

الأردن يعزي بضحايا حريق منتجع تزلج في سويسرا

عمّان

أعربت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين عن أصدق التعازي والمواساة لحكومة وشعب الاتحاد السويسري الصديق بضحايا حادثة حريق منتجع تزلّج في سويسرا، ما أسفر عن وقوع عدد من الضحايا والمصابين.

وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير فؤاد المجالي تضامن المملكة الكامل ووقوفها مع حكومة وشعب سويسرا في هذا المصاب الأليم، مُعربًا عن أصدق التعازي لأسر الضحايا وتمنّيًا الشفاء العاجل للمصابين.

بنهاية 2025 ...

موجودات صندوق استثمار أموال الضمان تنمو 15% لتبلغ 18,6 مليار دينار

عمان

حققت موجودات صندوق استثمار أموال الضمان الاجتماعي نموًا قياسيًا بقيمة ٢.٤ مليار دينار، لتصل إلى ١٨.٦ مليار دينار نهاية العام ٢٠٢٥ مقابل ١٦.٢ مليار دينار نهاية العام ٢٠٢٤، وبنسبة نمو ١٥٪.

وبحسب النتائج المالية الأولية للصندوق للعام ٢٠٢٥، جاء هذا النمو نتيجة ارتفاع الدخل الشامل الذي وصل إلى حوالي ٢.٢ مليار دينار نهاية العام ٢٠٢٥، مقارنة مع مليار دينار نهاية العام ٢٠٢٤، وبنسبة نمو بلغت حوالي ١١٦٪. بالإضافة إلى الفائض التأميني المحول من المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي والبالغ حوالي ٢٠٠ مليون دينار.

وجاء ارتفاع الدخل الشامل نتيجة تحقيق صافي عوائد من المحافظ الاستثمارية بقيمة حوالي ١.١ مليار دينار وبنسبة نمو ٢١.٧٪، وصافي ارتفاع تقييم محفظة الأسهم الاستراتيجية بحوالي ١.١ مليار دينار.

وقال رئيس مجلس استثمار أموال الضمان الاجتماعي عمر ملحس، إن النتائج المتحققة خلال عام ٢٠٢٥ تعكس قدرة الصندوق على إدارة محافظه الاستثمارية بكفاءة، واغتنام الفرص المتاحة في التوقيت المناسب، مع الحفاظ على توازن مدروس بين العائد والمخاطر، مشيرًا إلى أن أداء الصندوق يعد مؤشرًا مهمًا على تحسن أداء الاقتصاد الوطني ومستوى الثقة في بيئة الاستثمار.

وأضاف، أن الصندوق يتجه في المرحلة القادمة إلى تنفيذ والمساهمة في مشاريع استثمارية كبرى، من بينها مشروع عمرة والنقل الوطني، إلى جانب دراسة عدد من المشاريع الكبرى مع القطاع الخاص، ومشاريع رؤية التحديث الاقتصادي في قطاعات الطاقة والنقل والتعدين وغيرها.

وأوضح، أن الصندوق يعمل حاليًا على تحديث خطته الاستراتيجية، ومراجعة توجهاته الاستثمارية، وإعادة تقييم توزيع الموجودات، بما يعكس قراءة أكثر عمقًا لتطورات الأسواق، ويعزز التوجه نحو استثمارات ذات اثر اقتصادي مباشر، بما ينسجم مع الالتزامات طويلة الأجل للمؤسسة العامة للضمان الاجتماعي، ويدعم استدامة العوائد ودور الصندوق في الاقتصاد الوطني.

من جانبه، قال رئيس صندوق الاستثمار الدكتور عز الدين كناكره، إن النتائج المالية



تعكس حصافة تنوع الأدوات الاستثمارية، من خلال توزيع الموجودات على محافظ السندات، أدوات السوق النقدي، الأسهم، الاستثمارات العقارية، القروض والاستثمارات السياحية.

وأوضح، أن الصندوق يدير هذا التنوع ضمن إطار منضبط يراعي تحقيق عوائد مجدية ضمن مستويات المخاطر وأجال الاستثمارات المختلفة، مؤكدًا أن النتائج الاستثنائية المحققة تعكس سلامة القرارات الاستثمارية المتخذة.

وأكد صندوق استثمار أموال الضمان الاجتماعي، أن نشر البيانات المالية الأولية في هذا التوقيت يأتي في إطار نهج الصندوق في الإفصاح المؤسسي، لافتًا إلى أنه سيقوم بنشر البيانات التفصيلية لمحافظه الاستثمارية ضمن تقريره الدوري الذي سيصدر خلال النصف الثاني من الشهر الحالي.

وتنوع الأدوات الاستثمارية، بالتوازي مع

والتعدين وغيرها.

وأوضح، أن الصندوق يعمل حاليًا على تحديث خطته الاستراتيجية، ومراجعة توجهاته الاستثمارية، وإعادة تقييم توزيع الموجودات، بما يعكس قراءة أكثر عمقًا لتطورات الأسواق، ويعزز التوجه نحو استثمارات ذات اثر اقتصادي مباشر، بما ينسجم مع الالتزامات طويلة الأجل للمؤسسة العامة للضمان الاجتماعي، ويدعم استدامة العوائد ودور الصندوق في الاقتصاد الوطني.

من جانبه، قال رئيس صندوق الاستثمار الدكتور عز الدين كناكره، إن النتائج المالية

صـدور تعلـيمات معدلة لتنظيم عرض منتجات التبغ في أماكن البيع

عمان

صدرت في الجريدة الرسمية، تعليمات معدلة لتعليمات المعايير والشروط الواجب توافرها لعرض منتجات التبغ في أماكن البيع لسنة ٢٠٢٥، وذلك بهدف تعزيز الرقابة وتنظيم آلية عرض وبيع منتجات التبغ، وحماية الفئات العمرية الأقل من ١٨ عاماً.

ونصّت التعليمات على إلزام المنشآت بوضع منتجات التبغ في وحدات عرض مغلقة وغير ظاهرة للعيان، سواء كانت علوية أو جانبية، على أن تكون في متناول البائع فقط، مع منع وضع أي كتابات أو صور أو شعارات خاصة بمنتجات التبغ داخل وحدات العرض.

كما شددت التعليمات على حظر بيع منتجات التبغ لنقل أعمارهم عن ١٨ عاماً، مع إلزام البائعين بالتحقق من العمر من خلال بطاقة الأحوال الشخصية أو أي وثيقة رسمية معتمدة.وتضمنت التعديلات إلزام المنشآت المرخصة قبل نفاذ هذه التعليمات بتصويب أوضاعها خلال مدة شهر من تاريخ صدورهما، إضافة إلى تعديل المسافة المسمّدة بين أماكن بيع منتجات التبغ وحديث وحدات عرض مغلقة وغير ظاهرة للعيان، سواء كانت علوية أو جانبية، على أن تكون في متناول البائع فقط، مع منع وضع أي كتابات أو صور أو شعارات خاصة بمنتجات التبغ داخل وحدات العرض.

