

40 ألفاً يؤدون

صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

عمان
أدى عشرات آلاف المصلين، صلاة ظهر الجمعة، في باحات المسجد الأقصى المبارك- الحرم القدسي الشريف.
وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، بأن 40 ألفاً أدوا الجمعة في الأقصى، وفق ما نقلت وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا).
وانتشرت قوات الاحتلال في شوارع مدينة القدس ومحيط البلدة القديمة والأقصى، بالتنسيق مع تواجد المصلين إلى المسجد لأداء صلاة الجمعة. ونصبت القوات الحواجز الحديدية في محيط المسجد الأقصى والبلدة القديمة، وعزلت وصول المصلين إلى المسجد.

الأمير الحسين يستقبل

أوائل الثانوية في قصر بسمان



عمان
استقبل نائب جلالة الملك، سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني ولي العهد في قصر بسمان الزاهر، الخميس، أوائل الثانوية العامة من الطلبة النظاميين للسنة الدراسية 2024-2025.
وهنأ سمو ولي العهد، بحضور سمو الأميرة رجوة الحسين، الطلبة على تفوقهم، وتبادل الحديث معهم حول التخصصات التي يرغبون بدراسة.

51 شهيدا في قطاع غزة خلال امس

غزة
أفادت وزارة الصحة في غزة، الجمعة، بوصول 51 شهيداً إلى مستشفيات القطاع (بينهم شهيداً انتحال)، و369 إصابة خلال 24 ساعة الماضية.
وأشارت الوزارة في التقرير الإحصائي اليومي لعدد الشهداء والجرحى جراء العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة، إلى وجود عدد من الضحايا تحت الركام وفي الطرقات، حيث تعجز طواقم الإسعاف والدفاع المدني عن الوصول إليهم. وأعلنت ارتفاع حصيلة العدوان

"الغذاء والدواء": اللبن الرايب المخالف في إربد لا يتبع لأي شركة مرخصة

عمان
أوضحت المؤسسة العامة للغذاء والدواء، أن الكمية التي تم ضبطها مؤخراً من اللبن الرايب المخالف في محافظة إربد، تم تصنيعها باستخدام حليب مجفف مجهول المصدر، ولا يتبع لأي شركة مرخصة.
وأكدت المؤسسة في بيان صحفي، الجمعة، أن منتجات الألبان والأجبان البيضاء المنتجة في شركات الألبان الأردنية المحلية المرخصة تنتج وفقاً لأعلى معايير الجودة، باستخدام الحليب الطازج. وشددت المؤسسة على أن حملاتها الرقابية مستمرة، وأن كوادرها منتشرة في الميدان في مختلف مناطق

طرح عطاء حكومي لشراء كميات من الشعير

عمان
طلحت وزارة الصناعة والتجارة والتموين، عطاء لشراء 100 ألف طن أو 120 ألف طن شعير.
ودعت الوزارة الراغبين بالاشتراك إلى مراجعة قسم العطاءات للحصول على نسخة من دعوة العطاء، تتضمن الشروط والمواصفات مقابل 60 ديناراً غير مستردة،

خبراء: تصريحات نتنياهو تهديد لعملية السلام

عمان
أكد خبراء ومختصون، أن تصريحات نتنياهو حول "رؤية إسرائيل الكبرى" التي تسعى إلى ضم أجزاء من الأردن وسوريا ولبنان والضفة الغربية المحتلة ومصر تشكل تهديداً لعملية السلام في المنطقة.
واعتبروا، أن صدور تلك التصريحات في هذا الوقت تشكل تهديداً مباشراً للأمن والاستقرار الإقليمي والدولي ما تضمنته من الرض الصريح لحل الدولتين والاعتراف بالدولة الفلسطينية وأنها عدوان على حقوق الفلسطينيين في إقامة دولتهم.
وشد الخبراء على أهمية مواجهة هذه التصريحات والمخططات باعتبارها انتهاكاً صارخاً لميثاق الأمم المتحدة والقانون الدولي، واعتداءً سافراً على سيادة

الأمم

السبت 21 صفر 1447 هـ الموافق 16 آب 2025 م
السنة العاشرة / العدد (3407) / 250 فلسا / www.omamjo.com

الهيئة الخيرية: 43 شاحنة مساعدات جديدة تعبر من الأردن لغزة

الأردن يواصل إيصال المساعدات إلى غزة عبر إنزالات جوية جديدة



عمان
نفذت القوات المسلحة الأردنية، الجمعة، عملية إنزال جوي إلى قطاع غزة، شاركت في العملية بالإضافة إلى طائرات سلاح الجو الملكي الأردني، طائرات من كل من جمهورية ألمانيا الاتحادية ودولة الإمارات العربية المتحدة ومملكة بلجيكا وجمهورية فرنسا وجمهورية إيطاليا وجمهورية سنغافورة، حيث تم إسقاط نحو (82) طناً من المواد الغذائية والإغاثية داخل القطاع.
وبهذا الإنزال، يرتفع عدد العمليات التي نفذتها القوات المسلحة الأردنية، منذ عودة الإنزالات في 27 تموز الماضي إلى (105) إنزالات أردنية، فيما بلغ إجمالي الإنزالات المنفذة بالتعاون مع دول شقيقة وصديقة (344) إنزالات، وبذلك بلغ مجموع المساعدات التي تم إسقاطها جواً من قبل سلاح الجو الملكي الأردني إلى نحو (770) طناً من المواد الغذائية والاحتياجات الأساسية.
وأرسلت الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية، بالتنسيق مع القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، القافلة الإغاثية البرية رقم 190 إلى قطاع غزة، تتكون من 43 شاحنة محملة بالمواد الغذائية استمرراً لجهود المملكة في دعم الأشقاء في القطاع.
وأوضح أمين عام الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية الدكتور حسين الشبلي، أن الأردن

المومني: سنتخذ كل الاجراءات للتصدي لأي محاولات للمساس بسيادة وأمن الأردن

عمان
أكد وزير الاتصال الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة، الدكتور محمد المومني، أن التصريحات الأخيرة لبنيامين نتيناهو حول "ما يسمى إسرائيل الكبرى" تمثل استفزازاً صارخاً للدول المحيطة بإسرائيل، وأنها تزيد من حدة التوترات وتقود المنطقة نحو المزيد من عدم الاستقرار. وقال الوزير المومني في تصريحات صحفية: "إننا لن نكون مكتوفي الأيدي أمام هذه التصريحات العدائية، وسنتخذ كل الإجراءات اللازمة للدفاع عن أمن المملكة". وأوضح المومني أن المملكة تراقب عن كثب تطورات الوضع، وأن موقفها ثابت في دعم السلام والاستقرار، والتصدي لأي محاولات للمساس بسيادة وأمن الأردن.
وبيّن أن التصريحات والقرارات الصادرة عن الحكومة الإسرائيلية بشأن الموافقة على إنشاء المزيد من المستوطنات من شأنه زيادة

عمان تستضيف البطولة الآسيوية المفتوحة للجودو

عمان
تحت رعاية سمو الأمير فيصل بن الحسين، رئيس اللجنة الأولمبية الأردنية، تستعد المملكة لاستضافة منافسات بطولة عمان الآسيوية المفتوحة للجودو التي ستقام لأول مرة في الأردن بصالة الأميرة سمية في مدينة الحسين للشباب اعتباراً من مساء يوم الاثنين 18 آب الجاري.
ويشارك في البطولة أكثر من 390 لاعباً ولاعبة من 26 دولة من أربع قارات، كما تشكل استضافة البطولة تأكيداً على المكانة المرموقة التي يحظى بها الأردن على الساحة الرياضية

«عزم النيابية» تزور هيئة الخدمة وتشيد بدورها في تطوير الإدارة العامة

عمان
استمر مع مختلف الجهات، بما في ذلك تجاوبها مع معظم التوصيات التي قدمتها اللجنة الإدارية النيابية. جاء ذلك خلال زيارة الكتلة، برئاسة نائب رئيسها النائب الدكتور حسين الطراونة، وعضوية النواب: إبراهيم الصرايرة، وأروى الحجايا، ومحمد سلامة الغوري، ومحمد

المستمر مع مختلف الجهات، بما في ذلك تجاوبها مع معظم التوصيات التي قدمتها اللجنة الإدارية النيابية. جاء ذلك خلال زيارة الكتلة، برئاسة نائب رئيسها النائب الدكتور حسين الطراونة، وعضوية النواب: إبراهيم الصرايرة، وأروى الحجايا، ومحمد سلامة الغوري، ومحمد

السماح لحملة الشهادات الأجنبية السابقة بالتقدم للقبول الموحد

عمان
قرر مجلس التعليم العالي، في جلسته التي عقدها، السماح للطلبة الأردنيين الحاصلين على شهادات ثانوية عامة أجنبية (بريطانية، أمريكية، بكالوريا دولية وغيرها) في سنوات سابقة، بالتقدم بطلبات للقبول الموحد والمنافسة على نسبة تخصص لهم ضمن المقاعد الإجمالية المخصصة لحملة شهادات الثانوية العامة الأجنبية في البرنامج العادي، وذلك تحقيقاً مبدأ العدالة وتكافؤ الفرص بين الطلبة.

محدودية القدرة الاستيعابية لمعابر غزة والاعتداءات المتكررة على الشاحنات، تؤثر بشكل مباشر على حجم وسرعة الاستجابة، مؤكداً أهمية التدخل الدولي لتسهيل مرور المساعدات وضمان وصولها بأمان إلى مستحقيها.
وأشار الشبلي إلى أن الأردن، وإلى جانب

القوافل البرية، يواصل تنفيذ عمليات الإنزال الجوي للمساعدات داخل قطاع غزة بالتعاون مع دول شقيقة وصديقة، لضمان إيصال المواد الإغاثية إلى أكبر عدد ممكن من الأسر المنضرة في المناطق التي يصعب الوصول إليها في ظل الظروف الإنسانية الصعبة.

وأشار إلى أن هذه التصريحات الإسرائيلية تأتي في ظل الأزمات التي تعيشها الحكومة الإسرائيلية، وحالة الضغط المستمرة على اليمن الإسرائيلي، إضافة إلى تصاعد الضغط الدولي على إسرائيل بسبب انتهاكاتها الصارخة لحقوق الإنسان في قطاع غزة، والعقوبات التي تضعها أمام وصول المساعدات الإنسانية إلى سكان القطاع. وأكد المومني أن التعتت الإسرائيلي، والعقوبات التي تضعها الحكومة أمام حل الدولتين، يشكلان خرقاً واضحاً للقانون الدولي، ويدفعان إسرائيل إلى مزيد من العزلة الدولية والإقليمية، ويعززان قناعة العديد من الدول الأوروبية بأن إسرائيل لا تنوي التوصل إلى تسوية سلمية أو إحلال السلام أو منح الشعب الفلسطيني حقوقه المشروعة، ما يعني استمرار المواجهة القاتونية والدبلوماسية والسياسية ضدها. تابع ص 2

وأشار العواملة إلى أن هذه الاستضافة تمثل فرصة استثنائية لإبراز إمكانيات الأردن التنظيمية، وتعزيز حضوره على خارطة الرياضة الدولية في رياضة الجودو، لافتاً إلى تطلعه لتقديم نسخة مميزة تليق بسعة المملكة وريادتها الرياضية.
ومن المقرر، أن يعقد الاجتماع الفني وسحب القرعة يوم الأحد المقبل عند الساعة 2:30 ظهراً بحضور ممثلي المنتخبات المشاركة، على أن تبدأ النزالات صباح الاثنين المقبل في تمام الساعة 10 صباحاً بينما يقام الحفل الافتتاحية الرسمي في الساعة 6 مساء اليوم ذاته.
وأكدت اللجنة المنظمة، أن الدخول سيكون مجاناً للجمهور، في دعوة مفتوحة لشعاق الجودو لحضور المنافسات وتشجيع أبطال وبطلات الأردن.
ويأتي تنظيم البطولة في إطار استراتيجية الاتحاد الأردني للجودو لتعزيز انتشار اللعبة محلياً ورفع مستوى الاحتكاك الفني للرياضيين الأردنيين من خلال مواجهة مدارس وأسابيل لعب متنوعة من مختلف أنحاء آسيا وبما يعكس إيجاباً على تطوير الأداء الرياضي مستقبلاً.

المريات، ووصفي حداد، ومحمد بني ملحم، ووليد المصري، وتيسير أبو عرابي، وإياد جبرين، إلى مقر الهيئة، حيث التقوا رئيسها المهندس فايز النهار وكبار موظفيها، وذلك في إطار دورها التشريعي والرقابي وحرصها على متابعة خطط الهيئة وبرامجها، خصوصاً ما يتعلق بتطوير الإدارة العامة والخدمة المدنية. وأكد النائب الطراونة، أن الخدمة العامة والوظيفة العامة تمثلان ركيزة أساسية في بناء الدولة وتعزيز ثقة المواطن بمؤسساته، مشدداً على أن الإصلاح الإداري وتطوير الإدارة العامة لن يكتمل إلا بتعزيز تابع ص 2

"عزم النيابية" تزور هيئة الخدمة وتشيد بدورها في تطوير الإدارة العامة

عمان

أشادت كتلة حزب عزم النيابية بالدور المحوري والجهود الكبيرة التي تقوم بها هيئة الخدمة والإدارة العامة في تطوير منظومة الإدارة العامة والخدمة المدنية، وتعزيز مبادئ الشفافية والعدالة في توزيع الفرص وتعاونها المستمر مع مختلف الجهات، بما في ذلك تجاوبها مع معظم التوصيات التي قدمتها اللجنة الإدارية النيابية.

جاء ذلك خلال زيارة الكتلة ، برئاسة نائب رئيسها النائب الدكتور حسين الطراوة، وعضوية النواب: إبراهيم الضرايرة، وأروى الحجابيا، ومحمد سلامة الغوري، ومحمد المرات، وصفى حداد، ومحمد بني ملحم، ووليد المصري، وتيسير أبو عربي، وإياد جبرين، إلى مقر الهيئة، حيث التقوا رئيسها المهندس فايز النهار ومكبر موظفيها، وذلك في إطار دورها التشريعي والرقابي وحرصها على متابعة خطط الهيئة وبرامجها، خصوصاً ما يتعلق بتطوير الإدارة العامة والخدمة المدنية.

وأكد النائب الطراوة، أن الخدمة العامة والوظيفة العامة تمثلان ركيزة أساسية في بناء الدولة وتعزيز ثقة المواطن بمؤسساته، مشدداً على أن الإصلاح الإداري وتطوير الإدارة العامة لن يكتمل إلا بتعزيز الشفافية والعمل على إزالة جميع التشوهات والثغرات، وتبني سياسات عملية تسهم في رفع كفاءة الجهاز الحكومي وتحقيق رضا المواطنين عن الخدمات المقدمة. وقدم الطراوة والنواب الحضور تساؤلات وملاحظات حول نظام إدارة الموارد البشرية، وآليات الامتحانات التنافسية والمقابلات، الإعلان المفتوح، والتعامل مع الحالات الإنسانية، والعقود السنوية للموظفين، وآليات الترفيع، ودور الكفايات في التوظيف، والوظائف القيادية، وتوفيق الأوضاع، ومركز تقييم الاختبارات، وأهمية التوعية بهذه الإجراءات، مؤكداً أهمية تعزيز الشفافية وثقة المواطنين بجميع الخطوات التي تقوم بها الهيئة، وضمان العدالة في توزيع الفرص.

وأشار النواب أيضاً إلى مقترحات لتطوير منظومة الخدمة المدنية، أبرزها: مراجعة آليات الاستقطاب والتعيين لضمان تكافؤ الفرص والعدالة في توزيع الفرص، وتحسين منظومة تقييم الأداء على أسس موضوعية، وتعزيز الأتمتة والرقمنة في الخدمات الحكومية، إضافة إلى تحفيز الكفاءات وإعادة توزيع الموارد البشرية بما يحقق الاستخدام الأمثل لها. كما قدم النواب جملة من التوصيات من أهمها تسجيل جميع المقابلات الوظيفية وحفظها لدى هيئة الخدمة والإدارة العامة لضمان حقوق المتنافسين والرجوع إليها عند الحاجة.

وشددوا على ضرورة تعديل التعليمات بما يكفل حق أبناء البادية في التنافس على الشواغر المتاحة في مناطقهم، وتصويب أي بنود قد تمس هذا الحق وذلك مراعاة الخصوصية التنموية والاجتماعية لهذه المناطق وتحقيق التوازن بين مبدأ الجدارة ومتطلبات التنمية المحلية.

وأوصوا بضرورة التحقق الفعلي من الاحتياجات الوظيفية للدوائر الحكومية على أرض الواقع، ومنع الاكتفاء بالتنسيب الواردة من تلك الدوائر دون التأكد من الحاجة الفعلية وعدد الوظائف المطلوب شغلها.

كما طالبوا بضرورة تحديد فترة زمنية واضحة بين تاريخ قبول طلب التوظيف وتاريخ الإعلان عن موعد الامتحان التنافسي، وذلك لتفادي التأخير الذي قد يمتد لعدة شهور في بعض الوزارات بين قبول الطلب وإعلان موعد الامتحان.

وأكد الطراوة، أن كتلة "عزم" ستقوم بإعداد وتقديم مذكرة تتضمن مقترحات قابلة للتطبيق، وتسهم في تحسين الخدمة العامة والنهوض بالقطاع الإداري، مشيراً إلى أن هذه المذكرة ستبنى على نتائج اللقاءات الميدانية وملاحظات المواطنين الخبراء.

