

التعليم العالي: اليوم آخر موعد للتقديم للبعثات والمنح والقروض دون تمديد

عمان

أكدت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الخميس، بأن آخر موعد لتقديم الطلبات الإلكترونية للاستفادة من البعثات والمنح والقروض الداخلية للعام الجامعي الحالي ٢٠٢٥-٢٠٢٦ هو تمام الساعة الثالثة والنصف من عصر اليوم. وبيّنت الوزارة، أنه لن يكون هناك أي تمديد لعملية التقديم، لذا يرجى من جميع الطلبة الذين لم يتقدموا بطلبات حتى اللحظة سرعة الدخول وتخزين طلباتهم بشكل صحيح وبخلاف ذلك لن يحق لهم المنافسة على هذه المنح والقروض الداخلية.

رئيس الوزراء يؤكد التزام الحكومة بالعمل مع مجلس النواب

رئيس الوزراء: لا مجال للتباطؤ أو التلصُّؤ أمام الحكومة

- أهدافنا الوطنية أكبر بكثير من أيِّ اختلافات في الرَّأي
- مصلحة الأردن والأردنيين تظل دائماً بوصلتنا التي نهتدي بها جميعاً
- التعاون بين الحكومة والبرلمان يتجلّى بإنجاز الموازنة منتصف كانون الأوّل

عمان

أكد رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان التزام الحكومة بالعمل مع مجلس النواب في جميع مراحل تنفيذ الموازنة، واستمرارها في نهجها القائم على الشفافيَّة والتعاون والانفتاح على جميع الآراء والمقترحات.

وشدّد رئيس الوزراء في كلمة له عقب انتهاء مناقشات النُّواب لمشروع قانون الموازنة اليوم الخميس على أنَّ "أهدافنا الوطنيَّة أكبر بكثير من أيِّ اختلافات في الرَّأي ومصصلحة الأردن والأردنيين تظل دائماً بوصلتنا التي نهتدي بها جميعاً، ومشروعنا المشترك الذي نحاسب عليه" وأشار رئيس الوزراء إلى أنَّ الحكومة خصّصت للمشاريع والتفكّات الرأسماليَّة ملياراً و٦٠٠ مليون دينار، مؤكّداً أنَّ هذا المبلغ سينفّق كاملاً ليسهُم في تحريك قطاعات اقتصاديَّة واسعة، إلى جانب تمويل البدء بتنفيذ مشاريع استراتيجيَّة كبرى، لافتاً إلى أنَّ الحكومة تسعى لإنجاز المراحل النهائية من توقيع الاتفاقيَّات والإغلاق المالي لبعضها لتبدأ بطرح عطاءات الجزء الأكبر من هذه المشاريع قبل نهاية العام المقبل؛ ليتمَّ إنجازها واستكمالها خلال الأعوام ٢٠٢٨ – ٢٠٣٠. وأكّد على أنَّ هذه المشاريع تشكّل أولويَّة وطنيَّة استراتيجيَّة، مضيفاً: "هذه ليست وعداً أو أمانيات بل إعلاناً واضحاً عمَّا ستفكده



الحكومة العام المقبل والذي يليه." ولفت رئيس الوزراء إلى أنَّ هذه المشاريع بمجملها تصل قيمتها الاستثماريَّة لأكثر من ١٠ مليارات دولار، الغالبية العظمى منها استثمارات محليَّة وخارجيَّة؛ علماً بأنَّا

ضاعفتا الإنفاق الرأسمالي على مشروع النّاقل الوطني ليصل إلى ربع مليار دينار خلال الأعوام الأربعة المقبلة، وقمنا بتخصيص قرابة ١٠٠ مليون دينار للأعوام الثلاثة المقبلة لمشروع غاز الرّيشة.

تدخل علاجي نوعي في مستشفى الجامعة لعلاج ورم في رأس عظم الفخذ

عمان

أجرى مستشفى الجامعة الأردنية، تدخلا علاجيا متقدما في قسم الأشعة، استطاع من خلاله فريق طبي متعدد الاختصاصات معالجة ورم عظمي في موقع شديد الحساسية داخل رأس عظم الفخذ لمريض ثلاثيني.

ويعد هذا الموقع من أكثر المواضع صعوبة في الوصول إليها جراحيا، ما يجعل الخيارات التقليدية محدودة ويزيد من تعقيد التعامل مع الحالة، لاسيما وأن المريض كان يعاني من آلام حادة أثرت بشكل كبير على قدرته على الحركة وممارسة أنشطته اليومية.

وبحسب بيان المستشفى الخميس، أجري التدخل بإشراف استشاري الأشعة التداخلية للجهاز العضلي والحركي الدكتور عمر البطوش واستشاري جراحة العظام والمفاصل وجراحة ترميم مفاصل الورك والركبة وأورام العظام الدكتور باسم حداد، واستشاري أول

الأردن يسطع في لاغوس بمشاركته بالجائزة الذهبية 2025

عمان

قدم الأردن هذا العام نموذجا لافتا في المشاركة الدولية خلال مؤتمر الجائزة الذهبية ٢٠٢٥ " دوق إدنبرة الدولية"، الذي استضافته مدينة لاغوس النيجيرية، من خلال حضور فاعل ومؤثر لجائزة الحسن للشباب التي باتت اليوم واحدة من أبرز الجوائز الوطنية ضمن شبكة عالمية تضم نحو ٥٠ دولة.

وتعكس المشاركة الأردنية ثقة المجتمع الدولي بالتجربة الوطنية في تمكين الشباب وتعزيز مهاراتهم وصقل شخصية الجيل الجديد بما يتوافق مع المعايير العالمية في العمل الشبابي. وقالت مديرة الجائزة الدكتورة خولة الحسن لوكالة الأنباء الأردنية(بترا)، إن مشاركة الأردن في هذا المؤتمر الدولي تمثل محطة استراتيجيّة تعكس الدور المتقدم الذي يؤديه في مجال تنمية مهارات الشباب من خلال الحميم الدائم والرحلات الاستكشافية وبرامج الخدمة المجتمعية، حيث لقيت هذه التجربة اهتماما واسعا من ممثلي الجوائز الوطنية، الأمر الذي عزز حضور الأردن على خريطة العمل الشبابي الدولي.

وأضافت، إنه على مدار فعاليات التجمع الدولي للجائزة الذهبية (IGE)، لعبت ممثلة الأردن سلمى عليان الحاصلة على مستويات الجائزة كافة، دورا بارزا في نقل الخبرة الأردنية وإجراء حوارات مهنية مع ممثلي الدول الأخرى، ما أسهم ببناء شبكة علاقات دولية قوية وعكس مستوى التمكن والنضج الذي وصل إليه الشباب الأردني ضمن منظومة الجائزة والعمل الدولي. وأشارت الحسن إلى أن مؤتمر لاغوس تناول ٤ محاور رئيسة، تمثّلت في تطوير البرامج الثلاثية للجائزة عالميا، وتعزيز جودة الرحلات الاستكشافية بوصفها عنصرا محوريا في بناء شخصية الشباب، وتبادل التجارب المهمة بين الجوائز الوطنية، مع تسليط الضوء على قصص النجاح. تابع ص٢

انتهاء تقديم طلبات البعثات والمنح والقروض الداخلية

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الخميس، انتهاء عملية تقديم طلبات الاستفادة من البعثات والمنح والقروض الداخلية للعام الجامعي ٢٠٢٥-٢٠٢٦.

وبيّنت الوزارة، أن عدد الطلبات التي تم تقديمها بلغ ٨٣١٩١ طلبيا، وستبدأ وزارة التعليم العالي والبحث العلمي اعتبارا من مطلع الأسبوع المقبل بمعالجة الطلبات واحتساب النقاط للطلبة وفقا للمعايير التي تم إقرارها في نظام صندوق دعم الطالب الجامعي وتعديلاته لعام ٢٠٢٥.

مجلس النواب يُقر بالأغلبية مشروع قانون الموازنة العامة للسنة المالية 2026

عمان

أقر مجلس النواب بالأغلبية، خلال جلسة عقدتها الخميس، برئاسة رئيس المجلس مازن القاضي، مشروع قانون الموازنة العامة للسنة المالية ٢٠٢٦. وصوت ٨٦ نائبا مع إقرار "موازنة ٢٠٢٦".

وبذلك أقر مجلس النواب "موازنة ٢٠٢٦"، بعد مناقشات استمرت لنحو ٢٥ ساعة، على مدار ٤ أيام، تحدث خلالها ١٢٦ نائبا، حيث تحدث في الجلسة الأولى للمناقشات، التي عُقدت يوم الاثنين الماضي، ٢٥ نائبا على مدار ست ساعات، فيما تحدث في الجلسة الثانية، التي عُقدت يوم الثلاثاء الماضي ٣٢ نائبا على مدار خمس ساعات، وفي الجلسة الثالثة التي عُقدت يوم أمس الأربعاء تحدث ٤١ نائبا على مدار ثماني ساعات، في حين تحدث في جلسة اليوم ٢٨ نائبا على مدار ست ساعات.

وبعد إقرار مشروع القانون، تشرع اللجنة المالية

في مجلس الأعيان بمناقشة "موازنة ٢٠٢٦"، لترفع توصياتها إلى مجلس الأعيان، من أجل إقراره، ومن ثم توشّحه بالإرادة الملكية السامية ونشره في الجريدة الرسمية.

وكان مجلس النواب قد شرع، يوم الاثنين الماضي، بمناقشة "موازنة ٢٠٢٦"، وذلك بعد أن استمع إلى تقرير اللجنة المالية النيابية بشأن مشروع القانون، الذي القاه مُقرّر اللجنة النائب محمد البُستنجي.

وكانت اللجنة المالية النيابية أقرت في السابع من شهر كانون الأول ٢٠٢٥، مشروع القانون، وذلك بعد ١٠٤ اجتماعات عقدتها على مدار ١٣ يوما.

وكان مجلس النواب أّحال في الحادي عشر من شهر تشرين الثاني ٢٠٢٥، "موازنة ٢٠٢٦" إلى لجنته المالية النيابية، التي بدورها ناقشت مع الوزارات والوحدات والمؤسسات الحكومية.

الأمن العام يحذر من الحالة الجوية ويدعو للابتعاد عن الأودية ومجاري السيول

عمان

مؤكدة ضرورة عدم المجازفة بقطع التجمعات المائية سيرا على الأقدام أو باستخدام المركبات. كما دعت المديرية إلى الالتزام بإرشادات السلامة عند استخدام وسائل التدفئة وعدم تزويدها بالوقود وهي مشغلة أو تركها تعمل أثناء النوم، إضافة إلى توفير التهوية المناسبة داخل المنازل، مشيرة إلى احتمالية تدني مدى الرؤية الأفقية بسبب الغبار في مناطق البادية والضباب فوق المرتفعات الجبلية وأجزاء من السهول. وأكدت المديرية جاهزية غرف العمليات في تلقي البلاغات على هاتف الطوارئ الموحد (٩١١)، داعية المواطنين إلى عدم التردد في طلب المساعدة عند الحاجة.

جددت مديرية الأمن العام، اليوم الخميس، تحذيرها للمواطنين من تعمق تأثير المنخفض الجوي على المملكة، داعية إلى اتخاذ أعلى درجات الحيطه والحذر والالتزام بالإرشادات الوقائية للحد من الحوادث بمختلف أنواعها. وأكدت المديرية ضرورة الابتعاد عن جوانب الأودية ومجاري السيول والمناطق المنخفضة، بما في ذلك مناطق الأغوار والبحر الميت، تجنباً لأي مخاطر قد تنجم عن ارتفاع منسوب المياه.

وشددت على أهمية القيادة بحذر ولاسيما على الطرق التي تشهد طولا مطريا لما قد تسببه من انزلاقات،

إعلاميون وأكاديميون يؤكدون أهمية تعزيز صداقية الوعي الصحي عبر وسائل الإعلام

عمان

المبنية على أسس غير علمية، ما ينعكس على تقديم محتوى موثوق يعزز الوعي الصحي ويقي من انتشار المعلومات غير الصحيحة التي قد تعرض الأفراد والمجتمع لمخاطر حقيقية.

وقال نقيب الصحفيين الزميل طارق المومني، إن هذا التعميم يأتي في إطاره الطبيعي وينسجم مع أحكام القوانين، خاصة في ظل حالة الفوضى التي تشهدها وسائل التواصل الاجتماعي بالحديث في بعض الاختصاصات من قبل أشخاص لا علاقة لهم بها، ما يحدث إرباكا في المجتمع، ويؤدي إلى ترويج حالات غير حقيقية بق صد التكسب والارتزاق فضلا عن ترويج منتجات تلحق الضرر بالصحة.

أكد إعلاميون وأكاديميون ضرورة أن يكون الإعلام مصدرا موثوقا للمعلومات الصحية والطبية، لارتباطها الوثيق بحياة الناس وسلامتهم، خاصة في ظل انتشار وسائل التواصل الاجتماعي التي باتت ساحة مفتوحة لشريحة واسعة من المؤثرين وأصحاب الحسابات التجارية. وأوضحوا لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن تعميم هيئة الإعلام على وسائل الإعلام بضرورة التحقق من مزاوله المهن الصحية والطبية خلال استضافة متحدثين لتقديم النصائح والاستشارات في هذا المجال، يشكل ركيزة لحماية الجمهور من المعلومات المغلوطة والممارسات

تكية أم علي تجهز 110 آلاف قطعة تدفئة لدعم الأشقاء في قطاع غزة

عمان

مع التنمية المستدامة وتمكين السيدات من تحقيق دخل كريم من خلال مشروعات إنتاجية تخدم المجتمع. وأكدت التكية أن المبادرة تأتي امتدادا لدورها الإنساني التنموي في دعم الفئات الأكثر احتياجا، داخل الأردن وخارجه بالتعاون مع مختلف الجهات المعنية لضمان وصول المساعدات لمستحقيها بأسرع وقت ممكن.

وأضافت إن فرقها تواصل العمل على تجهيز وإرسال المساعدات الإغاثية وفقا لأعلى المعايير، انطلاقا من التزامها بمراسلتها في محاربة الجوع والفقر وتعزيز كرامة الإنسان.

أعلنت تكية أم علي عن جاهزيتها لإرسال ٦٠ ألف معطف شتوي للأطفال و ٥٠ ألف بطانية إلى الأشقاء في قطاع غزة خلال الأيام المقبلة، ضمن جهودها المستمرة لدعم المتضررين وتخفيف معاناتهم في ظل الأوضاع الإنسانية الصعبة.

وأوضحت التكية بحسب بيان الخميس، أن تجهيز هذه المساعدات تم من خلال "دار أبو عبادة"، حيث تم تصنيع المعاطف والبطانيات بأيادي سيدات مستفيدات من برامج التمكين الاقتصادي، في نموذج يعكس نمج العمل الإغاثي

مذكرة تفاهم بين «العقبة الخاصة» و«مكافحة الأوبئة»

العقبة

ومدير مختبرات بن حيان المهندس موفق الخشمان، ومدير مديرية حماية البيئة والسلامة العامة تغريد المعايطة، ومدير الدائرة القانونية رائد المناعسة. وقال العوران، إن هذا التعاون يعتبر خطوة بالغة الأهمية في ظل الأهمية الاستراتيجية التي تتمتع بها مدينة العقبة باعتبارها بوابة الأردن البحرية الوحيدة ومركزا رئيسيا لحركة النقل والتجارة عبر المنافذ البحرية والبرية والجوية، وما يرتبط بذلك من احتمالات التعرض لدخول الأوبئة والأمراض السارية نتيجة حركة السفر والتبادل التجاري، إلى جانب طبيعة الأنشطة الصناعية وتداول المواد الكيميائية التي تتطلب جاهزية خاصة للتعامل مع الطوارئ الصحية. تابع ص٧

وقعت سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، والمركز الوطني لمكافحة الأوبئة والأمراض السارية، الأربعاء، مذكرة تفاهم تهدف إلى تعزيز التعاون في مجال الرصد الصحي والوقاية والاستجابة السريعة للأوبئة والأمراض السارية، بما يسهم في رفع مستوى الجاهزية الصحية وتعزيز منظومة الأمن الصحي الوطني والاستجابة السريعة لأي طارئ. ووقع المذكرة عن السلطة مفوض شؤون البيئة والسلامة العامة الدكتور نضال العوران، وعن مركز الأوبئة رئيس الدكتور عادل اللببيسي، بحضور أمين عام مركز الأوبئة الدكتور طارق مقطش،

رئيس الوزراء يؤكد التزام الحكومة بالعمل مع مجلس النواب

رئيس الوزراء: لا مجال للتباطؤ أو التلكؤ أمام الحكومة

- أهدافنا الوطنية أكبر بكثير من أي اختلافات في الرأي
- مصلحة الأردن والأردنيين تظل دائماً بوصلتنا التي نهتدي بها جميعاً
- التعاون بين الحكومة والبرلمان يتجلى بإنجاز الموازنة منتصف كانون الأول



عمان
أكد رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسن التزام الحكومة بالعمل مع مجلس النواب في جميع مراحل تنفيذ الموازنة، واستمرارها في نهجها القائم على الشفافية والتعاون والانفتاح على جميع الآراء والمقترحات.

وشد رئيس الوزراء في كلمة له عقب انتهاء مناقشات النواب لمشروع قانون الموازنة اليوم الخميس على أنّ "أهدافنا الوطنية أكبر بكثير من أي اختلافات في الرأي ومصلحة الأردن والأردنيين تظل دائماً بوصلتنا التي نهتدي بها جميعاً، ومشروعنا المشترك الذي نحاسبّ عليه".

