

الخارجية تتسلم نسخة من

أوراق اعتماد السفير الصيني

عمان

تسلم أمين عام وزارة الخارجية وشؤون المغتربين

السفير صيف الله الفايز، نسخة من أوراق اعتماد

سفير جمهورية الصين الشعبية الصديقة، قوه وي،

سفيرا معتمدا ومقيما لدى المملكة.

الأمتح

الجمعة 16 جمادى الاولى 1447 هـ الموافق 7 تشرين الثاني 2025 م
السنة الحادية عشرة / العدد (3490) / 250 فلسا
www.omamjo.com

الجولة الملكية تشمل اليابان وفيتنام وسنغافورة وإندونيسيا وباكستان

جولة ملكية آسيوية لتعزيز

الشراكات الاقتصادية وتوسيع فرص الاستثمار

توطيد التعاون الاقتصادي والاستثماري، المحور الأبرز في الجولة الملكية

اتفاقيات تعاون ومذكرات تفاهم على هامش جولة الملك الآسيوية

عمان

تنطلق السبت جولة عمل ملكية إلى آسيا تهدف إلى توسيع الشراكات الاقتصادية للأردن وترسيخ مكانته كمركز إقليمي جاذب للاستثمار والتجارة.

وتأتي هذه الجولة ضمن جهود المملكة لاستقطاب استثمارات نوعية توفر فرص عمل جديدة، وفتح أسواق جديدة أمام الصادرات الأردنية.وتشمل الجولة التي تغطي اليابان، وفيتنام، وإندونيسيا، وسنغافورة، وباكستان، سعي جلاله الملك لتعزيز وتنويع علاقات التعاون بين الأردن وهذه الدول، خاصة في المجالات الاقتصادية والاستثمارية، بهدف بناء شراكات اقتصادية أقوى تدعم النمو والتنمية. وبحسب منشور نشر على موقع رؤية التحديث الاقتصادي، من المتوقع أن يتم توقيع عدد من اتفاقيات التعاون ومذكرات التفاهم خلال زيارات جلاله الملك للدول المشاركة في الجولة، وتضم الجولة وفدًا كبيرًا من الوزراء المعنيين بالتعاون الاقتصادي والاستثماري، بالإضافة إلى وفد من القطاع الخاص، بهدف توسيع آفاق التعاون ودعم جهود بناء الاقتصاد الوطني وفقا لرؤية التحديث الاقتصادي والأولويات التنموية للمملكة.كما ستسلط الجولة الضوء على الفرص الاستثمارية المتاحة في قطاعات التعدين، والصناعة، والطاقة، وتكنولوجيا المعلومات، والذكاء



الإقليمي للتجارة والاستثمار، وفتح آفاق أوسع أمام الصادرات الوطنية، بالإضافة إلى تعزيز نوعية من الدول الآسيوية التي تحتل مراكز متقدمة في الصناعات المتطورة، وتعد محركًا رئيسيًا للاستثمارات العالمية.وتهدف هذه الجهود إلى تعزيز مكانة الأردن كبوابة ومركز

الاصطناعي، والنقل، والبنية التحتية. ويأتي ذلك في إطار سعي الأردن لجذب استثمارات نوعية من الدول الآسيوية التي تحتل مراكز متقدمة في الصناعات المتطورة، وتعد محركًا رئيسيًا للاستثمارات العالمية.وتهدف هذه الجهود إلى تعزيز مكانة الأردن كبوابة ومركز

استكمالاً للزيارة الملكية للكرك رئيس الديوان الملكي يلتقي 200 شخصية من أبناء وبنات المحافظة

العيسوي: دراسة ومتابعة جميع المطالب

والاحتياجات مع الجهات المختصة

● وجهاء وأبناء وبنات الكرك: لا نهاب ما دامت قيادتنا هاشمية وفي ظهرنا الملك

● المتحدثون يطرحون احتياجات المحافظة التنموية والخدمية ويثمنون التوجيهات الملكية

عمان

التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، الخميس، نحو ٢٠٠ شخصية من أبناء وبنات محافظة الكرك، استكمالاً لزيارة جلاله الملك عبدالله الثاني للمحافظة يوم الأحد الماضي، وذلك بناءً على توجيهات جلالته.وخلال اللقاء الذي عُقد في الديوان الملكي الهاشمي، بحضور مستشار جلاله الملك لشؤون العشائر كنعان البلوي، ومحافظ الكرك قبالن الشرفيّ، نقل العيسوي تحيات واعتزاز جلاله الملك وسمو ولي العهد الأمير الحسين بن عبدالله الثاني بأبناء المحافظة.وقال العيسوي، إن هذا اللقاء يأتي استمراراً للنهج الملكي الثابت في التواصل المباشر مع المواطنين، حيث يحرص جلاله الملك على الاستماع إلى أبناء شعبه شخصياً، والاطلاع على أولوياتهم ومطالبهم، ومتابعة تنفيذها ضمن الإمكانيات المتاحة. وأكد العيسوي، أن الإنسان الأردني هو محور

التنمية وغايتها، وأن تحسين مستوى معيشتة وصون كرامته هما أولوية قصوى لجلالة

الملك، مشيراً إلى أن التنمية الشاملة والمتوازنة التي يريدها جلالته تشمل جميع المحافظات التي يريدها جلالته تشمل جميع المحافظات

حسن برئيسة وأعضاء اللجنة، مبادرة اللجنة وزارتها، مؤكدة حرص المركز على التواصل الدائم مع المؤسسات الوطنية والأحزاب السياسية، والانفتاح على جميع الشركاء في سبيل تعزيز ثقافة حقوق الإنسان في المجتمع. وقدم المعنيون في المركز نبذة عن قانون المجلس ومهامه ونطاق عمله، واستعرضوا التقرير السنوي لحقوق الإنسان في المملكة، بوصفه مرجعاً وطنياً يبرز واقع الحقوق والحريات، مشيرين إلى أهمية ما يضمنه من رصد لعمليات الانتخابات لضمان النزاهة والشفافية وصون حقوق المرشحين والمواطنين على حدّ سواء.

من جانبها، أشادت رئيسة اللجنة التنفيذية لشؤون الثقافة الحزبية والوطنية بجهود المركز وإنجازاته، ولا سيما آليات التعامل مع الشكاوى وتطوير أدوات الرصد والمتابعة لحالة حقوق الإنسان في الأردن،وعرضت لفلسفة الحزب ومبادئه وغاياته، وأبرز بنود استراتيجيته العامة التي تتقاطع مع أهداف المركز، ومنها حرية التعبير، والعدالة، والتعليم، والرعاية الصحية، والسكن والمياه، وتحسين البيئة والنقل، وغيرها من الحقوق التي تمس حياة المواطن في مختلف محافظات المملكة.وشهد اللقاء نقاشاً موسعاً بين

الجانبين، وتوصية بتعزيز التعاون المشترك في مجالات تبادل المعلومات ونشر الوعي وتنظيم البرامج التدريبية لأعضاء الحزب والشباب وطلبة الجامعات حول مفاهيم حقوق الإنسان وأهمية المشاركة السياسية القائمة على قيم الحرية والعدالة والمساواة.وجرى التأكيد على دعم الحملات الوطنية الهادفة إلى تعزيز سيادة القانون وحماية حقوق الفئات الأكثر هشاشة في المجتمع، بما يسهم في ترسيخ ثقافة حقوق الإنسان كنهج وطني راسخ، يعزز مسيرة الإصلاح الشامل التي يقودها جلاله الملك عبدالله الثاني.

التعليم العالي تستكمل صرف المستحقات

المالية لطلبة المنح والقروض الداخلية

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي عن استكمال المرحلة الأخيرة من صرف المستحقات والريديات المالية لطلبة المنح والقروض الداخلية للفصل الصيفي من العام الجامعي ٢٠٢٤-٢٠٢٥، بمبلغ إجمالي بلغ نحو مليون ونصف المليون دينار أردني.

وأوضحت الوزارة في بيان الخميس، أن الصرف يشمل جميع الطلبة المرشحين ضمن منح أبناء إقليمي الشمال والوسط الدارسين في جامعات الجنوب وهي: جامعة الحسين بن طلال والطفيلة التقنية والجامعة الأردنية/فرع العقبة وجامعة البلقاء التطبيقية/كليات العقبة والشوبك. وأشارت إلى أنه يمكن للطلبة استلام مستحقاتهم المالية باستخدام البطاقة الجامعية أو من خلال بطاقة الأحوال المدنية من فروع بنك القاهرة عمان، اعتباراً من الثلاثاء المقبل ١١ تشرين الثاني الحالي.

وصول طواقم المستشفى

الميداني الأردني جنوب غزة

عمان

وصلت طواقم المستشفى الميداني الأردني جنوب غزة/٨ إلى أرض المهمة، لتنفيذ واجبها الإنساني في تقديم الرعاية الصحية والإغاثية والتخفيف من المعاناة الإنسانية في القطاع، استمراراً للجهود الإنسانية والطبية التي يقّدها الأردن بقيادة جلاله الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، لدعم صمود الأشقاء الفلسطينيين في غزة.

وبدأت الطواقم الطبية والإدارية فور وصولها، باتخاذ الإجراءات اللازمة وتجهيز العيادات والمرافق الطبية، وتفعيل خطط العمل لاستقبال المراجعين خلال الأيام المقبلة، بما يضمن تقديم الخدمات الطبية بكفاءة عالية ودقة واحترافية، وفق أعلى معايير العمل الإنساني والإغاثي.

ويضم الكادر الطبي والإداري للمستشفى مختلف التخصصات الطبية والتدريبية والفنية، وتشمل الجراحة العامة، الباطنية، العظام، الطب العام، التخدير

والاستثمارية.

وفي طوكيو، يلتقي جلالته، بجلالة إمبراطور اليابان ناروهيتو، ورئيسة الوزراء ساناي تاكايتشي، ووزراء ومسؤولين يابانيين. ويجتمع جلاله الملك بممثلين عن الوكالة اليابانية للتعاون الدولي (جاिका)، وهيئة التجارة الخارجية اليابانية، وشركات يابانية. وفي عاصمة فيتنام هانوي، يجري جلالته مباحثات مع الرئيس الفيتنامي لونغ كونغ، ورئيس الوزراء قام ميته تشينه، وعدد من كبار المسؤولين.ويحضر جلاله الملك جانباً من منتدى الأعمال الأردني الفيتنامي، بمشاركة ممثلين عن القطاع الخاص في البلدين، وجلسة حوارية لبحث تأسيس شراكة في قطاع الألبسة.

ويجري جلالته في سنغافورة، لقاءات مع الرئيس السنغافوري ثارمان شانموغاراتنام، ورئيس الوزراء لورانس وونغ. وفي جاكرتا، يعقد جلاله الملك مباحثات مع الرئيس الإندونيسي برباوو سوبيانتو، ويلتقي ممثلين عن صندوق الثروة السيادي الإندونيسي.ويختتم جلالته جولته في باكستان، بعد أن يلتقي الرئيس الباكستاني آصف علي زرداري، ورئيس الوزراء محمد شهباز شريف. ومن المقرر أن يوقع الأردن مع اليابان وإندونيسيا وباكستان، على هامش لقاءات جلاله الملك ضمن الجولة، اتفاقيات تعاون ومذكرات تفاهم في مجالات عدة.

وفي جاكرتا، يعقد جلاله الملك مباحثات مع الرئيس الإندونيسي برباوو سوبيانتو، ويلتقي ممثلين عن صندوق الثروة السيادي الإندونيسي.ويختتم جلالته جولته في باكستان،

بعد أن يلتقي الرئيس الباكستاني آصف علي زرداري، ورئيس الوزراء محمد شهباز شريف. ومن المقرر أن يوقع الأردن مع اليابان وإندونيسيا وباكستان، على هامش لقاءات جلاله الملك ضمن الجولة، اتفاقيات تعاون ومذكرات تفاهم في مجالات عدة.

"الزراعة": بدء استقبال طلبات

استيراد زيت الزيتون الأحد المقبل

عمّان

أعلنت وزارة الزراعة، عن بدء استقبال طلبات استيراد زيت الزيتون اعتباراً من صباح يوم الأحد ٩ تشرين الثاني ٢٠٢٥، ولغاية نهاية دوام يوم الخميس ١٣ تشرين الثاني الحالي، وذلك في إطار حرص الوزارة على تأمين كميات كافية من المنتج في الأسواق المحلية وبالسعر المناسب، نظراً لانخفاض كميات الإنتاج المحلي من الزيت لهذا الموسم.وأكدت الوزارة أن عملية الاستيراد ستتم من الدول الأعضاء في المجلس الدولي للزيتون فقط، التزاماً بالمعايير الدولية وضماناً لجودة المنتج المستورد، داعية الشركات والمؤسسات الراغبة في الاستيراد إلى تقديم الطلبات مرفقة بالوثائق الرسمية المطلوبة، والتي تشمل: السجل التجاري المثبت عليه غايات الاستيراد والتصدير وتجارة وتوزيع المواد الغذائية، وبطاقة المستورد الصادرة حسب الأصول، وكشف الضمان الاجتماعي للشركة أو المؤسسة للعامين ٢٠٢٤ و٢٠٢٥.

وبيّنت الوزارة أن هذه الخطوة تأتي ضمن جهودها في توفير مادة زيت الزيتون الأساسية للمستهلك و تحقيق التوازن بين العرض والطلب في السوق المحلية، والحفاظ على استقرار الأسعار وحماية المستهلكين من أي ارتفاعات غير مبررة نتيجة تراجع الإنتاج هذا العام. كما أكدت استمرارها في متابعة موسم الزيتون المحلي والكميات المنتجة من المعاصر المحلية، إضافة إلى دعم المزارعين من خلال برامجها التسويقية والتوعوية، بالتوازي مع الإجراءات الهادفة إلى ضمان توفر المنتج الوطني والمستورد وفق أعلى معايير الجودة.

وبيّنت الوزارة أن فريقاً مختصاً سيتولى دراسة الطلبات المقدمة بدقة لضمان التزام المستوردين بالشروط والمعايير المحددة، مشددة على أهمية التعاون بين القطاعين العام والخاص في الحفاظ على استدامة قطاع الزيتون الذي يُعد من الركائز الأساسية للأمن الغذائي والاقتصاد الزراعي الأردني.

لجنة الصحة الوطنية في حزب الميثاق

تزور مركز صحي الأميرة بسمة

عمان

وأشارت اللجنة إلى الجهود المبذولة في مركز الأميرة بسمة، وما تحقق فيه من تحسينات انعكست بشكل ملموس على مستوى الرعاية المقدمة للمراجعين. وتخلل الزيارة جولة في المركز الصحي، اطلعت اللجنة خلالها على مرافقه المتميزة وغرفة الطبابة عن بعد التي تواكب أحدث التطورات الطبية وتتبنى الذكاء الاصطناعي بإشراف طبي، والتي جاءت بمكرمة ملكية سامية.

وجاءت الزيارة ضمن سلسلة جولات ميدانية تنفذها اللجنة بهدف دعم المبادرات المجتمعية وتعزيز المشاركة الفاعلة في تطوير القطاع الصحي، ما يسهم في تعزيز صحة المواطن ورفع مستوى الخدمات في مختلف أنحاء المملكة.



