الأمم

الجمعة 9 محرم 1447 هـ الموافق 4 تموز 2025 م

السنة العاشرة / العدد (3364) / 250 فلسا / www.omamjo.com

التربية تعلن عن بدء التقديم للتعليم الإضافي

عمان

أعلنت وزارة التربية والتعليم عن بدء التقديم للتعليم الإضافي للعام الجديد اعتبارا من الخميس وحتى ١٣ تموز الحالي .

وأكدت الوزارة، في بيان نشر عبر موقعها الإلكتروني، على عدم جواز اختيار تخصص يختلف عن تخصص المؤهل العلمي للمتقدم في حال عدم وجود تخصصه ضمن القائمة، وذلك لأن الشروط والتعليمات تمنع ذلك.

كما شددت على عدم مراجعة مبنى الوزارة لأي سببٍ كان، مبينةً أن المراجعة الشخصية تكون فقط من خلال مديرية التربية والتعليم التابعة لمنطقة سكن المتقدم، وذلك لتقديم المصدقة والهوية كشرط أساسي لاعتماد الطلب والتقدّم للامتحان.

وأوضحت الوزارة أنها أدرجت مباحث برنامج BTEC المُستحدثة ضمن تخصصات محددة، بهدف تغطية شواغر التعليم المهني والتقني إن وجدت، كما أُضيفت تخصصات علم النفس، علم الاجتماع، والفلسفة لتدريس المباحث الجديدة الخاصة بها.

الملك يهنئ الرئيس الجزائري بعيد استقلال بلاده

عمان

هنأ جلالة الملك عبدالله الثاني الرئيس الجزائري عبدالمجيد تبون، بمناسبة عيد استقلال الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

وأعرب جلالته، في برقية باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومتها، عن أحر التهاني والمشاعر الأخوية بهذه المناسبة، سائلا المولى، جل وعلا، أن يعيدها على الرئيس تبون بدوام الصحة، وعلى الشعب الجزائري الشقيق وقد تحققت تطلعاته بمزيد من التقدم والازدهار.

عشرات الشهداء والجرحى جراء تصاعد العدوان الإسرائيلي على غزة

غزة

استشهد ١١ فلسطينيا وأصيب آخرون، فجر الخميس، جراء قصف طائرات الاحتلال الإسرائيلي مدرسة مصطفى حافظ، التي تؤوي نازحين في غرب مدينة غزة.

وفي اعتداء آخر، استشهد ١٣ فلسطينيا وأصيب عدد كبير، غالبيتهم من الأطفال والنساء، نتيجة قصف الاحتلال لخيام النازحين في منطقة الإسطبل بمواصي خانيونس جنوبي قطاع غزة.

كما أسفر قصف إسرائيلي استهدف خيام نازحين قرب مخيم البركة في حارة المجايدة بمنطقة المواصي غرب خانيونس، عن استشهاد ثلاثة فلسطينيين بينهم امرأة، وإصابة عدد من المواطنين.

وفي سياق متصل، استشهد ٦ فلسطينيين وأصيب أكثر من مئة شخص جراء استهداف إسرائيلي لجموع المواطنين أثناء انتظارهم للمساعدات قرب دوار النابلسي غرب مدينة غزة.

كما استشهد مواطن وأصيب آخرون في قصف إسرائيلي استهدف منطقة جباليا شمالي قطاع غزة.

المنطقة العسكرية الجنوبية تحبط محاولة تهريب مواد مخدرة بواسطة طائرة مسيرة

عمان

أحبطت المنطقة العسكرية الجنوبية الخميس، على واجهتها الغربية وضمن منطقة مسؤوليتها، محاولة تهريب مواد مخدرة بواسطة طائرة مسيّرة.

وقال مصدر عسكري مسؤول في القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي "إن قوات حرس الحدود في المنطقة العسكرية الجنوبية، وبالتنسيق مع الأجهزة الأمنية العسكرية وإدارة مكافحة المخدرات، أحبطت محاولة تهريب مواد مخدرة بواسطة طائرة مسيّرة حاولت اجتياز الحدود"، موضحاً أنه تم تطبيق قواعد الاشتباك بعد رصدها ومتابعتها، وجرى التعامل معها وإسقاطها داخل الأراضي الأردنية، وتحويل المضبوطات إلى الجهات المختصة.وأكد المصدر أن القوات المسلحة الأردنية ماضية في تسخير قدراتها وإمكاناتها المختلفة، للحيلولة دون وصول هذه المواد المخدرة إلى أبناء الوطن والتأثير على الأمن الوطني.

الاحتلال يقتحم الأقصى 25 مرة في حزيران

رام الله

قالت وزارة الأوقاف والشؤون الدينية الفلسطينية، إن الاحتلال الإسرائيلي صعّد من انتهاكاته بحق المقدسات الإسلامية والمسيحية خلال شهر حزيران الماضي، وعلى رأسها المسجد الأقصى المبارك في القدس المحتلة والحرم الإبراهيمي الشريف بمدينة الخليل.

وبحسب التقرير الشهري الصادر عن الوزارة الخميس، نفذ الاحتلال ومستعمروه أكثر من ٢٥ اقتحاما للمسجد الأقصى المبارك، تخللها أداء طقوس تلمودية، إلى جانب إغلاق المسجد ١١ مرة ومنع دخول المصلين بذريعة "الوضع الأمني"، إضافة إلى تحديد أعداد المصلين داخل المسجد، وفرض إجراءات تهويدية خطيرة على البلدة القديمة ومصلى قبة الصخرة.

وأشار التقرير إلى أن آلاف المصلين أدوا صلاة عيد الأضحى في المسجد الأقصى وسط تضييقات مشددة، فيما اقتحم جنود الاحتلال والمستعمرون باحات قبة الصخرة خلال الصلاة، ونفذ مستوطنون طقوسا علنية تضمنت غناء ورقصا وتصفيقا.

وفيما يتعلق بالحرم الإبراهيمي، منعت سلطات الاحتلال رفع الأذان ٨٩ وقتا خلال حزيران، وأغلقته أمام المصلين والزوار لمدة ١٢ يوما متواصلة.

ورصد التقرير قيام الاحتلال بتركيب أجهزة إنذار في أروقة الحرم، واعتلاء عدد من جنوده سطحه، إضافة إلى إضاءة جدرانه بأعلام إسرائيلية، وإغلاق بابه الشرقي، وإنارة المنطقة المحيطة به بالقوة.وأكدت الوزارة أن هذه الإجراءات تمثل اعتداء صارخا على صلاحياتها، وتعديا على قدسية الحرم الإبراهيمي، واستفزازا لمشاعر المسلمين، ومحاولة لفرض التقسيم الزماني والمكاني عليه.

كما وثق التقرير إغلاق قوات الاحتلال كنيسة القيامة في القدس أمام المصلين المسيحيين لمدة ١١ يوما متتالية، واقتحام مسجد الصلاحي الكبير في مدينة نابلس وتفتيش كامل مرافقه بما فيها الغرف وسطح المسجد.

ودعت وزارة الأوقاف الفلسطينية المجتمع الدولي والمؤسسات الحقوقية والدينية إلى التحرك العاجل لوقف الانتهاكات المتواصلة التي تمس حرية العبادة، وتهدد الوضع التاريخي والقانوني القائم في الأماكن المقدسة.

العيسوي يلتقي وفد مبادرة «خمسين حافظ» التابعة للمركز الثقافي الإسلامي بجامع العرب في الزرقاء

عمّان

التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، وفدًا من الطلبة المتفوقين المشاركين في "مبادرة خمسين حافظ" الدائمة في المركز الثقافي الإسلامي بجامع العرب، والتي تضم نخبة من الطلبة، بينهم طلبة مكفوفون، يرافقهم إمام المسجد ومدير المركز الشيخ أحمد الزعبي، وعدد من المشرفين والمعنيين بالمبادرة.وفي مستهل اللقاء الذي عُقد في الديوان الملكي الهاشمي، نقل العيسوي تحيات جلالة الملك عبدالله الثاني واعتزازه الكبير بهم، بما يمثلونه من نموذج مُشرق للإرادة والتفوق والإصرار على التميز، مؤكدًا أن جلالته يرى في كل أردني طاقة وطنية تستحق التمكين والدعم والرعاية.وأكد العيسوي خلال اللقاء أن جلالة الملك، ومنذ توليه أمانة القيادة، يحرص على إطلاق المبادرات والمشاريع الوطنية التي تضع الإنسان الأردني في قلب مسيرة التحديث والتطوير، مشيرًا إلى أن فئة الأشخاص ذوي الإعاقة، وفي مقدمتهم المكفوفون، تحظى باهتمام ملكي متواصل تجسّد في السياسات والتشريعات والمبادرات التي تسعى لتمكينهم، وضمان حقوقهم، وتوفير البيئة الداعمة لإبداعهم.

وأشاد العيسوي بتفوق الطلبة المكفوفين، مؤكدًا أن هذا الإنجاز ليس فقط دليلًا على التميز الفردي، بل رسالة مجتمعية بليغة تؤكد أن التحديات لا تعيق النجاح، وأن التميز يرتكز على العقل والإرادة والطموح، لا على الظروف الجسدية.وقال: "لقد جئتم من الزرقاء، مدينة العزّ والعسكر والصبر، تحملون في قلوبكم ولاءً نقيًّا، وانتماءً راسخًا لوطنكم ولقائدكم، وهو ما نعتز به ونراه منارات هدى في درب المستقبل الذي يقوده جلالة الملك بكل عزيمة وثبات".

تابع ص٢

البدء بصيانة شارع السلام الذي يربط اربد بالأغوار الشمالية السبت

عمان

أعلنت وزارة الأشغال العامة والإسكان الخميس، عن بدء العمل في مشروع صيانة أجزاء من طريق السلام، اربد–الأغوار اعتبارا من صباح يوم السبت المقبل.

وبحسب بيان الوزارة، يغطي المشروع المنطقة الممتدة من إشارة كفر أسد في لواء الوسطية إلى إشارة معاذ بن جبل في لواء الأغوار الشمالية بمحافظة اربد بطول ثمانية كيلو مترات.وأوضحت الوزارة أن أعمال المشروع تشمل، كشط الخلطة الإسفلتية الحالية وتنفيذ طبقة إسفلتية جديدة بسماكة سبعة سنتيمترات، بالإضافة إلى أعمال الدهانات الأرضية وتنفيذ عناصر السلامة المرورية وغيرها من الأعمال الضرورية وفقاً لأعلى المعايير المعتمدة عالمياً.وستقوم الوزارة بالتنسيق مع إدارة الدوريات الخارجية في مديرية الأمن العام، بإجراء تحويلات مرورية على طول منطقة العمل البالغ ثمانية كيلومترات من بداية المشروع عند إشارة كفر أسد باتجاه إشارة معاذ بن جبل، حسب مخطط تنظيم السير المرفق، حيث سيتم تقسيم الطريق إلى جزئين باستخدام حواجز بلاستيكية والبدء بالعمل في أحد المسارب مع الإبقاء على المسرب الآخر مفتوحاً لحركة المرور لكل منطقة عمل على حدة.وأشارت الى أنه عند الانتهاء من تنفيذ المسرب الأول سيتم فتحه أمام السير والانتقال للعمل في المسرب الآخر، كما تم تجهيز منطقة التحويلات المرورية بجميع عناصر السلامة المرورية واللافتات التحذيرية والإرشادية اللازمة.ودعت الوزارة، المواطنين وسائقي المركبات للالتزام بقواعد القيادة الآمنة واتباع تعليمات الكوادر العاملة في الموقع وتوجيهات شركائها في مديرية الأمن العام والكادر المنفذ والمشرف على المشروع.

انطلاق أعمال المؤتمر الدولي التاسع لجمعية الصحة العامة

عمان

انطلقت الخميس أعمال المؤتمر الدولي التاسع لجمعية الصحة العامة الأردنية، تحت شعار "النهوض بالصحة العامة من أجل المستقبل"، برعاية وزير الصحة الدكتور فراس الهواري، وبمشاركة نخبة من المختصين في مجالات الصحة العامة من الأردن والعالم.

ويهدف المؤتمر إلى مناقشة التحديات الصحية الراهنة والمستقبلية، ومشاركة التجارب والرؤى العلمية والممارسات الفضلى التي تسهم في تعزيز النظم الصحية وتحقيق التغطية الصحية الشاملة والعدالة الصحية.وقال أمين عام وزارة الصحة للرعاية الصحية والأوبئة الدكتور رائد الشبول، مندوبا عن وزير الصحة، إن الأردن حقق إنجازات رائدة في الصحة العامة بفضل توجيهات القيادة الهاشمية الحكيمة، والتعاون الوثيق بين كافة أركان القطاع الصحي العام والخاص، ومؤسسات المجتمع المدني والشركاء الدوليين.وبين أن النظام الصحي الأردني حافظ على كفاءته رغم الضغوط الكبيرة خلال جائحة كورونا، وحقق نجاحا ملموسا من خلال تعزيز وبناء القدرات الوطنية، ما ساهم في التخفيف من عبء الأمراض وتقليل معدلات الوفيات بشكل ملحوظ.وأشار الشبول إلى نجاح وزارة الصحة خلال الجائحة في إدارة الحملة الوطنية للتطعيم ضد "كوفيد–١٩"، لافتا إلى أن الوزارة لم تغفل عن ظاهرة الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية. تابع ص٢

تكثيف الرقابة على المنشآت الغذائية عالية الخطورة مع ارتفاع درجات الحرارة

عمان

أكد مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتور نزار مهيدات أن فرق المؤسسة الرقابية والتفتيشية ستكثف حملاتها على المنشآت الغذائية عالية الخطورة، بسبب الأحوال الجوية المتوقعة مع ارتفاع معدلات درجات الحرارة في معظم مناطق المملكة خلال الشهر الحالي.

ودعا مهيدات في بيان للمؤسسة الخميس، المنشآت الغذائية للالتزام بأعلى معايير سلامة الغذاء، واتباع الاشتراطات الصحية وممارسات الحفظ والتخزين السليمة للمواد الغذائية، وفقًا لما هو موصى به على بطاقة البيان، لضمان سلامة الأغذية وصلاحيتها للاستهلاك.

وطالبت المؤسسة المواطنين إلى التواصل معها في حال وجود أي شكوى أو ملاحظة أو استفسار عبر خط الشكاوى المجاني ١١٧١١٤ ، والبريد الإلكتروني info@jfda.jo ، وتطبيق الواتس أب ٠٧٩٥٦٣٢٠٠٠

"المياه" تطلق التقرير السنوي

عمان

أطلقت وزارة المياه والري تقريرها السنوي لعام ٢٠٢٤، والذي يسلط الضوء على أبرز الإنجازات والتحديات في قطاع المياه، بالإضافة إلى استعراض خطط الوزارة لتحسين إدارة الموارد المائية وتلبية احتياجات المواطنين.

وحسب بيان للوزارة الخميس، تناول التقرير الذي يعكس جهودها في مواجهة التحديات المائية في الأردن، لأهم الإنجازات التي حققتها الوزارة في مجالات مختلفة، مثل تحسين شبكات المياه، وتطوير مصادر المياه، وزيادة كفاءة استخدام المياه في القطاعات المختلف ومشاريع الصرف الصحي.

وسلط التقرير الضوء على التحديات التي يواجهها قطاع المياه في الأردن، مثل شح المياه، والتغيرات المناخية، وزيادة الطلب، وأهم الخطط المستقبلية للوزارة لتحسين إدارة الموارد المائية، مثل تطوير مصادر مياه جديدة، وايجاد مصادر مائية جديدة وزيادة كفاءة استخدام المياه، وتقليل الفاقد المائي، والتوعية بأهمية الحفاظ على المياه، وتعزيز الشفافية والمحاسبة في ادارة الموارد المائية.

ويهدف التقرير الذي تم اطلاقه على موقع الوزارة الالكتروني الى توفير معلومات قيّمة لصناع القرار والباحثين والمهتمين بقطاع المياه وإطلاع الرأي العام على أداء وزارة المياه والري خلال العام الماضي، وتوضيح التحديات التي تواجه قطاع المياه في الأردن، مستعرضا الخطط والبرامج المستقبلية للوزارة لتحسين إدارة المياه.

العيسوي يلتقي وفد مبادرة "خمسين حافظ" التابعة للمركز الثقافي الإسلامي بجامع العرب في الزرقاء

عمّان

التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، وفدًا من الطلبة المتفوقين المشاركين في "مبادرة خمسين حافظ" الدائمة في المركز الثقافي الإسلامي بجامع العرب، والتي تضم نخبة من الطلبة، بينهم طلبة مكفوفون، يرافقهم إمام المسجد ومدير المركز الشيخ أحمد الزعبي، وعدد من المشرفين والمعنيين بالمبادرة.

وفي مستهل اللقاء الذي عُقد في الديوان الملكي الهاشمي، نقل العيسوي تحيات جلالة الملك عبدالله الثاني واعتزازه الكبير بهم، بما يمثلونه من نموذج مُشرق للإرادة والتفوق والإصرار على التميز، مؤكدًا أن جلالته يرى في كل أردني طاقة وطنية تستحق التمكين والدعم والرعاية.

وأكد العيسوي خلال اللقاء أن جلالة الملك، ومنذ توليه أمانة القيادة، يحرص على إطلاق المبادرات والمشاريع الوطنية التي تضع الإنسان الأردني في قلب مسيرة التحديث والتطوير، مشيرًا إلى أن فئة الأشخاص ذوي الإعاقة، وفي مقدمتهم المكفوفون، تحظى باهتمام ملكي متواصل تجسّد في السياسات والتشريعات والمبادرات التي تسعى لتمكينهم، وضمان حقوقهم، وتوفير البيئة الداعمة لإبداعهم.

وأشاد العيسوي بتفوق الطلبة المكفوفين، مؤكدًا أن هذا الإنجاز ليس فقط دليلًا على التميز الفردي، بل رسالة مجتمعية بليغة تؤكد أن التحديات لا تعيق النجاح، وأن التميز يرتكز على العقل والإرادة والطموح، لا على الظروف الجسدية.

وقال: "لقد جئتم من الزرقاء، مدينة العزّ والعسكر والصبر، تحملون في قلوبكم ولاءً نقيًا، وانتماءً راسخًا لوطنكم ولقائدكم، وهو ما نعتز به ونراه منارات هدى في درب المستقبل الذي يقوده جلالة الملك بكل عزيمة وثبات".من جهته، استعرض الشيخ الزعبي الإنجازات التي حققها المركز الثقافي الإسلامي، الذي أُنشئ بمكرمة ملكية سامية عام ٢٠١٨، وحجم الشرائح التي تستفيد من المركز، وكذلك تنوّع الخدمات المقدَّمة، والتي من شأنها صقل شخصية الشباب، وتطوير مهاراتهم، وتعزيز مفهوم العمل التطوعي لديهم. وخلال حديثهم، ثمّن المتحدثون من الطلبة والمشرفين، جهود جلالة الملك في النهوض بالوطن، وتطويره، وتحديث مؤسساته، مؤكدين دعمهم الكامل للرؤية الملكية التي تفتح الآفاق أمام الشباب بمختلف فئاتهم، وتُعلي من قيم العمل والإنجاز والتمكين.وأشاروا إلى أن اهتمام جلالة الملك بالشباب، وخاصة من ذوي الإعاقة، يعكس نهجًا إنسانيًا تتفرد به القيادة الهاشمية، ويمثل مصدر فخر لكل أردني.

كما أعربوا عن تقديرهم الكبير لمواقف جلالة الملك القومية الراسخة، وفي مقدمتها دعمه المتواصل للأشقاء الفلسطينيين، والدفاع عن القضية الفلسطينية في مختلف المحافل، إلى جانب وقوفه مع الأهل في غزة، ومساندته لقضايا الأمة العربية والإسلامية.

وأكد الطلبة أن صوت الأردن، بقيادة جلالة الملك، حاضر في مختلف أرجاء العالم، حاملاً رسائل السلام والعدالة وكرامة الإنسان، ومجسّدًا صورة الدولة الأردنية التي تجمع بين الثوابت والمبادئ، والانفتاح على المستقبل.

افتتاح معرض صور فوتوغرافية في اللويبدة عن حياة اللاجئين السوريين

عمان

افتتح مركز منارة للفن والثقافة باللويبدة، معرض التصوير الفوتوغرافي "من خلال عدستهم"، الذي يقدم لمحة واقعية عن حياة اللاجئين السوريين المقيمين في الأردن.

ويأتي هذا المعرض ضمن "شراكة آفاق" وهي شراكة استراتيجية هولندية مع كل من مؤسسة التمويل الدولية ومنظمة العمل الدولية ومفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين واليونيسف والبنك الدولي، حيث تهدف إلى تحسين آفاق اللاجئين والمجتمعات المضيفة في الأردن من خلال سلسلة ورش تدريب على التصوير واكتساب مهارات أساسية في التصوير والسرد القصصي الرقمي باستخدام الهواتف الذكية

وقدم المعرض أكثر من ٣٢ صورة تم اختيارها من قبل لجنة تحكيم تضم خبراء إنسانيين ومصورين، لتجسد نطاقا واسعا من التجارب التي عاشها المشاركون.

وقال سفير مملكة هولندا لدى الأردن، هاري فيرفاي: "نسعى لإبراز القيمة التي يضيفها اللاجئون إلى المجتمعات المضيفة"، لافتا الى ان هذا المعرض يعد مثالا قويا على سرد تلك القصص.

من جهتها، أكدت ممثلة المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين في الأردن ماريا ستافروبولو، أن هذا المعرض يبرز واقع التهجير ليس عبر التقارير أو الإحصائيات بل من خلال عيون من يعيشونه ويمنح اللاجئين فرصة التقاط ومشاركة قصصهم والتأكيد بان كل لاجئ هو شخص لديه أحلام.

وأضافت، إن هذا المعرض يشكل تكريما للأردن كدولة مضيفة سخية وفرت الأمان والكرامة لمن هرب من الاضطهاد والحروب.

بدورها، قالت الممثلة المقيمة للبنك الدولي في الأردن هولي بينر، إن وراء كل صورة في هذا المعرض قصة عن الشجاعة والأمل والإصرار على بناء مستقبل أفضل.

من جانبه، أوضح مدير مؤسسة التمويل الدولية في الأردن مارسيل راشد، أن المؤسسة تسعى الى تعزيز الشمول الاقتصادي من خلال حلول يقودها القطاع الخاص عبر تمكين النساء والشباب والمجتمعات النازحة بالأدوات اللازمة للنجاح من خلال برامج تدريب متخصصة في ريادة الأعمال والمهارات الرقمية.

من ناحيتها، قالت القائمة بأعمال ممثل اليونيسف في الأردن شيروز موجي، إن هذا المعرض يوضح ما يمكن تحقيقه عندما يزود الاطفال والشباب بالأدوات والدعم المناسب.

وأكدت المديرة التقنية الإقليمية لمشروع آفاق في الدول العربية شذا الجندي، أن هذا المعرض يعكس بشكل معنوي النتائج الإيجابية لتزويد الناس بالأدوات والفرص الحقيقية لسرد قصصهم.

يذكر ان "شراكة آفاق" هي شراكة عالمية تهدف إلى تحسين وصول اللاجئين والمجتمعات المضيفة إلى التعليم الجيد والحماية الاجتماعية والمياه وفرص العمل اللائق، ممولة من مملكة هولندا وتنفذ بواسطة مؤسسة التمويل الدولية ومنظمة العمل الدولية والمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين واليونيسف والبنك الدولي.

افتتاح محطة ترخيص اوتوستراد الزرقاء وتحويل محطة بني كنانة إلى مسائية

عمان

أعلنت إدارة ترخيص السواقين والمركبات عن توسيع خدماتها المقدمة للمواطنين من خدمات الترخيص والفحص الفني إلى ما بعد ساعات العمل الرسمي، إذ سيتم افتتاح محطة الترخيص على اوتوستراد عمان الزرقاء، بالقرب من سلطة المياه /مديرية المشاغل و الصيانة ابتداء من يوم الأحد المقبل، من الساعة الثالثة عصرا إلى الثامنة مساء.

