

أوقات الصلاة	
6:10	الفجر
12:48	الظهر
3:42	العصر
6:08	المغرب
7:27	العشاء

المنطقة العسكرية الشرقية تحبط محاولة تهريب مواد مخدرة بواسطة بالونات

عمان
أحبطت المنطة العسكرية الشرقية فجر الخميس، على
واجهتها وضمن منطقة مسؤوليتها، محاولة تهريب كمية
من المواد المخدرة محملة بواسطة بالونات موجهة بأجهزة
الكت ونها متطورة.

عمان

أحبطت المنطقة العسكرية الشرقية فجر الخميس، على وجهتها وضمن منطقة مسؤوليتها، محاولة تهريب كمية من المواد المخدرة محمولة بواسطة بالونات موجهة بأجهزة الكترونية متقطورة.

ولي العهد يثمن جهود البنك الأوروبي في دعم مشاريع تنمية في الأردن



وبحث اللقاء، الذي عقد على هامش أعمال المنتدى الاقتصادي العالمي في مدينة دافوس السويسرية، رص تعزيز التعاون بين الأردن والشركة في مجالات سياسة الطائرات، وخدمات الطيران، واستخدام الحلول التكنولوجية الحديثة.

كما عقد سموه سلسلة لقاءات مع مؤسسين ورؤساء تفقيذين لعدد من الشركات العالمية، لبحث سبل توسيع التعاون وتبادل الخبرات، بما يعزز المهارات الرقمية ويوهله شباب لسوق العمل الأردني.

وحضر اللقاءات وزير الاستثمار الدكتور طارق أبو نزال، ومدير مكتب سموه في العهد، الدكتور زياد المقاعن.

اللبناني العماد جوزاف عون.
وأكّد سموّي العهد دعم الأردن لجهود لبنان لتعزيز
أمنه واستقراره، وتطّرق اللقاء إلى اجتماعات الجنة العليا
المشتركة التي انطلقت مطلع العام الحالي، والتي تهدف
لتقويد العمل المشترك في مجالات حيوية.
وحضر اللقاء وزيرة التخطيط والتعاون الدولي زينة
طوقان، ووزير الاستثمار الدكتور طارق أبو غزالة، ومدير
مكتب سموّي العهد، الدكتور زيد البقاعين.
والتقى سموّ الأمير الحسين بن عبد الله الثاني وفي العهد،
المدير التنفيذي للشركة "إمبراير" البرازيلية لصناعة
طائرات فرانسيسكيو غوميز بنتو.

مدينتاً دافوس السويسرية. وبحيث اللقاء العلاقات الوثيقة بين الأردن والعراق، وسبل تعزيز التعاون بين المملكة وإقليم كردستان في مجالات متعددة. وحضر اللقاء وزيرة التخطيط والتعاون الدولي زينة طوقان، ووزير الاستثمار الدكتور طارق أبو غزالة، ومدير مكتب سمو في العهد، الدكتور زيد البقاعين. وأكد سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني وفي العهد، لدى لقائه رئيس الوزراء اللبناني الدكتور نواف سلام، في مدينة دافوس م坦ة العلاقات التاريخية بين البلدين. ونقل سموه، خلال لقاء عقد على هامش أعمال المنتدى الاقتصادي العالمي، تحيات جلالته الملك عبد الله الثاني للرئيس

أوديل رينتو باسو، على سبيل توسيع الشراكة بين الجانبين. وثمن سموه، خلال اللقاء الذي عقد على هامش أعمال المنتدى الاقتصادي العالمي في دافوس بسويسرا، جهود البنك في دعم مشاريع تنموية في الأردن، لافتاً إلى أهمية توسيع الشراكة بين البنك والقطاع الخاص.

وحضر اللقاء وزيرة التخطيط والتعاون الدولي زينة طوقان، ووزير الاستثمار الدكتور طارق أبو غزالة، ومدير مكتب سموه في العهد، الدكتور زياد البقاعين.

وعقد سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني وفي العهد، لقاء مع رئيس حكومة إقليم كردستان العراق مسرور بارازاني، على هامش أعمال المنتدى الاقتصادي العالمي في

**الاحوال المدنية»: إصدار 381 ألف
شهادة رقمية منذ إطلاق الخدمة**

الأردن يستضيف مؤتمراً رفيع المستوى لبحث سبل دعم العمل الانساني في الحروب

وزير الخارجية يمثل الأردن في مراسم إطلاق الرئيس الأميركي لمجلس السلام

قال مدير عام دائرة الأحوال المدنية والجوازات، المهندس غيث غازي الطيب، إن خدمة شهادات الرقمية التي أطلقتها الدائرة شهدت إقبالاً ملحوظاً من المواطنين داخل المملكة نارجها، حيث جرى إصدار نحو 381 ألف شهادة رقمية منذ إطلاقها في أيار الماضي ر تطبيق "سدن". وجاء ذلك خلال تفقده سير العمل في مكتبي أحوال وجوائز الأشرفية في نزال، ضمن جولة ميدانية هدفت إلى متابعة سير العمل والاطلاع على واقع تقديم خدمة للمواطنين. وأوضح الطيب أن هذه الخدمة مكنت المواطنين من إصدار شهادات ائعات الحيوية المسجلة مسبقاً، وتشمل شهادات الولادة والزواج والطلاق والوفاة تقييد الفردي والقيد العائلي، حيث تصدر الشهادات بصيغة إلكترونية (PDF) لللغتين العربية والإنجليزية. وأشار إلى أن إطلاق هذه الخدمة يأتي في إطار تعزيز حول الرقمي وتسهيل حصول المواطنين على الخدمات داخل المملكة وخارجها، مبيناً أن شهادات الرقمية أصبحت متاحة من أي مكان وعلى مدار الساعة، بما في ذلك أيام الجمع لمعطل الرسمية، دون التقيد بساعات الدوام الرسمي، الأمر الذي يسهم في تخفيف الضغط على السفارات والأئنة والحمد من الإذحام داخل مكاتب الدائرة.

عمان من المقرر أن يستضيف الأردن في الرابع الرابع من عام 2026 مؤتمراً رفيع المستوى حول العمل الإنساني في الحرب، وفقاً لبيان صدر الخميس، عن الدول الستة المؤسسة للمبادرة العالمية لتجديد الالتزام السياسي بالقانون الدولي الإنساني.

ودعا جلالة الملك عبدالله الثاني وكل من زعماء البرازيل والصين وفرنسا والأردن وكazakhstan وجنوب الصين وجنوب إفريقيا، إلى جانب اللجنة الدولية للصليب الأحمر، قد أطلقت "المبادرة العالمية للصلب الأحمر"، قادة حجم الدول

دافتros
يمثل نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصافي الأردناليوم الخميس، في مراسم إطلاق الرئيس الأميركي دونالد ترمب مجلس السلام في المؤتمر الاقتصادي الدولي في دافوس.
وكان الأردن أعلن قبول الدعوة التي وجهها الرئيس ترمب لجلالة الملك عبدالله الثاني لانضمام المجلس.
وكان الصافي أكد في بيان مشترك مع وزراء خارجية دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية إندونيسيا وجمهورية باكستان الإسلامية، والجمهورية التركية والملكة العربية السعودية ودولة قطر، وجمهورية مصر العربية على دعم جهود السلام التي يقودها الرئيس ترمب والتزام دعم تنفيذ مهمته مجلس السلام بوصفها هيئة انتقالية كما وردت في الخطة الشاملة لإنهاء النزاع في غزة، واعتمدتها قرار مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة رقم 2803 الرامية إلى تثبيت وقف دائم لإطلاق النار ودعم إعادة إعمار غزة، والدفع نحو السلام العادل والدائم المستند إلى تربية حق الشعب الفلسطيني في تقرير المصير وإقامة دولته وفقاً للقانون الدولي، بما يمهد لتحقيق الأمن والاستقرار لجميع دول

صدور التقرير الوطني لتحليل نتائج متحان مذكرة مهنة التمريض، والقبالة

أصدر المجلس التمريضي الأردني التقرير الوطني الشامل لتحليل نتائج تحصان مزاولة مهنة التمريض القانوني والقبالة القانونية لعام ٢٠٢٥ ، والذي عمل خريجي الجامعات والكليات الأردنية كافة، التي تمنح درجة البكالوريوس التمريض، ودرجتي الدبلوم والبكالوريوس في القبالة القانونية. وقال أمين مجلس الدكتور هاني التوافيلاة، إن الامتحان عُقد خلال عام ٢٠٢٥ على مس دورات متتالية في تواريخ ٣ شباط، و ٢١ نيسان، و ٣٠ حزيران، و ٢٠ كانون الأول، حيث بلغ العدد الاجمالي للمرشدين لامتحان مزاولة مهنة التمريض القانوني ٣٩٩٠ متقدماً ومتقدمةً، والعدد الاجمالي للمرشدين لامتحان مزاولة مهنة القبالة القانونية ٧٦٧٦ متقدماً، وذلك استناداً إلى أحكام المادة (٤) من نظام ترخيص مزاولة مهنة التمريض والقبالة القانونية (٣٦) لسنة ٢٠١٩ . وأضاف التوافيلاة، إن التقرير يتضمن تحليلها وطنياً معتمداً لنتائج امتحان، ويبعد أداة تقييم موضوعية لمستوى مخرجات التعليم التمريضي والقبالية القانونية في مؤسسات التعليم العالي، ويسهم في دعم ظهور جودة التعليم من خلال تزويد الجامعات والكليات بمؤشرات تحليلية دقيقة تُستخدم في تطوير الخطط الدراسية وأساليب التدريس والتقييم، وأشار إلى أن التقرير لا يقتصر على عرض النتائج، بل يشكل جمعية تحليلية تستدعي من مؤسسات التعليم العالي، واصحاب القرار إعداد خطط تطوير منهجية وعملية، تقوم على تعزيز جوانب القوة التي تهدرتها المؤشرات، ومعالجة مواطن الضعف، وبما يسهم في تحسين وذة البرامج الأكademية ورفع مستوى جاهزية الخريجين للممارسة المهنية الآمنة والفعالة. وأكد التوافيلاة أن المجلس التمريضي الأردني اصل جهوده للارتقاء بمهنة التمريض والقبالة القانونية، من خلال تطوير السياسات والمعايير الناظمة للممارسة المهنية، وتعزيز كفاءة وارد البشرية، وترسيخ ثقافة الجودة والمساءلة المهنية، وبما يحفظ شأن المهنة ويعزز دورها الحيوي في دعم النظام الصحي الوطني . وبين أن التقرير الوطني الشامل منشور على الموقع الإلكتروني

