



الملك: وقف إطلاق النار في غزة خطوة مهمة نحو إنهاء الحرب

عمان
قال جلالة الملك عبدالله الثاني إن وقف إطلاق النار في غزة خطوة مهمة يجب أن تفتح الطريق أمام نهاية هذه الحرب. وأضاف جلالتة في منشور على منصة "أكس" " وقف إطلاق النار في غزة خطوة مهمة يجب أن تقضي إلى نهاية الحرب. أن الأوان أن ينعم أهلنا بالأمان وأن تصل المساعدات بلا قيود. نتمن دور الرئيس ترمب في التوصل للاتفاق وجهود الأشقاء في مصر وقطر وتركيا. وسيظل الأردن السند للشعب الفلسطيني الشقيق في سعيهم للحرية والدولة على ترابهم الوطني

الأردن يرحب باتفاقية وقف إطلاق النار في غزة واليات تنفيذ المرحلة الأولى منه

عمان
رحب الأردن اليوم بالتوصل لاتفاقية لوقف إطلاق النار في غزة والاتفاق على آليات تنفيذ المرحلة الأولى منه، وبما يؤدي لوقف الحرب وتنفيذ اتفاقية تبادل وانسحاب القوات الإسرائيلية من القطاع وإدخال المساعدات الإنسانية. وتمن نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي الجهود الكبيرة التي بذلتها جمهورية مصر العربية ودولة قطر والولايات المتحدة الأميركية للتوصل لهذا الاتفاق، كما شكر الجمهورية التركية على جهودها، مشددا على ضرورة التزام الاتفاق وتنفيذ بنوده كاملة وإنهاء الحرب ومعالجة ما سببه العدوان من تبعات كارثية. كما شدد الصفدي على تمشين الأردن جهود الرئيس الأميركي دونالد ترمب ودوره الحاسم في إنجاز الاتفاق، ومقرته بإنهاء الحرب، وإعادة إعمار غزة، ومنع تهجير الشعب الفلسطيني، ودفع عجلة السلام الشامل، وإعلانه بأنه لن يسمح بضم

فوز باحثين من "الأردنية" بجائزة الباحث المتميز

عمان
فازت الدكتورة ميسون النهار والدكتور إبراهيم الكري من الجامعة الأردنية، بجائزة الباحث المتميز في المؤتمر الدولي للسياحة المستدامة والتراث، والذي أقيم في جامعة حائل بالملكة العربية السعودية. وبحسب بيان الجامعة الخميس، جاء التكريم من قبل سمو الأمير عبد العزيز بن سعد بن عبدالعزيز آل سعود،

الأمن يدعو إلى أخذ الاحتياطات الوقائية مع احتمال سقوط زخات من المطر

عمان
دعت مديرية الأمن العام المواطنين إلى ضرورة أخذ الاحتياطات الوقائية اللازمة، نظرا لانخفاض درجات الحرارة وهطول زخات من المطر على فترات في شمال المملكة وأجزاء محدودة من المناطق الوسطى والشرقية. وأكدت المديرية في بيان الخميس، أهمية توخي الحيلة والحذر أثناء القيادة، خصوصا في المناطق التي تشهد تساقطاً للأمطار، خشية حدوث الانزلاقات على الطرق. كما حذرت من تدني مدى الرؤية الأفقية نتيجة تشكل الضباب فوق المرتفعات الجبلية العالية وأجزاء من السهول، وكذلك بسبب الغبار في مناطق البادية. ودعت السائقين إلى التأنى أثناء القيادة وعدم التردد بالاتصال على هاتف الطوارئ الموحد (٩١١) في حال الحاجة إلى المساعدة أو الإبلاغ عن أي طارئ.

بدء طلبات القبول الموحد لمرحلة التجسير للعام الجامعي 2025-2026

عمان
أعلنت وحدة تنسيق القبول الموحد في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي أن عملية تقديم طلبات الالتحاق الإلكترونية لبرنامج التجسير بالجامعات الأردنية الرسمية بدأت اعتباراً من الخميس، وحتى الساعة الثالثة عصراً من يوم الأحد الموافق ١٢-١٠-٢٠٢٥، وذلك من خلال الموقع الإلكتروني للوحدة على الرابط: WWW.admhec.gov.jo. وبيّنت الوزارة أن على الطالب الدخول إلى الموقع الإلكتروني المشار إليه أعلاه وتقديم طلب الالتحاق وتخزين الخيارات، وبعد ذلك يقوم بدفع رسم تقديم طلب الالتحاق في الجامعات الأردنية الرسمية والبالغ قيمته (١٥) ديناراً أردنياً، باستخدام آلية الدفع الإلكتروني عن طريق خدمة تسديد الفواتير من البنك المركزي الأردني "إي-فواتيركم"، وحسب رقم الدفع الإلكتروني الذي يظهر للطالب بعد تخزين طلبه، مشيرة إلى أن هذه الخدمة متوفرة من خلال قنوات الدفع التي تطبق هذه الخدمة، ومن أهمها: مكاتب البريد الأردني المنتشرة في جميع أنحاء المملكة، الحساب البنكي الشخصي على الإنترنت، فروع البنوك الأردنية وأجهزة الصراف الآلي التابعة لها، ومحلات الصرافة المعتمدة. وأوضحت الوزارة أنه للتعرف أكثر على آلية تقديم طلب القبول الموحد، وقنوات الدفع المعتمدة، وآلية دفع رسم طلب الالتحاق، يمكن زيارة الموقع الإلكتروني للوحدة لتنسيق القبول الموحد. ودعت الطلبة إلى ضرورة الدخول إلى الموقع الإلكتروني للوحدة لتنسيق القبول الموحد، بهدف الاطلاع على مكوناته مثل: تخصصات الجامعات الأردنية المناظرة لتخصصات كليات المجتمع، وشروط الالتحاق بها، ورسومها، ونصائح وإرشادات، وذلك للاستفادة من هذه المعلومات، ومساعدتهم في تقديم طلب الالتحاق الإلكتروني. تابع ص ٢

أنشطة وبرامج تنموية في عدد من المحافظات

محافظات
تفقت مؤسسات رسمية وأهلية في عدة محافظات، عدداً من الأنشطة والبرامج المتنوعة؛ بهدف دعم المشاركة المجتمعية وتعزيز التنمية المستدامة للخدمة وتمكين المجتمعات المحلية. وفي الكرك، نظمت مديرية التربية والتعليم ورشة عمل بعنوان: "تطوير الإطار الوطني للمدج والتنوع في التعليم"، في قسم تكنولوجيا التعليم والمعلومات بالمديرية. وقال مدير التربية، نضال الفتيحات، إن الورشة تهدف إلى تعزيز مفاهيم المدج والتنوع في المدارس، وتطوير مهارات الكوادر التعليمية لتطبيق هذا الإطار بفعالية. في حين نظمت وحدة تمكين المرأة ببلدية مواب الجديدة في الكرك، وبالتعاون مع القسم الصحي في البلدية، محاضرة توعوية حول سرطان الثدي والكشف المبكر، تحت عنوان: "وعيك هو قوتك". وجاءت المحاضرة تزامناً مع تنفيذ البرنامج الأردني

ولي العهد: حرص الأردن على مواصلة التعاون مع اليونيسكو

تنفيذ قرارات اليونيسكو لحماية الهوية العربية الإسلامية والمسيحية الأصيلة للقدس
الحرص على الحفاظ على المواقع الأردنية المدرجة على قائمة التراث العالمي



باريس
التقى سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، الخميس، رئيس أركان الجيش الفرنسي الفريق أول فابيان ماندون في باريس. وبحث اللقاء سبل تعزيز التعاون والتنسيق في مختلف المجالات العسكرية العملية والتدريبية واللوجستية، بما يخدم مصالح البلدين الصديقين. كما زار سمو ولي العهد، إرفاقه نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، مقر فرقة تدخل الدرك الوطني الفرنسي اللواء غيسلان ريتي أفانق توسيع العمل المشترك. والتقى سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد في باريس، الخميس، الدكتور خالد العناني، المدير العام المنتخب لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو).



باريس
التقى سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، الخميس، رئيس أركان الجيش الفرنسي الفريق أول فابيان ماندون في باريس. وبحث اللقاء سبل تعزيز التعاون والتنسيق في مختلف المجالات العسكرية العملية والتدريبية واللوجستية، بما يخدم مصالح البلدين الصديقين. كما زار سمو ولي العهد، إرفاقه نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، مقر فرقة تدخل الدرك الوطني الفرنسي اللواء غيسلان ريتي أفانق توسيع العمل المشترك. والتقى سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد في باريس، الخميس، الدكتور خالد العناني، المدير العام المنتخب لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو).

جلسة تناقش قصة نجاح الأردن في السياحة العلاجية والاستشفائية ضمن مؤتمر التعاون الإسلامي للصحة



عمان
قال متحدون في جلسة متخصصة عقدت ضمن أعمال اليوم الثاني من الدورة الثامنة لمؤتمر وزراء الصحة في دول منظمة التعاون الإسلامي، إن الأردن يشكل قصة نجاح رائدة ومقصداً إقليمياً متميزاً للسياحة العلاجية والاستشفائية في الشرق الأوسط. وشهدت الجلسة، التي جاءت بعنوان "قصة نجاح الأردن كمقصد للسياحة العلاجية والاستشفائية"، مشاركة واسعة من ممثلي القطاعات الصحية والسياحية، بحضور وزير الصحة الدكتور إبراهيم البدير، ووزراء ورؤساء وفود المؤتمر من الدول الأعضاء، وذلك ضمن فعاليات المؤتمر المنعقد في عمان تحت شعار "الصحة مسؤوليتنا المشتركة". وترأست الجلسة مدير عام مؤسسة الحسين للسرطان نسرين قطامش، حيث أكدت أن الأردن استطاع تحقيق إنجازات نوعية في مجال السياحة العلاجية بفضل كفاءة كوادره الطبية والمستوى المتقدم لخدماته الصحية. وأشارت إلى أن المملكة تواصل جهودها لتعزيز تجربة المريض وتحسين جودة الرعاية بما ينسجم مع أفضل المعايير العالمية، لافتة إلى أن الاستثمار في تطوير الخدمات الصحية يظل أولوية وطنية متقدمة. من جانبه، قال رئيس جمعية المستشفيات الخاصة الدكتور فوزي المحموري، إن الأردن بدأ باستقبال المرضى العرب والأجانب منذ سبعينيات القرن الماضي، وقدم عمليات ريادية كانت الأولى من نوعها في المنطقة، الأمر الذي رسخ مكانته كمركز طبي متقدم في الشرق الأوسط. تابع ص ٢

العيسوي: الأردن بقيادته الهاشمية صوت الحق والضمير الإنساني في عالم مضطرب

عمان
أكد رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، أن الأردن بقيادته الهاشمية الحكيمه، سيبقى ثابتاً على مبادئه الراسخة، صوتاً للحق، وضميراً للإنسانية، في عالم تتزايد فيه التحديات والأزمات، مشدداً على أن المواقف الهاشمية كانت وستبقى مرجعية أخلاقية وإنسانية تتحاز للعدل والكرامة. جاء ذلك خلال لقاء العيسوي، الخميس، وفداً من وجهاء وأبناء وبنات عشائر بئر السبع من محافظة مادبا ووفداً من جمعية الرواد للفنون التشكيلية، في لقاءين منفصلين بالديوان الملكي الهاشمي. وقال العيسوي، في حديثه خلال اللقاءين، إن ما يجري في فلسطين وقطاع غزة ليس صراعاً سياسياً عابراً، بل جرح إنساني مفتوح منذ عقود. وأضاف أن الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، يقف في صدارة المدافعين عن الحق الفلسطيني، وحامياً للقدس والمقدسات، وحافظاً لهويتها في وجه كل محاولات الطمس والتغيير. وأوضح مواقف الأردن وجهود جلالة الملك لترجمة القيادة الهاشمية مواقفاً إلى أفعال

ولي العهد يلتقي في باريس المدير العام المنتخب لمنظمة (اليونسكو)

ولي العهد : حرص الأردن على مواصلة التعاون مع اليونسكو

تنفيذ قرارات اليونسكو لحماية الهوية العربية الإسلامية والمسيحية الأصيلة للقدس
حرص الأردن على الحفاظ على المواقع الأردنية المدرجة على قائمة التراث العالمي



باريس التقى سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني في العهد في باريس، الخميس، الدكتور خالد العناني، المدير العام المنتخب لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو). وهما سمو ولي العهد، خلال اللقاء، العناني بمناسبة تصويت أعضاء المجلس التنفيذي للمنظمة على مقترح توليه منصب المدير العام لليونسكو، معرباً عن تمنياته له بالتوفيق والنجاح.

وأكد سموه حرص الأردن على مواصلة التعاون مع المنظمة في المجالات العلمية والحفاظ على التراث الثقافي والإنساني، ممتناً دعم المنظمة للمملكة في مجالات التراث المادي وغير المادي والتعليم وتمكين الشباب.

وبالحديث عن القدس، شدد سمو ولي العهد على أهمية دور اليونسكو في الحفاظ على الوضع القائم في المدينة القديمة وأسوارها، كونها مسجلة، بطلب أردني، على قائمة التراث العالمي والتراث العالمي المهدد بالخطر.

ولفت سموه إلى ضرورة العمل على تنفيذ قرارات اليونسكو التي تحث وبشدة على حماية الهوية العربية الإسلامية والمسيحية الأصيلة للقدس والمقدسات، خاصة في هذا الوقت الذي يتعرض فيه الوضع التاريخي والقانوني القائم في القدس لانتهاكات غير مسبوقة.

وجدد سمو ولي العهد التأكيد على أن الأردن مستمر بدوره التاريخي والديني في رعاية المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، من منطلق الوصاية الهاشمية على هذه المقدسات، مؤكداً استمرار الجهود الدبلوماسية الأردنية بالتنسيق مع دولة فلسطين والمجتمعات العربية والإسلامية في المنظمة لهذه الغاية.

وأعرب سموه عن حرص الأردن على الحفاظ على المواقع الأردنية المدرجة على قائمة التراث العالمي، لافتاً إلى انضمام محميتي عجولن واليرموك لشبكة المحميات الحيوية العالمية لليونسكو أخيراً.

وبحث اللقاء سير العمل لإبراج محمية العقبة البحرية ضمن قائمة التراث العالمي، إضافة إلى جهود الأردن لتطوير التعليم المهني والتقني.

جلسة تناقش قصة نجاح الأردن في السياحة العلاجية والاستشفائية ضمن مؤتمر التعاون الإسلامي للصحة



عمان قال متحدثون في جلسة متخصصة عقدت ضمن أعمال اليوم الثاني من الدورة الثامنة لمؤتمر وزراء الصحة في دول منظمة التعاون الإسلامي، إن الأردن يشكل قصة نجاح رائدة ومقصداً إقليمياً متميزاً للسياحة العلاجية والاستشفائية في الشرق الأوسط.

وشهدت الجلسة، التي جاءت بعنوان "قصة نجاح الأردن كمقصد للسياحة العلاجية والاستشفائية"، مشاركة واسعة من ممثلي القطاعات الصحية والسياحية، وبحضور وزير الصحة الدكتور إبراهيم البدور، ووزراء ورؤساء وفود المؤتمر من الدول الأعضاء، وذلك ضمن فعاليات المؤتمر المنعقد في عمان تحت شعار "الصحة مسؤوليتنا المشتركة".

وترأست الجلسة مدير عام مؤسسة الحسين للسرطان نسرین قطاش، حيث أكدت أن الأردن استطاع تحقيق إنجازات نوعية في مجال السياحة العلاجية بفضل كفاءة كوادره الطبية والمستوى المتقدم لخدماته الصحية. وأشارت إلى أن المملكة تواصل جهودها لتعزيز تجربة المريض وتحسين جودة الرعاية بما ينسجم مع أفضل المعايير العالمية، لافتة إلى أن الاستثمار في تطوير الخدمات الصحية يظل أولوية وطنية متقدمة.

من جانبه، قال رئيس جمعية المستشفيات الخاصة الدكتور فوزي الحموري، إن الأردن بدأ باستقبال المرضى العرب والأجانب منذ سبعينيات القرن الماضي، وقدم عمليات ريادية كانت الأولى من نوعها في المنطقة، الأمر الذي رسخ مكانته كمرکز طبي متقدم في الشرق الأوسط.

وبين أن التطور الطبي في المملكة جاء نتيجة الرؤية الهاشمية الحكيمة التي ركزت على تنمية الكوادر البشرية وتطوير البنية التحتية الصحية، مشيراً إلى أن 6٠ بالمئة من مستشفيات المملكة خاصة، وأن الأردن يتميز بعدم وجود قوائم انتظار لتلقي الخدمات الطبية. وأشار إلى حصول الأردن على اعتراف منظمة السياحة العالمية التابعة للأمم المتحدة، باعتباره مقصداً إقليمياً رائداً للسياحة العلاجية والاستشفائية في منطقة الشرق الأوسط.

وبين الحموري، أن الأردن يستقبل أكثر من 2٥٠ ألف مريض سنوياً، وكان من أوائل الدول التي أعادت فتح هذا القطاع بعد جائحة كورونا.

وأكد أهمية تعزيز البيئة الاستثمارية، ودعم الشراكة بين القطاعين العام والخاص، وتطوير آليات منح التأشيرات الإلكترونية لتسهيل قدوم المرضى من الدول العربية والأجنبية، لافتاً إلى إبراز تقنيات الذكاء الاصطناعي في الإجراءات الطبية بما يسهم في تحسين تجربة المريض

قبل وأثناء وبعد العلاج.