وتأتي إطلاق هذه الخدمة بالتنسيق والتعاون مع وزارة المياه وأمانة عمان والاتحاد العام لشركات التأمين، للتسهيل على المواطنين وتقديم جميع خدمات الترخيص بعد ساعات العمل وبعد الإقبال على المحطات المسائية التي تم افتتاحها سابقا.

وستقدم المحطة خدماتها لمستخدمي طريق اوتوستراد الزرقاء وقاطني المناطق القريبة منه.

وتقدم المحطة مختلف خدمات الترخيص باستثناء الفحص العملي والنظري كفحص فني وتجديد رخص المركبات ورخص القيادة والرهن وفك الرهن ونقل الملكية وغيرها من الخدمات.

وسيتم تحويل محطة ترخيص بني كنانة إلى محطة مسائية وبذات التوقيتات بعد دراسة الواقع العملي والأثر الإيجابي على تقديم الخدمة المثلى للمواطنين من سكان المنطقة.

يشار إلى أنه مع افتتاح هاتين المحطتين المسائيتين سيكون عدد المحطات المسائية العاملة ١٠ محطات ترخيص توزعت في مناطق، صويلح – مقابل المركز الأمني، أبو نصير ساحة المركز الأمني، جسر مادبا مقابل قضائية الدوريات الخارجية، متنزه غمدان مقابل الدفاع المدني، القطرانة بالقرب من مديرية زراعة القطرانة، العقبة/ المنطقة الحرفية، محطة طريق عمان اربد بالقرب من جامعة فيلادلفيا، محطة الشمال/ مدينة اربد بالقرب من أكاديمية اديسون، اوتوستراد عمان الزرقاء بالقرب من سلطة المياه، بني كنانة/ ساحة المركز الأمني.

"الحسين للسرطان" توقع اتفاقية تعاون مع العربية الأوروبية للتأمين

عمّان

وقّعت مؤسسة الحسين للسرطان ممثلة بمديرها العام نسرين قطامش اتفاقية تعاون مع شركة المجموعة العربية الأوروبية للتأمين ممثلة بمديرها العام الدكتورة لانا بدر.

وتأتي هذه الاتفاقية بهدف طرح "تأمين رعاية" لتغطية علاج السرطان في مركز الحسين للسرطان، لعملاء الشركة العربية الأوروبية للتأمين ضمن برامجها التأمينية المتاحة، ما يضمن توفير رعاية صحيّة شمولية وتكاملية وحصول مرضى السرطان على العلاج ضمن أعلى المعايير العالمية.

وأكدت قطامش في بيان للمؤسسة الخميس، الدور المهم للمؤسسات والشركات في رفع مستوى الوعي بأهمية تأمين رعاية، وضرورة الارتقاء بمستوى الخدمات الطبية المقدمة للأفراد والشركات عن طريق التأمين ضد السرطان، مثمّنة حرص المجموعة العربية الأوروبية للتأمين على توفير أفضل الخدمات الطبية لعملائها من خلال هذا التعاون.بدورها، أوضحت بدر أن هذه الاتفاقية تجسّد التزام الشركة بتقديم حلول تأمينية مبتكرة ومتكاملة ترتقي بمستوى الحماية الصحية لعملائها، وتلبّي احتياجاتهم بأعلى المعايير.

وتأتي هذه الخطوة انسجامًا مع رؤية الشركة في دعم المبادرات الوطنية الاستراتيجية، عبر تمكين عملائها من الحصول على رعاية طبية متقدمة وشاملة في مركز الحسين للسرطان، وبما يسهم في تعزيز منظومة التأمين الصحي في الأردن ودعم مسيرة التنمية المستدامة للقطاع الصحي.

يذكر أنّ "رعاية" هو تأمين تكافلي اجتماعي غير ربحي يغطّي تكاليف العلاج لمشتركيه من مختلف الجنسيات والأعمار في مركز الحسين للسرطان، أحد أفضل مراكز علاج السرطان في العالم العربي، وهو التأمين الوحيد في الأردن الذي يضمن لمشتركيه قبول العلاج بشكل حصري في المركز.

وتعدّ المجموعة العربية الأوروبية للتأمين، التي تأسست عام ١٩٩٦، من الشركات الرائدة في قطاع التأمين في الأردن، حيث تقدم مجموعة واسعة من المنتجات والخدمات التأمينية للأفراد والمؤسسات، وتلتزم بتطبيق أفضل الممارسات العالمية في خدمة عملائها.

"التنمية الاجتماعية" تصدر تقرير إنجازاتها لشهر حزيران الماضي

عمان

أصدرت وزارة التنمية الاجتماعية تقرير إنجازاتها لشهر حزيران الماضي، رصدت فيه أبرز الخدمات التي قدمتها.

وذكرت الوزارة في بيان الخميس، أنها استقبلت ٩٩٢٤ دراسة لغايات إصدار بطاقات التامين الصحي، و ١٣٦ معاملة لغايات الإعفاء من نفقات العلاج وأجرت ١٤١ معاملة لغايات خدمة تسوية حقوق الورثة و ٨٠٦ معاملة متعلقة بالإعفاء من تصاريح العمل.ووفقا للتقرير، تم إلحاق ٣٨ طفلا في دور رعاية الأطفال الإيوائية وخروج ٣٨ طفلا من دور الرعاية، فيما بلغ عدد الأطفال الذين تم تسليمهم لأسر بديلة ٥ أطفال، كما تم ترخيص ٤ حضانات.وأوضح، أن عدد النساء والأطفال المستفيدين من خدمات مكاتب الخدمة الاجتماعية – إدارة حماية الأسرة والأحداث ٢٢٩ حالة، كما بلغ عدد الأحداث المحولين تحت أشراف مراقب السلوك ٤٢١ حدثا بموجب قرار قضائي، فيما بلغ عدد الأحداث المستفيدين من خدمات دور تربية وتأهيل الأحداث التابعة للوزارة ٢١٨ حدثا، استفاد منهم ٨٨ حدثا من برامج التأهيل المهني، وبلغ عدد الأطفال العاملين من الحاصلين على خدمات وتدخلات نفسية واجتماعية حسب منهجية إدارة الحالة ٣٩ طفلا.وفيما يتعلق بالسجل العام للجمعيات، بلغ العدد التراكمي للجمعيات المسجلة والقائمة بموجب قانون الجمعيات النافذ ٦٠٩٤ جمعية، حيث تم تسجيل ٢٨ جمعية جديدة، بينما بلغ عدد طلبات تعديل الأنظمة الأساسية للجمعيات ١١٥ جمعية وعدد الجمعيات التي تم حلها ٢٠ جمعية وعدد الهيئات المؤقتة التي أنهت أعمالها ٥ هيئات وعدد الهيئات المؤقتة القائمة ١٢ هيئة وعدد لجان الحل التي أنهت أعمالها ٣ لجان وعدد الجمعيات التي تم توجيه إنذار لها ٩ جمعيات.

وبحسب بيانات التقرير لأعمال صندوق المعونة الوطنية، بلغ عدد الأسر الإجمالي المستفيدة من برنامج المعونات المالية الشهرية ٦٢٨ أسرة وعدد الأسر المستفيدة من برنامج التدريب ١٦٧ أسرة فيما بلغت نسبة الاستجابة على الاتصالات التي وردت إلى الصندوق ٩٤ بالمئة.

وعن أعمال مديرية مكافحة التسول، كشف التقرير عن إجراء ٥١٠ حملات لمكافحة التسول تم خلالها ضبط ٧٩٧ متسولا ومتسولة.

محاضرة عن الأبعاد الديموغرافية للأمن الوطني

عمان

قدم أمين عام المجلس الأعلى للسكان، الدكتور عيسى المصاروة، محاضرة في أكاديمية الشرطة الملكية، تناولت عناصر الحالة الديموغرافية في الأردن، وأوجه ارتباطها بالأبعاد الشاملة للأمن الوطني.

وجاءت هذه المحاضرة ضمن برنامج دورة "القيادة العليا"، التي تستضيف نخبة من كبار ضباط مديرية الأمن العام، إلى جانب ضباط من دول شقيقة، وموظفين من مؤسسات حكومية.

وتندرج هذه الخطوة ضمن جهود المجلس الهادفة إلى رفع مستوى الوعي العام بالتغيرات الديموغرافية الراهنة والمستقبلية في الأردن، وانعكاساتها على مختلف القطاعات، بما في ذلك الاحتياجات الاجتماعية والاقتصادية والبيئية، إلى جانب سبل الاستجابة للتحديات المرتبطة بها.

ويجسد هذا التعاون الرؤية الملكية السامية، التي تؤكد أهمية التواصل والتنسيق والتكامل بين مؤسسات الدولة الرسمية ومؤسسات المجتمع المدني.

انطلاق أعمال المؤتمر الدولي التاسع لجمعية الصحة العامة

عمان

انطلقت الخميس أعمال المؤتمر الدولي التاسع لجمعية الصحة العامة الأردنية، تحت شعار "النهوض بالصحة العامة من أجل المستقبل"، برعاية وزير الصحة الدكتور فراس الهواري، وبمشاركة نخبة من المختصين في مجالات الصحة العامة من الأردن والعالم.

ويهدف المؤتمر إلى مناقشة التحديات الصحية الراهنة والمستقبلية، ومشاركة التجارب والرؤى العلمية والممارسات الفضلى التي تسهم في تعزيز النظم الصحية وتحقيق التغطية الصحية الشاملة والعدالة الصحية.

وقال أمين عام وزارة الصحة للرعاية الصحية والأوبئة الدكتور رائد الشبول، مندوبا عن وزير الصحة، إن الأردن حقق إنجازات رائدة في الصحة العامة بفضل توجيهات القيادة الهاشمية الحكيمة، والتعاون الوثيق بين كافة أركان القطاع الصحي العام والخاص، ومؤسسات المجتمع المدني والشركاء الدوليين.

وبين أن النظام الصحي الأردني حافظ على كفاءته رغم الضغوط الكبيرة خلال جائحة كورونا، وحقق نجاحا ملموسا من خلال تعزيز وبناء القدرات الوطنية، ما ساهم في التخفيف من عبء الأمراض وتقليل معدلات الوفيات بشكل ملحوظ.

وأشار الشبول إلى نجاح وزارة الصحة خلال الجائحة في إدارة الحملة الوطنية للتطعيم ضد "كوفيد-١٩"، لافتا إلى أن الوزارة لم تغفل عن ظاهرة الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.

ولفت إلى أنه في ظل التأثير المتزايد لظاهرة التغير المناخي على الصحة، طورت الوزارة الاستراتيجية الوطنية للتغير المناخي وتأثيره على القطاع الصحي، والتي اهتمت بالأمراض المنقولة بالنواقل، والأمراض التنفسية، والصحة النفسية، وعملت على تأهيل مراكز صحية لتكون صديقة للبيئة وأكثر مرونة في مواجهة المتغيرات المناخية.

وبين الشبول أن الوزارة أولت برنامج التطعيم الوطني أولوية قصوى من خلال إدخال مطاعيم جديدة تشمل مطعوم المكورات الرئوية، بالإضافة إلى مطعوم جدري الماء، معتبرا أن إدخال هذين المطعومين معا خطوة فريدة ونقلة نوعية في تاريخ برنامج التطعيم الوطني.

وأشار الى أن الوزارة عملت على تطوير السجل الوطني لوفيات الأمهات، بإضافة وفيات حديثي الولادة إليه، مع الاستمرار بإصدار التقارير السنوية في موعدها وكذلك الاهتمام بالسجل الوطني للسرطان ومن المنتظر صدور تقرير عام ٢٠٢٣ قريبا، بعد أن كان إصدار التقارير يتأخر بين ٤– ٥ سنوات.

وبين الشبول أن وزارة الصحة عملت على اعتماد نظام التطوير المهني المستمر (CPD) كمتطلب للترفيع والترقية وتجديد رخص مزاولة المهن الصحية، وتوسعت ببرامج الإقامة لتخريج اختصاصيي الصحة العامة والوبائيات بكفاءة عالية ضمن دورات نصف سنوية، وبما يسهم في تعزيز كفاءة الكوادر الوطنية، مشيرا الى أن الوزارة تعمل على أتمتة خدماتها الصحية وبما يعزز اتخاذ القرار القائم على البيانات الدقيقة والمحدثة.

من جهته قال رئيس جمعية الصحة العامة الأردنية ورئيس المؤتمر الدكتور نشأت طعاني، إن المؤتمر سيناقش على مدى يومين محاور علمية تشمل التطعيم، الصحة البيئية، الأوبئة، الصحة النفسية والرقمية، والوقاية من الأمراض السارية وغير السارية، مشيرا الى حرص المؤتمر على تغطية أبرز القضايا التي تشكل أولويات العمل الصحي اليوم.

وقالت الرئيسة التنفيذية لاتحاد جمعيات الصحة العامة العالمية الدكتورة بيتينا بورش، في كلمة عن بعد، إن الصحة العامة ليست خيارا بل ضرورة تحتاجها كل الدول، داعية كل الدول للاستجابة لحالات الطوارئ الصحية.

وأكدت بورش أهمية التنسيق والشراكة مع القطاع الصحي والجهات والمنظمات المختلفة في الوقاية، ورصد المخاطر، والاستعداد المسبق للطوارئ، مشيدة بدور الجمعية الأردنية للصحة العامة وجهودها.

ودعا نقيب الأطباء الدكتور عيسى الخشاشنة إلى تعزيز التعاون والانفتاح بين المؤسسات والمنظمات المختلفة لتعميم الفائدة العلمية بين أعضاء الجسم الطبي الواحد، وضمان ترسيخ أهداف التعليم الطبي المستمر.

وقالت ممثلة منظمة الصحة العالمية في الأردن الدكتورة إيمان الشنقيطي، إن الصحة العامة لا تقتصر على علاج المرض، بل تتجاوز ذلك إلى الوقاية، والتثقيف الصحي، والاستعداد للطوارئ، وضمان بيئة معيشية صحية لجميع أفراد المجتمع.

وبينت أن الصحة العامة تعد العمود الفقري للعدالة الاجتماعية والتنمية المستدامة، مشيرة إلى أن من أعظم التحديات الصحية التي تواجه العالم "أزمات المناخ والأوبئة، والنزاعات، والهجرات القسرية"، ما يجعل الاستثمار في الصحة العامة ضرورة عاجلة وليست خيارا.

وأوضحت أن الحكومة الأردنية حققت إنجازا مهما في توسيع التغطية الصحية الشاملة، وتحسين الوصول إلى الخدمات، خاصة للفئات الأكثر ضعفا، بمن فيهم اللاجئون والمقيمون في المناطق النائية.

وقالت، إن "الأردن يملك من القدرات والموارد البشرية ما يمكنه من لعب دور ريادي في المنطقة في مجال الصحة العامة"، مشيرة الى دعم منظمة الصحة العالمية للأردن في بناء القدرات، ودعم الإصلاحات، وتطوير السياسات الصحية المستندة إلى الأدلة.

بدوره، قال رئيس المركز الوطني للأوبئة والأمراض السارية الدكتور عادل البلبيسي، إن المركز تأسس بإرادة ملكية سامية ليكون منصة وطنية مرجعية تهدف إلى تعزيز ممارسات الصحة العامة في مجالات الوقاية من الأوبئة والأمراض السارية، وتنسيق الجهود في الاستعداد والاستجابة لحالات طوارئ الصحة العامة، بما في ذلك التهديد الإرهابي البيولوجي، وتعزيز إمكانيات المملكة في رصد الأمراض، وتطوير أنظمة المعلومات الصحية، وبناء القدرات، والتدريب والتأهيل في مجال مكافحة الأوبئة، وتقديم التوصيات المبنية على الأدلة لصانعي القرار، ما يتطلب نهجا تشاركيا وتكاملا في الأدوار بين القطاعات المختلفة.

وقدم المدير التنفيذي للشبكة الشرق أوسطية للصحة المجتمعية الدكتور مهند النسور، محاضرة بعنوان "دور الصحة العامة في النظام الصحي في الأردن: بين الإنجازات والطموحات والتحديات".

3 أطعمة قد يضرك تناولها على معدة فارغة

وكالات

يسعى كثيرون إلى تناول فطور صحي يمنحهم الطاقة والنشاط، لكن قد يغفلون عن أضرار بعض الأطعمة عند تناولها على معدة فارغة.

ربما اعتدت على فكرة أن كوب الحليب أو ثمرة فاكهة هي أفضل بداية لليوم، لكن هل هذا فعلاً من الخيارات المثالية؟

سنكشف لك في السطور التالية، عن أبرز ٣ أطعمة يُنصح بتجنبها في الصباح، ونقدم لك بدائل صحية تمنحك طاقة حقيقية ليومك:

١. الحليب

قد يُفاجئك أن الحليب، الذي يُعدّ رمزًا للفطور الصحي، ليس دائمًا الخيار الأمثل صباحًا، يحذر التقرير قائلاً إن شرب الحليب العادي على معدة فارغة قد يسبب حموضة وثقلًا، وأحيانًا يساهم في تكوّن المخاط، رغم ما اعتدناه من أن الحليب يُقوّي الجسم، إلا أن البعض يعانون من اضطرابات هضمية بعد تناوله مباشرة في الصباح.

البديل الأفضل:

تناول الحليب كجزء من وجبة متكاملة، مثل مزجه بالشوفان أو مع حفنة من المكسرات المنقوعة، كما يُفضّل تناوله بعد الإفطار، لتقليل الحموضة وتعزيز الهضم.

٢. الفاكهة

رغم شهرتها كخيار صحي، إلا أن تناول الفاكهة على معدة فارغة قد لا يكون أمرا جيدا لجهازك الهضمي، فالفواكه تحتوي على فركتوز وألياف قد تسبب انتفاخًا وغازات، وأحيانًا إسهالًا، خاصة إذا تم تناولها بمفردها، كما أن السكريات الطبيعية قد تؤدي إلى ارتفاع سريع في الأنسولين، يعقبه شعور بالجوع بعد وقت قصير.

البديل الأفضل:

اجعل الفاكهة جزءًا من وجبة متوازنة، تناولها مع الزبادي أو المكسرات لتبطئ امتصاص السكر وتمنحك طاقة مستدامة.

٣. القهوة السوداء

بالنسبة للكثيرين، لا يبدأ الصباح بدون فنجان قهوة، لكن القهوة السوداء، على معدة خاوية، قد تضر بجهازك الهضمي، القهوة السوداء قد تؤدي إلى ارتجاع حمضي، وتحفّز المعدة على إفراز أحماض زائدة، مما قد يُسبب توترًا أو ارتعاشًا.

البديل الأفضل:

تناول بعض اللوز المنقوع قبل القهوة، أو أضف لها القليل من الحليب أو البروتين، ذلك يُقلل من تأثير الكافيين الحاد، ويُساعد على تنظيم إفراز هرمونات التوتر مثل الكورتيزول.

لماذا نهتم بوجبة الفطور؟

الطعام الذي تتناوله في الصباح يؤثر على حالتك الجسدية والمزاجية طوال اليوم، فبعض الأطعمة تُجهد المعدة وتؤدي إلى اضطرابات هضمية أو شعور مبكر بالجوع، لكن بتغييرات بسيطة في روتينك الصباحي، يمكنك أن تبدأ يومك بخفة ونشاط.

وإليك فيما يلي بعض البدائل الصحية والمشبعة في آن واحد:الشوفان بالحليب والمكسرات: مصدر رائع للألياف والبروتين والدهون الصحية.

زبادي مع الفواكه والبذور: يحتوي على البروبيوتيك ويساعد على توازن السكريات.

اللوز أو الجوز المنقوع: خفيف على المعدة وغني بالعناصر الغذائية.البيض مع خبز الحبوب الكاملة: يمنحك شعورًا بالشبع لفترة طويلة.

لماذا يُحذّر الخبراء من الاستحمام بالماء البارد صيفا؟

وكالات

مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف وتجاوزها عتبة الـ٣٨ درجة مئوية، يلجأ كثيرون إلى الاستحمام بالماء البارد كوسيلة سريعة لتبريد أجسامهم. لكن خبراء الصحة يحذرون من أن هذه العادة قد تأتي بنتائج عكسية، بل وقد تُشكل خطرًا صحيًا في حالات الحر الشديد.

وأوضح باحثون أن الاستحمام بالماء البارد مباشرة بعد التعرض لأشعة الشمس لا يساهم فعليًا في خفض حرارة الجسم الداخلية، كما يظن البعض. بل على العكس، يمكن أن يؤدي إلى احتباس الحرارة في الجسم وزيادة الضغط على القلب.

وأشار الباحثون إلى أن الماء البارد يتسبب بانقباض الأوعية الدموية القريبة من سطح الجلد، ما يقلل من تدفق الدم، ويدفع الجسم إلى الاحتفاظ بالحرارة داخل الأعضاء الحيوية.

وهذا يُخالف الآلية الطبيعية التي يستخدمها الجسم للتبريد، والتي تعتمد على التعرّق وزيادة تدفق الدم نحو الجلد لتبديد الحرارة.

ويؤكد الباحثون أن الانتقال المفاجئ من أجواء شديدة الحرارة إلى مياه شديدة البرودة قد يسبب ما يُعرف بـ"صدمة البرد"، حيث يحدث انقباض حاد في الأوعية الدموية وارتفاع مفاجئ في ضغط الدم، ما يشكّل خطراً على المصابين بأمراض القلب، وقد يؤدي في بعض الحالات النادرة إلى اضطراب نظم القلب أو حتى الوفاة.

بدلاً من اللجوء إلى الدش البارد، ينصح الخبراء باستخدام طرق أكثر أماناً مثل الاستحمام الفاتر، أو تطبيق مناشف مبللة وباردة على مناطق النبض، إلى جانب شرب كميات كافية من الماء، وتجنب الكافيين والكحول، وارتداء ملابس خفيفة وفاتحة اللون تسمح للجسم بالتنفس.

وللحفاظ على برودة المنزل أثناء موجات الحر، نصح خبير الطاقة ليز روبرتس بتوجيه المراوح نحو الخارج من النوافذ لطرد الهواء الساخن، وفتح الأبواب والنوافذ المتقابلة لتحفيز تدفق الهواء.

وأضاف أن استخدام مروحة إضافية موجهة للداخل في الطرف المقابل يساعد على إدخال الهواء البارد وخلق تيار هوائي فعّال، مما يقلل الحاجة لاستخدام أجهزة التكييف.

ويخلص الخبراء إلى أن تبريد الجسم خلال فترات الحر الشديد يجب أن يتم بشكل تدريجي ومدروس، لتجنب التسبب بصدمة فسيولوجية قد تضر بالصحة أكثر مما تنفع.

قبل ممارسة الرياضة.. 6 أسباب تجبرك على خلع دبلة الزواج

وكالات

ارتداء خاتم الزواج أثناء التمارين الرياضية قد يعرّضك لمخاطر صحية وإصابات خطيرة، تعرّف على الأسباب التي تدفعك لخلعه قبل التمرين.

يحرص عشاق اللياقة البدنية على ارتداء أحدث الملابس الرياضية والأجهزة الذكية، لكن كثيرين يغفلون عن عادة بسيطة قد تقيهم من مشاكل صحية وإصابات: خلع خاتم الزواج قبل التمارين.

ويحذر خبراء المجوهرات والصحة من أن الإبقاء على خاتم الزواج أو الخطوبة أثناء ممارسة الرياضة قد يؤدي إلى مخاطر صحية وجسدية.

ويشير نيل ديتا، خبير المجوهرات في "Angelic Diamonds"، إلى أن بيئة الصالات الرياضية المليئة بالعرق والرطوبة تمثل أرضًا خصبة للبكتيريا والفطريات، ما يزيد من خطر الإصابة بالتهابات الجلد عند ارتداء المجوهرات.

