب، بافتتاح منافسات الجولة الثانية من دوري المحترفين لكرة القدم.

وسجل حسان زحراوي أهداف البقعة في الشوط الأول وذلك عند الدقائق ٣ و١١ و٧٤، فيما سجل مدني الأهلي ويلسون سيلفا ٧٠ وحمزة النعيم ٧٢. وانفرد البقعة بصدارة الترتيب مؤقتاً برصيد ٦ نقاط بعد مرور جولتين، بعد فوزه في الجولة الأولى على السرحان بهدفين نظيفين، فيما واصل فريق الأهلي تدويل الترتيب بدون نقاط.

المنتخب الوطني يخسر أمام نظيره السعودي في تصفيات آسيا لكرة السلة



خسر المنتخب الوطني لكرة السلة أمام نظيره السعودي بنتيجة ٧٣ - ٧٧، في المباراة التي أقيمت على الصالة المغطاة في مدينة الملك عبد الله الرياضية في مدينة جدة، وذلك ضمن التصفيات المؤهلة لبطولة كأس آسيا.

وشهدت المباراة أداءً متقارباً بين الفريقين على مدار الأشواط الأربعة، حيث تمكن المنتخب الأردني من التقدّم في بعض الفترات، لكن المنتخب السعودي استغل الأخطاء الدفاعية والتسرع في الهجوم، ونجح في حسم المواجهة لصالحه خلال الربع الأخير.

بهذه الخسارة، يحتاج المنتخب الأردني إلى تعويض النقاط في المواجهة القادمة من التصفيات، في وقت يسعى فيه الجهاز الفني إلى تصحيح المسار وتعزيز فرص التأهل للبطولة القارية.

المصاطفة يفتتح مشاركة المنتخب الوطني للكراتيه في دورة الألعاب العالمية

أجريت قرعة منافسات الكراتيه في دورة الألعاب العالمية والتي تفتّحت اليوم في مدينة تشنغدو الصينية، بمشاركة المنتخب الوطني.

وافتحّ اللاعب عبدالرحمن المصاطفة مشاركته ضمن منافسات وزن تحت ٦٧ كغم حيث أوقعته القرعة في المجموعة الثانية إلى جانب كل من اللاعبين، المونتينيغري نيناد دولوفيتش والتركي عمر أوزر والياباني يوغو كوزاكي.

فيما سيظهر اللاعب محمد الجعفري يوم بعد غد السبت ضمن منافسات وزن تحت ٨٤ كغم، حيث أوقعته القرعة في المجموعة الثانية إلى جانب اللاعبين، اليوناني كوستانتينوس ماستروجيانيس والهولندي بريان تيمرمانز والكرواتي إيفان كفسيتش.

وتشهد منافسات الكراتيه مشاركة ٩٦ لاعبا ولاعبة نجحوا في التأهل وسيتنافسون في ٦ أوزان للسيدات و٦ أوزان للرجال.

يذكر أن دورة الألعاب العالمية تشتمل على الرياضات غير المدرجة في الألعاب الأولمبية وتقام عادة كل أربع سنوات بعد عام واحد من الألعاب الأولمبية الصيفية وتُدار من قِبل الاتحاد الدولي للألعاب العالمية برعاية اللجنة الأولمبية الدولية.

يحمل اسمه وعلم مصر.. محمد صلاح يستعرض حذائه الجديد

خطف النجم المصري محمد صلاح، لاعب لليفربول الإنجليزي، الأنظار مجدداً بعد استعراضه لحذائه الجديد بتصميم خاص يحمل اسمه وعلم مصر، وذلك عبر منشور شاركه مع متابعيه على حساباته الرسمية بمواقع التواصل الاجتماعي.

الحذاء، الذي تميّز بألوان جريئة وتفاصيل دقيقة، لاقى تفاعلاً واسعاً من جماهير "الريدز" ومحبي صلاح حول العالم، حيث أنشأوا على التصميم واعتبروه رسالة فخر بهوية النجم المصري وارتباطه الدائم بجنوره الوطنية، حتى في تفاصيله الرياضية الدقيقة. ولم يكن اللافت في الحذاء لونه أو شكله فحسب، بل الرسالة التي حملها، إذ طبع صلاح اسمه باللغة اللاتينية، إلى جانب علم مصر على جانبه الخارجي، ما أضفى عليه بعداً رمزياً يعكس اعتزازه بوطنه رغم النجومية العالمية. هذه اللقطة لاقت صدى خاصاً في الأوساط المصرية، واعتبرها كثيرون تأكيداً على تواضع صلاح وتمسكه بهويته الثقافية، خاصة مع انطلاق موسم جديد يأمل فيه عشاقه أن يواصل تألقه المعتاد. يأتي استعراض الحذاء في وقت يستعد فيه صلاح لقيادة ليفربول في انطلاقة الموسم الكروي، بدءاً من مواجهة كريستال بالاس الأحد المقبل في كأس الدرع الخيرية، ثم افتتاح مشوار "البريميرليغ" بمواجهة بورنموث في ١٥ أغسطس. ويعول جمهور ليفربول كثيراً على محمد صلاح، ليس فقط بأهدافه وتمريراته الحاسمة.

