

الخارجية تعزي بضحايا تحطم طائرة تدريب تابعة لسلاح الجو البنغلاديشي

3

«رئيس النواب» يلتقي القائم بأعمال السفارة السعودية



نبض البلد-عمان

وأكد الصفدي، أهمية إقامة التواصل والتشاور المشترك بما يخدم صالح البلدين والشعنين الشقيقين والبناء على العلاقة المتينة الراسخة بين الملكتين، وإدامة التنسيق والتشاور البرلاني بما يخدم المصالح المشتركة وقضايا أمتنا وفي مقدمتها القضية الفلسطينية،

2

سميرات: بناء اقتصاد رقمي مستدام يحتاج إلى بيئة رقمية محفزة للنمو

نبض البلد-عمان

وأكد وزير الاقتصاد الرقمي والريادة المهندس سامي سميرات، أن بناء اقتصاد رقمي ريادي مستدام منتج للوظائف يحتاج الى بيئة رقمية محفزة للنمو الاقتصادي وداعمة لريادة الأعمال

3

الملك ورئيس الوزراء الكندي يؤكدان ضرورة بذل أقصى الجهود لوقف الحرب على غزة، وضمن تدفق المساعدات



نبض البلد -بثرا

وأكد جلالتة في بداية اللقاء، وهو الأول مع كارني منذ توليه رئاسة الحكومة الكندية، عمق علاقات الصداقة المتينة بين البلدين، لافتا إلى تطلع المملكة لاستمرار العمل المشترك للبناء على هذه العلاقات.

وأشار جلالة الملك إلى أهمية الدعم الذي تقدمه كندا

بحث جلالة الملك عبدالله الثاني ورئيس الوزراء الكندي مارك كارني في أوتوا، امس الاثنين، سبل تطوير الشراكة بين الأردن وكندا، وأبرز المستجدات في المنطقة.

2

رئيس الديوان الملكي يلتقي وفدا من وجهاء ومختابر منطقة الناصر العيسوي: الأردن سيبقي ثابتا على مبادئه متمسكا بخياراته الوطنية

تستند إلى الإصلاح السياسي والاقتصادي والإداري. جاء ذلك خلال لقائه، امس الاثنين، في الديوان الملكي الهاشمي، وفدا من شيوخ ووجهاء ومختابر منطقة الناصر،

4

رغم التحديات الداخلية والخارجية التي تتعاظم بفعل الأزمات الإقليمية والدولية. وشدد العيسوي على أن الاهتمام الملكي يتمحور حول المواطن الأردني، عبر مبادرات واضحة لتحسين الخدمات وتخفيف الضغوط المعيشية، ضمن رؤية شاملة

نبض البلد-عمان

أكد رئيس الديوان الملكي يوسف حسن العيسوي أن الأردن، بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، ماض بثقة وثبات في مسيرته الوطنية، مستندا إلى التلاحم بين القيادة والشعب، وقيمه ومبادئه،

رئيس مجلس الأعيان يلتقي وفدا برلمانيا بريطانيا الفايز : منطقة الشرق الأوسط تشهد صراعات أساسها سياسة «إسرائيل العدوانية»

نبض البلد-عمان

بحث رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز وأعضاء لجنة الشؤون العربية والدولية في المجلس مع وفد برلماني بريطاني، سبل تعزيز العلاقات الثنائية في المجالات كافة، ومستجدات الأوضاع في المنطقة.

مختلف المجالات القائمة على الاحترام المتبادل وخدمة المصالح المشتركة للبلدين والشعبين الصديقين، مثمنا الدعم الذي تقدمه المملكة المتحدة لبرامج التنمية الاقتصادية في الأردن.

3

«سلاح الجو الملكي» يشارك في معرض Air Tattoo الدولي في المملكة المتحدة

نبض البلد-عمان

من أسلحة الجو من مختلف دول العالم. وتأتي المشاركة في إطار حرص القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي على تعزيز الحضور الأردني في الفعاليات الدولية المتخصصة.

3

شارك سلاح الجو الملكي في فعاليات المعرض الدولي للطيران Air Tattoo، الذي يُقام في قاعدة فيرفورد الجوية في المملكة المتحدة خلال الفترة من ١٨ إلى ٢٠ تموز الحالي، بمشاركة عدد كبير

«أطفال غزة»... بين الموت جوعا

وأكل الرمال

نبض البلد-وكالات

أطفال غزة بين الموت جوعا وأكل الرمال بينما تكاد حرب الإبادة الإسرائيلية على غزة تقفل عامها الثاني يعيش القطاع فصلا أكثر كارثية لا يفرق بين رضيع ومسن يتمثل بسلاح صامت هو التجويع بلغت تبعات التجويع أضعها مع إعلان أكبر عدد من الوفيات بين صفوف الفلسطينيين الجائعين في غزة، سواء نتيجة مضاعفات سوء التغذية بحد ذاتها أو بالرصاص

6

الإسرائيلي الذي يلقاه المجمعون في مناطق توزيع المساعدات الأميركية الإسرائيلية. وتناقل نشطاء عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة مشاهد مروعة تعكس المرحلة الكارثية من التجويع التي يعيشها الفلسطينيون في غزة جراء الحصار الإسرائيلي الخائف المفروض على القطاع، وتنوعت بين من يموت جوعا ومن يأكل ما تبسر له حتى لو كان حفنة تراب.

6

معاناة الأسر النازحة من الحرب في غزة:

«حياة من رماد وخيام»

نبض البلد-وكالات

مع استمرار الحرب في قطاع غزة، اضطرت آلاف الأسر إلى ترك منازلها تحت القصف، والنزوح إلى أماكن أقل خطرا، لتجد نفسها في مواجهة حياة قاسية داخل مراكز إيواء مزدحمة أو خيام مؤقتة تفتقر

لأبسط مقومات العيش. تقول أم لؤي، وهي نازحة تقيم مع أطفالها الستة في إحدى مدارس الإيواء جنوب القطاع: «خرجنا من بيتنا دون أن نأخذ شيئا، كنا نظن أننا سنعود بعد ساعات،

6

في غزة رغيف الخبز ب١٥ دولارا.. من يملك ثمن الحياة؟

نبض البلد-وكالات



في غزة رغيف الخبز ب١٥ دولارا.. من يملك ثمن الحياة؟ في مشهد إنساني يقطر ألما، يحاضر قطاع غزة بالجوع والقهر، ولم يعد الخبز فيه قوتا يوميا للفقراء، بل تحول إلى حلم ثقيل المنال، وسلعة نادرة لا يملك ثمنها معظم السكان، حيث يقف الناس لساعات طويلة في طوابير مزدحمة، فقط من أجل وضع رقائق من الخبز لا تكفي لإسكات بكاء طفل جائع، لكنها بالنسبة لكثيرين فرصة حياة في مكان يموت فيه الناس من الجوع.

فضي المخيمات المكتظة التي تنووي آلاف العائلات، والتي تفتقر إلى الطعام والماء والدواء، أصبحت الحياة معركة يومية للبقاء لا يربحها أحد،

6

رئيس هيئة الأركان يستقبل قائد الجيش اللبناني



نبض البلد-عمان

وسبل الارتقاء بمستوى التنسيق وتبادل الخبرات، بما يعكس الحرص المشترك على خدمة المصالح الدفاعية لكلا البلدين وتحقيق الرؤى والتطلعات المستقبلية. وبين رئيس هيئة الأركان المشتركة خلال اللقاء أهمية الشراكة الاستراتيجية التي تجمع القوات المسلحة في البلدين، مؤكداً ضرورة استمرار التعاون في توظيف الخبرات والكفاءات بمختلف المجالات العسكرية، وبشكل يعزز من القدرات ويرتقي بجاهزية القوات المسلحة لكلا الجيشين الشقيقين.

من جانبه، أعرب قائد الجيش اللبناني عن تقديره لمستوى الاحترافية والانضباط الذي تتميز به القوات المسلحة الأردنية، مشيداً بدورها المحوري في ترسيخ دعائم الأمن والاستقرار على الصعيدين في المنطقة، وبجهودها الإنسانية المبذولة في عدد من المجالات.

وفي نهاية الزيارة دون قائد الجيش اللبناني كلمة في سجل كبار الزوار.

طواقم المستشفى الميداني الأردني جنوب غزة ٧ تبشر أعمالها

نبض البلد-عمان

وتعمل على مدار الساعة. ويضم المستشفى عيادات متخصصة في الجدية والجراحة العامة وجراحة الشرايين والأعصاب وجراحة التجميل والحروق وجراحة العظام وطب الأطفال والوجه والفكين والباطنية والنسائية، إضافة إلى رعاية الأطفال الخدج ووحدة دم مبنوتري الأطراف الصناعية المتنتقة. ووافقت طواقم المستشفى ١١ شاحنة محملة بالمساعدات الإنسانية والإغاثية والمستلزمات الطبية، لرفد المستشفى بما يلزمه من تجهيزات أداء مهامه ضمن الجهود المتواصلة التي تقوم بها القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي. وأعرب أهالي القطاع عن بالغ شكرهم وتقديرهم للمملكة الأردنية الهاشمية، بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني، على دعمها المتواصل وموافقتها الداعمة تجاه الشعب الفلسطيني.

وفود رسمية تزور المستشفى الميداني الأردني ٨٢ في قطاع غزة

نبض البلد-عمان

العلاقات بين الشعبين الشقيقين وموقف الأردن الثابت تجاه القضية الفلسطينية. وعبر الزائرون عن تقديرهم لمبادرات المستشفى، خاصة مشروع مد خط المياه الصالحة للشرب، لما له من أثر ملموس في تحسين الظروف المعيشية وتلبية الاحتياجات الأساسية للأهالي. من جانبه، أكد قائد قوة المستشفى أن الخدمات الطبية والإنسانية المقدمة تأتي تنفيذاً للتوجيهات الملكية السامية وتجسيدا لنهج الأردن الثابت في الوقوف إلى جانب الأشقاء الفلسطينيين، انطلاقاً من الواجب الأخوي والمسؤولية الإنسانية تجاه معاناتهم.

وزير العدل يلتقي جمعية المحاسبين القانونيين

نبض البلد-عمان

خاصا لتعزيز الشراكات مع جميع القطاعات المهنية المتخصصة. وشن دور الجمعية في تعزيز قيم النزاهة والشفافية والدور المهني الذي تضطلع به في تنظيم مهنة المحاسبة والتدقيق في المملكة. وبحث الجانبان خلال اللقاء عددا من القضايا المتعلقة بعمل الجمعية وبالمحاسبة والتدقيق والتشريعات ذات العلاقة.

