

عشرات الآلاف يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

عمان
أدى عشرات آلاف المصلين صلاة الجمعة، في المسجد الأقصى المبارك- الحرم القدسي الشريف، رغم تضييقات وتشديدات الاحتلال على الحواجز العسكرية المحيطة بمدينة القدس ومداخل البلدة القديمة والمسجد. وأفادت مصادر محلية لوكالة الأنباء الفلسطينية (وفا)، بأن شرطة الاحتلال اعتقلت خطيب المسجد الأقصى، الشيخ محمد سرندج، عقب الانتهاء من صلاة الجمعة، واقتادته إلى أحد مراكز التحقيق. وفرضت قوات الاحتلال قيودًا وتشديدات على وصول المصلين إلى المسجد عند الحواجز العسكرية المحيطة بمدينة القدس، وأغلقت حاجز مخيم شعفاط، ونصبت الحواجز الحديدية في محيط البلدة القديمة والأقصى، وأوقفت العشرات من الشبان وحررت هوياتهم وفحستها، وآخرين منعتهم من الوصول للمسجد.

ولي العهد والأميرة رجوة يحضران مأدبة عشاء أقامها نائب الرئيس الأمريكي



واشنطن
حضر سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، وسمو الأميرة رجوة الحسين، يوم الخميس، مأدبة عشاء أقامها نائب الرئيس الأمريكي جيه دي فانس وزوجته أوشا فانس، في واشنطن بمناسبة زيارة سموهما للولايات المتحدة. وجرى بحث علاقات الصداقة المتينة بين الأردن والولايات المتحدة وسبل تطويرها، إضافة إلى مساعي استعادة الاستقرار في الشرق الأوسط.

"الأونروا": كلفة نزوح العائلة الواحدة من شمال قطاع غزة إلى جنوبه 3180 دولارا

عمان
قالت وكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين "أونروا"، إن تكلفة النزوح من مدينة غزة إلى جنوب القطاع تبلغ ٣١٨٠ دولارا للعائلة الواحدة، وسط احتفاظ المساحات لإقامة خيام وعدم حصول المواطنين على أي دخل. وأضافت وكالة "الأونروا" في تدويته على منصة "إكس"، أن "تكلفة النزوح في مدينة غزة تحت العمليات العسكرية الإسرائيلية المكثفة تبلغ ٣١٨٠ دولارا". وأوضحت أن "أجرة النقل تكلف ١٠٠٠ دولار، وشراء خيمة عائيلة ٢٠٠٠ دولار، وتاجير قطعة الأرض التي

السفير الماليزي:تعاون متواصل بين البلدين في مجالات متعددة وتنسيق مستمر



عمان
أكد سفير ماليزيا في عمان محمد نصري بن عبد الرحمن، عمق العلاقات الثنائية بين الأردن وماليزيا والتي تعود إلى عام ١٩٦٥، مشيراً إلى ما يجمع البلدين الصديقين من تعاون متواصل في مجالات متعددة، وتنسيق في القضايا ذات الاهتمام المشترك على الصعيدين الإقليمي والدولي. وقال السفير، خلال الحفل الذي أقامته السفارة الماليزية في عمان ، بمناسبة العيد الوطني ويوم ماليزيا ٢٠٢٥، إن هذا العام يحظى بخصوصية، إذ يحتفل البلدان بالذكرى الستين لتأسيس العلاقات الدبلوماسية، لافتاً

اختتام فعاليات مؤتمر

الشباب المحلي للتغير المناخي

عمان
اختتمت فعاليات مؤتمر الشباب المحلي للتغير المناخي LCOY JORDAN ٢٠٢٥ في حرم جامعة الشرق الأوسط، بحضور واسع من الشباب الناشطين في العمل المناخي حول المملكة، ونخبة من خبراء البيئة والمناخ، وصناع القرار. وذكرت جمعية أرض السندبان للتنمية البيئية في بيان، أن هذا المؤتمر جاء بدعم وتمويل من قرى الأطفال SOS

القنصل العام الأردني يسلم البراءة القنصلية ويُعين في دبي والإمارات الشمالية

دبي
قدم القنصل العام عمر العتوم البراءة القنصلية إلى الشيخ مكتوم بن بطي آل مكتوم، مدير مكتب وزارة الخارجية الإماراتية، وذلك خلال لقاء رسمي عقد في مكتب الوزارة بدبي. وعُين العتوم قنصلاً عاماً للمملكة الأردنية الهاشمية في دبي والإمارات الشمالية، في خطوة تعكس عمق العلاقات الثنائية والتزام البلدين الشقيقين بتعزيز التعاون في مختلف المجالات.

ولي العهد يبحث مع أعضاء في الكونغرس الأمريكي التطورات في المنطقة وجهود استعادة الاستقرار فيها

ولي العهد يسلم الضوء على أبرز المشاريع الاقتصادية المستقبلية



واشنطن
أكد سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، خلال لقاءات عقدت في واشنطن، الخميس، مع عدد من أعضاء الكونغرس الأمريكي، أن الأردن يبذل كل الجهود لتحقيق التهدئة في المنطقة واستعادة الاستقرار فيها، محذرا من خطورة خطط التهجير التي تستهدف سلب الشعب الفلسطيني حقوقه المشروعة، إذ شدد سموه على أن حل الدولتين هو السبيل الوحيد لتحقيق السلام. وأشار سموه إلى المسؤولية الدينية والتاريخية للأردن في رعاية المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس بموجب الوصاية الهاشمية عليها، ودوره في الحفاظ على موقع عماد السيد المسيح، عليه السلام، (المغطس) في الأردن.

وتطرقت اللقاءات إلى خطط تنمية الاقتصاد الأردني، إذ أكد سموه أن المملكة ماضية في مسارات التحديث، مشيراً إلى أبرز المشاريع الاقتصادية المستقبلية، مثل مشروع تحلية ونقل المياه من العقبة إلى عمان (مشروع الناقل الوطني للمياه)، واستخدامات التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي في الصحة والتعليم والخدمات الحكومية، وتعزيز مكانة الأردن كمركز للشركات التكنولوجية الناشئة.

العيسوي يرعى انطلاق مهرجان الوفاء للوطن وقائده

المشرقة في العالم.
وقال الشبول إن إربد تُعدّ واحدة من أعرق المدن الأردنية، بما تمتلكه من إرث تاريخي وحضاري ضارب في عمق الزمن، مؤكداً أن موقعها الجغرافي المميز جعلها نقطة التقاء ودرّة حوران. وأضاف الشبول أن منتدى إربد الثقافي يُعدّ مؤسسة مجتمع مدني ذات أجندة وطنية صادقة ومخلصة، مشيداً بجهود القائمين عليه الذين نجحوا في تحويل المدينة إلى ملتقى للأفكار وتلاقح الثقافات، رغم قلة الامكانيات. وخلال المهرجان، قدمت فرق فلكلورية وتراثية من فلسطين، الجزائر، العراق، الهند، إضافة إلى الفرق الأردنية المحلية، عروضاً فنية وشعبية متنوعة حملت طابعاً إنسانياً يبرز غنى التراث الأصيل ويجسد قيم التواصل والتقارب بين الشعوب عبر الفنون، باعتبارها لغة عالمية تتجاوز الحدود وتوحد الإنسان بمختلف ثقافته.



الهاشمية وضعت دائماً الثقافة في صميم مشروعهما النهضوي، باعتبارها أداة فاعلة في حماية الوعي الوطني وإبراز صورة الأردن

إربد
رعى رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، في مدينة إربد، انطلاق فعاليات مهرجان الوفاء للوطن وقائد الوطن الدولي العاشر، الذي ينظمه منتدى حوران للثقافة والفنون بمشاركة عدد من الفرق العربية والأجنبية. واستهل حفل الانطلاق، الذي حضره مستشار جلالة الملك لشؤون العشائر كنعان البلوي، بالسلام الملكي ، تلا ذلك كلمة ترحيبية ألقاها الوزير الأسبق فيصل الشبول، رئيس مجلس إدارة صحيفة الدستور. وأكد الشبول، في كلمته، أن هذا المهرجان يشكل منارة ثقافية وفنية تعكس الوجه الحضاري للأردن، وتعزز قيم الانتماء والولاء للوطن والقيادة الهاشمية، مشدداً على أن الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، سيظل حاضنة للثقافة العربية ومركزاً للحوار الإنساني وقبلة للتلاقح بين الشعوب. وقال إن احتضان الأردن لهذا المهرجان للعام

نقيب الصحفيين يبحث والأمين العام للاتحاد الدولي للصحفيين التعاون المشترك

عمان
بحث نقيب الصحفيين الزميل طارق المومني، مساء الخميس، مع الأمين العام للاتحاد الدولي للصحفيين أنطوني بيلانجي، ومدير السياسات والبرامج في العالم العربي والشرق الأوسط في الاتحاد الدولي للصحفيين منير زعور، سبل تعزيز التعاون في مختلف القضايا التي تهم الصحفيين وتطوير العمل الإعلامي. واستعرض المومني، بحضور عدد من أعضاء مجلس النقابة، الدور الذي تقوم به نقابة الصحفيين في الدفاع عن حقوق منتسبيها وأكد استعداد الاتحاد لتقديم الدعم الفني

وتطوير بيئة العمل الصحفي، مشيراً إلى أهمية التعاون مع الاتحاد الدولي في دعم الحريات الإعلامية وتوفير برامج تدريب وتأهيل للصحفيين الأردنيين تواكب التطورات العالمية في مهنة الصحافة. من جانبه، أشاد أمين عام الاتحاد بالمستوى المهني الذي يتمتع به الصحفيون الأردنيون، وبالدور الإيجابي الذي تضطلع به نقابة الصحفيين في تعزيز المعايير المهنية وحماية الحريات الإعلامية. وأكد استعداد الاتحاد لتقديم الدعم الفني

أنشطة مجتمعية وتنموية في عدد من المحافظات

محافظات
شهدت عدد من محافظات المملكة، تنفيذ سلسلة من الفعاليات المجتمعية والتنموية التي نظمتها عدد من الدوائر الحكومية والبلديات ومنظمات المجتمع المدني؛ بهدف تمكين فئات المجتمع المحلي. وتقدم مدير التربية والتعليم لمنطقة الزرقاء الثانية وائل أبو الفول، اليوم، مدرستي دوقة الثانوية الأولى للبنات ودوقة الثانوية للبنين، لمتابعة سير العملية التعليمية في المدارس التابعة للمديرية.

وشارك أبو الفول خلال الزيارة في فعاليات الطابور الصباحي، واطلع على السجلات الإدارية والتعليمية لكلا المدرستين، وشدد على ضرورة الالتزام بالتعليمات المنظمة للدوام الرسمي وتجنب الغياب غير المبرر، لما له من أثر سلبي على التحصيل الدراسي للطلبة. وأكد أبو الفول خلال جولته على متابعة تنفيذ الأنشطة والمهارات المرتبطة ببرنامج التدخلات العلاجية، التي تهدف إلى تعزيز قدرات الطلبة وتحسين مستواهم الأكاديمي،

محمود بريزات، وبحضور مدير التربية والتعليم الدكتور فيصل الحوامدة، ورئيس لجنة بلدية الرمثا، ومدير أشغال الرمثا المهندس علي الخالدي.

وأشار بريزات إلى أن الحملة جاءت استجابة لدعوة أطلقت منذ أيام، تجسيداً لروح التعاون المشترك بين مختلف القطاعات.

ومن جانبه، أكد المهندس الخالدي على أن المديرية قامت بتوفير الآليات والمعدات اللازمة لدعم جهود الحملة، مشدداً على أن للصحفيين لتطوير قدراتهم ومواكبة أحدث الممارسات العالمية في المهنة.

سياسيون: إسرائيل ستستخدم حادثة إطلاق النار ذريعة

عمان
في مشهد يعكس حجم التحديات والضغوط التي يواجهها سكان قطاع غزة، تصاعد النقاش حول أولوية المواقف بين قتل واحد أو اثنين من الإسرائيليين على الحدود، أو إعدام مليوني إنسان من أبناء القطاع لمساعدتهم على الصمود في أرضهم.

ففي ظل تكرار عمليات الاعتداء على قوافل المساعدات، يبرز صوت الأردن كحارس أمين لخطوط الإغاثة الإنسانية، الذي يواجه تحديات كبيرة من جهات متعددة، خاصة مع حادثة إطلاق النار الأخيرة على الجانب الآخر من جسر الملك حسين، التي تهدد قدرة المملكة على مواصلة دورها كمنفذ رئيسي للمساعدات.

وأكد خبراء في العلوم السياسية، في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية "بترا"، أن الأردن يظل متمسكاً بمسؤوليته الإنسانية، محذرين من أن مثل هذه الحوادث تُستخدم كذريعة من قبل إسرائيل لتقويض العمل الإنساني، مما يلقي بظلال من الشكوك على مستقبل جهود الإغاثة في إمداد غزة بالمساعدات الضرورية.

وقال الدكتور عبد الحكيم القرالة، أستاذ العلوم السياسية، إن الحادث منح إسرائيل ذرائع لتعطيل مرور القوافل الإنسانية، واستغلاله لتجريب سياساتها تجاه غزة.

وأشار إلى أن المتحضر الأول هم أهالي القطاع الذين يواجهون انقطاعاً شبه كامل لكل سبل الحياة، فيما المستفيد الوحيد هو الحكومة الإسرائيلية التي تستخدم الحوادث الفردية كذريعة لتعميق الكارثة الإنسانية.

وأضاف القرالة أن الأردن يقوم بدور إنساني كبير، وأن هذا الحادث قد يُستغل من قبل اليمين الإسرائيلي لتقييد أو إيقاف وصول المساعدات، رغم حاجة الغزيين الملحة للدعم الإنساني.

من جانبه، أوضح الدكتور خالد الشنيكات، رئيس الجمعية الأردنية للعلوم السياسية، أن الأردن جزء من النسيج الاجتماعي الفلسطيني، مما يضعه على تماس مباشر مع القضايا الحيوية في الضفة الغربية وقطاع غزة.

وأكد أن المملكة في موقف قوي قادر على الدفاع عن مصالحها، إلا أنه حذر من مغبة سياسات إسرائيل في منع المساعدات وفرض التجويع، مشيراً إلى تحذيرات جلالة الملك عبد الله الثاني من خطورة هذه الأحداث على استقرار المنطقة. بدوره شدد أمين عام وزارة تطوير القطاع العام الأسبق، الدكتور عبد الله القضاة، على أن الأردن يتمتع بثقة دولية ومصداقية عالية بفضل سياسته المستقرة ودوره الإنساني الفاعل.

وأوضح أن أي حوادث فردية، مثل حادث امس تؤثر سلباً على قدرة المملكة على إيصال المساعدات، وتؤدي إلى تباطؤ أو تعليق عمليات العبور، وتشديد الإجراءات الأمنية، مما يقلل حجم المساعدات المتدفقة إلى غزة. وأكد القضاة أن الأردن متمسك بدوره الإنساني والدبلوماسي، ويمك أدوات لتخفيف آثار هذه الحوادث، شدداً على ضرورة منع تكرارها حفاظاً على مصالح المملكة وسمعتها الدولية.

ولفت إلى أن الأردن دولة تحظى بسمعة دولية قوية، وتحمل احتراماً راسخاً لدى المجتمع الدولي، بفضل سياسته المستقرة تاريخياً ودوره الإنساني الذي لم ينقطع، سواء في دعم الأشقاء الفلسطينيين، وخاصة في غزة، أو في الإسهام في العمل الإغاثي على مستوى العالم.

وأكد أن أي حوادث أمنية فردية، مثل ما جرى أمس، تنعكس سلباً على عملية إدامة إيصال المساعدات لأهل القطاع في غزة، مشيراً إلى أن المستفيد الوحيد من مثل هذه الحوادث هي إسرائيل، التي تجد فيها ذريعة لتشديد القيود أو حتى تعطيل مرور المساعدات.

اختتام فعاليات مؤتمر الشباب المحلي للتغير المناخي

عمان
اختتمت فعاليات مؤتمر الشباب المحلي للتغير المناخي LCOY JORDAN ٢٠٢٥ في حرم جامعة الشرق الأوسط، بحضور واسع من الشباب الناشطين في العمل المناخي حول المملكة، ونخبة من خبراء البيئة والمناخ، وصناع القرار.

وذكرت جمعية أرض السنديان للتنمية البيئية في بيان، أن هذا المؤتمر جاء بدعم وتمويل من قرى الأطفال SOS وهيئة أجيال السلام، برؤية واضحة نحو "عدالة مناخية..الشباب في قلب المساهمات المحددة وطنياً"، ونظمت المؤتمر، جمعية أرض السنديان للتنمية البيئية، بالتعاون مع مركز حكاية للتنمية المجتمعي المدني.

وقالت رئيسة جمعية أرض السنديان للتنمية البيئية، أمل غوانمة، إن المؤتمر الذي عقد على مدى يومين وبرعاية سمو الأميرة دانا فراس جاء لتحقيق الرؤى الملكية في التشاركية بالعمل التنموي بين القطاعات العامة والخاصة ومؤسسات المجتمع المدني، مضيفة من أبرز توصياته تعزيز الاقتصاد الدائري وحوكمة العمل المناخي.

وأضافت، تميز المؤتمر بالمشاركة الواسعة للشباب من كافة محافظات المملكة، ٦ بالمتة منهم ذوي إعاقة و٦ بالمتة من الأطفال والبالغين لأول مرة في تاريخ LCOY الأردن، وأيضاً بمشاركة العديد من المبادرات الشابة ومؤسسات القطاع الخاص العاملين على أهداف التنمية المستدامة.

وبينت، أن الشباب من خلال مشاركتهم استطاع تعزيز "وثيقة السياسات الشبابية المناخية لعام ٢٠٢٥" المخرج الأبرز من مخرجات المؤتمر، ضمن محاوره الأربعة (الصناعة، الطاقة المتجددة، الزراعة، المياه) من خلال ١٦ جلسة نقاشية موازية نفذت خلال يومي المؤتمر بعد أن تم صياغة أطرها من خلال متطوعي المؤتمر الأربعين من كافة محافظات المملكة خلال الثلاثة أشهر السابقة بدعم من الشركاء الشبكية الإسلامية لتنمية وإدارة مصادر المياه والجمعية العلمية الملكية، ليصار تقديمها لوزارة البيئة ومنظمة YUONGO النزاع الشبابي والأطفال في اتفاقية الأمم المتحدة.