بدوره، أكد النهار التزام الهيئة بالافتتاح والعمل بنهج تشاركي مع مجلس النواب في مختلف القضايا المرتبطة بعمل الهيئة، بما يحقق الهدف الأسمى المتمثل في خدمة المواطن وتعزيز ثقته بمؤسسات الدولة.

استعرض النهار محور ومجالات عمل الهيئة، ومراحل الانتقال من ديوان الخدمة المدنية إلى هيئة الخدمة والإدارة العامة، مبيّناً مبررات هذا الانتقال وأهميته في تطوير آليات التوظيف وإدارة الموارد البشرية، بما يواكب المتغيرات في سوق العمل ويعزز كفاءة الجهاز الحكومي.

وفي إجابته عن السؤال المتعلق بسياسات التعيين، أوضح النهار أن نظام الموارد البشرية الجديد يركز على الكفايات في جميع عمليات التعيين والترقية في القطاع العام، بما يعزز الكفاءة ويضمن العدالة في الاختيار.

وأشار إلى أن من أبرز إنجازات الهيئة افتتاح مركز تقييم الكفايات، الذي يُعد الأداة الرئيسية في عملية التعيين، حيث تعتمد الامتحانات فيه على أساليب إلكترونية متقدمة تتيج أعلى درجات الشفافية وتحديد العنصر البشري بشكل كامل، إذ تُجرى جميع الاختبارات إلكترونياً دون أي تدخل بشري.

وأضاف، أن الهيئة، بالتعاون مع وزارة الاقتصاد الرقمي، تعمل على تصميم نظام إلكتروني لفرز طلبات التوظيف بشكل كامل، بما يعزز شفافية الإجراءات ويزيد ثقة المواطنين في عملية التوظيف داخل القطاع العام.

وعن الانتقال من نظام الدور والترتيب التنافسي إلى الإعلان المفتوح، أوضح النهار أن النظام التقليدي القائم على ترتيب المتقدمين حسب الدور لم يعد يواكب حجم الطلبات وتراكم المتقدمين، فضلاً عن التغيرات السريعة في سوق العمل ومتطلبات الكفاءات الحديثة.

وأكد، أن نظام الإعلان المفتوح يتيح لأي شخص التقدم للوظائف المتاحة بشكل شفاف وعادل، وفق معايير الكفايات والمؤهلات المطلوبة، بما يضمن فرصاً متساوية للجميع، ويعزز كفاءة الجهاز الحكومي ويواكب أفضل الممارسات العالمية.

وفيما يتعلق بالعقود السنوية والأمان الوظيفي، بيّن النهار أن نظام العقود المعمول به منذ عام ٢٠١٤ وليس أمراً مستجداً، مؤكداً أن الأمان الوظيفي مرتبط بتقييم الأداء والالتزام بالمهام.

كما أوضح ما يتعلق بتوفيق الأوضاع ووضع الموظفين الحاصلين على موافقات مبيّناً أن الهيئة قامت بنسوية أوضاع الموظفين الحاصلين على موافقات سابقة، مع حوكمة هذا الأمر في نظام الموارد البشرية بما يخدم احتياجات القطاع العام.

في جهته، أوضح أمين عام الهيئة ياسر النصور إجراءات وضوابط العمل في مركز الكفايات، مؤكداً أن جميع المراحل تتم بشفافية وعدالة للجميع، وأن بنوك الأسئلة معتمدة ولا يدخل فيها أي تدخل بشري.

كما أشار إلى أن الهيئة ترصد آراء المتحضرين وملاحظاتهم بعد كل اختبار، وتوظف هذه التغذية الراجعة في تحسين وتطوير الإجراءات بشكل مستمر، بما يضمن دقة القياس وموثوقية النتائج

ندوة عن المفاهيم الأساسية في الأمن السيبراني وأنواع التهديدات السيبرانية بوزارة التربية

عمان

تفقت وزارة التربية والتعليم بالتعاون مع المركز الوطني للأمن السيبراني، في مبنى الوزارة، ورشة توعوية في إطار الجهود لتعزيز الوعي بالمخاطر الإلكترونية.

وقدمت الندوة جملة أوزابيد شرحاً مفصلاً حول المفاهيم الأساسية في الأمن السيبراني وأنواع التهديدات السيبرانية التي قد يتعرض لها المستخدمون، مع التركيز على أهمية معرفة هذه التهديدات لتحصين لها فعلياً، كما تم التطرق إلى أفضل الممارسات الأمنية الواجب اتباعها عند الاتصال بشبكة الإنترنت، بهدف حماية البيانات الشخصية والمعلومات الحساسة.

وتضمنت الورشة التي حضرها رئيس وحدة الرقابة الداخلية في الوزارة الدكتور عصام الكساسبة، ومديرو ورؤساء أقسام الرقابة والعاملين في وحدة الرقابة، تعريفاً بمهام المركز الوطني للأمن السيبراني وأدواره المختلفة، بالإضافة إلى استعراض مشاريعه الرئيسية والمبادرات التي ينفذها لتعزيز الأمن السيبراني على مستوى المملكة.

وعرضت أمثلة عملية وحقيقية لحوادث سيبرانية وشرح آليات التعامل معها، بهدف منح المشاركين فهماً عملياً وتطبيقياً كيفية مواجهة هذه التهديدات.

المومني: سنتخذ كل الاجراءات للتصدي لأي محاولات للمساس بسيادة وأمن الأردن

عمان

أكد وزير الاتصال الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة، الدكتور محمد المومني، أن التصريحات الأخيرة لبنيامين نتنياهو حول "ما يسمى إسرائيل الكبرى" تمثل استفزازاً صارخاً للدول المحيطة بإسرائيل، وأنها تزيد من حدة التوترات وتقود المنطقة نحو المزيد من عدم الاستقرار.

وقال الوزير المومني في تصريحات صحفية: "إننا لن نكون مكتوفي الأيدي أمام هذه التصريحات العدائية، وسنتخذ كل الإجراءات اللازمة للدفاع عن أمن المملكة." وأوضح المومني أن المملكة تراقب عن كثب تطورات الوضع، وأن موقفها ثابت في دعم السلام والاستقرار، والتصدي لأي محاولات للمساس بسيادة وأمن الأردن. وبين أن التصريحات والقرارات الصادرة عن الحكومة الإسرائيلية بشأن الموافقة على إنشاء المزيد من المستوطنات من شأنه زيادة حالة العداء على المستوى الإقليمي، وتمس أمن ومصالح الدول المرتبطة بهذه القضية، كما تمثل تحدياً صارخاً على مصالح هذه الدول، واستفزازاً للرأي العام فيها.

وأشار إلى أن هذه التصريحات الإسرائيلية تأتي في ظل الأزمات التي تعيشها الحكومة الإسرائيلية، وحالة الضغط المستمرة على اليمين الإسرائيلي، إضافة إلى تصاعد الضغط الدولي على إسرائيل بسبب انتهاكاتها الصارخة لحقوق الإنسان في قطاع غزة، والعقوبات التي تتعرض لها أمام وصول المساعدات الإنسانية إلى سكان القطاع.

وأكد المومني أن التعنت الإسرائيلي، والعقوبات التي تضعها الحكومة أمام حل الدولتين، يشكلان خرقاً واضحاً للقانون الدولي، ويدفعان إسرائيل إلى مزيد من العزلة الدولية والإقليمية، ويعززان قناعة العديد من الدول الأوروبية بأن إسرائيل لا تنوي التوصل إلى تسوية سلمية أو إحلال السلام أو منح الشعب الفلسطيني حقوقه المشروعة، ما يعني استمرار المواجهة القانونية والدبلوماسية والسياسية ضدها.

وأوضح أن ممارسات اليمين الإسرائيلي المتطرف تزيد من عزلة إسرائيل تدريجياً، الأمر الذي سيدفع باتجاه

إقامة الدولة الفلسطينية التي تحظى بدعم دولي واسع، حيث اعترفت بها حتى الآن نحو ١٤٢ دولة، ولم يتبق سوى خطوة أخيرة تتمثل في اعتراف مجلس الأمن الدولي بها. وبين المومني أن التقديرات تشير إلى أن شهر أيلول المقبل سيشهد مزيداً من الاعترافات بالدولة الفلسطينية من قبل دول كبرى ومؤثرة، مما يقرب خطوة إضافية نحو إقامة الدولة الفلسطينية القائمة على الشعب والأرض والسلطة، مشدداً على أن الرغبة الفلسطينية قائمة لتحقيق السلام، وأن المعيق الرئيس هو السياسات الإسرائيلية السياسية والأمنية والعسكرية.

وأشار إلى أن الطرح الأردني السياسي والدبلوماسي، الذي يقوده جلالة الملك عبد الله الثاني، يمتلك قوة إقناع وحقا تستند إلى مصادقية سياسية وشخصية من لدن جلالة

الملك، قادرة على التأثير في المجتمع الدولي.

وفيما يتعلق بالمساعدات الإنسانية التي يرسلها الأردن إلى الأشقاء في قطاع غزة، أوضح المومني أن عمليات الإنزال الجوي تحمل كميات من المساعدات، بينما تصل الكميات الأكبر عبر الجسر البري الذي يواجه معيقات تؤخر وصول الشاحنات إلى نحو ٣٦ ساعة بعد أن كانت تصل خلال ساعتين، وذلك لأسباب منها اعتداءات المستوطنين، وفترات الانتظار الطويلة نتيجة أوقات الدوام الإسرائيلي. وبشأن العلاقات الدبلوماسية مع سوريا، وصف المومني العلاقات بين البلدين بالمتعاضة، وتتسم بالطابع القومي العربي والأخوي، مشدداً على موقف الأردن الداعم لوحدة سوريا وسيادتها واستقرارها، مشيراً إلى أن المساعدات التي أرسلت أخيراً

خبراء: تصريحات نتنياهو تهدد لعملية السلام

عمان

أكد خبراء ومختصون، أن تصريحات نتنياهو حول "رؤية إسرائيل الكبرى" التي تسعى إلى ضم أجزاء من الأردن وسوريا ولبنان والضفة الغربية المحتلة ومصر تشكل تهديداً لعملية السلام في المنطقة.

واعتبروا، أن صدور تلك التصريحات في هذا الوقت تشكل تهديداً مباشراً للأمن والاستقرار الإقليمي والدولي لما تضمنته من الرفض الصريح لحل الدولتين والاعتراف بالدولة الفلسطينية وأنها عدوان على حقوق الفلسطينيين في إقامة دولتهم.

وشدد الخبراء على أهمية مواجهة هذه التصريحات والمخططات باعتبارها انتهاكاً صارخاً لميثاق الأمم المتحدة والقانون الدولي، واعتداءً صارفاً على سيادة الدول ووحدة أراضيها، إضافة إلى تأثيرها المباشر على القضية الفلسطينية خاصة فيما يتعلق بجهود السلام وحل الدولتين. وبدوره، أكد مدير مركز الدراسات الاستراتيجية

بجامعة الأردنية الدكتور حسن المومني،

أن تصريحات نتنياهو الأخيرة في دعم لرؤية "إسرائيل الكبرى" يعتبر محاولة وكتيكات لتعقيد المشهد السياسي والهروب من استحقاقات العملية السلمية التي يجري العمل عليها في فلسطين. وقال لوكالة الأنباء الأردنية "بترا"، إن الكل يعلم ويرى الزخم الدولي الكبير باتجاه الاعتراف في الدولة الفلسطينية، حيث أن الأردن ومصر من الدول التي تعمل بشكل أساسي في العملية السلمية لذلك جاءت التصريحات الإسرائيلية تجاه هذه الدول في محاولة للتشويش على الموقف الأردني والمصري بشكل مباشر. وبين،

أن ما ذهب إليه نتنياهو يمثل رسالة موجهة تعبر عن ضيق في المواقف الإسرائيلي وعزلة إسرائيل عن العالم كما شاهدنا أن العالم بحملة لا يتماشى بما كان يتحدث فيه نتنياهو. من جهته، أكد المحلل السياسي أنيس الخضاعة، أن تصريحات نتنياهو تنسف موضوع حل الدولتين كذلك يظهر بشكل جلي وواضح توجهات وخطط العدو في مجال ضم

"الطاقة النيابية"

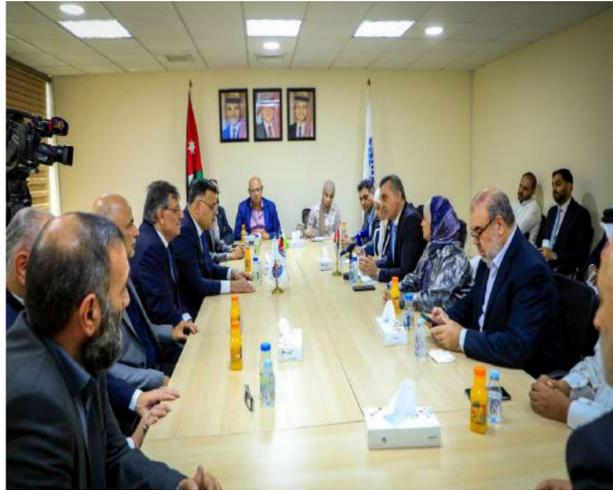
تزور شركة السمرا لتوليد الكهرباء

عمان

زارت لجنة الطاقة والثروة المعدنية النيابية، برئاسة النائب المهندس هيثم زايدين، شركة السمرا لتوليد الكهرباء، بهدف الاطلاع على الأداء التشغيلي للشركة ومتابعة تنفيذ خطتها الاستراتيجية ومشاريعها المستقبلية.

وفُتّن زياديين جهود منظومة النظام الكهربائي في المملكة وقدرتها على التعامل بكفاءة عالية مع الارتفاع القياسي في الأحمال الكهربائية، الذي بلغ نحو ٤٨٠٠ ميغاواط، مسجلاً أعلى حمل في تاريخ المملكة في ظل الظروف الجوية الاستثنائية، مشيداً بخطط الجاهزية المؤسسية والاستجابة السريعة التي وضمت استمرارية خدمة الكهرباء للمواطنين. وأشار زياديين إلى أن اللجنة أوصت بإنشاء لجنة وطنية لقطاع الكهرباء لتنسيق الجهود بين الجهات المعنية، ووضع خطط استراتيجية متكاملة تضمن أمن واستدامة الطاقة.

كما دعا إلى دراسة إمكانية إنشاء مركز تدريب وتأهيل متخصص للمهندسين والفنيين على مستوى القطاع، بهدف تطوير القدرات الفنية والحفاظ على الخبرات ومنع هجرة الكفاءات. وأكد، أن قطاع الطاقة يعد أحد أهم ركائز رؤية التحديث الاقتصادي لما له من أثر مباشر في دعم القطاعات الاقتصادية، مشيداً بقصة نجاح شركة السمرا ودورها المحوري في تلبية احتياجات المملكة من الكهرباء، وبجهود كوادرها الوطنية وحرصها على تطبيق أفضل معايير التشغيل. بدوره، شدد رئيس لجنة البيئة والمناخ، النائب المهندس عبدالفتاح درادة، عن بالغ التقدير لزيارة اللجنة، مثنياً جهودها في متابعة ملف قطاع الطاقة في المملكة، مؤكداً أن الشركة تسهم بنحو ٣٠٪ من إجمالي الطاقة المولدة في الأردن، وقد شهدت نمواً ملحوظاً في مختلف مجالات عملها المتجددة.



كما أكد النواب: خضر بني خالد، رائد قطامين، عبد الناصر الخضاعة، إسلام العزازمة، ونسيم العبادي، أهمية دعم الشركة لمواصلة أدائها الناجح وإيجاد حلول لأي تحديات قد تواجهها، للاستجابة للاحتياجات المستقبلية للطاقة الكهربائية، وتعزيز مساهمتها في مسار التنمية وتنافسية الاقتصاد الوطني. من جانبه، أعرب نائب رئيس مجلس إدارة شركة السمرا لتوليد الكهرباء، المهندس عبدالفتاح درادة، عن بالغ التقدير لزيارة اللجنة، مثنياً جهودها في متابعة ملف قطاع الطاقة في المملكة، مؤكداً أن الشركة تسهم بنحو ٣٠٪ من إجمالي الطاقة المولدة في الأردن، وقد شهدت نمواً ملحوظاً في مختلف مجالات عملها

لشركة وإيجاباً على نتائجها المالية. وقدم مدير عام الشركة، المهندس سامي زواتين، عرضاً تفصيلياً استعرض فيه الأهداف الاستراتيجية والإنجازات البارزة للشركة، من أبرزها: إطلاق عدة محطات لتوليد الكهرباء موزعة في مختلف محافظات المملكة، بقدرة إنتاجية إجمالية تبلغ ١٨٣٤ ميغاواط، وتعتمد على مزيج من الوقود التقليدي والطاقة المتجددة.

كما أبرز حصول الشركة على العديد من جوائز التميز وشهادات الجودة العالمية (ISO)، مؤكداً دور كوادرها في ضمان استدامة إنتاج الكهرباء منذ تأسيسها عام ٢٠٠٤، مستعرضاً الواقع المالي للشركة والأرباح المحققة عام ٢٠٢٤.

لماذا يعاني مرضى القولون العصبي من الإسهال؟



الهروم عند تهيجه بحمض الصفراء.. الهروم الشبيه بالإنسولين اكتشف الباحثون ما إذا كان هذا الهروم قد يكون أيضا سببا للإسهال المزمن لدى البشر، وأصبح هذا ممكنا بفضل اختيار جديد للأجسام المضادة طورته شركة الأدوية إيلي ليلي التي يتعاون معها الفريق البحثي، ويسمح هذا الاختبار بقياس كميات ضئيلة من الببتيد الشبيه بالإنسولين ٥.

