

عمان
أحبّت
وُضِّمِّنَ
مُحملة
وَجْرَى
وَإِسْقَامَ
الْأَمْنِيَّةَ
المُخْتَصَّ

ولي العهد يلتقي في دافوس رئيس حكومة إقليم كردستان ورئيس الوزراء اللبناني والرئيس الإندونيسي ورئيسة البنك الأوروبي
ولي العهد يثمن جهود البنك الأوروبي في دعم مشاريع تنمية في الأردن
ولي العهد يلتقي المدير التنفيذي لشركة "إمباير" لصناعة الطائرات ورؤساء تنفيذين لشركات عالمية



فرص تعزيز التعاون بين الأردن والشركة في مجالات صيانة الطائرات، وخدمات الطيران، واستخدام الحلول التكنولوجية الحديثة. كما عقد سموه سلسلة لقاءات مع مؤسسين ورؤساء تنفيذيين لعدد من الشركات العالمية، لبحث سبل توسيع التعاون وتبادل الخبرات، بما يعزز المهارات الرقمية ويوهل الشباب لسوق العمل الأردني.

وحضر اللقاءات وزير الاستثمار الدكتور طارق أبو غزالة، ومدير مكتب سموه في العهد، الدكتور زيد الساعدين.

المشتركة التي انطلقت مطلع العام الحالي، والتي تهدف لتوطيد العمل المشترك في مجالات حيوية.

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

والتقى سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني وفي العهد، المدير التنفيذي لشركة "إمبراير" البرازيلية لصناعة الطائرات فرانسيسكو غوميز نيتو، وبحث اللقاء، الذي عقد على هامش أعمال المنتدى الاقتصادي العالمي في مدينة دافوس السويسرية،

أكمل سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي
عهده، لدى لقائه رئيس الوزراء اللبناني الدكتور
واوف سلام، في مدينة دافوس مئنة العلاقات
التاريخية بين البلدين.

وفي العهد، برئاسة البنك الأوروبي لإعادة الإعمار والتنمية أوديل رينو باسو، على سبل توسيع الشراكة بين الجانبين.

ووثمن سموه، خلال اللقاء الذي عقد على هامش أعمال المنتدى الاقتصادي العالمي في دافوس بسويسرا، جهود البنك في دعم مشاريع تنمية في الأردن، لافتاً إلى أهمية توسيع الشراكة بين البنك والقطاع الخاص.

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

دافتون
التقى سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد، في مدينة داففوس السويسرية، الخميس، الرئيس الإندونيسي برابو سوبويانتو.
وجرى خلال اللقاء الذي عقد على هامش أعمال المنتدى الاقتصادي العالمي، التأكيد على متانة العلاقات بين البلدين الصديقين.
وحضر اللقاء وزير الاستثمار الدكتور طارق أبو غزالة، ومدير مكتب سمو ولي العهد، الدكتور زيد البقاعين.
وركز لقاء سمو الأمير الحسن بن عبدالله الثاني

وزير الخارجية يمثل الأردن في مراسم إطلاق الرئيس الأميركي لمجلس السلام

والمملكة العربية السعودية ودولة قطر، وجمهورية مصر العربية على دعم جهود السلام التي يقودها الرئيس ترمب والتزام دعم تنفيذ مهمته مجلس السلام بوصفها هيئة انتقالية كما وردت في الخطة الشاملة ل إنهاء النزاع في غزة، واعتمدتها قرار مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة رقم ٢٨٠٣ الرامية إلى تثبيت وقف دائم لإطلاق النار ودعم إعادة إعمار غزة، والدفع نحو السلام العادل والدائم المستند إلى تلبية حق الشعب الفلسطيني في تقرير المصير وإقامة دولته وفقاً للقانون الدولي، بما يمهد لتحقيق الأمن والاستقرار لجميع دول وشعوب المنطقة.

يتمثل نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشئون المغتربين أيمن الصدقى الأردن ال يوم الخميس، في مارس إلقاء الرئيس الأميركي دونالد ترمب لمجلس السلام في المؤتمر الاقتصادي الدولي في دافوس.

وكان الأردن أعلن قبول الدعوة التي وجهها الرئيس ترمب لجلالة الملك عبد الله الثاني للانضمام لمجلس.

وكان الصدقى أكد في بيان مشترك مع وزير خارجية دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية إندونيسيا وجمهورية باكستان الإسلامية، والجمهورية التركية

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

وكان كل من البرازيل والصين وفرنسا والأردن وكازاخستان وجنوب إفريقيا، إلى جانب اللجنة الدولية للصليب الأحمر، قد أطلقت “المبادرة العالمية لتجديد الالتزام السياسي بالقانون الدولي الإنساني” في شهر أيلول عام ٢٠٢٤، انطلاقاً من حس عالٍ بالمسؤولية والضرورة الملحة لإنهاء الوحشية والمعاناة الإنسانية بالقانون الدولي الإنساني.

ودعا جلالة الملك عبدالله الثاني وكل من زعماء البرازيل والصين وفرنسا وكازاخستان وجنوب إفريقيا، إلى جانب اللجنة الدولية للصليب الأحمر، قادة جميع الدول إلى توحيد جهودهم في هذه المرحلة المرجة، بحسب البيان.

وأكّد الزعماء أنّ على العالم أن يتحدّ في التأكيد على أن الالتزام بقواعد الحرب والقانون الدولي الإنساني منطلّ أساسياً للحفاظ على إنسانيتنا المشتركة في حالات الصراع ويجب أن تتحترم هذه القواعد بشمولية وإنصاف وبشكل مستمر، وفقاً للبيان.

وزارة البيئة تنفذ حملة نظافة شاملة في جرش

جرى تنفيذ حملة نظافة شاملة في منطقة السبطة لواء المعارض، ضمن البرنامج التنفيذي لاستراتيجية النظافة والحد من الإلقاء العشوائي للنفايات، وبما يعزز الحفاظ على البيئة والصحة العامة.

وشملت الحملة إزالة تجمعات النفايات الصلبة والأنقاض (الطمسم)، بالتنسيق مع محافظ جرش، ومنتصر لواء المعارض، ولبلدية المعارض، وبمشاركة الشرطة المجتمعية، والإدارة الملكية لحماية البيئة، ومديرية زراعة لواء المعارض، ومديرية الشباب، حيث تم توفير الآليات الثقيلة اللازمة لإنجاز أعمال التنظيف بشكل كامل. وأكدت وزارة البيئة استقرارها في تنفيذ البرامج والخطط البيئية الهادفة إلى الحد من الممارسات السلبية، حيث جرى التنسيق مع الإدارة الملكية لحماية البيئة - فرع جرش، لتفحيف الجولات الرقابية في الموقع وضبط أي تجاوزات بيئية، واتخاذ الإجراءات القانونية بحق المخالفين.

وزير النقل يبحث قضايا قطاعات

نقل الركاب والسياحي وتأجير السيارات والتاكتي



افتتاح المرحلة الثانية من تدريب فريق التنسيق الحكومي لحقوق الإنسان

كما ترى في هذه سلسلة مسارات تعقل المفهوم توصيات عملية لتعزيز الالتزام بالقانون الدولي الإنساني ومعالجة التحديات الناشئة بفعل تطورات أمنيات الحروب المعاصرة. ودعت الدول المؤسسة لهذه المبادرة جميع البلدان للانضمام إلى هذه الجهود والعمل في إطار المسؤولية المشتركة لمنع ارتكاب الفظائع وحماية الإنسانية في زمن الحروب.

السلسلة الدوائية للتصنيف الأحمر، قادة جميع الدول إلى توحيد جهودهم في هذه المرحلة الحرجة، بحسب البيان. وأكد الزعماء أن على العالم أن يتحد في التأكيد على أن الالتزام بقواعد الحرب والقانون الدولي الإنساني متطلب أساسي للحفاظ على إنسانيتنا المشتركة في حالات الصراع ويجب أن تاحترم هذه القواعد بشمولية وإنصاف وبشكل مستمر، وفقاً للبيان.

عمان

اختمت المركز الوطني لحقوق الإنسان ، المراحل الثانية من الدورات التدريبية المخصصة لأعضاء فريق التنسيق الحكومي لحقوق الإنسان في إطار التعاون المؤسسي المستمر بين المركز والفريق بهدف تعزيز القرارات الوطنية في مجال حقوق الإنسان ورفع مستوى المعرفة بالمعايير الدولية .

وأكّد المفوض العام للمركز جمال الشمالي ، اهتمام جلالة الملك عبد الله الثاني ، وسمو الأمير الحسين وفي العهد ، بملف حقوق الإنسان ، وأن حقوق الإنسان وسيادة القانون ركيزان أساسيتان في بناء الدولة المدنية الحديثة وكرامة الإنسان واحترام حقوقه وحرياته والاستقرار والتنمية المستدامة .

وبين أن المملكة غير مؤسساتها الدستورية والتنفيذية ، تواصل العمل على موازنة تشريعاتها وسياساتها مع المعايير الدولية لحقوق الإنسان وتعزيز التعاون مع الآليات الدولية ، ما يتطلب كواarden وطنية مؤهلة تمتلك المعرفة القانونية والمهارات العملية ، وقدرة على تحويل الالتراتamas النظرية إلى تطبيقات واقعية .

