الأمم

السبت 4 ربيع الثاني 1447 هـ الموافق 27 ايلول 2025 م

السنة العاشرة / العدد (3449) / 250 فلسا / www.omamjo.com

المنطقة العسكرية الشرقية تحبط محاولتي تهريب كميات مخدرات كبيرة

عمان

أحبطت المنطقة العسكرية الشرقية، فجر الجمعة، على واجهتها وضمن منطقة مسؤوليتها، محاولتي تهريب لكميات كبيرة من المواد المخدرة في موقعين مختلفين باستخدام بالونات موجهة بأجهزة بدائية الصنع.

وتمكنت قوات حرس الحدود، بالتنسيق مع الأجهزة الأمنية وإدارة مكافحة المخدرات، من رصد البالونات وإسقاطها وضبط حمولتها داخل الأراضي الأردنية. وتم تحويل المضبوطات إلى الجهات المختصة لاتخاذ الإجراءات اللازمة.

ضبط صفحة إلكترونية تروّج لمنتجات تجميل غير مرخصة بوثيقة تسجيل مزورة

عمان

ضبطت المؤسسة العامة للغذاء والدواء بالتعاون مع وحدة الجرائم الإلكترونية في مديرية الأمن العام، صفحة إلكترونية تروج لمنتجات تجميلية غير مرخصة، استنادًا إلى وثيقة تسجيل مزورة، وذلك عقب تلقي المؤسسة شكوى عبر الخط الساخن.وأوضحت المؤسسة في بيان صحفي، الجمعة، أنها أحالت المشتكى عليه القائم على الصفحة للقضاء بتهمتي التزوير وبيع منتجات غير مرخصة.وأعربت المؤسسة في بيانها عن تقديرها لجهود وحدة الجرائم الإلكترونية في التعامل مع الشكوى بكفاءة وسرعة، مثمّنة مستوى الاحترافية في ضبط المخالفة.كما دعت المؤسسة المواطنين إلى التواصل معها في حال وجود أي شكوى أو ملاحظة أو استفسار من خلال خط الشكاوى المجاني ١١٧١١٤ والبريد الإلكتروني info@JFDA.Jo وعبر تطبيق الواتس آب على الرقم ٠٧٩٥٦٣٢٠٠٠.

وزير الخارجية ونظيراه الإسباني والبرازيلي يترأسون اجتماعا لحشد الدعم للأنروا

الصفدي: عدم وجود شريك إسرائيلي من أجل تحقيق السلام

من غير المقبول "أن نناقش كيف ننقذ الأنروا وهي تنهار"

نيويورك

قال نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، إن التحالف الدولي لتنفيذ حل الدولتين أكّد أن ثمّة إجماعًا دوليًا على تنفيذ هذا الحل كسبيل وحيد لتحقيق السلام العادل والشامل، وأن العائق الوحيد أمام ذلك هو إسرائيل.

وأضاف الصفدي في تصريحات صحافية على هامش أعمال الأسبوع رفيع المستوى للدورة الـ ٨٠ للجمعية العامة للأمم المتحدة في نيويورك، "موقف الحكومة الإسرائيلية المتطرّف الذي يُعلن على لسان رئيس وزراء هذه الحكومة المتطرفة أنه لن يسمح بإقامة الدولة الفلسطينية، عندما يُعلن رئيس الوزراء الإسرائيلي أنه لن يسمح بإقامة الدولة الفلسطينية فهو يقول إنه لن يسمح بتحقيق السلام العادل والشامل؛ لأن لا بديل عن حل الدولتين الذي يجسّد الدولة الفلسطينية المستقلة على التراب الوطني الفلسطيني سبيلاً لتحقيق السلام".

وأكّد الصفدي أن الحقيقة التي بدأ العالم يدركها أنه لا يوجد شريك إسرائيلي من أجل تحقيق السلام الآن، قائلًا إن "العالم كله يقول نريد السلام، وسبيل السلام هو حل الدولتين".

وأشار الصفدي إلى أن إسرائيل تقول إنها ستمنع حل الدولتين وتتخذ إجراءات على الأرض تجعل من تحقيق حل الدولتين أمرًا أكثر صعوبة ممّا هو عليه الآن.

وقال الصفدي: "نستطيع أن ننفذ حل الدولتين بأسرع وقت ممكن، الأفكار واضحة، متطلبات هذا الحل معروفة للجميع، لكن من يقف في وجه هذا الحل هو إسرائيل وهو هذه الحكومة الإسرائيلية التي تعمل بشكل واضح على أن تشعل المنطقة، إسرائيل تشعل المنطقة".

وترأس نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ووزير الشؤون الخارجية والاتحاد الأوروبي والتعاون الإسباني خوسيه مانويل ألباريس، ووزير الخارجية البرازيلي ماورو فييرا، الاجتماع الوزاري لحشد الدعم لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأنروا)، الذي نظّمه الأردن والبرازيل وإسبانيا يوم أمس، بمشاركة الأمين العام للأمم المتحدة أنتونيو غوتيريش، ورئيسة الجمعية العامة أنالينا بيربوك، على هامش أعمال الأسبوع رفيع المستوى للدورة الثمانين للجمعية العامة للأمم المتحدة في نيويورك.تابع ص٢

طواقم المستشفى الميداني الأردني جنوب غزة 7 تنقذ حياة طفل

عمان

أنقذت طواقم المستشفى الميداني الأردني جنوب غزة/٧، حياة طفل يبلغ من العمر (١١) عاما، بعد تعرضه لإصابة نافذة في الرقبة أدت إلى فقدان القدرة على التنفس نتيجة إصابة القصبة الهوائية والحنجرة.

وقال قائد قوة المستشفى: إن الطواقم الطبية في المستشفى الميداني الأردني جنوب غزة/٧، تمكنت من إنقاذ حياة الطفل، وذلك على يد فريق طبي متخصص وبمشاركة فنيي العمليات والتخدير، مؤكدا أن الكوادر الطبية والتمريضية من ذوي الخبرات والكفاءات تعمل على تقديم أفضل الخدمات الطبية والعلاجية والإنسانية للأهل والأشقاء في قطاع غزة.وبين أخصائي جراحة الأطفال، أن الطفل، وبعد الفحص السريري والتقييم في غرفة الطوارئ، تبين أنه مصاب بإصابة نافذة في الرقبة مع هبوط حاد في نسبة الأكسجين بالدم نتيجة إصابة في القصبة الهوائية، فتم التعامل معه على الفور ونقله بشكل طارئ إلى غرفة العمليات، وجرى استكشاف كامل المنطقة المصابة وإزالة الشظايا، وأجري ترميم للقصبات الهوائية والحنجرة وأسفل البلعوم بشكل يضمن المحافظة على وظائف البلع والتنفس لاحقا، وقد أدخل إلى قسم العناية الحثيثة للمراقبة واستكمال العلاج اللازم، وتكللت العملية بالنجاح، وعاد الطفل إلى حياته الطبيعية.

بدء طلبات الانتقال بين التخصصات والجامعات لطلبة مكرمة العشائر

عمان

أعلنت وحدة تنسيق القبول الموحد في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بأن عملية تقديم طلبات الانتقال من تخصص إلى آخر أو من جامعة إلى أخرى للطلبة المستفيدين من المكرمة الملكية السامية لأبناء العشائر في مدارس البادية الأردنية والمدارس ذات الظروف الخاصة ستبدأ اعتباراً من اليوم وحتى الساعة (٣) عصر يوم الأحد الموافق ٢٨-٩-٢٠٢٥ ، وذلك من خلال الموقع الإلكتروني للوحدة.وبينت الوحدة، بأن عملية تقديم طلبات الانتقال محصورة بالطلبة الأردنيين (المحققين لشروط الاستفادة من هذه المكرمة الملكية السامية، وحسب الحدود الدنيا لمعدلات القبول التنافسية لهذه المكرمة في كل محافظة من محافظات المملكة، إضافةً إلى توفر الشواغر)، كما أن هذه الطلبات لا تشمل الانتقال إلى تخصصات الطب، وطب الأسنان، والصيدلة، ودكتور الصيدلة، وذلك بناءً على قرار اللجنة العليا للمكرمة الملكية السامية.وأشارت الوحدة، بأنه على الطالب استخدام نفس البيانات (الرقم الوطني)، و(الرمز السري) التي قام بإنشائه عند تقديم طلب الالتحاق لأول مرة، ولتقديم طلب انتقال الرجاء الدخول الى الرابط التالي:

https://admhec.gov.jo/AklUnivTrans2025/

منح دراسية لبرنامج الماجستير في كوريا الجنوبية

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، عن توافر منح دراسية مقدمة من Yeungnam University/ في كوريا الجنوبية في برنامج الماجستير بتخصصات التنمية الدولية والسياسات العامة والقيادة والتنمية المستدامة لفصل ربيع ٢٠٢٦.وأشارت الوزارة، إلى أن مزايا المنحة تشمل، تغطية التكاليف الدراسية، ومخصص شهري بقيمة (٧٢٥) دولارًا لمدة ١٢ شهرًا خلال فترة الدراسة فقط، ولا تغطي المنحة مصاريف السفر او الإقامة.ولفتت الوزارة إلى أن موعد تقديم الطلبات يبدأ اعتباراً من تاريخ ٢٢-٩-٢٠٢٥ ولغاية ١٧-١٠-٢٠٢٥، لافتة إلى أن آلية التقديم عبر الدخول إلى الرابط الإلكتروني التالي للاطلاع على التفاصيل وتقديم الطلب:

https://psps.yu.ac.kr/psps/index.do

وأشارت الوزارة إلى أنه يشترط على الطالب الالتزام بتعليمات معادلة الشهادات غير الأردنية لسنة ٢٠٢٣، والدراسة باللغة الإنجليزية. وحددت لمزيد من المعلومات التواصل عبر البريد الإلكتروني:

pspsapply@yu.ac.kr

أو الهاتف رقم: ٠٠٨٢٥٣٨١٠١٣١٥

السفارة السعودية في عمّان تحتفل باليوم الوطني الـ95

عمّان

أقامت سفارة المملكة العربية السعودية في عمّان، احتفالاً بمناسبة اليوم الوطني الخامس والتسعين للمملكة، بحضور القائم بالأعمال بالإنابة في السفارة محمد بن حسن مونس، ووزيرة الدولة للشؤون الخارجية نانسي نمروقة ممثلةً عن الحكومة الأردنية، إلى جانب عدد من الشخصيات السياسية والأكاديمية والثقافية.

وقال مونس في كلمة له خلال الحفل: "إن اليوم الوطني ليس مجرد ذكرى تاريخية، بل محطة فخر واعتزاز بمسيرة بناء وتطور مستمرة، ننظر خلالها إلى ماضينا المشرق، ونستلهم منه العزيمة لمستقبلنا الواعد تحت قيادة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، وولي عهده الأمين رئيس مجلس الوزراء، الأمير محمد بن سلمان آل سعود".

وأضاف، أن المملكة العربية السعودية شهدت في ظل القيادة الحكيمة تحولات جذرية وتطورات واسعة شملت مختلف المجالات، وصولاً إلى تحقيق "رؤية ٢٠٣٠" التي تهدف إلى بناء مجتمع حيوي واقتصاد مزدهر ووطن طموح.

وأشار مونس إلى عمق ومتانة العلاقات الأخوية الراسخة بين المملكة العربية السعودية والمملكة الأردنية الهاشمية، مؤكداً أنها علاقات تاريخية اتسمت بالتفاهم والتشاور المستمر والتنسيق الدائم حول مختلف القضايا الإقليمية والدولية، بقيادة الملك سلمان بن عبد العزيز وجلالة الملك عبد الله الثاني.

وأكد، أن هذه العلاقات تمثل نموذجاً للتكامل العربي والتعاون المشترك في مختلف المجالات، وتستند إلى روابط قربى وتاريخ ومصالح مشتركة، معبّراً عن اعتزازه بما يجمع الشعبين الشقيقين من وحدة المصير وتوافق الرؤى تجاه القضايا العربية والإسلامية.

وشهد الحفل تأكيد الحضور على عمق العلاقات السعودية – الأردنية، وما تمثله من نموذج متقدم للتعاون والتضامن بين بلدين شقيقين تجمعهما روابط تاريخية ومصالح مشتركة.

ابتكار أردني يضع جامعة الزرقاء على منصة التتويج الدولية

الزرقاء

حققت جامعة الزرقاء إنجازاً دولياً جديداً، بعد أن توج الباحث الدكتور عبد الخالق دردس من كلية العلوم بالميدالية الذهبية في معرض الصناعات التكنولوجية وبراءات الاختراع، الذي احتضنته مدينة إسطنبول التركية قبل أيام، بمشاركة أكثر من ٦٠ دولة وعرض ما يزيد على خمسة آلاف ابتكار.وقدم الدكتور دردس اختراعه المتمثل في موتور مبتكر يمتاز بكفاءة تشغيلية تفوق المحركات التقليدية بنحو الضعف، مع قدرته على العمل بأنواع متعددة من الوقود، وتوظيفه في تطبيقات واسعة تمتد من الاستخدامات المدنية إلى التكنولوجية والعسكرية.ولفت هذا الإنجاز أنظار لجان التحكيم والجمهور على حد سواء، في معرض استقطب ما يقارب مليوناً ونصف المليون زائر على مدار خمسة أيام.

وفي ختام الفعاليات، حازت جامعة الزرقاء شهادة مشاركة في المعرض، فيما جرى تكريم الدكتور دردس بميدالية ذهبية وشهادة تقدير، تقديراً لقيمة الابتكار وريادته في الحقل العلمي.

وأكدت عميدة كلية العلوم الدكتورة علياء برقان أن هذا التفوق يمثل برهاناً على مكانة الجامعة العلمية، ويجسد قدرتها على المنافسة في الميادين البحثية والإبداعية إقليمياً ودولياً، مشيرة إلى أن الجامعة ماضية في رعاية الباحثين والمبتكرين من أعضاء هيئة التدريس والطلبة على حد سواء، من خلال توفير بيئة أكاديمية محفزة على البحث والتطوير، بما يعزز مكانتها كصرح علمي رائد ومؤسسة بحثية متقدمة.

برعاية الأمير عمر بن فيصل.. انطلاق منافسات النسخة الرابعة للدوري العربي للرياضات الإلكترونية

عمان

رعى سمو الأمير عمر بن فيصل رئيس الاتحاد الأردني للرياضات الإلكترونية، الخميس، افتتاح منافسات بطولة الدوري العربي للرياضات الإلكترونية، التي يستضيفها الأردن على مدار يومين، في قبة الألعاب الإلكترونية بمجمع الملك الحسين للأعمال.

وحضر الافتتاح، سمو الأميرة سارة بنت فيصل بن عبدالعزيز آل سعود، ووزير الاتصال الحكومي محمد المومني، ووزير الاقتصاد الرقمي والريادة سامي سميرات.

وتقام منافسات البطولة بنسختها الرابعة على مستوى الوطن العربي، بمشاركة ١٩ فريقا من ١٨ دولة عربية وفريقا خاصا باللاجئين، بواقع ٦٨ لاعبا ولاعبة، حيث سبق أن استضافت العاصمة السعودية الرياض النسخ الثلاث الأولى.

وقال سمو الأمير عمر بن فيصل، "يسعدني أن أرحب بكم جميعا في العاصمة الأردنية عمان، في افتتاح منافسات الدوري العربي للرياضات الإلكترونية؛ هذا الحدث الذي يجمعنا اليوم تحت مظلة واحدة تضع شبابنا العربي في أجواء من التنافس الشريف".

وبين سموه أن ما يميز هذه البطولة ليس مجرد المنافسة، بل الروح العربية التي تجمعنا، حيث يلتقي شبابنا من مختلف الدول العربية ليؤكدوا على عمق الترابط والهوية التي تجمعنا، مؤكدا أن هذه اللقاءات ليست مجرد بطولات ومنافسة على الألقاب، بل هي جسور ممتدة بين أبناء الوطن العربي وفرصة لتعزيز التعاون والتكامل. تابع ص٢

انطلاق أعمال المؤتمر الدولي الثالث عشر لأطباء الدماغ والأعصاب

عمان

انطلقت، في عمّان، برعاية وزير الصحة الدكتور إبراهيم البدور، فعاليات المؤتمر الدولي الثالث عشر للجمعية الأردنية لأطباء الدماغ والأعصاب والمؤتمر الحادي عشر لجمعية مساندة مرضى الصرع – فرع الأردن، الذي تنظمه الجمعية الأردنية بالتعاون مع الجمعية الشريكة، خلال الفترة ٢٥ – ٢٦ أيلول ٢٠٢٥.

وأكد وزير الصحة في كلمة خلال الافتتاح، أن المؤتمرات الطبية تُعد فرصة ثمينة للتواصل وتبادل الخبرات بين الأطباء الاستشاريين والأخصائيين وطلبة الطب، بما يسهم في نقل المعرفة وتعزيز المهارات الطبية، فضلًا عن كونها منصة مواتية لتبادل الخبرات بين الدول المشاركة، بما يثري التجربة العلمية والطبية على المستويين الإقليمي والدولي.

وشدد البدور على الاهتمام الملكي الكبير الذي يحظى به القطاع الصحي، والذي يشكل دافعًا قويًا لمواصلة تطويره وتحسين خدماته.

وأشار إلى أن وزارة الصحة تنظر إلى القطاع الصحي برؤية شمولية، باعتبارها الجهة المظلة والداعمة لهذا القطاع الحيوي، مؤكداً على النهج التشاركي مع جميع الشركاء الرئيسيين، بما يعزز تكامل المنظومة الصحية ويرتقي بجودة الخدمات المقدمة للمواطنين.

بدوره، أكد نقيب الأطباء الدكتور عيسى الخشاشنة اعتزازه بانعقاد المؤتمر الدولي الثالث عشر لأطباء الدماغ والأعصاب، مشيداً بمشاركة نخبة من الأطباء أصحاب الكفاءة والخبرة، ودورهم في مواكبة التطور الطبي وتبادل الخبرات العلمية بما يعزز التقدم في هذا المجال الحيوي.

وثمّن الخشاشنة العلاقة التشاركية بين النقابة ووزارة الصحة، مؤكداً أهمية دعم الكوادر الطبية وتأهيلها وتطوير قدراتها بما ينعكس إيجاباً على الخدمات الصحية، ومتمنياً للمؤتمر النجاح والتميز، وللمشاركين دوام التوفيق في خدمة وطنهم بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني وولي عهده الأمير الحسين .تابع ص٢

انطلاق فعاليات الملتقى العربي الدولي للفنون التشكيلية

السلط

انطلقت في مدينة السلط فعاليات الملتقى العربي الدولي الـ ١١ للفنون التشكيلية، بحضور محافظ البلقاء فيصل المساعيد، وبمشاركة فنانين من ٧ دول عربية.

ويهدف الملتقى الذي تنظمه "جمعية البلقاء للفنون التشكيلية" ووزارة الثقافة، بالتعاون مع بلدية السلط الكبرى ومؤسسة إعمار السلط وجامعة البلقاء التطبيقية والجمعية الأردنية للمحافظة على التراث، إلى تعزيز الحوار الفني والتبادل الثقافي بين الدول العربية، مستلهما روح مدينة السلط التاريخية المدرجة على قائمة اليونسكو للتراث العالمي.

وشارك في هذا المحفل الإبداعي كل من: مصر، العراق، لبنان، البحرين، تونس، الجزائر، إلى جانب الأردن.

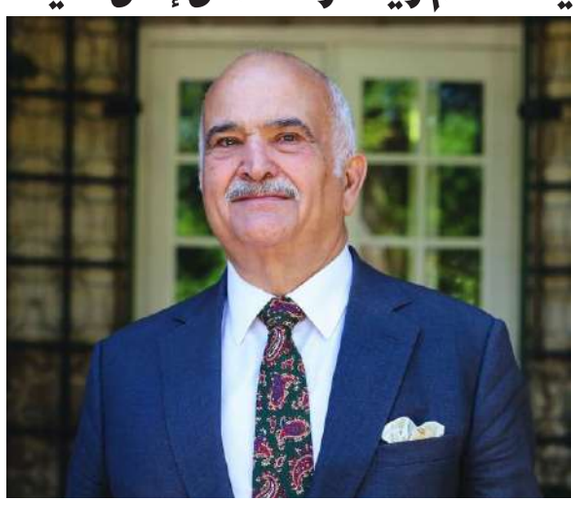
ورحب رئيس لجنة بلدية السلط الكبرى علي البطاينة، بالوفد المشارك بحضور مديرة ثقافة البلقاء الدكتورة منى السعود، معتبرا أن الملتقى يمثل جسرا للتواصل الثقافي والفني بين الشعوب، كما أكد أن الفن هو اللغة التي تسطر التاريخ وتنقل الثقافات عبر الأجيال.

بدوره عرض مدير بلدية السلط الكبرى عبد الرزاق خليفات، التاريخ العريق للمدينة وإنجازاتها الوطنية، مبرزا مكانتها الحضارية التي توجت بإدراجها على قائمة التراث العالمي.

ويحظى الملتقى هذا العام بمشاركة شخصيات فنية مرموقة، حيث تم تكريم الفنان التشكيلي التونسي الصادق قمش كـ"ضيف شرف"، كما يشارك الفنان التشكيلي العالمي اللبناني برنارد رنو بمحاضرة بعنوان "من لا شيء إلى كل شيء"، إلى جانب محاضرة للفنانة التشكيلية اللبنانية مروى مصري.وتبرز المشاركة المصرية بقوة من خلال حضور رئيسة المجلس العربي للثقافة والتراث الفنانة التشكيلية الدكتورة صفاء مختار، والفنانة التشكيلية عبير فريد شوقي.

كما تشارك من تونس الفنانتان صلوحة حمدي، وحذامى سلطان، ومن الجزائر الفنانة تسعديت بوزيدي، ومن العراق الفنان التشكيلي اوميد عباس، وياده العبيدي، والدكتور مهند الداود، وكفاح شبيب، إضافة إلى مشاركة أكثر من ٢٠ فنانا وفنانة أردنيين.من جهته، أوضح رئيس جمعية البلقاء للفنون التشكيلية نذير العواملة، أن هذا الملتقى الذي يقام منذ أكثر من عقد من الزمن يهدف إلى مد جسور الحوار الإنساني والفني. تابع ص٧

الأمير الحسن بن طلال يختتم زيارة عمل إلى أثينا



عمان

اختتم سمو الأمير الحسن بن طلال، ترافقه سمو الأميرة ثروت الحسن، زيارة عمل إلى العاصمة اليونانية أثينا، شارك خلالها في سلسلة اجتماعات ولقاءات.

وكان سمو الأمير الحسن بن طلال، رئيس منتدى الفكر العربي قد رعى يوم الاثنين الموافق ٢٢ أيلول الماضي، افتتاح فعاليات المؤتمر الدولي لتاريخ وآثار الأردن السادس عشر (ICHJ ١٦) تحت عنوان "علم الآثار والاستدامة: التعلم من الماضي من أجل مستقبل آمن وقوي"، الذي نظمته وزارة السياحة والآثار ودائرة الآثار العامة بالتعاون مع جامعة أثينا الوطنية والكابوديستريان.

وخلال كلمته في المؤتمر، شدد سمو الأمير على أهمية انعقاده في أثينا لما تحمله من رمزية تاريخية وثقافية، كما أشار إلى التداعيات التعليمية للحرب على غزة، مبرزاً أن القطاع كان يتمتع سابقاً بإحدى أعلى نسب محو الأمية في العالم.

وعلى هامش المؤتمر، التقى سموه بنائب وزير الخارجية اليوناني هاري ثيوهاريس، إذ أكد أهمية الاعتراف بالدولة الفلسطينية في إطار مداولات الأسبوع رفيع المستوى للجمعية العامة للأمم المتحدة المنعقدة في نيويورك.

كما استقبل رئيس أساقفة أثينا وسائر اليونان، غبطة إيرونيموس الثاني، سمو الأمير الحسن في كاتدرائية أثينا المقدسة، حيث أكد سموه أهمية تعزيز التضامن بين الأديان وبناء سلام عادل ومستدام في المنطقة.

وبدعوة من معهد الديمقراطية، زار سموه البرلمان الهيليني، إذ اجتمع بعدد من أعضاء البرلمان والسياسيين والأكاديميين، مؤكداً ضرورة التزام الدول والمنظمات بمفهوم كرامة الإنسان وحقوقه، ووضعها على رأس الأولويات.

