

الملك يبعث برقية للرئيس الفلسطيني بالذكرى 37 لإعلان استقلال دولة فلسطين



عمان
أكد جلالته الملك عبدالله الثاني، في برقية بعثها للرئيس الفلسطيني محمود عباس بمناسبة الذكرى السابعة والثلاثين لإعلان استقلال دولة فلسطين، استمرار الأردن بدعم الأشقاء الفلسطينيين في نيل حقوقهم المشروعة، مجدداً التأكيد على ضرورة إيجاد أفق سياسي للقضية الفلسطينية لتحقيق السلام على أساس حل الدولتين.

وشدد جلالته على ضرورة ضمان التزام جميع الأطراف باتفاق إنهاء الحرب في غزة، وتعزيز الاستجابة الإنسانية الدولية وتدفق المساعدات إلى القطاع.

نائب الملك، ولي العهد يزور مديرية الأمن العام ويشيد بجهود منتسبيها وتطورها التقني



مركز القيادة والسيطرة (٩١١)، وإجراءات المديرية في الاستجابة للبلغات الأمنية والتعامل الفوري معها. من جانبه، أكد مدير الأمن العام اللواء الدكتور عبيد الله المعاينة، أن مديرية الأمن العام تعمل بمختلف تشكيلاتها ووحداتها وفق خطة استراتيجية شاملة تركز على محاور الأمن، والسلامة المرورية، والخدمة الإنسانية، والتوعية المجتمعية. وأشار المعاينة إلى أن المديرية تضي مضى بمسيرة التطوير والتحديث، ورفع كفاءة كوادرها، ومواكبة أحدث العلوم الشرطية والتقنيات المتقدمة للارتقاء بمستوى الخدمة الأمنية.

كما اطلع سمو ولي العهد على معرض يضم أحدث الآليات والمعدات التي أدخلت إلى منظومة العمل الشرطي، وأنظمة الحماية المدنية في الدفاع المدني، والطائرات المسيرة.

عمان
زار نائب جلالته الملك، سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، الخميس، مديرية الأمن العام، واطلع على سير الخطط التشغيلية والخدمات الأمنية والإنسانية التي تقدمها مختلف تشكيلات ووحدات الأمن العام. وأعرب سموه عن اعتزاز جلالته الملك عبدالله الثاني وثقته بمنتسبي الأمن العام وجهودهم المتواصلة للحفاظ على أمن الوطن واستقراره، وحماية الأرواح والممتلكات، والتعامل مع الجرائم ومنعها، ودورهم في تعزيز ثقافة الأمن المجتمعي.

وأشاد سمو ولي العهد بجهود التحديث والتطوير في المديرية، لا سيما إدخال التقنيات والتكنولوجيا الحديثة لمنظومة العمل الأمني والشرطي لتطوير الأداء، مؤكداً ضرورة الاستمرار بمواكبة التطور التقني.

وأطلع سموه على الأنظمة التكنولوجية المستخدمة في

الأردن يدين استمرار اعتداءات المستوطنين المتطرفين الإرهابية

الضفة الغربية المحتلة واستمرار إجراءات التضييق على الفلسطينيين بالتزامن مع اعتداءات المستوطنين المتطرفين الإرهابية التي تنتشر بتفجر الأوضاع بما يهدد أمن المنطقة واستقرارها. ودعا المجالي المجتمع الدولي إلى ضرورة تحمل مسؤولياته القانونية والأخلاقية، والزام إسرائيل القوة القائمة بالاحتلال بوقف تصعيدها للخطر واعتداءات المستوطنين، وتلبية حقوق الشعب الفلسطيني المشروعة في إقامة دولته المستقلة ذات السيادة على خطوط الرابع من حزيران لعام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية؛ سبيلاً وحيداً لتحقيق السلام العادل والشامل الذي يضمن الأمن والاستقرار في المنطقة.

عمان
دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، بأشد العبارات استمرار اعتداءات المستوطنين المتطرفين الإرهابية ضد الفلسطينيين، وآخرها جريمة إحراق مسجد الحاجة حميدة في محافظة سلفيت في الضفة الغربية المحتلة، مُحملة إسرائيل القوة القائمة بالاحتلال مسؤولية هذه الاعتداءات.

وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة فؤاد المجالي، رفض المملكة المطلق لهذه الاعتداءات التي تعد امتداداً لسياسة الحكومة الإسرائيلية المتطرفة وتصريحات مسؤوليها والتي تغذي التطرف والعنف ضد الشعب الفلسطيني. وحذر المجالي من استمرار الانتهاكات المتواصلة في

الأشغال تؤكد جاهزية التعامل مع الأحوال الجوية وغرف الطوارئ تعمل على مدار الساعة

بـ١٣٥ آلية حكومية و ٢٠ كاسحة ثلوج، و ١٩٠ آلية من القطاع الخاص موضوعة تحت الطلب، لضمان سرعة الاستجابة لأي حالة طارئة تتطلب التدخل الفوري. ودعت الوزارة المواطنين إلى التواصل مع غرفة العمليات الرئيسية عبر الرقم (٥٨٥٠١١١/٠٦) أو من خلال تطبيق "نظام بلاغات طوارئ الأشغال"، كما يمكن الإبلاغ عن الملاحظات من خلال أرقام غرف الطوارئ المنتشرة في جميع المحافظات أو عبر الرقم الموحد (١٠٦) من أي هاتف أرضي أو خلوي.

عمان
أعلنت وزارة الأشغال العامة والإسكان عن جاهزية غرف العمليات في مركز الوزارة وجميع مديرياتها في المحافظات، لاستقبال بلاغات وملاحظات المواطنين على مدار الساعة، للتعامل مع أي طارئ قد ينجم عن حالة عدم الاستقرار الجوي التي تؤثر على المملكة الخميس، وتستمر حتى السبت.

وأكدت الوزارة في بيان، أن غرف العمليات مجهزة بكوادر فنية متخصصة، إلى جانب ١١٠ فرق ميدانية مدعومة

الأمن العام يدعو إلى الحيطة والحذر خلال حالة عدم الاستقرار الجوي

وشددت المديرية على ضرورة توخي أقصى درجات الحذر أثناء القيادة، خوفاً من الانزلاقات، خصوصاً في بدايات تساقط الأمطار التي قد تؤدي إلى تشكل طبقة لزجة على الطرق. ودعت المواطنين إلى عدم التردد بالاتصال على رقم الطوارئ الموحد (٩١١) عند الحاجة أو للإبلاغ عن أي حالة تستدعي المساعدة.

عمان
دعت مديرية الأمن العام المواطنين إلى ضرورة أخذ الحيطة والحذر واتخاذ السلوك السليم خلال حالة عدم الاستقرار الجوي المتوقعة نهاية عطلة الأسبوع. وحذرت المديرية من خطر الرياح المحملة بالغبجار واحتمالية تشكل السيول في بعض المناطق، مؤكدة أهمية الابتعاد عن جوانب الأودية ومواقع تجمع المياه.

جلالته يجتمع بممثلين عن شركات فيتنامية رائدة في قطاع المحيكتات

الملك: حرص الأردن على توطيد

العلاقات الاقتصادية والتجارية مع فيتنام

الملك يحضر الجلسة الافتتاحية لملتقى الأعمال الأردني - الفيتنامي في هانوي



رائدة في قطاع المحيكتات وممثلين عن قطاع المحيكتات في الأردن. وتم استعراض ميزات الشراكات الاستثمارية وبحث فرص إنشاء شركات صناعية متكاملة في قطاع المحيكتات بين مؤسسات القطاع الخاص في البلدين. وأكد جلالته الملك خلال الاجتماع، الذي عقد في العاصمة هانوي، حرص الأردن على توطيد العلاقات الاقتصادية والتجارية مع فيتنام. وأشار جلالته إلى أهمية التجربة الفيتنامية



من مزاياها الاستثمارية لتحقيق التكامل الاقتصادي، وبناء جسر اقتصادي بين جنوب شرق آسيا وأوروبا والشرق الأوسط وإفريقيا. وتطرق جلالته إلى فرص التعاون بين مؤسسات القطاع الخاص في البلدين بمجال تصنيع الأدوية والإلكترونيات والمنسوجات، وفي القطاعات التكنولوجية والزراعية واللوجستية. واجتمع جلالته الملك عبد الله الثاني، الخميس، بممثلين عن شركات فيتنامية

هانوي حضر جلالته الملك عبد الله الثاني، الخميس، الجلسة الافتتاحية لملتقى الأعمال الأردني - الفيتنامي في العاصمة هانوي. وأكد جلالته، خلال حديثه في الجلسة، أهمية تعزيز التعاون الاقتصادي بين البلدين، والاستفادة من تجربة فيتنام الاقتصادية المستندة إلى رؤيتها المتقدمة. وأشار جلالته الملك إلى إمكانية استعادة البلدين

"ثقافة الأعيان" تنظم مناظرة برلمانية شبابية تحت القبة

لهم التعبير عن آرائهم وأفكارهم بحرية ووعي، انسجاماً مع الرؤية الملكية السامية في دعم الشباب بوصفهم ركيزة المستقبل. بدوره، أشاد العين داوودية، بمستوى الحوار والنقاش الذي قدمه المشاركون في المناظرة، مؤكداً أهمية الإعلام في تسليط الضوء على المبادرات الشبابية وتعزيز حضورها في الوعي المجتمعي، لما تمثله من نموذج إيجابي في التعبير المسؤول عن الرأي والفكر. من جهته، تحدث العين الكسبي عن أهمية استثمار الطاقات الشبابية في مجالات العمل العام وخدمة المجتمع، مؤكداً أن هذه المبادرات

وقالت العين النجار، إن المناظرات تعكس مستوى الوعي السياسي والثقافي لدى الشباب الأردني، وتجسد قيم الحوار البناء والمسؤولية الوطنية، وتسهم في إعداد جيل قادر على المشاركة الفاعلة في الحياة العامة وصناعة القرار. وأشارت إلى الاهتمام الملكي المتواصل بتعزيز الشباب والمرأة، وهو ما يشكل دافعا أساسيا لمواصلة الجهود الوطنية الرامية إلى بناء قدراتهم وإشراكهم في مسارات التنمية وصنع القرار. وأكدت العين النجار أن مجلس الأعيان، من خلال لجانه يولي اهتماماً كبيراً بتعزيز الشباب وتوفير المنصات، التي تتيح

عمان
نظمت لجنة الثقافة والشباب في مجلس الأعيان، برئاسة العين الدكتور هيفاء النجار، الخميس، مناظرة برلمانية شبابية، قدمها رئيس مبادرة مجلس الشباب الأردني سليمان السكار، وأعضاء المبادرة، تحت قبة مجلس الأمة.

وحضر المناظرة الأعيان، فواز حمداش، ومحمد داوودية، وجبى الكسبي، وغازي السرحان، وعمر العيصرة، ووجيه عويس، وياسين الحسان، وحيا القرالة، و خليل الحاج توفيق، إلى جانب ممثلين عن المؤسسات الشبابية.

وزير الصحة: الفرد السليم نفسيا هو الأكثر إنتاجا والأقدر على المشاركة الإيجابية بمجتمعه

استراتيجيات وطنية وشراكات متعددة مع مؤسسات محلية ودولية، على تعزيز خدمات الصحة النفسية المجتمعية، وتوسيع برامج الوقاية والتدخل المبكر وتأهيل الكوادر الصحية لتقديم خدمات تراعي الكرامة الإنسانية وتلبي الاحتياجات الفردية. وأضاف، إن الوزارة تركز على دمج مفاهيم الدعم النفسي والاجتماعي في المراكز الصحية والمستشفيات بهدف خلق بيئة علاجية متكاملة تعنى بالجسد والعقل معاً، بما ينسجم مع رؤية المملكة في تحقيق التنمية المستدامة والصحة الشاملة لكل مواطن ومواطنة. وأشار الوزير إلى أن جهودا كبيرة بذلت في الأردن لتعزيز خدمات الدعم النفسي الاجتماعي ضمن منظومة الرعاية الصحية من خلال سلسلة من البرامج والمبادرات الوطنية التي نفذت خلال السنوات الماضية.



وصولها إلى جميع فئات المجتمع دون تمييز، مشيراً إلى أن الوزارة تعمل من خلال منظومة الرعاية الصحية الشاملة، لضمان

عمان
أكد وزير الصحة الدكتور إبراهيم البدور، أن الدعم النفسي الاجتماعي يعد ركيزة أساسية في تعزيز الصحة العامة وجودة الحياة، مشيراً إلى أن الفرد السليم نفسياً هو الأكثر إنتاجاً والأقدر على المشاركة الإيجابية في مجتمعه وعلى صون علاقاته الإنسانية والاجتماعية. وقال خلال رعايته الخميس، في منتدى الصحة الأردني بوزارة الصحة، حفل ختام مشروع الدعم النفسي الاجتماعي المنفذ من قبل التعاون الدولي الألماني (GIZ) الممول من الوزارة الاتحادية الألمانية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ) الذي نفذ بالتعاون الوثيق مع وزارة الصحة، حيث أقيم الحفل تحت عنوان "عشر سنوات من الرعاية والشفاء". وأوضح البدور، أن وزارة الصحة تولي اهتماماً كبيراً بدمج

أنشطة وفعاليات متنوعة في عدد من الجامعات

تابع ص7

الملك يحضر الجلسة الافتتاحية لملتقى الأعمال الأردني - الفيتنامي في هانوي



هانوي

الاقتصادي، وبناء جسر اقتصادي بين جنوب شرق آسيا وأوروبا والشرق الأوسط وإفريقيا. وتطرق جلالته إلى فرص التعاون بين مؤسسات القطاع الخاص في البلدين بمجال تصنيع الأدوية والإلكترونيات والمنسوجات، وفي القطاعات التكنولوجية والزراعية واللوجستية. وبين جلالة الملك أهمية البناء على ملقى الأعمال، وتحديد مسار للعمل من خلال تبادل الزيارات والخبرات والشراكات المؤسسية التي تضمن

حضر جلالة الملك عبد الله الثاني، الخميس، الجلسة الافتتاحية لملتقى الأعمال الأردني - الفيتنامي في العاصمة هانوي. وأكد جلالته، خلال حديثه في الجلسة، أهمية تعزيز التعاون الاقتصادي بين البلدين، والاستفادة من تجربة فيتنام الاقتصادية المستندة إلى رؤيتها المتقدمة. وأشار جلالة الملك إلى إمكانية استفادة البلدين من مزاياهما الاستثمارية لتحقيق التكامل

الاستثمارية والتناجح القابلة للتنفيذ. وجمع الملتقى ممثلي شركات وغرف الصناعة والتجارة في البلدين لبحث آليات تعزيز التعاون التجاري والاستثماري وفتح آفاق جديدة للشراكات الاقتصادية بين مؤسسات القطاع الخاص. وحضر الجلسة مدير مكتب جلالة الملك، المهندس علاء البطاينة، ووزير الصناعة والتجارة والتوطين المهندس يعرب القضاة، وسفير الأردن غير المقيم لدى فيتنام سائد الراديدة.



هانوي

ولفت جلالة الملك، خلال الاجتماع الذي عقد بالتعاون مع مؤسسة التمويل الدولية، إلى فرص استفادة الشركات الفيتنامية من الميزات الاستثمارية في المملكة، خاصة بالمناطق الصناعية الخاصة بقطاع المحيكتات لتوسيع وصول منتجاتها إلى أسواق جديدة. وأشار المدير الإقليمي لمنطقة الشرق الأوسط وباكتستان وأفغانستان في مؤسسة التمويل الدولية خوجة أفتاب أحمد، إلى أهمية القطاع الصناعي في توفير فرص عمل جديدة. وأضاف إن الاجتماع "يبني على الجهود الاستثمارية المستمرة للمؤسسة لدعم قطاع المحيكتات وتوسيع فرص العمل للأردنيين وجذب استثمارات جديدة وتعزيز التجارة بما يتواءم مع

بممثلين عن شركات فيتنامية رائدة في قطاع المحيكتات وممثلين عن قطاع المحيكتات في الأردن. وتم استعراض ميزات الشراكات الاستثمارية وبحث فرص إنشاء شركات صناعية تكاملية في قطاع المحيكتات بين مؤسسات القطاع الخاص في البلدين. وأكد جلالة الملك خلال الاجتماع، الذي عقد في العاصمة هانوي، حرص الأردن على توطيد العلاقات الاقتصادية والتجارية مع فيتنام. وأشار جلالته إلى أهمية التجربة الفيتنامية في جذب الاستثمارات وتطوير الصناعات المحلية، خاصة في قطاع المحيكتات.

رؤية التحديث الاقتصادي للمملكة". من جهته، أعرب مدير جمعية المحيكتات الفيتنامية فو دوك جيانغ عن التطلع لإجراء زيارة عمل للأردن للاطلاع على فرص التتويع في الأسواق والمنتجات والعلامات التجارية، والاستثمار المشترك، بما يتواءم مع الاستراتيجية التجارية لفيتنام والأردن. ووفق أرقام رسمية، بلغت قيمة صادرات الأردن من المحيكتات في عام ٢٠٢٤ حوالي ٢٫٤ مليار دولار، أغلبها للولايات المتحدة. وحضر الاجتماع مدير مكتب جلالة الملك، المهندس علاء البطاينة ووزير الصناعة والتجارة والتوطين المهندس يعرب القضاة والسفير الأردني لدى سنغافورة سائد الراديدة.

مجلس التولية لوقفية التعليم يناقش الشراكة والتعاون مع مبادرة مدرستي عمان

تناقش مجلس التولية لوقفية التعليم، خلال اجتماع عقده ، علاقات الشراكة والتعاون المستقبلي مع مبادرة مدرستي. وجاء الاجتماع برئاسة العين الدكتور ياسين الحسان، وحضور أمين عام وزارة التربية والتعليم للشؤون الإدارية والمالية سحر الشخاترة، ومديرة مبادرة مدرستي تالا صويص وممثلين من المبادرة، وأعضاء مجلس التولية. وأثنى الحسان خلال اللقاء الذي جرى في مبنى الوزارة، على الجهود الكبيرة التي تضطلع بها المبادرة في أعمال صيانة البيئة المدرسية وتفعيل دور المدرسة لتكون محفزة لطلبتها والمجتمعات المحلية. من جانبها، أكدت الشخاترة اعتراز الوزارة بالشراكة القاضة ما بين الوزارة ومبادرة مدرستي، لاسيما فيما يتعلق بمساندة جهود الوزارة في أعمال الصيانة، والارتقاء بالبيئة المدرسية في مدارسنا الحكومية، مشيرة إلى أهمية علاقات التعاون مع المبادرة في هذه المجالات. بدورها، أكدت صويص أن اللقاء يأتي كفرصة لعرض ما يمكن تنفيذه من أشكال التعاون ما بين المبادرة ووقفية التعليم، ودعم جهود الوقفية خاصة في مجال بناء الشراكات مع القطاع الخاص. وقدمت إيجازا حول المبادرة ،موضحة أن جلالة الملكة رانيا العبد الله أطلقت المبادرة في العام ٢٠٠٨ : بهدف تحسين البيئة المادية والتعليمية للمدارس الحكومية التي تعد الأكثر حاجة وذات الأولوية. وأوضحت صويص أن المبادرة تقوم بتهيئة بيئات تعليمية آمنة وديناميكية تسهم بشكل كبير في تحسين جودة التعليم من خلال التدخلات التي تستند على مجالات التعلم الاجتماعي والعاطفي طوال فترة التفتيق، ما يعزز التماسك الاجتماعي بين الطلاب، وتعزيز السلوك الإيجابي في المجتمع والحد من العنف بين الطلبة الأمر الذي يؤدي إلى تقبل الطلبة لشخصيات بعضهم البعض بصورة إيجابية. وأقر مجلس الوقفية خلال اللقاء تشكيل لجنة من أعضاء الوقفية لمتابعة اللقاء مع المبادرة بهدف إعداد مذكرة تفاهم ما بين الطرفين للاستفادة من تجربة المبادرة في بناء الشراكات مع القطاع الخاص، وتجويد البيئة المدرسية.

