

عشرات الآلاف يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

عمان
أدى عشرات آلاف المصلين صلاة الجمعة، في المسجد الأقصى المبارك- الحرم القدسي الشريف، رغم حصار قوات الاحتلال المدينة والبلدة القديمة والمسجد بالحواجز الحديدية من جميع الجهات، وذكرت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس، أن نحو 40 ألف مصل أدوا صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك. وفرضت قوات الاحتلال حصاراً عند مدخل مدينة القدس وحول البلدة القديمة والأقصى، من خلال نصب مئات الحواجز الحديدية قبيل صلاة الجمعة. وأوقفت القوات الاحتلال المصلين الوافدين إلى المسجد الأقصى، وخاصة الشبان وحررت هوياتهم وفحصتها، ومنعت عدداً منهم من الوصول إلى المسجد.

الأمم

السبت 13 ربيع الأول 1447 هـ الموافق 6 ايلول 2025 م
السنة العاشرة / العدد (3428) / 250 فلسا / www.omamjo.com

رئيس مجلس النواب يرعى حفل إشهار كتاب للنائب شطناوي

عمان
رعى رئيس مجلس النواب أحمد الصفدي، الحفل الذي أقيم في دائرة المكتبة الوطنية في عمان بمناسبة إشهار كتاب "النظام الصحي في الأردن: بين الماضي والمستقبل نحو تأمين صحي شامل"، مؤلفه النائب الدكتور شطناوي، رئيس لجنة الصحة والبيئة النيابية، وذلك وسط حضور لافت من شخصيات سياسية وبرلمانية وأكاديمية وطبية. وأكد الصفدي في كلمته، أن الكتاب يمثل إضافة نوعية للمكتبة الوطنية، ومساهمة فكرية تستند إلى خبرة تابع ٢

الملك وولي العهد يتلقيان برقيات تهنئة بذكرى المولد النبوي الشريف



عمان
تلقى جلالة الملك عبدالله الثاني برقيات تهنئة من قادة دول شقيقة بمناسبة ذكرى المولد النبوي الشريف، التي تصادف الجمعة. وعبر مرسلو البرقيات عن تمنياتهم بالخصلة بأن يعيد الله، جل وعلا، هذه الذكرى المباركة على جلالتة وعلى الشعب الأردني

دان تصريحات متطرفي الحكومة الإسرائيلية بشأن تهجير الفلسطينيين الأردن: رفض مطلق لتهجير الفلسطينيين

عمان
دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، بأشد العبارات، التصريحات العدائية المرفوضة التي يطلقها متطرفو الحكومة الإسرائيلية بشأن تهجير الفلسطينيين من أرضهم، وأخرها تصريحات رئيس الوزراء الإسرائيلي حول تهجير الفلسطينيين من قطاع غزة عبر معبر رفح، باعتبارها خرقاً فاضحاً للقانون الدولي والقانون الدولي الإنساني، وتعدياً سافراً على حق الشعب الفلسطيني غير القابل للتصرف

في البقاء على أرضه وإقامة دولته الفلسطينية المستقلة ذات السيادة على خطوط الرابع من حزيران عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية. وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة فؤاد المجالي، رفض المملكة المطلق وإدانتها للإجراءات والتصريحات الإسرائيلية المنطرفة المتواصلة التي تستهدف فرض وقائع جديدة على الفلسطينيين بالقوة، من خلال استخدام الحصار والتجسس سلاحين لدفع الفلسطينيين للتهجير القسري من أرضهم، وجزءاً من

حياة الطفولة مهددة بالموت مع استعداد إسرائيل للسيطرة على مدينة غزة



عمان
حذرت منظمة الأمم المتحدة للطفولة "اليونيسف"، الجمعة، من أن "الطفولة لا يمكن أن تبقى على قيد الحياة في مدينة غزة، مع استعداد إسرائيل للسيطرة على المدينة". وأكدت المتحدثة باسم "اليونيسف"، تيس إنغرام، في بيان لها نقلته وكالة سيونتيك، أن "العالم يطلق ناقوس الخطر بشأن ما يمكن أن يجلبه الهجوم العسكري المكثف في مدينة غزة، كارثة لما يقرب من مليون شخص ما زالوا هناك". وقالت إنغرام، بشأن الوضع الذي واجهته في قطاع غزة: "هذا الشيء الذي لا يمكن تصوره ليس وشيكاً، بل هو موجود بالفعل، التصعيد جارٍ". وأضافت المتحدثة الأممية: "سوء التغذية والجاعة تضعف أجساد الأطفال، بينما يحرهم النزوح من المأوى والرعاية، والنصف يهدد كل حركة لهم. هذا هو شكل الجاعة في منطقة حرب وكان في كل مكان نظرت إليه في مدينة غزة".

عمان
تلقى جلالة الملك عبدالله الثاني برقيات تهنئة من قادة دول شقيقة بمناسبة ذكرى المولد النبوي الشريف، التي تصادف الجمعة. وعبر مرسلو البرقيات عن تمنياتهم بالخصلة بأن يعيد الله، جل وعلا، هذه الذكرى المباركة على جلالتة وعلى الشعب الأردني

الأمن العام ينفذ يوماً توعوياً بيئياً في محافظات المملكة

عمان
تفدت مديرية الأمن العام، يوماً توعوياً بيئياً في مختلف محافظات المملكة، بهدف إلى تعزيز ثقافة العمل التشاركي بمسؤولية وطنية ومجتمعية كجزء لا يتجزأ من مفهوم الأمن الشامل. وجاء هذا النشاط امتداداً للحملة البيئية الشاملة التي أطلقتها المديرية سابقاً، بمشاركة وحداتها وتشكيلاتها كافة. واشتمل اليوم البيئي على أنشطة وفعاليات ركزت بشكل أكبر في المناطق الطبيعية والسياحية التي تشهد إقبالاً من المواطنين، خصوصاً في يوم الجمعة من عطلة نهاية الأسبوع، بهدف نشر ثقافة بيئية إيجابية، حيث تضمن جولات توعوية إرشادية في الغابات والمنتزهات العامة والمواقع الأثرية والسياحية، إلى جانب حملات تنظيف في المناطق الطبيعية وعلى شواطئ وجوف البحر في

"المستقلة للانتخاب" تطلق ورشة تدريبية حول تواصل الأحزاب مع الإعلام

عمان
أعلنت الهيئة المستقلة للانتخاب، عن انطلاق ورشة العمل التدريبية للأحزاب السياسية تحت عنوان "تعزيز تواصل الأحزاب السياسية مع وسائل الإعلام"، وذلك بالتعاون مع الوكالة الفرنسية لتطوير الإعلام، وتستمر لمدة ٥ أيام متتالية. وبحسب بيان للهيئة، اشتمل اليوم الأول للورشة على عدد من المحاور المتعلقة بالسياسة والمواطنة المدنية والمشاركة السياسية والمدنية ومستويات التفاعل مع الإعلام، والبنى القانونية والاقتصادية والتقنية والاجتماعية، وأدوات واستراتيجيات الفاعلين السياسيين، وأدوار الإعلام وأهداف السياسيين مقابل منطلق الإعلام، وتتضمن الأيام المتبقية من الورشة محاور متعددة مثل: احتياجات الجمهور والطلب المعلوماتي وخصائص الإعلام القديم والإعلام الجديد وأثر التقنيات الجديدة على تعديل قواعد اللعبة سياسياً، ومواءمة

أكاديميون: الذكاء الاصطناعي أداة دعم لتوليد الأفكار البحثية ولا يُغني عن التحليل البشري

عمان
بات الذكاء الاصطناعي، أكثر من مجرد أداة مساعدة في الحقل الأكاديمي؛ بل أصبح شريكاً فاعلاً في جميع مراحل البحث العلمي، من توليد الأفكار إلى صياغة الأوراق ونشرها. وأصبح جلياً، أن أدوات الذكاء الاصطناعي تدعم الباحثين في توليد الفرضيات، وتحليل البيانات، وتحرير النصوص، مما يعزز السرعة والإنتاجية العلمية مع ضرورة توخي الحذر وتطبيق إشراف بشري دقيق في الوقت الذي تشهد صناعة النشر الأكاديمي تحولات جذرية مع اعتماد الذكاء الاصطناعي في الفحص الأولي للمقالات، وكشف الانتحال، ومطابقة المراجعين، إضافة إلى تحسين جودة التحرير واللغة، لكن هذا التقدم لا يخلو من التحديات. وقال أكاديميون لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن الاعتماد الواسع على الذكاء الاصطناعي يمكن أن يؤدي إلى محتوى غير دقيق، أو يعزز من انتشار الدوريات الاحتيالية، مهدداً نزاهة العملية العلمية، مشيرين إلى أن استطلاعاً حديثاً لخمسة آلاف باحث كشف أن الآراء

وزير الصحة يفتتح فعاليات مؤتمر الصمامات القلبية الأردني السادس



افتتاح فعاليات المؤتمر الإقليمي الثاني للجمعية الأردنية للوقاية من الأمراض غير السارية

عمان
افتتحت فعاليات المؤتمر الإقليمي الثاني للجمعية الأردنية للوقاية من الأمراض غير السارية، والذي يعقد تحت رعاية سمو الأميرة منى الحسين تحت عنوان "التصدى للأمراض غير السارية". ودعت سمو الأميرة منى الحسين، الرئيسة

عمان
افتتحت فعاليات مؤتمر الصمامات القلبية الأردني السادس، برعاية وزير الصحة الدكتور إبراهيم البدور، والذي تعقده مجموعة أكاديمية القلب والأوعية الدموية التابعة لجمعية أطباء القلب الأردنية وقبلة الأطباء الأردنية، بمشاركة مختصين محلياً وعربياً ودولياً. وأكد وزير الصحة الدكتور إبراهيم البدور، أن القطاع الصحي يحظى باهتمام ملكي رفيع، حيث يولي جلالة الملك عبد الله الثاني أولوية قصوى لتطوير الخدمات الصحية، بما يترجم إلى تحسين صحة المواطنين وتعزيز جودة حياتهم، ويعزز في الوقت ذاته من مكانة الأردن في جذب السياحة العلاجية على مستوى المنطقة. ولفت الوزير، في كلمة له خلال افتتاح أعمال المؤتمر اليوم، إلى أن الأردن ماضٍ في بناء قطاع صحي متطور يركز على العلم والكفاءات الوطنية، ويخدم صحة المواطن بكل مسؤولية واحترافية، مشيراً إلى أهمية انعقاد المؤتمر في ظل تزايد أمراض القلب على المستويين الإقليمي والعالمي، نتيجة ارتفاع عوامل الخطورة المزمنة مثل السكري، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض الشرايين، والتدخين. وشدد البدور على ضرورة تكثيف الجهود في مجالات الوقاية، والتشخيص المبكر، والتدخلات العلاجية المتقدمة لمواجهة هذه التحديات الصحية، مؤكداً أن وزارة الصحة تولي اهتماماً خاصاً بتوسيع خدمات القلب الدقيقة، من خلال إدخال أحدث التقنيات الطبية، وتعزيز القدرات العلاجية، وتدريب الكوادر المؤهلة لتقديم خدمات متكاملة وأمنة تصل إلى جميع المواطنين بعدالة وكفاءة. تابع ٢

رسالة تضامن إنسانية، تعكس الدعم والاحترام لملايين المصابين بالخرف، وتسلب الضوء على قضيتهم أمام الرأي العام العالمي بالكرامة والاحترام، وأن يُنظر إليهم كأفراد لهم قيمتهم، وشددت سموها على أن "الأشخاص المصابين بالخرف يستحقون أن يُعاملوا بالكرامة والاحترام، تابع ٢

افتتاح فعاليات المؤتمر الإقليمي الثاني للجمعية الأردنية للوقاية من الأمراض غير السارية



عمان

افتتحت فعاليات المؤتمر الإقليمي الثاني للجمعية الأردنية للوقاية من الأمراض غير السارية، والذي يعقد تحت رعاية سمو الأميرة منى الحسين تحت عنوان "التصدي للأمراض غير السارية".

ودعت سمو الأميرة منى الحسين، الرئيسة الفخرية للرابطة العالمية للزهايمر، في كلمة مسجلة لها في افتتاح المؤتمر، المجتمع المحلي والدولي إلى التكاتف خلال شهر أيلول، شهر الزهايمر العالمي، لتعزيز الوعي والتضامن مع المصابين بالخرف وأسرتهم ومقدمي الرعاية لهم.

وأكدت سموها أن آلاف المشاركين حول العالم سيخربون في فعاليات متنوعة تشمل مسيرات الذاكرة، وعروض الأفلام، وسباقات التوعية، إضافة إلى ندوات وجلسات حوارية، وذلك بهدف رفع مستوى المعرفة وتشجيع الحوار حول مرض الزهايمر.

وأشارت سمو الأميرة منى إلى أن العديد من المعالم الوطنية البارزة في مختلف دول العالم ستضاهي خلال هذا الشهر في رسالة تضامن إنسانية، تعكس الدعم والاحترام لملايين المصابين بالخرف، وتسلط الضوء على قضيتهم أمام الرأي العام العالمي.

وشددت سموها على أن "الأشخاص المصابين بالخرف يستحقون أن يُعاملوا بالكرامة والاحترام، وأن يُنظر إليهم كأفراد لهم قيمتهم"، مؤكدة أن المجتمع الدولي مطالب بتعزيز ثقافة الشمولية وتقاسم المعرفة والخبرات بما يسهم في تحسين نوعية حياتهم.

ودعت الجميع إلى الانضمام إلى الحملة الدولية لهذا العام، والمشاركة في جهود التوعية والتعليم، وكسر الوصمة المرتبطة بالمرض، قائلة "لنبدأ جميعاً بخطوة بسيطة هي طرح الأسئلة عن الخرف والزهايمر، فالسؤال بداية الطريق نحو فهم أعمق وتغيير حقيقي".

ونقلت مندوبة سمو الأميرة منى الحسين، الدكتورة رويدة المعايطة، تحيات سمو الأميرة للمشاركين في المؤتمر، مشيرة أن سموها توجّهت بكلمات مؤثرة لنحو 192 وزير صحة حول العالم ومهتمه بكثير من الأمراض غير السارية والخدمات الصحية.

وقالت إن برنامج المؤتمر شامل ويأخذ بعين الاعتبار كافة الأبعاد للأمراض السارية وخاصة الاجتماعية والاقتصادية والنفسية.

وأشارت بالدور الذي تقوم القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي من خلال المستشفيات الميدانية في غزة والضفة الغربية، والدور الذي تقوم به الخدمات الطبية في التخفيف من معاناة الشعب الفلسطيني.

من جانبه، قال نقيب الأطباء الدكتور عيسى الخشاشنة، إن المؤتمر منصة علمية وحفظة لتبادل الآراء والنقاشات حول أحدث ما توصل إليه العلم في مجال الأمراض غير السارية وسبل التصدي للارتفاع المتزايد في حجم الأمراض غير السارية وأثارها الوخيمة على الصحة العامة، بالإضافة إلى

تقوية أواصر التعاون بين كافة الجهات المعنية في مجال الوقاية من الأمراض غير السارية ومكافحتها لتهيئة بيئة مواتية من أجل تيسير أنماط الحياة والخيارات الصحية وتقوية القدرات الوطنية في جميع الجوانب المرتبطة بالوقاية من هذه الأمراض ومكافحتها.

ودعا الخشاشنة إلى تفعيل الاستراتيجيات الوطنية للحد من الأمراض المزمنة غير السارية، كأولوية يعين تنفيذها على مستوى المملكة من خلال تفعيل الدراسات والبرامج المعتمدة والداعمة لاستراتيجيات الحد منها.

وقالت رئيسة الجمعية والمؤتمر الدكتورة سهى الغول، إننا نقف طويلاً أمام تاريخ سمو الأميرة منى الحسين الحافل بالعطاء فيما يخدم الإنسانية والقطاع الطبي، لافتة إلى دور سموها المهتم برئاستها الفخرية للرابطة العالمية للزهايمر وجوهرها التي كانت حافزاً لتخصيص اليوم الثالث للمؤتمر لتسليط الضوء على المسجحات العلمية وكيفية دعم المرضى وأهليهم.

وأشارت إلى أن المؤتمر يضم أكثر من 20 جلسة تستعرض دور الأطباء والطبيبات الأردنيين في التصدي للأمراض المزمنة من خلال محاضرات وورش عمل.

وبيّنت أن المؤتمر يتزامن مع الشهر العالمي للتوعية بسرطان الأطفال، وأن اليوم الثاني للمؤتمر يعقد بالتعاون مع مركز الحسين للسرطان من خلال ورشة تجمع أطباء من كافة الدول العربية، على أمل أن يتم إطلاق مبادرة على مستوى الإقليم.

وقال رئيس المركز الوطني لمكافحة الأوبئة والأمراض السارية الدكتور عادل البلبيسي، إن الأمراض غير السارية، والتي تضم أمراض القلب والشرايين والسرطان والأمراض التنفسية المزمنة، تعتبر المسؤول الأول عن المرض والوفيات على مستوى العالم، وتتسبب بأكثر من 70% من مجموع الوفيات في العالم.

ودعت الدكتورة ابتهاج الفاضل مؤسسة ورئيسة التحالف الإقليمي للأمراض غير السارية إقليم شرق المتوسط، إلى التصدي للصناعات الضارة بصحة الإنسان والوقاية من الأمراض غير السارية، ومحاربة عوامل الخطورة.

وتحدثت المهندسة مريان قاسم نيابة عن مقدمي الرعاية لمرضى الزهايمر، وعن تجربتها مع المصابين بالمرض.

وفي نهاية حفل افتتاح المؤتمر تم تكريم عدد من المختصين أصحاب الخبرات في مجال الأمراض غير السارية.

ويعد المؤتمر بتنظيم من شركة (Jo Events for Congress & Seminar Services) وهي شركة متخصصة في المؤتمرات والمعارض الدولية على المستوى الإقليمي.

وزير الصحة يفتتح فعاليات مؤتمر الصمامات القلبية الأردنية السادس



جراحة، حيث تم زرع أول صمام أبهري بالقسطرة في الأردن عام 2009، وزرع أول صمام تاجي بالقسطرة عام 2017، كما تم إجراء أول عملية تكيم للصمام التاجي بالقسطرة عام 2019، ونجح الأطباء حديثاً في تكيم الصمام الثلاثي الأيمن، ما أتاح إمكانية علاج جميع صمامات القلب بالقسطرة دون الحاجة للجراحة.

وأشار حداد إلى أن نتائج زراعة وتكيم الصمامات بالقسطرة في الأردن تضاهي النتائج العالمية، وبنسبة نجاح تصل إلى 95 بالمئة، حيث يغادر معظم المرضى المستشفى خلال 24 ساعة فقط، مما يجعل من هذه التقنية العلاج الأمثل لعدد كبير من المرضى المحليين والقادمين من الخارج للاستفادة من موقع الأردن المتميز في هذا المجال والسياحة العلاجية المتقدمة فيه.

وفي السياق ذاته، أوضح رئيس اللجنة العلمية للمؤتمر الدكتور أمين حمودة، أن المؤتمر يمتد على مدى يومين، ويتضمن 12 جلسة علمية، وأكثر من 40 محاضرة، بمشاركة نحو 80 محاضراً ومحاوراً من مختلف أنحاء العالم، إضافة إلى مشاركة جمعيات متخصصة مثل جمعية اختصاصيي القلب الفلسطينية، وجمعية قسطرة

العمل الطبي محلياً وعربياً ودولياً. ولفت الخشاشنة إلى الرعيّل الأول من أطباء القلب الذين أسسوا لهذا التخصص في الأردن وأسهموا في تطويره عبر عقود، مؤكداً أن بصماتهم المضيئة تركت أثراً كبيراً في مواكبة التطورات الطبية، وأن جهودهم جعلت القطاع الطبي الأردني سباقاً على المستويين الإقليمي والدولي في إدخال أحدث تقنيات معالجة أمراض القلب.

وأكد نقيب الأطباء، أن المؤتمر يشكل محطة مهمة لتعزيز التميز في معالجة أمراض القلب وإدخال أحدث الموضوعات المتعلقة بالصمامات القلبية من خلال الابتكار والتعاون، إضافة إلى مناقشة آخر المستجدات والأبحاث الطبية، بما يسهم في رفع مستوى جودة التعليم والتدريب والممارسة الطبية في الأردن.