وزير الخارجية: العالم بدأ يدرك عدم وجود شريك إسرائيلي من أجل تحقيق السلام

نيويورك

قال نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، إن التحالف الدولي لتنفيذ حل الدولتين أكّد أن ثمّة إجماعًا دوليًا على تنفيذ هذا الحل كسبيل وحيد لتحقيق السلام العادل والشامل، وأن العائق الوحيد أمام ذلك هو إسرائيل.

وأضاف الصفدي في تصريحات صحافية على هامش أعمال الأسبوع رفيع المستوى للدورة الـ ٨٠ للجمعية العامة للأمم المتحدة في نيويورك، "موقف الحكومة الإسرائيلية المتطرّف الذي يُعلن على لسان رئيس وزراء هذه الحكومة المتطرفة أنه لن يسمح بإقامة الدولة الفلسطينية، عندما يُعلن رئيس الوزراء الإسرائيلي أنه لن يسمح بإقامة الدولة الفلسطينية فهو يقول إنه لن يسمح بتحقيق السلام العادل والشامل؛ لأن لا بديل عن حل الدولتين الذي يجسّد الدولة الفلسطينية المستقلة على التراب الوطني الفلسطيني سبيلاً لتحقيق السلام".

وأكّد الصفدي أن الحقيقة التي بدأ العالم يدركها أنه لا يوجد شريك إسرائيلي من أجل تحقيق السلام الآن، قائلًا إن "العالم كله يقول نريد السلام، وسبيل السلام هو حل الدولتين".

وأشار الصفدي إلى أن إسرائيل تقول إنها ستمنع حل الدولتين وتتخذ إجراءات على الأرض تجعل من تحقيق حل الدولتين أمرًا أكثر صعوبة ممّا هو عليه الآن.وقال الصفدي: "نستطيع أن ننفذ حل الدولتين بأسرع وقت ممكن، الأفكار واضحة، متطلبات هذا الحل معروفة للجميع، لكن من يقف في وجه هذا الحل هو إسرائيل وهو هذه الحكومة الإسرائيلية التي تعمل بشكل واضح على أن تشعل المنطقة، إسرائيل تشعل المنطقة".

وأكّد الصفدي أن رئيس الوزراء الإسرائيلي في كل تصرفاته "سواء في غزة، الحرب الإبادية التي يشنّها هناك، وفي الضفة الغربية، توسعة المستوطنات، مصادرة الأراضي، القول إنه لن يسمح بإقامة دولة فلسطينية، عدوانه على سوريا، بث الفتنة فيها، ضرب الأمن والاستقرار في سوريا، عدوانه على لبنان، كل هذا يقول إننا في مواجهة حكومة إسرائيلية بدأت تتصرف بغطرسة غير مسبوقة، بتنمّر غير مسبوق، وهذا هو السبب الذي يحول بيننا وبين تحقيق السلام العادل والشامل".

ولفت الصفدي إلى أن رسالة المجموعة العربية الإسلامية، التي أُكِّدت قبل عام، هي أنها تريد السلام العادل، وتعرف أن سبيل السلام العادل هو دولة فلسطينية مستقلة على التراب الوطني الفلسطيني تعيش بأمن وسلام إلى جانب إسرائيل.

وقال الصفدي إن مزاعم المتطرفين الإسرائيليين الذين ينكرون إنسانية الفلسطينيين أنهم محاطون بدولٍ تريد تدميرها "،هي مزاعم كاذبة نفندها نحنُ قولًا وعملًا بتأكيد استعدادنا على التوصل لسلام يضمن حق الشعب الفلسطيني، يضمن أمن إسرائيل وقبولها في المنطقة، ويحميها من التبعات الكارثية للعدوانية الإسرائيلية التي يجب أن يتحرك المجتمع الدولي عمليًّا للجمها قبل فوات الأوان".وواصل الصفدي مباحثاته الثنائية مع نظرائه على هامش اجتماعات الجمعية العامة للأمم المتحدة، إذ التقى مع نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الخارجية العراقي الدكتور فؤاد حسين، ووزير الخارجية والهجرة وشؤون المصريين بالخارج الدكتور بدر عبد العاطي، ووزير خارجية سلطنة عُمان بدر البوسعيدي، ووزير الخارجية والمغتربين السوري أسعد الشيباني، ووزير خارجية جمهورية تشيلي ألبيرتو فان كلافيرين، ووزير الخارجية السنغافوري فيفيان بالاكريشنان، ووزير الخارجية الألماني الدكتور يوهان دافيد فاديفول، ووزيرة خارجية السويد ماريا ستينرجارد، ووزير الشؤون الخارجية والاتحاد الأوروبي والتعاون الإسباني خوسيه مانويل ألباريس، ووزير الخارجية الإستوني مارغوس تساهكنا، ووزيرة الخارجية الكندية أنيتا أناند، ووزير الدولة في وزارة الخارجية الألمانية نيلز أنين، وبحث معهم سبل تعزيز آفاق ومجالات التعاون الثنائي، والتنسيق إزاء القضايا ذات الاهتمام المشترك.

وعقد الصفدي ونائب رئيس مجلس الوزراء وزير الخارجية العراقي الدكتور فؤاد حسين، ووزير الخارجية والهجرة وشؤون المصريين بالخارج الدكتور بدر عبد العاطي، اجتماعًا في سياق آلية التعاون الثلاثي بين الأردن والعراق ومصر.

وأكّد الوزراء الحرص المشترك على تعزيز التعاون الثلاثي في المجالات كافة، وبما يخدم المصالح المشتركة، ويعزّز العمل العربي المشترك؛ تنفيذًا لتوجيهات قادة البلدان الثلاثة الشقيقة.

وبحث الصفدي وحسين وعبد العاطي، تطورات الأوضاع في المنطقة، وخصوصًا جهود التوصل لوقف فوري ودائم لإطلاق النار في غزة، وتنفيذ اتفاقية تبادل تفضي لإنهاء الكارثة الإنسانية التي سببها ويفاقمها العدوان، وضمان إدخال المساعدات الكافية والمستدامة إلى القطاع.

كما بحثوا التصعيد الإسرائيلي الخطير في الضفة الغربية، وفي المنطقة، وضرورة وقف الاعتداءات الإسرائيلية التي تهدد الأمن والسلم الإقليميين والدوليين.

إلى ذلك، شارك الصفدي في الاجتماع الوزاري للجنة الاتصال المخصّصة لتنسيق المساعدة الدولية للفلسطينيين (AHLC) التي ترأسها النرويج.

برعاية الأمير عمر بن فيصل.. انطلاق منافسات النسخة الرابعة للدوري العربي للرياضات الإلكترونية

عمان

رعى سمو الأمير عمر بن فيصل رئيس الاتحاد الأردني للرياضات الإلكترونية، الخميس، افتتاح منافسات بطولة الدوري العربي للرياضات الإلكترونية، التي يستضيفها الأردن على مدار يومين، في قبة الألعاب الإلكترونية بمجمع الملك الحسين للأعمال.

وحضر الافتتاح، سمو الأميرة سارة بنت فيصل بن عبدالعزيز آل سعود، ووزير الاتصال الحكومي محمد المومني، ووزير الاقتصاد الرقمي والريادة سامي سميرات.

وتقام منافسات البطولة بنسختها الرابعة على مستوى الوطن العربي، بمشاركة ١٩ فريقا من ١٨ دولة عربية وفريقا خاصا باللاجئين، بواقع ٦٨ لاعبا ولاعبة، حيث سبق أن استضافت العاصمة السعودية الرياض النسخ الثلاث الأولى.

وقال سمو الأمير عمر بن فيصل، "يسعدني أن أرحب بكم جميعا في العاصمة الأردنية عمان، في افتتاح منافسات الدوري العربي للرياضات الإلكترونية؛ هذا الحدث الذي يجمعنا اليوم تحت مظلة واحدة تضع شبابنا العربي في أجواء من التنافس الشريف".

وبين سموه أن ما يميز هذه البطولة ليس مجرد المنافسة، بل الروح العربية التي تجمعنا، حيث يلتقي شبابنا من مختلف الدول العربية ليؤكدوا على عمق الترابط والهوية التي تجمعنا، مؤكدا أن هذه اللقاءات ليست مجرد بطولات ومنافسة على الألقاب، بل هي جسور ممتدة بين أبناء الوطن العربي وفرصة لتعزيز التعاون والتكامل.

وقال سمو الأمير، لقد شهدت الرياضات الإلكترونية في وطننا العربي تطورا لافتا في السنوات الأخيرة، بفضل الاهتمام الكبير من الاتحادات والهيئات الرياضية العربية، وهو ما انعكس على المستوى المتميز للاعبينا، الذين أثبتوا قدرتهم على المنافسة وتحقيق الإنجازات الرائعة في أقوى وأهم البطولات.

وأضاف، جاءت فكرة الدوري العربي لتعزيز قطاع الرياضات الإلكترونية في وطننا العربي، وخلال البطولات تم اكتشاف مواهب مميزة من الجنسين، مثلت دولنا العربية خير تمثيل، وحققت إنجازات رائعة نفتخر بها جدا.

وشهد اليوم الأول من المنافسات نتائج متميزة، حيث تمكنت لاعبة المنتخب الوطني هناء جابر من تحقيق الفوز على لاعبة منتخب ليبيا إيمان فرج بنتيجة ٢-٠ في لعبة "تيكن".

كما حقق لاعب منتخب المغرب حمزة الشافعي الفوز على لاعب سلطنة عمان عبدالله الرئيسي بنتيجة ٢-١، فيما حقق لاعب منتخب البحرين عبدالله يوسف الفوز على لاعب منتخب لبنان محمد رضا بنتيجة مماثلة. كما سجلت اللاعبة التونسية سوار فوزها على لاعبة منتخب الكويت بنتيجة ٢-٠ ضمن منافسات اللعبة ذاتها.

أما في لعبة "إي فوتبول"، فقد تمكن لاعب المنتخب الوطني سيف الدين دبابنة – بطل العالم باللعبة عام ٢٠٢٣ وبطل الدوري العربي مرتين على التوالي – من الفوز على لاعب منتخب الجزائر هيثم زايدي بنتيجة ٣-٠ في المباراة الأولى، قبل أن يكرر فوزه في المباراة الثانية أمام ذات اللاعب بنتيجة ٢-١، في مستهل مشواره بالبطولة.

ويحظى المنتخب الوطني بسجل مشرف في البطولة، حيث سبق أن حصد المركز الثالث في لعبة "تيكن" عام ٢٠٢٢، ثم المركز الأول في "إي فوتبول" للرجال عام ٢٠٢٣، قبل أن يكرر الإنجاز العام الماضي ويحقق المركز الأول، إضافة إلى المركز الثاني لفئة السيدات في اللعبة ذاتها.

وتشهد البطولة حضورا مجانيا للجمهور، إلى جانب إقامة فعاليات مميزة وتوزيع جوائز على الجماهير، علاوة على نشاطات ترفيهية مختلفة وممتعة للعائلات والشباب.

وزير الخارجية ونظيراه الإسباني والبرازيلي يترأسون اجتماعا لحشد الدعم للأنروا

نيويورك

ترأس نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ووزير الشؤون الخارجية والاتحاد الأوروبي والتعاون الإسباني خوسيه مانويل ألباريس، ووزير الخارجية البرازيلي ماورو فييرا، الاجتماع الوزاري لحشد الدعم لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأنروا)، الذي نظّمه الأردن والبرازيل وإسبانيا ، بمشاركة الأمين العام للأمم المتحدة أنتونيو غوتيريش، ورئيسة الجمعية العامة أنالينا بيربوك، على هامش أعمال الأسبوع رفيع المستوى للدورة الثمانين للجمعية العامة للأمم المتحدة في نيويورك.

وقال الصفدي خلال كلمته في الاجتماع، "لا حاجة لي لأن أقدّم الحجّة دفاعًا عن الأنروا، فأطفال غزة الجائعون يقدّمون بألمهم تلك الحجّة، والأمهات اللواتي يشاهدن أطفالهن يذبلون أمام أعينهن يقدّمْنَ تلك الحجّة، والستمئة ألف طالب وأكثر في غزة، الذين لم يدخلوا مدارسهم منذ عامين، يقدّمون تلك الحجّة".

وأضاف الصفدي"مئات الآلاف الذين يعتمدون على الأنروا من أجل لقمة عيش يسيرة، ومن أجل الدعم البسيط الذي يُبقيهم على قيد الحياة، يقدّمون تلك الحجّة، والفلسطينيين في الضفة الغربية المحتلة يقدمون الحجّة، والأطفال الذين حُرموا الأمل، يقدّمونها، كما أن عشرات الآلاف من أطفال فلسطين الذين بنوا مستقبلهم من خلال مدارس الأنروا، ومن خلال الدعم الذي وفّرته، فأصبحوا أطباء ومحامين وحرفيين وحرفيات، يقدّمون تلك الحجّة".

وأكّد الصفدي، أنه من غير المقبول "أن نناقش كيف ننقذ الأنروا وهي تنهار".

وأشار الصفدي إلى أن الأنروا تتعرّض منذ ما قبل السابع من تشرين الأول لحملة اغتيال سياسي، " لأنها تمثّل حق اللاجئين الفلسطينيين، ولأنها تمثّل أمل اللاجئين الفلسطينيين".

ولفت الصفدي إلى أن الأنروا لن تتمكّن من الاستمرار في عملها إذا لم تحصل على التمويل اللازم مع نهاية هذا الشهر لإطعام أطفال فلسطين، ولإعادة بناء المدارس المُهدَّمة.

وقال الصفدي"الكارثة في غزة مستمرة، والإبادة الجماعية مستمرة، وأعداد الأطفال الفلسطينيين الذين يرتقون كل يوم تتزايد، لا برصاص الاحتلال فقط، بل أيضًا لأنهم لا يجدون ما يسدّ رمقهم. هذه حقيقة علينا أن نغيّرها".

وأضاف الصفدي"ستصمت أصوات البنادق في لحظة ما، لأنه من غير المعقول أن تستمر دولة عضو في الأمم المتحدة بانتهاك قوانينها وميثاقها وقيمنا الإنسانية المشتركة، وبارتكاب المجازر ضد المدنيين والعالم يقف عاجزًا. في لحظة ما سيتحرّك العالم، وسيقول كفى، وسيوقف الحرب والانتهاكات وقتل الأطفال والنساء والرجال، وحينها، سنحتاج إلى الأنروا".

وأكّد الصفدي، أن لا أحد سيقوم بالدور الذي تقوم به الأنروا في غزة، "فهي كانت هناك حين غاب الآخرون، وهي تعرف كل زقاق، وكل شارع، وكل بيت، وكل مدرسة، وكل عيادة، وكل أسرة تحتاج إلى المساعدة. نحن بحاجة إلى الأنروا."

وشدّد الصفدي، أن الجميع صوّت لاستمرار ولاية الأنروا، وأكّد ضرورة ترجمة الدعم السياسي إلى خطوات عملية تُمكّن الأنروا من مواصلة عملها النبيل.

وقال الصفدي في هذا الصدد "فلنجسر الفجوة المالية التي تعاني منها الأنروا كي تقوم بواجبها، ولنعلن بصوت واحد لا لبسَ فيه أننا لا بدّ أن نحمي الأنروا؛ لأننا بحمايتها نحمي ما تبقّى من مصداقية نظامنا المتعدد الأطراف، والتزامنا بالقانون الدولي والقانون الدولي الإنساني".

وختم الصفدي حديثه بالقول "الأنروا التي قدّمت التضحية الكبرى، مئات من موظفيها قتلوا، ومع ذلك تواريهم ثم تعود لتقدم لقمة خبز لمن يحتاج ودواء لمن يتألم. تلك هي الأنروا".

بدوره، أكّد وزير الخارجية الإسباني أن إسبانيا تأمل في تجديد ولاية الأنروا، وتؤكّد ضرورة توفير تمويل كاف لمواصلة عملها.

وقالَ: "أحثّ كل من يؤمن بحل الدولتين، ويؤمن بمستقبل سلمي بين إسرائيل وفلسطين، على زيادة التمويل لكلٍ من الأنروا والسلطة الفلسطينية، بما يتيح مستقبلًا آمنًا للشعب الفلسطيني".

من جهته، أكّد وزير الخارجية البرازيلي ضرورة العمل الجماعي لضمان التمويل الكافي والمنتظم، لتتمكّن الأنروا من التخطيط لخدماتها وتقديمها دون التعرّض لخطر الانهيار الدائم.وجدّد التأكيد على دعم البرازيل تجديد ولاية الأنروا، مُشيرًا إلى أن وضع اللاجئين الفلسطينيين مسألة سياسية وقانونية متجذّرة في عقود من الصراع الدائر والاحتلال.

ومن جانبه، قال الأمين العام للأمم المتحدة إن الأنروا تُعدّ ضرورة لأيّ آفاق للسلام والاستقرار في المنطقة، مطالبًا الجميع بدعم عملها وضرورة تمويلها بشكل عاجل وكامل لضمان استمرارية عملها.

بدورها، أكّدت رئيسة الجمعية العامة للأمم المتحدة ضرورة العمل من أجل حل الدولتين، ومواصلة دعم الأنروا.

وأشار المفوض العام لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأنروا) فيليب لازاريني إلى أن الأنروا تواصل رغم كل الصعاب، الوقوف إلى جانب الفلسطينيين؛ حيث تقدم مساعدات إنسانية، وتشهد على انتهاكات وإهانات لا حصر لها.

وفي مؤتمر صحافي مع وزير الشؤون الخارجية والاتحاد الأوروبي والتعاون الإسباني خوسيه مانويل ألباريس، والمفوض العام لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأنروا) فيليب لازاريني عقب الاجتماع، قال الصفدي "قبل أن تبدأ الإبادة الجماعية في غزة بوقت طويل، وقبل أن تدمّر إسرائيل مدارس غزة، وقبل أن تدفن إسرائيل أطفال غزة تحت أنقاض منازلهم، وقبل أن تغلق إسرائيل المدارس أمام أكثر من٦٠٠،٠٠٠ طفل، كانت الأنروا حاضرة، وتقدّم التعليم والدعم".

وأضاف الصفدي "يتجلّى عمل الأنروا في مئات الآلاف من الشباب الفلسطينيين الذين تمكّنوا من إنهاء دراستهم، والحصول على وظائف، والحصول على التعليم، ومواصلة حياتهم رغم قمع الاحتلال، وعلى الأنروا أن تبقى هناك".وتابع الصفدي "غزة أصبحت أرضًا يبابًا، يعيش فيها ٢،٣ مليون شخص في حالة نزوح. تدرك المزيد من الدول أن هذا العدوان لا يمكن أن يستمر، وأن هذه المجزرة يجب أن تتوقّف، وأن الشعب الفلسطيني يجب أن يعيش، وأنّ على الأطفال الفلسطينيين الذهاب إلى المدارس، وأنّ الأمهات لا يجب أن يشاهدنَ أطفالهنّ يرتقون أمام أعينهنّ لأنهنّ لا يستطعن إعطاءهم حليب الأطفال، حيث تواصل إسرائيل عدوانها الشرس على غزة، وتواصل منعهم من الحصول على المساعدات، ومنع دخول الطعام والخبز والماء إلى غزة".

وقال الصفدي "هذه الحرب يجب أن تنتهي، وحينما تنتهي سنحتاج الأنروا لأنها تعرف غزة أكثر من أي جهة أخرى، وكانت موجودة من أجل الغزيين طوال سنوات الحصار وقبل الحرب بكثير، وتعرف كيف تعيد بناء غزة ومدارسها ومستشفياتها، وكيف تتواصل مع من يثقون بها، ولهذا يجب علينا أن ننقذ الأنروا ونحافظ عليها".

وأشار الصفدي إلى الاستهدافات التي تعرّضت لها الأنروا قبل العدوان على غزة وخلاله، وبيّن أنه تم استهداف الأنروا قبل وقت طويل من السابع من تشرين الأول عام ٢٠٢٣ وخلاله، إذ ارتقى أكثر من ٣٤٠ من موظفي الأنروا في هذه المذبحة، ومع ذلك تستمر الأنروا في عملها.

وأكّد الصفدي ضرورة دعم الأنروا التي تقوم بدور لا يمكن الاستغناء عنه وفق تكليفها الأممي، وقال "من الضروري أن نتفق جميعًا، وأن نعمل معًا وندعم الأنروا سياسيًا ونحييها للتضحيات التي تقدمها، ونموّلها أيضًا حتى تتمكّن من إعادة الحياة والأمل إلى غزة".واختتم الصفدي "لقد وُلِدَت الأنروا من رحم معاناة الشعب الفلسطيني. يجبَ أن تبقى حتى ينتهي بؤسهم بتلبية حقوقهم المشروعة غير القابلة للتصرف، في الحرية والدولة والكرامة والحياة. يحتاج الأطفال الفلسطينيون ببساطة إلى العيش، وعدم القلق بشأن التعرض للقتل عندما يذهبون إلى المدرسة، إذا كانت هناك مدرسة يذهبون إليها. لهذا السبب يجب أن ندعم الأنروا، ولهذا السبب يجب أن نقف إلى جانبها، ونواصل تنظيم هذه المؤتمرات على هامش الجمعية العامة للأمم المتحدة لحثّ جميع شركائنا على دعمها وتمويلها والتأكّد من حصولها على الموارد اللازمة لتمكينها من القيام بعملها".

انطلاق أعمال المؤتمر الدولي الثالث عشر لأطباء الدماغ والأعصاب

عمان

انطلقت، في عمّان، برعاية وزير الصحة الدكتور إبراهيم البدور، فعاليات المؤتمر الدولي الثالث عشر للجمعية الأردنية لأطباء الدماغ والأعصاب والمؤتمر الحادي عشر لجمعية مساندة مرضى الصرع – فرع الأردن، الذي تنظمه الجمعية الأردنية بالتعاون مع الجمعية الشريكة، خلال الفترة ٢٥ – ٢٦ أيلول ٢٠٢٥.

وأكد وزير الصحة في كلمة خلال الافتتاح، أن المؤتمرات الطبية تُعد فرصة ثمينة للتواصل وتبادل الخبرات بين الأطباء الاستشاريين والأخصائيين وطلبة الطب، بما يسهم في نقل المعرفة وتعزيز المهارات الطبية، فضلًا عن كونها منصة مواتية لتبادل الخبرات بين الدول المشاركة، بما يثري التجربة العلمية والطبية على المستويين الإقليمي والدولي.

وشدد البدور على الاهتمام الملكي الكبير الذي يحظى به القطاع الصحي، والذي يشكل دافعًا قويًا لمواصلة تطويره وتحسين خدماته.

وأشار إلى أن وزارة الصحة تنظر إلى القطاع الصحي برؤية شمولية، باعتبارها الجهة المظلة والداعمة لهذا القطاع الحيوي، مؤكداً على النهج التشاركي مع جميع الشركاء الرئيسيين، بما يعزز تكامل المنظومة الصحية ويرتقي بجودة الخدمات المقدمة للمواطنين.

بدوره، أكد نقيب الأطباء الدكتور عيسى الخشاشنة اعتزازه بانعقاد المؤتمر الدولي الثالث عشر لأطباء الدماغ والأعصاب، مشيداً بمشاركة نخبة من الأطباء أصحاب الكفاءة والخبرة، ودورهم في مواكبة التطور الطبي وتبادل الخبرات العلمية بما يعزز التقدم في هذا المجال الحيوي.

وثمّن الخشاشنة العلاقة التشاركية بين النقابة ووزارة الصحة، مؤكداً أهمية دعم الكوادر الطبية وتأهيلها وتطوير قدراتها بما ينعكس إيجاباً على الخدمات الصحية، ومتمنياً للمؤتمر النجاح والتميز، وللمشاركين دوام التوفيق في خدمة وطنهم بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني وولي عهده الأمير الحسين

من جانبه، قال رئيس جمعية مساندة مرضى الصرع – فرع الأردن الدكتور محمد شهاب، إن المؤتمر يشهد مشاركة واسعة من نخبة الأطباء والخبراء في طب الأعصاب من الأردن والدول العربية والأجنبية، حيث يُتوقع حضور أكثر من ٣٠٠ مشارك من مختلف دول المنطقة والعالم، ما يعكس مكانته كأحد أبرز المحافل العلمية المتخصصة في هذا المجال.

بدوره، أوضح رئيس المؤتمر ورئيس الجمعية الأردنية لأطباء الدماغ والأعصاب الدكتور عمار مبيضين، أن البرنامج العلمي للمؤتمر يتضمن سلسلة محاضرات تخصصية وورش عمل تدريبية تركز على أحدث التطورات في تشخيص وعلاج الأمراض العصبية.