وتزداد هذه المخاطر مع التمارين عالية الكثافة مثل رفع الأثقال، بسبب التلامس المتكرر مع المعدات والحركة السريعة. إليك ٦ أسباب تدفعك لخلع خاتمك قبل التمرين:

١. الجراثيم

التعرق واستخدام معدات الرياضة يحول الخاتم إلى بيئة خصبة للبكتيريا، ما قد يؤدي إلى التهابات وطفح جلدي.

٢. التلف والخدوش

رغم صلابة بعض المعادن كالألماس، إلا أن الخواتم معرضة للخدش أو التشقق أو الانحناء عند ملامستها للأوزان الحديدية.

٣. تورم الأصابع

زيادة تدفق الدم أثناء التمرين يؤدي إلى تورم الأصابع، ما يجعل الخاتم ضيقًا ويسبب صعوبة أو ألمًا عند خلعه، وقد يستدعي الأمر تدخلاً طبيًا في حالات نادرة.

أسباب تجبرك على خلع دبلة الزواج قبل التمارين

٤. إصابات خلع الخاتم

إذا علق الخاتم بأحد الأجهزة وسُحب بقوة، قد يسبب تمزقًا في الجلد أو ضررًا بالأوتار والعظام.

٥. خطر فقدان الخاتم

يمكن أن ينزلق الخاتم بسهولة بفعل التعرق أو الحركة السريعة دون أن تلاحظ، خاصة في التمارين القوية.

٦. تهيج الجلد وتآكل المعادن

يتفاعل العرق والمواد الكيميائية في الصالات مع المعدن، ما يؤدي إلى تهيج الجلد وبهتان الخاتم وفقدان لمعانه.

موجة الحر تضاعف خطر الحساسية... والحل في غسيل يومي للشعر

وكالات

حذرت طبيبة بريطانية من أن كثيرين ربما يغسلون شعرهم بطريقة خاطئة أو على الأقل، بعدد مرات غير كاف.

وفي وقت ترتفع فيه درجات الحرارة وتبلغ مستويات حبوب اللقاح ذروتها في أنحاء المملكة المتحدة، فإن هذا التحذير بالغ الأهمية.

وقالت الدكتورة بالافي برادشو، نائبة المدير الطبي في شركة "AXA" للتأمين الصحي، إن غسل الشعر يوميا خلال موجة الحر الحالية قد يكون خطوة حاسمة لتخفيف أعراض حمى القش (hay fever)، خاصة في ظل ما وصفته الأرصاد الجوية البريطانية بـ"قنبلة حبوب لقاح" تضرب البلاد.

وأضافت برادشو: "حبوب اللقاح لا تلتصق فقط بملابسنا، بل تبقى على بشرتنا وشعرنا أيضا، لذلك يُنصح من يعانون من الحساسية الموسمية بالاستحمام وغسل الشعر جيدا وتغيير الملابس فور العودة من الخارج."

ووفقا لهيئة الأرصاد الجوية البريطانية، فإن مستويات حبوب اللقاح تُصنّف اليوم بأنها "مرتفعة جداً" في لندن وجنوب شرق إنجلترا والشرق الإنجليزي، ويتوقع أن تغطي المستويات المرتفعة غدا كافة أنحاء إنجلترا وويلز وأيرلندا الشمالية.

وبينما يلجأ معظم من يعانون من الحساسية إلى الأدوية المضادة للهستامين أو تجنّب الخروج، قد يغفل كثيرون عن أهمية غسل الشعر يوميًا في هذه الظروف.

وتوضح برادشو أن الاستحمام بالماء الدافئ، وليس الساخن، يساعد على تقليل تهيج الجلد ويُفضل استخدام شامبو وصابون هيبوالرجينيك (مضاد للحساسية).

التحذيرات لم تقتصر على الاستحمام فقط، بل شملت أيضا طريقة تجفيف الملابس، فقد شدد نايجل بيرمان، خبير النظافة المنزلية ومؤسس شركة "ديلي بوبينز"، على أهمية عدم نشر الغسيل في الهواء الطلق خلال الأيام ذات المستويات العالية من حبوب اللقاح.

وأوضح بيرمان أن "الغسيل المبلل يعمل مثل الإسفنج، يمتص كميات كبيرة من حبوب اللقاح، وتبقى عالقة في الأقمشة حتى بعد أن تجف، وهذا يعني أنها ستنتقل لاحقًا إلى الأسرة والملابس والجلد، مسببة تهيجات وتحسس داخل المنزل نفسه".

ونصح بتجفيف الملابس داخل المنزل، في مكان جيد التهوية أو قرب نافذة مفتوحة، واستخدام مناشر قابلة للطي لمن يعانون من ضيق المساحة.

طبيب يحدد العوامل الرئيسية للسمنة

وكالات

شرح الدكتور ألكسندر مياسنيكوف لماذا لا يمكن اعتبار التشخيصات الطبية مبررا للوزن الزائد، وحدد العوامل الرئيسية للسمنة لدى ٩٩ بالمئة من المرضى.

وينتقد مياسنيكوف بشدة محاولات المرضى الذين يحاولون ربط الوزن الزائد بأمراض مختلفة ويعتبرها تبريرات.

ووفقا له، هناك بعض الحالات تساهم في زيادة الوزن، مثل مضادات الذهان، ومضادات الاكتئاب، وأدوية السكري، وقصور الغدة الدرقية، وأمراض الغدة الكظرية، وتكيس المبايض، والاكتئاب. ولكن "لا يمكن لأي مرض أن يسبب هذه السمنة لأن الأمر يتعلق بحساب السعرات الحرارية لا غير".

ويشير مياسنيكوف إلى أن العوامل الرئيسية الثلاثة للسمنة هي الوراثة، وتفضيلات التذوق، والميكروبيوم المعوي. ويمكن رياضيا تتبع الوراثة بدقة، ويعتبر الوزن الزائد عند الولادة عاملا حاسما بصورة خاصة. كما أن تفضيلات التذوق تتشكل في مرحلة الطفولة من خلال الأطعمة الحلوة والمالحة، ما يسبب مقاومة الأنسولين. ويحدد ميكروبيوم الأمعاء امتصاص الحلويات والرغبة الشديدة فيها وفقا لمبدأ "ليس المهم ما أكلته، بل ما امتصه الجسم".

ويوضح الطبيب أهمية الأيض الأساسي – حيث ينفق الجسم ٧٥ بالمئة من طاقته في حالة الراحة. والنشاط البدني مهم ليس فقط لحرق السعرات الحرارية، بل لتسريع عملية الأيض بعد التدريب. ومن الأمثلة الحية على ذلك في فقد مصارع شاب وزنه بعد إصابة في صالة الألعاب الرياضية بمجرد الحد من نظامه الغذائي، والامتناع عن الحلويات والدقيق.

ووفقا له، يكون الشخص مريضا بالفعل ومرضه الكسل، وعدم رغبته في تناول الطعام الصحي والتحرك بصورة صحيحة. لذلك يوصي بتناول الطعام عند الشعور بالجوع وتجنب تناول الأطعمة الجاهزة والاهتمام بالحالة الصحية.

تفسير سبب الشعور بالدوخة عند ارتداء النظارات

وكالات

يشير البروفيسور فيتشسلاف كورينكوف أخصائي طب وجراحة العيون إلى أن البعض يشعرون بالدوخة والغثيان بعد ارتداء النظارات التصحيحية للمرة الأولى.

ووفقا له، هذا ليس سببا لرفض ارتداء النظارات وتصحيح النظر.

ويقول: "الدوخة عند ارتداء النظارات ظاهرة شائعة، خاصة بين من يرتدونها لأول مرة. لأنه عندما يرتدي الشخص النظارات لأول مرة، يبدأ الدماغ بإدراك الكثير من التفاصيل التي لم يلاحظها من قبل، ما يثقل كاهل الإدراك ويسبب الدوار والغثيان وحتى الصداع".

ووفقا له، هذا التفاعل مؤقت ويختفي تدريجيا. لأن الدماغ يتكيف تدريجيا مع التصحيح، ويتخلص من المعلومات غير الضرورية، ويتخلص من الأعراض المزعجة. وتزول هذه الظواهر.

ويشير إلى أن استخدام النظارات التصحيحية عند ظهور أولى علامات تدهور الرؤية يساعد على منع تفاقمها، خاصة في حالة الانكسار البصري الحقيقي.

ويقول: "هناك ظاهرة مؤقتة تسمى قصر النظر الكاذب. في مثل هذه الحالات، إذا اعتبر قصر النظر حقيقيا ووصف الطبيب نظارات تصحيحية، فقد لا يجدي ذلك نفعا، وأكثر من ذلك قد يؤدي إلى عواقب وخيمة. أما في جميع الحالات الأخرى، عند التأكد من وجود تشوهات انكسارية، يكون تصحيح النظر ضروريا. يمكن أن يكون ذلك عن طريق النظارات، أو العدسات اللاصقة، أو، إذا سمح العمر، التصحيح بالليزر".

علامات خفية للجلطة الدماغية الدقيقة

وكالات

أعراض الجلطة الدماغية الدقيقة (النوبة الإقفارية العابرة) ليست واضحة كأعراض الجلطة الدماغية نفسها، لكنها تستحق الدراسة، لأنها لا تقل ضررا.

ويمكن أن تستمر النوبة لعدة دقائق، وأحيانا لعدة ساعات. وتكون الأعراض غامضة لدرجة أن نصف المصابين لا ينتبهون إليها. لذلك لا يطلبون المساعدة الطبية. وهذا أمر خطير لأنها تشير إلى وجود اضطرابات خطيرة في الجسم، ويتزايد خطر الإصابة بجلطة دماغية كاملة. بالطبع لا تؤدي الجلطة الدماغية الدقيقة إلى انسداد طويل الأمد لإمدادات الدم إلى الدماغ، ولكنها تترك آثارا معينة.وعوامل الخطر لهذه الحالة هي نفس عوامل الخطر للجلطة الدماغية الرئيسية: ارتفاع مستوى ضغط الدم؛ ارتفاع مستوى الكوليسترول؛ السمنة؛ التدخين.

ويمكن أن تلاحظ خلال حدوث الجلطة الدماغية الدقيقة خدر وضعف في جانب واحد من الجسم، ومشكلات في الكلام – سواء التحدث أو الإدراك، ودوخة وتغيرات في الرؤية. وغالبا ما يتم الخلط بين هذه الأعراض وحالات أخرى – مثل الصداع النصفي، وانضغاط العصب. قد تختلف العلامات قليلا، مثلا، ضعف في الذراع بدلا من الخدر، وقد يكون هناك عدم وضوح في الرؤية.

وغالبا ما تكون أعراض الجلطة الدماغية الدقيقة لدى النساء مختلفة عن أعراض الرجال. فالنساء أكثر عرضة للإصابة بالصداع، بينما غالبا ما يعاني الرجال من ألم في الصدر. والنساء أكثر عرضة للإصابة بالغثيان أو فقدان الوعي أو الارتباك.

وتجدر الإشارة إلى أنه بعد الإصابة بالنوبة الإقفارية العابرة، يصاب واحد من كل ثلاثة أشخاص بجلطة دماغية كاملة. ويكون الخطر مرتفعا في الأيام والأسابيع الأولى بعد الإصابة.

ووفقا للأطباء الدنماركيين، إحدى العلامات الواضحة للجلطة الدماغية الدقيقة هي التعب الشديد، الذي يستمر لمدة عام بعد النوبة، لأن الدماغ يحتاج إلى بذل جهد أكبر لأداء المهام بنفس القدر بعد الإصابة.

ويشير الأطباء إلى أنه كان يعتقد أن أعراض النوبات الإقفارية العابرة تختفي تماما خلال ٢٤ ساعة. ولكن هناك الآن أدلة كثيرة على أن بعضها يسبب آثارا دائمة، قد تشمل تغيرات في الإدراك، وفي المزاج، مثل الاكتئاب والقلق والإرهاق – وهذه جميعها قد تؤثر سلبا على حياة المصاب وعمله وعائلته. لذلك يجب أخذ النوبات الإقفارية العابرة على محمل الجد، كما من المهم إجراء تغييرات في نمط الحياة لتجنب الجلطات الدماغية الدقيقة والكبيرة.

اكتشاف فائدة جديدة مذهلة لفيتامين (سي)

وكالات

كشفت دراسة أجراها باحثون يابانيون عن فائدة جديدة مذهلة لفيتامين "C" الذي يعتبر من أهم الفيتامينات الضرورية لصحة الجسم.

وأشارت مجلة Journal of Investigative Dermatology إلى أن الباحثين اليابانين وأثناء دراستهم لتأثيرات فيتامين "C" على الجسم اكتشفوا أن لهذا الفيتامين قدرة على تنشيط نمو خلاليا الجلد وتعزيز سماكة طبقة البشرة من خلال استحداث تغيرات جينية معينة في الجسم.

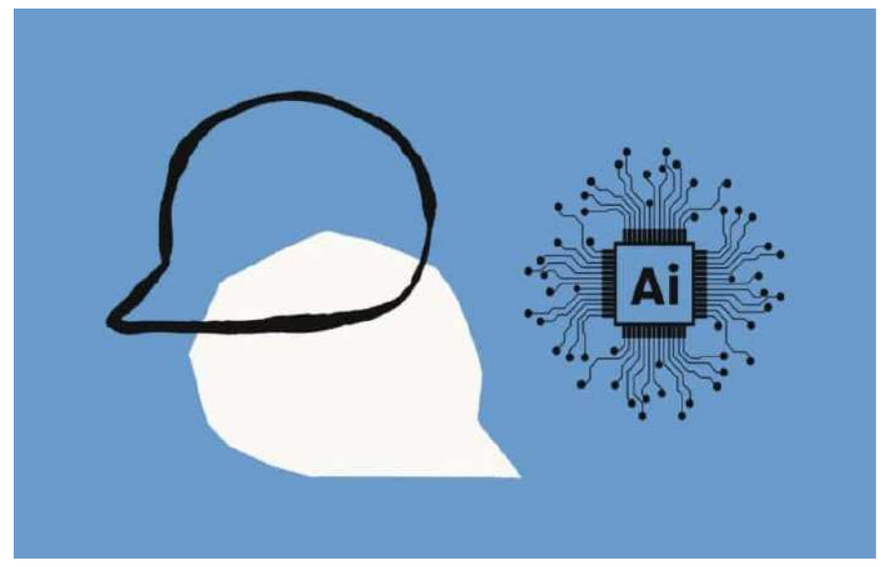
وجاء في منشور للمجلة:"كان معروفا سابقا أن حمض أو فيتامين C بلعب دورا في إنتاج الكولاجين والحماية من الإجهاد التأكسدي في الجسم، لكن الدراسة الجديدة بينت–ولأول مرة تأثير هذا الفيتامين المباشر على التعبير الجيني المسؤول عن انقسام الخلايا".

تمت التجارب على نماذج ثلاثية الأبعاد لمحاكاة بشرة الإنسان، وعند إضافة فيتامين C، رُصدت زيادة ملحوظة في سُمك طبقة الجلد، نتيجة انقسام نشط للخلايا الكيراتينة الأساسية، وكشف التحليل الجزيئي أن فيتامين C يعزز نشاط إنزيم "TET" الذي يحفز عملية إزالة ميثيل الحمض النووي، مما ينشط جينات مرتبطة بتكاثر الخلايا مثل "ROS١" و"RUNX٢".

وأشار الباحثون إلى أنه وأثناء الاختبارات تم رصد ارتفاع واضح في مستويات "٥–هيدروكسي ميثيل سيتوزين" – وهو مؤشر حيوي رئيسي للنشاط الجيني– مما يؤكد تأثير الفيتامين على الجينات، وأكدوا أن هذه النتائج ظهرت فقط مع استخدام الشكل الحيوي النشط من الفيتامين (حمض الأسكوربيك L–) ولم تُلحظ مع مشتقاته الأخرى، كما أن التغيرات استمرت وترافقت مع تحولات واضحة في شكل أنسجة البشرة.

يشير فريق البحث إلى أن هذا الكشف قد يُحدث ثورة في علاجات ترقق الجلد المرتبط بالشيخوخة وتعزيز التئام الجروح، لكنهم شددوا على ضرورة إجراء تجارب سريرية على البشر لتأكيد النتائج قبل تطبيقها علاجيا.

دراسة.. الذكاء الاصطناعي لا يحل محل العلاقات الإنسانية



وكالات

كشفت شركة أنثروبيك، المطوّرة لروبوت المحادثة الشهير "Claude"، أن استخدام الذكاء الاصطناعي لأغراض عاطفية مثل طلب المشورة أو البحث عن الدعم النفسي هو أقل بكثير مما تُروّج له بعض السرديات الإعلامية.

وأوضحت الشركة في تقرير نُشر حديثًا أن المستخدمين لا يلجؤون إلى Claude لطلب الدعم العاطفي أو النصائح الشخصية سوى في ٢,٩٪ فقط من الحالات، في حين تشكّل المحادثات التي تتعلق بالرفقة أو تقمّص الأدوار أقل من ٠,٥٪ من إجمالي التفاعلات.

وأجرت الشركة تحليلًا شمل ٤,٥ ملايين محادثة على خطتي Claude المجانية والمدفوعة، وبيّنت النتائج أن الاستخدام الأساسي للروبوت يدور حول الإنتاجية والعمل، مثل إنشاء المحتوى، وليس لأغراض عاطفية أو شخصية.

مع ذلك، أشار التقرير إلى أن بعض المستخدمين يلجؤون إلى Claude للحصول على مشورة شخصية أو مهنية، إلى جانب إرشادات لتحسين الصحة النفسية، وتطوير المهارات الاجتماعية ومهارات التواصل.

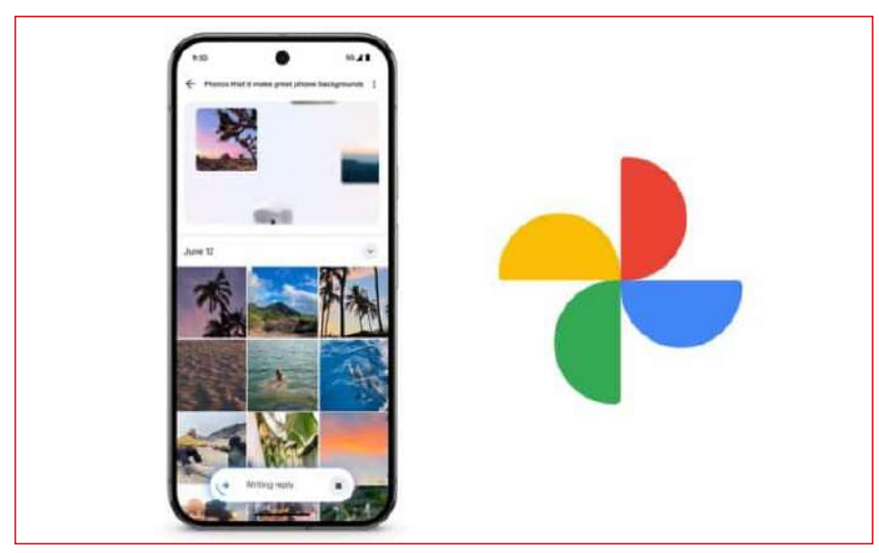
ومع أن هذه المحادثات لا تبدأ عادةً بدافع البحث عن رفقة، فإنها قد تتطور لاحقًا إلى حوارات ذات طابع وجداني، خصوصًا عندما يعاني المستخدم مشاعر الوحدة أو القلق الوجودي، أو يجد صعوبة في بناء علاقات حقيقية في حياته اليومية. وأوضحت الشركة أن هذا التحول يُلاحظ غالبًا في المحادثات المطولة التي تتجاوز ٥٠ رسالة بشرية.

وأضاف التقرير أن روبوت Claude نادرًا ما يرفض طلبات المستخدمين، إلا إذا تعارضت مع قواعد السلامة البرمجية، مثل تقديم نصائح خطرة أو دعم سلوكيات إيذاء النفس، كما لاحظت أنثروبيك أن نبرة المحادثات تميل إلى الإيجابية مع مرور الوقت، خاصةً عند تقديم المشورة أو الإرشاد.

وعلى الرغم من أهمية هذه النتائج في توضيح الصورة الحقيقية لاستخدامات الذكاء الاصطناعي، فإن التقرير يشدّد على أن روبوتات المحادثة ما زالت تقنية قيد التطوير، إذ يمكن أن تُصدر معلومات خاطئة أو نصائح غير آمنة، بل إن الشركة نفسها سبق أن حذّرت من احتمال لجوء بعض النماذج إلى سلوكيات مثل الابتزاز الرقمي في سيناريوهات معينة.

ويأتي هذا التقرير كمحاولة لتصحيح المفاهيم الشائعة حول العلاقة العاطفية بين البشر والذكاء الاصطناعي، مسلّطًا الضوء على الاستخدامات العملية التي ما زالت تُشكّل الغالبية الكبرى من تفاعلات المستخدمين.

جوجل تستأنف طرح ميزة "اسأل الصور" بعد تحسينات في الأداء والسرعة



وكالات

أعلنت شركة جوجل استئناف طرح ميزة "Ask Photos" المدعومة بالذكاء الاصطناعي في تطبيق الصور Google Photos، وذلك بعد إدخال تحسينات كبيرة على سرعة الاستجابة وجودة النتائج، استجابةً لشكاوى المستخدمين من بطء الأداء وعدم دقة الإجابات.

وكانت جوجل قد قدمت الميزة لأول مرة خلال مؤتمر المطورين Google I/O العام الماضي، وهي تتيح للمستخدمين البحث داخل مكتبة صورهم باستخدام استفسارات بلغة طبيعية، مستفيدةً من قدرات نموذج Gemini لفهم محتوى الصور وبياناتها الوصفية.

وأشار العديد من المستخدمين إلى أن أداء الميزة لم يكن موثوقًا، إذ كانت تتأخر في تقديم النتائج في أثناء بحث الذكاء الاصطناعي، مما دفع الشركة إلى إيقاف الطرح مؤقتًا في وقت سابق من يونيو الجاري.

وقال مدير خدمة Google Photos، جيمي أسبينال، في منشور عبر منصة إكس: "إن Ask Photos ليست بالمستوى المطلوب من ناحية سرعة الاستجابة وجودة النتائج وتجربة الاستخدام"، مشيرًا إلى أن جوجل تعمل على إعادة سرعة البحث الكلاسيكي ودقته إلى الميزة الجديدة.وأوضحت الشركة أنها أدمجت وظائف البحث الكلاسيكي في ميزة "Ask Photos"، خاصةً في عمليات البحث البسيطة مثل "شاطئ" أو "كلاب"، مما يتيح ظهور النتائج بنحو أسرع كما كان الحال سابقًا.

وتعمل تقنيات الذكاء الاصطناعي الآن في الخلفية، لمعالجة الاستفسارات الأكثر تعقيدًا وتقديم صور أكثر صلة مع شرح توضيحي. فعند البحث مثلًا عن "كلب أبيض"، تظهر نتائج أولية فورية، يعقبها تحليل أعمق من الذكاء الاصطناعي يتضمن معلومات إضافية، مثل اسم الحيوان وتاريخ ظهوره في الصور.وما زالت الواجهة تتيح للمستخدمين التبديل إلى وضع البحث الكلاسيكي في حال رغبوا بذلك. وبعد هذه التحسينات، أكدت جوجل استئناف طرح ميزة "Ask Photos" تدريجيًا للمستخدمين في الولايات المتحدة.

ويُشترط لاستخدام الميزة أن يكون عمر المستخدم ١٨ عامًا أو أكثر، وأن تكون اللغة الافتراضية للحساب هي الإنجليزية، مع تفعيل خاصية "مجموعات الوجوه Face Groups" التي تُستخدم لتصنيف الأشخاص والحيوانات الأليفة في مكتبة الصور.

