الخارجيــة تتسـلم نسـخة مــن أوراق اعتماد السفير الصيني

تسلم أمين عام وزارة الخارجية وشؤون المغتربين السفير ضيف الله الفايز، نسخة من أوراق اعتماد

سفير جمهورية الصين الشعبية الصديقة، قوه وي،

سفيرا معتمدا ومقيما لدى المملكة.



الجمعة 16 جسمادى الاولى 1447 هـ الموافق 7 تشيرين الشاني 2025 م السينة الحادية عشيرة / العدد (3490) / 250 فلسيا /www.omamjo.com

التعليم العالى تستكمل صرف المستحقات المالية لطلبة المنح والقروض الداخلية

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي عن استكمال المرحلة الأخيرة من صرف المستحقات والرديات المالية لطلبة المنح والقروض الداخلية للفصل الصيفي من العام الجامعي ٢٠٢٥-٢٠٢٥، 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 الى أنه يمكن للطلبة استلام مستحقاتهم المالية باستخدام البطاقة الجامعية أو من خلال بطاقة الأحوال المدنية من فروع بنك القاهرة عمان، اعتبارا من الثلاثاء المقبل ١١ تشرين الثاني الحالي.

وصول طواقم المستشفى

السيداني الأردنسي جنبوب غرة

الجولة الملكية تشمل اليابان وفيتنام وسنغافورة وإندونيسيا وباكستان جولة ملكية أسيوية لتعزيز الشراكات الاقتصادية وتوسيع فرص الاستثمار

توطيد التعاون الاقتصادي والاسـتثماري، المحـور الأبرز في الجولة الملكية اتفاقيات تعاون ومذكرات تفاهم على هامش جولة الملك الآسيوية

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

وتأتى 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 جلالة 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 جلالة الملك للدول المشاركة في الجولة. وتضم الجولة وفدا كبيرًا من الوزراء المعنيين بالتعاون الاقتصادي والاستثماري، بالإضافة إلى وفد من القطاع الخاص، بهدف توسيع آفاق التعاون ودعم جهود بناء الاقتصاد الوطني وفقًا لرؤية التحديث الاقتصادي والأولويات التنموية للمملكة.كما ستسلط الجولة الضوء على الفرص الاستثمارية المتاحة في قطاعات التعدين، والصناعة، والطاقة، وتكنولوجيا المعلومات، والذكاء



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

إقليمى للتجارة والاستثمار، وفتح آفاق أوسع أمام الصادرات الوطنية، بالإضافة إلى تعزيز قدراتها التنافسية على المستويين الإقليمي والدولى.وتهدف الجولة الملكية إلى توطيد التعاون بين الأردن وهذه الدول وتعزيز الشراكات لا سيما في المجالات الاقتصادية

وفي طوكيو، يلتقي جلالته، بجلالة إمبراطور اليابان ناروهيتو، ورئيسة الوزراء ساناي تاكايتشي، ووزراء ومسؤولين يابانيين.

ويجتمع جلالة الملك بممثلين عن الوكالة اليابانية للتعاون الدولي (جايكا)، وهيئة التجارة الخارجية اليابانية، وشركات يابانية. وفي عاصمة فيتنام هانوي، يجري جلالته مباحثات مع الرئيس الفيتنامي لونغ كونغ، ورئيس الوزراء فام مينه تشينه، وعدد من كبار المسؤولين.ويحضر جلالة الملك جانبا 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 جلالة الملك مباحثات مع الرئيس الإندونيسي برابوو سوبيانتو، ويلتقي ممثلين عن صندوق الثروة السيادي الإندونيسي. ويختتم جلالته جولته في باكستان، بعد أن يلتقي الرئيس الباكستاني آصف على زرداري، ورئيس الوزراء محمد شهباز شريف. ومن المقرر أن يوقع الأردن مع اليابان وإندونيسيا وباكستان، على هامش لقاءات جلالة الملك ضمن الجولة، اتفاقيات تعاون ومذكرات تفاهم في مجالات عدة.

والعناية الحثيثة، الجلدية، جراحة الشرايين، جراحة الأطفال وحديثي الولادة، النسائية والتوليد، الطوارئ، جراحة الوجه والفكين، جراحة دماغ وأعصاب، إلى جانب وحدة دعم مبتوري الأطراف الصناعية المتنقلة، بما يعزز قدرته على التعامل مع مختلف الحالات الطبية الطارئة

وتعامل المستشفى الميداني الأردني جنوب غزة/٧ خلال فترة عمله مع (٦١٧٦٣) مراجعا، وأجرى (٢٩٩٤) عملية جراحية كبرى وصغرى، وساهم في تركيب (١٠٥) أطراف صناعية علوية وسفلية، ليصل العدد الإجمالي للأطراف التي جرى تركيبها ضمن مبادرة "استعادة الأمل" إلى (٦٣٧) طرفا صناعيا.

يشار إلى أن طواقم المستشفيين الميدانيين الأردنيين في شمال وجنوب القطاع عادت مساء أمس الأربعاء، إلى أرض الوطن بعد إنهاء مهامها الطبية والإنسانية بنجاح، وكان في استقبالها قائد لواء الدفاع الجوي الميداني/٣ وآمر مدرسة الدروع الملكية.

وزير الأوقاف يبحث ونظيره الفلسطينى تعزيز التعاون لخدمة الحجاج

بحث وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة، مع وزير الأوقاف الفلسطيني الدكتور محمد مصطفى نجم، التعاون الثنائي في مجالات خدمة الحجاج.

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، استمرارا للجهود الإنسانية والطبية التي ينفذها الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى

للقوات المسلحة، لدعم صمود الأشقاء الفلسطينيين في

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

ويضم الكادر الطبي والإداري للمستشفى مختلف

التخصصات الطبية والتمريضية والفنية، وتشمل

الجراحة العامة، الباطنية، العظام، الطب العام، التخدير

واستعرض الخلايلة لدى استقباله الوزير الفلسطيني والوفد المرافق ، واقع ترتيبات موسم الحج المقبل، وسبل تذليل العقبات التي قد تواجه بعثات الحج.

وأشار إلى حرص الوزارة على خدمة الحجاج الأردنيين والفلسطينيين على حد سواء، والارتقاء بمستوى الخدمات المقدمة لهم، بما يضمن راحتهم وسلامتهم. وأكد عمق العلاقات الأردنية الفلسطينية، حيث يشكل

الأردن شريان الحياة للشعب الفلسطيني في ظل الظروف

أعلنت وزارة الزراعة، عن بدء استقبال طلبات استيراد

زيت الزيتون اعتبارا من صباح يوم الأحد ٩ تشرين الثاني

الصعبة التي يمر بها، مشيرا الى دور الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني في إسناد ودعم الشعب الفلسطيني لنيل حقوقه المشروعة، ورعاية المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس الشريف. بدوره، ثمّن نجم الجهود الكبيرة التي تبذلها وزارة

الأوقاف الأردنية في إدارة شؤون الحج، وما توفره من دعم ومساندة للأشقاء الفلسطينيين، مشيدًا بالعلاقات الأخوية التاريخية التي تجمع الشعبين الشقيقين، وبمستوى التعاون الثنائي بين الوزارتين.

كما أشاد بالجهود التي يبذلها الأردن بقيادة جلالة الملك في الدفاع عن حقوق الشعب الفلسطيني، ورعاية المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس الشريف وعلى رأسها المسجد الأقصى المبارك.

وبيّنت الوزارة أن هذه الخطوة تأتى ضمن جهودها في توفير مادة زيت الزيتون الأساسية للمستهلك و

تحقيق التوازن بين العرض والطلب في السوق المحلية،

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

العيسوي: دراسة ومتابعة جميع المطالب والاحتساحات منع التحتهات المختصة

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

التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، الخميس، نحو ٢٠٠ شخصية من أبناء وبنات محافظة الكرك، استكمالاً لزيارة جلالة الملك عبداش الثانى للمحافظة يوم الأحد الماضي، وذلك بناءً على توجيهات جلالته. وخلال اللقاء الذي عُقد في الديوان الملكى الهاشمي، بحضور مستشار جلالة الملك لشؤون العشائر كنيعان البلوى، ومحافظ الكرك قبلان الشريّف، نقل العيسوي تحيات واعتزاز جلالة الملك وسمو ولى العهد الأمير الحسين بن عبدالله الثاني بأبناء المحافظة. وقال العيسوي، إن هذا اللقاء يأتى استمراراً للنهج الملكى الثابت في التواصل المباشر مع المواطنين، حيث يحرص جلالة الملك على الاستماع إلى أبناء شعبه شخصيًا، والاطلاع على أولوياتهم ومطالبهم، ومتابعة تنفيذها ضمن الإمكانيات المتاحة.

وأكد العيسوي، أن الإنسان الأردني هو محور

مع مبادئ الحزب.والتقت اللجنة رئيس

مجلس المفوضين سمر الحاج حسن، ونائب الرئيس وعددا من أعضاء المجلس ومديري

المركز، لبحث سبل التعاون بين الجانبين في

مجال حقوق الإنسان، بوصفه أحد المحاور

الرئيسة في توجهات الحزب.وثمنت الحاج



التنمية وغايتها، وأن تحسين مستوى معيشته وصون كرامته هما أولوية قصوى لجلالة الملك، مشيراً إلى أن التنمية الشاملة والمتوازنة التى يريدها جلالته تشمل جميع المحافظات

ومهامه ونطاق عمله، واستعرضوا التقرير

السنوي لحقوق الإنسان في المملكة، بوصفه

مرجعاً وطنياً يُبرز واقع الحقوق والحريات،

مشيرين إلى أهمية ما يتضمنه من رصد لعمليات

الانتخابات لضمان النزاهة والشفافية وصون

حقوق المرشحين والمواطنين على حدّ سواء.

والمناطق.وأضاف، أن زيارة الملك الأخيرة للكرك شهدت الإعلان عن مشروع التلفريك في المحافظة، بالإضافة إلى توجيهات جلالته

إشراف لحنة 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 القوى هو السند الحقيقي لأمته والمدافع

المدينة والمنازل التراثية، ضمن خطة لتنشيط

الحركة السياحية والتجارية للمدينة وإعادة

الحياة لها، والتي يجرى العمل عليها تحت

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. تابع ص٢

كما أكدت استمرارها في متابعة موسم الزيتون المحلى والكميات المنتحة من المعاصر المحلية، اضافة الى دعم المزارعين من خلال برامجها التسويقية والتوعوية، بالتوازي مع الإجراءات الهادفة إلى ضمان توفر المنتج الوطنى والمستورد وفق أعلى معايير الجودة. وبينت 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

٢٠٢٥، ولغاية نهاية دوام يوم الخميس ١٣ تشرين الثاني والحفاظ على استقرار الأسعار وحماية المستهلكين من أي ارتفاعات غير مبررة نتيجة تراجع الإنتاج هذا العام الحالي، وذلك في إطار حرص الوزارة على تأمين كميات كافية من المنتج في الأسواق المحلية وبالجودة والسعر المناسبين، نظراً لانخفاض كميات الإنتاج المحلى من الزيت لهذا الموسم.وأكدت الوزارة أن عملية الاستيراد ستتم من الدول الأعضاء في المجلس الدولي للزيتون فقط، التزامًا بالمعايير الدولية وضمانًا لجودة المنتج المستورد، داعية الشركات والمؤسسات الراغبة في الاستيراد إلى تقديم الطلبات مرفقة بالوثائق الرسمية المطلوبة، والتي تشمل: السجل التجارى المثبت عليه غايات الاستبراد والتصدير وتجارة وتوزيع المواد الغذائية، ويطاقة الزيتون الذي يعد من الركائز الأساسية للأمن الغذائي المستورد الصادرة حسب الأصول، وكشف الضمان الاجتماعي للشركة أو المؤسسة للعامين ٢٠٢٤ و٢٠٢٥. والاقتصاد الزراعي الأردني.

"الــزراعــة": بـد، استقبال طلبات

استيراد زيت الزيتون الأحد المقبل

لجنة الصحة الوطنية في حزب الميثاق تــزور مـركــز صحي الأمــيــرة بسمة

وأشارت اللجنة إلى الجهود المبذولة في مركز الأميرة زارت لجنة الصحة الوطنية التنفيذية في حزب الميثاق بسمة، وما تحقق فيه من تحسينات انعكست بشكل الوطنى، مركز صحى الأميرة بسمة في منطقة المهاجرين. ملموس على مستوى الرعاية المقدمة للمراجعين. والتقت اللجنة رئيسة مبادرة "همتنا" الدكتورة فاديا سمارة، مشيدة بدورها البارز في إعادة تأهيل وتجديد

> تطوير المرافق الصحية في المملكة. وأشادت اللجنة خلال لقائها رئيس المركز الصحى الدكتور صفوان دبابنة والكوادر الإدارية بهذه الشراكة المثمرة، وأهمية التعاون بين القطاعين العام والخاص والمؤسسات التطوعية، ما يمثل نموذجاً عملياً لتحسين جودة الخدمات المقدمة للمواطنين بكفاءة أعلى.

> المركز ضمن سلسلة من الإنجازات التطوعية الهادفة إلى

وتخلل الزيارة جولة في المركز الصحى، اطلعت اللجنة خلالها على مرافقه المتميزة وغرفة الطبابة عن بعد التى تواكب أحدث التطورات الطبية وتتبنى الذكاء الاصطناعي بإشراف طبي، والتي جاءت بمكرمة ملكية

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



. السابقة بالحفاظ على قلعة الكرك وشوارع السمسيستساق السوطسنسى يسبسحسث الستسعساون

من جانبها، أشادت رئيسة اللجنة التنفيذية حسن برئيسة وأعضاء اللجنة، مبادرة اللجنة الجانبين، وتوصية بتعزيز التعاون المشترك في لشؤون الثقافة الحزبية والوطنية بجهود وزيارتها، مؤكدة حرص المركز على التواصل زارت لجنة الثقافة الحزبية والوطنية في المركز وإنجازاته، ولا سيما آليات التعامل الدائم مع المؤسسات الوطنية والأحزاب حزب الميثاق الوطنى المجلس الوطنى لحقوق مع الشكاوى وتطوير أدوات الرصد والمتابعة الإنسان،وذلك في إطار تعزيز التعاون وبناء السياسية، والانفتاح على جميع الشركاء في جسور التواصل والحوار الهادف مع الشركاء لحالة حقوق الإنسان في الأردن.وعرضت سبيل تعزيز ثقافة حقوق الإنسان في المجتمع. وقدّم المعنيون في المركز نبذة عن قانون المجلس من المؤسسات الوطنية التي تتقاطع في غاياتها

لفلسفة الحزب ومبادئه وغاياته، وأبرز بنود استراتيجيته العامة التي تتقاطع مع أهداف المركز، ومنها حرية التعبير، والعدالة، والتعليم، والرعاية الصحبة، والسكن والمباه، وتحسين البيئة والنقل، وغيرها من الحقوق التى تمس حياة المواطن في مختلف محافظات الملك عبدالله الثاني. المملكة.وشهد اللقاء نقاشاً موسعاً بين

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 جلالة

كنعان: الاستيطان والمستوطنون عنوان

انتهاكات الاحتلال في الضفة الغربية والقدس

الغربية تواجهان انتهاكات مستمرة من الاحتلال الإسرائيلي خاصة في ملف الاستيطان وإطلاق يد المستوطنين وتوفير الحماية لهم لمهاجمة الفلسطينيين

مستندة على الانحياز والكيل بمكيالين لصالحها خاصة الفيتو الأميركي في أروقة الأمم المتحدة والضغوط السياسية على دول العالم التي تتذمر 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 تبنى السلام والمفاوضات للسماح بالمساعدات الإنسانية، ليس حقيقياً بل هو رد دبلوماسي عكسي ضمن محاولة إسرائيل تخفيف حدة التذمر

والانتقادات الرسمية والشعبية التي اجتاحت مدن العالم ضد سياساتها اللاشرعية، وهذا الموقف العالمي المتذمر أسفر عن اعتراف دولي واسع بالدولة الفلسطينية ومطالبات بمحاكمة إسرائيل وقادتها بجرائم الحرب التى ترتكبها يومياً. وأضاف أن الاستيطان يشكل السلاح الأكثر خطورة في تقسيم

الجغرافية الفلسطينية وتنفيذ أجندات ومخططات الأسرلة والتهويد في القدس والضفة الغربية، وقبل أيام طرحت حكومة الاحتلال ممثلة بمجلس التخطيط

الأعلى التابع للجيش الإسرائيلي مناقصتين لبناء (٣٥٦) وحدة استيطانية

في مستوطنة " آدام"، جبع 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 و٣٤ مستوطنة في الضفة الغربية خلال هذا العام، مما يبين أن العدوان الإسرائيلي على غزة لم يؤثر على سياسة الاستيطان بل على العكس

وأكد أن التصعيد الإسرائيلي في موضوع الاستيطان والسماح للمستوطنين

باستباحة الهجوم على القرى والبلدات في الضفة الغربية وممارساتهم في

التضييق على المزارعين ومهاجمتهم في موسم قطف الزيتون، يأتى في سياق تصعيدي احتلالي منظم ضد الضفة الغربية والقدس، بما في ذلك مناقشة

الكنيست الإسرائيلي مقترحات لإغلاق القنصليات في القدس، خاصة التابعة

وزير الشباب يلتقي القادة المشاركين في

مؤتمر الأمم المتحدة لتغير المناخ (COP30)

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 (COP۳۰)، والذي سيعقد في مدينة بليم

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، مشيرا إلى البرامج البيئية التي تنفذها الوزارة

في المراكز الشبابية وحاضنات الأعمال والملتقيات الريادية التى توفر بيئة

وثمن الشراكة مع منظمة اليونيسف 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

من حانيها، قالت القائمة بأعمال ممثل منظمة الأمم المتحدة للطفولة

(اليونيسف) في الأردن شيروز موجي "يعمل وفد هذا العام في إطار التزام اليونيسف المستمر بتمكين 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

بالبرازيل، خلال الفترة من ١٠-٢١ تشرين الثاني الحالى.