كما شددت التعليمات على حظر بيع منتجات

محاضرة في هيئة النزاهة

حول الذكاء الاصطناعي لطلبة ماجستير "الحوكمة"

عمان

نظمت هيئة النزاهة ومكافحة الفساد، بالتعاون مع الجامعة الأردنية، محاضرة لطلبة ماجستير "الحوكمة ومكافحة الفساد" بكلية الحقوق في الجامعة الأردنية.

وبحسب بيان الهيئة هدفت المحاضرة إلى التعريف بدور الذكاء الاصطناعي في تعزيز النزاهة ومكافحة الفساد.

وأكد رئيس مجلس هيئة النزاهة الدكتور مهند حجازي، خلال لقائه الطلبة في افتتاح المحاضرة التي عُقدت في مقر الهيئة بحضور عميد كلية الحقوق في الجامعة الأردنية الدكتور باسم ملحم، أهمية إدراج مساق الرقمنة ومكافحة الفساد ضمن برنامج "الماجستير في الحوكمة ومكافحة الفساد" في تعزيز الجاهزية المهنية للطلبة والخريجين، من خلال التعرّف على أفضل الممارسات العالمية والاطلاع على أحدث التطبيقات التكنولوجيّة في هذا المجال، مما يساهم في تأهيل كوادر متخصصة في مجال الحوكمة ومكافحة الفساد، مزودة بأحدث المعارف العلمية والتطبيقية.

من جانبه أعرب الدكتور ملحم عن شكره وتقديره للهيئة على التعاون المستمر مع الجامعة، مؤكداً أن هذا التعاون يجسد الشراكة الحقيقية بين الهيئة والمؤسسات الجامعية.



إنجازات تشريعية وخدمية تعزز جودة الرعاية الصحية

عمان

حققت وزارة الصحة خلال عام ٢٠٢٥ سلسلة من الإنجازات النوعية على مختلف المستويات التشريعية والتنظيمية والخدمية والبنية التحتية، انسجاماً مع الرؤية الملكية السامية التي تولي القطاع الصحي أولوية قصوى باعتباره ركيزة أساسية للأمن الصحي

الوطني وجودة حياة المواطنين. وفي مجال تطوير الخدمات الصحية وتحسين تجربة متلقي الخدمة، أطلقت الوزارة خطة تنظيمية لتحسين صرف الأدوية والحد من الازدحام في صيدليات المستشفيات والمراكز الصحية التابعة لها، إلى جانب التوسع في خدمة التوصيل المنزلي للأدوية المزمنة عبر

وفاة طفلين غرقاً في بركة زراعية بإربد

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن فرق الغطس والإسعاف في مديرية دفاع مدني غرب إربد تعاملت ، مع حادث غرق تعرض له طفلان شقيقان (٨ و ٩) سنوات داخل إحدى البرك الزراعية بمنطقة الزمالية. وعملت فرق الغطس على انتشالهما من داخل البركة بينما تولت فرق الإسعاف إخلاءهما إلى مستشفى أبو عبيدة الحكومي وتم فتح تحقيق بالحادثة.

وأهابت مديرية الأمن العام بالمواطنين إلى ضرورة مراقبة الأطفال وعدم السماح لهم بالاقتراب من البرك الزراعية أو التجمعات المائية التي تكونت بفعل مياه الأمطار كي لا يتكرر وقوع مثل هذا النوع من الحوادث.

منظمات دولية تدعو إسرائيل لإلغاء قيودها على العمل الإنساني في غزة

عمان

موظفها الفلسطينين .وأكد الاتحاد الأوروبي ضرورة إزالة جميع العوائق التي تحول دون وصول المساعدات الإنسانية إلى قطاع غزة.وقالت المفوضة الأوروبية للساواة والاستعداد وإدارة الأزمات، حجة لحبيب، على منصة (إكس) أن خطط الاحتلال الإسرائيلي لعرقلة عمل المنظمات الإنسانية الدولية بغزة تعيق إيصال المساعدات المنقذة للحياة.وأضافت، إن موقف الاتحاد الأوروبي واضح: لا يمكن تطبيق قانون تسجيل المنظمات غير الحكومية بصيغته الحالية، ويجب إزالة جميع العوائق أمام وصول المساعدات الإنسانية، مشيرة إلى أن القانون الدولي الإنساني لا يترك مجالاً للشك بوجود وصول المساعدات إلى المحتاجين.

طالبت منظمات دولية وأممية السلطات الإسرائيلية بالترجع عن الإجراءات التي فرضتها على منظمات العمل الإنساني في الأراضي الفلسطينية وقطاع غزة، محذرة من أن هذه القيود قد توقف عملها تماماً، وفق شبكة يورونيوز الأوروبية الخميس.

وأكدت إسرائيل، الخميس، أنها "ستنفذ الحظر" على أنشطة ٣٧ منظمة إنسانية دولية كبرى في قطاع غزة لكونها لم تزود السلطات بقوائم أسماء موظفيها الفلسطينيين عملاً بتشريع جديد.

ونواجه نحو ٣٧ منظمة تهديداً بتعليق أنشطتها في غزة بدءاً من الخميس، في حال لم تقدم قائمة بأسماء

"التعليم العالي" تعلن النقاط المحتسبة للمنح والقروض الداخلية

عمان

أعلنت مديرية البعثات في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي البيانات والمعلومات لرقمه الوطني، وكلمة المرور التي أنشأها عند تقديم الطلب أول مرة.كما يمكنه الاطلاع على معايير وآليات احتساب النقاط لكل صندوق، وفي حال رغب الطالب بالاعتراض على نقاط أي من المعايير المحتسبة فعليه أن يقدم طلب اعتراض إلكتروني اعتباراً من يوم غد الخميس، وحتى الساعة (١٢) الثانية عشر مساء يوم السبت ١٠ كانون الثاني المقبل على أن يحمل الوثائق المعززة لاعتراضه ضمن طلب الاعتراض.وأكدت الوزارة أن تقديم طلبات الاعتراض ستكون إلكترونية فقط، وأنها لن تستقبل أي طلب اعتراض ورقي، كما أنها لن تنظر في أي طلب اعتراض إلكتروني ما لم يكن مدعماً بوثائق معززة تثبت صحة الاعتراض.تابع ص٢

وبينت الوزارة أن الإعلان يأتي وفقاً لمعايير الاستفادة من المنح والقروض المعلنة وتنفيذها وزارة التعليم العالي والبحث العلمي للطلبة الدارسين في البرنامج العادي في الجامعات والكليات الأردنية الرسمية، حيث يعتبر هذا الإعلان لأغراض تدقيق الطلبة لنقاطهم وبياناتهم ولا يعتبر ترشيحاً للطلاب.

