

المنطقة العسكرية الشرقية تحبط

محاولة تسلل على إحدى واجهاتها

عمان

أحبطت المنطقة العسكرية الشرقية، فجر الجمعة، محاولة تسلل

شخص على إحدى واجهاتها الحدودية ضمن منطقة مسؤوليتها،

وذلك بعد محاولته اجتياز الحدود بطريقة غير مشروعة، إذ تم تطبيق

قواعد الاشتباك وإلقاء القبض عليه، وتحويله إلى الجهات المختصة.

النشامى يضرب موعدا ناريا مع السعودية في نصف نهائي كأس العرب

ولي العهد: مبارك للأردن .. النشامى لنصف نهائي كأس العرب

القاضي: النشامى رسموا البهجة على الوجوه فكل الفخر بمنجزهم الفايز يُهنئ بفوز النشامى على المنتخب العراقي



عمان

هنا سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، المنتخب الوطني ببلوغه نصف نهائي بطولة كأس العرب.

وكتب ولي العهد خلال صورة نشرها في خاصية ستوري عبر موقع التواصل الاجتماعي انستقرام، "مبارك للأردن... النشامى لنصف نهائي كأس العرب"

وتأهل المنتخب الوطني إلى نصف النهائي، بفوزه على نظيره العراقي بهدف نظيف.

وسيلتقي النشامى المنتخب السعودي يوم الاثنين ضمن مجريات نصف النهائي.

وحقق منتخب الأردن فوزا مثير على حساب

منافسه العراق بنتيجة ١-٠، الجمعة، على الملعب "المدنية التعليمية" في العاصمة القطرية الدوحة، ضمن منافسات ربع نهائي كأس العرب ٢٠٢٥.

وسجل هدف المباراة الوحيد علي علوان في الدقيقة ٤١ من ضربة جزاء، حصل عليها النشامى بعد لمسة يد ضد مصطفى سعدون مدافع العراق. وتأهل منتخب الأردن بقيادة مدربه المغربي جمال السلامي إلى نصف النهائي ليضرب موعدا مع السعودية يوم الإثنين المقبل، بينما ودع منتخب العراق بقيادة مدربه الأسترالي جراهام أرنولد. المباراة في مجملها جاءت مثيرة وحافلة بالندية حتى اللحظات

الأخيرة بعد أداء مميز من جانب لاعبي المنتخبين. أوفت المباراة بوعودها منذ الدقيقة الأولى، بعدما خطف الحارس العراقي أحمد باسل قفاز الإجابة بإلقاذ رائع لكرة أردنية خطيرة إثر ضربة ركنية حولها التعميمات بكعب القدم إلى المرمى ولكن باسل أنقذ الفرصة.

هنا رئيس مجلس النواب مازن القاضي باسمه وأعضاء مجلس النواب، نشامى المنتخب الوطني بعد فوزهم على المنتخب العراقي الشقيق في بطولة كأس العرب.

وقال القاضي: نتمنى المزيد من النجاح لمنتخبنا الوطني، وكل الفخر بالنشامى الذين رسموا بهجة على وجوهنا بمنجزهم وعطائهم.

مياهنا: العكورة توقف الضخ

من محطة الزارة ماعين احترازيا

عمان

أعلنت شركة مياه الأردن "مياهنا" عن توقف ضخ المياه من محطة الزارة ماعين، احترازياً، بسبب ارتفاع نسبة العكورة فيها.

وذكرت الشركة في بيان صحافي، الجمعة، أن برنامج توزيع المياه سيتأثر

نتيجة توقف المحطة عن العمل، في عدد من المناطق في جنوب وشرق

عمان، مؤكدة استئناف الضخ وحسب برنامج التوزيع المعد مسبقا فور

عودة المحطة إلى العمل.

الأردن ودول شقيقة وصديقة تؤكد أهمية دور الأونروا وتدين الاعتداء عليها



عمان

وكالة الأونروا في حي الشيخ جراح بالقدس الشرقية، لما يمثله هذا الاعتداء من انتهاك صارخ للقانون الدولي وحرمة مقار الأمم المتحدة، وهو ما يُعدّ نصيباً غير مقبول، ويخالف الرأي الاستشاري الصادر عن محكمة العدل الدولية في ٢٢ أكتوبر ٢٠٢٥، الذي ينصّ بوضوح على التزام إسرائيل بقوة احتلال بعدم عرقلة عمليات الأونروا ، بل على العكس من ذلك، تسهيلها.وعلى ضوء الأزمة الإنسانية غير المسبوقة في قطاع غزة، أكد الوزراء على الدور الأساسي الذي تضطلع به الوكالة في توزيع المساعدات الإنسانية عبر شبكة مراكز التوزيع التابعة لها، بما يضمن وصول الغذاء والمواد الإغاثية والمستلزمات الأساسية إلى مستحقيها بعدالة وكفاءة، وبما يتسق مع قرار مجلس الأمن رقم ٢٨٠٣، كما تُعدّ مدارس الأونروا ومراقفها الصحية شريان حياة لمجتمع اللاجئين في غزة، حيث تواصل دعم التعليم وتوفير خدمات الرعاية الصحية الأساسية رغم الظروف شديدة الصعوبة، وهو ما يدعم تنفيذ خطة الرئيس "تراب" على الأرض وتمكين الفلسطينيين من البقاء على أرضهم وبناء وطنهم.تابع ص٢

أكد وزراء خارجية كلٍّ من المملكة الأردنية الهاشمية، ودولة الإمارات العربية المتحدة، وجمهورية إندونيسيا، وجمهورية باكستان الإسلامية، وجمهورية تركيا، والمملكة العربية السعودية، ودولة قطر، وجمهورية مصر العربية، على الدور الذي لا غنى عنه لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين في الشرق الأدنى (الأونروا) في حماية حقوق اللاجئين الفلسطينيين ورعاية شؤونهم.وقالوا في بيان وزعته وزارة الخارجية وشؤون المغتربين ، فعلى مدار عقود، قامت الأونروا بتنفيذ ولاية فريدة من نوعها أوكلها لها المجتمع الدولي، تعنى بحماية اللاجئين وتقديم خدمات التعليم والصحة والخدمات الاجتماعية والمساعدة الطارئة لملايين اللاجئين الفلسطينيين في مناطق عملياتها، وفقا لقرار الجمعية العامة للأمم المتحدة رقم ٣٠٢ لعام ١٩٤٩، ويعكس اعتماد الجمعية العامة للأمم المتحدة لقرار تجديد ولاية الأونروا لمدة ثلاث سنوات إضافية، الثقة الدولية في الدور الحيوي الذي تؤديه الوكالة واستمرارية عملياتها.وإدان الوزراء اقتحام القوات الإسرائيلية لمقر

وفاة 5 أشخاص من عائلة واحدة

جنسيتهم عربية نتيجة تسرب غاز مدفأة

دفاع مدني الزرقاء على إخلاء الوفيات إلى مستشفى الزرقاء الحكومي.وجدت مديرية الأمن العام تشديدها على ضرورة الاستخدام الآمن والسليم لوسائل التدفئة وتنفذ خراطيم الغاز الواسلة بين الأسطوانات وجسم المدفأة باستمرار واستبدال مانعة التسرب عند كل عملية استبدال للأسطوانات وتنووية المنزل بين الحين والآخر وعدم ترك المدفأة مشتعلة أثناء النوم، داعية الجميع إلى اتباع هذه الخطوات وعدم الاستهانة بها.

عمان قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن فرق الإسعاف في مديرية دفاع مدني الزرقاء، تعاملت مع وفاة خمسة أشخاص من عائلة واحدة نتيجة إصابتهم بضيق في التنفس إثر تسرب غاز المدفأة في منطقة الهاشمية بمحافظة الزرقاء.وبين الناطق الإعلامي أن الوفيات هم أم وأطفالها الذين تتراوح أعمارهم بين ١١- ١٤ سنة من جنسية عربية؛ حيث عملت فرق الإسعاف في مديرية

الأرصاد الجوية: الهطولات المطرية ترفع أداء الموسم المطري إلى 16%

ولفت إلى أن كمية الهطولات في العاصمة عَمّان، بلغت في محطة حدائق الحسين ٣٤,٥ ملم بنسبة ٧٪، فيما سجلت محطة مطار الملكة علياء الدولي ٢٣,٨ ملم بنسبة ١٦٪. وفي شمال المملكة، سجلت محطة الباقورة في إربد ٣٠ ملم بنسبة ٨٪، أما محطة الحرق فسجلت ٨,٢ ملم بنسبة ٦٪ من معدلها الموسمي العام. وقال، إن المملكة شهدت خلال الأيام الماضية تأثير منخفض جوي فعال أسهم بشكل واضح في تحسين الموسم المطري الحالي، بعد حالة من التراجع التي ظهرت في الأسابيع الماضية، لافتاً أن الهطولات الأخيرة شكلت دفعة مهمة لعدد من مناطق المملكة، وخاصة الشمالية والوسطى والغربية، مما انعكس إيجاباً على نسب الإنجاز للمعدل الموسمي العام.تابع ص٢

عمان قال مدير الأرصاد الجوية رائد آل خطاب، إن الهطولات المطرية التي شهدتها المملكة خلال الأيام الماضية وحتى اليوم، ساهمت في تحسين أداء الموسم المطري بنسب تراوحت بين ٣٪ و ١٦٪، ليصبح حول معدلاته العامة لخل هذا الوقت من الموسم في المناطق الشمالية والوسطى الغربية بما فيها الأغوار، وأعلى من معدلاته في باقي مناطق المملكة. وبين آل خطاب، أن محطة رصد الربة في محافظة الكرك شهدت أعلى كميات للأمطار منذ بداية المنخفض وحتى صباح اليوم الجمعة، حيث سجّلت ٤٥,٥ ملم بنسبة ١٤٪ من معدلها الموسمي العام، تلتها محطة السلط في محافظة البلقاء بمجموع ٣٨,٩ ملم بنسبة ٨٪.

"الطاقة والمعادن" تواصل متابعة جاهزية منظومة الطاقة من مركز المراقبة والطوارئ

وتوفر المشتقات النفطية، وبالتنسيق المستمر مع شركات الكهرباء ومحطات المحروقات وكالات الغاز في مختلف المحافظات. ودعا المهندس السعيدة المواطنين إلى التواصل الفوري عبر قنوات الاتصال لدى شركات الكهرباء أو مركز الطوارئ في حال وجود أي ملاحظات تتعلق بالتزويد.

عمّان واصل رئيس مجلس مفوضي هيئة تنظيم قطاع الطاقة والمعادن، المهندس زياد السعيدة، الإشراف المباشر على جاهزية منظومة تزويد الطاقة من داخل مركز المراقبة والطوارئ في الهيئة، وتعمل الكوادر المناوبة على مدار الساعة لضمان استقرار الشبكة الكهربائية



أنشطة تنموية وشبابية متنوعة في عدد من المحافظات

محافظات

شهدت محافظات المملكة، مجموعة من الأنشطة الشبابية والتنموية الهادفة إلى دعم المجتمعات المحلية وتعزيز قدراتها في مختلف المجالات.

وعقد في مديرية ثقافة جرش اجتماع تنسيقي لمناقشة آليات التعاون المشترك بين المديرية واتحاد الجمعيات الخيرية في جرش.

وأكد مدير ثقافة جرش الدكتور عقلة القادري، أهمية العمل التشاركي بين مؤسسات المجتمع المختلفة لخدمة القطاع الثقافي وتنمية

الإبداع لدى الشباب، مشيراً إلى أن المديرية تسعى إلى وضع خطة عمل شاملة تتضمن برامج وفعاليات مشتركة تسهم في إثراء المشهد الثقافي المحلي وتعزيز الهوية الوطنية. وأشار إلى أن مركز جرش الثقافي الذي تم افتتاحه مؤخراً يعد نموذجاً متميزاً ومنصّة مفتوحة أمام أبناء المحافظة للإبداع والتفاعل الثقافي، ممثناً دعم وزارة الثقافة ومجالس المحافظة.وأعرب رئيس اتحاد الجمعيات الخيرية في جرش زيد الزبون وأعضاء من الهيئة الإدارية عن فخرهم واعتزازهم بهذا

الصرح الثقافي الذي سييسم في تعزيز النشاط الثقافي والفني ويخدم مؤسسات المجتمع المحلي من خلال احتضانه الفعاليات المختلفة، ممثلاً جهود مديرية الثقافة المتواصلة في دعم الأنشطة المجتمعية وتفعيل الشراكة مع مؤسسات المجتمع المدني. وأشاروا إلى أهمية توحيد الجهود والتنسيق المستمر بين المديرية والمؤسسات الأهلية بما يضمن استدامة المشاريع الثقافية وتوسيع نطاقها لتصل إلى مختلف مناطق المحافظة.

بلدية كفرجة الجديدة واصلت تفعيل غرفة العمليات والطوارئ في مختلف مناطق اللواء في ظل استمرار تأثيرات المنخفض الجوي وحالة عدم الاستقرار التي تشهدها المنطقة.

وقال رئيس لجنة البلدية إسماعيل العرو، إن هذه الجهود تأتي ضمن استعدادات ميدانية متواصلة تهدف إلى ضمان الاستجابة السريعة للملاحظات ومعالجة أي طارئ قد ينجم عن غزارة الأمطار أو ارتفاع منسوب المياه في الأودية والمناطق المنخفضة. تابع ص٧

وزارة الإدارة المحلية تتعامل مع 90 شكوى خلال الحالة الجوية

عمان
تعاملت وزارة الإدارة المحلية، منذ أمس الخميس إلى صباح الجمعة، مع ٩٠ شكوى وملاحظة وصلت إلى غرفة العمليات والطوارئ المركزية خلال تأثير الحالة الجوية، وتمت معالجتها جميعا في وقت قياسي، بالتنسيق المباشر مع البلديات ومجالس الخدمات المشتركة ومديريات الشؤون البلدية، والجهات الأخرى، وذلك في إطار حالة الطوارئ التي أعلنتها الوزارة لتعزيز الجاهزية والاستجابة الميدانية.

وأوضحت الوزارة في بيان صحفي الجمعة، أن أبرز الملاحظات كانت في ارتفاع منسوب المياه في بعض الشوارع، وتم معالجتها، مبينة أن بلدية الوسطية تعاملت مع حادثة سقوط بشر في بلدة حوفا، حيث باشرت فرق الطوارئ بالتعامل مع الحادثة والمعالجة بأمان، كما تعاملت بلدية بلعما مع هبوط في شارع مسجد النعيم وتم تأمين الطريق بعد الإصلاح.

وفي بلدية منشية بني حسن، تم التعامل مع هبوط في أحد الشوارع، بالإضافة إلى سحب عدد من المركبات العالقة بفعل الظروف الجوية بالتنسيق مع بلدية الخلدية، كما تعاملت بلدية الشونة الوسطى مع سقوط منزل في منطقة الكرامة، حيث تم إخلاء السكان بالتعاون مع الحاكم الإداري. وكذلك تم التعامل مع انهيار مبنى مكون من طابقين في بلدية معاذ بن جبل بعد إخلاء القاطنين حرصا على سلامتهم.

وشهدت بلدية جبل بني حميدة انهيارا صخريا على طريق الزارة أعاقَت الحركة المرورية، حيث عملت الفرق المختصة على إزالتها وفتح الطريق. كما تعاملت الكوادر مع ملاحظات في بلديات الموقر والفكارات والديسة والكرك وعي وإربد، بالإضافة إلى جميع الملاحظات في مناطق بلدية الأغوار الجنوبية المتعلقة بارتفاع منسوب المياه في عدد من الشوارع، حيث قامت كوادر الطوارئ بسحب المياه وإعادة فتح الطرق، وفي غور المزرعة تم التعامل مع ارتفاع منسوب المياه في ثلاثة شوارع وإعادة تأمينها.

وأكدت الوزارة استمرارها في المتابعة الحثيثة والتنسيق المباشر مع البلديات وفرق الطوارئ على مدار الساعة لضمان أعلى مستويات الجاهزية والاستجابة السريعة، حفاظا على سلامة المواطنين وممتلكاتهم خلال الحالة الجوية.

يذكر أن الوزارة كانت قد حذرت الأربعاء، بناء على تقارير دائرة الأرصاد الجوية ونظام الإنذار المبكر، من تأثر المملكة بمنخفض جوي مصحوب بأمطار رعدية غزيرة في مناطق محددة، وتم تعميم هذه التوقعات على البلديات والمديريات والمجالس والجهات المعنية، مع التأكيد على ضرورة رفع الجاهزية ومتابعة المواقع الحرجة ميدانيا.

وزارة الزراعة:الموسم المطري إيجابي للقطاع الزراعي مقارنة بالعام الماضي

عمان
ينعكس الموسم المطري بشكل إيجابي علي القطاع الزراعي مقارنة بالعام الماضي، حيث لاحظ المزارعون فرقا كبيرا في تحسن الموسم المطري. وسط تطلعات لاستمرار الانخفاضات المطرية في الأيام المقبلة، ما لها من أثر إيجابي مباشر على القطاع الزراعي والثروة الحيوانية.