كما عرض الحضور فيلماً توثيقياً تناول أبرز مقومات القطاع الصحي الأردني ومواقع الاستشفاء الطبيعية، داعياً الأعضاء في منظمة التعاون الإسلامي المشاركين في المؤتمر إلى دعم جهود إعادة القطاع الصحي في غزة.

وفي الجانب التشريعي، أوضح رئيس لجنة الصحة في مجلس الأعيان الدكتور ياسين الحسين، أن الإطار القانوني الأردني للسياحة العلاجية متكامل ومتطور، وأن القوانين ذات الصلة مثل قانون المسؤولية الطبية والاعتماد المؤسسي تضمن حماية المريض وتعزيز الجودة والسلامة في الخدمات الصحية.

وأشار إلى أن وزارة الصحة هي الجهة المعنية برسم السياسات الصحية، وأن مجلس الأمة منفتح على إجراء أي تعديلات تشريعية لازمة لتسهيل الاستثمار وتحسين تجربة المريض.

وشدد على أن رؤية التحديث الاقتصادي تسهم في تطوير البيئة التشريعية وتحفيز الاستثمار والابتكار في القطاع الصحي، داعياً إلى إنشاء حزمة وطنية مرجعية للسياحة العلاجية، ومنح حوافز ضريبية للمؤسسات الطبية والسياحية المتخصصة، مع ضمان الشفافية وحقوق المرضى وسهولة حصولهم على المعلومة بلغتهم. من جهته، أشاد السفير السوداني في عمان حسن سوار

الذهب، بالكفاءة العالية للأطباء الأردنيين، وقال إن المرضى السودانيين يقصدون الأردن منذ السبعينيات بفضل جودة الخدمات وتكاملها مع السياحة الدينية والطبيعية، مشيراً إلى توقيع اتفاقيات تعاون بين السودان ومركز الحسين للسرطان لتدريب الكوادر الطبية السودانية واستقبال المرضى للعلاج في المملكة. ودعا إلى تسهيل إجراءات منح التأشيرات للمرضى السودانيين، مؤكداً حاجة بلاده إلى الخبرات الأردنية للمساهمة في إعادة إعمار القطاع الصحي السوداني بعد الحرب.

وفي محور السياحة الاستشفائية، تحدث رئيس لجنة السياحة في مجلس الأعيان العين ميشيل نزال، عن فراء الأردن بالمقومات الطبيعية والعلاجية، مشيراً إلى وجود أكثر من ١٦ ألف موقع أثري وسياحي، إضافة إلى البحر الميت الذي يعد من أغنى المواقع بالعناصر الطبيعية الغنية للعلاج.

ودعا إلى تكثيف الجهود لتسويق هذه المقومات عبر المنصات الرقمية العالمية، والترويج للسياحة العلاجية والتكيفية والبيئية بوصفها ميزة تنافسية فريدة للأردن. من جهته، أكد مدير وحدة السياحة العلاجية في هيئة تنشيط السياحة الأردنية الدكتور جستان أبو عزة،

أن الهيئة تعمل بالتعاون مع وزارة الصحة وجمعية المستشفيات الخاصة على الترويج لتجربة المريض الأردنية من خلال رواية قصص نجاح حقيقية تبرز جودة الخدمات والأسعار التنافسية. وأوضح أن استراتيجية الترويج تعتمد على التسويق الرقمي الموجه للأسواق المستهدفة، وعلى الشراكات مع المشاهير والمؤثرين للتعريف بمستوى الخدمات الطبية الأردنية، مشيراً إلى أن الأردن يواجه منافسة إقليمية قوية، ما يتطلب تكثيف الجهود لزيادة الوعي العالمي بمزايا العلاج في المملكة.

وفي ختام الجلسة، شدّد المشاركون على أهمية تعزيز التكامل بين الدول الأعضاء في منظمة التعاون الإسلامي لتطوير القطاع الصحي، مؤكداً أن تجربة الأردن تمثل نموذجاً ناجحاً في الدمج بين الطب الحديث والبيئة الاستشفائية الطبيعية، وأن الاستثمار في هذا المجال يسهم في دعم الاقتصاد الوطني وتعزيز سمعة الأردن كمرکز طبي وإنساني في المنطقة.

يذكر أن الدورة الثامنة لمؤتمر وزراء الصحة في دول منظمة التعاون الإسلامي انطلقت أمس في عمان، بمشاركة وزراء ومسؤولين رفيعي المستوى من الدول الأعضاء، وممثلين عن منظمات صحية إقليمية ودولية، تحت شعار "الصحة مسؤوليتنا المشتركة".

بدء طلبات القبول الموحد لمرحلة التجسير للعام الجامعي 2025-2026

عمان أعلنت وحدة تنسيق القبول الموحد في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي أن عملية تقديم طلبات الالتحاق الإلكترونية لبرنامج التجسير بالجامعات الأردنية الرسمية بدأت اعتباراً من الخميس، وحتى الساعة الثالثة عصراً من يوم الأحد الموافق ١٢-١٠-٢٠٢٥، وذلك من خلال الموقع الإلكتروني للوحدة على الرابط: www.admhec.gov.jo.

وبيّنت الوزارة أن على الطالب الدخول إلى الموقع الإلكتروني المشار إليه أعلاه وتقديم طلب الالتحاق وتخزين الخيارات، وبعد ذلك يقوم بدفع رسم تقديم طلب الالتحاق في الجامعات الأردنية الرسمية والبالغ قيمته (١٥) ديناراً أردنياً، باستخدام آلية الدفع الإلكتروني عن طريق خدمة تسديد الفواتير من البنك المركزي الأردني "إي-فواتيركم"، وحسب رقم الدفع الإلكتروني الذي يظهر للطلاب بعد تخزين طلبه، مشيرة إلى أن هذه الخدمة متوفرة من خلال قنوات الدفع التي تطبق هذه الخدمة، ومن أهمها: مكاتب البريد الأردني المنتشرة في جميع أنحاء المملكة، الحساب البنكي الشخصي على الإنترنت، فروع البنوك الأردنية وأجهزة الصراف الآلي التابعة لها، ومحلات الصرافة المتعددة.

وأوضحت الوزارة أنه للتعرف أكثر على آلية تقديم طلب القبول الموحد، وقنوات الدفع المتعددة، وآلية دفع رسم طلب الالتحاق، يمكن زيارة الموقع الإلكتروني لوحدة تنسيق القبول الموحد.

ودعت الطلبة إلى ضرورة الدخول إلى الموقع الإلكتروني لوحدة تنسيق القبول الموحد، بهدف الاطلاع على مكوناته مثل: تخصصات الجامعات الأردنية المناظرة لتخصصات كليات المجتمع، وشروط الالتحاق بها، ورسومها، ونصائح وإرشادات، وذلك للاستفادة من هذه المعلومات، ومساعدتهم في تقديم طلب الالتحاق الإلكتروني.

كما يمكن لجميع الطلبة الراغبين في إجراء أي تعديل في طلب الالتحاق (الخيارات المخزنة سابقاً) الدخول للبرمجية في أي وقت، وعلى مدار الساعة خلال الفترة المحددة لعملية تقديم طلبات الالتحاق.

وفيما يتعلق بفئات الطلبة التي يحق لها التقدم بطلبات الالتحاق أوضحت الوزارة أنها تشمل الطلبة ال (٥ بالمئة) الأوائل الناجحين في امتحان الشهادة الجامعية المتوسطة (الامتحان الشامل) للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥، والذين حددتهم جامعة البلقاء التطبيقية، شريطة أن تكون لتخصصاتهم في دبلوم كليات المجتمع تخصصات مناظرة في الجامعات الأردنية الرسمية، إضافة إلى الطلبة الحاصلين على دبلوم كليات المجتمع في أعوام سابقة شريطة أن يكون معدل الطالب في الامتحان الشامل (٦٨ بالمئة) على الأقل باستثناء الطلبة الذين يرغبون بالتجسير إلى تخصصات الصيدلة والهندسة والطب البيطري، حيث يشترط أن لا يقل معدلهم عن (٧٠ بالمئة).

وبيّنت أن على الطلبة بعد تقديم طلب الالتحاق تحميل صورة عن مصدقة الامتحان الشامل (التي تتضمن المعدل المثوي) وأقصى سرعة ممكنة، ويسمح لطلبة دبلوم الصيدلة الحاصلين على شهادة الثانوية العامة / الفرع العلمي فقط بالتجسير في تخصص الصيدلة شريطة أن يكون الطالب مقبولاً في برنامج الدبلوم المتوسط قبل الفصل الأول من العام الجامعي ٢٠٢٢-٢٠٢٣، وعلى جميع الطلبة الراغبين بالتجسير في تخصص الصيدلة تحميل صورة عن كشف علامات الثانوية العامة (سواء كان الطالب من خريجي السنة الحالية أو السنوات السابقة).

طالبتان من "الأميرة سمية" تنضمّان إلى برنامج "قمم للقيادات الواعدة"



عمان انضمت الطالبتان سيلين قراجه تخصص بكالوريوس هندسة أمن الشبكات والمعلومات، وربى عاطف العواملة، تخصص ماجستير الدراسات الأوروبية، من جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا، إلى برنامج "قمم للقيادات الواعدة" - دفعة الأردن ٢٠٢٥، وذلك بعد تفوقهما في اجتياز مراحل تقييم دقيقة وشاملة، وسط منافسة قوية بين أكثر من ٥٠٠٠ متقدم من مختلف أنحاء المملكة. وشارت الطالبتان قراجه والعواملة لمدة ١٢ يوماً مكثفاً في سلسلة من الأنشطة النوعية التي شملت: جلسات إرشاد فريدة مع قيادات تنفيذية بارزة، وزيارات ميدانية إلى مقرات شركات كبرى، ودورات تطوير مهني عالية المستوى.

وأنتى عميد شؤون الطلبة الدكتور رمزي الرابيدة على هذا الإنجاز، الذي يجسد تميز الجامعة وكفاءة برامجها الأكاديمية التي تعنى بإعداد جيل قيادي مؤهل يسهم في دعم مسيرة التنمية والابتكار في الأردن والمنطقة. ويستقطب برنامج قمم منصة قيادية رائدة على مستوى الشرق الأوسط، سنوياً عشرات الآلاف من طلبات الانضمام، ويحظى بدعم أكثر من ٥٠ شركة رائدة ومئات القيادات التنفيذية من كبرى المؤسسات المحلية والعالمية، ويهدف إلى تمكين الطلبة المتميزين وتطوير مهاراتهم القيادية والمهنية عبر تجربة تدريبية متكاملة.

جمعية العناية بمرضى الباركنسون تبحث ووزارة التنمية الاجتماعية تعزيز الخدمات

عمان بحثت جمعية العناية بمرضى الباركنسون، ووزارة التنمية الاجتماعية، سبل تمكين المرضى من الحصول على الخدمات ضمن برامج الوزارة وخطتها التنموية.

ووفق بيان من الجمعية الخميس، تم خلال اللقاء الذي عقد في مقر الوزارة، بحضور وفد من الجمعية، تقديم ورقة عمل تضمنت أبرز التحديات التي تواجه مرضى الباركنسون في الأردن، والجهود المبذولة في مجالات الرعاية الصحية والاجتماعية والتأهيلية، إضافة إلى المبادرات التوعوية ودعم أسر المرضى وتمكينهم.

وأكد أمين عام وزارة التنمية الاجتماعية الدكتور بريق الضمور، حرص الوزارة على دعم المبادرات التي تسهم في تحسين جودة حياة الأشخاص ذوي الإعاقة، ومن ضمنهم مرضى الباركنسون، ضمن سياسات التنمية الاجتماعية الشاملة، مشيداً بدور الجمعية في خدمة مرضى الباركنسون، وحثها على الاستمرار في جهودها الهادفة للارتقاء بمستوى الخدمات المقدمة. كما أكد أن الوزارة تنظر إلى الجمعية كشريك فاعل في منظومة الرعاية والحماية الاجتماعية.

المجلس التمريضي يطلق منتدى للمرضين الأردنيين العاملين في الخارج

عمان أعلن المجلس التمريضي الأردني الخميس، عن إطلاق نموذج تسجيل إلكتروني للممرضين والمرضات والقابلات الأردنيين العاملين خارج المملكة، بهدف تأسيس "منتدى التمريض الأردني للعاملين في الخارج" وبناء قاعدة بيانات وطنية تسهم في تعزيز التواصل مع الكفاءات التمريضية في دول العالم. وقال أمين عام المجلس الدكتور هاني النوافلة لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن هذه الخطوة تأتي في إطار التوجهات الاستراتيجية للمجلس لمد جسور التعاون مع الممرضين الأردنيين المغتربين، وإبقاء قنوات التواصل مفتوحة معهم. وأضاف إن الممرضين العاملين في الخارج يمثلون ثروة وطنية، ودورهم في نقل الخبرات والمعرفة إلى داخل الأردن يسهم في تطوير مهنة التمريض وتعزيز جودة

الرعاية الصحية. وأكد أن إنشاء المنتدى يهدف إلى توفير منصة مهنية تفاعلية تربط الممرضين المغتربين بالمجلس، وتمكن من تبادل الخبرات وتعزيز التعاون مع المؤسسات الصحية والتعليمية داخل المملكة وخارجها. وأشار إلى أن المنتدى يسهم في دعم سياسات تطوير التمريض الوطني، وفتح آفاق جديدة للتعاون المهني والعلمي، إضافة إلى تمثيل الأردن في المحافل الصحية العالمية بصورة مشرفة. ودعا النوافلة، الممرضين والمرضات والقابلات الأردنيين العاملين في الخارج إلى التسجيل عبر النموذج الإلكتروني <https://forms.gle/osCaMD1٧VujDf٥٧٦>، مؤكداً أن هذه المبادرة تمثل خطوة نحو بناء شبكة مهنية وطنية ذات امتداد عالمي.

مستشفى الجامعة ينشر 142 بحثاً علمياً في 2024

عمان أصدر مستشفى الجامعة الأردنية التقرير الإحصائي السنوي للعام ٢٠٢٤، والذي جاء في (٢٦٢) صفحة من القطع المتوسط، متضمناً توثيقاً شاملاً لما تحقّق من إنجازات على المستويات الطبية والإدارية والفنية خلال العام الماضي. ووفق بيان المستشفى الخميس، يعد التقرير وثيقة مرجعية غنية بالأرقام والإحصاءات التي تجسد حجم العمل المهني والإنجاز داخل المستشفى، إذ تضمنت بيانات حول نسب الإشغال، وعدد الدخولات والخراجات، والعمليات الجراحية، ومراجعي الطوارئ والعيادات الخارجية، معززة بالجدول الإحصائية والرسوم البيانية التي تظهر التطور في الأداء والخدمات المقدمة. وأفرد التقرير محوراً خاصاً بالبحث العلمي، مبيناً أن عدد الأبحاث العلمية المنشورة بلغ ١٤٢ بحثاً علمياً

في مجالات الطب والتمريض والصيدلة وغيرها من التخصصات الصحية: ما يعكس التزام المستشفى بدوره الأكاديمي والبحثي المتميز. كما تضمن التقرير توثيقاً لأبرز الوفود الرسمية المحلية والدولية التي زارت المستشفى خلال ٢٠٢٤، إلى جانب استعراض لأهم الشهادات والاعتمادات الدولية والمحلية التي حصل عليها المستشفى، تأكيداً لمكانته الرائدة في تقديم الرعاية الصحية والتعليم الطبي والبحث العلمي. واستعرض التقرير الأهداف والتطلعات للعام ٢٠٢٥، والتي تركز على تطوير بيئة المريض والموظف وتعزيز جودة الخدمات الصحية بما يتماشى مع أحدث الممارسات العالمية في الرعاية الطبية والإدارة الصحية. وفي هذا السياق، أكد المدير العام للمستشفى الدكتور نادر البصول، أن إصدار التقرير الإحصائي السنوي يجسد نهج المستشفى في الشفافية والمساءلة المؤسسية

لمسة ملكية تداوي وجع عامل وطن



تنفيذاً للنهج الإنساني الراسخ الذي أرسته القيادة الهاشمية، استجاب الديوان الملكي الهاشمي، في أقل من ٢٤ ساعة، لمناشدة المواطن وصفي فريجات، وهو عامل وطن في بلدية كفرنجة وأب لسبعة أطفال، لتأمين العلاج اللازم لقدمه المصابة، بعد أن عبّر بألمٍ في مقطعٍ صوّره عن معاناته وعجزه عن تحمّل تكاليف العلاج.

وكانت مناشدة وصفي، التي بثت عبر مواقع التواصل الاجتماعي، قد وجدت صداها سريعاً في الديوان الملكي الهاشمي، البيت الأقرب إلى نبض المواطنين ووجدانهم.

يصف وصفي لحظة تلقيه الاتصال الهاتفي من الديوان الملكي الهاشمي مساء الأربعاء، بأنها كانت لحظة تحول بين الألم والأمل، إذ لم يمتلك دموعه وهو يسمع صوت الموظف يخبره بأنه سيتم استضافته في الديوان الملكي الهاشمي غداً.

وفي صباح اليوم التالي، دخل وصفي الديوان الملكي والدعوة لا تزال في عينيه، لكن ما إن وصل إلى المدخل الرئيسي حتى كان في استقباله رئيس الديوان يوسف حسن العيسوي، الذي رُحّب به بحرارة وطمأنه بأن توجيهات جلالة الملك واضحة "كرامة الأردني فوق كل اعتبار".

حينها، تبدلت ملامح الحزن إلى ابتسامة، وارتسمت على وجهه فرحة أبٍ شعر أخيراً أن صوته وصل، وقال بتأثرٍ "ما خبّيتوا فلننا، الله يخلي سيدنا ويطول عمره".