المحور الاقتصادي هو الأبرز خلال الزيارة الملكية إلى فيتنام ضمن جولة العمل الآسيوية

عمان شهدت زيارة العمل الملكية إلى فيتنام نشاطاً اقتصادياً بارزاً تمثل في عقد ملتقى الأعمال الأردني الفيتنامي، الذي جمع ممثلين عن أكثر من ٢٥ شركة أردنية وعدداً من قيادات قطاعي الصناعة والتجارة في البلدين، في مسعى إلى تعزيز التعاون التجاري والاستثماري، واستكشاف فرص جديدة للشراكات الاقتصادية بين القطاعين العام والخاص. ويأتي عقد هذا الملتقى على هامش زيارة جلالة الملك عبد الله الثاني إلى فيتنام، في إطار الجهود الملكية الهادفة إلى توسيع شبكة الشراكات الأردنية في الأسواق الآسيوية، وتنويع العلاقات الاقتصادية مع دول المنطقة، بما يسهم في دعم الصادرات الوطنية، واستقطاب الاستثمارات النوعية، وتعزيز مكانة الأردن كمركز إقليمي لأعمال والتجارة. ويكتسب الملتقى أهمية خاصة بوصفه منصة فاعلة لتعزيز قنوات التواصل بين القطاعين الخاصين في الأردن وفيتنام، وبحث سبل توسيع مجالات التعاون الاقتصادي، واستثمار الفرص المتاحة في مختلف القطاعات الواعدة بما يخدم مصالح الجانبين. وتأتي الزيارة الملكية في سياق العلاقات الدبلوماسية والاقتصادية المتينة التي تجمع الأردن بفيتنام منذ تأسيسها عام ١٩٨٠، والتي شهدت تطوراً ملحوظاً في مجالات التعاون الثنائي، إذ بلغ حجم التبادل التجاري بين البلدين نحو ٢٥٠ مليون دولار عام ٢٠٢٤، ما يعكس تنامي الشراكة الاقتصادية بين الجانبين. وعلى هامش الزيارة الملكية، تم بحث فرص الشراكة في قطاع المحيكتات، حيث بلغت قيمة صادرات الأردن من هذا القطاع في عام ٢٠٢٤ نحو ٢٫٤ مليار دولار، أغلبها إلى الولايات المتحدة الأميركية. كما جرى عقد اجتماع بين ممثلين عن شركات فيتنامية رائدة في صناعة المحيكتات ونظرائهم الأردنيين، لبحث إنشاء شركات صناعية تكاملية وتعزيز التعاون بين مؤسسات القطاع الخاص في البلدين. وتعد هذه الخطوة محطة مهمة ضمن الجهود الملكية لتوسيع العلاقات الاقتصادية الأردنية مع دول آسيا، وتنويع الشراكات التجارية والاستثمارية، بما يخدم مصالح الاقتصاد الوطني.



وزير الصحة: الفرد السليم نفسيا هو الأكثر إنتاجا والأقدر على المشاركة الإيجابية بمجتمعه



ويين لوكس، أن ختام هذا المشروع يمثل بداية مرحلة جديدة من التعاون والبناء المشترك، استمرارا لرحلة من الرعاية والشراكة نحو مستقبل أفضل للجميع. وأضاف، إن الوزارة تركز على دمج مفاهيم الدعم النفسي والاجتماعي في المراكز الصحية والمستشفيات بهدف خلق بيئة علاجية متكاملة تعنى بالجسد والعقل معا، بما ينسجم مع رؤية المملكة في تحقيق التنمية المستدامة والصحة الشاملة لكل مواطن ومواطنة. وأشار الوزير إلى أن جهودا كبيرة بذلت في الأردن لتعزيز خدمات الدعم النفسي الاجتماعي ضمن منظومة الرعاية الصحية من خلال سلسلة من البرامج والمبادرات الوطنية التي نفذت خلال السنوات الماضية. من جانبه، أكد ممثل السفارة الألمانية في الأردن يونس لوكس، أنه "بينما ننظر إلى المستقبل تبقى شراكتنا الثنائية مع الأردن استراتيجية قائمة على القيم المشتركة والأهداف المتبادلة، وتؤكد أمانيا التزامها الدائم بعلاقات صداقة والتعاون مع المملكة الأردنية الهاشمية، تقديرا للدور الحيوي الذي تضطلع به المملكة في المنطقة وعلى الساحة الدولية".

"طاقة الأعيان" تطلع على واقع عمل مصفاة البترول الأردنية

يتوافق ورؤية التحديث الاقتصادي. واستمع أعضاء اللجنة إلى إيجاز قدمه رئيس مجلس إدارة الشركة المهندس عبدالرحيم البقاعي، والرئيس التنفيذي للشركة المهندس حسن البحاري، حول سير العمل في المصفاة، وما تم من إجراءات لتنفيذ مشروع التوسعة ضمن المرحلة الرابعة، الهادفة إلى زيادة طاقة إنتاج المصفاة لتلبية الطلب المتنامي في السوق المحلي على المشتقات النفطية. وأشار إلى أنه بناء على نتائج دراسات الجدوى الاقتصادية والفنية المتكاملة والدراسة السوقية، التي أعدها الشركات الاستشارية تم تخفيض الطاقة التكريرية للمشروع من ١٢٠ ألف برميل يوميا إلى ٧٣ ألف برميل، بما يغطي احتياجات شركة التسويق التابعة للمصفاة (جوبترول) وجزءا من احتياجات باقي الشركات التسويقية. وذكر أن الإجراءات المتبعة لتحسين جودة المنتجات لتتوافق مع المعايير الأوروبية والأردنية، وتقليل انبعاثات الكربون، وتحسين الكفاءة التشغيلية والاقتصادية، كما بينا أن كلفة المشروع تقدر بنحو ٢ مليار

عمان أكد وزير الصحة الدكتور إبراهيم البدور، أن الدعم النفسي الاجتماعي يعد ركيزة أساسية في تعزيز الصحة العامة وجودة الحياة، مشيرا إلى أن الفرد السليم نفسيا هو الأكثر إنتاجا والأقدر على المشاركة الإيجابية في مجتمعه وعلى صون علاقاته الإنسانية والاجتماعية. وقال خلال رعايته الخميس، في منتدى الصحة الأردني بوزارة الصحة، حفل ختام مشروع الدعم النفسي الاجتماعي المنفذ من قبل التعاون الدولي الألماني (GIZ) الممول من الوزارة الاتحادية الألمانية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ) الذي نفذ بالتعاون الوثيق مع وزارة الصحة، حيث أقيم الحفل تحت عنوان "عشر سنوات من الرعاية والشراكة". وأوضح البدور، أن وزارة الصحة توي اهتماما كبيرا بدمج خدمات الدعم النفسي الاجتماعي ضمن منظومة الرعاية الصحية الشاملة، لضمان وصولها إلى جميع فئات المجتمع دون تمييز، مشيرا إلى أن الوزارة تعمل من خلال استراتيجيات وطنية وشراكات متعددة مع مؤسسات محلية ودولية، على تعزيز خدمات الصحة النفسية المجتمعية، وتوسيع برامج

إنهاء أعمال صيانة طريق الرصيف الملوكي من دلاغة إلى رأس النقب

عمان أنهت وزارة الأشغال العامة والإسكان أعمال الصيانة على طريق الرصيف الملوكي للمنطقة الممتدة من منطقة دلاغة وصولا إلى منطقة رأس النقب في محافظة معان، ضمن مشروع متكامل يهدف إلى رفع كفاءة الطريق وتحسين مستوى السلامة المرورية عليه. وشملت أعمال المشروع وفق بيان الوزارة الخميس، صيانة الأجزاء الأكثر تضررا على طول ٣ كيلو مترات من الطريق، بدءا من نقطة أمن دلاغة وحتى رأس النقب، حيث تم تنفيذ أعمال كشط وإعادة فرش خلطة إسفلتية جديدة بسمك (٦ سم)، إضافة إلى دهانات مرورية جديدة وتركيب عواكس أرضية بطول ١٣ كيلومترا لتعزيز الرؤية الليلية وتسهيل حركة السير. وأكدت الوزارة أن هذه الأعمال تأتي في إطار الاهتمام المتواصل بالحفاظ على شبكة الطرق الرئيسية في المملكة التي تعد شريانا أساسيا لحركة النقل بين المحافظات ودعما لرئيسيا للنشاط التجاري والاقتصادي في الجنوب. وأوضحت أن الطريق الملوكي يعد أحد الطرق الحيوية التي تربط شمال المملكة بجنوبها وتخدم عددا كبيرا من التجمعات السكانية والمناطق السياحية.

وأضافت، إنها تسعى من خلال برامج الصيانة الدورية إلى ضمان أعلى مستويات السلامة لـ مستخدم الطريق وإطالة عمر البنية التحتية وتقليل تكاليف الإصلاح المستقبلية، انطلاقا من دور الوزارة في تعزيز التنمية المحلية من خلال تسهيل الوصول إلى الأسواق والمرافق الخدمية وتشجيع النشاط السياحي ورفع كفاءة النقل التجاري، ما ينعكس إيجابا على الاقتصاد الوطني ويرفع جودة حياة المواطنن. المعهد القضائي الأردني يحدد المرتبة الأولى عربيا بدرع التميز

عمان تسلم مدير عام المعهد القضائي الأردني، القاضي الدكتور نشأت الأخرس، درع التميز في المرتبة الأولى كأفضل معهد قضائي عربي، خلال الدورة ٤١ لمجلس وزراء العدل العرب التي عقدت، أمس الأربعاء، في مقر الأمانة العامة لجامعة الدول العربية. وبجسب بيان المعهد الخميس، جرى تسليم الدرع من قبل رئيس الدورة، وزير العدل في جمهورية السودان، تقديرا للجهود المتميزة التي يبذلها المعهد في تطوير برامج التدريب القضائي وتعزيز قدرات القضاة في الأردن والعالم العربي. ويأتي هذا التكريم تنويجا لمسيرة حافلة بالإنجاز والتميز وترسيخا لدور المعهد الريادي بين المعاهد القضائية العربية في مجالات التدريب وتبادل الخبرات وتطوير الأداء المؤسسي.

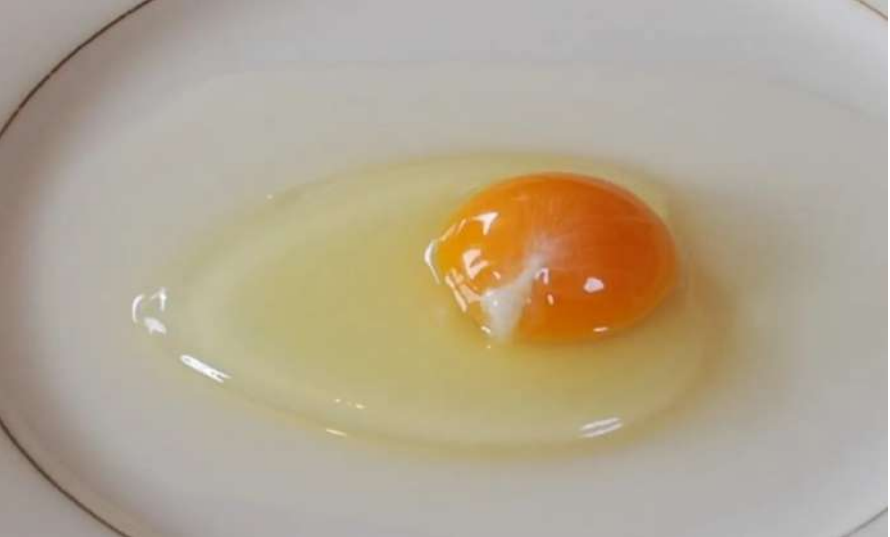
وأكد القاضي الدكتور الأخرس، أن هذا الإنجاز يجسد حرص المعهد على تطبيق أعلى معايير الجودة في التدريب القضائي، موضحا أن نيل هذا التقدير العربي هو ثمرة دعم المجلس القضائي الأردني وجهود الكوادر الوطنية التي أسهمت في رفع اسم الأردن عاليا في المحافل العربية.

وزير الزراعة يبحث مع السفارة التونسية سبل التعاون الزراعي

عمان بحث وزير الزراعة الدكتور صائب الخريسات، خلال لقائه الخميس، سفيرة الجمهورية التونسية لدى المملكة مفيدة الزريبي، سبل التعاون الزراعي. كما بحث الجانبان آليات تعزيز التعاون الزراعي بين البلدين الشقيقين بما يضمن استسيابية السلع والمنتجات الزراعية. وتناول اللقاء أهمية تبادل الخبرات العلمية والفنية في مجالات الأبحاث الزراعية، والتعاون في مشروعات الاتحاد الأوروبي المشتركة، إضافة إلى أهمية التدريب وتبادل الكفاءات، لا سيما في مجالات تطوير عمليات ما بعد الحصاد لحاصلات الحمضيات، وإنتاج أصناف القمح المقاومة للجفاف، بما يسهم في تعزيز الأمن الغذائي وتحسين الإنتاج الزراعي في البلدين. وناقش الجانبان آليات زيادة حجم التبادل التجاري الزراعي وتشجيع التعاون في قطاعات الزراعة الحديثة والتصنيع الغذائي بما يرسخ أواصر التعاون ويعزز العلاقات الأخوية المتميزة بين الأردن وتونس. وأكد الخريسات، عمق العلاقات الأردنية التونسية في مختلف المجالات، لا سيما القطاع الزراعي، مشيدا بالمستوى المتقدم الذي وصلت إليه التجربة التونسية في الزراعة والبحث العلمي.

من جانبها، أعربت السفيرة الزريبي، عن تقديرها للتعاون القائم بين البلدين، مؤكدة حرص تونس على توسيع مجالات الشراكة وتبادل الخبرات بما يخدم المصالح المشتركة.

بياض البيض أم الببيض الكامل.. أيهما أفضل للجسم؟



وقد حددت التوصية السابقة تناول البيض الكامل بما لا يزيد عن ٣ مرات أسبوعياً.

ومع ذلك، تشير البيانات الجديدة إلى أنه بالنسبة للذين لا يعانون من خطر مرتفع لأمراض القلب، مثل: ارتفاع الكوليسترول أو السكري، فإن تناول بيضة كاملة واحدة يومياً يُعدّ أمراً جيداً عند تناولها مع نظام غذائي متوازن غني بالأطعمة النباتية.

أما الذين يعانون من ارتفاع مستويات الكوليسترول فعليهم الحد من مصادره الغذائية وكذلك من الدهون المشبعة، لذا يُنصحون بتناول بياض البيض، الذي يحتوي على بروتين بدون الكوليسترول.

صغار البيض

ويواصل الخبراء التوصية بالحد من صغار البيض إلى صغارين أو ٣ أسبوعياً للأشخاص الذين يعانون من:

- مرض السكري. • ارتفاع الكوليسترول.
- قصور القلب.
- ويُعدّ تناول البيض باعتدال – سواءً كان كاملاً أو بياض بيض – خياراً جيداً لمعظم الناس، ويعتمد ذلك على تفضيلاتهم. مع ذلك، قد لا يُنصح بتناول البيض الكامل لمن لديهم عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب، وقد يكون التحول إلى بياض البيض خياراً جيداً.
- ويركز النظام الغذائي الصحي للقلب عموماً على الفواكه والخضراوات الحبوب الكاملة والبروتينات قليلة الدهون، أو النباتية.

إليك طرق فعالة للتخلص من إدمان السكر



الطويل" وتقرّح استبدال الحلوى وتناول الفاكهة مكانها. البديل الطبيعي وتنصح تشيرون في "استبدال الشوكولا المغلفة بسرعة بفاكهة حلوة وصحية! تحتوي الفاكهة على سكريات، تصل أحياناً إلى ما يقارب ٢٠ غراماً لكل قطعة، لكنها طبيعية وتأتي بمجموعة من الفوائد الأخرى."

والفركونز الموجود في الفاكهة ليس ضاراً عند استخلاصه من الفاكهة، على عكس المنتجات الأخرى. وتوضح تشيرون في "ما لم تكن مصاباً بالسكري أو أي حالة صحية أخرى تتطلب مراقبة مستويات السكر في الدم، فمن المحتمل أنك لا تتناول كمية كافية من الفاكهة بحيث يصيب السكر فيها مضر قلق".

وتحت التوصيات الغذائية على تناول حوالي كوبين من الفاكهة يومياً.

النوم والتدريب وإلى جانب مخطط التقليل التدريجي للسكريات، ينصح الخبراء بالاهتمام بالنوم، وممارسة الرياضة، وشرب كمية كافية من الماء، ولس العشب، فكلها أمور نُشتت الانتباه وتمنع الرغبة الشديدة في تناول السكر.

مخطئاً لا يحصل على ما يكفي من واحد على الأقل من هذه الأنشطة.

ووفق كيلفاند كلينيك، تشير الأبحاث إلى أن الخلط بين الجفاف والجوع قد يُحفّز الرغبة الشديدة في تناول السكر أيضاً.

وبعد شرب الماء أمراً بالغ الأهمية. يجب على النساء شرب ما لا يقل عن ٢,٧ لتر يومياً، وعلى الرجال ٣,٧ لتر.



يكاد يبيض البيض أن يكون خالياً تماماً من الدهون، وهو خال تماماً من الكوليسترول، وقد كان الخبراء يوصون به في السابق، لكن الإرشادات الغذائية تغيرت بعد أن بينت أبحاث أن تناول البيض الكامل باعتدال لا يسبب مشاكل صحية للأصحاء، وتم تقييد صفار البيض بمعدل معين لمن لديهم مخاطر تؤثر على القلب. وبحسب "فري ويل هيلث"، يحتوي بياض البيض على سرعات حرارية أقل، حيث يحتوي بياض بيضة واحدة على حوالي ١٨ سرعة حرارية، مقارنةً بالبيضة الكاملة التي تحتوي على ٣٨ سرعة حرارية، و٥ غرامات من الدهون.

ولكن الدهون في البيضة الكاملة تنتمي إلى الفئة الصحية، وتحديدًا الدهون الأحادية.