وأشارت الوزارة إلى أنه يمكن للطلاب الدخول الى موقع مديرية البعثات الإلكتروني

المياه تستأنف ضخ المياه في عمّان والزرقاء بعد الانتهاء من صيانة مشروع الديسي

عمان

بضخ كميات مضاعفة من المياه إلى المناطق المتأثرة بتوقف الضخ خلال فترة الصيانة، التي استمرت من صباح الأحد الماضي وحتى الخميس، بهدف تعويض النقص الذي حدث في الإمدادات.

وأضاف سلامة، أن التوقف المبرمج أثر على ٥٣ منطقة في محافظتي عمّان والزرقاء، مشيراً إلى أن عملية ضخ المياه ستمت وفقاً للدور المتبع من قبل الوزارة، لضمان توزيع عادل للموارد بين جميع المناطق.

أعلنت وزارة المياه والري، الخميس، استئناف ضخ وتوزيع المياه في مناطق من محافظتي عمّان والزرقاء، بعد الانتهاء من أعمال الصيانة الدورية المقررة لمشروع الديسي، وذلك لضمان استمرارية تدفق المياه بشكل مستدام.

وقال مساعد الأمين العام لشؤون الإعلام، عمر سلامة، في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بثرا)، إن الوزارة ستقوم

محطة صـما تسجل أعلى كمية هطول مطري بلغت 14,4 ملم

عمان

بلغت ٢.٥ ملم في محطة دير علا، ٢.٢ ملم في محطة السلط.

وأكدت إدارة الأرصاد الجوية، أن الهطولات المطرية ما تزال متواصلة، ومن المتوقع أن تمتد تدريجياً، لتشمل مناطق في وسط المملكة وجنوبها الغربي، مشيرة إلى أنها تتابع الحالة الجوية على مدار الساعة وترصد التحديثات أولاً بأول.

ودعت الأرصاد الجوية المواطنين إلى أخذ أقصى درجات الحيطة والحذر في المناطق التي تشهد هطولات مطرية، والتعامل بحذيرة مع التحذيرات الصادرة، حفاظاً على السلامة العامة.

سجلت محطات الرصد الجوي التابعة لإدارة الأرصاد الجوية هطولات مطرية متفاوتة الشدة خلال الساعات الماضية، تصدّرتها محطة صـما بأعلى كمية بلغت ١٤.٤ ملم، وذلك في ظل تأثر المملكة بحالة جوية غير مستقرة ما تزال فعاليتها مستمرة.

وبحسب إدارة الأرصاد الجوية، سجّلت محطة إربد كمية هطول مطري بلغت ٩ ملم، تلتها محطة رأس منيف/عجلون بواقع ٨.١ ملم، فيما بلغت كمية الأمطار في محطة الباقورة ٦.٥ ملم، وفي محطة وادي الريان ٥.٨ ملم.

وسجّلت كميات أقل في عدد من المحطات الأخرى، حيث

الأمن العام يحذر من المنخفض الجوي المتوقع في اليومين المقبلين

عمان

بقطعها سيراً على الأقدام أو بالمركبات.وأهابت المديرية بضرورة اتباع السـلوك الآمن عند استخدام وسائل التدفئة بمختلف أنواعها وعدم تزييدها بالقوود وهي مشتعلة وعدم تركها مشتعلة عند النوم، وتوفير التهوية المناسبة للمنازل.وحذرت من خطر شدة الرياح والهبات القوية المرافقة لها ومن تدني مدى الرؤية الأفقية بسبب الضباب والغيوم المنخفضة الملازمة لسطح الأرض، خاصة فوق المرتفعات الجبلية والسهول وبسبب الغبار في مناطق البادية.ودعت إلى عدم التردد بالاتصال على هاتف الطوارئ الموحد ٩١١ إن دعت الحاجة لذلك.

دعت مديرية الأمن العام إلى الالتزام بالإرشادات الوقائية اللازمة وانتهاج السلوك السليم خلال المنخفض الجوي المتوقع تأثيره على المملكة اعتباراً من الخميس.

وشددت على ضرورة الابتعاد عن جوانب الأودية وأماكن تشكل السيول والمناطق المنخفضة، خاصة في شمال المملكة وأجزاء من المناطق الوسطى الغربية.

كما أكدت على التّأني أثناء قيادة المركبات في الطرق التي تشهد هطولات مطرية خوفاً من وقوع الانزلاقات وضرورة الابتعاد عن التجمعات المائية وعدم الجازفة

وزارة العدل.. رافعة للعدل والحقوق وترسيخ سيادة القانون والمساءلة

عمان

منذ تأسيسها عام ١٩٢١ تحت مسمى " مشاور العدلية"، ووزارة العدل تضطلع بدور محوري في بناء الدولة الأردنية الحديثة. بوصفها السند الإداري والفني للجهاز القضائي، ورافعة أساسية لإقامة العدل وصون الحقوق والحريات، وترسيخ مبدأ سيادة القانون والمساءلة.

وعلى امتداد أكثر من ١٠٠ عام، تطوّر دور الوزارة وتوسع ليشمل مجالات حيوية أبرزها: حماية حقوق الإنسان، وتحديث التشريعات ومراجعتها، وتيسير سبل الوصول إلى العدالة، وتعزيز النزاهة الوطنية، ومكافحة الجريمة والإرهاب، وصولاً إلى التحول الرقمي وأتمتة الخدمات القضائية، وبما يواكب التطورات المجتمعية والسكانية.

وأكدت الوزارة أن رؤيتها تتمثل في "التميز بتحقيق العدالة"، فيما تنطلق رسائلها من توفير بيئة تشريعية وبنية تحتية داعمة ترفع كفاءة وفاعلية الخدمات، وتعزز الحوكمة والتحول الرقمي، وتحمي المال العام، وتسهيل وصول المواطنين إلى العدالة، ضمن قيم جوهرية تقوم على الاستقلالية والشفافية والمهنية والمساواة والنزاهة والحياد.