حاضنة للمبادرات الشبابية في العمل المناخي.

ومهاراتهم بما يخدم العمل البيئي والمناخي في الاردن.

استغل العدوان لمضاعفة الانتهاكات في الضفة الغربية.

لدول أوروبية أعلنت اعترافها أخيرا بالدولة الفلسطينية.

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

العيسوي: دراســـة ومــتــابـعــة جـمـيـع الـمـطــالـب قال أمين عام اللجنة الملكية لشؤون القدس عبدالله كنعان إن القدس والضفة والاحتياجات مع الجهات المختصة واقتحام المسجد الأقصى المبارك.وأضاف أن ذلك يأتي بالتزامن مع سياسة حكومة اليمين المتطرفة التي تتعمد تصعيد الأوضاع في فلسطين المحتلة

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

◙ المتحدثون يطرحون احتياجات المحافظة التنموية والخدمية ويثمنون التوجيهات الملكية

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

وخلال اللقاء الذي عُقد في الديوان الملكى الهاشمى، بحضور مستشار جلالة الملك لشؤون العشائر كنيعان البلوى، ومحافظ الكرك قبلان الشريّف، نقل العيسوي تحيات واعتزاز جلالة الملك وسمو ولى العهد الأمير الحسين بن عبدالله الثاني بأبناء المحافظة.

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

وأكد العيسوى، أن الإنسان الأردني هو محور التنمية وغايتها، وأن تحسين مستوى معيشته وصون كرامته هما أولوية قصوى لجلالة الملك، مشيراً إلى أن التنمية الشاملة والمتوازنة التي يريدها جلالته تشمل جميع المحافظات والمناطق.

وأضاف، أن زيارة الملك الأخيرة للكرك شهدت الإعلان عن مشروع التلفريك في المحافظة، بالإضافة إلى توجيهات حلالته 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 العيسوى 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

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

كما شددوا على أهمية مضامين خطاب العرش السامى الذى ألقاه جلالته خلال افتتاح الدورة العادية الثانية لمجلس الأمة العشرين، والذي بين خلاله أولويات وملامح المرحلة المقبلة، خاصة فيما يتعلق بالإصلاح والتحديث، مؤكدين التزامهم بالنهج الملكى في العمل والبناء في اطار الواجب الوطني الذي يقع على مسؤولية كل اردنية واردنية.

واستحضروا في حديثهم ما قاله جلالة الملك في خطاب العرش عندما قال" نعم الملك يقلق لكنه لا يخاف إلا الله، ولا يهاب ما دام في ظهره أردني"، معبرين لجلالته بالقول ونحن الأردنيين لا نهاب ما دامت قيادتنا هاشمية وفي

بفضل قيادة جلالة الملك الحكيمة.

وخلال اللقاء، طرح أبناء الكرك جملة من المطالب

الفرص التشغيلية التي يحتاجها سوق العمل.

تطوير وتوسعة مستشفى الكرك العسكري، خاصة مبنى العيادات الخارجية، وإنشاء وتفعيل المراكز الصحية الشاملة في عدد من مناطق المحافظة وتزويدها بالكوادر، وشمول العاملين بالقطاع الزراعى بالتأمين الصحى والضمان الاجتماعي، خصوصا النساء صاحبات

المشاريع الزراعية الصغيرة. وفي مجال البنية التحتية، طالب أبناء المحافظة بصيانة وتأهيل الشوارع وشبكات المياه وتوسعة المناطق المشمولة بالصرف الصحى، وتوسعة الأجزاء المتبقية من طريق الموجب واستكمال الجزء المتبقى من طريق كثربا الاغوار، 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 الزراعى باعتباره ركيزة من ركائز الأمن الغذائي، من خلال تقديم التمويل للمزارعين، وتدريب المزارعين على الزراعات ووسائل الري الحديثة، ودعم مربى الثروة الحيوانية، وزيادة حصة الماشية من الإعلاف، بالإضافة إلى اعفاء المزارعين من فوائد القروض لمؤسسة 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

والتوسع في مشاريع الطاقة المتجددة لتوفير فرص عمل جديدة وتنمية المجتمعات المحلية.

كما اقترحوا بأن تكون المدينة الإدارية الجديدة، التي تنوي الحكومة إنشاؤها في منطقة القطرانة، نظرا لموقعها الجغرافي المتوسط.وتجسد هذه المطالب حرص أبناء محافظة الكرك على المشاركة الفاعلة في مسيرة الإصلاح والتحديث التي يقودها جلالة الملك، وتطلعهم إلى ترجمة التوجيهات الملكية على أرض الواقع بما يسهم في تعزيز التنمية المتوازنة وتحسين نوعية الحياة في جميع مناطق

والفوسفات وتنمية الصناعات التحويلية المرتبطة بهما،

كما شددوا على ضرورة تطوير مقامات الصحابة في المزار الجنوبي وترويج السياحة الدينية، وزيادة الاهتمام بالمواقع الاثرية والتاريخية في المحافظة، والمناطق السياحية الطبيعية، وربطها ضمن مسارات

كما تضمنت المطالب قضايا اجتماعية وخدمية تمثلت في دعم الجمعيات الخيرية لتمكينها من أداء دورها التنموي، وتحسين مستوى الخدمات العامة في بعض الألوية، وتسوية ديون مؤسسة المتقاعدين العسكريين الحكومة، وإنشاء فرع لمركز لزها الثقافي في لواء القصر.

وفي ختام اللقاء، أكد العيسوى أن جميع المطالب والاقتراحات التي قدمها الحضور تم رصدها من قبل الفريق المعنى من الديوان الملكى الهاشمي، وسيتم متابعتها بالتنسيق مع الجهات المختصة لدراستها وفق الأولويات وحسب الإمكانات، وبما ينسجم مع خطط الحكومة وبرامجها.

ظهرنا جلالة الملك عبدالله الثاني" مؤكدين على أن الأردن دائمًا أولا في الكرامة والعزة والوجود والحضور العالمي،

والاحتياجات التي تعكس أولويات المحافظة في المجالات الاقتصادية والتنموية والخدمية، فقد جاء في مقدمتها ضرورة تحفيز الاقتصاد المحلى وتوفير فرص عمل للشباب من خلال دعم المشاريع الصغيرة والمتوسطة، وإقامة مشاريع إنتاجية واستثمارية تعود بالنفع على المجتمع المحلى، 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 تعانى 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

ولفتوا إلى ضرورة دعم جامعة مؤتة التي تعانى من مديونية مرتفعة لتتمكن من أداء رسالتها الأكاديمية والعلمية، إضافة إلى تعزيز التعليم المهنى والتقني وريطه بسوق العمل لتمكين الشباب من المنافسة على

كما طالبوا بتحسين واقع الخدمات الصحبة من خلال

الصداقة الأردنية الروسية في الأعيان تلتقى السفير الروسى لدى المملكة

التقت لجنة الصداقة الأردنية الروسية في مجلس الأعيان، برئاسة العين شرحبيل 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 تطورا مستمرا في مختلف المجالات، مشيرا إلى حرص الجانبين على تعزيز التعاون الاقتصادي والثقافي والسياحي.

وأعرب عن تطلع اللجنة لمزيد من التعاون، خاصة في المجال السياحي، لما يتمتع به الأردن من مواقع دينية وعلاجية وأثرية وأماكن للحج المسيحي، مثمنا قرار الإعفاء المتبادل من تأشيرة الدخول، الذي من شأنه تعزيز تدفق السياح الروس إلى المملكة وتنشيط الحركة السياحية والاقتصادية في البلدين

من جانبه، أكد السفير ديسياتنيكوف، متانة العلاقات الأردنية الروسية، خاصة في المجالات السياسية والاقتصادية والثقافية والسياحية، مشيرا إلى المستوى المتميز من التعاون القائم بينهما، بفضل قيادة البلدين الصديقين. وأشار إلى المقومات السياحية التي يزخر بها الأردن، خاصة في السياحة الدينية والعلاجية والأثرية، مشيرا 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.



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

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

وأكد المومنى خلال اللقاء، الذي حضره الأمين العام لوزارة الاتصال الحكومى الدكتور زيد النوايسة ونقيب الصحفيين الأردنيين طارق المومنى 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 اهتمامًا خاصًا بتطوير قطاع الإعلام والاتصال بوصفه ركيزة أساسية في دعم التنمية الوطنية وتعزيز منظومة الشفافية والانفتاح.

وقال إن وزارة الاتصال الحكومى 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، لافتًا إلى أهمية الشراكة بين مؤسسات الإعلام والجامعات في إعداد جيل مؤهل يمتلك المهارات الرقمية الحديثة. وأشاد المومني بالمستوى العلمى والتنظيمي للمؤتمر، وبمشاركة النخب الإعلامية والأكاديمية العربية والدولية، مؤكدًا أن مثل هذه اللقاءات تسهم في تعزيز مكانة الأردن كمركز إقليمي للحوار الإعلامي والفكري.من جانبه، أكد رئيس جامعة الزرقاء، الدكتور نضال الرمحى، أن استضافة المؤتمر الدولي في الاتصال الرقمى ٢٠٢٥ تأتى

i-CDC 25 انسجامًا مع رسالة الجامعة في دعم البحث

العلمى 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 الرمحى إلى أن جامعة الزرقاء تولي كلية الإعلام اهتمامًا خاصًا في مجال التعليم التطبيقي والتدريب العملي، وتعمل على تهيئة طلبتها لاكتساب المهارات الرقمية الحديثة التي يطلبها سوق العمل، مؤكدًا 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 الطابع الأكاديمي والمهنى، بما يسهم في تطوير مخرجات التعليم الإعلامي ومواكبة التطورات التقنية المتسارعة. وفي نهاية اللقاء، كرم رئيس الجامعة، الدكتور نضال الرمحى، وزير الاتصال الحكومي الدكتور محمد المومنى بدرع تقديري لرعايته فعاليات المؤتمر، مقدمًا من رئيس مجلس إدارة شركة الزرقاء للتعليم والاستثمار، الدكتور محمود أبو

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: ليمار المومنى ٢١ عاما من العقبة وهي قائدة شبابية وكاتبة تعمل في خدمة المجتمع ونشر الوعي البيئى من خلال العمل التطوعي، رزان العوران ٢٤ عاما من الطفيلة وهي خريجة فنون بصرية ومتطوعة تعمل على تصميم حلول تعزز الوعي البيئي، مدين الشرفات ٢٢ عاما من المفرق وهو باحث ومناصر لقضايا المناخ يعمل في مشروع الزمالة البرلمانية ويجمع بين المشاركة المدنية والعمل البحثي، محى الدين الشريف ٢٢ عاما 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 استهلت بتقديم طلبات المشاركة التي خصصت لبرنامج "صون" للعمل المناخى ٤، حيث تقدم ٥١ شابا من أصل ١٠٠ مشارك، واستوفى ٤١ منهم شروط المشاركة، حيث خضعت الطلبات لتقييم ركز على مهارات التواصل

وزارةالزراعةتطلقمنصةالترقيمالإلكتروني للأغنام في جميع محافظات المملكة

والقدرات القيادية والمعرفة المناخية والعمل الجماعى والابتكار والأثر

المجتمعي والالتزام بأهداف مؤتمر المناخ، وأسفرت النتائج عن اختيار ؟

مشاركين بالتساوي بين الذكور والإناث.

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 إلكترونيا سابقا، وذلك في إطار جهود الوزارة لتنظيم قطاع الثروة الحيوانية وتحسين دقة البيانات المتعلقة به.ودعت الوزارة مربي الثروة الحيوانية إلى ضرورة التسجيل عبر منصة الوزارة الإلكترونية لاستكمال إجراءات الترقيم، ومراجعة مديريات الزراعة في المحافظات والألوية للحصول على التعليمات والتفاصيل المتعلقة بالية الترقيم الإلكتروني.

الفول السوداني والكبد:

المخاطر الخفية للأفلات وكسينات

الفول السوداني، وجبة خفيفة شائعة، قد يُشكِّل 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 تغذيةً، كما أنه غنى بالألياف ويُشعرك بالشبع لفترة أطول.

ورغم أن الفول السوداني مصدر اقتصادي للبروتين النباتى والدهون الصحية غير المشبعة، إلا أنه معروف أيضًا بتأثيره على صحة القلب، وتحقيق التوازن الأيضى، وتحسين الصحة العامة. ومع ذلك، كشفت دراسة جديدة عن وجود صلة محتملة بين تناول الفول السوداني وتلف الكبد.

وفقًا للخبراء، يمكن أن يُشكّل التلوث بالأفلاتوكسينات، وهي مركبات سامة تنتجها الفطريات أثناء التخزين أو المعالجة غير السليمة، خطرًا جسيمًا على صحة الكبد. ويُشير الأطباء إلى أنه قد يُؤدي إلى مشاكل مثل تليف الكيد أو السرطان مع مرور الوقت. ما هي الأفلاتوكسينات؟

الأفلاتوكسين سم تنتجه أنواع معينة من العفن، وعادةً فطر Aspergillus flavus و Aspergillus parasiticus، التى

تنمو على محاصيل مثل الذرة والفول السوداني

والمكسرات. يقول الخبراء إن التعرض المنتظم للأفلاتوكسين يرتبط بزيادة خطر الإصابة تأخر النمو لدى الأطفال، بالإضافة إلى نقص المناعة وتلف التمثيل الغذائي. علاوة على ذلك،

يزداد خطر الإصابة بسرطان الكبد ويُشكّل

سوء التغذية، وهو أمر شائع في البلدان النامية. بسرطان الكبد، الذي يؤثر على صحة وبحسب إحدى الدراسات، فإن التعرض الإنسان والحيوان على حد سواء. تُشكِّل للأفلاتوكسينات يزيد من خطر الإصابة بتليف الكبد بنحو ٢,٥ مرة مقارنة بالأفراد غير الأفلاتوكسينات مصدر قلق عالمي رئيسي بشأن سلامة الغذاء نظرًا لاستقرارها في الغذاء، وقد تُلوِّث المحاصيل قبل الحصاد وبعده.تُشير الدراسات إلى وجود ستة أنواع معروفة من الأفلاتوكسينات حتى الآن: (B۱، B۲، B۱، M۱،G۲، و M). الأفلاتوكسين B۱ شديد السمية ومسبب للسرطان، ويهاجم الكبد بشكل رئيسي، مُسبّبًا تسممًا حادًا، يتميز بفشل الكبد، واليرقان، والقيء، وآلام البطن.ومع ذلك، يقول الأطباء إن التعرض المزمن بجرعات منخفضة قد يُسبب أيضًا عواقب صحية خطيرة، تشمل

يُهيئ بيئة مثالية لنمو العفن. كما أن العوامل البيئية المؤثرة، مثل تغير

المعرضين لها. لماذا الفول السوداني عرضة للعفن الفطرى؟وفقًا للخبراء، يعد الفول السوداني عادةً عرضة للفطريات والعفن يسبب نموه تحت الأرض، وقشرته المسامية، والظروف المثالية لنمو العفن أثناء التخزين. ولأن هذه المكسرات تنمو في التربة، فهي معرضة للفطريات، وقد تكون قشرتها نفاذة، مما يسمح

تراكم الطعام لديهم خطرًا خاصًا، خاصة مع

ومع ذلك، بمجرد حصاده، وإذا لم يُجفُّف جيدًا، فإنه يمتص الرطوبة من البيئة. التخزين غير المناسب مع ارتفاع الرطوبة ودرجة الحرارة قد

المناخ، التي قد تُسبِ الجفاف، تُسبِ أيضًا تشقق قرون الفول السوداني، مما يُلحق الضرر بنقاط دخول الفطريات إلى البذور.

ماذا يحدث عند تناول كمية كبيرة من الفول

على الرغم من أن الفول السوداني لذيذ للغاية، خاصة عندما يتم تمليحه وتحميصه قليلاً، فإن تناول الكثير منه يمكن أن يُسبب أيضًا مشاكل هضمية خطيرة مثل الانتفاخ والغازات وزيادة الوزن بسبب السعرات الحرارية العالية، وفي بعض الحالات، حتى مشاكل في امتصاص

يقول الأطباء إن من يعانون من حساسية الفول السوداني قد يُصابون أيضًا برد فعل تحسسى شديد. كما أن الإفراط في تناول الفول السوداني المملح قد يُسبب ارتفاع ضغط الدم، وتناول كميات كبيرة منه، خاصة إذا كان متعفنًا، قد

يُؤدي إلى التلوث بالسموم.

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 انخفاضًا في الطاقة، بينما يُقدِّم الشاي دفعة أكثر سلاسةٌ وتوازنًا. الشاي أم القهوة، أي مشروب يمنحك المزيد من الطاقة

القهوة تحتوي على نسبة أكبر من الكافيين

٨٠ إلى ١٠٠ مليجرام في القهوة

من الطاقة بفضل محتواها العالى من الكافيين، مما يساعدك على زيادة انتباهك، وتحسين أدائك البدني، وزيادة

كما تُعدّ القهوة خيارًا أفضل لمن يتحملون الكافيين بشكل أفضل ويرغبون دائمًا في الحصول على دفعة ذهنية وجسدية أقوى، خاصة في الصباح أو قبل التمرين.

