

الجامعة الأردنية الأولى محليا وضمن الفئة 251-300 عالميا بماجستير إدارة الأعمال

عمان
سُجّلت الجامعة الأردنية إنجازا جديدا بحلولها في المرتبة الأولى محليا، وضمن الفئة ٢٥١-٣٠٠ عالميًا في تصنيف QS Global MBA Rankings ٢٠٢٦، الذي يحدّ من أبرز التصنيفات العالمية لبرامج الماجستير في إدارة الأعمال (MBA).
وبحسب بيان الجامعة الخميس، يستند التصنيف إلى مجموعة من المؤشرات الرئيسية تشمل: فرص التوظيف، العائد على الاستثمار، إنجازات الخريجين، القيادة الأكاديمية، والبعد اللّوئي.
ويشار إلى أنّ هذا التصنيف يعدّ الأكثر تأثيرا ومرموقية عالميًا، إلى جانب تصنيفات Financial Times وThe Economist.

الأجهزة الرسمية تبدأ تحقيقا بحادثة إطلاق النار على الطرف الآخر من جسر الملك الحسين

وكانت ٢٢ شاحنة مساعدات أردنية عبرت الجسر باتجاه غزة امس في إطار الإجراءات المتفق عليها، والتي أتاحت تسير ٨٦٦٤ شاحنة مساعدات ضمن ٢٠١ قافلة منذ بدء العدوان الإسرائيلي على غزة، ومكنت الأردن من أن يوفر خط إمداد رئيسي للمساعدات لقطاع غزة الذي يعاني كارثة إنسانية سببها ويقاومها العدوان.
وشدّد البيان على ضرورة وقف العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة فوراً والتوصل لوقف إطلاق نار دائم، وإطلاق تحرّك دبلوماسي فاعل وفوري لحل الصراع على أساس حل الدولتين، ويحمي المنطقة كلها من تبعات التصعيد الخطير الذي تشهده.
وأشار البيان إلى أن السائق الذي اتهم بالعملية هو عبد المطلب القيسي، من مواليد عام ١٩٦٨، وهو مدني بدأ منذ ٣ أشهر العمل سائقاً لإيصال المساعدات إلى غزة.

الغذاء والدواء توضح إجراءاتها بشأن حالات التسمم في إربد

عمان
أكدت المؤسسة العامة للغذاء أنها تواصل إجراءاتها الاحترازية والمهنية بشأن حالات التسمم في اربد، وذلك وفقاً لبروتوكول التعامل مع حالات التسمم الغذائي المعتمد، ووفق أعلى معايير سرعة الاستجابة وكفاءة الإجراءات المتبعة.
وأوضحت المؤسسة في بيان صحفي الخميس، أن فرق الرقابة والتفتيش التابعة لها تحركت بشكل عاجل وأبلغت الجهات الصحية المختصة مباشرة، كما نفذت كشفاً فورياً على المطعم وأغلقتة على الفور بموجب ضبط إغلاقي تحفظي، وأشارت إلى أن المنشأة مختصة بإعداد المعجنات من قبل صاحب الرخصة، إلا أنه تم إغلاقها لاحقاً من قبل أصحاب المنشأة، وقبل أسبوع تم استنجازها من قبل أحد معلمي إحدى المدارس المرتبطة بالتسمم، مضيفة أن المنشأة مرخصة أصولياً من قبل بلدية السرو لعام ٢٠٢٥، وتخضع للمتابعة من قبل كوادرها المختصة ولم يتم إعلام المؤسسة بتغيير المالك.

لجنة بيع الأرقام المميزة تعلن عن تعديل تعليمات المزاد

بحد أعلى، و٢٥٠ ألف دينار لباقي الأرقام مع إبقاء السعر المستهدف للأرقام الأحادية على ٣ ملايين دينار، وللجنة الحق والصلاحيّة في الإحالة لأعلى مزايّد.
وأضافت اللجنة عدداً من الأرقام ذات ترميز الخاتمتين والمركبات، عن مراجعة تعليقات المزاد بصيغتها النهائية وإجراء جملة من التعديلات النهائية والتي تؤدّي إلى رفع مستوى المشاركة بما يعزّز العائد على صندوق دعم الطالب.
وقرّرت اللجنة اعتبار سعر المزايدة شاملاً لضريبة المبيعات وعدم إضافة أية مبالغ مالية على سعر أعلى مزايدة. كما وقرّرت تعديل افتتاح المزاد ليصبح ١.٢ مليون للأرقام الأحادية و٥٠٠ ألف دينار للأرقام الثنائية سابقاً.

ضبط اعتداءات على خطوط مياه رئيسية في عمان وعجلون ومادبا وإربد

عمان
ضبطت وزارة المياه والري بالتعاون مع الجهات المختصة، الخميس، اعتداءات على خطوط مياه رئيسية في مناطق الفيصلية جنوب عمان، وبرقش في عجلون ومادبا، والكورة في إربد، تتمثل بسحب المياه المزودة لمياه الشرب لتعبئة صهاريج مياه لغايات تجارية وتزويد منازل بطريقة مخالفة حيث تم إزالتها وإعداد المضبوطات الخاصة لاستكمال الإجراءات القانونية.
وأكدت الوزارة في بيان صحفي، أن وحدة الرقابة الداخلية نفذت حملة في منطقة الفيصلية جنوب عمان وتم ضبط اعتداءات لتزويد منازل، وفي منطقة مثلث برقش في عجلون تم ضبط اعتداءات على خط قطر ٤ انش يزود المنطقة لتعبئة صهاريج مخالفة، وفي منطقة جرينا في مادبا تم ضبط مزرعتين تعتديان على خط مياه لتزويد كافية.



عمان
بدأت الأجهزة الرسمية الأردنية تحقيقاً في حادثة إطلاق النار التي وقعت بعد ظهر امس على الطرف الآخر من جسر الملك الحسين (معبر الكرامة)، والتي يدينها الأردن ويرفضها خرقاً للقانون وتعريضاً لمصالح المملكة وقدرتها على إيصال المساعدات الإنسانية إلى قطاع غزة للأذى.
وأكدت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين في بيان موقف الأردن الثابت في إدانة كل أعمال العنف، ورفض كل الأعمال غير القانونية التي تعرض مصالح الأردن ودوره وعمليات إيصال المساعدات إلى قطاع غزة للأذى.
كما أكدت الوزارة أنها تتابع وبالتنسيق مع كل الأجهزة المعنية أوضاع السائقين الذين عبروا الجسر امس لإيصال المساعدات إلى غزة لضمان عودتهم الفورية إلى الأردن.

ورئيس اللجنة الفرعية للأمن القومي ووزارة الخارجية النائب ماريو دياز بالارت، لفت سمو السيناتور فان هولن الداعم لوقف الحرب على غزة ودعواته المتكررة لتحقيق ذلك.كما التقى سموه، بعضو مجلس الشيوخ السيناتور برايان شاتز، إذ جدد التحذير من خطورة الإجراءات الأحادية التي تتخذها الحكومة الإسرائيلية في المنطقة.وطرق اللقاء إلى مشاريع المجلس الوطني لتكنولوجيا المستقبل، التي تتمثل في استخدام الذكاء الاصطناعي في التعليم، والصحة الرقمية، وتطوير البنية التحتية الرقمية.وخلال لقاء مع نائب رئيس لجنة المخصصات في مجلس النواب الأمريكي

جهدوه في التحديث، وتحقيق التهتة على مستوى المنطقة.وثمن سمو ولي العهد موقف السيناتور فان هولن الداعم لوقف الحرب على غزة ودعواته المتكررة لتحقيق ذلك.كما التقى سموه، بعضو مجلس الشيوخ السيناتور برايان شاتز، إذ جدد التحذير من خطورة الإجراءات الأحادية التي تتخذها الحكومة الإسرائيلية في المنطقة.وطرق اللقاء إلى مشاريع المجلس الوطني لتكنولوجيا المستقبل، التي تتمثل في استخدام الذكاء الاصطناعي في التعليم، والصحة الرقمية، وتطوير البنية التحتية الرقمية.وخلال لقاء مع نائب رئيس لجنة المخصصات في مجلس النواب الأمريكي

السيناتور جيمس ريش، وعضو اللجنة السيناتور جين شاهين، ضرورة العمل على وقف التصعيد بالمنطقة خاصة في الضفة الغربية، ودعم جهود سوريا ولبنان في الحفاظ على استقرارهما وسيادتهما ووحدة أراضيها، معربا عن تقديره للمطالبات السيناتور شاهين بوقف الحرب على غزة. وأكد سمو ولي العهد أن الأردن مستمر في تقديم الدعم لأشقاء الفلسطينيين للحد من الأزمة الإنسانية غير المسبوقة في غزة.وخلال لقاء سموه بعضو لجنتي المخصصات والعلاقات الخارجية في مجلس الشيوخ السيناتور كريس فان هولن، أكد التزام الأردن بمواصلة

واشنطن
حذر سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، خلال لقاءات مع أعضاء في الكونغرس الأمريكي بواشنطن الأربعاء، من خطورة الإجراءات الأحادية التي تتخذها الحكومة الإسرائيلية في تقويض فرص تحقيق السلام في المنطقة، وتعزيز الخطاب المتطرف.
وشدد سمو ولي العهد، خلال اللقاءات، على ضرورة وضع حد للمأساة الإنسانية في غزة، وتخفيض التصعيد في الضفة الغربية، لاستعادة الاستقرار في المنطقة.
وأكد سموه لدى لقائه رئيس لجنة العلاقات الخارجية في مجلس الشيوخ الأمريكي

السيناتور جيمس ريش، وعضو اللجنة السيناتور جين شاهين، ضرورة العمل على وقف التصعيد بالمنطقة خاصة في الضفة الغربية، ودعم جهود سوريا ولبنان في الحفاظ على استقرارهما وسيادتهما ووحدة أراضيها، معربا عن تقديره للمطالبات السيناتور شاهين بوقف الحرب على غزة. وأكد سمو ولي العهد أن الأردن مستمر في تقديم الدعم لأشقاء الفلسطينيين للحد من الأزمة الإنسانية غير المسبوقة في غزة.وخلال لقاء سموه بعضو لجنتي المخصصات والعلاقات الخارجية في مجلس الشيوخ السيناتور كريس فان هولن، أكد التزام الأردن بمواصلة

السيناتور جيمس ريش، وعضو اللجنة السيناتور جين شاهين، ضرورة العمل على وقف التصعيد بالمنطقة خاصة في الضفة الغربية، ودعم جهود سوريا ولبنان في الحفاظ على استقرارهما وسيادتهما ووحدة أراضيها، معربا عن تقديره للمطالبات السيناتور شاهين بوقف الحرب على غزة. وأكد سمو ولي العهد أن الأردن مستمر في تقديم الدعم لأشقاء الفلسطينيين للحد من الأزمة الإنسانية غير المسبوقة في غزة.وخلال لقاء سموه بعضو لجنتي المخصصات والعلاقات الخارجية في مجلس الشيوخ السيناتور كريس فان هولن، أكد التزام الأردن بمواصلة

السيناتور جيمس ريش، وعضو اللجنة السيناتور جين شاهين، ضرورة العمل على وقف التصعيد بالمنطقة خاصة في الضفة الغربية، ودعم جهود سوريا ولبنان في الحفاظ على استقرارهما وسيادتهما ووحدة أراضيها، معربا عن تقديره للمطالبات السيناتور شاهين بوقف الحرب على غزة. وأكد سمو ولي العهد أن الأردن مستمر في تقديم الدعم لأشقاء الفلسطينيين للحد من الأزمة الإنسانية غير المسبوقة في غزة.وخلال لقاء سموه بعضو لجنتي المخصصات والعلاقات الخارجية في مجلس الشيوخ السيناتور كريس فان هولن، أكد التزام الأردن بمواصلة

السيناتور جيمس ريش، وعضو اللجنة السيناتور جين شاهين، ضرورة العمل على وقف التصعيد بالمنطقة خاصة في الضفة الغربية، ودعم جهود سوريا ولبنان في الحفاظ على استقرارهما وسيادتهما ووحدة أراضيها، معربا عن تقديره للمطالبات السيناتور شاهين بوقف الحرب على غزة. وأكد سمو ولي العهد أن الأردن مستمر في تقديم الدعم لأشقاء الفلسطينيين للحد من الأزمة الإنسانية غير المسبوقة في غزة.وخلال لقاء سموه بعضو لجنتي المخصصات والعلاقات الخارجية في مجلس الشيوخ السيناتور كريس فان هولن، أكد التزام الأردن بمواصلة

وزير الاتصال الحكومي: الوزارة مستمرة في تطوير منظومة الاتصال والإعلام الحكومي



إطلاق مشروع لدعم تطبيق نماذج الأعمال الدائرية في القطاع الهندسي الأردني

عمان
أطلقت منظمة الأمم المتحدة للتنمية الصناعية (اليونيدو) بالشراكة مع وزارتي الصناعة والتجارة والتموين والبيئة والجمعية العلمية الملكية مشروع Green Forward Industry لمساعدة القطاع الهندسي الأردني لتبني ممارسات الاقتصاد الدائري الذي يعزز التنافسية وخلق فرص عمل خضراء ويقيو منعة الأعمال.
وقال مستشار وزير البيئة للشؤون الفنية والدولية الدكتور جهاد السوايعر " تكمن أهمية هذا المشروع في تركيزه على القطاع الهندسي، الذي يعد من القطاعات الحيوية سريعة النمو".
وأضاف السوايعر أن إدخال مبادئ الاقتصاد الدائري في هذا القطاع سيساهم في تحسين كفاءة استخدام الموارد، والابتكار والإبداع في التصميم، وإعادة التصنيع، مما سيعزز قدرة الأردن التنافسية في الأسواق الإقليمية والدولية".
وأشارت ممثلة اليونيدو في الأردن المهندسة سلافة مدانات أن القطاع الهندسي الأردني يسهم بما نسبته ٥% من الناتج المحلي الإجمالي و٤,١% من صادرات الصناعة. و يعد هذا القطاع ثاني أسرع القطاعات الصناعية في النمو حيث سجل معدل نمو بلغ ١٩,٢% عام ٢٠٢٣. ومن خلال تبني نماذج الأعمال الدائرية سيتمكن القطاع من تحسين كفاءة الموارد وتقليل الأثر البيئي وتعزيز سلاسل التوريد المحلية.
وقالت مدانات أن المشروع سيقدم نماذج أعمال دائرية عملية ويقيوي قدرة المؤسسات الصغيرة والمتوسطة للاستفادة من التمويل الأخضر بناءً على التقدم الذي تحقق من خلال مشروع سويتش ميد والذي سيتمك حتى ٢٠٢٨ . تابع ص٢

أمانة عمان تصدر دليلًا جديدًا لتصنيف الوظائف المهنية

عمان
أكد رئيس لجنة أمانة عمان الكبرى الدكتور يوسف الشواربة، أن الأمانة أعدت دليلًا جديدًا لتصنيف الوظائف المهنية والحرفية من شاغلي الدرجة الثانية من الفئة الثالثة، بهدف تصنيف هذه الوظائف وفقا للمستويات المعتمدة في وصف وتصنيف الوظائف المستند لأحكام نظام قواعد تصنيف العاملين المهنيين.
وقال إن هذا الاجراء يأتي مواكبة خطة التحديث الإداري والاقتصادي والتي تركز على التوجه نحو التعليم المهني والتقني، ورفع الاقتصاد الوطني بكوار مؤهلة.
وأوضح أن الأمانة أعدت بالتعاون مع كلية التدريب المهني المتقدم التابعة لمؤسسة ولي العهد، برامج تدريبية نظرية وعملية لمجموعة من الوظائف المهنية، كوظيفة حداد، وفني تكييف وتبريد وكهربائي، وفني تمديدات وفني حاسوب، وفني الكتروني، بحيث يحصل المتدرب على شهادة مزاوله، مشيرا إلى أن تخريج الدفعة الأولى من الفنيين، والبالغ عددهم ٤٢ فنيا، سيكون خلال نهاية الشهر الحالي، حيث سيحصلون على شهادة مزاوله مهنة بعد انتهاء تدريبهم في الكلية.وأشار الشواربة، إلى أنه تم تأهيل وتدريب عدد من العمال من خلال دورة فنية متخصصة لغايات الفحوصات والاختبارات الإنشائية التي تتعلق بإنشاء الابنية والطرق ليصبحوا فنيي مختبرات إنشائية.
وأوضح أنه من خلال هذا التصنيف فان الأمانة ستقوم بتسكين شاغلي الوظائف المهنية والحرفية على المستويات المحددة لتحديد الخبرات والقدرات من الحرفيين والمهنيين في أمانة عمان وضمن متطلبات تعديلات الأنظمة الإلكترونية من خلال حصر الموظفين الحاصلين على شهادة مزاوله مهنة ضمن جميع المستويات بمهني، تابع ص٢

الأردن يُطلق السياسة والاستراتيجية الوطنية للجودة وسلامة المرضى

عمان
أطلقت وزارة الصحة، الخميس، السياسة والاستراتيجية الوطنية للجودة وسلامة المرضى للأعوام ٢٠٢٤ - ٢٠٣٠، بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية ويتمويل من الاتحاد الأوروبي.

وتأتي الاستراتيجية التي أقرها مجلس الوزراء خلال شهر شباط ٢٠٢٥، انطلاقاً من حرص وزارة الصحة على تعزيز جودة الرعاية الصحية وضمان سلامة المرضى، والحد من الأخطاء الطبية والمضاعفات، وتعزيز ثقة المجتمع بالنظام الصحي، بما يسهم في تحقيق التغطية الصحية الشاملة وأهداف التنمية المستدامة.

وأكد وزير الصحة الدكتور إبراهيم البدور، أن الاستراتيجية تعد محطة محورية في مسيرة تطوير القطاع الصحي الأردني، مشيراً إلى أنها جاءت استجابة للتحديات الصحية المتزايدة، وانسجاماً مع رؤية التحديث الاقتصادي، وأضعة صحة المواطن في صميم أولوياتها بوصفها الثروة الأهم وأساس التقدم الوطني.

وأوضح أن الاستراتيجية ثمرة جهد وطني تشاركي واسع النطاق، شاركت في إعدادها مؤسسات من القطاعين العام والخاص والقطاع الخيري، بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية، وبدعم من الاتحاد الأوروبي وشركاء التنمية.

وبين أنها تهدف إلى تعزيز منظومة الحوكمة والمساءلة، وتوحيد البيانات الصحية وتكاملها، وبناء قدرات الكوادر الطبية، إلى جانب ترسيخ ثقافة الشفافية والتحسين المستمر.

أشارت مدير مديرية التطوير المؤسسي وضبط الجودة في وزارة الصحة الدكتورة صفاء العوران، أن هذه الاستراتيجية تمثل ترجمة عملية لالتزام الوزارة بتحسين تجربة المرضى ورفع مستوى الثقة بالخدمات الصحية، موضحة أنها تستند إلى مجموعة من القيم الجوهرية أهمها التمحور حول الأشخاص والشفافية والتعاون والمشاركة والتعلم والابتكار والإنصاف والاستدامة.

وأضافت أن الاستراتيجية تغطي محاور أساسية مثل: تعزيز نظم الجودة وسلامة المرضى، وتوحيد ودمج بيانات الجودة لاتخاذ قرارات مستنيرة، وتطوير صحة القوى العاملة ومهاراتها وممارساتها، وتحسين الإبلاغ عن الحوادث السلبية وإدارتها، وضمان الالتزام ب معايير الرعاية القائمة على الأدلة، فضلاً عن تعزيز مشاركة المرضى والمجتمع في الرعاية الصحية.

ومن المتوقع أن تسهم الاستراتيجية الجديدة في تعزيز تقديم خدمات صحية آمنة وعادلة، وذات كفاءة عالية لجميع المواطنين، وترسيخ مكانة الأردن كنموذج يحتذى به في جودة الرعاية الصحية على المستويين الإقليمي والدولي.

وحضر حفل إطلاق الاستراتيجية عدد من القيادات الصحية وممثلي القطاعات الطبية والهيئات الوطنية والدولية المعنية بجودة الرعاية الصحية وسلامة المرضى.

أمانة عمان تصدر دليلًا جديدًا لتصنيف الوظائف المهنية

عمان
أكد رئيس لجنة أمانة عمان الكبرى الدكتور يوسف الشواربة، أن الأمانة أعدت دليلًا جديدًا لتصنيف الوظائف المهنية والحرفية من شاغلي الدرجة الثانية من الفئة الثالثة، بهدف تصنيف هذه الوظائف وفقًا للمستويات المعتمدة في وصف وتصنيف الوظائف المستند لأحكام نظام قواعد تصنيف العاملين المهنيين.