وسبق أن وجدت دراسة أجريت في جامعة أديلايد الأسترالية بحثت في طرق تحفيز إطلاق هرمون الأمعاء جي إل بي ١ (GLP-1) - الهروم الذي تعتمد عليه الأدوية لتقليل الوزن- أن إعطاء حقنة شرجية بحمض أن حقنة حمض المنطوعين أضعاء حفز إطلاق جي إل بي ١، غير أنه كان له تأثير غير مقصود وهو التسبب بالإسهال. وعندما حلل فريق البحث عينات من هذه الدراسة، وجدوا أن حقنة حمض المنطوعين أضعاء حفز إطلاق جي إل بي ١، مستويات الببتيد الشبيه بالإنسولين ٥ بشكل مؤقت، وكلما ارتفعت مستويات الهروم زادت سرعة حاجة المتطوعين إلى استخدام المراحيض.

وترجح هذه النتائج أن الببتيد الشبيه بالإنسولين ٥ قد يلعب دورا في حالات الإسهال المزمن، فعندما حلل الفريق عينات مرضى يعانون من إسهال حمض الصفراء وجدوا أنه بينما كانت مستويات الببتيد الشبيه بالإنسولين ٥ شبه معدومة لدى المنطوعين الأضعاء، فإنها كانت أعلى بكثير لدى مرضى إسهال حمض الصفراء، وإضافة إلى ذلك كلما ارتفع مستوى الببتيد الشبيه بالإنسولين ٥، زادت سهولة عينات البراز لديهم.

وقال الدكتور كريس باتون من جامعة كامبريدج والمؤلف المشارك للدراسة: "كانت هذه نتيجة مثيرة للغاية لأنها أظهرت لنا أن هذا الهروم قد يلعب دورا كبيرا في أعراض هذه الحالة التي يسهل فهمها، كما يعني ذلك أنه قد يسبح لنا بتطوير فحص دم للمساعدة في تشخيص إسهال حمض الصفراء إذا كانت مستويات الببتيد الشبيه بالإنسولين ٥ مرتفعة فقط لدى هؤلاء الأفراد".

صحة اللثة: مؤشرات التحذير وطرق الوقاية والعلاج



وكالات
اللثة ليست مجرد إطار لأسنانك، بل هي الأساس الذي يثبتها ويحميها من البكتيريا. عندما تكون سليمة، فإنها تعمل كدرع طبيعي يمنع الالتهابات ويحافظ على الابتسامة. أما إذا تضررت، فإن الطريق يصبح مفتوحاً لمشاكل تبدأ من نزيف بسيط وتنتهي بفقدان الأسنان. اللثة الصحية عادة ما تكون وردية اللون أو بلون طبيعي متناسق مع بشرتك، مشدودة حول الأسنان دون أي فجوات، وملمسها متين مع نقاط صغيرة تشبه قشرة البرتقال. لا تشعر بألم عند لمسها، ولا يظهر منها أي انتفاخ غير طبيعي، خصوصا وأن اللثة الصحية ليست مجرد مظهر جمالي، بل هي أساس صحة الفم بأكمله. والقليل من العناية اليومية يمكن أن يجنبك مشكلات معقدة وتكاليف علاجية كبيرة لاحقا.

إشارات التحذير: هل لثتك صحية أم لا؟
أية إشارات أو علامات مبكرة تظهر على اللثة يجب الانتباه لها وزيارة أقرب مختص، فعندما تضعف اللثة، تبدأ الأعراض بالظهور تدريجياً: احمرار أو لون داكن، تورم، نزيف عند التفريش أو الأكل، وانكماش يكشف جذور الأسنان. في الحالات المتقدمة، تتكون فراغات بين الأسنان واللثة تملئ بالبكتيريا، وقد تلاحظ راحة فم مزمنة.

التأجيل، منها:
نزيف متكرر عند تنظيف الأسنان. حساسية المفرطة للمشروبات الباردة أو الساخنة. ألم أو صعوبة في المضغ. تغير في ترتيب الأسنان أو تباعدها فجأة. راحة فم مستمرة لا تزول بالفرشاة أو غسول الفم. أسباب شائعة لمشاكل اللثة لا بد من تجنب بعض العادات التي تسبب التهابات اللثة المختلفة، منها:
إهمال تنظيف الأسنان مما يسمح للبلاك بالتصلب إلى جير يصعب إزالته.

التدخين بأنواعه، الذي يضعف مقاومة اللثة للالتهاب. أنظمة غذائية فقيرة بالعناصر والفيتمينات الأساسية. أمراض مزمنة مثل السكري التي تُغذي البكتيريا الضارة. تغيرات هرمونية تجعل اللثة أكثر حساسية، خاصة عند الحمل. قاية عملية يومية وإليك طرق الوقاية:
اغسل أسنانك مرتين يوميا بفرشاة ناعمة ومعجون يحتوي على الفلورايد.
استخدم الخيط أو أجهزة تنظيف ما بين الأسنان لإزالة بقايا الطعام.
اشرب الماء بكثرة للحفاظ على ترطيب الفم.
زُر طبيب الأسنان كل ٦ أشهر للفحص والتنظيف.
تجنب التدخين والمشروبات السكرية قدر الإمكان.
احرص على تناول أطعمة غنية بالكالسيوم وفيتامين C. ماذا عن العلاج؟
إذا تم تشخيص المشكلة، قد يبدأ الطبيب بتنظيف احترافي شامل لإزالة البلاك والجير، وقد يستخدم تقنيات لتجريف الجذور إذا كانت العدوى متقدمة. في الحالات الشديدة، يمكن أن يتطلب الأمر جراحة لتولية لدعم الأسنان ومنع فقدانها.

وكالات
كشفت دراسة جديدة أنه يمكن أن تسهم المستويات العالية من هرمون موجود بخلايا الأمعاء في العديد من حالات الإسهال المزمن، وتساعد النتائج في تفسير ما يصل إلى ٤٠٪ من حالات مرضى متلازمة القولون العصبي المصابين بالإسهال، وقد تساعد نتائج البحث في تطوير فحص دم، وتطوير علاجات جديدة.

وأجرى الدراسة علماء من جامعة كامبريدج في المملكة المتحدة، ونشرت نتائجها في مجلة جت (Gut) في ٢٣ يوليو/تموز الجاري، وكتب عنها موقع يوريك أليرت. ويطلق الكبد حمض الصفراء عند تناول الطعام لتكسير الدهون حتى يمكن امتصاصها في الجسم، ويطلق حمض الصفراء في الطرف العلوي من الأمعاء الدقيقة، ثم يمتص مرة أخرى في الجسم في الطرف السفلي.

ويصاب شخص واحد تقريبا من كل ١٠٠ بحالة تعرف باسم إسهال الأحماض الصفراوية (المعروف أيضا باسم سوء امتصاص الأحماض الصفراوية)، حيث لا يعاد امتصاص حمض الصفراء بشكل صحيح، ويشق طريقة إلى الأمعاء الغليظة (القولون)، ويمكن أن يسبب إسهالا مائيا عاجلا. وقد يعرض المرضى لخطر نوبات سلس البراز. ويصعب تشخيص إسهال الأحماض الصفراوية نظرا لعدم وجود فحوص دم سريرية روتينية حاليا، ويشخص العديد من الأفراد بمتلازمة القولون العصبي، وهو مصطلح شامل لمجموعة من الاضطرابات المرتبطة بالجهاز الهضمي.

ويُعتقد أن واحدا من كل ٢٠ يصاب بمتلازمة القولون العصبي، ويقدّر أن واحدا من كل ثلاثة مرضى يعاني من الإسهال كعرض رئيسي لديه إسهال الأحماض الصفراوية غير المشخص.

وأشارت دراسات أجريت على الفئران سابقا إلى أن هرمون الأمعاء المعروف باسم الببتيد الشبيه بالإنسولين ٥ (Insulin-Like Peptide) - الموجود في الخلايا الموجودة في الطرف البعيد من القولون والمستقيم - قد يلعب دورا في الإسهال المزمن، وتفرز هذه الخلايا

حرفة لوز يومياً تحسن صحة الأمعاء.. فكم حبة علينا تناولها؟



دكتورة ليمينغ ودكتورة هولت على أن حبة من اللوز - حوالي ٣٠ غراماً يومياً - كافية. أنواع أخرى من المكسرات: كما يعد الجوز بحسب هولت "مصدراً أفضل للأحماض أوميغا-٣ الدهنية التي تدعم صحة الدماغ والقلب أيضاً، بينما يحتوي الكاجو على نسبة أقل من الألياف، ولكنه مصدر جيد للحديد".

ويُعتبر اللوز مصدراً حاسماً في تقوية جهاز المناعة وتعزيز النوم الجيد. سلبيات تناول اللوز: ورغم فوائده الكثيرة سلطت هولت الضوء على حساسية اللوز التي تمثل تأثيراً مهدداً لحياة البعض، قائلة إن هناك "أطعمة مغذية مهمة لمن يعانون من حساسية المكسرات تشمل بذور دوار الشمس وبذور اليقطين وبذور الشيا. كما يُعد زيت الزيتون مصدراً رائعاً لفيتامين E، وكذلك بعض الحبوب الكاملة".

كما كشفت محتوى اللوز من السرعات الحرارية، حيث إن حصة واحدة منها تحتوي على ٢٠٠ سرعة حرارية، كما أنها سهلة الإفراط في تناولها. إذا كان الشخص يحاول إنقاص وزنه أو الحفاظ عليه، فينبغي تقسيم حصته من اللوز وتجنب الإفراط في تناوله من دون وعي.

الصحية والبروتين والألياف، وجبة خفيفة مثالية لمن يحاولون التحكم في مستويات السكر في الدم. كما أنه غني بالمغنيسيوم - حيث تحتوي حصة ٣٠ غراماً منه على حوالي ٨٠ ملغ، وهو ما يعادل ربع الكمية اليومية الموصى بها تقريباً. وربطت دراسات متعددة مستويات المغنيسيوم والتحكم في نسبة السكر في الدم، وخاصة لدى المصابين بداء السكري من النوع الثاني.

كما خلصت دراسة تحليلية، أجريت عام ٢٠٢١ ونشرت نتائجها في دورية Nutrients، إلى أن مكملات المغنيسيوم تحسّن مستويات السكر في الدم بشكل ملحوظ لدى الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بداء السكري. الكمية المناسبة يومياً

إلى ذلك، توصلت دراسة تحليلية، أجريت عام ٢٠٢٢، إلى أن تناول ما يصل إلى ٦٠ غراماً من اللوز يومياً يقلل من مؤشرين مختلفين للالتهابات في الجسم. وبالمثل، اكتشف تقرير علمي، أجري عام ٢٠٢١، أن تناول ٥٦ غراماً من اللوز يومياً لمدة ١٢ أسبوعاً يقلل من مؤشرات الالتهاب. فيما رجحت هذه الدراسة الحديثة أن ٤٥ حبة لوز هي العدد الأمثل - أي أكثر من ١٠٠ غرام يومياً. لكن تتفق كل من

وكالات
يعرف اللوز بفوائده الصحية المتعددة خاصة عند تناوله نيئاً سواء كحبات أو مقطّعاً على الطعام أو مطحوناً لصنع كعكات خالية من الغلوتين. وقد أكد العديد من اختصاصيي التغذية على أهمية اللوز الذي يضمن قيمة غذائية عالية. لذا دعونا نتعرف على الكمية اليومية المناسبة لتناوله. ٤٥ حبة لوز
كشفت نتائج دراسة حديثة أن تناول ٤٥ حبة لوز يومياً يمكن أن يحسّن بشكل كبير صحة الأمعاء وصحة القلب والأوعية الدموية لدى الأشخاص، الذين يعانون من حالات أيضية، مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم. وفي السياق، أوضحت إميلي هولت، اختصاصية التغذية: "إن هذا البحث أظهر كيف يُمكن اللوز أن يساعد في إبطاء استجابة سكر الدم بفضل مستويات الدهون والألياف والبروتين فيه"، وفق ما نقلت صحيفة "التليغراف".

١. غني بالدهون الصحية للقلب
ويحسب هولت "تحتوي حصة ٣٠ غراماً من اللوز على حوالي ١٥ غراماً من الدهون الأحادية غير المشبعة"، وهي نفس الدهون "الصحية للقلب"، التي تكثر في زيت الزيتون البكر الممتاز والأفوكادو. كما بينت دراسة تحليلية، نُشرت عام ٢٠١٨ في دورية Nutrients، أن اللوز يُخفّض مستويات الكوليسترول الضار LDL، وهو عامل خطر مُؤكد لأمراض القلب. وقال الباحثون إن إضافة حصة من اللوز إلى النظام الغذائي يومياً تُمثل "استراتيجية غذائية آمنة وفعّالة للمساعدة في التحكم في مستويات الدهون في الدم.

٢. دعم صحة الأمعاء
من جانبها أوضحت دكتورة إميلي ليمينغ، عالمة الميكروبيوم واختصاصية التغذية أن اللوز "يعد من أغنى المكسرات بالألياف، وهو مصدر للألياف الحيوية المفيدة لميكروبات الأمعاء".

٤. استقرار نسبة السكر في الدم
إلى ذلك، يعد اللوز، نظراً لاحتوائه على نسبة منخفضة من الكربوهيدرات وغنيّة بالدهون

علاجات منزلية طبيعية للجيوب الأنفية ونصائح للوقاية منها



وكالات
تحدث التهابات الجيوب الأنفية عندما تلتهم الأغشية المخاطية المبطنة لها بسبب الفيروسات أو البكتيريا أو الحساسية أو المهيجات البيئية، مما يسبب أعراضاً مثل الاحتقان وضغط الوجه وإفرازات الأنف. وهذه الأعراض شائعة بشكل خاص وعادة ما تزول من تلقاء نفسها، ولكن قد يتطلب استمرار الاحتجاج لأكثر من ٧-١٠ أيام تدخلاً طبياً.

ولحسن الحظ، تُوفّر العديد من العلاجات المنزلية الفعّالة راحةً دون اللجوء الفوري إلى المضادات الحيوية. من غسل الأنف إلى الحفاظ على رطوبة الجسم والعلاج بالبخار، تُساعد هذه الطرق على فتح الجيوب الأنفية المسدودة، وتقليل الالتهاب، ودعم جهاز المناعة. فيما يلي علاجات طبيعية يمكن القيام بها في المنزل للتخلص من التهاب الجيوب الأنفية: غسل الأنف بالمحلول المالح

يمكن استخدام زجاجة ضغط، أو رذاذ محلول ملحي لطرد المخاط والغبار ومسببات الحساسية من الجيوب الأنفية، مما يوفر راحة فورية، حيث يمكنك إعداد هذا المحلول من الماء المعقم أو المغلي، والملح غير المعالج باليود، وقليل من صودا الخبز.

استنشاق البخار والهواء المرطب يساعدها استنشاق البخار الدافئ على ترطيب الجيوب الأنفية، وإخراج المخاط، وتقليل الاحتقان. ويمكنك استنشاق البخار من وعاء ماء ساخن أو الاستحمام بماء ساخن، وإضافة بضع قطرات من زيت الأوكالبتوس أو النعناع قد تزيد من فوائده. واستخدام جهاز ترطيب (مع الحفاظ على رطوبة تتراوح بين ٣٠ و٥٠٪) يساعدها أيضاً على تهدئة الأغشية المخاطية المنتهبة، خاصة أثناء الليل. كمادات دافئة لألم الوجه

ضع قطعة قماش دافئة ورطبة على جبهتك ووجنتيك وانتك لتخفيف ضغط الجيوب الأنفية وتوسيع التصريف. ويمكن للتناوب بين الكمادات الدافئة والباردة أن يُخفّف الألم

دراسة جديدة تكشف خطأ شائع وبسيط قد يعرقل إنقاص الوزن

وكالات
خطأ شائع بسيط يتعلق بتناول الطعام يمكن أن يعيق إنقاص الوزن. هذا ما كشفته دراسة جديدة لافتة إلى أن الخطأ يرتبط بتوقيت تناول الوجبات خلال اليوم. في التفاصيل تابعت الدراسة ما يقرب من ١٢٠٠ بالغ يعانون زيادة الوزن والسمنة في إسبانيا، شاركوا في برنامج لإنقاص الوزن لمدة ١٦ أسبوعاً. وكان نحو ٨٠٪ منهم من النساء، بمتوسط أعمار ٤١ عاماً، وفق صحيفة "نيويورك بوست" الأميركية.

وكالات
كذلك أشار إلى أن وجود استعداد جيني للسمنة يفاقم المشكلة. فخلال فترة الدراسة، شهد المشاركون ذبوا الاستعداد الوراثي العالي للسمنة ارتفاعاً في مؤشر كتلة الجسم لديهم بأكثر من تقطين لكل ساعة تأخروا فيها عن تناول الطعام. فيما لم يُلاحظ أي ارتباط من هذا القبيل لدى الأشخاص ذوي المخاطر الجينية المنخفضة. "أهمية خاصة" وقال الباحثون في دراستهم: "كان لدى

جسيتهم. كما أشار إلى أن وجود استعداد جيني للسمنة يفاقم المشكلة. فخلال فترة الدراسة، شهد المشاركون ذبوا الاستعداد الوراثي العالي للسمنة ارتفاعاً في مؤشر كتلة الجسم لديهم بأكثر من تقطين لكل ساعة تأخروا فيها عن تناول الطعام. فيما لم يُلاحظ أي ارتباط من هذا القبيل لدى الأشخاص ذوي المخاطر الجينية المنخفضة. "أهمية خاصة" وقال الباحثون في دراستهم: "كان لدى

دراسة: زيت حبة البركة يخفف أعراض التهاب المفاصل دون آثار جانبية



وسلامة زيت حبة البركة السوداء. تم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين: الأولى تلقت ٢,٥ مل من زيت حبة البركة كل ٨ ساعات، والثانية تلقت دواءً وهمياً، واستمر العلاج لمدة شهر.