البروتين

يوفر كل من البيض الكامل وبياض البيض البروتين وجميع الأحماض الأمينية الأساسية. وتحتوي البيضة الكاملة على بروتين أكثر من البياض، وكلاهما يمكن أن يساعد في الحصول على الكمية الموصى بها من البروتين. ويوصي الخبراء الأشخاص الرجال بتناول ٥٦ غراماً من البروتين يومياً، والنساء ٤ غراماً.

الكوليسترول: تحتوي البيضة الكاملة على حوالي ٢٠٠ ملغ من الكوليسترول، أما بياض البيض فهو خالٍ تماماً من الكوليسترول.

3 أسباب لحرقة العين وطرق بسيطة للتخلص من الانزعاج



وكالات

إذا كنت تعاني من جفاف أو حرقة في عينيك بشكل متكرر، فقد يكون ذلك مزعجاً ومقلقاً، خاصةً عندما يؤثر هذا الانزعاج على قدرتك على التركيز أو الرؤية بوضوح. تُعد حرقة العين شكوى شائعة قد تنجم عن عوامل يومية مثل الجفاف أو الحساسية أو المهيجات البيئية، وفي حين أن معظم الحالات تكون خفيفة ومؤقتة، إلا أن فهم أسباب هذا الشعور يمكن أن يساعدك على التعامل معه بشكل أكثر فعالية.

من قضاء ساعات طويلة أمام الشاشات الرقمية إلى الحساسية الموسمية أو التعرض للدخان والمواد الكيميائية، يمكن أن تؤدي العديد من العوامل إلى التهاب عينيك، ولكن مع العلاجات المنزلية المناسبة وعادات العناية البسيطة بالعين، يمكنك التخلص من هذه المشكلة بسهولة.

فيما يلي ٣ أسباب شائعة لحرقة العين:

١. الجفاف (متلازمة جفاف العين)

يُعتبر الجفاف هو السبب الرئيسي لحرقان أو انزعاج العينين. فعندما لا تنتج العينان كمية كافية من الدموع أو عندما تكون جودة الدموع رديئة، يُصاب سطحها بالتهيج، مما يؤدي إلى احمرار أو شعور بالوخز أو دموع مفرطة. وتُعرف هذه الحالة بـ "متلازمة جفاف العين"، وغالباً ما تتطور بسبب التقدم في السن، أو استخدام الشاشات لفترات طويلة، أو انخفاض الرطوبة، أو التعرض للرياح ومكيفات الهواء.

ووفقاً لدراسة نُشرت في (PubMed Central)، فإن جفاف العين، هو أحد أكثر أسباب حرقان أو لسعة العين شيوعاً، ويُصيب ما يقرب من ١٠-٢٠٪ من الأفراد فوق سن الأربعين. وتسلط الأبحاث الضوء على أن عوامل مثل الشيخوخة، وقضاء وقت طويل أمام الشاشات، والظروف البيئية مثل انخفاض الرطوبة والتعرض للرياح، تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بهذه الحالة. ولتخفيف التهيج، يُنصح باستخدام قطرات مرطبة للعين خالية من المواد الحافظة لاستعادة ترطيب العين.

نصائح لعلاج جفاف العين:

قاعدة ٢٠-٢٠-٢٠: إذا كنت تقضي ساعات طويلة أمام الشاشة، فخذ فترات راحة منتظمة باتباع قاعدة ٢٠-٢٠-٢٠، والتي تعني أن كل

٢٠ دقيقة، انظر إلى شيء يبعد ٢٠ قدماً لمدة ٢٠

ثانية. الكمادات الدافئة: ضع كمادة دافئة على عينيك المغلقتين لمدة ٥-١٠ دقائق لفتح انسداد الغدد الدهنية الصغيرة على طول جفنيك، ويساعد تدليك جفنيك برفق بعد ذلك على تحسين الترطيب الطبيعي.

الترطيب العام: الحفاظ على رطوبة البيئة المحيطة بك، وشرب كميات كافية من الماء، وتجنب التعرض المباشر للمراوح أو مكيفات الهواء، يمكن أن يقلل من الجفاف والتهيج.

٢. الحساسية (إطلاق الهيستامين)

يمكن أن تُسبب الحساسية الموسمية، أو حساسية الغبار أو حبوب اللقاح أو وبر الحيوانات الأليفة، حرقة ودموعاً في العينين. وعندما يتفاعل الجهاز المناعي مع هذه المواد المُسببة للحساسية، يُطلق الهيستامين الذي يُسبب التهاباً في أنسجة العين، مما يؤدي إلى احمرار وحكة وتهيج.

نصائح تساعد في علاج الحساسية:

قطرات مضادة للهيستامين: يمكن أن يساعد استخدام قطرات العين المضادة للهيستامين (مثل الخيارات التي تحتوي على كيتوتيفين أو أولوباتادين) في مواجهة آثار الهيستامين وتخفيف ردود الفعل التحسسية. الكمادات الباردة: وضع كمادات باردة على

العينين يُخفف التورم ويُوفر راحة قورية.

الوقاية: حاول إغلاق النوافذ في الأيام التي ترتفع فيها نسبة حبوب اللقاح، واستخدم جهاز تنقية الهواء، واغسل وجهك ويديك باستمرار بعد الخروج، واحرص على ارتداء النظارات الشمسية في الخارج.

٣. المهيجات البيئية

يمكن للمواد اليومية والعوامل البيئية أيضاً أن تُسبب حرقة في العينين. فالدخان، والتلوث، والكلور من حمامات السباحة، ومنتجات التنظيف المنزلية، وحتى العطور النفاذة وأبخرة الطهي، كلها عوامل تُسبب تمرق الغشاء الدمعي وتُسبب التهاباً في سطح العين. كما أن مستحضرات التجميل أو بعض المواد الحافظة في قطرات العين قد تُعاقم التهيج لدى الأشخاص الحساسين.

نصائح تساعد في العلاج:

الشفط: إذا كنت تشك في تفاعل عينيك مع مواد كيميائية أو ملوثات، فاشطفهما برفق بمحلول ملحي معقم أو دموع اصطناعية لإزالة أي بقايا. التهوية: عند التنظيف أو استخدام البخاخات، تأكد من التهوية الجيدة أو ارتد نظارات واقية.

عادات قد تزيد من حرقة العين (تجنبها):

فرك عينيك قد يؤدي إلى انتشار الجراثيم

يمنعان المضاعفات ويحميان نظرك.

ما الذي يفعله الضوء الصناعي بشراييننا أثناء النوم؟

وكالات

كشفت دراسة حديثة عن وجود صلة بين المستويات المرتفعة من الضوء الصناعي ليلاً وزيادة نشاط الدماغ المرتبط بالتهاب الشرايين وارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب.

وهذه الدراسة الأولية التي نشرت ضمن فعاليات الجلسات العلمية لجمعية القلب الأمريكية ٢٠٢٥، هي الأولى من نوعها التي تتبع المسار البيولوجي الرابط بين التعرض للضوء ليلاً وأمراض القلب.

وأوضح الدكتور شادي أبو هاشم، رئيس تجارب التصوير القلبي في مستشفى ماساتشوستس العام والأستاذ في كلية هارفارد الطبية: "نعلم أن العوامل البيئية مثل تلوث الهواء والضوضاء يمكن أن تؤدي إلى أمراض القلب من خلال التأثير على أعصابنا وأوعيتنا الدموية عبر الضغط النفسي. التلوث الضوئي شائع جداً، ومع ذلك لا نعرف سوى القليل عن كيفية تأثيره على القلب."

وشملت الدراسة ٤٥٠ بالغاً غير مصابين بأمراض القلب أو السرطان، خضعوا جميعاً لفحوصات PET/CT المتطورة التي تقيس نشاط التوتر في الدماغ والالتهاب في الشرايين. وكشفت النتائج عن:

- وجود علاقة شبه خطية بين التعرض للضوء ليلاً وزيادة خطر أمراض القلب.
- كل زيادة في الانحراف المعياري للتعرض للضوء ارتبطت بارتفاع خطر الإصابة بنسبة ٣٥٪ خلال ٥ سنوات و٢٢٪ خلال ١٠ سنوات.
- استمرت هذه الارتباطات حتى بعد حساب عوامل الخطر التقليدية والعوامل البيئية الأخرى.

ويشرح الدكتور أبو هاشم الآلية البيولوجية قائلاً: "عندما يدرك الدماغ التوتر، فإنه ينشط إشارات يمكن أن تؤدي إلى استجابة مناعية والتهاب الأوعية الدموية. مع مرور الوقت، يمكن أن تساهم هذه العملية في تصلب الشرايين وزيادة خطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية". ويضيف: "وجدنا علاقة شبه خطية بين الضوء الليلي والتهيج، فكلمًا زاد التعرض للضوء الليلي، ارتفعت المخاطر. حتى الزيادات المتواضعة في الضوء الليلي ارتبطت بزيادة التوتر في الدماغ والشرايين."

ويدعم البروفيسور خوليو فرنانديز-ميندوزا، عضو لجنة الصياغة في جمعية القلب الأمريكية، هذه النتائج قائلاً: "هذه النتائج جديدة وتضاف إلى الأدلة التي تشير إلى أن تقليل التعرض للضوء الاصطناعي المفرط ليلاً يمثل قلقاً على الصحة العامة".

وتابع: "كما نعلم أن التعرض المفرط للضوء الاصطناعي ليلاً يمكن أن يضر بصحتك، وخاصة زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب. ومع ذلك، لم تكن نعلم كيف حدث هذا الضرر. وهذه الدراسة حققت في أحد الأسباب المحتملة العديدة، وهو كيفية استجابة أدمغتنا للتوتر. يبدو أن هذه الاستجابة تلعب دوراً كبيراً في ربط الضوء الاصطناعي ليلاً بأمراض القلب."

ويقدم الباحثون حلولاً على مستويين:

- على مستوى المدن: تقليل الإضاءة الخارجية غير الضرورية، استخدام دروع للعاكسات، الاعتماد على أضواء حساسة للحرقة.
- على المستوى الشخصي: إبقاء غرف النوم مظلمة، تجنب الشاشات الإلكترونية قبل النوم.

ورغم قوة الدراسة، إلا أنها وثقت ارتباطاً ولا تثبت علاقة سببية مباشرة، كما أن عينة الدراسة اقتصرت على مجموعة غير متنوعة. ويعتزم الفريق البحثي توسيع العمل ليشمل مجموعات سكانية أكبر وأكثر تنوعاً، واختبار تدخلات تقليل التعرض للضوء الليلي.

ويختتم الدكتور أبو هاشم: "نأمل أن يأخذ الأطباء وصناع السياسات في الاعتبار التعرض للضوء الليلي عند تطوير استراتيجيات الوقاية. فهذا البحث يشير إلى أن التلوث الضوئي ليس مجرد مصدر إزعاج، بل قد يزيد خطر أمراض القلب."

7 نباتات منزلية تُنقي الهواء وتحارب العفن القاتل وتحسّن صحتك



وكالات

إذا اخترت نباتاتك المنزلية بعناية هذا الشتاء، فقد لا تضيف فقط لمسة من الجمال إلى ديكور منزلك، بل تساعد أيضاً في منع تكون العفن السام على الجدران والأسقف والنوافذ، إلى جانب تنقية الهواء من العناصر الضارة.

ومع انخفاض درجات الحرارة، يصبح الهواء الخارجي أكثر برودة من الداخل، ما يؤدي إلى تكاثف الرطوبة على النوافذ والجدران، وهو ما يُشكّل بيئة مثالية لنمو العفن، الذي لا يفسد المظهر فحسب، بل قد يتسبب أيضاً في مشكلات صحية خطيرة.

ويؤكد خبير النباتات كريس بونيت من مجلة Gardening Express لصحيفة ديلي ميل أن الحل قد يكون أبسط مما نتوقع، موضحاً

"إذا كانت نوافذك مليئة بالبخار، فهذا يعني أن مستويات الرطوبة مرتفعة، ويمكن للنباتات أن تساعد في خفضها بشكل طبيعي."

ويشير الخبراء إلى أن بعض النباتات قادرة على امتصاص الرطوبة من الهواء عبر أوراقها في عملية تُعرف علمياً باسم "الامتصاص الورقي"، مما يقلل من احتمالية التكاثف ونمو العفن.لكن فوائد النباتات لا تتوقف عند هذا الحد، فهي أيضاً تنقي الهواء من ثاني أكسيد الكربون وتطلق الأكسجين عبر عملية التمثيل الضوئي، ما يساهم في تحسين المزاج وجودة الحياة داخل المنزل.

وفي هذا السياق، استعرضت صحيفة ديلي ميل مجموعة من أفضل النباتات التي يُوصى بها لفصل الشتاء:

زنبق السلام (Spathiphyllum)

يتميز بأوراقه اللامعة وأزهاره البيضاء، ويُعد من أكثر النباتات فعالية في امتصاص الرطوبة وتنقية السموم مثل

ري لطيف منظم.

نبات النعنع (Snake Plant)

نبات قوي يتحمل الظروف المختلفة، ويُعرف بقدرته على امتصاص الرطوبة وتنقية الهواء. يُفضل وضعه في غرفة المعيشة حيث الضوء الساطع غير المباشر.

أسبليونيوم نيدوس "كريسي وف"

بأوراقه المتموجة، يُعتبر من أقوى منقيات الهواء الطبيعية، كما يساعد على موازنة الرطوبة في الأماكن المظلمة والرطبة. يناسب الحمامات والمطابخ، ويحتاج إلى ري لطيف منظم.

لماذا يشتري الرجال السيارات الكهربائية أكثر من النساء؟



الأقساط.

بالإضافة إلى عنصر المخاطرة التقنية، فالرجال أكثر استعداداً لتجربة التكنولوجيا الجديدة، وتقول جيسिका كادوليم من موقع Edmunds: كثير من النساء يفضلن المشتريات العملية، والسيارات الكهربائية لا تزال تكنولوجيا غير مألوفة تماماً، لذا قد لا تعتبر خياراً واقعياً بعد.

وتوجد أيضاً ثقافة الذكور التقنيين، فمع صعود تسلا في العقد الماضي، ارتبطت السيارات الكهربائية بصورة الرجل الموهوس بالتقنية والمعجب بـإيلون ماسك، ما جعل التسويق للسيارات الكهربائية يبدو ذكورياً.

كما ساهمت الإعلانات الموجهة للرجال في تعزيز هذا الانطباع، مثل ظهور أرنولد شوارزنيغر بدور زيوس يقود سيارة كهربائية، أو حملات تسويقية تعتمد على القوة والسرعة.

تحديات تواجه النساء في عالم السيارات الكهربائية ورغم تضائل الفجوة (من ٣ رجال لكل امرأة قبل ١٠ سنوات إلى ٢ رجال لكل امرأة اليوم)، ما تزال قضايا الأمان والبنية التحتية للشحن تمثل عائقاً، تقول ليف بي، إحدى مالكات فورد Mach-E: بعض محطات الشحن تقع في أماكن مظلمة أو منعزلة، مما يجعل كثيراً من النساء يشعرون بعدم الأمان خصوصاً أثناء الليل.

كما تضيف نيكا ميندوزا، وهي أم تقود سيارة Audi e-tron: بالنسبة للأمهات، فكرة البحث عن محطة شحن أثناء قيادة الأطفال مرهقة للغاية.

مبادرات نسائية لتشجيع اقتناء السيارات الكهربائية واستجابات بعض الشركات لهذه المخاوف عبر تصميم محطات شحن أكثر أماناً مزودة بأضاءة جيدة وحراسة على مدار ٢٤ ساعة، مثل شركات Rove و Ionna و Electrify America.

وفي الوقت نفسه، أطلقت ناشطات حملات مجتمعية لتمكين النساء مثل: مجموعة Mach-E Girls و Mustang Club، وحساب MachEMom على إنستغرام، وحملة I'll Drive What She's Driving التي تبرز نماذج ناجحة من نساء يمتلكن سيارات كهربائية.

توضح كاي كامبل من منظمة Generation ١٨٠: هدفنا هو توفير مساحة محايدة ومريحة للنساء لطرح الأسئلة

وسماع تجارب نساء أخريات في عالم السيارات الكهربائية. وتظل السيارات الكهربائية خياراً مستقبلياً وأعداً للجمع، لكن الطريق نحو مساواة كاملة بين الجنسين في اقتنائها ما يزال يحتاج إلى مزيد من الوعي، والأمان، والتسويق الشامل.

(Delete) لا تكفي لمسح رسائلك.. أين توجد سلة المهملات المخفية في واتساب؟



أداء الجهاز.

كيف تتصرف؟

من خلال الدخول إلى هذه المجلدات، يمكن للمستخدم حذف الوسائط القديمة يدوياً، خاصة تلك التي لم يعد بحاجة إليها، من دون التأثير على سجل المحادثات النصية. وتعد هذه الطريقة مفيدة في تقليل استهلاك التخزين وتحسين أداء الهاتف والتطبيق، خصوصاً أن واتساب لا يحذف الوسائط نهائياً بمجرد حذف الرسائل.

ماذا عن النسخ الاحتياطية؟

واتساب يقوم تلقائياً بإنشاء نسخ احتياطية للردشات وتخزينها في مجلد داخلي يسمى Databases، ضمن المسار نفسه.

ومع مرور الوقت، تتراكم هذه النسخ وقد تستهلك مئات الميغابايت. ينصح الخبراء بمراجعة هذا المجلد، والاحتفاظ بأحدث نسخة فقط، وحذف النسخ القديمة لتوفير مساحة إضافية.

لماذا يُنصح بتنظيف واتساب؟

إدارة وسائط واتساب والنسخ الاحتياطية بشكل دوري يساهم في: تسريع الجهاز ومنع التجميد توفير مساحة للتحديثات المستقبلية تحسين تجربة الاستخدام اليومي إطالة عمر الجهاز، خصوصاً لدى المستخدمين النشطين

وكالات

مع تزايد انتشار السيارات الكهربائية حول العالم، التي تُعد خياراً صديقاً للبيئة واقتصادياً، برزت فجوة واضحة بين الجنسين في امتلاكها، إذ تُظهر البيانات أن الرجال أكثر ميلاً لشراء السيارات الكهربائية مقارنة بالنساء، رغم أن الأخيرة أكثر وعياً بالقضايا البيئية.

وفي تقرير موسع استعرضت صحيفة "واشنطن بوست" الأمريكية الأسباب الحقيقية وراء هذا التفاوت الكبير الملفت للأنظار عالمياً.

تجربة نسائية تكشف الواقع عندما اشترت الأمريكية أشليبا ووتن-شابليل سيارتها الكهربائية الأولى عام ٢٠٢٢، شعرت أنها وجدت السيارة المثالية لحياتها العملية والأسرية، وكانت فورد موستانغ Mach-E، النسخة الكهربائية من السيارة التي امتلكتها

والدها في شبابه، قائلة: أشعر أن فورد صنعت هذه السيارة خصيصاً لي، فهي تناسب الأم العاملة وتوفر الوقت والصيانة.