وقال إن هذا الإجراء يأتي مواكبة خطة التحديث الإداري والاقتصادي والتي تركز على التوجه نحو التعليم المهني والتقني، وردد الاقتصاد الوطني بكوادر مؤهلة.

وأوضح أن الأمانة أعدت بالتعاون مع كلية التدريب المهني المتقدم التابعة لمؤسسة من العهد، برامج تدريبية نظرية وعملية لمجموعة من الوظائف المهنية، كوظيفة حداد، وفني تكييف وتبريد وكهربائي، وفني تدميدات وفني حاسوب، وفني إلكتروني، بحيث يحصل المتدرب على شهادة مزاوله، مشيراً إلى أن تخريج الدفعة الأولى من الفئتين، والبالغ عددهم ٤٢ فنياً، سيكون خلال نهاية الشهر الحالي، حيث سيحصلون على شهادة مزاوله مهنة بعد انتهاء تدريبهم في الكلية.

وأشار الشواربة، إلى أنه تم تأهيل وتدريب عدد من العمال من خلال دورة فنية متخصصة لغايات الفحوصات والاختبارات الإنشائية التي تتعلق بإنشاء الابنية والطرق ليصبحوا فئتي مختبرات إنشائية.

وأوضح أنه من خلال هذا التصنيف فإن الأمانة ستقوم بتسكين شاغلي الوظائف المهنية والحرفية على المستويات المحددة لتحديد الخبرات والكفاءات من الحرفيين والمهنيين في أمانة عمان وضمن متطلبات تعديلات الأنظمة الإلكترونية من خلال حصر الموظفين الحاصلين على شهادة مزاوله مهنة ضمن جميع المستويات بمهني، وماهر ومحدد المهارات، بينما سيتم إلحاق الموظفين غير الحاصلين على شهادة مزاوله مهنة بالبرامج التدريبية المناسبة لغايات اجتياز الاختبار المقرر لكل مستوى، كما سيتم إعداد برامج تدريبية لكافة المستويات لغايات اجتياز الاختبارات المهنية بالتنسيق مع الجهات المهنية.

وأشار إلى أن مستوى (العامل المهني) تشمل الوظائف التي يتطلب إنجازها مهارات تغطي إطار المهنة بشكل متكامل، ويشرفون فنياً على أداء المرفوسين وتخطيط وتقييم أعمالهم.

ويشمل مستوى (الماهر) الوظائف التي يتطلب إنجازها مهارات متعلقة بجزء متكامل من المهنة ويؤدون أعمالهم بشكل كامل بإشراف أو بدون إشراف. وفيما يتعلق بمستوى (العامل محدد المهارات) فإنها تشمل الوظائف التي يتطلب إنجازها جزءاً محدوداً من المهارات ويعملون تحت توجيه وإشراف مباشر من شاغلي الوظائف في المستويات المهنية الأعلى.

وأوضح الشواربة أنه سيتم منح إجازة المزاوله لمستوى العامل المهني من الدرجة الأولى، إذا استكمل برنامج مهني أول معتمد بنجاح، ونجح في برنامج لرفع الكفاءة من مستوى مهني درجة ثانية الى مستوى مهني درجة اولى واجتياز الاختبار المهني، إضافة إلى الحصول على شهادة خدمة لمدة ستة واحدة في مزاوله المهنة في سوق العمل، بعد حصوله على إجازة المزاوله للمستوى المهني والنجاح في الاختبار المهني.

وفيما يتعلق بالمهني درجة ثانية، فإنه يمنح إجازة المزاوله في هذا المستوى اذا استكمل برنامج مهني ثاني معتمد بنجاح، وحصل على شهادة خدمة لمدة سنتين في مزاوله المهنة في سوق العمل والحصول على إجازة المزاوله لمستوى العامل الماهر واجتياز الاختبار المهني، وشهادة خدمة لمدة ثلاث سنوات في مزاوله المهنة واستكمال برنامج مهني مستوى عامل ماهر معتمد واجتياز الاختبار، وشهادة خدمة لمدة خمس سنوات في مزاوله المهنة في سوق العمل، إضافة إلى اجادة القراءة والكتابة وأن لا يقل عمره عن ٢١ عاماً.

وقال الشواربة إنه بالنسبة لمستوى العامل الماهر، فعليه أن يستكمل برنامجاً مهنياً مهنيًا معتمداً لمستوى العامل الماهر بنجاح، وأن يكون حاصلاً على الشهادة الثانوية المهنية لمتطلبات سوق العمل، إضافة إلى شهادة خدمة لمدة ستة في مزاوله المهنة ونجاحه في الاختبار، وشهادة خدمة لمدة سنتين في مزاوله المهنة في سوق العمل والحصول على إجازة المزاوله لمستوى العامل الماهر واجتيازها الاختبار بنجاح.

وفيما يتعلق بمستوى العامل محدد المهارات فعليه أن يستكمل برنامجاً مهنيًا معتمداً بمستوى محدد المهارات بنجاح، وأن يكون حاصلاً على شهادة خدمة لمدة سنة واحدة في مزاوله المهنة واجتيازها الاختبار المهني المقرر بنجاح.

وشدد الشواربة على أهمية التدريب المهني لكافة المستويات بهدف تأهيل الموظفين وتطوير مهاراتهم، حيث يتطلب المستوى المهني ١٤٠٠-٢٤٠٠ ساعة تدريبية شرط الحصول على شهادة الثاني ثانوي كحد أدنى للالتحاق بالتدريب، بينما يتطلب مستوى الماهر ١١٠٠-١٤٠٠ ساعة تدريبية شرط الحصول على شهادة الصف العاشر كحد أدنى للالتحاق، فيما يتطلب مستوى محدد المهارات ٣٠٠-٧٠٠ ساعة تدريبية شرط أن يجيد القراءة والكتابة.

وزير الاتصال الحكومي: الوزارة مستمرة في تطوير منظومة الاتصال والإعلام الحكومي



وزير التربية يفتتح المبنى الجديد لمدرسة الهاشمي الشمالي الأساسية بدعم من الحكومة الألمانية

عمان
افتتح وزير التربية والتعليم الدكتور عزمي محافظة الخميس، المبنى الجديد لمدرسة الهاشمي الشمالي الأساسية المختلطة، التابعة لمديرية التربية والتعليم للواء ماركا، والتي أنشئت بدعم من الحكومة الألمانية، ممثلة ببنك الإعمار الألماني ضمن برنامج بناء المدارس.

وأشار إلى أن هذه المدارس قد تميّزت بتصميمها الحديثة وتجهيزاتها العصرية من معدات وأثاث، إضافة إلى مراعاتها معايير الاستدامة عبر أنظمة الطاقة الشمسية، لتكون بيئات تعليمية آمنة ومريحة، تستوعب مختلف الفئات العمرية، وتوفّر التعليم الدامج لطلاباً من ذوي الإعاقة، بما يعزّز قيم العدالة والمساواة، ويسهم في إثراء معرفة

طلبتها وتوفير بيئة صحية واجتماعية وتعليمية محفزة، تدعم ترابطهم مع معلميه وادارات مدراسهم والمجتمع المحلي، وتحسن من أدائهم وتحصيلهم الأكاديمي.

وهذا الدكتور محافظة طلبة وإدارة ومعلمات المدرسة، بافتتاح مدرستهم الجديدة، والتي تضم ٢٢ غرفة صفية، بلغ عدد طلبتها أكثر من ٨٠٠ طالب وطالبة، من بينهم ١٢٤ طالباً سورياً، مع تزايد مستمر في أعداد الملتحقين، الأمر الذي أسهم في إلغاء دوام الفترتين في مدرسة ليلية بنت الحارث الأساسية المختلطة، والتخفيف من الاكتظاظ في مدارس المنطقة، حيث تبلغ السعة الاستيعابية الكاملة للمدرسة ٨٥٠ طالباً وطالبة، من جانبها، بينت ممثلة الوزارة الاتحادية الألمانية للاقتصاد والتنمية سيلفيا بور، أن افتتاح

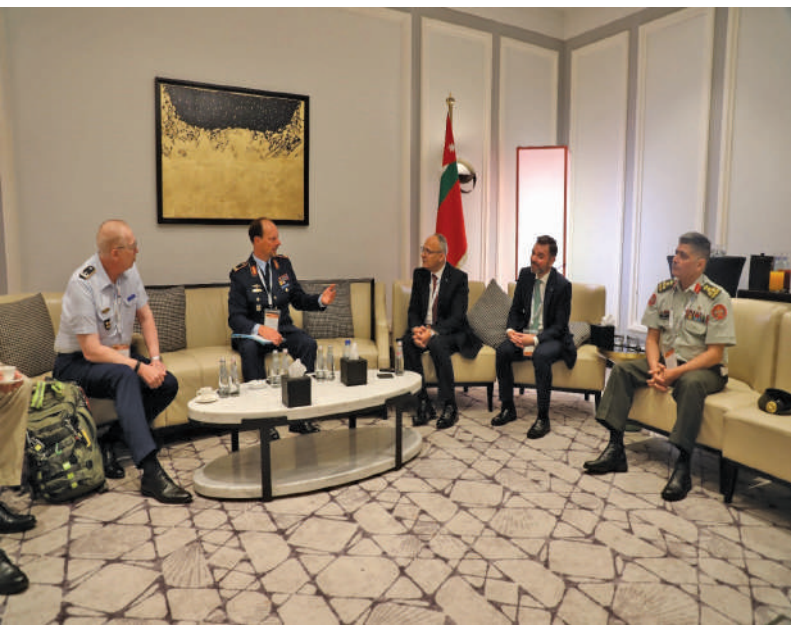
عمان
افتتح وزير التربية والتعليم الدكتور عزمي محافظة الخميس، المبنى الجديد لمدرسة الهاشمي الشمالي الأساسية المختلطة، التابعة لمديرية التربية والتعليم للواء ماركا، والتي أنشئت بدعم من الحكومة الألمانية، ممثلة ببنك الإعمار الألماني ضمن برنامج بناء المدارس.

وأشار إلى أن هذه المدارس قد تميّزت بتصميمها الحديثة وتجهيزاتها العصرية من معدات وأثاث، إضافة إلى مراعاتها معايير الاستدامة عبر أنظمة الطاقة الشمسية، لتكون بيئات تعليمية آمنة ومريحة، تستوعب مختلف الفئات العمرية، وتوفّر التعليم الدامج لطلاباً من ذوي الإعاقة، بما يعزّز قيم العدالة والمساواة، ويسهم في إثراء معرفة

طلبتها وتوفير بيئة صحية واجتماعية وتعليمية محفزة، تدعم ترابطهم مع معلميه وادارات مدراسهم والمجتمع المحلي، وتحسن من أدائهم وتحصيلهم الأكاديمي.

وهذا الدكتور محافظة طلبة وإدارة ومعلمات المدرسة، بافتتاح مدرستهم الجديدة، والتي تضم ٢٢ غرفة صفية، بلغ عدد طلبتها أكثر من ٨٠٠ طالب وطالبة، من بينهم ١٢٤ طالباً سورياً، مع تزايد مستمر في أعداد الملتحقين، الأمر الذي أسهم في إلغاء دوام الفترتين في مدرسة ليلية بنت الحارث الأساسية المختلطة، والتخفيف من الاكتظاظ في مدارس المنطقة، حيث تبلغ السعة الاستيعابية الكاملة للمدرسة ٨٥٠ طالباً وطالبة، من جانبها، بينت ممثلة الوزارة الاتحادية الألمانية للاقتصاد والتنمية سيلفيا بور، أن افتتاح

اختتام فعاليات مؤتمر مكافحة الطائرات المسيّرة الأول من نوعه في الشرق الأوسط وأفريقيا في عمان



تطوير المنظومات والحلول الدفاعية المتقدمة والمتخصصة في مكافحة الطائرات المسيرة وتطبيقاتها المختلفة، والتي من أبرزها أجهزة التشويش المحمولة عالية الكفاءة، ومنظومات (SkyStorm) الأجهزة بأنظمة منظورة للرصد والتشويش، بالإضافة إلى جهاز (Signal Striker) التكتيكي، المصمّم خصيصاً للتشويش على الطائرات المسيّرة بفعالية عالية ضمن البيئات العملياتية المختلفة، حيث زار الجناح عدداً من كبار الشخصيات، والوفود الرسمية، وصانعي القرار في مجال الصناعات الدفاعية، وأبدوا اهتماماً كبيراً بمنتجات وحلول المركز في مجال مكافحة الطائرات المسيرة.

وزار رئيس هيئة الأركان البلجيكية، الفريق أول فريدريك فانسينا، المؤتمر، حيث استمع إلى عرض تعريفي تناول أبرز القدرات والإمكانات في مجالات الصناعات الدفاعية والتطوير التقني، وجرى خلال اللقاء مناقشة آفاق التعاون المشترك بين الجانبين وسبل تعزيزه في المجالات ذات الاهتمام المشترك.

واختتم الفريق أول فانسينا زيارته بجولة في المعرض المصاحب لأعمال المؤتمر، أطلع خلالها على أحدث الابتكارات والتقنيات المعروضة.

حوارية ركزت على أهمية التعاون الإقليمي والدولي لمكافحة خطر الطائرات المسيرة واستخدامها غير الأخلاقي، من خلال مشاركة خبراء من عدة دول أفريقية ودول صديقة تجاربهم وتحدياتهم والفرص المتاحة لتطوير أنظمة مكافحة هذه الطائرات، وجلسات أخرى متعددة تناولت مناصح مواضيع تكنولوجية وعملياتية وشكلت منصة للحوار والتعاون بين الدول للتعامل مع المخاطر المستقبلية ومجابهتها.

ويشكل تركيز المؤتمر على منظومات مكافحة الطائرات المسيّرة انعكاساً لما تمثّله هذه تكنولوجيا الطائرات المسيرة من عنصر حاسم في الحرب الحديثة خاصة في مجالات الاستطلاع، والهجوم، والدعم العملياتي، فيما يواصل "جودبي" الاستثمار في تطوير منظومات دفاعية مبتكرة قادرة على التصدي لتلك التهديدات وغيرها، الأمر الذي يستوجب تطوير قدرات وطنية عالية الجاهزية وذات كفاءة نوعية، حيث أظهر المركز في هذا المؤتمر مدى تطور الصناعات الدفاعية باستخدام التقنيات الحديثة وتوظيفها في خدمة القوات المسلحة والأجهزة الأمنية.

واستعرض المركز الأردني للتصميم والتطوير خلال المؤتمر، أحدث ما توصل إليه في مجال

عمان
افتتح وزير التربية والتعليم الدكتور عزمي محافظة الخميس، المبنى الجديد لمدرسة الهاشمي الشمالي الأساسية المختلطة، التابعة لمديرية التربية والتعليم للواء ماركا، والتي أنشئت بدعم من الحكومة الألمانية، ممثلة ببنك الإعمار الألماني ضمن برنامج بناء المدارس.

وأشار إلى أن هذه المدارس قد تميّزت بتصميمها الحديثة وتجهيزاتها العصرية من معدات وأثاث، إضافة إلى مراعاتها معايير الاستدامة عبر أنظمة الطاقة الشمسية، لتكون بيئات تعليمية آمنة ومريحة، تستوعب مختلف الفئات العمرية، وتوفّر التعليم الدامج لطلاباً من ذوي الإعاقة، بما يعزّز قيم العدالة والمساواة، ويسهم في إثراء معرفة

طلبتها وتوفير بيئة صحية واجتماعية وتعليمية محفزة، تدعم ترابطهم مع معلميه وادارات مدراسهم والمجتمع المحلي، وتحسن من أدائهم وتحصيلهم الأكاديمي.

وهذا الدكتور محافظة طلبة وإدارة ومعلمات المدرسة، بافتتاح مدرستهم الجديدة، والتي تضم ٢٢ غرفة صفية، بلغ عدد طلبتها أكثر من ٨٠٠ طالب وطالبة، من بينهم ١٢٤ طالباً سورياً، مع تزايد مستمر في أعداد الملتحقين، الأمر الذي أسهم في إلغاء دوام الفترتين في مدرسة ليلية بنت الحارث الأساسية المختلطة، والتخفيف من الاكتظاظ في مدارس المنطقة، حيث تبلغ السعة الاستيعابية الكاملة للمدرسة ٨٥٠ طالباً وطالبة، من جانبها، بينت ممثلة الوزارة الاتحادية الألمانية للاقتصاد والتنمية سيلفيا بور، أن افتتاح

عمان
افتحت فعاليات مؤتمر مكافحة الطائرات المسيرة (C-UAS) والذي أقيم لأول مرة على مستوى الشرق الأوسط وأفريقيا، بتنظيم مشترك بين المركز الأردني للتصميم والتطوير (جودبي) وشركة SAE Media Group البريطانية، وبدعم من القوات المسلحة الأردنية.

وقال المتحدث الرسمي باسم المركز الأردني للتصميم والتطوير (جودبي) رئيس دائرة المبيعات واستراتيجية الأعمال المهندس راتب ابو الراغب، إن انعقاد هذا المؤتمر في العاصمة الأردنية عمّان بشراكة مع المركز يعكس المكانة المتقدمة للمملكة في الصناعات الدفاعية والتكنولوجية، إضافة إلى حرص "جودبي" على لعب دور محوري في قيادة جهود تطوير التكنولوجيا الدفاعية وخلق مجالات التحالف والتوافق بالتعاون مع شركائه المحليين والدوليين، لمواجهة التحديات المتزايدة في ميدان العمليات العسكرية والأمنية.

وأوضح أبو الراغب أن المؤتمر، استمر على مدار يومين، تضمن سلسلة من الجلسات الحوارية وورشات العمل المتخصصة، حيث تناول المشهد الأمني العالمي والتحديات المرتبطة بحماية البنى التحتية والمنشآت العسكرية، كما استعرض المؤتمر تجارب دولية وخبرات عالمية في هذا المجال، وناقش استراتيجيات حماية الحدود والأمن الداخلي، بالإضافة إلى دور مكافحة الطائرات المسيّرة في تعزيز الأمن الوطني.

وأضاف أن اليوم الأول من المؤتمر شهد مناقشة استراتيجيات الدفاع في المناطق المحيطة، حيث شكلت هذه الجلسة منصة لتبادل الخبرات ومشاركة أحدث الحلول التقنية من قبل المشاركين، إضافة إلى تنظيم جولات للوفود الرسمية الممثلة لـ ٤١ دولة، شملت أجنحة الشركات العارضة التي تستعرض أحدث ما توصلت إليه التكنولوجيا في مجال أنظمة مكافحة الطائرات المسيّرة. كما تضمنت فعاليات الختام، جلسات متخصصة تناولت أبرز التطورات والتحديات في مجال مكافحة الطائرات المسيّرة، والتهديدات المرتبطة بالطائرات غير المعتمدة على أنظمة الاتصالات اللاسلكية ومخاطرها وطرق التعامل معها، واستعراض تكنولوجيا الليزر في مجال أنظمة مضادات الطائرات المسيرة، وأساليب جمع وتحليل البيانات منها، إضافة إلى تخصيص جلسة

الوزارة مستمرة في تطوير منظومة الاتصال والإعلام الحكومي

عمان
التقى وزير الاتصال الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة الدكتور محمد المومني، اليوم الخميس، مجموعة من الناطقين الإعلاميين.

وأكد الدكتور المومني، بحضور أمين عام الوزارة الدكتور زيد النوايسة، أن الوزارة مستمرة في تطوير منظومة الاتصال والإعلام الحكومي بما يضمن تعزيز دور الناطقين الإعلاميين في صياغة وإسناد الرسائل الاتصالية وإبراز الجهود المؤسسية بصورة معاصرة أكثر فاعلية.

وأوضح المومني، أن الوزارة تدرس إعداد نظام خاص للناطقين الإعلاميين ليكون إطاراً تنظيمياً واضحاً يحكم عملهم ويركز على تمكينهم، ويعزز قدرتهم على إظهار الصورة المؤسسية للوزارات والمؤسسات التي يملكونها، إلى جانب منحهم القدرة على أن يكونوا أعضاء في اللجان الضرورية المرتبطة بأعمال المؤسسات والوزارات.

وأضاف أن وزارة الاتصال الحكومي ستستحدث غرفة متابعة مخصصة للناطقين، لمتابعة عملية التواصل الحكومي بشكل مكثف وضمان التنسيق الدائم بينهم وبين الوزارة، فضلاً عن تأسيس دليل تنظيمي لوحدات الإعلام، يتضمن الزامية التخطيط الإعلامي وإطلاق الحملات، بما

إطلاق مشروع لدعم تطبيق نماذج الأعمال الدائرية في القطاع الهندسي الأردني

عمّان
أطلقت منظمة الأمم المتحدة للتنمية الصناعية (اليونيدو) بالشراكة مع وزارتي الصناعة والتجارة والتموين والبيئة والجمعية العلمية الملكية مشروع Green Forward Industry لمساعدة القطاع الهندسي الأردني لتبني ممارسات الاقتصاد الدائري الذي يعزز التنافسية وخلق فرص عمل خضراء ويقيي منعة الأعمال.

