

لجمعة 7 جمادى الاخرة 1447 هـ الموافق 28 تشرين الثاني 2025 م السينة الحادية عشرة / العدد (3511) / 250 فلسا / www.omamjo.com

#### المطك يدهنن بعيد استقلال موريتانيا

بعث جلالة الملك عبدلله الثاني برقية تهنئة إلى رئيس الجمهورية الإسلامية الموريتانية الشقيقة محمد ولد الشيخ الغزواني، بمناسبة عيد استقلال

وأعرب جلالته في البرقية، باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومتها، عن أحر التهاني والمشاعر الأخوية بهذه المناسبة، سائلا المولى تبارك وتعالى أن يعيدها على الرئيس الغزواني بموفور الصحة، وعلى الشعب الموريتاني الشقيق وقد تحققت تطلعاته بمزيد من التقدم



وزيــر الداخليــة يــزور

مصابي المداهمة الأمنية في الرمثا

خطط لإعادة تأهيل البنية التحتية

وزير المياه يطلع على

مأخذ مشروع الناقل الوطني الجديد

# الذكرى 54 لاستشهاد رئيس الوزراء الأسبق وصفي التل تصادف اليوم

تصادف اليوم الجمعة الذكرى الرابعة والخمسون لاستشهاد رئيس الوزراء الأسبق وصفى التل بعد أن طالته يد الغدر في القاهرة أثناء مشاركته في اجتماع مجلس الدفاع العربي المشترك يوم ٢٨ من شهر تشرين الثانى منّ العام ١٩٧١.

والشهيد وصفى التل من أبرز الشخصيات السياسية الأردنية، حيث عهد له جلالة الملك الحسين بن طلال -طيب الله ثراه-بتشكيل الحكومة يوم ٢٧ من شهر كانون الثاني عام ١٩٦٢، وضمت أحد عشر وزيرا، ثم تجددت الثقة الملكية به مرة ثانية عام ١٩٦٥، ومرة ثالثة عام ١٩٧٠، وعرف الشهيد التل بإخلاصه وولائه للقيادة الهاشمية وعشقه لوطنه وأمته العربية ووحدتها.

ولد المرحوم وصفى التل عام ١٩٢٠ وهو ابن الشاعر الأردني المعروف مصطفى وهبي التل، وتلقى دراسته الابتدائية في مدارس اربد والسلط الثانوية ثم غادر

لدراسة العلوم والفلسفة في الجامعة الأميركية في بيروت، وعمل مدرسا في

في السفارات الأردنية في موسكو وطهران كما عمل أستاذا في كلية السلط عام مدرسة الكرك الثانوية، وتقلد عددا من الوظائف والمناصب الرسمية في عمان

١٩٤١، وموظفا في دائرة الإحصاءات العامة، ومساعدا لمدير ضريبة الدخل، والقدس وأريحا ولندن، وعمل دبلوماسيا

للتشريفات الملكية عام ١٩٥٧، ورئيسا للتوجيه المعنوى عام ١٩٥٩، وعضوا في مجلس الأعيان بين عامي ١٩٦٣ – ١٩٧١، وسفيرا للأردن في العاصمة العراقية بغداد وإيران.وأصدر الشهيد التل خلال ترؤسه الحكومة قرارات عدة لدعم القطاعات الزراعية والتعليمية والصحية والاقتصادية كان من أبرزها إنشاء الجامعة الأردنية، وإعداد برنامج السنوات السبع للتنمية الاقتصادية ١٩٦٤ -١٩٧٠ ، واستحداث وزارتي الشؤون البلدية والقروية، والمواصلات. وتطبيق نظام التأمن الصحى، ودعم المجالس البلدية والقروية، والتوسع في التحريج .ودافع الراحل عن الوحدة الوطنية وجعلها فوق أي اعتبار، وأن سيادة القانون هي ما يجعل الأردن يتقدم وينتقل إلى مراحل الإنتاج، وأن الخدمات ستؤمن بحسب الإمكانات المالية المتوافرة وضمن تخطيط عادل للأولويات.

ومديرا للمطبوعات عام ١٩٥٥، ورئيسا



بهم، ومشيرًا إلى اهتمام الحكومة بهم ونقل تحيات رئيس

وأعرب وزير الداخلية عن تقديره لجهود الأجهزة الأمنية وتضحياتها في سبيل حفظ الأمن والاستقرار، مشيدًا بكفاءة الفرق المشاركة وحرفيتها العالية في تنفيذ

# الخارجية تتابع تفاصيل مقتل مواطنين أردنيين اثنين تم تجنيدهما للقتال مع الجيش الروسي

تتابع مديرية العمليات والشؤون القنصلية في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين التفاصيل المتعلّقة بمقتل مواطنين أردنيّين اثنين بعد تجنيدهما للقتال مع الجيش

وقال الناطق الرسمي باسم الوزارة فؤاد

تغرير بمواطنين أردنيين من قبل جهات وما يمثله من خرق للقانون. خارجية بغرض التجنيد غير الشرعى ما يعد مخالفة للقانون الأردني والقانون الدولي وتعريضا لحياة المواطنين للخطر.

وقال المجالى، إن الوزارة تهيب بالمواطنين الإبلاغ عن أي محاولات لتجنيدهم في الجيش الروسي، وتحذر من التعامل معها المجاني، إن الوزارة تتابع عن كثب عمليات لل في ذلك من خطر على حيوات المواطنين

وأوضح المجالي، أن الوزارة طالبت السلطات الروسية بالتوقف عن تجنيد الأردنيين وإنهاء تجنيد أيّ مواطن أردني جُند سابقا في الجيش الروسي، وأنها ستتخذ كل الإجراءات المتاحة لوقف هذه العملية.وتحذر الوزارة من وجود جهات تعمل عبر شبكات الإنترنت على تجنيد يجرّم الانخراط في جيش أجنبي.

الأردنيين، وتؤكّد أنها تتابع هذه الجهات بالتنسيق مع المؤسسات الوطنية لاتخاذ كل الإجراءات القانونية والدبلوماسية لوقفها وتطبيق القانون عليها، كون ما تقوم به من تغرير بالأردنيين وتجنيدهم في جيش أجنبى مخالفة جسيمة للقانون الدولى والالتزامات الدولية والقانون الأردني الذي

قال مدير مديرية المجالس البلدية في وزارة الإدارة المحلية الدكتور بكر الرحامنة، إن عدداً من محافظات المملكة شهدت خلال حالة عدم الاستقرار الجوي أول أمس، هطولات مطرية ومضية غزيرة خلال فترة زمنية قصيرة، ما تسبب في حدوث مشاكل في عدة مناطق مختلفة من المملكة.

زار وزير الداخلية مازن الفراية الخميس، مصابى

واطمأن الفراية خلال الزيارة على الحالة الصحية

للمصابين وسير علاجهم، متمنياً لهم الشفاء العاجل

والعودة لمواقع عملهم بأقرب وقت، ومثنيًا على

المداهمة الأمنية التي جرت أمس الأول في لواء الرمثا.

واضاف، أن البنية التحتية الحالية في بعض البلديات لم تعد قادرة على مواكبة ظروف التغير المناخي الذي يترافق مع هطولات شديدة ومفاجئة، مشيراً إلى أهمية إجراء دراسات هندسية شاملة لمعالجة البنية التحتية القديمة.وبين أن حالة عدم الاستقرار الجوي خصوصاً في مناطق الأغوار (الشمالية والوسطى والجنوبية)، ووادي شعيب، والهاشمية في الزرقاء، أدت إلى إنجرافات

أطلع وزير المياه والري، المهندس رائد أبو السعود،

الخميس يرافقه مدير مشروع الناقل الوطنى المهندس

صدام خليفات، ومسؤول تمويل مشاريع جاهزية شبكات

البنية التحتية إياد القصير خلال جولة ميدانية في

محافظة العقبة على مأخذ مشروع الناقل الوطني الجديد

الذي يهدف الى توفير كلفة المشروع ضمن جهود الحكومة

للإسراع بتنفيذ احد اهم المشاريع الاستراتيجية الوطنية

الحيوية وتنفيذا لخطة التحديث الاقتصادي لتوفير

وتحلية ٣٠٠ مليون متر مكعب من مياه البحر سنويًا من

في البلديات لمواجهــة التغيير المناخي في الأتربة والصخور وسببت إعاقة في انسيابية الحركة المرورية في بعض الشوارع الرئيسية مثل شارع وادي شعيب، وطريق البحر الميت العقبة، وطريق شفا بدران بيرين الزرقاء، وتم معالجتها في حينه.

وأوضح أن منطقة أبو الزيغان في بلدية الهاشمية شهدت تكراراً لمثل هذه الحالة في عامي٢٠٢١ و٢٠٢٣، ما يستدعي إعادة النظر في البنية التحتية، مبيناً أن قرب الأبنية من مجاري الأودية ومنح تراخيص بناء دون ترك حرم مناسب، زادا من حجم الأضرار.

واضاف، أنه لضمان حماية المواطنين وممتلكاتهم، والحد من تكرار الفيضانات مستقبلاً، أوعزت الوزارة للبلديات تحديد البؤر الساخنة، وإعادة تصميم البنية التحتية وتأهيلها، لتستوعب حالات عدم الاستقرار الجوى والتغيير المناخي في جميع مناطق المملكة. تابع ص٢

وبحسب بيان للوزارة، اطلع أبو السعود على أعمال

فحص المأخذ (NDT) لمحطة التحلية المقترحة

ومناقشة النتائج مع الشركة (مقاول المحطة) كما

تضمنت الزيارة مناقشة الترتيبات مع محطة العقبة

الحرارية والتنسيق مع منطقة العقبة الاقتصادية

بخصوص الأمور العالقة، وتسريع وتيرة العمل مع كافة

وأكد أبو السعود أن الوزارة تسابق الزمن لضمان بدء

تنفيذ المشروع على أرض الواقع في الوقت المحدد.

# رئيس مجلس الأعيان يحضر جانبا من

حضر رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز والوفد المرافق له، جانبا من جلسة عقدها البرلمان الياباني لمناقشة عدد من القضايا.

جاء ذلك في إطار زيارة إلى اليابان يجريها الفايز بدعوة رسمية من رئيس مجلس المستشارين الياباني مأساكازو سيكيغوتشي إلى اليابان برفقة الأعيان، علي العايد وخولة العرموطي و ميشيل نزال وخليل الحاج توفيق.

وبحسب بيان مجلس الأعيان الخميس، حظيت زيارة وفد الأعيان برفقة السفير الأردني في طوكيو ناصر الشريدة إلى اليابان، باستقبال وحفاوة كبيرتين، عبر عنها أعضاء البرلمان الياباني ورئيسة وزراء البلاد ساناي تاكايتشى، خلال الجلسة النيابية.

وأجرى الفايز خلال الزيارة مباحثات مع رئيسي مجلسي المستشارين والنواب في اليابان، إضافة الى عدد من المسؤولين، تناولت سبل تعزيز العلاقات الأردنية اليابانية بمختلف المجالات البرلمانية والسياسية والاقتصادية، إضافة الى الأوضاع الراهنة في المنطقة والجهود التي يقوم بها جلالة الملك عبدالله الثاني من اجل إحلال السلام والاستقرار في المنطقة. وأشار خلال اللقاءات، الى الزيارات المتعددة التي قام بها جلالة الملك وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولى العهد، التي تأتي في إطار الحرص على تعزيز العلاقات ألأردنية اليابانية والبناء عليها بمختلف المجالات. تابع ص٢



# 30 طالبا أردنيا يفوزون بمنحة السفير الصيني

أعلنت السفارة الصينية في عمان، عن فوز ٣٠ طالبا أردنيا بمنحة السفير الصيني لمتابعة دراستهم في الجامعات الأردنية.

وأقامت السفارة ، حفلا سلم خلاله السفير الصينى في عمان قوه وي، المنح للطلبة الفائزين بحضور أهاليهم. وقال السفير الصينى إن توسيع عدد المنح لهذا العام إلى ٣٠ مقعدا يعكس حرص البلدين على دعم مسيرة التعليم ورعاية الشباب، مؤكدا أن برنامج المنحة الذي انطلق قبل ثلاثة أعوام تحول إلى "علامة بارزة في التعاون التعليمي بين الصين والأردن".

وأعرب السفير عن تقديره لوزارة التعليم العالي والبحث العلمى ووزارة التربية والتعليم، ومؤسسة ولي العهد، مشيرا إلى أن دعم هذه الجهات أسهم بتعزيز البرنامج وتمكين الطلبة المستفيدين منه.

وأكد أهمية التعليم في نهضة الأمم، موضحا أن الصين تولي اهتماما كبيرا لتكامل التعليم مع العلوم والتكنولوجيا وبناء الكفاءات وأنها تعمل على توسيع الشراكات البحثية والتعاون الأكاديمي وبناء منصات دولية في مجالات التعليم الرقمي والمهني.

وأشار إلى أن الأردن يواصل بخطى ثابتة تحديث قطاع التعليم وتمكين الشباب، مبينا أن تناغم الرؤى بين

البلدين يفتح آفاقا واسعة للتعاون، لا سيما بعد انعقاد الاجتماع السنوي لتحالف الجامعات الصينية-العربية ومؤتمر "الجامعة والذكاء الاصطناعي" في عمان هذا العام الذي شكل محطة مهمة لتعميق التعاون الأكاديمي

ودعا السفير الطلبة الفائزين بالمنحة إلى المثابرة والاجتهاد والسعى للتميز، مؤكدا أن النجاح يتحقق بالعمل الجاد والإصرار.

كما دعاهم إلى الانفتاح على العالم والحفاظ على روح الفضول وحب التعلم، والتمسك بثقافتهم الأصيلة والانطلاق بثقة نحو المستقبل. وأكد أن سفارة الصين ستواصل دعم الطلبة الأردنيين

وإشراكهم في الأنشطة الثقافية والتعليمية والشبابية، لتمكينهم من التعرف أكثر على الصين وثقافتها وحضارتها، معربا عن أمله بأن يواصل العديد منهم تعليمهم العالى في الجامعات الصينية.

واختتم السفير كلمته بتهنئة الطلبة الفائزين، متمنيا لهم التوفيق وللصداقة الأردنية-الصينية المزيد من التطور

من جهتهم، عبر الطلبة الحاصلون على المنح كلمات عن تقديرهم للصين وحرصهم على أن يكونوا سفراء للبلدين لتعزيز التعاون والعلاقات.

### مستشفى الأمير حمزة يحتفي بفوز إحدى كوادره بجائزة دولية في مجال الأشعة

أعلنت مستشفى الأمير حمزة عن فوز الموظفة نسرين حنن، الحاصلة على درجة الماجستير في التصوير الطبي (MSc Medical Ultrasound) والعاملة في قسم الأشعة بوظيفة أخصائية تصوير وعائى، ضمن قائمة أفضل ٤٠ شخصية حول العالم لعام ٢٠٢٥، وهي من أبرز الجوائز الدولية التي تمنح للقادة الشباب المتميزين في مجال التصوير الطبي وإدارة خدمات

وقال مدير عام مستشفى الأمير حمزة الدكتور كفاح أبو طربوش لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس، إن الجائزة تمنح من منصة Radiology Business الأمبركية، إحدى أهم الجهات الإعلامية المتخصصة في تطوير خدمات الأشعة عالميا التي تختار سنويا ٤٠ شخصية تحت سن الأربعين ممن حققوا إسهامات مؤثرة في الارتقاء بالممارسات الإشعاعية وجودة الخدمات

وبين ان تكريم نسرين حنن، جاء بسبب ما حققته من إنجازات علمية وعملية، شملت إدخال تقنيات تصوير حديثة في مستشفى الأمير حمزة مثل تقنية Shear Wave Elastography ودورها في تدريب الكوادر ورفع كفاءتها في مجال التصوير الوعائي، إلى جانب مشاركتها في دعم الجراحات الوعائية باستخدام أجهزة التصوير الفوري، وإسهامها في أنشطة التوعية المجتمعية المتعلقة بالتشخيص المبكر لأمراض الأوعية. تابع ص٢

المهنى والتقنى الدكتور محمد غيث، أن الوزارة تتبني، سياسة توسع مدروسة في التعليم المهنى والتقنى انسجاما مع الرؤية الملكية التي ترجمت من خلال رؤية التحديث الاقتصادي التى أقرتها الحكومة وتستهدف رفع نسبة الالتحاق في المسار المهنى والتقنى إلى ٥٠ بالمئة بحلول عام ٢٠٣٢. وبحسب بيان الوازرة الخميس، أكد غيث، أن الوزارة قامت باعادة هيكلة التعليم المهنى منذ ٣ سنوات وأنه يوجد حاليا ٣٣١ مدرسة تقدم برامج التعليم المهنى والتقنى وتضم حوالي ٤٩ ألف طالب وطالبة وتطرح ١٢ برنامجا مهنيا سيتم رفعها الى ١٥ برنامجا العام المقبل، حيث تتقاطع مع الاستراتيجية الوطنية السكان.

وأوضح خلال مشاركته اللقاء رفيع المستوى حول الحالة الديموغرافية ومتابعة أداء الإستراتيجية الوطنية

وأشار إلى أن نظام الـ (BTEC) هو دولى مطبق في أكثر من ٧٠ دولة ويستفيد منه نحو مليون طالب وهو قائم على التعلم بالممارسة والمهمات والمشاريع، حيث سيسهم تطبيقه في الأردن في تطوير التعليم المهنى من خلال تعزيز الابتكار، ورفع جاهزية الطلبة لسوق العمل، وفتح آفاق

NO Smoking ممنوع التدخين

### 331 مدرسة تقدم برامج التعليم المهني والتقني تطرح 12 برنامجا للسكان (٢٠٢١–٢٠٣٠)، الذي عقد، أخيرا، في البحر أكد أمين عام وزارة التربية والتعليم لشؤون التعليم

الميت، بتنظيم من المجلس الأعلى للسكان وبالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة للسكان وبمشاركة الأمناء العامين للوزارات والمدراء العامين للدوائر والمؤسسات والأمناء العامين للمجالس المعنية، أن هذا التوسع يأتى استجابة لتحديات التوظيف وضرورة تعزيز التدريب العملى والشراكة مع القطاع الخاص لضمان مواءمة التعليم مع احتياجات سوق العمل.

الجهات صاحبة العلاقة.

تشغيل جديدة، حيث جرى تصميم هذه البرامج المهنية وفق احتياجات سوق العمل الوطنية. تابع ص٢ التربية: 331 مدرسة تقدم برامج

التعليم المهني والتقني تطرح 12 برنامجا

أكد أمين عام وزارة التربية والتعليم لشؤون التعليم المهنى والتقنى الدكتور محمد غيث، أن الوزارة تتبنى سياسة توسع مدروسة في التعليم المهنى والتقنى انسجاما مع الرؤية الملكية التي ترجمت من خلال رؤية التحديث الاقتصادي التي أقرتها الحكومة وتستهدف رفع نسبة الالتحاق في المسار

وبحسب بيان الوازرة الخميس، أكد غيث، أن الوزارة قامت باعادة هيكلة

التعليم المهنى منذ ٣ سنوات وأنه يوجد حاليا ٣٣١ مدرسة تقدم برامج

التعليم المهنى والتقنى وتضم حوالي ٤٩ ألف طالب وطالبة وتطرح ١٢

برنامجا مهنيا سيتم رفعها الى ١٥ برنامجا العام المقبل، حيث تتقاطع مع

وأوضح خلال مشاركته اللقاء رفيع المستوى حول الحالة الديموغرافية

ومتابعة أداء الإستراتيجية الوطنية للسكان (٢٠٢١-٢٠٣٠)، الذي عقد،

أخيرا، في البحر الميت، بتنظيم من المجلس الأعلى للسكان وبالتعاون مع

صندوق الأمم المتحدة للسكان وبمشاركة الأمناء العامين للوزارات والمدراء

العامين للدوائر والمؤسسات والأمناء العامين للمجالس المعنية، أن هذا

التوسع يأتى استجابة لتحديات التوظيف وضرورة تعزيز التدريب العملى

والشراكة مع القطاع الخاص لضمان مواءمة التعليم مع احتياجات سوق

وأشار إلى أن نظام الـ (BTEC) هو دولي مطبق في أكثر من ٧٠ دولة ويستفيد

منه نحو مليون طالب وهو قائم على التعلم بالممارسة والمهمات والمشاريع،

حيث سيسهم تطبيقه في الأردن في تطوير التعليم المهنى من خلال تعزيز

الابتكار، ورفع جاهزية الطلبة لسوق العمل، وفتح اَفاق تشغيل جديدة، حيث

وبين أن الوزارة تعمل بالرغم من وجود بعض التحديات الطبيعية في مسار

التوسع بالتعليم المهنى بشكل جاد ودائم على درء أي عقبة قد تعترض نجاح

هذه السياسة، مشيرا إلى أنها نفذت أعمال صيانة شاملة للمدارس المهنية

وطورت مشاغلها وزودتها بتجهيزات حديثة عالية المستوى تواكب المعايير

الدولية واحتياجات سوق العمل كما عملت على توظيف كوادر مؤهلة وذات

وأكد أن الوزارة تولى اهتماما كبيرا بالتوعية الوظيفية وتعريف الطلبة

وأهاليهم بفرص العمل التي يوفرها التعليم المهنى والتقنى وتعمل من خلال ملتقيات التوجيه المهنى والبرامج التوعوية في المديريات على كسر الصورة النمطية وثقافة العيب المرتبطة بالمهن وتعزيز النظرة الإيجابية لهذا المسار الذي يعد مسارا حديثا واعدا وأساسيا في خلق الوظائف وصنع الفرص

وشدد الدكتور غيث على أهمية تكامل جميع الجهود والمبادرات بهدف النهوض بقطاع التعليم والتدريب وتمكين الطلبة والشباب في الأردن ومواكبة التطور المتسارع في مختلف القطاعات وصولا إلى نظام تعليمي مهني قادر على

مركز الملك سلمان للإغاثة يستكمل ارسال

الشاحنات المحملة بالتمور إلى الأردن

استكمل مركز الملك سلمان للإغاثة، إرسال الشاحنات المحملة بالتمور الى

الأردن، إيذانا بالبدء الفعلي لتنفيذ مشروع الأمن الغذائي من خلال تقديم

وينفذ المشروع وفق بيان الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية، الخميس، بدعم

من مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية بالشراكة مع الهيئة وذلك

ضمن جهود إنسانية مشتركة بين المملكتين الشقيقتين لتعزيز منظومة الأمن

ويهدف المشروع إلى المساهمة في تحقيق أهداف التنمية المستدامة عبر مكافحة

الفقر والحد من عدم المساواة وتعزيز الصحة الجيدة والرفاه من خلال توزيع

التمور على الأسر الأردنية العفيفة واللاجئين الفلسطينيين في جميع محافظات

ويشتمل المشروع على توزيع ٥٠٠ طن من التمور عبر ٢٢ شاحنة ستنقل إلى

محافظات "عمان، اربد، المفرق، الزرقاء، جرش، الكرك، البلقاء، معان، مادما،

العقبة، الطفيلة وعجلون"، بهدف تحسين مستوى الأمن الغذائي والتخفيف

ولضمان وصول المساعدات لمستحقبها بدقة وعدالة، تم التنسيق مع وزارة

التنمية الاجتماعية وصندوق المعونة الوطنية لتحديد قوائم الأسر الأردنية

العفيفة مع دائرة الشؤون الفلسطينية لتحديد قوائم اللاجئين الفلسطينيين

الرحامنة: خطط لإعادة تأهيل البنية التحتية

في البلديات لمواجهة التغيير المناخي

قال مدير مديرية المجالس البلدية في وزارة الإدارة المحلية الدكتور بكر

الرحامنة، إن عدداً من محافظات المملكة شهدت خلال حالة عدم الاستقرار

الجوي أول أمس، هطولات مطرية ومضية غزيرة خلال فترة زمنية قصيرة،

واضاف، أن البنية التحتية الحالية في بعض البلديات لم تعد قادرة على

مواكبة ظروف التغير المناخي الذي يترافق مع هطولات شديدة ومفاجئة، مشيراً إلى أهمية إجراء دراسات هندسية شاملة لمعالجة البنية التحتية

وبين أن حالة عدم الاستقرار الجوى خصوصاً في مناطق الأغوار (الشمالية

والوسطى والجنوبية)، ووادي شعيب، والهاشمية في الزرقاء، أدت إلى إنجرافات في الأتربة والصخور وسببت إعاقة في انسيابية الحركة المرورية

في بعض الشوارع الرئيسية مثل شارع وادي شعيب، وطريق البحر الميت

الحالة في عامي٢٠٢١ و٢٠٢٣، ما يستدعي إعادة النظر في البنية التحتية،

مبيناً أن قرب الأبنية من مجاري الأودية ومنح تراخيص بناء دون ترك حرم

واضاف، أنه لضمان حماية المواطنين وممتلكاتهم، والحد من تكرار الفيضانات

مستقبلاً، أوعزت الوزارة للبلديات تحديد البؤر الساخنة، وإعادة تصميم

البنية التحتية وتأهيلها، لتستوعب حالات عدم الاستقرار الجوي والتغيير

وأكد أن الوزارة طالبت من البلديات بتخصيص مبالغ مالية لمشاريع البنية

التحتية، وأن الوزارة ستقدم دعما فنياً لمشاريع البلديات المحتاجة، وتساهم

العقبة، وطريق شفا بدران بيرين الزرقاء، وتم معالجتها في حينه. وأوضح أن منطقة أبو الزيغان في بلدية الهاشمية شهدت تكراراً لمثل هذه

مناسب، زادا من حجم الأضرار.