أكمل ٥٢ مشاركاً في مجموعة العلاج بحبة البركة و٤٥ مشاركاً في مجموعة الدواء الوهمي التجربة. وكانت النتائج كما يلي:

تحسنت آلام المفاصل ووظيفتها بنسبة ٢٧,٧٢٪ في مجموعة العلاج، مقارنةً بـ ١,٣٤٪ في مجموعة الدواء الوهمي.

انخفض استخدام المسكنات، حيث تناول المشاركون في مجموعة حبة البركة عدداً أقل من أقراص الأستيامينوفين. انخفض متوسط الألم بنسبة ٣٣,٩٦٪ في مجموعة العلاج، مقارنةً بـ ٩,٢١٪ في مجموعة الدواء الوهمي.

انخفض استخدام المسكنات، حيث تناول المشاركون في مجموعة حبة البركة عدداً أقل من أقراص الأستيامينوفين. انخفض متوسط الألم بنسبة ٣٣,٩٦٪ في مجموعة العلاج، مقارنةً بـ ٩,٢١٪ في مجموعة الدواء الوهمي.

علاج طبيعي ذو إمكانات حديثة

تقليدياً، استخدمت حبة البركة السوداء نظراً لانخفاض تكلفتها، وسهولة الحصول عليها، وأثارها الجانبية الأقل مقارنةً بالأدوية الاصطناعية. تحتوي هذه البذور على مركب نشط يُعرف باسم الثيموكوينون (TQ)، والذي يقدم فوائد علاجية للعديد من الحالات، مثل:

الأمراض المزمنة: مثل السكري، وارتفاع ضغط الدم، والاضطرابات العصبية، والسرطان.

الأمراض المعدية: بما في ذلك العدوى البكتيرية والفيروسية والفطرية والطفيلية.

عند دمج حبة البركة مع العلاجات التقليدية، يمكنها أن تعزز فعالية الأدوية، وتقلل الجرعات المطلوبة، وقد تساعد في التغلب على مقاومة الأدوية، نظراً لنطاق أمانها الواسع وإمكاناتها العلاجية الواعدة.

وكالات

تشير دراسة بحثية جديدة إلى أن زيت حبة البركة يمكن أن يخفف أعراض التهاب المفاصل بشكل طبيعي وملحوظ، ودون أي آثار جانبية، على عكس مسكنات الألم التقليدية. يُعرف التهاب المفاصل بأنه ألم مزمن في المفاصل، يصاحبه التهاب وتدهور في صحة العظام، مما يؤثر على ملايين الأشخاص حول العالم. ويتصدر مرض هشاشة العظام قائمة الأمراض المتعلقة بالمفاصل، حيث يتميز بالأم مزمنة. وفي حين أن طرق العلاج التقليدية، مثل مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs) وحقن الكورتيكوستيرويد، قد تخفف من الألم، إلا أنها غالباً ما تكون مصحوبة بآثار جانبية أو مخاطر صحية طويلة المدى. ولهذا السبب، يتجه ملايين الأشخاص نحو العلاجات الطبيعية، ومن بين أكثرها فعالية زيت حبة البركة، المعروف علمياً باسم "حبة البركة".

الأدلة السريرية من تجربة عشوائية نُشرت هذه الدراسة في المجلة الهندية للطب تحت عنوان "حبة البركة (الكومن الأسود): علاج طبيعي واعد لمجموعة واسعة من الأمراض". وذكرت الدراسة أن بذور الكومن الأسود أو حبة البركة غنية بالعناصر الغذائية، وتحتوي على البروتين، والألياف، والدهون، والكربوهيدرات، بالإضافة إلى كونها مصدراً جيداً للأحماض الأمينية مثل الجلوتامات والأرجينين والسيسيتين.

كيف أجريت الدراسة؟

في تجربة مزدوجة التعمية شملت ١١٦ مشاركاً تتراوح أعمارهم بين ٥٠ و٧٠ عاماً وتم تشخيص إصابتهم بهشاشة العظام في الركبة، اختبر الباحثون فعالية

مامقدار البروتين الذي يحتاجه الجسم؟

وكالات

البروتين ضروري: فهو يدعم نمو العضلات، ويُرمم الأنسجة، ويبني البشرة والشعر والأظفار، ويلعب دوراً رئيسياً في المناعة، والهضم، ونقل الأوكسجين. والبروتين هو أحد العناصر الغذائية الكبرى الـ ٣ التي نحتاجها بكميات كبيرة - إلى جانب الكربوهيدرات والدهون.

والعناصر الغذائية الدقيقة كالفيتامينات والمعادن مهمة أيضاً، ولكن بكميات أقل بكثير: عادةً مليغرامات أو حتى ميكروغرامات.

وتعتمد الكمية التي تحتاجها على حجم الجسم، ومستوى النشاط، وصحة الشخص.

لكن وفق "ستادي فايندز"، يجب أن يستهدف الشخص البالغ قليل الحركة حوالي ٠,٨ غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم يومياً، بينما قد يحتاج الرياضيون إلى ما يصل إلى ٢ غرام من البروتين لكل كغم من وزن الجسم.

مخاطر الإفراط في تناول البروتين

ويحذر الخبراء من أن الإفراط في تناول البروتين قد يؤدي إلى نتائج عكسية. فالإفراط قد يجهد الكلى، ويسبب الجفاف أو مشاكل في الجهاز الهضمي، وإذا كان مصدره اللحم المصنعة، فقد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. لذا، احرص على تناول كميات متوازنة من الكربوهيدرات والدهون للحفاظ على صحتك العامة.

احتياجات الرياضيين

وبالنسبة للرياضيين ولاعبين كمال الأجسام - الذين غالباً ما يستهدفون حوالي ٢ غرام لكل كغم - يمكن أن يعني هذا ما يصل إلى ٢٠٠ غرام من البروتين يومياً. ويصعب تحقيق ذلك من خلال الطعام العادي وحده. مثلاً، تحتوي ٣٠ بيضة على ٢٠٠ غرام من البروتين، وكذلك ٢,٥ كغم من الفاصوليا المطبوخة. وتحتوي بعض الأطعمة على بروتين أكثر (مثل صدور الدجاج)، على الرغم من أن الكمية الإجمالية المطلوبة من الطعام قد تكون عالية للرياضيين.

مسحوق البروتين

وهنا يأتي دور مسحوق البروتين، الذي يوفر عادةً ٢٠-٣٠ غراماً من البروتين لكل مغرفة - كمكمل غذائي.

وبشكل عام، الأطعمة الكاملة هي الأفضل: يجب أن تكون اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والفاصوليا والبقوليات مصادر البروتين الرئيسية، مع استخدام المكملات الغذائية باعتدال.

هل يفانم شرب الحليب نزلة البرد لدى الطفل؟

وكالات

يختلف الخبراء حول ما إذا كانت منتجات الألبان - وخاصة تلك المصنوعة من حليب البقر - تزيد من احتقان الأنف، وذلك لعدم وجود دليل قاطع على ذلك. عندما تصاب أنت أو طفلك بنزلة برد، يُنتج الجسم مخاطاً إضافياً (البلمغ) للمساعدة في التخلص من العدوى. وقد يسبب شرب الحليب كامل الدسم، وهو غذاء غني بالعناصر الغذائية، المخاط في الفم أكثر كثافة. ووفقاً لموقع "بيبي سنتر"، فظنراً لأن الحليب الغني بالدهون، فقد يبدو أن طفلك أو رضيعك يزداد احتقاناً بعد شرب الحليب كامل الدسم. لكن هذا لا يعني أن الحليب نفسه يُنتج أي مخاط إضافي.

نتائج الأبحاث

• لا توجد صلة. في إحدى الدراسات، قام الباحثون بقياس كمية المخاط التي أنتجها ٦٠ مصاباً بنزلة برد على مدار ١٠ أيام، وطلبوا منهم تسجيل كمية الحليب التي شربوها.

لم يجدوا أي صلة بين كمية المخاط المُنتجة واستهلاك منتجات الألبان. ولم تجد دراسة أخرى أي صلة بين تناول أو شرب منتجات الألبان وأعراض الربو.

• نوع الحليب. قام فريق بحثي بإعطاء ١٦٩ شخصاً بشكل عشوائي إما حليب البقر أو حليب الصويا، لكنهم أخفوا الطعم حتى لا يتمكنوا من تحديد نوع الحليب الذي يشربونه.

وكان المشاركون الذين شربوا حليب الصويا على نفس القدر من احتمالية شعورهم بمزيد من المخاط في حلقهم بعد ذلك، تماماً مثل الذين شربوا حليب البقر.

في حالة العدوى

• لا تمنع عن تناول منتجات الألبان مجرد أن طفلك مريض. يحتوي الحليب على عناصر غذائية مهمة، مثل الكالسيوم وفيتامين د، التي يحتاجها الصغير للنمو. وقد يساعد الحليب على ترطيب جسم الطفل، وهو أمر مهم عندما يكون طفلك مريضاً.

• احرص على تفتتة الحليب إذا سعل طفلك بعد شربه. وانتبه، فاستنشاق الهواء البارد أثناء شرب الحليب البارد قد يُحفّز السعال.

• ينبغي تخفيف الاحتقان لدى الطفل بإجراءات أخرى غير الامتناع عن شرب الحليب. مثل: قطرات الأنف المالحة، وجهاز ترطيب الهواء للأطفال الذين يعانون من الزكام على التنفس بشكل أسهل.

وقد يشعر الأطفال الصغار بتحسن عند النوم ورووسهم مرفوعة وتناول أطعمة باردة تُهدئ الحلق. وقد يتمكن الأطفال الأكبر سناً من الغرغرة.

عصير البطيخ.. 5 فوائد مذهلة للبشرة والقلب

وكالات

عصير البطيخ مشروب مغذٍ ومرطب، غني بالعناصر الغذائية الأساسية، والمغنيسيوم، والبيوتاسيوم، ما يساعد على الحفاظ على السوائل في الجسم، وتحسين أداء التمارين الرياضية، والحفاظ على صحة عضلة القلب.

وحسب تقرير لـ "فري ويل هيلث"، يوفر عصير البطيخ ٥ فوائد أساسية، هي:

١. الترطيب

يساعد البطيخ على زيادة كمية الماء التي تتناولها: فأكثر من ٩٠٪ من الفاكهة عبارة عن ماء. سواء كنت تتناول البطيخ أو تشرب عصيره، فإنه يعزز ترطيب جسمك.

٢. وتوضيح الكبد

وتوضيح الكبد، وروستوك، أخصائية التغذية في كلية طب وايل كورنيل بنيويورك: "يحتوي كوب واحد من البطيخ المُقطع إلى مكعبات على ١٣٩ مليلتراً من الماء".

وهذا أحد أسباب أهميته خلال الصيف، خاصة إذا أمضيت وقتاً في الخارج.

٣. يوفر الإلكتريوليتات

يُعد عصير البطيخ مصدراً ممتازاً للإلكتريوليتات، بما في ذلك المغنيسيوم والبيوتاسيوم. وهي معادن ضرورية للتوازن الكهربائي داخل الجسم، والتي يفقدنها الجسم مع العرق.

كما تلعب الإلكتريوليتات دوراً في العديد من عمليات الجسم، مثل انقباض العضلات وعمل الدماغ.

٤. يُعزز العناصر الغذائية الأساسية

الدورة التي يحتوي عليها العديد من العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك يومياً، والتي تشكل نظاماً غذائياً متوازناً ومكتملاً.

وتوضيح روزنستوك: "يحتوي عصير البطيخ على فيتامين أ، وفيتامين سي واللوتين، وحمض الفوليك، وغيرها".

٥. يساعد على خفض ضغط الدم

يوجد حمض أميني يُسمى السيترولين أيضاً في عصير البطيخ، وهو من العناصر التي توفر فوائد أخرى للقلب من خلال تحكّمه في ضغط الدم، من خلال زيادة توافر أكسيد النيتريك.

وعندما ينخفض التوافر الحيوي لأكسيد النيتريك، قد يكون الشخص أكثر عرضة لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، ومقاومة الأنسولين.

٦. فوائد صحية أخرى للقلب والبشرة

يوجد حمض أميني آخر يُسمى الأرجينين أيضاً في عصير البطيخ، وهو عنصر "يساعد على تحسين تدفق الدم، بحسب روزنستوك".

وقد أظهرت الأبحاث أن حمض الأرجينين (L-arginine) قد يكون مفيداً لمن لديهم ارتفاع في ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، وأمراض القلب، ومقاومة الأنسولين، والسكري من النوع ٢.

كما يحتوي عصير البطيخ أيضاً على الليكوبين وبيتا كاروتين، وكلاهما من مضادات الأكسدة، بالإضافة إلى فيتامين سي.

ويعمل الليكوبين كواقي للبشرة ضد أشعة الشمس الضارة.

أسباب ألم العين الحاد ومتى يجب مراجعة الطبيب؟



وكالات

يُعتبر الملح من أقدم المواد التي استخدمها الإنسان، ليس فقط في الطهي، بل في الحفظ والعلاج وحتى الطقوس القديمة. ورغم مظهره البسيط، فهو يحمل تأثيرات قوية على الجسم، ولكن مع أهمية ذلك تأتي المسؤولية. الاستخدام الذكي والمتوازن هو مفتاح الاستفادة من فوائده وتجنب مخاطره. فبدلاً من الاستغناء عنه تماماً أو الإفراط فيه، يبقى الحل دافئاً في الاعتدال والوعي بما تستهلك.

فوائد الملح

يحتاج الجسم إلى الصوديوم الموجود في الملح ليقوم بوظائفه الحيوية: فهو يساهم في تنظيم توازن السوائل، ويمنح الخلايا العصبية من إرسال الإشارات، كما يلعب دوراً في تقلص العضلات. لكن مع هذا، فإن خطورة الملح لا تكمن في كونه ضاراً، بل في الإفراط غير المرئي في تناوله، خصوصاً مع انتشار الأطعمة الجاهزة والمعلبة.

استخدامات متعددة وفوائد متنوعة

إلى جانب كونه مكوناً أساسياً في تحضير الطعام، يمتلك الملح خصائص تجعله مفيداً في مجالات متعددة. في مجال الصحة، يستخدمه البعض في الغرغرة لتخفيف التهابات الحلق، أو في حمامات دافئة لتقليل توتر العضلات. أما في التجميل، فيدخل في وصفات تقشير الجلد، وتفتيح المسام، ومعالجة آثار لدغات الحشرات. ويستخدم الملح أيضاً كحل عملي داخل المنزل: فهو فعال في تنظيف

العنصر في النظام الغذائي.

ماذا يقول الأطباء؟

الخبراء يوصون بعدم تجاوز خمسة جرامات من الملح يومياً - أي ما يعادل ملعقة صغيرة تقريباً. هذه الكمية تشمل كل أشكال الملح التي تدخل الجسم، سواء كانت مضافة إلى الطعام أو مخفية داخل المنتجات الصناعية. وتكمن المشكلة في "الملح الخفي"، الذي تتناوله دون وعي داخل الخبز، والصلصات الجاهزة، والجبن، والمعلبات. تقليل الملح دون التضحية بالنكهة التحكم في استهلاك الملح لا يعني تناول طعام بلا طعم. يمكن استخدام الأعشاب والتوابل مثل الريحان، والكركم، والزعتر، والثوم لإضفاء نكهات غنية، كما يُفضل الطهي في المنزل بدلاً من الاعتماد على الوجبات السريعة، ومراجعة ملصقات المكونات للتعرف على محتوى الصوديوم.

تجربة تكشف تأثير وجبة غنية بالدهون على الدماغ بعد 4 ساعات



وكالات

- ترتبط شهرة الوجبات الغنية بالدهون بأمراض القلب، لكن تشير أبحاث جديدة إلى أنها قد تكون سيئة بنفس القدر للدماغ، وتظهر آثارها بسرعة، بعد ٤ ساعات فقط. كشفت تجربة أن تناول وجبة واحدة غنية بالدهون تضاعف وظيفة الأوعية الدموية وتنظيم تدفق الدم في الدماغ لدى الرجال الأصحاء خلال ٤ ساعات فقط. وكان التأثير أكثر وضوحاً لدى كبار السن، ما يشير إلى ضعف مرتبط بالعمر.

تضاعف الدهون الثلاثية

وحسب الدراسة التي أجريت في جامعة ساوث ويلز، تضاعفت مستويات الدهون الثلاثية بعد الوجبة، وأصبحت أوعية الدماغ أكثر تصلباً.

ووفق "ستادي فايندز"، قد تزيد هذه التغيرات قصيرة المدى من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية، حتى لدى من يتمتعون بلياقة بدنية عالية.

وفي التجربة، شارك ٤١ رجلاً، ٢٠ منهم في العشرينات و٢١ في الستينيات. وجميعهم من غير المدخنين، وخاليين من أمراض القلب والأوعية الدموية، ولا يتناولون أي أدوية قد تؤثر على نتائج الدراسة.

