

82 ديناراً سعر الذهب

عيار 21 بالسوق المحلية

عمان

بلغ سعر بيع غرام الذهب عيار ٢١، الأكثر رغبة من المواطنين في السوق المحلية، عند ٨٢ ديناراً لغايات البيع من محلات الصاغة، مقابل ٧٩ ديناراً لجهة الشراء.

وحسب النشرة اليومية التي أصدرتها النقابة العامة لأصحاب محلات تجارة وصياغة الحلي والمجوهرات، بلغ سعر الغرام الواحد من الذهب عيارات ٢٤ و١٨ و ١٤ لغايات البيع من محلات الصاغة عند ٩٤ ديناراً و ٧٢,٧٠ و ٥٥,٢٠ ديناراً على التوالي.

خلال اتصال هاتفي مع الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش الملك: تكثيف الجهود للاستجابة الإنسانية في غزة بعد وقف إطلاق النار



عمان

أكد جلالة الملك عبدالله الثاني، خلال اتصال هاتفي مع الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش، الجمعة، ضرورة تكثيف الجهود الدولية للاستجابة الإنسانية في غزة بعد التوصل لاتفاقية لوقف إطلاق النار. وشدد جلالته على أهمية الالتزام بتنفيذ جميع مراحل الاتفاقية التي تم التوصل إليها بجهود الولايات المتحدة والأشقاء في قطر ومصر وتركيا، لافتاً إلى ضرورة البناء

الأردن يرحب بتبني المجلس التنفيذي لليونسكو قرارات بالإجماع بشأن مدينة القدس وأسوارها

عمان

رحبت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين بتبني المجلس التنفيذي لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) بالإجماع، القرار المتعلق بمدينة القدس القديمة وأسوارها، ضمن البند المعنون بـ "فلسطين المحتلة"، وذلك خلال دورته الـ ٢٢٢ في باريس. وأوضح الناطق الرسمي باسم الوزارة فؤاد المجالي، أن القرار الذي اتخذته المجلس التنفيذي اليوم أعاد مطالبة إسرائيل، القوة القائمة بالاحتلال، بوقف جميع إجراءاتها الأحادية اللا شرعية واللا قانونية

اتفاقية استراتيجية لحفر 80 بئراً في حقل الريشة الغازي بكلفة 174 مليون دولار

عمان

وقعت شركة البترول الوطنية والشركة الكويتية للحفريات، اتفاقية استراتيجية، لتنفيذ مشروع حفر ٨٠ بئراً جديدة في حقل الريشة الغازي بكلفة إجمالية تبلغ ١٧٤ مليون دولار، وذلك وفق نظام تسليم المفتاح خلال فترة تمتد لأربع سنوات. ووقع الاتفاقية عن شركة البترول الوطنية مديرها العام المهندس محمد الخصاونة، وعن الشركة الكويتية للحفريات رئيس مجلس إدارتها الدكتور عبد العزيز الراشد، بحضور وزير الطاقة والثروة المعدنية الدكتور صالح الخرابشة ورئيس مجلس إدارة شركة البترول الوطنية المهندس ليث القاسم ونائب المدير العام مهند

"الطاقة": انخفاض أسعار المشتقات النفطية عالميا

عمان

انخفضت أسعار المشتقات النفطية في الأسواق العالمية خلال الأسبوع الأول من تشرين الأول الحالي مقارنة مع أسعارها في شهر أيلول الماضي، بحسب النشرة الأسبوعية التي تصدرها وزارة الطاقة والثروة المعدنية. ووفقاً للنشرة انخفض بنزين "أوكتان ٩٥" من ٦٩٧ دولاراً إلى ٦٦٩ دولاراً للطن، بنسبة ٤ بالمئة، وانخفض بنزين "أوكتان ٩٠" من ٦٧٦ دولاراً إلى ٦٤٦ دولاراً للطن، بنسبة ٤,٤ بالمئة .



الأمم المتحدة

السبت 18 ربيع الثاني 1447 هـ الموافق 11 تشرين الاول 2025 م السنة العاشرة / العدد (3463) / 250 فلسا / www.omamjo.com

الأمن العام يوضح تفاصيل فيديو إطلاق النار على منزل في إربد

عمّان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، أنّه وفي يوم الثلاثاء الموافق ٧ تشرين الأول ٢٠٢٥، تقدّم شخص بشكوى بحق شقيقه مدّعياً قيامهما بإطلاق النار على منزله إثر خلافات فيما بينهما، دون وقوع إصابات تذكر، وهو ما ظهر في الفيديو الذي جرى تداوله. وأضاف، أنّه ومن خلال التحقيق، أُلقي القبض على أحدهما وجرى إيداعه للقضاء، فيما جرى التعميم على الآخر والبحث جارٍ عنه.

مجلس الوزراء الإسرائيلي يصادق رسمياً على اتفاق وقف الحرب في غزة بدء عودة عشرات آلاف النازحين إلى مناطقهم في قطاع غزة



غزة

مع ساعات ظهر الجمعة، بدأ عشرات آلاف المواطنين النازحين بالعودة إلى مدينة غزة وشمال القطاع وكذلك إلى خان يونس جنوبا، بعدما انسحبت منها قوات الاحتلال الإسرائيلي؛ تنفيذا لاتفاق شرم الشيخ لوقف إطلاق النار.

واختلقت مشاعر الفلسطينيين فرحا بعودتهم وأملًا في نهاية الحرب وقلقا تجاه فقدان منازلهم وممتلكاتهم.

وسارع آلاف المواطنين بالعودة مشيا على الأقدام من خلال شارع الرشيد غربا وصلاح الدين شرقا؛ من أجل الوصول إلى ما تبقى من منازلهم وممتلكاتهم.

وكان جيش الاحتلال الإسرائيلي، سمح للمواطنين بالانتقال من جنوب إلى شمال قطاع غزة عبر طريق الرشيد وطريق صلاح الدين وذلك بعد الإعلان عن وقف إطلاق النار في قطاع غزة الذي دخل حيز التنفيذ في تمام الساعة ١٢:٠٠ ظهر اليوم.

وطالب جيش الاحتلال المواطنين بعدم الاقتراب من قواته في المنطقة حتى إشعار آخر. وأضاف أنه في منطقة شمال قطاع غزة يعتبر الاقتراب من مناطق بيت حانون، وبيت لاهيا، والشجاعية ومناطق تركز القوات في غاية

الصيد، والسباحة والغوص". وصادق مجلس الوزراء الإسرائيلي، فجر الجمعة، على اتفاق وقف إطلاق النار، في قطاع غزة. وقال مكتب رئيس الوزراء الاسرائيلي يونس كافه، "أما في المنطقة البحرية على طول القطاع، فأشار إلى أن هناك خطرا كبيرا لممارسة الخطورة. وتابع: "في منطقة جنوب القطاع من الخطر جدًا الاقتراب إلى منطقة معبر رفح، ومنطقة محور فيلادلفيا ومناطق تركز القوات في خان يونس كافة،" أما في المنطقة البحرية على طول القطاع، فأشار إلى أن هناك خطرا كبيرا لممارسة

وزير الخارجية يشارك باجتماع وزاري حول تنفيذ مقترح الرئيس ترمب لإنهاء الحرب على غزة الصفدي: استمرار الأردن بدوره الإنساني في إدخال المساعدات إلى غزة بدوره الإنساني في إدخال المساعدات إلى غزة



باريس

شارك نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي في الاجتماع الوزاري حول تنفيذ مقترح الرئيس الأميركي دونالد ترمب لإنهاء الحرب على غزة الذي استضافه وزير الخارجية الفرنسي جان نويل بارو واقتنحه الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون.

ويبحث الاجتماع، أهمية الالتزام باتفاقية وقف إطلاق النار في قطاع غزة، وآليات تنفيذ المرحلة الأولى منه، وبما يؤدي لوقف الحرب وتنفيذ اتفاقية تبادل وانسحاب القوات الإسرائيلية من القطاع، وإدخال المساعدات الإنسانية الكافية والقوية.

وأكد الصفدي خلال مداخلة له في الاجتماع، ضرورة التزام اتفاق وقف إطلاق النار في غزة، وتنفيذ بنوده كاملة، وإنهاء الحرب، ومعالجة ما سببه العدوان من تبعات كارثية، وضمان إدخال مساعدات إنسانية كافية وفورية لإنهاء المجاعة التي يواجهها القطاع.

كما أكد الصفدي، استمرار الأردن بدوره الإنساني الرئيس في إدخال المساعدات إلى غزة وبالتعاون مع الأشقاء والمجتمع الدولي ومنظمات الأمم المتحدة، واستعداد المملكة لاستئناف إدخال المساعدات إلى غزة فور إزالة إسرائيل القيود أمام ذلك، وضمان وصول المساعدات بشكل آمن وفق القانون الدولي والقانون الدولي الإنساني.تابع ص٢

اختتام فعاليات النسخة الرابعة عشرة من مسابقة المحارب

عمان

من السفراء والمحققين العسكريين من الدول الشقيقة والصديقة. وأكد مدير عام المركز، في كلمة له خلال حفل الاختتام، أن المسابقة تعد منصة عالمية تجمع نخبة وحدات العمليات الخاصة ومكافحة الإرهاب من مختلف دول العالم، بما يسهم في تعزيز التعاون وتبادل الخبرات، والاطلاع

اختتمت ، في مركز الملك عبدالله الثاني لتدريب العمليات الخاصة (KASOT)، فعاليات مسابقة المحارب السنوية بنسختها الرابعة عشرة، بحضور المساعد للعمليات والتدريب، وعدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية والأجهزة الأمنية، بالإضافة إلى عدد

2,4 مليار دينار مشاريع للمياه والصرف الصحي قيد الدراسة والتنفيذ

عمان

قال وزير المياه والري المهندس رائد أبو السعود، خلال لقاء نظمه منتدى الاستراتيجيات الأردني في عمان بحضور رئيس المنتدى الشريف فارس شرف وعدد من المسؤولين والخبراء، إن حجم المشاريع المؤتمن تمويلها وقيد التنفيذ والدراسة حاليا في قطاع المياه تبلغ ٢,٤ مليار دينار منها ٢٩ مشروعا قيد التنفيذ حاليا ستتعرض على تحسين مستوى الخدمة المقدمة للمواطنين في مختلف المناطق.

واستعرض أبو السعود التحديات التي يواجهها قطاع المياه في الأردن وتراجع حصة الفرد إلى أقل من ٦٠ متر مكعب للاستخدامات كافة، مؤكدا أن تأمين مصادر مستدامة، مثل مشروع الناقل الوطني، أولوية قصوى، كاشفا عن إنجاز كثير من التفاصيل الفنية والمالية والقانونية المتعلقة باستكمال إجراءات الغلق المالي وأن العمل جار مع البنوك المحلية الأردنية والضمان الاجتماعي لتأسيس شركة مساهمة عامة وطنية تسهم في تمويل الناقل الوطني والبدء بتنفيذه مطلع العام القادم بالشراكة مع القطاع الخاص المحلي والدولي.تابع ص٢

على أحدث التقنيات والإمكانيات المتوفرة في المركز. وأشار إلى أن المسابقة استخدمت تقنيات تكنولوجيا متطورة وأساليب تدريب تحاكي بيئات عملياتية واقعية، مامكن الفرق المشاركة من إظهار قدرات عالية في التحمل، والمهارات القتالية، وروح الفريق، مما يعكس جوهر

الأردن يشارك دول العالم الاحتفال باليوم العالمي للبريد

عمان

يشارك الأردن دول العالم في التاسع من تشرين الأول من كل عام، احتفالات اليوم العالمي للبريد الذي يمثل الذكرى السنوية لتأسيس الاتحاد البريدي العالمي، والذي جاء هذا العام تحت شعار "البريد في خدمة الإنسان: خدمة محلية، ونطاق عالمي".

وأكدت رئيسة مجلس مفوضي هيئة تنظيم قطاع الاتصالات لارا الخطيب، أن الاحتفال بهذا اليوم يمثل مناسبة سنوية تتجاوز الطابع الاحتفالي التقليدي، لتكون محطة عالمية لإعادة التأمل في جوهر قطاع البريد ودوره المتجدد في حياة الإنسان، ففي ظل التحولات الرقمية المتسارعة التي تعيد رسم ملامح التواصل والخدمات في العالم، تبرز الحاجة إلى الفهم الدقيق لدى قدرة المجتمعات والدول على مواكبة هذا التحول، ومدى استعدادها لتسخير أدوات العصر الرقمي لخدمة الإنسان.

وقالت إن شعار هذا العام "البريد في خدمة الإنسان: خدمة محلية، ونطاق عالمي" يأتي ليجسد فلسفة البريد الحديثة، لا يوصفه مجرد وسيط لنقل الرسائل والطرود، بل شبكة مجتمعية متجذرة وجسرا يربط بين الإنسان وأدوات العصر، ويمتحن المجتمعات لا سيما في المناطق النائية، تابع ص٢

وزير المياه والري: 2,4 مليار دينار مشاريع للمياه والصرف الصحي قيد الدراسة والتنفيذ

عمان

قال وزير المياه والري المهندس رائد أبو السعود، خلال لقاء نظمه منتدى الاستراتيجيات الأردني في عمان بحضور رئيس المنتدى الشريف فارس شرف وعدد من المسؤولين والخبراء، إن حجم المشاريع المؤمن تمويلها وقيد التنفيذ والدراسة حالياً في قطاع المياه تبلغ ٢,٤ مليار دينار منها ٢٩ مشروعاً قيد التنفيذ حالياً ستنعكس على تحسين مستوى الخدمة المقدمة للمواطنين في مختلف المناطق.

واستعرض أبو السعود التحديات التي يواجهها قطاع المياه في الأردن وتراجع حصة الفرد إلى أقل من ٦٠ متر مكعب للاستخدامات كافة، مؤكداً أن تأمين مصادر مستدامة، مثل مشروع الناقال الوطني، أولوية قصوى، كاشفاً عن إنجاز كثير من التفاصيل الفنية والمالية والقانونية المتعلقة باستكمال إجراءات الغلق المالي وأن العمل جار مع البنوك المحلية الأردنية والضمان الاجتماعي لتأسيس شركة مساهمة عامة وطنية تسهم في تمويل الناقال الوطني والبدء بتنفيذه مطلع العام القادم بالشراكة مع القطاع الخاص المحلي والدولي.

وأوضح، أن الوزارة استطاعت تجاوز الاختلالات والتحديات خلال الصيف الماضي بجهود مضيئة في ظل تراجع كميات المياه المتاحة من مختلف المصادر وتأمينها للمواطنين والزراعة والصناعة، ومواصلة عملها من خلال الخطة الإستراتيجية وتنفيذ رؤية التحديث الاقتصادي وإقرار ١٢ سياسة مائية جديدة للتعامل مع الواقع المالي لتأمين احتياجات المواطنين ومختلف الاستخدامات.

وقال أبو السعود، تفخر بتجاوز النسبة المرسومة بالحد من الفاقد، حيث حققت خفضاً بنسبة ٦,٧٪ خلال الفترة الأخيرة من خلال تطبيق الخطط والبرامج للوصول إلى المستويات العالمية، لافتاً أن الفاقد حالياً ٤٥,٦٪ والعمل جار لتحقيق إنجازات اكبر في خفض الفاقد ومواجهة الاعتداءات على مصادر المياه التي وفرت كميات مياه انعكست على تحسين التزويد المالي للمواطنين.