وتم الاتصال بالخدمات الطبية الملكية، وإبلاغهم بتأمين العلاج اللازم له على نفقة الديوان الملكي الهاشمي، حيث نقل مباشرة إلى مدينة الحسين الطبية لتلقي الرعاية الطبية اللازمة.

لقد أعاد هذا الموقف الأمل في قلب أبٍ أبتهك الألم، وأثبت من جديد أن النهج الهاشمي ليس شعاراً بل ممارسة حيّة تُترجم بالعبء والرحمة والمسؤولية، وأن الديوان الملكي الهاشمي سيبقى كما أراد جلالته الملك، بيت الأردنيين جميعاً، المفتوح دائماً لكل صاحب حاجة أو مناشدة.

وزير الصحة: مؤتمر التعاون الإسلامي محطة فارقة لمواجهة التحديات الصحية

أكد وزير الصحة الدكتور إبراهيم البدور، أن الدورة الثامنة لمؤتمر وزراء الصحة في الدول الأعضاء بمنظمة التعاون الإسلامي، التي استضافتها المملكة الأردنية الهاشمية على مدى الأيام الماضية في العاصمة عمّان، شكّلت محطة فارقة في مسيرة التعاون الصحي الإسلامي، بما طرحته من أفكار ببناء وتوصيات طموحة تعزز العمل الجماعي في مواجهة التحديات الصحية المشتركة.

جاء ذلك خلال كلمة الدكتور البدور في ختام أعمال المؤتمر، الذي عُقد تحت شعار "الصحة مسؤوليتنا المشتركة"، بمشاركة وزراء الصحة ورؤساء الوفود وممثلين عن المنظمات الإقليمية والدولية.

وأعرب البدور عن تقدير المملكة لمشاركة الدول الأعضاء والمنظمات الشريكة، مشيداً بالجهود الكبيرة التي أثمرت جلسات المؤتمر وأسهمت في إنجاح أعماله وإصدار "إعلان عمّان"، الذي عكس توافقاً جماعياً حول رؤية شاملة لتطوير النظم الصحية في الدول الأعضاء.

وأكد البدور التزام الأردن، بصفتها رئيس الدورة الثامنة، بمواصلة التنسيق مع الأمانة العامة لمنظمة التعاون الإسلامي والدول الأعضاء لتفعيل ما تم الاتفاق عليه ومتابعة تنفيذ التوصيات، عبر آليات تنسيقية فعالة ومبادرات صحية مشتركة تسهم في رفع جاهزية الأنظمة الصحية وتحقيق أهداف التغطية الصحية الشاملة.

وقال البدور: "إن مسؤوليتنا لا تنتهي عند ختام هذه الجلسات، بل تبدأ من هذه اللحظة، عبر ترجمة مخرجات المؤتمر إلى خطط عمل واقعية ومشاريع صحية ملموسة تخدم شعوبنا كافة".

مذكرة تعاون بين "تكية أم علي" وجمعية رعاية مرضى السيلياك الخيرية

وقّعت تكية أم علي مذكرة تعاون مشترك مع جمعية رعاية مرضى السيلياك الخيرية، بهدف توفير الدعم الغذائي الآمن والمناسب للأفراد المصابين بالسيلياك (المتعارف عليه بحساسية القمح) في مختلف محافظات المملكة. وبحسب بيان تكية أم علي الخيرية، فإن هذا التعاون يأتي انطلاقاً من التزام الجانبين بخدمة الفئات الأكثر حاجة، وضمان حصولها على غذاء يلبي احتياجاتها الصحية والغذائية الخاصة، بما يسهم في تعزيز مفاهيم الأمن الغذائي المجتمعي وتحقيق العدالة في الوصول إلى الغذاء الآمن. وتهدف المذكرة إلى مواومة الطرود الغذائية الشهرية التي تقدمها تكية أم علي مع المعايير الصحية الخاصة بالمصابين بالسيلياك، من خلال تبادل المعلومات وقواعد البيانات ذات العلاقة، والتنسيق بين الطرفين لتحديد الأسر المستحقة، وتوفير قوائم بالمواد الغذائية الخالية من الغلوتين وضمان توفرها من خلال مزيد من متخصصين ومعتمدين.

كما تتضمن المذكرة التعاون في تنظيم حملات توعية مجتمعية حول السيلياك والفرق بينه وبين حساسية القمح وطرق التعامل مع كلا المرضين، بما يرفع من مستوى الوعي العام، ويعزز البيئة الداعمة للمصابين. وأكد الجانبان خلال التوقيع أهمية هذا التعاون في التخفيف من الأعباء الصحية والاقتصادية التي تتحملها الأسر المصابة، وتمكينها من تلبية احتياجاتها الغذائية بشكل مستدام وإنساني. ووقع المذكرة المدير العام لتكية أم علي، سامر بلقر، وعن الجمعية رئيسها عابدة القيسي، بحضور عدد من ممثلي المؤسسات.

خلال لقائه وفداً من عشائر بئر السبع وممثلين عن جمعية الرواد للفنون التشكيلية

العيسوي: الأردن بقيادته الهاشمية صوت الحق والضمير الإنساني في عالم مضطرب

وجهاء وأبناء عشائر بئر السبع: نقف صفاً واحداً خلف القيادة الهاشمية ونعزّز بمواقف الملك تجاه فلسطين وغزة فنانون تشكيليون: نستلمهم من النهج الهاشمي الإنساني رسالة إبداع ومسؤولية

المعايير، مشيرين إلى أن الأردن، بقيادته، يمثل اليوم موقف الشرف العربي، ومظلة القيم والرحمة. وتمنوا المسيرة الإصلاحية والتحديثية التي يقودها جلالة الملك، مؤكداً أن رؤية جلالته الشاملة في التحديث السياسي والاقتصادي والإداري تشكل خارطة طريق لمستقبل واعد، يركز على المشاركة والعدالة وتكافؤ الفرص، ويجعل المواطن محور التنمية وغايتها. وأشاروا إلى أن هذه الرؤية الاستشرافية الحكيمة تضع الأردن في موقع الريادة، وتضمن بناء مؤسسات قوية قادرة على التكيف مع التحولات العالمية، بما يعزز منعة الدولة ويصون مكتسباتها الوطنية.

وتمنوا جهود جلالته الملكة رانيا العبدالله، ووجود دور سمو ولي العهد في مختلف المجالات والمساندة للجهود الوطنية.

كما أعربوا عن تقديرهم العالي لجهود القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، والأجهزة الأمنية، في حماية الوطن وصون أمنه واستقراره.

من جهتهم، عبّر المتحدثون باسم جمعية الرواد للفنون التشكيلية عن اعزازهم العميق بمواقف جلالته الملك ووجوده الوطنية والقومية، مؤكداً أن جلالته يجسد في رؤيته الاستشرافية العزم والإرادة الصادقة لخدمة الوطن والإنسان، وأنهم يستلهمون من نهج الهاشمي الإنساني رسالة إبداع ومسؤولية في آن معاً.

وأشار المتحدثون إلى أن الجمعية تسعى من خلال رسالتها الفنية إلى تعريف العالم بالأردن وهويته الثقافية والحضارية عبر لغة الفن، التي تحمل القيم الوطنية والمفاهيم الإنسانية النبيلة، وتعبر عن صورة الأردن كمنارة للسلام والإبداع.

كما لفتوا إلى أن الجمعية أطلقت العديد من المبادرات الهادفة إلى تنمية مهارات الشباب ودعم ذوي الاحتياجات الخاصة، وتمكينهم من إبراز مواهبهم الفنية وصقلها، فضلاً عن تعزيز الثقافة الفنية في المجتمع الأردني، والتنسيق مع فنانين من الإقليم والعالم بما يسهم في توسيع آفاق التبادل الثقافي والإبداعي وترسيخ مكانة الأردن على الخريطة الفنية العالمية.



وإسانية ما كان ليتم لولا وجود القيادة الهاشمية حكيمة ويسانداها الأردنيون الأوفياء ونشأى القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي والأجهزة الأمنية. من جهتهم، عبّر وجهاء وأبناء عشائر بئر السبع من محافظة مادبا عن اعزازهم ببقاء جلالته الملك عبدالله الثاني في بيت الأردنيين، الديوان الملكي الهاشمي، مؤكداً أن القيادة الهاشمية كانت ولا تزال ملاذ الأردنيين جميعاً، ودرعهم الحصين في مواجهة التحديات. وقالوا إن الأردنيين بكل أطرافهم وعشائرهم يقفون صفاً واحداً خلف جلالته الملك وسمو ولي العهد، مؤكداً التزامهم بالنهج الهاشمي الثابت، واعزازهم بالمواقف الشريفة لجلالته تجاه الأشقاء الفلسطينيين في غزة والضفة الغربية، وما يبذله من جهود جبارة لوقف العدوان وحماية الأبرياء والدفاع عن القدس والمقدسات. وأضافوا أن ما يقوم به جلالته الملك في المحافل الدولية يجسد أرفع صور القيادة الأخلاقية والإنسانية، ويعبر عن ضمير الأمة وصوت العدل في عالم يعاني من ازواجية

وأمانة للأجيال المقبلة، مشدداً على أن مشروع التحديث السياسي يشكل بوابة لتفعيل المشاركة الشعبية وتمكين الأحزاب، فيما يأتي التحديث الاقتصادي كمنارة وطنية يعزز النمو ويوفر فرص العمل، مؤكداً أن الإرادة الملكية لا تعرف التردد، وأنها ماضية بثقة نحو بناء أردنٍ حديثٍ متطور يحافظ على ثوابته.

وقال العيسوي إن القيادة الهاشمية لم تتخل يوماً عن التزامها بالحق والإنسان، وكانت دائماً في مقدمة من يدافعون عن القيم والمبادئ، ويقفون إلى جانب المواطن في كل الظروف، مشيداً بدور جلالته الملكة رانيا العبدالله في دعم الإنسان وتمكين المرأة وتعزيز التعليم، ووجود سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، الذي يحمل طموحات الشباب ويجسد رؤى المستقبل بخطى وثيقة. كما فُمن إعلان سمو ولي العهد عن إعادة تفعيل برنامج خدمة العلم، باعتباره خطوة وطنية تعزز روح الانتماء والمسؤولية في صفوف الشباب.

وأكد العيسوي أن ما تحقّق من إنجازات تنموية وأوضاع مواقف الأردن ووجود جلالته الملك ترجمت القيادة الهاشمية مواقفها إلى أفعال ملموسة، عبر إيصال المساعدات الإغاثية والطبية والإنسانية إلى أهلنا في غزة رغم صعوبة الظروف، لتبقى الملكة منارة عطاء ورحمة، تعكس عمق الرسالة الهاشمية القائمة على نصرة المظلومين.

وأشار العيسوي إلى أن جلالته الملك يمثل في العالم اليوم صوتاً للحق والعدل والضمير الإنساني، وأن وجوده الإقليمية والدولية تنبع من قيم هاشمية أصيلة تؤمن بأن القوة لا تكون وسيلة للهيمنة، بل أداة لصناعة الأمن والسلام والعدالة. وأكد أن ما يميز النهج الهاشمي هو الجمع بين الموقف الإنساني الثابت والرؤية السياسية الحكيمة، ما جعل من الأردن ركيزة استقرار في المنطقة، ومن جلالته الملك رمزاً عالمياً للوفاء بالالتزامات الأخلاقية والإنسانية. وبين العيسوي أن مسيرة التحديث الشامل التي يقودها جلالته الملك تمثل ركيزة أساسية لمستقبل الدولة الأردنية، وأكد العيسوي أن ما تحقّق من إنجازات تنموية

"الميثاق النيابية" تبحث مع سلطة منطقة العقبة الخطط التنموية



جذب الاستثمارات بمختلف القطاعات، مؤكداً ضرورة تعزيز الميزات الاستثمارية لأبناء العقبة، وتوفير فرص عمل داخل منظومة السلطة والشركات التابعة لها، وآلية استخدام الأراضي، ورفع كفاءة الاستجابة لمنصة الشكاوى. بدورهم، أكد النواب نمارا ناصر الدين، وإسلام العزازمة، ورائيا خليفات، وفليحة الخضير، وعبد الباسط الكباريتي، ومايل عياش، وحزرة الحوامدة، وشاهر الشطناوي، ومحمد كتّان، وعثمان المخادمة، وعبد الحليم العنانية، أهمية منطقة العقبة ودورها في تحقيق رؤية التحديث الاقتصادي، مشيرين إلى ضرورة دعم الخطط الرامية لتعزيز الاستثمار وتنمية المجتمع المحلي، بما يجعل العقبة نموذجاً وطنياً يحتذى به. من جانبه، فُمن المجالي زيارة الكتلة واهتمامها بمواقع التنمية في العقبة، مؤكداً أن السلطة ماضية في تنفيذ خطتها الاستراتيجية للأعوام (٢٠٢٤-٢٠٢٨)، ضمن المخطط الشمولي للمنطقة (٢٠٢٤-٢٠٢٨)، ضمن المخطط الشمولي للمنطقة (٢٠٢٤-٢٠٢٨)، مستعرضاً أبرز محاور الخطة، التي تتضمن تطوير البنية التحتية، وتعزيز الاستثمارات، ودعم النمو المستدام، والريادة والابتكار، والتحول نحو المدينة الذكية، وتحسين جودة الحياة والخدمات، والتطوير المؤسسي. وأضاف أن الخطة تشمل تنفيذ ١٩٧ مشروعاً من المشاريع الاستثمارية والتنموية الكبرى، من أبرزها إنشاء وتوسعة الموانئ والخدمات اللوجستية، وتطوير البنية التحتية الذكية، وإطلاق مبادرات لتحسين البيئة والصحة، وتنويع المنتج السياحي، مشيراً إلى دعم برامج التدريب والتأهيل الهادفة إلى توفير فرص عمل لأبناء العقبة وبما يتوافق مع احتياجات سوق العمل. وأشار المجالي إلى أن العقبة شهدت خلال الفترة الأخيرة زيادة ملحوظة في حجم الاستثمارات بقطاعات السياحة والترفيه، والخدمات اللوجستية، النقل، والهيدروجين الأخضر، مبيناً أن توسع تنظيم السلطة بإضافة مناطق جديدة باتجاه المطار ووادي رم، إلى جانب زيادة النمو السكاني، فرض أعباء إضافية على البنية التحتية في المدينة.

"الميثاق النيابية" تبحث مع سلطة منطقة العقبة الخطط التنموية

جذب الاستثمارات بمختلف القطاعات، مؤكداً ضرورة تعزيز الميزات الاستثمارية لأبناء العقبة، وتوفير فرص عمل داخل منظومة السلطة والشركات التابعة لها، وآلية استخدام الأراضي، ورفع كفاءة الاستجابة لمنصة الشكاوى. بدورهم، أكد النواب نمارا ناصر الدين، وإسلام العزازمة، ورائيا خليفات، وفليحة الخضير، وعبد الباسط الكباريتي، ومايل عياش، وحزرة الحوامدة، وشاهر الشطناوي، ومحمد كتّان، وعثمان المخادمة، وعبد الحليم العنانية، أهمية منطقة العقبة ودورها في تحقيق رؤية التحديث الاقتصادي، مشيرين إلى ضرورة دعم الخطط الرامية لتعزيز الاستثمار وتنمية المجتمع المحلي، بما يجعل العقبة نموذجاً وطنياً يحتذى به. من جانبه، فُمن المجالي زيارة الكتلة واهتمامها بمواقع التنمية في العقبة، مؤكداً أن السلطة ماضية في تنفيذ خطتها الاستراتيجية للأعوام (٢٠٢٤-٢٠٢٨)، ضمن المخطط الشمولي للمنطقة (٢٠٢٤-٢٠٢٨)، ضمن المخطط الشمولي للمنطقة (٢٠٢٤-٢٠٢٨)، مستعرضاً أبرز محاور الخطة، التي تتضمن تطوير البنية التحتية، وتعزيز الاستثمارات، ودعم النمو المستدام، والريادة والابتكار، والتحول نحو المدينة الذكية، وتحسين جودة الحياة والخدمات، والتطوير المؤسسي. وأضاف أن الخطة تشمل تنفيذ ١٩٧ مشروعاً من المشاريع الاستثمارية والتنموية الكبرى، من أبرزها إنشاء وتوسعة الموانئ والخدمات اللوجستية، وتطوير البنية التحتية الذكية، وإطلاق مبادرات لتحسين البيئة والصحة، وتنويع المنتج السياحي، مشيراً إلى دعم برامج التدريب والتأهيل الهادفة إلى توفير فرص عمل لأبناء العقبة وبما يتوافق مع احتياجات سوق العمل. وأشار المجالي إلى أن العقبة شهدت خلال الفترة الأخيرة زيادة ملحوظة في حجم الاستثمارات بقطاعات السياحة والترفيه، والخدمات اللوجستية، النقل، والهيدروجين الأخضر، مبيناً أن توسع تنظيم السلطة بإضافة مناطق جديدة باتجاه المطار ووادي رم، إلى جانب زيادة النمو السكاني، فرض أعباء إضافية على البنية التحتية في المدينة.

لجان وكتل نيابية ترحب باتفاق وقف إطلاق النار في غزة

رحبت كتل ولجان نيابية بالتوصل لاتفاقية لوقف إطلاق النار في غزة والاتفاق على آليات تنفيذ المرحلة الأولى منه. وأعربوا، في بيانات الخميس، عن اعزازهم بالموقف الأردني الثابت والدور الإنساني الريادي واستعداد المملكة لإرسال المساعدات الإغاثية والطبية فور إزالة العوائق المفروضة على دخولها إلى القطاع تأكيداً لمواقف الأردن الأصلية بقيادة جلالته الملك عبدالله الثاني في دعم الأشقاء الفلسطينيين والوقوف إلى جانبهم في هذه المرحلة الحرجة. واعتبرت كتلة عزم النيابية أن وقف إطلاق النار خطوة أساسية نحو وقف نزيف الدم وإنهاء معاناة الشعب الفلسطيني الشقيق وتهيئة الظروف لاستئناف الجهود الرامية إلى تحقيق سلام عادل وشامل يضمن حقوقه المشروعة.