المناخى في جميع مناطق المملكة.

ما تسبب في حدوث مشاكل في عدة مناطق مختلفة من المملكة.

الغذائي ودعم الأسر الأكثر احتياجا في مختلف المحافظات.

من الأعباء المعيشية على الأسر المستفيدة.

كفاءة عالية لضمان جودة التدريب والتطبيق العملي.

خلق الفرص وتطوير المهارات ودعم الاقتصاد الوطني.

وتحقيق التنمية الاقتصادية.

جرى تصميم هذه البرامج المهنية وفق احتياجات سوق العمل الوطنية.

المهنى والتقنى إلى ٥٠ بالمئة بحلول عام ٢٠٣٢.

الاستراتيجية الوطنية السكان.

# رئيس مجلس الأعيان يحضر جانبا من

حضر رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز والوفد المرافق له، جانبا من جلسة عقدها البرلمان الياباني لمناقشة عدد من

جاء ذلك في إطار زيارة إلى اليابان يجريها الفايز بدعوة رسمية من رئيس مجلس المستشارين الياباني ماساكازو سيكيغوتشي إلى اليابان برفقة الأعيان، علي العايد وخولة العرموطي و ميشيل نزال وخليل الحاج توفيق.

وبحسب بيان مجلس الأعيان الخميس، حظيت زيارة وفد الأعيان برفقة السفير الأردني في طوكيو ناصر الشريدة إلى اليابان، باستقبال وحفاوة كبيرتين، عبر عنها أعضاء البرلمان الياباني ورئيسة وزراء البلاد ساناي تاكايتشي، خلال الجلسة

وأجرى الفايز خلال الزيارة مباحثات مع رئيسي مجلسي المستشارين والنواب في اليابان، إضافة الى عدد من المسؤولين، تناولت سبل تعزيز العلاقات الأردنية اليابانية بمختلف المجالات البرلمانية والسياسية والاقتصادية، إضافة الى الأوضاع الراهنة في المنطقة والجهود التي يقوم بها جلالة الملك عبدالله الثاني من اجل إحلال السلام والاستقرار في

وأشار خلال اللقاءات، الى الزيارات المتعددة التي قام بها جلالة الملك وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولى العهد، التي تأتي في إطار الحرص على تعزيز العلاقات ألأردنية اليابانية والبناء عليها بمختلف المجالات.

والأمنية التي تواجه الأردن بسبب الصراعات والأزمات السياسية من حوله والأعداد الكبيرة من اللاجئين السوريين واستمرار سياسات الاحتلال الإسرائيلي، مثمنا ما تقدمه اليابان من مساعدات للأردن من اجل دعم مسيرة التنمية وبرامج الأردن الإصلاحية وجهوده التنموية، ولتمكينه أيضا من مواجهة تبعات اللجوء السوري في ظل الانخفاض الكبير في حجم المساعدات الدولية.

وعبر عن تقدير الأردن لجهود ومشاريع الوكالة اليابانية للتنمية (جايكا) في الأردن، مؤكدا أنها تعد أنموذجا للشراكة الناجحة في البرامج التنموية والاقتصادية.

ودعا الفايز الجانب الياباني الى زيادة المساعدات المقدمة للأردن من خلال زيادة التبادل التجاري وإقامة الاستثمارات والمشاريع الاقتصادية المشتركة، خاصة في قطاعات السياحة والنقل والطاقة والمياه وتفعيل الاتفاقيات الثنائية وإزالة كافة المعيقات التي تعترضها.

كما دعا المستثمرين ورجال الاعمال في اليابان، إلى الاستفادة من الفرص الاستثمارية المتاحة في الأردن، مؤكدا أن الأردن يتمتع بالأمن والاستقرار والبيئة الاستثمارية المشجعة وذات الجدوى الاقتصادية وتشريعاته القانونية تحمى المستثمرين. ويواصل الفايز خلال زيارته الرسمية لقاء عدد من كبار المسؤولين اليابانيين بهدف تعزيز العلاقات الاردنية اليابانية، خاصة فيما يتعلق بجوانبها البرلمانية والاقتصادية وزيادة حجم الاستثمارات البابانية في الأردن بمختلف القطاعات.



# رئيس النواب يفتتح الملتقى الخامس للطلبة العرب الدارسين في الجامعات الأردنية

قال رئيس مجلس النواب، مازن القاضى، إن الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني يمضى على الدوام نحو تعزيز التعاون العربي المشترك، ويعزز من رسالة التلاقي العربى التعليمي انطلاقاً من إيمان راسخ بأن المعرفة هي البوابة الأوسع لصناعة التقدم والنهوض بالأمة.

حديث القاضى جاء خلال رعايته افتتاح الملتقى الخامس للطلبة العرب الدارسين في الجامعات الأردنية، الذي نظمته مؤسسة أبصار للندوات والمؤتمرات، بمشاركة واسعة من رؤساء الجامعات الأردنية، وعمداء شؤون الطلبة، وحشد من الطلبة العرب الذين يشكّلون رافعة أكاديمية وثقافية داخل المملكة.

وقال القاضى إن الأردن يسعى دوما لتوفير بيئة تعليمية متقدمة تحقق طموحات وتطلعات الطلبة العرب، مؤكداً أن الجامعات الأردنية أثبتت قدرتها على أن تكون منارات للعلم، ومنارات فكر تنطلق منها الطاقات الشابة نحو

وأكد القاضى أن الأردن لم يتوقف يوماً عن فتح أبوابه أمام أبناء الأمة العربية، وأن الطلبة العرب كانوا دائماً جزءاً أصيلاً من المشهد التعليمي والثقافي في الجامعات الأردنية، يسهمون في إثراء الحوار وتحقيق التنوع الفكري، مشيرًا إلى أن الأردن يواصل عبر مؤسساته التعليمية أداء دور محوري في رفد المنطقة بالكفاءات، وترسيخ قيم الانفتاح والمعرفة والمسؤولية، في وقت تتزايد فيه الحاجة إلى تعليم نوعى قادر على مواجهة

والثقافي، يحقق توازنا مهما في حماية أمنه واستقراره، مؤكدا أن العملية الأمنية النوعية التي شهدها لواء الرمثا مؤخراً هي دليل على الجاهزية العالية والاحترافية التي تتمتع بها الأجهزة الأمنية، والتي تعمل بلا كلل لصون أمن المملكة وحماية مواطنيها ومن يعيش على أرضها، مضيفا أن هذا الاستقرار هو ما يجعل الأردن وجهة مفضلة للطلبة العرب، ومقصدا آمنا يسعون فيه للعلم

وقال القاضي إن واجب الأخوة والضمير يتطلب منا رفع

وتناول الدغمى آليات وأشكال التعاون العربي في ظل ما

من جهته، قال رئيس لجنة التوجيه الوطنى والإعلام النيابية ورئيس اللجنة التحضيرية للملتقى الدكتور حسين العموش، إن الأردن ينظر إلى الطلبة العرب الدارسين فيه باعتبارهم امتدادا طبيعيا لروابط تجمعنا عبر التاريخ واللغة والمصير، مؤكداً أن ما يجمع أبناء الأمة أكبر من أي حدود أو مسافات.

وقال العموش إن الملتقى يمثل مساحة حقيقية لترسيخ قيم التواصل بين الشباب العربي، وتعزيز حضور الأردن كبيئة تعليمية آمنة تنفتح على الجميع دون تمييز، مشيراً إلى أن الحركة التعليمية في المملكة كانت وما تزال جسراً يربط بين العقول ويقرّب المسافات بين أبناء الوطن العربي. وأكد أن الطلبة العرب حين يجتمعون في الجامعات الأردنية إنما يعيدون صياغة مفهوم الوحدة عبر المعرفة والتلاقى اليومى، مشددا على أن الأردن يضع إمكاناته التعليمية أمام كل طالب عربى يسعى إلى التميز، إيماناً بدور الشباب في صناعة مستقبل المنطقة، وترسيخ ثقافة تقوم على الحوار والاحترام والتكامل بين أبناء الأمة الواحدة.ويين رئيس حامعة البترا، الدكتور رامي عبدالرحيم، أن ملتقى الطلبة العرب يمثل منصة استراتيجية لتقوية روابط الانتماء بين الطلبة ووطنهم الثاني، المملكة الأردنية الهاشمية، وتعريفهم بثقافتها وتاريخها العريق.

وأكد أن الجامعة تولي اهتماما بالغا بدعم الطلبة

العرب وتمكينهم من استثمار خبراتهم الأكاديمية في تطوير قدراتهم ومهاراتهم، مضيفا أن هؤلاء الطلبة هم سفراء الأردن في مختلف أنحاء العالم، يحملون رسائل علمية وإنسانية تعكس صورة مشرقة عن هذا الوطن واحترافية خريجي الجامعات الأردنية.

وأشار عبدالرحيم إلى أن جامعة البترا تسعى من خلال هذا الملتقى إلى تقديم تجربة تعليمية وثقافية متكاملة، تجمع بين المعرفة الأكاديمية والاطلاع على الواقع الاجتماعي والتاريخي والسياحي للمملكة، مبينًا أن مثل هذه اللقاءات تمنح الطلبة فرصة لتبادل الخبرات وتعزيز روح التعاون والتواصل بينهم، بما يثري تجاربهم العلمية والشخصية، ويجعلهم جزءًا فاعلًا في بناء مجتمع عربي متقدم ومترابط.

وأكد الطالب فؤاد أومري، متحدثًا باسم الطلبة العرب، أن المملكة احتضنت الطلبة بكرم أهلها ودفء شعبها، وفتحت لهم أبواب العلم والمعرفة في أعرق جامعاتها، موضحًا أن الملتقى يشكل فرصة للطلبة للتعرف على ثقافة وتاريخ الأردن عن قرب، ويدعم بناء مستقبلهم الأكاديمي والمهنى، حاملين معهم طموحًا لتطبيق ما تعلموه في مجالات العلم والبحث والابتكار لخدمة أوطانهم ومجتمعاتهم.

وأشار إلى أن الجامعات الأردنية تواصل تطوير برامجها الأكاديمية لتواكب التحولات الرقمية وتدعم البحث العلمي والابتكار، بما يتيح للطلبة التميز والمنافسة على المستوى العالمي.

مهمة لتلاقي الطلبة العرب والأردن يعد نموذجا متطورا وأشار القاضى إلى أن الأردن، إلى جانب دوره المعرفي

صوت الحق ضد الظلم والاحتلال، وعلينا أن نغرس في قلوب أبنائنا قيم التضامن، والحق، والدفاع عن فلسطين، لتبقى القضية حية في وجدان الأمة.

من جهته، قال رئيس مجلس النواب الأسبق عبد الكريم الدغمي، إن الأردن دوما كان يعمق من مساحات التضامن والتوافق العربي، وبقي مدافعا عن عدالة القضية الفلسطينية وسيبقى حتى ينال الأشقاء حقوقهم

وأضاف أن استمرار غياب الحل العادل للقضية الفلسطينية، وضياع أحلام الأجيال بالأمن والطمأنينة وتبدد المستقبل أمام تجبر المحتل، يشكل الخطر الحقيقي الذي يهدد المنطقة برمتها.

يهدد المنطقة العربية من اخطار، مؤكدا أن التعليم بوابة

# مستشفى الأمير حمزة يحتفي بفوز إحدى

أعلنت مستشفى الأمير حمزة عن فوز الموظفة نسرين حنن، الحاصلة على درجة الماجستير في التصوير الطبي (MSc Medical Ultrasound) والعاملة في قسم الأشعة بوظيفة أخصائية تصوير وعائى، ضمن قائمة أفضل ٤٠ شخصية حول العالم لعام ٢٠٢٥، وهي من أبرز الجوائز الدولية التي تمنح للقادة الشباب المتميزين في مجال التصوير الطبي وإدارة خدمات

وقال مدير عام مستشفى الأمير حمزة الدكتور كفاح أبو طربوش لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس، إن الجائزة تمنح من منصة Radiology Business الأميركية، إحدى أهم الجهات الإعلامية المتخصصة في تطوير خدمات الأشعة عالميا التي تختار سنويا ٤٠ شخصية تحت سن الأربعين ممن حققوا إسهامات مؤثرة في الارتقاء بالممارسات الإشعاعية وجودة الخدمات

وبين ان تكريم نسرين حنن، جاء بسبب ما حققته من إنجازات علمية وعملية، شملت إدخال تقنيات تصوير حديثة في مستشفى الأمير حمزة مثل تقنية Shear Wave Elastography ودورها في تدريب الكوادر ورفع كفاءتها في مجال التصوير الوعائى، إلى جانب مشاركتها في دعم الجراحات الوعائية باستخدام أجهزة التصوير الفوري، وإسهامها في أنشطة التوعية المجتمعية المتعلقة بالتشخيص المبكر لأمراض الأوعية.

كما حاز مشروع الماجستير الخاص بها على جائزة أفضل مشروع في NHLI Imperial و National Heart and Lung Institute College London، إضافة إلى مشاركات علمية متعددة في مؤتمرات

وأكد أبو طربوش أن هذا الإنجاز يعكس تميز الكوادر الطبية في المستشفى، ويؤكد دوره كبيئة حاضنة للإبداع والريادة، مشيرا إلى أن فوز إحدى الموظفات بجائزة دولية مرموقة يضع الأردن على خريطة التطور العالمي في مجال الأشعة والتصوير الطبي.

وأضاف، إن المستشفى سيواصل البناء على هذه النجاحات لتعزيز برامج التدريب والتطوير المستمر وتحسين مستوى الخدمات المقدمة للمرضى. من جهته، أشاد رئيس قسم الأشعة الدكتور أحمد أبو عين بجهود الموظفة نسرين حنن، مؤكدا أن تميزها يعكس روح العمل الجماعي داخل القسم ويشكل حافزا لبقية الزملاء لمزيد من التطوير والابتكار في الخدمات التشخيصية. وثمنت إدارة المستشفى أخصائية تصوير وعائى نسرين حنن، مؤكدة دعمها المستمر لجميع الكوادر للمشاركة في البرامج والمسابقات الدولية التي تسهم في الارتقاء بالمعرفة الطبية وجودة الخدمة الصحية المقدمة للمواطنين.

#### الحسين للسرطان توقع اتفاقية كوادره بجائزة دولية في مجال الأشعة "تأميــن رعايــة" مـع جامعــة الحســين التقنية



وقعت مؤسسة الحسين للسرطان اتفاقية تعاون مع جامعة الحسين التقنية، تهدف إلى إشراك طلبة الجامعة وموظفيها في برنامج تأمين رعاية المخصص لتغطية تكاليف علاج السرطان في مركز الحسين للسرطان.ووقعت الاتفاقية المدير العام لمؤسسة الحسين للسرطان نسرين قطامش ورئيس جامعة الحسين التقنية الدكتور إسماعيل الحنطى. وأكدت قطامش، في بيان الخميس، أن هذه الاتفاقية تمثل خطوة مهمة لتعزيز الوعى الصحى وتقديم رعاية متكاملة في مواجهة مرض السرطان.

وأضافت، إن الاتفاقية تتيح دمج ثقافة الوعي الصحي مع بيئة تعتمد على الابتكار والتكنولوجيا، ما يعزز قدرتنا على الوصول إلى فئة الشباب وتمكينهم من اتخاذ قرارات صحية مبنية على المعرفة.من جانبه، أوضح الدكتور الحنطى أن هذه الاتفاقية تأتى في إطار حرص الجامعة على توفير بيئة داعمة وشاملة لطلبتها وموظفيها، قائلا: "نحن في جامعة الحسين التقنية نضع صحة أفراد مجتمعنا في مقدمة أولوياتنا، وهذه الشراكة مع مؤسسة الحسين للسرطان تجسد التزامنا بتأمين خدمات رعاية صحية نوعية

بناء بيئة تعليمية متكاملة وآمنة.

وتعد الاتفاقية خطوة إضافية في مساعى ببناء مجتمع جامعي أكثر صحة واستدامة.

تمنح طلبتنا وموظفينا الطمأنينة والحماية". و أشار الى أن دمج خدمات التأمين الصحى المتخصص مع منظومة الجامعة، يسهم بتعزيز الاستقرار النفسى والاجتماعي ويدعم مسيرتنا في

المؤسستين لرفع مستوى الوعى الصحى لدى الشباب وتعزيز ثقافة الكشف المبكر وتمكين الطلبة والهيئات الإدارية والأكاديمية من الحصول على خدمات علاجية متخصصة عند الحاجة، بما يسهم

العالانالكم في صحيفة الأمدم ٠٦٥١٥٤٠٠١

10 أطعمــة غنيــة بـ

(بروبيوتيك) أكثر من الزبادي

# التهاب البلعوم.. الأسباب والتشخيص والعلاج

تتحدث نشرة معهد العناية بصحة الأسرة (من معاهد مؤسسة الملك الحسن)، اليوم الثلاثاء، عن التهاب البلعوم، الذي يُعد من الحالات السريرية واسعة الانتشار ذات الأثر الكبير على الصحة العامة، ويمثل نسبة كبيرة من التهابات الجهاز التنفسي العلوي التي تُشاهد في العبادات الطبية.

وتوضح نشرة المعهد أسباب التهاب البلعوم التي يُصنُّف على أساسها إلى معد و غير معد، والأعراض والعلامات السريرية، وإجراءات واختبارات التشخيص، إضافة إلى طرق العلاج، والخطوات الضرورية للوقاية من

يصيب هذا المرض جميع الفئات العمرية، لكنه أكثر شيوعاً بين الأطفال في سن المدرسة والمراهقين. وعلى الرغم من أن معظم الحالات بسيطة وتُشفى تلقائياً، إلا أن احتمالية حدوث مضاعفات بكتيرية، وسوء استخدام المضادات الحيوية، وزيادة التكاليف الصحية، تجعل من التشخيص الدقيق والإدارة السليمة أمرا بالغ

يقع البلعوم بين التجويف الأنفى والمريء، ويلعب دوراً مهماً في التنفس والبلع. ويمكن أن ينجم الالتهاب في هذه المنطقة عن عوامل معدية أو تحسسية أو بيئية أو أمراض جهازية. ويُعد التمييز بين الأسباب الفيروسية والبكتيرية أمرا ضرورياً، لأن العلاج بالمضادات الحيوية يفيد فقط في الحالات البكتيرية.

يعد التهاب البلعوم، المعروف شائعاً باسم التهاب الحلق، حالة التهابية تصيب الغشاء المخاطى للبلعوم، تؤدي إلى ألم في الحلق وصعوبة في البلع وشعور عام بعدم الارتياح. ويُعد من أكثر الأسباب شيوعاً لمراجعة الأطباء ووصف المضادات الحيوية لدى البالغين والأطفال على حدِّ سواء. وعلى الرغم من أن العدوى الفيروسية تمثل الغالبية العظمي من الحالات، إلا أن التهاب البلعوم البكتيري -خصوصاً الناجم عن المجموعة أ من العقديات المقيحة (Group A Streptococcus) يتطلب تشخيصاً سريعاً وعلاجاً مناسباً لتحنب المضاعفات. تهدف هذه المراجعة إلى تقديم نظرة محدثة حول التهاب البلعوم، من حيث أسبابه، وأعراضه، وطرق تشخيصه، واستراتيجيات علاجه، مع التركيز على ترشيد استخدام المضادات الحيوية.

يمكن تصنيف التهاب البلعوم إلى معد و غير معد حسب المسبب.

١ - الأسباب المُعدية

تشكل الفيروسات السبب في حوالي ٧٠-٧٠٪ من حالات التهاب البلعوم. ومن الفيروسات الشائعة:- الفيروس الأنفي .(Rhinovirus)

- الفيروس التاجي (Coronavirus). - الفيروس الغدي (Adenovirus).

