

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين بأشد العبارات الهجوم الإرهابي الذي استهدف مركبة للشرطة في شمال غرب جمهورية باكستان الإسلامية الشقيقة، ما أسفر عن مقتل عدد من عناصر الشرطة. وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير فؤاد الماجي وقوف المملكة وضامنها الكامل مع حكومة وشعب باكستان بهذا الصالب الأليم، ورفضها لجميع أشكال العنف والإرهاب التي تسعى لزعزعة الأمن والاستقرار، وأعرب الماجي عن أصدق التعليز والمواساة لحكومة وشعب باكستان، وألأسن الضحايا.

الأمّم

الجمعة 26 رجب 1447 هـ الموافق 16 كانون الثاني 2026 م
السنة الحادية عشرة / العدد 3560) / 250 فلسا /

مندوبا عن الملك..

الأمير فيصل يرعى احتفال "الأوقاف" بذكرى إسراء والمراج



عمان عن هوية القدس، وصونها قدسيتها.

بدوره، أشار فاعل عن جلالة الملك عبد الله الثاني، رعى سمو الأمير فضيل بن الحسين، الخبيث، الاحتفال الذي أقامه إسراء والمراج المبارك، حيث عظيم اخلاصه تعانى به نبيه المصطفى الكريم وخلد الحق سبحانه وتعانى ذكرها في كتابه الكريم، فجاءت حادثة بمناسبة ذكرى إسراء والمراج الشريفيين، في المركز الثقافي الإسلامي التابع لمسجد الشهيد الملك المؤسس عبدالله بن الحسين.

من جهةه، تحدث إمام الحضرية الهاشمية الدكتور أحد الدكتور محمد الخليلي في كلمة له خلال الاحتفال، إن إسراء والمراج هو تكرييم لشخص النبي (صلى الله عليه وسلم) خاصة، وللامة الإسلامية عامة، وتأكيد طهارة القلب، وصدق الإيمان، وعمق المسؤولية.

وأضاف فيبيو عن أهمية الواصلية على مقدسات الإسلامية واليسوعية في القدس، إضافة إلى فقرات إنشادية قدمتها فرقة الإنشاد الديني التابعة لوزارة الأوقاف، وافتتاحية حلها الهاشميون جيلا بعد جيل، وبواصل حلها اليوم جلالة الملك عبد الله الثاني بكل حكمة وفبات، دفاعة عن هوية القدس، وصونها قدسيتها.

رئيس الوزراء يلتقي رئيس مجلس النواب اللبناني ويسكر نظيره اللبناني على حفاظه الاستقبال

رئيس الوزراء ينقل تحيات الملك إلى الرئيس اللبناني



والسادس في جهودكم الكبيرة والجربة التي تبذلونها، رغم كل التحديات، من أجل لبنان الجبود لبناء الشقيق الكبير في المفاضلة على أمنه واستقراره وسلامته، وتحقيق الازدهار والتقدم لشعبه العزيز. بدوره، أعرب رئيس مجلس النواب اللبناني عن تقديره لموافق الأردن بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني الداعمة للبنان، وحضر اللقاء وزير دولة لشؤون رئاسة الوزراء عبد الله الطيف النجداوي، وسفير الملكة لدى الجمهورية اللبنانية وليد الحديدي، وزبارة النقل والأشغال العامة اللبناني / رئيس رئاسة التشرف رئيس مجلس الشقيقين، والحرس اشتراك على تعزيزها في مختلف المجالات، بما من ٢

في جهودكم الكبيرة والجربة التي تبذلونها، رغم كل التحديات، من أجل لبنان الجبود لبناء الشقيق الكبير في المفاضلة على أمنه واستقراره وسلامته، وتحقيق الازدهار والتقدم لشعبه العزيز. بدوره، حمل الرئيس اللبناني، رئيس مجلس الوزراء، تحياته إلى جلالة الملك عبد الله الثاني، وجرى خلال اللقاء التاكيد على عمق العلاقات الأخ والشقيق والداعم والمحب للبنان وشعبه العزيز". والتقى رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان في بيروت، دعاه عن هوية القدس، وصونها قدسيتها.

تقديراً لجهودكم الكبيرة والجربة التي تبذلونها، رغم كل التحديات، من أجل لبنان الجبود لبناء الشقيق الكبير في المفاضلة على أمنه واستقراره وسلامته، وتحقيق الازدهار والتقدم لشعبه العزيز. بدوره، حمل الرئيس اللبناني، رئيس مجلس الوزراء، تحياته إلى جلالة الملك عبد الله الثاني، وجرى خلال اللقاء التاكيد على عمق العلاقات الأخ والشقيق والداعم والمحب للبنان وشعبه العزيز". والتقى رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان في بيروت، دعاه عن هوية القدس، وصونها قدسيتها.

صدور تعليمات تأجيل خدمة العلم للمكلفين خارج المملكة بالجريدة الرسمية

خلال السنة الميلادية الواحدة من تاريخ الدعوة لخدمة العلم، شريطة تقديم وثائق رسمية تثبت الإقامة، يتم طلبها حسب متطلبات الحال، وشملت الوثائق المطلوبة تصريح إقامة أو وثيقة أو سند إقامة ساري المفعول صادر عن وثائق المخالطة المختصة في دولة الإقامة، بين نوع الإقامة وطبيعتها وتفاصيلها، بما في ذلك الذين تصدر لهم دول العمل وثائق إقامة سارية المفعول وفق شريعتها الوطنية، والخدمة الاحتياطية، وبالاتفاق: نظام أعمال التحديد، وبشكل: كل أردني تبرت عليه خدمة وبحسب التعليمات، التي أقرها مجلس الوزراء في جلسته المعقودة بتاريخ ٤ كانون الثاني ٢٠٢٦، وبناءً على توصية اللجنة القانونية المكلفة قرار الإعفاء من غير الدارسين الصادرة عن جلستها بتاريخ ٢٩ كانون الأول ٢٠١٥، دعوته لذلك، وفق أحكام القانون والتعليمات، عن أربعة أشهر متصلة أو ستة أشهر متقطعة، مؤقتاً حسب الأصول.

نشرها في الجريدة الرسمية، تعليمات أنس وضخت المادة الأولى على تسمية هذه التعليمات بـ"تعليمات أنس وشروط تأجيل خدمة العلم للمكلفين المقيدن خارج المملكة لسنة ٢٠٢٦، الصادرة بمقتضى المكلفين المقيدن لأسباب غير دراسية، والذين (٩) من الفقرة (١) من المادة (٤) من البند (٩) من الفقرة (١) من المادة (٤) من قانون خدمة العلم والخدمة الاحتياطية رقم ٢٣ (٢٣) لسنة ١٩٦٦ وتعديلاته.

وبحسب التعليمات، التي أقرها مجلس الوزراء في جلسته المعقودة بتاريخ ٤ كانون الثاني ٢٠٢٦، وبناءً على توصية اللجنة القانونية المكلفة قرار الإعفاء من غير الدارسين الصادرة عن جلستها بتاريخ ٢٩ كانون الأول ٢٠١٥، دعوته لذلك، وفق أحكام القانون والتعليمات،

اتفاقية تشغيل تجاري لشركة ايركاIRO بين مطار مدينة عمان وأسيوط لمصرية



وقعت شركة المطارات الأردنية، اتفاقية تشغيل تجاري لمطار مدينة عمان مع شركة ايركاIRO للطيران.

وبموجب الاتفاقية ستقوم ايركاIRO بتشغيل رحلات جوية متقطعة بين مطار مدينة عمان ومدينة أسيوط في صعيد جمهورية مصر العربية. وأكدت ايركاIRO ان الاتفاقية تشهد في تعزيز حركة السفر الجوي بين الأردن و مصر، وتوفير خيارات سفر إضافية للمسافرين، لا سيما أبناء الجالية المصرية، إضافة إلى دعم حركة السياحة والتبادل التجاري بين البلدين الشقيقين.

وأشارت الشركة الى ان أولى رحلاتها ستكون في ٢٣ من شهر الحالي، وبمعدل رحلتين أسبوعياً كل أربعة و الجمعة. وقال ان الاتفاقية جاءت في إطار تعزيز التعاون المشترك وتوسيع شبكة وجهات الشراكة، وأكد الرئيس التنفيذي لشركة المطارات الأردنية احمد العزام أهمية التكاليف للمطار في تعزيز السياحة في المملكة وتوفير طيران منخفض التكاليف للمواطنين الراغبين بالسفر إلى دول الإقليم وأوروبا. تابع من ٥

ذكرى إسراء والمراج ..

محطة إيمانية لتجديد الصبر والأمل

لناس، المسجد الحرام والماسjid الأقصى، مؤكداً أن حرمة المكابن واحدة، فكما أن الكعبة قبلة المسلمين، فإن المسجد الأقصى قبلة الأنبياء والرسولين من جهة، لفت مدير كلية الشريعة والدراسات الإسلامية في جامعة اليرموك الدكتور محمد الطالحة إلى أن هذه الذكرى تعلم حسنظن الناس، والثقة ينبعها توكينه، وأن الأمل يولد من رحم الصبر والتلعل باشا والإخلاص له، تابع من ٤

وسلم، ووقدت قبلة الهجرة إلى المدينة المنورة يحقق الأردنيون، يكفي أبناء الأمة بعام واحد، في مرحلة حصبية من السيرة الإسلامية، فاراه من أيامه الكبيرة، وكانت رحلة تعليمية رياضية بربط بين الأرض والسماء من خلال فريضة الصلاة، باعتبارها منحة سماوية للنبي صلى الله عليه وسلم عند ربه، وأظهرت وتجدد العهد مع الله، وتتجسد ليلة الإسراء والمعراج واحدة من أعظم المعجزات الحسية السبيل، مبيناً أنها رسالة تسليمة وتبثت لكل التي أكرم الله بها سيدنا محمد صلى الله عليه مهموم ومغموماً ومظلوماً، ودعوه عدم فقدان

كنعان: ذكرى إسراء والمراج تستحضر معاني الصبر والثبات على الحق بمواجهة التحديات

القدس، بما يحمل الأمة الإسلامية مسؤولية الدفاع عنها وحدها. قال أمين عام اللجنة الملكية لشؤون القدس عبد الله توفيق، إن ذكرى إسراء والمراج التي تحل في ١٧-١٥ من الشهر العقاري، تشهد ملتقى العبر والتراث، بالتعاون مع إدارات السير، عن إغلاقات وتحويلات مرورية مؤقتة على طريق عمان - السلطنة (السلطنة) فجر يوم غد الجمعة، وذلك ب-collapse منظبيات السالمة العامة، بما في ذلك الوجوهات الرشاردية والمتاحف الالكترونية، بما يضمن انسابية الحركة المرورية قدر الإمكان خلال فترة التنفيذ.

وأوضحت الوزارة في بيانها، أن الأعمال ستتضمن إغلاقاً مؤقتاً وكمالاً لحركة السير في كل الاتجاهين تباعداً إلى جانب إغلاق نفق الدبيبة وتحويم

القيادة الالكترونية، حفاظاً على سلامة المواطنين والعاملين في موقع المشروع.

حرة المرور إلى أعلى التفاصيل، اعتباراً من الساعة الثالثة

عمران

قال أمين عام اللجنة الملكية لشؤون القدس عبد الله توفيق إن ذكرى إسراء والمراج التي تحل في ١٧-١٥ من الشهر العقاري، تشهد ملتقى العبر والتراث، بالتعاون مع إدارات السير، عن إغلاقات وتحويلات مرورية مؤقتة على طريق عمان - السلطنة (السلطنة) فجر يوم غد الجمعة، وذلك ب-collapse منظبيات السالمة العامة، بما في ذلك الوجوهات الرشاردية والمتاحف الالكترونية، بما يضمن انسابية الحركة المرورية قدر الإمكان خلال فترة التنفيذ.

وأوضح الوزارة في بيانها، أن الأعمال ستتضمن إغلاقاً مؤقتاً وكمالاً لحركة السير في كل الاتجاهين تباعداً إلى جانب إغلاق نفق الدبيبة وتحويم

القيادة الالكترونية، حفاظاً على سلامة المواطنين والعاملين في موقع المشروع.

حرة المرور إلى أعلى التفاصيل، اعتباراً من الساعة الثالثة

عمران

قال أمين عام اللجنة الملكية لشؤون القدس عبد الله توفيق إن ذكرى إسراء والمراج التي تحل في ١٧-١٥ من الشهر العقاري، تشهد ملتقى العبر والتراث، بالتعاون مع إدارات السير، عن إغلاقات وتحويلات مرورية مؤقتة على طريق عمان - السلطنة (السلطنة) فجر يوم غد الجمعة، وذلك ب-collapse منظبيات السالمة العامة، بما في ذلك الوجوهات الرشاردية والمتاحف الالكترونية، بما يضمن انسابية الحركة المرورية قدر الإمكان خلال فترة التنفيذ.