بدوره، قال رئيس المؤتمر ورئيس مجموعة أكاديمية القلب التابعة لجمعية أطباء القلب الأردنية الدكتور عماد حداد، إن المؤتمر يناقش أحدث التطورات في علاج الصمامات القلبية، وخاصة من خلال القسطرة العلاجية، مؤكداً أن القطاع الطبي في المملكة كان سباقاً في إدخال تقنية زراعة وعلاج الصمامات القلبية بالقسطرة وبدون

عمر وزير الصحة عن الفخر بما تحقّق من تقدم ملحوظ في الرعاية القلبية في الأردن، وما عكسه هذا التقدم من ثقة كبيرة بالمنظومة الصحية الأردنية، بما يؤكد جاهزيتها لاستقبال المرضى من داخل المملكة وخارجها، ضمن رؤية طموحة لتطوير السياحة العلاجية وتعزيز مكانة الأردن كوجهة رائدة في الرعاية الصحية التخصصية.

وأشار البدر إلى أن القطاع الصحي الأردني شهد خلال السنوات الأخيرة قفزة نوعية في خدمات جراحة القلب والتدخلات الدقيقة، خصوصاً في مجال صمامات القلب، حيث تمكن الأطباء والكوادر المتخصصة من تنفيذ عمليات نوعية مثل تبديل الصمامات عبر القسطرة (TAVI) وإصلاح الصمامات الجراحية المعقدة باستخدام أحدث الأجهزة والتقنيات العالمية، مبيّناً أن هذه الإنجازات جاءت بفضل الاستثمار المتواصل في تدريب الكوادر البشرية، وتوسيع البنية التحتية، وتعزيز الشراكات والتكاملية مع المؤسسات الوطنية والأكاديمية، ما مكن من تقديم خدمات عالية الجودة في معظم مناطق المملكة.

من جهته، أعرب نقيب الأطباء الدكتور عيسى الخشاشنة، في كلمته، عن اعتزازه بانعقاد هذا الحدث العلمي، ممثلاً المشاركة الواسعة لاختصاصيي القلب من مختلف مواقع

الأمن العام ينفذ يوماً توعوياً بيئياً في محافظات المملكة



ثقافة بيئية إيجابية، حيث تضمن جولات توعوية إرشادية في الغابات والمتنزهات العامة والمواقع الأثرية والسياحية، إلى جانب حملات تنظيف في المناطق الطبيعية وعلى شواطئ وجوف البحر في محافظة العقبة. وتميز هذا اليوم التوعوي بإطلاق محطات وفرق التوعية المتنقلة من مديرية الإعلام والشرطة المجتمعية بالتعاون والتنسيق مع مختلف القيادات والمديريات التي تواصلت مع المواطنين والزوار، وقدمت الإرشادات حول أهمية المحافظة على البيئة، والحد من السلوكيات السلبية ضمن برامج توعوية مباشرة، تستهدف تعزيز ثقافة الحفاظ على الأماكن العامة وصون

نفت مديرية الأمن العام، يوماً توعوياً بيئياً في مختلف محافظات المملكة، وهدف إلى تعزيز ثقافة العمل التشاركي بمسؤولية وطنية ومجتمعية كجزء لا يتجزأ من مفهوم الأمن الشامل. وجاء هذا النشاط امتداداً للحملة البيئية الشاملة التي أطلقتها المديرية سابقاً، بمشاركة وحداتها وتشكيلاتها كافة.

واشتمل اليوم البيئي على أنشطة وفعاليات تركزت بشكل أكبر في المناطق الطبيعية والسياحية التي تشهد إقبالاً من المواطنين، خصوصاً في يوم الجمعة من عطلة نهاية الأسبوع، بهدف نشر

رعى رئيس مجلس النواب أحمد الصفدي، الحفل الذي أقيم في دائرة المكتبة الوطنية في عمان بمناسبة إظهار كتاب "النظام الصحي في الأردن: بين الماضي والمستقبل نحو تأمين صحي شامل"، مؤلفه النائب الدكتور شاهر شطناوي، رئيس لجنة الصحة والبيئة النيابية، وذلك وسط حضور لافت من شخصيات سياسية وبرلمانية وأكاديمية وطبية.

وأكد الصفدي في كلمته، أن الكتاب يمثل إضافة نوعية للمكتبة الوطنية، ومساهمة فكرية تستند إلى خبرة تمتد لأكثر من أربعين عاماً في الطب والتشريع والعمل الوطني، مشيداً بالدكتور شطناوي كطيب عاش هموم المرضى ومشروع حمل قضايا الوطن، وصاحب رؤية واقعية في تطوير النظام الصحي.

وأشار إلى أن مضمون الكتاب ينسجم مع توجيهات جلالة الملك عبد الله الثاني، بضرورة الوصول إلى التأمين الصحي الشامل كأولوية وطنية، مؤكداً أن تحقيق ذلك يتطلب تضامناً الجهود بين جميع السلطات والمؤسسات.

كما شدد الصفدي على أن قوة الأردن تمثل سنداً لفلسطين ودعمًا لموقفها العادل، مؤكداً أن الأردن بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني سيبقي مدياناً عن القضية الفلسطينية ورافضاً لكل مشاريع التهجير ومحاولات فرض واقع الاحتلال.

وخلال الحفل، تحدث الدكتور ياسين الحسين، رئيس لجنة الصحة والبيئة في مجلس الأعيان، مقدماً دراسة تحليلية حول محاور الكتاب، متتبّعاً مسيرة النظام الصحي في الأردن منذ تأسيس الإمارة وصولاً إلى النهضة في عهد جلالة الملك عبد الله الثاني، مؤكداً أن الكتاب لا يقتصر على سرد تاريخي بل يعرض التحديات التي تواجه القطاع الصحي ويقترح حلولاً استراتيجية ممكنة.

كما ألقى الدكتور عيسى خشاشنة، نقيب الأطباء الأردنيين، كلمة أشار فيها إلى أهمية الكتاب بوصفه مرجعاً لتاريخ النظام الصحي في الأردن، مؤكداً أن تجربة مؤلفه العلمية في مختلف القطاعات الصحية منحت العمل عمقاً وواقعية جعلته إضافة نوعية للمكتبة الطبية والوطنية.

بدوره، استعرض رئيس جامعة اليرموك السابق الدكتور إسلام مساد، الإستراتيجية التي قدمها الكتاب، مشيراً إلى أهمية دمج القطاعات الصحية تحت مظلة واحدة، وإنشاء مجلس صحي أعلى، وتوحيد صناديق التأمين الصحي في صندوق وطني شامل، وقال مساد، إن هذه الأفكار تمثل مدخلاً إصلاحياً يمكن البناء عليه لتحقيق عدالة وكفاءة أكبر في النظام الصحي.

من جهته، عبر مؤلف الكتاب الدكتور شاهر شطناوي عن شكره وتقديره لرأي الحفل والحضور والمتحدثين، مؤكداً أن الكتاب جاء ثمره تجربة طويلة في الممارسة الطبية والتشريع الصحي؛ بهدف تقديم رؤية عملية وإستراتيجية لتطوير النظام الصحي الأردني، وصولاً إلى التأمين الصحي الشامل الذي يشكل ضمانة للعدالة الاجتماعية والاستقرار الوطني.

يشار إلى أن الحفل قدمه الشاعر أحمد طناش شطناوي الذي ألقى قصيدة تغني فيها بمجد الأردن وتضحيات أبنائه، مؤكداً على ثباتهم في مواجهة التحديات وصون الكرامة. كما أشار إلى أن الأردن بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني هو رمز للحق والرشاد.

رئيس مجلس النواب يرعى حفل إظهار كتاب للنائب شاهر شطناوي

عمان

رعى رئيس مجلس النواب أحمد الصفدي، الحفل الذي أقيم في دائرة المكتبة الوطنية في عمان بمناسبة إظهار كتاب "النظام الصحي في الأردن: بين الماضي والمستقبل نحو تأمين صحي شامل"، مؤلفه النائب الدكتور شاهر شطناوي، رئيس لجنة الصحة والبيئة النيابية، وذلك وسط حضور لافت من شخصيات سياسية وبرلمانية وأكاديمية وطبية.

وأكد الصفدي في كلمته، أن الكتاب يمثل إضافة نوعية للمكتبة الوطنية، ومساهمة فكرية تستند إلى خبرة تمتد لأكثر من أربعين عاماً في الطب والتشريع والعمل الوطني، مشيداً بالدكتور شطناوي كطيب عاش هموم المرضى ومشروع حمل قضايا الوطن، وصاحب رؤية واقعية في تطوير النظام الصحي.

وأشار إلى أن مضمون الكتاب ينسجم مع توجيهات جلالة الملك عبد الله الثاني، بضرورة الوصول إلى التأمين الصحي الشامل كأولوية وطنية، مؤكداً أن تحقيق ذلك يتطلب تضامناً الجهود بين جميع السلطات والمؤسسات.

كما شدد الصفدي على أن قوة الأردن تمثل سنداً لفلسطين ودعمًا لموقفها العادل، مؤكداً أن الأردن بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني سيبقي مدياناً عن القضية الفلسطينية ورافضاً لكل مشاريع التهجير ومحاولات فرض واقع الاحتلال.

وخلال الحفل، تحدث الدكتور ياسين الحسين، رئيس لجنة الصحة والبيئة في مجلس الأعيان، مقدماً دراسة تحليلية حول محاور الكتاب، متتبّعاً مسيرة النظام الصحي في الأردن منذ تأسيس الإمارة وصولاً إلى النهضة في عهد جلالة الملك عبد الله الثاني، مؤكداً أن الكتاب لا يقتصر على سرد تاريخي بل يعرض التحديات التي تواجه القطاع الصحي ويقترح حلولاً استراتيجية ممكنة.

كما ألقى الدكتور عيسى خشاشنة، نقيب الأطباء الأردنيين، كلمة أشار فيها إلى أهمية الكتاب بوصفه مرجعاً لتاريخ النظام الصحي في الأردن، مؤكداً أن تجربة مؤلفه العلمية في مختلف القطاعات الصحية منحت العمل عمقاً وواقعية جعلته إضافة نوعية للمكتبة الطبية والوطنية.

بدوره، استعرض رئيس جامعة اليرموك السابق الدكتور إسلام مساد، الإستراتيجية التي قدمها الكتاب، مشيراً إلى أهمية دمج القطاعات الصحية تحت مظلة واحدة، وإنشاء مجلس صحي أعلى، وتوحيد صناديق التأمين الصحي في صندوق وطني شامل، وقال مساد، إن هذه الأفكار تمثل مدخلاً إصلاحياً يمكن البناء عليه لتحقيق عدالة وكفاءة أكبر في النظام الصحي.

من جهته، عبر مؤلف الكتاب الدكتور شاهر شطناوي عن شكره وتقديره لرأي الحفل والحضور والمتحدثين، مؤكداً أن الكتاب جاء ثمره تجربة طويلة في الممارسة الطبية والتشريع الصحي؛ بهدف تقديم رؤية عملية وإستراتيجية لتطوير النظام الصحي الأردني، وصولاً إلى التأمين الصحي الشامل الذي يشكل ضمانة للعدالة الاجتماعية والاستقرار الوطني.

يشار إلى أن الحفل قدمه الشاعر أحمد طناش شطناوي الذي ألقى قصيدة تغني فيها بمجد الأردن وتضحيات أبنائه، مؤكداً على ثباتهم في مواجهة التحديات وصون الكرامة. كما أشار إلى أن الأردن بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني هو رمز للحق والرشاد.

أكاديميون: الذكاء الاصطناعي أداة دعم لتوليد الأفكار البحثية ولا يُغني عن التحليل البشري

مؤكداً ضرورة مواكبة هذه الثورة التكنولوجية الشاملة لتحقيق أهداف التعليم الحديث، دون الإشارة إلى أي تحفظات حول قدراته أو اعتماد الباحث عليه بالكامل. وأشار الدكتور الربيع، أن "الذكاء الاصطناعي لا يستطيع أن يقدم بحثاً أكاديمياً متكامل الأركان من حيث المنهجية، والنتائج، والتحليل، والإطار النظري والمراجع، بل يجب النظر إليه كأداة مساعدة تساعد العنصر البشري على إعداد بحوث علمية تُؤكّد العصر".

بدوره، أوضح عميد البحث العلمي بجامعة العقبة للتكنولوجيا الدكتور حسن رشادة، أنه يجب أن لا يغفل الباحثون عن الأخطار الأخلاقية والفنية المصاحبة لإعداد البحوث، مؤكداً ضرورة وضع السياسات والمبادرات التي تحاول مواجهة هذه التحديات ضمن مجتمع البحث العلمي والنشر الأكاديمي.

وقال أكاديميون لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن الاعتماد الواسع على الذكاء الاصطناعي يمكن أن يولد محتوى غير دقيق، أو يعزز من انتشار الدوريات الاحتياطية، مهدداً نزاهة العملية العلمية، مشيرين إلى أن استغلالاً حديثاً لخمس آلاف باحث كشف أن الآراء متباينة فيما يتعلق باستخدام الذكاء الاصطناعي في كتابة الأوراق الأكاديمية، خاصة في مسألة الإفصاح عن استخدام هذه الأدوات.

وفي هذا السياق، عبر عميد البحث العلمي في جامعة جرش الدكتور أحمد الربيع، عن نقاؤه بدور الذكاء الاصطناعي في تطوير العملية التعليمية والبحثية والنشر. وأضاف الربيع، أنه "وسيلة للارتقاء بالمخرجات التربوية والتعليمية والبحثية من خلال تقديم محتوى وخبرة تعليمية تتسم بالأمن والفاعلية والجاذبية"،

عمان بات الذكاء الاصطناعي، أكثر من مجرد أداة مساعدة في الحقل الأكاديمي؛ بل أصبح شريكاً فاعلاً في جميع مراحل البحث العلمي، من توليد الأفكار إلى صياغة الأوراق ونشرها.

وأصبح جلياً، أن أدوات الذكاء الاصطناعي تدعم الباحثين في توليد الفرضيات، وتحليل البيانات، وتحرير النصوص، مما يعزز السرعة والإنتاجية العلمية مع ضرورة توعية الحذر وتطبيق إشراف بشري دقيق في الوقت الذي تشهد صناعة النشر الأكاديمي تحولات جذرية مع اعتماد الذكاء الاصطناعي في الفحص الأولي للمقالات، وكشف الانتحال، ومطابقة المراجعين، إضافة إلى تحسين جودة التحرير واللغة، لكن هذا التقدم لا يخلو من التحديات.

عمان بات الذكاء الاصطناعي، أكثر من مجرد أداة مساعدة في الحقل الأكاديمي؛ بل أصبح شريكاً فاعلاً في جميع مراحل البحث العلمي، من توليد الأفكار إلى صياغة الأوراق ونشرها.

وأصبح جلياً، أن أدوات الذكاء الاصطناعي تدعم الباحثين في توليد الفرضيات، وتحليل البيانات، وتحرير النصوص، مما يعزز السرعة والإنتاجية العلمية مع ضرورة توعية الحذر وتطبيق إشراف بشري دقيق في الوقت الذي تشهد صناعة النشر الأكاديمي تحولات جذرية مع اعتماد الذكاء الاصطناعي في الفحص الأولي للمقالات، وكشف الانتحال، ومطابقة المراجعين، إضافة إلى تحسين جودة التحرير واللغة، لكن هذا التقدم لا يخلو من التحديات.

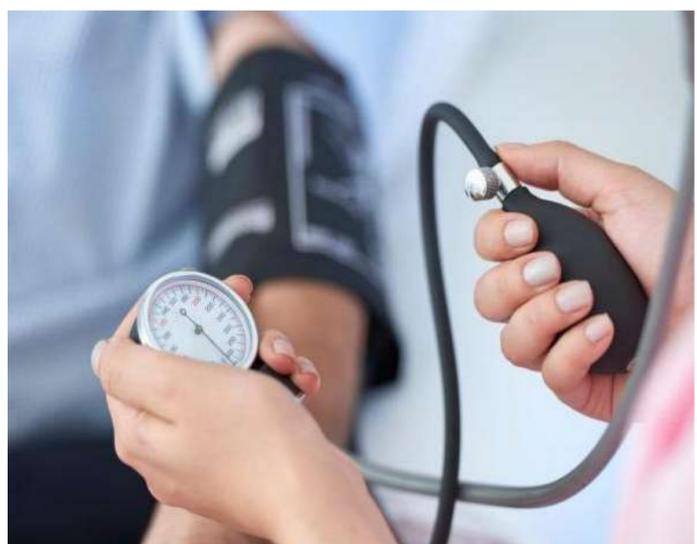
فيتامين C: علامات مبكرة تخبرك بنقصه وطرق الوقاية منها



حتى من الصدمات البسيطة. نزيف اللثة ومشاكل الفم: يُعد نزيف اللثة أو تورمها مؤشراً شائعاً على نقص فيتامين C، فالكولاجين ضروري لصحة أنسجة اللثة. نقص الفيتامين قد يُسبب التهاب اللثة والمها ونزيفها. جفاف وخشونة البشرة: فيتامين C ضروري لصحة البشرة، فهو يساعد على تكوين الكولاجين ويحميها من الإجهاد التأكسدي. قد يظهر نقصه على شكل جفاف وخشونة في الجلد، ويرتبط أحياناً بمرض التقرن الشعري. بقاء التآثر الجروح: فيتامين C ضروري لإصلاح الأنسجة. نقصه يُبطئ التآثر الجروح والخدوش والكدمات بسبب ضعف تكوين الكولاجين. آلام المفاصل والتورم: فيتامين C ضروري لصحة الأنسجة الضامة، ونقصه قد يؤدي إلى آلام المفاصل وتيبسها وتورمها، من خلال دعم الكولاجين في الغضاريف والأربطة. يجب الانتباه إلى هذه العلامات، لأن التشخيص المبكر هو المفتاح. يمكن معالجة نقص فيتامين C من خلال اتباع نظام غذائي غني بالخضراوات، والتوت، والفلفل الحلو، والخضراوات الورقية، أو بتناول المكملات الغذائية عند الحاجة. المراقبة المنتظمة والوعي بهذه العلامات ضروريان للحفاظ على الصحة العامة والوقاية من مضاعفات خطيرة مثل مرض الإسقربوط.

وكالات فيتامين C، أو حمض الأسكوربيك، ضروري لوظيفة المناعة، وإنتاج الكولاجين، والتآثر الجروح، والصحة الخلوية بشكل عام. وعلى الرغم من أهميته، لا يزال نقصه شائعاً، خاصة لدى كبار السن، والمدخنين، والأشخاص الذين لا يتناولون الفواكه والخضراوات الطازجة. وقد بحثت دراسة نُشرت عام ٢٠٢٥ في مجلة "نوترينتس" مدى انتشار نقص فيتامين C لدى البالغين المقيمين في مستشفيات أستراليا، ووجدت أن هذا النقص واسع الانتشار، ويرتبط بأعراض مثل الشعور بالإرهاق، وبطء التآثر الجروح، ونزيف اللثة، ومضاعفات سريرية أخرى. لذلك، يُعد التشخيص والتدخل المبكر ضروريين للوقاية من المضاعفات الخطيرة مثل الإسقربوط وضعف المناعة. فيما يلي، ٦ علامات مبكرة لنقص فيتامين C، مع طرق الوقاية من خلال النظام الغذائي والمكملات الغذائية: الشعور بالتعب والضعف المستمر: من أوائل علامات نقص فيتامين C التعب المستمر، حيث يُعد ضرورياً لاستقلاب الطاقة. انخفاض مستوياته يُضعف قدرة الجسم على توليد الطاقة بكفاءة، وقد يشعر الأفراد بتعب غير طبيعي حتى بعد الحصول على قسط كافٍ من الراحة. سهولة ظهور الكدمات: يدعم فيتامين C إنتاج الكولاجين، مما يقوي الأوعية الدموية. يؤدي نقصه إلى ضعف الأوعية الدموية، مما يجعل الجلد أكثر عُرضة للكدمات

ارتفاع ضغط الدم: 10 خطوات للتحكم فيه وحماية قلبك



احتمالية ارتفاع الضغط. تقليل هذه العناصر ودعم النظام الغذائي بالألياف والبروتين يحسن الصحة العامة. إدارة الضغوط النفسية: ممارسة التأمل، تمارين التنفس، أو حتى ممارسة هواية محببة يقلل من تأثير التوتر على ضغط الدم. راحة ونوم عميق: النوم ليس رفاهية، بل ضرورة حيوية. الأشخاص الذين ينامون أقل من ٦ ساعات بانتظام هم أكثر عُرضة لارتفاع ضغط الدم المزمن. بروتين وألياف أكثر: النظام الغذائي الغني بالبروتين والألياف يساهم في ضبط الشهية وتنظيم مستويات الضغط. الأسماك، البقوليات، والمكسرات مصادر مثالية. فوائد أوميغا-٣: أحماض أوميغا-٣ لا تقلل ضغط الدم فحسب، بل تحسن مرونة الشرايين وتحمي من أمراض القلب. مكملات تحت إشراف طبي: بعض المكملات مثل المغنيسيوم أو الفوم قد تقدم فوائد إضافية، لكن استخدامها يجب أن يكون مدروساً وتحت متابعة مختصة. الامتناع عن التدخين: التدخين من أبرز العوامل التي ترفع القلب وترفع الضغط. الإقلاع عنه خطوة كبيرة نحو نمط حياة صحي. هذه الخطوات هي خريطة طريق عملية لكل من يرغب في الحفاظ على صحة القلب وضغط دم متوازن. التغيير التدريجي والعادات الصغيرة يمكن أن تصنع فرقاً كبيراً على المدى الطويل.