فيروس نظير الإنفلونزا .(Parainfluenza)

- فيروس الإنفلونزا (Influenza) فيروس إبشتاين-بار (Epstein-Barr Virus)

.(- EBV - فيروس كوكساكي (Coxsackie

لم يعد الحفاظ على الشعر المصبوغ مجرّد خطوة

تجميلية بسيطة، بل أصبح فناً متكاملاً يجمع بين العلم والاهتمام الدقيق بالتفاصيل، تماماً كما تفعل

النجمات اللواتى يخطفن الأنظار بألوان شعرهن

اللامعة والمتجددة باستمرار. فالشعر المصبوغ،

مهما كانت درجته أو جرأته، يحتاج إلى روتين

خاص وتقنيات مبتكرة تمنحه ثباتاً أطول ولمعاناً يفوق التوقعات. وبينما تظن الكثيرات أن سرّ

الإطلالة النجومية يكمن في الصبغة نفسها، إلا أن

الحقيقة تكمن في الخطوات الذكية التي تُتَّبع قبل

الصبغة وبعدها، وفي العناية اليومية التي تحافظ

لذلك، إليك مجموعة من أحدث الطرق وأساليب

العناية المبتكرة التى تمنحك شعراً مصبوغاً

بإطلالة مترفة، نابضاً بالحيوية، ولامعاً من أول

خصلة وحتى الأطراف، لتتألقي بلون ثابت يعكس

جلسات ترطيب عميق قبل الصبغة Pre-Color

الشعر حين يكون جافاً يمتص الصبغة بشكل غير

حمامات زيت دافئة بزيت الأرجان أو المارولا.

ماسك بروتين خفيف قبل الصبغة بأيام لتقوية

جلسة فيلر للشعر (Hair Filler) لمنح الشعر

تحليل بنية الشعر واختيار نوع الصبغة المناسب

النجمات لا يخترن لوناً بطريقة عشوائية. يقوم

متساو، ما يؤدي إلى لون باهت أو مبقع.

لذلك ينصح خبراء الشعر بإجراء:

قدرة على حفظ اللون لاحقاً.

تحديد مدى جفاف الأطراف

تحليل مسامية الشعر (Porosity)

جمالك بجرأة وأناقة تشبه إطلالات النجمات.

العناية ما قبل الصبغة

Hydration Ritual

على اللون وكأنه طُبق للتو في صالون فاخر.

عادةً ما يظهر التهاب البلعوم الفيروسي ضمن عدوى الجهاز التنفسي العلوي، ويرتبط

الرئوية، الكلاميديا الرئوية، النيسرية البنية،

الحيوانات الأليفة). - التدخين أو تلوث الهواء.

- الإفراط في استخدام الصوت. - الهواء الجاف أو التنفس الفموى.

ينجم التهاب البلعوم عن تهيج والتهاب

الكريات البيضاء.

بأعراض مثل السعال، وانسداد الأنف، والتهاب الملتحمة، وبحة الصوت. أما عدوى فيروس

أما الأسباب البكتيرية، فهي أقل شيوعاً المجموعتان C و G من العقديات، الميكوبلازما

> ٢. الأسباب غير المعدية تشمل الحالات الناتجة عن:

- الارتجاع المعدي المريئي (GERD).

وغالباً ما تكون هذه الحالات مزمنة أو متكررة ولىست حادة.

الأغشية المخاطية نتيجة العدوى أو المهيجات. في الحالات البكتيرية، تنتج العقديات المقيحة سموماً وإنزيمات تؤدي إلى تلف الأنسجة والالتهاب عبر إطلاق السيتوكينات وتجنيد

– الحمى والتعب العام

يُصاحب التهابَ البلعوم الفيروسي عادةً

اللمفية، وتضخم الكبد والطحال.

والوتدية الخناقية.

- الحساسية (مثل الغبار أو حبوب اللقاح أو

الظهارية، مما يسبب التورم والاحمرار وتكوّن الإفرازات. ويساهم رد الفعل المناعى في الألم

×× الأعراض والعلامات السريرية العرض الأساسى هو ألم الحلق، وغالباً ما يترافق مع صعوبة أو ألم عند البلع. وتشمل الأعراض والعلامات الأخرى:

- احمرار وتورم في الغشاء المخاطى للبلعوم - تضخم اللوزتين أو ظهور إفرازات عليهما - تضخم وألم في العقد اللمفية الأمامية للرقبة - الصداع وآلام البطن (خاصة عند الأطفال)

- بداية مفاجئة لألم الحلق. (Epstein-Barr virus)فتترافق غالباً – ارتفاع درجة الحرارة. – غياب السعال. مع التهاب حلق شديد، وتضخم في العقد - وجود إفرازات على اللوزتين. - بقع نزفية على سقف الحلق.

ولكنها أكثر أهمية سريرياً. وتُعد العقديات وإذا لم يُعالج التهاب البلعوم البكتيري، فقد المقيحة من المجموعة أ (Streptococcus يؤدي إلى مضاعفات مثل خُراج حول اللوزة، أو pyogenes) أهم مسبب بكتيري لالتهاب الحمى الروماتيزمية، أو التهاب كبيبات الكلى. البلعوم. وتشمل مسببات أخرى أقل شيوعاً: ×× التشخيص

يبنى التشخيص على القصة السريرية والفحص البدني، لكن لأن الأعراض قد تتشابه بين العدوى الفيروسية والبكتيرية، يُنصح بالاختبارات المساندة.

معاییر سنتور (Centor Criteria) يُستخدم نظام سنتور أو النسخة المعدلة

(McIsaac) لتقدير احتمال الإصابة بالعقديات، ويأخذ في الاعتبار: - وجود إفرازات على اللوزتين. - تضخم العقد اللمفية الأمامية المؤلمة.

- حرارة > ٣٨ م°. - غياب السعال. - عمر المريض.

كلما زادت النقاط، زاد احتمال العدوى اختبار المستضد السريع (RADT)

يكتشف وجود مستضدات العقديات بسرعة ودقة عالية خلال دقائق. يتميز بحساسية متوسطة ونوعية عالية. وفي حال كانت النتيجة سلبية عند الأطفال مع وجود أعراض، يُوصى بإجراء زراعة للإفرازات في منطقة البلعوم

المزرعة البلعومية : تعد المعيار الذهبي للتشخيص، إذ تصل حساسيتها إلى ٩٥٪ ونوعيتها إلى ١٠٠٪، إلا أنها تحتاج من ٢٤ إلى 44 ساعة لإظهار النتائج.

اختيارات اضافية في حالات الاشتباه بكثرة الوحيدات العدوائية، يُجرى اختبار الأجسام المضادة المتغايرة أو فحوص EBV ، أما حالات الاشتباه بالنيسرية البنية أو الوتدية الخناقية فتحتاج إلى مزرعة نوعية.

غالبية الحالات الفيروسية تشفى تلقائياً خلال أسبوع، ويهدف العلاج إلى تخفيف الأعراض: بينما يتميز التهاب البلعوم العقدي (البكتيري)

- الإكثار من السوائل والراحة - الغرغرة بالماء الدافئ والملح - استخدام المسكنات مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين

- أقراص أو بخاخات الحلق لتخفيف الألم ويُمنع استخدام المضادات الحيوية في الحالات

٢. العلاج بالمضادات الحيوية يستخدم فقط في حالات التهاب البلعوم العقدى المؤكدة أو المحتملة بشدة. ويهدف إلى تقصير مدة الأعراض، ومنع العدوى للمخالطين، وتجنب المضاعفات.

العلاجات الموصى بها: - البنسلين في : (Penicillin V) ملغ أربع مرات يومياً أو ٥٠٠ ملغ مرتين يومياً لمدة

الأموكسيسيلين (Amoxicillin): بجرعة ٥٠ ملغ/كغ مرة واحدة يومياً (بحد أقصى ١ غ) لمدة ١٠ أيام ولمن لديهم حساسية من البنسلين:

- يمكن استخدام سيفالكسين أو أزيثروميسين أو كليندامايسين كبدائل. يجب على المريض إكمال فترة العلاج كاملة حتى في حال تحسن الأعراض مبكراً.

٣. معالحة المضاعفات تشمل المضاعفات المحتملة: - الخُراج حول اللوزة: ويُعالج بالتصريف الجراحى والمضادات الحيوية الوريدية - الحمى الروماتيزمية: يمكن الوقاية منها

بالعلاج المبكر - التهاب كبيبات الكلى بعد العقديات: يُعالج

×× الوقاية تتضمن استراتيجيات الوقاية: - غسل اليدين بانتظام واتباع آداب السعال

- تجنب الاحتكاك المباشر مع المصابين. - تنظيف الأدوات والأسطح المشتركة. - تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطاس. وينصح المصابون بالتهاب البلعوم العقدي بالبقاء في المنزل لمدة ٢٤ ساعة على الأقل بعد بدء العلاج بالمضاد الحيوي لتقليل العدوى للآخرين.

تشتهر الأطعمة المخمرة بقدرتها على دعم صحة الجهاز الهضمى، وزيادة نسبة البكتيريا الجيدة في الأمعاء. إليك أبرز ١٠ خيارات غذائية يمكن أن تكون بديلاً أو مكملاً للزبادي التقليدي.

١. الكفير: مشروب الحليب المخمر الأقوى وفقاً لموقع "very well health "الكفير هو مشروب حليب مخمر يُحضّر بإضافة حبوب الكفير، ومزيج من البكتيريا والخميرة، إلى الحليب. يحتوى على بروبيوتيك أكثر من الزبادي، وقد يساعد في تقليل الالتهابات، دعم

المناعة، وخفض مستويات الكوليسترول. ٢. الكيمتشى: النكهة الكورية التي تحسن الهضم

الكيمتشي هو طبق كوري حار وحامض، حيث يتم تخمير الخضروات مثل الملفوف والفجل مع الملح والتوابل. يساعد تناول الكيمتشي بانتظام على دعم الهضم، تعزيز المناعة، وربما تحسين صحة القلب. ٣. الكومبوتشا: الشاى المخمر الفوار

الكومبوتشا شاي مخمر فوار يُحضّر بإضافة البكتيريا والخميرة للشاي الأسود أو الأخضر المُحلّى. قد يعزز نمو البكتيريا المفيدة في الأمعاء، ويحسن الهضم، ويخفف اضطرابات المعدة، مع تأثيرات محتملة مضادة للأكسدة

٤. خبز العجين المخمر: صديق للأمعاء يحتفظ العجين المخمر بمركبات مفيدة قد تساعد في تقليل الالتهابات وحماية الخلايا، ودعم صحة الأمعاء.

٥. مخلل الملفوف :مخلل الملفوف المخمر غنى بالبكتيريا المفيدة التي تدعم جهاز المناعة وتقليل الالتهابات، وقد يكون له تأثيرات مضادة للأكسدة ومضادة للسرطان. ٦. الميسو: المعجون الياباني الصحي

الميسو يُحضّر بتخمير الصويا مع الملح، ويستخدم في الحساء والتتبيل. قد يعزز صحة الأمعاء، يخفف الالتهابات، وربما يحسن ضغط الدم والوقاية من بعض

٧. اللاسى: المشروب الهندى التقليدي اللاسى مشروب قائم على الزبادي، أحيانًا مع الفواكه أو التوابل، ويحتوي على البكتيريا فقط دون خميرة. يساعد

على الهضم، يخفف أعراض القولون العصبي، وقد يحسن صحة القلب وإدارة السكر في الدم. ٨. الكفاس: مشروب خبز الجاودار المخمر الكفاس مشروب مخمر فوار من خبز الجاودار، يحتوي

على بكتيريا وخميرة طبيعية. قد يحسن الهضم، يدعم حركة الطعام في الأمعاء، ويعزز الهرمونات المفيدة للهضم. التيمبه (Tempeh): بروتين نباتى مخمر التيمبه، الطعام الإندونيسى التقليدي، غنى بالبروتين

النباتي ومضادات الأكسدة. يساعد في تقليل الالتهابات، دعم صحة الأمعاء، وحماية خلايا الجسم من الضرر. ١٠. الناتو (Natto): الفوائد اليابانية للعظام والقلب الناتو منتج صويا مخمر معروف بقوامه اللزج، يدعم صحة الأمعاء، القلب، العظام، ويحسن استجابة الجسم

### حمية كيتو قد تكون مفتاحك لخفض أعراض الاكتئاب والقلق

أفاد باحثون في مستشفى سانت مايكل في تورنتو أن الحمية الكيتونية ترتبط بانخفاض طفيف في أعراض الاكتئاب لدى البالغين، في حين لا تزال الأدلة على التأثير

الإيجابي على القلق غير مؤكدة. وتم ربط كل من اضطراب الاكتئاب الشديد، والاضطراب ثنائي القطب، والفصام باختلال الميتوكوندريا، ومقاومة الأنسولين، وقصور التمثيل الغذائي للغلوكوز في الدماغ، والالتهاب الجهازي في أعضاء الجسم.

الحمية خيار غير دوائي وبحسب "مديكال إكسبريس"، دخلت الحميات الكبتونية، الغنية بالدهون، والمعتدلة في البروتينات، والمنخفضة جداً في الكربوهيدرات، مجال الطب السريري منذ قرن

مضى كخيار غير دوائي لعلاج الصرع المقاوم. واكتُشف أن تقييد الكربوهيدرات، الذي يميز حمية كيتو، بشكل مستمر يحول مصدر الطاقة الرئيسي للدماغ من الغلوكوز إلى أجسام الكيتون، وهذا التحول يؤثر على وظيفة الميتوكوندريا، والإجهاد التأكسدي، والإشارات

خال من السلفات والبارابين

كيتو والصحة النفسية :وفي هذه الدراسة، أجرى الباحثون مراجعة منهجية لتقييم الارتباطات بين الأنظمة

الغذائية الكيتونية ونتائج الصحة النفسية لدى البالغين، مع التركيز على أعراض الاكتئاب والقلق. وفي ٥٠ دراسة من ١٥ دولة، شملت نحو ٤٢ ألف شخص أعمارهم بين ١٨ و٧٠ عاماً، وفئات سكانية غير مشخصة نفسياً، أفادت النتائج بتأثيرات لحمية كيتو الغذائية على ميكروبات الأمعاء والشبكة العصبية، إضافة إلى تداخلها

مع الديناميكيات الدوائية لمثبتات الحالة المزاجية. أعراض الاكتئاب: وأظهرت الدراسات التى استخدمت مراقبة الكيتونات البيوكيميائية ارتباطاً أكبر بتحسن أعراض الاكتئاب. ولم يجد الباحثون تأثيرات ذات دلالة إحصائية من نظام كيتو الغذائي وأعراض القلق، وظلت التأثيرات المحتملة أولية، حيث وُجدت إشارات إلى تحسن متوسط في أعراض

"Layer Mask Method التي تعمل علي

إعادة بناء خصلات الشعر بشكل عميق؛ حيث تبدأ

العملية بوضع طبقة من الزيت الخفيف لتغذية

الألياف، يليها ماسك ترطيب مركز يغمر الشعر بالنعومة، ثم تُختم العملية بطبقة من سيروم

القلق بمرور الوقت أثناء التدخلات الكيتونية.

### أعراضٌ تنفسية مثل السعال والزكام والتهاب ×× العلاج: ١. العلاج الداعم لطفالا تصبغي شعرك قبل ق



اختيار صبغات قليلة الأمونيا أو خالية منها حسب الحاجة وهذا التحليل يمنع تكسير الشعر ويضمن لوناً فائق اللمعان. اختبار خصلة قبل الصبغ

يساعد في: معرفة النتيجة الفعلية اختيار قوة الأكسجين المناسبة التأكد من عدم وجود تحسس هذه خطوة أساسية في كل صالونات النجوم. التقنيات الحديثة أثناء عملية الصبغ لتحصلين على لون نجماتي تقنية Oplex أو Bond Builders

وهي منتجات تضاف لمزيج الصبغة لحماية

الروابط الداخلية للشعر. والنتيجة: شعر أقوى بنسبة كبيرة عدم تكسير الأطراف قدرة أعلى على تثبيت اللون تلوین تدریجی (Gradient Coloring) بدل التلوين الكامل هذه التقنية تمنع إجهاد الجذور وتمنحك لوناً

طبيعياً يشبه شعر النجمات في الإعلانات، نقطة مهمة لإطلالة مترفة من دون مبالغة. استخدام الحرارة الخفيفة للتحفيز توضع حرارة معتدلة لفتح المسام دون الإضرار بالشعرة، ما يساعد على دخول الصبغة وتوزعها

الروتين اليومي بعد الصبغة استراتيجية غسل الشعر الذكى (Smart (Wash Routine هذه الطريقة تمنع فقدان اللون بشكل كبير: اغسلى الشعر كل ٢ ٣ أيام فقط. عند الحاجة، استخدمي الشامبو الجاف على الجذور.

اغسلي الشعر بماء فاتر يميل للبرودة وليس اختيار شامبو وبلسم خاص لحماية الصبغة يجب أن يحتوي على:

خلاصات مرطبة

عوامل حماية من التلاشي

مخصوصة للشعر. العناية الأسبوعية ماسك ثلاثى الطبقات (Layer Mask-۳ (Method وللحفاظ على الشعر المصبوغ بلمعان فاخر، يعتمد

هذه التركيبة تمنع سحب اللون من الطبقة الخارجية للشعرة.

بخاخات الحرارة المتطورة تُنشئ حاجزاً يمنع: تلف الأطراف

حماية من الشمس UV Filter

فمن دون حماية: يتلاشى اللون

استخدام الشامبو البنفسجى أو الأزرق لتعديل البنفسجي للأشقر لمنع الاصفرار. الأزرق للبنى الغامق لمنع النحاسية. الأحمر للشعر الأحمر للحفاظ على حيوية اللون. تجفيف الشعر بمنشفة ميكروفايبر وتركه يجف المنشفة التقليدية تسبب احتكاكا يزيل طبقة اللمعان. أما الميكروفايبر فتقلل التجعد وتترك الشعر أكثر نعومة. حماية اللون من الحياة اليومية Nano تقنيات Nano حماية الحرارة بواسطة

Protein Shield تلاشي اللون تقصف الشعر أثناء التصفيف النجمات يستخدمن هذه الخطوة قبل أي جلسة

الأشعة فوق البنفسجية هي أكبر عدو للشعر المصبوغ.

يميل الشعر للجفاف يفقد لمعانه لذلك استخدمي كريمات أو بخاخات UV

خبراء التجميل على تقنية الماسك ثلاثى الطبقات

السيليكون الذى يحبس الترطيب داخل الشعرة ويحميها من التكسر. وبعد لف الشعر بمنشفة دافئة، تتفاعل هذه الطبقات معاً لتمنحك ترميماً قوياً وملمساً حريرياً يعكس رفاهية العناية. حلسة Gloss أو Glaze كل ٦٣ أسابيع لتعزيز الإطلالة النجمية أكثر، ينصح الخبراء بجلسة Gloss أو Glaze كل ٣ إلى ٦ أسابيع، وهي خطوة احترافية تضيف انعكاساً لونياً براقاً، وتخفى المسامية، وتُجدّد لون الشعر من دون الحاجة إلى إعادة الصبغة، لتظهر الخصلات بطابع لامع وحيوي يدوم طويلاً. قص الأطراف بانتظام تقص الأطراف كل ٦ أسابيع للتخلص من التلف وإبقاء الشعر صحياً ولامعاً. لمسات ختامية تمنحك إطلالة السجادة الحمراء بخاخ الشعر (Shine Mist) يزيد اللمعان الفوري ويُبرز تدرجات اللون. الاستشوار بفرشاة خزفية الفرشاة الخزفية توزع الحرارة بالتساوي وتمنح الشعر نعومة بدون سحب اللون. استخدام أمبولات السيروم قبل المناسبات

وقبل أي مناسبة مهمة، تلجأ النجمات إلى أمبولات

السيروم الفورية التى تمنح الشعر دفعة جمالية

لافتة خلال دقائق؛ فهذه الأمبولات تضيف لمعاناً

قوياً يعكس الضوء بشكل جذاب، وتمنح الخصلات

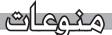
امتلاءً وكثافة واضحة تجعل التسريحة أكثر

فخامة، كما تعمل على إخفاء المظهر الباهت الذي

قد يسببه الإجهاد أو التصفيف المتكرر. إنها اللمسة

السحرية التى تضمن إطلالة مثالية تحت الأضواء

ماذايحدثعندتركاللابتوبفيالسيارة؟



### طائرة سى 919 ..

### منافس صيني جديد في عالـم الطيران



في عرض جوي لافت، ظهرت طائرة "سي ٩١٩" التابعة لشركة الطائرات التجارية الصينية "كوماك" في معرض دبي للطيران، في خطوة تستهدف تعزيز حضور الصين داخل سوق الطيران العالمي الذي يعاني من تأخر تسليمات

العرض، وفق ما نقلته وكالة "رويترز"، كان رمزيا لكنه محمّل بدلالة إستراتيجية، إذ سعت بكين من خلاله إلى إبراز أول طائرة نفاثة محلية مكتملة التطوير بعد ١٧ عاما من الإعلان عن المشروع، في وقت تسعى فيه "كوماك" لمنافسة الشركات العملاقة مثل "إيرباص" و"بوينغ". عرض جوي ورسائل دعائية مباشرة

وجاءت الطائرة بطلاء أبيض مع خطوط زرقاء وخضراء، وظهرت عبارة "حين يلتقي إعجاز بآخر" على اللوحات الدعائية المرافقة لها.

وقد امتنعت الوفود الصينية عن الإجابة عن أسئلة تتعلق بإيجاد أول مشتر للطائرة خارج شرق آسيا، إلا أن الإقبال الجماهيري كان واضحا، حيث اصطف عشرات الزوار لمشاهدة الطائرة والاستماع إلى الطيار وهو يتحدث عن

وأصبحت بروناي الشهر الماضي أحدث دولة تسمح لشركات الطيران التابعة لها بتشغيل طائرات صينية

وطلبت شركة "غالوب إير" الناشئة في بروناي ١٥ طائرة من طراز "سي ٩٠٩" و١٥ طائرة من طراز "سي ٩١٩" في عام ٢٠٢٣. ورغم ذلك، لم يفز أي من الطرازين بعميل

طرازات صينية جديدة

وسلّطت "كوماك" الضوء في دبي على خط تصنيع جديد يشمل نسخة مطوّلة من "سي ٩١٩، والمخطط لها أن تتسع لنحو ٢١٠ ركاب. ووفق تقرير رويترز، فإن هذه النسخة تستهدف مباشرة طرازات "إيرباص" (إيه ٣٢١ نيو) و"بوينغ" (٧٣٧ ماكس ١٠)، وهي الفئة الأكثر تنافسية في سوق الطائرات ذات الممر الواحد.

كما عرضت الشركة طراز "سي ٩٠٩، الذي يُعد أول طائرة صينية بمحركات نفاثة تصل إلى الإنتاج التجاري منذ العام ٢٠١٦، وتشغّله بالفعل عدد من شركات الطيران الإقليمية.

كما نقلت رويترز تصريحات مسؤوني الشركتين الغربيتين، حيث قالت الرئيسة التنفيذية لطائرات الركاب في بوينغ "إن المنافسة أمر جيد للصناعة.. إنها تجعلنا جميعا

في حين قال المسؤول التجاري في إيرباص "إنها ليست تهديدا، إنها منافس، إنها واقع". ومع ذلك، يعتقد محللون -بحسب رويترز- أن الصين لن تحصل في المدى القريب على حصة كبيرة من السوق العالمي باستثناء الدول الداعمة، لكن وجودها في معارض كبرى مثل دبى يعكس رغبتها في دخول آخر معاقل الصناعة الغربية.