كنعان: الاستيطان والمستوطنون عنوان انتهاكات الاحتلال في الضفة الغربية والقدس

عمان

قال أمين عام اللجنة الملكية لشؤون القدس عبدالله كنعان إن القدس والضفة الغربية تواجهان انتهاكات مستمرة من الاحتلال الإسرائيلي خاصة في ملف الاستيطان وإطلاق يد المستوطنين وتوفير الحماية لهم لمهاجمة الفلسطينيين واقتحام المسجد الأقصى المبارك، وأضاف أن ذلك يأتي بالتزامن مع سياسة حكومة اليمين المتطرفة التي تعتمد تصعيد الأوضاع في فلسطين المحتلة مستندة على الانحياز والكيل بمكيالين لصالحها خاصة الفيتو الأميركي في أروقة الأمم المتحدة والضغط السياسي على دول العالم التي تنذمر من إسرائيل، وقال لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) إن ما يشاهده العالم يومياً من وحشية ضد أهلنا في غزة التي تتعرض للتهجير والإبادة، يؤكد أن رفع الاحتلال شعار تبني السلام والمفاوضات السماح بالمساعدات الإنسانية، ليس حقيقياً بل هو رد دبلوماسي عكسي ضمن محاولة إسرائيل تخفيف حدة التذمر والانتقادات الرسمية والشعبية التي اجتاحت مدن العالم ضد سياساتها اللاشريعة، وهذا الموقف العالمي المتذمر أسفر عن اعتراف دولي واسع بالدولة الفلسطينية ومطالبات بمحاكمة إسرائيل وقادتها بجرائم الحرب التي ترتكبا يومياً، وأضاف أن الاستيطان يشكل السلاح الأكثر خطورة في تقسيم الجغرافية الفلسطينية وتنفيذ أجندات ومخططات الأسرلة والتهوديد في القدس والضفة الغربية، وقبل أيام طرحت حكومة الاحتلال ممثلة بمجلس التخطيط الأعلى التابع للجيش الإسرائيلي مناقصتين لبناء (٣٥٦) وحدة استيطانية في مستوطنة "آدام"، جميع بنيامين" المقامة على أراضي بلدة جبع شمالي القدس عام ١٩٨٣م، كما أكد المجلس الأعلى للتخطيط نيته مناقشة بناء حوالي (١٩٨٥) وحدة استيطانية في مستوطنات طولكرم، فيما تشير إحصائيات عام ٢٠٢٥م والمتعلقة بالاستيطان إقامة حكومة الاحتلال ٢٦ ألف وحدة استيطانية و٤٣ مستوطنة في الضفة الغربية خلال هذا العام، مما يبين أن العدوان الإسرائيلي على غزة لم يؤثر على سياسة الاستيطان بل على العكس استغل العدوان لمخافة الانتهاكات في الضفة الغربية.

وأكد أن التصعيد الإسرائيلي في موضوع الاستيطان والسماح للمستوطنين باستباحة الهجوم على القرى والبلدات في الضفة الغربية ومعارساتهم في التضييق على المزارعين ومهاجمتهم في موسم قطف الزيتون، يأتي في سياق تصعيدي احتلالي منظم ضد الضفة الغربية والقدس، بما في ذلك مناقشة الكنيست الإسرائيلي مقترحات لإغلاق القنصليات في القدس، خاصة التابعة لدول أوروبية أعلنت اعترافها أخيراً بالدولة الفلسطينية.

وزير الشباب يلتقي القادة المشاركين في مؤتمر الأمم المتحدة لتغير المناخ(COP30)



عمان

التقى وزير الشباب الدكتور رائد سامي العدوان، بالقادة الشباب في مجال التغير المناخي، الذين تم اختيارهم ضمن الوفد الأردني المشارك في مؤتمر الأمم المتحدة لتغير المناخ لعام ٢٠٢٥ (COP٣٠)، والذي سيعقد في مدينة بليم بالبرازيل، خلال الفترة من ١٠-٢١ تشرين الثاني الحالي. وأكد الدكتور العدوان حرص الوزارة على تعزيز مشاركة الشباب في مواجهة آثار التغير المناخي، لما يقدمونه من حلول ابتكارية تسهم في التصدي لهذه الظاهرة والتخفيف من آثارها، مشيراً إلى البرامج البيئية التي تنفذها الوزارة في المراكز الشبابية وحاضنات الأعمال والمليقات الريادية التي توفر بيئة حاضنة للمبادرات الشبابية في العمل المناخي.

وثن الشراكة مع منظمة اليونسف وهيئة أجيال السلام وبنك الاتحاد في تنفيذ برنامج صون العمل المناخي الذي يستهدف التوعية بالقضايا البيئية وتعزيز دور الشباب في وضع السياسات البيئية. وحث الدكتور العدوان الشباب المشاركين على استثمار مشاركتهم بالمؤتمر العالمي من خلال تبادل الخبرات وعرض الجهود الوطنية في المجال البيئي، وتعزيز معرفتهم ومهاراتهم بما يخدم العمل البيئي والمناخي في الأردن. من جانبها، قالت القائمة بأعمال ممثل منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) في الأردن شيروز موجي "يعمل وقد هذا العام في إطار التزام اليونيسف المستمر بتعزيز الشباب الأردني ليكونوا قادة في مجال العمل المناخي، وبالشراكة مع وزارة الشباب ووزارة البيئة، وبدعم من بنك الاتحاد، مكنت اليونيسف الشباب من المشاركة في مؤتمرات الأمم المتحدة لتغير المناخ على مدى السنوات الثلاث الماضية، ما أتاح لهم فرص المساهمة في الحوار العالمي وإيصال التجارب الوطنية إلى الساحة الدولية". بدورها، أكدت المدير الأول للمسؤولية المجتمعية في بنك الاتحاد رند زعيتر، حرص بنك الاتحاد على دعم مشاركة الشباب وتنفيذ البرامج الشبابية التي تسهم في تمكين الشباب وتنمية مهاراتهم وتعزيز ثقافة التطوع، وضم الوفد: ليما المومني ٢١ عاماً من العقبة وهي قائدة شبابية وكاتبة تعمل في خدمة المجتمع ونشر الوعي البيئي من خلال العمل التطوعي، رزان العوران ٢٤ عاماً من الطفيلة وهي خريجة فنون بصرية ومنطوعة تعمل على تصميم حلول تعزيز الوعي البيئي، مدين الشرفات ٢٢ عاماً من الحرق وهو باحث ومناصر لقضايا المناخ يعمل في مشروع الزمالة البرلمانية ويجمع بين المشاركة المدنية والعمل البحثي، محي الدين الشريف ٢٢ عاماً من الزرقاء وهو مدرب شبابي وقائد مجتمعي يعمل في مجال تمكين الشباب في المهارات الرقمية والقيادة والعمل المناخي، حيث أعربوا عن سعادتهم بالمشاركة وحرصهم على تمثيل الأردن ونقل خبراتهم بعد العودة بهدف تعزيز مفاهيم العمل المناخي وتقديم حلول مستدامة لقضايا التغير المناخي. وجرت عملية اختيار أعضاء الوفد بعد سلسلة من المراحل التي استهدفت بتحديد طلبات المشاركة التي خصصت لبرنامج "صون" للعمل المناخي، ٥١ حيث تقدم ٥١ شاباً من أصل ١٠٠ مشارك، واستوفى ٤١ منهم شروط المشاركة، حيث خضعت الطلاب لتقييم ركز على مهارات التواصل والقدرة القيادية والمعرفة المناخية والعمل الجماعي والابتكار والأثر المجتمعي والالتزام بأهداف مؤتمر المناخ. وأسفرت النتائج عن اختيار ٤ مشاركين بالتساوي بين الذكور والإناث.

وزارة الزراعة تطلق منصة الترقيم الإلكتروني للأغنام في جميع محافظات المملكة

عمان

أطلقت وزارة الزراعة منصة الترقيم الإلكتروني للأغنام، في جميع محافظات المملكة. وأعلنت الوزارة، في بيان، أنها استكملت جميع الإجراءات اللازمة للبدء في عمليات الترقيم الإلكتروني للأغنام في جميع محافظات المملكة، من خلال ٤٧ مركز ترقيم موزعة في مختلف المناطق، وذلك بعد إطلاق حملة تجريبية شملت جميع مراكز الترقيم في المحافظات. وأوضحت أن عمليات الترقيم تستهدف أصحاب الحيازات الجديدة، وأصحاب الحيازات التي لم يتم ترقيمها إلكترونياً سابقاً، وذلك في إطار جهود الوزارة لتنظيم قطاع الثروة الحيوانية وتحسين دقة البيانات المتعلقة به. ودعت الوزارة مربّي الثروة الحيوانية إلى ضرورة التسجيل عبر منصة الوزارة الإلكترونية لاستكمال إجراءات الترقيم، ومراجعة مديريات الزراعة في المحافظات والألوية للحصول على التعليمات والتفاصيل المتعلقة بآلية الترقيم الإلكتروني.

استكمالاً للزيارة الملكية للكرك رئيس الديوان الملكي يلتقي 200 شخصية من أبناء وبنات المحافظة العيسوي: دراسة ومتابعة جميع المطالب والاحتياجات مع الجهات المختصة

وجهاء وأبناء وبنات الكرك: لا نهاب ما دامت قيادتنا هاشمية وفي ظهرنا الملك المتحدثون يطرحون احتياجات المحافظة التنموية والخدمية ويثمنون التوجيهات الملكية



عمان

التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، الخميس، نحو ٢٠٠ شخصية من أبناء وبنات محافظة الكرك، استكمالاً لزيارة جلالة الملك عبدالله الثاني للمحافظة يوم الأحد الماضي، وذلك بناءً على توجيهات جلالتة.

وخلال اللقاء الذي عُقد في الديوان الملكي الهاشمي، بحضور مستشار جلالة الملك لشؤون العُشائر كنعان البلوي، ومحافظ الكرك قبيلان الشريف، نقل العيسوي تحيات واعتزاز جلالة الملك وسمو ولي العهد الأمير الحسين بن عبدالله الثاني بأبناء المحافظة.

وقال العيسوي، إن هذا اللقاء يأتي استمراراً للنهج الملكي الثابت في التواصل المباشر مع المواطنين، حيث يحرص جلالة الملك على الاستماع إلى أبناء شعبه شخصياً، والاطلاع على أولوياتهم ومطالبهم، ومتابعة تنفيذها ضمن الإمكانيات المتاحة.

وأكد العيسوي، أن الإنسان الأردني هو محور التنمية وغايتها، وأن تحسين مستوى معيشتهم وصون كرامتهم هما أولوية قصوى لجلالة الملك، مشيراً إلى أن التنمية الشاملة والمتوازنة التي يريدها جلالتة تشمل جميع المحافظات والمناطق.

وأضاف، أن زيارة الملك الأخيرة للكرك شهدت الإعلان عن مشروع التفريك في المحافظة، بالإضافة إلى توجيهات جلالتة السابقة بالحفاظ على قلعة الكرك وشوارع المدينة والمنازل التراثية، ضمن خطة لتنشيط الحركة السياحية والتجارية للمدينة وإعادة الحياة لها، والتي يجري العمل عليها تحت إشراف لجنة عليا شكلت لهذا الغرض. وأشار العيسوي إلى أن جلالة الملك يواصل جهوده دفاعاً عن القضايا العربية العادلة وفي مقدمتها القضية الفلسطينية، مع التأكيد على أن مصالح الوطن والمواطن الأردني تظل في مقدمة أولوياته، بما يعكس إيمانه بأن الأردن القوي هو السند الحقيقي لأمته والمدافع الصادق عن قضاياها.

وفي مستهل حديث الحضور، أكد وجهاء وفعاليات من أبناء وبنات محافظة الكرك أهمية الزيارة الملكية السامية للمحافظة يوم الأحد الماضي، وما حملته من توجيهات ملكية سامية ومشاريع تنموية تهدف إلى النهوض بمستوى الخدمات والبنية التحتية وتعزيز التنمية المستدامة.

كما شدوا على أهمية مضامين خطاب العرش السامي الذي ألقاه جلالتة خلال افتتاح الدورة العادية الثانية لمجلس الأمة العشرين، والذي بين خلاله أولويات وملاج المرحلة المقبلة، خاصة فيما يتعلق بالإصلاح والتحديث، مؤكداً التزامهم بالنهج الملكي في العمل والبناء في إطار الواجب الوطني الذي يقع على مسؤولية كل أردنية وأردنية.

واستحضروا في حديثهم ما قاله جلالة الملك في خطاب العرش عندما قال "نعم الملك يلقى لكنه لا يخاف إلا الله، ولا يهاب ما دام في ظهره أدنى"، معبرين لجلالتة بالقول "نحن الأردنيين لا نهاب ما دامت قيادتنا هاشمية وفي

ظهرنا جلالة الملك عبدالله الثاني" مؤكداً على أن الأردن دائماً أولاً في الكرامة والعزة والوجود والحضور العالمي، بفضل قيادة جلالة الملك الحكيمة.

وخلال اللقاء، طرح أبناء الكرك جملة من المطالب والاحتياجات التي تعكس أولويات المحافظة في المجالات الاقتصادية والتنموية والخدمية، فقد جاء في مقدمتها ضرورة تحفيز الاقتصاد المحلي وتوفير فرص عمل للشباب من خلال دعم المشاريع الصغيرة والمتوسطة، وإقامة مشاريع إنتاجية واستثمارية تعود بالنفع على المجتمع المحلي، وجذب الاستثمارات لمدينة الأمير الحسين بن عبدالله الثاني الصناعية في الكرك، وإنشاء صندوق تنموي خاص بالمحافظة لدعم المبادرات والمشاريع الريادية. كما دعا المتحدثون إلى الإسراع في تنفيذ خطة إحياء مدينة الكرك القديمة التي تعاني من ركود تجاري، والعمل على تفعيل الحركة السياحية فيها، وبما يعيد إليها المكانة التاريخية والسياحية والاقتصادية التي تستحقها. وفي الجانب التعليمي، شدد الحضور على ضرورة معالجة اكتظاظ المدارس في بعض مناطق المحافظة من خلال إنشاء مدارس جديدة أو توسعة القائم منها وصيانة المدارس التي تحتاج إلى صيانة.

ولفتوا إلى ضرورة دعم جامعة مؤتة التي تعاني من مديونية مرتفعة لتمكين من أداء رسالتها الأكاديمية والعلمية، إضافة إلى تعزيز التعليم المهني والتقني وربطه بسوق العمل لتمكين الشباب من المنافسة على الفرص التشغيلية التي يحتاجها سوق العمل. كما طالبوا بتحسين واقع الخدمات الصحية من خلال

تطوير وتوسعة مستشفى الكرك العسكري، خاصة مبني العيادات الخارجية، وإنشاء وتفعيل المراكز الصحية الشاملة في عدد من مناطق المحافظة وتزويدها بالكوادر، وشمول العاملين بالقطاع الزراعي بالتأمين الصحي والضمان الاجتماعي، خصوصاً النساء صاحبات المشاريع الزراعية الصغيرة. وفي مجال البنية التحتية، طالب أبناء المحافظة بصيانة وتأهيل الشوارع وشبكات المياه وتوسعة المناطق المشمولة بالصرف الصحي، وتوسعة الأجزاء المتبقية من طريق الموجب واستكمال الجزء المتبقي من طريق كثرنا الأغوار، واستكمال أعمال الطريق الملوكي الذي يربط محافظات مادبا والكرك والطفيلة ومعان.

ولفتوا إلى ضرورة معالجة مشكلة نقص المياه في عدد من المناطق، وتحديث البنية التحتية في الأحياء السكنية والقرى، وتحسين الاستجابة للظروف الجوية خلال فصل الشتاء خاصة في بعض مناطق المزار الجنوبي التي تعرضت لسيول جارفة في العام الماضي.

كما دعا الحضور إلى دعم القطاع الزراعي باعتباره ركيزة من ركائز الأمن الغذائي، من خلال تقديم التمويل للمزارعين، وتدريب المزارعين على الزراعات ووسائل الري الحديثة، ودعم مربّي الثروة الحيوانية، وزيادة حصة الماشية من الاعلاف، بالإضافة إلى إعفاء المزارعين من فوائد القروض مؤسسة الإقراض الزراعي، وإعادة جدولة القروض وتسهيل إجراءات السداد، وبما يسهم في تنشيط الاقتصاد الريفي وتحسين دخل الأسر الزراعية. وفيما يتعلق بقطاع الطاقة والثروات الطبيعية، أكد المتحدثون تعزيز الاستثمار في موارد البوتاس

المومني يلتقي الباحثين المشاركين في المؤتمر الدولي في الاتصال الرقمي بجامعة الزرقاء



عمان

التقى وزير الاتصال الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة، الدكتور محمد المومني، عدداً من الباحثين والخبراء العرب والأجانب المشاركين في المؤتمر الدولي في الاتصال الرقمي ٢٠٢٥ الذي نظّمته جامعة الزرقاء.