احتماء أولى لمناقشة إطلاق منصة الكترونية لسعalanews الخبري الورقى

وزير الزراعة يلتقي بعثة من البنك الدولي

سمى للمجلس التمريضي الاردني، ومتاح عبر معرف الكائن الرئيسي (DOI): Jordanian Nursing Council
Licensure Exam for Registered Midwives:
National Results Report for 2025. DOI:
<https://doi.org/10.65699/jncPSEO9477>
Jordanian Nursing Council Licensure
Exam for Registered Nurses: National Results Report for 2025. DOI:
<https://doi.org/10.65699/jncHCGL1059>

ة جرش» تحتفل بميلاد

في عمليات بيع اليانصيب الخيري، ويسهم في دعم الجمعيات الخيرية وتعزيز مواردها.

وقال رئيس الاتحاد، إن هذا المشروع يأتي في إطار سعي الاتحاد إلى تطوير أدوات العمل الخيري والانتقال إلى الحلول الرقمية التي توأك التطورات التكنولوجية الحديثة، مؤكداً أن المنصة الإلكترونية ستسمم في توسيع قاعدة المشاركة المجتمعية وتسهيل وصول المواطنين إلى اليانصيب الخيري بكل يسر وأمان.

الخواولة، بحضور مدير شركة أبعاد طارق ونائب رئيس الاتحاد الفني المتخصص من الشركة الدكتور برకات بركات، والمدير العام للاتحاد خليل القبيسي وعد من موظفي الاتحاد العام.

وتم خلال اللقاء عرض الرؤية العامة للمشروع وأهدافه وأدبيات تنفيذ المنصة الإلكترونية والجوانب الفنية والتقنية المتعلقة بالأمن الرقمي وسهولة الاستخدام، بما يضمن الشفافية والكفاءة

معميات الخيرية، على بناء منصة خيري الورقي، بر حلول الأعمال الرقمية التحول الرقمي الخيري بوسائل تحاد العام عام

جلالة الملك عبدالله الثاني



ما هو "المرض X" ولماذا يشعر الخبراء بالقلق من انتشاره؟

للتلقّاق التي تظهر.
وقال روسو: "عندما نواجه أزمة، فإننا نوجّه التوازد والمطافقة والاهتمام إليها، وبعد ذلك تبدأ تلك الأزمة في الانحسار. تقول إننا مستنادون إلى عدم تكرار هذه الأمر مرة أخرى، ولكن بعد ذلك، حتماً، نتخيّل منحنٍ حذرنا تماماً".

وللحذر من الضرر الذي قد يسببه المرض X. يتبعن على المسؤولين وصناع السياسات الاستمرار في التركيز على منع الوباء التالي. وقال الدكتور روسو، يحتاج الرءء الى مواصلة البحث والتتمويل الطبي الجيوي والحفاظ على استمرار ذلك فيما يتعلق ببيولوجيا ما تسميه بالعوامل التمودجية".

وقال إن هذه العوامل التموجية هي أي عوامل يتوقع العلماء أنها يمكن أن تسبب مرضًا وموت جماعي في المستقبل، مثلما فعل كوفيد-19“ عندما ظهر لأول مرة.

وأضاف، “يقدر معظم الناس الآن أن هناك احتمالاً لوقوع جائحة أخرى، ولكن

ليس هناك الكثير مما يمكنهم فعله حيال ذلك".
ومع ذلك، قد يكون من مصلحة الفرد محاولة تحسين صحته حتى يكون مستعداً لقدر الامكان عندما يضرب الوباء الثاني، من خلال ممارسة الرياضة والحفاظ على وزن صحي والتخلص من أي عادات نمطية تجعلك أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، مثل

بالإضافة إلى ذلك، يجب على الناس مراقبة الأخبار والاستماع إلى التصريحات القادمة من السلطات الصحية ذات السمعة الطيبة.



الدرس X. ولا يمكننا إجراء أي تجربة مدققة حول مدى فتكه . ولكن بالنظر إلى ما شهد العالم في عامي ٢٠١٠ و ٢٠١١ قبل توزيع اللقاحات ضد "كوفيد" على نطاق واسع، فمن الأهمية يمكن أن ينتقل متياقظين للأمراض المزمرة

من الناس يعتقدون أنه يمكن أن يكون فيروس SARS-CoV-2، الذي يسبب مرض "كورونا" - أو سلالة جديدة من ناجيا - مثل SARS-CoV-1، وأضاف، "ولكن يمكن أن يكون جليداً تماماً. لا توجد طريقة لمعرفة متى سيظهر الانفلونزا."

ماذا يحدث عند الإقلاع عن الكافيين؟



اللباب الذي تنتجه، والذي يحكي أسناتنا عادة من التألف.
الذهاب إلى التراخيص
بشكل أقل
يؤثر الكافيين على العضلات المساء في الأمعاء، وخاصة في القولون، مما يؤدي إلى انقباضها وتحفيز الرغبة في التبرّز. ويمكن للأكافيدين أيضاً أن يغير قوام البراز، خاصة إذا كنت تشربه كثيراً، لأنه يؤثر على امتصاص الماء.

وقد يؤدي تقليل تناول الكاهين إلى تقليل الرغبة في التبرز، وقد يتغير قوام البراز. ويعمل الكاهين أيضا كمدرّ خفيف للبلوؤل، لأنّه يربط مستقبلات الأدينوزين في الكلي، مما يغير كيفية تبادل الصوديوم، مما يؤثر على احتباس الماء.

ازالة الكافيين من نظامك الغذائي. هنا أفضل طريقة للقيام بذلك هي تدريجياً.

التقرير من إعداد آدم تايلور، أستاذ ومدير مركز تعلم التشريح السريري، جامعة لانكستر.

المريء، مما يؤدي إلى حرق المعدة وعسر الهضم.
وقد يؤدي الإلقاء على الكاهيين أيضاً إلى خفض ضغط الدم وتقليل معدن ضربات القلب، على الرغم من أن دراسات أخرى أظهرت تغييرات طفيفة.
ويبدو أيضاً أن هناك مكوناً وراثياً لتحمل الكاهيين والتمثيل الغذائي. وقد يعتقدون أن بعض الأشخاص يتذمرون بالكافيين أكثر من غيرهم، على الرغم من أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث حول هذا الدافع.

فيما يلي تفاصيل حول الآثار المترتبة على جسم الإنسان من تناول الكافيين:

- التأثير على الرأس والرقبة:** يتسبب الكافيين في تضيق الأوعية الدموية، مما يقلل من تدفق الدم إلى الدماغ، وعند التوقف عن شرب الكافيين بعد حوالي ٤-٥ ساعات، يؤدي ذلك إلى عودة الأوعية الدموية إلى وضعها الطبيعي، مما يسبب زيادة في تدفق الدم إلى الدماغ ويسبب الصداع.
- التأثير على النوم:** الكافيين حقاً على النوم فقط عند تناوله في وقت متأخر بعد الغلطة وفي المساء. ذلك لأن الكافيين يدخل

ابتسامة أكثر إشراقاً
قد يحسن التوقف عن
الكافيين بياض أسنانك، ليم
يسبب الكافيين مباشرة، ولكن
لأن الشاي والقهوة يحتويان
على مركبات تصيب الأسنان.
ويمكن أن يسبب السكر
الموجود في مشروبات الطاقة
أيضا ضرراً لأسنانك.
وتشير الأدلة أيضاً إلى أن
المشروبات التي تحتوي على
الكافيين قد تقلل من كمية

صحة القلب
والأوعية الدموية
قد يعالج تقليل الكافيين
او التخلص منه حرقة
المعدة وعسر الهضم، حيث
يحفز الكافيين إفراز الحمض
في المعدة ويضعف العضلة
العاصرة للمريء، التي تتحكم
في ارتفاع محتويات المعدة إلى

يمتص جسم الإنسان مادة الكافيين بسرعة وتصل إلى ذروة تأثيرها خلال ساعتين، على الرغم من أن خروجها من الجسم قد يستغرق نحو تسعة ساعات.

ويتميز الكاهفيين بأنه قابل للذوبان في الماء والدهون، لذلك فهو يدخل إلى جميع أنسجة الجسم، مما يفسر تأثير الكاهفيين على العديد من أجزاء الجسم المختلفة.

ويفضل ألا يستهلك البالغون أكثر من ٤٠٠ ملجم من الكاهفيين يومياً (حوالي أربعة فناجين من القهوة)، خاصة أن استهلاك كمية أكبر قد يؤدي إلى ارتعاش العضلات والفتihan والصداع وخفقان القلب وحتى الموت (في الحالات الفيروسية).

وإذا كنت تفكّر في التحليل عن الكافيين وتنتسّأ عن الفوائد التي قد يقدّمها، فإنّ لديك ما يقوله البحث:

ويرتبط الكافيين
بمستقبلات الدماغ يستخدمه
الأدينوزين. ويؤدي ارتباطه
بهذه المستقبلات إلى تأخير
ظهور التعب في الجسم. ولكن
مع مرور الوقت، تنتج خلايا
الدماغ المزيد من مستقبلات
الأدينوزين لتمكن الارتباط
الطبيعي للأدينوزين.