وأوضح الوزارة في بيانها، أن الأعمال ستتضمن إغلاقاً مؤقتاً وكمالاً لحركة السير في كل الاتجاهين تباعداً إلى جانب إغلاق نفق الدبيبة وتحويم

القيادة الالكترونية، حفاظاً على سلامة المواطنين والعاملين في موقع المشروع.

حرة المرور إلى أعلى التفاصيل، اعتباراً من الساعة الثالثة

عمران

قال أمين عام اللجنة الملكية لشؤون القدس عبد الله توفيق إن ذكرى إسراء والمراج التي تحل في ١٧-١٥ من الشهر العقاري، تشهد ملتقى العبر والتراث، بالتعاون مع إدارات السير، عن إغلاقات وتحويلات مرورية مؤقتة على طريق عمان - السلطنة (السلطنة) فجر يوم غد الجمعة، وذلك ب-collapse منظبيات السالمة العامة، بما في ذلك الوجوهات الرشاردية والمتاحف الالكترونية، بما يضمن انسابية الحركة المرورية قدر الإمكان خلال فترة التنفيذ.

وأوضح الوزارة في بيانها، أن الأعمال ستتضمن إغلاقاً مؤقتاً وكمالاً لحركة السير في كل الاتجاهين تباعداً إلى جانب إغلاق نفق الدبيبة وتحويم

القيادة الالكترونية، حفاظاً على سلامة المواطنين والعاملين في موقع المشروع.

حرة المرور إلى أعلى التفاصيل، اعتباراً من الساعة الثالثة

عمران

قال أمين عام اللجنة الملكية لشؤون القدس عبد الله توفيق إن ذكرى إسراء والمراج التي تحل في ١٧-١٥ من الشهر العقاري، تشهد ملتقى العبر والتراث، بالتعاون مع إدارات السير، عن إغلاقات وتحويلات مرورية مؤقتة على طريق عمان - السلطنة (السلطنة) فجر يوم غد الجمعة، وذلك ب-collapse منظبيات السالمة العامة، بما في ذلك الوجوهات الرشاردية والمتاحف الالكترونية، بما يضمن انسابية الحركة المرورية قدر الإمكان خلال فترة التنفيذ.

وأوضح الوزارة في بيانها، أن الأعمال ستتضمن إغلاقاً مؤقتاً وكمالاً لحركة السير في كل الاتجاهين تباعداً إلى جانب إغلاق نفق الدبيبة وتحويم

القيادة الالكترونية، حفاظاً على سلامة المواطنين والعاملين في موقع المشروع.

حرة المرور إلى أعلى التفاصيل، اعتباراً من الساعة الثالثة

عمران

رئيس مجلس النواب يهنئ بذكرى إسراء والمعراج

عن

هناك رئيس مجلس النواب مازن القاضي باسمه وأعضاء مجلس النواب، جلالة الملك عبد الله الثاني وأبناء الوطن، بمناسبة ذكرى إسراء والمعراج، مؤكدا أن هذه الذكرى المباركة تجسّد معاني الإيمان والصبر والثبات، وتشكل محطة مضيئة في تاريخ الأمة الإسلامية، بما تحمله من دلالات روحية وإنسانية عميقة.

ورفق رئيس مجلس النواب، أسمى آيات التهنيّة والتبرير إلى جلالة الملك عبد الله الثاني وسمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، وفي العهد، سالماً الملوى عزوجل أن يعيد هذه المناسبة العطرة على الأردن وأمّناً العرب والاسلامية بالخير والأمن والاستقرار.

وقال القاضي إنّ الذكرى تتمثل محطة إيمانية متقدمة، تستحضر فيها قيم الصبر، وتؤكّد الثبات خلف جلاله الملك صاحب الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسحية في القدس.

ذكرى إسراء والمعراج ..

محطة إيمانية لتجديد الصبر والأمل

عن

يحتفل الأردنيون، باليقى أبناء الأمة الإسلامية، في ليلة السابع والعشرين من شهر رجب من كل عام، بذكرى إسراء والمعراج، بوصفها محطة روحية متقدمة لإحياء القيم الإيمانية، وترسيخ معاني الصبر والثبات، وتتجدد العهد مع الله.

وتتجدد ليلة إسراء والمعراج واحدة من أعظم المعجزات الحسية التي أكرّم الله بها سيدنا محمد صلّى الله عليه وسلم، ووّقعت قبل الهجرة إلى المدينة المنورة بعام واحد، في مرحلة صعبية من السيرة النبوية الشفيعة عرفت باسم "عام العزّز".

وقال مفتي مملكة الدكتور أحمد الحسّنات إنّ رحلة إسراء والمعراج أكدت المكانة العظيمة للنبي صلّى الله عليه وسلم عنده ربه، وأظهرت كيف ينصر الله رسّله وعباده عندما تضيق بهم السبيل، مبيناً أنها رسالة تسلية وتنبيه لكل مهوم ومحروم وظلوم، وبهذا لعم قذف الأهل والثقة.

وأضاف الحسّنات أنّ معجزة إسراء والمعراج حدث عظيم اخصّ الله به نبيه المصطفى لما تحقق لديه من عروبة خاصة، فهاره من آياته الكبيرة، وكانت رحلة تعليمية رياضية ربطت بين الأرض والسماء من خلال فريضة الصلاة، باعتبارها منحة سماوية وليست مجرد عبادة أرضية.

وأشار إلى أنّ الرحلة شكلت رابطاً بين القدس بعثت في الأرض وقدم مسجدين وضحاها للناس، المسجد الحرام والمسجد الأقصى، مؤكداً أنّ حرمة المكابتين واحدة، فكما أنّ الكعبة قبلة المسلمين، فإنّ المسجد الأقصى قبلة الأنبياء والرسلين.

من جهة، لفت عبد كيله الشريعة والدراسات الإسلامية في جامعة البريموك الدكتور محمد الطالحة إلى أنّ هذه الذكرى تعلم حسن الفن باه، والثقة ينبعه وتنميته، وأنّ الأمل يولد من روح الصبر والتعلق باه والخلاص له، مؤكداً أنّ إسراء والمعراج شكل بداية مرحلة جديدة نقلت الأمة من الألم والحزن إلى واقع الدولة القائمة على التخطيط المحكم، والعلم المترنن بالإيمان، والعمل المفرون بالثقة.

وأشار الطالحة إلى أنّ الرحلة حملت رسائل متعددة، أبرزها إكرام الله لنبيه، وامتحان إيمان الناس، واقرار مقام النبوة، فضلاً عن تحديه من المعاشر والكثير التي تعيق النصر، كما اتضحت مراره النبي صلّى الله عليه وسلم من مشاهد القابيلية الشريعة والمعراج.

بدوره، قال رئيس وحدة رصد الفتوى والحوار في دائرة الافتاء العام، المفتى الدكتور المحسن العماوي، إنّ معجزة إسراء والمعراج تتمثل في التثبت من المصدر ثم الثبات على الموقف، وهو درس بالغ الأهمية في زمن الشائعات والتشكيك، مؤكداً الحاجة الضرورية إلى الثبات على طريق الحق دون الانفلات إلى قلة السائرين أو كثرة المخالفين.

المجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا يبحث آفاق التعاون مع السفير الصيني

عن

بحث الأمين العام للمجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا، الدكتور مشهور الرفاعي، مع السفير الصيني في عمان، قوه وي، والوفد المرافق، آفاق التعاون في مجالات العلوم والتكنولوجيا، وتعزيز الشراكات الثنائية.

وأكّد الرفاعي، بحضور مساعد الأمين العام للشؤون العلمية والتكنولوجية الدكتور رائد عوده، ومديرة دائرة التعاون الدولي المهندسة رشا الصمامي، متابعة العلاقات التاريخية بين البلدين الصديقين، وحرص المجلس على توسيع التعاون والتشبيك مع المراكز والمؤسسات الصينية ذات الأهداف المشتركة، مثبّتاً مبادرة تشاركية من شأنها تطوير العلوم والتكنولوجيا ودعم البحث العلمي والابتكار.

وأضاف العماوي أنّ موقف أبي يكر الصديق رضي الله عنه، عندما صدق النبي صلّى الله عليه وسلم، أنس لغاية راسخة تتمثل في «الثبات على المثبت من الشائعات ثم الثبات على الموقف»، وهو درس بالغ الأهمية في زمن الشائعات والتشكيك، مؤكداً الحاجة الضرورية إلى الثبات على طريق الحق دون الانفلات إلى قلة السائرين أو كثرة المخالفين.

عن

من جهة، ثمن السفير الصيني دور وسمعة المجلس الطيبة في الأوساط العلمية الدولية، مشيداً بدوره البارز في دعم إنجاز قطاع غزة علمياً. كما وطرق السفير إلى أبرز مجالات التعاون المكثفة مع المجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا، ومن بينها تمويل مشاريع بحثية مشتركة تختص بالعلوم الوطنية للطريقين، مع التركيز على الربط بين الجامعات والماراكز البحثية والقطاع الصناعي، خاصة في مجالات التقنيات الناشطة والابتكار التطبيقي. واتفق الطرفان على الإسراع في إعداد مسودة مذكرة تفاهم تأمين تأسيس شراكة استراتيجية طويلة الأمد وتعاون مثمر بين المجلس الأعلى والجهات المنظمة في الصين، كما وحث السفير دعوة رسمية للمجلس لزيارة الصين ولقاء المعينين بالقطاع العلمي والتكنولوجي.



رئيس الوزراء ينقل تحيّات الملك إلى الرئيس اللبناني



الإردنية - اللبنانيّة. كما جرى خلال اللقاء استعراض الأوضاع في المنطقة، حيث تم التأكيد على الموقف المشتركة حال القضية الفلسطينية وضرورة تثبيت وقف إطلاق النار في غزة، واستعادة الحقوق العادلة والمشروعية للشعب الفلسطيني الشقيق وفي مقدمتها إقامة الدولة الفلسطينية إقليمياً، وفق حل الدولتين، وعلى أنّ أمن سوريا واستقرارها مصلحة المنطقة وللبلدين الشقيقين لاستكمال المشاريع المشتركة. جاء ذلك خلال استقبال الرئيس اللبناني رئيس الوزراء، صباح الخير، في القصر الجمهوري في بيروت. بدوره، حمل رئيس الوزراء، تحياته إلى جلالة الملك عبد الله الثاني، مثمناً الدعم الذي يقدمه الأردن بقيادة جلالته للبنان في مختلف المجالات.

عبداللطيف الجداوي، وسفير الملكة لدى الجمهورية اللبنانية وليد الحدي، ووزير النقل والأشغال العامة اللبنانيّة، رفيق عبد الشفاف، رئيس الوزراء فايز رسمياً. وبيّن رئيس الوزراء توقيع اتفاقية بين البلدين أمس بعد استئناف أعمال اللجنة العليا المشتركة

كنعان: ذكرى إسراء والمعراج تستحضر معاني الصبر والثبات على الحق بمواجهة التحديات

عن

حملها جلالة الملك عبد الله الثاني، والدفاف عنها في مختلف المحافل الدولية في ظل لغافل إقليمية ودولية بالغة التعقيب، ودعوات جلالته المتواصلة إلى تحقيق السلام العادل في زمن التحديات. التلمودية الاستفزازية، لا سيما في منطقة حانط البراق، يشكّل اعتداء صارخاً على الوضع التاريخي والقانوني القائم، مؤكداً أنّ حادث البراق جزء لا يتجزأ من المسجد الأقصى، كما ويبين أنّ الشعب الفلسطيني في القدس وغزة وسائر الأراضي الفلسطينية المحتلة، يقدم ثباته الصبور والثبات على الحق في مواجهة الأعداء. الأقصى والأخطر التي تمرّ بها الأمة الإسلامية. وأشار كنعان إلى أنّ حادثة إسراء والمعراج، أكّدت الارتباط العقائدي والروحي والتاريخي بين المسجد الحرام في مكة المكرمة والمسجد الأقصى بكمّاً ملحوظاً من اهتمامه بالخلافة الحلقوية والثقة بالله، وتراث إسلامي خالص.

وأكّد كنعان أنّ القدس ومقدساتها ستنتفع من اهتمامه بالمسجد الأقصى بالذريعة والقانونية.

وأكّد كنعان أنّ القدس ومقدساتها ستنتفع من اهتمامه بالمسجد الأقصى بالذريعة والقانونية.