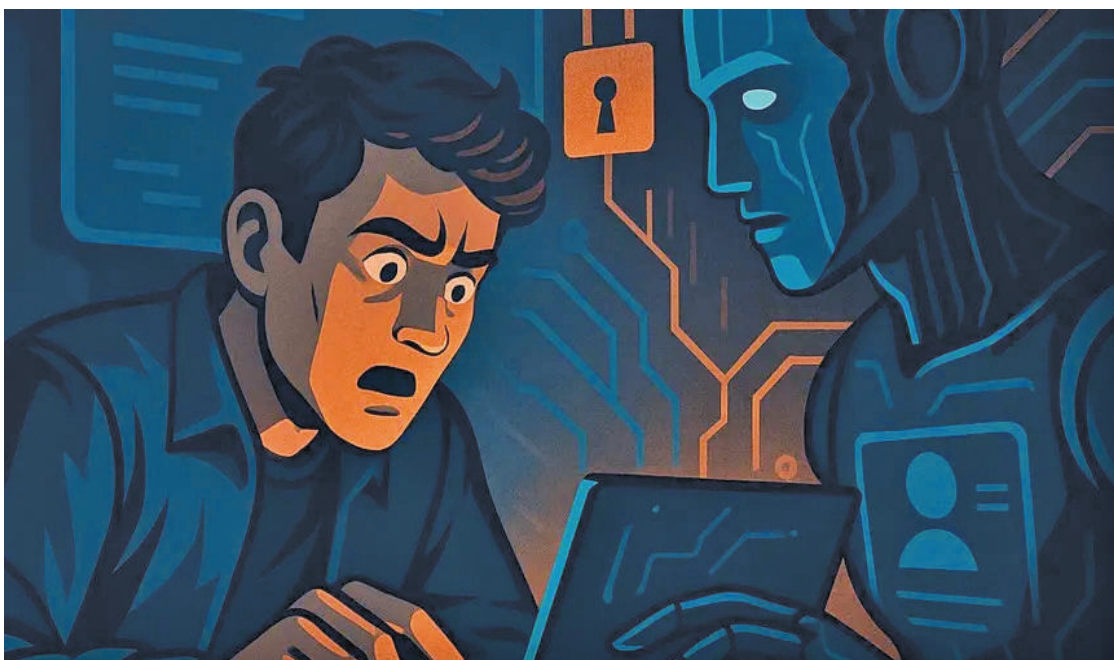
لكن حماسها اصطدم بواقع مختلف في مجتمعات عشاق السيارات الكهربائية على الإنترنت، حيث واجهت تعليقات سلبية وتفسيرات رجالية مفرطة، وعندما قررت إنشاء مجموعة خاصة على فيسبوك باسم Mustang Mach-E Girls Club، تضم اليوم أكثر من ٦٥٠٠ عضوة، لتكون مساحة مريحة للنساء لمشاركة تجاربهن وطرح الأسئلة بقلعة.

الرجال يهيمنون على سوق السيارات الكهربائية وتتشير بيانات شركة S&P Global Mobility إلى أن الرجال في الولايات المتحدة أكثر احتمالاً بمرتين من النساء امتلاك سيارة كهربائية، ورغم أن الرجال يشكلون غالبية مالكي السيارات عموماً، فإن الفجوة تتضاعف في فئة السيارات الكهربائية مقارنة بسيارات البنزين أو الهجينة.

ويقول كاي سي بويس، نائب رئيس أبحاث السيارات والطاقة في شركة Escalent: لا يمكن أن تستمر مبيعات السيارات الكهربائية في النمو إذا ظلت حكرًا على الرجال، فمشاركة النساء أساسية لتحقيق أهداف المناخ وتخفيف أعباء الوقود

على الأسر الأسباب الاقتصادية والثقافية وراء الفجوة ورغم أن النساء أكثر اهتمامًا بقضايا المناخ، فإن العوامل الاقتصادية والتقنية ترجّح كفة الرجال، حيث إن السعر المرتفع للسيارات الكهربائية أغلبي من نظيراتها البنزين، والرجال يمتلكون في المتوسط دخلاً أعلى يمكنهم من تحمل

كيف يستهدف الهاكرز سرقة البيانات عبر متصفحات الويب الذكية؟



وكالات

لم تعد متصفحات الويب مجرد أداة لعرض الصفحات فقط، بل أصبحت أنظمة ذكية قادرة على القراءة والفهم والتنفيذ والتفاعل مع المواقع نيابة عن المستخدم، إلا أن هذه الطفرة كشفت عن جانب مظلم يتمثل في ثغرات أمنية خطيرة تهدد خصوصية المستخدمين، وتهدد افتراضات الأمان التقليدية على الويب.

وكشفت سلسلة دراسات بحثية نشرتتها شركتا Brave Software و NeuralTrust خلال عام ٢٠٢٥، عدد من نقاط الضعف الجوهرية في ما يعرف بـ"المتصفحات الوكيلية" Agentic Browsers، وهي المتصفحات التي تسمح لوكلاء الذكاء الاصطناعي باتخاذ قرارات وتنفيذ أوامر بالنيابة عن المستخدمين.

وأظهرت الأبحاث أن هذه الأنظمة الذكية، رغم كونها ابتكاراً تقنياً كبيراً، ربما تتحول إلى أدوات يمكن استغلالها بسهولة لسرقة البيانات أو تنفيذ هجمات خفية دون علم المستخدم.

ثغرات حقن الأوامر هذا الأسبوع، أعلن فريق الأمن السيبراني في شركة تطوير متصفح الويب Brave، اكتشاف ثغرة خطيرة في متصفح Opera Neon الوكيل، تسمح للهجمات بتنفيذ ما يُعرف بهجمات حقن الأوامر غير المباشرة (Indirect Prompt Injection).

تعمل هذه الهجمات من خلال إخفاء تعليمات نصية داخل عناصر HTML غير مرئية للمستخدم، مثل سطور النصوص ذات الشفافية الكاملة أو العناصر غير المعروضة بصرياً في الصفحة.

فعلى سبيل المثال، ربما يضيف المهاجم «كود» في الصفحة على هيئة عنصر غير مرئي تماماً أمام المستخدم، لكن المساعد الذكي يستطيع قراءته في المتصفح عند معالجته محتوى الصفحة.

وبناءً على ذلك، فإن مجرد طلب المستخدم من المساعد لتلخيص الصفحة أو تحليلها يكفي لتفعيل التعليمات الخفية، فيزور الذكاء الاصطناعي من تلقاء نفسه، صفحة حساب المستخدم، واستخراج بريده الإلكتروني، ثم إرساله إلى خادم خارجي يخضع للمهاجم.

وأوضح التقرير أن الهجوم ذاته يمكن أن يُستخدم للوصول إلى بيانات أكثر حساسية، مثل تفاصيل البطاقات البنكية، إذا كان المستخدم سبجّل دخوله مسبقاً إلى حساباته المالية في نفس جلسة التصفح. وجرى إبلاغ شركة Opera بالثغرة في ١٤

أكتوبر الماضي، عبر منصة Bugcrowd، إلا

أن البلاغ أُغلق في البداية بوصفه «غير منطقي»، قبل أن تعيد الشركة فتح التحقيق في ٢٠ أكتوبر بعد مراجعة النتائج، وتؤكد في ٢١ أكتوبر أنها أصدرت تحديثاً يعالج المشكلة.

وفي ٢٣ أكتوبر، نشرت Opera التفاصيل الكاملة عن الثغرة والإصلاح الذي جرى تطبيقه، بعد التحقق من فاعليته بالتعاون مع فريق Brave الأمني

في دراسة ثانية ضمن السلسلة ذاتها، عرضت Brave Software ثغرة أخرى اكتُشفت في متصفح Perplexity Comet، الذي يسمح للمستخدمين بالنقاط لقطات شاشة لصفحات الويب وسؤال المساعد عنها.

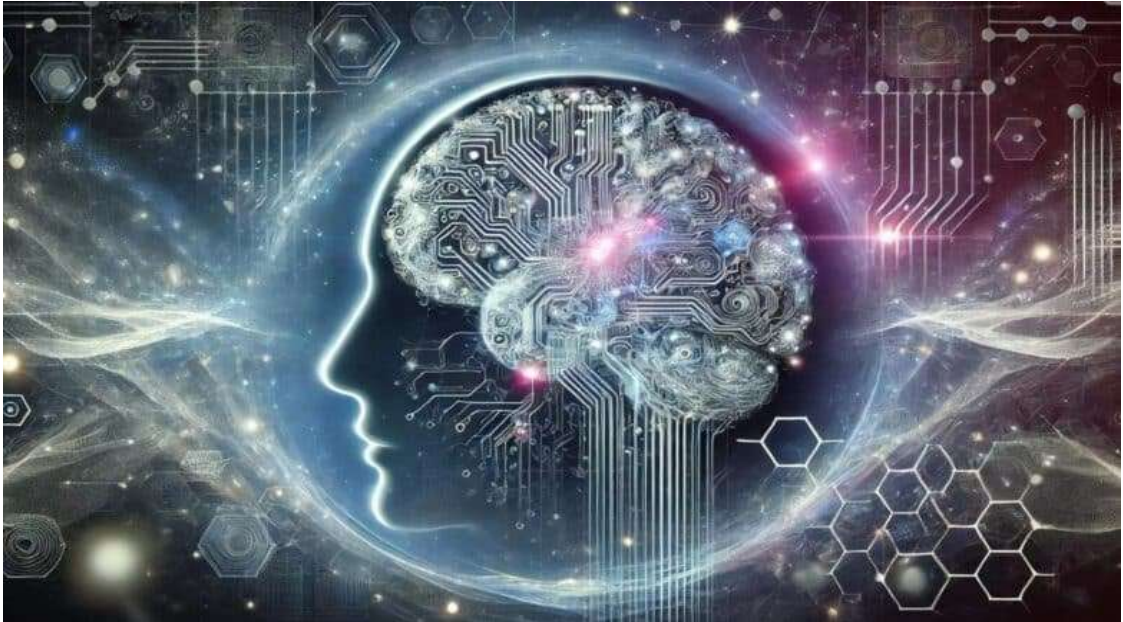
وأوضح الباحثون أن هذه اللقطات يمكن أن تحتوي على نصوص شبه غير مرئية للعين البشرية، لكنها تُستخرج ألياً عبر تقنية التعرف البصري على النصوص (OCR)، ثم تُمرّر للنموذج اللغوي الكبير (LLM) باعتبارها جزءاً من استفسار المستخدم.

واستخدم الباحثون في التجربة، نصوصاً بلون أزرق فاتح على خلفية صفراء باهتة، بحيث يصعب على الإنسان رؤيتها.

وبمجرد أن يلتقط المستخدم لقطة شاشة للصفحة، ويطلب من المساعد تحليلها، يستخرج النظام النص الخفي وتنفيذه كتعليمات موثوقة.

جدل "وعي الذكاء الاصطناعي"

يشتعل بين طموح العلماء ورفض مايكروسوفت



وكالات

في الوقت الذي تتسابق فيه شركات التكنولوجيا الكبرى نحو بناء نماذج ذكاء اصطناعي أكثر تطوراً، يبرز سؤال محوري هو: هل يمكن للذكاء الاصطناعي أن يمتلك وعياً حقيقياً؟ سؤال يبدو بسيطاً لأول وهلة، لكنه يقف على صفيح ساخن بين مؤيدي بيرون في الذكاء الاصطناعي مستقبلاً واعياً، ومعارضين يحذرون من الانجرار وراء أوهام تقنية. ومن هؤلاء يبرز اسم مصطفى سليمان، رئيس قسم الذكاء الاصطناعي في مايكروسوفت، كأحد أبرز الأصوات التحذيرية.

وعى الذكاء الاصطناعي.. حلم أقرب إلى الخيال؟ يتشغل عدد من العلماء والشركات الناشئة حول العالم، مثل شركة "Conscium" البريطانية، في استكشاف إذا كان بالإمكان بناء نماذج ذكاء اصطناعي تتمك "وعياً" مشابهاً للبشر أو الكائنات الحية. ويقوم مشروع "Conscium"، بقيادة الباحث دانيال هولم

وبمشاركة علماء أعصاب وفلاسفة، على محاولة "تفكيك الوعي" إلى عناصره الأساسية وتجريب محاكاته داخل المختبر. ويركز المشروع على

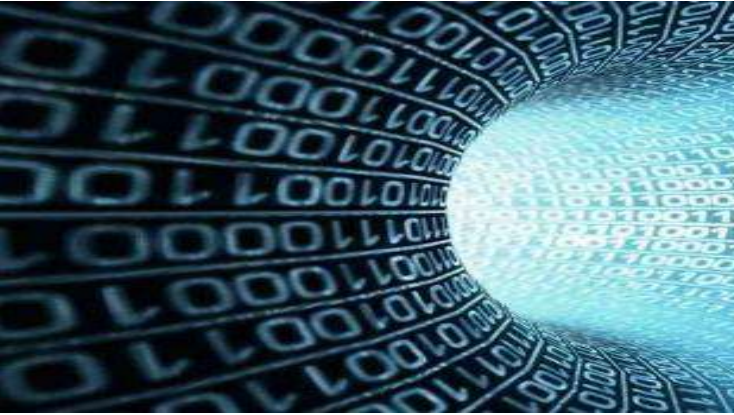
نظرية نفسية عصبية تقول إن الوعي ينشأ من حلقات تغذية مرتدة بين الإدراك والمشاعر تدار عبر آليات دماغية. وقد طور الفريق نماذج بسيطة في بيئات افتراضية تُظهر أنظمة ذكاء اصطناعي زعمت أنها قادرة على التعبير عن حالات "خوف" أو "منعة" افتراضية خلال استكشاف بيئتها.

ومع الاهتمام العلمي المتزايد، يظل المشروع في مراحله الأولية أقرب إلى فرضية بحثية جريئة منه إلى اختراع ثوري.

مصطفى سليمان: "الوعي حكرٌ على الكائنات

الحية" في مقابل هذه الطموحات، يظهر سليمان بحسم يدعو إلى التوقف عن الخلط بين التقدم التقني والوعي الحقيقي. وقال في مقابلة حديثة مع قناة "CNBC" الأمريكية خلال مؤتمر التقنية والاستثمار AfroTech إن "طرح سؤال: هل يمكن للذكاء الاصطناعي أن يكون واعياً؟ هو سؤال خطأ بالكامل، ويقود إلى إجابات خطأ". وأضاف سليمان قائلاً: "إن الذكاء الاصطناعي لا يشعر بالحنن أو الألم، هو فقط يخلق سرداً يبدو كوعي، لكنه ليس كذلك. كل ما يحدث هو محاكاة دون أي معاناة أو رغبة حقيقية".

بين الوهم والواقع.. أي وعى نتنتظر؟



الموجود في الهاتف، ثم اتباع المسار التالي في الذاكرة الداخلية للجهاز:

> com.whatsapp > media > Android WhatsApp > Media

داخل هذا المجلد، توجد تصنيفات متعددة حسب نوع الملف، مثل:

WhatsApp Images
WhatsApp Video
WhatsApp Audio
WhatsApp Documents

كل هذه المجلدات تحتوي على ملفات ربما لم تعد تستخدمها، لكنها لا تزال تستهلك مساحة من الذاكرة، وتشكل عبئاً على

الضلع المتصدع ..

الأعراض والأشــواع والعلاج



وكالات

يُعد الضلع المتصدع نوعًا من كسور الضلوع، ويشير هذا المصطلح إلى الضلع المصاب بكسر جزئي. يمكن لأي صدمة حادة في الصدر أو الظهر أن تسبب كسرًا في الضلع، بما في ذلك السقوط، أو الإصابة الرياضية، أو حادث سيارة، أو حتى السعال العنيف.

أعراض كسور الأضلاع عادةً ما تحدث كسور الأضلاع نتيجة للسقوط، أو ضربة على الصدر، أو السعال الشديد، وتشمل الأعراض ما يلي: ألم في الصدر عند التنفس أو السعال أو الضحك أو العبس.

ألم في الصدر مع الحركة أو عند الاستلقاء في أوضاع معينة.

تورم أو ألم حول مكان الإصابة.

كدمات محتملة.

أنواع الأضلاع المكسورة أو المشنقة في أغلب الأحيان، ينكسر الضلع في موضع واحد فقط، مما يُسبب كسرًا غير كامل، أي شقًا أو كسرًا لا يمتد عبر العظم. ولكن هناك أنواع أخرى من كسور الضلع، وهي:
١. كسور الضلع النازحة وغير النازحة
قد تتحرك الأضلاع المكسورة بالكامل من مكانها أو لا تتحرك. إذا تحركت، تُسمى كسورًا ضلعية مُنزاحة، وهي أكثر عرضة للثق الرئتين أو إتلاف أنسجة وأعضاء أخرى. وتسمى الأضلاع التي تبقى في مكانها، عادةً الأضلاع التي لم تنكسر تمامًا إلى نصفين، كسور الأضلاع غير المُزاحة.
٢. صدر السوط (Flail Chest)

في حالات نادرة، يتفصل جزء من القفص الصدري عن العظم والعضلة المحيطة به، وفي هذه الحالة، يفقد القفص الصدري ثباته، ويتحرك العظم بحرية عند الشهيق أو الزفير. يُسمى هذا الجزء من القفص الصدري المكسور «قطعة السوط»، وهو أكثر خطورة، إذ قد يثقب الرئتين ويسبب مضاعفات خطيرة أخرى، مثل الالتهاب الرئوي.

مدى شيع الإصابة بالضلع المتصدع؟
كسور الأضلاع هي أكثر كسور العظام شيوعًا، حيث تُمثل ما بين ١٠٪ و٢٠٪ من جميع إصابات الصدمات الحادة التي تُشاهد في أقسام الطوارئ. وفي الحالات التي يطلب فيها الشخص الرعاية الطبية بسبب إصابة حادة في الصدر، فإن ٦٠٪ إلى ٨٠٪ من الحالات تنطوي على كسر في الضلع.علاج الضلع المتصدع

كيف البطاطا الحلوة تساعد على النوم؟

وكالات

البطاطا الحلوة هي واحدة من أكثر الأطعمة الطبيعية الداعمة للنوم، وقد يتم التقليل من قبتها.

وتقول الدكتورة جينكيل شوبرا، أخصائية التغذية، إن البطاطا الحلوة تحتوي على كربوهيدرات معقدة غنية بالترينوفان والمغنيسيوم واليوتاسيوم وفيتامين ب ٦. وهي العناصر الغذائية التي تلعب دورًا مباشرًا في إنتاج الميلاتونين والسيروتونين، وهما هرمونا الجسم المنظمان للنوم.

وتضيف أن الكربوهيدرات الموجودة في البطاطا الحلوة تُثبّت مستويات السكر في الدم وتساعد الدماغ في إنتاج ناقلات عصبية مهدئة، مما يساعدك على النوم بشكل أسرع والبقاء نائماً لفترة أطول. كما يساعد المغنيسيوم الطبيعي في البطاطا على استرخاء العضلات، مما يُخفف من الجهاز العصبي ويُعزّز النوم العميق.