لذلك، عندما توقف عن تناول الكافيين، تكون هناك مستقبلات الأدينوزين الزائدة التي يجب الارتباط بها. وهذا يسمح للتعب والإرهاق بالظهور كالعادة، حيث يشعر الشخص بالتعب أكثر من ذي قبل. وبحدث الصداع نتيجة

ما الذي يحدث لعقلك عند تصفح وسائل التواصل الاجتماعي بعد الاستيقاظ مباشرة؟



و غالباً ما يرتبط الدويبامين، أو ما يسمى بهمون السعادة، بانشطة مثل الجنس أو تناول الطعام، ويمكن أن يصبح مسبباً للإدمان. والشعور المتع هو شيء شعر به عندما يحب الأشخاص منشوراتنا على وسائل التواصل الاجتماعي. في حين أن الدويبامين يمكن أن يجعلنا نشعر بمزيد من الإيجابية، عندما تختفي مستويات الدويبامين الأساسية لديك أو ترتفع كثيراً، فقد تتأثر صحتك العقلية نتيجة لذلك. لأنها مرتبطة بحالات مثل الاكتئاب.

وبدلاً من ذلك، تقول إميلي إن أول شيء تقوم به هو "التكيدات الصباحية" (وهي اقتباسات أو عبارات سوء قصيرة أو طويلة تقولها أو تقرأها أو تفكير فيها لتضفي نفسك وعقلك في حالة عاطفية جيدة وأيجابية) لزيادة "نشاط موجة ثيتا والثalamus الدماغية، مشيرة إلى أن ذلك يزيد من "قدرتنا على التعلم وتذكر الأشياء".

وواصلت إميلي مشاركة الخطوات الأخرى من روتينها الصباحي، والتي تشمل التمرين الرياضي، حيث قالت، "التمرين الصباحي هو الشتات. تزيد التمارين الرياضية من الدويبامين والتورابينفسرين والأندوكاتانينويدات. بحيث تحصل على الطاقة والتركيز والتحفيز وتعزيز المزاج البهجة يومك".

مضيفة، "تعلم التمارين الرياضية أيضاً على تعزيز تدفق الدم والأكسجين إلى الدماغ. لهذا فهي أفضل طريقة لاستيقاظك".

وقالت، "أنا أيضاً أدخل ضوء الشمس إلى عيني كل صباح لتنظيم إيقاع الماعة البيولوجية (ساعة الجسم). إذا كان الجو قاتماً في الخارج، فسأقوم بالعلاج بالضوء الأحمر".

وتنتمي الخطوة الأخيرة في روتينها اليومي إلى التأمل. وتقول إميلي، "يحتوي التأمل على قائمة واسعة من الفوائد الصحية بالإضافة إلى تحسين

أصبحت الهواتف الذكية جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليوم درجة أدنى نفتحها مباشرة عندما نستيقظ من النوم.

وعلى الرغم من أن هذا قد يبدو أمراً طبيعياً ولا ضرر فيه، إلا أن هذه الممارسة ليست جيدة للعقل. وفقاً لعلامة أنصاب، والتي توضحت بالضبط ما يحدث لعقلك عندما تتصفح وسائل التواصل الاجتماعي أول شيء في الصباح.

وشرحـت إميلي ماكدونالد، التي تدرس الدماغ سنوات وتحمل حالياً الحصول على درجة الدكتوراه في علم الأعصاب، الضرر الناجم عن تصفح وسائل التواصل الاجتماعي أول شيء في الصباح فيقطع فيديو على "تيك توك" انتشار بشكل واسع ومحصد أكثر من مليون مشاهدة.

وبالبداية، شاركت عالمة الأعصاب معلومات مقيدة حول الأنواع المختلفة من موجات الدماغ، دلتا، ثيتا، وأفلا، وبيتا، وغاماً.

وذلك هي "أبطأ موجات الدماغ" المرتبطة بالنوم العميق. بينما تظهر ثيتا في "الأطفال الصغار والبالغين في حالة نعاس". وترتبط ألفا بالاسترخاء الجسدي والعقلي. وتحددت موجات الدماغ بيتا في شكل وهي أكثر بقلاً وانتباها، بينما تظهر موجات غاماً أدراماً عالياً. وتعكس العملية المعرفية وحل المشكلات والتعلم.

وأوضحت إميلي، عبر حسابها الشخصي والذي يحمل اسم emonthebrain@، "أول شيء يجب أن تعرفه هو أنه عندما تستيقظ في الصباح، تنتقل موجات دماغنا من دلتا، وثيتا، وأفلا، ثم إلى بيتا عندما تكون أكثر استيقاظاً والتباها".

ووفقـاً للعلم، ينتقل دماغك عبر كل نوع من هذه الأنواع من موجات الدماغ، قبل الوصول إلى بيتا، لكن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يتخطى هذه المراحل.

ونقول اهلي، «إذا قمت بفحص هاتنك أول شيء في الصباح، هاتك تسبب في انتقال عقلك مباشرة إلى موجات بيتا عالية وتهين نفسك قريرة من التوتر طوال بقية يومك».

وهناك مشكلات أخرى أيضاً توضحها عائلة الأعصاب، «إن التحقق من وسائل التواصل الاجتماعي أول شيء في الصباح يؤدي أيضاً إلى زيادة الدوبامين وتقليل مستويات الدوبامين الأساسية لديك، ما يجعلك تستمر في الرغبة في التتحقق من وسائل التواصل الاجتماعي طوال بقية اليوم».

زيادة في الوزن وشعور بالبرد مؤشرات على "المرض الخفي"



تعتبر زيادة الوزن والشعور بالبرد طول فترة فصل الشتاء أمراً لا يضر منه، لكن الخبراء يقولون إن هذه قد تكون علامات على وجود ما يسمى بـ "حالة مرضية غير مرئية".

فوجود هذه الأعراض متزامنة مع حالة من الاكتئاب والتعب يمكن أن تكون إشارة لوجود قصور الغدة الدرقية حيث لا تنتج ما يكفي من الهرمونات.

وقال متخصص باسم هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، "أعراض قصور الغدة الدرقية غالباً ما تكون مشابهة لأعراض الحالات الأخرى، وعادةً ما تتطور ببطء، لذلك قد لا تلاحظها سنوات".

ي بدون علاج، يمكن أن تزيد الحالة من خطورة الاصابة بأمراض القلب لأن انخفاض مستويات هرمون الغدة الدرقية يمكن أن يزيد من مستويات الكوليستيرول في الدم.

ويمكن أن يؤدي قصور الغدة الدرقية أيضاً إلى تضخمها.

واذا تركت دون علاج أثناء العمل، يمكن أن تزيد من خطورة الاصابة بتسمم العمل وفتر الدم الذي ادى الى الوفاة المبكرة.

والطريقة الدقيقة الوحيدة لعرفة ما إذا كنت تعاني من مشكلة في الغدة الدرقية هي اجراء فحص دم يشخص مستويات الهرمون.

تشمل أعراض قصور الغدة الدرقية أيضاً، امساك، بطيء الحركات، الام في العضلات، الجلد الجاف،

الم وتميل واحساس بالوخز في اليدين والأصابع.

موسم نزلات البرد
أنظمة تخفف من "انسداد الأنف"



في موسم نزلات البرد تعتبر مشكلة انسداد الأنف شائعة ومحبطة لكن من الممكن التغلب عليها بوسائل بعض العلاجات المنزلية.

فإما يأتي بعض الأدوية التي تسهم في التخفيف من حدة المشكلة.

الأذاناس

واحد من أفضل المصادر الطبيعية للبكتيريا، ولكن احتذر من وجود المكر المضاف في حال لجأت إلى تناول الأذاناس العلبة لأنه يساهم في تفاقم الحالة الالتهابية.

الثوم

الثوم مضاد للالتهابات والبكتيريا والفيروسات، مما يساعد على استهداف السبب الجذري لانسداد الأنف.

العسل

بالإضافة إلى كونه محللاً طبيعياً لثديها، فالعسل يعتبر علاجاً طبيعياً شائعاً منذ آلاف السنين يفضل خصائصه المضادة للأكسدة والالتهابات والفيروسات والبكتيريا، بالإضافة إلى ذلك، فهو يحتوي على حمض الساليسيليك الذي يخفف الاحتقان.

الزنجبيل

يمكن أن يساعد فتح الزنجبيل في الماء الساخن على تنظيف الجيوب الأنفية وتهدئة التهاب الحلق، يحتوي الزنجبيل على نسبة عالية من مضادات الهيستامين، والتي يمكن أن تكون مفيدة بشكل كبير إذا كان انسداد الأنف مرتبطة بالحساسية.

القليل الحار

الدراسات أظهرت أن الكابسيسين (الركب المشتمل على القليل الحار) يوفر تحفظاً سريعاً وفعلاً لأعراض انسداد الأنف.

الكتف المتجمدة واليد المخلبية .. دليل قوي على مرض "خطير"



أظهرت دراسة جديدة أن السجائر الإلكترونية الافتراضية أو لصقات التيكوتين أثناء العمل لا يرتبط بارتفاع الحمل الشفاعة أو تناول الحمل السينية.

ويقول الباحثون في جامعة كوبن هاري في لندن إنه يبني التوصية باستخدام منتجات استبدال التيكوتين للأمهات المولدة اللاتي يدخن عادة.

واعتمد الفريق بيانات من أكثر من 1100 مدخنة حامل في 22 مستشفى في إنجلترا وخدمة واحدة للإقلاع عن التدخين في إسكندرية لمقارنة تناول الحمل.

وخلصت الدراسة، التي نشرت في مجلة Addiction، إلى أن الاستخدام المنتظم للعلاج بديل التيكوتين (NRT) أثناء الحمل لا يضر بالأم أو الطفل.