وأوضح أنّ ما يتعارض له الأقصى المبارك من اهتمامات وانتهاكات متواصلة من قبل المستوطنين وجماعات الهيكل المزعوم، ومساعي

قال أمين عام اللجنة الملكية لشؤون القدس عبد الله توفيق كنعان، إنّ ذكرى إسراء والمعراج التي تحل في شهر رجب، تشكّل مساحة إيمانية، ووقف إيماناتها على مسامعه، حيث يهدف إلى تدريب المهنديّن حديثي

التحفيز ضمن برنامج تدريسي مصمم لتربيتهم بالمهارات والخبرات العلمية اللازمة، وذلك ضمن إطار مؤسسي داخل الوزارة أو في دوريات الأشغال التابعة لها في مختلف محافظات المملكة، بما يسمى في تأهيل المهنديّن المتدرب ومتkinه من دخول سوق العمل.

وتبلغ مدة التدريب 6 أشهر، ويتم تنفيذ البرنامج في وزارة الأشغال العامة والإسكان/المراكز الرئيسي، إضافة إلى دوريات الأشغال التابعة لها في الحافظات.

وبينت الوزارة أنّ التدريب يتم من خلال تطبيق «سدن»، أو عبر بوابة الخدمات الإلكترونية للوزارة على موقعها الإلكتروني الرسمي.

وأشارت الوزارة أنّ المتدرب لا يكون المتقدّم أبداً إلى المراكز الرئيسي، ولا يكون قد مضى على تخرجه أكثر من 3 سنوات، وأن يكون مسجلًا في نقابة المهنديّن الأردنيّين، ولا يكون قد عمل في مجال تخصصه أو يمارس أي مهنة حالياً.

وأوضحت الوزارة أنه لا يجوز قبول من سبق له الالتحاق في السنوات السابقة وحقق متطلباته وفقاً لأحكام هذه الشروط.

وبينت أنّ آخر موعد لتقديم الطلبات يوم السبت 24 كانون الثاني الحالي، مشيرة إلى أنّ الهيئة المطلوبة للتقديم هي كتاب صادر عن نقابة المهنديّن الأردنيّين، يفيد بأنّ المهنديّن لم يتقدّم سباقاً.

وزير الصحة يتقدّم بطلب على واقع عمل المقدمة للمرض في مركز تأهيل المدمنين



عن

اللزام لتمكينها من أداء دورها العلاجي والتأهيلي، وآليات التعامل مع مرضي الإدمان، إضافة إلى أبرز التحديات تأهيل المرضى ودمجهم في المجتمع وتحسين جودة حياتهم.

وشهد الدكتور البدر على أهمية الاستقرار في تقديم خدمات شاملة وأمنة تراعي الجوانب

الصحيّة والنفسية والاجتماعية للمرضى، شبيهاً بالبيت التأهيلي في مختلف أقسام المراكز.

وأوضح أنّ حرص الوزارة على دعم

وتطوير مراكز علاجة الإدمان، وتوفير الإمكانيات

تفقد المقدمة للمرض في مركز تأهيل المدمنين، الذي تأسيسها على إثر التحديات المالية والاجتماعية عمل من جانبها، قدم الخدمة عرضًا تضمن أهم برامج المراكز الخيرية، وأبرز الأهداف وسبل التعاون في توحيد جهود الجمعيات الخيرية، مبيناً الفئات المستفيدة من الجمعيات.

وأشار إلى أهمية الإطلاع على آخر التحديات المالية والاجتماعية التي تواجه الجمعيات في الواقع بالالتزامات والحقوق المعلنة المترتبة عليها، ومناقشة الأطر الشرعية والقانونية و بما يحقق التوازن بين استمرارية عمل

الجمعيات والالتزام بأحكام القانون.

وبحسب العين مراد، يهدف الاجتماع أيضاً للإطلاع على نسب توزيع إيرادات

الإيرادات الخيرية و مدى جدواها وعدها توزيعها على مختلف القطاعات.

وأشار إلى أهمية الإطلاع على آخر التحديات المالية والاجتماعية التي تواجه الجمعيات في الواقع بالالتزامات والحقوق المعلنة المترتبة عليها، ومناقشة الأطر الشرعية والقانونية و بما يحقق التوازن بين استمرارية عمل

الجمعيات والالتزام بأحكام القانون.

وأشار إلى أهمية الإطلاع على آخر التحديات المالية والاجتماعية التي تواجه الجمعيات في الواقع بالالتزامات والحقوق المعلنة المترتبة عليها، ومناقشة الأطر الشرعية والقانونية و بما يحقق التوازن بين استمرارية عمل

الجمعيات والالتزام بأحكام القانون.

وأوضح أنّه يهدف إلى توحيد جهود الجمعيات الخيرية، مبيناً إمكانية اعتماد الاتحاد العام للجمعيات

والخبرية كجهة رقابية مسؤولة لوزارة التنمية الاجتماعية، متوجهًا إلى مساعدة الاتحاد في تقديم خدمات للأشخاص ذوي الإعاقة وتعزيز تنمية المجتمعات المحلية في المحافظات.

وأوصى رئيس وأعضاء اللجنة بإشراك الاتحاد العام للجمعيات الخيرية في المحافظات في الاتجاهات التي تهمّه، وتحقيق التوازن بين إيرادات

الإيرادات والالتزامات.

وأشار إلى أهمية الإطلاع على آخر التحديات المالية والاجتماعية التي تواجه الجمعيات في الواقع بالالتزامات والحقوق المعلنة المترتبة عليها، ومناقشة الأطر الشرعية والقانونية و بما يحقق التوازن بين استمرارية عمل

الجمعيات والالتزام بأحكام القانون.

"الحسين للسرطان" من أبرز المراكز الرائدة

في الشرق الأوسط لعلاج الخلايا التائية المعدلة

عن

وأضاف إنّ تقنية العلاج بالخلايا التائية المعدلة مقارنة بالعلاجات التقليدية، نظراً لتأثيرها الكبير على المرض.

تعتمد على استخلاص الخلايا التائية من جسم المريض، ثم تعديلها جينياً داخل مختبرات

السرطان، ضمن أبرز المراكز الرائدة في الشرق الأوسط في مجال العلاج بالخلايا التائية المعدلة.

وبحسب بيان المركز، يعتمد العلاج على دقة وفعالية، مما يعزز مكانة المركز، مبيناً أنّه يعتمد على عدّة محاذير رئيسية من أبرزها:

الإنتكاسة، التي تحدث في الحالات التي تتعافى، وتحافظ على المريض من العودة إلى المرض.

الإنتكاسة، التي تحدث في الحالات التي تتعافى، وتحافظ على المريض من العودة إلى المرض.

الإنتكاسة، التي تحدث في الحالات التي تتعافى، وتحافظ على المريض من العودة إلى المرض.

الإنتكاسة، التي تحدث في الحالات التي تتعافى، وتحافظ على المريض من العودة إلى المرض.

الإنتكاسة، التي تحدث في الحالات التي تتعافى، وتحافظ على المريض من العودة إلى المرض.

الإنتكاسة، التي تحدث في الحالات التي تتعافى، وتحافظ على المريض من العودة إلى المرض.

الإنتكاسة، التي تحدث في الحالات التي تتعافى، وتحافظ على المريض من العودة إلى المرض.

الإنتكاسة، التي تحدث في الحالات التي تتعافى، وتحافظ على المريض من العودة إلى المرض.

الإنتكاسة، التي تحدث في الحالات التي تتعافى، وتحافظ على المريض من العودة إلى المرض.

الإنتكاسة، التي تحدث في الحالات التي تتعافى، وتحافظ على المريض من العودة إلى المرض.

الإنتكاسة، التي تحدث في الحالات التي تتعافى، وتحافظ على المريض من العودة إلى المرض.

الإنتكاسة، التي تحدث في الحالات التي تتعافى، وتحافظ على المريض من العودة إلى المرض.

الإنتكاسة، التي تحدث في الحالات التي تتعافى، وتحافظ على المريض من العودة إلى المرض.

الإنتكاسة، التي تحدث في الحالات التي تتعافى، وتحافظ على المريض من العودة إلى المرض.

الإنتكاسة، التي تحدث في الحالات التي تتعافى، وتحافظ على المريض من العودة إلى المرض.

الإنتكاسة، التي تحدث في الحالات التي تتعافى، وتحافظ على المريض من العودة إلى المرض.

الإنتكاسة، التي تحدث في الحالات التي تتعافى، وتحافظ على المريض من العودة إلى المرض.

الإنتكاسة، التي تحدث في الحالات التي تتعافى، وتحافظ على المريض من العودة إلى المرض.

الإنتكاسة، التي تحدث في الحالات التي تتعافى، وتحافظ على المريض من العودة إلى المرض.

الإنتكاسة، التي تحدث في الحالات التي تتعافى، وتحافظ على المريض من العودة إلى المرض.

الإنتكاسة، التي تحدث في الحالات التي تتعافى، وتحافظ على المريض من العودة إلى المرض.



النقطة التالية:

- مقارنة وزن الطفل بطوله مع المعدلات المتوقعة لعمره.
 - سرعة تغير طول الطفل وزنه مع مرور الوقت.
 - عوامل الخطر العائلية (مثلاً، إذا كان أحد الوالدين يعاني من السمنة، أو كان لدى الأم سكري الحمل).
 - والهدف ليس تصنيف الأطفال، بل مساعدتهم على بناء عادات صحية في سن مبكرة، وتعزيز أنماط الأكل الصحي، والنشاط البدني، والثقة بالنفس خلال سنواتهم الأولى.

العلاج حسب العمر

بالنسبة للأطفال الذين لم يبلغوا سن البلوغ، يتمثل الهدف الرئيسي في تنظيم النمو: الحفاظ على وزن صحي حتى ينموا الطول بشكل طبيعي.

ويعتمد النجاح على أن يكون الوالدان قدوة في العادات الصحية، ووضع روتين يومي، وتشجيع النشاط من خلال اللعب. ويحتاج المراهقون إلى مزيد من الاستقلالية والدعم في المسائل العاطفية والاجتماعية.

ويتبين أن تشمل الرعاية الفعالة تقييم نومهم، ومستوى التوتر لديهم، وميلهم إلى الأكل العاطفي، بالإضافة إلى فحص حالات التنمّر، والاكتئاب، وأضطرابات الأكل، وتأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي.

ويسمّم العلاج السلوكي في تعريف السمنة كحالة مزمنة ومتكررة، وليس فشلاً شخصياً. فهو يمكن الأطفال ومقومي الرعاية من استبدال الشعور بالخجل بالمهارات. وربما يكون من أهم ما يمكن للأطباء فعله هو التحدث مع الأطفال الصابين بالسمنة (أو أهالي أمورهم) دون التركيز على الوزن، حيث يتم استخدام مصطلحات مثل "العادات الصحية" و"نطء النمو" والتأكيد على تقبّل الجسم، لأن ذلك يساعد على الالتزام أكثر بالنوصيات.

على الرغم من ازدياد شيوخ سمنة الأطفال في السنوات الأخيرة، إلا أن هذه الحالة تتجاوز مجرد زيادة الوزن.

تعكس سمنة الأطفال بيئتنا المعاصرة الغنية بالأطعمة فائقة المعالجة، والأجهزة الرقمية، والمضغوط النفسيّة.

لمواجهة سمنة الأطفال، يجب على الأطباء والأسر التعاون لوضع نهج أكثر دقة وتعاطفاً وقائماً على الأدلة للوقاية والرعاية.

ما هي سمنة الأطفال؟

يشمل وباء سمنة الأطفال اليوم عوامل وراثية وبيئية. في بينما تلعب الوراثة دوراً هاماً في تطور السمنة لدى الأطفال، تُعد البيانات الغنية بالاطعمة فائقة المعالجة، وأشكال الترفيه التي تعتمد على الشاشات، وقلة النوم، والضغط النفسي عوامل مؤثرة للغاية.

صحة الأم

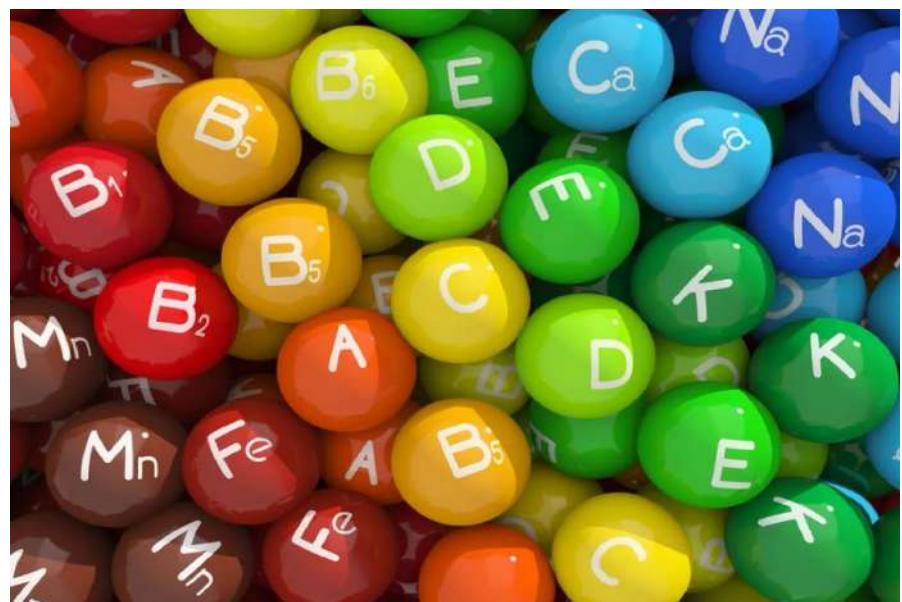
وبحسب "ديكال إكسبريس"، تبين الأبحاث الحديثة أن صحة الأم، وطريقة تغذية الرضيع، وحتى التعرض لبعض المواد الكيميائية أثناء الحمل، قد تؤثر على عملية التمثيل الغذائي للطفل مستقبلاً.