وفي إطار خطتها الاستراتيجية للأعوام (٢٠٢٢-٢٠٢٦)، والتي تركز على تطوير عمليات التقاضي، وتعزيز الوصول إلى العدالة، وتطوير التشريعات والبنية التحتية، عملت الوزارة على تحديث مرافق العدالة التي يبلغ عددها (٦٣) مبنى في مختلف محافظات المملكة، واستحدثت قصور عدل جديدة. وتشمل قصور العدل القائمة حالياً: العبدلي، إربد، الكرك، السلط، المفرق، الزرقاء، مادبا، عجلون، الرصيفة، جرش، ومعان، إضافة إلى استمرار العمل في إنشاء محكمة استئناف عمان بنسبة إنجاز تقارب ٨٥ بالمئة، والسير بإنشاء مبنى محكمة الجنايات الكبرى.

وفي سياق تحديث السياسة الجزائية، توسعت وزارة العدل في تطبيق بدائل العقوبات السالبة للحرية، استناداً إلى التعديلات التشريعية الأخيرة، وبما يسهم في إعادة تأهيل المحكوم عليهم ودمجهم في المجتمع، والحد من العودة إلى الجريمة، وتخفيف الاكتظاظ في مراكز الإصلاح والتأهيل.

وتشمل هذه البدائل: الخدمة المجتمعية، البرامج التأهيلية، العلاج من الإدمان، المراقبة الإلكترونية، وحظر ارتياد أماكن محددة، أو الإقامة الجبرية المقررة بالمراقبة الإلكترونية، مع إمكانية اقتراحها ببدائل إضافية كمنع السفر أو تقديم تعهدات قانونية.

وفي ضوء ذلك، وقعت وزارة العدل/ مديرية العقوبات المجتمعية ٢١ مذكرة تفاهم، لتنفيذ بدائل العقوبات السالبة للحرية من خلال وزارات: الصحة، الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، السياحة والآثار، الزراعة، التربية والتعليم، الشباب، التنمية الاجتماعية، البيئة، الإدارة المحلية/ مجالس المدن والمشتقرة، العمل/ مؤسسة التدريب المهني.

وأوضحت الوزارة أن هذه البدائل تطبق ضمن نطاق قانوني محدد، مع استثناء جرائم خطيرة، من بينها الجرائم الواقعة على أمن الدولة، وجرائم الإرهاب، والاعتداءات الجسدية على الأشخاص، وجرائم المخدرات وغسل الأموال. وفيما يتعلق بتطبيق "السوار الإلكتروني"، بينت الوزارة أنه جرى تطبيقها على (٣١٤) حالة منذ بداية عام ٢٠٢٥ وحتى ٢٣ الشهر الحالي، مقارنة بـ (١٤٩) العام الماضي و(٢٨٧) عام ٢٠٢٣، ليصل العدد التراكمي إلى نحو ٧٢٨ حالة.

وأشارت إلى شراء (١٥٠٠) سوار إلكتروني في المرحلة الأولى مع جاهزية النظام الإلكتروني لاستيعاب ما يصل إلى ٤ آلاف سوار مستقبلاً، ضمن نظام محوسب خاص لمتابعة الإشراف والرقابة.

وواصلت الوزارة تقديم خدمات المساعدة القانونية لغير القادرين، استناداً إلى نظام المساعدة القانونية وتعديلاته، وبما يشمل القضايا الجنائية أمام النيابة العامة والمحاكم النظامية ومحكمة الجنايات الكبرى ومحكمة الأحداث، وفق معايير واضحة تراعي الوضع المالي ونوع الجريمة.

وبلغ عدد طلبات المساعدة القانونية ٢٣٨٦ حالة عام ٢٠٢٣، ارتفع في العام الذي يليه إلى ٢٤٨٩، في حين بلغ ٣٥٠١ للعام الحالي حتى ٢٣ الشهر الحالي حيث تم تقديم الطلبات لدى ضابط ارتباط المساعدة القانونية في المحكمة، ومديرية المساعدة القانونية لدى وزارة العدل، وإدارة مراكز الإصلاح والتأهيل فيما يخص المحقوفين، وذلك حسب بيانات الوزارة.

وضمن جهود التحول الرقمي، نفذت الوزارة مشروع "المحاكمات عن بُعد"، بالشراكة مع المجلس القضائي ومديرية الأمن العام، إذ جرى تركيب أجهزة اتصال مرئي في ٢٥ قاعة، وأسهم المشروع بعقد ١٣٣٥٨١ جلسة عام ٢٠٢٣، ارتفع الرقم إلى ١٣٨٦١٢ جلسة عام ٢٠٢٤، فيما بلغ عدد الجلسات من بداية العام الحالي حتى ٢٣ الشهر الحالي نحو ١٢٧٩٠٦ جلسة.

وبلغ عدد الأوراق المؤرشفة في المحاكم، ٤٠٨٥٣٩٤ لعام ٢٠٢٣، و٤١٤٤٦٠٤ للعام الماضي، و ٣٧٧٥٠٥٩ حتى ٢٣ الشهر الحالي. كما طورت الوزارة نظام إدارة الدعاوى المحوسب "ميزان"، وأطلقت بوابة الخدمات الإلكترونية التي تضم (٥٧) خدمة حالياً، مع خطة لرفعها إلى (١٠٠) خدمة، إلى جانب خدمات الدفع الإلكتروني، والمزاو الإلكتروني، وتحويل دفعات التنفيذ مباشرة إلى الحسابات البنكية.

وفي أيلول الماضي، أطلقت الوزارة المرحلة التجريبية لخدمة التوقيع الرقمي على الوثائق القضائية في محكمة بداية عمان، حيث جرى توقيع نحو ١٢٦٤١١ وثيقة إلكترونية حتى ٢٣ الشهر الحالي في خطوة تعزز موثوقية الإجراءات وتختصر الوقت والجهد والكلف.

يشار إلى أن مجلس الوزراء أقر مشروع قانون معذل لقانون الكاتب العدل، ومشروعاً معدلاً لقانون المعاملات الإلكترونية لعام ٢٠٢٥، بما يسمح بإنجاز المعاملات إلكترونياً داخل المملكة وخارجها، ويمنح الوثائق الإلكترونية الصفة القانونية، في انسجام مع رؤية الحكومة للتحول الرقمي.

وتؤكد وزارة العدل ضمن المرحلة الحالية والمستقبلية أن الخطة الاستراتيجية للوزارة ومن خلال المشاريع والبرامج، جاءت لتسهيل إجراءات التقاضي، والمضي بثبات نحو ترسيخ دولة القانون والمؤسسات، وتعزيز ثقة المجتمع بمنظومة العدالة، وفق نهج مؤسسي يقوم على التحديث والشفافية والتّميز.