وأكد مساعد الأمين العام للإرشاد الزراعي في وزارة الزراعة المهندس بكر البلاونة، أن الوزارة تعمل على متابعة المزارعين بشكل مستمر من خلال كوارها المنتشرة في المديريات الزراعية، لتقديم الإرشادات اللازمة بشأن العمليات الزراعية والتحذيرات الصادرة عن الأرصاد الجوية، مع تدخل سريع عند الحاجة لتقليل أي آثار سلبية على المحاصيل.

كما تتواصل الوزارة مع المزارعين عبر وسائل التواصل الاجتماعي وطرق منظمة لتقديم التحذيرات عند حدوث أمطار غزيرة.

وأضاف أن التوصيات شملت جميع المزارعين كمربي الثروة الحيوانية ولرربي النحل ومزارعي المحاصيل والأشجار المثمرة وغيرها، وأهمها الابتعاد عن مجاري السيول لتجنب الأضرار الناتجة عن الفيضانات.

وأشار البلاونة إلى أن الوزارة، بالتعاون مع وزارة الاقتصاد الرقمي والأرصاد الجوية، في المراحل النهائية لتشغيل منصة الفحص والإرشاد الزراعي، التي تهدف إلى تطوير نظام إنذار مبكر وتحويل التحذيرات إلى رسائل نصية تصل مباشرة إلى هواتف المزارعين في المناطق المعرضة للمخاطر أو إيصال الرسائل المتعلقة، بأي أمور مستجدة وتتعلق بهم.

وأكد أنه قد تم تطوير الحيازات الإلكترونية، حيث تم إدخال بيانات حوالي ٧٠ ألف مزارع على النظام، ويمكن لأي مزارع موفّق الدخول إلى المنصة للاستفادة من الخدمات والمعلومات الفنية من قبل وزارة الزراعة، مع ضمان استقصاء المعلومات من مصدرها الرسمي.

ولفت إلى التنسيق مع دائرة الأرصاد الجوية بشكل مستمر لضمان وصول المعلومات الدقيقة للمزارعين، وتأمين الاستجابة السريعة لأي تطورات في الحالة الجوية.

إطلاق مشروع "العجلات الخضراء" في زها الثقافي

عمان
أطلق مركز زها الثقافي اليوم الخميس مشروع "العجلات الخضراء"، والذي يقوم على فكرة جمع العوالت والأغذية البلاستيكية القابلة لإعادة التدوير وتوجيه عوائلها لبناء أول مدرسة دامجة للأطفال المصابين بالشلل الدماغي في عمان، ضمن رؤية إنسانية وبيئية متكاملة. وخلال حفل الإطلاق الذي رعته سمو الأميرة عالية كريمة توفيق الطيار، رئيسة مجلس مركز زها الثقافي، وحضره رئيس لجنة أمانة عمان الدكتور يوسف الشواربة وممثلين عن القطاعين العام والخاص، أكد الشواربة أن هذا المشروع ليس نشاطا بيئيا فحسب، بل هو خطوة عملية تعزز ثقافة الفرز وإعادة التدوير، وتقدم نموذجا مبتكراً في تحويل المواد المستهلكة إلى موارد ذات قيمة تعليمية وجمالية.

وبين، أن نجاح أي مشروع بيئي يتطلب شراكة حقيقية مع المجتمع، مشيراً إلى أن مركز زها الثقافي مكن الأطفال والشباب ليكونوا قوة دافعة للتغيير، وأن يقدموا نماذج ملهمة في إعادة التدوير والإبداع البيئي، وأن يكونوا سفراء لعُمان النظيفة والمستدامة. وقال مساعد الأمين العام لشؤون المحافظات في وزارة البيئة الدكتور مشعل الفواز، إن مشروع العجلات الخضراء يشكّل نموذجا رائدا يجمع بين التوعية البيئية وتشجيع أنماط الحياة الصحية، ويسهم في الحد من الانبعاثات وتحسين جودة الحياة.

وأشار إلى أن التعاون مع مركز زها الثقافي يمثل نموذجا فاعلاً للتكامل بين المؤسسات والعمل المشترك في المجال البيئي. ومن ناحيته، أعرب مدير عام شركة "طلبات" في الأردن سليم حمّاد، عن سعادته بالمشاركة في إطلاق المشروع، مؤكداً أهمية البيئة والصحية والإنسانية، خاصة في خدمة الأطفال وذوي الإعاقة.

وأوضح، أن دور "طلبات" يتجاوز الجانب التجاري ليشمل الإسهام في التغيير الإيجابي، وتمكين المجتمع، ودعم البيئة والصحة، مع الالتزام بالمعايير المؤسسية والاستدامة.

كما قدمت المديرة التنفيذية لمركز زها الثقافي رانيه صبيح عرضاً توضيحياً حول المشروع وأهدافه، مستعرضة فيه فكرة إطلاق المشروع وتحويله من مبادرة إلى مشروع وطني شامل، بالإضافة إلى أهميته في تغيير السلوك المجتمعي.

الأردن ودول شقيقة وصديقة تؤكد أهمية دور الأونروا وتدين الاعتداء عليها



عملياتها. أكد وزراء خارجية كلٍّ من المملكة الأردنية الهاشمية، ودولة الإمارات العربية المتحدة، وجمهورية إندونيسيا، وجمهورية باكستان الإسلامية، وجمهورية تركيا، والمملكة العربية السعودية، ودولة قطر، وجمهورية مصر العربية، على الدور الذي لا غنى عنه لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين في الشرق الأدنى (الأونروا) في حماية حقوق اللاجئين الفلسطينيين ورعاية شؤونهم.

وقالوا في بيان وزعته وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، فعلى مدار عقود، قامت الأونروا بتنفيذ ولاية فريدة من نوعها أولكتها للـ المجتمع الدولي، تعنى بحماية اللاجئين وتقديم خدمات التعليم والصحة والخدمات الاجتماعية والمساعدة الطارئة لملايين اللاجئين الفلسطينيين في مناطق عملياتها، وفقا لقرار الجمعية العامة للأمم المتحدة رقم ٣٠٢ لعام ١٩٤٩، ويعكس اعتماد الجمعية العامة للأمم المتحدة لقرار تجديد ولاية الأونروا لمدة ثلاث سنوات إضافية، الثقة الدولية في الدور الحيوي الذي تؤتيه الوكالة واستمرارية

المطابخ الإنتاجية مشاريع منزلية تقود إلى التمكين الاقتصادي

مؤكدين ضرورة استخدام أدوات نظيفة، والالتزام بظروف التخزين والطهي الآمن لكل نوع من الأطعمة. وتُبرز المطابخ الإنتاجية دورها في تمكين الأفراد اقتصاديا واجتماعياً؛ إذ توفر فرص عمل مرنة وتمنح أصحابها مهارات في الطهي وإدارة المشاريع والتواصل مع الزبائن خاصة في ظل توفر أكاديميات ومؤسسات تعنى بالتدريب والتعمّق لمثل هذه النماذج العائلية، وهو ما يعزز من قدرتهم على المشاركة في النشاط الاقتصادي وتخفيف أثر ارتفاع تكاليف المعيشة. وفي الوقت نفسه، تشكل هذه المشاريع حلّاً عملياً للعديد من الأسر التي تبحث عن بدائل لخدمات الطهي التقليدية، خاصة في المناسبات التي تتطلب تجهيز كميات كبيرة من الطعام بأسعار معقولة دون الإخلال بالجودة.وقالت الشتيّنة وجدان أبو فرج، إن المطبخ الإنتاج المنزلي يوفر الكثير من الوقت والجهد في إعداد الطعام اليومي، ويساعد في الحصول على وجبات صحية بأسعار مناسبة خاصة في ظل ارتفاع تكاليف المعيشة، مما قلّص العبء عن كاهل الأسرة وحسّن من جودة الغذاء. وأضافت: "تستثمر شبكات التواصل الاجتماعي

الأرصاد الجوية: الهطولات المطرية ترفع أداء الموسم المطري إلى 16%

بمجموع ٣٨.٩ ملم بنسبة ٨٪. ولفت إلى أن كمية الهطولات في العاصمة عمّان، بلغت في محطة حدائق الحسين ٣٤.٥ ملم بنسبة ٧٪، فيما سجلت محطة مطار الملكة علياء الدولي ٢٣.٨ ملم بنسبة ١٦٪. وفي شمال المملكة، سجلت محطة الباقورة في إربد ٣٠ ملم بنسبة ٨٪. أما محطة الحرق فسجلت ٨.٢ ملم بنسبة ٦٪ من معدلها الموسمي العام. وقال، إن المملكة شهدت خلال الأيام الماضية تأثير منخفض جوي فعال أسهم بشكل واضح في تحسين التنبؤات الجوية الحالي، بعد حالة من التراجع التي ظهرت في الأسابيع الماضية، لافتاً أن الهطولات الأخيرة شكّلت دفعة مهمة لعدد من مناطق المملكة، وخاصة الشمالية والوسطى والغربية،



أمانة عمان تنفذ مسحا شامل للطرق للحد من آثار المنخفض الجوي

عمان
نفذت أمانة عمان الكبرى، مسحا ميدانيا شاملا لشبكة الطرق في العاصمة، بهدف الحد من التحديات المصاحبة للمنخفض الجوي الحالي وتعزيز جاهزية كوادرها للتعامل مع الظروف الجوية.

وقال مدير إدارة تعبيد الطرق في أمانة عمان، الدكتور رائد الدعجة، إن فرق الأمانة وورش الصيانة عملت منذ ساعات الصباح على تقييم أوضاع الطرق ورصد النقاط الحرجة التي قد تشهد تجمعات لمياه الأمطار أو تباطؤا في التصريف.

وأضاف أن المسح شمل تفقد شبكات تصريف مياه الأمطار، وإزالة العوائق، ومعالجة الحفر والانخسافات الطارئة، إضافة إلى متابعة الأنفاق والإشارات الضوئية التي قد تتأثر بالانقطاعات الكهربائية خلال الظروف الجوية.

وأوضح الدعجة أن أمانة عمان تتعامل مع الحالة الجوية بالتنسيق مع مديرية الأمن العام ووزارة الأشغال العامة والإسكان ووزارة المياه والري، لضمان سرعة الاستجابة ومعالجة الملاحظات حسب اختصاص كل جهة.

وأشار إلى أن الأمانة تعاملت خلال الساعات الـ٢٤ الماضية مع ٥٣ شكوى تتعلق بارتفاع منسوب المياه، وتعطل بعض الإشارات الضوئية، وانقطاعات التيار الكهربائي، مؤكداً أن جميعها تمت متابعتها بالتعاون مع الجهات المختصة. وأكد الدعجة استمرار مراقبة تطورات الحالة الجوية بشكل يومي، واتخاذ الإجراءات المناسبة وفق نشرات دائرة الأرصاد الجوية، داعيا المواطنين إلى التواصل مع مركز الطوارئ في حال رصد أي ملاحظة.

أمانة عمان تنفذ مسحا شامل للطرق للحد من آثار المنخفض الجوي

عمان
نفذت أمانة عمان الكبرى، مسحا ميدانيا شاملا لشبكة الطرق في العاصمة، بهدف الحد من التحديات المصاحبة للمنخفض الجوي الحالي وتعزيز جاهزية كوادرها للتعامل مع الظروف الجوية.

وقال مدير إدارة تعبيد الطرق في أمانة عمان، الدكتور رائد الدعجة، إن فرق الأمانة وورش الصيانة عملت منذ ساعات الصباح على تقييم أوضاع الطرق ورصد النقاط الحرجة التي قد تشهد تجمعات لمياه الأمطار أو تباطؤا في التصريف.

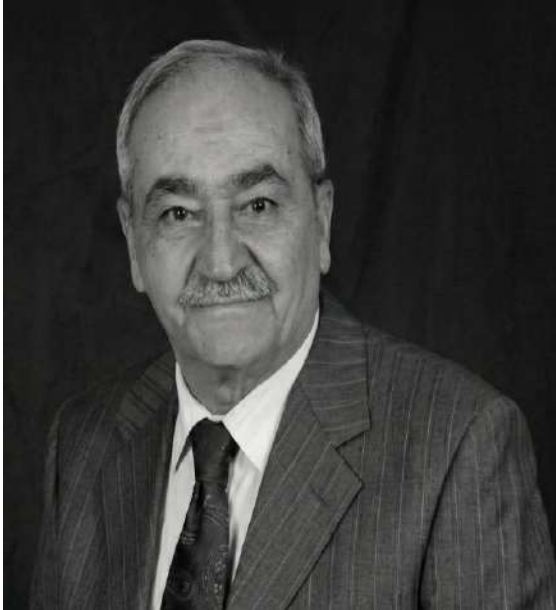
وأضاف أن المسح شمل تفقد شبكات تصريف مياه الأمطار، وإزالة العوائق، ومعالجة الحفر والانخسافات الطارئة، إضافة إلى متابعة الأنفاق والإشارات الضوئية التي قد تتأثر بالانقطاعات الكهربائية خلال الظروف الجوية.

وأوضح الدعجة أن أمانة عمان تتعامل مع الحالة الجوية بالتنسيق مع مديرية الأمن العام ووزارة الأشغال العامة وإسكان ووزارة المياه والري، لضمان سرعة الاستجابة ومعالجة الملاحظات حسب اختصاص كل جهة.

وأشار إلى أن الأمانة تعاملت خلال الساعات الـ٢٤ الماضية مع ٥٣ شكوى تتعلق بارتفاع منسوب المياه، وتعطل بعض الإشارات الضوئية، وانقطاعات التيار الكهربائي، مؤكداً أن جميعها تمت متابعتها بالتعاون مع الجهات المختصة.

وأكد الدعجة استمرار مراقبة تطورات الحالة الجوية بشكل يومي، واتخاذ الإجراءات المناسبة وفق نشرات دائرة الأرصاد الجوية، داعيا المواطنين إلى التواصل مع مركز الطوارئ في حال رصد أي ملاحظة.

وزير الاتصال الحكومي ينعى الصحفي بسام الياسين



نعى وزير الاتصال الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة الدكتور محمد المومني، الصحفي بسام الياسين، الذي انتقل إلى رحمة الله تعالى الخميس. واستذكر المومني مناقب الفقيه ودوره الإعلامي، وإسهاماته الصحفية خلال رحلة طويلة في الصحافة الأردنية.

وأعرب المومني عن أصدق التعازي والمواساة لعائلة الفقيه ولأسرة الصحفية والإعلامية الأردنية، سائلا المولى أن يتغمده بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته.

الأمانة تنفذ خطة الطوارئ الخاصة بتوزيع الكوادر في العاصمة

عمان
نفذت أمانة عمان خطة الطوارئ الخاصة في توزيع الكوادر على نقاط مختلفة في العاصمة عمان، خلال المنخفض الجوي الذي أثر على المملكة، أمس الخميس. وبحسب الناطق الإعلامي ناصر الرحامنة، فقد نفّذت دائرة خدمات المدينة خطة الطوارئ الخاصة في توزيع الكوادر على نقاط الغيات في أنفاق الدوار الخامس والدوار السادس والسابع والشعب وسعيد خير وخلدا والواحة وعرجان وجسر السيفوي، إضافة إلى مواقع أخرى منتشرة في أرجاء العاصمة.

وأكد الرحامنة استكمال أعمال "التشبيك" من قبل كوادر خدمات المدينة على شارع المطار وبرنامج أعمال خدمات المدينة من تنظيف ساحة الملك فيصل (شارع الرضا، وشارع السعادة، وجزء من شارع الأمير محمد).

وبين أن قسم صيانة المناهل والعبارات نفذ عدة مهام بعد إعلان حالة الطوارئ على الأنفاق التابعة للمناطق وهي نقى الداخلية التابع لمنطقة العبدلي، ونفق الصناعة والتجارة التابع لمنطقتي تلاع العلي والعبدلي، ونفق المدينة الرياضية التابع لمنطقتي الجبية والعبدلي، ونفق الصحافة التابع لمنطقتي الجبية وتلاع العلي، ونفق طارق العلوي والسفلي التابع لمنطقة طارق /الباص السريع، بالإضافة إلى أعمال نظافة في محطات الباص السريع والمسارات والجسور.

وأشار الرحامنة إلى أنه تم إرسال مليون رسالة نصية SMS للتحذير من ضرورة الابتعاد عن المناطق المنخفضة ومجاري السيول.

اضرار الافراط بتناول السكر على الكبد



كميات كافية من الماء، والتحكم في الوزن، على استعادة حساسية الإنسولين، وتحسين التحكم في سكر الدم، وتقليل الالتهابات.