إضافة إلى التسويق الغذائي المكثف، والعوائق البيئية والاجتماعية التي تحول دون ممارسة النشاط البدني باستمرار في مختلف المجتمعات، تشكل هذه العوامل مجتمعة بيئة مثالية لزيادة خطر الإصابة بأمراض التمثيل الغذائي في سن مبكرة.

أهمية الكشف المبكر

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال وجمعية طب السمنة ببدء فحص السمنة في عمر السنين. وعند تشخيص السمنة لدى الأطفال، يبحث الأطباء عن

متى تصبح المكمّلات خطراً؟ .. تعرّف على أضرار الفيتامينات على الكلى



وكالات
لا تستغرب، صحيح أن فوائد فيتامين د هائلة للجسم، لكن الشيء إذا زاد عن حده انقلب إلى ضده، والجرعات الزائدة من فيتامين د يسبب تراكم الكالسيوم في الجسم أيضاً، مما قد ينتج عنه القى ورحلات متكررة إلى الحمام بسبب الرغبة في التبول، بالإضافة إلى التسبب في الضرر الكلوي، وتكون حصوات الكلية بسبب تراكم الكالسيوم.
تعتبر الشمس وبعض الأطعمة من الأسماء الدهنية مثل السلمون والرنجة من مصادر فيتامين د المهمة للجسم.
المكمالت الغذائية والعشبية
حتى المكمالت الغذائية والعشبية الأخرى يمكن أن تؤثر الجرعات الكبيرة والزائدة منها على الكلية، خاصة أنه تصنف كعضو حساس في جسمك، ويكون الأمر أكثر حساسية لمن يعانون من المشكلات الصحية والأمراض في الكلية، لذلك يجب الحرص وعدم اللجوء إلى هذه المكمالت العشبية كعلاج، خاصة أن أغلب هذه المكمالت لم تخضع لـ تطبيقاتها فعالة، وهذا ينطبق على العلاجات الدوائية الأخرى.

ناحتاج إلى الفيتامينات لتقديم أجسامنا بوظائفها، لكن قد يختلف الوضع مع المكمالت التي قد تتسبب في الضرر، فالزائدة منها في حدوث بعض الأضرار للجسم والكلية، لذلك سنعرف على أضرار الفيتامينات على الكلية تحديداً، وما هي الأدوية والمكمالت التي يمكن أن تسبب لها الأذى.
ما هي الحالات التي يتطلب فيها فحص الكلية؟
ليس بالضرورة أن تتعافى من مشكلة صحية حتى تتحقق كليتك بشكل دوري كل عام لطمئن على وظائفها، ولكن هناك حالات معينة يكون فيها الفحص مهما، وليس شرطاً أيضاً أن تكون فيها أنت المريض ولكن قد يكون أحد أفراد عائلتك، لذلك ربما يزيد لديك احتمال الإصابة.
وهذه الحالات هي مرض السكري والضغط المرتفع والقلب، وأيضاً الأشخاص الذين يعانون من مستوى دهون مرتفع بالجسم أو تم تشخيصهم بالسمنة.
أضف الفيتامينات على الكلية والجسم

يمكن أن تسبب هذه المكمالت العشبية في التفاعل مع الأدوية التي يتناولها البعض، لذلك من المهم استشارة الطبيب.

مرضى الكلى والفيتامينات قد يختلف الوضع ويكون أكثر حساسية لمرضى الكلى، حيث توجد بعض الفيتامينات التي قد تمثل مشكلة بالنسبة لهم مثل فيتامينات A, E, k, وE، والتي قد يسبب الجرعات الزائدة منها في التراكم في الجسم، مما يسبب بعض الأعراض الجانبية مثل الغثيان والدوخة. لذلك يجب الحرص واستشارة الطبيب أولاً قبل أخذ أي نوع من هذه الفيتامينات.

في النهاية عزيزي القارئ، ننصح بضرورة استشارة الطبيب قبل تناول أي مكمالت أو فيتامينات عموماً، حتى يحدد لك مدى احتياجك لها والجرعات المناسبة لك، وبذلك معرفة

ضرر فيتامين د على الكلى والجسم تمثل الأضرار التي تنتج عن الفيتامينات والمكمالت على الكلى والجسم، في الجرعات الزائدة التي تسبب في تخطي النسب اليومية من احتياجات الشخص، فمثلاً تناول جرعات زائدة من بعض الفيتامينات مثل فيتامين سى أو الزنك يمكن أن يسبب أعراض جانبية مثل تشنجات المعدة، هناك أيضاً فيتامين د وبعض المكمالت العشبية الأخرى للتعرف عليهم.

أضرار فيتامين سى على الكلى والجسم بالرغم من فوائد فيتامين سى المهمة جداً للجسم، إلا أن الجرعات الزائدة منه يمكن أن تسبب بعض المشاكل الهضمية، بالإضافة إلى تكون حصوات الكلى بسبب الكييات الزائدة من الأكسالات، بل يمكن في بعض الحالات النادرة جداً أن يصاب البعض بالفشل الكلوي بسبب تخطي ٢٠٠٠ ملغم في اليوم من الجرعات المحددة للجسم.

أضرار فيتامين د على الكلى والجسم

5 خطوات غير مسبوقة غيرت مستقبل العلاج لمرضى السرطان



خطوات تضييف 5

سنوات من الشباب إلى الدماغ

وكالات
قد تساعد بعض العوامل المتعلقة ببنية الحياة في الحفاظ على عمر الدماغ "أصغر بـ 8 سنوات" مما هو عليه في الواقع، وفق دراسة حديثة.
وتشير نتائج الدراسة إلى أن الالتزام بهذه العادات الحياتية يؤشر إيجابياً على
شيخوخة الدماغ لدى من يعانون من ألم مزمن.
وبحسب صحيفة ميرور، قام فريق من ٣ جامعات في الولايات المتحدة بتحليل
بيانات أكثر من ١٠٠ شخص أعمارهم بين ٤٥ و٨٥ عاماً، تمت متابعتهم لمدة
عacamين.
وكان هؤلاء المشاركون جزءاً من دراسة رصدية أوسع نطاقاً حول الألم وخطر
الإصابة بهشاشة العظام، نشرت في "ميكيال نيوز توداي".
٥ عوامل إيجابية
وتوصل الباحثون إلى أن أهم ٥ عوامل إيجابية تساعده في الحفاظ على شباب
الدماغ هي:

- الحفاظ على نمط نوم صحي. • الحفاظ على وزن صحي.
 - تجنب التدخين. • اتباع استراتيجيات فعالة لإدارة التوتر.
 - الحفاظ على علاقات اجتماعية إيجابية.

العوامل الاجتماعية أهم من الألم

وقال الباحثون: "تشير نتائجنا إلى أنه على الرغم من وجود الألم المزمن وبنية الدماغ بشكل عام، إلا أن العوامل الاجتماعية والسلوكية/ النفسية الاجتماعية تلعب دوراً أكثر أهمية".

وأشارت النتائج إلى عوامل أخرى تالية في التأثير تزيد شيوخة ا

خطوات تضييف 5

سنوات من الشعاب إلى الدماغ

كوسن الدكتور هاري بريتشارد، الباحث في جمعية الزهaimer بجامعة مانشستر، حياته المهنية لدراسة العلاقة بين صحة القلب والأوعية الدموية، ومرض الخرف الذي يُفقد الذاكرة.

ويكتب دالييل ميل، يعتقد بريتشارد أن هناك 5 تغييرات في نمط الحياة يمكن للجميع تبنيها لحماية أنفسهم من الخرف، وهو مصطلح شامل لمجموعة من أمراض الدماغ الممorte.

وتشير التوقعات إلى أن ١ من كل ٣ أشخاص يولدون اليوم سيصاب بالخرف خلال حياته، والمثير للقلق، أن التقديرات تشير إلى أن ثلث المصابين بالخرف حالياً لم يتم تشخيصهم بعد.

لكن الدكتور بريندشارد يؤكد وجود خطوات بسيطة يمكننا اتخاذها لحماية أنفسنا، ويبعد كل شيء بصلة الأوعية الدموية.

حافظ على ضغط الدم تحت السيطرة

اظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم في منتصف العمر - من ٤٠ إلى ٤٤ عاماً - هم أكثر عرضة للإصابة بالخرف في مراحل لاحقة.

الحافظ على وزن صحي من كيدهم.

تشير الدراسات إلى أن السمنة بين سن ٣٥ و٥٥ عاماً قد تزيد من خطر الإصابة بالخرف في مراحل لاحقة من العمر بنحو ٣٠٪.

كما يمكن أن تؤدي السمنة إلى التهاب مزمن في الجسم، مما قد يؤثر سلباً على الدماغ.

السيطرة على مستوى السكر يوضح الدكتور بريتشارد أن السكري يلحق الضرر بالأوعية الدموية داخل الدماغ، مما يؤدي إلى تسريبها وتقليل كمية الدم التي تصل إلى الدماغ.

الابتعاد عن التدخين.

يقول الدكتور بريشارد: "يتلف التدخين الأوعية الدموية في الجسم، بما في ذلك تلك الموجودة في الدماغ، وهذا يعني أن خلايا الدماغ لا تحصل على كمية كافية من الدم لتعمل بشكل صحيح".

كما يتلف التدخين القلب والرئتين، وكلاهما مسؤول عن تزويد الدماغ بالأكسجين بشكل كاف.

لكن الخبر السار هو أن الإقلاع عن التدخين يعتقد أنه يقلل من خطر الإصابة بالأمراض إلى مستوى غير المدخنين.

حافظ على شاطئ البديني

أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام قد يكونون أقل عرضة للإصابة بالخرف بنسبة تصل إلى 20٪ مقارنة بمن لا يمارسونها.

روتے یا ن صباہی مہمل



وكالات في ظل تزايد الإقبال على مكمملات الكولاجين وارتفاع أسعارها، اتجه اهتمام عدد كبير من المتابعين خلال الفترة الأخيرة إلى البحث عن بدائل طبيعية للكولاجين تعتمد على مكونات غذائية متوافرة في المنازل، وتساعد الجسم على تحفيز إنتاج الكولاجين بشكل طبيعي دون الجلوة إلى فيتامين C: عنصر أساسي لا غنى عنه في عملية بناء الكولاجين الطبيعي، من بينها: بذور الشيا: غنية بأحماض أوميغا 3 التي تساعد على ترطيب الجلد ودعم مرونته. القرنيفل: يحتوي على مضادات أكسدة ومعدن مثل المغنيسيوم، الذي يدخل في تكوين الأنسجة.

الكولاجين، ويتوافق في الليمون والبرتقال والفالواولة. وتبادل مستخدمو موقع التواصل الاجتماعي وصفات العسل الطبيعي: يساهم في دعم صحة الجلد بفضل خصائصه المضادة للأكسدة. ويزداد انتشاراً مظهراً أكثر مشاركة، ما فتح باب النقاش حول مدى فعاليتها، وما إذا كانت تمثل خياراً صحيّاً وأمناً مقارنة بالكمkلات الصناعية.

ويり مختصون أن دمج هذه العناصر ضمن النظام الغذائي الاليومي قد يساعد في تحسين مظهر البشرة على المدى المتوسط، خاصة عند الالتزام ببنط حياة صحي. ما هو الكولاجين وماذا يحتاجه الجسم؟ في إطار هذا

هل تغنى البدائل الطبيعية عن المكملات؟
يعزز أولئك التغذية أول البدائل الطبيعية لا تعمّل على

ويوضح أسلوبه المتمدد، إن العودة إلى العادات التقليدية، لا تنهي عدراً سحرياً، لكنها خيار داعم وأمن لمعظم الأشخاص. ويؤكدون أن النتائج تختلف من شخص لآخر حسب العمر، ونمط الحياة، والحالة الصحية العامة. كما يشددون على أهمية شرب كميات كافية من الماء، والنوم الجيد، وتقليل التوتر، باعتبارها عوامل لا تقل أهمية عن التقنية في الحفاظ على شباب البشرة.