وأشار رئيس الوزراء إلى أنّ الحكومة خصّصت للمشاريع والنفقات الرأسمالية ملياراً و ٦٠٠ مليون دينار، مؤكداً أنّ هذا المبلغ سينفق كاملاً ليسهم في تحريك قطاعات اقتصادية واسعة، إلى جانب تمويل البدء بتنفيذ مشاريع استراتيجية كبرى، لافتاً إلى أنّ الحكومة تسعى لإنجاز المراحل النهائية من توقيع الاتفاقيات والإغلاق المالي لبعضها لتبدأ بطرح عطاءات الجزء الأكبر من هذه المشاريع قبل نهاية العام المقبل؛ ليتمّ إنجازها واستكمالها خلال الأعوام ٢٠٢٨ - ٢٠٣٠.

وأكد على أنّ هذه المشاريع تشكّل أولويّة وطنية استراتيجية، مضيفاً: "هذه ليست وعداً أو أمنيات بل إعلاناً واضحاً عمّا سنتفّذه الحكومة العام المقبل والذي يليه".

ولفت رئيس الوزراء إلى أنّ هذه المشاريع بمجملها تصل قيمتها الاستثمارية لأكثر من ١٠ مليارات دولار، الغالبية العظمى منها استثمارات محلية وخارجية؛ علماً بأننا ضاعفنا الإنفاق الرأسمالي على مشروع النّاقل الوطني لصل إلى ربع مليار دينار خلال الأعوام الأربعة المقبلة، وقمنا بتخصيص قرابة ١٠٠ مليون دينار للأعوام الثلاثة المقبلة لمشروع غاز الرّيشة.

كما لفت إلى أنّ الحكومة تسعى لفتح المجال أمام الاكتتاب العام في جزء من هذه المشاريع خلال المرحلة القادمة؛ لتوسّع قاعدة المستفيدين والمشاركين في بناء هذه المشاريع والاستفادة منها.

وفيما يلي نصّ كلمة رئيس الوزراء:

بسم الله الرحمن الرحيم
معالي رئيس مجلس النواب،
السيدات والسادة أعضاء مجلس النواب المؤقّر،
بداية، أتقدم بجزيل الشكر والتقدير لكم معالي الرئيس، وأصحاب البسادة رئيس وأعضاء اللّجنة المالية النيابية، والشكر الموصول لكم جميعاً على جهودكم في مناقشة مشروع قانون الموازنة العامّة للعام المقبل، وعلى طروحاتكم وملاحظاتكم المقدّرة طيلة الأيّام الماضية، والتي عكست المسؤولية الوطنيّة، وحرصكم الصادق على تعزيز مسيرة التنمية وخدمة مصالح الأردنيين والأردنيات في جميع المجالات، وعلى المستوى الوطني والمحلي.

إنّ هذه النقاشات لا تقتصر على كونها واجباً دستورياً فحسب، بل هي تجسيد عملي لتعاون حقيقي وفق إطار الدستور، بين السّلطين التشريعيّة والتنفيذيّة... هذا التّعاون الذي يوّجّهنا إليه جلالة الملك المعظم باستمرار، ولتزم به جميعاً لخدمة وطننا الأعلى.

واليوم، يتجلّى هذا التعاون بأن ننجز هذه الموازنة – بإذن الله – في منتصف شهر كانون الأول؛ لنتمكن من بدء تنفيذ المشاريع الرأسمالية المدرجة فيها دون تأخير

مع مطلع العام المقبل / فلا مجال للتباطؤ أو التلكؤ أمام الحكومة.

وفي هذا السّياق، أجدّد التأكيد على أنّ الحكومة ملتزمة بالعمل جنباً إلى جنب مع مجلسكم المؤقّر، خلال جميع مراحل تنفيذ الموازنة، ومستعزّة في نهجها القائم على الشفافية والتعاون والانفتاح على جميع الآراء والمقترحات، مؤمّنين تماماً أنّ ما يجمعنا من أهداف وطنية أكبر بكثير من أيّ اختلافات في الرّأي، وأنّ مصلحة الأردن والأردنيين تظل دائماً بوصلتنا التي نهتدي بها جميعاً، ومشروعنا المشترك الذي نحاسبّ عليه.

معالي الرئيس،

السيدات والسادة النواب،

لقد كان العنوان الأبرز في نقاشاتكم هو النّهوض باقتصادنا الوطني وتوسيع آفاقه، وأنّ تعكس أرقام النموّ على التنمية، وهنا أؤكد أنّ ما خصّصناه للمشاريع والنفقات الرأسمالية والمقدّر بمليار و ٦٠٠ مليون دينار سينفق كاملاً ليسهم في تحريك قطاعات اقتصادية واسعة، إلى جانب تمويل البدء بتنفيذ مشاريع استراتيجية كبرى، بلدنا خلال العام الحالي جهوداً كبيرة لإعداد لها، ونبدأ تنفيذها العام المقبل وخلال أشهر، إن شاء الله، بالشراكة مع القطاع الخاص.

ونسعى لإنجاز المراحل النهائية من توقيع الاتفاقيات والإغلاق المالي لبعضها لتبدأ الحكومة بطرح عطاءات الجزء الأكبر من هذه المشاريع قبل نهاية العام المقبل؛ ليتمّ إنجازها واستكمالها خلال الأعوام ٢٠٢٨ - ٢٠٣٠، وهي أولويّة وطنية استراتيجية. وهذه ليست وعداً أو أمنيات، بل إعلاناً واضحاً عمّا سنتفّذه الحكومة العام المقبل والذي يليه.

وتشمل هذه المشاريع: مشروع النّاقّل الوطني للمياه، وسكّة حديد العقبية – الشّيدية / معان – غور الصّافي، وخط غاز الرّيشة، ومشاريع في قطاعات النقل العام والصحة والطاقة، والبنى التحتية، بما في ذلك بدء

الأردن يسطع في لاغوس

بمشاركته بالجائزة الذهبية 2025

محوريا في بناء شخصية الشباب، وتبادل التجارب المهمة بين الجوائز الوطنية، مع تسليط الضوء على قصص النجاح.

وبيئت إدارة الجائزة أن هذه المحاور تتقاطع بشكل جوهري مع رؤية جائزة الحسن للشباب التي تسعى إلى الارتقاء بمستوى التدريب، وتحسين جودة البرامج، وربط الشباب بمفاهيم الانضباط والمغامرة والعمل التطوعي، وتعزيز الحس الوطني وتعميق الانتماء.

وأكدت الحسن أن المشاركات الدولية للجائزة تتيح فرصة ثمينة للاطلاع على أحدث التجارب العالمية الناجحة، والاطلاع على آليات مبتكرة في التدريب وتقييم الأداء، وبناء شراكات فعالة تسهم برفع فعّاء العاملين في الميدان.

ولفتت إلى أنها تتعكس مباشرة على البرامج المطبقة في المملكة من خلال إدماج تلك الخبرات في الخطط التنفيذية للمرحلة المقبلة، مؤكدة أهميتها في رفع جودة التجربة والتوسع من أثرها بين الشباب الأردني.

وأشارت الحسن إلى أن مؤتمر هذا العام أظهر اهتماما دوليا بتجربة الأردن في إدارة المخيم الدائم والرحلات الاستكشافية، الأمر الذي فتح الباب أمام فرص تعاون جديدة تشمل التدريب المشترك وتبادل الخبراء واستضافة مجموعات شبابية من دول مختلفة لخوض تجارب المغامرة في الأردن.

وأضافت إنه طرحت مبادرات نوعية تعنى بالاستدامة البيئية والمسؤولية المجتمعية، إلى جانب مشاريع مشتركة في التكنولوجيا والتدريب الافتراضي، بما يخدم تطوير منظومة العمل الشبابي.

ومن بين الممارسات العالمية التي أثارت اهتمام الوفد الأردني، التركيز على إدارة الجودة في الرحلات والاعتماد

على تقنيات رقمية لمتابعة تقدم المشاركين، إضافة إلى نماذج مبتكرة في العمل التطوعي وإشراك القطاع الخاص في دعم برامج الشباب.

وتماشيا مع خطتها الاستراتيجية، أوضحت الحسن أن الجائزة تعمل على توسيع المشاركة الأردنية في الفعاليات الدولية عبر تعزيز التعاون مع الجوائز الشريكة عالميا، وتطوير آليات الترشح، وإطلاق برامج تأهيلية متخصصة تعنى بمهارات القيادة والتواصل والعمل الجماعي، لتمثيل الأردن بكفاءة.

كما تتجه الجائزة إلى مواءمة استراتيجيتها وخطتها التنفيذية وتوجهاتها مع الاستراتيجية العالمية لجائزة دوق إبنبرة (٢٠٢٣-٢٠٣٠)، بما يضمن انسجاما كاملا مع التطورات الدولية.

أما على الصعيد المحلي، فتسعى الجائزة إلى توسيع نطاق المستفيدين عبر العمل في جميع المحافظات لتشمل المدن والقرى والبادوي، وتعزيز الشراكات مع وزارتي التربية والشباب والجامعات والمؤسسات الشبابية، إلى جانب التركيز على دور المخيم الدائم، وتطوير آليات تقييم البرامج بما يضمن مخرجات أكثر جودة وتأثيرا، واستثمار التجارب العالمية في تعزيز خدماتها وبرامجها. بدورها، أكدت المشاركة الأردنية سلمى عليان، عن وجودها في مؤتمر الجائزة الذهبية ٢٠٢٥ في لاغوس شكل تجربة استثنائية جمعت شبانا من مختلف دول العالم لتبادل الخبرات والرؤى المستقبلية، مبيّنة أن هذا التنوع الثقافي والإنساني كشف لها قدرة الجائزة على توحيد الشباب رغم اختلاف الدول والأسماء والتقاليد.

وأشارت إلى أن حبها للأردن وحرصها على تمثيله بصورة مشرقة، إلى جانب ارتباطها العميق بالجائزة منذ عام ٢٠١٧، كان الدافع الأكبر وراء مشاركتها في هذا الحدث

كنعان: اقتحام الأونروا في القدس اعتداء على الشرعية الدولية

عمان
قال أمين عام اللجنة الملكية لشؤون القدس، عبد الله كنعان، إن العمليات التي نفذتها قوات الاحتلال الإسرائيلي ضد مقر وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا) في مدينة القدس، وما رافقها من اقتحام واستيلاء واعتداء مباشر على حرمة المنشآت التابعة للأمم المتحدة، تمثل خطوة تمس بشكل صارخ بالقانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية، وتشكل تحديا سافرا للمنظومة الأممية ومكانتها.

وأكد كنعان في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) أنّ استهداف مقر الأونروا في القدس يشكل اعتداء خطيرا لا يمكن فصله عن محاولات الاحتلال المتواصلة لتقويض دور الوكالة ودفعها خارج المدينة، في إطار مساع واضحة لإنهاء خدماتها وإضعاف حضورها، وصولاً إلى تصفية قضية اللاجئين الفلسطينيين، التي لا تزال تمثل أحد أعمدة الصراع وجوهر الحقوق التاريخية للشعب الفلسطيني منذ عام ١٩٤٨.

وأضاف أنّ الذرائع التي ساقتها سلطات الاحتلال لتبرير الاقتحام غير قانونية، ولا تستند إلى أي مبرر شرعي أو إنساني، بل تأتي ضمن سياسة منهجية تستهدف المؤسسات الدولية العاملة في القدس، وتندرج في سياق الخطوات الأحادية التي يسعى الاحتلال من خلالها إلى فرض واقع جديد على الأرض، في مخالفة مباشرة للقوانين والاتفاقيات الدولية التي تحظر المساس بعمل مؤسسات الأمم المتحدة أو عرقلتها.

وشدد كنعان على أنّ الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني، تمثل دُعا منيعاً أمام محاولات تغيير الواقع التاريخي والقانوني للمدينة، مؤكداً أنّ استهداف المؤسسات الدولية العاملة في القدس يمس بشكل مباشر الدور الإنساني والقانوني الذي تقوم به الأونروا في حماية حقوق اللاجئين وتقديم الخدمات الأساسية لهم في مجالات التعليم والصحة والإغاثة.

وطالب كنعان المجتمع الدولي، والأمم المتحدة، ومجلس الأمن، بتحمل مسؤولياتهم الكاملة، واتخاذ إجراءات عملية وفورية لوقف هذه الاعتداءات، وضمان قدرة الأونروا على مواصلة عملها الحيوي دون عراقيل أو تهديدات، باعتبارها عنصرا أساسيا في حماية حقوق اللاجئين الفلسطينيين والحفاظ على الاستقرار الإنساني في المنطقة.

إعلاميون وأكاديميون يؤكدون أهمية تعزيز مصادقية الوعي الصحي عبر وسائل الإعلام

عمان
أكد إعلاميون وأكاديميون ضرورة أن يكون الإعلام مصدرا موثوقا للمعلومات الصحية والطبية، لارتباطها الوثيق بحياة الناس وسلامتهم، خاصة في ظل انتشار وسائل التواصل الاجتماعي التي باتت ساحة مفتوحة لشريحة واسعة من المؤثرين وأصحاب الحسابات التجارية.

وأوضحوا لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أنّ تعميم هيئة الإعلام على وسائل الإعلام بضرورة التحقق من نزولة المهن الصحية والطبية خلال استضافة متحدثين لتقديم النصائح والاستشارات في هذا المجال، يشكل ركيزة لحماية الجمهور من المعلومات المغلوطة والممارسات المبنية على أسس غير علمية، ما ينعكس على تقديم محتوى موثوق يعزز الوعي الصحي وبقي من انتشار المعلومات غير الصحيحة التي قد تعرض الأفراد والمجتمع لمخاطر حقيقية.

وقال نقيب الصحفيين الزميل طارق المومني، إن هذا التعميم يأتي في إطاره الطبيعي وينسجم مع أحكام القوانين، خاصة في ظل حالة الفوضى التي تشهدها وسائل التواصل الاجتماعي بالحديث في بعض الاختصاصات من قبل أشخاص لا علاقة لهم بها، ما يحدث إرباكا في المجتمع، ويؤدي إلى ترويع حالات غير حقيقية بغرض التسكب والارتزاق فضلا عن ترويع منتجات تلحق الضرر بالصحة.

وأشار إلى أن ما ذهب إليه التعميم يطلب من نقابة الأطباء، يجب أن ينسحب على كل النقابات المهنية التي يجب أن تدافع عن مهنتها ومنتسبيها، وهو ما تنص عليه القوانين الناطقة لعملها.

وأكد المومني أن هذا الإجراء يحمي المجتمع والمهن، ويعزز مصداقية ودور الإعلام المهني المحترف الرقابي الذي يجب أن يتحقق من هوية من يتم استضافتهم على مختلف الوسائل، خصوصا في قضايا الصحة العامة بكل تفاصيلها، للحيلولة دون التضليل، وذلك لما للإعلام من تأثير في الرأي العام وتوجيهه.

وأوضح أن نقابة الصحفيين كانت سباقة في محاربة من ينتحل صفة صحفي أو إعلامي خالفا لأحكام القانون ونفذت خطوات عملية بذلك حتى وصلت بالإحالة للقضاء، وستواصل دورها في هذا الاتجاه لحماية المهنة ومنتسبيها والمجتمع.

من جهته، قال نائب عميد كلية الإعلام في جامعة اليرموك الدكتور علي الحديد، إن مهمة الإعلام كشف الحقائق ومحاربة التزييف وإبدائها للرأي العام، مؤكدا ضرورة إفساح المجال للمتحدثين المؤثوقين والمتخصصين في مجالاتهم، لأن ما يقدمونه يؤثر على استنتاجات العقلية للجمهور وبيئي معرفتهم حول أمر ما ويحوّله إلى سلوك لديهم.

ولفت إلى وجود محتوى يعرض على وسائل الإعلام هدفه التجارة والتسويق واستغلال حاجة الجمهور للمعرفة الصحية، ما قد يؤدي إلى انتشار مفاهيم خاطئة أو استخدام علاجات غير معتمدة قد تضر بالصحة، وقد تصل إلى فقد الحياة.

وبين الحديد، أنّ التسويق الطبي يطرق مضلة يضعف الوعي الصحي، ويشوه الدور الحقيقي للإعلام المبني على الحقائق، مؤكدا ضرورة تحقق وسائل الإعلام والجمهور من مصادر المعلومات، والاعتماد على المختصين قبل اتباع أي نصيحة صحية.

بدوره، قال أستاذ الإعلام الرقمي المشارك في جامعة الشرق الأوسط، الدكتور محمود الرجبي، إن استضافة متحدثين متخصصين موثوقين في المجال الصحي يشكل خطوة ضرورية لتعزيز حماية الصحة العامة ومهنية الرسالة الإعلامية.

وأكد أنّ ذلك يحد من ظاهرة المؤثرين غير المؤهلين الذين يقدمون نصائح علاجية قد تكون مضللة أو خطيرة، أو تنحّى إلى الجانب التجاري للبحث، خاصة إذا علمنا أن المحتوى الرقمي في غالبيه يعتمد على الإثارة واستغلال النفاعل، ما قد يؤدي إلى تقديم معلومات غير صحيحة أو مضرة بالصحة.