شاومي تطلق هاتفها القابل للطي Mix Flip 2 عالميًا

وكالات

أعلنت شركة شاومي إطلاق هاتفها الجديد القابل للطي Mix Flip ٢ الذي يُعد نسخة محسّنة من الإصدارات السابقة للشركة ذات آلية الطي الرأسية.

ويأتي هاتف Mix Flip ٢ بأربعة ألوان مميزة، وهي الذهبي والأبيض الصدفي والأرجواني والأخضر مع ذاكرة عشوائية حجمها ١٢ أو ١٦ جيجابايت، وسعة تخزين تتراوح بين ٢٥٦ جيجابايت وتيرابايت.

ويعتمد الهاتف على مفصل مبتكر يسمح بإغلاق الشاشة بشكل مسطّح مع تقليل التجعد إلى الحد الأدنى.

ويحافظ Mix Flip ٢ على التصميم العام نفسه، لكن مع تحسينات في كل الجوانب، وقد زاد قياس الشاشة الخارجية قليلًا، في حين بقيت الشاشة الداخلية كما هي. وتدعم كلتا الشاشتين مجموعة ألوان P٣ ومعدل تحديث أقصى يصل إلى ١٢٠ هرتزًا، مع سطوع يصل إلى ٣،٢٠٠ شمعة.ويعتمد الهاتف على معالج Snapdragon ٨ Elite ٣ Gen مع نظام تبريد مزدوج بغرفتي تبخير، مما يوفّر أداءً مستقرًا حتى تحت العمل الكثيف.

وزوّدت شاومي الهاتف ببطارية سعتها ٥،١٦٥ ميلي أمبير، أي بزيادة عن الإصدار السابق الذي جاء بسعة قدرها ٤،٧٨٠ ميلي أمبير. وتدعم البطارية شحنًا سلكيًا بقوة قدرها ٦٧ واطًا، وشحنًا لاسلكيًا بقوة قدرها ٥٠ واطًا.

وفيما يتعلق بنظام التصوير، فإن الهاتف يحتوي على كاميرا أساسية بمستشعر OV٥٠E بدقة قدرها ٥٠ ميجابكسل، وكاميرا واسعة المجال بدقة قدرها ٥٠ ميجابكسل، وهي تدعم التركيز التلقائي والتصوير من قرب من مسافة قدرها ٥ سم. وأما الكاميرا الأمامية، فهي بدقة قدرها ٣٢ ميجابكسل، وتدعم تصوير الفيديو بجودة قدرها ٤K.

وتطرح شاومي هاتفها الجديد Mix Flip ٢ بسعر يبدأ من ٨٥٠ دولارًا أمريكيًا في الأسواق العالمية.

شاومي تكشف عن سماعة OpenWear Stereo Pro بتصميم مفتوح

وكالات

كشفت شركة شاومي رسميًا عن سماعة Xiaomi OpenWear Stereo Pro بتصميم مفتوح مبتكر مستوحى من شكل صيوان الأذن البشري لتوفير راحة في الارتداء دون الضغط على الأذن.

وتستند السماعة إلى نظام دعم ثلاثي النقاط، مع قابلية لتعديل الطول حتى ٤٥ ملم لتناسب أشكال الأذن المختلفة بثبات.

وذكرت الشركة أنها اعتمدت لأول مرة في هذه الفئة على نظام صوتي خماسي المحركات، يتضمن مكبر صوت مخصصًا بقياس قدره ١٨×١٣ ملم لتعزيز استجابة الترددات المنخفضة.

وفيما يخص جودة الصوت، فقد تعاونت شاومي مع فريق Harman Golden Ear الشهير لضبط تجربة الاستماع، إذ توفر السماعة وضعين صوتيين خاصين يُعرفان باسم "Master Harman"، كما تدعم السماعة بروتوكول LHDC ٥,٠ للبث الصوتي الفائق الدقة، وحصلت على شهادة Hi-Res Audio Wireless لنقل الصوت العالي الدقة، وتوفير تجربة استماع مميزة.

وتقدم السماعة ما يصل إلى ٤٥ ساعة من زمن التشغيل عند استخدام علبة الشحن، مع مزايا ذكية مدمجة تشمل تسجيل الصوت، والترجمة اللحظية، وتحويل الكلام إلى نصوص عبر الذكاء الاصطناعي، وذلك عند الاقتران بتطبيق شاومي Xiaomi Earbuds.

وتحتوي السماعات على نظام مانع لتسرب الصوت للحفاظ على الخصوصية، وهي تدعم مقاومة الماء والغبار بمعيار IP٥٤، مع إمكانية التحكم فيها باللمس.

وتتوفر سماعة Xiaomi OpenWear Stereo Pro بثلاثة ألوان، وهي الذهبي، والأسود، والفضي، ويبلغ سعرها ما يعادل ١٤٠ دولارًا، وهي متوفرة حاليًا في السوق الصينية فقط.

Fairphone تعود لعالم أندرويد بهاتف منافس

وكالات

أعلنت شركة Fairphone عن هاتفها الجديد الذي تأمل من خلاله العودة إلى المنافسة في أسواق أجهزة أندرويد.

حصل هاتف Fairphone ٦ على هيكل مقاوم للماء والغبار وفق معيار IP٥٥، ومضاد للصدمات وفق معيار MIL-STD-٨١٠H، أبعاده (١٥٦,٥/٧٣,٣/٩,٦) ملم، وزنه ١٩٣ غ.

وشاشته أتت LTPO OLED بمقاس ٦,٣١ بوصة، دقة عرضها (٢٤٨٤/١١١٦) بيكسل، ترددها ١٢٠ هيرتز، معدل سطوعها ٨٨٠ شمعة/م تقريبا.

يعمل الهاتف بنظام "أندرويد-١٥" قابل للتحديث، ومعالج Qualcomm Snapdragon ٣ vs Gen، ومعالج رسوميات Adreno ٧١٠، وذاكرة وصول عشوائي ٨ غيغابايت، وذاكرة داخلية ١٢٨ غيغابايت قابلة للتوسيع عبر شرائح microSDXC.

كاميرته الأساسية أتت ثنائية العدسة بدقة (٥٠+١٣) ميغابيكسل، توثق فيديوهات ٤K بمعدل ٣٠ إطارا في الثانية، وكاميرته الأمامية جاءت بدقة ٣٢ ميغابيكسل.

حصل الهاتف على منفذين لشرائح الاتصال، ومنفذ USB Type-C ٢,٠، وشريحة NFC، وماسح لبصمات الأصابع، وبطارية بسعة ٤٤١٥ ميلي أمبير تعمل مع شاحن سريع باستطاعة ٣٠ واط.

تحذيرات من أساليب احتيال جديدة تستخدم فيها أجهزة آبل!

وكالات

حذّرت وزارة الداخلية الروسية المواطنين في البلاد من ظهور أساليب احتيال جديدة، يستغل فيها المحتالون تقنيات أجهزة آبل الذكية للإيقاع بضحاياهم.

وأشارت تقارير صادرة عن الوزارة إلى رصد هجمات إلكترونية يقوم فيها المحتالون باستغلال خدمة iCloud الموجودة في هواتف آيفون وحواسب آيباد للاحتيال على مستخدمي هذه الأجهزة.

ووفقا للتقارير يختار المحتالون ضحاياهم عبر منصات التعارف، أو في منصات الألعاب على مواقع التواصل الاجتماعي، أو عبر مواقع البحث عن عمل، ويبذل المحتالون جهدا كبيرا لكسب ثقة الضحايا، متظاهرين بأنهم شركاء محتملون، أو أصحاب عمل، أو حتى أشخاص بحاجة للمساعدة.

وبعد هذه المرحلة تأتي النقطة الحاسمة عندما يطلب المحتال "خدمة صغيرة" من الضحية، وهي تسجيل الدخول إلى حسابه على "iCloud" باستخدام جهاز الضحية، وتتنوع الذرائع المقدمة، مثل طباعة تذاكر الطيران، أو تنزيل تطبيق محظور في روسيا، أو استرجاع بيانات من هاتف زعموا أنه معطّل، أو تثبيت برنامج للعمل، بمجرد حصولهم على حق الوصول إلى الجهاز، يُفعّل المحتالون على الفور ميزة "البحث عن جهازي" أوما يعرف بـ (Find My iPhone) ويقومون بتشغيل "قفل التنشيط" (Activation Lock)، وهي أدوات مصممة أصلا من قبل شركة آبل لحماية الأجهزة من السرقة، وتتحول هذه الأدوات إلى أداة للابتزاز، إذ يقوم المحتال بقفل الجهاز عن بُعد، ويظهر على شاشة الضحية رسالة تطلب فدية مالية مقابل فك قفل الجهاز.

وتشير المعلومات المتوفرة إلى أن المحتالين يطالبون ضحاياهم عادة بدفع ١٠ آلاف روبل (ما يعادل تقريبا ١١٠ دولارات أمريكية) مقابل فك قفل الجهاز، ويهددون صاحب الجهاز الذكي بتعطيل الجهاز نهائيا عن العمل أو حذف بياناته في حال عدم الدفع.

كما تحذر تقارير وزارة الداخلية الروسية من إمكانية وصول المحتالين إلى الصور وجهات الاتصال والمراسلات والمعلومات الشخصية الأخرى المخزنة على أجهزة ضحاياهم.

Xiaomi تعلن عن ساعة ذكية بمواصفات منافسة

وكالات

أعلنت Xiaomi عن ساعتها الذكية الجديدة التي حصلت على مواصفات ممتازة، وستطرحها بسعر منافس.

حصلت ساعة Xiaomi Watch S٤ ٤١mm على هيكل مصنوع من الستانلس المقاوم للصدأ، أبعاده (٤١,٢/٤١,٢/٩,٥) ملم، وزنه ٣٢ غ، وجاء هيكلها مقاوما للماء والغبار وفق معيار ٥ATM.

شاشتها جاءت من نوع AMOLED بمقاس ١,٣٢ بوصة، دقة عرضها (٤٦٦/٤٦٦) بيكسل، كثافتها ٣٢٠ بيكسل/الإنش تقريبا، ومعدل سطوعها ١٥٠٠ شمعة/م، وحميت بزجاج مقاوم للصدمات والخدوش.

جهّزت الساعة بمكبرات صوت لاستخدامها في الاستماع للموسيقى وسماع الرسائل والإشعارات الصوتية، وزودت بنظام HyperOS ٢، وتطبيقات لمراقبة النشاط البدني اليومي للمستخدم.

زودت الساعة أيضا بمستشعرات لقياس معدلات نبض القلب، ومستشعرات لقياس معدلات الأكسجة في الدم، وبوصلة إلكترونية، وأنظمة لتحديد المواقع عبر الأقمار الصناعية.

ودعمتها Xiaomi بتقنيات Bluetooth ٥,٤، وشريحة NFC للدفع الإلكتروني، وبطارية بسعة ٣٢٠ ميلي أمبير، وحساس لقياس درجة حرارة جسم المستخدم، وستطرحها بألوان أساسية هي الأخضر والأسود والأبيض والذهبي، بسعر ١٢٠ يورو تقريبا.

جدل يتصاعد.. قلق متزايد من احتمالية الوصول إلى "الذكاء الاصطناعي العام"

وكالات

في السنوات الأخيرة، اجتاحت تقنيات الذكاء الاصطناعي التوليدي عالم التكنولوجيا، إذ ضخت كبرى الشركات العالمية مليارات الدولارات في هذا المجال، في سباقٍ محموم للحاق بشركات رائدة مثل OpenAI.

ومع هذا التقدم السريع، ما زالت هناك عقبات جوهرية تحول دون انتشار التقنية على نطاق أوسع، أبرزها المخاوف المتعلقة بالخصوصية والأمن التي يثيرها النقاد باستمرار.

وتُعد التحذيرات الأخيرة أكثر إثارة للقلق، إذ تشير تقارير متعددة إلى وجود احتمال بنسبة عالية بأن تؤدي هذه التكنولوجيا، في نهاية المطاف، إلى فناء البشرية.

ويرى الرئيس التنفيذي لشركة OpenAI، سام ألتمان، أن المخاطر الكبرى للذكاء الاصطناعي لن تظهر عند بلوغ ما يُعرف بـ"الذكاء الاصطناعي العام AGI". بل إنه يتوقع تجاوز هذا الحد الفاصل خلال السنوات الخمسة المقبلة دون أن يترك ذلك تأثيرًا كبيرًا في المجتمعات.

وفي المقابل، لم يبدُ الرئيس التنفيذي لشركة جوجل، ساندار بيتشاي، متفائلًا بنفس الدرجة. ففي مقابلة حديثة عبر برنامج إذاعي (بودكاست)، أشار إلى أن "احتمالات سيناريوهات الهلاك تُعد منخفضة، لكن المخاطر الكامنة تظل مرتفعة".

وأضاف بيتشاي أنه ما زال هناك أمل في أن تتكاتف البشرية لتفادي الكارثة المرتقبة. ومن جانبه، كان ألتمان قد صرّح سابقًا بأن التكنولوجيا ستكون ذكية بما يكفي لحماية نفسها من التسبب بدمار شامل.

وفي غضون ذلك، كشف الباحث السابق في OpenAI، دانييل كوكوتايلو، عن خلفيات مثيرة لانطلاق الشركة، موضحًا أن إيلون ماسك، وسام ألتمان، وإيليا سوتسكيفر أسسوا OpenAI كقوة مضادة تهدف إلى تعطيل خطط ديميس هاسابيس، الرئيس التنفيذي لشركة DeepMind، التابعة لجوجل، الذي يُقال إنه كان يسعى لبلوغ "الذكاء الاصطناعي العام" عبر استغلال موارد جوجل الضخمة، ثم معالجة الثغرات الأمنية لاحقًا.

يُذكر أن هاسابيس صرّح حديثًا بأن الوصول إلى الذكاء الاصطناعي العام بات قريبًا، لكنه حذّر من أن المجتمع قد لا يكون مستعدًا للتعامل مع التحديات التي سيحملها هذا الإنجاز، مشيرًا إلى أن هذه المسألة تُقلقه لدرجة تؤرّق نومه.ويظل الجدل قائمًا بين المتفائلين بإمكانات الذكاء الاصطناعي، والقلقين من عواقبه غير المحسوبة، في وقت تقترب فيه البشرية من أحد أكبر التحولات التقنية في تاريخها.

«فيسبوك» سيبدأ في تغذية ذكائه الاصطناعي بصور خاصة غير منشورة

وكالات

يطلب "فيسبوك" من المستخدمين حاليًا الوصول إلى ألبوم الكاميرا في هواتفهم لاقتراح نسخ معدلة بالذكاء الاصطناعي من صورهم تلقائيًا، بما في ذلك تلك التي لم تُحمّل على "فيسبوك" بعد.

وتُعرض هذه الميزة لمستخدمي فيسبوك عند إنشاء قصة جديدة على تطبيق التواصل الاجتماعي، حيث تظهر شاشة تسأل المستخدم عما إذا كان سيُفعل خيار "المعالجة السحابية" للسماح باقتراحات إبداعية.

ووفقًا لما جاء في الرسالة المنبثقة، بالنقر على «السماح»، يتيح المستخدم لفيسبوك توليد أفكار جديدة من ألبوم الكاميرا، مثل الصور المجمعة، والملخصات، وإعادة تصميم الصور بالذكاء الاصطناعي، أو اقتراحات لموضوعات الصور، بحسب تقرير لموقع «TechCrunch» المتخصص في أخبار التكنولوجيا، اطلعت عليه «العربية Business».

ولتنفيذ ذلك، يقول «فيسبوك» إنه سيحمّل الوسائط من ألبوم الكاميرا إلى سحابته -أي خوادمه- «بشكل مستمر»، بناءً على معلومات مثل الوقت، والموقع، والموضوعات.

وتشير الرسالة إلى أن المستخدم وحده من يمكنه رؤية الاقتراحات، وأن الوسائط لا تُستخدم لأغراض استهداف الإعلانات.

ومع ذلك، فبالنقر على «السماح»، يوافق المستخدم على شروط خدمة الذكاء الاصطناعي الخاصة بشركة ميتا. ويتيح هذا للذكاء الاصطناعي تحليل الوسائط الخاصة بالمستخدم وملامح وجهه، وفقًا للشركة.

وستستخدم «ميتا» أيضًا تاريخ الصور ووجود الأشخاص أو أشياء فيها لإنشاء الأفكار الإبداعية.

وتُعدّ هذه الأداة الإبداعية الجديدة مثالًا آخر على المخاطرة التي تُصاحب مشاركة الصور ومقاطع الفيديو الشخصية مع مُزوّدي تقنيات الذكاء الاصطناعي.

ومثل غيرها من شركات التكنولوجيا العملاقة، لدى «ميتا» طموحاتٌ كبيرة في مجال الذكاء الاصطناعي، وقد تمنحها القدرة على الوصول إلى الصور الشخصية التي لم يُشاركها المستخدمون بعد على «فيسبوك» ميزة تنافسية في سباق الذكاء الاصطناعي.

ولسوء حظ المستخدمين النهائيين، ففي ظلّ تسابق شركات التكنولوجيا للبقاء في صدارة سباق الذكاء الاصطناعي، ليس من الواضح دائمًا ما يوافقون عليه عند ظهور ميزات كهذه.

ووفقًا لشروط الذكاء الاصطناعي الخاصة بميتا المتعلقة بمعالجة الصور، «فبمجرد المشاركة، فإنك توافق على أن تقوم ميتا بتحليل تلك الصور، بما في ذلك ملامح الوجه، باستخدام الذكاء الاصطناعي. تتيح لنا هذه المعالجة تقديم ميزات جديدة ومبتكرة، مثل القدرة على تلخيص محتويات الصور، وتعديلها، وتوليد محتوى جديد بناءً عليها».وتمنح شروط الذكاء الاصطناعي نفسها نظام الذكاء الاصطناعي الخاص بميتا الحق في «الاحتفاظ واستخدام» أي معلومات شخصية شاركها المستخدم لتخصيص مخرجات الذكاء الاصطناعي.

وتشير الشركة إلى أنها تستطيع مراجعة تفاعلات المستخدم مع نظامها، بما في ذلك المحادثات، وقد يُجري البشر هذه المراجعات. لا تُعرّف الشروط ما تعتبره «ميتا» معلومات شخصية، باستثناء أنها تشمل «المعلومات التي تُقدمها كمدخلات، أو ملاحظات، أو أي محتوى آخر».

وحتى الآن، لم تُثر هذه الميزة ردود فعل سلبية كبيرة.

احذروا فرك واقي الشمس على البشرة!

وكالات

غالباً ما نعتقد أننا نفعل الصواب، لكن بعض العادات مضرة بالصحة، وأبرزها في فصل الصيف، تلك المرتبطة باستخدام الكريمات الواقية من الشمس، مما يقلل من فعاليتها بشكل كبير.

يشير تقرير نشره موقع passportsante الطبي إلى أن ضعف الحماية من الشمس يُفاقم الحروق، ويسبب شيخوخة الجلد المبكرة، كما يزيد على المدى الطويل من خطر الإصابة بسرطان الجلد، غير أن هناك خطوة واحدة على وجه الخصوص كثيراً ما تُنفذ بشكل سيئ، وهي فرك الكريم حتى يختفي تماماً.

يؤدي فرك واقي الشمس حتى يختفي تماماً إلى نتائج عكسية. ووفقاً لدراسة نُشرت في مجلة الأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية، فإن هذا السلوك يُقلل بشكل كبير من سُمك الطبقة الواقية، وبالتالي من فعاليتها. ومع ذلك، تُقاس قيم عامل الحماية من الشمس بكمية دقيقة من المنتج: ٢ ملغ/سم^2 من الجلد، لذلك فإن وضع كمية رقيقة جدًا يُقلل من عامل الحماية الفعلي.

السلوك الصحي

يوصي أطباء الجلد بوضع كمية صغيرة من الكريم، ثم توزيعه برفق دون محاولة إدخاله بالكامل في البشرة. كما يُنصح بتركه لبضع ثوانٍ قبل التدليك بلطف، دون فرك مفرط.

بخاخات واقي الشمس

تعتبر المنتجات البخاخة شائعة جدًا في الصيف، لكنها تُستخدم بشكل غير صحيح بشكل أكبر، إذ من الضروري رشها بسخاء ثم توزيعها باليدين، من دون ترك أي مناطق مكشوفة. وإلا، ستكون فعاليتها أقل بكثير، لذلك ينصح الخبراء بالاهتمام بطريقة تطبيق الكريم وضرورة الحماية الجادة للبشرة، وخاصة خلال الساعات الأكثر حرارة.

الخطوات الصحيحة

١ – ضعي الكريم قبل ٣٠ دقيقة من التعرّض لأشعة الشمس.

٢ – استخدمي ملعقة صغيرة على الأقل لكل منطقة (للوجه والذراعين والساقين وغيرها).

٣ – لا تحاولي إزالة الكريم بالفرك، فطبقة رقيقة ظاهرة تضمن حماية جيدة.

٤ – أعيدي وضعه كل ساعتين، وبعد السباحة أو التعرّق.

ما مخاطر الاستخدام غير الصحيح؟

في حال عدم كفاية الكمية، ينخفض عامل الحماية بشكل كبير، والنتيجة تتمثل في تعرّض الجلد للأشعة فوق البنفسجية، التي تسبب الحروق، وأيضاً للأشعة فوق البنفسجية الطويلة، التي تُسرّع شيخوخة الجلد، وتزيد من خطر الإصابة بالسرطان، وخاصةً سرطان الجلد الخبيث.

6 أطعمة في السوبرماركت تغنيك عن أوزمبيك.. خسارة وزن بلا آثار جانبية!

وكالات

في ظل الانتشار الواسع لأدوية إنقاص الوزن مثل أوزمبك وويغوفي، بدأت أصوات خبراء التغذية ترتفع محذرة من الآثار الجانبية المصاحبة لهذه الحقن، مقابل بدائل غذائية طبيعية تمنح النتائج ذاتها بكلفة أقل وبلا مضاعفات مزعجة.

دهون صحية: الأفوكادو

وأكدت اختصاصية التغذية المقيمة في دبي، ماريا أبي حنّا في حوار مع صحيفة "ديلي ميل"، أنّ الدهون الصحية تحتل المرتبة الأولى ضمن الأطعمة القادرة على تنشيط هرمون الشبع GLP-١ الذي تحاكيه حقن أوزمبيك.

وتشمل هذه المجموعة ثمرة الأفوكادو، وزبدة المكسرات، والأسماك الدهنية مثل الماكريل. ورغم سمعة الدهون السيئة لدى البعض، إلا أنّ الكميات المعتدلة منها ضرورية لامتصاص الفيتامينات وتقليل خطر أمراض القلب، فضلاً عن دورها في كبح الشهية.

بروتين: البيض والزبادي اليوناني

ضمن الخيارات المتاحة، أوضحت أبي حنّا أنّ البروتين، وتحديداً البيض والزبادي اليوناني وفول الأدمامي، ما يعزّز الإحساس بالشبع ويوقف الرغبة في تناول الطعام قبل أن تبدأ أصلاً.

إذ تحتوي حصة واحدة من الزبادي اليوناني على عشرين غراماً من البروتين، بينما يمنحك تناول ثلاث بيضات نحو ثمانية عشر غراماً، وتوصي الإرشادات الصحية بأن يتناول البالغون حوالي ٠,٧٥ إلى ١ غرام بروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم يومياً.

الألياف: بذور الشيا والعدس والشوفان

وتضيف الخبيرة أنّ الأطعمة الغنية بالألياف، مثل بذور الشيا والعدس والشوفان، تؤدي وظيفة مماثلة للهرمون الذي تستهدفه الحقن.

فالألياف تبطئ عملية الهضم، ما يساعد في تثبيت مستويات السكر في الدم وكبح الجوع لفترات أطول.