حتى البدء ببعض التغييرات البسيطة في نمط الحياة، مثل التوقف عن تناول المشروبات الغازية أو اختيار الفاكهة الكاملة بدلاً من الحلويات، يمكن أن يُحدث فرقاً ملموساً. في معظم الحالات، يمكن عكس مسار مرض الكبد الدهني المرتبط بالسكر في مراحله المبكرة، مما يسمح للكبد بالتجدد واستعادة وظائفه الطبيعية.بعض النصائح اليومية لحماية الكبد

قلل من تناول السكريات المضافة تجنب المشروبات السكرية: استبدل المشروبات الغازية والشاي المحلى وعصائر الفاكهة وتناول الماء أو المياه الغازية أو شاي الأعشاب غير المحلى لتخفيف عبء عمل الكبد.

اختر الفاكهة الكاملة بدلاً من عصير الفاكهة: تحتوي الفاكهة الكاملة على الألياف، والتي عادةً لا تُزال من العصير. تُبطئ الألياف عملية هضم وامتصاص السكر، وتساعد على منع الارتفاعات (والانخفاضات) الحادة في نسبة السكر في الدم.تناول المزيد من الألياف بشكل عام، تدعم الفاصوليا والعدس والشوفان والخضراوات والحبوب الكاملة عملية الهضم الصحي وتوازن نسبة السكر في الدم.

أضف الدهون الصحية: استبدل الدهون المشبعة والمحولة من أطعمة مثل الدونات والمعجنات والحليب كامل الدسم وزيت جوز الهند واللحوم المصنعة (مثل لحم الخنزير المقدد والنقانق) وتناول الدهون الصحية من أطعمة مثل المكسرات والبذور والأفوكادو وزيت الزيتون. يمكن أن يساعد ذلك في تقليل الالتهابات، وتحسين حساسية الإنسولين، ودعم وظائف الكبد.

حرك جسمك بانتظام: يساعد النشاط البدني جسمك على استخدام السكر والدهون المخزنة، مما يمنع الكبد من الإرهاق. اختر أنشطة تستمتع بها ونوع يبنها، مثل الجري والمشي ولعب التنس ورفع الأثقال.

قلل من الأطعمة فائقة المعالجة: الكحول والأطعمة فائقة المعالجة، خاصةً المقلية والأطعمة الجاهزة، تضر بصحتك.تناول الكثير من مضادات الأكسدة: مضادات الأكسدة هي مركبات طبيعية تساعد جسمك على مكافحة الإجهاد التأكسدي والالتهابات. يمكنك الحصول عليها من الأطعمة الملونة مثل التوت والحُمضيات والخضراوات الورقية والخضراوات الصليبية.

وكالات يُعدّ الكبد من أكثر أعضاء الجسم عملاً، فهو يُصَفّي السموم، ويُعالج العناصر الغذائية، ويُخزّن الطاقة. ومع ذلك، إذا كنت تستهلك كميات كبيرة من السكر بانتظام، فقد يُصاب الكبد بالإرهاق ويبدأ بتحويل السكر الزائد إلى دهون، مما يُؤدّي إلى عواقب صحية وخيمة.

الالتهاب إذا كنت تتناول الكثير من السكر، خاصةً السكريات المضافة في المشروبات والحلويات والأطعمة فائقة المعالجة، فإن جسمك يُحوّل السكر الزائد إلى دهون. يمكن أن تتراكم الدهون في الكبد، مُسبِّبةً الالتهاب والإجهاد التأكسدي (اختلال التوازن بين مضادات الأكسدة والجذور الحرة).تستجيب خلايا الكبد المناعية للدهون الزائدة بإطلاق جزيئات التهابية، والتي يُمكن أن تُلحق الضرر بأنسجة الكبد وتُصعّب على الكبد القيام بوظائفه بشكل طبيعي. مع مرور الوقت، يُسهم هذا الالتهاب المُستمرّ في مقاومة الإنسولين، حيث تتوقف خلايا الجسم عن الاستجابة بفاعلية للأنسولين.

مقاومة الإنسولين عندما تتناول مقاومة الإنسولين، يُنتج البنكرياس المزيد من الأنسولين للحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم. يُحفّز هذا الإنسولين الزائد الكبد على تخزين المزيد من الدهون، مما يُؤدّي إلى دورة من الالتهاب، وزيادة تخزين الدهون، وتفاقم مقاومة الإنسولين.

أمراض الكبد عندما تتناول الكبد عن التعامل مع كمية كبيرة من السكر، يمكن أن تتراكم الدهون المخزنة تحت الجلد، تُخزن هذه الدهون الداخلية حول الأعضاء الحيوية وتؤثر بشكل مباشر على وظائف الكبد. كما يُمكن أن تُعزّز الدهون المتراكمة الالتهاب وتلف خلايا الكبد.

هل يمكن للكبد أن يتعافى من الإفراط في تناول السكر؟ يتعافى الكبد من الإفراط في تناول السكر. فعند استهلاك كمية أقل من السكر، يتوقف الكبد عن تحويل الفركتوز الزائد إلى دهون، ويبدأ بحرق مخزون الدهون للحصول على الطاقة.

يساعد الجمع بين اتباع نظام غذائي منخفض السكر وغني بالألياف، مع ممارسة النشاط البدني بانتظام، وشرب

دراسة تربط زيت الطهي المفضل في أميركا بالسمنة



الأطعمة فائقة المعالجة، قد يؤدي إلى تأجيح الحالات الأيضية المزمنة. بالإضافة إلى ذلك، ورغم نقص الكوليسترول في الزيت، وجدت دراسة جامعة كاليفورنيا ريفرسايد أن استهلاك زيت فول الصويا يرتبط بارتفاع مستويات الكوليسترول في الفئران. ويستكشف الباحثون الآن كيف يتسبب تكوين الأوكسليبين في زيادة الوزن، وما إذا كانت تحدث تأثيرات مماثلة مع الزيوت الأخرى الغنية بحمض اللينوليك، مثل الزرة وعباد الشمس والقرطم.

وقالت سلايدك: "زيت فول الصويا ليس شريرا بطبيعته.. لكن الكميات التي تستهلكها منه تحفز مسارات لم تتطور أجسامنا للتعامل معها". وعلى الرغم من عدم التخطيط لأي تجارب بشرية، يأمل الفريق أن تساعد هذه النتائج في توجيه الأبحاث المستقبلية وإبلاغ سياسة التغذية. وقالت سلايدك: "استغرق الأمر ١٠٠ عام منذ أول ملاحظة للعلاقة بين مضغ التبع والسرطان حتى ظهرت ملصقات التحذير على السجائر. نأمل ألا يستغرق الأمر وقتا طويلا حتى يدرك المجتمع العلاقة بين الإفراط في استهلاك زيت فول الصويا والآثار الصحية السلبية".

أن تُصاب بالسمنة، مما يشير إلى أن وجود هذه الجزيئات وحده لا يكفي، ومن المرجح أن عوامل أليضية أخرى تُساهم في السمنة. كشف تحليل إضافي أن الفئران المعدلة وراثيا لديها مستويات أقل بكثير من عائلتين رئيسيتين من الإنزيمات المسؤولة عن تحويل حمض اللينوليك إلى أوكسليبينات. والجدير بالذكر أن وظيفة هذه الإنزيمات محفوظة بشكل كبير لدى جميع الثدييات، بما في ذلك البشر. ومن المعروف أن مستويات هذه الإنزيمات تختلف اختلافا كبيرا بناء على العوامل الوراثية والنظام الغذائي وعوامل أخرى.

كما لاحظ الفريق أن مستويات الأوكسليبين في الكبد فقط، وليس في الدم، هي التي ترتبط بوزن الجسم. هذا يعني أن اختبارات الدم الشائعة قد لا تلتقط بشكل موثوق التغييرات الأيضية المبكرة المرتبطة بالنظام الغذائي. زاد استهلاك زيت فول الصويا في الولايات المتحدة ه أضعاف في القرن الماضي، من حوالي ٢٪ من إجمالي السرعات الحرارية إلى ما يقرب من ١٠٪ اليوم. وعلى الرغم من أن فول الصويا مصدر غني بالبروتين النباتي وأن زيتة لا يحتوي على الكوليسترول، فإن الإفراط في استهلاك حمض اللينوليك، بما في ذلك من

إليه الدهون داخل الجسم". يتحول حمض اللينوليك إلى جزيئات تُسمى الأوكسليبينات. ويمكن أن يؤدي الإفراط في استهلاك حمض اللينوليك إلى زيادة كميات الأوكسليبينات، المرتبطة بالالتهابات وتراكم الدهون.

وأظهرت الفئران المُعدّلة وراثيا في الدراسة انخفاضاً ملحوظاً في الأوكسليبينات، وأظهرت كيدا أكثر صحة على الرغم من اتباعها النظام الغذائي نفسه الغني بزيت فول الصويا مثل الفئران العادية. والجدير بالذكر أنها أظهرت أيضا تحسنا في وظائف الميتوكوندريا، مما قد يُسرّ مقاومتها لزيادة الوزن. قام الباحثون بتضييق نطاق المركبات المرتبطة بالسمنة إلى أنواع محددة من الأوكسليبينات المشتقة من حمض اللينوليك وحمض ألفا لينولينيك، وهو حمض دهني آخر موجود في زيت فول الصويا. كانت هذه الأوكسليبينات ضرورية لزيادة الوزن لدى الفئران العادية.

الأوكسليبينات ومع ذلك، فإن الفئران المعدلة وراثيا التي تتبع نظاما غذائيا منخفض الدهون أظهرت أيضا مستويات مرتفعة من الأوكسليبينات دون

علامات تشير إلى تلف الكلى تظهر على الجلد



توازن المعادن، حيث تُسبب رواسب الكالسيوم وأحيانا مصحوبة بخثرات على الساقين، ويصيب الألم أطراف الأصابع أيضاً، ولواجهة هذا أرفع ساقيك المتورمتين فوق مستوى القلب يوميا، وقلل من تناول الملح لتخفيف تراكم السوائل، وراقب وزنك يومياََ احتمالية حدوث زيادة مفاجئة بسبب احتباس الماء. تغييرات اللون (الجلد المصفر أو الداكن) في حالات الفشل الكلوي المزمن المتقدمة، تصبغ السموم الجلد بلون شاحب، رمادي، أصفر، أو داكن، وفي إحدى دراسات الفشل الكلوي زيادة مفاجئة بسبب احتباس الماء. تغييرات اللون (الجلد المصفر أو الداكن) في حالات الفشل الكلوي المزمن المتقدمة، تصبغ السموم الجلد بلون شاحب، رمادي، أصفر، أو داكن، وفي إحدى دراسات الفشل الكلوي زيادة مفاجئة بسبب احتباس الماء.

يسبب فقر الدم الناتج عن فقدان هرمونات الكلى. وتُشير درجات اللون الرمادي أو الأصفر بوضوح إلى وجود يوريمية، كما يظهر الجلد الأصفر السميك والمتكتل مع خطوط، وتشكل بقع داكنة أو بقع بيضاء اللون نتيجة تراكم السموم، ولواجهة ذلك، احم بشرتك من الشمس لإبطاء تغييرات التصبغ، وتناول أطعمة غنية بالحديد إذا كنت شاحباََ بسبب فقر الدم، ولاحظ تغييرات اللون وتتبع تطورها مع مرور الوقت.

مع يقع أرجوانية أو تقرحات على الساقين، وأحيانا مصحوبة بخثرات على الساقين، ويصيب طفح الكالسيفالكسيس، وهو طفح جلدي نادر، المرحلة الخامسة من مرض الكلى المزمن حتى في غياب ارتفاع الكالسيوم، وقد أظهرت إحدى الحالات تقرحات متصلبة تحول إلى تقرحات، وتزيد العدوى من الطفح الجلدي، حيث كان لدى ٤٣٪ من مرضى مرض الكلى المزمن طفح فطري أو بكتيري، ويمنع الفحص المبكر للجلد انتشار الطفح الجلدي، لذلك استخدم صابوناً لطيفاً بدون عطر على مناطق الطفح الجلدي، وجففها برفق بدلاً من الفرك بقوة، واستشر طبيب أمراض جلدية إذا انتشر الطفح الجلدي أو تسرب منه سائل.

يشير التورم حول العينين أو الكاحلين أو اليدين إلى احتباس السوائل في الكلى. ويحدث هذا لأن فشل الكلى يسمح بتراكم الماء والملح في الأنسجة، ويبدأ هذا في الساقين أو الوجه، ويتفاقم إلى مشكلات في التنفس إذا تم تجاهله، ويُعد انتفاخ مجرى العين من العلامات المبكرة الرئيسية، حيث تتراكم السوائل بالقرب من العينين، وغالباً ما يلاحظ مرضى الفشل الكلوي المزمن ذلك مع وجود رغوة في البول، ويربط الأطباء ذلك بضعف التخلص من الفضلات. وتورم اليدين والقدمين أيضاً بسبب اختلال

منشوية، حيث يُبلغ عنها ما يصل إلى ٥٦٪ من مرضى الفشل الكلوي المزمن، وهي مرتبطة بارتفاع مستويات الفوسفور وهرمون الغدة جار الدرقية، حيث يُخلف الحكة علامات أو تقرحات أو بقعاََ سمكية تُسمى الحزاز البسيط، وتُشير إحدى الدراسات إلى أن الحكة اليوريمية شائعة جداً في المراحل النهائية من مرض الكلى، مما يُعيق النوم. ويزداد الخطر مع تراكم اليوريا والكرياتينين وهرمون الغدة جار الدرقية، وربط أحد تحليات مرضى الفشل الكلوي شدة الحكة بمؤشرات الدم، وهي أسوأ في حالات غسيل الكلى، ويُفيد ضوء الأشعة فوق البنفسجية أو الكريمات، ولكن يُنصح بعلاج مشكلات الكلى أولاً، حيث تُخفف الحمامات الباردة مع دقيق الشوفان الحكة بسرعة، لذلك حافظ على أطافرك قصيرة لتجنب الخدوش العميقة، وراقب أنماط الحكة لمشاركتها مع طبيبك للحصول على علاج أفضل.

يشير الطفح الجلدي إلى تراكم الفضلات في حالات الفشل الكلوي المتقدم، حيث تتشكل نتوءات صغيرة قبيبة الشكل مثيرة للحكة، تتجمع لتشكل بقعاََ خشنة، يشاهد مرضى المرحلة النهائية هذا الأمر كثيراً، لأن اليوريمية تسبب الالتهاب، حيث يظهر طفح جلدي مؤلم

تأثير الرسوم المتحركة على نمو دماغ الأطفال

واضح، إذ أن الرسوم المتحركة المليئة بالسحر والانتهاكات لقوانين الطبيعة تؤثر سلبا على قدرة الطفل على التركيز والتحكم في سلوكه. ويعود ذلك إلى أن دماغ الطفل يحاول استيعاب ما يراه؛ وعندما تكون الحبكة واقعية، يسهل على الطفل فهمها لأنها تشبه الحياة اليومية. أما في الحالات الخيالية، فيضطر الطفل لبذل جهد أكبر لفهم أحداث غير مألوفة، مثل خلق الشخصيات أو تحدث الحيوانات، ما

منفصلين: سرعة تغيير المشاهد من جهة، ومستوى خيالية الحبكة من جهة أخرى، وحلوا عشرات الدراسات العلمية، ونشروا نتائجهم في مجلة Journal of Experimental Child Psychology. أظهرت الدراسة أن سرعة المونتاج ليس لها تأثير كبير؛ حيث أظهر الأطفال أداء متساويا في المهام سواء شاهدوا مشاهد سريعة أو بطيئة. أما الخيالية المفرطة في الحكيات فكان لها تأثير

منفصلين: سرعة تغيير المشاهد من جهة، ومستوى خيالية الحبكة من جهة أخرى، وحلوا عشرات الدراسات العلمية، ونشروا نتائجهم في مجلة Journal of Experimental Child Psychology. أظهرت الدراسة أن سرعة المونتاج ليس لها تأثير كبير؛ حيث أظهر الأطفال أداء متساويا في المهام سواء شاهدوا مشاهد سريعة أو بطيئة. أما الخيالية المفرطة في الحكيات فكان لها تأثير

من الفم إلى الدماغ.. كيف يخفف تناول الطعام ببطء من القلق والتوتر



الغلوكون ترتبط بالتعب والعصبية ونوبات الهلع. وتوضح الطبيبة أن تناول الطعام ببطء ووعي يساعد على: تنشيط الجهاز العصبي الباراسمپثاوي، وتحويل الجسم من حالة التوتر إلى حالة الاسترخاء والهضم. خفض مستوى هرمون الكورتيزول المرتبط بالتوتر. تعزيز اليقظة الذهنية، والانتباه لإشارات الجوع والشبع، والخروج من دوامة الأفكار المقلقة. وتقتصر ديجيكايا أربع خطوات بسيطة لتعلم تناول الطعام ببطء: أخذ نفس عميق قبل البدء بالأكل.

وضع الأجهزة الإلكترونية جانبا والتركيز على الطعام فقط. مضغ كل لقمة ٢٠-٣٠ مرة على الأقل. وضع أدوات الأكل على الطاولة بعد كل لقمة لتبطيء وتيرة الأكل. وتختتم الطبيبة بالقول إن تحويل تناول الطعام من مجرد ضرورة إلى راحة يومية بسيطة يمكن أن يحول وجبة الغداء إلى ملاذ للسلوكية والاسترخاء، ويساهم في تحسين الهضم وتقليل القلق بشكل ملحوظ خلال ٢٠-٣٠ دقيقة يوميا.