وأعرب عن تقديرها للجهود الحكيمة والمتواصلة التي يقودها جلالته الملك عبدالله الثاني دفاعاً عن القضية الفلسطينية وسعي جلالته لوقف العدوان وحماية المدنيين وضمان إيصال المساعدات الإنسانية إلى قطاع غزة. من جانبها، اعتبرت كتلة إرادة الوطني الإسلامي النيابية أن الخطوة تمثل بداية ضرورية لوقف العدوان ورفع المعاناة عن الشعب الفلسطيني الصامد، مؤكداً أن الهدنة لا يمكن أن تكون بديلاً عن إنهاء الاحتلال بشكل كامل، وإقامة الدولة الفلسطينية المستقلة على التراب الوطني.

وعبرت الكتلة عن دعمها للموقف الأردني الثابت بقيادة جلالته الملك عبدالله الثاني، الذي كان ولا يزال في طليعة المدافعين عن القضية الفلسطينية ورافضاً لكل محاولات تهجير الشعب الفلسطيني أو تصفية حقوقه المشروعة. وأشارت إلى أن الأردن بقيادته الهاشمية قدم نموذجاً في الثبات والموقف الأخلاقي والسياسي تجاه العدوان، واستمر بدوره الإنساني الفاعل من خلال إدخال المساعدات الطبية والغذائية إلى غزة رغم العقبات الإسرائيلية، في تعبيرا واضح عن التزام المملكة بمسؤولياتها التاريخية تجاه فلسطين. بدورها، قالت كتلة الميثاق النيابية إن الجهود الملكية وكل من كان ينادي بوقف إطلاق النار في غزة أثمرت عن الاستجابة للمبادرات التي كانت على مدار ما يقارب عامين يقبول وقف هذه الإبادة والتجويع في القطاع.

ورحبت الكتلة بالتوصل لاتفاق لوقف إطلاق النار واعتبرتها خطوة مهمة لوقف الحرب ونشر السلام في منطقة الشرق الأوسط التي تعاني من حروب وصراعات مستمرة.

ووصفت الكتلة الاتفاق بأنه تاريخي نظراً للمعاناة وسياسة التجويع التي مورست بحق أبناء قطاع غزة، وخطوة مهمة للاعتراف بالدولة الفلسطينية وإقامة دولتهم المستقلة على ترابهم الوطني ضمن قرارات الشرعية الدولية.

ورشة بعنوان "شراكة لتحقيق التميز والابتكار في القطاع الحكومي"

هذه النماذج في مختلف المستويات الحكومية لضمان تحقيق نتائج مستدامة، واستعراض برامج بناء القدرات التي يقدمها المركز، ودورها في تلبية أولويات المؤسسات وتعزيز التطوير المؤسسي المستدام. يشار إلى أن هذه الورشة جاءت بدعم منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية OECD ضمن مشروع "معاً من أجل إدارة عامة خاضعة للمساءلة وشفافة في الأردن"، بالتعاون مع عدد من الجهات الحكومية، وبتنسيق من الاتحاد الأوروبي.

الاستراتيجية بين المنظمة والمركز، مؤكداً دور هذه الشراكة في دعم وتعزيز المبادئ والقيم المشتركة، وفي مقدمتها التشاركية والعدالة وشفافية والحيادية. وعرضت الجلسة الأولى من الورشة للتوجه الاستراتيجي الجديد للمركز، وأبرز محاور الخطة الاستراتيجية ٢٠٢٦-٢٠٢٨، التي تهدف إلى تعزيز ثقافة التميز وتطوير الأداء المؤسسي من خلال برامج ومبادرات تتماشى مع الأولويات الوطنية، وأهمية التعاون مع مدارء الموارد البشرية والتطوير المؤسسي في إنجاح هذه التوجهات.

الواقع وفرص التطوير المتاحة. وأشارت قطيشتا إلى أن المركز يحرص من خلال هذه الورشة على تعريف المشاركين بالبرامج والتوجهات الجديدة التي يعمل على إطلاقها، داعية الحضور إلى المشاركة الفاعلة في تقييمها، وطرح آرائهم وملاحظاتهم التي تُعد جزءاً أساسياً في صياغة البرامج والخدمات المستقبلية. من جهتها، أشارت ممثلة منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية (OECD) ومحللة السياسات في وحدة الحكومة المفتوحة، مارياسكال، عبر تقنية "زوم"، إلى أهمية الشراكة

للتعزيز الهندسة واداء قطيشتا، خلال افتتاح الورشة، أهمية الدور المحوري الذي يؤديه مدارء الموارد البشرية في تعزيز مفاهيم التميز والابتكار في مؤسساتهم، مبينة أن هذه الورشة تمثل فرصة مفررة لتبادل المعرفة والخبرات، والانطلاق في حوار بناء يحقق تطورات جميع الأطراف. وأضافت أن اللقاء يأتي في ظل رؤية واضحة وخطة استراتيجية جديدة يعمل المركز على تطويرها، والتي تركز على تعزيز ثقافة التميز والابتكار داخل المؤسسات الحكومية، بالاستناد إلى تجربة عملية طويلة وقراءة دقيقة لاحتياجات

نظم مركز الملك عبدالله الثاني للتميز، الخميس، ورشة عمل بعنوان "شراكة لتحقيق التميز والابتكار في القطاع الحكومي"، بالتعاون مع منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية (OECD). وشارك في الورشة مدارء إدارة الموارد البشرية والتطوير المؤسسي في الجهات الحكومية، بهدف عرض ومناقشة مسودة الخطة الاستراتيجية للمركز للأعوام ٢٠٢٦-٢٠٢٨، وعرض خدمات المركز والمبادرات الجديدة. وأكد المدير التنفيذي مركز الملك عبدالله الثاني

لماذا لا تؤدي المكسرات إلى السمنة رغم ارتفاع سعرها الحرارية؟.. اليكم الاجابة



غراماً يومياً.

الفوائد الصحية المتعددة للمكسرات

تتميز المكسرات بمجموعة واسعة من الفوائد الصحية التي جعلها إضافة مثالية لأي نظام غذائي صحي. فهي غنية بالألياف، الفيتامينات، والمعادن الضرورية لصحة الجسم. كما تحتوي على مضادات الأكسدة التي تحمي الخلايا من التلف، مما يساهم في الحفاظ على صحة القلب والدماغ. أحد الفوائد الأكثر أهمية هو قدرتها على مكافحة الالتهابات، وخاصة تلك المرتبطة بأمراض مزمنة مثل السكري وأمراض القلب.

إضافة إلى ذلك، أظهرت الدراسات أن المكسرات تحسن من الخصوبة لدى الرجال والنساء، حيث يمكن أن تعزز من جودة الحيوانات المنوية لدى الرجال وتساهم في معالجة بعض مشاكل الحمل. من ناحية أخرى، تعمل المكسرات على خفض ضغط الدم وتحسين الحالة النفسية، مما يجعلها خياراً ممتازاً لتعزيز الصحة العامة.

فوائد أنواع مختلفة من المكسرات

تختلف فوائد المكسرات حسب نوعها، حيث يتميز كل نوع بمزايا غذائية معينة. الجوز، على سبيل المثال، يعتبر من أفضل المكسرات لتحسين صحة الدماغ بفضل محتواه الغني بأحماض أوميغا ٣ والبروتينات. كما يحتوي على مركبات البوليفينول التي تعزز الذاكرة وتحسن سرعة رد الفعل. أما المكسرات البرازيلية، فهي غنية بالسيلينيوم، الذي يعد ضرورياً لصحة الغدة الدرقية. لكن من المهم تناولها باعتدال لأن الإفراط فيها قد يؤدي إلى تأثيرات سامة. في حين أن اللوز يُعد مصدراً ممتازاً للألياف وفيتامين ب٦، ويعتبر مفيداً لصحة الجهاز الهضمي وكذلك لحماية القلب.

زيادة المكسرات: خيار صحي يجب تناوله بحذر في السنوات الأخيرة، اكتسبت زبدة المكسرات شهرة واسعة كبديل صحي، لكنها ليست جميعها متساوية من حيث الجودة. يجب اختيار المنتجات التي تحتوي على ١٠٠٪ مكسرات وكمية قليلة من الملح، مع تجنب الأنواع التي تحتوي على زيت النخيل أو السكر المضاف. كما يجب الانتباه إلى أن زيادة المكسرات غنية بالسعرات الحرارية، لذا يُنصح بتناولها باعتدال.

يمكن الاستفادة من المكسرات عن طريق إضافتها إلى العديد من الأطعمة مثل الفواكه، اللبن، أو السلطات. كما أن تقع المكسرات طوال الليل ثم تجفيفها يساعد على تحسين امتصاص المغذيات ويُسهل عملية الهضم.

أدوية ضغط الدم: هل تؤخذ قبل أو بعد الطعام؟



على العكس من ذلك، يُفضل تناول أدوية ضغط الدم الأخرى مع الطعام لتقليل تهيج الجهاز الهضمي أو أي جهد يُبذل لامتصاصها من قِبل الجسم. مع تسبب حاصرات قنوات الكالسيوم ومُدرّات البول اضطراباً في المعدة عند تناولها بدون طعام، تناول هذه الأدوية مع وجبة صغيرة أو خفيفة يُخفّف أي ارتجاع، ويجنب التغيرات المفاجئة في ضغط الدم التي قد تؤدي إلى الإغماء أو الدوار. لذا، من الضروري أيضاً مراعاة استجابة كل شخص للدواء وفقاً لعمره ووزنه ومستوى الأيض لديه وصحته العامة، فما قد يكون الأنسب لشخص ما قد لا يكون الأنسب لشخص آخر. لذلك، يجب عليك الالتزام بالإرشادات المُفضّلة التي يحددها طبيبك أو الصيدلي لضمان ثبات قراءة ضغط الدم، ينصح العديد من الأطباء بتناول هذه الأدوية في وقت واحد يومياً. كما يمكن توجيه المرضى لتناول أدويتهم صباحاً، بينما قد يتناولون الدم التي قد تؤدي في حالات ارتفاع ضغط الدم ليلاً. من الضروري أيضاً مراعاة استجابة كل شخص للدواء وفقاً لعمره ووزنه ومستوى الأيض لديه وصحته العامة، فما قد يكون الأنسب لشخص ما قد لا يكون الأنسب لشخص آخر. لذلك، يجب عليك الالتزام بالإرشادات المُفضّلة التي يحددها طبيبك أو الصيدلي، واستشر طبيبك أو الصيدلي بناءً على دوايك وتاريخك الطبي.

بشكل عام، لا تسبب معظم أدوية ضغط الدم أي مشاكل عند تناولها على معدة فارغة، مع أن بعضها يتطلب تناول الطعام لتخفيف تأثيره أو تحسين فعاليته. يجب فهم الاحتياجات بدقة عند وصف الدواء، وتوخي الحذر الشديد عند اتباع التعليمات الطبية.

تعتبر المكسرات من الأطعمة التي تُثير الكثير من التساؤلات عند الحديث عن تأثيرها على الوزن. فعلى الرغم من احتوائها على سعرات حرارية مرتفعة، إلا أن أبحاثاً علمية حديثة أكدت أنها لا تؤدي إلى زيادة الوزن إذا تم تناولها بشكل معتدل. في الواقع، باتت المكسرات تُعتبر عنصراً غذائياً متكاملًا يدعم صحة الجسم والعقل. وقد أظهرت الدراسات أنها لا تقتصر على كونها وجبة خفيفة، بل تقدم فوائد عديدة مثل تعزيز الذكاء، دعم صحة القلب، وتحسين الخصوبة، بل وحتى المساهمة في خسارة الوزن.

مكسرات مثل اللوز والجوز وغيرها تحتوي على دهون وسعرات حرارية قد تثير القلق لدى الكثيرين، ولكن الأبحاث الحديثة أثبتت أن الجسم لا يمتص كل الدهون الموجودة فيها، مما يجعل تأثيرها على الوزن أقل من المتوقع. بل على العكس، فإن تناول المكسرات باعتدال قد يساعد في تعزيز نتائج الأنظمة الغذائية الهادفة إلى فقدان الوزن.

المكسرات وصحة الدماغ
أظهرت دراسة حديثة أن إضافة المكسرات إلى وجبة الإفطار، مثل البيض مع ٥٠ غراماً من الجوز، لا يساعد فقط في تحسين التركيز، بل أيضاً يعزز الأداء الذهني طوال اليوم. وهذا يشمل تحسين الذاكرة وزيادة سرعة رد الفعل في مواقف مختلفة. ووفقاً لتحليل مجموعة من الدراسات، فإن المكسرات قد تكون عاملاً مساعداً في تعزيز فقدان الوزن ضمن نظام غذائي منخفض السعرات. هذه الفوائد تتجاوز فقط تأثيراتها على الوزن، بل تشمل صحة الدماغ والأداء العقلي بشكل عام.

لماذا لا تزيد المكسرات الوزن؟

على الرغم من أن المكسرات تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة، إلا أن الجسم لا يمتص جميع الدهون الموجودة فيها. حيث يتم طرح جزء من السعرات الحرارية مع الفضلات مباشرة. ووفقاً لخبرة التغذية غريس كينغسويل، فإن المكسرات تحتوي على مزيج من البروتينات، الألياف، والدهون غير المشبعة، وهي مكونات تساهم على تعزيز الشعور بالشبع وتنظيم مستويات السكر في الدم. هذا التوازن الغذائي يعزز من قدرة الجسم على التحكم في الجوع، مما يقلل الحاجة لتناول وجبات إضافية. وهذا يعني أن المكسرات يمكن أن تساهم في تحسين استقرار الوزن بشرط تناولها بكميات معتدلة، تتراوح عادة بين ٣٠

بذور عباد الشمس .. كنز غذائي وتحذير من مخاطر الإفراط

وكالات

بذور عباد الشمس أو اللب السوري؛ لا يعرف الكثيرون فوائدها الصحية رغم قيمتها الغذائية العالية. تتعرف في هذا التقرير على أبرز فوائد اللب السوري ومخاطر الإفراط في تناوله.

قيمة غذائية فائقة

تُعد بذور دوار الشمس غنية بكميات هائلة من العناصر الغذائية. تحتوي الحصة النموذجية (ربع كوب) من اللب المقشر والمحمص على:

دهون صحية (١٤ جراماً): معظمها دهون متعددة وأحادية غير مشبعة تدعم صحة القلب والدماغ.

بروتين (٥.٥ جرام) والألياف (٣ جرامات).

فيتامين E: يُغطي ٣٧٪ من الكمية اليومية الموصى بها، مما يجعله مضاد أكسدة خارقاً.

معادن حيوية: توفر البذور جرعات عالية من السيلينيوم والمغنيسيوم والفوسفور، الضرورية لدعم المناعة وقوة العظام.

فوائد صحية متعددة

تتبع بذور عباد الشمس دوراً في دعم وظائف الجسم الأساسية: صحة القلب: تساهم الألياف والدهون الصحية على خفض الكوليسترول الضار (LDL)، ودعم ضغط الدم، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

تقليل الالتهاب: يساهم محتواها من فيتامين هـ في مكافحة الالتهابات المزمنة.

دعم المناعة: تساهم فيتامينات ومعادن البذور في الحفاظ على قوة الجهاز المناعي لمحاربة الأمراض.

صحة العظام والبشرة: المغنيسيوم والفوسفور يدعمان قوة العظام، بينما فيتامين هـ يحمي خلايا البشرة من التلف.

تحذيرات ومخاطر محتملة

بالرغم من الفوائد، ينصح الخبراء باعتدال في تناول اللب السوري:

السعرات الحرارية: من السهل الإفراط في تناول البذور دون وعي، مما يؤدي إلى زيادة كبيرة في السعرات الحرارية.

الملح (الصوديوم): يجب البحث عن الأنواع غير المملحة لتجنب المحتوى العالي من الصوديوم الذي يؤثر على ضغط الدم.

محتوى الكاديوم: يمتص دوار الشمس الكاديوم (معادن ثقيل) من التربة؛ ورغم أن الكميات في الحبوب العادية آمنة، إلا أن الإفراط لفترات طويلة قد يثير القلق.

سر فوائد زيت البصل للشعر في أحد مكوناته..

وكالات

يمكن سر فوائد زيت البصل للشعر في محتواه من الكبريت، وهو مُكوّن أساسي في الكراتين، البروتين الذي يُكوّن معظم الشعر، وبحسب ما جاء في تقرير نشرته صحيفة Times of India، يُعزّز وضع زيت البصل على فروة الرأس الدورة الدموية ويُغذي بصيالات الشعر ويُعزّز نمو الشعر بشكل عام، ويُعدّ زيت البصل سهل التحضير في المنزل، كما يلي:

المكونات

• بصلتان طحنتان مُقطّعتان إلى شرائح

• ٥٠٠ غرام من زيت جوز الهند

• ١٥-٢٠ ورقة كاري

• ١٠-١٥ حبة حلبة

• ١٠ مصوص ثوم

الخطوة ١: تخلط جميع المكونات معاً وتقليبها في قدر.

الخطوة ٢: يغلى الخليط على نار هادئة حتى يتحول لون البصل إلى البني.