ملك شيك "قنبلة الدماغ"

وتناول كل مشارك مشروباً غنياً بالدهون مُصمماً خصيصاً، مصنوعاً من الكريمة الثقيلة وشراب الشوكولا والسكر والحليب المجفف.

ووصف الباحثون الشراب بأنه "قنبلة الدماغ" لأنه يحتوي على ١٣٦٢ سرعة حرارية و١٣٠ غراماً من الدهون، وهي كمية كبيرة بكل المقاييس، تضاهي وجبة سريعة.

المأكولات البحرية: فوائد صحية وأهم أنواعها المغذية



وكالات

يجب أن تتناول المأكولات البحرية جزءاً من نظامك الغذائي، ففوائدها لا تقتصر على مذاقها الطيب، بل تتعدى ذلك لتشمل الجسم والمناعة. تُعد هذه النوعيات من البروتين الأبيض أحد أهم دعائم التغذية الصحية المتكاملة، وتوفر للجسم مجموعة من العناصر التي قد يصعب الحصول عليها من مصادر غذائية أخرى.

ويسهم تناول الأسماك بانتظام في الوقاية من أمراض شائعة مثل القلب وسرطان القولون والمستقيم، كما تدعم المناعة وتُحسن من قوة العضلات ودفاعات الجسم، لاحتوائها على أحماض أوميغا ٣، وفيتامين B١٢، بالإضافة إلى عناصر الحديد، والسيلينيوم، والزنك، وفيتامين D.

أبرز أنواع المأكولات البحرية وفوائدها

الماكريل: يشتهر بتركيبة غنية بالعناصر الأساسية، مثل فيتامين B١٢، والسيلينيوم، والمغنيسيوم. يُعد غذاءً مغذياً وأماناً، فهو يحتوي على نسب منخفضة من الزئبق.

السردين: رغم أنه يُعد من أصغر الأسماك حجماً، فإن السردين يحمل قيمة غذائية عالية جداً. فتناوله يمنح الجسم جرعات مكثفة من فيتامين B١٢، والسيلينيوم، والكالسيوم، والحديد، وفيتامين E. كما أنه من أغنى مصادر حمضي EPA وDHA، المعروفين بتأثيرهما القوي في دعم صحة القلب وحاربة الالتهابات.

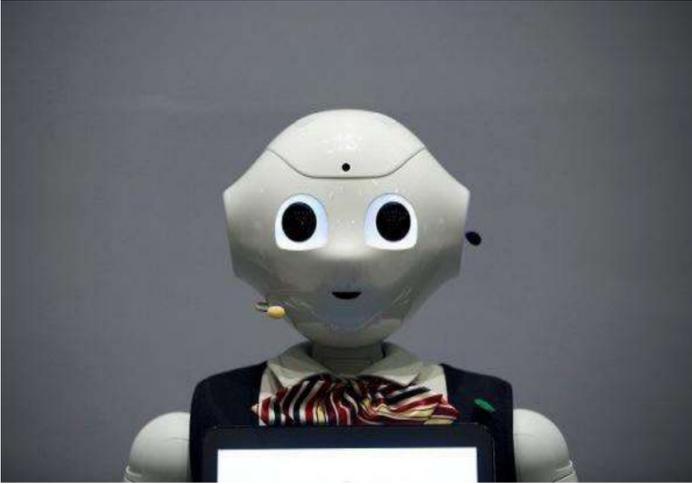
نصائح غذائية مهمة

يُفضل دائماً اختيار الأسماك منخفضة الزئبق، مثل السردين والسلون.

يُنصح بتجنب القلي العميق للأسماك لتفادي تكون مركبات ضارة. دمج المأكولات البحرية مع نظام غذائي متكامل يحقق نتائج صحية أفضل.



روبوتات المريخ في مهمة تدريبية بإشراف رائد فضاء من ناسا



التابع للمركز الألماني للطيران والفضاء (DLR)، في بيان: "لقد حققنا الآن جميع المتطلبات التقنية للتحكم في المهام الروبوتية المعقدة على المريخ ومحطة أبحاث قمرية دائمة في المستقبل". وتعد ألمانيا من الدول الموقعة على اتفاقيات أرميس التابعة لوكالة ناسا، والتي تضم مجموعة من الدول الفضائية المهتمة باستكشاف القمر، وذلك وفقاً للمعايير التي وضعتها الولايات المتحدة. ولطالما اعتبر القمر بمثابة نقطة انطلاق نحو المريخ، وفي ظل إدارة ترامب، ازداد الاهتمام بالوكب الأحمر. وقد تكون أوروبا جزءاً من هذه الصورة أيضاً، فقد دأبت تجربة "أفاتار السطح" (DLR) التابعة للمركز الألماني للطيران والفضاء (DLR) على تجنيد الروبوتات ورواد الفضاء منذ عام ٢٠٢٢، وكانت رحلة يوليو هي الرابعة والأخيرة في سلسلة التدرجات.

وكالات استكشفت روبوتان رباعي الأرجل مؤخراً ساحة تدريب على بيئة المريخ، بمساعدة بسيطة من رائد فضاء، حيث عمل فريق الروبوتات، إلى جانب الذكاء الاصطناعي عبر روبوت الدردشة "نيل إيه أي"، ورائد فضاء ناسا جوني كيم، معاً في مهام صعبة في موقع ألماني مُصمم لمحاكاة تضاريس المريخ. ووفقاً لمذكرة موقع "space"، تولى كيم قيادة الروبوتات الأربعة في يوليو أثناء دراستها حول الأرض على متن محطة الفضاء الدولية (ISS)، وأرسل أوامر إلى منشأة تابعة لوكالة الفضاء الألمانية (DLR) في أوبرافنهورف، بالقرب من ميونخ، لمعرفة مدى قدرة الفريق على حل المشكلات أثناء التنقل.

قال ألين أبو شيفر، مدير معهد الروبوتات والميكاترونيات

مايكروسوفت تغزو وحدة الذكاء الاصطناعي لإمبراطورية «غوغل»



تقدمه غوغل، خاصة للموظفين القدامى. وتشير بيانات إلى أن متوسط الرواتب في غوغل أعلى من نظيرتها في مايكروسوفت، لكن البيئة البيروقراطية في غوغل باتت تدفع العديد نحو المغادرة.

معظم الموظفين الجدد القادمين من غوغل سيعملون على تطوير النسخة الاستهلاكية من روبوت الذكاء الاصطناعي Copilot، الذي يعمل سائقاً في سوريا ثم انتقل إلى لندن حيث ولد مصطفى من أم بريطانية. بعد سنوات قضاها في وحدة الذكاء الاصطناعي العميق، التي شارك في تأسيسها ثم باعها لغوغل، عاد مصطفى سليمان ليتحول إلى خصم شرس لوحده السابقة، وفقاً لإفادات مصادر مطلعة لصحيفة وول ستريت جورنال، بدأ سليمان يتبع أسلوباً مشابهاً لما يقوم به مارك زوكربيرغ، حيث يقوم بالاتصال مباشرة بالمرشحين، مقدماً لهم وعداً «بيئته عمل تشبه الشركات الناشئة» داخل فريق الذكاء الاصطناعي الجديد لمايكروسوفت، على عكس ما أصبحت DeepMind اليوم من بيروقراطية وخمول تنظيمي تحت مظلة غوغل.

سليمان، الذي يدير الآن وحدة الذكاء الاصطناعي الاستهلاكي في مايكروسوفت، عرض على العديد من المرشحين رواتب أعلى وفرصة للعمل على تطوير روبوت «كوبيلوت»، Copilot منافسةً لشات جي بي تي. نجحت مايكروسوفت خلال الأشهر الأخيرة في استقطاب أكثر من ٢٤ مسؤولاً وموظفاً من غوغل، معظمهم من وحدة الذكاء الاصطناعي، بما في ذلك آدم سادوفسكي، وهو مهندس متميز سابق في غوغل، وأمار سوبرامانيا، نائب رئيس قسم الهندسة السابق، وقال سوبرامانيا في منشور على لينكدان: «ثقافة الأنا هنا منخفضة ولكنها متغيرة بالمطوح».

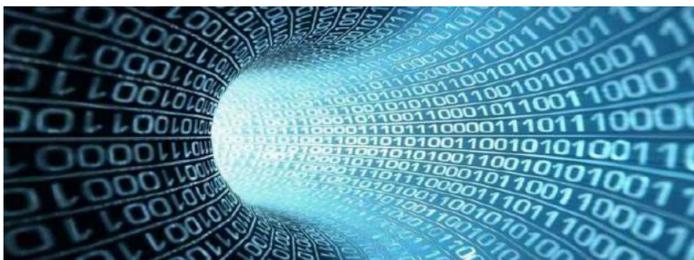
مع احتدام المنافسة بين عمالقة التكنولوجيا - غوغل، مايكروسوفت، ميتا، وأوبن إيه أي - أصبح المهندسون الخبراء في التعلم العميق عملة نادرة. بعض الشركات تعرض عقود تصل إلى ٣٠٠ مليون دولار للأفراد، بينما تتدفق عشرات المليارات من الدولارات نحو مراكز البيانات لتحقيق حلح بناء أول آلة ذات ذكاء شبيه بالبشر. وفي حين أن رواتب مايكروسوفت لا تصل لمستويات عرض ميتا الفلكية، فإنها تتفوق بشكل كبير على ما

وكالات بدأت شركة مايكروسوفت حملة مكثفة لاستقطاب أبرز العقول من وحدة الذكاء الاصطناعي (DeepMind) التابعة لغوغل، بقيادة أحد مؤسسيها، مصطفى سليمان، الذي أصبح الآن رئيس الذكاء الاصطناعي في مايكروسوفت، وهو رجل أعمال بريطاني وخبير تقني من أصل عربي حيث كان والده يعمل سائقاً في سوريا ثم انتقل إلى لندن حيث ولد مصطفى من أم بريطانية.

بعد سنوات قضاها في وحدة الذكاء الاصطناعي العميق، التي شارك في تأسيسها ثم باعها لغوغل، عاد مصطفى سليمان ليتحول إلى خصم شرس لوحده السابقة، وفقاً لإفادات مصادر مطلعة لصحيفة وول ستريت جورنال، بدأ سليمان يتبع أسلوباً مشابهاً لما يقوم به مارك زوكربيرغ، حيث يقوم بالاتصال مباشرة بالمرشحين، مقدماً لهم وعداً «بيئته عمل تشبه الشركات الناشئة» داخل فريق الذكاء الاصطناعي الجديد لمايكروسوفت، على عكس ما أصبحت DeepMind اليوم من بيروقراطية وخمول تنظيمي تحت مظلة غوغل.

سليمان، الذي يدير الآن وحدة الذكاء الاصطناعي الاستهلاكي في مايكروسوفت، عرض على العديد من المرشحين رواتب أعلى وفرصة للعمل على تطوير روبوت «كوبيلوت»، Copilot منافسةً لشات جي بي تي. نجحت مايكروسوفت خلال الأشهر الأخيرة في استقطاب أكثر من ٢٤ مسؤولاً وموظفاً من غوغل، معظمهم من وحدة الذكاء الاصطناعي، بما في ذلك آدم سادوفسكي، وهو مهندس متميز سابق في غوغل، وأمار سوبرامانيا، نائب رئيس قسم الهندسة السابق، وقال سوبرامانيا في منشور على لينكدان: «ثقافة الأنا هنا منخفضة ولكنها متغيرة بالمطوح».

مع احتدام المنافسة بين عمالقة التكنولوجيا - غوغل، مايكروسوفت، ميتا، وأوبن إيه أي - أصبح المهندسون الخبراء في التعلم العميق عملة نادرة. بعض الشركات تعرض عقود تصل إلى ٣٠٠ مليون دولار للأفراد، بينما تتدفق عشرات المليارات من الدولارات نحو مراكز البيانات لتحقيق حلح بناء أول آلة ذات ذكاء شبيه بالبشر. وفي حين أن رواتب مايكروسوفت لا تصل لمستويات عرض ميتا الفلكية، فإنها تتفوق بشكل كبير على ما



بصمة في الدم تكشف الخطر الصامت..

الشاشات تهدد قلوب المراهقين

وكالات - حذرت دراسة دنماركية من تأثير الشاشات على صحة قلوب المراهقين، وكشفت بصمة دموية مرتبطة بمدى استخدام الأجهزة الذكية. في تحذير جديد من تأثير التكنولوجيا على الصحة، كشفت دراسة دنماركية أن قضاء وقت طويل أمام الشاشات قد يُشكل خطراً حقيقياً على صحة القلب لدى الأطفال والمراهقين، خصوصاً عند اقترانه بنقص النوم. وأظهرت الدراسة وجود «بصمة حيوية» في الدم ترتبط مباشرة بمدى استخدام الهواتف الذكية والأجهزة الإلكترونية.

الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة كوبنهاغن شملت بيانات أكثر من ألف طفل ومراهق، وغطت استخدام التلفاز، ألعاب الفيديو، الأجهزة اللوحية، والحواسيب. وخلصت إلى أن كل ساعة إضافية أمام الشاشة ترفع مؤشرات الخطر القلبي الأيضي، بينما المراهقون الذين يمضون ثلاث ساعات إضافية يومياً أمام الشاشات، قد يواجهون خطراً يصل إلى نصف انحراف معياري مقارنة بأقرانهم الأقل استخداماً.

وأشار الباحثون إلى أن نقص النوم يضاعف هذا الأثر، حيث بيّنت النتائج أن نحو ١٢٪ من العلاقة بين وقت الشاشة وتغيرات الأيض ناتجة عن قلة النوم. واعتمد الفريق في تحليله على عينات دم تم فحصها باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي، مما كشف وجود تغيرات كيميائية مرتبطة بزيادة وقت الشاشة. وتتنفق هذه النتائج مع بيانات سابقة من جمعية القلب الأميركية، والتي أفادت بأن أقل من ثلث الشباب الأميركيين (بين عمر عامين و٢٩ عاماً) يتمتعون بصحة قلب مثالية، فيما تشير تقارير إلى أن الأطفال بين ٨ و١٨ عاماً يمضون نحو ٧.٥ ساعة يومياً أمام الشاشات.

وينصح الخبراء الآن بتقليل وقت الشاشة تدريجياً، خاصة في المساء، أو على الأقل تقديم فترة الاستخدام إلى ساعات النهار مع التزام صارم بوقت نوم مبكر، ريثما تظهر نتائج أكثر حسماً حول تقليل المخاطر.

9 سبتمبر.. الموعد الأكثر ترجيحاً للكشف عن سلسلة آيفون 17

وكالات تطلق شركة أبل سلسلة هواتف آيفون الجديدة في شهر سبتمبر من كل عام، ومع اقتراب هذا الشهر تتزايد التكهنات حول الموعد المحدد للكشف عن أحدث هواتف «أبل»، ويبدو أن يوماً محدداً بات الأكثر ترجيحاً. وتشير معلومات داخلية جديدة من مزودي خدمات الهاتف المحمول في ألمانيا -وأوردا موقع «iPhone-Ticker» الألماني- إلى أن «أبل» ستكشف عن سلسلة «آيفون ١٧» يوم الثلاثاء ٩ سبتمبر. ويعني هذا أن حدث «أبل» للكشف عن أحدث هواتفها لا يفضلنا عنه سوى ٣٥ يوماً، بعد أن كانت توقعات سابقة رجحت إقامة الحدث إما يوم ٩ أو ١٠ سبتمبر، بحسب تقرير موقع «Neowin»، المتخصص في أخبار التكنولوجيا، وأطلقت عليه «العربية Business».

ويتماشى هذا مع جدول الإعلانات المعتاد الذي تتبعه الشركة منذ إطلاق آيفون ٧ عام ٢٠١٦، باستثناء عام ٢٠٢٠ الذي شهد تأخيراً بسبب جائحة كورونا. ولن يختلف نمط «أبل» في الإصدار والطب المسبق لسلسلة آيفون ١٧ هذا العام أيضاً. وبعد إطلاق هواتف آيفون يوم الثلاثاء ٩ سبتمبر، ستبدأ الطلبات المسبقة يوم الجمعة ١٢ سبتمبر، وتبدأ عمليات التسليم أيضاً في ١٩ سبتمبر. وتُعد الولايات المتحدة والصين وأوروبا واليابان أهم الأسواق بالنسبة «أبل»، لذا يتوقع العملاء في هذه الدول والمناطق الحصول على سلسلة هواتف آيفون ١٧ قبل غيرهم.

ومن المتوقع أن تضم سلسلة آيفون ١٧ الجديدة ٤ طرازات: - آيفون ١٧، - آيفون ١٧ أير (الطراز فائق النحافة الجديد كلياً)، - آيفون ١٧ برو، - آيفون برو ماكس ١٧. وقد لا تطرح «أبل» سلسلة هواتف آيفون ١٧ وحدها في حدث سبتمبر، فمن المتوقع ظهور الساعات الذكية «Apple Watch Series ١١»، و«Apple Watch Ultra» الجديدة، وساعات آيبودز برو من الجيل التالي.

لمستخدمي المكيف في الصيف.. 9 نصائح مهمة لفاتورة كهرباء أقل

وكالات قَدّم مختصون في ترشيد استهلاك الطاقة ٩ نصائح عملية تساعد على خفض فاتورة الكهرباء خلال فصل الصيف، خاصة عند الاعتماد على أجهزة التكييف بشكل يومي، مؤكداً أن الالتزام بها يمكن أن يقلل الاستهلاك بنسبة تصل إلى ٣٠٪.