وكالات تشير الدكتورة مارينا ديجيكايا، أخصائية طب الأعصاب، إلى أن إيقاع الحياة السريع يجعل كثيرين يعتمدون على الوجبات السريعة والخفيفة، ما قد يزيد من مستويات القلق والتوتر. وتوضح الطبيبة أن العلاقة بين سرعة تناول الطعام والحالة النفسية مرتبطة بمحور "الدماغ-الأمعاء"، إذ تحتوي الأمعاء على ملايين الخلايا العصبية، وغالبا ما يطلق عليها اسم "الدماغ الثاني". وعندما يتم تناول الطعام بسرعة، يختل الهضم الطبيعي وترسل إشارات غير منتظمة إلى الدماغ، ما يزيد الشعور بالتوتر.

وتشير ديجيكايا إلى أن الهضم يبدأ في الفم وليس المعدة، والمضغ الجيد يهيئ الجهاز الهضمي ويبعث إشارات للدماغ بأن الطعام قادم. بينما عند ابتلاع الطعام على شكل قطع كبيرة، لا يكون الجهاز مستعدا، كما أن سرعة الأكل تحدد الشعور بالشبع، الذي يتأخر عادة لمدة ١٠-٢٠ دقيقة، مما يؤدي إلى تناول كميات كبيرة مسببة ثقلا وانتفاخا قد يُفسرها الجسم على أنها توتر. كما يؤدي تناول الطعام بسرعة إلى ارتفاع حاد في سكر الدم، خصوصا مع الكربوهيدرات، ما يسبب تقلبات في

سامسونج تكشف عن ‘Galaxy Z TriFold’ مستقبل الابتكار في عالم الهواتف وأتاف القابلة للطي

وكالات

أعلنت شركة سامسونج للإلكترونيات عن إطلاق ‘Galaxy Z TriFold’، في خطوة تعزّز ريادتها في تطوير فئات جديدة من الأجهزة خلال عصر الذكاء الاصطناعي. ويأتي هذا الإطلاق تتويجاً لعقد من الابتكار في عالم الأجهزة القابلة للطي، حيث يجمع الهاتف بين أحدث تقنيات الطي التي طوّرتها سامسونج وهندسة متقدمة مصممة خصيصاً لتلبية احتياجات التصميم متعدد الطيات. ويمتاز ‘Galaxy Z TriFold’ بتصميم نحيف يسهل حمله ويقدم أداءً فائقاً بـمعايير الهواتف الرائدة، كما يتّيح عند تمديده بالكامل شاشة غامرة مقاس ١٠ بوصات ترتقي بالإنتاجية وتمنح تجربة مشاهدة سينمائية، ليقدّم تجربة غير مسبوقة في عالم الهواتف الذكية.وفي تعليق له على هذا الشأن، قال الرئيس التنفيذي بالإنيابة لقسم تجربة الأجهزة في شركة سامسونج للإلكترونيات، تي إم روه: "تواصل سامسونج سعيها المستمر لاستكشاف آفاق جديدة تُسهم في رسم مستقبل تجارب الهواتف المحمولة. وبفضل سنوات من الابتكار في تصميم الأجهزة القابلة للطي، يقدم ‘Galaxy Z TriFold’ حلاً لحدّی أبرز التحديات التي طأما واجهتها صناعة الهواتف، من خلال تحقيق التوازن المثالي بين قابلية الحمل والأداء الرائد والإنتاجية في جهاز واحد. ويواصل ‘Galaxy Z TriFold’ اليوم توسيع حدود ما يمكن إنجازه في مجالات العمل والإبداع والتواصل عبر الهاتف المحمول."سنوات من الخبرة تقود مسيرة ابتكار مستقبل الأجهزة المحمولة

لطالما قادت سامسونج قطاع الهواتف المحمولة، وابتكرت فئات وتجارب جديدة شملت الأجهزة ذات الشاشات الكبيرة، والتصاميم القابلة للطي، وتطبيقات الذكاء الاصطناعي على الهواتف، وجميعها طُوّرت مع التركيز على احتياجات المستخدم. وبفضل قدرات بحث وتطوير متقدمة، وعملیات تصنيع متكاملة، ومعايير صارمة لمراقبة الجودة، يجسد ‘Galaxy Z TriFold’ استمرار سامسونج في وضع معايير جديدة لهاتف يجمع بين أقصى درجات الإنتاجية وسهولة الحمل في آن واحد.وتستند جهود سامسونج في البحث والتصميم إلى فهم عميق لكيفية استخدام الناس لأجهزتهم، وهو ما يقود عملية الابتكار لديها. ومن خلال خبرة تمتد لعقد كامل في تطوير فئة الأجهزة القابلة للطي، استوحيت الشركة تصميم ‘Galaxy Z TriFold’ متعدد الطيات، الذي يعتمد آلية طي داخلي لحماية الشاشة الرئيسية. وتمت هندسة آلية الطي بدقة لتسهيل فتح الجهاز وإغلاقه، مع خاصية التنبيه التلقائي التي تحُظر المستخدم في حال حدوث طَي غير صحيح، عبر

وداعاً للمس.. إطلاق أول هاتف في العالم يعمل ذاتياً دون أي تدخل بشري

وكالات

كشفت الصين عن أول هاتف ذكي في العالم يعمل بذكاء اصطناعي "ذاتي التنفيذ" بالكامل، في خطوة وُصفت بأنها نقلة نوعية في سياق الذكاء الاصطناعي العالمي، وذلك عبر نموذج أولي طورته شركة الاتصالات العملاقة ZTE بالتعاون مع شركة ByteDance المالكة لتطبيق تيك توك. الهاتف الجديد يحمل اسم Nubia M١٥٣، ويتميز بوجود "وكيل ذكي" مدمج مباشرة داخل نظام التشغيل، وليس مجرد مساعد صوتي داخل التطبيقات، أي أن الهاتف قادر على استخدام الشاشة والتنقل بين التطبيقات والضغط والكتابة وإجراء المكالمات وتنفيذ المهام متعددة الخطوات بطريقة تحاكي الإنسان تماماً.

مواصفات تقنية غير مسبوقة

استعرض رجل الأعمال تايلور أوجان الهاتف عبر حسابه على منصة إكس، موضحاً أن الجهاز يعمل بنسخة مخصصة من نظام أندرويد، مدمج بها نموذج Doubao، وهو منظومة الذكاء الاصطناعي الخاصة بـ ByteDance، التي يستخدمها أكثر من ١٧٥ مليون شخص داخل الصين.

وأوضح أوجان أن الذكاء الاصطناعي لا يكتفي بفهم الأوامر، بل يمتلك تحكماً كاملاً في الهاتف على مستوى الواجهة الرسومية، حيث يستطيع فتح وتزليل التطبيقات، والنقر والكتابة على الشاشة، وإجراء المكالمات، وتنفيذ عمليات الدفع، إضافة إلى إنجاز مهام معقدة دون تدخل المستخدم.

وفي أحد العروض، طلب أوجان من الهاتف أن يعثر على شخص يقف مكانه في طابور انتظار، وهي خدمة متوفرة عبر تطبيقات العمل الحر داخل الصين، فقام الذكاء الاصطناعي تلقائياً باختيار التطبيق المناسب، وملء البيانات، وضبط المهمة، ثم عرض شاشة التأكيد النهائية دون أن يعرف المستخدم أصلاً أي تطبيق كان يجب استخدامه. وتعد هذه الخطوة قفزة نوعية مقارنة بالمساعدات الذكية الحالية في هواتف شركات مثل سامسونج وأبل، التي ما زالت قدراتها محصورة داخل تطبيقات محددة ويأذن المستخدم، بينما يعمل وكيل ZTE و ByteDance بحرية داخل واجهة الهاتف بالكامل كما لو أنه مستخدم بشري.



أنحف ويعزّز سهولة حمله.

• شاشة معاد هيكلتها للأجهزة القابلة للطي: يقدم ‘Galaxy Z TriFold’ تقنية شاشة جديدة مطوّرة خصيصاً لمقاس ١٠ بوصات القابلة للطي مرتين لتحتل إلى هاتف يمكن وضعه في الجيب. وتمت إضافة طبقة حماية معزّزة فوق طبقة عرض ممتّصة للصدمات، ما يمنح مقاومة أعلى عبر تصميم الطيّ المزدوج.

• مواد متقدمة للهيكل الخارجي: تأتيحافظة الفصل من التيتانيوم، مع قطعة معدن رفيعة تحمي آلية الطي وتقاوم التآكل مع مرور الوقت. كما يدعم هيكل الجهاز أومنيوم ‘Advanced Armor’، وهو سبيكة عالية المتانة تضفي صلابة دون زيادة في السمك، ويساعد هذا الهيكل في ضمان عدم تماس الشاشات ببعضها، بينما تحافظ الجهة الخلفية المصنوعة من بوليمر معزز بألياف السيراميك والزجاج على تصميم نحيف مع مقاومة عالية للتشققات.

• فحوصات جودة دقيقة لكل جهاز: يخضع كل جهاز لسلسلة من اختبارات الجودة الصارمة لتحقيق أعلى معايير الدقة. فعلى سبيل المثال، يتيح استخدام تقنية ‘CT’ فحص اللوحة الإلكترونية المرئية للتأكد من تصنيعها وفق التصميم المعتمد قبل دمجها مع باقي مكونات الشاشة الداخلية. فيما تتحقق تقنية المسح بالليزر من تثبيت كل المكونات الداخلية بدقة في ارتفاعاتها المحددة، بما يضمن جودة السطح ونفايات الأداء. ومن خلال الابتكار في التصميم والهندسة المتقدمة ومعايير الجودة العالية، تم تطوير كل جهاز لتقديم أفضل تجربة استخدام ممكنة.

أذكي هواتف سامسونج بفضل الذكاء

من تنظيم المحتوى ورؤية المعلومات الرئيسية بوضوح أكبر ومن النظرة الأولى.

ويعد ‘Galaxy Z TriFold’ أول هاتف محمول يدعم تشغيل ‘Samsung DeX’ بشكل مستقل، ما يتيح للمستخدمين إعداد بيئة عمل متكاملة من أي مكان تقريباً. ومن خلال الانتقال إلى لوحة الإعدادات السريعة واختيار ‘DeX’ للحصول على تجربة العمل الأكثر تقدماً على ‘Galaxy’، يمكن للمستخدمين الوصول إلى ما يصل إلى أربعة مساحات عمل يعمل في كل منها خمسة تطبيقات في الوقت نفسه. ويمكنهم، على سبيل المثال، مراجعة عرض اجتماع وتعديله في مساحة عمل، ثم الانتقال بسرعة إلى أخرى للردشة مع الأصدقاء والتسوّق عبر الإنترنت. ولتعزيز الإنتاجية أكثر، يمكن إضافة شاشة ثانية عبر وضع ‘Extended Mode’ الذي يقدم تجربة مزدوجة الانسيابية مع شاشة خارجية، مع إمكانية سحب التطبيقات وإفلاتها بين الشاشتين والعمل عليها بكفاءة تضاهي سطح المكتب. كما يمكن للمستخدمين إضافة فأرة ولوحة مفاتيح بتقنية البلوتوث، لتكوين محطة عمل محمولة متكاملة فوراً للمهام المعقدة أو التصميمات الإبداعية. ترتقي تجربة ‘Galaxy Z TriFold’ مع ‘Galaxy AI’، حيث ضُمّ كل تفصيل في الجهاز لتحقيق التميّز وجعل كل ميزة أكثر ذكاءً وسلاسة على الشاشة الكبيرة. وتعمل ميزات ‘Photo Assist’، بما في ذلك ‘Generative Edit’ و‘Sketch to Image’، على التكيّف ببساطة مع قدرات ‘Galaxy AI’ الواسعة، ما يمكنّ المستخدمين من الالتقاط والابتكار عبر المنصة الإبداعية الأكثر تنوعاً من سامسونج. كما يمكنهم بسهولة مقارنة الصور قبل التعديل وبعدد جنباً إلى جنب. ويوفّر ‘Browsing Assist’ تجربة تصفّح أبسط عبر ‘Samsung Internet’، إذ يتيح الحصول على ملخصات فورية أو ترجمات عند الحاجة.

ويعمل ‘Gemini Live’ على ‘Galaxy Z TriFold’ بقدرات ذكاء اصطناعي متعددة الوسائط، قادرة على فهم ما يراه المستخدم وما يقوله وما يفعله. ويمكن للمستخدمين طرح الأسئلة صوتياً والحصول على الإجابات ببساطة، دون الحاجة للتنقّل بين التطبيقات لإنجاز المهام المتعدّدة على مستوى متقدّم. وتتيح الشاشة الكبيرة تقديم تصائح تصميم فورية، فعندما يعرض المستخدم صورة لغرفة، وموقعاً للتسوّق، وعينات ألوان، يقدم ‘Gemini Live’ توصية مخصصة. ومن خلال مشاركة الشاشة أو الكاميرا عبر ‘Gemini Live’، يمكن للمستخدمين ببساطة طرح الأسئلة حول ما يعرضونه للحصول على مساعدة فورية،

نظام من إنفيديا يجعل الروبوتات البشرية تتفوق على البشر في فتح الأبواب



وكالات

كشفت باحثو شركة إنفيديا عن نظام تعلم روبوتي جديد يُسمّى "DoorMan"، يُمكن الروبوتات الشبيهة بالبشر من فتح الأبواب بكفاءة أعلى من المشغلين البشريين.

وقد تم اختبار النظام على روبوت "Unitree G١" البشري الشكل، الذي يبلغ سعره ١٦.٠٠٠ دولار. ويستخدم النظام كاميرات "RGB" المدمجة فقط، ويعتمد بالكامل على التعلم التعزيزي المدرب على المحاكاة.

وبيّنت هذا النظام للروبوت فتح أنواع متعددة من الأبواب الواقعية بشكل أسرع وأكثر نجاحاً من البشر الذين يتحكمون بالروبوت عن بُعد، بحسب تقرير لموقع "إنترستنج إنجنيرينغ" المتخصص في أخبار التكنولوجيا والعلوم.

في الاختبارات الواقعية، أكمل الروبوت المهمة أسرع بنسبة تصل إلى ٣١٪ من المشغلين البشريين ذوي الخبرة،

وحقق معدل نجاح إجمالي أعلى. ووفقاً للباحثين، يُثقل هذا تقدماً كبيراً في "التلاعب الحركي"، وهي فئة من المهام التي تتطلب من الروبوت المشي، والإدراك، وتنسيق أطرافه، والتعامل مع الأشياء في وقت واحد.

ويعتمد نظام "DoorMan" على طريقة تدريب جديدة، حيث يستخدم سياسة تعلم تعزيزي تعتمد على

وكل ذلك عبر جهاز واحد.

تجربة مشاهدة سينمائية بحجم الجيب يفتح التصميم الفريد لـ ‘Galaxy Z TriFold’ آفاقاً أوسع للإبداع والعمل، ويقدم في الوقت نفسه مساحة مثالية لمشاهدة الصور ومقاطع الفيديو بجودة عالية. وبفضل تصميم يوفر مساحة واسعة للمشاهدة مع قابلية حمل أكبر، تمنح الشاشة الرئيسية الواسعة مقاس ١٠ بوصات تجربة غامرة تجعل المستخدم يستمتع بالأفلام والمسلسلات بكامل تفاصيلها. ولتجربة أكثر تفاعلاً، يوفر الجهاز صوراً فائقة السلاسة على الشاشة الرئيسية ‘X Dynamic AMOLED’، يمكن للمستخدمين الآن مشاهدة الفيديو وقراءة التعليقات جنباً إلى جنب. كما يضمن تقليل بروز خط الطي عرض المحتوى ببساطة دون أي انقطاع، فيما يسمح بتصميم الجهاز النحيف عند إغلاقه بالانزلاق بسهولة في أي جيب. يقدم الجهاز صوراً فائقة السلاسة على الشاشة الرئيسية ‘X Dynamic AMOLED’، يمكن للمستخدمين الآن بمعدل تحديث يصل إلى ١٢٠ هرتز، وذلك بفضل خبرة سامسونج الطويلة في تقنيات العرض المرئي. كما يتميز ‘Galaxy Z TriFold’ بدرجة سطوع عالية سواء كان مفتوحاً أو مغلواً، تصل إلى ٢٦٠٠ شغعة على الشاشة الرئيسية و ١٦٠٠ شغعة على الشاشة الرئيسية. ومع تقنية ‘Vision Booster’ التي تحسّن الألوان والتباين في مختلف ظروف الإضاءة، تنبض كل صورة وكل مشهد بتفاصيل دقيقة واللوان حيّة، ما يوفّر تجربة مشاهدة غامرة.