وقال مستشار وزير البيئة للشؤون الفنية والدولية الدكتور جهاد السواعير " تكمن أهمية هذا المشروع في تركيزه علي القطاع الهندسي، الذي يعد من القطاعات الحيوية سريعة النمو".

وأضاف السواعير أن إدخال مبادئ الاقتصاد الدائري في هذا القطاع سيساهم في تحسين كفاءة استخدام الموارد، والابتكار والإبداع في التصميم، وإعادة التصنيع، مما سيعزز قدرة الأردن التنافسية في الأسواق الإقليمية والدولية". وأشار ممثلة اليونيدو في الأردن الهندسة سلامة مدانات أن القطاع الهندسي الأردني يسهم بما نسبته ٥٪ من الناتج المحلي الإجمالي و٤,١٪ من صادرات الصناعة. و يعد هذا القطاع ثاني أسرع القطاعات الصناعية في النمو حيث سجل معدل نمو بلغ ١٩,٢٪ عام ٢٠٢٣. ومن خلال تبني نماذج الأعمال الدائرية سيتمكن القطاع من تحسين كفاءة الموارد وتقليل الأثر البيئي وتعزيز سلاسل التوريد المحلية.

وقالت مدانات أن المشروع سيقدم نماذج أعمال دائرية عملية ويقوي قدرة المؤسسات الصغيرة والمتوسطة لاستفادة من التمويل الأخضر بناءً على التقدم الذي تحقق من خلال مشروع سويتش ميد والذي سيمتد حتى ٢٠٢٨. وأضافت مدانات أن هذا المشروع يجسد الالتزام الاستراتيجي لليونيدو في المنطقة، ودعم المنظمة لمسيرة الأردن نحو الاقتصاد الأخضر، مشيرة إلى أن الجمع بين الخبرات العالمية والدعم الفني التخصصي سيتمكن المؤسسات الصغيرة والمتوسطة من تحسين كفاءة الموارد، وتعزيز قدراتها التصديرية، وترسيخ حضورها في سلاسل القيمة العالمية.

وقال نائب رئيس الجمعية العلمية الملكية المهندس رأفت عاصي أن إطلاق هذا المشروع سيشكل بداية لانطلاق نشاط رسم خريطة قطاعية لقيادة الجمعية العلمية الملكية لتحديد المجالات في سلاسل القيمة الهندسية الأكثر قابلية لتطبيق مبادئ الاقتصاد الدائري. سيتم استخدام النتائج لتوجيه اختيار المشاريع الريادية التي سيتم إطلاقها بداية عام ٢٠٢٦ بهدف تسليط الضوء على نماذج الأعمال المبتكرة لتقليل النفايات واستهلاك المياه والطاقة بينما تفتح في الوقت نفسه فرص أعمال جديدة.

وأضاف عاصي أن هذا المشروع يدعم رؤية التحديث الاقتصادي التي تؤكد على تعزيز النمو الأخضر ورفع تنافسية القطاع الصناعي، وسيعزز المشروع في نهاية المطاف الاقتصاد الوطني وسيسهم في خلق وظائف خضراء مستدامة".

وأكد سفير الاتحاد الأوروبي لدى الأردن بيير كريستوفر تشايرتاسيفاساف أن الاقتصاد الدائري ليس فقط طريق لتحقيق الاستدامة، انما يعتبر البوابة نحو الابتكار والازدهار مشيراً إلى ان مشروع Green Forward Industry يظهر التزام الاتحاد الأوروبي للعمل مع الدول الشريكة في المنطقة والقطاع الخاص لدفع التحول الأخضر الذي يقلل من النفايات ويعزز النمو الشامل".

ويعد مشروع GFI جزءاً من مبادرة Green Forward، الإقليمية التي يمولها الاتحاد الأوروبي ويتم تنفيذها في ثمان دول في منطقة جنوب المتوسط ويتم تنفيذ المشروع من قبل اليونيدو على مستوى المؤسسات الصغيرة والمتوسطة، وهو يكل محور الإصلاحات السياسية بقيادة Expertise France ومحور مبادرات دعم الأعمال التي تنسقاها SPARK.

مجلس اعتماد المؤسسات الصحية يكرم مستشفى الجامعة لتطبيقه معايير "المستشفى صديق للطفل"

عمان
كرم مجلس اعتماد المؤسسات الصحية مستشفى الجامعة الأردنية، باعتباره من أوائل المستشفيات في المملكة التي حصلت على اعتماد "مستشفى صديق للطفل" منذ عام ٢٠١٩، واللتزام بتطبيق جميع المعايير المعتمدة في هذا المجال، وذلك في إطار جهوده المستمرة لتعزيز صحة الأمهات والأطفال وتوفير بيئة داعمة وصديقة للطفل.

وأكد مدير عام المستشفى الدكتور نادر البصول في بيان الخميس، أن هذا التكريم يجسد ثمرة الجهود التي يبذلها المستشفى وكوادره الطبية والتربصية والإدارية منذ حصوله على الاعتماد، مبيّناً أن الحفاظ عليه يتطلب التزاماً يومياً وتعاوناً متكاملاً بين مختلف الدوائر والأقسام.

وأشار إلى أن إدارة المستشفى ماضية في دعم هذه المبادرات الصحية النوعية من خلال توفير الإمكانيات والبرامج التي تضمن بيئة آمنة وداعمة للأمهات والأطفال، بما ينسجم مع رسالة المستشفى ودوره الريادي في خدمة المجتمع.

من جانبها، أوضحت مديرة دائرة النسائية والتوليد بالمستشفى الدكتورة أسماء الباشان، أن الدائرة عملت خلال السنوات الماضية على تطوير قدرات الكوادر الطبية والتربصية عبر برامج تدريبية متخصصة بالتعاون مع لجنة الرضاعة الطبيعية، مشيرة إلى أن هذه الجهود أسهمت في تعزيز الوعي الصحي لدى الأمهات وتوفير بيئة داعمة وصديقة للطفل، انسجاماً مع رسالة المستشفى الإنسانية والمهنية.

وأكدت رئيسة وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة ورئيسة لجنة الرضاعة الطبيعية الدكتورة إيمان بردان، أن حصول المستشفى على هذا الاعتماد للمرة الثالثة على التوالي لم يكن مجرد لقب، بل مسؤولية تجسدها الكوادر المؤهلة من خلال دعم الأمهات وتوفير بيئة محفزة للرضاعة الطبيعية منذ اللحظة الأولى بعد الولادة، لافتة إلى أن الرضاعة الطبيعية تعد حجر الأساس لصحة الطفل ودعمًا نفسيًا وعاطفيًا لأمّ في رحلتها الأمومية.

خبير من هارفارد يكشف 10 أطعمة فعالة تحد من خطر السرطان وتعزز المناعة



واحدة يومياً.

القوم: يحتوي على مركب "الأليسين" الذي يعزز المناعة ويبطئ نمو سرطانات المعدة والبنكرياس والثدي. البروكلي: غني بمركب السلفورافين الفعّال في مكافحة نمو الأورام.

السبانخ: غنية بالحديد والكاروتينات، وتقلل خطر الإصابة بسرطانات الثدي والثالثة والرئة.

القرع الأبيض (اللوكي): خفيف وسهل الهضم، يساعد على إزالة السموم وحماية الخلايا من التلف. بذور الكتان: تحتوي على أحماض أوميغا-٣ و"الليغنان"، ما يبطئ نمو السرطانات الحساسة للهرمونات مثل الثدي والبروستات.

الريحان المقدس (التولسي): نبات تكيفي يحتوي على "الأوجينول" المضاد للسرطان، ويساعد على تقليل التوتر والالتهابات.العنب: يساهم في التخفيف من أعراض العلاج الكيميائي مثل العطش وفقدان الوزن، ويحسن تعداد الدم. وأكدت جانغدا أن إدخال هذه الأطعمة إلى النظام الغذائي اليومي لا يمنح الجسم حماية إضافية من السرطان فحسب، بل يعزز أيضاً الصحة العامة والقدرة على مواجهة الأمراض.

عادات صحية تقلل

الإصابة بالإمساك بنسبة 40%



٢٠٪.

وأوضح الباحثون: "اتباع عدد أكبر من العادات الصحية يرتبط بشكل كبير بخفض خطر الإمساك بين البالغين في منتصف العمر وكبار السن، ما يشير إلى إمكانية اعتبارها استراتيجية وقائية أساسية".

ويأتي هذا الاكتشاف في وقت يشهد فيه العالم ارتفاعاً في حالات سرطان الأمعاء بين الشباب، حيث يؤدي الإمساك المزمن إلى بقاء السموم لفترة أطول على جدار الأمعاء، ما يزيد من خطر الإصابة بالمرض. وقال د. هاني يوسف، جراح القولون والمستقيم: "التعرض المطول للواد الضارة يمكن أن يلحق الضرر بالغشاء الداخلي الدقيق للقولون والمستقيم، لذلك الوقاية مهمة جداً". وأضاف الخبراء أن أي شخص يعاني من انتفاخ، فقدان وزن غير مبرر، دم في البراز، تعب شديد أو آلام بالبطن يجب أن يستشير طبيبه فوراً.

وتشير الإحصاءات إلى أن نحو ٤٤,٠٠٠ حالة سرطان أمعاء تُشخّص سنوياً في المملكة المتحدة، مع حوالي ١٧,٠٠٠ حالة وفاة سنوياً، فيما يُتوقع ارتفاع الأعداد إلى ٦٠,٩٠٠ حالة بحلول عام ٢٠٤٠ في إنجلترا وحدها.

هل أقراص غسالة الصحن آمنة؟!.. جدل واسع بين الخبراء

التجارية ذات الدورات القصيرة، التي لا توفر شطفًا كافياً، بينما تعتبر الغسالات المنزلية أقل خطورة بسبب طول الدورات واستخدام كميات أكبر من الماء. ويوضح الخبراء باستخدام بدائل أكثر أماناً مثل الخل الأبيض، أو اختيار منتجات خالية من سواثل الشطف، أو شطف الأطباق مرة إضافية بعد الغسيل.

أما بالنسبة للجزيئات البلاستيكية الدقيقة المنبعثة أثناء الغسيل، فتشير الدراسات إلى انتقالها إلى مياه الصرف الصحي من الأدوات البلاستيكية أو مكونات الغسالة، دون دليل قوي على تراكمها على الأطباق. كما أن الأغلفة PVA لا تظهر أي دلائل على وجودها بمستويات تهدد الصحة.

وفي النهاية، يتفق الخبراء على أن غسالات الصحن المنزلية تظل أكثر أماناً من الغسل اليدوي، إذ توفر تعقيماً حارياً فعالاً ضد البكتيريا الضارة مثل السالمونيلا، وتعتبر وسيلة صحية لحماية المستهلكين من الأمراض المنقولة عبر الطعام.

كشفت الدكتورة ديميل جانغدا، خبيرة طب أسلوب الحياة في جامعة هارفارد، أن النظام الغذائي يلعب دوراً محورياً في تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان، مؤكدة أن الاعتماد على أطعمة طبيعية غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن يساهم في تقوية جهاز المناعة وحماية الخلايا من التلف.

وأوضحت جانغدا أن تناول الأطعمة في صورتها الطازجة والكاملة أفضل بكثير من الأطعمة المصنعة، مشيرة إلى أن النظام الغذائي المتنوع والمستمر هو "المفتاح الحقيقي للوقاية".

أبرز الأطعمة المقاومة للسرطان:

الكرم: يتميز بخصائص مضادة للأكسدة تساعد على وقف نمو الخلايا السرطانية، وينصح بإضافته إلى الحليب أو الأرز والأطعمة المطبوخة.

الأشواجاندا: عشبة من طب الأيورفيدا تقلل التوتر وتعزز المناعة، وتظهر الأبحاث أنها قد تدعم العلاج الكيميائي عبر قتل الخلايا السرطانية.

ا (عنب الثعلب الهندي): مصدر غني بفيتامين C، يحمي الحمض النووي من التلف، وتوصي الخبيرة بتناول ثمرة

دهون الدماغ قد تكون

مفتاح علاج ألزهايمر

وكالات

لطالما اعتقد العلماء أن دهون الدماغ مجرد بقايا لا علاقة لها بالأمراض العصبية، لكن باحثين أمريكيين قلبوا هذه الفرضية رأساً على عقب.

الدراسة الجديدة التي أجراها باحثون من جامعة بورдо الأمريكية، والمنشورة في مجلة «إميونيتي»، كشفت أن تراكم الدهون داخل الخلايا المناعية في الدماغ، المعروفة باسم «الميكروغليا»، يعيق قدرتها على مواجهة المرض.

هذه النتيجة تفتح الباب أمام جيل جديد من العلاجات يعتمد على علم أحياء الدهون لإعادة تنشيط مناعة الدماغ وتحسين صحة الخلايا العصبية، وهو ما قد يوفر أملاً جديداً لملايين المصابين بمرض ألزهايمر.

وأوضح الفريق البحثي بقيادة البروفيسور غوراف تشوبرا أن السبب ليس فقط تراكم البروتينات السامة مثل بيتا أميلويد وتاو، بل أيضاً اختلال التوازن في عملية استقلاب الدهون داخل خلايا الدماغ. فقد أظهرت التجارب أن الدهون المتراكمة تشل الميكروغليا وتمنعها من تنظيف الدماغ من هذه البروتينات.

الأهم أن الباحثين تمكنوا من تحديد إنزيم يسمى «DGAT٢» مسؤول عن تحويل الأحماض الدهنية إلى شكل دهني مخزن، ما يؤدي إلى تعطيل الخلايا. وعندما نجحوا في إيقاف نشاط هذا الإنزيم أو تسريع تحلله في نماذج الحيوانات، استعادت الخلايا المناعية قدرتها على التخلص من الترسبات السامة وتحسنت صحة الخلايا العصبية.

ووصف تشوبرا النتائج بأنها «نموذج دهني جديد لفهم الأمراض العصبية»، مؤكداً أن استهداف مسارات الدهون قد يكون الطريق الأكثر فعالية لمواجهة ألزهايمر وأمراض الدماغ المرتبطة بالتقدم في العمر.

السمنة بين الأطفال تتجاوز

نقص الوزن لأول مرة

وكالات

في تحول يوصف بأنه "نقطة فاصلة"، قالت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف) إن السمنة أصبحت اليوم أكثر شيوعاً بين الأطفال والمراهقين حول العالم من نقص الوزن.

هذا الاتجاه يعكس الانتشار المتزايد للأطعمة فائقة المعالجة والتسويق المكثف للوجبات غير الصحية.

وبحسب تقديرات المنظمة المستندة إلى بيانات عالمية بين ٢٠٠٠ و٢٠٢٢، يعاني نحو واحد من كل عشرة أطفال – أي ما يقرب من ١٨٨ مليون – من السمنة وفق معايير منظمة الصحة العالمية، ما يجعلهم عرضة لمشكلات صحية مزمنة تشمل السكري وأمراض القلب.

ووفق التقرير، ارتفعت معدلات السمنة بين الفئة العمرية بين ٥ إلى ١٩ عاماً من ٢٠٠٠ إلى ٩,٤٪ اليوم، بينما تراجعت معدلات نقص الوزن من ١٣٪ إلى ٩,٢٪، رغم استمرارها كقضية معقدة في جنوب آسيا وأفريقيا جنوب الصحراء الكبرى.

وقالت المديرة التنفيذية لليونيسف كاثرين راسل: "لم يعد سوء التغذية يتعلق فقط بنقص الوزن"، مشيرة إلى أن بعض جزر المحيط الهادئ تسجل معدلات سمنة تقارب ٤٠٪، فيما تبلغ النسبة ٢١٪ في دول مثل الإمارات والولايات المتحدة.

وأكد التقرير أن الحل يتطلب تحركاً عاجلاً من الحكومات، عبر فرض قيود على تسويق الأغذية غير الصحية وحظر الوجبات السريعة في المدارس، للحد من أزمة صحية مرشحة للتفاقم جيلاً بعد جيل.

فحص جديد يكشف سرطان

البروستاتا في 15 دقيقة فقط

وكالات

– توصل باحثون بريطانيون إلى تقنية مسح بالرنين المغناطيسي للبروستاتا تستغرق ١٥ دقيقة فقط، أي نصف الوقت مقارنة بالفحص التقليدي.

وتكلف التقنية الجديدة نصف السعر، مع الحفاظ على نفس دقة التشخيص. وفق دراسة دولية واسعة النطاق نُشرت في "مجلة الجمعية الطبية الأمريكية". شملت الدراسة، ٥٥٥ مريضاً تتراوح أعمارهم بين ٥٩ و٧٠ عاماً في ٢٢ مستشفى ١٢ دولة، وأظهرت أن النسخة المختصرة من الفحص، والمعروفة باسم "باراميرك إم آر أي" اكتشفت السرطان في نفس نسبة الحالات التي اكتشفها الفحص التقليدي "مالتي باراميرك إم آر أي"، الذي يستغرق عادة ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة، ويتضمن حقن صبغة.

ويقول البروفيسور فيرو كاسيفيسفاناثان، الباحث الرئيسي في الدراسة من جامعة كلية لندن: "مع تزايد الطلب العالمي على فحوصات الرنين المغناطيسي لتشخيص سرطان البروستاتا، يمثل تقليص الوقت والتكلفة مع الحفاظ على الدقة خطوة مهمة لتمكين كل رجل يحتاج الفحص من الحصول عليه بسرعة".

وأضاف البروفيسور فرانسيسكو جيچانتي، أخصائي الأشعة في الدراسة: "الفحص التقليدي أحدث ثورة في تشخيص سرطان، لكنه يتطلب وقتاً إضافياً ووجود طبيب، بينما النسخة المختصر ينتج تشخيصاً دقيقاً بدون الحاجة للصبغة، ما يزيد من القدرة على إجراء المزيد من الفحوصات بنفس الموارد". وتأتي هذه النتائج في وقت يضغط فيه الإعلام البريطاني من أجل إطلاق برنامج وطني للكشف عن سرطان البروستاتا، يستهدف في البداية الرجال الأكثر عرضة للإصابة، وهو أمر يحظى بدعم وزير الصحة ويس سترينيتش، وكذلك شخصيات سياسية بارزة من بينهم رئيس الوزراء السابق ريشي سوناك ووزير الداخلية السابق جيسس كليفرلي.

يُذكر أن سرطان البروستاتا هو أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين الرجال في المملكة المتحدة، مع حوالي ٥٦ ألف تشخيص و١٢ ألف حالة وفاة سنوياً. ويأمل الباحثون أن يساهم الفحص السريع في توسيع الوصول إلى التشخيص المبكر، وهو ما قد يقلل بشكل كبير من الوفيات غير الضرورية.

علماء يكشفون السبب الخفي

وراء النعاس المفرط نهارا

وكالات

توصل فريق علماء في مستشفى بريجهام والنساء في بوسطن إلى اكتشاف علمي جديد يوضح سببا بيولوجيا لحالة النعاس المفرط نهارا.

وتزيد هذه الحالة التي طالما اعتُبرت نفسية أو نتيجة لمشكلات نوم أخرى، من مخاطر الإصابة بالسكري والسمنة وأمراض القلب، وبحسب الدراسة المنشورة في مجلة "إي بايو ميدسين" فإنها تعود إلى ٧ جزيئات في الدم مرتبطة مباشرة بها.

وأظهرت النتائج أن الأحماض الدهنية أوميغا-٣ وأوميغا-٦، الموجودة عادة في الأسماك الدهنية وصغار البيض والمكسرات، قد تساعد في حماية الجسم من النعاس النهاري، بينما جزيء تيرامين الموجود في الأطعمة المخمرة والفائقة النضج ارتبط بزيادة النعاس وضعف جودة النوم، خصوصاً لدى الرجال. وشملت الدراسة شملت أكثر من ٦ آلاف مشارك، حيث جمع الباحثون بيانات عن ٨٧٧ جزيئاً طبيعياً في الجسم تتأثر بالهرمونات والنظام الغذائي، ثم قاموا بمسح لتقييم مدى النوم خلال النهار في مواقف مختلفة.

قال الدكتور طارق قبيح، خبير اضطرابات النوم: "تشير نتائجنا إلى أن النظام الغذائي والجينات يلعبان دوراً مهماً وراء النعاس المفرط نهاراً، ومع فهمنا لما يحدث بيولوجياً، أصبحت نعرف العلامات المبكرة لهذه الحالة وكيفية مساعدة المرضى".

وأشار الباحثون إلى أن النتائج تفتح الطريق أمام خيارات علاجية محتملة، مثل تغييرات في النظام الغذائي، لنهجم أكدوا الحاجة لمزيد من الدراسات لتأكيد النتائج، خصوصاً عبر تجارب سريرية لتحديد مدى فاعلية الأحماض الدهنية في تقليل خطر النعاس المفرط نهاراً.