الأحوال المدنية": إصدار 381 ألف شهادة رقمية منذ إطلاق الخدمة

الفردي والقيد العائلي، حيث تصدر الشهادات بصيغة الكترونية (PDF) وباللغتين العربية والإنجليزية. وأشار إلى أن إطلاق هذه الخدمة يأتي في إطار تعزيز التحول الرقمي وتسهيل حصول المواطنين على الخدمات داخل المملكة وخارجها، مبينا أن الشهادات الرقمية أصبحت متاحة من أي مكان وعلى مدار الساعة، بما في ذلك أيام الجمع والعطل الرسمية، دون التقيد بساعات الدوام الرسمي، الأمر الذي يسهم في تخفيف الضغط عن السفارات الأردنية والحد من الازدحام داخل مكاتب الدائرة. وأضاف أن الشهادات الرقمية لا تستوجب أي رسوم إضافية، وهي معتمدة لدى جميع الجهات الحكومية والخاصة، وتشكل خطوة متقدمة ضمن استراتيجية الحكومة الهادفة إلى تحسين جودة الخدمات وتحفيز الأداء المؤسسي. تابع ص ٢

قال مدير عام دائرة الأحوال المدنية والجوازات، المهندس غيث غازي الطيب، إن خدمة الشهادات الرقمية التي أطلقها الدائرة شهدت إقبالاً ملحوظاً من المواطنين داخل المملكة وخارجها، حيث جرى إصدار نحو ٣٨١ ألف شهادة رقمية منذ إطلاقها في أيار الماضي عبر تطبيق "سند". وجاء ذلك خلال تقاده سير العمل في مكتبي أحوال جوازات الأشرفية وهي نزال، ضمن جولة ميدانية هدفت إلى متابعة سير العمل والإطلاع على واقع تقديم الخدمة للمواطنين.

أوضح الطيب أن هذه الخدمة مكنت المواطنين من إصدار شهادات الواقعات الحيوية المسجلة مسبقاً، وتنشئ شهادات الولادة والزواج والطلاق والوفاة والقىد

أنشطة شبابية وتنموية في عدد من المحافظات

البيئة - فرع جرش، لتنكيف الجولات الرقابية في المواقع
وضبط أي تجاوزات بيئية، واتخاذ الإجراءات القانونية
بحق المخالفين.

وشملت الحملة إزالة تجمعات النفايات المصلبة
والأنقاض (الطمم)، بالتنسيق مع محافظ جرش،
ومنتصر لواء المعارض، وبلدية المعارض، وبمشاركة

اختتام المرحلة الثانية من تدريب فريق التنسيق الحكومي لحقوق الإنسان

عنان

اختتم المركز الوطني لحقوق الإنسان، المرحلة الثانية من الدورات التدريبية المخصصة لأعضاء فريق التنسيق الحكومي لحقوق الإنسان في إطار التعاون المؤسسي المستمر بين المركز والفريق بهدف تعزيز القدرات الوطنية في مجال حقوق الإنسان ورفع مستوى المعرفة بالمعايير الدولية.

وأكد المفوض العام للمركز جمال الشمالي، اهتمام جلالة الملك عبد الله الثاني، وسمو الأمير الحسين وفي العهد، بملف حقوق الإنسان، وأن حقوق الإنسان وسيادة القانون ركيزان أساسيان في بناء الدولة الحديثة وكرامة الإنسان واحترام حقوقه وحرريته والاستقرار والتعميم المستدام.

وبيّن أن الملكية غير مسؤلتها الدستورية والتفعيلية، توافق العمل على موافقة تشريعاتها وسياساتها بما يليغ المعايير الدولية، وزير الاتصال الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة الدكتور محمد الومني، وعدن رؤساء مجالس إدارات المؤسسات الإعلامية، وبحضور عدد من تطبيقات وأوعية.

وأوضح الشمالي، دور المركز باعتباره مؤسسة وطنية مستقلة، في الرصد والتوعية وبين القدرات وتقديم المشورة وتعزيز الحوار بين مختلف الأطراف، بما يهم في تطوير منظومة حقوق الإنسان الوطنية فيما يندرج مع الدستور الأردني والمعايير الدولية.

من جهته، أشار المنسق الحكومي العام لحقوق الإنسان في رئاسة الوزراء معاد المومني، إلى توجيهات جلالة الملك بأن "حقوق الإنسان ليست ترقى، بل واجب وشرف"، مؤكداً مسؤولية الجميع بهذا الملف، لا سيما في ظل الاستحقاقات المرتبطة بالآليات التعافية خلال الفترة المقبلة.

وبيّن أهمية هذه الدورات في تعزيز التنسيق بين الجهات الحكومية وتوحيد الجهود الوطنية في التعامل مع الآليات الدولية لحقوق الإنسان ومتابعة تنفيذ التوصيات الدولية، بما يعكس صورة الأردن كدولة تلتزم التزاماتها الدولية وتعمل على تطوير منظومتها الحقوقية بشكل مستمر.

بدوره، قال رئيس وحدة النوعية والتدريب في المركز المحامي عمر بني مصطفى، إن المرحلة الثانية من الدورات تناولت عدداً من الموضوعات المتخصصة، أبرزها الآليات الدولية لحقوق الإنسان، سوء التعادقة أو غير التعادقة مع التركيز على الفرض الدولي الشامل.

كما تناولت المرحلة الثانية، دور المؤسسات الوطنية والحكومية في إعداد التقارير ومتابعة تنفيذ التوصيات، إلى جانب جلسات تطبيقية وتمارين عملية تهدف إلى ربط الجوانب النظرية بالواقع العملي.

بدورهم، أكد المشاركون أهمية هذه الدورات في تطوير مهاراتهم العملية وتعزيز فهيم طبيعة العمل الحقوقي للمومني، معربين عن تقديرهم لجهود المركز الوطني في تنفيذ برامج تدريبية متخصصة تلبى احتياجات العمل في مجال حقوق الإنسان.

يشار إلى أن هذه الدورات تأتي ضمن سلسلة برامج تدريبية مستمرة تستهدف مختلف الجهات الوطنية، إيماناً بأهمية بناء القدرات ونشر ثقافة حقوق الإنسان وتعزيز الشراكة مع المؤسسات الرسمية بما ينسجم مع الدستور الأردني والمعايير الدولية ذات الصلة.

مجمع الملك الحسين للأعمال يوقع مذكرة تفاهم مع منصة "ريل آب"

عنان

وقع مجمع الملك الحسين للأعمال، مذكرة تفاهم مع منصة "ريل آب" أكبر منصة رقمية أردنية للمؤثرين والإعلانات والجمهور والفعاليات التي سيتم إطلاقها الصيف المقبل في ممانع بحضور ١٠٠٠ مؤثر.

وتقع المذكرة بين المجمع العربي للجنة التنفيذية للمهندس عمار عزالدين، وعن المنصة رئيس مجلس إدارة بوابة التأثير الملكة منصة، محمد الشواهدة ونائبه المهندس أشرف الومني.

وتعتبر المذكرة اضلاعه أردنية نحو بناء مجتمع رقمي متكامل ضمن الشركات والمؤثرين والجمهور والفالات: تسهيل إنتاج الإعلانات والترويج والتسويق بطرق رقمية احترافة وموثوقة وفيها جميع الحلول لكل التحديات التي تواجه قطاع المعلنين والمؤثرين.

وتهدف المذكرة إلى دعوة إدارة المجمع للشركات بداخله إلى اعتماد منصة "ريل آب" باعتبارها بيئة رقمية آمنة لاعلان والترويج، كونها تجمع المؤثرين والشركات والجمهور والوكالات وتعمل وفق الأطر القانونية والضرورية المعتمدة داخل الأردن خارجياً، إضافة بحث فرص التعاون الإعلاني والترويجي بين المنصة والشركات داخل المجتمع والتي يقارب عددها ٥٠٠ شركه.

وتحدد المذكرة التي حضر حفل توقيعها مدير التوفيق لدى شركة "Fife - Fife" الدكتور سمير الجباري، إلى تخصيص "ريل آب" خاص داخل المنصة لإدارة المجمع كشريك استراتيجي، يعيّن الشركات العاملة داخل المجمع من الدخول من خلال الحصول على زيارات إعلانية خاصة وحصرية تتبع الشركات وتجربة المستثمرين، إضافة إلى ترويج فعاليات المجمع والأنشطة والمبادرات التي تقوم بها الإدارية: لزيادة الانتشار الرقمي والوصول والتفاعل.

"مستقبل التسويق عبر المؤثرين" و"الأفضل للemarketing" ورش عمل دوري لمجتمع حول والمجتمع هو مدينة أعمال محورية لحلب الاستثمار والريادة من داخل الأردن وخارجها، ويسعى من خلال منصة "ريل آب" إلى تعزيز وتسهيل نظومة الإعلان والترويج الفعال وتوفير كل ما تحتاجه الشركات والمستثمرين.

ومنصة "ريل آب" متطلعة أردنية الفخر وعربـية الاتسـاقـةـ والمـعـارـيـنـ والمـسـتـثـمـرـيـنـ، ويسـعـيـ إلىـ شـرـاكـةـ قـوـيـةـ فيـ عـالـمـ التـسـويـقـ وـالـتـروـيجـ الـرـيـادـيـ الـذـيـ يـحـاـكـيـ مـسـتـقـلـ إـلـيـاتـ الـاعـلـانـ وـالـفـيـلـمـ وـالـصـوـيـلـاـيـدـ مـيـدـيـاـ، وـسـعـةـ الـاـنـتـشـارـ، وـنـصـصـةـ حـالـيـاـ ماـ يـزـيدـ عـنـ ٤٠٠ـ مـؤـثرـ عـربـيـ عـنـ حـفـلـ الإـلـاـقـةـ الـكـبـيرـ فيـ الصـيـفـ الـمـقـبـلـ."

