

## بتوجيهات ملكية الجهود الرسمية تنجح بالإفراج عن المواطنة الأردنية كتاو

كان في استقبالها لدى وصولها إلى المملكة عبر مطار ماركا أمين عام وزارة الخارجية وشؤون المغتربين السفير ضيف الله الفايز وعدد من المسؤولين، إضافة إلى أفراد أسرته. وأوضح الناطق الرسمي باسم الوزارة، السفير فؤاد المجالي، أن الوزارة وبالتعاون مع الجهات المعنية تابعت القضية منذ اللحظة الأولى لاحتجاز السيدة كتاو، لضمان الإفراج عنها وإعادتها إلى الأردن. وأكد المجالي أن هذه الجهود أثمرت عن إنهاء القضية بنجاح، وأن المواطنة كتاو باتت الآن بين أهلها وعلى أرض المملكة.

عمان بتوجيهات ملكية سامية من جلالة الملك عبدالله الثاني، تابعت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين والمؤسسات الرسمية ذات العلاقة باهتمام حثيث قضية الإفراج عن المواطنة الأردنية لانا شكري كتاو، نائبة مدير مكتب منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف)، التي كانت محتجزة لعدة أيام في العاصمة اليمنية صنعاء، وتم تأمين عودتها بسلام إلى أرض الوطن. وانضم تكامل الجهود الأردنية، عن عودة الموظفة الأممية والمواطنة الأردنية إلى وطنها سالمًا.

## الأردن وقطر يرسلان مساعدات إغاثية إلى سوريا



عمان بتوجيهات ملكية سامية، سيرت الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية بالتنسيق مع القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، الخميس، قافلة مساعدات أردنية غذائية إلى الأشقاء في الجمهورية العربية السورية. وقال أمين عام الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية حسين الشبلي إن القافلة الأردنية المكونة من 14 شاحنة، صاحبها أيضاً قافلة مساعدات قطرية مكونة من 27 شاحنة حملت بمواد غذائية وطبية، في إطار دعم أردني-قطري، وفي إطار جهد عربي مشترك للشقيقة سوريا ومد يد العون لها في مواجهة الظروف الإنسانية الصعبة التي خلفتها الأحداث المؤسفة في محافظة السويداء. وأضاف الشبلي إنه جرى التنسيق مع الحكومة السورية لإدخال المساعدات عبر مركز (جابر/نصيب) الحدودي، تمهيداً لنقل المساعدات عبر الهلال الأحمر السوري وتوزيعها على مستحقيها في محافظة السويداء، بما فيها السويداء والمدينة ومناطق غرب السويداء، بالإضافة إلى مراكز إيواء النازحين في محافظتي درعا وريف دمشق. ونوه الشبلي بأن قافلتي المساعدات الأردنية القطرية تأتي استجابة طارئة للاحتياجات التي تشهدها مدينة السويداء وبقية أرجاء المحافظة، ومناطق إيواء من نزحوا جراء الأحداث المؤسفة التي شهدتها المحافظة قبل أشهر. وثنى الشبلي تعاون الحكومة السورية وحرصها على إدخال المساعدات إلى المناطق المتضررة كافة، وجهودها المستهدفة تحسين الأوضاع الإنسانية في تلك المناطق.

## ولي العهد يزور القيادة العامة للقوات المسلحة ولي العهد يثمن دور الجيش في حماية حدود الوطن وصون أمنه واستقراره



عمان زار سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، الخميس، القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، وأطلع سموه خلال لقائه رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، على سير الأمور العملياتية والتدريبية واللوجستية التي تنتهجها القوات المسلحة وصولاً لأعلى درجات الجاهزية. كما استمع سمو ولي العهد إلى إيجاز حول أحدث الإجراءات والتقنيات المعتمدة لتعزيز المنظومات الدفاعية والأمنية في مختلف صنوف القوات المسلحة، فضلاً عن الجهود المبذولة لتنفيذ الخطط الاستراتيجية بكفاءة وفعالية، بما يواكب مختلف التحديات. وأعرب سموه عن اعتزاز جلالة القائد الأعلى للقوات المسلحة بالمستوى المتقدم الذي يتمتع به منتسبو الجيش العربي في مجالات الإعداد والتدريب والتسلح، مثنياً بدوره في حماية حدود الوطن وصون أمنه واستقراره.

## العيسوي: الأردن بقيادة الملك ماضٍ في مسيرة التحديث وثابت في دفاعه عن مصالحه العليا وقضايا أمته



عمان أكد رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، أن الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، استطاع أن يبقى ثابتاً في منطقة تصف بالتحديات والأزمات، بفضل حكمة جلالتهم ووعي الأردنيين، مدافعاً عن مصالحه العليا وقضايا العربية والإسلامية، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية. وأشار العيسوي إلى أن جلالة الملك كان واضحاً وثابتاً في جميع المحافل، إذ شدد على أن مصالح الأردن والأردنيين هي الهدف الأول والأخير، وأنه لا تنازل عن حقوق الشعب الفلسطيني الشقيق، ولا مساومة على دماء الأبرياء في غزة، ولا قبول بأي محاولات لضم الأراضي أو توسيع الاستيطان أو تكريس الاحتلال، وأن الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس الشريف ستبقى مسؤولية تاريخية راسخة. جاء ذلك خلال لقائه الخميس، في الديوان الملكي الهاشمي، وفدين، الأول من أبناء عاشر بئر السبع من لواء الرصيفة، والثاني من أبناء عشيرة الغراغير. وبين العيسوي أن دعم الأشقاء الفلسطينيين في نيل حقوقهم المشروعة وإقامة دولتهم المستقلة على خطوط الرابع من حزيران عام 1967، وفق حل الدولتين، يمثل جوهر السياسة الأردنية. وأضاف: "لقد كان جلالة الملك، وما يزال، الصوت الأقوى دفاعاً عن فلسطين وأهلها، واضعاً معاناتهم في صدارة المحافل الدولية، ومواجهاً أزدواجية المعايير بكل وضوح وجرأة". وأوضح أن الجهود الملكية السياسية والدبلوماسية حوّلت الموقف الأردني إلى منبر عالمي ينطق بالحق، ويطلب بوقف العدوان، ويدعو إلى السلام العادل. أما على الصعيد الإنساني، فقد جاءت استجابة الأردن بتوجيهات جلالتهم الأسرع والأكثر حضوراً لإغاثة الأهل في غزة عبر قوافل الإغاثة والمستشفيات الميدانية، في تجسيد صادق للبعد الإنساني والسياسي لمواقف الأردن الأصيلة. ولفت العيسوي إلى أن مواقف جلالة الملك لا تقف عند حدود التعامل مع الأزمات الراهنة، بل تمتد إلى استشراف المستقبل وصون حق الأجيال القادمة في العيش بأمن وسلام، وأن غياب العدالة في فلسطين يفتح الباب أمام المزيد من العنف والتطرف، إذ تشكل دعوة جلالتهم الدائمة لوقف الحروب وفتح أبواب الأمل رسالة خالصة للأمة كلها، وصوتاً أخلاقياً يحفظ إنسانية الشعوب ويصون حقوقها في الحرية والكرامة. وقال العيسوي: "تثبت الأيام دقة رؤية جلالتهم، إذ أصبح العالم يفقد بوصلته الأخلاقية ويترك الأبرياء يواجهون ويلات الحروب والدمار، بينما ظل صوت جلالتهم دعوة صريحة للشعب والدمار، بينما ظل صوت جلالتهم دعوة صريحة للشعوب". تابع ص 2

## الأردن يدين بأشد العبارات تصريحات رئيس الوزراء الإسرائيلي بحق قطر

عمان دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، بأشد العبارات، التهديدات العدوانية والتصريحات التصعيدية المرفوضة التي أطلقها رئيس الوزراء الإسرائيلي بحق دولة قطر الشقيقة، ومحاولته البائسة تبرير العدوان الإسرائيلي الغاشم عليها. وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة فؤاد المجالي، تضامن المملكة الكامل مع دولة قطر الشقيقة وأمنها واستقرارها وسيادتها وسلامة أراضيها ومواطنيها، ودعمها لأي إجراءات تتخذها لحماية أمنها وسيادتها، مشدداً على رفض الأردن المطلق للتهديدات التي تمس أمن قطر الشقيقة، والتي تعكس نهج الحكومة الإسرائيلية المأزومة

## الأردن يتلقى دعوة سعودية للانضمام إلى المنظمة العالمية للمياه

عمان تلقى الأردن دعوة من المملكة العربية السعودية، للانضمام إلى المنظمة العالمية للمياه والتي تم توقيع ميثاقها أخيراً في العاصمة السعودية الرياض، ضمن الجهود الدولية لمعالجة ومواجهة تحديات المياه من خلال منظمة عالمية موحدة. وأعرب وزير المياه والري المهندس راشد أبو السعود، عن شكره وتقديره على الدعوة وذلك خلال استقباله القائم بالأعمال في سفارة المملكة العربية السعودية لدى الأردن محمد بن حسن موسى، حيث جرى بحث أوجه التعاون المشترك وتعزيزها في مواجهة التحديات المائية وسبل تطويرها. وأكد أبو السعود، أهمية تعزيز التعاون المشترك لمواجهة التحديات المائية التي تعد منقذتنا

## مشتركة هيئة الإعلام ونقابة الصحفيين تبحث سبل التعاون واستدامة التواصل

عمان بحثت اللجنة العليا المشتركة بين هيئة الإعلام ونقابة الصحفيين الأردنيين، خلال اجتماعها الشهري، الخميس، سبل تعزيز التعاون واستدامة التواصل بين الجانبين بما يسهم في تنظيم القطاع الإعلامي والارتقاء بمستوى المهنة. وقال مساعد مدير عام هيئة الإعلام أمين عريبات، إن نقابة الصحفيين تُعد شريكاً رئيسياً في عمل الهيئة، مشيراً إلى أن الهيئة عملت على تمديد مدة تصاريح التصوير الصادرة للمؤسسات الإعلامية لتصبح شهرياً بدلاً من شهر واحد، مع إعطاء الأولوية للصحفيين أعضاء النقابة، وأن هناك توجه لزيادة المدة لاحقاً.

## وفد من "الصحة العالمية" يزور المستشفى الميداني الأردني جنوب غزة

عمان زار وفد من منظمة الصحة العالمية الخميس، المستشفى الميداني الأردني جنوب غزة/7 وكان في استقباله قائد قوة المستشفى ومدير المستشفى. واستمع الوفد إلى شرح مفصل حول آلية عمل المستشفى والاختصاصات الطبية المتوفرة وطبيعة الخدمات الطبية والعلاجية التي يقدمها المستشفى والتي تعكس الاهتمام الكبير بسكان القطاع وتلبية احتياجاتهم. وأشاد الوفد الضيف بالجهود الطبية والإغاثية الأردنية في تعزيز القطاع وإطلاق مبادرة "استعادة الأمل" في وحدة دعم مبتوري الأطراف الموجودة فقط في المستشفى الميداني الأردني جنوب غزة واستقباله لحالات طارئة حرجة تتطلب تدخلاً جراحياً فوراً وعمليات نوعية غير متوفرة في مستشفيات القطاع، مؤكداً استعداده للتعاون المستمر مع المستشفى الميداني الأردني جنوب غزة للتحفيف من معاناة المرضى وتحسين جودة الخدمات الصحية المقدمة في القطاع. وتأتي الزيارة لبحث سبل التعاون لدعم النظام الصحي وتقديم الخدمات الطبية للمواطنين واهتمام قيادة المستشفى الميداني على التواصل مع جميع المؤسسات والمنظمات في القطاع التي تساعد على تسهيل المهمة والواجب الإنساني الذي يقوم به المستشفى.

## «الفوسفات الأردنية» توقع اتفاقية استراتيجية مع كورومانديل الهندية

عمان وقعت شركة مناجم الفوسفات الأردنية وشركة كورومانديل الهندية، الخميس، في مجمع الفوسفات الصناعي بالعقبة، اتفاقية استراتيجية لتزويد مصانعها الجديدة بـ 500 ألف طن من الفوسفات الأردني سنوياً ابتداءً من نيسان المقبل، ما يعزز مكانة الأردن كمصدر رئيس للفوسفات عالي الجودة على المستوى الإقليمي والدولي. ووقع الاتفاقية الرئيس التنفيذي للفوسفات الأردنية المهندس عبد الوهاب الرواد، والرئيس التنفيذي لكورومانديل الهندية سانكرا سوربا مانان، بحضور رئيس مجلس إدارة شركة مناجم الفوسفات الأردنية الدكتور محمد الزينات ورئيس مجلس إدارة كورومانديل الهندية أرون إلسابان. وتعد كورومانديل واحدة من أكبر الشركات الهندية المستهدفة لمادة حامض الفوسفوريك، الذي تنتجه الشركة الهندية الأردنية للكيمياويات المملوكة بالكامل لمناجم الفوسفات الأردنية، كما تعد من الشركات الرائدة في الحلول الزراعية وتصنف كثاني أكبر منتج للأسمدة الفوسفاتية في السوق الهندية، ولديها شركات عالمية خارج الهند. وأكد الدكتور الزينات، أن هذه الاتفاقية تمثل خطوة استراتيجية تعكس مكانة الأردن في سوق الفوسفات العالمي، وتعزز دور الشركة كمصدر رئيس للفوسفات عالي الجودة في المنطقة، وتضاف إلى سجل الشركات والاتفاقيات التي تجمع الشركة مع كبريات الشركات الهندية والعالمية المتخصصة في هذا المجال، مشيداً بالتعاون المثمر مع كورومانديل الهندية في هذا القطاع. تابع ص 2

## وزير الصحة:

## الخط الساخن وجد لخدمة المواطن

عمان أكد وزير الصحة الدكتور إبراهيم البدر، أن الوزارة تواصل جهودها الحثيئة لتعزيز قنوات التواصل المباشر والفعال مع المواطنين من خلال الخط الساخن على الرقم (٠٦٥٠٠٤٤٥)، الذي يعمل على مدار الساعة لتقديم الدعم والمساعدة واستقبال الملاحظات والاستفسارات المتعلقة بالخدمات الصحية. وأشار الدكتور البدر حسب بيان الوزارة الخميس، إلى أن هذه الخدمة تدار بإشراف مركز الاتصال الوطني التابع لوزارة الاقتصاد الرقمي والريادة، بتنسيق ومتابعة مستمرة من وحدة صوت متلقي الخدمة في وزارة الصحة، بالتعاون مع ضباط ارتباط المستشفيات ومديريات الصحة في جميع المحافظات، بما يضمن سرعة الاستجابة واتخاذ الإجراءات اللازمة في الوقت المناسب.

وأوضح أن الخط الساخن يشرف عليه فريق متخصص ومؤهّل للتعامل مع مختلف أنواع الشكاوى والملاحظات والمقرحات بكل مهنية وسرية.

ولفت إلى أن دور الخدمة لا يقتصر على تلقي الاتصالات فحسب، بل يشمل اتخاذ إجراءات تصحيحية مباشرة في مختلف مرافق وزارة الصحة وذلك بمتابعة دقيقة من وحدة صوت متلقي الخدمة بهدف ضمان جودة الرعاية الصحية وتعزيز ثقة المواطن بالخدمات المقدمة.

وأكد أن هذا التوجه في تفعيل أدوات التواصل مع المواطنين يأتي انسجاماً مع نهج الحكومة برئاسة رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان الذي يضع المواطن في صميم السياسات والخطط الحكومية ويولي أهمية كبرى لتعزيز قنوات المشاركة والشفافية في تقديم الخدمات.

ودعا الوزير إلى عدم التردد في التواصل عبر الخط الساخن، مؤكداً أن صوت متلقي الخدمة يحظى باهتمام مباشر وأن أبواب الوزارة مفتوحة دائماً للاستماع والاستجابة لكل ملاحظة تسهم في تطوير الأداء والارتقاء بمستوى الخدمات الصحية.

كما دعت الوزارة المواطنين إلى متابعة الفيديو التعريفي بالخط الساخن ووحدة صوت متلقي الخدمة على منصاتها الذي يأتي ضمن سعي الوزارة المستمر نحو التفاعل الشفاف وتحسين تجربة متلقي الخدمة.

## "المياه والري" توقع اتفاقية

## لتحقيق متطلبات الأمن السيبراني

عمان قال وزير المياه والري المهندس رائد أبو السعود خلال توقيع اتفاقية تأهيل قطاع المياه لتحقيق متطلبات الأمن السيبراني مع شركة (أكتوبر سيكويريتي) الخس، إن الوزارة تسعى لتحقيق الأمن المائي وفق رؤية التحديث الاقتصادي والخطة الاستراتيجية لقطاع المياه ٢٠٢٣-٢٠٤٠ مع ضمان تطوير الخدمات الإلكترونية وضمان أمنها وفق أحدث المواصفات والمعايير العالمية.

وبين أن الاتفاقية تهدف إلى دراسة وتحليل وإدارة المخاطر السيبرانية ومعالجتها على مستوى تكنولوجيا المعلومات والتكنولوجيا التشغيلية التي يتميز بها قطاع المياه، وضمان أمن المعلومات، مع تزويد المخاطر السيبرانية وتحقيق مستويات مرتفعة من الصمود وحماية البيانات واستمرارية الأعمال، والاستخدام الأمثل لكافة الموارد المادية والبشرية والتكنولوجية في القطاع.

وأشار إلى أن قطاع المياه أطلق مجموعة من المبادرات التي تهدف إلى حوكمة قطاع المياه واستخدام تكنولوجيا المستقبل في مختلف المجالات لضمان الاستخدام الفعال والمستدام في القطاعات الزراعية والصناعية والاستخدامات المنزلية، وتوفير بيانات محمية متخذ القرار وفق أحدث المستويات المتقدمة إدراكاً منها لأهمية الأمن السيبراني لتحقيق المستهدفات الاستراتيجية للتحول الرقمي في المملكة بشكل عام وفي قطاع المياه بشكل خاص كأحد القطاعات الهامة.