الشاي والقهوة من المشروبات الشائعة التي يحب

على الرغم من أن الشاي الأسود، الذي يُشكِّل أساس جميع أنواع الشاي، يحتوي على كمية معتدلة من الكافيين، فإن

القهوة توفر أكثر من ضعف كمية الكافيين لكل كوب: ٣٠ إلى ٥٠ مليجرام في الشاي

وفقًا للخبراء، بهذه الطريقة، ستمنحك القهوة دفعة أكبر

من المهم أيضًا ملاحظة أنه وفقًا لإرشادات إدارة الغذاء والدواء الأمريكية العامة بشأن الكافيين، يجب ألا تتجاوز الجرعة اليومية ٤٠٠ ملليجرام، أي ما يعادل ٤ أكواب.

الشاي أو حتى القهوة منزوعة الكافيين.

ومع ذلك، قد تُسبب القهوة أيضًا التوتر والقلق، بل وحتى

اضطراب النوم لدى الكثيرين. ولأن الشاي يحتوي على

كمية أقل من الكافيين وغنى بحمض أمينى يُعرف باسم

"إل-ثيانين"، فإنه يعطى دفعة طاقة أفضل من القهوة.

خلافًا للاعتقاد السائد، يقول الخبراء إن القهوة تُحفِّز

عمليات الهضم بفضل مرارتها. ومع ذلك، فإن بعض

مركباتها تُحفِّز وتُسبِّب أعراض متلازمة القولون العصبي

من ناحية أخرى، يُعدّ الشاي خفيفًا على المعدة نظرًا

لمن يتحمل الكافيين جيدًا، ستكون له الأفضلية في اختيار

مشروبه الصباحي للحصول على طاقة تدوم طوال اليوم.

بينما يستمتع الكثيرون بالشاي والقهوة معًا، يمكنك أيضًا

اختيار النكهات. ومع ذلك، وفقًا للخبراء، إذا كان الكافيين

يُسبب لك القلق أو التوتر، أو اضطرابًا في المعدة، أو أرقًا،

أو اضطرابات في النوم، فيمكنك التخلص منه واختيار

(IBS)، مما يُؤدى إلى مشاكل هضمية عديدة.

الشاي أفضل للهضم

لانخفاض نسبة الكافيين فيه.

أيهما تختار – الشاي أم القهوة؟

لـماذا تعيش الـمرأة أكثر من الرجل؟

تعيش المرأة أكثر من الرجل في مختلف أنحاء

العالم، وتسرى هذه القاعدة عبر التاريخ وفي معظم المجتمعات البشرية. ورغم أن التقدم في علوم الطب ومستويات المعيشة قد ساهم في تضييق الهوة العمرية بين الجنسين في بعض أجزاء العالم، يرجح باحثون أن هذه القاعدة لن تزول قريبا، 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 لايبتسيج الألمانية دراسة موسعة شارك فيها خبراء من مختلف أنحاء العالم، وتناولت الفروق العمرية بين الذكور والإناث لدى حيوانات وطيور بل وزواحف أيضا، 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 نشرتها دورية العلمية Science Advances أنه فى معظم فصائل الثدييات، تعيش الإناث أكثر من الذكور، واستشهدوا بأمثلة مثل قرود البابون والغوريلات حيث تعيش الإناث في العادة أكثر من أزواجها. 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"، وتفترض الدراسات أن امتلاك كروموسومين إكس لدى الإناث ربما يعطيهن حصانة أكبر ضد الطفرات الجينية الضارة، مما يسهم بدوره في إطالة أعمارهن.وتوصلت الدراسة أيضا إلى أن هذه القاعدة لا تسرى بشكل مطلق على سائر أنواع الكائنات الحية، حيث إن ذكور كثير من أنواع الطيور والزواحف والحشرات تعيش أكثر من

حذر خبير بريطاني من أن عادة شائعة في فصل

الشتاء قد تكون وراء ازدياد حالات تساقط الشعر، مشيراً إلى أن الاستحمام بماء شديد

السخونة، يمكن أن يضر بفروة الرأس ويضعف

بصيلات الشعر.وأوضح الدكتور واجد على

أنور، جرّاح التجميل والترميم ومتخصص

زراعة الشعر في المملكة المتحدة، أن الحرارة

المرتفعة تسبب التهابات في فروة الرأس وتزيل

الزيوت الطبيعية التي تحمى الشعر، ما يؤدي إلى

جفافه وتقصفه وربما تساقط مؤقت يُعتقد خطأً



فصائل الطيور (٦٨٪)، وأن أعمار ذكور الطيور تزيد عن الإناث بنسبة ٥٪ في المتوسط.

البيانات نتائج تؤكد صحة فرضية "الجنس غير الثدييات (٧٢٪) تزيد أعمار الإناث عن الذكور بنسبة ١٢٪ في المتوسط، وعلى العكس، وجدوا

أن الذكور تعيش أكثر من الإناث لدى معظم

وتقول رئيسة فريق الدراسة يوهانا شتارك إن "بعض الفصائل خرجت عن النمط المتوقع لفروق الأعمار بين الذكور والإناث"، وأوضحت في تصريحات نقلها الموقع الإلكتروني "سايتنك ديلى" أنه "بالنسبة لكثير من فصائل الطيور الجوارح، تكون الإناث أكبر حجما وأطول عمرا من الذكور، وبالتائي فإن مسألة كروموسومات الجنس بين النوعين هي ربما جزء فقط من

إناثها. واعتمد الباحثون على بيانات تخص أكثر

من ١١٧٦ فصيلة من الطيور والثدييات في حدائق الحيوان حول العالم، واكتشفوا من تحليل هذه المتحانس"، حيث وحدوا أنه في معظم فصائل

ويرى باحثون أن استراتيجيات التكاثر لدى الأنواع ريما تسهم أيضا بدور في مسألة اختلاف الأعمار بين الذكور والإناث حيث إنه وفق قاعدة الاختيار الجنسي، يكون لدى الذكور خصائص معينة لاجتذاب الأنثى مثل الوان الريش الزاهية

القصة وليس الرواية كاملة".

وضخامة الحسم ويعض الأسلحة الطبيعية مثل المخالب أو القرون مثلا، وهو ما يزيد من قدرتها على اجتذاب الأنثى ولكنه يقلل بدوره من أعمار وتدعم الدراسة الجديدة صحة هذه الفرضية حيث تبين أن في فصائل الحيوانات التي يتزاوج

الذكور على التزاوج، عادة ما تموت الذكور قبل الإناث. في حين أنه لدى معظم فصائل الطيور، لا يتزاوج الذكر سوى من أنثى واحدة وبالتالى لا توجد ضغوط أو تنافسية كبيرة بين الذكور على التزاوج، وهو ما ينعكس بدوره في طول عمر ذكور الطيور. وتوصل الباحثون أيضا إلى أن رعاية الصغار ربما تكون أيضا من أسباب طول العمر، حيث وجدوا دلائل على أن النوع الذي يستثمر وقتا وجهدا أطول في العناية بالصغار، وهو الأنثى في معظم أنواع الثدييات، يعيش أطول من النوع الآخر. ولعل هذه السمة تعتبر من المزايا التي منحتها الطبيعة للإناث في فصائل الثديبات التي تعبش طويلا مثل الرئيسيات،

حيث تعيش الإناث فترة طويلة بما يكفى حتى

يصبح الصغار قادرين على الاعتماد على أنفسهم

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 ببروتين

فيها الذكر مع أكثر من أنثى، وتشهد تنافسية بين

الحياة وتوافر الرعاية الصحية يساهمان في تقليل حجم الفجوة العمرية بين الجنسين، ولكن لا يقضى عليها بشكل كامل. وخلص الباحثون إلى أن تحسن العوامل البيئية قد يساعد في تضييق الفجوة العمرية بين الذكور والإناث، ولكنه لن يقضى عليها بالمرة، وأن اختلاف الأعمار بين الجنسين هو جزء من تاريخ

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 بحدائق الحيوان،

ولكنهم وجدوا أن نفس الفجوة العمرية بين

الذكور والإناث تظل موجودة مع ظروف المعيشة

ولكنهم لاحظوا أن هذه الفجوة تضيق لدى

الحيوانات التي تعيش في الأسر، وهو ما يعكس

نفس حالة الإنسان، حيث إن تحسن ظروف

تحت الحماية في حدائق الحيوان.

تطور الإنسان، والحبوان بصفة عامة، وأن هذا الاختلاف سوف يستمر على الأرجح في المستقبل

جرّاح عظام يحذر من وضعيات قاتلة للرقبة والظهر

القهوة والشاي صباحًا:

كيف يـ وثران على طاقتك؟



يلعب العمود الفقري دوراً أساسياً في دعم الجسم وحمايته، فهو يمنحنا القدرة على الحركة والمرونة، ويحمى الحبل الشوكى الذي ينقل الإشارات العصبية بين الدماغ وسائر أعضاء الجسم. ومع ذلك، فإن العادات اليومية الخاطئة مثل الجلوس الطويل أو رفع الأثقال بطريقة غير صحيحة قد تؤدى إلى آلام مزمنة في الظهر والرقبة.

التمارين القلبية.. سر مرونة العمود الفقري يؤكد الأطباء أن ممارسة التمارين الهوائبة المنتظمة لا تفيد القلب والرئتين فحسب، بل تقوي العضلات الداعمة للرقبة والظهر أيضاً. ويشيرون إلى أن الكثير من الأشخاص الذين يعانون من آلام العمود الفقرى يركزون على التمدد أو رفع الأثقال، متجاهلين أهمية التمارين القلبية للحفاظ على مروية العضلات ودعم الفقرات.

الوقوف والجلوس بوضعية صحيحة يحذر الخبراء من تأثير الوضعيات الخاطئة على صحة الظهر، ويشيرون إلى ضرورة إعادة الكتفين للخلف ورفع الرأس إلى وضع محايد عدة مرات يوميًا لتقوية الذاكرة العضلية. كما يُنصح برفع شاشة الكمبيوتر أو الهاتف إلى مستوى العين، أو استخدام مكتب قابل للتعديل لتجنب الانحناء الطويل للرقبة. أفضل وضعيات النوم

الانحناءات الطبيعية للعمود الفقري. أما النوم على البطن فيؤدى إلى التواء الرقبة وشد العضلات، مسبباً تبيساً وألما صياحاً. للأشخاص الذين يعانون من انقطاع النفس أثناء النوم، يُنصح بالنوم على الجانب مع استخدام واق للفم أو جهاز CPAP لتحسين التنفس. اختيار الوسادة والمرتبة المناسبة

يوصى الأطباء باستخدام مرتبة متوسطة الصلابة ووسادة تحافظ على محاذاة طبيعية للرقبة. للظهر: وسادة بارتفاع ٣ إلى ٥ 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

كما يحذر الأطباء من النوم على الأرائك أو الكراسي المائلة، لأنها تضع العمود الفقرى في زاوية خاطئة قد تؤدى 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 اختصاصى في العمود الفقرى لتقييم الحالة ووضع خطة علاج مناسبة، وفقاً لما ورد في نيويورك بوست.

خبير يحذر: عادة شائعة أثناء

وبالغين من الناحية الجنسية.

الشعر قد يلاحظون زيادة المشكلة عند تعرضهم ظاهرة شائعة لكنها متعددة الأسباب يعد تساقط الشعر أمراً طبيعياً، إذ يفقد الإنسان يومياً بين ٥٠ و١٠٠ شعرة دون أن يلاحظ ذلك،

ويصاب نحو ٤٠٪ من الرجال البريطانيين

وفق بيانات هيئة الخدمات الصحية الوطنية

مع التقدم في العمر.ويُعزى تساقط الشعر أيضاً وأضاف أن الأشخاص الذين يعانون من ترقق إلى عوامل أخرى، منها التوتر، والمرض، ونقص الحديد، وفقدان الوزن السريع، أو العلاجات مثل العلاج الكيميائي، وفقا لما ورد في "ذا صن". الحرارة تضعف الكيراتين

> البريطانية (NHS). بالصلع الوراثي بحلول سن الخمسين، بينما

هشاً وعرضة للتكسر. نصائح للحفاظ على فروة الرأس

ينصح الدكتور أنور بالالتزام بدرجة حرارة معتدلة للاستحمام تتراوح بين ٣٧ و ٣٩ مئوية، بحيث يشعر الشخص بدفء مريح دون إحساس بالحرق. ويقترح اختبار حرارة الماء على معصم اليد قبل الاستخدام، مع الاكتفاء باستحمام قصير مسائى مدته خمس دقائق لإزالة العرق والأتربة، وتجنب الفرك القوى أو الماء الساخن بعد ممارسة الرياضة.

What's New

OpenAI بعد تقرير CNBC.

خطر الاحتيال على أي من المجموعتين.

الطرود، وحل النزاعات.

لتسريع دورات المنتج.

وأصدرت شركة التكنولوجيا المالية، التي أصدرت

أيضًا نتائج الربع الثالث يوم الثلاثاء، بيانًا حول صفقة

وأضافت الشركة أن الشركة ستدير أيضًا توجيه التجار،

و التحقق من صحة المدفوعات، وغيرها من الحوانب الخفية

لعالجة المدفوعات ليائعي PayPal على ChatGPT

مما يعني أن التجار الأفراد لن يضطروا إلى التسجيل في

وأشاد كريس بحقيقة أن شركة التكنولوجيا المالية قد

تحققت من هوية كل من المستهلكين والتجار، مما يقلل من

ويمكن للمستخدمين سحب الأموال من حساباتهم المصرفية

أو بطاقات الائتمان المرتبطة، أو الأرصدة المخزنة، لدفع

ثمن مشترياتهم، وسيحصلون على الحماية، وتتبع

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

وأعلنت باي بال أيضًا أنها توسّع نطاق استخدام منتجات

الذكاء الاصطناعي للمؤسسات من OpenAI لموظفيها

وعند إطلاق ميزة الدفع الفورى الشهر الماضي، أعلنت

OpenAI عن شراكتها مع Stripe، التي تتيح

للمستخدمين إمكانية النقر على البطاقات والحسابات

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

المصرفية المخزنة للدفع لتجار Etsy.

المالية محفظة كاملة حتى الآن.

الـذكاء الاصطناعي يفلك أسرار المريـخ

PayPal توقع اتفاقية مع OpenAl لتصبح

أول محفظـة مدفوعـات فـي ChatGPT

Manage, Pay

- وقُعت باى بال اتفاقية مع OpenAI لدمج محفظتها

الرقمية في ChatGPT، مما يتيح للمستخدمين دفع

ثمن المنتجات التي يجدونها عبر أداة الذكاء الاصطناعي

الرائدة للمستهلكين، وفقًا لما ذكرته الشركة حصريًا لشبكة

وقفزت أسهم الشركة بنحو ٤٪ أمس بعد هذا الخبر، حيث

تعني الاتفاقية، التي أبرمت خلال عطلة نهاية الأسبوع، أنه

بدءًا 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، وفقا للرئيس

وقال كريس في مقابلة: "لدينا مئات الملايين من حاملي

محافظ باي بال المخلصين، والذين سيتمكنون الآن من النقر

على زر "اشتر باستخدام باي بال" على ChatGPT

وتجعل هذه الخطوة باي بال جزءًا مبكرًا من جهود

OpenAI لتوسيع نطاق استخدام ChatGPT في

وتهدف الشركة إلى تمكين أكثر من ٧٠٠ مليون مستخدم

أسبوعيًا من الاعتماد على الذكاء الاصطناعي لمساعدتهم

في العثور على المنتجات، على غرار المتسوق الشخصي

وفي الشهر الماضي، أعلنت OpenAI عن إمكانية شراء

مستخدميها من تجار Shopify وEtsy، وقبل أسبوعين

وقال كريس: "إنه نموذج جديد كليًا للتسوق، من

الصعب تخيل أن التجارة الوكيلة لن تكون جزءًا كبيرًا

من المستقبل".وتسعى PayPal إلى ترسيخ مكانتها

كركيزة أساسية للمدفوعات في عصر التسوق الوكيل

بالذكاء الاصطناعي القادم، معلنة عن صفقات حديثة مع

Google وشركة الذكاء الاصطناعي Google

أعلنت عن اتفاقية تجارة إلكترونية مع Walmart.

التنفيذي لشركة باي بال، أليكس كريس.

والاستمتاع بتجربة دفع آمنة ".

التجارة الإلكترونية.

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

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

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

وعلى غرار هاتف «Mate XT» من شركة هواوى الصينية وما أظهرته التسريبات السابقة، سيحتوى هاتف «Galaxy Z TriFold» على مفصلتين وثلاثة ألواح من شاشة قابلة للطي، ومن هنا جاء اسم «TriFold». ومع ذلك، بخلاف هاتف «Mate XT» الذي يُطوى

الخارج والداخل، سيستخدم «Galaxy Z TriFold»

«V Galaxy Z Fold» والبالغ ۲۰۰ ميغابكسل، وسيعمل بمعالج «Elite م Snapdragon». وفي ما يتعلق بموعد إطلاق الهاتف، قالت «سامسونغ» في بيان رسمى لموقع «SamMobile»: « تواصل

الله على شكل حرف $(U_{\rm w})$ مما يعنى أن كلتا الشاشتين

أما بالنسبة للمواصفات، فسيتميز هاتف «Z TriFold»

بشاشة بقياس ١٠ بوصات عند فتحه بالكامل، وشاشة

ولا توجد تفاصيل أخرى معروفة حتى الآن، ولكن يُقال

إنه سيستخدم مستشعر الكاميرا نفسه الموجود في هاتف

الخارجيتين القابلتين للطى ستُطوى للداخل.