مذكرة تفاهم بين وزارة البيئة و"أوبيلوس"



الرقمي في العملية التعليمية، وتقليل الاعتماد على الطباعة الورقية، وتعزيز التعليم المستدام والقيم البيئية، ودعم الرفاه النفسي للطلبة من خلال منصات تعليمية إلكترونية متخصصة، إلى جانب تعزيز الريادة البيئية عبر الفنون وإعادة التدوير الإبداعي.

يسهم في ترسيخ السلوكيات البيئية الإيجابية لدى الطلبة. من جانبه، أكد حدادين أن المذكرة تشكل إطاراً عملياً لإطلاق مبادرات تعليمية بيئية رائدة تنطلق من الأردن، وتهدف إلى إحداث أثر مجتمعي مستدام واسع النطاق. وتنص المذكرة على التعاون في مجالات متعددة تشمل دعم التحول

الشؤون السياسية والبرلمانية تنفذ 225 نشاطاً لتعزيز المشاركة السياسية والحياة الحزبية بالأردن في 2025

بعنوان "تعزيز مشاركة الشباب والمرأة بالحياة السياسية".

كما نفذت الوزارة برنامجاً تدريبياً متخصصاً حول تطبيقات عملية على الصياغة التشريعية ومهارات الحشد والتأييد داخل مجلس النواب، و٦ جلسات تدريبية موجهة للنساء حول مشاركة المرأة في الإدارة المحلية، إضافة إلى توقيع عدد من الاتفاقيات ومذكرات التفاهم مع مؤسسات محلية ودولية. وشملت أعمال الوزارة توثيق طلبات النواب خلال جلسات مناقشة مشروع قانون الموازنة العامة للسنة المالية ٢٠٢٥، ومشروع قانون الموازنة العامة للسنة المالية ٢٠٢٦، إلى جانب إعداد مجموعة من الدراسات، من بينها دراسة تفصيلية لانتخابات مجلس النواب العشرين، ودراسة تقييم الأثر التشريعي لمشاركة المرأة في الحياة السياسية، ودراسة تقييم الأثر التشريعي للمشاركة السياسية.

وتهدف هذه الأنشطة، التي نفذت بالشراكة مع الوزارات والمؤسسات الرسمية ومنظمات المجتمع المحلي، إلى تحفيز المشاركة الفاعلة في العملية الديمقراطية، وتعزيز المعرفة بالآطر القانونية، وتنمية المهارات العملية، وترسيخ ثقافة الحوار القائم على الاحترام، باعتبار الشباب النسبة الأكبر من المجتمع، وأحد أهم محركات التنمية في المرحلة المقبلة.

الحكومية لمتابعة إجابات الحكومة على الأسئلة والاستجوابات النيابية.

ونفذت الوزارة خلال العام الحالي ٢٢٥ نشاطاً موزعة على مختلف محافظات المملكة، شملت تنظيم ٦٩ جلسة حوارية لتعزيز مشاركة المواطنين في الحياة السياسية، بما يساهم في ترسيخ مبادئ الحاكمية الرشيدة وسيادة القانون، انسجاماً مع مسار تحديث المنظومة السياسية. وتستند رؤية الوزارة إلى تعميق التفاهم الديمقراطي، وتفعيل المشاركة السياسية، وتمكين الأحزاب، ودعم مشاركة الشباب والمرأة في الحياة السياسية والحزبية، وفق منظومة ترتكز على سيادة القانون، والعدالة والمساواة، والشفافية، والمواطنة، والمشاركة، والمسؤولية، والحوار والتوافق، بما يسهم في بناء الأردن الحديث.

وفي هذا الإطار، تضطلع الوزارة بعدد من المهام، أبرزها رسم السياسات والخطط الخفيفة بتوسيع قاعدة المشاركة السياسية، ومتابعة مستوى انخراط المواطنين في العمل العام، وتطوير قنوات الاتصال مع الأحزاب السياسية ومؤسسات المجتمع المدني، إضافة إلى متابعة مشروعات القوانين الحالية إلى مجلس الأمة، وجلسات مجلسي الأعيان والنواب، وأعمال لجانهما، إضافة إلى التنسيق مع الوزارات والمؤسسات

الأعلى للسكان يختتم 2025 بإنجازات معرفية وتعزيز السياسات الديموغرافية والصحة الإنجابية

أما على المستوى الفردي والمجتمعي، وإيماناً بأهمية تعزيز معلومات وخدمات الصحة الإنجابية للشباب، فقد عقد المجلس لقاءً مع طلبة الجامعة العربية المفتوحة، كما استقبل المجلس وفوداً طلابية من مدارس الجامعة الثانية وكلية الخدمات الطبية الملكية للمساعدة. وضمن إطار شراكة المجلس مع المركز الوطني لتطوير المناهج، تم إعداد الدليل الإرشادي لدمج مفاهيم الصحة الإنجابية والجنسية في المناهج الدراسية والأنشطة التربوية المرافقة، وذلك وفقاً للممارسات الفضلى بالاستناد على دليل اليونسكو، وتم تبينه من قبل المركز وتعميمه على القائشين على إعداد المناهج ليكون أداة إرشادية تسهم في دعم العملية التربوية والتعليمية، وتعزيز فهم الطلبة لهذه المفاهيم بطريقة تتماشى مع القيم الثقافية والاجتماعية. ولغايات دعم وتفعيل المنصة، وقع المجلس ومنظمة بافانيندر الدولية اتفاقية تعاون تهدف إلى تطوير وتوسيع منصة "دربي" الرقمية لتتبع أداء الطلبة في الامتحانات وموثوقة لحماية صحة الشباب.

أما على مستوى تعزيز الكفاءة المؤسسية، حرص المجلس على تطوير وإدامة بنيته التحتية التكنولوجية وتعزيز قدرات الموظفين بأشراكهم بالعديد من البرامج التدريبية ضمن مجالات عمل المجلس، كما تم حوسبة أعماله من خلال تطبيق نظام تتبع سير العمل E- file وإدامة تطبيق نظام المتابعة والتقييم لأداء الوحدات المحوسب Mena cpm، وتطبيق نظام قياس رضئ الشركاء.

كما أعد المجلس خطته الاستراتيجية للأعوام الخمسة ٢٠٢٦ - ٢٠٣٠ والتي تعكس التزامه كجهة مرجعية وطنية تعنى بقضايا الحالة الديموغرافية والتنمية في الأردن وعناصر الصحة الإنجابية ذات الصلة.

إن تحقيق المجلس إنجازات كبيرة كان نتيجة لتبنيه نهجا متكاملًا يرتكز على الاستناد على الأدلة العلمية والرقمية وتبني النهج التشاركي في تعزيز التنسيق والتكامل مع جميع المؤسسات الشريكة المعنية.