توترات تجارية ورغم تأكيد كوماك أن الملكية الفكرية للتقنيات محفوظة داخل الصين، فإن كتيبات الطائرة -وفق رويترز- كشفت عن اعتمادها على ١٨ موردا غربيا يزودونها بالمحركات وأنظمة الهبوط وغيرها.

وقد برز تأثير التوترات التجارية بين بكين وواشنطن حين علقت أميركا تراخيص تصدير المحركات خلال العام

وفي بيان نقلته الوكالة، قالت الشركة إنها "تبقى ملتزمة بالتعاون المفتوح، وتتطلع إلى علاقات أقوى وأعمق مع العملاء والشركاء حول العالم".

اهتمام خليجي :وأشارت رويترز إلى أن الصين تتمتع بعلاقات اقتصادية قوية مع دول الخليج، مما يفتح الباب أمام فرص حقيقية للطائرة في المنطقة، رغم أن كوماك لم تحقق أهداف التسليم المعلنة لطراز "سي ٩١٩" خلال هذا

كما عرضت الشركة في دبي مواد تعريفية حول الطائرة العريضة البدن "سي ٩٢٩، التي كانت في الأصل مشروعا مشتركا مع روسيا قبل أن تصبح بقيادة صينية كاملة، لكن دون توفر تفاصيل تقنية كافية عنها.

في الأجهزة الأقدم: اضغط على زر التشغيل + زر رفع

اضغط مع الاستمرار على زر التشغيل + زر خفض

اختر Recovery Mode بزر التشغيل، وقد تحتاج

لإدخال كلمة المرور أو اختيار اللغة اعتماداً على الطراز.

اضغط مطولاً على زر التشغيل + زر خفض الصوت.

تختلف القائمة حسب الجهاز، لكن معظمها يقدم الخيارات

تحديث الجهاز من خلال الكمبيوتر باستخدام أداة

إعادة ضبط المصنع وحذف جميع البيانات، بما فيها

الصور والتطبيقات والإعدادات، ولا يمكن التراجع عنه.

ستخدم أزرار الصوت لتحديد الخيار المناسب.

. الصوت + زر Home أو بيكسبي.

الصوت حتى يظهر وضع الإقلاع.

أبرز خيارات وضع الاستعادة

.Reboot system now .\

إعادة تشغيل الجهاز بشكل طبيعي.

ADB، خيار موجه للمطورين.

.Apply update from ADB .

.Wipe data/factory reset .\*

أجهزة "موتورولا":

أطفئ الجهاز بالكامل.

أجهزة "وان بلس":

أطفئ الجهاز أولاً.

استخدم أزرار الصوت للتنقل داخل القائمة.

## كيفية استخدام وضع الاستعادة في أندرويد لاصلاح هاتفكأو جهازك اللوحي



عندما يواجه هاتفك أو جهازك اللوحى بنظام أندرويد مشكلة كبيرة لا تحلّ عبر إعادة التشغيل المعتادة، قد يكون وضع الاستعادة (Recovery Mode) هو طوق النجاة لإصلاح الخلل وإعادة الجهاز للعمل بشكل

هذا الوضع يتيح تنفيذ مهام صيانة مهمة مثل تثبيت التحديثات أو إجراء إعادة ضبط المصنع، لكن طريقة الدخول إليه تختلف بين الشركات، ما يجعل الأمر محيّراً

فيما يلى دليلك العملى للدخول إلى وضع الاستعادة على أشهر أجهزة أندرويد، مع شرح أهم الخيارات المتاحة بداخله، بحسب تقرير نشره موقع "digitaltrends". كيف تدخل إلى وضع الاستعادة؟ أجهزة بيكسل:

أطفئ الجهاز من خلال الضغط المطوّل على زر التشغيل. اضغط مطولاً على زر التشغيل وزر خفض الصوت إذا كان جهازك بيكسل ٦ أو أحدث، أو زر رفع الصوت إن كان ىىكسل ٥ أو أقدم.

استخدم أزرار الصوت للتنقل حتى تظهر كلمة Recovery Mode، ثم اخترها بزر التشغيل. عند ظهور شاشة "No command"، اضغط مطولاً على زر التشغيل ثم اضغط زر رفع الصوت مرة واحدة. ستظهر قائمة خيارات الاستعادة.

أجهزة غالاكسى: أطفئ الجهاز بالطريقة التقليدية أو بالضغط المطوّل على زر التشغيل إذا كان عالقاً.

.Wipe cache partition . مسح ملفات الذاكرة المؤقتة دون التأثير على بياناتك. في سلسلة ٢٠ Note / S٢٠ وما بعدها: اضغط مطولاً

#### سـتكون أكبر من Z Fold و 8 Fold ؟? كشفت تسريبات جديدة معلومات حول سعة بطارية هاتف أيفون القابل



بطارية آيفون القابل للطي.. هل

وحتى لو استقرت "أبل" على بطارية بسعة ٥،٤٠٠ مللي أمبير في الساعة، فستكون هذه أكبر بكثير من بطارية غالاكسي زد فولد ٧ التي تبلغ سعتها ٠٠٤، ٤ مللي أمبير في الساعة.

ولم تُقدم "سامسونغ" أي ترقية لسعة البطارية منذ إطلاق غالاكسى فولد الأصلي عام ٢٠١٩. لذا، يُشير هذا إلى أن آيفون فولد سيتمتع بعمر بطارية أطول بكثير من طراز غالاكسى فولد.

وكانت تقارير كورية أشارت مؤخرًا أن "غالاكسى زد فولد ٨" قد يأتي ببطارية تتجاوز ٥٠٠٠، مللي أمبير في الساعة، لكن لم يتم الإعلان عن السعة الدقيقة. وبمعنى آخر، من الممكن أن يحتوي آيفون فولد القابل للطي أيضًا على بطارية أكبر من غالاكسى زد فولد ٨.

تأتي هذه التسريبات وسط شائعات كثيرة حول آيفون القابل للطي المقبل، إذ يُقال إنه سيأتي بتصميم نحيف يشبه هاتفي " OPPO Find N" و" Pixel Fold" القابلين للطي.

#### مطبخ آلى بالذكاء الاصطناعي يطهوويقدم 120 وجبة في الساعة دون تدخل بشري

شهد متجر REWE في دوسلدورف، ألمانيا، تجربة مستقبلية مذهلة في مجال تجارة التجزئة الغذائية، حيث أصبح العملاء قادرين على طلب وجبات طازجة تُحضر بالكامل بواسطة مطبخ روبوتي ذاتي التشغيل دون الحاجة

وأطلقت شركة الروبوتات Circus SE، ومقرها ميونيخ، نظام ١-CA REWE Region West "Fresh & ضمن مفهوم \$ Series Smart"، وهو أول دمج عالمي لروبوتات الطهي المدعومة بالذكاء الاصطناعي مباشرة داخل سوبر ماركت، وفقاً لتقرير "إنتريستنغ إنجينيرينغ".

ويقوم المطبخ الروبوتي الصغير، المحاط بالزجاج، بإتمام جميع مراحل تحضير الوجبات بشكل مستقل، بدءاً من جمع المكونات، والطهي، وحتى التقديم والتنظيف. ويُمكن للنظام تحضير ما يصل إلى ١٢٠ وجبة في الساعة، بسعر يبدأ من ٦ يورو للوجبة، مع الحفاظ على جودة ثابتة دون توقف أو

وأوضح لارس كلاين، رئيس مجلس إدارة REWE Region West: "نجمع بين الكفاءة والمتعة، لنحوّل تجربة التسوق إلى تجربة مستقبلية". ويعد Series ۱-CA ؛ نسخة أخف وزناً وأسرع من النماذج السابقة، مع حساسات ذكية تراقب المكونات وتتكيف مع نوع الوجبة في الوقت الفعلى، إضافة إلى قدرة النظام على تنظيف نفسه وتعقيم المعدات تلقائياً. كل ذلك يتم خلف لوحة شفافة، مما يسمح للعملاء بمشاهدة ذراعى الروبوت التوأم وهما يتحركان بدقة متزامنة أثناء تحضير الطعام.

ويضع هذا التعاون شركة REWE، إحدى أكبر سلاسل البيع بالتجزئة في أوروبا، في طليعة محلات السوبر ماركت الذكية، حيث توفر Circus التشغيل الكامل للروبوتات، فيما تتيح REWE البنية التحتية ومساحات التجزئة. ويُعتبر نظام ١-CA مثالاً عملياً على كيفية استخدام الذكاء الاصطناعي لتلبية الطلب الفوري، مع تقليل هدر الطعام، عبر خوارزميات تنبؤية تحضر فقط ما يلزم. ويتفاعل العملاء مع النظام عبر شاشات لمس أو واجهة صوتية، بينما يتولى الذكاء الاصطناعي بقية عملية التحضير.

ويعد موقع دوسلدورف الأول من بين ثلاثة مواقع تجريبية، فيما يتم التحضير لإطلاق الموقع الثاني، مع استكشاف تطبيقات مستقبلية في بيئات كثيفة مثل المستشفيات والجامعات والمصانع، بما في ذلك إعداد وجبات للجنود في الميدان ضمن شراكة مع برنامج BRAVE۱ الأوكراني لتكنولوجيا الدفاع.

ويتيح النظام للعملاء الاستمتاع بوجبات معدة بدقة ميكانيكية من قبل "طاه روبوتي" لا يتعب ولا يمرض، مع رفع مستوى الأتمتة في تجارة التجزئة الغذائية ومواكبة التحولات المستقبلية في قطاع الطعام.

#### ما عواقب ترك الشاحن موصولا بالكهرباء؟

يشير دميتري دوكوكين مدير قسم الملحقات في شركة MTS إلى أن ترك الشاحن في المقبس بشكل دائم يسبب ذوبان المقبس، وانفجار الصمامات، وحتى حريقا في المسكن.

ووفقا له، ينطبق هذا بصورة خاصة على الشواحن الرخيصة التي لا تحمل معلومات عن العلامة التجارية أو الشركة المصنعة.

ويقول: "يتلف أي جهاز امداد الطاقة بمرور الوقت خاصة إذا كان مربوطا بالشبكة الكهربائية باستمرار. لأن التيار الكهربائي المستمر يسرع تلف مكوناته، وفي لحظة ما، قد يسخن الجهاز جدا و يطلق شرارة، أو حتى يسبب ماسا كهربائيا. وقد يؤدي في أسوأ الأحوال، إلى ذوبان المقبس، وانفجار الصمامات، وحتى نشوب حريق. هذه الحوادث نادرة في الحياة اليومية، ولكنها تحدث مع الأجهزة رديئة الجودة".

ووفقا له، غالبا ما يلاحظ في المحولات الرخيصة التقليل من أهمية العزل والحماية من الحرارة الزائدة، ولهذا السبب قد "تحترق" من الداخل إذا تم توصيلها لفترات طويلة. وأن خطر الحريق يزداد بشكل كبير إذا كانت الأسلاك الكهربائية في المسكن قديمة أو أحدها غير محكم التوصيل.

ويشير الخبير إلى أن المحولات الكهربائية عالية الجودة من علامات تجارية مرموقة تختبر وفقا لمعايير السلامة الإلكترونية، ومع توصيلاتها السلكية السليمة، لذلك لا تشكل أي خطر بشكل عام. ولكن وفقا له، حتى في هذه الحالة، يفضل عدم تركها موصولة بالكهرباء لفترات

طويلة، خاصة بالقرب من المواد القابلة للاشتعال أو دون مراقبة. ويؤكد دوكوكين ، أن فصل المحول من المقبس بعد الشحن سيطيل عمر الجهاز ويقلل من خطر حدوث مفاجآت غير سارة.

ويقول: "إذا بدأ الشاحن يسخن، أو يصدر صوت طقطقة، أو تنبعث منه رائحة كريهة، أو تآكل السلك، فمن الأفضل التخلص منه فورا. لأن تكلفة شراء محول جديد أقل من العواقب المحتملة".

حذر مختصون في التقنية وسلامة الأجهزة الإلكترونية من ترك الحواسيب المحمولة "اللابتوب" داخل السيارات، سواء في الأجواء الحارة أو الباردة، مؤكدين أن ذلك قد يعرض الأجهزة لأضرار قد تكون غير قابلة للإصلاح. وتأتى هذه التحذيرات بعد سلسلة دراسات أظهرت

أن درجات الحرارة داخل المركبات يمكن أن ترتفع أو تنخفض إلى مستويات خطيرة في وقت قصير جدا. وبحسب خبراء التقنية، فإن ترك الحاسوب المحمول داخل السيارة، حتى وإن كان الجو معتدلا في الخارج، قد يؤدي إلى تلف مباشر في المكوّنات الداخلية، وعلى رأسها بطارية

الليثيوم-أيون. وتشير التقديرات إلى أن السيارات المتوقفة تحت أشعة الشمس يمكن أن ترتفع حرارتها الداخلية بمعدل ٢٠ درجة فهرنهايت خلال أول ١٠ دقائق فقط، وهي زيادة

كافية للدخول في نطاق الخطر بالنسبة لمعظم الأجهزة الإلكترونية، وفقًا لـ slashgear. وتنص إرشادات شركات التقنية الكبرى، ومنها "آبل"، على ضرورة عدم تخزين الحواسيب في أماكن تتجاوز

حرارتها ١١٣ درجة فهرنهايت، مع تحذير واضح من ترك الأجهزة داخل سيارات متوقفة. ويؤكد مهندسو الإلكترونيات أن بلوغ هذه الحرارة قد يؤدي إلى تلف مبكّر للبطارية، ما يقلّل من عمرها بشكل لا

وفي حال وصول الحرارة إلى ١٤٠ درجة فهرنهايت أي ما يعادل ٦٠ درجة مئوية، يمكن أن تبدأ شاشات الحاسوب في إظهار فقاعات أو تقشر نتيجة ضعف المواد اللاصقة، إضافة إلى احتمالية تعرّض وحدة التخزين من نوع SSD بالكامل.

ولا تقتصر المخاطر على الأجواء الحارة فقط؛ فدرجات الحرارة المنخفضة تشكّل تهديدًا مماثلًا، فبطاريات الليثيوم لا تعمل بكفاءة في البرد الشديد، كما أن تشغيل الجهاز بعد خروجه من أجواء متجمدة قد يتسبب بتكوّن

إلى تلف اللوحة الأم أو الدوائر الدقيقة. وتؤكد دراسات صحية وتقنية أن فتح نافذة السيارة قليلاً لا يقلُّل من الحرارة داخل المركبة بصورة ملموسة، كما أن الجو الخارجي المعتدل لا يمنع السيارة من الوصول إلى درجات حرارة داخلية تتجاوز ١١٠ درجات فهرنهايت خلال فترة وجيزة.

تكاثف مائى داخل المكونات الإلكترونية، وهو ما قد يؤدي

وبالرغم من كل هذه التحذيرات، قد يضطر بعض المستخدمين لترك أجهزتهم داخل المركبات، وفي هذه الحالات، ينصح الخبراء باتخاذ عدة إجراءات وقائية، أهمها إطفاء الجهاز بالكامل وليس إدخاله في وضع السكون، ووضعه في حقيبة عازلة، وتجنّب تركه على المقاعد أو الأماكن المعرضة للشمس، كما يُفضُّل وضعه في أرضية المركبة أو أسفل المقاعد، حيث تكون الحرارة

وفي حال استعادة الجهاز بعد تركه في ظروف حرارية قاسية، يُنصح بتركه لبعض الوقت دون تشغيل، كي يتأقلم تدريجيا مع درجة الحرارة الطبيعية، تجنبا لأي ضرر ناتج عن تغيّرات مفاجئة.

ويؤكد الخبراء أن الالتزام بهذه الإرشادات يمكن أن يقلُّل بشكل كبير من احتمال تعرّض الحواسيب المحمولة لأضرار دائمة قد تؤدي إلى فقدان البيانات أو تلف الجهاز

### خطوات استعادة حسابك المخترق عملى إنستجرام



يواجه البعض اختراقات لحسابات إنستجرام، مما قد يعرض البيانات الشخصية للخطر ويؤدي إلى فقدان الوصول إلى الحساب. نستعرض فيما يلى أهم الخطوات الواضحة لاستعادة التحكم في حسابك على أجهزة أندرويد، والحفاظ على صورك ومحادثاتك بأمان: ١. التحقق من البريد الإلكتروني الأمنى (خيار تأمين

عند محاولة أي شخص تغيير بريدك الإلكتروني المرتبط بالحساب، يرسل إنستجرام رسالة من بريده الخاص. يتيح هذا الإشعار للمستخدم التراجع عن التغييرات غير المرغوب فيها عبر خيار "تأمين حسابي"، مما يساعد على استعادة السانات السابقة.

ملاحظة: في حال غير المخترق كلمة المرور أو معلومات أخرى ولم تتمكن من تحديث بريدك الإلكتروني، يمكنك استخدام أدوات الاسترداد المدمجة في التطبيق.

٢. بدء عملية الاسترداد من شاشة تسجيل الدخول افتح تطبيق إنستجرام على هاتف أندرويد، وفي صفحة تسجيل الدخول، انقر على "الحصول على مساعدة في تسجيل الدخول". يفعل هذا الخيار عملية الاسترداد في حال تعذر تسجيل الدخول بسبب تغييرات غير مصرح

٣. طلب رابط تسجيل الدخول

أدخل اسم المستخدم أو البريد الإلكتروني المسجل أو رقم الهاتف، ثم اضغط على "إرسال رابط تسجيل الدخول". سيرسل إنستجرام رابطاً إلى بريدك الإلكتروني أو هاتفك. يجب إكمال اختبار (CAPTCHA) للتحقق من الطلب، ثم استخدام الرابط واتباع التعليمات لتسجيل

المسجلة، يمكنك متابعة خطوات الاسترداد البديلة عبر صفحة دعم إنستجرام. ٤. طلب رمز أمان

ملاحظة: إذا لم تتمكن من الوصول إلى بيانات الاتصال

في حال عدم وصول رابط تسجيل الدخول أو عدم عمله، يمكنك طلب رمز أمان من إنستجرام. أدخل بريداً إلكترونياً نشطاً، وسيرسل لك التطبيق الخطوات اللازمة لاستكمال عملية الاسترداد.

٥. الحسابات التي لا تحتوي على صور شخصية لحسابات إنستجرام التي لا تحتوي على صور شخصية، قد يُطلب منك تقديم معلومات إضافية مثل:

البريد الإلكتروني أو رقم الهاتف الأصلى. نوع الجهاز الذي استخدمته عند التسجيل. مشاركة المعلومات الدقيقة تُسهّل عملية التحقق واستعادة

علامات تعنى الإصابة

## اختراق طبي قد يقطع



كشفت دراسة حديثة من جامعة ستانفورد عن طريقة علاجية واعدة قد تحدث تحولًا جذريًا في علاج داء السكري من النوع الأول، الذي يحدث عندما يهاجم الجهاز المناعى خلايا البنكرياس المنتجة للأنسولين، ما يؤدي إلى فقدان قدرة الجسم على تنظيم مستوى السكر.

وتمكن الباحثون من حماية الفئران أو علاجها تمامًا عبر زراعة نوعين من الخلايا: خلايا الدم الجذعية، المسؤولة عن تكوين الجهاز المناعي، وخلايا جزر البنكرياس المنتجة للأنسولين، من متبرعين غير متوافقين مناعيًا. المفاجأة أن الجسم لم يرفض الخلايا المزروعة ولم تُهاجمها خلايا المناعة الحديدة، ولم تحتاج الفئران إلى أدوية مثبطة للمناعة أو إلى الأنسولين لمدة ستة أشهر، ما يعادل فترة طويلة في حياة الفئران.

ويرجع هذا النجاح إلى تكوين جهاز مناعى هجيني يجمع بين خلايا المتبرع والمتلقي، ما أعاد "تهذيب" المناعة لتتوقف عن مهاجمة خلايا البنكرياس. وقال الدكتور سونغ ك. كيم، مدير مركز أبحاث السكري في ستانفورد: إمكانية تطبيق هذه النتائج على البشر مثيرة للغاية"، مؤكدًا أن الخطوات الأساسية في التجربة تُطبق بالفعل

لعلاج أمراض أخرى، ما يعزز فرص نقلها إلى الاستخدام واستكملت الدراسة الجديدة نتائج تجارب سابقة عام

٢٠٢٢، لكنها تناولت السكري المناعى الذاتى الحقيقي، حيث تواجه خلايا الجزر المزروعة خطرين: رفض الجسم لها وهجوم المناعة الذاتية المتكرر. وللتغلب على ذلك، أضاف الفريق دواءً يستخدم عادة لعلاج أمراض المناعة الذاتية قبل الزرع، ما حال دون إصابة الفئران بالسكري، ونجح العلاج في شفاء جميع الفئران التسعة المصابة بالسكري طويل الأمد بعد الزراعة المشتركة للخلايا وأكد الباحثون أن جميع الأدوية والعلاجات المستخدمة

متاحة بالفعل في العيادات البشرية، ما يزيد احتمالات الانتقال إلى التجارب السريرية. ومع ذلك، لا تزال هناك عقبات، أبرزها محدودية خلايا جزر البنكرياس المتوفرة من المتبرعين، والحاجة لمصدر واحد لتجنب رفض الجسم، وصعوبة توفير كمية كافية لعلاج مريض واحد. ويبحث العلماء حاليًا عن حلول مثل إنتاج خلايا جزر بشرية من خلايا جذعية في المختبر وتحسين حماية الخلايا

## المزروعة لضمان بقائها وفعاليتها في الجسم. أهم 7 أطعمة للوقاية

ــن أمـــــراض الــعــيــون



بعض العناصر الغذائية المفيدة لصحة العينين، مثل اللوتين والزياكسانثين، لا ينتجها الجسم، ويمكن الحصول عليها فقط من خلال النظام الغذائي. ولهذه العناصر أهمية خاصة، لأنها تقي من مجموعة من أمراض

وبحسب "فري ويل هيث"، تشمل أمراض العيون التي يمكن الوقاية منها من خلال الأطعمة الصحية: المياه البيضاء أو إعتام عدسة العن، والغلوكوما أو المياه الزرقاء، ومتلازمة جفاف العين، وصعوبة الرؤية ليلاً (اللابؤرية)، والتنكس البقعى المرتبط بالعمر والذي يضعف البصر كثيراً.

مضادات الأكسدة

بعض مضادات الأكسدة قد تُساعد في الحفاظ على صحة عينيك أكثر من غيرها، وخاصة: اللوتين، والزياكسانتين، وفيتامينات أ، سي، هـ، وبيتا كاروتين، وأحماض أوميغا ٣ الدهنية، والزنك.