وتشير بيانات الجمعية البريطانية لأخصائيي التغذية إلى أنّ متوسط ما يستهلكه الفرد في بريطانيا من الألياف لا يتجاوز ١٨ غراماً يومياً، بينما توصي التوجيهات الصحية بحد أدنى ٣٠ غراماً يومياً.الخضروات الورقية: حجم كبير وسعرات أقلضمن الحمية الطبيعية، تنصح أبي حنّا بإضافة الخضروات الورقية والخيار إلى كل وجبة تقريباً، هذه الخيارات منخفضة السعرات وعالية الحجم تخدع المعدة بالشبع عبر تمددها، دون إضافة سعرات زائدة.

كربوهيدرات بطيئة: الوقود طويل الأمد

أما الكربوهيدرات، فلا بد أن تكون بطيئة الاحتراق مثل البطاطا الحلوة والكينوا، لأنها تحافظ على مستويات الطاقة مستقرة وتمنع تقلبات السكر المفاجئة التي تزيد من الشهية.

وتشدد الخبيرة: "فكر في الكربوهيدرات كوقود طويل الأمد، فالثبات في مستويات السكر يعني الثبات في الإحساس بالجوع".

مشروبات لسد الشهية

ولمن يسعى إلى مقاومة نوبات الجوع بين الوجبات، تنصح ماريا أبي حنّا بشرب الشاي الأخضر أو الماتشا، أو اللجوء إلى مزيج الألياف والدهون مثل شرائح التفاح مع زبدة المكسرات، ما يساعد على السيطرة على الرغبة بتناول السكريات.

وفي الختام، شددت خبيرة التغذية على أنّ المسألة لا تتعلق بحرمان أو قوة إرادة صارمة، بل بفهم كيف يعمل الجسم واختيار أطعمة تنشّط نفس الآليات الهرمونية الطبيعية، دون الاعتماد على حلول طبية تحمل آثاراً جانبية ثقيلة أو تكاليف مرتفعة.

هل يؤدي تناول الزيتون الى زيادة بالوزن؟

وكالات

لزيتون غني بالأحماض الدهنية ونسبة السعرات الحرارية فيه مرتفعة، وتؤكد أخصائية التغذية ساندرا فيريرا أن المطلوب تناوله بإعتدال وتفضيل الأخضر على الأسود.

الزيتون الأسود

يحتوي الزيتون الأسود على سعرات حرارية أكثر من الزيتون الأخضر وكلما كان الزيتون ناضجًا، كلما كان غنيًا بالأحماض الدهنية. الزيتون الأخضر هو الأقل من حيث السعرات الحرارية، حيث تبلغ قيمته الغذائية حوالي ١١٣ سعرة حرارية لكل ١٠٠ غ، في حين أن الزيتون الأسود يمكن أن يصل إلى ٣٠٠ سعرة حرارية لكل ١٠٠ غ عندما يكون ناضجًا تمامًا.

الدهون

الدهون الموجودة في الزيتون هي أحماض أوميغا ٩ الدهنية الجيدة وتشرح ساندرا فيريرا أن هذه الدهون الأحادية غير المشبعة الموجودة في زيت الزيتون مفيدة للقلب ونادرة نسبياً في نظامنا الغذائي اليومي. وتساعد على الحد من الكوليسترول الضار (LDL) والحفاظ على الكوليسترول الجيد (HDL) أو زيادته.

لذلك يساعد الزيتون على تجديد هذه الأحماض الدهنية ويساهم في إعادة التوازن بين الأحماض الدهنية المشبعة والأحادية غير المشبعة والمتعددة غير المشبعة. وعلى المدى الطويل، يعزز هذا التوازن عملية التمثيل الغذائي للدهون بشكل أفضل، مما يساعد على التحكم في الوزن.

استهلاك السكر المرتفع يزيد خطر الإصابة بالاكتئاب بنسبة 31%

وكالات

كشفت دراسة جديدة نشرت في "مجلة الطب الانتقالي" (Journal of Translational Medicine) عن ارتباط مقلق بين الاستهلاك المفرط للسكر وزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب. ووجدت الدراسة أن الأشخاص الذين يستهلكون كميات كبيرة من السكر لديهم خطر أعلى للإصابة بالاكتئاب بنسبة ٣١٪.

قام الباحثون بتحليل بيانات أكثر من ١٨٠ ألف مشارك من "البنك الحيوي في المملكة المتحدة" (UK Biobank)، وتمكنوا من تحديد مجموعة أطلقوا عليها تسمية "الأسنان الحلوة" (sweet tooth group) – أي الأشخاص الذين يميلون لتناول كميات كبيرة من السكريات. هذه المجموعة أظهرت معدلات مرتفعة ليس فقط من الاكتئاب، بل أيضاً من السكري ومشاكل القلب.

استخدمت الدراسة أدوات الذكاء الاصطناعي للمساعدة في ربط هذه الأنماط الغذائية بالعلامات البيولوجية في الجسم. وقد أظهرت هذه الأدوات بوضوح كيفيؤثر السكر بشكل مباشر على كل من الصحة العقلية والجسدية.

تؤكد هذه النتائج على أهمية تبني نظام غذائي متوازن وقليل السكر، ليس فقط للحفاظ على صحة جسدية جيدة، بل أيضاً لحماية الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات المزاجية بحسب tastebud.

فوائد الخضروات الورقية على صحة القلب

وكالات

أظهرت دراسة علمية حديثة أن تناول الخضروات الورقية يوميا له فوائد جيدة على صحة القلب والأوعية الدموية.

وأشارت مجلة European Journal of Nutrition إلى دراسة مشتركة أجراها علماء من أستراليا والدنمارك بينت أن تناول ما يعادل نصف كوب من بعض الخضروات الورقية، مثل السبانخ والملفوف أو البروكلي يوميا يقلل بشكل ملحوظ من خطر الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وتبعا للمجلة أجرى الدراسة باحثون من جامعة إديث كوان وجامعة غرب أستراليا والمعهد الديناركي لأمراض السرطان، وقاموا خلالها بدراسة تأثير فيتامين K١، المتواجد بكثرة في الخضروات الورقية الخضراء على الصحة، وأظهرت النتائج أن الاستهلاك المنتظم لهذا الفيتامين يرتبط بانخفاض سُمك جدران الشرايين السباتية – وهو مؤشر رئيسي على تصلب الشرايين – مما يؤدي بدوره إلى انخفاض عام في مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

أشارت الدراسة إلى أن مجرد زيادة طفيفة في مستويات فيتامين K١ – تبلغ حوالي ٣٠٪ فوق الكميات الموصى بها حاليا – تحدث تأثيرا إيجابيا واضحا على صحة الأوعية الدموية.

وأوضحت الباحثة الرئيسية، مونتانا دوبوي، من جامعة إديث كوان، أن "هذه الخضروات يسهل دمجها في النظام الغذائي اليومي، وفوائدها تتجاوز صحة القلب، حيث يساهم فيتامين K أيضا في تعزيز صحة العظام".

ويرى القائمون على الدراسة أن النتائج التي توصلوا إليها قد تلهم خبراء الصحة والتغذية لتطوير أنظمة غذائية مخصصة لكبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والشرايين.

طرق بسيطة للتخلص من الصداع من دون دواء

وكالات

تشير الدكتورة تاتيانا رومانينكو أخصائية أمراض القلب إلى أن تمارين خاصة ونظام الشرب تساعد على التخلص من الصداع من دون أدوية.

ووفقا لها، يظهر الصداع عادة، بسبب مشكلات في العمود الفقري، والإصابات، وتغييرات في نمط الحياة، والنشاط البدني، والإجهاد العاطفي.

وتقول: "غالبا ما تتشنج عضلات المضغ والصدغ. لذلك، يصعب أحيانا لمس الرأس أو تمشيط الشعر".

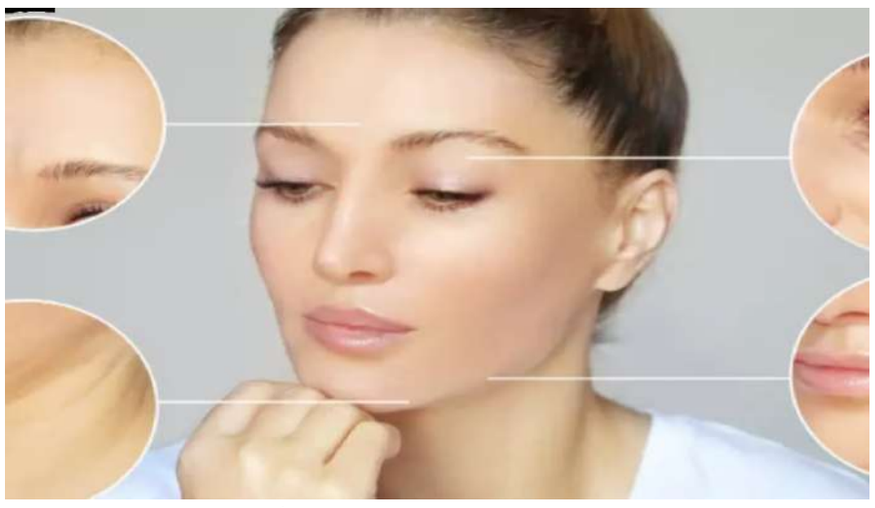
وتوصي في هذه الحالة بإجراء التمارين التالية لتخفيف الصداع: يجب وضع يدا واحدة على جانب الرأس، وضع اليد الأخرى فوقه واضغط. يكفي البقاء في هذا الوضع لمدة ٥ ثوان، ثم كرر التمرين عدة مرات بين فترات.

والتمرين الآخر- ضع يدا واحدة على الجبهة والأخرى في الأعلى، واضغط مع إمالة الرأس قليلا إلى الأمام. وينصح أيضا بتدليك منطقة الرقبة والياقة.

وتشير الطبيبة إلى أنه في حالة عدم الاستفادة من هذه التمارين، يجب شرب قدح من الماء، لأن الصداع غالبا ما يكون بسبب جفاف الجسم. لذلك ينصح بشرب حوالي ٢– ٢,٥ لتر في اليوم.

وتقول: "ولكن، عندما يصاحب الصداع غثيان ونبض في الصدغين ويسبب اضطرابا في نبض القلب، فهذا سبب وجيه لزيارة الطبيب".

تسارع الشيخوخة بين الـ40 والـ60.. نصائح مهمة لمواجهته



وكالات

فيما يُعتقد تقليديًا أن الشيخوخة عملية تدريجية متساوية بين الأفراد، كشفت دراسة حديثة من جامعة ستانفورد أن الجسم لا يتقدم بالعمر بوتيرة ثابتة، بل يشهد طفرات واضحة في مراحل عمرية محددة.

واعتمدت الدراسة، التي امتدت على مدار سبع سنوات، على مراقبة التغيرات الجزيئية في أجسام مشاركين تتراوح أعمارهم بين ٢٥ و٧٥ عاماً من الجنسين. وخلص الباحثون إلى وجود فترتين حاسمتين في تسارع الشيخوخة؛ الأولى عند سن ٤٤ عاماً، والثانية عند ٦٠ عاماً، حيث يُسجَّل خلالها ارتفاع ملحوظ في مؤشرات التقدم البيولوجي في العمر.

ويعلّق البروفيسور مايكل سنايدر، أستاذ علم الوراثة والمؤلف الرئيسي للدراسة، قائلاً: «من الضروري أن يعتني الإنسان بصحته مع اقترابه من هذه المراحل المفصلية».

ويضيف: «في الأربعينيات، يُنصح باتباع نظام غذائي صحي لدعم استقلاب الدهون، بينما تصبح تمارين القوة أكثر أهمية بعد سن الستين لمواجهة فقدان الكتلة العضلية».

ويشدد سنايدر على أهمية الفحوصات الدورية لمراقبة الحالة الصحية خلال هذه الفترات، إلى جانب اتباع نمط حياة متوازن يشمل النوم الجيد، التغذية السليمة، تقليل التوتر، الالتزام بالتطعيمات، ممارسة النشاط البدني، وتجنب التدخين.

ارتفاع الشيخوخة الأول في الأربعينيات

في حين أن انقطاع الطمث غالباً ما يكون السبب في الزيادة المفاجئة في المشاكل الصحية لدى النساء في منتصف العمر، كشف تقرير جامعة ستانفورد عن زيادة مماثلة في المشاكل الصحية المرتبطة بالعمر لدى الرجال في الأربعينيات، خاصة في الهرمونات بالإضافة إلى ضعف نسيج الجلد والعضلات، وتأثر طريقة تعاملنا مع الكافيين والدهون والسكريات.

وتشمل التغييرات الأخرى انخفاض قدرتنا على معالجة الدهون والسكريات بشكل كبير.

وبحسب صحيفة التلغراف تشير أبحاث جامعة ستانفورد إلى أن التغيرات في استقلاب الدهون لدينا تعني أن أجسامنا تجد صعوبة في معالجتها مع تقدمنا في السن، مما قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات الكوليسترول.

عندما لا يتحكم الجسم بالكوليسترول، فإنه يتراكم على جدران الشرايين ويسدها، وهذا يزيد من الضغط على القلب لضخ الدم، وبالتالي يرتفع ضغط الدم، ولا شك أن الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة، مثل اللحوم المصنعة ومنتجات الألبان والمخبوزات والمقلية من بين الأسباب. لذا بعد سن الأربعين، من المفيد مراقبة صحتك الأيضية، والتي تتضمن فحص ضغط الدم ومستوى الكوليسترول.

هشاشة العظام

أظهرت دراسة جامعة ستانفورد أن مشاكل الجهاز العضلي الهيكلي تزداد حدةً بعد سن الأربعين. وتؤكد الجمعية الملكية لهشاشة العظام (ROS) أننا نصل إلى ذروة صحة عظامنا في سن الثلاثين.

ومع التقدم في السن، تتراجع أنسجة عظامنا بشكل طبيعي، وينطبق هذا بشكل خاص على النساء بعد الـ ٤٥ عندما تنخفض مستويات هرمون الإستروجين.

وتقول الجمعية الملكية لهشاشة العظام: «تُشير البيانات إلى أن واحدة من كل امرأتين وواحدا من كل خمسة رجال فوق سن الخمسين يُصابون بكسر في العظام بسبب هشاشة العظام». وتوصي بما يلي:

•مارس تمارين المشي أو الركض، وتمارين تقوية العضلات، مثل تمارين البيلاتس أو رفع الأثقال، للحفاظ على قوة العظام، وكلما بدأت مبكراً كان ذلك أفضل، ولكن بالتأكيد لم يفت الأوان بعد.

•مارس تمارين تقوية العضلات لمدة ٢٠ – ٣٠ دقيقة يومياً، مع التركيز بشكل خاص على عضلات الساقين والذراعين والظهر.

• تناول الأطعمة الغنية بفيتامين «د»، مثل الأسماك الزيتية واللحوم الحمراء وصفار البيض، حيث تساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم، وهو ضروري لعظام قوية.

• يُنصح بتناول مكمل غذائي يومي بجرعة ١٠ ميكروغرامات (يُطلق عليه أحيانًا ٤٠٠ وحدة دولية) لتعزيز مستويات الفيتامين «د».

الارتفاع الثاني في الستينيات

مع بلوغنا الستينيات، تتراجع وظائف المناعة لدينا، وتصبح قدرتنا على معالجة الكربوهيدرات أكثر بطئاً، بينما يتراجع أداء القلب والكلى عمًّا كان في السابق، لكن لحسن الحظ، لا يزال هناك وقت لاستعادة صحتنا.عادة يزداد انتشار داء السكري من النوع الثاني في هذه المرحلة، حيث تطرأ تغيرات كبيرة على عملية الأيض لدينا مع تقدمنا في السن، ويرتبط انخفاض قدرتنا على معالجة الكربوهيدرات المكررة والنشوية، مثل الخبز الأبيض والمعكرونة والأرز (أو قد يُسهم) في زيادة خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. ووفقاً لجمعية السكري في المملكة المتحدة، يوجد حالياً ٤,٤ ملايين شخص مصابون بداء السكري، بالإضافة إلى ١,٢ مليون مصاب بداء السكري من النوع الثاني لم يتم تشخيصهم بعد. ويرتفع خطر الإصابة بأمراض الكلى بعد سن ٦٤، كما أن نمط الحياة غير الصحي ضار بالكلى، ويرجع ذلك أساساً إلى أن وظيفتها الأساسية هي تنقية الدم من السموم، حيث تقوم بتصفية حوالي ١٨٠ ليتراً من الدم يومياً. تقول فيونا لاود، مديرة السياسات في مؤسسة Kidney Care UK: الشيخوخة الطبيعية تعني أننا نفقد حوالي ١٪ من وظائف الكلى سنوياً. ويجهل الكثيرون أن داء السكري هو السبب الأكثر شيوعاً لتلف الكلى، كما أن ارتفاع ضغط الدم عامل خطر رئيسي، لذا فإن أي شخص مصاب بهذه الحالات قد يكون أكثر عرضة للإصابة به. لذا يُنصح بالقيام بما يلي:• فحص البول دائماً (لون البول الصحي مائل إلى الاصفرار، أما اللون الداكن فقد يشير إلى الجفاف).

• احذر من التهابات المسالك البولية المستمرة، فقد تؤثر سلباً في الكلى، وهي شائعة بين كبار السن.

• من المهم للغاية الحفاظ على رطوبة الجسم، لأن الجفاف قد يؤدي إلى تكوين بلورات تؤثر في وظائف الكلى.

• قنن تناول الملح في نظامك الغذائي، والمشروبات السكرية، وتجنب التدخين.

• تحرك يومياً ومارس بعض التمارين.

• انتبه من الآثار الجانبية من بعض الأدوية، مثل الإيبوبروفين، حيث تجب مراقبتها.

• راقب العلامات التحذيرية: فقر الدم، والتعب، والغثيان، ورغوة البول، وارتفاع ضغط الدم، وانتفاخ العينين، وتورم الساقين.

لا تتناولها معًا

5 مجموعات غذائية قد تسبب الانتفاخ

وكالات

يمكن لدمج مجموعات غذائية معًا، أو أطعمة مع بعضها أن يسبب أعراضًا مزعجة للجهاز الهضمي ومشاكل في الهضم والمعدة، لذلك من المهم أن ندرك جيدًا أن هناك أطعمة لا يفضل تناولها معًا لتجنب الانزعاج في المعدة وأعراضًا مثل الانتفاخ والغازات والشعور بعدم الراحة في الهضم، وهو ما يوضحه تقرير موقع.

الانتفاخ هو حالة يشعر فيها الشخص بعدم الراحة في المعدة والضغط في البطن بسبب تراكم الغازات وبطء الحركة في الأمعاء، وهناك ٥ مجموعات غذائية قد تسبب الانتفاخ عند تناولها معًا، على النحو التالي:

الموز مع الحليب

لقد اتجه الكثير من المهتمين بالصحة إلى تناول عصائر على وجبة الإفطار التي تُشعرك بالشبع لفترة طويلة، ويُعد مزيج الحليب مع الموز خيارًا شائعًا، ولكن هذا المزيج ثقيل جدًا على المعدة ويستغرق وقتًا طويلاً للهضم، مما يؤدي إلى الانتفاخ، ولتجنب ذلك، جرب إضافة رشة من القرفة إلى ميلك شيك الموز لتخفيف الأعراض المزعجة في الهضم.

الفواكه مع الوجبات

يُحب الناس تناول الفاكهة المُفضلة مع وجباتهم للحصول على وجبة صحية ومتكاملة، ولكن عند تناولها بمفردها، تُهضم الفاكهة بسرعة، أما عند تناولها مع أطعمة أثقل، فتتباطأ عملية هضمها، مما قد يؤدي إلى تخمرها في المعدة والانتفاخ.

البقوليات مع الجبن ومنتجات الألبان الأخرى

عند تناول البقوليات مع الجبن أو أيًا من منتجات الألبان، يؤدي ذلك إلى الانتفاخ، وذلك لأن البقوليات غنية بالألياف القابلة للتخمير، بينما يضيف الجبن الدهون واللاكتوز، وتناولهما معًا، يسببان بطء الهضم ويزيدان من إنتاج الغازات.

المعكرونة مع اللحوم

ليس فقط المعكرونة مع اللحوم، بل يجب تجنّب تناول الأطعمة النشوية مع الأطعمة البروتينية بشل عام، فبينما تتطلب الأطعمة النشوية بيئة قلوية للهضم، تحتاج الأطعمة البروتينية إلى بيئة حمضية، ويتعارض هذان العاملان داخل المعدة، مما يؤدي إلى تأخر الهضم وزيادة انتفاخ البطن.

الزبادي مع الفواكه

هذا بالتأكيد مزيج الطعام الأكثر صحة ويتناوله معظم الناس، ولكنه في الحقيقة قد يسبب الانتفاخ، لأن السكر الطبيعي في الفاكهة والبكتيريا الموجودة في الزبادي تؤدي إلى احتقان الجيوب الأنفية وانتفاخ المعدة.

ولمن يسعى إلى مقاومة نوبات الجوع بين الوجبات، تنصح ماريا أبي حنّا بشرب الشاي الأخضر أو الماتشا، أو اللجوء إلى مزيج الألياف والدهون مثل شرائح التفاح مع زبدة المكسرات، ما يساعد على السيطرة على الرغبة بتناول السكريات.

وفي الختام، شددت خبيرة التغذية على أنّ المسألة لا تتعلق بحرمان أو قوة إرادة صارمة، بل بفهم كيف يعمل الجسم واختيار أطعمة تنشّط نفس الآليات الهرمونية الطبيعية، دون الاعتماد على حلول طبية تحمل آثاراً جانبية ثقيلة أو تكاليف مرتفعة.

شاومي تطلق سوارها الذكي Smart Band 10 عالميًا

وكالات

أعلنت شركة شاومي رسميًا إطلاق سوارها الذكي الجديد Smart Band ١٠ في الأسواق العالمية، وهو أحدث إصدار من أساورها الذكية.

ويأتي الإصدار الجديد بتحسينات لافتة على مستوى التصميم، ومزايا متقدمة لتتبع اللياقة، بالإضافة إلى تكامل أعمق مع منظومة أجهزة الشركة الذكية.

ويتميز سوار Smart Band ١٠ بشاشة AMOLED قياسها ١,٧٢ إنش، وهي أكبر من الإصدارات السابقة بفضل الحافات الرفيعة والمتناظرة. وتبلغ ذروة سطوع الشاشة ١٥٠٠ شمعة، مع معدل تحديث قدره ٦٠ هرتزًا لتوفير تجربة عرض أكثر سلاسة ووضوحًا.

ويتوفر السوار بعدة ألوان معدنية، وهي الأسود، والفضي، والوردي، إضافة إلى إصدار سيراميكي فاخر باللون الأبيض، مع احتمال وجود خيارات أخرى مثل الإصدار المعدني الأخضر ونسخ سيراميكية إضافية بحسب المنطقة.

ويمكن تخصيص السوار بمواد مختلفة للأحزمة، منها المطاط الفلوري والجلد والحرير المحاك، كما يمكن ارتداء وحدة التتبع خارج المعصم، مثل تعليقه في سلسلة لؤلؤية معدنية كميدالية.

وفي جانب تتبع اللياقة، يقدم السوار مستشعر حركة بتسعة محاور، ويدعم أكثر من ١٥٠ وضعًا رياضيًا، إلى جانب أدوات تدريب مدعومة بالذكاء الاصطناعي، ومزايا محسّنة مثل خطط التعافي الشخصية، ونصائح تدريبية متكيفة، واكتشاف أنماط النوم، ورصد حركات السباحة، وتوجيهات للجري.

ويشكّل سوار Smart Band ١٠ أول إصدار في السلسلة يدعم نقل بيانات نبض القلب إلى تطبيقات التمارين، مما يجعله مناسبًا للرياضيين الجادين الذين يعتمدون على تكامل الأجهزة.