نمو آمن تعلم دائم"، والمشاركة في ندوة حوارية حول واقع قوانين الأحوال الشخصية في الأردن من حيث حقوق المرأة في قانون الأحوال الشخصية والمساواة في التشريعات الكنسية المنظم من قبل جمعية معهد تضامن النساء الأردني، والمشاركة في لقاء إطلاق تقرير حالة سكان العالم ٢٠٢٥"، وغيره من العديد من المشاركات.

وعلى المستوى المؤسسي وبناء القدرات الوطنية في مجال السكان والتنمية، بهدف تعزيز النظام الإحصائي الوطني الأردني، كلف المجلس جهوده مع المؤسسات الفاعلة في النظام الإحصائي الوطني لمتابعة الجهود الوطنية لتجويد وزيادة اكتمال بيانات السجلات الإدارية، ومناقشة آلية إنتاج المؤشرات الحيوية وفق المنهجيات المتعارف عليها دولياً، والتباحث حول هيكلية ومحتويات التقارير الإحصائية السنوية للجهات المشاركة، ودور السجلات الإدارية في قياس مؤشرات أهداف التنمية المستدامة وفي قياس المتغيرات الفرعية العديدة التي تدخل في تقدير المؤشرات المركبة لتقييم أداء الخطة التنفيذية لرؤية التحديث الاقتصادي، ودعم انتقال الأردن لتنفيذ التعدادات السجلية.

كما حرص المجلس على عضويته في اللجان الوطنية القطاعية الخاصة بمتابعة تنفيذ المبادرات الوطنية من أبرزها اللجنة الوزارية لتمكين المرأة، الفريق الوطني للحماية من العنف، اللجنة التوجيهية لإعداد إستراتيجية القطاع الصحي، اللجنة الفنية لإعداد الاستراتيجية الوطنية للحماية الاجتماعية ٢٠٢٥-٢٠٣٣، اللجنة الفنية للاستراتيجية الوطنية لكبار السن والخطة التنفيذية المنبثقة عنها، اللجنة التوجيهية واللجنة الفنية لتحضير للتعداد العام للسكان والمساكن ٢٠٢٥، والورشة الوطنية لإضافة قطاع الحماية الاجتماعية إلى الخطة التنفيذية لرؤية التحديث الاقتصادي للسنوات ٢٠٢٦-٢٠٢٩، وفريق العمل المشترك لتعزيز الصحة والنظافة الشخصية والفنات في المؤتمر الوطني الثاني بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم.

اهتمامه برفع الوعي وكسب التأييد وزيادة وتعزيز الشراكات مع الجهات الوطنية والإقليمية والدولية، حيث عقد لقاءين مع أعضاء لجنة العمل والتنمية الاجتماعية والسكان النيابية، إلى جانب تقديم محاضرة في دورة الدفاع الوطني بكلية الدفاع الوطني الملكية الأردنية حول الحالة الديموغرافية والسياسة السكانية وعلاقتها بالأمن الوطني.

وعلى المستوى الإقليمي، بحث المجلس التعاون مع السفير الهولندي في عمان هاري فيرفاي، وعقد اجتماعات تنسيقية مع فريق شركة أورانج المتخصصة في مجال صحة المرأة، واجتماعات مع ممثلين من اليونيسف في مجال الصحة والنظافة الشخصية.

كما شارك في فعاليات المؤتمر العالمي للسكان والصحة والتنمية البشرية في نسخته الثالثة، والذي نظّمته وزارة الصحة والسكان في جمهورية مصر العربية خلال تشرين الثاني ٢٠٢٥، تحت شعار "تمكين الأفراد، تعزيز التقدم، إتاحة الفرص".

وفي مجال تعزيز العمل العربي المشترك وتبادل الخبرات بين المجالس واللجان السكانية العربية، شارك المجلس في تنفيذ برنامج عمل الدورة العادية السادسة للمجلس العربي للسكان والتنمية ضمن إطار جامعة الدول العربية، كما شارك في التحضير للدورة العادية السابعة للمجلس العربي للسكان والتنمية لعام ٢٠٢٦، وحضر اجتماع الدورة العادية السابعة التي عقد في كانون الأول ٢٠٢٥ في العاصمة بغداد.

كما شارك في العديد من الفعاليات والأنشطة التي نظمتها الجهات الشريكة، ومنها المشاركة في الحلقة النقاشية حول "الصحة الجنسية والإنجابية من منظور الدين الإسلامي"، والمشاركة في لقاء تشاوري حول نظام التبليغ الإلكتروني للولادات والوفيات المطور من قبل وزارة الصحة، والمشاركة في لقاء الإنتاج المعرفي للعمل على المستوى الإقليمي، والمشاركة في المؤتمر الوطني الثاني للطفولة المبكرة ٢٠٢٥ تحت شعار " الطفولة المبكرة:

اتفاقية تعاون سياحي بين الأردن وأوزبكستان

عمّان

صدر في الجريدة الرسمية قرار مجلس الوزراء المتضمن الموافقة على اتفاقية بين حكومة المملكة الأردنية الهاشمية وحكومة جمهورية أوزبكستان للتعاون في مجال السياحة، والتي جرى التوقيع عليها في مدينة طشقند.

وتهدف الاتفاقية إلى تطوير وتعزيز التعاون السياحي بين البلدين، بما يسهم في دعم التنمية الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، وتعزيز العلاقات الودية بين الشعبين الصديقين.

وبموجب الاتفاقية، يشجع الطرفان توسيع مجالات التعاون السياحي من خلال تعريف مواطني البلدين بالإجراءات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والطبيعية والمعامل السياحية، إضافة إلى المعالم التاريخية والتراث الثقافي. كما تنص الاتفاقية على تعزيز التعاون السياحي على أساس المساواة والمنفعة المتبادلة، ووفقاً للتشريعات والأنظمة النافذة في كلا البلدين.

واتفق الجانبان على تبادل الخبرات والمعلومات في مختلف المجالات السياحية، بما في ذلك تطوير المنتجات السياحية، والترويج السياحي، وتنظيم المعارض والحوارات والندوات، ودراسة فرص الاستثمار السياحي، وتشجيع المهرجانات الثقافية والسياحية والعروض الموسيقية والفنية.

"التعليم العالي" تعلن النقاط المحتسبة للمنج والقروض الداخلية

عمان

أعلنت مديرية البيعثات في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي البيانات والمعلومات للطلبة المتقدمين بطلبات إلكترونية للاستفادة من المنح والقروض الداخلية للعام الجامعي ٢٠٢٥-٢٠٢٦، إضافة إلى النقاط المحتسبة لكل منهم.