الخطوة ٣: يغلى المزيج ثم يُحرّف في وعاء محكم الإغلاق.

فوائد المكونات

البصل: معروف بقدرته على تقوية الشعر وتكثيفه، وهو غني بالكبريت ويعزز إنتاج الكولاجين في فروة الرأس بسرعة. يُنتج الكولاجين خلايا جلد جديدة وصحية، كما أنه يُعزّز نمو الشعر ويمنع تساقطه.

الثوم: يقضي الثوم على الجراثيم والبكتيريا التي تُحدّق الضرر بفروة الرأس وتعيق نمو الشعر، كما أنه غني بفيتامين C، يُعزّز إنتاج الكولاجين ويُحفّز نمو الشعر بشكل أسرع.

أوراق الكاري: غنية بمضادات الأكسدة والبروتين، تُنظّف وتُرطب فروة الرأس، وتزيل بصيالات الشعر الميتة، كما تمنع تساقط الشعر.

طريقة الاستخدام

يمكن استخدام زيت البصل مرتين أسبوعياً ويترك في كل مرة لمدة ٣ ساعات قبل غسل الشعر بشامبو جيد خالٍ من الكبريتات والبارابين. من المرجح أن تظهر النتائج في غضون ثلاثة إلى أربعة أشهر تقريباً، لكن ينبغي الحذر من الرائحة غير المسحّبة التي تنبعث من الرأس، والتي يوضح الخبراء بالامتناع عن الخروج قبل زوالها.

آثار جانبية محتملة

يمكن أن تشمل الآثار الجانبية لزيت البصل الجفاف والاحمرار وتهيج فروة الرأس، والذي غالباً ما يكون ناتجاً عن ارتفاع نسبة الكبريت. كما يجب توخي الحذر من آثار جانبية أخرى مثل الأكزيما وجفاف الشعر، وأحياناً التهابات الشديد..

التوازن بين شرب الماء والقهوة والشاي يطيل العمر



وكالات

كشفت دراسة جديدة عن النسبة المتوازنة بين عدد أكواب الماء والقهوة والشاي اليومية والتي تقدم أفضل فوائد صحية، وقال الباحثون إن التوازن بين هذه السوائل يرتبط بانخفاض خطر الوفاة من جميع الأسباب.

وبحسب "مديكال نيوز توداي"، بينما يمكن الحصول على بعض الماء المطلوب من بعض الأطعمة، أظهرت دراسة جديدة أن استبدال بعض الماء اليومي بالقهوة والشاي يُمكن أن يؤدي إلى عمر أطول.

وفي الدراسة، رصد فريق البحث من جامعة الطب الجنوبية في كوانغدونغ بالصين، أنه لتحقيق هذه الفوائد، كان على الناس شرب ٧-٨ مشروبات يومياً، مع تناول كميات متوازنة من القهوة والشاي والماء.

واستخدم الباحثون بيانات نحو ١٨٣ ألف شخص من سجلات البنك الحيوي البريطاني. وبدأ المشاركون عدة استبيانات لتذكّر نظامهم الغذائي على مدار ٢٤ ساعة، ومن خلالها حدد الباحثون استهلاكهم اليومي المعتاد من القهوة والشاي والماء العادي.

وتابع الباحثون المشاركون لمدة ١٣ عاماً تقريباً، سجلوا خلالها حالات المرض وسبب الوفاة لأي شخص توفي خلال فترة المتابعة.

النسبة المثالية

ولاحظ الباحثون أن الذين تناولوا المشروبات بنسبة ٣ أكواب ماء مقابل كوبين من القهوة والشاي حققوا أكبر انخفاض في خطر الوفاة.

ووجد البحث أن الذين تناولوا ٧-٨ مشروبات يومياً، بالإضافة إلى مزيج من القهوة والشاي والماء العادي، انخفض لديهم خطر الوفاة لأي سبب بنسبة ٢٨٪ مقارنة بمن تناولوا أقل من ٤ مشروبات يومياً.

هل تعرف الوقت المثالي لتناول الموز؟



وكالات

يعد الموز فاكهة متعددة الاستخدامات، وغنية بالعناصر الغذائية، حيث يدعم الطاقة والهمم والتحكم في الوزن عند تناوله في الوقت المناسب.

في وقتٍ سابق، صنفت "تايمز أوف إنديا" Times Of India، ويضمن توقيت تناول الموز وفقاً لأهداف أقصى استفادة، بينما يحافظ الاعتدال على توازن نسبة السكر في الدم والهمم.

للحصول على الطاقة

• قبل التمرين: وفقاً لدراسة، نشرت في المعهد الوطني للأميركية للصحة، فإن تناول الموز قبل التمرين بـ ١٥-٣٠ دقيقة يوفر طاقة كافية للعضلات، مما يعزز القدرة على التحمل والأداء.

• قبل الوجبات: تناول الموز مع دقيق الشوفان أو الزبادي أو خبز الحبوب الكاملة يمكن أن يمنح الطاقة اللازمة لليوم ويمنع إرهاب منتصف الصباح.

• في فترة ما بعد الظهر: تناول الموز كوجبة خفيفة يمكن أن يساعد في مواجهة الانخفاض الطبيعي في مستويات الطاقة الذي يعاني منه الكثيرون بين الغداء والعشاء.

لتحسين الهضم

يحتوي الموز على نسبة عالية من الألياف، حيث توفر ثمرة موز متوسطة الحجم حوالي ٣ غرامات، أو ١١٪ من القيمة اليومية الموصى بها. وتعد الألياف أساسية لصحة الهضم، حيث تصفح حملاً للبراز وتساعد على حركة الطعام بسلاسة عبر الأمعاء.

• مع الوجبات: يمكن لتناول ثمرة موز مع وجبة الفطور أو الغداء أن يعزز عملية الهضم من خلال إضافة عنصر الألياف إلى الوجبات، مما يساعد على تنظيم حركة الأمعاء والحفاظ على صحتها.

• كوجبة خفيفة: يعد الموز خياراً طبيعياً منخفض السعرات الحرارية، ويمكنه كبح الرغبة الشديدة في تناول الطعام بين الوجبات.

• قبل التمرين: يمكن أن يعزز الهضم ويمنح الطاقة اللازمة لأداء أفضل، وبما يسمح بجلسات تمرين أطول وأكثر كثافة، وبالتالي يساهم في فقدان الوزن.

يعد الموز غير الناضج مفيداً بشكل خاص للتحكم في الوزن، لأن محتواه العالي من الألياف والنشا المقاوم يعزز الشعور بالشبع ويساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم.

وتتناول الموز بشكل منتظم على مدار اليوم يعزز التحكم في الشهية ويمنع الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط البدني.

كما يعزز صحة الأمعاء من خلال عمله كمضاد حيوي، حيث يغذي البكتيريا النافعة في الأمعاء، مما يعزز الهضم وامتصاص العناصر الغذائية والتوازن الأيضي العام، مع دعم المناعة وتقليل الالتهابات وتحسين المرونة الأيضية على المدى الطويل لتحقيق نتائج صحية عامة أفضل.

السكري الكاذب:

حالة نادرة تسبب العطش الشديد



وكالات

مرض السكري الكاذب من الحالات الصحية النادرة التي تسبب العطش الشديد وكثرة التبول، إلا أنه يختلف تماماً عن مرض السكري المعروف بأنواعه الأول والثاني، إذ لا علاقة به بمستويات السكر في الدم.

وأوضح الخبراء أن هذا الاضطراب يحدث نتيجة خلل في قدرة الجسم على تنظيم توازن السوائل بسبب مشاكل في إنتاج أو استجابة الجسم لهرمون يُسمى الغازوبريسين أو الهرمون المضاد لإدرار البول (ADH).

ورغم التشابه في الأعراض بين مرض السكري الكاذب والسكري العادي، مثل التبول المتكرر والعطش، إلا أن السبب الجذري مختلف تماماً، ففي حين يرتبط السكري العادي بخلل في الأنسولين ومستويات السكر، فإن السكري الكاذب سببه عدم قدرة الجسم على الاحتفاظ بالماء بالشكل الصحيح.

ما هو مرض السكري الكاذب؟

يُعرّف هذا المرض بأنه اضطراب في توازن الماء داخل الجسم، إذ يفقد المصاب كميات كبيرة من السوائل عن طريق البول، مما يجعله يشعر بالعطش الدائم والحاجة المستمرة للتبول.

والسبب في ذلك يعود إلى خلل في هرمون يُعرف باسم الأرجينين فاسوبريسين (AVP)، الذي تنتجه الغدة النخامية في الدماغ، وهو المسؤول عن ضبط كمية الماء التي تحتفظ بها الخلايا أو تتخلص منها.

يؤكد الأطباء أن البول لدى مرضى السكري الكاذب لا يحتوي على سكر، على عكس السكري التقليدي، بل يكون فاتح اللون أو شفافاً، ما يدل على أن الجسم لا يحتفظ بالماء كما ينبغي.

أنواع مرض السكري الكاذب وأسبابه
يظهر هذا المرض في عدة صور، تختلف بحسب مكان الخلل أو السبب المؤدي له، وتشمل:

نقص الغازوبريسين الأرجيني (AVP-D): كان يُعرّف سابقاً باسم السكري الكاذب المركزي، ويحدث عندما لا يُنتج الجسم كمية كافية من الهرمون المسؤول عن التحكم في الماء. ويُعد هذا النوع الأكثر شيوعاً بين الحالات.

مقاومة الغازوبريسين الأرجيني (AVP-R): ويُعرّف أيضاً باسم السكري الكاذب الكلوي، ويحدث عندما تفرز

نقص الغازوبريسين الأرجيني (AVP-D): كان يُعرّف سابقاً باسم السكري الكاذب المركزي، ويحدث عندما لا يُنتج الجسم كمية كافية من الهرمون المسؤول عن التحكم في الماء. ويُعد هذا النوع الأكثر شيوعاً بين الحالات.

مقاومة الغازوبريسين الأرجيني (AVP-R): ويُعرّف أيضاً باسم السكري الكاذب الكلوي، ويحدث عندما تفرز

نقص الغازوبريسين الأرجيني (AVP-D): كان يُعرّف سابقاً باسم السكري الكاذب المركزي، ويحدث عندما لا يُنتج الجسم كمية كافية من الهرمون المسؤول عن التحكم في الماء. ويُعد هذا النوع الأكثر شيوعاً بين الحالات.

مقاومة الغازوبريسين الأرجيني (AVP-R): ويُعرّف أيضاً باسم السكري الكاذب الكلوي، ويحدث عندما تفرز

نقص الغازوبريسين الأرجيني (AVP-D): كان يُعرّف سابقاً باسم السكري الكاذب المركزي، ويحدث عندما لا يُنتج الجسم كمية كافية من الهرمون المسؤول عن التحكم في الماء. ويُعد هذا النوع الأكثر شيوعاً بين الحالات.

مقاومة الغازوبريسين الأرجيني (AVP-R): ويُعرّف أيضاً باسم السكري الكاذب الكلوي، ويحدث عندما تفرز

نقص الغازوبريسين الأرجيني (AVP-D): كان يُعرّف سابقاً باسم السكري الكاذب المركزي، ويحدث عندما لا يُنتج الجسم كمية كافية من الهرمون المسؤول عن التحكم في الماء. ويُعد هذا النوع الأكثر شيوعاً بين الحالات.

مقاومة الغازوبريسين الأرجيني (AVP-R): ويُعرّف أيضاً باسم السكري الكاذب الكلوي، ويحدث عندما تفرز

نقص الغازوبريسين الأرجيني (AVP-D): كان يُعرّف سابقاً باسم السكري الكاذب المركزي، ويحدث عندما لا يُنتج الجسم كمية كافية من الهرمون المسؤول عن التحكم في الماء. ويُعد هذا النوع الأكثر شيوعاً بين الحالات.

مقاومة الغازوبريسين الأرجيني (AVP-R): ويُعرّف أيضاً باسم السكري الكاذب الكلوي، ويحدث عندما تفرز

7 خطوات بسيطة لاستعادة سعة التخزين وتحسين أداء جهازك



المستمرة التي تُقلّل الجهاز. مراجعة التطبيقات المخبئة بشكل دوري وحذف غير الضروري منها خطوة فعالة وسهلة لتوسيع مساحة الهاتف.

4- الاستفاد من التخزين السحابي

خدمات مثل (Google Photos) أو (iCloud) توفر حلولاً متقابلة لمشكلة التخزين. يمكن رفع الصور والفيديوهات إلى السحابة، والاحتفاظ بنسخة مخفية على الهاتف. هذه الطريقة لا توفر المساحة فقط، بل تضمن أيضاً وجود نسخة احتياطية من الملفات في حال ضياع الهاتف أو تغطّله.

5- تنظيف مجلد التحميلات و"اتساب"

من أكثر الأماكن المنسية في الهاتف مجلد التنزيلات (التحميلات)، حيث تتكدس الملفات القديمة والمستندات التي لم تعد مهمة. كذلك الحال مع تطبيقات المحادثات مثل "واتساب"، حيث تتراكم الصور والفيديوهات بشكل يومي. عملية تنظيف دورية لهذه الملفات تُعيد للهاتف مساحته وتخفف من ثقله.

6- استخدام التطبيقات الخفيفة (Lite Apps)

الكثير من الشركات وفرت نسخاً خفيفة من تطبيقاتها الشهيرة مثل (Facebook Lite) و (Messenger Lite)، وهي تؤدي الغرض نفسه تقريباً ولكن بحجم أقل وباستهلاك موارد أقل. من الهاتف، التحول لاستخدام هذه النسخ يمكن أن يكون حلاً عملياً، خصوصاً للهواتف ذات الذاكرة المحدودة.

7- تقليل جودة الفيديوهات المُحمّلة: على منصات البث مثل يوتيوب أو نتفليكس، يمكن للمستخدم اختيار تنزيل الفيديوهات بجودة أقل. قد تبدو خطوة بسيطة، لكنها تُحدّث فرقاً كبيراً على المدى الطويل، خاصة لمن يُحمّلون الكثير من المحتوى لمشاهدته دون اتصال بالإنترنت.

وكالات مع تزايد اعتمادنا على الهواتف الذكية في حياتنا اليومية، أصبحت مشكلة نفاذ مساحة التخزين من أكثر التحديات التي تواجه المستخدمين، حيث إن الصور والفيديوهات والتطبيقات وحتى الملفات المؤقتة، كلها تتراكم بسرعة لتلتهم سعة الهاتف وتُبطئ أداءه. لكن قبل التفكير في شراء هاتف جديد بسعة أكبر، هناك حلول عملية وبسيطة يمكن أن تُعيد لجهازك المساحة المفقودة وتجعله يعمل بكفاءة أفضل.

1- امسح الملفات المؤقتة (Cache)

التطبيقات المختلفة تقوم بتخزين بيانات مؤقتة لمساعدة المستخدم على فتحها بسرعة، لكن هذه البيانات تتضاعف مع الوقت وتحول إلى عبء على ذاكرة الهاتف. تطبيق مثل فيسبوك أو إنستغرام قد يحتل مئات الميجابايت من المساحة فقط بسبب الملفات المؤقتة. لذلك، يُنصَح بالدخول إلى إعدادات الهاتف بشكل دوري، ومسح الملفات المؤقتة لكل تطبيق، وهو إجراء لا يؤثر على البيانات الأساسية مثل الصور أو المحادثات.

2- ضغط الصور والفيديوهات

الصور ومقاطع الفيديو هي أكثر ما يستهلك الذاكرة الداخلية. بدلاً من مسحها والندم لاحقاً، يمكن استخدام تطبيقات متخصصة لضغط حجم الملفات مع الحفاظ على جودتها بشكل مقبول. بهذه الخطوة، يستطيع المستخدم توفير جيجات من السعة التخزينية، خصوصاً إذا كان من هواة التصوير اليومي أو تحميل الفيديوهات باستمرار.

3- التخلص من التطبيقات غير المستخدمة

كثير من الهواتف تحتوي على عشرات التطبيقات التي لم تُفتح منذ أشهر وربما منذ تبنيتها لأول مرة. هذه التطبيقات تستهلك مساحة تخزين إلى جانب تحديثاتها

نظارات «Project Moohan» للواقع

الممتد من «سامسونغ» باتت قريبة

وكالات يشير تقرير جديد إلى أن شركة سامسونغ الكورية قد تكشف خلال شهر أكتوبر الجاري عن نظارات "Project Moohan" للواقع الممتد. ووفقاً لتقرير موقع "ChosunBiz" الأخباري الكوري، فإن الطلب المسبق لنظارات الواقع الممتد من "سامسونغ" -التي تحمل الاسم الرمزي "Project Moohan" - سيبدأ في 15 أكتوبر، على أن يتم الإطلاق الرسمي بعد أسبوع في 22 أكتوبر.

وقد يتراوح سعر الجهاز بين 1,800 و 2,900 دولار في الولايات المتحدة، ومع هذا السعر المرتفع يبدو أنه سيكون جهازاً للمتبنين الأوائل وبدلياً لنظارات "Vision Pro" من شركة أبل، بحسب تقرير لموقع "Mashable" التخصص في أخبار التكنولوجيا. أطلقت عليه "العربية Business". وتشير التسريبات إلى أن نظارات "Project Moohan" مزودة بشاشات "Micro-OLED" بقياس 1,3 بوصة بدقة 3840x2002 بكسل، أو ما يعادل 13,6 مليون بكسل لكل عين، أي أكثر بمليون بكسل تقريباً من "Vision Pro"، وبفارق كبير عن "Quest 3" -من شركة ميتا- التي تحتوي على 4,06 مليون بكسل.