طريقة التحضير الصحية

وتوضح الدكتورة شوبرا أن الطريقة الصحيحة لتناول البطاطا الحلوة ليلاً وطريقة تحضيرها مهمان. فمن الضروري تسوية البطاطا الحلوة على البخار أو سلقها أو شويها، وتجنب القلي أو إضافة الزبدة أو السكر أو الملح المفرط. ويجب إضافة البروتين أو الدهون الصحية، مثل الزيادي اليوناني أو زبدة اللوز أو إضافة عدد قليل من المكسرات، لتثبيت نسبة السكر في الدم وتعزيز الشبع. وتضيف أن إضافة القرفة أو جوزة الطيب على البطاطا المسلوقة تعزز النوم عن طريق تقليل ارتفاع نسبة السكر في الدم.

فوائد البطاطا الحلوة الأخرى

وفي نفس السياق، تتحدث أخصائية التغذية عن فوائد البطاطا الحلوة الأخرى، وهي:

تدعم صحة الأمعاء: فهي غنية بالنشا المقاوم والألياف القابلة للذوبان التي تُغذي بكتيريا الأمعاء المفيدة.
تُعزز المناعة: لاحتوائها على نسبة عالية من بيتا كاروتين (فيتامين أ) وفيتامين ج، مما يدعم صحة المناعة والجلد.
تساعد على تنظيم الهرمونات: يساعد الإطلاق المستمر للجلوكوز على تنظيم هرمونات الكورتيزول والغدة الدرقية.
تقلل من التهاب: لاحتوائها على مضادات الأكسدة مثل الأنثوسيانين والبوليفينول.

استخدام سماعة أذن واحدة فقط أمر ضار جداً بالسمع!



وكالات

أفادت قناة SHOT على تلغرام اليوم الثلاثاء بأن الدراسات أثبتت أن استخدام سماعات الرأس بشكل أحادي الجانب (خاصة في البيئات الهادئة) يشكل خطرا على السمع.

وذكرت القناة بأن السمع البشري مصمم للاستماع لصوت الاستريو، أما تحميل الصوت الأحادي (على أذن واحدة) فهو أمر غير طبيعي تماما.
قد يؤدي الإسراف في الاستماع بواسطة سماعة أذن واحدة فقط، إلى عواقب وخيمة، مثل طنين الأذن، وحتى فقدان السمع الحسي العصبي أحادي الجانب.
فعندما تصاب إحدى الأذنين بالصمم، تبدأ الأخرى لاحقا بالتدهور أيضا.
وينطبق هذا الخطر أيضا على الأشخاص الذين يستخدون سماعة أذن واحدة فقط أو يرتدون سماعات رأس باستمرار، مثل موظفي مراكز الاتصال.
يمكن تقليل هذا الخطر بإبقاء مستوى صوت سماعة الأذن أقل من مستوى الضوضاء المحيطة بالرفة.

وبحسب القناة فإن مشاكل السمع تظهر بعد مرور عام تقريبا، ولكن لدى بعض الأشخاص قد تظهر في وقت لاحق.

الطقطقة في المفاصل: 5 أسباب .. ومتى تكون علامة خطر؟

٥. الإصابات أو الحالات الكامنة (متى يجب طلب المساعدة)
على الرغم من أن معظم طقطقة المفاصل غير مؤلمة، إلا أن الألم والتورم المصاحب للضوضاء قد يشير إلى مشكلة تتطلب عناية طبية، مثل: التهاب الجراب: يمكن أن يسبب التهاب الجراب (كيس مملوء بالسوائل يعمل على تخفيف ألم المفاصل) فرقة مؤلمة.

تمزق الغضروف المفصلي أو الأربطة: يمكن أن يؤدي تلف غضروف الركبة أو الأربطة الداعمة لها إلى حدوث ثقرة أو فرقة مصحوبة بالألم.
الفصل العظمي: يؤدي الانهيار التدريجي للغضاريف إلى تصلب المفاصل وتورمها وإصدار أصوات مزعجة منها.

متلازمة الليليكا: يمكن أن يسبب التهاب أنسجة الركبة إحساسًا بالفرقة في مقدمة الركبة.
طرق للحفاظ على صحة المفاصل
من أفضل الطرق للحفاظ على صحة المفاصل هو النشاط البدني المنتظم لأنه يقوي العضلات المحيطة بالمفاصل، مما يساعدها على الحركة بسلاسة واحتكاك أقل.
وليك بعض الاستراتيجيات الفعالة:

حافظ على نشاطك: قم بممارسة أنشطة مثل المشي أو السباحة أو ركوب الدراجات لتعزيز مرونة المفاصل.

مارس تمارين القوة: بناء العضلات حول مفاصلك يوفر لك دعماً واستقرارًا أفضل.

دمج تمارين التمدد: يساعد التمدد اللطيف قبل وبعد التمرين على إرخاء العضلات والأوتار المشدودة.

حافظ على الوضعية الصحيحة: يمكن أن يؤدي سوء المحاذاة إلى إجهاد المفاصل.
حماية مفاصلك: استخدم الأحذية والمعدات المناسبة أثناء ممارسة الرياضة لتجنب الإصابة.ملاحظة هامة: إذا كان صوت المفصل مصحوبًا بألم مستمر أو تورم أو احمرار أو صعوبة في الحركة، فمن الأفضل استشارة الطبيب لتقييم المشكلة الأساسية.
المرونة وتدريبات الحركة



يتغير الضغط داخل كبسولة المفصل، مما يؤدي إلى انفجار فقاعات الغاز هذه أو خروجها. ويُصدر هذا التغير المفاجئ في الضغط صوت الفرقة المألوف.
وخلال الاعتقاد الشائع، لا تحقق هذه العملية الضرر بالمفاصل ولا تسبب التهاب المفاصل، بل هي ببساطة نتيجة طبيعية لحركة المفصل وتغيرات الضغط.

٢. التلامس المفصلي وتآكل الغضروف
الغضروف هو نسيج ناعم يشبه المطاط يُخفف من وطأة الصدمات على العظام عند التقائهما بالمفصل، ويسمح لها بالانزلاق بسلاسة على بعضها البعض دون احتكاك. ومع ذلك، مع التقدم في السن أو التعرض المتكرر للضغط، يمكن أن يتآكل هذا الغضروف تدريجيًا. وعندما تصاب الطبقة الواقية رقيقة، قد تبدأ العظام بالاحتكاك ببعضها مباشرة، مما يُصدر أصوات طحن أو طقطقة.

يُلاحظ هذا بشكل خاص في المفاصل الحاملة للوزن مثل الركبتين والوركين. في الحالات الخفيفة، قد لا يكون الصوت مؤلماً، ولكن عندما يصاحبه تصلب أو انزعاج، فقد يُشير إلى المراحل المبكرة من هشاشة العظام أو تنكس الغضروف.

٣. حركة الأربطة والأوتار

زبدة اللوز ..

ملعقة يومية لقلب وعظام أقوى



الصحية بمرور الوقت.

٢. تحسّن صحة العظام

تحتاج العظام القوية إلى أكثر من مجرد الكالسيوم. فزبدة اللوز هي مصدر طبيعي للمغنيسيوم والفوسفور، وهما معدنان يلعبان دورًا رئيسيًا في الحفاظ على كثافة العظام وقوتها. كما أنها تحتوي على كمية صغيرة من الكالسيوم الذي يكمل هذه العناصر الغذائية لصحة العظام المثلى.

إن إضافة زبدة اللوز إلى الفاكهة أو استخدامها في أطباق الإفطار يُمكن جسمك من الحصول على هذه العناصر الغذائية الأساسية بسهولة.

٣. التحكم في مستوى السكر بالدم

تحتوي زبدة اللوز على نسبة قليلة من السكر، مما يعني أنها لا تسبب ارتفاعات مفاجئة في مستويات السكر في الدم. لأن الألياف والبروتين والدهون الصحية في زبدة اللوز تُبطئ عملية الهضم وتساعد في إدارة مستويات الأنسولين.

وجدت دراسة نُشرت في مجلة Frontiers in Nutrition أن إضافة اللوز إلى وجبة غنية بالكربوهيدرات يمكن أن تُخفض مستويات السكر في الدم بعد الوجبة. أضفها إلى نظامك الغذائي اليومي للحفاظ على مستويات طاقة ثابتة على مدار اليوم.

٤. تمنع الإصابة بحالات مرضية معينة

يمكن لمضادات الأكسدة والدهون الصحية في زبدة اللوز حماية الخلايا من الإجهاد التأكسدي، وهو مُساهم رئيسي في الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري وحتى بعض أنواع السرطان. وقد تدعم خصائصها المضادة للالتهابات أيضًا وظائف الدماغ وتقلل من خطر الإصابة بالاضطرابات التنكسية العصبية.

11 فاكهة تعزز مناعتك وتخفف الالتهابات



والأنثوسيانين وفيتامين "ج" مما يجعله أحد أكثر الفواكه قدرة على تهدئة الالتهابات وتحسين وظائف الجهاز المناعي.
الزمان: صيدلية طبيعية مضادة للالتهاب
حبّات الرمان الاللمعة تحتوي على حمض الإيلاجيك والإيلاجي تانين، وهما مركبان يعملان على تثبيط الإنزيمات التي تُحفّز الالتهاب. كما يُظهر عصير الرمان نتائج إيجابية في خفض ضغط الدم وتحسين مرونة الشرايين.

الكرز: مسكن طبيعي للالتهاب
الكرز، خاصة الحامض منه، يحتوي على الكويريسيتين والأنثوسيانين، وهما مركبان معروفان بقدرتهما على تخفيف آلام المفاصل والتهرس. عصير الكرز أيضًا يُظهر نتائج ملموسة في خفض الكوليسترول الضار وتحسين جودة النوم.

المانجو: الفاكهة الاستوائية المقاومة للالتهاب
تُعد المانجو من أكثر الفواكه ثراءً بالمواد النباتية الفعالة مثل الكاتيشين والكاميفيrol، وهي مركبات تُحارب البكتيريا المفيدة في الأمعاء.

الفراولة: فيتامين "ج" في ثوب أحمر
الفراولة غنية بعناصر نباتية تُسهم في تقليل الالتهاب وتدعم المناعة. وإن كانت الأبحاث على الإنسان ما زالت محدودة، إلا أن النتائج الأولية تظهر فوائد واعدة.

البرتقال: الطاقة المضادة للالتهاب
يُعتبر البرتقال من أغنى الفواكه بمركب الهسبريدين، الذي يعمل على خفض مؤشرات الالتهاب وتحسين تدفق الدم. كما تُعزز قشور الحمضيات، عند استخدامها في الطعام، من الفائدة الغذائية لاحتوائها على مضادات أكسدة إضافية.

الجريب فروت: دعم طبيعي للمناعة والكبد
يحتوي الجريب فروت على مركب النارينجين، وهو من أقوى المركبات القادرة على تهدئة الالتهاب وحماية الخلايا، إلى جانب متواه العالي من فيتامين "ج"، يساعد على تسريع التئام الأنسجة وتقليل الاستجابة الالتهابية بعد العمليات الجراحية.

يُنظر اليوم إلى الفاكهة ليس فقط كمصدر للفيتامينات أو الطعم اللذيذ، بل كجزء فعّال في حماية الجسم من الالتهابات المزمنة التي قد تُهدد الطريق لأمراض القلب والسرور. فالفواكه الغنية بمضادات الأكسدة قادرة على كبح نشاط الجذور الحرة، وهي جزيئات تهاجم الخلايا وتسرع من تلف الأنسجة. وأظهرت الدراسات أن الفاكهة ذات الألوان الزاهية — كالدراجات البنفسجية والقرمزية — غالبًا ما تحتوي على مركبات نباتية نشطة قادرة على تهدئة الالتهاب، ودعم الجهاز المناعي، وتحسين التوازن الداخلي للجسم.

فواكه قوية في مكافحة الالتهاب
التوت الأزرق: صيغة الحماية الطبيعية
يحمل التوت الأزرق لونه العميق بفضل الأنثوسيانين، وهي مادة تساهم في خفض الإجهاد التأكسدي وتحسين مرونة الأوعية الدموية. يُعد هذا النوع من التوت خيارًا يوميًا مثاليًا لحماية القلب والدماغ.

العنب: درع للقلب والمناعة
قشور العنب تحتوي على الريسفيراترول، وهو مركب يساعد على تهدئة الالتهاب وحماية الخلايا من التلف.

وقد أشارت أبحاث طبية إلى أن العنب يساهم في تقليل الإجهاد التأكسدي وتحسين صحة القلب، خصوصًا لدى من يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

التفاح: الفلافونويد في خدمة الخلايا
يُعتبر التفاح مصدرًا غنيًا بمركبات الفلافونويد وفيتامين "ج"، وكلاهما يُقلّلان من الالتهاب ويُحسّنان من مؤشرات صحة القلب والدماغ. يُنصح بتناوله دون تقشير، لأن الطبقة الخارجية تحتوي على النسبة الأكبر من مضادات الأكسدة.

الطماطم: فاكهة غنية بالليكوبين
رغم تصنيفها الشائع كخضار، إلا أن الطماطم فاكهة حمراء تحتوي على كميات عالية من الليكوبين، وهو أحد مضادات الأكسدة القوية. يربط العلماء بين تناول الطماطم بانتظام وانخفاض معدلات الالتهاب المزمن.
توت العليق: صغير الحجم كبير التأثير
يمتلك توت العليق مزيًا متوازنًا من الألياف

كيف تستخدم كبريات

شركات المال الذكاء الاصطناعي؟



وتتيح هذه الأداة وفق تصريحات فريزر تنفيذ مجموعة من المهام المعقدة والتي تتكون من أكثر من خطوة عبر تنفيذ أمر واحد فقط، وتضيف فريزر قائلة "أخيرا أطلقنا جددا على مستوى الشركة لدمج الذكاء الاصطناعي بشكل منهجي في عملياتنا من البداية إلى النهاية لتحقيق المزيد من الكفاءة وتقليل المخاطر وتحسين تجربة العميل".

وقد استعرض شادمان ظفر، أحد كبار المسؤولين التنفيذيين في مجال التكنولوجيا في سيتي، إستراتيجية الذكاء الاصطناعي التي تتبناها المجموعة والمكونة من أربع مراحل وكيف ستغير هذه الإستراتيجية "طريقة عملنا لعقدو قادمة".

وبشكل أساسي يستخدم بنك "سيتي غروب" الذكاء الاصطناعي لكتابة التقارير السنوية ومراجعتها وتدقيقها وتنفيذ بعض العمليات الداخلية التي كانت تستغرق وقتا طويلا، كما يعتمد عليه مبرمجو البنك لإدارة أنظمتها الداخلية.

٣-غولدمان ساكس: استثمرت مجموعة "غولدمان ساكس" أكثر من ٦ مليارات دولار في تطوير تقنيات الذكاء الاصطناعي، ولكن مديرها التنفيذي ديفيد سليمان كان يرغب في استثمار أكثر من هذا لولا قلقه من عوائد الاستثمار.وأوضح سليمان أن مهندسي البرمجيات في المجموعة الآن هم المستفيدون الأكبر من تقنيات الذكاء الاصطناعي، فضلا عن طرحها مساعد ذكاء اصطناعي موجهاً لكافة موظفيها داخليا في الشهور الماضية.

وبشكل عام، يستخدم البنك أدوات الذكاء الاصطناعي بشكل يشبه "شات جي بي تي" ولكنها أدوات متطورة داخليا في البنك، فضلا عن استخدام أدوات ذكاء اصطناعي مخصصة لتحليل البيانات.

٤-مورغان ستانلي: كشفت بيك تيد المدير التنفيذي لشركة مورغان ستانلي عن أدوات الذكاء الاصطناعي التي تنوي الشركة استخدامها خلال الفترة المقبلة، مؤكدا أن هذه الأدوات وفرت لموظفيها أكثر من ٢٨٠ ألف ساعة عمل مقارنة بالطرق القديمة.

وسلط الضوء خصوصا على أداة تدعى "بارابل" (Parable) وهي أداة تحليل بيانات تفاعلية وتلخيصها، فضلا عن "ليد إيكيو" (LeadIQ) وهي منصة لتوزيع العملاء ومتابعتهم معززة بالذكاء الاصطناعي.

ومن ناحية أخرى يفضل موظفو البنك استخدام "شات جي بي تي" من بين الأدوات الخارجية وفق إحصائية نشرها موقع "بيزنس إنسايدر"

بدأت العديد من كبريات شركات المال في وول ستريت بدمج تقنيات الذكاء الاصطناعي في حياتها اليومية، بدءا من الاستثمار فيه بكثافة وحتى الاعتماد عليه في أداء الوظائف اليومية.

ويعكس هذا الأثر الممتد الذي تملكه تقنيات الذكاء الاصطناعي حتى أصبح إتقان الذكاء الاصطناعي جزءا من المهارات الأساسية المطلوبة لتصبح موظفا بارزا. ورغم هذا الأثر الإيجابي، فإن إدارات البنوك الكبرى وشركات المال تواجه تحديات جمة في مواجهة الهجمات السيبرانية المعززة بالذكاء الاصطناعي.

وفيما يلي الآليات التي قامت بها البنوك الكبرى وشركات المال لتسخير قدرات الذكاء الاصطناعي:

١-جي بي مورغان تشيس "جي بي مورغان تشيس" (JP Morgan Chase) وهو أحد أكبر المؤسسات المالية في العالم

ميزانية تصل إلى ١٨ مليار دولار لدمج التقنية والذكاء الاصطناعي بشكل خاص في عملياته اليومية. وكشف البنك في الفترة الماضية عن منصة خاصة به تعتمد على الذكاء الاصطناعي التوليدي وأتاح الوصول إليها لأكثر من ٢٠٠ ألف موظف مع وجود أكثر من ١٠٠ أداة مستقبلة في خطته.

ويشير تقرير نشرته "بيزنس إنسايدر" أن البنك يتيح للموظفين استخدام أدوات الذكاء الاصطناعي الخاصة به

من أجل كتابة التقارير الفصلية الخاصة به. ويؤكد المدير التنفيذي للبنك جيمي ديمون أن استثمار البنك في قطاع الذكاء الاصطناعي كان في محله ووفر لهم

أكثر من ملياري دولار حتى الآن.

٢-سيتي غروب سُرعت مجموعة بنوك "سيتي غروب" من جهود دمج تقنيات الذكاء الاصطناعي في عملياتها اليومية وتطوير أنظمة خاصة بها، وذلك تنفيذًا لرؤية المديرة التنفيذية للبنك جين فريزر.

وأوضحت فريزر في أكتوبر/تشرين الأول الماضي أن أكثر من ١٨٠ ألف موظف في ٨٣ دولة حول العالم يدّوّن في استخدام أدوات الذكاء الاصطناعي الخاصة بالبنك في

أكثر من ٧ ملايين مرة خلال هذا العام فقط. وكان البنك طرح النسخة الأولية من وكيل الذكاء الاصطناعي الخاص به وبدأ تجربتها مع ٥ آلاف موظف

خلال سبتمبر/أيلول الماضي.