استقبل رئيس هيئة الأركان المشتركة، اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، امس الاثنين، قائد الجيش اللبناني العماد رودولف هيكل والوفد المرافق. وجرى للضيف مراسم استقبال عسكرية، حيث استعرض حرس الشرف الذي اصطف لتحيته. وبحث اللواء الركن الحنيطي مع الضيف بحضور عدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية، سبل تعزيز أوامر التعاون والتنسيق الثنائي، وتبادل الخبرات في مجالات التدريب والتأهيل، إضافة إلى مناقشة أبرز المستجدات الإقليمية والدولية ذات الاهتمام المشترك، والتحديات الأمنية الراهنة في المنطقة.

واستمع اللواء الركن الحنيطي والعماد هيكل إلى عدد من الإيجازات العسكرية التي تناولت مجالات التعاون الثنائي، وأفاق تعزيزها وتطويرها في مختلف الميادين،

جلالته ورئيس الوزراء الكندي يبحثان في أوتأوا سبل تطوير الشراكة بين البلدين وأبرز مستجدات المنطقة

الملك يؤكد حرص الأردن على توسيع التعاون مع كندا في مجالات متعددة

رئيس الوزراء الكندي يعلن عن تخصيص بلاده لـ ٢٨,٤ مليون دولار لدعم الأردن في قطاعات حيوية الملك ورئيس الوزراء الكندي يؤكدان ضرورة بذل أقصى الجهود لوقف الحرب على غزة، وضمان تدفق المساعدات



المساعدات الإغاثية والإنسانية والطبية دون توقف إلى المدنيين في مختلف مناطق القطاع، الذي يشهد وضعاً مأساوياً. ودعا جلالته إلى وقف التصعيد الخطير في الضفة الغربية، وسائر المناطق في الإقليم، مشدداً على أن احترام سيادة الدول مطلب أساسي لتهيئة أفق سياسي يمهّد الطريق للسلام والاستقرار في المنطقة بأكملها. وأشار جلالته إلى دعم الأردن لأمن سوريا واستقرارها ووحدة أراضيها، بما يضمن سيادتها وسلامة مواطنيها. بدوره، رحب رئيس الوزراء الكندي بجلالة الملك، مشيداً بعمق العلاقات بين البلدين، ومثمناً جهود الأردن، بقيادة جلالة الملك، في سبيل تحقيق الاستقرار في المنطقة. وأعلن كارني خلال اللقاء عن تخصيص كندا لـ ٢٨,٤ مليون دولار لدعم الأردن في قطاعات التنمية والتعليم والصحة وإيجاد فرص العمل، بالإضافة إلى قطايع الدفاع والأمن بما يعزز القدرة على مكافحة الإرهاب والجرائم العابرة للحدود. وخلال اللقاء، أكد جلالته ضرورة تكثيف الجهود الدولية لدعم الحقوق المشروعة للشعب الفلسطيني، التي تحمي المال العام وتعزز النزاهة في مجالات متعددة كالتيارة، والتعليم، والرعاية الصحية. وتناول اللقاء فرص تعزيز التعاون الثنائي في قطاع الاستثمار بما يخدم اقتصاد البلدين. وبين جلالته أهمية دور كندا كشريك مهم للأردن في نشر السلام والاستقرار في المنطقة، مثمناً دعمها للجهود الإنسانية في غزة. وأكد جلالته الملك ورئيس الوزراء الكندي ضرورة بذل أقصى الجهود لوقف الحرب على غزة، وضمان تدفق



نبض البلد -بترا

بحث جلالة الملك عبدالله الثاني ورئيس الوزراء الكندي مارك كارني في أوتأوا، امس الاثنين، سبل تطوير الشراكة بين الأردن وكندا، وأبرز المستجدات في المنطقة. وأكد جلالته في بداية اللقاء، وهو الأول مع كارني منذ توليه رئاسة الحكومة الكندية، عمق علاقات الصداقة المتينة بين البلدين، لافتاً إلى تطلع المملكة لاستمرار العمل المشترك للبناء على هذه العلاقات.

«رئيس النواب» يلتقي القائم بأعمال السفارة السعودية

نبض البلد-عمان

المملكتين، وإدامة التنسيق والتشاور البرلماني بما يخدم المصالح المشتركة وقضايا أمتنا وفي مقدمتها القضية الفلسطينية، والدفع بكل الجهود لوقف الحرب على غزة وإدخال المساعدات العاجلة للقطاع. فيما، أكد القائم بالأعمال للسفارة السعودية عمق العلاقات الأخوية، بفضل حرص وتوجيهات القيادة الحكيمة لكلا البلدين، مشيراً إلى أنها علاقات تعكس الروابط العميقة التي تجمع الشعبين الشقيقين، والتي تعتبر نموذجاً للتعاون الإيجابي بين الدول العربية.

استقبل رئيس مجلس النواب أحمد الصفدي، امس الاثنين، القائم بالأعمال في السفارة السعودية لدى الأردن محمد بن حسن مؤنس، حيث جرى بحث العلاقات بين البلدين الشقيقين في مختلف المجالات وسبل تعزيزها وتطويرها. وأكد الصفدي، أهمية إدامة التواصل والتشاور المشترك بما يخدم صالح البلدين والشعبين الشقيقين والبناء على العلاقة المتينة الراسخة بين



«قانونية الأعيان» تناقش التقرير السنوي لهيئة النزاهة لعام ٢٠٢٤

نبض البلد-عمان

تحديدا خطيرا يتطلب تكاتف الجهود وتعزيز الشفافية والمساءلة، مشيراً إلى ضرورة دعم التشريعات والرقابة التي تحمي المال العام وتعزز النزاهة في مؤسسات الدولة. بدوره، عرض حجازي، بحضور نائبه سامي السلاطنة، وأعضاء مجلس الهيئة: سعد الشهاب، حازم المجالي، وناصر القاضي، إنجازات الهيئة في حماية المال العام ومكافحة الفساد خلال العام الماضي. وأشار إلى جهود الهيئة في تطوير آليات العمل عبر التحول الرقمي واستخدام الذكاء الاصطناعي، إلى جانب دورها التوعوي والإجراءات الوقائية لمنع المخالفات، إضافة إلى حماية الشهود والمبلغين. وأكد أهمية التعاون بين مجلس الأعيان والهيئة لتعزيز الأداء وتحقيق الأهداف

ناقشت اللجنة القانونية في مجلس الأعيان، برئاسة العين أحمد طبيشات، خلال اجتماعها امس الاثنين، التقرير السنوي لهيئة النزاهة ومكافحة الفساد لعام ٢٠٢٤، بحضور رئيس مجلس الهيئة الدكتور مهند حجازي، وعدد من مسؤولي الهيئة. وأكد العين طبيشات، حرص اللجنة على دراسة التقارير السنوية للهيئات الرقابية، ومتابعة التوصيات والملاحظات الواردة فيها، دعماً للجهود الوطنية الرامية إلى ترسيخ منظومة النزاهة وسيادة القانون، مشيداً بدور الهيئة في تعزيز ثقافة المساءلة والشفافية ومكافحة الفساد. وقال إن الفساد المالي والإداري يمثل



الوطنية، مشيراً إلى تحسن مؤشرات النزاهة، وانخفاض ملحوظ في عدد الشكاوى والإخبارات الواردة إلى الهيئة، نتيجة للإجراءات الوقائية والاستباقية التي تنفذها. من جهتهم، أكد أعضاء اللجنة ضرورة

التقى وزير العدل الدكتور بسام التلهوني، امس الاثنين، رئيس وأعضاء جمعية المحاسبين القانونيين الأردنيين في مقر الوزارة. وأكد التلهوني خلال اللقاء، أهمية الدور الذي تقوم به الجمعية، مشيراً إلى أن الوزارة تولي اهتماما

رئيس مجلس الأعيان يلتقي وفداً برلمانياً بريطانياً

الفايز : منطقة الشرق الأوسط تشهد صراعات أساسها سياسة «إسرائيل العدوانية»



نبض البلد-عمان

لوقوف العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة والسماح بدخول المساعدات الإنسانية والطبية للقطاع.

وأشار الى مواقف الأردن الثابتة تجاه مختلف قضايا المنطقة ودعم جهود التوصل الى حل شامل للقضية الفلسطينية وفقاً لقرارات الشرعية الدولية وحل الدولتين ورفض الحلول التي تتجاوز على ثوابت الأردن الوطنية أو تمس الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، مبيناً بذات الوقت ان جلالة الملك يدعو باستمرار الى إنهاء جميع الأزمات والصراعات التي تواجه المنطقة، وفق الأطر السياسية والحوار المسؤول بعيداً عن العنف والقتل والتدمير.

وبين الفايز، أن منطقة الشرق الأوسط تشهد صراعات وأزمات سياسية وأمنية مضى عليها سنوات عديدة، أساسها سياسة إسرائيل العدوانية والتوسعية وعدوانها على الشعب الفلسطيني في قطاع غزة والضفة الغربية المحتلة الذي يشكل جريمة ضد الإنسانية يستخدم فيها الاحتلال سياسة التجويع وارتكاب المجازر وجرائم الحرب، بالإضافة الى إمعان إسرائيل في

بحر رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز وأعضاء لجنة الشؤون العربية والدولية في المجلس مع وفد برلماني بريطاني، سبل تعزيز العلاقات الثنائية في المجالات كافة، ومستجدات الأوضاع في المنطقة. وأكد الفايز خلال حضوره اجتماع اللجنة برئاسة مقررها العين علي العايد، امس الاثنين، مع وفد برلماني يمثل مجلسي العموم والوردات في المملكة المتحدة، عمق العلاقات الأردنية البريطانية في مختلف المجالات القائمة على الاحترام المتبادل وخدمة المصالح المشتركة للبلدين والشعبين الصديقين، مشمناً الدعم الذي تقدمه المملكة المتحدة لبرامج التنمية الاقتصادية في الأردن، لتكثفه من مواجهة آثار الأزمات الإقليمية.

وعرض رئيس مجلس الأعيان الجهود التي يبذلها الأردن بقيادة جلالة الملك لإدخال المساعدات العاجلة للقطاع وتمكين منظمات الإغاثة الأممية و«الأونروا، من أداء عملها للتخفيف من تداعيات الأوضاع الإنسانية، داعياً الى عمل برلماني دولي

والحرص على تعزيزها، مشيداً بجهود بدوره، أشار رئيس الوفد اللورد مارتن كالانان، الى الشراكة التاريخية والاستراتيجية التي تجمع المملكة الدولية.