ولا يوجد ضمان في الوقت الحالي بأن "سامسونغ" ستطلق الجهاز عالمياً هذا الشهر، وقد أشارت شائعات سابقة إلى أنه سيصل إلى كوريا أولاً. ومن المحتمل جداً أن تطلق "سامسونغ" الجهاز في كوريا وأجزاء أخرى من آسيا أولاً، ثم في الغرب لاحقاً. وسيتمتع هذا الأمر على الأرجح في الأسابيع المقبلة.

وأعلنت "سامسونغ" عن نظارات "Project Moohan" لأول مرة في يناير الماضي. ويؤكد التقرير الكوري الجديد تقارير سابقة أفادت باحتمال إطلاق نظارة الواقع الممتد في أكتوبر.

«إنستغرام» يتجاوز 3 مليارات

مستخدم .. وتحكم أكبر في الخوارزمية



وكالات أعلنت منصة التواصل الاجتماعي "إنستغرام" وصول عدد مستخدميها النشطين شهرياً إلى أكثر من 3 مليارات مستخدم، ويأتي هذا النمو الحديث مدفوعاً بشكل أساسي بخدمات الرسائل المباشرة ومقاطع الفيديو القصيرة (ريلز) وخدمات التوصيات.

ووفقاً لآدم موسيري، رئيس "إنستغرام" التابعة لشركة "ميتا بلاتفورمس"، ستركز المنصة بشكل متزايد على هذه الميزات في الأشهر المقبلة.

منح المستخدمين سيطرة على الخوارزمية

في خطوة لم يسبق لها مثيل، تخطط المنصة للسماح لكل مستخدم بتخصيص إعدادات الخوارزمية التي تختار توصيات المنشورات والفيديوهات القصيرة التي تظهر أمامه. كما ستسمح المنصة للمستخدم بالنظر عن كثب في كيفية عمل الخوارزمية التي كانت حتى الآن لغزاً كبيراً للمستخدمين، بحسب تقرير نشرته وكالة الأنباء الألمانية.

آلية التحكم: ستعرض صفحة إعدادات جديدة تقييم "إنستغرام" لاهتمامات المستخدمين، مما يتيح لهم حذف أو إضافة مواضيع، وبالتالي منحهم مزيداً من التحكم في المحتوى الذي يشاهدونه.

تطبيق تدريجي: في البداية، ستؤثر هذه التغييرات على اختيارات المستخدمين في قسم "ريلز". على أن تتبعها أقسام أخرى في المنصة لاحقاً. موسيري: أوضح موسيري أن عصر التوجيه الآلي للمحتويات مواقع التواصل الاجتماعي يعتمد على بيانات المستخدمين، ونتيجة لذلك، أصبح المستخدمون أكثر اهتماماً بتعديل خوارزمياتهم بدلاً من متابعة حسابات محددة.

"ريلز" في مواجهة "تيك توك" و "يوتيوب"

يأتي تركيز "إنستغرام" على "ريلز" في وقت تتنافس فيه المنصة بقوة مع منصة الفيديوهات "تيك توك"، التي تواجه غموضاً بشأن مستقبلها في الولايات المتحدة، إضافة إلى منصة "يوتيوب" المملوكة لـ"غوغل" التي رسخت مكانتها عبر قسم "شورتس".

وتعتمد منصة "تيك توك" بصورة أكبر على خوارزميتها في تحديد الفيديوهات، بناءً على تفاعلات المستخدم مثل مشاهدة الفيديو لفترة طويلة أو تجاوزه بسرعة.

مراكز بيانات في الفضاء.. جيف

بيزوس يعتقد أن ذلك ممكن

وكالات قال جيف بيزوس، مؤسس شركة أمازون ورئيسها التنفيذي، يوم الجمعة إنه سيتم بناء مراكز بيانات ضخمة على نطاق الغيغاطوايت في الفضاء خلال السنوات العشر إلى العشرين المقبلة، متوقعاً أن تتفوق في نهاية المطاف على تلك الموجودة على الأرض بفضل وفرة الطاقة الشمسية المستمرة. يشهد عدد هذه المراكز الضخمة، التي تضم البنية التحتية للحوسبة، نمواً هائلاً مع تزايد استخدام العالم للذكاء الاصطناعي والحوسبة السحابية، مما يؤدي إلى زيادة كبيرة في الطلب على الكهرباء والمياه لتبريد خوادمها. وقال بيزوس، خلال حديث جانبي مع جون إلكان رئيس مجلس إدارة فيراري وستيلنتس، خلال أسبوع التكنولوجيا الإيطالي في تورينو: "أحد الأمور التي سنحدثها تالياً -من الصعب معرفة متى تحديداً، إنه بعد أكثر من 10 سنوات، وأراه أنه لن يتجاوز 20 عاماً- هو أننا سنبدأ في بناء مراكز البيانات الضخمة هذه بنطاق الغيغاطوايت في الفضاء"، بحسب ما أورثته "رويترز". ويكتسب مفهوم مراكز البيانات الفضائية زخماً متزايداً بين شركات التكنولوجيا الكبرى، نظراً للارتفاع الحاد في احتياجات الطاقة اللازمة للحفاظ على هذه العمليات على الأرض.

وقال بيزوس إن هذه التجمعات الضخمة لتدريب الذكاء الاصطناعي سيكون من الأفضل بناؤها في الفضاء، لأن لدينا الطاقة الشمسية هناك، على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. لا توجد غيوم ولا أمطار، ولا عاصفة". وأضاف: "سنتمكن من التغلب على تكلفة مراكز البيانات الأرضية في الفضاء خلال العقدين المقبلين".

ورأى بيزوس أن التحول إلى البنية التحتية المدارية جزء من توجه أوسع لاستخدام الفضاء لتحسين الحياة على الأرض. ومع ذلك، فإن إضافة مراكز البيانات في الفضاء لها تحدياتها الخاصة، بما في ذلك الصيانة المرهقة، ومحدودية نطاق الترددات، وارتفاع تكاليف إطلاق الصواريخ، بالإضافة إلى محاولات إطلاق الصواريخ الفاشلة.

اليابان تستخدم أقوى حاسوب عملاق لفك ألغاز الطاقة المظلمة



وكالات استخدم فريق من العلماء من اليابان وإسبانيا والولايات المتحدة الأمريكية أحد أسرع الحواسيب العملاقة في العالم، "فوجاكو"، لفهم تأثير الطاقة المظلمة في جميع أنحاء الكون بشكل أفضل.

وخلال التجربة، أجرى الحاسوب العملاق، الذي يستخدم أكثر من 150,000 وحدة معالجة مركزية لتحقيق أكثر من 442 بيتافلوب من القدرة الحاسوبية، واحدة من أكبر عمليات المحاكاة الكونية حتى الآن، وسمح هذا لفريق العلماء بدراسة آثار الطاقة المظلمة المتغيرة بمرور الوقت على تطور الكون، وتتحدى ورقمهم الجذبية نموذج "لامدا" للمادة المظلمة الباردة (ACDM)، الذي يفترض أن آثار الطاقة المظلمة تبقى ثابتة، وفق تقارير. والطاقة المظلمة مسؤولة عن تسارع تمدد الكون، ومع ذلك، فإن هذه الطاقة، التي تشكل حوالي 70٪ من الكون، لا تزال لغزاً إلى حد كبير.

ولطالما افترض العلماء أن الطاقة المظلمة كيان ثابت لا يتغير، لكن، أشارت بيانات جهاز مطياف الطاقة المظلمة (DESI) الحديثة إلى احتمال آخر.

ماذا لو كانت الطاقة المظلمة خاصة متغيرة زمنياً للكون؟ أشارت أولى نتائج DESI، الصادرة عام 2023، إلى أن الطاقة المظلمة، في الواقع، تضعف بمرور الوقت، مما يعني أنها ليست ثابتة، وسمح هذا بظهور نماذج للكون تتضمن نوعاً من الطاقة المظلمة يتطور بمرور الوقت - طاقة مظلمة ديناميكية (DDE) وقيادة الأستاذ المشارك تومواكي إيشياما من جامعة تشيبا، شرع فريق في دراسة تأثير طاقة DDE في سيناريوهات مختلفة، باستخدام قوة

أظهرت عمليات المحاكاة التي أجراها الفريق أنه على الرغم من أن طاقة DDE لها تأثيرات متواضعة بفردها، فإن الاختلافات في معلمات مثل كثافة المادة تؤثر بشكل كبير على تكوين المجرات والبنية الكونية. واستخدم الفريق "فوجاكو" لإجراء ثلاث عمليات محاكاة عالية الدقة لجسم N، كل منها أكبر حجماً بثماني مرات من الدراسات السابقة.

وأظهرت نتائج الفريق أن تأثير DDE بحد ذاته ضئيل على البنية الكونية، ومع ذلك، أظهر النموذج المشتق من DESI، مع زيادة كثافة المادة، تأثيرات كبيرة. ووفقاً للباحثين، تتنبأ هذا النموذج بزيادة في العناقيد المجرية الضخمة بنسبة تصل إلى 70٪ في العصور المبكرة للكون بسبب قوى الجاذبية الأقوى، والأهم من ذلك، أن الباحثين درسوا عن كثب تنبؤات نموذج DDE، مُبَيِّنِينَ توافقها مع بيانات الرصد من DESI. وهذا يُعزِّز فكرة أن الطاقة المظلمة ليست ثابتة.

وأوضح الدكتور إيشياما في بيان صحفي: "في المستقبل القريب، من المتوقع أن تحسّن مسوحات المجرات واسعة النطاق باستخدام مطياف سويبارو برايم فوكس وDESI قياسات المعايير الكونية بشكل كبير، وتُوفر هذه الدراسة أساساً نظرياً لتفسير هذه البيانات المستقبلية". وكان فوجاكو الياباني أسرع حاسوب عملاق في العالم، حتى تفوق عليه حاسوب فرونتير الأمريكي عام 2022، والآن، تسعى اليابان إلى تجاوز فرونتير، بعد أن استثمرت 700 مليون دولار لتطوير فوجاكو نيكتس، وضم هذا الحاسوب العملاق من الجيل التالي لتعزيز الذكاء الاصطناعي والبحث العلمي في اليابان.

اختبارات تكشف الفشل في التمييز بين الأصوات المستنسخة والكلام البشري



وكالات المولدة باستخدام أحدث أدوات توليف الأصوات بالذكاء الاصطناعي". وأضافوا: "تم استنساخ بعض الأصوات من تسجيلات صوتية ليشر حقيقيين، بهدف تقليدهم، بينما تم توليد البعض الآخر من نموذج صوتي ضخم، دون أن يكون له نظير بشري محدد". وأوضحوا أنهم طلّبوا من المشاركين في الدراسة تقييم أي الأصوات تبدو أكثر واقعية، وأنها تبدو أكثر تأثيراً أو موثوقة.

وقالت نادين لافان، المحاضرة البارزة في علم النفس بجامعة كوين ماري بلندن: "لم تكن سوى مسألة وقت حتى بدأت تقنية الذكاء الاصطناعي إنتاج كلام طبيعي ذي صوت بشري"، محذرة من "حاجتنا الماسة لفهم كيفية إدراك الناس للحقيقة الاصطناعية لهذه الأصوات الواقعية". وأضافت لافان: "تطلب العملية (إنتاج أصوات مزيفة يصعب تمييزها) خبرة بسيطة، ويضع دقات فقط من التسجيلات الصوتية، وتكاليف شبه معدومة". مشيرة إلى أن التسجيلات المزيفة صنعت باستخدام "برامج متوفرة تجارياً".

أظهرت اختبارات أجريت في لندن التسجيلات الصوتية المزيفة التي يتم إنتاجها بما يسمى "التزييف العميق" باستخدام مجموعة شديدة التنوع من البرامج، تشبه جدا التسجيلات الحقيقية بحيث يصعب على أغلب الناس التمييز بينها.

وخلص فريق من الباحثين في جامعة كوين ماري بلندن، بعد دراسة استمع فيها المشاركون إلى عينات من الأصوات المولدة بالذكاء الاصطناعي والأصوات الحقيقية، إلى أنه لم يعد ممكناً التمييز بين الأصوات المولدة بالذكاء الاصطناعي والأصوات البشرية الحقيقية".

ووفقاً للفريق، "وصلت تقنية توليد الأصوات بالذكاء الاصطناعي إلى مرحلة تتيج لها إنشاء "نسخ صوتية" أو "تزييف عميق" تبدو واقعية تماماً مثل التسجيلات البشرية".

في الدراسة التي نُشرت في مجلة بي.إل.أو.إس أون العلمية، قال الفريق البحثي إنهم "قارنوا أصواتاً بشرية حقيقية بنوعين مختلفين من الأصوات الاصطناعية،

وجهك هو النجم القادم: ثورة الـ Deepfake تبدأ مع «سورا 2»!



ويمكن للمستخدمين ليس فقط رؤية وتحرير الفيديوهات التي أنشأها آخرون، لكن أيضاً إضافة أصدقاتهم المسجلين على تطبيق سورا إلى فيديواتهم الخاصة.

تم إطلاق الإصدار الأول من نموذج الذكاء الاصطناعي سورا في العام الماضي. ووفقاً لشركة أوبن.إيه.أي فإن التطبيق سورا 2 أفضل الآن في توليد فيديوهات تحتوي على حركات معقدة مثل ألعاب الجيمز.

وأشارت صحيفة وول ستريت جورنال الأمريكية أن أوبن.إيه.أي تعتزم تبني نهجاً جديداً لاستخدام محتوى شخصيات تتمتع بحماية حقوق الملكية الفكرية في تطبيق سورا.

وستطلب الشركة من أصحاب الحقوق مثل شركات الإنتاج السينمائي إعلان اعتراضها الصريح على استخدام أفلامها، وإلا فستستخدمها الشركة في إنتاج فيديوهات سورا.

يأتي ذلك في حين يتهم أصحاب حقوق الملكية الفكرية شركات الذكاء الاصطناعي مراراً وتكراراً باستخدام المحتوى المملوك لهم في تدريب برامج الذكاء الاصطناعي دون إذن من أصحاب الحقوق.

وفي الوقت نفسه، نقلت وول ستريت جورنال عن مصادر مطلعة القول إن أوبن.إيه.أي لن تقلد صورة الشخصيات العامة في برنامج سورا دون موافقتهم.

وكالات منذ وقت طويل نتيج تطبيقات الذكاء الاصطناعي إنتاج فيديوهات من خلال أوامر نصية، لكن شركة أوبن.إيه.أي المطورة لمنصة محاكاة الذكاء الاصطناعي الأشهر شات جي.بي.تي ترغب في تسهيل توليد فيديوهات مرحة قابلة للمشاركة من خلال السماح للمستخدمين بإضافة وجوههم إلى الفيديوهات.

بمجرد أن يصوّر المستخدمون فيلماً بالصوت لأنفسهم في تطبيق سورا الجديد، من أوبن.إيه.أي، يمكن للبرنامج إنتاج لقطات فيديو لهم وفق أي سيناريو يحددهون له بالأوامر الصوتية.

وعرضت أوبن.إيه.أي أمثلة لمقاطع فيديو مولدة بأوامر مكتوبة مثل "أريد فيديو يصور رجلاً يقوم بحركة بهلوانية خلفية على لوح تزلج" أو "فيديو لراقصة على الجليد تؤدي فقرة ثلاثية مع قطة على رأسها".

غالباً ما تكون مقاطع الفيديو التجريبية للشركة ذات طابع غريب أو سينمائي وتضم حركات وسيناريوهات غير واقعية، ولكنها في بعض الأحيان تبدو أيضاً مشابهة للقطات الحقيقية.

كما تم تصميم تطبيق سورا الذي تم إطلاقه مبدئياً في الولايات المتحدة وكندا، لكي يعمل كشبكة إنترنت للفيديوهات المولدة بالذكاء الاصطناعي.