تحذيرات ونصائح

وبحسب مختصين في التقنية، فإن الجسم قادر على التفاعلات وجانف الجلد وضعف المفاصل.

فن الشعور عادةً برسان سلسلي الجديدي، من خلال تصريحات خاصة لصدى البلد، أن الكولاجين هو بروتين أساسي يشكل نسبة كبيرة من أنسجة الجلد والعظام والمفاصل، ويساعد على الحفاظ على مرئية البشرة وقوتها. ومع التقدم في العمر، يبدأ إنتاج الكولاجين في الجسم بالانخفاض تدريجياً، وهو ما ينعكس على شكل التجاعيد وجفاف الجلد وضعف المفاصل.

تصنيع الكولاجين ذاتياً، لكنه يحتاج إلى عناصر غذائية محددة للقيام بذلك بكفاءة. بدائل طبيعية تدعم إنتاج الكولاجين بدلاً من الاعتماد على الأسمدة، يشير خبراء التغذية إلى أن بعض الأطعمة والمشروبات يمكن أن تلعب دوراً مهماً في دعم تصنيع



أشبه بالخيال العلمي.. هاتف من سامسونج يتغير شكله حسب الحاجة



للاستخدام اليومي.

كما يدعم الهاتف مساعد غوغل الذكي Gemini. القارئ على التعامل مع أكثر من تطبيق في الوقت نفسه، ما يسهل إدارة المهام والتنقل بين المواقف. تصميم متعدد... مع بعض التنازلات. وعند فتحه، يبدو الهاتف تخيلاً يشكّل لافت، لكن عند طيه بالكامل يصبح سبيكاً نسبياً. أقرب إلى هاتفي مكسين فوق بعضها. ورغم ذلك، فإن التجربة العامة تظهر تحسناً واضحاً مقارنة بالجيل الأول من الهواتف القابلة للطي. فالهواتف السابقة عانت من كاميرات أضعف وطنين واضحة في الشاشة، بينما يأتي Galaxy Z Trifold بكاميرات قوية من تلك الموجودة في هاتف Galaxy Ultra. مع طبقيتين مرتين لكن غير مزعجتين في الاستخدام اليومي. هل يحتاج المستخدم فعلاً إلى هذا الجم؟ ورغم كل ما يقدمه الهاتف من استعراض تقني، يبقى السؤال الأهم: هل يحتاج المستهلك إلى شاشة بهذا الحجم في هاتفه؟ فباستثناء مساحة العرض الأكبر وتشغيل عدد أكبر من التطبيقات، لا يقدم الهاتف حتى الآن سبيكاً قاطعاً يدفع المستخدم العادي للتخلي عن هاتفي التقليدي. ولا تزال الهواتف القابلة للطي تشكّل نسبة محدودة من سوق الهواتف المحمولة، خاصة مع انتشارها المترقبة، في وقت تشير فيه دراسات إلى أن معظم المستخدمين لا يبدون وعدهم إلا عند تعطيلها. مستقبل لا يمكن تجاهله رغم ذلك، يبدو أن هذا الاتجاه باق. فمع دخول معظم شركات أندرويد هذا المجال، وترقّب إطلاق أول هاتف قابل للطي من Apple لاحقاً هذا العام، تسعى سامسونج إلى تثبيت موقعها كقائدة للتجربة والابتكار. وبينما قد لا يكون Galaxy Z Trifold هاتفاً جاهرياً في الوقت الراهن، فإنه يقدم لحظة واضحة عن شكل الهواتف في السنوات المقبلة. أجهزة أكثر مرونة، وأقرب إلى الهواتف، وأبعد عن القالب المستطيل التقليدي الذي اعتدناه.

«لينوفو» تتحالف مع «إنفيديا» لإطلاق مراكز بيانات ذكاء اصطناعي خلال أسابيع



وكلات وسعت شركة لينوفو الصينية حضورها في سوق الذكاء الاصطناعي عبر شراكة استراتيجية جديدة مع شركة إنفيديا الأميركية. تعكس هذه الخطوة اهتمام المنافسة العالمية على تطوير البنية التحتية الحوسبة المتقدمة، وتسارع الشركات الكبرى للاستفادة من الطلب المتزايد على الذكاء الاصطناعي، خصوصاً في مجال مراكز البيانات والحوسبة السحابية. وأعلنت «لينوفو»، أكبر شركة مصنعة لأجهزة الكمبيوتر الشخصية، إنها تبني شراكة استراتيجية جديدة مع شركة CES، بدبيبة لاس فيغاس، حيث كشفت أيضاً عن منصة الجديدة، وهي نظام ذكاء اصطناعي شخصي ضخم للعمل عبر مختلف أجهزة الشركة، بما يشمل الحواسيب والهواتف الذكية والأجهزة الخفيفة. حتى أثناء العمل في الخلفية. وأوضحت الشركة أن النظام قادر على تقديم خدمات متقدمة، من بينها خدمات السفر، بالتعاون مع شركات عالمية، كما استعرضت «لينوفو» تمازج أوبية الاتصالات الذكية مع مجموعة الذكاء الاصطناعي، لتتضمن ذلك إلى بيئاتهم خال فرقة لا تتجاوز أربع ساعات، بدلاً من فترات الإعداد الطويلة المعتادة. ويتم ذلك عبر الدمج بين البنية التحتية الهجينة المبردة بالسائل من لينوفو، ومنصات الحوسبة المتقدمة التي توفرها إنفيديا. ويركز الشراكة مع إنفيديا على تكثيف مزودي خدمات الحوسبة السحابية للذكاء الاصطناعي من تشغيل مراكز بيانات أخرى مثل «علي بابا» وسامسونج في هذا القطاع الناشئ، إلى جانب جهاز مساعد ذكي قابل للارتداء تعمل على تطويره ضمن مشروع ماكسوسيل، يهدف إلى توفير دعم فوري للمستخدمين في الوقت الحقيقي. ويعكس هذا التمازن رهان «لينوفو» على الذكاء الاصطناعي باعتباره محركاً رئيسياً للنمو المستقبلي. في ظل سياق محتدم بين عالمية التكنولوجيا لإعادة رسم ملامح الاقتصاد الرقمي العالمي.

هاتف آيفون المقبل يقترب من خطوطه الأخيرة قبل الإطلاق

وكالت تعلم شركة أبل على هاتف آيفون ١٧٥ كنسخة اقتصادية من آيفون ١٧، ووفقاً لتسريبات جديدة فقد ينجز موعد إطلاقه مع موعد إطلاق آيفون ١٦٥ العام الماضي.

وكشفت التسريبات، التي نشرت على منصة ويبو الصينية، أن طراز آيفون ١٧٥ الجديد سيدخل مرحلة الإنتاج بعد انتهاء معرض الإلكترونيات الاستهلاكية -المقام هذا الأسبوع الذي سيختتم غداً يوم الجمعة- بفرقة وجينة. ويبعد أن شركة أبل تتوجه بدء الإنتاج الضخم لهاتف آيفون ١٧٦ قريباً جداً، ربما خلال الأسبوع أو الأسبوعين المقبلين، بحسب تقرير موقع «9toMac».

المتخصص في أخبار التكنولوجيا، أطلع عليه «العربية» بالنسخة أطراز آيفون ١٧٥، الذي لا يُعد من أكثر هواتف أبل مبيعاً، فمن غير الواضح المدة التي قد يستغرقها الإنتاج الضخم، لكن بالنسبة للطرازات الرائدة التي تطلق كل خريف، تستغرق هذه العملية عادة ما بين ٤ إلى ٦ أسابيع. إذا سار آيفون ١٧٥ على الجدول الزمني نفسه، فإن بدء الإنتاج في منتصف يناير قد يعني موعد إطلاق آيفون ١٦٥ العام الماضي، حيث تم شحنه في ٢٨ فبراير بعد الكشف عنه في وقت سابق من الشهر.

تشير التوقعات إلى أن آيفون ١٧٥ سيأتي بشاشة بقياس ٦,١ بوصة مع ميزة «الجذير الديناميكي»، وشريحة A٩.

وكلات ومن المتوقع أيضاً أن يدمج الهاتف تقنية MagSafe، ومية الكاميرا الأمامية، Center Stage، الموجودة في آيفون ١٧، بالإضافة إلى حواف واي-فай وشاشة عمل واسعة.

لكن هذا الخيال تحول اليوم إلى واقع، مع ظهور هاتف جديد من سامسونج بتصميم غير مسبوق، أعاد طرح السؤال حول شكل الهاتف الذكي في المستقبل، وما إذا كانت الأجهزة التقليدية قد وصلت فعلاً إلى حدود تطورها.

فالهواتف الجديدة التي جربها بحسب الحاجة بين هاتفي صغير وشاشة عمل واسعة، لكن في هذا الخيال تحول اليوم إلى أكثر من سهولة، ما يسمح بتحوله من جهاز بحجم هاتف عادي إلى شاشة كبيرة تقارب حجم الأجهزة الموجودة في العالم، وهي آلة الطيارة الجوية بالأشعة فوق البنفسجية الفصوى (EUV) التي تنتجه شركة ASML الهولندية، وتقرب قيمتها بضوا ٤٠ مليون دولار.

وتقديم الفيديو الذي ينتجه شاشة قابلة للطي على أكثر من ٥٥ دقيقة عن تصايل غير مسبوقة حول واحدة من أكثر الألات تعقيداً وتكلفاً في العالم، وهي آلة الطيارة الجوية بالأشعة فوق البنفسجية الفصوى (EUV) التي تنتجه شركة ASML الهولندية.

وتقديم ميزة طباعة على يوتيوب، سرعاً ما يسمح بتحقيق عمل هذه المطلوبة العاملة، ودورها المحوري في تصنيع وحدات معالجة الرسوميات (GPU)، التي تعد العمود الفقري لصناعة الذكاء الاصطناعي الحديثة، وفقاً لموقع gizmodo.

وتقديم الكاميرات أو سرعة المعالج، بل يمتد إلى إعادة ابتكار شكل الجهاز نفسه وظيفته اليومية.

عرض أولي ورسالة استراتيجية

هذا وكشفت سامسونج عن الهاتف خلال معرض CES في لاس فيغاس، بعد إطلاقه بكميات محدودة في كوريا الجنوبية، في خطوة تؤراً على أنها اختبار مبكر لتفاعل المستخدمين مع جيل جديد من الهواتف، وفق تقرير لشبكة سي إن إن.

لكن رغم أن السعر لم يعلن رسمياً، فإن التوقعات تشير إلى رقم مرتفع، خاصة أن هاتف Galaxy Z Fold ٢ -الذي يتعقبه على الأقل تعقيداً على حيث الطي- يبدأ من ٢٠٠٠ دولار.

شاشة تكبير عند الحاجة

والبيئة التي ينجز في Galaxy Z Trifold هي مرحلة الشاشة. فعند فتح الهاتف بالكامل، تتحول الشاشة إلى مساحة عمل واسعة تتيح:

- تشغيل عدة تطبيقات في آن واحد
- استخدام التطبيقات كشاشة تشغيل سطح المكتب
- تعزيز الاتصالات عند ربط الهاتف بلوحة مفاتيح وفارة عبر البلوتوث
- فيما تؤكد سامسونج أن الهاتف موجه أساساً للمستخدمين الذين يعتمدون على أجهزتهم في العمل، وليس فقط

على الكيفية التي جرى بها تصميم المطلوب، إلى حد تشبّهه بـ«اللنز» بالتصويب على عملة معينة من مسافة تعادل بُعد القرف عن الأرض.

ويقترب الفيديو ببرقة علمية رصينة، بعيداً عن الأسلوب الاستعراضي الشائع في بعض المحتويات العلمية، حيث يتعامل مع المشاهد باعتباره شركاً في الفهم، لا مجرد متنقّل مبسط للمعلوم.

وقد أثار صاعداً محتوى وصولاً تابراً إلى غرف ASML النظيفة، ما أضفى مصداقية وعمقاً نادراً على الشرح.

و رغم مكانتها الحالية كجهاز تاج في صناعة التكنولوجيا، يشير خبراء إلى أن آلة ٤٠ مليون دولار إن تبقى في الصدارة إلى الأبد، فمع استمرار قانون مور وتنامي قدرات العالجات، يتوقع أن تظهر أجيال أكثر تطوراً وكلفه، قد تصل إلى ميلار دولار للة الواحدة، وحتى ذلك الحين، يقدم الفيديو نادرة على قلب الصناعة التي تشكّل ملاجم الاقتصاد العالمي.

شيئن تمنّع من تطوير نموذج أولي مشابه، بعد استقطاب خبرات سابقة من الشركة الهولندية، ما تأثر تزاولات حول مستقبل اهتمار هذه التكنولوجيا وتداعياتها الاستراتيجية.