التاريخية بين البلدين الصديقين وتعزيز العمل البرلماني المشترك، اضافة الى تنسيق الجهود المشتركة حول مختلف القضايا ذات الاهتمام المشترك في الحافل البرلمانية

سياستها المتطرفة والعدوانية والتوسعية التي تهدد الاستقرار والأمن العالمي. من جانبه، أكد العين العايد، حرص على توسيع التعاون والبناء على العلاقات

رئيس الوزراء ينعى الوزير الأسبق الدكتور عبد الرزاق طيبشات



نبض البلد-عمان

طيبشات وأسرته سائلا المولى عز وجل ان يتغمده بواسع رحمته ورضوانه.

وتقلد المحرم طيبشات منصب وزير الشؤون البلدية والقروية والبيئة خلال الأعوام 1991- 1993 و 2003 الى 2003 وعضوا في مجلس النواب وعضوا في مجلس الأعيان ورئيسا لبلدية اربد لعدة دورات وطبيبيا في القوات المسلحة الأردنية.

نعى رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان، وزير الشؤون البلدية والقروية والبيئة الأسبق الدكتور عبد الرزاق طيبشات الذي انتقل الى رحمة الله تعالى امس الاثنين. وأعرب رئيس الوزراء عن اصدق مشاعر التعزية والمواساة لذوي المحرم الدكتور

الخارجية تعزي بضحايا تحطم طائرة تدريب تابعة لسلاح الجو البنغلاديشي



نبض البلد-عمان

الضحايا والمصابين. وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير الدكتور سفيان القضاة تعاطف المملكة وتضامنها الكامل مع حكومة وشعب جمهورية بنغلاديش الشعبية الصديقة في هذا المصاب الأليم، مُعرباً عن أصدق مشاعر التعزية والمواساة لأسر الضحايا، ومتمنيا الشفاء العاجل للمصابين.

أعربت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين عن أصدق التعازي والمواساة لحكومة وشعب جمهورية بنغلاديش الشعبية الصديقة بضحايا حادث تحطم طائرة تدريب تابعة لسلاح الجو البنغلاديشي في حرم جامعي في العاصمة دكا، ما أسفر عن وقوع عشرات

«سلاح الجو الملكي» يشارك في معرض Air Tattoo الدولي في المملكة المتحدة

نبض البلد-عمان

شارك سلاح الجو الملكي في فعاليات المعرض الدولي للطيران «Air Tattoo» الذي يُقام في قاعدة فيرهورد الجوية في المملكة المتحدة خلال الفترة من 18 إلى 20 تموز الحالي، بمشاركة عدد كبير من أسلحة الجو من مختلف دول العالم. وتأتي المشاركة في إطار حرص القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي على تعزيز الحضور الأردني في

الأنشطة بحضور رئيس أركان سلاح الجو البريطاني.

وكان سلاح الجو الملكي قد فاز سابقاً ولدة ثلاث مرات متتالية في جائزة العرض الثابت لطائرة C130 التي تُبرز التحديث والتطوير المستمر الذي يشهده القطاع الجوي الدفاعي في المملكة.

وتعد مشاركة سلاح الجو الملكي في معرض Air Tattoo فرصة للتبادل الفني والمهربي مع كبرى القوات الجوية العالمية، والاطلاع على أحدث التقنيات المستخدمة في

العمليات الدولية المتخصصة في الطيران العسكري بما يعكس المستوى المتقدم الذي وصل إليه سلاح الجو الملكي على المستويين الإقليمي والدولي.

وخلال الفعالية، زار مندوب سمو الأمير فيصل، قائد سلاح الجو الملكي، العميد الركبن الطيار محمد فتحي حياصات منحة الطيران لذوي الاحتياجات الخاصة Flying scholarship for. Disabled people»، وألقى كلمة عن سموه وتخلل الحفل تقليد الأجنحة اذ قلد

سميرات: بناء اقتصاد رقمي مستدام يحتاج إلى بيئة رقمية محفزة للنمو

نبض البلد-عمان

أكد وزير الاقتصاد الرقمي والريادة المهندس سامي سميرات، أن بناء اقتصاد رقمي ريادي مستدام منتج للوظائف يحتاج الى بيئة رقمية محفزة للنمو الاقتصادي وداعمة لريادة الأعمال وممكنة للاستقرار الاجتماعي والسياسي. وقال إن الاستراتيجية الأردنية للألعاب والرياضات الإلكترونية 2023-2027، تسعى لان يكون الأردن مركزاً لتطوير الألعاب والرياضات الإلكترونية على المستوى الإقليمي والدولي.

وأضاف أن مرتبة الأردن وصلت 49 من 188 عام 2024 بانخفاض 6 درجات عن عام 2023 حسب المؤشر العالمي لجاهزية الحكومات للذكاء الاصطناعي الصادر عن مؤسسة أكسفورد سايتش، وعلى مستوى الإقليم في مقدمة الدول المتقدمة من تقنيات الذكاء في عام 2024.

جاء ذلك خلال جلسة حوارية عقدها المجلس الاقتصادي والاجتماعي، ضمن سلسلة حواراته حول رؤى التحديث الاقتصادي والقطاع العام والتحديث السياسي أدارها رئيس المجلس الدكتور موسى شتوي.

وأشار إلى أن السياسة الأردنية للذكاء الاصطناعي تسعى نحو تسخير الذكاء الاصطناعي كعنصر أساسي لزيادة فعالية وأداء المؤسسات العامة والخاصة، لوضع الأردن في مقدمة الدول المتقدمة من تقنيات الذكاء الاصطناعي إقليمياً وحماية المجتمع من أي أثر سلبي.

وأضاف أن الوزارة تعمل على توفير بيئة مواتية لتطوير وتعزيز صناعة الألعاب الإلكترونية في الأردن، وتشجيع المنافسة والاستثمار على المستوى المحلي والإقليمي والدولي، ما يعزز مساهمة في الناتج المحلي الإجمالي وتوفير فرص عمل جديدة.

وأكد استهداف زيادة نسبة مساهمة قطاع الألعاب والرياضات الإلكترونية بنسبة 1 بالمئة من الناتج المحلي الإجمالي، و3000 فرصة عمل للشباب، واستقطاب 5 شركات عالمية للاستثمار

في القطاع، وإنشاء 4 مراكز تأهيل وتدريب متخصصة بالألعاب والرياضات الإلكترونية، وزيادة مشاركة المنتخب الوطني للرياضات الإلكترونية بنسبة 50 بالمئة في البطولات الإقليمية والدولية.

وتحدث سميرات عن الإنجازات المحققة في التحول الرقمي، مشيراً الى وجود 500 خدمة حكومية رقمية على تطبيق «سند»، لافتاً إلى أنه سيتم استحداث سند للأعمال، وسند تغير الأردنيين.

وأشار الى رقمنة 1621 خدمة بنسبة 67.5 بالمئة من المستهدف، متوقفا ان تصل الى 80 بالمئة بنهاية 2025، و100 بالمئة بنهاية 2026.

وأوضح أن الخدمات الرقمية المستهدفة هي نظام الفواتير ونظام الإيرادات الضريبية، وبوابة المشاركة الإلكترونية تواصل، وجواز السفر الإلكتروني، والبوابات الإلكترونية لمراقبة الحدود، أما إنجازات صندوق ADFD فهي المستشفى الافتراضي، وتقييم القطاع الصحي، وتبادل البيانات الصحية.

وبخصوص الهوية الرقمية، أشار سميرات الى تفعيل 1.76 هوية رقمية، ويجري العمل على تفعيل للأردنيين خارج الأردن، ولغير الأردنيين، ورجال الأعمال.

ونوه الى البنية التحتية الرقمية والتي تتمثل بمركز بيانات رئيسي في عمان، ومركز بيانات ثانوي في المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات، ومراكز الخدمات الحكومية (المخابرين، معان، الكرك، العقبة، مادبا، جرش، مطار الملكة علياء الدولي، أربد، الطفيلة)، إضافة الى 500 محطة (محطات المستقبل، البريد الأردني، محطات سند.

وأشار سميرات إلى أن الاستراتيجية الأردنية للذكاء الاصطناعي والخطة التنفيذية -2023-2027، تشمل 68 مشروعاً، وتركز على بناء المنظومة الداعمة للذكاء الاصطناعي في الأردن، وتطوير القطاعات الاقتصادية ذات الأولوية (الخدمات الحكومية الرقمية، الصحة، التعليم، الطاقة، المياه، الزراعة، المدن الذكية، وغيرها).

وقال إن الوزارة نفذت مشروعاً وطنياً لقياس

جاهزية مؤسسات القطاع العام لتبني الذكاء الاصطناعي وتطوير خارطة طريق للمؤسسات القطاع العام تتوافق مع الرؤية الوطنية للذكاء الاصطناعي في المملكة.

وأضاف «تعمل الوزارة على تنفيذ المشروع الوطني لرفع الوعي وبناء قدرات في مجال الذكاء الاصطناعي والذي يستهدف تدريب 3000 موظف حكومي كل عام منذ 2023 وصولاً الى تدريب 15000 موظف حكومي مع نهاية عام 2027».

وأشار الى تدريب ما يزيد على 6000 موظف حكومي حتى العام 2024 في أكثر من 90 مؤسسة حكومية.

وأضاف أنه تم البدء بتنفيذ مجموعة من المشاريع في مجال الذكاء الاصطناعي في عدة قطاعات هي: قطاع التعليم؛ مشروع سيرا، قطاع الصحة؛ التنبؤ بالبحرزون الاستراتيجي للأدوية؛ قطاع الطاقة؛ استعمال الذكاء الاصطناعي للتنبؤ بالأحمال الكهربائية، قطاع الزراعة؛ التنبؤ بخصوبة التربة وتوفير المياه من خلال استخدام الذكاء الاصطناعي وصور الأقمار الصناعية، وتنقية البيانات؛ استخدام الذكاء الاصطناعي لتنقية البيانات الحكومية، ومساعد ذوي الخدمة المواطن؛ مشروع Aqaba.

وعن خطة تشجيع الاستثمار، قال الوزير إن الخطة تتضمن عدة محاور مؤكداً دعم وترويج الفرص الاستثمارية المتعلقة بالتجارة الإلكترونية المحلية والدولية الدعم اللوجستي على المستوى الإقليمي والدولي.