يُعدّ تناول الأسماك، وخاصةً سمك السلمون، غذاءً رائعاً لصحة العين. والسلمون مصدر جيد لأحماض أوميغا٣،

والتي توجد أيضاً في الهامور، والمكاريل، والسردين، والتونة. ٢. البيض

صفار البيض غذاء مهم لصحة العين، لأنه يوفر فيتامين أ، واللوتين، والزياكسانثين، والزنك، وهي عناصر تحمي

كبالغين، ما يشير إلى أن الآثار الضارة للعزلة في مرحلة

قرنية العين، وتقلل احتمال الإصابة بأمراض العيون

اللوز وغيره من المكسرات والبذور الأخرى من مصادر

فيتامين هـ، والذي يحمي العيون من المياه البيضاء، إلى

ومن المكسرات والبذور الأخرى التي تحتوى على فيتامين

الحليب والزبادي واللبنة والأجبان تحتوي على فيتامين أ

ومعدن الزنك الذي يساعد على على نقل الفيتامين من الكبد

إلى العين. وهذان العنصران ضروريان لحماية الشبكية

يعرف الجزر بفوائده لصحة العين، فمثل صفار البيض،

يحتوي الجزر على فيتامين أ وبيتا كاروتين، ما يساعد على

الوقاية من التهابات العين، وأمراض أخرى تهدد الإبصار.

يحتوي الكرنب (الملفوف) على مضادات الأكسدة اللوتين

والزياكسانثين، اللذين يساهمان في الوقاية من أمراض

البرتقال والحمضيات الأخرى من أهم صادر فيتامين

سى، الذي يعمل كمضاد للأكسدة يكافح المياه البيضاء

هـ: دوار الشمس، والبندق، والفول السوداني.

جانب أنه مصدر للدهون الجيدة.

العيون المرتبطة بالشيخوخة.

٤. منتجات الألبان

ه. الجزر

مبكرة من الحياة يمكن أن تلقى بظلالها الطويلة على صحة الدماغ.وفي حين أن الوحدة في أي عمر تعد عامل خطر معروف للتدهور المعرفي والخرف، إلا أن التأثير طويل المدى للوحدة التي يعاني منها الشخص في مرحلة

وهذه فجوة حرجة، لأن الطفولة هي فترة نمو دماغي الوحدة والفقر وانعدام الأمن الغذائي والإهمال والتنمر.

الطفولة غير مفهوم جيداً. فجوة حرجة في الطفولة

مهم، حيث يكون الطفل معرضاً بشدة لعوامل التوتر مثل: وكان البحث ثمرة جهد تعاوني بين علماء من جامعات في الصين وأستراليا والولايات المتحدة، بما في ذلك جامعتي هارفارد وبوسطن.

بكورونا وليس نزلة برد مع برودة الطقس نكون أكثر عرضة لبعض الأمراض، فانخفاض درجات الحرارة، إضافة إلى قضاء وقت أطول في الأماكن المغلقة مع الآخرين، يُسهِّل انتشار الجراثيم. ومع ذلك، قد يكون من الصعب تحديد مصدر المشكلة، نظراً لتداخل أعراض كوفيد مع نزلات البرد والإنفلونزا.

حرارة الجسم، والصداع، والغثيان. ين لكن هيئة الخدمات الصحية البريطانية تُصنّف "ضيق التنفس" كعلامة على لإصابة بكوفيد-١٩، وليس الإنفلونزا أو نزلة البرد.

وبحسب "سوري لايف"، تسبب هذه الأمراض أعراضاً مشتركة، مثل: ارتفاع

ويُلاحظ هذا العرض بشكل أكثر شيوعاً في حالات الإصابة بأمراض مثل كوفيد-١٩، أو الفيروس المخلوي التنفسي. أعراض كوفيد-١٩

 ارتفاع درجة الحرارة أو القشعريرة. سعال مستمر، والذي يعني السعال كثيراً لأكثر من ساعة، أو ٣ نوبات سعال أو أكثر خلال ٢٤ ساعة.

• فقدان أو تغير في حاسة الشم أو التذوق. • ضيق في التنفس. • الشعور بالتعب أو الإرهاق.

• ألم في الجسم. • صداع.

• التهاب في الحلق. • انسداد أو سيلان الأنف. • فقدان الشهدة.

• الشعور بالغثيان. ويقول الأطباء: "يشعر معظم الناس بتحسن في غضون بضعة أسابيع، ولكن قد يستغرق التعافي وقتا أطول. وبالنسبة للبعض قد يكون المرض أكثر خطورة وقد تستمر أعراضهم لفترة أطول".

#### عكلامكات تحسني الإصحابحة بكورونا وليس نزلة برد

كثيرا ما تنشأ الندبات بعد الخضوع لعمليات جراحية، وتشوه المظهر الجمالي للجلد، ومن خلال العناية السليمة بها يمكن أن تتلاشى الندبات مع مرور

وعن كيفية العناية السليمة بالندبات، أوضح الدكتور الألماني شتيفن إيمرت أنه من المهم جدا بعد الجراحة أو الإصابات إبقاء مستوى الشد على سطح الجلد منخفضا قدر الإمكان.

وأضاف مدير عيادة الأمراض الجلدية والتناسلية في المركز الطبى الجامعى بمدينة روستوك أنه يمكن تحقيق ذلك، على سبيل المثال، باستخدام ضمادة ضاغطة أو ضمادات لاصقة، مشيرا إلى أنه بعد الجراحة غالبا ما يتم وضع شرائط لاصقة بزاوية ٩٠ درجة على الندبة، حيث تبقى هذه الشرائط، التي تسمى شرائط إغلاق الجروح، على الجلد لمدة ١٤ يوما.

وإذا كان الجرح مغلقا تماما ولا توجد أي قشرة على الجلد، فيمكن حينئذ معالجة الندبة بواسطة جل خاص أو ضمادات جل، حيث إنها تخفف الحكة والشعور بالشد، وتهدف إلى تحسين مظهر الندبة.

وأضاف إيمرت أن العلاج بالتبريد يلعب دورا مهما في العناية بالندبات، حيث يتم رش الندبة مرتين بالنيتروجين السائل لمدة عشر ثوان في كل مرة، ويتم تجميد الأنسجة لفترة وجيزة، ثم تذوب مرة أخرى. وتعمل هذه التأثيرات على تليين الندبة، فضلا عن تقليل الشعور بالألم.

ومن جانبه، أكد أخصائي العلاج الطبيعي الألماني نيلس برينجلاند على أهمية تدليك الندبة، وذلك بالضغط برفق على الندبة وتحريكها بحرص دون شد، حيث يعمل ذلك على دعم نمو الأنسجة الجديدة، فضلا عن تأثيره الإيجابي وأشار برينجلاند إلى أنه يمكن أيضا استخدام أسطوانات التدليك المصممة

وأكد إيمرت أن الحكة والحرقان والألم في الندبات القديمة تعد علامات على

وجود مشكلة، مشددا على ضرورة استشارة الطبيب في حال تكرارها أو استمرارها على مدار فترة طويلة، الأمر الذي ينطبق أيضا على الندبات التي

#### عسلامسات تسعسني الإصسابسة بكورونا وليس ننزلة برد

كشفت صيدلانية بريطانية عن أساليب فعّالة للتغلب على الصداع دون اللجوء إلى المسكنات التقليدية، موضحة كيف يمكن لممارسات يومية بسيطة أن تقلل من تكرار الألم وتحسن جودة الحياة.

وأوضحت الصيدلانية دبوراه غرايسون أن الاعتماد المفرط على البار اسيتامول أو الإيبوبروفين قد يؤدي إلى ما يعرف به "صداع الإفراط في تناول الدواء"، حيث يخف الألم مؤقتاً قبل أن يعود بقوة أكبر، ما يخلق حلقة مزمنة يصعب

وأشارت غرايسون إلى أن معظم أنواع الصداع ترتبط بعوامل أسلوب الحياة، بما في ذلك قلة النوم، والجفاف، وانخفاض أو تقلب مستوى السكر في الدم، وطول مدة استخدام الشاشات، والتوتر العضلي.

ولتفادى هذه المشكلات، نصحت ببدء اليوم بوجبة متوازنة تحافظ على ثبات مستوى السكر، مثل أومليت الخضروات، أو الشوفان مع الزبادي والفواكه، أو الأفوكادو مع البيض المسلوق على خبز القمح الكامل، ما يضمن إطلاق الطاقة تدريجيًا ويقلل من خطر الصداع.

كما شددت غرايسون على أهمية شرب الماء بكمية تتراوح بين ٢٥٠ و٥٠٠ مل صباحاً، مع الاستمرار في الترطيب خلال اليوم، لتجنب تأثير الجفاف على الدماغ والأوعية الدموية، بحسب "دايلي ميل".

وأوضحت أن ممارسة تمارين تمدد بسيطة لعضلات الرقبة والكتفين تساعد على تحسين الدورة الدموية وتقليل التوتر العضلى المرتبط بالصداع. بينما يمكن لتقنيات التنفس الموجهة، مثل طريقة ٤-٧-١١ أو التنفس بالتناوب بين فتحتي الأنف، أن تخفف التوتر البدني والكيميائي، ما يقلل من احتمالية حدوث صداع التوتر.

وأخيرًا، نصحت باتخاذ فواصل قصيرة كل ١٥ دقيقة أثناء استخدام الشاشات لتخفيف إجهاد العين وتحسين الوضعية وتقليل التعب العضلي.

وحلل الفريق بيانات من دراسة واسعة النطاق وطويلة الأفراد الذين أصيبوا بالخرف.

يشعر كثيرون بالدوار عند النهوض المفاجئ من السرير

وقد يصاحب هذا أحيانا طنين في الأذنين أو ضعف عام. غالبا ما يزول هذا الشعور خلال ثوان معدودة، لكن تكراره قد يشير إلى مشكلات في ضغط الدم أو الأوعية الدموية. لماذا يحدث الدوار عند النهوض المفاجئ؟

أو الكرسي، وكأن الأرض تنهار من تحت أقدامهم وتصبح

عند النهوض من الاستلقاء أو الجلوس، تسحب الجاذبية الدم مؤقتا إلى الجزء السفلى من الجسم، في أوردة الساقين والبطن. ولمنع نقص الأكسجين في الدماغ، يجب أن تستجيب الأوعية الدموية والقلب على الفور: تنقبض الأوعية، ويتسارع النبض قليلا لدفع الدم إلى الأعلى.

يتحكم في هذه العملية الجهاز العصبي اللاإرادي، وهو جزء من الشبكة العصبية يعمل تلقائيا دون تدخل واع. وعند تباطؤ رد فعله، يتلقى الدماغ كمية أقل من الأكسجين لجزء من الثانية، ما يؤدي إلى الدوار، عدم وضوح الرؤية،

لسبب الرئيسي هو انخفاض ضغط الدم الانتصابي، وهو انخفاض قصير الأمد في ضغط الدم عند تغيير وضعية الجسم. لدى الشخص السليم، يعود الضغط سريعا إلى طبيعته، بينما تفشل هذه الآلية أحيانا في الحالات التالية: بعد الاستلقاء أو النوم لفترات طويلة، عندما تكون الأوعية الدموية مسترخية. مع الجفاف أو فقدان الدم.

عند تناول مدرات البول، المهدئات، أو أدوية خفض ضغط الدم. بسبب الإرهاق، النظام الغذائي السيء، أو انخفاض

لا يرتبط هذا النوع من الدوار بمشكلات في الأذن الداخلية أو التنسيق الحركي، بل يحدث بسبب نقص مؤقت في تدفق الدم إلى الدماغ. كما يختلف الشعور بالدوار من شخص لآخر حسب سرعة استجابة منظومة ضغط الدم. في بعض الحالات، يرتبط الدوار باضطراب في التنظيم اللاإرادي أو انخفاض مستوى الهيموغلوبين، ما يمنع الدماغ من تلقي الأكسجين الكافي حتى مع ضغط دم

متى يكون الدوار خطيرا؟ يعد الدوار الخفيف عند الوقوف المفاجئ طبيعيا، لكن يجب استشارة الطبيب إذا:

كان الدوار متكررا. مصحوبا بإغماء أو سقوط. تزامن مع طنين في الأذن، غثيان، أو شعور قوي بالدوار.

حدث تسارع أو انخفاض حاد في النبض. قد تشدر هذه الأعراض إلى فقر الدم، عدم انتظام ضريات القلب، أمراض الغدة الكظرية، أو مشكلات عصبية. طرق بسيطة لتقليل خطر الدوخة

النهوض تدريجيا: الجلوس على السرير والتنفس بعمق قبل الوقوف.

الإكثار من شرب الماء: الجفاف يقلل من حجم الدم عدم تفويت وجبات الطعام: انخفاض السكر يزيد من

مراقبة ضغط الدم: إذا كان أقل من ٦٠/١٠٠ مم زئبق،

يجب استشارة الطبيب. تقوية الأوعية الدموية: بالمشي، النشاط البدني المعتدل،

الدوار عند النهوض فجأة..

الاسباب ونصائح لتجنب المخاطر



أظهر استطلاع جديد للأكاديمية الأمريكية لطب النوم، أن ٧٢٪ من البالغين يشعرون بالنعاس أثناء النهار، وأن التعب أحياناً، أو كثيراً، ما يؤثر على جوانب عديدة من حياتهم اليومية.

وبسب "هيلث داي"، كشف الاستطلاع مؤشرات مقلقة على مدى تأثير قلة النوم على الأنشطة اليومية. فقد أفاد الكثيرون أن التعب يؤثر على مزاجهم، ٦٠٪، ومستويات التوتر أو القلق، ٥٣٪، وإنتاجية العمل ٤٢٪. اختلاف التأثير بين الجنسين

وأظهر الاستطلاع أيضاً اختلافات بين الأعمار والجنسين. وكانت النساء أكثر ميلًا من الرجال، ٣٦٪ مقابل ٢٥٪، لقول إن النعاس يؤثر على إدارة شؤونهن المنزلية. وكان البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين ٢٥ و٣٤ عاماً، ٣٠٪، و٣٥ و٤٤ عاماً، ٣١٪ الأكثر ميلًا للقول إن النعاس يؤثر على علاقاتهم.

تعزيز الطاقة بالكافيين علاوة على ذلك، يحاول العديد من البالغين تعزيز طاقتهم بحلول سريعة. ويستخدم أكثر من نصفهم الكافيين ٥٦٪،

ويأخذ ما يقارب نفس العدد قيلولة ٢٦٪ لمُواصلة يومهم.

وقال الدكتور إريك أولسون الأستاذ في كلية مايو كلينيك للطب: "رغم أن تناول القهوة أو أي مشروب يحتوي على الكافيين أمر شائع لتحسين اليقظة، فإن الاعتماد المستمر على الكافيين لأداء وظائف الجسم نهاراً يُعدّ علامة على الحاجة إلى مزيد من النوم". وأضاف أن "الجمعية الأمريكية لطب النوم توصى البالغين بالنوم ٧ ساعات أو أكثر كل ليلة بانتظام". وأصدرت الجمعية الأمريكية لطب النوم بياناً، أكد أن النعاس قد يضر بالصحة والسلامة

وقال البيان: "النعاس المفرط أثناء النهار علامة تحذير تتطلب عناية طبية". وتشير الجمعية الأمريكية لطب النوم إلى عدة علامات

تشير إلى ضرورة استشارة طبيب أو أخصائي نوم، بما

صعوبة البقاء مستيقظًا أثناء الأنشطة العادية. الشخير بصوت عال أو اللهاث أثناء النوم. صعوبة في الذاكرة أو التركيز. صعوبة في النوم أو البقاء نائماً. الاستيقاظ دون الشعور بالانتعاش.

علامات تحذيرية على نقص النوم

# ، غير متوقع للخرف يبدأ في الطفولة

أشارت دراسة جديدة ومهمة إلى أن جذور التدهور المعرفي في مراحل لاحقة من الحياة قد تبدأ منذ الطفولة، إذ اكتشف الباحثون أن تجربة الوحدة في مرحلة الطفولة ترتبط ارتباطا وثيقا بتسارع التدهور المعرفي وارتفاع خطر الإصِابة بالخرف بشكل ملحوظ لدى من تبلغ أعمارهم ٥٠

الشعور بالوحدة في الطفولة يترك ندوباً في الدماغ وكان العامل الحاسم هو الشعور الذاتى والعاطفى بالوحدة في حد ذاته، والذي زاد بشكل حاد من خطر الإصابة بالخرف حتى لدى من لديهم أصدقاء.

وبحسب "دايلي ميل"، الأهم من ذلك أن هذا الارتباط استمر حتى لدى الذين لم يعودوا يشعرون بالوحدة

١٣٥٩٢ مشاركاً، وتتبعوا صحتهم المعرفية من ٢٠١١ إلى ٢٠١٨ لتجنب أي تحريف للبيانات من جائحة كوفيد. مهارات الذاكرة وبدأ الأشخاص الذين شعروا بالوحدة في طفولتهم بانخفاض في مهارات الذاكرة والتفكير لديهم. علاوة على ذلك، تراجعت قدراتهم المعرفية بوتيرة أسرع كل عام

مقارنةً بمن لم يشعروا بالوحدة في طفولتهم. وعرّفت الدراسة "وحدة الطفولة" بأنها الشعور المتكرر بالوحدة والافتقار إلى صديق مقرب.

الأمد أجريت على بالغين صينيين. وركزوا على أكثر من

وتابعت الدراسة المشاركين لمدة ٧ سنوات، باستخدام اختبارات معرفية متكررة لقياس التدهور المعرفي وتتبع

وواجه الذين يتذكرون طفولة اتسمت بالوحدة وغياب الأصدقاء المقربين خطرا أكبر بنسبة ٤١٪ للإصابة بالخرف. أما الذين أجابوا بـ "نعم" على سؤال "شعرت بالوحدة كثيراً فكانوا أكثر عرضة للإصابة بالخرف بنسبة ٥١٪، حتى لو كان لدى بعضهم صديق مقرب.

تقييم آثار الوحدة في الطفولة

وبالنسبة لمن أجابوا بـ "نعم" على سؤال "هل لديهم صديق مقرب؟" فلم يلاحظوا فرقاً كبيراً في خطر الإصابة. وظلت الصلة بالخرف قوية حتى لدى الأشخاص الذين لم يعودوا يشعرون بالوحدة في مرحلة البلوغ، ما يشير إلى أن تجربة الوحدة في مرحلة مبكرة من الحياة يمكن أن تُخلف ندبة مباشرة ودائمة على الدماغ.

# من الرياضيات إلى الأحياء.. OpenAl تكشف عن أدوار مثيرة لنموذج 5-GPT في البحث العلمي

أعلنت OpenAI إحراز تقدم جديد في استخدامات أحدث نماذجها للذكاء الاصطناعي GPT-٥ داخل مجالات البحث العلمى، مؤكدةً أن النموذج يسهم في تسريع العمل البحثي فى مجالات الرياضيات والأحياء والفيزياء، في وقت تتسابق شركات التكنولوجيا لتطوير أدوات موجهة للعلماء ضمن سباق جديد لفتح مصادر إيرادات مستقبلية. وكشفت الشركة في ورقة بحثية حديثة أن

GPT-٥ ساعد أحد علماء الرياضيات في جامعة كولومبيا على حل معادلة شهيرة وصعبة تعرف بمسألة "إردوش" في نظرية الأعداد، وهي مشكلة ظلّت دون حل لسنوات طويلة. ونجح النموذج أيضًا وفقًا للشركة خلال دقائق في تحديد تغيير حاسم داخل الخلايا المناعية البشرية، وهو اكتشاف استغرق من العلماء أشهرًا من البحث، إضافةً إلى اقتراح تجربة مخبرية تمكن الباحثون من تنفيذها وتأكيد صحتها.

وقال كيفن وايل، نائب رئيس قسم العلوم في OpenAI، إن وضع هذه الأدوات في أيدي الباحثين حول العالم قد يتيح إنجاز "خمسة وعشرين عامًا من البحث العلمي في غضون خمس سنوات فقط".

اندفاع عالمي نحو أدوات الذكاء الاصطناعي العلمية . تأتى هذه التطورات مع دخول شركات التكنولوجيا بقوة في القطاع العلمي. ففى الشهر الماضى، أعلنت أنثروبيك إدماج نموذجها "Claude" في أدوات يستخدمها الباحثون وشركات علوم الحياة، في حين كشفت جوجل عن أداة "العالم المشارك" التي تساعد في صياغة الفرضيات، وَأكدت أن نموذج

تمكن فريق من العلماء في مؤسسة كارنيجي للعلوم من

استخدام الذكاء الاصطناعي للكشف عن أقدم آثار للحياة

على الأرض، محصورة داخل صخور يزيد عمرها عن ٣,٣

واعتمد الباحثون على تقنيات التعلم الآلي لتحليل البصمات

الكيميائية الدقيقة التى تركتها الكائنات الحية منذ مليارات

السنين، ما أتاح لهم قراءة "الأشباح الجزيئية" للحياة

المبكرة وفهم أقدم أشكالها بشكل لم يكن ممكنا بالطرق

هذا الاكتشاف يفتح نافذة جديدة لدراسة تطور الحياة

على الأرض وقد يوجه البحث عن الحياة على كواكب

ويعد هذا الاكتشاف بمثابة قفزة كبدرة في فهمنا لتطور

الحياة المبكرة، إذ يدفع الدليل الكيميائي إلى الوراء بحوالي

واستخدم العلماء التحليل الكيميائي الدقيق حنيا إلى حنب

مع التعلم الآلي لتحديد "الأشباح الجزيئية" التي تركتها

الكائنات الحية منذ مليارات السنين. وحقق الفريق دقة

تفوق ٩٠٪ في التعرف على البصمات الكيميائية للحياة،

أطلقت شركة Perplexity رسميًا متصفحها

الجديد Comet لنظام أندرويد، ليشكّل

أحدث إضافة في سباق المتصفحات المعززة

بالذكاء الاصطناعي في الهواتف المحمولة.

ويأتى إطلاق النسخة المحمولة بعد أشهر من

ويُعد Comet أحد المتصفحات المبنية

على الذكاء الاصطناعي، في وقت مال زال

فيه متصفح ChatGPT Atlas من

OpenAI مقتصرًا على نظام MacOS، ف

حين تدمج جوجل Gemini في كروم بطريقة

أقرب إلى الإضافات وليس كمتصفح ذكاء

وتجلب النسخة الجديدة من المتصفح لنظام

أندرويد معظم مزايا إصدار الحاسوب، ومنها إمكانية اختيار Perplexity محرّكًا للبحث

إطلاق المتصفح للحواسيب.

اصطناعي متكامل.

١,٦ مليار سنة مقارنة بما كان معلوماً سابقا.

وفي خطوة تعزز طموحاتها العلمية، أنشأت OpenAI وحدة جديدة للعلوم في أكتوبر، وعينت عالم الفيزياء النظرية أليكس لوبساشكا، المعروف بأبحاثه حول الثقوب السوداء، كباحث رئيسي. كما تخطط الشركة لبناء نظام

جديد محتمل لعلاج السرطان.