البرازيلي إستيفاو ينضم رسمياً إلى تشلسي

أعلن نادي تشلسي الإنجليزي، رسمياً انضمام البرازيلي الشاب إستيفاو لصغوف الفريق اللندني.

وانضم إستيفاو إلى تشلسي الصيف الماضي قادماً من بالميراس البرازيلي مقابل حوالي ٢٩ مليون جنيه إسترليني، بجانب حوافز محتملة.

وقضى إستيفاو الموسم الماضي معاراً لفريق بالميراس قبل انضمامه إلى تشلسي اللنداء.

وشارك المهاجم، الملقب بـ"مينيسينو" (والبالغ من العمر ١٨ عاماً، مع بالميراس أمام تشلسي في دور الثمانية من كأس العالم لأندية، وهي البطولة التي توج تشلسي بلقبها في النهاية.

105 فرق تشارك في دوري الناشئين لأندية الدرجات

أصدر الاتحاد الأردني لكرة القدم، جدول مباريات دوري الناشئين تحت سن ١٥، لأندية الدرجات الأولى والثانية والثالثة والأكاديميات المرخصة، لموسم ٢٠٢٥-٢٠٢٦، والذي ينطلق الأحد المقبل.

وقسمت الفرق المشاركة وعددها ١٠٥ فرق على ٢٤ مجموعة حسب التوزيع الجغرافي على النحو التالي:

المجموعة الأولى: أكاديمية المنصور، أكاديمية شباب ارحابا، أكاديمية الزرنوجي، أكاديمية الوفاق، أكاديمية هدف.

المجموعة الثانية: أكاديمية التالّق، أكاديمية الذهب، أكاديمية ربوع الغور، الأفضل على الإطلاق.

المجموعة الثالثة: أكاديمية المحترّفون، أكاديمية قوة النمرور، أكاديمية صوقار، أبطال الساحة

المجموعة الرابعة: أكاديمية لوسيل، أكاديمية باهو، أكاديمية برشلونة، أكاديمية قوة السد.

المجموعة الخامسة: الجبل الذهبي، فرسان الزرقاء، أسود الراية، نجوم الرصيفة، الهمة الأردنية.

المجموعة السادسة: الخالدية، الحمراء، أم السرب، مغير السرحان.

المجموعة السابعة: صبحا والدفينة، الدجنية، حسين المرقق، اتحاد الخالدية.

المجموعة الثامنة: رحاب، السرحان، نادي المرقق، حمامة العموش.

المجموعة التاسعة: كفر الماء، الشيخ حسين، دير أبي سعيد، شباب برقش.

المجموعة العاشرة: حرثا، حكما، عقربا، الجليل.

المجموعة الحادية عشرة: سحم، خرّجا، حاتم، حريما.

المجموعة الثانية عشرة: كفرجائز، بيت راس، سال، كفرسوم، الوسطية.

المجموعة الثالثة عشرة: العربي، الكرمل، كفريوبيا، دوقرا، الصريح.

المجموعة الرابعة عشرة: اتحاد الرمثا، شباب حوران، سهل حوران، الأردن للفرورية.

المجموعة الخامسة عشرة: سحاب، الموقر، أبو علندا، الجيدة، البادية.

المجموعة السادسة عشرة: الأهلي، شفا بدران، اليرموك، أولمبيا عمان، السلط.المجموعة السابعة عشرة: مدارس الاتحاد، إسكان ماركا، شباب الحسين، مرج الحمام، نشأى المستقبل.

المجموعة الثامنة عشرة: الاتحاد، البقعة، المحجد، شباب ماركا.

المجموعة التاسعة عشرة: شباب سوف، دير علا، شباب عيرا، شباب البلاونة، الرشادية.

المجموعة العشرون: أم البساتين، شباب لب، شباب الطالبة، الوحدة.