التوافر والعروض

من المتوقع أن يتوفّر ‘Galaxy Z TriFold’ للشراء في كوريا في ١٢ كانون الأول ٢٠٢٥، يتبع ذلك طرحه في أسواق أخرى تشمل الصين وتايوان وستغافورة والإمارات العربية المتحدة والولايات المتحدة. وعند الإطلاق، سيتوفّر ‘Galaxy Z TriFold’ في عدد من المتاجر المختارة في الدول المعنية لتمكين العملاء من تجربة الجهاز الجديد واكتشاف مزاياه مع الحصول على الدعم داخل المتجر.

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة: Samsung Newsroom و samsungmobilepress.com و samsung.com.

وسيحصل المستخدمون عند شراء ‘Galaxy Z TriFold’ على تجربة مجانية لمدة ٦ أشهر لخدمة ‘Google AI Pro’، والتي تتيح مزايا متقدمة في تطبيق ‘Gemini’، مثل إنشاء الفيديو بتقنية ‘Veor’، إضافة إلى سعة تخزين سحابي آمنة تبلغ ٢ ترابايت. كما تقدّم سامسونج ميزة حصريّة لإصلاح الشاشة تتيح خصماً بنسبة ٥٠٪ مرة واحدة على تكلفة إصلاح الشاشة.

ساعة أبل ستحذّر المستخدمين وترشددهم أثناء الكوارث

وكالات

كشفت شركة أبل عن النسخة المرشحة من تحديث "watchOS ٢٦.٢"، وهو الترقية التالية لنظام تشغيل ساعات أبل ووتش الذكية، ويتضمن ميزة "تنبيهات أمان" مُحسّنة.

وفي الولايات المتحدة، ستقوم ساعة أبل بإرسال تنبيهات للتهديدات الوشيكة مثل الفيضانات والكوارث الطبيعية وغيرها من حالات الطوارئ.

وبالإضافة إلى التنبيهات، من المتوقع أن يتمكّن تحديث "watchOS ٢٦.٢" من عرض معلومات مفصلة، مثل خرائط المناطق المتأثرة وروابط لإرشادات السلامة، بحسب تقرير لموقع "٩toMac" المتخصص

في أخبار التكنولوجيا، اطلعت عليه "العربية Business".

يُمكن أن يُساعد الحصول على تنبيهات طوارئ على المعصم المستخدمين على اتخاذ الإجراءات

اللازمة وإنقاذ حياتهم في الوقت المناسب، حتى عندما يكون هاتف آيفون في حقيبة أو جيب أو غير ذلك من الأماكن التي يصعب الوصول إليها مباشرة.

بالنسبة للمستخدمين الذين يضعون هواتفهم على الوضع الصامت، فإن وجود قناة ثانوية، وهي ساعة أبل، يزيد من فرص ملاحظة تحذيرات الكوارث.

يوفر التنسيق الأكثر تفصيلاً، بما في ذلك خريطة للمنطقة المتضررة وروابط للإرشادات، سياقاً أكبر من التنبيهات النصية التقليدية، مما يساعد المستخدمين على تقييم حجم التأثير.

فيتامين سى يساعد

على زيادة مستوى الكولاجين بالجلد



وكالات

توصلت دراسة جديدة أجراها باحثون في كلية الطب

بجامعة أوتاجو فى نيوزيلندا، إلى أن إنتاج الكولاجين وتجديد الجلد، يستجيبان بشكل مباشر لكمية فيتامين سي التي تتناولها.

وتُظهر الدراسة، نقلا عن مجلة الأمراض الجلدية الاستقصائية، أن مستويات فيتامين سي في الجلد مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بمستويات الفيتامين في الدم (البلازما)، ويمكن تعزيزها عن طريق زيادة تناول الفاكهة.

أظهرت الدراسة التي أجريت على عشرين شخصًا بالغًا يتمتعون بصحة جيدة، في كل من نيوزيلندا وألمانيا، أن تعزيز مستويات البلازما عن طريق تناول حبتين من الكيوي الغنية بفيتامين سي يوميًا، يزيد من كمية الفيتامين في الجلد، مما يحسن سمك الجلد (إنتاج الكولاجين) ويحفظ تجديد وتجديد الطبقة الخارجية من الجلد.

شملت الدراسة مرحلتين، المرحلة الأول ركزت على العلاقة بين مستويات فيتامين سي في البلازما والجلد، باستخدام أنسجة جلدية سليمة من مرضى خضعوا لعمليات جراحية اختيارية في مستشفى في وات أورا كانتيري، وتضمنت المرحلة الثانية دراسة تدخلية قبل وبعد تناول فيتامين سي، حيث شارك في كل منهما ١٢ مشاركًا يتمتعون بصحة جيدة.

طلب من جميع المشاركين تناول حبتين من كيوي "كيوي جولد" يوميًا – ما يعادل ٢٥٠ ميكروغرامًا من فيتامين سي – لمدة ثمانية أسابيع. ثم جمعنا عينات من الجلد قبل وبعد التدخل، وأجرينا تحليلات منفصلة أتاحت لنا فحص الطبقات القاعدية للجلد في كرايستشيرس، والطبقة الخارجية من الجلد، واختبارات وظائف الجلد في ألمانيا،

وداعاً لآلام الكتف الحادة..

علاجات جديدة وتدخل جراحي أقل



وكالات

قد يؤثر التآكل والإصابة وبعض الحالات الطبية والتقدم في السن سلباً على وظيفة الكتف، وفي كثير من الأحيان، يمكن تجنب الجراحة، حيث يستجيب عديد من الأشخاص بشكل جيد لعلاجات غير جراحية، كالعلاج الطبيعي أو الحقن، وفي بعض الأحيان، قد تكون الجراحة لإصلاح الأوتار المزقة ضرورية.

ولكن في أحيان أخرى، تتفاقم حالة الكتف بشكل يفوق هذه الخيارات. وفي الماضي، كان هذا يؤدي إلى ألم مزمن وضعف. أما الآن، فهناك علاجات جديدة مصممة خصيصاً لمشاكل الكتف الأكثر تقدماً.

إدخال بالون لتثبيت الكتف بحسب "مديكال إكسبريس"، من بين العلاجات التي تم تطويرها حديثاً لجهاز صغير (بالون) يتم إدخاله في الفراغ الذي توجد فيه الكفة المدورة للكتف، والتي تكون قد تضمرت، ويتم الإدخال باستخدام تقنيات جراحية تنظيرية طفيفة التوغل. وفي هذه الحالة، قد يستخدم جراح العظام "فاصل بالون" تحت الكتف.

رأب الدرنه أيضاً، كبديل قد يزرع الجراح طعماً عبارة عن نسيج خاص من متبرع لتغطية أو "ترقيع" الجزء العلوي من مفصل الكتف. ويسمى هذا الإجراء رأب الدرنه، ويعمل بشكل مشابه للبالون لتوفير وسادة مكان الكفة المدورة للكتف.

وبعد الجراحة، يساعد أخصائي العلاج الطبيعي المريض على إعادة تدريب عضلاته على تحريك الكتف باستخدام آليات أكثر فعالية. وعادةً ما يكون التعافي من هذه الإجراءات أسرع لأن الأوتار لا تحتاج إلى الشفاء كما هو الحال في جراحة الكفة المدورة التقليدية.

الأمم

أسباب ارتعاش الجفن

وطرق تخفيفه

وكالات

أفاد البروفيسور فلاديمير بارفيونوف، أخصائي طب الأعصاب، أن ارتعاش الجفن قد يكون مؤشرا على الإجهاد أو على تشنج عضلي في الجفن. ويشير البروفيسور، إلى أن التشنجات اللاإرادية لدى البالغين قد تكون مرتبطة بمجموعة واسعة من الحالات، إلا أن الغالبية العظمى منها غير خطيرة.

وقال: "عادة ما يكون ارتعاش الجفن نتيجة للإرهاق والتوتر، وهذا لا يشكل خطورة ويزول تلقائيا. ومع ذلك، يجب الانتباه إلى فرط حركة الوجه الناتج عن الصرع، الذي يتميز بارتعاش متكرر وإيقاعي وسريع للجفون، وقد يصاحبه ارتعاش في اليدين".

ويضيف البروفيسور أن ارتعاش الجفن قد يشير إلى تشنج عضلي: "هذا ليس مجرد ارتعاش طفيف، بل انقباض لا إرادي لعضلات الجفن، وقد يظهر على شكل رمش متكرر أو حتى إغلاق كامل للعين. تشنج الجفن هو شكل موضعي من خلل التوتر العضلي، وغالبا ما تساعد الحقن الموضعية من سم البوتولينوم (البوتوكس) في تخفيفه".

دراسة تكشف تأثير العمل من

المنزل على الصحة النفسية للجنسين

وكالات

كشفت دراسة أسترالية واسعة النطاق، اعتمدت على بيانات امتدت على مدار ٢٠ عاما وشملت أكثر من ١٦ ألف عامل، عن فروق واضحة بين الرجال والنساء في تأثير العمل من المنزل على الصحة النفسية، إضافة إلى الدور المؤثر الذي يلعبه وقت التنقل اليومي في رفاهية الموظفين.

وأظهرت نتائج الدراسة أن العمل من المنزل يعزز الصحة النفسية للنساء بشكل ملحوظ، لا سيما عندما يعملن من المنزل معظم أيام الأسبوع مع يوم أو يومين فقط في المكتب.

وبالنسبة للنساء اللواتي يعانين من صعوبات نفسية مسبقة، كانت التحسينات

الذهنية كبيرة، وتعادل في أثرها زيادة بنسبة ١٥٪ في الدخل الأسري.

وبيّنت الدراسة، التي نقلت عنها صحيفة إندبندنت، أن هذه الفوائد لا تقتصر

على تقليص وقت التنقل فقط، بل تمتد لتشمل تراجع الضغوط المهنية وتحسّن القدرة على التوفيق بين العمل والحياة الأسرية.

تأثير محدود على الرجال

في المقابل، لم يجد الباحثون أي تأثير إيجابي أو سلبي واضح للعمل من المنزل على الصحة النفسية للرجال، بغض النظر عن عدد الأيام التي يعملون فيها من البيت أو المكتب.

لكن الدراسة رصدت أن الرجال الذين يعانون مسبقاً من مشاكل نفسية يصبحون أكثر حساسية لطول وقت التنقل، إذ أن زيادة الرحلة اليومية بنحو ٣٠ دقيقة تؤدي إلى تدهور طفيف في الصحة النفسية يعادل انخفاضاً بنسبة ٢٪ في الدخل الأسري.

التنقل والصحة النفسية... فروق لافتة بين الجنسين

وأوضحت البيانات أن وقت التنقل لا يؤثر عملياً على الصحة النفسية للنساء، بينما يرتبط بتراجع نسبي لدى الرجال الذين يعانون من هشاشة نفسية. وعزت الدراسة هذا التباين إلى اختلاف الأدوار الاجتماعية بين الجنسين، إضافة إلى أن شبكات العلاقات الاجتماعية لدى الرجال غالباً ما تكون مرتبطة ببيئة العمل نفسها.

الأكثر هشاشة هم الأكثر استفادة

وخلص الباحثون إلى أن الموظفين ذوي الصحة النفسية الضعيفة هم الأكثر تأثراً بأعباء التنقل الطويل، والأكثر استفادة من ترتيبات العمل المرنة، خصوصاً العمل الهجين الذي يوازن بين الحضور إلى المكتب والعمل من المنزل. أما الموظفون الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة، فيبدون أقل حساسية لهذه العوامل، رغم تقديرهم الواضح للمرونة في بيئة العمل.

توصيات لأصحاب العمل وصناع القرار

للموظفين: مراقبة تأثير التنقل والعمل من المنزل على الحالة النفسية، واختيار البيئة الأكثر راحة لإنجاز المهام.

لأصحاب العمل: تبني نماذج عمل مرنة تراعي الفروق الفردية، والابتعاد عن سياسات "العودة الإلزامية الشاملة" إلى المكاتب.

لصناع القرار: دعم النقل العام، تقليل الازدحام، وتوسيع السياسات التي تشجّع العمل المرن وتعزز الوصول إلى خدمات الصحة النفسية.

دراسة تكشف الرابط الخفي

بين الشهية والعصبية



وكالات

تحققت دراسة ألمانية من علاقة مستوى الغلوكوز بكل من الشعور بالجوع أو الشبع وانخفاض الحالة المزاجية، وأكدت النتائج فرضية أن الجوع يساهم في المزاج السلبي، وتتوافق هذه النتيجة مع البناء النفسي لنظرية العاطفة. ويفترض البناء النفسي لنظرية العاطفة أن الإدراك الداخلي يحول الحالات الفسيولوجية (مثل انخفاض سكر الدم) إلى تجربة إدراكية للجوع.

وفي الدراسة، جمع فريق البحث من جامعتي بون وتوبنغن قياسات للغلوكوز على مدى ٤ أسابيع لـ ٩٠ شخصاً سليماً، مع تقييم ومتابعة للحالة المزاجية. وبحسب دورية "بيو مديسن"، وجد الباحثون أن طفرات الغلوكوز ترتبط بالشبع، ويرتبط الجوع بحالات مزاجية سلبية.

الوعي بالجوع وأظهرت دراسات عديدة أن العزلة الاجتماعية تسبب فقدان الذاكرة لدى كبار السن، وقد تؤدي إلى الخرف. وأن الشعور بالوحدة بشكل مستمر على المدى الطويل يمكن أن يقلص حجم الدماغ.

وقد وجدت دراسة أجرتها جامعة هارفارد، واستمرت لأكثر من ٨٧ عاماً، أن جودة العلاقات هي أقوى مؤشر على حياة طويلة وسعيدة وصحية.

الحفاظ على علاقة مع أجيال مختلفة

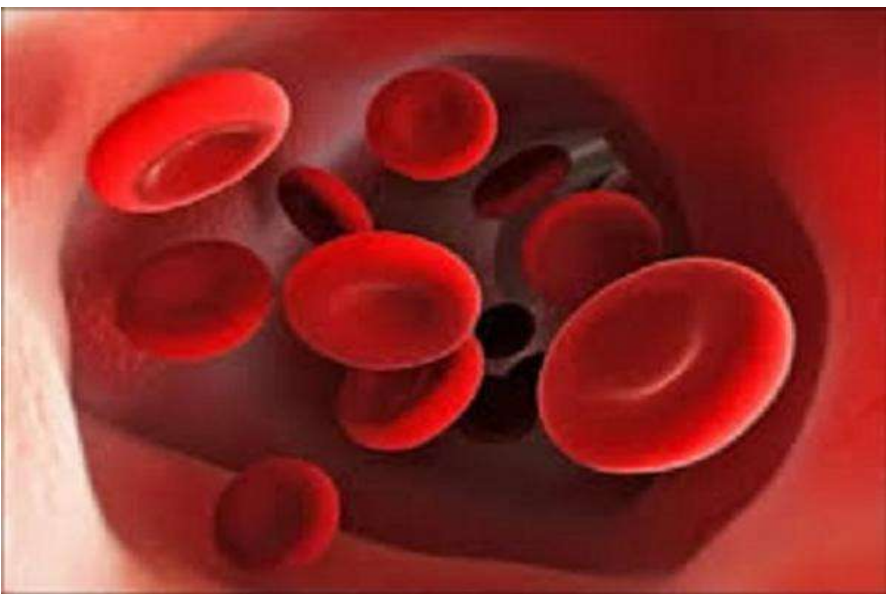
يُرجّح أن ذلك يعود إلى أن الذين نحيط أنفسهم بهم يؤثرون على الكثير من جوانب حياتنا، بما في ذلك النظام الغذائي والصحة النفسية ومعدل الوفيات، كما أوضح الدكتور

سيباستيان براندهورست، من جامعة ساوث كاليفورنيا.

وتابع: "التكامل الاجتماعي والعلاقات الهادئة تخفف الالتهايات، وتُخفّف من استجابات هرمون التوتر، وتقلّل

من الوفيات لجميع الأسباب بنفس فعالية الإقلاع عن

خطر خفي لنقص الحديد في الجسم



وكالات

كشفت دراسة لعلماء من جامعة كولومبيا الأمريكية عن خطر خفي يسببه نقص عنصر الحديد في الجسم. و بينت نتائج دراسة أن اتباع نظام غذائي فقير بعنصر الحديد يمكن أن يضعف قدرة الخلايا المناعية على مكافحة

التهابات الجهاز التنفسي، وأن هذا التأثير يستمر حتى بعد عودة مستويات الحديد إلى وضعها الطبيعي في الجسم.

خلال الدراسة قدّم العلماء لفئران التجارب نظاما غذائيا

يفتقر إلى عنصر الحديد ثم تم إصابة الفئران بفيروس

الإنفلونزا، واكتشف الباحثون أن الخلايا التائية في الرئتين

لدى حيوانات التجارب شكّلت خلايا ذاكرة طبيعية من

حيث المظهر، لكنها فشلت في إنتاج إنترفيرون-غاما، وهو

الإشارة الرئيسية المضادة للفيروسات، والأهم من ذلك هو

أن هذا الخلل الوظيفي في عمل الخلايا المناعية استمر حتى

7 عادات ذهبية يوصي بها

الخبراء لصحة أقوى وعمر أطول



التدخين".