وأكد المومني خلال اللقاء، الذي حضره الأمين العام لوزارة الاتصال الحكومي الدكتور زيد النوايسة ونقيب الصحفيين الأردنيين طارق المومني ومدير عام قناة المملكة جعفر الزعبي واللجنة التنظيمية للمؤتمر، أهمية الدور الذي تضطلع به المؤتمرات العلمية في تبادل الخبرات والمعرفة بين الأكاديميين والممارسين في الحقل الإعلامي. وأشار المومني إلى أن الأردن يولي اهتماماً خاصاً بتطوير قطاع الإعلام والاتصال بوصفه ركيزة أساسية في دعم التنمية الوطنية وتعزيز منظومة الشفافية والاقتناح.

وقال إن وزارة الاتصال الحكومي تعمل ضمن رؤية متكاملة تهدف إلى تطوير الرسالة الإعلامية الوطنية وتوسيع نطاق انتشارها من خلال توظيف التكنولوجيا الحديثة، بما يواكب التحولات العالمية في بيئة الاتصال الرقمي، لافتاً إلى أهمية الشراكة بين مؤسسات الإعلام والجامعات في إعداد جيل مهتم بامتلاك المهارات الرقمية الحديثة.

وأشاد المومني بالمستوى العلمي والتنظيمي للمؤتمر، وبمشاركة النخب الإعلامية والأكاديمية العربية والدولية، مؤكداً أن مثل هذه اللقاءات تسهم في تعزيز مكانة الأردن كمركز إقليمي للحوار الإعلامي والفكري. من جانبه، أكد رئيس جامعة الزرقاء، الدكتور نضال الرمحي، أن استضافة المؤتمر الدولي في الاتصال الرقمي ٢٠٢٥ تأتي

انسجاماً مع رسالة الجامعة في دعم البحث العلمي وتشجيع الحوار الأكاديمي والإعلامي على المستويين المحلي والدولي. وأشار إلى أن الجامعة تسعى من خلال هذا الحدث إلى تبادل الخبرات والمعارف بين الباحثين والخبراء من مختلف الدول، بما يعزز مكانة الأردن كمركز علمي وإعلامي مؤثر في المنطقة.

كما أشار الرمحي إلى أن جامعة الزرقاء توي كلية الإعلام اهتماماً خاصاً في مجال التعليم التطبيقي والتدريب العملي، وتعمل على تهيئة طلبتها لاكتساب المهارات الرقمية الحديثة التي يطلبها سوق العمل، مؤكداً أن الشراكة مع المؤسسات الإعلامية الوطنية والرسمية تعد خطوة محورية في تطوير الممارسات الإعلامية، وبناء جيل من

الإعلاميين القادرين على توظيف التكنولوجيا لخدمة قضايا المجتمع والتنمية. من جانبهم، أعرب الباحثون المشاركون عن تقديرهم لجهود الأردن في دعم العمل الإعلامي العربي المشترك، مشيدين بتجربة جامعة الزرقاء في تنظيم مؤتمرات تجمع بين المطابع الأكاديمي والمهني، بما يسهم في تطوير مخرجات التعليم الإعلامي ومواكبة التطورات التقنية المتسارعة. وفي نهاية اللقاء، كرم رئيس الجامعة، الدكتور نضال الرمحي، وزير الاتصال الحكومي الدكتور محمد المومني بذكر تقديره لراعيته فعاليات المؤتمر، مقدماً من رئيس مجلس إدارة شركة الزرقاء للتعليم والاستثمار، الدكتور محمود أبو شعيبة.

الصدقة الأردنية الروسية في الأعيان تلقتي السفير الروسي لدى المملكة

عمان

تلقت لجنة الصدقة الأردنية الروسية في مجلس الأعيان، برئاسة العين شرجيل ماضي، السفير الروسي لدى المملكة غليب ديسياتنيكوف، لبحث سبل تعزيز العلاقات الثنائية بين البلدين الصديقين.

وأكد العين ماضي متانة العلاقات الأردنية الروسية المبنية على الاحترام المتبادل، والتي تشهد تطوراً مستمراً في مختلف المجالات، مشيراً إلى حرص الجانبين على تعزيز التعاون الاقتصادي والثقافي والسياسي. وأعرب عن تطلع اللجنة لمزيد من التعاون، خاصة في المجال السياحي، لما يتمتع به الأردن من مواقع دينية وعلاجية وأثرية وأماكن للحج المسيحي، ممثلاً قرار الإعفاء المتبادل من تأشيرة الدول، الذي من شأنه تعزيز تدفق السياح الروس إلى المملكة وتنشيط الحركة السياحية والاقتصادية في البلدين الصديقين.

من جانبه، أكد السفير ديسياتنيكوف، متانة العلاقات الأردنية الروسية، خاصة في المجالات السياسية والاقتصادية والثقافية والسياحية، مشيراً إلى المستوى المتميز من التعاون القائم بينهما، بفضل قيادة البلدين الصديقين. وأشار إلى المقومات السياحية التي يبرز بها الأردن، خاصة في السياحة الدينية والعلاجية والأثرية، مشيراً إلى أن إعفاء التأشيرات بين البلدين سيسهم في زيادة عدد السياح الروس، الذين لديهم اهتمام متزايد بزيارة المملكة والاطلاع على تراثها الغني ومواقعها التاريخية الفريدة.

بدورهم، شدد أعضاء اللجنة على أهمية الاستفادة من التسهيلات المقدمة لزيادة حركة السياحة المتبادلة، وفتح آفاق جديدة للتعاون المشترك، بما يخدم المصالح المشتركة لكلا البلدين والشعبين الصديقين ويعزز العلاقات الاستراتيجية بينهما.

واتفق الجانبان على وضع خطة عمل مشتركة بين الجهات السياحية في الأردن وروسيا، تهدف إلى تنشيط التعاون والعمل على استعادة الزخم السابق لحركة السياحة الروسية إلى المملكة.



القهوة والشاي صباحًا: كيف يؤثران على طاقتك؟



ومع ذلك، قد تُسبب القهوة أيضًا التوتر والقلق، بل وحتى اضطراب النوم لدى الكثيرين. ولأن الشاي يحتوي على كمية أقل من الكافيين وغني بمضد أمني يُعرف باسم "إل-ثيانين"، فإنه يعطي دفعة طاقة أفضل من القهوة. الشاي أفضل للهضم خلافاً للاعتقاد السائد، يقول الخبراء إن القهوة تُحفّز عمليات الهضم بفضل مرارتها. ومع ذلك، فإن بعض مركباتها تُحفّز وتُسبب أعراض متلازمة القولون العصبي (IBS)، مما يؤدي إلى مشاكل هضمية عديدة. من ناحية أخرى، يُعدّ الشاي خفيفاً على المعدة نظراً لانخفاض نسبة الكافيين فيه. أيهما تختار – الشاي أم القهوة؟ لمن يتحمل الكافيين جيداً، ستكون له الأفضلية في اختيار مشروبه الصباحي للحصول على طاقة تدوم طوال اليوم. بينما يستمتع الكثيرون بالشاي والقهوة معاً، يمكنك أيضاً اختيار النكهات. ومع ذلك، وفقاً للخبراء، إذا كان الكافيين يُسبب لك القلق أو التوتر، أو اضطراباً في المعدة، أو أرقاً، أو اضطرابات في النوم، فيمكنك التخلص منه واختيار الشاي أو حتى القهوة منزوعة الكافيين. من المهم أيضاً ملاحظة أنه وفقاً لإرشادات إدارة الغذاء والدواء الأمريكية العامة بشأن الكافيين، يجب ألا تتجاوز الجرعة اليومية ٤٠٠ ملليجرام، أي ما يعادل ٤ أكواب.

جراح عظام يحذر من وضعيات قاتلة للرقبة والظهر



يعتبر النوم على الظهر أو على الجانب الأنسب للحفاظ على الانحناءات الطبيعية للعمود الفقري. أما النوم على البطن فيؤدي إلى التواء الرقبة وشد العضلات، مسبباً تيبساً وألماً صباحاً. للأشخاص الذين يعانون من انقطاع النفس أثناء النوم، يُنصح بالنوم على الجانب مع استخدام واقٍ للحنك أو جهاز CPAP لتحسين التنفس. اختيار الوسادة والمرتبطة المناسبة يوصي الأطباء باستخدام مرتبة متوسطة الصلابة ووسادة تحافظ على محاذاة طبيعية للرقبة. للظهر: وسادة بارتفاع ٣ إلى ٦ بوصات، وللنوم على الجانب: وسادة أعلى قليلاً بارتفاع ٤ إلى ٦ بوصات لدعم الكتفين والرقبة، مع إمكانية وضع وسادة صغيرة بين الساقين لتخفيف الضغط على الفقرات. وينصح بتغيير المرتبة كل ٧ إلى ١٠ سنوات لتجنب الترهل وفقدان الدعم. كما يحذر الأطباء من النوم على الأرائك أو الكراسي المائلة، لأنها تضع العمود الفقري في زاوية خاطئة قد تؤدي إلى التواء المفاصل وتشنج العضلات. في حال الاستيقاظ مع ألم في الرقبة أو الظهر، يُنصح بأخذ حمام دافئ، تدليك المنطقة، أو استخدام كمادات الثلج والمراهم المسكنة. وإذا استمر الألم، يجب مراجعة اختصاصي في العمود الفقري لتقييم الحالة ووضع خطة علاج مناسبة، وفقاً لما ورد في نيويورك بوست.



وكالات الشاي والقهوة من المشروبات الشائعة التي يحب الكثيرون تناولها في الصباح الباكر للشعور بمزيد من الطاقة والنشاط. وقد قال الخبراء إن اختيارك بين شرب الشاي أو القهوة في الصباح يعتمد على كيفية تفاعل جسمك مع الكافيين؛ فالقهوة قد تُسبب التوتر أو انخفاضاً في الطاقة، بينما يُقدّم الشاي دفعة أكثر سلاسة وتوازناً. الشاي أم القهوة، أي مشروب يمنحك المزيد من الطاقة طوال اليوم؟ القهوة تحتوي على نسبة أكبر من الكافيين على الرغم من أن الشاي الأسود، الذي يُشكّل أساس جميع أنواع الشاي، يحتوي على كمية معتدلة من الكافيين، فإن القهوة توفر أكثر من ضعف كمية الكافيين لكل كوب: ٨٠ إلى ١٠٠ ملليجرام في القهوة ٣٠ إلى ٥٠ ملليجرام في الشاي وفقاً للخبراء، بهذه الطريقة، ستمنحك القهوة دفعة أكبر من الطاقة بفضل محتواها العالي من الكافيين، مما يساعد على زيادة انتباهك، وتحسين أدائك البدني، وزيادة تركيزك. كما تُعدّ القهوة خياراً أفضل لمن يتحملون الكافيين بشكل أفضل ويرغبون دائماً في الحصول على دفعة ذهنية وجسدية أقوى، خاصة في الصباح أو قبل التمرين.

الفول السوداني والكبد: المخاطر الخفية للأفلاتوكسينات



المخاخ، التي قد تُسبب الجفاف، تُسبب أيضاً تشقق قرون الفول السوداني، مما يُلحق الضرر بنقاط دخول الفطريات إلى البذور. ماذا يحدث عند تناول كمية كبيرة من الفول السوداني؟ على الرغم من أن الفول السوداني لذيذ للغاية، خاصة عندما يتم تملিحه وتحميصه قليلاً، فإن تناول الكثير منه يمكن أن يُسبب أيضاً مشاكل هضمية خطيرة مثل الانتفاخ والغازات وزيادة الوزن بسبب السعرات الحرارية العالية، وفي بعض الحالات، حتى مشاكل في امتصاص المعادن. يقول الأطباء إن من يعانون من حساسية الفول السوداني قد يُصابون أيضاً برد فعل تحسسي شديد. كما أن الإفراط في تناول الفول السوداني الملح قد يُسبب ارتفاع ضغط الدم، وتناول كميات كبيرة منه، خاصة إذا كان متعفناً، قد يؤدي إلى التلوث بالسوموم.

والمكسرات. يقول الخبراء إن التعرض المنتظم للأفلاتوكسين يرتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان الكبد، الذي يؤثر على صحة الإنسان والحيوان على حد سواء. تُشكل الأفلاتوكسينات مصدر قلق عالمي رئيسي بشأن سلامة الغذاء نظراً لاستقرارها في الغذاء، وقد تُلوّث المحاصيل قبل الحصاد وبعده. تشير الدراسات إلى وجود ستة أنواع معروفة من الأفلاتوكسينات حتى الآن: (G١, B٢, B١, G٢, M١, و M٢). الأفلاتوكسين B١ شديد السمية ومسبب للسرطان، ويهاجم الكبد بشكل رئيسي، مُسبباً تسمماً حاداً، يتميز بفشل الكبد، واليرقان، والقيء، وآلام البطن. ومع ذلك، يقول الأطباء إن التعرض المزمّن بجرعات منخفضة قد يُسبب أيضاً عواقب صحية خطيرة، تشمل تأخر النمو لدى الأطفال. بالإضافة إلى نقص المناعة وتلف التمثيل الغذائي. علاوة على ذلك، يزداد خطر الإصابة بسرطان الكبد ويُشكّل

وكالات الفول السوداني، وجبة خفيفة شائعة، قد يُشكل مخاطر خفية على صحة الكبد بسبب الأفلاتوكسينات، وهي مركبات سامة تنتجها أنواع معينة من العفن. فالتعرض طويل الأمد للأفلاتوكسينات قد يُلحق الضرر بخلايا الكبد ويزيد من خطر الإصابة بأمراض الكبد، بما في ذلك سرطان الكبد. ينصح الخبراء بتخزين الفول السوداني بشكل صحيح، وتجنب المكسرات المتعفنة، والاعتدال في تناوله للحد من المخاطر الصحية. بحسب موقع "تايمز ناو". هل تناول الفول السوداني يُلحق الضرر بالكبد؟ مع حلول فصل الشتاء، يستمتع معظم الناس بتناول الفول السوداني؛ فهو من أرخص المكسرات وأكثرها تغذية، كما أنه غني بالألياف ويُشعر بالشبع لفترة أطول.

ورغم أن الفول السوداني مصدر اقتصادي للبروتين النباتي والدهون الصحية غير المشبعة، إلا أنه معروف أيضاً بتأثيره على صحة القلب، وتحقيق التوازن الأيضي، وتحسين الصحة العامة. ومع ذلك، كشفت دراسة جديدة عن وجود صلة محتملة بين تناول الفول السوداني وتلف الكبد. وفقاً للخبراء، يمكن أن يُشكّل التلوث بالأفلاتوكسينات، وهي مركبات سامة تنتجها الفطريات أثناء التخزين إلى الآن: (G١, B٢, B١, G٢, M١, و M٢). الأفلاتوكسين B١ شديد السمية، خطراً جسيماً على صحة الكبد. ويُشير الأطباء إلى أنه قد يؤدي إلى مشاكل مثل تلف الكبد أو السرطان مع مرور الوقت. ما هي الأفلاتوكسينات؟

الأفلاتوكسين سم تنتجته أنواع معينة من العفن، وعادةً فطر Aspergillus flavus و Aspergillus parasiticus، التي تنمو على محاصيل مثل الذرة والفول السوداني

لماذا تعيش المرأة أكثر من الرجل؟



ومن بين الفرضيات التي عمد الفريق البحثي إلى اختبار مدى صحتها فكرة أن ضغوط الحياة البرية مثل الافتراس والأمراض وظروف الطقس القاسية هي التي تتسبب في قصر عمر الذكور مقارنة بالإناث، حيث اتجه الباحثون إلى مقارنة أعمار فصائل الحيوانات التي تعيش الحياة البرية بأقرانها التي تعيش بحداائق الحيوان، ولكنهم وجدوا أن نفس الفجوة العمرية بين الذكور والإناث تظل موجودة مع ظروف المعيشة تحت الحماية في حدائق الحيوان. ولكنهم لاحظوا أن هذه الفجوة تضيق لدى الحيوانات التي تعيش في الأسر، وهو ما يعكس نفس حالة الإنسان، حيث إن تحسن ظروف الحياة وتوافر الرعاية الصحية يساهمان في تقليل حجم الفجوة العمرية بين الجنسين، ولكن لا يقضي عليها بشكل كامل. وخلص الباحثون إلى أن تحسن العوامل البيئية قد يساعد في تضيق الفجوة العمرية بين الذكور والإناث، ولكنه لن يقضي عليها بالمرّة، وأن اختلاف الأعمار بين الجنسين هو جزء من تاريخ تطور الإنسان، والحيوان بصفة عامة، وأن هذا الاختلاف سوف يستمر على الأرجح في المستقبل بدون تغيير.