وحول خفض خسائر قطاع المياه، بين أن القطاع المالي حقق نجاحاً بخفض الخسائر المالية المترتبة على كلف التشغيل والصيانة بقيمة نحو ١٥٠ مليون دينار سنوياً، وتوفير ١٤ مليون دينار إضافية من كلف الطاقة نتيجة إنجازات الطاقة البديلة والمتجددة، وفي مجال زيادة الاعتماد على المصادر غير التقليدية فقد زادت مؤخرًا بنسبة ١٦,٨٪ من مياه معالجة لتصل إلى ٢٠٠ مليون متر مكعب سنويا.

وأوضح "أننا نعمل على الوصول إلى ٢٥٠ مليون متر مكعب، وكذلك زراعة ما مساحته ٩٠ ألف دونم في مناطق الأغوار ووادي عربة اعتمادا على المياه المالحة بالتمتع بعالية الجودة التي تحقق دخلاً للاقتصاد الوطني وتوفير فرص عمل مباشرة وغير مباشرة"، مشيراً إلى استخدام التقنيات الحديثة للاستفادة من الابتكار خاصة في رفع كفاءة المياه الصناعية والزراعية، ورفع كفاءة مياه الري.

وأكد أبو السعود، أنه تم تشغيل محطة لمعالجة المياه الصناعية للاستفادة من المياه المستخدمة بنسبة ١٠٠٪ والعمل جار لتعميم التجربة على مختلف الصناعات الأردنية، والتوسع في استخدام الذكاء الاصطناعي في مناطق متعددة والتحول الرقمي وإطلاق تطبيق المياه الجديد الذي يوفر مختلف الخدمات.

وحول السدود والحصاد المائي، أشار إلى العمل على دراسات لإنشاء سدود جديدة في مناطق مختلفة وتنظيف وصيانة بعض السدود وبناء حفائر وسدود ترابية حيث يوجد حالياً ٤٢٠ سداً ترابياً وخفيرة بطاقة ٢٠٠ مليون متر مكعب. من جهته، قال رئيس المنتدى الشريف فارس شرف، إن الأردن يواجه تحديات مائية صعبة في ظل تحولات اجتماعية واقتصادية، مؤكداً أن قضية المياه قضية وجودية تتطلب تصافير جميع الجهود بين مختلف الجهات لاجتاد الحلول الخلاقة لمواجهةها.

بدورها، بينت المديرية التنفيذية للمنتدى تسرين بركات، اتساع الفجوة بين الطلب والمتاح وأن العالم أجمع يواجه تحدياً مائياً، مشيرة إلى أن الأردن يواجه نقصاً كبيراً في حصة الفرد مقارنة بالحصة العالمية، وقدمت ملخصاً عن واقع المياه في المملكة وفق التقارير الدولية.

الأردن يشارك دول العالم الاحتفال باليوم العالمي للبريد

عمان

يشارك الأردن دول العالم في التاسع من تشرين الأول من كل عام، احتفالات اليوم العالمي للبريد الذي يمثل الذكرى السنوية لتأسيس الاتحاد البريدي العالمي، والذي جاء هذا العام تحت شعار "البريد في خدمة الإنسان: خدمة محلية، ونطاق عالمي".

وأكدت رئيس مجلس مفوضي هيئة تنظيم قطاع الاتصالات لارا الخطيب، أن الاحتفال بهذا اليوم يمثل مناسبة سنوية تتجاوز الطابع الاحتفالي التقليدي، لتكون محطة عالمية لإعادة التأمل في جوهر قطاع البريد وبوره المتجدد في حياة الإنسان، ففي ظل التحولات الرقمية المتسارعة التي تعيد رسم ملامح التواصل والخدمات في العالم، تبرز الحاجة إلى الفهم الدقيق لدى قدرة المجتمعات والخدمات الحديثة هذا التحول، ومدى استعدادها لتسخير أدوات العصر الرقمي لخدمة الإنسان.

وقالت إن شعار هذا العام "البريد في خدمة الإنسان: خدمة محلية، ونطاق عالمي" يأتي ليجسد فلسفة البريد الحديثة، لا بوصفه مجرد وسيط لنقل الرسائل والطرود، بل شبكة مجتمعية متجددة وجسراً يربط بين الإنسان وأدوات العصر، ويمتد المجتمعات لا سيما في المناطق النائية، منفذاً حيويًا إلى الاقتصاد الرقمي والخدمات الحكومية والمالية، وبذلك يسلط الضوء على أحد التحديات التي تواجه العالم اليوم والمتمثل في القدرة على تعميق الأثر الإيجابي للتقنية، وضمان ألا يبقى أحد خارج دائرة الاستفادة من التحول الرقمي.

وأضافت إنه على المستوى الوطني، ظلت الخدمات البريدية في صميم أولويات الدولة الأردنية منذ نشأتها؛ إذ بادرت الحكومة مع تأسيس الإمارة إلى إنشاء أول دائرة للبرق والبريد عام ١٩٦١، ووضعة بذلك الأساس لتنظيم هذا القطاع الحيوي وتطويره بما يواكب تطورات المجتمع الأردني، ومنذ ذلك الوقت واصل البريد الأردني مسيرته في التحديث والتطوير، حتى غدا اليوم نموذجاً في القدرة على التكيف والابتكار.

وتابعت "يبرز الدور التنظيمي الذي تنهض به هيئة تنظيم قطاع الاتصالات، بوصفها الجهة المعنية بضمان توفير بيئة داعمة لتطوير قطاع البريد ونموه؛ إذ تحرص الهيئة على تهيئة المناخ الملائم للاستثمار والابتكار في الخدمات البريدية، وتشجيع المبادرات التي تدعم الشمول الرقمي وتوسع نطاق الاستفادة من الخدمات البريدية الحديثة ورفع جودتها".

وأشارت الخطيب، إلى أن الهيئة أطلقت مبادرة رائدة إقليمياً تهدف إلى تحفيز الشباب الجامعي على الابتكار في تقديم خدمات بريدية متطورة وتعزيز وعيهم بدور أهمية قطاع البريد، وفتح آفاق جديدة أمامهم في مجالات الريادة والابتكار، وذلك من خلال برامج تدريبية تفاعلية وزيارات ميدانية ولقاءات مع خبراء الخدمات البريدية، بالإضافة إلى تعزيز الريادة والابتكار لخدمات البريد (التوسيع) المقدمة، وخلق فرص عمل ناشئة في القطاع البريدي وبخاصة في ظل النمو المتسارع لقطاع التجارة الإلكترونية، وكذلك تعزيز الممارسات الخضراء الصديقة للبيئة في نماذج الأعمال المبتكرة في قطاع البريد من أجل تمكين الطلبة من استكشاف الفرص المهنية والريادية في القطاع البريدي وتحفيزهم على إطلاق مشاريع خضراء مستدامة في القطاع البريدي، وذلك من خلال تنفيذ عدة برامج في الجامعات الأردنية وهي: برنامج "أسأل الخبير البريدي"، وبرنامج مشروع الريادي، وبرنامج اليوم الوطني.

وجمهورية باكستان الإسلامية وكندا والجمهورية البولندية.كما حضر الصفدي ورئيس الوزراء ووزير خارجية قطر ووزراء خارجية السعودية ومصر ووزير دولة في وزارة الخارجية الإماراتية اجتماعاً عقده الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون وحضره وزير الخارجية الفرنسي جان نويل بارو الذي أجرى محادثات أيضاً مع الوزراء حول اتفاق وقف إطلاق النار وسبل ضمان تنفيذه والبناء عليه للتوصل لإنهاء الحرب وإيجاد أفق سياسي لتحقيق السلام العادل وفق المرجعيات المعتمدة وبما يتسجم مع إعلان نيويورك.

وثمن الصفدي خلال الاجتماع اعتراف فرنسا بالدولة الفلسطينية، وجهودها في إقامة مؤتمر حل الدولتين في نيويورك برئاسة فرنسية سعودية مشتركة، والذي يُعد رسالة قوية من المجتمع الدولي لأهمية تلبية حقوق الشعب الفلسطيني المشروعة وفي مقدمها حقه في الحرية وإنهاء الاحتلال وإقامة دولته المستقلة ذات السيادة على خطوط الرابع من حزيران لعام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية؛ سبيلاً وحيداً لتحقيق السلام العادل والشامل الذي يضمن الأمن والاستقرار في المنطقة.

إلى ذلك، عقد الصفدي على هامش الاجتماع محادثات مع وزيرة الخارجية والتنمية البريطانية إيفيت كوبر أكدت الحرص على تعزيز علاقات الصداقة بين البلدين، وبحثت جهود إنهاء الحرب على غزة، والعلاقات الثنائية. والتقى الصفدي نظراء المشاركين في الاجتماع. وكان الصفدي أجرى قبل الاجتماعات الوزارية محادثات ثنائية مع نظيره الفرنسي جان نويل بارو.

اختتام فعاليات النسخة الرابعة عشرة من مسابقة المحارب



أحدث التقنيات والإمكانيات المتوفرة في المركز. وأشار إلى أن المسابقة استخدمت تقنيات تكنولوجية متطورة وأساليب تدريب تحاكي بيئات عملياتية واقعية، ما مكن الفرق المشاركة من إظهار قدرات عالية في التحمل، والمهارات القتالية، وروح الفريق، مما يعكس جوهر "المحارب الحقيقي" في الشجاعة والانضباط والإصرار. وتخلل حفل الاختتام عرض فيلم وثائقي من إنتاج مديرية الإعلام العسكري، وثق أبرز مراحل وتحديات المسابقة، إلى جانب فقرة فلكلورية أردنية، جسدت التراث الوطني الأصيل. وحل في المركز الأول والفوز بلقب المسابقة فريق جهاز مكافحة الإرهاب العراقي، وبالمركز الثاني

جهاز مكافحة الإرهاب العراقي، وبالمركز الثاني

عمان اختتمت ، في مركز الملك عبدالله الثاني لتدريب العمليات الخاصة (KASOTC)، فعاليات مسابقة المحارب السنوية بنسختها الرابعة عشرة، بحضور المساعد للعمليات والتدريب، وعدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية والأجهزة الأمنية، بالإضافة إلى عدد من السفراء والمحققين العسكريين من الدول الشقيقة والصديقة. وأكد مدير عام المركز، في كلمة له خلال حفل الاختتام، أن المسابقة تُعد منصة عالمية تجمع نخبة وحدات العمليات الخاصة ومكافحة الإرهاب من مختلف دول العالم، بما يسهم في تعزيز التعاون وتبادل الخبرات، والإطلاع على

باريس شارك نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي في الاجتماع الوزاري حول تنفيذ مقترح الرئيس الأميركي دونالد ترمب لإنهاء الحرب على غزة الذي استضافه وزير الخارجية الفرنسي جان نويل بارو واقتنحه الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون. وبحث الاجتماع، أهمية الالتزام باتفاقية وقف إطلاق النار في قطاع غزة، وآليات تنفيذ المرحلة الأولى منه، وبما يؤدي لوقف الحرب وتنفيذ اتفاقية تبادل وانسحاب القوات الإسرائيلية من القطاع، وإدخال المساعدات الإنسانية الكافية والفورية.

وأكد الصفدي خلال مداخلته له في الاجتماع، ضرورة التزام اتفاق وقف إطلاق النار في غزة، وتنفيذ بنوده كاملة، وإنهاء الحرب، ومعالجة ما سببه العدوان من تبعات كارثية، وضمان إدخال مساعدات إنسانية كافية وفورية لإنهاء المجاعة التي يواجهها القطاع. كما أكد الصفدي، استمرار الأردن بدوره الإنساني الرئيس في إدخال المساعدات إلى غزة وبالتعاون مع الأشقاء والمجتمع الدولي ومنظمات الأمم المتحدة، واستعداد المملكة لاستئناف إدخال المساعدات إلى غزة فور إزالة

إسرائيل القيود أمام ذلك، وضمان وصول المساعدات بشكل آمن وفق القانون الدولي والقانون الدولي الإنساني. وأشاد الصفدي بالدور الحاسم للرئيس الأميركي دونالد ترمب في التوصل إلى هذا الاتفاق والتزامه بإنهاء الحرب، وضمان إيصال المساعدات الإنسانية، ومنع التهجير، وإعادة إعمار غزة، ومنع ضم الضفة الغربية، ودفع

تخريج الدفعة الثالثة من برنامج "التأهيل الوظيفي للالتحاق بالقطاع الجوي"

عمان

احتفلت وزارة الشباب، بالتعاون مع منظمة أمديست وبدعم من شركة بوينغ، بتخريج الدفعة الثالثة من برنامج "التأهيل الوظيفي للالتحاق بالقطاع الجوي"، والذي شارك فيه ٥٨ شاباً وشابة من مختلف أنحاء المملكة.

وقال وزير الشباب الدكتور رائد العدوان، إن البرنامج يعكس رؤية الدولة في تمكين الشباب وتأهيلهم لمن المهني المستقل، مشيراً إلى أن البرنامج يتسجم مع التوجهات الملكية السامية التي تؤكد أن الشباب هم محور عملية التحديث الوطني.

وبين العدوان، أن القطاع الجوي يجسد قيم الانضباط والدقة والعمل بروح الفريق، ويُعد نموذجاً لنجاح الشراكة بين القطاعين العام والخاص، مؤكداً أن إعداد الكفاءات الشابة وتزويدها بالمهارات التقنية والمهنية يسهم في ترجمة مسارات التحديث السياسية والاقتصادية.

وقال المدير العام لشركة بوينغ في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وائل زود، إن الشركة تتعاون منذ عام ٢٠٢٠ مع منظمة أمديست في تنفيذ برامج نوعية في مجالات التعليم، إلى جانب مبادرات تطوير القوى العاملة ودعم المصابين العسكريين.

وأشار إلى أن برنامج "التأهيل الوظيفي للالتحاق بالقطاع الجوي"، الذي أطلق عام ٢٠٢٣، يُعد من أبرز هذه المبادرات وأكثرها تأثيراً، إذ يفتح آفاقاً جديدة أمام الشباب الأردني لبناء مسارات مهنية وأعدة، ويضع معياراً رفيعاً لمبادرات الشركة المجتمعية في المنطقة.

من جانبها، قالت المدير القطرية لمنظمة أمديست في الأردن، نور الرشيد، إن نجاح خريجي هذا العام يعكس القيمة الحقيقية لربط التدريب باحتياجات سوق العمل، مشيرة إلى أن أكثر من نصف المشاركين حصلوا على فرص عمل أو تدريب، ما يسهم في تغيير حياة الأفراد وتعزيز كفاءة قطاع الطيران الأردني.

وأضافت، أن البرنامج، ومنذ انطلاقة قبل ثلاث سنوات، أثبت فعاليته ونتائجه الملموسة، إذ بلغ عدد خريجيه حتى الآن ١٧٠ شاباً وشابة، حصل ٨٨ منهم على فرص عمل في قطاع الطيران.