الناطق الإعلامي باسم نقابة الصحفيين: نظام الإعلام الرقمي ينظم الترخيص والأنشطة دون تقييد للحريات

عنان

العام

طرح أيضاً خلاص اجتماع لجنة التوجيه الوطني والإعلام النباتية في ٢٠٢٦ كانون الثاني، وذلك تمهيداً لبيان مسودة النظام الذي أعدته هيئة حقوق الإنسان، وتم الاتفاق على إعداد تصوّر شامل يتضمن التعديلات الجوهريّة اللازمة على مسودة النظام، مشيرةً إلى بحضور تقييم الصحفيين وأعضاء مجلس النقابة، حيث تم التأكيد على أهمية التنسيق بين وزارة الاتصال الحكومي، وهيئة الإعلام، وآشارةً إلى أن النقابة شاركت منذ ذلك التاريخ في نقاشة مشروع نظام تنظيم الإعلام الرئيسي، انتطاقاً من دورها في حماية مهنة الصحافة وتنظيم العمل الإعلامي، وبما يضمن التوازن بين التنظيم وحرية الإعلام.

قال مجلس نقابة الصحفيين الأردنيين، إن النقابة شافت منصة إلكترونية باسم النقابة، رashed الحساف،

إن النقابة اخترطت منذ ذلك المراحل الأولى في مناقشة مشروع نظام تنظيم الإعلام الرئيسي، انتطاقاً من دورها في حماية مهنة الصحافة وتنظيم العمل

الإعلامي، وبما يضمن التوازن بين التنظيم وحرية الإعلام.

وأوضح العساف أن مشروع النظام يأتي كتشريع

تنظيمي بحث، يركز على تنظيم الأنشطة الرقمية من حيث الترخيص والاتهام، ضمن إطار

قانوني منضبط، دون المساس بال حرّيات المطبقة أو حرّية الرأي والتعبير، أو التعارض معها بأي شكل.

وبيّن العساف أن مجلس النقابة ناقش في ٢٠٢٦

بيان مسودة النظام الذي أعدته هيئة حقوق

الإعلام، وعدد ملاحظات نقابة الصحفيين على عدد من

الآراء، وعقدت عدة اجتماعات متخصصة في

تشريح الأولي ٢٠٢٥ إلى جانب اجتماعات مبشرة

بإذارات المؤسسات الإعلامية، وبحضور عدد من

أعضاء لجنة التوجيه الوطني، وبما يضمن التوازن

بين التوجهات المختلفة في مسودة

النظام.

وأشار العساف إلى أن مجلس النقابة ناقش في ٢٧

بيان مسودة النظام الذي أعدته هيئة حقوق

الإعلام، وآشارةً إلى أن ملف النظم

الناظمة ينبع من تقييمات مجلس النقابة.

وأشار العساف إلى أن مجلس النقابة ناقش في ٢٧

بيان مسودة النظام الذي أعدته هيئة حقوق

الإعلام، وآشارةً إلى أن ملف النظم

الناظمة ينبع من تقييمات مجلس النقابة.

وأشار العساف إلى أن مجلس النقابة ناقش في ٢٧

بيان مسودة النظام الذي أعدته هيئة حقوق

الإعلام، وآشارةً إلى أن ملف النظم

الناظمة ينبع من تقييمات مجلس النقابة.

وأشار العساف إلى أن مجلس النقابة ناقش في ٢٧

بيان مسودة النظام الذي أعدته هيئة حقوق

الإعلام، وآشارةً إلى أن ملف النظم

الناظمة ينبع من تقييمات مجلس النقابة.

وأشار العساف إلى أن مجلس النقابة ناقش في ٢٧

بيان مسودة النظام الذي أعدته هيئة حقوق

الإعلام، وآشارةً إلى أن ملف النظم

الناظمة ينبع من تقييمات مجلس النقابة.

وأشار العساف إلى أن مجلس النقابة ناقش في ٢٧

بيان مسودة النظام الذي أعدته هيئة حقوق

الإعلام، وآشارةً إلى أن ملف النظم

الناظمة ينبع من تقييمات مجلس النقابة.

وأشار العساف إلى أن مجلس النقابة ناقش في ٢٧

بيان مسودة النظام الذي أعدته هيئة حقوق

الإعلام، وآشارةً إلى أن ملف النظم

الناظمة ينبع من تقييمات مجلس النقابة.

وأشار العساف إلى أن مجلس النقابة ناقش في ٢٧

بيان مسودة النظام الذي أعدته هيئة حقوق

الإعلام، وآشارةً إلى أن ملف النظم

الناظمة ينبع من تقييمات مجلس النقابة.

وأشار العساف إلى أن مجلس النقابة ناقش في ٢٧

بيان مسودة النظام الذي أعدته هيئة حقوق

الإعلام، وآشارةً إلى أن ملف النظم

الناظمة ينبع من تقييمات مجلس النقابة.

وأشار العساف إلى أن مجلس النقابة ناقش في ٢٧

بيان مسودة النظام الذي أعدته هيئة حقوق

الإعلام، وآشارةً إلى أن ملف النظم

الناظمة ينبع من تقييمات مجلس النقابة.

وأشار العساف إلى أن مجلس النقابة ناقش في ٢٧

بيان مسودة النظام الذي أعدته هيئة حقوق

الإعلام، وآشارةً إلى أن ملف النظم

الناظمة ينبع من تقييمات مجلس النقابة.

وأشار العساف إلى أن مجلس النقابة ناقش في ٢٧

بيان مسودة النظام الذي أعدته هيئة حقوق

الإعلام، وآشارةً إلى أن ملف النظم

الناظمة ينبع من تقييمات مجلس النقابة.

وأشار العساف إلى أن مجلس النقابة ناقش في ٢٧

بيان مسودة النظام الذي أعدته هيئة حقوق

الإعلام، وآشارةً إلى أن ملف النظم

الناظمة ينبع من تقييمات مجلس النقابة.

وأشار العساف إلى أن مجلس النقابة ناقش في ٢٧

بيان مسودة النظام الذي أعدته هيئة حقوق

الإعلام، وآشارةً إلى أن ملف النظم

الناظمة ينبع من تقييمات مجلس النقابة.

وأشار العساف إلى أن مجلس النقابة ناقش في ٢٧

بيان مسودة النظام الذي أعدته هيئة حقوق

الإعلام، وآشارةً إلى أن ملف النظم

الناظمة ينبع من تقييمات مجلس النقابة.

وأشار العساف إلى أن مجلس النقابة ناقش في ٢٧

بيان مسودة النظام الذي أعدته هيئة حقوق

الإعلام، وآشارةً إلى أن ملف النظم

الناظمة ينبع من تقييمات مجلس النقابة.

وأشار العساف إلى أن مجلس النقابة ناقش في ٢٧

بيان مسودة النظام الذي أعدته هيئة حقوق

الإعلام، وآشارةً إلى أن ملف النظم

الناظمة ينبع من تقييمات مجلس النقابة.

وأشار العساف إلى أن مجلس النقابة ناقش في ٢٧

بيان مسودة النظام الذي أعدته هيئة حقوق

الإعلام، وآشارةً إلى أن ملف النظم

الناظمة ينبع من تقييمات مجلس النقابة.

وأشار العساف إلى أن مجلس النقابة ناقش في ٢٧

بيان مسودة النظام الذي أعدته هيئة حقوق

الإعلام، وآشارةً إلى أن ملف النظم

الناظمة ينبع من تقييمات مجلس النقابة.

وأشار العساف إلى أن مجلس النقابة ناقش في ٢٧

بيان مسودة النظام الذي أعدته هيئة حقوق

الإعلام، وآشارةً إلى أن ملف النظم

الناظمة ينبع من تقييمات مجلس النقابة.

وأشار العساف إلى أن مجلس النقابة ناقش في ٢٧

بيان مسودة النظام الذي أعدته هيئة حقوق

</div

جي ميناي 3 سريع لكن يفتقر لمهارة وأن يدّة لا يملّكها سوى البشر



بنقله، أما نسختها، فاعتادت على المفارقة والرابع الكامن في المنطق، وعلى استعارات لا يمكن تعليمه بالبيانات ودها. الذكاء الاصطناعي.. وجية مجدة لا أكثر تلخص كاسوبل التجربة بتشبيه لافت: الكتابة بالذكاء الاصطناعي تشبه تنسين وجه مجدة.. تنسخ المهمة بسرعة.. لكن دأماً تستطيع تمييزها عن وجية أعدت بعنابة..

وتؤكد أن الذكاء الاصطناعي ليس عديم الفائدة، فهي تعتمد عليه في وضع المخططات، وتوليد الأفكار، وكتابه المخلصات. لكن المشكلة تبدأ عندما يُسلم له بغير جنبه.

فالذكاء الاصطناعي قد يساعدك على العمل أسرع، لكنه لا يزال عاجزاً عن تحديد ما يستحق أن يُقال، أو كيف يجب أن يُقال.

بعد رسائل مشبوهة على إنستغرام.. خطوات هامة لحماية حسابك



تصيد احتيالي لسرقة بيانات الدخول. بدلاً من ذلك، يتضمن تغيير كلمة المرور مباشرة عبر التطبيق: -فتح تطبيق إنستغرام وانتقل إلى الإعدادات والنشاط من خلال الثلاثة خطوط أعلى الشاشة. -اختر مركز الحسابات ثم كلمة المرور والأمان. -اضغط على تغيير كلمة المرور وحدد الحساب المناسب إذا كان لديك أكثر من حساب. -أدخل كلمة المرور الحالية وأثنى كلمة مرور قوية جديدة تحتوي على أحرف وأرقام ورموز، معتجنب استخدام علومات شخصية يمكن تخفيتها. بعد التغيير، سيمت تسجيل خروجك من جميع الأجهزة ويجب تسجيل الدخول مرة أخرى.