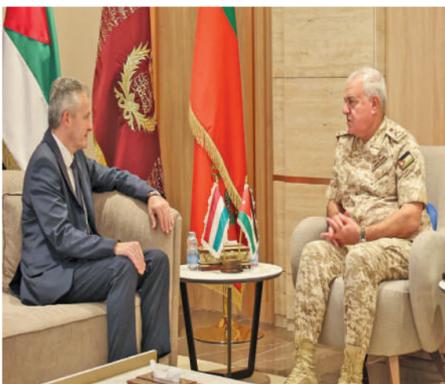
وتمن أبو السعود الدور الاستراتيجي الذي يقوم به المركز الوطني للأمن السيبراني من خلال إطلاقه لإطار الوطني للأمن السيبراني والعديد من المبادرات الاستراتيجية والتقنية والأكاديمية والتوعوية التي تهدف إلى رفع قدرات القطاعات كافة للصمود وحماية البيانات والمعلومات والتي تشكل ثروات وطنية يجب على الجميع العمل على حمايتها.

وأشار إلى أن وزارة المياه والري ومن خلال هذه الاتفاقية ستقوم بالعمل مع القطاع الأكاديمي لتدريب مجموعة من طلاب الجامعات الأردنية لبناء القدرات الوطنية ونقل المعرفة وتوطينها في المملكة لضمان استمرارية الممارسات الفضلى والمتقدمة في مجال إدارة المخاطر السيبرانية في قطاع المياه في المملكة وبناء مركز تميز إقليمي في هذا المجال والعمل لاحقاً على تصدير هذه الخبرات لقطاعات مماثلة في المنطقة مما سيسهم في دفع عجلة الاقتصاد الوطني. من جهة أخرى أوضح أمين عام سلطة المياه المهندس سفيان البطاينة أن الاتفاقية تشكل خطوة أولى ولكنها أساسية ورئيسية لبناء منظومة متكاملة للأمن السيبراني في القطاع حيث ستتمكن الوحدات التنظيمية في الوزارة وسلطة المياه وسلطة وادي الأردن وشركة المياه من تحديد وتحليل المخاطر السيبرانية بشكل كمي واستراتيجي ومستمر وسيسهم في رفع صناع القرار في القطاع بالمعلومات والبيانات التحليلية عن المخاطر المالية والتشغيلية.

بدوره، أشاد مدير عام شركة "أكتوبر سيكويريتي" محمد عبد الرحيم بالخطوة الرائدة التي أطلقتها وزارة المياه والري باعتبارها الأولى في المنطقة بهدف دراسة وتحليل المخاطر السيبرانية ومعالجتها على مستوى تكنولوجيا المعلومات والتكنولوجيا التشغيلية التي يتميز بها قطاع المياه.

## رئيس هيئة الأركان

## المشتركة يستقبل السفير الهنغاري



عمان

استقبل رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، الخميس، في مكتبه بالقيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية، السفير الهنغاري المعتمد لدى المملكة بيتر جوتل ياكاب.

وبحث اللواء الركن الحنيطي مع الضيف سبل تعزيز العلاقات الثنائية والتعاون المشترك في مختلف المجالات، إلى جانب مناقشة آخر التطورات على الساحتين الإقليمية والدولية، وبما يخدم مصلحة البلدين الصديقين.

وأكد اللواء الركن الحنيطي، أهمية تعزيز العلاقات بين البلدين في المجال العسكري، خاصة المتعلقة بتبادل الخبرات وتطوير المهارات من خلال التمارين والدورات المشتركة.

من جانبه، عبر السفير الهنغاري عن تقديره الكبير للدور المهم الذي تقوم به المملكة الأردنية الهاشمية، بقيادة جلالته الملك عبدالله الثاني، في تعزيز الأمن والسلم الإقليمي، والدور الإنساني الكبير الذي تقوم به القوات المسلحة الأردنية.

## خلال لقائه فعاليات شعبية من الرصيفة ودير علا

## العيسوي: الأردن بقيادة الملك ماض في مسيرة

## التحديث وثابت في دفاعه عن مصالحه العليا وقضايا أمته

## المتحدثون: ولاء مطلق ووفاء راسخ للعرش الهاشمي عنوان قوة الأردن واستقراره

## المتحدثون: الأردن بقيادته الهاشمية صوت الحق وحصن الأمة في وجه التحديات



عمان

أكد رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، أن الأردن بقيادة جلالته الملك عبدالله الثاني، استطاع أن يبقى ثابتاً في منطقة تعصف بالتحديات والأزمات، بفضل حكمة جلالته ووعي الأردنيين، مدافعاً عن مصالحه العليا وقضايا العربية والإسلامية، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية.

وأشار العيسوي إلى أن جلالته الملك كان واضحاً وثابتاً في جميع المحافل، إذ شد على أن مصالح الأردن والأردنيين هي الهدف الأول والأخير، وأنه لا تنازل عن حقوق الشعب الفلسطيني الشقيق، ولا مساومة على دماء الأبرياء في غزة، ولا قبول بأي محاولات لضم الأراضي أو توسيع الاستيطان أو تكريس الاحتلال، وأن الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس الشريف ستبقى مسؤولية تاريخية راسخة.

جاء ذلك خلال لقائه الخميس، في الديوان الملكي الهاشمي، وفدين، الأول من أبناء عشائر بئر السبع من لواء الرصيفة، والثاني من أبناء عشيرة الغراغير.

وبيّن العيسوي أن دعم الأشقاء الفلسطينيين في نيل حقوقهم المشروعة وإقامة دولتهم المستقلة على خطوط الرابع من حزيران عام ١٩٦٧، وفق حل الدولتين، يمثل جوهر السياسة الأردنية.

وأضاف: "لقد كان جلالته الملك، وما يزال، الصوت الأقوى دفاعاً عن فلسطين وأهلها، وأيضاً معانيتها في صدارة المحافل الدولية، ومواجهتها بروحية المعايير بكل وضوح وجراحة".

وأوضح أن الجهود الملكية السياسية والدبلوماسية حولت الموقف الأردني إلى منبر عالمي ينطق بالحق، ويطلب بوقف العدوان، ويدعو إلى السلام العادل. أما على الصعيد الإنساني، فقد جاءت استجابة الأردن بتوجهات جلالته الأسرع والأكثر حضوراً لإغاثة الأهل في غزة عبر قوافل الإغاثة والمستشفيات الميدانية، في تجسيد صادق للبعد الإنساني والسياسي مواقف الأردن الأصيلة.

ولفت العيسوي إلى أن مواقف جلالته الملك لا تقل عند حدود التعامل مع الأزمات الراهنة، بل تمتد إلى استشراف المستقبل وضمان حق الأجيال القادمة في العيش بأمن وسلام، وأن غياب العدالة في فلسطين يفتح الباب أمام المزيد من العنف والتطرف، إذ تشكل دعوة جلالته الدائمة لوقف الحروب وفتح أبواب الأمل رسالة خالص للأمة كلها، وصوتاً أخلاقياً يحفظ إنسانية الشعوب ويصون حقوقها في الحرية والكرامة.

وقال العيسوي: "تنبثق الأيام بقة رؤية جلالته، إذ أصبح العالم يفقد بوصلته الأخلاقية ويترك الأبرياء يواجهون ويلات الحروب والدمار، بينما ظل صوت جلالته دعوة صريحة للنمسك بالقيم التي تحفظ إنسانيتنا وتضمن العدل والكرامة للشعوب".

## اجتماع في "الأشغال"

## يناقش تحديات قطاع المقاولات

عمان بحث وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس ماهر أبو السمّن، وتقيب المقاولين المهندس فؤاد الدويري، وعدد من أعضاء مجلس النقابة، التحديات التي تواجه قطاع المقاولات والإنشاءات في المملكة والتي تتطلب تكاتف الجهود من جميع الأطراف المعنية.

وأكد أبو السمّن افتتاح الحكومة على النقابات وسعيها الدائم للتعاون معها في مختلف المجالات، مشيداً بالدور الوطني الهام الذي يلعبه المقاول الأردني في تحريك العجلة الاقتصادية.

وقال، إن قطاع المقاولات يعد أحد أهم الركائز الأساسية للاقتصاد الوطني، مجدداً دعم الوزارة المستمر للنقابة والمقاولين من خلال توفير كافة السبل والليات التي تساهم في تحقيق المصلحة العامة.

وأضاف أبو السمّن، إن نقابة المقاولين تمثل شريكاً استراتيجياً مهماً للوزارة، مؤكداً ضرورة استمرار التعاون المشترك بين الوزارة والنقابة من أجل تطوير هذا القطاع، ووضع الخطط اللازمة لضمان تنفيذ العطاءات والمشاريع وفقاً للمواصفات الفنية والكودات المعتمدة، إضافة إلى الالتزام بالمدد الزمنية المحددة، مشدداً على أهمية تفعيل دور جميع أطراف العقد ضمن مسؤولياتهم المحددة. وأكد أهمية تفعيل عمل اللجنة العليا المعنية بمناقشة التحديات والمشاكل التي تواجه قطاع المقاولات، مشيراً إلى أهمية عقد اجتماعات دورية شهرية لتابعة هذه القضايا بشكل مستمر.

وأشار إلى سعي الوزارة المستمر لدعم المقاول الأردني في تصدير عمله إلى الخارج، والمساهمة في مشاريع الإعمار القائمة في العديد من الدول العربية المجاورة. وتمن دور نقابة المقاولين في العديد من اللجان الهامة مثل لجان التصنيف والترخيص للمقاولين، ولجان التأهيل، إضافة إلى دورها في مراجعة أسعار المشاريع ولجان التفتيش الرقابي على مشاريع الإعمار في مجلس البناء الوطني، مؤكداً مواصلة الوزارة التعاون مع النقابة لمراجعة أسس الحسم وشروط تصديق العقود.

وجرى خلال اللقاء مناقشة مجموعة من التحديات والمشاكل التي تواجه المقاولين في تنفيذ مشاريع الطرق والأبنية، حيث تم التطرق إلى ضرورة تعديل تعليمات تصديق العقود من أجل القضاء على العقود الصورية، إضافة إلى تعديل تعليمات أسس الحسم، ومناقشة موضوع سجل المطابقة وأعمال لجان التفتيش والرقابة، فضلاً عن العمل على الربط الإلكتروني بين النقابة والدوائر المعنية في الوزارة.

من جهته أكد تقيب المقاولين أن التحديات التي تواجه قطاع المقاولات تتطلب تكاتف الجهود من جميع الأطراف المعنية.

وأشار الدويري إلى أن المرحلة المقبلة تتطلب تبني خطاب موحد بين راعي قطاع الإنشاءات ومكونات القطاع، لافتاً إلى أهمية دور قطاع المقاولات في الاقتصاد الوطني. ودعا إلى رفع حصة القطاع من النفقات الرأسمالية في الموازنة القادمة، وضرورة إدخال النقابة في مراحل إعداد هذه الموازنة، مشيراً إلى أن القطاع يسهم بشكل كبير في تحريك قطاعات أخرى ويحقق مصلحة حكومية أيضاً. وأكد الدويري أن مجلس نقابة المقاولين يتبنى مهمة النهوض بالقطاع ومعالجة الاختلالات الموجودة بما يحقق مصلحة المقاولين والنقابة على المدى القريب والبعيد.

برنامج خدمة العلم يحظى بإشادة واسعة، كونه يعكس رؤية جلالته الملك بأن الشباب هم عماد الوطن وضمانة مستقبله.

وأكد العيسوي أن القوات المسلحة - الجيش العربي والأجهزة الأمنية - ستبقى السند والدرع الحامي للوطن، وأن الأردنيين جميعاً يقفون صفاً واحداً خلف قيادتهم الهاشمية الحكيمة في وجه كل من يحاول النيل من استقرار الأردن أو التشكيك بمواقفه الشرفية، مشيداً بتضحيات الجنود والمتقاعدين الذين كتبوا بدمائهم تاريخ الوطن ورفعوا رايته بالعز والشرف.

وختم العيسوي بالتأكيد أن القيادة الحكيمة لجلالته الملك ورؤيته الثابتة هي التي جعلت من الأردن نموذجاً في الثبات والعزيمة، وصانت حقوقه الوطنية ورفعت رايته عالية، مشدداً على أن الأردن قوي بقيادته وبشعبه الواعي المنفتح حول رايته الهاشمية، ماض في مسيرة العطاء والبناء، وراسخ في موقعه كواحة أمن واستقرار ونموذج في العزيمة والإرادة.

من جهتهم، أكد المتحدثون، خلال اللقاءين، التفاهم حول جلالته الملك عبدالله الثاني داعمين لقيادته الحكيمة في مسيرة البناء والعطاء.

وقالوا إن جهود جلالته الملك المتواصلة رفعت مكانة الأردن إقليمياً ودولياً، وجعلت منه نموذجاً في الأمن والاستقرار والاعتدال، رغم التحديات التي تواجهه المنطقة ولفقوا إلى أن الأردن سيبقى قوياً وراسخاً بقيادته الهاشمية ووحدة شعبه، وواحة أمن واستقرار يفاخر بها

## مشتركة في الأعيان تبحت تعزيز التنمية الثقافية

عمان نفذت تلك المشاريع لضمان فعاليتها وتقديم الدعم اللازم للأنشطة الثقافية والتقنية المحلية. من جانبها، شددت العين النجارية على أن الاستثمار في الثقافة والتعليم الرقمي هو استثمار في الإنسان الأردني، مؤكداً أهمية إتاحة الفرص المتساوية أمام الشباب في كافة المحافظات لاكتشاف قدراتهم الإبداعية والتقنية، وهو ما يسهم في تعزيز الانتماء الوطني وتعميق الهوية الثقافية.

وأشارت إلى أن اللجنة حريصة على المتابعة مع الوزارات بشأن خطوات الأخيرة العملية لضمان وصول الأندية الوطنية لتعليم تقنيات المستقبل والبرامج الثقافية إلى المستفيدين في المناطق المهمشة، وفتح آفاق الابتكار وريادة الأعمال للشباب. من ناحيته، قال وزير الثقافة مصطفى الرواشدة إن الوزارة تعمل على تطوير البنية التحتية للمراكز الثقافية في جميع المحافظات، إضافة إلى تنفيذ برامج نوعية تهدف إلى تعزيز العدالة الثقافية وتمكين الشباب من إظهار قدراتهم الإبداعية.

وأكد أهمية الشراكة مع البلديات والهيئات المحلية لضمان استدامة الحراك الثقافي وفعاليتها، وتحقيق تكامل بين مختلف الجهات الحكومية والمجتمعية. بدوره استعرض وزير الاقتصاد الرقمي والريادة سامي سميرات مشروع الأندية الوطنية لتعليم تقنيات المستقبل، الهادف إلى تمكين الشباب من مهارات البرمجة، الذكاء الاصطناعي،

وأكد العيسوي أن هذه المواقف والجهود الملكية تجسد رؤية متكاملة، تجعل من قيم الرحمة والعدل والاحترام أساساً لمواجهة أزمات هذا العصر، ورسالة واضحة بأن السلام العادل هو الطريق الوحيد لضمان أمن العالم واستقراره.

وفي الشأن الداخلي، شدد العيسوي على أن الأردن، بتوجهات ومتابعة جلالته الملك، يمضي في مشروع التحديث الشامل بمسارته السياسية والاقتصادية والإدارية، باعتباره خياراً لا رجعة عنه وأمانة للأجيال القادمة.

وأوضح أن رؤية التحديث الاقتصادي ليست مجرد خطط على ورق، بل مسؤولية وطنية تهدف إلى تحقيق أثر مباشر في حياة المواطنين وتوليد فرص عمل للشباب وتعزيز مكانة الأردن كمركز اقتصادي إقليمي واعد.

وأضاف أن المسار السياسي يقوم على ترسيخ العمل الحزبي وتطوير الأداء البرلماني بما يترجم إرادة الأردنيين ويعزز دور المؤسسات التشريعية، مؤكداً أن هذه الرؤية ستجعل من التجربة الأردنية نموذجاً يُحتذى به في المنطقة والعالم. وفتح العيسوي جهود جلالته الملك رانيا العبدالله، التي تُعد مثلاً حياً على الريادة والتميز في دعم التعليم وتمكين المرأة وتعزيز دور الأسرة، بما يسهم في بناء مجتمع متوازن وموأكب للتقدم.

كما أشاد بدور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، في العهد، في إشراك الشباب وتحفيز طاقاتهم على الإبداع والمبادرة، مؤكداً أن إعلان سموه إعادة تفعيل

## السواء المعايطة يرعى تخريج

## كوكبة من مستجدي الأمن العام

عمان تابور الخريجين الذين تقدموا من أمام المنصة بنظامي المسير البطيء والعدائي، في مشهد عكس مستوى الاحترافية والانضباط الذي وصلوا إليه خلال فترة التدريب. وتلقى الخريجون خلال الدورة عدداً من المساقات العملية المتخصصة بالعلوم الشرطية والإدارية

عمان رعى مدير الأمن العام، اللواء الدكتور عبید الله المعايطة، الخميس، حفل تخريج كوكبة جديدة من الشرطة المسجدين في مدينة الملك عبد الله الثاني ابن الحسين التدريبية. واستعرض اللواء المعايطة خلال حفل التخريج،

## الكالسيوم وفيتامين D وحدهما لا يقيان من الكسور



وكانت هذه الأسباب متعددة العوامل تتطلب استراتيجيات شاملة تتجاوز مجرد تناول الأدوية. توفر تعديلات نمط الحياة حماية أكثر. فتمارين القوة والتوازن، مثل تمارين رفع الأثقال والتي تنشي واليوغا والبيلاطس، تحسّن قوة العضلات وثباتها، مما يقلّل بشكل كبير من احتمالية السقوط. كما يساعد النشاط البدني المنتظم في الحفاظ على كثافة العظام ومرونتها وتناسقها، مُعالجاً العديد من عوامل الخطر التي لا يُمكن للمكملات الغذائية وحدها معالجتها.