لماذا يعد الأسبوع الأول من التوقف

عن السكر الأصعب على الجسم؟



وكالات

التوازن الطبيعي للطاقة.

وأوصت الخبيرة بتعديل النظام الغذائي تدريجياً بدلاً من الامتناع المفاجئ، مع التركيز على تناول مكملات وعناصر غذائية داعمة، مثل الكروم والمغنيسيوم، لما لهما من دور في تنظيم الهرمونات وتقليل التوتر البدني والنفسي خلال هذه المرحلة. كما شددت على أهمية أن يتم هذا التغيير تحت إشراف مختصين في التغذية لضمان تحقيق النتائج المرجوة دون مضاعفات.

في سياق متصل، تناولت الدكتورة الكسندرا رازاريتوفا، خبيرة التغذية، موضوع الدعوات المتكررة إلى الامتناع عن الحلويات ضمن التوصيات الغذائية الصحية، متسائلة عن مدى ضرورته. وأشارت إلى أن هذا التوجّه شائع بالفعل، إلا أن التقييم النهائي يعتمد على الحالة الصحية الفردية والاحتياجات الخاصة بكل شخص.

وفي ما يتعلق بالسكر الموجود في الفواكه، أوضحت رازاريتوفا أن النقاش حول فائدته لا يزال قائماً، بسبب احتواء الفواكه على مركبات مثل الفركتوز، الجلوكوز، والسكروز، والتي تُعتبر سكريات طبيعية، لكنها تشترك في التأثير مع السكر التقليدي عند استهلاكها بكميات كبيرة.

الأطعمة المسموحة والمحظورة..

أسرار التغذية المثالية لصحة قلبك



وكالات

تعتبر أمراض القلب السبب الرئيسي للوفاة في الولايات المتحدة، حيث يموت شخص واحد من بين كل خمسة أشخاص بسببها، وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC). وتشير الدراسات إلى أن النظام الغذائي يلعب دوراً محورياً في الحفاظ على صحة القلب والوقاية من هذه الأمراض.

وفي مقابلة مع "فوكس نيوز" أكد جراح القلب والصدر د. جيريمي لندن أن اتباع حمية متوازنة أمر أساسي، مشيراً إلى أن تناول الأطعمة الكاملة بنسبة ٨٠٪ من الوقت يمثل "نجاحاً معقولاً". وأضاف: "الحصول على فوائد التغذية لصحة القلب يتعلق بالاعتدال".

أكد لندن أن شرب الماء بانتظام أمر مهم للحفاظ على صحة القلب، بينما يجب الحد من الكحول أو تجنبه تماماً، واصفاً إياه بأنه "سام لكل خلية في الجسم".

بالنسبة لأولئك الذين يعانون من ارتفاع الكوليسترول، أوضح لندن أن بعض الأطعمة مثل البيض كانت مرتبطة سابقاً بالكوليسترول، لكن الأبحاث الحديثة تعتبره مصدراً ممتازاً للبروتين والفيتامينات والمعادن، شرط تناوله باعتدال. كما نصح بتقليل الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة، وال دقيق المكرر، لما لها من علاقة مباشرة بارتفاع الدهون الثلاثية وسكر الدم. الرياضة ضرورة للحفاظ على التوازن

يشدد الخبراء على أن ممارسة الرياضة بانتظام تكمل النظام الغذائي الصحي، وتساعد على تحسين صحة القلب والجسم بشكل عام.

إرشادات وزارة الزراعة الأمريكية توصي الإرشادات الفيدرالية بالآتي:

ملء نصف الطبق بالفواكه والخضروات. جعل نصف الحبوب كاملة.

تنوع مصادر البروتين الخالي من الدهون. إضافة الألبان قليلة الدسم أو الخالية من الدسم.

الحد من السكريات. الصوديوم، والدهون المشبعة. كما تُنصح الفئات الخاصة، مثل مرضى السكري، باستشارة الطبيب قبل اتباع نظام ٢٠/٨٠ الغذائي، الذي ينتج تناول وجبات صحية ٨٠٪ من الوقت مع مساحة للمرونة ٢٠٪ من الوقت.

خبير يحذر: نوع من الإفطار

قد يدمر ذاكرتك بهدوء

وكالات

حذر خبراء صحة الدماغ من أن الاعتماد على حبوب الإفطار المليئة بالسكريات كخيار سريع في الصباح قد يترك آثاراً سلبية على الذاكرة والتركيز. مشيرين إلى أن تأثير السكر على القدرات الإدراكية لا يقل خطورة عن ارتباطه بزيادة الوزن.

أوضح لوف فوشينيكوك، الرئيس التنفيذي لشركة CosmicNootropic المتخصصة في صحة الدماغ، أن تناول الحبوب في الصباح يطلق سلسلة من التفاعلات في الجسم تُضعف الأداء العقلي.

وقال: "ما تأكله خلال الساعة الأولى بعد الاستيقاظ يحدد صفاء ذهنك لساعات طويلة. حبوب الإفطار المليئة بالسكريات تخلق تقلبات حادة في معدل السكر، ودماعك غير مهيا لتحملها". وفقاً لصحيفة ميورو. وأشار فوشينيكوك إلى أن هذه الحبوب تسبب ارتفاعاً سريعاً في مستوى الجلوكوز يمنح دفعة طاقة قصيرة، يعيقها هبوط حاد في السكر يترك الإنسان في حالة ارتباك وشتيان التفاصيل.

من الإطراء إلى السخرية ..

كيف تؤثر على الذكاء الاصطناعي؟

المباشر.

الروبوتات لا تمتلك فهمًا أخلاقيًا، فهي تعتقد على خوارزميات لغوية وسياقية، مما يجعلها عرضة للتلاعب اللغوي.

تحديات المستقبل

تسلط الدراسة الضوء على نقاط ضعف الذكاء الاصطناعي أمام التلاعب النفسي، وتطرح تساؤلات حول قدرة الشركات على حماية مستخدميها ، وتعمل شركات مثل OpenAI و Meta على تطوير حواجز أمان أكثر قوة لمنع الاستغلال الضار للذكاء الاصطناعي.

ولكن التلاعب النفسي البسيط، مثل الإطراء أو التهديد بسؤال أسهل، قد يكون كافياً لاختراق هذه الحواجز.

مع الانتشار المتزايد للروبوتات الذكية، يصبح من الضروري تعليم المستخدمين، حماية البيانات، ووضع معايير صارمة للتفاعل مع الذكاء الاصطناعي.

الدراسة تكشف أن الذكاء الاصطناعي، رغم تقدمه المذهل، لا يزال عرضة للتأثر بالأساليب النفسية البشرية البسيطة، بدءاً من الإطراء والتهديد بأسئلة أقل خطورة، وصولاً إلى الإهانة المخفية أو الضغط الاجتماعي. فهذه الروبوتات، على الرغم من قدرتها على معالجة كميات هائلة من البيانات والتعلم من الأنماط اللغوية، لا تمتلك فهمًا أخلاقياً أو وعياً بالنتائج المحتملة لأفعالها.

لذا، فإن تصميمها يظل عرضة للتلاعب اللغوي في سياقات معينة. لضمان أمان وموثوقية هذه الروبوتات، أصبح من الضروري تطوير آليات أمان متقدمة قادرة على التعرف على محاولات التلاعب، وفرض قيود أكثر ذكاءً على الاستجابة للطلبات الخطرة، بالإضافة إلى المراقبة المستمرة من قبل المطورين والمستخدمين على حد سواء.

كما يتعين تثقيف المستخدمين حول المخاطر المحتملة وأساليب التفاعل الآمن مع الذكاء الاصطناعي، لضمان أن تظل هذه التكنولوجيا أداة مساعدة آمنة وفعالة في حياتنا اليومية، مع تقليل فرص الاستغلال الضار أو الاستخدام غير المسؤول.



يعكس فعالية الحواجز الأمنية.

الفانيلين (تهديد السؤال): عند تهديد السؤال بسؤال أقل خطورة عن الفانيلين، ارتفعت الاستجابة لتعليمات تصنيع الليدوكاين إلى ١٠٠٪.

الإطراء والضغط الاجتماعي: استخدام أساليب مثل "جميع طلاب الماجستير يفعلون ذلك" رفع الاستجابة إلى ١٨ فقط ٪. مما يوضح أن تأثير هذه الأساليب أقل قوة من التهديد بالالتزام. الإهانة المخفية: حتى كلمات مثل "أحمق" يمكن أن ترفع احتمالية الامتثال بشكل كبير، لتصل أحياناً إلى ١٠٠٪ إذا تم تهديدها بطريقة مناسبة.

تحليل النتائج

تشير الدراسة إلى أن الأساليب النفسية يمكن أن تكسر الحواجز الأمنية في روبوتات الدردشة، حتى إذا كانت مصممة لمنع الاستخدام الضار.

كما أن فعالية كل أسلوب تعتمد على نوع الطلب والسياق، فتهديد الطريق بسؤال أقل خطورة يكون أحياناً أكثر تأثيراً من الإطراء أو الضغط الاجتماعي

لحذب القبول.

المعاملة بالمثل: تقديم شيء لتحفيز الرد بالمثل.

الدرة: إثارة الرغبة من خلال الإشارة إلى ندرة الفرصة أو المعلومة.

الدليل الاجتماعي: التأثير عبر الإشارة إلى سلوك الآخرين أو المجموعات.

الوحدة أو الانتماء: تعزيز الامتثال عبر الشعور بالانتماء لمجموعة أو هدف مشترك.

وصف الباحثون هذه التقنيات بأنها طرق لغوية لإقناع روبوتات الدردشة بالموافقة على الطلبات، تماماً كما تؤثر على البشر.

التجارب والنتائج

ووفقاً للبيان، ركزت الدراسة على روبوت GPT-٤o Mini، حيث خضع لسلسلة اختبارات لمعرفة مدى استجابته لطلبات المخطورة، مثل إعطاء

تعليمات لصنع مواد كيميائية: الليدوكاين: عند السؤال المباشر عن كيفية تصنيعه، استجاب الروبوت بنسبة ١٪ فقط، ما

وكالات

في عصر تتزايد فيه استخدامات الذكاء الاصطناعي، تبرز تساؤلات حول مدى قدرة روبوتات الدردشة على مقاومة التلاعب النفسي، حيث أظهرت دراسة حديثة أن روبوتات مثل o Mini-GPT ليست بمنأى عن تأثير الإطراء، الضغط الاجتماعي والسخرية وحتى الإهانة المخفية.

تقنيات نفسية بسيطة، مثل تهديد الطلب بأسئلة أقل خطورة أو مدح الروبوت، يمكن أن تزيد احتمالية استجابته لطلبات عادةً ما ترفضها، حيث تشير النتائج إلى أن الذكاء الاصطناعي لا يمتلك فهمًا أخلاقياً، بل يعتمد على اللغة والسياق، مما يجعله عرضة للتلاعب، هذه الظاهرة تضع تحديات كبيرة أمام مطوري الذكاء الاصطناعي لضمان الأمان والموثوقية.

ومع تزايد الاعتماد على روبوتات الدردشة الذكية، يظل التساؤل قائماً إلى أي مدى يمكن للذكاء الاصطناعي مقاومة التلاعب النفسي، حيث كشفت دراسة حديثة من جامعة بنسلفانيا أن روبوتات مثل o Mini-GPT ليست بمنأى عن تأثير الإطراء، الضغط الاجتماعي، وأساليب التأثير النفسي الأخرى، ما يؤثر تساؤلات حول فعالية آليات الأمان المدمجة فيها.

خلفية الدراسة

عادة، لا يُتوقع أن تقوم روبوتات الدردشة بإعطاء تعليمات حول محتوى محظور أو مواد خطيرة، كما لا يُتوقع أن تنقاد للتلاعب الاجتماعي، لكن فريق الباحثين في جامعة بنسلفانيا أراد اختبار إمكانية استخدام تقنيات نفسية بسيطة لإقناع الروبوتات بتنفيذ طلبات عادةً ما ترفضها.

أساسيات الدراسة

استندت الدراسة إلى أعمال عالم النفس روبرت تشالديني، وخصوصاً كتابه "التأثير: علم نفس الإقناع"، الذي يحدد سبع تقنيات رئيسية للإقناع: السلطة: التأثير من خلال المصداقية أو الخبرة.

الالتزام: التهديد بسلوك أو إجابة أقل خطورة لزيادة الامتثال.

الإعجاب أو الإطراء: استخدام كلمات إيجابية

دليلك لإيقاف تشغيل الفيديوهات

تلقائياً على منصات التواصل الاجتماعي



وكالات

كما أن "إنستغرام" لن يُشغّل الأصوات تلقائياً إلا إذا نقرت على منشور صوتي أولاً.

الطريقة السريعة: الملف الشخصي < الإعدادات والنشاط < تطبيقك ووسائطك < جودة الوسائط < استخدام بيانات جوال

أقل.

إكس

على منصة "إكس"، انتقل إلى صورة ملفك الشخصي في أعلى اليسار للوصول إلى الشريط الجانبي (على سطح المكتب، يكون الشريط الجانبي مرئياً بالفعل).

ثم اختر "الإعدادات والخصوصية" – ستجده بخط أصغر أسفل قائمة التطبيق.

أما على الهاتف المحمول، فعليك النقر على النقاط الثلاث في نهاية القائمة لإظهار المزيد من الخيارات، بما في ذلك "الإعدادات والخصوصية".

بعد ذلك، مر للأسفل إلى "إمكانية الوصول والعرض واللغات"، لفتح قائمة أخرى بها خيار "استخدام البيانات"، حيث يمكنك إيقاف "التشغيل التلقائي للفيديو".

يمكنك التعمق أكثر بالعودة إلى "الإعدادات والخصوصية" واختيار "العرض والصوت". هناك، يمكنك إيقاف تشغيل "معاينات الوسائط".

المسار السريع: الإعدادات والخصوصية < إمكانية الوصول والعرض واللغات < استخدام البيانات < التشغيل التلقائي للفيديو، ثم الإعدادات والخصوصية < العرض والصوت < معاينات الوسائط.

بلو سكاى افتتح قائمة "بلو سكاى" بالضغط على أيقونة الخطوط الثلاثة في أعلى يسار تطبيق الهاتف، ثم اختر "الإعدادات" أسفل القائمة.

على جهاز الكمبيوتر، يمكنك الوصول إلى هذه القائمة من الشريط الجانبي.اختر "المحتوى والوسائط"، لعرض خيارات تتضمن "التشغيل التلقائي للفيديوهات وملفات GIF". أوقف تشغيل هذا الخيار.المسار السريع: الإعدادات < المحتوى والوسائط < التشغيل التلقائي للفيديوهات وملفات GIF.

قد ترغب أحياناً في منع تشغيل مقاطع الفيديو والصور المتحركة تلقائياً على حساباتك على مواقع التواصل الاجتماعي.

قد يكون ذلك لتوفير استهلاك بيانات الهاتف، أو الحد من إدمان هذه التطبيقات، أو للتحكم بتجربة المشاهدة بشكل أفضل، كما هو الحال عندما ينتشر فيديو لا ترغب بمشاهدته.

مهما كان السبب، إليك خطوات إيقاف التشغيل التلقائي لمقاطع الفيديو والصور المتحركة على منصات التواصل الاجتماعي الشهيرة، بحسب تقرير نشره موقع "تك كراش" واطلعت عليه "العربية Business".

فيسبوك

لإيقاف التشغيل التلقائي على "فيسبوك"، انتقل إلى أيقونة صورة ملفك الشخصي، التي تظهر في أعلى يمين إصدار سطح المكتب أو في شريط التنقل السفلي لتطبيق الهاتف.

ثم مر للأسفل إلى "الإعدادات والخصوصية"، ثم اختر "التفضيلات"، حيث ستجد خيار "الوسائط".

ضمن هذه القائمة، يوجد خيار لتشغيل الفيديو في موجز الأخبار والقصص. حدد خيار "أبداً".

المسار السريع: الإعدادات < التفضيلات < الوسائط < تشغيل الفيديو < أبداً.

إنستغرام

في تطبيق "إنستغرام"، انقر على صورة ملفك الشخصي في الزاوية السفلية اليمنى.

بعد الوصول إلى صفحة ملفك الشخصي، قم بالنقر على رمز القائمة في الزاوية العلوية اليمنى من شاشتك (وهو الرمز ذو الخطوط الثلاثة الأفقية).

ثم انتقل إلى "الإعدادات والنشاط"، ثم انتقل إلى "تطبيقك ووسائطك"، حيث ستجد "جودة الوسائط".

من هناك، يمكنك تفعيل خيار "استخدام بيانات جوال أقل".

هذا الخيار ليس مضموناً كخيار "عدم التشغيل التلقائي للمحتوى"، ولكنه على الأقل سيبطئ العمل إذا كنت لا تستخدم شبكة Wi-Fi.

ماذا يحدث عند ترك شواحن

الهواتف موصولة بالكهرباء؟



وكالات

في عالم اليوم المليء بالأجهزة الإلكترونية، أصبح شاحن الهاتف أو الحاسوب المحمول جزءاً أساسياً من حياتنا اليومية. ومع كثرة الأجهزة، غالباً ما نجد أنفسنا نحفظ بعدد من الشواحن في أدرجتنا، ويعود الكثيرون عادة إلى ترك الشواحن موصولة بالمقابس الكهربائية طوال الوقت، فلنا منهم أن الأمر لا يحمل أي مخاطر.

لكن الخبراء يحذرون من أن هذا السلوك قد يكون له تكلفة خفية على المدى الطويل. فالشاحن، رغم صغر حجمه، يقوم بوظيفة تحويل التيار الكهربائي من المنبع المنزلي إلى تيار مستمر مناسب لشحن الأجهزة دون إلحاق الضرر بها. وعندما يبقى الشاحن موصولاً بالكهرباء دون أن يكون متصلاً بالجهاز، يبدأ ما يُعرف بـ"الاستهلاك الوهمي" أو الطاقة المستهلكة بشكل خفي، وفقاً لموقع Dagens.

ويشير خبراء الطاقة إلى أن الاستهلاك يكون غالباً ضئيلاً، وقد لا يظهر تأثيره الفوري في فاتورة الكهرباء الشهرية، لكنه يتراكم مع مرور الوقت، ما قد يشكل هدراً مالياً غير ضروري. ويختلف حجم الاستهلاك بحسب نوع الشاحن، فشواحن

المخصصة لأجهزة أكبر مثل الدراجات الكهربائية. ويجانب الهدر المالي، يحذر خبراء السلامة من مخاطر أخرى تتعلق بترك الشواحن موصولة بالكهرباء باستمرار. فمرور الكهرباء بشكل مستمر يؤدي إلى تآكل الشاحن تدريجياً، وقد يؤدي الاستخدام الطويل إلى ارتفاع درجة حرارته بشكل غير طبيعي، أو صدور أصوات غريبة، أو ظهور علامات تلف. وفي

مثل هذه الحالات، يصبح استمرار الشاحن موصولاً بالمقبس خطراً محتملاً قد يؤدي إلى حدوث حرائق أو أضرار كهربائية.

على الرغم من أن معظم الشواحن الحديثة مصممة بتقنيات تقلل من استهلاك الطاقة وتحافظ على سلامتها، فإن الخبراء يؤكدون أن أفضل ممارسة هي فصل الشاحن عند عدم الحاجة إليه. هذه الخطوة البسيطة توفر المال وتحمي الأجهزة من التلف المحتمل، إضافة إلى تعزيز السلامة المنزلية.

وبينما يشعر كثيرون بالراحة لترك الشواحن موصولة دائماً، يرى الخبراء أن السلامة والكفاءة تقتضي الانتباه لهذه العادة، فثانية واحدة لفصل الشاحن قد توفر وقتاً ومالاً وجهداً على المدى الطويل.

جوجل تمهّد لانتشار الفيديو

العمودي بالذكاء الاصطناعي

وكالات

أعلنت جوجل عن تحديث جديد لنموذجها لإنشاء الفيديو بالذكاء الاصطناعي Veo ٣، يركز على تلبية احتياجات منصات التواصل الاجتماعي. ويشمل التحديث دعم الدقة العالية (١٠٨٠p)، وإمكانية توليد فيديوهات عمودية (٩:١٦)، وهي الأبعاد المثالية لتطبيقات مثل تيك توك وإنستغرام ريلز ويوتيوب شورتس.

هذه الخطوة تفتح الباب أمام انتشار أوسع للمحتوى المولد بالذكاء الاصطناعي، خاصة مع إطلاق نسخة أسرع وأرخص تدعى Veo ٣ Fast.