تفعيل المصادقة الثنائية (2FA) تعد المصادقة الثنائية (2FA) خطوة أمنية أساسية، إذ تمنع الدخول إلى الحساب دون إدخال رمز تحقق إضافي. لتفعيلاها: -انتقل إلى الإعدادات والنشاط ثم المصادقة الثنائية. -اختر حسابك وحدد الطريقة المفضلة. ويفضل استخدام تطبيقات المصادقة مثل Google Authenticator أو Authy Authenticator، التي يمكن أن تتعرض لاختراق أرقام الهواتف. بعد تفعيل المصادقة، سيطلب النظام كلمة المرور ورمز التحقق لكي تسجيل دخول من جهاز غير معروف، مما يعزز أمان الحساب بشكل كبير.

-تسبب رسائل غير متوقعة لإعادة تعين كلمات المرور على منصة إنستغرام خالٍ عطلة نهاية الأسبوع في حالة من القلق بين المستخدمين، وسط مخاوف من احتلال تعرض مساحتهم ومعلوماتهم الشخصية لللآخر. ووفقاً لشركة Malwarebytes، فقد تأثر بما يصل إلى 17,5 مليون مستخدم بهذه الرسائل.

وتدالو المستخدمون على نطاق واسع عبر وسائل التواصل الاجتماعي تساؤلات حول ما إذا كانت حساباتهم قد تم اختراقها، في حين أكدت إنستغرام لاحقاً أن انظمتها لم تُخترق وأن الحسابات آمنة تماماً، موضحة أن سبب الرسائل كان نتيجة قيام دون الوصول إلى أي من أنظمة الشركة، وفقاً لموقع "نوماس جايد".

ومع ذلك، لم تكشف إنستغرام عن كيفية تمكّن هذه الجهة من تفعيل البيانات، وسط تهنتها بعض المصادر، مثل CyberInsider، بأن الحادث قد يكون مرتبطاً بانتهاك سابق في عام 2024 لواجهة برجمة التطبيقات (API)، والذي كشف بيانات أكثر من 17 مليون مستخدم بما في ذلك أسماء المستخدمين وأرقام الهواتف وعناوين البريد الإلكتروني. نصائح مهمة للمستخدمين في حال تلقيت رسالة لإعادة تعين كلمة المرور، لا تنقر على أي رابط أو زر داخل الرسالة، حتى لو بدا أنها صادرة من إنستغرام، إذ قد تؤدي إلى موقع

وكالات - قد تكشف شركة غوغل هاتف Pixel 10a عن معايير أبكر بكثير مما كان متوقعاً، حيث تخطط الشركة لإطلاقه في فبراير، مع توفر لون جديد هو "Berry". ووفق تقرير "9to5Google" المتخصص في أخبار التكنولوجيا، أطلعت جهة خارجية بطلب إعادة تعين كلمات المرور، ويسعون موعد الإطلاق هذا أبكر بكثير مما كان متوقعاً سابقاً ومن تاريخ إعلان Google "Pixel 10a". مما يشير إلى تاريخ إطلاق تقريراً في ذلك الوقت وربما قبل ذلك.

وسيكون موعد الإطلاق هذا أبكر بكثير مما كان متوقعاً سابقاً ومن تاريخ إطلاق الجيل السابق من الهاتف وهو ما يهدّأ مفاجأةً، بحسب تقرير موقع "Business Insider" العربية. في العام الماضي، أعلنت "غوغل" عن هاتف Pixel 9a في منتصف مارس، وكان من المقرر إطلاقه في أبريل. تشير التسريبات إلى أن هاتف Pixel 10a سيأتي بسعة تخزين 128 غيغابايت و512 غيغابايت، يأتون تشمل الأسود والأبيض المائل للرمادي، والبني، ولوّن جديد هو "Berry"، الذي من المرجح أن يكون أحمر مشابهاً لللون "Berry" الذي أطلقته "جوّل" لكاميرا Nest Cam العام الماضي.

من المتوقع أن يكون هاتف Pixel 10a ترقية متواضعة في أحسن الأحوال، إذ تقتصر إلى شريحة تيسيور، وسياحقة على التصميم نفسه، مما يجعله يبدو في المجمل خياراً أفضل من 9a Pixel.

منافس جديد من سامسونغ في عالم الهواتف الذكية

وكالات

أطلقت سامسونغ مبيعات Galaxy A70 الجديد الذي سيكون من أقوى المنافسين في أسواق الهواتف الذكية متواسطة الفئة. حصل الهاتف على هيكل مقاوم للماء والغبار وفق معيار IP68، أبعاده 167x77x8.2 ملم، وزنه 199 جرام. شاشته جاءت LCD بمقاس 6.7 بوصة، دقة عرضها 1080x2340 بكسل، ترددتها 120 هيرتز، معدل سطوعها 800 شمعة/م، وكتاكيتها تعادل 262 بكسل/الإنش تقريباً. يعمل الجهاز بنظام "أندرويد 16" قابل للتحديث وواجهات تشغيل One UI 8، Mediatek Dimensity 700، وذاكره داخلية 128 غيغابايت قابلة للتتوسيع عبر شرائح microSDXC.

وبالرغم من سعره المنافس زُود الهاتف بكاميرا أساسية بدقة 50 ميجابيكسل قادرة على توثيق فيديوهات FHD بمعدل 60 إطاراً في الثانية، وحصل على كاميرا أمامية بدقة 8 ميجابيكسل.

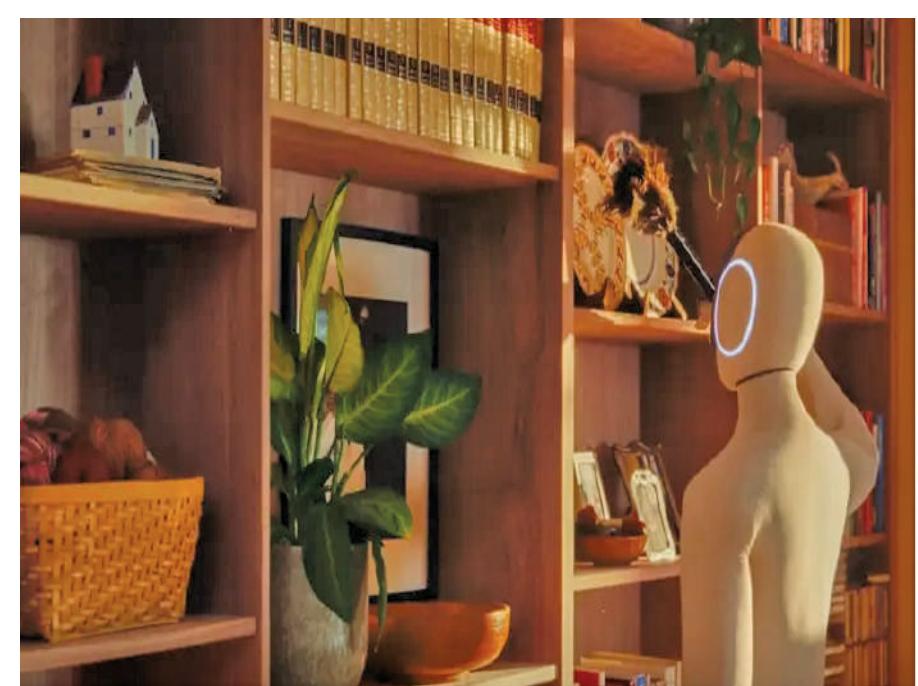
دعنته سامسونغ أيضاً بمعندين لشراحت الاتصال، ومنفذ 3.5 ملم للسماعات، ومنفذ USB-Type-C 2.0، ومستشعر لإشارات الراديو FM، وواسع لبعض الأصوات، وبطارية بسعة 4000 ميلي أمبير تعمل مع شاحن سريع باستطاعة 20 واط، وستطرحه بأسعار مناسبة تبدأ من 150 يورو تقريباً.

غوغول قد تطلق هاتف Pixel الاقتصادي في موعد أقرب من المتوقع

وكالات

- قد تكشف شركة غوغل هاتف Pixel 10a الاقتصادي في الأسواق أبكر بكثير مما كان متوقعاً، حيث تخطط الشركة لإطلاقه في فبراير، مع توفر لون جديد هو "Berry". ووفق تقرير "9to5Google" المتخصص في أخبار التكنولوجيا، أطلعت جهة خارجية بطلب إعادة تعين كلمات المرور، ويسعون موعد الإطلاق هذا أبكر بكثير مما كان متوقعاً سابقاً ومن تاريخ إطلاق الجيل السابق من الهاتف وهو ما يهدّأ مفاجأةً، بحسب تقرير موقع "Business Insider" العربية.

شركة 1X تطلق نموذجاً ذكياً يمنحك قدرة الفهم والملاحظة



يلاحظ كثير من المستخدمين أن أدوات الذكاء الاصطناعي، رغم تطورها وتسارع قدراتها، لا تنجح في التماهي الكامل مع أسلوبهم الشخصي، حتى بعد تربيتها المكثفة. والسبب، كما تكشف تجربة صحافية أمريكية، أعمق مما يبدو. لعدة أشهر، حاولت أماندا كاسوبل، الصحفية في موقع "تونس غايد"، دفع روبوتات الدردشة المدعومة بالذكاء الاصطناعي إلى القيام بهمّة بسيطة: أن تكتب بأسلوبها. تقول كاسوبل إنها غدت التماذج بمئات المقالات والرسائل النصية والبريد الإلكتروني الخاصة بها، وصحّحت النبرة، وعدلت الصياغة، وطلبت صراحة محاكاة صوتها الكتابي.