ويستفيد المستخدمون من تكامل موسّع مع نظام شاومي، إذ يمكن استخدام السوار للتحكم في أجهزة مختلفة مثل الحواسيب اللوحية، وأجهزة التكييف والتدفئة الذكية، وغيرها.يُذكر أن السوار يوفر عمر بطارية يصل إلى ٢١ يومًا في الوضع العادي، ويصل إلى ٩ أيام عند تفعيل ميزة الشاشة الدائمة التشغيل.

ويبدأ سعر سوار شاومي Xiaomi Smart Band ١٠ من ٥٠ دولارًا في الأسواق العالمية، وسيتوفر في أوروبا، وأمريكا اللاتينية، والشرق الأوسط، وجنوب شرق آسيا، ومناطق أخرى

«ميتا» تخوض مفاوضات للاستحواذ على شركة ذكاء اصطناعي ناشئة

وكالات

تخوض شركة ميتا محادثات في مرحلة متقدمة للاستحواذ على "بلاي إيه آي" (PlayAI)، وهي شركة ناشئة صغيرة تستخدم الذكاء الاصطناعي لمحاكاة الأصوات، في إطار سعي عملاق التكنولوجيا لاستقطاب أفضل المواهب ومواكبة سباق الذكاء الاصطناعي.

ومن المتوقع أن تستحوذ "ميتا" على تقنية الشركة الناشئة، التي تتخذ من بالو ألتو بولاية كاليفورنيا مقرًا لها، وبعض موظفيها، وفقًا لما نقله تقرير لوكالة بلومبرغ عن مصادر مطلعة على الأمر.

وأضافت المصادر أن الصفقة لم تُحسم بعد، وقد تخضع لتغييرات. ولم تُعرف البنود المالية الخاضعة للمناقشة، بحسب تقرير الوكالة، الذي اطلعت عليه «العربية Business».ووضع مارك زوكربيرغ، الرئيس التنفيذي لشركة ميتا، الذكاء الاصطناعي على رأس أولويات الشركة هذا العام، في ظل تنافسها مع منافسين مثل «OpenAI» و«غوغل» التابعة لشركة ألفابت لتطوير ميزات الذكاء الاصطناعي.

واستثمرت «ميتا» ١٤,٣ مليار دولار في شركة «Scale AI» الناشئة المتخصصة في تصنيف البيانات في وقت سابق من هذا الشهر، ووظفت الرئيس التنفيذي للشركة الناشئة للانضمام إلى فريق «الذكاء الخارق» الجديد الذي يشكله زوكربيرغ.

واستقطب زوكربيرغ أيضًا باحثين في مجال الذكاء الاصطناعي من «غوغل» و«Sesame AI» و«OpenAI» للانضمام إلى فريق «الذكاء الفائق» الجديد لميتا.

ومع صفقة «بلاي إيه آي»، قد تحصل «ميتا» على خبرة إضافية لتقديم ميزات صوتية إلى مساعدها الذكي «Meta AI»والأجهزة التي لا تحتاج استخدام اليدين مثل النظارات الذكية، وهو مجال تركيز رئيسي لزوكربيرغ. وكانت شركات أخرى، بما في ذلك «OpenAI» و«غوغل»، أضافت أيضًا ميزات صوتية إلى أنظمة الذكاء الاصطناعي الخاصة بها لتطوير مساعدين رقميين أكثر جاذبية.

وتبتكر «بلاي إيه آي» ميزات صوتية مدعومة بالذكاء الاصطناعي بهدف أن تكون «متجاوبة بسرعة المحادثة بين شخصين»، وفقًا لمنشور على مدونة الشركة. وأعلنت الشركة الناشئة عن جولة تمويل بقيمة ٢١ مليون دولار في أواخر عام ٢٠٢٤ من عدة مستثمرين.

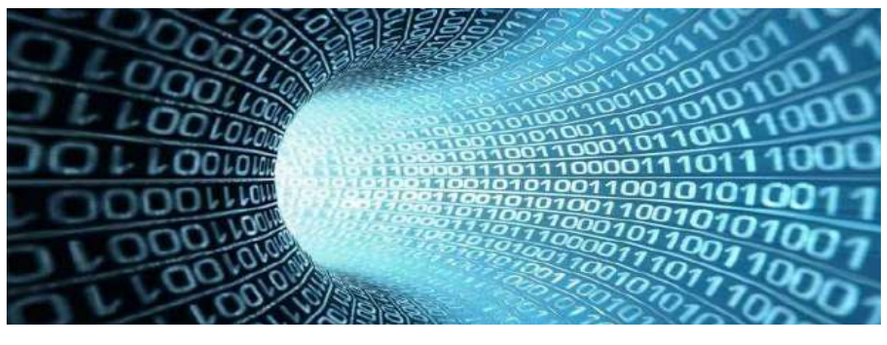
ويبحث زوكربيرغ بنشاط عن صفقات في مجال الذكاء الاصطناعي لدعم مواكبة الشركة لمنافسيها في مجال الذكاء الاصطناعي. وأجرت «ميتا» محادثات استحواذ مع شركة بيربليكسيتي للذكاء الاصطناعي.

تسلا تطلق خدمتها لسيارات الأجرة الذاتية القيادة

وكالات

بدأت شركة تسلا رسمياً في تشغيل أولى رحلات خدمتها Robotaxi لسيارات الأجرة ذاتية القيادة من طراز Model Y في مدينة أوستن بولاية تكساس، في خطوة طال انتظارها منذ أن بدأ الرئيس التنفيذي للشركة إيلون ماسك، قبل أكثر من عقد، في إطلاق وعود متكررة بشأن مستقبل القيادة الذاتية.

وتمثل هذه الخطوة الاختبار الأكبر لفلسفة ماسك التي تؤمن بإمكانية نشر مركبات ذاتية القيادة بشكل آمن باستخدام الكاميرات فقط والذكاء الاصطناعي المعتمد على التعلم الآلي الشامل، من دون اللجوء إلى مستشعرات مثل الرادار الضوئيLIDAR التي تعتمد عليها شركات منافسة مثل وايمو التابعة لشركة ألفابت..



روبوتات نظافة تعمل على أنغام الموسيقى

وكالات

طور فريق من جامعة «نوفوسيبيرسك» الحكومية التقنية الروسية بغربي سيبيريا، روبوتاً لتنظيف المساحات الكبيرة، وفقاً للخدمة الإعلامية للجامعة.

وأوضح الفريق أن الروبوت يمكنه تشغيل الموسيقى بصوت غير مرتفع أثناء التنظيف. كما تتمثل مهمة عامل النظافة الآلي، في رسم مساره بدقة، وتجنب الاصطدامات، حسب «تاس».

ونقلت الخدمة الإعلامية عن الأستاذ المساعد في قسم الآلات التكنولوجية بالجامعة، أليكسي تسيجولين، قوله: «تكمن فرادة هذا التطوير، في أننا نصنع تقنياتنا الخاصة، ما سيسمح بالحصول على آلة منخفضة التكلفة للتنظيف.

كما أن المشروع مفيد تعليمياً، لأنه يُكسب الطلاب مهارات عملية في الهَندسة التطبيقية، حيث يمكنهم تعديل كل مكون في الروبوت وتطويره وتحسينه. ويُعد هذان الجانبان عنصرين أساسيين في هذا المشروع».

ويُخطط مستقبلاً لتركيب جهاز ليدار (Lidar) على روبوت النظافة، ما سيسمح له برسم خريطة للمكان، والتوجّه بدقة في عملية التنظيف، وسيزود الروبوت كذلك بوحدة شفط الغبار، ومن المقرر أن يكون له هيكل بلاستيكي. يُذكر أن إطلاق روبوت النظافة مخطط له في الخريف المقبل.

أفضل أدوات تحرير الصور بالذكاء الاصطناعي عام 2025

وكالات

قبل أعوام قليلة، كانت المهام –مثل إزالة شخص من صورة أو دمج كائن جديد– تتطلب مهارات متقدمة وخبرة طويلة في أدوات تحرير الصور التقليدية.

ولكن تطور نماذج الذكاء الاصطناعي أدى إلى ظهور أدوات قادرة على فهم محتوى الصورة، والتنبؤ بما يجب أن يكون موجودًا في أي مساحة فارغة، أو توليد عناصر واقعية تنسجم مع المشهد الأصلي.

وتقدم هذه الأدوات مجموعة واسعة من الوظائف، جاعلة تحرير الصور الاحترافي في متناول الهواة والمحترفين على حدٍ سواء، وأصبحت المهام التي كانت تتطلب ساعاتٍ من العمل ممكنة الآن ببضع دقائق.

ونستعرض في هذا المقال مجموعة من أفضل أدوات تحرير الصور بالذكاء الاصطناعي، حيث تجسد كل أداة مزيجًا من الابتكار وسهولة الاستخدام والقدرات، ملبية مختلف جوانب تحرير الصور.

«فوتوشوب» (Photoshop)

لا شك أن التقاط الصورة ما هو إلا البداية، حيث يتطلب تحويلها إلى صورة عالية الجودة مهارة ووقتًا وجهدًا، وهنا يأتي دور «فوتوشوب» الذي يرسي معايير جديدة في مجال تحرير الصور.

وتساعد أدوات الذكاء الاصطناعي –مثل «التعبئة التوليدية» (Generative Fill) و «المرشحات العصبونية» (Neural Filters)– المستخدمين في إزالة العناصر، وتحسين التفاصيل، وحتى إنشاء المحتوى، في حين تزيل ميزة «التعبئة المدركة للمحتوى» (Content-Aware Fill) العناصر بذكاء وتدمج الخلفية لإضفاء مظهر طبيعي.

وتستطيع توسيع حدود أي صورة باستخدام خاصية «التوسيع التوليدي» (Generative Expand). وما عليك سوى تحديد جزء من الصورة، وإعادة إنشاء تنويعات جديدة باستخدام أداة «إنشاء نسخ مشابهة» (Generate Similar).

«لومينار نيو» (Luminar Neo)

يسهل «لومينار نيو» تحرير الصور بالذكاء الاصطناعي، مع الحفاظ على جودتها العالية. وتتيح لك ميزات، مثل «استبدال السماء بالذكاء الاصطناعي» (AI Sky Replacement) بسهولة، بينما يحسن «الذكاء الاصطناعي للصور الشخصية» (Portrait AI) درجات لون البشرة والإضاءة تلقائيًا.

ويحتوي التطبيق على أداة «التباين الفائق» (Supercontrast) التي توفر تحكمًا دقيقًا في تباين الإضاءات والدرجات اللونية المتوسطة والظلال، مما يجعل عمليات التحرير تبدو أكثر طبيعية.

«توباز لابس» (Topaz Labs)

يتخصص «توباز لابس» في تحسين الصور بالذكاء الاصطناعي، ويحتوي على أدوات لتحسين جودة الصور المنخفضة الدقة دون فقدان الجودة، وإزالة الحبوب والتشويش، وتحسن الصور الضبابية.

وتعد هذه الأدوات مفيدة للمصورين الذين يحتاجون إلى استعادة الصور أو تحسينها بأقل قدر من التعديلات اليدوية. كما يتميز «توباز لابس» بتقنياته في تحسين الوضوح والتحسين وتقليل التشويش، وهو أمر يفضله المصورون والمصممون.

«كانفا» (Canva)

بالرغم من أن «كانفا» معروف أكثر بتصميم الجرافيك، فإنه محرر صور بتقنية الذكاء الاصطناعي، حيث تتيح لك ميزة «التحرير السحري» (Magic Edit) إجراء تعديلات سريعة، وإزالة الخلفيات، وإضافة تأثيرات بسهولة.كما يقدم اقتراحات للنصوص والعناصر، مما يسهل إنشاء التصميم. وتستطيع من خلال ميزة «الممحاة السحرية» (Magic Eraser) إزالة العناصر غير المرغوب فيها من الصورة. ويمكنك أيضًا تحسين الصور وتنقيحها باستخدام ميزة «الضبط التلقائي بالذكاء الاصطناعي» (AI Auto Adjust). وتعزل أداة «الالتقاط السحري» (Magic Grab) العنصر عن الصورة بسرعة، ويمكنك أيضًا إضافة نص.

«فوتور» (Fotor)

يعد «فوتور» بمنزلة محرر صور بالذكاء الاصطناعي بنقرة واحدة، حيث يبسط عمليات التحرير المعقدة، وهو مصمم للمستخدمين الذين يرغبون في نتائج سريعة واحترافية دون الحاجة إلى تعديلات يدوية.

ويساعد التطبيق في تنقيح الصور الشخصية، أو تحسين الألوان، أو تنعيم البشرة، أو إزالة العيوب، أو تعزيز ملامح الوجه، ويؤتمت الذكاء الاصطناعي جميع هذه التعديلات بنقرة واحدة.

كما أن عملية إزالة الخلفية سلسة للغاية، حيث يعزل «فوتور» العناصر بدقة، مما يسهل إنشاء صور شفافة أو تبديل الخلفيات. في حين يضيف تأثير «إتش دي آر» (HDR) عمقًا وتفاصيل، الأمر الذي يضفي على الصور مظهرًا غنيًا ومتوازنًا.

«ريموف بي غي» (Remove.bg)

يعد هذا التطبيق بمنزلة أداة ذكاء اصطناعي مصممة لمهمة واحدة، وهي إزالة الخلفية. ويكتشف التطبيق العناصر فورًا، ويعمل على قصها بدقة، مع تقديم صور نقية وشفافة، دون الحاجة إلى التحديد اليدوي.

ويتعامل التطبيق بدقة مع الحواف الدقيقة، مثل الشعر والفراء. ويعمل عبر جميع أنواع الخلفيات، ويتكامل مع أدوات مثل «فوتوشوب» لتسهيل العمل.وقد يواجه البرنامج أحيانًا مشاكل في اكتشاف خلفيات بعض الصور، ولكن يمكن حل هذه المشكلة باستخدام «الفرشاة السحرية» (Magic Brush).

«ليتس إنهانس» (Let's Enhance)

يتيح لك التطبيق تحسين الصور دون فقدان جودتها، وهو مثالي لاستعادة الصور القديمة أو المنخفضة الجودة.

وعلى عكس عمليات التحسين التقليدية، التي تعمل على تمديد وحدات البكسل وتسبب عدم الوضوح، تستعيد أداة الذكاء الاصطناعي هذه التفاصيل المفقودة للحصول على صورة حادة وعالية الدقة.

ويحسن الذكاء الاصطناعي التفاصيل والألوان، ويقلل التشويش، مما يجعل الصور جاهزة للطباعة. كما يوفر إمكانية معالجة الصور دفعة واحدة، مما يتيح لك تحسين صور متعددة في آنٍ واحد لتوفير الوقت.

«بيكسلر» (Pixlr)

يعد هذا التطبيق بمنزلة محرر صور بالذكاء الاصطناعي سريع وصغير الحجم، وهو مصمم لتحسين الصور بسرعة وكفاءة من خلال مرشحات وتراكبات فورية لتنسيق الصور بشكل إبداعي.

ويبسط «بيكسلر» عمليات التحرير المعقدة باستخدام أتمتة الذكاء الاصطناعي. وتزيل ميزة «القص بالذكاء الاصطناعي» (AI Cutout) الخلفيات بدقة، بينما تحسن ميزة «التنقيح الذكي» (Smart Retouching) الصور الشخصية من خلال تنعيم البشرة وتعديل درجات الألوان.

«إيميجن إيه آي» (Imagen AI)

يعد التطبيق بمنزلة أداة متقدمة لتحرير الصور بالذكاء الاصطناعي، تستخدم التعلم الآلي لإنشاء أنماط تحرير مخصصة، وهو مثالي للمصورين المحترفين الذين يرغبون في الحفاظ على اتساق عملهم مع تسريع عملية التحرير.

ويتميز التطبيق بقدرته على التعلم من عمليات التحرير السابقة، إذ إنه يحلل أسلوب تحرير المستخدم ويطبق تعديلات مماثلة على الصور المستقبلية لضمان الاتساق في جلسة التصوير أو مجموعة الأعمال.ويتكيف الذكاء الاصطناعي مع التفضيلات، ويحسن التعريض الضوئي والتباين ودرجات الألوان. وبالرغم من كفاءته العالية، إلا أنه يتطلب مجموعة بيانات أولية من الصور المحررة يدويًا للتعلم منها.

«فانس إيه آي» (Vance AI)

يعد التطبيق بمنزلة أداة شاملة لتحسين الصور بالذكاء الاصطناعي تتيح تحسين الوضوح وتقليل الضوضاء ورفع مستوى الوضوح دون الحاجة إلى تعديلات يدوية، وهي مفيدة لاستعادة الصور المنخفضة الجودة.

وتحسن ميزة الوضوح بالذكاء الاصطناعي التفاصيل الدقيقة مع الحفاظ على الجودة، بينما يزيل تقليل الضوضاء.

كما يدعم التطبيق المعالجة الجماعية للصور، مما يسمح للمستخدمين بتحرير صور متعددة في آنٍ واحد.

وختامًا، وفي زمن أصبحت فيه الصورة لغة العصر، لم يعد تحريرها أمرًا مقتصرًا على المحترفين في برامج معقدة، بل بات الذكاء الاصطناعي اليوم شريكًا يتيح لأي مستخدم تعديل المحتوى البصري بسهولة.

وسواء كنت صحفيًا تريد إزالة عنصر غير مرغوب فيه من صورة، أو مصممًا تسعى لتوسيع أفق المشهد، أو حتى مستخدمًا عاديًا يطمح لإضافة لمسة إبداعية، فإن أدوات الذكاء الاصطناعي الحديثة تتيح لك فعل ذلك بدقة.

دراسة تُحذر: تشات جي بي تي قد يُعيد برمجة عقلك

وكالات

قد يُسبب استخدام روبوت الدردشة الشهير «تشات جي بي تي» على المدى الطويل آثارا سلبية على وظائف الدماغ؛ حيث أكدت دراسة جديدة أنه قد يُعيد برمجة العقل.

وحسب شبكة «فوكس نيوز» الأميركية، فقد وجدت الدراسة الجديدة التي أجراها باحثون من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (MIT)، أن استخدام «تشات جي بي تي» لكتابة مقالات متعددة لأشهر متتالية يعوق القدرات الإدراكية.

وأجريت الدراسة على ٥٤ مشاركاً، تم تقسيمهم إلى ٣ مجموعات؛ الأولى استخدمت «تشات جي بي تي» لكتابة مقالات مختلفة لمدة ٤ أشهر، في حين استعانت الثانية بمحركات البحث فقط، واعتمدت المجموعة الثالثة على أدمغتها فقط.

وفي نهاية الشهور الأربعة طُلب من مجموعة «تشات جي بي تي» كتابة مقال من دون أي أدوات، وطلب من المجموعة التي اعتمدت على أدمغتها فقط استخدام «تشات جي بي تي» للمساعدة، وفقا للشرق الأوسط.

وخلال الدراسة، سجَّل الباحثون نشاط أدمغة المشاركين باستخدام جهاز تخطيط كهربية الدماغ لتقييم مدى تفاعلهم المعرفي، وتحديد نشاطهم العصبي. كما قدّم المشاركون ملاحظاتهم الشخصية خلال المقابلات.

وكتب الباحثون: «قدّم تحليل تخطيط كهربية الدماغ أدلة قوية على أن مجموعات (تشات جي بي تي) ومحركات البحث والمجموعات التي تعتمد على الدماغ فقط لديها أنماط اتصال عصبي مختلفة بشكل كبير».

وأضافوا: «أظهرت نتائجنا انخفاضاً في الاتصال العصبي في الدماغ لدى المشاركين عند استخدامهم أدوات خارجية لمساعدتهم على كتابة مقالاتهم. فقد أظهرت المجموعة التي اعتمدت على الدماغ فقط أقوى تواصل عصبي في حين أظهرت مجموعة محركات البحث تواصلاً متوسطاً، وأثار استخدام (تشات جي بي تي) أضعف تواصل على الإطلاق».

وحين طلب من مجموعة «تشات جي بي تي» كتابة مقال من دون أي أدوات، أظهرت «اتصالاً عصبياً أضعف» وتفاعلاً معرفياً أقل، وقدرة أقل على تذكر المعلومات من المقالات التي كتبوها للتو.أما المجموعة التي كانت تعتمد على أدمغتها في الأساس، فحين طلب منها استخدام «تشات جي بي تي» أظهرت «قدرة أعلى على تذكر المعلومات» وتفاعلاً معرفياً أكبر.

وبناءً على هذه النتائج، أشار الباحثون إلى احتمال وجود «انخفاض في مهارات التعلم» لدى مستخدمي «تشات جي بي تي».

ولفت الفريق إلى أنه يأمل في أن يجري دراسات مستقبلية على عدد أكبر من المشاركين للتأكد من النتائج.

بأيديهن ينهض الريف..
نساء إربد يصنعن التغيير عبر الجمعيات الخيرية

إربد

في ظل التحولات الاقتصادية والاجتماعية المتسارعة، تقف المرأة الريفية أمام تحديات معيشية معقدة، تتطلب دعمًا حقيقيًا ومساحات أوسع للتمكين والمشاركة، ووسط هذه التحديات، تبرز الجمعيات النسائية الخيرية في محافظة إربد كقوة دافعة للتغيير، تلعب دورًا محوريًا في النهوض بواقع النساء، لا سيما في المناطق الريفية، حيث الفقر والبطالة والفرص المحدودة تُشكل عوائق يومية.

وفي مختلف مناطق المحافظة، تسهم هذه الجمعيات في بناء قدرات النساء وتطوير مهاراتهن، بما يتيح لهن فرصًا جديدة للعمل والإنتاج، ويمكّنهن من الإسهام في دعم أسرهن ماليًا، وسط تحديات اقتصادية ومعيشية متزايدة.

ووفقًا لبيانات دائرة الإحصاءات العامة لعام ٢٠٢٣، فإن نسبة مشاركة المرأة في القوى العاملة في الريف الأردني لا تتجاوز ١٥ بالمئة، رغم أن أكثر من ٤٠ بالمئة من النساء يمتلكن مهارات يدوية أو فنية تؤهلهن للدخول في سوق العمل، ما يعكس حجم الفرصة الكامنة التي يمكن تفعيلها عبر التمكين المجتمعي.

ورغم التحديات المتعلقة بضعف التمويل، وصعوبة التنقل، وغياب الدعم التقني، فإن هذه الجمعيات تواصل دورها كمراكز إشعاع في القرى والبلدات، وتقدّم نموذجًا عمليًا في كيف يمكن للمجتمع المدني أن يكون شريكًا حقيقيًا في التنمية الشاملة.تروي أم رعد، السيدة الأربعينية من بلدة الحصن، كيف شكّلت الجمعية النسائية في منطقتها نقطة تحول فارقة في حياتها، بعد سنوات من غياب أي مصدر دخل.وتقول: "التحقت بدورات تدريبية في إعداد المأكولات التراثية، وشاركت في المعارض والبازارات الموسمية، ما مكنني من تأسيس مصدر دخل ثابت"، مضيفة: "بفضل هذه المبادرة، استطعت دعم أبنائي في دراستهم، وشعرت للمرة الأولى أنني أُقدَّر كعنصر منتج داخل أسرتي".وفي بلدة الطيبة، تشير سناء القرعان، وهي شابة عشرينية، إلى تجربتها مع إحدى الجمعيات النسائية التي ساعدتها في تطوير مشروعها المنزلي لإنتاج الحرف اليدوية.وتقول: "تلقيت تدريبات متخصصة في التصميم والتسويق الرقمي، واليوم أمتلك صفحة على وسائل التواصل الاجتماعي أروّج من خلالها لمنتجاتي، وبدأت أحقق دخلاً يدعمني في بناء مستقبلي".

كما توضح نسرين بني ياسين، الأرملة والأم لخمسة أطفال من بلدة سوم، أن الجمعية النسائية كانت الداعم الأبرز لها بعد وفاة زوجها، حيث أُتيحت لها فرصة تعلم مهارات التطريز، ما مكّنها من البدء بمشروع بسيط ساعدها على إعالة أسرتها.