اتفاقية استراتيجية لحفر 80 بئراً في حقل الريشة الغازي بكلفة 174 مليون دولار

عمان

وقعت شركة البترول الوطنية والشركة الكويتية للحفريات، اتفاقية استراتيجية، لتنفيذ مشروع حفر ٨٠ بئراً جديدة في حقل الريشة الغازي بكلفة إجمالية تبلغ ١٧٤ مليون دولار، وذلك وفق نظام تسليم المفتاح خلال فترة تمتد لأربع سنوات.

ووقع الاتفاقية عن شركة البترول الوطنية مديرها العام المهندس محمد الخصاونة، وعن الشركة الكويتية للحفريات رئيس مجلس إدارتها الدكتور عبد العزيز الراشد، بحضور وزير الطاقة والثروة المعدنية الدكتور صالح الخرابشة ورئيس مجلس إدارة شركة البترول الوطنية المهندس ليث القاسم ونائب المدير العام مهند الرابيدة. وأكد الخرابشة أن الاتفاقية تشكل محطة مهمة في مسيرة التنمية الاقتصادية في المملكة، مشيراً إلى أن المشروع يمثل رافعاً رئيسياً لتحريك عجلة الاقتصاد الوطني بما يتوافق مع رؤية التحديث الاقتصادي. وأضاف أن الوزارة ماضية في دعم جهود الاستكشاف والتطوير في مختلف مناطق المملكة، لافتاً إلى أن هناك توسعاً في مجال حفر الآبار من خلال الوزارة والشركات العاملة، حيث وصلت المناطق المستهدفة بالعمل إلى ٩ مناطق من أصل ١٢، آملاً أن تقود هذه الجهود إلى نتائج إيجابية تسهم في تحقيق مستهدفات القطاع في رؤية التحديث الاقتصادي.

من جانبه، شكر الراشد الحكومة الأردنية على الثقة بالشركة الكويتية للحفريات، معتبراً توقيع الاتفاقية تجسيدا للعلاقات الأخوية بين البلدين، منطلعا إلى



على الغاز الطبيعي كمصدر رئيسي للطاقة، بما يحقق قيمة مضافة للاقتصاد الوطني. وأشار إلى أن الشركة الكويتية للحفريات كانت قد فازت بالعطاء بعد منافسة مع عدد من الشركات، حيث حصلت على الترتيب الأول فنياً ومالياً في التقييم النهائي.

الإننتاج وزيادة مساهمة الغاز المحلي في خليط الطاقة الوطني، وصولاً إلى تحقيق الاكتفاء الذاتي من الغاز الطبيعي عبر إحلال الغاز الوطني محل المستورد، بما يعزز أمن التزود بالطاقة. كما تسعى الشركة من خلال المشروع إلى تشجيع إقامة صناعات بتروكيماوية وتحويلية وتعدينية تعتمد

مزيد من الشراكات في مشاريع جديدة سعياً لتعزيز الإنتاج وتحقيق أمن التزود بالطاقة في المملكة الأردنية الهاشمية. بدوره، أكد القاسم أن المشروع يأتي استمراراً لجهود شركة البترول الوطنية في تطوير حقل الريشة الغازي من خلال تنفيذ دراسات للمخزون وحفر المزيد من الآبار بهدف رفع معدلات الإنتاج وزيادة نسب النجاح في عمليات الحفر، مشيراً إلى أن الشركة الكويتية للحفريات كانت قد أنهت أخيراً حفر ١٠ آبار جديدة بالنظام ذاته، وقدمت أداءً متميزاً خلال تنفيذها للمشروع السابق.

وتعمل شركة البترول الوطنية بالتوازي على تطوير البنية التحتية للمنشآت الإنتاجية لاستيعاب الكميات الإضافية من الغاز الطبيعي، وضمان جاهزية المرافق لوكالة النمو المتوقع في الإنتاج.

وفي إطار تنويع استخدامات الغاز الطبيعي، أبرمت شركة البترول الوطنية خلال الفترة الماضية عدداً من اتفاقيات بيع وشراء الغاز مع شركات تقوم بضغط وتسييل الغاز المنتج من حقل الريشة ونقله بواسطة صهاريج متخصصة إلى مختلف مناطق المملكة، ما يسهم في توسيع قاعدة مشتري الغاز الوطني وتحفيز الصناعات المحلية المعتمدة عليه.

ويُنفذ المشروع بتمويل ذاتي من شركة البترول الوطنية من خلال إيرادات مبيعات الغاز، إلى جانب دعم حكومي بقيمة ٨٧ مليون دينار، ضمن خطة الشركة الاستراتيجية الرامية إلى رفع مستويات

احذري: غسل الشعر في الصالون قد يصيبك بالسكتة الدماغية



يدها اليسرى، وتضرر في عينها اليسرى. أعراض يجب الانتباه إليها تختلف أعراض المتلازمة بحسب مدى الضرر في الأوعية الدموية، وتشمل: شلل أو ضعف مفاجئ في أحد جانبي الجسم (الوجه، الذراع، أو الساق) الدوار وفقدان التوازن تشوش أو ازدواج في الرؤية صداع مفاجئ غثيان وقيء صعوبة في البلع أو التعلق وأفات المراجعة بأن الدوخة واضطراب التوازن والصداع كانت أكثر الأعراض شيوعا، خيارات العلاج والنتائج تراوح العلاج بين أدوية إذابة الجلطات، وتركيب دعامات للشرايين، والتدخل الجراحي في بعض الحالات، فيما تراوحت النتائج بين الشفاء الكامل، واستمرار الأعراض، أو الوفاة في الحالات الشديدة. وأكد طبيب الأعصاب الأمريكي جيريمي إم. ليف أن خطر المتلازمة لا يعني تجنب زيارة الصالونات تماما، بل ينصح باتخاذ إجراءات وقائية بسيطة، منها: دعم الرقبة بوسادة أو منشفة ملفوفة لتجنب تمديدها للخلف غسل الشعر باستخدام رشاش يدوي أثناء الجلوس إبلاغ المصنف فورا عند الشعور بأي انزعاج أو ألم أثناء غسل الشعر

وكالات يُعد غسل الشعر وتدليك فروة الرأس من أكثر لحظات الاسترخاء المتوقعة أثناء زيارة الصالون، إلا أن الأطباء يحذرون من أن هذه الخطوة البسيطة قد تتطوي على خطر صحي نادر لكنه خطير. وفقًا لما ذكرته صحيفة نيويورك بوست، فإن إرجاع الرأس للخلف لفترة طويلة أثناء غسل الشعر قد يضغط على الشرايين القروية المسؤولة عن تغذية الدماغ أو يؤدي إلى تمزقها، ما قد يتسبب في سكتة دماغية تُعرف باسم "متلازمة السكتة الدماغية في صالونات التجميل" (BPSS). حالات موقفة على مدى نصف قرن أشارت مراجعة طبية حديثة نُشرت في المجلة الأمريكية لطب الطوارئ في مايو (أيار) الماضي، إلى تسجيل ٥٤ حالة من هذه المتلازمة خلال ٤٨ عاما. كان ٤٢ منها في صالونات التجميل، و٨ أثناء إجراءات طبية للأستنان، و٤ في أماكن أخرى. وأوضح الباحثون أن السبب المشترك يكمن في التمديد المفرط للرقبة أثناء غسل الشعر أو فحص الفم، ما قد يؤدي إلى تمزق الشرايين التي تغذي الدماغ بالدم. قصة حقيقية تبرز الخطر تُعد حالة الأمريكية إليزابيث سميث من أشهر الأمثلة؛ إذ تعرضت عام ٢٠١٤ لتمزق في أحد شرايين الرقبة بعد أسبوعين من غسل شعرها في صالون بكاليفورنيا. وقالت سميث في تصريحات صحفية عقب رفع دعوى قضائية ضد الصالون: "أنا لم ألبس متسائلة؛ هل سأستيقظ غدا؟"، مشيرة إلى أن الوضعية التي أجبرت على اتخاذها في المغسلة تسببت في قطع شريانها القروي، وفقدان التوازن، وضعف في

ماذا يعني الاستيقاظ المتكرر في الثالثة فجراً؟



منتصف الليل أمراً شائعاً لدى معظم كبار السن، لكننا لا نتعامل معها على أنها "طبيعية". نبحث عن حلول بسيطة وعلامات تستدعي استشارة طبيب عام". وبشكل عام، للتعامل مع الأرق اتبع النصائح التالية: حافظ على نشاطك خلال النهار النشاط البدني الخفيف – مثل المشي أو تمارين التمدد الخفيف – يمكن أن يساعد الجسم على الشعور بالتعب الطبيعي بحلول موعد النوم. حافظ على روتين منتظم: يساعد الذهاب إلى النوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم على تنظيم الساعة البيولوجية للجسم، ما يسهل النوم. الإضاءة الخافتة والموسيقى الهادئة ومشروب دافئ، مثل شاي الأعشاب أو الحليب يمكن أن تُنبه الجسم إلى أن وقت الاسترخاء قد حان. تجنب المنبهات ليلاً: الحد من الكافيين والوجبات الثقيلة شاي الأعشاب أو الحليب يمكن أن تُنبه الجسم إلى أن وقت الاسترخاء قد حان. في المساء يساعد على الاسترخاء، لأنها قد تؤثر على النوم والاستمرار فيه. قلل استخدام الشاشات قبل النوم يمكن للضوء الأزرق المنبعث من الهواتف وأجهزة التلفزيون أن يُخلط إنتاج الميلاتونين. يمكن أن تُعزز قراءة الكتب الصوتية أو الاستماع إليها الاسترخاء.

وكالات يُنصح من يستيقظون في الثانية أو الثالثة فجراً دون سبب بعدم اعتبار ذلك "أمراً طبيعياً"، لكن بعض الخبراء يقولون إن ذلك قد يكون علامة على وجود مشكلة في الجسم تحتاج إلى عناية، وأن زيارة طبيب عام قرار حكيم. وبحسب "سوري لايف"، الاستيقاظ الليلي أمر شائع، لكن ما يقلق العائلات هو تكراره، لذا يحث الدكتور إريك بيرغ من "عيادة الدريبري كير" على مراجعة الطبيب وإجراء بعض الفحوصات اللازمة. الكورتيزول:ووفق الدكتور بيرغ، يُعد الكورتيزول هرمون التوتر الرئيسي في الجسم: "يجب أن يكون منخفضاً في منتصف الليل ليتمكن الدماغ من الانتقال من مرحلة النوم العميق إلى مرحلة حركة العين السريعة. وحوالي الساعة الثانية صباحاً، يكون الكثير من الناس في مرحلة نوم الموجة البطيئة (العميقة). إذا ارتفع الكورتيزول في ذلك الوقت، فإنه يُرسل إشارة استيقاظ. ويزداد معدل ضربات القلب، وقد يرتفع سكر الدم قليلاً. ويصبح العقل متيقظاً بعد هذه الإشارة. وتؤدي هذه الزيادة المفاجئة إلى انقطاع النوم العميق، وقد تُخرج الشخص من حلمه أو تتركه مستيقظاً تماماً". ويقول خبراء الدريبري كير: "يُعد الأرق والاستيقاظ في

5 أعراض خفية قد تشير إلى أمراض خطيرة

– الحرارة فقط. – اختلالات هرمونية (الغدة الدرقية، انقطاع الطمث)؛ – داء السكري (التعرق الليلي)؛ – السلس– السرطان (البفوما)–أورام خلايا الدم التي تنشأ من الخلايا اللمفاوية)؛ – مشكلات عصبية. ويوصي الخبراء بعدم تجاهل هذه الأعراض التي تتكرر وبضرورة إجراء فحص شامل للجسم مرة واحدة سنوياً لتجنب إغفال ظهور أي مرض خطير.

فشل القلب: يزداد التورم في المساء – مشكلات الكلى: تورم في الصباح، بعد النوم؛ – قصور وريدي: مصحوب بأوردة عنكبوتية؛ – أمراض الكبد. – الكدمات غير المبررة علامة تحذيرية. – اضطراب عملية تخثر الدم؛ – أمراض الكبد؛ – نقص فيتامين C؛ – الآثار الجانبية لأدوية؛ – سرطان الدم. – التعرق المفرط – ليس بسبب درجات

التدخين قد يسبب تلفاً للعيون لا يمكن إصلاحه

وكالات يُلحَق التدخين الضرر بأنسجة العين الحساسة ويزيد من خطر الإصابة بأمراض مثل الضمور البقيعي المرتبط بالعمر، والغلوكوما (المياه الزرقاء). كما يمكن أن يسبب التدخين السليبي وبقيايا السجائر تهيجاً للعيون. وبحسب "فري ويل هيلث"، يدخل تدخين التبغ مركبات سامة مختلفة إلى الجسم تسبب التهاباً في العينين وفي جميع أنحاء الجسم. النيكوتين والشبيكة ويؤدي النيكوتين إلى رفع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، ما قد يضيق الأوعية الدموية الدقيقة في العين. وقد يؤدي هذا إلى تراكم السوائل في شبكية العين، وتلف العصب البصري، وزيادة خطر الإصابة بالغلوكوما، والضمور البقيعي المرتبط بالعمر. وقد تؤثر السجائر الإلكترونية أيضاً على صحة العين، على الرغم من أن الأبحاث لا تزال محدودة حول تأثيرها على المدى الطويل. الجفاف وغشاء الدموع ووجدت دراسة حديثة أن الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية يحتمل أن يعانون من جفاف متوسط إلى شديد في العين، وضعف في جودة غشاء الدموع، مقارنة بغير المدخنين الأصحاء. وأفادت دراسة أجريت عام ٢٠١٧ بأن بعض المواد الكيميائية الموجودة في السجائر الإلكترونية تُقاوم الإجهاد التأكسدي والتهاب، وكلاهما يلحق الضرر بأنسجة العين. كما قد ينتج استخدام السجائر الإلكترونية الفورمالديهايد، وهو مهيج معروف للعين ومُسِرطن محتمل. ويقول الخبراء: "الإقلاع عن التدخين في أي عمر، حتى في مراحل لاحقة من العمر، يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بهذه الآثار". عادات تقلل خطر الضمور البقيعي يمكن لبعض العادات الصحية أيضاً أن تقلل من خطر الإصابة بالضمور البقيعي المرتبط بالعمر بشكل عام، وتشمل هذه العادات: ممارسة الرياضة بانتظام. الحفاظ على ضغط دم طبيعي ومستويات كوليسترول طبيعية. اتباع نظام غذائي صحي غني بالخضراوات الورقية الخضراء ومضادات الأكسماك. إجراء فحوصات شاملة سنوية للعين.