لكن النتيجة، كما صصففها، كانت دائماً واحدة: "النص جيد تقنياً، الجمل واضحة ومتقدمة، لكن الإيقاع خاطئ، والمشاعر غائبة. الكتابة صقيقة، لكنها بلا روح".

ورغم أن نماذج مثل Gemini 3 تظهر سرعة لاقتة في الأداء، فإنها لا تزال تتعرّض عند أحد الفروق الأسلوبية: الفرق بين الثقة والبرود، بين الود والساخرية، وبين البساطة والتلفّك.

أولاً: مشكلة الإغفال.. فالذكاء الاصطناعي،

يوضح كاسوبل أنها اختبرت 5 نماذج برمجية الدردشة الآلية، لا لتسليمها مهمة فوراً

الكتابية بالكامل، بل لمساعدتها في الأعمال اليومية السريعة: صياغة بريد الإلكتروني بنبرتها، أو تحويل نقاط إلى درجة تقدّمها جوهّرها.

اسمي هذا نزع روح النص".

ثانياً: فجوة الأسلوب.. إذ يميل الذكاء

الاصطناعي افتراضياً إلى نبرة مهنية أو رسمية أكثر من اللازم، تقول كاسوبل:

"إنه ينبع الجمل إلى درجة تقدّمها صوتها".

أيّمّي هذا نزع روح النص".

الكتابية التقليدية تكسر القواعد.. والذكاء

الاصطناعي لا يجرؤ

تشير كاسوبل إلى نقطه أكثر جوهّرية، وهي

شرطة: تُخبرك بما حدث، لكنها لا تشعرك

برقم متزايد من الأطباء أن للذكاء الاصطناعي دوراً مهمّاً في مستقبل الرعاية الصحية، لكنهم في

الوقت نفسه يحدّرون من الاعتماد عليه ك مصدر مباشر للنصيحة الطبية عبر روبوتات الدردشة.

الدكتور سينا باري، جراح ممارس وقادّ في مجال الذكاء الاصطناعي الصحي بشركة iMerit، يوضح

تجربة شخصية تكشف حجم المشكلة.

وقال بيريتن بوريك، المؤسس والرئيس التنفيذي

لشركة 1X، إن الشركة أضفت سنوات في تطوير نموذج العالم وتصميم Neo ليكون أقرب ما يمكن

إلى الإنسان، مضيّناً أن الروبوت أصبح قادرًا على

الأطباء يرحبون بالذكاء الاصطناعي

في الطب.. لكن ليس كطبيب دردشة

وتشير تقييمات متخصصة إلى أن بعض نماذج OpenAI، أكثر عرضة للأخطاء من نماذج منافسة.

ومع تسارع تطوير الروبوتات البشرية المدعومة

بالذكاء الاصطناعي، تضع "1X" نفسها ضمن سباق

تقني يسعى إلى جعل الروبوتات أكثر فهماً للعالم

ال حقيقي، وأقرب في سلوكها وتعلمها إلى الإنسان.

ويعتبر هذا الإعلان في وقت يستعد فيه "1X" لإدخال روبوتاتها البشرية إلى المنازل.

فقد فتحت الشركة باب الطلب المسبق في أكتوبر

سيساعدها مستقبلاً على تدريب الروبوتات للوصول

إلى مرحلة يمكنها فيها التفاعل مع مهام لم تنفذها من قبل، اعتناداً على جدول زمني دقيق أو

أرقام الطلبات، فإنها أكدت أن الإقبال فاق التوقعات.

و قال بيريتن بوريك، المؤسس والرئيس التنفيذي

لشركة 1X، إن الشركة أضفت سنوات في تطوير

نموذج العالم وتصميم Neo ليكون أقرب ما يمكن

إلى الإنسان، مضيّناً أن الروبوت أصبح قادرًا على

وأيّمّي هذا نزع روح النص".

ويأتي هذا الإعلان في وقت يستعد فيه "1X" لإدخال

روبوتاتها البشرية إلى المنازل.

ورغم أن الشركة لم تكشف عن جدول زمني مطابق

لروبوتاتها البشرية، فإنها أكدت أن الإقبال فاق التوقعات.

وقد فتحت الشركة باب الطلب المسبق في أكتوبر

سيساعدها مستقبلاً على تدريب الروبوتات للوصول

إلى مرحلة يمكنها فيها التفاعل مع مهام لم تنفذها من قبل، اعتناداً على جدول زمني دقيق أو

أرقام الطلبات، فإنها أكدت أن الإقبال فاق التوقعات.

و قال بيريتن بوريك، المؤسس والرئيس التنفيذي

لشركة 1X، إن الشركة أضفت سنوات في تطوير

نموذج العالم وتصميم Neo ليكون أقرب ما يمكن

إلى الإنسان، مضيّناً أن الروبوت أصبح قادرًا على

وأيّمّي هذا نزع روح النص".

ويأتي هذا الإعلان في وقت يستعد فيه "1X" لإدخال

روبوتاتها البشرية إلى المنازل.

ورغم أن الشركة لم تكشف عن جدول زمني مطابق

لروبوتاتها البشرية، فإنها أكدت أن الإقبال فاق التوقعات.

وقد فتحت الشركة باب الطلب المسبق في أكتوبر

سيساعدها مستقبلاً على تدريب الروبوتات للوصول

إلى مرحلة يمكنها فيها التفاعل مع مهام لم تنفذها من قبل، اعتناداً على جدول زمني دقيق أو

أرقام الطلبات، فإنها أكدت أن الإقبال فاق التوقعات.

و قال بيريتن بوريك، المؤسس والرئيس التنفيذي

لشركة 1X، إن الشركة أضفت سنوات في تطوير

نموذج العالم وتصميم Neo ليكون أقرب ما يمكن

إلى الإنسان، مضيّناً أن الروبوت أصبح قادرًا على

وأيّمّي هذا نزع روح النص".

ويأتي هذا الإعلان في وقت يستعد فيه "1X" لإدخال

روبوتاتها البشرية إلى المنازل.

ورغم أن الشركة لم تكشف عن جدول زمني مطابق

لروبوتاتها البشرية، فإنها أكدت أن الإقبال فاق التوقعات.

وقد فتحت الشركة باب الطلب المسبق في أكتوبر

سيساعدها مستقبلاً على تدريب الروبوتات للوصول

إلى مرحلة يمكنها فيها التفاعل مع مهام لم تنفذها من قبل، اعتناداً على جدول زمني دقيق أو

أرقام الطلبات، فإنها أكدت أن الإقبال فاق التوقعات.

و قال بيريتن بوريك، المؤسس والرئيس التنفيذي

لشركة 1X، إن الشركة أضفت سنوات في تطوير

نموذج العالم وتصميم Neo ليكون أقرب ما يمكن

إلى الإنسان، مضيّناً أن الروبوت أصبح قادرًا على

وأيّمّي هذا نزع روح النص".

ويأتي هذا الإعلان في وقت يستعد فيه "1X" لإدخال

روبوتاتها البشرية إلى المنازل.

ورغم أن الشركة لم تكشف عن جدول زمني مطابق

لروبوتاتها البشرية، فإنها أكدت أن الإقبال فاق التوقعات.

وقد فتحت الشركة باب الطلب المسبق في أكتوبر

تسريع التئام الجروح وتقوي المناعة .. فوائد تناول فيتاميني «سي» و«د» معاً



المصادر الغذائية لفيتاميني «سي» و«د» يمكن رفع مستويات فيتاميني «سي» و«د» عبر النظام الغذائي أو من خلال المكملات الغذائية. لزيادة فيتامين «سي»، ينصح بتناول مزيد من الفواكه والخضروات الحمضية. فضلاً، يحتوي نصف كوب من الفلفل الأحمر الناري، أو أربع كوب من عصير البرتقال، نحو ١٠٠ مليغرام من فيتامين «سي». ويحتاج البالغون الأصحاء عادة إلى ما بين ٧٥ و١٢٥ مليغراماً من فيتامين «سي» يومياً، وفق الجنس والعمل أو الرضاعة، بينما يحتاج المدخنون إلى كمية إضافية يومية. أما فيتامين «سي»، فينطوي في الجسم بعد تعرض الجلد لأشعة الشمس فوق البنفسجية، كما يوجد في أطعمة مثل السلمون والتونة وزيت الزيتون والاتهابات والعدوى.

ويحتاج البالغون الأصحاء إلى كبد السمك. ويحتاج البالغون الأصحاء إلى تأثير فيتاميني «سي» و«د» على سرطان متباينة، وتبقى الحاجة قائمة إلى مزيد من الدراسات. مع التأكيد على ضرورة استشارة الطبيب المختص قبل استخدام أي مكملات غذائية.

وأظهرت دراسة صغيرة أن تناول هذين الفيتامينين، إلى جانب الكربوهيدرات، ساعد في تقليل المشكلات الهضمية، إلا إن إدراج الكربوهيدرات في التجربة يجعل من الصعب تحديد مقدار الفائدة العائد إلى كل من فيتامين «سي» أو «د» على حدة.