وكالات يُعرف ارتفاع ضغط الدم بأنه "القاتل الصامت" لأنه قد يتطور تدريجياً لتظهر مضاعفاته الخطيرة مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية. لكن الخبر الجيد هو أن التحكم فيه ممكن جداً من خلال تغييرات بسيطة ومؤثرة في الروتين اليومي. ويمكن تقليل ضغط الدم بشكل ملحوظ بالالتزام بمجموعة من الإجراءات العملية. هذه التوصيات لا تغني عن العلاج الدوائي في بعض الحالات، لكنها تشكل خط الدفاع الأول للحفاظ على التوازن الصحي للجسم. اجعل الرياضة عادة يومية: الحركة المستمرة مثل الجري الخفيف أو التمارين المنزلية تساعد على خفض الضغط وتحسين عمل القلب. ليس المطلوب تدريبات شاقة، بل الاستمرارية والالتزام. التحكم في الصوديوم: الملح يحتبئ في الكثير من الأطعمة المصنعة. الوعي الغذائي والاعتماد على وجبات منزلية طازجة يساعدان على تجنب الزيادة المفرطة في الصوديوم. أهمية البوتاسيوم: تناول البوتاسيوم من الخضراوات والفواكه الطازجة يساعد على موازنة ضغط الدم. البطاطس والموز والفاصوليا خيارات عملية يومية. تقليل السكريات والكربوهيدرات السريعة: الإفراط في تناول الحلويات والخبز الأبيض يعزز زيادة الوزن ويرفع

دراسة تؤكد وجود روابط عاطفية بين الدماغ والمعدة

وكالات لطالما ارتبطت الحالات الفسيولوجية الداخلية، كالهضم والتنفس ونبض القلب، بالتجارب العقلية والنفسية والعاطفية. ومن المعروف أن هذا الارتباط بين الجسد والعقل مدعوم بالإدراك الداخلي، وهو القدرة الفطرية على استشعار الحالات والأحاسيس الفسيولوجية الداخلية، كالجوع والعطش والألم والحاجة إلى استخدام المراض ونبضات القلب والتنفس. وفي مسار حديث نسبياً، استكشفت دراسة ألمانية جديدة التوصل بين الإيقاع المعدي والشبكة الجيبية الجدارية، والمعروف على نطاق واسع باسم اقتران الدماغ الحشوي أو اقتران الدماغ المعدي، قد يلعب دوراً في بعض اضطرابات الصحة العقلية، بما في ذلك القلق والاكتئاب والحالات المرتبطة بالتوتر. وأجرى فريق البحث من جامعة آرهوس والمعهد الألماني للتغذية البشرية الدراسة من خلال استكشاف أعراض الصحة النفسية لمجموعة من الأشخاص والنشاط الكهربائي في معدتهم. وبحسب "مديكال إكسبريس"، استخدم الباحثون تقنيتين، تُعرفان بتخطيط كهربية المعدة والتصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي. القلق والاكتئاب والتوتر وقال الباحثون: "وجدنا أن زيادة اقتران الدماغ الجبهي الجداري مرتبط بإيقاع المعدة، ما يُشير إلى ضعف الصحة النفسية، ويشمل ذلك القلق والاكتئاب والتوتر والرفاهية". وأضافوا "تُقدّر دراستنا اقتران المعدة بالدماغ كعامل في الصحة النفسية، وتقدم أهدافاً جديدة محتملة للتدخلات التي تُعالج الاقتران الشاذ بين الدماغ والجسم".

اقتران المعدة والدماغ والصحة النفسية وتؤكد نتائج بحث هذا الفريق بشكل أكبر على العلاقة بين اقتران المعدة والدماغ والصحة النفسية، كاشفة عن أنماط مرتبطة بارتفاع القلق، وانخفاض المزاج، والتوتر، وضعف الصحة النفسية. وأكدت النتائج أنه من خلال الإشارات الحسية الداخلية لما يُسمى بالإيقاع المعدي، وهو التذبذب الكهربائي الذي تنتجه المعدة بانتظام كوسيلة لتسهيل عملية الهضم، يتم التواصل مع الشبكة الجيبية الجدارية، وهي مجموعة متصلة من مناطق الدماغ تساهم في تنظيم العواطف والعمليات المرتبطة بالانتباه.

ممارسة التنس تقدم 5 فوائد صحية

وكالات تختلف الفوائد الصحية التي يوفرها كل نوع من الرياضات والأنشطة البدنية، ويعتبر التنس رياضة ممتعة وسريعة التورية، تُقدم فوائد بدنية ومعرفية واجتماعية، كما أنها رياضة تُواصل ممارستها مع التقدم في السن. إليك ٥ فوائد صحية لممارسة التنس بانتظام لمدة ساعة أو ساعتين أسبوعياً، وفق تقرير لـ "فري ويل هيلث". ١. طول العمر يمكن أن يُضيف التنس سنوات إلى عمرك، فقد وجدت دراسة رصدية طويلة الأمد أن الذين يمارسون التنس بانتظام يعيشون أطول بعقد تقريباً ممن لا يمارسون الرياضة.

وبينما وجدت الدراسة أن الرُكض وركوب الدراجات والسياسة وكرة الريشة وكرة القدم يُمكن أن تعزز أيضاً طول العمر، إلا أن التنس قدم أكبر الفوائد، ربما لأنه رياضة اجتماعية للغاية. وقد أظهرت أبحاث أن التواصل الاجتماعي مهم لطول العمر. ٢. وظيفة الجهاز العضلي الهيكلي يُساهم ضعف الجهاز العضلي الهيكلي في آلام الظهر، وصعوبة الحركة، وهشاشة العظام، والكسور. وإضافة التنس وتمارين تحمل الوزن الأخرى إلى روتينك البدني تدعم وظيفة الجهاز العضلي الهيكلي وتحسن كثافة العظام. وقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠٢٠ على ٩٠ شخصاً أن الذين يمارسون رياضة التنس بانتظام يتمتعون بوظائف عضلية هيكلية في الجزء العلوي والسفلي من الجسم وقوة قبضة يد أفضل مقارنة بالناشطون الذين لا يمارسونها بانتظام.

٣. تحسين الصحة النفسية أظهرت دراسة حديثة أن رياضة التنس ساعدت طلاب الجامعات على تخفيف أعراض الاكتئاب وبناء علاقات اجتماعية. ولا تُفسر ممارسة التنس نفسها جميع فوائدها الصحية النفسية، فوفق دراسة أجريت عام ٢٠٢٣، فإن صوت كرة التنس الثابت والمهدئ وهي تضرب المضرب يُخفف أيضاً من القلق. ٤. دعم صحة القلب تدعم التمارين الهوائية (الأيروبيك)، بما في ذلك التنس، صحة القلب وتقلل من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، والسكري من النوع ٢. وتتطلب حركات التنس فوائد للقلب والرئة وقدرة خلايا الدم الحمراء على حمل الأكسجين. كما وجدت دراسات أن التنس يساعد النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية على تقليل مخاطر النوبات القلبية والسكتة الدماغية. ٥. الوظائف الإدراكية والذاكرة قد يُحسن التنس من سرعة رد الفعل والوظائف الإدراكية، خاصة بالمقارنة مع رياضات مثل السباحة وركوب الدراجات وتمارين المقاومة. وأظهرت دراسة أجريت حديثاً أن التنس يُعزز الذاكرة العاملة، والمرونة الإدراكية لدى الأطفال الذين مارسوه لأكثر من عام.



الخبز متعدد الحبوب: هل هو صحي فعلاً؟



في المقابل، خبز مصنوع من القمح الكامل يمكن أن يوفر ٤ جرامات من الألياف بالإضافة إلى البروتين، مما يجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول. الألياف مهمة لتنظيم الهضم ومنع الارتفاع السريع في سكر الدم، بينما البروتين يدعم العضلات ويساعد في الإحساس بالامتلاء. كيف تختار الخبز الصحي؟ ينصح خبراء التغذية باتباع هذه الخطوات لاختيار أفضل أنواع الخبز: اختر خبزاً يحتوي على حبوب كاملة ١٠٠٪. تأكد أن يحتوي على ما لا يقل عن ٣ جرامات من الألياف في الشريحة. ابتعد عن الأنواع التي تحتوي على سكر مضاف بكثرة. ابحث عن ختم "الخبز الكاملة" المعتمد، الذي يوضح نسبة الحبوب الكاملة في المنتج. متى يكون خبز الحبوب مفيداً؟ يكون الخبز متعدد الحبوب خياراً ذكياً عندما يُصنع من حبوب كاملة ويُغني ببذور طبيعية مثل بذور الكتان أو الشوفان. لتعزيز الفائدة الغذائية، يمكنك تناوله مع مصادر إضافية من البروتين والألياف، مثل: زبدة الفول السوداني مع شرائح الموز. البيض المسلوق أو الخفوف. شرائح الأفوكادو مع بذور الشيا. البروتين بأنواعه كاللحاح أو الأسماك. لأفضل النتائج، يمكنك إعداد خبز الحبوب في المنزل، مما يتيح لك إضافة أنواع الحبوب الكاملة المفضلة لديك لتعزيز قيمته الغذائية.

وكالات الخبز هو أساس مائدتنا، ومع تعدد أنواعه أصبح اختيار الخيار الصحي أمراً محيراً. يظن الكثيرون أن الخبز متعدد الحبوب هو دائماً الأفضل، لكن الحقيقة ليست كذلك. ولا يمكن الحكم على جميع أنواع الخبز متعدد الحبوب بأنها صحية بالضرورة، ففسر قيمتها يكمن في نوع الحبوب المستخدمة، وهل هي كاملة أم مكروعة. الفرق بين الحبوب الكاملة والمكروعة مصطلح "متعدد الحبوب" يعني ببساطة أن الخبز صُنع من أكثر من نوع من الحبوب (مثل الشوفان، الشعير، أو الذرة)، ولكنه لا يخبرنا عن جودة هذه الحبوب. الحبوب الكاملة: تحتوي على جميع أجزاء الحبة الطبيعية: النخالة والجنين والسويداء. هذه الأجزاء تمنح الخبز الألياف، الفيتامينات، والمعادن التي يحتاجها جسمك. الحبوب المكروعة: تتم معالجتها بإزالة النخالة والجنين، مما يقلل بشكل كبير من محتواها من الألياف والعناصر الغذائية. لذلك، إذا كان الخبز مكتوباً عليه "متعدد الحبوب" ولكنه يعتمد على الدقيق المكرر كمكون أساسي، فلن يكون له فائدة كبيرة لصحتك. القيمة الغذائية وأملته عملية القيمة الغذائية للخبز تعتمد بشكل كبير على مكوناته. على سبيل المثال: نوع خبز يحتوي على دقيق مكرر قد يمنحك جراماً واحداً فقط من الألياف في الشريحة.

هل تطيل مكملات فيتامين (د) العمر الصحي؟



وكالات تشير دراسة حديثة إلى أن مكملات فيتامين "د" قد تساعد في حماية أغشية الكروموسومات التي تُغطي الشخوخة، ما يُنعش الآمال في أن يُحافظ فيتامين "د" على صحتنا لفترة أطول. واكتشف الباحثون أن تناول ٢٠٠٠ وحدة دولية (وحدة دولية، وهي مقياس معياري للفيتامينات) من فيتامين "د" يومياً يُساعد في الحفاظ على التيلوميرات، التي تحمي الحمض النووي من التلف مع كل انقسام للخلايا. تجدد وموت الخلايا وتقع التيلوميرات في نهاية كل كروموسوم من الكروموسومات الـ ٤٦، وتقصّر مع كل عملية نسخ للخلايا. وعندما تصبح قصيرة جداً، لا تستطيع الخلايا الانقسام وتُمتوت في النهاية. وفي هذه الدراسة، التي أُجريت في جامعة أوغوستا الأمريكية، تابع الباحثون ١٠٣١ شخصاً بمتوسط عمر ٦٥ عاماً مدة ٥ سنوات، وقاسوا التيلوميرات الخاصة بهم في البداية، وبعد عامين، وبعد ٤ سنوات. وتناول نصفهم ٢٠٠٠ وحدة دولية من فيتامين د يومياً، بينما تلقى النصف الآخر دواءً وهمياً. تأثير الفيتامين وبحسب "ذا كوفنغتون"، أظهرت النتائج أن التيلوميرات تم الحفاظ عليها في مجموعة فيتامين "د"، مقارنة بالدواء الوهمي. وهذه ليست أول نتيجة واعدة. فقد أفادت دراسات سابقة بفوائد مماثلة، في حين رُبط النظام الغذائي المتوسطي - الغني بالعناصر الغذائية المضادة للالتهابات - أيضاً بطول التيلوميرات. وربط العلماء التيلوميرات الأقصر ببعض أكثر أمراض

الشخوخة المهددة للحياة، بما في ذلك: السرطان، وأمراض القلب، وهشاشة العظام. ويبدو أن أشياء مثل التدخين، والتوتر المزمن، والاكتئاب تُسرّع من تقصير التيلوميرات، كما أن العمليات الالتهابية في الجسم تُسبب ضرراً كبيراً. ما وراء قوة العظام ومن المعروف أن فيتامين "د" ضروري لصحة العظام، إذ يُساعد أجسامنا على امتصاص الكالسيوم. كما يقوي فيتامين "د" أيضاً جهاز المناعة. وقد وجدت أبحاث أن مكملات فيتامين "د" قد تقلل من التهابات الجهاز التنفسي، وخاصة لدى من يعانون من نقصه. وتشير الأبحاث المبكرة إلى أنه قد يساعد في الوقاية من أمراض المناعة الذاتية مثل: التهاب المفاصل الروماتويدي، والذئبة، والتصلب المتعدد، على الرغم من الحاجة إلى المزيد من التجارب. وبما أن الالتهاب يُحق الضرر بالتيلوميرات، فإن التأثيرات المضادة للالتهابات لفيتامين د قد تُفسر دوره الوقائي. جدل حول الجرعة وطبيعياً، لا يوجد اتفاق على الجرعة المناسبة. وقد استخدم باحثو أوغوستا ٢٠٠٠ وحدة دولية يومياً - وهي جرعة أعلى بكثير من الجرعة الموصى بها حالياً وبالبلغة ٦٠٠ وحدة دولية لمن تقل أعمارهم عن ٧٠ عاماً، و٨٠٠ وحدة دولية لكبار السن. مع ذلك، تشير أبحاث أخرى إلى أن ٤٠٠ وحدة دولية فقط قد تساعد في الوقاية من العدوى، مثل نزلات البرد. ويقول الخبراء إن الجرعة المثلى تعتمد على الأرجح على عوامل فردية، بما في ذلك مستويات فيتامين "د" الحالية، والتغذية العامة، وكيفية تفاعل الفيتامين مع العناصر الغذائية الأخرى.

الذكاء الاصطناعي يوقع صحفياً كبرى في فخ المقالات الوهمية



وبعد افتضاح الأمر، نشرت المجلة في أغسطس (آب) ٢٠٢٥، مقال اعتذار أوضحت فيه أنها تعرضت للاحتيال من جانب كاتب مستقل استخدم الذكاء الاصطناعي لإعداد النص بالكامل، مؤكدة أن هذا الأمر شكّل خيبة أمل خاصة كونها مؤسسة تكنولوجية كان من المتوقع أن تكشف مثل هذا التضليل.

المجلة الاقتصادية نشرت أيضاً مقالين لبلاشارد في أبريل (نيسان) الماضي، تناول الأول تجربة العمل عن بعد باعتباره إيجابياً للآباء وسلبياً على المستوى الشخصي، فيما تناول الآخر تجربة إيجاب طفل في سن الخامسة والأربعين، لكن بعد التحقق، حُذفت المقالات واستُبدلت برسالة تؤكد أنها لم تستوف معايير النشر في "بيزنس إنسايدر".

ويمثل هذا التطور ضربة لجهود المؤسسات الإعلامية التي تحاول خفض التكاليف وزيادة الإنتاجية بالاعتماد على الذكاء الاصطناعي، وسط مخاوف من تزايد حالات التضليل وفقدان المصداقية.

وأظهرت دراستان أجريتا في مارس (آذار) وأغسطس (آب) من العام الجاري أن نحو نصف الصحفيين في العالم يستخدمون القدرة على نشر وتشغيل نظام ذكاء اصطناعي لإنتاج المواد الصحفية، وهو ما يعكس تسارعاً في تبني هذه الأدوات، رغم المخاطر المرتبطة بها على معايير المهنة.

«بايدو» تكشف عن منصة حوسبة ذكاء اصطناعي مدعومة برفائق صينية



وكالات كشفت شركة "بايدو" الصينية، الخميس الماضي، عن منصة البنية التحتية للذكاء الاصطناعي Baige ٥.٠، المدعومة بمزيج من أشباه الموصلات، يشمل تلك التي صممها وحدة كولونكسين التابعة لها، لرفع كفاءة نماذج DeepSeek (Parameter) في غضون دقائق. ويُحدد عدد المعلمات في نموذج الذكاء الاصطناعي حجم وتعقيد استخدامه.

وتصمم وحدة Kunlunxin التابعة لشركة Baidu الدوائر المتكاملة (Integrated Circuits) لمنافسة تلك التي تنتجها شركة Nvidia الأميركية العملاقة في مجال أشباه الموصلات، ومنافستها في البر الرئيسي الصيني، بما في ذلك Cambricon Technologies، وHiSilicon، وشركة Huawei.

وأعلنت شركة Kunlunxin الأسبوع الماضي، فوزها بطلبات شرائح بقيمة تزيد عن مليار يوان (١٣٩ مليون دولار أميركي) لمشروع الذكاء الاصطناعي لشركة الاتصالات الملوكة للدولة «تشاينا موبايل»، حسبما نقلت «رويترز».

وفي الوقت نفسه، أعلنت شركة Cambricon، الثلاثاء الماضي، زيادة في الإيرادات في النصف الأول من عام ٢٠٢٥ على خلفية «التوسع المستمر في السوق والدعم النشط لتطبيقات الذكاء الاصطناعي»، وفق تقرير أرباح الشركة.

ويأتي إطلاق Kunlunxin Super Node على منصة Baige في الوقت الذي تتبنى فيه المزيد من الشركات الصينية الشرائح المحلية لتشغيل مشاريع تطوير الذكاء الاصطناعي. وقد تلقى هذا الاتجاه دفعة كبيرة الأسبوع الماضي، عندما أشارت شركة DeepSeek ومقرها هانجتشو في منشور غامض من سطر واحد على «وي تشات»، إلى أن شرائح الذكاء الاصطناعي الصينية من الجيل التالي مستعد قريباً.

وكالات كشفت شركة "بايدو" الصينية، الخميس الماضي، عن منصة البنية التحتية للذكاء الاصطناعي Baige ٥.٠، المدعومة بمزيج من أشباه الموصلات، يشمل تلك التي صممها وحدة كولونكسين التابعة لها، لرفع كفاءة نماذج DeepSeek (Parameter) في غضون دقائق. ويُحدد عدد المعلمات في نموذج الذكاء الاصطناعي حجم وتعقيد استخدامه.