وركز سميرات على خلال الجلسة مشاريع على صناديق رأس المال المغامر، والاستثمار الملائكي، والفرص المتولدة من حاضنات الأعمال، والأفكار والمسرعات وبيئات الاختبار التنظيمية، والمراكز والكتليات الأكاديمية التطبيقية، وتشجيع على استخدام الرقمنة في الطاقة المتجددة، وإعادة تدوير النفايات الإلكترونية المتولدة من الأجهزة والأنظمة والشبكات الإلكترونية. وتطرق الوزير الى ثقافة جمع البيانات الحكومية وتبويبها للاستفادة منها في اتخاذ القرار، لافتاً الى وجود 6 وزارات تعمل في هذا

«تركيا» تسعى لزيادة المدهذرات الحكومية ومواجهة الاقتصاد غير الرسمي



نبض البلد-وكالات

إصلاحات هيكلية في عدد من المجالات منها السيطرة على التضخم والانضباط المالي والطاقة وسوق العمل، وفق وكالة «رويترز»، وفي وقت سابق، قال نائب الرئيس التركي، جودت يلماز، إن تركيا ستدير اقتصادها بآليات متغيرة ومتطورة بدلاً من استخدام سياسات «الطيّار الآلي» في فترة الحروب التجارية الحالية والقموض العالمي المتزايد. وأضاف أن عامل الخطر الأكبر بالنسبة لتركيا بسبب الحروب التجارية هو «الإجراءات الأكثر عدوانية التي تتخذها البلدان المعرضة لخطر فقدان السوق الأميركية، وخاصة الصين، في أسواق أخرى..

قال مجلس التنسيق الاقتصادي بتركيا، إنه قرر اتخاذ خطوات لزيادة المدهذرات الحكومية وتعزيز العدالة الضريبية ومواجهة الاقتصاد غير الرسمي في إطار برنامج اقتصادي متوسط الأمد. وأضاف المجلس، عقب اجتماعه امس الاثنين، «تحددت خطوات ملموسة في مجالات تدابير الادخار لزيادة الإنتاجية والكفاءة في الإنفاق وتعزيز العدالة في النظام الضريبي ومواجهة الاقتصاد غير الرسمي».

وأوضح المجلس أن تركيا ستواصل تنفيذ

«بورصة عمان».. تغلق تداولاتها على ارتفاع

مليون دينار، نتيجة عقد 3491 صفقة. وفي مقارنة أسعار الإغلاق للشركات المتداولة أسهمها، تبين أن 33 شركة أظهرت انخفاضا في أسعار أسهمها، بينما ارتفعت أسهم 32 شركة واستقرت أسهم 35 شركة أخرى.

نبض البلد-عمان

اغلقت بورصة عمان، امس الاثنين، تداولاتها على ارتفاع نسبته 0.18 بالمئة إلى مستوى 2886 نقطة، حيث بلغت الأسهم المتداولة نحو 4.9 مليون سهم، بقيمة 8.9

«المركزي» المغربي يدرس استخدام عملته الرقمية في المدفوعات الدولية

المفروضة. وقال الجواهري في مؤتمر عقد في الرباط إن البنك يعمل مع صندوق النقد والبنك الدوليين لتقييم آثار نظام الدفع بالعملية الرقمية للبنك المركزي المغربي. وأوضح أن البنك المركزي المغربي، بالتعاون مع نظيره المصري، والبنك الدولي، يدرسون أيضا استخدام العملة الرقمية للبنك المركزي المغربي في التحويلات عبر الحدود.

وقال الجواهري الشهر الماضي إن هناك مشروع قانون بشأن الأصول الرقمية قيد المراجعة حاليا من وزارة المالية قبل أن يدخل مرحلة الاعتماد.

قال عبد اللطيف الجواهري محافظ بنك المغرب (المركزي)، امس الاثنين، إن البنك يدرس استخدام عملة رقمية خاصة به في عمليات الدفع من شخص لآخر وفي التحويلات المالية عبر الحدود وتخضع العملة الرقمية للبنك المركزي لإشرافه وإدارته، خلافا للعملة المشفرة التي عادة ما تكون لا مركزية.

والعملات الرقمية محظورة في المغرب منذ عام 2017، ولكن لا يزال استخدامها منتشرا بشكل غير رسمي بين الأفراد الذين يلجأون إلى وسائل للتحويل على القيود

استقرار أسعار الذهب والنفط عالميا



نبض البلد-عمان

البيلاتين 0.4 بالقة إلى 1427.05 دولار، وزاد البلاتينوم 0.6 بالقة إلى 1248.50 دولار.

ومن المتوقع أن يُبقي البنك المركزي الأوروبي في اجتماعه هذا الأسبوع على أسعار الفائدة ثابتة عند 2.0 بالمئة بعد سلسلة من التخفيضات. كما استقرت أسعار النفط، في ظل قلق التعاملين من ضعف محتمل في الطلب على الوقود بفعل الرسوم الجمركية الأميركية، مع زيادة منتجي النفط في الشرق الأوسط للإنتاج، وارتفعت العقود الآجلة لخام برنت، 6 سنتات إلى 69.34 دولار للبرميل، فيما زاد خام «غرب تكساس»، الوسيط الأمريكي، 17 سنتا إلى 67.51 دولار للبرميل.

استقرت أسعار الذهب في المعاملات الآسيوية المبكرة، امس الاثنين، إذ يتربع المتعاملون الزيد من التطورات بشأن المحادثات التجارية الأميركية، وقرار البنك المركزي الأوروبي بشأن سياسته النقدية هذا الأسبوع. وبحسب بلومبيرغ الاقتصادية، ارتفع الذهب في المعاملات الفورية 0.1 بالمئة إلى 3353.81 دولار للأونصة (الأونصة). واستقرت العقود الأميركية الآجلة للذهب عند 3360.50 دولار للأونصة. وبالنسبة للمعادن النفيسة الأخرى، ارتفعت الفضة في المعاملات الفورية 0.2 بالمئة إلى 38.24 دولار للأونصة، كما ارتفع

٣١٪ نسبة ارتفاع عدد مركبات الهايبرد المخلص عليها في النصف الأول

31% نسبة ارتفاع عدد مركبات الهايبرد المخلص عليها في النصف الأول



نهاية حزيران الماضي، مقارنة مع 33954 مركبة خلال نفس الفترة من العام الماضي بانخفاض مقداره 3172 مركبة.

وأشار إلى أن التراجع شمل عدة فئات من المركبات، أبرزها المركبات الكهربائية التي انخفضت بنسبة 17 بالمئة، إذ تم التخليص على 18816 مركبة كهربائية، مقابل 22604 مركبة في النصف الأول من 2024، بانخفاض بلغ

مستثمري المناطق الحرة الأردنية جهاد أبو ناصر في بيان امس الاثنين، إن حركة التخليص على المركبات من المنطقة الحرة الزرقاء للسوق المحلية شهدت تراجعا بنسبة 9 بالمئة خلال النصف الأول من العام الحالي. وأوضح أن عدد المركبات التي تم التخليص عليها للسوق المحلية بلغ 30782 مركبة منذ بداية العام وحتى

«مايكروسوفت»: ثغرة يوم الصفر تهدد آلاف الخوادم

«مايكروسوفت 365، السحابية لم يتأثر بالهجمات.

وبحسب ما نقلته صحيفة واشنطن بوست، التي كانت أوّل من كشف عن حادثة التسلّل الإلكتروني، فقد استغلت جهات مجهولة خلال الأيام الماضية ثغرة أمنية في شّن هجمات استهدفت أجهزة وشركات أميركية ودولية. وأفاد خبيراً للصحيفة بأن هذا النوع من التسلّل يُعرف باسم هجوم «يوم الصفر»، نظراً إلى استغلاله ثغرة لم تكن مكتشفة من قبل، ما وضع عشرات الآلاف من الخوادم في دائرة الخطر. ووفقاً لشركة مايكروسوفت، فإن الثغرة «تُتيح للمهاجمين الصّرح لهم تنفيذ عملية انتحال عبر الشبكة»، وقد أصدرت الشركة مجموعة توصيات تهدف إلى منع استغلال هذه الثغرة. ويُتيح هجوم الانتحال (Spoofing attack) للجهة الفاعلة التّخفّي وراء هوية شخص موثوق أو جهة موثوقة، ما قد يتيح التلاعب بالأنظمة والأجهزة والأسواق المالية.

وكانت «مايكروسوفت»، قد أعلنت عن إصدار تحديث أمني لمعالجة الثغرة، مُشدّدة على ضرورة أن يُطبّقه العملاء على الفور. كما أكدت الشركة أنها تعمل على توفير التحديثات الخاصة بإصداري شيربوينت 2016 و2019. وفي حال تعذّر على العملاء تطبيق الحماية الموصى بها ضد البرمجيات الخبيثة، فقد أوصت «مايكروسوفت» بفصل الخوادم عن الإنترنت إلى حين توفر التحديث الأمني.



وفي تنبيه صدر أوضحت «مايكروسوفت»، أنّ الثغرات الأمنية تنطبق فقط على خوادم شيربوينت (SharePoint) المستخدمة ضمن الشبكات الداخلية للمؤسسات، مشيرة إلى أنّ إصدار «شيربوينت أونلاين» (SharePoint Online) ضمن حزمة

داخل المؤسسات، وأوصت الشركة بتطبيق تحديثات أمنية عاجلة. وذكر مكتب التحقيقات الاتحادي (FBI)، يوم أمس الأحد، أنّه على دراية بالهجمات ويعمل بشكل وثيق مع شركائه من القطاعين الحكومي والخاص، من دون أن يُقدّم أي تفاصيل إضافية.

نبض البلد-وكالات

أصدرت شركة مايكروسوفت (Microsoft) تنبيهاً بشأن «هجمات نشطة، تستهدف برمجيات الخوادم التي تعتمد على الأجهزة الحكومية والشركات المستندات

أزمة الاستثمار في ألمانيا تخفض عدد العاملين بقطاع الصناعات المعدنية

نبض البلد-وكالات

لا يزال عدد العاملين في قطاع الصناعات المعدنية والإلكترونية بألمانيا يتراجع بشكل ملحوظ حيث وصل مقدار التراجع منذ بداية العام الحالي فقط إلى حوالي 60 ألف عامل جاء ذلك حسبما أعلن اتحاد «جيزامتييتال» الذي يمثل أرباب العمل في هذا القطاع، وذلك استناداً إلى استطلاع أجري بين الشركات. وفي شهر مايو الماضي، كان عدد العاملين أقل بنسبة 2.5% مقارنة بالفترة نفسها من العام الماضي، على الرغم من تحسن طفيف في وضع الطلبات، وفق وكالة الأنباء الألمانية «د ب أ»، وحتى نهاية عام 2024، كان لا يزال هناك 3.9 مليون شخص يعملون في هذا القطاع، حسب بيانات الاتحاد.