الأمم

كيف تستخدم الذكاء الاصطناعي في تحسين صورك؟



بعد الرضا عن النتيجة، قم بتحميل الصورة بصيغة عالية الجودة (JPG أو PNG) لاستخدامها في منشوراتك أو مشاريعك.

نصائح للحصول على أفضل نتيجة استخدم صورًا أصلية وواضحة قدر الإمكان حتى لو كانت منخفضة الجودة؛ فالذكاء الاصطناعي لا يمكنه خلق تفاصيل غير موجودة تمامًا.

لا تتبالغ في استخدام أدوات التجميل الآلي حتى لا تصبح الصورة غير طبيعية. جرب أكثر من منصة، فكل خوارزمية تعطي نتائج مختلفة.احفظ دائمًا بالنسخة الأصلية من الصورة قبل التعديل.

كيف غير الذكاء الاصطناعي مستقبل التصوير؟ لم يعد التصوير حكرًا على المحترفين، فالذكاء الاصطناعي democratized×× عالم التصوير.اليوم، يستطيع أي شخص باستخدام هاتفه الذكي إنشاء صور مذهلة تصلح للإعلانات والمشاريع الاحترافية.

كما أصبحت الشركات والمؤسسات تعتمد على أدوات الذكاء الاصطناعي في تحسين صور المنتجات والعقارات والمحتوى التسويقي لتوفير الوقت والمال.

هذا التطور لا يعني الاستغناء عن المصورين، بل يمنحهم أدوات أقوى تساعد على التركيز في الإبداع الفني بدلًا من المهام التقنية المتكررة. استخدام الذكاء الاصطناعي لتحسين الصور لم يعد رفاهية، بل أصبح أداة أساسية في عالم المحتوى الرقمي الحديث.

سواء كنت مصورًا محترفًا أو هاويًا على وسائل التواصل، يمكنك اليوم أن تجعل صورك تبدو أكثر وضوحًا وجملًا بدقائق فقط.

كل ما تحتاجه هو أداة موثوقة، وخطوات بسيطة، وبعض الإبداع — والنتيجة صور

مبهرة تستحق المشاركة.

واتساب تطلق نسخة

من التطبيق لساعات أبل

وكالات أطلقت شركة واتساب رسمياً تطبيقها الجديد المخصص لـ ساعة "أبل"، في خطوة طال انتظارها من مستخدمي المنصة، ليتمكنوا أخيراً من قراءة الرسائل، وتلقي المكالمات، وإرسال التسجيلات الصوتية مباشرة من معصمهم دون الحاجة إلى الهاتف.

وقالت الشركة، المملوكة لـ "ميتا"، في بيان عبر مدونتها الرسمية: "التجربة الجديدة ستساعد المستخدمين على متابعة محادثاتهم بسهولة، من دون إخراج الهاتف من الجيب". وأضافت أن تطبيق الساعة يتيح قراءة الرسائل بالكامل، والرد عليها، والتفاعل مع الرسائل بالرموز التعبيرية، إلى جانب عرض صور وملصقات بدقة أوضح، وإمكانية الإطلاع على جزء أكبر من سجل الدردشة أثناء القراءة.

وأكدت "واتساب" أن جميع الرسائل والمكالمات ستظل محمية بتقنية التشفير التام بين الطرفين، كما هو الحال في تطبيقها على الهواتف.

ويتطلب التطبيق الجديد ساعة Apple Watch Series ٤ أو أحدث، بنظام watchOS ١٠ أو إصدار لاحق. وأشارت الشركة إلى أنها تخطط لإضافة المزيد من الميزات مستقبلاً، ما يعني أن مستخدمي الساعة الذكية قد يحصلون لاحقاً على وظائف أكثر تكاملاً مع التطبيق الرئيسي.

ويأتي هذا الإطلاق بعد أن شوهدت "واتساب" مؤخراً تختبر التطبيق الجديد في إصدارات تجريبية، ضمن جهودها لتوسيع تجربة الاستخدام خارج الهواتف. ففي وقت سابق من العام، طرحت الشركة تطبيق "واتساب" لأجهزة آيباد، والذي يسمح بإجراء مكالمات صوتية ومرئية جماعية تصل إلى ٣٢ شخصاً.

ومشاركة الشاشة، واستخدام الكاميرتين الأمامية والخلفية. ويأتي دخول "واتساب" إلى منصة Apple Watch بعد أشهر قليلة من طرح "سناب شات" لتطبيق مشابه، ركّز على تمكين المستخدمين من الرد السريع على الرسائل باستخدام لوحة المفاتيح أو الإيماء الصوتي أو الرموز التعبيرية، دون عرض الصور أو الفيديوها.

واتساب تطلق نسخة

من التطبيق لساعات أبل

وكالات أثبت الباحثون في مختبرات "أندون" (Andon) فشل نماذج اللغة العميقة للذكاء الاصطناعي في العمليات المتعلقة بالوعي المحيطي والتفكير المكاني رغم إتقانهم هذه المهنة واستخدامها لنقل الزيادة من مكان لآخر عبر الأوامر القصيرة. وفي تقرير "بلومبيرغ"، وذلك وسط مخاوف داخلية لدى موظفي الشركة بسبب الخصوصية وآلية استخدام

ويذكر بأن "أبل" درست التعاون مع أكثر من شركة ذكاء اصطناعي من أجل تعزيز "سيري" وتقديم نسختها الخاصة بالذكاء الاصطناعي، بما في ذلك "شات جي بي تي" و"كلود"، فضلاً عن محاولة تطوير نموذج خاص بها. ويشير التقرير إلى أن "أبل" تنوي استخدام النموذج الجديد عبر خوادمها الخاصة وليس خوادم "غوغل"، وذلك مقابل مبلغ غير معلن، ويعني هذا أن "جيميني" الخاصة بـ"أبل" ستختلف عن مثيلتها في "غوغل" وستراعي قواعد الخصوصية في "أبل".

وتقتصر هذه الشراكة فقط على "جيميني" دون الخوض في تفاصيل أخرى. وقد تم الكشف عن أن "أبل" كانت تبحث عن نماذج ذكاء اصطناعي قادرة على فهم السياق والتفاصيل الدقيقة، مثل التعرف على الوجوه والتفكير المنطقي. وفي حالة فشل هذه الجهود، قد تضطر "أبل" إلى الاعتماد على نماذج خارجية، مما يثير مخاوف المستخدمين بشأن الخصوصية والأمان.

واجهته سهلة الاستخدام، ومثالية للمبتدئين. Adobe Photoshop Generative AI

الإصدار الجديد من فوتوشوب يضم تقنية "Generative Fill" التي تمكّن من إضافة أو حذف عناصر من الصورة باستخدام النص فقط، مثل "أضف شمسًا غاربة" أو "احذف الشخص في الخلفية".

مثالي للمصممين والمصورين المحترفين. Fotor AI Enhancer أداة مجانية وسريعة لتحسين الصور عبر الويب أو التطبيق.

تقوم بتحسين الألوان، وإزالة التشويش، وزيادة وضوح التفاصيل بنقرة واحدة فقط. كيف تستخدم الذكاء الاصطناعي لتحسين صورك خطوة بخطوة اختر أداة موثوقة:

حدد ما تحتاجه بالضبط: هل ترغب في إزالة الخلفية؟ أم تحسين الجودة؟ أم تجميل الصور الشخصية؟

بناءً على ذلك اختر أداة مثل Remini أو Canva AI أو Luminar.

ارفع الصورة إلى المنصة: معظم الأدوات توفر واجهة بسيطة تتيح لك سحب الصورة مباشرة أو تحميلها من الهاتف أو الحاسوب.

اختر نوع التحسين: بعض المنصات تمنحك عدة خيارات مثل "Enhance"، "Retouch"،، اختر ما يناسب الصورة.

دع الذكاء الاصطناعي يعمل:

خلال ثوانٍ، ستتم معالجة الصورة تلقائيًا. يمكنك بعد ذلك مقارنة النتيجة قبل وبعد التعديل.

احفظ الصورة النهائية:

إبراز الملامح دون مبالغة، لتحصل على مظهر طبيعي وأنيق.

تحسين الإضاءة والتباين تلقائيًا:

بعض الأدوات مثل Luminar Neo تسمح بتعديل الألوان وضبطها تلقائيًا لتبدو أكثر توازنًا.

تحويل الصور إلى أنماط فنية:

تطبيقات مثل Prisma وDeepArt تتيح لك تحويل صورك إلى لوحات فنية بأسلوب فنان جوح أو بيكاسو عبر خوارزميات التعلم العميق.

أفضل أدوات الذكاء الاصطناعي لتحسين الصور في ٢٠٢٥ Remini AI

أحد أشهر التطبيقات لتحسين الصور الشخصية والقديمة.

يستخدم الذكاء الاصطناعي إعادة بناء ملامح الوجه، وإزالة التشويش والضبابية.

مناسب لهواتف iOS وAndroid.

مثالي لتحسين صور الهواتف القديمة أو الصور العائلية القديمة.

Luminar Neo

برنامج احترافي يعتمد على الذكاء الاصطناعي لتحسين الصور وتجميلها دون الحاجة إلى مهارة تقنية.

يقدم أدوات لإزالة الأجسام غير المرغوبة والخلفيات.

يحتوي على خاصية "Sky AI" لتبديل السماء في الصور بطريقة طبيعية جدًا.

Canva AI Photo Editor

منصة تصميم مشهورة أصبحت تعتمد بشكل كبير على الذكاء الاصطناعي، حيث توفر أدوات لتعديل الصور، وتحسين الإضاءة، وإزالة العيوب بخطوات بسيطة.

وكالات

لم يعد تحسين الصور يعتمد فقط على مهارة المصور أو برامج التصميم المعقدة مثل "فوتوشوب"، بل أصبح الذكاء الاصطناعي (AI) لاعباً أساسياً في عالم التصوير الرقمي. فخلال السنوات الأخيرة، ظهرت أدوات ذكية قادرة على تعديل وتحسين الصور بنقرة واحدة، من خلال تحليل مكونات الصورة تلقائيًا وضبط الإضاءة والألوان والدقة بشكل دقيق يشبه ما يفعله محترف التصميم. لكن كيف يمكنك أنت كمستخدم عادي الاستفادة من هذه التقنية؟ وما هي أفضل الأدوات التي يمكنك استخدامها لتجعل صورك احترافية في ثوانٍ؟

ما المقصود بتحسين الصور بالذكاء الاصطناعي؟

تحسين الصور بالذكاء الاصطناعي يعني استخدام خوارزميات متقدمة تقوم بتحليل الصورة رقمياً، وتتعرف على العناصر الموجودة فيها مثل الوجه، الخلفية، الإضاءة، الألوان، ثم تقوم بتصحيح العيوب أو تحسين التفاصيل دون تدخل يدوي. هذه الأدوات تُدرّب على ملايين الصور مسبقاً لتتعلم "كيف تبدو الصورة المثالية"، ثم تطبق هذا الفهم على صورك الخاصة.

النتيجة؟ صور أوضح، أكثر توازنًا في الألوان، وبجودة عالية حتى لو كانت ملفقة بكاميرا هاتف قديم.

أبرز استخدامات الذكاء الاصطناعي في تحسين الصور

يمكن للذكاء الاصطناعي أن يساعدك في مهام متعددة تتعلق بالتصوير، منها:

تحسين الدقة (Upscaling):

إذا كانت لديك صورة منخفضة الجودة أو ضبابية، يمكن للأدوات الذكية مثل Remini أو Let's Enhance مضاعفة دقتها وتحسين وضوحها بشكل مذهل دون فقدان التفاصيل.

إزالة الخلفية (Background Removal):

باستخدام مواقع مثل Remove.bg أو Adobe Express AI، يمكنك إزالة الخلفية تلقائيًا خلال ثوانٍ، دون الحاجة لتحديدها يدويًا.

اصلاح الصور القديمة:

الأدوات مثل VanceAI أو Pixelcut وRestore تُعيد الصور القديمة أو الباهتة إلى حالتها الأصلية، تصلح الخدوش، وتعيد الألوان بدقة مذهلة.

تجميل الصور الشخصية (AI Retouching):

تقنيات مثل FaceTune AI أو Fotor يمكنها تعميم البشرة، تعديل الإضاءة،

«أمازون» تمدّ كابلاً بحريا للإنترنت فائق السرعة



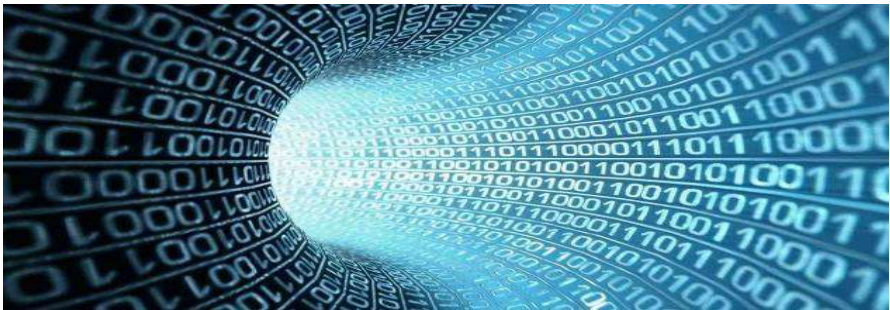
وكالات

كشفت شركة أمازون عن مشروع ضخم جديد في مجال البنية التحتية الرقمية، يتمثل في بناء كابل ألياف ضوئية بحري يحمل اسم Fastnet، ليربط بين ساحل ولاية ميريلاند الأميركية ومقاطعة كورك في إيرلندا، في أول مشروع من نوعه تملكه الشركة بالكامل دون شركاء.

وتُعدّ الكابلات البحرية العمود الفقري للاتصال العالمي، إذ تنقل أكثر من ٩٥٪ من البيانات والمكالمات الدولية حول العالم، وتشمل كل شيء من المعاملات المالية إلى مكالمات الفيديو وخدمات البث الترفيهية.

ويمتاز كابل Fastnet بقدرته تتجاوز ٣٢٠ تيرابايت في الثانية، أي ما يعادل تشغيل ١٢,٥ مليون فيلم بدقة HD في الوقت نفسه، بحسب تقرير نشرته شبكة "سي إن بي سي".

ويهدف المشروع إلى تلبية الطلب المتزايد على خدمات الحوسبة السحابية والذكاء الاصطناعي وتطبيقات الحوسبة الطرفية التي تعتمد على بنية "أمازون ويب سيرفيسز".



أنشطة وفعاليات متنوعة في عدد من الجامعات

محافظات

نظم عدد من الجامعات، أنشطة وفعاليات متنوعة؛ بهدف تعزيز مسيرتها التعليمية، وخدمة المجتمع المحلي، وزيادة وعي الطلبة، إلى جانب صقل شخصياتهم وتنميتهم.

ونظمت كلية الحقوق في جامعة الزيتونة يوماً علمياً بعنوان: "إجراءات الملاحقة والمحاكم في قضايا المخدرات والمؤثرات العقلية لدى محكمة أمن الدولة"، بحضور رئيس الجامعة الدكتور محمد المجاي.

وتناول اليوم العلمي الذي استضاف كل من مدير إدارة مكافحة المخدرات العميد حسان القضاة، ورئيس محكمة أمن الدولة الأسبق المحامي الدكتور فوز البقور، جملة من المحاور القانونية والأمنية المتصلة بآليات الملاحقة والتحقيق في قضايا المخدرات، والإجراءات القضائية المتبعة أمام محكمة أمن الدولة، بالإضافة إلى إبراز الجهود الوطنية التي تبذلها إدارة مكافحة المخدرات في مكافحة هذه الآفة وتوعية فئات المجتمع بخطورها على الأمن المجتمعي والصحة العامة.

ونفذت مؤسسة ولي العهد في الطفيلة ورشتي عمل بعنوان: "الطباعة ثلاثية الأبعاد (3D Printing) والتصنيع الرقمي (Digital Fabrication)"، قدمها فريق من مساحة الصنّاع، إحدى برامج مؤسسة ولي العهد ضمن مسار المشاركة الاقتصادية، وبالتعاون مع جامعة الطفيلة التقنية.

وهذفت الورشتان إلى تعريف طلبة جامعة الطفيلة التقنية، بمفاهيم وتقنيات الطباعة ثلاثية الأبعاد والتصنيع الرقمي، واستعراض تطبيقاتها المتنوعة في مجالات الصناعة والهندسة والابتكار، إلى جانب تنفيذ تطبيق عملي تناول مراحل تصميم النماذج الرقمية الأولية وتحويلها إلى منتجات ملموسة باستخدام الطباعة ثلاثية الأبعاد.

ورعى رئيس الجامعة الهاشمية الدكتور خالد الحباري فعاليات حملة "شطاء أمن ٢٠٢٥-٢٠٢٦"، التي أطلقتها مديرية الأمن العام ونفذتها مديرية دفاع مدني الزرقاء بالتعاون مع الجامعة، بهدف رفع مستوى الوعي الوقائي وتعزيز ثقافة السلامة العامة لدى طلبة الجامعة والعاملين فيها.

وافتح الحباري إلى جانب مدير دفاع مدني محافظة الزرقاء العقيد عيسى الزغايبة، المعرض المبدئي لآليات وتجهيزات الدفاع المدني الذي أقيم في مجمع قاعات الملك الحارث الرابع داخل الحرم الجامعي، واشتمل على عرض متكام لأحدث المعدات والآليات المتخصصة في التعامل مع الطوارئ والحوادث، لا سيما تلك المرتبطة بفصل الشتاء مثل السيول والانزلاقات وحوادث التدفئة، إضافة إلى عرض تقنيات متقدمة في الإنقاذ والإخلاء، وأجهزة كشف الغازات الصناعية، ووسائل الوقاية والحماية الذاتية، ودراسة إسعاف متطورة مزودة بكافة معدات الإسعاف الحديثة.

ونظمت كلية عجلون الجامعية جلسة تعريفية لبرنامج مبرمجو الأردن ضمن فعاليات وشاشات عمادة شؤون الطلبة/ مكتب الإرشاد الوظيفي ومتابعة الخريجين/ صندوق الملك عبدالله الثاني للتنمية بالتعاون مع وزارة الاقتصاد الرقمي والريادة ومؤسسة ولي العهد.

ودعا عميد الكلية الدكتور وائل الربضي، الطلبة إلى التسجيل في البرامج التدريبية التي يقدمها البرنامج لما لها من دور في صقل مهاراتهم وتأهيلهم لخدمة الوطن بكفاءة وأقدار.

وقدمت المدربة تيماء الرفايعة محاضرة تعريفية تناولت المحاور الرئيسية لبرنامج مبرمجو الأردن وآلية التسجيل في المنصة الإلكترونية والدورات التدريبية المتاحة، مشيرة إلى أهمية هذه البرامج في بناء قدرات الطلبة التقنية وتنمية مهاراتهم في مجالات البرمجة والتفكير الإبداعي بما يعزز فرصهم في الاندماج بسوق العمل الرقمي المتطور.

