

وزير الخارجية يلتقي عضوين من مجلس الشيوخ الأمريكي

عمّان

التقى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، عضوي مجلس الشيوخ الأمريكي، السيناتور كريس فان هولين، والسيناتور جيف ميركلي، ووفداً مرافقاً لهما. وبحث الصفدي والوفد الأمريكي الذي رأسه السيناتور فان هولن، سبل تعزيز علاقات الشراكة الاستراتيجية بين الأردن والولايات المتحدة، والأوضاع في المنطقة.

رئيس الديوان الملكي يلتقي وفدا شبابيا من مبادرة "نقطة ابتكار"

العيسوي: الملك وولي العهد

يعززان دور الشباب في الابتكار والريادة



عمان

التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، الخميس، في الديوان الملكي الهاشمي، وفداً شبابياً من مبادرة "نقطة ابتكار"، وذلك في إطار التواصل المستمر مع المبادرات الشبابية والطاقات الريادية.

ورحب العيسوي في مستهل اللقاء بالفوفد، مشيداً بجهودهم ومبادراتهم، مؤكداً أن الشباب يشكلون عماد مسيرة الإصلاح وأساس التنمية والتحديث، باعتبارهم ركيزة المستقبل ورافعة الوطن نحو الإنجاز.وأكد العيسوي اهتمام جلالة الملك عبدالله الثاني وسمو الأمير الحسين

بن عبدالله الثاني، ولي العهد، بالشباب ودورهم المركزي في بناء المستقبل، مشيراً إلى أن القيادة الهاشمية تراهن على وعيهم وقدرتهم على الإبداع والإسهام في مسيرة الوطن، داعياً إلى أن يكونوا عند حسن ظن القيادة بهم، وأن يجسدوا قيم العطاء والانتماء بالأفعال قبل الأقوال.

كما أشار العيسوي إلى إعلان سمو ولي العهد بشأن إعادة تفعيل برنامج خدمة العلم، باعتباره محطة مهمة في حياة الشباب الأردني، يتيح لهم فرصة تعزيز مهاراتهم وصقل شخصياتهم، ويغرس فيهم قيم الانضباط والعمل الجماعي والمسؤولية.

تابع ص٢

الأمم المتحدة: أطفال غزة يفقدون فرصة التعليم للعام الثالث على التوالي

عمان

حذرت الأمم المتحدة، الليلة الماضية، من حرمان الأطفال الفلسطينيين في قطاع غزة من التعليم للعام الثالث على التوالي، بسبب ما ترتكبه إسرائيل من حصار وحرب إبادة. وبحسب الموقع الرسمي للأمم المتحدة، أوضح متحدثها الرسمي ستيفان بوجاريك، أن العام الدراسي الجديد يقترب، و"أطفال غزة سيفقدون فرصة التعليم للعام الثالث على التوالي، التعليم حق أساسي ولا يجوز حرمان أي طفل منه". داعياً إلى "حماية حق الأطفال في غزة في الحصول على التعليم".

وأكد المتحدث الأممي على ضرورة إعادة فتح المدارس وضمان تمكن الأطفال الفلسطينيين من ممارسة حقهم في التعليم، مؤكداً من أن هذه الأزمة "تهدد مستقبل جيل كامل في غزة". ودعت وزارة الخارجية الروسية، الخميس، الدول الأعضاء في مجلس الأمن الدولي إلى ضرورة تبني قرار يوقف المعاناة الإنسانية والمجاعة في قطاع غزة، وإيقاف الحرب الإسرائيلية على القطاع.

وقالت المتحدثه باسم الخارجية الروسية في بيان صحفي: "روسيا تطالب أن يعتمد مجلس الأمن الدولي مشروع قرار بشأن غزة مع التركيز على التغلب على الكارثة الإنسانية، وتدعو إسرائيل إلى منع تدهور الأوضاع في قطاع غزة إن التقييمات الوضع في غزة التي عبر عنها مسؤولون رفيعو المستوى في الأمم

"الدولية للصليب الأحمر" تحيي اليوم العالمي للمفقودين

عمان

أجيت اللجنة الدولية للصليب الأحمر في الأردن، اليوم العالمي للمفقودين الذي يصادف في ٣٠ آب من كل عام، خلال فعالية سلطت خلالها الضوء على الأثر المستمر لاختفائهم على أسرهم وأحبائهم خلال النزاعات وما بعدها.وتضمنت الفعالية التي رعاها سفير جمهورية كوريا لدى المملكة كيم بيل-وو، عرضاً مسرحياً حياً قدمت فيه قراءات على شكل مونولوج استندت إلى قصص حقيقية لروايات أمهات المفقودين وأبنائهم وأشقاؤهم وأبنائهم، عكست ما يواجهونه من تحديات عاطفية ونفسية في ظل غياب أحبائهم.كما اشتملت الفعالية على معرض "صناديق الذكريات" الذي ضم مقتنيات شخصية لأشخاص مفقودين أعدتها أسرهم، تحمل في طياتها رسائل محبة وصمود وأمل.وتقدم اللجنة الدولية للصليب الأحمر في الأردن دعماً شاملاً لعائلات المفقودين السوريين المقيمين في المملكة، يشمل التوعية بحقوقهم في معرفة مصير أحبائهم، وتقديم المساعدة في الحصول على المعلومات اللازمة، وتنظيم جلسات دعم نفسي اجتماعي، وتوفير مساعدات إغاثية ونقدية طارئة، إضافة إلى المساعدة في تجاوز التحديات القانونية والإدارية الناجمة عن فقدان المهيل.

وقال رئيس بعثة اللجنة الدولية في الأردن يان فريديز، إن عائلات المفقودين تواجه تحديات لا تتحصر حول غموض مصير أحبائهم، موضحاً أن هذه الأزمات تشمل النواحي الاقتصادية والصحية والنفسية والإدارية، تتفاقم إذا كان المفقود هو المعيل الرئيس للأسرة.

من جهته، أوضح السفير الكوري أن قضية المفقودين لها دلالات خاصة لدى شعبه، إذ أدى تقسيم شبه الجزيرة الكورية في خمسينيات القرن الماضي إلى تشتت ملايين العائلات، مؤكداً أن حكومته انضمت لدعم الماضي إلى مشروع "حماية الروابط العائلية" التابع للجنة الدولية، دعماً لعائلات المفقودين جراء النزاع في سوريا. ودعا السفير المزيد من الشركاء للانضمام إلى هذا المسعى الإنساني.

الأمم المتحدة

الجمعة 5 ربيع الأول 1447 هـ الموافق 29 آب 2025 م
السنة العاشرة / العدد (3420) / 250 فلسا / www.omamjo.com

"التعليم العالي" تحذر

من قبول جامعي وهمي من خارج الأردن

طالب وستتخذ جميع الإجراءات التي ينص عليها نظام وتعليمات مكاتب خدمات طلبة التعليم العالي، شريطة أن يرفق الطالب مع الشكوى أي وثائق تدعمها. كما حذرت الوزارة من قيام بعض الأشخاص بالترويج من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، للدراسة في جامعات وهمية وأخرى غير معترف بها من قبل الوزارة، داعية جميع الطلبة الراغبين بالدراسة خارج الأردن إلى ضرورة التأكد من أن الجامعة التي يرغب الطالب بالالتحاق بها معترف بها من قبل التعليم العالي الأردني، حيث يمكن لكل طالب الاطلاع على قائمة الجامعات المعترف بها والمصنفة حسب الدول من خلال الرابط التالي: <http://rce.mohe.gov.jo/> (RecognizedUniversities تابع ص٢

عمان حذرت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الخميس، الطلبة الراغبين بالدراسة خارج الأردن من التعامل مع أي جهة أو أشخاص غير مرخصين من قبل الوزارة يقومون بتأمين قبولات جامعية للدراسة خارج الأردن، سواء من خلال الإعلانات أو الروابط أو الصفحات المختلفة على مواقع التواصل الاجتماعي. ودعت الوزارة الطلبة الى التعامل فقط مع مكاتب الخدمات الجامعية المعتمدة لديها، والمرجحة أسماؤها على الموقع الإلكتروني للوزارة (www.mohe.gov.jo) للحفاظ على حقوقهم، حيث تتابع الوزارة أي شكاوى ترد إليها من الطلبة ضد مكاتب الخدمات الجامعية المرخصة، مضيفة أنها لن تتهاون مع أي مخالفات يرتكبها أي من هذه المكاتب، مشيرة الى أنها في حال تلقيها أي شكوى من أي

القبض على تاجر مخدرات مرتبط بعصابات إقليمية

الأشخاص أثناء تجوله داخل مرافق المعبر الحدودي، واثقى القبض عليه، وبالتحقيق معه اعترف أنه قام بإحضار حقيبتين داخلهما ١٥٠ ألف حبة مخدرة وإخفاؤها في إحدى الساحات الخارجية فور وصوله وقبل نقاط التفتيش، حيث جرى بالتنسيق مع الجمارك الأردنية والأجهزة الأمنية ضبط الحقيبتين وما بداخلهما من مواد مخدرة. وفي محافظة العقبة، تولى فريق تحقيق خاص من الإدارة متابعة المعلومات وجمعها حول أحد الأشخاص بعد ورود معلومات عن ارتباطه بعصابات إقليمية لتجهيز المخدرات، حيث تأكد الفريق من تلك المعلومات بأن الشخص استلم كميات كبيرة من مادة الحشيش المخدرة، وأخفاها تمهيدا للتجار بها، حيث ألقى القبض عليه، وجرى من خلال التحقيقات تحديد مكان إخفاء المواد المخدرة في منطقة خالية من السكان، وجرى التوجه للمكان، وبتمشيطة عنر على ١٨٩ كف حشيش إضافة إلى مبلغ مائ.وجرت إحالة جميع القضايا إلى المدعي العام لحكمة أمن الدولة.

عمان أحبطت إدارة مكافحة المخدرات محاولتي تهريب ٦٠٠ ألف حبة مخدرة و ١٥٠ ألف حبة مخدرة في قضيتين منفصلتين، وألقت القبض على تاجر مخدرات مرتبط بعصابات إقليمية لتهريب المخدرات. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن العاملين في إدارة مكافحة المخدرات تعاملوا خلال الأيام الماضية مع ٣ قضايا نوعية، أحبطوا خلالها تهريب كميات كبيرة من الحبوب المخدرة عبر معبر جابر الحدودي، وألقت القبض على تاجر مهرب للمخدرات مرتبط بعصابات إقليمية لتهريب المخدرات في محافظة العقبة. ففي القضية الأولى، وفي مركز حدود جابر بالتعاون مع الجمارك الأردنية والأجهزة الأمنية العاملة هناك، وقع الاشتباه على مركبة شحن قادمة للمملكة، حيث جرى التحفظ عليها وعلى سائقها من جنسية عربية، وبتمشيئها عنر داخل إطاراتها على ٦٠٠ ألف حبة مخدرة أخفيت داخل أساور حديدية. وفي المعبر ذاته، وفي القضية الثانية اشتبه بأحد

الأمن العام : حريق وانهيار جزئي لمنزل بمنطقة النصر سبب تسرّب غاز

المنزل وجرى العمل على إخماده، وتبين تعرض جزء من المنزل للانهار، وجرى إسعاف شخص من جنسية عربية كان داخل المنزل وهو قيد العلاج، إضافة لأضرار مادية في عدد من المركبات. وأكد الناطق الإعلامي أنّ فرق التحقيق وبعد الكشف على المنزل علّت سبب الحصف والحريق الناجم عنه بتسرب الغاز من أسطوانة داخل إحدى الغرف في المنزل وما زال التحقيق جاريا.

عمان قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إنّ بلاغاً ورد قبل منتصف الليل لمديرية شرطة شرق عمان عن سماع صوت انفجار وانهار لجزء من منزل في منطقة النصر. وتحركت على الفور فرق الإطفاء والإنقاذ في الدفاع المدني وكوادر مديرية الشرطة، حيث تبين وجود حريق داخل

وزارة البيئة تحذر من إدخال أسماك غير أصيلة للبرك الطبيعية

مثل هذه الأنشطة عبر وسائل الإعلام أو صفحات التواصل الاجتماعي يُعد أمراً غير مقبول. باعتباره يشجع على ممارسات ضارة تؤدي إلى الإضرار بالمنظومة البيئية الوطنية، موضحة أن ذلك يتعارض مع قانون الإعلام المرئي والمسموع رقم (٢٦) لسنة ٢٠١٥، الذي يلزم المؤسسات الإعلامية بالالتزام بالمحتوى المسؤول وعدم الترويج لممارسات مخالفة للقوانين النافذة. وأكدت الوزارة أنها ستستخذ جميع الإجراءات القانونية بحق أي شخص أو جهة يثبت تورطها في إدخال هذه الأنواع أو الترويج لها، مشددة على أن حماية النظام البيئي الأردني مسؤولية وطنية مشتركة، داعية المواطنين إلى الالتزام بقوانين حماية البيئة والإعلام، ومتطلبات التنوع الحيوي، ضمانا لاستدامة الموارد الطبيعية وصون التنوع الحيوي بوصفه ثروة وطنية للأجيال القادمة. وشددت الوزارة على ضرورة التزام المواطنين ووسائل الإعلام بما يلي: ٢٠١٧. قانون حماية البيئة رقم (٦) لسنة ٢٠١٧. الاتزامات الوطنية لتنفيذ متطلبات اتفاقية التنوع الحيوي.وقانون الإعلام المرئي والمسموع رقم (٢٦) لسنة ٢٠١٥.