وما يقرب نصف المشاركون (٦٧٪) استخدمو السجائر الإلكترونية وما يزيد قليلاً عن الخامس (٥١٪) استخدمو لصقات التيكوتين.

حتى أهتم وجدوا أن السجائر الإلكترونية تقلل من التهابات الجهاز التنفسى، ربما لأن مكوناتها الرئيسية لها تأثيرات مضادة للبكتيريا.

وقال الباحث الرئيسي لها بروفيسور بيتر هاجيك، "تشاهد التجربة في إنجابه على سؤالين مهمين، أحدهما عمل والآخر يتعلق بهمماً خطأ التدخين". ساعدت السجائر

الافتراضية المدخلات المواتي على الإقلاع عن التدخين دون تشكيل أي مخاطر يمكن اكتشافها على الحمل مقارنة بالتوقف عن التدخين دون استخدام المزيد من التيكوتين.

حتى أهتم وجدوا أن التيكوتين للإقلاع عن التدخين دون تناول الحمل يبدو آمناً. ويبعد أن الآخرين التي تناولت بالفعل من التدخين، في أواخر الحمل على الأقل، ترجع إلى المواد الكيميائية الأخرى الموجودة في دخان التبغ وليس التيكوتين.

وقام الفريق بقياس مستويات التيكوتين في الدم عند بداية الحمل وفي نهايته، وجمع معلومات حول استخدام كل مشاركة للسجائر أو نوع العلاج بديل التيكوتين.

كما تم تسجيل أي أمراض تنفسية، والوزن عند الولادة، وشيكلها من البيانات الخاصة بآطفالهم عند الولادة.

وقات الباحثة المشاركة بروفيسور بيدنا يول، من جامعة أديبيرة، "الأطباء والتساءل عن التيكوتين أو السجائر الإلكترونية يمكن أن تساعد في اتخاذ القرار بذلك".

وتاتمت "تغير هذه النتائج إلى أنه يمكن استخدام العلاج بديل التيكوتين أو التدخين الإلكتروني كجزء من محاولة الإقلاع عن التدخين دون آثار سلبية". ووجب أن تكون النتائج

التي توصلنا إليها مطمئنة، وتتوفر المزيد من المعلومات حول الأمانة والفعالية.

ويعمل على ذلك، من المهم تقديم أدلة إضافية مطمئنة على أن المواد الكيميائية في التبغ وليس التيكوتين، هي المسؤولة عن الأضرار المرتبطة بالتدخين، لكن هناك استخدام أدوات المساعدة التي تحتوي على التيكوتين للإقلاع عن التدخين.

وأضاف، "توفر هذه الدراسة أدلة إضافية

للعلاجات التي تحتوي على التيكوتين أن تساعد النساء المولدة على التوقف عن التدخين، لكن بعض الأطباء يعتقدون بشأن تقديم العلاج بديل التيكوتين أو السجائر الإلكترونية أثناء الحمل".

وأضاف، "توفر هذه الدراسة أدلة إضافية مطمئنة على أن المواد الكيميائية في التبغ وليس التيكوتين، هي المسؤولة عن الأضرار المرتبطة بالتدخين، لكن هناك استخدام أدوات المساعدة التي تحتوي على التيكوتين للإقلاع عن التدخين.

وأضاف، "توفر هذه الدراسة أدلة إضافية

مطمئنة على أن المواد الكيميائية في التبغ وليس التيكوتين، هي المسؤولة عن الأضرار المرتبطة

بالتدخين، لكن هناك استخدام أدوات المساعدة

التي تحتوي على التيكوتين للإقلاع عن التدخين.

وأضاف، "توفر هذه الدراسة أدلة إضافية

مطمئنة على أن المواد الكيميائية في التبغ وليس التيكوتين، هي المسؤولة عن الأضرار المرتبطة

بالتدخين، لكن هناك استخدام أدوات المساعدة

التي تحتوي على التيكوتين للإقلاع عن التدخين.

وأضاف، "توفر هذه الدراسة أدلة إضافية

مطمئنة على أن المواد الكيميائية في التبغ وليس التيكوتين، هي المسؤولة عن الأضرار المرتبطة

بالتدخين، لكن هناك استخدام أدوات المساعدة

التي تحتوي على التيكوتين للإقلاع عن التدخين.

وأضاف، "توفر هذه الدراسة أدلة إضافية

مطمئنة على أن المواد الكيميائية في التبغ وليس التيكوتين، هي المسؤولة عن الأضرار المرتبطة

بالتدخين، لكن هناك استخدام أدوات المساعدة

التي تحتوي على التيكوتين للإقلاع عن التدخين.

وأضاف، "توفر هذه الدراسة أدلة إضافية

مطمئنة على أن المواد الكيميائية في التبغ وليس التيكوتين، هي المسؤولة عن الأضرار المرتبطة

بالتدخين، لكن هناك استخدام أدوات المساعدة

التي تحتوي على التيكوتين للإقلاع عن التدخين.

وأضاف، "توفر هذه الدراسة أدلة إضافية

مطمئنة على أن المواد الكيميائية في التبغ وليس التيكوتين، هي المسؤولة عن الأضرars المرتبطة

بالتدخين، لكن هناك استخدام أدوات المساعدة

التي تحتوي على التيكوتين للإقلاع عن التدخين.

وأضاف، "توفر هذه الدراسة أدلة إضافية

مطمئنة على أن المواد الكيميائية في التبغ وليس التيكوتين، هي المسؤولة عن الأضرار المرتبطة

بالتدخين، لكن هناك استخدام أدوات المساعدة

التي تحتوي على التيكوتين للإقلاع عن التدخين.

وأضاف، "توفر هذه الدراسة أدلة إضافية

مطمئنة على أن المواد الكيميائية في التبغ وليس التيكوتين، هي المسؤولة عن الأضرار المرتبطة

بالتدخين، لكن هناك استخدام أدوات المساعدة

التي تحتوي على التيكوتين للإقلاع عن التدخين.

وأضاف، "توفر هذه الدراسة أدلة إضافية

مطمئنة على أن المواد الكيميائية في التبغ وليس التيكوتين، هي المسؤولة عن الأضرار المرتبطة

بالتدخين، لكن هناك استخدام أدوات المساعدة

التي تحتوي على التيكوتين للإقلاع عن التدخين.

وأضاف، "توفر هذه الدراسة أدلة إضافية

مطمئنة على أن المواد الكيميائية في التبغ وليس التيكوتين، هي المسؤولة عن الأضرار المرتبطة

بالتدخين، لكن هناك استخدام أدوات المساعدة

التي تحتوي على التيكوتين للإقلاع عن التدخين.

وأضاف، "توفر هذه الدراسة أدلة إضافية

مطمئنة على أن المواد الكيميائية في التبغ وليس التيكوتين، هي المسؤولة عن الأضرار المرتبطة

بالتدخين، لكن هناك استخدام أدوات المساعدة

التي تحتوي على التيكوتين للإقلاع عن التدخين.

وأضاف، "توفر هذه الدراسة أدلة إضافية

مطمئنة على أن المواد الكيميائية في التبغ وليس التيكوتين، هي المسؤولة عن الأضرار المرتبطة

بالتدخين، لكن هناك استخدام أدوات المساعدة

التي تحتوي على التيكوتين للإقلاع عن التدخين.

وأضاف، "توفر هذه الدراسة أدلة إضافية

مطمئنة على أن المواد الكيميائية في التبغ وليس التيكوتين، هي المسؤولة عن الأضرار المرتبطة

بالتدخين، لكن هناك استخدام أدوات المساعدة

التي تحتوي على التيكوتين للإقلاع عن التدخين.

وأضاف، "توفر هذه الدراسة أدلة إضافية

مطمئنة على أن المواد الكيميائية في التبغ وليس التيكوتين، هي المسؤولة عن الأضرار المرتبطة

بالتدخين، لكن هناك استخدام أدوات المساعدة

التي تحتوي على التيكوتين للإقلاع عن التدخين.

وأضاف، "توفر هذه الدراسة أدلة إضافية

مطمئنة على أن المواد الكيميائية في التبغ وليس التيكوتين، هي المسؤولة عن الأضرار المرتبطة

بالتدخين، لكن هناك استخدام أدوات المساعدة

التي تحتوي على التيكوتين للإقلاع عن التدخين.

وأضاف، "توفر هذه الدراسة أدلة إضافية

مطمئنة على أن المواد الكيميائية في التبغ وليس التيكوتين، هي المسؤولة عن الأضرار المرتبطة

بالتدخين، لكن هناك استخدام أدوات المساعدة

التي تحتوي على التيكوتين للإقلاع عن التدخين.

وأضاف، "توفر هذه الدراسة أدلة إضافية

مطمئنة على أن المواد الكيميائية في التبغ وليس التيكوتين، هي المسؤولة عن الأضرار المرتبطة

بالتدخين، لكن هناك استخدام أدوات المساعدة

التي تحتوي على التيكوتين للإقلاع عن التدخين.

وأضاف، "توفر هذه الدراسة أدلة إضافية

مطمئنة على أن المواد الكيميائية في التبغ وليس التيكوتين، هي المسؤولة عن الأضرار المرتبطة

بالتدخين، لكن هناك استخدام أدوات المساعدة

التي تحتوي على التيكوتين للإقلاع عن التدخين.

وأضاف، "توفر هذه الدراسة أدلة إضافية

مطمئنة على أن المواد الكيميائية في التبغ وليس التيكوتين، هي المسؤولة عن الأضرار المرتبطة

بالتدخين، لكن هناك استخدام أدوات المساعدة

التي تحتوي على التيكوتين للإقلاع عن التدخين.