الإفراط في تناول الطعام علامة على مشاكل نفسية مبكرة لدى الفتيات

وكالات تظهر الفتيات في سن ما قبل المدرسة اللواتي يُفرطن في تناول الطعام بانتظام علامات على مشاكل عاطفية مبكرة. حيث وجدت دراسة كندية حديثة أن هؤلاء الفتيات كن أكثر عرضة للإصابة بالقلق، والاندفاع، وفرط النشاط في مرحلة المراهقة. ولم يُعثر على نفس الارتباط لدى الصبيان، ولم يكن لدى الأطفال الذين يصعب إرضائهم في تناول الطعام خطر أعلى لإصابة بمشاكل الصحة النفسية. وبحسب "هيلث داي"، أفادت الدراسة التي أجريت في جامعة ماكغيل في مونتريال أن الفتيات في سن ما قبل المدرسة اللاتي يُفرطن في تناول الطعام بانتظام يُحتمل أن يكنّ مشاعرن أيضاً. صراعات عاطفية وقالت الباحثة الرئيسية ليندا بوي: "الإفراط في تناول الطعام من حين لآخر أمر طبيعي، ولكن إذا كان الطفل يُفرط في تناول الطعام بشكل متكرر، فقد يكون ذلك علامة على صراعات عاطفية". وفي الدراسة، تابع الباحثون أكثر من ٢٠٠٠ طفل من إقليم كيبك في مرحلة الطفولة المبكرة وحتى سن الـ١٥. ووجد الباحثون ٣ أنماط للإفراط في تناول الطعام لدى أطفال ما قبل المدرسة: ٦٠٪ لم يفرطوا في تناول الطعام أبداً؛ و١٤٪ بدأوا بالإفراط في تناول الطعام بين سن الـ٢ والـ٤؛ و٢٦٪ بدأوا بالإفراط في تناول الطعام بدءاً من سن الـ٤ تقريباً. القلق وفرط النشاط والاندفاعية وأظهرت النتائج أن الفئات، وليس الصبيان، اللواتي بدأن بالإفراط في تناول الطعام في سن مبكرة كنّ أكثر عرضة من غيرهن للإبلاغ عن القلق وفرط النشاط والاندفاعية بحلول سن الـ١٥. وقالت بوي: "إن التقييد الغذائي ليس الحل لمساعدة هؤلاء الفتيات الصغيرات اللواتي قد يعانين من اضطرابات". وتابعت: "إن الرقابة الصارمة قد تزيد الأمور سوءاً، بل وتزيد من خطر اضطرابات الأكل". "بدلاً من ذلك، ينبغي على الآباء ومقدمي الرعاية أيضاً الاهتمام بالصحة النفسية للأطفال".

دراسة : 4 عوامل تحدد خطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية

وكالات كشفت دراسة علمية مشتركة بين جامعة نورث وسترن الأمريكية وجامعة يونسى الكورية الجنوبية عن العوامل الأكثر شيوعاً التي تسهم في زيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. وأوضحت نتائج الدراسة، التي نُشرت في مجلة الكلية الأمريكية لأمراض القلب (JACC)، أن العوامل الأربعة الأساسية التي تسمح بالتنبؤ بأمراض القلب والأوعية الدموية تتمثل في ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، وارتفاع نسبة السكر، بالإضافة إلى التدخين. بيّنت الدراسة أن ٩٩ في المائة من المرضى الذين تعرضوا لنوبة قلبية أو سكتة دماغية أو فشل في القلب كانوا يعانون مسبقاً من عامل خطر واحد على الأقل من العوامل الأربعة المذكورة. كما أظهرت النتائج أن ٩٣ في المائة من الحالات كان لديها عاملان أو أكثر من تلك العوامل، وهو ما يعكس مدى ترابط هذه المؤشرات في التسبب بأمراض القلب الخطيرة. وأشارت الدراسة إلى أن النساء تحت سن الستين كنّ الأكثر عرضة لوجود هذه العوامل مجتمعة، حيث وُجدت في كل حالة تقريباً، ما يؤكد الحاجة إلى متابعة طبية دقيقة للفئات العمرية الشابة من النساء. وفي تعليق على نتائج الدراسة، أوضح البروفيسور فلييب غريبلاند، رئيس الفريق البحثي، أن هذه البيانات تنفي بشكل قاطع الاعتقاد بأن أمراض القلب قد تظهر بشكل مفاجئ دون مقدمات. وأكد أن علامات التحذير من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية تكون موجودة في الغالب مسبقاً، مشيراً إلى أن التشخيص المبكر والمتابعة المنتظمة لعوامل الخطر يمكن أن تسهم في الوقاية من هذه الحالات الخطيرة.

وكالات

– قلق كامن أو اكتئاب؛ – أمراض القلب والأوعية الدموية. ٢ – راحة الفم الكريهة ليست مجرد مشكلة أسنان. – راحة حامضة: مشكلات في المعدة (التهاب المعدة، قرحة المعدة)؛ – راحة الأسيتون: علامة خطيرة على الإصابة بداء السكري؛ – راحة "الكبد": مشكلات في الكبد؛ – راحة كريهة: أمراض الرئة أو اللوزتين؛ – تورم الساقين ليس بسبب التعب فقط.

5 فيتامينات ومعادن ضرورية للمرأة.. بعد سن الأربعين



وكالات مع بلوغ سن الأربعين، تبدأ المرأة بملاحظة تغيرات هرمونية وجسدية قد تؤثر في طاقتها وصحة عظامها وبشرتها ومزاجها، وهو ما يدفع كثيرات إلى تناول المكملات الغذائية. لكن خبراء التغذية يشددون على أن الفيتامينات ليست علاجاً سحرياً، بل أداة مساعدة ضمن نمط حياة صحي ومتوازن. فيما أكدت الدراسات أن عدداً محدوداً من الفيتامينات والمعادن يصبح أكثر أهمية للنساء في منتصف العمر، بينما قد يؤدي الإفراط في تناول المكملات دون إشراف طبي إلى نتائج عكسية، وفق صحيفة الغارديان البريطانية. ومن تلك الفيتامينات والمعادن، ما يلي: "فيتامين د": صديق العظام والمناعة إذ يعد "فيتامين د" أساسياً بعد الأربعين لدوره في تقوية العظام والمناعة. ومع قلة التعرض لأشعة الشمس ونمط الحياة العصري، يوصي الأطباء بإجراء فحص دوري لمستوياته، وتناول مكملات بجرعات معتدلة عند الحاجة. كما يساعد "فيتامين د" في امتصاص "الكالسيوم" والحفاظ على قوة العضلات. "الكالسيوم" و "المغنيسيوم" كما يعتبر الكالسيوم ضرورياً أيضاً، إذ يؤكد الخبراء أن "الكالسيوم" ضروري للوقاية من هشاشة العظام. بينما يسهم "المغنيسيوم" في امتصاصه وتنظيم ضغط الدم والنوم. وينصح بالحصول عليهما من الأغذية الطبيعية مثل منتجات الألبان، والخضراوات الورقية، والمكسرات، قبل اللجوء إلى المكملات. "فيتامين B١٢"

3 فواكه تساعد على النوم العميق... تعرف عليها



وكالات إذا كنت ممن يعانون من الأرق، فربما لن تحتاج بعد اليوم إلى الحبوب المنومة أو وصفات "الحليب الدافئ"، إذ يمكن الحل – وفق خبراء التغذية – في قسم الفواكه داخل السوبرماركت. فقد كشفت اختصاصية التغذية الأمريكية كيندل ماكنتوش، العضو في المجلس العالمي للعافية (Global Wellness Forum)، أن بعض أنواع الفاكهة تحتوي على هرمونات طبيعية ومعادن تساعد الجسم على النوم بعمق من خلال تنظيم الساعة البيولوجية (Circadian rhythm) وإصلاح الخلايا أثناء الليل. أزمة نوم متفاقمة وقالت ماكنتوش في حديث لشبكة "فوكس نيوز" الأمريكية: "الغذاء لا يورثنا بالسعرات فقط، بل يتواصل مع أنظمتنا الحيوية ويؤثر في المزاج والنوم والتمثيل الغذائي". كما أضافت أن أهمية هذه الأطعمة تتزايد مع تغير الفصول وقصر ساعات النهار، حيث يحتاج الجسم إلى دعم طبيعي لإنتاج الميلاتونين المسؤول عن النوم. الكرز... مخزن للميلاتونين ويعد الكرز من أبرز الأطعمة المساعدة على النوم، لاحتوائه على الميلاتونين، وهو الهرمون الذي تفرزه الغدة الصنوبرية (pineal gland) في الدماغ لتنظيم دورة النوم والاستيقاظ. كما يحتوي الكرز على التريبتوفان، وهو حمض أميني يستخدمه الجسم لإنتاج السيروتونين والميلاتونين، بحسب عيادة كليفلاند. فيما يوصى بتناول الكرز الحامض تحديداً، المعروف بطعمه اللاذع وغناه بالميلاتونين الطبيعي.



5 نصائح لتوفير المال عند شراء حاسوب محمول جديد

وكالات

يشتهي العديد من المستخدمين من كون الحواسيب المحمولة باعظة الثمن في أوقات كثيرة، وذلك بعد التطورات الواسعة التي شهدتها والتقنيات الجديدة التي تستخدمها الشركة في كل حاسوب محمول.

ولكن هذا لا يعني أنك لا تستطيع توفير المال عند محاولة شراء حاسوب محمول جديد مهما كان نوعه ومن أي شركة كان، خاصة مع اقتراب موسم التخفيضات والعروض العالمية.

لذلك، إليكم ومن خلال خبراتنا ه طرق يمكنك اتباعها لتوفير الأموال عند شراء حاسوب محمول جديد حتى وإن لم يكن هناك موسم تخفيضات أو عروض كبير.

اختيار الجهاز الأنسب

قبل أن تبدأ في الحديث عن طرق توفير المال عند شراء حاسوب محمول جديد، يجدر بنا التأكيد على أن الطريقة الأنسب لتوفير المال هي اختيار الجهاز الأنسب لاحتياجاتك والذي يؤدي كافة الوظائف التي تحتاجها منه.

ويعني ذلك لك الحاسوب الأكثر توفيراً ليس الحاسوب الذي يملك قيمة التخفيض الأكبر أو العرض الأكبر، ولكنه الحاسوب الذي يقدم لك احتياجاتك الأساسية ويجعلك لا تحتاج لحاسوب آخر بجواره.

لذلك، لا ننصح بشراء أقوى حاسوب في العالم حتى وإن كان سعره مخفضاً للغاية لأنك في النهاية لن تحتاج كافة مواصفاته أو إمكانياته وستجد نفسك دفعت ثمن مواصفات وإمكانيات أنت لا تحتاجها في النهاية.

وكذلك الأمر مع الحواسيب رخصة الثمن، فرغم رخص ثمنها فإنها لن تكون مفيدة أو مناسبة إذا كانت لا تملك المواصفات الرئيسية التي تحتاجها ويمكنك أن تستخدميها.

كما توجد بعض النقاط الهامة يهملها العديد من المستخدمين عند شراء حاسوب محمول جديد، وهي وزن الحاسوب والعمر الافتراضي للبطارية الخاصة به إلى جانب نظام التشغيل الذي يستخدمها.

ورغم أن أنظمة التشغيل في النهاية تؤدي جميعا الوظيفة ذاتها، فإن بعض الاستخدامات لا تصلح لبعض أنظمة التشغيل، فمن غير المنطقي أن تحصل على حاسوب «ماك بوك» من أجل تشغيل الألعاب، وكذلك الأمر مع حواسيب «ويندوز» إذا كنت ترغب في البرمجة والاستفادة من مزايا «آبل» الحصرية.

كيف يمكنك أن توفر المال عند شرائك لحاسوب محمول؟

تحدث اليوم عن مجموعة من الحيل والطرق التي تساعدك على توفير المال دون ذكر موسم

العروض والتخفيضات، فجميع هذه النصائح تصلح للاستخدام مع كافة المواسم المختلفة.

١- حدد المواصفات التي تحتاجها بدقة

توجد العديد من طرز أجهزة الحاسب المحمول التي تتشابه مع بعضها البعض في الشكل والتصميم وتختلف قليلا في المواصفات الداخلية، لذلك يجب عليك أن تكون دقيقا للغاية في اختيار المواصفات الداخلية والتأكد منها قبل شراء الحاسوب الفعلي، ويتطلب هذا منك زيارة متجر الحواسيب والتأكد من المواصفات المتاحة بشكل مباشر أو الاستعداد لبدء عملية الاستبدال والإرجاع إن اختلفت المواصفات عن ما تبحث عنه.

وتجدر الإشارة إلى أن بعض المواصفات رغم أنها تبدو متشابهة، فإنها في الحقيقة تكون مختلفة للغاية وتقدم أداء مختلفا تماما، مثل معالجات «إنتل» للحواسيب المحمولة.

ويختلف طراز معالج «إنتل» المركزي للحواسيب المحمولة بناء على اسم المعالج وجيله وطراز المعالج نفسه فضلا عن نوعه إن كان موفرا للطاقة أو مستهلكا لها، فمثلا معالج «كور آي ٧ (Core i٧) يمكن أن يكون من الجيل الثاني عشر أو الجيل العاشر، كما يمكن أن يحمل حرف «يو» (U) في إشارة لكونه موفرا للطاقة فيصبح أضعف من معالجات «كور آي فايف» (Core i٥) الأقل في عدد الأنوية أو يحمل حرف «إتش» (H) في إشارة لكونه يقدم أداء أقرب إلى الحواسيب المكتبية.

ويقدم كل جهاز من هذه الأجهزة تجربة مختلفة

تماما عن الحواسيب الأخرى، لذلك يجب عليك أن تتأكد من الطراز تحديدا وإن كان ملائما لاستخدامك أم لا.

وينطبق الأمر كذلك على بقية المواصفات من نوعية الشاشة وعدد المنافذ والمخارج الموجودة في الجهاز فضلا عن إمكانية اتصاله بشبكات الإنترنت وسرعته.

٢- ضع حدودا للميزانية

تعد هذه النصيحة بأن تضع نصائح الشراء عندما يتعلق الأمر بالمنتجات المتشابهة والموجودة في العديد من الفئات السريعة مثل الهواتف المحمولة والحواسيب والسيارات أيضا.

وينصح خبراء الاقتصاد بأن تضع لنفسك حدا أقصى للميزانية وحدا أدنى، أي أنك لن تحصل على أي منتج لا يقع داخل هذا الحد، ويجب عليك أن تكون صارما مع نفسك في تطبيق حدود الشراء.

ويعني هذا أنك لا يجب أن تتساهل وتخرج عن الحد حتى وإن كان خروجاً ضئيلا، لأنك في النهاية سجد نفسك في حفرة لا نهاية لها من الزيادات.

٣- ابحث عن التخفيضات عند طرح حواسيب جديدة جرت العادة أن يقوم المصنعون والمتاجر على حد سواء بتقديم تخفيضات على الطرز القديمة من الحواسيب المحمولة، حتى وإن كانت هذه الطرز صدرت منذ عدة أشهر.

ويتضح دائما بالبحث عن مثل هذه العروض، ففي العادة تأتي بتخفيضات قد تكون كبيرة



وتقدم مزايا تقرب من مزايا الحاسوب الجديد بشكل كامل.

ولا يعني هذا أن تذهب لشراء حاسوب مستعمل، فالحاسوب المخفض هو جديد ولكن من طراز أقدم قليلا، ويعد المثال الأوضح على هذا هو حواسيب «آبل» التي تحصل على تخفيضات عند صدور الجيل الجديد من المعالج كل عام.

٤- فكر في الترقية بعد الشراء

تضع بعض الشركات ثمنا باهظا لمنتجات يمكنك ترقيتها بعد شرائها بسهولة، فمثلا تجد الحاسوب ذا ساحة التخزين التي تصل إلى ٢ تيرابايت أغلى كثيرا من الحاسوب ذي ٥١٢ غيغابايت رغم أن ثمن الزيادة في المساحة أقل كثيرا من الزيادة في ثمن الحاسوب. ولكن قبل أن تتخذ هذا القرار يجب أن تتأكد من توافر قطع غيار الحاسوب فضلا عن إمكانية ترقيته لاحقا، فبعض الحواسيب تأتي دون هذه إمكانية مثل حواسيب «آبل».