وتؤكد رئيسة جمعية زخات الخير الخيرية ختام الفايز أن الجمعيات النسائية أصبحت اليوم منصة فعلية لصقل قدرات النساء وإدماجهن في مشاريع مدرة للدخل، موضحة أن الجمعية تقدم مجموعة من البرامج تشمل التدريب على الحرف اليدوية، والتسويق الإلكتروني، إضافة إلى جلسات توعية قانونية ونفسية، تسهم في تعزيز الثقة بالنفس والوعي بالحقوق.

وتقول رئيسة جمعية سيدات سحم الخيرية، هيام طوالبة، إن التحدي الأكبر يتمثل في "التمويل المستمر للمشاريع، وتوفير بيئة لوجستية تساعد النساء على الالتزام بالبرامج"، مؤكدة أن "الكثير من السيدات يمتلكن الرغبة والمهارة، لكنهن يفتقرن للدعم الفني والتسويقي الذي يُترجم هذه القدرات إلى مصادر دخل مستقرة".وأكدت أن استمرار هذه التحديات دون حلول عملية قد يُبطئ من وتيرة التمكين المجتمعي، ويؤثر على فرص النساء في تحقيق الاستقلال الاقتصادي والمشاركة الفاعلة في التنمية المحلية.

بدوره، أكد رئيس جمعية تحفيز للريادة والتطوير أحمد شتيات أهمية دور الجمعيات النسائية في تعزيز مفهوم الريادة المجتمعية، من خلال استثمار طاقات النساء في مشاريع إنتاجية مستدامة، مشيرًا إلى أن التمكين الاقتصادي للمرأة يُعد أحد المحاور الأساسية لتحقيق تنمية متوازنة وشاملة.

وترى الناشطة في قضايا المرأة، سوسن الطوالبة، أن هذه الجهود تمثل نموذجًا للتنمية القاعدية التي تنبع من احتياجات المجتمع، مؤكدة في الوقت ذاته ضرورة دعم هذه الجمعيات من قبل الجهات الرسمية، وخاصة في ما يتعلق بالبنية التحتية، والتسويق الإلكتروني، وتسهيل تسجيل المشاريع الصغيرة.

وأشارت الطوالبة إلى أنه ورغم النجاحات التي حققتها الجمعيات النسائية في تمكين المرأة، إلا أن الطريق ما يزال محفوفًا بجملة من التحديات، أبرزها محدودية الموارد المالية، وضعف البنية التحتية في بعض المناطق، وغياب وسائل نقل مناسبة تُسهّل وصول المستفيدات إلى مقار الجمعيات أو أماكن التدريب.

ولفتت إلى أن بعض الجمعيات تعاني من نقص الكوادر المتخصصة في مجالات الإدارة والتسويق، ما يحدّ من قدرتها على توسيع نطاق أنشطتها وتحقيق الاستدامة لمشاريعها، إضافة إلى ضعف النفاذ إلى الأسواق، خاصة في ظل المنافسة الكبيرة والحاجة إلى أدوات تسويق رقمية أكثر فاعلية. (بترا– أماني الحمزات)

حوارية في لواء بني كنانة حول الاستزراع السمكي

إربد

نظمت مديرية زراعة بني كنانة، جلسة حوارية حول الاستزراع السمكي في وادي سعيد بمنطقة كفرسوم، والذي تنفذه شعبة الإرشاد الزراعي بالمديرية، وبالتعاون مع جمعية البيت الريفي التعاونية.

وأكد مدير المديرية، المهندس أحمد خصاونة، أن برنامج الاستزراع السمكي يُعد وسيلة فعّالة لتعزيز الإنتاج الزراعي واستغلال الموارد المتاحة في المنطقة، بما يخدم صحة الأشجار والتربة، ويعود بالنفع على المزارعين من خلال زيادة مصادر الدخل.

وأشار إلى أن مياه تربية الأسماك تحتوي على مغذيات طبيعية تساهم في تحسين جودة الإنتاج وتقليل الاعتماد على الأسمدة الكيميائية.

وقال خصاونة إن البرنامج سيتعامل بشكل خاص مع احتياجات شجرة الرمان، التي تُعد من أبرز المحاصيل في المنطقة، من خلال تطبيق العمليات الزراعية المتكاملة في إطار مشروع الاستزراع السمكي، مبينًا أن موقع المشروع سيكون نموذجًا حيًا للممارسات الزراعية الجيدة.

واستعرضت المهندسة سامية العبابنة أبرز التحديات والمشكلات التي تواجه مزارعي الرمان في المنطقة، مشيرة إلى إمكانية التغلب عليها من خلال اتباع الممارسات الزراعية السليمة، والمكافحة المتكاملة للآفات، إضافة إلى استخدام أساليب الزراعة الذكية مناخيًا.

مراكز شبابية تنفذ أنشطة متنوعة في عدة محافظات

محافظات

نظمت مراكز شبابية في عدة محافظات، أنشطة تدريبية وتوعوية، شارك فيها عدد من الشباب وأفراد المجتمع المحلي.

وأطلقت مديرية شباب العقبة، في مركز شابات القويرة، فعاليات معسكر "الشباب والأمن والسلام – القرار الأممي ٢٢٥٠"، الذي تنفذه وزارة الشباب بالتعاون مع منظمة اليونيسف، بمشاركة ٢٥ شابة ضمن الفئة العمرية ١٨–٢٤ عاماً.

ويركز القرار رقم ٢٢٥٠ على الدور الفاعل للشباب في تعزيز واستدامة السلام والأمن، كما يسلط الضوء على محاور رئيسية للعمل وهي: المشاركة، الحماية، الوقاية، الشراكات، وإعادة الإدماج، حيث توفر هذه المحاور إطاراً عاماً لمشاركة الشباب كفاعلين رئيسين في جهود بناء السلام والأمن.

ويهدف المعسكر إلى تمكين المشاركات من تفعيل دورهن في ترجمة مضامين القرار الأممي ٢٢٥٠، من خلال تعزيز الوعي بدورهن في تحقيق السلام والأمن المجتمعي، وحمايتهن من الانسياق خلف الأفكار المضللة، إلى جانب توفير بيئة آمنة حاضنة لأفكارهن وسلوكياتهن.

وأكدت مديرة شباب العقبة، الدكتورة ثروت المعاقبة، أن المعسكر يهدف إلى رفع وعي الشباب وتعزيز دورهم في صناعة التغيير الإيجابي داخل مجتمعاتهم.

من جهتها، أوضحت المدربة والمتطوعة مع منظمة اليونيسف، سلسبيل النوايشة، أن إشراك الشباب كشريك أساسي في صنع السلام المستدام، ومكافحة التطرف، وزيادة نسبة تمثيلهم في عملية صنع القرار، يسهم في حمايتهم من الانجراف نحو النزاعات.

وعقد مركز شباب الحمراء التابع لمديرية شباب المفرق، ورشة توعوية بعنوان "رسالة عمان: مبادئها ومحاورها"، شارك فيها ٢٠ شابًا من منتسبي المركز.

وقال المحاضر فارس شديفات إن رسالة عمان وثيقة تاريخية أطلقها الأردن تهدف إلى توحيد الأمة الإسلامية على قيم الاعتدال والوسطية، ومواجهة التحديات المعاصرة بفكر مستنير.

ونظم مركز شابات المنشية حوارية بعنوان: "مفاهيم القرار الأممي ٢٢٥٠ ودوره في بناء السلم المجتمعي"، شاركت فيها ١٨ شابة تتراوح أعمارهن بين ١٨ و٢٤ عامًا.

وناقشت المدربة فاطمة أبو رمان، محاور القرار التي تركز على نشر ثقافة التسامح وقبول الآخر كركيزة لتحقيق الأمن والسلم المجتمعي، إلى جانب رفض جميع أشكال التطرف، مشيرة إلى أن الجلسة هدفت إلى تمكين الشباب فكريًا وتعزيز دورهم في بناء مجتمعات آمنة ومتوازنة.

وعقدت مديرية البيئة في الطفيلة، بالتعاون مع هيئة شباب كلنا الأردن/ صندوق الملك عبدالله الثاني للتنمية، والمؤسسة التعاونية في الطفيلة، ندوة بعنوان: "الشباب والتغيرات المناخية"، بمشاركة ٤٠ شابا وشابة.

وأكد مدير المديرية، رائد الربيحات، أن المؤسسة تعمل على تشجيع الشباب على تطوير وتنفيذ مشاريع مبتكرة تعالج قضايا تغير المناخ، مثل مشاريع الطاقة المتجددة، وإدارة النفايات، والزراعة المستدامة، كما تسعى إلى تقديم التدريبات وورش العمل للشباب لتعزيز مهاراتهم ومعرفتهم حول قضايا المناخ.

وعقدت في مركز الملك عبد الله الثاني الثقافي بمحافظة الزرقاء حوارية بعنوان: "الشباب وصناع القرار"، برعاية مؤسسة ولي العهد، وذلك في إطار تمكين الشباب وتعزيز مشاركتهم الفاعلة في صياغة القرار الوطني.

وتناولت الحوارية قضايا وطنية ومحلية ملحة، حيث طرحت رؤى ومبادرات شبابية مبتكرة في مجالات التعليم، وريادة الأعمال، والعمل المجتمعي، بما يعكس وعي الشباب وحرصهم على المساهمة في مسيرة التنمية المستدامة.

وأكد محافظ الزرقاء، الدكتور فراس أبو قاعود، خلال مداخلته، أن المحافظة تزخر بطاقات شبابية واعدة تشكل رأس مال بشري قادر على إحداث التغيير الإيجابي، مشددا على أن تمكين الشباب لا يمكن أن يختزل في الشعارات، بل يتطلب توفير منصات حقيقية تتيح لهم التعبير والمبادرة.

وانطلقت في مركز شابات مليح النموذجي، اليوم فعاليات معسكر النشاط البدني والرياضي، الذي يُنفذ بالتعاون مع اللجنة الأولمبية الأردنية، ضمن معسكرات الحسين للعمل والبناء لعام ٢٠٢٥، التي تُقام برعاية سمو ولي العهد الأمير الحسين تحت شعار "عمان عاصمة الشباب العربي"، بمشاركة ٢٥ شابة من الفئة العمرية (١٢–١٤ عاماً).

ويهدف المعسكر إلى تعزيز الوعي الصحي لدى الشباب، وتسليط الضوء على أهمية التمارين الرياضية في تحسين الصحة العامة والوقاية من الأمراض المزمنة.

وشهد المعسكر تنفيذ تمارين لياقة بدنية، وألعاب شعبية، وأنشطة تفاعلية، إلى جانب أداء السلام الملكي وتحية العلم، تأكيداً على قيم الانتماء والولاء الوطني.

فعاليات متنوعة لمعسكرات الحسين للعمل والبناء

محافظات

شهدت عدة محافظات، فعاليات متنوعة لمعسكرات الحسين للعمل والبناء للعام الحالي، والذي انطلقت تحت شعار : "عمان عاصمة الشباب العربي ٢٠٢٥ "، بمشاركة شبابية واسعة.

وفي مركز شباب المنشية التابع لمديرية شباب محافظة إربد، انطلقت فعاليات معسكر النشاط الرياضي والبدني، ضمن معسكرات الحسين للعمل والبناء لعام ٢٠٢٥، بالتشارك مع اللجنة الأولمبية الأردنية، بمشاركة ٢٥ شابا من منتسبي المركز ضمن الفئة العمرية ١٥–١٧ عاما.

وتحدثت المدربة إيمان عقار عن أهمية الرياضة والنشاط البدني في حياة الشباب، مشيرة إلى دورها في تنمية المهارات وتعزيز الصحة الجسدية والنفسية، وبناء القدرات لديهم، من خلال إكسابهم أنماطا صحية ومهارات نوعية جديدة تسهم في ضبط النفس والإحساس بالمسؤولية تجاه الآخرين.

وتضمنت فعاليات المعسكر ألعابا رياضية فردية وجماعية، وتدريبات على حركات الدفاع عن النفس، وتمارين لياقة بدنية، وألعابا تنشيطية تشاركية، إضافة إلى أنشطة تطوعية هادفة ضمن برامج عملية ميدانية.

من جهته، أكد مدير مديرية الشباب بمحافظة جرش، عبد الإله المشاقبة، أن المديرية تسعى إلى تعزيز دور الشباب في التنمية المجتمعية من خلال توفير بيئة حاضنة للإبداع والتمكين، والعمل على تنفيذ برامج ومبادرات تستهدف بناء قدرات الشباب وتطوير مهاراتهم في مختلف المجالات.

وقال إن الهدف من المعسكرات الشبابية هو تمكين وبناء قدرات المشاركين، وتعزيز الجوانب الإبداعية لديهم، بما يسهم في مشاركتهم الفاعلة داخل المجتمع، مشيرا إلى أن المديرية تعد أحد أذرع وزارة الشباب في الميدان، وهي حاضنة للعمل الشبابي والرياضي في محافظة جرش.

من جهتها، أطلقت المراكز الشبابية النموذجية في مناطق قصبة الطفيلة وبصيرا والعيص فعاليات معسكر النشاط الرياضي والبدني، ضمن معسكرات الحسين للعمل والبناء لعام ٢٠٢٥، التي تقام تحت شعار "عمان عاصمة الشباب العربي".

ويهدف المعسكر إلى دعم الشباب والاستثمار في طاقاتهم وأوقاتهم، من خلال تهيئة المحفزات على الإبداع والابتكار.

وأكد مدير مديرية شباب الطفيلة، سلطان الرواشدة، أهمية الرياضة والنشاط البدني في حياة الشباب، مشيرا إلى دورها في تنمية المهارات وتعزيز الصحة الجسدية والنفسية للمشاركين.

وتضمنت فعاليات المعسكر ألعابا رياضية فردية وجماعية، إضافة إلى تدريبات على حركات الدفاع عن النفس، وتمارين لياقة بدنية، وألعابا تنشيطية تشاركية، إلى جانب نشاطات تطوعية.

واختتمت مديرية شباب الكرك في مركز شابات الجدعا فعاليات معسكر "النشاط الرياضي والبدني" للفئة العمرية ١٢–١٤ عاماً الذي نُظّم بالشراكة مع اللجنة الأولمبية الأردنية بمشاركة عدد من الشابات والشباب المتطوعين من مختلف أنحاء المحافظة.

وقال مدير شباب الكرك الدكتور يعقوب الحجازين إن هذه المعسكرات تأتي ضمن فعاليات معسكرات الحسين للعمل والبناء ٢٠٢٥، التي تُقام تحت شعار: "عمان عاصمة الشباب العربي ٢٠٢٥"، بهدف استثمار أوقات الشباب وترسيخ مفاهيم العمل الجماعي والانتماء للوطن والقيادة الهاشمية.

وأضاف أن فعاليات المعسكر تضمنت محاضرات توعوية قدّمتها المدربة كفى القيسي حول الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها، إلى جانب ألعاب رياضية فردية وجماعية، ومسابقات، وتدريبات لياقة بدنية، وأنشطة تشاركية وتنشيطية، وألعاب شعبية من الموروث الثقافي والاجتماعي.

ورشة في لواء الوسطية حول زراعة الخضار بتقنية "جرو باج"

إربد

عقدت مديرية زراعة لواء الوسطية، غرب إربد، الجلسة الأولى لمدرسة زراعة الخضار بتقنية Grow Bag، وبالتعاون مع الجمعية العلمية الملكية، وتنفيذًا لخطة المدارس الحقلية في وزارة الزراعة، ضمن أنشطة مشروع "حيادية تدهور الأراضي.

ويهدف برنامج المدارس الحقلية إلى تطوير مهارات المزارعين، وتمكينهم من مواجهة تحديات تغير المناخ، وتحقيق حيادية التربة، وتعلم مهارات الزراعة الذكية مناخيًا، إلى جانب تعزيز الاستغلال الأمثل للموارد الطبيعية.

وتناولت الجلسة التعريف بالمدارس الحقلية ودورها في مواجهة التغيرات المناخية، وأهمية استخدام التقنيات الحديثة في زراعة الخضار، حيث تعتمد هذه التقنية على زراعة النباتات في أكياس مصنوعة من مواد قابلة للتهوية بدلاً من الزراعة التقليدية في الأرض، إذ تسمح هذه الطريقة بزراعة الخضروات في مساحات محدودة، مثل الشرفات أو الأسطح، وتوفر العديد من المزايا.

أوقاف الكورة: 3500 طالب وطالبة التحقوا بمراكز تحفيظ القرآن الكريم

إربد

قال مدير مديرية أوقاف لواء الكورة، خالد بني ياسين، إن عدد الطلاب والطالبات المشاركين في الدورات الصيفية بمراكز تحفيظ القرآن الكريم وعلومه التابعة للمديرية بلغ ٣٥٠٠ طالب وطالبة، منهم ١٦٠٠ طالب و١٩٠٠ طالبة.

وأضاف بني ياسين لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن المديرية جهزت ١٠٧ مراكز صيفية لتحفيظ القرآن الكريم، توزعت بين ٥٧ مركزًا للذكور و٥٠ مركزًا للإناث في مختلف المناطق التابعة للمديرية.

وأكد أن المديرية أكملت الترتيبات اللازمة لإطلاق فعاليات المراكز الصيفية التي ستستمر حتى ١٥ آب المقبل، تحت شعار "يد بيد من المخدرات نحمي أجيال الغد"، ضمن فلسفة وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية في بناء مجتمع آمن ومستقر وحماية الأجيال من المخدرات، موضحًا أن المبادرة تتماشى مع المناهج التربوية والدروس والعبر المستقاة من القرآن الكريم، الذي جاء لتهذيب الأخلاق والسلوك.

وأشار إلى أن وزارة الأوقاف حرصت من خلال مراكز تحفيظ القرآن على شغل أوقات أبنائنا وبناتنا بتعلم القرآن الكريم وحفظه وتلاوته وفهم معانيه، بهدف تنمية قدراتهم وصقل شخصياتهم، وتعزيز التزامهم بقيم الإسلام وآدابه، من خلال غرس قيم الإسلام السمحة والأخلاق الحميدة.

وبيّن بني ياسين أن لجنة الإشراف على المراكز الصيفية في المديرية حرصت على اختيار كوادر ذات خبرة وكفاءة في التدريس، من حملة الشهادات الشرعية والدورات المتخصصة والإجازات في التلاوة والتجويد.

وأوضح أن المواد الدراسية في المراكز تشمل تلاوة القرآن الكريم، وحفظه، وفهم معانيه، إلى جانب الحديث الشريف، والسيرة النبوية، والفقه، وقصص الأنبياء، والأخلاق والآداب الإسلامية، والثقافة الوطنية، بالإضافة إلى الأنشطة اللامنهجية المصاحبة.

جلسة توعوية بالأغوار الشمالية حول الجرائم الإلكترونية

إربد

نظمت الشرطة المجتمعية، بالتعاون مع مديرية التربية والتعليم للواء الأغوار الشمالية، جلسة توعوية في مدرسة الساخنة الأساسية المختلطة، تناولت موضوع الجرائم الإلكترونية، ضمن فعاليات الأندية الصيفية للطلبة.

وقدّم الملازم هادي الطعيمة، من قسم الشرطة المجتمعية في شرطة غرب إربد، بحضور مديرة الشؤون التعليمية في المديرية لبنى الشاويش، عرضًا لمفهوم الجرائم الإلكترونية وما تتركه من آثار سلبية على الأفراد والمجتمع، إضافة إلى المشاكل التي يمكن أن يواجهها الأفراد خلال استخدام الأجهزة الإلكترونية.

وأشار إلى أن التوعية بمخاطر الجرائم الإلكترونية، وإدراك الوسائل الآمنة لاستخدامات وسائل التواصل الاجتماعي أصبحا ضرورة ملحة في المجتمعات الحديثة، خاصة في ظل التطورات التكنولوجية الهائلة وانتشار المعلومات بشكل واسع، ما يتطلب قدرة على تمييز المعلومات الصحيحة.

وتحدث الطعيمة عن وسائل الوقاية من مخاطر الجرائم الإلكترونية، سواء كانت مرتبطة بالتهديدات أو قضايا الابتزاز، مبينا أبرز التشريعات المعالجة لهذه القضايا ودور وحدة الجرائم الإلكترونية في الحد منها.

الزرقاء: مهرجان مسرح العرائس العربي الثالث يواصل فعالياته

الزرقاء

واصلت فعاليات مهرجان مسرح العرائس العربي الثالث، على خشبة مسرح الشاعر حبيب الزيودي في مركز الملك عبد الله الثاني الثقافي، الذي تنظمه مديرية ثقافة الزرقاء، بالتعاون مع جمعية فرقة المسرح التعليمي.

واستضاف المهرجان اليوم ٣ عروض مسرحية تميزت بالتنوع في المضمون والأسلوب، حيث عرضت المسرحية الأردنية "بر الوالدين"، التي تناولت بقالب دمى مشوق قيمة البر والعطاء في زمن تتغير فيه القيم وتتراجع فيه صلة الرحم، مستهدفة الأطفال برسائل عميقة مغلفة بالبساطة والبهجة البصرية.

أما مسرحية "الخفاش" من سلطنة عمان، فقد حملت طابعًا رمزيًا مفعمًا بالإثارة، حيث دارت أحداثها في عوالم ليلية تخيلية تناقش الصراع بين الخير والشر، بين النور والعتمة، مقدمة دروسًا أخلاقية في قالب درامي ساحر ومؤثر.

بينما جاءت المسرحية الأردنية "خط أحمر" لتلامس الواقع الاجتماعي بحساسية وجرأة، إذ ناقشت حدود الحرية الشخصية وقضايا التمييز المجتمعي بأسلوب بصري تفاعلي، مسلطة الضوء على "الخطوط الحمراء" التي يحظر تجاوزها في الفضاءات الاجتماعية، بأسلوب فني يوازن بين الجدية والمرح.

وسبق العروض المسرحية، ورشة تدريبية لتصنيع الدمى قدمتها الدكتورة أسماء ياغي، استهدفت محبي فن العرائس من الشباب والمهتمين، حيث عرضت فيها آليات تصميم وتحريك الدمى بأنواعها المختلفة، مشيرة إلى أهمية هذا الفن في بناء شخصيات ذات ملامح إنسانية نابضة، تحمل رسائل ثقافية وتربوية عميقة.

شركة كهرباء محافظة اربد
إعلان فصل التيار الكهربائي
كهرباء إربد Irbid Electricity

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم **الإثنين الموافق 2025/07/07** بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي في محافظة إربد عن بلدة بشرى، بشرى- الحي الجنوبي قرب مدرسة البنات الثانوية، إربد- قرب إشارة بردى شمال، دوار الثقافة، شارع وصفي التل، غرب وجنوب حدائق الملك عبدالله وذلك من الساعة الثامنة صباحًا ولغاية الساعة الرابعة عصرًا وعن زبدا فركوح، المجاورين لملعب زبدا من الساعة التاسعة والنصف صباحًا ولغاية الساعة الواحدة والنصف ظهرًا وعن الصريح الحي الغربي، الصريح قرب مدرسة الصريح الأساسية للبنات من الساعة التاسعة صباحًا ولغاية الساعة الثانية ظهرًا.

وفي محافظة المفرق عن النهضة، روضة رويعي، أم السرب، حي الصوالحة، منشية الهزاع، حي مسجد سعد بن أبي وقاص من الساعة العاشرة صباحًا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرًا.