الذكاء الاصطناعي يحل لغز

أقدم أشكال الحياة على الأرض

بحث علمي مؤتمت بالكامل بحلول مارس ٢٠٢٨. ويؤكد الباحثون المختصون أن "الذكاء الاصطناعي أصبح قادرًا بالفعل على دفع عجلة الاكتشافات العلمية "، مع تأكيد أن هذه النماذج لم تصل بعد إلى مستوى "العالم الآلي المستقل"، بل تعمل ك"مساعد بحثى" يمتلك قدرة واسعة على الوصول إلى الأوراق العلمية والأدوات الكمية، بشرط توجيهه من خبير بشرى.

"Gemma" المفتوح أسهم في اكتشاف مسار مدفونة داخل مجلات متخصصة، وهوامش ألمانية، ومراجعات طويلة لم تلفت إليها الدراسات الحديثة، وهو ما يُعد أحد أقوى

وأكدت OpenAI أن GPT-ه يتفوّق بنحو خاص في البحث العميق داخل الأدبيات العلمية، وربط المعارف الموزعة عبر لغات ومجالات متعددة، كما أعاد النموذج اكتشاف نتائج بحثية جديدة لم تكن ضمن بيانات تدريبه، وهو ما عُدّ مثالًا قويًا على قدرته على "استخراج ما غاب عن العين البشرية". وتُظهر الورقة البحثية التي نشرتها OpenAI أن الباحثين اعتمدوا على GPT-ه لإعادة العثور على أبحاث قديمة حول مسألة "إردوش" كانت

جوانب النموذج.وفي الوقت نفسه، شددت

الورقة أيضًا على أن النموذج ما زال عرضة استخدامات قوية.. وحدود لا يمكن تجاوزها للهلوسات وصياغة معلومات خطأ، مما يجعل الحاجة قائمة إلى التدقيق البشري في صياغة المشكلة، وتصحيح الفرضيات والمخرجات. علماء يقودون .. ونموذج يساند وحتى مع مساهماته الملموسة، يظل دور نموذج

احذر من البلاك فرايدي..

الموسم الذهبي لاختراقات البيانات

يتزايد عدد المستهلكين الباحثين عن العروض عبر الإنترنت خلال موسم

التخفيضات. وتلهث المستخدمون خلف الخصومات، بينما تعمل مواقع

التسوق على جمع كمّ هائل من البيانات الشخصية بهدف توجيه الإعلانات

بدقة وتحقيق أعلى معدل مبيعات ممكن. وتستغل هذه الحركة ازدحام الموسم

تستخدم منصات التسوق بكسل فيسبوك كأداة مراقبة داخل صفحاتها. وهي كود صغير يراقب نشاط المستخدم والصفحات التي يزورها والمنتجات التي

يضيفها للسلة والمدة التي يقضيها في كل صفحة. وتُرسل هذه البيانات إلى فيسبوك لاستخدامها في إعادة استهداف المستخدم بإعلانات دقيقة تظهر له بعد

تستخدم المواقع الكوكيز ليس فقط لحفظ تسجيل الدخول، بل تبنى قاعدة بيانات سلوكية تسجل سجل التصفح والمشتريات المحتملة والعروض التي لفتت انتباهه. وتتيح هذه البيانات للمتاجر فهم ما الذي يدفع المستهلك للشراء وما الذي يعيقه. وتُستخدم هذه المعلومات في تصميم حملات إعادة استهداف

تستخدم بعض المواقع بصمة المتصفح لتجميع معلومات دقيقة مثل نوع الجهاز ونظام التشغيل والمتصفح ودقة الشاشة. وعند دمج هذه البيانات، تُنشئ المواقع بصمة فريدة يمكنها تتبع المستخدم حتى لو غير المتصفح أو حذف الكوكيز. وتستخدم هذه البصمة في رصد سلوك المستهلك وتوجيه

يرتكز تحليل سلوك النقر خلال موسم التخفيضات على أدوات تحليل السلوك

التي تتابع أين ينقر المستخدم ومتى يتردد وأي زر يتجاوب معه. وتُلاحَظ

كيفية توجيه المستخدم نحو عروض ذات هامش ربح أعلى من خلال تعديل

التصميم في الوقت الفعلى. وتعمل هذه البيانات على تعزيز كفاءة الإعلانات

يتعاظم التتبع في هذا الموسم لأن الحدث الأكبر عبر الإنترنت يجذب أعداداً

كبيرة من الزيارات وتتصارع المنصات على انتزاع المستخدم نفسه. وتعمل

المنصات على بيع البيانات لشركات الإعلان ومشاركتها مع منصات التسويق

لتصعيد حملات إعادة الاستهداف. وتُسهم هذه الممارسات في ظهور سيل من

الإعلانات الموجهة للمستهلكين استناداً إلى سلوكهم أثناء موسم الخصومات.

**BLACK** 

احذر من البلاك فرايدى.. الموسم الذهبي لاختراقات البيانات

لرفع فاعلية الاستهداف وتأثيرها في قرارات الشراء.

أكثر دقة وتخصيص عروض وفق تفضيلات فردية.

الإعلانات بناءً على هذا السجل خلال تغيِّرات الإعدادات.

وإعادة توجيه المستخدمين بشكل أكثر استهدافًا.

دقائق من مغادرة الموقع.

GPT-٥ مساعدًا لا قائدًا. ففي كافة الحالات تقريبًا، كان العلماء هم من عرَّفوا المشكلة، وحددوا الإستراتيجية، واتخذوا القرارات الأساسية. أما النموذج فقدّم مواد مساعدة مثل مخططات البراهين والتجارب الرقمية وصياغات الفرضيات. ويُجمع الباحثون على أن جوهر الاكتشافات ما زال بشريًا، لكن الذكاء الاصطناعي بات أداة قادرة على فتح مسارات جديدة لم يكن من السهل الوصول إليها سابقًا.

غرار ألوان أجهزة آيباد.

وتشير التقديرات إلى أن سعر الجهاز سوف يتراوح بين ٧٠٠ و ٩٠٠ دولار أمريكي، مما قد يدفع آبل إلى اعتماد تصميم قديم، أو مكونات شاشة أقل تكلفة، أو ذاكرة عشوائية قدرها ٨ جيجابايت، أو حتى منفذ USB-C

ومن المتوقع أن يصل حاسوب ماك بوك المنخفض التكلفة بمعالج Pro A۱۸ المُستخدم في هواتف آيفون ١٦ برو عام ٢٠٢٤، مع شاشة قياسها ١٣ إنشًا، وخيارات ألوان متنوعة تشمل الفضي والأزرق والوردي والأصفر على

سلسلة "e"، فمن المقرر أن يأتي بمعالج A۱۹، وكاميرا أمامية بدقة قدرها ١٨ ميجابكسل مع ميزة Center Stage للحفاظ على المستخدم وسط المشهد، بالإضافة إلى مودم آبل الجديد ال، مع بقاء معظم المواصفات

#### ويشير التقرير إلى أن آبل ستكون أقل تأثرًا بارتفاع أسعار ذواكر التخزين العشوائية حتى عام ٢٠٢٦ بفضل قوة سلسلة توريدها وقدرتها الكبيرة على الشراء، مما يمنحها ميزة واضحة في الحفاظ على أسعار تنافسية لأجهزتها وأما هاتف iPhone، الذي يُعد الجيل الثاني من

وفي الوقت ذاته، تحذر تقارير أخرى من ارتفاع متوقع في أسعار الهواتف الذكية العام المقبل بسبب ارتفاع أسعار ذواكر التخزين العشوائية، نتيجة الإقبال المتزايد عليها في مراكز بيانات الذكاء الاصطناعي والحوسبة السحابية.

منتجاتها عبر تعزيز خيارات الفئة الاقتصادية. ويأتى ذلك

في ظل ضغط المنافسة من الشركات الصينية التي تعتمد

منذ سنوات على تقديم أجهزة ذات مواصفات مرتفعة

بأسعار منخفضة مقارنةً بأجهزة آبل.

## بيربلكسيتي تتيح متصفح الذكاء الاصطناعي «Comet» لأجهزة أندرويد



أطلقت شركة البحث بالذكاء الاصطناعي "بيربلكسيتي"، يوم الخميس، إصدارًا من متصفح الذكاء الاصطناعي "Comet" لنظام أندرويد.

وكانت الشركة الناشئة قد طرحت هذا المتصفح المعتمد على الذكاء الاصطناعي لأول مرة في يوليو لأجهزة الكمبيوتر المكتبية، مع خاصية البحث المدعومة بالذكاء

وتعمل الشركة على جلب معظم قدرات نسخة سطح المكتب إلى أندرويد؛ إذ يمكن للمستخدمين اعتماد "Perplexity" كمحرّك البحث الافتراضي على أجهزة أندرويد، كما يمكنهم الإشارة إلى علامات تبويب لطرح الأسئلة على المساعد الذكي المدمج في المتصفح، بحسب تقرير لموقع "TechCrunch" المتخصص في أخبار التكنولوجيا، اطلعت عليه "العربية Business".

ويمكن للمستخدمين أيضًا استخدام وضع الصوت لطرح الأسئلة حول جميع علامات التبويب المفتوحة. بالإضافة إلى ذلك، يستطيع المساعد تلخيص عمليات البحث عبر جميع علامات التبويب.

وقالت "بيربلكسيتي" إن المتصفح يمكنه البحث والتسوق نيابة عن المستخدم، ويمكن للمستخدم أيضًا الاطلاع على الإجراءات التي يتخذها مساعد "Comet". علاوة علم ذلك، يحتوي إصدار أندرويد على مانع إعلانات مدمج. Comet لأندرويد بقدرات مدعومة بالذكاء الاصطناعي

أحهزتهم. ويأتى ذلك بعد شراكة سابقة مع

المتصفح الجديد أيضًا أم لا. ويشهد سوق المتصفحات المعززة بالذكاء الاصطناعي منافسة متزايدة، مع دخول شركات مثل OpenAI و Öpera إلى هذا المجال، لكن معظم هذه المتصفحات ما زالت تركز على الإصدارات المكتبية، في وقت تحاول فيه الشركات تقديم بدائل حقيقية لمتصفحات راسخة ذات شعبية واسعة، مثل كروم وسفاري.ومع ذلك، يثير هذا التوجه مخاوف أمنية متزايدة، خاصةً مع ظهور هجمات جديدة تعتمد على وكلاء الذكاء الاصطناعي، وهو ما دفع Perplexity إلى الإقرار بأن هذه التحديات تتطلب إعادة التفكير جذريًا في منهجيات الأمن السيبراني.

موتورولا لتضمين تطبيق Perplexity في مرور مدمج، مع إمكانية استخدام مدير كلمات هو اتفها، دون تأكيد كون الاتفاقية سوف تشمل

المرور في أندرويد داخل المتصفح في الوقت الراهن.وتُخطَط الشركة أيضًا لطرح قدرات موسّعة تشمل مساعدًا قادرًا على تنفيذ عمليات بحث عبر مواقع متعددة بنظام المحادثات، وأدوات لإنشاء اختصارات تسمح بتنفيذ إجراءات سريعة، وكانت Perplexity قد حسنت حديثًا قدرات Comet في الحواسيب ليتمكن من إنجاز مهام طويلة ومعقدة، مثل تنظيم البيانات ونقلها من مواقع الويب إلى جداول البيانات.مع تركيز الشركة على تطوير إصدار أندرويد في هذه المرحلة، تشير Perplexity إلى أنّ نسخة iOS قادمة قريبًا، موضحة أن أولوية الإطلاق جاءت

حتى بعد تعرض الصخور للتآكل الجيولوجي الطويل.

وبحسب صحيفة "ديلي ميل" أظهرت النتائج وجود عملية

البناء الضوئى في صخور عمرها ٢،٥٢ مليار سنة، أي أقدم

بـ ٨٠٠ مليون سنة مما كان معروفا سابقًا، مما يساعد على

فهم كيف أصبح الغلاف الجوي للأرض غنيا بالأكسجين،

وأكد الباحثون أن هذه التقنية تفتح آفاقا جديدة للبحث

عن الحياة على كواكب أخرى، مثل المريخ أو أقمار

المشتري، حتى إذا لم يتم العثور على حفريات أو جزيئات

حبوبة سليمة، ما يجعل من الممكن در اسة البيئات القديمة

باستخدام "الأصداء الكيميائية" التي تتركها الكائنات

وقال الدكتور روبرت هازن، أحد مؤلفي الدراسة: "تمثل

هذه الدراسة قفزة كبيرة في قدرتنا على فك شفرة أقدم

التوقيعات البيولوجية على الأرض، وفتح نافذة جديدة

ونشرت النتائج في محلة وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم،

وتعد هذه الطريقة ثورة في دراسة أقدم أشكال الحياة

على الأرض، إذ تضاعف فترة الزمن التي يمكن للعلماء

Perplexity تطلق متصفح

استكشافها من خلال البصمات الحيوية الكيميائية.

لدراسة الحياة القديمة على كواكب أخرى. ٰ

وهو شرط أساسى لتطور الحياة المعقدة.

إضافة مزايا متقدمة أخرى، مثل وضع صوتى

فورية لما هو معروض في التبويب.

مدمج داخل التطبيق، ويمكن تحميل المتصفح مجانًا من متجر جوجل بلاي لأجهزة أندرويد. الأسابيع المقبلة ".وتعمل Perplexity على

لطرح الأسئلة على المساعد، وكذلك استخدام "وضع الصوت" للتفاعل مع المحتوى المعروض داخل التبويبات، وطلب تلخيصات وتتيح المنصة أيضًا إمكانية الاطلاع على

الإجراءات التي ينفذها مساعد Comet في أثناء عمليات البحث أو التسوّق نيابة عن المستخدم، فضلًا عن تضمين مانع إعلانات ومع أن مزامنة سجل التصفح والإشارات المرجعية بين نسخة الهاتف والحاسوب غير متاحة بعد، فقد أكدت المتحدثة باسم الشركة أنّ دعم المزامنة "على خريطة الطريق خلال

الافتراضي، والإشارة إلى التبويبات المفتوحة

كامل قائم على الوكلاء الأذكياء، ومدير كلمات

استجابة لطلبات العديد من شركات الاتصالات ومصنعى الهواتف لإدماج Comet في

وأضافت الشركة أنها تهدف خلال الأسابيع المقبلة إلى إضافة ميزات جديدة للتطبيق، بما في ذلك وكيل تحاوري بمكنه البحث عبر المواقع وتنفيذ الإجراءات، وإنشاء اختصارات للمساعد للقيام بإجراءات سريعة، ومدير كلمات مرور كامل الوظائف.

على نسخ لسطح المكتب.

وفي وقت سابق من هذا الشهر، حدثت "بيربلكسيتي" مساعدها "Comet Assistant" على أجهزة الكمبيوتر المكتبية لأداء مهام أكثر تعقيدًا تستغرق وقتًا أطول بكفاءة، مثل نقل البيانات من موقع ويب إلى جدول

وقالت "بيربلكسيتي" إنها ستوفر قريبًا إصدارًا من متصفحها "Comet" لنظام "iOS"، مشيرة إلى نظام أندرويد يحظى بأولوية نظرًا لكثرة شركات الاتصالات ومصنعى الأجهزة الذين طلبوا من الشركة الناشئة . تضمين "Comet" في أجهزتهم وخدماتهم.

وبات تطبيق "Comet" متاحًا على متجر "غوغل" للتطبيقات "Play Store" لتحميله لأجهزة أندرويد. لطالما كانت متصفحات الذكاء الاصطناعي مجال اهتمام للعديد من الشركات. فإلى جانب "بدريلكسيتي"، أطلقت "أوبن أيه آي" و"أوبرا" و"The Browser Company" متصفحاتها المدعومة بالذكاء الاصطناعي، لكن هذه الإصدارات اقتصرت في الغالب



آبل تستعد لإطلاق إصدارات

اقتصادية من أجهزتها مطلع 2026

#### بلدية الرصيفة تدعو للاستفادة من إعفاءات ضريبة المسقفات

دعا رئيس لجنة بلدية الرصيفة المهندس حسام النجداوي، الأربعاء، المواطنين إلى الاستفادة من قرارات مجلس الوزراء الأخيرة والمتعلقة بالإعفاءات والخصومات الضريبية، والمبادرة إلى مراجعة البلدية لتسوية

وأشاد بالقرارات الحكومية التي شملت منح إعفاءات من الغرامات وخصومات على ضريبة الأبنية والأراضي (المسقفات) وضريبة المعارف ورسوم مساهمة الصرف الصحي، والتي تأتي في إطار التخفيف عن المواطنين وتشجيعهم على تسديد التزاماتهم المالية. وبين النجداوي أن القرارات تشمل منح خصم بنسبة ٢٠ بالمئة على أصل

المبالغ المترتبة على المكلفين من ضرائب المسقفات والمعارف، إلى جانب إعفاء كامل من الغرامات عن السنوات السابقة، كما يشمل القرار منح خصم بنسبة ٢٠ بالمئة للمسددين مسبقا لرسوم مساهمة الصرف الصحي لهذا العام مع ترصيد قيمة الخصم لعام ٢٠٢٦. وقال إنه بحسب القرارات الجديدة سيتم السماح بتقسيط أصل ضريبة

المسقفات والأراضى حتى نهاية العام مع إعفاء كامل من الغرامات المترتبة عليها، إضافة إلى منح خصم بنسبة ٢٥ بالمئة على رسوم التحققات والعوائد وفضلات الطرق في حال السداد قبل نهاية العام. وأشار إلى أن القرارات شملت أيضا إعفاء مستأجرى العقارات والأبنية

العائدة ملكيتها للبلديات بنسبة ٢٥ بالمئة من الأجور المترتبة عليهم في حال تسديدها قبل نهاية عام ٢٠٢٥، مع إمكانية تقسيط المبالغ المترتبة حتى نهاية

### "العقبة الخاصة" تبدأ اجتماعات لجان بيع الأراضى بالسعر المدعوم

أعلنت سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة عن بدء احتماعات لحان مشروع بيع الأراضى بالسعر المدعوم برئاسة رئيس مجلس المفوضين شادي المجالي، مع لجنة ممثلي المجتمع المحلي، في إطار تعزيز التنسيق المشترك ومشاركة المجتمع في استكمال مراحل دراسة تنفيذ المشروع.

وتهدف الاجتماعات التى حضرها مفوض شؤون البنية التحتية والحضرية الدكتور المعتصم الهنداوي، ومفوض الشؤون الاقتصادية والاستثمار الدكتور محمد أبوعمر، إلى مناقشة التفاصيل التنظيمية والمعايير المعتمدة لمشروع بيع الأراضي بالسعر المدعوم، بما يحقق العدالة والشفافية، إضافة إلى الاستماع لملاحظات ومقترحات ممثلي المجتمع المحلى بخصوص الطلبات غير المستكملة وتقديم الاستشارات والإجابات على بعض استفسارات اللجان بما يسهم في إثراء استكمال دراسة تنفيذ المشروع وتحقيق أهدافه التنموية. وثمن ممثلو المجتمع المحلى هذه الخطوة، معربين عن تقديرهم لفتح قنوات الحوار بما يخدم المصلحة العامة ويحقق الاستقرار الاجتماعي.

## شركة كهرباء محافظة اربد كهسرباء إرب إعلان فصل التيار الكهربائي Irbid Electricity

كهرباء محافظة إربد يوم <u>الإثنين الموافق 2025/12/01</u> بإجراء أعمال صيانة على شبكتها ربد- شارع عبدالقادر التل، المجاورين لمجمع النقابات المهنية ونادي المعلمين من الساعة الثالثة

. في مدينة الرمثا عن شرق جنوب الشجرة من الساعة التاسعة والنصف صباحًا ولغاية الساعة الرابعة

حصرر. وفي محافظة المغرق عن هويشان، أم بطيمة، نادرة، المدور على فترتين من الساعة الثاملة صباخا ولغاية الساعة التاسعة صباخا ومن الساعة الثانية ظهرًا ولغاية الساعة الرابعة عصرًا وعن الدقمسة من الساعة الثامنة صباحًا ولغاية الساعة الرابعة عصرًا. كما ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق 2025/12/02 بإجراء أعمال صيانة على

يستوم شدة ميرة بالمستورة المستورة المس من الساعة التامعة والنصف صباخاً ولغاية الساعة الرابعة والنصف عصراً. وفي مدينة الرمثا عن قرب جمر الرمثاء الرمثا عرب مستشفى الملك عبدالله من الساعة التاسعة والنصف صباخا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرًا.

من الساعة الثامنة صباخا ولغاية الساعة الرابعة عصرًا وعن بلدة النهضة، بلدة روضة رويعي، بلدة أم السرب، حي الصوالحه، الزبيدية، الفحيليه، الباعج عرب البلد من الساعة التاسعة صباخا ولغاية الساعة الثالثة عصرًا.

# محافظ معان يفتتح متحف الحياة البرلمانية المتنقل



افتتح محافظ معان، خالد الحجاج، متحف الحياة البرلمانية المتنقل في مركز الأمير الحسين بن عبد الله الثاني الثقافي في مدينة معان، وذلك بالتنسيق مع مديرية ثقافة معان.

ويهدف المتحف الذي يستمر ٤ أيام إلى توثيق مسيرة الحياة البرلمانية في الأردن ومراحل تطورها منذ ما قبل تأسيس الدولة الأردنية الحديثة وصولاً إلى يومنا هذا.

ويستعرض المتحف أبرز محطات تاريخ الدولة الأردنية، بدءا من الثورة العربية الكبرى عام ١٩١٦، مرورا بتأسيس إمارة شرق الأردن عام ١٩٢١، ثم إعلان الاستقلال عام ١٩٤٦، وانتهاءً بعام ٢٠٢١، ليغطى بذلك مئة عام من تاريخ الأردن السياسي والبرلماني.وقال مدير ثقافة معان الدكتور يوسف الشمري إن المتحف المتنقل يعد أحد أهم المشاريع الثقافية لوزارة الثقافة، إذ جاء بهدف نقل التجربة التى يقدمها متحف الحياة

محافظات المملكة، وإتاحة الفرصة أمام المواطنين والزوار للتعرّف على التاريخ البرلماني الأردني بطريقة تفاعلية تحاكى قاعات العرض الأصلية التحول السياسي في مسيرة الوطن.

البرلمانية في مبنى مجلس الأمة القديم إلى مختلف في المتحف الرئيسي. وأشار إلى أن المشروع يسهم في تعزيز الوعى الوطنى، وترسيخ المعرفة بتاريخ الدولة الأردنية لدى مختلف فئات المجتمع، عبر تقديم محتوى بصري ومعلوماتي يبرز محطات

مشروع إعداد الخارطة الرقمية على مستوى المزرعة والحديقة المنزلية بالتعاون مع الشبكة الإسلامية للتنمية وإدارة مصادر المياه. افتتاح ملتقى الوعظ والإرشاد

محافظ الطفيلة يطلع

على برامج وخدمات مديرية الزراعة

اطلع محافظ الطفيلة الدكتور سلطان الماضي على مشروعات وبرامج

إرشادية زراعية وخدمية وحملات رش تنفذها مديرية زراعة الطفيلة، خلال

وأكد الماضى، أهمية تنفيذ مشروعات نوعية تسهم في تعزيز مهارات المزارعين، وتطوير قدراتهم في تبني أساليب زراعية حديثة، بما ينعكس إيجابا على

تحسين الإنتاجية ورفع مستوى الدخل، والحد من مشكلتي الفقر والبطالة.