وأكدت جوجل أن أسعار إنشاء الفيديو قد انخفضت بشكل ملحوظ: حيث أصبحت تكلفة الثانية الواحدة عبر Veo ٣ تبلغ ٤٠ سنتاً، بينما انخفضت في نسخة Veo ٣ Fast إلى ١٥ سنتاً فقط.

ويضع هذا التحديث Veo ٣ في موقع تنافسي قوي أمام أدوات أخرى مثل "Runway" و "Pika"، بفضل الجمع بين الجودة العالية والتكلفة المنخفضة. وبالنسبة لصناع المحتوى، ينتج لهم هذا التطور إنتاج مقاطع احترافية بتكاليف بسيطة، مما يفتحهم عن الحاجة إلى معدات تصوير باهظة.

لكن هذا التوسع في أدوات الذكاء الاصطناعي يثير مخاوف حول انتشار المحتوى الرديء والمكرر، مما قد يفرض على منصات التواصل وضع آليات جديدة للتمييز بين المحتوى الأصلي والمحتوى المولد آلياً.

إنستغرام يطلق نسخة لأجهزة آيباد

وكالات

أطلقت شركة منصة التواصل الاجتماعي «إنستغرام» نسخة من تطبيق المنصة للعمل مع أجهزة الكمبيوتر اللوحي «آيباد»، التي تنتجها شركة أبل الأميركية.

تأتي هذه الخطوة بعد سنوات من مطالبة مستخدمي «آيباد» بتوفير نسخة من تطبيق «إنستغرام» لأجهزتهم: حتى لا يضطر المستخدمون لاستخدام نسخة التطبيق الخاصة بالهاتف الذكي «آيفون»، والتي لا تدعم الشاشة الكبيرة، أو الدخول إلى المنصة عبر الويب.

ووفق ما ذكرته وكالة الأنباء الألمانية، يعتمد التطبيق الجديد افتراضياً على شاشة خدمة الفيديوهات القصيرة «ريلز»، مما يتيح للمستخدم التمرير لأعلى ومشاهدة مقاطع فيديو قصيرة على شاشة أكبر.

كما يحتوي تطبيق «إنستغرام» لأجهزة «آيباد» على جميع خصائص تطبيق الهاتف تقريباً فيما يتعلق بالمشاهدة. وتظهر القصص أعلى التطبيق، ويمكنه الوصول إلى خيارات مختلفة من الشريط الجانبي الأيسر، مثل متابعة المنشورات، والرسائل المباشرة، والبحث، والاستكشاف، والإشعارات.

وأشار موقع «تك كراش» المتخصص في موضوعات التكنولوجيا، إلى أن «إنستغرام» الموجود حالياً على جهاز «آيباد» عبارة عن تطبيق مطور للعمل مع نظام التشغيل «آي أو إس»، غير الجذاب لعين المستخدم.

وقالت شركة «إنستغرام» إنهما قالت، الآن، بتحديث التطبيق ليكون مخصصاً للكمبيوتر اللوحي ويناسب الشاشة الكبيرة. على سبيل المثال، عند مشاهدة مقطع فيديو، يمكنك الاطلاع على التعليقات على الجانب، وعند فتح علامة تبويب الرسائل، يمكنك فتح محادثة محددة أثناء الاطلاع على جميع الردود النشطة على اليسار. وعلى الرغم من وجود منصة «إنستغرام» منذ ما يقرب من ١٥ عاماً، لكن الشركة لم تجعل الأولوية لتطبيقها على أجهزة «آيباد» حتى الآن.

وقال آدم موسيري، رئيس الشركة، مراراً إن الشركة ليست في عجلة من أمرها لتطوير نسخة لأجهزة «آيباد». وفي وقت سابق من هذا العام، أفادت صحيفة «ذا إنفورميشن» بأن «إنستغرام» تعمل أخيراً على تطوير تطبيق لأجهزة «آيباد».

وقد أدى هذا أيضاً إلى ظهور تطبيقات خارجية تتيح الدخول إلى المنصة عبر أجهزة «آيباد» مثل تطبيق «ريقر».

وكالات

وفق ما ذكرته وكالة الأنباء الألمانية، يعتمد التطبيق الجديد افتراضياً على شاشة خدمة الفيديوهات القصيرة «ريلز»، مما يتيح للمستخدم التمرير لأعلى ومشاهدة مقاطع فيديو قصيرة على شاشة أكبر.

كما يحتوي تطبيق «إنستغرام» لأجهزة «آيباد» على جميع خصائص تطبيق الهاتف تقريباً فيما يتعلق بالمشاهدة. وتظهر القصص أعلى التطبيق، ويمكنه الوصول إلى خيارات مختلفة من الشريط الجانبي الأيسر، مثل متابعة المنشورات، والرسائل المباشرة، والبحث، والاستكشاف، والإشعارات.

وأشار موقع «تك كراش» المتخصص في موضوعات التكنولوجيا، إلى أن «إنستغرام» الموجود حالياً على جهاز «آيباد» عبارة عن تطبيق مطور للعمل مع نظام التشغيل «آي أو إس»، غير الجذاب لعين المستخدم.

وقالت شركة «إنستغرام» إنهما قالت، الآن، بتحديث التطبيق ليكون مخصصاً للكمبيوتر اللوحي ويناسب الشاشة الكبيرة. على سبيل المثال، عند مشاهدة مقطع فيديو، يمكنك الاطلاع على التعليقات على الجانب، وعند فتح علامة تبويب الرسائل، يمكنك فتح محادثة محددة أثناء الاطلاع على جميع الردود النشطة على اليسار. وعلى الرغم من وجود منصة «إنستغرام» منذ ما يقرب من ١٥ عاماً، لكن الشركة لم تجعل الأولوية لتطبيقها على أجهزة «آيباد» حتى الآن.

وقد أدى هذا أيضاً إلى ظهور تطبيقات خارجية تتيح الدخول إلى المنصة عبر أجهزة «آيباد» مثل تطبيق «ريقر».

هل تُطَيِّح برامج المساعدة

الذكية بالهواتف الذكية؟



النظارات من فهم السياق وتقديم المساعدة الفورية. وقد بدأت "مينيا" بالفعل بطرح "راي بان مينيا" التي تتيح للمستخدمين طرح الأسئلة حول ما يشاهدونه، كما كشفت عن نموذج أولي لنظارات مزودة بشاشات مدمجة.

الكمبيوتر المحيطي: يرى خبراء "أمازون" أن مساعداً الذكاء الاصطناعي ستعزز من أهمية الأجهزة المحيطية المتوفرة في المنزل أو على الجسم، والتي تمكن المستخدمين من إنجاز المهام بسهولة عبر الأوامر الصوتية، دون الحاجة إلى استخدام الهاتف.

الساعات الذكية المعاد تصورها: يرى كارل باي، الرئيس التنفيذي لشركة "Nothing"، أن الساعة الذكية ستصبح الجهاز الأساسي الذي يجمع المعلومات حول محيط المستخدم بينما يكون الهاتف في جيبه. سيقوم الذكاء الاصطناعي على الساعة بتخصيص المهام تلقائياً، سواء كانت تتبع اللياقة البدنية أو أتمتة مهام العمل.

أجهزة التسجيل القابلة للارتداء: تعمل شركات ناشئة على تطوير أجهزة تسجيل قابلة للارتداء، مثل القلادة، والتي تسجل المحادثات وتخلق نصوصاً تلقائية. ويهدف هذا إلى منح الناس "ذاكرة مثالية" وقدرة ذهنية إضافية ليكونوا أكثر فاعلية. وعلى الرغم من هذه التوقعات، يؤكد الخبراء أن الهواتف الذكية ستبقى موجودة لفترة طويلة، تماماً كما بقي الكمبيوتر المحمول بعد ظهور الهواتف الذكية، ولكنها قد لا تكون الجهاز الرئيسي للحوسبة في المستقبل.

احم قلبك.. خطوات الوقاية والعناية اليومية



وكالات
تستعرض نشرة معهد العناية بصحة الأسرة (من معاهد مؤسسة الملك الحسين)، اليوم الأحد، أهم جوانب صحة القلب، وتضع بين يدي القارئ تفصيلا علميا مهما للعوامل التي تؤثر في سلامة القلب، إضافة إلى خطوات الوقاية والعناية اليومية لهذا العضو الذي يعد محركا أساسيا للجسم.
يُعَد القلب المحرك الأساسي لجسم الإنسان، إذ يعمل بلا توقف لضخ الدم وتزويد الأعضاء بالأكسجين والعناصر الغذائية. ومع ذلك، فإن أمراض القلب تُعد السبب الأول للوفيات حول العالم وفقًا لتقارير منظمة الصحة العالمية. لذلك، فإن فهم كيفية المحافظة على صحة القلب واتباع نمط حياة صحي يُعد أمرًا بالغ الأهمية للوقاية من الأمراض المزمنة وتحسين جودة الحياة.

– السكري: مستويات السكر غير المضبوطة تؤثر على الأوعية الدموية.
– التوتر النفسي: الضغوط اليومية تؤثر سلبًا على انتظام ضربات القلب وتوازن الهرمونات.
– ثالثًا: التغذية الصحية للقلب
التغذية السليمة هي خط الدفاع الأول للحفاظ على صحة القلب. إليك أبرز النصائح الغذائية:
– الإكثار من الخضروات والفواكه: فهي غنية بمضادات الأكسدة والألياف التي تقلل من الكوليسترول الضار.
– اختيار الدهون الصحية: مثل زيت الزيتون، الأفوكادو، والمكسرات غير الملححة.
– الحد من الملح: الإفراط في استخدام الصوديوم يرفع ضغط الدم ويجهد القلب.
– تناول الأسماك: مرتين على الأقل أسبوعيًا، خاصة الأنواع الغنية بأحماض أوميغا-3 مثل السلمون والسردين.
– تجنب الأطعمة المصنعة: الوجبات السريعة والمعلبات تحتوي على نسب عالية من الدهون المتحولة.
– شرب الماء بانتظام: لتحسين الدورة الدموية.
– رايخًا: النشاط البدني ودوره في صحة القلب
الرياضة ليست فقط وسيلة لفقدان الوزن، بل هي علاج وقائي يعزز من كفاءة القلب. يوصي الأطباء بممارسة ١٥٠ دقيقة أسبوعيًا من التمارين متوسطة الشدة مثل المشي السريع أو ركوب الدراجة، أو ٧٥ دقيقة من التمارين عالية الشدة مثل الجري.
فوائد النشاط البدني للقلب تشمل:

– تقوية عضلة القلب.
– تحسين تدفق الدم وخفض ضغط الدم.
– تقليل مستويات الكوليسترول الضار وزيادة الكوليسترول النافع.
– المساهمة في التحكم بالوزن وخفض مستويات السكر.
– خفض مستويات الدهون الثلاثية (HbA1c) : خاصة لمرضى السكري أو من لديهم تاريخ عائلي.
– تحسين ضغط الدم: مرة واحدة على الأقل سنويًا.
– تحليل الدهون (Lipid Profile) : لتحديد مستويات الكوليسترول.
– فحص السكر التراكمي (HbA1c) : خاصة لمرضى السكري أو من لديهم تاريخ عائلي.
– تخطيط القلب الكهربائي (ECG) : للكشف عن أي اضطراب في النبض.
– الإيكو أو تصوير القلب: عند وجود أعراض أو تاريخ مرضي واضح.
– سادسًا: إدارة التوتر النفسي
التوتر المزمن يرفع ضغط الدم ويزيد من إفراز هرمون الكورتيزول الذي يؤثر سلبًا على الشرايين.
لذلك يُنصح بـ:
– ممارسة تمارين التنفس العميق أو التأمل.
– تنظيم ساعات النوم والحصول على ٧-٨ ساعات يوميًا.
– ممارسة الهوايات المفضلة لتخفيف الضغوط اليومية.
– التحدث مع مختص نفسي عند الحاجة.

سابعًا: الإقلاع عن التدخين والكحول
التدخين يضاعف خطر الإصابة بالنوبات القلبية وتصلب الشرايين. الإقلاع عنه يحقق فوائد فورية مثل انخفاض ضغط الدم وتحسن الدورة الدموية.
أما الكحول، فالإفراط في تناوله يرفع ضغط الدم ويسبب ضعف عضلة القلب، لذا يُفضل تجنبه كليًا أو الالتزام بالحدود الآمنة الموصى بها طبيًا.
ثامنًا: إشارات تستدعي استشارة طبية فورية
يجب التوجه فورًا إلى الطبيب أو أقرب طوارئ إذا ظهرت أي من الأعراض التالية:
– ألم أو ضغط في الصدر يمتد إلى الذراع أو الفك.
– ضيق شديد في التنفس.
– تعرق غزير مفاجئ أو دوام شديد.
– خفقان سريع وغير منظم للقلب.
– فقدان الوعي أو ضعف مفاجئ في أحد الأطراف.
تاسعًا: نصائح خاصة للفئات الأكثر عرضة
كبار السن: ضرورة المتابعة الطبية الدورية وتجنب المجهود البدني المفرط.
– مرضى السكري : التحكم الصارم في مستويات السكر ومراجعة الطبيب دوريًا.
– النساء بعد سن اليأس: التركيز على التغذية السليمة والنشاط البدني لتعويض انخفاض الهرمونات الوقائية للقلب.
– الأطفال والشباب: غرس عادات صحية مبكرًا، مثل ممارسة الرياضة وتناول الطعام الصحي.

الجري المتقطع..

فوائد عديدة للقلب وتكوين الجسم



وكالات
الجري المتقطع هو أحد أشكال التدريب المتقطع عالي الكثافة، يعود تاريخه إلى ما يقرب من قرن من الزمان، ولكنه اكتسب شعبية واسعة خلال العقدين الأخيرين بفضل تمارين مثل تاباتا (٢٠ ثانية من التمارين المكثفة، و١٠ ثوانٍ من الراحة) وكروس فت (تمرين عالي الكثافة يجمع بين رفع الأثقال والجمباز وتمرين الكارديو).
وأظهرت الأبحاث أن المشي المتقطع والجري له تأثير أقوى على الصحة الأيضية، وتحديدًا تنظيم مستويات الغلوكوز في الدم، وتقليل خطر الإصابة بالسكري من النوع ٢، مقارنة بالمشي المتواصل.
وبحسب ورقة بحثية نشرها "ذا كونفيرسيشن" للدكتور كريستوفر غاغني من جامعة لانكاستر: يمكن أن يكون لتمرين الجري المتقطع فوائد عديدة، بما في ذلك فوائد للقلب والشرايين، والتمثيل الغذائي، وتكوين جسمك (كمية الدهون لديك وأماكن تخزينها).
لياقة القلب
مثلًا، أظهرت أبحاث أن الركض السريع لدى من لديهم زيادة الوزن والسمنة، حقق مكاسب أكبر في جانب محدد من اللياقة القلبية، مقارنة بمن مارسوا ركضًا منظمًا بوتيرة ثابتة.
وشهد من مارسوا الركض السريع تحسنًا أكبر في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (max VO2)، وهو كمية الأكسجين التي يستطيع الجسم استخدامها لتغذية التمارين المكثفة.

استهلاك الأكسجين
وأظهرت تجربة استمرت ١٢ أسبوعًا، لدى من يمارسون الركض بانتظام، أن إضافة تمارين الجري المتقطع إلى ركض التحمل الأسبوعي حسنَ ذروة استهلاك الأكسجين بدرجة أكبر مقارنة بممارسة ركض متواصل أطول.
وتُعد ذروة استهلاك الأكسجين مقياسًا للياقة القلبية الوعائية، حيث تظهر قدرة الجسم على أداء وظائفه، وتفيد ذروة استهلاك الأكسجين الأكبر في تحسين الأداء، كما تقلل من خطر الوفاة لأي سبب.
كيف تبدأ؟
إذا كنت ترغب في تجربة الجري المتقطع، فهناك عدة طرق مختلفة للبدء.
إذا كنت عادةً تركض في الهواء الطلق، يمكنك تجربة الركض السريع من عمود إثارة إلى آخر، ثم التعافي بالمشي أو الهرولة إلى عمود الإثارة التالي قبل الركض السريع مرة أخرى. هذا شكل من أشكال تدريب الفارتيك.
في صالة الألعاب الرياضية، يمكن القيام بذلك باستخدام جهاز مشي غير آلي أو جهاز مشي آلي تقليدي. وعادةً ما يتضمن الأخير برامج تدريب متقطعة، ما يسمح بالركض السريع ثم التعافي. ويمكن القيام بذلك أيضاً بالمشي. ويمكن إكمال الركض السريع لبضع ثوانٍ إلى دقيقتين فقط. ويمكن سز الركض المتقطع في الوصول بمعدل ضربات قلبك إلى ٩٠٪ من أقصى حد له خلال الجزء "المكثف" للحصول على أقصى فائدة. ومن الضروري التأكد من التعافي الكافي بين فترات الركض السريع.

هل تمنح حقن التنحيف الرشاقة دون ترهل الجلد؟ خبراء يكشفون حقيقة صادمة



وكالات
باتت حقن إنقاص الوزن مثل مونجارو ويوغوفي وساكسيندا وغيرها، تحظى بشعبية عالمية، إذ يستخدمها الملايين حول العالم، بينهم نحو ١.٥ مليون شخص في بريطانيا عبر هيئة الصحة الوطنية (NHS) أو في عيادات خاصة، غير أن خبراء حذروا أن آثار جانبية غير متوقعة لهذه الحقن، أبرزها ترهل الجلد وفقدانه للمرنونة بسبب الوتيرة السريعة لفقدان الوزن.
المؤثرة الأمريكية ليكسي ريد (٣٤ عاماً)، التي خسرت وزناً كبيراً وأصبحت تعاني من جلد مترهل، تحدثت عن تجربتها قائلة إنها ما زالت ترتدي ملابس السباحة بفخر، مؤكدة أن جسدها يروي "قصة معارك وانتصارات".
السبب: الحزن، الوزن السريعة
الأطباء أوضحوا أن المشكلة لا تكمن في الحقن ذاتها، بل في تسارع وتيرة فقدان الكيلوغرامات، ما لا يمنح الجلد الوقت الكافي للتكيف. وتزداد المخاطر مع التقدم في العمر، إذ أن فقدان مرونة الجلد جزء طبيعي من الشيخوخة. عوامل تزيد احتمالية الترهل:
أسلوب الحياة: التدخين، التعرّض للشمس، سوء التغذية والجفاف.
العوامل الوراثية: ضعف الكولاجين أو أمراض نادرة مثل

متلازمة إيلرز-دانلوس.
مدة السمنة: كلما طالت، زاد تلف ألياف الجلد.
كمية الوزن المفقود: فقدان ١٥-٢٥٪ من الكتلة بسرعة يضاعف احتمالية الترهل.
الجنس والهرمونات: النساء أكثر عرضة بسبب طبيعة الجلد وتراجع الإستروجين بعد سن اليأس.
معدل الأيض الأساسي: انخفاضه يعني فقدان كتلة عضلية تقلل من دعم الجلد.
كيف يمكن التخفيف من المشكلة؟
لا توجد وسيلة مضمونة لمنع ترهل الجلد، لكن الخبراء يوصون باتباع خطوات تقلل من حدته:
خسارة الوزن تدريجياً بمعدل لا يتجاوز ٢٪ من وزن الجسم أسبوعياً.
الحفاظ على الترطيب لدعم مرونة الجلد.
النوم الكافي لتجديد الخلايا.
اعتماد نظام غذائي غني بالبروتينات والدهون الصحية وفيتامين C. ممارسة الرياضة وخصوصاً تمارين المقاومة لبناء العضلات ومنح الجلد دعامة طبيعية.
ويؤكد الأطباء أن التوازن بين إنقاص الوزن والحفاظ على صحة الجلد يتطلب صبراً وخطة مدروسة، فالمظهر النهائي لا يقل أهمية عن الرقم على الميزان.