من ١١٧٦ فصيلة من الطيور والندبيات في حدائق الحيوان حول العالم، واكتشفوا من تحليل هذه البيانات نتائج تؤكد صحة فرضية "الجنس غير المتجانس"، حيث وجدوا أنه في معظم فصائل النديبات (٧٢٪) تزيد أعمار الإناث عن الذكور بنسبة ١٢٪ في المتوسط، وعلى العكس، وجدوا أن الذكور تعيش أكثر من الإناث لدى معظم فصائل الطيور (٦٨٪)، وأن أعمار ذكور الطيور تزيد عن الإناث بنسبة ٥٪ في المتوسط. وتقول رئيسة فريق الدراسة يوهانا شاراك إن "بعض الفصائل خرجت عن النمط المتوقع لفروق الأعمار بين الذكور والإناث"، وأوضحت في تصريحات نقلها الموقع الإلكتروني "ساينتيك ديلي" أنه "بالنسبة لكثير من فصائل الطيور الجوارح، تكون الإناث أكبر حجماً وأطول عمراً من الذكور، وبالتالي فإن مسألة كروموسومات الجنس بين النوعين هي ربما جزء فقط من القصة وليس الرواية كاملة". ويرى الباحثون أن استراتيجيات التكاثر لدى الأنواع ربما تسهم أيضاً بدور في مسألة اختلاف الأعمار بين الذكور والإناث حيث إنه وفق قاعدة الاختيار الجنسي، يكون لدى الذكور خصائص معينة لجذب الإناث مثل الوان الريش الزاهية

وكالات تعيش المرأة أكثر من الرجل في مختلف أنحاء العالم، وتسري هذه القاعدة عبر التاريخ وفي معظم المجتمعات البشرية. ورغم أن التقدم في علوم الطب ومستويات المعيشة قد ساهم في تضيق البوة العمرية بين الجنسين في بعض أجزاء العالم، يرجح باحثون أن هذه القاعدة لن تزول قريباً، وأرجعوا السبب في ذلك إلى أنها ترتبط بشكل راسخ بعملية التطور والارتقاء وتتجلى بوضوح في كثير من الفصائل الحيوانية. وأجرى فريق بحثي يقوده علماء من معهد ماكس بلانك لعلوم الأنثروبولوجيا التطورية في مدينة لايبنتسج الألمانية دراسة موسعة شارك فيها خبراء من مختلف أنحاء العالم، وتناولت الفروق العمرية بين الذكور والإناث لدى حيوانات وطيور بل وزواحف أيضاً، وسلطت هذه الدراسة أضواء جديدة على واحد من أقدم ألغاز علم الأحياء، وهو لماذا تتباين عملية الشيخوخة وطول العمر بين الجنسين. وتبين من الدراسة التي نشرت في الدورية العلمية Science Advances أنه في معظم فصائل الثدييات، تعيش الإناث أكثر من الذكور، واستشهدوا بأمثلة مثل قرد البابون والغوريلات حيث تعيش الإناث في العادة أكثر من أزواجهن. ووجدوا أن أحد الافتراضات لتفسير هذه الظاهرة من منطلق علم الوراثة فرضية "الجنس غير المتجانس" Heterogametic Sex Hypothesis التي تركز على اختلافات كروموسومات الجنس لدى النوعين. وأوضحوا أنه في حالة الثدييات، يكون لدى الإناث اثنين من كروموسومات "إكس" في حين أن الذكور لديهم كروموسوم "إكس" وآخر "واي" وتقترض الدراسات أن امتلاك كروموسومين إكس لدى الإناث ربما يعطيهم حصانة أكبر ضد الطفرات الجينية الضارة، مما يسهم بدوره في إطالة أعمارهن. وتوصلت الدراسة أيضاً إلى أن هذه القاعدة لا تسري بشكل مطلق على سائر أنواع الكائنات الحية، حيث إن ذكور كثير من أنواع الطيور والزواحف والحشرات تعيش أكثر من إناثها. واعتمد الباحثون على بيانات تخص أكثر

خبر يحذر: عادة شائعة أثناء الاستحمام بالشتاء تسبب تساقطاً مفاجئاً للشعر

بأنه فقدان مفاجئ للشعر. وأضاف أن الأشخاص الذين يعانون من ترقق الشعر قد يلاحظون زيادة المشكلة عند تعرضهم للماء الساخن. ظاهرة شائعة لكنها متعددة الأسباب يُعد تساقط الشعر أمراً طبيعياً، إذ يفقد الإنسان يومياً بين ٥٠ و ١٠٠ شعرة دون أن يلاحظ ذلك، وفق بيانات هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS). ويصاب نحو ٤٠٪ من الرجال البريطانيين بالصلع الوراثي بحلول سن الخمسين، بينما تواجه نسبة مماثلة من النساء ترققاً تدريجياً مع التقدم في العمر. ويُعزى تساقط الشعر أيضاً إلى عوامل أخرى، منها التوتر، والمرض، ونقص الحديد، وفقدان الوزن السريع، أو العلاجات مثل العلاج الكيميائي، وفقاً لما ورد في "ذا صن". الحرارة تضعف الكيراتين ورغم غياب دليل مباشر يربط بين المياه الساخنة والصلع، تشير بعض الدراسات إلى أن التعرض المتكرر للحرارة المرتفعة قد يضعف بنية الشعر. فقد أظهرت دراسة نشرت عام ٢٠٢٣ في مجلة Polymers أن الماء الساخن يضر بروتين

حذر خبير بريطاني من أن عادة شائعة في فصل الشتاء قد تكون وراء ازدياد حالات تساقط الشعر، مشيراً إلى أن الاستحمام بماء ساخن السخونة، يمكن أن يضر بفروة الرأس ويضعف بصيالات الشعر. وأوضح الدكتور واجد علي أنور، جراح التجميل والترميم ومتخصص زراعة الشعر في المملكة المتحدة، أن الحرارة المرتفعة تسبب التهابات في فروة الرأس وتزيل الزيوت الطبيعية التي تحمي الشعر، ما يؤدي إلى جفافه وتقصفه وربما تساقط مؤقت يعتقد خطأ

PayPal توقع اتفاقية مع OpenAI لتصبح أول محفظة مدفوعات في ChatGPT



توجيه التجار وأصدرت شركة التكنولوجيا المالية، التي أصدرت أيضاً نتائج الربع الثالث يوم الثلاثاء، بياناً حول صفقة OpenAI بعد تقرير CNBC. وأضافت الشركة أن الشركة ستدير أيضاً توجيه التجار، والتحقق من صحة المدفوعات، وغيرها من الجوانب الخفية لمعالجة المدفوعات لبائعي PayPal على ChatGPT، مما يعني أن التجار الأفراد لن يضطروا إلى التسجيل في OpenAI. وأشاد كريس بحقيقة أن شركة التكنولوجيا المالية قد تحققت من هوية كل من المستهلكين والتجار، مما يقلل من خطر الاحتيال على أي من المجموعتين. ويمكن للمستخدمين سحب الأموال من حساباتهم المصرفية أو بطاقات الائتمان المرتبطة، أو الأرصدة المخزنة، لدفع ثمن مشترياتهم، وسيحصلون على الحماية، وتتبع الطرود، وحل النزاعات. وقال كريس، "الأمر لا يقتصر على إمكانية إجراء معاملة، بل يشمل مجموعة موثوقة من التجار، أكبر شبكة تجار في العالم من باي بال، تم التحقق من هويتهم، مع أكبر مجموعة من المستهلكين الذين تم التحقق من هويتهم في محفظة المستهلك". وأعلنت باي بال أيضاً أنها توسّع نطاق استخدام منتجات الذكاء الاصطناعي للمؤسسات من OpenAI لموظفيها لتسريع دورات المنتج.

وعند إطلاق ميزة الدفع الفوري الشهر الماضي، أعلنت OpenAI عن شراكتها مع Stripe، التي تتيح للمستخدمين إمكانية النقر على البطاقات والحسابات المصرفية المخزنة للدفع لتجار Etsy. وتطلق Stripe على منتجها، Link، اسم المحفظة، وتقول إن لديها ٢٠٠ مليون مستخدم، لكن الخدمة لا يمكنها تخزين الأموال حتى الآن، ولا يوجد تطبيق جوال للمستهلكين، لذلك لا يعتبرها العديد من خبراء التكنولوجيا المالية محفظة كاملة حتى الآن.

الذكاء الاصطناعي يفك أسرار المريخ



أجهزة الاستشعار المباشرة. وقال الباحث الرئيسي ريناتو ميوتو: "يمكن تحليل أي نظام حبيبي مرئي في الصور، من الرمال إلى الجليد، طالما أن المحاكاة قادرة على إعادة إنتاج سلوك المادة بدقة." باستخدام هذه التقنية، أعاد العلماء بناء محاكاة لتاريخ الرياح على المريخ، بل وتنبؤات بكيفية تطور الكثبان الرملية مستقبلاً — ما يمنحنا نافذة على ماضي الكوكب ومستقبله في آنٍ واحد، وفقاً لموقع "dailygalaxy".

خطوة نحو استكشاف أكثر دقة تُعد هذه النتائج نقلة نوعية في فهم الفيزياء الحبيبية على المريخ، وهي ليست مجرد دراسة أكاديمية، بل أداة حيوية لتفسير بيانات المركبات الجوالة والمهام المستقبلية. فكل معرفة جديدة بحركة الرمال والغيار تعني تخطيطاً أكثر أماناً واستدامة للبعثات البشرية المقبلة إلى المريخ وربما إلى الكواكب المجاورة أيضاً.

كما أوضح الباحث إريك فراكتلين: "من الصور وحدها، يمكننا استنتاج شدة الرياح في الماضي والتنبؤ بكيفية تغير تضاريس المريخ في المستقبل".

بهذه المقاربة المبتكرة، لا يتفكك الذكاء الاصطناعي بقرارة سطح المريخ — بل يفك رموزه الخفية ويعيد رسم تاريخه المناخي بعيون رقمية.

وكالات – وقّعت باي بال اتفاقية مع OpenAI لدمج محفظتها الرقمية في ChatGPT، مما يتيح للمستخدمين دفع ثمن المنتجات التي يجدونها عبر أداة الذكاء الاصطناعي الرائدة للمستهلكين، وفقاً لما ذكرته الشركة حصرياً لشبكة CNBC. وقفزت أسهم الشركة بنحو ٤٪ أمس بعد هذا الخبر، حيث تعني الاتفاقية، التي أبرمت خلال عطلة نهاية الأسبوع، أنه بدءاً من العام المقبل، سيتمكن كلا طرفي منظومة باي بال من الاتصال بـ ChatGPT، وبذلك يمكن لمستخدمي باي بال شراء المنتجات عبر منصة الذكاء الاصطناعي، ويمكن لتجارها البيع عليها، مع إدراج مخزونهم فيها، وفقاً للرئيس التنفيذي لشركة باي بال، أليكس كريس.

وقال كريس في مقابلة: "لدينا مئات الملايين من حاملي محافظ باي بال المخلصين، والذين سيتمكنون الآن من النقر على زر "اشترِ باستخدام باي بال" على ChatGPT والاستمتاع بتجربة دفع آمنة".

وتجعل هذه الخطوة باي بال جزءاً مبكراً من جهود OpenAI لتوسيع نطاق استخدام ChatGPT في التجارة الإلكترونية.

وتهدف الشركة إلى تمكين أكثر من ٧٠٠ مليون مستخدم أسبوعياً من الاعتماد على الذكاء الاصطناعي لمساعدتهم في العثور على المنتجات، على غرار المتسوق الشخصي البشري.

وفي الشهر الماضي، أعلنت OpenAI عن إمكانية شراء مستخدميها من تجار Etsy وShopify، وقبل أسبوعين أعلنت عن اتفاقية تجارة إلكترونية مع Walmart.

وقال كريس: "إنه نموذج جديد كلياً للتسوق، من الصعب تخيل أن التجارة الوكيلية لن تكون جزءاً كبيراً من المستقبل". وتوسعى PayPal إلى ترسيخ مكانتها كركيزة أساسية للمدفوعات في عصر التسوق الوكيل بالذكاء الاصطناعي القادم، معلنة عن صفقات حديثة مع Google وشركة الذكاء الاصطناعي Perplexity.

كيف تحول صورتك بالذكاء الاصطناعي للزي الفرعوني بشكل محترف؟

وكالات – مع اقتراب الافتتاح التاريخي للمتحف المصري الكبير يوم السبت ١ نوفمبر ٢٠٢٥، اجتاحت منصات التواصل الاجتماعي في مصر والعالم العربي ظاهرة جديدة.

كيف تحول صورتك بالذكاء الاصطناعي للزي الفرعوني بشكل محترف؟ وبدأ عدد كبير من الأشخاص في تحويل الصور الشخصية إلى صور ملكية فرعونية باستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي، في تعبير رقمي معاصر عن الاعتزاز بالهوية المصرية والانتماء للحضارة الفرعونية العريقة.

ساهم التطور السريع في أدوات الذكاء الاصطناعي في جعل هذه الظاهرة في متناول الجميع، دون الحاجة إلى مهارات فنية متقدمة. ومن أبرز المنصات المستخدمة:

- Media.io (بفتر "AI Cleopatra")
- art.Ai (بإداة "AI Ancient Egyptian Fashion")
- Generator ("Midjourney و Gemini عبر الأوامر النصية مثل: "Make me an ancient Egyptian pharaoh")

كيف تحوّل صورتك إلى فرعون؟ (خطوات بسيطة)

اختر صورة واضحة بإضاءة جيدة وخلفية بسيطة.

استخدم منصة ذكاء اصطناعي تدعم التصميم الفرعوني.

حمل الصورة واختر العناصر التي تريدها: تاج نفرتيتي، لحية فرعونية، رداء ذهبي، خلفية الأهرامات... إلخ.

اضغط "Generate" لتوليد الصورة، ثم عدّلها إن لزم الأمر عبر تطبيقات مثل Canva أو Photoshop.

شاركها على السوشيال ميديا مع هاشتاقات مثل:

- #أنا فرعوني
- #المتحف_المصري_الكبير
- #EgyptianHeritage

الذين شاركوا صورههم بالزي الفرعوني عبر حساباتهم على فيسبوك وإنستغرام، عبروا عن فخرهم بهذا الإرث الحضاري، ودعوا متابعيهم للانضمام إلى الاحتفال الرقمي.

كيف تحول صورتك بالذكاء الاصطناعي للزي الفرعوني بشكل محترف؟

وكالات أعلنت شركة أوبو رسمياً عن الجدول الزمني للإصدار العالمي لتحديث ColorOS ١٦، وذلك بالتزامن مع إطلاق هاتفها Find X٩ و Find X٩ Pro في الأسواق العالمية.

ووفقاً لما نشره موقع GSMarena المتخصص في أخبار التقنية، فإن الطرح التجريبي للتحديث يبدأ في الصين يوم ٣٠ أكتوبر/ تشرين الأول الجاري، على أن يبدأ التوزيع العالمي بعد ذلك بأسابيع قليلة ضمن خطة تدريجية تشمل عدداً من الأسواق.