وأضاف، "توفر هذه الدراسة أدلة إضافية

مطمئنة على أن المواد الكيميائية في التبغ وليس التيكوتين، هي المسؤولة عن الأضرار المرتبطة

لأنك تكتب أنت الأعلى وتحت كل شيء

ظهرت مؤخرًا العديد من الهواتف الذكية التي فتحت آفاق التقنية، لكن بعض الأجهزة حققت شعبية كبيرة نظرًا للتقنيات المبتكرة التي تم تضليل عليها الهواتف الأخرى.

وتشير موقع gsmarena المتخصص ببيان التقنية قائلة

بأنهوا تف التي حصلت على شعبية كبيرة مؤخرًا، والتي اهتم

بأخبارها فراء المواقع بشكل خاص.

وتبعًا للموقع فإن هاتف S21 Ultra الجديد تصدر قائمة الهواتف التي يتابع أخبارها القراء يذكره خلال الأسابيع الماضية. ويرى بعض المحللين أن

الناس اهتموا بهذا الجهاز بشكل خاص نظرًا لتقنيات الذكاء

الاصطناعي التي حصلت على تقييمات متقدمة.

جميع الهواتف المطروحة حالياً.

ووفقًا للتقارير الثانية لها تقييمات الموقعي يأتي هاتف Redmi Note 12 Pro الذي حصل على قدرات تصوير ممتازة، وجهاز يمتع بمعالج ذواكر وصول مشوّاش، توفر له قدرات

متقدمة وسرعة كبيرة في التعامل مع البيانات.

وحل هاتف vanilla Galaxy S21+ في المرتبة الثالثة.

وتقلاد OnePlus 12، فيما جاء OnePlus Pro 12 Reclaim AI.

ووضعت القائمة التي نشرها الموقع أيضًا هاتف

Redmi Note 12 Pro X2 الذي حل في المركز السادس، وبعده جاء

Samsung Galaxy Note 12، فيما احتل المركز الثامن

iPhone Pro 12، فيما جاء iPhone Max.

ويجب عليهما إنجازها قبل غدراً.

الصانع الكبير يجيء كييف في تاريخ "آيفون" قادم

سيعيش علينا مليار روبوت بشري على سطح الأرض خلال عشرين عاماً من اليوم؛ هذا أحدث ما تنبأ به الذكاء الاصطناعي، والملياردير الأميركي إيلون ماسك، فهو متغزّل فعلاً بهذه الروبوتات البشرية الكوكب والفضاء على حد سواء؟

أكمل ماسك توقعاته بديفيد هولن، متذكر تجربة أيهات الذكاء الاصطناعي "ميدجوري" التي تقول إن الروبوتات ستشكل ١٠٪ من نسبة سكان الأرض في وقت قريب.

ويأمل إيلون ماسك أن تكون كل الروبوتات من تصنيع شركته سلا، بشرط أن تكون أسس الصناعة مستقلة عن

حد تعبيره، فشركة سلا طرحت عام ٢٠٢١ روبوتون إلى شبكة البشر يحمل اسم أوبيموس، ومن المتوقع أن يكون جاهزاً خلال ٥ أو ١٠ سنوات، وتحتاج سلاحة الأقتصاد حسب ذلك آخر كل

المقادير حتى التجميل ومهنة عمالة المنازل والطب وغيرها.

هذا روبوت يسمى منها على وجه الأرض ليحل محلها.

ويقدر عدد سكان العالم بـ ٨ مليارات سباقاً إليه بمليار روبوت، فالعالم تمام ثورة مذهلة ستغير وجهه وتغير ترتيب قوطيته، ولم تعد رؤية الروبوتات اختراعاً يتغير دهشة الناس، بل انتشارها بشكل كبير في كل مجالات الحياة إلا أن الجديد الذي قد يكون نقطة تحول يمكن في صناعتها.

في تاريخ "آيفون" قادم إلى العرش الكبير

يتوقع خبراء أن تصدر أبل أكبر تحديث لنظام iOS في تاريخ الشركة، وقد يتضمن ميزات جديدة مدعاومة بالذكاء الاصطناعي وجهاز "آيفون".

ومن المتوقع أن تعلن الشركة عن تحديث iOS 18 في مؤتمر المطورين العالمي في يونيو، والذي سيدمج تطبيقات الفاتحات (L1MS) والذكاء الاصطناعي التوبيدي في تطبيقات iWork.

وتأتي بعض تحديثات البرامج الموقعة كنسخة منصة من Siri وتطبيق الرسائل، والتي يقال لها مدعاومة بالذكاء الاصطناعي المتقدم.

ويمكن أن تصدر أبل النسخة التجريبية من تحديث iOS 18 في يونيو من هذا العام، مع إصدار عام مقرر في سبتمبر ٢٠٢٤.

ولم تؤكد شركة أبل رسميًا بعد ما سيتطرقه في نظام iOS 18 الجديد، لكن مارك غورمان من "بومبرغ" أفاد أن

نظام التشغيل القادم "مُفتوح ومُطلق".

وتوقع غورمان أن iOS 18 سيجمع المستخدمين بإنشاء "قوائم تشغيل قائمة" مستخدمة الذكاء الاصطناعي لإنشاء قوائم الأشخاص الموصى بها.

وكتب غورمان، "قبل لي أن نظام التشغيل الجديد ينظر إليه داخل الشركة باعتباره أحد أكبر تحسينات iOS - إن لم يكن الأكبر - في تاريخ الشركة. وبهذه المعرفة، يتبين أن يكون موتور ملحوظ أبل في بوتيرة مثيرة للغاية".

وقد يكون نظام التشغيل الغادر تسميه بمثابة رد أبل على تراجع مبيعات "آيفون" الذي شهد انخفاضاً بنسبة ١٠٪ في مطلع العام.

ويعد من الذكاء الاصطناعي التوبيدي، سطحيًا أدواء أبل "عن بعد" إلقتها بعد عام لقرابة من بدء انتشار Alexa في الانترنت حول العالم، وبعد حوالي عام ونصف من إطلاق مايكروسوفت وغوغل لاول مرة خدمات جديدة.

وأوضح غورمان، "القسم المسؤول بالختام، شركة أبل متاخرة جدًا في مجال الذكاء الاصطناعي، وهذا يمثل خطأً كبيراً بالنسبة لشركة تعتبر نفسها أكبر مبتكر في مجال التكنولوجيا الاستهلاكية".

وهناك تكهنات بأن أبل ت العمل على روبوت الذكاء

الاصطناعي "Apple GPT" المعروفة أيضاً باسم "Ajax".

حسبما قال أشخاص مطلعون على الأمر لغورمان.



أبل تفرض شروطًا لشراء نظارتها "فيجن برو"



أبدت شركة آبل مجموعة من الشروط يجب توفرها في المستخدم الأميركي الذي يرغب في تقديم طلب شراء ساقية لنظارتها الذكية فيجن برو منه فتح باب تسجيل الطلبات خلال هذا اليوم ١٩ يناير، وذكر موقع ماك رومر أن الشروط تتضمن اشتراك المستخدم في آبل وتحديث تطبيق آبل ستور، إلى حدوث إصدار والذي أطلق في ٣١ ديسمبر ٢٠٢٣، وذلك بشرط نظارتها الذكية بسعر ٣٩٩ دولارًا مع عمر بطارية محدودة، وبذلك تتجزأ أبل الرسمية للتطبيقات.

وتحتاج شركات آبل إلى تجديد تطبيقاتها على الأجهزة التي تدعمها آبل، بما في ذلك تطبيقات

الوجه على الكاميرا الأمامية لهواتف

ييرغون وأجهزة آبل إيد بحسب تطبيق آبل ستور.

ويساعد هذه الشرط شركة آبل في تحسين تجربة

تسوية عيوب الإيصال، وأوضحت

رسالة بروتوكول الشركة أن عملائها في الولايات المتحدة، إنها لن تتمكن من تقديم

النظارة على الرأس وأجزاء ثنيتها على عدست

الوجه.

وذكر موقع ماك رومر أن الشروط

تشمل امتلاك المستخدم حافظ آيفون أو

جهاز آيفون مزود بجزء يسمى الوجه،

والراصدة بواجهة نظارتها الذكية بسعر

٣٩٩ دولارًا مع عمر بطارية محدودة،

وبالإضافة إلى ذلك طلبت أبل من

عملائها الراغبين في شراء نظارتها فيجن برو

تعمل معها بعد.

الذكاء الاصطناعي يحل معضلة بطاريات الليثيوم



انتهاون أحدى الشركات البحثية التابعة لجامعة نيلسان لابوراتوري جعل معدن الليثيوم العمل.

وخلال المشروع الباحثي اختبرت ٢٤

التكنولوجيا مايكروسوفت، في مشروع

فيه الوقت نفسه فإن جماعات الدهاء

الاصطناعي قللت عدد المواد الأفضل

لـ ١٨ مادة واحدة وظروف العمل غير

فقط، وادي ذلك إلى اختصار زعن عملية

الاختبار الذي كان سيقدر بعدها

المواد.

كما أعلنت عمل أبحاث "بي إن إن" وشركة

مايكروسوفت في بيان منفصل تجاهما

في تطوير نموذج اختياري تجاري ليطرد

الستخدام كمية أقل من الليثيوم وتتنفس

كريباً كافية لتشغيل مصباح إضاءة.

ويذكر أن معدن الليثيوم هو المكون

الذي لا يمكن الاستغناء عنه في صناعة

بطاريات الليثيوم المزينة، والتي تستخدم

في السيارات الكهربائية والهواتف الذكية

والحواسيب المحمولة وغيرها.

غير متوقع وغير تقليدي لكنه يستحق

الباحث.

المؤسسة البحثية الحكومية الأمريكية

أول اتفاق لـ "كم" استثنائي الصادق على تطبيق "آبل"

بات الذكاء الاصطناعي من أهم التقنيات التي يعتمد عليها اليوم في العديد من المجالات. ووفرت التقنيات الجديدة أدوات تساعد الناس على جدولة أعمالهم لاستغفال الوقت بأفضل طريقة ممكنة.