وتشمل المحاضرات: السكتة الدماغية ونزيف الدماغ، أمراض الزهايمر والخرف والشلل الرعاشي، الاضطرابات العصبية والعضلية، التصلب اللويحي المتعدد، التهابات الجهاز العصبي المركزي والأمراض المعدية، تأثير الوراثة الحديثة في الممارسة السريرية، والمستجدات في علاج مرضى الصرع.

وعلى هامش المؤتمر، افتتح البدور معرض طبي يتيح للشركات المتخصصة عرض فيه أحدث الأجهزة الطبية والعلاجات الدوائية ذات الصلة.

يشار إلى أن المؤتمر معتمد بواقع ٦ ساعات تعليم طبي مستمر (CPD) من قبل المجلس الطبي الأردني.

ماذا يحدث للجسم إذا نمت في غرفة باردة يومياً؟

وكالات

النوم أساسي للصحة العامة والرفاهية، وتشير الأبحاث إلى أن النوم في درجات حرارة أكثر برودة (بين ١٨ و٢٠ درجة مئوية) قد يدعم صحتك بشكل أكبر.

وتتنوع فوائد النوم في غرفة باردة بين فوائد نفسية وأخرى جسدية، كما توجد بعض الجوانب التي قد تكون سلبية.

إليك بعض الفوائد المحتملة للنوم في غرفة باردة بحسب «فري ويل هيلث».

١. تحسن جودة النوم

بما أن الأبحاث تشير إلى أن الكثير من الناس يحصلون على نوم أقل مع ارتفاع درجات الحرارة، فإن النوم في غرفة باردة قد يساعدك على الحصول على نوم أطول وأفضل جودة.

تحفز درجة الحرارة الباردة إنتاج الميلاتونين (هرمون يشير إلى وقت النوم)، ما يسمح لك بالنوم والبقاء نائماً، ويُحسّن جودة النوم بشكل عام.

٢. قد تنام بشكل أسرع

تنخفض درجة حرارة الجسم الأساسية بشكل طبيعي عند الاستعداد للنوم، لذا فإن التواجد في درجات حرارة أكثر برودة يمكن أن يدعم هذه العملية من خلال إرسال إشارات أسرع إلى الجسم بأن وقت النعاس قد حان.

وتظهر الأبحاث أن ارتفاع درجات الحرارة يمكن أن يؤخّر وقت النوم.

٣. التغلّب على التعرق الليلي

قد يؤثّر التعرق الليلي والهبّات الساخنة (مثل التي تعاني منها من يقتربن من سن اليأس) على النوم. لذا، فإن الحفاظ على درجة حرارة غرفة نومك باردة قد يساعدك على الحصول على راحة أفضل.

٤. تقليل خطر الإصابة بالسكري

إبقاء منظّم الحرارة منخفضاً ليلًا يمكن أن يساعد في الوقاية من الأمراض الأيضية، مثل مرض السكري.

وتظهر الأبحاث أن انخفاض درجات الحرارة يعزز النشاط الأيضي، وتحديداً حرق السعرات الحرارية بشكل أفضل وزيادة كتلة الأنسجة الدهنية البنية (أو «الجيدة»).

وهذا بدوره يمكن أن يؤدي إلى حساسية أنسولين أكثر فعالية في الجسم.

٥. البرودة تعزز جهود مكافحة الشيخوخة

بالإضافة إلى كون هرمون الميلاتونين مساعداً على النوم، يعد أيضاً مضاداً للأكسدة يدعم عملية مكافحة الشيخوخة.

ولأن النوم في درجة حرارة أقل يمكن أن يعزز إنتاج الميلاتونين، فمن المحتمل أن يعزز جهود مكافحة الشيخوخة بشكل عام في الجسم.

ما هي الجوانب السلبية لبرودة الغرفة؟

• تفضيل درجة الحرارة: قد يؤثر الشعور بالبرد أثناء النوم سلباً على جودة نوم بعض الأشخاص بسبب الإحساس الحراري الفردي (مستوى راحة الشخص استجابةً لدرجات حرارة البيئة المحيطة).

• بعض الحالات الصحية: تشير الأبحاث إلى أن الهواء البارد قد يسبب التهاباً رئوياً، ويعيق الدورة الدموية في الجسم لدى المصابين بالربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن.

المحليات الصناعية.. خطر خفي يهدد الذاكرة والتركيز

وكالات

أظهرت دراسة حديثة أن الإفراط في استهلاك المحليات منخفضة أو عديمة السعرات، المنتشرة في مشروبات الحمية والعلكة الخالية من السكر، قد يرتبط بتراجع أسرع في الذاكرة والقدرات الذهنية، ما يثير تساؤلات حول سلامتها على المدى الطويل.

وأُجريت الدراسة من قِبل علماء في جامعة ساو باولو بالبرازيل، وتابعت أكثر من ١٢ ألف بالغ على مدى ثماني سنوات، ضمن مشروع بحثي واسع يُعرف باسم "الدراسة الطولية البرازيلية لصحة البالغين"، ونشرت في مجلة Neurology العلمية.

ووجّه الباحثون لجميع المشاركين البالغين من العمر ٣٥ عاماً على الأقل، أسئلة تفصيلية عن عاداتهم الغذائية، وحسبوا مقدار استهلاكهم لسبعة أنواع مختلفة من المحليات الصناعية، مثل الأسبارتام والسكرين والإريثريتول والزيليتول وغيرها.

وبلغ متوسط استهلاك المشاركين نحو ٩٢ مليغراماً من هذه المحليات يومياً.

تراجع أسرع في وظائف الدماغ

فيما وجد الباحثون أنه لدى من هم دون سن الستين، ارتبط الإفراط في تناول المحليات الصناعية بتراجع أسرع في مجالين أساسيين من وظائف الدماغ: الطلاقة اللفظية (القدرة على التحدث بوضوح وسرعة واختيار الكلمات) والقدرات الإدراكية العامة (مثل الذاكرة والتركيز وحل المشكلات).

أما بالنسبة لكبار السن (٦٠ عاماً فما فوق)، فلم يظهر ارتباط واضح بين كمية المحليات المستهلكة وتغير القدرات الذهنية مع مرور الوقت.

لكن سواء لدى المصابين بالسكري أو غير المصابين، بدا أن الإفراط في تناول هذه المحليات مرتبط بتدهور أسرع في الذاكرة والتفكير.

وكانت أبرز المحليات المرتبطة بالتراجع المعرفي هي الأسبارتام، والسكرين، وأسيسلفام ك، والإريثريتول، والسوربيتول، والزيليتول، وهي شائعة الاستخدام في منتجات مثل المشروبات الغازية الخاصة بالحمية، الحلويات الخالية من السكر، العلكة، ألواح البروتين وحتى بعض الأدوية.

بدورها قالت الدكتورة كلاوديا كيميه سوييموتو، إحدى المشاركات في إعداد الدراسة، إن هذه البدائل تُسوّق عادة كخيارات صحية لأولئك الذين يسعون إلى ضبط الوزن أو مستويات السكر في الدم، لكن نتائج البحث تظهر أن لها جوانب سلبية غير متوقعة على صحة الدماغ.

وأضافت "عادةً ما يُنظر إلى المحليات منخفضة أو عديمة السعرات كبدائل صحية للسكر؛ لكن نتائجنا تشير إلى أن بعض هذه المحليات قد يكون لها آثار سلبية على صحة الدماغ مع مرور الوقت".

مخاوف متزايدة

كذلك أشارت الباحثة إلى أن الدراسة كانت "رصدية"، ما يعني أنها لا تثبت بشكل مباشر أن المحليات الصناعية تسبب التدهور المعرفي، إذ قد تلعب عوامل أخرى دوراً مثل نوعية النظام الغذائي العام أو ممارسة الرياضة أو الحالة الصحية.ومع ذلك، ترى أن النتائج كافية للدعوة إلى مزيد من الدراسات، وتنبيه الناس إلى ضرورة الحذر في استهلاك كميات كبيرة من هذه المحليات، خصوصاً لدى صغار السن الذين قد يتناولونها بشكل يومي ولسنوات طويلة.إلى ذلك خلصت الدراسة إلى أنها تضيف حلقة جديدة إلى المخاوف المتزايدة بشأن تأثير المحليات الصناعية على الصحة، ليس فقط على الوزن أو مستوى السكر في الدم، وإنما أيضاً على الدماغ.

وحتى تتوافر معلومات أوضح، قد يكون من الحكمة الحد من استهلاك هذه المواد والتركيز على الأطعمة الطبيعية غير المصنّعة كلما أمكن.

5 أدوية قد تسبب فقدان السمع

وكالات

عندما نفكر في الآثار الجانبية للأدوية، قد نفكر في الغثيان أو التعب أو الدوار. ولكن هناك خطر آخر أقل شهرة قد يكون له عواقب دائمة أحياناً، وهو فقدان أو ضعف السمع.

بحسب صحيفة "إندبندنت"، هناك مجموعة واسعة من الأدوية الموصوفة وغير الموصوفة سامة للأذن، ويشير مصطلح "سمية الأذن" إلى الضرر الناتج عن تناول دواء أو مواد كيميائية في القوقعة، قد يؤدي إلى التأثير على السمع، والجهاز الدهليزي، الذي يتحكم في التوازن.

كما قد تشمل الأعراض طنين الأذن، وفقدان السمع والذي يبدأ غالباً بأصوات عالية التردد، والدوّار أو مشاكل التوازن، أو الشعور بالامتلاء في الأذنين.

وقد تكون هذه الآثار مؤقتة أو دائمة، حسب الدواء، والجرعة، والمدة، وقابلية الشخص للتأثر.

ويعتقد معظم الخبراء أن الأدوية السامة للأذن تسبب الضرر عن طريق إتلاف الخلايا الشعرية الدقيقة في القوقعة أو اختلال توازن السوائل في الأذن الداخلية. وهذا التلف غير قابل للتجدد.

ومن بين نحو ٢٠٠ نوع من الأدوية، إليك الأكثر تأثيراً على السمع:

١. بعض المضادات الحيوية

تُوصف المضادات الحيوية الأمينوغليكوزيدية، مثل غنتاميسين وتوبراميسين وستربتومايسين، عادةً لعلاج الالتهابات الخطيرة مثل تعفن الدم والتهاب السحايا والسل، وهي حالات يمكن أن يكون العلاج السريع والفعال فيها منقذًا للحياة. في هذه الحالات، غالباً ما تفوق الفوائد المخاطر المحتملة لفقدان السمع.

تُعطى عادةً عن طريق الوريد، وتبقى هذه الأدوية في الأذن الداخلية لأسابيع أو حتى أشهر، ما يعني أن الضرر قد يستمر بعد انتهاء العلاج.

من المضادات الحيوية الأخرى التي يجب الانتباه لها الماكروليدات (مثل الإريثروميسين والأزيثروميسين) والفانكومايسين، والتي رُبطت أيضًا بمشاكل السمع، خاصةً لدى كبار السن أو الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الكلى.

٢. أدوية القلب

تُستخدم مدرات البول العروية، مثل فوروسيميد وبوميتانيد، بشكل شائع لعلاج قصور القلب أو ارتفاع ضغط الدم. عند إعطائها بجرعات عالية أو عن طريق الوريد، يمكن أن تُسبب فقداناً مؤقتاً للسمع عن طريق اختلال توازن السوائل والكهارل في الأذن الداخلية.

وقد يُعاني حوالي ٣٪ من المستخدمين من تسمم الأذن. كما رُبطت بعض هذه الأدوية ضغط الدم بطنين الأذن.

٣. العلاج الكيميائي

بعض أدوية العلاج الكيميائي، وخاصة تلك التي تحتوي على البلاتين – مثل السيسبلاتين والكاربوبلاتين – شديدة السمية للأذن. ينطوي السيسبلاتين، المستخدم غالباً لعلاج سرطانات الخصية والمبيض والثدي والرأس والرقبة، على خطر كبير للإصابة بفقدان السمع الدائم.

ويزداد هذا الخطر عند توجيه الإشعاع أيضًا بالقرب من الرأس أو الرقبة.

ويعاني ما يصل إلى ٦٠٪ من المرضى الذين عولجوا بالسيسبلاتين من درجة ما من فقدان السمع.

٤. مسكنات الألم

تم ربط الجرعات العالية من مسكنات الألم الشائعة، بما في ذلك الأسبرين ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية – وهي أدوية مضادة للالتهابات غير الستيرويدية مثل الإيبوبروفين والنابروكسين، والتي تُستخدم عادةً لتسكين الألم والالتهاب والحمى – وحتى الباراسيتامول، بطنين الأذن وفقدان السمع.

وقد وجدت دراسة واسعة النطاق أن النساء دون سن الـ ٦٠ اللواتي يتناولن بانتظام جرعات معتدلة من الأسبرين (٣٢٥ ملغ أو أكثر، من ٦ إلى ٧ مرات أسبوعياً) لديهن خطر أعلى بنسبة ١٦٪ للإصابة بطنين الأذن.

لم يُلاحظ هذا الارتباط مع جرعات منخفضة من الأسبرين (١٠٠ ملغ أو أقل).

كما ارتبط الاستخدام المتكرر لمضادات الالتهاب غير الستيرويدية، بالإضافة إلى الباراسيتامول، بزيادة خطر الإصابة بطنين الأذن بنسبة ٢٠٪ تقريباً، وخاصةً لدى النساء اللواتي يستخدمن هذه الأدوية بكثرة.

٥. الأدوية المضادة للملاريا

يمكن أن تسبب أدوية مثل الكلوروكين والكينين – المستخدمة لعلاج الملاريا وتشنجات الساق – فقدان سمع قابل للعكس وطنين الأذن.

وقد وجدت إحدى الدراسات أن ٢٥–٣٣٪ من الذين يعانون من فقدان السمع قد تناولوا أحد هذه الأدوية سابقاً.ودواء هيدروكسي كلوروكين، المستخدم لعلاج الذئبة والتهاب المفاصل الروماتويدي، له تركيبة كيميائية مماثلة ويشكل خطراً مماثلًا. وفي حين يتعافى بعض الأشخاص بعد التوقف عن تناول الدواء، قد يعاني آخرون من ضرر دائم، نتيجة الاستخدام طويل الأمد والجرعات العالية.

بحث جديد يكشف مخاطر غير متوقعة تهدد صحة الصغار

وكالات

كشف تحليل شامل لمئات الدراسات الحديثة، نشر اليوم الاثنين في مجلة "ذا لانسيت لصحة الطفل والمراهقين"، أن التعرض المبكر للمواد الكيميائية الموجودة في البلاستيك يمكن أن يؤدي إلى مخاطر صحية بالغة على الأطفال تستمر حتى مرحلة البلوغ.

ركزت المراجعة على ثلاث فئات رئيسية من المواد الكيميائية في البلاستيك، وهي: "الفثالات" التي تمنح البلاستيك المرونة؛ و"البيسفينولات" التي تعزز قوته؛ ومواد "البولي فلورو ألكايل" التي تجعل المنتجات مقاومة للحرارة وطاردة للماء.

وأظهرت النتائج أن الأطفال يواجهون خطراً متزايداً نتيجة التعرض لهذه المواد في البيئة اليومية.

وأوضحت الدراسة أن هذه المواد الكيميائية موجودة في منتجات الاستهلاك اليومي مثل أغلفة الطعام ومستحضرات التجميل، مؤكداً ليوناردو تراساندي، أستاذ طب الأطفال في كلية الطب "إن واي يو جروسمان" في نيويورك، أن طرق الاستخدام الشائعة قد تزيد من التعرض.

كما بيّن تراساندي أن أشياء غير متوقعة مثل تسخين البلاستيك في الميكروويف، من الممكن أن يؤدي إلى إطلاق جسيمات نانوية ومايكروبلاستيكات يمكن ابتلاعها لاحقاً، ما يزيد احتمالات التأثير السلبي على الصحة.

فوائد كبيرة لعشبة بمنزلك تحدث فرقاً.. دراسة تكشف

وكالات

كشفت دراسة جديدة عن أن إضافة عشبة بسيطة على الوجبات يمكن لها أن تُحسّن الحالة المزاجية والصحة العامة.

فوائد مذهلة للجسم والعقل

فقد اتضح أن غلي عشبة روز ماري أو إكليل الجبل في المنزل يُقدم فوائد مذهلة للجسم والعقل، بل وحتى للمنزل، وفقا لما نشره موقع Complexions Dance.

وأضافت الدراسة أن إكليل الجبل أكثر من مُجرد عشبة تُضفي نكهةً على الأطباق، بل هو في الواقع غنيٌّ بالعناصر الغذائية، حيث تحتوي حفنة تزن ١٠٠ غرام من إكليل الجبل المجفف على ثروةٍ من المعادن الأساسية، بما يشمل الحديد والكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم.

كما أنه يُوفر مركبات مهمة مثل حمض الروزمارينيك والزنك.

كذلك يُغذي إكليل الجبل الجسم بفيتامينات A وC وB٦ وهي عناصر أساسية في الحفاظ على قوة جهاز المناعة ونشاط الجسم.

ويُقال أيضاً إن تناول مشروب إكليل الجبل الخفيف قبل النوم يساعد على تقليل احتباس الماء وتهدئة الجسم، ويُشاد بالروز ماري كدفاع طبيعي ضد جلطات الدم.

وذكرت الدراسة أيضاً أن غلي إكليل الجبل يمكنه إطلاق العنان لبعض خصائصه الرائعة بطرق جديدة، حيث يتم أخذ حفنة من أغصان إكليل الجبل الطازجة، وتضاف إلى كوبين إلى ثلاثة أكواب من الماء المغلي، ثم تُترك تغلي على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.

بعدئذ يُترك القدر يبرد قليلًا، ثم يمكن ترك مشروب إكليل الجبل لينشر رائحته المنعشة والمريحة في أرجاء المنزل، أو يتم صب السائل المبرد في زجاجة رذاذ لصنع مرطب طبيعي ومعطر جو، لافتة إلى إنها طريقة سهلة لملء غرف المنزل برائحة زكية بلطف.

التخلص من الطاقة السلبية

يذكر أن العديد من الثقافات تعتقد أن الأعشاب مثل إكليل الجبل لا تقتصر على الرائحة الزكية فحسب، بل تُساعد أيضا على التخلص من الطاقة السلبية، إذ يُطلق غلي إكليل الجبل بخارا يُساعد على معادلة التوترات، مما يُعزز أجواءً هادئةً وسلميةً في المنزل.

ويُمكن التجول في غرف المنزل مع وعاء من بخار إكليل الجبل الدافئ أن يمنح شعور بتجديدٍ مُذهل.

أما لمن يُحبّذ العلاجات الطبيعية، فيُوفّر زيت إكليل الجبل العطري أيضًا خصائص مُضادة للبكتيريا والفيروسات، ويُمكنه إبعاد الحشرات المُزعجة.

8 عادات صباحية مهمة لتحسين صحة الأمعاء

وكالات

من المعروف أن تناول مجموعة واسعة من الأطعمة النباتية يُعزز أنواعًا مختلفة من الألياف والعناصر الغذائية، مما يقوي تنوع ميكروبيوم الأمعاء. لكن دراسة جديدة أوضحت أن الأمعاء تزدهر بالعناية من خلال رعايتها بالعادات الصحيحة وتجنب العادات الضارة، وفقًا لما نشره موقع صحيفة Indian Express.

فقد شارك منشئ المحتوى الرقمي وطبيب الجهاز الهضمي الدكتور سوراب سيثي على إنستغرام عاداته الرئيسية لصحة الأمعاء، بداية من تناول وجبات الطعام في ضوء الشمس والمشي بعدها، إلى تناول البروتين والألياف في الصباح.

كما قام دكتور داتاتراي سولانكي، استشاري أمراض الجهاز الهضمي في مومباي، بشرح فوائدها على المدى الطويل، كما يلي:

١. الأولوية للألياف

إذ قال إن من أفضل ما يمكن فعله هو اتباع نظام غذائي غني بالألياف، حيث تُغذي الفواكه والخضراوات والبقوليات والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة "البكتيريا النافعة" في الأمعاء، مما يُساعدها على النمو.

كما تُحافظ الألياف على سلاسة الهضم وتُقلل من خطر الإمساك.

ولكي تعمل الألياف بشكل صحيح، تحتاج إلى الماء، مما يجعل الحفاظ على رطوبة الجسم عادة بسيطة ولكنها فعّالة.كذلك فإن شرب كمية كافية من الماء يوميًا يضمن كفاءة عمل الأمعاء.

٢. نشاط بدني يوميًا

تُعدّ ممارسة التمارين الرياضية بانتظام طريقة أخرى مُثبتة لدعم صحة الأمعاء، حيث تُحافظ الحركة على نشاط الأمعاء وتُؤثر على توازن البكتيريا فيها. وإذا اقترن ذلك بنوم جيد وإدارة للتوتر، فستتهيأ بيئة مثالية لميكروبيوم صحي.

من ناحية أخرى، يُمكن أن يُؤدي قلة النوم والتوتر الشديد إلى خلل في عملية الهضم وحتى إضعاف بطانة الأمعاء.

٣. أطعمة مُخمّرة

يُوفر تناول مجموعة واسعة من الأطعمة النباتية أنواعًا مُختلفة من الألياف والعناصر الغذائية، مما يُشجع على تنوع ميكروبيوم الأمعاء.

كما تُعدّ الأطعمة المُخمّرة مثل الزبادي والكفير والكيمتشي ومخلل الملفوف مفيدة لأنها تُوفر البروبيوتيك الطبيعي.

ومن المهم أيضًا الحد من الأطعمة المصنّعة، والسكر الزائد، والمحليات الصناعية، لأن كلها عوامل تُسبّب الالتهاب وتُخلّ بتوازن البكتيريا.

٤. المضادات الحيوية

يُؤثر الإفراط في استخدام المضادات الحيوية أو الملينات على البكتيريا الطبيعية في الأمعاء، بينما الاستخدام المتكرر لمسكنات الألم مثل الإيبوبروفين يمكن أن يُلحق الضرر ببطانة الأمعاء.كما أن أبسط الأمور، كالتّسرع في تناول الطعام أو تفويت الوجبات، ربما يُسبّب الانتفاخ وعسر الهضم.

٥. طعام بدون شاشات

عندما ينغمس الشخص في مشاهدة فيلم أو مسلسل، يقلّ انتباهه لإشارات جسمه للجوع والشبع، مما يُؤدّي إلى تناول الطعام بعد الشعور بالشبع، وبالتالي يُساهم في زيادة الوزن وعسر الهضم.

٦. تمارين التنفس الصباحية

لا شك في أن ممارسة تمارين التنفس الأنفي خلال ٣٠ دقيقة من الاستيقاظ تُفيد الجسم والعقل بشكل كبير.

كما تُعزّز تقنيات مثل التنفس الأنفي المُريح والتنفس التبادلي بين فتحتي الأنف والتنفس البطني، بداية يوم هادئة ومركزة.

ومن خلال الشهيق والزفير من الأنف، يتم ترطيب الهواء، مما يُعزز راحة الجهاز التنفسي ويدعم صحة الرئتين.

٧. ضوء الشمس الصباحي

يُعزز التعرض لأشعة الشمس الإيقاع اليومي، أي الساعة البيولوجية للجسم، التي تُنظم عملية الهضم والتمثيل الغذائي والنوم.

كذلك يقوي ضوء الشمس الطبيعي إنتاج السيروتونين (هرمون الشعور بالسعادة)، الذي يُحسّن الحالة المزاجية ويُساعد أيضًا على تنظيم هرمون الجوع، الغريلين الذي يُنظم الشهية، والليبتين الذي يُشير إلى الشبع.

٨. المشي بعد الفطور

يُعتقد أن المشي بعد الوجبات أداة بسيطة لكنها فعّالة.كما يُمكن أن يُساعد في الوقاية من الإصابة بمرض السكري.

كذلك يساعد المشي الخفيف العضلات على امتصاص الغلوكوز من مجرى الدم، مما يُقلل من ارتفاع السكر في الدم بعد تناول الطعام.

يذكر أن الأمعاء تزدهر بالعناية بها وفق دراسات كثيرة.

استعدادًا لغزو سوق الأجهزة.. OpenAI تستقطب الخبراء من آبل

وكالات

تشير تقارير جديدة إلى أن شركة OpenAI، بالتعاون مع كبير المصممين السابق في آبل جوني إيف، تعمل على تطوير أول أجهزة الذكاء الاصطناعي الخاصة بها، في وقت تشهد فيه آبل خسارة متزايدة لعدد من موظفيها البارزين لصالح الشركة الناشئة.