الطقس في الفضاء قد يسبب نوبات قلبية للنساء على الأرض



وكالات
خلصت دراسة جديدة إلى أن العواصف الشمسية قد تلعب دورا في التسبب بالنوبات القلبية لدى النساء، والعواصف الشمسية هي دفعات هائلة من الطاقة الشمسية تسبب اضطرابا في المجال المغناطيسي للأرض.
أجرى الدراسة باحثون من المعهد الوطني لأبحاث الفضاء في البرازيل، ونشرت نتائجها مجلة ميدسن كومينيكشنز، وكتبت عنها مجلة نيوزويك.
حلل الباحثون سجلات مستشفيات من ساو خوسيه دوس كامبوس بالبرازيل بين عامي 1998 و 2005، وهي فترة استمرت بنشاط شمسي مرتفع.
وعلى وجه التحديد، قارن الفريق 1340 حالة نوبة قلبية ببيانات حول التغيرات في قوة المجال المغناطيسي للأرض، كما تم قياسها باستخدام ما يسمى بمؤشر الكواكب (Planetary Index (Kp-Index)).
صنّف الباحثون الأيام التي حللها إلى هادئة، ومعتدلة، ومضطربة. وقُسمت البيانات الصحية حسب الجنس والفئة العمرية.
وتجدر الإشارة إلى أن عدد النوبات القلبية لدى الرجال أعلى بمرتين تقريبا، بغض النظر عن الظروف المغناطيسية الأرضية.
قال لويز فيليبي كامبوس دي ريزيندي، مؤلف البحث والبحوث في المعهد الوطني لأبحاث الفضاء: "عند النظر إلى معدل التكرار النسبي للحالات، نجد أنه أعلى بكثير لدى النساء في الظروف المغناطيسية الأرضية المضطربة مقارنة بالظروف الهادئة. وفي الفئة العمرية 31-60، يصل هذا

دواء لمرض ألزهايمر يظهر نتائج واعدة في علاج أعراض التوحد

وكالات
أظهرت دراسة حديثة أن دواء كان مبتكرا في الأصل لعلاج مرض ألزهايمر قد يساعد في تحسين مهارات التواصل الاجتماعي لدى المراهقين بالتوحد. وأجرى فريق من باحثي مستشفى ماساتشوستس العام في بوسطن تجربة شملت 42 مراهقا تبلغ أعمارهم 13 عاما تقريبا، لتقييم تأثير دواء "ميمانتين" (المعروف أيضا باسم "إيبكسا") على أعراض التوحد. (يُستخدم هذا الدواء عادة لعلاج مرضى ألزهايمر الذين لا يستجيبون للعلاجات التقليدية، ويعمل عن طريق حجب تأثير مادة الغلوتامات في الدماغ، وهي حمض أميني طبيعي يعتبر واحدا من أهم الناقلات العصبية).
وبعد ١٢ أسبوعا من العلاج، لاحظ الباحثون أن أكثر من نصف المشاركين الذين تناولوا "ميمانتين" أظهروا تحسنا ملحوظا في مهارات التواصل الاجتماعي، مقارنة بنسبة 20٪ فقط من المجموعة التي تناولت دواء وهميا.
ووجد الباحثون أن احتمال الاستجابة للعلاج كان أعلى بنسبة 4.8 مرات لدى المراهقين الذين تناولوا "ميمانتين".
كما أظهرت الدراسة أن الدواء كان أكثر فعالية لدى المراهقين الذين لديهم مستويات مرتفعة من مادة الغلوتامات، وهي مادة يُعتقد أن لها دورا في تطور بعض أعراض التوحد، مثل صعوبة التواصل وفرط الحساسية للأصوات واللمس. وأشار الباحثون إلى أن النتائج تظهر أن "ميمانتين" قد يكون خيارا علاجيا واعدة لجزء كبير من مرضى التوحد، مع ضرورة إجراء مزيد من الدراسات التجريبية لتأكيد النتائج.
لكن الدراسة لم تخل من القيود، إذ شملت غالبية المشاركين من البيض، ولم تتضمن مراهقين مصابين بالتوحد مع إعاقات ذهنية، ما قد يؤثر على إمكانية تعميم النتائج على جميع الفئات.

15 دقيقة قد تنقذ حياتك.. كيف تستغلها؟

وكالات
كشفت دراسة أسترالية أن ربع ساعة نوم إضافية مع تحسينات بسيطة في الرياضة والغذاء قد تقلل خطر الوفاة المبكرة بنسبة تصل إلى 10٪.
أظهرت دراسة أسترالية حديثة أن إضافة ١٥ دقيقة فقط من النوم ليلا قد تحدث فرقا كبيرا في متوسط العمر المتوقع، خاصة إذا تزامنت مع تحسينات بسيطة في النشاط البدني وجودة النظام الغذائي، بحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.
الدراسة، التي أجراها فريق من جامعة سيدني بقيادة البروفيسور إيمانويل ستاماتاكيس، اعتمدت على متابعة بيانات أكثر من ٦٠ ألف شخص على مدى ثماني سنوات. النتائج بينت أن رفع النوم بمقدار ربع ساعة يوميا، مع ١.٦ دقيقة إضافية من التمارين، ونصف حصة خضروات إضافية، يمكن أن يخفف خطر الوفاة بنسبة 10٪.
ومن يسعى إلى نتائج أكبر، أوضحت الدراسة أن زيادة النوم ٧٥ دقيقة أسبوعيا، وممارسة ١٢.٥ دقيقة إضافية من التمارين المنتظمة في الشديدة، وتحسين جودة الغذاء 2٥٥ نقطة، يمكن أن يقلل خطر الوفاة إلى النصف.
وتحدد الباحثون على أن التغييرات الصغيرة والمترابطة في النوم، الحركة، والتغذية تعمل بتأثير تآزري قوي، ما يجعلها خطوات عملية قابلة للتطبيق في الحياة اليومية دون تكلفة أو جهد كبير.

دراسة: تناول الحامل لدواء بروكاز يضر دماغ الطفل

وكالات
قد يرتبط دواء "بروزاك" الذي يستخدم لعلاج الاكتئاب والقلق بتشوهات طويلة الأمد في أدمغة الأطفال الذين تتناولوه أمهاتهم أثناء الحمل، وفق دراسة أجراها علماء من إيطاليا وفرنسا على الحيوانات.
وأشار الباحثون إلى أن دماغ الجنين يتطور وفق جدول زمني محدد، وإذا تعطلت هذه العملية، قد يتسبب هذا في حدوث خلطة نمائية مبكرة جدا أو متأخرة جدا، ما يؤثر على بنية الدماغ ووظائفه في النهاية.
وهذا الخلل في توقيت توصيلات الدماغ خلال فترات النمو الرئيسية يمكن أن يخلق نقاط ضعف قد تؤدي إلى اضطرابات في الصحة العقلية أو العصبية، حتى لو لم تظهر الأعراض إلا في مرحلة متأخرة من الحياة.
وبحسب "دايلي ميل"، وجدت الدراسة أن ذكور الفئران التي تعرضت للدواء في الرحم وإناث الفئران التي تعرضت له من خلال حليب أمهاتها شهدت تغيرات في الجينات التي تتحكم في فترات حرجة من نمو الدماغ، ما يؤدي إلى زيادة التعرض للحالات العصبية والنفسية لاحقا.
الذاكرة وتنظيم المشاعر
ولاحظ الباحثون أن أقوى تأثير للدواء كان في الحصين، وهو الجزء المركزي للذاكرة وتنظيم المشاعر في الدماغ. قد يُفسر هذا سبب إصابة الأفراد الذين تعرضوا له لاحقا بمشاكل في الذاكرة والمزاج.
آثار محتملة على الأطفال
وقال الباحثون: "قد يُعاني حديثو الولادة الذين يتناولون بروكاز في الرحم من أعراض انسحاب مؤقتة، مثل التوتر وصعوبة التنفس، ويواجهون خطرا أعلى قليلا للولادة المبكرة، وانخفاض الوزن عند الولادة، ومشاكل قلبية محتملة".
ومع ذلك، شدد الباحثون على أن هذه النتائج، وإن كانت مُقلقة، إلا أنها تحتاج إلى تأكيد في الدراسات البشرية قبل أن تؤثر على الإرشادات الطبية.

دراسة: الأطفال ينامون أقل مما يعتقد الآباء

وكالات
بينما يفترض الكثير من الآباء أن وضع الطفل في الفراش يعني أنه سينام بسرعة، وجدت دراسة جديدة، أجراها باحثون في جامعة براون، أن هذا غالبا ما يغفل المدة التي يستغرقها الأطفال للنوم، وعدد مرات الاستيقاظ أثناء الليل.
وفي هذه الدراسة، تتبع الباحثون أنماط نوم ١٠٢ طفل في المرحلة الابتدائية على مدار أسبوع. وبينما اعتقد 83٪ من الآباء أن أطفالهم ينامون بالقدر المناسب، أظهرت أجهزة تتبع النوم أن 14٪ فقط من الأطفال التزموا بالجدول الزمني للتوجيه للنوم.
وبحسب "ميدكال كسبريسيس"، تُضاف هذه النتائج إلى المخاوف المتزايدة من عدم حصول الأطفال على قسط كاف من النوم، مع تزايد استهلاك الشاشات.
ولفهم ما يحدث بعد إطفاء الأنوار بشكل أفضل، استخدم الباحثون أجهزة قياس التسارع التي تلتصق على المعصم لتتبع أوقات نوم الأطفال، والمدة التي يستغرقونها للنوم، وعدد مرات استيقاظهم، والوقت الذي يقضونه في النوم.
وقام الآباء بملء استبيانات ومذكرات نوم يومية، لمعرفة مدى تطابق تصورات الآباء مع واقع أطفالهم.
عقدت ساعات النوم المطلوب والفعلي
ووفق الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، ينبغي أن يحصل الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 12 عاما على ما بين 9 و 12 ساعة من النوم ليلا.
وأظهرت بيانات مقاييس التسارع أن الأطفال يحصلون في المتوسط على 8 ساعات و 20 دقيقة فقط من النوم الفعلي، ومع ذلك، أفاد الآباء بأن أطفالهم ينامون أكثر من 9 ساعات ونصف.
وتحليل البيانات، وجد الباحثون أن هذه الفجوة تعود إلى الوقت الذي لم يحسبه الآباء. فقد كان الأطفال مستيقظين لمدة تزيد عن 38 دقيقة في المتوسط ليلا، بينما أفاد الآباء بأن أطفالهم يستيقظون ليلا لمدة تقل عن ٥ دقائق.



الطقس في الفضاء قد يسبب نوبات قلبية للنساء على الأرض



وكالات
يُعد الحول من المشكلات البصرية الشائعة بين الأطفال، ويحدث عندما لا تتحرك العينان معا في اتجاه واحد. في هذه الحالة، قد تتحرك إحدى العينين نحو الداخل باتجاه الأنف، أو للخارج بعيدا عن المحور الطبيعي، بينما تبقى العين الأخرى ثابتة على الهدف. يظهر أحيانا بشكل مؤقت لدى الرضع، خصوصا عند التعب، لكنه عادة يختفي مع بلوغ الطفل ثلاثة أشهر.
خطر الحول الحقيقي يمكن إذا استمر لفترة طويلة، إذ قد يتطور إلى "كسل العين" أو ما يُعرف بالغمش، حيث يبدأ المخ في تجاهل الإشارات البصرية القادمة من العين الأضعف، وهو ما يُضعف الرؤية ويؤثر على إدراك العمق والتمييز البصري.
وبحسب ما نشره Johns Hopkins Medicine، فإن الحول قد يكون أحيانا انعكاسا لمشاكل طبية أخرى مثل إصابات الدماغ، أو اعتلال الشبكية لدى الأطفال الخدج، أو بعض الاضطرابات العصبية مثل الشلل الدماغي، مما يجعل المتابعة الطبية المبكرة ضرورية جدا.
أعراض يجب الانتباه لها
يمكن ملاحظة علامات الحول بسهولة إذا كان الأهل دقيقين في متابعة طفلهم. من أبرز هذه العلامات:
تداخل العينين أو انحراف إحدهما بشكل واضح.
حركات غير متناسقة للعينين أثناء متابعة الأشياء.
رؤية مزدوجة أو شكوى الطفل من صعوبة التركيز.
الاعتماد على عين واحدة مع فقدان القدرة على تقدير العمق.
هذه الأعراض إذا ظهرت بشكل متكرر، تستدعي فحضا سريعا لتجنب المضاعفات طويلة المدى.
كيف يتم التشخيص؟
عند الشك في وجود الحول، يقوم طبيب العيون بعدة

البيض «الغذاء الخارق»: 4 إضافات طبيعية لجعله مضادا للالتهابات



وكالات
يمكنك أيضًا إضافة الفلفل الأسود، الذي يساعد على تنشيط الكركم وإبراز خصائصه المضادة للالتهابات. يحتوي الكركم على الكركمين، وهي مادة نشطة بيولوجيًا تساعد في مكافحة الالتهاب، مما يساعد في مكافحة الحالات والأمراض مثل التهاب المفاصل الروماتويدي.
٢. أضف قليلاً من الملح
الملح ضروري لعمليات الجسم الأساسية؛ إذ يدعم وظائف الأعصاب، ويسهل امتصاص العضلات، ويحافظ على توازن التهرب المفاصل الروماتويدي.
٣. أضف قليلاً من الملح
المخ ضروري لعمليات الجسم الأساسية؛ إذ يدعم وظائف الأعصاب، ويسهل امتصاص العضلات، ويحافظ على توازن التهرب المفاصل الروماتويدي.
٤. أضف قليلاً من الملح
المخ ضروري لعمليات الجسم الأساسية؛ إذ يدعم وظائف الأعصاب، ويسهل امتصاص العضلات، ويحافظ على توازن التهرب المفاصل الروماتويدي.
٥. أضف قليلاً من الملح
المخ ضروري لعمليات الجسم الأساسية؛ إذ يدعم وظائف الأعصاب، ويسهل امتصاص العضلات، ويحافظ على توازن التهرب المفاصل الروماتويدي.
٦. أضف قليلاً من الملح
المخ ضروري لعمليات الجسم الأساسية؛ إذ يدعم وظائف الأعصاب، ويسهل امتصاص العضلات، ويحافظ على توازن التهرب المفاصل الروماتويدي.
٧. أضف قليلاً من الملح
المخ ضروري لعمليات الجسم الأساسية؛ إذ يدعم وظائف الأعصاب، ويسهل امتصاص العضلات، ويحافظ على توازن التهرب المفاصل الروماتويدي.
٨. أضف قليلاً من الملح
المخ ضروري لعمليات الجسم الأساسية؛ إذ يدعم وظائف الأعصاب، ويسهل امتصاص العضلات، ويحافظ على توازن التهرب المفاصل الروماتويدي.
٩. أضف قليلاً من الملح
المخ ضروري لعمليات الجسم الأساسية؛ إذ يدعم وظائف الأعصاب، ويسهل امتصاص العضلات، ويحافظ على توازن التهرب المفاصل الروماتويدي.
١٠. أضف قليلاً من الملح
المخ ضروري لعمليات الجسم الأساسية؛ إذ يدعم وظائف الأعصاب، ويسهل امتصاص العضلات، ويحافظ على توازن التهرب المفاصل الروماتويدي.

دراسة: الإشعاع أكثر أمانا من القسطرة في علاج اضطراب ضربات القلب الخطيرة



وكالات
تشير دراسة محدودة النطاق إلى أن العلاج الإشعاعي ربما يكون أكثر أمانا من التدخل الجراحي وفعالاً مثلته تقريبا، في علاج تكرار اضطراب ضربات القلب الخطير المعروف باسم تسرع القلب البطيني.
ويحتاج المصابون بتسرع القلب البطيني إلى أدوية بجرعات عالية ذات آثار جانبية شديدة بالإضافة إلى احتياجاتهم أجهزة مزيلة للرجفان ترزح داخل الجسم وتصدر صدمات كهربائية قوية ومؤلمة عند الضرورة.
وعندما لا تجدي الأدوية نفعا، يخضع المرضى لقسطرة تدخلية وهي عملية تتطلب التخدير وإدخال أنبوب إلى القلب لتدمير الأنسجة المسؤولة عن الخلل.
ويمكن أن يُحدث استخدام القسطرة التداخلية المتكرر لعلاج اضطراب ضربات القلب مضاعفات عالية المخاطر.
وعند مقارنة 22 مريضا يعانون من تسرع القلب البطيني المتكرر ممن تلقوا علاجاً بالإشعاع التجسيمي و 2١ خضعوا مرارا لعملية القسطرة التداخلية، وجد الباحثون أن 4 مرضى في مجموعة القسطرة توفوا خلال شهر، وجميعهم نتيجة مضاعفات مرتبطة بطريقة العلاج.
متابعة امتدت 3 سنوات
وأفاد الباحثون خلال اجتماع الجمعية الأمريكية لعلم الأورام الإشعاعي بأنه لم تُسجل أي حالات وفاة بين

بشرى لمرضى هشاشة عظام الركبة .. إليكم هذا الخبر

وكالات
كشفت تجربة سريرية حديثة في كوريا الجنوبية عن نتائج واعدة للعلاج الإشعاعي منخفض الجرعة في تخفيف آلام هشاشة العظام في الركبة وتحسين الحركة لدى المرضى الذين يعانون من حالات خفيفة إلى متوسطة.
الدراسة التي عُرضت في الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية لعلم الأورام الإشعاعي (ASTRO) أظهرت أن 70٪ من المرضى الذين تلقوا جرعة مقدارها 3 جري شعروا بتحسّن ملموس في الألم أو الوظيفة، مقارنة بـ 42٪ فقط في مجموعة الدواء الوهمي.
وقال الدكتور بيونج هيوك كيم، الباحث الرئيسي من جامعة سيول الوطنية: "غالبًا ما يواجه مرضى هشاشة

المنتخب الوطني

لكرة القدم يلتقي نظيره البوليفي اليوم



ويتنظر أن يتوجه المنتخب الوطني إلى العاصمة الألمانية تيرانا يوم السبت المقبل، لملاقاة منتخب ألبانيا في مباراة ودية تقام يوم الثلاثاء المقبل. ويتطلع الاتحاد الأردني من خلال توفير المعسكرات التدريبية والمباريات الودية للمنتخب، إلى تحقيق أعلى مستويات التحضير والدعم للشامى، تأهباً للمشاركة ببطولة كأس العرب فيفا ٢٠٢٥، في قطر، ومنافسات كأس العالم ٢٠٢٦ في أميركا وكندا والمكسيك.

نصيب، يوسف أبو الجزر، محمد أبو النادي، هادي الصوراني، سليم عبيد، سعد الروسان، مهدي أبو طه، محمد أبو حشيش، علي حجي، أدهم القريشي، عصام السميري، نزار الرشدان، إبراهيم سعادة، نور الروابدة، عامر جاموس، أحمد السلطان، موسى التعمرى، محمود مرضي، علي علوان، علي عزايبة، محمد أبو زريق، عودة الفاخوري، عبدالله عوض، رزق بني هاني، إبراهيم صبرة، ويزن النعيمات.