وأوضح أنّ تعميم هيئة الإعلام يركز على رسالة واضحة تستوجب على المنصات الجادة عدم استضافة إلا مختصين يحملون تصريح صريح بمزاولة المهنة، مؤكدا أنّ ذلك يعزز ثقة الجمهور في المحتوى الصحي ويقلل من "ضجيج" الآراء العشوائية، بشرط أن تظل المعايير مهنية وشفافة وآلا تتحول إلى أداة انتقائية لتفضيل ضيوف على آخرين لاعتبارات غير مهنية.

وقال الرجبي، إنّ دور الإعلام لا يقتصر فقط على الالتزام بالتعميم، بل شرح فلسفته للجمهور، وتثقيف الناس على السؤال عن خبرة المتحدث، وجهة ترخيصه، وتضارب المصالح المحتمل مع شركات الأدوية أو مراكز التجميل، مشيرا إلى أهمية التوعية الصحية وتزويد الجمهور الأردني والعربي بمحتوى يستند إلى العلم والمنطق والمراجع الطبية المعتمدة.



دراسة تحذر من آثار خفية للصوم المتقطع على الجسم



من الذكور الآسيويين، تراوحت أعمارهم بين ٢١ و٣٥ عاما، ويعانون من زيادة في الوزن. واعتمدت التجربة على تقسيم المشاركين إلى مجموعتين: الأولى اتبعت نظام الصوم المتقطع فقط، بينما تناولت الثانية كمكامل بروتينية خلال أيام الصوم. ويتضمن نظام "اليوم البديل" للصوم المتقطع، التناوب بين يوم صوم ويوم أكل عادي. وفي أيام الصوم، يسمح بتناول وجبة واحدة صغيرة تتراوح بين ٤٠٠ و٦٠٠ سعرة حرارية.

وبعد أربعة أسابيع من المتابعة، سجلت المجموعتان انخفاضاً ملحوظاً في الوزن وكتلة الدهون، لكن الباحثين لاحظوا أيضاً انخفاضاً في الكتلة العضلية لدى جميع المشاركين، بما فيهم من تناولوا كمكامل البروتين.

وأرجح الباحثون هذه النتيجة إلى أن كمية البروتين التي تناولها المشاركون ظلت أقل من المستويات الموصى بها يومياً، كما أن الفروق في إجمالي كمية البروتين بين المجموعتين كانت طفيفة. ولم تسجل الدراسة أي تغيرات مهمة في ضغط الدم أو مستويات السكر في الدم على المدى الطويل. ويوصي الباحثون بإجراء مزيد من الدراسات لبحث تأثير الجمع بين تناول البروتين وممارسة تمارين المقاومة، للحفاظ على الكتلة العضلية أثناء اتباع أنظمة فقدان الوزن.

كشفت دراسة علمية حديثة أن نظام الصوم المتقطع بالطريقة المعروفة باسم "اليوم البديل" يساعد في خفض الوزن والدهون، لكنه قد يؤدي أيضاً إلى فقدان الكتلة العضلية.

تشير الإحصائيات إلى أن حوالي ٤٤٪ و ١٦٪ من البالغين حول العالم يعانون من زيادة الوزن والسمنة على التوالي. وقد ظهرت العديد من استراتيجيات فقدان الوزن لمكافحة السمنة، حيث حظي الصوم المتقطع باهتمام كبير نظراً إلى فوائده المحتملة على الصحة الأيضية والقلبية الوعائية ومستويات الدهون.

وتتضمن هذه الطريقة التناوب بين فترات الصوم والأكل، تصل فترات الصوم فيها إلى ١٦-٢٠ ساعة يومياً. وهناك العديد من الطرق المختلفة للصيام المتقطع، لكن الدراسة الحديثة ركزت على نظام صيام "اليوم البديل" (ADF) قصير المدى وبحثت في ما إذا كان له تأثيرات مفيدة على تكوين الجسم، وما إذا كان زيادة تناول البروتين يحافظ على الكتلة العضلية أثناء فقدان الوزن. وأظهرت الدراسة التي نشرت في مجلة "نيوتريانتس" العلمية، أن تناول كمكامل البروتين بجرعات منخفضة خلال أيام الصوم لا يحمي من فقدان العضلات.

وشملت الدراسة التي أجريت في سنغافورة، ٣٧ مشاركاً

ويمكن لجرعتين من القهوة القوية (٢٠٠ ملغ كافيين) أن تغير استجابة الجسم للإنسولين، مسببة ارتفاعاً مفاجئاً في السكر أو انخفاضاً غير مرغوب فيه. لذلك يُنصح مرضى السكري الذين يعانون اضطراباً في التحكم بسكر الدم بتقليل الكافيين.

٩. أدوية الربو الكافيين يشبه كيميائياً دواء "ثيوفيلين"، ما قد يضاعف آثار الأخير ويزيد من أعراض العصبية والارتباك... لكن بعض الدراسات تشير إلى أن القهوة قد تساعد قليلاً على تحسين التنفس، ولذلك يجب الموازنة بحذر.

١٠. بعض المضادات الحيوية وتتفاعل بعض المضادات الحيوية مع القهوة، خاصة "الكولونول"، الذي يعطي تكسير الكافيين، ما يجعل تأثيره يدوم أطول ويزيد الاضطراب والأرق.

١١. أدوية المناعة: النتائج متباينة، لكن بعض الدراسات تشير إلى احتمال تراجع فعالية دواء "ميثوتريكسات" مع الإفراط في القهوة. ١٢. أدوية الزهايمر الكافيين قد يشدد قوة الحاجز الدموي الدماغي، ويمنع وصول أدوية مثل "دونيبيزيل" و"غلانتامين" و"ريفاستيجمين"، وبالتالي يضعف تأثيرها العلاجي.

١٣. الأدوية التي تتفاعل مع مشتقات الحليب القهوة المضاف إليها الكثير من الحليب قد تُنقص امتصاص بعض المضادات الحيوية، وأدوية هشاشة العظام، ومكملات الحديد، وأدوية الغدة. ولذا يجب تناول الدواء بعيداً عن مشتقات الألبان.

«سرّ غذائي» .. يقلل خطر أمراض القلب



وخلص الباحثون إلى أن الأشخاص الذين سجلوا ارتفاعاً في هذا المؤشر كانت لديهم قراءات صحية أفضل لضغط الدم ومستويات الدهون، بما في ذلك ارتفاع الكوليسترول الحميد اإ دي ال.

وللمرة الأولى، قام الفريق بتحليل مئات المستقبلات البوليفينولية في عينات البول للمشاركين، والتي تعد دليلاً بيولوجياً على الاستهلاك الفعلي لهذه المركبات النباتية. وأظهرت النتائج أن الأفراد الذين كانت لديهم مستويات أعلى من هذه المستقبلات امتلكوا مؤشرات أقل لاحتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وأكد الباحثون أن حتى التغيرات الغذائية البسيطة ولكن المتواصلة – مثل تناول كوب من الشاي أو حفنة من التوت يومياً – يمكن أن تبطل الزيادة المرتبطة بالعمر في مخاطر أمراض القلب. ومع ذلك، شددوا على ضرورة إجراء المزيد من الأبحاث لتأكيد هذه النتائج.

ما العلاقة بين انخفاض نسبة دهون البطن والحفاظ على شباب الدماغ؟

مقارنة بالعضلات لديهم أدمغة أكبر سنًا، بينما لم تُظهر

كشفت دراسة طبية جديدة أن الانتظام في تناول بعض الأطعمة والمشروبات يساعد على إبطاء شيخوخة القلب والأوعية الدموية.

وأفادت مجلة بي إم سي مديسن أن دراسة أجراها باحثون من كينغز كوليدج لندن أظهرت أن الانتظام في تناول أطعمة مثل الشاي والقهوة والتوت والمكسرات والحبوب الكاملة وزيت الزيتون يمكن أن يساهم بشكل ملحوظ في خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية على المدى الطويل.

وجاءت النتائج بعد تحليل بيانات أكثر من ٣١٠٠ شخص بالغ مدرجين في سجل توينز يو كي البريطاني لمدة ١١ عاماً، حيث استخدم العلماء مؤشراً غذائياً جديداً أطلق عليه "مؤشر البوليفينول" – ويعتمد على تقييم استهلاك ٢٠ نوعاً من الأطعمة النباتية الغنية بالبوليفينولات.

– تناول مسكنات الألم التي تُصرف دون وصفة طبية: لكن تجنّب إعطاء الأسبرين للأطفال

– استخدم جهاز ترطيب أو بخارًا، كما أن الاستحمام بماء ساخن يُساعد على تخفيف اليلغم

– تناول أدوية السعال التي تُصرف دون وصفة طبية الوقاية من التهاب الشعب الهوائية لتقليل فرص إصابتك بالتهاب الشعب الهوائية الحاد أو تفاقم التهاب الشعب الهوائية المزمن، اتبع الخطوات التالية:

تجنب دخان السجائر–لتطعيم ضد الالتهاب الرئوي–الحصول على لقاح الإنفلونزا

اغسل يديك بشكل متكرر واستخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول

ارتد قناعًا لحماية نفسك من الأشخاص الذين قد يكونون مرضى وعندما تكون بالقرب من الأشياء التي تزعج رتيتك، مثل أبخرة الطلاء.

أطعمة تساعد على

استعادة ميكروبيوم الأمعاء

وكالات أوضحت خبيرة التغذية الدكتورة ماريانا كوزنيتسوكا أن اعتماد نظام غذائي صحي ضمن نمط الحياة اليومي يساعد في استعادة توازن ميكروبيوم الأمعاء. ووفقا لها، ينبغي أن يتضمن النظام الغذائي أطعمة غنية بالألياف، مثل الحنطة السوداء والشوفان، إضافة إلى مصادر طبيعية للبريبايوتك، كالبيض والتوت وعيدم الجهاز المناعي.

وتضيف: "يعد ميكروبيوم الأمعاء الدماغ الثاني في الجسم. فعندما يكون في حالة جيدة، يعمل الدماغ بكفاءة أكبر، ويصبح المزاج أكثر استقرارا. وقد لاحظ العديد من المرضى أنه بعد ثلاثة أسابيع فقط من اتباع نظام غذائي صحي، تبدأ أعراض التعب المزمن والتهيج بالاختفاء."

ومن جانبه، يشير الدكتور ألكسندر إيفانوف، الأستاذ المشارك في قسم أمراض الجهاز الهضمي والتغذية بجامعة بيرغوف، إلى أن الإفراط في استخدام أدوية علاج حرقة المعدة قد يؤدي إلى خلل في توازن البكتيريا المعوية. وتعد حرقة المعدة المزمنة أحد الأعراض الرئيسة لمرض الارتجاع المعدي المريئي، بينما تكون أعراض الأمراض الأخرى المرتبطة بالحموضة منقطعة وتظهر غالبا خلال نوبات التفاقم. ويؤكد أن منبطات مضخة البروتون توصف عادة لعلاج هذه الحالة، إلا أن استخدامها لفترات طويلة قد يسبب آثارا جانبية.

حفاظاً على صحتك.. احذر تناول هذه الأدوية مع القهوة



"ليفوثيرونكسين"، ما يجعل علاج قصور الغدة أقل فعالية. لذا يمكن الحل في تناول الدواء على معدة فارغة، والانتظار ٣٠ – ٦٠ دقيقة قبل شرب القهوة.

٦. مضادات الاكتئاب إلى ذلك، يتفاعل الكافيين مع مضادات الاكتئاب بشكل مختلف حسب النوع، ومع بعض الأنواع قد يُطيل بقاء الدواء في الجسم، بينما في أخرى قد يسبب ارتفاعاً خطيراً في ضغط الدم. كما أن القهوة يمكن أن تزيد التوتر والأرق لدى البعض، ما يعمّق أعراض الاكتئاب.

٧. مضادات الالتهاب الكافيين والمضادات الالتهابية يُحلّان بواسطة الإنزيم نفسه في الكبد؛ إذ يتنافس كلاهما على المسار نفسه، ما قد يقلل فعالية الدواء أو يزيد أعراض الالتهاب، كالقلق واضطرابات النوم.

القلب، ما يعاكس تأثير أدوية خفض الضغط، خاصة تلك التي تعمل على إبطاء ضربات القلب أو توسيع الشرايين.

لذا ينصح الأطباء مرضى الضغط بالامتناع عن القهوة في الفترة الأولى بعد تناول الدواء، أو اختيار بدائل مثل الشاي العشبي أو الأطعمة الغنية بالطبيعية.

٤. مميعات الدم وتعمل أدوية مثل "وارفارين" على منع تجلط، بينما يقلل الكافيين سرعة التخرثر أيضاً. اجتماع الاثنين قد يؤدي إلى سهولة النزيف وظهور كدمات.

لذا ينصح بتقليل الكميات إلى الحد الأدنى واستشارة الطبيب.

٥. أدوية الغدة الدرقية كذلك تضعف القهوة امتصاص دواء

وكالات تُعدّ القهوة جزءاً أساسياً من الروتين الصباحي لملايين البشر، غير أن هذا المشروب المنبّه يمكن أن يتحول إلى مشكلة صحية غير متوقعة عند تناوله مع بعض الأدوية.

إن حذر خبراء الصحة من أن الكافيين قد يقلل من فعالية بعض العقاقير، أو يزيد آثارها الجانبية، أو يسبب تفاعلات خطيرة، وفق موقع WebMD الطبي.

وفيما يلي أبرز الأدوية التي يُفضّل عدم تناولها مع القهوة.

١. مسكنات الألم الشائعة يبدي الكافيين تأثيراً مفاجئاً مع أدوية مثل الإيبوبروفين والباراسيتامول، إذ يمكنه تعزيز فعاليتها بنسبة تصل إلى ١٠٪. ويُرجّح الباحثون أن الكافيين يساعد الجسم على امتصاص الدواء بسرعة أكبر، ويُقيّفه في الدم لفترة أطول.

لذلك يمكن تناول فنتان القهوة مع جرعة المسكّن، لكن يُنصح بعدم المبالغة في الكافيين لتجنب آلام المعدة أو زيادة ضربات القلب.

٢. أدوية الحساسية ونزلات البرد هذا وتحثوي كثير من هذه الأدوية على مادة "سودو إيفيدرين" المنبّهة، التي تصبّح أكثر قوة عند مزجها مع القهوة، ما قد يسبّب أعراضاً مثل الرجفة والتوتر والأرق وارتفاع السكر لدى مرضى السكري.

أما مضادات الحساسية المسبّبة للحساسية مثل "بينادريل"، فلا تملك التفاعل نفسه، لكنها قد تُبطّل تأثير الكافيين وتزيد الشعور بالنعاس.

٣. أدوية الضغط ويزيد الكافيين ضغط الدم ويرفع معدل ضربات



– سيلان الأنف واحتقائه

– التهاب الحلق

حتى بعد اختفاء أعراض التهاب الشعب الهوائية الحاد الأخرى، قد يستمر السعال لبضعة أسابيع بينما تلتئم الشعب الهوائية ويخف التورم، إذا استمر لفترة أطول، فقد تكون المشكلة ناجمة عن شيء آخر، مثل فيروس كورونا

أسباب التهاب الشعب الهوائية

في أغلب الأحيان، تسبب الفيروسات نفسها التي تسبب نزلات البرد أو الإنفلونزا التهاباً حاداً في الشعب الهوائية، ولكن في بعض الأحيان، قد تُسببه البكتيريا أيضاً، حيث تتورم القصبات الهوائية وتُنتج المزيد من المخاط، مما قد يُصعّب التنفس، وتشمل أسباب التهاب الشعب الهوائية المزمن ما يلي:

– استنشاق تلوث الهواء، مثل الأبخرة الكيميائية أو الغبار، التي تزعج رتتيك بمرور الوقت

– التدخين أو استنشاق دخان السجائر لفترة طويلة

– استخدام السجائر الإلكترونية هل التهاب الشعب الهوائية معدّي؟

رغم أن هذه الحالة ليست مُعدية، إلا أنه يمكنك

حتى بعد اختفاء أعراض التهاب الشعب الهوائية الحاد الأخرى، قد يستمر السعال لبضعة أسابيع بينما تلتئم الشعب الهوائية ويخف التورم، إذا استمر لفترة أطول، فقد تكون المشكلة ناجمة عن شيء آخر، مثل فيروس كورونا

أسباب التهاب الشعب الهوائية في أغلب الأحيان، تسبب الفيروسات نفسها التي تسبب نزلات البرد أو الإنفلونزا التهاباً حاداً في الشعب الهوائية، ولكن في بعض الأحيان، قد تُسببه البكتيريا أيضاً، حيث تتورم القصبات الهوائية وتُنتج المزيد من المخاط، مما قد يُصعّب التنفس، وتشمل أسباب التهاب الشعب الهوائية المزمن ما يلي:

– استنشاق تلوث الهواء، مثل الأبخرة الكيميائية أو الغبار، التي تزعج رتتيك بمرور الوقت

– التدخين أو استنشاق دخان السجائر لفترة طويلة

– استخدام السجائر الإلكترونية هل التهاب الشعب الهوائية معدّي؟

رغم أن هذه الحالة ليست مُعدية، إلا أنه يمكنك

حتى بعد اختفاء أعراض التهاب الشعب الهوائية الحاد الأخرى، قد يستمر السعال لبضعة أسابيع بينما تلتئم الشعب الهوائية ويخف التورم، إذا استمر لفترة أطول، فقد تكون المشكلة ناجمة عن شيء آخر، مثل فيروس كورونا

أسباب التهاب الشعب الهوائية في أغلب الأحيان، تسبب الفيروسات نفسها التي تسبب نزلات البرد أو الإنفلونزا التهاباً حاداً في الشعب الهوائية، ولكن في بعض الأحيان، قد تُسببه البكتيريا أيضاً، حيث تتورم القصبات الهوائية وتُنتج المزيد من المخاط، مما قد يُصعّب التنفس، وتشمل أسباب التهاب الشعب الهوائية المزمن ما يلي:

– استنشاق تلوث الهواء، مثل الأبخرة الكيميائية أو الغبار، التي تزعج رتتيك بمرور الوقت

– التدخين أو استنشاق دخان السجائر لفترة طويلة

– استخدام السجائر الإلكترونية هل التهاب الشعب الهوائية معدّي؟

رغم أن هذه الحالة ليست مُعدية، إلا أنه يمكنك

اليوسفي بين الفوائد والمخاطر

.. نصائح هامة لمرضى المعدة



وتهيجا في بطانة المعدة، وزيادة الحموضة. لذلك، لا يُنصح بتناول أكثر من حبة إلى حبتين من اليوسفي يومياً. ورغم ذلك، تشير الطبية إلى فوائد اليوسفي، قائلة: "اليوسفي مصدر غني بفيتامين C والأحماض العضوية والفلافونويدات، التي تساعد على تقوية جهاز المناعة وتطبيع عملية التمثيل الغذائي. كما يُحسن الهضم والمزاج بفضل زيوته العطرية".