بحسب ما أوضحته أوبو، فإن أصحاب الهواتف الرائدة سيكوّنون أول من يحصل على واجهة ColorOS ١٦، وتشمل القائمة المبدئية الأجهزة التالية: Flip Find N٣ و Find N٣- Find N٥ Find X٩ سلسلة Reno ١٤ سلسلة Reno ١٣ اللوحي Pro٣ Pad

ومن المقرر أن يصل التحديث إلى الهواتف والأجهزة اللوحية الأقدم خلال شهر ديسمبر/ كانون الأول ٢٠٢٥، على أن يستمر الإطلاق التدريجي حتى الربع الأول من عام ٢٠٢٦.

PayPal توقع اتفاقية مع OpenAI لتصبح أول محفظة مدفوعات في ChatGPT

مميزات ColorOS ١٦ الجديدة

تعتمد واجهة ColorOS ١٦ على نظام التشغيل Android ١٦، وتقدّم مجموعة من التحسينات البصرية والوظيفية تشمل: تصميماً محدثاً بواجهة أكثر انسيابية وتفاعلاً، وتحسينات في الأداء العام وسرعة الاستجابة. بالإضافة إلى رفع كفاءة استهلاك الطاقة لضمان عمر بطارية أطول، وإضافات ذكية بالذكاء الاصطناعي تتيح تخصيص النظام وفقاً لعادات المستخدم اليومية. وتركز أوبو من خلال هذا التحديث على تعزيز الترابط بين أجهزتها المختلفة مثل الهواتف، الأجهزة اللوحية، والساعات الذكية، في محاولة لإنشاء نظام بيئي موحد يسهل انتقال المستخدم بين الأجهزة بسلاسة.

كل ما تريد معرفته عن هاتف Samsung A١٧ مميزات وعيوب

تسعى أوبو من خلال واجهتها الجديدة إلى تقديم تجربة استخدام أكثر ذكاءً وتكاملاً، مشابهة لما تقدمه شركات التكنولوجيا الكبرى مثل آبل وسامسونغ. ويُعد هذا التوجه خطوة مهمة نحو توحيد بيئة التشغيل عبر مختلف أجهزة أوبو، بما يعزز من مكانتها في سوق الهواتف الذكية العالمي، وفقاً لتقرير GSMarena.

النرويج تطرح روبوت «ال خادم المنزلي»

وكالات أعلنت شركة "X" النرويجية عن بدأ مبيعات روبوت NEO Home Robot المدعوم بالذكاء الاصطناعي، والذي يمكنه العمل كخادم منزلي.

وكشفت الشركة عن روبوتها لأول مرة في أغسطس العام الماضي، ومنذ ذلك الحين أدخلت عليه العديد من التعديلات والتحسينات ليتمكن من أداء مهامه بدقة أكبر.

صمم هذا الروبوت ليكون شبيهاً بالبشر، وحصل على نظام حركة يدعى Tendon Drive يعتمد على أوتار صناعية، ما يمكنه من رفع أشياء تصل أوزانها إلى ٢٥ كغ.

يمكن للروبوت القيام بمختلف الأعمال المنزلية، مثل التنظيف وغسل الأطباق ووضع وإخراج الملابس من الغسالة وترتيبها، كما يمكن الاعتماد عليه في ترتيب المنزل والعناية بنباتات الزينة وغيرها من الأعمال المنزلية اليومية.

يبلغ طول NEO نحو ١,٦٨ م، ووزنه ٣٠ كغ، ويفضل تقنيات الذكاء الاصطناعي يمكنه التعلم وفهم أوامر المستخدم وإنجاز المهام بدقة، كما يمكنه الاتصال بشبكات 5G و Wi-Fi ليقوم المستخدم بإعطائه الأوامر عن بعد، كما حصل الروبوت على كاميرتين بدقة ٨ ميجابيكسل، و٤ ميكروفونات وكبريات صوت تمكنه من التعرف على الكلام والأوامر الصوتية والتفاعل معها، وجهاز بطارية تكفيه ليعمل لأربع ساعات بالشحنة الواحدة، وعندما ينخفض شحن بطاريته يعود تلقائياً إلى منفذ الشحن ليتزود بالطاقة.

سيطرح هذا الروبوت بثلاثة ألوان هي الأبيض والأزرق والأسود، ويبلغ سعره ٢٠ ألف دولار.

«سامسونغ» تكشف عن هاتف « Galaxy Z TriFold » وتحدد موعد إطلاقه



وكالات آتية على شكل حرف «U» مما يعني أن كلتا الشاشتين الخارجيتين القابلتين للطي ستطوى للداخل.

أما بالنسبة للمواصفات، فسيتميز هاتف «Galaxy Z TriFold» بشاشة بقياس ١٠ بوصات عند فتحه بالكامل، وشاشة عرض خارجية بقياس ٦,٥ بوصة.

ولا توجد تفاصيل أخرى معروفة حتى الآن، ولكن يُقال إنه سيستخدم مستشعر الكاميرا نفسه الموجود في هاتف «Galaxy Z Fold ٧» والبالغ ٢٠٠ ميجابيكسل، وسيعمل بمعالج «Snapdragon ٨ Elite».

وفي ما يتعلق بموعد إطلاق الهاتف، قالت «سامسونغ» في بيان رسمي لموقع «SamMobile»: « تواصل سامسونغ تطوير التقنيات المبتكرة، بما في ذلك تصميم الأجهزة من الجيل التالي في عصر الذكاء الاصطناعي للهواتف المحمولة، لتقديم تجارب مستخدم قيمة. يعكس العرض الأخير جهود البحث والتطوير المستمرة، ونخطط لطرح هذا الجهاز من الجيل التالي للمستخدمين خلال هذا العام».وبما أنه لا يتبقى في العام سوى شهري نوفمبر وديسمبر، فيبدو أن هاتف «Galaxy Z TriFold» من المتوقع إطلاقه خلال عدة أسابيع.

واتساب يطلق ميزة جديدة لتفريغ مساحة هاتفك بسهولة!



وكالات أعلن تطبيق واتساب عن تحديث جديد يسهّل تنظيم البيانات على هاتفك، حيث أصبح بإمكان المستخدمين رؤية مساحة التخزين التي تشغلها كل دردشة مباشرة من نافذة المحادثة، دون الحاجة للتنقل عبر إعدادات التخزين المعقدة.

الميزة التجريبية، التي تم رصدها على هواتف أندرويد الأسبوع الماضي، تتيح عرض الملفات الكبيرة داخل كل دردشة وحذفها بسهولة. سواء كانت دردشة جماعية مليئة بملفات الصور أو مقاطع الفيديو، أو محادثات البيع والشراء. يمكنك الآن تنظيف المساحة بسرعة وكفاءة.

ووفقاً لتقارير WABetaInfo، فإن الهدف من هذه الميزة هو منح المستخدمين وصولاً أسرع إلى الوسائط المشتركة، وفرزها، وحذفها حسب كل محادثة، مما يحافظ على تنظيم الدردشات في الوقت الفعلي. الميزة متوفرة حالياً

عنكبوت روبوتي لفحص المفاعلات النووية

إليها، بسبب الإشعاعات أو ضيق المكان. وتعد هذه القدرات ذات أهمية خاصة عند فحص المكونات الكبيرة والمعقدة للمحطات الكهربائية، إذ يمكن لأصغر خطأ أن يؤدي إلى عواقب وخيمة. كما يسمح الفحص بالموجات فوق الصوتية للروبوت بالكشف عن العيوب الخفية داخل المعدن التي لا يمكن ملاحظتها. وكانت هذه العملية شاقة في السابق. أما الروبوت الجديد فينجز المهمة بسلاسة، ويسرع العمل ويزيد من دقة القياسات.



قدمت شركة سامسونغ الكورية رسمياً أول نظر على هاتفها "Galaxy Z TriFold" الذي يُمكن طيه أكثر من مرة خلال قمة منتدى التعاون الاقتصادي لدول آسيا والمحيط الهادي (أبيك) المقامة في كوريا الجنوبية.

ولم يُسمح لأي من وسائل الإعلام أو الحضور باستخدام الهاتف في الحدث، حيث عُرض النموذج الأولي من الهاتف المنطّر -الذي عُرف بأنه ثلثي الطي- خلف زجاج واقٍ. وعُرضت رسوم متحركة أمام النماذج الأولية على الشاشة الزجاجية، توضح كيفية عمل الهاتف القابل للطي لعدة مرات، بحسب موقع «Android Authority» المتخصص في أخبار التكنولوجيا، اطلعت عليه «العربية Business».

وعلى غرار هاتف «Mate XT» من شركة هواوي الصينية وما أظهرته التسريبات السابقة، سيجنوي هاتف «Galaxy Z TriFold» على فصلتين وثلاثة ألواح من شاشة قابلة للطي، ومن هنا جاء اسم «TriFold».

ومع ذلك، بخلاف هاتف «Mate XT» الذي يُطوى للخارج والداخل، سيستخدم «Galaxy Z TriFold»

تعرف على الفيتامينات الذائبة في الماء وأهميتها للجسم



القم وخسارة الوزن واحمرار العين.

فيتامين B٣ يُعرف أيضاً بالنياسين، وهو فيتامين مهم للوظائف الحيوية للخلايا، ويمكن الحصول عليه من خلال مجموعة من الأطعمة الحيوانية والنباتية. ويوصى بتناول ١٦ ملليجرام يوميا للذكور و١٤ ملليجرام في اليوم للإناث.

فيتامين B٦ يساعد فيتامين B٦ في تكسير البروتين، وتكوين خلايا الدم الحمراء، وله خصائص مضادة للأكسدة، كما يدخل في إنتاج بعض المواد الكيميائية داخل الجسم، ويمكن الحصول على فيتامين B٦ من خلال البقوليات والأسماك واللحوم وبعض أنواع الخضراوات والحبوب الكاملة. وينصح بتناول ١,٣ ملليجرام يوميا للذكور والإناث وحتى عمر الخمسين، و١,٧ ملليجرام في اليوم بعد عمر الخمسين.

حمض الفوليك يقوي حمض الفوليك من عملية تصنيع خلايا الدم الحمراء، وتقليل خطر إصابة الجنين في حالة الحمل بعيوب في الأنبوب العصبي، كما يساعد في التحكم في مستويات الهوموسيستين، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية. وينصح بتناول ٤٠٠ ميكروجرام يوميا من حمض الفوليك للإناث والذكور، و٦٠٠ ميكروجرام أثناء الحمل، ويمكن الحصول على هذا الحمض من خلال بعض الأطعمة مثل بعض أنواع الخضراوات الخضراء والبقوليات واللحوم وبعض أنواع الأسماك.

: مصادر حمض الفوليك، ومخاطر نقص هذا الحمض فيتامين B١٢ يساعد هذا الفيتامين في بناء بعض المعلومات الجينية وإنتاج خلايا الدم الحمراء الطبيعية وإصلاح الأعصاب. ويُنصح بكمية ٢,٤ ميكروجرام يوميا، وينصح كبار السن باستمرار تناول الأطعمة المليئة بفيتامين B١٢ للحصول على ما يحتاجه الجسم.

فيتامين C يحتاج الجسم لفيتامين C للحفاظ على بعض العمليات الحيوية، حيث يساعد في الحفاظ على الخلايا معاً من خلال الكولاجين، والكولاجين هو نسيج يحافظ على بقاء العضلات والغضارم والأنسجة. ويساعد فيتامين C أيضاً في شفاء الجروح وتكوين العظام والأسنان وتقوية أوعية الدم، بالإضافة لتقوية الجهاز المناعي وزيادة امتصاص الحديد، كما يعمل كأحد مضادات الأكسدة. ويعمل فيتامين C أيضاً مع فيتامين E كمضادات أكسدة، للحفاظ على الجسم من تأثير الجذور الحرة.

بعد أن تعرفنا على أهمية الفيتامينات، وما هي الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء ومصادر الحصول عليها، يمكننا الآن التأكد من إدخال هذه الأطعمة لنظامك الغذائي للاستفادة من فوائدهم وضمان صحة أفضل.

القيء الشتوي .. الأعراض وأسباب العدوى وطرق الوقاية

تظهر الأعراض عادة بعد مرور ١٢ إلى ٤٨ ساعة من التعرض للفيروس، وتستمر لمدة تتراوح بين يوم إلى ثلاثة أيام. وعادة ما تكون الأعراض متشابهة لدى الأطفال والبالغين، لكن قد يُصاب البالغون بالإسهال أكثر من الأطفال، وقد يتقيأ الأطفال أكثر من البالغين. علاج القيء الشتوي:

لا يوجد علاجٌ شافٍ للنوروفيروس، حيث يركز علاج العدوى على تخفيف الأعراض، والتي تزول خلال يوم إلى ثلاثة أيام. وبجانب الأدوية يمكن اتباع الخطوات التالية لتخفيف الأعراض المزعجة، وهي: شرب كميات كبيرة من السوائل، خاصة تلك التي تحتوي على الإلكتروليتات. الحصول على قسط كبير من الراحة. تناول الأطعمة اللينة.

هل يمكن الوقاية من النوروفيروس؟ توجد بعض الاحتياطات التي يمكن اتخاذها لتقليل خطر الإصابة بفيروس نوروفيروس، والتي تشمل ما يلي: غسل اليدين بشكل متكرر بالماء والصابون. غسل الفواكه والخضروات جيداً. طهي طعامك جيداً والتأكد من تمام نضجه، خاصةً المأكولات البحرية. تجنب الاتصال بالأشخاص المصابين بعدوى فيروس نوروفيروس. تنظيف وتطهير الأسطح والأشياء التي يتم لمسها بشكل متكرر. غسل الملابس جيداً، خاصة إذا كانت متسخة. استخدام معقم اليدين لا يقضي على جزيئات فيروس نوروفيروس بفعالية غسل اليدين بالصابون والماء الدافئ، لذلك إذا كنت مصاباً بعدوى نوروفيروس، فلا تحضر الطعام أو تُعنّ بالآخرين، لأنك معرض لخطر نشر العدوى.

وكالات

– الفيتامينات الذائبة في الماء هي نوع من الفيتامينات التي لا يتم تخزينها في الجسم، لذا يجب الحصول عليها باستمرار من خلال النظام الغذائي، لذلك تابع معنا عزيزي القارئ المقال التالي للتعرف على أنواع هذه الفيتامينات وأهم مصادرها الغذائية.

ما هي أهمية الفيتامينات؟ تُعتبر الفيتامينات مواد غذائية هامة يمكن الحصول على معظمها من خلال الطعام، وتقوم بالمساعدة في العديد من العمليات الحيوية داخل أعضاء الجسم. ويوجد نوعان من الفيتامينات:

• زيت القرنفل: يمكن استخدام بضع قطرات من زيت القرنفل في الطهي أو كعامل نكهة طبيعية. يجب توخي الحذر، لأن زيت القرنفل عالي التركيز.

• الاستخدام الموضعي: عند تخفيفه بزيت ناقل يمكن وضع زيت القرنفل على الجلد لتخفيف آلام العضلات أو تهيج الجلد الطفيف. الاحتياطات والاعتبارات

لكن على الرغم من أن القرنفل آمن بشكل عام بكميات معتدلة، إلا أن الإفراط في تناوله – وخاصة زيت القرنفل – يمكن أن يسبب آثاراً جانبية، بما يشمل تسمم الكبد وتهيج الجهاز الهضمي. ويجب على النساء الحوامل والمرضعات، وكذلك الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية كامنة، استشارة الطبيب المعالج قبل زيادة تناول القرنفل بشكل كبير.

فيتامينات قابلة للذوبان في الماء: وهي نوع من الفيتامينات لا يتم تخزينها في الجسم، ويتم التخلص منها عن طريق البول، لذلك لايد من تعويضها باستمرار. ويتضمن هذا النوع فيتامين C ومجموعة فيتامينات A وD وفيتامين K وE.