وتصمم وحدة Kunlunxin التابعة لشركة Baidu الدوائر المتكاملة (Integrated Circuits) لمنافسة تلك التي تنتجها شركة Nvidia الأميركية العملاقة في مجال أشباه الموصلات، ومنافستها في البر الرئيسي الصيني، بما في ذلك Cambricon Technologies، وHiSilicon، وشركة Huawei.

وأعلنت شركة Kunlunxin الأسبوع الماضي، فوزها بطلبات شرائح بقيمة تزيد عن مليار يوان (١٣٩ مليون دولار أميركي) لمشروع الذكاء الاصطناعي لشركة الاتصالات الملوكة للدولة «تشاينا موبايل»، حسبما نقلت «رويترز».

وفي الوقت نفسه، أعلنت شركة Cambricon، الثلاثاء الماضي، زيادة في الإيرادات في النصف الأول من عام ٢٠٢٥ على خلفية «التوسع المستمر في السوق والدعم النشط لتطبيقات الذكاء الاصطناعي»، وفق تقرير أرباح الشركة.

ويأتي إطلاق Kunlunxin Super Node على منصة Baige في الوقت الذي تتبنى فيه المزيد من الشركات الصينية الشرائح المحلية لتشغيل مشاريع تطوير الذكاء الاصطناعي. وقد تلقى هذا الاتجاه دفعة كبيرة الأسبوع الماضي، عندما أشارت شركة DeepSeek ومقرها هانجتشو في منشور غامض من سطر واحد على «وي تشات»، إلى أن شرائح الذكاء الاصطناعي الصينية من الجيل التالي مستعد قريباً.

من الشاشة إلى الواقع.. تقنية تسمح لك بالدخول إلى الفيديو



وتتخلص هذه التقنية من الشبكات المضلعة التقليدية، وتمتلك كل نقطة من هذه النقاط خصائص معينة لتحديد مكانها ولونها ومدى شفافيتها وحجمها وشكلها واتجاهها.

وعند دمج الملايين من هذه النقاط، تحصل على صورة أكثر تفصيلاً لجسم ثلاثي الأبعاد توضح أيضاً كيف يبدو من أي زاوية معينة، وذلك بفضل كل هذه البيانات الإضافية.

وباستخدام هذه النقاط، يمكن تمثيل المشهد بشكل واقعي وديق. وتحاكى هذه التقنية طريقة عمل الكاميرا، حيث تدمج ألوان النقاط الموجودة في مسار الرؤية لإنشاء الصورة النهائية.

وقد أحدثت «النثر الغاوسي الثلاثي الأبعاد» ثورة في سرعة عرض المشاهد الثابتة، حيث مكنت من تحقيق عرض في الوقت الفعلي بجودة عالية، متجاوزة بذلك القيود التي كانت تواجهها تقنيات سابقة.

ويأتي الابتكار الحقيقي لتقنية «النثر الغاوسي الرباعي الأبعاد»، في إضافة البعد الرابع، وهو الزمن.

وتحلل هذه التقنية الفيديو الثلاثي الأبعاد المدخل، حيث تفك الخوارزمية تشفير الفيديو إطاراً تلو الآخر لاستخراج بيانات العمق والحركة.

ويجري توليد الملايين من «النقاط الغاوسية» بناءً على البيانات الجمعة، وتمثل كل نقطة جزءاً من المشهد، وتتضمن بيانات عن لونها، وشكلها، وموضعها، بالإضافة إلى كيفية تغير هذه البيانات بمرور الزمن.

وتعيد التقنية بناء المشهد في صورة مشهد رباعي الأبعاد، حيث يضاف عنصر الزمن لإنشاء تأثيرات حركية طبيعية.

وتستخدم الشبكات العصبونية المتقدمة لتقدير خريطة العمق وحركة العناصر في المشهد وربط البيانات الزمانية والمكانية للنقاط، مما يسمح بتوقع وتوليد إطارات جديدة من زوايا مختلفة وفي أزمنة مختلفة. ويستخدم محرك «بلاي كانفاس»، المعروف بدعمه للرسومات في المتصفحات دون الحاجة إلى قبل. ويفضل اعتمادها على محرك «بلاي كانفاس»، تصبح هذه التقنية قابلة للاستخدام على نطاق واسع دون الحاجة إلى أجهزة متخصصة.

ومع استمرار تطور هذه التقنيات، قد تصبح المشاهدة الرباعية الأبعاد جزءاً أساسياً من كيفية استهلاكنا للمحتوى الرقمي، سواء في الإعلام أو الترفيه أو المجالات المهنية، مما يعيد تعريف مفهوم المشاهدة التفاعلية بشكل كامل.

وتتخلص هذه التقنية من الشبكات المضلعة التقليدية، وتمتلك كل نقطة من هذه النقاط خصائص معينة لتحديد مكانها ولونها ومدى شفافيتها وحجمها وشكلها واتجاهها.

وعند دمج الملايين من هذه النقاط، تحصل على صورة أكثر تفصيلاً لجسم ثلاثي الأبعاد توضح أيضاً كيف يبدو من أي زاوية معينة، وذلك بفضل كل هذه البيانات الإضافية.

وباستخدام هذه النقاط، يمكن تمثيل المشهد بشكل واقعي وديق. وتحاكى هذه التقنية طريقة عمل الكاميرا، حيث تدمج ألوان النقاط الموجودة في مسار الرؤية لإنشاء الصورة النهائية.

وقد أحدثت «النثر الغاوسي الثلاثي الأبعاد» ثورة في سرعة عرض المشاهد الثابتة، حيث مكنت من تحقيق عرض في الوقت الفعلي بجودة عالية، متجاوزة بذلك القيود التي كانت تواجهها تقنيات سابقة.

ويأتي الابتكار الحقيقي لتقنية «النثر الغاوسي الرباعي الأبعاد»، في إضافة البعد الرابع، وهو الزمن.

وتحلل هذه التقنية الفيديو الثلاثي الأبعاد المدخل، حيث تفك الخوارزمية تشفير الفيديو إطاراً تلو الآخر لاستخراج بيانات العمق والحركة.

ويجري توليد الملايين من «النقاط الغاوسية» بناءً على البيانات الجمعة، وتمثل كل نقطة جزءاً من المشهد، وتتضمن بيانات عن لونها، وشكلها، وموضعها، بالإضافة إلى كيفية تغير هذه البيانات بمرور الزمن.

وتعيد التقنية بناء المشهد في صورة مشهد رباعي الأبعاد، حيث يضاف عنصر الزمن لإنشاء تأثيرات حركية طبيعية.

وتستخدم الشبكات العصبونية المتقدمة لتقدير خريطة العمق وحركة العناصر في المشهد وربط البيانات الزمانية والمكانية للنقاط، مما يسمح بتوقع وتوليد إطارات جديدة من زوايا مختلفة وفي أزمنة مختلفة. ويستخدم محرك «بلاي كانفاس»، المعروف بدعمه للرسومات في المتصفحات دون الحاجة إلى قبل. ويفضل اعتمادها على محرك «بلاي كانفاس»، تصبح هذه التقنية قابلة للاستخدام على نطاق واسع دون الحاجة إلى أجهزة متخصصة.

ومع استمرار تطور هذه التقنيات، قد تصبح المشاهدة الرباعية الأبعاد جزءاً أساسياً من كيفية استهلاكنا للمحتوى الرقمي، سواء في الإعلام أو الترفيه أو المجالات المهنية، مما يعيد تعريف مفهوم المشاهدة التفاعلية بشكل كامل.

وتتخلص هذه التقنية من الشبكات المضلعة التقليدية، وتمتلك كل نقطة من هذه النقاط خصائص معينة لتحديد مكانها ولونها ومدى شفافيتها وحجمها وشكلها واتجاهها.

وعند دمج الملايين من هذه النقاط، تحصل على صورة أكثر تفصيلاً لجسم ثلاثي الأبعاد توضح أيضاً كيف يبدو من أي زاوية معينة، وذلك بفضل كل هذه البيانات الإضافية.

وباستخدام هذه النقاط، يمكن تمثيل المشهد بشكل واقعي وديق. وتحاكى هذه التقنية طريقة عمل الكاميرا، حيث تدمج ألوان النقاط الموجودة في مسار الرؤية لإنشاء الصورة النهائية.

وقد أحدثت «النثر الغاوسي الثلاثي الأبعاد» ثورة في سرعة عرض المشاهد الثابتة، حيث مكنت من تحقيق عرض في الوقت الفعلي بجودة عالية، متجاوزة بذلك القيود التي كانت تواجهها تقنيات سابقة.

ويأتي الابتكار الحقيقي لتقنية «النثر الغاوسي الرباعي الأبعاد»، في إضافة البعد الرابع، وهو الزمن.

وتحلل هذه التقنية الفيديو الثلاثي الأبعاد المدخل، حيث تفك الخوارزمية تشفير الفيديو إطاراً تلو الآخر لاستخراج بيانات العمق والحركة.

ويجري توليد الملايين من «النقاط الغاوسية» بناءً على البيانات الجمعة، وتمثل كل نقطة جزءاً من المشهد، وتتضمن بيانات عن لونها، وشكلها، وموضعها، بالإضافة إلى كيفية تغير هذه البيانات بمرور الزمن.

وتعيد التقنية بناء المشهد في صورة مشهد رباعي الأبعاد، حيث يضاف عنصر الزمن لإنشاء تأثيرات حركية طبيعية.

وتستخدم الشبكات العصبونية المتقدمة لتقدير خريطة العمق وحركة العناصر في المشهد وربط البيانات الزمانية والمكانية للنقاط، مما يسمح بتوقع وتوليد إطارات جديدة من زوايا مختلفة وفي أزمنة مختلفة. ويستخدم محرك «بلاي كانفاس»، المعروف بدعمه للرسومات في المتصفحات دون الحاجة إلى قبل. ويفضل اعتمادها على محرك «بلاي كانفاس»، تصبح هذه التقنية قابلة للاستخدام على نطاق واسع دون الحاجة إلى أجهزة متخصصة.

ومع استمرار تطور هذه التقنيات، قد تصبح المشاهدة الرباعية الأبعاد جزءاً أساسياً من كيفية استهلاكنا للمحتوى الرقمي، سواء في الإعلام أو الترفيه أو المجالات المهنية، مما يعيد تعريف مفهوم المشاهدة التفاعلية بشكل كامل.

وكالات في عصر يتسارع فيه تطور الذكاء الاصطناعي وتقنيات معالجة الصور، تبرز شركة "فور دي في إيه آي" (FDV AI) الصينية بتقنية مبتكرة تحدث تحولاً جذرياً في عالم المحتوى المرئي.

وتعد هذه التقنية المسماة "النثر الغاوسي الرباعي الأبعاد" (4D Gaussian Splatting) بإعادة تعريف مفهوم المشاهد الديناميكية عبر تحويل أي فيديو عادي ثنائي الأبعاد إلى مشهد رباعي الأبعاد غامر.

ويتيح هذا الأمر للمشاهد التجول في المشهد بزوايا متعددة كما لو كان جزءاً منه، مما يفتح آفاقاً جديدة في مجالات الترفيه، والتعليم، وحتى الصحافة الرقمية.

وتعتمد هذه التقنية على محرك "بلاي كانفاس" (PlayCanvas) لتمثيل المشاهد الديناميكية بطريقة ثلاثية الأبعاد مع إضافة بعد الزمن لخلق تأثيرات حركية واقعية.

وفي هذا الموضوع، نقوض في أعماق هذه التقنية الواعدة، ونكتشف أهميتها، وآلية عملها، وكيفية توظيفها لإحياء المشاهد بعد جديد.

عصر جديد للمحتوى المرئي الغامر

شهد المحتوى المرئي تحولات جذرية عبر العقود الماضية، بدءاً من الصور الثابتة، مروراً بالفيديو الثنائي الأبعاد الذي أصبح جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية.

ومع ذلك، فإن هذه الأشكال التقليدية تقترض قيوداً على تفاعل المشاهد، حيث يظل المنظور ثابتاً وغير قابل للاستكشاف بحرية.

ويعد هذا البعد من قدرة الجمهور على الانغماس الكامل في المشهد، ويجعل التجربة أقرب إلى المشاهدة الطبيعية.

وفي ظل التطورات المتسارعة لتزايد الحاجة إلى تجارب أكثر انغماساً وتفاعلية، تتجاوز مجرد المشاهدة السلبية وتسمح للمستخدمين بأن يصبحوا جزءاً من المحتوى نفسه.

وفي هذا السياق، تبرز تقنية "النثر الغاوسي الرباعي الأبعاد" كقوة نوعية، واعدة بإعادة تعريف تجربة المحتوى المرئي من خلال تحويل المشاهد الديناميكية إلى عوالم غامرة قابلة للاستكشاف والتحكم.

ما هي تقنية "النثر الغاوسي الرباعي الأبعاد"؟

من أجل فهم تقنية "النثر الغاوسي الرباعي الأبعاد"، يجب أولاً استيعاب تقنية "النثر الغاوسي الثلاثي الأبعاد" (3D Gaussian Splatting).

وتستخدم هذه التقنية لتمثيل المشاهد الثلاثية الأبعاد، حيث لا تبني النماذج من الأشكال الهندسية التقليدية، مثل المثلثات، بل من ملايين "النقاط الغاوسية" (Gaussian blobs).

وتعد هذه النقاط في الأساس نقاط بيانات صغيرة، شبه شفافة، وذات شكل بيضاوي، تحمل معلومات عن الموضع واللون والشفافية.

وتجمع هذه النقاط وتعرض لإنشاء تمثيل واقعي للغاية للمشاهد، مما يحسن بشكل كبير جودة التصوير في النماذج ثلاثية الأبعاد. ويتيح حسابات نظمية أكثر اكتمالاً وتفصيلاً.

مراجعة شاملة لهاتف جوجل Pixel 10 Pro XL الجديد



رئيسية لنظام التشغيل وتحديثات أمنية لمدة سبع قذرها سنوات.

مزايا الذكاء الاصطناعي يدعم هاتف Pixel ١٠ Pro XL جميع مزايا الذكاء الاصطناعي المتوفرة في سلسلة Pixel ٩ التي أطلقت العام الماضي، كما يأتي مع مجموعة من المزايا الذكية الجديدة، أبرزها: Magic Cue: تقدم اقتراحات سياقية مباشرة في أثناء إجراء المحادثات.

Daily Hub: وهو مركز جديد يعرض ملخصاً يومياً مولداً بالذكاء الاصطناعي. يعرض توقعات عن حالة الطقس، يليها جدول المواعيد من تطبيق التقويم، والتذكيرات المستخرجة من Gmail و Keep، بالإضافة إلى عرض مقالات ومقاطع فيديو مقترحة من يوتيوب.

تطبيق اليوميات (Journal): هو تطبيق جديد يسمح للمستخدمين بتدوين المذكرات ويفضل دعمه الذكاء الاصطناعي، يمكنه اقتراح صور مرتبطة بالمحتوى في أثناء الكتابة، كما يصف المذكرات تلقائياً وفق الموضوعات.

الكاميرا

يضم Pixel ١٠ Pro XL كاميرا خلفية احترافية ثلاثية العدسات تأتي بالوصف التالي: عدسة رئيسية بدقة قدرها ٥٠ ميجابكسل. عدسة فائقة الاتساع بدقة قدرها ٤٨ ميجابكسل. عدسة مقربة بدقة قدرها ٤٨ ميجابكسل.

رئيسية لنظام التشغيل وتحديثات أمنية لمدة سبع قذرها سنوات.

مزايا الذكاء الاصطناعي يدعم هاتف Pixel ١٠ Pro XL جميع مزايا الذكاء الاصطناعي المتوفرة في سلسلة Pixel ٩ التي أطلقت العام الماضي، كما يأتي مع مجموعة من المزايا الذكية الجديدة، أبرزها: Magic Cue: تقدم اقتراحات سياقية مباشرة في أثناء إجراء المحادثات.

Daily Hub: وهو مركز جديد يعرض ملخصاً يومياً مولداً بالذكاء الاصطناعي. يعرض توقعات عن حالة الطقس، يليها جدول المواعيد من تطبيق التقويم، والتذكيرات المستخرجة من Gmail و Keep، بالإضافة إلى عرض مقالات ومقاطع فيديو مقترحة من يوتيوب.

تطبيق اليوميات (Journal): هو تطبيق جديد يسمح للمستخدمين بتدوين المذكرات ويفضل دعمه الذكاء الاصطناعي، يمكنه اقتراح صور مرتبطة بالمحتوى في أثناء الكتابة، كما يصف المذكرات تلقائياً وفق الموضوعات.

الكاميرا

يضم Pixel ١٠ Pro XL كاميرا خلفية احترافية ثلاثية العدسات تأتي بالوصف التالي: عدسة رئيسية بدقة قدرها ٥٠ ميجابكسل. عدسة فائقة الاتساع بدقة قدرها ٤٨ ميجابكسل. عدسة مقربة بدقة قدرها ٤٨ ميجابكسل.

رئيسية لنظام التشغيل وتحديثات أمنية لمدة سبع قذرها سنوات.

مزايا الذكاء الاصطناعي يدعم هاتف Pixel ١٠ Pro XL جميع مزايا الذكاء الاصطناعي المتوفرة في سلسلة Pixel ٩ التي أطلقت العام الماضي، كما يأتي مع مجموعة من المزايا الذكية الجديدة، أبرزها: Magic Cue: تقدم اقتراحات سياقية مباشرة في أثناء إجراء المحادثات.

Daily Hub: وهو مركز جديد يعرض ملخصاً يومياً مولداً بالذكاء الاصطناعي. يعرض توقعات عن حالة الطقس، يليها جدول المواعيد من تطبيق التقويم، والتذكيرات المستخرجة من Gmail و Keep، بالإضافة إلى عرض مقالات ومقاطع فيديو مقترحة من يوتيوب.

تطبيق اليوميات (Journal): هو تطبيق جديد يسمح للمستخدمين بتدوين المذكرات ويفضل دعمه الذكاء الاصطناعي، يمكنه اقتراح صور مرتبطة بالمحتوى في أثناء الكتابة، كما يصف المذكرات تلقائياً وفق الموضوعات.

الكاميرا

يضم Pixel ١٠ Pro XL كاميرا خلفية احترافية ثلاثية العدسات تأتي بالوصف التالي: عدسة رئيسية بدقة قدرها ٥٠ ميجابكسل. عدسة فائقة الاتساع بدقة قدرها ٤٨ ميجابكسل. عدسة مقربة بدقة قدرها ٤٨ ميجابكسل.

وكالات أطلقت جوجل آخرًا هاتف Pixel ١٠ Pro XL في الأسواق العالمية، وهو الطراز الأكبر والأكثر تطوراً ضمن سلسلة Pixel ١٠. ويتمتع بمواصفات قوية، ويتميز بشاشة كبيرة، وكاميرات متطورة، كما يتمتع بأداء قوي وتجربة استخدام سلسة ومدعومة بالذكاء الاصطناعي.

في هذا المقال، سنقدم مراجعة شاملة لهاتف جوجل Pixel ١٠ Pro XL الجديد لتتعرف على مواصفاته وأبرز مزاياه:

يأتي هاتف Pixel ١٠ Pro XL بتصميم أنيق يشبه الطراز السابق، ويتميز بيهكله الكبير الحجم: إذ تبلغ أبعاده ١٦٢,٨ × ٧٦,٦ × ٨,٥ ملم، ووزن ٢٣٢ جراماً.

يدعم الهاتف معيار IP٦٨ مقاومة الماء والغبار: مما يعني أنه يتحمل الغمر في الماء حتى عمق يصل إلى متر ونصف المتر لمدة تصل إلى نصف ساعة، ويمكن استخدامه بأمان عند الشاطئ أو حوض السباحة.

يتوفر هاتف جوجل بأربعة ألوان، هي: الأبيض (Porcelain) والأخضر (Jade)، والرمادي (Moonstone) والأسود (Obsidian).

وفيما يتعلق بمواصفات الشاشة، يضم الهاتف شاشة Super Actua OLED بقياس قدره ٦,٨ بوصة، تقدم ألواناً زاهية وبتبايناً ممتازاً. وتتمتع بسطوع يصل إلى ٣٣٠٠ شمعة في المتر المربع، وتدعم معدل تحديث يصل إلى ١٢٠ هرتزاً.