وكالات أفادت الدكتورة بيلينا بيخوتينا، أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، بأن الأشخاص الذين يعانون من التهاب المعدة، قرحة المعدة، أو مرض الارتجاع المعدي المريئي ينبغي عليهم تجنب تناول اليوسفي. وتحذر الطبيية من أن الإفراط في تناول اليوسفي، حتى لدى الأشخاص الأصحاء، قد يسبب ردود فعل تحسسية،

الذكاء الاصطناعي يكشف الأضرار الجسدية الخفية للضغط النفسي



مؤشر العبء الإجهادي، الذي تم تقييمه اعتماداً على عدة عوامل أبرزها: مؤشر كتلة الجسم، ومستوى سكر الدم، وعدد كريات الدم البيضاء، ومعدل ضربات القلب، وضغط الدم.

نتائج استبيانات قياس مؤشرات الاكتئاب والتوتر.

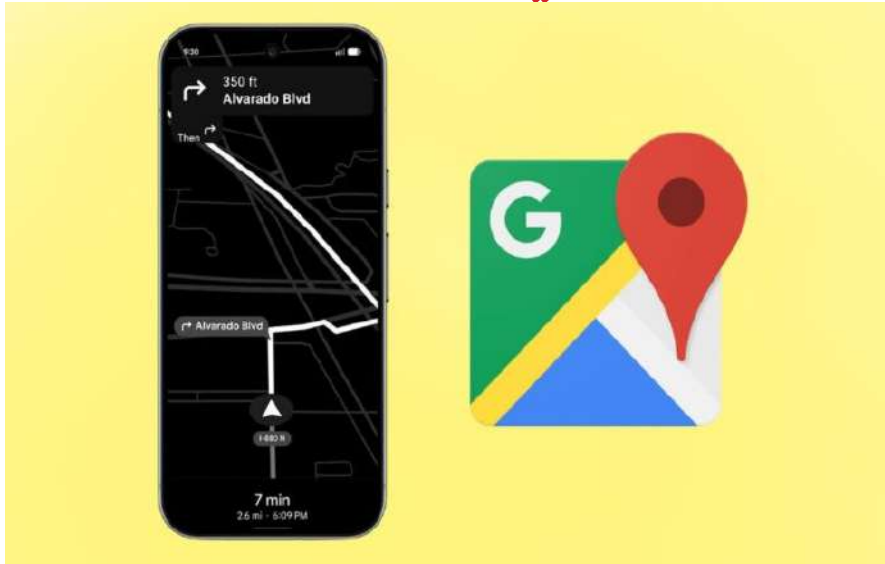
مؤشرات صحة القلب.

النتائج الأساسية أظهر التحليل أن مؤشر AVI يرتبط بنحو أساسي بارتفاع الكورتيزول، وارتفاع العبء الإجهادي. كما كان أعلى لدى الأشخاص ذوي مستويات التوتر المرتفعة مقارنة بذوي التوتر المنخفض. وارتبط أيضاً بزيادة مؤشر كتلة البطين الأيسر. وكل زيادة بمقدار ١ سم³ م² في AVI ارتبطت بارتفاع خطر الإصابة بفشل القلب والوفاة. وتعد هذه المرة الأولى التي يُثبت فيها مؤشر حيوي يعتمد على التصوير الطبي قدرته على التنبؤ المستقل بنتيجة سريرية مهمة مرتبطة بالتوتر المزمن. ستُعرض نتائج الدراسة رسمياً في الدورة القادمة من الاجتماع العلمي السنوي لجمعية Radiological Society of North America (RSNA).

لماذا يُعد هذا تطوراً نوعياً؟

يشير الباحثون إلى أن الغدة الكظرية تمثل جزءاً رئيسياً من منظومة الاستجابة للتوتر، وأن قدرتهم على قياس حجمها بدقة عبر صور طبية تؤخذ بنحو متكرر في المستشفيات تفتح المجال لاستخدام هذا المؤشر في تقييم المخاطر لدى ملايين المرضى دون تكاليف إضافية. كما يؤكد الخبراء أن هذا النهج يوفر للمرة الأولى أداة عملية وموضوعية لقياس التأثير التراكمي للتوتر المزمن، بدل الانحياز على الاستبيانات أو القياسات المعملية المعقدة.

جوجل تبدأ إطلاق وضع توفير الطاقة في تطبيق الخرائط



وأشارت جوجل إلى أن الوضع يُفعل افتراضياً عبر تحديث من جانبها، مع إمكانية تعطيله من خلال الدخول إلى إعدادات التطبيق ثم الضغط على ”الملاحة Navigation“، ثم اختيار ”خيارات القيادة Driving options“، وتفعيل خيار وضع توفير الطاقة أو إيقافه.

وتشكل الميزة حلاً عملياً للسائقين الذين يعتمدون على هواتفهم بدلاً من أنظمة GPS المخصصة، إذ يمكن أن تُقلل مدة الاستخدام في أثناء الرحلات الطويلة وتقلل الحاجة إلى شواحن متنقلة. وقد تكون الإضافة حاسمة في حالات الطوارئ أو على الطرق النائية. ويُتوقع أن توسع جوجل هذه الميزة لتشمل أجهزة أخرى مستقبلاً، في حين يبقى تقييمها حالياً على سلسلة بيسل ١٠ خطوة مؤقتة، إذ تطرح الشركة بعض المزايا أولاً لأجهزتها بنحو حصري قبل تعميمها في باقي الأجهزة.

ويتوقع أن تلجأ جوجل أيضاً إلى إدماج وضع توفير الطاقة أيضاً في تطبيق الخرائط في نظام السيارات Android Auto لاحقاً.



وتمكن باحثون من تطوير أداة ذكاء اصطناعي قادرة على قياس أثر التوتر المزمن داخل الجسم من خلال تحليل حجم الغدة الكظرية في فحوصات الأشعة المقطعية الروتينية للصدر. ويُعد هذا الاكتشاف أول مؤشر حيوي يعتمد على التصوير يمكنه قياس العبء الإجهادي المتراكم بدقة. وأظهرت الدراسة التي أجريت لاختبار الأداة الجديدة أن زيادة حجم الغدة الكظرية ترتبط بتوتر أعلى، وعبء إجهادي أكبر، وبخطر متصاعد للإصابة بفشل القلب والوفاة. ومع إجراء ملايين فحوصات الأشعة المقطعية سنوياً، يمكن الاعتماد على هذه الأداة للكشف المبكر عن المخاطر الصحية المرتبطة بالتوتر دون الحاجة إلى فحوصات إضافية أو صور إشعاعية جديدة.

تفاصيل الدراسة

قادت الدراسة الدكتورة Elena Ghotbi، الباحثة في كلية الطب في جامعة جونز هوبكنز، والتي طُوّرت ودُرِّبَت نموذجاً للتعلّم العميق لقياس حجم الغدة الكظرية. اعتمد الفريق البحثي على النموذج الجديد لقياس حجم الغدة الكظرية في فحوصات الأشعة المقطعية لـ ٢,٨٤٢ مشاركاً في دراسة طبية سابقة، ودمجت الدراسة الجديدة بين صور أشعة الصدر المقطعية، واستبيانات قياس مؤشرات التوتر المُعتمدة، وقياسات مستوى الكورتيزول، ومؤشرات العبء الإجهادي، لتقييم مستوى التوتر المزمن وعلاقته بحجم الغدة الكظرية.

وخلال الدراسة حلل الباحثون صور الأشعة المقطعية باستخدام نموذج الذكاء الاصطناعي الجديد لتحديد مؤشر حجم الغدة الكظرية (AVI) بناءً على حجمها بالنسبة إلى طول الجسم، ثم قارنوا هذا المؤشر مع: مستويات الكورتيزول لدى المشاركين على مدى يومين.

ما المخاطر الأمنية المرتبطة باستخدام متصفحات الذكاء الاصطناعي؟

هذه البيانات على المدى الطويل. فقد تتعرض للاختراق؛ مما يؤدي إلى سرقة البيانات الحساسة للمستخدمين.

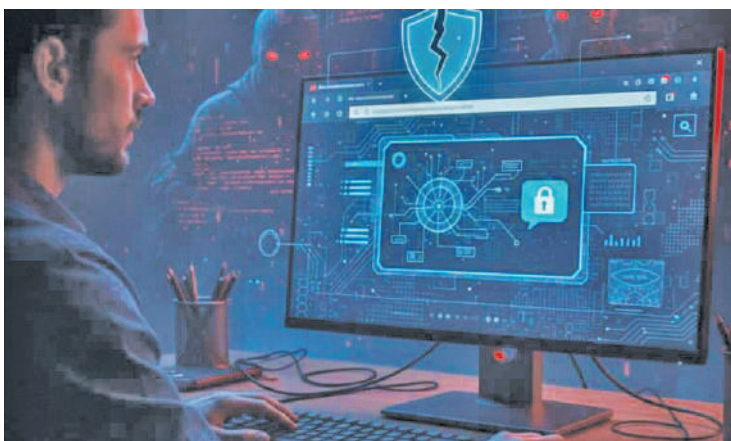
المراقبة

يرى بعض الخبراء أن متصفحات الذكاء الاصطناعي تزيد مستوى المراقبة؛ لأنها تجمع تفاصيل متكاملة عن سلوك المستخدم عبر الإنترنت، مثل الصفحات التي يزورها، والأنماط السلوكية، وغير ذلك.

ويحذر متخصصون من أن ما يكشفه المستخدم لمتصفحات الذكاء الاصطناعي يتجاوز ما كان يكتبه في محركات البحث التقليدية؛ مما يعطي الشركات المطورة لتلك المتصفحات صورة دقيقة عن حياته وقراراته وطريقة تفكيره.

ويرى الخبراء أن دمج البحث والتصنفح والأتمتة يوفر مستوى غير مسبوق من معرفة الشركات بنشاط المستخدمين وبياناتهم، لذلك يجب توفير قدر كافٍ من الشفافية بشأن كيفية تخزين البيانات واستخدامها.

الخلاصة متصفحات الذكاء الاصطناعي توفر إمكانيات غير مسبوقة من سرعة البحث عبر الإنترنت وتصنفح الويب وأداء المهام وتحسين الإنتاجية، لكنها في الوقت نفسه تأتي مع مخاطر أمنية لا ينبغي تجاهلها. وحتى تتوفر ضوابط واضحة لاستخدام هذه المتصفحات، يجب التعامل معها بحذر، والنظر إليها كأدوات قد تُستخدم للمراقبة بالقدر نفسه الذي يمكن أن تساعد به في تحسين الإنتاجية.



المرور، وهو ما يثير القلق من إمكانية سرقة البيانات الحساسة.

تعمل الشركات المطورة لهذه المتصفحات على تعزيز الأمان عبر إضافة مزايا تمنع الوصول إلى المعلومات الحساسة. على سبيل المثال: يتضمن متصفح Atlas وضع التصنفح دون تسجيل دخول (Logged Out Mode) لمنع الوصول إلى بيانات المستخدم، بالإضافة إلى وضع المراقبة (Watch Mode) المخصص للمواقع الحساسة، والذي يتطلب إشرافاً مباشراً من المستخدم؛ إذ يجبر المستخدم على البقاء داخل التبويب المفتوح عند تنفيذ أي مهمة في موقع حساس.

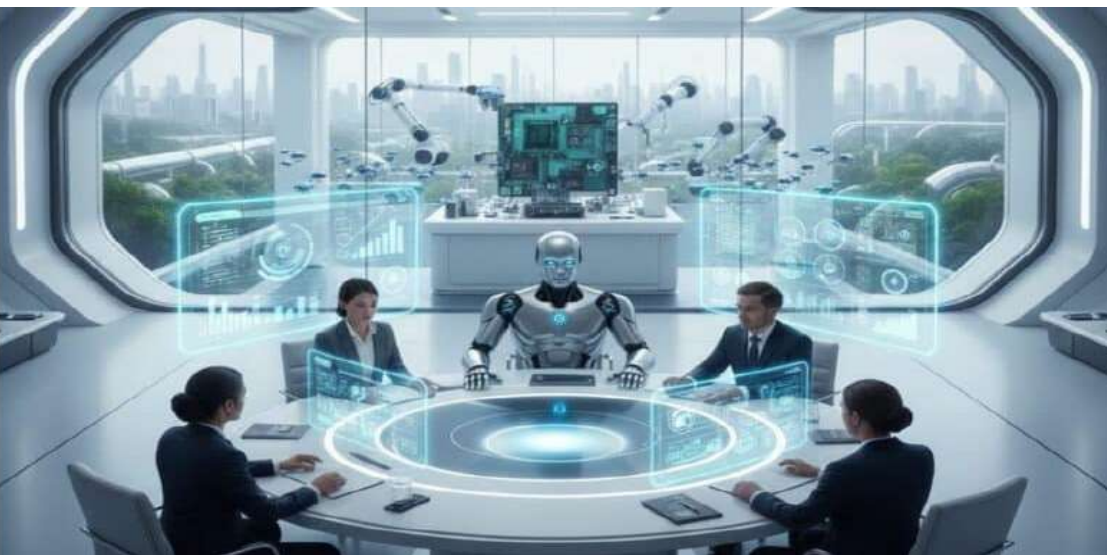
لا يمكن للمتصفح الذكي أداء مهامه دون الوصول إلى بيانات حسابات المستخدم وكلمات

هجمات حقن التعليمات (Prompt Injection)

حقن التعليمات التهديدات المرتبطة بمتصفحات الذكاء الاصطناعي؛ إذ يمكن لمهاجم إدخال تعليمات خبيثة تجبر النموذج اللغوي على تخطي القيود وتنفيذ إجراءات لم تكن مقصودة. وقد كشفت تقارير سابقة عن وجود ثغرات في متصفحات مثل: Comet و Fellou تُسهّل هذا النوع من الهجمات؛ إذ يمكن لهذه الثغرات أن تسمح بتنفيذ أوامر عبر مواقع حساسة كالبثوك والأنظمة الصحية والبريد الإلكتروني.

سرقة البيانات الحساسة لا يمكن للمتصفح الذكي أداء مهامه دون الوصول إلى بيانات حسابات المستخدم وكلمات

أبرز استخدامات وكلاء الذكاء الاصطناعي التي ستغيّر قطاع الأعمال في عام 2026



إجراء اختبارات الفرز الأولية، التواصل مع المرشحين وترتيب مواعيد المقابلات. تتوفر في الوقت الحالي مجموعة من أدوات الذكاء الاصطناعي المصممة خصيصاً لأتمتة المراحل التوظيف الأولية، أبرزها: أداة Cohort ، وأداة Paradox، وأداة URecruits.

٥- متابعة توجهات السوق وإعداد التقارير تتطلب متابعة حركة السوق والمنافسين وقتاً وجهداً كبيرين. ويمكن للوكلاء الذكياء القيام بمهام البحث، وتحليل توجهات المستهلكين، ومراقبة المنافسين، وتحول كل ذلك إلى تقارير مفصلة ومخصصة. كما يمكنهم تنبيه الفرق بالتوجهات الناشئة لحظة حدوثها. ومن أبرز أدوات الذكاء الاصطناعي المتخصصة في هذا المجال: أداة AlphaSense، وأداة Crayon.

واضحة؛ مما يجعل تفويضه إلى الوكلاء خياراً مثالياً للحد من الأخطاء البشرية. توفر بعض الأدوات حلولاً معتمدة على وكلاء بناء العلاقات وإتمام الصفقات. ومن أبرز أدوات الذكاء الاصطناعي المتخصصة في هذا المجال: أداة Salesforce Agentforce، وأداة Zoho CRM، وأداة HubSpot.