وزارة البيئة تبدأ خطوات عملية لإعادة هيكلتها انسجاما مع رؤية تحديث القطاع العام



عمان
أعلنت وزارة البيئة عن بدء خطوات عملية إعادة هيكلة الوزارة؛ بهدف ترشيق الهيكل التنظيمي ومراجعة إجراءات العمل الداخلية، بما يسهم في رفع كفاءة الأداء وتحسين جودة الخدمات المقدمة للمواطنين. وجاء الإعلان خلال اجتماع عقد برئاسة وزير البيئة الدكتور أيمن سليمان، وحضور وزيرة تطوير القطاع العام المهندسة بدرية البلبيسي، ورئيس هيئة الخدمة والإدارة العامة المهندس فايز النهار، وأمين عام وزارة البيئة الدكتور عمر عربيات، والمستشارة في التطوير المؤسسي والجودة وإدارة الأداء المهندسة رابعة العجمار، إلى جانب فريق من المختصين من هيئة الخدمة والإدارة العامة ووحدرة إدارة وتنفيذ برنامج تحديث القطاع العام وكوادر الوزارة. وتم خلال الاجتماع استعراض محاور خطة إعادة الهيكلة وآليات تنفيذها وفق أفضل الممارسات الإدارية، حيث ناقش الحضور

مجموعة من الإجراءات الهادفة إلى تقليل التكلفة التشغيلية وتعزيز كفاءة الإنفاق، من خلال إعداد خارطة بيئية توضح مواقع الصناعات المستهدفة، وبناء تكامل بين عمليات الرصد والتفتيش البيئي ومنح التراخيص، إضافة إلى رقمنة الخدمات والتحول الرقمي، وتفعيل أدوار الوزارات الشريكة والربط البيئي بين جميع الدوائر الحكومية. كما جرى التأكيد على ضرورة إجراء دراسات عبء العمل وربطها بالكفايات الوظيفية، وإعادة هندسة الإجراءات والخدمات، والاستفادة من الأفكار الابتكارية التي من شأنها تقليل التكلفة على المواطن وتخفيف عبء العمل على الموظف. وأكد الدكتور أيمن سليمان أن هذه الخطوة تأتي انسجاماً مع رؤية التحديث الإداري الهادفة إلى تطوير الجهاز الحكومي وتعزيز كفاءته، مشيراً إلى أن عملية التحديث ستضمن مراجعة شاملة للإجراءات وتبسيط مسارات العمل وتوظيف الموارد البشرية بالشكل الأمثل، بما يضمن تحقيق جودة وفاعلية.

العميسوي يرعى انطلاق مهرجان الوفاء للوطن وقائده



إربد
رعى رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، في مدينة إربد، انطلاق فعاليات مهرجان الوفاء للوطن وقائد الوطن الدولي العاشر، الذي ينظمه منتدى حوران للثقافة والفنون بمشاركة عدد من الفرق العربية والأجنبية. واستهل حفل الانطلاق، الذي حضره مستشار جلالة الملك لشؤون العاشر كنعان البلوي، بالسلام الملكي ، تلا ذلك كلمة ترحيبية ألقاها الوزير الأسبق فيصل الشبول، رئيس مجلس إدارة صحيفة الدستور. وأكد الشبول، في كلمته، أن هذا المهرجان يشكل منارة ثقافية وفنية تعكس الوجه الحضاري للأردن، وتعزز قيم الانتماء والولاء للوطن والقيادة الهاشمية، مشدداً على أن الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، سيظل حاضنة للثقافة العربية ومركزاً للحوار الإنساني وقبلة للتلاقي بين الشعوب.

وقال إن احتضان الأردن لهذا المهرجان للعام العاشر على التوالي هو دليل على إيمان الدولة بأهمية الثقافة والفنون في بناء المجتمعات وتعزيز الهوية الوطنية، لافتاً إلى أن القيادة الهاشمية وضعت دائماً الثقافة في صميم مشروعاتها التنموية، باعتبارها أداة فاعلة في حماية الوعي الوطني وإبراز صورة الأردن المشرقة في العالم. وقال الشبول إن إربد تعدّ واحدة من أعرق المدن الأردنية، بما تمتلكه من إرث تاريخي وحضاري ضارب في عمق الزمن، مؤكداً أن موقعها الجغرافي المميز جعلها نقطة التقاء ودرة حوران. وأضاف الشبول أن منتدى إربد الثقافي يُعدّ مؤسسة مجتمع مدني ذات أجندة وطنية صادقة ومخلصة، شتيداً بجهود القائمين عليه الذين نجحوا في تحويل المدينة إلى ملتقى للأفكار وتلاقح الثقافات، رغم قلة الامكانيات.

وخلال المهرجان، قدمت فرق فلكلورية وتراثية من فلسطين، الجزائر، العراق، الهند، إضافة إلى الفرق الأردنية المحلية، عروضاً فنية وشعبية متنوعة حملت طابعاً إنسانياً يبرز غنى التراث الأصيل ويجسد قيم التواصل والتقارب بين الشعوب عبر الفنون، باعتبارها لغة عالمية تتجاوز الحدود وتوحد الإنسان بمختلف ثقافته. وتخللت فقرات حفل الافتتاح مشاركة شعراء من الأردن والعراق، ألقوا قصائد جسدت معاني الانتماء والوفاء والتلاحم الوطني، في مشهد شعري وفني أبرز دور الكلمة والفنون معاً في بناء جسور التواصل الإنساني وتعزيز التقارب بين الثقافات المختلفة. ويتميز المهرجان هذا العام، بإقامة معرضين للصور، الأول يوثق مسيرة الهاشمين المشرقة في خدمة الوطن والأمة، ويجسد إرثهم النهضوي الممتد في ترسيخ قيم العدل والإنسانية والتضامن، بما يبرز دورهم

الأردن يعزز جاهزيته لتنفيذ المساهمات المناخية المحددة وطنياً بدعم من الصندوق الأخضر للمناخ

عمّان
أطلقت وزارة البيئة، تحت رعاية وزير البيئة أيمن سليمان، وبالتعاون مع برنامج الأمم المتحدة الإنمائي في الأردن، مشروع "دعم الجاهزية لتنفيذ المساهمات المحددة وطنياً (NDC ٣٠٠)"، وذلك بتمويل من برنامج الجاهزية التابع للصندوق الأخضر للمناخ.

ويهدف المشروع إلى تعزيز القدرات الوطنية لمواجهة التغير المناخي، ودعم التحول نحو اقتصاد منخفض الكربون وأكثر مرونة واستدامة.

ويمثل المشروع، خطوة إستراتيجية في مسار الأردن لتحقيق التزاماته ضمن اتفاق باريس للمناخ، وانشجاما مع سياسة تغير المناخ (٢٠٢٢ – ٢٠٥٠)، ورؤية التحديث الاقتصادي، والخطة الوطنية للتكيف، إلى جانب الإستراتيجيات القطاعية ذات الصلة.

ويُركز المشروع، على تطوير الخبرات الفنية، وتحسين آليات رصد التمويل المناخي، وتعزيز مشاركة مختلف أصحاب المصلحة، بما في ذلك القطاع الخاص والمجتمع المدني، مع مراعاة إدماج النوع الاجتماعي وتمكين الباحثات والعاملات في مجالات المناخ. ومن المتوقع أن يستفيد من أنشطته التدريبية ما يقارب ٥٠٠ مشارك من مختلف القطاعات. وأكد مدير مديرية التغير المناخي في وزارة البيئة المهندس بلال الشقارين، أن تحديث المساهمات المحددة وطنياً يشكل محطة أساسية في مسيرة الأردن نحو خفض الانبعاثات وتعزيز القدرة على التكيف، مشيراً إلى أن المشروع الجديد سيؤسس لبنية مؤسسية وفنية تسهم في تسريع التنفيذ، وتعزيز أنظمة الرصد والإبلاغ والتحقق بما يتماشى مع اتفاق باريس. وأضاف: "رغم محدودية الموارد والتحديات الاقتصادية، فإن العمل المناخي ضرورة تنموية واستثمارية تتيح خلق فرص عمل، وتعزيز التنافسية، وتضمن مستقبلاً أفضل بمشاركة جميع فئات المجتمع."

من جهتها، أوضحت القائمة بأعمال مدير برامج البيئة في برنامج الأمم المتحدة الإنمائي في الأردن رنا صالح، أن البرنامج شريك إستراتيجي في دعم منظومة العمل المناخي الوطني، من خلال المساعدة في جمع البيانات، ومراجعة التشريعات، وتعبئة التمويل المناخي، بما يضمن مواءمة السياسات مع أهداف التنمية المستدامة.

وبأتي إطلاق المشروع ليعكس التزام الأردن بالعمل المناخي كضرورة تنموية واستثمارية تتيح خلق فرص عمل جديدة، وتعزز التنافسية الاقتصادية، وتدعم العدالة الاجتماعية، بما يضمن مستقبلاً أكثر استدامة وازدهاراً لجميع المواطنين

الاتحاد الأوروبي في الأردن يجمع خريجي برنامج "إيراسموس+" لتعزيز التبادل والشراكات

عمّان
نظمت بعثة الاتحاد الأوروبي لدى الأردن ، فعالية بعنوان "إيراسموس+: تلقى ونتواصل" ، جمعت خريجي البرنامج والطلبة المحتلين والمؤسسات الشبائية، بهدف الاحتفاء بإنجازات برنامج "إيراسموس+" واستكشاف فرص جديدة للتبادل الأكاديمي والشبابي وتعزيز الشراكات.

وشهدت الفعالية، التي أقيمت بالتعاون مع المكتب الوطني لإيراسموس+ في الأردن، عرض قصص وتجارب شخصية لطلبة أردنيين شاركوا في البرنامج الأوروبي الرائد في مجالات التعليم والتدريب والشباب والرياضة، إلى جانب إتاحة الفرصة للتشبيك بين الخريجين والطلبة المقبلين على الالتحاق بالبرنامج. وحضر الفعالية، وزير التربية والتعليم ووزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور عزمي محافظة، وسفير الاتحاد الأوروبي لدى المملكة بيير-كريستوف تشاتزيسافاس، ورئيسة كلية أوروبا فيديريكا موغيرييني.

وأكد الدكتور محافظة، في كلمة له خلال الحفل، التزام الوزارة بدعم البرنامج، وقال إن العمل يجري عن قرب مع المكتب الوطني لإيراسموس+ لضمان مواومته مع الاستراتيجيات الوطنية، وبما يسهم في توسيع الفرص أمام الطلبة والأكاديميين الأردنيين، وتعزيز جودة منظومة التعليم العالي وتوثيق الشراكات مع أوروبا.

من جانبه، شدد السفير تشاتزيسافاس على التزام الاتحاد الأوروبي بدعم الشباب الأردني، مبيناً أن برنامج إيراسموس+ يعد من أبرز البرامج التي أسهمت في تطوير مهارات الطلبة والمهنيين الشباب وتعزيز التواصل مع نظرائهم الأوروبيين.

وأضاف، أن البرنامج يمثل جسراً للحوار بين الثقافات، ويساهم في تعميق التفاهم والتعاون المشترك بين الأردن وأوروبا. واستعرضت موغيرييني تجربتها كخريجة للبرنامج، مؤكدة أن الروابط الإنسانية التي يتيحها إيراسموس+ تظل دائمة، وتشكل استثماراً في بناء التفاهم والصداقة بين الشعوب.

وتخللت الفعالية، جلسة نقاشية لخريجين أردنيين تحدثوا خلالها عن تجاربهم الأكاديمية والمهنية بعد مشاركتهم في البرنامج، فيما قدم الشباب المشاركون آراءهم وتطلعاتهم المستقبلية، ما جعل اللقاء منصة للحوار والتشبيك بين مختلف الأطراف المعنية.

ويُذكر، أن الأردن يُعد ثالث أكبر مستفيد من برنامج إيراسموس+ في دول الجوار الجنوبي للاتحاد الأوروبي، إذ شارك فيه ٥٦٠٧ أردنيين وأردنيات بين عامي ٢٠١٤ و٢٠٢٤، و٧٥٪ منهم في دول الاتحاد الأوروبي، و٢٥٪ في دول أخرى من الجوار.

وبلغت قيمة مشاريع بناء القدرات الممولة في الأردن نحو مليوني يورو عام ٢٠٢٤، فيما استفاد أكثر من ٦٠٠ طالب خلال الدورة الحالية من فرص تنقل قصيرة الأمد، إضافة إلى ٥٩ منحة طويلة الأمد ضمن برنامج إيراسموس مندرس.

السفير الماليزي: تعاون متواصل بين البلدين في مجالات متعددة وتنسيق مستمر

الفلسطيني، من خلال الشراكة مع الأردن. وأضاف السفير، أن نحو ألفي طالب ماليزي يدرسون حالياً في الجامعات الأردنية، فيما يدرس ١٢٠٠ طالب أردني في الجامعات الماليزية، مؤكداً أهمية تعزيز التعاون الأكاديمي من خلال ٢٦ مذكرة تفاهم و١٣٥ مذكرة اتفاق بحثي بين الجامعات في كلا البلدين.

وبيّن، أن الأردن يعد من أوائل المستفيدين من برنامج التعاون الفني الماليزي منذ عام ١٩٨٠، حيث التحق حتى آب الماضي ٥١٠ مشاركين أردنيين بدورات تدريبية متخصصة في مجالات الزراعة، والاقتصاد، والتعليم، والدبلوماسية، وتكنولوجيا المعلومات، والصحة، والعلوم. وفي حديثه عن بلاده، قال السفير إن ماليزيا تحتفل هذا العام بالذكرى الـ ٦٨ لتأسيسها، مؤكداً أن

عمان
أكد سفير ماليزيا في عمان محمد نصري بن عبد الرحمن، عمق العلاقات الثنائية بين الأردن وماليزيا والتي تعود إلى عام ١٩٦٥، مشيراً إلى ما يجمع البلدين الصديقين من تعاون متواصل في مجالات متعددة، وتنسيق في القضايا ذات الاهتمام المشترك على الصعيدين الإقليمي والدولي.

وقال السفير، خلال الحفل الذي أقامته السفارة الماليزية في عمان ، بمناسبة العيد الوطني ويوم ماليزيا ٢٠٢٥، إن هذا العام يحظى بخصوصية، إذ يحتفل البلدان بالذكرى لتأسيس العلاقات الدبلوماسية، لافتاً إلى أن السفارة تعمل بالتعاون مع شركاء أردنيين لتنظيم فعاليات مشتركة بهذه المناسبة خلال الربع الأخير من العام الحالي.

وأشار إلى تعاون ماليزيا مع الأردن في دعم الشعب



هذه فوائد عشبة الماك



بالشراء من بائع تجزئة حسن السمعة. وتقترح إدارة الغذاء والدواء أيضاً تجنبّ المنتجات التي تدعي أنها سريعة المفعول، أو التي تأتي في عبوات تستخدم لمرة واحدة، أو يتم الإعلان عنها باستخدام البريد العشوائي. تتضمن العلامات الحمراء الأخرى ملصقات العبوات التي لا يمكن قراءتها أو العبوات التي تحاكي المنتجات المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء. احذري أيضاً من أي منتج يدعي أنه بديل للأدوية المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء. الأشخاص الأدوية العشبية، غالباً دون إخبار أطبائهم، يمكن أن تكون هذه الممارسة خطيرة، حيث إن المكملات الغذائية النباتية مثل مسحوق الماك يمكن أن تتفاعل مع أدوية أخرى. الماك والجرعة الملائمة تمّ تصنيف الماك على أنه آمن عند تناول جرعات تصل إلى ٣ جرامات. الجرعة تعتمد على عمرك وحالتك الصحية. لم يحدد العلماء نطاقاً مناسباً للجرعات، لذا يجب استشارة الطبيب قبل استخدام الماك. إلى جانب شراء الماك على شكل أقراص أو كبسولات، يمكنك استخدام مسحوق الماك في المطبخ. يضيفه بعض الأشخاص إلى العصائر أو الحبوب الساخنة أو فطائر الإفطار أو المشروبات. إذا استخدمت مسحوق الماك، فسوف تحصلين على بعض القيمة الغذائية. تحتوي الملعقة الواحدة على كميات قليلة من بعض المعادن، بالإضافة إلى: ١ جرام من البروتين؛ ٦ جرامات كربوهيدرات؛ ٢ جرام من الألياف.

6 فوائد بدنية ونفسية للمشحي بعد الظهيرة



في الأسبوع على تقليل خطر الإصابة بأمراض خطيرة، مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري، وحتى التدهور المعرفي والخرف. كما أنه يدعم إدارة الوزن بشكل صحي، ويقيو العضلات والعظام، ويحسن الدورة الدموية، ويساهم المشي في فترة ما بعد الظهر، وخاصة بعد تناول الطعام، على تنظيم مستويات السكر في الدم. ٤. فوائد الصحة النفسية ١. تخفيف التوتر وتحسين المزاج يرتبط المشي بتقليل التوتر والقلق. فحركة الجسم تحفز إفراز هرمونات "الشعور بالسعادة" التي تُسمى الإندورفين، والتي تساعد في تحسين المزاج، وتقليل التوتر، وتعزيز الاسترخاء. ويساعد ضوء الشمس على تنظيم إيقاع الجسم، وخفض هرمون التوتر في الجسم، المعروف باسم الكورتيزول. ٢. زيادة مستويات الطاقة من الشائع الشعور بالخمول خلال فترة ما بعد الظهر. ويساعد المشي اليومي بعد الظهر في دعم الصحة البدنية والعقلية من خلال تعزيز الطاقة. يزيد المشي من تدفق الدم والأكسجين إلى العضلات والدماغ. وتشير الأبحاث إلى أن حتى فترات قصيرة من النشاط البدني الخفيف، مثل المشي لمدة ١٠ دقائق، يمكن أن تحسّن مستويات الطاقة وتقلّل التعب. ٣. تحسين الصحة وقد يُساعد المشي السريع لمدة ٣٠ دقيقة يومياً، ٥ أيام

وكالات تظهر بحث جديد عُرض في الاجتماع السنوي للجمعية الأوروبية لدراسة السكري في فيينا، ١٥-١٩ سبتمبر(أيلول) أن بعض مستخدمي أدوية التنحيف مثل أوزمبيك، وويغوي، ومونجارو يجدون أن مذاق الأطعمة أصبح أكثر حلاوة أو ملوحة من ذي قبل. وأفاد استطلاع مستخدمي هذه الحقن بأن ١ من كل ٥ مشاركين تقريباً شعر بالحلاوة بشكل أكثر حدة، وأن عدداً مماثلاً كان أكثر حساسية للملح، وقد ارتبطت هذه التغيرات بانخفاض الشهية. وقال أوتمار موسر، من جامعة بايرويت، ألمانيا، والذي قاد البحث: "إذا ارتبطت التغيرات في التذوق بزيادة التحكم في الشهية وفقدان الوزن، فقد يساعد ذلك الأطباء على اختيار العلاجات بشكل أفضل، وتقديم نصائح غذائية أكثر ملائمة للمرضى، وتحسين نتائج العلاج على المدى الطويل". ووفق "مديكال إكسبريس"، من بين ٤١١ مشاركاً في الاستطلاع بلغت نسبة النساء ٦٩,٦٪، وكان ١٤٨ منهم يتناولون أوزمبيك، و٢١٧ منهم يتناولون ويغوي، و٦٦ منهم يتناولون مونجارو. وسُئلوا عن التغيرات في الشهية والشبع والرغبة الشديدة في تناول الطعام، بالإضافة إلى التغيرات في عوامل نمط الحياة، مثل التدخين، وعن البيانات الذاتية عن الطول والوزن قبل العلاج وأثناءه. المذاق الحلو وأفاد حوالي خمس المشاركين بأن مذاق الطعام أصبح أحلى (٢١,٣٪) أو أكثر ملوحة (٢٢,٦٪) من ذي قبل، ولم يتغير إدراكهم للمرارة والحموضة. وقال حوالي ٢٦,٧٪ من المشاركين في مجموعة ويغوي إن مذاق الطعام أصبح أكثر ملوحة من ذي قبل، مقارنة بـ ١٦,٢٪ في مجموعة أوزمبيك، و١٥,٢٪ في مجموعة مونجارو. وسُجّلت زيادات في الحلاوة بنسب متشابهة في جميع المجموعات (ويغوي ١٩,٤٪، أوزمبيك ٢١,٦٪، مونجارو ٢١,٧٪).