عرض خارجية بقياس ٦٫٥ بوصة.

سامسونغ تطوير التقنيات المبتكرة، بما في ذلك تصاميم الأجهزة من الجيل التالي في عصر الذكاء الاصطناعي للهواتف المحمولة، لتقديم تجارب مستخدم قيّمة. 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 «Z TriFold» من المتوقع إطلاقه خلال عدة أسابيع.

واتــســاب يـطـلـق مــيــزة جــديــدة لتفريغ مساحة هاتفك بسهولة!



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

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

ووفقًا لتقارير WABetaInfo، فإن الهدف من هذه الميزة هو منح المستخدمين وصولًا أسرع إلى الوسائط المشتركة، وفرزها، وحذفها حسب كل محادثة، مما يحافظ على تنظيم الدردشات في الوقت الفعلى. الميزة متوفرة حاليا

ومن المتوقع طرحها تدريجيا لجميع المستخدمين بعد انتهاء مرحلة الاختبارات.

في أحدث إصدار تجريبي من واتساب على نظام iOS،

كانت هناك طريقة سابقة لرؤية مساحة التخزين لكل دردشة عبر الإعدادات -> التخزين والبيانات -> إدارة التخزين، لكنها كانت أقل سهولة، بينما التحديث الجديد بجعل العملية مناشرة وسلسة.

كما قدمت Meta الشهر الماضي منزة ترجمة الرسائل داخل التطبيق، مما يلغى الحاجة لنسخ الرسائل ولصقها في تطبيق آخر، على الرغم من أن الوصول للترجمة لا يزال يحتاج لبعض الخطوات الإضافية.

كما تعزز واتساب الأمان الرقمى، حيث أعلنت في أغسطس عن حذف أكثر من ٦,٨ ملايين حساب في حملة لمكافحة مراكز الاحتيال الإجرامي، معظمها في جنوب شرق آسيا.

عنكبوت روبوتي لفحص المفاعلات النووية

طورت شركة اتوماش التابعة لـ«روساتوم» الروسية عنكبوتاً روبوتياً يهدف إلى تسريع عمليات فحص محطات الطاقة النووية بثلاث مرات، مقارنة بالطرق التقليدية. ويُستخدم هذا الروبوت لفحص اللحامات في المفاعلات النووية ومولدات البخار. ويستطيع الروبوت، المزود بمستشعر فوق صوتى جديد، التحرك على الأسطح

المنحنية والمائلة في المناطق التي يصعب وصول البشر

إليها، بسبب الإشعاعات أو ضيق المكان. وتعد هذه القدرات ذات أهمية خاصة عند فحص المكونات الكبيرة والمعقدة للمحطات الكهروذرية، إذ يمكن لأصغر خطأ أن يؤدى 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

كيف تحول صورتك بالذكاء الاصطناعي للزي الفرعوني بشكل محترف؟

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

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

("Generator

Gemini وMidjourney (عبر الأوامر النصية مثل: "Make me ("an ancient Egyptian pharaoh

كيف تحوّل صورتك إلى فرعون؟ (خطوات بسيطة)

حمِّل الصورة واختر العناصر التي تريدها: تاج نفرتيتي، لحية فرعونية، رداء

اضغُط "Generate" لتوليد الصورة، ثم عدّلها إن لزم الأمر عبر تطبيقات مثل Photoshop of Canva

#المتحف_المصري_الكبير

عبروا عن فخرهم بهذا الإرث الحضاري، ودعوا متابعيهم للانضمام إلى الاحتفال

أعلنت شركة أوبو رسميًا عن الجدول الزمنى للإصدار العالمي لتحديث $F \cdot ind X$ ۹ و $F \cdot ind X$ 9 و $F \cdot$ Pro في الأسواق العالمية.

ووفقًا 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 عددًا

بحسب ما أوضحته أوبو، فإن أصحاب الهواتف الرائدة سيكونون أول من يحصل على واجهة ColorOS ، وتشمل القائمة المبدئية الأجهزة التالية:

ChatGPT

تعتمد واجهة ColorOS على نظام التشغيل ١٦ ColorOS، وتقدّم مجموعة من التحسينات البصرية والوظيفية تشمل، تصميمًا محدثًا 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 وفقًا 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 يسهّل انتقال المستخدم بين الأجهزة بسلاسة.

کل ما ترید معرفته عن هاتف Samsung A۱۷ ممیزات وعیوب تسعى أوبو من خلال واجهتها الجديدة إلى تقديم تجربة استخدام أكثر ذكاءً وتكاملاً، مشابهة لما تقدمه شركات التكنولوجيا الكبرى مثل أبل وسامسونغ. ويعد هذا التوجه خطوة مهمة نحو توحيد بيئة التشغيل عبر مختلف أجهزة

النرويج تطرح روبوت «الخادم المنزلي»

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

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

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 ۱٫٦٨ م، ووزنه ٣٠ كلغ، وبفضل تقنيات الذكاء الاصطناعي يمكنه التعلم وفهم أوامر المستخدم وإنجاز المهام بدقة، كما يمكنه الاتصال بشبكات G و Wi-Fi ليقوم المستخدم بإعطائه الأوامر عن بعد، كما حصل الروبوت على كاميرتين بدقة ٨ ميغابيكسل، و٤ مايكروفونات وكبرات صوت تمكنه من التعرف على الكلام والأوامر الصوتية والتفاعل معها، وجهّز ببطارية تكفيه ليعمل لأربع ساعات بالشحنة الواحدة، وعندما ينخفض شحن بطاريته يعود تلقائيا إلى منفذ الشحن ليتزود بالطاقة.

سيطرح هذا الروبوت بثلاثة ألوان هي الأبيض والأزرق والأسود، ويبلغ سعره

كيف تحول صورتك بالذكاء الاصطناعي للزي الفرعوني بشكل محترف؟

متناول الجميع، دون الحاجة إلى مهارات فنية متقدمة. ومن أبرز المنصات

("AI Cleopatra" نفتر) Media.io AI Ancient Egyptian Fashion" بأداة art.A١

اختر صورة واضحة بإضاءة جيدة وخلفية بسيطة.

استخدم منصة ذكاء اصطناعي تدعم التصاميم الفرعونية.

ذهبي، خلفية الأهرامات... إلخ.

شاركها على السوشيال ميديا مع هاشتاقات مثل:

#أنا_فرعوني

EgyptianHeritage#

الذين شاركوا صورهم بالزي الفرعوني عبر حساباتهم على فيسبوك وإنستغرام،

كيف تحول صورتك بالذكاء الاصطناعي للزي الفرعوني بشكل محترف؟

•Find N۳ و Flip Find N۰

Find X_A سلسلة Reno سلسلة

سلسلة Reno سلسلة اللوحى Pro w 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 2023. PayPal توقع اتفاقية مع OpenAI لتصبح أول محفظة مدفوعات في

مميزات ColorOS الجديدة

أوبو، بما يعزز من مكانتها في سوق الهواتف الذكية العالمي، وفقاً لتقرير

أعلنت شركة "NEO Home النرويجية عن بدأ مبيعات روبوت

يمكن للروبوت القيام بمختلف الأعمال المنزلية، مثل التنظيف وغسل الأطباق

- في إنجاز علمي حديث، تمكن الباحثون من استخدام الذكاء الاصطناعي لكشف أسرار الرياح على سطح المريخ. من خلال تحليل الصور عالية الدقة للكثبان الرملية، استطاع العلماء تتبع أنماط الرياح التى أعادت تشكيل تضاريس الكوكب الأحمر عبر ملايين السنين.

هذه التقنية الجديدة لا تمنحنا فقط نافذة على تاريخ المريخ المناخي، بل تساعد أيضا في التنبؤ بكيفية تطور تضاريسه مستقبلا، ممهدة الطريق لاستكشاف أكثر أمانا وفعالية للمهمات البشرية القادمة.

فقد أظهرت دراسة نُشرت في مجلة Geophysical Research Letters أن تحليل الصور عالية الدقة للكثبان الرملية يمكن أن يُستخدم كأداة لتتبع أنماط الرياح المريخية، مما يقرّب العلماء من حل أحد أكثر ألغاز الكوكب الأحمر تعقيدًا. من الكثبان إلى الرياح: شفرة المريخ الجديدة على الرغم من أن رياح المريخ أضعف من نظيراتها على الأرض، فإنها تمتلك القدرة على نحت تضاريس ضخمة وتشكيل مناظر طبيعية مذهلة من الكثبان المتموجة.

لكن قياس هذه الرياح بدقة ظلّ تحديًا مستحيلًا — إلى أن ابتكر فريق من جامعة ولاية كامبيناس البرازيلية طريقة تعتمد على تحليل الصور والمحاكاة الحاسوبية بدلا من

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 أن واحد، وفقا 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 والمهمات المستقبلية. فكل معرفة جديدة بحركة الرمال والغبار تعنى تخطيطًا أكثر أمانًا واستدامة للبعثات البشرية المقبلة إلى المريخ وربما إلى الكواكب المجاورة أيضا.

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

بهذه المقاربة المبتكرة، لا يكتفى الذكاء الاصطناعي بقراءة سطح المريخ - بل يفكُ رموزه الخفية ويعيد رسم تاريخه المناخي بعيون رقمية.

حبة قرنفل يوميًا.. تحسن صحة القلب وتُنظّم الكوليسترول تعرف على الفيتامينات الذائبة

يُعرف القرنفل، وهو براعم "زهرة السيزيجيوم" العطرية، بنكهته الغنية وفوائده الصحبة العديدة. فإلى جانب استخدامه في الطهي، أشارت

الدراسات إلى أنه يمكن أن يُعزز صحة القلب بشكل كبير. فهو غني بمضادات الأكسدة والمركبات النشطة ببولوحيًا مثل "الأوجينول"، ويُساعد على خفض كوليسترول البروتين الدهنى الضار منخفض الكثافة LDL مع دعم مستويات الكوليسترول الجيد HDL.

كما يُساعد تناول حبة قرنفل واحدة يوميًا في الحفاظ على مستويات صحية من الدهون في الدم وتقليل الالتهابات والحماية من الإجهاد التأكسدي، وكلها تُساهم في تحسين وظائف القلب والأوعية الدموية وصحة القلب بشكل عام. كما يُحسّن الاستخدام المنتظم الدورة الدموية ويحافظ على مستويات ضغط الدم الصحية بشكل طبيعي، وفقًا لما نشرته صحيفة Times

فوائد صحية للقلب

فقد توصلت دراسة، نُشرت في دورية الأبحاث السريرية والتشخيصية، إلى أن المشاركين الذين يعانون من فرط شحميات الدم والذين تناولوا مكملات القرنفل شهدوا انخفاضًا ملحوظًا في مستويات الكوليسترول الكلى والكوليسترول الضار. وسلط الضوء على خصائص القرنفل المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة كمُساهمات رئيسية في هذا التحسن.

كما أظهرت دراسة، نُشرت في دورية تكنولوجيا الأغذية وحفظها، أن مزيجًا من مُستخلصات القرنفل والزنجبيل يُخفّض الكوليسترول الكلى والكوليسترول الضار في النماذج الحيوانية. وتُشير هذه النتائج إلى أن القرنفل يُمكن أن يُدعم صحة القلب من خلال الحفاظ على مستويات صحية

للدهون وتقليل الالتهاب. إلى ذلك، قد يلعب دوراً مُحتملاً في منع تكوّن اللويحات. إذ يمكن أن يمنع "الأوجينول"، وهو المُركّب النشط الرئيسي في القرنفل،

إلى ذلك، استُخدم القرنفل تقليديًا لتخفيف تناول هذا الشاي الخفيف يوميًا لدعم أكسدة كوليسترول البروتين الدهنى

منخفض الكثافة. ويُعدّ الكوليسترول الضار المُؤكسد عاملًا رئيسيًا في تكون اللويحات الشريانية، والتي يُمكن أن تُؤدي إلى أمراض القلب والأوعية الدموية. لذلك، يُوفر إضافة القرنفل إلى النظام الغذائي حماية من تصلب الشرايين. فوائد صحية إضافية للقرنفل

إلى حانب 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. ويُساعد إدراج القرنفل بانتظام في النظام الغذائي على تخفيف تصلب المفاصل وتقليل علامات الالتهاب مع مرور الوقت.كما أشارت بعض الدراسات إلى أن القرنفل يُمكن أن يُساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم، مما يجعله مفيدًا لمرضى السكري. يُساعد إضافة القرنفل إلى الوجبات أو الشاي على تحسين التحكم في مستوى الغلوكوز وتحسين حساسية الأنسولين.

اضطرابات الجهاز الهضمي، بما يشمل الانتفاخ وعسر الهضم. كما يُمكن أن يُحفز الإنزيمات الهاضمة، مما يُعزز سلاسة الهضم وامتصاص العناصر الغذائية.كذلك يتميز "الأوجينول" الموجود في القرنفل بخصائص طبيعية مُسكنة ومُطهرة، مما يحعله مفيدًا في الوقاية من آلام الأسنان ومشاكل اللثة. يمكن أن يساعد استخدام زيت القرنفل أو مضغه على تقليل بكتيريا الفم وإضفاء رائحة منعشة طبيعية.كما

أن القرنفل غنى بمضادات الأكسدة، التي تساعد على حماية الخلايا من الإجهاد التأكسدي وتدعم وظيفة المناعة بشكل عام. كما تُبطئ هذه المضادات شيخوخة الخلايا وتُساهم في تحسين صحة القلب والكبد. في النظام الغذائي ويعد إدخال القرنفل في الروتين اليومى

• شاي القرنفل: انقع فصًا واحدًا كاملًا

صحة القلب والأوعية الدموية.

• زيت القرنفل: يمكن استخدام بضع قطرات من زيت القرنفل في الطهى أو

كعامل نكهة طبيعية. يجب توخى الحذر، لأن زيت القرنفل عالى التركيز. • الاستخدام الموضعى: عند تخفيفه بزيت

لتخفيف آلام العضلات أو تهيج الجلد الطفيف.الاحتباطات والاعتبارات لكن على الرغم من أن القرنفل آمن بشكل عام بكميات معتدلة، إلا أن الإفراط في

تناوله - وخاصة زيت القرنفل - يمكن أن يسبب آثارًا 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

- 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

فيتامينات قابلة للذوبان في الدهون: هي فيتامينات يتم امتصاصها داخل مجرى الدم، والفائض منها يتم تخزينه داخل الكبد، وتشمل هذه الفيتامينات فيتامين E وفيتامين D وفيتامين A

فيتامينات قابلة للذوبان في الماء: وهي نوع من الفيتامينات لا يتم تخزينها في الجسم، ويتم التخلص منها عن طريق البول، لذَّلك لابد من تعويضها باستمرار. ويتضمن هذا النوع فيتامين C ومجموعة فىتامىنات B.

: الفيتامينات.. هل هي آمنة الاستخدام أم لا؟ وما هى 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:

فيتامِّين B۱ يساعد فيتامين B۱ في الحصول على الطاقة من خلال الأطعمة، كما يعزز الشهنة 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 B1 للرجال، و ١,١ ملليجرام في اليوم للنساء. وفي حالة حدوث نقص في فيتامين B۱۲ يمكن أن تظهر بعض الأعراض مثل، الارتباك العقلى وضعف في العضلات وظهور وذمة، واحتمال حدوث ضعف في العضلة القليبة.

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

ويحتاج الجسم لما يقرب من ١,٣ ملليجرام يومياً من فيتامين Bt للذكور البالغين و ١,١ ملليجرام للنساء. لنظامك الغذائي للاستفادة من فوائدهم ولضمان وعند نقصه قد تظهر اضطرابات في الجلد وتقرحات في صحة أفضل.

• الاستخدام في المطبخ: يمكن إضافة القرنفل المطحون إلى الحساء أو المخبوزات أو العصائر. تكفى حبة قرنفل واحدة لكل حصة لتحقيق الفوائد المرجوة.

ناقل يمكن وضع زيت القرنفل على الجلد

القرنفل بشكل كبير.

أمرا بسيطا ومتعدد الاستخدامات، إذ يمكن تناوله كمشروب ساخن أن استخدامه في

الطبخ أو حتى كزيت، على الشكل التالي: في الماء الساخن لمدة ٥-١٠ دقائق. يمكن

تناول هنده الفواكنه النا 6 يكافح



الفاكهة جزء أساسى 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"، توصى الإرشادات الصحية لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة، بتناول كويين من الفاكهة يومياً للمساعدة في إدارة الوزن وتقليل خطر الإصابة يأمراض تُهدد الحياة. ومع ذلك، فإن ١ فقط من كل ١٠ أشخاص يتبع إرشادات الفاكهة". مخاطر الالتهاب المزمن

تقول كانديس شرايبر، أخصائية التغذية السريرية في مركز السرطان الشامل بجامعة ولاية أوهايو: تساعد الفاكهة في مكافحة الالتهابات، والالتهاب المزمن يمثّل 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 من الأطعمة التي تصنف "خارقة" لأنها غنية بمضادات الأكسدة التي تقلل الالتهابات، وهو رائع عند إضافته للزبادي.

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

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 كارلى سيدلاسيك لكليفلاند كلينيك: "تعمل خصائص

الكرز المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة مثل

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

كما يحتوي الكرز على ألياف تنظم حركة الأمعاء وبوتاسيوم يقوي العظام.

مصدر للفلافونويدات، وهي مواد كيميائية نباتية أخرى تحمى من الالتهابات. كما يحتوى البابايا على إنزيم يسمى الباباين، والذي يساعد في مكافحة جزيئات الأكسجين غير المستقرة

التى قد تؤدي إلى تلف الخلايا والالتهابات المزمنة،

وفق ما ذكرته أخصائية التغذية المعتمدة جوليا

البابايا وغيرها من فاكهة السموذي الاستوائية

زومبانو لكليفلاند كلىنىك. 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.