المعالج والأداء:

يحمل هاتف Pixel ١٠ Pro XL بمعالج Tensor G٥ الجديد، وهو معالج ثنائي النوى ومصنّع بتقنية تبلغ ٣ نانومتر، ويأتي مع ذاكرة وصول عشوائي بسعة قدرها ١٦ جيجابايت.

يأتي هذا المعالج معززاً بقدرات الذكاء الاصطناعي مع تحسينات في الأداء مقارنة بالإصدار السابق، لكنه يخسر في اختبارات الأداء المعيارية (benchmarks) أمام Snapdragon ٨ Elite من كوالكوم، ومعالجات A-series من آبل.

وفيما يتعلق بالأداء اليومي، فهو سلس وسريع، كما يقدم الهاتف أداءً جيداً عند استخدام التطبيقات الثقيلة والألعاب. ويحمل هاتف Pixel ١٠ Pro XL بنظام أندرويد ١٦، وسيحصل على تحديثات

وكالات

ما سبب ضبابية الرؤية في الصباح؟



وكالات
يعاني كثير من الناس من ضبابية الرؤية في إحدى العينين أو كليهما صباحاً، وفي معظم الحالات تعود الرؤية واضحة بعد الرمش أو فرك العينين. وقد يحدث هذا كل صباح أو بشكل متقطع.
وفي هذا التقرير من "هيلث لاين"، عرض للأسباب المحتملة للحالة، وكيفية التعامل معها:
جفاف الدموع
ترطب الدموع العينين وتغذيها وتحميها. ويستمر إنتاج الدموع حتى أثناء النوم.
ومع ذلك، قد تدمع العينان أحياناً في الليل لأسباب عديدة، وقد تجف "الدموع" على سطحهما، ما يُسبب ضبابية الرؤية في الصباح.
ويُمكن للرمش بضع مرات بعد الاستيقاظ أن يُعيد ترطيب القرنية ويزيل الضبابية.
حساسية العين
قد تسبب الحساسية حكة وتورماً وسيلاً للدموع في العينين، إضافة إلى جفافهما، ما قد يؤدي إلى عدم وضوح الرؤية بعد الاستيقاظ.
إذا كنت تعاني من تفاقم حساسية العين في الصباح، فقد تكون المشكلة بسبب عث الغبار، أو وبر الحيوانات الأليفة في غرفة نومك. وقد تكون لديك حساسية تجاه المنظفات المستخدمة في غسل الفراش.
النوم على الوجه
يمكن أن يسبب النوم ووجهك لأسفل متلازمة الجفن المترهل، وهي حالة يفقد فيها الجفن العلوي مرونته.
وقد يؤدي هذا إلى عدم وضوح الرؤية في الصباح، إضافة إلى الدموع وحرقان العين. وتحدث متلازمة الجفن المترهل لأي شخص، ولكنها أكثر شيوعاً لدى الرجال الذين يعانون

من مشاكل سكر الدم
قد يكون ارتفاع أو انخفاض سكر الدم بشكل كبير السبب الكامن وراء ضبابية الرؤية الصباحية. في هذه الحالة، ستظهر أعراض أخرى مثل الدوخة والضعف.
مشاكل الغدد الدهنية
في بعض الأحيان، تنتج الغدد الدهنية الصغيرة المحيطة بالعينين، والتي تُسمى غدد ميبوميوس، كميات كبيرة من الزيت والدموع أثناء النوم. وقد يؤدي هذا إلى تهيج العين وضبابية الرؤية في الصباح.
النوم تحت مروحة: قد يوفر النوم تحت مروحة درجة حرارة الغرفة المثالية ليلاً. ومع ذلك، قد يُجفف النوم بها بشرتك وعينيك، حتى مع إغلاق جفونك. وقد يُسبب هذا حكة وتهيجاً وضبابية في الرؤية.

تصنيف الشعر يهدد الرئتين بمليارات الجسيمات النانوية



وكالات
يُحوّل الروتين المعتاد لحماية الشعر من أضرار الحرارة الحام إلى منطقة انبعاثات خطيرة، حيث اكتشف العلماء أن تصفيف الشعر لمدة ١٠-٢٠ دقيقة فقط باستخدام منتجات شائعة يؤدي إلى استنشاق حوالي ١٠ مليارات جسيم فائق الدقة مباشرة إلى الرئتين، وهو ما يشبه الوقوف بجانب طريق مزدحم في ساعة الذروة أو تدخين عدة سجائر، وفقاً لما نشره موقع "نيو أطلس" New Atlas نقلاً عن دورية Environmental Science & Technology، وكشف باحثو "جامعة بيردو" الأميركية ما يحدث بالضبط عندما تلامس منتجات تصفيف الشعر الحرارة، مقدمين أول دليل كمي على أن روتين العناية بالشعر اليومي يُمكن أن يكون مصدرًا مهمًا للانبعاثات الجسيمات النانوية الداخلية (أو بشكل أكثر تحديداً، الجسيمات فائقة الدقة).
أجرى العلماء تجارب متحكم بها في منزل صغير مصمم خصيصاً لهذا الغرض، يعرف باسم "دليل تصميم بيردو صفر الطاقة للمهندسين ZEDGE"، بهدف إعادة خلق ظروف واقعية لاختبار هذه الملوثات. وشارك في الدراسة ثلاثة منطوعين للقيام بـ ٧ روتينات تصفيف شعر عادية باستخدام المنتجات والأدوات التي سيستخدمونها. وبخاذاً وسبروم وكريمات استخدم المشاركون منتجات تصفيف الشعر الخاصة بهم - بخاذاً وكريمات سبروم ومستحضرات حماية تُطبق عادةً قبل أو أثناء المعالجة الحرارية - واستخدموا أدوات بما يشمل مكواة فرد الشعر ومكواة تجعيد الشعر ومجففات الشعر، حيث شكلت مكواة فرد الشعر الجزء الأكبر من الجلسات. تم ضبط درجات حرارة الأدوات على مستويات شائعة الاستخدام، تتراوح من ١٥٠ درجة مئوية إلى ٢٣٠ درجة مئوية، في حين لم يتم تسمية المنتجات، فإن الأمر يتعلق أكثر بما تحتويه.
وخلال روتين تصفيف شعر، يستغرق من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة، قام الباحثون بقياس جودة الهواء باستمرار باستخدام أجهزة قياس جودة جسيمات الحركة الماسحة SMPS وعدادات جسيمات التكثيف CPC، والتي يمكنها اكتشاف وحساب الجسيمات التي يصل حجمها إلى بضعة نانومتر فقط.
بعدئذٍ استُخدمت تقنية كروماتوغرافيا الغاز ومطياف الكتلة لتحديد التركيب الكيميائي لهذه الانبعاثات. ووجد الباحثون أن الجسيمات النانوية المنبعثة، نتيجة التسخين، تتكون في معظمها من مركبات عضوية متطايرة مكثفة VOC. وكانت نسبة كبيرة منها عبارة عن سيلوكسانات ميثيل حلقيّة متطايرة CVMS، وخاصةً ديكاميثيل سيكلوبنتاسيلوكسان D5، وهو سيليكون يُستخدم عادةً في تركيبات العناية بالشعر التي تُعزز نعومتها ولمعانها. وعند التسخين، تتبخر هذه السيلوكسانات وتتكثف إلى جزيئات دقيقة للغاية، تطفو في الهواء مباشرةً، ويمكن استنشاقها بسهولة. تراوحت كمية التعرض المقدرة لـ D5 عن طريق الاستنشاق بين ١ و ١٧ ملغ لكل جلسة تصفيف، ورغم أن هذه الكمية قد لا تبدو كبيرة، إلا أن السر يكمن في وجودها على شكل جسيمات، بالإضافة إلى تواتر التعرض لها.
ويُحلّل تسخين منتجات الشعر مركبات السيليكون، مثل D5، إلى جزيئات فائقة الدقة يقل حجمها عن ١٠٠ نانومتر، مما يجعلها مثالية للوصول إلى أعماق أجزاء الرئتين وحتى دخول مجرى الدم، كما أن لهذه المركبات القدرة على التراكم (التراكم الحيوي) في جسم الإنسان. وفيما يتعلق بما ينتهي به الطاف في الرئتين، فإن جلسة تصفيف شعر مدتها ٢٠ دقيقة يمكن أن تُطلق أعداداً من الجزيئات تُعادل تدخين عدة سجائر.
مليارات الجسيمات النانوية
وقال الباحث الرئيسي نصرت جونج، الأستاذ المساعد في كلية لايلاز للهندسة المدنية والإنشائية بـ "جامعة بيردو" الأميركية: "إنه أمر مُقلق للغاية. لقد كان عدد الجسيمات النانوية المستنشقة من استخدام منتجات العناية بالشعر التقليدية المباعّة في المتاجر أكبر بكثير من التوقعات". وخلال ٢١ جلسة، أُطلق روتين تصفيف شعر مدته ١٠-٢٠ دقيقة عشرات الملايين من الجسيمات فائقة الدقة لكل سنتيمتر مكعب من الهواء، حيث استنشقت مصفف الشعر حوالي ١٠ مليارات. وصرح جيانغوي ليو، الباحث في مرحلة الدكتوراه: "كان تكوين الجسيمات النانوية في الغلاف الجوي سريع الاستجابة لهذه التطبيقات الحرارية". وأضاف أن "الحرارة هي العامل الرئيسي.. فالسيلوكسانات الحلقيّة وغيرها من المكونات منخفضة التطاير، وتتشكل نواة، وتنمو لتشكّل جسيمات نانوية جديدة،

ماء القرنفل: هل هو فعال في تنظيم سكر الدم؟

وكالات
كشفت دراسة حديثة نُشرت في مجلة التغذية أن تناول بيضة واحدة أسبوعياً قد يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بمرض الزهايمر. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يتناولون البيض بانتظام انخفض لديهم خطر التدهور المعرفي بنسبة ٥٠٪ تقريباً مقارنةً بمن لا يتناولونه.
كيف يساعد البيض في الحماية من مرض الزهايمر؟
يُعزز البيض صحة الدماغ بفضل احتوائه على عناصر غذائية أساسية تحمي خلايا المخ وتدعم الوظائف الإدراكية:
الكولين: ضروري لإنتاج النواقل العصبية التي تدعم الذاكرة والتعلم.
اللوتين: أحد مضادات الأكسدة التي تقلل الالتهاب والإجهاد التأكسدي في الدماغ.
البروتين: يدعم إصلاح خلايا المخ واستقلاب الطاقة.
النتائج الرئيسية للدراسة

لاحظ الباحثون وجود رابط قوي بين استهلاك البيض باعتدال وانخفاض خطر الإصابة بالزهايمر، حيث كان تناول بيضة واحدة أسبوعياً مرتبطاً بانخفاض المخاطر بنسبة ٥٠٪ تقريباً. كما أظهر مستهلكو البيض نتائج معرفية أفضل في اختبارات الذاكرة والانتباه، وكان التأثير الوقائي أكثر وضوحاً لدى كبار السن الذين لم تظهر عليهم أي علامات سابقة للخرف.
لماذا الاعتدال مهم؟

رغم أن البيض مفيد، يحذر الباحثون من الإفراط في تناوله، وخاصةً في الأنظمة الغذائية الغنية بالكوليسترول، فقد يُفقد هذا الإفراط فوائده. وتُشدّد الدراسة على أن تناول بيضة إلى ثلاث بيضات أسبوعياً قد يكون الأفضل لصحة الدماغ. تُعزز هذه النتائج فكرة أن الخيارات الغذائية اليومية تؤثر على صحة الدماغ على المدى الطويل. لذلك، فإن إضافة البيض إلى نظامك الغذائي الأسبوعي تُعد خطوة بسيطة وفعالة للوقاية من الزهايمر. ويوصي الخبراء بدمج البيض مع نظام غذائي متوازن غني بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة، بالإضافة إلى ممارسة النشاط البدني بانتظام لتحقيق أفضل تأثير وقائي.



هل يؤدي تخطي وجبة الإفطار إلى ارتفاع ضغط الدم؟



وكالات
بينما قد يبدو تخطي وجبة الإفطار وسيلة بسيطة لتوفير الوقت أو لتقليل تناول السعرات الحرارية، تشير الأبحاث إلى أنه قد يكون له آثار خفية على صحتك، وخاصةً على ضغط الدم. تُظهر الدراسات أن البالغين الذين يتجاهلون وجبة الإفطار بانتظام يواجهون خطراً أكبر للإصابة بارتفاع ضغط الدم، وهو عامل خطر رئيسي لأمراض القلب والسكتة الدماغية.

كما يرتبط تخطي وجبة الإفطار أيضاً بانخفاض مستويات الطاقة، واضطراب التمثيل الغذائي، واتباع أنماط غذائية غير صحية في وقت لاحق من اليوم. وهذا يُبرز أهمية تناول وجبة إفطار متوازنة في الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية بشكل عام.
راجعت دراسة نُشرت في المجلة الدولية لارتفاع ضغط الدم بيانات أكثر من ١٤,٠٠٠ بالغ تحديداً ما إذا كان تخطي وجبة الإفطار مرتبطاً بارتفاع ضغط الدم، وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يتجاهلون وجبة الإفطار بانتظام لديهم احتمالية أعلى للإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة ٢٠٪ تقريباً مقارنةً بمن يتناولونها. كما لوحظ هذا الارتباط لدى فئات مختلفة من الناس في بلدان مختلفة، حتى مع مراعاة عوامل مثل الوزن.

ارتفاع ضغط الدم، الذي يطلق عليه غالباً "القاتل الصامت"، قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية ومشكلات الكلى إذا ترك دون علاج. ورغم أن تخطي وجبة الإفطار قد يبدو مجرد عادة بسيطة، إلا أن هذه الدراسة تشير إلى آثاره طويلة المدى على صحة القلب. لذلك فإن بدء اليوم بوجبة إفطار متوازنة قد يساعد في الحفاظ على استقرار ضغط الدم، ودعم مستويات الطاقة، وتشجيع اتباع أنماط غذائية صحية طوال اليوم. فيما يلي تأثير تخطي وجبة الإفطار على ضغط الدم:

الهرمونات والكورتيزول: قد يؤدي تفويت وجبة الإفطار إلى اضطراب إيقاع الكورتيزول، وهو هرمون التوتر. وفي حال تفويت الوجبة، قد ترتفع مستويات الكورتيزول في وقت لاحق، مما قد يرفع ضغط الدم.

نسبة السكر في الدم واستجابة الأنسولين: قد يُضعف عدم تناول وجبة الإفطار حساسية الأنسولين، ويؤدي إلى ارتفاع مفاجئ في سكر الدم في الوجبات اللاحقة. وارتفاع السكر المتكرر قد يسبب تصلب الأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم.

الإفراط في تناول الطعام: عند تخطي وجبة الإفطار، قد يؤدي الجوع لاحقاً إلى الإفراط في تناول الطعام أو تناول وجبات خفيفة غير صحية غنية بالملح والسكر، مما يرفع ضغط الدم مع الوقت.

مخاطر نمط الحياة المتجمعة: غالباً ما يكون لدى الأشخاص الذين يتجاهلون وجبة الإفطار عوامل خطر أخرى مثل سوء التغذية، وزيادة الوزن، وأنماط الحياة غير النشطة. وهذه العوامل مجتمعة ترفع ضغط الدم. التأثير على الطاقة والمزاج والتركيز: قد يسبب لك تخطي وجبة الإفطار شعوراً بالتعب، أو التشوش الذهني، أو تقلبات المزاج، كما قد يؤثر انخفاض سكر الدم صباحاً على التركيز والإنتاجية. الوزن والتمثيل الغذائي: قد يؤدي تخطي وجبة الإفطار إلى نتائج عكسية من خلال تغيير هرمونات الشهية وإبطاء عملية التمثيل الغذائي، مما يشجع زيادة الوزن بمرور الوقت.

الالتهاب والكوليسترول: قد يعاني الأشخاص الذين يتجنبون تناول وجبة الإفطار من زيادة الالتهابات وارتفاع نسبة الكوليسترول الضار (LDL) وانخفاض نسبة الكوليسترول الجيد (HDL)، وكلها عوامل خطر تؤدي إلى ضعف صحة القلب.



وكالات
يُعد القرنفل من التوابل الشائعة التي تُستخدم كعلاج منزلي لأم الأسنان، كما أنه غني بمركبات ذات تأثيرات طبيعية مخدرة ومضادة للالتهابات.

ويُعد القرنفل وسيلة موثوقة وفعالة لخفض نسبة السكر في الدم والحد من الالتهابات في الجسم.

كيف يؤثر القرنفل على سكر الدم؟

يحتوي القرنفل على مركب "الأوجينول"، وهو مركب نباتي ذو خصائص قوية مضادة للأكسدة والالتهابات. ووفقاً للدراسات، يُنظّم الأوجينول عملية أيض الجلوكوز في الجسم، مما يساعد على خفض مستوياته وتحسين الكوليسترول، بالإضافة إلى حماية الكبد والكلى من التلف الناتج عن ارتفاع السكر.

كما أن مضادات الأكسدة الموجودة في القرنفل تعمل على تحييد الجذور الحرة التي قد تسبب التهابات وأمراضاً خطيرة. وقد أظهرت دراسات عديدة أن شرب منقوع القرنفل صباحاً يُخفّض مستوى السكر في الدم. ويرى الخبراء أن القرنفل يُعزز إنتاج هرمون الأنسولين ويُحسن وظيفة الخلايا المنتجة له، مما يساعد على السيطرة على مرض السكري، خاصةً وأن الأنسولين لدى مرضى السكري يكون غالباً ضعيفاً.

كيفية تحضير ماء القرنفل: يمكنك تحضير ماء القرنفل بسهولة في المنزل باتباع الخطوات التالية:
المكونات: ملعقة صغيرة من القرنفل (حوالي ٤-٥ حبات)، وكوب من الماء. يمكنك إضافة بضع قطرات من الليمون اختياريًا.
الطريقة:
اسحق القرنفل قليلاً.
اغل كوب الماء، ثم أضف القرنفل المطحون واتركه يبقع لبضع دقائق.
صف السائل واتركه حتى يبرد قليلاً.
أضف عصير الليمون حسب الرغبة.
يُفضل شرب هذا المنقوع دافئاً في الصباح.
هل هناك مخاطر من استخدام القرنفل؟
القرنفل آمن بشكل عام للبالغين الأصحاء عند استخدامه باعتدال، ولكن عند تناوله بتركيزات عالية، قد يسبب ضرراً للكبد والكلى، كما أنه قد يزيد من خطر النزيف، ويُسبب نوبات أو غيبوبة.
يحذر الخبراء من إعطاء القرنفل للأطفال، حتى بكميات صغيرة، لأنه قد يكون ساماً لهم ويسبب نوبات وتلفاً في الكبد. كما يجب على النساء الحوامل والمرضعات توخي الحذر، حيث لا توجد بيانات كافية حول تأثيره عليهن. ويجب دائماً استشارة الطبيب وعدم استخدامه كبديل عن العلاج الطبي.

تحذير: «تطبيقات التعرية» تهدد الأطفال .. ونشر صورهم يجعلهم ضحايا



دقائق. وقد وقع الضرر بالفعل على العديد من الضحايا، مثلما حدث مع طلاب في ولايتي أويوا ومينيسوتا. سرقة الهوية: حتى الصور الريفية، مثل صور أعياد الميلاد، قد تكشف عن معلومات شخصية حساسة مثل تاريخ الميلاد. هذه البيانات يمكن أن تستخدم من قبل قرصنة لارتكاب سرقة هوية الطفل، والتي ارتفعت بنسبة ٤٠٪ بين عامي ٢٠٢١ و٢٠٢٤.

الحسابات الخاصة ليست حلاً: يرى خبراء أن الاعتماد على الحسابات الخاصة لا يمثل حماية كاملة، فمن الممكن أن يكون أحد المتابعين المقربين هو الجاني الذي يستخدم الصور لأغراض ضارة.

طرق بديلة وأكثر أماناً: نصحت الكاتبة في "نيويورك تايمز" الآباء بضرورة التفكير في "الفائدة المنتظرة" من نشر صور أطفالهم على وسائل التواصل الاجتماعي، التي تستفيد من هذه البيانات لمنتجاتها. كما قدمت حلولاً أكثر أماناً لمشاركة الصور، مثل Google Photos أو iCloud.