النصائح جاءت على النحو التالي:

١. تنظيف فلتر المكيف كل أسبوعين لضمان كفاءة التبريد.
٢. إغلاق النوافذ والأبواب أثناء تشغيل المكيف لمنع تسرب الهواء البارد.
٣. استخدام الستائر أو العوازل الحرارية لمنع دخول أشعة الشمس.
٤. ضبط درجة حرارة المكيف بين ٢٤ و٢٦ مئوية لتقليل الاستهلاك.
٥. تشغيل المروحة مع المكيف لتوزيع الهواء البارد بسرعة.
٦. إطفاء الأجهزة غير المستخدمة لتقليل الحرارة داخل الغرفة.
٧. الاستفادة من التهوية الطبيعية في الصباح الباكر أو المساء.
٨. إجراء صيانة دورية وفحص مستوى غاز التبريد للمكيف.
٩. اختيار ألوان فاتحة للجدران والستائر لزيادة انعكاس الحرارة.

سلسلة Mate 80 من «هاواي» ستأتي بمروحة تبريد

وكالات أطلقت «هاواي» سلسلة هواتفها الرائدة Mate ٧٠ في نوفمبر من العام الماضي، وكما هو متوقع، فإن سلسلة Mate ٨٠ قيد التطوير حالياً. تعمل سلسلة Mate ٧٠ بمعالج Kirin ٩٠٢٠ من «هاواي»، المصنّع بتقنية ٣ نانومتر، ومن المتوقع أن تستخدم هواتف Mate الرائدة القادمة الجيل التالي من معالجات Kirin - وليس أحدث معالجات Snapdragon أو Dimensity الرائدة التي تعتمد على أكثر عُقد المعالجة كفاءةً حتى الآن، بحسب تقرير نشره موقع «gizmochina» وأطلقت عليه «العربية Business».

وبحسب تسريبات على موقع «ويبو»، تعمل شركة هواوي على نظام تبريد نشط لسلسلة Mate ٨٠، والذي، عند اقترانه بطارية كبيرة من السيليكون والكربون، يمكن أن يوفر دفعة كبيرة في الأداء، خاصة أثناء أحمال العمل الثقيلة المستمرة.

صممت شركة التكنولوجيا الصينية العملاقة نسخة مصغرة من مروحة تبريد ومجرى هواء للحفاظ على برودة المعالج الرئيسي ووحدات الكاميرا أثناء التشغيل.

يقال إن حل التبريد موجود في النصف السفلي من وحدة الكاميرا الدائرية، بينما وُضع مجرى الهواء على طول جانب الهاتف. ضمّن هذا الحل للحفاظ على مقاومة الجهاز للماء - على الأرجح عن طريق عزل مسار تدفق الهواء عن الأجزاء الداخلية لمنع دخول الغبار أو الماء. مع ذلك، تجدر الإشارة إلى أن أسلوب التبريد النشط هذا ليس جديداً تماماً، ولا حتى في الإصدار المقاوم للماء.

فقد طبقت شركة أوبو بالفعل تقنية مشابهة في سلسلة هواتفها Turbo K١٣ الحاصلة على شهادة IP٦٨/IP٦٩.

إجراءات ضرورية لحماية المركبات الكهربائية في موجات الحر



من استهلاك المكيف عند التشغيل. ٢. مراقبة درجة حرارة البطارية •معظم المركبات الكهربائية مزودة بنظام تبريد للبطارية، لكن في موجات الحر يفضل تجنب القيادة لمسافات طويلة في وقت الذروة. •بعض الشركات توصي ببقاء شحن البطارية بين ٢٠٪ و٨٠٪ في الأجواء الحارة. ٣. الشحن في أوقات معتدلة الحرارة •الأفضل الشحن ليلاً أو فجرًا بدل منتصف النهار. •الشحن السريع يولد حرارة إضافية، فحاول تقليله في الأيام الحارة إلا عند الحاجة. ٤. استخدام خاصية التبريد المسبق للمقصورة •معظم السيارات الكهربائية توفر خيار تبريد المقصورة قبل الدخول إليها وهي ما زالت متصلة بالشاحن، مما يقلل استهلاك البطارية أثناء القيادة. ٥. الصيانة والفحص الدوري •تأكد من سلامة نظام تبريد البطارية (سواء كان سائل أو هوائي). •افحص ضغط الإطارات، لأن الحرارة قد ترفعه وتؤثر على الثبات والاستهلاك. ٦. القيادة بسلاسة •التسارع المفاجئ أو القيادة السريعة في الحر يرفع حرارة البطارية بسرعة، مما قد يقلل من كفاءتها مؤقتاً.

وكالات حذر مختصون في شؤون المركبات الكهربائية من مخاطر ارتفاع درجات الحرارة على أداء البطاريات وعمرها الافتراضي، مؤكداً أهمية اتباع إجراءات وقائية خاصة خلال موجات الحر. وأشاروا إلى أن ركن المركبة تحت أشعة الشمس المباشرة يزيد من سخونة البطارية والمقصورة، ما يؤدي إلى زيادة استهلاك الطاقة عند تشغيل المكيف. ونصحوا باختيار أماكن مظلة أو استخدام أغطية عاكسة لحماية السيارة.

كما شدوا على ضرورة مراقبة درجة حرارة البطارية، والالتزام بشحنها في أوقات معتدلة الحرارة مثل الليل أو ساعات الفجر، وتجنب الاعتماد المتكرر على الشحن السريع الذي يرفع حرارة البطارية. ودعوا السائقين إلى الاستغادة من خاصية تبريد المقصورة المسبق قبل الانطلاق، وفحص نظام تبريد البطارية وضغط الإطارات بشكل دوري، إضافة إلى القيادة بسلاسة لتجنب ارتفاع الحرارة المفاجئ.

واليك أهم النصائح:

١. تجنب ركن السيارة تحت الشمس المباشرة
- حاول الركن في الظل أو داخل مرآب، أو استخدم غطاء عاكس لأشعة الشمس.
- هذا يحافظ على برودة البطارية والمقصورة، ويقلل

روبوتات المريخ في مهمة تدريبية بإشراف رائد فضاء من ناسا



وكالات وتكابهي «أبل» دوما بقوة مساعدتها الشخصي «سيري» المدمج في جميع أجهزتها، ورغم هذا فإن العديد من المستخدمين لا يعرفون مزايها هذا المساعد الصوتي وقدراته الكامنة.

وتشمل استخدامات «سيري» العديد من الخدع السرية التي يمكنك تفعيلها عبر قول الجمل السرية أو الأوامر الصوتية المبرمجة مسبقاً في الأداة، لذلك إن كنت تستخدم «سيري» في إجراء المكالمات فقط، فإنك تخسر العديد من المزايا الرائدة للأداة.

ولكن، تعمل هذه الخدع فقط مع النسخة الإنجليزية من «سيري»، إذ إن الشركة لم تقم بتحديث النسخة العربية لتصل إليها هذه المزايا، كما يجب أن يحصل الهاتف على نسخة «سيري» المحسنة بأدوات الذكاء الاصطناعي.

وفيما يلي مجموعة من ٦ استخدامات سرية لأداة «سيري» لم تكن تعرفهم مسبقاً:

- ١-التعود على أجهزة «آيفون» الضائعة تعد هذه الميزة من أهم مزايا «سيري» السرية التي يمكنك استخدامها بسهولة عبر الأوامر الصوتية، وهي تصلح للعثور على أجهزة «آيفون» الضائعة في أماكن صغيرة. ويمكنك تفعيل هذه الخاصية دون الحاجة إلى استخدام ساعة «أبل» الذكية أو أي جهاز آخر، فقط وجه «سيري» سؤالا عن مكانها الحالي لتقوم بالرد عليك مباشرة بصوت مرتفع يمكنك الوصول إليه.
- ٢-ربط التنديبات تلقائياً بالأماكن يمكنك استخدام «سيري» لربط التنديبات الخاصة بك مباشرة بالأماكن بدلاً من التوقيت، وتفيد هذه الخاصية عندما ترغب في القيام بشيء بعينه عندما تعود للمنزل أو تذهب للعمل. وتستطيع تفعيل هذه الخاصية في حالة قمت بتسجيل مكان المنزل أو العمل أو أي مكان آخر خاص بك، ومن أجل الاستفادة منها كل ما تحتاج لفعله هو أن تطلب

جلسة تعريفية بجائزة الحسين للعمل التطوعي في لواء الأغوار الجنوبية

لواء الأغوار الجنوبية نظمت مديرية شباب الكرك في مركز صحي غور الصافي جلسة تعريفية بجائزة الحسين بن عبد الله الثاني للعمل التطوعي في دورتها الثالثة بمشاركة عدد من الناشطين والمتطوعين وممثلة اللجنة الصحية في عدد من الدوائر الحكومية ومؤسسات المجتمع المدني. وقدم المدرب المتطوع أحمد الهويلم عرضاً تعريفياً لمحاور الجائزة وأهدافها في تعزيز ثقافة العمل التطوعي المؤسسي، وتحفيز المبادرات الهادفة التي تترك أثراً مستداماً في المجتمع المحلي. وشهدت الجلسة تفاعلاً إيجابياً من المشاركين، الذين أكدوا أهمية مثل هذه المبادرات في ترسيخ قيم المواطنة الفاعلة وخدمة المجتمع من خلال العمل التطوعي.

انطلاق فعاليات مهرجان الحصاد الحادي عشر في إربد

انطلقت في مركز إربد الثقافي، فعاليات مهرجان الحصاد الحادي عشر للثقافة والفنون ٢٠٢٥، والذي تنظمه مديرية ثقافة إربد بالتعاون مع الهيئات الثقافية وأبناء المجتمع المحلي. وأكد أمين عام وزارة الثقافة الدكتور نضال العياصرة، خلال رعايته فعاليات المهرجان، أهمية المهرجان الذي يحوي مجموعة من الفنون والتي تشكل معزوفة وطنية أصيلة، لافتاً أن الحصاد يشكل رمزاً للهوية الجمعية ليس فقط في محافظة إربد وإنما في مختلف محافظات المملكة. كما أكد، حرص وزارة الثقافة وعلى مر السنوات السابقة على استمرارية وديمومة هذا المهرجان، الذي يعتبر رمزاً للاهتمام بالتراث الأردني الأصيل والوفاء للأرض والإنسان.

وأشار مدير ثقافة إربد الدكتور سلطان الزغول في كلمته إلى أن هذا المهرجان يأتي اليوم بدورته الحادي عشر والذي يقعد سنوياً، في سياق ما تمثله إربد من تاريخ عريق على مر العصور. وأضاف، أن المهرجان يحتفي هذا العام بالفنان التشكيلي الأكاديمي الدكتور خالد الحمزة، الشخصية الأديمية البارزة والفنان التشكيلي الذي لعب دوراً كبيراً في إزفاء الحركة التشكيلية الأردنية في داخل المملكة وخارجها. واشتملت فعاليات اليوم الأول من المهرجان، على افتتاح معرض فن تشكيلي للفنانين رنا حتملة ودانا كنعان، ومعرض التراث الشعبي لجمعية بيادر الخير وجمعية معا لترتقي، إضافة إلى معرض منشورات وزارة الثقافة الذي يحتوي على كتب ومؤلفات وزارة الثقافة، وفقرة شعرية قدمها الشعراء محمد عودات وحسن البوريني، وعروض فلكلورية وموسيقية قدمتها فرقة المهايبش وفرقة شباب الرمثا وفرقة دقات. وفي نهاية فعاليات اليوم الأول، كرم العياصرة والزغول المشاركين في المهرجان.

رئيس لجنة بلدية الكرك يتفقد نواة المدينة الرياضية

الكرك تفقد رئيس لجنة بلدية الكرك الكبرى محمد المناصير مرافقه مدير شباب الكرك الدكتور يعقوب الحجازين نواة المدينة الرياضية الواقعة في بلدة زحوم وسط محافظة الكرك. وأكد المناصير، أهمية استكمال مراحل العمل في المدينة لما تمثله من إضافة نوعية للبنية التحتية الرياضية في المحافظة، مشيداً بالجهود الكبيرة لفرق العمل القائمة على المشروع الذين يسعون وفق خطة منهجية متكاملة ستساهم في تحقيق الأهداف المنشودة من المشروع. كما أكد المناصير أهمية استمرار التعاون بين الجهات المعنية لضمان إنجازها بالشكل الأمثل وصولاً إلى تقديم الخدمة المظلي لشباب الكرك. وشملت الزيارة، جولة ميدانية للاطلاع على سير العمل في المشروع، والوقوف على مراحل التنفيذ الحالية، وبحث الاحتياجات اللازمة لاستكمالها وفق الخطط المقررة.

ندوة في مركز شباب المزار الشمالي حول المخاطر الزراعية

إربد نظم مركز شباب المزار الشمالي، وبالتعاون مع مديرية زراعة لواء المزار الشمالي، ندوة حول التعريف بصندوق المخاطر الزراعية. وحاضر بالندوة، رئيس قسم التدريب في إدارة المخاطر بوزارة الزراعة المهندس علي الخرايشة، والذي قدم شرحاً حول المخاطر التي تتعرض لها المنتجات الزراعية وطرق تعويض المزارعين، مبيناً حقوقهم وآلية التقديم لطلب التعويضات عن الخسائر الزراعية. وعرض المهندس الخرايشة المخاطر الرئيسية التي تتعرض لها المنتجات الزراعية، والتي تشمل التغيرات المناخية، والآفات الزراعية، والأمراض النباتية، مبيناً أن الدراسات أوضحت أن التغيرات المناخية تؤدي إلى تقلبات حادة في درجات الحرارة، مما يؤثر سلباً على المحاصيل، وانتشار الآفات والأمراض ويمكن أن يؤدي ذلك إلى خسائر كبيرة في الإنتاج، مما يتعكس سلباً على دخل المزارعين.

مديرة زراعة جرش: دعم المشاريع الإنتاجية ركيزة لتعزيز الأمن الغذائي

جرش أكدت مديرة زراعة محافظة جرش الدكتورة علا محاسنة، أهمية دعم المشاريع الإنتاجية المحلية لها من دور في تعزيز الأمن الغذائي ورفع جودة المنتجات الوطنية، وتوفير فرص عمل لأبناء المجتمع المحلي. جاء ذلك خلال زيارة الدكتورة محاسنة، إلى معمل "سما المجدل" للصناعات الغذائية والمنتجات البلدية، مشيرة إلى حرص مديرية الزراعة على تعزيز الشراكة مع القطاع الخاص بما يخدم المزارعين، ويطور الصناعات الزراعية في المحافظة، ويتماشى مع رؤية الأردن في دعم الإنتاج الوطني وتشجيع الاستثمارات المحلية. واطلعت المحاسنة على آليات العمل وخطوط الإنتاج وأساليب التصنيع والتعبئة والتغليف في المعمل، كما استمعت إلى شرح من إدارة المشروع حول مراحل إنتاج عدد من المنتجات البلدية، مثل خل التفاح، وكشك البندورة، والديس، وزيت الزيتون، إضافة إلى التعرف على طرق ضمان الجودة والحفاظ على المواصفات الصحية.

وزير الثقافة يفتتح مهرجان الخالدية العربي



فصل الخالدي، أن الجمعية تشارك في المهرجان من خلال معرض الحياة الشعبية وعرض للأدوات التراثية التي استخدمها الآباء والأجداد حفاظاً على هويتنا الوطنية الأصيلة ويجسد حياة على بتفاصيلها إلى جانب عرض وتسويق مشاريع النساء الإنتاجية والحرفية والغذائية دعماً لاستقلال المرأة وتمكينها اقتصادياً. واشتملت فعاليات اليوم الأول للمهرجان على افتتاح معرض الحياة الشعبية وقراءات شعرية للشاعر أحمد الدوي من السعودية والشعراء ماهر الخالدي وفايزة النعيمي ومجد العنزي ومحمد عابد الخالدي وانور القهيشي الصخري من الأردن، إضافة إلى عرض فلكلوري لفرقة بلعما للثقافة والتراث والفنون وفرقة المغير راكوب لإحياء التراث الأردني.

لنحو ثلاثة عقود من الزمان بمشاركة عربية واسعة ومحافظة على نوع هذا الإبداع في واحد من حقول الأدب التراثي الذي تعز به والذي شكل حافظه لقيم البادية وتقاليدها ومعارفها وقيمتها وتفاصيل معاشها، وعلاقتها بالمكان والإنسان، مشيراً إلى دور الشعراء في المحافظة على تراث هذا الفن الشعري العريق، وتغذيته بموضوعات وجماليات جديدة تواكب الحداثة، دون أن تفس روح الشعر وتقاليد التي تنبع من قلب المكان وتعكس ثقافة الإنسان. وقال الشيخ محمد فلاح العطين في كلمة المجتمع المحلي، إن مهرجان الخالدية يشكل رمزاً للشعر النبطي في الأردن من خلال استمراره وتآلقه خلال السنوات الماضية، لافتاً أنه شكل رافداً قوياً للحركة الثقافية في المملكة وبيت رئيسة جمعية اتحاد المرأة في الخالدية

انطلاق فعاليات مهرجان "العباءة الخضراء" في عجلون

المديرية والهيئات الثقافية لإنجاح هذا الحدث الذي يعكس حرص المحافظة على دعم الأنشطة الثقافية وتنشيط الحركة الفنية في المنطقة. وأكد المشاركون والحضور، أهمية مهرجان "العباءة الخضراء" في دعم الحراك الثقافي المحلي ونشر الوعي بالموثوث والتراث والتي تعزز التواصل بين المؤسسات الثقافية والمجتمع المحلي. واشتملت فعاليات المهرجان الذي أداره الشاعر عمر الزغول وحضره عدد من مدراء الدوائر والفعاليات الشعبية، على فعاليات أبرزها قراءات شعرية، وعزف موسيقي، ومعرض للفن التشكيلي، وعروض فلكلورية، و فقرات غنائية وطنية وعروض أزياء فلكلوري وكرنفال أطفال، وتهدف جميعها إلى إبراز المواهب المحلية وتعزيز التفاعل الثقافي، وإيجاد مساحة تفاعلية تعبر عن هوية المحافظة الثقافية.