بالإضافة إلى ترطيبه المذهل، يحتوي العنب أيضاً على فيتاميني سي وك، ومواد كيميائية نباتية فعّالة تقلل الالتهاب، وخاصة مادة ريسفيراترول في العنب

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.

أفضل من مسافات قصيرة متعددة

المشى لمسافة طويلة واحدة يوميأ

في دراسة استباقية قائمة على السكان، أُجريت على أشخاص نشيطين بدنياً، يمشون في المتوسط أقل من ٨ آلاف خطوة يومياً، تبين أن من يمشون خطواتهم اليومية على فترات أطول كانوا أقل عرضة للوفاة وأمراض القلب والأوعية الدموية مقارنة بأولئك الذين يمشون على وقيّمت الدراسة نمط المشى وتأثيره على خطر الوفاة وأمراض القلب

والأوعية الدموية، بغض النظر عن العدد الإجمالي للخطوات. ومن خلال فحص بيانات أكثر من ٣٣ ألف شخص من سجلات البنك الحيوي البريطاني، ممن قطعوا مسافة ٨ آلاف خطوة يومياً أو أقل، تم تقسيم المشاركين لـ ٤ فئات.

الفئة الأولى: أقل من ٥ دقائق مشى لكل فترة، والثانية: من ٥ إلى أقل من ١٠ دقائق، والثالثة: من ١٠ إلى أقل من ١٥ دقيقة، والرابعة: ١٥ دقيقة

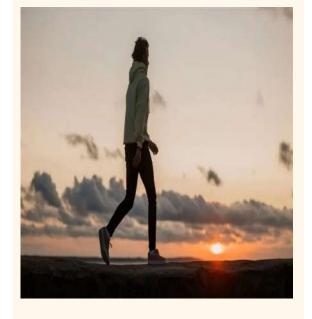
مسافات المشي وخطر الوفاة

وبحسب "مديكال إكسبريس"، كان خطر الوفاة لجميع الأسباب بعد ٩ سنوات ونصف ٣٦,٤٪ بين المشاركين الذين تراكمت لديهم معظم خطواتهم في نوبات أقصر من ٥ دقائق، وقل الخطر إلى ١,٨٣٪ لدى من مشوا فترات بين ٥ و ١٠ دقائق، وإلى ٨٤. ٠ ٪ لدى من مشوا فترات مدتها بين ١٠ و١٥ دقيقة، و٠٨٠٪ لمن امتدت فترات المشي لديهم لأكثر من

المشى وأمراض القلب وكانت هذه المخاطر أكثر وضوحا بالنسبة لأمراض القلب والأوعية الدموية، حيث بلغ الخطر التراكمي للإصابة بأمراض القلب لدى المشاركين الذين مشوا فترات أقصر من ٥ دقائق ١٣,٠٣ ٪ بعد ٩,٥ سنة، مقارنة بـ ۱۱٬۰۹٪ لفترات بين ٥ و١٠ دقائق، و٧٧٧٪ لفترات بين ١٠ و١٥ دقيقة، و٣٩,٤٪ لـ ١٥ دقيقة أو أكثر.

ولدى المشاركين غير النشطين، الذين بلغ متوسط خطواتهم اليومية أقل من ٥ آلاف خطوة فعه، لاحظ الباحثون ارتباطاً أكثر وضوحاً بين فترات المشى الأطول وانخفاض خطر الوفاة وأمراض القلب والأوعية

وتساعد هذه النتائج في تقديم توصيات النشاط البدني للأفراد - وخاصة من يميلون إلى من قلة النشاط - لدمج جلسات المشى الأطول والهادفة في روتينهم اليومي لتحسين النتائج الصحية. المشي لمسافة طويلة واحدة يوميا أفضل من مسافات قصيرة متعددة



فيتامين B۳ يُعرف أيضاً بالنياسين، وهو فيتامين مهم للوظائف الحيوية للخلايا، ويمكن الحصول عليه من خلال محموعة من الأطعمة الحيوانية والنباتية. ويوصى بتناول ١٦ ملليجرام يومياً للذكور و١٤

الفم وخسارة الوزن واحمرار العين.

في التماء وأهميتها للجسم

ملليجرام في اليوم للإناث. فيتامين B1 يساعد فيتامين B1 في تكسير البروتين، وتكوين خلايا الدم الحمراء، وله خصائص مضادة

للأكسدة، كما يدخل في إنتاج بعض المواد الكيميائية داخل الجسم. ويمكن الحصول على فيتامين B1 من خلال البقوليات والأسماك واللحوم وبعض أنواع الخضراوات والحبوب الكاملة. وينصح بتناول ١,٣ ملليجرام يومياً للذكور والإناث وحتى عمر الخمسين، و٧,١ ملليجرام في اليوم بعد عمر الخمسين. حمض الفوليك يقوى حمض الفوليك من عملية تصنيع

خلايا الدم الحمراء، وتقليل خطر إصابة الجنبن 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 يومياً 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 B۱۲ يساعد هذا الفيتامين في بناء بعض المعلومات الجينية وإنتاج خلايا الدم الحمراء الطبيعية وإصلاح الأعصاب. ويُنصح بكمية ٢,٤ ميكروجرام يومياً، وينصح كبار السن باستمرار تناول الأطعمة المليئة بفيتامين B۱۲ للحصول على ما يحتاجه الجسم.

فيتامين C يحتاج الجسم لفيتامين C للحفاظ على بعض العمليات الحيوية، حيث يساعد في الحفاظ على الخلايا معا من خلال الكولاجين، والكولاجين هو نسيج يحافظ على بقاء العضلات والعظام والأنسجة. ويساعد فيتامن C أيضاً في شفاء الجروح وتكوين العظام والأسنان وتقوية أوعية الدم، بالإضافة لتقوية الجهاز المناعى وزيادة امتصاص الحديد، C كما يعمل كأحد مضادات الأكسدة. ويعمل فيتامين 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، يمكنك الآن التأكد من إدخال هذه الأطعمة

السقسيء السشستوي .. الأعسراض وأسباب العدوى وطرق الوقاية

مرض القيء الشتوي هو الاسم الشائع الذي يُطلُق على عدوى فيروس "نوروفيروس"، وهو مرض شائع ومُعد للغاية، يُسبب الغثيان والقيء والإسهال. وتتشابه أعراض القيء الشتوي مع أعراض إنفلونزا المعدة "التهاب المعدة والأمعاء"، ولكن لكل منهما سبب مختلف للإصابة.

عادةً ما تحدث حالات تفشى فيروس نوروفيروس،

أسباب الإصابة بالقيء الشتوي: طرق، بما في ذلك:

الاتصال الوثيق مع شخص مصاب بالفيروس. لمس الأسطح الملوثة ثم لمس فمك أو أنفك. تناول أو شرب الأطعمة أو المشروبات الملوثة.

ويعد فيروس نوروفيروس شديد العدوى، وقد يستغرق ظهور الأعراض من ١٢ إلى ٤٨ ساعة، وتُسمى هذه الفترة قبل الإصابة بالمرض بفترة الحضانة. وحتى بعد اختفاء الأعراض، يظل المريض مُعديًا لمدة تصل إلى ٤٨ ساعة.

> أعراض مرض القيء الشتوي: تشمل أعراض فيروس نوروفيروس ما يلي:

علاج القىء الشتوي: لا يوجد علاجٌ شاف للنوروفيروس، حيث يركز علاج ما هو مرض القيء الشتوى؟ يوم إلى ثلاثة أيام.

المُسبب لقىء وإسهال شديد، خلال فصل الشتاء، وتحديدا بين شهري نوفمبر وأبريل. ويُعتبر هذا الفيروس السبب الرئيسى للأمراض المنقولة بالغذاء في الولايات المتحدة. ويُعد فيروس نوروفيروس شائعًا جدًا، حيث يُصيب حوالي ٦٨٥ مليون حالة سنويًا على مستوى العالم، منهم أكثر من ٢٠٠ مليون حالة تُصيب الأطفال.

يمكنك الإصابة بعدوى فيروس نوروفيروس بعدة

القيء الإسهال ألم في المعدة الصداع.

الحمى. آلام الجسم.

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.

العدوى على تخفيف الأعراض، والتي تزول خلال 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 اللبنة.

هل يمكن الوقاية من النوروفيروس؟ توجد بعض الاحتياطات التى يمكن اتخاذها لتقليل خطر الإصابة بفيروس نوروفيروس، والتي تشمل

> غسل اليدين بشكل متكرر بالماء والصابون. غسل الفواكه والخضروات جيدًا.

> > يتم لمسها بشكل متكرر.

طهى طعامك جيدًا والتأكد من تمام نضجه، خاصةً المأكولات البحرية. تجنب الاتصال بالأشخاص المصابين بعدوى فيروس

نوروفيروس. تنظيف وتطهير الأسطح والأشياء التي

غسل الملابس جيدًا، خاصة إذا كانت متسخة. استخدام معقم اليدين لا يقضى على جزيئات فيروس

نوروفيروس بفعالية غسل اليدين بالصابون والماء الدافئ، لذلك إذا كنت مصابًا بعدوى نوروفيروس، فلا تُحضِّر الطعام أو تُعنَ بالآخرين، لأنك معرض لخطر نشر العدوى.

تحذير لمستخدمي Gmail من المختبر إلى معصم اليد: تقنية سامسونج الأولى



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 مستخدمين Gmail على التحقق الفوري من

في تطور مقلق يهز عالم الأمن السيبراني، كشفت

وقد تأثر بهذا الخرق جميع مزودي البريد الإلكتروني

تفاصيل الاختراق الرقمي

تمت إضافة بيانات الاختراق الهائلة التي تضم أكثر من ٢٣ مليار سجل رقمي بحجم ٣,٥ تيرابايت، Have I Been Pwned إلى قاعدة موقع 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.

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

ما حجم الخطر الحقيقى لاختراق كلمات المرور

إلكترونية منافسة

أعلن الملياردير إيلون ماسك عن إطلاق موسوعة

Grokipedia الإلكترونية التي ستكون منافسا

حتى الساعة الخامسة صباحا بتوقيت موسكو،

تضم الموسوعة أكثر من ٨٨٨,٢ ألف مقالة. وتحتوى

الصفحة الرئيسية على شريط بحث يسهل على

المستخدمين الوصول إلى المواضيع التي يهتمون بها.

وأكد ماسك في منشوراته على مواقع التواصل

الاجتماعى: "الإصدار ٠٫١ من Grokipedia بات

متاحا الآن، والنسخة الأحدث ١,٠ ستكون أفضل

بعشر مرات، ولكن في رأيى، حتى نسخة ١,١ أفضل

لموسوعة "ويكيبيديا" الشهيرة.

محتوى الموسوعة وميزاتها

ماذا لو كان بإمكانك قياس حالتك الغذائية في الوقت الفعلى، مباشرة من معصم يدك؟ بهذا السؤال بدأت الأبحاث.

تُحوّل تقنية مؤشر مضادات الأكسدة (Antioxidant Index) في ساعة ها کان پیدو یوماً Galaxy Watch كخيال علمى إلى واقع ملموس في حياتنا اليومية. فخلال خمس ثوان فقط، يمنحك مسح سريع بالإبهام قراءة دُقيقة لمستويات الكاروتين في الجسم، وهو أول مؤشر تغذية قابل للقياس في هذا المجال.

وبفضل تصغير تقنيات الاستشعار المخبرية عالية الدقة لتناسب حجم الساعة، أصبح بالإمكان تحويل نظامك الغذائي إلى مقياس فعّال يساعدك على تحقيق شيخوخة أكثر صحة. وقد تطلب الوصول إلى هذا الإنجاز سنوات من البحث والتطوير المكثّف، وعشرات النماذج الأولية،

فركز مهندسوها وعلماؤها على الكاروتينات

- وهى مضادات أكسدة رئيسية ومؤشرات

مثبتة لتناول الفواكه والخضروات -

لتطوير جهاز صغير لوضعه على المعصم،

لكنه قوى بما يكفى لتحويل البيانات المعقدة

التحدى الأول: كيف يمكن تصغير تقنية

منذ اليوم الأول، واجهت فكرة تطوير

جهاز قابل للارتداء لتتبع التغذية تحدياً

فورياً، فالطرق التقليدية لقياس مستويات

الكاروتين - مثل أطياف رامان - دقيقة

إلى رؤى صحية مبسطة وقابلة للتنفيذ.

المستشعرات المخبريّة؟

كبيرة في عالم الأجهزة القابلة للارتداء، تحقق من صحة العديد من كلمات المرور المسربة، فبينما أصيح من الممكن احتساب الخطوات ووجد أن بعضها ما زال فعالاً حتى الآن.

والسعرات الحرارية بسهولة، لم تكن هناك طريقة بسيطة لقياس تأثير النظام الغذائي على صحتنا. إذ كانت التحليلات الغذائية الخطوة الأولى: الفحص عبر منصة HIBP 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 جونغ، التى شاركت في تطوير التقنية قائلة: الخطوة الثانية: مراجعة نشاط الحساب تكتسب مضادات الأكسدة أهمية متزايدة من داخل حساب الجيميل، يتوجه المستخدم إلى كوسيلة لإبطاء عملية الشيخوخة. فإذا أهمل تنظيم مستوياتها، تتراكم أنواع مركبات الأكسجين التفاعليّة، ما يزيد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري والسرطان. ومن هذا المنطلق، جعلت سامسونج من مضادات الأكسدة محور رؤيتها الجديدة.

البريد الالكتروني Gmail

أمنية تتجاوز مجرد كلمات المرور القوية، حيث أوضح بنجامين بروندج، من منصة Synthient، أن المستخدمين لا يجب أن يفترضوا الأمان لمجرد استخدام كلمات مرور قوية، وتضمنت توصيات الخبراء ما يلى:

كلمات مرور معقدة: ضرورة استخدام كلمات مرور

المرور التقليدية المعرضة للاختراق.

ماسك يطلق موسوعة

الأبحاث عن تسرب هائل يضم ما يزيد على ١٨٣ ملبون كلمة مرور وبيانات اعتماد وفقا لموقع أديلي ميل"وذلك عبر سلسلة من حملات البرمحيات الخبيثة المخصصة لسرقة المعلومات، وتُعد هذه الحادثة التي وقعت في أبريل/ نيسان ٢٠٢٥ وتم الإعلان عنها مؤخرا واحدة من أكبر حوادث اختراق البيانات المسجلة، حيث بلغ حجم البيانات المسروقة ٥,٥ تدرابايت وفقاً لخيير الأمن السييراني الأسترالي

الرئيسيين، بما في ذلك Outlook و Yahoo، رغم تأكيد شركة غوغل أن خوادمها لم تتعرض لأى 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

كيف تعمل آلية الاختراق؟

أشار تروى هانت، الخبير الأسترالي في الأمن السيبراني، إلى أن الاختراق طال كلمات المرور المستخدمة على مواقع رئيسية مثل أمازون وإيداى ونتفليكس، ورصد الباحثون ارتفاعا بنسبة ٨٠٠٪ وإصراراً لا يعرف الكلل. في سرقة بيانات الدخول خلال النصف الأول من عام أفاق جديدة في تتبع التغذية ٢٠٢٥، وفي بعض الأيام، تم رصد ٢٠٠٠ مليون بيانات في عام ٢٠١٨، رصدت سامسونج فجوة اعتماد مسروقة خلال ٢٤ ساعة فقط، وأكد هانت أنه

للتأكد من وجود بريدك الإلكتروني ضمن البيانات

جميع الجلسات فورا.

توصيات الخبراء للحماية اختراق كلمات مرور

طويلة ومعقدة لا تقل عن ١٦ حرفاً، تتضمن مزيحا 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

أولى خطوات التحقق تبدأ بزيارة موقع Have I Been Pwned (HIBP)، المنصة العالمة المتخصصة في كشف اختراقات البيانات، يقوم المستخدم بإدخال عنوان بريده 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.

صفحة "تفاصيل النشاط الأمنى" 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

شدد خبراء الأمن على ضرورة تبنى استراتيجية

مفاتيح المرور (Passkeys) كبدائل آمنة لكلمات

وأشار إلى أن النسخة الحالية متاحة للجميع مجانا،

ويمكن لأي شخص الاستفادة منها للأغراض التي

وسبق أن أعلن ماسك عن أن شركته XAI ستعيد

تطوير برمجيات الذكاء الاصطناعي Grok،

وستنشئ Grokipedia، التي ستكون، وفقاً له،

يذكر أن الشركة كانت قد أعلنت عن نموذج الذكاء

الاصطناعي Grok في نوفمبر ٢٠٢٣، ثم أطلقت

نسخة مفتوحة المصدر منه في مارس الماضي، قبل أن

محسنة بشكل كبير مقارنة بويكيبيديا.

تطلق اليوم الموسوعة الإلكترونية.

آبل تخطط لاستخدام مستشعر كاميرا LOFIC لأول مرة في 2027

تخطط شركة آبل لبعض التحديثات المهمة بمناسبة الذكرى العشرين لإطلاق هواتف آيفون، وقد يُغبر أحدها الكامبرا. ووفقًا لتسريب جديد، قد تستخدم الشركة تقنية استشعار جديدة كليًا في هاتفها الذكي المقرر إصداره عام ٢٠٢٧، فقد يحتوى هاتف آيفون ٢٠ المُخصص للذكرى السنوية على مستشعر LOFIC من صنع آبل.