عمان أكدت وزارة البيئة في بيان صحفي الخميس، أن إدخال أنواع غير أصيلة من الأسماك إلى البرك والمسطحات المائية الطبيعية يعد مخالفة صريحة لأحكام قانون حماية البيئة رقم (٦) لسنة ٢٠١٧، مشيرةً إلى أن المادة (٢٢/ب) من القانون نصت بوضوح على "معاينة كل من يطرح أو يصرف أو يلقي أي مادة أو كائن مضر بالبيئة أو بالصحة العامة أو بقبضيات السلامة العامة في المحميات الطبيعية أو المناطق ذات الحماية الخاصة، بعقوبة الغرامة التي لا تقل عن (٢٠٠٠) دينار ولا تزيد على (١٠٠٠٠) دينار، أو الحبس مدة لا تقل عن سنة ولا تزيد على ثلاث سنوات، أو بكلتا العقوبتين، مع إلزام المخالف بإعادة تأهيل الموقع المتضرر على نفقته الخاصة". وحذرت الوزارة من أن هذه الممارسات تشكل خطرا مباشرا على التوازن البيئي والأنواع الأصيلة في البيئة المائية الأردنية، إضافة إلى تعارضها مع التزامات المملكة في اتفاقية التنوع الحيوي (CBD) التي صادق عليها الأردن عام ١٩٩٣، والتي تلزم الدول الأطراف بالحد من إدخال أو انتشار الأنواع الغازية الغريبة.وشددت على أن بث أو الترويج

إجمالي شهداء هذه الفئة إلى ٢١٨٠ شهيدا وأكثر من ١٦٠٤٦ إصابة. كما سجلت المستشفيات أربع حالات وفاة جديدة خلال الساعات الـ٢٤ الماضية نتيجة المجاعة وسوء التغذية، بينهم طفلان، ليصل إجمالي الوفيات إلى ٣١٧ حالة، من ضمنهم ١٢١ طفلا.

امانة عمان تستكمل برنامج تدريب ضباط ارتباط مكافحة التدخين

عمان

استتملت أمانة عمان الكبرى الخميس البرنامج التدريبي لتدريب ضباط ارتباط مكافحة التدخين ومفتشي الصحة، والذي استمر ثلاثة أيام، في خطوة تهدف الى تعزيز بيئة عمل صحية وخالية من التدخين بالشراسة مع وزارة الصحة والجمعية الملكية للتوعية الصحية ومركز الحسين للسرطان وجمعية "لا للتدخين"، وبدعم من مبادرة "Bloomberg Philanthropies" ومنظمة "Vital Strategies"، ضمن الخطة التنفيذية المنبثقة عن الاستراتيجية الوطنية لمكافحة التبغ.وشملت الدورة التدريبية، التي تهدف الى رفع جاهزية المشاركين لتطبيق السياسات المؤسسية التي تحد من انتشار التدخين، دور الأمانة في خلق بيئة خالية من التدخين، والآثار الصحية للتبغ، الى جانب استعراض الإطار التشريعي لقانون الصحة العامة والاتفاقية الإطارية لمكافحة التبغ وكيفية تعزيز امكان عمل خالية من التدخين، وبرنامج السياسات الستة للحد من التبغ، والتعامل مع سياسة حظر التبغ على أنها مبادرة صحية.

وقال نائب مدير المدينة لقطاع الصحة والزراعة في الأمانة الدكتور يسار الخيطان، إن هذه المبادرة تأتي في إطار التزام الأمانة برؤيتها لتحقيق بيئة صحية، مشددا على أن الهدف هو إحداث تغيير ملموس في سلوكيات المجتمع والحد من أضرار التدخين.أشار الخيطان الى ان الأمانة اعتمدت مهام محددة لضباط ارتباط مكافحة التدخين، تتضمن زيارات ميدانية ومتابعة تطبيق السياسات، إضافة الى رصد المخالفات ورفع التقارير اللازمة لمرداء الوحدات الادارية، وتفعيل آلية المتسوق الخفي لضمان الالتزام، الى جانب تشغيل اربع عيادات متخصصة للقلاع عن التدخين تقدم خدمات الاستشارة والدعم للموظفين والمواطنين الراغبين بترك التدخين.



"التعليم العالي" تحذر من قبول جامعي وهمي من خارج الأردن

عمان
حذرت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الخميس، الطلبة الراغبين بالدراسة خارج الأردن من التعامل مع أي جهة أو أشخاص غير مرخصين من قبل الوزارة يقومون بتأمين قبولات جامعية للدراسة خارج الأردن، سواء من خلال الإعلانات أو الروابط أو الصفحات المختلفة على مواقع التواصل الاجتماعي.

ودعت الوزارة الطلبة الى التعامل فقط مع مكاتب الخدمات الجامعية المعتمدة لديها، والمدرجة أسماؤها على الموقع الإلكتروني للوزارة (www.mohe.gov.jo) للحفاظ على حقوقهم، حيث تتابع الوزارة أي شكوى ترد إليها من الطلبة ضد مكاتب الخدمات الجامعية المرخصة، مضيفة أنها لن تتهاون مع أي مخالفات يرتكبها أي من هذه المكاتب، مشيرة إلى أنها في حال تلقيها أي شكوى من أي طالب وستتخذ جميع الإجراءات التي ينص عليها نظام وتعليمات مكاتب خدمات طلبة التعليم العالي، شريطة أن يرفق الطالب مع الشكوى أي وثائق تدعمها.

كما حذرت الوزارة من قيام بعض الأشخاص بالترويج من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، للدراسة في جامعات وهمية وأخرى غير معترف بها من قبل الوزارة، داعية جميع الطلبة الراغبين بالدراسة خارج الأردن إلى ضرورة التأكد من أن الجامعة التي يرغب الطالب بالالتحاق بها معترف بها من قبل التعليم العالي الأردني، حيث يمكن لكل طالب الاطلاع على قائمة الجامعات المعترف بها والمصنفة حسب الدول من خلال الرابط التالي: (<http://rce.mohe.gov.jo/RecognizedUniversities>).

وأهابت الوزارة بالطلبة ضرورة التأكد من تحقيق شرط الحد الأدنى لمعدل شهادة الثانوية العامة الأردنية، أو ما يعادلها من شهادات الثانوية العامة العربية أو الأجنبية، إضافة إلى فرع/ حقل الثانوية المطلوب لدراسة التخصصات خارج الأردن، حيث اشترطت التعليمات أن تكون المعدلات والفروع/ الحقول مطابقة لما ورد في السياسة العامة لقبول الطلبة في الجامعات الأردنية قبل الالتحاق بالجامعة غير الأردنية، وبخلاف ذلك لن يتم الاعتراف بشهادة الطالب ولن يحصل على شهادة معادلة.

ودعت الوزارة الطلبة الراغبين بمزيد من التفاصيل حول المعدلات وشروط الدراسة خارج الأردن إلى زيارة الرابط التالي (<http://rce.mohe.gov.jo>).

السفير الفرنسي بعمان: فرنسا ستبقى لجانب الأردن في مواجهة التحديات

عمان
أكد السفير الفرنسي في عمان، أليكسي لوكوور غرانميزون، أن بلاده ستبقى إلى جانب الأردن في مواجهة التحديات الإقليمية والدولية.

وقال غرانميزون إن بلاده ستواصل العمل مع الأردن بما يبد لتعزيز استقراره في المنطقة، باعتبار المملكة بلد الأمن والأمان، والانفتاح والحوار، وبلد التراث والتحديث.

وأضاف السفير، في فيديو مصور بثه برفقة زوجته من المخرج الروماني على الفيسبوك، بمناسبة انتهاء عمله كسفير لفرنسا في الأردن، أن وجودهما في هذا المعلم التاريخي يرمز إلى أصالة التراث وتلاقي الحضارات.

وبين أن العلاقات الأردنية الفرنسية شهدت خلال السنوات الثلاث الماضية تعزيزاً وتقدماً في مختلف المجالات.

وأكد أن فرنسا ستواصل جهودها من أجل تطبيق حل الدولتين، مشيراً إلى أن الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون كان قد صرح أخيراً بأن الاعتراف بدولة فلسطين هو السبيل الوحيد لترسيخ السلام.

وبين أن فرنسا ستعمل على الاعتراف بدولة فلسطين مع أكبر عدد ممكن من شركائها في أوروبا والعالم في أبول المقبل، معتبراً أن الاعتراف بالحق فضيلة، وأن على هذه الأرض ما يستحق الاعتراف.

وأعرب السفير عن امتنانه العميق لحسن الضيافة والكرم الذي لمسه خلال فترة عمله في الأردن، قائلاً: "تودعكم، ولدينا الكثير من الذكريات الرائعة من بلد النشامى والنشيمات"، مضيفاً أن لقاءات أخرى ستجمعه هو وزوجته بالأردن مستقبلاً.

"مدير الشؤون الفلسطينية" يستقبل وزيرة التعاون الاقتصادي والتنمية الألمانية

عمان
استقبل مدير عام دائرة الشؤون الفلسطينية المهندس رفيق خرفان، الخميس، وزيرة التعاون الاقتصادي والتنمية في جمهورية ألمانيا الاتحادية ريم العبلي رادوفان، خلال زيارتها الميدانية لحخم حطين، للاطلاع على أوضاع اللاجئين واحتياجاتهم اليومية، وأعرب خرفان بخصوص نائية الغفوض العام للأونروا ناتالي بوكلي، ومدير شؤون الأونروا في الأردن أولاف بيكر، عن تقديرهم للدور الحيوي الذي تضطلع به ألمانيا في دعم اللاجئين الفلسطينيين، من خلال مساهماتها السخية في تمويل الأونروا، ودعم المشاريع التنموية التي تنفذها دائرة الشؤون الفلسطينية بالتعاون مع الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ)، وبشك التنمية الألماني (KfW)، وأشار إلى أن الدعم الألماني، ضمن برامج مثل "REPAC" و"PART"، كان له الأثر المباشر في تحسين الظروف المعيشية في المخيمات الفلسطينية، لا سيما في مجالات البنية التحتية، وتأهيل المساكن. وأكد أن دعم الأونروا ضرورة ملحة في ظل التحديات المالية التي تواجهها الوكالة، وأن استمرار الدعم الألماني يشكل ركيزة أساسية في استدامة الخدمات وتحقيق الاستقرار في المنطقة.

وزير الصحة يفتتح مؤتمر أطباء زمالة كلية الجراحين الأميركية

ومشاركين، مؤكدا التزام الوزارة بدعم كل الجهود التي تسهم في الارتقاء بالتخصصات الطبية في المملكة.

أن هذه النسخة من المؤتمر تتميز بوجود عدة جلسات مشتركة بين أكثر من تخصص في مواضيع تتعلق بحالات معقدة تشكل تحدياً جراحياً طبياً، إضافة إلى جلسات حوارية تتعلق ببعض الحالات التي تم تصويرها، من أجل الخروج بأفكار جراحية جديدة، مشيراً إلى مشاركة ٦٠٠ طبيب ومتخصص يمثلون جمعيات جراحى الشرايين، العظام والعمر الفقري، القولون، الكبد، الكلى، التجميل والترميم، النسائية والتوليد، وجراحة المسالك البولية.ويتضمن المؤتمر الذي يرأسه الدكتور وائل النعسان، وبحضور تقيب الأطباء الدكتور عيسى الخشاشنة، ومدير عام الخدمات الطبية الملكية الدكتور سهل المحوري، عدة ورشات عمل تخدم التدريب الطبي لطلاب الطب ومقيمي الجراحات المختلفة.

يذكر أن المؤتمر الجراحي السنوي السادس للجمعية الأردنية للأطباء حاصلي زمالة كلية الجراحين الأميركية، هو حدث طبي هام يقيم بمشاركة نخبة من الأطباء والجراحين، ويتضمن جلسات تخصصية وعرض حالات جراحية وورشات عمل، وبنا مباشر من غرفة العمليات، ويهدف إلى تبادل الخبرات والمعرفة في المجال الجراحي.

رئيس الديوان الملكي يلتقي وفداً شبابياً من مبادرة "نقطة ابتكار"

العيسوي: الملك وولي العهد يعززان دور الشباب في الابتكار والريادة



عمان
التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، الخميس، في الديوان الملكي الهاشمي، وفداً شبابياً من مبادرة "نقطة ابتكار"، وذلك في إطار التواصل المستمر مع المبادرات الشبابية والطاقات الريادية.

ورحب العيسوي في مستهل اللقاء بالوفد، مشيداً بجهودهم ومبادراتهم، مؤكداً أن الشباب يشكلون عماد مسيرة الإصلاح وأساس التنمية والتحديث، باعتبارهم ركيزة المستقبل ورافعة الوطن نحو الإنجاز.

وأكد العيسوي اهتمام جلالة الملك عبدالله الثاني وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، بالشباب ودورهم المركزي في بناء المستقبل، مشيراً إلى أن القيادة الهاشمية تراهن على وعيهم وقدرتهم على الإبداع والإسهام في مسيرة الوطن، داعياً إلى أن يكونوا عند حسن ظن القيادة بهم، وأن يجسدوا قيم العطاء والانتماء بالأفعال قبل الأقوال.

كما أشار العيسوي إلى إعلان سمو ولي العهد بشأن إعادة تفعيل برنامج خدمة العلم، باعتباره محطة مهمة في حياة الشباب الأردني، يتيح لهم فرصة تعزيز مهاراتهم وصقل شخصياتهم، ويغرس فيهم قيم الانضباط والعمل الجماعي والمسؤولية.