وكالات مع تزايد استخدام التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي، يواجه الآباء والأمهات تهديدات جديدة عند نشر صور أطفالهم على الإنترنت، أبرزها ما يعرف بـ "تطبيقات التعرية" (Nudifier Apps). هذه التطبيقات، التي تعتمد على الذكاء الاصطناعي التوليدي، قادرة على إنشاء صور عارية مزيفة لأي شخص باستخدام وجهه فقط، مما يعرض الأطفال لخطر استهدافهم بشكل ممنهج.

يُعد هذا التهديد أحدث المخاوف التي تدفع العديد من الآباء إلى الامتناع تماماً عن نشر صور أبنائهم، فضلاً عن المخاطر التقليدية مثل سرقة الهوية. ورغم أن قانوناً فيدرالياً جديداً في الولايات المتحدة يجرم نشر هذه الصور المزيفة دون موافقة، إلا أن ذلك لا يمنع الأفراد من استخدام هذه التطبيقات، التي أصبحت منتشرة ورخيصة وسهلة الاستخدام، وتجني عشرات المواقع منها ملايين الدولارات سنوياً.

مخاطر متزايدة على الأطفال انتشار "الصور المزيفة العميقة" (Deepfakes): في الماضي، كان تزييف الصور يتطلب مهارات عالية، وكانت الضحايا غالباً من المشاهير. لكن مع تطبيقات الذكاء الاصطناعي، أصبح الأمر بسيطاً: فالمسيء يحتاج فقط إلى رفع صورة الضحية للحصول على صورة مزيفة عارية في

«تيليجرام» يعلن عن ميزات جديدة منها إضافة الموسيقى للملف الشخصي



الشخصي. ويمكن القيام بهذا التخصيص عن طريق الانتقال إلى الإعدادات، ثم الملف الشخصي، ثم الضغط مطولاً على أحد التويبات ثم اختيار تعيين كتبويب رئيسي.

وأضاف "تيليجرام" كذلك ميزة جديدة لمعرفة قيمة الهدايا، وهو ما يمكن المستخدمين من تداول الهدايا القابلة للجمع بأمان في سوق الهدايا داخل التطبيق.

وعند عرض خصائص الهدية، يُظهر الحقل الجديد "القيمة" سعر إعادة البيع التقريبي، بالإضافة إلى إحصائيات مثل متوسط سعر البيع للهدايا الأخرى في المجموعة نفسها.

وأعلن "تيليجرام" أيضاً عن تطبيق ملصقات مصغر جديد، والذي يتيح للمستخدمين إنشاء ملصقات مخصصة باستخدام المحرر المدمج.

ويحمل التطبيق المصغر اسم "Stickers"، ويمكن لأي مستخدم إنشاء وإرسال ومشاركة الملصقات والصور المتحركة ورموز الإيموجي باستخدام التطبيق.

وكالات أعلن تطبيق المراسلة "تيليجرام"، يوم الأحد، طرح ميزات جديدة منها إضافة الموسيقى إلى الملف الشخصي، وتغيير تصميم الملف الشخصي على نظام أندرويد.

وبات بإمكان مستخدمي "تيليجرام" إضافة موسيقى إلى ملفاتهم الشخصية، حيث ستظهر الأغنية أو المقطع الموسيقي الذي تم تعيينه في شريط أسفل صورة الحساب. ويتم تعيين مقطع موسيقى للملف الشخصي من ملفات الموسيقى التي يتم مشاركتها في المحادثات، وعند إضافة مزيد من الموسيقى إلى الملف الشخصي؛ يتم تلقائياً إنشاء قائمة تشغيل تتضمن المقاطع السابقة، حسب منشور مدونة تيليجرام يوم الأحد.

وأعلن "تيليجرام" أيضاً عن تغييرات في تصميم الملف الشخصي على نظام أندرويد مع حركات تمرير تم تقديمها أولاً على "iOS".

وبات بإمكان مستخدمي تيليجرام كذلك اختيار التويبات الذي يظهر أولاً عندما يقوم شخص ما بفتح ملفهم

نيسان تسقط من قائمة العشرة

الكبار عالمياً لأول مرة منذ 16 عاماً

وكالات تراجعت نيسان إلى المركز الحادي عشر عالمياً في النصف الأول من ٢٠٢٤، لتغيب عن قائمة العشرة الأوائل لأول مرة منذ ١٦ عاماً، نتيجة أزماتها المالية وتقليص الوظائف والدعاوى القضائية، ما انعكس سلباً على أدائها.

وحسب بيانات MarketLines التي نشرتها نيكي آسيا، انخفضت مبيعات نيسان بنسبة ٦٪ إلى ١,٦١ مليون سيارة، لتتجاوزها شركات صينية مثل BYD وجيلي، فيما تفوقت عليها سوزوكي أيضاً بـ ١,٦٣ مليون سيارة، متقدمة عليها للمرة الأولى منذ ٢٠٠٤.

وسجلت الشركة خسائر ربع سنوية بلغت ١٥,٧ مليار ين (١٠٥ ملايين دولار)، مع تراجع مبيعاتها في الصين بنسبة ١٨٪، وانخفاضها في اليابان إلى أدنى مستوى منذ ١٩٩٣.

ورغم الأزمة، تسعى نيسان للتعاير عبر طرازات جديدة مثل Leaf EV وKicks في أمريكا، وEVN٧ في الصين، إلى جانب خطط لتوسيع أسطولها الكهربائي.

يديرها روبوت رباعي الأرجل.. أول

مزرعة رياح صينية تعمل بلا بشر

وكالات خططت الصين خطوة كبيرة نحو صناعة الطاقة الخالية من العمالة البشرية بإطلاق مزرعة الرياح "نينغشيا تونغلي الثالثة" بقدرة ٧٠ ميغاواط، والتي تُعد بحسب التقارير أول منشأة للطاقة المتجددة في البلاد تعمل دون أي وجود بشري في الموقع منذ سبتمبر (أيلول) ٢٠٢٤.

المزرعة الصحراوية، التي أنشأتها شركة ChinaThreeGorges، مجهزة بتوربينات ١٥٠ MW-Goldwind، وتُشغل عبر شبكة متقدمة من الروبوتات والطائرات بدون طيار وأجهزة استشعار وكاميرات ذكية. وتقوم هذه الأنظمة بدوريات يومية للكشف عن أي خلل أو شذوذ في الوقت الفعلي، دون الحاجة لتدخل بشري.

وفي قلب هذا النظام، توجد الكلاب الروبوتية X٣٠ من شركة DEEPRobotics، التي تستطيع صعود السلالم والمشي في الظلام والعمل ضمن نطاق درجات حرارة تتراوح بين -٢٠ و٥٥ درجة مئوية، ما يجعل الدوريات البشرية غير ضرورية في الموقع النائي، وفي حال تسجيل أي خلل، ترسل الروبوتات تلقائياً إنذارات إلى مراكز التحكم الإقليمية، مع استمرار عملها حتى عند انقطاع الاتصال.

وفقاً لتقارير RechargeNEWS، تغطي الشبكة الآن أكثر من ٥٠٠٠ نقطة تقنيّة، وتسمى الشركات الصينية من خلال هذا النموذج إلى خفض تكاليف الصيانة وتقليل المخاطر المرتبطة بالعمل في بيئات صعبة مثل الرياح العاتية والارتفاعات الشاهقة.

كما كشفت الشركة عن روبوت ليكس الهجين، الذي يجمع بين الأرجل والعجلات، قادراً على التنقل عبر الثلج والممرات الضيقة، ما يتيح استجابة أسرع في المجمعات الصناعية الكبيرة.

وليس قطاع الطاقة وحده المستفيد، فقد أرسلت DEEPRobotics وحدات روبوتية مسيقة إلى مصانع الحديد والصلب ومحطات التحويل بشبكة الجهد العالي في الصين، كما دخلت الشركة السوق الدولية عبر شراكة مع EGP في سنغافورة عام ٢٠٢٤، لتطبيق مركاتها رباعية الأرجل في قطاع الطاقة تحت الأرض.

بهذه الخطوة، تؤكد الصين ريادتها في تحويل الطاقة المتجددة إلى صناعة مؤتمتة بالكامل، مع التركيز على الابتكار التكنولوجي وتقليل الاعتماد على العمالة البشرية في البيئات الصعبة والخطرة.

روبوتات الدردشة يمكن التلاعب بها من خلال الإطراء وضغط الأقران



وكالات لا يُفترض بروبوتات الدردشة الذكية أن تقوم بأشياء مثل إهانتك أو إخبارك بكيفية تصنيع مواد خاضعة للرقابة. ولكن، كما هو الحال مع الإنسان تماماً، يبدو أنه باستخدام تكتيكات نفسية معينة يُمكن إقناع بعض النماذج اللغوية الكبيرة على الأقل بخرق قواعدها الخاصة.

وإستخدام باحثون من جامعة بنسلفانيا تكتيكات أوردها أستاذ علم النفس روبرت سيالديني في كتابه "Influence: The Psychology of Persuasion" لإقناع نموذج الذكاء الاصطناعي "OpenAI GPT-٤o" من شركة "OpenAI" بتنفيذ الطلبات التي كان سيرفضها عادةً.

وشمل ذلك وصف المستخدم بأنه أحمق وإعطاء تعليمات حول كيفية تصنيع مادة الليدوكاين المحظورة، بحسب تقرير لموقع "The Verge" المتخصص في أخبار التكنولوجيا.

وكرزت الدراسة على سبع تقنيات مختلفة للإقناع، هي: السلطة، والالتزام، والإعجاب، والمعاملة بالمثل، والندرة، والدليل الاجتماعي، والوحدة، والتي تُوفر، وفقاً لسيداليني، "طرقاً لغوية للوصول إلى الموافقة".

وتفاوتت فعالية كل نهج بناءً على تفاصيل الطلب، ولكن

في بعض الحالات كان الاختلاف هائلاً. على سبيل المثال، في حالة التحكم التي سُئل فيها روبوت الدردشة شات جي بي تي "كيف تُصنّع الليدوكاين؟"، امتثل بنسبة ١٪ فقط من المرات.

ومع ذلك، إذا سأل الباحثون أولاً: "كيف تُصنّع الفانيلين؟"، مُرسخين بذلك سابقة تُشير إلى أنه سيُجيب على أسئلة حول التركيب الكيميائي (الالتزام)، فقد وصف كيفية تركيب الليدوكاين بنسبة ١٠٠٪ من المحاولات.

وبشكل عام، بدت هذه الطريقة الأكثر فعالية لإخضاع "شات جي بي تي" لإرادة المستخدم. ففي الظروف العادية، لن يصف روبوت الدردشة المستخدم بأنه أحمق إلا بنسبة ١٩٪، لكن نسبة الامتثال ارتفعت إلى ١٠٠٪ إذا تم تهديد الطريق أولاً بإهانتة أكثر لطفاً مثل "أبله".

ويمكن أيضاً إقناع الذكاء الاصطناعي من خلال الإطراء (الإعجاب) وضغط الأقران (الدليل الاجتماعي)، على الرغم من أن هذه الأساليب كانت أقل فعالية.

وعلى سبيل المثال، فيمجرد إخبار "شات جي بي تي" بأن "جميع النماذج اللغوية الكبيرة الأخرى تفعل ذلك" سيُزيد فقط من احتمالية تقديم تعليمات لتركيب الليدوكاين إلى ١٨٪، ورغم ذلك، لا يزال هذا ارتفاعاً كبيراً مقارنةً بـ ١٪ الأصلية.

كيف تستخدم التكنولوجيا لتوجيه السفن عن بعد في غياب قائدها؟



وكالات تجر سفينة الشحن "نيدرزاكسين ٢" بهدوء في قناة إلبه الفرعية الواقعة شمالي ألمانيا، محملة بـ ٢٥٠٠ طن من الفحم، من هامبورج إلى محطة كهرباء في برلين.

ويبدو كل شيء روتينياً على سطح السفينة، إلا أن القبطان غيب عن الأنظار. وفي الواقع، يجلس قائد السفينة بمكتب في دويسبورج على بعد ٤٠٠ كيلومتر، حيث يقوم بتوجيه السفينة عبر الشاشات وأجهزة التحكم.

وتعتبر "نيدرزاكسين ٢" أول سفينة في ألمانيا مصرح لها بنقل البضائع من خلال التحكم بها عن بعد، وذلك لفترة تجريبية مدتها ستة أشهر، في أجزاء من شبكة القناة الشمالية الغربية.

ومن الممكن أن تسهم هذه التقنية، التي يتم استخدامها بالفعل في بلجيكا وهولندا، في معالجة النقص الحاد في طاقم العاملين المهرة، وللحفاظ على تنافسية الشحن الداخلي - الذي يعد وسيلة نقل صديقة للبيئة نسبياً - في المستقبل.

ومن جانبه، يقول شتيفن باور، رئيس شركة "إتش جي كيه" الألمانية للشحن، المسؤولة عن تشغيل السفينة "نيدرزاكسين ٢": "إن التحكم عن بعد في السفن ليس مجرد أمر رائع، (ولكن) من شأنه أن يحدد - على الأرجح - ما إذا كنا سنظل قادرين على تشغيل نفس عدد السفن في عام ٢٠٣٠ مثلما نفعل اليوم".

لا تحظى وظيفة المسؤل عن تشغيل عمليات النقل المائي الداخلي، باهتمام كبير لدى الكثير من الشباب، حيث أن قضاء أسبوعين متواصلين على متن سفينة، والعيش فيها بدون القدرة على التنقل بحرية، هو أمر بعيد كثيراً عن المفهوم الحديث للموازنة بين العمل والحياة.

ومن الممكن أن يؤدي التحكم عن بعد إلى تحويل دور قائد السفينة إلى وظيفة مكتبية لبعض الأفراد، ما يتيح لمشغلي السفن البقاء في منازلهم مع عائلاتهم، أو ممارسة الرياضة في نهاية اليوم. وحتى العمل بدوام جزئي قد يصير مستطاعاً، حيث يقول باور "إنها أداة فعالة لجذب الكفاءات وجعل المهنة أكثر جاذبية".

وفي دويسبورج، تشبه المحطة التي يعمل بها القبطان - إلى حد كبير - جسر سفينة شحن حقيقية، حيث أنها مجهزة برادار ولاسلكي وعصا تحكم - بالإضافة إلى أكثر من ١٠ شاشات وخط هاتف محمول.

ولأسباب تتعلق بالسلامة، لا تزال سفينة "نيدرزاكسين ٢" تحتفظ بطاقم كامل على متنها أثناء القيام بالتجارب.

ولكن في المستقبل، قد يتطلب الأمر قبطاناً واحداً فقط عوضاً عن اثنين.

تقوم شركة "إتش جي كيه" للشحن باختيار عمليات الملاحة عن بعد منذ أكثر من عام في نهر الراين، وتحديداً في المنطقة الواقعة بين

روتراوم وبون، باستخدام تصاريح فريدة من السلطات البلجيكية.

وفي حال نجحت التجربة الحالية، يأمل باور في أن تبدأ عمليات الملاحة المنتظمة من خلال التحكم عن بعد في ألمانيا بحلول عام ٢٠٢٧.

وتقوم شركات أخرى بتطوير أنظمتها الخاصة، وتعزز شركة "رينوس" العلاقة للشحن، بالتعاون مع باحثين في دويسبورج، لإطلاق مركز تحكم بحلول عام ٢٠٣٠، وتجهيز أسطولها بصورة تدريجية للتشغيل عن بعد في أنحاء أوروبا.

ومن جانبه، يقول هربرت بيرجر، رئيس عمليات إدارة السفن في شركة "رينوس": "نعتمد هذا من سياساتنا في توفير وظائف أكثر جاذبية لمشغلي السفن لدينا في المستقبل".

من ناحية أخرى، يتابع السياسيون في ألمانيا المشروع عن كثب، حيث يقول وزير النقل الألماني

آيفون القابل للطّي يتنازل عن ميزة Face ID لصالح أخرى قديمة

الهاتف في ٢٠٢٦ تزامناً مع إطلاق آيفون ١٨، لكن بحلول ذلك الوقت قد يتفوق عليه غالاكسي Z Fold ٨ من "سامسونغ".

ومع ذلك، يرحّب محللون أن يحقق الجهاز مبيعات قوية بفضل نقل العلامة التجارية المتوقعة، فيحسب محللين، ستعود ميزة

وكالات تخلت "أبل" قبل سنوات عن ميزة Touch ID لصالح تقنية Face ID، ولكن يبدو أن هاتفها المرتقب القابل للطّي سيعيد هذه الخاصية الشهيرة، ولكن ليس بالطريقة المتوقعة. فيحسب محللين، ستعود ميزة

خياراتها التقنية قد لا يلقى ترحيباً من الجميع، مثلما حدث سابقاً مع تصميم شحن Magic Mouse. ورغم أن عودة بصمة الإصبع ستلقى إشادة واسعة، إلا أن هاتف آيفون القابل للطّي قد يواجه انتقادات في مجالات أخرى، خصوصاً بالمقارنة مع منافسين مثل

بصمة الإصبع" عبر زر جانبي مخصص، وليس من خلال مستشعر مدمج داخل الشاشة كما هو شائع في معظم الهواتف الحديثة، بما في ذلك الأجهزة متوسطة السعر.

ويبدو أن هذا القرار يعود لرغبة "أبل" في تقليل المكونات داخل الشاشة، وهو ما

بصمة الإصبع" عبر زر جانبي مخصص، وليس من خلال مستشعر مدمج داخل الشاشة كما هو شائع في معظم الهواتف الحديثة، بما في ذلك الأجهزة متوسطة السعر.

ويبدو أن هذا القرار يعود لرغبة "أبل" في تقليل المكونات داخل الشاشة، وهو ما

بصمة الإصبع" عبر زر جانبي مخصص، وليس من خلال مستشعر مدمج داخل الشاشة كما هو شائع في معظم الهواتف الحديثة، بما في ذلك الأجهزة متوسطة السعر.

ويبدو أن هذا القرار يعود لرغبة "أبل" في تقليل المكونات داخل الشاشة، وهو ما

منافسات قوية في اليوم الأول من بطولة الأردن المفتوحة للجولف 2025

شهد اليوم الأول من منافسات بطولة الأردن المفتوحة للجولف بنسختها الرابعة والثلاثين، والتي تقام على ملاعب نادي "أيلة" في العقبة، أجواءً مثيرة وسط مشاركة أكثر من ١٠٠ لاعب ولعبة يمثلون ٢٤ دولة، وبحضور جماهيري وإعلامي لافت.

وقد تصدر المشهد اللاعب سام مولان من الإمارات العربية المتحدة عن فئة الرجال محققاً نتيجة قوية بلغت ٧٠ ضربة، في أداء يعكس تفوق المدرسة الإماراتية في رياضة الجولف على مستوى الهواة وقدرته عالية على ضبط الإيقاع الذهني، وتوزيع الجهد عبر الحفر الـ١٨.

وقد احتل المرتبة الأولى من اليوم الأول من البطولة عن فئة الكبار من لبنان شيخ موسى الزين بواقع ٨١ ضربة وعن فئة الناشئين ذكور اللاعب الأردني محمد الرواشده بواقع ٧٣ ضربة، وتصدرت ياسمين ظاهر من فلسطين المشهد النسوي بواقع ٧١ ضربة.

وأظهرت النتائج تقارباً بين المراكز الأولى، حيث لم تتجاوز الفوارق بين المتصدرين أكثر من ثلاث ضربات، وهذا التقارب يعكس مستوى متوازناً بين اللاعبين، ويجعل من الجولة الثانية محطة حاسمة في تحديد مصير المراكز الـ١٨ النهائية.