مستخدمو حقن التنحيف يصفون تغير مذاق الطعام

وكالات أظهر بحث جديد عُرض في الاجتماع السنوي للجمعية الأوروبية لدراسة السكري في فيينا، ١٥-١٩ سبتمبر(أيلول) أن بعض مستخدمي أدوية التنحيف مثل أوزمبيك، وويغوي، ومونجارو يجدون أن مذاق الأطعمة أصبح أكثر حلاوة أو ملوحة من ذي قبل. وأفاد استطلاع مستخدمي هذه الحقن بأن ١ من كل ٥ مشاركين تقريباً شعر بالحلاوة بشكل أكثر حدة، وأن عدداً مماثلاً كان أكثر حساسية للملح، وقد ارتبطت هذه التغيرات بانخفاض الشهية. وقال أوتمار موسر، من جامعة بايرويت، ألمانيا، والذي قاد البحث: "إذا ارتبطت التغيرات في التذوق بزيادة التحكم في الشهية وفقدان الوزن، فقد يساعد ذلك الأطباء على اختيار العلاجات بشكل أفضل، وتقديم نصائح غذائية أكثر ملائمة للمرضى، وتحسين نتائج العلاج على المدى الطويل". ووفق "مديكال إكسبريس"، من بين ٤١١ مشاركاً في الاستطلاع بلغت نسبة النساء ٦٩,٦٪، وكان ١٤٨ منهم يتناولون أوزمبيك، و٢١٧ منهم يتناولون ويغوي، و٦٦ منهم يتناولون مونجارو. وسُئلوا عن التغيرات في الشهية والشبع والرغبة الشديدة في تناول الطعام، بالإضافة إلى التغيرات في عوامل نمط الحياة، مثل التدخين، وعن البيانات الذاتية عن الطول والوزن قبل العلاج وأثناءه. المذاق الحلو وأفاد حوالي خمس المشاركين بأن مذاق الطعام أصبح أحلى (٢١,٣٪) أو أكثر ملوحة (٢٢,٦٪) من ذي قبل، ولم يتغير إدراكهم للمرارة والحموضة. وقال حوالي ٢٦,٧٪ من المشاركين في مجموعة ويغوي إن مذاق الطعام أصبح أكثر ملوحة من ذي قبل، مقارنة بـ ١٦,٢٪ في مجموعة أوزمبيك، و١٥,٢٪ في مجموعة مونجارو. وسُجّلت زيادات في الحلاوة بنسب متشابهة في جميع المجموعات (ويغوي ١٩,٤٪، أوزمبيك ٢١,٦٪، مونجارو ٢١,٧٪).



فن التركيز.. 9 عادات صباحية تُنمّي ذهن



وكالات وما هو مُلَحّ فحسب. عندما يُتّخذ هذه الأولويات الثلاث، سيُنهى يومه بشعور رائع. ٥. ممارسة الأكل الواعي :إن وجبة الفطور طقس مُستَهان به. في كثير من الأحيان، يتناول الشخص الطعام بسرعة وهو يُحدّق في هاتفه. بدلاً من ذلك، يمكن اعتبارها فرصة لممارسة اليقظة الذهنية عن طريق ملاحظة قوام الطعام ونكهاته، وطريقة تغذية الجسم. ٦. تقليل الضوضاء الرقمية :من أكبر مُسببات فقدان التركيز بدء اليوم برودود أفعال. يؤدي تصفح وسائل التواصل الاجتماعي أو الأخبار أو البريد الإلكتروني في الصباح إلى تشتيت الانتباه على الفور. ينبغي الحصول على ٣٠-٦٠ دقيقة على الأقل من عدم الاتصال بالإنترنت كل صباح. ٧. الانخراط في ممارسة إبداعية :إن الصباح هو الوقت الذي يكون فيه العقل في أوج نشاطه، غير مُثقل بمطالبات اليوم. وبالتالي، إنه الوقت المثالي لممارسة الإبداع – سواء كان ذلك تدوين اليوميات أو الرسم أو الكتابة أو تبادل الأفكار. ٨. التعرّض للضوء الطبيعي :إن دماغ الإنسان مُبرمج للاستجابة للضوء. يُنظّم التعرض لضوء الصباح الطبيعي الإيقاع اليومي ويُحسن اليقظة ويعزّز القدرة على التركيز. ٩. الأسباب الأعمق :تُغذّي العقول الذكية بكل من الانضباط والمعنى. قبل الانغماس في العمل، يمكن تخصيص لحظة لإعادة التواصل مع سبب قيام الشخص بما يفعله. يمكن أن تكون تلك الخطوة سبباً للتذكير النفس بالأهداف، أو القيم التي تؤمن بها، أو الرؤية طويلة المدى التي يسعى الشخص لتحقيقها. عندما ترتبط الأفعال بهدف أعمق، يصبح التركيز طبيعياً – لأن الطاقة تتوافق مع شيء أكبر.

يعد التركيز قوة عظمية هادئة في عصر التكنولوجيا، الذي يضيّع بالإشعارات والأخبار العاجلة والتصفّح المتواصل، والذي أصبحت فيه القدرة على التركيز يكامل الانتباه علي ما يهم عملة نادرة، وبالتالي، قيمةٌ للغاية. وفقا لتقرير نشره موقع Global English Editing، إن هناك تسع عادات صباحية تُنمّي ذهن وتساعد على بناء فن التركيز، كالآتي: ١. صمت مُتعمّد يمكن بدء اليوم بالصمت بدلاً من استخدام الهاتف. سواءً جلس الشخص في تأملٍ لعشر دقائق، أو تنفس بعمق، أو ببساطة شاهد الضوء يتسلل عبر النافذة، فإن هذا الصمت يُتيح له مساحة للصفاء الذهني. ٢. تحريك الجسم مبكراً يحتاج الإنسان إلى تحريك جسمه مع شروق الشمس لكنه ليس بحاجة إلى ركض ماراثون. إن مجرد ممارسة المشي السريع أو تمارين اليوغا، أو حتى تمارين الوزن القصيرة، كلها تنشط الجهاز العصبي وتزيد من تدفق الدم إلى الدماغ. يبدو الأمر كما لو أن التمارين الرياضية تُزيل التشويش من ذهني وتُهيئ الشخص لنشاط أعمق. ٣. قراءة مُغذية يمكن استبدال الانغماس في قراءة رسائل البريد الإلكتروني أو العناوين الرئيسية، بقراءة موضوع يُوسّع المدارك، على سبيل المثال، فقرة من كتاب أو قصيدة أو حتى مقالاً قصيراً يُلهم للتأمل. ٤. تدوين أهم ٣ أولويات يمكن التركيز في الوضوح، والوضوح ينبع من معرفة ما هو مهم. قبل أن يغرق الشخص في مهامه اليومية، يمكنه أن يبدأ بتدوين أهم ثلاث مهام عليه إنجازها. إن تحديد ثلاث أولويات تُجبر الشخص على التمييز بين ما هو أساسي

تحذير لمريضات السكري من الهرمونات البديلة الفموية



وكالات قالت دراسة جديدة إن النساء المصابات بالسكري من النوع ٢ اللواتي تناولن العلاج الهرموني التعويضي عن طريق الفم تضاعف لديهن خطر الإصابة بالانسداد الرئوي، وواجهن زيادة في خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٢١٪ مقارنةً باللواتي تلقين العلاج الهرموني التعويضي عن طريق الجلد (لصقات جلدية). ويحدث الانسداد الرئوي عندما تسد جلطة دموية أحد الشرايين في الرئة. وأفادت الدراسة بأنه لدى النساء المصابات بالسكري من النوع ٢، لا يرتبط استخدام لصقات العلاج الهرموني التعويضي الجلدية بارتفاع خطر الإصابة بجلطات الدم أو السكتات الدماغية. وأشارت الدراسة التي أجريت في جامعة ليفرپول، إلى أن استخدام جرعات تصل إلى ٥ سنوات من العلاج الهرموني البديل عبر الجلد، يبدو آمناً لدى مجموعة كبيرة من النساء في منتصف العمر المصابات بالسكري. العلاج الهرموني عبر الجلد: وبحسب "مديكال إكسبريس"، لم يجد الباحثون زيادة في المخاطر من استخدام العلاجات الهرمونية عبر الجلد على أنواع السرطان الحساسية للإستروجين. ويوصف العلاج الهرموني البديل بانتظام للنساء اللاتي

يعانين من آثار انقطاع الطمث لتخفيف أعراض مثل الهبات الساخنة والتعرق الليلي. وتشمل العلاجات أقراساً تحتوي على الإستروجين فقط، أو مزيجاً من الإستروجين والبروجسترون، بالإضافة إلى لصقات وجل وكريمات.ودرس التحليل الثاني تأثير العلاج الهرموني البديل عبر الجلد مقابل عدم استخدامه لدى ٨٣٥٤ امرأة، جميعهن مصابات بالسكري من النوع ٢. العلاج الهرموني وأمراض القلب :وبالمقارنة مع النساء اللواتي لا يتناولن العلاج الهرموني البديل، انخفض خطر الإصابة بأمراض القلب لدى النساء اللواتي يستخدمنه بنسبة ٢٥٪، ولكن لم يلاحظ فرق في خطر الإصابة بالجلطة الرئوية، أو خثار الأوردة العميقة، أو السكتة الدماغية، أو السرطان. وبحث التحليل النهائي فيما إذا كان هذا الخطر يختلف باختلاف طريقة إعطاء العلاج الهرموني البديل (أي العلاجات الفموية مقابل اللصقات الجلدية) لدى ٨٣١٦ امرأة مصابة بمرض السكري من النوع ٢. وكشفت النتائج أن النساء اللواتي تناولن العلاج الهرموني البديل عن طريق الفم تضاعف لديهن خطر الإصابة بالجلطة الرئوية، وواجهن زيادة بنسبة ٢١٪ في خطر الإصابة بأمراض القلب مقارنةً باللواتي يتلقينه عبر الجلد.

إطلاق أول تشغيل تجريبي لمركبات توصيل ذاتية القيادة في أبوظبي



وقال الدكتور عبدالله حمد الغفلي، المدير العام لمركز النقل المتكامل بالإبانة: إن إطلاق التشغيل التجريبي لمركبات التوصيل الذاتي في مدينة مصدر يمثل خطوة محورية في مسيرة أبوظبي نحو بناء منظومة نقل ذكية ومستدامة تدعم رؤيتها لمستقبل أكثر ابتكاراً وكفاءة. ويعكس جاهزية أبوظبي لاعتماد أحدث الحلول العالمية وتطبيقها وفق أطر

تطبيقية آمنة وموثوقة.

وأضاف: لا يُعدّ هذا المشروع تجربة تقنية وحسب، بل هو جزء من استراتيجية متكاملة تهدف إلى تعزيز دور الخدمات اللوجستية والأمن، وتوظيف التقنيات المتقدمة للحدّ من الانبعاثات والازدحام المروري، وتحسين جودة الحياة في المدن، ومن خلال شراكاتها مع القطاعين العام والخاص،

تعمل على تمكين نقل حضري مستدام يرسّخ مكانة أبوظبي كوجهة عالمية رائدة في مجال النقل الذكي والابتكار. وقال طارق الواحدي، الرئيس التنفيذي لـ"سفن إكس": يمثل إدراج مركبات التوصيل الذاتي ضمن الإطار التنظيمي في

أبوظبي منعطفاً استراتيجياً نحو الجيل المقبل من المنظومات اللوجستية الذكية، ويسرنا أن تكون جزءاً فاعلاً من هذا التحول الطموح، الذي نسهم فيه عبر منظومة متكاملة تمتد إلى حلول الميل الأخير التي تقدّمها ذراعنا اللوجستية (إي إكس)، مؤكّدين التزامنا بترسيخ نموذج لوجستي أكثر سرعة وأماناً ومرونة واستدامة، يواكب طموحات دولة

الإمارات ويجسّد أجنديتها للتحول الرقمي واقتصاد المستقبل. وفي أعقاب هذا الإنجاز التنظيمي، تعزّز شركة "أوتوغو" التجاري الكامل خلال الأشهر المقبلة.

وتأتي هذه المبادرة في إطار الرؤية الاستراتيجية لـ"مجمع صناعة المركبات الذكية وذاتية القيادة"، التي تهدف إلى تطوير البنية التحتية الذكية، وتوطين إنتاج الأنظمة الذكية وذاتية الحركة في إمارة أبوظبي.

8 خطوات سهلة لتجعل

جهاز آيفون القديم يبدو جديداً



ضعف الشحن لا يعني دائماً أن الهاتف انتهى عمره. أزل الغبار والوبر المتراكم في منفذ الشحن بعناية، أو استخدم الشحن اللاسلكي وميزة MagSafe إذا كان جهازك يدعمها.
٤- غير خلفية الشاشة خلفية جديدة قد تمنحك شعوراً ببهاتف مختلف تماماً. استغل التخصيصات الكبيرة التي تقدمها "أبل" حالياً، وجرب الواناً وأنماطاً غير مألوفة.

٥- أعد ترتيب التطبيقات والأدوات التصميم المألوف للشاشة قد يجعلك تشعر بالملل. أعد تنظيم التطبيقات، وأضف أدوات حديثة تمتدح وصولاً أسرع للمعلومات، أو وزعها بحرية كما تسمح "أبل" الآن.

٦- غطاء جديد.. مظهر جديد غطاء أنيق أو ملون قاسر على تحويل شكل الهاتف بالكامل.

من الجلد الكلاسيكي إلى السيليكون الزاهي، ستشعر وكأنك تحمل جهازاً جديداً.
٧- بدل واقي الشاشة أو أصلح الشاشة واقي الشاشة المشقوق أو الزجاج المخدوش يقلّل من متعة الاستخدام. استبداله بتكلفة بسيطة أو إصلاح الشاشة أفضل من شراء جهاز جديد بآلاف الجنيهات.

٨- جدد التجربة بلا تكلفة أحياناً يكفي أن تزيل الغطاء كلياً لتشعر بلمسة الجهاز الأصلية.

صحيح أن هذا يزيد خطر الخدوش، لكنه يعيد لك تجربة "الآيفون" كما صممتها "أبل".

الأمم

تحذير من آبل.. تحديث iOS 26

قد يؤثر في البطارية بعد التثبيت

وكالات

حذّرت شركة آبل مستخدمي هواتف آيفون من احتمال ملاحظة تراجع مؤقت في أداء البطارية عقب تثبيت تحديث iOS ٢٦ الجديد، مؤكّدة أن هذا الأمر طبيعي، ويعود إلى عمليات الإعداد الخلفية التي تلي أي تحديث رئيسي للنظام.

ووفقاً لوثيقة دعم رسمية نشرتها الشركة، فإن التحديثات الكبيرة تتطلب عمليات مثل فهرسة البيانات والملفات للبحث، وتنزيل ملفات جديدة، وتحديث التطبيقات، وهو ما قد يؤدي إلى ارتفاع حرارة الجهاز أو استنزاف البطارية بنحو ملحوظ لمدة قصيرة.

وأوضحت آبل أن بعض المزايا الجديدة في النظام، مثل تحسينات الذكاء الاصطناعي أو واجهة Liquid Glass، قد تحتاج إلى موارد إضافية من الجهاز، مما يسبب "تأثيراً طفيفاً" في الأداء وعمر البطارية يختلف من مستخدم لآخر تبعاً لطبيعة الاستخدام.

وأكدت الشركة أن أجهزتها تجمع بين تكامل العتاد والبرمجيات لتحقيق أداء قوي مع عمر بطارية طويل، مشيرة إلى أنها تعمل باستمرار على تحسين استهلاك الطاقة في التحديثات اللاحقة لضمان تجربة سلسة للمستخدمين.

وتشير آبل إلى أن شكاوى المستخدمين من استنزاف البطارية بعد التحديثات أمر شائع، وهو ما دفعها هذه المرة إلى توضيح الأمر بنحو صريح في الملاحظات المرفقة بالإصدار، كما شددت آبل على أن الوثيقة لا تخص iOS ٢٦ وحده، بل تنطبق على كافة تحديثات أنظمة iOS و iPadOS. ويُعد هذا التوضيح خطوة لطمأنة المستخدمين وتقليل الالتباس حول أداء أجهزتهم بعد الترقية.

ويظل مع ذلك تثبيت التحديثات خطوة أساسية للحفاظ على أمان الأجهزة واستقرارها، إذ تجلب هذه الإصدارات إصلاحات أمنية مهمة بجانب المزايا الجديدة.

واستناداً إلى ما ذكرته آبل، فإن أي تراجع في البطارية أو الأداء بعد تثبيت iOS ٢٦ لا يدوم طويلاً. إذ يستعيد الجهاز أداءه الطبيعي فور انتهاء كافة العمليات الخلفية، وهو ما قد يستغرق ساعات أو أياماً قليلة حسب حجم البيانات والتطبيقات المثبتة.

القيمة السوقية لشركة أفايت تتجاوز 3 تريليونات دولار

وكالات

بلغت قيمة شركة أفايت السوقية ما يزيد قليلاً عن ٣ تريليونات دولار أمس الاثنين، حيث يواصل المستثمرون مكافأتها بعد أن رفض قاض فيدرالي تفكيك الشركة. في ٢ سبتمبر، حدد قاضي المحكمة الجزئية الأميركية، أميت ب. ميهتا، حلاً أكثر مرونة مما كان متوقعاً لحكمه الصادر قبل عام بأن "غوغل" حافظت على احتكار غير قانوني في مجال البحث.

كانت وزارة العدل قد اقترحت حلاً أقوى، بما في ذلك إجبار "غوغل"، المملوكة لـ "أفايت"، على بيع متصفح كروم، بحسب تقرير نشره موقع تك كرانش" واطلعت عليه "العربية Business".

اصطفت شركات تقنية مثل "مايكروسفتي" و"إيكوزيا"، مع عروض أسعار غير مرغوب فيها، لكن هذا الاحتمال رُفُض.

إلى جانب محرك البحث، مصدر الدخل الرئيسي لشركة غوغل، تشهد أعمالها في الحوسبة السحابية نمواً سريعاً بفضل عروض الذكاء الاصطناعي التي تقدمها. تنضم "أفايت" الآن إلى "إنفيديا" (٤.٣ تريليون دولار)، و"مايكروسوفت" (٣.٨ تريليون دولار)، و"أبل" (٣.٥ تريليون دولار) في نادي الشركات التي تضم ثلاثة تريليونات دولار، تليها "أمازون" بفارق ضئيل (٢.٥ تريليون دولار).

مايكروسوفت تضيف مزايا كوبايلوت مجاناً إلى تطبيقات أوفيس

وكالات

أعلنت شركة مايكروسوفت توفير بعض مزايا Copilot للدرشة الذكية مجاناً داخل تطبيقات أوفيس ضمن اشتراكات Microsoft ٣٦٥ للأعمال، إذ يحصل المستخدمون على شريط جانبي جديد في تطبيقات وورد وإكسل وباوربوينت وون نوت يتيح لهم الاستفادة من قدرات الذكاء الاصطناعي دون الحاجة إلى ترخيص إضافي.

وقال سيث باتون، المدير العام لتسويق منتج Microsoft ٣٦٥ Copilot: "إن Copilot Chat هو درشة ذكاء اصطناعي آمنة تعتمد على الويب، وتقدم سياق الملفات المفتوحة، لتقديم إجابات مخصصة بحسب ما يعمل عليه المستخدم، وكل ذلك دون أي تكلفة إضافية لمشتري Microsoft ٣٦٥".