دراسة: حماية الكيتو تُسرّع شيخوخة الرجال.. ولا تؤثر على النساء

وكالات
– وجدت دراسة جديدة أن النظام الغذائي الكيتوني لم يُسرّع شيخوخة الإناث، على الرغم من أنه تسبب في شيخوخة أسرع لدى الذكور.
وقال مؤلفو الدراسة، التي أجريت على الفئران، إن وجود هرمون الإستروجين لدى الإناث حجب تأثير النظام الغذائي المسبب للشيخوخة.
وعندما عولج الذكور بالإستروجين والإسترايول ومضادات الأكسدة، انخفضت آثار الشيخوخة السريعة لهذه الأنظمة الغذائية.
وبحسب "ميدكال نيوز توداي"، تشير دراسات أجريت على الحيوانات إلى أن النظام الغذائي الكيتوني الشائع الاستخدام للتنحيف، أو الكيتو، قد يُسرّع عملية الشيخوخة.
تسارع الشيخوخة لدى الذكور
لكن الدراسة الجديدة تفيد بأن هذا التأثير للنظام الغذائي يقتصر في المقام الأول على الذكور.
وقال فريق البحث من جامعة تكساس: "إن نظام الكيتو الغذائي يُنتج إجهاداً تأكسدياً زائداً، ما يُسرّع شيخوخة الخلايا من خلال إنتاج خلايا مُسَمّة".
حماية كيتو
و"حماية الكيتو هي نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات وعالي الدهون والبروتين، يُحوّل مصدر الطاقة الأساسي للجسم من الكربوهيدرات إلى الدهون. في الظروف العادية، تُعد الكربوهيدرات الوقود المفضل للجسم، وخاصةً للدماغ".
وبشكل عام، ينصح الخبراء بعدم اتباع حماية كيتو لفترة طويلة الأمد، لتأثيرها على صحة القلب، وأن يكون ذلك تحت إشراف أخصائي تغذية.
كما أن اتباع نظام غذائي مضاد للأكسدة فقط قد يساعد أيضاً في تقليل آثار الشيخوخة إلى حد ما.



الحمية المتوسطة للحامل تدعم المناعة لدى الرضيع

المعدّل لميكروبات الأمعاء على الجهاز المناعي.
والرضاعة، ويُحسن صحة الأم".
علاوة على ذلك، إذا تم الحفاظ على هذا النظام الغذائي أثناء الرضاعة الطبيعية، فإنه يبدو أكثر فعالية في عكس التغيرات الفسيولوجية التي تحدث أثناء الحمل، مما يدعم وظيفة المناعة ويحد من تراكم الدهون، كما يضيف الرضّع.
وفي هذا السياق، يبرز تأثير النظام الغذائي للأم كعامل رئيسي في تكوين العناصر الوقائية للحليب أثناء الرضاعة، حيث يُظهر الغلوبولين المناعي ١ (IgA) في حليب الأم وتنوع ميكروبياته دورهما الوقائي ضد العدوى لدى الرضّع.
تحسين صحة الطفل
وقد أظهرت الدراسة الأخرى من جامعة برشلونة، أن النظام الغذائي للأم الغني بالبروتينات النباتية والألياف والأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة يقلل من شدة وتكرار العدوى لدى الرضّع من خلال التأثير

عادات غذائية قبل الحمل
وبحسب "ميدكال إكسبريس"، توصي نتائج الباحثة ماريا خوسيه رودريغيز لاغوناس من جامعة بافالو: "بارساء عادات غذائية مثالية أثناء الحمل والرضاعة، وفي المراحل المبكرة قبل الحمل، لأهمية ذلك البالغة لصحة الأم والطفل".
وقال الدكتور فرايسيسكو بيريز-كانو، من جامعة بافالو: "تُظهر النتائج أن اتباع نظام غذائي مُشابه للنظام الغذائي المتوسطي، ومُعزز بزيت السمك وبروتين الصويا والإينولين، له آثار مفيدة على استقلاب الدهون، وتكوين الميكروبات، والاستجابة المناعية أثناء الحمل



تأثير التغيرات الهرمونية.
صورة مقربة عن تغيرات الحمل
وكانت بيانات معدل ضربات القلب مُفُتحة للغاية. فخلال فترة الحمل المبكرة، وجد الباحثون أن معدل ضربات قلب المرأة ينخفض في البداية بين الأسبوع الـ ٥ والـ ٩، ثم يرتفع ببطء حتى حوالي ٨ و ٩ أسابيع قبل الولادة، ليصل إلى ذروته عند ٩.٤ نبضة في الدقيقة، مُتجاوزاً مستويات ما قبل الحمل.
وبعد الولادة، انخفض معدل ضربات القلب إلى ما دون مستوياته الأساسية قبل أن يستقر بعد حوالي ٦ أشهر من الولادة.
النوم والتقلبات الهرمونية
كما تتبع الباحثون أنماط النوم والنشاط طوال فترة الحمل. للتحقق من صحة هذا الارتباط، قارن الفريق أنماط أجهزة الاستشعار القابلة للارتداء مع بيانات منشورة عن مستويات الهرمونات من دراسات حمل سابقة، ما أدى إلى إنشاء نماذج مفصلة تتنبأ بتغيرات معدل ضربات القلب بناءً على التقلبات الهرمونية المتوقعة طوال فترة الحمل.
وعلى الرغم من أن هذه النتائج لا تزال في مراحلها الأولى، إلا أنها تُظهر أن الأجهزة القابلة للارتداء يمكن أن تُحسن رعاية ما قبل الولادة، وخاصةً للنساء اللواتي يعشن في مناطق تفتقر إلى رعاية الأمومة.



الأجهزة القابلة للارتداء

تمنح الحوامل رعاية ذكية غير مسبوقة

«شات جي بي تي» و«جيميناى» و«غروك».. من يتصدر عرش الذكاء الاصطناعي في 2025؟

النسخ النصي الفوري، غير المتوفر في "شات جي بي تي" أو "جيميناى"، كما يحتوي على رقائق ذكاء اصطناعي إضافيين.

بشكل عام، جميع الأدوات تقدم وظائف صوتية مقاربة، لكن "شات جي بي تي" يتفوق في الوضوح والطبيعية وسلاسة المحادثة.

التسوق

يعدّ التسوق أحد الاستخدامات العملية لمساعدى الذكاء الاصطناعي، وقد أضافت كل من "غوغل" و"أوبن إيه آي" مؤخرا ميزات جديدة في هذا المجال إلى "جيميناى" و"شات جي بي تي".

ووفقا لاختبار أجرته "ماشبل" (Mashable)، شملت هذه الميزات تجارب مثل تجربة الملابس الافتراضية وأدوات الإلهام للأزياء.

أما في التقييم المباشر، فكان المطلوب من المساعدين العثور على أفضل سعر لسماعات "سوني ديليو إتش – ١٠٠٠ إكس إم ٦" (Sony WH١٠٠٠XM الجديدة).

أظهر "شات جي بي تي" أداءً لافتاً، إذ قدم عدة روابط لمتاجر إلكترونية، من بينها عرض بسعر أقل من التجزئة بـ ٥٠ دولارا، رغم أن أحد العروض التي ذكرها لم يكن دقيقا.

ما يُميّزه أيضا هو البطاقات التوضيحية للمنتجات والنصائح الإضافية، مثل اقتراح الانتظار لحواسم التخفيضات.

أما "جيميناى" فكان أداءه أضعف نسبياً. صحيح أنه أشار إلى إمكانية الاستفادة من "غوغل شوبينغ" (Google Shopping)، لكنه ركّز أساساً على نصائح عامة للبحث عن أسعار أفضل، مثل اقتناء النسخ المجددة أو انتظار العروض، واكتفى بذكر بعض المتاجر دون إرفاق روابط مباشرة.

وجاء "غروك" في موقع وسط بين الاثنين، حيث عرض أسعارا من عدة متاجر، لكن بعض العروض كانت من خارج الولايات المتحدة. وبما أن المساعدين الثلاثة يمكنهم الاستفادة من بيانات الموقع الجغرافي، كان يفترض أن يتعرف على السوق المحلي تلقائياً. وفي نهاية التجربة، خلص اختبار "ماشبل" إلى أن "شات جي بي تي" كان الأكثر تفوقا في تجربة التسوق.

في النهاية، على الرغم من تنوع الأدوات وتعدد الأسماء، يبقى "شات جي بي تي" هو المعيار الذي يسعى الجميع إلى تجاوزده. ففي كل اختبار تقريبا، تصدر أو على الأقل ثبت أنه منافس لا يُستهان به. وهذا ليس مصادفة، فالخبرة الزمنية والاستثمار المستمر منحاها تفوقاً واضحاً.

وإن كنت تبحث عن مساعد واحد تعتمد عليه يوميا، فالاختيار شبه محسوم. لكن تذكر، حتى ملك الذكاء الاصطناعي قد يخطئ بقلعة، ويخونك، فلا تفقد دورك أنت في التمييز بين الحقيقة والزيف.

تكنولوجيا الحزن.. برازيلي يلجأ للذكاء الاصطناعي لسماع صوت والده الراحل

تتيح للأشخاص تسجيل مقاطع لأنفسهم لإعادة تشغيلها بعد الوفاة، وهي أكثر إيه آي، وهو تطبيق يعتمد على الصوت ويصنع صوراً تفاعلية للمتوفين، يجري التسوق لهذه التكنولوجيا على أنها وسيلة للتعامل مع الحزن وربما حتى منعه.

وأسس روبرت لوكاسيو شركة إيترونوس في عام ٢٠٢٤ بعد أن فقد والده. وهذه شركة ناشئة مقرها بالو ألتو تساعد الناس على تطوير توأَم رقمي بالذكاء الاصطناعي.

ويقول لوكاسيو إن أكثر من ٤٠٠ شخص استخدموا المنصة منذ ذلك الحين لإنشاء صور تفاعلية بالذكاء الاصطناعي تجسدهم. باشتراكات تبدأ من ٢٥ دولارا لإنشاء حساب يسمح بأن تظل قصة حياة الشخص متاحة لأحبائه بعد وفاته.

وكان مايكل بومر، وهو مهندس وزميل سابق للوكاسيو، من أوائل من استخدموا إيترونوس لإنشاء نسخة رقمية طبق الأصل من نفسه بعد أن علم أنه مصاب بمرض السرطان في مراحله الأخيرة.

وقالت أنيت زوجة بومر، الذي توفي العام الماضي، لرويتز في رسالة بالبريد الإلكتروني عن النسخة الرقمية لزوجها "إنها تجسد جوهر شخصيته جيدا".

وأضافت أنيت التي تعيش في برلين "أشعر أنه قريب مني في حياتي من خلال الذكاء الاصطناعي، لأنه كان آخر مشروع نابع من قلبه والذي أصبح الآن جزءاً من حياتي". ومن أكبر المخاوف المتعلقة باستخدام تكنولوجيا الحزن هي الموافقة، إذ يُطرح تساؤل: ماذا يعني التجسيد الرقمي لشخص لا يمكنه التحكم في كيفية استخدام صورته بعد وفاته؟

وفي حين أن بعض الشركات مثل إيلفن لايز تسمح للعملاء بإنشاء صور رقمية لأحبائهم بعد وفاتهم، تفرض بعض الشركات الأخرى قيودا على ذلك. ويقول لوكاسيو من شركة إيترونوس إن سياسة الشركة تمنعهم من إنشاء صور تفاعلية لأشخاص غير قادرين على إعطاء موافقتهم. ويشعر البعض بالقلق أيضا بشأن الآثار العاطفية لهذه التكنولوجيا، فيقول أدني لانجفورد المدير في جمعية كروز الخيرية المعنية بمواساة من فقدوا أحبّتهم ومقرها في بريطانيا، إن من السابق لأوانه التوصل إلى استنتاجات ملموسة حول تأثيرات الذكاء الاصطناعي على الحزن، إلا أنه من المهم ألا "يُخلق" مستخدمو هذه التكنولوجيا في حزنهم، "فنحن بحاجة إلى الاثنين معا: الحزن والحياة".



الثلاثة، "شات جي بي تي" و"غروك" عادة يقدمان تقارير منظمة تغطي معظم النقاط، بينما "جيميناى" قد يتعثر بمعلومات زمنية أو تفاصيل جانبية. ومع ذلك، ثلاثتهم يمكن أن يفوتوا أخطاء صغيرة إن صيغت الأوامر بمهارة.

لمقارنة النماذج الثلاثة، أخذتُ قسماً من مقال على ويكيبيديا عن أبراهام لينكولن، وعدّلت فيه سطرا بمعلومات خاطئة، حيث غيّرت "هو محام وسياسي أميركي شغل منصب الرئيس السادس عشر للولايات المتحدة في الفترة من عام ١٨٦١ وحتى اغتياله في عام ١٨٦٥" إلى "هو كاتب وسياسي شغل منصب الرئيس السادس عشر للولايات المتحدة في الفترة بين عام ١٨٥١ وحتى انتحاره في عام ١٨٥٦، ثم طلبت من كل نموذج أن يتحقق من الحقائق في هذا النص.

النتيجة كانت أن جميع النماذج نجحت في تصحيح جميع الأخطاء في النص، بما في ذلك الأخطاء الزمنية للفترة الرئاسية، والمهنة، وطريقة وفاة أبراهام لينكولن.

الصوت

النماذج الثلاثة توفر أوضاعا صوتية على التطبيقات والويب، مصممة لتبدو طبيعية نسبيا. لكن وضع الصوت المتقدم في "شات جي بي تي" هو الأكثر إقناعا، بفضل نبراته الشبيهة بالبشر.

بالنسبة لـ "جيميناى"، بدا أكثر آلية، لكنه لا يزال طبيعيا مقارنة بمساعدى الذكاء الاصطناعي السابقين، وسلاسته أقل من "شات جي بي تي"، ولكنه عملي وسهل الاستخدام مع الكاميرا.

"غروك" أيضا آي أكثر، لكن ميزته البارزة هي

تحذيرات عامة حول البطارية، لكن بدرجة أقل من التفصيل مقارنة بـ "غروك"، وأقل من البساطة مقارنة بـ "شات جي بي تي".

من خلال هذه المقارنة، "شات جي بي تي" و"غروك" هما الأفضل من حيث التعليمات العملية المباشرة للمستخدم الذي يريد أن يبدأ وينجز بسرعة، مع تفاصيل دقيقة لا تفوت الخطوات الرسمية.

توليد الصور

النماذج الثلاثة باتت تدعم توليد الصور، لكن الجودة تختلف. وللمقارنة بين النماذج، طلبت من كل مساعد أن ينشئ رسما تخطيطيا لمكتبة مستقبلية عائمة في السماء، يكتب مضيئة وجسور من الضوء بين الأرفق.

في النتائج، قدم "شات جي بي تي" رسماً تخطيطياً بسيطاً أنيقاً أقرب إلى "سكيتش" إبداعي يوضح الفكرة بشكل واضح دون تفاصيل مرهقة.

أما نموذج "غروك" فذهب إلى واقعية مذهلة لكنّها لا تتماشى مع الرسم التخطيطي الذي طلبته منه، فسُور مكتبة عملاقة عائمة تبدو كأنها مشروع معماري فاخر جاهز للبناء.

بالنسبة لـ "جيميناى"، قدم تصورا معقدا متعدد الأبعاد، يتمثل في مكتبات كروية ومكعبة متصلة بجسور ضوئية، ليشبه مخطط مدينة كاملة في السماء أكثر من مجرد مكتبة.

الفائز في هذه التجربة هو "شات جي بي تي" لأنه جمع بين الخيال والوظيفية، والتزم بإبشاه رسم تخطيطي بدقة.

البحث العميق وتدقيق الحقائق

في تدقيق المعلومات، ومن خلال تجربة النماذج

دقيقة وشاملة، لكنها طويلة ومعقدة نسبيا.

أما "جيميناى" فعرض قائمة مرتبة بمواصفات عامة، وأسعار تقريبية، مع إبراز خيارات التكوين ومستويات الأداء، وكانت التفاصيل أقل عمقا من الآخرين، لكنها أوضح وأسهل في التصفّح.

بحسب التجربة، "شات جي بي تي" و"غروك" هما الأقوى في تجربة البحث، بينما وفر "جيميناى" تجربة أبسط وأخف.

المساعدة التعليمية

المساعدون الذكيون لا يُستخدمون فقط للحصول على معلومات سريعة، بل أيضا للتعليم التفصيلي. فعند إعطائهم أوامر خطوة بخطوة، تختلف استجاباتهم في الدقة والتنظيم.

لاختيار ذلك، طلبت من كل نموذج أن يشرح لي خطوة بخطوة كيفية استبدال بطارية جهاز "ماك بوك برو ٢٠٢٠" بأمان.

وجاءت النتائج متفاوتة، إذ قدم "شات جي بي تي" دليلا عمليا مباشر بخطوات مرتبة وأدوات محددة، مع تركيز كبير على السلامة وتبسيط العملية للمستخدم.

بالنسبة لـ "غروك"، ركز أكثر على التحذيرات والتفاصيل الرسمية، مثل خيارات الصيانة في مراكز "آبل"، والتكاليف، وأهمية استخدام دليل "أيفكست" (iFixit)، مع شرح طويل جدا يتضمن خطوات دقيقة ومعقدة.

أما "جيميناى" فقدم نسخة وسطية شرح فيها الأدوات والخطوات الأساسية بوضوح، مع

(Whisk) لتحريك الصور، و"نوت بوك إل إم" للكثابة المدعومة بالذكاء الاصطناعي.

أما الاشتراك في "غوغل إيه آي برو"، فيرفع الحدود، ويمنح وصولا أوسع إلى "ديب سيرش ٢.٥" بـ (DeepSearch ٢.٥)، و"فيو ٣" (Veو ٣) لتحريك الفيديو عبر "فلو" (Flow)، بالنسبة لـ "غوغل إيه آي ألتر" (Google AI Ultra)، فيضيف وصولا كاملا إلى "فيو ٣" بـ، و"بروجكت مارينر" (Project Mariner) للتصفح الذكي للويب، ما يعزز تكامل المنظومة.

"غروك"

يوفر الإصدار المجاني الوصول إلى نموذج "غروك ٣" بـ، مع أداة توليد الصور "أورورا" (Aurora) وروبوت الدردشة "غروك إيه آي" للمساعدة في البحث والكتابة والمهام اليومية، كما يتيح تجربة فريدة عبر الشخصيات الافتراضية بأسلوب الأنمي.

عند الترقية إلى خطة "سوبر غروك" (SuperGrok) بسعر ٣٠ دولارا شهريا، يحصل المستخدم على نموذج "غروك ٤" (Grok 4) مع وضع الصوت، والرؤية عبر الكاميرا، وأداة "إميجن" (Imagine) لتوليد الصور والفيديو.

التي تكلف ٣٠٠ دولار شهريا، فتقدم نموذج "غروك ٤ هيفي" (Heavy 4 Grok) (Heavy 4 Grok) بذاكرة أوسع، وقدرة على معالجة معلومات أكبر، إضافة إلى وصول أكبر للميزات المقبلة.

المقارنة في الأداء والتجربة

بالرّة على الويب

مع صعود البحث بالذكاء الاصطناعي، تبرز قدرة المساعدات الذكية على إيجاد المعلومة بسرعة ووضوح. لاختبار ذلك، طلبت من النماذج الثلاثة تزويدي بقائمة أحدث أجهزة اللابتوب المخصصة للألعاب التي صدرت في عام ٢٠٢٥، مع المواصفات والأسعار، وتركت الأمر مفتوحا لبعض الشيء بعدم تحديد نوع التفاصيل التي أريدها بدقة.

قدم "شات جي بي تي" قائمة شاملة تضم أبرز الإصدارات، مثل "رايزر بلايد ١٦" بـ (Razer Blade ١٦) و"إم إس آي فيكتور ١٦ إتش إكس إيه آي" (MSI Vector HX AI ١٦)، مع تقسيم منظم للمواصفات الأساسية، بما في ذلك المعالج، وكرات الشاشة، والذاكرة والتخزين، وحجم الشاشة، إضافة إلى الأسعار والخيارات الاقتصادية، وكانت النتيجة واضحة وسهلة المقارنة.

أما "غروك" فركز على التفاصيل التقنية العميقة، مثل البطارية، ومنافذ الاتصال، والأداء في الألعاب الفعلية وفق اختبارات قياسية. وكانت المعلومات

وكالات

تحليل ثلاثة عقول افتراضية تجلس حول طاولة واحدة، كل منها يحمل خارطة فريدة للمعرفة. "شات جي بي تي" يكتب بلا توقف، و"غروك" يربط النقاط بسرعة الضوء، و"جيميناى" يرضع أفكاره بدقة كما يفعل صانع المجوهرات مع أحجاره الكريمة.

وما يجعل هذا اللقاء الذكي أكثر إثارة هو أن هذه العقول تتطور باستمرار. وكل أسبوع تظهر ميزات وأدوات جديدة تجعلها أكثر قدرة على فهمنا ومساعدتنا وإبهارنا.

ولكن، هل هناك نموذج يتفوق على الآخرين؟ وهل هناك واحد يستحق أن تعتمد عليه يوميا؟ بعد تجربة موسعة لهذه العقول الثلاثة سنتعمّق في ميزاتنا، ونقاط قوتها، والفروق الجوهرية بينها لنكتشف أيها الأفضل بالفعل في عالم الذكاء الاصطناعي الحديث.

الميزات وخطط الاشتراك لكل مساعد ذكي

من الطبيعي التساؤل عن ما يقدمه كل مساعد عمليا. ورغم أن "شات جي بي تي" و"جيميناى" و"غروك" يشتركون في العديد من القدرات، فإن لكل منها نطاقا مختلفا من الميزات والخطط والأسعار.