أجهزة ذكية دون شاشة من OpenAI

بحسب ما كشفه موقع "ذا إنفورميشن" التقني، فإن أول جهاز تخطط OpenAI لإطلاقه قد يشبه مكبر صوت ذكي دون شاشة، كما تدرس الشركة تطوير نظارات ذكية، ومسجل صوت رقمي، ودبوس ذكي قابل للارتداء، مع استهداف طرح أولى منتجاتها في نهاية ٢٠٢٦ أو مطلع ٢٠٢٧.

وتأتي هذه التسريبات بعد أن تحدث الرئيس التنفيذي لـ OpenAI، سام ألتمان، في مايو الماضي عن رؤية تشمل إطلاق مجموعة من الأجهزة الصغيرة الحجم دون شاشة وواعية بالسياق عند التواصل مع المستخدمين.

وفي خطوة تعكس جديتها، بدأت OpenAI بالاعتماد على سلسلة توريد آبل في الصين لدعم خط الإنتاج الجديد؛ إذ وقّعت عقدًا مع شركة Luxshare، المجمّع الرئيسي لهواتف آيفون وسماعات AirPods لتجميع أحد أجهزتها المرتقبة، كما تواصلت مع Goertek، المسؤولة عن تجميع سماعات AirPods وساعات آبل، لتوريد مكونات مثل وحدات السماعات.

آبل تخسر موظفيها لصالح OpenAI

أضاف التقرير أن OpenAI نجحت في استقطاب مجموعة من موظفي آبل خلال العام الجاري، بعد أن قدّمت لهم مكافآت مالية ضخمة تتضمن أسهمًا قد تتجاوز قيمتها مليون دولار، إضافة إلى وعود ببيئة عمل أقل بيروقراطية وأكثر تعاونًا.

وتشير الأرقام إلى أن الشركة ضمّت هذا العام فقط أكثر من ٢٤ موظفًا من آبل كانوا يعملون على واجهات الاستخدام والأجهزة القابلة للارتداء والكاميرات والتقنيات الصوتية، مقارنةً بـ ١٠ موظفين العام الماضي.

ومن الأسماء البارزة، سايرس دانيال إيراني، الذي عمل لدى آبل ١٥ عامًا وصمم الموجة المتعددة الألوان لمساعد سيري في هواتف آيفون ٦S، وإريك دي يونغ، الذي كان يشغل منصبًا تنفيذيًا بارزًا في قسم عتاد ساعة آبل.

ويكشف التقرير أن OpenAI لا تستقطب موظفي آبل فقط، بل تتلقى أيضًا طلبات مباشرة من موظفين حاليين في آبل يرغبون في الانضمام، بدافع الحماس للعمل مع جوني إيف وتانغ تان، رئيس العتاد في OpenAI حاليًا ورئيس تصميم المنتجات في آبل سابقًا، واللذين يعدان بإعادة روح التعاون والإبداع التي ميّزت آبل في الماضي.

وتأتي هذه التحركات تأتي في وقت يشعر فيه بعض موظفي آبل بالإحباط من اقتصار منتجات الشركة على تحسينات تدريجية، فضلًا عن تراجع أداء أسهم آبل في العام الماضي.

وبحسب التقرير، فقد ألغت آبل الشهر الماضي اجتماعًا مهمًا كان مقررًا في الصين لفرق سلسلة التوريد والتصنيع، خشية أن يؤدي غياب عدد كبير من المسؤولين عن مقر الشركة في كوبرتينو إلى مزيد من الانشقاقات لصالح OpenAI.ويدور جدل حول نوع الأجهزة الأولى التي ستطرحها OpenAI، ويبدو أن النظارات الذكية قد تأتي لاحقًا، في حين يظل "الدبوس الذكي" خيارًا مفاجئًا، خاصةً أن إيف كان قد انتقد سابقًا جهاز Humane AI Pin ورفض فكرة الأجهزة القابلة للارتداء على الجسم.

الذكاء الاصطناعي.. هل يصوغ ملامح المستقبل؟

وكالات

لم يعد الذكاء الاصطناعي مجرد تقنية ناشئة أو مجالاً علمياً محدوداً كما كان في بداياته منتصف القرن الماضي.

بل تحول ذلك التطور التقني الفائق اليوم إلى قوة محورية تعيد رسم خرائط الاقتصاد والسياسة والمجتمع. وحاول الخبراء الإجابة عن سؤال يفرض نفسه: هل سيكون الذكاء الاصطناعي مجرد أداة مساعدة للإنسان، أم أنه عنصر رئيسي في تشكيل المستقبل؟

وتشير التقديرات الاقتصادية إلى أن الذكاء الاصطناعي قد يضيف ما يتجاوز ١٥ تريليون دولار إلى الناتج العالمي بحلول عام ٢٠٣٥. وهذه الأرقام ليست مجرد توقعات متفائلة، بل تعكس بالفعل التحولات الجارية في مختلف القطاعات. فالشركات العالمية في مجالات التكنولوجيا، الصناعة، الخدمات المالية، وحتى الزراعة، باتت تعتمد على الخوارزميات الذكية في رفع الكفاءة وتقليل الأخطاء وتوقع اتجاهات الأسواق.

ولا يتوقف التطور عند حدود تحسين الإنتاجية، بل يمتد إلى ابتكار نماذج أعمال جديدة بالكامل، مثل الاقتصاد القائم على البيانات والخدمات الرقمية المخصصة لكل فرد. وهنا يصبح الذكاء الاصطناعي بمثابة محرك رئيسي للثروة ووسيلة لتعزيز القدرة التنافسية بين الدول والشركات.

سوق عمل يتغير جذريًا

وإلى جانب الطفرة الاقتصادية، يثير الذكاء الاصطناعي تساؤلات عميقة حول مستقبل الوظائف. فالتقارير الصادرة عن منظمات دولية، مثل المنتدى الاقتصادي العالمي، تتوقع اختفاء ملايين الوظائف التقليدية نتيجة الأتمتة، مقابل خلق وظائف جديدة في مجالات البرمجة، تحليل البيانات، وإدارة الأنظمة الذكية.

والمعضلة الحقيقية تكمن في سرعة التحول. فبينما يحتاج سوق العمل إلى إعادة تأهيل أعداد هائلة من العاملين، يظل التعليم والتدريب في كثير من الدول غير مواكب للثورة التكنولوجية. النتيجة قد تكون فجوة اجتماعية متزايدة بين من يمتلكون المهارات الرقمية ومن يفتقدونها.

ويتجاوز تأثير الذكاء الاصطناعي المجال الاقتصادي إلى إعادة تشكيل الثقافة والعلاقات الاجتماعية. فأنظمة التوصية التي تديرها منصات التواصل الاجتماعي تحدد ما يشاهده الأفراد وتوجه اهتماماتهم، ما يخلق فقاعات معرفية قد تعزز الانقسام المجتمعي.

كما أن الاعتماد المتزايد على المساعدات الرقمية، مثل "تشات بوتس" أو الروبوتات المنزلية، يغير طبيعة العلاقات الإنسانية ويطرح تساؤلات حول حدود التفاعل بين الإنسان والآلة.

لا يمكن إغفال الجانب المظلم للتكنولوجيا. فالخوارزميات قد تحمل تحيزات غير مقصودة تؤدي إلى تمييز في التوظيف أو تقديم الخدمات. كما أن استخدام الذكاء الاصطناعي في المراقبة الأمنية يثير مخاوف جدية حول الخصوصية والحريات الفردية. وقد يتسارع تطوير أنظمة ذاتية التشغيل في المجال العسكري، ما قد يقود إلى سباق تسلح جديد قائم على الذكاء الاصطناعي. هذه التحديات تدفع إلى مطالب متزايدة بإنشاء أطر تنظيمية عالمية تضمن الاستخدام الأخلاقي والمسؤول للتكنولوجيا، على غرار ما حدث مع المعاهدات الدولية في مجال الأسلحة النووية.

سباق دولي محتدم

أدركت القوى الكبرى أن الذكاء الاصطناعي لم يعد خيارًا، بل ضرورة استراتيجية. الولايات المتحدة تستثمر مليارات الدولارات في تطوير بنيتها التحتية الرقمية ومراكز الأبحاث، بينما تضع الصين الذكاء الاصطناعي في قلب خططها التنموية لتحقيق الريادة العالمية بحلول ٢٠٣٠. ويسعى الاتحاد الأوروبي من جانبه إلى التميز عبر التركيز على التشريعات الصارمة التي توازن بين الابتكار وحماية الحقوق الفردية. هذا السباق يعكس إدراكًا عالميًا بأن الذكاء الاصطناعي أصبح عنصرًا مكافئًا للطاقة أو السلاح النووي في تحديد موازين القوى الدولية.

والمستقبل الذي سيشكله الذكاء الاصطناعي ليس مكتوبًا سلفًا. فإما أن يقود إلى عالم أكثر كفاءة وعدالة إذا جرى توظيفه لتقليص الفجوات وتحسين حياة البشر، أو أنه قد يعمق التفاوتات ويزيد من التوترات إذا تُرك دون ضوابط. وليكون الذكاء الاصطناعي شريكًا أساسيًا في صياغة مستقبل أكثر إنسانية، يجب أن يكون هناك استثمار في التعليم والتدريب، وضع أطر أخلاقية وقانونية، وتعزيز التعاون الدولي.ب

آيفون القابل للطي القادم يشبه إلى حد كبير آيفون إير

وكالات

ظهرت بعض التفاصيل الجديدة عن هاتف آيفون القابل للطي المتوقع إطلاقه العام المقبل، بما في ذلك شكله المتوقع وبعض تفاصيل تسعيره.

ومن المتوقع أن يبدو آيفون القابل للطي مشابهًا بشكل لافت لهاتفي آيفون إير موضوعين جنبًا إلى جنب، وهو ما سيكون إنجازًا تقنيًا مذهلًا.

ومن المتوقع أيضًا أن يأتي آيفون القابل للطي بهيكل من التيتانيوم، بحسب ما نقله تقرير لموقع "٩TO٥Mac" المتخصص في أخبار التكنولوجيا، عن نشرة التكنولوجيا البريدية لوكالة بلومبرغ.

وتشير التوقعات إلى أن آيفون القابل للطي سيكون نحيفًا للغاية –بالنظر إلى النحافة الفائقة لآيفون إير– مما سيشكل إنجازًا من حيث التصميم.

وتتوافق هذه التوقعات بشكل جيد مع الكثير من التكهنات التي رجحت أن شركة أبل صممت هاتف آيفون إير كتجربة لآيفون قابل للطي مستقبلي.

ووفقًا للنشرة البريدية، ستُصنع "أبل" جزء من إنتاج الهاتف القابل للطي في الصين، بعدما كانت تقارير أخيرة أشارت إلى بدء إنتاج آيفون القابل للطي في الهند.

ومن المتوقع أن يبلغ سعر هاتف الآيفون القابل للطي على الأرجح ٢،٠٠٠ دولار على الأقل، وهو ما يتماشى مع توقعات سابقة رجحت أن سعره سيتراوح بين ٢،١٠٠ و٢،٣٠٠ دولار.

أما بالنسبة للجدول الزمني لإصداره، فمن المتوقع إطلاق هاتف آيفون القابل للطي في الخريف المقبل، إلى جانب سلسلة هواتف آيفون ١٨. وقد يتأخر إطلاقه قليلًا إلى أكتوبر أو نوفمبر، على غرار إصدارات هواتف آيفون الجديدة الأخرى مثل آيفون إكس في عام ٢٠١٧.

«ميتا» تعمل على تطوير نظارات ذكية بشاشتين

وكالات

استعرض مارك زوكربيرغ، الرئيس التنفيذي لشركة ميتا، نظارات راي بان ديسبلاي من ميتا: أحدث نظارات ذكية من الشركة، وهذه المرة مزودة بشاشة، وذلك خلال فاعلية "ميتا كونكت".

هذه النظارات ليست واقعًا معززًا حقيقيًا – إذ تعمل "ميتا" جاهدةً على ذلك – ولكن يُقال إن الشركة لديها مفاجأة أخرى قبل نظارات الواقع المعزز.

قال الصحفي التقني المتخصص مارك غورمان إنها المرة الأولى التي يرى فيها إمكانيات هذه الأجهزة.

وكشف غورمان أيضاً أنه علم أن "ميتا" تعمل على زوج آخر من النظارات الذكية، هذه المرة بشاشتين، بحسب تقرير نشره موقع "phonearena" واطلعت عليه "العربية Business".

ومن المثير للدهشة أن هذه النظارات الجديدة لن تكون مزودة بتقنية الواقع المعزز، ولكنها ستصدر في نفس العام الذي تخطط فيه "ميتا" لإطلاق النسخة الاستهلاكية من نظارات "أوريون" الذكية للواقع المعزز.

قد يبدو هذا غريبًا بعض الشيء، لكن الشركة على الأرجح تُدرك أن نظارات الواقع المعزز الذكية ستُكلف ثروةً طائلة.

حتى شاشة "راي بان"، التي تُباع بسعر ٧٩٩ دولارًا، تُكلف "ميتا" أموالًا طائلة. بعد عقد من استنزاف السيولة في قسم الواقع المعزز (Reality Labs)، لا تزال الشركة تُعاني من خسائر مالية لترسيخ مكانتها كشركة رائدة في مستقبل الحوسبة.

من المرجح أن ترغب شركة ميتا في تقديم بديل أرخص وغير واقع معزز لنظارات الواقع المعزز في عام ٢٠٢٧.

وبهذه الطريقة، لا يزال بإمكان الشركة إقناع المستهلكين بتجربة النظارات الذكية، وربما ضمان بقائهم كعملاء على المدى الطويل إذا أعجبهم ما يرونه.

تعرض شاشة "راي بان" حاليًا شاشة على أحد جانبي مجال رؤيتك.

ومن المرجح أن يُحسّن الطراز ذو الشاشة المزدوجة هذا الأمر بعرض شاشتين على كل جانب، مما قد يسمح لك بتعدد المهام مع فتح تطبيقين أو أكثر في الوقت نفسه.

وبالطبع، ما يتطلع إليه كل مُحبي الواقع المعزز (XR) بشوق هو نظارات الواقع المعزز المذكورة آنفًا، والتي ستُطرح عام ٢٠٢٧.

ستُظهر هذه النظارات للمستهلكين مدى فعالية هذه الرؤية لمستقبل الحوسبة.

روبوت صيني بحجم حبة رمل لأداء مهام داخل جسم الإنسان

وكالات

نجح فريق من العلماء الصينيين في دمج وظيفتي الاستشعار والتوجيه بآلة واحدة بحجم حبة رمل، مما يتيح إمكانية تحديد جرعات الأدوية بدقة أكبر والمراقبة الفسيولوجية داخل الجسم.

وذكر تقرير نشر هذا الأسبوع في مجلة «ساينس روبوتيكس» أن الباحثين من جامعة «هواتشونغ للعلوم والتكنولوجيا» في مقاطعة هوبي بوسط الصين، والجامعة الصينية في هونغ كونغ في جنوب الصين، طوروا روبوتاً دقيقاً مغناطيسياً، ويعمل بالموجات فوق الصوتية، حسبما ذكرت وكالة أنباء الصين الجديدة (شينخوا).

وقال التقرير إن الروبوت الذي يبلغ عرضه ١,٣ ملم ووزنه ٤,٦ ملليغرام، يمكنه رصد معايير بيئية وتنظيمها لاسلكياً، مثل القوة والاهتزاز واللزوجة ودرجة الحرارة.

كما يستطيع الروبوت، عبر قدرته على استشعار المؤثرات وتحويلها إلى إشارات فوق صوتية، أن يتعامل مع أجسام دقيقة مثل بيض سمك السلمون، وهو ما تم إثباته خلال اختبارات على نماذج حيوانية.

وأوضح الباحثون أيضاً أن نسخة من الروبوت تعمل بمثابة مقياس حرارة قادرة على استشعار تغيرات درجة الحرارة في نموذج لخنزير، بينما أكدت نسخة أخرى من هذا الروبوت على شكل كبسولة قدرتها على توصيل جرعات دقيقة من السوائل لاسلكياً داخل معدة أرنب حي، ومتابعة مستوى الجرعة مع مرور الوقت.

والجدير بالذكر أن هذه الاختبارات مهّدت الطريق لتطبيقات عملية لهذا الجهاز الذكي المصغر في المجال الطبي.

«مايكروسوفت» تطلق أكبر تحديث لبرنامج «الرسام» منذ سنوات

وكالات

يشهد تطبيق «الرسام» (Paint) العريق من «مايكروسوفت» قفزة كبيرة تتجاوز كونه أداة بسيطة للرسم؛ إذ حصل على تحديث جديد لمستخدمي «Windows ١١» يقرّبه من مستوى برامج التحرير الاحترافية، مع الحفاظ على سهولة استخدامه المعهودة.

ملفات «المشروع» القابلة للتحرير

أبرز ما يقدمه التحديث هو صيغة «ملفات مشروع» جديدة. فعلى مدى عقود كان مستخدمو «الرسام» يكتفون بحفظ الصور بصيغ شائعة مثل «PNG» أو «JPEG»، وهي صيغ تُسطّح الصورة وتفقدها الطبقات، ما يجعل تعديل عناصرها لاحقاً أمراً مستحيلاً.

الآن أصبح بالإمكان حفظ العمل بصيغة «paint» التي تخزّن جميع الطبقات والتعديلات كما هي. وعند فتح الملف لاحقاً ستجد كل طبقة وكل تعديل في مكانه تماماً كما تركته.

هذه الميزة، التي تشبه ما يقدمه برنامج «فوتوشوب» من خلال صيغة «PSD»، أصبحت متاحة داخل التطبيق المجاني المدمج مع «ويندوز».

الميزة متاحة حالياً لمستخدمي إصدارات المعاينة من «Windows ١١» ضمن قناتي «Canary» و«Dev»، ولم تحدد «مايكروسوفت» موعداً دقيقاً لإصدارها للجميع، لكن من المتوقع أن تصل في أحد التحديثات القادمة بعد اكتمال الاختبارات.

شريط للتحكم في الشفافية

إلى جانب «ملفات المشروع»، أضافت «مايكروسوفت» شريط تمرير للتحكم في الشفافية لأدوات القلم والفرشاة. يوجد هذا الشريط بجوار أداة تحديد الحجم المعتادة، ويسمح بضبط درجة شفافية كل ضربة فرشاة في الوقت الفعلي. تخفيض الشفافية ينتج خطوطاً أفتح وأكثر نعومة، ما يتيح تأثيرات تظليل أو طبقات لونية لم يكن بالإمكان تنفيذها بسهولة من قبل.

يأتي هذا التحديث استكمالاً لمسار تحديثات متواصلة لبرنامج «الرسام». ففي عام ٢٠٢٣ أضافت «مايكروسوفت» دعم الطبقات والشفافية، وهو ما مهد الطريق لميزة ملفات المشروع الجديدة. وفي عام ٢٠٢٤ قدّمت أداة «Cocreator» المعتمدة على الذكاء الاصطناعي، والتي تتيح إنشاء صور انطلاقاً من أوصاف نصية مباشرة داخل التطبيق. وتجمع هذه الإضافات بين الماضي والحاضر، لتجعل من «الرسام» أداة تحرير متقدمة يمكن أن يعتمد عليها المستخدم العادي أو الطالب أو صاحب العمل الصغير لإنجاز أعمال سريعة دون الحاجة إلى برامج معقدة.

جزء من تحديث أوسع لـ«ويندوز»

ولا يقتصر الأمر على «الرسام». فالتحديثات نفسها شملت تطبيقات أساسية أخرى في «ويندوز»؛ إذ حصل «أداة القص» (Snipping Tool) على ميزة تعديل لقطات الشاشة قبل حفظها، بينما نال «المفكرة» (Notepad) قدرات معززة بالذكاء الاصطناعي مثل «تلخيص» و«كتابة» و«إعادة كتابة» لأجهزة «Copilot+» من دون الحاجة إلى اشتراك منفصل.

لماذا يهم هذا التحديث؟

يمثل «الرسام» برنامجاً مألوفاً وسهل الوصول للملايين حول العالم. وبفضل ملفات المشروع وأدوات الرسم الأكثر تطوراً، تقلّص «مايكروسوفت» المسافة بينه وبين برامج التحرير المدفوعة، وتمنح المستخدمين إمكانات أكبر لتحرير الصور وإنشاء الرسومات دون تعقيد.

ورغم أن «الرسام» لن يحل محل «فوتوشوب» في الأعمال الاحترافية المعقدة، فإنه بات قادراً على إنجاز الكثير من المهام اليومية، من تصميم منشورات مواقع التواصل إلى إعداد مشاريع تعليمية، بمرونة أكبر ودون أي تكلفة إضافية.

كيفية التجربة :يمكن لأي شخص منضم إلى برنامج «Windows ١١ Insider» تجربة الميزات الجديدة اليوم بعد تحديث النظام والتطبيق إلى أحدث إصدار في قناتي «Canary» أو «Dev» (الإصدار ١١,٢٥٠٨,٣٦١,٠ أو أحدث). وإذا جاءت ردود الفعل إيجابية، فمن المتوقع أن تُطلق «مايكروسوفت» هذه التحسينات لجميع مستخدمي «ويندوز ١١» قريباً.

«شات جي بي تي» يفشل في تلخيص الأبحاث العلمية بدقة

وكالات

يُعدّ تلخيص النتائج العلمية المعقدة لجمهور غير متخصص من أهمّ المهام التي يقوم بها الصحفي العلمي يوميًا. وذُكر إعداد ملخصات للنصوص المعقدة مرارًا وتكرارًا كأحد أفضل استخدامات نماذج اللغة الكبيرة، وهي نماذج الذكاء الاصطناعي التي تشغل روبوتات الدردشة.

مع وضع كل ذلك في الاعتبار، أجرى فريق الجمعية الأميركية لتقدم العلوم دراسة غير رسمية استمرت عامًا كاملًا لتحديد ما إذا كان "شات جي بي تي" قادرًا على إنتاج نوع من ملخصات الأخبار الموجزة التي يكتبها فريق "SciPak" التابع للجمعية بانتظام لمجلة "ساينس" العلمية، حيث تتبع هذه المقالات صياغة حددة ومبسطة تنقل المعلومات الأساسية، مثل فرضية الدراسة ومنهجيتها وسياقها، إلى الصحفيين الآخرين الذين قد يرغبون في الكتابة عنها.

ووجد باحثو الجمعية الأميركية لتقدم العلوم أن "شات جي بي تي" قادر على "محاكاة بنية الموجز العلمي على غرار SciPak بشكل مقبول"، لكنه يقدم نصوصًا "تميل إلى التضحية بالدقة من أجل البساطة" و"تتطلب تدقيقًا دقيقًا للحقائق من قبل كُتّاب SciPak"، بحسب تقرير لموقع "Ars Technica" المتخصص في أخبار التكنولوجيا، اطلعت عليه "العربية Business".

وقالت أبيغيل آيزنشتات، الكاتبة لدى الجمعية الأميركية لتقدم العلوم: " هذه التقنيات قد تمتلك إمكانات كأدوات مساعدة للكتّاب العلميين، لكنها ليست جاهزة للاستخدام "بشكل أساسي" في الوقت الحالي بالنسبة لفريق SciPak".

ومن ديسمبر ٢٠٢٣ إلى ديسمبر ٢٠٢٤، اختار باحثو الجمعية ما يصل إلى ورقتين بحثيتين أسبوعيًا لتلخيصهما بواسطة "شات جي بي تي" باستخدام ثلاثة محاور بحثية مختلفة ذات دقة متفاوتة.وركز الفريق على الأوراق البحثية التي تتضمن عناصر صعبة مثل المصطلحات التقنية، والرؤى المثيرة للجدل، والاكتشافات الرائدة، والمشاركين في التجارب العلمية، أو الصيغ غير التقليدية.

واستخدمت الاختبارات النسخة "Plus" من أحدث نماذج "GPT" المتاحة للعامة خلال فترة الدراسة، والتي تشغل "شات جي بي تي".

وفي المجمل، تم تلخيص ٦٤ ورقة بحثية، وخضعت هذه الملخصات لتقييم كمّي ونوعي من قبل كُتّاب "SciPak" أنفسهم الذين أعدّوا الملخصات الأصلية لهذه الأوراق للجمعية.ويشير الباحثون إلى أن تصميم هذه الاختبارات "لا يمكنه احتساب التحيزات البشرية"، والتي يمكننا القول إنها قد تكون ذات أهمية لدى الصحفيين الذين يُقيّمون أداةً تُهدد بالسيطرة على إحدى وظائفهم الأساسية.