ووفقًا لموقع "Phone arena"، قد تُجرى آبل تغييرات جذرية في كامبراتها، حيث ستُقدم مستشعر كاميرا داخليًا يستخدم تقنية جديدة كليًا. كما أنه وفقًا لمدونة على موقع Naver من جانب المُسرب الكوري yeux۱۱۲۲، ستُضيف آبل مستشعر LOFIC حديدًا إلى كاميرات سلسلة هواتف آيفون ٢٠، مما يُتيح لها التقاط صور ذات نطاق ديناميكي أعلى من الطرز الحالية، وسيساعد ذلك آبل على اللحاق ببعض الشركات الصينية الرائدة التي استخدمت بالفعل مستشعرات LOFIC في

تعد LOFIC هي اختصار لعبارة LOFIC على المتصار العبارة Integration Capacitor (مكثف تكامل التدفق الجانبي)، وهو تصميم بكسل مُتطور يُتيح نطاقًا ديناميكيًا أكبر من خلال تخزين الضوء الزائد مع الحفاظ على مستوى ضوضاء منخفض. وبهذه الطريقة، يستطيع المستشعر التقاط تفاصيل عالية في كل من الأجزاء المضيئة والمظلمة من الصورة، وربما يصل إلى النطاق الديناميكي لكاميرات السينما المتطورة.



لانخفاض نسبة الميلانين فيها لدى جميع الأعراق. كما أضافوا تحسينات بسيطة مثل الضغط الخفيف على الإصبع أثناء المسح، ما يقلل مؤقتاً من تدفق الدم ويحد من تدخل الهيموغلوبين في القراءة، وبالتالي يحسن

دقة النتائج.

آلية عمل التقنية

من نوعها لتتبع التغذية عبر Galaxy Watch

وغير جراحية، لكنها تعتمد على أجهزة

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

وقال جينيونغ بارك من فريق الصحة

الرقمية في سامسونج: "كان التحوّل

الحقيقى في دمج تقنية التحليل الطيفى

الانعكاسي مع مصابيح LED، ما أتاح لنا

تصغير التقنية مع الحفاظ على دقة عالية.

وعلى عكس الليزر الذي يصدر أطوالأ

موجية ضيقة وحادة، تصدر مصابيح

LED نطاقاً أوسع من الضوء. ومن

خلال تحليل كمية الضوء الممتصة من

الجلد عبر أطوال موجية متعددة بواسطة

الثنائيات الضوئية، يمكن للساعة تقدير

مستويات الكاروتين بدقة عالية. كما

تعمل الخوارزميات المتقدمة على المعايرة

في الوقت الفعلى لتقديم قراءات دقيقة

التحدي الثاني: كيف يمكن جعل التقنية

بعد ابتكار مستشعر الكاروتين صغير

الحجم، كان التحدي التالي هو ضمان عمله

بدقة عبر مختلف أنواع البشرة، ليكون حلاً

وللتغلب على تأثير الميلانين في درجات

البشرة الداكنة، اعتمد مهندسو سامسونج

على أطراف الأصابع لإجراء القياس، نظراً

وشخصية لكل مستخدم.

شاملاً ومتاحاً للجميع.

متاحة للجميع؟

تصميم مدمج.

ليزر ضخمة لا يمكن ارتداؤها.

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

تعتبر الكاروتينات صبغات طبيعية حمراء وصفراء وخضراء موجودة في الفواكه والخضروات. وبما أن أجسامنا لا تنتحها 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: بین ۵۰٪ و ۱۰۰٪.

مثالى: ١٠٠٪ أو أكثر.

الغذائية على المدى الطويل".

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

كما تؤثر عوامل نمط الحياة مثل جودة النوم، ومستويات التوتر، والنشاط البدني على المؤشر، ما يجعله متكاملاً للصحة العامة. وعند دمجه مع ميزات Galaxy ۸ Watch الأخرى مثل التدريب على النوم، وتتبع النشاط البدني، ومراقبة الحمل الوعائي، يقدّم المؤشر صورة شاملة للصحة تساعد المستخدمين على

اتخاذ قرارات أذكى من أجل شيخوخة أكثر

صحة.صحتك... برؤية جديدة يقول البروفيسور يونهو تشوي من مركز سامسونج الطبي: "يمكن لأجهزة الاستشعار القابلة للارتداء أن تلعب دورا 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.

وتعد مضادات الأكسدة مجالاً واعداً للدراسة، إلا أن القياس الدقيق لها كان تحدياً قائماً حتى اليوم. أما مؤشر مضادات ۸ Galaxy Watch الأكسدة في فيتجاوز ما وصلت إليه الأبحاث حالياً، ويقدّم ابتكاراً ذا معنى حقيقى.

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

جـوارب ذكية لمرضى السـكري تنشـط الأعصاب وتعيد الإحساس بالقدم



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 خصيصا لمواجهة الاعتلال العصبى السكري، وهو مرض يؤثر على أعصاب الساق ويفقد مرضى السكري الإحساس بالقدم أثناء المشى، ما يزيد من خطر السقوط والإصابات. تحتوى الجوارب على مجموعة متكاملة من المستشعرات التي تتابع مناطق القدم وتقيس القوة المطبقة على الأرض أثناء المشى. ويعمل معالج مزود بالذكاء الاصطناعي على

تحليل البيانات وتحويلها إلى نبضات كهربائية

والجوارب مخصصة لكل مستخدم لضمان ملامسة 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 تطرح الجوارب تجاريا في عام ٢٠٢٧.

تنقل عبر أقطاب موزعة على نسيج الجوارب لتنشيط النهايات العصبية الخاملة، مما يسمح للمستخدم باستشعار خطواته بدقة.

إعلاميون: التطور التكنولوجي

أسهم بتوسيع جمهور وسائل الإعلام

أكد مسؤولون في مؤسسات إعلامية وصحفية أردنية، أن التطور التكنولوجي وانتشار الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي أسهمت في توسيع قاعدة جمهور وسائل الإعلام، مشددين على الدور الحيوي

جاء ذلك خلال جلسة علمية أدراها الدكتور هاني البدري، عقدت على

هامش المؤتمر الدولي في الاتصال والإعلام الذي نظمته كلية الإعلام في جامعة

الزرقاء بعنوان: "دور وسائل الإعلام في بناء المجتمعات المعرفية في عصر

وناقش المشاركون في الجلسة الآثار الإيجابية للتطورات التكنولوجية

وأكدت مدير عام وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الزميلة فيروز مبيضين،

أن الوكالة بادرت منذ وقت مبكر إلى التحول نحو الإعلام الرقمي، إدراكًا

منها لأهمية مواكبة التطورات السريعة والمتلاحقة في قطاع الإعلام، وتلبية

وأوضحت أن هذا التحول لم يكن مجرد تغيير شكلي، بل تضمن خطوات

هيكلية وعملية مهمة، إذ جرى تحديث الهيكل الإداري للوكالة ليعكس

توجهاتها الرقمية، بما في ذلك إنشاء قسم خاص بمواقع التواصل الاجتماعي،

والذي تطور لاحقا ليصبح مديرية متكاملة للإعلام الرقمي تضم خبراء

ومتخصصين يعملون على تعزيز حضور الوكالة على مختلف المنصات

وأضافت أن الوكالة نظمت العديد من الدورات التدريبية المتخصصة

لكادرها الصحفي والإعلامي وطلبة كليات الإعلام في الجامعات الأردنية، في

مجالات حيوية تدعم استراتيجية التحول الرقمي، مثل إنتاج المحتوى الرقمي

متعدد الوسائط، وتطبيقات الذكاء الاصطناعي في العمل الصحفي، وتقنيات

من جهته، أكد نقيب الصحفيين الأردنيين، الزميل طارق المومني، الأهمية

وأوضح أن النقابة تعمل على إنشاء أكاديمية حديثة تهدف إلى تدريب طلبة كليات الإعلام بشكل عملي، بهدف صقل مهاراتهم وتلبية متطلبات سوق العمل المتغيرة، ما يزيد من فرص توظيف الخريجين سواء على الصعيد

المحلي أو الإقليمي.وبين رئيس مجلس إدارة مؤسسة الإذاعة والتلفزيون،

غيث الطراونة، أن المؤسسات الإعلامية مدعوة إلى تطوير أدواتها ومحتواها

بشكل مستمر، تماشيًا مع التغيرات السريعة في أنماط استهلاك الجمهور،

وأشار إلى أن التكيف مع الأذواق والحاجات المتنوعة للفئات المستهدفة

وأكد أن التلفزيون الأردني يولي اهتمامًا خاصًا بمواكبة التطور الرقمي،

إذ يسعى حاليًا إلى الوصول بشكل أكثر فعالية إلى الشباب من خلال إطلاق

وتطوير برامج ومحتوى رقمى يراعى أذواقهم ويعالج القضايا التي تلامس

اهتماماتهم وتطلعاتهم، بما يعزز مكانة المؤسسة كمصدر موثوق وفاعل

في المجتمع.وأشار مدير هيئة الإعلام، بشير المومني، إلى أن الهيئة تعمل

باستمرار على تطوير البيئة التشريعية والتنظيمية لدعم قطاع الإعلام

وبين أن الهيئة تسعى إلى إصدار تشريعات وأنظمة حديثة تضمن التوازن

وأوضح المومنى أن على رأس أولويات الهيئة وضع إطار تنظيمي

وأكد أن الهيئة تتابع باهتمام التطورات العالمية في مجال التشريعات

وأكد المدير العام لقناة المملكة، جعفر الزعبى، أن العمل في المؤسسات

ودعا طلبة كلية الإعلام إلى تنمية مهاراتهم الفنية واللغوية وزيادة

معرفتهم العامة، مع التركيز على التدريب المستمر والدورات التخصصية،

لتمكينهم من التنافس على فرص العمل سواء داخل الأردن أو خارجه، خاصة

الإعلامية الفضائية يتجاوز وظيفة المذيع أو المذيعة، ليشمل مجموعة واسعة

الإعلامية، وتسعى للاستفادة من أفضل الممارسات والمعايير الدولية، مع

يطور عمل المؤسسات الإعلامية والصحافة الرقمية، ويعزز مستوى الأداء

بين حرية التعبير والمسؤولية الإعلامية، مع تعزيز بيئة عمل مرنة وفعالة

الرقمى، بهدف مواكبة التطورات المتسارعة في هذا المجال الحيوي.

والجودة، ويحفز على الابتكار والإبداع في صناعة المحتوى.

من الوظائف المرتبطة بالإنتاج والتقنية والإدارة والصحافة.

مع استمرار التحول الرقمي والتطور السريع في صناعة الإعلام.

مراعاة خصوصية المجتمع الأردني وثوابته الوطنية.

تتواكب مع متطلبات الأجيال الحالية والمقبلة.

هو من أبرز التحديات التي تواجه المؤسسات الإعلامية اليوم، ويجب أن يكون

ضمن استراتيجياتها لضمان استمرارية التأثير والفاعلية.

الحيوية للتحول الرقمى في تعزيز مهنة الصحافة، معربًا عن تطلعه لمزيد من التعاون بين المؤسسات الإعلامية والجهات الأكاديمية لتحقيق الاستفادة

متطلبات العصر الرقمي وتوقعات الجمهور المتغيرة.

الكتابة المهنية لمنصات التواصل الاجتماعي.

القصوى من التكنولوجيا في خدمة المجتمع.

والتي تتطلب مرونة واستجابة فاعلة.

على صناعة الإعلام، وأهمية مواكبة التحول الرقمي في تعزيز قدرات المؤسسات الإعلامية على الوصول إلى جمهور أوسع وأكثر تنوعًا.

للتكنولوجيا في بناء المجتمعات المعرفية وتعزيز الوعي العام.

المعلومات الرقمية".

الرقمية والتواصلية.

السزرقاء: حفل تخريج المشاركين بحدورات الموسيقى والفن والخط العربي

أقيم على مسرح الشاعر حبيب الزيودي في مركز الملك عبد الله الثاني الثقافي بالزرقاء، حفل تخريج طلبة دورات مركز الأميرة سلمى للطفولة ومركز الملك عبدالله الثاني الثقافي، برعاية مندوب وزير الثقافة مدير معهد تدريب الفنون الجميلة في وزارة الثقافة حسين دغيمات.

وقال دغيمات إن معهد تدريب الفنون الجميلة جاء ثمرة لرؤية وزارة الثقافة في دعم الوعى الجمالى وتنمية المواهب الابداعية وصقلها، مشيرا إلى أن ما يعرض اليوم من أعمال فنية يمثل حصاد هذا الجهد

وأضاف أن مستوى الأعمال المشاركة يعكس إدارة واعية وأشرافا فنيا متميزا من قبل القائمين على التدريب، الأمر الذي مكن الطلبة من وضع أقدامهم الأولي على طريق الابداع بثقة واقتدار، معربا عن اعتزازه بما شاهده من لوحات فنية تنبض بالخيال والصدق، حيث تمثل هذه التجارب الفنية الناشئة نواة لمستقبل فني واعد في الزرقاء وسائر محافظات الوطن.

من جانبه، قال مدير ثقافة الزرقاء، محمد الزعبي إن الاحتفال يجسد رؤية وزارة الثقافة في رعاية الإبداع وتمكين الشباب من التعبير عن ذواتهم عبر الفنون، موضحا أن الهدف من هذه الدورات هو فتح فضاء رحب أمام أبناء الزرقاء لإطلاق طاقاتهم الابداعية وتنمية مهاراتهم الفنية في مختلف المجالات. وبين أن الثقافة والفنون هما مرآة المجتمع وذاكرته الحية، فمن خلالهما تتشكل الهوية الوطنية وتصان القيم، ويرسم المستقبل بروح مبدعة وواعية.

وتضمن الحفل تكريم المشاركين والمدربين وسط أجواء من الفرح والفخر بما أنجزه الطلبة خلال عام من التدريب المكثف في مجالات الموسيقي والخط العربي والفن التشكيلي، اذ بلغ عدد المشاركين ١١٩ طالبا وطالبة .و افتتح دغيمات معرض الفن التشكيلي ومعرض الخط العربي اللذان قدما نتاج الطلبة المشاركين، فيما قدم الخريجون فقرات موسيقية وغنائية نالت إعجاب الحضور.

وتنوعت لوحات معرض الفن التشكيلي بين التعبير الواقعي والتجريدي فلامست في مضامينها قضايا الإنسان والطبيعة والهوية، كما افتتح معرض الخط العربي الذي عكس جمال الحرف وثراء الأبداع.



أنشطة شبابية وتنموية متنوعة فى المحافظات

شهدت محافظات المملكة، مجموعة واسعة من الأنشطة الشبابية والتنموية الهادفة إلى دعم المجتمعات المحلية

وتعزيز قدراتها في مختلف المجالات. ففى جرش، تفقد المحافظ الدكتور مالك الخريسات ورئيس لجنة بلدية جرش محمد بنى ياسين ومديرة أشغال

جرش المهندسة إخلاص الخشاشنة سير أعمال إعادة تأهيل شارع وصفى التل تمهيداً لبدء التعبيد. وأكد خريسات أن مديرية أشغال جرش تنفذ هذه

الأعمال ضمن جهود وزارة الأشعال لتحسين البنية التحتية في المحافظة وبالتعاون مع الجهات الحكومية المعنية لضمان انسيابية العمل وتنظيم الحركة المرورية خلال التنفيذ، مشيرا إلى أن أعمال التعبيد جاءت استجابة للمتابعة الحثيثة التى بذلتها الحاكمية الإدارية لتلبية مطالب أهالي المحافظة وزوار المدينة الأثرية لتحسين مدخل

وأكد أهمية التنسيق بين مختلف الجهات لإنجاز المشاريع التنموية في الوقت المحدد وبأفضل المواصفات.

بدوره، شدد بني ياسين على متابعة البلدية الميدانية لأعمال المشروع بالتنسيق مع الجهات المعنية مشيرا إلى تقديم البلدية التسهيلات اللازمة لضمان إنجاز المشروع وفق أعلى المعايير الفنية خاصة مع قرب حلول الموسم

بدورها، قالت الخشاشنة إن كوادر المديرية استكملت أعمال الكشط في شارع وصفى التل، استعدادا لبدء عمليات التعبيد، مشيرة إلى أن العمل يجري بوتيرة متسارعة ضمن برنامج تطويري يهدف إلى رفع كفاءة الطرق وتحسين

كما قام محافظ جرش بزيارة إلى مديرية أوقاف المحافظة اطلع خلالها على سير العمل والمشروعات التي تنفذها المديرية في مجالات الوقف والمساجد والعمل

واشاد الخريسات خلال الزيارة بجهود كوادر المديرية في تطوير العمل الوقفى وتعزيز دوره في خدمة المجتمع، مثمنًا ما يقومون به من جهود لنشر الخطاب الديني الوسطي وترسيخ قيم المواطنة الصالحة.

بدوره، أكد مدير الأوقاف باسم الزعبى أن المديرية ماضية في تنفيذ رسالتها الدينية والمجتمعية بما يعكس مكانة محافظة جرش وحرص أبنائها على العمل المشترك لخدمة الوطن والمواطن.

وفي إربد، انطلقت بمديرية التربية والتعليم للواء المزار الشمالي، جائزة الملك عبدالله الثاني في دورتها العشرين للياقة البدنية في مدارس المديرية.