يلتقي المنتخب الوطني لكرة القدم، نظيره منتخب بوليفيا في المباراة الودية التي تقام عند الساعة السابعة من مساء اليوم الجمعة، في مدينة أزميت التركية، في إطار المعسكر التدريبي الذي يقامه المنتخب في تركيا. ويأتي هذا المعسكر التدريبي في إطار التحضيرات لخوض بطولة كأس العرب فيفا ٢٠٢٥، ونهائيات كأس العالم ٢٠٢٦. وتضم قائمة المنتخب ٢٩ لاعباً هم: يزيد أبو ليلى، نور بني عطية، مالك شلبية، عبدالله

رابطة الليغا تحسم الجدل بشأن مباراة برشلونة وفياريال

أخيراً، ستجري رابطة الدوري الإسباني لكرة القدم إحدى مبارياتها من الموسم العادي في الولايات المتحدة. وأكدت رابطة الدوري الإسباني، أن فريقَي فياريال وبرشلونة سيلعبان على ملعب (هارد روك) في ميامي يوم ٢٠ ديسمبر القادم. وقال خافيير تيباس، رئيس الرابطة الدوري الإسباني: "هذه المباراة خطوة تاريخية ترتقي بالدوري الإسباني وكرة القدم الإسبانية إلى مستوى جديد كلياً"، بحسب بيان للرابطة.

وكان تيباس ورابطة الدوري يسعيان منذ فترة لإقامة مباراة من الموسم العادي في الخارج، وكانت المحاولة الأولى في عام ٢٠١٨ بمباراة بين برشلونة وجيرونا، لكن الفكرة تم رفضها بعد انتقادات من بعض اللاعبين والجمهوريين والأندية.

برشلونة يرفض طلباً لفريق إسرائيلي

رفض نادي برشلونة الإسباني طلباً لفريق كرة سلة إسرائيلي لاستغلال منشآته الرياضية للتدريب، مبرراً ذلك بـ"الحفاظ على النظام العام، في ظل تصاعد التوترات بسبب الحرب في غزة". وأكد مصدر من داخل النادي لوكالة فرانس برس، أن النادي رفض طلب فريق "هيوغيل القدس لكرة السلة".

وأرجع النادي الكتالوني قراره لأسباب لـ"جستية ولحفظ النظام العام"، مؤكداً أنه لن يسمح للفريق الإسرائيلي بالتدريب في قاعة "بالابو بلوغرانا" قبل مباراته ضد فريق "باكسي مانريسا" في ١٥ أكتوبر ضمن منافسات كأس أوروبا لكرة السلة.

وأوضح المصدر: "لا نريد مواجهة أي مشاكل"، وذلك بعد تصاعد الاحتجاجات ضد إسرائيل بسبب الحرب في غزة. وأضاف أن تحضيرات مباراة فريق برشلونة لكرة اليد في دوري أبطال أوروبا ستبدأ في اليوم نفسه، مشيراً إلى أن فريق "مانريسا" سيضطر للسماح لمنافسيه باستخدام ملعبه للتدريبات.

وسيوافق فريق "فالنسيا باسكيت" الإسباني نادي "هيوغيل تل أبيب" الإسرائيلي في اليوم نفسه، في إطار منافسات دوري "يوروليج" لكرة السلة. والشهر الماضي، دعا رئيس الوزراء الإسباني، بيدرو سانشيز إلى استبعاد الفرق الإسرائيلية من المنافسات الرياضية الدولية.

المصارع المصري كيشو يثير الجدل.. يعلن تمثيل الولايات المتحدة

أثار المصارع المصري محمد إبراهيم "كيشو"، الحاصل على برونزية أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠، جدلاً واسعاً من جديد، بعدما كشف عن اتخاذ "الخطوة الأولى" نحو تغيير ولائه الرياضي، للدفاع عن ألوان الولايات المتحدة.

ونشر كيشو (٢٧ عاماً)، الذي كان قد أعلن اعتزاله في وقت سابق من هذا العام بعدما تصدر الغانومين في أولمبياد باريس ٢٠٢٤ بعد احتجازه لفترة وجيزة في مزارع "تحرش جنسي" قبل إطلاق سراحه "لعدم كفاية الأدلة"، صوراً لنفسه في حسابه على فيسبوك وهو يتدرب في منشأة أميركية والعلم الأميركي في الخلفية.

وعلق كيشو على المنشور بقوله: "الخطوة الأولى". وكان كيشو، الذي خرج من الأدوار الأولى في باريس، قال سابقاً لوسائل إعلام مصرية إنه اعتزل بسبب ما وصفه بنقص الدعم المؤسسي ومحدودية المكافآت المالية وعدم كفاية التقدير الذي يسمح له ببناء حياة أسرية مستقرة. وفي رده على متابعين غاضبين من قرار تغيير الولاء الرياضي قال كيشو على فيسبوك: "مصر بلدي، أتولدت وكبرت فيها ولن أنسى طبعاً".

وحين سُئل عما إذا كان لا يزال ينافس لصالح مصر، قال "أنا اعتزلت اللعب في مصر". وفتح عشاق الرياضة النار على الاتحاد المحلي للمصارعة الذي طالته انتقادات على مدار العقد الماضي جراء اعتزال عشرات المصارعين البارزين قبل الألوان بسبب الإصابات أو السفر لتمثيل دول أخرى لقلّة الدعم وهو ما يغيّبه الاتحاد المحلي بشدة.

ومن المصارعين الذين تحولوا للدفاع عن ألوان دول أخرى مثل فرنسا إبراهيم غانم "الونش" ومحمد عصام السيد وأحمد فؤاد بغدودة، كما اعتزل أحمد إبراهيم عجينة وسارة جودة وغيرهم بسبب إصابات مزمنة في الرباط الصليبي وغضروف الركبة.

وبوجود الميثاق الأولمبي، يتعين على الرياضيين الراغبين في تمثيل بلد جديد الانتظار عادة لمدة ثلاث سنوات من تاريخ آخر مشاركة لهم مع بلدهم السابق في مسابقة دولية معترف بها.

ويجوز التنازل عن فترة الانتظار أو تقصيرها بموافقة اللجنة الأولمبية الدولية، والاتحاد الدولي المعني، واللجنة الأولمبية الوطنية الجديدة.

المنتخب النسوي تحت سن 17 يصعد تدريباته استعداداً لملاقاة منتخب بنغلادش بفتح التصفيات الآسيوية

صعد المنتخب الوطني النسوي لكرة القدم تحت سن ١٧، تدريباته الفنية والبدنية، استعداداً للقاء بنغلادش في افتتاح مشواره بالتصفيات القارية. وأجرى المنتخب تدريبه، على ملعب العقبة، بقيادة المدرب جمال اللحام، وبحضور جميع اللاعبات.

وقرر المنتخب استبعاد لاعبة حلا عساف من قائمة المنتخب لمنحها الراحة الطبية اللازمة، بعد أن تعرضت لوعكة صحية، واستدعاء ملك سلامة والتي التحقت بمعسكر المنتخب اليوم.

وباتت قائمة المنتخب تضم اللاعبات: ريناتا البدائية، ملك طالب، رينا أبو جابر، إيمان الطيزي، جيذا كمال، جنى المحتسب، ريتال سلامة، ليان الضومر، سنين عبيدات، سدين الضمان، ليا مورا، نهي القيسي، ريانا عيسى، سيلين غزال، ملك سلامة، لين أبو حلوة، لين القيسي، لمار يوسف، هيا أبو علي، ميرا جرار، جنى المصري، أمان الصيغفي، ودانا أبو هزيم.

ويشارك المنتخب الوطني في التصفيات ضمن المجموعة الثامنة، حيث يفتتح مشواره بقاء بنغلادش عند الساعة مساء الإثنين المقبل على ملعب العقبة، ثم يواجه الصين ثانيه يوم الأربعاء المقبل بنفس التوقيت وعلى ذات الملعب مع احتتم مشاركته.

وحسب نظام البطولة، تم تقسيم المنتخبات المشاركة في التصفيات إلى ثمان مجموعات، حيث تضم خمسة مجموعات ثلاثة منتخبات، وثلاثة أخرى تضم كل منها أربعة منتخبات، على أن يتأهل أبطال المجموعات الـ ٨ إلى البطولة القارية.

طبيب الأهلي يكشف تفاصيل إصابة حسين الشحات.. ومدة غيابه

أكد أحمد جاب الله طبيب الفريق الأول لكرة القدم بالأهلي المصري أن حسين الشحات لاعب الفريق تعرض لإصابة قوية في مباراة كهربا الإسماعيلية في الجولة العاشرة من بطولة الدوري المصري.

وقال جاب الله، في تصريحات للموقع الرسمي للأهلي، الأربعاء، إن الأشعة والفحوصات التي خضع لها الشحات أوضحت تعرضه لإصابة قوية عبارة عن مزق في وتر العضلة الخلفية.

وأضاف: "يستكمل اللاعب البروتوكول الخاص بالعلاج الطبيعي والتأهيل، حيث أن فترة العلاج المبدئي لن تقل عن ٧ أسابيع".

وسجل الشحات هدفاً مؤثراً في فوز الأهلي على الفريق التقليدي الزمالك يوم ٢٩ أغسطس ضمن منافسات الجولة التاسعة من الدوري، حيث فاز فريقه بنتيجة ١ / ٢ ليقتحم صراع الصدارة بقوة.

الاتحاد السعودي

يعين كونسيساو مدرباً للفريق

أعلن نادي الاتحاد، حامل لقب الدوري السعودي لكرة القدم، تعاقد مع البرتغالي سيرجيو كونسيساو، لتدريب الفريق خلفاً للمدرب السابق، الفرنسي لوران بلان.

وشكر النادي عبر حسابه الرسمي على "إكس" مقلعاً تقديمه للمدرب الجديد وذلك بعد أن كتلت المفاوضات معه بالنجاح.

ويملك كونسيساو خبرة تدريبية بدأت منذ ٢٠١٠ عندما عمل مدرباً مساعداً في ستاندرلياج البلجيكي قبل أن يتولى تدريب أولهانينسي البرتغالي في ٢٠١٢، وتقل بين عدة أندية أبرزها نانت الفرنسي وپورتو البرتغالي وميلان الإيطالي.

ويملك المدرب عدة ألقاب في مسيرته أبرزها الدوري البرتغالي الذي حصل عليه ٣ مرات مع پورتو.

وكان المدرب السابق الفرنسي بلان قد نجح في قيادة الاتحاد لتحقيق لقبه دور الاحتراف وكأس خادم الحرمين الشريفين في الموسم الماضي، قبل أن يتم إنهاء العلاقة التعاقدية معه بعد خسارته أمام النصر صفر / ٢ في الجولة الرابعة من الدوري بالموسم الحالي.

الأهلي المصري يعلن اسم مدربه الجديد

أعلن الأهلي حامل لقب الدوري المصري الممتاز لكرة القدم، الأربعاء، تعاقد مع المدرب الدنماركي ياس سوروب ليعمل ونصفاً خلفاً للإسباني خوسيه ريبيرو.

وقال النادي على منصة "إكس": "تعلن إدارة النادي عن التعاقد مع الدنماركي ياس سوروب لمدة عامين ونصف".

وأضاف: "قام أسامة هلال، مدير إدارة التعاقدات والاسكوايتنج بإنهاء كافة الأمور الإدارية والمالية بعد الاجتماع الذي عقده الكاتب محمود الخطيب رئيس النادي مع لجنة التخطيط والمدير الرياضي والإطلاع على رؤية مدير الكرة وحسم المشاورات بخصوص هذا الملف، واختيار المدرب الأنسب للفريق في هذه المرحلة المهمة".

وكانت آخر التجارب التدريبية للمدرب الدنماركي (٥٥ عاماً) مع نادي أوغسبورغ الألماني وقاد الفريق من أكتوبر ٢٠٢٣ حتى ٢٣ مايو ٢٠٢٥. كما سبق له التدريب في بلاده والعمل في بلجيكا.

واستقنى الأهلي في ٣١ أغسطس الماضي عن خدمات ريبيرو عقب الخسارة أمام غريمه بيراميدز في الدوري المصري الممتاز.

وكان الأهلي تعاقد مع ريبيرو (٤٩ عاماً) في نهاية مايو الماضي في عقد يمتد لعامين وذلك قبل انطلاق كأس العالم للأندية التي أقيمت في الولايات المتحدة في منتصف يونيو. لكن ريبيرو، المدرب السابق لأورلاندو بايرتس الجنوب إفريقي، لم يترك أي بصمة تذكر على أداء الفريق في البطولة إذ تعادل في مباراتين وخسر أمام الميراس ليخرج من الدور الأول للبطولة بنظامها الجديد. كما كانت نتائج المدرب الإسباني مع الأهلي مخيبة في الدوري ما أثار حفيظة الجماهير التي طالبت برحيله.

زريقات يتوج برونزية المصارعة الحرة في بطولة العالم للأساتذة

توج المصارع الأردني صالح زريقات، بالميدالية البرونزية في فئة المصارعة الحرة لوزن ١٣٠ كغم، ضمن منافسات بطولة العالم للأساتذة ٢٠٢٥ المقامة حالياً في هنغاريا بمشاركة ٨٥٠ لاعباً من ٥٦ دولة.

وقدم زريقات أداءً مميزاً طوال مشواره في البطولة، إذ افتتح مشاركته بفوز كبير على لاعب منغوليا، غانتولجا غورسيدي، بنتيجة (١٠-٢) في الدور ربع النهائي، قبل أن يخسر في نصف النهائي أمام الروسي عبد الرشيد باجافدينوف بنتيجة (٦-٠).

ونجح زريقات في تعويض خسارته، بتحقيق فوز مستحق على لاعب منغوليا، زيامانداخ أونغونايار، بنتيجة (٣-٠)، ليحصل الميدالية البرونزية عن جدارة واستحقاق.

ويواصل زريقات استعداداته، إلى جانب المدرب الوطني يحيى أبو طيخ، للمشاركة في منافسات المصارعة الرومانية التي ستنتقل يوم الجمعة المقبل، إذ يتطلع الثنائي إلى مواصلة تحقيق الإنجازات ورفع رصيد الأردن من الميداليات في المحافل الدولية.

صلاح يقود مصر للتأهل لكأس العالم للمرة الرابعة في تاريخها



عبد الفتاح السيسي في تغريدة على حسابه في منصة "إكس": "أتوجه بأصدق التهانى إلى أبطال منتخبنا الوطني لكرة القدم بمناسبة التأهل المستحق إلى بطولة كأس العالم ٢٠٢٦، التي ستقام في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك. لقد أنختم الفرحة في قلوب المصريين الذين تابعوا مسيرتهم بكل فخر واعتزاز، وأنتبم أن الإصرار والحزيمة طريق الإنجاز. هذا التأهل هو ثمرة جهد مخلص وثقافة من اللاعبين

وإضافة صلاح لاعب ليدربول الإنجليزي الهدف الثاني له والثالث لمنتخب بلاده في الدقيقة ٨٤ من عمر اللقاء بعد تهيئة من مروان عطية ليحسم فوز مصر. وهذا الصعود الرابع في تاريخ مصر لنهائيات المونديال، بعد نسختي ١٩٣٤ و١٩٩٠ بإيطاليا ونسخة عام ٢٠١٨ في روسيا. وتعليقاً على التأهل، قال الرئيس المصري

سباق الأطفال يفتتح

أجواء برومين ماراثون عمان 2025



٢٠ بالمئة من قيمة الإشرارات الخاصة بجمعية العون الطبي الفلسطيني لعلاج أهلنا في المخيمات الفلسطينية. وجاءت هذه المبادرة لتؤكد أن رسالة برومين ماراثون عمان تتجاوز الرياضة، لتعكس روح التضامن والمسؤولية الاجتماعية التي يحرص عليها الماراثون عاماً بعد عام. وفي سياق مواز، وحرصاً على تعزيز الوعي البيئي وترسيخ ثقافة الاستدامة، تتواصل مبادرة التعاون بين مركز زها الثقافي وجمعية الأردن للبيئة التي يخصص جزءاً من رسوم التسجيل لدعم أهلنا في غزة، تأكيداً أن الرياضة قادرة على إحداث أثر إيجابي في المجتمع.

– تستعد حادق الحسين الجمعة لاستقبال مئات الأطفال وأهاليهم ضمن فعاليات سباق الأطفال الذي تنظمه الجمعية الأردنية للماراثونات (Run Jordan)، إيذاناً بانطلاق برومين ماراثون عمان ٢٠٢٥ وسط أجواء من الحماس والفرح التي ترافق هذا الحدث الرياضي والاجتماعي السنوي. ويعد سباق الأطفال مقدمة للماراثون الرئيسي الذي يقام الجمعة ١٧ تشرين الأول الحالي تحت شعار "ارحض في قلب عمان".

ويجسد قيم الرياضة والروح المشاركة المجتمعية، ويهدف إلى غرس حب النشاط البدني وتشجيع الجيل الصغير على تبني نمط حياة صحي ونشط منذ الصغر. وأكدت المدير العام للجمعية الأردنية للماراثونات لينا الكرد، أن التحضيرات جارية على قدم وساق لضمان تنظيم فعالية آمنة وممتعة بالتعاون مع أمانة عمان الكبرى ومديرية الأمن العام والدفاع المدني، مشيرة إلى أن الجمعية تحرص سنوياً على تقديم تجربة متكاملة للأطفال وعائلاتهم تجمع بين الرياضة والمتعة والتفاعل المجتمعي. وأضافت أن هذا السباق يشكل محطة ملهمة للأطفال ليكونوا جزءاً من الماراثون في المستقبل، لافتة إلى أن الجمعية تسعى من خلاله إلى تعزيز قيم المثابرة والالتزام وتشجيع ممارسة الرياضة كأسلوب حياة يومي. وشكل سباق الأطفال هذا العام نموذجاً يجسد قيم الماراثون في العطاء والتكافل الإنساني، حيث خصص ٢٠ بالمئة من قيمة الإشرارات لدعم أهلنا في غزة من خلال الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية، فيما تم تخصيص