وجود علاقات مع أجيال مختلفة يخفف العزلة، ويجعل الإنسان أكثر انغماسا في تطورات الحياة.

تجنب السلوكيات الخطرة

قد يكون من البديهي تجنب السلوكيات المخوفة بالمخاطر قدر الإمكان. بصيغة أخرى: "إن أضمن طريقة لإطالة العمر هي عدم تقصيره".

ومن المعروف منذ زمن طويل أن عادات مثل التدخين وشرب الكحول وتعاطي المخدرات والقيادة بتهشنت الانتباه يمكن أن تزيد من خطر الوفاة المبكرة.

التطوع وخدمة المجتمع أشاد خبراء طول العمر بالتطبرع بالوقت والمهارات والطاقة لشيء تهتم به.

وقالت الدكتورة مارتينيز: "التطوع يخلق روابط اجتماعية، ويشجع على النشاط البدني، ويعزز الشعور بالهدف الذي يقاوم الوحدة والاكتئاب بشكل مباشر".

وقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠٠٥ أن المتطوعين المواطنين على التطوع، والذين تبلغ أعمارهم ٧٠ عاماً فأكثر، لديهم معدل وفيات أقل بكثير من غير المتطوعين. وبالمثل، وفي إطار تسليط الضوء على فوائد، وجدت مراجعة رئيسية أن العديد من الدراسات أظهرت أنه يزيد من سعادة الناس.

ضبط وقت تناول الطعام

هناك أدلة قوية على أن اتباع نظام غذائي متوسطي غني بالخضراوات والفواكه والمكسرات والبقوليات والحبوب الكاملة مع تقليل الأطعمة فائقة المعالجة هو الأفضل لصحتك.ومع ذلك، أشار أحد الخبراء في المقال إلى أن وقت تناول الطعام خلال اليوم مهم أيضاً، مثلاً البدء بالإفطار الساعة ٨، وتناول العشاء باستمرار حوالي الساعة الـ ٦

نمط غذائي بسيط يوازن وظيفة الجهاز الهضمي. وفي حين اقترح البعض تناول الطعام خلال فترة زمنية محددة ٨ أو ١٠ ساعات، ربطت أبحاث مثققة فترة زمنية مُقيدة بثمانى ساعات بزيادة خطر الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة ٩١٪.

جدول نوم منتظم

"النوم هو برنامج إصلاح الجسم". و"توقيت النوم وجودته المنتظمين يعيدان التوازن الأيضي. ويحافظان على وظائف الأوعية الدموية، ويثبتان الإشارات المناعية".وتفيد الإرشادات بأنه ينبغي أن يحصل الشخص البالغ السليم على ما بين ٧ إلى ٩ ساعات من النوم كل ليلة.

وأظهرت الأبحاث أن قلة النوم على المدى الطويل تزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، والسكري، والسمنة، والاكتئاب، والنوبات القلبية، والسكتات الدماغية.

وداعاً للمس.. إطلاق أول هاتف في العالم يعمل ذاتياً دون أي تدخل بشري



وكالات

كشفت الصين عن أول هاتف ذكي في العالم يعمل بذكاء اصطناعي "ذاتي التنفيذ" بالكامل، في خطوة وُصفت بأنها نقلة نوعية في سياق الذكاء الاصطناعي العالمي، وذلك عبر نموذج أولي طورته شركة الاتصالات العملاقة ZTE بالتعاون مع شركة ByteDance الماكلة لتطبيق تيك توك.

الهاتف الجديد يحمل اسم Nubia M١٥٣، ويتميز بوجود "وكيل ذكي" مدمج مباشرة داخل نظام التشغيل، وليس مجرد مساعد صوتي داخل التطبيقات، أي أن الهاتف قادر على استخدام الشاشة والتنقل بين التطبيقات والضغط والكتابة وإجراء المكالمات وتنفيذ المهام متعددة الخطوات بطريقة تحاكي الإنسان تماماً.

مواصفات تقنية غير مسبوقة

استعرض رجل الأعمال تابلور أوجان الهاتف عبر حسابه على منصة إكس، موضحاً أن الجهاز يعمل بنسخة مخصصة من نظام أندرويد، مدمج بها نموذج Doubao، وهو منظومة الذكاء الاصطناعي الخاصة بـ ByteDance، التي يستخدمها أكثر من ١٧٥ مليون شخص داخل الصين.

وأوضح أوجان أن الذكاء الاصطناعي لا يكفي بفهم الأوامر، بل يمتلك تحكماً كاملاً في الهاتف على مستوى الواجهة الرسومية، حيث يستطيع فتح وتنزيل التطبيقات، والنقر والكتابة على الشاشة، وإجراء المكالمات، وتنفيذ عمليات الدفع، إضافة إلى إنجاز مهام معقدة دون تدخل المستخدم.

وفي أحد العروض، طلب أوجان من الهاتف أن يعثر على شخص يقف مكانه في طابور انتظار، وهي خدمة متوفرة عبر تطبيقات العمل الحر داخل الصين، فقام الذكاء الاصطناعي تلقائياً باختيار التطبيق المناسب، وملء البيانات، وضبط المهمة، ثم عرض شاشة التأكيد النهائية دون أن يعرف المستخدم أصلاً أي تطبيق كان يجب استخدامه.

وتُعد هذه الخطوة قفزة نوعية مقارنة بالمساعدات الذكية الحالية في هواتف شركات مثل سامسونغ وأبل، التي ما زالت قدراتها محصورة داخل تطبيقات محددة ويأذن المستخدم، بينما يعمل وكيل ZTE وByteDance بـ جبرية داخل واجهة الهاتف بالكامل كما لو أنه مستخدم بشري.وأوضح أوجان أن الهاتف يعمل بمعالج Snapdragon Elite Gen ٨ e من شركة كوالكوم، ويحتوي على ١٦ غيغابايت من الذاكرة العشوائية

4 أجهزة جديدة متوقعة من أبل في أوائل 2026.. بينها هاتف آيفون

وكالات

مع اقتراب نهاية العام لا يتوقع أن تطرح شركة أبل أي أجهزة جديدة قبل عام ٢٠٢٦، لكنها ستستمر في إطلاق تحديثات برمجية لأجهزتها الحالية.

وتشير التسريبات إلى أن "أبل" من المتوقع أن تطرح ٤ أجهزة جديدة في أوائل عام ٢٠٢٦، وربما في يناير/حُثي. وقد يكون من بين هذه الأجهزة الأربعة الجديدة هاتف جديد اقتصادي، بحسب تقرير لموقع "٩toMac" المتخصص في أخبار التكنولوجيا.

١- "آيفون ١٧e"

تعمل "أبل" على تطوير عضو إضافي لسلسلة هواتف آيفون ١٧، ومن المتوقع إطلاقه في أوائل عام ٢٠٢٦.

وفي فبراير الماضي، كشفت "أبل" عن بديل لطراز "iPhone SE" يحمل اسم "آيفون ١٧e". وأشارت الشائعات لاحقاً إلى أن "أبل" تنوي تحديث طراز "e" سنوياً.

لذا فمن المتوقع أن تطلق الشركة هاتف "آيفون ١٧e" أوائل العام المقبل، وسيحتوي الهاتف على شريحة "A١٩" نفسها الموجودة في سلسلة آيفون ١٧، بالإضافة إلى كاميرا أمامية جديدة تدعم ميزة "في الوسط" (Center Stage).

ويُشاع أن الهاتف سيُضمن تغييرين في التصميم، وهما اعتماد "Dynamic Island" بدلا من النوتش، وحواف أنحف حول الشاشة. ومن المرجح أن يكلف طراز "آيفون ١٧e" الاقتصادي الجديد ٥٩٩ دولارًا، وسيظل مزودًا بكاميرا خلفية واحدة فقط.

٢- ماك بوك برو

هذا الخريف، أطلقت "أبل" شريحة "Mo" الجديدة في ثلاثة منتجات: ماك بوك برو، وآيباد برو، وفيجين برو.

ميزة مقبلة من واتساب تسهل الاندماج في المجموعات الجديدة لأندرويد

وكالات

يختبر تطبيق المراسلة واتساب، المملوكة لشركة ميتا، ميزة لنظام أندرويد تتيح مشاركة سجل المحادثات الحديثة في المجموعات، مما سيمكن الأعضاء الجدد في المجموعة من الاطلاع على رسائل آخر ٢٤ ساعة لمعرفة سياقها.

سيضمن هذا التحديث للمشاركين الجدد في المجموعة التواصل فوراً مع الحفاظ على أمان المحادثات وتشفيرها.

وستتيح هذه الميزة المقبلة لمشرفي المجموعات مشاركة سجل محادثات المجموعة الحديث مع الأعضاء الجدد، بحسب موقع "WABetaInfo" المتخصص في تحديثات تطبيق واتساب.

وبفضل هذه الميزة سيتمكن الأعضاء الجدد في مجموعة من الاطلاع على الرسائل الأخيرة بسهولة، من خلال السماح للأعضاء الحاليين بمشاركة سجل المحادثات تلقائيًا بمجرد انضمام مستخدم جديد، شريطة أن يكون المشرف قد فعلَ هذه الميزة.

و تبقى الرسائل محمية بتشفير شامل، مما يضمن عدم تمكن سوى المستلمين المقصودين من قراءتها.

ويعني هذا أنه إذا انضم مستخدم إلى مجموعة عبر رابط دعوة أو تمت إضافته يدوياً بواسطة أحد المشرفين، فسيتمكن من رؤية الرسائل الأخيرة في المجموعة على الفور.

وحاليًا، لا يتيح واتساب للأعضاء الجدد المتضمنين لمجموعة موجودة بالفعل رؤية أي من الرسائل التي سبقت انضمامهم.

وتقتصر العملية على رسائل المجموعة خلال فترة أخيرة محددة، والتي تغطي حاليًا آخر ٢٤ ساعة، مع إمكانية تعديل هذه الفترة في الإصدارات المستقبلية.

ويدرس واتساب وضع حد أقصى للرسائل الحديثة التي يمكن مشاركتها يصل إلى ١,٠٠٠ رسالة في ٢٤ ساعة، وذلك لمعالجة مشكلة المجموعات النشطة للغاية التي تشارك مئات الرسائل يوميًا.

وبما أن الميزة لا تزال قيد التطوير، فقد يتم تغيير المدة التي تغطيها هذه الميزة قبل إطلاقها رسميًا.

ولا تزال هذه الميزة قيد التطوير ومن المتوقع أن يطرحها واتساب لمستخدمي نظام أندرويد خلال الأسابيع المقبلة.

ما حقيقة ظهور إعلانات لمستخدمين في شات جي بي تي؟

وكالات

انتشرت على مواقع التواصل الاجتماعي لقطات شاشة لواجهة روبوت الدردشة "شات جي بي تي" تظهر ما يُشبه إعلانًا لشركة تارغت.

يأتي هذا الأمر في وقت أثار فيه أنباء عن اعتزام شركة أوبن إيه آي -مطورة شات جي بي تي- طرح إعلانات في تطبيق روبوت الدردشة استياء المستخدمين. لكن عقب ظهور لقطات الشاشة تلك التي تضمنت إعلان "تارغت"، سرعان ما نفى توني توري، رئيس "شات جي بي تي" في "أوبن إيه آي"، هذا الأمر في منشور على منصة إكس يوم السبت، بحسب تقرير لموقع بيزنس إنسايدر، اطلعت عليه "العربية Business".

وقال توري: "أرى الكثير من الالتباس حول شائعات الإعلانات في شات جي بي تي. لا توجد اختيارات قائمة للإعلانات - أي لقطات شاشة رأيتموها إما أنها غير حقيقية أو ليست إعلانات". وأضاف: "إذا مضيت قدمًا في الإعلانات، فسأستخذ نهُجًا مدروسًا". وقال: "يقف الناس في شات جي بي تي، وأي شيء نقوم به سيكون مصممًا لاحترام ذلك". وكان أحد مستخدمي منصة إكس نشر لقطة شاشة لما وصفه بـ "إعلانات للتسوق من تارغت"، مغربًا عن استيائه من ذلك الأمر.

ومن المرجح أن يكون رابط التسوق من "تارغت" في لقطة الشاشة مرتبطًا بميزة تسوق جديدة، وليس بأي خطوة من "أوبن إيه آي" لعرض إعلانات مباشرة في "شات جي بي تي". وفي أواخر سبتمبر، أعلنت "أوبن إيه آي" أنها بدأت اتخاذ "الخطوات الأولى نحو التجارة القائمة على الوكلاء في شات جي بي تي عبر طرق جديدة تتيح للأشخاص، ووكلاء الذكاء الاصطناعي، والشركات التسوق معًا".

وعندما يُطرح سؤال تسوق على روبوت الدردشة، يعرض "شات جي بي تي" المنتجات الأكثر صلة من مختلف أنحاء الويب، وإذا كانت هذه المنتجات مدعومة بميزة الدفع الفوري، ويمكن للمستخدمين النقر على علامة تبويب "شراء"، وفقًا لما ذكرته "أوبن إيه آي" على موقعها الإلكتروني. ومع ذلك، فهذا لا يعني أن الإعلانات لن تأتي إلى "شات جي بي تي" في مرحلة ما؛ إذ سبق أن قالت "أوبن إيه آي" إنها تفكر في طرح الإعلانات في روبوت الدردشة، وهو أمر غير مستغرب بالنظر إلى القاعدة الضخمة من المستخدمين، التي تصل إلى ٨٠٠ مليون مستخدم نشط أسبوعيًا.

لكن يبدو الآن أن أي خطة لدى "أوبن إيه آي" لعرض إعلانات في "شات جي بي تي" مُجمّدة بعد الإطلاق التنافسي على نحو غير متوقع لنموذج الذكاء الاصطناعي "جيميني ٣" من شركة غوغل الشهر الماضي، والذي يُقال إنه أجبر "أوبن إيه آي" على تغيير بعض خططها بسبب مستواه المتقدم للغاية.

وكالات

قد يتحول فقدان أو سرقة هاتفك آيفون إلى كابوس حقيقي، لكن المفاجأة أن إغلاق الهاتف لم يعد وسيلة فعّالة لإخفاء أثره بفضل شبكة "Find My Network" من أبل، التي تُمكن من تحديد موقع الهاتف "حتى ولو متوقف تمامًا عن العمل"، من خلال استخدام أجهزة أبل القريبة لإرسال موقعه المشفر إلى "iCloud" بشكل سري.

الميزة متوافرة منذ سلسلة "آيفون ١١" وما بعدها، بشرط تفعيلها مُسبقًا، سواء نفدت البطارية أو تم إيقاف الهاتف عمدًا، حيث لا تزال هناك فرصة لاستعادته. ووفق ما نشره موقع "توماس جايد"، يُمكن اتباع الخطوات التالية للعثور على الهاتف: ١- تفعيل ميزة "العثور على جهازي" لضمان إمكانية تتبع جهاز آيفون عند إغلاقه، افتح الإعدادات ثم ملك الشخصي، وتوجّه إلى "العثور على الآيفون"، وفعلّ الخيارات التالية: "العثور على الآيفون"، و "العثور على شبكتي"، و "إرسال آخر موقع". وللتأكد من جاهزية الهاتف، اضغط مطوّلًا على زر التشغيل حتى ظهور رسالة "إمكانية العثور بتوبيل "الأجهزة"، حيث سيظهر موقع جهازك على آيفون بعد إيقاف تشغيله"، وهو ما يعني

«بلاي ستيشن 6».. تسريبات تكشف ملامح الجيل القادم ومفاجآت سوني الكبرى



وكالات

اعتماد نسخة مطورة من تقنيات رفع الدقة تحت مسمى PSSR، وهي التقنية التي ظهرت لأول مرة في PS٥ Pro، وقدمت نتائج بصرية أقرب للجودة الأصلية، التخزين وسرعة التحميل SSD، ما يقلل أوقات التحميل بصورة شبه كاملة، وتشير المعلومات أيضًا إلى أن سوني تنجّه لزيادة السعة التخزينية الأساسية إلى ٢ تيرابايت، بما يتناسب مع أحجام الألعاب المتنامية.

وترافق هذه النقطة تحسينات كبيرة في سرعة القراءة من SSD، ما يقلل أوقات التحميل بصورة شبه كاملة، ليصبح الانتقال بين المشاهد أو الدخول الفوري إلى العوالم المفتوحة أقرب إلى الاستجابة اللحظية.

والتوافق مع الأجيال السابقة PS٦ ومن النقاط التي اتفقت عليها معظم المصادر أن PS٦ سيكون متوافقًا مع ألعاب PS٤ وPS٥. ويبدو أن هذا القرار يتماشى مع توجه سوني في السنوات الأخيرة نحو الحفاظ على مكتبات اللاعبين وتوسيع إمكانية الوصول إلى الأجيال السابقة دون قيود.