وأكد في هذا الصدد أن أبواب الديوان الملكي ستظل مفتوحة أمامهم وأمام جميع الشباب الأردنيين، للاستماع إلى آرائهم وأفكارهم ومتابعة تطلعاتهم.من جهتهم، عبر أعضاء الوفد عن اعتزازهم الكبير باهتمام جلالة الملك

وزيرا الداخلية والسياحة ومدير عام الجمارك يزورون مركز حدود العمري



عمان
قام وزير الداخلية، مازن الفراية، ووزير السياحة والآثار الدكتور عماد حجازين، ومدير عام دائرة الجمارك الأردنية لواء جمارك أحمد العكاليك، الخميس، بزيارة تفقدية إلى مركز حدود العمري، تم خلالها الاجتماع مع مسؤولي المركز والاستماع إلى إيجاز عن واقع المركز وطبيعة الخدمات المقدمة فيه ومدى جاهزية بنيته التحتية.

واطلع الفراية وحجازين، خلال جولة ميدانية في مرافق المركز، على سير العمل والمشاريع التي يتم تنفيذها حالياً، بهدف تطوير مستوى الخدمات المقدمة وتحسين البيئة العامة في المركز الحدودي، وكذلك تم متابعة تقدم سير العمل في تجهيز غرفة عمليات الإدارة المشتركة، التي تسهم في توحيد الإجراءات بين مختلف الجهات العاملة في المركز وتكاملتها.كما شدد الوزيران، على أهمية التخطيط المستقبلي للاستمرار في تحسين

الخدمات اللوجستية وتأهيل بيئة العمل وتأمين الاحتياجات الأساسية، بما يعزز من جاهزية المركز وقدراته لاستقبال الأعداد المتزايدة من الزوار والسياح.

وفي هذا السياق، أكد وزير الداخلية، على ضرورة التنسيق بين جميع المعنيين في المركز والتعاون بينهم، بما يضمن تسير جميع الأعمال وإدارتها على أكمل وجه، وبما يحقق المصلحة الوطنية.

ووجه الفراية، إلى تشكيل فريق مختص، لإعداد دراسة تفصيلية حول مشروع خدمة Drive Thru، ومدى إمكانية تطبيقها ومتطلبات ذلك، لتجويد مستوى الخدمات في المركز.وبهذا الخصوص، أوعز الوزير الفراية، إلى إعداد خطة رئيسية شاملة، وفق أعلى المعايير، لتطوير الموقع، تضمن الاستمرار في تحسين الإجراءات وتأهيل البنية التحتية بالمركز، بهدف تقليل فترة مكوث المسافرين بالمركز وتقديم الخدمات الفضلى لهم.

عمان
أكد وزير الصحة الدكتور إبراهيم البدور، أن القطاع الصحي في الأردن يواصل تحقيق تطورات ملموسة في مختلف مجالاته، خاصة الجراحة التي تعد من أبرز ركائز التطور الصحي.

وقال البدور، خلال افتتاحه المؤتمر السنوي السادس للجمعية الأردنية للأطباء حاصلي زمالة كلية الجراحين الأميركية الخميس، إن "وجود نخبة من الخبراء والممارسين في مجال الجراحة يعكس الالتزام الراسخ بتحقيق التميز في الرعاية الصحية، وبيز الدور الحيوي للجراحين في تحسين جودة حياة المرضى وتعزيز صحة المجتمع".

وأضاف، إن الجراحة الحديثة باتت تعتمد بشكل كبير على البحث العلمي، والتخصصات الدقيقة، والتقنيات المتقدمة التي يشهدها العالم، مبيناً أن الوزارة تعمل وفق نهج تكاملي وتشاركي، يعزز التعاون بين جميع مكونات القطاع الصحي، سواء الحكومية أو الخاصة أو الأكاديمية، بهدف تطوير القدرات الوطنية وتوسيع نطاق الخدمات.

وأشار البدور إلى أن الوزارة واصلت توسيع الخدمات الجراحية النوعية، مثل جراحات القلب، في عدد من المستشفيات الحكومية، ضمن سياسة تستهدف رفع

كفاءة الأداء وتوفير خدمات عالية الجودة في مختلف المناطق، مشدداً على أن ما تحقق حتى الآن هو بداية لمسار مستمر نحو نظام صحي أكثر تطوراً، يركز على تأهيل الكوادر وتحسين بيئة العمل وتوسيع فرص

الأشغال: تطوير برنامج لصيانة الطرق خلال السنوات الخمس المقبلة

عمان
أعلنت وزارة الأشغال العامة والإسكان، أنها أجرت مسحاً لما يزيد على ١٠ آلاف كم من الطرق في المملكة، بهدف تكوين قاعدة بيانات عن احتياجات الصيانة في الدليات القريبة والمتوسطة والبعيدة.

ووفقاً لنتائج المسح، تسعى الوزارة لتطوير برنامج لصيانة شبكة الطرق الواقعة خارج مراكز المدن، ضمن خطة تمتد لـ ٥ سنوات (٢٠٢٥-٢٠٢٩). وقال الناطق الإعلامي باسم الوزارة عمر المحارمة، إن هذه الخطة تأتي في إطار حرص الحكومة على تعزيز البنية التحتية للطرق، باعتبارها شرياناً حيوياً للتنمية وخدمة المواطنين، وضمان استدامة شبكة الطرق المجانية وتحسين مستوى السلامة والخدمة عليها.

وأوضح أن شبكة الطرق التابعة لاختصاص الوزارة بلغت بنهاية ٢٠٢٤ نحو ٨٦٦١ كم، موزعة على ٣٤٣٣ كم من الطرق الرئيسية، و ٣٢٠٤ كم من الطرق الثانوية، و ٢٩٢٤ كم من الطرق القروية.

وأشار إلى أن الوزارة أنهت أخيراً مسحاً شاملاً باستخدام تقنيات متقدمة شملت أكثر من ٢٠٠٠ كم من الطرق، تضمنت استخدام أجهزة ليزر لقياس نعومة السطح، وراداراً أرضياً لكشف طبقات الأسفلت دون تكسير، وأجهزة انحناء لقياس القوة الإنشائية للطرق، في خطوة تهدف إلى بناء خطط صيانة دقيقة وفعالة.وبين المحارمة، أنه تم إجراء مسح فضائي شامل باستخدام الأقمار الصناعية لنحو ١٠ آلاف و ٦٠٣ كم، من الطرق المعبدة ضمن اختصاص الوزارة وأمانة عمان وبعض البلديات، حيث أظهرت النتائج أن ١٥ بالمئة من الطرق الرئيسية و ٣٦ بالمئة من الطرق الثانوية و ٦٠ بالمئة من الطرق القروية تحتاج إلى صيانة بدرجات متفاوتة، مشدداً على أن هذه البيانات تشكل الأساس العلمي لخطة الصيانة الممولة من الموازنة العامة.وقال إن الوزارة تسعى لتأمين الاحتياجات المالية المطلوبة لصيانة الطرق والتي تتجاوز مئات الملايين سنوياً، وذلك في إطار التزام الحكومة بتقديم بنية تحتية حديثة وأمنة، وتطوير خدمات الطرق والنقل وضمان استدامتها لخدمة الأجيال القادمة.

صيانة شاملة لثلاثة طرق رئيسية في إقليم الشمال

عمان
أعلنت وزارة الأشغال العامة والإسكان عن بدء مشروع صيانة شاملة لأجزاء من ٣ طرق رئيسية في إقليم الشمال، بكلفة تقديرية تبلغ ١,٤ مليون دينار.

ويشمل المشروع صيانة طريق الزرقاء - المرقق كمرحلة أولى، يليه طريق عمان - اربد، وطريق الصفاوي - الحدود العراقية.

وتتضمن أعمال الصيانة إزالة الطبقات الإسفلتية التالفة واستبدالها بأخرى جديدة وفقاً للمعايير العالمية، ومعالجة الهبوطات الخطرة، وتنفيذ أعمال الدهانات الأرضية وعلامات السلامة المرورية على امتداد هذه الطرق، إلى جانب أعمال دامة لضمان متانة الرصف.

جاء هذا المشروع استمراراً لاستراتيجية الوزارة الرامية إلى الحفاظ على البنية التحتية للطرق التي تعد شرياناً حيوياً للتنمية الاقتصادية والاجتماعية، حيث تسهم الطرق السليمة في تعزيز حركة التجارة الدولية والمحلية من خلال توفير تنقل آمن، فضلاً عن خفض تكاليف الصيانة المستقبلية والحد من الحوادث المرورية.وستتطلب الوزارة آنية التحويات الجزئية بغزل مسرب واحد في كل طريق باستخدام حواجز بلاستيكية، مع الحفاظ على المسرب الآخر مفتوحاً للمرور، على أن يتم الانتقال للعمل في المسرب الثاني فور انتهاء أعمال الصيانة في الأول.وتقوم الوزارة بتجهيز مواقع العمل بجميع وسائل السلامة المرورية، بما في ذلك التحويات المؤقتة واللوحات الإرشادية التحذيرية، مع تأكيد ضرورة الالتزام بتعليمات كوادر المشروع ورفق الأمن العام.

وتدعو الوزارة مستخدمي الطرق إلى توخي الحذر والالتزام بالإرشادات الصادرة عنها أو عن مديرية الأمن العام، مع الإشارة إلى أن تحديثات سير الأعمال سيتم نشرها عبر الموقع الرسمي للوزارة وصفحاتها على منصات التواصل الاجتماعي.

محاضرة توعوية في الإسعافات الأولية والسلامة العامة لـ "مهندسو الزرقاء"

الزرقاء
نظمت لجنة المهندسات في فرع محافظة الزرقاء لنقابة المهندسين الأردنيين، بالتعاون مع مديرية دفاع مدني الزرقاء، محاضرة توعوية متخصصة حول السلامة العامة والإسعافات الأولية، استهدفت المهندسين والمهندسات والعاملين في مديرية أوقاف الزرقاء، وذلك في مقر فرع النقابة.

وتناولت المحاضرة آليات التعامل مع الإصابات الطارئة، وطرق تقديم الإسعافات الأولية لحالات ضربات الشمس، والاختناق، والإغماء، والنزيف، والجروح، والكدمات، إضافة إلى تدريب الحضور على أنواع الطفايات اليدوية وكيفية استخدامها بشكل صحيح في حالات الحرائق.

وأعرب رئيس مجلس الفرع، المهندس جمال أبو عيد، عن تقديره العميق لجهود كوادر الدفاع المدني، مؤكداً دورهم الإنساني الكبير في إنقاذ الأرواح.

الزنجبيل والنعناع: مشروب طبيعي لدعم صحة الكبد



الغذائية إلى معالجة الفضلات،
ينظم الجسم؛ يساعد كل من الزنجبيل والتنعان على الهضم، مما يقلل من عبء السعال على الكبد، مما يسمح له بالتكيف بشكل أكبر على إقلاع السموم عن الجسم، ويضمن ماء الديوكس عدم تراكم السموم أو الفضلات على الكبد.
يقوي مناعة الكبد: الزنجبيل والتنعان غنيان بمضادات الأكسدة والفيتامينات التي تقوي جهاز المناعة، مما يساعد الجسم على مكافحة العدوى والأمراض بفعالية أكبر.
يعزز نفاذية الأيض: تعمل خصائص الزنجبيل الحرارية على تسريع عملية الأيض، مما قد يساعد في إقاص الوزن عن طريق حرق المزيد من السعرات الحرارية على مدار اليوم، كما أنه يساعد على تخفيف العبء عن الكبد، مما يؤدي إلى عمله بكفاءة عالية.
يخفف التوتر: للتنعان رائحة زكية، لها تأثير مهدئ على العقل، حيث تقلل التوتر وتغتنز الاسترخاء، بينما تساهم خصائص الزنجبيل المهدئة في تخفيف التوتر بشكل عام.
كيف تحضر الزنجبيل والتنعان المزيج للسموم؟
في البداية، قشر الزنجبيل وقطعه إلى شرائح رفيعة. اغسل حبة من أوراق التنعان الطازجة جيدًا. قطع الليمونين إلى شرائح دائرية بسمك أربعة أقدام.
أضف شرائح الزنجبيل وأوراق التنعان.
اعصر عصير الليمون لشبكة خضابية مميزة.
امكأ الإناء بغطاء، مع ترك مساحة في الأعلى للحليو.
يمكن إضافة رائحة من العسل في حين يكون المذاق اللطيف. اشرب ماء الديوكس طوال اليوم للاستفادة من فوائده.

والتهاب
والزنجبيل والنعناع مشروب طبيعي مغني ومبقي للكبد، يمكن
تأثيره صباحاً لدم صافٍ لدم صافٍ، وغني بخصائصه. الأيسدة
والخصائص مضادة للتهابات، وفوائد مضادة. يساعد هذا
الشرب البسيط على طرد السموم، وتعزيز عملية حرق الدهون،
وسعادة الهضم، وتعزيز وظائف الكبد بشكل عام.
يعمل الكبد كجهاز ترشيح رئيسي في الجسم، حيث يحول السموم إلى
فضلات، وبالتالي يقي الدم ويستقبل العناصر الغذائية والأدوية
التي تدخل الجسم ببعضها البعض. ومع ذلك، هناك العديد من
الطرق الطبيعية لتطهيره. يُعدّ ماء الزنجبيل والنعناع أحد هذه
المشروبات المثالية للسموم، وهو طريقة منشقة لدم صحة الكبد.
يُعرف كل من الزنجبيل والنعناع بخصائصهما المضادة
للالتهابات، وهما مفيدان للغاية لوظائف الكبد.
يُنظف الزنجبيل والنعناع والجسم؟
يُزيل السموم الضارة من الجسم: يتميز كل من الزنجبيل والنعناع
بخصائص مضادة للتهابات، تساعد على تقليل الالتهابات في
الجسم، وتخفيف أعراض حالات مثل التهاب المفاصل، وتحسين
الحالة العامة.
يحسن الترطيب: يساعد شرب ماء الزنجبيل والنعناع المزيل
للسموم على مدار اليوم على ترطيب الجسم، ويقول الخبراء إن
ماء يطر، السموم بكفاءة أكبر. وعند دمجه مع مكونات مساعدة
مثل الخل، والنعناع، يكون له تأثير أقوى.
يمكن أيضاً الحفاظ على رطوبة الجسم حصول الكبد على السوائل
التي يحتاجها لأداء وظائفه المتعددة، من استقلاب العناصر

فواكه غنية بالبروتين: 5 خيارات مفاجئة لتعزيز نظامك الغذائي



٢. الجافة: ٤,٢ جرام بروتين لكل كوب
الجافة ليست فقط فاكهة لذية، بل أيضاً غنية بالبروتين حيث تحتوي على ٤,٢ جرام لكل كوب. يمكن تناولها بالقشر أو بدونه، كما أنها مصدر ممتاز لفيتامين C. ويُعتقد أن الجافة تساعد في الحفاظ على مستويات السكر الدم مستقرة، مما يزيد من أهميتها الغذائية.