وتشمل الإمكانات المجانية إعادة صياغة النصوص، وتلخيص المستندات، وإنشاء شرائح العروض التقديمية، لكن الترخيص المأجور لـ Microsoft ٣٦٥ Copilot البالغ سعره ٣٠ دولاراً شهرياً لكل مستخدم يظل أكثر تكاملاً. إذ يتيح معالجة البيانات عبر ملفات متعددة، إضافة إلى مزايا مثل رفع الملفات، وتوليد الصور، وأولوية الوصول إلى تقنيات GPT-٥ بسرعة استجابة أعلى واستقرار أكبر.

وتوفر تلك المزايا الذكية داخل التطبيقات تجربة استخدام سلسة، إذ يستطيع الموظفون مثلاً طلب إعادة صياغة تقرير مطول أو إنشاء مسودة بريد إلكتروني رسمية مباشرةً من داخل تطبيق أوت لود، دون الحاجة إلى الانتقال إلى أدوات خارجية، أو نسخ النصوص ولصقها.

وكانت مايكروسوفت قد أضافت مزايا Copilot لمشتري الخطط الفردية سابقاً مع رفع أسعار الاشتراكات، لكنها أكدت أن إدخال تلك المزايا هذه المرة لمشتري خطط الأعمال لن يترافق مع أي زيادات سعرية.

وتخطط الشركة لإدماج نسخ Copilot الخاصة بالمبيعات والخدمات والتمويل ضمن اشتراك Microsoft ٣٦٥ Copilot بدءاً من أكتوبر المقبل، مما سيمتج بعض الشركات خفضاً في التكلفة مع الاستفادة من أحدث أدوات الذكاء الاصطناعي.

ويرى خبراء أن إضافة نسخة مجانية من Copilot إلى أوفيس تعكس إستراتيجية مايكروسوفت في تعزيز الاعتماد على الذكاء الاصطناعي داخل بيئة العمل اليومية، تمهيداً لزيادة الإقبال على الاشتراكات المدفوعة ذات المزايا الواسعة.

كيف يواصي الذكاء الاصطناعي

القلوب المحطمة ويخفف ألم الفراق؟



وكالات

يحدث الذكاء الاصطناعي تحولاً كبيراً في الطريقة التي نواجه بها الحزن على أحيائنا، حيث يقدم أدوات جديدة تهدف إلى مساعدة الأفراد على تجاوز فقدانهم. هذه التقنيات، التي تعرف باسم "تقنيات الحزن" (GriefTech)، تتجاوز الأساليب التقليدية لتوفير تجارب تفاعلية يمكن أن تحاكي وجود الشخص الراحل.

أفكار تقاعلي

تتيح بعض التطبيقات للمستخدمين إنشاء نسخة رقمية من صوت أحيائهم الراحلين باستخدام عينات صوتية سابقة، يمكن لهذه النسخ أن تولد رسائل جديدة، ما يمنح الشخص شعوراً بالاستمرار في التواصل مع المفقوف. ويمكن استخدام الذكاء الاصطناعي لإنشاء «أفاتار» (صورة رمزية) تفاعلية للشخص المفقوف. هذه الأفاتار لا تعيد إنتاج صوته فحسب، بل يمكنها أيضاً الإجابة عن الأسئلة أو إجراء محادثات بناءً على بياناته الرقمية، مثل الرسائل النصية، والبريد الإلكتروني، ومنشورات وسائل التواصل الاجتماعي.

علاج ودعم عاطفي

تعمل روبوتات الدردشة المدعومة بالذكاء الاصطناعي كرفقاء افتراضيين، حيث تقدم دعماً عاطفياً على مدار الساعة للمتحدثين. يمكن لهذه الروبوتات الاستماع دون إصدار أي أحكام، وتقديم استراتيجيات للتكيف مع الحزن، وتحديد علامات الخطر التي قد تستدعي المساعدة المهنية.

لكن رغم الفوائد المحتملة، تثير هذه التقنيات العديد من التساؤلات الأخلاقية من بينها هل يمكن استخدام بيانات الشخص المفقوف لإنشاء نسخة رقمية منه دون موافقته الصريحة؟ يرى الخبراء أن هذا يثير قضايا تتعلق بالخصوصية والكرامة. وقد تمنع هذه الأدوات بعض الأشخاص من التجاوز الحقيقي لمرحلة الحزن، حيث يمكنها

هل يلغي الذكاء الاصطناعي الهويات الذكية؟



وكالات

تتخيل شركات التكنولوجيا العلاقة مستقبلاً يتجاوز الهواتف الذكية، حيث تصبح مساعدات الذكاء الاصطناعي أساسية في الحوسبة الشخصية. وتشمل التوقعات نظارات ذكية توفر معلومات آنية، وأجهزة كمبيوتر محمولة مدمجة المهام، وأجهزة تسجيل قابلة للارتداء تحسن الذاكرة. تهدف هذه الأجهزة إلى تعزيز القدرات البشرية وتقديم مساعدة دون استخدام اليدين طوال اليوم.

ثورة في علوم التكنولوجيا

من المتوقع أن تكشف شركة Apple عن هواتف iPhone جديدة بتحسينات حديثة، بما في ذلك هواتف أنحف قليلاً. ومع ذلك، يعتقد العديد من أكبر شركات التكنولوجيا في العالم أن هناك تحولاً جذرياً جارياً قد يجعل الهاتف الذكي، كما نعرفه، عتيقاً في يوم من الأيام.

ويقول الخبراء إن المساعدين الذكيين الاصطناعيين الحديثين، الذين يتمتعون بقدرة ومرونة أكبر بكثير من المساعدين الصوتيين مثل Siri، على وشك أن يصبحو نظام التشغيل المركزي لجميع أجهزة الحوسبة الشخصية لدينا،

تتخيل شركات التكنولوجيا العلاقة مستقبلاً يتجاوز الهواتف الذكية، حيث تصبح مساعدات الذكاء الاصطناعي أساسية في الحوسبة الشخصية. وتشمل التوقعات نظارات ذكية توفر معلومات آنية، وأجهزة كمبيوتر محمولة مدمجة المهام، وأجهزة تسجيل قابلة للارتداء تحسن الذاكرة. تهدف هذه الأجهزة إلى تعزيز القدرات البشرية وتقديم مساعدة دون استخدام اليدين طوال اليوم.

ثورة في علوم التكنولوجيا
من المتوقع أن تكشف شركة Apple عن هواتف iPhone جديدة بتحسينات حديثة، بما في ذلك هواتف أنحف قليلاً. ومع ذلك، يعتقد العديد من أكبر شركات التكنولوجيا في العالم أن هناك تحولاً جذرياً جارياً قد يجعل الهاتف الذكي، كما نعرفه، عتيقاً في يوم من الأيام.

ويقول الخبراء إن المساعدين الذكيين الاصطناعيين الحديثين، الذين يتمتعون بقدرة ومرونة أكبر بكثير من المساعدين الصوتيين مثل Siri، على وشك أن يصبحو نظام التشغيل المركزي لجميع أجهزة الحوسبة الشخصية لدينا،

«مي تا» تقع في المحذور وتسرب معلومات عن نظاراتها الذكية الجديدة قبل الكشف عنها

إنسايدر، بحسب تقرير للموقع اطلعت عليه «العربية Business»، ويظهر مقطع الفيديو نظار- Meta Ray- « جديدة مزودة بشاشة عرض بمستوى الرأس، تتيح لمرتديها عرض الخرائط والنصوص فوق العالم الواقعي، بالإضافة إلى سوار معصم يتفاعل معها.

ويبدو أن هذه النظارة تحمل اسم «Meta Oakley»، وتلنف حول الوجه مزودة بكاميرا في المنتصف.ويبدو أن الفيديو المسرب، أكد قد أفسدت ما كان من الممكن أن يكون مفاجأة

وكالات
سربت شركة مي تا، يوم الاثنين، بالخطأ إعلاناً عن نظاراتها الذكية الجديدة قبل كشف الشركة عن النظارات في حدث كبير يوم الأربعاء.

ونشرت "مي تا"، ثم حذفت، فيديو على يوتيوب يعرض نظاراتها الذكية الجديدة "Ray-Ban" ونظارات "Oakley" الذكية قبل أيام من مؤتمر "Meta Connect"، وهو المؤتمر السنوي الكبير للشركة والمقرر عقده يومي الأربعاء والخميس من هذا الأسبوع.

ورصدت عدة مواقع الفيديو المسرب، وأكد مصدر مطلع صحة الفيديو لموقع بيزنس

نصائح طبية لضبط

سكر الدم في 14 يومًا بدون أدوية



السرّيع لمدة ٣٠ دقيقة بعد الوجبات مباشرةً ساعد على تقليل ذروة الغلوكوز بعد الوجبات بشكل ملحوظ لدى الأشخاص. كما أنه يُساعد على تحسين استجابة سكر الدم لدى الأشخاص الأصحاء.

٧- بادل السكر :يمكن أن يساعد استبدال السكر بمحليات طبيعية مثل ستيفيا في التحكم في مستويات السكر في الدم بشكل طبيعي. يؤدي تناول السكر إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم ويسبب أيضًا التهابًا في الجسم، مما يمكن أن يؤثر سلبيًا على الصحة على المدى الطويل. إن استبدال السكر المكرر (الأبيض) ببديل طبيعية مثل ستيفيا يمنع الارتفاع المفاجئ في مستوى الغلوكوز، مما يجعله خيارًا أكثر أمانًا للأشخاص المصابين بداء السكري أو المصابين بمرحلة ما قبل السكري.

٨- وجبات صغيرة ومتكررة يمكن أن يساعد تناول وجبات صغيرة ومتكررة بدلًا من ثلاث وجبات كبيرة في اليوم في الحفاظ على ثبات مستويات السكر في الدم طوال اليوم. وعند تناول وجبة كبيرة، وخاصة وجبة غنية بالكربوهيدرات، يمكن أن يرتفع سكر الدم بسرعة ثم ينخفض بشكل حاد، مما يؤدي إلى التعب والرغبة الشديدة في تناول الطعام أو الانفعال.لكن تناول وجبات أصغر ومتوازنة على مدار اليوم يمنع هذه التقلبات من خلال توفير إطلاق مستمر للطاقة. كما يقلل هذا من الضغط على إنتاج الأنسولين، مما يُسهّل على الجسم إدارة الغلوكوز.

سكر الدم وتحسينها. تشمل الكربوهيدرات البسيطة أطعمة مثل الخبز الأبيض والمخبزات والمشروبات المحلاة. فعند تناولها، تتحلل هذه الأطعمة بسرعة إلى غلوكوز، مما يُسبب ارتفاعات وانخفاضات سريعة في مستويات سكر الدم.

ولكن عند تناول الكربوهيدرات المعقدة – مثل الحبوب الكاملة والبقوليات والخضراوات – فإنها تُهضم ببطء نظرًا لغناها بالألياف. وبالتالي، تُطلق الغلوكوز ببطء، مما يُوفر طاقة مُستقرة ويمنع ارتفاع السكر المفاجئ. ويُحسّن حساسية الأنسولين مع مرور الوقت.

٥- عصير القرع ٣ مرات أسبوعيًا كما يوصي دكتور راي بشرب عصير القرع المر ثلاث مرات أسبوعيًا للتحكم في مستويات سكر الدم بشكل طبيعي. أظهرت دراسة تجريبية، نُشرت في دورية "الطب التكاملي والتكميلي"، عام ٢٠١٧، أن عصير القرع المر يُخفض مستويات سكر الدم بشكل ملحوظ لدى مرضى داء السكري من النوع الثاني، مع ظهور آثار ملحوظة بعد ٩٠ دقيقة من تناوله.

٦- المشي ٢٠ دقيقة يؤكد دكتور راي على أهمية المشي لمدة ٢٠ دقيقة بعد كل وجبة، لأن ذلك يساعد على منع حدوث ارتفاع مفاجئ في سكر الدم. إن وُجد، وأظهرت دراسة أجريت عام ٢٠٢٢ بعنوان "تأثيرات المشي بعد الأكل على استجابة الغلوكوز بعد وجبات ذات خصائص مختلفة"، ونُشرت في دورية Nutrients، أن المشي

رشة منها إلى شاي الصباح، فهذه الحيلة البسيطة تساعد في التحكم في أي ارتفاع مفاجئ في مستوى السكر في الدم خلال اليوم. ووفقًا لدراسة، أجريت عام ٢٠١٩، بعنوان "تأثير كميات مختلفة من القرقة على مستوى السكر في الدم لدى البالغين الأصحاء"، وُجد أن كميات القرقة (من ١ إلى ٦ غرامات يوميًا) خفضت مستوى السكر في الدم أثناء الصيام بنسبة ١٨-٢٩٪، وحسّنت مستوى الهيموغلوبين السكري HbA1c لدى مرضى السكري من النوع الثاني.

٣- سلطة غنية بالألياف للتحكم في مستويات السكر في الدم بشكل طبيعي، يوصي دكتور راي بتناول سلطة غنية بالألياف، متنوعة بوجبة منخفضة الكربوهيدرات. أظهرت دراسة أجريت عام ٢٠٢٣، أن تناول سلطة الخضار قبل الأرز أدى إلى انخفاض ملحوظ في مستويات السكر في الدم بعد الوجبة، مقارنة بتناول الأرز قبل السلطة. كما تنص الدراسة على أن الألياف والبوليفينولات الموجودة في الخضراوات تُبطئ امتصاص الكربوهيدرات، مما يُقلل من ارتفاع سكر الدم بعد الوجبات. وبالتالي، تُظهر الدراسة أن اتباع نمط غذائي يُركز على الخضراوات أولاً يُمكن أن يُساعد بشكل كبير في ضبط سكر الدم.

٤- الكربوهيدرات المعقدة يُمكن أن يُساعد اختيار الكربوهيدرات المعقدة بدلًا من البسيطة بشكل كبير في ضبط مستويات

وكالات – أصبح ارتفاع سكر الدم أو داء السكري مشكلة صحية شائعة في السنوات الأخيرة. وبحسب تقرير نشرته صحيفة "تايمز أوف إنديا" Times of India، ترجع الأسباب إلى انشغال معظم الأشخاص لدرجة تمنعهم من تناول وجبات غذائية متوازنة، بالإضافة إلى نمط حياة خامل، مما يزيد من خطر ارتفاع سكر الدم ويضر الجسم تدريجيًا على المدى الطويل. ووفقًا لجمعية القلب الأميركية، فإن ارتفاع سكر الدم، إذا تُرك دون علاج أو سيطرة عليه على المدى الطويل، يمكن أن يؤثر على القلب والأوعية الدموية، ويسبب تلفًا في الأعصاب وفشلًا كلويًا وتلفًا في العين وتلفًا في القدم وغيرها من الحالات الصحية.

لذا، إذا كان الشخص يعاني من ارتفاع سكر الدم ويرغب في ضبطه بدون أدوية، يقدم دكتور سودهانشو راي، أخصائي الأيض وأخصائي العلاج الطبيعي الرياضي، في منشور حديث على مواقع التواصل الاجتماعي، بعض النصائح قائلاً إن "العادات اليومية البسيطة أهم من الحيل المعقدة. ويمكن اتباع هذه الخطوات لمدة ١٢ أسبوعًا وسيلاحظ الشخص فرقًا حقيقيًا". موضحًا أن ارتفاع سكر الدم يعني مشاكل في النظام الغذائي والتوقيات، فإن تم علاج الأمرين فسيحصل الشخص على النتائج".

١- منع السكر والكربوهيدرات ينصح دكتور راي بالتوقف عن تناول السكر والكربوهيدرات مثل الخبز والأرز. تُسلط دراسة أجريت عام ٢٠٠٥ بعنوان "جدوى الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات في إدارة مرض السكري" الضوء على كيفية تحسين الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات للتحكم في نسبة السكر في الدم وتقليل وزن الجسم وتقليل استخدام الأنسولين. في الوقت نفسه، ذكرت مدونة "مارفارد" الصحية تحت عنوان "النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات يساعد على خفض مستويات السكر في الدم لدى الأشخاص المصابين بمقدمات السكري" أنه "بالنسبة للأشخاص المصابين بمقدمات السكري، يمكن للنظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات أن يُعيد مستويات الهيموغلوبين السكري المرتفعة بسرعة إلى نطاق صحي.

٢- ملعقة قرقة يوميًا يوصي دكتور راي بإدراج القرقة في النظام الغذائي اليومي. ويمكن تناول القرقة بالإضافة

تحذير من مسكن ألم شهير.. مخاطر خفية وفعالية محدودة



وكالات كما تظهر الأدلة أن فعالية الباراسيتامول محدودة، حيث إنه يفيد واحدًا فقط من كل أربعة أشخاص في آلام ما بعد الجراحة. ويخفف الصداع عند شخص واحد من كل عشرة.

في حين أن لا تأثير له في حالات الألم المزمن، مثل آلام الظهر وهشاشة العظام، ما دفع هيئة NICE البريطانية إلى التوصية بعدم استخدامه لعلاج الألم المزمن. من جانبه، قال البروفيسور أندرو مور، من مجموعة «كوكرين» للألم (تحلل الأدلة من الأبحاث الدولية)، أن «الراي التقليدي» حول أمان الباراسيتامول قد يكون خاطئًا، مشيرًا إلى أن استخدامه يرتبط بزيادة خطر الوفاة والنوبات القلبية ونزيف المعدة.

أما الدكتور دين إيجيت من دونكاستر، فيحذر من التعامل معه كدواء عادي: «الناس يظنون أنه غير ضار لسهولة الحصول عليه، لكن حتى تجاوز طفيف للجرعة الموصى بها يمكن أن يلحق أذى دائمًا بالقلب والكلى».

وفي النهاية، يبقى الباراسيتامول خيارًا مناسبًا لتسكين الآلام القصيرة الأمد، لكنه لا يخلو من المخاطر، خاصة عند الاستخدام المتكرر أو الطويل. وينصح الخبراء بالانكفاء بأقل جرعة فعّالة ولأقصر فترة ممكنة، مع استشارة الطبيب عند الحاجة المستمرة لمسكنات الألم.

يستخدم ملايين الأشخاص حول العالم الباراسيتامول لتخفيف الصداع والحمى وآلام الظهر، باعتباره أكثر مسكنات الألم شيوعًا، وأكثرها أمانًا. لكن أبحاثًا حديثة تكشف أن هذا الدواء الشائع قد لا يكون آمنًا كما يعتقد الكثيرون، خاصة عند الاستخدام المنتظم أو طويل الأمد، وفق ما نقلته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

ومن المخاطر الصحية المرتبطة بالاستخدام المنتظم: – تلف الكبد: حتى الجرعات «الأمنة» (٤ غرامات يوميًا) قد تسبب فشلًا بالكبد إذا استُخدمت لفترات طويلة أو بشكل متكرر.

– ارتفاع ضغط الدم: أظهرت دراسات أن الاستخدام المستمر يرفع ضغط الدم، خاصة لدى من يعانون مشكلات قلبية.

– نزيف الجهاز الهضمي وأمراض الكلى: الخطر يزداد مع التقدم في العمر أو تناول جرعات كبيرة. – طنين الأذن: وجدت دراسة أميركية زيادة بنسبة ١٨٪ في احتمال الإصابة به بين المستخدمين اليوميين.