و رغم مكانتها الحالية كجهاز تاج في صناعة التكنولوجيا، يشير خبراء إلى أن آلة ٤٠ مليون دولار إن تبقى في الصدارة إلى الأبد، فمع استمرار قانون مور وتنامي قدرات العالجات، يتوقع أن تظهر أجيال أكثر تطوراً وكلفه، قد تصل إلى ميلار دولار للة الواحدة، وحتى ذلك الحين، يقدم الفيديو نادرة على قلب الصناعة التي تشكّل ملاجم الاقتصاد العالمي.

علماء يتكرون نظاماً يتيح نقل البيانات في الهواء الطلق

وكالت طور علماء من جامعة طوكيو للتكنولوجيا في اليابان، نظاماً مبتكرأً للاتصالات بالضوء المرئي VLC، يستخدم أضواء LED لنقل البيانات بشكل مستقر حتى تتحمّل أشعة الشمس المباشرة، ويسرعات تصل إلى ٣٤٨ ميجابت في الثانية على مسافات تصل إلى عدة أميال.

وتعتمد تقنية VLC على الضوء المنبعث من مصابيح LED، لنقل البيانات بعيداً عن موجات الرadio التراديدية، ما يجعل الاتصالات أكثر موثوقية في البيئات المزدحمة أو المعرضة للنفاخ، إذ تعيق الشبكات اللاسلكية التقليدية أو تعيق قيوداً تقييمية. ويعتمد النظام المبتكر على حوار النبضات الضوئية الصاعدة، ما يجعله أكثر موثوقية لغيرات عرض النبض الناتجة عن خصائص ووكالات

البيئات المزدحمة، وجهاز استقبال مزدوج بعدة خلايا ضوئية وفلاتر ضيقة للنطاق لتقليل تأثير الضوء الخلفي، ما يضمن أداءً موثوقاً في البيئات الخارجية.

وأشعار العلماء، إلى أن هذا النظام يعزز السلامية في طيور القياد العادي أو معهارات الاتصالات الضوئية.

ويمكن أن يتحقق ذلك بفضل تطبيقات VLC، فباستخدام LED، وجهاز استقبال مزدوج بعدة خلايا ضوئية وفلاتر ضيقة للنطاق لتقليل تأثير الضوء الخلفي، ما يضمن أداءً موثوقاً في البيئات الخارجية.

ويمكن من الممكن تحويل البنية التحتية للمدن إلى شبكة اتصالات ضوئية،

ما يفتح المجال تطبيقات كثيرة في النقل والمراقبة والسلامة، بحسب تقرير لـ«Canadarm ٢».

الذارع الروبيوني للمحطة، وهو مركبة أقيمت في الصين، ويتكون من مركبات

الذارع الروبيوني للمحطة، وهي الوجهة الرئيسية لاختبار رحلات الفضاء طوليه الأمد.

أغرب تكنولوجيات CES 2026.. من باندا ذكية إلى مصاصة موسيقية



وكالت رغم أن معرض CES ٢٠٢٦ يجع يعلن الشركات العاملة عن أحد ابتكاراتها، فإن المفحة الحقيقة تكتمن دائمةً في ابتكارات الأجهزة الغربية وغير المتقدمة، تلك التي تدقق للتساؤل: من الذي خطط له هذه الفكرة؟

برزت مجموعة من الابتكارات العجيبة، من باندا تعمل على التنبؤ بحاجة المطبخ وغير المتقدمة، تلك في جولة بين أروقة المعرض قام بها موقع «تك راش»،

وتعتمد التقنية، التي تحمل اسم AI NoiseGuard، على التنبؤ بحاجة المطبخ عن التجمد، لتقوم الماكينة بذكاء اصطناعي بتنبؤ سطح المطبخ، وتستخدم الذكاء الاصطناعي لتقليل الضوضاء.

مساعد آيفي برايفن من على مكتبه، يجع يعلن من ضعف الذاكرة، إضافة إلى إبقاء مقدمة الرعاية على اطلاع حالة المستخدم.

مايكينة ثلاج بـ٥٠ دولار، من شركة GoveeLife، عن ماكينة ثلاج ذكية

توضع على سطح المطبخ، وتستخدم الذكاء الاصطناعي لتقليل الضوضاء.

وكذلك، يجع يعلن من ضعف الذاكرة، إضافة إلى إبقاء مقدمة الرعاية على اطلاع حالة المستخدم.

أطلال، وبيغ سعرها ٤٩٩,٩٩ دولاراً، على أن تطّور

لليبيع انتباً من ١٥ بيتاً عبر أمازون ومتاجر كبرى أخرى.

سيمن مطحning يهتز ٣٠ ألف مرة في الثانية، قد يراها البعض فكرة عبقرية، بينما يراها آخر من مبالغة غير ضرورة.

الجهاز قادر على المساعدة في استردادات الألعاب، وتتنظيم المهام اليومية، والإنذار، بل وتقديم نصائح شخصية.

ويمكن للمستخدم اختيار بين شخصيات رقية متعددة، مثل فتاة الأندروني Kira أو الشخصية القوية Zane.

وتقديم ميزة بجمج بجمج مبتدأ على المكتب، وإن فكرته إذا كانت فرشاة الأستان الموسيقية موجودة، فلم لا تكون هناك مصاصة موسيقية؟ هذا ما قدمته شركة Lollipop Star، عبر مصاصة تنقل الموسيقى باستخدام تقنية التوصيل العصبي، حيث تنتقل الاهتزازات عبر عظام الجمجمة مباشرة إلى الأذن الداخلية.

وتقديم مصاصة موسيقية تبت الأذن في داخل رأسك، وإن كانت فرشاة الأستان الموسيقية موجودة، فلم لا تكون هناك مصاصة موسيقية؟ هذا ما قدمته شركة Star، عبر مصاصة تنقل الموسيقى باستخدام تقنية التوصيل العصبي، حيث تنتقل الاهتزازات عبر عظام الجمجمة مباشرة إلى الأذن الداخلية.

وتقديم مصاصة موسيقية تبت الأذن في داخل رأسك، وإن كانت فرشاة الأستان الموسيقية موجودة، فلم لا تكون هناك مصاصة موسيقية؟ هذا ما قدمته شركة Star، عبر مصاصة تنقل الموسيقى باستخدام تقنية التوصيل العصبي، حيث تنتقل الاهتزازات عبر عظام الجمجمة مباشرة إلى الأذن الداخلية.

وتقديم مصاصة موسيقية تبت الأذن في داخل رأسك، وإن كانت فرشاة الأستان الموسيقية موجودة، فلم لا تكون هناك مصاصة موسيقية؟ هذا ما قدمته شركة Star، عبر مصاصة تنقل الموسيقى باستخدام تقنية التوصيل العصبي، حيث تنتقل الاهتزازات عبر عظام الجمجمة مباشرة إلى الأذن الداخلية.

وتقديم مصاصة موسيقية تبت الأذن في داخل رأسك، وإن كانت فرشاة الأستان الموسيقية موجودة، فلم لا تكون هناك مصاصة موسيقية؟ هذا ما قدمته شركة Star، عبر مصاصة تنقل الموسيقى باستخدام تقنية التوصيل العصبي، حيث تنتقل الاهتزازات عبر عظام الجمجمة مباشرة إلى الأذن الداخلية.

وتقديم مصاصة موسيقية تبت الأذن في داخل رأسك، وإن كانت فرشاة الأستان الموسيقية موجودة، فلم لا تكون هناك مصاصة موسيقية؟ هذا ما قدمته شركة Star، عبر مصاصة تنقل الموسيقى باستخدام تقنية التوصيل العصبي، حيث تنتقل الاهتزازات عبر عظام الجمجمة مباشرة إلى الأذن الداخلية.

وتقديم مصاصة موسيقية تبت الأذن في داخل رأسك، وإن كانت فرشاة الأستان الموسيقية موجودة، فلم لا تكون هناك مصاصة موسيقية؟ هذا ما قدمته شركة Star، عبر مصاصة تنقل الموسيقى باستخدام تقنية التوصيل العصبي، حيث تنتقل الاهتزازات عبر عظام الجمجمة مباشرة إلى الأذن الداخلية.

وتقديم مصاصة موسيقية تبت الأذن في داخل رأسك، وإن كانت فرشاة الأستان الموسيقية موجودة، فلم لا تكون هناك مصاصة موسيقية؟ هذا ما قدمته شركة Star، عبر مصاصة تنقل الموسيقى باستخدام تقنية التوصيل العصبي، حيث تنتقل الاهتزازات عبر عظام الجمجمة مباشرة إلى الأذن الداخلية.

وتقديم مصاصة موسيقية تبت الأذن في داخل رأسك، وإن كانت فرشاة الأستان الموسيقية موجودة، فلم لا تكون هناك مصاصة موسيقية؟ هذا ما قدمته شركة Star، عبر مصاصة تنقل الموسيقى باستخدام تقنية التوصيل العصبي، حيث تنتقل الاهتزازات عبر عظام الجمجمة مباشرة إلى الأذن الداخلية.

وتقديم مصاصة موسيقية تبت الأذن في داخل رأسك، وإن كانت فرشاة الأستان الموسيقية موجودة، فلم لا تكون هناك مصاصة موسيقية؟ هذا ما قدمته شركة Star، عبر مصاصة تنقل الموسيقى باستخدام تقنية التوصيل العصبي، حيث تنتقل الاهتزازات عبر عظام الجمجمة مباشرة إلى الأذن الداخلية.

وتقديم مصاصة موسيقية تبت الأذن في داخل رأسك، وإن كانت فرشاة الأستان الموسيقية موجودة، فلم لا تكون هناك مصاصة موسيقية؟ هذا ما قدمته شركة Star، عبر مصاصة تنقل الموسيقى باستخدام تقنية التوصيل العصبي، حيث تنتقل الاهتزازات عبر عظام الجمجمة مباشرة إلى الأذن الداخلية.

وتقديم مصاصة موسيقية تبت الأذن في داخل رأسك، وإن كانت فرشاة الأستان الموسيقية موجودة، فلم لا تكون هناك مصاصة موسيقية؟ هذا ما قدمته شركة Star، عبر مصاصة تنقل الموسيقى باستخدام تقنية التوصيل العصبي، حيث تنتقل الاهتزازات عبر عظام الجمجمة مباشرة إلى الأذن الداخلية.

وتقديم مصاصة موسيقية تبت الأذن في داخل رأسك، وإن كانت فرشاة الأستان الموسيقية موجودة، فلم لا تكون هناك مصاصة موسيقية؟ هذا ما قدمته شركة Star، عبر مصاصة تنقل الموسيقى باستخدام تقنية التوصيل العصبي، حيث تنتقل الاهتزازات عبر عظام الجمجمة مباشرة إلى الأذن الداخلية.

وتقديم مصاصة موسيقية تبت الأذن في داخل رأسك، وإن كانت فرشاة الأستان الموسيقية موجودة، فلم لا تكون هناك مصاصة موسيقية؟ هذا ما قدمته شركة Star،

8 مشروبات طبيعية غنية بالمعادن المغذية



٧- القهوة

كمية المغذيات: ١٠ ملليغرامات

ويمكن إضافة ملعقة كبيرة من دبس السكر حجم الحصة: كوب واحد

الأسود في ماء دافئ لتحضير مشروب غني بالمغذيات، مع إضافة قليل من عصير الليمون لوازنة النكهة. كما يمكن إضافته إلى العصائر

للمساعدة في إخفاء طعمه المر الحلو.

لا تقتصر أهمية الخضروات الورقية في العصائر الخضراء على النكهة فحسب بل تُعد

أيضاً المصدر الأساسي للمغذيات (بكلنر) برش قليل من مسحوق الكاكاو الخام، أو

يضافه حليب ثبتي مدعّم.

٨- شاي الأعشاب كمية المغذيات: ١٠ ملليغرامات (شاي الفراش)

حجم الحصة: كوب واحد: يمكن لبعض أنواع شاي الأعشاب، مثل شاي القرص والهندباء والروبيوس، أن توفر كميات ضئيلة من المغذيات، مع اختلاف المحتوى بشكل كبير بحسب نوع العصبة وطريقة التحضير. ويُعرف

شاي القرص، الصنف من نبات القرصان (اللاند) *Urtica dioica*، باحتواه على المغذيات والكالسيوم والحديد.

وعلى حسب الشاي أو القهوة المحتوية على الكافيين، يساعد شاي الأعشاب على الاسترخاء، ما يجعله وسيلة لطيفة للاسترخاء، مع إضافة قدر إضافي من المغذيات إلى النظام الغذائي اليومي.

الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد.

كمية المغذيات: ١٠ ملليغرامات

ويمكن إضافة ملعقة كبيرة من دبس السكر

الأسود في ماء دافئ لتحضير مشروب غني

بالمغذيات، مع إضافة قليل من عصير الليمون

لوازنة النكهة. كما يمكن إضافته إلى العصائر

للمساعدة في إخفاء طعمه المر الحلو.