٣. الرمان: ٢,٩ جرام بروتين لكل كوب
الرمان، بمذاقه المميز وجذوبه الغنية بالعصير، يقدم ٢,٩ جرام من البروتين لكل كوب. لو لم يعرف بكونه غنياً بمضادات الأكسدة التي تدعى فلافونويدات والعضلات وتضارب الالتهابات، بذور الرمان تصلح كوجبة خفيفة أو كإضافة للزبادي والسلطات، بل وحتى لل أطباق المالحه مثل سمك السلمون.

٤. المشمش: ٢,٢ جرام بروتين لكل كوب
المشمش الطازج، وليس فقط المحفوظ المعروف، يحتوي على ٢,٢ جرام بروتين في كل كوب. إلى جانب كونه الحلو، يمكن استخدامه في السلطات و دقيق الشوفان وحتى مع أطباق الدجاج أو المأكولات البحرية عند شويه للحصول على نكهة الكراميل الطبيعية.

٥. الكيوي: ٢,١ جرام بروتين لكل كوب
الكيوي، بفضل مذاقه الحامض وقشرته القابلة للأكل، يقدم ٢,١ جرام بروتين لكل كوب. وهو غني بفيتامين C الذي يعزز مناعة الجسم، ويدعم صحة الجهاز الهضمي. يمكن تناوله كوجبة خفيفة أو استخدامه في الحلويات والسلطات.

وعندما نبثح عن مصادر البروتين اليومية، غالباً ما نتجه نحو اللحوم، الدجاج، الأسماك، منتجات الألبان أو حتى البقوليات، لكننا قد لا نعرفه الكثيرون أن الفاكهة أيضاً يمكن أن تكون مصدراً جيداً للبروتين، إلى جانب غناها بالفيتامينات، الألياف والغذائية الدقيقة الأخرى. صحيح أن محتواها البروتيني يختلف من نوع إلى آخر، إلا أن بعض الفواكه تتميز بكونها أعلى من غيرها في هذا العنصر الأساسي لبناء العضلات والحفاظ على الصحة.

إضافة هذه الفواكه إلى نظامك الغذائي لا يُعني فقط عن الملل الناتج عن تكرار تناول نفس الفواكه التقليدية للبروتين، بل يمنع الجسم أيضاً فوائد مضاعفة من عناصر غذائية أخرى. على سبيل المثال، إضافة الفواكه الغنية بالبروتين إلى العصائر الصباحية، إلى جانب بعض الخضراوات الورقية مثل السبانخ، يمنع شعوراً أطول بالشبع ويساعد في الحفاظ على الطاقة بين الوجبات.

فأنتمة بالفواكه البروتين:

١. الأفوكادو: ٤,٦ جرام بروتين لكل كوب
٢. الأفوكادو، المعروف بقوامه الكريمي ومذاقه المميز، ليس مجرد إضافة على التوست* بل يعد من أغنى الفواكه بالبروتين بواقع ٤,٦ جرام لكل حبة مطبوخة. يمكن تناوله منفرداً أو تحضيره في وصفات مختلفة. بالإضافة إلى محتواه البروتيني، يُعتبر الأفوكادو مصدراً للدهون الصحية والألياف، مما يجعله مفيداً لصحة القلب والجهاز الهضمي.



بعضلة الأسبوع: عادات تحسن المزاج لأيام



وكلات
تعد علة نهاية الأسبوع فرصة للراحة وتجديد الطاقة
وإضاعة وقت ممتع مع الأهل والأصدقاء، لكن البعض
لا يستغلها على النحو الواجب لتمتعه النشاط خلال
أسبوع العمل.
يرى الخبراء أن عطلات نهاية الأسبوع خادعة، إذ تبدو
فترة طويلة في بدايتها ثم سرعان ما تتلاشى بسبب
المهام والتصفح و"الواجبات".
ولتحقيق أقصى فائدة من علة نهاية الأسبوع، هناك
عادات يمكن تطبيقها حسب مجلة VegOut،
وهي كما يلي:

١. تعزيز لحظات الانتماء
يمكن أن يوقع الشخص خلال عطلة نهاية الأسبوع بالحرص على وضع خطة تشترك شخصاً آخر كترفيه الشرب القوي، أو قضاء بعض المجهات في الحي، أو موعد هاتفي يعتبره كلاماً خطة حقيقية.

٢. تعزيز لحظات الانتماء، حيث إن أطول أبحاث السعادة فاقراً لا يتعلق بالنشاط نفسه وإنما يرتبط بضمان ترتيب دائماً إلى أن العلاقات مؤثر دائم على الرفاهية، والصحة، عندما يتفاعل الشخص اجتماعياً فإنه يكون أقل انشغالاً بالأفكار والهموم ويشعر بعزلة أقل، كما أنه يجيز المزيد من المهام الفردية.

٣. خدمات توفير الوقت
إن الاستعانة بجهة خارجية لأداء مهمة ملحة، أو طلب المساعدة مسبقاً، أو اعتماد خيار النقل السريع يسهم في عدم إهدار وقت العطلة الأسبوعية في الخدمات اللوجستية، إن النقطة الأساسية هي تأثير الوقت، بمعنى شعور الشخص بأن لديه مساحة للتفكير.

٤. كشفت نتائج دراسة ميدانية إن اتفاق المال على خدمات توفير الوقت يقلل من ضغط الوقت ويعزز السعادة.

٣. المشي لمدة ٣٠ دقيقة بتأمل
من الجيد ممارسة رياضة المشي بشكل منظم لأنها
تحسن الحالة المزاجية. أظهرت دراسة من جامعة
الكاليفورنيا، نشرت في دورية Emotion، أن حث
الناس على تنمية الوعي خلال جولات المشي الأسبوعية
يعزز الشعور الإيجابية ويقلل من التوتر بشكل ملحوظ.
٤. الحد الأدنى من التمارين الرياضية
يبغي الاهتمام بممارسة الحد الأدنى من التمارين
الرياضية المحببة. إن الهدف ليس الكمال، بل تحفيز

بين الكسل والرياضة..

جدل علمي حول سر طول العمر



يكونان مفيدين للصحة وطول العمر، بينما التعاريف الرياضية المثقفة قد تخلق اضطراباً بالجسم. ويستند بحث بايبله من الواقع: العداء السوفيتي فلاديمير كوزاك، حامل الرقم القياسي العالمي في سباقات ١٠ و ١٥ كلم، توفي في سن ٤٨ عاماً إثر إصابة قلبية. كما توفي عداء نمساوي في ٥٨ عاماً، وعداء من ٣٨ سنة من عمره، قد شاركتهما في سباقات الماراثون. وفي المقابل، عاش أشخاص لم يمارسوا الرياضة مثل ونستون تشرشل وكوتراياك أديناو والمدة المثلثة الإثني عشر الثانية، جميعهم قد تسعين، بل إن بعضهم تجاوز المئة عام، لكن، كل يعني ذلك أن الكسل هو سر طول العمر؟ الجواب العلمي يبدو مختلفاً. تقول أناتاسيا سيغافوكا، كبيرة علماء التمرن في المركز الوطني الروسي للبحوث الرياضية: "تمتددة الدراسات تؤكد أن النشاط البدني يساهم في زيادة متوسط العمر المتوقع وتحسن نوعية الحياة. الكسل يعني ذاته ليس عاملاً في طول العمر، بينما يساعد نمط الحياة النشط في الحفاظ على الصحة وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة". وتضيف أن التعاريف المنظمة لنمط الحياة القلبي العام، والتي تزيد القدرة على العمل، وتقلل من العديد من الأمراض، بينما قد تؤدي التعاريف المفرطة أو غير المناسبة إلى إصابات وضغطات

وكلات
عاش وستون تشرينال حتى سن ٩١ عاما، وكان في توفيت مستشارا
المالية الغربية البولي كوراد اديانور في سن ٩١ عاما. في توفيت
المنذ الملتح البريطانيون البريطاني الثانية في سن ١٠١ عام.
ما يجمع بينهم جميعا هو أمر واحد فقط — أنهم لم يمارسوا
الرياضة على الإطلاق، وعلى النقيض من ذلك، فإن بعض
الرياضيين، وخاصة العدائين، رحلوا عن الحياة قبل بلوغهم
الخمسين. ومع ذلك، تبقى الحياة بلا حركة أمرا مستحيلا، لكن
يظل السؤال: إلى متى الضروري أن نرقف أنفسنا في صالات الرياضة
وعلى مضامير الجري؟
تعود نظرية أن الكسل قد يكون ضامنا للصحة إلى الدكتور بتر
أكست، أستاذ العلوم الطبية في جامعة فولدا الألمانية والمتخصص
في أمراض الشيخوخة وعلوم النفس. ويؤمن مفهومه عن أن كل إنسان
يتمتع منذ الولادة مقدارا محددا من الطاقة الحيوية، وكلما استهلك
الشخص هذه الطاقة بسرعة أكبر، كلما تقدم به العمر وفُترت عليه
علامات الشيخوخة مبكرا.
يرى البروفيسور الألماني أناني بتر أكست من جامعة فولدا أن الإجابة
قد تكون نعم. فحسب نظريته، النوم لساعات طويلة والكسل قد

اكتشاف علامة إنذار مبكرة للسرطانات العدوانية

حوظ، لتصبح أكثر تسطحا على وجود خلية غازية. سار واي إيه بي أو أزالوا سرطان إلى مستويات تكاد تكون في سلالة خلايا سرطان الرئة على ي مستويات عالية من ، وقد أدت إزالة البروتين من مشتقة من المريض إلى إيفاش.

نيزويك الجديد حقا هو أننا سرطان إلى إس إس ٦، وهو ي إزد ، إن إزالة بروتين سلالات خلايا سرطان الرئة رات واي إيه بي ، وهذا أمر واي إيه بي ينشط في العديد أعضاء العلماء أنه نظرا لأن البشرية تحتوي على

مستويات عالية بشكل غير عادي من بروتين إس إس ٦ فمن المحتمل استخدامه مؤشرا على السرطان القبطي. وأوضحت تانوس "تنظم مستويات البروتين من خلال عمليات التخليق والتحلل، تحتوي كل خلية على بروتينات تنظم ذلك في حالة بروتين إس إس ٦ هناك مستويات مختلفة تستهدف تحلل البروتين، تكون غائبة أو غير فعالة في بعض أنواع السرطان." ووجدت مستويات أعلى من "جس إس إيه إس ٦" في سرطان الرئة وسرطان الكلى والورم الدموي وسرطان الكبد وسرطان قشرة الكظر.

أوضح الباحثون أن فهم كيفية تخفيف الجين والأدباب لغزو الخلايا السرطانية يمكن أن يساعد أيضا في تصميم علاجات جديدة تعتمد على مسارات إشارات خاصة بالأدباء. وقال تانوس "نعتقد أن هذا يتيح لنا طريقة جديدة لفهم كيفية تحكم الإشارات الخلوية في انتشار السرطان، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى علاجات أكثر وطرق أفضل للتنبؤ بأي أنواع السرطان ستصبح عدوانية."

به الشجيرات على سطح الخلية، والتي ينسب إشارات تجعل الخلايا السرطانية أكثر بطاوة إن كان هذا الاهداب تنشط مسارا يعرف باسم "إس إس إيه" / تي إي زد، والذي يتحكم في قدرة الخلايا السرطان على النمو والانتشار في الجسم.

الدكتور تانوس أن "السبب الرئيسي لمرض السرطان هو المرض الالتهابي، والذي ما تغزو الخلايا السرطانية أنسجة بعيدة الجسم، أي أنها تنتشر إلى جزء آخر في الجسم."

وجدنا أن الخلايا ذات مستويات "إس إس إيه" منخفضة أصبحت أكثر غزوا للأنسجة الأخرى، وغزو يعكس بإزالة الاهداب .

طاني: "بوحت الفريق في ما يحدث عندما تنتج الخلايا سرطانية، وإس إس إيه لا تغطي الخلايا ذات أهدافها طويلا، وإس إس إيه كهرتها

وكالات

- أظهر العلماء لأول مرة أن بروتينا يساعد الخلية على الاستعداد للانقسام يمكن أن يحفز انتقال السرطان من عضو إلى آخر، وكشف العلماء عن أن هذا البروتين الموجود في خلايانا يشكل علامة تحذير مبكرة للسرطانات العدوانية وهدفا جديدا محتملا لأدوية توقف انتشارها.