٥- ابحث عن الحواسيب المجددة

تتيح لك بعض المتاجر شراء الحواسيب المجددة بعد إعادة تجديدها وإصلاحها، وهي في العادة حواسيب تواجه بعض مشاكل التصنيع التي يتم علاجها وحلها واختبارها بعد الحل ثم إعادة بيعها بسعر مخفض.

وتعد «آبل» من أشهر المتاجر التي تقدم هذه الميزة، إذ تتيح لك إمكانية شراء الحواسيب المجددة من متاجرها وهي حواسيب جديدة ولكن بسعر أقل كثيرا من المنتجات الجديدة.

«OpenAI» تطلق «AgentKit» لبناء ونشر وكلاء الذكاء الاصطناعي بسهولة

وكالات

أعلن سام ألتمان، الرئيس التنفيذي لشركة "OpenAI"، يوم الاثنين خلال مؤتمر "DevDay"، إطلاق "AgentKit"، وهي مجموعة أدوات لمساعدة المطورين على بناء ونشر وكلاء الذكاء الاصطناعي. وقال ألتمان إن "AgentKit" هي مجموعة متكاملة من وحدات البناء المتاحة في منصة "OpenAI"، والمصممة لمساعدة المطورين على نقل الوكلاء من مرحلة النموذج الأولي إلى مرحلة الإنتاج.

وأضاف، في حديثه للمطورين خلال كلمة رئيسية ألقاها في افتتاح مؤتمر شركته السنوي للمطورين: "إنها كل ما تحتاجه لبناء، ونشر، وتحسين سير عمل الوكلاء بعشرات أقل بكثير".

ويُبرز هذا الإطلاق سعي "OpenAI" لزيادة تبني المطورين لتقنياتها بجعل بناء الوكلاء أسرع وأسهل، بحسب تقرير موقع "TechCrunch" المتخصص في أخبار التكنولوجيا، أطلعت عليه "العربية Business".

ويُشير هذا أيضًا إلى خطوة تنافسية في مواجهة منصات الذكاء الاصطناعي الأخرى التي تتسابق لتقديم أدوات متكاملة لبناء وكلاء مستقلين للشركات، قادرين على أداء مهام معقدة، وليس مجرد الاستجابة لطلبات المستخدمين.

وكانت "AgentKit" واحدة من العديد من الإعلانات التي كشفت عنها "OpenAI" يوم الاثنين، بما في ذلك إطلاق إمكانية بناء التطبيقات مباشرة داخل روبوت الدردشة "شات جي بي تي"، الذي وصل إلى ٨٠٠ مليون مستخدم نشط أسبوعيًا.

وكالات

دراسة تكشف لماذا لا يكفي الوضع الصامت لمواجهة تشنيت الهاتف في معركة الإنتاجية الحديثة، أصبح عدو التركيز الأول ليس ضجيج المكتب، بل وميض خافت في جيبيك. دراسة جديدة أجرتها جامعة أوم الألمانية تؤكد ما كنا نشعر به غريزيًا، هاتفك الذكي يفتت يوم عملك.

وكالات

أكد البروفيسور كريستيان مونتاغ، أستاذ علم النفس والمشرف على الدراسة، أن العلاقة بين إيمان الهاتف وتدهور الإنتاجية هي حقيقة علمية موثقة. المشكلة تكمن في أن الإشعارات المتواصلة تقتل ما يسميه العلماء حالة "الانشياب": وهي مرحلة التركيز العميق التي يصبح فيها العمل سهلاً وتغيب فيها مفاهيم الزمان والمكان. كل رنة هي عملية إغتيال صغيرة لهذه الحالة الذهنية الثمينة.

وكالات

يقول مونتاغ: "هذا يمنعك من إيجاد طريقك إلى الانشباب في مكان العمل: وهو مرحلة العمل المركز عندما لا تعود تشعر بالزمان والمكان، ومهما كان نوع العمل الذي تقوم به سهلاً، هذه الحالة الذهنية، التي تمثل قمة الإنتاجية، تقتل على الفور مع كل رنة أو وميض. ويذهب التحذير أبعد من مجرد الإزعاج. فالأشخاص الذين يعدون "معتدين" لهواتفهم الذكية يتأثرون بشدة بسبب عامل نفسي خطير يعرف بهدؤف المستمر من أن يفوتهم شيء" (FOMO).

وكالات

يقول مونتاغ: "هذا يمنعك من إيجاد طريقك إلى الانشباب في مكان العمل: وهو مرحلة العمل المركز عندما لا تعود تشعر بالزمان والمكان، ومهما كان نوع العمل الذي تقوم به سهلاً، هذه الحالة الذهنية، التي تمثل قمة الإنتاجية، تقتل على الفور مع كل رنة أو وميض. ويذهب التحذير أبعد من مجرد الإزعاج. فالأشخاص الذين يعدون "معتدين" لهواتفهم الذكية يتأثرون بشدة بسبب عامل نفسي خطير يعرف بهدؤف المستمر من أن يفوتهم شيء" (FOMO).

وكالات

التوتر الداخلييوضح مونتاغ أن الإشعارات تمثل مشكلة "لكل مستخدمي الهواتف الذكية"، حيث لا يمكن للعقل البشري إلا أن يشتت جراء الرنات المتواصلة. لكن مدمني الهواتف تبقى أعينهم منبهة على الجهاز، ما يخلق حالة من التوتر الداخلي تمنع التركيز العميق وتخفف الإنتاجية. بشكل جذري. قد يعتقد البعض أن قلب الهاتف على المكتب أو وضعه على الوضع الصامت يكفي، لكن الدراسة الألمانية تنفي ذلك بشدة وتقدم حلاً جزئياً واحداً وهو الإبعاد المادي

وكالات

التوتر الداخلييوضح مونتاغ أن الإشعارات تمثل مشكلة "لكل مستخدمي الهواتف الذكية"، حيث لا يمكن للعقل البشري إلا أن يشتت جراء الرنات المتواصلة. لكن مدمني الهواتف تبقى أعينهم منبهة على الجهاز، ما يخلق حالة من التوتر الداخلي تمنع التركيز العميق وتخفف الإنتاجية. بشكل جذري. قد يعتقد البعض أن قلب الهاتف على المكتب أو وضعه على الوضع الصامت يكفي، لكن الدراسة الألمانية تنفي ذلك بشدة وتقدم حلاً جزئياً واحداً وهو الإبعاد المادي

مدير إنستغرام يجيب..

هل تتجسس المنصة عليك؟

وكالات

قيود تمنع الشركات من القيام بهذا الأمر، كما أن كل أنظمة الهواتف الآن تضم مؤشرات تخبرك إن كان ميكروفون الهاتف قيد الاستخدام أم لا.

كما تنفذ بطاريات الهاتف بشكل سريع للغاية إن قامت إحدى الشركات باستراق الاستماع والتجسس على المستخدمين باستخدام ميكروفون نشط يعمل طوال اليوم دون أن يتوقف.

وأما عن السبب الذي يجعل هذه الإعلانات تظهر في الوقت المناسب في "إنستغرام" ومنصات "ميتا" بشكل عام، ببر موسيري هذا الأمر مشيراً إلى قوة خوارزمية الإعلانات لدى "ميتا" التي تجعل الشركات قادرة على استهدافك بالإعلان بشكل دقيق للغاية.

وأضاف قائلاً "ربما تفاعلت مع شيء ما في موقع خارجي أو داخل المنصة لذا ظهر لك هذا الإعلان"، وقال أيضاً أن الإعلانات تظهر في بعض الأحيان لأن أصدقاؤك تفاعلوا معها أو لأن المنصة تعتقد أنك ترغب في هذا المنتج.

ويزامن مقطع موسيري مع مجموعة من الأنباء حول إتاحة "إنستغرام" و"فيسبوك" باشتراك مدفوع في بعض الدول يمنع المستخدم من رؤية الإعلانات فضلاً عن تخصيص الإعلانات باستخدام روبوت الدردشة الخاص بالشركة.

من القلب أم من ChatGPT ؟ .. علامات تفصح الرسالة الرومانسية المزيفة



وكالات

حتى عندما تكون الجمل صحيحة نحويًا، فإن ترتيب الكلمات قد يبدو غريباً أو غير مألوف. وتشبه الأديرمان ذلك بمشهد من مسلسل "الأصدقاء" (Friends) حين يستخدم "جوي" قاموساً ليحول جملة بسيطة إلى أخرى تبدو رسمية وسخيفة في الوقت نفسه.

وهذا بالضبط ما تفعله بعض النصوص التي يولدها الذكاء الاصطناعي — المعنى موجود، لكن الإحساس مفقود.

— جمل لا تقال بصوت عال
اختبر النص بنفسك: اقرأه بصوت مرتفع. إذا لم يبدو طبيعياً أو غريباً، فمن المرجح أنه لم يكتبه إنسان.

— غياب وجهة النظر أو المشاعر الحقيقية
النصوص البشرية تعكس تجربة وشعوراً، أما النصوص

المولدة آلياً فتبدو بلا هوية. وتوضح الأديرمان: "عندما تقرأ رسالة صادرة عن الذكاء الاصطناعي، تشعر وكأنك تتحدث إلى لجنة لا إلى شخص واحد".

وقد تكون النبرة الباردة أو البيروقراطية إشارة واضحة على أن الكاتب الحقيقي ليس إنساناً.

— إيقاع غير متزن في الكتابة
على الرغم من أن كثيرين يستخدمون ChatGPT لتحسين كتاباتهم، إلا أن النصوص الناتجة تفتقر غالباً إلى الإيقاع الطبيعي الذي يملكه البشر.

وقد يكون ذلك واضحاً في القصائد أو العبارات الطويلة التي لا تشبه أسلوب الشريك المعتاد.

— التحقق من مصدر الرسالة
إذا ساورك الشك، يمكنك ببساطة نسخ النص ولصقه في أداة ذكاء اصطناعي أخرى وسؤالها: "هل كتبت هذه الرسالة بواسطة نموذج لغة آي؟".

هناك أدوات متخصصة لتحليل النصوص واكتشاف الأساليب المميزة للذكاء الاصطناعي، لكن النتائج ليست دقيقة دائماً، حتى الجامعات الكبرى لم تتمكن بعد من تطوير وسيلة موثوقة لاكتشاف جميع الحالات.

هناك أدوات متخصصة لتحليل النصوص واكتشاف الأساليب المميزة للذكاء الاصطناعي، لكن النتائج ليست دقيقة دائماً، حتى الجامعات الكبرى لم تتمكن بعد من تطوير وسيلة موثوقة لاكتشاف جميع الحالات.

هناك أدوات متخصصة لتحليل النصوص واكتشاف الأساليب المميزة للذكاء الاصطناعي، لكن النتائج ليست دقيقة دائماً، حتى الجامعات الكبرى لم تتمكن بعد من تطوير وسيلة موثوقة لاكتشاف جميع الحالات.

هناك أدوات متخصصة لتحليل النصوص واكتشاف الأساليب المميزة للذكاء الاصطناعي، لكن النتائج ليست دقيقة دائماً، حتى الجامعات الكبرى لم تتمكن بعد من تطوير وسيلة موثوقة لاكتشاف جميع الحالات.

هناك أدوات متخصصة لتحليل النصوص واكتشاف الأساليب المميزة للذكاء الاصطناعي، لكن النتائج ليست دقيقة دائماً، حتى الجامعات الكبرى لم تتمكن بعد من تطوير وسيلة موثوقة لاكتشاف جميع الحالات.

هناك أدوات متخصصة لتحليل النصوص واكتشاف الأساليب المميزة للذكاء الاصطناعي، لكن النتائج ليست دقيقة دائماً، حتى الجامعات الكبرى لم تتمكن بعد من تطوير وسيلة موثوقة لاكتشاف جميع الحالات.

هناك أدوات متخصصة لتحليل النصوص واكتشاف الأساليب المميزة للذكاء الاصطناعي، لكن النتائج ليست دقيقة دائماً، حتى الجامعات الكبرى لم تتمكن بعد من تطوير وسيلة موثوقة لاكتشاف جميع الحالات.

هناك أدوات متخصصة لتحليل النصوص واكتشاف الأساليب المميزة للذكاء الاصطناعي، لكن النتائج ليست دقيقة دائماً، حتى الجامعات الكبرى لم تتمكن بعد من تطوير وسيلة موثوقة لاكتشاف جميع الحالات.

هناك أدوات متخصصة لتحليل النصوص واكتشاف الأساليب المميزة للذكاء الاصطناعي، لكن النتائج ليست دقيقة دائماً، حتى الجامعات الكبرى لم تتمكن بعد من تطوير وسيلة موثوقة لاكتشاف جميع الحالات.

هناك أدوات متخصصة لتحليل النصوص واكتشاف الأساليب المميزة للذكاء الاصطناعي، لكن النتائج ليست دقيقة دائماً، حتى الجامعات الكبرى لم تتمكن بعد من تطوير وسيلة موثوقة لاكتشاف جميع الحالات.

هناك أدوات متخصصة لتحليل النصوص واكتشاف الأساليب المميزة للذكاء الاصطناعي، لكن النتائج ليست دقيقة دائماً، حتى الجامعات الكبرى لم تتمكن بعد من تطوير وسيلة موثوقة لاكتشاف جميع الحالات.

هناك أدوات متخصصة لتحليل النصوص واكتشاف الأساليب المميزة للذكاء الاصطناعي، لكن النتائج ليست دقيقة دائماً، حتى الجامعات الكبرى لم تتمكن بعد من تطوير وسيلة موثوقة لاكتشاف جميع الحالات.

هناك أدوات متخصصة لتحليل النصوص واكتشاف الأساليب المميزة للذكاء الاصطناعي، لكن النتائج ليست دقيقة دائماً، حتى الجامعات الكبرى لم تتمكن بعد من تطوير وسيلة موثوقة لاكتشاف جميع الحالات.

هناك أدوات متخصصة لتحليل النصوص واكتشاف الأساليب المميزة للذكاء الاصطناعي، لكن النتائج ليست دقيقة دائماً، حتى الجامعات الكبرى لم تتمكن بعد من تطوير وسيلة موثوقة لاكتشاف جميع الحالات.

هناك أدوات متخصصة لتحليل النصوص واكتشاف الأساليب المميزة للذكاء الاصطناعي، لكن النتائج ليست دقيقة دائماً، حتى الجامعات الكبرى لم تتمكن بعد من تطوير وسيلة موثوقة لاكتشاف جميع الحالات.

هناك أدوات متخصصة لتحليل النصوص واكتشاف الأساليب المميزة للذكاء الاصطناعي، لكن النتائج ليست دقيقة دائماً، حتى الجامعات الكبرى لم تتمكن بعد من تطوير وسيلة موثوقة لاكتشاف جميع الحالات.

هناك أدوات متخصصة لتحليل النصوص واكتشاف الأساليب المميزة للذكاء الاصطناعي، لكن النتائج ليست دقيقة دائماً، حتى الجامعات الكبرى لم تتمكن بعد من تطوير وسيلة موثوقة لاكتشاف جميع الحالات.