نظام نمونجي: يُعد الحفاظ على تناول كميات كافية من الكالسيوم وفيتامين D من خلال النظام الغذائي والتعرض الآمن لأشعة الشمس أمراً بالغ الأهمية للصحة العامة. وتشمل الأطعمة الغنية بالكالسيوم منتجات الألبان والخضراوات الورقية والبديل المدعّم، بينما يُمكن الحصول على فيتامين D من الأسماك الدهنية والأطعمة المدعّمة وأشعة الشمس. يضمن الجمع بين المصادر الغذائية والنشاط البدني المناسب صحة شاملة للعظام والعضلات، مما يُوفّر استراتيجية أكثر فعالية للوقاية من السقوط من المكملات الغذائية وحدها. تُعزّز تمارين حمل الأثقال المنتظمة وتحسين وضعية الجسم وتدريب التوازن الجهاز الهيكلي وتُساعد في تقليل خطر الإصابة بالكسور مع التقدم في السن. وقد لا يحمي الاعتماد فقط على مكملات الكالسيوم وفيتامين D من السقوط والكسور. ينبغي على كبار السن التركيز على التمارين الرياضية، وتدريب التوازن، واتباع نظام غذائي غني بالعناصر الغذائية للحد من خطر السقوط. إن دمج تمارين القوة وتمارين تحمل الوزن يُعزّز كثافة العظام، بينما يُعزّز الحفاظ على وزن صحي استقرار المفاصل. وتضمن استشارة طبيب متخصص استخدام المكملات الغذائية بشكل صحيح وفعال، فقط عند الحاجة المُلحّة. وتُوفّر الاستراتيجيات المُثبّته علمياً حماية أكبر بكثير من المكملات الغذائية وحدها، مما يُساعد كبار السن على البقاء نشيطين ومستقلين وآمنين.

## 14 حالة صحية ترتبط بمرض الزهايمر وباركنسون



- الداء النشواني – حالات تتميز بترام بروتينات غير طبيعية.
- اضطرابات استقلاب البروتين الدهني وحالات شحوم الدم، مثل ارتفاع الدهون الثلاثية.
- التهاب المعدة والاثني عشر.
- السكري، بنوعيه الأول والثاني.
- التهاب المريء.
- الاضطرابات الأوعية الدموية.
- اضطرابات توازن السوائل والكهارل والحامض والقاعدة؛ وتشمل: نقص صوديوم الدم، ونقص بوتاسيوم الدم، وفرط بوتاسيوم الدم، والحماض أو القلاء (اضطراب درجة حموضة الدم).
- اضطرابات الأمعاء الوظيفية – وهي حالات معوية ليس لها سبب واضح، مثل متلازمة القولون العصبي.
- التهاب غير معدية تصيب المعدة والأمعاء والتهاب القولون.
- نقص فيتامين د.
- حالات تسبب مرض باركنسون
- عسر الهضم المزمن. • السكري، بنوعيه الأول والثاني.
- اضطرابات أخرى في إفراز الببتاين الداخلي – تشمل هذه الاضطرابات السكري، إضافة إلى نقص سكر الدم وزيادة إفراز الغلوكاجون.
- اضطرابات الأمعاء الوظيفية.
- نقص فيتامينات ب.

وكانت

تُشكّ أبحاث جديدة في فعالية مكملات الكالسيوم وفيتامين D للوقاية من الكسور الناتجة عن السقوط لدى كبار السن. وتشير فرقة العمل المعنية بالخدمات الوقائية الأمريكية USPSTF إلى أن هذه المكملات لا تُقلّل بشكل كبير من خطر السقوط لدى معظم كبار السن. ووفقاً لما جاء في تقرير نشرته صحيفة "تايمز أوف إنديا" Times of India، يُعد ضعف العضلات ومشاكل الرؤية من الأسباب الرئيسية. كما تُعتبر ممارسة التمارين الرياضية واتباع نظام غذائي متوازن أكثر فعالية.

وفي حين أن فيتامين D والكالسيوم لا يزالان ضروريين لصحة العظام بشكل عام، إلا أن الاعتماد على المكملات الغذائية فقط للوقاية من السقوط قد لا يكون فعالاً. إن فهم سبب ذلك يمكن أن يساعد على اتخاذ خطوات عملية ومبنيّة على الأدلة للحفاظ على السلامة والحفاظ على القدرة على الحركة.

راجع فريق USPSTF دراسات مستفيضة حول المكملات الغذائية وخطر السقوط. ووجدوا أن الكالسيوم وفيتامين D، سواء تم تناولهما بشكل منفصل أو معاً، لا يقللان بشكل كبير من خطر السقوط أو الكسور لدى كبار السن الذين لا يعانون من نقص مسبق. ولا تنطبق هذه التوصية تحديداً على الأفراد المصابين بهشاشة العظام أو نقص فيتامين D أو الذين يتناولون المكملات الغذائية لعلاج حالات طبية أخرى. وبالتالي، فإن الخالصة الرئيسية هي أن هذه المكملات الغذائية ليست الحل الأمثل الذي يعتقدّه الكثيرون بالنسبة للغالبية كبار السن.

وعلى الرغم من أهميتهما لصحة العظام، إلا أن الكالسيوم وفيتامين D لا يعالجان جميع العوامل التي تساهم في السقوط. وتشمل العوامل، التي تؤدي إلى السقوط، ضعف العضلات المرتبط بالعمر وضعف التوازن وضعف البصر، بل وبعض الأدوية تزيد من خطر السقوط، ولا يمكن علاج أي منها بالمكملات الغذائية وحدها. وتشير الدراسات إلى

## دراسة تكشف ضرراً يسببه غسول الفم للشباب

وكالات قد يُنظّف الليسترين فمك، لكنه قد يُضعف وظيفة الأوعية الدموية لدى الشباب، وفق دراسة جديدة بينت أن استخدام الليسترين لمدة أسبوعين أدى إلى تقليل تنوع البكتيريا الفموية وإضعاف وظيفة الأوعية الدموية لدى الشباب، ولكنه لم يُؤدّ إلى ارتفاع ضغط الدم.

وتشير الدراسة التي أجريت في جامعة إكستر إلى أهمية العمر: إذ تعتمد أجسام كبار السن بشكل أكبر على بكتيريا الفم لإنتاج أكسيد النيتريك، الذي يُساعد على تنظيم ضغط الدم.

أهمية بكتيريا الفم البكتيريا التي تعيش على أسننتنا تعالج الطعام الذي نتناوله بنشاط، وتحول النترات إلى أشكال يمكن لأجسامنا استخدامها. عندما يعمل هذا النظام بشكل صحيح، فإنه يخلق مساراً احتياطياً لإنتاج أكسيد النيتريك، الذي يزيد أهميته مع التقدم في السن.

ويحسب "ستادي فايندر"، حذر الباحثون من الإفراط في استخدام غسول الفم المطهر، لأنه قد يُخلّ بالبكتيريا التي تُدعم صحة القلب والأوعية الدموية.

وكشف البحث عن فجوة عمرية مفاجئة: فقد شهد كبار السن الذين شربوا عصير الشمندر (البنجر) انخفاضاً ملحوظاً في ضغط الدم، بينما لم يشهد المشاركون الأصغر سناً الأوصاء أي فوائد قلبية وعائية من نفس العلاج.

وشمل البحث ٧٥ مشاركاً في مجموعتين: ٣٩ شخصاً سليماً تحت سن الـ ٣٠، و٣٦ شخصاً في الـ ٦٠ والـ ٧٠ من العمر.

وخضعت كل مجموعة لـ ٣ فترات علاج منفصلة، كل منها لمدة أسبوعين، تخللتها فترات استراحة لإعادة ضبط أنظمتها.

تلقى المشاركون إما عصير شمندر غني بالنترات يحتوي على ٧٥٠ مليلغرام من النترات يومياً، أو دواء وهمياً خالياً من النترات، أو استخدموا لистерين مرتين يومياً.

وأظهر كبار السن الذين تناولوا عصير الشمندر زيادة في البكتيريا المفيدة، مثل أنواع النيسرية، التي تحتوي على جينات لإنتاج أكسيد النيتريك. في الوقت نفسه، لاحظوا انخفاضاً في البكتيريا الضارة المحتملة، بما في ذلك أنواع بريفوتيا، المرتبطة بالتهابات ومشكلات صحية مختلفة، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم.

## هل الفواكه المجففة والعسل بدائل آمنة لمرضى السكري؟

وكالات تشير الدكتورة زهرة بافلوفا، إلى أنه لا ينبغي مرضى السكري اعتبار العسل والفواكه المجففة بديلاً آمناً للسكري، لأنها قد تسبب ارتفاعاً حاداً في سكر الدم وتزيد من العبء على الجسم.

وتقول: "يمكن للزبيب بنوعيه الداكن والفاصح أن يرفع مستوى السكر في الدم بشكل كبير، ما يجبر الجسم على إفراز أقصى قدر من الأنسولين، وبعد ١٢٠ دقيقة من تناول الزبيب، سينخفض مستوى الغلوكوز في الدم، لأن الأنسولين "الناجم" سيعمل. أي أن الأنسولين هو الذي يخفض مستوى السكر، وليس الزبيب".

وتشير الطبيبة، إلى أنه نتيجة لذلك، ومع الانخفاض الحاد في مستوى السكر، سيداء الكبد في تعويض ستواء، وسيستجيب البنكرياس بإفراز جديد للأنسولين. ويعتبر الوضع في هذه الحالة غير آمن لمرضى السكري، لأنها تزيد من العبء على الجسم.

ووفقاً لها، لا يزال الكثيرون يعتقدون أن العسل آمن لمرضى السكري لأنه أكثر صحة من الفركتوز والغلوكوز. ولكن للأسف، هذا غير صحيح. لأن ٧٠ غراماً من العسل تعادل ما يقارب سبع ملاعق طعام. وهذه كمية كبيرة جداً لمرضى السكري في اليوم.

## اكتشاف تأثير خطير لمرض السكري على القلب

وكالات وأشارت مجلة EMBO Molecular Medicine إلى أن الدراسة التي أجراها علماء من جامعة سيدني الأسترالية أظهرت أن مرض السكري من النوع الثاني يغير بشكل مباشر بنية عضلة القلب ووظيفتها، وهذا ما يفسر سبب ارتفاع خطر الإصابة بفشل القلب بشكل كبير لدى المرضى المصابين بهذا المرض.

قام الباحثون بتحليل عينات من أنسجة قلب مرضى خضعوا لعمليات زرع وقارنوها بعينات من المتبرعين بالأعضاء، وتبين لهم الأشخاص المصابين بالسكري لديهم خلل في العمليات الرئيسية لإنتاج الطاقة، وتغير في بنية البروتينات المسؤولة عن انقباض العضلات، وتراكم الأنسجة الضامة المتصلبة، وكل هذا يقلل من قدرة القلب على ضخ الدم ويسرع من تطور فشل القلب. كما تبين للعلماء أن مرض السكري يضعف وظيفة الميتوكوندريا – "محطات الطاقة" في الخلايا، ويقلل من حساسية البروتينات التي تنقل الغلوكوز إلى داخل خلايا القلب، ونتيجة لذلك يفقد القلب مرونته في استخدام مصادر الطاقة المختلفة ويتعرض لضغط أكبر.

ترتبط البيانات التي تم الحصول عليها لأول مرة بشكل مباشر بين داء السكري وأمراض القلب التاجية على المستوى الجزيئي. ويقول الباحثون إن هذا الاكتشاف قد يصبح الأساس لتطوير أساليب تشخيصية وعلاجية جديدة من شأنها أن تساعد ملايين المرضى حول العالم.

## دراسة تكشف عاملاً يساهم في الأرق ليلاً

وكالات كشفت دراسة جديدة أن صحة الأمعاء تسهم بشكل مباشر في الأرق، وأن هناك ارتباط بين قلة النوم وبين أنواع معينة من البكتيريا في الجهاز الهضمي. وفي الدراسة، استخدمت الباحثة شانيون شي، من جامعة نانجينغ الطبية في الصين، بيانات أكثر من ٣٨٦ ألف شخص يعانون من الأرق.

وقبرت هذه البيانات بيانات مأخوذة من دراستين حول الميكروبيوم، شملتا أكثر من ٢٦ ألف شخص، وكان لديهم ٧١ مجموعة بكتيرية مشتركة.

بكتيريا الأمعاء تساهم في الأرق وبحسب "إم إس إن هيلث"، خلصت الدراسة إلى أن أنواعاً معينة من البكتيريا قد تزيد أو تقلل من خطر الإصابة بالأرق. إضافة إلى ذلك، يبدو أن اضطراب النوم نفسه يُغير أيضاً من وجود أنواع معينة من البكتيريا.

وأظهر التحليل ارتباطاً إيجابياً بين ١٤ مجموعة بكتيريا (احتمالات أعلى بنسبة ١٪ إلى ٤٪) بالأرق، وأظهرت ارتباطاً سلبياً بين ٨ مجموعات (احتمالات أقل بنسبة ١٪ إلى ٣٪) بالأرق.

وارتبط الأرق بانخفاض في أعداد ٧ مجموعات بكتيرية بنسبة ٤٣٪ إلى ٧٩٪، وزيادة في وفر ١٢ مجموعة أخرى بأكثر من ٤ أضعاف.

وأضافت شي أن دراستها عززت الصلة بين "تأثيرات الأرق على ميكروبيوم الأمعاء، والعكس صحيح". مضيفة أن بينهما علاقة معقدة ثنائية الاتجاه.

ويختلف تكوين الميكروبيوم باختلاف الأعراق والمناطق الجغرافية. ويمكن تحسين التوازن البكتيري في الأمعاء من خلال تناول مكملات البروبيوتك وتناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل البقول، وكذلك الأرض شوكي (الخرشوف) والبصل.

## خبراء يكشفون تأثير (الواي فاي) على الدماغ.. هل من الأفضل إيقافه ليلاً؟



وبالرغم من بعض الدراسات التي أظهرت تأثيرات طفيفة على موجات الدماغ خلال النوم العميق، إلا أن هذه التأثيرات تعتبر ضئيلة وغير ذات معنى سريري بالنسبة لمعظم الناس، فعادةً ما يكون تدهور جودة النوم مرتبطاً بعوامل أخرى مثل التوتر، واستخدام الأجهزة قبل النوم، والروتين غير المنتظم للنوم، أو اضطرابات النوم النشطة. من الناحية العملية، ما يهم لصحة الدماغ هو النوم الجيد ونظافة النوم، مثل الابتعاد عن الشاشات قبل النوم، وتهيئة بيئة هادئة ومظلمة، والالتزام بروتين منتظم للنوم، أما إيقاف الواي فاي ليلاً، فقد يكون مفيداً بشكل غير مباشر لأنه يمنع التعرض المتأخر، لكن الإشارات نفسها لا تسبب أي ضرر.

أما عن الخرافات الشائعة، فلا يوجد دليل علمي يثبت أن الواي فاي يسبب السرطان أو يشكّل خطراً على الحوامل أو أجنثتهن، كما أن الأجهزة الطبية الحديثة مثل أجهزة تنظيم ضربات القلب ومعينات السمع مصممة للعمل بأمان دون تأثير بالإشارات اللاسلكية.

في النهاية، ترك الواي فاي متصلاً ليلاً لا يضر الدماغ علمياً، لكن إذا ساعد إيقافه في الحد من الانشغالات والنوم بشكل أفضل، فاعتماده عادةً صحية يعتبر خطوة جيدة للحفاظ على صحة الدماغ وجودة الحياة.

## الطول وصحتك.. كيف تؤثر القامة على مخاطر الإصابة بالأمراض؟



وكالات الغذاء، النوم، والعوامل الوراثية تلعب دوراً محورياً في صحتنا، لكن دراسات طبية حديثة تشير إلى أن الطول قد يكون عاملاً إضافياً مؤثراً في احتمالية الإصابة بعدد من الأمراض. ورغم أن الخبراء يشهدون على أن القامة ليست المحدد الوحيد، إلا أنها قد تعطي مؤشرات تستحق الانتباه.

أمراض القلب: الأفضلية لطول القامة بحسب مؤسسة القلب البريطانية، يعيش أكثر من ٧.٦ مليون شخص مع أمراض القلب والدورة الدموية في المملكة المتحدة، بينما يتوفى نحو ٤٩ ألفاً دون سن ٧٥ سنوياً بسببها، وفقاً لصحيفة "ذا صن". دراسة في New England Journal of Medicine أوضحت أن كل زيادة ٦.٥ سم في الطول تقلل خطر الإصابة بمرض الشريان التاجي بنسبة ١٣٪، ربما بسبب كبر حجم الشرايين وسعة الرئة.

لكن الصورة ليست مثالية، إذ أظهرت أبحاث أخرى أن طول القامة أكثر عرضة للإصابة ب الريحان الأذيني (اضطراب في نظم القلب).

وعند ظهور تعب غير مبرر، ضيق تنفس، سعال مستمر، أو ألم صدري يمتد للزراعين أو الفك، فهذه علامات تستدعي تدخلاً إسعافياً فوراً.

السرطان: مخاطر طفيفة لدى طول القامة الإحصاءات العالمية تكشف أن شخصاً من كل اثنين قد يُصاب بالسرطان، فرغم أن عوامل مثل التدخين، السمنة، وقلة النشاط هي الأبرز، لكن الطول يبدو أيضاً مؤثراً.

أبحاث نشرت في The Lancet Oncology بينت أن طول القامة أكثر عرضة قليلاً للإصابة بسرطانات الثدي والقولون والميلانوما، نتيجة ارتفاع عوامل النمو وعدد الخلايا الأكبر، في المقابل، القصر أقل عرضة لسرطان المبيض لدى النساء والبروستاتا لدى الرجال.

أي فقدان وزن غير مبرر، ظهور كتل، نزيف غير طبيعي، تعب مزمن، أو تغير في الشامات والسعال المستمر يستدعي مراجعة طبية عاجلة.