مع ذلك، كانت نتائج الاستطلاع الكمّي بين هؤلاء الصحفيين مُتحيزة إلى حد كبير. ففي سؤال حول إمكانية دمج ملخصات "شات جي بي تي" مع بقية الملخصات التي تنتجها كصحفي، حصل الملخص في المتوسط على درجة ٢,٢٦ فقط على مقياس من ١ ("لا، إطلاقًا") إلى ٥ ("بالتأكيد"). أما فيما يتعلق بمسألة "جاذبية" الملخصات، فقد حصلت ملخصات روبوت الدردشة على درجة ٢,١٤ فقط على نفس المقياس. وفي كلا السؤالين، حصل ملخص واحد فقط على "٥" من المُقيِّم البشري في أيٍّ منهما، مقارنةً بـ ٣٠ تقييمًا بقيمة "١".

وطُلب من المقيمين البشريين أيضًا كتابة تقييمات نوعية للملخصات الفردية التي قيّموها. وفي هذه التقييمات، اشتكى الكُتّاب من أن "شات جي بي تي" غالبًا ما يخلط بين الارتباط والسببية، ويفشل في توفير السياق ويميل إلى المبالغة في النتائج من خلال الإفراط في استخدام كلمات مثل "مُبتكر" و"جديد".بشكل عام، وجد الباحثون أن "شات جي بي تي" عادةً ما يكون جيدًا في "نسخ" ما كُتب في ورقة علمية، خاصةً إذا لم تكن تلك الورقة تحمل الكثير من التفاصيل الدقيقة. لكنه كان ضعيفًا في "ترجمة" تلك النتائج من خلال التعمق في المنهجيات أو القيود أو الدلالات الكبرة.وكانت نقاط الضعف هذه واضحة بشكل خاص بالنسبة للأوراق التي قدمت نتائج متعددة ومختلفة، أو عندما طُلب من روبوت الدردشة تلخيص ورقتين بحثيتين مرتبطتين في ملخص واحد.

خبر سار لعشاق الشاي

وكالات

كشفت دراسة طبية حديثة أن تناول بضع أكواب من الشاي يومياً قد يسهم في خفض ضغط الدم، ما يقلل من مخاطر المضاعفات الخطيرة التي تهدد صحة القلب والدماغ.

ويُعد ارتفاع ضغط الدم أحد أكثر المشكلات الصحية شيوعاً حول العالم، وغالباً ما يتطور بصمت من دون أعراض واضحة، لكنه يشكل ضغطاً إضافياً على القلب والأوعية الدموية، وقد يؤدي إهماله إلى مشكلات صحية مهددة للحياة، وفق موقع ميرور.

الغذاء عامل أساسي

أكدت الدراسة أن النظام الغذائي يلعب دوراً حاسماً في التحكم بمستويات الضغط. فالملح الزائد يساهم في احتباس السوائل وزيادة الضغط على الأوعية الدموية، في حين يمكن لعادات بسيطة مثل إدخال الشاي في الروتين اليومي أن تُحدث فرقاً ملموساً.

نتائج البحث :نشرت الدراسة في مجلة Advances in Nutrition، وحلّلت بيانات ١٥٧ تجربة و١٥ بحثاً حول تأثير مركبات الفلافان-٣-أول. وأظهرت النتائج أن استهلاك ٤٠٠ إلى ٦٠٠ ملليغرام يومياً من هذه المركبات مرتبط بتحسن ضغط الدم، ومستويات الكوليسترول، وتنظيم سكر الدم. وبما أن كوب الشاي يحتوي نحو ١٦٠ ملليغراماً من هذه المركبات، فإن ثلاثة أكواب يومياً تكفي لتحقيق الفائدة الصحية المرجوة.

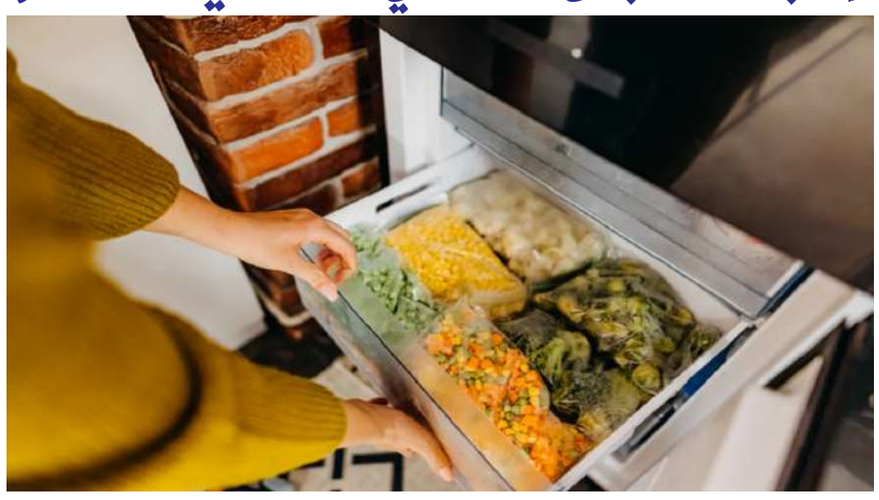
كما تتوافر مركبات الفلافان-٣-أول في التفاح والتوت والكاكاو، لكن الباحثين شددوا على أن التوصية تقتصر على المصادر الطبيعية، وليست دعوة لتناول المكملات الغذائية.

رحّب خبراء الهيئة الاستشارية للشاي بالنتائج، حيث قالت خبيرة التغذية الدكتورة كاري روكستون إن هذه المرة الأولى منذ سنوات التي يُوصى فيها بمغذ غير أساسي بهدف تحسين الصحة العامة، موضحة أن الفائدة يمكن تحقيقها ببساطة عبر بضع أكواب من الشاي يومياً.

من جهته، أكد الدكتور تيم بوند أن الفلافونويدات الموجودة في الشاي تحسن وظائف الأوعية الدموية وتدعم صحة القلب.

ورغم ذلك، شددت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية على أن الوقاية من ارتفاع ضغط الدم تعتمد على أسلوب حياة متكامل يشمل التغذية السليمة، ممارسة النشاط البدني، فقدان الوزن الزائد، والابتعاد عن التدخين والإفراط في الكحول والكافيين، مع ضرورة مراجعة الطبيب عند ظهور أي مخاوف تتعلق بضغط الدم.

خمسة أطعمة مجمّدة ينبغي إذابتها قبل الطهي لتفادي المخاطر



وكالات

يستعين الكثير من الناس بالأطعمة المجمّدة في الثلاجة لإعداد وجبات سريعة بعد يوم عمل طويل، لكن ليس كل الطعام المجمّد يمكن طهيه مباشرة دون مخاطرة صحية.

كشف خبراء موقع Which؟ عن خمسة أنواع من الأطعمة التي يجب إذابتها قبل الطهي لتجنب مشاكل صحية محتملة، موضحين أن التجهيز المسبق للطعام وتجميده طريقة فعّالة لتوفير الوقت والحفاظ على قيمته الغذائية، لكن اتباع الإرشادات أمر ضروري.

١. الدجاج

يجب إذابة الدجاج الطازج المجمد أولا قبل الطهي. وتحذر هيئة معايير الأغذية من أن الطهي المباشر قد يؤدي إلى عدم استواء الدجاج داخليا، ما يزيد خطر تكاثر البكتيريا مثل السالمونيلا.

٢. النقانق: يمكن استخدام النقانق المباعة مجمدة للطهي مباشرة بدون إذابة، لكن النقانق المنزلية المجمدة يجب إذابتها بالكامل قبل الطهي.

ويمكن استخدام وضع إذابة الثلج في المايكروويف إذا أردتم الطهي السريع، أما الخيار الأمثل فهو إذابتها قبل الطهي.

٣. اللحم المفروم

يجب إذابة اللحم المفروم بالكامل قبل الطهي، لأن كثافته تمنع استواءه بالتساوي إذا طُهي مجمدا. (عدم الإذابة يزيد خطر بقاء أجزاء من اللحم غير مطهية، ما قد يؤدي إلى التسمم الغذائي).

٤. الروبيان والمحار:معظم أنواع الروبيان والمأكولات البحرية المجمدة يجب إذابتها قبل الطهي، باستثناء بعض المنتجات المصممة للطهي مباشرة. فالطهي المباشر قد يجعل الطبقة الخارجية قاسية بينما يبقى الداخل باردا، ما يزيد خطر البكتيريا.

أفضل طريقة: إذابة الروبيان في الثلاجة طوال الليل، أو استخدام وضع إذابة الثلج في المايكروويف للطهي السريع.

٥. الأطعمة المنزلية المجمدة:الأطباق الكبيرة متعددة الطبقات، مثل اللازانيا، قد لا تستوي بشكل متساو إذا طهيت مجمدة.وتوصي هيئة معايير الأغذية بالتأكد من وصول الطعام إلى درجة حرارة عالية كاملة قبل التقديم لضمان السلامة

دراسة جديدة تحذر من مخاطر السهر والهواتف

وكالات

وفقاً لدراسة جديدة، يُعدّ الشباب "المسائيون" الذين يفضلون السهر لساعات متأخرة أكثر عرضةً لخطر تطوير علاقات إشكالية مع الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي.

ويتميز هذا الاستخدام الإشكالي للهواتف الذكية بالقلق عند الابتعاد عن الهاتف، وإهمال المسؤوليات لصالح استخدامه، والتحقق القهري من الإشعارات، بحسب دراسة من جامعة بورتسموث البريطانية.

إدمان وسائل التواصل

وبالمثل، يتميز إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بالاستخدام المفرط وغير المنضبط الذي يتعارض مع الحياة اليومية.

ووفق البحث الذي ركّز على الفئة العمرية بين ٨ و٢٥ عاماً، لا يقتصر الأمر على وقت الشاشة فقط، بل تُعدّ الوحدة والقلق عاملين وسيطين رئيسيين، ومن المرجح أن الشباب الذين يسهرون ليلاً يستخدمون الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي كاستراتيجية للتكيف مع قلقهم ومشاعر الوحدة.

الانزعاج العاطفي

وبحسب "مديكال إكسبريس"، لا يستخدم هؤلاء الشباب التكنولوجيا لمجرد توفرها، بل لمحاولة تخفيف انزعاجهم العاطفي. والمأساة هي أنها غالباً ما تُعمّق ضيقهم".

ومع تدهور الصحة النفسية للشباب، ووصول مستويات القلق والاكتئاب والعزلة بينهم إلى أعلى مستوياتها على الإطلاق، فإن لهذه النتائج آثاراً عاجلة على استراتيجيات التدخل.

ويجادل الباحثون بأن جهود الوقاية يجب أن تستهدف الرفاهية العاطفية، وخاصةً لدى الشباب الذين يسهرون الليل، وهم الأكثر عرضة للخطر.

عدم الانسجام الاجتماعي

وقالت الدكتورة آنا-ستينا والينهيمو، من كلية علم النفس والعلوم الصحية بجامعة بورتسموث: "تشير نتائجنا إلى حلقة مفرغة، غالباً ما يجد الشباب، الذين يكونون أكثر نشاطاً بطبيعتهم في المساء، أنفسهم غير منسجمين اجتماعياً، ما قد يؤدي إلى الشعور بالوحدة والقلق".

وتتابع: "يلجأ الكثيرون بعد ذلك إلى الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي للتأقلم، ولكن للأسف، قد تزيد هذه الأدوات الأمور سوءًا، لا أن تحسّنها".

مواد في البلاستيك خطر على الأطفال

وكالات

كشف تحليل لمئات الدراسات الحديثة نُشر اليوم الاثنين، في مجلة "ذا لانسيت لصحة الطفل والمراهقين"، أن التعرض المبكر لمواد كيميائية موجودة في البلاستيك يمكن أن تشكل مخاطر صحية بالغة على الأطفال تستمر لفترة ما بعد مرحلة البلوغ.

وركزت المراجعة، التي وجدت أن الأطفال يواجهون خطرا بالغا من البلاستيك الموجود في البيئة، على ثلاث فئات من تلك المواد في البلاستيك، ألا وهي: الفثالات، التي تجعل البلاستيك مرنًا؛ والبيسفينولات، التي توفر القوة؛ ومواد البولي فلورو ألكايل، التي تجعل المواد مقاومة للحرارة وطاردة للماء.

وتوجد هذه المواد الكيميائية في منتجات الاستخدام اليومي مثل مواد تغليف الطعام، ومستحضرات التجميل، حسبما أفاد المؤلف الرئيسي ليوناردو تراساندي، أستاذ طب الأطفال في كلية الطب "إن واي يو جروسمان" في نيويورك.

وعلى سبيل المثال، فإن تسخين البلاستيك في الميكروويف يمكن أن يطلق مايكروبلاستيكات وجسيمات نانوية، التي يمكن أن يتم ابتلاعها بعد ذلك.

تحذير جديد من ضربات الرأس في كرة القدم

وكالات

كشفت دراسة أجريت في الولايات المتحدة أن الإكثار من ضرب الكرة بالرأس خلال مباريات كرة القدم يؤدي إلى تغيرات عميقة داخل ثنايا المخ لدى اللاعبين، مما يؤثر على الذاكرة والتفكير.

وقارنت الدراسة، التي نشرتها الدورية العلمية Neurology المتخصصة في طب الأعصاب، بين أكثر من ٣٥٠ لاعب كرة قدم من الهواة وبين حوالي ٨٠ رياضيا يمارسون رياضات غير احتكاكية.

وأجريت للمتطوعين صور أشعة للمخ للتعرف على حركة جزيئات الماء داخل ثنايا معينة في المخ.

وتبين من الدراسة أن اللاعبين الذين يستمرون في ضرب الكرة بالرأس خلال المباريات، بما يزيد عن ٣ آلاف مرة في السنة، يتعرضون لاضطرابات في طبقة رفيعة تحيط بالمادة البيضاء قرب القشرة المخية.

وأخضع الفريق البحثي من جامعات فوردهام وديلاوير وكولومبيا وألبرت أينشتين بالولايات المتحدة المتطوعين أيضا لاختبارات لقياس قدرات التفكير والذاكرة.

مخاطر قائمة

وفي تصريحات للموقع الإلكتروني "هيلث داي" المتخصص في الأبحاث العلمية، قال الطبيب مايكل ليبتون من جامعة كولومبيا: "في حين أن ممارسة الرياضة تنطوي على فائدة كبيرة، بما في ذلك احتمالات الحد من تدهور الوظائف المعرفية للمخ، فإن تكرار ارتطام الرأس أثناء ممارسة بعض الرياضات الاحتكاكية مثل كرة القدم ربما يبطل هذه الفوائد".

وذكر أعضاء فريق الدراسة أن هذه النتائج لم تثبت وجود علاقة سببية مباشرة بين ضرب الكرة بالرأس وبين تدهور الوظائف العقلية، ولكنها سلطت الضوء على بعض الأماكن التي قد تتعرض للخطر جراء هذه الممارسة داخل المخ.

فوائد الكركم في علاج التهاب الأمعاء

وكالات

ذكرت مجلة Nutrients أن دراسة علمية حديثة أظهرت تأثير الكركم في علاج التهابات القولون والأمعاء.

وتبعا للمجلة فإن الدراسة أظهرت أن تناول مكمل الكرمين الغذائي (المادة الأساسية في الكركم) مع الحامض الأميني التربتوفان، له أقوى في مكافحة التهاب الأمعاء مقارنة بتناول كل من هذه المكملات على حدة.

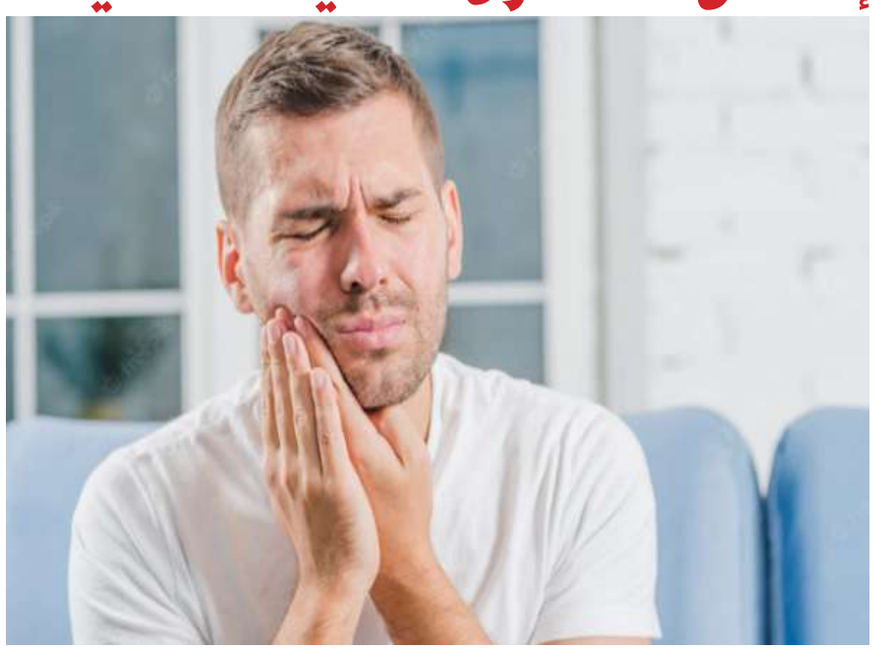
وأشارت المجلة إلى أن القائمين على الدراسة أجروا تجارب على فئران مخبرية مصابة بالتهاب القولون التقرحي، وأعطوا مجموعة من الفئران المكملين الغذائيين المذكورين معا، فيما حصلت المجموعة الثانية على كل مكمل على حدة، وبعد المراقبة تبين للعلماء أن أعراض المرض أصبحت أضعف لدى المجموعة الأولى من الفئران، إذ قلت لديها معدلات فقدان الوزن، وعانت بشكل أقل من الإسهال الدموي، كما حافظت الأمعاء على الطول الطبيعي والبنية السليمة.

ولاحظ العلماء أن فئران التجارب التي حصلت على التركيبة المذكورة لمدة أسبوعين سجلت فقدانا بالوزن بمقدار ٩,٧٪ مقارنة بالفئران من المجموعة الثانية، كما تحسنت لديها وظائف الحاجز المعوي، حيث ارتفعت نسبة بروتينات occludin وMUC-٢ في أجسامها وانخفضت مؤشرات الالتهاب الحاد التأكسدي في أمعائها، كما تغيرت تركيبة البكتيريا المعوية لديها، إذ ارتفعت نسبة البكتيريا النافعة.

ويعتقد العلماء أن هذا التأثير للكركمين في كبح الالتهابات في الجسم يرتبط مع عمل بتشيط إشارات مستقبلات الهيدروكربونات المائية بواسطة مستقلبات التربتوفان.

ونوه القائمون على الدراسة إلى أن النتائج التي توصلوا إلها تستند على تجارب أجريت على الحيوانات المخبرية، لكن هناك حاجة لإجراء المزيد من الأبحاث السريرية لمعرفة تأثير الكركمين على البشر، لمعرفة طرق إعطائه والجرعات الآمنة منه.

لا تتجاهل ألم أسنانك: إهمال العدوى قد يهدد حياتك



وكالات

قد تبدو مشاكل الأسنان بسيطة في نظر الكثيرين، فهي غالبًا ما ترتبط بالألم أو صعوبة المضغ أو حتى فقدان بعض الأسنان. لكن ما قد لا يدركه البعض أن إهمال عدوى الأسنان يمكن أن يفتح الباب أمام مضاعفات خطيرة قد تصل في حالات نادرة إلى فقدان الحياة. فالأسنان ليست معزولة عن بقية الجسم، بل هي جزء من منظومة حيوية متصلة بالأوعية الدموية والأعصاب والأنسجة. ولهذا فإن أي التهاب أو خراج غير مُعالج قد ينتشر إلى أعضاء أخرى ويهدد حياة المريض.

إهمال عدوى الأسنان ليس أمرًا عابرًا، بل قد يتحول إلى مشكلة صحية كبيرة. وعليه، فإن أي ألم أو تورم يجب التعامل معه بجدية. التدخل المبكر يضمن الشفاء ويمنع المضاعفات.

خطورة العدوى

وعدوى الأسنان تبدأ عادة عندما تدخل البكتيريا إلى لب السن، وهو النسيج الرخو في الداخل. إذا لم تتم معالجة المشكلة مبكرًا، يتكون ما يُعرف بـ خراج الأسنان، وهو تجمع صديدي مؤلم. تاريخيًا، كانت التهابات الأسنان سببًا رئيسيًا للوفاة في القرون السابقة، قبل تطور المضادات الحيوية وطب الأسنان الحديث. وعلى الرغم من ندرة الوفيات حاليًا، إلا أن الحالات الخطيرة ما زالت تحدث إذا أُهملت العدوى وانتشرت إلى الرقبة أو الدماغ أو حتى القلب.

المضاعفات المحتملة

انتشار العدوى قد يقود إلى سلسلة من المشكلات الصحية القاتلة، مثل:

الإنتان: استجابة مناعية عنيفة قد تؤدي إلى فشل الأعضاء.

ذبحة لودفيغ: عدوى عميقة تحت اللسان قد تُعيق التنفس.

التهاب اللفافة الناخر: مرض سريع التفاقم يؤدي إلى تدمير الأنسجة.

التهاب الشغاف: إصابة بطانة القلب الداخلية بالبكتيريا.

خراج الدماغ: تجمع صديدي خطير داخل أنسجة المخ.

هذه الأمثلة تكشف أن مجرد إهمال خراج الأسنان قد ينقلب إلى مأساة صحية.

سرعة تطور العدوى

تختلف سرعة تطور العدوى من شخص لآخر. في بعض الحالات، قد يستغرق التسوس أشهر حتى يصل إلى اللب ويُكوّن خراجًا. أما في حال وجود كسر في السن أو إصابة مباشرة، فقد تدخل البكتيريا بسرعة وتؤدي إلى عدوى حادة. ومع تكوّن الخراج، تبدأ الأعراض الواضحة مثل الألم النابض، والتورم، وصعوبة المضغ. إذا استمر الإهمال، يمكن للعدوى أن تنتشر خلال أسابيع أو أشهر، وقد تؤدي إلى الوفاة في أيام معدودة بمجرد وصولها إلى أعضاء حيوية.

عوامل الخطر والأشخاص الأكثر عرضة

تزداد احتمالية المضاعفات عند:

كبار السن.مرضى السكري.الأشخاص ضعيفي المناعة.

المصابين بسوء التغذية.

هذه الفئات تحتاج إلى متابعة دقيقة وعلاج فوري لأي عدوى في الفم.

متى يجب التوجه للمستشفى؟

هناك علامات لا ينبغي تجاهلها، منها:تورم الوجه أو الرقبة.صعوبة التنفس أو البلع.

ارتفاع الحرارة المستمر.تضخم الغدد اللمفاوية.الشعور بالوهن العام.

ظهور هذه الأعراض يتطلب زيارة عاجلة للطوارئ، حيث أن التأخير قد يكون قاتلًا.

طرق العلاج

يعتمد العلاج على شدة العدوى:

التصريف الجراحي: لإخراج القيح.علاج العصب: إذا كان السن قابلًا للإنقاذ.خلع السن: في حال استحالة إنقاذه.

المضادات الحيوية: كعلاج مساعد بجانب التدخل الطبي.

العلاجات المنزلية مثل المضمضة بالماء والملح أو استخدام الكمادات الباردة قد تخفف الأعراض مؤقتًا، لكنها ليست بديلًا عن العلاج الطبي.

الوقاية: أفضل وسيلة لتجنب هذه المضاعفات هي الوقاية، وذلك عبر:

تنظيف الأسنان مرتين يوميًا.استخدام الخيط الطبي بانتظام.تقليل استهلاك السكريات.

الفحص الدوري لدى طبيب الأسنان.

هل الإفراط في النوم يسبب الصداع؟ أسباب وعلاجات

وكالات

يُعد الاستيقاظ مع صداع، حتى بعد نوم طويل ومريح، تجربة شائعة ومُحيرة لدى بعض الأشخاص. فمن المفترض أن يُعيد النوم شحن الجسم والعقل، لكن الإفراط فيه قد يُؤدي أحيانًا إلى نتيجة عكسية، فبدلًا من الشعور بالانتعاش، قد تبدأ يومك بثقل أو خمول أو ألم في الرأس.