وبينت الوزارة أن الإعلان يأتي وفقاً لمعايير الاستفادة من المنح والقروض المعلنة وتنفذها وزارة التعليم العالي والبحث العلمي للطلبة الدارسين في البرنامج العادي في الجامعات والكليات الأردنية الرسمية، حيث يعتبر هذا الإعلان لأغراض تدقيق الطلبة لنقاطهم وبياناتهم ولا يعتبر ترشيحاً للطلاب.

وأشارت الوزارة إلى أنه يمكن للطلاب الدخول الى موقع مديرية البيعثات الإلكتروني (https://www.dsamohe.gov.jo/), للاطلاع على هذه البيانات والمعلومات والنقاط المحتسبة، باستخدام رقمه الوطني، وكلمة المرور التي أنشأها عند تقديم الطلب أول مرة.

كما يمكنه الاطلاع على معايير وآليات احتساب النقاط لكل صندوق، وفي حال رغب الطالب بالاعتراض على نقاط أي من المعايير المحتسبة فليعلم أن يقدم طلب اعتراض إلكتروني اعتباراً من يوم غد الخميس، وحتى الساعة (١٢) الثانية عشر مساء يوم السبت ١٠ كانون الثاني المقبل على أن يحمل الوثائق المعززة لاعتراضه ضمن طلب الاعتراض.

وأكدت الوزارة أن تقديم طلبات الاعتراض ستكون إلكترونية فقط، وأنها لن تستقبل أي طلب اعتراض ورقي، كما أنها لن تنظر في أي طلب اعتراض إلكتروني ما لم يكن مدعماً بوثائق معززة تثبت صحة الاعتراض.

وقالت إنه يمكن للطلبة خلال الفترة المحددة الاعتراض وباستخدام نفس الطلب أن يتقدموا أيضاً بطلبات للاستفادة من الحالات الإنسانية شريطة تحميل الوثائق المعززة، مبينة أن الحالات الإنسانية المعتمدة وفقاً لنظام صندوق دعم الطالب في الجامعات الرسمية لسنة ٢٠٢٤، وتعديلاته هي أربع حالات فقط، وتشمل: تغيير مكان إقامة الطالب أو عائلته لظروف خارجة عن إرادته (الجلوة العشائرية) على أن يحمل كتاباً من وزارة الداخلية شريطة أن لا يتجاوز تاريخ صدور الكتاب ٦ أشهر من تاريخ تقديم الطلب، ووفاء كلا الوالدين وفي هذه الحالة لا يحتاج الطالب تحميل أي وثيقة، وطلاق الطالبة أو وفاء زوجها وعليها تحميل القيد المدني الصادر عن دائرة الأحوال المدنية والجوازات مصدقاً حسب الأصول بحيث لا يتجاوز تاريخ صدوره ٦ أشهر من تاريخ تقديم الطلب، وأن يكون رب أسرة الطالب من ذوي الإعاقة وحاصلاً على بطاقة تعريفية من المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة وعليه تحميل صورة عن البطاقة التعريفية، أو صورة عن كتاب رسمي من المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة.

الأعلى للسكان يختتم 2025 بإنجازات معرفية وتعزيز السياسات الديموغرافية والصحة الإنجابية

عمان

اختتم المجلس الأعلى للسكان عاماً حافلاً بالمنتجات المعرفية والإنجازات التي رسخت مكانته في المجالات الديموغرافية والصحة الإنجابية، وصلتهما بالتنمية البشرية والتنمية المستدامة: في بلد بلغ حجم سكانه مع نهاية ٢٠٢٥ نحو ١١.٩ مليون نسمة و٦.٩ ملايين من الحجم الحالي لسكانه كانت في آخر ٢٠ سنة.

وشهد ٢٠٢٥ نشاطاً مكثفاً شمل إطلاق وثائق مرجعية، وتطوير منصات رقمية، وتنظيم لقاءات تشاورية وتدريبية، إلى جانب حضور وطني ودولي واسع يعزز موقع الأردن على خارطة العمل الديموغرافي العالمي ودوره في دعم السياسات الوطنية والاستراتيجيات القطاعية والوطنية.

وبحسب الأمين العام للمجلس الدكتور عيسى المصاروه، عمل المجلس خلال ٢٠٢٥ على إعداد ونشر تقرير المتابعة والتقييم السنوي للاستراتيجية الوطنية للصحة الإنجابية والجنسية (٢٠٢٠-٢٠٣٠)، وإعداد ونشر عدد من أوراق الحقائق حول موضوعات عدة في الأردن منها: ولادات التوأم، الترمّل: مستوياته وتبايناته بين الأردنيين حسب العمر والجنس، السمنة في ٢٠٢٥، تعدد الزوجات، الطلاق، فقدان الحمل، المستويات والتباينات، إعداد ونشر مطويات حول الإنيزر وولادة التوأم، ودراسة حول التباينات بين مستخدمي الوسائل الحديثة والتقليدية لتنظيم الأسرة.

وحرص المجلس على طرح الأولويات الديموغرافية على مائدة الحوار المستمر بين المؤسسات الأردنية ذات العلاقة من جهة، ومع الجهات الإقليمية والدولية المانحة والداعمة لأنشطة المجلس من جهة أخرى: حيث شارك عن بعد في الدورة ٥٨ للجنة الأمم المتحدة للسكان والتنمية التي عُقدت في نيويورك، بتقديم ورقة عن موقف الأردن حول موضوع الدورة لهذا العام وهو "ضمان حياة صحية وتعزيز الرفاه للجميع في جميع الأعمار".

كما عقد المجلس سلسلة من اللقاءات والورشات، ضمن

اكتشف تأثير التفاح الأخضر على مرضى السكري



أساسيان في إدارة مرض السكري، كما أنها تحمي خلايا البنكرياس، وتُعزز حساسية الإنسولين. بالإضافة إلى ذلك توفر مضادات الأكسدة الحماية للقلب والأوعية الدموية.

بالمقارنة مع التفاح الأحمر، يحتوي التفاح الأخضر عموماً على نسبة سكر أقل، ما يجعله خياراً أفضل لمرضى السكري.

نصائح لمرضى السكري تناول التفاح بقرشه

تعدّ الألياف الموجودة في القشرة ضرورية، لذا لا تقم بتقشير التفاح إذا أردت الحصول على أقصى فائدة صحية.

انتبه للكميات
تعدّ قفاحة متوسطة الحجم هي الحصّة النموذجية التي ننصح بتناولها، لكن ينبغي أيضاً للأشخاص مراقبة إجمالي استهلاكهم من الكربوهيدرات قبل تناول التفاح.

تجنب عصير التفاح:يفتقر العصير إلى الألياف، ويمكن أن يرفع مستوى السكر في الدم بسرعة.