: الفيتامينات.. هل هي آمنة الاستخدام أم لا؟ وما هي أضرارها؟ الفيتامينات الذائبة في الماء يمكن أن تذوب الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء أثناء التخزين أو أثناء إعداد الطعام، لذلك التخزين الجيد يقلل من أي خسارة للفيتامينات. وتتضمن بعض أنواع هذه الفيتامينات ما يلي:

فيتامين B١ يساعد فيتامين B١ في الحصول على الطاقة من خلال الأطعمة، كما يعزز الشهية وله أيضاً دور في انقباض العضلات وإرسال إشارات للأعصاب. ويمكن الحصول على فيتامين B١ من خلال البقوليات والأسماك، كما يوجد أيضاً بأطعمة القمح الكامل.

وينصح بالحصول على ١,٢ ملليجرام في اليوم من فيتامين B١ للرجال، و١,١ ملليجرام في اليوم للنساء. وفي حالة حدوث نقص في فيتامين B١٢ يمكن أن تظهر بعض الأعراض مثل الارتباك العقلي وضعف في العضلات وظهور ودمة، واحتمال حدوث ضعف في العضلة القلبية.

فيتامين B٢ فيتامين B٢ من الفيتامينات الهامة لنمو وتطور الخلايا ووظائفها، كما يُستخدم لتحويل الأحماض الأمينية مثل التريبتوفان لـ النياسين. ويمكن الحصول على فيتامين B٢ من عدة مصادر مثل البيض، والخضراوات الداكنة اللون والحليب وبعض أنواع منتجات الفصح.

ويحتاج الجسم لما يقرب من ١,٣ ملليجرام يوميا من فيتامين B٢ للذكور البالغين و١,١ ملليجرام للنساء. وعند نقصه قد تظهر اضطرابات في الجلد وتقرحات في

حبة قرنفل يوميا.. تحسن صحة القلب وتُنظّم الكوليسترول



إلى ذلك، استُخدم القرنفل تقليدياً لتخفيف اضطرابات الجهاز الهضمي، بما يشمل الانتفاخ وعسر الهضم. كما يُمكن أن يُحفّز الإنزيمات الهاضمة، مما يُعزز سلامة الهضم وامتصاص العناصر الغذائية. كذلك يُوفّر إضافة القرنفل إلى النظام الغذائي حماية من تصلب الشرايين. فوائد صحية إضافية للقرنفل إلى جانب صحة القلب، يُقدم القرنفل العديد من المزايا الأخرى. ويتمتع بخصائص مضادة للالتهابات، إذ يُساعد القرنفل على تقليل الالتهابات الجهازية، المرتبطة بالأمراض المزمنة مثل التهاب المفاصل واضطرابات التمثيل الغذائي. ويساعد إدراج القرنفل بانتظام في النظام الغذائي على تخفيف تصلب المفاصل وتقليل علامات التهاب مع مرور الوقت. كما أشارت بعض الدراسات إلى أن القرنفل يُمكن أن يُساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم، مما يجعله مفيداً لمرضى السكري. يُساعد إضافة القرنفل إلى الوجبات أو الشاي على تحسين التحكم في مستوى الغلوكوز وتحسين حساسية الأنسولين.

أكدت كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة. ويُعدّ الكوليسترول الضار المؤكسد عاملاً رئيسياً في تكوّن اللويحات الشريانية، والتي يُمكن أن تؤدي إلى أمراض القلب والأوعية الدموية، لذلك، يُوفّر إضافة القرنفل إلى النظام الغذائي حماية من تصلب الشرايين.

فوائد صحية إضافية للقرنفل إلى جانب صحة القلب، يُقدم القرنفل العديد من المزايا الأخرى. ويتمتع بخصائص مضادة للالتهابات، إذ يُساعد القرنفل على تقليل الالتهابات الجهازية، المرتبطة بالأمراض المزمنة مثل التهاب المفاصل واضطرابات التمثيل الغذائي. ويساعد إدراج القرنفل بانتظام في النظام الغذائي على تخفيف تصلب المفاصل وتقليل علامات التهاب مع مرور الوقت. كما أشارت بعض الدراسات إلى أن القرنفل يُمكن أن يُساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم، مما يجعله مفيداً لمرضى السكري. يُساعد إضافة القرنفل إلى الوجبات أو الشاي على تحسين التحكم في مستوى الغلوكوز وتحسين حساسية الأنسولين.

ويعد إدخال القرنفل في الروتين اليومي أمراً بسيطاً ومتعدد الاستخدامات، إذ يمكن تناوله كمشروب ساخن أو استخدامه في الطبخ أو حتى كزيت، على الشكل التالي:

• شاي القرنفل: انقع فصاً واحداً كاملاً في الماء الساخن لمدة ١٠-١٥ دقائق. يمكن

تناول هذه الفواكه الـ 6 يكافح الالتهابات المسببة للسرطان



الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية، مثل الإيبوبروفين في تخفيف الألم أو الوقاية منه. ومع ذلك، مع التركيز، لا تتعرض لخطر الآثار الجانبية الضارة مثل مشاكل الجهاز الهضمي والكلى والقلب المحتملة.

كما يحتوي الكرز على الياف تنظم حركة الأمعاء ويوتاسيوم يقوي العظام.

البابايا وغيرها من فاكهة السمودي الاستوائية مصدر للفلافونويدات، وهي مواد كيميائية نباتية أخرى تحمي من الالتهابات.

كما يحتوي البابايا على إنزيم يسمى الباباين، والذي يساعد في مكافحة جزيئات الأكسجين غير المستقرة التي قد تؤدي إلى تلف الخلايا والالتهابات المزمنة، وفق ما ذكرته أخصائية التغذية المعتمدة جوليا زومبانو لكليفلاند كلينيك.

والبابايا فاكهة غنية بفيتامين سي، حتى أكثر من البرتقال.

يشير تقرير لجامعة هارفارد إلى أن تناول التفاح يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب، بفضل مضادات الأكسدة التي يحتوي عليها.

وقد ارتبط تناول التفاح بصحة الأمعاء، والوقاية من سرطان القولون والمستقيم المبكر.

العنب بالإضافة إلى تربطيه المذهل، يحتوي العنب أيضاً على فيتاميني سي وك، ومواد كيميائية نباتية فعالة تقلل الالتهاب، وخاصة مادة ريسفيراترول في العنب الأحمر.

البرتقال يحتوي البرتقال على مركبات الفلافونويد التي تساعد في مكافحة الالتهاب. وقد وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يستهلكون المزيد من البرتقال والحمضيات الأخرى لديهم مستويات أقل من مؤشرات الالتهاب.

وكالات الفاكهة جزء أساسي من النظام الغذائي المتوازن، فهي غنية بالفيتامينات والمعادن الأساسية، ويقول خبراء إن تناول الفاكهة بانتظام يساعد في الوقاية من الالتهابات الضارة التي تؤدي إلى السرطان. وبحسب صحيفة "إندبندنت"، توصي الإرشادات الصحية لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة، بتناول كوبين من الفاكهة يوميا للمساعدة في إدارة الوزن وتقليل خطر الإصابة بأمراض تهدد الحياة. ومع ذلك، فإن ١ فقط من كل ١٠ أشخاص يتبع إرشادات الفاكهة.

مخاطر التهاب المزمن تقول كاتلين شرايبر، أخصائية التغذية السريرية في مركز السرطان الشامل بجامعة ولاية أوهايو: "تساعد الفاكهة في مكافحة الالتهابات، والالتهاب المزمن يمثل مقدمة للإصابة بالسرطان".

ولتقليل الالتهابات، تنصح شرايبر بتناول "فواكه معينة توفر مضادات للالتهابات أكثر من غيرها، إلى جانب التوازن الغذائي، وممارسة الرياضة بانتظام، والحفاظ على وزن صحي".

التوت الثوت من الأطعمة التي تصنف "خارقة" لأنها غنية بمضادات الأكسدة التي تقلل الالتهابات، وهو رائع عند إضافته للزبادي.

يحتوي التوت على مواد كيميائية نباتية قوية تساعد في تقليل خطر الإصابة بالأمراض. وفق أبحاث لكلية الطب بجامعة هارفارد.

الكرز الكرز من أفضل أنواع الفاكهة لاحتوائه على مستويات عالية من المركبات الفينولية – وهي جزيئات في النباتات ارتبطت بتقليل الالتهابات. وعن ذلك قالت أخصائية التغذية المعتمدة كاري سيدلاسيك لكليفلاند كلينيك: "تعمل خصائص الكرز المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة مثل

تحذير لمستخدمي Gmail



وكالات

كشفت تقارير أمنية حديثة عن اختراق ضخم أدى إلى سرقة أكثر من ١٨٣ مليون كلمة مرور وعنوان بريد إلكتروني، مما دفع خبراء الأمن لحث جميع مستخدمي Gmail على التحقق الفوري من حساباتهم.

في تطور مقلق يهز عالم الأمن السيبراني، كشفت الأبحاث عن تسرب هائل يضم ما يزيد على ١٨٣ مليون كلمة مرور وبيانات اعتماد وفقا لموقع "ديلي ميل" وذلك عبر سلسلة من حملات البرمجيات الخبيثة المخصصة لسرقة المعلومات، وتعد هذه الحادثة التي وقعت في أبريل/ نيسان ٢٠٢٥ وتم الإعلان عنها مؤخرا واحدة من أكبر حوادث اختراق البيانات المسجلة، حيث بلغ حجم البيانات المسروقة ٣.٥ تيرا بايت وفقا لخبير الأمن السيبراني الأسترالي تروي هنت.

وقد تأثر بهذا الخرق جميع مزودي البريد الإلكتروني الرئيسيين، بما في ذلك Outlook و Yahoo. رغم تأكيد شركة غوغل أن خدومها لم تتعرض لأي خرق مباشر، موضحة أن التسريب ناتج عن إصابات ببرمجيات التجسس وأحصنة طروادة على الأجهزة الشخصية للمستخدمين.

وتضم البيانات المخترقة عناوين بريدية وروابط مواقع وكلمات مرور تم التقاطها أثناء جلسات تسجيل الدخول إلى خدمات متعددة، ما يعرض كلمات المرور المستخدمة على منصات مثل أمازون وإيباي وNetflix للخطر.

تفاصيل الاختراق الرقمي

تمت إضافة بيانات الاختراق الهائلة التي تضم أكثر من ٢٣ مليار سجل رقمي بحجم ٣.٥ تيرا بايت، إلى قاعدة موقع Have I Been Pwned (HIBP) في ٢١ أكتوبر / تشرين الأول، بعد أن كانت نتاج عام كامل من مراقبة نشاط البرمجيات الخبيثة من قبل شركة الأمن الرقمي Synthient. ويؤكد تروي هنت، مؤسس موقع HIBP، أنه تحقق من صحة عدد من كلمات المرور بالتواصل مع أصحابها الذين اعترفوا بأنها ما زالت قيد الاستخدام.

كيف تعمل آلية الاختراق؟

البيانات المسربة نتجت عن "سجلات سرقة"، وهي ملفات تنشئها برمجيات خبيثة تثبت على أجهزة المستخدمين، تعمل هذه البرمجيات على تسجيل كل ما يدخله المستخدمون عبر لوحات المفاتيح، بما في ذلك عناوين البريد الإلكتروني وكلمات المرور ومواقع الويب التي يزورونها، وتكرر هذه البيانات عبر منصات متعددة، حيث يتم تداولها على قنوات التليجرام ومنتديات الويب المظلم.

ما حجم الخطر الحقيقي لاختراق كلمات المرور

المستخدمة؟

أشار تروي هانت، الخبير الأسترالي في الأمن السيبراني، إلى أن الاختراق طال كلمات المرور المستخدمة على مواقع رئيسية مثل أمازون وإيباي وNetflix، ورصد الباحثون ارتفاعا بنسبة ٨٠٠٪ في سرقة بيانات الدخول خلال النصف الأول من عام ٢٠٢٥، وفي بعض الأيام، تم رصد ٦٠٠ مليون بيانات اعتماد مسروقة خلال ٢٤ ساعة فقط، وأكد هانت أنه تحقق من صحة العديد من كلمات المرور المسربة، ووجد أن بعضها ما زال فعالا حتى الآن.

للتأكد من وجود بريدك الإلكتروني ضمن البيانات المسربة:

الخطوة الأولى: الفحص عبر منصة HIBP
أولى خطوات التحقق تبدأ بزيارة موقع Have I Been Pwned (HIBP)، المنصة العالمية المتخصصة في كشف اختراقات البيانات، يقوم المستخدم بإدخال عنوان بريدك الإلكتروني في شريط البحث الرئيسي، ثم يضغط على زر "تحقق"، تظهر النتائج خلال ثوان، محددة ما إذا كان البريد متواجدا في القواعد البيانات المسربة، وحتى لو ظهرت نتيجة سلبية، ينصح الخبراء بالانتقال للخطوة التالية.

الخطوة الثانية: مراجعة نشاط الحساب

من داخل حساب الجيميل، يتوجه المستخدم إلى صفحة "تفاصيل النشاط الأمني" الموجودة في إعدادات الحساب، وتظهر هذه الصفحة جميع أجهزة ونقاط الاتصال التي تم الدخول منها إلى الحساب مؤخرا، ويجب مراجعة القائمة بدقة، والبحث عن أي أجهزة غير مألوفة أو أوقات دخول مشبوهة، وعند اكتشاف أي نشاط غير معروف، يجب الخروج من جميع الجلسات فوراً.

توصيات الخبراء للحماية لاختراق كلمات مرور البريد الاكتروني Gmail
شدخ خبراء الأمن على ضرورة تبني استراتيجية أمنية تتجاوز مجرد كلمات المرور القوية، حيث أوضح بنجامين برونجن، من منصة Synthient، أن المستخدمين لا يجب أن يفترضوا الأمان لمجرد استخدام كلمات مرور قوية، وتضمنت توصيات الخبراء ما يلي:

كلمات مرور معقدة: ضرورة استخدام كلمات مرور طويلة ومعقدة لا تقل عن ١٦ حرفاً، تتضمن مزججا من الأحرف الكبيرة والصغيرة والأرقام والرموز. المصادقة المتعددة: التأكيد على أهمية تفعيل المصادقة متعددة العوامل (MFA) كلما كانت متاحة.بدائل غوغل: رداً على الجدل، دعت غوغل مستخدميها إلى تفعيل التحقق بخطوتين واستخدام مفاتيح المرور (Passkeys) كبديل آمن لكلمات المرور التقليدية المعرضة للاختراق.

ماسك يطلق موسوعة

إلكترونية منافسة لـ «ويكيبيديا»



وكالات

أعلن الملياردير إيلون ماسك عن إطلاق موسوعة Grokipedia الإلكترونية التي ستكون منافسا لموسوعة "ويكيبيديا" الشهيرة.

محتوى الموسوعة وميزاتها
حتى الساعة الخامسة صباحا بتوقيت موسكو، تضم الموسوعة أكثر من ٨٨٨,٠٢ ألف مقالة. وتحتوي الصفحة الرئيسية على شريط بحث يسهل على المستخدمين الوصول إلى المواضيع التي يهتمون بها. وأكد ماسك في منشوراته على مواقع التواصل الاجتماعي: "الإصدار ٠.١ من Grokipedia بات متاحا الآن، والنسخة الأحدث ١.٠ ستكون أفضل بعشر مرات، ولكن في رأيي، حتى نسخة ٠.١ أفضل

الأمم

6

الجمعة (7 تشرين الثاني 2025 العدد 3490)

من المختبر إلى معصم اليد: تقنية سامسونج الأولى

من نوعها لتتبع التغذية عبر Galaxy Watch



وكالات

ماذا لو كان بإمكانك قياس حالتك الغذائية في الوقت الفعلي، مباشرة من معصم يد؟ هذا السؤال بدأت الأبحاث.

تحول تقنية مؤشر مضادات الأكسدة (Antioxidant Index) في ساعة Galaxy Watch ما كان يبدو يوماً كخيال علمي إلى واقع ملموس في حياتنا اليومية، فخلال خمس ثوان فقط، يمنحك مسح سريع بالإبهام قراءة دقيقة لمستويات الكاروتين في الجسم، وهو أول مؤشر تغذية قابل للقياس في هذا المجال.