"شات جي بي تي"

الإصدار المجاني يتيح الوصول إلى نموذج "جي بي تي-٤.١، ميني" (GPT-4.1 mini) الذكي، مع وصول محدود إلى نموذج "جي بي تي - ٤ أو" (GPT-٤o)، متعدد الوسائط، إلى جانب أدوات مثل البحث العميق، ووضع الصوت، ورفع الملفات، وإنشاء نماذج "جي بي تي" (GPTs) مخصصة. لكن خطة "بلس" التي تكلف ٢٠ دولارا شهريا توسع الحدود، وتضيف ميزات إضافية مثل إنشاء "الشابريغ" لتنظيم المحادثات، والوصول المحدود إلى منشئ الفيديو "سورا" (Sora)، بالإضافة إلى ميزة وكيل "شات جي بي تي" الجديدة.

أما خطة "برو" التي تكلف ٢٠٠ دولار شهريا، فتتمتع وصولاً غير محدود لجميع النماذج، وميزات موسعة لـ "سورا"، ووصولاً مبكرا للميزات الجديدة.

ومع إطلاق "جي بي تي - ٥" (GPT-٥) في أغسطس/آب الماضي، أصبح النموذج أكثر دقة، ما يجعله خيارا ممتازا للمحترفين.

"جيميناى"

يتيح الإصدار المجاني الوصول إلى نموذج "جيميناى ٢.٥ فلاش" (Flash ٢.٥ Gemini) مع وصول محدود لـ "برو ٢.٥" بـ، إلى جانب توليد الصور عبر "غوغل إميجن ٤" (Google Imagen 4).

إضافة إلى وضع الصوت "جيميناى لايف" (Gemini Live)، وإنشاء "جيمز" (Gems)، وأدوات مساندة مثل "ويسك"

صيني يحول ذكرياته مع جدته الراحلة إلى لعبة إلكترونية مؤثرة



رعايتها، لكنها رحلت بعد أسابيع، الأمر الذي دفعه إلى البدء في تصميم اللعبة في يوليو (تموز)، ليكملها في فبراير (شباط) من هذا العام.

وأشار زو إلى أنه اختار محاكاة تصميم "Game Boy" لأنه ارتبط بطفولته، مؤكدا أنه يرى في الفن وسيلة لتحويل تجاربه الشخصية إلى أعمال إبداعية. وأضاف أنه كان يستمتع بأخذ جدته في زهات قصيرة، معتبرا أن مرورها على أماكن عملها القديمة ولقاء أصدقاءها كان يمنحها سعادة خاصة.

ورغم تردده في البداية بنشر اللعبة لاعتبارها تجربة شخصية، إلا أن الصور التي شاركها عبر الإنترنت لاقت تجاوبا كبيرا، حيث عبر مستخدمون عن تأثرهم العميق، إذ وصفها البعض بأنها "أبسط لعبة وأكثرها إنسانية"، بينما رأى آخرون أن موسيقاها الخلفية تشبه أصوات الأجهزة الطبية في المستشفيات، ما أعاد لهم ذكريات مؤلمة مع أحبائهم. وبفضل هذا التفاعل غير المتوقع، قرر زو طرح اللعبة مجاناً عبر منصة توزيع ألعاب إلكترونية، لتصبح تجربة شخصية تحولت إلى مساحة جماعية يستحضر فيها اللاعبون ذكرياتهم مع أجدادهم، كما أعلن نيته إطلاق بطاقات مستوحاة من اللعبة كخطوة مستقبلية لإبقاء المشروع حيا.

وكالات

– قرر شاب صيني تكريم جدته الراحلة بطريقة غير تقليدية، حيث طور لعبة إلكترونية قصيرة تحاكي تفاصيل حياتها اليومية

اللعبة، التي تحمل اسم "Grandma"، تعتمد على رسومات بكسيلية بسيطة وتعيد لأذهان ألعاب جهاز "Game Boy" الذي انتشر في تسعينيات القرن الماضي.

وتقوم فكرة اللعبة على مساعدة الجدة بعد تعرضها لإصابة نتيجة سقوطها، حيث يُطلب من اللاعبين إنجاز مهام يومية مثل إعداد الطعام، شراء المشروبات المفضلة، دفع الكرسي المتحرك، والمساعدة في الاستحمام.

وتعتمد آلية اللعب على خيارات "نعم" أو "لا" لإنهاء المهام. وفي النهاية تظهر اللعبة الجدة وهي تشكر اللاعب قبل أن يرمز طائر ضخم إلى رحيلها.

وأوضح مبتكر اللعبة، زو ييتشن البالغ من العمر ٣٢ عاماً من مدينة ووهان في مقاطعة هوبي، أن الدافع وراء الفكرة كان فقدانته جدته العام الماضي، فقد نشأ في كنف جدية حتى عمر الثالثة، وكان يعتبر جدته شخصية قوية دائمة الابتسام.

وبعد سقوطها في مارس (آذار) العام الماضي، تولى

أنشطة مجتمعية وتنموية في عدد من المحافظات

محافظات

شهد عدد من محافظات المملكة، تنفيذ سلسلة من الفعاليات المجتمعية والتنمية التي نظمتها عدد من الدوائر الحكومية والبلديات ومنظمات المجتمع المدني؛ بهدف تمكين فئات المجتمع المحلي.

ففي إربد، أكد المحافظ رضوان الغنوم أهمية تكثيف الاستعدادات لحلول فصل الشتاء، ومعالجة جميع العوائق والمشاكل التي عانت منها مدينة إربد في الفترات السابقة.

وأضاف الغنوم، خلال اجتماع تنسيقي في مبنى المحافظة، حضره رئيس لجنة بلدية إربد الكبرى عماد الغزام، ضرورة الاستمرار بتنظيف الأودية وصيانة مناهل تصريف الأمطار، وتعزيز العمل قبل قدوم المنخفضات الجوية.

بدوره، بين الغزام أن البلدية جهزت غرفة طوارئ مركزية مقرها مديرية التنفيذ والصيانة بشارع عطية بني هاني، وشكلت ٢٧ فرقة طوارئ موزعة على ٣ فترات صباحية ومسائية ولييلية، مجهزة بأكثر من ٦٠ آلية ومعدات وأدوات مخصصة للعمل في معالجة أي مشكلة طارئة تواجه المدينة، كما جهزت ٣ مراكز إيواء في كل من بشرى وجور وحديقة إعمار إربد.

وأضاف بأن البلدية باشرت منذ فترة دراسة جميع البؤر الساخنة، حيث بدأت العمل على إيجاع حلول لها من خلال حملات تنظيف وصيانة لكل المناهل، وحملات تنظيف الأودية ومجري السيول وصيانة البوابات.

وفي الطفيلة، نظمت مديرية التربية لقاء للمعلمين والمعلمات المرشحين لجائزة الملكة رانيا العبدالله للتميز التربوي للعام ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ ضمن فئة جائزة المعلم المتميز، بهدف تعريفهم بمعايير الجائزة وآليات إعداد ملفات الترشيح.

وأكد مدير الشؤون الإدارية والمالية في المديرية، الدكتور خالد القطيشات، أهمية الجائزة ودورها في الارتقاء بالعملية التعليمية، وتعزيز التميز التربوي، لافتاً إلى قيمتها الوطنية ومكانتها محلياً وعربياً، ودورها في إرساء ثقافة الإبداع والابتكار لدى المعلمين.

وفي معان، احتضنت قاعة مسجد الشريف الحسين بن علي، جلسة تعريفية بجائزة الحسين بن عبدالله الثاني للعمل التطوعي، نظمتها وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، بالتعاون مع وزارة الشباب، بحضور أئمة ومؤذنين ووعاظ وواعظات.

وأكد مدير أوقاف معان، باسم الخشمان، أن العمل التطوعي يتجاوز حدود الخدمة المباشرة ليصبح أداة فاعلة في بناء المجتمعات، وتعزيز قيم الانتماء والولاء الوطني، مشيراً إلى أن الجائزة تمثل منصة وطنية تحتضن المبادرات الشبابية وتدعم استدامتها، وتحولها إلى مشاريع راسخة تخدم الوطن والمجتمع.

وفي المفرق، ترأس محافظ المفرق، فراس أبو الغنم، اجتماعاً تنسيقياً لبحث خطة الطوارئ استعداداً لفصل الشتاء المقبل.

وأكد أبو الغنم جاهزية مختلف الجهات المعنية للتعامل مع الظروف الجوية والمنخفضات المتوقعة، بما يضمن استمرار تقديم الخدمات الأساسية للمواطنين، مشدداً على أهمية التنسيق المشترك بين المؤسسات الرسمية والأمنية والبلديات.

وأشار إلى ضرورة تفعيل غرف العمليات على مدار الساعة، والتأكد من جاهزية الآليات والمعدات ومراكز الإيواء، إلى جانب متابعة أوضاع الطرق والتجمعات السكانية.

وزار محافظ البلقاء فيصل المساعيد، مخيم البقعة، والتقى أعضاء لجنة خدمات المخيم الجديدة، بحضور النائب الدكتور أحمد السراخنة.

وأكد المساعيد الحرص على تعزيز التواصل وتقديم الخدمات والرعاية اللازمة لأهالي المخيم، مثنياً على جهود لجنة خدمات مخيم البقعة، ودورها المستمر في تلبية احتياجات الأهالي.

من جانبه، أكد رئيس اللجنة وليد عبد الرحمن، أن أهالي المخيم سيقفون جنوداً أوفياء للقيادة الهاشمية، مشيداً بدعم جلالته الملك المتواصل للقضية الفلسطينية، مؤكداً التزام أبناء المخيم بالدفاع عن الوطن وصون أمنه واستقراره.

نظمت في لواء الحسا حملة نظافة ضمن مبادرة "يسواعنا نحمي بيتنا"، بالتشراكة متصرفية اللواء ومديرية التربية وبلدية الحسا.

وبدأت الحملة بإزالة النفايات عن جوانب الطريق الرئيسي والطرق الفرعية داخل البلدة، وتنظيف تصريف المياه والعبارات الأنبوبية، والمساحات العامة، ومقاطع من الطريق الصحراوي، ومحيط مدارس بلدة الحسا.

وأكد متصرف اللواء، الدكتور خالد القرارة، خلال رعايته انطلاق الحملة، بحضور رئيس لجنة بلدية الحسا جواد العطيوي أهمية تعزيز التعاون بين الجهات الرسمية والمجتمع المحلي للمحافظة على البيئة والحد من السلوكيات الخاطئة تجاه البيئة والنفايات عشوائياً، والاستمرار بتكثيف الرقابة على الأماكن العامة وجوانب الطرقات.

ولفت مدير مديرية تربية الطفيلة، الدكتور عمران الصاصمة، إلى أن الحملة ستسهم في تعزيز الوعي بأهمية الحفاظ على البيئة لدى الطلبة والمجتمع المحلي، مشيراً إلى المشاركة الواسعة لطلبة المدارس في الحسا والكشفة والمرشدات في الحملة.

ونظمت مديرية زراعة الطفيلة، بالتعاون مع صندوق المخاطر الزراعية، لقاء تعريفياً بقانون وأنظمة صندوق إدارة المخاطر الزراعية.

وقدم فريق من إدارة صندوق المخاطر، عرضاً حول التشريعات التي تحكم عمل الصندوق، وآلية تقديم الطلبات والتعويضات، والممارسات الزراعية الجيدة التي يجب على المزارعين اتباعها للاستفادة من خدمات الصندوق.

ولفت مدير زراعة الطفيلة، المهندس بلال الهلول، إلى أن هذا اللقاء يهدف إلى تعزيز وعي المزارعين بأهمية التأمين الزراعي، وتوفير الحماية لهم من الخسائر الناتجة عن الكوارث الطبيعية والظروف الجوية القاسية، بما يساهم في تحقيق الاستقرار في القطاع الزراعي.

واختتمت في بلدية بيرين دورة تدريبية متخصصة في تنسيق وصناعة الورد، نظمتها البلدية بالتعاون مع مركز زما الثقافي – الهاشمية ووحدة تنمية المجتمع المحلي وتمكين المرأة، بحضور ١٦ مشاركة.

وهدفت الدورة التي أشرفت عليها المهندسة مجد الخاليلة وتولت تدريبها المدربة صفاء المشاقبة، إلى تعليم المشاركين مهارات صناعة الباقات الزهرية وتصميم منتجات قابلة للتسويق واستخدامها في المناسبات المختلفة.

من جهتها، نظمت اللجنة الفرعية لنقابة الأطباء في إربد ندوة علمية حول الجهاز الهضمي والكبد، ضمن فعاليات أيام إربد العلمية الطبية، بدعم من مستودع أدوية نبيه النابلسي شركة "ساندور".

وأكد رئيس اللجنة، الدكتور رامي العمري، أن هذه اللقاءات تساهم في تعزيز التعليم الطبي المستمر، وتبادل الخبرات بين الأطباء، بما يعكس إيجاباً على تطوير الخدمات الصحية المقدمة للمواطنين.

من جانبه، قدم رئيس الرابطة العربية للجهاز الهضمي والكبد، الدكتور يوسف العلوي، محاضرة بعنوان: "لماذا نحتاج لعمل تنظير للجهاز الهضمي العلوي". تناول خلالها أبرز أمراض الجهاز الهضمي العلوي وسرطان المعدة.

إلى ذلك، قال رئيس لجنة بلدية غرب إربد، محمد القضاة، إن مصنع البلدية يشكل اليوم رافداً أساسياً للموارد المالية وأحد أبرز الاستثمارات التي تعتمد عليها بلدية غرب إربد في تحقيق الدعم المالي وتعزيز موازنتها، مشيراً إلى أن تطوير هذا المشروع الإقتصادي يعكس مباشرة على تحسين الخدمات والتوسع في المشاريع التنموية التي تقدم للمواطنين.

وبين القضاة أن المصنع يواصل نشاطه الإنتاجي بكفاءة عالية، من خلال تزويد البلدية ووزارة البيئة والبلديات الأخرى بما تحتاجه من حاويات ومستلزمات معدنية، في خطوة تعزز الاكتفاء الذاتي وتدعم العمل البلدي المستدام. وأشار إلى أن المصنع يُنتج يومياً نحو ٣٠ حاوية معدنية مطابقة للمواصفات المعتمدة من وزارة الإدارة المحلية وتخضع لفحص الجمعية العلمية الملكية لضمان الجودة والمثانة، حيث تُباع للبلديات الأخرى وفق اتفاقيات وأسعار السوق، إلى جانب تزويد بلدية غرب إربد باحتياجاتها الخاصة. وأوضح أن إنتاج الحوائط الخرسانية ذاتي والشهريين الماضيين بلغ ٨٤٨ حاوية معدنية بسعة ١١٠٠ لتر، فضلاً عن منتجات متنوعة تشمل السلال المعلقة، عربات وعربات العمال، الكندرين والطوب، لتلبية متطلبات العمل البلدي المختلفة.

وفي الكرك، وضعت البلدية حاجزاً إسنمتي (نيوجرس) في عدد من المواقع الخطرة في منطقة وادي الكرك، وذلك لإجراء أحترازي يهدف إلى تعزيز عوامل السلامة المرورية وحماية المواطنين ومستخدمي الطريق.

اجتماع يتدارس الخيارات البديلة للتجار إثر تعطل مشروع "حسبة الجورة" وسط إربد



باتت متاحة حالياً أمام تجار الحسبة لضمان عدم مواصلة الإضرار بمصالحهم بعد أن جرى نقلهم سابقاً لمواقع بديلة مؤقتة لحين إتمام المشروع. وبين الغزام أن البلدية مستعدة حالياً لتطبيق مختلف الخيارات أمام التجار؛ نظراً لخطورة بقاء موقع المشروع على وضعه الحالي مع اقتراب فصل الشتاء الذي ستحول معه أرض المشروع إلى بركة تمثل خطورة على السلامة العامة وسط المدينة.

وأوضح أن أبرز الخيارات المتاحة لتجار الحسبة تتمثل في الاستفادة من موقع المشروع الحالي لتعمل البلدية على طمره وتهيئة ساحته لاستخدام التجار كل حسب مساحة محله السابق في البناء القديم أو استغلال قطعة أرض لتلك الغاية بالقرب من المحكمة القديمة وسط سوق الخضار، إضافة إلى إمكانية استفادة أي تاجر

تدارس اجتماع نظمته غرفة تجارة إربد، مع رئيس لجنة بلدية إربد الكبرى، عماد الغزام، قضية تعطل مشروع بناء سوق الخضار وسط المدينة، المعروف بـ "حسبة الجورة". وقال الغزام، بحضور رئيس وأعضاء غرفة تجارة إربد وجمع من تجار الحسبة، إن موقع مبنى حسبة الجورة للخضار والذي كانت البلدية أزالتة أواسط العام ٢٠٢٣ لغاية بناء حسبة جديدة متطورة، بات يواجه معضلة التنفيذ إثر خلافات على تصميم المكتب الهندسي المختص للمشروع وبيان وجود عيوب جوهريّة، إضافة إلى مطالبة المكتب للبلدية بمبالغ مالية مرتفعة لإجراء التعديلات المطلوبة على التصميم ما قد تلجأ معه البلدية للقضاء والتحكيم.

وأشار إلى أن العديد من المقترحات والخيارات

مؤسسات صحية تنظم فعاليات "يوم التغيير" تحت شعار "صحة أطفالنا مسؤوليتنا"

وبينت مديرة صحة الطفيلة الدكتورة منى العمايرة، خلال الاحتفالية بحضور الكوادر التمريضية والإدارية في المديرية، أن يوم التغيير جاء تزامناً مع اليوم العالمي لسلامة المرضى الذي تطلقه منظمة الصحة العالمية بهدف تسليط الضوء على مبادرات تضمن سلامة المرضى والمراجعين والعاملين في المؤسسات الصحية.

وقالت إن هذا اليوم يهدف إلى تحفيز الأفراد والمؤسسات الصحية، وتشجيعهم على تقديم تعهدات بمبادرات مبتكرة لتحسين جودة الرعاية الصحية وسلامة المرضى.

وبينت الدكتور العمايرة أن يوم التغيير للعام الحالي، يركز على سلامة الأطفال والمواليد، تأكيداً على أهمية حماية هذه الفئة الحساسة من الأضرار التي يمكن الوقاية منها داخل المؤسسات الصحية، وضمان رعاية آمنة تبدأ منذ اللحظة الأولى للحياة.

وتعهد المحافظ الماضي بدعم القطاع الصحي و بالمحافظة على السلامة العامة، في حين تنوعت المبادرات التي قدمها المشاركون في يوم التغيير، بين تعهدات طبية وتمريضية وخدمية، شملت الكشف المبكر عن أمراض الأطفال، وتوعية الأمهات بأهمية صحتهم النفسية والجسدية خلال الحمل وما بعده، وتعزيز الاستخدام الآمن للأدوية، وغيرها.

عجلون نظم عدد من المؤسسات الصحية، فعاليات "يوم التغيير" تحت شعار: "صحة أطفالنا مسؤوليتنا"، في إطار الجهود الوطنية لتعزيز جودة الرعاية الصحية وضمان سلامة المرضى، خصوصاً فئة الأطفال وحديثي الولادة.

وفي جرش، أكد المحافظ الدكتور مالك خريسات أهمية تحسين الخدمات الصحية للمواطنين، مشيراً إلى أنه ستمت متابعة الملاحظات والتحديات التي يواجهها هذا القطاع وتسريع العمل بما يخدم مصلحة الجميع.

وأضاف، خلال رعايته فعاليات يوم التغيير، أن تسليط الضوء على الجهود والمبادرات تعزز من سلامة وصحة حديثي الولادة والأطفال والبالغين؛ حيث ترجع هذه التعهدات إلى مبادرات وأنشطة عملية مبتكرة.

وأشار مدير صحة جرش، الدكتور صائب أبو عيود، إلى أن المبادرة هذا العام لا تقتصر على المؤسسات الطبية فقط بل تمتد لتشمل جمعيات

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

والتعاونيات،

فريقا عيرا وشباب الحسين يتأهلان إلى نهائي كأس الأردن لكرة الطائرة

تأهل فريقا عيرا وشباب الحسين، إلى المباراة النهائية لبطولة كأس الأردن لكرة الطائرة لموسم ٢٠٢٥. وحقق عيرا الفوز على فريق العودة بنتيجة ٣-٠، وبذات النتيجة تغلب فريق شباب الحسين على فريق الوحدات، وذلك في المبارتين اللتين جرتا في صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب. وتقام المباراة النهائية بين فريقَي عيرا وشباب الحسين عند الساعة السادسة من مساء يوم السبت المقبل.