«أطفال غزة»... بين الموت جوعا وأكل الرمال

نبض البلد-وكالات

أطفال غزة بين الموت جوعا وأكل الرمال بينما تكاد حرب الإبادة الإسرائيلية على غزة تغفل عاهاا الثاني يعيش القطاع فصلا أكثر كارثية لا يفرق بين رضيع ومسن يتمثل بسلاح صامت هو التجويع ببلغت تبعات التجويع أشدها مع إعلان أكبر عدد من الوفيات بين صفوف الفلسطينيين الجائعين في غزة، سواء نتيجة مضاعفات سوء التغذية بحد ذاتها أو بالرصاص الإسرائيلي الذي يلقاه المجمعون في مناطق توزيع المساعدات الأميركية الإسرائيلية.

وتناقل نشطاء عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة مشاهد مروعة تعكس المرحلة الكارثية من التجويع التي يعيشها الفلسطينيون في غزة جراء الحصار الإسرائيلي الخائف المفروض على القطاع، وتنتووت بين من يموت جوعا ومن يأكل ما تيسر له حتى لو كان حفنة تراب.

وفي مشهد مؤلم، تناول ناشطون مشهدا مصورا لطفلة بجانب خيمة نزوح في مدينة غزة شمال القطاع وهي تأكل الرمال من شدة الجوع.

ووفق ما يبدو من المشهد، غالبا لا يتجاوز عمر الطفلة ه سنوات، تجلس وسط ركام وتتناول الرمل من الأرض بواسطة حجر يناسب حجم أناملها الصغيرة، ليتحول الحجر إلى ملعقة والرمل غذاء في زمن الإباد.

مجازر المجمعين وفي مشهد مؤلم آخر تناوله ناشطون على مختلف المنصات يظهر والد مفجوع في منطقة زكيم شمال قطاع غزة وهو يبكي بحرقه ابنه الذي استشهد بالرصاص الإسرائيلي وهو جاثق يحاول الحصول على مساعدات.

وفي المشهد يبدو الطفل مضرجا بدمائه وقد استسلم للموت هزليا جراء التجويع الذي حكمت به إسرائيل على الفلسطينيين في القطاع معتمدة إياه سلاحا إضافيا يسرع

الإبادة الجماعية بحقهم.

ولم يكتف الجيش الإسرائيلي بتجويعه وغيره من فلسطيني القطاع، بل قتله بالرصاص بالقرب من إحدى نقاط توزيع المساعدات التابعة لما تسمى «مؤسسة غزة الإنسانية».

«جرائم نازية»، كما أكد ناشطون وفاة الحاق محمد السوافيري جراء سوء التغذية الناتجة عن الحصار الإسرائيلي المتواصل على قطاع غزة.

وعلفت على ذلك المقررة الخاصة للأمم المتحدة بشأن فلسطين فرانشيكا أليانيزي، حيث شهدت تَقَمَد إسرائيل تجويع مليوني إنسان وقتل الأطفال في قطاع غزة بالجرائم النازية.

وقالت أليانيزي عبر منصة «إكس» «جيلنا تربي على أن النازية كانت الشر الأعظم، وهي

كذلك، وأن جرائم الاستعمار ما كان ينبغي أن تُنسى».

وأضافت «أما اليوم فهناك دولة (إسرائيل) تُجوع الملايين وتطلق النار على الأطفال من أجل المتعة تحت حماية الديمقراطية والدكتاتوريات على حد سواء، وهذه هي هاوية الوحشية الجديدة، كيف سننجو من هذا؟».

الغزيون ينهارون جوعا بدوره، نشر المرصد الأورومتوسطي على حسابه في إكس صورة لرضيع متوفى برزت ضلوعه من الجوع.

وعلق المرصد على الصورة بالقول «طفل آخر يموت جوعا في غزة.. يحيى البالغ من العمر ٣ أشهر فقط هو الطفل رقم ٧٥ الذي قتلته سياسة التجويع الإسرائيلية».

كما نشر رامي عبده مؤسس ورئيس المرصد الأورومتوسطي مشاهد مؤلمة

تظهر فلسطينيين غزة ينهارون على الأرض من شدة الجوع بسبب اشتداد حصار الاحتلال واستمرار عدوانه.

وفي وقت سابق أمس الأحد، قالت وزارة الصحة في غزة إن سياسة التجويع التي ترتكيبها إسرائيل في القطاع أسفرت عن استشهاد ٨٦ فلسطينيا -منهم ٧٦ طفلا- جراء سوء التغذية الناتج عن منع دخول المساعدات إلى القطاع منذ أكتوبر/تشرين الأول ٢٠٢٣.

وأوضحت أن ذلك يعد مجزرة صامتة بحق الفلسطينيين في القطاع المحاصر منذ سنوات ومنذ الثاني من مارس/ آذار ٢٠٢٥ تغلق إسرائيل جميع المعابر مع القطاع وتمنع دخول المساعدات الغذائية والطبية، مما تسبب في تقضي المجاعة داخل القطاع.

معاناة الأسر النازحة من الحرب في غزة: «حياة من رهاد وخيام»

نبض البلد-وكالات

مع استمرار الحرب في قطاع غزة، اضطرت آلاف الأسر إلى ترك منازلها تحت القصف، والنزوح إلى أماكن أقل خطراً، لتجد نفسها في مواجهة حياة قاسية داخل مراكز إيواء مزدحمة أو خيام مؤقتة تفتقر لأبسط مقومات العيش.

تقول أم لوي، وهي نازحة تقيم مع أطفالها الستة في إحدى مدارس الإيواء جنوب القطاع: «خرجنا من بيتنا دون أن نأخذ شيئاً، كنا نظن أننا سنعود بعد ساعات، لكن مضى أكثر من عام ونصف ونحن هنا، بلا فراش، بلا ملابس، وبلا أمل قريب في العودة».

وفي مراكز الإيواء، تتقاسم العائلات ذات الغرفة أو الفصل، دون خصوصية أو تهوية أو وسائل صحية كافية، مما يفاقم من معاناة النساء والأطفال والمرضى. وتنتشر الأمراض الجدلدية ومشاكل الجهاز التنفسي بسبب الاكتظاظ وسوء الظروف البيئية.

تؤكد منظمات إغاثة أن الوضع الإنساني داخل هذه المراكز يزداد سوءا يوماً بعد يوم، في ظل نقص المساعدات وصعوبة الوصول إلى كثير من المناطق المتضررة بسبب القصف المتواصل. وتوضح أن بعض العائلات تقيم في

خيام مهترئة أو بيوت مدمرة، دون مياه نظيفة أو طعام كاف.

وتعاني الأسر النازحة أيضاً من أزمة نفسية حادة، خاصة الأطفال الذين يعيشون في حالة خوف دائم. تقول المعلمة سمر، التي تعمل كمتطوعة نفسية في أحد مراكز الإيواء: «نحاول إشغال الأطفال ببعض الأنشطة البسيطة، لكن

آثار الصدمة تظهر على وجوههم، والكثير منهم يعاني من اضطرابات في النوم والكلام».

ومع استمرار الحرب، تزداد أعداد النازحين يوماً بعد يوم، في حين لا توجد حلول دائمة أو خطط واضحة لإعادةتهم إلى منازلهم المدمرة. وتطالب العائلات النازحة بتوفير أماكن إيواء لائقة، وتأمين الغذاء والرعاية الصحية،



وضمان عودتهم بأمان إلى بيوتهم بعد وقف إطلاق النار.

وبينما تستمر المعاناة، تبقى الحياة في مراكز النزوح مؤقتة فقط بالاسم، لكنها في الواقع أصبحت واقفاً دائماً لآلاف الأسر، تنتظر نهاية الحرب، وتتمسك بأمل العودة، رغم الرماد والركام.

مستشفى العيون: تسجيل

١٢٠٠ حالة جديدة فقدت البصر كلياً

أو جزئياً بغزة

نبض البلد-وكالات

البصر، مؤكداً أن نقص التغذية الحاد يؤدي إلى نقص الفيتامينات والمعادن ما يضعف الأعصاب البصرية ويزيد من احتمال ضعف وفقدان الرؤية تدريجياً، خاصة لمرضى السكري.

ومنذ الثاني من آذار/ مارس ٢٠٢٥، تغلق قوات الاحتلال جميع المعابر مع قطاع غزة وتمنع دخول المساعدات الغذائية والطبية، ما تسبب في تقضي المجاعة داخل القطاع.

يذكر أن العدوان الإسرائيلي المتواصل على شعبنا في قطاع غزة منذ السابع من تشرين الأول/ أكتوبر ٢٠٢٣، أسفر حتى الآن عن استشهاد ٥٨/٨٩٥ مواطنا، أغلبيتهم من الأطفال والنساء، وإصابة ١٤٠/٩٨٠ آخرين، في حصيلة غير نهائية، حيث ما زال عدد من الضحايا تحت الركام والطرقات، ولا تستطيع طواقم الإسعاف والإنقاذ الوصول إليهم.

أعلن مدير مستشفى العيون في غزة عبد السلام صباح، عن تسجيل ما يقارب الـ١٢٠٠ حالة جديدة فقدت البصر بشكل كلي أو جزئي، خلال الأسبوعين الماضيين في حي النصر ومدينة غزة وحدهما. وأشار صباح في حديث لـ«صوت فلسطين»، إلى أنه كان قد تم تسجيل نحو ١٥٠٠ حالة فقدان للبصر بشكل كلي أو جزئي نتيجة إصابات مباشرة بالعيون إضافة إلى حالات فقدان تدريجي للبصر بسبب الأمراض المزمنة التي تفاقمت نتيجة انعدام العلاج المناسب.

وأوضح صباح أن ما بين ٤٠٠٠ إلى ٥٠٠٠ مريض كانوا يترددون بانتظام على مستشفى العيون قبل الحرب باتوا دون متابعة طبية أو علاج ويتهددهم فقدان

أوضاع الأسرى

المرضى والجرحى في «عيادة سجن

الرملة» تزداد سوءا

نبض البلد-وكالات

كما اشكى الأسرى من ضيق مساحة ساحة «الشورة، والتضييق على إدخال الملابس، ونقص الأغراض المتوفرة، وسوء الأطعمة، التي تقدمها كمية ونوعية، موضحين أن إدارة السجن تقدم نوع طعام واحد لجميعهم، دون مراعاة لقائمة الأطعمة المسموح بها، التي يقدمها الأطباء للمرضى.