– اضطرابات النمو: تحليلات واسعة ربطت بين تناول الحوامل للباراسيتامول واحتمال إصابة الأطفال بالتهوحد أو فرط الحركة، وإن لم تُثبت علاقة سببية مباشرة. فعالية محدودة

أسرار احتساء شاي القرنفل بعد الوجبات



وكالات يُعد مضغ بعض التوابل كمنعش للغم بعد تناول وجبة مُعدة جزءًا من بعض الثقافات في العالم. ومن المثير للاهتمام أن القرنفل هو أحد التوابل التي تُستهلك غالبًا نيئة بعد الوجبات مباشرة كمنعش للغم، لكن طعمه المر ورائحته النفاذة ربما لا تُرضي الكثيرين، ولذلك يُعدّ شرب ماء القرنفل الدافئ الخفيف أفضل بديل للاستمتاع به بعد الوجبات، وفقًا ما نشرته صحيفة Times of India.

يُعتبر القرنفل من التوابل الأساسية، ويُستخدم في العديد من الاستخدامات المنيرة للاهتمام. بدءًا من تحسين فعالية شاي "كادها" البسيط، وصولًا إلى تخفيف مشاكل الجهاز الهضمي بماء إزالة السموم، أو ببساطة إضافته إلى الكاري والشوربات واليخانات لإضفاء نكهة حارة مميزة، فإن هذه التوابل وتعدد استخداماتها لا يُوصف.

ومن المدهش أن القرنفل يُستخدم على نطاق واسع في العلاجات المنزلية، وكذلك في مسكنات الألم لاحتوائها على مُركّب فعّال يُسمى الأوجينول. كما يمكن أن يساعد القرنفل على تنظيم مستويات السكر في الدم، مما يجعله مفيدًا لمرضى السكري. ويدعم القرنفل صحة الكبد، ويعزز المناعة، ويمكن أن يُحسن قوة العظام بفضل محتواه من المنغنيز.

وتشمل قائمة الأسباب الجيدة لاستخدام ماء القرنفل كمنعش للغم بعد الوجبات، ما يلي:

١. تخفيف الغازات والانتفاخ إن أكثر مشاكل ما بعد الوجبات شيوعًا الغازات والانتفاخ. يحتوي القرنفل على مركبات مثل الأوجينول التي تساعد على استرخاء الجهاز الهضمي وتقليل تكوّن الغازات. يمكن لكوب دافئ من ماء القرنفل بعد الغداء أو العشاء أن يهدئ بطانة المعدة، ويُخفّف الحموضة، ويُخفّف الشعور بالثقل، خاصة بعد تناول الأطعمة الدهنية أو الدسمة. تُساعد خصائص القرنفل الطاردة للغازات على استرخاء الجهاز الهضمي، مما يُقلّل من الانزعاج والانتفاخ والغازات.

٢. مستويات السكر في الدم بالنسبة للأشخاص الذين يُراقبون مستوى السكر في الدم، يُمكن أن يكون ماء القرنفل إضافة رائعة لروتينهم اليومي بعد الوجبات. تشير الدراسات إلى أن القرنفل يمكن أن يساعد في تنظيم سكر الدم عن طريق تحسين حساسية الأنسولين. عند شربه بعد الوجبات يمكن أن يقلل من الارتفاعات المفاجئة في مستويات الغلوكوز، وهو أمر مفيد بشكل خاص للأشخاص المصابين بمقدمات السكري أو داء السكري من النوع الثاني.

٣. تعزيز الهضم يمكن للقرنفل أن يساعد في إبطاء تحويل النشا إلى غلوكوز، مما يمنع الارتفاعات المفاجئة في سكر الدم. وتدعم فوائده المضادة للالتهابات والهضمية الصحة الأضية العامة، مما يجعله بهارًا مفيدًا لمرضى السكري أو لمن يسعون إلى الحفاظ على استقرار سكر الدم.

٤. تخفيف الانتفاخ يُستخدم ماء القرنفل تقليديًا في الطب الشعبي لعلاج طبيعي لمشاكل الجهاز الهضمي. يحفز شربه بعد الوجبات إفراز الإنزيمات الهاضمة، مما يساعد على تكسير الطعام بكفاءة أكبر. ويمنع الانتفاخ وعسر الهضم إلى جانب تحسين امتصاص العناصر الغذائية، مما يجعل الطعام أكثر فائدة للصحة العامة.

٥. تخفيف الانتفاخ ٤. تخفيف الانتفاخ

صراخ الأطفال يثير استجابة عاطفية فورية لدى الكبار!.. دراسة تفند الحالة



الشعور بالبرد أو الحاجة لتغيير الحفاض، إلى ألم شديد مثل وخز الإبرة أثناء التطعيم. وأظهرت النتائج أن الرجال والنساء استجابوا للبكاء بنفس الطريقة تقريبًا. وصُنّفت الصرخات التي تحتوي على أكبر قدر من الظواهر غير الخطية على أنها صادرة عن أطفال في ألم حقيقي، وكانت هذه الصرخات الأكثر إثارة لتغيرات في درجة حرارة وجه البالغين، بغض النظر عن مستوى الصوت.

وكتب الباحثون في مجلة Journal of The Royal Society Interface أن هذه الظواهر الصوتية تؤدي إلى استجابة تلقائية لدى الرجال والنساء، ما يشير إلى قدرة البشر على التمييز بين الأطفال غير السعداء أولئك الذين يعانون من ألم حقيقي. وقال ماتيون: "كلما عبرت الصرخات عن ألم أكبر، كانت استجابة جهازنا العصبي اللاإرادي أقوى، ما يشير إلى أننا نشعر عاطفيا بالمعلومات المشفرة في الصرخات. ولم يُقاس هذا من قبل بهذه الطريقة، ومن المبكر جدا معرفة ما إذا كانت هناك تطبيقات عملية مستقبلية". وإذ كانت هناك تطبيقات عملية مستقبلية". صوتية".لاختبار استجابة البالغين، قام العلماء بتشغيل تسجيلات لبكاء ١٦ طفلًا على منطوقين ذوي خبرة قليلة أو معدومة مع الأطفال، وتم تصويرهم باستخدام كاميرا حرارية تلتقط التغيرات الطيفية في درجة حرارة الوجه. وتراوحت الصرخات بين عدم الراحة البسيطة، مثل

وكالات قال باحثون إن بكاء الطفل المتألم يثير استجابة عاطفية سريعة لدى الرجال والنساء على حد سواء، تكفي لجعلهم يشعرون بسخونة جسدية. وأظهر التصوير الحراري أن تدفق الدم إلى الوجه يزداد مع ارتفاع مستوى ضيق الأطفال. وكانت الاستجابة أقوى وأكثر تزامنًا عندما كانت الصرخات فوضوية وغير متناغمة.

وقال البروفيسور نيكولا ماتيون من جامعة سانت إتيان في فرنسا: "الاستجابة العاطفية للبكاء تعتمد على 'خشوته الصوتية'. نحن حساسون عاطفيا للمعايير الصوتية التي تشير إلى مستوى الألم في بكاء الطفل". ويفسر الباحثون هذه الظاهرة بأنها نتيجة تطور الصوت البشري للرضع، حيث يصعب تجاهل صراخ الأطفال لتعزيز فرصهم في الحصول على الرعاية. وعندما يكون الطفل في ألم حقيقي، ينقبض صدره بقوة، ما يؤدي إلى اهتزازات غير متناغمة في الأجيال الصوتية تُعرف باسم الظواهر غير الخطية (NLP)، والتي تولد "خشونة صوتية".لاختبار استجابة البالغين، قام العلماء بتشغيل تسجيلات لبكاء ١٦ طفلًا على منطوقين ذوي خبرة قليلة أو معدومة مع الأطفال، وتم تصويرهم باستخدام كاميرا حرارية تلتقط التغيرات الطيفية في درجة حرارة الوجه. وتراوحت الصرخات بين عدم الراحة البسيطة، مثل

فوائد الفجل الحار.. من الجيوب الأنفية إلى مقاومة السرطان

وكالات يدخل الفجل الحار في السلطات والصلصات ويمكن إضافته لأطباق اللحوم لإضفاء نكهة مميزة، لكن فوائده لا تقتصر على المذاق الحار الذي يضفيقه، فهذا النبات الجذري يحارب الالتهابات والعدوى البكتيرية والظهرية. كذلك يوفر الفجل الحار عناصر غذائية تُساعد على مكافحة السرطان، بحسب "إنديبننت".

واستخدم المصريون القدماء واليونانيون الفجل الحار لفوائده الغذائية، فهو غني بفيتامين سي والمعادن الأساسية، بما في ذلك البوتاسيوم المُنظم لضغط الدم.

وبحسب أخصائية التغذية أماندا إيغل: "يحتوي الفجل الحار على مادة كيميائية تُسمى سينغرين، وهي موجودة أيضاً في خضراوات مثل البروكلي والقرنبيط.

وتقلل الالتهابات: وسينغرين هو مُركّب يُمكن أن يُقلّل الالتهاب. ويعتقد أنه يساعد أيضاً على الوقاية من تصلب الشرايين. كما يحتوي الفجل على إيزوثيوسيانات، وهي موجودة مادة أيضاً في البروكلي والقرنبيط، وتُظهر خصائص مضادة للأورام. تعطيل الخلايا السرطانية وتقول إيغل: "تحتوي النباتات من فصيلة الملفوف أو الكرنب، على مجموعة من المركبات القادرة على تعطيل الخلايا السرطانية". و"تقوم هذه المركبات بذلك إما عن طريق قتل الخلايا السرطانية، أو إبطاء قدرتها على التكاثر، أو إيقاف نموها تماماً".

وتسبب إحدى المواد الكيميائية التي يحتوي عليها الفجل الحار في تهيج الجيوب الأنفية، وإزالة المخاط منها، لكن قد يصبح هذا العملية إفراغات للدموع.

فوائد الفجل الحار.. من الجيوب الأنفية إلى مقاومة السرطان

وكالات أفادت دراسة جديدة بأن مادة غذائية شائعة موجودة في الخضراوات الورقية والذرة قد تكون لها فوائد تتجاوز حماية البصر، حيث تقوم بإبطاء نمو الأورام السرطانية. وكشفت تجارب الدراسة أن زياكسانثين، وهو عنصر غذائي مستخلص من النباتات، عزز قدرة الخلايا التائية على قتل السرطان.

زيادة فعالية العلاج المناعي وبحسب "هيلث داي"، أبطأ تناول الزياكسانثين عن طريق الفم نمو الورم في تجارب على الفئران، وعند استخدامه مع العلاج المناعي، زاد فعالية العلاج. وقال الدكتور جينغ تشين، الباحث الرئيسي في الدراسة وأستاذ الطب بجامعة شيكاغو: "لقد فوجئنا باكتشاف أن الزياكسانثين، المعروف بدوره في صحة العين، له وظيفة جديدة كلياً في تعزيز المناعة المضادة للأورام". وأضاف: "تُظهر دراستنا أن عنصرًا غذائيًا بسيطًا يمكن أن يكمل ويُعزز علاجات السرطان المتقدمة مثل العلاج المناعي". وفي اختبارات معملية إضافية، حسّن الزياكسانثين قدرة الخلايا التائية البشرية على قتل الأورام.

وقال الباحثون إن إقران الزياكسانثين بالعلاج المناعي لدى الفئران أدى إلى إبطاء نمو الورم بشكل أكبر مُقارنةً بالعلاج المناعي وحده.

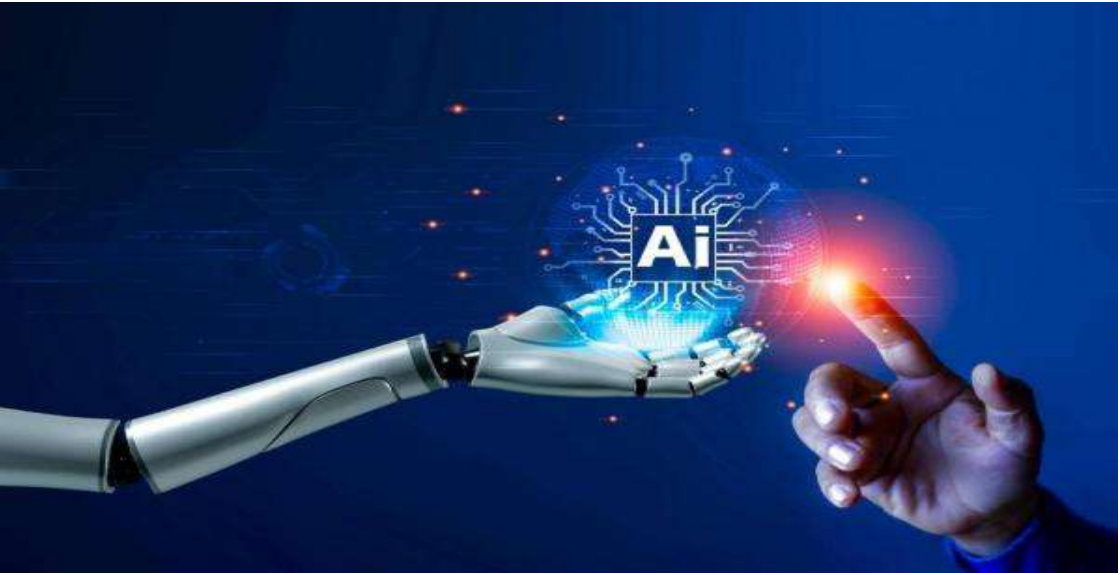
دراسة: ألعاب الواقع المعزز تساعد في تحسين الصحة العقلية



بعد جلسات اللعب، سئل المشاركون عن صحتهم النفسية، وشعورهم بالوحدة، ومدى انغماسهم في الألعاب. كانت النتيجة العامة أن الأفراد الذين انخرطوا بعمق في الألعاب أفادوا بمستويات أعلى من الرفاهية النفسية. ومن النتائج اللافتة الأخرى أن الروابط الاجتماعية التي تبني في ألعاب الفيديو الغامرة تلعب دوراً رئيسياً في شعور اللاعبين بالراحة. رأس المال الاجتماعي هو المفتاح أفاد الباحثون أن الصور الرمزية الافتراضية للاعبين في هذه الألعاب الغامرة تساعد على تحويلها إلى تجربة اجتماعية أكثر. ويشير الفريق إلى أنهم «وجدوا أيضاً أن ألعاب الواقع المعزز/الافتراضي الرياضية يمكن أن تخلق شعوراً قوياً بالتواجد مع الآخرين من خلال استخدام الصور الرمزية والتواصل الفوري والإشارات غير اللفظية». مع ذلك، يؤكد الخبراء أن ألعاب الواقع المعزز والواقع الافتراضي لن تفيد جميع الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الصحة النفسية، ولكن لهذه التجارب جانب علاجي لا شك فيه. في سياق متصل، أشارت دراسة أجريت عام ٢٠٢١ ونشرت في مجلة «فرونتيرز إن سايكولوجي» إلى أن لعب ألعاب الواقع الافتراضي الاجتماعية يمكن أن يُحدث تأثيراً «كبيراً» على الصحة النفسية، ويمكن أن تتشكل، مع إدارتها السليمة، وسيلة اجتماعية ببناءة. كما سلّط تحليل آخر، شمل ما يقرب من أربعة آلاف مشارك، الضوء على رأس المال الاجتماعي للألعاب.

وكالات لطما كان تأثير ألعاب الفيديو على الصحة النفسية، سواء أكان إيجابياً أم سلبياً، موضع نقاش حاد لسنوات. يقول الخبراء إن الألعاب المتعلقة باللياقة البدنية يمكن أن تساعد أيضاً في تحسين الصحة النفسية. وشرحت الدكتورة كيلي دنلاب، أخصائية علم النفس السريري، بالتفصيل التأثير الإيجابي للألعاب على الصحة النفسية للفرد، بحسب تقرير نشره موقع "digitaltrends" واطلعت عليه "العربية Business". تلقى أبحاث جديدة المزيد من الضوء على كيفية مساعدة ألعاب الواقع الافتراضي والواقع المعزز الغامرة في مكافحة الشعور بالوحدة وتحسين الصحة النفسية. وفقاً لدراسة أجراها خبراء في قسم علم الحركة بجامعة ولاية ميشيغان، فإن ممارسة ألعاب الواقع المعزز والواقع الافتراضي يمكن أن تساعد المستخدمين على بناء علاقات وتعزيز صحتهم النفسية. ويشير الفريق إلى أن «ممارسة ألعاب الواقع المعزز والواقع الافتراضي الرياضية يمكن أن تعزز الصحة النفسية من خلال مساعدة اللاعبين على الشعور بالتواصل مع الآخرين والانخراط في التواصل الفوري». لاختبار نظريتهم، طلب الفريق من ٣٤٥ شخصاً المشاركة في ألعاب تنس الطاولة والبولينج والبياردو، المصممة ضمن بيئات الواقع المعزز والواقع الافتراضي، والمتاحة على منصات «نينتندو» و«ميتا».

10 أشياء لا تخبر بها الذكاء الاصطناعي أبداً



آثار رقمية. قد تُحترق الملفات الحساسة أو تُعاد استخدامها أو حتى تُستخدم لسرقة الهوية. احفظ دائماً بوثائقك الشخصية بعيداً عن الإنترنت أو في مكان تخزين آمن ومشفر. تعامل دائماً مع الصور والمستندات الحساسة بسرية تامة، وتجنب مشاركتها مع الذكاء الاصطناعي لمنع أي إساءة استخدام أو سرقة هوية. ١٠. أي شيء لا تريد أن يكون عاماً القاعدة الذهبية، إذا كنت لا ترغب في بث شيء ما عبر الإنترنت، فلا تشاركه مع الذكاء الاصطناعي. مع أن روبوتات الدردشة قد تبدو خاصة، إلا أن معظمها غير مُصمّم للسرية. حتى التعليقات غير الضارة قد تُسجّل وتُعاد نشرها بطرق لا يمكنك التحكم بها. تعامل مع كل تفاعل مع الذكاء الاصطناعي كما لو محادثة في العفود أو الدعاوى القضائية أو النزاعات الشخصية. مع ذلك، لا يمكن للذكاء الاصطناعي أن يحل محل المحامي، وقد يقدم إرشادات مضللة أو ناقصة. والأسوأ من ذلك، أن مشاركة التفاصيل القانونية المتعلقة بالقضايا أو الاتفاقيات أو النزاعات قد تضر بوضعك القانوني في حال تم الكشف عن هذه المعلومات. ٨. القضايا القانونية ٩. الصور والمستندات الحساسة لا تُحمل أبداً بطاقات الهوية أو جوازات السفر أو رخص القيادة أو الصور الشخصية إلى روبوت محادثة. حتى في حال حذفها، قد تبقى

والتعليقات المسيئة، والمواد غير القانونية. لا تؤدي هذه التفاعلات إلى تعليق الحساب فحسب، بل قد تبقى البيانات الحساسة في سجلات النظام، مما يُعرضُها لخطر مستقبلية. ٧. البيانات السرية المتعلقة بالعمل تحذر الشركات موظفيها بشكل متزايد من لصق وائاق أو خطط سرية في أنظمة الذكاء الاصطناعي. فقد تتسرب استراتيجيات العمل أو التقارير الداخلية أو الأسرار التجارية أو طريق الخطأ خارج مؤسستك. ونظراً لأن بعض برامج الدردشة الآلية تستخدم المدخلات لتحسين نماذجها، فإن مشاركة محتوى حساس للعمل قد يُعرض أمن الشركة للخطر. ٨. القضايا القانونية ٩. الصور والمستندات الحساسة لا تُحمل أبداً بطاقات الهوية أو جوازات السفر أو رخص القيادة أو الصور الشخصية إلى روبوت محادثة. حتى في حال حذفها، قد تبقى

نصائح أساسية لحماية خصوصيتك على الإنترنت

وكالات في عصر أصبح فيه الإنترنت جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، بات الحفاظ على الخصوصية أمراً في غاية الصعوبة. فمن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، مروراً بالتسوق الإلكتروني، وصولاً إلى التطبيقات المختلفة، نظل ببائاتنا معرضة باستمرار للتجميع أو البيع أو حتى التسريب. ومن هنا، فإن حماية الخصوصية لم تعد رفاهية، بل ضرورة لحماية نفسك ومعلوماتك الشخصية. ١- استخدام كلمات مرور قوية ومختلفة تجنب الاعتماد على كلمة مرور واحدة لجميع حساباتك، واحرص على أن تكون معقدة بحيث تضم حروفاً كبيرة وصغيرة وأرقاماً ورموزاً. ويُفضل كذلك استخدام مدير كلمات مرور موثوق لحفظها بأمان. ٢- تفعيل التحقق بخطوتين (٢FA) إضافة هذه الميزة توفر طبقة أمان إضافية لأي حساب. فحتى إذا تمكن شخص ما من معرفة كلمة مرورك، فلن يستطيع تسجيل الدخول دون رمز التحقق الذي يُرسل إلى هاتفك أو بريدك الإلكتروني. ٣- مراقبة صلاحيات التطبيقات قبل تحميل أي تطبيق، تحقق من الصلاحيات التي يطلبها. فإذا كان تطبيق لعبة يطلب الوصول إلى صورك أو رسائلك، فذلك يعد أمراً مريباً. قلل من منح الأذونات قدر المستطاع. ٤- استخدام شبكة VPN للتصفح الآمن يساعد ال VPN في تشفير اتصالاتك بالإنترنت وإخفاء موقعك الحقيقي، مما يجعل من الصعب تتبع نشاطك أو سرقة بياناتك، خاصة عند استخدام شبكات ال Wi-Fi العامة.