وعقدت جامعة جدارا، اجتماعاً تنسيقياً مع جامعة "رويال هولواي"، المصنفة ضمن أبرز الجامعات البريطانية، لبحث آفاق التعاون والتفاهم في مجالات تبادل الطلبة وطلبة الدراسات العليا بين الجانبين.

وناقش الجانبان في الاجتماع الذي ترأسه نائب رئيس جامعة جدارا الدكتورة إيمان الشبيتي، تطوير برامج أكاديمية مزدوجة تمنح شهادات علمية مشتركة، تعزز من كفاءة الطلبة وتدعم مكانة الجامعتين أكاديمياً.

وأكدت الشبيتي خلال اللقاء أن جامعة جدارا تولي أهمية كبيرة لبناء شراكات استراتيجية مع الجامعات ذات السمعة العالمية، لما لذلك من أثر في رفع جودة التعليم وتعزيز الخبرات البحثية والأكاديمية، مشيرة إلى أن هذا اللقاء يأتي ضمن رؤية الجامعة في تحقيق التميز والتوسع في التصنيفات الدولية.

وانضم فرع الجامعة الأردنية /العبقة رسمياً إلى هيئة IEEE العالمية بعد حصولها على الاعتماد الرسمي من الهيئة (Institute of Electrical and Electronics Engineers and Electronics Engineers) لتأسيس فرع IEEE الطلابي في الحرم الجامعي، ليصبح جزءاً من منظومة IEEE Jordan Section تحت الرمز التعريفي ٣٣٦١٠٨ STB٠.

وثمّنت هيئة IEEE في كتاب التهنئة الرسمي جهود الجامعة الأردنية – العبقة، مؤكدة دعمها الكامل للفرع الجديد لدورها في تمكين الطلبة من المشاركة في الأنشطة العلمية التي تنهلهما المنظمة.

وقال عميد كلية نظم وتكنولوجيا المعلومات في الجامعة الدكتور عصام حمد الحديد أن اعتماد فرع IEEE الطلابي بعد خطوة نوعية تعزز مكانة الجامعة الأردنية – العبقة على المستويين المحلي والدولي، وتفتح أمام طلبةا آفاقاً جديدة للمشاركة في المبادرات البحثية والمساقات العلمية العالمية. وبمناسبة اليوم العالمي لمرض السكري نظمت كلية العلوم الطبية التطبيقية قسم التغذية السريرية والحميات في جامعة آل البيت يوماً علمياً توعوياً بمرض السكري.

و أكد عميد الكلية الدكتور محمد نزال أهمية هذا اليوم العلمي التوعوي الذي يحمل رسالة إنسانية وصحية لبيئة هدف رفع مستوى الوعي بمرض السكري والاقبال على الفحص المبكر والتغذية السليمة وممارسة النشاط البدني المنتظم لوقاية من المرض، مشيداً بجهود منظومة الرعاية الصحية في الأردن. وقدمت نائب رئيس المركز الوطني للسكري والغدد الصماء الدكتور دانا حياصات محاضرة بعنوان السكري واقع وتحديات تحدثت فيها عن العوامل المسببة للسكري وأنواعه ومضاعفاته وطرق الوقاية من المرض وماهي الفحوصات الدورية التي يُنصَح بإجرائها للكشف عن السكري، وأهمية دعم المرضى وتمكينهم من إدارة حياتهم الصحية بفعالية.

وتحدث استشاري الطب الشوئي الدكتور سمير الحلو عن أهمية الطب التكاملي الذي أصبح أحد أبرز الاتجاهات الحديثة في الممارسة الطبية ومنهجاً علمياً شاملاً يقوم على دمج الطب التقليدي الحديث بالممارسات العلاجية المدعومة بالأدلة البحثية في إطار يهدف إلى تحقيق رعاية صحية أكثر إنسانية وفاعلية واستدامة.

وشارت الفلظة هبة أبو السمك تفاصيل رحلتها المُمهّمة مع مرض السكري منذ طفولتها والتي عكست إرادة قوية في مواجهة المرض. وأطلقت الجامعة الهاشمية، سلسلة محاضرات تهدف إلى تعزيز آفاق التعاون والتمويل البحثي على المستويين المحلي والدولي.

ورعى نائب رئيس الجامعة لشؤون التخطيط والتطوير والجودة والتواصل الدولي، الدكتور محمد سليمان المشاعلة، انطلاق فعاليات "التواصل والتعاون

والتمويل: فرص البحث العلمي في الجامعة الهاشمية"، التي تنظمها عمادة البحث العلمي، وانطلقت الفعاليات بمحاضرة عُقدت في الركن الأمريكي بمكتبة الجامعة، بعنوان "بناء إطار دكي لعلم الجينوم الانتقالي: من الاكتشاف إلى التطبيق"، قدمها المدير العلمي لمختبرات Bio Trust للأبحاث الجينية والجزيئية، إياد علوة.

وبين المحاضر كيف يمكن لأطر الذكية والابتكار المنظم أن يُحدثا تحولاً في منظومة البحث العلمي في الأردن والمنطقة، موضحاً أن استثمار موارد مركز التميز يُمكن من تصميم بيئة بحثية موحدة تدعم وتسرّع الأبحاث متعددة التخصصات في مجالات علوم السرطان، والترنسكريبتيوميات، وعلم الجينوم السريري، والميكروبيوميات.

كما أشار إلى الشراكات الاستراتيجية للمركز مع مختبرات "سانديا الوطنية" التابعة لوزارة الطاقة الأمريكية، والوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، والتعاون العلمي مع "Oregon Genomics" في الولايات المتحدة والأمريكية، ومؤسسات بحثية عالمية أخرى؛ مما يسهم في بناء جسر يربط بين الاكتشاف الأكاديمي والتطبيق العملي.

العلوم والتكنولوجيا وتمبل الأميركية توقعان اتفاقيات تعاون اكاديمي



للمبرامج التي مدتها أربع سنوات، أو أربع سنوات للبرامج التي مدتها خمس سنوات، ثم الانتقال إلى جامعة تمبل الأميركية لاستكمال سنتين إضافيتين وفق نظامي (٢+٣) و(٢+٤). ويُمنَح الطلبة بعد استكمال البرنامج درجة البكالوريوس من جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية ودرجة الماجستير من جامعة تمبل الأميركية، ما يعزز من لقااته عمداء الكليات الطبية والهندسية، وإدارة مستشفى تمبل التعليمي، آفاق التعاون الأكاديمي والبحثي المشترك بين الجانبين.

وشملت الاتفاقية الأولى التعاون بين الجامعتين في المجالات البحثية والتعليمية، والثانية تتناول بالبرنامج المزدوج للبكالوريوس والماجستير الذي يعد نموذجاً ريادياً في التعاون الأكاديمي الدولي، ويهدف إلى تمكين طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية من خوض تجربة تعليمية عالمية من خلال دراسة ثلاث سنوات في الجامعة

إطلاق مبادرتي "المدرسة الآمنة" و"الطريق المثالي" في المفرق



والمعهد المروري والشرطة المجتمعية" من خلال إعطاء محاضرات في جميع مدارس المحافظة من أجل توعية الطلبة على الاستخدام الآمن للطرق في محافظة المفرق. وأوضح أن مبادرة الطريق المثالي التي تم إطلاقها وتقوم على إدارتها لجان السلامة المرورية والتي تتضمن توفير كافة احتياجات السلامة العامة من الناحية المرورية في هذا الطريق من شواخص مرورية ومطبات نموذجية ومواقع مرور المشاة. وأكد الزهير أن المبادرتين

والمعهد المروري والشرطة المجتمعية" من خلال إعطاء محاضرات في جميع مدارس المحافظة من أجل توعية الطلبة على الاستخدام الآمن للطرق في محافظة المفرق. وأوضح أن مبادرة الطريق المثالي التي تم إطلاقها وتقوم على إدارتها لجان السلامة المرورية والتي تتضمن توفير كافة احتياجات السلامة العامة من الناحية المرورية في هذا الطريق من شواخص مرورية ومطبات نموذجية ومواقع مرور المشاة. وأكد الزهير أن المبادرتين

لجنة المرأة في الأعيان تشارك بحوارية في جامعة الطفيلة التقنية



حضورها في مواقع صنع القرار والإدارة العليا. من جانبه، أكد رئيس الجامعة الدكتور حسن الشلبلي، أن المرأة شريك تنموي محوري في التعليم والعمل والقيادة في جميع المناصب التي أثبتت فيها كفاءتها، مبيناً أن دور المرأة رئيسي في بناء الوطن والأجيال وتعزيز الوعي. بدوره، قام الطلبة وممثلو المجتمع المحلي بمناقشة عدد من القضايا التي تمس الطلبة والمجتمع المحلي والمرأة في مسارات التحديث السياسي والاقتصادي والإداري مع الأعيان. وشارك في الزيارة والحوار الأعيان، نسيمه الفخري، والمهندس بحى الكسبي، والدكتورة سهاد الجندى، والدكتور زهير أبو فارس، والدكتورة ريم أبو دلبوح، بحضور محافظ الطفيلة الدكتور سلطان الماضي.

والتنسيق مع مديرية الأمن العام " إدارة السير وأشار إلى أنه يتم ضمن هذه المبادرة التعاون مع مديرية الأمن العام والشركاء في لجان السلامة المرورية تجهيز هذه المدارس بكافة الاحتياجات من مررات مشاة وشواخص مرورية وتحذيرية وكافة متطلبات السلامة العامة خلال دخول وخروج جميع المدارس وإلى مدارسهم. وبين الزهير أن الجانب الآخر من هذه المبادرة يشمل المحاضرات التوعوية لطلبة المدارس بالتنسيق مع مديرية الأمن العام " إدارة السير

لرمثا أبرمت جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية خلال زيارة وفد الجامعة إلى مدينة فيلادلفيا ثلاث اتفاقيات تعاون مع جامعة تمبل الأميركية في ولاية بنسلفانيا، إحدى الجامعات البحثية المرموقة في الولايات المتحدة الأميركية. ووقع الاتفاقيات عن جامعة العلوم والتكنولوجيا رئيسها الدكتور خالد السالم وعن جامعة تمبل رئيسها الدكتور ديفيد بوردمان. وأكد الدكتور السالم أن هذه البرامج تمثل ترجمة حقيقية لرؤية الجامعة في تدويل التعليم وفتح آفاق عالمية أمام الطلبة، مشيراً إلى أن الشراكة مع جامعة تمبل الأميركية ليست مجرد تعاون أكاديمي، بل استثمار في مستقبل الشباب الأردني وتمكين طاقاتهم الإبداعية.

من جانبه، عبّر الدكتور بوردمان عن اعتزازه بهذه الشراكة، مؤكداً أنها تعكس قوة البرامج الأكاديمية في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية وثقة جامعة تمبل بمخرجاتها، معرباً عن تطلع جامعة تمبل لاستقبال طلبة متميزين يسهمون في إثراء بيئتها التعليمية وتعزيز مجالات البحث المشتركة بين المؤسستين.

وشملت الاتفاقية الأولى التعاون بين الجامعتين في المجالات البحثية والتعليمية، والثانية تتناول بالبرنامج المزدوج للبكالوريوس والماجستير الذي يعد نموذجاً ريادياً في التعاون الأكاديمي الدولي، ويهدف إلى تمكين طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية من خوض تجربة تعليمية عالمية من خلال دراسة ثلاث سنوات في الجامعة

غرفة تجارة الزرقاء تنظم يوماً وظيفياً لتوفير منتي فرصة عمل

الزرقاء

تنظم غرفة تجارة الزرقاء بالتعاون مع فريق "نبيض أثر" التطوعي يوماً وظيفياً شاملاً الاثنين المقبل، من الساعة العاشرة صباحاً وحتى الثانية ظهراً، في مبنى غرفة تجارة الزرقاء – شارع الجيش، بمشاركة مجموعة من الشركات والمؤسسات الوطنية.

ويهدف اليوم الوظيفي إلى توفير ٢٠٠ فرصة عمل للذكور في عدد من المجالات الفنية والإدارية والخدمية، ضمن جهود الغرفة المستمرة لربط الباحثين عن العمل بفرص التشغيل المتاحة، ودعم سوق العمل المحلي بالكفاءات المؤهلة. وتشمل الوظائف المطروحة مجالات الضيافة والخدمات والفنيين والإشراف والإدارة، ومن أبرزها: شيف رئيسي – سو شيف – ديبارتي شيف – كومي شيف – ضابط جودة (بكالوريوس تغذية) – مدير تدبير منزلي – مشرف تدبير منزلي – تدبير منزلي – مقدم طعام – عامل مجلي – عامل مستودع – عامل إنتاج – عامل نظافة – سائق فمّة ٥ و٦ – فني كهرباء ثلاثي فاز – فني تركيب وتبريد – فني معدات مطبخ – فني ميكانيك سيارات ديزل وبترزين. وتتراوح الرواتب الشهرية بين ٣٠٠ و٧٠٠ دينار أردني، إضافة إلى مزايا وظيفية تشمل ضمان راتب شهري ووجبة طعام ومواصلات مؤمنة، في إطار حرص الجهات المنظمة على تحسين بيئة العمل وتحفيز الشباب للانخراط في سوق العمل المنتج.

وحددت الجهات المنظمة شروط التقديم التي تشمل أن يكون عمر المتقدم بين ١٨ و٤٥ عاماً، وأن يجيد القراءة والكتابة، وألا يعاني من أي مشاكل صحية، وألا يحمل وشما على جسده.

وأكدت غرفة تجارة الزرقاء، خلال بيان صحفي، أن هذا اليوم يأتي ضمن رؤيتها الاجتماعية والاقتصادية الهادفة إلى دعم الشباب وتمكينهم مهنيًا، وفتح آفاق جديدة أمام الباحثين عن العمل في القطاعات الحيوية، بما يسهم في مكافحة البطالة وتعزيز التنمية المحلية في محافظة الزرقاء.

"العقبة الخاصة" تنظم ورشة حول تطوير الإدارة المتكاملة للمناطق الساحلية

الكرك

نظمت سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، ورشة عمل متخصصة بعنوان: " تطوير خطة هائل لإدارة المتكاملة للمناطق الساحلية في العقبة"، بالتعاون مع مؤسسة هانس زايدل الألمانية. وبحسب بيان للسلطة، تهدف الورشة إلى مراجعة وتحديث الخطة السابقة، ووضع خطة تنفيذية شاملة تعزز حماية واستدامة النظم البيئية الساحلية وتحسين إدارة الموارد الطبيعية في خليج العقبة. وأوضح مفوض البيئة والسلامة العامة في السلطة، الدكتور نضال العوران، أن الورشة تأتي ضمن نهج سلطة منطقة العقبة التشاركي في تعزيز الإدارة المستدامة للمناطق الساحلية، من خلال التعاون والتنسيق مع كافة المؤسسات والجهات المعنية ذات العلاقة في العقبة.

وأكد أن الهدف من تحديث الخطة هو تحقيق التوازن بين متطلبات التنمية الاقتصادية وحماية البيئة، انسجاماً مع رؤية السلطة في تبني مفاهيم حديثة مثل الاقتصاد الأزرق، والابتكار، والمشاركة المجتمعية والشبابية في إدارة الموارد الطبيعية.

وقال إن العقبة أصبحت تمثل اليوم نموذجاً وطنياً رائداً في تبني نهج الإدارة المتكاملة للمناطق الساحلية، بما يعزز مكانتها البيئية والسياحية والاستثمارية.

من جانبه، أوضح مستشار "هانس زايدل"، إيهاب عيد، أن الورشة جاءت ثمرة عمل بين كافة الجهات ذات العلاقة، تخللها مشاورات قبل وضع اللسعات الأخيرة على الخطة المحدثة لإدارة المتكاملة للمناطق الساحلية في العقبة، مشيراً إلى أن مخرجات الورشة وما تتضمنه من تغذية راجعة ستُرفع إلى سلطة العقبة لاعتماد النسخة النهائية من الخطة رسمياً.

مزارعون في الكرك: الزراعة المائية تمثل حلاً لمشكلات الزراعة التقليدية

الكرك

قال مزارعون ومهتمون بالشأن الزراعي في محافظة الكرك، إن الزراعة المائية تمثل حلاً فعالاً لتجاوز مشكلات الزراعة التقليدية، نظراً لاعتمادها على بيئة خالية من التربة، ما يسمح بزراعة الخضروات والأعلاف في مساحات محدودة، وباستهلاك مائي قليل مقارنة بالزراعة التقليدية. وأكدوا في حديث مع وكالة الأنباء الأردنية (بترا) على أن الزراعة المائية تسهم في إعطاء إنتاج زراعي مستدام وعالي الجودة يساعد على دعم الأمن الغذائي عبر تقليل استهلاك المياه وتعزيز كفاءة استخدام الموارد، وتمكين الزراعة في المناطق القاحلة أو ذات التربة الفقيرة.

ومن بلدة وادي ابي حماد، أشار المزارع أبو محمد العزازمة إلى أن نظام الزراعة المائية يساهم في تقليل تكاليف الإنتاج، ويمكن المزارعين من الدخول إلى السوق الزراعي من خلال مشاريع زراعية صغيرة مربحة ومستدامة، إضافة إلى أن هذه التقنية تسهم في الحصول على منتجات ذات جودة موحدة وعالية، وتقلل من استخدام المبيدات، وتساعد على التحكم الكامل في البيئة الزراعية.

ومن لواء الأغوار الجنوبية، أكد المزارع عيسى الخطبا على ضرورة تبني سياسات جديدة تشجع على الاستثمار في مشاريع الزراعة المائية، مؤكداً أن هذه المشاريع ليست فقط حلاً بيئياً واقتصادياً، بل تعد أدوات فعالة لإعادة بناء الاقتصاد الوطني، وخلق فرص عمل، وتساهم في تعزيز الاستقرار المجتمعي. ومن لواء المزار الجنوبي أشار المزارع أبو معاوية الخرشة إلى ضرورة توفير بيئة بحثية متقدمة تسهم في تطوير مهارات المزارعين وتعزيز الابتكار في مجالات الزراعة المائية والمستدامة وصولاً إلى رفد سوق العمل الزراعي بالأخصائيين الزراعيين ذوي الكفاءة العلمية والعملية.