وقالت مديرة التربية والتعليم للواء المزار الشمالي أميمة المصري خلال حفل الاطلاق الذي أقيم في مدرسة جحفية الثانوية للبنين، إن الجائزة تأتي بمبادرة ملكية سامية لدعم ومساندة الطلبة وتعزيز ثقافة الرياضة والنشاط البدني والجانب النفسى والاجتماعي لديهم. وأشارت إلى أهمية الجائزة في اختبار قدرات الطلبة

وتعزيز الصحة واللياقة البدنية وغرس قيم الانضباط والتعاون وبناء العلاقات الإيجابية بينهم مما يتيح بيئة تعليمية صحبة ومحفزة. ودعت الطلبة للاهتمام والمشاركة الفاعلة في الجائزة

والمسابقات الأخرى لما لها من آثار إيجابية على صحتهم وتعزيز تحصيلهم العلمي.ونظمت مدرسة المزار الثانوية للبنين ورشة تدريبية لمعلمى ومعلمات التربية الرياضية والحكام المشاركين حول جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية والبطولة الصحية.

و عرض خلال الورشة أسس ومعايير البطولة الصحية لإنقاص الوزن المستحدثة هذا العام وكيفية القباسات القبلية والبعدية وما يتعلق بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية من استفسارات وإيضاحات، حيث تم التطرق لجميع محاور الجائزة ودورها المهم في تعزيز الحياة العقلية والنفسية والجسدية للإنسان.

من جهة أخرى، أكد مدير التربية والتعليم للواء قصبة إربد الدكتور رعد الخصاونة خلال ورشة عمل حول السلامة المرورية لمعلمي ومعلمات لجان التوعية المرورية في مدارس اللواء، التي نظمتها الجمعية الأردنية للوقاية من حوادث الطرق بالتعاون مع مديرية التربية والتعليم في مدرسة فاطمة الزهراء الثانوية الشاملة للبنات، أهمية الدور التربوي للمعلمين في نشر الثقافة المرورية والحفاظ على سلامة الطلبة، مبينًا أن المعلم هو القدوة في غرس السلوكيات الإيجابية وتعزيز الوعي المروري في البيئة المدرسية.ونفذت جائزة الحسن للشباب مخيم المستوى الذهبي/ ذكور لطلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية

خلال الفترة من ٢٩ تشرين الأول ولغاية ٢ تشرين الثاني الحالي، بمشاركة ٢٦ طالبا.

مجموعة من الأنشطة التدريبية والتوعوية في مجالات الريادة والابتكار، والمواطنة الرقمية، والذكاء الانفعالي، والمسؤولية المجتمعية، إضافة إلى تدريبات ميدانية شملت المسير الليلي و النهاري، والإنزال الجبلي، والألعاب

ونفذ المشاركون أعمالا تطوعية في بنك الملابس الخيري ودار رعاية المسنين، وشاركوا في زيارات ميدانية لمتحف الدبابات الملكي ومديرية دفاع مدني إربد، تخللها تدريب عملي في الإسعافات الأولية والتعامل مع الحرائق و

وتابع مدير التربية والتعليم للواء الرمثا الدكتور فيصل الحوامدة مسابقة الشطرنج على مستوى المديرية لفئة الطلبة الذكور للمدارس الحكومية والخاصة والتى تستضيفها مدرسة مصعب بن عمير الأساسية للبنين.

وأكد الحوامدة ضرورة الاهتمام بالمشاركين ورعايتهم تمهيدا لتأهيلهم على مستوى المملكة، مشيرا إلى أن أهداف اللعبة تتمثل بتدريب الطلبة على التفكير المسبق في الخطوات المستقبلية، ووضع خطط استراتيجية طويلة وقصيرة المدى تنمى لديهم مهارات حل المشكلات وتحليل المواقف واتخاذ القرارات الصائبة.

ونظم مركز شباب وشابات الرمثا المدمج، ورشة عمل بعنوان: "الدستور الأردني"، بمشاركة ٣٠ يافعاً و يافعة من الفئة العمرية ١٥ – ١٧ عاماً.

وأوضحت المحامية رغد سليمان أن الدستور الأردني يعد التشريع الأعلى في الدولة، إذ يحدد شكل نظام الحكم، ويبين حقوق المواطنين وواجباتهم، وينظم العلاقة بين السلطات التشريعية والتنفيذية والقضائية بما يضمن تحقيق التوازن والفصل بينها.

فيما نظمت مديرية التربية والتعليم للواء بني عبيد، مع ضا للكتب في مدرسة الحصن الثانوية للبنات، حيث اشتمل المعرض على الكتب في المجالات الأدبية والدينية والتربوية والروايات العربية والعالمية، وقصص الأطفال باللغتين العربية والإنجليزية.

وأكد مديرة الشؤون الإدارية والمالية في المديرية أيمن النصيرات، أهمية تنمية حب القراءة وعادة المطالعة لدى الطلبة، وتشجيعهم على الاستمرار في قراءة الكتب لما لها من أهمية كبرى في توسيع مداركهم وإنارة عقولهم وتزويدهم

ونظم مركز شباب وشابات غرب إربد زيارة إلى مركز الأفكار الإبداعية والتطويرية في مديرية الأمن العام، بمشاركة ٢٥ يافعة من الفئة العمرية ١٢ إلى ١٤ عامًا. واطلعت المشاركات خلال الزيارة على دور المركز

في تعزيز العمل الأمنى عبر استقبال ودراسـة وتطوير المقترحات الإبداعية التي تُسهم في معالجة التحديات ورفع كفاءة الأداء المؤسسي.

واستعرض القائمون على المركز مهامه في نشر ثقافة الابتكار وتنمية قدرات العاملين وتطبيق الحلول الإبداعية على أرض الواقع بما يعزز الأمن والاستقرار.

واختتمت مديرية شباب محافظة إربد، فعاليات برنامج "التطوع الأخضر"، الذي تنفذه وزارة الشباب بالتعاون مع منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف)، بمشاركة ٢٤٠ شاباً وشابة من منتسبى مختلف المراكز الشبابية في المحافظة.ويهدف البرنامج إلى رفع مستوى الوعى البيئي لدى الشباب، وتنمية مهاراتهم في التعامل مع قضايا التغير المناخي، من خلال تدريبات تفاعلية ركزت على فهم أسباب الظاهرة وآثارها وسبل الحد منها عبر مبادرات بيئية

واشتمل البرنامج على سلسلة من الورش والجلسات التدريبية تناولت مفاهيم التطوع الأخضر، وأهمية السلوك البيئي الإيجابي، وكيفية تنظيم المبادرات المجتمعية الهادفة إلى حماية البيئة، إلى جانب تدريبات عملية في التواصل البيئي والتخطيط للمشاريع الخضراء.

وفي ختام البرنامج، أطلق المشاركون عدداً من المبادرات الميدانية لزراعة الأشجار في مناطق مختلفة من المحافظة، تعزيزاً للمساحات الخضراء والمساهمة في تحسين جودة

وعقدت مديرية التربية والتعليم للواء الكورة ومدير الشؤون التعليمية الدكتور فيصل الجراح اجتماعًا لأولياء الأمور في مدرسة كفر الماء الثانوية الشاملة للبنات.

وأكدت مديرة المدرسة إصلاح قرقز، أهمية التعليم المهني في تطوير مهارات الطلبة وقدراتهم ورفد سوق العمل

من جانبه، أكد مدير التربية والتعليم الدكتور سهل عبيدات، أهمية دعم أولياء الأمور لأبنائهم في اختيار التعليم المهنى والتقنى كخيار يعزز مهاراتهم العملية والتطبيقية، وبحسب بيان للجائزة، فإن البرنامج تضمن مشيدًا بجهود وزارة التربية والتعليم في تطوير البنية

ووجه عبيدات أولياء الأمور إلى دعم أبنائهم في اختيار التعليم المهني والتقني كخيار مستقبلي واعد، لما يوفره من فرص حقيقية لاكتساب المهارات العملية والتطبيقية التي تواكب متطلبات العصر.

التحتية وتوفير الدعم اللازم لهذا القطاع الحيوي.

وتضمن اللقاء عرض فيديوهات حول رؤية جلالة الملك عبدالله الثاني وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، للتعليم المهني والتقني، إلى جانب مشهد تمثيلي بعنوان "مهنتي تصنع مستقبلي" من إعداد المعلمة ساهرة بنى دومى وتدقيق المعلمة سوسن مساعدة، ركز على دور التعليم المهني في بناء مستقبل الطلبة. كما تم عرض فيديو عن التخصصات المهنية في المدرسة من تصميم المعلمة ابتسال بنى دومي.

وشهد الاجتماع جلسة حوارية قدمتها المرشدة التربوية هند سباعي بمشاركة حنان مقدادي وتنسيق میسون بنی عامر، جری خلالها استضافة عدد من المختصين في التعليم المهنى، للحديث عن التخصصات المتاحة وقصص النجاح في مدارس اللواء.ونظمت مدرسة خولة بنت الأزور الثانوية للبنات بلواء الأغوار الشمالية بالتعاون مع الشرطة المجتمعية، جلسة توعوية تناولت حول الجرائم الإلكترونية.

وتحدث كل من النقيب خالد الشلول والنقيب خالد الصقور من قسم الشرطة المجتمعية بمديرية شرطة غرب إربد، عن مفهوم الجرائم الإلكترونية، وآثارها السلبية على الفرد والمجتمع، والمشاكل التي يواجهها الأفراد أثناء استخدام الأحهزة الإلكترونية.

وسنتا أن التوعية بالجرائم الإلكترونية والمعرفة بالوسائل الآمنة لاستخدامات وسائل التواصل الاجتماعي صبحت ضرورة ملحة لأفراد المجتمع.

وأكد مدير التربية والتعليم للواءي الطيبة والوسطية الدكتور زياد الجراح، أهمية متابعة تنفيذ برنامج التدخلات العلاجية مبادرة " لمدرستي أنتمي" لتوفير بيئة تعليمية محفزة تضمن استمرار المسيرة التعليمية بكفاءة وانضباط واطلع الجراح على سير العملية التعليمية وانتظام دوام الطلبة وواقع البيئة المدرسية وجاهزية المرافق والمختبرات في مدرستي مخربا الثانوية المختلطة ومخربا الثانوية للبنين بلواء الطيبة.

واستمع إلى ملاحظات واحتياجات الكوادر التعليمية، مثمنًا جهود الهيئتين الإدارية والتعليمية في متابعة الطلبة وتعزيز قيم الانتماء والانضباط المدرسي، داعيا إلى مواصلة العمل بروح الفريق الواحد لضمان جودة العملية التعليمية وتحقيق أفضل النتائج.

ونظمت الشرطة المجتمعية في مديرية شرطة غرب إربد حملة نظافة بيئية في منطقة المنشية بلواء الأغوار الشمالية. واشتملت الحملة بمشاركة كوادر بلدية معاذ بن حيل وطلبة مدارس، إزالة النفايات من الطرق والأحياء السكنية ومحيط المدارس، والعناية بالأشجار.

وتفقدت مديرة التربية والتعليم للواء الأغوار الشمالية الدكتورة بسمة فريحات، مدرسة المنشية الثانوية للبنات، ضمن برنامج الزيارات الذي تنفذه المديرية لمتابعة واقع العملية التعليمية والاطلاع على بيئة المدارس عن قرب. وأشارت إلى أهمية الالتزام بالدوام المدرسي وانتظام

الحضور لما له من أثر مباشر في رفع مستوى التحصيل الدراسى والانضباط، مؤكدة حرص وزارة التربية والتعليم على متابعة ذلك باستمرار. وشاركت مديرية زراعة لواء بني كنانة ومديرية التربية

والتعليم في اللواء ممثلة بمرشدات مدرسة سحم الأساسية للبنات، بفعاليات الحملة الوطنية للنظافة في منطقة العشة /سحم. وقالت مديرة التربية والتعليم للواء بني كنانة هدى الشطناوي إن البيئة مسؤولية جماعية مشتركة تتطلب تكاتف جهود جميع الجهات الرسمية والأهلية، مشيرة إلى أن المدرسة تمثل الركيزة الأولى في غرس قيم الالتزام والمسؤولية لدى الأجيال الناشئة.

وتهدف الحملة التي يشرف عليها متصرفية اللواء بالتعاون مع المؤسسات الحكومية والخاصة إلى المحافظة على البيئة ورفع مستوى الوعى المجتمعي بأهمية النظافة العامة، وصولا إلى بيئة نظيفة وصحية ومستدامة، إضافة إلى تعزيز المشاركة المجتمعية والتطوعية في خدمة الصالح

ونفذت شعبة الارشاد الزراعي في مديرية زراعة لواء الطيبة، سلسلة من الفعاليات التوعوية بالتزامن مع موسم

الوعى بأفضل الممارسات الزراعية لضمان جودة محصول

زيتون لواء الطيبة.

للمزارعين شملت أهم الطرق الصحيحة للقطاف، وممارسات الجيد المطلوب تسويقياً.

الغذائية المرتبطة بالزيتون.

الأردن ٢٠٣٠ (GIZ)، بتنظيم زيارة ميدانية لطلبة جامعة اليرموك (كلية الحجاوي) للمصانع " مصنع سمنترا لصناعة الإسمنتك"، بهدف تمكين الطلبة من ربط المعرفة الأكاديمية بالتطبيق العملي داخل بيئة العمل الصناعية.

اطلع الطلبة عن قرب على مراحل التصنيع ومراقبة المواد، وخطوط الإنتاج، وأنظمة الجودة والسلامة المهنية، ما أتاح لهم فرصة لفهم العمليات الصناعية بشكل واقعى، وتعزيز مهاراتهم في الملاحظة والتحليل والتفكير الهندسي التطبيقي. أكدت غرفة صناعة إربد أن هذا التعاون البنَّاء مع جامعة اليرموك ومشروع التشغيل في الأردن - GIZ، له أهمية كون هذه الزيارات الميدانية تعزز الشراكة بين القطاع الصناعي والقطاع الأكاديمي، وتتيح الفرصة أمام الطلبة لاكتساب الخبرة العملية التى تؤهلهم لدخول سوق العمل

ونظمت هيئة شباب كلنا الأردن الندراع الشبابية لصندوق الملك عبدالله الثاني للتنمية فرع إربد وبالتعاون مع مديرية البيئة، حملة ميدانية توعوية في مدرسة بشرى

وهدفت الحملة إلى تعزيز مفهوم الشراكة المجتمعية في حماية البيئة، وتنمية الوعى لدى الطلبة حول أهمية الحفاظ على الموارد الطبيعية المختلفة، وذلك من خلال أنشطة تفاعلية ومحطات تعليمية.

وتضمنت فعاليات اليوم البيئي محاضرة تعريفية حول البيئة والاستدامة، وحملة تنظيف في ساحة المدرسة ومحيطها، وغرس أشجار لتعزيز المساحات الخضراء،

الشطرنج السنوية للعام الحالي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦؛ لمدارس الذكور التابعة للمديرية في مدرسة كفرعوان الثانوية

كساسبة، من مدرسة عبدالله بن رواحة الأساسية للبنين، وفي المركز الثاني الطالب محمد الكردي، من مدرسة دير أبي سعيد الأساسية للبنين.

مدرسة عبدالله بن رواحة الأساسية للبنين بالمركز الأول، وفاز بالمركز الثاني الطالب يوسف ربابعة، من مدرسة جديتا الثانوية الشاملة للبنين، وبالمركز الثالث: - الطالب فارس الكردي، من مدرسة دير أبي سعيد الأساسية للبنين.

جاد يحيى، من مدرسة الصفوة الدولية، وبالمركز الثاني الطالب علي عزايزة، من مدرسة الأشرفية الثانوية الشاملة

ترعاها المديرية.ونفذت مديرية التربية والتعليم للواء Teaching" في مدرسة أم معبد الخزاعية الثانوية الشاملة المختلطة، ضمن مبادرة "ارتق بتدريس اللغة

اللغة الإنجليزية، من أبرزها توظيف التكنولوجيا في التدريس، وآليات إعداد الخطط العلاجية، وتنظيم ملفات

وهدفت الورشة إلى رفع كفاءة المعلمين في استخدام الأدوات الرقمية وتوظيفها في الموقف التعليمي، وتعزيز قدرتهم على تحليل أداء الطلبة وإعداد الخطط العلاجية الفاعلة التي تسهم في تحسين مضرجات تعلم اللغة

وقالت المديرية في بيان، إن الفعاليات هدفت إلى تعزيز

وأشارت إلى تنفيذ يوم حقلي في مزارع الزيتون في منطقتي الطيبة ودير السعنة هدف الى تقديم إرشادات توعوية عملية ما بعد القطاف، وأسس العصر السليمة، ومواصفات الزيت

كما جـرى عقد محاضرة علمية في مدرسة حليمة السعدية للبنات وتنفيذ تطبيق عملى للقطاف لربط الجيل الجديد بأهمية الشجرة المباركة وخطوات التعامل الصحيح معها، إضافة إلى محاضرة في مدرسة الطيبة الثانوية للبنين لتعزيز معرفة الطلاب بالعمليات الزراعية والصناعات

وقامت غرفة صناعة إربد، ضمن مشروع التشغيل في

الشاملة المختلطة.

إضافة الى توزيع نشرات توعوية ورسائل بيئية محفزة. واختتمت مديرية التربية والتعليم للواء الكورة، بطولة

وفاز بالمركز الأول عن فئة الأساسى الدنيا الطالب يامن

وعن فئة الأساسى العليا فاز الطالب البشر ربابعة، من

وعن فئة المرحلة الثانوية، فاز بالمركز الأول الطالب

وتهدف هذه البطولة إلى بث روح التنافس بين الطلبة المشاركين ضمن الأنشطة اللامنهجية المتعددة التى Elevate English" الكورة ورشة تدريبية بعنوان

وتناولت الورشة عدة محاور محورية في تطوير تعليم الطلبة بما ينسجم مع معايير المتابعة والتقييم الحديثة.