هل مواقع التواصل تصيبك بالإحباط؟ هكذا تتحكم فيما تراه عليها

وكالات عندما ينتشر المحتوى العنيف والصادم على نطاق واسع على مواقع التواصل الاجتماعي، قد يبدو من المستحيل عليك تجنبه وحماية نفسك من رؤيته. الأمر الذي قد يؤثر سلباً على حالتك النفسية ويصيبك بالتوتر والقلق. ونقلت شبكة «سي إن إن» الأميركية عن آني مارغريت، الأستاذة المساعدة في تكنولوجيا الإبداع والتصميم، بمعهد أطلس في جامعة كولورادو بولدر، قولها إن منصات التواصل الاجتماعي «صُممت لزيادة التفاعل، لا لحماية راحة بال المستخدمين»، لافتة إلى أن «المنصات الرئيسية قللت من جهودها في تعديل المحتوى خلال العام الماضي تقريباً. وهذا يعني أن المحتوى المزعج قد يصل إليك حتى لو لم تختر مشاهدته». وأضافت: «تُظهر البحوث أن التعرّض المتكرر لوسائل الإعلام العنيفة أو المزجة يُمكن أن يزيد من التوتر والقلق، ويسهم في الشعور بالعجز. هذه المشكلات مع مرور الوقت تُضعف الموارد العاطفية التي تعتمد عليها لرعاية نفسك والآخرين». وتابعت: «كما هي الحال مع الطعام، ليس كل ما هو على المائدة مُعداً للأكل. لن تأكل شيئاً فاسداً ولا ساماً مجرد أنه قُدّم لك. وبالمثل، ليس كل ما تعرضه لك مواقع التواصل يستحق اهتمامك. اختيار ما تستهلكه مسألة صعبة». ووفقاً لمارغريت، فإن هناك خطوات يمكنك اتخاذها لتجنب رؤية المحتوى المحيط والعنيف على مواقع التواصل. وهذه الخطوات هي: التحكم في التشغيل التلقائي للفيديوهات: يمكنك التحكم في التشغيل التلقائي للفيديوهات على مواقع التواصل الاجتماعي. مثل «فيسبوك»، أو الحد من المحتوى الحساس بهذه المواقع عن طريق الدخول إلى الإعدادات، واختيار وقف هذا التشغيل التلقائي. استخدم فلاتر الكلمات المفتاحية: تتيج لك معظم المنصات كتم أو حظر كلمات أو عبارات أو «هاشتاغات» محددة. وهذا يقلل من احتمالية ظهور محتوى عنيف في أثناء تصفحك لحسابك. أعد النظر في الحسابات التي تتابعها: ألغ متابعة الحسابات التي تنشر صوراً مزعجة بانتظام، وتابع الحسابات التي تجلب لك المعرفة والسعادة.

أجهزة سامسونج المنزلية تصبح أول منتجات تحصل على ملصق الأمان السيبراني من 'BSI'



وكالات وأجهزة المتصلة، ويتم تصنيفها إلى ثلاث درجات هي أعلنت شركة سامسونج للإلكترونيات المحدودة أن كلاً من مكتسة الروبوت الجديدة 'Bespoke AI Jet Bot' Steam Ultra و'نلاجة 'Bespoke AI' قد حصلت رسمياً على ملصق الأمان السيبراني من 'BSI'. ويأتي هذا الإنجاز بعد توقيع اتفاقية الاعتراف المتبادل (MRA) بين الوكالة الكورية للإنترنت والأمن (KISA) والمكتب الفيدرالي الألماني لأمن المعلومات 'BSI'. وتتيح الاتفاقية الاعتراف بنتائج تقييم الأمن السيبراني للمنتجات الحاصلة على الملصقات، ما يُساعد الشركات على تسريع دخولها إلى الأسواق مع الحفاظ على مستوى عالٍ من الثقة عبر الحدود. ويوجب هذا الترتيب، يُمكن لمنتجات سامسونج التي تجتاز شهادة الأمن السيبراني لإنترنت الأشياء (CIC) من (KISA) أن تحصل على اعتماد مماثل ضمن نظام الملصقات الخاص بـ 'BSI'. وقال نائب الرئيس التنفيذي ورئيس فريق البحث والتطوير في وحدة الأجهزة الرقمية لدى سامسونج للإلكترونيات، جيونغ سيونغ مون: «نفخر بكوننا أول جهة تحصل على اعتراف متبادل رسمي بموجب الاتفاقية بين كوريا وألمانيا». وتابع: «سنواصل التركيز على تعزيز أمن أجهزة إنترنت الأشياء. لمنح المستخدمين تجربة أكثر أماناً وراحة مع الأجهزة المنزلية الذكية المعززة بالذكاء الاصطناعي». وخلال فعاليات معرض IFA ٢٠٢٥، في برلين، نظّمت كل من 'KISA' و'BSI' مراسم احتفالية بمناسبة منح الملصقات الجديدة للمنتجات وتوقيع اتفاقية الاعتراف المتبادل (MRA) رسمياً. وقد أقيمت المراسم في جناح 'BSI' ضمن المعرض، بحضور ممثلين رئيسيين من 'BSI' و'KISA' ووحدة الأجهزة الرقمية في سامسونج. شهادة 'KISA' للأمن السيبراني في أجهزة إنترنت الأشياء (CIC) تُقيّم شهادة 'CIC' مستوى الأمان في المنتجات ضمن فئات مثل مكاشس الروبوت، والكاميرات الذكية المنزلية،

أول وزير روبوت ذكاء اصطناعي لمحاربة الفساد البشري



وكالات لكن دورها الجديد أوسع نطاقاً وأكثر أهمية، إنها تجربة واقعية ستُلفت أنظار الكثيرين. وسيُتابعها مواطنو ألبانيا وحكومات العالم باهتمام بالغ. تأثير التوجع العالمي في حين أن بعض النقاد على الإنترنت في ألبانيا متشككون، فإن فكرة وزير الذكاء الاصطناعي بحد ذاتها تتمتع بجاذبية خاصة. إذا نجح مشروع "دييلا"، فقد تكون أمام بداية ثورة هادئة في الحوكمة. تخيلوا روبوت ذكاء اصطناعي يُعيّن كجهة تنظيمية مالية في بلد ما، أو مُخطط مدن في بلد آخر، أو مدير موارد مُكَلّف بتوزيع المساعدات في بلد ثالث. ليس من الصعب تخيل مستقبل يُمكن فيه توظيف وفصل هذه الروبوتات بناءً على مقاييس أدائها. قد يُرسي نجاح هذه المبادرة معياراً جديداً للخدمة العامة. لا يتعلق الأمر باستبدال كل شخص في الحكومة، بل بتكثيف الخوارزميات من التعامل مع المهام الأكثر عرضة للخطأ البشري والفساد. ستتيح هذه الحركة للقيادة البشرية التركيز على المشكلات المعقدة والدقيقة التي تتطلب التعاطف والإبداع. الجانب السلبي المحتمل مع ذلك، يجب أن يتمتع روبوت يعمل بالذكاء الاصطناعي في دور الوزير بإجراءات أمنية فائقة القوة. صحيح أنه لا يمكن "إفساد" الذكاء الاصطناعي كما يمكن إفساد الإنسان، ولكن يمكن التلاعب به بطريقة أو بآخر. لقد شهدنا أمثلة عديدة على أنظمة ذكاء اصطناعي انحازت، بسبب عدم وجود إجراءات أمنية كافية، نحو شريحة معينة من الطيف السياسي والاجتماعي. هذا الوضع من شأنه أن يُبطل السبب الرئيسي للجوء إلى تقنية الذكاء الاصطناعي في الحوكمة.

وكالات في معركة مكافحة الفساد، دخل وزير جديد الساحة السياسية. لا يُقَلّ بالرشوة، ولا يحمل أجندة شخصية، ولا يُؤثّر عليه التهديد. نحن نتحدث عن روبوت ذكاء اصطناعي، وهو ليس ضرباً من الخيال العلمي، بل أصبح واقعاً ملموساً في ألبانيا. عيّنت دولة البلقان "دييلا"، سيشرف هذا الوزير المدعّم بالذكاء الاصطناعي على المشتريات العامة، ويضمن منح العقود الحكومية دون أدنى فساد، بحسب تقرير نشره موقع "androidheadlines". وسُمّي "دييلا" تيمناً بالكلمة الألبانية "الشمس"، ويهدف إلى تعزيز الشفافية في عملية عادة ما تكون محل جدل. تُعد هذه خطوة جريئة، وتطرّح سؤالاً شيقاً: هل يمكن لحكومة تُدار بالخوازميات أن تكون مفتاحاً لمجتمع أكثر نزاهة؟ وزير بالذكاء الاصطناعي قدم رئيس الوزراء إيدي رامّا "دييلا" كأول عضو في مجلس الوزراء غير حاضري شخصياً. تُمثّل هذه خطوة رمزية وفعليّة نحو عصر جديد من الحوكمة. المنطق بسيط: إذا كانت أكبر عقبة أمام نزاهة المناقصات العامة هي قابلية الخطأ البشري، فلماذا لا نزيل العنصر البشري؟ نظرياً، يمكن لروبوت الذكاء الاصطناعي تحليل البيانات، واتباع القواعد، واتخاذ القرارات بناءً على الجدارة فقط. لن تؤثر عليه جوانب مثل العلاقات الشخصية، والخدمات، والضغوط السياسية – التي قد تؤدي إلى الفساد. ذكرت "رويترز" أن "دييلا" ليست جديدة تماماً، حيث بدأت كمساعدة افتراضية تساعد المواطنين في الحصول على وثائق الدولة.

أوقاف الأغوار الشمالية

تحتفي بذكرى المولد النبوي الشريف

ارتد احتفلت مديرية أوقاف لواء الأغوار الشمالية، بذكرى المولد النبوي الشريف، في مقام الصحابي الجليل معاذ بن جبل، برعاية سماحة مفتي عام المملكة الدكتور أحمد الحسناات. وقال الحسناات في كلمة، "إن حبنا للنبي صلى الله عليه وسلم ، ينعكس في تذاكر سنته الشريفة وتعاهدها والحرص على تطبيق ما تنطوي عليه من قيم إنسانية واجتماعية عليا خاصة قيم العدل والترحام والمساواة بين الناس ". وأشار، إلى أهمية التعااضد الشعبي والتمسك بالوحدة الوطنية لنبقى داعمين ومؤازرين لنصرة الشعب الفلسطيني وصولاً لإقامة دولته المستقلة وعاصمتها القدس الشريف. بدوره، قال مدير أوقاف لواء الأغوار الشمالية، الدكتور أيمن خشاشنة، إن الاحتفال بمولد النبي عليه السلام يعد محطة انطلاق نحو مولد جديد لأمة قوية منتصرة وأن استعادة مجد الأمة ووقوتها مرهون بمدى التزامها بخطى نبهيا. وأكد، أن الأردن كان وما يزال تحت ظل قيادة جلالة الملك عبد الله الثاني، الداعم الأول للقضية الفلسطينية والمدافع عن حقوق الشعب الفلسطيني في مختلف المحافل العربية والدولية. وتخلل الحفل الذي حضره مدير عام صندوق الزكاة الدكتور عبد السميرات ووفد من جمهورية أوزبكستان وفعاليات أهلية وأئمة ووعاظ، وأداره الشيخ راث السعد، أناشيد ومدائح نبوية قدمتها فرقة مركز معاوية بن أبي سفيان القرآني.

رئيس أركان الدفاع البلجيكي يزور البترا



البترا استقبل نائب رئيس مجلس مفوضي سلطة إقليم البترا التنموي السياحي، مفوض الشؤون المالية والإدارية الدكتور شاكر العدوان، في مركز زوار البترا، رئيس أركان قوات الدفاع البلجيكية الفريق أول فريدريك فانزينيا والوفد المرافق له، وذلك خلال زيارتهم إلى المملكة. واستذكر الفريق أول فانزينيا خلال الزيارة المرة الأولى التي تعرف فيها على مدينة البترا عام ١٩٨٥ تسجيلها على قائمة التراث العالمي، معرباً عن إعجابه بالتطور والتحديث الذي شهدته المنطقة منذ ذلك الحين. وجال الوفد الضيف في عدد من المواقع الأثرية البارزة في المدينة، شملت السيق والخزنة ومواقع أثرية أخرى، حيث استمع إلى شرح مفصل حول تاريخ المدينة العريق. وأعرب رئيس أركان الدفاع البلجيكي عن تقديره لعظمة البترا وما تحمله من معان تاريخية وإنسانية جعلتها أحد أبرز مواقع التراث العالمي وإحدى عجائب الدنيا السبع الجديدة.

ورشة عمل للبحوث الزراعية حول الخطة الاستراتيجية لتكاملية المياه والطاقة والغذاء والنظم البيئية



البلقاء اختتم المركز الوطني للبحوث الزراعية ورشة عمل حول الخطة الاستراتيجية لتكاملية المياه والطاقة والغذاء والنظم البيئية لوائي الأردن بالتعاون مع الشركاء المحليين والدوليين، ضمن مشروع Eco Future. واستمرت ثلاثة أيام بمشاركة أعضاء اللجنة الزراعية في مجلسي الأعيان والنواب والأمناء العامين والمدراء العامين لعدد من الوزارات، إضافة إلى ممثلين عن المؤسسات الوطنية والدولية ذات العلاقة. وأكد مدير عام المركز الدكتور إبراهيم الرواشدة، أن الخطة الاستراتيجية تركزت على ثلاثة أهداف رئيسية مترابطة تتمثل في تعزيز إدارة الموارد المائية والطاقة والغذائية من خلال الحصاد المائي وإعادة استخدام المياه العادمة، ومكافحة تدهور الأراضي واستعادة خصوبة التربة، وتعزيز الزراعة المستدامة ودعم النظم البيئية. وبين، أن وادي الأردن يشكل سلة الغذاء للأردن والقلب النابض للمنظومة الزراعية والبيئية، لكنه يواجه في الوقت ذاته تحديات كبيرة أبرزها شح المياه وزيادة تملح التربة وتراجع التنوع الحيوي، وهي ضغوط تهدد الموارد الطبيعية والأمن الغذائي وسبل عيش المجتمعات المحلية. وأضاف الرواشدة، أن مشروع Eco Future جاء استجابة لهذه التحديات من خلال مقاربة اجتماعية – بيئية تقوم على تكامل قطاعات المياه والطاقة والغذاء والنظم البيئية، حيث تم إعداد الخطة بناءً على أبحاث معمقة ومشاورات واسعة وتجارب ميدانية أثبتت جدواها العملية. وأوضح، أن نتائج التجارب أظهرت فعالية أنظمة الري الذكي في تقليل استهلاك المياه، كما أن حصاد مياه الأمطار من البيوت البلاستيكية في منطقة دير علو وفر ما يقارب عشرة في المئة من الاستخداف المائي الحالي في وادي الأردن، فيما أسهمت إضافة المواد العضوية والكمبوست إلى التربة بنسب مدروسة في تحسين خصائصها وزيادة الإنتاجية الزراعية. وشدد الرواشدة على أن نجاح هذه الاستراتيجية يتطلب دعماً تشريعياً وحوكمة فعالة وتنسيقاً عابراً للقطاعات لضمان أن يبقى وادي الأردن سلة غذاء الأردن ونموذجاً إقليمياً في الصمود والاستدامة، من خلال إصلاح شبكات الري والتوسع في مشاريع الطاقة المتجددة واعتماد تقنيات الزراعة الذكية مائتاً.