٣- أتمتة الامتثال والالتزام باللوائح التنظيمية إن تغيّر اللوائح التنظيمية باستمرار يشكل تحدياً للشركات؛ إذ تجب مواكبة هذه التغيرات والتحقق من الامتثال لجميع الأنظمة والقوانين. وهنا يبرز دور وكلاء الذكاء الاصطناعي؛ إذ يمكنهم مراقبة عمليات الشركة، وإعداد التقارير، واكتشاف الأخطاء، وتصحيحها فوراً بما تتطلبه القوانين والأنظمة والتشريعات. وهذا النوع من العمل يعتمد على قواعد

وجدولة الاجتماعات، وتحديث السجلات، والتواصل عبر الرسائل النصية أو الدردشة، وبذلك يصبح فريق المبيعات أكثر تركيزاً على بناء العلاقات وإتمام الصفقات.

ومن أبرز أدوات الذكاء الاصطناعي المتخصصة في هذا المجال: أداة Salesforce Agentforce، وأداة Zoho CRM، وأداة HubSpot.

١- أتمتة إدارة علاقات العملاء CRM تعتمد إدارة علاقات العملاء CRM عادةً على مهام متكررة مثل: تحديث البيانات وجدولة المكالمات وتأمين العملاء المحتملين. يمكن للوكلاء الذكياء توثي كل هذا تلقائياً عبر تحديد أكثر العملاء اهتماماً بالعميل مع الشركة،

وكالات منذ ظهور ChatGPT، تسابقت الشركات لدمج أدوات الذكاء الاصطناعي في أعمالها، وظهرت نماذج جديدة لإنتاج الصور والموسيقى والنصوص ومقاطع الفيديو. ومع توسع الاستثمار في تطوير النماذج اللغوية الكبيرة والتطبيقات المعتمدة عليها، جاءت مرحلة وكلاء الذكاء الاصطناعي ومتصفحات الويب المبنية عليهم.

وفي الوقت الحالي، تشهد متصفحات الويب المعتمدة على الذكاء الاصطناعي انتشاراً سريعاً، ففي نهاية شهر مايو ٢٠٢٥، أطلقت أوبرا متصفحها الذكي Neon، وفي مطلع شهر أكتوبر ٢٠٢٥ أعلنت شركة Perplexity إتاحة متصفحها المدعوم بالذكاء الاصطناعي Comet مجاناً لكافة المستخدمين، بعد أن كان حصرياً للمشتركين في الخطط المأجورة التي تصل تكلفتها إلى ٢٠٠ دولار شهرياً. وفي نهاية شهر أكتوبر ٢٠٢٥، أطلقت OpenAI متصفح ChatGPT Atlas. وتخطط العديد من الشركات الأخرى لإطلاق متصفحات ويب معتمدة على الذكاء الاصطناعي بهدف تحسين تجربة تصفح الويب.

تتيح هذه المتصفحات لوكيل ذكي دمج فيها التفاعل مع كل صفحة يفتحها المستخدم، وتنفيذ مهام متنوعة مثل الطلب عبر الإنترنت، وتلخيص المحتوى، وتحرير رسائل البريد الإلكتروني. وغير ذلك. لكن هذه القدرات تقود إلى تحديات أمنية خطيرة، أبرزها:

وكالات يُمثل وكلاء الذكاء الاصطناعي الجيل الجديد من الأتمتة الذكية في عالم الأعمال. فبدلاً من الاكتفاء بالإجابة عن الأسئلة أو إنتاج النصوص، أصبحت هذه الأنظمة قادرة على التخطيط والتنفيذ واتخاذ القرارات لإنجاز المهام دون الحاجة إلى تدخل بشري كبير. وقد بدأت العديد من الشركات بالاعتماد على وكلاء الذكاء الاصطناعي في الوقت الحالي، دون الحاجة إلى خبرة تقنية عميقة أو معرفة متقدمة بالذكاء الاصطناعي. وفيما يلي خمس طرق فعالة يمكن لأي شركة من خلالها الاستفادة من وكلاء الذكاء الاصطناعي لتقليل الأعمال الروتينية وتوفير وقت الموظفين لأكثر المهام أهمية، وهذه الطرق ستغيّر قطاع الأعمال، وقد نرى هذا التحول بنحو واضح خلال العام القادم.١-

لم تعد روبوتات الدردشة مجرد أداة للتواصل مع العملاء، بل أصبح الوكيل الذكي قادراً على إدارة الرحلة الكاملة للعميل، ويشمل ذلك: استقبال الطلب، وتحديد المشكلة، وتنفيذ الحلول مثل: استرداد الأموال أو تعديل البيانات أو متابعة الطلبات.

هذا يخفف العبء عن الفرق المخصصة لدعم العملاء، ويمنحها الوقت لمعالجة الحالات الحساسة والمعقدة. ومن أبرز أدوات الذكاء الاصطناعي المتوفرة حالياً لأتمتة خدمة العملاء: أداة ada.boost، وأداة ada، وأداة chatbase. وأداة Haptik.

٢- أتمتة إدارة علاقات العملاء CRM تعتمد إدارة علاقات العملاء CRM عادةً على مهام متكررة مثل: تحديث البيانات وجدولة المكالمات وتأمين العملاء المحتملين. يمكن للوكلاء الذكياء توثي كل هذا تلقائياً عبر تحديد أكثر العملاء اهتماماً بالعميل مع الشركة،

"آيفون فولد" .. أول هاتف قابل للطي من آبل يقترب بثلاث قفزات تقنية

الذي يقدم أكبر بطارية في فئته بسعة تبلغ ٦,٠٠٠ ميلي أمبير.

رهان آخر من آبل على آيفون جديد بعد الإخفاق النسبي الذي سجله هاتف آبل الفائق النحافة "آيفون آير" من ناحية المبيعات مع رد الفعل الباهت من المستهلكين، يبدو أن الشركة وضعت رهاناً كبيراً على "آيفون فولد" ليكون "القفزة النوعية" التي تحتاج إليها لدفع مبيعات منتجها الأخير.

وتتفق التسريبات على أن الهاتف سوف يحمل شاشة رئيسية قياسها ٧,٨ إنشات عند فتحه، إلى جانب شاشة خارجية قياسها ٥,٥ إنشات، مع اعتماد تقنية تعرف بصمات الأصابع Touch ID بدلاً من التعرف الوجه Face ID. كما سيضم أربع كاميرات، وهي كاميرا أمامية بتصميم القف، وأخرى داخلية تحت الشاشة، إضافة إلى كاميرا خلفية مزدوجة دقتها ٤٨ ميجابكسل. ويتوقع محللون أن يتراوح سعر آيفون فولد بين ٢,٠٠٠ و ٢,٥٠٠ دولار أمريكي، ليصبح الأعلى في تاريخ هواتف آيفون.



"مشكلة التجعد" التي عانتها دوماً الأجهزة القابلة للطي. ووفق تقرير صادر عن موقع UDN الصيني، فسوف يُطرح آيفون فولد كأول هاتف قابل للطي بدون تجعد مرئي، بفضل تطوير مكثف لنظام المفصل وميكانيكا الشاشة. أكبر بطارية في تاريخ آيفون

أما من ناحية البطارية، فيتوقع أن يعتمد

وكالات تستعد شركة آبل لإطلاق أول هاتف قابل للطي في تاريخها خلال خريف ٢٠٢٦. إلى جانب سلسلة آيفون ١٨، وسط توقعات بأن يأتي الجهاز الجديد بثلاث مزايا "كبرى" تشكل منعطفاً مهماً في سوق الهواتف القابلة للطي. كاميرا داخلية تحت الشاشة دقتها ٢٤ ميجابكسل

تشير أحدث تحليلات مؤسسة "JP Morgan" المالية إلى أن آيفون فولد، الذي سيجمل تصميمياً على شكل كتاب، سيضم كاميرا داخلية دقتها ٢٤ ميجابكسل مدمجة أسفل الشاشة الداخلية، وهي الأولى من نوعها في سوق الهواتف القابلة للطي. وتُعد هذه قفزة كبيرة مقارنةً بمعظم هواتف أندرويد القابلة للطي التي تعتمد على كاميرات منخفضة الدقة، وتتراوح بين ٤ و ٨ ميجابكسل، مما يعكس تقدم آبل في تقنيات نفاذية الضوء وجودة التصوير تحت الشاشة. شاشة بلاي تجعد فيما يتعلق بتحدي الشاشة، تؤكد التسريبات أن آبل نجحت في معالجة

تعاني من إرهاق مزمن؟.. 8 جرائم يومية ترتكبها بحق جسمك توقف عنها فوراً



الطاقة داخل الجسم.

٥. الجلوس الطويل دون حركة
- البقاء جالسا لساعات ببطئ، الدورة الدموية ويؤثر على عملية التمثيل الغذائي. ينصح بالتحرك لبضع دقائق كل ٣٠ دقيقة لكسر هذا الخمول.
٦. الإفراط في السكريات والمشروبات الغازية
- تمنع السكريات طاقة سريعة لكنها قصيرة الأمد، يعقبها انخفاض حاد في مستوى النشاط، ما يترك الجسم في دائرة منهكة من الصعود والهبوط.
٧. الإفراط من القهوة
- رغم أنها تُعد منقذاً مؤقتاً، إلا أن الاستهلاك المفرط قد يرهق الغدة الكظرية ويزيد الجفاف وتقلبات السكر، ما يؤدي إلى تعب أكبر على المدى الطويل.

٨. صحة الأمعاء

اختلال توازن البكتيريا المفيدة أو مشكلات الهضم قد يقللان امتصاص العناصر الغذائية الأساسية، ما ينعكس مباشرة على الطاقة. ويُنصح بإدخال الأطعمة المخمرة والخضراوات والفواكه ضمن النظام الغذائي لتحسين صحة الأمعاء. متى يشير الإرهاق إلى مشكلة أكبر؟ استمرار التعب رغم تعديل نمط الحياة قد يدل على مشكلة صحية مثل:

- فقر الدم أو نقص الحديد وفيتامين B١٢
- اضطرابات هرمونية.آثار جانبية لأدوية
- اضطرابات نفسية
- خلل في الميتوكوندريا (وهي محطات إنتاج الطاقة في الخلايا)وينصح الخبراء بمراجعة الطبيب إذا كان الإرهاق مصحوباً بأعراض مثل فقدان الوزن، أو الحمى، أو فقدان الشهية.

عادتان يوميتان تُلحقان الضرر بخلايا الدماغ مع مرور الوقت



الذكريات والتخلص من السموم والحفاظ على الوظائف الإدراكية العامة. وفقاً للدكتور لوف، يُضعف قلة النوم المُرَتَمَة التركيز ويُبطئ ردود الفعل ويؤثر على الخيارات والقرارات. قد يؤدي الحرمان من النوم طويل الأمد إلى زيادة خطر الإصابة بالخرف وغيره من الاضطرابات الإدراكية.

كما يؤدي الحرمان من النوم إلى ارتفاع مستويات هرمونات التوتر التي تدمر الخلايا العصبية وتُقلل من مرونة الدماغ، أي قدرته على التكيف وتكوين روابط جديدة. يوصي الدكتور لوف بالنوم الجيد من ٧ إلى ٩ ساعات كل ليلة، مع اتباع جدول نوم ثابت يوميا. يمكن تحسين ذلك بالشاشات قبل النوم لدعم صحة الدماغ.

يمكن أن يُعزز الحفاظ على بيئة نوم باردة ومظلمة ومهادية الراحة المُنتَشَة. كما أن ممارسة النشاط البدني المنتظم والتنفس الواعي وتقليل تناول الكافيين في وقت لاحق من اليوم، تُساعد أيضاً على تحسين جودة النوم ودعم الصحة الإدراكية على المدى الطويل.

نصائح لحماية الدماغ

- ينصح الدكتور لوف بعدم من الخطوات للحفاظ على صحة الدماغ، وتشمل:
- تجنب التدخين: هذه الممارسة، مع مرور الوقت، قد تؤدي إلى مشاكل صحية أخرى لا رجعة فيها.
- النوم الجيد: ينبغي الحفاظ على جدول نوم منتظم، وجعل البيئة مُناسبة للنوم.
- أنشطة مهمة: ثبت أن ممارسة الرياضة والقراءة وحل الألغاز والتفاعل الاجتماعي هي أنشطة تحافظ على صحة الدماغ.
- نظام غذائي صحي: يجب اتباع نظام غذائي غني بمضادات الأكسدة وأحماض أوميغا-٣ الدهنية والأطعمة الكاملة.

زيت نباتي شائع قد يساهم في زيادة الوزن

وكالات

وجدت دراسة جديدة أن نوعا شائعا من الزيوت النباتية قد يساهم في زيادة الوزن بسبب طريقة معالجته داخل الجسم.

وسلّطت الدراسة الضوء على زيت فول الصويا الذي يُستخدم على نطاق واسع في الأطعمة المصنّعة، مثل تنبيلات السلطة ورقائق البطاطا، على الرغم من أنه لا يُستعمل عادة كأساس للطهي. وقد أظهرت أبحاث سابقة صلة بين استهلاكه وزيادة الوزن، لكن سبب هذا التأثير لم يكن واضحا.

وبهذا الصدد، أوضح فريق من العلماء في جامعة كاليفورنيا، ريفرسايد، أن الزيت نفسه ليس السبب المباشر، بل طريقة معالجته في الجسم هي ما قد يؤدي إلى زيادة الوزن عند الإفراط في تناوله.

وقالت فرانسيس سلاريك، أستاذة علم الأحياء الخلوي: "زيت فول الصويا ليس ضارا بطبيعته، لكن الكميّات التي نستهلكها منه تحفز مسارات لم تتطور أجسامنا للتعامل معها".

تفاصيل التجربة على الفئران

قام الباحثون بتغذية مجموعتين من الفئران بنظام غذائي غني بزيت فول الصويا:

المجموعة الأولى: فئران عادية لم تخضع لأي تعديل وراثي، واكتسبت وزنا كبيرا خلال التجربة.

المجموعة الثانية: فئران معدلة وراثيا مسبقا لتقليل إنتاج بعض الإنزيمات في الكبد، المسؤولة عن تحويل حمض اللينوليك (حمض دهني أساسي في الزيت) إلى جزيئات تسمى "أوكسليبينات"، التي ترتبط بالالتهابات وتراكم الدهون عند استهلاك حمض اللينوليك بكميات كبيرة. وهذه الفئران لم تزد وزنا، وتبين أن كبدها أكثر صحة، كما تحسنت وظائف الميتوكوندريا لديها (محطات الطاقة داخل الخلايا).

وتشير هذه النتائج إلى أن الاستقلاب الداخلي للدهون في الجسم، وليس الزيت نفسه أو السرعات الحرارية فقط، يلعب دورا رئيسيا في زيادة الوزن، وأن العوامل الوراثية قد تحدد مدى تأثير الزيت على الجسم.

وقالت سونيا ديول، عالمة الطب الحيوي والمعدة المراسلة للدراسة: "قد تكون هذه الخطوة الأولى لفهم سبب اكتساب بعض الأشخاص للوزن بسهولة أكبر عند اتباع نظام غني بزيت فول الصويا".

ويشير الباحثون إلى أن الدراسة لا تثبت أن الزيت يسبب السمنة حتما لدى البشر، لكنها تكشف عن آلية كيميائية حيوية تساعد على تفسير سبب زيادة الوزن عند تناول نظام غني بهذا الزيت لدى الفئران، ما قد يكون له انعكاسات على فهم استجابة البشر للدهون المشبعة.

وعلى الرغم من أن الدراسة لم تشمل تجارب بشرية، يأمل الفريق في أن تساعد النتائج في توجيه الأبحاث المستقبلية وتحسين سياسات التغذية.

سبب خفي وراء نوبات الصداع النصفي.. والنساء الأكثر تضرراً

وكالات

كشف اختصاصي طب الأعصاب والعمود الفقري، الدكتور أندريه راتينوف، أن الصداع النصفي يُعد ثالث أكثر الأمراض انتشارا في العالم، ويتجلى على شكل نوبات صداع شديدة غالبا ما تتحول إلى مزمنة.

وأفاد الدكتور بأن تشنج الرقبة قد يكون أحد الأسباب الخفية للصداع النصفي، الذي غالبا ما يبدأ في الرقبة ويزداد عند إمالة الرأس، ويظهر عادة في جانب واحد مع توتر في مؤخرة الرأس أو شعور بقل الرأس.

ولفت إلى أن ٩٠٪ من تشنجات الرقبة تنتج عن مجموعة من العوامل مثل الجلوس الطويل أمام المكتب وإمالة الرقبة لأمام، ما يعيق الدورة الدموية ويضغط على الأعصاب، وتتفاقم الحالة بسبب نمط الحياة الخامل والتوتر المزمن. وأشار إلى أن النساء أكثر عرضة لتشنجات مستمرة بسبب وضعية العمل على الكمبيوتر وحمل حقيبة اليد على نفس الكتف.

الوسادة غير المناسبة

وأردف الدكتور راتينوف أن الوسادة غير المناسبة تسهم بشكل كبير في إجهاد الرقبة والصداع، فإذا كانت مرتفعة جدا أو ناعمة جداً، تبقى الرقبة مائلة طوال الليل، مما يجبر العضلات على العمل بدلا من الراحة ويؤدي إلى تشنجات دقيقة تتراكم تدريجيا.

وأشار إلى أن النوم على وسادة غير ملائمة قد يسبب ألمًا في الرقبة صباحًا، وصداعًا متكررًا، وخدرا في الأصابع، وأن وضع الذراع تحت الرأس يشير إلى عدم كفاية دعم الرقبة، التي يجب أن تكون أثناء النوم في مستوى العمود الفقري.