Smart Virtual Assistants AI، يعتبر هذا التطبيق من أشهر تطبيقات الذكاء الاصطناعي التي تعتمد على المساعدات الذكية الموجودة في هواتفنا، وتتمثل من استخدام هذه المساعدات في جدولة أوقاتنا وموعدينا اليومية، وبفضلها يمكن وضع جداول منتظمة للأعمال ووضع تذكيرات يومية تساعدنا على تنظيم الوقت.

Vimcal،

تعمل هذه الأداة ببنية الذكاء الاصطناعي، وتساعد مستخدمها على زيادة التركيز وتحسين الاتجاهية، إذ توفر له عدة خيارات، مثل "وضع التركيز" الذي يساعد على الاستمرار أثناء أوقات العمل من خلال الموسيقى الهدوء كما توفر ميزة "آبل Time Finder" التي تمكن المستخدم من جدولة مواعيده واجتماعاته مع عدة أشخاص.

Reclaim AI،

احتى أشهر الأدوات التي تعتمد على الذكاء الاصطناعي لمجموعة أيام الوجهة المفتوحة المستخدمة، Google Calendar، مع تطبيق Google Calendar، يمكن من خلالها وضع جداول مختلفة للأعمال اليومية، والمهم في هذه الأداة هو قدرتها على التكيف المستمر لتلبية المستخدم إلى الأعمال التي يحب عليه إنجازها قبل غدراً.

TimeHero AI،

هي أداة مدعاومة بالذكاء الاصطناعي يمكن من خلالها وضع جداول للأعمال يوم أو أسبوع أو حتى شهر، ويمكن مراقبة هذه الأداة مع التقويم الخاص بك لتتناسب الأفعال بأهميتها، كما يمكن استخدامها مع مختلف أنواع المهام التي تعمل ببنية الشفاف ويندور وأنظمة macOS.

الآن يملكك فين برو في صالح الجميع في تاريخ آيفون

قال إيلون ماسك مؤسس شركة تيووالينك إن أول مريض من البالغين يحصل على زراعة شريحة دماغية من التي تنتجه الشركة المنشطة يوم الأحد وأنه يتعاطى بشكل جيد، وأضاف في منشور على منصة التواصل الاجتماعي (إكس) الاثنين "نظام التناضح الأولية رسّد زيادة الخلايا المفيدة على نحو واعد".

ووصف المهد الوطني للصحة الخلايا المفيدة بأنها تستخدم الإشارات الكهربائية والكيميائية لارسال المعلومات عبر الدماغ والنسم، وكانت تيورالينك دعوات للتدقيق فيما يتعلّق ببروتوكولات السلامة الخاصة بها، وذكرت توينر هذا الشهر أن المساعي المتعمد غرمت الشركة لأنها كانت تطلب من العملاء تجربة برمجية فيها تتعلق بنقل الماء.

وقررت قيمة الشركة بـ ٦٧٥ مليون دولارًا في خطوة مثيرة للجدل في المختبر، وكان أربعة مشرعين طلبوا في آخر توقيع تغيير في لجنة الأوراق المالية والبورصة الأمريكية لتحقّق فيما إذا كان ماسك قد سهل المستثمرين بشأن سلامته قبل تقدّم المسجلات البيطرية مشكلات في عمليات زرع الشريحة في أجدد المفهود منها.

قال عبد الله الطيفي تودين، الوزير المنتدب لدى رئيس الحكومة لكتف إدارة الدفاع الوطني، إن التهديدات التي تحيط بالسلامة العامة لنظم المعلومات تعتمد على تخمين الاستراتيجية الأمريكية للأمن السيبراني، والتي تتعرض على أنظار الجنحة المحينة لاستراتيجية الأمن السيبراني، وأكد الوزير أن التهديدات التي تحيط بالسلامة العامة لأن نظم المعلومات، عبر إقرارها تخفيف جملة من التدابير والإجراءات الجديدة الرامية إلى تقوية وسمود النساء السيبراني والوطني أمام مخاطر التهديدات والتهديدات المحددة به، وأشار تودين، في جواب على سؤال كتابي تقدّم به في طريق التقدم والاشتراك مجلس النواب، بأن مديرية المعلومات ذات الطبيعة الحساسة والتي من شأنها المساعدة في تحقيق أهدافها في إنشاء بطاريات الليثيوم، وذلك على إطارات استثنائية مبنية على تحويل المخاطر بناء على نظام أمني معزز، وتابع أن المديرية تدرس تدخلات مركز المكافحة والرصد والتنبؤ للهجمات المعلوماتية، على تشكيف وضاعفه عمليات التأمين على تفادي المخاطر، وأن تشمل عمليات التأمين على تفادي المخاطر على تفعيل التدابير والإجراءات التي تحيط بالسلامة العامة، وأن تحيط بالمعلومات التي تهدّد أمنها أو محوها أو سرقة المعلومات، بالإضافة إلى تغيير المعدّلات أو معاييرها بشكل صحيح، وأشار تودين، في جوابه على سؤال فريق التقدم والاشتراك، إلى أن المديرية تعمل على تطوير مهارات وقدرات الموارد البشرية من خلال برامج دوارات وورشات تكنولوجية وتحصيمية بشكل دوري، وكذا إنجاز مشاريع محاكاة قائمة مختلفة لفاعليات القطاعات في مجال أمن نظم المعلومات، وبالاعتماد على أطرها أو بشراؤها مع هيئات وطنية ودولية رائدة في هذا المجال، وسجّلت المديرية العامة لأن نظم المعلومات ارتفاعاً في الهمجات السيبرانية خلال السنة الماضية، إذ قام مركز المكافحة والرصد والتنبؤ للهجمات المعلوماتية في إدارة حوادث وتهديدات الأمن السيبراني، بمعاهدة ١٥٠ خادماً سيبرانياً خلال سنة ٢٠٢٢، وتم إصدار ١٦٤ نشرة، ومذكرة أمنية من بينها ١٣٣ نشرة ذات طبيعة حرجة، كما تم افتتاح ٥٦ شبكاً.

الصناعة والتجارة تعلن خطتها الرمضانية لضمان توفر السلع واستقرار الأسعار

عمان أعلنت وزارة الصناعة والتجارة والتكنولوجيا، إلى جانب اسقبال شكاوى المواطنين وتحvier المخالفات بحق التجاوزين وتحويلها للقضاء وفق أحكام القانون، فيما يتعلّق بنتائج الاجتماعات مع الشركاء، وأوضحت الوزارة أن الانتاج الزراعي من الخضار يعد جيداً، رغم وجود نقاط موسى خلال فصل الشتاء نتيجة الظروف الجوية، مؤكدة توفر كيّيات كانت في الأسواق، مع توقيع تحسّن الانتاج وانخفاض الأسعار مع بداية شهر رمضان، تزاماً مع بدء العودة الزراعية الجديدة.

وأشارت إلى التنسّيق مع الاتحاد النوعي لمتحي الدجاج لزيادة الانتاج تدريجياً بنسبية تصل إلى ٣٠ بالمائة قبل شهر رمضان وخال فترة عيد الفطر، لتغطية الطلب المتزايد، إضافة إلى قيام المؤسسات الاستهلاكية بتعزيز المخزون الاستراتيجي من المواد والسلع الأساسية، ورصد متغيرات الأسعار عالمياً، وضمان انتظام عمل سلاسل التوريد ومراقبة المخزون يومياً.

وأكّدت الوزارة تعزيز كواكب الرقاقة على من الليّل، خاصة بعد منتصف الشهر الفضيل، ضمن انتشار الانترنت، وانفطّة التسفيه، ووقف الخطّة، ستشمل الجولات الرقاقة مع تجار ومستوردي المواد الغذائية.

الشبكة الإقليمية للطاقة من أجل المرأة تنظم فعالية "حصاد الإنجاز وأفاق المستقبل"



عمان أخرى للشبكة مثل المياه والبيئة، مقدمة الشكر الكبير لجميع الشركاء على جهودهم التي بذلوها.

من جهتها، ثمنت قائدة شبكة MENA المهندسة يسرى عساكر، الدعم الكبير الذي تحظى به الشبكة من الإدارة العليا وعلى أعلى المستويات، مشيرة أن ذلك كان له أثر كبير في تحقيق الإنجازات.

وبيّنت أن العام الماضي كان مميزاً ووازراً بالإنجازات، قدرة شركها الكبير لكل الشركاء والداعمين من مختلف الجهات.

وأضافت أن عام ٢٠٢٦ سيكون عام بناء على الإنجاز بعد وضع خطط وبرامج عديدة س يتم تفيدها الحصول إلى عدد أكبر من السيدات، خاصة الواتي يسكن في حافلات الأطراف.

وعلى هامش الحفل، كرمت راعي الحفل عدد من المؤسسات التي كان لها الدور الكبير في دعم وإسناد عمل ونشاط شبكة NEW RENEW MENA فرع الأردن خلال العام الماضي.

الأردن الثالث عربياً بمؤشر انتشار الذكاء الاصطناعي

عمان أظهر تقرير انتشار الذكاء الاصطناعي الصادر عن معهد اقتصاد الذكاء الاصطناعي لدى مايكروسوفت للنصف الثاني من عام ٢٠٢٥، أن الأردن حل في المرتبة الثالثة عربية والاسame والعشرين عالمياً في مؤشر انتشار الذكاء الاصطناعي بين السكان في سن العمل، من أصل ١٤٠ اقتصاداً شملها التقرير.