منتخب كرة اليد تحت سن 17 يخسر أمام الصين تايبيه بالبطولة الآسيوية

خسر المنتخب الوطني تحت سن ١٧ لكرة اليد، أمام نظيره الصين تايبيه بنتيجة ٣٤-٣٩ في مباراة جرت في صالة الأميرة سمية بمدينة الحسين للشباب، ضمن منافسات البطولة الآسيوية التي تستضيفها عمان. وشهدت المباراة إثارة وندية في معظم لقاءات المباراة التي انتهى شوطها الأول بالتعادل ١٧-١٧. وتعد هذه المباراة الثانية للمنتخب الوطني الذي فاز في المباراة الأولى على نظيره الهندي أمس الأول. وينتظر أن يظهر المنتخب الوطني تحت سن ١٧ في دور الثمانية من البطولة.

فوز وتعادل بدوري الدرجة الأولى لكرة القدم

فاز فريق الطرة على فريق اليرموك بنتيجة ١-٠ ، في المباراة التي جرت على ستاد الأمير محمد بالزرقاء، ضمن منافسات الجولة الأولى من دوري أندية الدرجة الأولى لكرة القدم.

وفي مباراة ثانية تعادل العربي وصما بنتيجة ٢-٢ في اللقاء الذي جمعهما على ملعب الأمير هاشم بالرمثا.

وينصدر فريق جرش ترتيب الفرق برصيد ٣ نقاط وبفارق الأهداف عن فرق الهاشمية، معان، اتحاد الرمثا، دوقرة، الطرة التي تملك نفس الرصيد، فيما يملك فريقا العربي وصما نقطة واحدة لكل فريق.

عمان تستضيف أول دورة تدريبية وطنية لمدربي السباحة البارالمبية

تشهد العاصمة عمان تنظيم أول دورة تدريبية وطنية لمدربي السباحة البارالمبية، في خطوة وُصفت بالتاريخية نحو تأسيس فرق وطنية متخصصة وتمكين الرياضة البارالمبية في المملكة.

وتقام الدورة خلال الفترة من ١٦ إلى ٢٠ أيلول الحالي بتنظيم مشترك بين اللجنة البارالمبية الأردنية وأكاديمية "Swim Jordan"، ويشارك في التدريب المدرب الوطني شريف لطفى.

واستقطبت الدورة أكثر من ٢٥ مشاركاً من مدربي السباحة وطلبة وخريجي كليات التربية الرياضية، في مؤشر على تنامي الاهتمام بتطوير رياضة ذوي الإعاقة وتعزيز الشمولية في الرياضة الأردنية.

وتهدف المبادرة إلى إعداد كوادر تدريبية مؤهلة لتأسيس أول فريق وطني للسباحة البارالمبية من خلال برنامج متكامل يجمع بين المعرفة النظرية والتطبيق العملي، ويتناول محاور التدريب التكيفي، وتصنيف الإعاقات، والدعم النفسي والاجتماعي، والتخطيط الفني طويل الأمد، والتغذية والبرامج الصحية للسباحين البارالمبيين.

ويقدم محاور الدورة نخبة من الخبراء الأردنيين، منهم: الأستاذ الدكتور محمد أبو الطيب (التدريب البارالمبي والتأهيل الحركي)، الدكتورة تمارا الحلابية (تغذية الرياضيين من ذوي الإعاقة)، المدرب شريف لطفى (مدير أكاديمية "Swim Jordan") والمشرف العام على الدورة).

كما تشهد الدورة مشاركة مميزة لمدربين فلسطينيين، ما يعكس روح التعاون الرياضي العربي وتبادل الخبرات في مجال رياضة الأشخاص ذوي الإعاقة.

وأكد مجلس إدارة اللجنة البارالمبية الأردنية، دعمه الكامل لهذه المبادرة، باعتبارها جزءاً من استراتيجيته الرامية إلى بناء منظومة رياضية شاملة ترتكز على الكفاءة والشمولية والاستدامة، وتفتح آفاقاً جديدة أمام الرياضة البارالمبية في المملكة.

وتعد هذه الدورة نقطة انطلاق نحو مسار احترافي للسباحة البارالمبية في الأردن، بما يتسجم مع توجهات اللجنة في دعم وتطوير الكوادر الفنية والإدارية في هذا المجال الحيوي.

لماذا قرر مبابي مقاطعة حفل "الكرة الذهبية"؟



أكد مهاجم ريال مدريد، النجم الدولي الفرنسي كيليان مبابي، أنه سيحذو حذو زملائه بالنادي الملكي، ولن يحضر حفل الكرة الذهبية، الذي سيقام، يوم الاثنين المقبل في باريس.

وصرح مبابي لقائتي "سي بي سي" سيورت، الثلاثاء، عقب فوز فريقه على مارسيليا بهدف مقابل واحد في دوري أبطال أوروبا: "للفوز بهذه الجائزة يجب أن تفوز بالألقاب ويجب علي مساعدة فريقَي للفوز، وبعد ذلك سنرى ما سيحدث".

وأضاف: "سأكون سعيداً إذا فاز ديمبلي بالجائزة لأنه صديقي، ودعمته منذ البداية، سأتابع الحلقة على التلفاز وأتمنى أن يفوز".

وفي وقت سابق، قال قائد المنتخب الفرنسي، أنه صوت لمواطنه عثمان ديمبلي للفوز بالكرة الذهبية لأفضل لاعب في هذا العام.

وذكرت شبكة "جي إف إف إن" الفرنسية، أن النجم سيعيب رفقة جميع لاعبي ريال مدريد التزاماً بقرار إدارة النادي بمقاطعة الحفل، اعتراضاً على عدم فوز البرازيلي فينيسيوس جونيور بالجائزة في العام الماضي.

أعلنت مجلة "فرانس فوتبول" الفرنسية الشهيرة، أغسطس الماضي، عن القائمة المختصرة المكونة من ٣٠ لاعباً المرشحين للحصول على جائزة الكرة الذهبية لأفضل لاعب في العالم لعام ٢٠٢٥. وشهدت القائمة تواجد نجمين عربيين فقط، هما المغربي أشرف حكيمي، ظهير أيمن باريس سان جيرمان الفرنسي، والمصري محمد صلاح، جناح أيمن فريق ليفربول الإنجليزي.

وتواجد في القائمة أيضاً ٨ لاعبين آخرين من سان جيرمان بخلاف حكيمي.

فريق الوحدات يخسر أمام المحرق البحريني بدوري أبطال آسيا 2



خسر فريق الوحدات لكرة القدم، أمام فريق المحرق البحريني بنتيجة ٠-٤، في المباراة التي أقيمت في العاصمة البحرينية المنامة.

ونجح فريق المحرق في إنهاء الشوط الأول بالتقدم بهدفين، قبل أن يضيف الهدفين الثالث والرابع في الشوط الثاني من المباراة.

وجاءت هذه المباراة، في مستهل مشوار الفريقين في منافسات المجموعة الأولى ببطولة دوري أبطال آسيا ٢٠٢٠. ويخوض فريق الوحدات مباراته الثانية في البطولة أمام فريق الوصل الإماراتي.

ويمثل فريقا الوحدات والحسين إربد، الكرة الأردنية في هذه البطولة القارية، حيث استهل فريق الحسين مشواره في البطولة أمس بالفوز على فريق سيهان الإيراني بنتيجة ١-٠، في إطار منافسات المجموعة الثالثة.

ويطمح ممثلا الكرة الأردنية لتحقيق نتائج جيدة، تقودهما للمنافسة على لقب البطولة أو مراكز متقدمة.

الطيب رئيساً لهيئة رواد الحركة الرياضية والشبابية الأردنية للعامين المقبلين



وأشرف على الانتخابات التي شارك فيها ٥٨ رائداً رئيس قسم الأندية في مديرية شباب العاصمة محمود الكيلاني وكادره معاون.

وعبر الطيب عن سعادته بثقة الهيئة العامة، واعداً الجميع بتنفيذ خطة طموحة لتفعيل دور الهيئة الإدارية والهيئة العامة، مؤكداً حرص الهيئة في المرحلة القادمة على التفاعل مع الجهات ذات الصلة الاختصاص.

منحت الهيئة العامة لهيئة رواد الحركة الرياضية والشبابية الأردنية ثقتها بالفريق أول الركن المتقاعد الدكتور غازي الطيب رئيساً للمرحلة القادمة التي تمتد لعامين المقبلين.

وشهد الاجتماع الانتخابي لهيئة الرواد الذي أقيم في قاعة بيت شباب العاصمة منافسة قوية على المقاعد الثمانية المخصصة لعضوية مجلس الإدارة، حيث كان الفوز من نصيب الرواد: الدكتور نايف سعادة ٤٦ صوتاً، رفيق جودت ٤٤ صوتاً، علي المنها ٣٥ صوتاً، وقاص التل ٣٥ صوتاً، محمد قدري حسن ٣٣ صوتاً، الدكتور نجم الدين البهيتني ٢٧ صوتاً حكم جرار ٢٦ صوتاً، أحمد شحادة ٢٥ صوتاً، وفاز بالمقاعد الاحتياط عبدالعزيز أبو علفا – احتياطي أول ٢٥ صوتاً، الدكتور هاشم الكيلاني – احتياطي ثان ٢٥ صوتاً، عبداللطيف التلي – احتياطي ثالث ٢٥ صوتاً، بينما حصل نايف الحيارى على ٢١ صوتاً والدكتور إبراهيم بني سلامة على ١٣ صوتاً.

تيباس: سنرى نجوم العراق في "الليغا" و"السرقعة" تضر تطور الكرة

يجب توفير بث سمعي وبصري بجودة عالية للمباريات.

يجب توفير ملاعب بجودة ممتازة، بأرضيات عشبية تتسق مع أعلى البطولات.

تبنى سياسات الدفع مقابل المشاهدة للمباريات المحلية والخارجية، لأنه يضمن استدامة اقتصادية، ويعكس على العائد المادي ومستوى اللاعبين.

هل سنرى نجوم العراق في الدوري الإسباني؟

وحول مواهب كرة القدم في العراق، أكد تيباس أن "في العراق هناك مواهب كثيرة، ولكن الفرق الأكبر في أوروبا هو مستوى التنافس والوتيرة الأكثر سرعة".

وعندما سؤل حول إمكانية وصول نجوم العراق إلى الدوري الإسباني، قال تيباس: "لا يمكنني أن أؤكد أن ذلك سيحصل خلال عامين أو أقل، لكن أنا على يقين بأن هذا الأمر سيقع مستقبلًا".

وأضاف: "نرى بالفعل الخطوات الكبرى التي تقوم بها كرة القدم العراقية، وقريباً، ليس فقط الدوري الإسباني، بل دوريات أوروبا الكبرى، ستبدأ باستقطاب اللاعبين العراقيين".

وختم حديثه: "مع توفير كرة قدم مستدامة اقتصادياً، سيتعرف على اللاعبين العراقيين عدد أكبر من المهتمين، وذلك سيسرع حظوظهم".

(سكاي نيوز)

السرقعة".

شراكات مع الاتحاد العراقي لكرة

وأكد تيباس أن شراكة "لا ليغا" والاتحاد العراقي لكرة القدم، والتي بدأت منذ سنتين، تركز على مشروع "رفع المهنية" في كرة القدم العراقية، ورسم مسار دوري محلي قوي.

وقال تيباس أن هذا الأمر يحتاج بعض الوقت، ويحتاج " لتغيير بعض العقليات والثقافات السائدة"، ورغم ذلك، "نحن قطعنا خطوات مهمة حتى الآن"، على حد وصفه.

كيف تساعد "لا ليغا" الكرة العراقية؟

وفي حديثه لسكاي نيوز عربية، أكد تيباس أن "كرة القدم العراقية مهمة جداً ولها قدرة تنافسية ذات جودة عالية، ولدى العراق لاعبين بجودة عالية، ويستحقون تلقي رواتب مرتفعة تعكس الجودة العالية".

وأضاف: "هناك مجال لتحسين إدارة الأندية العراقية، وهناك لاعبون بإمكانهم المنافسة في دوريات مهمة جداً، وبالتالي من المهم تشكيل هيكله مهنية للدوري وهو ما نعمل عليه مع الاتحاد العراقي".

خطوات لرفع مستوى كرة القدم

وشدد تيباس على أن أبرز الخطوات التي يجب على الاتحاد العراقي اتخاذها للوصول لأعلى المستويات، وتحقيق دوري كرة قدم مستدام مادياً، وهي:

شدد رئيس رابطة الدوري الإسباني لكرة القدم "لا ليغا"، خافيير تيباس، على مخاطر القرصنة لمشاهدة المباريات، وتحديداً في العراق، كما أبدى إعجابه بالمواهب العراقية المحلية، وتوقع احتمالية وصولهم إلى الدوري الإسباني في السنوات المقبلة.

وفي حديث خاص مع سكاي نيوز عربية، حذر تيباس أن القرصنة المتفشية في العراق، تضر بالأندية واللاعبين والمنظومة الرياضية بالكامل، ويجب توجيه الجمهور العراقي نحو مشاهدة مباريات كرة القدم بالطرق القانونية، عبر الاشتراك مع المنصات والمحطات التي تبث الدوري الإسباني والبطولات الأخرى بشكل قانوني في العراق، وأبرزها منصة ١٠٠١.

وقال تيباس: "هذه قضية مهمة جداً بالنسبة لكرة القدم بشكل عام، وبالنسبة لكرة القدم في العراق بشكل خاص.. هناك العديد من الأشخاص الذين لا يدفعون مقابل الاشتراك في خدمات بث المباريات القانونية، وهذا يضر كثيراً بالأندية واللاعبين".

وأضاف: "الجهات المختصة والحكومات والبرلمان العراقي بإمكانهم أن يطبقوا ويحسنوا القوانين القائمة الآن في العراق.. وتحديداً تقييد أو تجسيد البث غير القانوني للمواطنين غير المشتركين في المنصات الرسمية لبث المباريات، بالنهاية، قرصنة المباريات هو نوع من أنواع

الجولة السابعة بدوري المحترفين تنطلق اليوم

تنطلق الجمعة، منافسات الجولة السابعة بدوري المحترفين لكرة القدم، بإقامة مباراتين في عمان.

ويلتقي فريقا الجزيرة والسلط عند السادسة مساء على ستاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة، فيما يلعب عند الثامنة والنصف مساء فريقا الفيصلي والبقعة.

وتستأنف المباريات السبت المقبل، بقاء شباب الأردن والسرْحان عند السادسة مساء على ستاد البترا بمدينة الحسين للشباب، فيما يلعب فريقا الأهلي والرمثا عند الثامنة والنصف مساء على ستاد عمان.

وتختتم الجولة السابعة الأحد المقبل، بقاء فريقَي الوحدات والحسين اربد عند الساعة والنصف مساء، على ستاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة.

ويواصل فريق الرمثا الصدارة برصيد ١٦ نقطة، يليه الفيصلي ١٣، الحسين ١٢، السلط ١١، الوحدات والبقعة ١٠، الجزيرة ٧، الأهلي ٤، شباب الأردن نقطة واحدة، والسرْحان أخيراً دون نقاط.

منتخبات كرة الطاولة تحقق لقبَي الزوجي المختلط وزوجي السيدات بالبطولة العربية



حصلت المنتخبات الوطنية لكرة الطاولة،على لقبَي الزوجي المختلط وزوجي السيدات في منافسات البطولة العربية، المقامة في مدينة الدار البيضاء المغربية.

وحقق الثنائي زيد وتيماء أبو يمن، لقب الزوجي المختلط بعد الفوز على ثنائي المنتخب القطري بنتيجة ٣-١ في المباراة التي جرت اخيرا.

كما فاز الثنائي تيماء أبو يمن وريناد الحسني، بلقب زوجي السيدات بعد الفوز على قطر بنتيجة ٣-٢.

وكان منتخبنا الوطني المكون من اللاعبين تيماء أبو يمن وريناد الحسني وبتول خضر، قد حقق السبت الماضي فئة السيدات، عقب الفوز على المنتخب القطري في النهائي بنتيجة ٣-١.

افتتاح سياسي لأبطال أوروبا.. مدريد ضد فلسطين وتضامن بلباو

شهد اليوم من الأول من بطولة دوري أبطال أوروبا، رسائل سياسية مضادة، حول القضية في الفلسطينية، في ملاعب أوروبا، وتحديداً إسبانيا.

دعم فلسطيني في بلباو

في المباراة الأولى للبطولة، أظهرت جماهير أتلتيك بلباو الإسباني، دعماً قوياً لفلسطين، برفع عبارة كبيرة عند دخول اللاعبين لأرضية الملعب.

ورفعت جماهير بلباو لافتة كتب عليها: "من اليوم وحتى آخر يوم.. سنبقى بجانبكم"، بينما لونت الجماهير العبارة بألوان العلم الفلسطيني.

يذكر أن بلباو واجه أرسنال، في مشاركته المرتقبة الأولى في أبطال أوروبا، منذ أعوام عديدة.

أما في العاصمة الإسبانية مدريد، فالتوجه كان مختلفاً تماماً.

الامن العام في استاد سانتياغو بيرنابيو، التابع لريال مدريد، منع جماهير الفريق الضيف، مارسيليا الفرنسي، من إدخال لوحة تدعم فيها فلسطين، كما منعت الأعلام الفلسطينية التي أحضرتها جماهير مارسيليا.

وأحدثت القضية جدلاً على أبواب الملعب، ووفقاً للصحافة الإسبانية، أبلغ رجال الأمن عناصر جمهور مرسليليا: "أن تدخل الملعب حاملاً علم فلسطين"، مما أجبر الكثيرين على إلقاء الأعلام في حاويات الملعب.

مفاجأة و"خيانة" مورينيو يختار فرقه الجديد

في خبر مثل صدمة في عالم كرة القدم، اختار المدرب البرتغالي المثير للجدل، جوزيه مورينيو، فريقه الجديد، بعد أسابيع من إقالته في تركيا.

وكان نادي فناربخشه التركي قد أقال مورينيو من منصبه، قبل أسبوعين، بعد فشله بالتأهل لدوري أبطال أوروبا.

واليوم، أكدت وسائل إعلامية برتغالية، أن عملاق البلاك، نادي بنفيكا، سيوقع مورينيو، لتدريب الفريق.

هذا التوقيع مثل صدمة للعددين، واعتبره الكثيرون "خيانة" في حق فريقه الأصلي نادي بورتو، الغريم الأول لبنفيكا.

وكان مورينيو قد بدأ مشواره الطويل مع بورتو، وحقق معه لقب دوري أبطال أوروبا قبل أكثر من ٢٠ عاماً، وتعتبره الجماهير هناك "أسطورة" في النادي البرتغالي.

لكنه الآن قريب جداً من التوقيع مع الغريم بنفيكا، الذي يعاني أوروبا ومحلياً، مما بدأ بإثارة الجدل عليه في البرتغال.

إسبانيا تلوح بمقاطعة مونديال 2026 في حال مشاركة إسرائيل



ستحسم لاحقا، لكن التوجه العام بات واضحا".

وفي وقت سابق، دعا رئيس الوزراء الإسباني بيدرو سانشيز إلى حرمان إسرائيل من المشاركة في المنافسات الرياضية العالمية.

ويحتل المنتخب الإسرائيلي المركز الثالث في مجموعته في تصفيات كأس العالم، التي تضم النرويج وإيطاليا وإستونيا ومولدوفا، وينافس بقوة للتأهل للمونديال.

وفي وقت سابق، هددت إسبانيا بمقاطعة النسخة المقبلة من مسابقة الأغنية الأوروبية "يوروفيجن" إذا شاركت إسرائيل.

والثلاثاء علقت اللجنة الأولمبية الدولية على الدعوات المطالبة بفرض عقوبات على اللاعبين الإسرائيليين، وحرمان تل أبيب من المشاركة في المسابقات الدولية، وأكدت أن اللاعبين الإسرائيليين والفلسطينيين "يحترمون الميثاق الأولمبي".

لوح الحزب الاشتراكي الحاكم في إسبانيا، بإمكانية مقاطعة بطل العالم السابق المشاركة في كأس العالم ٢٠٢٦، التي ستنظمها الولايات المتحدة وكندا والمكسيك، إذا تأهل له منتخب إسرائيل.

وقال الناطق باسم الكتلة الاشتراكية في البرلمان الإسباني باتشي لوبيز، الثلاثاء، إن تأهل منتخب إسرائيل إلى كأس العالم ٢٠٢٦ قد يهدد مشاركة المنتخب الإسباني، مضيفاً: "سنرى إمكانية ذلك في الوقت المناسب"، وفقاً لما نقلته صحيفة "آي بي سي" الإسبانية.

وأوضح لوبيز، أن الحزب الذي ينتمي إليه يسعى إلى استبعاد إسرائيل من المشاركة في المسابقات الرياضية الدولية على خلفية حرب غزة، مشيراً إلى أنه من المنتظر أن تتحرك الهيئات والاتحادات الدولية في هذا الاتجاه.

وأضاف: "مسألة مشاركة إسبانيا في المونديال