في حين أن النوم لوقت متأخر من حين لآخر غير ضار، إلا أن الإفراط المتكرر في النوم قد يُخل بتوازن الجسم الطبيعي ويُسبب الصداع. يُعتبر فهم السبب وراء ذلك هو الخطوة الأولى نحو الوقاية منه، وضمان نوم جيد دون انزعاج، حيث إن النوم لأكثر من ٩ ساعات، خاصة بشكل متكرر، قد يُخل بإيقاع الجسم الطبيعي ويسبب شعورًا بعدم الراحة، بما في ذلك الصداع، بينما يُعتبر النوم من ٧ إلى ٩ ساعات أمرًا صحيًا.

أسباب حدوث الصداع بعد الإفراط في النوم

تستكشف الدراسة المنشورة في "ScienceDirect" العلاقة المعقدة بين أنماط النوم والصداع، بما في ذلك كيف يمكن لاضطرابات النوم (مثل الإفراط في النوم، والحرمان من النوم، واضطراب الساعة البيولوجية) أن تؤدي إلى أنواع مختلفة من الصداع مثل الصداع النصفي والصداع الناتج عن التوتر، على النحو التالي:

اضطراب المواد الكيميائية في الدماغ: يمكن أن يؤدي النوم المفرط إلى تغيير مستويات مواد كيميائية في الدماغ، مثل السيروتونين، التي تنظم المزاج ودورات النوم والاستيقاظ. وعند اضطراب هذه المواد، قد تستيقظ مصابًا بصداع أو إرهاق أو شعور بالثقل والضبابية، مصحوبًا أحيانًا بصعوبة في التركيز وانخفاض في اليقظة طوال اليوم.اضطراب إيقاع الجسم: يتبع جسمك ساعة داخلية تُسمى الإيقاع اليومي. والنوم المتأخر يُعطل هذه الدورة، مما يؤدي غالبًا إلى استيقاظك مع شعور بالإرهاق والصداع.مستويات السكر في الدم والترطيب: تأخير وجبتك الأولى في اليوم قد يخفض مستويات السكر في الدم، وهو سبب شائع للصداع. إضافة إلى ذلك، يُصاب جسمك بالجفاف الطفيف خلال الليل، وكلما طالت مدة نومك، زاد خطر استيقاظك مصابًا بالصداع الناتج عن الجفاف.

توتر العضلات والوضعية: قد يؤدي البقاء في السرير لفترات طويلة، خاصة مع ضعف دعم الوسادة أو وضعية الجسم غير الصحيحة، إلى إجهاد عضلات الرقبة والكتفين. وغالبًا ما يُترجم هذا التوتر إلى صداع في الصباح.

اضطرابات النوم المرتبطة بالصداع في الصباح

في بعض الأحيان، يرتبط الصداع بعد الاستيقاظ من النوم بوجود حالات كامنة، على النحو التالي:

انقطاع التنفس أثناء النوم: يؤدي توقف التنفس أثناء النوم إلى تقليل مستويات الأكسجين، مما يؤدي إلى الصداع الصباحي.

سوء نوعية النوم أو الأرق: إن قضاء ساعات طويلة في السرير لا يضمن لك النوم المريح، فالنوم المتقطع قد يجعلك متعبًا وتعاني من الصداع.

فرط النوم: وهي حالة تسبب النعاس المفرط وأوقات نوم طويلة، وغالبًا ما تكون مصحوبة بالصداع.اضطرابات المزاج: يمكن أن يؤدي القلق أو الاكتئاب إلى اضطراب أنماط النوم، مما يؤدي إلى زيادة النوم والصداع الناتج عنه في الصباح.

طرق الوقاية من الصداع الصباحي

الطريقة الأكثر فعالية لتجنب الاستيقاظ مع الصداع هي الحصول على نوم مريح ومنتظم، والالتزام بروتين يدعم إيقاعك اليومي، ويساعد على تقليل أو حتى القضاء على مسببات الانزعاج، كما يلي:الالتزام بالروتين: اذهب إلى السرير واستيقظ في نفس الوقت يوميًا لضبط دورة نومك مع إيقاع الجسم.حدد وقت الشاشة: توقف عن تشغيل الهواتف وأجهزة الكمبيوتر والأجهزة الأخرى ذات الضوء الأزرق قبل النوم بساعة على الأقل.

تجنب الوجبات الثقيلة والإفراط في تناول السوائل في وقت متأخر من الليل: إن الإفراط في تناول الطعام أو الشرب قبل النوم قد يُعطل دورة نومك، لأنها تُضطرك إلى القلق والاستيقاظ للذهاب إلى الحمام أكثر من مرة.

استرخ قبل النوم: يمكن للأنشطة مثل القراءة أو التأمل أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة أن تُهيئ عقلك للراحة.استمتع بمشروب مهدئ: يمكن أن تساعدك المشروبات الدافئة الخالية من الكافيين مثل مشروبات الأعشاب على الاسترخاء.استخدم العلاج بالروائح العطرية: يمكن للروائح مثل اللافندر في جهاز نشر الروائح أن تخلق جوًا مهدئًا.

هيئ غرفتك للنوم: من خلال تخفيف الأضواء، وتشغيل الموسيقى الهادئة، وتأكد من أن فراشك نظيف ومريح.

طرق الاستفادة من موقع بينتريست

وكالات

في عالم تسوده المنافسة الشديدة عبر الإنترنت، أصبحت المنصات الرقمية جزءًا أساسيًا من حياتنا اليومية، ليس فقط للتواصل أو الترفيه، بل أيضًا للعمل والتسويق والبحث عن الأفكار الجديدة. ومن بين هذه المنصات يبرز موقع بينتريست كأداة استثنائية تجمع بين الإلهام البصري والفرص العملية.

في هذا المقال، سنتعرف على كيفية استخدام بينتريست بالشكل الأمثل، وكيف يمكن استثماره في التسويق عبر بينتريست، إلى جانب الحديث عن الربح من بينتريست واستكشاف أفكار بينتريست ٢٠٢٥.

ما هو موقع بينتريست ولماذا يهمك؟

بينتريست (Pinterest) هو محرك بحث بصري يعتمد على الصور ومقاطع الفيديو، يتيح للمستخدمين حفظ أفكارهم المفضلة على ما يسمى "لوحات" (Boards).

على عكس ما يعتقد البعض أنه مجرد منصة للصور الجميلة، فإن بينتريست أصبح أداة عملية للتخطيط، التسويق، وحتى تحقيق الأرباح.

ملايين الأشخاص يستخدمونه يوميًا للبحث عن وصفات، تصميمات ديكور، أفكار ملابس، خطط سفر، ومشاريع تجارية. هذا يعني أنك إذا كنت صاحب عمل أو مبدع محتوى، فوجودك على بينتريست قد يكون بوابتك للوصول إلى جمهور جديد وواسع.

كيفية استخدام بينتريست بفعالية

حتى تستفيد من المنصة بشكل كامل، عليك أولاً أن تتقن كيفية استخدام بينتريست، وإليك بعض الخطوات الأساسية:

- إنشاء حساب احترافي: إذا كنت تنوي استخدام بينتريست للتسويق أو العمل، أنشئ حسابًا تجاريًا (Business Account) للحصول على أدوات التحليل والإعلانات.
- تنظيم اللوحات: أنشئ لوحات مرتبة حسب الموضوع (ديكور، وصفات، تسويق، سفر...) ليسهل على المتابعين العثور على المحتوى الذي يبحثون عنه.
- استخدام الكلمات المفتاحية: مثلما يحدث مع محركات البحث التقليدية، يعتمد نجاحك على اختيار الكلمات المناسبة في العناوين والوصف.
- التفاعل المستمر: قم بإعادة التثبيت (Repin) والتعليق ومتابعة الحسابات ذات الصلة بمجالك لزيادة الظهور.
- الجودة أولاً: الصور والفيديوهات عالية الجودة هي ما يجذب المتابعين ويجعلهم يعودون مجددًا.

التسويق عبر بينتريست

لم يعد بينتريست منصة للهواية فقط، بل أصبح أداة تسويق قوية خاصة في ٢٠٢٥. إليك كيف يساعدك:

- إشهار العلامة التجارية: تصميم صور جذابة تحمل شعارك أو منتجاتك يعزز تذكّر علامتك التجارية.
- زيادة الزيارات للموقع: كل صورة أو "Pin" يمكن ربطها برابط موقعك أو متجرك الإلكتروني.
- تحويل الاهتمام إلى مبيعات: تشير الدراسات إلى أن مستخدمي بينتريست أكثر استعدادًا للشراء مقارنةً بمستخدمي منصات أخرى.
- إعلانات بينتريست: توفر المنصة نظامًا إعلانيًا يسمح لك باستهداف جمهور محدد بدقة.

بمعنى آخر، التسويق عبر بينتريست لا يقتصر على الترويج، بل يمتد إلى بناء الثقة والعلاقة مع العملاء.الربح من بينتريست

قد تتساءل: هل يمكنني حقًا تحقيق الدخل من بينتريست؟ والإجابة: نعم. هناك عدة طرق:

•التسويق بالعمولة (Affiliate Marketing): يمكنك نشر روابط منتجات والحصول على عمولة عند شراء المستخدمين لها.•بيع منتجاتك الخاصة: سواء منتجات رقمية مثل الكتب الإلكترونية والدورات التدريبية، أو منتجات مادية مثل الملابس والإكسسوارات.

•الخدمات المستقلة (Freelancing): إذا كنت مصمم جرافيك أو مسوقًا رقميًا، يمكنك استخدام بينتريست لعرض أعمالك وجذب العملاء.

•مدونة مرتبطة ببينتريست: نشر محتوى ملهم على مدونة ثم جلب الزيارات إليها عبر بينتريست.

هذا يوضح أن الربح من بينتريست لم يعد حلمًا بعيد المنال، بل واقعًا إذا استُخدم بذكاء.

أفكار بينتريست ٢٠٢٥

مع دخولنا عام ٢٠٢٥، أصبحت المنصة مليئة بالاتجاهات الجديدة التي يمكنك الاستفادة منها:

•أفكار ديكور المنزل المستدام: التركيز على إعادة التدوير والتصاميم الصديقة للبيئة.

•الوصفات الصحية: تزايد الاهتمام بالأكل النباتي والوصفات منخفضة السعرات.

•أزياء المستقبل: مزيج بين البساطة والتقنيات الحديثة.

•الذكاء الإصطناعي في التصميم: انتشار أدوات الذكاء الاصطناعي لتوليد صور وأفكار جديدة.

•الرحلات القصيرة (Micro-trips): توجه الناس نحو السفر القريب والاقتصادي.

هذه أفكار بينتريست ٢٠٢٥ يمكن أن تكون مصدر إلهام للمحتوى أو حتى فرصة لبناء مشروع تجاري ناجح.

لماذا يعتبر بينتريست أداة مهمة الآن؟

•لأنه يجمع بين الإلهام والعمل.

•لأنه يساعد المستخدمين على اتخاذ قرارات شراء مدروسة.•لأنه يعكس اتجاهات السوق بوضوح، مما يفيد الأفراد والشركات.

موقع بينتريست لم يعد مجرد مكان لحفظ الصور، بل أصبح عالمًا متكاملًا من الفرص. من خلال فهم كيفية استخدام بينتريست بذكاء، والاستفادة من التسويق عبر بينتريست، يمكنك بناء علامة تجارية قوية والوصول إلى جمهورك المستهدف. كما أن الربح من بينتريست أصبح ممكنًا بطرق عديدة، خاصة مع متابعة أفكار بينتريست ٢٠٢٥ التي تفتح آفاقًا جديدة للإبداع والابتكار.إذا كنت تبحث عن منصة تجمع بين الإلهام والإنتاجية، فإن بينتريست هو خيارك المثالي في ٢٠٢٥.

كيفية استخدام مزية تنبيهات ارتفاع ضغط الدم في ساعات آبل الذكية

وكالات

تُعدّ مزية تنبيهات ارتفاع ضغط الدم (Hypertension Notifications) من أبرز المزايا الجديدة التي أضافتها آبل إلى ساعاتها الذكية عبر نظام watchOS ٢٦. وتتيح لمستخدمي الساعة متابعة مؤشرات ارتفاع ضغط الدم باستمرار دون الحاجة إلى زيارات طبية متكررة. ولا تُعد وسيلة للتشخيص أو العلاج أو إدارة ضغط الدم بنحو مباشر.

وأشارت آبل إلى أن هذه المزية يمكن أن تساعد في الكشف المبكر عن مليون حالة غير مُشخّصة بارتفاع ضغط الدم خلال عامها الأول، خاصةً أن ما يقارب ٤٦٪ من المصابين عالميًا لا يدركون إصابتهم بالمرض، وذلك استنادًا إلى أبحاث مشتركة أجرتها الشركة مع جامعات أمريكية.

وفي هذا المقال، سنوضح طريقة تفعيل مزية تنبيهات ارتفاع ضغط الدم في ساعات آبل الذكية والطرز المتوافقة معها:ساعات آبل المتوافقة مع مزية تنبيهات ارتفاع ضغط الدم

يمكن لجميع مستخدمي ساعات آبل الذكية التالية استخدام مزية تنبيهات ارتفاع ضغط الدم بعد تحديث نظام التشغيل إلى watchOS ٢٦:

ساعة Watch Series ١١.
ساعة Watch Series ١٠.
ساعة Watch Series ٩.
ساعة Watch Ultra ٣.
ساعة Watch Ultra ٢.

ولتفعيل هذه المزية ستحتاج أيضًا إلى هاتف iPhone ١١ أو أي إصدار حديث يعمل بنظام iOS ٢٦. كما أن هناك بعض الشروط الإضافية لاستخدام المزية:

يجب تفعيل خاصية اكتشاف المعصم (Wrist Detection) على ساعتك الذكية.

يجب أن يكون عمر المستخدم ٢٢ عامًا أو أكثر.

ألا تكون المرأة حاملًا.

ألا يكون المستخدم قد شُخّص سابقًا بارتفاع ضغط الدم.

وستتم مطالبتك بتأكيد هذه البيانات في أثناء عملية الإعداد.كيفية استخدام مزية تنبيهات ارتفاع ضغط الدم في watchOS ٢٦

بعد التحقق من استيفاء جميع المتطلبات السابقة، يمكنك تفعيل المزية باتباع الخطوات التالية:

افتح تطبيق الصحة (Health) في هاتف آيفون المتصل بساعتك الذكية.

اضغط على أيقونة الملف الشخصي في الزاوية العلوية.

ضمن قسم المزايا (Features)، اختر قائمة فحص الصحة (Health Checklist).

اضغط فوق خيار تنبيهات ارتفاع ضغط الدم (Hypertension Notifications).

أجب عن الأسئلة التي ستطرح عليك فيما يتعلق بعمرك وكونك قد شُخّصت سابقًا بارتفاع ضغط الدم أم لا، ثم اضغط فوق زر متابعة (Continue).

اضغط فوق زر التالي (Next) واتبع التعليمات المعروضة على الشاشة لتتعرّف كيفية عمل المزية.

اضغط فوق زر تم (Done).

متى تبدأ مزية التنبيهات بالعمل؟

لن تبدأ التنبيهات بالظهور مباشرة بعد إعداد المزية. وتوضح آبل أن الأمر يحتاج إلى ٣٠ يومًا لجمع البيانات الأولية، قبل أن تتمكن الساعة من التنبؤ بدقة بوجود علامات تشير إلى ارتفاع ضغط الدم.

وتقول آبل: "يمكن لساعة آبل الذكية تحليل البيانات التي يجمعها مستشعر نبض القلب، وتنبيهك في حال اكتشفت مؤشرات تدل على ارتفاع ضغط الدم. ويتم ذلك بعد مدة تقييم تبلغ ٣٠ يومًا، تبدأ من تاريخ إعداد المزية".

ما وراء الاتفاق التاريخي بين إنتل وإنفيديا.. إعادة رسم مستقبل الحواسيب وكبح جماح AMD

وكالات

أعلنت شركتا إنتل وإنفيديا صفقة ضخمة تتجاوز قيمتها ٥ مليارات دولار، ستتعاونان بموجبها على تصميم معالجات مخصصة للحواسيب تضم معالجات إنتل المركزية CPU ومعالجات الرسومات من إنفيديا RTX في شريحة واحدة.

ويُنظر إلى هذه الشراكة بكونها تحولًا إستراتيجيًا قد يعيد رسم خريطة المنافسة في سوق الحواسيب المحمولة، ودخولًا مباشرًا لإنفيديا إلى قطاع تهيمن عليه إنتل منذ عقود.

جيل جديد من الحواسيب القوية

بحسب ما ورد في بيان الشركتين، ستعمل إنتل على تصنيع معالجات SoC x٨٦ مدمجة مع وحدات RTX من إنفيديا، لتشغيل مجموعة واسعة من الحواسيب التي تحتاج إلى الجمع بين قوة المعالجات المركزية وأداء الرسومات المتقدمة.

وأوضح جنسن هوانغ، الرئيس التنفيذي لإنفيديا، أن هذه الخطوة ستمهد لظهور فئة جديدة من الحواسيب المحمولة المدمجة بقدرات رسومية لم يشهدها السوق من قبل، مشيرًا إلى أن هذا القطاع "كبير وغني بالإمكانات، لكنه ما زال غير مستغل على النحو الكافي".

مكاسب إستراتيجية للطرفين

تمتلك إنتل ما يقارب ٨٠٪ من سوق معالجات الحواسيب المحمولة وفقًا لبيانات مؤسسة Mercury Research، في حين تستحوذ إنفيديا على نحو ٩٤٪ من سوق بطاقات الرسومات المنفصلة. ويُتوقع أن تمنح هذه الشراكة الطرفين أفضلية قوية في سوق الحواسيب المحمولة الموجهة للاستهلاك العام، وصناعة المحتوى، وقطاع التعليم، إضافةً إلى أجهزة الألعاب المحمولة.

ويشمل الاتفاق أيضًا تعاونًا في مجال الخوادم، إذ ستصبح إنفيديا عميلًا رئيسيًا لمعالجات إنتل لاستخدامها في مراكز البيانات، مما يفتح المجال أمامها لمنافسة مباشرة مع AMD، التي اقتربت حصتها في سوق معالجات الخوادم من ٤٠٪ في الصيف الماضي.

مخاوف وتساؤلات

وحتى مع وضوح ملامح الشراكة، ما زالت هناك تساؤلات عدة مطروحة؛ منها هوية معمارية الرسومات التي ستقدمها إنفيديا، وعدد النوى التي سوف تحتويها، ومعدل استهلاك الطاقة، إضافة إلى آلية التكامل مع بطاقات الرسومات الخارجية.

ولم تفصح الشركتان حتى الآن عن كون الشرائح الجديدة ستُصنع في مصانع TSMC التايوانية أو مصانع إنتل.

ولم يتضح أيضًا مستقبل مشروع الرسومات Intel Arc، الذي يعاني أصلًا حصة شبه معدومة في السوق. وفي ظل تكهنات بأن إنتل قد تُوقف هذا الخط وتترك المجال لإنفيديا، أكدت الشركة أن التعاون مع إنفيديا "تكاملي"، ولن يلغي خططها الخاصة ببطاقات الرسومات.

انعكاسات على المنافسة

تأتي هذه الشراكة بعد تجربة مماثلة عام ٢٠١٧ حين تعاونت إنتل مع AMD لإطلاق شريحة Kaby Lake G التي جمعت معالجًا من إنتل مع معالج رسومات من AMD، لكن المشروع فشل بسبب ضعف الدعم البرمجي.

ويرى مراقبون أن التعاون الحالي مع إنفيديا قد يسير في مسار مختلف بفضل خبرتها الواسعة وسيطرتها شبه الكاملة على سوق بطاقات الرسومات.

وتفتح هذه الخطوة الباب أمام سيناريوهات جديدة في سوق الحواسيب المحمولة، إذ يتعين على AMD وكوالكوم إيجاد مزايا تنافسية جديدة لمواجهة ما يبدو أنه تحالف قوي.

وتؤكد AMD التزامها بخارطة طريقها وتطوير معالجات عالية الأداء للحواسيب ومراكز البيانات، لكنها ستواجه تحديًا أصعب في الحفاظ على حصتها السوقية في ظل صعود تحالف إنتل وإنفيديا.

ويرى محللون أن هذه الصفقة تُعد تحولًا في خريطة المنافسة، إذ تنتقل العلاقة بين إنفيديا وإنتل من التنافس إلى التعاون، في محاولة مباشرة لحد صعود AMD ونفوذها المتنامي في صناعة الرقاقات.

تيك توك تختبر ميزة تسوّق جديدة تثير جدلًا أخلاقيًا

وكالات

أطلقت منصة تيك توك ميزة جديدة تحمل اسم "Find Similar" تعتمد على الذكاء الاصطناعي لتعرّف العناصر الظاهرة في مقاطع الفيديو وعرض منتجات مشابهة للبيع عبر متجرها الإلكتروني، لكن ظهورها في مشاهد إنسانية حساسة، منها مقاطع من غزة، فجّر موجة من الجدل والانتقادات حول حدود استغلال المحتوى البصري في خدمة التجارة الإلكترونية.

وبدأت الخاصية الجديدة الظهور حديثًا لدى عدد محدود من المستخدمين، إذ لاحظوا ظهور نافذة منبثقة عند إيقاف بعض المقاطع، تتيح لهم استعراض عناصر مشابهة للملابس والحقائب والإكسسوارات التي يظهر بها الأشخاص في الفيديو.

وأثارت الميزة جدلًا واسعًا بعد أن رُصدت في فيديو نشرته قناة TRT World التركية عبر تيك توك لسيدة فلسطينية في غزة تصرخ باحثةً عن أفراد أسرتها وسط أنقاض منزلها، وقد حددت الخوارزمية تلقائيًا الحجاب والملابس التي ترتديها السيدة، وعرضت منتجات مشابهة في متجر تيك توك، متجاهلة السياق الإنساني للفيديو.

وتهدف الميزة إلى تسهيل ما يبحث عنه المستخدمون عادةً من منتجات مشابهة للملابس أو الإكسسوارات التي يشاهدونها، لكن ظهورها في مقاطع حساسة كان أمرًا مستهجنًا، وقد تكرّر الأمر مع مقطع للمدونة الأميركية Ms. Rachel، المعروفة بمحتواها الموجّه للأطفال، إذ تعرّفت الخوارزمية ما ترتديه من ملابس، وعرضت منتجات مشابهة، مع أن الفيديو كان يتناول موقفًا إنسانيًا ودعمًا لأطفال غزة.

وأشارت تيك توك في إشعار رسمي إلى أن النتائج قد تكون أحيانًا غير دقيقة أو غير ملائمة، مؤكدةً أن الميزة اختيارية ويمكن إيقافها سواء في المقاطع الخاصة بالمستخدم أو في المقاطع التي تظهر له.

ويرى بعض خبراء الإعلام الرقمي أن المشكلة لا تكمن فقط في دقة الخوارزمية، بل في غياب الوعي بالسياق الإنساني؛ فالأنظمة المؤتمتة لا تميز بين فيديو ترفيهي أو مقطع يصوّر معاناة إنسانية، مما يجعل أي محتوى مادة للبيع والتسويق.ويشير محللون إلى أن هذه الخطوة تعكس إستراتيجية أوسع تتبناها منصات التواصل الاجتماعي بنحو عام لتحويل كل لحظة من التفاعل الرقمي إلى فرصة تجارية، مما يثير تساؤلات أخلاقية بشأن توظيف المحتوى لأغراض تجارية.

10 نصائح ذهبية قبل شراء هاتف جديد في 2025

وكالات

لم يعد شراء هاتف ذكي في عام ٢٠٢٥ أمرا بسيطا، إذ تتسابق الشركات العالمية لإطلاق نماذج جديدة مزودة بأحدث الابتكارات التقنية، من الشاشات القابلة للطي إلى الكاميرات المدعومة بالذكاء الاصطناعي .

ومع تزايد الابتكارات يحتاج المستهلك إلى التركيز على العوامل المؤثرة في الاستخدام اليومي لاتخاذ قرار شراء سليم.

١ تحديد الميزانية :يعد تحديد الميزانية الخطوة الأولى نحو شراء هاتف جديد، إذ لابد من المقارنة بين الطرازات المتاحة في النطاق السعري المحدد وعدم الانجراف وراء فكرة أن الهاتف الأغلى هو دائما الأفضل.

٢ جودة الشاشة :أصبحت جودة الشاشة أكثر أهمية من أي وقت مضى لمشاهدة الفيديوهات والألعاب وتصفح المحتوى، إذ يفضل اختيار شاشة AMOLED أو Super AMOLED بدقة FHD+ ومعدل تحديث مرتفع (١٢٠ هرتز على الأقل) للحصول على ألوان دقيقة وحركة سلسة.