ودعا إلى تقييم الأثر الإيجابي والقيم المضافة والتجارب الناجحة للمشروعات

الإنتاجية للبناء عليها ودعمها والعمل على تعميمها على الأسر المنتجة في

وأكد ضرورة تكثيف حملات رش الأشجار المثمرة، حفاظا عليها من

الآفات الزراعية، لا سيما مع وجود تبعات التغير المناخي، وتوسيع نطاق

المشروعات الإنتاجية والحصاد المائي، وإعادة تأهيل ينابيع المياه والحد من

فاقد المياه في أقنيتها، والاستمرار في حملات التطعيم لتحصين المواشي من

بدوره، قدم مدير مديرية "زراعة الطفيلة" المهندس بلال الهلول، إيجازا حول

أبرز ملامح الواقع الزراعي في الطفيلة، والتحديات التي تواجه المزارعين،

والمشاريع التي تنفذها المديرية في مجالات التنمية الريفية، والإنتاج النباتي

وأشار إلى أن العمل جار على إقامة مبنى لمديرية الزراعة يتضمن مرافق

ومكاتب إدارية وقاعات تدريبية، إذ بلغت نسبة الإنجاز ٤٥ بالمئة إلى جانب

تنفيذ حزمة مشروعات وبرامج تدريبية كتنفيذ مشروع الحصاد المائي بإقامة سدود وحفائر ترابية، وتنفيذ مشاريع الاستصلاح الزراعي والحديقة المنزلية بإنشاء ٢٢٦ من آبار وخزانات إسمنتية لتجميع مياه الأمطار، و تنفيذ

مشروع دعم الأسر في الريف، وتمكين الأسر الفقيرة بتزويدها بمستلزمات

ولفت إلى المباشرة بإنشاء غابة الحسا بزراعة نحو ٤٠٠ دونم من الأشجار

الحرجية ويعتبر من المشاريع الصديقة للبيئة، إلى جانب تنفيذ مشروع

الترقيم الإلكتروني لحيازات الثروة الحيوانية في الطفيلة، والبدء بتنفيذ

والحيواني، والإرشاد الزراعي والحصاد المائي.

المطابخ الإنتاجية من معدات.

متابعة سير العمل والوقوف على أبرز الإنجازات والتحديات.

# والعمل الخيري والطبي في القويرة

افتتح مدير عام صندوق الزكاة، الدكتور عبد سميرات، ملتقى الوعظ والإرشاد والعمل الخيري والطبي، الذي نظمته وزارة الأوقاف بالتعاون مع صندوق الزكاة ومستشفى المقاصد الخيرية في منطقة الديسة بلواء القويرة.

وأكد سميرات، خلال افتتاحه الملتقى، مندوبا عن وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، حرص الوزارة على ترجمة توجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني، في التواصل الميداني مع المواطنين في مختلف المناطق، والاطلاع عن قرب على احتياجاتهم في قطاع الأوقاف والعمل على تلبيتها وفق الإمكانات المتاحة. واستمع مدير عام صندوق الزكاة، بحضور مدير قضاء حوض الديسة فراس العوضات، وعدد من وجهاء وأهالي المنطقة، إلى ملاحظات المواطنين ومطالبهم، معبرا عن استعداد الصندوق لترميم البيوت المحتاجة، وكفالة الأيتام، وإقامة مشاريع تأهيلية للأسر الفقيرة والمحتاجة في المنطقة.

بدوره، أشار مدير أوقاف محافظة العقبة فارس الجوازنة، إلى جهود وزارة الأوقاف في بناء الإنسان ونشر الفضيلة، إضافة إلى دورها التنموي

وخلال الملتقى، تم توزيع ٥٠٠ قسيمة شرائية بقيمة ٣٠ دينارا لكل قسيمة على الأسر الفقيرة والمحتاجة، ومساعدات نقدية لـ٥٠ يتيما و٥٠ طالب علم بواقع ١٠٠ دينار لكل منهم، و٣٠٠ طرد غذائي. كما تم تنظيم يوم طبي مجاني قدمه



### فاعليات في الزرقاء تؤكد وقوفها مع الأجهزة الأمنية في مواجهة الفكر المتطرف الفوضى أو تهديد أمن المجتمع، مؤكدا أن شعبنا

أكدت فاعليات في الزرقاء أن الأردن سيبقى عصياً على كل محاولات العبث بأمنه، بفضل وعي أبنائه والتفافهم حول القيادة الهاشمية والقوات المسلحة والأجهزة الأمنية، وأن الأردنيين يقفون صفاً واحدا في مواجهة التطرف والإرهاب ومحاولات زعزعة السلم المجتمعي.

وجاءت هذه المواقف في ظل العملية النوعية التي نفذتها الأجهزة المختصة ضد مطلوبين في الرمثا تبنوا فكرا تكفيريا خطيرا وأطلقوا نار الحقد والضغينة والتآمر على القوة الأمنية، ما أدى إلى إصابة عدد من أفرادها في مشهد يعكس حجم التهديد الذي تحمله هذه العصابات الظلامية الخارجة عن القانون.

وقال أستاذ العلوم السياسية في الجامعة الهاشمية، جمال الشلبي، إن ما حدث يكشف أن التنظيمات المتطرفة ما تزال تبحث عن ثغرات لاستهداف الاستقرار، إلا أن قوة الدولة الأردنية ومتانة منظومتها الأمنية تبقيها عاجزة عن تحقيق أهدافها.وأشار إلى أن تعامل الأجهزة المختصة

على تحليل السلوك المتطرف والتنبؤ بمساراته و إحداطه قبل أن يتفاقم. من جانبه، أكد رئيس غرفة تجارة الزرقاء، حسين

شريم، أن ما جرى في الرمثا يجسد التحديات التي تواجهها الدولة في مكافحة التطرف والإرهاب، لكنه في الوقت ذاته يكشف حجم الجاهزية العالية التي تمتلكها الأجهزة الأمنية وقدرتها على التعامل مع التهديدات بسرعة وحرفية.وأشار إلى أن ما نفذته القوة الأمنية يعكس يقظة استثنائية وتنسيقا ميدانيا محكما، قطع الطريق على مخطط إجرامى كان يستهدف استقرار الأردن وضرب نسيجه الاجتماعي.

وبين رئيس مجلس التطوير التربوي في الزرقاء، عامر الوظائفي، أن العملية الأخيرة تؤكد أن قرار الدولة في مواجهة الفكر المتطرف قرار ثابت لا تراجع عنه، وأن هيبة القانون فوق كل اعتبار. وأضاف أن وحدة الأردنيين والتفافهم حول قيادتهم الهاشمية الحكيمة والمظفرة، يشكلان السند الأقوى في وجه كل من يسعى لإثارة

يدرك تماما حجم المخاطر التى تواجه المنطقة ويقف صفا واحدا خلف مؤسساته الأمنية. كما أكدت فاعليات من مختلف القطاعات في الزرقاء أن المجتمع يقف جنبا إلى جنب مع الأجهزة الأمنية

في معركتها ضد التطرف، إذ أن الأردن سيبقى عصيا على كل يد تحاول العبث بأمنه، مثلما أدانت هذه الفاعليات بشدة عملية إطلاق النار على رجال الأمن، معتبرة أن الاعتداء على حماة الوطن يعد اعتداء على كل بيت أردني وأن الرد عليه يجب أن يكون حاسما وقاطعا وتجمع فاعليات المحافظة على أن الالتفاف الشعبي حول القيادة الهاشمية الحكيمة والمظفرة والأجهزة الأمنية كافة، بمثابة الدرع الأول في مواجهة الفكر الهدام والظلامي والإرهابي، حيث أن وعي الأردنيين وتماسكهم هو ما جعل الوطن يتجاوز محطات صعبة عبر عقود مضت ويواصل اليوم مسيرته بثقة وثبات.

وأكدت أن دماء رجال الأمن الذين يثبتون كل يوم أنهم خط الدفاع الأول ستظل تنير طريق العزة وتحمى مدننا وقرانا من كل خطر.

نظمت عدة جامعات، مجموعة من الأنشطة والبرامج الهادفة إلى تطوير التعليم والبحث العلمى، من خلال تبادل الخبرات مع مؤسسات عربية وأجنبية، وإطلاق مشاريع تدريبية متخصصة تسعى إلى رفع مستوى التعليم وتعزيز مكانته على الصعيدين الإقليمي والعالمي.

ففى اليرموك، بحثت كلية السياحة والفنادق في الجامعة مع وفد أكاديمي من المدرسة الوطنية العليا للسياحة الجزائرية التعاون الأكاديمي وتبادل الخبرات في قطاع السياحة والضيافة، والإطلاع على خبرة الكلية في الحصول على الاعتماد الدولى في جودة التعليم السياحي من منظمة السياحة العالمية.

وأكد عميد الكلية الدكتور سعد السعد، أهمية التعاون بين المؤسسات الأكاديمية العربية في الارتقاء بالتعليم السياحي وتعزيز دوره في دعم الاقتصادات الوطنية، عارضا البرامج الأكاديمية التى تطرحها الكلية على مستوى البكالوريوس والدراسات العليا.

وأشاد الوفد بالمستوى المتقدم الذي وصلت إليه كلية السياحة والفنادق في بنيتيها التعليمية والتحتية التدريبية، مؤكدين تطلعهم إلى استمرار التعاون بين المؤسستين وفتح آفاق جديدة للشراكة الأكاديمية في المستقبل.

وتناول اللقاء فرص التعاون في تنفيذ مشاريع بحثية مشتركة، وتبادل أعضاء هيئة التدريس، واستحداث برامج تدريبية قصيرة ومتخصصة تخدم قطاعى السياحة والضيافة في البلدين

وأطلقت الجامعة البرنامج التدريبي لمشروع أصوات منفيى فلسطين VOPE"، بحضور السفير الألماني في الأردن الدكتور بيرترام فون

وقال رئيس الجامعة، الدكتور مالك الشرايري، بحضور رئيس الجامعة الألمانية الأردنية الدكتور علاء الدين الحلحولي، ومدير شؤون الأونروا في الأردن أولاف بيكر، إن المشروع يجسد التعاون الأكاديمي الفاعل والبناء، والحوار المسؤول،

والقيم الإنسانية المشتركة. وأضاف أن المشروع يعالج واحدة من أكثر القضايا الإنسانية والسياسية تعقيدا في التاريخ الحديث، كما ويسعى إلى بناء رؤية إيجابية تستند إلى منهجية علمية رصينة وتعاطف إنساني وحوار صادق، في الوقت الذي تتصاعد فيه التوترات الإقليمية والدولية وتزداد فيه فجوات الثقة. من جهته، أشار القائم بأعمال مدير مركز دراسات

اللاجئين والنازحين والهجرة القسرية في جامعة اليرموك الدكتور إبراهيم درويش، إلى أن المشروع يمثل نموذجًا للتعاون الأكاديمي الدولي والحوار المسؤول والالتزام المشترك بالكرامة الإنسانية من خلال الدراسة المشتركة للتجارب والرؤى المعيشية للمنفيين الفلسطينيين والارتقاء بها.

بدوره، أشاد نائب رئيس الجامعة التقنية للعلوم التطبيقية في ألمانيا، والمدير العام للمشروع الدكتور رالف روسكوبف، بالتعاون الفاعل للشركاء في المشروع الذي سيتضمن مجموعة ورش تدريبية وتنظيم برنامجي تنقل mobility في جامعة ليرموك، مستعرضا أهدافه المتمثلة في برامج التبادل الطلابي، وعقد المؤتمر المقرر في جامعة اليرموك، وتوحيد نتائج ورش العمل، وتعزيز الروابط الأكاديمية.

وضمن فعاليات افتتاح البرنامج التدريبي ستعقد ورش عمل على مدار يومين، تتناول موضوعات الفلسطينيون في المنفى: الماضى والحاضر والمستقبل"، و "المنفيون الفلسطينيون في الأراضى الفلسطينية المحتلة"، و"الفلسطينيون المنفيون في الأردن"، و "العودة والتعويض ورؤى لتحقيقها". وفي الهاشمية، نظمت كلية الأمير الحسين بن عبدالله الثاني لتكنولوجيا المعلومات وبالتعاون مع مركز دراسات المرأة في المجتمع بالجامعة وضمن مبادرة فعالية متخصصة للتوعية بالذكاء الاصطناعي بعنوان: "تعزيز وعي سيدات

محافظة الزرقاء في مجال الذكاء الاصطناعي". وتهدف الفعالية إلى تعزيز وعى النساء بفرص التكنولوجيا والتحول الرقمى، بحضور خبراء ومختصين من شركات رائدة في مجال الذكاء الاصطناعي، وسيدات من محافظة الزرقاء.

في عقد فعاليات وورش العمل المستقبلية والمبادرات التي تطرحها الجامعة.

العملية، والمخاطر والأخلاقيات.

وأكد النعيمات حرص الجامعة على تعزيز

التى تخدم الطرفين.

من جهتها، أعربت السفيرة الزريبي عن تقديرها

وتنظيم الأنشطة العلمية المشتركة. وفي جدارا ، زار وفد من الجامعة إلى العاصمة

وأكد عميد الكلية، الدكتور إبراهيم عبيدات، أن التكنولوجيا، أصبحت "شريان الحياة العصرية والمحرك الأساسي لنمو الاقتصاد الوطني": موضحاً أن الكلية تضطلع بدور محوري في إعداد كوادر قادرة على قيادة التحول الرقمي في الأردن. من جانبها، اشارت مديرة مركز دراسات المرأة، الدكتورة سحر عدوان، إلى أهمية تعزيز التدريب والتمكين الموجه للشباب والنساء لدخول مجالات التكنولوجيا المتقدمة، داعية الى تعزيز مشاركتهم

وتضمن برنامج الفعالية محاور رئيسية قدمها مختصون من شركات رائدة في مجال الذكاء الاصطناعي وهي فهم الذكاء الاصطناعي وأهميته، وتطبيقات وأدوات الذكاء الاصطناعي

وفي مؤتة، استقبل رئيس الجامعة، الدكتور سلامة النعيمات، السفيرة التونسية لدى المملكة مفيدة الزريبي، ويرافقها الملحق التجاري في السفارة

تعاونها مع الجامعات التونسية، ولا سيّما في مجالات التبادل الأكاديمي والإشراف المشترك والبحث العلمي، مشيرًا إلى أنّ مؤتة تولي اهتمامًا كبيرًا بتوسيع شراكاتها الدولية بما يخدم طلبتها وبرامجها التعليمية. واستعرض النعيمات أبرز خطط الجامعة

التطويرية، والبرامج التي تعمل على تحديثها لتواكب المعايير العالمية، مؤكدًا استعداد الجامعة لفتح قنوات تعاون جديدة مع المؤسسات الأكاديمية التونسية، وتبادل الخبرات في المجالات

للمستوى الأكاديمي لجامعة مؤتة، وأكدت اهتمام بلادها بتطوير التعاون في مجالات التعليم العالى، خصوصًا ما يتعلق بتبادل الطلبة والأساتذة،

الألمانية برلين، حيث ضم الوفد كلًا من رئيس

هيئة المديرين الدكتور شكري المراشدة، ورئيس الجامعة الدكتور حابس الزبون، وعميد كلية الهندسة الدكتور عصام طراد، والدكتور مروان وشملت الزيارة الاطلاع على كليات جامعة

برلين الحرة ومختبراتها العلمية، والتباحث حول سبل تعزيز التعاون الأكاديمي والبحثي بين الجامعتين، وتم الاتفاق على مذكرة تفاهم أولية لإطلاق مشاريع وبرامج مشتركة، والتقى الوفد مدير التعاون الدولى وممثل رئيس الجامعة فلوريان كوخستال، وعميد الدراسات العليا في جامعة برلين الحرة البروفيسور بياثة باولوس. كما زار معهد برلين هلمهولتس للطاقة والمواد، حيث التقى مدير المعهد البروفيسور نيكولاي كارجيلوف، ورئيس قسم الطاقة والتخزين الكهربائي البروفيسور يان لي، وتم بحث أوجه التعاون العلمى المشترك والاطلاع على أحدث

المختبرات والتقنيات العلمية المتقدمة. وبحثت جامعتا جدارا ورويال هولواي - لندن خلال اجتماع تنسيقي برامج التعاون الأكاديمي في مجالات علوم الحاسوب والتخصصات المرتبطة

ومثل جدارا في الاجتماع نائب الرئيس الدكتورة إيمان البشيتى، ومساعد الرئيس لشؤون التطوير وضمان الجودة الدكتور أحمد العودات، وعميد كلية التكنولوجيا المعلومات الدكتور بلال زقيبة، فيما شارك الجانب البريطاني كل من مديرة العلاقات الدولية ليانا بهالدن، والأستاذ المساعد في

قسم علوم الحاسوب الدكتور ارغى ريوس. واستعرض الاجتماع برامج التعاون الأكاديمي التى شملت مساقات البكالوريوس والماجستير ضمن إطار الحراك الأكاديمي، مع إمكانية نقل الساعات الدراسية بعد مطابقة المناهج، بالإضافة إلى برنامج الماجستير المزدوج الذي يتيح للطلبة دراسة عامين في كل جامعة، بحيث يتضمن مشروعًا أو رسالة علمية وسنة تدريبية، مع حصول الطالب على شهادتين معترف بهما دوليًا. إلى ذلك، سجّلت جدارا إنجازًا أكاديميًا لافتًا في

تصنيف التايمز، في قمة " THE للجامعات

العربية ٢٠٢٥، محققة المركز ٦٥ كأقوى جامعة على مستوى الوطن العربي. وشاركت الجامعة في حفل إصدار نتائج تصنيف التايمز لعام ٢٠٢٥، على هامش مؤتمر قمة التايمز

للجامعات العربية ٢٠٢٥، ممثلة برئيس الجامعة

بالوكالة الدكتورة إيمان البشيتي، حيث تم تسليم الشهادة في احتفاء عالمي يبرز جهود الجامعة في تطوير التعليم والبحث العلمى والحوكمة بدورها، أعربت البشيتي عن فخرها بهذا الإنجاز الذي تحققه الجامعة في ثاني دخول لها في تصنيف التايمز العالمي، مؤكدة أن هذا التقدم جاء ثمرة تنفيذ الخطة الاستراتيجية للجنة التصنيفات

عربيًا وعالميًا. من جهته، هنَّأ رئيس هيئة المديرين ومديرها العام، الدكتور شكري المراشدة، أسرة الجامعة ولجنة التصنيفات على هذا الإنجاز الأكاديمي الريادي، مؤكداً أن الجامعة ماضية في تعزيز موقعها في التصنيفات العالمية ضمن رؤية استراتيجية

العالمية، والتي تعمل على تعزيز مكانة جدارا

كما أشاد رئيس الجامعة، الدكتور حابس الزبون، بجهود أعضاء الهيئة التدريسية والإدارية وفريق التصنيفات، الذين كان لهم الدور الأكبر في تحقيق هذا التميز النوعي الأول من نوعه.

وفي البلقاء التطبيقية، حققت الجامعة تقدّماً عالميا في تصنيفي "الكيو إس للتنمية المستدامة و"شنغهای (۲۰۲۲ QS Sustainability)"، و للحقول العلمية (GRAS)".

وأعلنت مؤسسة كيواريلي سايموند (QS) نتائج تصنيفها للتنمية المستدامة، حيث تقدّمت الجامعة إلى المرتبة ٩١٨ عالمياً بعد أن كانت ضمن الفئة (۱۰۰۱-۱۰۲۰)، من بین نحو ۲۰۰۰ جامعة شملها التصنيف.

وحافظت الجامعة للعام الثاني على التوالي على وجودها ضمن الفئة (٤٠١-٥٠٠) عالمياً في حقل الرياضيات وفق تصنيف شنغهاى للحقول العلمية ٢٠٢٥، محتلة المرتبة الثانية محلياً في هذا

وأكد رئيس الجامعة، الدكتور أحمد فخري العجلوني، أن هذين الإنجازين يعكسان مساراً متصاعداً للجامعة نحو التميز العلمى والبحثى، مشيراً إلى أن البلقاء التطبيقية تعمل باستمرار على مواءمة برامجها ومبادراتها مع أولويات التنمية المستدامة وتعزيز تنافسيتها عالميا.

من جانبه، بين نائب الرئيس لشؤون التخطيط وضمان الجودة، الدكتور هيثم الشبلي، أن تقدم الجامعة في كلا التصنيفين يرتبط بمؤشرات دقيقة تشمل جودة البحوث، والحوكمة، والاستدامة البيئية والاجتماعية، إضافة إلى التعاون الدولي والتأثير البحثي.

وأشار إلى أن الأداء القوي في هذه المؤشرات يعكس التزام الجامعة بخطط تطويرية طويلة المدى تهدف إلى تعزيز حضورها في المشهد الأكاديمي

وشاركت جامعة الزرقاء في مؤتمر الندوة الدولية الثانية حول التكنولوجيا الذكية للنقل المستقبلي ۲۰۲۰ ITFT الذي عقد في لندن خلال الشهر الحالي عبر مشاركة الباحث أسامة غزال من كلية الهندسة التكنولوجية/ قسم الهندسة الميكانيكية. وقالت الجامعة، في بيان إن الباحث غزال قدم ورقة بحثية سلطت الضوء على أحد أكثر التحديات تعقيدا في عالم محركات الديزل المعتمدة على أنظمة حقن تقليدية ذات توقيت ثابت وكميات محددة لا تستجيب لتغيرات الحمل والسرعة، الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض الأداء وارتفاع

وتناولت الورقة التى حملت عنوان تحسين معاملات حاقنات الوقود المتحكم بها إلكترونيا في محركات الديزل باستخدام ديناميكا الموائع الحسابية المعروفة ب CFD مراجعة عميقة للتحولات الهندسية في أنظمة الحقن الحديثة.

وأكدت الجامعة من خلال هذه المشاركة حرصها على دعم البحث العلمي وتشجيع حضور باحثيها في المؤتمرات الدولية بما يسهم في تعزيز موقعها الأكاديمى وتطوير المعرفة الهندسية وتطبيقاتها الحديثة ويرسخ دور الجامعة في مواكبة التقدم العلمي في قطاع النقل الذكي.

منتخب السباحة يحرز

4 ميداليات في بطولة آسيا للناشئين

حقق المُنتخب الوطني لسباحة الزعانف أربع ميداليات (ذهبية واحدة وفضيتان وبرونزية)، في مُستهل مشاركته في بطولة اَسيا للناشئين المُقامة في

ونجح السباح آدم أبو عنزة في تحقيق الميدالية الذهبية في سباق ٢٠٠ متر

فيما حقق فريق التتابع، والمكون من السباحين آدم أبو عنزة وراشد أبو

ونال السباح راشد أبو سالم الميدالية البرونزية في سباق ١٥٠٠ متر مونو.