هناك أدوات متخصصة لتحليل النصوص واكتشاف الأساليب المميزة للذكاء الاصطناعي، لكن النتائج ليست دقيقة دائماً، حتى الجامعات الكبرى لم تتمكن بعد من تطوير وسيلة موثوقة لاكتشاف جميع الحالات.

هناك أدوات متخصصة لتحليل النصوص واكتشاف الأساليب المميزة للذكاء الاصطناعي، لكن النتائج ليست دقيقة دائماً، حتى الجامعات الكبرى لم تتمكن بعد من تطوير وسيلة موثوقة لاكتشاف جميع الحالات.

هناك أدوات متخصصة لتحليل النصوص واكتشاف الأساليب المميزة للذكاء الاصطناعي، لكن النتائج ليست دقيقة دائماً، حتى الجامعات الكبرى لم تتمكن بعد من تطوير وسيلة موثوقة لاكتشاف جميع الحالات.

هناك أدوات متخصصة لتحليل النصوص واكتشاف الأساليب المميزة للذكاء الاصطناعي، لكن النتائج ليست دقيقة دائماً، حتى الجامعات الكبرى لم تتمكن بعد من تطوير وسيلة موثوقة لاكتشاف جميع الحالات.

هناك أدوات متخصصة لتحليل النصوص واكتشاف الأساليب المميزة للذكاء الاصطناعي، لكن النتائج ليست دقيقة دائماً، حتى الجامعات الكبرى لم تتمكن بعد من تطوير وسيلة موثوقة لاكتشاف جميع الحالات.

هناك أدوات متخصصة لتحليل النصوص واكتشاف الأساليب المميزة للذكاء الاصطناعي، لكن النتائج ليست دقيقة دائماً، حتى الجامعات الكبرى لم تتمكن بعد من تطوير وسيلة موثوقة لاكتشاف جميع الحالات.

غوغل تشدد الرقابة على تطبيقات أندرويد



وكالات

ذكرت مواقع مهتمة بشؤون التقنية أن غوغل ستشدد الإجراءات التي تتعلق بتحميل التطبيقات على أنظمة أندرويد. وتشير تقارير إلى أن نظام أندرويد سيمنع بدء من العام المقبل تثبيت التطبيقات الصادرة عن مطورين غير موثوقين، فيما ستشمل هذه السياسة متاجر التطبيقات الخارجية والمطورين المستقلين إلى جانب متجر Google Play. وأوضحت غوغل أن نظام التنبيهات المحدث سيتضمن مرحلة تحقق إضافية، حيث سيخضع كل تطبيق جديد للفحص عبر خدمة Android Developer Verifier المدمجة. تقوم هذه الخدمة بالتحقق من هوية المطور، والكشف عن أي مشاكل في الحزمة التطبيقية، وتحديد مدى أمان تثبيت التطبيق. وإذا لم يكن هناك اتصال بالإنترنت، سيعتمد النظام على ذاكرة محلية

مدير إنستغرام يجيب..

هل تتجسس المنصة عليك؟

وكالات

أعلنت منصة إنستاجرام إطلاق جوائز جديدة تحت اسم "الخواتم Rings" تمنح لـ ٢٥ من صنّاع المحتوى الأكثر تميزاً، وتشمل خاتماً ذهبياً حقيقياً وشارة رقمية تضاف إلى الملف الشخصي للفايز دون أي جوائز مالية إضافية. وتنبهت الفكرة من ناحية المبدأ جوائز الأوسكار، ولكنها مخصصة للمحتوى القصير على وسائل التواصل الاجتماعي.

وتضم لجنة التحكيم شخصيات بارزة في مجالات متعددة، منهم رئيس إنستاجرام آدم موسيري، والمخرج سبايك لي، والمصمم مارك جاكوبس، وصانع المحتوى التقني الشهير ماركيس براونلي (MKBHD).

وتأتي هذه الخطوة في وقت أوقفت فيه شركة ميتا، مالكة إنستاجرام، برامج المكافآت المالية لصنّاع المحتوى مثل "Reels Play"، في ظل تباطؤ واضح في صفقات الرعاية الإعلامية في المنصة. وسوف يتمكن الفائزون من تخصيص لون خلفية ملفهم الشخصي، وتغيير شكل زر الإعجاب، وهي مزايا حصرية لم ت طرح سابقاً لعامة المستخدمين. وكانت ميتا قد أنهت برنامج "Reels Play" عام ٢٠٢٣.

وهو ما أثر في دخل العديد من صنّاع المحتوى الذين عوّا المكافآت المالية مصدر دعم أساسي.

ومن جانبه، أشار موسيري في يونيو ٢٠٢٤ إلى أن الشركة تدرس آليات جديدة لتعويض صنّاع المحتوى، لكن المنصة لم تعلن بعد أي برنامج مالي بديل.

الأرباح مع المبدعين، إذ أعلنت يوتيوب أنها دفعت أكثر من ١٠٠ مليار دولار لصنّاع المحتوى خلال السنوات الأربعة الماضية.ويأتي إطلاق جوائز "Rings" وسط تراجع بنسبة قدرها ٥٢٪ في صفقات الرعاية خلال عام ٢٠٢٤، مما يجعل هذه المبادرة أقرب إلى رمز معنوي للاعتراف بالإبداع أكثر من كونها دعماً مادياً مباشراً.

ومن المقرر أن تختار اللجنة الفائزين من آلاف المرشحين وفقاً لمعايير تركز على الإبداع والجراة في التواصل مع الجمهور، وليس عدد المتابعين، ولا تتضمن الجوائز فئات محددة كما هو الحال في الجوائز التقليدية، إذ تُمنح بناءً على التميز في مجالات متنوعة مثل الفنون والموضة والموسيقى وصناعة المحتوى الرقمي، وسوف يكشف عن الفائزين منتصف شهر أكتوبر الجاري.

الموز مع الفلفل الأسود.. مزيج غريب هام بفوائد جمّة



التاوضج يدعمان الهضم الصحي ويقللان من تراكم الدهون في الكبد، وهو عامل خطر للإصابة بمرض الكبد الدهني.
• الفيتامينات ومضادات الأكسدة: يحتوي الموز على فيتامين C وB٦ ومركبات نباتية تقلل من الإجهاد التأكسدي، مما يحمي خلايا الكبد بشكل غير مباشر. كما أنها توفر العناصر الغذائية الأساسية التي تدعم وظائف التمثيل الغذائي العامة، وتساعد في عمليات إزالة السموم.

فوائد الفلفل الأسود للكبد
• دور البيبيرين الوقائي: كشفت دراسات أن البيبيرين، وهو المركب النشط في الفلفل الأسود، يُقلّل من الإجهاد التأكسدي والالتهابات في الكبد، وفقًا لدراسة نُشرت في دورية جامعة الملك سعود.
الفلفل الأسود
• تحسين مؤشرات الكبد: أكدت دراسة نُشرت في PubMed أن التجارب البشرية التي أجريت على أشخاص مصابين بمرض الكبد الدهني غير الكحولي توصلت إلى أن مكملات البيبيرين قللت بشكل ملحوظ من مستويات إنزيمات الكبد وحسّنت الصحة الأيضية.
• دعم مسارات إزالة السموم: يُعزّز الفلفل الأسود تدفق الصفراء، ويساعد الكبد في استقلاب الدهون والتخلص من السموم.
ملاحظات مهمة
• يمكن أن يسبب الإفراط في تناول الفلفل تهيجًا في المعدة لدى بعض الأشخاص.
• يجب على الأشخاص الذين يعانون من أمراض الكبد أو يتناولون أدوية مُعيّنة استشارة الطبيب قبل الاعتماد على هذه العلاجات.

"فلفل الموز" Chatgpt
يذكر أن صيت هذا المزيج وصل أيضا إلى الذكاء الاصطناعي، فعند سؤال Chatgpt عن الأمر، قال إن الموز والفلفل يمكن أن يشكلان مزيجا غذائيا مفيدا عند تناولها معا، حيث يوفر الموز الألياف والطاقة، بينما يحفز الفلفل الأسود هضم الطعام وزيادة امتصاص العناصر الغذائية، مما يدعم صحة الأمعاء ويساعد في تخفيف الانتفاخ والإمساك، وقد يعمل أيضا على دعم الكبد.
وأوضح أن هناك أيضا أنواع من الفلفل تسمى "فلفل الموز"، وهي نوع من الفلفل الحلو يُستخدم في السلطات والسندويشات.

دراسة كامبريدج: التوحد ليس اضطرابًا واحدًا



نوو التشخيص المتأخر أنماطًا جينية أقرب لتلك المرتبطة بقدرات تعليمية مرتفعة، واضطرابات مثل الاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة.
وهذا ما جعل العلماء يؤكدون أن العمر عند التشخيص قد يكون في حد ذاته سمة وراثية، وليس فقط نتيجة للفروق في السلوك أو الرعاية الطبية.
رؤية جديدة لتصنيف التوحد
يقول الدكتور قارون واريبر من جامعة كامبريدج إن فهم هذه الفروق يُمكن الأطباء من تطوير طرق تشخيص أكثر دقة، ودعم كل فئة من المصابين بما يتناسب مع احتياجاتهم الفردية.
فالتوحد الذي يُكتشف في سن مبكرة يحتاج تدخلًا نمائياً وسلوكياً مكثفاً، بينما التوحد المتأخر يتطلب رعاية نفسية واجتماعية أشمل.يؤكد علماء النفس أن التوحد ربما لا يكون اضطراباً واحداً، بل طيفاً واسعاً من الأنواع الفرعية تختلف من حيث العوامل الوراثية والبيئية ومسار النمو. وتوضح أستاذة التطور المعرفي الدكتورورة أوتا فريث أن هذه النتائج "تفتح الباب أمام فهم جديد يجعلنا نرى التوحد كمجموعة من الحالات المتمايزة، لكل منها طبيعتها الخاصة".ويحذر الباحثون من تعميم النتائج، مؤكدين أن عوامل مثل الثقافة، والرعاية الصحية، والبيئة الأسرية تؤثر أيضاً على توقيت التشخيص ودقته. كما شددوا على ضرورة إجراء أبحاث على عينات أكثر تنوعاً جغرافياً وثقافياً، لفهم العلاقة بين الجينات والسلوك بشكل أعمق.
وفي ختام الدراسة، دعا الفريق البحثي إلى توسيع مفهوم التوحد من كونه اضطراباً واحداً إلى مجموعة من الأنماط العصبية المختلفة، مؤكدين أن الاعتراف بهذا التنوع هو الخطوة الأولى نحو تشخيص وعلاج أكثر إنسانية ودقة.

وكالات
على الرغم من أن الموز والفلفل الأسود مزيج غير مألوف، إلا أنه استقطب اهتماماً متزايداً خلال الفترة الأخيرة وذلك لفوائده الصحية.

مزيج هام
فقد كشفت دراسة مندية جديدة عن أن الموز غنيّ طبيعياً بالبوتاسيوم والألياف والفيتامينات التي تُساعد على تنظيم الهضم والحفاظ على توازن السوائل ودعم الصحة الأيضية بشكل عام.
في حين أوضحت أن الفلفل الأسود يُساهم في إنتاج البيبيرين، وهو مركب حيويّ قويّ يُعرف بخصائصه المضادة للأكسدة والالتهابات، والحماية للكبد، وفقاً لصحيفة Times of India.

ويعتقد أن الموز والفلفل الأسود يعملان معاً بتأثر مما يُوفّر الموز التغذية والدعم الهضمي، إذ يُعزّز الفلفل الأسود امتصاص العناصر الغذائية ويحفّز نشاط الإنزيمات. كما يُوصي الخبراء بالمواظبة باعتدال على هذا المزيج كعلاج طبيعيّ يُساعد على إزالة سموم الكبد وتقليل الانتفاخ، حيث أشار منشورٌ على إنستغرام، نشرته صفحة endbackpain المختصة بالصحة، إلى أن خلط الموز مع رشّة من الفلفل الأسود يُمكن أن يُساعد الجسم على التخلص من السموم وتخفيف الانتفاخ.

كذلك يمكن مفهومهما في تأثرهما الغذائي، حيث إن الموز يوفر البوتاسيوم والألياف للهضم سلس، بينما يحفز الفلفل الأسود، الغني بالبيبيرين، نشاط الإنزيمات ويدعم وظائف الكبد في التخلص من السموم.
ويساعد هذا المزيج الجسم على امتصاص العناصر الغذائية بشكل أكثر فعالية وتنظيم توازن السوائل وتعزيز صحة الأمعاء، إذ اتضح أنه بينما يهدئ الموز الجهاز الهضمي ويغذيهِ، يضيف الفلفل الأسود الدفء ويعزز عملية الأيض، مما يخلق مزيجاً بسيطاً يُعتقد أنه يخفف الانتفاخ ويدعم صحة الكبد.

فوائد للكبد
• تعزيز البوتاسيوم: يساعد الموز كمصدر طبيعي للبوتاسيوم على تنظيم توازن السوائل ويقلل من إجهاد الكبد من خلال دعم ضغط الدم الصحي.
• غني بالألياف: أظهرت دراسة نُشرت في FAIA أن كلاً من الألياف القابلة للهضم والنشا المقاوم (في الموز غير

حول كيفية تأثير هذه المشروبات على أجزاء مختلفة من الحلق وتجويف الفم.
التحديات في ربط الشاي والقهوة بخطر الإصابة بالسرطان

على الرغم من النتائج الواعدة، إلا أن الدراسة تعاني من عدة قيود. من أبرزها أن المشاركين أبلغوا بأنفسهم عن استهلاكهم من الشاي والقهوة، وهو ما قد يكون غير دقيق في بعض الأحيان. كما لم يُفرّق البحث بين أنواع الشاي (مثل الأخضر، والأسود، والأعشاب) أو طريقة تحضير المشروبات، وكلاهما قد يؤثر على النتائج.

ويُحذر الخبراء أيضاً من أن النتائج لا تُثبت علاقة السبب والنتيجة المباشرة. وأشار البروفيسور توم ساندروز، الأستاذ الفخري للتغذية وعلم التغذية في كلية كينجز كوليدج لندن، إلى أن الأشخاص الذين يستهلكون كميات كبيرة من الشاي والقهوة قد يتبعون عادات صحية بشكل عام، مثل تجنب التدخين، وقد تُساعد هذه العوامل، وليس المشروبات نفسها، في تفسير انخفاض خطر الإصابة بالسرطان.

لمن يخشون أن يزيد تناولهم اليومي للشاي أو القهوة من خطر الإصابة بالسرطان، تُلمّنتهم هذه الدراسة؛ فلاستهلاك المعتدل – وخاصة القهوة – قد يُوفر حماية من أنواع معينة من سرطان الرأس والرقبة. ومع ذلك، فإن الإفراط في شرب الشاي قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الحنجرة، مما يُشير إلى أن الاعتدال هو الأساس. يُضاف البحث الجديد إلى الأدلة المتزايدة على أن الشاي والقهوة قد يُقدّمان فوائد صحية تتجاوز تعزيز اليقظة. ومع ذلك، تُشدّد الخبراء على أنه لا ينبغي اعتبار هذه المشروبات بديلاً عن استراتيجيات الوقاية من السرطان المُجرّبة، مثل الامتناع عن التدخين، واتباع نظام غذائي متوازن، وممارسة النشاط البدني بانتظام. لذلك، إذا كنت تستمتع بفنجان دافئ من الشاي أو القهوة، يمكنك الاستمرار في الاستمتاع به، ولكن مع إدراك أهمية التوازن.