وأجرى الدراسة باحثون من جامعة برونيل في لندن بالملكة المتحدة، ونشرت نتائجها في مجلة ليف ساينس ايليس في ١٨ أغسطس/ آب الجاري، وكتبت عنها مجلة نيوزويك الأمريكية.

وقالت إريبرا تانوس عالمة الطب الحيوي في جامعة برونيل في بيان "كشفت بياناتنا عن دور جديد لبروتين الجسم المركزي [إس إيه إس] في تكوين الأهداب (بناء قرون استيعاب الخلية)، وتنشيط بروتين آخر، وغزو الخلايا السطحية".

وتؤدي المستويات العالية من البروتين إلى نمو أهداب خلايا بشكل أكبر وأطول. وتلعب دورا في بناء هيكل

Etsy.. بوصلة رقمية لمحبي السلع العتيقة المصنوعة يدوياً



وكان الطرح العام الأولي للموقع بتاريخ ١ أبريل/نيسان من عام ٢٠١٥، وكانت القيمة السوقية عند الطرح العام الأولي، تتراوح بين ٣,٥ و ٤ مليارات دولار أمريكي.

فكرة الإنشاء

تأسس موقع Etsy عام ٢٠٠٥ على يد عامل البناء وصانع الأثاث الهادي روب كالين في شقته ببروكلين.

وبدا كالين وصديقه، كريس ماغواير وحاييم شويك، العمل على فكرة إنشاء سوق إلكتروني يُتيح للناس بيع سلعهم اليدوية الفريدة. وانضم صديقه والمؤسس المشارك جاري دتاربييل إلى الفريق المؤسس بعد حوالي شهر، وتحرك الفريق بسرعة، حيث عمل على النسخة الأولى من Etsy لمدة شهرين ونصف قبل إطلاق الموقع.

وحقق الموقع زيادة في عدد الزيارات وجذب البائعين بوتيرة سريعة خلال عامه الأول، مما لفت انتباه المستثمرين.

وقد منح هذا الشركة المزيد من الأموال للاستثمار في زيادة عدد الزيارات وإضافة المزيد من الموارد والأدوات لمساعدة البائعين على اكتساب المزيد من الانتشار.

كيف يعمل Etsy
يسهل Etsy استخدام موقعه الإلكتروني على كل من البائعين والمشتريين.

ويمكن للبائعين التسجيل في Etsy وعرض منتجاتهم المصنوعة يدوياً، أو المنتجات القديمة، أو لوازم الحرف اليدوية للبيع مقابل رسوم بسيطة.

وتبلغ تكلفة عرض المنتجات على "إتسي" ٠,٢٠ دولارًا أمريكيًا، وتمنح هذه الرسوم العملاء صلاحية عرض منتجاتهم لمدة أربعة أشهر، تجدد تلقائيًا بعد ذلك.

ويمكن للمشتريين بعد ذلك استخدام ميزات البحث الرائدة في Etsy للبحث في المنصة عن المنتجات التي تهتمهم.

ويمكنهم تصفح المنتجات المعروضة، وقراءة التقييمات، وإضافة المنتجات التي يرغبون بشرائها إلى سلة التسوق.

ولضمان سلامة التعامل التجاري، يتيح Etsy للمشتريين أيضًا التواصل مع البائعين وطرح الأسئلة قبل الشراء، أو ببساطة إضافة المنتجات إلى سلة التسوق.

وعندما يكون المشتري مستعدًا للشراء، يُسهّل Etsy المعاملة ويحول دفعة العمل بعد خصم العولات والرسوم، إلى الحساب المصري للبائع.وبعد إتمام عملية الشراء، يُطلب من المشتري ترك تعليقاتهم على المنتج وتجربتهم مع البائع، وهذا يُرسي مكانة المشتري في المجتمع، ويُفيد المشتريين الآخرين الذين يَفكرون في الشراء من البائع.

هونر تكشف عن هاتفها الذكي القابل للطي Magic V Flip 2



OLED قياسها ٦,٨٢ إنشات بدقة قدرها ١٣٣٢×٢٨٦٨ بكسلا، مع معدل تحديث قدره ١٢٠ هرتزًا، وسطوع يصل إلى ٥٠٠٠ شمعة، في حين تبلغ أبعاد الشاشة الخارجية ٤ إنشات بدقة قدرها ١٠٩٢×١٢٠٠ بكسلًا وسطوع حتى ٣٦٠٠ شمعة. ومع ترقية الكاميرا والبطارية، يظل أبرز انتقاد للهاتف اعتماده على معالج Snapdragon ٨ Gen ٣ الصادر عام ٢٠٢٣، لكنه ما زال يقدم أداءً قويًا قادرًا على منافسة Galaxy Z Flip ٢. وياتي الهاتف بسمك خفيف قدره ٦,٩ ملم عند فتحه، و ١٥,٥ ملم عند طيه، ويدعم معيار مقاومة الماء والغبار IP٥٨/٥٩. ويعمل الهاتف بنظام Android ١٥ مع واجهة MagicOS ٩,٠، ويدعم أدوات الذكاء الاصطناعي مثل التدوير للبحث Circle to Search، والترجمة الحية الفورية، وغيرها.

وتطرح هونر هاتف Magic V Flip ٢ بدايةً من هذا الشهر بسعر يبدأ من نحو ٨٠٠ دولار أمريكي.

وكالات
نما موقع Etsy، السوق الإلكتروني للسلع المصنوعة يدوياً والعتيقة، من شركة ناشئة صغيرة إلى سوق عالمية تضم أكثر من ٩٣ مليون مستخدم نشط وأكثر من ٧ ملايين بائع في أكثر من ٢٠٠ دولة حول العالم.

ولكن كيف وصل إلى هذا الحجم، وكيف يواصل نموه بمعدلات ماثلة؟
في هذا التقرير، نسلط الضوء على بدايات Etsy وتاريخه ونموه، بالإضافة إلى الاستراتيجيات والأساليب التي جعلته قوة التجارة الإلكترونية التي هو عليها اليوم.

ما هو Etsy؟

إذا كنت لا تعرف Etsy، فهو سوق التجارة الإلكترونية العملاق

الذي أصبح الوجهة الأولى للسلع المصنوعة يدوياً والفريدة من

نوعها والقديمة على الإنترنت، حيث يربط الحرفيين والحرفيات

بالمستهلكين حول العالم.

وسُمّنت منصة Etsy الإلكترونية وتطبيقها على الهاتف المحمول

لمساعدة البائعين على بيع منتجاتهم المصنوعة يدوياً والفريدة من

نوعها، ويركز Etsy حصرياً على هذا المجال.

وفي الواقع، إذا كنت ترغب في بيع شيء ما على Etsy، فيجب أن

يكون مصنوعاً يدوياً أو قديماً أو من لوازم الحرف اليدوية.

ويشبه Etsy معرضاً مفتوحاً للحرف اليدوية، حيث يسمح

للبائعين بعرض منتجاتهم للبيع في واجهة عرض شخصية حيث

يمكن للعملاء العثور على منتجات في مجموعة واسعة من الفئات

مثل المجوهرات والإكسسوارات، والملابس والأحذية، والمزحل

والعيشية، ومخلات الزفاف والحلقات، والألعاب والترفيه، والفنون

والمقتنيات، ولوازم الحرف اليدوية.

معلومات أساسية عن الموقع:ويتمتع الموقع ضمن القطاعات

الاقتصادية، لقطاع التجارة الإلكترونية، وقد تأسس بتاريخ ١٨

يونيو/حزيران، من عام ٢٠٠٥.

والمؤسسون لموقع Etsy، هم روبرت كالين، كريس، ماغواير،

حاييم شويك، ولحقاً انضم لهم جاري دتاربييل.

ويتخذ الموقع في بروكلين، بولاية نيويورك مقراً له، ويتولى

منص الرئيس التنفيذي للموقع جوش سيلفرمان، بداية ٢٠١٧.

وحتى الآن.وبحسب بيانات موقع "سكتر آب سيفت"، بلغ عدد

المستخدمين للموقع، حوالي ٩٣,٩ مليون مستخدم، حتى الربع الثاني

من عام ٢٠٢٢، وفق أحدث البيانات المتاحة.

كما بلغ عدد الموظفين المديرجين، أكثر من ٢٤٠٠ موظف، حتى

ديسمبر/كانون الأول عام ٢٠٢١.

زلة جديدة لغروك: كشف نحو 300 ألف من محادثات مستخدميه على الإنترنت

وكالات
كُشفت مئات الآلاف من محادثات المستخدمين مع روبوت الدردشة "غروك"، الذي طورته شركة "xAI" التابعة لإيلون ماسك، في نتائج محركات البحث وعلى ما يبدو دون علم المستخدمين.

ونُشأ روابط الكترونية فريدة عندما يضغظ مستخدمو "غروك" على زر مشاركة نص محادثتهم معه، ولكن بالإضافة إلى مشاركة المحادثة مع الشخص المتلقي المقصود، يبدو أن هذا الزر جعل المحادثات قابلة للظهور في نتائج البحث على الإنترنت.

وكشفت عملية بحث على "غوغل" يوم الخميس عن فهرسة ما يقرب من ٣٠٠ ألف محادثة مع "غروك"، بحسب تقرير لبيبة الإذاعة البريطانية (بي بي سي)، اطلعت عليه "العربية Business".

وقد دفع هذا أحد الخبراء إلى وصف روبوتات الدردشة المدعومة بالذكاء الاصطناعي بأنها "كارثة خصوصية مستمرة".

ومن بين نصوص المحادثات التي اطلعت عليها "بي بي سي" أمثلة على مطالبة مستخدمين لروبوت الدردشة التابع لإيلون ماسك بإنشاء كلمة مرور آمنة، وتقديم خطط وجبات لإقناص الوزن، والإجابة على أسئلة مفصلة حول حالات طبية.

وأظهرت بعض نصوص المحادثات أيضاً محاولات المستخدمين لاختبار حدود ما سيفعله أو يفعله "غروك".

وفي أحد الأمثلة، قَدّم روبوت الدردشة "غروك" تعليمات مفصلة حول كيفية صنع دواء من الفئة "A" في مختبر. ويشير هذا التصنيف إلى أقوى أنواع المواد المخدرة.

وهذه ليست المرة الأولى التي تظهر فيها محادثات المستخدمين مع روبوتات الدردشة المدعومة بالذكاء الاصطناعي على نطاق أوسع مما كانوا يتصورون عند استخدام خاصية "المشاركة".

وتراجعت شركة الذكاء الاصطناعي "OpenAI" مؤخرًا عن "تجربة" أظهرت محادثات المستخدمين مع روبوتها للدردشة "شات جي بي تي" في نتائج محركات البحث عند مشاركة المستخدمين لها.

وفي وقت سابق من هذا العام، واجهت شركة ميتا انتقادات بعد ظهور محادثات المستخدمين المشتركة مع روبوتها للدردشة "Meta AI" في قسم "اكتشاف" العام بتطبيق روبوت الدردشة.

وفي حين أن تفاصيل حسابات المستخدمين قد تكون مجهولة أو مخفية في نصوص المحادثات مع روبوتات الدردشة التي تظهر في محركات البحث، فإن الطلبات التي يقدموها قد تحتوي على معلومات شخصية وحساسة عن شخص ما وتعرضها للاكتشاف.

وقال الخبراء إن هذا يُسلط الضوء على المخاوف المتزايدة بشأن خصوصية المستخدمين.

غوغل تطلق تطبيقًا مستقلاً لمدير كلمات المرور أندرويد

وكالات
أطلقت شركة غوغل رسمياً تطبيقاً مستقلاً لأداتها لإدارة كلمات المرور المعروفة باسم "مدير كلمات المرور" على متجرها للتطبيقات "Play Store"، مما يتيح لسُخّديها الوصول المباشر إلى الأداة.

تأتي هذه الخطوة بعدما كانت "غوغل" دمجت "مدير كلمات المرور" منذ فترة طويلة في منصف كروم ونظام تشغيل أندرويد، مما يسمح للمستخدمين بحفظ بيانات الدخول وتعديلها وإدارتها ببساطة.

وعلى ذلك، قالت "غوغل" إن إطلاق تطبيق مستقل للأداة يهدف إلى توفير طريقة أسرع وأسهل للوصول إلى كلمات ومفاتيح المرور والبيانات المحفوظة وإدارتها على أجهزة أندرويد. بحسب تقرير لموقع "Neowin" المتخصص في أخبار التكنولوجيا، اطلعت عليه "العربية Business".

ويركز التطبيق، الذي يحمل اسم "Google Password Manager"، بشكل أكبر على الراحة وبساطة الاستخدام أكثر من تقديم ميزات جديدة كلياً.

وقد لا يكون توقيت إطلاق التطبيق عشوائياً، فعندما يبحث المستخدمون عن "مدير كلمات المرور" بالإنجليزية على متجر "Play Store"، عادة ما يصادفون تطبيقات خارجية معروفة مثل "Bitwarden" و "Proton Pass" و "Enpass"، لكنهم لم يكونوا يجدون خياراً خاصاً من "غوغل".

ومع هذا التطبيق المصنق لإدارة كلمات المرور، تعزز "غوغل" وضعها في سوق خدمات إدارة كلمات المرور.