صنّحت مواقع التواصل الاجتماعي خلال الأونة الأخيرة بمسؤولات عديدة حول تأثير الواي فاي على وظائف الدماغ، وما إذا كان من الأفضل إيقافه أثناء الليل لتحسين جودة النوم والحفاظ على الصحة العقلية، وسط مخاوف من أن إشارات الواي فاي قد تؤثر سلباً على الدماغ.

ورداً على هذه المخاوف، أكد الدكتور برفاين غوبتا، رئيس معهد مارينغو آسيا الدولي للأعصاب والعمود الفقري في الهند، أن معظم الدراسات التحذيرية التي تربط بين الواي فاي وتأثيراته السلبية أجريت على الحيوانات وليس البشر، مما يجعل النتائج غير قابلة للتعميم على الإنسان. وذكر أن دراسة على الفئران أشارت إلى أن التعرض للواي فاي قد يؤثر على خصوبتها، لكن الدراسات البشرية لم تؤكد ذلك.

ويشير الخبراء إلى أن الواي فاي يعتمد على إشعاعات غير مؤذية، وهي أشعة ضعيفة جداً مقارنة بالأشعة السينية أو الأشعة المقطعية، وليست قوية بما يكفي للإضرار بخلايا الدماغ أو تعديل الحمض النووي للإنسان. كما لم تُثبت الدراسات العلمية أي علاقة مباشرة بين التعرض للواي فاي وحدوث أورام دماغية أو فقدان الذاكرة أو أمراض تنكسية عصبية.

## الطول وصحتك.. كيف تؤثر القامة على مخاطر الإصابة بالأمراض؟



وكالات الغذاء، النوم، والعوامل الوراثية تلعب دوراً محورياً في صحتنا، لكن دراسات طبية حديثة تشير إلى أن الطول قد يكون عاملاً إضافياً مؤثراً في احتمالية الإصابة بعدد من الأمراض. ورغم أن الخبراء يشهدون على أن القامة ليست المحدد الوحيد، إلا أنها قد تعطي مؤشرات تستحق الانتباه.

أمراض القلب: الأفضلية لطول القامة بحسب مؤسسة القلب البريطانية، يعيش أكثر من ٧.٦ مليون شخص مع أمراض القلب والدورة الدموية في المملكة المتحدة، بينما يتوفى نحو ٤٩ ألفاً دون سن ٧٥ سنوياً بسببها، وفقاً لصحيفة "ذا صن". دراسة في New England Journal of Medicine أوضحت أن كل زيادة ٦.٥ سم في الطول تقلل خطر الإصابة بمرض الشريان التاجي بنسبة ١٣٪، ربما بسبب كبر حجم الشرايين وسعة الرئة.

لكن الصورة ليست مثالية، إذ أظهرت أبحاث أخرى أن طول القامة أكثر عرضة للإصابة ب الريحان الأذيني (اضطراب في نظم القلب).

وعند ظهور تعب غير مبرر، ضيق تنفس، سعال مستمر، أو ألم صدري يمتد للزراعين أو الفك، فهذه علامات تستدعي تدخلاً إسعافياً فوراً.

السرطان: مخاطر طفيفة لدى طول القامة الإحصاءات العالمية تكشف أن شخصاً من كل اثنين قد يُصاب بالسرطان، فرغم أن عوامل مثل التدخين، السمنة، وقلة النشاط هي الأبرز، لكن الطول يبدو أيضاً مؤثراً.

أبحاث نشرت في The Lancet Oncology بينت أن طول القامة أكثر عرضة قليلاً للإصابة بسرطانات الثدي والقولون والميلانوما، نتيجة ارتفاع عوامل النمو وعدد الخلايا الأكبر، في المقابل، القصر أقل عرضة لسرطان المبيض لدى النساء والبروستاتا لدى الرجال.

أي فقدان وزن غير مبرر، ظهور كتل، نزيف غير طبيعي، تعب مزمن، أو تغير في الشامات والسعال المستمر يستدعي مراجعة طبية عاجلة.

## مايكروسوفت تتعاون مع كلاود فيلر لانتزاع عرش البحث عبر الإنترنت



بشكل واضح يسهل فهم الموقع والوصول إلى محتواه، ومن ثم لن تحتاج أداة الذكاء الاصطناعي إلا لفحص هذه النقاط لمعرفة محتوى الموقع.

ويوفر المعيار الجديد إمكانية توجيه الأوامر مباشرة إلى الموقع بدلا من تقديم رابط صفحة الموقع إلى أداة الذكاء الاصطناعي أملا في الوصول إلى النتائج.

ويجعل معيار "أوتو راغ" على تحويل صفحات الإنترنت إلى مقاطع برمجية مضمنة في قاعدة البيانات الخاصة بالموقع، ثم يقوم بفهرسة هذه المقاطع البرمجية التي

يسهل على الذكاء الاصطناعي فحصها.

وتهدف هذه المعايير الجديدة بشكل أساسي إلى تيسير التواصل بين أدوات الذكاء الاصطناعي والصفحات الويب، مما يجعل الوصول إلى المعلومات أكثر دقة وأفضل من صفحات الويب المعتادة.

وتخطط مايكروسوفت لدعم هذه المعايير الجديدة في محرك بحث "بينج" ومتصفح "إيدج" وحتى أداة الذكاء الاصطناعي "كوبايلاوت"، وذلك لمنحهم تقوفا على

"غوغل" والمنافسين.

وتأتي هذه الخطوة استجابة لارتفاع معدل استخدام أدوات الذكاء الاصطناعي في البحث عن المعلومات والوصول إليها، ويمكن القول إنها أولى الخطوات نحو عالم الإنترنت المستقبلي.

وكالات أعلنت شركة مايكروسوفت عن تعاونها مع "كلاود فيلر" لتقديم معايير جديدة تغير من آلية البحث عبر الإنترنت وتتوافق مع أدوات الذكاء الاصطناعي، وفق

تقرير نشره موقع "ويندوز سنترال" التقني.

وتأتي المعايير الجديدة تحت اسم "إن إل ويب" (NLWeb) من مايكروسوفت و"أوتو راغ" (AutoRAG) من "كلاود فيلر" (Cloud Flare)

وهما يعملان بالتكامل معا.

وتغير هذه المعايير من تجربة استخدام الإنترنت والبحث فيه بالشكل المعتاد الذي مكن "غوغل" من السيطرة على هذا القطاع تماما.

فبدلا من استخدام الكلمات المفتاحية أو مرادفاتها والأليات المشابهة من أجل الوصول إلى الصفحات المطلوبة واكتشافها، تعمل المعايير الجديدة على قراءة محتوى الموقع وتحليله وأرشفته بشكل يسهل أدوات الذكاء الاصطناعي الوصول إليه.

ويمكن القول إن هذه المعايير تهيئ المواقع للاستقبال أدوات الذكاء الاصطناعي وتجعل وصولها إلى المعلومات أسهل وأبسط كثيرا.

ويقوم معيار "إن إل ويب" بتقسيم الموقع وصفحة الإنترنت إلى مجموعة من نقاط النهاية المنظمة والميانية

## واجهة جديدة حصرية في تطبيق إنستغرام لأجهزة آيباد

وكالات - أعلنت منصة "إنستغرام" عن طرح التطبيق الخاص بأجهزة "آيباد" بعد أن غاب التطبيق عن الأجهزة لمدة جاوزت ١٥ عاما، وفق تقرير نشرته رويترز. وكان مستخدمو أجهزة آيباد في السابق يحتاجون لاستخدام نسخة "آيفون" من التطبيق، أو فتح الموقع الخاص بالمنصة من متصفح الإنترنت الخاص بالجهاز.

ويشير تقرير منفصل نشره موقع "ذا فيرج" التقني إلى أن "ميتا" أسرعت في تطوير التطبيق لمناسبة "تيك توك"، ومحاولة الاستفادة من رواج فكرة مقاطع الفيديو القصيرة على أجهزة آيباد.

ويتسق هذا مع الواجهة الجديدة التي يأتي بها التطبيق، إذ تركز الواجهة بشكل مباشر على مقاطع الفيديو القصيرة بشكل يحاكي واجهة "تيك توك". ويمكنك عبر تحريك الشاشة إلى اليسار واليمين الوصول إلى بقية محتويات التطبيق سواء كانت التعليقات على هذه المقاطع أو حتى الصور التي تمت مشاركتها فيه.

وتختلف هذه الواجهة عن تطبيق الواتس المحمولة وحتى الموقع الخاص بالمنصة، إذ يعرض في الواجهة الرئيسية خليطاً من الصور ومقاطع الفيديو.

ويستفيد التطبيق من حجم الشاشة الأكبر في أجهزة آيباد لعرض المزيد من المحتويات والصور في الواجهة، كما أن واجهة المحادثات تتغير لتصبح مائلة لواجهة تطبيق "ماسنجر"، إذ تعرض المحادثات إلى جانب الأصدقاء.

ويقول المدير التنفيذي للمنصة آدم موسيري إن عدد المستخدمين الذين كانوا يرغبون في نسخة آيباد من المنصة لم يكن كبيرا في الماضي، لذلك لم تهتم الشركة بها، ولكن مؤخرا ازداد عدد مستخدمي آيباد وزادت رغبتهم في وجود نسخة للمنصة على هذه الأجهزة، وبالتالي عملوا على تطوير التطبيق مباشرة.

ويؤكد موسيري أن أجهزة "أندرويد" اللوحية تحصل على نسخة مماثلة للتطبيق قريبا لتصبح هذه التجربة موحدة على جميع الأجهزة اللوحية.

## واتساب يعتمد تصميم «الزجاج السائل» من أبل

وكالات يعمل تطبيق المراسلة واتساب، الملوك لشركة ميتا، على إعادة تصميم واجهته بالكامل لكي تتوافق مع تصميم "الزجاج السائل" (Liquid Glass) الذي

سنتقله أبل في نظام تشغيل iOS ٢٦.١.

ما هو "الزجاج السائل"؟

هو أسلوب تصميم ديناميكي وشفاف للعناصر في واجهة المستخدم، يجمع بين مظهر الزجاج الأنيق والسلاسة الاستجابية، مما يمنح تجربة مستخدم أكثر حداثة وتفاعلية.

بحسب موقع "WABetaInfo"، المتخصص في رصد تحديثات واتساب، فإن هذا التغيير الجذري سيمنح مستخدمي واتساب على هواتف آيفون الاستفادة بتجربة تكامل بشكل سلس مع تصميم نظام التشغيل.

خطة واتساب للتحديث

يتم العمل على تطوير الواجهة الجديدة على مراحل، مع التركيز على التأكد من أن الانتقال من التصميم المسطح الحالي إلى التصميم الجديد سيكون سلسا، المرحلة الأولى: سيتم تطبيق تصميم "الزجاج السائل" على عناصر التنقل الرئيسية في أسفل الواجهة.

المرحلة التالية: سيتم تحديث عناصر التحكم التفاعلية الأخرى في باقي أجزاء التطبيق. يختبر فريق التطوير كل عنصر بعناية لضمان أن تأثيرات الشفافية والانعكاسات والرسوم المتحركة لن تؤثر على سهولة القراءة أو الاستخدام.

عند اكتمال التحديث، ستصبح جميع عناصر التطبيق، من شريط التنقل إلى الأزرار، بتصميم "الزجاج السائل" الأنيق.

هذا التحديث يهدف إلى جعل تجربة واتساب على أجهزة آيفون أكثر سلاسة وتفاعلية وتناغما مع مبادئ تصميم "أبل" الجديدة. لم يتم تحديد موعد لإصدار هذا التحديث حتى الآن.

## «سناب شات» تطلق عدسة جديدة لإنشاء الصور بالذكاء الاصطناعي

وكالات أطلقت شركة "سناب شات" عدسة جديدة تحمل اسم "Imagine Lens"، تتيح للمستخدمين إنشاء وتحرير الصور مباشرة من خلال الأوامر النصية. تُعد هذه العدسة الأولى من نوعها في المنصة التي تسمح بإدخال أوامر

مخصصة لتحويل النصوص إلى صور.

تتوفر العدسة حاليا لمشركي باقتي "Platinum" و"Lens + " المدفوعتين في "سناب شات". وبحسب تقرير لموقع "TechCrunch"، يمكن للمستخدمين كتابة أي وصف نصي لإنشاء الصورة التي يريدونها، مثل "حولني إلى كائن فضائي" أو "اجعل هذا الشخص يقفز بالمظلة".

ولا تقتصر وظيفة العدسة على إنشاء الصور فقط، بل تتيح أيضا مشاركة الصور التي تم توليدها مع الأصدقاء أو نشرها في القصص، وحتى مشاركتها خارج التطبيق.

تأتي هذه الخطوة بعد أن كشفت "سناب" عن نموذجها البحثي للذكاء الاصطناعي المخصص لتحويل النصوص إلى صور على الأجهزة المحمولة، والذي قالت إنه سيُشغل بعض الميزات المستقبلية للتطبيق.

## غوغل تضيف ترجمة تلقائية لميزة «دائرة البحث»

وكالات أعلنت شركة غوغل عن تحديث رئيسي لميزة "دائرة البحث" على أندرويد، يهدف إلى تسهيل عملية الترجمة الفورية للمحتوى.

وقالت غوغل في تدويته لها، إن الترجمة الآن ستستمر تلقائياً مع تغير المحتوى الذي يظهر على الشاشة، مما يعني أن المستخدمين لن يحتاجوا إلى إعادة تفعيل خيار الترجمة بشكل متكرر.

التحديث الجديد الذي وصفته غوغل بأنه يتيح "الترجمة أثناء التمرير على الشاشة"، يتجاوز مجرد التصفح، فهو يسمح باستمرار الترجمة عبر النوافذ المختلفة، وأثناء التمرير لأسفل الصفحات، وحتى عند التنقل بين التطبيقات.

هذا يوفر على المستخدم جهد إعادة تفعيل الترجمة كلما ظهر نص جديد، بحسب تقرير لموقع "The Verge" المختص في أخبار التكنولوجيا.

لتفعيل هذه الميزة، يمكن للمستخدم الضغط على خيار "scroll and translate" (التمرير والترجمة) بعد اختيار "الترجمة" عند تفعيل "دائرة البحث".

بدأت غوغل في طرح هذا التحديث بشكل تدريجي بداية من الأسبوع الماضي، معلنة أن البداية ستكون على بعض هواتف سامسونج من سلسلة "غالاكسي". أفضل عن الاستخدامات الضارة».

## السماعات السلوكية تعود للواجهة.. والسبب المشاهير



أبناء الجيل "زد" يظنون أن هذه السماعات هي الوضع الافتراضي.

وكشف أيضا الممثل بول ميسكال تفضيله للسماعات السلوكية أثناء مقابلة أجراها مع مجلة "جي كيو" (GQ) البريطانية، كما وضحت المغنية دوا ليبيا تفضيلها أيضا

للسماعات السلوكية أثناء مقابلة أجرتها مع مجلة "فوغ" (Vogue) لأنها لا تحتاج لشحنها.

وتأتي هذه الموجة من الاشتياق إلى السماعات السلوكية رغم محاولات الشركات جاهدة لتطوير السماعات اللاسلكية وتقديم المزيد من المزايا المبتكرة بها ومنها زيادة مدة تشغيل السماعة والحفاظ على بطاريها لأطول مدة

ممكنة.

وتقدر الدراسات أن حجم سوق السماعات اللاسلكية يصل في عام ٢٠٢٥ إلى ٧١ مليار دولار مع توقعات بنموه إلى ٢٧٠ مليار دولار بحلول عام ٢٠٣٥.

وأصبحت هذه السماعات تقدم تقنيات واستخدامات تتخطى الاستخدام التقليدي للسماعات، إذ يمكن إضافة مجموعة من المستشعرات الصحية في السماعة فضلا عن

إمكانية إضافة مزايا أخرى بها.

وتتنوع جودة هذه السماعات بشكل واسع وتختلف مزاياها، وتوجد فئة من السماعات موجهة لمحبي الجودة الصوتية والباحثين عنها كونهم لا يرضون بأي جودة في الموسيقى التي يفضلونها.

## الذكاء الاصطناعي أداة اختراق جديدة لقراصنة الإنترنت



برامج لسرقة كلمات المرور

في تقرير نُشر في يونيو (حزيران)، أشارت «أوبن إيه آي» إلى أن «شبات جي بي تي» ساعد أحد المستخدمين في تطوير برمجيات ضارة.

مع أن النماذج مُصممة لمنع استغلال قدراتها لتغذية أنشطة غير قانونية، فمة تقنيات «تتيح للمستخدم تجاوز ضمانات نماذج اللغة الرئيسية بحيث تُنتج محتوى لا ينبغي لها إنتاجه»، حسب ما يقول الخبير فيتالي

سيمونوفيتش لـ«وكالة الصحافة الفرنسية».

في مارس (آذار)، أعلن هذا الباحث الذي يعمل في شركة «كاتو نتور» الإسرائيلية للأمن السيبراني، عن اكتشافه نهجا جديدا يتيح للأفراد عديمي الخبرة إنشاء برامج

قادرة على سرقة كلمات المرور.

يتمثل أسلوبه الذي أطلق عليه اسم «العالم الغامر»، في وصف عالم خيالي لروبوت محادثة، حيث يُعد إنشاء البرمجيات الخبيثة فناً، والطالب من النموذج تجسيد إحدى الشخصيات.

يوضح سيمونوفيتش الذي فشل في مواجهة «جيمينا» (من غوغل) و«كلود» (من أنتروبيك)، لكنه نجح في توليد برمجيات ضارة في «شبات جي بي تي»، و«كوباليت» (من مايكروسوفت): «كانت هذه برريقي لاختبار حدود النماذج اللغوية الحالية».

ويضيف أن ارتفاع التهديدات من جانب جهات عديمة الخبرة سيمثل خطرا متزايدا على المنظمات..

يرى رودريغ لو بايون أن الخطر المباشر يمكن في ارتفاع عدد الضحايا بدلا من رؤية الجهات الفاعلة الضارة تتزايد، خصوصا أننا «لن نملك برمجيات معقدة جدا نشأ مباشرة بواسطة روبوتات المحادثة».