وأوضح أن تغيير الوسادة وتعديل وضعية النوم يساعدان على تخفيف الصداع لدى ٦٠-٧٠٪ من المرضى، مشيرا إلى أن هذا الإجراء البسيط غالبا ما يكون له تأثير كبير على الصحة.

وأوضحت الخبيرة مارينا فلاسوفا أن مؤشرين أساسيين يجب أخذهما في الاعتبار عند اختيار الوسادة: السمك والصلابة. ويجب أن يكون ارتفاع الوسادة عند النوم على الجانب مساويا للمسافة بين الكتف والرقبة، أما عند النوم على الظهر فيجب أن يكون أقل لتجنب التشنجات العضلية.

سبب خفي وراء نوبات الصداع النصفي.. والنساء الأكثر تضرراً

وكالات

يعرف كثيرون أن بدء اليوم بتناول القهوة روتين غير صحي، بينما يحث خبراء التغذية على بدء اليوم بشرب الماء الدافئ، لمنح الجسم عدة فوائد، وتنشيطه على نحو سليم.

وتوصي خبيرة التغذية إيمي كلينتون مؤسسة موقع "إنتيري إيمي"، بعدم فعل أي شيء في الصباح قبل شرب ٣٠٠ مل من الماء الدافئ.

وبحسب "سوري لايف"، توضح خبيرة التغذية أن أفضل طريقة لتنشيط الجسم من الداخل إلى الخارج هي شرب هذه الكمية من الماء الدافئ أول شيء في الصباح.

والسبب أن الجسم يتباطأ أثناء الليل خلال استراحته وتعافيه، ما يعني أن عملية التمثيل الغذائي لا تعمل بكامل طاقتها لحظة الاستيقاظ.

بدء اليوم

وتقول إن الماء الدافئ يعمل كمفتاح لطيف، يدفع الجهاز الهضمي إلى العمل ويشجع الأمعاء على بدء الحركة مرة أخرى.

وتقول إيمي: "الماء الدافئ مُهدئ للمعدة ويساعد على تحفيز الأمعاء على استئناف عملها. إنه من أسهل الطرق لتنشيط عملية الهضم في الصباح، ما يجعلك تشعر بمزيد من النشاط".

وتضيف أن معظم الناس يُقلّلون من شأن الجفاف الذي يشعرون به عند الاستيقاظ. فعلى الجفاف الخفيف قد يؤثر على التركيز، وإشارات الجوع، وكفاءة هضم الطعام طوال اليوم.

وتتابع: "الماء الدافئ يربط الجسم أسرع من الماء البارد لأنه ألطف على المعدة، يمتصه الجسم بسرعة".

ماذا عن الوزن؟

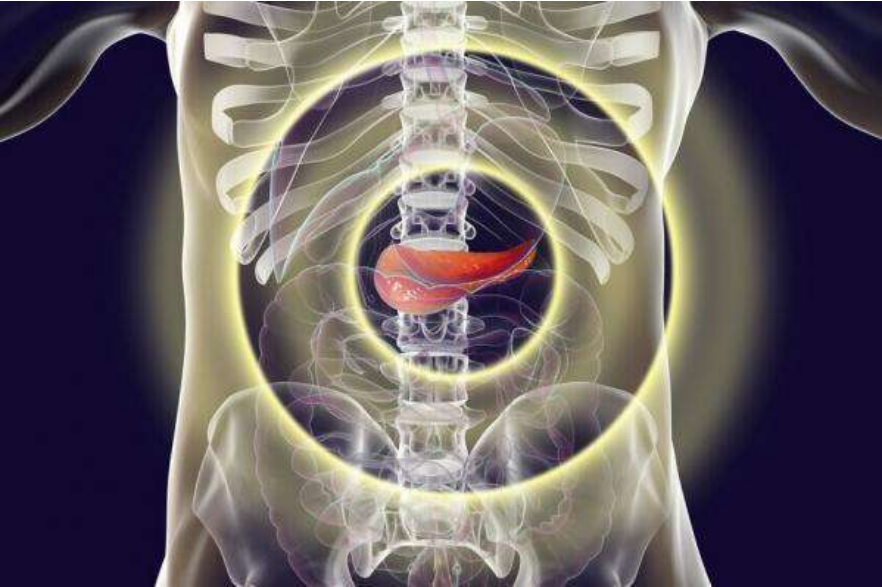
تعتقد إيمي أن هذه العادة اليومية يمكن أن تُحدث فرقاً فورياً نظراً لتأثير الترطيب على الشهية. وتضيف: "إذا بدأت صباحك بترطيب الجسم بشكل صحيح، فمن غير المحتمل أن تخطئ بين العطش والجوع".

فكثير من الناس يعتقدون أنهم بحاجة إلى وجبة إفطار أقل مامهم بحاجة إليه، لمجرد أن أجسامهم بحاجة ماسة إلى السوائل".

يساعد الماء الدافئ على موازنة هذه الإشارات، وعدم الاستجابة لنوبات الجوع المُضَلَلَة. وبعد أن يقوم الماء الدافئ بإيقاظ الأمعاء في الصباح، تنصح إيمي بتناول إفطار غني بالبروتين لتثبيت الشهية لساعات.

وإلى جانب تناول الكربوهيدرات بأقراب ما يمكن إلى شكلها الطبيعي، مثل الخبز الأسمر والشوفان، توصي خبيرة التغذية بتناول حصة من الفاكهة في الصباح، لتزويد الجسم بالفيتامينات والألياف لإطالة فترة الشبع.

ثلاث عادات صباحية تجهد البنكرياس وتزيد خطر الإصابة بالسكري



وكالات

يعتقد الكثيرون أن الشيوخة تبدأ من القلب أو الدماغ، إلا أن البنكرياس — العضو المسؤول مباشرة عن تنظيم وظائف الأيض — هو أول من يتأثر بزيادة الأحماض عليه. وفقا للدكتور مارك غاذريان، أخصائي طب وجراحة المسالك البولية، تكمن المشكلة في أن الضرر للبنكرياس لا يحدث نتيجة "الإساءات" العرضية، بل بسبب عادات صباحية شائعة يعتقد كثيرون أنها غير ضارة.

العادة الأولى – تناول وجبة إفطار غنية بالسكر

يبدأ الكثيرون يومهم بتناول زبادي محلى، حبوب مع الحليب، كعكة، أو عصير. قد يبدو الأمر غير ضار، بل صحيحا، لكنه يمثل ضربة للبنكرياس. فبعد الأطعمة السكرية يرتفع مستوى الغلوكوز في الدم بشكل حاد، ويضطر الجسم لإنتاج الأنسولين فورا لإخماد السكر، ما يرهق البنكرياس يوميا.

يقول غاذريان: "تناول رغيف واحد في الصباح يسبب ارتفاعا حادا في مستوى السكر، كما لو حقن الشخص نفسه بالغلوكوز عن طريق الوريد". ومع مرور السنوات، تنهك خلايا البنكرياس، وينخفض إنتاج الأنسولين، ما يزيد خطر الإصابة بمقدمات السكري أو داء السكري.

ويُوصى باستبدال الإفطار الحلو بوجبة غنية بالبروتين أو متوازنة، مثل العجة، الجبن القريش، الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، الزبادي غير المحلى، والخضراوات، لضمان استقرار مستوى السكر وحماية البنكرياس.

العادة الثانية – شرب القهوة على معدة فارغة

فحص بسيط يكشف خطر أمراض القلب حتى لدى أصحاب الوزن الطبيعي



وكالات

بحرّ طبيب مختص من الاعتقاد الشائع بأن الحفاظ على وزن طبيعي يعني بالضرورة التمتع بصحة جيدة، مشيرا

إلى أن بعض الأشخاص الذين يظهرون بخافة ظاهرة قد يعانون اضطرابات أيضية خفية تزيد من خطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب.

وقال الدكتور فيليب بايزير، المتخصص في طب إنقاص الوزن عبر منصة Doctify، إن هناك فئة تُعرف طبيا باسم "الوزن الطبيعي غير الصحي" أيضا، وهم أشخاص يمتلكون وزنا ضمن المعدل الطبيعي، بحسب مؤشر كتلة الجسم، لكن أجسامهم تفشل في معالجة العناصر الغذائية بكفاءة.

وأوضح أن تراكم الدهون في منطقة البطن هو العامل الأكثر شيوعاً وراء هذه الحالة، حتى بين أصحاب الوزن الذي يبدو طبيعياً. وفقاً لصحيفة ميرور البريطانية.

اختبار سريع يكشف الخطر خلال نصف دقيقة وأشار بايزير إلى وجود اختبار بسيط وسريع يمكن إجراؤه في المنزل خلال ٣٠ ثانية فقط، وهو قياس محيط الخصر مقارنة بالطول.

يُعد الشخص ضمن النطاق الصحي إذا كان محيط خصره أقل من نصف طوله. كما تُعد القياسات الأقل من ٩٤ سم للرجال و٨٠ سم للنساء مؤشرا جيدا على الصحة الأيضية، أما من تتجاوز قياساتهم هذه المستويات، فهم أكثر عرضة للإصابة

مستقبل بلا نقود..

مستترال تطلق نماذج Mistral 3 .. نماذج مفتوحة متعددة اللغات والوسائط بقدرات متقدمة



وتتوفر نماذج Mistral 3 عبر منصتي Studio Hugging Face و Azure OpenAI و Amazon Bedrock و IBM WatsonX و Foundry Together و AI. وأوضحت الشركة أنها تعاونت بنحو وثيق مع إنفيديا في أثناء تطوير النماذج الجديدة.

خلفية تنافسية واستثمارات أوروبية ضخمة يأتي هذا الإطلاق وسط منافسة محتدمة بين كبرى شركات الذكاء الاصطناعي، خاصة بعد إطلاق جوجل نموذج Gemini 3 حديثاً، وما تبعه من “حالة طوارئ” داخل OpenAI لتسريع تطوير نماذج ChatGPT، والتي أطلقت نموذج عالي الأداء.

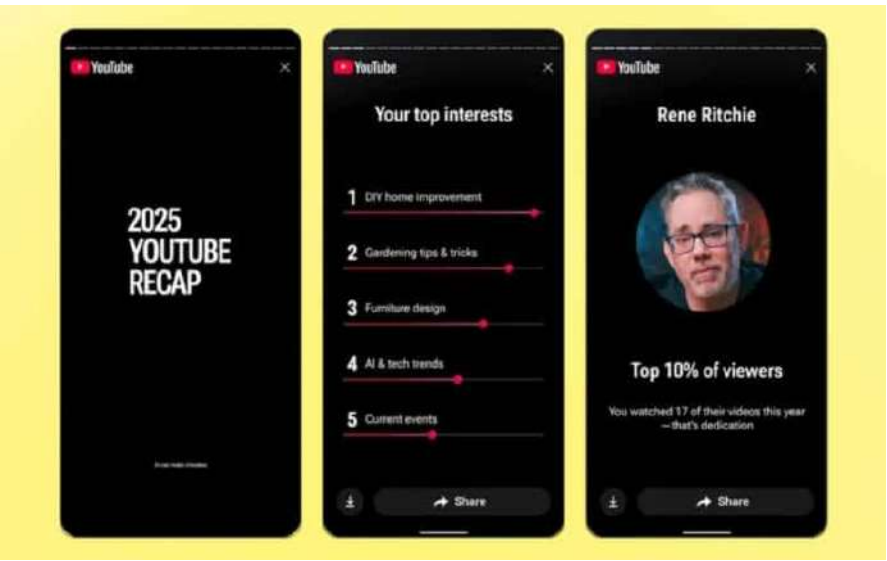
وتُعد ميسترال أكثر شركات الذكاء الاصطناعي الأوروبية قيمة، وتقرب قيمتها السوقية من نحو ١٤ مليار دولار، لكنها ما زالت بعيدة عن منافسة شركات أمريكية مثل OpenAI وأنتروبك؛ إذ تبلغ القيمة السوقية لكل منهما ٥٠٠ مليون دولار و ٣٠٠ مليون دولار على الترتيب. وتسعى شركة ميسترال إلى تعزيز حضورها في القطاع المؤسسي بعد عقود أبرمتها حديثاً مع مجموعات أوروبية كبرى مثل BNP Paribas و Stellantis، إلى جانب تعاون جديد مع بنك HSBC لتطوير أدوات للتحليل المالي والترجمة.

وكالات أعلنت شركة الذكاء الاصطناعي الفرنسية “ميسترال” إطلاق عائلة جديدة من النماذج المفتوحة المتعددة اللغات والوسائط تحت اسم Mistral 3، في خطوة تُشكّل توسعاً كبيراً لطموحات الشركة في سوق النماذج القابلة للتشغيل عبر مختلف الأجهزة، بدءاً من الهواتف حتى البنى السحابية الضخمة.

وتتضمن السلسلة ثلاثة نماذج صغيرة تحت اسم Ministral قدرتها ٣ و ٨ و ١٤ مليار مُعلّمة، إلى جانب النموذج الرئيسي Mistral Large ٣ الذي دُرّب باستخدام نحو ٣,٠٠٠ مليار مُعلّمة من نوع H200، ويضم النموذج الرئيسي ٤١ مليار مُعلّمة مفعلة من إجمالي ٦٧٥ مليار مُعلّمة، وفق بيانات الشركة.

قدرات مفتوحة المصدر ومعايير أداء متقدمة تقول الشركة إن نموذج Mistral Large ٣ يأتي مفتوح المصدر بالكامل بموجب ترخيص Apache-٢.٠، مع تركيز على مهام اللغة العامة ودعم تحليل الصور. ووفق منصة LMarena، فإن النموذج يحتل المرتبة الثانية بين النماذج المفتوحة المصدر غير المتخصصة في الاستدلال، والمرتبة السادسة بين نماذج الاستدلال المفتوحة. وتشير الاختبارات المنشورة إلى أداء مشابه لنماذج مفتوحة رائدة مثل Qwen و DeepSeek.

YouTube Recap .. يوتيوب تعلن إطلاق ميزة ملخص المشاهدة السنوي



بدأ إطلاقها الأسبوع الماضي. وأوضحت يوتيوب أنّ إطلاق الميزة يأتي استجابة لطلبات المستخدمين، مشيرة إلى أنها اختبرت أكثر من ٥٠ نموذجاً قبل اعتماد التصميم النهائي. وستتوفر الميزة بدءاً من اليوم لمستخدمي يوتيوب في أمريكا الشمالية، على أن تُطرح عالمياً خلال الأسبوع الجاري، عبر الصفحة الرئيسية للمُصنّعة أو بتويب “أنت You”، في الهواتف أو الحواسيب. وبالتزامن مع إطلاق ميزة Recap، نشرت يوتيوب قائمة سنوية تضم قائمة أبرز صنّاع المحتوى والبودكاست خلال ٢٠٢٥؛ إذ حافظ MrBeast على صدارة قائمة صنّاع المحتوى للسنة السادسة على التوالي، في حين تصدر بودكاست “The Joe Rogan Experience” أول مرتبة في قائمة البودكاست الأكثر استماعاً. وتأتي خطوة يوتيوب في اليوم نفسه الذي أعلنت فيه منصات منافسة مزايا مماثلة، في مؤشر على سعي المنصات إلى حجز موقع مبكر في موجة مشاركة المستخدمين تلك البيانات الشخصية عن محتوَاهم المفضل عبر شبكات التواصل الاجتماعي في نهاية كل عام.

وكالات أعلنت يوتيوب إطلاق ميزة الملخصات السنوية “YouTube Recap” الجديدة التي تنتج للمستخدمين استعراض المحتوى الذي شاهدوه في المُصنّة خلال العام، في خطوة تُشكّل توسعاً لميزة إعادة الاستماع السنوية في منصة YouTube Music. وتتيح الميزة الجديدة ما يصل إلى ١٢ بطاقة مخصّصة تسلط الضوء على أبرز القنوات التي تابعها المستخدم، واهتماماته، وتطور عادات المشاهدة لديه، إضافة إلى تصنيف شخصي يعكس نوع المحتوى الذي يفضّله. ومن هذه التصنيفات الشخصية “صانع المهارات” لمن يجذبون إلى المحتوى التعليمي، و “ناشرو البهجة” لمحبي المحتوى الإيجابي، و “كاسرو القواعد” للذين يتابعون الأعمال الأصليّة وغير التقليدية، إلى جانب فئات أخرى مثل “الباحث عن الدهشة” و “الواصل” و “الحالم” . وسيتمكّن المستخدمون أيضاً من معرفة المقاطع الصوتية الأكثر استماعاً خلال العام، مع إتاحة تحليلات متعمّقة عبر تطبيق YouTube Music ضمن ميزة مماثلة



أظهرت دراسة «جونير للأبحاث» أن قيمة المدفوعات بدون تلامس ستنمو بنسبة ١٠٦٪ لترتفع من ٧,٧ تريليونات دولار عام ٢٠٢٥ إلى مستويات أعلى خلال السنوات المقبلة. وتتوقع الدراسة نموًا يصل إلى ٣٠٠٪ في استخدام تقنية الاتصال قريب المدى في النقل العام، مع ارتفاع المعاملات من ١١,٢ مليار عام ٢٠٢٥ إلى ٤٤,٨ مليارًا في ٢٠٣٠. كما يرجح التقرير نمو المحافظ الرقمية بنسبة ١١٣٪ بعد السماح آبل للتطبيقات الخارجية باستخدام تقنية الاتصال قريب المدى، مما يسهل المدفوعات المباشرة من الحساب البنكي إلى التاجر دون الحاجة للبطاقات التقليدية، وهو تحول قد يشكل تحديًا كبيرًا لشبكات فيزا و ماستركارد.