وبفضل تصغير تقنيات الاستشعار المخبرية عالية الدقة لتتناسب حجم الساعة، أصبح بالإمكان تحويل نظامك الغذائي إلى مقياس فعال يساعدك على تحقيق شيخوخة أكثر صحة. وقد تطلب الوصول إلى هذا الإنجاز سنوات من البحث والتطوير المكثف، وعشرات النماذج الأولية، وإصراراً لا يعرف الكلل.

آفاق جديدة في تتبع التغذية
في عام ٢٠١٨، رصدت سامسونج فجوة كبيرة في عالم الأجهزة القابلة للارتداء، فبينما أصبح من الممكن احتساب الخطوات والسعرات الحرارية بسهولة، لم تكن هناك طريقة بسيطة لقياس تأثير النظام الغذائي على صحتنا. إذ كانت التحليلات الغذائية الدقيقة حبيسة المختبرات المتخصصة، باهظة التكلفة وبطيئة النتائج، ما جعلها بعيدة عن متناول معظم الناس.

ومع ارتفاع متوسط الأعمار، بات التركيز يتحول من إطالة العمر إلى تحسين جودة تلك السنوات الإضافية. وفي هذا السياق، أوضحت خبيرة التغذية العامة في جامعة سيول الوطنية، الدكتورة هيوجي جونج، التي شاركت في تطوير التقنية قائلة: "تكتسب مضادات الأكسدة أهمية متزايدة كوسيلة لإبطاء عملية الشيخوخة. فإذا أهمل تنظيم مستوياتها، تتراكم أنواع مركبات الأكسجين التفاعلية، ما يزيد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري والسرطان."

ومن هذا المنطلق، جعلت سامسونج من مضادات الأكسدة محور رؤيتها الجديدة. فركز مهندسوها وعلماءها على الكاروتينات – وهي مضادات أكسدة رئيسية ومؤشرات حيوية لنشاط الفواكه والخضروات – لتطوير جهاز صغير لوضعه على المعصم، لكنه قوي بما يكفي لتحويل البيانات المعقدة إلى رؤى صحية مبسطة وقابلة للتطبيق.

التحدي الأول: كيف يمكن تصغير تقنية المستشعرات المخبرية؟

منذ اليوم الأول، واجهت فكرة تطوير جهاز قابل للارتداء لتتبع التغذية تحدياً قوياً، فالطرق التقليدية لقياس مستويات الكاروتين – مثل أطيايف رامان – دقيقة

وغير جراحية، لكنها تعتمد على أجهزة ليزر ضخمة لا يمكن ارتداؤها.

وكان التحدي الأول هو تصغير التقنية المخبرية إلى مستشعر صغير يمكن دمجه في الساعة. وبعد سبع سنوات من الاختبارات المكثفة والتحسين المستمر منذ النموذج الأولي، نجح الفريق في تطوير مستشعر BioActive، وهو ابتكار رائد يجمع بين مصابيح LED متعددة الأطوال الموجية ومصفوفة كاشفات ضوئية مخصصة، لتقديم قراءات دقيقة للكاروتينات ضمن تصميم مدمج.

وقال جينيونج بارك من فريق الصحة الرقمية في سامسونج: "كان التحول الحقيقي في دمج تقنية التحليل الطيفي الانعكاسي مع مصابيح LED، ما أتاح لنا تصغير التقنية مع الحفاظ على دقة عالية." وعلى عكس الليزر الذي يصدر أطوالاً موجية ضيقة وحادة، تصدر مصابيح LED نطاقاً أوسع من الضوء. ومن خلال تحليل كمية الضوء المنعكسة من الجلد عبر أطوال موجية متعددة بواسطة الفلناثيات الضوئية، يمكن للساعة تقدير مستويات الكاروتين بدقة عالية. كما تعمل الخوارزميات المتقدمة على المعايرة في الوقت الفعلي لتقديم قراءات دقيقة وشخصية لكل مستخدم.

التحدي الثاني: كيف يمكن جعل التقنية متاحة للجميع؟

بعد ابتكار مستشعر الكاروتين صغير الحجم، كان التحدي التالي هو ضمان عمله بدقة عبر مختلف أنواع البشرة، ليكون حلاً شاملاً ومتاحاً للجميع.

وللتغلب على تأثير الميلانين في درجات البشرة الداكنة، اعتمد مهندسو سامسونج على أطراف الأصابع لإجراء القياس، نظراً

لانخفاض نسبة الميلانين فيها لدى جميع الأعراق. كما أضافوا تحسينات بسيطة مثل الضغط الخفيف على الإصبع أثناء المسح، الخبرية إلى مستشعر صغير يمكن دمجه في الساعة. وبعد سبع سنوات من الاختبارات المكثفة والتحسين المستمر منذ النموذج الأولي، نجح الفريق في تطوير مستشعر BioActive، وهو ابتكار رائد يجمع بين مصابيح LED متعددة الأطوال الموجية ومصفوفة كاشفات ضوئية مخصصة، لتقديم قراءات دقيقة للكاروتينات ضمن تصميم مدمج.

وأجريت تجارب موسعة في مركز سامسونج الطبي بمشاركة مئات المتطوعين، لتأكيد دقة المستشعر وموثوقيته. وبهذا، تحولت التقنية من فكرة مخبرية إلى ميزة عملية يمكن للمستخدمين حول العالم الاستفادة منها بسهولة، في خطوة تجسد ابتكاراً شاملاً يخدم الجميع.

آلية عمل التقنية
تعتبر الكاروتينات صبغات طبيعية حمراء وصفراء وخضراء موجودة في الفواكه والخضروات. وبما أن أجسامنا لا تنتجها ذاتياً، فإن مستوياتها تعكس مقدار ما نتناوله من هذه الأطعمة.

وهنا يأتي دور مؤشر مضادات الأكسدة، الذي يعكس مستويات الكاروتين في الجسم وفق التصنيفات التالية:
منخفض جداً: أقل من ٥٠٪ من الكمية اليومية الموصى بها من منظمة الصحة العالمية (٤٠٠ غرام يومياً).
منخفض: بين ٥٠٪ و١٠٠٪.

مثالي: ١٠٠٪ أو أكثر.

وتقول الدكتورة هيوجي جونج: "تتراكم الكاروتينات في أنسجة الجلد تدريجياً، لذا فإن التغيرات قصيرة الأمد في تناول الفواكه والخضروات لا تظهر فوراً في النتائج. تظهر أبحاثنا أن زيادة استهلاك الكاروتينات تؤدي إلى ارتفاع ملحوظ في مستوياتها الجلدية بعد أسبوع إلى أسبوعين تقريباً، ما يجعل المؤشر أداة فعالة لتتبع العادات الغذائية على المدى الطويل."

كما تؤثر عوامل نمط الحياة مثل جودة النوم، ومستويات التوتر، والنشاط البدني على المؤشر، ما يجعله متكاملًا للصحة العامة. وعند دمج مع ميزات Galaxy Watch ٨ الأخرى مثل التدريب على النوم، وتتبع النشاط البدني، ومراقبة الحمل الوعائي، يقدم المؤشر صورة شاملة للصحة تساعد المستخدمين على اتخاذ قرارات أدنى من أجل شيخوخة أكثر صحة.صحتك... برؤية جديدة

يقول البروفيسور يونهو تشوي من مركز سامسونج الطبي: "يمكن لأجهزة الاستشعار القابلة للارتداء أن تلعب دوراً محورياً في مساعدة الناس على بناء عادات غذائية صحية من خلال تتبع وتذكيرهم بتناول كميات كافية من الفواكه والخضروات يومياً. وعلى المدى الطويل، يمكن لهذه الممارسة البسيطة أن تسهم في الوقاية من بعض أنواع السرطان والأمراض المرتبطة بالتقدم في العمر."
وتُعد مضادات الأكسدة مجالاً واعداً للدراسة، إلا أن القياس الدقيق لها كان تحدياً قائماً حتى اليوم. أما مؤشر مضادات الأكسدة في Galaxy Watch ٨، فيتجاوز ما وصلت إليه الأبحاث حالياً، ويقدم ابتكاراً ذا معنى حقيقي.

لقد تمكنت سامسونج من قياس مستويات مضادات الأكسدة بدقة غير مسبوقة، وهو إنجاز أقرّ به الخبراء كمعيار جديد للأبحاث المستقبلية في مجال مراقبة الصحة. ومن خلال تمكين المستخدمين من اكتشاف المخاطر الصحية مبكراً واتخاذ خطوات وقائية استباقية، تمهّد سامسونج الطريق نحو نهج أدنى وأكثر وعياً بالصحة، وترتقي بدور الأجهزة القابلة للارتداء كأدوات فاعلة في الرعاية الصحية الوقائية.

جوارب ذكية لمرضى السكري تنشط الأعصاب وتعيد الإحساس بالقدم



تحليل البيانات وتحويلها إلى نبضات كهربائية تنقل عبر أقطاب موزعة على نسيج الجوارب لتنشيط النهايات العصبية الخاملة، مما يسمح للمستخدم باستشعار خطواته بدقة.

والجوارب مخصصة لكل مستخدم لضمان ملائمة الأقطاب للمناطق الصحيحة، ويمكن غسلها كأي قطعة ملابس عادية دون الحاجة إلى عناية خاصة. نجحت الشركة في جذب تمويل لتسجيل براءة اختراع والحصول على شهادة هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA)، وتخطط لاختبار فعالية الجوارب في منع قرح القدم واستعادة الوظائف العصبية بالكامل. ومن المتوقع أن ت طرح الجوارب تجارياً في عام ٢٠٢٧.

وكالات

أعلنت شركة Mynerva السويسرية عن تطوير جوارب ذكية تستخدم التنبيه الكهربائي لاستعادة الإحساس في القدمين لمرضى السكري.

طور باحثون في شركة Mynerva جوارب ذكية تحمل اسم Leia، صُممت خصيصاً لمواجهة الاعتلال العصبي السكري، وهو مرض يؤثر على أعصاب الساق وي فقد مرضى السكري الإحساس بالقدم أثناء المشي، ما يزيد من خطر السقوط والإصابات.تحتوي الجوارب على مجموعة متكاملة من المستشعرات التي تتابع مناطق القدم وتقيس القوة المطبقة على الأرض أثناء المشي. ويعمل معالج مزود بالذكاء الاصطناعي على



الفيصلي يتأهل الى دور الثمانية ببطولة كأس الأردن

تأهل فريق الفيصلي إلى دور الثمانية من بطولة كأس الأردن لكرة القدم، بعد فوزه على فريق السرحان بنتيجة ٤-١ وبفارق الكرات الترجيحية، بعد انتهاء الوقت الأصلي بالتعادل بدون أهداف، في مباراة دور الستة عشر التي جرت على ستاد عمان.

ويعتبر الفيصلي ثاني فريق يتأهل الى دور الثمانية، بعد فريق الحسين إريد، الذي فاز أمس على فريق الكرمل.

وتتواصل مباريات دور الستة عشر خلال الأيام الثلاثة المقبلة لتحديد الفرق الثمانية المتأهلة.

اصدار جدول مباريات بالدوري الريف لكرة القدم

أصدر اتحاد كرة القدم جدول مباريات الأسابيع من العاشر وحتى الثامن عشر من بطولة دوري الريف لموسم ٢٠٢٥-٢٠٢٦، بمشاركة أندية المحترفين.

وتتطلق منافسات الأسبوع العاشر يوم الاثنين ١٠ تشرين الثاني، ببقاء الوحدات مع الرما على ملعب جرش، وتتواصل المواجهات الثلاثة بمواجهة السلط مع شباب الأردن على ملعب الرصيفة، والفيصلي مع الجزيرة على ملعب جرش.

وتختتم الجولة الأربعاء، حيث يواجه البقعة نظيره السرحان على ستاد الأمير محمد، على أن يلتقي الحسين مع الأهلي على الملعب ذاته.

ويتصدر الجزيرة الترتيب برصيد ٢٤ نقطة، يليه الأهلي بـ١٧ نقطة، ثم الوحدات وشباب الأردن والحسين ١٦، الفيصلي ١٣، والسرحان والسلط ٨، والبقعة والرما ٤.

وتأتي إقامة دوري الريف للمرة الأولى ضمن تطلعات الاتحاد لتعزيز بطولات ومنافسات الفئات العمرية، ورفع مستوى الجاهزية الفنية للاعبين الصاعدين في أندية المحترفين، بما يسهم في توسيع قاعدة الاختيار للمنتخبات الوطنية، ونهضة اللاعبين للانتقال التدريجي نحو الفريق الأول.

سحب قرعة بطولة اتحاد شمال إفريقيا لكرة القدم للسيدات تحت سن 20

وضعت قرعة بطولة اتحاد شمال إفريقيا لكرة القدم للسيدات تحت سن الـ٢٠ ، والتي سُحبت اليوم الأربعاء في العاصمة التونسية، حيث المنتخب الوطني النسوي تحت سن الـ٢٠ ضمن المجموعة الثانية إلى جانب المغرب والجزائر.

وتقام البطولة خلال الفترة من ٢٦ الحالي ولغاية ٢ كانون الأول المقبل، في مدينتي تونس وسوسة.

وحسب نظام البطولة، تم تقسيم المنتخبات المشاركة إلى مجموعتين، حيث تضم كل منها ثلاثة منتخبات، على أن يلعب أول كل مجموعة لتحديد بطل البطولة، فيما يلتقي ثاني المجموعة الأولى والثانية لتحديد المركز الثاني، وثالث كل مجموعة لتحديد صاحب الميدالية البرونزية.

ويفتتح المنتخب الوطني مشواره في الدور الأول من البطولة بمواجهة الجزائر عند الرابعة والنصف -توقيت الأردن- ٢٨ الشهر الحالي، على أن يلتقي المغرب بذات التوقيت ٣٠ الشهر ذاته، حيث تقام جميع مباريات المنتخب الوطني في مدينة سوسة.

بدوره، أكد المدرب حسام أبو رياش أن المشاركة في البطولة تتيح فرصة ممتازة للاحتكاك واكتساب الخبرات أمام منتخبات على سوية عالية بدنياً وفنياً، حيث تعد هذه البطولة محطة تحضيرية ممتازة للوصول إلى النهائيات الآسيوية بالجاهزية المطلوبة.

ويشارك المنتخب الوطني النسوي تحت سن الـ٢٠ ضمن النسخة الثالثة من بطولة اتحاد شمال إفريقيا لكرة القدم للسيدات تحت سن الـ٢٠ للمرة الأولى في تاريخه، حيث تعد خطوة هامة لتعزيز حضور الإقليم للمنتخب وتسهم في رفع المستوى البدني والفني لتحقيق أعلى مستويات التحضير، استعدادا لنهائيات كأس آسيا للشابات والتي تقام تيانسان المقبل في تايلاند.

نادي الاتحاد يتصدر دوري المحترفات لكرة القدم



واصل فريق نادي الاتحاد صدارة دوري المحترفات لكرة القدم، بعد تفوقه على فريق الأرنؤدكسي بنتيجة ٥-٠ في اللقاء الذي أقيم ، على ملاعب الاتحاد في مدينة الحسين للشباب.

وجاءت أهداف الاتحاد عن طريق كندا التيتي، وتقي إيهاب ومي سويلم هدفان التي بدورها حصلت على لقب أفضل لاعبة في اللقاء وتقية زكريا. وشهدت الجولة تغلب بشامي المستقبل على الاستقلال بنتيجة ٢-٠ عن طريق باثة البيطار التي حازت على جائزة أفضل لاعبة بالمباراة وعليا جراي. وشهدت الجولة أيضا فوز فريق عمان FC على الحسين ٣-٠.