وبحسب بيان لوزارة الاقتصاد الرقمي والريادة، سجل الأردن نسبة استخدام بلغت ٢٧ بالمائة بين السكان في سن العمل، مقارنة بـ ٢٥،٤ بالمائة في النصف الأول من العام نفسه، مما يمكن نمواً متواصلاً في تبني أدوات الذكاء الاصطناعي، وتجاوزاً واضحاً للمتوسط العالمي البالغ ١٦،٣ بالمائة. ويقيس المؤشر نسبة المستخدمين الملغعين لأنواع الذكاء الاصطناعي من أجمال السكان القادرين على العمل، استناداً إلى بيانات استخدام منصات مايكروسوفت غير نظامية، ويعيناً من استعلامات الرأي.

مع اجراء تعدادات احصائية تزاعي اختلاف نسب انتشار الانترنت، وانفطّة التسفيه، وكثافة السكان، وبما يضمّن عدالة المقارنة بين الدول.

وعلى المستوى العربي في تقرير النصف الثاني من عام ٢٠٢٤، سجلت الامارات العربية المتحدة نسبة استخدام بلغت ٦٤،٠ فيما جاءت دول قطر بنسبة ٤٨،٣ بالمائة.

ضمن أعلى عشر دول على قطّر بنسبة ٢٧ بالمائة، وحل الأردن بعدهما بنسبة ٢٧ بالمائة من فلسطين على عدد الدول العربية. وأشار التقرير إلى أن الدول التي تمتلك جاهزية رقمية وبنية تحتية تقنية متقدمة تسجل معدلات أعلى في استخدام أدوات الذكاء الاصطناعي، مؤكداً أن توسيع الوصول إلى الانترنت، وتطوير التقنيات الحديثة، تشكّل عوامل رئيسة في رفع مستويات التنمية. وبعكس الأداء المنخفض للأردن في المؤشر خلال عام ٢٠٢٥، تقدّم المساراعنة في مختلف القطاعات الذكاء الاصطناعي ضمن سوق العمل، وبؤكد قدرته على مواكبة التحوّلات التكنولوجية العالمية وتعزيز تنافسيته الرقمية على المستوى الإقليمي والدولي.

ملتقى الأعمال الفلسطيني الأردني ينظم «لقاء الشراكة والأعمال»



عمان نظم ملتقى الأعمال الفلسطيني الأردني «لقاء الشراكة والأعمال» ١٢ في عمان، بحضور ما يزيد على ٢٥٠ رجل أعمال من الأردن وفلسطين لتعزيز التجارة البيئية وبناء شراكات اقتصادية.

وحضر اللقاء السفير التركي لدى الأردن بعيوب جولماز ورئيس غرفتي صناعة الأردن وعمان فتحي الجعفرى والمُلقن التجاريين في السفارات التونسية والباكستانية والصينية والتركية لدى المملكة.

وأكد المدير العام لقاء الأعمال في تعزيز العلاقات بين رجال الأعمال وبناء شراكات جديدة، بحسب جلسة التبادل التجاري بين الأردن وليزيل رما في الأمن والأمان وهذه ميزة اقتصادية.

بدوره، قال رئيس مجلس إدارة الملتقى تفاصيل المتعلقة إن مشاركة نحو ٣٢ شركة من فلسطين في اللقاء يمثلون مختلف القطاعات الصناعية والتجارية من شركات غذائية وكيماوية ومجروشات وأخشاب وأدوية ومواد طبية وتجارة المركبات.

من جهة، أكد رئيس ملتقى رجال أعمال نابلس، جهاد البنا أن الملتقى منصة استراتيجية لتبادل الخبرات وبناء سور القمة، وفتح آفاق جديدة للتعاون والاستثمار المشترك.

وأوضح أن الملتقى يشكل فرصة حقيقة لإطلاق شراكات جديدة وتعزيز التعاون بين القطاع الخاص في البلدين، وتوفير فرص استثمارية ملحوظة في مختلف القطاعات، معبراً عن أمله في أن يكون الملتقى منصة لرجال الأعمال هذا التعاون خطوة استراتيجية نحو تعزيز التكامل الإقليمي وتحقيق التنمية المستدامة.

«الصناعة والتجارة» تعلن مخرجات المرحلة الأولى من الاستراتيجية الوطنية للتجارة الإلكترونية

عمان أعلنت وزارة الصناعة والتجارة والتكنولوجيا، وبالتعاون مع المؤسسة الأردنية لتطوير المشاريع الاقتصادية، شملت خدمتي Click-Plus، وBusiness Light Account، بهدف توفير حلول دفع أسرع وأقل كلفة لقطاع الأعمال.

وأشارت الوزارة إلى أنه سيتم خلال المرحلة المقبلة، بناء قاعدة بيانات وطنية للتجارة الإلكترونية، تتضمن المؤشرات الاقتصادية والبيانات ذات الصلة، لدعم عملية صنع القرار وتقديم الأثر الاقتصادي.

وقالت العزام إن الفعالية جاءت لعرض الإنجازات والنجاحات التي حققتها الشبكة، مهمة للغاية لأنها تجمع الشركاء من مختلف مؤسسات القطاع العام والخاص والقطاع الأكاديمي والمدارس.

وأضافت "إننا في الأردن نفتخر أن فرع الشبكة في المملكة يضم اليوم ٣٢ شريكاً ياعلاً ويساهمون بشكل كبير في دعم النساء العاملات في قطاع الطاقة، وتمكّنن بشكل حرفي حتى يقلّن مناصب قيادية في مواقع عملهن".

وأشارت إلى أننا نتطلع إلى تحقيق إنجازات أكبر في عام ٢٠٢٦ وأن ننظم قطاعات

التجارية الإلكترونية بعد إجراء دراسات مقارنة مع عدد من الدول، وبالتعاون مع الجهات الشركية والخبراء البدن الدولى، حيث أصبحت المسودة في مرحلتها النهائية.

كما شكلت المخرجات تقييم آلية استيراد الطرود البريدية والشحنة ذات الصلة، بما ينبع من رؤية التحديات الاقتصادية، ويعزز دور الشركات الصغيرة والمتوسطة في التحول إلى المركبات.

وفي محور بناء القدرات ورفع القدرة الذكاء الاصطناعي، نفذت الوزارة سلسلة برامج تدريبية متخصصة استهدفت الشركات الصغيرة والمتوسطة ورواد الأعمال في مجالات إنشاء التخلص على طرود البريدية من خلال إنشاء إدارات التجارة الإلكترونية، والتسويق الرقمي، وإنفاذ الدفع الإلكتروني، والوجيستيات.

تحقق خلال المرحلة الأولى، والتي ركزت على التسويات، وبناء القرارات، وتحسين البيئة التنموية واللوجستية للتجارة الإلكترونية.

وافتقرت الوزارة أن من أبرز مخرجات التجارة الأولى تطوير إجراءات وبروتوكولات لتنظيم التحالفات، ورش توعوية بالتعاون مع النقابة اللوجستية، كما تم تطوير أدوات مصرافية داعمة للتجارة

وزير النقل يبحث قضايا قطاعات نقل الركاب والسياحي وتأجير السيارات والتأكسي

عمان وأكّد في ختام الاجتماعات أن الوزارة تنتهج نهج الحوار المباشر مع مختلف قطاعات النقل، وتوّي أهمية ملاحظات وطالب العاملين فيها، لافتًا إلى أن المرحلة المقبلة ستشهد تعزيز التنسيق مع مجلس النواب وهيئة تنظيم النقل البري، للوصول إلى حلول عملية تساهم في تطوير قطاع النقل البري للركاب والنقل السياحي، وتعزيز دوره في دعم الاقتصاد الوطني وخدمة المواطن.

إلى ذلك، أكد رئيس لجنة الخدمات والنقل النسائية الدكتور أيمن البداروة أن مجلس النواب، ومن خلال لجنته المختصة، يعمل بالتكامل مع وزارة النقل لمعالجة التحدّيات التي تواجه قطاع النقل ب المختلفة، مشدّداً على أن التعاون بين السلطة التشريعية والتنفيذية يهدف إلى تطوير منظومة النقل وتحقيق العدالة بين جميع المشغلين، وتحسين مستوى الخدمات المقدمة للمواطنين، بما يراعي بعد القرضي والإجتماعي للقطاع.

وتأكّي هذه الاجتماعات التي تقدّمها وزارة النقل بمشاركة لجنة الخدمات والنقل النسائية، ضمن نهج تشاركي يهدف إلى تطوير قطاع النقل بمختلف أنماطه، ومتطلبي القطاع، بحضور النواب رئيس وأعضاء لجنة المطالق، واسناع إلى ملاحظتهم وطالبيهم بشكل مباشراً، بما يسمى في الوصول إلى حلول عملية قابلة للتغيير، وتحقيق العدالة بين مختلف القطاعات، والارتفاع بمستوى الخدمة.

واستمع وزیر النقل خلال اللقاء إلى مطالب ممثلي قطاع التاكسي الأصفر، بما يسمى في تعزيز تنافسية الخدمات والنقل، مشدّداً على أن هذا القطاع يشكل أحد أحد عمدة النقل البري للركاب، وأن الوزارة ماضية في دراسة الحلول المقترنة التي يعاني منها المشغلون والعاملون في القطاع، وفي تقديمها أوضاع وحماية حقوق العاملين، وتحقيق العدالة بين مختلف أنماط النقل.

ولقت إلى التزام الوزارة بمراجعة السياسات الناظمة بالتعاون مع الجهات المعنية، وبما يسمى في تعزيز تنافسية هذا القطاع واستدامته.

قطاع النقل الحيوى المرتبط مباشرةً بالقطاع السياحي.

وأكّد القائمون دعمه لقطاع النقل السياحي، مشيراً إلى منها المشغلون والعاملون في القطاع السياحي.

أنه يشكل أحد ركائز الاقتصاد الوطني وعنصراً أساسياً في التسغيل، وتنمية العمل، والتحديات التشغيلية والمالية على المكاتب العاملة في القطاع.