المجموعة الحادية والعشرون: مواهب العقبة، ثغر العقبة، أبطال الاستخوان، شباب العقبة.المجموعة الثانية والعشرون: فرسان المستقبل، وادي موسى، اتحاد أبناء العقبة، هدفين العقبة.

المجموعة الثالثة والعشرون: شباب مخيم حطين، مخيم السخنة، الهاشمية، شباب الظليل، الجبل، اتحاد الزرقاء.

المجموعة الرابعة والعشرون: الشهابية، الحسا، الشوبك.

وحسب تعليمات البطولة، يقام الدور الأول بنظام الدوري الجزأ من مرحلة واحدة لكل مجموعة، حيث يتأهل أول كل مجموعة وأفضل ٨ فرق من أصحاب المركز الثاني إلى دور الـ ٣٢.

وتقام مباريات الدور الثاني وما يليه من أدوار بنظام خروج المغلوب من مباراة واحدة، وفي حال انتهاء الوقت الأصلي للمباريات بالتعادل، يتم اللجوء إلى البركلات الترجيحية مباشرة، على أن تشارك الفرق المتأهلة للدور نصف النهائي في المرحلة الثانية من البطولة.

وتقام مباريات المرحلة الثانية بمشاركة الفرق الأربعة المتأهلة إلى نصف النهائي، إلى جانب الفرق أصحاب المراكز من ٧-١٢ في بطولة ١٥ لأندية المحترفين، على أن تلعب هذه المرحلة بنظام الدوري من مرحلة واحدة.

وتتأهل الفرق أصحاب المراكز من ٦-١ في مباريات المرحلة الثانية للمشاركة في دوري النخبة بموسم ٢٠٢٥-٢٠٢٦، فيما تشارك الفرق الحاصلة على المراكز من ١٧-١٠ في دوري الدرجات لموسم ٢٠٢٥-٢٠٢٦.

المصاطفة يفتتح مشاركة المنتخب الوطني للكراتيه في دورة الألعاب العالمية



أجريت قرعة منافسات الكراتيه في دورة الألعاب العالمية والتي تفتّحت اليوم في مدينة تشنغدو الصينية، بمشاركة المنتخب الوطني.

وافتحّ اللاعب عبدالرحمن المصاطفة مشاركته ضمن منافسات وزن تحت ٦٧ كغم حيث أوقعته القرعة في المجموعة الثانية إلى جانب كل من اللاعبين، المونتينيغري نيناد دولوفيتش والتركي عمر أوزر والياباني يوغو كوزاكي.

فيما سيظهر اللاعب محمد الجعفري يوم بعد غد السبت ضمن منافسات وزن تحت ٨٤ كغم، حيث أوقعته القرعة في المجموعة الثانية إلى جانب اللاعبين، اليوناني كوستانتينوس ماستروجيانيس والهولندي بريان تيمرمانز والكرواتي إيفان كفسيتش.

وتشهد منافسات الكراتيه مشاركة ٩٦ لاعبا ولاعبة نجحوا في التأهل وسيتنافسون في ٦ أوزان للسيدات و٦ أوزان للرجال.

يذكر أن دورة الألعاب العالمية تشتمل على الرياضات غير المدرجة في الألعاب الأولمبية وتقام عادة كل أربع سنوات بعد عام واحد من الألعاب الأولمبية الصيفية وتُدار من قِبل الاتحاد الدولي للألعاب العالمية برعاية اللجنة الأولمبية الدولية.

كمبيوتر "خارق الذكاء" يتوقع خسارة صلاح بسبب "الفراغنة"

توقع كمبيوتر خارق، معتمد على الذكاء الاصطناعي وتحليل البيانات خسارة المصري محمد صلاح لاعب لليفربول جائزة الحذاء الذهبي في "البريميليج"، خلال الموسم المقبل. وكشفت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، عن توقعات الحاسوب الخارق خسارة النجم المصري جائزة الحذاء الذهبي الموسم المقبل لصالح النرويجي إيرلنغ هالاند، وذلك بسبب مشاركته مع منتخب "الفراغنة" في كأس أمم أفريقيا بين ديسمبر ٢٠٢٥ ويناير ٢٠٢٦.

وسبق لصلاح أن فاز بجائزة الحذاء الذهبي الموسم الماضي بعدما سجل ٢٩ هدفا في الدوري الإنجليزي الممتاز متفوقاً على السعودي أكسندر إيساك مهاجم نيوكاسل يونايتد (٢٣ هدفا)، وإيرلنغ هالاند لاعب مانشستر سيتي (٢٢ هدفا).