وتصدر فريق نادي الاتحاد ترتيب الفرق برصيد ١٦ نقاط، متقدماً عن عمان FC ١٣، ثم الأرنؤدكسي ٨، الاستقلال وشامى المستقبل ٧ والحسين (دون نقاط).وتقام مباريات البطولة بنظام الدوري المجرأ من ٣ مراحل ذهاب وإياب، ومرحلة نهائية، بحيث يفوز باللقب الفريق الحاصل على المركز الأول في ترتيب الفرق النهائي.

أول تعليق من دياز بعد إصابته حكيمي.. وهجوم "عنصري"

تعرض النجم الكولومبي لويس دياز، لهجوم "عنصري" على وسائل التواصل الاجتماعي، بعد تسببه بإصابة النجم المغربي أشرف حكيمي .

وتدخل دياز بشكل عنيف على حكيمي، وتسبب بإصابة بالغة له في الكاحل، خرج على أثرها نجم باريس سان جرمان باكيا، خلال موقعة بايرن ميونخ والنادي الباريسي التي حقق فيها النادي الألماني الانتصار بنتيجة ٢-١. وفي أول تعليق لدياز على المباراة، كتب النجم الكولومبي على حسابه: "كانت ليلة مفعمة بالعواطف. تذكرنا كرة القدم دائما أنه في ٩٠ دقيقة، يُمكن أن يحدث أي شيء، سواء كان الأفضل أو الأسوأ. حزنّت لعدم إكمال المباراة مع زملائي، لكنني فخوّر بجهدهم الرائع".

وأضاف بعبارة أخيرة: "أتمنى لحكيمي عودة سريعة إلى أرض الملعب".

تعادل الوحدات مع استقلال طهران في دوري أبطال آسيا 2



تعادل فريق الوحدات مع استقلال طهران الإيراني بنتيجة ١/١، الأربعاء، في المباراة التي أقيمت على ستاد عثمان الدولي ضمن منافسات دوري أبطال آسيا ٢.

وجاء التعادل في وقت كان الوحدات بحاجة إلى الفوز لتعزيز فرصه في التأهل عن المجموعة، بعد أن افتتحت الوحدات التسجيل في الشوط الأول، تمكن استقلال طهران من تعديل النتيجة بعد عدة دقائق من الشوط ذاته ليحافظ على توازنه ويخرج بالتعادل.

وشهدت المباراة مستوى متقارباً بين الفريقين، حيث حاول الوحدات السيطرة على الكرة وخلق فرص تهديفية عديدة، بينما اعتمد استقلال طهران على التنظيم الدفاعي والاعتماد على الهجمات المرتدة لاستغلال أي ثغرة في دفاع الفريق الأردني.

وأصبح الوحدات في المركز الرابع برصيد ٤ نقاط، وهو نفس رصيد استقلال طهران، ما يجعل حظوظ الفريق الأردني في التأهل ضعيفة قبل خوض المباريات المقبلة، بينما يتصدر الوصل الإماراتي المجموعة برصيد ١٠ نقاط ويأتي المحرق البحريني ثانياً بـ٧ نقاط.

الضروس والصلاج يحملان العلم الأردني في افتتاح ألعاب "التضامن الاسلامي"



الضروس والصلاج يرفعان العلم الأردني في افتتاح دورة ألعاب التضامن الإسلامي (الرياض 2025)

يوفد يتكون من ٣٩ لاعباً ولاعبة يُمثلون ٥٧ دولة ويتنافسون في ٢٥ رياضة تُقام في خمسة مواقع رئيسة بمدينة الرياض، ويقام حفل الافتتاح الرسمي يوم الجمعة المقبل بميدان الجنادرية.يمتلك الأردن في تاريخ مشاركاته السابقة في دورة ألعاب التضامن الإسلامي، ٣٦ ميدالية من بينها ٨ ذهبيتا و ٦ فضيات و ٢٢ ميدالية برونزية.

اختارت اللجنة الأولمبية الأردنية، لاعبة المنتخب الوطني للكراتيه، جود الضروس، ولاعب المنتخب الوطني لرفع الأثقال عاصم الصلاج، لحمل العلم الأردني في حفل افتتاح النسخة السادسة من دورة ألعاب التضامن الإسلامي التي تستضيفها العاصمة السعودية الرياض وتفتتح رسميا الجمعة.ويُشارك الأردن في هذه الدورة

المنتخب الوطني للكراتيه، جود الضروس، ولاعب المنتخب الوطني لرفع الأثقال عاصم الصلاج، لحمل العلم الأردني في حفل افتتاح النسخة السادسة من دورة ألعاب التضامن الإسلامي التي تستضيفها العاصمة السعودية الرياض وتفتتح رسميا الجمعة.ويُشارك الأردن في هذه الدورة

منتخب الشباب يعسكر في تركيا ويلتقي نظيره الروسي

السبت ١٥ من الشهر ذاته.

واستدعى الجهاز الفني للمنتخب، قائمة ضمت ٢٣ لاعبا للمعسكر هم: محمد اللطافية، أحمد الفالوجي، محمد الشلول، إسماعيل فريحات، عمر الخطيب، فيصل اللوزي، مؤمن عودات، علي العويوي، حسين الذيبايات، عبد الكريم العنيزان، أحمد أبو كوش، محمد البيطار، أديب رمضان، محمود الطميزي، محمد أبو الغنم، علي النعيمي، إياذ العماوي، سعد الدين السلاطات، محمد عصفور، ياسر الحمبوز، سيف طه، مهند مصطفى، ناصر الدجاني.

ويطلق الاتحاد الأردني من خلال توفير المعسكرات التدريبية والمباريات الودية للمنتخب الوطني ٢٠٢٠، إلى تحقيق أعلى مستويات التحضير والدعم، للمضي قدما في الاستحقاقات المقبلة.

يواصل المنتخب الوطني تحت سن ٢٠ لكرة القدم، تدريباته الفنية والبدنية في عمان، استعدادا للاستحقاقات المقبلة.

ويجري المنتخب تدريباته على ملاعب الاتحاد في مدينة الحسين للشباب، بقيادة المدرب إسلام ذيابات ويساعده محمد الخريشة، ومدرب الحراس رشيد النجار، ومدرب اللياقة أحمد مهنا. ويقيم المنتخب الوطني معسكرا تدريبيا خارجيا خلال الفترة من ٨ - ١٦ تشرين الثاني الجاري، في مدينة أنطاليا التركية.

ويتخلل المعسكر، لقاء المنتخب مع نظيره الروسي عند الثالثة والنصف عصر الخميس ١٣ الجاري، قبل أن يتجدد اللقاء عند الواحدة ظهر

يواصل المنتخب الوطني تحت سن ٢٠ لكرة القدم، تدريباته الفنية والبدنية في عمان، استعدادا للاستحقاقات المقبلة.

ويجري المنتخب تدريباته على ملاعب الاتحاد في مدينة الحسين للشباب، بقيادة المدرب إسلام ذيابات ويساعده محمد الخريشة، ومدرب الحراس رشيد النجار، ومدرب اللياقة أحمد مهنا. ويقيم المنتخب الوطني معسكرا تدريبيا خارجيا خلال الفترة من ٨ - ١٦ تشرين الثاني الجاري، في مدينة أنطاليا التركية.

ويتخلل المعسكر، لقاء المنتخب مع نظيره الروسي عند الثالثة والنصف عصر الخميس ١٣ الجاري، قبل أن يتجدد اللقاء عند الواحدة ظهر

سباق الدفـع الرباعي الثالث ينطلق في البحر الميت اليوم

فودة وملاحه حمزة مصاروة (فلسطين) – (جيب رانجلر)، وسام خليلية وملاحه جورج صابات (فلسطين) – (جيب رانجلر)، أمجد حنّـة وملاحه جهاد حمدان (فلسطين) – (جيب رانجلر)، معاذ سليحات وملاحه معين سليحات (توبوتا لاند كروزز)، عامر ظاهر (فلسطين) وملاحه محمد شلختي (فلسطين) – (لاند روفر ديسكفري)، محمد عبد الله وملاحه عيسى عبد الله (توبوتا لاند كروزز)، علي غانم وملاحه المنتصر باه غنانيم (توبوتا هايلوكس)، رعد أزماف وملاحه عماد ابراز (توبوتا هايلوكس)، محمود حنّـة وملاحه حمدان حسين شيوكي (فلسطين) – (شفروليه بليرز).

تنطلق الجمعة في البحر الميت، الجولة الثالثة والأخيرة من بطولة الأردن لتحدي الدفع الرباعي، بمشاركة ٢٢ متسابقا من الأردن وفلسطين، برعاية شركة زين الأردن.

ويتكون السباق من الجولة الأولى ويشارك فيها جميع المتسابقين، وتقام الجولة الثانية والنهائية لأفضل ١٥ متسابقا حسب التوقيت.

ويشارك في السباق: معن النهار وملاحه مهند شاشنة (رينج روفر كلاسيك)، عبد الله فيومي وملاحه إبراهيم فيومي (توبوتا هايلوكس)، جهاد العدوان وملاحه أمين أبو عبـيد (جيب اكس جي)، عبد اللطيف السمان وملاحه خليل بلعاوي

تنطلق الجمعة في البحر الميت، الجولة الثالثة والأخيرة من بطولة الأردن لتحدي الدفع الرباعي، بمشاركة ٢٢ متسابقا من الأردن وفلسطين، برعاية شركة زين الأردن.

ويتكون السباق من الجولة الأولى ويشارك فيها جميع المتسابقين، وتقام الجولة الثانية والنهائية لأفضل ١٥ متسابقا حسب التوقيت.

ويشارك في السباق: معن النهار وملاحه مهند شاشنة (رينج روفر كلاسيك)، عبد الله فيومي وملاحه إبراهيم فيومي (توبوتا هايلوكس)، جهاد العدوان وملاحه أمين أبو عبـيد (جيب اكس جي)، عبد اللطيف السمان وملاحه خليل بلعاوي

منتخب الملاكمة يتعرف على منافسيه بدورة ألعاب التضامن الإسلامي

أجريت قرعة منافسات الملاكمة بدورة ألعاب التضامن الإسلامي والتي تستضيفها العاصمة السعودية الرياض بمشاركة أكثر من ٣ آلاف رياضي ورياضية من ٥٧ دولة.

وسيمثل منتخبنا الوطني للملاكمة في هذه الدورة حسين عشيـش (وزن ٨٠ كغم) وزياـد عشيـش (وزن ٧٠ كغم).

وأوقعت القرعة اللاعب زياـد عشيـش في الدور نصف النهائي حيث سيلتقي الفائز من مواجهة الأذري الجيـيف والأوزبكي جيبب لاييـف.

فيما سيلتقي اللاعب حسين عشيـش في الدور ربع النهائي مع اللاعب السعودي محمد الصبحي.

الفيصلي يعيد ضم اللاعب العجالين



أعاد النادي الفيصلي ضم اللاعب سالم عجـالين، الذي التحق بفريق كرة القدم، تمهيدا للمشاركة في المباريات المقبلة من الموسم الكروي الحالي.

وأعلن الموقع الرسمي للنادي الفيصلي عودة عجـالين إلى صفوف الفريق بعد مغادرته النادي في بداية الموسم الكروي الحالي.

وكان عجـالين قد انتقل في بداية الموسم الحالي إلى الدوري البحريني، قبل أن يعود سريعا لظروف خاصة، لينضم اليوم إلى فريقه السابق الفيصلي.

ما هي؟

"جائزة السلام" الجديدة من الفيفا..

أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) عن إطلاق جائزة جديدة للسلام، ستمنح خلال قرعة كأس العالم التي ستقام يوم ٥ ديسمبر في واشنطن.

وقال فيفا، إن الجائزة، التي تسمى جائزة الفيفا للسلام، هدفها تكريم الجهود الاستثنائية من أجل السلام.

وذكر رئيس الفيفا جياني إنفانتينو: "في عالم يزداد اضطرابا وانقسامًا، يجب الاعتراف بالمساهمة المتميزة لكل من يعمل بجدية لإنهاء النزاعات وجمع الناس في روح السلام".

وأوضح الاتحاد الدولي لكرة القدم أن الجائزة التي سيقدّمها إنفانتينو في ٢٠٢٥، ستمنح بشكل سنوي بالنيابة عن الجماهير من جميع أنحاء العالم. وكان الاتحاد الدولي لكرة القدم قام مؤخرًا بتعيين إيفانكا ترامب ابنة الرئيس الأميركي دونالد ترامب في مجلس إدارة مشروع تعليمي بقيمة ١٠٠ مليون دولار يتم تمويله جزئيا من مبيعات تذاكر مونديال ٢٠٢٦.

بيان رسمي من باريس سان جيرمان بشأن إصابة حكيمي

أصدر باريس سان جيرمان الفرنسي، بيانا رسميا بشأن لاعبيه المصابين، بتقديمه الدولي المغربي أشرف حكيمي.

وجاء في البيان: "تحديث طبي اليوم يشمل أشرف حكيمي، وعثمان ديميلي، ونونو مينديز، وديريزي دويه".

وأضاف: "أصيب أشرف حكيمي بالتواء حاد في كاحله الأيسر، مما سيمنعه من اللعب لعدة أسابيع".

وتابع: "أصيب عثمان ديميلي في عضلة الساق اليسرى، وسيخضع للعلاج خلال الأسابيع القليلة المقبلة".

أكمل: "أصيب نونو مينديز بالتواء في ركبته اليسرى، وسيتلقى العلاج أيضا خلال الأسابيع القليلة المقبلة. هذا ويواصل ديزيرييه دويه برنامجه التأهيلي".

وختم سان جيرمان البيان بالقول: "سيتم الإعلان عن آخر المستجدات بعد فترة التوقف الدولي".

وكانت صحيفة "ماركا" الإسبانية كشفت أن حكيمي خضع، صباح الأربعاء، لفحوصات طبية لتحديد مدى خطورة الإصابة التي تعرض لها.

وأوضحت "ماركا" أن التقارير الطبية كشفت أن حكيمي يعاني من تمزق في الأربطة بين عظام الساق، مع تأثر طفيف في الرباط الدلتاوي، ومن المرجح أن يغيب عن الملاعب لمدة تقرب من الشهرين.

"لا حاجة للجراحة".. صحيفة إسبانية تكشف مدة غياب حكيمي

ذكرت تقارير صحفية، أن الدولي المغربي ولاعب فريق باريس سان جيرمان، أشرف حكيمي سيغيب حتى نهاية العام الحالي، وذلك بعد إصابته خلال مباراة بايرن ميونخ في دوري أبطال أوروبا.

وتعرض حكيمي، لإصابة خطيرة في الكاحل نتيجة تدخل متهور من لويس دياز لاعب بايرن ميونخ، الذي تم طرده قبل نهاية الشوط الأول بقليل. وغادر حكيمي الملعب باكيا.

وذكرت صحيفة "ماركا" الإسبانية، أن الدولي المغربي خضع، صباح الأربعاء، لفحوصات طبية لتحديد مدى خطورة الإصابة التي تعرض لها.

وأوضحت "ماركا" أن التقارير الطبية كشفت أن حكيمي يعاني من تمزق في الأربطة بين عظام الساق، مع تأثر طفيف في الرباط الدلتاوي، ومن المرجح أن يغيب عن الملاعب لمدة تقرب من الشهرين.

وأضافت الصحيفة أن حكيمي لن يحتاج إلى الخضوع لعملية جراحية. وتابعت: "لكن تشير جميع المؤشرات إلى أن أشرف سيحتاج إلى شهرين على الأقل للعودة إلى الملاعب".

ولم يصدر نادي باريس سان جيرمان أي تعليق رسمي بخصوص إصابة حكيمي.

وأثارت الإصابة قلق الشارع المغربي الذي يعول على حكيمي لقيادة منتخب "أسود الأطلس" في بطولة كأس أمم إفريقيا التي ستطلق في ٢١ من ديسمبر المقبل، لكن الفحوصات التي خضع لها حكيمي كشفت أنه من شبه المستحيل أن يشارك في كأس أمم إفريقيا، وفقا لتعبير "ماركا".

ويعتبر المنتخب المغربي من أبرز المرشحين لتحقيق البطولة بين أرضه وجوهوره.