أما بالنسبة إلى أمن نماذج الذكاء الاصطناعي، فيتعين تعزيزه بشكل أكبر. ويقول لو بايون إن «الناشرين يحلون حاليا الاستخدامات» بهدف «تعزيز إمكانية الكشف بشكل أفضل عن الاستخدامات الضارة».

وتعود السماعات السلوكية مجددا للظهور على الساحة التقنية بفضل استخدام العديد من المشاهير لها وظهورهم في مناسبات عامة أثناء استخدامها، وفق تقرير «ديلي ميل».

ويشير التقرير إلى ظهور العديد من مشاهير الوسط السينمائي مثل إيما واتسون وهاري ستايلز وبيلا حديد

وتشارلي إكس سي إكس وهم يعتمدون على السماعات السلوكية بدلا من اللاسلكية الشهيرة.

ويقول عمر فارس، وهو محاضر في كلية نيد روجرز لإدارة التحزبة بجامعة تورنتو متروبوليتان، إن استخدام هؤلاء المشاهير للسماعات السلوكية قد يكون اشتياقا للماضي

ونوعا من أنواع النوستالجيا.

ويذكر فارس أن العديد من التقنيات التي ظهرت في بداية الألفية بدأت تعود تدريجيا مثل كاميرات الاستخدام الواحد والهواتف القابلة للطوي وحتى الهواتف الغبية التي لا تضم مزايا الهواتف الذكية المعتادة.

ويشير إلى احتمال وجود أسباب أخرى مثل المخاوف على الخصوصية ومحاولة التخلص من الحياة الرقمية بكافة مظاهرها إلى جانب الأسباب السابقة.

ويمكن القول إن طرح "أبل" لسماعاتها اللاسلكية للمرة الأولى في عام ٢٠١٦ تسبب في ظهور موجة من السماعات اللاسلكية من مختلف الشركات في العالم لدرجة أن

## المنافسة بين «OpenAI»

### ومايكروسوفت» تدخل جبهة جديدة



ولم تذكر سيمو مزيداً من التفاصيل حول المنصة، لكن متحدثاً باسم الشركة، قال لموقع "TechCrunch" إنهم يتوقعون إطلاق الخدمة بحلول منتصف عام ٢٠٢٦.

إضافة إلى ذلك، ستطلق "OpenAI" برنامج اعتماد جديداً مرتبطاً بأكاديميتها الإلكترونية "OpenAI Academy"، وهي منصة تعليمية عبر الإنترنت معنية

بتدريب العاملين على استخدام الذكاء الاصطناعي بشكل أفضل في وظائفهم.

وقد يضعها ذلك أيضاً في منافسة مع منصة التعلم التابعة لـ"لينكد إن"، التي تقدم دورات عبر الفيديو في مجالات الأعمال والتكنولوجيا والإبداع، مع شهادات

اعتماد.

ويستخدم برنامج "OpenAI" وضع الدراسة في "شبات جي بي تي"، وهو وضع يحول روبوت الدردشة إلى معلم يطرح أسئلة ويقدم إرشادات وتعليقات، بدلاً من إعطاء إجابات مباشرة. وستتمكن المؤسسات من دمج

هذه الشهادة في برامجها التدريبية الخاص، حيث تتعاون "OpenAI" بالفعل مع "ولمارت"، وهي أكبر شركة

المرتبطة بالأخبار. وتعد مايكروسوفت أكبر مستثمر في "OpenAI"، حيث استثمرت فيها ما يقارب ١٣ مليار دولار. وقالت سيمو: "منصة التوظيف لن تكون

مجرد وسيلة للشركات الكبرى لجذب المزيد من المواهب. سيكون لديها مسار مخصص لمساعدة الأعمال المحلية على المنافسة، والحكومات المحلية على إيجاد فحفاء

الذكاء الاصطناعي التي تحتاجها لخدمة مواطنيها بشكل أفضل".



وكالات أعلنت شركة الذكاء الاصطناعي "OpenAI" أنها

تعمل على تطوير منصة توظيف مهني تعتمد على الذكاء الاصطناعي، وذلك في إطار جهودها الأوسع لتعزيز الوعي

بالذكاء الاصطناعي، ومع توسع الشركة في تطبيقات الذكاء الاصطناعي الموجهة للمستهلكين والشركات.

وستحمل المنصة اسم "OpenAI Jobs Platform"، وستستخدم الذكاء الاصطناعي للمساعدة

في ربط المرشحين المؤهلين لوظائف مع الشركات، مما قد يجعلها منافسة لمنصة التواصل المهني "لينكد إن" التابعة

لشركة مايكروسوفت.

وأعلنت فيجي سيمو، الرئيسة التنفيذية للتطبيقات في "OpenAI"، هذا الخبر في منشور مدونة، بحسب

تقرير لقناة "سي إن بي سي".

وترتبط "OpenAI" ومايكروسوفت شراكة يشوبها بعض التعقيد والتوتر، ووصفتها "مايكروسوفت" رسمياً في تقريرها السنوي العام الماضي بأنها شركة ذكاء

اصطناعي ناشئة تتنافسها في مجال البحث والإعلانات المرتبطة بالأخبار. وتعد مايكروسوفت أكبر مستثمر في "OpenAI"، حيث استثمرت فيها ما يقارب ١٣

مليار دولار. وقالت سيمو: "منصة التوظيف لن تكون مجرد وسيلة للشركات الكبرى لجذب المزيد من المواهب. سيكون لديها مسار مخصص لمساعدة الأعمال المحلية

على المنافسة، والحكومات المحلية على إيجاد فحفاء الذكاء الاصطناعي التي تحتاجها لخدمة مواطنيها بشكل أفضل".

## النظام الغذائي لمرضى السكري .. خط الدفاع الأول



القريبط والهيلون فهي غنية بالفيتامينات والمعادن ولا تسبب ارتفاعاً حاداً في مستوى الجلوكوز. البروتينات والدهون الصحية: تُعد البروتينات من الأسماك والبيض والبقوليات مصدراً للطاقات المستدامة دون رفع السكر. وتساهم الدهون الصحية مثل زيت الكانولا والمكسرات في تعزيز صحة القلب. تلم غذائية فعالة: هناك عدة أنظمة يمكن اتباعها، منها نظام الكيتو، والنظام منخفض الكربوهيدرات، بالإضافة إلى طريقة الطبق التي تساعد على تقسيم الوجبة بشكل بصري لضمان التوازن.

تجنب الممنوعات: يجب الحذر من المشروبات السكرية، والأطعمة المقلية، والحلويات التجارية، والوجبات السريعة، لأنها قد تُربك مستوى السكر وتزيد من مخاطر المضاعفات. يُعد النظام الغذائي جزءاً أساسياً من رحلة التعايش مع داء السكري من النوع الأول، ووعي المريض بأهمية كل لقمة يتناولها يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في جودة حياته وصحته.

## الزيتون البكر الممتاز: فوائد استثنائية لصحة الجسم



و E التي تدعم المناعة وصحة العظام، وتجعله مركباته الفينولية الفريدة قادراً على مكافحة الالتهاب والأكسدة. يرتبط استهلاكه اليومي بانخفاض معدلات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، كما تُشير الدراسات إلى دوره في الحماية من السرطان والأمراض التنكسية العصبية. كما أنه يُحسن حساسية الأنسولين، مما يجعله مفيداً لمرضى السكري من النوع الثاني. أهميته في النظام الغذائي يُعد زيت الزيتون عنصراً أساسياً في النظام الغذائي المتوسطي، ما يفسر ارتباط هذا النمط الغذائي بطول العمر وانخفاض معدلات الأمراض المزمنة. استخدامه في السلطات أو الطهي يضيف نكهة مميزة ويزيد من القيمة الغذائية للوجبات. يتحمل الزيت البكر الممتاز درجات حرارة مرتفعة نسبياً، ما يجعله خياراً صحياً وأمناً للقلي والتحمير. ومع ذلك، يجب استهلاكه باعتدال ضمن نظام غذائي متوازن، لأن سرعته الحرارية مرتفعة، والإفراط في تناوله قد يؤدي إلى زيادة الوزن.

وكالات يظن الكثيرون أن السيطرة على داء السكري من النوع الأول تقتصر على حقن الأنسولين، لكن الحقيقة أن النظام الغذائي يلعب دوراً حاسماً كخط دفاع أول في منع التقلبات الخطيرة لمستوى الجلوكوز. ويعد النظام الغذائي لمرضى السكري ليس وصفة جاهزة، بل هو خطة فردية يضعها الطبيب أو اختصاصي التغذية بما يتناسب مع حالة المريض. ومع ذلك، توجد بعض الإرشادات العامة التي يمكن أن تساعد في تحقيق التوازن الصحي:

التحكم بالكربوهيدرات: لا تُعد الكربوهيدرات عدوًا، لكنها تحتاج إلى إدارة دقيقة. يُنصح بالتركيز على الألياف الطبيعية الموجودة في الحبوب الكاملة وتجنب السكريات البسيطة. الفواكه والخضار أساس الغذاء: تُعد الفواكه مثل التفاح والتوت مصدرًا للسكريات الطبيعية الغنية بالألياف التي تبقي مستويات السكر في الدم تحت السيطرة. أما الخضراوات غير النشوية مثل

## مفاجأة بشأن أدوية خفض الوزن.. ما تأثيرها على مرضى القلب؟

وكالات كشفت دراسة حديثة أن أدوية السمنة مثل «أوزمبيك» و«مونجارو» قد تخفف بشكل كبير خطر الوفاة أو دخول المستشفى لمرضى قصور القلب. أظهرت دراسة طبية رائدة أن أدوية خفض الوزن، وعلى رأسها «سيماغلوتيد» المعروف تجارياً باسم «أوزمبيك» و«ويغوفي»، و«تيرزيباتيد» الذي يُباع باسم «مونجارو»، قد تمثل نقلة نوعية في علاج قصور القلب.

الدراسة التي أجراها باحثون من الجامعة التقنية في ميونخ بالتعاون مع كلية الطب بجامعة هارفارد ونشرتها مجلة «JAMA»، أوضحت أن هذه الأدوية تقلل خطر الوفاة أو الحاجة إلى دخول المستشفى بسبب قصور القلب بأكثر من ٤٠٪ مقارنة بالعلاجات التقليدية لمرضى السكري. وترتكز البحث على النوع المعروف بـ«قصور القلب مع الحفاظ على الجزء المقذوف» (HFpEF)، وهو أكثر الأنواع شيوعاً حيث تبقى قدرة القلب على الضخ طبيعية لكن امتلاءه بالدم يتأثر. هذا الشكل من المرض يصيب أكثر من ٣٠ مليون شخص حول العالم مع محدودية خيارات العلاج المتاحة. واستندت النتائج إلى تحليل بيانات أكثر من ١٠٠ ألف مريض من قواعد بيانات التأمين الصحي بالولايات المتحدة، وهو ما يمنحها قوة إحصائية تفوق عشرين ضعف الدراسات السريرية التقليدية.

واعتبر البروفيسور هيربرت شونكرت، مدير قسم أمراض القلب بالمستشفى الجامعي في ميونخ، الاكتشاف خطوة ثورية في الممارسة الطبية، بينما أكد الدكتور نيلس كروغر، الباحث الرئيسي، أن «فعالية هذه الأدوية تفتح الباب أمام تقليل حالات الدخول للمستشفيات بشكل غير مسبق».

وتأتي هذه النتائج في ظل التحذيرات السابقة من بعض الجهات الطبية بشأن محدودية الأدلة حول استخدام هذه العقاقير لعلاج قصور القلب، إلا أن الدراسة الجديدة قد تعزز ثقة الأطباء في توسيع استخدام هذه العلاجات بما يتجاوز علاج السمنة والسكري.

### دراسة: عصير البنجر قد

## يخفض ضغط الدم لدى كبار السن

وكالات كشفت دراسة جديدة أجراها باحثون في جامعة إكستر البريطانية، أن شرب عصير البنجر قد يساعد على خفض ضغط الدم لدى كبار السن، وذلك بفضل محتواه الغني من النترات.

وشملت الدراسة مجموعتين من المشاركين: مجموعة من الشباب تحت سن الثلاثين، ومجموعة أخرى من كبار السن في الستينيات والسبعينيات. تم إعطاء إحدى المجموعتين جرعات يومية من عصير البنجر الغني بالنترات، بينما تناولت المجموعة الأخرى دواءً وهمياً.

تتأخر الدراسة أظهرت النتائج أن كبار السن الذين شربوا عصير البنجر الغني بالنترات انخفض لديهم ضغط الدم الذي كان مرتفعاً في بداية الدراسة.

أرجع الخبراء هذه النتيجة إلى أن النترات تتحول في الجسم إلى أكسيد النيتريك، وهو جزيء أساسي يعمل على تمدد الأوعية الدموية وبالتالي يساهم في خفض ضغط الدم.

كما كشفت الدراسة أن عصير البنجر أحدث تغييراً إيجابياً في ميكروبيوم الفم لدى كبار السن، حيث انخفض لديهم عدد البكتيريا المرتبطة بالالتهابات مثل «بريفوتيليا»، وزادت لديهم البكتيريا المفيدة. وأشار الدكتور مارك سيجل، كبير المحللين الطبيين في «فوكس نيوز»، إلى أن «النترات تؤدي إلى خفض ضغط الدم عن طريق تحسين المرونة، وتقليل مقاومة الأوعية الدموية، وتقليل الالتهاب». وأضاف أن هذه النتائج منطقية لأن مستويات أكسيد النيتريك تتخفض مع التقدم في السن.

## خمسة مخطاطر قد يسببها الصيام المتقطع

وكالات يعتبر الصيام المتقطع من الأنظمة الغذائية الشائعة لفقدان الوزن، لكن الخبراء يحذرون من أنه قد لا يناسب الجميع، وربما يسبب بعض الآثار الجانبية الخطيرة، مثل التعب، والإفراط في تناول الطعام، ونقص العناصر الغذائية، واضطرابات الهرمونات، خاصة لدى النساء.

وقد يؤدي هذا النظام إلى تباطؤ عملية الأيض وصعوبة في إنقاص الوزن، وتتضمن أبرز مخاطره ما يلي:

الصدا والتعب: قد يؤدي الصيام المتقطع إلى الشعور بالصدا، والخمول، والإرهاق المستمر، خاصة في بداية تطبيقه، حيث يستغرق الجسم وقتاً للتكيف مع فترات الصيام الطويلة.

الإفراط في تناول الطعام: على عكس الهدف الأساسي منه، قد يدفع الصيام الفرق بين الإفراط في تناول الطعام بعد انتهاء فترة الصيام، بسبب زيادة نشاط هرمونات الشهية ومركز الجوع في الدماغ.

الفجوات الغذائية: يمكن أن يسبب هذا النظام نقصاً حاداً في العناصر الغذائية الأساسية مثل البروتينات والفيتامينات والمعادن، مما يؤثر سلباً على صحة القلب، ومستوى الطاقة، والمناعة، وصحة العظام.

ارتفاع ضغط الدم: تخفي الوجبات، خاصة وجبة الإفطار، قد يحفز هرمونات التوتر مثل الأدرينالين والكورتيزول، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وخلل في توازن الأيض.

التعارض مع الأدوية: يُشكل الصيام المتقطع خطراً على الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية معينة مثل مرض السكري، أو من يتناولون أدوية لضغط الدم وأمراض القلب، حيث يمكن أن يسبب اختلالاً في توازن الصوديوم والبوتاسيوم والمعادن الأخرى.

## دراسة تفجر مفاجأة.. المحليات الصناعية تؤثر على وظائف الدماغ



الغازي الدايت.

وعلى الرغم من أن الدراسة لم تختبر بشكل مباشر سبب هذه المحليات على الدماغ، إلا أن الباحثين أشاروا إلى كيفية تحلل مُحليات مثل الأسبارتام إلى مركبات سامة تُتحرر بخلايا الدماغ، مما يُؤثر سلباً على الذاكرة ومهارات التفكير.

كما رُبط الإريثريتول بتلف الأوعية الدموية في الدماغ، مما يُقلل من تدفق الدم ويزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، ويُضعف وظائف الدماغ أيضاً.

ووجدت الدراسة التي نُشرت في مجلة علم الأعصاب، أن تناول المحليات الصناعية الستة بانتظام يُسرّع فقدان الذاكرة ومشاكل أخرى متعلقة بالدماغ، خاصة لدى الأشخاص في منتصف العمر.

وتابع الباحثون أكثر من ١٢ ألف شخص بالغ على مدى ثماني سنوات لمعرفة كيف أثرت هذه المحليات على مهارات التفكير لديهم. وكان هذا التأثير أقوى لدى الأشخاص المصابين بداء السكري، ولكنه لوحظ أيضاً لدى غير المصابين به.

ومن المثير للاهتمام أن هذا التأثير كان ملحوظاً فقط لدى الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن ٦٠ عاماً، أما بالنسبة لكبار السن، فلم يبد أي للمُحليات تأثيراً ملحوظاً على وظائف الدماغ.

وبشكل عام، ووجدت الدراسة أن تناول هذه المُحليات الستة يومياً، حتى بكميات صغيرة، يرتبط بمعدلات أسرع من التدهور المعرفي مقارنةً بالاستخدام العرضي أو عدم الاستخدام على الإطلاق.

كما اختبر العلماء البرازيليين تأثير التاجاتوز، وهو مُحلي طبيعي موجود في بعض الفواكه ومنتجات الألبان، ووجدوا أنه المادة الوحيدة في دراستهم التي لم تكن لها صلة بتدهور صحة الدماغ. وحذر الدكتور توماس مونرو هولاند من جامعة راش في شيكاغو من أن التأثير الملحوظ لدى الشباب يشير إلى أن ما نأكله في منتصف العمر قد يؤثر على صحة دماغنا لسنوات قادمة.

## على ماذا يدل الشخير ليلاً؟



وكالات إذا امتد الورم نحو الدماغ أو العين، قد تشمل الأعراض:

الصدا. ألم العين. تغيرات في الرؤية أو عدم وضوحها. التشخيص والعلاج

قد يكون التشخيص صعباً بسبب شيوع أعراضه الأولية، مثل الشخير واحتقان الأنف، مما يجعل الكثيرين يغفلون عنه في البداية. هذا التأخير يجعل التشخيص المبكر أمراً بالغ الأهمية.