لا تقتصر أهمية الخضروات الورقية في

العصائر الخضراء على النكهة فحسب بل تُعد

أيضاً المصدر الأساسي للمغذيات (بكلنر)

٩- العصائر الخضراء

كمية المغذيات: ٢٤ ملليغراماً

حجم الحصة: كوب واحد: يحصل تذوقه على العصائر

العصائر عادة باستخدام خضروات ورقية، مثل السبانخ أو الكوكاوا

والسبلوكسيري. ويقوم بعض الأشخاص بخلط

هذه الخضروات مع التوت المجمد أو الموز أو

الآفوكادو أو الحليب النباتي.

ولا تقتصر أهمية الخضروات الورقية في

العصائر الخضراء على النكهة نفسها، بل

تُعدُّ أيضاً المصدر الأساسي للمغذيات، ويمكن

زيادة محتوى المغذيات، أكثر بآيام مكونات

مثل بنزور القيطين، إذ توفر أونصة واحدة منها

نحو ١٦٨ ملليغراماً إضافياً من المغذيات.

مناسباً للأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً

كمية المغذيات: ١٢٠ ملليغراماً

حجم الحصة: ١ لتر

تتأتي المياه المعدنية من خزانات وبنابيع

طبيعية تحت الأرض، وغالباً ما تحتوي على

مستويات أعلى من بعض العناصر الغذائية،

مثل المغذيات. وتحل بعض أنواع المياه

المعدنية المعبأة عبارة "غنية بالمغذيات".

ويظل شرب الماء الخيار الأفضل لتلبية

احتياجات الجسم من السوائل. ويمكن أن

يساعد شرب المياه المعدنية المعبأة على تلبية

احتياجات الترطيب والمغذيات.

٤- مشروبات الكاكاو

كمية المغذيات: ٣٥ ملليغراماً

حجم الحصة: كوب واحد

ماء جوز الهند

٥- مشروبات الكاكاو

كمية المغذيات: ٦٠ ملليغراماً

حجم الحصة: كوب واحد

ماء جوز الهند

٦- العصائر الخضراء

كمية المغذيات: ٣٥ ملليغراماً

حجم الحصة: كوب واحد

الشوكولاتة الساخنة أو إضافتها إلى العصائر،

العصائر عادة باستخدام مقارنة بالكاكاو

والسبلوكسيري. ويقوم بعض الأشخاص بخلط

هذه الخضروات مع التوت المجمد أو الموز أو

الآفوكادو أو الحليب النباتي.

ولا تقتصر أهمية الخضروات الورقية في

العصائر الخضراء على النكهة نفسها، بل

تُعدُّ أيضاً المصدر الأساسي للمغذيات، ويمكن

زيادة محتوى المغذيات، أكثر بآيام مكونات

مثل بنزور القيطين، إذ توفر أونصة واحدة منها

نحو ١٦٨ ملليغراماً إضافياً من المغذيات.

مناسباً للأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً

كمية المغذيات: ١٢٠ ملليغراماً

حجم الحصة: ١ لتر

تتأتي المياه المعدنية من خزانات وبنابيع

طبيعية تحت الأرض، وغالباً ما تحتوي على

مستويات أعلى من بعض العناصر الغذائية،

مثل المغذيات. وتحل بعض أنواع المياه

المعدنية المعبأة عبارة "غنية بالمغذيات".

ويمكن أن تكثرين لا يحصلون على الكمية الكافية منه، فإن بعض المشروبات الاليومية، مثل المياه المعدنية وماء جوز الهند واللبن النباتي، يمكن أن تتسهم في تعزيز مدخول المغذيات.

ويُعرض تقرير شهري موقع "فيرويل

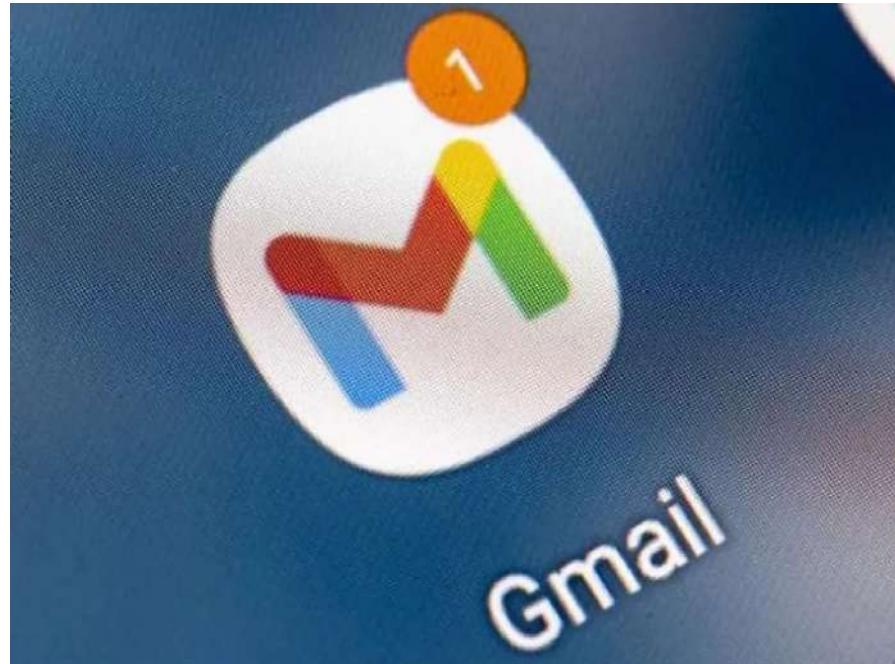
هيلث" أفضل المشروبات والأطعمة الغنية بالمغذيات، وكيفية دمجهما في النظام الغذائي اليومي.

البيهقي تغذية العافية.

ويمكن أن تتسهم في تعزيز مدخول المغذيات.

ويمكن أن تتسهم في تعزيز مدخول المغذ

غوغل تطلق ميزة AI Inbox لـGmail طريقة تصفح البريد الإلكتروني في



ذكي للبريد الإلكتروني، حيث تقدم لمحنة عن أهم النقا

في سلاسل البريد الإلكتروني دون الحاجة إلى قراءة كافة

الرسائل. وستتيه هذه الميزة للمستخدمين عملية متابعة

المحادثات المشتعلة.

Help Me Write

مع هذه الميزة، يمكن للمستخدمين صياغة مسودة

بريد الكتروني كاملة باستخدام توجيه واحد فقط إلى

"Gemini". وهذه الميزة تستساعد بشكل كبير في

صياغة الرسائل التي تتطلب الكثير من التفاصيل الدقيقة،

حيث سيفهم الذكاء الاصطناعي بتفصيل الكلمات المناسبة

وتريثي الأفكار بطريقة أكثر سلاسة.

مزارات AI المدفوعة لمتشتري Google One

بالنسبة للمشترين في باقة Google One المدفوعة،

أعلنت غوغل عن ميزات إضافية حصرية، مثل:

AI Overviews for Gmail Search

ميزة قوية ستساعدك في البحث داخل المحادثات التي

أجريتها مع الآخرين. الآن، يمكنك استخدام اللغة

الطبيعية لبدء البحث عن محادثات سابقة أو طلبات شراء

سابقة عبر الإنترنت، وسيتولى "Gemini" تزويدك

بملخص دقيق مما تبحث عنه.

Proofread: تغتير هذه الميزة إضافة رائعة لتحسين

القواعد النحوية والإيجاز وبنية الجمل في رسائل البريد

الإلكتروني. بقدرة واحدة، يمكن تصحيح الأخطاء

النحوية وإختيار الكلمات الصحيحة لتخصيص رسائل أكثر

وضوحاً وأكثر اقافية. التوسيع الاست叙الي للميزات المدفوعة

على الرغم من أن "AI Overviews" هي أبرز المزايا الجديدة التي

ستكون متاحة في البداية للمشترين في باقات Google One Ultra و "Proofread" في باقات Google One Pro في الولايات

المتحدة. من المتوقع أن تُنْتَج هذه الميزات على نطاق أوسع

في المستقبل، لتشمل مستخدمين من دول أخرى ولغات

متعددة.

مُتعددة. تُعَد ميزة "AI Inbox" هي أبرز المزايا الجديدة التي

أعلنت عنها غوغل في تحديثاتها Gmail.

وسيتم طرح هذه الميزة ببطءً ملحوظً بروابط

"Trusted Tester" من غوغل، على أن تتح لاحقاً

لجميع المستخدمين. ومع هذه الميزة، سقدم غوغل

للمستخدمين طريقة أكثر ذكاءً وتفصيلاً في تصفح البريد

الإلكتروني. من خلال عرض الرسائل الأكثر أهمية بشكل

مباشر وسريع.

وكالات - أعلنت شركة غوغل عن إطلاق ميزة "AI Inbox" في خدمة البريد الإلكتروني الخاصة بها "Gmail" في

خطوة جديدة نحو دمج الذكاء الاصطناعي في خدماتها.

وتهد إلى تغيير تجربة المستخدم بشكل جذري.

سيتم طرح هذه الميزة ضمن حزمة من التحديثات

المدعومة بـ "Gemini" المتقدمة، التي تُعتبر

أحدث إضافة في مجموعة أدوات غوغل الذكاء

الذكاء الاصطناعي "AI Inbox" التي تتيح تجربة المستخدم

بسهولة وشكل غير تقليدي.

أعلنت غوغل عن إطلاق "AI Inbox" وهي ميزة

جديدة تهدف إلى تحسين طريقة تصفح البريد الإلكتروني

باستخدام الذكاء الاصطناعي "Gemini" ، ستعرض

الأخير أهمية للمستخدم، دون الحاجة إلى تصفح كافة

الرسائل بنفسه.

الميزة تعمل على تحليل الرسائل وتصنيفها بناءً على

أولويتها بالنسبة للمستخدم، مما يجعل صندوق الوارد

أكثر تنظيماً وأسهل في التعامل.

Gmail الذكاء الاصطناعي في

تسعى غوغل إلى دمج الذكاء الاصطناعي بشكل أكبر في

مجموعة أدواتها المتقدمة مثل Google Docs و

Google Sheets و Gmail. وهو هو الآن تمتلك هذه المبادرة

وضوحاً وأكثر اقافية. التوسيع الاست叙الي للميزات المدفوعة

على الرغم من أن "AI Overviews" هي أبرز المزايا الجديدة التي

ستكون متاحة في البداية للمشترين في باقات Google One

و "Proofread" في باقات Google One Ultra و "Proofread" في باقات Google One Pro في الولايات

المتحدة. من المتوقع أن تُنْتَج هذه الميزات على نطاق أوسع

في المستقبل، لتشمل مستخدمين من دول أخرى ولغات

متعددة.

تُعَد ميزة "AI Inbox" هي أبرز المزايا الجديدة التي

أعلنت عنها غوغل في تحديثاتها Gmail.

وسيتم طرح هذه الميزة ببطءً ملحوظً بروابط

"Trusted Tester" من غوغل، على أن تتح لاحقاً

لجميع المستخدمين. ومع هذه الميزة، سقدم غوغل

للمستخدمين طريقة أكثر ذكاءً وتفصيلاً في تصفح البريد

الإلكتروني. من خلال عرض الرسائل الأكثر أهمية بشكل

مبسط وسريع.

وكالات AI Overviews

تبني iOS 26 يسير ببطء غير مسبوق بعد أشهر من إطلاقه

وكالات - يظهر إصدار "iOS 26" تباطؤاً غير معتاد في انتشاره بين مستخدمي هواتف

آيفون بعد أشهر من إطلاقه، وفقاً لتسليات جهات خارجية.

"StatCounter" لشهر يناير 2026 إلى أن نحو 15% فقط من هواتف آيفون النشطة حول

العالم تعلم بي إصدار من "iOS 26".

ويُظهر التوزيع أن إصدار "iOS 26.1" يستحوذ على نحو 10.6% من

الأجهزة، و "iOS 26.2" على حوالي 4.6%. بينما يشكل الإصدار الأساسي "MacRumors" 26.0%.

المتخصص في أخبار التكنولوجيا، أطلع عليه "العربية

في المقال، لا يزال أكثر من 60% من هواتف آيفون التي تتبعها

"StatCounter" على "iOS 18.6" و "iOS 20.2" فقط، بحسب تقرير موقع

"Business".

في المقابل، لا يزال أكثر من 60% من هواتف آيفون التي تتبعها

"StatCounter" على "iOS 18.6" و "iOS 20.2" فقط، بحسب تقرير موقع

"Business".

آيفون كانت تعمل بي إصدار من "iOS 18" بعد حوالي أربعة أشهر من إطلاقه.

وفي يناير 2024، بلغت نسبة استخدام تحديث "iOS 20" حوالي 7.6% خلال

فترة زمنية مماثلة، بينما تجاوزت نسبة استخدام إصدار "iOS 16" نحو 20.2% بحلول يناير 2023.