سالم وعباس جنون وأوس ذويب، الميدالية الفضية في سباق ٤×١٠٠ متر

مونو، وأضاف كذلك الميدالية الفضية في سباق ١٥٠٠ متر مونو.

### منتخب الناشئين يتعادل مع نظيره العراقي



تعادل المنتخب الوطنى للناشئين تحت سن ١٧ لكرة القدم، مع نظيره العراقي بنتيجة ٢-٢، في المباراة التي جرت ، على ملعب تطوير العقبة، في إطار منافسات التصفيات الآسيوية.

وكان المنتخب حقق الفوز في المباراة الأولى على منتخب بوتان بنتيجة ٥-٠، وخسر في الثانية أمام استراليا بنتيجة ١-١، قبل ان يتعادل اليوم مع

ويختتم المنتخب مشواره في التصفيات بمواجهة الفلبين يوم الأحد المقبل

ويشارك في التصفيات ٣٨ منتخبا تم توزيعهم على ٧ مجموعات تقام بنظام التجمع، ويتأهل إلى النهائيات الآسيوية التي تقام خلال الفترة من ٧ إلى ٢٤ أيار ٢٠٢٦، في السعودية، صاحب المركز الأول من كل مجموعة، لينضموا إلى تسعة منتخبات سبق أن ضمنت تأهلها تلقائيا من خلال تأهلها إلى كأس العالم للناشئين تحت ١٧ عاما ٢٠٢٥.

### منتخب الشابات لكرة القدم يلتقي نظيره الجزائري اليوم

يلتقى المنتخب الوطنى للشابات تحت سن ٢٠ لكرة القدم، نظيره الجزائرى عند الساعة الرابعة والنصف عصر اليوم الجمعة، في مستهل مشواره ببطولة اتحاد شمال أفريقيا التي تقام في تونس.

ويلتقى المنتخب الوطنى للشابات في ثاني مبارياته نظيره المغربي الأحد المقبل، حيث تقام جميع مباريات المنتخب الوطنى على ملعب سوسة الأولمبي. وتضم قائمة المنتخب ٢٣ لاعبة: سيلين سيف، ساجدة عيسى، سيلين شنك، رنيم الداود، سدين عبيدات، ليان الضمور، نور أحمد، راما الخاشوك، مرح عباس، ريناد شويكي، لمار شلبي، ديانا الخواجا، ملك سلامة، ريانا عيسى، حلا مرار، أفنان حماد، زينة الداود، ميرا العطاري، أروى البطاينة، ميرا جرار، هيا أبو على، دانا أبو هزيم وكندا التيتي.

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

وتعد مشاركة المنتخب الوطنى النسوي في البطولة الإفريقية خطوة هامة لتعزيز الحضور الإقليمي وتسهم برفع المستوى البدني والفنى لتحقيق أعلى مستويات التحضير، استعدادا لنهائيات كأس آسيا للشابات والتي تقام نيسان

### من شعر كوكوريا إلى جيبه.. سخرية من أداء يامال أمام تشلسي

فشل نجم برشلونة الإسباني لامين يامال في إظهار قدراته أمام تشلسي الإنجليزي في دوري أبطال أوروبا، الثلاثاء، إذ اصطدم بصلابة زميله في منتخب إسبانيا مارك كوكوريا.

وعلى وسائل الإعلام ومنصات التواصل الاجتماعي، ظهرت موجة ساخرة من أداء يامال، إذ لم يقدم شيئا يذكر خلال المباراة التي خسرها برشلونة خارج ملعبه بثلاثية نظيفة، بعد أن أغلق أمامه كوكوريا كل المساحات. وسخر حارس مرمى تشلسى روبرت سانشيز، من الأداء المتواضع لمهاجم

برشلونة، وقال إن كوكوريا وضع لامين يامال في جيبه . وأضاف في تصريحات نقلتها إذاعة "مونت كارلو سبورت" الفرنسية:

كوكوريا وضعه في جيبه، جميع اللاعبين يظهرون بشكل رائع إلى أن يواجهوا

أندية إنجليزية. يقولون إن برشلونة المرشح؟ لا بل نحن المرشحون". كما نشر متابعون على منصات التواصل الاجتماعي صورة لشعر كوكوريا الكثيف الشهير، مازحين بالقول إن "هذا كل ما رآه يامال خلال اللقاء".

وبعد طرد المدافع رونالد أراوخو في نهاية الشوط الأول، وجد الكتالونيون أنفسهم تحت وابل من الهجمات، إذ استقبلت شباكهم ٦ أهداف ألغبت منها ٣

وواصل الفريق الإسباني نزيف النقاط، بعد تعادله ٣-٣ أمام كلوب بروج في بلجيكا الجولة الماضية، وتلقى خسارته الثانية ليتجمد رصيده عند ٧ نقاط

ولعب يامال في الجهة اليسرى، لكنه لم ينجح في إرباك دفاعات تشلسي وعجز عن إجاد حلول، إذ أحاط به اللاعبون ونجح كوكوريا في ضبط تحركاته

ومنذ بداية الموسم، سجل يامال ٦ أهداف وقدم ٨ تمريرات حاسمة في ١٣ مباراة مع برشلونة في جميع المسابقات.

وتراجع أداء الفتى الذهبي، وعجز عن مساندة فريقه في المواعيد الكبرى، خاصة بعد تكرر إصاباته مؤخرا.

أكد المدير الفني لليفربول الإنجليزي أرني سلوت، أنه لا يزال يحتفظ بدعم قيادات النادي ولا يخشى فقدان وظيفته، رغم الخسارة ١-٤ أمام أيندهوفن الهولندي في دوري أبطال أوروبا، الأربعاء.

نقاش حول مستقبل

وقال سلوت بعد الخسارة الثانية الكبيرة لليفربول في دوري أبطال أوروبا: "أشعر بالأمان، أنا بخير. لديّ الكثير من دعم المسؤولين".

وأضاف المدرب الهولندي: "بالطبع سيكون من الجيد أن نقلب الأمور ونحقق الفوز، لكن إذا كنت لا تقوم بعمل جيد فمن الطبيعي أن تبدأ الأسئلة". وأكد سلوت: "منصبي بخير. ليست هذه المرة الأولى التي أكون فيها في وضع صعب، لكن الامر متّعلق بالموعد الذي نقلب فيه الأمور"

وأكمل: "لا أشعر بالقلق. ما أعنيه بهذا هو أن تركيزي على أشياء أخرى بعيدا عن منصبي. أحتاج لأقوم بعمل أفضل وهذا ما أحاول القيام به كل

# 27 حكما أردنيا في مهام خارجية

يتواجد ٢٧ حكما أردنيا لكرة القدم، في محافل رياضية خارجية وفي مهام رسمية، في مشهد يجسد مكانة الحكم الأردني خارجيا.

القدم، بـ٧٧ حكما أردنيا في المرحلة الحالية، للمشاركة في إدارة مباريات خارجية، تأتى ضمن الأجندة الرسمية للاتحادين، حيث يتواجد هؤلاء الحكام حاليا خارج الأردن.

ويتواجد أحمد فيصل في كوريا الجنوبية.

كما يتواجد حاليا حكام خارج الأردن في مهام خارجية أمثال أحمد يعقوب، وحمزة سعادة، ومحمود سوالمة، ومحمد مفيد، وعمر عجاج، ومروان السماعيل، وأيمن عبيدات، وأحمد

واستعان الاتحادان الدولي والأسيوي لكرة

ومن أبرز الحكام الذين أنيطت بهم مهام خارجية في المرحلة الحالية، الحكام أدهم المخادمة، ومحمد بكار، وأحمد الرويلي، الذين يتولون إدارة مباريات في بطولة كأس العرب التي تنطلق الأسبوع المقبل في قطر، كما تتواجد الحكمتان إسراء مبيضين، وصابرين العبادي في السعودية في مهمة ببطولة غرب آسيا للسيدات،

راضي، وأحمد سمارة وغيرهم من الحكام.

ويضم اتحاد كرة القدم الأردني حاليا حوالي ٢٥٠ حكما عاملا من أصحاب الخبرة ومن حديثي

تنظم سفارة كوريا الجنوبية بالتعاون مع

اتحاد التايكواندو، اليوم الجمعة، بطولة كأس

السفير الكوري للبومسي ٢٠٢٥ ، وذلك في صالة

وتجمع البطولة لاعبين من الفئة العمرية

٩-١١ عاما من مختلف الأندية في أنحاء المملكة،

لإتاحة الفرصة أمامهم، لعرض مهاراتهم في

البومسى والتنافس في أجواء من الروح الرياضية.

من أكثر الرياضات انتشارا حول العالم، لما تجمعه

من مهارة بدنية وانضباط ذهني وقيم أخلاقية

ويشكل البومسي أحد عناصرها الأساسية

وهو فن أداء حركات محددة مسبقا دون تلامس

يجسد أسس تقنيات التايكواندو من حيث التوازن

وتبرز مسابقات البومسي مستوى الإتقان

الفنى والانضباط لدى اللاعب، ما يجعلها ركنا

والدقة والروح القتالية.

تعد التايكواندو، فن القتال الكوري التقليدي

الأمير راشد بمدينة الحسين للشباب.



العهد في هذه المهنة، حيث تسعى دائرة الحكام للاستفادة من خبرة الحكام الحاليين، إضافة إلى دمج الحكام الجدد في التحكيم، من أجل إكسابهم الخبرة في الطريق إلى أعلى المستويات التحكيمية. ويعتبر الحكم أدهم المخادمة، أحد أبرز

انطلاق بطولة

كأس السفير الكوري للبومسى 2025 اليوم

وبالاستناد إلى العلاقات التاريخية والثقافية

مهما في ممارسة التايكواندو على الصعيد العالمي.

والرياضية العميقة بين كوريا والأردن، ازدهر

التعاون في مجال التايكواندو على مدى عقود.،

حيث أصبحت التايكواندو رياضة وطنية واسعة

للتايكواندو والمؤسسات الكورية في تعزيز تبادل

الخبرات، وتوفير فرص التدريب ودعم التقدم

وفي بيان صادر عن السفارة الكورية في عمان

اليوم الخميس، أشاد سفير كوريا لدى الأردن، كيم

بيل وو ، بحماس المشاركين الصغار والتزامهم،

مؤكدا أن البومسي "ليست مجرد سلسلة من

الحركات، بل هي مدرسة في الصبر والتركيز

ميدالية أولمبية في تاريخه، معربا عن أمله في أن

وأوضح، أن التايكواندو منحت الأردن أول

الفني في مجتمع التايكواندو الأردني المزدهر.

وساهمت الشراكة الوثيقة بين الاتحاد الأردني

الانتشار في الأردن.

الحكام الأردنيين المرشحين للتحكيم في كأس العالم المقبلة، في مشهد يجسد سمعة الحكم الأردني في الخارج.ورغم تواجد ٢٧ حكما في مهام خارجية، إلا أن المباريات المحلية المكثفة تسير بشكل منتظم في ظل توفر العدد الكافي من الحكام المميزين.

يبرز من بين المشاركين أبطال المستقبل، مشيرا إلى

من جانبه، أكد أمين سر الاتحاد الأردني

للتايكواندو، فيصل العبداللات، أن البطولة تمثل

أكثر من مجرد منافسات رياضية، بل تجسد عمق

الصداقة المتينة والدائمة بين الأردن وكوريا،

القائمة على القيم المشتركة والاحترام المتبادل

وشدد على أن التايكواندو باتت جسرا قويا

يشار الى أن الأردن رسخ موقعه على خريطة

التايكواندو العالمية عبر إنجازات مشرفة في

البطولات القارية والعالمية، بما في ذلك الألعاب

الأولمبية وهى نجاحات جاءت بفضل دعم القيادة

الأردنية وجهود المدربين واللاعبين والأندية

يربط البلدين ورمزا لشراكتهما المتينة، مبينا

النمو اللافت لرياضة التايكواندو في الأردن، التي

أصبحت من أكثر الرياضات ممارسة وشعبية.

الصداقة الطويلة بين كوريا والأردن.

والتبادل الثقافي والرياضي المستمر.

### بشرى الشعيبي بطلة العرب في الشطرنج الكلاسيكي



حققت لاعية المنتخب الوطني للشطرنج، بشرى الشعبيي، إنجازاً كبيراً بتتويجها بلقب وذهبية البطولة العربية للشطرنج الكلاسيكي التي اختتمت في الكويت، لتصبح بذلك أول "أستاذة دولية كبيرة" (WGM) في تاريخ

كما نجحت اللاعبة ربى القضاة في إحراز الميدالية الفضية في الشطرنج السريع ونالت فضية أخرى في الشطرنج الخاطف. وأضافت الشعيبي الميدالية البرونزية في مسابقة الشطرنج الخاطف في البطولة التي شهدت مشاركة نخبة من لاعبات ١٨ دولة عربية.

#### منتخب السيدات لكرة القدم يلتقى نظيره اللبناني ببطولة غرب آسيا اليوم

يلتقي المنتخب الوطني للسيدات لكرة القدم نظيره اللبناني عند الساعة ٤:٤٥ عصر اليوم الجمعة في ثاني مبارياته ببطولة غرب اَسيا المقامة في مدينة

وفاز المنتخب الوطني في مباراته الأولى على منتخب فلسطين بنتيجة

وحسب نظام البطولة التي يشارك بها ٦ منتخبات، تم توزيع المنتخبات على مجموعتين، حيث يلعب الدور الأول بنظام الدوري من مرحلة واحدة، على أن يتأهل أول وثاني كل مجموعة إلى الدور قبل النهائي.

ويتطلع الاتحاد الأردني من خلال توفير المعسكرات التدريبية والمباريات الودية للنشميات إلى تحقيق أعلى مستويات التحضير والدعم للمضي قدماً في

بالعَلَم والنشيد والوطني..

الروس يعودون إلى "عالم الجودو"

## أرسنال ينتزع صدارة دوري الأبطال بفوز "نسادر" على بايسرن ميونيخ



فاز أرسنال الإنجليزي، على بايرن ميونيخ لأول مرة منذ عقد من الزمان، ليحافظ على سجله المثالي في دوري أبطال أوروبا لكرة القدم هذا الموسم بعد فوزه ٣-١ ليتصدر المجموعة.

سجل جورين تيمبر هدف التقدم لفريق المدرب التعادل بطريقة رائعة قبل نهاية الشوط الأول.

ليحقق الفريق انتصاره الخامس على التوالى. وشهد شمال لندن عودة هادئة للمهاجم الهداف هاري كين إلى بايرن ميونيخ، حيث تعرض فريقه

> ميكل أرتيتا من ركلة ركنية في الدقيقة ٢٢، لكن لاعب بايرن الشاب لينارت كارل سجل هدف ورغم ذلك، سيطر أرسنال على الشوط الثاني وأظهر العمق الكبير لتشكيلته، حيث سجل البديلان نوني مادويكي وجابرييل مارتينيلي هدفين

لهزيمته الأولى هذا الموسم في جميع المسابقات. ومع إضاعة إنتر ميلان لنقاط، أصبح أرسنال الآن الفريق الوحيد في البطولة الذي جمع ١٥ نقطة كاملة، ويبدو أنه قد ضمن تقريبا مكانه في دور

ويعد أرسنال وبايرن ميونيخ أبرز الفرق في أوروبا هذا الموسم، إذ يتصدران بفارق ست نقاط لكل منهما الدوري الإنجليزي الممتاز ودوري

الدرجة الأولى الألماني على الترتيب، وبسجل خالِ من الكبوات بعد أربع مباريات في دوري أبطالً

والتقى الفريقان في دور الثمانية قبل عامين وفاز بايرن ميونيخ، لكن أرسنال انتقل إلى مستوى آخر منذ تلك المواجهة، ودخل مباراة الأربعاء بعد سلسلة مؤلفة من ١٥ مباراة بلا هزيمة في كل المسابقات. وبينما يبدو الصعود لدور ١٦ مضمونا بالفعل لكلا الناديين، فإن اللقاء الـ١٥ بينهما لم يكن مصدرًا لأي مخاطر، بل بدا استعراضًا للقوة والتفوق النفسي.

سيسمح للرياضيين الروس بالمشاركة تحت علم بلدهم في منافسات الجودو، بعدما رفع الاتحاد الدولي للعبة صفة الرياضيين المحايدين التي فرضت عليهم منذ بدء حرب أوكرانيا في فبراير ٢٠٢٢. وقال الاتحاد في بيان، الخميس: "صوتت اللجنة التنفيذية في الاتحاد

الدولى للجودو على السماح للرياضيين الروس بالمنافسة مجددا تحت علم بلدهم، مع عزف النشيد الوطني وظهور الشعارات، بدءا من بطولة غراند سلام أبوظبي ٢٠٢٥".

ورحب الاتحاد الروسى للجودو بـ"القرار التاريخي" بسعادة كبيرة، إذ تعد اللعبة محببة لدى الرئيس فلاديمير بوتين.

وقال رئيس اتحاد الجودو الروسي سيرغي سولوفيتشيك: "نحن سعداء بأن اتحاد الجودو الدولي كان السباق في اتخاذ هذا القرار التاريخي'' كما نشر وزير الرياضة الروسى ميخائيل ديغتياروف بيانا، قال فيه: الجودو إحدى الرياضات المفضلة لدى الروس، إذ يمارسها بانتظام نحو

نصف مليون مواطن. إنها مهمة لبلدنا. الجودو رياضة رئاسية". وأشار الاتحاد الدولي للعبة إلى أنه بعد السماح سابقا بعودة بيلاروسيا، حليفة روسيا، فمن المنطقى أن تعود روسيا أيضا إلى الساحة.

وقال الاتحاد: "في ضوء التطورات الأخيرة، بما في ذلك إعادة التمثيل الوطنى الكامل للرياضيين البيلاروسيين، يرى الاتحاد الدولي للجودو أنه بات مناسبا السماح بمشاركة الرياضيين الروس وفق شروط متساوية".

وأضاف: "تاريخيا، كانت روسيا من الدول الرائدة في عالم الجودو، ومن المتوقع أن تثري عودتهم الكاملة مستوى المنافسة في جميع المستويات".

وكان الاتحاد الدولى للجودو تميز في فبراير ٢٠٢٢ برفضه في البداية الحظر الكامل، الذي أوصت به اللجنة الأولمبية الدولية وطبقته غالبية الاتحادات الرياضية فورا، قبل أن يستبعد الروس اعتبارا من سبتمبر من العام نفسه. وفي ٢٠٢٣، وبناء على توصية اللجنة الأولمبية الدولية، كان الاتحاد من أوائل الاتحادات التى سمحت بعودة الرياضيين الروس والبيلاروسيين تحت راية محايدة، مما دفع الوفد الأوكراني إلى المقاطعة.

وفي يونيو الماضى، سمح للرياضييين البيلاروس بالمشاركة الكاملة في بطولة العالم في بودابست، مما دفع أوكرانيا مرة أخرى إلى الانسحاب احتجاجا. وكان الرياضيون الروس غابوا عن الألعاب الأولمبية في باريس، بعدما اعتبرت اتحاداتهم أن الشروط الموضوعة عليهم "مهينة".

وفي أكتوبر ٢٠٢٢، سمح الاتحاد الدولي للملاكمة للروس والبيلاروس بالمشاركة في منافساته تحت شعاراتهم الوطنية، لكن في ٢٠٢٣، حظرت اللجنة الأولمبية الدولية الاتحاد الذي يترأسه عمر كريمليف، المقرب من بوتين.

#### 4 سنوات من الظلام.. فضيحة جديدة تطيح رمضان صبحى

أصدرت المحكمة الرياضية الدولية (كاس) قرارا بإيقاف رمضان صبحي لاعب نادي بيراميدز المصري، لمدة ٤ سنوات، على خلفية تلاعبة في عينة المنشطات الخاصة به.وقال مصدر في المنظمة المصرية لمكافحة المنشطات في تصريحات خاصة لوكالة الأنباء الألمانية، يوم الأربعاء، إنهم تلقوا بالفعل إخطارا بإيقاف رمضان صبحي على أن يتم إخطار الاتحاد المصري لكرة

وكانت المنظمة الدولية لمكافحة المنشطات قد قررت الطعن أمام كاس على قرار المنظمة المصرية لمكافحة المنشطات ببراءة رمضان صبحي من المنشطات والذي صدر في يوليو عام ٢٠٢٤ والتي قضت بالحكم السابق. وفي السياق ذاته، دعا أسطورة ليفربول ستيفن جيرارد، سلوت إلى البحث عن حلول سريعة لوقف تراجع الفريق وسط تزايد الضغوط عليه. وتعد هذه الهزيمة المذلة التاسعة لليفربول في آخر ١٢ مباراة خاضها بجميع المسابقات، وهي أسوأ سلسلة له منذ موسم ١٩٥٣–١٩٥٤، كما أنها الخسارة الثالثة على التوالي بفارق ٣ أهداف.

وكان سلوت قاد ليفربول للفوز بالدوري الإنجليزي الممتاز في أول موسم

وقال جيرارد، الذي شارك في ٧١٠ مباريات مع ليفربول، لشبكة "تى إن تى" سبورتس: "الأزمة كلمة قوية وتقلل من احترام بعض اللاعبين الذين قدموا الكثير لهذا النادي، وللمدرب الذي حقق لقب الدوري قبل ٣ أشهر".

له، لكن الفريق يقبع الآن في المركز الـ١٦ في الدوري المحلي، والـ١٣ في دوري ورغم ذلك، رفض جيرارد وصف الوضع بالأزمة.

وتابع: "لكن لا يمكنك إنكار أن الفريق يعاني بشكل كبير، فهو يمر بمرحلة يستضيف سندر لاند على أرضه.

وأردف: "ما لم يتمكن المدرب من إيجاد الحلول وتحقيق الاستقرار في الفريق، فإن المعاناة ستستمر".

ويرى ستيف مكمانامان، زميل جيرارد السابق في منتخب إنجلترا وليفربول، أن الحديث عن مستقبل سلوت سابق لأوانه. وقال: "أعتقد أن الوقت مبكر جدا لمثل هذه الأسئلة، إلا إذا خرجوا من دوري أبطال أوروبا وتراجعوا إلى مناطق الهبوط في الدوري الإنجليزي". وتابع مكمانامان: "سيلعبون أمام أرسنال في الأسبوع الثاني من شهر

سيئة للغاية والثقة في أدنى مستوياتها على الإطلاق، ويواصل النزيف".

منتصف الموسم بحلول ذلك الوقت". ويحل ليفربول ضيفا على وستهام يونايتد في الدوري، الأحد، ثم

يناير، وهذا هو الوقت الذي يجب أن يطرح فيه السؤال. سيكونون في

رئيس التحرير : عبداللطيف القرشي

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

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