يعتمد اختيار العلاج بشكل كبير على مرحلة اكتشاف السرطان، وتشمل خيارات العلاج: الاستئصال الجراحي: غالباً ما يمكن علاج الأورام في مراحلها المبكرة بالجراحة، مثل الجراحة بالمنظار، لإزالة الورم بشكل كامل.

العلاج الإشعاعي: يُنصح به بعد الجراحة لاستهداف أي خلايا سرطانية متبقية.

العلاج الكيميائي: قد يتطلب المرض في مراحله المتقدمة علاجاً كيميائياً، وتلعب استجابة المرض للعلاج الكيميائي دوراً رئيسياً في تحديد التشخيص.

في الختام، على الرغم من أن الشخير عادة ما يكون غير ضار، إلا أنه قد يشير أحياناً إلى حالات صحية كامنة أكثر خطورة، ويُعد ورم الخلايا العصبية الشمية أحد هذه الحالات. لذلك، فإن التشخيص المبكر والعلاج في الوقت المناسب أمران حاسمان لتحقيق أفضل النتائج.

وكالات يواجه ملايين الأشخاص في العالم خطر الإصابة

بشيخوخة الدماغ السريعة، وذلك بعد أن تبين أن ستة أنواع من المحليات الصناعية الشائعة والتي تستخدم كبديل للسكر على نطاق واسع ترتبط بتدهور وظائف الدماغ.

ووجد باحثون في البرازيل أن هذه المحليات التي تستخدم في المشروبات الخالية من السكر ويتناولها الملايين من البشر حول العالم تؤدي إلى تسريع شيخوخة الدماغ

وعلامات الخرف بشكل ملحوظ. وبحسب تقرير نشرته جريدة «ديلي ميل» Daily Mail البريطانية، فقد خلصت دراسة جديدة أجراها باحثون في البرازيل إلى أن الأسبارتام، والسكرين، وأسيلفام بوتاسيوم، والإريثريتول، والإكسيليتول، والسوربيتول، جميعها أظهرت ارتباطاً بتدهور مُلحق في الذاكرة واللغة ومهارات التفكير.

ولا يزال العلماء يحاولون فهم كيفية تأثير هذه المواد على الدماغ، لكن الأبحاث السابقة أشارت إلى أن هذه المحليات تساهم في تخثر الدم والتهاب الدماغ.

ويستخدم ملايين الأشخاص في العالم المحليات الصناعية الستة التي تم اختبارها للتحكم في الوزن، وضبط نسبة السكر في الدم، وتجنب تسوس الأسنان.

وتوجد هذه المحليات في العديد من المنتجات الخالية من السكر أو «الدايت»، بما في ذلك المشروبات الغازية، والحلويات منخفضة السعرات الحرارية، والزبادي، والوجبات الخفيفة، والمشروبات التي تحتوي على الحليب، والحلوى.

وتبين للباحثين أن أدمغة من استهلكوا أكبر كمية من المحليات الصناعية عانت من شيخوخة أسرع بحوالي ١,٦ سنة من أدمغة من استهلكوا أقل كمية.

ومع ذلك، فإن المجموعة التي استهلكت أكبر كمية من المحليات الصناعية لم تتناول سوى حوالي ١٩٠ إلى ٢٠٠ ملغ يومياً، أي ما يعادل تقريباً علبة واحدة من المشروب

وتبين للباحثين أن أدمغة من استهلكوا أكبر كمية من المحليات الصناعية عانت من شيخوخة أسرع بحوالي ١,٦ سنة من أدمغة من استهلكوا أقل كمية.

ومع ذلك، فإن المجموعة التي استهلكت أكبر كمية من المحليات الصناعية لم تتناول سوى حوالي ١٩٠ إلى ٢٠٠ ملغ يومياً، أي ما يعادل تقريباً علبة واحدة من المشروب

## 5 علامات على تعافي الكبد الدهني

اختفاء دهون البطن العنيدة ترتبط دهون الجزء الأوسط من الجسم ارتباطاً مباشراً بالكبد الدهني. وعندما يُقلل الكبد بالدهون الزائدة، يبدأ الجسم بتخزينها، خاصةً حول البطن، مما يسبب عادةً زيادة الوزن. ولكن مع بدء تعافي الكبد، سيلاحظ الشخص ذوبان دهون البطن المزعجة. إنه مؤشر قوي على عودة الصحة الأيضية إلى طبيعتها، وأن الجسم أصبح أقوى وأكثر كفاءة في التعامل مع الدهون. الدليل رقم ٢: بشرة أكثر صفاءً لأن الكبد عضو مسؤول عن إزالة السموم، التي تتراكم وتؤثر على البشرة. فإنه مع بدء عملية تعافي الكبد، سيلاحظ الشخص أن بشرته تبدو أكثر صفاءً وإشراقاً. وعندما يحتفظ الجسم بالسموم في مجرى الدم، فربما يؤدي ذلك إلى مشاكل جلدية مثل بهتان البشرة وحب الشباب أو الالتهاب.

منتصف النهار. وبمجرد أن يبدأ الكبد بالعمل بكفاءة أكبر، يصبح الجسم أكثر فعالية في استقلاب العناصر الغذائية. ولهذا السبب، يشعر الشخص بنشاط أكبر طوال اليوم. يمكن أن يكون توازن الطاقة مؤشراً قاطعاً على عودة الكبد إلى حالته الطبيعية. الدليل رقم ٣: هضم أفضل وانتفاخ أقل يلعب الكبد، بالإضافة إلى تنظيف الدم، دوراً في عملية الهضم، وخاصةً في تكسير الدهون عن طريق إفراز العصارة الصفراوية. عندما يقل الكبد، يتباطأ إنتاج العصارة الصفراوية، مما يسبب بطناً ممتلئاً والغازات والانتفاخ. ويبدأ الكبد في إفراز العصارة الصفراوية بشكل أكثر فعالية بعد أن يبدأ في التعافي، مما يسهل بدوره على الجسم هضم الدهون وامتصاص العناصر الغذائية بشكل أكثر فعالية. إنها علامات مفقولة بما يكفي لعودة الكبد إلى المسار الصحيح. الدليل رقم ٤

ويحسب ما نشرته صحيفة «تايمز أوف إنديا» Times of India، ينبغي التأكد مما يلي: الدليل رقم ١: إن من أوائل المؤشرات، التي يمكن ملاحظتها اختفاء الانتفاخ أو الانتفاخ الصباحي، وهما علامتان قويتان للفاة على الكبد الدهني. وعندما يُقلل الكبد بالسموم، لا يستطيع التحكم في السوائل وطرد الفضلات بشكل طبيعي، وهذا عادةً ما يؤدي إلى احتباس الماء، وخاصةً في الوجه والبطن واليدين. ومع بدء تعافي الكبد، ينخفض احتباس السوائل، ويشعر الشخص بالنشاط والانتعاش عند الاستيقاظ. الدليل رقم ٢: انخفاض نوبات النعاس يستطيع الكبد النشط تنظيم مستويات السكر في الدم بشكل صحيح وإزالة السموم من الجسم. وبالتالي، فإن وجود بطن في أداء الكبد سيؤدي بوضوح إلى التعب، وخاصةً نوبات النعاس في

وكالات يتعرض العالم لاضطرابات خفية بسبب مرض الكبد الدهني. وبمجرد أن تبدأ الدهون بالترامك داخل الكبد، يمكن أن تؤثر سلباً على صحة الإنسان. يتميز الكبد بأنه عضو لديه قدرة استثنائية على الشفاء من الأضرار الناجمة عن سوء التغذية والأمراض، وغيرها من عادات نمط الحياة. يُشار إليه علمياً باسم الكبد الدهني وهي حالة تتمثل فيها خلايا الكبد بدهون زائدة ومتراكمة. ويُطلق عليه أحياناً «التهديد الصامت» لأنه لا تظهر أعراضه مبكراً، ولكن إذا لم يُكتشف ويُعالج، فربما يتطور إلى مضاعفات خطيرة مثل التهاب الكبد وتليف الكبد وحتى فشل الكبد. ولكن مع بعض التعديلات على نمط الحياة، مثل اتباع نظام غذائي صحي وفقدان الوزن غير المرغوب فيه والحفاظ على النشاط البدني، يمكن علاج الكبد الدهني في كثير من الأحيان.

إذا امتد الورم نحو الدماغ أو العين، قد تشمل الأعراض: الصدا. ألم العين. تغيرات في الرؤية أو عدم وضوحها. التشخيص والعلاج قد يكون التشخيص صعباً بسبب شيوع أعراضه الأولية، مثل الشخير واحتقان الأنف، مما يجعل الكثيرين يغفلون عنه في البداية. هذا التأخير يجعل التشخيص المبكر أمراً بالغ الأهمية. يعتمد اختيار العلاج بشكل كبير على مرحلة اكتشاف السرطان، وتشمل خيارات العلاج: الاستئصال الجراحي: غالباً ما يمكن علاج الأورام في مراحلها المبكرة بالجراحة، مثل الجراحة بالمنظار، لإزالة الورم بشكل كامل. العلاج الإشعاعي: يُنصح به بعد الجراحة لاستهداف أي خلايا سرطانية متبقية. العلاج الكيميائي: قد يتطلب المرض في مراحله المتقدمة علاجاً كيميائياً، وتلعب استجابة المرض للعلاج الكيميائي دوراً رئيسياً في تحديد التشخيص. في الختام، على الرغم من أن الشخير عادة ما يكون غير ضار، إلا أنه قد يشير أحياناً إلى حالات صحية كامنة أكثر خطورة، ويُعد ورم الخلايا العصبية الشمية أحد هذه الحالات. لذلك، فإن التشخيص المبكر والعلاج في الوقت المناسب أمران حاسمان لتحقيق أفضل النتائج.



**شركة كهرباء محافظة اربد**  
Irbid Electricity  
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم **الاحد الموافق 2025/09/15** بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي في محافظة اربد عن كركند، كركند شرق، طرقي النور، مجازي معصرة كركند وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الخامسة عصراً.

وفي محافظة المفرق عن شمال شرق زحلة الأمير غازي، شمال غرب البستان من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً وعن الجنوب مغلخ البلد الحي الشرقي من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الرابعة والنصف عصراً.

وفي محافظة جرش عن ساكنة المجلون لمدسة لمة بنت وهب من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً.

كما ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم **الثلاثاء الموافق 2025/09/16** بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي في محافظة اربد عن اربد- شارع طهران، شارع اسوان، شارع سمرقند، شارع كركنتي، المجلون لمسجد الزينوي وذلك من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً وعن اربد- شارع أحمد الشعراوي، شارع حسن اللب، المدينة الصناعية الحي الشرقي من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الرابعة عصراً وعن بشرى طرقي الرمثا، بشرى قرب النخلة من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الخامسة عصراً.

وفي محافظة المفرق عن العقاب، شرق روضة الأميرة بسمة، جنوب روضة الأميرة بسمة من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً.

وفي محافظة عدلون عن اعربن أول البلد من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً.

كما ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم **الاربعاء الموافق 2025/09/17** بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي في محافظة اربد عن نسطاه، الحصن منطقة المناشير وطرقي كبة، حي المرحم لم الغزلان، الحصن حي الغزلان وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً.

وفي محافظة المفرق عن المنطقة ما بين شمال الحربة السمرام وجنوب منشية العليان شرق النمرة من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الرابعة والنصف عصراً.

وفي محافظة جرش عن ندر الليث الشرقي، مجمع السرفيات جرش ومجربويه، ظهر السرو، التجمعات المجاورة لكره جرش من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الخامسة عصراً.

دائرة شبكات التكية

## بلدية بيرين تبدأ حملة تنظيف مجاري السيول والودية استعداداً لموسم الشتاء

بيرين

بدأت بلدية بيرين الجديدة بمحافظه الزرقاء الخميس، بحملة واسعة لتنظيف مجاري السيول والودية وعبارات تصريف مياه الأمطار استعداداً لاستقبال موسم الشتاء المقبل.

وأكدت البلدية في بيان، أن الحملة تأتي تنفيذ معالجة سريعة للملاحظات المتعلقة بالطرق والمنشآت العامة في جميع مناطق قضاء بيرين لضمان جاهزية البنية التحتية لاستقبال موسم الأمطار والثلوج.

ووجه رئيس لجنة البلدية احمد الفراهيد كوادر قسم الأشغال الهندسية والصيانة وقسم البيئة والرقابة الصحية وقسم الحركة للعمل على تحديد جميع مواقع تصريف مياه الأمطار ضمن حدود القضاء وترقيتها وتسجيلها على اللوحات التنظيمية في البلدية بهدف تسهيل الرجوع إليها عند الحاجة بأسرع وقت واقل جهد.

وأكد الفراهيد ضرورة متابعة الحالة العامة لمجاري السيول والودية، ومداخل ومخارج العبارات والعبارات والصدوقية ومواقع تصريف مياه الأمطار والقنوات المشقوفة بالجسور والأفاق والمحافظة على نظافتها من قبل الدوائر الرقابية، إضافة إلى تنظيف الماهاول وخطوط تصريف مياه الأمطار والتأكد من انسياب المياه فيها، داعياً المواطنين للإبلاغ عن أي ملاحظة مباشرة للبلدية ليتم التعامل معها بشكل استباقي.

## تعزيز الصحة النفسية للطلبة يساهم في تحسين أدائهم الأكاديمي وتنمية مهاراتهم الحياتية

اربد

تعد الصحة النفسية للطلبة من التحديات الرئيسية التي تؤثر على العملية التعليمية، إذ تلعب دوراً حاسماً في مستوى التحصيل الدراسي والسلوك الاجتماعي وقدرة الطلاب على التكيف داخل محيط المدرسة وخارجها، حيث أن تعزيزها لا يقل أهمية عن التركيز على المناهج الدراسية والامتحانات، كما أنها تساهم في بناء بيئة تعليمية إيجابية تدعم النمو الشامل للطلاب وتساعد على مواجهة ضغوط الحياة بشكل أكثر فاعلية.

وقالت الأخصائية التربوية ومدربة المهارات الحياتية الدكتورة آلاء توفيق، إن الضغوط التي يواجهها الطلبة تنتج عن القلق من الامتحانات وتراكم الواجبات الدراسية والتحديات الأسرية والاقتصادية، إضافة إلى تأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي التي أوجدت أنماطاً جديدة من القلق والمقارنات غير الواقعية.

وأضافت وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن هذه الضغوط قد تظهر من خلال الانعزال أو العصبية أو ضعف التركيز وصولاً إلى تراجع الأداء الأكاديمي، مؤكداً أن رصد هذه المؤشرات مبكراً يساعد على التدخل ومنع تفاقم المشكلات.

وبيّنت أن المرشد التربوي يمثل ركيزة أساسية في تعزيز الصحة النفسية للطلبة عبر تقديم الدعم النفسي والعاطفي وتنمية مهاراتهم الحياتية والتكيفية، إلى جانب دوره كحلقة وصل بين المدرسة والأسرة، مؤكداً أهمية الأنشطة الامنهجية في توفير متنفس للطلبة للتعبير والإبداع وبناء الثقة بالنفس، بما يخفف من وطأة الضغوط الدراسية.

من جهتها، أوضحت استشارية الأسرة والتمهيدية الدكتورة أمل الدويري، أن دور المرشد التربوي لم يعد يقتصر على التنسيق بين الطالب والمعلم أو ولي الأمر، بل أصبح مسؤولاً عن الرصد المبكر للسلوكيات غير المألوفة وتقديم جلسات إرشادية فردية أو جماعية ومتابعة الحالات التي تحتاج إلى تدخل متخصص، ما يجعله يقوم بدور وقائي وعلاجي في آن واحد.

وأضافت، إن الأنشطة الرياضية والفنية تساهم بفاعلية في تخفيف الضغوط النفسية، من خلال ترغيب الطاقة السلبية وتعزيز الثقة بالنفس وتوفير مساحة للتعبير الصحي عن المشاعر.

ولفتت إلى أن المرشدين يواجهون تحديات عدة أبرزها قلة أعدادهم مقارنة بالطلبة ومحدودية الموارد والبرامج المتخصصة، إضافة إلى النظرة الاجتماعية التي ما تزال تضع وصمة حول الصحة النفسية وتحد من تعاون بعض الأسر، مشيرة إلى أن برامج دعم الصحة النفسية في المدارس ما تزال في بداياتها وتحتاج إلى تطوير مستمر لضمان وصولها إلى جميع الطلبة.

بدورها، قالت مدربة البرمجة اللغوية العصبية وعضو الجمعية الأميركية للتربية الإيجابية علا حسن، إن بداية العام الدراسي تمثل تحدياً نفسياً خاصاً للطلبة، إذ قد يواجهون شعوراً بالغبرة والقلق نتيجة دخول بيئة جديدة غير مألوفة، صعوبات في التواصل مع زملاء ومعلمين جدد، إضافة إلى ضغط التوقعات الأسرية والتنافس داخل الصف.

وأكدت أن هذه الضغوط قد تتعكس في سلوكيات سلبية مثل العدوانية، التأخر، العزلة أو الخوف من التفاعل الاجتماعي، مؤكداً أهمية التهيئة النفسية المسبقة للطلبة، عبر الزيارات التمهيدية للمدرسة والأنشطة التعبيرية والرياضية وتعزيز القيم التربوية بالتعاون والاحترام. من جانبها، أشار خبير الأسرة الدكتور مفلح محمد، إلى أن للأسرة دوراً محورياً في حماية أبنائها من الضغوط النفسية، من خلال الإصغاء لمشاكلهم وتجنب المقارنات السلبية أو النقد المستمر، مشيراً إلى أن اللجوء للاختصاصيين عند ظهور مؤشرات القلق أو الاكتئاب لا يعد ضعفاً، بل خطوة وقائية تساهم في احتواء المشكلة قبل أن تتحول إلى اضطراب.