ولفتت الهيئة إلى أن معاناة الأسرى المرضى تزداد مع عمليات التفتيش التي تجريها إدارة السجن لفرعهم وبشكل يومي، دون أدنى مراعاة لأوضاعهم الصحية.

يشار إلى أن 18 أسيرا مريضا يقعون في «عيادة سجن الرملة، بشكل دائم، عدا عن ذلك جرى نقل العديد منهم على الرغم من معاناتهم الصحية إلى مختلف السجون.

أفادت هيئة شؤون الأسرى والمحررين، أمس الاثنين، بأن الأوضاع الصحية للأسرى المرضى والجرحى القابعين في «عيادة سجن الرملة، تزداد سوءا، في ظل غياب المتابعة الصحية الحثيئة لمرضى تصنف حالاتهم الصحية بأنها الأضعف بين الأسرى في سجون الاحتلال.

وأوضحت الهيئة، في بيان، عقب زيارة محاميه للأسرى في العيادة، أن الأسرى يشكون من مطاطة إدارة السجن بتحويل المرضى والجرحى إلى المستشفيات المدنية، لإجراء الفحوصات الطبية والمراجعات، علاوة على تحويلهم من المستشفيات المدنية إلى العيادة، قبل إتمام مراحل العلاج.

في خطاب بمناسبة العيد الوطني

ملك بلجيكا: عملياتُ القتل في غزة

هي عارٌ على الإنسانية

نبض البلد-وكالات

قد رفضوا، خلال اجتماعهم في بروكسل، فرض عقوبات على إسرائيل بسبب أداها في الحرب.

مع ذلك، وصفت المثلة العليا للاتحاد الأوروبي، كايا كالاس، الوضع الحقوقي في غزة بـ«الكارثي»، وقالت عقب الاجتماع: «ليس لدينا وقف لإطلاق النار، ولهذا السبب يصعب تقديم المساعدة. لكننا بحاجة ماسة للعمل لتساعد الناس، لأننا لا نعرف إلى أي مدى يمكن التوصل إلى هدنة».

وصف فيليب، ملك بلجيكا، القتل في غزة بأنه «عار على الإنسانية»، مشدداً في خطاب بمناسبة العيد الوطني على ضرورة أن تظهر أوروبا حزماً أكبر حيال الأزمة المستمرة في القطاع.

وأكد الملك دعم بلاده لدعوة الأمين العام للأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريش، إلى «وضع حد فوري للأزمة التي لا تطاق».

وكان وزراء خارجية الاتحاد الأوروبي

في غزة رغيف الخبز ب١٥ دولارا.. من يملك ثمن الحياة؟

نبض البلد-وكالات

في غزة رغيف الخبز بـ١٥ دولارا.. من يملك

ثمن الحياة؟ في مشهد إنساني يقطر ألما، يحاضر قطاع غزة بالجوع والقتير، ولم يعد الخبز فيه قوتا يوميا للفقراء، بل تحول إلى حلم ثقيل المثال، وسلعة نادرة لا يملك ثمنها معظم السكان، حيث يقف الناس لساعات طويلة في طوابير مزدحمة، فقط من أجل بضع رقائق من الخبز لا تكفي لإسكات بكاء طفل جائع، لكنها بالنسبة لكثيرين فرصة حياة في مكان يموت فيه الناس من الجوع.

ففي المخيمات المكتظة التي تتوي آلاف العائلات، والتي تفتقر إلى الطعام والماء والدواء، أصبحت الحياة معركة يومية للبقاء لا يربحها أحد، وحتى من يمتلك القليل بات يجد صعوبة في دفع ثمن الرغيف الذي ارتفع بشكل صادم، أما من لا يملك شيئاً فالحصول عليه بات مستحيلا.

وقد أشار الارتفاع الجنوني في أسعار

الطحين، موجة غضب عارمة عبر منصات التواصل، خاصة بعد أن تجاوز سعر كيلو الدقيق ٥٠ دولارا في بعض المناطق -هذا إن توفر أصلا- في مشهد يعكس حجم الكارثة الإنسانية المتفاقمة.

ووفق مفردون شهادات مؤلمة عن الواقع اليومي في غزة، حيث يستغرق الحصول على الخبز ساعات طويلة من الانتظار في طوابير مزدحمة، مقابل ثمن باهظ قد يصل إلى ١٥ دولارا أو أكثر، لرغيف لا يكفي لإسكات جوع طفل واحد.

وأشاروا إلى أن ما يحدث في غزة «ليس فقرا، بل إنه تجويع ممنهج، وموت بطيء لأرواح لا تتطلب سوى البقاء حية ليوم آخر، مضيقين: «غزة لا تعيش.. غزة تصارع الموت في كل لحظة. وحتى الخبز أصبح حلما

فقيلا». وأكد مفردون آخرون أن ما يجري في القطاع ليس مأساة فقط، بل جريمة معتمدة، منهجية وقاسية، فحين يتحول الطعام إلى



رفاهية، ويُستخدم الجوع كسلاح، يصبح صمت العالم جزءا من الجريمة. ورأى نشطاء آخرون أن المسألة تتجاوز السياسة والصراعات، لتصبح قضية إنسانية

قطة خبز في القرن الـ٢١».

وتساءل آخرون بأسمى: «كيف يبقىقة العائلة؟ كيف بمن لا يملك شيئاً ليُدفعه أصلا؟ كيف بغالبية الشعب الذين لم يصل إليهم الخبز أصلا؟ كيف بمن يعيش تحت خيمة ممزقة، لا يجد ماء، ولا دواء، ولا

غذاء، ولا حتى حيلة؟».

وفي شهادة مؤلمة، كتب أحد الناشطين: «بعد رحلة بحث عن طعام استمرت ٤ ساعات، أكاد أجزم أنني من المحظوظين جدا اليوم، لأنني حصلت على ساندويشة فلافل، رغم أن سعرها بلغ ١٢ دولارا».

وأشار إلى أنه تناول هذه الوجبة مرة واحدة فقط، ورغم أنها لا تغني ولا تسمن من جوع، فإنه شعر بأنه نال رفاهية استثنائية بالحصول عليها.

أما الطحين، فسعر الكيلو الواحد منه -حسب مدونين- وصل إلى ٥٠ دولارا، هذا إن توفر أصلا، لكن الكارثة لا تقف عند الأسعار، إذ أكدوا أن «التكلفة الحقيقية هي

الأرواح التي تُرْمَق جوعا، مشيرين إلى أن هناك ١٨٠ شهيدا في يوم واحد قضوا جوعا قبل أن يصل إليهم رغيف الخبز، و٨/٥ شهيدا ارتقوا وهم ينتظرون المساعدات بين أكياس الطحين».

وكتب أحدهم: «سعر رغيف الخبز في غزة ١٠ دولارات، يعني المني عنده ٥ أولاد محتاج ١٠٠ دولار ليفطّرهم خبزاً حافاً، في حين كتب آخر: «في غزة أصبح سعر رغيف الخبز أعلى من دم أهل غزة».

وكتب أحد المدونين أيضا: «رغيف الخبز عندنا ب ٣٠ فيشكالا، وكيس الطحين (٥٠ كغم) بـ ١٠ ألف فيشكلا، والدواء أصبح خيالي السعر للكبائر والصغار.. كفى صمتا، كفى قتلا وتجويعا».

وأشار مفردون -في مفارقة مؤلمة- إلى أن ثمن وجبة بسيطة في غزة بات يضاهي أسعار أفخم مطاعم العالم، حيث تجاوز سعر كيلو الدقيق ٣٠ دولارا، وقد يستمر بالارتفاع في ظل استمرار الأزمة وتفاقم الحصار.

«انطلاق منافسات المرحلة الأولى».. لمهرجان الواعدين لكرة القدم تحت سن الـ ١٣ الجمعة

نبض البلد – عمان

تنطلق يوم الجمعة المقبل، ضمن مبادرة التصدي المجتمعية للاتحاد الأردني لكرة القدم ، منافسات المرحلة الأولى لمهرجان الواعدين لموسم ٢٠٢٥/٢٠٢٦، تحت ١٣ عاماً، بمشاركة فرق أندية المحترفين والدرجة الأولى والثانية والثالثة، بالإضافة إلى الأكاديميات المرخصة.

ويحسب ببيان الاتحاد امس الاثنين، يهدف المهرجان الذي يأتي بطابع ترفيهي لإضفاء أجواء من المرح على نشاطات هذه الفئة العمرية إلى تعزيز الانسجام في لعبة كرة القدم وتنمية المهارات الفنية لدى اللاعبين وتحضيرهم بشكل مناسب قبل مشاركتهم مستقبلاً في المنافسات الرسمية.

ويسعى إلى ترسيخ مبادئ اللعب النظيف وتعزيز احترام المنافس والحكام، إضافة إلى اكتشاف المواهب في سن مبكرة، بما يسهم في صقل شخصية الأطفال وتنمية ثقتهم بأنفسهم.

ويحسب نظام المهرجان الذي يشمل الفئات العمرية لمواليد ٢٠١٢ – ٢٠١٣ – ٢٠١٤، تم توزيع الأندية والفرق المشاركة وعددها ١١٥ فريقاً على مجموعات وفقاً للأقاليم، بحيث تضم كل مجموعة في الدور الأول من أربعة إلى ست فرق وتقام المباريات بنظام الدوري المجرأ من مرحلة واحدة. وعمم الاتحاد التعليمات الخاصة بالمهرجان على الفرق المشاركة، وتتضمن تنظيم اللعب وأبعاده، ومدة اللقاءات والتبديلات وكشف المباريات إلى جانب التعليمات المتعلقة بألية خوض المباريات.

وتكون مدة المباريات ٦٠ دقيقة موزعة على شوطين مدة

اتفاقية رعاية بين اتحاد كرة القدم وشركة «ماتركس»



نبض البلد – عمان

وقع اتحاد كرة القدم وشركة ضفاف النهرين ”ماتركس“ ، اتفاقية رعاية للسنوات الثلاث المقبلة، لتصبح ”ماتركس“ بموجبه المشروب الرسمي لمنتخب النشامي.

وتعد ”ماتركس“ واحدة من أبرز المشروبات الغازية التي تنتج بسواعد أردنية، لتعكس كفاءة الصناعة الوطنية وقدرتها على المنافسة في الأسواق المحلية والإقليمية، ويجسد فخر الإنتاج الأردني الذي يواكب أعلى معايير الجودة والطموح للانتشار عالمياً.