٥- تناول أفضل لدى بعض مرضى السرطان تشير أبحاث إلى أن الأشخاص المصابة بنوع محدد من سرطان نخاع العظام، المعروف بـ«أبياض الدم النخاعي»، قد يمتنعون بفرضبقاء أفضل عند تناول فيتاميني «سي» و«د».

يساعد فيتامين «د» الجلد على مقاومة العدوى ويعزّز عملية الالتصاق، في حين قد يساعد الجلد على الشفاء بشكل أعلى كفاءة.

يساعد فيتامين «د» الجلد على مقاومة العدوى ويعزّز عملية الالتصاق، في حين قد يساعد تناول فيتاميني «سي» و«د» ويخفّف الالتهاب، ويساعد الجسم على إنتاج الكولاجين، وهو البروتين الضروري لتكوين الجلد الجديد.

٤- تحسين صحة الجهاز الهضمي قد يسهم تناول فيتاميني «سي» و«د» في تحسين صحة المعاشر، وارتفاع خطر البكتيريا الضارة إلى الجهاز الهضمي.

وكالت
فيتاميناً «سي» و«د» من أكثر المكملات الغذائية استخداماً لدعم جهاز المناعة والحفاظ على الصحة العامة، إلا إن فوائدهما تتجاوز الوقاية من نزلات البرد. فالدراسات تشير إلى دورهما المشترك في تقوية العظام، وتسريع التئام الجروح، وتحسين صحة الجهاز الهضمي، وحتى دعم الجسم في مواجهة بعض الأمراض المزمنة.

ويسلط تقرير من موقع «فيريبرول» هذلت» الضوء على أبرز الفوائد الصحية لتناول فيتاميني «سي» و«د» معاً وأهم مصادرهما الغذائية والجرعات الموصى بها.

وكالت لا يُعد قضم الأظافر، وتنف الجلد مجرد ردود فعل لا إرادية، بل ينظر إليها بوصفها آليتين للبقاء، وذلك وفقاً للتحليل النفسي لعادتنا اليومية.

ومع ذلك، شدد على أنه لا ينبغي اللجوء إلى هذه السلوكيات فقط من أجل الشعور بالراحة السريعة، بل ينبغي فهمها أيضاً بوصفها وسيلة دفاعية لحماية النفس.

وقال: «الدماغ آلة مصممة للبقاء؛ فهو ليس مبرمجاً لتحقيق أقصى درجات السعادة أو الرفاهية، بل

للحفاظ على حياته، مضيفاً: إنه يتحاصل على العيش من الوالدين، بحسب ما أورده صاحبة «إندبندنت».

وقد تبدو هذه السلوكيات غير منطقية، أو غير صحية، بل، ومؤللة أحياناً. إلا أن الدكتور تشارلي هيرفيوت-ميلان، اختصاصي علم النفس السريري، يشير إلى أنها طورناها ميلاً يصفه بـ«الأضرار البسيطة» بوصفها وسيلة لحماية أنفسنا.

وقال هيرفيوت-ميلان لصحيفة «إندبندنت»: «من تطور الدماغ البشري، الذي كان يركز في المقام الأول على البقاء لا على تحقيق السعادة، فالدماغ مبرمج فطرياً على رصد الخطير في كل مكان، وهو ما ساعد الجنس البشري على الاستمرار. إلا أن ذلك يعني اليوم أننا أصبحنا أكثر حساسية لأى ذى محظوظ،

وينقسم كتابه الجديد: «الانفجارات المترقب بها في الصحة النفسية»، إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي:

يمارسون عادات مثل قضم الأظافر قد بدأوا بها في مرحلة مبكرة نتيجة الشعور بالقلق، قبل أن تتجاهل صديق جديد، أو السعي إلى الكمال، أو قضم الأظافر.

وفي كثير من الحالات، قد يكون الأشخاص الذين التخرب الذاتي، والنقد الذاتي، وإيذاء الآخرين. وقد تشمل هذه السمات سلوكيات يومية، مثل تجاهل مع الوقت إلى سلوك مكتسب ومنكر، بحسب ما أشار إليه الدكتور هيرفيوت-ميلان.

ورغم توفر خصائص عملية للتقليل من قضم الأظافر، مثل استخدام مستحضرات مخصصة، أكد هيرفيوت-

ميلان أنه لا توجد حلول سريعة، أو فورية. وبدلاً من ذلك، شدد على ضرورة فهم الوظيفة النفسية لهذه السلوكيات، والمخاوف الكامنة خلفها، عوضاً عن الالتفاف بمحاباة التخلص منها دون معالجة جدورها.

**اكتشاف آلية في الدماغ
تجعلنا نماطل في أداء المهام!**

وكالت اكتشف علماء من جامعة كيوتو اليابانية أن سبب انخفاض الدافعية يمكن في الدماغ مرتبطة بالكافكا والخطر.

وتعمل هذه الشبكة العصبية بمثابة "مكابي للدافعية". ولاحظ الباحثون أنه عند تنشيط هذه الدائرة لدى قرود الماكاك، زاد استعداد الميوات لآداء المهام الصعبة أو غير السارة، مع الحفاظ على تقييم المكافآت والعقوبات، ما يشير إلى أن التغيير كان في الميل للعمل نفسه وليس في تقدير النتائج.

وأوضح عالم الأعصاب كين-إيشيكي أيمورا أن هذا النظام يعمل كحماية من الإرهاق النفسي، مما يمنع الشاطئ العقلي. وأكد بيرون تشيش، المتخصص في الطب النفسي الحساسي، على أهمية التمييز بين تنشيط الدافعية والخوف من المخاطر، مشيرة إلى أن اكتشاف هذه الدائرة قد يفتح طرقاً جديدة لعلاج الاكتئاب والاضطرابات المرتبطة بقصص الدافعية.

وأشار العلماء إلى أن التأثير على هذه الدائرة يمكن من خلال التحفيز العميق للدماغ أو تقوية الموجات فوق الصوتية، مما يبعث الأمل في تطوير أساليب شخصية فعالة لاستعادة المبادرة لدى المرضى. ومع ذلك، يحذر الباحثون من أن إزالة "المكابي" يجب أن تجري بحذر، مع مراعاة المخاطر المحمولة للنشاط المفرط.

آفاق واعدة للطب تتمثل هذه النتائج إمكانية تغيير النهج العلاجي في حالات الاكتئاب والحالات الأخرى المرتبطة بانخفاض الدافعية. غالباً ما تهدف الأساليب الحالية إلى استعادة المتعة الحادة أو تقليل القلق، لكن المرضى يواجهون صعوبات في تنفيذ أسلوب الأفعال. أما تحديد الشبكة العصبية التي تنشيط المبادرة انتقائياً في الفروق غير المريحة، فيفتح الطريق أمام استراتيجيات علاجية جديدة قد تساعد المرضى على استعادة شانتفهم وتحفيزهم.

دراسة تكشف الأسرار النفسية للرجال

وكالت آخر فريق من علماء النفس في جامعة أوكلاند النيوزيلندية دراسة تبحث تأثير الذكاء على أنماط سلوك الرجال في العلاقات العاطفية.

وتشير مجلة Personality and Individual Differences إلى أن نتائج الدراسة، التي شارك فيها ٢٠٢ رجلاً متوسط عمر ٢٥ عاماً، وكانوا على علاقة عاطفية لمدة ستة أشهر على الأقل، أظهرت أن الرجال ذوي القدرة العالية يظهرون ميلاً أقل بكثير لظهور ملحوظات المخاطر، والخطير، مما يشير إلى العداون النفسي، والتلاقي، والإكراه، والإكراه على الشركات، وقد استخدم الباحثون مقياس القرارات المعرفية لتقدير الذكاء العام لدى المشاركون.

وتوارد النتائج الأهمية البالغة لـ"الذكاء العام"، الذي يشمل القرارات العالية، والإنصات، والأساليب الدمرة في العلاقات. كما أظهر المشاركون ذوي اللطف، والإكرام، والأساليب الدمرة في العلاقات. وقد استخدم الباحثون الذكاء الأعلى مستويات أقل من سمات الاعتلal النفسي (Psychopathy) ومشكلات ضعف الاتصال.

وقت الباحثون إلى أن الارتباط الأقوى كان مع نوع محدد من المهام، مثل تسلسل الحروف والأرقام، التي تقيس ما يُعرف بـ"القدرة على التفكير السريع، والتكييف مع التحديات الجديدة، وتحديد الأنماط، والتحقق في ردود فعل الاندفاعة". ويعتقد الباحثون أن هذه المهارة المعرفية قد تكون أساسية في ضبط السلوك العاطفي.

ويؤكد الباحثون على البشر، وإلى موافقة الجهات التنظيمية، تجذب هذه التقنية إلى تجارب سريرية واسعة النطاق على البشر، وإلى موافقة الجهات التنظيمية، قبل أن تتساعد الأطباء في مراقبة التزام المرضى بتناول أدوية يتم لهم الموافقة.

كيف تعمل حبوب سفاري؟ تستخدم الكبسولات القابلة للتحلل الحيوي، تقنية تقيس ما يُعرف بـ"القدرة على التفكير السريع، والتكييف مع التحديات الجديدة، وتحديد الأنماط، والتحقق في ردود فعل الاندفاعة". ويعتقد الباحثون أن هذه المهارة المعرفية قد تكون أساسية في ضبط السلوك العاطفي.

ويؤكد الباحثون على البشر، وإلى موافقة الجهات التنظيمية، تجذب هذه التقنية إلى تجارب سريرية واسعة النطاق على البشر، وإلى موافقة الجهات التنظيمية، قبل أن تتساعد الأطباء في مراقبة التزام المرضى بتناول أدوية يتم لهم الموافقة.