"الأوقاف" تطلق الموسـم الثقافي الثاني في الطفيلة

نطلقت، في محافظة الطفيلة، فعاليات الموسم الثقافي الثاني الذي تنظمه مديرية الشؤون النسائية في وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية. وتهدف الفعاليات إلى تطوير خبرات ومهارات الواعظات في مختلف مناطق لطفيلة، حيث تتناول عددا من الموضوعات في مجالات الوعي المجتمعي وتمكين المرأة، لتعزيز الوعي المجتمعي بمكانة المرأة ودورها المحوري في

وبدأت الفعاليات التي جاءت بالتعاون مع قسم الشؤون النسائية في مديرية أوقاف الطفيلة، بمحاضرات تحت شعار "دور المرأة وتمكينها ومكانتها في المجتمع".

وأكد المتحدثون، أهمية دور الواعظات في نشر قيم الإسلام الوسطي المعتدل والتفاهم وتقبل الآخر، وتعزيز دور الأسرة في المجتمع، إضافة إلى مكافحة الفكر المتطرف والإرهاب، فضلا عن مهارات الاتصال والتواصل لإيصال خطاب فكري معتدل وتبني مبادرات انطلاقا من مضامين رسالة عمان.

وأشارت مساعد محافظ الطفيلة الدكتورة فايزة الحجايا، إلى جهود قسم الشؤون النسائية في الطفيلة في نشر الوعى الدينى والتوعوي على مختلف الأصعدة، مؤكدة أهمية مواصلة هذه الجهود التي تعزز دور المرأة في خدمة دينها ووطنها ومجتمعها.

من جانبها، أكدت مديرة الشؤون النسائية في وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتورة لميس الرشدان، أهمية تعزيز برامج التمكين الديني والاجتماعي والثقافي للمرأة، مشيرة إلى أن وزارة الأوقاف تولي الشؤون النسائية اهتماما كبيرا من خلال البرامج والمبادرات التي تسهم في بناء الوعي الديني والوطني للمرأة المسلمة.

شركة كهرباء محافظة اربد كهدياء إربد إعلان فصل التيار الكهربائي Irbid Electricity

تقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الإثنين الموافق <u>2025/11/10</u> بإجراء أعمال صيانة على شبكتها مسعوم سرحه حوريه محمطه اربد يوم ا<u>لإسن اسو الله 2020/1470 بإحرا</u> بإجراء اعمال صيابه على شيخها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهرباني في محافظ اربد عن جنين الصفاء ارخيم، مندح- مجاورين مدرسة الينين الثانوية، عيون الحمام وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحًا ولمغاية الساعة الرابعة عصرًا. وفي مدينة الرمثا عن نتيبة من الساعة التاسعة والنصف صباحًا ولغاية الساعة الرابعة والنصف

ـــر. في محافظة المفرق عن خراب المطوي من الساعة الثامنة صباحًا ولغاية الساعة السابعة مساءً. رفي محافظة المفرق عن خراب المطوي من الساعة الثامنة صباغاً وليأبة الساعة السابعة مساء، كما ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق 2025/14/14 بإجراء أعمال صيانة على ثميكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكيرباتي في محافظة المفرق عن جنوب روضة الأمير حمزة، طريق المطخ، جنوب المناره، طريق ميدان الرماية وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباخا ولغاية الساعة الرابعة والنصف عصراً. وفي مدينة الرمثا عن المجاورين لمدينة الحسن الصناعية (الشارع الرنيسي والحي الجنوبي) من الساعة الثاسة والنصف صباخا ولخاية الساعة الثالثة والنصف عصراً.

حما سنقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الأربعاء الموافق 2025/11/12 بإجراء أعمال صيانة على مستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الأربعاء الموافق 2025/11/12 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهرباني في محافظة المغرق عن شمال أم خروبة وذلك من الساعة الثامنة صياحًا ولغاية الساعة السائمة مساءً.

الفيصلي يتأهل الي

دور الثمانيــة ببطولــة كأس الأردن

تأهل فريق الفيصلي إلى دور الثمانية من بطولة كأس الأردن لكرة القدم،

ويعتبر الفيصلي ثاني فريق يتأهل الى دور الثمانية، بعد فريق الحسين

وتتواصل مباريات دور الستة عشر خلال الأيام الثلاثة المقبلة لتحديد

اصحدار جحدول مباريات

بالدوري الرديث لكرة القدم

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

وتنطلق منافسات الأسبوع العاشر يوم الاثنين ١٠ تشرين الثاني، بلقاء الوحدات مع الرمثا على ملعب جرش، وتتواصل المواجهات الثلاثاء بمواجهة

السلط مع شباب الأردن على ملعب الرصيفة، والفيصلي مع الجزيرة على

وتختتم الجولة الأربعاء، حيث يواجه البقعة نظيره السرحان على ستاد

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

وتأتي إقامة دوري الرديف 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

سحب قرعة بطولة اتحاد شمال إفريقيا

لكرة القدم للسيدات تحت سن 20

الـ ٢٠ ، والتي سُحبت اليوم الأربعاء في العاصمة التونسية، حيث المنتخب الوطني النسوي تحت سن الـ ٢٠ ضمن المجموعة الثانية إلى جانب المغرب

وضعت قرعة بطولة اتحاد شمال إفريقيا لكرة القدم للسيدات تحت سن

وتقام البطولة خلال الفترة من ٢٦ الحالي ولغاية ٢ كانون الأول المقبل، في

وحسب نظام البطولة، تم تقسيم المنتخبات المشاركة إلى مجموعتين، حيث

ويفتتح المنتخب الوطنى مشواره في الدور الأول من البطولة بمواجهة

الجزائر عند الرابعة والنصف -بتوقيت الأردن- ٢٨ الشهر الحالي، على أن

يلتقي المغرب بذات التوقيت ٣٠ من الشهر ذاته، حيث تقام جميع مباريات

استعداداً لنهائيات كأس آسيا للشابات والتي تقام نيسان المقبل في تايلاند.

نادي الاتحاد يتصدر

دوري المحترفات لكرة القدم

تضم كل منها ثلاثة منتخبات، على أن يلعب أول كل مجموعة لتحديد بطل البطولة، فيما يلتقى ثاني المجموعة الأولى والثانية لتحديد المركز الثاني، وثالث

الأمير محمد، على أن يلتقي الحسين مع الأهلي على الملعب ذاته.

الوطنية، وتهيئة اللاعبين للانتقال التدريجي نحو الفريق الأول.

بعد فوزه على فريق السرحان بنتيجة ٤-١ وبفارق الركلات الترجيحية، بعد انتهاء الوقت الأصلي بالتعادل بدون أهداف، في مباراة دور الستة عشر التي

جرت على ستاد عمان.

والبقعة والرمثا ٤.

مدينتي تونس وسوسة.

كل مجموعة لتحديد صاحب الميدالية البرونزية.

إربد، الذي فاز أمس على فريق الكرمل.

منتخب الملاكمة يتعرف على منافسيه بحدورة ألحاب التضامن الإسلامي

أجريت قرعة منافسات الملاكمة بدورة ألعاب التضامن الإسلامي والتي تستضيفها العاصمة السعودية الرياض بمشاركة أكثر من ٣ اَلاف رياضي

وسيمثل منتخبنا الوطني للملاكمة في هذه الدورة حسين عشيش (وزن ۸۰ کغم) وزیاد عشیش (وزن ۷۰ کغم).

وأوقعت القرعة اللاعب زياد عشيش في الدور نصف النهائي حيث سيلتقى الفائز من مواجهة الأذرى ألجييف والأوزبكي حبيب لاييف.

فيما سيلتقى اللاعب حسين عشيش في الدور ربع النهائي مع اللاعب السعودي محمد الصبحى.

الفيصلي يعيد ضم اللاعب العجالين



أعاد النادي الفيصلي ضم اللاعب سالم عجالين، الذي التحق بفريق كرة القدم، تمهيدا للمشاركة في المباريات المقبلة من الموسم الكروي الحالي. وأعلن الموقع الرسمى للنادي الفيصلى عودة عجالين إلى صفوف الفريق بعد مغادرته النادي في بداية الموسم الكروي الحالي.

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

"جائزةالسلام" الجديدة من الفيفا..

أعلن الاتحاد الدولى 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 تُسمى جائزة الفيفا للسلام، هدفها تكريم الجهود الاستثنائية من أجل السلام.

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

وأوضح الاتحاد الدولي لكرة القدم أن الجائزة التي سيقدمها إنفانتينو في ٢٠٢٥، ستمنح بشكل سنوي بالنيابة عن الجماهير من جميع أنحاء العالم. وكان الاتحاد الدولي لكرة القدم قام مؤخرا 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

أصدر باريس سان جيرمان الفرنسي، بيانا رسميا بشأن لاعبيه المصابين،

وجاء في البيان: "تحديث طبى اليوم يشمل أشرف حكيمي، وعثمان دیمبیلی، ونونو میندیز، ودیزیری دویه ا

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

وتابع: "أصيب عثمان ديمبيلي في عضلة الساق اليسرى، وسيخضع للعلاج خلال الأسابيع القليلة المقبلة" أكمل: "أصيب نونو مينديز بالتواء في ركبته اليسرى، وسيتلقى العلاج

يضا خلال الأسابيع القليلة المقبلة. هذا ويواصل ديزيريه دويه برنامجه

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 حاجـة للجراحـة".. صحيفـة 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

وأثارت الإصابة قلق الشارع المغربي الذي يعول على حكيمي لقيادة منتخب "أسود الأطلس" في بطولة كأس أمم إفريقيا التي ستنطلق 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

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 عمّان الدولي

ضمن منافسات دوري أبطال آسيا ٢. وجاء التعادل في وقت كان الوحدات بحاجة إلى الفوز لتعزيز فرصه في التأهل عن المجموعة، بفعد أن افتتح 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 متقاربًا 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

واصبح 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



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



الضروس والصلاج يرفعــان العلـــم الئردني في افتتـاح **دورة ألعـاب** التضامن الإسلامي (الرياض 2025)

اختارت اللجنة الأولمبية الأردنية، لاعبة

بوفد يتكون من ٣٩ لاعباً ولاعبة يُمثلون رياضات، والملاكمة.وستقام الدورة خلال الفترة من ٧ إلى ٢١ تشرين الثاني الحالي، بمشاركة أكثر من ٣ آلاف

٢٥ رياضة تُقام في خمسة مواقع رئيسة بمدينة الرياض، ويقام حفل الافتتاح الرسمي يوم الجمعة المقبل بميدان الجنادرية.ويمتلك الأردن في تاريخ مشاركاته السابقة في دورة ألعاب التضامن الإسلامي، ٣٦ ميدالية من بينها ٨ ذهبيات و ٦

المنتخب الوطنى 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 الاَسيوية بالجاهزية المطلوبة. رياضى ورياضية يمثلون ٥٧ دولة ويتنافسون في ويشارك المنتخب الوطنى 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 الحضور الإقليمي للمنتخب وتسهم في رفع المستوى البدني والفنى لتحقيق أعلى مستويات التحضير،

سان جيرمان بشأن إصابة حكيمى التايكواندو والووشو والجوجيتسو والكراتيه المنتخب الوطنى للكراتيه، جود الضروس، ولاعب والمواي تاي ورفع الأثقال والرياضات الإلكترونية المنتخب الوطنى لرفع الأثقال عاصم الصلاج، لحمل العلم الأردني في حفل افتتاح النسخة والهجن ورفع الأثقال البارالمبية وألعاب القوى وألعاب القوى البارالمبية والمبارزة والفروسية السادسة من دورة ألعاب التضامن الإسلامي التي يتقدمهم الدولي المغربي أشرف حكيمي.

تستضيفها العاصمة السعودية الرياض وتُفتتح رسميا الجمعة.ويُشارك الأردن في هذه الدورة

فضيات و ٢٢ ميدالية برونزية. منتخب الشباب يعسكر

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

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. خارجيا خلال الفترة من ٨ - ١٦ تشرين الثاني

ويتخلل المعسكر، لقاء المنتخب مع نظيره الروسي عند الثالثة والنصف عصر الخميس ١٣

ويقيم المنتخب الوطنى معسكرا تدريبيا الجاري، في مدينة أنطاليا التركية.

الجاري، قبل أن يتجدد اللقاء عند الواحدة ظهر

السبت ١٥ من الشهر ذاته. واستدعى الجهاز الفني للمنتخب، قائمة ضمت ٢٣ لاعبا للمعسكر هم: محمد اللطايفة،

أحمد الفالوجي، محمد الشلول، إسماعيل فريحات، عمر الخطيب، فيصل اللوزي، مؤمن عودات، على العويوي، حسين الذيابات، عبد الكريم العنيزان، أحمد أبو كوش، محمد البيطار، أديب رمضان، محمود الطميزي، محمد أبو الغنم، علي النعيمي، إياد العماوي، سعد الدين السلامات، محمد عصفور، ياسر الحمبوز، سيف طه، مهند مصطفى، ناصر الدجاني.

وأكد ذيابات أن هذا التجمع الرسمي هو الأول للمنتخب استعدادا للمنافسات المقبلة، مشيرا

التصفيات الآسيوية، وفي مقدمتها غرب آسيا وكأس العرب، وأبواب المنتخب مفتوحة لأي لاعب يثبت أحقيته بالتواجد خلال الفترة المقبلة.

خلال هذا المعسكر والخروج بالنتائج الفنية المرجوة منه، ورصد احتياجات الفريق للمرحلة

ويتطلع الاتحاد الأردني من خالل توفير

فى تىركىيا ويلتقى نظيره الروسى الى أن المنتخب تنتظره عدة بطولات رسمية قبل

وأضاف: نتطلع الى تحقيق الفائدة الأكبر

المعسكرات التدريبية والمباريات الودية للمنتخب الوطني ت٢٠، إلى تحقيق أعلى مستويات التحضير والدعم، للمضى قدما في الاستحقاقات

الاتحاد في مدينة الحسين للشياب. وحاءت أهداف الاتحاد عن طريق كندا التيتي، وتقى إيهاب ومي سويلم

هدفان التي بدورها حصلت على لقب أفضل لاعبة في اللقاء وتقية زكريا. وشهدت الجولة تغلب نشامي المستقبل على الاستقلال بنتيجة ٢-٠ عن طريق بانة البيطار التي حازت على جائزة أفضل لاعبة بالمباراة وعليا جراي .وشهدت الجولة أيضا فوز فريق عمان FC على الحسين ٣٥-٠.

واصل فريق نادي الاتحاد صدارة دوري المحترفات لكرة القدم، بعد

تفوقه على فريق الأرثوذكسي بنتيجة ٥-٠ في اللقاء الذي أقيم ، على ملاعب

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

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

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 ميونيخ والنادي الباريسي التي حقق فيها النادي الألماني الانتصار بنتيجة ١-١. وفي أول تعليق لدياز على المباراة، كتب النجم الكولومبي على حسابه: كانت ليلة مفعمة بالعواطف. تُذكرنا كرة القدم دائما أنه في ٩٠ دقيقة، يُمكن الم أن يحدث أي شيء، سواء كان الأفضل أو الأسوأ. حزنتُ لعدم إكمال المباراة مع زملائي، لكنني فخورٌ بجهدهم الرائع".

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

سبباق السدفع السرباعي الشالث ينطلق في البحر الميت اليوم

(تويوتا هايلوكس)، محمد أبو عواد وملاحه عمار

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

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

شاشئة (رينج روفر كلاسيك)، عبد الله فيومى وملاحه إبراهيم فيومي (تويوتا هايلوكس)، جهاد العدوان وملاحه أمين أبو عبيد (جيب اكس جي)، عبد اللطيف السمان وملاحه خليل بلعاوي

وملاحه عماد سرحان (فلسطين)- (جيب جراند شيروكي)، هيثم العبادي وملاحه وسيم حرايزة (رینج روفر کلاسیك)، ثابت مهیرات وملاحه محمد مهيرات (تويوتا هايلوكس)، راكان الثوابي وملاحه أحمد سليحات (نيسان باترول)، عبد الله حيمور وملاحه فارس نفش (نيسان باترول)، يحيى صوبر وملاحه شامل حاتوقاي (جيب رانجلر)، سعد هناندة وملاحه محمد الزعبي (تويوتا هايلوكس)، محمود حننة وملاحه حمدان حننة (فلسطين)- (تويوتا لاند كروزر)، حازم

عساف (سوزوكي ساموراي)، علاء ابو عيدة

رانجلر)، وسام خلیلیة وملاحه جورج صابات حسين شيوخى (فلسطين) - (شفروليه بليزر).

(فلسطين) - (جيب رانجلر)، أمجد حننة وملاحه جهاد حمدان (فلسطين) - (جيب رانجلر)، معاذ سليحات وملاحه معين سليحات (تويوتا لاند كروزر)، عامر ظاهر (فلسطين) وملاحه محمد شلختی (فلسطین) - (لاند روفر دیسکفری)، محمد عبد الله وملاحه عيسى عبد الله (تويوتا لاند كروزر)، على غانم وملاحه المنتصر بالله غنانيم (تويوتا هايلوكس)، رعد أزماف وملاحه عماد ابزاغ (تويوتا هايلوكس)، محمد بغدادي وملاحه

فودة وملاحه حمزة مصاروة (فلسطين) - (جيب

هاتـف:۱۰۰ع۱۰۱ فاکس:۲۰۱۰۱۱ العنوان: عمان / شارع الملكه رانية (الصحافه سابقا)

رئيس التحرير : عبداللطيف القرشي

: رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية (در۱/۱۵۳۸/۲)