استناداً إلى هذه الأرقام، يبدو أن تبني "iOS 26" بعد معدل أقل من

الإصدار.

وتفتقد "StatCounter" على تقييمها على تجربة المستخدم

الذكاء الاصطناعي في أخبار التكنولوجيا، أطلع عليه "العربية".

الجدير بالذكر أن تبني "iOS 26" تباطؤاً غير معتاد في انتشاره بين مستخدمي هواتف آيفون.

وتفقد "StatCounter" على تقييمها على تجربة المستخدم

الذكاء الاصطناعي في أخبار التكنولوجيا، أطلع عليه "العربية".

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

الجيل الأول من الهاتف فائق النهاية

آيفون آير 2 سيعالج أبرز عيوبه

مراكز شبابية تنظم دورات ونشاطات

محافظات

نظم عدد من المراكز الشبابية، أنشطة متنوعة بهدف تعزيز الصحة العامة، ونشر الوعي الغذائي، والوقاية من الأمراض، وتحسين جودة الحياة، وتشجيع العادات الصحية المستدامة للجميع في مختلف الفئات العمرية.

في الطفولة، نظم مركز شبابات عصبة، بالشراكة مع مركز شبابات العين البيضاء وشبابات غربل، دورات متخصصة في صناعة الصابون، بهدف تمكن المشاركين من اكتساب مهارات وتقنيات صناعة الصابون الطبيعي.

وتشتمل البرنامج التعرفي على خطوات التصنيع واختيار المكونات المناسبة، وإبراز أهمية المنتجات اليدوية في دعم المشاريع المنزلية، وبما يسهم في تعزيز مهاراتهن وتشجيعهن على الابتكار في هذا المجال.

وفي إربد، نظم مهندس تدريب مهني المشاريع بلواء الأغوار الشمالية بالتعاون مع مديرية الأمن العام والدفاع المدني، ورشة توعوية حول الاستخدام الآمن لوسائل التدفئة، ضمن الجهود الراهدة إلى تعزيز الوعي الوقائي والحد من الحوادث خلال فصل الشتاء.

وقدم النقيب معاذ العزام من مديرية الأمن العام، والوكيل جهاد القصيري من مديرية الدفاع المدني، جملة من الإرشادات ركزت على كيفية التعامل الآمن مع مدافن الغاز والمدافن الكهربائية، وأهمية توفير التهوية المناسبة داخل المنازل.

ونظم مركز شباب الوسطى، ندوة توعوية بعنوان "دور وواجبات الشرطة المجتمعية"، بمشاركة ٣٥ شاباً من الفئة العمرية (١٧-١٥) عاماً، بهدف رفع مستوى الوعي لدى الشباب بأهمية الشرطة المجتمعية.

وقدم الندوة النقيب أ الدين العبرى والملازم أول حمزة الحورى بنية عن مفهوم الشرطة المجتمعية وأهميتها في تعزيز الأمن والاستقرار، ودورها في الوقاية من الجريمة من خلال الشراكة الفاعلة بين المواطنين والأجهزة الأمنية.

ونظم مركز شباب وشبابات الشونة الشمالية الدامج بالتعاون مع الشرطة المجتمعية، حوارية حول مخاطر المخدرات والجرائم الإلكترونية، بمشاركة ١٧ شاباً من منتسبي المركز.

وتناول الملازم أول هادي بصول، مفهوم الجرائم الإلكترونية وأدواتها وأثارها السلبية على الفرد والمجتمع، والمشاكل التي يواجهها الأفراد أثناء استخدام الأجهزة الالكترونية كالابتزاز والتحرش وسبل الوقاية منها، لافتاً إلى أن العقوبات الواردة في قانون الجرائم الإلكترونية.

من جهة أخرى، أكدت رئيسة المركز، سادة نصراء، أهمية التوعية المجتمعية لتعزيز الوعي القانوني والأمني لدى فئة الشباب، مثمنة دور جهاز الأمن العام والشرطة المجتمعية في شر لاتفاقية الأمنية لحماية المجتمع.

ونظم مركز شباب وشبابات سهل حوران، حاضرة توعوية للشباب بعنوان "الجرائم الإلكترونية"، بمشاركة مع الشرطة المجتمعية وقسم البحث الجنائي في الرمثا، بحضور ١٠ مشاركين من منتسبي المركز ضمن الفئة العمرية ١٦-١٤ عاماً.

وتناولت الماحضرة مفهوم الجرائم الإلكترونية وأشكالها، والمخاطر التي تشكلها على الأفراد والمجتمع.

ونفتت رئيسة المركز ولاء قازان، جهود مركز أمن سهل حوران والمحاضرين، لتعاوونهم وتنفذ البرامج والأنشطة التوعوية التي تخدم المجتمع، وتوجههم في بناء جيل واع ومحصن فكري وثقافي.

ونظم المركز ماحضرة توعوية للفتيات بعنوان "التفذية السلبية وأثرها على صحة اليافعين"، بمشاركة ٢٠ شابة من الفئة العمرية (١٣-١٧) عاماً.

وتناولت المرضية سوزي الزعبي من جنة صحة الطرة/ المركز الصحي الجنوبي، أهمية الغذاء المنوّزان في دعم النمو البصري والذهني، وأثر العادات الغذائية السليمة على النشاط والتركيز والذاكرة.

ونفذ مركز شباب وشبابات سهل حوران، حوارية بعنوان "قواعد اللغة العربية"، بمشاركة ٢٥ شابة ضمن الفئة العمرية ١٤-١٢ عاماً.

وقدم الوسيط الشهقون عيداً شهقون شفريات وتقى شفريات، حيث تناولوا أهم القواعد الأساسية في اللغة العربية، بما في ذلك إن وعها، كان وأخواتها، أنواع الأفعال وإعرابها، أنواع الجمل، الهمزات وأنواعها، الإماء، النون، والضمائر، وكيفية استخدامها، وذلك باعتمادها أساس ضبط تركيب الجمل في مختلف المجالات.

من جهة أخرى، أكدت مديرية التربية والتعليم لواء بنى كنانة، هدى الشطاوي، أهمية تعميل منصة "أجيال" في المدارس، بما لها من دور محوري في دعم العملية التعليمية والتربوية، وتحسين جودة الأداء المؤسسي.

جاء ذلك خلال اجتماع مع ضباط ارتياط منصة "أجيال" في المدارس، لمتابعة سير العمل في المنصة والاطلاع على واقع استخدامها في المدارس.

وتفقدت مديرية التربية والتعليم لواء المزار الشمالي أمينة المصري، عدداً من مدارس اللواء لمتابعة أعمال الصيانة فيها والوقوف على نسب الإنفاق فيها، مشددة على ضرورة الالتزام بأعلى معايير السلامة والجودة، وتنفيذ الأعمال بجودة عالية وبما يلبي احتياجات المدارس.

وقدمت رئيسة المندسة بالدياربة المهندسة آمنة درادة شرحاً حول سير العمل، مبينة أن نسب الانجاز بلغت ٨٠% بالمنطقة حتى الآن، وأن المشروع يسير وفق الجدول الزمني المحدد، مع الالتزام التام بالمواصفات والمعايير الهندسية المقيدة.

وبحثت مديرية التربية والتعليم للواء بنى عبيد نسرين البكار، مع ضباط التدريب، ماهضرة تعلم "بنك" بالمدارس الحكومية في المديري، عدداً من القضايا التربوية والفنية والآليات تتفيد الخطة التطويرية والتحديات المتوقعة وكيفية معالجتها.

وأكدت البكار ضرورة التحضر المسبق والاستعداد الكامل لاستقبال زيارات التدقيق الخارجي، مشيرة لأهمية تطوير منظومة التوجيه المهني في مدارس المديري وتفعيل دور اللجان الميدانية.

من جانبها، أكد مدير الشؤون التعليمية بالدياربة مراد عبيدات أهمية تكامل الأدوار بين الإدارات المدرسية وأقسام المديري لإنجاح منظومة التعليم المهني والتقني.

ونظم مركز شباب البوبيضة ورشة حول تشكيل اللجان الفرعية للمركز استعداداً لتنفيذ خطة المركز العام شارك فيها ٢٠ شاباً من الفئة العمرية ١٤-١٦ عاماً.

وأشار رئيس المركز محمد النميرات إلى أن تشكيل مثل هذه اللجان يسهم في سبل الشخصية واطفاء مساحة الاعباء عن اعضاء المركز وتنمية مهارات الابتكار لواجهة التحديات وتعزيز الثقة بالذات.

ففي جرش، نفذ مدير إدارة الرعاية الصحية الأولية في وزارة الصحة، الدكتور محمد بنى نصر، مديرية صحة جرش للاطلاع على أوضاع المديري والراكز الصحية التابعة لها، وواقوف على مستوى الخدمات الصحية المقدمة للمواطنين، وتحسين بيئة العمل للكوادر الصحية، بما ينعكس إيجاباً على جودة الرعاية الصحية الأولية.

واطلع بنى نصر مع مدير مديرية صحة جرش صائب أبو عبود، واقع الخدمات الصحية في المحافظة، واستعراض أبرز التحديات والاحتياجات التي تواجه المديري والراكز الصحية التابعة لها، وسبل تطوير مستوى الخدمات الصحية المقدمة للمواطنين، وتحسين بيئة العمل للكوادر الصحية، بما ينعكس إيجاباً على جودة الرعاية الصحية الأولية.

تم تقييمه من تحسينات الملوسة في مستوى الأداء الصحي، وتنبئ العمل، وتوسيع نطاق الخدمات المقدمة في المراكز الصحية.

من جانبها، أكد أبو عبود استمرار المديري في تنفيذ الخطط التطويرية،

والعمل على معايير التدريجيات القائمة، وتقديم أفضل الخدمات الصحية

الممكنة لأبناء المحافظة.

"العقبة الخاصة" تؤكد أهمية

توحيد وتكامل الجهد لتطوير السياحة



تجربة سياحية جديدة ومتقدمة بالتعاون مع

الجمعيات السياحية والمتحفون المحلي

، بما يسهم في دعم المنتجات المحلية والمشغولات اليدوية، وفتح

أفاقاً جديدة لإقامة الزوار وزيادة العائد الاقتصادي

للمقاطعة، مما يعزز تمكن المجتمع المحلي ويوفر

فرص عمل متقدمة لأبنائه، ويلبي هذا الاجتماع

الافتتاحية وأبناء المجتمع المحلي، بما يسهم في

الارتقاء بالمنتج السياحي وتعزيز تنافسيته على

المستويين المحلي والدولي، جاء ذلك خلال الاجتماع

الافتتاحي، بهدف تحسين جودة الخدمات

الهادفة إلى تطوير القطاع السياحي في وادي رم،

وتفويت رؤية شراكة شاملة تشهي في تعزيز مكانة

أمسى متقدمة تراعي متطلبات السالمة العامة

أكيد رئيس سلطة منطقة العقبة الاقتصادية

ال الخاصة "شادي رمزي" الماجي، أهمية توحيد

وتتكامل الجهود بين الجهات الرسمية والجمعيات

السياحية، بما يعزز تمكن المجتمع المحلي ويوفر

فرص عمل متقدمة لأبنائه، ويلبي هذا الاجتماع

الافتتاحية وأبناء المجتمع المحلي، بما يسهم في

الارتقاء بالمنتج السياحي وتعزيز تنافسيته على

المستويين المحلي والدولي، جاء ذلك خلال الاجتماع

الافتتاحي، بهدف تحسين جودة الخدمات

الهادفة إلى تطوير القطاع السياحي في وادي رم،

وتفويت رؤية شراكة شاملة تشهي في تعزيز

مكانة ووجهة سياحية ملائمة متقدمة.

الحريات العامة محور ندوة لنقابة الصحفيين بالزرقاء



الزراء

نظم فرع نقابة الصحفيين الأردنيين في الزرقاء،

ندوة بعنوان "الحريات العامة" بمشاركة رئيس

لجنة الحريات العامة وحقوق الإنسان في مجلس

النواب النائب رائد الفهراوي، ورئيس لجنة

الحريات في نقابة الصحفيين الزميل سهم العباري.

وأكيد النائب الفهراوي أن مستوى الحريات

العامة في الأردن بعد مرتفعاً مقارنة بالعديد من

الدول، مشيرًا إلى أن البدنة التشريعية في المملكة

تتحف حريات الرأي والتعبير ضمن الأطر القانونية

التي تحافظ على الأمن المجتمعي وسلامة القوانين.

وأشار إلى أن الانتقاد يعد حقاً محفولاً لجميع

المواطنين في كل ما تقتضي به الملكة من مستوى

وتقديرات الناشرة للعمل الإعلامي مؤكداً أهمية

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي في كل ما تقتضي به الملكة كفلها الدستور

والتراثي