وتشبه كبسولة سفاري بوعي أو من دون وعي. فالذكاء يُعد عاملاً واحداً فقط من بين عوامل عديدة تؤثر على جودة العلاقة العاطفية.

قضم الأظافر من منظور نفسي: عادة أم آلية لحماية الذات؟



وكالت لا يُعد قضم الأظافر، وتنف الجلد مجرد ردود فعل لا إرادية، بل ينظر إليها بوصفها آليتين للبقاء، وذلك وفقاً للتحليل النفسي لعادتنا اليومية.

ومع ذلك، شدد على أنه لا ينبغي اللجوء إلى هذه السلوكيات فقط من أجل الشعور بالراحة السريعة، بل ينبغي فهمها أيضاً بوصفها وسيلة دفاعية لحماية النفس.

وقال: «الدماغ آلة مصممة للبقاء؛ فهو ليس مبرمجاً لتحقيق أقصى درجات السعادة أو الرفاهية، بل، ويساعد في الحفاظ على حياته، مضيفاً: إنه يتحاصل على العيش من الوالدين، بحسب ما أورده صاحبة «إندبندنت».

وقد تبدو هذه السلوكيات غير منطقية، أو غير صحية، بل، ومؤللة أحياناً. إلا أن الدكتور تشارلي هيرفيوت-ميلان، اختصاصي علم النفس السريري، يشير إلى أنها طورناها ميلاً يصفه بـ«الأضرار البسيطة» بوصفها وسيلة لحماية أنفسنا.

وقال هيرفيوت-ميلان لصحيفة «إندبندنت»: «من تطور الدماغ البشري، الذي كان يركز في المقام الأول على البقاء لا على تحقيق السعادة، فالدماغ مبرمج فطرياً على رصد الخطير في كل مكان، وهو ما ساعد الجنس البشري على الاستمرار. إلا أن ذلك يعني اليوم أننا أصبحنا أكثر حساسية لأى ذى محظوظ،

وينقسم كتابه الجديد: «الانفجارات المترقب بها في الصحة النفسية»، إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي:

يمارسون عادات مثل قضم الأظافر قد بدأوا بها في مرحلة مبكرة نتيجة الشعور بالقلق، قبل أن تتجاهل صديق جديد، أو السعي إلى الكمال، أو قضم الأظافر.

وفي كثير من الحالات، قد يكون الأشخاص الذين التخرب الذاتي، والنقد الذاتي، وإيذاء الآخرين. وقد تشمل هذه السمات سلوكيات يومية، مثل تجاهل مع الوقت إلى سلوك مكتسب ومنكر، بحسب ما أشار إليه الدكتور هيرفيوت-ميلان.

ورغم توفر خصائص عملية للتقليل من قضم الأظافر، مثل استخدام مستحضرات مخصصة، أكدى هيرفيوت-

ميلان أنه لا توجد حلول سريعة، أو فورية. وبدلاً من ذلك، شدد على ضرورة فهم الوظيفة النفسية لهذه السلوكيات، والمخاوف الكامنة خلفها، عوضاً عن الالتفاف بمحاباة التخلص منها دون معالجة جدورها.

**7 أذواق من الحساء الصحي
لا ترفع سكر الدم .. ما هي؟**



وكالت الارتفاع السريع في سكر الدم الناتج عن الكربوهيدرات ودعا، بحسب خبراء التغذية، في سكر

الدم عن أطعمة دافئة ومشبعة لا تؤدي إلى ارتفاع حاد في مستوى الغلوكوز بعد الوجبات. وبعد النساء خياراً مثالياً في كثير من الأحيان، شرط أن يُحضر بمقوّمات ملاءمة لسكر الدم، خاصة عند استخدام مركب الطماطم والخرسروات المتنوعة.

وبحسب تقرير نشره موقع Verywell Health "بيتا غلوكان" (القابلة للذوبان)، المعروفة بدورها في إبطاء امتصاص الكربوهيدرات وخفض الارتفاع المفاجئ للسكر في الدم، يتألف من كميات كبيرة من الألياف والكريبوهيدرات.

الصحي، فإن النساء اللائي يتناولن "بيتا غلوكان" بكميات كبيرة في نظامهم الغذائي، يحصلن على تأثير مماثل في تأخير ارتفاع سكر الدم بعد الوجبات.

٤- شوربة مكرونة "بيتا غلوكان" تجذب النساء اللائي يتناولن الكربوهيدرات، وتصبح أكثر انتباحاً في إبطاء امتصاص الكربوهيدرات.

٥- شوربة الكرنب تجذب النساء اللائي يتناولن الكربوهيدرات، وتصبح أكثر انتباحاً في إبطاء امتصاص الكربوهيدرات.

٦- شوربة العدس بالخضروات يُعد من الأطعمة التي تساعد في إبطاء امتصاص الكربوهيدرات.

٧- شوربة العدس بالخضروات يُعد من الأطعمة التي تساعد في إبطاء امتصاص الكربوهيدرات.

وكالت يمكن تناول الكربوهيدرات بكميات كبيرة في المساء، ولكن بكميات معتدلة.

أنشطة شبابية وتنموية في عدد من المحافظات

حول "ريادة الأعمال الرقمية"، بمشاركة ٣٠ شاباً وشابة ضمن الفئة العمرية من (١٨-٣٠) عاماً. وتهدف الدورة إلى تعزيز معارف ومهارات المشاركون في مجال ريادة الأعمال الرقمية، وتمكينهم من استثمار التقنيات والابتكار في إنشاء مشاريع رقمية مستدامة.

وتناولت المدرية أشجار شردة خلال الدورة مقايم رياضة، والتروسيون الرقمي، إلى جانب استعراض نماذج تاجحة لمشاريع رقمية شبابية.

وأحدت شردة أهمية هذه البرامج في تنمية قدرات الشباب وصقل مهاراتهم بما يتواءم مع متطلبات سوق العمل الرقمي، مشيرة إلى أهمية استثمار المركز في تنفيذ الأنشطة الهدافة بالشراكة مع الجهات الداعمة، بما يهم في تكثير الشباب وبناء قدراتهم.

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

وشن العزام دور نقابة الصحفيين ومتتببيها في التخطيطية الإعلامية الموضوعية للبرامج والأنشطة التي تفتقرها وزارة الشباب، وإنجازاتها على مستوى المنصات والمرافق الشبابية والرياضية والبراجنية.

واستعرض أهم البرامج وخطط التطوير والإنجازات للمدينة والمديرية خلال العام الحالي وأقبل.

وأطلع الوفد الصحفي خلال جولة مديرية الشباب وإدارة المدينة في خطط التطوير واستثمار الأردن، وآداء الخدمات عد من منشآت المدينة، وأعمال الإنشاء الجارية لتحسين صصف الأردني المغلق ومساحة المدينة الأخرى، إضافة إلى صالة النادي.

وأشاد الوفد بجهود الوزارة وإدارة المدينة في وركنت الدورة على أهمية الزراعة المائية وبصوفها أحد الحلول الاستراتيجية لواجهة الزرقاء، ضمن رؤية متكاملة تخدم إنتاجيتها.

وحافتلت الشركة المتعددة للابداع في قصاء الفيلل، باتفاقها مع الشراكة المتعددة للمدارس وورقة مصادرات جودة عالية.

وبحث اجتماع عقد في حصاد المحاصيل المقترنة ورقة مصادرات جودة عالية، ورفعت بدورها على أهمية الزراعة المائية، ثابت الشريدة، إن

أشرفوا على زراعتها ورعايتها باستخدام تقنيات الزراعة المائية الحديثة، بدء من إعداد وإدارة المحاليل المغذية، وصولاً إلى قطف المنتج النهائي.

وأكد رئيس فرع الشرطة المجتمعية في مديرية شرطة الزرقاء، بتخرج دورة أصدقاء الامن

العام لموظفي وعاملى الشركة، التقى بالذى دفعت إلى تعزيز الثقافة الأمنية، وترسيخ مفاهيم الشراكة المجتمعية في الحفاظ على الأمن والسلامة.

وأكَدَ رئيس فرع الشرطة المجتمعية في مديرية شرطة محافظة الزرقاء، التقى بالذى دفعت إلى أهمية هذه الدورات في رفع مستوىوعي الاعتنى لدى المواطنين، شددوا على دور المواطن كشريك أساسى في العملية الأمنية، مثمناً إدارة الشركة المتعددة للابداع بتعزيز الثقافة الأمنية لوطيفها، ضمن نهجها التوعوي ومسؤوليتها تجاه كوارتها والمجتمع المحلي.

وتناولت الدورة محاضرات متخصصة من مختلف وسائل الاعلام، قال رئيس لجنة البلدية المهندس هيثم جوينات، أن حصول بلدية مادبا الكرى على أعلى تقدير في الأداء بين بلديات المملكة خلال السنة شهر الأخير، جاء نتيجة عمل متواصل على أرض الميدان.

وحققت البلدية المركز الخامس بين بلديات المملكة بناء على تقارير المتiscoque الخفي وبيانات المحاسبة والزيارات الميدانية ومستوى تحصيل الإيرادات. وقال جوينات إن لجنة البلدية حققت إنجازات في المحور المالي حتى نهاية العام ٢٠٢٥ بتفريح الإيرادات بنسبة ٥٢ بالمائة وبلغت

نظام مركز شباب الوسطية ورشة بعنوان "ممارسة الشباب للحوارات مع القيادات المجتمعية"، بمشاركة ٢٠ شابة ضمن الفتاة العربية من (١٥-٤٠) عاماً.