وثمنت الأمين العام للاتحاد سمر نصار، انضمام ”ماتركس“ إلى عائلة شركاء منتخب النشامي، مؤكدة أن هذه الشراكة تمثل خطوة مهمة تتزامن مع التأهل التاريخي للمنتخب الوطني إلى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦، وتعكس الثقة المتنامية بمنظومة كرة القدم الأردنية ومسيرتها المتقدمة.

وقالت إن هذه الشراكة تأتي ضمن استراتيجية الاتحاد التجارية الشاملة، التي تسعى لبناء شراكات فاعلة مع القطاع الخاص، لتحقيق الاستدامة المالية للمنظومة وترسيخ مكانة الكرة الأردنية كبيئة جاذبة للاستثمار الرياضي.

من جانبه، أكد مدير عام الشركة، ثائر المعاني، أن الشراكة مع اتحاد كرة القدم وتسمية ”ماتركس“ المشروب الرسمي لمنتخب النشامي تمثل فخراً كبيراً، وتعبيراً حقيقياً عن الالتزام بدعم الرياضة الوطنية وتعزيز حضور المنتج الأردني في مختلف المناسبات الرياضية الكبرى.

وقال إن الاتفاقية تفتح آفاقاً جديدة للتعاون الثمر مع الاتحاد، وتعكس الطموح المشترك في دفع كرة القدم الأردنية نحو مزيد من النجاحات على المستويين المحلي والدولي، مشيراً إلى أن دعم منتخب النشامي يشكل فرصة مميزة لتعزيز الهوية الوطنية وتبسيط الضوء على قدرة الصناعة الأردنية على المنافسة وتقديم منتجات متميزة.

منتخب الكرة الطائرة يفوز على لبنان بـ «غرب آسيا»

نبض البلد – عمان

فاز المنتخب الوطني للرجال بالكرة الطائرة على نظيره اللبناني بنتيجة ٣-٢، بواقع (٢٥-٢٠، ٣١-٢٩، ٢٥-١٧)، في المباراة التي جرت امس الاثنين، في صالة راشد بن عيسى بالمنامة، في ختام الدور الأول من منافسات المجموعة الأولى لبطولة غرب آسيا لكرة الطائرة.

وحل المنتخب الوطني في المركز الأول في مجموعته برصيد ٣ نقاط، ليلاقي ثاني المجموعة الثانية، والذي يتضح مساء اليوم.

وكان المنتخب قد خسر مباراته الأولى أمام الإمارات.

ريال مدريد يستهدف صاحب «الكرة الذهبية» لتعويض كروس



نبض البلد – وكالات

كشفت تقارير صحافية أن ريال مدريد الإسباني أبدى اهتمامه ببرودي هيرنانديز لاعب مانشستر سيتي الإنجليزي، والفائز بجائزة الكرة الذهبية في العام الماضي.

وتعاقد ريال مدريد مع تيرنت ألكسندر أرنولد وفران كرايراس ودين هويسن وفرانكو ماستانوتينو خلال سوق الانتقالات الصيفية الجاري.

وأفادت صحيفة ”أس“ الإسبانية أن الهدف القبل في ريال مدريد واضح، وهو التعاقد مع لاعب يملأ الفراغ الفني الذي تركه الألماني توني كروس بعد اعتزاله، إذ يبحث النادي العاصمة عن ”رودري جديد“ أو ربما رودري نفسه.

وعاد رودري إلى قائمة اهتمامات ريال مدريد مجدداً، إذ يملك النادي القوة المالية لإبرام صفقة كبيرة هذا الصيف، خاصة إذا تمت صفقة بيع رودريغو، والتي قد تمتع خزينة النادي بمبلغ يتراوح بين ٨٠ و١٠٠ مليون يورو.

وأضاف التقرير: طرحت الإدارة أسماء بارزة مثل نيكولو باريلّا لاعب إنتر ميلان، وانزو فيرنانديز لاعب تشيلسي، وأليكسيس ماك أليستر من ليفربول، لكنهم جميعاً مرتبطون بعقود طويلة ويمدون عناصر لا تمس في أنديةهم، ما يجعل التفاوض مقعداً جداً، إن لم يكن مستحيلًا. وعاد رودري إلى الملاعب نهاية الموسم الماضي بعد غياب تسعة أشهر بسبب إصابة خطيرة في الركبة تعرض لها خلال مباراة ضد أرسنال في سبتمبر، إذ شارك في الجولة قبل الأخيرة من الدوري الإنجليزي بالموسم الماضي، وظهر لاحقاً في كأس العالم للأندية.

وبنتهي عقد رودري في صيف ٢٠٢٧، ولم يُجدد حتى الآن مع مانشستر سيتي، مما يجعل موقفه محط اهتمام كبير داخل مدريد.



ونؤمن بأن تجاوز التحديات وتطوير الأداء سيمكّننا من بناء ثقافة جديدة في كرة السلة الأردنية، ويستهل المنتخب الوطني مشاركته في بطولة كأس بيروت الدولية بمواجهة نظيره اللبناني عند الساعة التاسعة من مساء يوم غد الثلاثاء، على أن يلاقي المنتخب المصري عند الساعة السادسة من مساء الخميس المقبل، ويختتم مشاركته بلقاء المنتخب الإيراني مساء الجمعة.

وقال: ” ندرك حجم التحدي الذي ينتظرنا في بيروت، ولا سيما بمواجهة ٣ منتخبات قوية، إلا أن هذه المباريات ستكون مؤشراً حقيقياً على مدى جاهزيتنا الفنية والبدنية.“ وأضاف: ” نحن في بداية مرحلة جديدة تتطلب إدماج عناصر شابة في صفوف المنتخب، بما يتسجم مع تطلعاتنا في الوصول إلى كأس العالم ٢٠٢٧.“ وتابع: ” الطريق نحو النجاح يتطلب الصبر والمثابرة،

«الهلال ينسحب من السوبر السعودي» واتحاد الكرة يُلوّح بإجراءات صارمة



التزامه الكامل بتطبيق الأنظمة واللوائح الرسمية وضمان صون مصالح كافة الأطراف المعنية، مؤكداً أن الاتحاد السعودي لكرة القدم حرص ” على احترام الأنظمة واللوائح المعمدة، وعلى حماية مصالح جميع الأطراف ذات العلاقة، وذلك استناداً إلى نظامه الأساسي المعتمد من الجمعية العمومية.. وجاء قرار نادي الهلال بالانسحاب من خوض بطولة كأس السوبر بسبب مشاركته الأخيرة في منافسات كأس العالم للأندية التي أقيمت في الولايات المتحدة الأميركية، حيث وصل إلى الدور ربع النهائي قبل أن يؤذع البطولة على يد فلومينينسي البرازيلي، فضلاً عن ضيق الوقت المحدد للإعداد للموسم الكروي الجديد. وكان من المقرر أن يلتقي الهلال مع القادسية في نصف النهائي الثاني، فيما يشهد نصف النهائي الأول مواجهة بين الاتحاد والنصر، على أن تقام المباراة النهائية في ٢٣ أغسطس المقبل.

لكرة القدم بالنادي عن المشاركة في بطولة كأس السوبر السعودي ٢٠٢٥-٢٠٢٦، وقرر إقامتها خلال الفترة من ١٩ إلى ٢٣ أغسطس ٢٠٢٥ في هونغ كونغ.. وأكد اتحاد الكرة عزمه على المضي قدماً في تطبيق اللوائح المعمدة، مبيّناً أن جميع الإجراءات المرتبطة بالبطولة سيتم وفق النظام التنظيمي الخاص بكأس السوبر السعودي، وذلك بعد الانتهاء من الخطوات النظامية التي تشرف عليها لجنة المسابقات. وأضاف البيان: ” وبناءً عليه، فإن الاتحاد السعودي لكرة القدم سيأشر اتخاذ الإجراءات اللازمة وفقاً للأنظمة واللوائح ذات الصلة، وذلك من خلال اللجان المختصة، كما سيتم العمل بموجب اللائحة التنظيمية لسابقة كأس السوبر السعودي، وذلك بعد استكمال الإجراءات النظامية من قبل لجنة المسابقات في الاتحاد السعودي لكرة القدم.. واختتم الاتحاد السعودي لكرة القدم بيانه مشدداً على

أطعمة تحسن الهضم وتعزز صحة الأمعاء



.. بذور الشيا

تتميز بذور الشيا بأنها غنيةً بالألياف وأحماض أوميغا3- والبريبايوتيك. يصفها دكتور سيثي بأنها «صغيرة لكنها قوية»، إذ أن أليافها الهلامية تُهدئ بطانة الأمعاء وتُحسن جودة البراز، وبالتالي تُحسن صحة الجهاز الهضمي. إن ملعقة كبيرة منقوعة في الماء تُحدث فرقاً كبيراً.

.. ملفوف أحمر أو بنفسجي

يوصي دكتور سيثي بإضافة الملفوف، سواء كان أحمر أو بنفسي، إلى النظام الغذائي لخصائصه المعززة للميكروبيوم ويمكن تناوله مُخمراً أو نيئاً. إن الملفوف المخمر، مثل مخلل الملفوف، يُوفر البروبيوتيك الطبيعي، بينما يُوفر الملفوف النيء السلفورافان، الذي يحمي بطانة الأمعاء.

.. موز أخضر أو بطاطس

يُعد الموز الأخضر والبطاطس المطبوخة والمبردة إضافة رائعة. إنها خيارات غنية بالنشا المقاوم، وهو بريبايوتيك يُغذي بكتيريا الأمعاء الفيدة دون ارتفاع مستوى السكر في الدم.

.. الأعشاب البحرية

تشتهر الأعشاب البحرية بأنها غذاء غني بالبريبايوتيك. كما أنها غنية بالمعادن الأساسية لصحة الأمعاء. يؤكد دكتور سيثي على قدرتها على إعادة بناء تنوع الميكروبيوم، خاصة بعد استخدام المضادات الحيوية. يمكن إضافة الأعشاب البحرية إلى الحساء أو تناولها كوجبات خفيفة لدعم حركة الأمعاء.

.. بذور الكتان

تُعد بذور الكتان المطحونة رائعة لحركة الجهاز الهضمي. فهي تحتوي على الألياف والليغان، مما يعزز حركة الأمعاء ويحسن التنوع الميكروبي. ويؤكد دكتور سيثي على ضرورة تناولها مطحونة، وليس كاملة. يمكن رش بذور الكتان المطحونة على دقيق الشوفان أو الزبادي لتعزيز توازن الهرمونات وتحسين صحة الأمعاء.