وقال مدير التربية والتعليم لواء قصبه اربد الدكتور رعد الخصاونة، إن وزارة التربية والتعليم تولي عناية خاصة بالصحة النفسية للطلبة، من خلال البرامج الوطنية والشراكات مع المؤسسات الصحية والدولية، بهدف توفير بيئة تعليمية آمنة وداعمة تمكنهم من مواجهة تحديات الحياة بسلامة وحرمة، مبيناً أن المديرية تحرص على تفعيل هذه المبادرات في مدارسها لضمان نشأة جيل متوازن نفسياً وفكرياً واجتماعياً.

# قاضي القضاة يتفقد سير العمل بالمحكمة الابتدائية الشرعية في مادبا



في تقديم الخدمات القضائية والإدارية ومستوى رضا متلقيها، مؤكداً أهمية تسهيل الإجراءات وتبسيطها وتقصير أمد التقاضي بما يحقق العدالة الناجزة.

كما اطلع على سير الخدمات الرقمية التي أطلقتها دائرة قاضي القضاة ضمن خطتها الشاملة للتحويل الرقمي في أعمال وخدمات الدائرة وأفضل الممارسات بما ينسجم مع رسالة القضاء الشرعي الشريف وأهداف الدائرة الإستراتيجية.

تفقد سماحة قاضي القضاة، عبد الحافظ الربطه، الخميس، سير العمل والخدمات المقدمة في محكمة مادبا الابتدائية الشرعية، ضمن سلسلة الجولات الميدانية التي يقوم بها تفقيداً للتوجيهات الملكية السامية، بهدف تعزيز التواصل المباشر، والإطلاع على واقع العمل القضائي والخدمات المقدمة للمواطنين.

وتابع الربطه خلال الجولة الإجراءات المتبعة، في تقديم الخدمات القضائية والإدارية ومستوى رضا متلقيها، مؤكداً أهمية تسهيل الإجراءات وتبسيطها وتقصير أمد التقاضي بما يحقق العدالة الناجزة.

كما اطلع على سير الخدمات الرقمية التي أطلقتها دائرة قاضي القضاة ضمن خطتها الشاملة للتحويل الرقمي في أعمال وخدمات الدائرة وأفضل الممارسات بما ينسجم مع رسالة القضاء الشرعي الشريف وأهداف الدائرة الإستراتيجية.

## وفد تونسي يطلع على المشاريع الزراعية في الأغوار الشمالية



القدرة التنافسية للمنتجات في الأسواق المحلية والخارجية. وأشاد الوفد برئاسة مدير المعهد التونسي للبحوث الزراعية الدكتور المنذر بن سالم بالجهود المبذولة في تطوير القطاع الزراعي

مشروعات التنمية الزراعية، مؤكداً حرص تونس على الاستفادة من الخبرات الأردنية في هذا المجال وفتح آفاق للتعاون المثمر خاصة ما يتصل بتطوير سلاسل الإعداد الزراعي وتحسين الأمن الغذائي.

## توقع اتفاقية استراتيجية مع كورومانديل الهندية

للجهود المستمرة في تطوير البنية التحتية والتوسعات الإنتاجية للشركة، وتعكس حرصها المستمر على رفع قدراتها الإنتاجية وجودة منتجاتها لتلبية الطلب المتزايد في الأسواق الإقليمية والدولية، وتعزيز مكانة الأردن كمركز إقليمي لصناعة الفوسفات والأسمدة الفوسفاتية.

وبين مائنان، أن توقيع الاتفاقية يعكس استمرارية الشراكة الاستراتيجية مع مناجم الفوسفات الأردنية، ويؤكد التزام الشركة الهندية بتلبية احتياجات السوق الهندي من الفوسفات عالي الجودة، ويعزز مكانة الأردن كشريك أساسي في صناعة الفوسفات والأسمدة الفوسفاتية على المستوى الإقليمي والدولي.

وخلال جولة شاملة في مجمع الفوسفات الصناعي والموانئ الصناعية وفي الشركة الهندية الأردنية للكيمويات، تعرف الوفد الهندي على البنى التحتية الحديثة وآليات التنفيذ، كما اطلع على مراحل الإنجاز والخطط المستمرة لتحسين العمليات لتعزيز القدرات الإنتاجية وجودة المنتجات وتوسيع الحضور في الأسواق الإقليمية والدولية.

بإشارة إلى أن هذه الاتفاقية ستعزز مكانة الأردن كمركز إقليمي لصناعة الفوسفات والأسمدة الفوسفاتية، وتؤكد التزام الشركة الهندية بتلبية احتياجات السوق الهندي من الفوسفات عالي الجودة، ويعزز مكانة الأردن كشريك أساسي في صناعة الفوسفات والأسمدة الفوسفاتية على المستوى الإقليمي والدولي.

وخلال جولة شاملة في مجمع الفوسفات الصناعي والموانئ الصناعية وفي الشركة الهندية الأردنية للكيمويات، تعرف الوفد الهندي على البنى التحتية الحديثة وآليات التنفيذ، كما اطلع على مراحل الإنجاز والخطط المستمرة لتحسين العمليات لتعزيز القدرات الإنتاجية وجودة المنتجات وتوسيع الحضور في الأسواق الإقليمية والدولية.

بإشارة إلى أن هذه الاتفاقية ستعزز مكانة الأردن كمركز إقليمي لصناعة الفوسفات والأسمدة الفوسفاتية، وتؤكد التزام الشركة الهندية بتلبية احتياجات السوق الهندي من الفوسفات عالي الجودة، ويعزز مكانة الأردن كشريك أساسي في صناعة الفوسفات والأسمدة الفوسفاتية على المستوى الإقليمي والدولي.

وخلال جولة شاملة في مجمع الفوسفات الصناعي والموانئ الصناعية وفي الشركة الهندية الأردنية للكيمويات، تعرف الوفد الهندي على البنى التحتية الحديثة وآليات التنفيذ، كما اطلع على مراحل الإنجاز والخطط المستمرة لتحسين العمليات لتعزيز القدرات الإنتاجية وجودة المنتجات وتوسيع الحضور في الأسواق الإقليمية والدولية.

بإشارة إلى أن هذه الاتفاقية ستعزز مكانة الأردن كمركز إقليمي لصناعة الفوسفات والأسمدة الفوسفاتية، وتؤكد التزام الشركة الهندية بتلبية احتياجات السوق الهندي من الفوسفات عالي الجودة، ويعزز مكانة الأردن كشريك أساسي في صناعة الفوسفات والأسمدة الفوسفاتية على المستوى الإقليمي والدولي.

وخلال جولة شاملة في مجمع الفوسفات الصناعي والموانئ الصناعية وفي الشركة الهندية الأردنية للكيمويات، تعرف الوفد الهندي على البنى التحتية الحديثة وآليات التنفيذ، كما اطلع على مراحل الإنجاز والخطط المستمرة لتحسين العمليات لتعزيز القدرات الإنتاجية وجودة المنتجات وتوسيع الحضور في الأسواق الإقليمية والدولية.

بإشارة إلى أن هذه الاتفاقية ستعزز مكانة الأردن كمركز إقليمي لصناعة الفوسفات والأسمدة الفوسفاتية، وتؤكد التزام الشركة الهندية بتلبية احتياجات السوق الهندي من الفوسفات عالي الجودة، ويعزز مكانة الأردن كشريك أساسي في صناعة الفوسفات والأسمدة الفوسفاتية على المستوى الإقليمي والدولي.

وخلال جولة شاملة في مجمع الفوسفات الصناعي والموانئ الصناعية وفي الشركة الهندية الأردنية للكيمويات، تعرف الوفد الهندي على البنى التحتية الحديثة وآليات التنفيذ، كما اطلع على مراحل الإنجاز والخطط المستمرة لتحسين العمليات لتعزيز القدرات الإنتاجية وجودة المنتجات وتوسيع الحضور في الأسواق الإقليمية والدولية.

## "أوقاف الرصيفة" تحتفل بالمولد النبوي

الرصيفة

احتفلت مديرية أوقاف الرصيفة الخميس، بمناسبة ذكرى المولد النبوي الشريف في مركز أسامه بن زيد لرعاية الأحداث في لواء الرصيفة، بحضور عدد من ممثلي الأجهزة الأمنية وإدارة المركز وعدد كبير من نزلء المركز.

وأكد مدير "أوقاف الرصيفة" الدكتور محمد فوزي الأحمد، أهمية الاحتفال بالمناسبة السعيدة على قلوب المسلمين والمعاني المسوقة من سيرة النبي الكريم محمد عليه الصلاة والسلام، وأهمية الاقتداء بأخلاقه الحميدة التي قال فيها ربنا عز وجل "وإنك لعلى خلق عظيم".

وبيّن ضرورة الالتزام بالسلوك الحسن القويم وإصلاح النفس البشرية وتهذيبها من خلال القرآن الكريم وتباج السنة النبوية، فهي الطريق السليم لبدء حياة سعيدة ترضي الله عز وجل وتقرح النفس وتبجع الشباب عن الانحراف والوقوع في الخطأ.

وعبر عدد من نزلء المركز عن تقديرهم لجهود المديرية بمشاركة هذا الاحتفال الذي يبيث فيهم روح الأمل بالعودة عن الخطأ والالتزام بأخلاق الإسلام الحميدة والاقتداء بالنبي الكريم.

## اليوم تطوعياً بغابات جلعاد في البلقاء

السلط

نظمت لجنة النشاط الاجتماعي والمسؤولية المجتمعية في المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي الخميس، يوماً تطوعياً في غابات جلعاد تحت شعار "كلنا شركاء في النظافة.. فلنحافظ عليها نظيفة".

وشارك في اليوم التطوعي الذي جاء بالتنسيق مع محافظة البلقاء وبلدية السلط ومجلس الخدمات المشتركة ومديرية البيئة والزراعة وجمعية البيئة الأردنية، مجموعة من موظفي المؤسسة في كل من إدارات فروعها في العاصمة عمان والسلط، حيث جاب الموظفون المناطق الحرجية والسياحية لتنظيفها من المخلفات، بالإضافة إلى تركيب سلال مهملات في عدة أماكن.

وقالت رئيسة لجنة النشاط والمسؤولية المجتمعية في المؤسسة خلود غنيمات، إن هذا النشاط التطوعي الاجتماعي البيئي والتربوي يأتي ضمن خطط أنشطة اللجنة والتي يتضمن أحد أهدافها تنفيذ برامج عمل تطوعية في مختلف محافظات المملكة، بالتعاون مع جمعية البيئة الأردنية.

وأكدت ضرورة إشراك الموظفين في أعمال وبرامج تطوعية تعزز الحس الوطني وتوثق ارتباطهم بالأرض، للحفاظ على البيئة والطبيعة والثروة الحرجية في جميع المناطق. وبيّنت أن النشاط سيعزز من مفهوم أهمية المحافظة على الأماكن نظيفة بعد التزه ويعكس صورة إيجابية للسائحين والزوار، كما يعكس على المظهر العام حتى يظهر الوطن بأبهى صوره.

وقدمت غنيمات، الشكر إلى الشركاء على تسهيل مهام اللجنة بالإضافة إلى أمانة عمان على ما قدموه من دعم تجاه إنجاح هذا اليوم التطوعي. بدوره أشار رئيس مجلس إدارة الجمعية الزميل علي فريحات، إلى أن الجمعية تحرص على مشاركة أعضائها وموظفيها في مثل هذه الحملات لتعزيز ثقافة الحفاظ على البيئة في مواقع التزه وازرار الوجه الحضاري أمام الحركة السياحية.

## إشهار كتاب "وكانني لا زلت هناك" للدكتور الربيعات

الزرقاء

شهدت داره تل القفر في منطقة العالوك حفل إشهار كتاب "وكانني لا زلت هناك" للوزير الأسبق والأكاديمي الدكتور صبري الربيعات بحضور حشد من الشخصيات الوطنية والثقافية.

وتحدث في الحفل الذي إدارته الإعلامية نسرين أبو صالحه، كل من الوزير الأسبق الدكتور عاطف عضيبات ومدير عام مؤسسة الإذاعة والتلفزيون الأسبق جريز مرقه، وأشار عضيبات إلى أن الكتاب يمثل سيرة ذاتية ممتدة على مدى سبعة عقود، تتضمن الوصف والتوثيق وأحياناً التأمل والتحليل لمئات المواقف والأحداث والأماكن والأشخاص، مؤكداً أن هذه السيرة لا تقتصر على شخص الدكتور الربيعات فقط، بل تمثل جيلاً بأكمله وأبناء أمة، رغم اختلاف البيئات وتبدل الأشخاص وتغير الأزمان.

من جانبه، أكد مرقه القيمة الأدبية والثقافية للكتاب، مشيراً إلى أنه يؤرخ للزمان والمكان ويضيف للمكتبة الأردنية والعربية عمقا توثيقيا مهماً. بدوره، رحب الدكتور الربيعات بالحضور، مبيناً أن الكتاب لا يمثل سيرة ذاتية شخصية بقدر ما هو توثيق لعلاقته بالناس والمكان.

وقال: "هذا الكتاب الذي يحمل عنوان سيرتي الممتدة على مدى يناهز السبعة عقود يتضمن الكثير من الوصف والتوثيق وأحياناً التأمل والتحليل لمئات المواقف والأحداث والأماكن والأشخاص". وعرض الكاتب العديد من أجزاء الكتاب على المئات من الأصدقاء الذين عاصروا الأحداث، ما أضاف دقة وتوثيقاً للمحتوى.

## "الفوسفات الأردنية" توقع اتفاقية استراتيجية مع كورومانديل الهندية

العقبة

وقعت شركة مناجم الفوسفات الأردنية وشركة كورومانديل الهندية، الخميس، في مجمع الفوسفات الصناعي بالعقبة، اتفاقية استراتيجية لتزويد مصانعها الجديدة بـ 500 ألف طن من الفوسفات الأردني سنويا ابتداء من نيسان المقبل، ما يعزز مكانة الأردن كمصدر رئيس للفوسفات عالي الجودة على المستوى الإقليمي والدولي.

ووقع الاتفاقية الرئيس التنفيذي للفوسفات الأردنية المهندس عبد الوهاب الرواد، والرئيس التنفيذي لكورومانديل الهندية سانكرا سوريرا مائنان، بحضور رئيس مجلس إدارة شركة مناجم الفوسفات الأردنية الدكتور محمد الذنيبات ورئيس مجلس إدارة كورومانديل الهندية آرون القابان.

وتعد كورومانديل واحدة من أكبر الشركات الهندية المستهدفة للصادرات الفوسفاتية، الذي تنتجه الشركة المهددة الأردنية للكيمويات المملوكة بالكامل مناجم الفوسفات الأردنية، كما تعد من الشركات الرائدة في الحلول الزراعية وتصنف ككثاني أكبر منتج للأسمدة الفوسفاتية في السوق لهندية، ولديها شركات عالمية خارج الهند.

وأكد الدكتور الذنيبات، أن هذه الاتفاقية تمثل خطوة استراتيجية تعكس مكانة الأردن في سوق الفوسفات العالمي، وتعزز دور الشركة كمصدر رئيس للفوسفات عالي الجودة في المنطقة، وتتضاف إلى سجل الشراكات والاتفاقيات التي تجمع الشركة مع كبرى الشركات الهندية والعالمية المتخصصة في هذا المجال، مشيداً بالتعاون المثمر مع كورومانديل الهندية في هذا القطاع. وقال إن هذه الشراكات تساهم في تعزيز مساهمة الشركة في رفد الاقتصاد الأردني، وتجعل المملكة وجهة للاستثمارات العالمية في صناعة الفوسفات والأسمدة الفوسفاتية، مؤكداً في هذا الإطار حرص الشركة على توسيع وتنويع وبناء الشراكات إقليمياً ودولياً، بما

## تأهل اللاعب عشيش إلى نصف النهائي ببطولة العالم للملاكمة



تأهل لاعب المنتخب الوطني للملاكمة زياد عشيش للدور نصف النهائي من بطولة العالم المقامة حالياً في مدينة ليفربول، وبالتالي ضمان التتويج بميدالية للآرين.

وجاء تأهل عشيش بعد فوزه في الدور ربع النهائي من منافسات وزن تحت ٧٠ كغم على اللاعب الأوزبكي بولتاتيف شيفكاتجون، ليلعب المربع الذهبي، ويضمن الحصول على ميدالية، بانتظار تحديد منافسه بالدور المقبل.

## تصفيات المونديال.. الجزائر تؤهل الحسم وليبيا تتمسك بأملها

تعادل منتخب الجزائر، أمام نظيره الغيني في المباراة التي أقيمت بين الفريقين ضمن الجولة الثامنة من التصفيات الأفريقية المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٦، ليؤهل تأمله إلى المونديال، فيما تمسك المنتخب الليبي بأمله بفوزه على إيسواتيني.

فخلال المباراة التي أقيمت بين الجزائر وغينيا، على أرضية مركب محمد الخامس بالدار البيضاء، لم يستمر محاربو الصحراء الفرص التي أتاحت لهم، لينتهي اللقاء بالتعادل السلبي.

وبهذا التعادل، رفع المنتخب الجزائري رصيده إلى ١٩ نقطة في صدارة مجموعته، متقدماً بفارق أربع نقاط على منتخب أوغندا صاحب المركز الثاني، ليبقى بحاجة إلى تحقيق فوز واحد فقط في مباراته المتبقيتين، لضمان التأهل.

وفي بنغازي، تمسك منتخب ليبيا بأمله في التأهل لكأس العالم بالفوز على ضيفه إيسواتيني ٢ - صفر، في الجولة الثامنة من التصفيات الأفريقية.

أنجز المنتخب الليبي المهمة بهدفين في الشوط الأول، سجلهما معاذ عيسى، وعز الدين الرمي، في الدقيقة ٨ و ١٩ من المباراة التي أقيمت في بنغازي.