سعر بلاي ستيشن ٦ المحتمل أما من حيث السعر، فلا تزال التوقعات متباينة بسبب الظروف الاقتصادية العالمية، فبحسب تسريبات Moore's Law Is Dead، قد يتراوح سعر PS٦ بين ٥٥٠ و٧٠٠ دولار، بينما يرى محللون آخرون أن السعر قد يتجاوز هذا الحد، وربما يتخطى ٧٠٠ دولار. ورغم ذلك، تتوقع بعض المصادر أن يكون الجهاز أرخص من الجيل السابق Xbox، الذي تشير التقديرات إلى أنه قد يكون الأعلى سعرًا في تاريخ السلسلة.

ويحمل الجهاز الاسم الرمزي Canis، ويختلف عن PlayStation Portal بقدرته على تشغيل الألعاب محليًا وليس عبر البث فقط.

وتشير المعلومات المُسرّبة إلى أنه سيعمل بشريحة AMD بمعمارية rnm، وبقوة تقارب أداء Xbox Series S، مع شاشة لمس ومنفذ USB-C ودعم لتتبع الأشعة، إضافة إلى إمكانية توصيله بمحطة Dock بطريقة مشابهة لـ Nintendo Switch.

ويرجح أن يصل سعره إلى ما بين ٤٠٠ و٥٠٠ دولار، ما يجعله جزءًا من منظومة لعب مهيّنية تربط بين الجهاز المحمول والمنزلي. الألعاب الجديدة وفيما يتعلق بالألعاب التي قد ترافق الجيل الجديد، يعتقد بعض المحللين، بناءً على تأجيل إصدار BioShock ٤ إلى ما بعد ٢٠٢٦، أن اللعبة قد تكون من أوائل العناوين التي تستهدف PS٦، رغم أن ذلك لا يزال ضمن نطاق التكهنات حتى اللحظة.

ولم يتضح بعد ما إذا كانت سوني ستعيد إطلاق سلسلة "بلاي ستيشن ٦"، كما يبدو أن الشركة ستستثمر في تطوير ألعاب جديدة، بما في ذلك ألعاب VR، مما قد يعزز مكانة PS٦ كمنصة متكاملة للترفيه.

طريقة مُذهلة لتعقب آيفون المفقود أو المسروق..

كمفقود "لقلل الجهاز فوراً برمز المرور، وتعطيل "Apple Pay"، وعرض رسالة تحتوي على وسيلة للتواصل معك. كما يمكنك استخدام خيار "الاتجاهات" للانتقال إلى آخر موقع معروف للهاتف.

٤- تتبع هاتفك من أي متصفح ويب حتى لو لم تملك جهازاً آخر من أبل، لا يزال بإمكانك تتبع هاتفك عبر زيارة: "iCloud.com/find".

يعد ذلك يمكن تسجيل الدخول بحساب "Apple ID"، وفتح قائمة "الأجهزة"، واختيار "آيفون" لعرض موقعه على الخريطة وتشغيل الصوت أو وضع علامة كمفقود أو مسح المحتوى عن بُعد.

٥- كيف تمنع اللصوص من تعطيل التتبع؟ من الثغرات الشائعة أن اللص قد يصل إلى مركز التحكم من شاشة القفل لتفعيل وضع الطيران أو تعطيل الشبكة. لتفادي ذلك: اذهب إلى الإعدادات، واستخدم "مُعرّف الوجه ورمز المرور"، ادخل رمز المرور، ثم عطّل خيار "مركز التحكم" ضمن "السماح بالوصول عند القفل"، وهو أمر مُفيد للغاية أثناء السفر أو في الأماكن التي تزداد فيها احتمالات السرقة.



حتى لو كان متوقفًا عن العمل.

٢- استخدم جهاز "أبل" آخر للعثور على هاتفك إذا فقدت هاتفك وتمتلك جهاز آخر من أبل كـ "آي باد" أو "ماك" أو "ساعة أبل"، يمكنك فتح تطبيق "العثور على جهازي" والانتقال إلى تبويب "الأجهزة"، حيث سيظهر موقع جهازك

إمكانية تتبع الهاتف حتى بعد إيقاف تشغيله.

٢- استخدم جهاز "أبل" آخر للعثور على هاتفك إذا فقدت هاتفك وتمتلك جهاز آخر من أبل كـ "آي باد" أو "ماك" أو "ساعة أبل"، يمكنك فتح تطبيق "العثور على جهازي" والانتقال إلى تبويب "الأجهزة"، حيث سيظهر موقع جهازك

إطلاق المرحلة الثانية من مشاورات تأسيس شبكة مؤسسات المجتمع المدني



٢٠٢٥، تضطلع اللجنة بدور أساسي يتمثل في التنسيق مع الجهات الحكومية والأهلية ومؤسسات المجتمع المدني فيما يتعلق بشؤون المرأة؛ بما يحقق تكامل الجهود ويعزز فاعلية العمل الوطني المشترك، فهذا الدور يضمن انسجام المبادرات الوطنية، ويعزز حضور المرأة في السياسات والبرامج، ويقود إلى أثر أوسع وأكثر استدامة. وأكدت علي، أهمية هذه المبادرات الهادفة إلى التشبيك وتنسيق الجهود وشموليتها على المستوى الوطني في سبيل تعزيز مشاركة المرأة في مختلف المجالات وتعزيز حضورها في الفضاء العام، معربة عن تمنياتها للمرحلة الثانية من المشاورات لتأسيس الشبكة بالنجاح والتوفيق.

يشار إلى أن مركز قلعة الكرك للاستشارات والتدريب، هو مؤسسة وطنية بقيادة نسائية تأسس عام ٢٠١٧، يقوم بتنفيذ العديد من البرامج والمبادرات المتخصصة في بناء وتعزيز قدرات ومهارات المرأة والشباب، بما يسهم في تمكينهم سياسياً وقانونياً واقتصادياً ورقمياً، وتوفير فرص المشاركة المتكافئة الفعالة في تنمية المجتمعات ضمن إطار يحترم مبادئ الديمقراطية وحقوق الإنسان وسيادة القانون.

المتمدة للمرأة في الأردن نيكولاس بورنيات، أن هناك العديد من السبل لتعزيز مشاركة النساء وقيادتهن فزيادة التمثيل السياسي للنساء في البرلمان والإدارة المحلية أمر أساسي بلا شك، وقد حققت الأردن تقدماً ملحوظاً في هذا المجال. وأضاف: "لكننا جميعاً نعلم أن النساء في المجتمعات يمارسن القيادة يومياً خارج هذه الأطر السياسية؛ فهن يقدن من خلال التدخلات المجتمعية على المستويات الوطنية والمحلية، ويقدن في الأوساط الأكاديمية، وفي القطاع الخاص، وغيرها". وأكد، أن شبكات منظمات المجتمع المدني النسوية تعزز الديمقراطية، والمساواة بين الجنسين والقدرة على الصمود، وتضمن أن يكون مسار التنمية مرتكزاً على المجتمع ومستداماً. فهذه الشبكات ليست خياراً ثانوياً، بل هي محرك أساسي لتحقيق أهداف التنمية المستدامة.

كما أكدت مها علي على أهمية التشبيك بين مؤسسات المجتمع المدني من مختلف مناطق المملكة؛ فالتشبيك يُخري العمل ويوسع آفاقه ويجعله أقرب إلى الواقع، بالإضافة إلى شموليته. وأوضحست، أنه وبموجب قانون اللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة رقم (١١) لسنة

الكرك أطلق مركز قلعة الكرك للاستشارات والتدريب، المرحلة الثانية من المشاورات حول تأسيس شبكة مؤسسات المجتمع المدني لتعزيز جهود المناصرة والعمل الجمعي، وذلك خلال حفل رفعته الأمانة العامة للجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة مها علي وبالتعاون مع هيئة الأمم المتحدة للمرأة وبدعم من الوكالة الإيطالية للتعاون الإنمائي. ويأتي إطلاق المرحلة الثانية من المشاورات انسجاماً مع مسارات التحديث الملكية الثلاث التي تهدف إلى تعزيز دور المرأة في مختلف القطاعات. وقد سبق حفل الإطلاق تنظيم جلسات تشاورية في مختلف محافظات المملكة، للخروج بأولويات المناصرة والعمل الجمعي الخاصة بتمكين المرأة، بمشاركة أكثر من ١٤٦ مؤسسة مجتمع مدني تقودها قيادات نسوية. وقد تمحورت المخرجات حول ثلاث أولويات رئيسية، وهي التمكين السياسي من خلال رفع نسبة تمثيل النساء في الإدارة المحلية وزيادة وصولهن إلى مواقع صنع القرار، والتمكين الاقتصادي عبر تنمية المهارات التقنية والفنية للنساء والفتيات، وتسهيل وصولهن إلى الموارد المالية لخلق وتوسيع فرص العمل في المحافظات، بالإضافة إلى التمكين من خلال تعزيز حضور السيدات في الفضاء الإعلامي بوصفهن خبيرات وقيادات. وبدورها، أكدت المديرة التنفيذية لمركز قلعة الكرك للاستشارات والتدريب إيساء المحادين "أن إطلاق المرحلة الثانية من المشاورات تكل بوجود ١٤٦ مؤسسة وقيادة نسائية من مختلف المحافظات وهذه القاعدة قابلة للتوسع، فلدينا شبكة قادرة على العمل بروح واحدة وأهداف مشتركة لتشكل نموذجاً وطنياً يستحقه الأردن. وخلال الحفل الذي تم عقد ٤ جلسات حوارية خلاله، جمعت بين عضوات الشبكة وصنّاع القرار للبحث في الأولويات والخروج بتوصيات عملية تسهم في تطوير خطط المناصرة المشتركة. من جهته، أشار الممثل القطري لهيئة الأمم

السفير الألماني يزور جمعية جبل زمزم في منطقة الباعج بالمفرق



تعتبر من المناطق التي تحوي جيوب الفقر الشديد على مستوى المملكة وتعاين بشدة من اللجوء السوري. وضمن السفير الألماني خلال الزيارة التي حضرها مساعد محافظ المفرق موسى الحنيطي الدور الذي تقوم به الجمعية من خلال المشاريع القائمة للجمعية المحلية واللاجئين وتوفير فرصاً للعمل وزيادة الدخل للأسر، وخاصة أن المنطقة

جبل زمزم مع مختلف الفئات المجتمعية لا سيما في خلال غرفة العلاج الطبيعي الممولة من منظمته التعاون الألماني. وأكد الشرعة، أهمية التعاون والتنسيق المشترك بين مختلف الجهات المعنية والداعمة التي من شأنها دعم المشاريع التي تعزز الخدمات للمجتمع المحلي واللاجئين وبرامج الجمعية لإضافة إلى المبادرات والمشاريع التي تنفذها جمعية

المفرق زار السفير الألماني لدى الأردن الدكتور بيرترام فون مولتكه يرافقه فريق من منظمة التعاون الألماني GIZ مساء أمس، جمعية جبل زمزم في منطقة الباعج بمحافظة المفرق. وعرض رئيس الجمعية راشد الشرعة أنشطة وبرامج الجمعية إضافة إلى المبادرات والمشاريع التي تنفذها جمعية



أنشطة تنموية وشبابية متنوعة في عدد من المحافظات

والفتيات بحقوقهن القانونية وآلية التعامل مع حالات العنف الرقعي في إطار التشريعات النافذة. وهدفت الجلسة إلى رفع الوعي حول العنف الرقعي ومناقشة سبل تمكين النساء والفتيات لحماية أنفسهن في الفضاءات الرقعية ومعرفة دور التشريعات في توفير الحماية لهن. وضمن الجهود الوطنية لتعزيز مشاركة الأطفال في العملية الديمقراطية وترسيخ قيم المواطنة وحقوق الطفل، عقد في مقر جمعية اتحاد المرأة الأردنية فرع إربد اليوم، اجتماع هيئة برلمان الطفل الأردني لمحافظة إربد. وجرى خلال الاجتماع انتخاب سبعة ممثلين من محافظة إربد لعضوية برلمان الطفل الأردني، وذلك بعد جلسة نقاشية تفاعلية شارك فيها الأطفال المرشحون، حيث ناقشوا خلالها مفهوم البرلمان وأهمية إبراز حقوق الطفل، ودورهم في إيصال صوت الأطفال وصياغة المبادرات المجتمعية الهادفة.

كما قدم عضو الهيئة الاستشارية لبرلمان الطفل الأردني محمد المنسي، شرحاً حول أهداف البرلمان وآليات عمله، وأهمية تمكين الأطفال، مع ضرورة إتاحة مساحة آمنة لهم للتعبير عن آرائهم وصناعتهم التأثير الإيجابي في مجتمعاتهم المحلية. وأشار إلى أن هذا الاجتماع يأتي ضمن سلسلة اجتماعات تُعقد في مختلف المحافظات لاختيار ممثلي البرلمان للدورة الجديدة، في إطار رؤية شاملة تهدف إلى تعزيز المشاركة المدنية للأطفال وتنمية مهارات القيادة والحوار لديهم. وتُعدّ مركز شابات دير أبي سعيد النموذجي اليوم ورشة عمل توعوية حول الوقاية من أمراض السكري، بمشاركة ٢٠ شابة من الفئة العمرية ١٦-١٨ عاماً، وذلك بهدف تعزيز وعي المشاركات حول أساليب الوقاية والحفاظ على نمط حياة صحي.

وقدمت المحاضرة روعة حرب خلال الورشة مجموعة من الإرشادات الصحية المتعلقة بالسكري، موضحة العوامل التي تزيد من خطر الإصابة، وأهمية الالتزام بالذءاء المتوازن، وممارسة النشاط البدني بانتظام، إلى جانب ضرورة المتابعة الطبية الدورية للكشف المبكر عن المرض. وتضمنت الورشة نقاشات تفاعلية بين المشاركات حول العادات الغذائية السليمة، كما أجابت المحاضرة عن مجموعة من الأسئلة التي طرحتها الشابات حول الموضوع، بما عزّز فهمن لأهمية الوقاية وأثرها في الحد من انتشار مرض السكري.

إلى ذلك، احتفلت مديرية التربية والتعليم للواء الأغوار الشمالية، بتخريج مجموعة من القادة الذين أنجزوا متطلبات دراسة مساعده قائد الوحدة الكشفية والإرشادية، والذي مساعده مدرسة وادي الريان الثانوية للبنات بمشاركة القادة والمشرفين.

وتضمنت الدراسة التدريبية محاور متخصصة هدفت إلى تمكين المشاركين من مهارات قيادة الفرق الكشفية والإرشادية في مدارسهم، والتعرّف على أدوار قادة الوحدات في تنظيم الاجتماعات وإدارة الأنشطة، ورفع مستوى الانضباط والسلوك، إضافة إلى فنون الحركة الكشفية، والمهارات الجبرام الرقعية التي تستهدف الأنشطة التطبيقية، والعمل التطوعي.

إلى ضمان سلامة المواطنين واستمرارية الخدمات البلدية في مختلف المناطق مؤكداً جاهزية الكوادر الفنية والميدانية واستعدادها الكامل للتعامل مع أي طارئ قد ينجم عن الحالة الجوية. وبين أن غرف الطوارئ التابعة للبلدية تواصل أعمالها على مدار الساعة لاستقبال الملاحظات الواردة من المواطنين، والتعامل معها بأقصى درجات السرعة والكفاءة حيث تمكنت الفرق المختصة من معالجة عدد من الملاحظات فور ورودها مما يعكس مستوى المايعة المستمرة والجهود المتواصلة لخدمة أبناء المدينة. كما دعت بلدية جرش الكبرى المواطنين إلى التواصل الدائم عبر القنوات الرسمية للبلدية للإبلاغ عن أي ملاحظات أو حالات تحتاج إلى تدخل فوري، مؤكدة أن تعاون المواطنين يسهم في تعزيز سرعة الاستجابة وتحسين جودة الخدمات المقدمة. وأعلن رئيس لجنة بلدية الأغوار الجنوبية المهندس عبدالحميد سالم المعاطية عن رفع مستوى الجاهزية في جميع أقسام البلدية والكوادر الفنية والميدانية استعداداً للتعامل مع الحالة الجوية المتوقعة خلال الساعات القادمة. وأكد المعاطية أن فرق الطوارئ تعمل وفق خطة استجابة شاملة لتفعيل غرفة الطوارئ على مدار الساعة لاستقبال البلاغات ومتابعة أي طارئ وتعزيز المتابعة على العبارات ومجري الأودية وتجهيز اللبنيات الخاصة بالبلدية والأكبات المستأجرة للتعامل مع تجمعات المياه إضافة إلى التنسيق المستمر مع الجهات المختصة لضمان سرعة الاستجابة ورفع مستوى السلامة. وأشار المعاطية إلى ضرورة التواصل مع أرقام غرفة طوارئ البلدية في حالات الضرورة

٠٧٩٥٠٨٤٢٩٥/ ٠٧٩٥٠١٨٣٨/٨٧
٠٧٩٦٦٠٤٧/ ٠٧٩٠٢٢٦٩٦٩/٠٧٩٠١٤٤٦٨٠/

وهدمت البلدية المواطنين إلى توكي الحيطه والحذر والابتعاد عن مجاري السيول والإبلاغ الفوري عن أي ملاحظة عبر أرقام الطوارئ مؤكدة حرصها على حماية الأرواح والممتلكات والعمل المستمر لخدمة أبناء المنطقة.