وأكّد وزير النقل أهمية قطاع تأجير السيارات كجزء

مكملاً لمنظومة النقل والخدمات السياحية، مشدّداً على حرص الوزارة على الاستفادة بمتطلبات العاملين في القطاع.

والعمل على معالجتها بالتنسيق مع هيئة تنظيم النقل البري، وبما يحقق التوازن بين متطلبات التنظيم واستدامة

الاستثمار وحماية حقوق المشغلين.

وفي اجتماع آخر، وبمشاركة لجنة الخدمات والنقل

النسائية، مع جمعية النقل السياحي، بحضور رئيس

أنشطة شبابية وتنمية في عدد من المحافظات

المحلي.

وقال المعهد إن المتدربين نفذوا في ختام الفعالية تطبيقات عملية تتمثل في حصاد المحاصيل التي أشروا على زراعتها ورعايتها باستخدام تقنيات الزراعة المائية الحديثة، بدءً من إعداد وادارة المحايل المغذية، وصولاً إلى قطف المنتج النهائي وفق مواصفات جودة عالية.

وذكرت الدورة على أهمية الزراعة المائية بوصفها أحد الحلول الاستراتيجية لواجهة شح المياه، وتعزز الانتاج الزراعي المستدام، وتشجع الابتكار في استخدام الموارد المتاحة بكفاءة عالية.

وبعد اجتماع عقد في مديرية التربية والتعليم للواء الأغوار الشمالية، برئاسة مديرية التربية والتعليم الدكتور سهبة فريحة، عدداً من المفاهيم والتلقيمية ومحاور العمل المتعلقة بقسم النشاطات التربوية، بما يخدم العملية التعليمية ويعزز جودة الأداء.

وناقشت الاجتماع آليات تنفيذ وتطوير الأنشطة التربوية في المدارس، ومسمىي الإنجاز المتحقق، إضافةً إلى متابعة عدد من المهام قيد التنفيذ، وضرورة الإسراع في إنجازها وفق الخطة المعتمدة، بما يهم في رفع كفاءة الأداء وتطوير العمل بما ينسجم مع الخطط التربوية المختلدة.

وفي مادبا، قال رئيس لجنة البلدية لحقوق إنجازات المحور المائي حتى نهاية العام ٢٠١٥ برق الإيرادات بنسية ٤٢ بالمائة، وبلغت (٣٤٤٨٥٨) ديناراً، والنفقات بنسية ٤٨ بالمائة، وبلغت (٣٦٧٩٣٣) ديناراً في حين بلغت نسبة الإيرادات بنفس الفترة من العام ٢٠١٤ (٤٣) بالمائة والإنفاقات ٥٧ بالمائة.

وفي الكرك، أطلقت لجنة البلدية شيشان، وبالتعاون مع شركة الكهرباء، حملة ميدانية لكشف على التوصيات الكهربائية غير القانونية المسحوقة من خطوط إنارة الشوارع، مما تشكله من مخالفة سريعة وأعداء على المال العام وخطر على السلامة العامة.

واعداً رئيس لجنة البلدية المهندس هيثم بندر الدين التربوي، والتعرف على مدى تمكنهم من عference أسس وأوجه صرف المخنث، والبنفس المخصصة للمديرية والمدارس، والواجبات الموظفين المتعلقة ب المختلفة الخدمات البلدية، بهدف تعزيز التواصل مع المجتمع المحلي وتحسين مستوى

الخدمات المقدمة.

وقال جوبيات إن لجنة البلدية حققت إنجازات في المحور المائي حتى نهاية العام ٢٠١٥ برق الإيرادات بنسية ٤٢ بالمائة، وبلغت (٣٤٤٨٥٨) ديناراً، والنفقات بنسية ٤٨ بالمائة، وبلغت (٣٦٧٩٣٣) ديناراً في حين بلغت نسبة الإيرادات بنفس الفترة من العام ٢٠١٤ (٤٣) بالمائة والإنفاقات ٥٧ بالمائة.

وفي الكرك، أطلقت لجنة البلدية شيشان، وبالتعاون مع شركة الكهرباء، حملة ميدانية لكشف على التوصيات الكهربائية غير القانونية المسحوقة من خطوط إنارة الشوارع، مما تشكله من مخالفة سريعة وأعداء على المال العام وخطر على السلامة العامة.

وأشارت جوبيات إلى أن الهدف من المجتمع يتمثل بجمع التقديمة الراجعة من العاملين في المديرية والمديان التربوي، وتحقيق أعلى مستوى من تمكنهم من استخدام الماء والطاقة، والبنفس المخصصة للمديرية والمدارس، والواجبات الموظفين المتعلقة بالكلية، بهدف تعزيز الوعي بالبيئة والبيئة المائية.

وأشارت جوبيات إلى أن الهدف من المجتمع يتمثل بـ“ريادة الأعمال الرقمية”， وبمشاركة ٣٠ شابة وشابة ضمن الفتنة العصرية من (١٨ - ٣) عاماً.

وتهدف الدورة إلى تعزيز معارف ومهارات المشاركون في مجال ريادة الأعمال الرقمية، وتحقيقهم من استثمار التكنولوجيا والابتكار في إنشاء مشاريع رقمية مستدامة.

وتناولت المدرية أشجان شريدة خلال الدورة مقاومات رياضة الأعمال، مشيرة إلى أهمية استقرار المركب في تعزيز ثقافة القيادة والابتكار، بما ينبع عن تجربة المدربين.

وفي الزرقاء، بحث مدير مديرية الشباب ومدير مدينة الأمير محمد للشباب عمر العزام مع وفد نقابة الصحفيين فرع الزرقاء، برئاسة الدكتور ماجد الخضرى، التعاون في التغطية الإعلامية للبرامج والأنشطة والإنجازات، بما يضم تقديم المعلومات الدقيقة والموضوعية وخدمة قطاعي الشباب والرياضة في المحافظة.

وتناولت المدرية أشجان شريدة خلال جولة ميدانية على عدد من منشآت المدينة، وأعمال الإنشاء الجارية للمسبح نصف الأولي المغلق ومسابح المدينة الأخرى، إضافة إلى صالة الماء.

وأشارت المدرية إلى أن الافتتاحية الأولى تصنف في الحياة والموت في الحفلات الحرجة.

وقال رئيس لجنة بلدية الماء المدورة هيثم جمال أبو بكر، إن البلدية قامت بتوفير عبارات جديدة في المنطقة الواقعة بجانب مدينة الحسين الصناعية. وأضاف أنه وفور انتهاء من إجراءات الكشف الميداني على بئر تجمع مياه الأمطار، باشرت

الفرق الفنية المختصة أعمال تركيب بارات نصرييف المياه، وترسيخ مقاومات الشراثة المائية.

وأشارت المدرية إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدر، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت المدرية إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدر، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت المدرية إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدر، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت المدرية إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدر، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت المدرية إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدر، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت المدرية إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدر، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت المدرية إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدر، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

محافظات

نفذت بديليات ومؤسسات تعليمية ومراكيز شبابية، في مختلف محافظات المملكة، مجموعة من الأنشطة الاحتفالية والتنمية الهادفة إلى دعم المجتمعات المحلية، وتعزيز قدراتها في مختلف المجالات.

في إربد، دعت بلدية غرب إربد المواطنين والمؤسسات الرسمية والأهلية إلى المشاركة في حملة تشجير تنظمها البلدية، غداً الخميس، في موقع مدخل لواء غرب إربد في شارع السنين.

وقالت البلدية إن الحملة تأتي ضمن جهودها الرامية إلى تعزيز الرقة الأخضراء، والمحافظة على البيئة، ونشر الوعي البيئي بين أفراد المجتمع المحلي، فيما يسهم في تحسين المشهد الحضري ودعم الاستدامة البيئية.

ونظم مركز شبابات الوسطية بالتعاون مع مركز أمن الوسطية، قسم الدفاع المدني والشرطة المختصة، ضمن حملة توعوية حول "مخاطر فعل الشتاوة"، بمشاركة ٢٠ - ١٥ عاماً.

وتتناول الملزم ثانى محمد خالد خالد الورشة، موضوع السلامة العامة في فصل الشتاء، وطرق الإسعافات الأولية للحالات البسيطة مثل الكسور والجروح والحرقون، والاستخدام الآمن للدافئ وسبل الوقاية من مخاطرها.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة من خدمات الماء والطاقة، وبمشاركة ٣٠ شابة وشابة ضمن الفتنة العصرية، بحضور فريق

وعدد مديرية التربية والتعليم والجهة المائية.

وأشارت جوبيات إلى أن الهدف من المجتمع يتمثل بـ“ريادة الأعمال الرقمية”， وبمشاركة ٣٠ شابة وشابة ضمن الفتنة العصرية من (١٨ - ٣) عاماً.

وتهدف الدورة إلى تعزيز معارف ومهارات المشاركون في مجال ريادة الأعمال الرقمية، وتحقيقهم من استثمار التكنولوجيا والابتكار في إنشاء مشاريع رقمية مستدامة.

وتناولت المدرية أشجان شريدة خلال الدورة مقاومات رياضة الأعمال، مشيرة إلى أهمية استقرار المركب في تعزيز ثقافة القيادة والابتكار، بما ينبع عن تجربة المدربين.

وفي الزرقاء، بحث مدير مديرية الشباب ومدير مدينة الأمير محمد للشباب عمر العزام مع وفد نقابة الصحفيين فرع الزرقاء، برئاسة الدكتور ماجد الخضرى، التعاون في التغطية الإعلامية للبرامج والأنشطة والإنجازات، بما يضم تقديم المعلومات الدقيقة والموضوعية وخدمة قطاعي الشباب والرياضة في المحافظة.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على

واسطع القدرة، حيث تمت تجربة الماء المدورة في جميع المحافظات.

وأشارت جوبيات إلى أن المركب يحمل على تزويد الطبلة والخريجين على