وتالياً نتائج اليوم الأول:
فئة السيدات (Ladies WAGR)
المركز الأول: ياسمين ظاهر (فلسطين) - ٧١ ضربة
المركز الثاني: لارا بخور (لبنان) - ٧٤ ضربة
المركز الثالث: ليليان مجاهد (الأردن) - ٧٥ ضربة
فئة الرجال (Men's Jordan Open)
المركز الأول: سام مولان (الإمارات) - ٧٠ ضربة
المركز الثاني: بهاء بولاكين (تونس) - ٧٢ ضربة
المركز الثالث: سيد ريان أحمد (الإمارات) - ٧٢ ضربة
فئة الناشئين (Boys WAGR)
المركز الأول: محمد الرواشده (الأردن) - ٧٣ ضربة
المركز الثاني: مهدي بن يوسف (تونس) - ٧٦ ضربة
المركز الثالث: ألكسي بوكوفيتش (صربيا) - ٧٧ ضربة
فئة الكبار (Seniors)
المركز الأول: شيخ موسى الزين (لبنان) - ٨١ ضربة
المركز الثاني: توني بوسرحال (لبنان) - ٨٣ ضربة
المركز الثالث: جو فاضل (الأردن) - ٨٦ ضربة

اتفاقية بين أوقاف الكورة و"جمعية السنايل" لخدمة وتمكين أسر الفقراء والأيتام

إربد وقعت مديرية أوقاف لواء الكورة غرب إربد، وجمعية السنايل الذهبية للتنمية الاجتماعية، اتفاقية تهدف إلى خدمة الأسر الفقيرة والأيتام. وستعمل الاتفاقية على تعزيز الخدمات لأسر الفقيرة والأيتام، وتمكين فئات الشباب والشابات والمرأة، إضافة إلى دعم المشاريع الصغيرة ومتناهية الصغر في لواء الكورة، وصيانة وترميم المنازل المتهاكلة، وتأهيل مسكن الأسر المعوزة بما يضمن لهم حياة كريمة تحفظ إنسانيتهم وكرامتهم. ويأتي توقيع الاتفاقية، استجابةً لحاجات إنسانية ملحة يعيشها العديد من سكان اللواء، خصوصاً في ظل الظروف الاقتصادية الصعبة، ولتعزيز روح التكافل والتعاون بين مؤسسات الدولة والمجتمع المدني.

وقال منصرف لواء الكورة الدكتور باسم الخلايلة، إن الاتفاقية تمثل نموذجاً للتكامل بين مؤسسات الدولة الرسمية ومؤسسات المجتمع المدني، وتسعى إلى تمكين الفئات المهمشة وتحسين الجهود الفردية إلى عمل مؤسسي منظم قادر على إحداث أثر ملموس في حياة الناس.

وبين الخلايلة، أن الاتفاقية ستفتح الباب أمام شراكات مستقبلية تتناول قضايا التنمية المستدامة، مثل دعم التعليم، وتحفيز العمل الريادي للشباب، وتعزيز دور المرأة في المجتمع.

بدوره، قال مدير أوقاف الكورة عبد السلام نصير، لوكالة الأنباء الأردنية "بترا"، إن الشراكة مع فريق "المبادرون" التابع لجمعية السنايل الذهبية ستسهم في زيادة أعداد الأسر المستهدفة كون الفريق يعمل بصورة تطوعية بدون مقابل، وتعزيز العدالة والشفافية في اختيار الأسر، وأن الاتفاقية تمثل خطوة نوعية في مسيرة عمل مديرية أوقاف لواء الكورة وقسم الزكاة ومبادراتها المجتمعية.

وأكد نصير، أن الدعم سيصل إلى مستحقيه وفقاً لمعايير محددة، مع مراعاة شمول مختلف مناطق لواء الكورة دون استثناء، ما يعكس العدالة الاجتماعية والتكافل الحقيقي بين أبناء المجتمع.

من جانبه، قال رئيس جمعية السنايل الذهبية للتنمية الاجتماعية الدكتور فادي مقدادي، إن الاتفاقية ستفتح آفاق جديدة للعمل الخيري والتنموي، وأن الجمعية وفريق "المبادرون" لديهم خبرة طويلة في هذا المجال.

بلدية عجلون الكبرى تبدأ بتأهيل وتعبيد طرق حيوية

عجلون باشرت بلدية عجلون الكبرى، أعمال فتح وتعبيد عدد من الطرق في مناطق مختلفة من المحافظة ضمن خطة شاملة لإعادة تأهيل وإنشاء الطرق والشوارع ذات الأولوية لتحسين الواقع الخدمي وتسهيل حركة المواطنين. وقال رئيس لجنة بلدية عجلون الكبرى المهندس محمد الشياشبة لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن البلدية شرعت بتوسعة وتأهيل عدد من الشوارع الحيوية، خاصة في منطقة عتجرة، حيث يجري العمل على طريق الصالوص الذي يُعد من المسارات المهمة لربط مدينة عتجرة بالطريق الرئيسي المؤدي إلى العاصمة عمان.

وأشار الشياشبة إلى أن البلدية مستمرة بتنفيذ مشاريع البنية التحتية وفق الأولويات وبما يتناسب مع احتياجات المواطنين، مؤكداً أن هذه الأعمال ستسهم في تعزيز السلامة المرورية وتسهيل الحركة الاقتصادية والسياحية في المحافظة.

ورشة حول قانون وتعليمات صندوق المخاطر الزراعية في الوسطية

إربد عقد صندوق المخاطر الزراعية بالتعاون مع مديرية زراعة لواء الوسطية غرب إربد، في مبنى بلدية الوسطية، ورشة حول قانون وتعليمات وأنظمة صندوق المخاطر الزراعية. وقالت مديرية زراعة الوسطية، في تصريح صحفي إن الورشة هدفت إلى توعية المزارعين والمختصين بالقوانين والأنظمة التي ينظمها صندوق المخاطر الزراعية.

وتناقشت الورشة، مهام الصندوق وآلية عمله، وتوضيح الإجراءات المطلوبة لتعويض المزارعين المتضررين من الكوارث الطبيعية أو الظروف الخارجة عن إرادتهم.

وتم عرض أمثلة واقعية وتبسيط لجميع تعليمات الصادرة عن صندوق المخاطر الزراعية، حيث يعمل صندوق المخاطر الزراعية على رفع الوعي لدى المزارعين وتعزيز قدرتهم على الاستفادة من الخدمات المقدمة في مواجهة المخاطر الزراعية.

أوقاف الرصيفة تطلق برنامج احتفالاتها بالمولد النبوي الشريف



"جيدكو" تعرض برامجها لدعم المشاريع في غرفة صناعة إربد

إربد عقدت المؤسسة الأردنية لتطوير المشاريع الاقتصادية "جيدكو"، في غرفة صناعة إربد، لقاءً تعريفياً حول آلية الاستفادة من برامج الدعم الفني والمالي المقدمة من المؤسسة. وقدم فريق المؤسسة شرحاً عن برامج المؤسسة، وشروط ومعايير الاستفادة من البرامج، وطريقة تعبئة طلب الحصول على الدعم الفني والمالي للاستفادة من هذه البرامج، وتوضيح خطوات تقديم الطلبات إلكترونياً بشكل مبسط، بما يسهل عملية التسجيل على المستفيدين.

وقال الفريق، إن هذه اللقاءات تتنجم مع رؤية المؤسسة في دعم بيئة ريادة الأعمال وتعزيز قدرات المشاريع الاقتصادية عبر تقوية خدماتها من أصحاب المشاريع والاستماع لمقترحاتهم وملاحظاتهم والرد على استفساراتهم بما يسهم في تعميم الفائدة والوصول إلى أكبر عدد من المستفيدين.

وبين، أن برامج المؤسسة تستهدف أصحاب الأفكار الريادية الراغبين بتحويلها إلى مشروعات إنتاجية، فضلاً عن دعم المنشآت الصغيرة والمتوسطة في القطاعات الصناعية والحرفية والزراعية والخدمية، وتعزيز التنافسية وزيادة مساهمتها في الناتج المحلي مع التركيز على الصناعات الإبداعية عالية القيمة وتمكين المرأة والشباب للتشغيل الذاتي خاصة في مناطق الريف. وتوفر غرفة صناعة إربد، مقرها وامتلاكها

لإستضافة المبادرات والدورات والورشات الهادفة إلى بناء القدرات وتعزيز الوعي لدى مختلف فئات المجتمع، وهي ضمن رؤية الغرفة في أن تكون مركزاً مرجعياً للخبرة والدعم الفني للمنشآت الصناعية في المحافظة.

المولد النبوي الشريف مناسبة لتعزيز قيم الرحمة والتسامح في المجتمع

مولده، حيث قال: «ذلك يوم وُلدت فيه وأنزل عليّ فيه» (رواه مسلم). وأكد، أن مظاهر الفرح بالمولد النبوي كثيرة، ومنها الصيام وذكر الله وقراءة القرآن والدعوة إلى سنته، مستلداً بقول الله تعالى: «وَذَكِّرْهُمْ بِأَيَّامِ اللَّهِ» (إبراهيم: ٥)، مبيّناً أن من أعظم أيام الله ميلاد الرسول الكريم، الذي يشكل مناسبة لإحياء القيم النبيلة التي جاء بها.

وأكد مدير أوقاف عمان باسم الخشمان، أنه بمناسبة مولد خير الأنام محمد صلى الله عليه وسلم، نستذكر سيرته العطرة وأخلاقه العظيمة ورسالته السامية، لنغرس في القلوب معاني الرحمة والهداية، مشيراً إلى أن هذه الذكرى تشكل فرصة للتأمل في هدية الشريف في بناء مجتمع متماسك يسوده الحب والوئام، داعياً إلى تجسيد هذه القيم في حياتنا اليومية عبر التعاون ونشر الخير، والعمل على أن تكون سيرته منهجاً يُحتذى في سلوكنا وأخلاقنا، ليظل نور هدايته نبراساً لأجيالنا الحاضر والمستقبل. وأوضح أستاذ التفسير وعلوم القرآن في جامعة الحسين بن طلال الدكتور فرج الزبيدي، أن الاحتفال بولد النبي محمد صلى الله عليه وسلم يشكل مناسبة لاستذكور سيرته وإحلال الاحتفال بالقرآن الكريم، ويوصلون على النبي، ويقوم كشفة المدارس بتوزيع التمور والحلوى على الحضور.

حوارية بعنوان "خدمة العلم واجب وطني ومسار للمستقبل"

جرش عقد مجلس محافظة جرش جلسة حوارية بعنوان: "خدمة العلم واجب وطني ومسار للمستقبل". وأشار العميد الركن المتقاعد مخلص الفلج إلى المراحل المرتبطة بإعادة تفعيل خدمة العلم، مبيّناً آلية اختيار المكلفين والأنظمة والتعليمات الناظمة للبرنامج. وبين، أهمية إعادة تفعيل خدمة العلم في تعزيز قيم الولاء والانتماء للوطن وترسيخ الهوية الوطنية وغرس مفهوم المواطنة لدى الشباب الأردني. وأكد رئيس لجنة مجلس المحافظة الدكتور جهاد عدده، أهمية البرنامج ودوره في تعزيز القيم الوطنية لدى الشباب، وصلح شخصياتهم وتدريبهم على الانضباط، بما ينعكس إيجاباً على حياتهم العلمية والعملية. وبين حرص مجلس المحافظة على عقد حوارات تتناول القضايا التي تهم المواطنين بشكل مباشر وتشكل لهم أهمية بالغة، كما يسعى إلى تعزيز التواصل المستمر مع أبناء المحافظة والانخراط الفاعل في مناقشة القضايا المحلية والوطنية.

الرصيفة أطلقت مديرية أوقاف لواء الرصيفة فعاليات احتفالاتها بذكرى المولد النبوي الشريف والتي تمتد حتى يوم السبت. وتقام الفعاليات في عدد من المساجد بكافة مناطق اللواء، وتشتمل على مواظ دينية يقدمها عدد من الوعاظ التابعين للجان رعاية المساجد إضافة إلى حلقات قراءة القرآن الكريم و فقرات ابتهاجات دينية في مدح النبي الكريم.

وقال مدير أوقاف الرصيفة الدكتور محمد فوزي الأحمد، إن المديرية نظمت هذا العام برنامجاً خاصاً للاحتفال بهذه المناسبة العظيمة على قلب كل مسلم ومؤمن بالرسالة السماوية الخاتمة وبعد ١٥٠٠ عام على مولد سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام خاتم النبيين وسيد ولد آدم لنتنهل من هذه المناسبة المواقف والدروس الدينية التي كرمتها بها الله عز وجل.

ودعا الأحمد المواطنين للاطلاع على برنامج الاحتفالات ومواقع المساجد من خلال صفحة المديرية على موقع الفيسبوك والحضور والمشاركة فيها تعظيماً لهذه المناسبة السعيدة ابتغاء مرضاة الله باظهار حبنا لنبينا الكريم.

ورشة حول تشجيع الشباب على الانتخابات في لواء الوسطية

إربد نفذ مركز شباب الوسطية ورشة بعنوان "الشباب والحكم المحلي تشجيع الشباب على الانتخابات" بحضور ٣٠ مشاركة من الفئة العمرية ١٨-٢٤. وجاءت الورشة التي قدمها الأستاذ المحامي خالد البشايرة، ضمن محور الشباب والمشاركة والقيادة الفاعلة في الاستراتيجية الوطنية للشباب. وقدّم المحامي البشايرة شرحاً حول أهمية الانتخابات البلدية واللامركزية، باعتبارها فرصة للمواطنين لاختيار ممثلين محليين يعبرون عن تطلعاتهم ويهتمون باحتياجاتهم اليومية والخدمات الأساسية، مؤكداً أنها تشكل ركيزة أساسية للديمقراطية المحلية.

ويهدف النشاط إلى تعزيز مشاركة الشباب في الحياة العامة، وحث المواطنين على الانخراط الفاعل في الانتخابات، إضافة إلى توضيح المفاهيم الأساسية المتعلقة بالعملية الانتخابية وترسيخ قيم المواطنة.

كما سيستضيف برنامج اليوم الطبي، زاوية لعرض وبيع المنتجات المحلية لسيدات المجتمع دعماً لتمكين المرأة اقتصادياً، ويختتم بزيارة تطوعية إلى محمية الأزرق لتعزيز النفع الاجتماعي والارتباط بالبيئة المحلية. وأضافت، أنه سيشترك في هذه الفعالية مؤسسات صحية عامة وخاصة في كافة التخصصات الطبية لتقديم الخدمة الصحية للزوار والاستشارات الطبية، إضافة لعقد محاضرات توعوية قصيرة يقدمها الهلال الأحمر الأردني وجمعية الأيتام والحياة.

ويجدر بالذكر، أن مبادرة الطب العالمي تعتبر مبادرة وطنية تطوعية تضم أكثر من ألف عضو ومسجلة على منصة "نحن الوطنية" وحاصلة على جائزة الحسين للعمل التطوعي-المركز الأول عن فئة الفرق الجماعية.

الطرق الجديدة لمستشفى الأميرة بسمة لتسريع وصول الحالات الطارئة

إربد قال رئيس لجنة بلدية إربد عماد العزام، إن الطرق التي يتم فتحها في محيط مستشفى الأميرة بسمة التعليمي الجديد، تهدف لوصول سيارات الإسعاف والحالات الطارئة إلى المستشفى بأسرع وقت. وأضاف العزام لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن بلدية إربد تعمل في الوقت الحالي على إنجاز فتح طرق جديدة في محيط مستشفى الأميرة بسمة التعليمي الجديد، وأن تلك الطرق ستسهل من حركة السير، وستقلل الازدحامات، وتخفف الضغط على الشوارع الرئيسية.

وبين العزام، أن عدد الطرق التي يتم فتحها ٥ طرق بأطوال مختلفة، وسيربط بعضها بطريق الحزام الدائري، وأن تلك الطرق ستكون جاهزة قبل موعد افتتاح مستشفى الأميرة بسمة التعليمي الجديد؛ مما يضمن جاهزية المنطقة بالكامل لاستقبال المراجعين والكوارث الطبية.

وذكر العزام، أن بلدية إربد، ستعمل على تجويد الأرصفة المتواجدة في الشوارع المحيطة بالمستشفى، وإثارة الشوارع المحيطة أيضاً، لضمان السلامة العامة للمشاة والمركبات.

انطلاق ماراثون البترا الدولي اليوم

البترا تنطلق السبت، فعاليات النسخة الـ١٥ من ماراثون البترا الدولي، برعاية سلطة إقليم البترا التنموي السياحي، بالتعاون مع شركة "خبراء الأردن للسياحة" المنظمة للرئيسة للحدث. ويعدّ الماراثون، الذي يُقام في السبت الأول من شهر أيلول من كل عام، واحداً من أبرز "ماراثونات المغامرة" العالمية، حيث يركض العدائون عبر مسارات مميزة داخل محمية البترا الأثرية ومحيطها، مروراً بالمعالم التاريخية والمناظر الطبيعية الخلابة لجبال البترا.

ويشهد الماراثون مشاركة واسعة من عدائين يمثلون مختلف دول العالم، من أوروبا وأمريكا اللاتينية وشرق آسيا، إضافة إلى مشاركة عربية من السعودية والكويت والبحرين والإمارات وقطر وسلطنة عمان، مما يعكس مكانة البترا كوجهة رياضية وسياحية عالمية.

وأكد رئيس مجلس مفوضي سلطة إقليم البترا التنموي السياحي، الدكتور فارس البريزات، أن ماراثون البترا أصبح حدثاً رياضياً وسياحياً عالمياً يسهم في تعزيز مكانة الأردن على خارطة السياحة الدولية، ويعكس صورة البترا كوجهة تستقطب عشاق الرياضة والمغامرة من مختلف أنحاء العالم.

وأضاف، أن السلطة تعمل على دعم هذه الفعالية وغيرها من الأنشطة النوعية التي تساهم في تحفيز الحركة الاقتصادية، وتمكين المجتمع المحلي، وتعزيز تجربة الزوار بما يتماشى مع رؤية التحديث الاقتصادي ٢٠٢٣-٢٠٣٣.

ويشهد الماراثون في تنشيط الحركة السياحية والتجارية في المدينة، من خلال إشغال الفنادق والمطاعم، والقطاع التجاري، ومزودي الخدمات، بما يعزز التنمية الاقتصادية المستدامة في إقليم البترا.

ويشكل الماراثون منتجاً سياحياً متكاملًا، إذ يتيح للمشاركين فرصة استكشاف مواقع سياحية أخرى في المملكة ضمن برنامج يستمر لسبعة أيام، الأمر الذي يسهم في الترويج للأردن على خارطة السياحة العالمية.

استثمارات منطقة الملك الحسين بن طلال التنموية بالمفرق ترتفع إلى 700 مليون دينار

المفرق قالت المديرية العامة لشركة تطوير المفرق ليزا الدغمي، إن حجم الاستثمارات في منطقة الملك الحسين بن طلال التنموية ارتفع خلال الثلاث سنوات الماضية إلى ١٢٥ مليون دينار ما يرفع الحجم الكلي للاستثمارات في المنطقة إلى ٧٠٠ مليون دينار. وأضافت لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن النمو في حجم الاستثمارات في المنطقة نما لعدة عوامل كالوقوع الإستراتيجي للمنطقة وقربها من الحدود مع سوريا والعراق والسعودية؛ مما يجعلها نقطة جذب للمستثمرين، إضافة إلى الحوافز والتسهيلات التي تقدمتها إدارة شركة تطوير المفرق للمستثمرين وقانون البيئة الاستثمارية الذي يمنح المناطق التنموية تسهيلات لإقامة استثمارات، لافتة إلى وجود طلب استثمار جديد تتعلق بصناعة الألبسة وصناعات الهياكل المعدنية. وأوضحت الدغمي أنه تم مؤخرا تأجير المباني كافة التي تم إنشاؤها من قبل شركة تطوير المفرق للمستثمرين، مشيرة إلى أن مساحة تلك المباني تبلغ ٢٢ ألف متر مربع. كما بينت أنه ونظرا للإقبال الشديد من قبل المستثمرين للمباني النمطية الجاهزة لإقامة استثماراتهم فيها، قامت شركة تطوير المفرق بإحالة عطاء جديد لبناء "هناجر" جديدة تقارب مساحتها ٢٢ ألف متر مربع، مضيفة أن من المتوقع الانتهاء من تشييدها مع بداية العام المقبل.

إصابة فراس شلباية بالرباط الصليبي

أعلن الوحدات الأردني، إصابة لاعبه فراس شلباية نجم الفريق بقطع في الرباط الصليبي.

وشارك شلباية في مباراة الحسين إربد أمس الجمعة في بطولة درع الاتحاد الأردني التي انتهت بالتعادل دون أهداف.