ومن حيث الوظائف، لا يعمل التطبيق إلا كاختصار لواجهة إدارة كلمات المرور الحالية. ومن هناك، يمكن للمستخدمين إدارة بيانات تسجيل الدخول المحفوظة وتعديل الإعدادات. وبالإضافة إلى هذا، يمكن للمستخدمين أيضاً تفعيل التشفير الشامل على الجهاز عبر إعدادات التطبيق. تضمن هذه الميزة حماية كلمات المرور من الوصول غير المصرح به، حتى من قبل "غوغل" نفسها، من خلال تشفير البيانات سواء أثناء التخزين أو النقل. ويرتبط التشفير بملف شاشة الجهاز. ويمكن تفعيله من خلال الإعدادات وتحديداً من "إعداد التشفير على الجهاز" / "Set up on-device encryption".

وبالنسبة لمعظم مستخدمي أندرويد، لن يُحدث التطبيق الجديد أي تغييرات جوهرية على تجربتهم اليومية، إذ أنه لا يوسع نطاق الميزات، بل يُتيح طريقة أخرى للوصول إلى خدمة لطالما كانت جزءاً من نظام أندرويد.

نهاية عصر Fire OS... أمازون تقترب من التحول الكامل إلى أندرويد



وكالات
كشفت وكالة رويترز أن شركة أمازون تدرس التخلي عن نظامها التشغيلي الخاص بأجهزة Fire Tablet اللوحية، والانتقال إلى طرح جهاز لوحي جديد يعتمد على نظام أندرويد بنحو كامل.

وبحسب التقرير، فإن الشركة تعمل حالياً على تطوير جهاز لوحي من الفئة المرتفعة السعر نسبياً، قد يُطرح في الأسواق العام المقبل بسعر يقارب ٤٠٠ دولار.

يُذكر أن أنظمة Fire OS الحالية مبنية على نسخة معدلة من أندرويد، في حين سيعتمد الجهاز المرتقب على النظام الأصلي، مما يسهّل التكامل مع باقي أجهزة أندرويد. ويُعد هذا التحول خبيراً ساراً للمطورين أيضاً، إذ شكّل نظام Fire OS دوماً عائقاً أمام تنوع التطبيقات، نظراً إلى ارتباطه بمنجز تطبيقات منفصل وإجبار المطورين على تصميم نسخ خاصة من تطبيقاتهم لأجهزة أمازون، وهو ما أدى إلى محدودية كبيرة بمنجز أمازون مقارنة بمنجز جوجل بلاي أو متجر آبل.

وقد يكون السعر المرتفع نقطة سلبية، خاصة أن سلسلة Fire معروفة بأسعارها المنخفضة. إذ يبلغ سعر Fire Tablet v٦ نحو ٦٠ دولارًا، ويصل سعر Fire Max ١١ – الأعلى جالياً – إلى ٣٣٠ دولارًا فقط، لكن مرافقين يتوقعون أن يعكس ارتفاع السعر تحسناً كبيراً في المواصفات الداخلية.

وامتعت أمازون عن التعليق على التقرير أو الكشف عن أي تفاصيل تخص الجهاز المرتقب. وولست هذه أول مرة تتخلى فيها الشركة عن منتج يعمل بنظام تشغيل خاص بها. إذ سبق أن أطلقت هاتف Fire Phone عام ٢٠١٤، لكنها أوقفت بيعه بعد عام واحد بسبب ضعف الإقبال.

الذكاء الاصطناعي يقتحم قطاع الإنشاءات.. هل المقاولون مستعدون؟



والكالات
يشهد العالم طفرة كبيرة في مشاريع المدن الذكية، يقودها طموح ضخم لإعادة صياغة شكل المدن والبنية التحتية في المستقبل، للتلاءم مع تغيرات المناخ وتطورات التكنولوجيا وأساليب الحياة الجديدة الأكثر تطوراً وحداثة.

ولم تعد هذه المبادرات مجرد مخططات عمرانية، بل باتت تجارب متكاملة تقوم على البيانات والتقنيات الرقمية لتعزيز الاستدامة وكفاءة الإدارة، غير أن السؤال الذي يطرح نفسه بإلحاح: هل مواقع البناء التي تنفذ هذه الرؤى العملاقة جاهزة فعلياً لمواكبة متطلبات المدن الذكية؟

فجوة رقمية في مواقع البناء

يقول إبراهيم إمام، الرئيس التنفيذي والشريك المؤسس لشركة

PlanRadar، إن الواقع يكشف عن فجوة رقمية لا يمكن تجاهلها

في قطاع البناء، حيث ما زالت الكثير من المواقع تعتمد على الأساليب

التقليدية والأدوات المبتغرة بدلاً من أنظمة رقمية موحدة.

ويضيف إمام لـ"العين الإخبارية"، أن هذه الفجوة تترجم إلى

خسائر مالية هائلة، بحسب تقرير صادر عن PlanRadar

بعنوان "فقدان المعلومات في قطاع البناء"، تكبد القطاع العالمي

خسائر بلغت ١,٨٤ تريليون دولار في ٢٠٢٠ نتيجة البيانات غير

الدقيقة وضعف التواصل بين الأطراف.

ويؤكد رئيس شركة PlanRadar، أن هذه الخسائر لم تتوقف

عند التكاليف المالية، بل امتدت إلى التأخيرات، وتكرار الأعمال،

وفقدان الثقة، وهي كلها تحديات لا تتوافق مع متطلبات المدن

الذكية التي تقوم على التكامل اللحظي للبيانات والإدارة المركزية

والتعاون الفعال بين جميع المشاركين في المشروع.

بيانات موجودة لكن غير مستغلة

ولا يمكن التحدي في نقص البيانات، بل في سوء استغلالها، فيحسب

تقرير McKinsey، فإن أقل من ١٪ من بيانات البناء يتم

استخدامها بفعالية، وهو ما يكشف حجم الفرصة الضائعة.

ويشير إمام إلى أن هذه المشكلة تجعل من المستحيل تقريباً تشغيل

أنظمة الذكاء الاصطناعي بكامل طاقتها، طالما أن القاعدة الأساسية

(أي البيانات) غير منظمة أو غير محدثة.

الحل من وجهة نظر إمام يبدأ باعتماد منصة رقمية موحدة تدمج

التوفيق والتقرير والتواصل داخل نظام متكامل، وهو ما يوفر

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

الأساس لقطاع البناء عالمياً.

9 أعراض يجب أن تقلق منها



العلاج، قد تكون علامة من هذا المرض الخبيث.

السعال طويل الأمد
السعال طويل الأمد، الذي لا يجدي معه العلاج، قد يكون علامة للإصابة بسرطان الرئة.

السعال المصحوب بالدم

في حال ملاحظة بقع دم، حتى ولو كانت صغيرة، في البلغم، يجب عدم تجاهل هذه الإشارة والتوجه فوراً إلى الطبيب.

الشعور بالتعب دون سبب

التعب المستمر الذي لا يزول بأخذ فترات راحة، أو الشعور بالإرهاق عند القيام بأنشطة كان الفرد يقوم بها سابقاً بسهولة، يستدعي الانتباه.

فقدان الوزن غير المبرر

قد يكون فقدان الوزن غير المبرر، دون تغيير في النظام الغذائي، أو مستوى النشاط البدني علامة تستوجب الانتباه إليها.

فقدان الشهية

يمكن لفقدان الشهية والرغبة في تناول الطعام أن يكون علامة تحذيرية.

الآلم غير المبرر

علامات سرطان الرئة تشمل أيضاً الشعور بألم مستمر وحاد في الكتف أو الصدر.

تغيرات الصوت: التغيرات الصوتية المستمرة، كالحة، من بين الأعراض الأقل شهرة لسرطان الرئة.

يعد سرطان الرئة من أكثر السرطانات شيوعاً بين الرجال والنساء على حد سواء، حيث ترتبط أسبابه بشكل وثيق بعوامل مثل التدخين، وتلوث الهواء، والتعرض للمواد السامة.

وتشير بيانات إلى أن حالات الإصابة والوفيات بسرطان الرئة تسجل ارتفاعاً ملحوظاً في العديد من الدول، وقالت الدكتورة جيني ماسنجر، استشارية أمراض الجهاز التنفسي والطب العام: "التدخين هو السبب الرئيسي للإصابة بسرطان الرئة، لكن يمكن أيضاً أن تكون له أسباب جينية، إلى جانب التلوث، والسمنة، والتعرض للمواد الكيميائية في أماكن العمل".

وعالياً ما يشخص سرطان الرئة باستعمال التصوير المقطعي للصدر، كما أن له أعراضاً تمكن من الكشف المبكر عن هذا المرض الخبيث، وهناك ٩ أعراض لسرطان الرئة يجب عدم تجاهلها:

ضيق التنفس

قد يكون الشعور بضيق التنفس عند القيام بأنشطة كنت تقوم بها سابقاً دون مشكلة، أو في حال واجهتك صعوبة أخرى في التنفس علامة من علامات الإصابة بسرطان الرئة".

عدوى صدرية متكررة

العدوى الصدرية المتكررة، التي لا تزول ولا تتحسن مع

وكالات

احذر.. نقص شرب الماء يزيد هرمون التوتر

وكالات

أظهرت دراسة جديدة أجراها علماء في جامعة ليدربول، أن الذين يشربون كمية أقل من الكمية الموصى بها يومياً من السوائل يعانون من استجابة أكبر لهرمون التوتر، وهو ما يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري والاكتئاب.

ووجدت الدراسة أن من يشربون أقل من ١,٥ لتر من السوائل – أو ٧ أكواب من الشاي – يومياً كانت لديهم استجابة كورتيزول للتوتر أعلى بنسبة تزيد عن ٥٠٪ ممن التزموا بتوصيات تناول الماء اليومية.

وقال الدكتور نيل والش، الباحث الرئيسي: "الكورتيزول هو هرمون التوتر الأساسي في الجسم، وترتبط الاستجابة المفرطة للكورتيزول للتوتر بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري والاكتئاب".

التجربة

وفي الدراسة، قسّم نيل وفريقه الشباب الأصحاء إلى مجموعتين متساويتين في الحجم، تمثّلان أقل وأعلى ٢٥٪ من الكمية اليومية للسوائل.

ووفق دورية "جورنال أوف أبلايد فيزيولوجي"، تألفت مجموعة "قلة السوائل" من أفراد يشربون عادةً أقل من ١,٥ لتر من السوائل يومياً (ماء، مشروبات ساخنة، إلخ).

أما مجموعة "كثرة السوائل" فشملت أفراداً التزموا بانتظام بتوصيات تناول الماء اليومية – لترين للنساء و٢,٥ لتر للرجال.

وحافظ المشاركون على عاداتهم المعتادة في الشرب لمدة أسبوع، رُصدت خلاله مستويات الترطيب في عينات الدم والبول. ثم خضع المشاركون لاختبار تيرير للتوتر الاجتماعي، وهو اختبار يُستخدم على نطاق واسع لمحاكاة التوتر في الحياة الواقعية من خلال محاكاة مقابلة عمل ومهمة حسابية ذهنية.

النتائج

أظهرت مجموعة "قلة السوائل" فقط زيادة ملحوظة في مستوى الكورتيزول في اللعب استجابة لاختبار التوتر".

وقال الباحثون: "على الرغم من أن المجموعة التي تناولت كميات قليلة من السوائل لم تبلغ عن عطشها أكثر من المجموعة التي تناولت كميات كبيرة من السوائل، إلا أن بولها كان أغرق وأكثر تركيزاً، وهي علامات واضحة على قلة الترطيب.

ومن الملاحظات المهمة أن قلة الترطيب ارتبطت بزيادة تفاعل الكورتيزول مع اختبار الإجهاد، وارتبطت بزيادة تفاعل الكورتيزول مع الإجهاد بتدهور الصحة على المدى الطويل".

أطعمة مذهلة تعزز قوة الدماغ..

بينها فاكهة قد تبطئ الخرف

وكالات

كشفت دراسة حديثة أجرتها جامعة كينت البريطانية عن طريقة مبتكرة للاستفادة من ثمار الكرز التالفة، عبر تحويلها إلى مسحوق طبيعي قد يساعد في تحسين الأعراض لدى مرضى الخرف بدرجاته الخفيفة والمتوسطة.

ويهدف سر فعالية المسحوق إلى غناء بمضادات الأكسدة، وعلى رأسها الأنثوسيانين والكويرسيتين، المعروفة بخصائصها المضادة للالتهابات ودورها في حماية الدماغ من التدهور المرتبط بالتقدم في العمر.

من النفايات الزراعية إلى غذاء صحي

اعتمد الفريق البحثي على ثمار كرز مزروعة في مقاطعة كينت كان من المقرر التخلص منها في مكبات النفايات، ليتم تحويلها إلى مسحوق أكثر نشاطاً بيولوجياً من العصير، ما يجعله مرشحاً لتقديم فوائد صحية تفوق المكملات الغذائية التقليدية.

وقالت الدكتورة مارينا إزكورا، المشرفة على الدراسة: "استطعنا تحويل النفايات الزراعية إلى مكوّن غذائي قيم يعزز الصحة، بالتعاون مع المزارعين المحليين، لضمان الاستدامة وإتاحة أطعمة صحية بأسعار مناسبة".

أما المؤلفة الأولى للدراسة، د. سارة بلاكبيرن، فأكدت أن الفريق جمع بين التحليل العلمي والاختبارات المخبرية منخفضة التكلفة لإثبات قدرة المسحوق على تحقيق فوائد مزدوجة للإنسان والبيئة.

الأطعمة الغنية بالأنثوسيانين.. فوائد للدماغ والقلب

تشير الدراسات إلى أن الأطعمة الحمراء والبنفسجية، مثل التوت الأزرق والأسود، والكرز، الرمان، والعنب الأسود، والمفوف الأحمر، والبانجان، والكشمش الأسود، والبرقوق الأسود، والفاصوليا السوداء، والأرز الأسود وغنية بالأنثوسيانين الذي يرتبط بتقليل الالتهابات وخفض خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني وأمراض القلب.