وخلال الورشة ركزت المدرية مجدهلين في الكل، أطلقت بدلاً شبيhan، وبالتعاون مع شركة الكهرباء، حملة ميدانية للكشف على التوصيات الكهربائية غير القانونية المسحوبة المتداول وبيناء جسور النقاوة والتواصل الاجتماعي.

ونظم مركز شباب الوسطية ورشة بعنوان "الشروط المجتمعية في لواء بنى عبيد ومديرية نفاع" في المجتمع، في إطار النقاوة والمواكبة داخل

البلدة، ودورها في تعزيز تقافة السلام والوقاية من العنف، وذلك بحضور رئيس مجلس إدارة مجلس شباب وادي وادي وشاهر الكتابة.

بدورها، تحدث رئيس دارة الشعراء الشاعر تيسير الشمامي حول الأنشطة الثقافية والحراف الأدبي الذي ترعرع به محافظة الزرقاء، وما

تشكله من حالة فريدة في الأردن، داعياً إلى زيادة الدعم المادي والمعنوي للبيئات الثقافية لتمكينها من تبنيها السنوية.

وقدم الشعراء على غنى، مريم الصيفي، أرسط محمود محمد دكتار، علي القاعوري، قصائد متنوعة للأردن والإنسان.

جامعة الزرقاء تستضيف وفد

جوائز إيلارا لدعم الإبداع الإعلامي الشابي

الطلبة بأهمية الإنتاج الإعلامي المهني الهايد، وربطهم بتجارب عربية ناجحة في مجال الإعلام الرقمي وصناعة المحتوى.

وأضاف الصقرور أن كلية الإعلام تسعى باستقرار إلى صقل مهارات طلبها وتمكينهم من مواكبة التحولات المتسارعة في قطاع الإعلام، مؤكداً أن جوائز إيلارا تمثل منصة محفزة للإبداع والابتكار، وتشكل فرصة حقيقة للطلبة للعرض والتقييم.

وأعلن رئيس مجلس إدارة إيلارا أن جوائز إيلارا تهدف إلى تشجيع المبدعين على تقديم أعمالهم ضمن فئتين، الأولى تتعلق بالدراسات العلمية والدراسات التطبيقية، والثانية تتعلق بالدراسات التطبيقية.

وشهد اللقاء تقاعداً لافتاً من طلبة كلية الإعلام، الذين طرحوا تساؤلاتهم حول فرص المشاركة في الجائزة وأفاق الاستفادة منها في تطوير مهاراتهم الإعلامية، في أجواء حوارية حكست اهتمام الطلبة باللجان التي تدعم طموحاتهم المهنية والإبداعية.

"ثقافة جرش"

تحتفل بميالد جلالة الملك عبدالله الثاني



افتتحت مديرية ثقافة محافظة جرش، بعيده ميالد جلالة الملك عبدالله الثاني، في مركز جرش الثقافي. وتحت حفاظ جرش الدكتور مال خرباس عن دور الهاشميين والقيادة الهاشمية في رغبة الوطن وجوهه جلالة الملك على الصعيد المحلي والدولي، لافتًا إلى دور المواطن في بناء الوطن وبمحفظ الحالات.

وأشاد خرباس بدور المشاركون في مسابقة الإبداع الاطفال، دور مديرية الثقافة في تبني

هذه المواهب وصقلها، مشيراً إلى جهود أولياء

والآباء والمدرسين وحثهم على الاستمرار في متابعة الداعمين للمسيرة الثقافية، منهم الفنان طارق النحوم نظرًا لجهوده الكبيرة مع مديرية الثقافة

بعد اختفاء ميالد جلالة الملك لم يكن محدوداً

في المكان، وإنما كل الأمل ينطلق بها في ميالد جلالته، وأن حب الهاشميين مولود بالفطرة في قلوب

الأردنيين ويجري مجرى الدم بالعروق.

وقدمت فرق الحسن المصطفى السلام الملكي للأردن ومعزوفات وطنية، كما قدمت فرقة كان

فنين عمريتين.

جرش ووصلات غنائية تراثية.

وخلال الحفل جرى تكريم مجموعة من الداعمين للمسيرة الثقافية، منهم الفنان طارق

النحوم نظرًا لجهوده الكبيرة مع مديرية الثقافة بعد اختفاء باسلسة الفنية، والاشتغال

بسنوبي خدماته المبذولة في إنجاز فعاليات

ونشاطات مديرية ثقافة جرش، إلى جانب مجموعة

من مديريات و楣ارات المدارس اللواتي شاركن

في هذه المسابقة، والفائزين بالسابقة في الحقوق

الثلاثة القصيدة القصيرة والشعر والرس واستمرار

الإبداع الاطفال، وصلات غنائية تغنىت بالوطن وجالة

الثقافية، وصلات غنائية تغنىت بالوطن وجالة

الإبداع الاطفال، ودور مديرية الثقافة في تبني

الملك ووصلات غنائية تراثية.

وافتتحت مديرية ثقافة محافظة جرش، بعيده

ميالد جلالة الملك عبدالله الثاني، في مركز جرش الثقافي.

وقال مدير ثقافة جرش الدكتور عقلة القادرى،

"إن اختفاء ميالد جلالة الملك لم يكن محدوداً

في المكان، وإنما كل الأمل ينطلق بها في ميالد جلالته،

وأن حب الهاشميين مولود بالفطرة في قلوب

الأردنيين ويجري مجرى الدم بالعروق.

وقدمت فرق الحسن المصطفى السلام الملكي

للأردن ومعزوفات وطنية، كما قدمت فرقة كان

فنين عمريتين.

جرش ووصلات غنائية تراثية.

وافتتحت مديرية ثقافة محافظة جرش، بعيده

ميالد جلالة الملك عبدالله الثاني، في مركز جرش الثقافي.

وقال مدير ثقافة جرش الدكتور عقلة القادرى،

"إن اختفاء ميالد جلالة الملك لم يكن محدوداً

في المكان، وإنما كل الأمل ينطلق بها في ميالد جلالته،

وأن حب الهاشميين مولود بالفطرة في قلوب

الأردنيين ويجري مجرى الدم بالعروق.

وقدمت فرق الحسن المصطفى السلام الملكي

للأردن ومعزوفات وطنية، كما قدمت فرقة كان

فنين عمريتين.

جرش ووصلات غنائية تراثية.

وافتتحت مديرية ثقافة محافظة جرش، بعيده

ميالد جلالة الملك عبدالله الثاني، في مركز جرش الثقافي.

وقال مدير ثقافة جرش الدكتور عقلة القادرى،

"إن اختفاء ميالد جلالة الملك لم يكن محدوداً

في المكان، وإنما كل الأمل ينطلق بها في ميالد جلالته،

وأن حب الهاشميين مولود بالفطرة في قلوب

الأردنيين ويجري مجرى الدم بالعروق.

وقدمت فرق الحسن المصطفى السلام الملكي

للأردن ومعزوفات وطنية، كما قدمت فرقة كان

فنين عمريتين.

جرش ووصلات غنائية تراثية.

وافتتحت مديرية ثقافة محافظة جرش، بعيده

ميالد جلالة الملك عبدالله الثاني، في مركز جرش الثقافي.

وقال مدير ثقافة جرش الدكتور عقلة القادرى،

"إن اختفاء ميالد جلالة الملك لم يكن محدوداً

في المكان، وإنما كل الأمل ينطلق بها في ميالد جلالته،

وأن حب الهاشميين مولود بالفطرة في قلوب

الأردنيين ويجري مجرى الدم بالعروق.

وقدمت فرق الحسن المصطفى السلام الملكي

للأردن ومعزوفات وطنية، كما قدمت فرقة كان

فنين عمريتين.

جرش ووصلات غنائية تراثية.

وافتتحت مديرية ثقافة محافظة جرش، بعيده

ميالد جلالة الملك عبدالله الثاني، في مركز جرش الثقافي.

وقال مدير ثقافة جرش الدكتور عقلة القادرى،

"إن اختفاء ميالد جلالة الملك لم يكن محدوداً

في المكان، وإنما كل الأمل ينطلق بها في ميالد جلالته،

وأن حب الهاشميين مولود بالفطرة في قلوب

الأردنيين ويجري مجرى الدم بالعروق.

وقدمت فرق الحسن المصطفى السلام الملكي

للأردن ومعزوفات وطنية، كما قدمت فرقة كان

فنين عمريتين.

جرش ووصلات غنائية تراثية.

وافتتحت مديرية ثقافة محافظة جرش، بعيده

ميالد جلالة الملك عبدالله الثاني، في مركز جرش الثقافي.

وقال مدير ثقافة جرش الدكتور عقلة القادرى،

"إن اختفاء ميالد جلالة الملك لم يكن محدوداً

في المكان، وإنما كل الأمل ينطلق بها في ميالد جلالته،

وأن حب الهاشميين مولود بالفطرة في قلوب

الأردنيين ويجري مجرى الدم بالعروق.

وقدمت فرق الحسن المصطفى السلام الملكي

للأردن ومعزوفات وطنية، كما قدمت فرقة كان

فنين عمريتين.

جرش ووصلات غنائية تراثية.

وافتتحت مديرية ثقافة محافظة جرش، بعيده

ميالد جلالة الملك عبدالله الثاني، في مركز جرش الثقافي.

وقال مدير ثقافة جرش الدكتور عقلة القادرى،

"إن اختفاء ميالد جلالة الملك لم يكن محدوداً