مواهب الإبداع والمبدعين والفنانين بالصور التي تجسد التاريخ والحضارة والتراث، مثمناً جهود كافة الجهات الداعمة والماندة لإنجاح هذا المهرجان، داعياً إلى أهمية الانفتاح خلف القيادة الهاشمية والأجهزة الأمنية في مثل هذه الظروف والتحديات التي تحيط بالوطن للحفاظ على أمنه واستقراره. وأكد مدير ثقافة عجلون سامر فريجات، أن مهرجان "العباءة الخضراء" السنوي يشكل منصة مهمة لتعزيز الإبداع المحلي وتشجيع مشاركة جميع فئات المجتمع مما يساهم في نشر الوعي الثقافي وتعميق الانتماء للموثر الوطني. وأضاف، أن المهرجان يتضمن فعاليات ثقافية متنوعة تسهم في إثراء المشهد الثقافي في المحافظة، مشيراً إلى أن المهرجان يستمر لمدة يومين في مركز عجلون الثقافي وهناك تنسيق وتعاون ما بين

اختتام فعاليات معسكر التمكين الاقتصادي في بيت شباب إربد



إلى تعزيز فرص الحصول على مصادر دخل مستدامة، وتحفيز روح المبادرة، وربط المشاركات بالجهات الداعمة مثل البنوك وبرامج التمويل. وأضافت الفقراء، أن المعسكر اشتمل على تدريب مكثف على إعداد نماذج عمل باستخدام النموذج التجاري، وتنمية مهارات التواصل والعمل الجماعي، وإدارة الوقت وتحديد الأولويات، إضافة إلى تطوير مهارات سوق العمل مثل التخطيط المالي والتسويق. واختتمت فعاليات المعسكر، بحفل تخريج للمشاركات، اللواتي تسلمن شهادات تقديرًا لجهودهن في إنجاح فعاليات المعسكر.

دخول سوق العمل، مشيراً إلى أهمية هذه المعسكرات في تطوير المعرفة والمهارات العملية. من جانبها، أوضحت رئيسة هيئة الإشراف غرام الفقراء، أن الفعاليات هدفت إلى تقديم تعريف شامل بمفهوم التمكين الاقتصادي، إلى جانب تدريبات مكثفة تغذها مدربين مختصون في مجالات إعداد الميزانية الشخصية وخطط العمل، وآليات الحصول على التمويل أو القروض، وتسويق المنتجات والخدمات، والتفكير التصميمي، وريادة الأعمال الاجتماعية والعمل الحر، بما يساهم في رفع الوعي المالي، وتطوير مهارات إدارة المشاريع الصغيرة، إضافة

المفرق افتتح وزير الثقافة مصطفى الرواشدة، فعاليات مهرجان الخالدية العربي بحضور رسمي وشعبي. وأكد الرواشدة، إنشاء منصة تحمل اسم (تراثي) وتهدف إلى توثيق وتسجيل تراثنا المادي وغير المادي، داعياً إلى حماية التراث من خلال إنشاء غرف محففة في كل قرية ومدنية ومنطقة والتي من شأنها أن تنقل تراثنا الحضاري للأجيال. وقال، إن الشعر النبطي وقيم البادية تحظى باهتمام سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، وفي العهد من خلال رعايته للمهرجان العربي الذي يقام دورياً في وادي رم باسم "سباق الهجن"، وتقام في إطار المهرجان "مسابقة الشعر النبطي". وأكد الرواشدة، أهمية هذا المهرجان وتواصله

الحطات المشرفة من تاريخ الأمة. وأشار الناشط الاجتماعي مجاهد عبيد العياصرة الذي نظم الأسمية بالتعاون مع مديرية ثقافة جرش إلى أن هذه المبادرة الثقافية تأتي انطلاقاً من الإيمان العميق بالدور التاريخي للأردن وقيادته في الدفاع عن فلسطين ولغت إلى أن استضافة الشخصيات الوطنية المشاركة بهدف إلى توثيق هذه المواقف ونقلها للأجيال الجديدة واستعراض عدد من الشخصيات الوطنية خلال الأسمية محطات مضيئة من موقوف ملوك بني هاشم بدءاً من الشريف الحسين بن علي وصولاً إلى جلالة الملك عبدالله الثاني ودور الأردن وشعبه في نصرة القضية الفلسطينية. واختتمت الأسمية بتكريم المشاركين بدرع تذكارية تقديراً لمساهماتهم.

زراعة الكورة تدعو المزارعين للري التكميلي لأشجار الزيتون

الكورة دعت مديرية زراعة لواء الكورة في محافظة إربد، المزارعين بضرورة ري أشجار الزيتون رياً تكميلياً، نظراً لتأثر المملكة بموجة حارة. وقال مدير مديرية زراعة لواء الكورة سالم الخصاونة، لوكالة الأنباء الأردنية "بترا"، إن الفترة الحالية حساسة في نمو ثمار شجر الزيتون، خاصة بنمو البترة، وتكون الزيت لثمار شجر الزيتون. وبين، أنه من الضروري ري أشجار الزيتون رياً تكميلياً، بحافه السبل والوسائل المتاحة بهدف استقرار الإنتاج وتخفيف الإجهاد الحراري للشجرة. وأوضح، أنه ولضمان الاستفادة من المياه يجب أن يكون الري في فترة المساء، ليضمن زيادة النمو الخضري للأشجار، ونسبة عقد الثمار وتقليل تساقطها وزيادة وزنها وتحسين جودتها وضارنها. وبحسب الخصاونة، فإن المساحات المزروعة بأشجار الزيتون في لواء الكورة تزيد عن ٣٠ ألف دونم من ضمنها مساحات من أشجار الزيتون الرومي المعمرة، بالإضافة لوجود عدد من معاصر الزيتون الحجرية القديمة.

حملة وطنية للتبرع بالدم بدعم من بلدية الزرقاء

من بلدية الزرقاء وبناك الدم الإقليمي

الزرقاء نظمت بلدية الزرقاء بالتعاون مع بنك الدم الإقليمي في الزرقاء، حملة وطنية شاملة للتبرع بالدم، تحت شعار "شربان الوطن النابض"، وذلك بحضور رئيس لجنة البلدية المهندس خالد الخشمان، وعدد من المسؤولين، ومشاركة واسعة من مؤسسات حكومية وهيئات تطوعية، إلى جانب مواطنين من مختلف الفئات العمرية، فضلاً عن موظفي البلدية. وهدفت الحملة إلى تأمين وحدات دم كافية للمحتاجين من المرضى، ودعم المستشفيات والمراكز الطبية بما يلزمها من مختلف فصائل الدم، تعزيزاً لروح التضامن والتكافل الإنساني التي يتميز بها المجتمع الأردني. وقال المهندس الخشمان، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن هذه المبادرة تأتي ترجمة لرسالة البلدية في خدمة الوطن وأبنائه، ومد يد العون للمرضى الراغبين على أسرة الشفاء، مشيراً إلى أن التبرع بالدم واجب وطني وإنساني قبل أن يكون عملاً تطوعياً، إذ أن "قطرة دم قد تصنع حياة وتعيد الأمل لمن ينتظر". وأضاف، أن بلدية الزرقاء على استعداد دائم لتنظيم مبادرات وفعاليات تعزز الانتماء الوطني وتخدم أبناء المحافظة، مبيناً أن الحملة شهدت إقبالاً لافتاً ومشاركة فاعلة من مواطنين وموظفين ومتطوعين، ما يعكس وعي المجتمع بأهمية إيقاظ الأرواح ودعم المنظومة الصحية. وبين الخشمان، أن الحملة لم تقتصر على موظفي البلدية، بل كانت دعوة مفتوحة لجميع أبناء الزرقاء من مختلف القطاعات، من عمال وطلبة وموظفي مؤسسات، للمساهمة في هذا العمل النبيل، مشيراً إلى أن التبرع بالدم له فوائد صحية مثبتة، إضافة إلى أجره الكبير عند الله تعالى. وختم الخشمان حديثه بالدعوة إلى استمرار تنظيم مثل هذه الحملات النوعية، مؤكداً أن وحدات الدم المتبرع بها اليوم ستقذف حياة العديد من المرضى وتعيد البسمة إلى وجوه أسرهم، وشيداً بكرم وعطاء الأردنيين الذين لا يترددون في تلبية نداء الواجب.

إربد اختتمت في بيت شباب إربد، فعاليات معسكر "التمكين الاقتصادي" ضمن معسكرات الحسين للعمل والبناء لعام ٢٠٢٥، والذي ينظم بالتعاون مع مؤسسة نهر الأردن، وبمشاركة ٣٠ شابة من مختلف محافظات المملكة، ضمن الفئة العمرية من (١٨-٢٤ عاماً). وأكد مدير التخطيط والسياسات جهاد المساعدة، خلال اللقاء على أن المعسكر يهدف إلى تعزيز القدرات الاقتصادية للشباب من خلال تدريبهم وتوجيههم نحو فرص ريادة الأعمال، وتنمية مهارات الخريجين وذوي المهارات المحدودة بما يمكنهم من

اختتام معسكر الذكاء الاصطناعي والأمن السيبراني في معان

معان اختتمت مديرية شباب محافظة معان، فعاليات معسكر "الذكاء الاصطناعي والأمن السيبراني"، الذي استمر لمدة خمسة أيام، بالتعاون مع معهد التدريب المهني، ضمن معسكرات الحسين للعمل والبناء ٢٠٢٥، التي تقام هذا العام تحت شعار "معان عاصمة الشباب العربي"، بمشاركة ١٥ شابة. وأكد مدير شباب معان ممدوح أبو تايه، أن معسكرات الحسين لهذا العام تنفذ برؤية متجددة تستجيب لاحتياجات الشباب وتراعي اختلاف الفئات العمرية، عبر أنشطة تفاعلية تنمي المهارات، وتنظم الوقت، وتعزز المسؤولية وصناعة القرار. وتناول المعسكر محاور رئيسية في مجالات الذكاء الاصطناعي، وعلم البيانات، والأمن السيبراني، وركز على محاكاة القدرات الذهنية للمشاركة ضمن بيئة تعليمية تفاعلية تهدف إلى تطوير المهارات، وتعزيز الوعي بالتقنيات الحديثة والتطورات العالمية في العلوم الحياتية. وأكد المهندس حسن النسعة، أهمية هذا المجال والتطورات البارزة فيه، ومنها إنتاج روبوتات بشرية قادرة على التواصل والتعبير عن المشاعر، مشيراً إلى التأثير الواسع للذكاء الاصطناعي في مختلف المجالات. كما استعرض المهندس مصطفى الطحان، أساليب الحماية من الهجمات السيبرانية، وطرق تأمين البيانات من التهديدات الرقمية.

حوارية تستعرض مواقف الهاشميين تجاه القضية الفلسطينية

جرش مندوباً عن محافظ جرش الدكتور مالك خريسات رعى متصرف لواء المعراض الدكتور رضى الغيث الأسمية الحوارية الثقافية التي عقدت تحت عنوان مواقف الهاشميين تجاه القضية الفلسطينية ضمن فعاليات لواء المعراض الثقافي ٢٠٢٥.

وأكد الغيث في كلمة خلال الأسمية، أن القضية الفلسطينية كانت وستبقى في وجدان الهاشميين، مشيراً إلى أن مواقفهم المشرفة تجاهها تمتد منذ الثورة العربية الكبرى وحتى اليوم بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، الذي يواصل الدفاع عن الحقوق المشروعة للشعب الفلسطيني في مختلف المحافل الدولية. بدوره، قال مدير ثقافة جرش الدكتور عقلة الغفاري، إن الفعالية جاءت لتسليط الضوء على الدور التاريخي للأردن والقيادة الهاشمية في دعم القضية الفلسطينية، مؤكداً أهمية الفعاليات الثقافية في توعية الأجيال وتوثيق المحطات المشرفة من تاريخ الأمة. وأشار الناشط الاجتماعي مجاهد عبيد العياصرة الذي نظم الأسمية بالتعاون مع مديرية ثقافة جرش إلى أن هذه المبادرة الثقافية تأتي انطلاقاً من الإيمان العميق بالدور التاريخي للأردن وقيادته في الدفاع عن فلسطين ولغت إلى أن استضافة الشخصيات الوطنية المشاركة بهدف إلى توثيق هذه المواقف ونقلها للأجيال الجديدة واستعراض عدد من الشخصيات الوطنية خلال الأسمية محطات مضيئة من موقوف ملوك بني هاشم بدءاً من الشريف الحسين بن علي وصولاً إلى جلالة الملك عبدالله الثاني ودور الأردن وشعبه في نصرة القضية الفلسطينية. واختتمت الأسمية بتكريم المشاركين بدرع تذكارية تقديراً لمساهماتهم.

زراعة الكورة تدعو المزارعين للري التكميلي لأشجار الزيتون

الكورة دعت مديرية زراعة لواء الكورة في محافظة إربد، المزارعين بضرورة ري أشجار الزيتون رياً تكميلياً، نظراً لتأثر المملكة بموجة حارة. وقال مدير مديرية زراعة لواء الكورة سالم الخصاونة، لوكالة الأنباء الأردنية "بترا"، إن الفترة الحالية حساسة في نمو ثمار شجر الزيتون، خاصة بنمو البترة، وتكون الزيت لثمار شجر الزيتون. وبين، أنه من الضروري ري أشجار الزيتون رياً تكميلياً، بحافه السبل والوسائل المتاحة بهدف استقرار الإنتاج وتخفيف الإجهاد الحراري للشجرة. وأوضح، أنه ولضمان الاستفادة من المياه يجب أن يكون الري في فترة المساء، ليضمن زيادة النمو الخضري للأشجار، ونسبة عقد الثمار وتقليل تساقطها وزيادة وزنها وتحسين جودتها وضارنها. وبحسب الخصاونة، فإن المساحات المزروعة بأشجار الزيتون في لواء الكورة تزيد عن ٣٠ ألف دونم من ضمنها مساحات من أشجار الزيتون الرومي المعمرة، بالإضافة لوجود عدد من معاصر الزيتون الحجرية القديمة.

حملة وطنية للتبرع بالدم بدعم من بلدية الزرقاء

من بلدية الزرقاء وبناك الدم الإقليمي

الزرقاء نظمت بلدية الزرقاء بالتعاون مع بنك الدم الإقليمي في الزرقاء، حملة وطنية شاملة للتبرع بالدم، تحت شعار "شربان الوطن النابض"، وذلك بحضور رئيس لجنة البلدية المهندس خالد الخشمان، وعدد من المسؤولين، ومشاركة واسعة من مؤسسات حكومية وهيئات تطوعية، إلى جانب مواطنين من مختلف الفئات العمرية، فضلاً عن موظفي البلدية. وهدفت الحملة إلى تأمين وحدات دم كافية للمحتاجين من المرضى، ودعم المستشفيات والمراكز الطبية بما يلزمها من مختلف فصائل الدم، تعزيزاً لروح التضامن والتكافل الإنساني التي يتميز بها المجتمع الأردني. وقال المهندس الخشمان، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن هذه المبادرة تأتي ترجمة لرسالة البلدية في خدمة الوطن وأبنائه، ومد يد العون للمرضى الراغبين على أسرة الشفاء، مشيراً إلى أن التبرع بالدم واجب وطني وإنساني قبل أن يكون عملاً تطوعياً، إذ أن "قطرة دم قد تصنع حياة وتعيد الأمل لمن ينتظر". وأضاف، أن بلدية الزرقاء على استعداد دائم لتنظيم مبادرات وفعاليات تعزز الانتماء الوطني وتخدم أبناء المحافظة، مبيناً أن الحملة شهدت إقبالاً لافتاً ومشاركة فاعلة من مواطنين وموظفين ومتطوعين، ما يعكس وعي المجتمع بأهمية إيقاظ الأرواح ودعم المنظومة الصحية. وبين الخشمان، أن الحملة لم تقتصر على موظفي البلدية، بل كانت دعوة مفتوحة لجميع أبناء الزرقاء من مختلف القطاعات، من عمال وطلبة وموظفي مؤسسات، للمساهمة في هذا العمل النبيل، مشيراً إلى أن التبرع بالدم له فوائد صحية مثبتة، إضافة إلى أجره الكبير عند الله تعالى. وختم الخشمان حديثه بالدعوة إلى استمرار تنظيم مثل هذه الحملات النوعية، مؤكداً أن وحدات الدم المتبرع بها اليوم ستقذف حياة العديد من المرضى وتعيد البسمة إلى وجوه أسرهم، وشيداً بكرم وعطاء الأردنيين الذين لا يترددون في تلبية نداء الواجب.



قرعة متوازنة لدور المجموعات في دوري أبطال آسيا الثاني

انطلاق مباريات دور الـ16 بين الـ10 و الـ19 فبراير ٢٠٢٦، على أن تقام مواجهات دور الثمانية وقبل النهائي بين ٣ و١٢ مارس و٧ و١٥ أبريل على التوالي، وتقام المباراة النهائية يوم ١٦ مايو ٢٠٢٦.