دراسة صينية أوضحت أن تناول ٣٢٠ ملغ من الأنثوسيانين مرتين يومياً خفض مؤشرات الالتهاب لدى أصحاب الكوليسترول المرتفع.

كما أظهرت تجربة أخرى أن استهلاك ٦٠-٣٠ غراماً من التوت يومياً يقلل خطر السكري بنسبة ٥٪، فيما بيّنت تجربة أن شرب ٢٠٠ مل من عصير الكرز لمدة ١٢ أسبوعاً ساهم في خفض ضغط الدم.

ورغم أن الأدلة حول دوره في مكافحة السرطان لا تزال محدودة، إلا أن الأنثوسيانين يُصنّف ضمن الفلافونويدات، وهي مجموعة من مضادات الأكسدة القوية التي يعتقد أنها تساهم في الوقاية من الأورام، وفقاً لما ورد في "ذا صن".

تفسير جديد لارتفاع إصابات النساء بالزهايمر

وكالات

اكتشف باحثون أن النساء المصابات بمرض الزهايمر يُظهرن فقداناً حاداً في أحماض أوميغا الدهنية، على عكس الرجال، ما يشير إلى اختلافات في المرض مرتبطة بالجنس.

وتشير الدراسة، التي أجريت في كينغز كوليدج في لندن، إلى أن اتباع نظام غذائي غني بالأوميغا قد يكون عاملاً أساسياً في حماية النساء من خطر الزهايمر، ولكن هناك حاجة إلى تجارب سريرية لتأكيد هذا الطرح.

وبحسب "ساينس دايلي"، أظهر تحليل الدهون – وهي جزيئات دهنية تؤدي العديد من الوظائف الأساسية في الجسم – في الدم فقداناً ملحوظاً للدهون غير المشبعة، مثل تلك التي تحتوي على أحماض أوميغا الدهنية، في دم النساء المصابات بمرض الزهايمر مقارنة بالنساء الأصحاء.

دور الدهون

لم يجد العلماء فرقاً كبيراً في تركيب جزيئات الدهون نفسها لدى الرجال المصابين بمرض الزهايمر مقارنة بالرجال الأصحاء، ما يُشير إلى أن لهذه الدهون دوراً مختلفاً في المرض حسب الجنس.

تؤدي الدهون أدواراً مهمة في الحفاظ على صحة الدماغ، لذا قد تشير هذه الدراسة إلى سبب تشخيص المزيد من النساء بهذا المرض.

وقالت الدكتورة كريستينا ليغيدو-كوكلي، الباحثة الرئيسية: "تكشف الدراسة أن بيولوجيا الدهون في مرض الزهايمر تختلف بين الجنسين، مما يفتح آفاقاً جديدة للبحث".

الأسماك والمكملات والمكسرات

وتابعت: "تشير دراستنا إلى ضرورة حصول النساء على أحماض أوميغا الدهنية في نظامهن الغذائي، سواءاً من خلال الأسماك الدهنية أو المكملات الغذائية، ومع ذلك، تحتاج إلى تجارب سريرية لتحديد ما إذا كان تغيير تركيبة

الدهون يمكن أن يؤثر على المسار البيولوجي لمرض الزهايمر".

الآيس كريم: هل يمكن تناوله يومياً؟



وكالات

الآيس كريم هو أحد الأطعمة المفضلة عالمياً، لكن الخبراء يثيرون تساؤلات حول مدى صحة تناوله بشكل يومي.

فبينما يستهلك الفرد الأمريكي ما يقارب ٩,٢ كيلوجرام سنوياً من منتجات الألبان المجمدة، يؤكد الخبراء أن الإفراط قد يكون له عواقب سلبية.

الآيس كريم والآثار الصحية

تحذر أخصائية التغذية كريستين لورينز من أن الآيس كريم غني بالسكريات المضافة والدهون المشبعة، التي يمكن أن تؤثر سلباً على الصحة عند الإفراط في تناولها. لذلك، يجب على الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل السكري، وارتفاع الكوليسترول، وأمراض القلب، أو من لديهم مشاكل في الوزن، توخي الحذر الشديد.

من الناحية النظرية، يمكن أن يكون للآيس كريم مكان في نظام غذائي متوازن إذا تم تناوله بكميات صغيرة، لكن أخصائية التغذية لورين ماناكر لا تنصح بجعله عادة

يومية. يمكن أن يؤدي الاعتماد على الآيس كريم كوجبة يومية إلى زيادة الوزن ومقاومة الأنسولين وأمراض القلب على المدى الطويل. التأثير التراكمي للسكريات والدهون هو المهم، وليس الضرر من الجرعة الواحدة.

حجم الحصة المثالية

الحصة الغذائية النموذجية للآيس كريم تساوي نصف

تناول العشاء المبكر: فوائد صحية هائلة



وكالات

أكد الخبراء أن تناول وجبة العشاء قبل غروب الشمس عادةً صحية تحسن الهضم والأيض وتوازن مستوى السكر في الدم، وقد تساعد أيضاً على إنقاص الوزن.

تشير الدراسات إلى أن تناول العشاء مبكراً يتوافق مع الساعة البيولوجية للجسم، مما يعزز النوم الصحي والصحة العامة. من المهم تناول الطعام في الساعة ٦:٣٠ مساءً لأنه يمنحك وقتاً كافياً لهضم الطعام، وبحلول وقت النوم (التاسعة أو العاشرة مساءً)، تكون معدتك مستعدة تماماً للراحة. يعتقد الخبراء أن للشمس

علاقة وثيقة بالجهاز الهضمي؛ فمع غروبها، يقل إفراز العصارات الهضمية، مما يجعل وجبات ما بعد الغروب أصعب هضمًا، ويؤدي إلى تكون السموم في الجسم. كما أن تناول الطعام في وقت متأخر من الليل قد يسبب العديد

حقائق عن تأثير الكركديه في خفض ضغط الدم

وكالات

– شاي الكركديه مشروب عشبي خال من الكافيين، قد يساعد على خفض ضغط الدم، ويمكن تناوله ساخناً أو متبرّداً، ومع أنه آمن للشرب في أي وقت من اليوم، إلا أن هناك بعض العوامل التي يجب مراعاتها عند تحديد موعد تناوله.

وعلى الرغم أن الكركديه لا يمكن أن يحل محل أدوية ضغط الدم، إلا أن الأبحاث تظهر أن شرب هذا الشاي يومياً يمكن أن يخفف ضغط الدم الانقباضي والانبساطي (الأعلى والأدنى).

وبحسب "فري ويل هيلث"، وجدت إحدى الدراسات أن شرب كوبين من شاي الكركديه بانتظام قد يخفف ضغط الدم مع مرور الوقت.

معدل انخفاض الضغط

وأظهرت أبحاث أن متوسط الانخفاض في ضغط الدم الانقباضي (الرقم الأعلى) يتراوح بين ٥ و٧ ملم زئبق بهذه الطريقة.

ووجدت أبحاث أخرى أن شرب كوبين إلى ٣ أكواب من شاي الكركديه يومياً يُخفف ضغط الدم.

ويمكن شرب شاي الكركديه أيضاً بعد الوجبات. فقد يُحسّن هذا النوع من الشاي حساسية الأنسولين ويُحافظ

بالرضع.

• أمراض الكبد: قد يزيد شاي الكركديه من بعض إنزيمات الكبد. • الحمل: قد يزيد من خطر الإجهاض.

• الرضاعة الطبيعية: قد يكون شاي الكركديه ضاراً بالرضع.

الرضاعة الطبيعية تحمي قلب الأم مستقبلاً



مقارنة بمن لم يرضعن أطفالهن.

أمراض القلب

وقالت الدكتورة كريستين فيلد، الباحثة الرئيسية: "تظهر دراستنا أن الرضاعة الطبيعية، وخاصةً لدى المصابات بالسكري الحمل، ترتبط بانخفاض خطر الإصابة

بأمراض القلب بعد الولادة".

وأضافت "بالإضافة إلى الأبحاث السابقة، تؤكد نتائجنا أهمية الاستشارات الطبية بعد الولادة فيما يتعلق بالرضاعة الطبيعية والصحة على المدى الطويل".

ووفق "مديكال إكسبريس"، كان خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية المُقدّر خلال فترة ١٠ و٣٠ عاماً

الطبيعية وصحة قلب الأم.

وكالات

أجرى فريق بحثي من جامعة ولاية أوهايو دراسةً أظهرت أن الأمهات اللواتي أرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية، وخاصةً المصابات بالسكري أثناء الحمل، لديهن خطر أقل للإصابة بأمراض القلب في مراحل لاحقة من الحياة.

وقمّيت الدراسة خطر الإصابة بأمراض القلب، بما في ذلك النوبات القلبية والسكتات الدماغية، بعد ١٠-١٤ عاماً من الولادة، ثم بعد ٣٠ عاماً من الولادة.

ووفق "مديكال إكسبريس"، كان خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية المُقدّر خلال فترة ١٠ و٣٠ عاماً

أقل لدى النساء اللواتي أرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية

ميسي والإصابة..

إنتر ميامي يكشف آخر التطورات



اليوم ثم ستتخذ القرار بشأن المشاركة في المباراة، وعلينا الانتظار". وأضاف المدرب المساعد: "سنرى كيف سيكون شعورهما بعد ظهر اليوم لتحديد موقفهم من المشاركة ضد أورلاندو، لقد تدربا معنا بكامل طاقتهما، ونحن سعداء بذلك حقاً". وأكد الفريق أن نجمه تعرض لإصابة عضلية بسيطة، مشيراً إلى أن فترة غياب ميسي ستعتمد على مدى استجابته.

كشفت الإدارة الفنية لنادي إنتر ميامي الأميركي، عن آخر تطورات حالة مهاجمه الأرجنتيني ليونيل ميسي، وإمكانية مشاركته في المباراة المقبلة. وقال خافيير موراليس، المدرب المساعد في إدارة خافيير ماسكرانو بنيادي إنتر ميامي، في مؤتمر صحفي، الأربعاء: "ليونيل ميسي وجوردي ألبا تدربا معنا وأكملوا الحران، سنرى كيف يشعران

تشلسي يرصد

50 مليون يورو لخطف نجم برشلونة الشاب



ولكن قرار قبول العرض، أو رفضه يرجع إلى فيرمين، الذي يعتبر برشلونة "نادي حياته"، فإما أن يختار البقاء ويحاول فرض اسمه كلاعب أساسي في خط الوسط الهجومي، أو يخوض تحدياً جديداً مع تشيلسي في "البريميرليغ".

قدم تشلسي عرضاً رسمياً لبرشلونة من أجل ضم لاعب الوسط الشاب فيرمين لوبيز، وذلك قبل أيام من إغلاق سوق الانتقالات الصيفية. وذكرت صحيفة "سبورت" الإسبانية أن تشلسي قدم عرضاً، للتعاقد مع الدولي الإسباني، بقيمة ٥٠ مليون يورو. وأشارت "سبورت" إلى أن المدير الرياضي للنادي الكتالوني، ديكو، يدرس تفاصيل العرض المقدم من "البلوز". كما يدرك فيرمين أن فرص الانضمام إلى "ستامفورد بريدج"، في هذا الصيف مطروحة على الطاولة. وتضطدم مصالح المدرب هانسي فليك، الذي لا يريد التخلي عن أي لاعب، مع احتياجات النادي الذي يسعى لعقد صفقة كبيرة من أجل تحقيق شروط اللعب المالي النظيف، في وقت أبدي فيه اللاعبون رغبتهم في البقاء مع النادي الكتالوني. ويرى "البلوغرانا" أن بيع فيرمين مقابل هذا المبلغ سيساهم في حل جميع المشاكل المالية للنادي مؤقتاً، إلى جانب تسجيل بعض الصفقات الجديدة

فرنسا تستدعي مهاجما

"جزائري الأصل" لتصفيات المونديال



السعودي)، لوكا هرنانديز (سان جيرمان)، مالو غوستو (تشلسي الإنجليزي)، واستدعى مدرب الديوك، لخط الوسط مانو كوتي (روما الإيطالي)، أديان رابيو (مرسيليا)، أوريليان تشواميني (ريال مدريد الإسباني)، ديزيريه دويه (باريس سان جيرمان)، كيفرين تورام (يوفنتوس الإيطالي). أما الهجوم فتكون من برادي باركولا، عثمان ديمبيلي (سان جيرمان)، كيليان مبابي (ريال مدريد الإسباني)، مايكل أوليسيه (بايرن ميونخ الألماني)، ماركوس تورام (إنتر الإيطالي)، ريان شرقي (مانشستر سيتي الإنجليزي)، ماغنيس أكليوش (موناكو).