انطلاق فعاليات مبادرة

"يوم التغيير 2025" في العقبة



العقبة انطلقت في العقبة فعاليات مبادرة "يوم التغيير ٢٠٢٥"، التي ينظمها مجلس اعتماد المؤسسات الصحية في الأردن برعاية سمو الأميرة منى الحسين، تحت شعار "صحة أطفالنا مسؤوليةنا"، وذلك تزامناً مع اليوم العالمي لسلامة المرضى الذي تحتفي به منظمة الصحة العالمية في ١٧ أيلول من كل عام. وبالتزامن مع الفعاليات ، تفقدت نائب رئيس مجلس مفوضي سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة/ المغوض الإداري والمالي كريمة الضابط، مستشفى الشيخ محمد بن زايد، برافقها النائب عبد الباسط الكباريتي، للاطلاع على الجهود المبذولة من كوادر المستشفى لتحسين مستوى الرعاية الصحية، لا سيما في مجال سلامة الأطفال والمواليد.وأكدت الضابط، أن مبادرة "يوم التغيير" تمثل محطة وطنية مهمة لتجديد الانتماف بجودة الخدمات الصحية وسلامة المرضى، مشيرةً إلى أن التركيز هذا العام على سلامة الأطفال والمواليد يجسد أولوية إنسانية وصحية كبرى، ويعكس رسالة نبيلة تلاصق كل بيت أردني. وأوضحت الضابط، أن التغيير ليس حدثاً عابراً، بل هو نهج عمل يومي يعزز ثقافة الرعاية الأمانة والشراكة بين الكوادر الطبية والأهالي لضمان صحة الأجيال القادمة، مؤكدة دعم سلطة العقبة الدائم للمؤسسات الصحية في العقبة وتمكينها من تنفيذ كافة المبادرات الريادية المبتكرة التي تحدث تغييرات ملموسة في الإجراءات والسياسات

مراكز شبابية تنظم أنشطة متنوعة بالمحافظات

محافظات نظمت مراكز شبابية في محافظتي معان وإربد أنشطة متنوعة هدفت إلى تنمية مهارات الشباب، وتعزيز وعيهم، وتفعيل دورهم في خدمة المجتمع. وعقد مركز شباب معان، ورشة بعنوان " تمكين الأشخاص ذوي الإعاقة"، بمشاركة ٢٥ شاباً وشابة من ذوي الإعاقة وأفراد من المجتمع المحلي ضمن الفئة العمرية من ١٤ إلى ٢٥ عاماً. وأكد مدير شباب معان، مدوح أبو تايه، أهمية البرامج الموجهة لتمكين ذوي الإعاقة السمعية والحركية والبصرية، عبر التوعية بحقوقهم السياسية والاقتصادية والاجتماعية والصحية والتعليمية والثقافية، مع تسليط الضوء على قصص النجاح المحلية والعربية لتعزيز ثقتهم بأنفسهم وغرس الطاقة الإيجابية لديهم. وقدم المدرب محمد الخطيب محاور الورشة التي ركزت على تعزيز مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة في المجتمع، من خلال توفير بيئة داعمة تكفل لهم حياة قاضة على العدالة والمساواة، إلى جانب دعمهم اجتماعياً، ودعم التوازن الانفعالي والتوافق الشخصي والاجتماعي للأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، مع الحفاظ على صحتهم النفسية. وفي إربد، عقد مركز شبابت كفرسوم، جلسة تعريفية حول برنامج "إرادة"، الذي تنظمه الجمعية العلمية الملكية بنمويل من وزارة التخطيط والتعاون الدولي، بمشاركة ٣٠ شابة من منتسبات المركز. وخلال اللقاء، استعرض المدرب محمد عبيدات مكونات البرنامج والخدمات المقدمة، مع التركيز على دراسة الجدوى الاقتصادية. كما قدمت المدربة دعاء هزايمة عرضاً حول مكون الريادة والابتكار، مشيرة إلى "هاكثون" إربد للتكنولوجيا المبتكرة المزمع تنفيذه قريباً ضمن مسارات تكنولوجية متنوعة تخدم مختلف القطاعات.



أنشطة مجتمعية وتنموية في عدد من المحافظات

والرياضة. وأشاد بني ياسين بدور مركز زها في خدمة المجتمع المحلي ورعايته للمواهب وتنمية الطاقات الإبداعية والرياضية للطلبة ضمن بيئة آمنة وبناءة. وتهدف الأنشطة التي تقدم مجاناً للطلبة من مختلف الفئات العمرية إلى تنمية الإبداع وصقل المهارات في أجواء تعليمية وترفيهية هادئة. وكرمت محافظة جرش، الشاعرة والأكاديمية الدكتورة مها العتوم تقديراً لعلائها الثقافي والمعرفي والأكاديمي وإسهاماتها المجتمعية وما أثرت به المكتبة الأردنية والعربية من مؤلفات شعرية ونقدية شكلت إضافة نوعية للمشهد الثقافي.وقال محافظ جرش الدكتور مالك خريسات إن تكريم الدكتور العتوم ينسجم مع رسالة المحافظة في دعم المبدعين والمثقفين مشيراً إلى أن الأدب والشعر يشكلان جسراً حضارياً يعكس صورة الأردن المشرقة.وأعربت العتوم عن شكرها وتقديرها لمافظ جرش ومديرية الثقافة ولجنة مجلس المحافظة والقائمين على الحفل مؤكدة أن جرش ستبقى منارة للثقافة والإبداع وأن هذا التكريم يشكل حافزاً لمواصلة العطاء الأدبي والفكري.واختتم الحفل بتسليم درع تكريمي للدكتورة العتوم من مديرية الثقافة . وتفقدت كوادر مديرية الشؤون الصحية والبيئية في بلدية عجلون الكبري، بالتعاون مع الأجهزة المعنية حملة إزالة البسطات المخالفة المنتشرة في محيط قلعة عجلون والتفريك.وقال رئيس لجنة بلدية عجلون الكبري المهندس محمد البشاشنة، إن البلدية ماضية في تنفيذ خططها الرامية إلى تنظيم الأسواق والمناطق الحيوية، مشيراً إلى أن إزالة المخالفات تأتي حفاظاً على المظهر الحضاري والسياحي لعجلون وضماناً لانسايية الحركة المرورية وتوفير بيئة آمنة لزوار القلعة والتفريك والأسواق المجاورة. ونظمت مؤسسات رسمية وأهلية وشبابية في لواء الأغوار الشمالية، حملة نظافة بيئية في منطقة معبر وادي الأردن الشمالي (جسر الشيخ حسين) اشتملت على تنظيف مداخل ومخارج المعبر ومواقف المسافرين إلى جانب تقليم الأشجار على طريق الأغوار الدولي . وأكد متصرف لواء الأغوار الشمالية خالد العساسة، أهمية الحملات البيئية في تعزيز الوعي البيئي المجتمعي بضرورة المحافظة على ثقافة المكان وجماليته، مشيراً إلى أن هدف الحملة إظهار الجانب الجمالي للمنطقة التي تعتبر معبراً للمسافرين وزوار المنطقة. وثن رئيس لجنة بلدية طبقة فحل المهندس حمزة المومني، دور الحملة في إسناد جهود البلدية في منطقة معبر جسر الشيخ حسين، ضمن التشاركية بين المؤسسات المعنية بحماية البيئة والمحافظة على النظافة العامة. وعقدت محمية العقبة البحرية في مركز الزوار، اجتماعاً تعريفيًا بمشاركة عدد من ممثلي المؤسسات الحكومية والخاصة والقطاعية والبيئية والأمنية والعسكرية، ناقش توحيد الجهود بين مختلف الجهات المعنية، لدعم ترشيح محمية العقبة البحرية لمواقع التراث العالمي التابعة لليونسكو، وتحقيق أهداف بيئية وسياحية وتنموية مستدامة، انسجاماً مع التوجهات العالمية. وأكد مفوض البيئة والسلامة العامة في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة الدكتور نضال العوران، أهمية هذا الترشيح لما يمثله من قيمة بيئية وسياحية واقتصادية، مشيراً إلى المكتسبات العديدة التي سيخفيها بها الأردن عامة، والعقبة بشكل خاص، في حال نيل الاعتراف الدولي للمحمية. من جانبه، استعرض مدير المحمية ناصر الزوايدة، أبرز المحاور التي تضمنها الملف المقدم لليونسكو، مؤكداً أهمية تكاتف جميع الجهات في العقبة لدعم جهود حماية البيئة البحرية في خليج العقبة والحفاظ على تنوعها البيولوجي.

على المظهر الحضاري للشوارع والساحات العامة. وأكد رئيس لجنة البلدية محمد القضاة، خلال الفعاليات، التي رعاها متصرف اللواء الدكتور عبد الرحمن رابعة، أن الحملة تأتي ضمن خطط البلدية الرامية إلى رفع مستوى الوعي البيئي، عبر مبادرات نوعية نفذت بالتعاون مع مؤسسات المجتمع المدني، مشدداً على أن النظافة العامة مسؤولية مشتركة تتطلب تعاون الجميع. وأوضح رئيس قسم البيئة في البلدية زيد المعابرة، أن الحملة واحدة من سلسلة حملات بيئية تنفذها البلدية وفق خطط مدروسة، ترسخ مفهوم الشراكة المجتمعية وتُعزز السلوك الإيجابي والمسؤول تجاه البيئة. واختتم مركز تطوير الأعمال (BDC)، برنامج تدريب "محاكاة الأعمال الصغيرة" الذي استهدف مجموعة من اليافعين في لواء الوسطية غرب إربد بحضور متصرف لواء الوسطية المهندس ميسون الخصالوة. ويعد هذا التدريب خطوة مؤثرة في تشكيل وعي اليافعين نحو الريادة والتشغيل الذاتي، ويمهد الطريق أمام جيل قادر على أن يكون شرارة التغيير في المجتمع، وجعله أكثر قدرة على بناء مستقبله المهني وتمكينه الاقتصادي.

وبرنامج "محاكاة الأعمال الصغيرة" هو أحد محاور انهض – البرنامج الوطني للتشغيل الذاتي بتنفيذ مركز تطوير الأعمال وبدعم من يونيسف الأردن. وبدعوة من برنامج الأمم المتحدة للمستوطنات البشرية وبالتعاون مع بلدية إربد الكبرى ومديرية زراعة محافظة إربد عقد في قاعة مديرية الزراعة، اجتماعاً موسعاً لبحث آليات تخفيف حصاد مياه الأمطار من أسطح المنازل وتعزيز الاستفادة من أنظمة الحصاد المائي. وخلال اللقاء الذي حضره ممثلون عن المقاتولين والجمعيات المحلية المعنية والمستفيدين من المشروع ومندوب شركة ديبلوي، أكد المشاركون على أن حصاد مياه الأمطار يشكل أداة مهمة لدعم الأمن المائي والتكيف مع التغيرات المناخية المختلفة. واستعرض المشاركون، أبرز التوجهات في هذا المجال، ومنها تطوير آليات التخفيف، آلية الشمول للعمدة في وزارة الزراعة للاستفادة من مشروع الحديقة المنزلية، إضافة إلى بحث توسيع نطاق الحصاد المائي ليشمل المجتمعات الحضرية ضمن ضوابط فنية محددة، ومناقشة أبرز التحديات التي تواجه هذه المشاريع.

ونظم منتدى الجiad للثقافة والتنمية في نادي الفانين بإربد حوارية بعنوان "الإعلام الأردني بين الماضي والحاضر"، تحدثت فيها الإعلامية رند غرايبة، وخلال اللقاء الذي أداره الشاعر الدكتور إبراهيم الطيار، رحب رئيس منتدى الجiad الأديب سامر المعاني بالحضور، وأكد على أهمية الإعلام في تشكيل الرأي العام وتأثيره الكبير على المجتمع.كما سلط الضوء على الدور البارز الذي تلعبه الإعلامية رند غرايبة في الساحة الإعلامية الأردنية.

وتناولت الغرايبة في حديثها مراحل تطور الإعلام الأردني، مستعرضة التغيرات التي شهدها على مر السنين والتحديات التي واجهتها، كما تحدثت عن دور الإعلام في تعزيز الهوية الوطنية ونقل صورة حقيقية عن الأردن.ونظمت جمعية سمو للثقافة والفنون وبالتعاون مع جمعية العمل من أجل الأمل على خشبة مسرح مركز إربد الثقافي، عرضاً مسرحياً غنائياً بعنوان "فرط الرمان"، وذلك بحضور حشد من المواطنين.وتخلل العرض سرد مجموعة من الحكايات والأغاني الشعبية وتقديم لوحات غنائية ومسرحية من اداء نخبة من الشباب المبدعين والموهوبين. كما افتتح رئيس لجنة بلدية جرش الكبرى محمد بني ياسين في مركز زها الوعبي البيئي لدى المواطنين والسائقين، ونادي التايكوندو ضمن فعاليات تجمع بين الفن

بشكل دوري لضمان استمرارية الرعاية وتحقيق أهداف المبادرة في رفع مستوى جودة الخدمات الصحية المقدمة. كذلك، اختتمت جوالاة جامعة الزرقاء، مشاركتها في فعاليات البرنامج التدريبي للجوالاة في المسارات السياحية، الذي نظمتها جمعية الكشافة والمرشدات الأردنية بالتعاون مع جمعية درب الأردن، وأقيم على مدى ثلاثة أيام في مخيم الأميرة بسمة الكشفى الدائم في دبين. وتتوعد محاور التدريب بين الجانب النظري والعمل، إذ شملت مهارات رفع العلم ومراسمه، والإسعافات الأولية، وإدارة المجموعات، والملاحة، وإتيكيت المسير، ومبادئ "ترك أثر"، إضافة إلى تجهيز المخيمات، ومهارات التواصل، والحبال، والمهارات البرية، وصناعة المواقف والنيران.

كما ركز البرنامج على تعزيز الحس الوطني والوعي البيئي لدى المشاركين، وغرس قيم الانتماء والحفاظ على مقدرات الوطن أثناء المسير. بدوره، أشاد عميد شؤون الطلبة في جامعة الزرقاء، الدكتور مخلد الزعبي، بالمستوى المتميز الذي قدمه المشاركون، مؤكداً أن مثل هذه البرامج تعكس توجه الجامعة نحو صقل شخصية طلبةا، وتنمية مهاراتهم القيادية والعملية، وتعزيز قدرتهم على العمل الجماعي والمبادرة.

وفي محافظة الزرقاء، شهد قضاء الظليل لقاء حوارياً حيوياً حول أهمية المحافظة على البيئة، بحضور مديرية مكتب حماية البيئة في القضاء، الهندسة إنعام فيصل الحوامدة، ورئيس لجنة بلدية الرمثا، ومدير أشغال الرمثا المهندس علي الخالدي. وأشار بريزات إلى أن الحملة جاءت استجابة لدعوة أطلقت منذ أيام، تجسيداً لروح التعاون المشترك بين مختلف القطاعات. وأكد رئيس لجنة بلدية سهل حوران وليد القرعان، أن العمل التطوعي هو أساس بناء المجتمعات، ويساهم بتعزيز التكافل الاجتماعي ويعمل على تنمية حب المبادرات التطوعية، مشيراً إلى أهمية هذه المبادرات في تنمية المهارات الحياتية والفكرية لدى المشاركين، مما ينعكس إيجاباً على المجتمع ككل.

ومن جانبه، أكد المهندس الخالدي على أن المديرية قامت بتوفير الأليات والمعدات اللازمة لدعم جهود الحملة، مشدداً على أن مديرية الأشغال جزء لا يتجزأ من منظومة العمل التكاملية، وأنها على أتم الاستعداد لتقديم كافة أشكال الدعم الفني واللوجستي لضمان نجاح أي مبادرة تخدم المصلحة العامة. إلى ذلك، أكد الدكتور الحوامدة، أن مشاركة الطلبة في هذه الحملة تفرس في نفوسهم قيم الانتماء والولاء للوطن، وتنمي لديهم حس المسؤولية تجاه بيئتهم ومجتمعهم، من خلال مساهمتهم الفعالة في الحفاظ على نظافة وجمال المرافق العامة في المدينة.

وفي محافظة الزرقاء، رعى المحافظ الدكتور فراس أبو قاعود، انطلاق فعاليات مبادرة "يوم التغيير ٢٠٢٥"، في جمعية عمر بن الخطاب الخيرية لأيتام، بالتزامن مع اليوم العالمي لسلامة المرضى الذي تطلقه منظمة الصحة العالمية ويحتفل به سنوياً في ١٧ من أيلول. وجاءت المبادرة بمباركة مدير مديرية صحة محافظة الزرقاء الدكتور خالد عبد الفتاح، وحضور الكوادر الصحية والمتطوعين. وأكد أبو قاعود، حرص المحافظة على دعم القطاع الصحي، والتشديد على متابعة الملاحظات والتحديات التي تواجه هذا القطاع الحيوي، مع تسريع وثيرة العمل بما ينعكس إيجاباً على مصلحة المواطنين، لا سيما الفئات الأكثر حاجة للرعاية كالأيتام والأطفال. وتخللت الفعالية سلسلة من الفحوصات الطبية المجانية للأطفال، شملت الكشف العام، وصحة الأسنان، وفحوصات العيون، مع التعهد بمتابعتها

محافظات شهدت عدد من محافظات المملكة، تنفيذ سلسلة من الفعاليات المجتمعية والتنموية التي نظمتها عدد من الدوائر الحكومية والبلديات ومنظمات المجتمع المدني؛ بهدف تمكين فئات المجتمع المحلي. وتفقد مدير التربية والتعليم لمنطقة الزرقاء الثانية وائل أبو الفول، اليوم، مدرستي ودقرة الثانوية الأولى للبنات ودوقرة الثانوية للبنين، لمتابعة سير العملية التعليمية في المدارس التابعة للمديرية.

وشارك أبو الفول خلال الزيارة في فعاليات الطابور الصباحي، واطلع على السجلات الإدارية والتعليمية لكلا المدرستين، وشدد على ضرورة الالتزام بالتعليمات المنظمة للدوام الرسمي وتجنب الغياب غير المبرر، لما له من أثر سلبي على التحصيل الدراسي للطلبة. وأكد أبو الفول خلال جولته على متابعة تنفيذ الأنشطة والمهارات المرتبطة ببرنامج التدخلات العلاجية، التي تهدف إلى تعزيز قدرات الطلبة وتحسين مستواهم الأكاديمي، مشيداً في الوقت ذاته بمبادرة "مدرستي أنتمي" وورورها في رفع مستوى الوعي لدى الطلبة وبيئتهم المدرسية والمجتمعية.

وتضمنت الجولة، تفقد مرافق المدرستين للتأكد من توفر جميع المستلزمات الضرورية للطلبة خلال فترة التعلم، كما حضر أبو الفول جانباً من الحصص الدراسية في مراحل مختلفة، واطلع على تفاعل الطلبة في التعليم وفحص أوراق العمل الداعمة.

وجاءت الحملة برعاية متصرف لواء الرمثا محمود بريزات، وبحضور مدير التربية والتعليم الدكتور فيصل الحوامدة، ورئيس لجنة بلدية الرمثا، ومدير أشغال الرمثا المهندس علي الخالدي.

وأشار بريزات إلى أن الحملة جاءت استجابة لدعوة أطلقت منذ أيام، تجسيداً لروح التعاون المشترك بين مختلف القطاعات. وأكد رئيس لجنة بلدية سهل حوران وليد القرعان، أن العمل التطوعي هو أساس بناء المجتمعات، ويساهم بتعزيز التكافل الاجتماعي ويعمل على تنمية حب المبادرات التطوعية، مشيراً إلى أهمية هذه المبادرات في تنمية المهارات الحياتية والفكرية لدى المشاركين، مما ينعكس إيجاباً على المجتمع ككل.

ومن جانبه، أكد المهندس الخالدي على أن المديرية قامت بتوفير الأليات والمعدات اللازمة لدعم جهود الحملة، مشدداً على أن مديرية الأشغال جزء لا يتجزأ من منظومة العمل التكاملية، وأنها على أتم الاستعداد لتقديم كافة أشكال الدعم الفني واللوجستي لضمان نجاح أي مبادرة تخدم المصلحة العامة. إلى ذلك، أكد الدكتور الحوامدة، أن مشاركة الطلبة في هذه الحملة تفرس في نفوسهم قيم الانتماء والولاء للوطن، وتنمي لديهم حس المسؤولية تجاه بيئتهم ومجتمعهم، من خلال مساهمتهم الفعالة في الحفاظ على نظافة وجمال المرافق العامة في المدينة.