٣ قوة المعالج

يحدد المعالج سرعة الهاتف وكفاءته في الأداء، إذ ينصح باختيار معالجات حديثة لتحقيق أداء مرتفع وتجربة ألعاب مميزة.

٤ الذاكرة والتخزين

الحد الأدنى المقبول من ذاكرة الوصول العشوائي في ٢٠٢٥ هو ٦ جيجابايت، بينما يفضل ٨ أو ١٢ جيجابايت للاستخدامات الثقيلة.

أما التخزين الداخلي، فيستحسن ألا يقل عن ١٢٨ جيجابايت، مع دعم معايير UFS ٣,١ أو ٤,٠ لضمان سرعة أكبر في تحميل التطبيقات.

٥ الكاميرا وجودة الصور

تُعد أرقام الميجابكسل وحدها مؤشرا غير كاف، إذ يفضل التركيز على حجم المستشعر، وتوافر خاصية تثبيت الصورة البصري (OIS)، وأداء الكاميرا في الإضاءة المنخفضة، إضافة إلى قدرة الهاتف على تصوير الفيديو بدقة ٤K على الأقل بمعدل ٦٠ إطارا في الثانية.

٦ البطارية وسرعة الشحن :بطاريات الهواتف الذكية في ٢٠٢٥ يجب ألا تقل عن ٥٠٠٠ مللي أمبير في الساعة، مع دعم تقنيات الشحن السريع التي تصل إلى ٦٧ واط أو ١٢٠ واط، ما يتيح شحن الهاتف في وقت قياسي، إذ أصبح الشحن اللاسلكي أيضا في فئة واسعة من الهواتف.

٧ التحديثات والبرامج

تعتمد استدامة الهاتف على جودة التحديثات والبرامج، إذ يجب التأكد من حصول الهاتف على تحديثات نظام التشغيل لفترة لا تقل عن ثلاث سنوات، مع توفير تصحيحات أمنية منتظمة.

٨ دعم الجيل الخامس والاتصال

مع انتشار خدمات الجيل الخامس في ٢٠٢٥، من الضروري أن يدعم الهاتف نطاقات ٥G متعددة، إضافة إلى تقنيات Wi-Fi ٦ أو Wi-Fi ٧، وBluetooth ٥,٣ أو أحدث لضمان اتصال سريع ومستقر.

٩ التصميم وجودة التصنيع

يعتبر التصميم عاملا مهما في اختيار الهاتف، لذا يستحسن اختيار أجهزة تتميز بمواد متينة وحماية من الماء والغبار وفق معيار IP٦٨. كما باتت الهواتف القابلة للطي أكثر موثوقية من ذي قبل، ما يجعلها خيارا مقبولا في فئات سعرية معينة.

١٠ الضمان وخدمات ما بعد البيع

يجب التأكد من توافر مراكز خدمة قريبة وتغطية ضمان مناسبة للهاتف والملحقات، إذ تتميز الشركات الكبرى بشبكات دعم قوية، في حين قد تواجه بعض العلامات الأقل شهرة صعوبات في توفير الخدمة.

انطلاق فعاليات الملتقى العربي الدولي للفنون التشكيلية

السلط

انطلقت في مدينة السلط فعاليات الملتقى العربي الدولي الـ ١١ للفنون التشكيلية، بحضور محافظ البلقاء فيصل المساعيد، وبمشاركة فنانين من ٧ دول عربية.

ويهدف الملتقى الذي تنظمه "جمعية البلقاء للفنون التشكيلية" ووزارة الثقافة، بالتعاون مع بلدية السلط الكبرى ومؤسسة إعمار السلط وجامعة البلقاء التطبيقية والجمعية الأردنية للمحافظة على التراث، إلى تعزيز الحوار الفني والتبادل الثقافي بين الدول العربية، مستلهما روح مدينة السلط التاريخية المدرجة على قائمة اليونسكو للتراث العالمي.

وشارك في هذا المحفل الإبداعي كل من: مصر، العراق، لبنان، البحرين، تونس، الجزائر، إلى جانب الأردن.

ورحب رئيس لجنة بلدية السلط الكبرى علي البطاينة، بالوفد المشارك بحضور مديرة ثقافة البلقاء الدكتورة منى السعود، معتبرا أن الملتقى يمثل جسرا للتواصل الثقافي والفني بين الشعوب، كما أكد أن الفن هو اللغة التي تسطر التاريخ وتنقل الثقافات عبر الأجيال.

بدوره عرض مدير بلدية السلط الكبرى عبد الرزاق خليفات، التاريخ العريق للمدينة وإنجازاتها الوطنية، مبرزا مكانتها الحضارية التي توجت بإدراجها على قائمة التراث العالمي.

ويحظى الملتقى هذا العام بمشاركة شخصيات فنية مرموقة، حيث تم تكريم الفنان التشكيلي التونسي الصادق قمش كـ"ضيف شرف"، كما يشارك الفنان التشكيلي العالمي اللبناني برنارد رنو بمحاضرة بعنوان "من لا شيء إلى كل شيء"، إلى جانب محاضرة للفنانة التشكيلية اللبنانية مروى مصري.

وتبرز المشاركة المصرية بقوة من خلال حضور رئيسة المجلس العربي للثقافة والتراث الفنانة التشكيلية الدكتورة صفاء مختار، والفنانة التشكيلية عبير فريد شوقي.

كما تشارك من تونس الفنانتان صلوحة حمدي، وحذامى سلطان، ومن الجزائر الفنانة تسعديت بوزيدي، ومن العراق الفنان التشكيلي اوميد عباس، وياده العبيدي، والدكتور مهند الداود، وكفاح شبيب، إضافة إلى مشاركة أكثر من ٢٠ فنانا وفنانة أردنيين.من جهته، أوضح رئيس جمعية البلقاء للفنون التشكيلية نذير العواملة، أن هذا الملتقى الذي يقام منذ أكثر من عقد من الزمن يهدف إلى مد جسور الحوار الإنساني والفني.وأشار إلى أن هذه الدورة تشهد مشاركة عربية استثنائية، مقدما الشكر لبلدية السلط الكبرى على دعمها المتواصل للثقافة والفنون.وتتضمن أجندة الملتقى مجموعة من الفعاليات، حيث ستنظم ورشة رسم للفنانين المشاركين في لواء الشونة بمناسبة اختيارها "مدينة للثقافة الأردنية"، كما سيتم إقامة معرض فني لأعمال المشاركين السبت المقبل، في مركز السلط الثقافي التابع لمؤسسة إعمار السلط.

العقبة الخاصة تنفذ حملات للكشف على المقاصف المدرسية

العقبة

نفذت سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة بالتعاون مع مديريتي الصحة والتربية والتعليم، في محافظة العقبة، حملات متابعة دورية للكشف على المقاصف المدرسية، بهدف ضمان توفر البيئة المدرسية السليمة والمطابقة للاشتراطات الصحية.

وأكد مدير مديرية الرقابة والتنفيذ في السلطة الدكتور صبري الرفوع، أن هذه الحملات التفتيشية تأتي ضمن الجهود المستمرة لسلطة العقبة للحفاظ على صحة وسلامة الطلبة في المدارس.وأوضح أن الجولات ركزت على متابعة المقاصف المدرسية والتأكد من التزامها بالمعايير والاشتراطات الصحية، من حيث نظافة المكان وأساليب تخزين المواد الغذائية بطريقة آمنة، إلى جانب ضمان تداول السلع الغذائية المسموح بها داخل المدارس، بما يسهم في حماية الطلبة من أي مخاطر صحية.وعلى هامش الزيارات ذكر الرفوع، أنه تم توعية وإرشاد المعلمين والمعلمات المسؤولين عن البيع في المقاصف، بضرورة الالتزام بشراء السلع الغذائية المطابقة للاشتراطات الصحية المعتمدة من الجهات المختصة، وتأكيد أهمية دورهم في تعزيز الممارسات الصحية السليمة والحفاظ على صحة أبنائنا الطلبة والطالبات.

انطلاق مهرجان مواسم الخير الزراعي في جرش

جرش

أطلقت مديرية زراعة محافظة جرش، بالتعاون مع اتحاد مزارعي جرش والجهات المعنية، مهرجان مواسم الخير الزراعي بنسخته الأولى ضمن فعاليات "جرش غير بهمة أهلها".

وقال محافظ جرش الدكتور مالك خريسات الذي رعى الافتتاح، إن المجلس التنفيذي في المحافظة وبالتنسيق مع المجلس الأمني يعمل على تنفيذ خطط وبرامج ملموسة على أرض الواقع، مشيرا إلى أن المهرجان يشكل منصة للمزارعين وأصحاب المنتجات الزراعية والريفية لفتح قنوات تواصل مباشر مع التجار.وأضاف أن المهرجان جاء ليكون نافذة للاحتفاء بالمنتج الزراعي المحلي وإبراز جهد المزارع الأردني الذي خطّ بعرقه قصة كفاح وعطاء، مؤكداً أن الزراعة لم تكن يوماً مهنة فحسب، بل رسالة حياة وركناً أصيلاً في هوية الوطن وكرامة أبنائه.من جهته، أكدت مديرة زراعة جرش الدكتورة علا المحاسنة، أن المهرجان يشكل محطة سنوية للاحتفاء بالمنتج المحلي وتكريماً لكل مزارع يسهم بعطائه في رفعة الأرض، مشيرة إلى أن المديرية بالتعاون مع مديرية التنمية الريفية والجهات الشريكة من اتحاد المزارعين ونقابة المهندسين والقطاع الخاص والجمعيات التعاونية، تعمل على تنظيم معارض زراعية تهدف إلى إبراز دور القطاع الزراعي في تحقيق التنمية المستدامة وتمكين المرأة وتعزيز مشاركة الشباب.وأشارت إلى أن هذه المعارض تسعى كذلك إلى تسليط الضوء على قصص النجاح والمشروعات الريادية وفتح نوافذ تسويقية لصغار المزارعين وتوفير منصات عرض تسهّل التواصل المباشر بين المنتجين والزوار.إلى ذلك، قال رئيس اتحاد مزارعي محافظة جرش حسين أبو العدس، إن إقامة مثل هذه المهرجانات يعكس اهتمام الدولة بالمزارع والقطاع الزراعي ويسلط الضوء على إسهامه في دعم الاقتصاد الوطني.

جامعة الزيتونة تحتفل بتخريج الفوج 29 من طلبة الفصل الصيفي

مادبا

إحتفَلَت جامعةُ الزَّيتونة الأردنيَّةُ بتخريج الفوجِ التَّاسع والعشرينَ من طلبة الفصل الدِّراسيِّ الصَّيفي للعام الجامعيِّ ٢٠٢٤/٢٠٢٥، وذلك برعاية رئيسِ الجامعَة الأستاذ الدُّكتور محمَّدَ المَجالي، وبحضورِ أعضاءِ الهيئتينِ التَّدريسيَّة والإداريَّة، إلى جانب ذوي الخرِّيجين.

وعبَّرَ رئيسُ الجامعَة عن فَخره واعتزازهُ بتخريج فوج جديد من أبناءِ الجامعة التي حَمَلَت منذُ تأسيسهَا رسالةً تعليميَّةً وطنيَّةً نبيلَة، وحرصَت على أن تكونَ في مصافِّ الجامعاتِ المرموقة، وسَعَت إلى إعدادِ جيلٍ مؤمنٍ بأهميَّةِ العطاء والبناء.

وأشارَ المَجالي إلى أنّ تزامُنَ احتفالِ الجامعة بتخريجِ أبنائها مع بداية العامِ الجامعيِّ الجديد، يمنحُ هذه المناسبةَ قيمةً مضاعفةً، متمنّياً أن يكونَ عاماً عامراً بالخيرِ والمحبَّة والوفاء، عامَ إنجازاتٍ تُضافُ إلى إنجازاتِ الجامعة والوطن، في ظلِّ مسيرةٍ أردنيَّةٍ رائدة بقيادةٍ هاشميَّة حكيمة ورجالٍ أوفياء.

وألقت الطالبةُ مريمُ العيساوي منْ كليّةِ الحقوقِ كلمةً نيابةً عن زملائها الخريجين، عبَّرتْ فيها عن فخرِهم ببلوغِ هذه المرحلة التي تُوِّجَت جهودُهم وتطلّعاتُهم لمستقبلٍ واعد، مؤكِّدةً اعتزازَهم بانتمائهم لجامعةِ الزيتونةِ التي تُسهمُ في رفدِ الوطنِ بالكفاءاتِ العلميّةِ والإبداعيّة.

وزير الشباب يتابع فعاليات "عمان عاصمة الشباب العربي 2025" في الشونة الجنوبية

الشونة الجنوبية

قال وزير الشباب الدكتور رائد العدوان، إن الوزارة حريصة على إيصال برامج وفعاليات الوزارة إلى مختلف محافظات المملكة، لإشراك الشباب وإبراز مواهبهم وطاقاتهم، وتنفيذا للتوجيهات الملكية السامية بالاستثمار في طاقات الشباب الأردني.

وأضاف العدوان خلال متابعته فعاليات بطولة "عمان عاصمة الشباب العربي ٢٠٢٥" لخماسيات كرة القدم، والتي أقيمت على ملعب نادي الروضة الرياضي في لواء الشونة الجنوبية أمس الأربعاء، إن تنظيم مثل هذه البطولات لا يقتصر على الجانب التنافسي فحسب، بل يهدف إلى تعزيز الروح الرياضية وقيم التعاون والتواصل بين الشباب، وشغل أوقات فراغهم بأنشطة هادفة تسهم في بناء شخصياتهم وتحصينهم ضد الأفكار السلبية.كما وجه الشكر للقائمين على نادي الروضة الرياضي والمجتمع المحلي في لواء الشونة الجنوبية على حسن التنظيم والاستضافة.وشهدت المباراة، التي جمعت فريقي المتوضعين ونادي سويمة ١، حضور متصرف لواء الشونة الجنوبية الدكتور صقر الدروع، ومدير شباب البلقاء احمد الحديدي، وممثلي الأجهزة الأمنية، ورؤساء الأندية، وأبناء المجتمع المحلي.وانتهت المواجهة بفوز فريق المتوضعين بـ٦ أهداف مقابل هدفين.

توزيع عدد من الكراسي المتحركة على مصابين عسكريين في الكرك

الكرك

وزعت الهيئة الهاشمية للمصابين العسكريين، بالتعاون مع شركائها المحليين والدوليين كراسي متحركة على عدد من المصابين العسكريين من ذوي الإعاقات الحركية، وذلك في مقر الهيئة بمحافظة الكرك – فرع إقليم الجنوب.

وجاءت هذه المبادرة في إطار الجهود المستمرة التي تبذلها الهيئة لتعزيز جودة الحياة للمصابين العسكريين، وتوفير الدعم اللازم لهم وتوفير وسائل تنقل ملائمة تسهم في تعزيز استقلاليتهم ودعم اندماجهم في المجتمع، بما ينسجم مع رؤى القيادة الهاشمية في رعاية المتقاعدين العسكريين وذوي الاحتياجات الخاصة.

وحضر حفل التوزيع ممثلون عن جمعية شبكة الأمل العالمية ومؤسسة "جوني"، الشريكين الرئيسيين في تنفيذ هذه المبادرة الإنسانية، إلى جانب عدد من الصحفيين والإعلاميين، وجمع من المتقاعدين العسكريين من مختلف مناطق المحافظة.وقال مدير عام الهيئة العميد الطيار المتقاعد موران ترك خلال رعايته فعاليات التوزيع، إن هذه المبادرة تمثل جانبا من التزام الهيئة الراسخ بتقديم الرعاية الشاملة للمصابين العسكريين، تقديرا لتضحياتهم الجليلة في خدمة الوطن، مشددا على أهمية الشراكة مع المؤسسات الأهلية والدولية لتحقيق أهداف إنسانية نبيلة على أرض الواقع.

من جهتهم، عبر ممثلو جمعية شبكة الأمل العالمية ومؤسسة جوني عن فخرهم بالمشاركة في هذا المشروع الإنساني، مؤكدين حرصهم على الاستمرار في دعم الهيئة ومساندة المصابين العسكريين في مختلف محافظات المملكة.

يشار إلى أن هذه المبادرة تعد واحدة من عدة برامج وأنشطة تنفذها الهيئة الهاشمية للمصابين العسكريين، والتي تستهدف تلبية احتياجات المصابين وذويهم من خدمات صحية ونفسية واجتماعية، بما يضمن لهم حياة كريمة ومستقلة.

إنشاء وتأهيل محطات ضخ مياه في معان بكلفة 450 ألف دينار

معان

أنهت شركة مياه العقبة/إدارة مياه محافظة معان، مشروع إنشاء محطة ضخ جديدة في منطقة أبو اللسن، وأعمال إعادة تأهيل محطة ضخ المريغة، بتمويل من منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف)، والوكالة الكورية للتعاون الدولي (كويكا)، وبكلفة إجمالية بلغت ٤٥٠ ألف دينار.

وقال مدير إدارة مياه معان المهندس محمد العسوفي، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن المشروع يهدف إلى تطوير مستوى الخدمات المقدمة للمواطنين في المحافظة، والحد من الفاقد المائي، وخفض كلف الطاقة، وتوظيف الأنظمة الحديثة في المحطات، بما يسهم في تحسين كفاءة التزويد المائي.وأوضح أن المشروع يخدم نحو ١٥٠٠ مشترك في قضاء المريغة، الذي يضم ٩ قرى تتزود جميعها من خلال ٤ آبار جوفية، مشيرا إلى أن القدرة التشغيلية للمحطات تصل إلى نحو ١٥٠م٣/ الساعة، بما يسهم في تحسين ضخ المياه للمشتركين في القضاء.وبيّن أن المشروع شمل إنشاء مبنى جديد للمضخات في منطقة أبو اللسن وتزويده بمضخات حديثة تتناسب مع واقع التزويد المائي في المنطقة وتعمل على تقليل استهلاك الطاقة، إلى جانب صيانة مبنى محطة المريغة القائمة وتزويدها بمضخات ولوحات تشغيل موفرة للطاقة، فضلاً عن إنجاز الأعمال المدنية والكهربائية في الموقعين.وأشار العسوفي إلى أن المشروع نُفذ من قبل مقاول محلي، وبإشراف كوادر إدارة مياه معان، لافتا إلى أن هذه المشاريع تندرج ضمن جهود شركة مياه العقبة لتعزيز خدمات التزويد المائي في المحافظة، استناداً إلى خطط ودراسات مدروسة.وأضاف أن الشركة تحرص على تعزيز التشاركية مع المجتمع المحلي عبر التنسيق المستمر واللقاءات مع اللجان المجتمعية، بما يضمن تلبية احتياجات المواطنين وتقييم مستوى الخدمات بشكل دوري.يشار إلى أن هذا المشروع يندرج ضمن سلسلة من المشاريع التي نُفذت في المحافظة بالتعاون مع منظمة (اليونيسف)، وشملت تجهيز وتشغيل بئر أذرح ١٠، إضافة إلى تحسين شبكة المياه في قضاء أذرح، وبكلفة إجمالية بلغت ٥٥٠ ألف دينار.

مطالب بوضع برامج تشغيلية لمساعدة الأسر الفقيرة

عجلون

طالب مهتمون بالشأن الاجتماعي في محافظة عجلون بضرورة وضع برامج تدريبية وتشغيلية تسهم في مساعدة الأسر الفقيرة على تحسين أوضاعها الاقتصادية والمعيشية وتمكينها من الانخراط في مشاريع إنتاجية مدرة للدخل.

وقالت نائب رئيس منتدى الأسرة الثقافي منتهى عبيدات، إن تمكين الأسر العفيفة من خلال توفير مشاريع صغيرة يعد من الركائز الأساسية للتنمية المستدامة، مؤكدة أهمية بناء شراكات فاعلة بين المؤسسات الرسمية والأهلية لتوفير فرص عمل حقيقية لهذه الأسر.

وأكدت نائب رئيس جمعية نساء من أجل العطاء الخيرية ابتسام فريحات، أن تعزيز دور العمل التطوعي والمجتمعي في إطلاق برامج تشغيلية يساهم في الحد من التحديات الاقتصادية، مشددة على ضرورة إشراك الشباب في هذه البرامج لتحقيق نتائج ملموسة.

من جانبه، أشار رئيس جمعية كفرنجة الخاصة مصطفى فريحات، إلى أن الجمعيات الخيرية تقوم بدور مهم في دعم الفئات الأقل حظا من خلال المبادرات التنموية، داعيا إلى تعزيز التعاون مع القطاع الخاص لتوسيع قاعدة المشاريع المدرة للدخل.

بدوره، قال مدير تنمية عجلون علاء بني عامر، إن المديرية مستمرة في تنفيذ برامج الحماية الاجتماعية والرعاية إلى جانب دعم المبادرات التي تركز على تمكين الأسر اقتصاديا، بما يساهم في تحسين مستوى المعيشة وتعزيز التكافل الاجتماعي.

عجلون تعزز استدامة الزراعة بـ 210 آبار حصاد مائي

عجلون

أنجزت مديرية زراعة عجلون خلال العام الحالي ٢١٠ آبار حصاد مائي، بكلفة تقديرية بلغت ١٥٠٠دينار للبئر الواحد، وذلك ضمن جهودها لدعم المزارعين وتقليل أثر التغيرات المناخية.

وقال مدير الزراعة المهندس رامي العدوان لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) إن هذه الخطوة تشكل ركيزة مهمة لتأمين مصادر مياه إضافية للري، حيث أن ٣٣ بئرا منها نفذت في لواء كفرنجة، مشيرا إلى أن المديرية تنفذ بالتوازي برامج تدريبية عملية بالتعاون مع مشاريع وطنية ودولية تركز على الزراعة الذكية مناخيا وتربية النحل والإدارة المتكاملة للثروة الحيوانية.

وأشار إلى أن "الشتوة الأولى" تبشر المزارعين ببدء موسم الزراعة وتنعكس بشكل خاص على مزارعي الزيتون، من خلال تحسين جودة الثمار وزيت الزيتون، مبينا أن الإنتاج المتوقع من ثمار الزيتون لهذا العام ٢٨ ألف طن، منها نحو ٦ آلاف طن من الزيت على مساحة تقارب ٨٧ ألف دونم مزروعة بالزيتون في المحافظة.

وأكد أن عجلون التي تبلغ مساحتها ٤٢٠ ألف دونم، منها ١٣٤ ألف دونم أراض حرجية، مستمرة في توسيع مشاريعها لتعزيز مكانتها الزراعية والسياحية.

بلدية إربد تخفض سرعة المركبات على شارع البتراء إلى 80 كم بالساعة

إربد

أعلنت بلدية إربد الكبرى، عن تخفيض سرعة سير المركبات على شارع البتراء إلى ٨٠ كم/ساعة، اعتباراً من الخميس.

وقال الناطق الإعلامي للبلدية، غيث التل، إن هذا القرار جاء نتيجة دراسة مستفيضة وشاملة قامت بها لجنة السلامة المرورية في محافظة إربد، التي يترأسها نائب محافظ إربد، وتضم ممثلين عن بلدية إربد الكبرى وبلدية بني عبيد، ومديرية الأشغال العامة، وقسم سير إربد، ومختصين من المعهد المروري، ومدير هيئة تنظيم قطاع النقل البري، وذلك على أثر تكرار الحوادث في الطريق، خاصة أن عدداً منها تسبب بوقوع وفيات بين مرتاديه.

وأضاف أن اللجنة وضعت في اعتبارت للتوسع التجاري الكبير، ووجود عدد كبير من المطاعم على جانبي الطريق، وهو ما يحتم تخفيض السرعة من ١٠٠ كم /ساعة إلى ٨٠ كم/ساعة، وبما يتناسب مع ازدياد عدد المواطنين الذين يرتادونه، وواقعه الجديد، والازدياد العمراني الكبير فيه.

من جهتها، بيّنت مديرة مديرية المرور في البلدية، المهندسة لمياء أبو العسل، أن قرار تبديل السرعة جاء بعد عدة كشوفات ميدانية ودراسات لواقع الحال في شارع البتراء، وبحضور لجنة السرعات في المعهد المروي الأردني ونتج عنه اتخاذ قرار بتخفيض السرعة وإغلاق بعض الفتحات في شارع الخدمات الموازي للشارع الرئيسي.

وبينت أبو العسل أن البلدية قامت بوضع ١٤ شاخصة على امتداد الطريق، من باب التشاركية مع جميع المؤسسات، وكون القرار يخدم المصلحة العامة للمحافظة، خاصة أن الشارع يمتد بين ثلاث بلديات، مؤكدةً أن القرار يعتبر سارياً منذ تاريخ تركيب هذه الشواخص.