هكذا يمكنك إيقاف نزيف الأنف بسرعة

وكالات
قال الدكتور توماس جونتز إن "نزيف الأنف يحدث عند تلف الأوعية الدقيقة في الغشاء المخاطي الأنفي الغني بالأوعية الدموية، وذلك لأسباب مختلفة مثل نفخ الأنف بقوة أو دخول أجسام غريبة أو مؤثرات خارجية"، ويحدث معظم النزيف في مقدمة الأنف، وهو عادة ما يكون غير ضار.
وأضاف الطبيب العام الألماني أن الكثيرين يبادرون إلى إمالة الرأس للخلف لإيقاف النزيف الأنفي، اعتقاداً منهم بأنهم بذلك يحافظون على الدم في الجسم ويمنعوه من التساقط على الملابس والأغراض الأخرى، غير أن هذه الطريقة خاطئة، نظراً لأنها تؤدي إلى دخول الدم إلى المعدة والنسب في القيء.

طريقتان
ولإيقاف نزيف الأنف بسرعة وفعالية، أوصى جونتز بتطبيق إحدى الطريقتين التاليتين أو كليتهما:

– تبريد الرقبة: يؤدي وضع كمادات ثلج ملفوفة بمنشفة أو قطعة قماش مبللة مسبقاً بالماء البارد على الرقبة إلى تحفيز رد فعل منعكس يسبب انقباض الأوعية الدموية في الأنف.

–ضم فتحتي الأنف معا: يساعد الضغط أيضاً في إيقاف نزيف الأنف، وللقيام بذلك اجلس مع توجيه رأسك للأمام قليلاً، ثم قم بضم فتحتي الأنف معا باصبعي الإبهام والسبابة لمدة عشر دقائق تقريباً، وخلال هذا الوقت، تنفّس من فمك.

زيارة الطبيب .. متى؟

وأوصى الدكتور جونتز بفحص نزيف الأنف من قبل الطبيب إذا استمر لأكثر من ٢٠ دقيقة أو حدث بانتظام.

كما ينبغي زيارة الطبيب إذا حدث النزيف بشكل رئيسي في مؤخرة الأنف، أي أن الدم يسيل بشكل رئيسي عبر الحلق.



دراسة هندية تقدّم 7 نصائح لقراءة سريعة كفؤة

المفتاحية مع تجنّب الكلمات الزائدة للحفاظ على السرعة والفهم، حيث لا يجب قراءة كل كلمة.
٥. التدريب على القراءة المنقطعة
يمكن قراءة مجموعات من الكلمات معاً بدلاً من قراءة كلمة واحدة في كل مرة، بحيث يستطيع العقل معالجة من كلمتين إلى أربع كلمات في آنٍ واحد، مما يسرع عملية القراءة.
٦. تقليل عوامل التششتيت
إذا يساسد البحث عن مكان هادئ وإطفاء الإشعاعات على الهاتف الذكي والكمبيوتر في التخلص من أية مُشتتات، فالقراءة المركّزة تحسّن السرعة والفهم بشكل كبير.

دراسة: 4 أكواب قهوة يومياً تقلل خطر سرطان الرأس والرقبة



بسرطان الرأس والرقبة
من أبرز النتائج ارتباط القهوة بالأشخاص الذين يشربون أكثر من أربعة أكواب من القهوة التي تحتوي على الكافيين يومياً، حيث انخفضت احتمالية إصابتهم بسرطان الرأس والرقبة بنسبة ١٧٪ مقارنةً بمن لا يشربونها. وكان التأثير الوقائي للقهوة أقوى في تقليل خطر الإصابة بسرطانات تجويف الفم والبلعوم الفهوي، وهو الجزء من الحلق الواقع خلف الفم مباشرة. ومن المثير للاهتمام أن القهوة منزوعة الكافيين أظهرت بعض الفوائد، مع أن تأثيرها ارتبط بشكل رئيسي بخفض خطر الإصابة بسرطان تجويف الفم. ويشير هذا إلى أن المركبات الأخرى غير الكافيين – مثل مضادات الأكسدة والبوليفينول الموجودة بشكل طبيعي في القهوة – قد تلعب دورًا في الحد من خطر الإصابة بالسرطان.

أما بالنسبة للشاي، فالصورة أقل وضوحًا. فقد أظهرت الدراسة أن شرب كوب واحد أو أقل من الشاي يوميًا يرتبط بانخفاض احتمال الإصابة بسرطان الرأس والرقبة بنسبة ٩٪ إجمالاً. وبشكل خاص، بدا أن هذا التناول المحدود يقلل

تحذيرات رسمية من أدوية السعال دون وصفة طبية



سَنَة لا ينبغي حصولهم على عسل النحل: لأنه من الأطعمة الممنوعة لهم، لكن يمكنهم تناوله بعد عمر الستة.
وللقرنفل فوائد عديدة في علاج السعال، منها أنه مضاد للالتهابات، مما يقلل التهاب الشعب الهوائية، كما أنه مضاد للبكتيريا والفيروسات ويخفف من الكحة. ويُعدُّ طارداً للبلغم. في حين أن ورق الجوافة له فوائد في تخفيف الكحة، وكذلك منع نزلات البرد والإنفلونزا، حيث تحتوي أوراق الجوافة على مستويات عالية من فيتامين C والحديد. كما أن مغلي أوراق الجوافة مفيد في تخفيف السعال والبرد لأنه يساعد على التخلص من المخاط.

تحذيرات من استخدام أدوية السعال دون وصفة طبية
وكانت المديرية العامة للخدمات الصحية في الهند، التابعة لوزارة الصحة ورعاية الأسرة الهنديّة، قد أصدرت تحذيراً رسمياً يمنع وصف أو صرف شراب السعال للأطفال دون سنّ الثّانية، وذلك عبر الإبلاغ عن وفاة ١١ طفلاً في ولايتي مَادْيَا براديش وراجستان إثر تناولهم شراب سعال يشتبه في كونه مغشوشاً، بحسب موقع "تايمز ناو".

في الوقت نفسه، حذر الدكتور ياسين رجائي، مساعد رئيس هيئة الدواء المصرية، من خطورة استخدام أدوية السعال والبرد للأطفال، خاصة التي تُصرف من دون وصفة طبية، حيث قد تسبب آثاراً جانبية خطيرة، ولا تظهر فعالية حقيقية في علاج نزلات البرد عند الصغار، وذلك تزامناً مع بداية العام الدراسي الجديد، وانتهاء فصل الصيف، وخروج الأطفال في الصباح الباكر، مع تراجع درجات الحرارة، والاختلاط داخل الفصول الدراسية.

البص تُساعد العقل على توقع النقاط المهمة وتسّرع الفهم.
٢. استخدام مؤشر أو إصبع
فمن خلال توجيه العينين بإصبع أو قلم يقلّ الجوع إلى الوراء غير الضروري ويضمن ثبات حركة العينين عبر الصفحة.
٣. تجنب النطق الصامت
إذ ينبغي التوقف عن نطق كل كلمة بصمت، بل يجب التركيز على تصور المفاهيم، لأنّ العقل يُعالج الأفكار أسرع من الكلام.
٤. التركيز على الكلمات الرئيسية
يُصبح بالتركيز على الأفكار الرئيسية والكلمات

وكالات
بالنسبة للكثيرين، يُعد بدء يومهم بفنجان ساخن من الشاي أو القهوة طقساً مُريحاً. فإل جانب تعزيز الطاقة، تشير أبحاث جديدة إلى أن هذه المشروبات الشائعة قد تلعب دورًا في تقليل خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، ربما بفضل مركباتها المضادة للأكسدة والالتهابات.

وفقًا لتحليل واسع النطاق، يبدو أن الأشخاص الذين يستهلكون الشاي أو القهوة بانتظام أقلّ عرضة للإصابة بسرطان الرأس والرقبة، على الرغم من أن العلاقة أكثر تعقيدًا مما تبدو، وقد تعتمد على أنماط الاستهلاك ونوع المشروب وعوامل نمط الحياة.

ويُعد سرطان الرأس والرقبة من أكثر أنواع السرطان شيوعًا حول العالم. ففي المملكة المتحدة وحدها، تُسجّل حوالي ١٢,٨٠٠ حالة جديدة سنويًا، مما يؤدي إلى أكثر من ٤,٠٠٠ حالة وفاة سنويًا، وفقًا لمؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة. ويُعد أي عامل يُمكن أن يُساعد في الحد من هذا الخطر ذا أهمية بالغة للصحة العامة، مما يُبرز أهمية مراعاة النظام الغذائي ونمط الحياة. ارتباط استهلاك الشاي والقهوة بسرطان الرأس والرقبة: المخاطر في الدراسة العالمية

أجرى البحث، الذي نُشر في مجلة (Cancer)، بواسطة فريق دولي بقيادة الدكتورة يوان تشين أمي لي من معهد هانتسمان للسرطان وكلية الطب بجامعة يوتا. حلّل الفريق بيانات جُمعت من ١٤ دراسة أجريت في أوروبا وأمريكا الشمالية وأمريكا اللاتينية.

في المجمل، فحص الباحثون معلومات صحية ونمط حياة ٩,٥٤٨ فردًا شخصوا بسرطان الرأس والرقبة، وفارنوها بـ ١٥٥,٧٨٣ شخصًا سليمًا. وطلب من المشاركين تقديم معلومات مُفصلة عن عاداتهم في شرب القهوة والشاي، بما في ذلك ما إذا كانوا يشربون قهوة تحتوي على الكافيين أم لا.

وأخذ التحليل في الاعتبار أيضًا عوامل الخطر الأخرى مثل العمر والجنس والتدخين والنظام الغذائي.

تأثير تناول القهوة والشاي على خطر الإصابة

تعتقد بعض الأمهات أن دواء الكحة يمكن أن يُريح الطفل بسرعة، لكن الحقيقة أن أدوية السعال لا يُنصَح بها أبدًا للأطفال دون الستّين، بل قد تسبب مضاعفات خطيرة. في هذا التقرير نتعرف على مخاطر إعطاء الأطفال أدوية السعال دون استشارة الطبيب.

قال الدكتور علاء عبد العزيز، أخصائي طب الأطفال وحديثي الولادة بمستشفى الزقازيق العام، إن أدوية السعال دون استشارة طبيب قد تكون ضارة بصحة الأطفال، لأن الجهاز التنفسي والعصبي عند الطفل الصغير ما زال في مرحلة النمو. والمكونات الموجودة في أدوية الكحة مثل: مضادات الهيستامين ومزيلات الاحتقان قد تسبب صعوبة في التنفس أو خمولاً شديداً أو حتى تسبباً دوائياً لو زادت الجرعة قليلاً.

بدائل طبيعية لأدوية السعال
ونصح الدكتور علاء عبد العزيز باستبدال أدوية الكحة للأطفال بالعلاجات الطبيعية مثل: العسل والليمون والسوائل الدافئة، وكذلك يمكن رفع رأس الطفل قليلاً أثناء النوم لتسهيل التنفس. ونصح أيضاً بتنظيف أنف الطفل بمحلول ملحي واستخدام بخار الماء لترطيب الممرات الأنفية.

وأكد عبد العزيز أن الوصفات الطبيعية يمكنها تخفيف حدة السعال، ومن ضمنها وصفة غلي القرنفل مع ورق الجوافة وملقعة كبيرة عسل نحل لمدة مرتين يوميًا للأطفال. وتابع أخصائي طب الأطفال قائلا: إن الأطفال الرضع الأقل من

وكالات
تعتقد بعض الأمهات أن دواء الكحة يمكن أن يُريح الطفل بسرعة، لكن الحقيقة أن أدوية السعال لا يُنصَح بها أبدًا للأطفال دون الستّين، بل قد تسبب مضاعفات خطيرة. في هذا التقرير نتعرف على مخاطر إعطاء الأطفال أدوية السعال دون استشارة الطبيب.

قال الدكتور علاء عبد العزيز، أخصائي طب الأطفال وحديثي الولادة بمستشفى الزقازيق العام، إن أدوية السعال دون استشارة طبيب قد تكون ضارة بصحة الأطفال، لأن الجهاز التنفسي والعصبي عند الطفل الصغير ما زال في مرحلة النمو. والمكونات الموجودة في أدوية الكحة مثل: مضادات الهيستامين ومزيلات الاحتقان قد تسبب صعوبة في التنفس أو خمولاً شديداً أو حتى تسبباً دوائياً لو زادت الجرعة قليلاً.

بدائل طبيعية لأدوية السعال
ونصح الدكتور علاء عبد العزيز باستبدال أدوية الكحة للأطفال بالعلاجات الطبيعية مثل: العسل والليمون والسوائل الدافئة، وكذلك يمكن رفع رأس الطفل قليلاً أثناء النوم لتسهيل التنفس. ونصح أيضاً بتنظيف أنف الطفل بمحلول ملحي واستخدام بخار الماء لترطيب الممرات الأنفية.

وأكد عبد العزيز أن الوصفات الطبيعية يمكنها تخفيف حدة السعال، ومن ضمنها وصفة غلي القرنفل مع ورق الجوافة وملقعة كبيرة عسل نحل لمدة مرتين يوميًا للأطفال. وتابع أخصائي طب الأطفال قائلا: إن الأطفال الرضع الأقل من

وكالات
لا شك في أن القراءة السريعة دون فقدان الفهم تحدث فرقا كبيرا لدى الطلاب، ولهذا نصحت دراسة جديدة ببعض الأمور للوصول إلى الكفاءة المطلوبة.

فبحسب ما نشره موقع India Today، تساعد النصائح السبع التالية للقراءة السريعة على تغطية المزيد من المواد بكفاءة مع الاحتفاظ بالمعلومات الرئيسية:

١. معاينة النص
إن تتم قراءة العناوين الرئيسية والفرعية والمختصات قبل القراءة، وذلك لأن معرفة بنية

الجزائر تلحق بمصر والمغرب وتونس إلى كأس العالم 2026

بلغ منتخب الجزائر نهائيات بطولة كأس العالم لكرة القدم ٢٠٢٦، بعد فوزه على نظيره الصومالي ٣-٠ في اللقاء الذي جمعهما ضمن الجولة التاسعة من التصفيات الإفريقية.

وسجل الجزائري محمد الأمين عمورة هدفين لمنتخب "محاربي الصحراء الأول والثالث في الدقيقتين (٧، و٥٧) وتخللها هدف زميله رياض محرز الذي سجله عند الدقيقة ١٩ من زمن اللقاء.

ورفع منتخب الجزائر رصيده بعد هذا الفوز إلى ٢٢ نقطة متصدرا مجموعته، وصعد رسميا إلى مونديال ٢٠٢٦، المقرر في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك.

وصعد منتخب الجزائر إلى نهائيات بطولة كأس العالم لكرة القدم ٢٠٢٦، وذلك للمرة الخامسة في تاريخه بعد ٤ مناسبات سابقة في الأعوام (١٩٨٢ و٢٠١٠ و٢٠١٤)،

وأصبح منتخب الجزائر رابع منتخب من شمال القارة الإفريقية يتأهل إلى نهائيات بطولة كأس العالم لكرة القدم ٢٠٢٦، التي ستجري في كل من الولايات المتحدة وكندا والمكسيك، وذلك بعد تونس والمغرب ومصر.