وضمن فعاليات حملة الـ١٦ يوماً المناهضة للعنف ضد المرأة والتي تأتي هذا العام تحت شعار "اتحدوا لإنهاء العنف الرقعي ضد النساء والفتيات"، نظم اتحاد المرأة الأردنية فرع إربد اليوم، حوارية حول العنف الرقعي، وذلك بحضور مجموعة من سيدات محافظة إربد. وتحدثت خلاله الجلسة الأخصائية الاجتماعية في الاتحاد رشا خراة، حول مفهوم العنف الرقعي أنواعه وأشكاله وآليات الحماية منه، مؤكدة على أهمية رفع الوعي المجتمعي بهذا النوع من العنف وتوعية الجيل الجديد للتصدي للعنف ورفضه بواقعية أشكاله.

كما تحدثت الخراة بالتفصيل عن العنف الالكتروني، مبيته أنه نوع من أنواع العنف الذي يتعرض له المرأة في المجتمع عن طريق الاستخدام الخاطئ لوسائل التكنولوجيا الحديثة، مما يؤدي إلى آثار نفسية واقتصادية واجتماعية تدفع الكثير من السيدات والفتيات للعزلة أو الانسحاب من الحياة العامة. واختتمت الجلسة بنقاش مفتوح بين سيدات المجتمع المحلي الحضور والخراة، حول أهمية الحد من الجرائم الرقعية التي تستهدف تماسك المجتمع وأمنه، مع ضرورة توعية النساء

التبرع من احد سكان البلدة بذلك، و نقل عيادة الأسنان والمختبر العائدة للمركز إلى مركز صحي بلدة الأشرفية.ونظم مركز شباب البويضة اليوم، ورشة توعوية بعنوان وسائل الحماية في فصل الشتاء، وبالتعاون مع مديرية الدفاع المدني وبلدية البويضة، وبمشاركة ٣٠ شاباً وشابة من المجتمع المحلي.وتهدف الورشة إلى رفع وعي المجتمع بأهمية اتباع أساليب الوقاية والسلامة، وتعزيز ثقافة التعامل السليم مع مخاطر الشتاء لضمان حماية الأسر والممتلكات.

وقدم الملازم أول شاهر الزبون شرحاً حول الإجراءات الواجب اتباعها في حالات الاختناق وكيفية التعامل مع اشتعال المدافئ، إضافة إلى الخطوات الاحترازية عند حدوث حرائق أو تسرب للغازات.وتناولت الورشة، أساليب الاستدباب الآمن لوسائل التدفئة وطرق تجنب الأخطار الناتجة عن سوء الاستخدام، خاصة في فصل الشتاء الذي تزداد فيه احتمالية وقوع الحوادث المنزلية.كما اتخذت بلدية إواء الطبية غربي إربد، جاهزيتها الميدانية تزامناً مع المنخفض الجوي. وقال رئيس لجنة البلدية ثابت الشريدة، إن أعمال تقفد مجاري مياه الأمطار والأودية وعبارات التصريف والمخال مستمرة تحسباً للخطر المطري المتوقع.

ودعا المواطنين في مختلف مناطق البلدية، خصوصاً القاطنين في المناطق المحاذية لجاري الأودية ومواقع تجمع مياه الأمطار،، والتواصل مع غرف طوارئ البلدية في حال أية مستجدات. وواصلت بلديات لواء الأغوار الشمالية إجراءاتها الوقائية لدرء مخاطر تشكل السيول خلال المنخفض الجوي.

وجدد متصرف لواء الأغوار الشمالية، خالد الكساسة، دعوته للمواطنين إلى عدم الاقتراب من مجاري الأودية والسيول، تجنباً لمخاطرها المحتملة خلال الظروف الجوية السائدة.

وأكد الكساسة، استعداد البلديات والدوائر المعنية في اللواء للظروف الجوية، لافتاً إلى تجهيز فرق الطوارئ لبلديات اللواء والدوائر المعنية لغاية تسليك وتنظيف عبارات تصريف مياه الأمطار والسيول في مختلف مناطق اللواء. وأشار إلى فتح غرف عمليات على مدار الساعة في متصرفية اللواء والبلديات والدوائر المعنية للتعامل مع أية مستجدات خلال الظروف الجوية. من جهتهم، أكد رؤساء لجان بلديات اللواء، معاذ بن جبل المهندس معتمد العمري، وطبقة فعل المهندس حمزة المومني، وشرحجيل بن حسنة المهندس امجد الديات، مواصلة البلديات تنفيذ حملاتها التي تركزت على تنظيف وتسليك عبارات تصريف مياه الأمطار وتنظيف مجاري الأودية والسيول ومقاطع الشوارع في كافة المناطق والأحياء التابعة لمناطقها.

وبيّنا أن الأعمال جارية في تنظيف قنوات التصريف المائي وإزالة الطعم والأقاض التي تعيق تدفق مياه الأمطار، بهدف الوقاية من مخاطر السيول والمخالفات على السلامة العامة. وفي إطار حرصها المستمر على تقديم أفضل الخدمات لأهالي المدينة تواصل بلدية جرش الكبرى أعمالها الميدانية المكثفة ضمن خطة الطوارئ المعدّة لمواجهة الظروف الجوية.

وقال رئيس لجنة البلدية محمد بني إن البلدية تعمل وفق خطة طوارئ شاملة ومدروسة تهدف

وتخصص ال BTEC، وافتتحت مديرية التربية والتعليم للواء المزار الشمالي أمية المصري اليوم في مدرسة عنية الثانوية الشاملة للبنات مبادرة بيدي اصنع وسيلتي.وجاء اطلاق المبادرة، لادرس شبكة التطوير التربوي لمدارس بلدي عنية وديريوسف بالتعاون مع قسم الاشراف التربوي وقسم النشاطات التربوية بمناسبة يوم اللغة العربية. وأعربت المصري عن شكرها وتقديرها للقائمين على تنظيم هذه المبادرة الهادفة بمناسبة يوم اللغة العربية، مؤكدة أهمية تنظيم مثل هذه المبادرات في تنمية وتطوير مهارات وقدرات الطلبة خاصة في ما يتعلق باللغة العربية وتحصيلهم الأكاديمي. وخلال المبادرة قدمت عروض لوسائل تعليمية خاصة باللغة العربية قدمتها المدارس المشاركة في المبادرة والتي تقييها من قبل مشرفي اللغة العربية في المديرية، كما تضمنت فعاليات المبادرة كلمات وقصائد شعرية وعروض مسرحية بمناسبة يوم اللغة العربية قدمتها المدارس المشاركة.

وفي ختام فعاليات المبادرة، كرمت مديرية التربية والتعليم المدارس الفائزة بالراكز الثلاثة الأولى حسب تقييم مشرفي اللغة العربية للوسائل التعليمية المقدمة، حيث فاز بالمركز الأول عن المرحلة الأساسية المختلطة، وفاز بالمركز الأول عن المرحلة الثانوية، مدرسة عنية الثانوية للبنين.

وعقد المجلس المحلي مركز أمن كفر يوبا، اجتماعاً دورياً في مبنى بلدية غرب إربد، بحضور متصرف لواء غرب إربد عبد الرحمن الربابعة وعدد من ممثلي الأجهزة الرسمية. وبحث المجلس قضايا السلامة العامة في فصل الشتاء، مؤكداً ضرورة الالتزام بتعليمات الأمن العام والدفاع المدني حول الاستخدام الآمن للمدافئ لتفادي حوادث الاختناق.

كما ناقش المجلس الواقع المروري في اللواء، وجرى الاتفاق على اتخاذ إجراءات عاجلة لمعالجة بعض المشكلات، إضافة إلى تركيب المطبات أمام المدارس والمواقع الحيوية وفق المعايير الهندسية.وتناول الاجتماع عدداً من القضايا الخدمية والملاحظات الواردة من المواطنين، بحضور ممثلي سلطة المياه والأشغال والصحة والتنمية الاجتماعية، تعزيزاً للتعاون بين المؤسسات لخدمة المجتمع المحلي.

وأعلنت مساعد مدير صحة محافظة إربد للشؤون الفنية الدكتور سناء العيسى، عن ادخال مراكز صحية جديدة للصيانة والتأهيل في لواء الكورة ونقلها الى مواقع يديلة؛ لارتفاع جودة البيئة الصحية والخدمات المقدمة للمواطنين. وأكدت العيسى أن المديرية وضعت خطة لنقل الخدمات التوقية مؤقتاً إلى مواقع يديلة، لضمان استمرار تقديم الرعاية الصحية دون انقطاع للمواطنين. لحين الانتهاء من أعمال الصيانة. وحول أماكن النقل المؤقت للمراكز المستهدفة بالنقل، قال العيسى إنه تم نقل مركز صحي بلدة جبينا إلى أحد البيوت بعد أن تم التبرع بمبنى محلي يديل في نفس البلدة، لإجراء أعمال الصيانة على المبنى الأصلي، مبيته انه تم نقل عيادة الأسنان ومختبر الدم العائدة للمركز إلى مركز صحي كفر عوان الشام.

وأضافت أنه تم نقل مركز صحي بلدة كفر الماء الى احد البيوت ايضا في نفس البلدة بعد

الكرامية، ومواجهة المعلومات المضللة، وتشجيع إنتاج المحتوى الهادف. كما أشار إلى انسجام المشروع مع أهداف المركز في تعزيز العدالة الرقمية وضمان حق الأفراد في الوصول إلى المنصات الرقمية واستخدامها بأمان، بما يتيح لهم فرصة المساهمة الفاعلة في التنمية المجتمعية.وأضاف، أن الحقوق الرقمية تشمل، تمكين الأفراد من الحصول على التدريب والموارد اللازمة لتطوير مهاراتهم، خاصة بين الفئات الأقل حظاً، بما يسهم في تقليص الفجوة الرقمية وتعزيز فرصهم في سوق العمل، ولا سيما في الوظائف المرتبطة بالمنصات الرقمية.

وبين أبو دلو، أن مشروع الحاضنة ينسجم مع الاستراتيجية الوطنية للتحول الرقعي ٢٠٢٦-٢٠٣٠، التي تهدف إلى بناء منظومة رقمية قادرة على توظيف التكنولوجيا في دعم النمو الاقتصادي والاجتماعي، كما ينسجم المشروع مع الاستراتيجية الوطنية الثانية لنشر الدرية الإعلامية والمعلوماتية للأعوام ٢٠٢٦-٢٠٢٩، التي تركز على تمكين المجتمع من التعامل الواعي والمسؤول مع المحتوى الرقعي وتعزيز مهارات التحقق والإنتاج المهني.

وأكد التزام المركز بتوفير حلول مستدامة تعزز الشمول الاجتماعي والاقتصادي، وتدعم مكانة الأردن في مقدمة الدول الرائدة في صناعة المحتوى الرقعي.

ويشارك في البرنامج ١٥ شاباً وشابة من صناع المحتوى وطلبة كليات الإعلام في محافظة إربد، إذ ستلقون تدريبات معقدة في الإعلام الرقعي، وصناعة المحتوى، والتصوير، والتصميم، والإنتاج، تعقبها مرحلة إرشاد متخصص تهدف إلى تطوير أعمالهم وتحضيرها للنشر عبر منصات التواصل الاجتماعي.وشارت مديرية التربية و التعليم للواء بني عبيد نسرين البكار، اليوم طالبات مدرسة النعمية الثانوية للبنات، عدة فعاليات وأنشطة تربوية، بحضور عدد من المشرفات التربويات، ومديري مدارس شبكة منطقة النعمية، وأولياء أمور، وفعاليات مجتمعية.

بدعم من مديرية المدرسة الدكتور شيرين عغامنة، وافتتحت البكار عيادة التدخلات العلاجية، مؤكدة أهميتها في بيان الآثار المترتبة من تطبيق البرنامج الوطني للتدخلات العلاجية، والتي تنعكس من خلال قصص النجاح التي حققتها الكوادر الإدارية والتعليمية في المدرسة، مشيرة إلى ضرورة تقديم الدعم النفسي والتربوي للطلبة، وتعزيز فقتهم بأنفسهم من خلال تطبيق البرنامج، واستنادهم بما يلزمهم من معارف ومهارات كانت جانحة كورونا قد افتقدتها إياها، حيث قدمت طالبات المدرسة مسرحية هادفة عن التدخلات العلاجية ضمن مناهج مسرح الدمشي.

وفي سياق آخر، شاركت البكار احتفالية المدرسة بيوم اللغة العربية العالمي، مؤكدة أن هذه الاحتفالية جاءت تأكيداً على مكانة اللغة العربية، وترسيخاً لدورها في بناء الهوية الثقافية، وتعزيزاً للفخر والانتماء لدى الطالبات، مشيرة إلى أن اللغة العربية كانت وستبقى الوعاء الأوسع لحضارة الأمة ذاكرتها، وقدمت الطالبات القصائد الشعرية المتنوعة، وتم عرض مسرحية عن أهمية لغة الضاد في حياة الطلاب اليومية والتعليمية، كما قدمت فيديوهاوثاقيّة عن إجازات المدرسة

محافظات شهدت محافظات المملكة، مجموعة من الأنشطة الشبابية والتنموية الهادفة إلى دعم المجتمعات المحلية وتعزيز قدراتها في مختلف المجالات. وعقد في مديرية ثقافة جرش اجتماع تنسيقي لمناقشة آليات التعاون المشترك بين المديرية واتحاد الجمعيات الخيرية في جرش. وأكد مدير ثقافة جرش الدكتور عقلة القادري، أهمية العمل التشاركي بين مؤسسات المجتمع المختلفة لخدمة القطاع الثقافي وتنمية الإبداع لدى الشباب، مشيراً إلى أن المديرية تسعى إلى وضع خطة عمل شاملة تتضمن برامج وفعاليات مشتركة تسهم في إثراء المشهد الثقافي المحلي وتعزيز الهوية الوطنية.

وأشار إلى أن مركز جرش الثقافي الذي تم افتتاحه مؤخراً يعد نموذجاً متميزاً ومنصة مفتوحة أمام أبناء المحافظة للإبداع والتفاعل الثقافي، مشمناً دعم وزارة الثقافة ومجالس المحافظة. وأعرب رئيس اتحاد الجمعيات الخيرية في جرش زيد الزبون وأعضاء من الهيئة الإدارية عن فخرهم واعتزازهم بهذا الصرح الثقافي الذي سيُسهم في تعزيز النشاط الثقافي والفني ويخدم مؤسسات المجتمع المحلي من خلال إخصائه الفعاليات المختلفة، مشمناً جهود مديرية الثقافة المتواصلة في دعم الأنشطة المجتمعية وتفعيل الشراكة مع مؤسسات المجتمع المدني.

وأشاروا إلى أهمية توحيد الجهود والتنسيق المستمر بين المديرية والمؤسسات الأهلية بما يضمن استدامة المشاريع الثقافية وتوسيع نطاقها لتصل إلى مختلف مناطق المحافظة.

بلدية كفرنجة الجديدة واصلت تفعيل غرفة العمليات والطوارئ في مختلف مناطق اللواء في ظل استمرار تأثيرات المنخفض الجوي وحالة عدم الاستقرار التي تشهدها المملكة.

وقال رئيس لجنة البلدية إسماعيل العرود، إن هذه الجهود تأتي ضمن استعدادات ميدانية متواصلة تهدف إلى ضمان الاستجابة السريعة للملاحظات ومعالجة أي طارئ قد ينجم عن غزارة الأمطار أو ارتفاع منسوب المياه في الأودية والمناطق المنخفضة.

وأشار إلى أن كوادر البلدية الفنية والميدانية تعمل على مدار الساعة لمنايعة تطورات الحالة الجوية، ومعالجة التجمعات المائية وضمان فعاية شبكات تصريف مياه الأمطار إلى جانب متابعة النقاط الساخنة عبر جولات تفقدية مباشرة لضمان عدم حدوث إغلاقات أو أعطال قد تؤثر على السلامة العامة.

وأطلق مركز نحن ننهض للتنمية المستدامة، مشروع حاضنة الإعلام الشبابي، خلال حفل أقيم في مقر المركز بمحافظة إربد، بمشاركة مجموعة من صناع المحتوى الشباب والمهتمين بالإعلام الرقعي.

وقال المدير العام للمركز عامر أبو دلو، إن المشروع جاء بهدف تمكين الشباب الأردني من اكتساب المهارات الأساسية في الإعلام الرقعي الحديث، من خلال توفير مساحات تدريبية احترافية تعزز الإبداع، وتدعم قدراتهم في إنتاج محتوى قادر على التأثير وتشكيل الرأي العام عبر منصات التواصل الاجتماعي.

وأوضح، أن المشروع يعد امتداداً لجهود المركز في تطوير منظومة الإعلام الرقعي في الأردن، عبر تعزيز البيئة الرقمية الآمنة، ورصد خطاب