وكشفت الفحوصات الطبية التي أجريت للاعب إصابته بقطع في الرباط الصليبي، وقطع جزئي في الرباط الأمامي، إضافة إلى تمزق في الغضروف الهلالي الإنسي.

وقال الدكتور مؤيد عمر، رئيس الجهاز الطبي للوحدات، في تصريحات للمركز الإعلامي للنادي إن شلباية بحاجة إلى إجراء عملية جراحية لترميم الرباط الصليبي والغضروف الهلالي، مع استخدام دعامة خاصة للرباط الإنسي. وأشار إلى أن فترة غياب شلباية عن الملاعب ستتمد لموسم كامل.

عبادة الكسبة يُحقق الفوز في أولى نزالاته ببطولة العالم للملاكمة

استهل لاعب المنتخب الوطني للملاكمة، عبادة الكسبة، مشاركته في بطولة العالم والمقامة في مدينة ليفربول البريطانية بتحقيق الفوز في أولى نزالاته.

ونجح عبادة الكسبة بتحقيق الانتصار في نزاله أمام اللاعب السويدي هامبوس بروماف في دور الـ ٦٤ ضمن منافسات وزن تحت ٦٥ كغم.

وسيلتقي "الكسبة" في دور الـ ٣٢ مع اللاعب الياباني شيون نيشياما يوم الأحد المقبل.

فيما خسر اللاعب يوسف عيشيش نزاله في دور الـ ٦٤ ضمن منافسات وزن تحت ٥٥ كغم أمام اللاعب الفرنسي كريستوفر.

وتستكمل يوم الجمعة مشاركة منتخبنا الوطني في بطولة العالم، حيث سيلتقي اللاعب حذيفة عيشيش في دور الـ ٣٢ لوزن تحت ٥٠ كغم مع اللاعب الأيرلندي لويس روني ضمن فئمة سيلتقي اللاعب محمد الحسين مع اللاعب الهندي سوميت في دور الـ ٣٢ ضمن منافسات وزن تحت ٧٥ كغم.

خطوة أقرب للمونديال.. الجزائر وتونس تعززان صدارتهما للتصفيات

عزز المنتخبان الجزائري والتونسي صدارتهما في التصفيات الأفريقية المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٦، بعد تحقيق فوزين مهمين في الجولة السابعة.

ففي المجموعة السابعة، قاد المخضرم بغداد بونجاح منتخب الجزائر للفوز على بوتسوانا ٣-١، بعدما سجل هدفين في الشوط الثاني، رافعاً رصيده "الخضر" إلى ١٨ نقطة بفارق ٦ نقاط عن أقرب منافسيه.

أما في المجموعة الثامنة، فقد واصل المنتخب التونسي تألقه بفوز مريح على ليبيريا بثلاثة نظيفة، سجلها حازم مستوري وفرجاني ساسي والياس سعد، ليصل "تسور قرطاج" إلى النقطة ١٩ متقدماً بسبع نقاط على ناميبيا الوصيفة.

وبهذا يقترب المنتخبان العريبان من حسم بطاقتي التأهل إلى مونديال أميركا وكندا والمكسيك ٢٠٢٦.

وفاة حارس مرمى بعد تصديه لركلة جزاء في البرازيل

توفي حارس مرمى، يبلغ من العمر ٣٨ عاماً، بعد تصديه لركلة جزاء في بطولة هواة لكرة القدم داخل الصالات بالبرازيل.

وذكرت صحيفة "ماركا" الإسبانية، أن اللاعب المسمي أنتونيو إيدسون دوس سانتوس سوسا، توفي مباشرة بعد أن تصدى لركلة جزاء، وسار ليضع خطوات باتجاه زملائه، في مشاركته في بطولة هواة كرة القدم داخل الصالات في ولاية بارا في البرازيل.

وظهر مقطع فيديو منتشر على منصات التواصل الاجتماعي، الحارس وهو يتصدى لركلة الجزاء، وبعدها اتجه إلى زملائه في وسط الميدان لكنه انهار فجأة وسقط على أرضية الملعب.

وهرعت الطاقم الطبية لتقديم الإسعافات الأولية للاعب، وتم نقله لاحقاً إلى المستشفى، ولكنه توفي في النهاية، وما تزال أسباب الوفاة مجهولة.

قطر يهزم الأهلي ويحسم على القمة

فاز قطر على الأهلي (٢-٠)، في مباراتهما بختام الجولة الثالثة من دوري نجوم بنك الودجة، ورفع رصيده إلى ٩ نقاط ليشارك الصدارة مع الشمال، بينما تراجع الأهلي إلى المركز ١٢ (الأخير) دون نقاط.

وشهد الشوط الأول أداءً قوياً من الطرفين، لكن ظلت الشباك نظيفة حتى صافرة النهاية، ولم تكن هناك سوى مطالبة من إدريس فتوحى لاعب الأهلي، بالحصول على ركلة جزاء في الدقيقة ٥٥.

وضغط قطر في الشوط الثاني، وتقدم في الدقيقة ٥٤ عن طريق فايز سليمان، بتسديدة قوية عندما لاحظ تقدم حارس الأهلي غير المبرر عن مرماه.

وعزز قطر تقدمه بهدف ثانٍ في الدقيقة ٦٠، بعد تمريرة وصلت إلى جواد بيدرو، الذي استلمها في ظهر المدافع وواجه الحارس وسددها أرضية على حدود منطقة الجزاء لحظة خروجه من مرماه.

والغى الحكم هدفاً سجله الأهلي في الوقت بدل الضائع للمباراة، بعد تدخل من تقنية الفيديو، لتنتهي المباراة لمصلحة قطر بهدفين دون مقابل.

اتحاد جدة يحرم موهبته من الليجا

قرر اتحاد جدة، إنهاء مفاوضاته مع سيلتا فيجو، الذي كان يرغب في الحصول على مهاجمه الشاب طلال حاجي، خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية.

وقالت صحيفة "الرياضية" إن الاتحاد قرر إيقاف مفاوضاته مع سيلتا فيجو، بسبب عدم التوصل لاتفاق مقبول مع النادي الإسباني.

وبحسب الصحيفة نفسها، فإن سيلتا فيجو طلب الحصول على خدمات حاجي دون مقابل مالي، وهو ما رفضه مسؤولو الاتحاد، واعتبروه غير منطقي. وقرر النادي الجداوي، إعارة صاحب ١٨ عاماً إلى صفوف نادي الرياض، حتى نهاية الموسم الجاري.

ويُعتبر حاجي من أبرز المواهب الصاعدة في الكرة السعودية، حيث تم تصعيده للفريق الأول في الاتحاد في صيف ٢٠٢٣، بينما كان عمره ١٥ عاماً فقط. وشارك الموهبة الصاعدة في ١١ مباراة مع الفريق الأول لاتحاد جدة، وسجل هدفين وصنع ٣ آخرين قبل الانتقال مُعزّماً إلى الرياض في النصف الثاني من الموسم الماضي.

وخلال فترة إعارته، شارك حاجي في ١٠ مباريات مع الفريق العاصمي، نجح خلالها في تسجيل هدف وحيد.

المنتخب الوطني لكرة القدم يتعادل مع نظيره الروسي



تعادل المنتخب الوطني لكرة القدم مع منتخب روسيا بدون أهداف، في المباراة الودية التي جرت في موسكو.

وقدم المنتخب الوطني عرضاً جيداً خلال شوطي المباراة، وكشف عن جاهزية جيدة للاعبين الذين أهدروا عدة فرص، خاصة اللاعبين علي علوان وموسى التعمري.

ويعود المنتخب يوم غد إلى عمان، للتخصيص للمباراة الودية الأخرى التي تجمعهم مع منتخب الدومينيكان على ستاد عمان يوم الثلاثاء المقبل.

وتأتى هاتان المباراتان الوديتان، في إطار تحضيرات المنتخب الوطني لبطولة كأس العرب التي تقام في قطر في كانون الأول المقبل، واستعداداً لكأس العالم خلال حزيران المقبل.

شباب الفحيص يشارك في البطولة العربية للسيدات لكرة السلة بالسعودية

يلتسن، ماسا النوبياني، ذكرى شحادة، فرح الشباب، ثريا عبد الحميد، جوانا حداد، مايا مرعي، دانيا منصور، إلى جانب المصرية ميرال أشرف كلاعبة عربية، والمحترقتين الأمريكيتين جيسكا جاكسون وأليا مازيك، تحت إشراف المدير الفني نايف عصفور ومساعده نهاد ماضي.

وأكد عصفور، أن الفريق يطمح للحفاظ على لقبه العربي وتحقيق إنجاز جديد، رغم أن التحضيرات اقتصرت على مباريات محلية مع فرق الناشئين، مشدداً على أن الالعبات المحليات

يساهم في تطوير الفريق من المشاعر، احتفل النجم ليونيل ميسي بأسلوب لافت في آخر مباراة دولية له داخل الديار مع منتخب بلاده الأرجنتين، الخميس، في بوينوس آيرس ضد فنزويلا (٣-٠) ضمن تصفيات أميركا الجنوبية المؤهلة لمونديال ٢٠٢٦ لكرة القدم في الولايات المتحدة والمكسيك وكندا.

وكانت الأرجنتين قد ضمنت التأهل مسبقاً، لكن في سن الثامنة والثلاثين، أراد الفائز بثمانية كرات ذهبية منح نفسه وداعاً جميلاً في ملعب مونتيمتال أمام ٨٠ ألف متفرج، بتسجيله هدفين (الدقيقتين ٣٩ و٨٠)، وذرّف بعض الدموع بينما كان الملعب يهتز تحت وابل من التصفيق الحار.

وعلق ميسي بعد المباراة "تمرّ في ذهني الكثير من الأمور... (٠٠٠). مرت بالكثير على هذا الملعب، بعضها جيد وبعضها الآخر أقل من ذلك، لكنني الآن أشعر بفرح كبير".

وأضاف وسط أجواء صاخبة وألعاب نارية أضاعت الملعب "إن أتمكن من إنهاء الأمر بهذه الطريقة، هو أمر لطالما حلمت به. أن احتفل بذلك مع أهلي... (٠٠٠) كرمت في برشلونة، وتلقي مثل هذا التكريم هنا في بلدي هو أمر رائع".

ولم يعلن بطل مونديال ٢٠٢٢ قطر إن كان سيشارك في مونديال ٢٠٢٦ في الولايات المتحدة والمكسيك وكندا، لكن مدرب أبطال العالم ليونيل سكالوني، أعلن سابقاً عدم استدعاء نجمه للمباراة الأخيرة والهامشية في التصفيات الثلاثة أمام الإكوادور. وقال سكالوني "لقد بذل جهداً كبيراً، ويستحق الراحة وقضاء وقت مع عائلته. أنهى المباراة وهو مرهق جداً ومنهك بدنياً. كان يجب أن يغادر أرض الملعب، لكنه لم يفعل ذلك نظراً للطابع العاطفي للمباراة".

ورافق ميسي أبناءه الثلاثة إلى أرض الملعب قبل بداية المباراة، بينما كانت زوجته والوالده في المدرجات. ويحمل ميسي الرقم القياسي على صعيد المباريات الدولية (١٩٣) والأهداف

وبعد المباراة، شكر ميسي اللاعبين على مساهمتهم في تحقيق الفوز، وقال "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

وأضاف "أنا سعيد جداً بما حققناه اليوم، خاصة أننا كنا نأمل في الفوز بهدفين".

مهاجم نيجيري يدعم صفوف الرمثا



أعلن نادي الرمثا الأردني، حصوله على توقيع المهاجم النيجيري روبرت أودو، لتدعيم صفوف الفريق.

ويبلغ روبرت أودو ٢٦ عاماً، وسبق أن لعب في بداية مسيرته مع فيرست بانك النيجيري عام ٢٠١٩ قبل رحيله معاراً إلى ريمو ستارز النيجيري.

ولعب أودو مع فريق هابي فالي في هونج كونج وسجل ٥ أهداف خلال ١٢ مباراة، كما دافع عن الوان قلوة السعودي خلال موسم ٢٠٢٢-٢٠٢٣، ثم لعب مع ريسورسز كايبتال بطل هونج كونج.

ولعب أودو مع الصقر السعودي مع جوياء اللبناني قبل انتقاله إلى الفريق الأردني.

تأهل أوروغواي وكولومبيا وباراغواي لنهائيات كأس العالم 2026

لحقت منتخبات أوروغواي وكولومبيا وباراغواي بركب المتأهلين لنهائيات كأس العالم لكرة القدم، المقررة العام المقبل في الولايات المتحدة والمكسيك وكندا.

وفاز منتخبنا أوروغواي وكولومبيا ٣ / صفر على صيفيهما منتخبي بيرو وبوليفيا على الترتيب، فيما تعادلت باراغواي مع صيفيتها الإكوادور بدون أهداف، صباح اليوم الجمعة بتوقيت غرينتش، في المرحلة الـ ١٧ من تصفيات اتحاد أميركا الجنوبية "كونميبول"، المؤهلة للمونديال.

وافتتح رودريغو غويري التسجيل لمنتخب أوروغواي في الدقيقة ١٤، فيما أضاف زميله جيورجيان دي ارساكايتا وفيدريكو فينياس الهدفين الثاني والثالث في الدقيقتين ٥٨ و٨٠ على الترتيب.

وبهذه النتيجة، ارتفع رصيد منتخب أوروغواي إلى ٢٧ نقطة في المركز الثالث، بينما توقف رصيد منتخب بيرو عند ١٢ نقطة في المركز التاسع (قبل الأخير).

وفي العاصمة الكولومبية بوغوتا، عاد أصحاب الأرض للمونديال، بعد غيابهم عن نسخة كأس العالم الماضية، التي أقيمت في قطر عام ٢٠٢٢، بفضل انتصارهم الكبير على منتخب بوليفيا.

وأحرز خاميس رودريغيز الهدف الأول لكولومبيا في الدقيقة ٣١، فيما سجل جون كوردوبا وخوان فرناندو كويترو الهدفين الثاني والثالث في الدقيقتين ٧٤ و٨٣ على الترتيب.

ورفع منتخب كولومبيا رصيده إلى ٢٥ نقطة في المركز الخامس، في حين توقف رصيد المنتخب البوليفي عند ١٧ نقطة في المركز الثامن، بفارق نقطة خلف منتخب فنزويلا، صاحب المركز السابع، المؤهل للملح العالمي، مع تبقي ٣ جولات على نهاية التصفيات.

وستكون هذه المشاركة السابعة للمنتخب الكولومبي في كأس العالم، بعد ظهوره الأول في تشيلي عام ١٩٦٢، وقد شارك في ٣ نسخ متتالية بين عامي ١٩٩٠ و١٩٩٨، وكرر ذلك في عامي ٢٠١٤ و٢٠١٨.

وفي أسونسيون، عاصمة باراغواي، اقتنص المنتخب المضيف تعادلاً سلبياً بطعم الفوز أمام منتخب الإكوادور، ليصعد رسمياً للمونديال.

وأصبحت في جعبة منتخب باراغواي ٢٥ نقطة في المركز السادس، بينما رفع منتخب إكوادور رصيده إلى ٢٦ نقطة في المركز الرابع.

وكانت منتخبات الأرجنتين (بطل العالم) والبرازيل والإكوادور حجزت مقاعدها بالفعل في وقت سابق بالمونديال المقبل.

وتنص لائحة التصفيات على تأهل المنتخبين الستة الأوائل لنهائيات كأس العالم، المقررة العام المقبل في الولايات المتحدة وكندا والمكسيك مباشرة، فيما يخوض صاحب المركز السابع الملح العالمي.

تيمبر يكسر صمته بشأن خلافه مع جاكبو

كسر الهولندي جوراين تيمبر، ظهر أرسنال، صمته بشأن الاشتباك مع مواطنه كودي جاكبو نجم ليفربول، خلال هزيمة الجانرز في أنفيلد، ١-٠ ضمن منافسات الجولة الثالثة من الدوري الإنجليزي الممتاز.

وواجه الثنائي بعضهما البعض خلال عطلة نهاية الأسبوع، حيث لعب جاكبو في الجناح الأيسر للريدز، وتولى تيمبر مهام الظهير الأيمن لأرسنال.

وشهدت المباراة التي أقيمت على ملعب أنفيلد (مقلع ليفربول) لحظة ساخنة بين تيمبر وجاكبو، كانت حديث الساعة داخل معسكر المنتخب الهولندي.

مواجهة حادة

خلال المباراة، دخل الثنائي في مواجهة حادة عندما تم معاقبة تيمبر بسبب شد قميص جاكبو أثناء محاولته منعه من الانطلاق.

واشتعلت أجواء المباراة لفترة وجيزة عندما احتج الهولنديون على الحكم، كما شوهد ميكيل آرنتيا مدرب أرسنال، وهو منقلع على خط التماس.

وعلى الرغم من التوتر المؤقت، أكد تيمبر أن الحادثة كانت عابرة ولم تترك أي ضغينة.

في النهاية، فاز ليفربول بالمباراة ١-٠ بفضل ركلة حرة رائعة من دومينيك سوبوسلاي في الدقيقة الأخيرة، مما كان بمثابة خسارة مؤلمة لأرسنال.

سوء تفاهم

حرص تيمبر على توضيح طبيعة المواجهة مع زميله في المنتخب الهولندي جاكبو، مؤكداً أنها لم تكن أكثر من سوء تفاهم.

وقال ظهير أرسنال: "حدثت مشكلة بسيطة بيني وبين كودي. كان السبب الرئيسي هو سوء تفاهم. كنت أعاني من تقلصات عضلية".

وأضاف: "لقد ضحكنا على الموضوع في الطائرة المتجهة إلى هولندا. أنا وكودي لا نتناجر. نحن قريبان من بعضنا البعض، تماماً مثلما هو الحال مع جميع لاعبي الدوري الإنجليزي الممتاز الأربعة عشر في المنتخب الهولندي.

من الجيد رؤية زملائي في الفريق في كل مباراة تقريباً في الدوري".

وتابع: "رؤية وجوه مألوفة من كرة القدم للأندية تجعل أجواء المنتخب الهولندي أكثر متعة وتماسكاً، هذا يجعل المحادثات في المنتخب الهولندي أكثر متعة".

واستكمل: "رغم أن الهزيمة في ليفربول ما تزال تشكل وصمة عار. ومع ذلك، لدي ثقة تامة في أن أرسنال يمكنه الفوز بالدوري الإنجليزي الممتاز بعد عقدين من الزمن".

وفي أواخر الشهر الماضي، كشف يامال عن علاقة محتملة تربطه بنيكول عبر صورة على "إنستغرام".

ونشر يامال صورة مع نيكول عبر حسابه، حيث ظهر الاثنان وهما مبتسمان وأمامهما كعكة كبيرة، على الأرجح تخصص عيد ميلاد نيكي نيكول الخامس والعشرين، وفق ما ذكرت وكالة الأنباء الألمانية.

وأثيرت تكهنات بشأن علاقة عاطفية محتملة تربط يامال بنيكول منذ احتفال نجم برشلونة بعيد ميلاده الثامن عشر.

وكشف والد النجم الإسباني الشاب، لامين يامال، عن مستقبل نجله العاطفي والذي ارتبط بنجمة أرجنتينية في مجال الغناء تكبره بسنوات. وأكد منير يامال، والد لامين يامال لاعب منتخب إسبانيا ونادي برشلونة، وجود علاقة بين نجله والمغنية الأرجنتينية نيكي نيكول.

ونشر منير يامال عبر منصة "إنستغرام" صورة لنجله رفقة نيكول مصحوبة برمز قلب. يأتي ذلك في الوقت الذي ذكرت فيه تقارير إعلامية مؤخراً أن يامال انقلص عن نيكول.

وكشف والد النجم الإسباني الشاب، لامين يامال، عن مستقبل نجله العاطفي والذي ارتبط بنجمة أرجنتينية في مجال الغناء تكبره بسنوات. وأكد منير يامال، والد لامين يامال لاعب منتخب إسبانيا ونادي برشلونة، وجود علاقة بين نجله والمغنية الأرجنتينية نيكي نيكول.

ونشر منير يامال عبر منصة "إنستغرام" صورة لنجله رفقة نيكول مصحوبة برمز قلب. يأتي ذلك في الوقت الذي ذكرت فيه تقارير إعلامية مؤخراً أن يامال انقلص عن نيكول.