فوز الفحيص والأرثوذكسي واتحاد عمّان في دوري الناشئات تحت 16



شهدت الجولة الثالثة من ذهاب المرحلة الأولى لبطولة دوري الناشئات تحت ١٦ سنة لكرة السلة، اليوم الخميس، ثلاث مواجهات أسفرت عن انتصارات مستحقة لفرق الفحيص والأرثوذكسي واتحاد عمّان.

ففي اللقاء الأول، تفوّق فريق الفحيص على الإنجليزية بنتيجة (٦٥-١٦)، مظهرًا أداءً متوازنًا على المستويين الدفاعي والهجومي.

وفي المباراة الثانية، تمكن الأرثوذكسي من تجاوز الأهلي بنتيجة (٧٩-٥٥) بعد مباراة تنافسية اتسمت بالندية والإيقاع السريع.

أما في اللقاء الثالث، فقد فرض اتحاد عمان سيطرته الكاملة على مجريات اللعب، محققًا فوزًا كبيرًا على المقاولين بنتيجة (٨٧-٢٨)، ليواصل عروضه القوية في البطولة.

وتأتي هذه النتائج تؤكد ارتفاع مستوى المنافسة بين الفرق المشاركة، في إطار سعيها لحجز المراكز الأولى والتأهل إلى الأتوار اللاحقة من البطولة.

منتخب السيدات لكرة الطائرة يحرز فضية بطولة غرب آسيا الثانية

ظفر المنتخب الوطني للسيدات لكرة الطائرة بالميدالية الفضية والمركز الثاني في بطولة غرب آسيا الثانية للسيدات، التي اختتمت في صالة الأميرة سمية بمدينة الحسين للشباب، برعاية سمو الأميرة آية بنت فيصل، رئيسة الاتحاد الأردني لكرة الطائرة.

وجاء تتويج المنتخب الوطني بعد فوزه المستحق على نظيره العراقي بنتيجة (٣-٠)، في مباراة مثيرة شهدت حضوراً جماهيرياً كبيراً، تقدمه نائب رئيس اللجنة الأولمبية الأردنية، ومستشار سمو رئيسة الاتحاد الأردني لكرة الطائرة، جهاد قطيشات، ورئيس اتحاد غرب آسيا على الكواري.

وقدم المنتخب الوطني عرضاً مميزاً عكس تطور مستوى اللعبة في الأردن، حيث فرض سيطرته على مجريات اللقاء، وحقق الفوز بثلاثة أشواط متتالية بواقع (٢٧-٢٥)، (٢٥-١٨)، (٢٧-٢٥)، ليحصد المركز الثاني عن جدارة بعد أداء مشرف طوال منافسات البطولة.

وتوجّه الجهاز الفني والإداري للمنتخب بالشكر إلى سمو الأميرة آية بنت فيصل على دعمها المستمر للعبة، مؤكداً أن هذا الإنجاز يشكل حافزاً لواصلّة التطوير وتحقيق نتائج أفضل في الاستحقاقات المقبلة.

برقم قياسي جديد..

صلاح يحفر اسمه في تاريخ إفريقيا

واصل النجم الدولي المصري محمد صلاح هوائيه في تحطيم الأرقام القياسية، بعدما حقق رقماً جديداً يضاف إلى سجله الحافل في عالم الساحرة المستديرة.

وبات صلاح الهدف التاريخي للتصفيات الإفريقية المؤهلة لكأس العالم، بعدما تمكن من التسجيل خلال لقاء منتخب بلاده مع مضيفه منتخب جيبوتي، في الجولة التاسعة (قبل الأخيرة) من التصفيات المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٦ بالولايات المتحدة والمكسيك وكندا، الذي يقام بمدينة الدار البيضاء المغربية حالياً.

ورفع "الفرعون المصري" رصيده التهديفي بتصفيات المونديال إلى ١٩ هدفاً، ليحطم الرقم القياسي كأكثر اللاعبين تسجيلاً في تصفيات القارة السمراء لكأس العالم ويعدد مباريات أقل.

وجاءت أهداف نجم ليفربول الإنجليزي الـ١٩ في ٣٤ مباراة لعبها بالتصفيات، حيث يتفوق بفارق هدف وحيد على أقرب ملاحقيه الجزائري إسلام سليماني، الذي أحرز ١٨ هدفاً في ٣٧ مباراة خاضها مع منتخب بلاده في التصفيات، وكذلك الإفواربي ديبديبه دروغبا، الذي أحرز ١٨ هدفاً أيضاً في ٤٧ لقاء، والكاميروني إيتو والبوركنيني موموني داغانو، اللذين سجلا نفس العدد من الأهداف بعدما لعبا ٤٤ لقاء.

وحمل الهدف الذي أحرزه صلاح لمنتخب مصر في الدقيقة ١٤ من عمر لقاء الفريق ضد جيبوتي الرقم ٦٠ بقصيص (الفراعة)، ليعزز مكانته في المركز الثاني بقائمة الهدافين التاريخيين للفريق، بفارق ٨ أهداف خلف حسان حسن، المدير الفني الحالي للمنتخب المصري، الذي يتربع على صدارة القائمة. وعزز محمد صلاح صدارته القائمة هدافي منتخب مصر في تصفيات كأس العالم، بفارق ٥ أهداف أمام النجم المعتزل محمد أبو تريكة، الذي أحرز ١٤ هدفاً، علماً بأن هذا هو هدفه الثامن في التصفيات الحالية، ليتقاسم صدارة هدافيتها مع الغابوني دنييس بوانغا.

اللجنة الأولمبية تجتمع ببعثتي دورتي الألعاب الآسيوية للشباب والتضامن الإسلامي



وتقام دورة الألعاب الآسيوية للشباب في مملكة البحرين خلال الفترة من ٢٢ إلى ٣١ تشرين الأول الحالي، حيث سترأس سمو الأميرة سارة بنت فيصل الوفد الأردني المشارك والذي يضم ١٢٠ لاعباً ولاعبة يمثلون رياضات: كرة اليد، والكرة الطائرة، والفنون القتالية المختلطة، والتايكواندو، وكرة السلة، والمواي تاي، والجولف، والملاكمة، وألعاب القوى، والترايثلون، والدرجات، والرياضات الإلكترونية، والسباحة، والمصارعة، والجودو، والجوجيتسو، والفروسية، والهجن، والكرانش.

أما دورة ألعاب التضامن الإسلامي، فستقام في العاصمة السعودية الرياض خلال الفترة من ٧ إلى ٢١ تشرين الثاني المقبل، حيث سيقترأس نائب رئيس اللجنة الأولمبية الأردنية جهاد قطيشات،

حضرت سمو الأميرة سارة بنت فيصل، نائب مدير برنامج الإعداد الأولمي في اللجنة الأولمبية الأردنية، اجتماع اللجنة الأولمبية الأردنية مع بعثتي دورتي الألعاب الآسيوية للشباب (البحرين ٢٠٢٥) وألعاب التضامن الإسلامي (الرياض ٢٠٢٥)، بحضور نائب رئيس اللجنة جهاد قطيشات والأمانة العامة للجنة رنا السعيد، وأعربت سموها خلال اللقاء عن ثقها بطموح اللاعبين واللاعبات المشاركين في الاستحقاقين المقبلين، مؤكدة أهمية مواصلة الالتزام والانضباط لتحقيق أفضل النتائج وتمثيل الأردن بصورة مشرفة.

وتمنعت سموها التوفيق لجميع أعضاء البعثتين، مشيدة بروح الغزمية والإصرار التي تميز المنتخبات الوطنية.

منصبان للأردن في الاتحاد الدولي لكرة القدم



العقبة تستضيف بطولة «زين إيسبورتس» لاتحاد غرب آسيا لكرة القدم الإلكترونية

ذلك، بحسب الترتيب النهائي لدور المجموعات، يتأهل صاحب المركزين الأول والثاني إلى المباراة النهائية، بحيث يُنَوَّج الأفضل من ثلاث مباريات باللقب، فيما يتقابل صاحبا المركزين الثالث والرابع بالطريقة ذاتها.

وفي المقابل، وُزعت المنتخبات المشاركة في بطولة الذكور على مجموعتين. ضمت الأولى: الأردن، والبحرين، والإمارات، وعمّان، والعراق، فيما جاءت في المجموعة الثانية منتخبات: فلسطين، والسعودية، واليمن، ولبنان، والكويت.

تستعد مدينة العقبة لاستضافة أجواء مثيرة من التحدي والإثارة مع انطلاق بطولة "زين إيسبورتس" لاتحاد غرب آسيا لكرة القدم الإلكترونية.

وستكون ساحة الخورة في مدينة العقبة، مسرحاً لتنافس إقليمي حيوي، يشهد مواجهة نخبة من اللاعبين واللاعبات في بطولة تقام بمشاركة الذكور والإناث، بتنظيم مشترك بين اتحاد غرب آسيا لكرة القدم، وسلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، وبالتعاون مع

نتائج مميزة للمنتخب الوطني للدراجات في البطولة العربية

حقق المنتخب الوطني للدراجات، اليوم الخميس، الميدالية الذهبية في سباق الفرق المختلطة، وذلك ضمن منافسات البطولة العربية للدراجات والمقامة في مدينة السلمانية العراقية.

ونجح الفريق الأردني والمكون من عبيدة الصادق ومحمد السعودي وسامح خالد وسنين الشرياتي في تحقيق المركز الأول عن جدارة واستحقاق. وبهذه الميدالية، رفع المنتخب الوطني رصيده في البطولة إلى ٦ ميداليات، بواقع ٣ ذهبيتين وفضيتين وبرونزية واحدة.

الفيصلي يواصل صدارته في درع الاتحاد بفوزه على الجزيرة



واصل النادي الفيصلي صدارته لبطولة درع الاتحاد الأردني لكرة القدم، بعد فوزه على نظيره الجزيرة بنتيجة (٣-٢)، في المباراة التي جمعتهما ضمن منافسات البطولة.

وشهد اللقاء أداءً قوياً من الفريقين، تبادل خلاله الطرفان السيطرة وتسجيل الأهداف، قبل أن يتمكن الفيصلي من حسم النتيجة لصالحه، معززاً موقعه في صدارة جدول الترتيب.

ويُعد هذا الفوز استمراراً لسلالة النتائج الإيجابية التي يحققها الفيصلي في البطولة، في ظل الأداء المتوازن الذي يقدمه لاعبوه على المستويين الهجومي والدفاعي.

الاتحاد الأردني لكرة السلة يوقف النجداوي محلياً ودولياً

أعلن الاتحاد الأردني لكرة السلة، عن إيقاف اللاعب زين النجداوي عن اللعب محلياً ودولياً، وذلك عقب قرار صادر عن لجنة الانضباط والسلوك بناءً على إحالة من مجلس إدارة الاتحاد، بعد رفض اللاعب المتكرر تمثيل المنتخب الوطني الأول للرجال.

وأكد الاتحاد في بيان رسمي أن امتناع أي لاعب عن أداء هذا الواجب يمثل إخلالاً بالمسؤولية الوطنية والانضباط الرياضي.

ويُعد هذا القرار إشارة إلى أنه سيتعامل بحزم مع أي سلوك مشابه مستقبلاً، حفاظاً على قيم الالتزام والانضباط، وصوناً لمصلحة اللعبة وسمعة الرياضة الأردنية.

المنتخب السعودي يفوز على إندونيسيا.. ويضع قدما في المونديال

عوض المنتخب السعودي تأخره بهدف إلى انتصار ٣-٢ على ضيفه الإندونيسي بفضل ثنائية فراس البريكان في افتتاح مباريات المجموعة الثانية بالمحلق الآسيوي المؤهل لكأس العالم لكرة القدم ٢٠٢٦ في جدة.

ووضع كينج ديسك الضيوف في البداية من ركلة جزاء في الدقيقة ١١، لكن صالح أبو الشامات أدرک التعادل بعدها بست دقائق بتسديدة قوية يسيراه من عند حدود منطقة الجزاء بعد تمريرة من مصعب الجوير.

ووضع فراس البريكان السعودية في المقدمة بالدقيقة ٣٦ عبر ركلة جزاء نفذها بقدمة اليسرى قبل أن يجعل النتيجة ٣-١ في الدقيقة ٦٢ بتسديدة يسيراه من الجهة اليسرى لمنطقة الجزاء بعدما تابع تسديدة الجوير التي ردت من حارس الضيوف.

لكن ديسك سجل الهدف الثاني له وإندونيسيا من ركلة جزاء قبل النهاية بدقيقتين.

وحصل البديل محمد كئو على بطاقة صفراء ثم طرد مباشر في الدقيقة الثالثة من الوقت المحتسب بدل الضائع لاعتراض على الإنذار ليجيب عن مباراة العراق المقبلة.

بهذا الفوز، وضع المنتخب السعودي قدما في المونديال، متصدرا المجموعة الثانية من تصفيات الملحق بـ٣ نقاط ثمينة.

ويقام الملحق الآسيوي بنظام دوري من دور واحد على مجموعتين، تضم كل واحدة منها ثلاثة منتخبات، على أن يتأهل متصدر كل مجموعة مباشرة إلى كأس العالم التي ستقام العام المقبل، بينما يتأهل صاحبيا المركز الثاني في المجموعتين إلى دور فاصل للتنافس على أمل التأهل عبر الملحق العالمي. وتضم المجموعة الأولى قطر وسلطنة عُمان والإمارات وتقام منافستها في الدوحة بينما تضم المجموعة الثانية السعودية والعراق وإندونيسيا وتستضيفها مدينة جدة.

ويلتقي العراق مع إندونيسيا في استاد مدينة الملك عبدالله الرياضية بجدة السبت قبل أن يواجه السعودية يوم الثلاثاء المقبل.

السيسي يهنئ المنتخب المصري بالتأهل لكأس العالم 2026

حرص الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي على تهنئة منتخب بلاده بالتأهل لنهائيات كأس العالم لكرة القدم ٢٠٢٦ التي ستقام في الولايات المتحدة وكندا والمكسيك.

وقال السيسي عبر حسابه الرسمي بموقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك"، "أتوجه بأصدق تمنياتي إلى أبطال منتخبنا الوطني لكرة القدم بمناسبة التأهل المستحق إلى بطولة كأس العالم ٢٠٢٦، التي ستقام في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك".

وأضاف: "لقد أدخلتم الفرحة في قلوب المصريين الذين تابعوا مسيرتكم بكل فخر واعتزاز، وأثبتتم أن الإصرار والعزيمة طريق الإنجاز. هذا التأهل هو ثمرة جهد مخلص وثقة من اللاعبين والجهازين الفني والإداري، ويستحق كل التقدير والاحترام".

مصر.. رابع منتخب عربي يتأهل إلى كأس العالم وأوضح "أدعوكم إلى مواصلة العمل الجاد وبذل أقصى الجهد خلال منافسات كأس العالم، لتقديم أداء يليق بمكانة مصر وتاريخها الكروي، ويعكس صورة مشرقة عن الرياضة المصرية أمام العالم.. أسأل الله أن يوفقكم في مشاركم القادم، وأن تظلوا دائما مصدر فخر وسعادة لمصر وشعبها".