ودعت أبو العسل السائقين إلى الالتزام بالسرعة المقررة، مبينة أن تجاوزها كان سبباً رئيسياً في وقوع عدد من الحوادث المميتة على هذا الطريق، كما أن تجاوز السرعة يكبد السائقين مخالفات مرورية مرتفعة.

انطلاق مهرجان مواسم الخير الزراعي في جرش

جرش

أطلقت مديرية زراعة محافظة جرش، بالتعاون مع اتحاد مزارعي جرش والجهات المعنية، مهرجان مواسم الخير الزراعي بنسخته الأولى ضمن فعاليات "جرش غير بهمة أهلها".

وقال محافظ جرش الدكتور مالك خريسات الذي رعى الافتتاح، إن المجلس التنفيذي في المحافظة وبالتنسيق مع المجلس الأمني يعمل على تنفيذ خطط وبرامج ملموسة على أرض الواقع، مشيرا إلى أن المهرجان يشكل منصة للمزارعين وأصحاب المنتجات الزراعية والريفية لفتح قنوات تواصل مباشر مع التجار.

وأضاف أن المهرجان جاء ليكون نافذة للاحتفاء بالمنتج الزراعي المحلي وإبراز جهد المزارع الأردني الذي خطّ بعرقه قصة كفاح وعطاء، مؤكداً أن الزراعة لم تكن يوماً مهنة فحسب، بل رسالة حياة وركناً أصيلاً في هوية الوطن وكرامة أبنائه.

من جهته، أكدت مديرة زراعة جرش الدكتورة علا المحاسنة، أن المهرجان يشكل محطة سنوية للاحتفاء بالمنتج المحلي وتكريماً لكل مزارع يسهم بعطائه في رفعة الأرض، مشيرة إلى أن المديرية بالتعاون مع مديرية التنمية الريفية والجهات الشريكة من اتحاد المزارعين ونقابة المهندسين والقطاع الخاص والجمعيات التعاونية، تعمل على تنظيم معارض زراعية تهدف إلى إبراز دور القطاع الزراعي في تحقيق التنمية المستدامة وتمكين المرأة وتعزيز مشاركة الشباب.

وأشارت إلى أن هذه المعارض تسعى كذلك إلى تسليط الضوء على قصص النجاح والمشروعات الريادية وفتح نوافذ تسويقية لصغار المزارعين وتوفير منصات عرض تسهّل التواصل المباشر بين المنتجين والزوار.

إلى ذلك، قال رئيس اتحاد مزارعي محافظة جرش حسين أبو العدس، إن إقامة مثل هذه المهرجانات يعكس اهتمام الدولة بالمزارع والقطاع الزراعي ويسلط الضوء على إسهامه في دعم الاقتصاد الوطني.

تعيين ذيابات مدربا لمنتخب الشباب

عين اتحاد كرة القدم المدرب الوطني إسلام ذيابات، مديرا فنيا لمنتخب الشباب، استعدادا للاستحقاقات الرسمية المقبلة.

وجاء تعيين ذيابات، للاستفادة من خبرته في قيادة المنتخب خلال منافسات بطولة غرب آسيا التي تقام خلال تشرين الثاني المقبل، وللمشاركة أيضا في التصفيات الآسيوية التي تقام خلال أيلول من العام المقبل.

ويملك ذيابات سيرة ذاتية متميزة، حيث سبق وأن حقق العديد من الإنجازات مع المنتخبات الوطنية، كما يعتبر محاضرا دوليا وآسيويا متميزا، إلى جانب خبرته في تدريب أكثر من ناد محلي.

مدريد وبرشلونة.. كشف موعد "الكلاسيكو المنتظر"

كشفت رابطة الدوري الإسباني، عن الموعد الرسمي لمباراة قمة الدوري "الكلاسيكو" بين ريال مدريد وبرشلونة ضمن الجولة العاشرة من منافسات "لا ليغا".

وذكرت صحيفة "آس" إسبانية، أن الكلاسيكو سيقام يوم الأحد ٢٦ من أكتوبر المقبل، الساعة ١٦:١٥ بتوقيت المحلي لإسبانيا، على أرضية ملعب سانتياغو برنابيو.

هذا يعني أن التقليد مستمر، بإقامة المباراة في توقيت مبكر، ليتناسب مع السوق الآسيوي.

وأشارت الصحيفة، إلى أن هذه المباراة ستكون الأولى لتشابي ألونسو أمام الجماهير، وتحت أنظار العالم وفي مواجهة ما وصفته بـ"لعنة فليك"، إذ تمكن مدرب برشلونة هانسي فليك من الانتصار بنتائج عريضة في مباريات الكلاسيكو التي خاضها حتى الآن.

وفي آخر مباراة، فاز برشلونة في مايو الماضي، على ريال مدريد بأربعة أهداف مقابل ثلاثة، ضمن مباريات الجولة ٣٥ من "الليغا".

ويحتل "الميرينغي" الآن صدارة الدوري بـ١٨ نقطة، بينما يحتل برشلونة المركز الثاني بـ١٣ نقطة، ومباراة إضافية قد ترفعه إلى ١٦ نقطة.

إبراهيموفيتش يحتفظ بجوائزه في قبو متواضع للغاية

كشف النجم السويدي المعتزل، زلاتان إبراهيموفيتش، عن المكان الذي يحتفظ فيه بجميع جوائزه الفردية التي حققها على مدار مسيرته الطويلة مع كرة القدم.

ونقلت صحيفة "ماركا" الإسبانية مقطع فيديو لإبراهيموفيتش، وهو يستعرض جوائزه الفردية في قبو متواضع للغاية.

وأضافت الصحيفة أن جدران القبو عارية، والأرضية متسخة، والأرفف ضعيفة وقابلة للفك، كما أن الأرضية بها أنابيب للمياه قد تتلف الجوائز التي حققها النجم السويدي.

وكان زلاتان إبراهيموفيتش اعتزل كرة القدم في يونيو ٢٠٢٣، ويشغل حاليا منصبا إداريا في نادي إيه سي ميلان الإيطالي.

وقبل اعتزاله، تنقل الأسطورة السويدي بين العديد من أبرز الأندية الأوروبية مثل أياكس أمستردام الهولندي، ويوفنتوس، وإنتر ميلان، وميلان الإيطاليين، وبرشلونة الإسباني، وباريس سان جيرمان الفرنسي، ومانشستر يونايتد الإنجليزي.

بسبب إساءة للخطيب.. الأهلي يتقدم ببلاغ ضد مدحت شلبي

أعلن النادي الأهلي المصري، أنه قرر اتخاذ إجراءات قانونية ضد الإعلامي مدحت شلبي، على خلفية تصريحات اعتبرها النادي "منافية للحقيقة" بحق محمود الخطيب، رئيس النادي.

وقالت إدارة الأهلي في بيان إنها كلّفت المستشار القانوني للنادي، محمد عثمان، باتخاذ "كافة الإجراءات القانونية اللازمة" ضد مدحت شلبي، وتقديم بلاغ رسمي إلى النائب العام، إضافة إلى شكوى عاجلة للمجلس الأعلى لتنظيم الإعلام.

وأضاف البيان أن الخطوة تأتي ردا على ما ورد في برنامج شلبي حيث تناول رئيس الأهلي محمود الخطيب بتصريحات وصفتها الإدارة بأنها "غير صحيحة ومسيئة".

وأكد الأهلي أنه لن يتهاون في الدفاع عن حقوقه ورموزه، مشددا على أن اللجوء للقضاء والجهات المختصة يأتي في إطار حرصه على مواجهة أي تجاوزات إعلامية قد تمس النادي أو قياداته.

كأس رابطة الأندية الإنجليزية.. تأهل "الكبار" إلى الدور الرابع

تأهل أرسنال ومانشستر سيتي إلى الدور الرابع من مسابقة كأس رابطة الأندية الإنجليزية المحترفة لكرة القدم بفوزهما الأربعاء على مضيفيهما من الدرجة الثالثة بورت فايل وهادرسفيلد بالنتيجة ذاتها ٢-٠ تواليا.

وفي المباراة الأولى، سجّل إيبيريتشي إيزي هدفه الأول مع أرسنال في الدقيقة الثامنة، قبل أن يعزّز البلجيكي لياندرو تروسار فوز فريقه في الدقائق الأخيرة (٨٦).

وأجرى مدرب أرسنال، الإسباني ميكل أرتيتا العديد من التغييرات على التشكيلة الأساسية مقارنة بمواجهة سيتي الأخيرة في الدوري (١-١)، مانحا الحارس الإسباني كيبا أريسابالاغا والدنماركي كريستيان نورغارد مشاركتهما الأساسية الأولى مع الفريق.

كما شهد اللقاء في الشوط الثاني مشاركة ابن الـ١٥ عاما ماكس داومان من جانب أرسنال.

وفي المباراة الثانية، يدين "سيتيزنز" بالفوز إلى ثنائية فيل فودن (١٨) والبرازيلي سافينيو (٧٤).

وخاض المدرب الإسباني بيب غوارديولا اللقاء بتشكيلة مغايرة عن مواجهة أرسنال (١-١) في الدوري الممتاز، إذ أجرى تسعة تغييرات على التشكيلة الأساسية، مبقيا فقط على فيل فودن ونيكو أورايلي على أرض الملعب بينما منح اللاعب اليافع ديفين موكاسا (١٨ عاما) مشاركته الأساسية الأولى على المستوى الاحترافي، كما غاب النجم النرويجي إرلينغ هالاند عن اللقاء.

ولم ينتظر السيتي طويلا لانتزاع التقدم عن طريق فودن إثر تسديدة منخفضة متقنة من خارج منطقة رست إلى يسار حارس مرمى هادرسفيلد لي نيكولز (١٨).

ورغم سيطرة سيتي شبه المطلقة على الاستحواذ لكنه فشل خلال الشوط الأول في ترجمة ذلك إلى فرص حقيقية وصريحة.

وتمكن أصحاب الأرض من الخروج بعض الشيء عن أسلوبهم المحافظ في مستهل الشوط الثاني، وهددوا مرمى حارس سيتي جوردان ترافورد من ركلة حرة بعيدة حولها جوش فيني برأسه إلى الهولندي زيبيكينو ريدموند لكن تسديدة الأخير "على الطاير" مرت بجانب المرمى (٥٣).

وأمّن سيتي فوزه بهدف ثان عبر سافينيو بعد أن هيّأ له فودن الكرة، قبل أن يسددها قوية في سقف المرمى من مسافة قريبة (٧٤).

ولحق نيوكاسل بسيتي إلى الدور الرابع بفوزه على ضيفه برادفورد سيتي من الدرجة الثالثة ٣-١.

وسجّل البرازيلي جويلينتون (١٧ و٧٥) والدنماركي ويليام أوسولا (١٩ و٨٧) ثنائيتين لـ"ماغبايز"، فيما سجّل أندي كوك هدف برادفورد الوحيد (٧٩).

وانضم توتنهام إلى ركب المتأهلين بفوزه على دونكاستر روفرز من الدرجة الثالثة ٣-٠.

وحملت الثلاثية توقيع البرتغالي جواو بالينيا (١٤) وجاي ماكغريث بالخطأ في مرمى فريقه (١٧) والويلزي برينان جونسون (٩٠+٤).

إحباط الكرة الذهبية.. كيف خذل الصوت الإفريقي محمد صلاح؟

بعد الإحباط الذي تعرض له النجم المصري محمد صلاح، بحلوله رابعا في قائمة الكرة الذهبية لأفضل لاعب لعام ٢٠٢٥، كشفت وكالات أنباء أن الصحفيين الأفارقة، خذلوا النجم المصري خلال التصويت.

وتعتمد جائزة الكرة الذهبية على أصوات صحفيين معتمدين، من حول العالم، كل يمثل دولته، ويضع أصواتا لأفضل ٥ لاعبين في العالم لعام ٢٠٢٥.

خذلان صلاح

وتبين أن الصحفيين من قارة إفريقيا، وجهوا ضربة قوية لمحمد صلاح، بإبعاده عن قوائمهم المكونة من "أفضل ٥ لاعبين في العالم"، خلال تسليمهم الأصوات لمجلة فرانس فوتبول المسؤولة عن تقديم الكرة الذهبية.

واختار عمر الصحفي الممثل للسنغال الفرنسي عثمان ديمبيلي يليه الإسباني لامين يامال والبرازيلي رافينيا ثالثا.

أما إيمانويل الصحفي الممثل لكوت ديفوار، فاختار ديمبيلي ويامال ورافينيا وحكيمي والغيني جيراسي.أما الصحفي الممثل للمغرب، فاختار يامال ثم حكيمي وديمبيلي وبيدري.

واختار الصحفي الممثل للكاميرون يامال ثم ديمبيلي، ولم يضع صلاح ضمن أفضل ٥ لاعبين، بينما اختار صحفي توغو حكيمي أولا، واستبعد صلاح من قائمة الخمسة.

إبعاد صلاح عن القوائم أدى لتراجعه للمركز الرابع في القائمة النهائية، بالرغم من الدعم العربي الذي حصل عليه من بعض الصحفيين، وكذلك الدعم الأوروبي.

موقعة الإنقاذ والسيطرة.. قمة على صفيح ساخن بين الأهلي والزمالك

تنطلق منافسات الجولة التاسعة من الدوري المصري الممتاز السبت، وسط ترقب كبير لعدد من المواجهات المهمة، أبرزها لقاء القمة بين الأهلي والزمالك المقرر إقامته يوم الإثنين المقبل.

وتبدأ مباريات الجولة بمواجهة المقاولون العرب مع كهرباء الإسماعيلي، بينما يلتقي نادي زد مع حرس الحدود في نفس اليوم، كما يستضيف بيراميدز فريق طلائع الجيش، ويواجه المصري منافسه بتروجت.

ويستكمل برنامج الجولة الأحد بلقاء مودرن سبورت مع فاركو، فيما يلتقي وادي دجلة مع سموحة، ويواجه غزل المحلة فريق إنبي.

وتختتم الجولة يوم الإثنين بثلاث مباريات، الأولى بين الإسماعيلي والبنك الأهلي، والثانية تجمع الجونة مع سيراميكا كليوباترا، قبل أن يسدل الستار على القمة المنتظرة بين الأهلي والزمالك.

القمة تتصدر المشهد

تخطف مواجهة الديربي بين الأهلي والزمالك الأنظار في الجولة التاسعة، كونها الأولى بين الفريقين منذ ٢٢ شباط /فبراير الماضي، بعد انسحاب الأهلي من لقاء الدور الثاني الموسم الماضي، اعتراضًا على عدم تعيين حكام أجانب لمباراة الزمالك يوم ١١ آذار/مارس.

ويتصدر الزمالك جدول ترتيب الدوري برصيد ١٧ نقطة، فيما يحتل الأهلي المركز السادس برصيد ١٢ نقطة قبل القمة المرتقبة.

الأهلي ومصالحة الجماهير

يدخل الأهلي اللقاء ساعيًا لمصالحة جماهيره بعد بداية متعثرة هذا الموسم، إذ فقد ٩ نقاط في أول ٧ جولات بالخسارة أمام بيراميدز والتعادل مع مودرن سبورت وغزل المحلة وإنبي.

لكن الفريق الأحمر انتفض مؤخرًا بقيادة مدربه المؤقت عماد النحاس، محققًا انتصارين متتالين على سيراميكا كليوباترا وحرس الحدود، ويأمل في مواصلة الصحوة بالفوز على الغريم التقليدي.ويغيب عن الأهلي كل من إمام عاشور بسبب وعكة صحية، والمغربي أشرف داري للإصابة، بينما تحوم الشكوك حول جاهزية أحمد مصطفى "زيزو".

ويعول المارد الأحمر على تألق محمود حسن "تريزيجيه" الذي سجل في آخر ٣ مباريات متتالية وأصبح الورقة الأبرز في يد عماد النحاس.

الزمالك وتعزيز الصدارة

من جانبه، يسعى الزمالك بقيادة مدربه البلجيكي يانيك فيريرا إلى تعزيز صدارة الدوري واستعادة نغمة الانتصارات بعد التعادل الأخير أمام الجونة.ورغم البداية القوية للفريق الأبيض، إلا أنه تعثر في بعض المباريات أمام فرق مثل المقاولون والجونة بالتعادل، إضافة إلى هزيمة غير متوقعة أمام وادي دجلة.

ويستعيد الزمالك في القمة خدمات البرازيلي خوان ألفينا والمغربي محمود بنتايج بعد انتهاء فترة إيقافهما، بجانب عودة المدافع محمود حمدي "الونش"، مع احتمالية جاهزية الثنائي المصاب محمد شحاتة وأحمد ربيع.

ويعتمد فيريرا على تألق الفلسطيني عدي الدباغ، الذي سجل في آخر ٣ مباريات متتالية، إضافة إلى سرعة ومهارة ألفينا في مركز الجناح الأيمن.

حكيمي: قضية الاغتصاب أسوأ شيء حدث في حياتي

أكد أشرف حكيمي نجم منتخب المغرب ونادي باريس سان جرمان، أن مزاعم تورطه في قضية اغتصاب، هي أصعب موقف مر به في حياته.

وقال حكيمي في مقابلة مع قناة "كانال بلوس": "إنه أسوأ شيء حدث لي على الإطلاق.. لم أتعرض لأذى كهذا من قبل، كان الأمر صعبا عليّ ولا يزال كذلك، لأن كتابة الأكاذيب تلو الأكاذيب تؤلمني، وخاصة لعائلتي".وأضاف: "أطفالي ما زالوا صغارا، لا يعرفون الإنترنت ولا يجيدون القراءة، لكن في يوم من الأيام، سيقرؤون هذا النوع من الأشياء، بالنسبة لي، رؤية هذه الأكاذيب تُكتب عن والدهم أمر مزعج، ولا اتمنى ذلك لأحد".

وفي أغسطس، طلب مكتب المدعي العام في نانتير إحالة لاعب باريس سان جرمان إلى المحكمة الجنائية الإقليمية في أو دو سين بتهمة اغتصاب امرأة شابة عام ٢٠٢٣، وهو ما ينفيه اللاعب المغربي.ووجهت إلى اللاعب المغربي الدولي تهمة الاغتصاب مع وضعه تحت المراقبة القضائية، في مارس ٢٠٢٣، بعد أن اتهمته شابة باغتصابها في منزله.وأوضح حكيمي: "أدرك أن ما اتهمت به باطلا، أعرف من أنا، أعلم أنني لم أفعل شيئًا كهذا ولن أفعله أبدا، لطالما كنت تحت تصرف الشرطة. حتى أنني طلبت التحدث إليهم لأُطلعهم على روايتي للأحداث، لديهم أيضًا حمضي النووي، على عكس الشخص الذي اتهمني، بفضل عمل الشرطة، أحرزنا تقدما جيدا. أشعر اليوم براحة بال، نأمل أن تظهر الحقيقة قريبا".

انطلاق الدوري التصنيفي لكرة السلة مطلع الشهر المقبل

موسم 2025

جدول مباريات الدوري التصنيفي

المرحلة الأولى إياب

اليوم والتاريخ	رقم المباراة	الفريقان المتباريان			الوقت	الصالة
الخميس 10/23	11	الانجليزية	X	الفيصلي	18:00	حمزة
	12	نادي الأمير حمزة	X	الوحدات	19:30	حمزة
السبت 10/25	13	الوحدات	X	الانجليزية	18:00	حمزة
	14	الفيصلي	X	المقاولين	19:30	حمزة
الاثنين 10/27	15	الانجليزية	X	المقاولين	18:00	حمزة
	16	نادي الأمير حمزة	X	الفيصلي	19:30	حمزة
الاربعاء 10/29	17	المقاولين	X	الوحدات	18:00	حمزة
	18	نادي الأمير حمزة	X	الانجليزية	19:30	حمزة
الجمعة 10/31	19	الوحدات	X	الفيصلي	17:00	حمزة
	20	المقاولين	X	نادي الأمير حمزة	18:30	حمزة

تنطلق منافسات الدوري التصنيفي لكرة السلة للرجال في ٥ تشرين الأول المقبل، بمشاركة أندية الفيصلي، والإنجليزية، والوحدات، والمقاولين، والأمير حمزة (العقبة)، على أن تستمر حتى ٣١ من الشهر ذاته.

وتقام البطولة وفق نظام الدوري الكامل من مرحلتين (ذهاب وإياب)، بهدف تحديد المراكز النهائية للفرق المشاركة، حيث سيتأهل أصحاب المراتب الثلاث الأولى إلى منافسات الدوري الممتاز.

فوز شباب الأردن على الأهلي بدوري المحترفين

فاز فريق شباب الأردن على نظيره فريق الأهلي بنتيجة ٢-٠ ، في المباراة التي جرت على ستاد الملك عبد الله الثاني في القويسمة، بافتتاح منافسات الجولة الثامنة لدوري المحترفين لكرة القدم.

وسجل لشباب الأردن علي ربعي في الدقيقة ١٩، ومالك علان في الدقيقة الثانية من الوقت بدل الضائع.

وشهدت الدقيقة ٤٨ من مجريات الشوط الثاني طرد مدافع الأهلي ليث أبو رحال واحتساب ركلة جزاء لشباب الأردن، لكن الحارس وليد عصام أنقذ فريقه بعد التصدي لكرة أيهم هشام.

وبهذا الفوز تقدم شباب الأردن للمركز الثامن على سلم الترتيب رافعًا رصيده إلى النقطة السابعة، فيما تراجع الأهلي للمركز التاسع وتجمد رصيده عند النقطة الرابعة.

فوز الحسين على البقعة بدوري المحترفين

فاز فريق الحسين إربد على فريق البقعة بنتيجة ٥-٠ ، ضمن منافسات الجولة الثامنة من دوري المحترفين لكرة القدم، في اللقاء الذي أقيم على ستاد عمان الدولي.

وتقدم الحسين إربد بالنتيجة عبر اللاعب، أحمد بني مصطفى عند الدقيقة ١٥، وأحرز يوسف أبو جلبوش "صيصا" الهدف الثاني عند الدقيقة ٣٣، وسجل سليم عبيد الهدف الثالث عند الدقيقة ٦٣، وتمكن عودة فاخوري من تسجيل الهدف الرابع عند الدقيقة ٦٥، فيما سجل البديل خلدون صبرة الهدف الخامس عند الدقيقة ٨٦

وتقدم الحسين إربد بشكل مؤقت للمركز الثالث بعد أن رفع رصيده من النقاط إلى النقطة الخامسة عشرة، فيما تجمد الرصيد النقطي لفريق البقعة عند ١٠ نقاط وفي المركز السابع.

منتخب مصر يتخذ قرارًا حاسمًا بشأن استدعاء هيثم حسن

اتخذ حسام حسن المدير الفني لمنتخب مصر، قرارًا حاسمًا بشأن استدعاء هيثم حسن جناح ريال أوفييدو الإسباني.

وعلم كووورة بأن حسام حسن قرر استدعاء هيثم حسن رسميًا لمعسكر الفراعنة في الشهر المقبل، كما تواصل إبراهيم حسن مدير المنتخب، مع ممثلي اللاعب للتنسيق معه.

وشارك هيثم حسن جناح ريال أوفييدو، صاحب ٢٣ عامًا، خلال ٦ مباريات في الدوري الإسباني، وقدم تمريرة حاسمة واحدة.

ويتمتع هيثم حسن، بأصول مصرية وتونسية، ولكنه يفضل الانضمام للفراعنة، بعد التواصل معه من جانب الجهاز الفني لمنتخب مصر.

واستقر حسام حسن على استدعاء ٥ لاعبين محترفين آخرين لمعسكر أكتوبر، وهم محمد صلاح نجم ليفربول، وحمدي فتحي لاعب الوكرة، ومصطفى محمد مهاجم نانت، ورامي ربيعة مدافع العين، وعمر مرموش نجم مانشستر سيتي.

ويتواصل الجهاز الفني لمنتخب مصر مع مرموش، بشأن الحضور للمعسكر، حتى حال عدم جاهزيته، للاحتفال بالتأهل إلى كأس العالم ٢٠٢٦ خاصة أن منتخب مصر سيصعد رسمياً حال الفوز على جيبوتي في الجولة قبل الأخيرة.

رئيس التحرير : عبداللطيف القرشي
هاتف : ٥١٥٤٠٠١ فاكس : ٥١٦٦٠٦٥
العنوان : عمان / شارع الملكه رانية (الصحافه سابقا)
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(د/٢٠٢١/٦٥٣٨)