مباريات حتى الآن هذا الموسم. وتلعب فرنسا مع أوكرانيا في فروكلاف (بولندا) في ٥ سبتمبر وتستضيف آيسلندا على ملعب "بارك دي برانس" في باريس في ٩ منه. وضمت التشكيلة الفرنسية كلا من لوكا شوفالييه (باريس سان جرمان)، مايك مينيان (ميلان الإيطالي)، بريس سامبا (رين)، لحراسة المرمى.وفي الدفاع إبراهيمي كوناته (ليفربول الإنجليزي)، دايو أوباميكانو (بايرن ميونخ الألماني)، ويليام صليبيا (أرسنال الإنجليزي)، جول كونديه (برشلونة الإسباني)، لوكا دينيني (أستون فيلا الإنجليزي)، تيو هرنانديز (الهال

استدعى مدرب فرنسا ديبديه ديشان مهاجم موناكو الجزائري الأصل ماغنيس أكليوش، إلى صفوف المنتخب للمرة الأولى، لخوض المباراتين ضد أوكرانيا وآيسلندا الشهر المقبل في التصفيات الأوروبية المؤهلة إلى مونديال ٢٠٢٦. وتواجد لاعب الوسط أنريان رابيو ضمن التشكيلة، وذلك رغم استبعادهم من ناديه مرسيليا بسبب اشتباكه مع أحد زملائه. في المقابل، لم تضم التشكيلة مهاجم ليفربول الجديد هوغو إيكيتيكي، المنتقل إليه بصفقة ضخمة من أينتراخت فراكفورت الألماني، رغم بدايته الجيدة في صفوفه وتسجيله ٣ أهداف في ٣

استقالة في الوحدات

بعد ضربة الفيصلي



شهدت أروقة الوحدات استقالة رسمية، اليوم الثلاثاء، بعد خسارة الفريق أمام الفيصلي (٢-٠) السبت الماضي، في إطار الجولة الخامسة للدوري الأردني، حيث تقدم زباد شلباية، رئيس فرع كرة القدم، باستقالته للإدارة. وهذا بينما تجتمع إدارة الوحدات لمناقشة أسباب تراجع الفريق، والخسارة الأخيرة أمام الفيصلي. وتتجه النية لإسناد مهمة الإشراف على الفريق الأول إلى رئيس النادي، يوسف الصقور، على أمل تصحيح الأوضاع سريعا. وجمع الوحدات ٧ نقاط فقط، بعد مرور ٥ جولات من الدوري الأردني، حيث حقق فريق المدرب البوسني، داركو نيستروفيتش، فوزين على حساب سما السرحان وشباب الأردن، بينما خسر أمام الرمثا والفيصلي، وتعادل مع الأهلي.

السومة يعود إلى الدوري

السعودي عبر بوابة الحزم

أعلن نادي الحزم السعودي، تعاقد رسميا مع النجم السوري عمر السومة، وذلك قبل ساعات من انطلاق الموسم الجديد من دوري روشن للمحترفين.

وكان السومة غادر الدوري السعودي بعد نهاية الموسم المنقضي، الذي دافع فيه عن قميص العروبة، حيث انتقل إلى الواد البيضاء المغربي الذي خاض معه مباراتين في بطولة كأس العالم للأندية ٢٠٢٥ بالولايات المتحدة. وتعد هذه هي التجربة الثالثة للسومة في دوري المحترفين السعودي، إذ سبق له اللعب للأهلي، الذي حقق معه ألقابا وأرقاما قياسية تاريخية، بينما حط الرحال الموسم الماضي في تجربة قصيرة مع العروبة. يذكر أن السومة هو الهدف التاريخي لدوري المحترفين السعودي برصيد ١٥٤ هدفا.

ميسي يقود إنتر ميامي

إلى نهائي كأس الدوريات

سجل الأرجنتيني ليونيل ميسي هدفين ليقود فريقه إنتر ميامي للفوز على أورلاندو سيتي ١-٣، مساء الأربعاء، (صباح الخميس بتوقيت غرينتش) ليتأهل لنهائي كأس الدوريات لكرة القدم. ويلتقي إنتر ميامي في المباراة النهائية، الأحد المقبل، مع سياتل ساوندرز الذي تغلب على لوس أنجلوس غالاكسي ٢-٠. وعاد ميسي إلى المشاركة للمرة الثانية خلال أسبوعين بعد انتكاسة في تعاقيه من إصابة في أوتار الركبة. وافتتح ماركو باشاليتش التسجيل لفريق أورلاندو قبل نهاية الشوط الأول، في لحظة كانت بحاجة لمراجعة حكم الفيديو المساعد (فار) لاحتمال وجود لمسة يد. وعادل ميسي النتيجة في الدقيقة ٧٧ من ركلة جزاء احتسبت إثر إسقاط تاديو لندي داخل منطقة الجزاء، ثم عاد ميسي ليبدع مرة أخرى في الدقيقة ٨٨ حين تبايل الكرة مع جوردي ألبا قبل أن يسجل هدف التقدم لميامي. وبطريقة مماثلة جدا لهدف ميسي الثاني، مر تيلاسكو سيقوفيا الكرة إلى لويس سواريز قبل أن يستعيدا منه ليضع الهدف الثالث الذي أكد الانتصار. يذكر أن إنتر ميامي فاز باللقب في ٢٠٢٢.

اعتبارا من 2026.. "موعد

جديد" لنهائي دوري أبطال أوروبا

أعلن الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (اليويفا)، أن نهائي دوري أبطال أوروبا سينطلق اعتبارا من ٢٠٢٦ في الساعة ١٨:٠٠ بتوقيت وسط أوروبا (١٦:٠٠ بتوقيت غرينتش)، أي قبل ثلاث ساعات من موعدة المعتاد، في محاولة لمنح الجماهير تجربة أفضل. وانطلق نهائي البطولة عام ٢٠٢٥ في ميونيخ في الساعة التاسعة مساء بتوقيت وسط أوروبا، وهو ما اضطر المشجعين لمغادرة الملعب قرابة منتصف الليل بمجرد انتهاء احتفالات تنويع باريس سان جيرمان باللقب بعد فوزه ٥-صفر على إنتر ميلان. وقال اليويفا إن انطلاق النهائي مبكرا سيمنح المشجعين من الاستفادة من وسائل النقل العام عقب المباراة، في حين ستستفيد المدن المضيفة اقتصاديا من بقاء المشجعين لمواصلة احتفالاتهم خارج الملعب. وقال ألكسندر تشيفرين رئيس اليويفا في بيان "إن توقيت انطلاق المباراة الجديد سيجعلها أكثر سهولة وشمولا وتأثيرا على كافة الأطراف المعنية". وأضاف: "في حين أن انطلاق المباريات في الساعة ٢١:٠٠ بتوقيت وسط أوروبا مناسب لأيام منتصف الأسبوع، فإن انطلاق المباراة مبكرا يوم السبت يعني أنها ستنتهي مبكرا، حتى في حال امتدت إلى الوقت الإضافي أو ركلات الترجيح". وتابع: "هذا يتيح للجماهير فرصة الاستمتاع ببقية الأمسية مع الأصدقاء والعائلة، والتفكير في المباراة الأهم في الموسم". وسيقام نهائي ٢٠٢٦ على ملعب بوشكاش أرينا في بودابست.



تعديل جديد في قواعد الفار

بعد "حالة نادرة" بالدوري الألماني

قررت الجهة المسؤولة عن صياغة قوانين كرة القدم إجراء تحديث للسماح لحكام الفيديو المساعد "فار" بمراجعة الركلات الحرة التي يتم تنفيذها بشكل خاطئ، قبل تسجيل هدف أو ركلة جزاء. وأعلن الاتحاد الألماني لكرة القدم، أن مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم (أيفاب) أقر هذا التعديل في أعقاب مباراة بايرن ميونخ ولايبزغ في الجولة الأولى من الدوري الألماني. وتم إلغاء هدف سجله أنطونيو نوسا لاعب لايبزغ بعد احتجاجات من لاعبي بايرن، وأظهرت مراجعة تقنية الفيديو أن كاستيلو لوكيبا، لاعب لايبزج، لمس الكرة أكثر من مرة في ركلة حرة بدلا من تمريرها. وأكد الاتحاد الألماني لكرة القدم أن هذا التعديل يصب في مصلحة كرة القدم، واستدرك "لكن مراجعة تقنية الفيديو المساعد، ليست جزءاً من واجبات تقنية الفيديو المساعد". وأضاف أن مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم قرر تحديث بروتوكوله العالمي بشأن مثل هذه الحالات للسماح لتقنية حكم الفيديو المساعد بالتأكد من ما إذا كان التنفيذ الخاطئ للركلة حرة أسفر عن هدف أو ركلة جزاء. وتقرر هذا التحديث بعد مشاورات مع يوخن دريس، رئيس تقنية حكم الفيديو المساعد الألماني، بشأن حالة يوم الجمعة الماضي. وقال دريس: "رغم أن ما حدث في مباراة بايرن ميونخ حالة نادرة، ولكن يجب أن يحصل حكم الفار على إذن رسمي، وأن يكون مسؤولا عن التدخل ومنع احتساب هدف غير قانوني بشكل واضح".

قنبلة.. فريق من الدرجة الرابعة

يقصي مانشستر يونايتد من الكأس

تعرض مانشستر يونايتد لخروج منل من الدور الثاني لمسابقة كأس الرابطة الإنجليزية، بخسارته أمام غريمسبي من الدرجة الرابعة بركلات الترجيح ١٢-١١، بعد انتهاء الوقت الأصلي بالتعادل ٢-٢. الأربعاء. وتقدم غريمسبي بهدفين نظيفين بعد مرور ١٥ دقيقة فقط من عمر اللقاء، عبر تشارلز فيرنام وتايريل واين. لكن يونايتد صارع من أجل العودة وتمكن من تقليص النتيجة عبر وافده الجديد الكامبروي براين مومو (٧٥)، قبل أن يعادل هاري ماغواير النتيجة في الرقم الأخير (٨٩). مانشستر يونايتد في عهد أمورييم.. من لا يستحق الآخر؟ إلا أن مومو أضاع ركلة حاسمة، ليتعرض يونايتد لخسارة جديدة في بداية الموسم الجاري، مما يزيد من الضغوط على كاهل المدرب البرتغالي روبن أمورييم. وفشل يونايتد في تحقيق أي فوز في الدوري الإنجليزي بعد مرحلتين، بعدما انتاد إلى تعادل مخيب أمام مضيفه فولهام ١-١، الأحد، عقب خسارته في المرحلة الأولى على يد أرسنال. وفي اللقاءات الأخرى، تأهل إيفرتون على حساب مانسفيلد تاون من الدرجة الثالثة بالفوز عليه بهدفين نظيفين، ولحق به فولهام بتخطيه بريستول سيتي من الدرجة الثانية بالنتيجة ذاتها. وبلغ برايتون أيضا الدور عينه، بفوزه الكاسح على أوكسفورد يونايتد من الدرجة الثانية بسداسية نظيفة.

بيان رسمي حول أزمة أرض

نادي الزمالك في مدينة 6 أكتوبر

أصدرت وزارة الإسكان والمرافق والمجمعات العمرانية في مصر، بيانا جديدا بخصوص قطعة الأرض الخاصة بنيادي الزمالك، بمدينة ٦ أكتوبر. وجاء في البيان المنشور عبر الصفحة الرسمية للوزارة: "توضح وزارة الإسكان سلامة الإجراءات التي اتخذتها الوزارة، والتزامها التام بأحكام القانون واللوائح المنظمة في جميع القرارات والإجراءات التي اتخذت بشأن سحب قطعة الأرض المشار إليها، وذلك استنادا إلى المستندات والموافقات والإفادات الرسمية ذات الصلة". وأضاف البيان: "حرصا على الشفافية وصون المال العام، تؤكد الوزارة أنه لن يتم اتخاذ أي إجراء بإعادة التصرف في الأرض أو تغيير وضعها الحالي، إلى أن تفصل النيابة العامة في البلاغ المقدم بشأن تغيير الاستخدام". وأكدت الوزارة تقديرها للدور المجتمعي والرياضي الذي يلعبه نادي الزمالك، مشيرة إلى أنها "ستبائر، في حال رغبة النادي وجدنيته وتوفر الاشتراطات المقررة، لدراسة تخصيص قطعة أرض جديدة ملائمة للأنشطة الرياضية والخدمية وفقا للقواعد المعمول بها بما يحقق المصلحة العامة، ويحفظ حقوق الدولة، وذلك لحين فصل النيابة العامة في موقف أرض النادي بحدائق أكتوبر".

والأسبوع الماضي، قررت وزارة الإسكان سحب القطعة الأرض التي كانت مخصصة لإنشاء فرع لنادي الزمالك بمدينة ٦ أكتوبر.

ونفذت لجنة حكومية قرار سحب الأرض، بمرافقة الشرطة، ووضعت لافتة تفيد بأن "الأرض تتبع جهاز مدينة حدائق أكتوبر"، بما عليها من منشآت دون أحقية النادي أو أي جهة أخرى في التصرف بها.

ومن جهت، أصدر مجلس إدارة الزمالك بيانا رسميا، ناشد خلاله الرئاسة المصرية بالتدخل لحل هذه الأزمة.

في الدقيقة 100.. ليفربول

يحسم القمة بقدم موهبة الـ16 عاما



حقق ليفربول الإنجليزي "فوزا قاتلا" في اللحظات الأخيرة، بالدوري الإنجليزي الممتاز، ليخرج من فخ التعادل مع نيوكاسل. وبعد أن تقدم بنتيجة ٢-٠، كاد ليفربول أن يضع اللقاء، بعد أن عاد نيوكاسل ليسجل هدفين ويقلب الطاولة. لكن هدفا قاتلا من الموهبة الصاعدة ريو نغوموها، البالغ من العمر ١٦ عاما فقط، في الدقيقة ١٠٠، حسم اللقاء بنتيجة ٣-٢. وبهذا حقق ليفربول انتصاره الثاني على التوالي بالدوري، لكنه أثبت مجددا أن حالته الدفاعية ليست في أحسن حال، حيث استقبل الفريق ٦ أهداف في ٣ مباريات منذ انطلاق الموسم الكروي في إنجلترا.

هاتف : ٥١٥٤٠٠١ فاكس : ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

رئيس التحرير : عبداللطيف القرشي : العنوان : عمان / شارع الملكة رانية (الصحافه سابقا)

(٢٠٢١/٦٥٣٨/د)