هل العرب مستعدون لهذا التغيير؟ تشهد المنطقة العربية –خاصة الخليج– تحولاً متسارعاً نحو اقتصادات غير نقدية، مستفيدة من بنية تحتية رقمية وانتشار واسع للهواتف الذكية. ووفقاً لتقرير شركة «كوجنيتيف ماركت ريسيرش»، بلغ حجم سوق الدفع بدون تلامس في دول مجلس التعاون الخليجي ٢٥٥,٢٢ مليون دولار عام ٢٠٢٤، مع توقعات بنمو ٥٠,٥٪. كما تسجل مصر والأردن ودول أخرى توسعاً ملحوظاً بفضل المدفوعات عبر الهواتف الذكية. وفي مصر، بلغ حجم السوق ٦٢,٦١ مليون دولار عام ٢٠٢٤ مع توقعات بنمو سنوي قدره ٥٪. وعموماً، تقف الدول العربية على أعتاب تحول جذري مدفوع بالتقنيات الرقمية وجاهزية المستخدمين والبنية التحتية.

ومع استمرار انتشار الدفع بدون تلامس والمحافظ الرقمية تبدو المنطقة مهيةاً للاندماج في الاقتصاد العالمي الجديد القائم على الابتكار والسرعة والأمان، مما يهدد مرحلة أقل اعتماداً على النقد التقليدي.

يشير تقرير «أميركان إكسبريس» إلى مزايا واسعة للمستهلكين والشركات. أولاً: للمستهلكين سهولة وسرعة: لا حاجة للتعامل مع النقود أو إدخال رمز سري. أمان أعلى: بفضل التشفير والبيانات الديناميكية. مرونة أكبر: يكفي هاتف مزود بتقنية الاتصال قريب المدى. برامج ولاء محسنة: نقاط وهويات صغيرة يرسلان البيانات تلقائياً عند اقتراب البطاقة من جهاز الدفع، وفق منصة نيرد والت. بطاقات «إن إف سي»: تنقل بيانات الدفع المشفرة من البطاقات أو الهواتف والساعات الذكية إلى أجهزة الدفع، وفقاً لمنصة ستراب.

كيف تطور الدفع بدون تلامس؟ تشير مجلة فوربس إلى أن أول تجربة للدفع بدون تلامس بدأت عام ١٩٩٥ في كوريا الجنوبية عبر بطاقة «يو باس» لحافلات سول، ثم توسعت لتشمل تجربة فرنسا عام ٢٠٠٥ باستخدام تقنية الاتصال قريب المدى. ومع منتصف الألفية أصبحت بطاقات «يوروباي» و«ماستركارد» و«فيزا» المعيار العالمي للدفع السريع، وفي دول مثل أستراليا وبريطانيا تجاوزت نسبة المعاملات بدون تلامس مستويات قياسية قبل الجائحة. وخلال «كوفيد-١٩» قفز الاعتماد العالمي على هذه المدفوعات، وارتفع حجم المعاملات غير النقدية بأكثر من ٨٠٪ بين ٢٠٢٠ و٢٠٢٥، مع توقعات بتضاعفها ٣ مرات بحلول ٢٠٣٠، وفقاً لتحليل «بي دبليو سي».

وتوضح الدراسات الدولية أن دولاً مثل السويد أصبحت شبه خالية من النقد، إذ لا تتجاوز المدفوعات الورقية ١٪ من إجمالي التعاملات، وفقاً لمنصة زيمبلر.

الاعتماد على النقد، وتعزيز الشفافية، ومكافحة التهرب الضريبي. ما أنواع الدفع بدون تلامس؟ تتعدد أشكاله وفقاً لمجلة فوربس، وتشمل: المحافظ الإلكترونية. تطبيقات الهواتف الذكية. الأجهزة القابلة للارتداء. البطاقات بدون تلامس. وتنقسم البطاقات المستخدمة إلى نوعين: بطاقات «آر إف أي دي»: تحتوي شريحة هوائية صغيرة يرسلان البيانات تلقائياً عند اقتراب البطاقة من جهاز الدفع، وفق منصة نيرد والت. بطاقات «إن إف سي»: تنقل بيانات الدفع المشفرة من البطاقات أو الهواتف والساعات الذكية إلى أجهزة الدفع، وفقاً لمنصة ستراب.

كيف تطور الدفع بدون تلامس؟ تشير مجلة فوربس إلى أن أول تجربة للدفع بدون تلامس بدأت عام ١٩٩٥ في كوريا الجنوبية عبر بطاقة «يو باس» لحافلات سول، ثم توسعت لتشمل تجربة فرنسا عام ٢٠٠٥ باستخدام تقنية الاتصال قريب المدى. ومع منتصف الألفية أصبحت بطاقات «يوروباي» و«ماستركارد» و«فيزا» المعيار العالمي للدفع السريع، وفي دول مثل أستراليا وبريطانيا تجاوزت نسبة المعاملات بدون تلامس مستويات قياسية قبل الجائحة. وخلال «كوفيد-١٩» قفز الاعتماد العالمي على هذه المدفوعات، وارتفع حجم المعاملات غير النقدية بأكثر من ٨٠٪ بين ٢٠٢٠ و٢٠٢٥، مع توقعات بتضاعفها ٣ مرات بحلول ٢٠٣٠، وفقاً لتحليل «بي دبليو سي».

وتوضح الدراسات الدولية أن دولاً مثل السويد أصبحت شبه خالية من النقد، إذ لا تتجاوز المدفوعات الورقية ١٪ من إجمالي التعاملات، وفقاً لمنصة زيمبلر.

حالة طوارئ قصوى في OpenAI

استعداداً لإطلاق نموذج جديد متطور



التوليدي. ومع ذلك، تؤكد OpenAI – بحسب ما ورد في المذكرة – أن الشركة ما زالت تحافظ على مستوى استخدام مرتفع؛ إذ أشار مسؤولون داخليون إلى أن ChatGPT يحظى بحصة استخدام عالمية كبيرة، مع تصريحات لينك توري رئيس ChatGPT تفيد بأن نسبة الاستخدام تقارب ٧٠٪ على مستوى روبوتات الدردشة الذكية، بعدد مستخدمين يتجاوز ٨٠٠ مليون مستخدم أسبوعياً، معظمهم من أصحاب الحسابات المجانية. مشهد مقلوب بعد ثلاث سنوات يُذكر أن السيناريو الحالي يعكس تكراراً لدورات سابقة في سياق الذكاء الاصطناعي؛ فعند انطلاق ChatGPT في ٢٠٢٢ أعلنت جوجل “حالة طوارئ” لتحفيز تطوير

والرعاية الصحية، وكذلك تحسينات خدمة “ChatGPT Pulse” التي تُعد نشرة صباحية ذكية. وجاء قرار التأجيل بهدف إخلاء الموارد البرمجية والهندسية لصالح مهمة تطوير سلوك النماذج الداخلية وأدائها. ضغوط من جوجل تأتي هذه التحركات في ظل ما تسجّله جوجل من تقدم ملموس في اختبارات الاستدلال المتقدمة، خاصة عبر إصدار Gemini ٣ ونسخة Deep Think، التي حصدت درجات قوية في اختبارات مستقلة بحسب وثائق تقييم داخلية وتقارير خارجية.

وتطوّرت جوجل أيضاً أدوات توليد صور متقدمة باسم Nano Banana و Nano Pro، مما وسّع نطاق منتجاتها التنافسية في مجالات الذكاء الاصطناعي

وكالات يشهد العالم تحولاً سريعاً في إدارة المال والدفع مدفوعاً بالتقدم التكنولوجي والخاوف الصحية بعد الجائحة. ومع توسع الهواتف الذكية والأجهزة القابلة للارتداء برز “الاقتصاد بدون تلامس” كأحد أهم الاتجاهات التي تعيد تشكيل مشهد التجارة العالمية، إذ يتجاوز الاستعاضة عن النقد بالبطاقات ليشمل منظومة متكاملة تعتمد على تقليل التلامس وتسريع العمليات وتحسين تجربة المستهلكين.

ومع تسابق الحكومات والمؤسسات المالية لتبني هذا التحول تتصاعد الأسئلة بشأن إمكانية أن يصبح المعيار العالمي الجديد خلال العقد المقبل. ما هو الاقتصاد بدون تلامس؟ يشير المصطلح إلى نظام تفاعلي قائم على تنفيذ الخدمات والمعاملات بحد أدنى من التلامس الجسدي اعتماداً على تقنيات رقمية متقدمة ووعي متزايد بالصحة والسلامة.

ووفقاً لمنصة «ذا فين تيك تايمز»، شهد هذا الاقتصاد نمواً ملحوظاً خلال العقد الماضي، وتضاعف حضوره مع جائحة «كوفيد-١٩» التي دفعت المستهلكين إلى تجنب التواصل الشخصي والاتجاه للشراء عبر الإنترنت. وتظهر دراسات عديدة انخفاض استعداد المستهلكين للدفع نقداً مقابل ارتفاع الاعتماد على تطبيقات الهاتف المحمول.

وتعتمد هذه المنظومة على تقنية الاتصال قريب المدى (إن إف سي) Near Field Communication)، وتقنية التعرف عبر ترددات الراديو (آر إف أي دي) Radio Frequency Identification) ورموز الاستجابة السريعة (كيو آر) التي تمكن عمليات الدفع دون لمس وفقاً لمجلة فوربس.

وبصورة مبسطة، يكفي تقريب الهاتف أو البطاقة أو مسح رمز «كيو آر» لإتمام الدفع خلال ثوانٍ. كم يبلغ حجم سوق الدفع بدون تلامس العالمي؟ وفق صحيفة وول ستريت جورنال، تعزز استخدام الدفع بدون تلامس في المشتريات اليومية مثل البقالة واللوجيات السريعة، مما أدى إلى تضاعف قيمة المدفوعات بدون تلامس ٣ مرات لتصل إلى نحو ٦ تريليونات دولار عام ٢٠٢٤ مقارنة بتريليوني دولار في ٢٠٢٠، وفق تقرير شركة جونير للأبحاث.

ما أسباب التحول نحو الدفع بدون تلامس؟ يعود الانتقال من الدفع التقليدي إلى بدون تلامس إلى الطلب المتزايد على السرعة والراحة والأمان، وساعد على ذلك التقارب بين الأجهزة المحمولة والمحافظ الرقمية والتوجه العالمي نحو اقتصادات غير النقدية، وفقاً لمجموعة «آي إم إيه آر سي».

كما لعبت السياسات الحكومية والبنوك دوراً أساسياً في تشجيع المدفوعات الرقمية للحد من

أعلنت شركة OpenAI تفعيل حالة طوارئ داخلية وصفها مصدر رسمي داخل الشركة بأنها “إنذار أحمر Code Red” استجابةً للضغط التنافسي المتصاعد مع جوجل ونجاح نموذجه الجديد Gemini ٣. وكشفت مذكرة داخلية للشركة نقلتها صحيفة وول ستريت جورنال وموقع “ذا إنفورميشن” التقني عن إعادة توجيه موارد واسعة لتحسين تجربة ChatGPT وتسريع إطلاق نموذج استدلال مخصص خلال الأيام المقبلة.

تركيز شامل على تحسين ChatGPT تنص المذكرة على أن القيادة التنفيذية اتخذت قراراً بتركيز كل الجهود على تحسين أداء ChatGPT، وشملت الأولويات تطوير مزايا التخصيص، وزيادة سرعة الاستجابة، وتعزيز موثوقية الإجابات، إضافة إلى توسيع نطاق المسائل التي يمكن للنظام التعامل معها بكفاءة أعلى.

وقد رُفِع تصنيف مشروع تحسين ChatGPT إلى أقصى درجات الطوارئ داخل الشركة، مما دفعها إلى إجراء نقل مؤقت لعدد من الموظفين نحو فرق العمل المعنية، وعقد اجتماعات متابعة يومية لتقييم التقدم.

ووفق المذكرة، فإن الشركة تهدف إلى إطلاق نموذج استدلال جديد لتعزيز قدرات الاستنتاج والتحليل المتسلسل. ومع أن الشركة لم تُعلن رسمياً تفاصيل النموذج، فإن التقارير تشير إلى احتمال طرحه “خلال الأسبوع المقبل”.

تجسيد مشاريع وتأجيل منتجات أفضى توجه OpenAI إلى تأجيل عدد من المشروعات التجارية التي كانت في طور التجريب أو التطوير، منها خطط إدماج الإعلانات في تطبيق ChatGPT، وكلاء ذكاء اصطناعي مخصصين للنسوق

العقبة تحتفي باليوم الدولي للمتطوعين

نظم المكتب الإقليمي لبرنامج الأمم المتحدة للمتطوعين في الدول العربية، وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي في الأردن، بالتعاون مع سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة ومحمية العقبة البحرية، فعالية بمناسبة اليوم الدولي للمتطوعين ٢٠٢٥ تحت شعار "كل مساهمة مهمة".

وتضمنت الأنشطة رسم جدارية، وتقليم الأشجار، وجلسة توعوية ضمن حملة ١٦ يوماً لمناهضة العنف القائم على النوع الاجتماعي، إلى جانب أنشطة تفاعلية مع حراس المحمية وعرض أفكار شبابية خضراء من شبكة الشباب من أجل الاستدامة.

وأكد مفوض البيئة في السلطة الدكتور نضال العوران أن سلطة العقبة تقدّر جهود المتطوعين في حماية البيئة البحرية، ودعم أولويات التنمية الوطنية، مشيراً إلى أن المتطوعين يشكلون ركناً أساسياً في صنود أحد أهم الأصول الطبيعية في الأردن.

وقال العوران، إن الاحتراف باليوم الدولي للمتطوعين يأتي تقديراً لإسهاماتهم الكبيرة، ليس فقط في تعزيز صنود محمية العقبة البحرية، بل أيضاً في دعم المبادرات البيئية والمجتمعية في المنطقة.

وأشار إلى أن روح الخدمة التي يتجلى بها المتطوعون والتزامهم بالحفاظ على البيئة يشكلان نموذجاً حقيقياً لمشاركة المجتمع في حماية التنوع البيولوجي الغني في خليج العقبة، وضمان مستقبل أكثر صحة واستدامة للأجيال المقبلة.

وأكد نائب المدير الإقليمي لبرنامج المتطوعين يوشيرو ساكاي أهمية الفعالية كونها تتزامن مع انطلاق السنة الدولية للمتطوعين ٢٠٢٦.

السفير الألماني يزور مشروع قناة ام الجمال الاثرية



المفروق
زار السفير الألماني لدى الأردن الدكتور بيرترام فون مولتكه، الأربعاء، الأربعاء بلدية ام الجمال وموقع ام الجمال الاثري.
وقالت لجنة البلدية في بيان الأربعاء، إن السفير الألماني اطلع على مشروع تأهيل قناة ام الجمال المائية الأثرية، والذي نفذ في النصف الثاني من العام الماضي بنمويل من بنك الإعمار الألماني وبالتعاون مع منظمة العمل الدولية.

وافنى السفير على المشروع المنجز، لافتاً إلى أن تمويل مشاريع جديدة قيد الدراسة الآن وسيتم الإعلان عن ذلك لاحقاً.
وأكد رئيس لجنة بلدية ام الجمال محمد أبو عليم، حاجة ام الجمال لمزيد من هذه المشاريع، مشمناً التمويل الألماني لمشروع تأهيل قناة ام الجمال.

مذكرة تفاهم بين "العقبة الخاصة" و"مكافحة الأوبئة"

وقعت سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، والمركز الوطني لمكافحة الأوبئة والأمراض السارية، الأربعاء، مذكرة تفاهم تهدف إلى تعزيز التعاون في مجال الرصد الصحي والوقاية والاستجابة السريعة للأوبئة والأمراض السارية، بما يسهم في رفع مستوى الجاهزية الصحية وتعزيز منظومة الأمن الصحي الوطني والاستجابة السريعة لأي طارئ.

ووقع المذكرة عن السلطة مفوض شؤون البيئة والسلامة العامة الدكتور نضال العوران، وعن مركز الأوبئة رئيسه الدكتور عادل البليبيسي، بحضور أمين عام مركز الأوبئة الدكتور طارق مقطش، ومدير مختبرات بن حيان المهندس مودق الخشمان، ومدير مديرية حماية البيئة والسلامة العامة تغريد المعاطة، ومدير الدائرة القانونية رائد المناعسة.

وقال العوران، إن هذا التعاون يعتبر خطوة بالغة الأهمية في ظل الأهمية الاستراتيجية التي تتمتع بها مدينة العقبة باعتبارها بوابة الأردن البحرية الوحيدة ومركزاً رئيسياً لحركة النقل والتجارة عبر المنافذ البحرية والبرية والجوية، وما يرتبط بذلك من احتمالات التعرض لدخول الأوبئة والأمراض السارية نتيجة حركة السفر والتبادل التجاري، إلى جانب طبيعة الأنشطة الصناعية وتداول المواد الكيميائية التي تتطلب جاهزية خاصة للتعامل مع الطوارئ الصحية.

من جهته أكد الدكتور البليبيسي أن العقبة تتمتع بموقع استراتيجي مهم باعتبارها المنفذ البحري الوحيد للأردن، مشيراً إلى أن هذا الواقع يجعل من الضروري تعزيز منظومة الصحة والسلامة العامة.