كما ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم **الأربعاء الموافق 2025/07/09** بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي في محافظة إربد عن بلدة بشرى، بشرى- الحي الجنوبي قرب مدرسة البنات الثانوية، إربد- قرب إشارة بردى شمال، دوار الثقافة، شارع وصفي التل، غرب وجنوب حدائق الملك عبدالله وذلك من الساعة الثامنة صباحًا ولغاية الساعة الرابعة عصرًا وعن الخيرية، مثلث كفرجايز، منطقة أم الغزلان بيت راس، خلة عرمه، إسكان المهندسين كفرجايز، حي الصالح من الساعة التاسعة والنصف صباحًا ولغاية الساعة الثالثة عصرًا وعن إيدون جنوب روضة إكليل الجبل/ جميع المشتركين المجاورين لديوان الربابعة شارع الدكتور نوح القضاه المجاورين لسوبر ماركت 11 من الساعة الثالثة والنصف عصرًا ولغاية الساعة التاسعة مساءً.

وفي محافظة المفرق عن مدينة صبحا/ الجزء الشمالي الغربي، منطقة الدوار صبحا من الساعة العاشرة صباحًا ولغاية الساعة الثانية ظهرًا.

وفي محافظة عجلون عن كفرنجة من الساعة التاسعة والنصف صباحًا ولغاية الساعة الثالثة عصرًا.

دائرة الشبكات الذكية

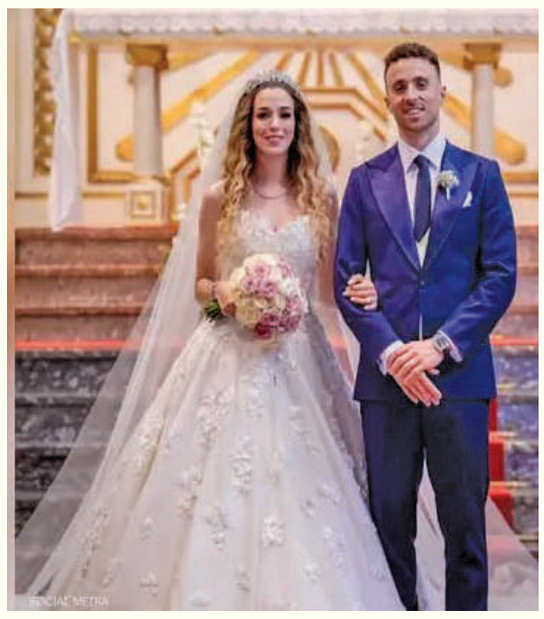
نادي الحسين إربد يجدد عقد اللاعب رجائي عايد

أعلن نادي الحسين إربد، تجديد عقد لاعب خط الوسط رجائي عايد لمواصلة اللعب مع فريق كرة القدم للموسم الكروي المقبل.

ونشرت الصفحة الرسمية للنادي، خبر تجديد عقد اللاعب، متمنية له التوفيق في مهمته المقبلة.

ويواصل فريق الحسين إربد الفائز بلقب دوري المحترفين الموسمين الأخيرين، تعزيز صفوفه بلاعبين محليين وأجانب، استعدادا للموسم الكروي الجديد الذي يبدأ ٢١ الشهر المقبل.

بعد أيام من زفافه.. مأساة وفاة نجم ليفربول تهز عالم الكرة



تعيش جماهير كرة القدم العالمية صدمة كبيرة بعد وفاة نجم ليفربول ومنتخب البرتغال ديوغو جوتا عن عمر يناهز ٢٨ عامًا، في ساعة مبكرة من صباح الخميس، إثر حادث سير مروّع وقع في مقاطعة زامورا شمال غربي إسبانيا.

وتزوج جوتا قبل أيام قليلة (٢٢ يونيو) من روت كاردوزو، والدة أطفاله الثلاثة، ووصف نفسه بأنه أسعد رجل في العالم في مقابلة نُشرت الأربعاء الماضي.

ونشر صور زفافه عبر منصة "إنستغرام"، وعلق عليها: "نعم للزواج إلى الأبد"، وكان يقضي فترة أجازته في إسبانيا.

ونعى نادي ليفربول والاتحاد البرتغالي لكرة القدم لاعبهما، بينما فتحت السلطات الإسبانية تحقيقاً لتحديد ملابسات الحادث.

تفاصيل الحادث

بحسب صحيفة "ماركا" الإسبانية، الحادثة وقعت عند الكيلومتر ٦٥ من الطريق السريع A-٥٢، بالقرب من بلدية بالاسيوس دي سانابريا عند الساعة الثانية عشرة ونصف بعد منتصف الليل.

انحرفت السيارة التي كان يستقلها جوتا لاعب ليفربول برفقة شقيقه أندريه (٢٦ عامًا)، وهو لاعب كرة قدم أيضًا محترف في دوري الدرجة الثانية في البرتغال.

ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية أنه يُعتقد أن إطار سيارة اللامبورغيني انفجر، مما جعل السيارة تنحرف عن الطريق وتتحطم، ثم اشتعلت فيها النيران.

أكد شهود عيان، في اتصال مع خدمات الطوارئ على الرقم ١١٢، أن ألسنة اللهب اشتعلت سريعًا في المركبة وامتدت إلى النباتات المحيطة، ما صعّب من عملية الإنقاذ.

وتوج جوتا مع ليفربول، بلقب الدوري الإنجليزي الموسم الماضي، حيث سجل ٩ أهداف وصنع ٤ تمريرات حاسمة في ٣٧ مباراة رغم بعض المشاكل البدنية.

وتدرب جوتا في باكوس دي فيريرا، وقضى بعض الوقت في أتلتيكو مدريد وبورتو، وتألق بشكل لافت في وولفرهامبتون قبل أن ينضم إلى ليفربول في صيف ٢٠٢٠ مقابل حوالي ٤٥ مليون يورو.

وشارك جوتا في ١٢٣ مباراة مع ليفربول، وسجل ٤٧ هدفًا بين عامي ٢٠٢٠ و٢٠٢٥.

منتخب الشباب يخسر أمام أميركا ويتجه لمباريات الترتيب

خسر منتخبنا الوطني لكرة السلة تحت ١٩ عامًا أمام نظيره الأميركي بنتيجة ٦٧-١٤٠، في اللقاء الذي جمع بينهما على صالة "لوزان أرينا" بمدينة لوزان السويسرية، ضمن منافسات دور الـ١٦ من النسخة السابعة عشرة لنهائيات كأس العالم.

وبهذه الخسارة، انتقل المنتخب الوطني للمنافسة في الأدوار الترتيبية للمراكز من التاسع وحتى السادس عشر، حيث يلتقي مع منتخب مالي الجمعة، بانتظار اعتماد توقيت المباراة من قبل الاتحاد الدولي لكرة السلة (FIBA).

وغاب عن صفوف المنتخب في هذه المباراة هادي الشامي وحمزة شعبان بسبب الإصابة، فيما تأكد استمرار غيابهما عن بقية مباريات المنتخب في البطولة.ودخل المنتخب اللقاء بتشكيلة ضمت اللاعبين: عمر سلمان، روحي الكيلاني، عبدالله أبو صعب، سيف الدين صالح، وفارس مشربش، وقدم اللاعبون أداءً قتاليًا في الفترة الأولى رغم تأخرهم بنتيجة ٣٢-١٥، قبل أن يتسع الفارق في الفترة الثانية التي حسمها المنتخب الأميركي بنتيجة ٣٥-٢٢، لينتهي الشوط الأول بتقدّم كبير للولايات المتحدة ٦٧-٣٧.

وفي النصف الثاني، واصل لاعبو المنتخب الوطني محاولاتهم الهجومية وتناوبوا على التسجيل من مختلف المحاور، إلا أن السيطرة بقيت لصالح المنتخب الأميركي، صاحب الرقم القياسي في عدد مرات التتويج باللقب (٨ ألقاب) والذي حسم الفترة الثالثة بـ ٣٩-١٩، ليُنهي اللقاء بفارق كبير بلغ ١٤٠-٦٧.

5 مواجهات رسمت ملامح مسيرة أسطورية لياسين بونو

أثبت الدولي المغربي ياسين بونو، حارس مرمى الهلال السعودي، مرة أخرى أنه واحد من أعظم حراس المرمى العرب والأفارقة في التاريخ الحديث.

وظهر بونو، الملقب بالعنكبوت، بمستوى مميز في كأس العالم للأندية بأميركا ولعب دورا محوريا في بلوغ الهلال دور الثمانية، عبر الفوز التاريخي على مانشستر سيتي الإنجليزي ٤ /٣ في دور الستة عشر.

"الحارس نصف الفريق"، هذه المقولة تتردّد كثيرًا في عالم كرة القدم، لكن قلة قليلة من الحراس أثبتوا معناها فعليًا كما فعل ياسين بونو، حيث قدّم عروضا استثنائية في محطات مختلفة، سواء مع منتخب المغرب أو مع نادي الهلال أو فرقه السابقة.

وأشار الموقع الرسمي للاتحاد الدولي لكرة القدم إلى خمس مباريات رسمت ملامح المسيرة الأسطورية لبونو، وفي مقدمتها مواجهة المغرب أمام إسبانيا في دور الستة عشر بمونديال قطر ٢٠٢٢، حيث التقى "أسود الأطلس" منتخب إسبانيا المدجج بالنجوم، وانتهت المباراة بالتعادل السلبي، ليحتكم الفريقان لركلات الترجيح، وهنا، تحوّل بونو إلى بطل قومي، إذ تصدى لركلتين من كارلوس سولير وسيرخيو بوسكيتس، بينما ارتطمت ركلة بابلو سارابيا بالقائم بعد أن ارتمى في نفس الزاوية.

وفي المباراة نفسها، حيث أبعد بونو كرتين خطيرتين خلال الوقت الأصلي والوقت الإضافي، ليُحافظ على نظافة شباكه ويمهد الطريق لإنجاز تاريخي، تمثل في تأهل المغرب لأول مرة في تاريخهً إلى دور الثمانية لكأس العالم.

وبعد إنجازه أمام إسبانيا، واصل بونو عروضه البطولية في دور الثمانية أمام البرتغال بقيادة الأسطورة كريستيانو رونالدو، حيث تصدى لثلاث كرات خطيرة للغاية، من بينها تسديدة قوية لجواو فيليكس، وحافظ على نظافة شباكه للمباراة الثانية تواليا.

وفاز منتخب المغرب بهدف دون رد، ليصبح أول منتخب عربي وإفريقي يصل إلى نصف نهائي كأس العالم، وكان لبونو دور محوري في كتابة هذا الفصل التاريخي بالحفاظ على نظافة شباكه للمباراة الثانية على التوالي في أدوار خروج المغلوب، وأمام نخبة من أفضل نجوم العالم.

في مباراة مثيرة ضد ريال مدريد الإسباني في دور المجموعات لكأس العالم للأندية ٢٠٢٥، تألق بونو بشكل لافت، حيث تصدى لركلة جزاء في اللحظات الأخيرة أنقذت فريقه من الخسارة، إضافةً إلى ٥ تصديات أخرى، منها ٤ من داخل منطقة الجزاء أمام لاعبين بحجم فينيسيوس جونيور وجونزالو غارسيا، وغيرهم من أميز لاعبي العالم.وانتهت المباراة بالتعادل ١ /١، وحافظ الهلال على فرصه في التأهل إلى الدور التالي، وكان بونو حقا النجم الأول في المواجهة، رغم أنه لم يحصد جائزة أفضل لاعب في المباراة، والتي حصل عليها في المباراة التالية أمام سالزبورغ النمساوي.

وبعد أيام من تألقه أمام الريال، ارتدى ياسين بونو عباءة التألق مجددًا، حيث أنقذ الهلال من خسارة مبكرة أمام مانشستر سيتي بتصديه لـ١١ كرة، منها ٨ من داخل منطقة الجزاء متفوقًا على مهاجمي العملاق الإنجليزي، حيث أظهر براعة لا يمكن وصفها في التصدي لبعض التسديدات من وضعية الانفراد الصريح أحيانًا.

ونجح ياسين بونو في إبقاء حظوظ فريقه قائمة، حيث منع المنافس من هز شباكه بعدة أهداف خصوصًا في الشوط الأول الذي دان فيه التفوق لصالح سيتي فنيًا، مما ساعد زملاءه على العودة بقوة في الشوط الثاني، قبل أن ينهوا المواجهة بفوز تاريخي ٤ /٣ في الأشواط الإضافية.وفي واحدة من أعظم ليالي بونو الأوروبية، لعب الحارس المغربي دور البطولة في نهائي الدوري الأوروبي ٢٠٢٣ أمام روما بقيادة المدرب البرتغالي الأسطورة جوزيه مورينيو. بعد انتهاء الوقتين الأصلي والإضافي بالتعادل ١ /١، وهي النتيجة التي ساهم فيها بونو بالتصدي لفرصتين محققتين للفريق المنافس، ليحتكم الفريقان إلى ركلات الترجيح، حيث تألق المغربي بشكل خارق، وتصدى لركلتي جيانلوكا مانشيني وروجر إيبانيز بهدوء أعصاب، ليُهدي إشبيلية لقبه السابع في المسابقة الأوروبية المفضلة لديه، كما نال جائزة أفضل لاعب في المباراة.

منافسات الجولة الثانية من بطولة الأردن لسباقات الكارتينغ تنطلق اليوم

تنطلق الجمعة، منافسات الجولة الثانية من بطولة الأردن (تحدي روتاكس ماكس)، التي تحتضنها حلبة منجا في محافظة مادبا بمشاركة نخبة من السائقين.

وتنطلق التصفيات الرسمية لفئة الجونيور عند الساعة الحادية عشرة صباحا، ثم تليها تصفيات السينيور، ليبدأ بعدها ترتيب مراكز الانطلاق في سباقات الـ"بري فاينل"، ويقام على مرحلتين لكل فئة بعدد لفات متفاوت بحسب القوانين، وصولا للتتويج عند الساعة الواحدة ظهرا.

وتضم بطولة الأردن لسباقات الكارتينغ ٥ جولات خلال الموسم، موزعة على مواقع وحلبات مختلفة داخل المملكة، ما يزيد من حدة التنافس بين السائقين ويحفزهم على حصد أكبر عدد ممكن من النقاط في كل جولة لضمان موقع متقدم في الترتيب العام حتى الجولة الختامية.

وفي خطوة تشجيعية، تتيح الأردنية لرياضة السيارات للجمهور الدخول المجاني لحضور السباقات، إتاحة الفرصة لهم لمتابعة المنافسات عن قرب والاستمتاع بأجواء الإثارة ، ودعم السائقين.

ديوغو جوتا.. قصة "طفل حالم" خطف القلوب ورحل مبكرا

كان ديوغو جوتا، باعترافه الشخصي، "شابا صغيرا" من بلدة في شمال البرتغال، لكنه كان يحمل حلما كبيرا هو اللعب في الدوري الإنجليزي الممتاز. وحقق جوتا، الذي توفي الخميس عن عمر ٢٨ عاما، هذا الحلم وأكثر بكثير.

وخلال أسابيعه الأخيرة قبل الوفاة، حقق جوتا بعض الإنجازات المذهلة، حيث فاز بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز مع ليفربول في مايو الماضي، وشارك كبديل في المباراة الأخيرة من الموسم أمام كريستال بالاس.

ومطلع يونيو، حقق إنجازا آخر مع البرتغال، حيث كان ضمن الفريق الذي توج بلقب دوري أمم أوروبا.

ويوم ٢٢ يونيو، تزوج جوتا شريكته روت كاردوسو، أم أطفاله الثلاثة، ووصف الزواج على وسائل التواصل الاجتماعي قبل ساعات من وفاته بأنه "يوم لن ينساه أبدا".

النشأة

ونشأ جوتا في جوندومار، وكان والداه يواخيم وإيزابيل يدفعان له تكاليف اللعب في النادي المحلي حتى أتم عامه الـ١٦.

ويصف موقع جوندومار الرسمي هذا النادي بأنه "قصة شغف وتفان"، ولا شك أن هناك قلة من اللاعبين يجسدون هذه القيم أفضل من جوتا.

وفي تصريح لشبكة "سكاي سبورتس" في ٢٠٢٢، قال جوتا: "كان هذا الطموح معي دائما. في طفولتي ونشأتي، لم ألعب أبدا للأندية الكبرى".

وأضاف: "كان هناك القليل من زملائي الذين انتقلوا لبورتو وبنفيكا. خضت تجارب هناك، ولكنني لم أستمر أبدا. كنت دائما ضمن الأفضل، ولكنني لم أكن الأفضل أبدا".

وتابع: "منذ اللحظة التي أتيحت لي فيها الفرصة، لم أفرط فيها. أعتقد أننا عندما كنا صغارا، كانت لدينا ثقة دائمة في قدراتنا. ربما لم أكن اعتقد أنني سأصل إلى فريق بحجم ليفربول. كنت اتعامل مع الأمور خطوة بخطوة، يوما بيوم".وأصبح جوتا لاعبا محترفا ضمن صفوف فريق باكوس دي فيرايرا في ٢٠١٣، قبل أن يحقق ما بدا وكأنه حلم بالانتقال إلى العملاق الإسباني أتلتيكو مدريد في ٢٠١٦.ولكنه لم يلعب أي مباراة رسمية وعاد مرة أخرى للبرتغال، على سبيل الإعارة، لفريق بورتو.

وفي صيف ٢٠١٧، انتقل معارا للمرة الثالثة لفريق وولفرهامبتون، وسجل ١٨ هدفا في ٤٦ مباراة حيث ساعد الفريق في الصعود للدوري الممتاز.

وبفضل جهوده، حصل على عقد دائم مع الفريق، وعلى الفرصة في تحقيق حلم الطفولة باللعب في الدوري الإنجليزي الممتاز.

وتمكن جوتا مرة أخرى من تسجيل عدد مزدوج من الأهداف، بعدما تفادى وولفرهامبتون الهبوط، بل وتألق الفريق طوال الموسم، واحتل المركز السابع في أول موسم بالدوري الممتاز، وهو ما ساعد الفريق على التأهل للدوري الأوروبي، حيث وصل الفريق لدور الثمانية في الموسم التالي، الذي تأثر كثيرا بسبب جائحة فيروس كورونا.

كان شغف جوتا بكرة القدم يوازي شغفه واحترافه الألعاب الإلكترونية، وخاصة لعبة "فيفا"، حتى أنه توج بلقب النسخة الأولى من بطولة الدوري الإنجليزي الإلكتروني في عام ٢٠٢٠.

وقد منحه تألقه الفرصة للانتقال إلى ليفربول في سبتمبر ٢٠٢٠، حيث أسند إليه يورغن كلوب، مدرب ليفربول وقتها، مهمة تحدي الثلاثي الهجومي الأساسي المكون من محمد صلاح وروبرتو فيرمينو وساديو ماني.

وبدأ جوتا مسيرته مع ليفربول بقوة، حيث سجل هدفا بعد ثماني دقائق فقط من مشاركته الأولى أمام أرسنال، ليواصل بعدها رحلة التألق، دون تراجع.

وبفضل خطورته الكبيرة، بقدميه اليمنى واليسرى، كان جوتا عنصرا أساسيا سواء ضمن التشكيلة الأساسية أو عند مشاركته كبديل، وساهم بشكل كبير في مسيرة ليفربول نحو تحقيق رباعية تاريخية في موسم ٢٠٢١ / ٢٠٢٢، قبل أن يكتفي الفريق في النهاية بثنائية محلية بعد أن خسر لقب الدوري بفارق نقطة واحدة أمام مانشستر سيتي، ونهائي دوري الأبطال أمام ريال مدريد.

وتجسدت قيمة جوتا الكبيرة بالنسبة للنادي في العرض الذي تلقاه لتجديد عقده في صيف ٢٠٢٢ حتى عام ٢٠٢٧.

وقال جوتا لشبكة "سكاي سبورتس" في الصيف الذي وقع فيه تمديد تعاقده: "الصعب ليس أن تصل إلى قمة الجبل، بل أن تبقى هناك. هذه العبارة تعني لي الكثير، وبالتأكيد أجدها معبرة جدا".

وأضاف: "هذا هو الجزء الأصعب، لأن هناك دائما من يسعى للوصول إلى القمة للمرة الأولى. ولا يمكنك أبدا أن تسمح لهم بأن تكون إرادتهم أكبر من إرادتك".وقد أثبت جوتا وجهة نظره، وواصل التسلق، ليصبح مطلع هذا الصيف، بطلا للدوري الممتاز مع ليفربول.

وقال للموقع الرسمي لفريق ليفربول الشهر الماضي: "أن أصل إلى هذا الموسم تحديدا ومعي اللقب الذي كنت أسعى لتحقيقه لسنوات طويلة، وفي أفضل دوري في العالم، الدوري الذي حلمت باللعب فيه عندما كنت طفلا، هو لحظة سأظل أعتز بها إلى الأبد".

وأردف: "إنه إنجاز استثنائي لشاب صغير جاء من جونودمار، حيث راودني هذا الحلم. الوصول إلى هذه اللحظة كان أمرا رائعا للغاية".

وتوفى شقيق جوتا الأصغر أندريه سيلفا، أيضا، وهو لاعب كرة قدم محترف، معه في الحادث الذي وقع بزامورا في إسبانيا.

وترك جوتا وراءه والديه يواخيم وإيزابيل، وزوجته روت، وأطفاله الثلاثة.

هكذا بدت سيارة جوتا نجم ليفربول بعد الحادث المروع

أظهرت مقاطع فيديو، التقطتها صحف ومواقع إسبانية، السيارة المحطمة لنجم ليفربول، البرتغالي ديوغو جوتا، إثر تعرضه لحادث سير مروع أودى بحياته، الخميس.

ومن خلال الفيديو، تبدو سيارة جوتا الفاخرة محطمة ومدمرة بالكامل، بعد تعرضها لحادث مأساوي بالقرب من مدينة زامورا.

وقالت الشرطة الإسبانية في بيان إن الأدلة في موقع الحادث تشير إلى أن إطار سيارة جوتا انفجر أثناء محاولة تجاوز سيارة كانت أمامه، وإن الحادث وقع في حوالي الساعة ٠٠:٣٠ صباحا (٢٢:٣٠ بتوقيت غرينتش).

وقالت إدارة الإطفاء الإقليمية في كاستيا-ليون، حيث تقع زامورا، على موقعها الإلكتروني، إن سيارة تحطمت بعد منتصف الليل بقليل واشتعلت فيها النيران، مما أسفر عن العثور على رجلين يبلغان من العمر ٢٨ و٢٦ عاما ميتين. ويتعلق الأمر بجوتا وشقيقه.

وبحسب صحيفة "ماركا" الإسبانية، فإن الحادثة وقعت عند الكيلومتر ٦٥ من الطريق السريع A-٥٢، بالقرب من بلدية بالاسيوس دي سانابريا، عندما انحرفت السيارة عن مسارها، مما أدى إلى اصطدامها واشتعال النيران فيها.

وأكد شهود عيان، في اتصال مع خدمات الطوارئ، أن ألسنة اللهب اشتعلت سريعا في المركبة وامتدت إلى النباتات المحيطة، مما صعّب من عملية الإنقاذ.

وقال رئيس الوزراء البرتغالي لويس مونتينيغرو في بيان عبر منصة "إكس": "نبأ وفاة ديوغو جوتا، الرياضي الذي شرف البرتغال كثيرا، وشقيقه، كان مفاجئا ومأساويا. أتقدم بأحر التعازي لأسرتهما".

وساعد جوتا ليفربول على الفوز بالدوري الإنجليزي الممتاز الموسم الماضي، كما فاز بكأس الاتحاد الإنجليزي وكأس رابطة المحترفين الإنجليزية مع الفريق.

وأعرب ليفربول عن حزنه العميق لوفاة جوتا، وقال: "ليفربول مُحطَّم بسبب الرحيل المأساوي لديوغو جوتا. أُبلغ النادي أن ابن الثامنة والعشرين توفي بحادث سير في إسبانيا مع شقيقه أندريه".

رئيس التحرير : عبداللطيف القرشي
هاتف : ٥١٥٤٠٠١ فاكس : ٥١٦٦٠٦٥
العنوان : عمان / شارع الملكه رانية (الصحافه سابقا)
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(د/٢٠٢١/٦٥٣٨)