ومن بلدة السماكية الواقعة شمالي محافظة الكرك، أكد المهندس الزراعي وسام الهلسا، أهمية الزراعة المائية في دعم الأمن الغذائي من خلال توفير الغذاء محلياً، وتقليل الاعتماد على الواردات، خاصة في المناطق التي تعاني من ندرة المياه أو الظروف المناخية الصعبة، مما يضمن استمرارية الإمدادات الغذائية. ومن بلدة الحديثة في لواء الأغوار الجنوبية، أكد المزارع أحمد الأغوات والذي يزرع ما يزيد على ٤٠ دونماً على أن الزراعة المائية تساهم في تنمية مهارات التفكير الزراعي لدى المزارعين وتشجعهم على التجربة والابتكار، إضافة إلى أهميتها في ترشيد استهلاك المياه أقل بكثير من الزراعة التقليدية لأن المياه تُعاد تدويرها وإعادة استخدامها في النظام المغلق. وأوضح الناشط البيئي حمزة المعايطة، أن الزراعة المائية تعد فرصة لتعزيز الوعي البيئي وأهمية الحفاظ على الموارد، وفكرة الاستدامة بشكل عملي وواقعي، إضافة إلى دورها في التقليل من تلوث المياه والتربة من بقايا الأسمدة أو المبيدات الحشرية وزيادة الإنتاجية وإطالة مواسم الإنتاج وتحقيق معدلات نمو مرتفعة مقارنة بالطرق التقليدية. بدوره قال مدير زراعة الكرك المهندس مأمون العضايلة، إن الزراعة المائية تعد استثماراً زراعياً حديثاً تسهم في ترشيد استهلاك المياه بشكل كبير وتضاعف الإنتاج، إضافة إلى أنها تعدّ حلاً مبتكراً لمواجهة تحديات شح المياه، وتوفر فرصة لتحسين جودة المحاصيل والمنتجات الزراعية.

شركة كهرباء محافظة اربد

إعلان فصل التيار الكهربائي

كهرباء اربد Irbid

مستقر شركة كهرباء محافظة اربد يوم **الثنين الموافق 1/17/2025** بجوار أعمال صيانة على شبكة والتي قد تستمر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي في لواء الرمثا ومحافظه المفرق عن البويزة الحى الشرقي، المشتركين الجاورين لحد البويزة، فاعـ: الشارع الرئيسي وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا.

كما مستقر شركة كهرباء محافظة اربد يوم **الثلاثاء الموافق 1/18/2025** بجوار أعمال صيانة على شبكة والتي قد تستمر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي في محافظة جرش عن مدينة جرش الصناعية، هورشان، حطالة، عن البني، المجر، الخريفة وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الرابعة والنصف عصرا.

دائرة المراقبة والتحكم

المنتخب الوطني لكرة القدم يلتقي نظيره التونسي اليوم

يلتقي المنتخب الوطني لكرة القدم نظيره التونسي، عند الساعة السابعة وخمس وأربعين دقيقة من مساء اليوم، في المباراة الودية التي تقام في تونس. كما يلتقي المنتخب الوطني نظيره منتخب ماني يوم ١٨ الحالي في المباراة الودية التي تقام كذلك في تونس.

ويأتي هذا المعسكر التدريبي في تونس في إطار التحضيرات لخوض بطولة كأس العرب فيفا ٢٠٢٥ ونهائيات كأس العالم ٢٠٢٦.

ووصل المنتخب الى تونس الأربعاء بانتظار أن يجري تدريباً مساء اليوم، قبل مواجهة أصحاب الأرض غداً.

وتضم قائمة النشامى اللاعبين: يزيد أبو ليلى، نور بني عطية، مالك شلبية، عبدالله نصيب، يزن العرب، حسام أبو ذهب، محمد أبو النادي، هادي الحوراني، سليم عبيد، سعد الروسان، مهذ أبو طه، محمد أبو حشيش، علي حجي، آدم القريشي، عصام السميري، نزار الرشدان، رجائي عايد، إبراهيم سعادة، نور الروابدة، عامر جاموس، أحمد السلمان، موسى التعمري، علي عزايزة، محمد أبو زريق، عودة الفاخوري، تامر بني عودة، أحمد عرسان، عارف الحاج، عبدالله عوض، يزن النعيمات وجعفر سمارة.

وكان غادر المنتخب الوطني لكرة القدم عمان، إلى تونس، للدخول في معسكر تدريبي يستمر حتى ١٩ الشهر الحالي.

وتتخلل المعسكر التدريبي مباراتان وديتان مع منتخبَي تونس ومالي يومي الجمعة والثلاثاء المقبلين.

ويأتي هذا المعسكر في إطار تحضيرات المنتخب الوطني للمشاركة في منافسات بطولة كأس العرب التي تنطلق في قطر مطلع الشهر المقبل، وفي بطولة نهائيات كأس العالم التي تقام في الولايات المتحدة والمكسيك وكندا خلال حزيران المقبل.

المنتخب الوطني للرياضات الإلكترونية يتوج بالميدالية البرونزية في دورة ألعاب التضامن الإسلامي



توج المنتخب الوطني للرياضات الإلكترونية بالميدالية البرونزية في منافسات لعبة ROCKET LEAGUE بدورة ألعاب التضامن الإسلامي (الرياض ٢٠٢٥).

ونجح المنتخب في تقديم مستويات متميزة قادته لأحراز الميدالية البرونزية في البطولة.

كان 2025.. المغرب يعلن عن إجراء لتسهيل الحصول على التأشيرة

أعلن المغرب تقديم تأشيرات إلكترونية مجانية، لتسهيل تنقل الجماهير الراغبة في دعم منتخباتها، خلال نهائيات كأس الأمم الإفريقية التي ستقام في المملكة.

وأعلنت اللجنة المنظمة لكأس الأمم الأفريقية، بتنسيق مع السلطات المغربية المختصة، والاتحاد الإفريقي لكرة القدم (الكاف)، أن الحصول على تأشيرة إلكترونية إلى المغرب لحضور نهائيات الكان أصبح مجانياً عبر تطبيق "يلا".

وأوضحت اللجنة أن الدخول إلى الملاعب يستلزم الحصول على بطاقة المشجع "Fan ID".

وكشفت اللجنة المعنية، أن الحصول على التأشيرة الإلكترونية، وبطاقة المشجع يتم عبر تطبيق "يلا"، أو الموقع الإلكتروني الرسمي للتطبيق.

كما خصصت اللجنة خدمة الزبناء للتفاعل مع الجماهير، وتقديم الدعم اللازم طيلة أيام الأسبوع، وعلى مدار الساعة بلغات مختلفة.

ومن المرتقب أن يحتضن المغرب ما بين ٢١ ديسمبر إلى ١٨ يناير ٢٠٢٥ منافسات كأس الأمم الأفريقية.

غرامات "السوبر المصري" تضرب الأهلي والزمالك

أعلن الاتحاد المصري لكرة القدم، عن فرض عقوبات مالية على أندية السوبر المصري الذي أقيم في دولة الإمارات العربية المتحدة بين ٦ و٩ نوفمبر ٢٠٢٥.

وقررت لجنة المسابقات تغريم نادي الزمالك مبلغ ١٠٠ ألف جنيه للسباب الجماعي من جماهيره في المباراة النهائية أمام نادي الأهلي. كما فرضت نفس الغرامة على الزمالك بسبب شتائم جماهيره في مباراة نصف النهائي أمام نادي بيراميدز.

في المقابل، غرم الاتحاد الأهلي أيضاً ١٠٠ ألف جنيه بسبب سلوك جماهيره في النهائي، ووقع عقوبة ٥٠ ألف جنيه لكل من اللاعبين أحمد مصطفى محمد سيد (زيزو) من الأهلي، وخوان ألفينا بيزيرا من الزمالك، لعدم الالتزام ببرتوكول التوزيع.

كما أوقف المدير الفني لفرق بيراميدز، كرونوسلاف يورتشيتش، مباراة واحدة مع تغريمه ١٠ آلاف جنيه، بعد طرده خلال مباراة تحديد المركزين الثالث والرابع أمام نادي سيراميك كليوباترا.

يشار إلى أن الأهلي توج بلقب السوبر المصري للمرة الـ ١٦ بفوزه ٢-١ على الزمالك في النهائي.



قرعة كأس العالم تضع المنتخب الوطني لكرة القدم الالكترونية في المجموعة الثانية



مباراة، قبل أن يتجاوز أوزبكستان في الدور نصف النهائي، ويفتوق على لبنان في المباراة النهائية، ليضمن مكانه بين نخبة المنتخبات العالمية المشاركة.

وتأتي هذه المشاركة في إطار حرص الاتحاد الأردني، على توحيد الجهود لمواكبة انتشار هذه اللعبة عالمياً، من خلال استهداف فئات جديدة من مشجعي ومتابعي كرة القدم، بالإضافة إلى تطور التوجه التجاري والتسويقي للعبة، وإتاحة الفرصة للاعبين المحليين لإبراز مهاراتهم والمنافسة على أعلى المستويات.

وكان الاتحاد الأردني لكرة القدم، أشهر المنتخب الأردني لكرة القدم الإلكترونية – إي فوتبول، بالتعاون مع الاتحاد الأردني للرياضات الإلكترونية، بعد سلسلة من الإجراءات التي اتخذها الاتحاد، وتضمنت عقد ورشات عمل والتعاون مع الاتحادين الدولي "فيفا" والآسيوي، حيث شارك في بطولة كأس آسيا الإلكترونية، والتي أقيمت نسختها الأولى على هامش البطولة القارية ٢٠٢٣ في الدوحة إلى جانب بطولة غرب آسيا الخامسة ٢٠٢٤ في عُمان.

وضعت قرعة نهائيات كأس العالم لكرة القدم الإلكترونية FIFAe ٢٠٢٥، والتي سحبت، مساء الأربعاء، عبر الموقع الرسمي للاتحاد الدولي، المنتخب الوطني لكرة القدم الإلكترونية – eFootball Console في المجموعة الثانية إلى جانب المغرب، اليابان، بولندا، إندونيسيا، والمكسيك.

وتقام البطولة في العاصمة السعودية الرياض خلال الفترة من ١٠ إلى ١٣ كانون الأول المقبل.

وحسب نظام البطولة، جرى تقسيم المنتخبات الـ ١٢ المشاركة إلى مجموعتين، تضم كل مجموعة ٦ منتخبات، وجاءت نتائج القرعة على النحو التالي:

المجموعة الأولى: السعودية، إيطاليا، البرازيل، تشيلي، تايلند، تركيا. المجموعة الثانية: الأردن، المغرب، اليابان، بولندا، إندونيسيا، المكسيك.

يذكر أن المنتخب الوطني لكرة القدم الإلكترونية تأهل إلى نهائيات كأس العالم للمرة الأولى، بعد تصدره مجموعته برصيد ٣٠ نقطة، محققاً ١٠ انتصارات من أصل ١٢

تعادل دوقرة والصريح

بدوري الدرجة الأولى لكرة القدم

تعادل فريقا دوقرة والصريح بدون أهداف، في المباراة التي جرت على ملعب الأمير هاشم بالرمثا، في إطار منافسات دوري الدرجة الأولى لكرة القدم.

ورفع دوقرة رصيده إلى ١٨ نقطة، فيما أصبح رصيد الصريح ١١ نقطة.

وتختتم منافسات الجولة مساء غد الخميس بلقاء يجمع صما وضيفه شباب العقبة على ملعب الأمير هاشم.

المنتخب الوطني لـ"المواي تاي" يضمن ميدالية في دورة التضامن الإسلامي

تأهل لاعب المنتخب الوطني لـ"المواي تاي"، يزن السيفي، إلى نصف النهائي، ليضمن الفوز بميدالية في دورة ألعاب التضامن الإسلامي المقامة في العاصمة السعودية الرياض.

ونجح السيفي، في تحقيق الفوز على اللاعب التركي بيلين، بإيقاف الحكم للنزال ضمن منافسات وزن ٦٥ – ٧٠ كغم، ليتأهل إلى نصف النهائي، حيث سيلتقي خلاله يوم غد الخميس، مع اللاعب الإماراتي محمد مرضي.

وبهذا الانتصار، ضمن السيفي، تحقيق إحدى الميداليات في الدورة.

من جانبها، خسرت لاعبة دانه الكيلاني، أمام لاعبة الأوزبكية عزيزة، في

الدور ربع النهائي لمنافسات وزن ٥٠-٥٥ كغم.

لاعب منتخب الكراتيه المصاطفة يتأهل

لنهائي دورة ألعاب التضامن الإسلامي

تأهل لاعب المنتخب الوطني للكراتيه عبدالرحمن المصاطفة، إلى نهائي منافسات دورة ألعاب التضامن الإسلامي المقامة حالياً في السعودية.

وحقق المصاطفة اليوم ٣ انتصارات في وزن ٦٧ كغم، بدأها بالفوز على الغيني توري مامادي بنتيجة ٩ نقاط مقابل ٤ ، وعلى الغابوني أوبيسا ديفيد بنتيجة ٨-٠ ، وعلى الجزائري أنيس أيوب بنتيجة ٩-٢.

ويخوض المصاطفة، المباراة النهائية بحثاً عن الميدالية الذهبية.

كان بداخله مع أسرته.. محاولة

سطو جديدة على منزل سترلينغ

حاول لصوص اقتحام منزل مهاجم تشلسي الإنجليزي رجب سترلينغ مطلع الأسبوع، بينما قال المتحدث باسم اللاعب إنه وأسرته بخير.

ووقع الحادث في منزل سترلينغ في بيركشير، عندما كان اللاعب (٣٠ عاما) وأطفاله بالداخل.

وذكرت وسائل إعلام بريطانية أن تشلسي قدم الدعم لسترلينغ وعائلته.

وقال المتحدث: "كان رجب سترلينغ ضحية محاولة سطو على منزله مطلع الأسبوع. يمكننا أن نؤكد أيضا أنه وأطفاله كانوا موجودين في المنزل وقتها". وأضاف: "لكن رغم هذا الحادث الذي يهدد سلامة اللاعب، فإنه يسعدنا تأكيد أنه وأسرته بخير".

وهذه ثاني محاولة سطو على منزل سترلينغ، بعد أن اضطر إلى العودة إلى إنجلترا خلال كأس العالم ٢٠٢٢ في قطر إثر محاولة مماثلة.

ولم يشارك سترلينغ، الفائز بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز ٤ مرات مع مانشستر سيتي، في أي مباراة مع تشلسي هذا العام.

وكان المهاجم قد قضى فترة إعارة لمدة عام في أرسنال الموسم الماضي.

بعد واقعة السوبر..

الزمالك يشكو "زيزو" إلى لجنة الانضباط

تقدم نادي الزمالك، بشكوى رسمية إلى لجنة الانضباط بالاتحاد المصري لكرة القدم، ضد أحمد مصطفى "زيزو" جناح النادي الأهلي.

وذكر المركز الإعلامي للزمالك الثلاثاء أن الشكوى جاءت بسبب التصرف الذي صدر من اللاعب أثناء مراسم التتويج عقب نهائي كأس السوبر المصري في أبوظبي، إذ رفض مصافحة هشام نصر نائب رئيس نادي الزمالك ورئيس بعثة الفريق في كأس السوبر.

وأوضح البيان: "استند نادي الزمالك في شكواه إلى لائحة لجنة الانضباط التي تؤكد على اللاعبين أهمية الاحترام والالتزام بالمعايير الموضوعية والروح الرياضية".

وأضاف: "تنص لوائح الانضباط والأخلاق الصادرة من لجنة الانضباط بالاتحاد المصري لكرة القدم، على فرض عقوبات على من يتعرض بالإساءة إلى الاتحاد، أو المجلس، أو اللجنة أو الجهة المنظمة أو المسؤولين أو عناصر اللعبة".

وأوضح: "طالب الزمالك في شكواه بتوقيع العقوبات اللازمة على اللاعب طبقاً للائحة".

اتحاد الرمثا يتصدر دوري الدرجة الأولى بعد ختام الجولة الثامنة



تصدر فريق اتحاد الرمثا ترتيب دوري الدرجة الأولى لكرة القدم لموسم ٢٠٢٥-٢٠٢٦، رغم خسارته أمام عمان FC بهدف دون رد، ضمن منافسات الأسبوع الثامن من البطولة.

وشهدت الجولة الثامنة فوز العربي على كفر سوم ٠-١، وحقق اليرموك فوزاً على مغير السرحان ١-٧، فيما تغلب معان على الطرة ٠-٢، وتعادل الهاشمية مع جرش ١-١، والصريح بـ١٠، وصما واليرموك بـ٨، وكفرسوم بـ٦، شباب مع دوقرة دون أهداف، وتفق صما على شباب العقبة ٢-١.

ويواصل اتحاد الرمثا صدارته لترتيب برصيد ١٩ نقطة، يليه دوقرة بـ١٨، والعربي بـ١٧، ثم معان بـ١٦، وعمان FC بـ١٥، والهاشمية بـ١٤، والصريح بـ١١، يليه الطرة بـ١٠.

فريق الجزيرة يحافظ على صدارة دوري الرديف



حافظ فريق الجزيرة على صدارته لجدول ترتيب دوري الرديف لكرة القدم لموسم ٢٠٢٥-٢٠٢٦، بعد اختتام منافسات الأسبوع العاشر من البطولة، رغم تعادله مع الفيصلي ١-١.

وتفوق الوحدات على الرمثا ١-٦، وتعادل شباب الأردن مع السلط ٣-٣، فيما تغلب السرحان على البقعة ٤-٢، وتعادل الأهلي مع الحسين ٢-٢.

ويتصدر الجزيرة الترتيب برصيد ٢٥ نقطة، يليه الوحدات بـ١٩ نقطة، والأهلي ١٨، ثم شباب الأردن والحسين ١٧، الفيصلي ١٤، السرحان ١١، السلط ٩، والبقعة والرمثا أخيراً بـ٤ نقاط لكل منهما.

رئيس النادي يكشف موقفه هل سيعود ميسي إلى برشلونة؟

إلى صفوف منتخب الأرجنتين في إسبانيا. وشارك ميسي لاحقا الصور عبر وسائل التواصل الاجتماعي، معربا عن أمله في "العودة لتوديع النادي بطريقة لم تتج له كلاعب".

وأعرب لابورتا عن مفاجأته بزيارة ميسي، الذي وصل برفقة زميله في النادي والمنتخب رودريغو دي بول.

وكانت هذه أول زيارة له للكامب نو منذ انتقاله إلى باريس سان جيرمان عام ٢٠٢١. ويأمل النادي أن تكون هذه الزيارة خطوة نحو تنظيم مباراة تكريمية له بعد الانتهاء من أعمال التجديد.

وقال لابورتا: "لم أكن أعلم أنه سيأتي، لكن كامب نو منزله. كانت زيارة عقوية بروج إلى صفوف منتخب الأرجنتين في إسبانيا. وشارك ميسي لاحقا الصور عبر وسائل التواصل الاجتماعي، معربا عن أمله في "العودة لتوديع النادي بطريقة لم تتج له كلاعب".

استبعد رئيس نادي برشلونة، جوان لابورتا، إمكانية عودة ليونيل ميسي إلى صفوف الفريق كلاعب، بعد الظهور المفاجئ لنجم إنتر ميامي في ملعب كامب نو هذا الأسبوع.

وفي مقابلة مع صحيفة "دياريو سبورت"، أكد ميسي رغبته في العودة إلى برشلونة مستقبلا، لكن لابورتا قال إن العودة كلاعب تنافسي غير ممكنة في الوقت الحالي، قائلا: "مغادرته لم تكن كما أردنا، ولكن من باب الاحترام لميسي وللنادي، ليس من المناسب إثارة توقعات غير واقعية".

وفجأ ميسي، البالغ من العمر ٣٨ عاما، الجماهير بزيارة غير معلنّة يوم الأحد إلى الملعب الذي لا يزال يخضع لأعمال التجديد، قبل الانضمام