كما أكد الجانبان أن هذا التعاون يأتي انسجاماً مع التشريعات الوطنية التي تنظم عمل كل منهما، ومع الجهود الرامية إلى تعزيز القدرات الصحية في المملكة، واستجابة للتطور الصناعي واللوجستي المتزايد في المنطقة وحرصاً على ضمان أعلى مستويات الصحة والسلامة العامة.

وتنص المذكرة على تطوير آليات التنسيق المشترك وتعزيز التعاون بين الجانبين في عدة مجالات، أهمها، تطوير نظام رصد وبائي فعال ومتكامل في منطقة العقبة، وإجراء عمليات تقييم دورية للمخاطر المحتملة، وتبادل البيانات الصحية والتقارير الوبائية، إضافة إلى تنفيذ برامج تدريبية وورش عمل مشتركة، وتأمين ومحاكاة للاستجابة للطوارئ الصحية.

كما تشمل المذكرة التعاون في مجال الدراسات والأبحاث الصحية وتبادل الخبرات، وإتاحة استخدام المختبرات والقاعات المتوفرة لدى الطرفين لتنفيذ البرامج المشتركة، حيث تعد المذكرة خطوة جديدة في مسار تعزيز الشراكات الوطنية بما ينسجم مع رؤية العقبة بجعلها مركزاً اقتصادياً ولوجستياً آمناً ومتطوراً.

وزير الزراعة يتابع ميدانيا احتياجات القطاع الزراعي في الرمثا



تابع وزير الزراعة الدكتور صائب عبدالحليم الخريسات خلال جولة تفقدية ميدانية إلى مديرية زراعة لواء الرمثا، سير العمل في المديرية، وأبرز المشاريع والإنجازات الزراعية في المنطقة هناك.

وبحسب بيان صدر عن الوزارة الأربعاء، جاءت الجولة التفقدية تأكيداً لأهمية المتابعة الميدانية، والاستماع مباشرة لاحتياجات المزارعين والعاملين في القطاع.

واسمع الخريسات خلال لقائه مسؤولي المديرية وكوادرها، إلى شرح مفصل عن البرامج الزراعية المنفذة في اللواء، والمشاريع القائمة التي تسهم في تطوير الإنتاج الزراعي وتحسين الخدمات المقدمة للمزارعين.

كما اطلع على أبرز التحديات التي تواجه القطاع في الرمثا، وفي مقدمتها احتياجات البنية التحتية الزراعية، ودعم الإرشاد الزراعي، وتعزيز حماية الثروة الحيوانية والنباتية.

وأكد الخريسات أهمية العمل بروح الفريق الواحد وتكامل جهود المديريات مع المزارعين لتحقيق أفضل النتائج، مشدداً على ضرورة الاستمرار في تقديم الخدمات الزراعية بكفاءة أعلى، وتحسين جودة المشاريع، بما ينعكس إيجاباً على القطاع الزراعي في اللواء ومحافظات المملكة كافة.

جامعات تحقق إنجازات أكاديمية وثقافية وريادية

"حافظ مؤتة" أصبح منارة قرآنية داخل الجامعة، يخرج سنوياً نخبة من الحفظة المتميزين، مشيرة إلى أن هذا العام شهد تخريج ٧ طلاب أنموأ حفظ القرآن الكريم كاملاً، إلى جانب العشرات الذين أكملوا حفظ نصفه.

كما عقد مركز الريادة والابتكار في الجامعة ورشة تدريبية متخصصة بعنوان "الابتكار الإخترافي" من نوايا الابتكار إلى مصفوفة قرص الأعمال" والتي قدمها المهندس عماد هلسة.

وهدفت الورشة إلى تعريف المشاركين بأليات تطوير الأفكار الابتكارية وتحولها إلى فرص أعمال حقيقية، من خلال منهجيات تحليلية تساعد في استكشاف الحلول الإبداعية وتقييم جدواها وإمكان تطبيقها في السوق.

وأوضح مدير المركز، الدكتور وليد الرواضية، أن تنفيذ مثل هذه الورش يأتي في إطار حرص المركز على تنمية مهارات الطلبة وتشجيعهم على تبني التفكير الريادي، وتعزيز قدراتهم على تحويل أفكارهم إلى مشاريع ذات أثر ملموس، انسجاماً مع رؤية الجامعة في دعم الابتكار وتمكين الشباب.

وفي البترا، حصلت الجامعة على المرتبة الرابعة محلياً، والمرتبة ٢٣٦ عالمياً في تصنيف "جرين ميتريك" (UI Green Metric) للجامعات الخضراء لعام ٢٠٢٥، وتقدمت الجامعة أكثر من ٢٠ مرتبة في التصنيف العالمي.

وقال رئيس الجامعة، الدكتور رامي عبد الرحيم، إن النتائج تعزز مكانة الجامعة الدولية وترتجح التزامها الراسخ بمعايير الاستدامة العالمية، مضيفاً أن الجامعة تسير بخطى ثابتة نحو ترسيخ مفهوم الحرم الجامعي الأخضر، وتعمل على دمج مفاهيم الاستدامة البيئية في التعليم العالي بما يتوافق مع أهداف التنمية المستدامة ويعزز دورها في خدمة المجتمع.

وأوضح مدير وحدة ضمان الجودة والتخطيط والقياس، الدكتور أحمد القاسم، أن الجامعة حققت ٨٠٠٠ نقطة في التقييم الإجمالي، بزيادة قدرها ٢٥٠ نقطة عن العام الماضي، مبيناً أن هذه الزيادة عززت موقع الجامعة ضمن الربع الأول (Q١) من الجامعات العالمية في التصنيف للعام الثالث على التوالي.

وفي آل البيت، نظّمت الجامعة بالتعاون مع مكتب مؤسسة ولي العهد في المفروق ورشة تدريبية بعنوان "من الفكرة إلى الأثر: كيف تحول أفكارنا الى مبادرات تطوعية"، قدمتها المدرية سائبة الشاداف بمشاركة عدد من طلبة الجامعة.وأكد عميد شؤون الطلبة، الدكتور أحمد عليمات، أهمية نشر ثقافة التطوع وتعزيز دور الشباب في خدمة مجتمعهم الجامعي والمحلي.

وأشاد مدير الأنشطة الدكتور محمد بصبوص بالتعاون المستمر مع مؤسسة ولي العهد، فيما أكدت مساعد منسق مكتب المفروق براءة جبور أهمية تنفيذ الورشة تزامناً مع اليوم الدولي للتطوع.

وتناولت الورشة مهارات توليد الأفكار، وصياغة الأهداف وفق منهجية SMART، وبناء نموذج المبادرة، إلى جانب التخطيط التشغيلي وأليات التنفيذ وقياس الأثر.

العودات إلى أن البرنامج سيُبنى على منظومة ضمان جودة شاملة تستوفي المعايير المحلية والدولية، بما يضمن تخريج طلبة بخبرات حقيقية مؤهلة لقطاع الهندسة والطيران.

وفي الطفيلة التقنية، أحرز الطالب ميثم حسني العوفي من الجامعة لقب بطل الفردي في لعبة الشطرنج، بعد فوزه بالميدالية الذهبية في بطولة الاتحاد الرياضي للجامعات الأردنية.

وتمكن العوفي من تحقيق هذا الإنجاز بعد تفوقه على نخبة من لاعبي ٢١ جامعة حكومية وخاصة، في منافسات احتضنتها جامعة الإسراء، والتي عكست مستوى عالياً من التفافس والمهارة في بطولة الشطرنج.

وقال رئيس الجامعة الدكتور حسن الشلبي إن فوز العوفي يأتي ضمن سلسلة إنجازات حققتها الجامعة على مختلف الصعد، لتواصل مسيرتها على الساحة الرياضية، مؤكداً أن هذا التتويج يجسد المكانة المتقدمة التي تتبوأها الجامعة في المحافل الرياضية الجامعية.

وأشار الطالب العوفي إلى أن الإنجاز جاء من خلال الجهود الفنية المتميزة التي قدمتها المدرية في الجامعة ساجدة السعيدة، التي أسهمت بخبرتها وكفاءتها في إعداده ورفع مستوى جاهزيته الفنية والبدنية.

فوز على الخصبة برئاسة الهيئة الإدارية للنادي بالتركية عقب تنازل وانسحاب نظيره المهندس علاء القفاطشة عن الترشح.وجرى تزكية أعضاء الدورة الخامسة للهيئة الإدارية لنادي العاملين بغوز الأعضاء الدكتور علاء الخسا سنة والمهندس إبراهيم الرواجفة، وأنس المحيسن، ومحمد الحنيفات، ولؤي الزغاية، وفتحي الطرمان، ورابعة الحوادة، وبإسامة العودات.

من جانبه، هنأ الشلبي رئيس وأعضاء نادي العاملين بمناسبة فوزهم بالتركية، مؤكداً دعم إدارة الجامعة الكامل لنادي العاملين، ودوره المهم في تعزيز روح الانتماء المؤسسي، وتقوية أواصر التعاون بين العاملين.

وأكد الخصبة مواصلة العمل بروح الفريق الواحد، وبذل كل الجهود الممكنة لخدمة الجامعة والعاملين فيها. وفي مؤتة، رعى رئيس الجامعة الدكتور سلامة النعيمات الحفل الختامي للمسابقة السنوية السادسة لتكريم حفظة القرآن الكريم، التي نظمتها كلية الطب وعمادة شؤون الطلبة ضمن مشروع "حافظ مؤتة" وبدعم من الدكتورعة ختام الرفوع.

وعبر النعيمات عن فخر الجامعة واعتزازها بهذا المشروع القرآني الذي يُجسد دورها في تعزيز القيم الروحية والأخلاقية لدى طلبتها إلى جانب رسائلها الأكاديمية، وأكد أن حفظ القرآن الكريم يمثل ركيزة أساسية في بناء شخصية الطالب المتوازنة، بما يرسخ معاني الانتماء والمسؤولية.

وأشاد بجهود القائمين على المشروع وما وفّروه من بيئة محفزة لطلبة الجامعة على حفظ كتاب الله وإتقانه، مؤكداً استمرار دعم الجامعة لهذه المبادرات المباركة نظراً لأثرها العميق في بناء جيل واع يجمع بين العلم والقيم.

من جانبها، أكدت الدكتورعة ختام الرفوع أن مشروع

الرسمية والخاصة.
كما حققت جدرا إنجازين إضافيين، حيث حصلت على المرتبة ٥٢ عالمياً في مجال التعليم، وفي المرتبة ٤٣ عالمياً بين الجامعات المتفيرة من حيث حجم الطلبة (من ٥٠٠٠ إلى ١٥٠٠٠ طالب)، ما يعكس توازن الجامعة بين الجودة الأكاديمية والبنية المؤسسية المستدامة.

بدوره، هنأ رئيس الجامعة الدكتور حابس الزبون ورئيس هيئة المديرين الدكتور شكري المرشدة، لجنة التصنيفات العالمية في الجامعة، مشيداً بالجهود الحثيثة التي بذلها أعضاء اللجنة وكوادر الجامعة كافة، في جمع البيانات، وإعداد التقرير، وتطبيق معايير التصنيف بدقة وكفاءة، الأمر الذي أثمر عن هذا الإنجاز الدولي المتقدم.

وأكد الزبون أن هذا النجاح يأتي ضمن استراتيجيّة جدرا لتعزيز حضورها العالمي في مختلف التصنيفات الدولية، مشيراً إلى أن المشاركة في تصنيف "جرين مترك"، تتسجم مع رؤية الجامعة في الارتقاء بالبيئة الجامعية، وتطوير العمليات التشغيلية، ورفع كفاءة البنية التحتية بما يعزز الاستدامة ويخدم العملية التعليمية.

من جانبها، أكدت رئيسة لجنة التصنيفات العالمية، الدكتورة إيمان البشيتي، أن التصنيف يعتمد على مؤشرات ومنها الطاقة المتجددة والتظليقة، المياه، إدارة النفايات، التعليم، البنية التحتية، والنقل المستدام، مشيرة إلى أن الجامعة عملت على تطوير هذه المجالات وصولاً إلى تحقيق هذا المركز المتقدم عالمياً.

واستقبلت الجامعة وفداً من أكاديمية الطيران الملكية الأردنية ليبحث الإطلاق المشترك لبرنامج هندسي-تقني متطور، حيث حصل البرنامج على الاعتماد العام تمهيدا للتقدم للاعتماد الخاص.

وخلال اللقاء، قدّم الزبون شرحاً عن رؤية الجامعة في تأسيس برنامج هندسي-تقني متخصص يرتبط بعلوم الطيران، وآليات ربطه بالمهارات العملية، ومواصفاته الأكاديمية التي تراعي متطلبات سوق العمل المحلي والإقليمي.

وبين أن الجامعة تتجه نحو تعزيز البرامج التطبيقية التخصصية التي تدمج بين التعليم النظري والتدريب العملي، مشدداً على أن هذا البرنامج جاء ليشكل نموذجاً جديداً في التعليم التقني المرتبط بالطيران والهندسة.

بدوره، أكد رئيس وفد أكاديمية الطيران الدكتور مستشار المدير العام، عودة رجا خلف، أن هذه المبادرة خطوة نوعية تساهم في إعداد طلبة قادرين على دخول قطاع الطيران بكفاءة عالية.

كما أشاد خلف برؤية رئيس الجامعة، مؤكداً استعداد الأكاديمية لفتح مختبراتها ومحاكياتها أمام طلبة الجامعة، وتطوير مسارات تدريبية متقدمة تخدم البرنامج الجديد.

وبيئت البشيتي أن هذا التعاون يشكل رافداً مهماً للخطط التطويرية في الكليات الهندسية، عبر توظيف إمكانات أكاديمية الطيران في تطوير الخبرات العملية للطلبة.

وأشار نائب الرئيس لشؤون الجودة الدكتور أحمد

مفوض الاستثمار بسلاطة العقبة يتفقد عددا من المشاريع



العقبة
تفقد مفوض الشؤون الاقتصادية والاستثمار في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، الدكتور محمد أبو عمر، الأربعاء، عدداً من الشركات والمصانع العاملة داخل المدينة الصناعية في العقبة، وذلك بهدف الاطلاع على سير العمل والوقوف على خطط التطوير والتوسع الإنتاجي ومتابعة احتياجات المستثمرين في المدينة.

وأطلع أبو عمر خلال جولته التي رافقها فيها مدير مديرية الاستثمار في السلطة صابر عليوة، ومدير مديرية ترويج الاستثمار المهندس محمد الحسنيات، ومدير مديرية التخزين رائد الذبابات، ٣ شركات في العقبة، حيث استهل جولته بزيارة شركة بوابة شغهاي للتجارة الدولية، القائمة على مساحة ٤٢ دونما، وتضم ٣٦ هنجرا، وبقيمة استثمارية ٧ ملايين دينار، وشركة وية شمس للطاقة المتجددة المتخصصة في تصنيع ألواح الطاقة الشمسية، والغامة على مساحة ٤,٥ دونمات، وبقيمة استثمارية ١٠ ملايين دينار، وشركة طوبى للتجارة المتخصصة في البيع بالجملة للأحذية والحقائب، والتي تبلغ قيمتها الاستثمارية ٤,٥ مليون دينار، مؤكداً تقديم كافة التسهيلات والحوافز لتعزيز خطط التوسعة وزيادة الاستثمار الشركات.

وشملت الجولة أيضاً، مصنع شركة المشتل للصناعات المعدنية، وهو مشروع صناعي مقام على مساحة ٢٣ دونما وبقيمة استثمارية بلغت ١٢ مليون دينار، حيث جرى مناقشة خطط التوسعة في الاستثمار وتقديم كافة التسهيلات ما يساهم بإضافة خطوط إنتاج جديدة من شأنها مضاعفة الطاقة الإنتاجية بنسبة ١٠٠ بالمئة.

وأكد الدكتور أبو عمر خلال الجولة حرص سلطة العقبة على دعم المستثمرين وتشجيع الاستثمار النوعي داخل المنطقة الاقتصادية، مشدداً على أهمية تسهيل الإجراءات وتبسيطها لتسهيل رحلة المستثمر وتقديم كافة أشكال الرعاية اللاحقة للمشاريع، بما يعزز فرص التوسع في الاستثمارات الصناعية النوعية في المنطقة الخاصة ما يساهم في توفير فرص عمل جديدة.

إعلان لكم في صحيفة

الأمتعة

شركة كهرباء محافظة اربد إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم **الاحد الموافق 2025/12/15** بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي في محافظة اربد عن ام الجاديل، نفل، غرب بيت راس (خلة التاج) وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً وعن دير أبي سعيد، شرق دوار دير أبي سعيد الرئيسي من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الرابعة عصراً.

وفي مدينة الرمثا من شمال الكرك- الشارع الرئيسي، طريق البوينة- الكرك بجهة مثلث الكرك، مثلث البويبي بجهة الكرك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً.

وفي محافظة المفرق من المرق- غرب ضاحية الملك عبدالله من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الرابعة عصراً.

كما ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم **الثلاثاء الموافق 2025/12/16** بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي في محافظة اربد عن شمال بشرى- إسكان الأطاءة وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً.

وفي محافظة جرش من الجزء الشمال الشرقي من ام قفطر، النبي حود، الخريشة، إسكان قفطر، جرش حي الإسكان- المجر من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الرابعة والنصف عصراً.

دائرة المراقبة والتحكم