الحسين إربد والوحدات في المجموعتين الثالثة والأولى بدوري أبطال آسيا ٢ وحل فريق الحسين في المجموعة الثالثة إلى جانب سيباهان الإيراني، وموهون باغان الهندي، واهال التركمانستاني.

جانب الوصل الإماراتي، استقلال الإيراني، والمحرق البحريني. وتضم بطولة دوري أبطال آسيا ٢، بنسختها الجديدة ٣٢ نادياً، تم توزيعها على ثمانية مجموعات (أربع مجموعات في منطقة الشرق وأربع مجموعات في الشرق)، بحيث تتكون كل مجموعة من أربعة أندية، على أن تقام منافسات دور المجموعات بنظام الدوري الجزئاً من مرحلتين، في الفترة من ١٦ أيلول ولغاية ٢٤ كانون الأول ٢٠٢٥. ويتأهل أول فريقين من كل مجموعة إلى دور الـ١٦ الذي تقام منافساته في شباط المقبل، فيما تلعب مواجهات الدور ربع النهائي في آذار وقبل النهائي في نيسان، على أن تختتم البطولة بإقامة النهائي من مباراة واحدة يوم ١٦ أيار المقبل.



كونغ، وكونغ آن هانوي الفيتنامي. وفي المجموعة السادسة، يلعب جامبا أوساكا الياباني، مع نام دينه الفيتنامي، وراثشابوري التايلاندي، وإيسترن من هونغ كونغ. وتضم المجموعة السابعة بانكوك يونايتد التايلاندي، وسيلانغور الماليزي، وليون سيتي سايلرز السنغافوري.

بيينا تضم المجموعة الرابعة النصر السعودي، والزوراء العراقي، والاستقلال الطاجيكي، وجوا الهندي، ومجموعات منطقة الشرق أوقعت القرعة نادي بكين الصيني في المجموعة الخامسة، إلى جانب مكارثر الأسترالي، وتاي بو من هونغ

أجريت، الجمعة، في العاصمة الماليزية كوالالمبور مراسم سحب قرعة دور المجموعات لبطولة دوري أبطال آسيا الثاني لكرة القدم موسم ٢٠٢٥-٢٠٢٦، حيث تعرفت الأندية المشاركة على مسار المنافسة في طريقها نحو اللقب القاري.

وقسمت الفرق الـ٣٢، بواقع ١٦ فريقاً من منطقة الشرق و١٦ من منطقة الغرب، إلى ٨ مجموعات، على أن تنطلق المنافسات في ١٦ سبتمبر المقبل، وفقاً للموقع الرسمي للاتحاد الآسيوي لكرة القدم.

مجموعات منطقة الغرب في المجموعة الأولى، جاء نادي الوصل الإماراتي، إلى جانب الاستقلال الإيراني، والمحرق البحريني، والوحدات الأردني.

وتضم المجموعة الثانية الأهلي القطري، وأنديجون الأوزبكي، وأركاداغ التركماني، والخالدية البحريني. أما المجموعة الثالثة فتضم سيباهان الإيراني، والحسين الأردني، وموهون بادان سوبر جاينت الهندي، وهال التركماني.

بينما تضم المجموعة الرابعة النصر السعودي، والزوراء العراقي، والاستقلال الطاجيكي، وجوا الهندي، ومجموعات منطقة الشرق أوقعت القرعة نادي بكين الصيني في المجموعة الخامسة، إلى جانب مكارثر الأسترالي، وتاي بو من هونغ

السلط يوقف انتصارات الحسين إربد في الدوري الأردني



سقط الحسين إربد في فخ التعادل الإيجابي (١-١) أمام ضيفه السلط، الخميس، ضمن منافسات الجولة الثالثة من الدوري للأردني للمحترفين. افتتح عارف الحاج التسجيل لصالح الحسين إربد في الدقيقة ٢٨، قبل أن يتنجح حسام أبو سعادة في إدراك التعادل للسلط بالدقيقة ٤١. وشهدت المباراة حالة طرد للاعب السنغالي لاتير فاي، نجم وسط الحسين إربد، ما أثر على أداء حامل اللقب الذي فقد أول نقطتين له في الموسم الجديد تحت قيادة مدربه البرتغالي كيم ماتشادو.

ورفع الحسين إربد رصيده إلى ٧ نقاط في صدارة الترتيب، بينما ارتفع رصيده السلط إلى نقطتين في المركز السابع، وفي مباريات أخرى من الجولة ذاتها، فاز الأهلي على سما السرحان بهدف دون رد، فيما تعادل البقعة مع الجزيرة سلبياً.

فاز فريق الأهلي على السرحان بنتيجة ١-٠، في المباراة التي جرت على ستاد الحسن بإربد، في إطار منافسات الجولة الثالثة بدوري المحترفين لكرة القدم.

ورفع الأهلي رصيده إلى ٣ نقاط في المركز السادس، فيما تجدد الرصيد النقطة لفريق السرحان بدون نقاط وفي المركز العاشر والأخير. وسيطرت التعادل السلبى على مباراة البقعة والجزيرة، والتي أقيمت اليوم على ستاد البتراء في مدينة الحسين للشباب.

ورفع البقعة رصيده إلى ٧ نقاط وفي صدارة الترتيب مؤقتاً.

الوحدات والجزيرة يتصدران دوري الريدف

تصدر فريقا الوحدات والجزيرة دوري الريدف لكرة القدم موسم ٢٠٢٦/٢٠٢٥، بعد انتهاء منافسات الأسبوع الثاني من البطولة. وافتتحت الجولة بفوز الأهلي على البقعة ٥-٠، فيما تغلب شباب الأردن على الرمثا ١-٠، وتعادل الفيصل مع السلط دون أهداف.

وتفوق الوحدات على السرحان بهدفين دون رد، وفاز الجزيرة على الحسين ٢-١.

ويتصدر الجزيرة والوحدات ترتيب الفرق برصيد ٦ نقاط لكل فريق، ثم الأهلي والسلط ٤، شباب الأردن والسرحان ٣، الحسين والفيصل ١، الرمثا والبقعة (دون نقاط).

بـ30 مليون يورو.. نجم بايرن ميونيخ في طريقه للنصر السعودي



أنهى نادي النصر السعودي اتفاقية مع بايرن ميونيخ الألماني بشأن التعاقد مع الفرنسي كينغسلي كومان اعتباراً من الموسم الجديد. وكشف الصحفي الإيطالي الشهير، فابريزيو رومانو، أن بايرن ميونيخ منح "كومان" الضوء الأخضر للسفر والانضمام إلى النصر.

وأضاف رومانو أن الصفقة ستكلف نادي النصر ٣٠ مليون يورو، فيما سيوقع كومان عقداً لمدة ٣ سنوات. ومن المقرر أن يسافر كومان إلى السعودية، الخميس، لإجراء الكشف الطبي قبل التوقيع رسمياً لنادي النصر.

وهذه الصفقة هي الثالثة للنصر هذا الصيف على مستوى اللاعبين الأجانب، بعد ضم البرتغالي جواو فيليكس لاعب تشلسي، والإسباني إيتيغو مارتينيز في صفقة انتقال حر بعد نهاية عقده مع برشلونة.

ويستعد النصر للمواجهة المرتقبة أمام الاتحاد يوم ١٩ أغسطس الجاري في نصف نهائي كأس السوبر السعودي، ٢٠٢٥ الذي تستضيفه هونغ كونغ خلال الفترة من ١٩ إلى ٢٣ أغسطس الجاري، بينما سيجتمع نصف النهائي الثاني فريقي القادسية والأهلي.

الشمال القطري يدعم صفوفه بثنائي فلسطيني

أعلن الشمال القطري إتمام تعاقد مع الثنائي الفلسطيني ميلاد تيرمانيني وتامر صيام، لتعزيز صفوف الفريق في الموسم الحالي من الدوري القطري.

وجاء التعاقد مع تيرمانيني قادماً من الوكرة القطري، فيما انضم صيام من النصر الليبي.

بدأ تيرمانيني مسيرته الكروية في سن العاشرة، قبل أن يلتحق بنادي أولمبيك بمدينة مالو السويدية وهو في السابعة عشرة من عمره.

وانتقل لاحقاً إلى إسكيلستونا قادماً من إل بي، وسجل ظهوره الاحترافي الأول في يوليو/تموز ٢٠١٧ خلال فوز فريقه (١-٢) على كالمار. وفي سبتمبر/أيلول ٢٠١٨، انتقل إلى فلسطين ليصل لثلاث هلال القدس، قبل أن يعود إلى السويد في أبريل/نيسان ٢٠١٩ عبر بوابة تورنيس.

وبعد انتقاله في أغسطس/آب ٢٠٢٠ إلى زد المصري، تم إلى النصر صلالة العماني في ديسمبر/كانون الأول من العام نفسه، قبل أن يحط بالرحال في القادسية الكويتي في يوليو/تموز ٢٠٢١، ومنه إلى الوكرة القطري. أما تامر صيام، فقد بدأ مسيرته في الملاعب الفلسطينية، قبل الانتقال إلى حسيبة أكادير المغربي (٢٠١٨-٢٠٢٠)، ثم العودة إلى فلسطين، ليخوض بعدها تجربة احترافية في الدوري التايلاندي، ومنه إلى النصر الليبي، وصولاً إلى الشمال القطري.

6 ميداليات لمنتخب التايكواندو ببطولة "كأس الرئيس" في أستراليا



حقق المنتخب الوطني للتايكواندو ٦ ميداليات في بطولة كأس الرئيس المقامة في أستراليا. وحققت رزان الرواشدة الميدالية الذهبية، فيما حصدت راما أبو الرب وجعفر الداود وزيد الحلواني وفادية خرفان ميداليات فضية، فيما فاز صالح الشرباتي بالميدالية البرونزية.

سان جيرمان يتوج بالسوبر الأوروبي للمرة الأولى في تاريخه

نال باريس سان جيرمان بطل دوري أبطال أوروبا لقب كأس السوبر الأوروبي لكرة القدم للمرة الأولى في تاريخه بفوزه بركلات الترجيح ٤-٣ على توتنهام هوتسبير في المباراة التي أقيمت في مدينة أوديني الإيطالية الأربعاء وانتهت وقتها الأصلي بالتعادل ٢-٢.

وتقدم توتنهام، بطل الدوري الأوروبي، في الدقيقة ٣٩ عبر نيجي فان دي فين إثر متابعتها لكرة مرتدة من العارضة بعد تصدي الحارس لتسديدة جواو بالينيا المعار من بايرن ميونيخ الألماني.

وأضاف الأرجنتيني كريستيان رونالدو، الذي نال شارة القيادة قبل ساعات من اللقاء بعد رحيل القائد سون هونغ مين، الهدف الثاني إثر ضربة رأس من ركلة حرة نفذها بيدرو بورو.

وقلص سان جيرمان الفارق في الدقيقة ٨٥ بواسطة الكوري الجنوبي لي كانغ إن بتسديدة قوية من خارج منطقة الجزاء سكنت شبك الحارس جويليمو فيكاريو.

وأضاف البرتغالي جونسالو راموس هدف التعادل لسان جيرمان في الدقيقة الرابعة من الوقت بدل الضائع للشوط الثاني بضربة رأس إثر تمريرة عرضية من عثمان ديمبلي.

ولجأ الفريقان لركلات الترجيح مباشرة ليفوز سان جيرمان بعد أن أضع ركلة واحدة مقابل إضاعة توتنهام لركلتين.

بلماضي: شيء واحد مؤكد قبل مواجهة الشحانية

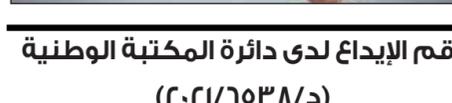
قال جمال بلماضي، مدرب الدحيل، إن فريقه طوى صفحة الفوز على سيباهان الإيراني، والتأهل لدوري أبطال آسيا للنخبة، ويركز الآن على مواجهة الشحانية، غداً السبت، في افتتاح مشواره بدوري نجوم بنك الدوحة، مشيراً إلى أن التحضيرات انطلقت بجدية، رغم ضيق الوقت.

وتابع بلماضي، خلال المؤتمر الصحفي التقديمي: "لا يمكنني تأكيد حدوث تغييرات في تشكيلة الفريق لمواجهة الشحانية، مقارنةً بالتشكيل الذي خاض مباراة سيباهان، لكني أؤكد أن الجميع جاهز للمشاركة متى طلب منه ذلك".

ومن جانبه، قال سانتو دينيا، مدرب الشحانية: "الجميع جاهز لمواجهة الدحيل، بعدما خضنا فترة إعداد طويلة استمرت ٦ أسابيع في معسكر ناجر، وجعلتنا تلك الفترة بمخاطبة عائلة واحدة".

وأضاف: "سدافع عن حظوظنا في مباراة صعبة أمام الدحيل القوي، ونذكر أن التفاصيل الصغيرة قد تحسم مثل هذه المباريات، التي تقام في افتتاحية الموسم".

بينما شدد مهام الأمين، لاعب الدحيل، على أهمية تحقيق بداية قوية، وتغيير صورة الموسم الماضي، مؤكداً أن هدف فريقه هذا الموسم هو المنافسة على الألقاب.



خطاب يحصل على جائزة أفضل لاعب بارالمبي في قارة آسيا



"تعليمات جديدة" قد ترفع عدد ركلات الجزاء في البريميرليغ



وفي تلك الحالة سيغادر اللاعب أرض الملعب ويخضع لتقييم حالته ويبقى واقفاً على خط التماس مدة ٣٠ ثانية بعد استئناف اللعب مجدداً. وسيتم تثبيت كاميرات على أجسام الحكام في البطولة هذا الموسم، لكن مصادر أكدت أن ذلك لن يتم تطبيقه قبل الجولة الثالثة من المسابقة.

سانشيز: البداية الذهبية هي مفتاح الحفاظ على تاج السد

الموسم الجديد. كما سيكون التظاهر أو محاولة اللاعبين التظاهر محل تركيز من جانب الحكام أيضاً مع وجود تعليمات بإعطاء إنذار للاعبين الذين يقومون بذلك، كما سيسمح الحكام للجهات الطبية للفريق بالدخول إلى أرض الملعب حينما يتعرض لاعب لإصابة في الرأس.

متحمس، واللاعبون يتطلعون لخوض المباراة، ونسعى لتقديم أداء جيد وتحقيق نتيجة إيجابية. اختبار صعب

من جانبه، أكد الإسباني ماركيز لوبيز، مدرب قطر، أن مواجهة السد ستكون اختباراً مهماً للجولة الافتتاحية، لكنه يثق بقدرة فريقه على تقديم بداية جيدة.

وقال: "خضنا فترة تحضيرات جيدة ونحن جاهزون لمبارتنا الأولى في الدوري. هدفنا هو التركيز، والمباراة الافتتاحية لها أهمية كبيرة، خصوصاً أمام حامل اللقب".

وأضاف: "السد فريق مستقر، بينما

حصل لاعب المنتخب الوطني لرفع الأثقال البارالمبي، عبدالكريم خطاب، على جائزة أفضل رياضي بارالمبي في قارة آسيا، وذلك خلال حفل الجوائز الذي أقيم في العاصمة الكازاخستانية آستانا. وقال "خطاب" جائزة أفضل رياضي في آسيا وفقاً للجنة الأولمبية الآسيوية، احتفاءً بأدائه المتميز، وإصراره، ومساهمته في الحركة البارالمبية. ويعد خطاب من أبرز لاعبي رفع الأثقال البارالمبي على مستوى العالم، بفضل الإنجازات الكبيرة التي حققها على مختلف المستويات خلال السنوات الماضية. ويمتلك "خطاب" في سجله ميداليتين ذهبيتين في السبتمبرين الأخيرتين من الألعاب البارالمبية ٢٠٢٠ و٢٠٢٤، إلى جانب فوزه بميداليتين ذهبيتين في نسختين من دورة الألعاب الآسيوية ٢٠١٤ و٢٠٢٢، بالإضافة إلى ٤ ميداليات، من بينها ذهبيتان في بطولات العالم. ونجح خطاب في دورة بارالمبيك باريس الأخيرة في تحطيم الرقم القياسي العالمي والبارالمبي، بعد أن رفع ٢٧٠ كغم ضمن منافسات وزن تحت ٩٧ كغم.

قد يتم احتساب المزيد من ضربات الجزاء في الموسم الجديد من الدوري الإنجليزي، مع وجود تعليمات للحكام بمراقبة شديدة لحالات مسك وإعاقبة الخصم داخل منطقة الجزاء.

وذكرت وكالة الأنباء البريطانية (بي إي) ميديا أن التركيز سيكون منصباً بشكل أكبر على مسك وإعاقبة الخصم داخل منطقة الجزاء في موسم ٢٠٢٥/٢٠٢٦، وخاصة حينما يعتبره الحكام أمراً مؤثراً في اللعبة. وسينظر المسؤولون في رابطة الدوري الإنجليزي في مدى التأثير الواضح على قدرة اللاعب على لعب الكرة أو الصراع للاستحواذ عليها، عندما يكون هناك تصرف واضح وشديد من شأنه أن يؤثر على حركة الخصم.

وسينصب اهتمام الحكام وحكام الفيديو المساعدين أيضاً على ما إذا كان تركيز اللاعب منصباً على الكرة أم مسك وإعاقبة الخصم.

وفي الموسم الماضي، حصل توتنهام فورست على ضربة جزاء أمام برايتون وذلك بعدما قام طارق لامبتي بتدخل على مورغان جيبس وايت، وسيراقب الحكام عن قرب أي حالات مماثلة في