نبض البلد-وكالات

يوصي الدكتور سوراب سيثي، أخصائي أمراض الجهاز الهضمي والحاصل على تدريب في جامعتي هارفارد وستانفورد، بتناول أطعمة مُعدة لتعزيز صحة الأمعاء والهضم. ومن أبرزها العدس والكفير وبذور الشيا والكربن الأحمر أو الأرجواني، لما تحتويه من فوائد بريباوتيك وبريبوتيك.

كما يساهم الموز الأخضر والبطاطس المطبوخة والمبردة والأعشاب البحرية وبذور الكتان المطحونة في توازن ميكروبيوم الأمعاء وتحسين وظيفة الجهاز الهضمي. وفقاً لما نشرته صحيفة Times of India، يقول دكتور سيثي، أخصائي أمراض الجهاز الهضمي في كاليفورنيا، حان الوقت لإعادة النظر في النظام الغذائي لأن ما يأكله المرء يلعب دوراً هاماً في صحة أمعائه. ونصح دكتور سيثي بإدراج قائمة أطعمة يمكن أن تُعزز صحة الأمعاء وتُحسن الهضم، كما يلي:

.. العدس

إن العدس غذاءٌ في متناول الجميع، ويؤكد دكتور سيثي على غناه بالألياف والبريبايوتيك. إن العدس من البقوليات التي تدعم سلاسة الهضم وتُحافظ على استقرار مستوى السكر في الدم وتُغذي ميكروبات الأمعاء النافعة.

.. الكفير

إن الزبادي مفيد لصحة الأمعاء ولكن دكتور سيثي يقول إن الكفير أفضل. ويقول إنه يحتوي على «بروبيوتيك أكثر تنوعاً من الزبادي». يمكن اختيار الكفير العادي غير المحلى لفوائده الهضمية. يساعد الكفير على الهضم ويدعم أيضاً الحالة المزاجية وصحة البشرة من خلال محور الأمعاء والجلد. يمكن إضافة الكفير إلى العصائر أو تناوله مباشرة بما يُمكن أن يُوفر جرعة فعالة من البكتيريا النافعة للأمعاء.

«صوت الأردن» عمر العبد اللات نجم «مهرجان جرش» لهذا العام

نبض البلد-عمان

مبيناً أنه سيقدم مجموعة من أبرز أعماله الفنية.

وأضاف العبد اللات: «مشاركتي للمرة السادسة عشرة في مهرجان جرش شرف كبير، واختياري لأكون في حفل الافتتاح مسؤولية كبيرة، تتطلب مني أن أكون على قدر الحدث الفني والثقافي الذي يعكس صورة الأردن إلى العالم، وأعد جمهور بحفل يليق بهم وبذاقتهم، في سياق متصل، رحب العبد اللات بالطربين العرب المشاركين في حفلات «مهرجان جرش»، قائلاً: «أرحب بجميع النجوم العرب المشاركين في مهرجان جرش هذا العام، فهم بين أهلهم وناسهم».

ويطلق «مهرجان جرش للثقافة والفنون، بدورته التاسعة والثلاثين، مساء يوم الأربعاء المقبل ٢٣ تموز الحالي، ويستمر حتى الثاني من آب، مقدماً برنامجاً متنوعاً بين الفعاليات الفنية والثقافية والفلكلورية، بمشاركة ٣٧ دولة من مختلف أنحاء العالم.

يفتح «صوت الأردن، الفنان عمر العبد اللات، حفلات «مهرجان جرش للثقافة والفنون، لعام ٢٠٢٥، في الأردن يوم الأربعاء المقبل، حيث أنهى تحضيراته للإطلالة على جمهوره في حفل افتتاح المهرجان بدورته التاسعة والثلاثين التي تقام برعاية جلالة الملك عبدالله الثاني بن الحسين، تحت شعار: «هنا الأردن.. ومجده مستمر».

ويعد حفل افتتاح «مهرجان جرش»، هذا العام مميزاً، حيث تتوجه الأنظار هذا العام للحفل، لمشاركة «صوت الأردن، عمر العبد اللات، حيث ينتظر الجمهور إطلالة مطربهم المفضل، مقدماً لهم مجموعة من أعماله الغنائية، خاصة في ظل الإقبال الجماهيري الكبير على حضور الحفل.

وقال العبد اللات في تصريحات صحافية، أنه أنجز تحضيرات إطلالته على جمهور المهرجان،



تعليقا على قتل أهل غزة.. عند مراكز المساعدات

الإعلامي البريطاني مورغان: كيف تسمحون لحكومة هارقة فعل ذلك؟!

خارجة عن السيطرة بشكل كبير أن تفعل هذا للسكان المدنيين يوماً بعد يوم؟».

منصة التواصل الاجتماعي «أكس»: « متى أصبح العالم يقف مكتوف الأيدي و يسمح لحكومة هارقة

مورغان على نيا مقتل ما لا يقل عن 73 فلسطينيًا أثناء محاولتهم الحصول على المساعدات، عبر

نبض البلد-وكالات

علق الإعلامي البريطاني بيرس



«المغني ماكليهور».. يندّد بالإبادة في غزة خلال مهرجان في ألمانيا

نبض البلد-وكالات

ندّد مغني الراب الأمريكي ماكليهور بإسرائيل مجدداً خلال مشاركته في مهرجان موسيقي في ألمانيا، واتهمها بالمسؤولية عن ارتكاب إبادة جماعية بحق الفلسطينيين في قطاع غزة. وعلى خشبة مسرح مهرجان دايشبراند الموسيقي في شمال ألمانيا، قال ماكليهور بالإنكليزية: «أنا متأكد من أن هناك أشخاصاً، ربما حتى هنا بين الجمهور، قيل لهم إن المعارضة العلنية للإبادة الجماعية التي ترتكبها إسرائيل ضد الشعب الفلسطيني تعتبر معادة للسامية. لا نخدعوا بالخطاب الاستعماري».

وكان ماكليهور قد أثار سبلاً من الانتقادات والغضب على مستوى ألمانيا حتى قبل الحفل، حيث اتهمه المجلس المركزي لليهود في ألمانيا بمعادة السامية، وحذر من حضور المهرجان. فيما ردت إدارة المهرجان الذي يقام في ولاية سكسونيا السفلى على هذه الانتقادات بخطة لمكافحة معادة السامية، و دورات تدريبية، وإعلان عام ضد الكراهية والعنف.



للتخلص من الأرق.. «تمارين رياضية توفر لك الراحة»

نبض البلد-وكالات

صحيفة «إنديبندنت»، عن دورية «بي إم جي إيفيدنس-بيزد ميدسن»، أن بعض التمارين كاليوغا كانت فعالة بشكل خاص، إذ رفعت إجمالي وقت النوم بساعتين، وقللت وقت ما قبل النوم إلى ساعة.

وذكرت الصحيفة البريطانية أن الدكتور، هنا باتيل، الخبيرة المقيمة في النوم لدى «تايم فور سليب»، قالت إن «التمارين الهوائية التي ترفع معدل ضربات القلب والتنفس يمكن أن تسهل النوم من خلال خفض ضغط الدم وتقليل التوتر فعلى سبيل المثال، الجري وركوب الدراجة مثاليان للتعامل مع القلق الذي يمكنه من النوم».

كما يمكن رفع الأثقال في صالة الألعاب واستخدام

أرطعة مطاطية في المنزل، وتنصح باتيل بمزج التمارين الهوائية مع تمارين القوة كرفع الأثقال.

وينصح المتخصصون بتحديد وقت للتمدد والتنفس العميق قبل النوم. حيث قالت باتيل: «اليوغا تعزز الوعي الذهني، وتقلل التوتر، وتساعد الجسم على الاسترخاء، خصوصاً عند الاستعانة بتقنية التنفس العميق، فمن شأنها تحسين جودة النوم وتهذبة الجهاز العصبي»، ويوصي الخبراء بتجنب أي نشاط بدني أو ذهني قد يزيد من التوتر. لأن هذا الأخير يؤثر على جودة وموعد النوم.

يمكن للمشي في الهواء الطلق أن يساعد على خفض التوتر والقلق، ولفت الباحثون إلى أن المشي مناسب لجميع مستويات اللياقة البدنية، ويحسن

المزاج، ويؤثر على جودة النوم ومستويات الطاقة. وحول نتائج الأبحاث، أوضح الدكتور غرين أندر، المدير المساعد لأبحاث النوم في جامعة نوثمبريا، «التمارين يمكن أن تؤثر على الدماغ والهرمونات والمزاج».

وأضاف: «التمرين يمكن أن يكون له تأثير مباشر على نشاط الدماغ أثناء النوم، بما في ذلك زيادة في نوم الموجات البطيئة وهي المرحلة التصالحية من النوم، وزيادة في إجمالي وقت النوم، ما يعني نوماً أفضل وليلة أطول». وأشار أيضاً إلى أن «التمارين تؤثر على الهرمونات ذات الصلة، مثل الميلاتونين، وهو هرمون ينظم دورة النوم والاستيقاظ، وكذلك الكورتيزول، وهو هرمون التوتر».

نبض البلد-وكالات

ويتضمن النظام قيام المريض بالتقاط صورة لجلده باستخدام كاميرا صغيرة مثبتة على جهاز «راسبيري بي» - وهو جهاز كمبيوتر محمول رخيص وموفر للطاقة، وقادر على تخزين كميات هائلة من المعلومات ويعتبر هذا المشروع الأول من نوعه الذي يجمع بين التشخيص الطبي باستخدام الذكاء الاصطناعي وخدمة المجتمعات النائية. وأفاد فريق البحث بأن دقة الأداة التشخيصية تصل إلى 85%، لكنهم يأملون في زيادة هذه الدقة من خلال الوصول إلى المزيد من مجموعات بيانات الأوقات الجلدية، بمساعدة أدوات آلية متطورة.

طورت باحثة في جامعة اسكتلندية أدوات ذكاء اصطناعي يمكن أن تتيح للناس في المناطق النائية من العالم الوصول إلى تشخيصات سريعة للأصابة بسرطان الجلد، قد تقنذ حياتهم. وصرحت تيس وات، طالبة الدكتوراه في جامعة هيريوت-وات في إدنبرة، والتي قادت مشروع تطوير هذه التقنية، بأن الهدف منها هو تمكين الكشف المبكر عن الأمراض الجلدية في أي مكان في العالم، دون الحاجة إلى التواصل المباشر مع أطباء الجلد، بحسب وكالة بي إيه ميديا البريطانية.

للاعلاناتكم

نبض البلد

يومية . سياسية . شاملة

06 560 6300
06 560 6301