وفي محافظة الزرقاء، رعى المحافظ الدكتور فراس أبو قاعود، انطلاق فعاليات مبادرة "يوم التغيير ٢٠٢٥"، في جمعية عمر بن الخطاب الخيرية لأيتام، بالتزامن مع اليوم العالمي لسلامة المرضى الذي تطلقه منظمة الصحة العالمية ويحتفل به سنوياً في ١٧ من أيلول. وجاءت المبادرة بمباركة مدير مديرية صحة محافظة الزرقاء الدكتور خالد عبد الفتاح، وحضور الكوادر الصحية والمتطوعين. وأكد أبو قاعود، حرص المحافظة على دعم القطاع الصحي، والتشديد على متابعة الملاحظات والتحديات التي تواجه هذا القطاع الحيوي، مع تسريع وثيرة العمل بما ينعكس إيجاباً على مصلحة المواطنين، لا سيما الفئات الأكثر حاجة للرعاية كالأيتام والأطفال. وتخللت الفعالية سلسلة من الفحوصات الطبية المجانية للأطفال، شملت الكشف العام، وصحة الأسنان، وفحوصات العيون، مع التعهد بمتابعتها

فوز كبير لفريق عمان اف سي على الحسين بدوري المحترفات

حقق فريق عمان اف سي فوزًا كبيرًا على فريق الحسين بنتيجة ٢٤-٠ في المباراة التي أقيمت على ملعب حدائق الملك عبد الله الثاني بعمان، في افتتاح منافسات دوري المحترفات لكرة القدم.

ويلتقي شامسي المستقبل مع الاستقلال عند الساعة مساء يوم غد الجمعة على ملاعب الاتحاد في مدينة الحسين للشباب، فيما يواجه الأثوذكسي نظيره الاتحاد بذات التوقيت مساء السبت وعلى نفس الملعب.

وحسب التعليمات، تقام مباريات البطولة بنظام الدوري المحزاً من ٣ مراحل ذهاباً وإياباً، ومرحلة ذهبية.

هاري كين يقود بايرن للفوز على تشيلسي في دوري الأبطال

فاز فريق بايرن ميونخ الألماني ٣-١، على ضيفه تشيلسي الإنجليزي ضمن منافسات الجولة الأولى من بطولة دوري أبطال أوروبا لكرة القدم، في مباراة شهدت تألق المهاجم الإنجليزي هاري كين.

وأكرم بايرن وفادة ضيفه ليفوز بثلاثية، ويضع بطل كأس العالم للأندية في وضع حرج ببداية مشواره الأوروبي، فيما حصد فريق المدرب فينسنت كومباني أول ٣ نقاط في رحلة مطاردة اللقب الأوروبي السابع.

سجل أهداف بايرن، تريفوه تشالوايه مدافع تشيلسي في مرماه بالخطأ في الدقيقة ٢٠، وسرعان ما قلص تشيلسي الفارق في الدقيقة ٢٨، بعد انطلاقة من يالمر من وسط الملعب مر خلالها الكرة إلى جوستو الذي أعادها له مجددا داخل المنطقة، فسدد كرة مباشرة استقرت في الشباك.

بعد ذلك، تقدم هاري كين للفريق الألماني من ركلة جزاء في الدقيقة ٣٧، قبل أن يعود المهاجم الإنجليزي نفسه ويسجل الهدف الثالث في الدقيقة ٦٣، بعدما مرر جوستو كرة بالخطأ إلى الخلف، أفتكها كين وسدد كرة أرضية من داخل المنطقة سكنت الشباك.

ويواصل بايرن بدايته المذهلة هذا الموسم، بعد تحقيقه لقب الكأس السوبر المحلية وثلاثة انتصارات في الدوري وانتصار في الكأس.

مصدر: ميسي يتوصل إلى اتفاق لتجديد عقده بعد 2026



توصل بطل العالم الأرجنتيني ليونيل ميسي وفريقه إنتر ميامي الأميركي إلى اتفاق لتجديد عقده.

ويأتي هذا الاتفاق لأفضل لاعب في العالم ثنائي مرات إنهاء مسيرته في الدوري الأميركي الشمالي لكرة القدم، بحسب ما ذكرت مصادر قريبة من المفاوضات لوكالة فرانس برس ليل الأربعاء-الخميس.

وسيضمن التجديد أن يواصل اللاعب البالغ من العمر ٣٨ عاما مسيرته مع إنتر ميامي خلال إقامة كأس العالم ٢٠٢٦ في أميركا الشمالية.

وبدأت التحضيرات للإعلان الرسمي ومن المحتمل أن يتم ذلك خلال الأسبوعين المقبلين، وفقا لما ذكرته هذه المصادر.

وكان ميسي ألح إلى إمكانية اعتزاله اللعب دوليا، بعد مباراته مع منتخب بلاده ضد فنزويلا في بوينس آيرس ضمن تصفيات أميركا الجنوبية المؤهلة لمونديال ٢٠٢٦ في وقت سابق.

ولم يعلن بطل مونديال ٢٠٢٢ في قطر إن كان سيشترك في مونديال ٢٠٢٦ في الولايات المتحدة والمكسيك وكندا، لكن مدرب أبطال العالم ليونيل سكالوني، أعلن سابقا عدم استءاءه تجمه للمباراة الأخيرة والهامشية في التصفيات الثلاثة أمام الإكوادور.

وبعد تلك المباراة، قال ميسي المتأثر بعد المباراة "أن أتمكن من إنهاء مشواري بهذه الطريقة هنا وسط شعبي هو ما حلمت به دائما".

تونس تفوز على مصر وتتأهل لدور الـ16 ببطولة العالم للطائرة

تأهل المنتخب التونسي إلى دور الستة عشر ببطولة كأس العالم للكرة الطائرة، وذلك بعد تغلبه على نظيره المصري بثلاثة أشواط دون رد، اليوم الخميس، ضمن منافسات الجولة الثالثة بالمجموعة الأولى بالبطولة المقامة حاليا في الفلبين.

وبهذا الفوز، رفع منتخب تونس رصيده إلى ٦ نقاط في صدارة ترتيب المجموعة، ليضمن التأهل قبل المواجهة التي تجمع أصحاب الأرض، منتخب الفلبين، مع إيران في وقت لاحق من اليوم الخميس.

وودع منتخب مصر البطولة بعد احتلاله المركز الرابع والأخير محققا فوزا واحدا وهزيمتين.

ويحتل منتخب إيران المركز الثاني برصيد ثلاث نقاط ويحتاج للفوز لضمان التأهل للدور المقبل، وكذلك الحال بالنسبة لمنتخب الفلبين.

ونجح منتخب تونس في الفوز على نظيره المصري بنتائج أشواط ١٩/٢٥ و ١٨/٢٥ و ٢٢/٢٥.

نتائج أخرى
وفي المجموعة الثالثة، فاز منتخب فنلندا على كوريا الجنوبية بثلاثة أشواط مقابل شوط بنتائج ١٨/٢٥ و ٢٣/٢٥ و ٢٥/١٧ و ٢١/٢٥.
ورفع منتخب فنلندا رصيده إلى ٦ نقاط في المركز الأول، بفارق نقطة عن منتخب الأرجنتين صاحب المركز الثاني، والذي سيواجه نظيره الفرنسي صاحب المركز الثالث برصيد أربع نقاط، في وقت لاحق من اليوم الخميس.
ويحتل منتخب كوريا الجنوبية المركز الرابع والأخير بدون رصيد من النقاط.كما ضمن منتخب بلجيكا التأهل لدور الستة عشر، بعد فوزه على نظيره الجزائري بثلاثة أشواط بدون رد.

ورفع منتخب بلجيكا رصيده إلى ثنائي نقاط في المركز الأول، بفارق أربع نقاط عن المنتخب الإيطالي صاحب المركز الثاني الذي سيواجه أوكرانيا في وقت لاحق من اليوم الخميس، ضمن منافسات الجولة ذاتها.

ويحتل المنتخب الجزائري المركز الرابع بدون رصيد من النقاط مودعا البطولة، ويأتي قبله منتخب أوكرانيا في المركز الثالث برصيد ثلاث نقاط.

وفاز المنتخب البلجيكي على منافسه الجزائري بنتائج ٢٢/٢٥ و ٢٠/٢٥ و ١٢/٢٥.

الحكم المخادمة يقود قمة الوحدات والحسين بالجولة السابعة من دوري المحترفين



مباراة شباب الأردن والسرحان: أحمد يعقوب للسلحة، الحكام المساعدون حمزة أبو عبيد، قصي الشمايلة، ومحمود صبيح رابعا. مباراة الأهلي والرمثا: قيس غوانمة للسلحة، الحكام المساعدون أحمد محسن، محمد محرم، وإبراهيم المزادة رابعا.

الجزيرة والسلط: أسامة حسن للسلحة، الحكام المساعدون حمزة سعادة، أحمد الحتو، ومعاذ عبد السلام رابعا.مباراة الفيصلي والبقعة: مروان السماعيل للسلحة، الحكام المساعدون أحمد الرويلي، محمد الخلف، وأدهم مخادمة رابعا.

المنتخب الوطني لكرة القدم يتقدم للمركز 62 عالميا



العالمية، فيما حل منتخب فرنسا ثانيا والأرجنتين ثالثا وانجلترا رابعا والبرتغال خامسا والبرازيل سادسا.وبات المنتخب الوطني لكرة القدم، يحظى بسمعة عالمية جيدة، في ظل النتائج الالفة التي حققها أخيرا، والتي كان أبرزها التأهل إلى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦ في إنجاز غير مسبوق.

التصنيف الجديد، خاصة وأن المنتخب تعادل في الفترة الأخيرة مع منتخب روسيا وديا بدون أهداف، قبل أن يحقق الفوز على منتخب الدومنيكان وديا أيضا بنتيجة ٣-٠، ما ساعد المنتخب على التقدم في التصنيف.

وتصدر المنتخب الإسباني صدارة المنتخبات

دوري الأبطال.. صلاح يتألق وفان دايك يقتل أحلام أتلتيكو



مجدداً بتسديدة قوية منحاَ التعادل لفريقه. كفف ليفربول ضغطه في الدقائق الأخيرة، وأضاع الثنائي الدفاعي إبراهيمي كوناتي وفيرجيل فان دايك فرصتين خطيرتين من ركلات ركنية (٨٥ و٨٩).

لكن القائد فان دايك عوض ذلك بتسجيل هدف الفوز القاتل في الدقيقة ٩٢ برأسية رائعة من ركلة ركنية نفذها دومينيك سوبوسلاي.

ولم تتوقف الإشارة عند هذا الحد: إذ أهدر إيكيتيكي فرصة جديدة (٩٦)، فيما كاد أتلتيكو يحطف التعادل من رأسية الكسندر سورلوث التي ذهبت ضعيفة إلى أيدي أليسون (٩٧)، لتنتهي المباراة بفوز ليفربول المخير.

وفي الجولة الثانية، يحل ليفربول ضيفا على جالطة سراي التركي، فيما يستضيف أتلتيكو مدريد فريق أينتراخت فرانكفورت الألماني.

جيريبي فريمبونج فرصة مؤكدة بعدما فشل في استغلال تمريرة فلوريان فيرتز أمام المرمى الخالي.

رغم سيطرة ليفربول، قلص ماركوس يوريتي النتيجة في الدقيقة الثالثة من الوقت بدل الضائع للشوط الأول (٣+٤٥) بعد تبادل رائع للكرة مع جيياكومو راسبادوري.

وكاد راسبادوري أن يدرك التعادل بتسديدة قوية في الدقيقة ٥٢ لكن الحارس أليسون بيكر أنقذ مرماه، قبل أن يرد الكرة مرة قوية من صلاح للكرة مع الهولندي ريان جرافينبرخ (٦).

وشهدت المباراة مشاركة الوافد الجديد الكسندر إيزاك لأول مرة بقميص ليفربول، قبل أن يستبدله المدرب أرنو سلوت بالفرنسي هوجو إيكيتيكي، الذي أهدر فرصة محققة (٦٦).

وفي الدقيقة ٨١ عاد يوريتي ليهب الشباك

عينت دائرة الحكام في اتحاد الكرة، أدهم مخادمة لقيادة مباراة قمة الجولة السابعة من دوري المحترفين والتي تجمع فريقى الوحدات والحسين عند الساعة السابعة والنصف من مساء يوم الأحد المقبل.

ويساعد المخادمة في إدارة المباراة الحكام المساعدون، محمد الخلف، أحمد الرويلي، ومروان السماعيل.

وانطلقت الجمعة، منافسات الأسبوع السابع من الدوري، حيث افتتحت الجولة بمواجهة الجزيرة مع السلط والفيصلي والبقعةز وشباب الأردن نظيره السرحان عند السادسة مساءً على ملعب البترا، فيما يلتقي الأهلي مع الرمثا عند الثامنة والنصف مساء على ستاد عمان الدولي.

وتختتم الجولة الأحد، حين يواجه الوحدات نظيره الحسين.

ويتصدر الرمثا جدول الترتيب برصيد ١٦ نقطة، يليه الفيصلي ١٣، الحسين ١٢، السلط ١١، الوحدات والبقعة ١٠، الجزيرة ٧، الأهلي ٤، شباب الأردن نقطة واحدة، والسرحان أخيراً دون نقاط.وتاليا أسماء حكام جميع المباريات: مباراة

الفحيص وكوسيدار يبلغان نهائي البطولة العربية للسيدات بكرة السلة

تأهل فريق شباب الفحيص إلى نهائي النسخة السادسة والعشرين من بطولة الأندية العربية للسيدات بكرة السلة، رغم خسارته أمام نظيره كوسيدار الجزائري بنتيجة ٩٤-٨٨، في اللقاء الذي جرى، على صالة مدينة الأمير محمد بن عبد العزيز الرياضية في المدينة المنورة بالمملكة العربية السعودية، ضمن ختام منافسات الدور التمهيدي.

ويلتقي الفحيص مع كوسيدار الجزائري عند الساعة ٧:٠٠ من مساء يوم غد الجمعة في المباراة النهائية، فيما يجمع لقاء تحديد المركزين الثالث والرابع بين العلا السعودي والفئة الكويتي عند الساعة ٤:٠٠ عصرا.

وكان الفحيص، تصدر جدول الترتيب برصيد ١١ نقطة متقدما بفارق السلات في المواجهات المباشرة، بعد سلسلة انتصارات على القرنين الكويتي (٩٧-٤٣) والشارقة الإماراتي (١٠٧-٧٨) والعلا السعودي (٧٥-٦٨) والحالة البحريني (٨١-٤٨) والفئة الكويتي (٩٢-٨٢).

ويحمل الفحيص لقب النسخة الماضية من البطولة، في إنجاز تاريخي يُعد الأول من نوعه على صعيد كرة السلة النسوية الأردنية.

"الزعبي" يفوز بالميدالية البرونزية في بطولة العالم للشباب بالمواي تاي



توج لاعب المنتخب الوطني للمواي تاي، عناد الزعبي، بالميدالية البرونزية، وذلك في بطولة العالم للشباب والمقامة في العاصمة الإماراتية أبوظبي.

ونجح الزعبي في تحقيق الميدالية البرونزية ضمن وزن ٨١ كغم لفئة ١٤-١٥ عاما، وذلك بعد فوزه على الإماراتي سيف الدين ازداد قبل أن يخسر في الدور نصف النهائي أمام اللاعب الروسي نيكولا بافشي.

بدوره ضمن اللاعب الحارث القواسمي، الفوز بميدالية وذلك بعد فوزه في نزائين على كل من الإماراتي سيف الدين البغدادي، والأوزبكي سنت كوميلوف، ليتأهل إلى الدور نصف النهائي والذي سيخوضه اليوم الخميس ضمن وزن ٦٧ كغم لفئة ١٦-١٧ عاما.

الجزيرة يبتعد في صدارة دوري الرديف لكرة القدم

ابتعد فريق الجزيرة بصدارة دوري الرديف لكرة القدم لموسم ٢٠٢٥/٢٠٢٦، بعد فوزه على السرحان ٤-٠، مع اختتام منافسات الأسبوع الرابع من البطولة.

وتعادل الأهلي مع الوحدات ١-١، فيما تغلب السلط على البقعة ٢-٠، وفاز الفيصلي على شباب الأردن ٥-٢، وتتوق الحسين على الرمثا ٢-٠.

وبهذا النتائج، يتصدر الجزيرة جدول الترتيب بالعالمية الكاملة بـ ١٢ نقطة، ثم الأهلي والوحدات ٨ نقاط، الحسين والفيصلي والسلط ٧، شباب الأردن ٤، السرحان ٣، وأخيراً الرمثا والبقعة دون نقاط.

دوري الأبطال.. حامل اللقب يدك شبك أتلانتا رباعية

استأنف باريس سان جيرمان مسيرته الناجحة بعد فوزه بلقب دوري أبطال أوروبا لكرة القدم الموسم الماضي، وفرض سيطرته في المباراة الأولى للموسم الجديد بفوز مثير ٤-٠ صفر، على أتلانتا الإيطالي في ستاد بارك دي بريس.

وافتح ماركينيوس التسجيل في أول ثلاث دقائق، وتبع ذلك أهداف خفيتشا كفاراتسخيليا، ونونو منديز، والبيدل جونسالو راموس، في مباراة طبق فيها باريس سان جيرمان الضغط العالي ولعب بسلاسة أصبحت من السمات المميزة لطريقة لعبه.

وأهدر برادلي باركولا ركلة جزاء قبل نهاية الشوط الأول بقليل، لكن تين أن ذلك لم يكن أكثر من مجرد ملاحظة على الهامش، إذ أكد فريق المدرب لويس إنريكي مكانته بصفته حامل اللقب بعد فوزه ٥-٠ صفر على إنتر ميلان في نهائي الموسم الماضي.

ويواجه بطل الدوري الفرنسي منافسه برشلونة في كامب نو في الأول من أكتوبر المقبل، فيما يستضيف أتلانتا فريقه كلوب بروج قبلها بيوم.

وقال المدرب لويس إنريكي: "مررنا بضغط كبير في الدقائق الأولى، لكننا صنعنا العديد من الفرص، أعدنا للمباراة بشكل جيد وقدمنأ أداء رائعاً للفوز على أتلانتا. "كانت أسمية رائعة، وبداية رائعة للمسابقة ونحن سعداء اليوم".

وبدأ باريس سان جيرمان المباراة بقوة حيث ضغط قائده ماركينيوس وأنهى الهجمة التي بدأها محرزا التقدم في الدقيقة الثالثة.

وأجبر اللاعب البرازيلي منافسه، دانييل مالديني، على فقدان الكرة، وأرسل فابيان رويز تمريرة عرضية منخفضة من اليسار وصل إليها ماركينيوس ليسكنها الشباك.

واستعاد أتلانتا توازنه تدريجيا، لكن الأمور تراجعت مرة أخرى عندما انطلق فكار اتسخيليا نحو منطقة الجزاء وسدد كرة قوية مرت من فوق حارس المرمى محرزا الهدف الثاني لباريس سان جيرمان قبل ست دقائق من نهاية الشوط الأول.

وحصل باريس سان جيرمان على فرصة لتعزيز قبضته على المباراة قبل نهاية الشوط الأول لكن باركولا أهدر ركلة جزاء بتسديدة ضعيفة، مما سمح لكارنيسيكي بالتصدي لها بسهولة.

وبعد ست دقائق من بداية الشوط الثاني، عزز باريس سان جيرمان تقدمه عندما أرسل باركولا تمريرة لمدنيز المنطلق في الجهة اليسرى. وممر الظهير الكرة جهارة خدعت المدافع الذي يراقبه قبل أن يخترق منطقة الجزاء ويسدد بين حارس المرمى والقائم القريب، في لمسة نهائية تنسم بالجرأة.

٣-صفر، تركوا الكرة تقلت من أيديهم، كان الأمر مقعدا للغاية بالنسبة لهم. ودخل لاعب الوسط البرتغالي راموس بديلا له، ليحسم المباراة في الدقيقة الأولى من الوقت بدل الضائع بتسديدة رائعة مرت من فوق الحارس بعد أن استفاد من خطأ دفاعي.