بهذا الفوز، رفع المنتخب الليبي رصيده إلى ١٤ نقطة في المركز الثالث، خلف منتخب الكاميرون الذي لديه ١٥ نقطة، وكاب فريدي في الصدارة برصيد ١٦ نقطة، قبل مباراتهما الحاسمة.

أما منتخب إيسواتيني فتقدم رصيده عند نقطتين فقط من تعاديل وست هزائم، ليبقى في ذيل الترتيب بالمركز السادس.

ويأمل منتخب ليبيا، بقيادة مربيه السنغالي ليو سيسيه، الاستفادة من هدايا منافسيه قبل أن يختم مشواره باستضافة كاب فريدي ثم الخروج لمواجهة موريشيوس يومي ٦ و ١٣ أكتوبر المقبل.

## بتعادل "باهت" ..

### تأهل منتخب مصر للمونديال يتأجل

تأجل تأهل المنتخب المصري لمونديال ٢٠٢٦، إلى الشهر المقبل، بعد تعادل مخيب للأمل في بوركينافاسو.

وانتهى اللقاء المرتقب بين مصر وبوركينا فاسو، بالتعادل السلبي، في لقاء باهت، من الطرفين.

كما شهد اللقاء إصابة نجم منتخب مصر عمر مرموش، بالركبة، مما أجبره عن مغادرة اللقاء في الشوط الثاني.

وبهذا التعادل، يحتاج المنتخب المصري لتحقيق انتصار واحد في مباراته الأخيرة في أكتوبر المقبل، أمام جيبوتي أو غينيا بيساو.

## «الفحيص» يبدأ مشواره في البطولة العربية لسلة السيدات بمواجهة القرين الكويتي



يلتقي فريق نادي شباب الفحيص نظيره فريق القرين الكويتي في مستهل مشواره ببطولة الأندية العربية لكرة السلة للسيدات، التي تقام في المملكة العربية السعودية.

ويمثل نادي شباب الفحيص كرة السلة النسوية الأردنية في هذه البطولة، التي يشارك بها فرق: القرين والفتاة (الكويت)، العلاء (السعودية)، كوسيدار (الجزائر)، الحالة (البحرين)، والشارقة (الإمارات).

ويخوض كل فريق ٦ مباريات بنظام الدوري من دور واحد، على أن يتأهل صاحب المركزين الأول والثاني إلى المباراة النهائية لتحديد البطل، فيما يلعب الثالث والرابع لتحديد صاحب الميدالية البرونزية.

وتضم قائمة فريق الفحيص، بقيادة المدرب نايف عصفور ومساعداه نهاد ماضي، اللاعبات المحليات: ليليانا أبو جبارة، رشا عبود، جانسيت يلتشن، ماسا النوباني، ذكرى شحادة، فرح الشباب، ثريا عبد الحميد، جوانا حداد، مايا مرعي، ودانيا منصور.



# الحسين اربد يلتقي الفيصلي في الأسبوع السادس بدوري المحترفين السبت



السابعة مساءً على ستاد البترا بمدينة الحسين للشباب، فيما يلعب الرمثا مع السرحان عند النصف من مساء السبت المقبل، قمة مباريات الجولة والتي تجمع الحسين اربد والفيصلي.

وتختتم مباريات الأسبوع السادس الأحد المقبل، بلقاء البقعة مع شباب الأردن عند اربد برصيد ١١ نقطة.

عبدالله الثاني بالقيومة، ويشهد ستاد الحسن في اربد عند الساعة والنصف من مساء السبت المقبل، قمة مباريات الجولة والتي تجمع الحسين اربد والفيصلي.

وتختتم مباريات الأسبوع السادس الأحد المقبل، بلقاء البقعة مع شباب الأردن عند اربد برصيد ١١ نقطة.

تتصدر مباراة الحسين اربد والفيصلي، قمة مباريات الأسبوع السادس بدوري المحترفين لكرة القدم الذي يبدأ الجمعة.

وتقام يوم غد مباراتان عند السادسة مساءً، حيث يلتقي الجزيرة مع الوحدات على ستاد عمان، فيما يلعب السلط مع الأهلي على ستاد الملك

## انطلاق الجولة الأخيرة من بطولة الأردن لسباقات "الكارتينغ" في مادبا الجمعة

تنتقل الجمعة الجولة الخامسة والأخيرة من بطولة الأردن لسباقات الكارتينغ (تحدي روتاكس ماكس)، على حلبة منجا في محافظة مادبا، والتي تنظمها الأردنية لرياضة السيارات برعاية شركة زين الأردن.

وتكتسب هذه الجولة أهمية خاصة كونها المحطة الحاسمة التي ستحدد هوية أبطال الموسم في مختلف الفئات العمرية، بعد سلسلة من الجولات التي حفلت بالتنافس والإثارة.

وحرصت الأردنية لرياضة السيارات على توفير أجواء مميزة عبر فتح أبواب الحلبة مجاناً أمام الجماهير، لتتيح لعشاق سباقات الكارتينغ فرصة متابعة المنافسات عن قرب والاستمتاع بالتشويق والإثارة التي ترافق أحداث الجولة

وتتعلق الجمعة الجولة الخامسة والأخيرة من بطولة الأردن لسباقات الكارتينغ (تحدي روتاكس ماكس)، على حلبة منجا في محافظة مادبا، والتي تنظمها الأردنية لرياضة السيارات برعاية شركة زين الأردن.

وتكتسب هذه الجولة أهمية خاصة كونها المحطة الحاسمة التي ستحدد هوية أبطال الموسم في مختلف الفئات العمرية، بعد سلسلة من الجولات التي حفلت بالتنافس والإثارة.

وحرصت الأردنية لرياضة السيارات على توفير أجواء مميزة عبر فتح أبواب الحلبة مجاناً أمام الجماهير، لتتيح لعشاق سباقات الكارتينغ فرصة متابعة المنافسات عن قرب والاستمتاع بالتشويق والإثارة التي ترافق أحداث الجولة

وسيحوض السائقون جولات إحماء وتجارب ومع الوصول إلى الجولة الخامسة، تقف البطولة على أعتاب لحظة حاسمة، حيث يسعى السائقون إلى حصد آخر النقاط المتاحة في الترتيب العام، فالجولات الأربع السابقة لم تحسم الصراع بشكل نهائي، بل زادت من شدة التنافس وأبقت الباب مفتوحاً أمام أكثر من اسم للصعود إلى منصات التتويج.

وفي الجولة الرابعة التي أقيمت على نفس الحلبة يوم الجمعة الماضي، فرض سند الحموي سيطرته في فئة السينيور، فيما لفت طلال البلبيسي الأنظار في فئة الجونيور، وفاز علاء حبش في فئة الماستر.

وسيحوض السائقون جولات إحماء وتجارب ومع الوصول إلى الجولة الخامسة، تقف البطولة على أعتاب لحظة حاسمة، حيث يسعى السائقون إلى حصد آخر النقاط المتاحة في الترتيب العام، فالجولات الأربع السابقة لم تحسم الصراع بشكل نهائي، بل زادت من شدة التنافس وأبقت الباب مفتوحاً أمام أكثر من اسم للصعود إلى منصات التتويج.

وفي الجولة الرابعة التي أقيمت على نفس الحلبة يوم الجمعة الماضي، فرض سند الحموي سيطرته في فئة السينيور، فيما لفت طلال البلبيسي الأنظار في فئة الجونيور، وفاز علاء حبش في فئة الماستر.

وسيحوض السائقون جولات إحماء وتجارب ومع الوصول إلى الجولة الخامسة، تقف البطولة على أعتاب لحظة حاسمة، حيث يسعى السائقون إلى حصد آخر النقاط المتاحة في الترتيب العام، فالجولات الأربع السابقة لم تحسم الصراع بشكل نهائي، بل زادت من شدة التنافس وأبقت الباب مفتوحاً أمام أكثر من اسم للصعود إلى منصات التتويج.

## اختتام منافسات الجولة الثانية

## ببطولة كأس الأردن لكرة القدم للسيدات



اختتمت منافسات الجولة الثانية من الدور الأول لبطولة كأس الأردن للسيدات لكرة القدم موسم ٢٠٢٥. وشهدت الجولة الثانية من البطولة، تفوق فريق الاتحاد على نشامى المستقبل بنتيجة ١-٥ لحساب المجموعة الأولى، تتأخر على تسجيلها المحترفة إيوجونيا تيتي ٥٥، إيناس الجماعين ٢٠، مي سوليم عبر ضربة جزاء ٦٠، كندا التيتي ٨٤ و ٨٨، فيما سجل

هدف نشامى المستقبل الوحيد ديانا راميز ٧١ من ركلة جزاء. في المقابل، تعادل الأوثونوكسي مع الاستقلال ٢-٢ ضمن المجموعة الثانية، وسجلت للاستقلال رانيا سلامة ٢١ و ٦٣ فيما جاءت أهداف الأوثونوكسي عبر هدف عكسي سجلته لاعبة الاستقلال ريتال الشويكي ٢٢، وديما الكسني ٣٨. ويتصدر الاتحاد جدول ترتيب فرق المجموعة الأولى برصيد ٣ نقاط وبفارق

هدف نشامى المستقبل الوحيد ديانا راميز ٧١ من ركلة جزاء. في المقابل، تعادل الأوثونوكسي مع الاستقلال ٢-٢ ضمن المجموعة الثانية، وسجلت للاستقلال رانيا سلامة ٢١ و ٦٣ فيما جاءت أهداف الأوثونوكسي عبر هدف عكسي سجلته لاعبة الاستقلال ريتال الشويكي ٢٢، وديما الكسني ٣٨. ويتصدر الاتحاد جدول ترتيب فرق المجموعة الأولى برصيد ٣ نقاط وبفارق

## تعيين حكام مباريات الجولة السادسة من دوري المحترفين

عينت دائرة الحكام في اتحاد كرة القدم، الطواقم التحكيمية لمباريات الأسبوع السادس من دوري المحترفين التي تنطلق يوم غد الجمعة.

وأشارت دائرة الحكام إلى أن تعيين الحكام جاء على النحو التالي: مباراة السلط والأهلي التي تجري غدا يديرها الحكام، محمود صبيح للساحة، والحكام المساعدين أحمد سمارة، وأحمد الحنو، وقيس غوانمة

رابعاً، ومباراة الجزيرة والوحدات التي تجري غدا يديرها، إبراهيم سمارة للساحة، والحكام المساعدين محمد محرم، وهادي أدهم، ومحمد بني هاني

رابعاً، ومباراة الحسين والفيصلي التي تجري السبت يديرها، أحمد يعقوب للساحة، والحكام المساعدين حمزة سعادة، وقيس خنيس، ومروان السماعيل

رابعاً، ومباراة البقعة وشباب الأردن التي تجري الأحد المقبل يديرها، محمد مفيد للساحة، والحكام المساعدين حمزة أبو عبيد، ومحمد حمادة، وعمر المعاني رابعاً، ومباراة الرمثا والسرحان التي تجري الأحد يديرها، أحمد فيصل للساحة، والحكام المساعدين صابرين العبادي، ومحمد محمود، ومعاذ عبدالسلام رابعاً.

## اتحاد الكرة يعلن

### جدول 6 أسابيع من دوري الرديف

أصدر اتحاد كرة القدم جدول مباريات الأسابيع من الرابع وحتى التاسع من بطولة دوري الرديف موسم ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦، بمشاركة أندية المحترفين.

وتنطلق منافسات الأسبوع الرابع يوم الاثنين المقبل، حيث يلتقي الأهلي مع الوحدات على ملعب الرديف، والبقعة مع السلط على ملعب جرش، فيما يواجه الجزيرة نظيره السرحان الثلاثاء المقبل، وتختتم الجولة يوم الأربعاء ١٧ أيلول، بلقاء الحسين مع الرمثا على ملعب جرش، والفيصلي مع شباب الأردن على ملعب الرديف.

ويتصدر الجزيرة جدول الترتيب بالعلامة الكاملة برصيد ٩ نقاط، يليه الأهلي والوحدات بـ ٧ نقاط، ثم الحسين، السلط، الفيصلي، وشباب الأردن بـ ٤ نقاط، يليه السرحان بـ ٣ نقاط، وأخيراً الرمثا والبقعة دون نقاط.

وتأتي إقامة دوري الرديف للمرة الأولى ضمن تطاعات الاتحاد لتعزيز بطولات ومنافسات الفئات العمرية، ورفع مستوى الجماهير الفنية للاعبين الصاعدين في أندية المحترفين، بما يساهم في توسيع قاعدة الاختيار للمنتخبات الوطنية، وتهنية اللاعبين للانتقال التدريجي نحو الفريق الأول.

## مبابي: لو لم أكن شغوفاً

### لشعرت بالأشمئزاز من كرة القدم



قال قائد منتخب فرنسا كيليان مبابي إن حديث الرياضيين البارزين بحرية عن مشاكل الصحة النفسية والعقلية لا يزال من المحرمات، لأنهم "يخشون كلام الناس"، مضيفاً أن شغفه بكرة القدم هو الشيء الوحيد الذي يدفعه للاستمرار في هذه الرياضة.

وفي مقابلة مع مجلة "إيكيب" الفرنسية نشرت الأربعاء، تحدث المهاجم صاحب الـ ٢٦ عاماً بصراحة عن الضغوط التي يواجهها، والتصور السائد بأن لاعبي النخبة لا يمكنهم إظهار ضعفهم.

وقال مبابي رداً على سؤال بشأن اعتراف بعض متسابقين الدراجات ومن بينهم تادي بوغاتشر بطل سباق فرنسا ٤ مرات، بمعاناته "لحظات صيق" أثناء المنافسات، وقال: "المعضلة تكمن في أن الناس يعانون بالفعل ومع ذلك لا يفترض أن يعبر الرياضيون عن آلامهم".

وأضاف: "لو قالها في البداية لنحسر كل شيء ومزقوه بكلامهم، لكن حين تفوز لا يستطيع أحد الاقتراب منك. إذا خسرت مباراة وقلت إنك متعب، يقول الناس إن السبب هو أنك لعبت بشكل سيئ".

وقال مهاجم ريال مدريد الإسباني الذي سجل هدفين في فوزين بتصفيات كأس العالم أمام أوكرانيا وأيسلندا، إنه يقسو على نفسه دائماً للوصول إلى أعلى المستويات الممكنة. وتابع: "لم أرغب أبداً في قبول الفشل، لذلك لا أمانع إذا عاتبني الناس على ذلك، أقسو كثيراً على نفسي، أكثر من معظم الناس، لذلك أنا متصالح مع ذلك". كما سلط مبابي الضوء على الخطيب الرفيع بين التوقعات العامة والمشاعر الخاصة، وقال: "في المنزل يمكنني قول ذلك، أو عندما يكون السياق مناسباً، إذا فزت بكأس العالم، تأتي بعد ٣ أيام وتساألني، يمكنني أن أقولها، لكن بعد الهزيمة؟ لن يتقبل الناس ذلك".

وأضاف: "بصراحة، لو لم يكن لدي هذا الشغف لكانت كرة القدم قد أثارت اشمئزازي منذ فترة طويلة". وتطرقت المقابلة أيضاً إلى مسيرته مع منتخب "الديوك" وباريس سان جيرمان الفرنسي والأزرق ريال مدريد، لكن مبابي أصر على أن أصعب المعارك غالباً ما تكون داخلية.

وقال: "ليس من حقك أن تخسر أو أن تكون مخطئاً، لكن هذا أيضاً سبب تقدير الناس لك - لأنك تتقبل كل شيء، لأنك تحافظ على شغفك وترغب في الانتصار دائماً".

## كشف تفاصيل إصابة عمر مرموش مع منتخب مصر



أعلن اتحاد الكرة المصري تفاصيل إصابة عمر مرموش، لاعب فريق مانشستر سيتي الإنجليزي لكرة القدم بعد تعرضه لإصابة في الركبة أثناء مشاركته مع الفراعنة في مباراته أمام بوركينا فاسو، الثلاثاء، في مباراة بالتصفيات الإفريقية المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٦ بأمركا وكندا والمكسيك. وذكر اتحاد الكرة المصري في بيان عبر موقعه الرسمي: أكد محمد أبو العلا طبيب منتخب مصر الأول، أن إصابة عمر مرموش لاعب المنتخب في مباراة بوركينا فاسو، عبارة عن كدمة في أربطة الركبة.

وأضاف: "سيجري اللاعب أشعة فور وصوله للقاهرة صباح الأربعاء". وتعرض مرموش، الذي انضم لفريق مانشستر سيتي قادماً من آينتراخت فرانكفورت الألماني في يناير الماضي، للإصابة في المباراة وتم استبداله قبل الدقيقة العاشرة. وسيتم تقييم حالة مرموش (٢٦ عاماً) في مانشستر سيتي قبل خوض مباراة ديربي مدينة مانشستر، الأحد المقبل، بالدوري الإنجليزي الممتاز.

وكان مرموش شارك كأساسي في آخر مباراتين لفريق مانشستر سيتي، بقيادة مربيه جوسيب غوارديولا، وكان قد شارك كبديل في المباراة الأولى للفريق هذا الموسم أمام وولفرهامبتون. مرموش يغيب عن قمة مانشستر أعلن

مانشستر سيتي، بقيادة مربيه جوسيب غوارديولا، وكان قد شارك كبديل في المباراة الأولى للفريق هذا الموسم أمام وولفرهامبتون. مرموش يغيب عن قمة مانشستر أعلن

مانشستر سيتي، بقيادة مربيه جوسيب غوارديولا، وكان قد شارك كبديل في المباراة الأولى للفريق هذا الموسم أمام وولفرهامبتون. مرموش يغيب عن قمة مانشستر أعلن

مانشستر سيتي، بقيادة مربيه جوسيب غوارديولا، وكان قد شارك كبديل في المباراة الأولى للفريق هذا الموسم أمام وولفرهامبتون. مرموش يغيب عن قمة مانشستر أعلن

مانشستر سيتي، بقيادة مربيه جوسيب غوارديولا، وكان قد شارك كبديل في المباراة الأولى للفريق هذا الموسم أمام وولفرهامبتون. مرموش يغيب عن قمة مانشستر أعلن