يُعدّ التفاح الأخضر من الخيارات المثالية لإدارة مرض السكري، بفضل محتواه المنخفض من السكر، وارتفاع نسبة الألياف فيه، بالإضافة إلى غناه بمضادات الأكسدة. وهذه العناصر تُساعد في تقليل امتصاص السكر، وتحسين حساسية الإنسولين.

واستعرض تقرير نشره موقع «هيلث لاين» بشكل مفصل كيفية تأثير تناول التفاح الأخضر على مرضى

السكري، وذكر ما يلي:

المؤشر الغلايسيمي المنخفض

يتميز التفاح الأخضر بمؤشر غلايسيمي منخفض (نحو ٣٩) ما يعني أنه يُطلق السكر ببطء، ويمنع الارتفاعات السريعة في سكر الدم.

ألياف قابلة للذوبان

تُبطئ الألياف القابلة للذوبان امتصاص السكر، ما يؤدي إلى استقرار مستويات سكر الدم، وتحسين حساسية الإنسولين.

مضادات الأكسدة

تقلّل مضادات الأكسدة الموجودة في التفاح الأخضر من الإجهاد التأكسدي والالتهابات، وهما عاملان

مشروبات تخفف الإمساك وتسهل حركة الأمعاء



محتوى المعادن على ملصقات المنتجات. ملاحظة: يحتاج مرضى الكلى إلى استشارة الطبيب قبل تناول مكملات المغنيسيوم.

٥- مشروبات الألياف

يساعد شرب عصير الخوخ مع فواكه أخرى غنية بالبكتين، مثل التفاح والكمثرى، على تليين البراز وصحة بكتيريا الأمعاء. يكوّن البكتين، وهو ألياف قابلة للذوبان في الأمعاء، مادة هلامية تحتفظ بالماء داخل البراز، بينما يعمل السوربيتول الموجود في الخوخ وبعض أنواع الكمثرى كملين لطيف. تُشير الأبحاث إلى أن تناول الفواكه يومياً، بما يشمل الكيوي والبرقوق وبعض الفواكه الغنية بالألياف، يُحسّن من جودة البراز وحركته، لأن هذه الأطعمة تُعدّل بكتيريا الأمعاء وتزيد من رطوبة البراز. ويُمكن تحضير عصير منزلي للتخلص من الإمساك عن طريق خلط البرقوق مع حبة كيوي/ كمثرى واحدة والماء وإضافة بذور الكتان المطحونة لزيادة محتوى الألياف. يوصى بالبء بكميات صغيرة لتقليل احتمالية الإصابة بالغازات أو الانتفاخ.

يُمكن أن يُساهم تناول هذه الفواكه الغنية بالألياف بانتظام في دعم صحة الجهاز الهضمي على المدى الطويل والمساعدة في الحفاظ على توازن ميكروبيوم الأمعاء.

استهلاك السوائل، مما يُساعد على تليين البراز. وينبغي على المرضى تجنب استخدام الأعشاب المُنبتة القوية كعلاج يومي لفترات طويلة دون استشارة الطبيب، بينما تحتاج النساء الحوامل أو المرضعات إلى التأكد من سلامة استخدامها أولاً. ٤- مياه معدنية غنية بالمغنيسيوم تجذب الخصائص الأسموزية الطبيعية للمياه المعدنية الغنية بالمغنيسيوم الماء المعوي، مما يُساعد على تليين البراز وتسهيل خروجه. وأظهرت دراسة شملت مشاركين يُعانون من الإمساك، والذين تناولوا مياهاً مُخصّبة بكبريتات المغنيسيوم وكبريتات الصوديوم لمدة ستة أسابيع، نتائج أفضل في حركة الأمعاء التلقائية وقوام البراز، مقارنةً بالمشاركين الذين تناولوا الماء العادي.

ولاحظ المشاركون ذوو الخبرة زيادة ملحوظة في عدد مرات التبرز، حيث تجاوزت ثلاثة أضعاف العدد المعتاد، كما تحسنت صحتهم الهضمية. ويمكن للأشخاص، الذين يرغبون بتجنب استخدام الحبوب أو المساحيق، اختيار هذا النوع من المياه كخيار علاجي.ويُصبح بشرب المياه المعدنية على مدار اليوم بدلاً من تناولها دفعة واحدة، مع الحرص على التحقق من

وكالات يُعدّ الإمساك حالة مزمنة يُعاني منها ملايين الأشخاص حول العالم. ويُمكن أن يكون عدم القدرة على إفراغ الأمعاء مُحبطاً للغاية، كما يُمكن أن يؤدي إلى الانتفاخ والشعور بالنقل والصداع.

ووفقاً لتقرير نشرته صحيفة "تايمز أوف إنديا" Times of India، يُساعد تغيير النظام الغذائي بشكل كامل على تخفيف الإمساك، وذلك من خلال تقليل الكربوهيدرات المصنّعة وزيادة الألياف وشرب كميات كبيرة من الماء. وبالطبع، يجب استشارة طبيب متخصص في حالة الإمساك المزمن، لكن يُمكن أن تُساعد بعض المشروبات الطبيعية، المدعومة علمياً، في السيطرة على عموم حالات الإمساك، كما يلي:

١- عصير البرقوق درس العلماء عصير البرقوق على نطاق واسع كعلاج طبيعي للإمساك، لاحتوائه على السوربيتول والبكتين ومركبات البوليڤينول، التي تُساعد على تليين البراز وتحفيز حركة القولون. وأظهرت دراسة، أجريت على البالغين يعانون من الإمساك، أن تناول عصير البرقوق المجفف يُحسّن عملية التبرز ويُقلّل من البراز الصلب والمتكتل.

وينصح الخبراء بالبدء بتناول ١٠٠-١٥٠ مللتر من عصير البرقوق المجفف يومياً لمراقبة استجابة الجسم، حيث أن الكميات الأكبر يُمكن أن تُسبب الغازات أو الانتفاخ لدى بعض الأشخاص.

ويحتوي عصير البرقوق على مضادات أكسدة مفيدة وألياف غذائية ومركبات طبيعية تدعم صحة الجهاز الهضمي بشكل عام. ويُمكن أن يُحدث شربه بانتظام، إلى جانب شرب كميات كافية من الماء، فرقاً ملحوظاً في راحة الأمعاء.

٢- عصير أو مخفوق الكيوي يُمكن مزيج الألياف والماء وفيتامين C والمركبات الخاصة الموجودة في فاكهة الكيوي من الاحتفاظ بالماء في البراز.

أطعمة تحسّن الهضم أفضل من الزنجبيل



وكالات لطالما عُرف الزنجبيل بوصفه خياراً طبيعياً شائعاً للتخفيف من مشكلات الهضم مثل الغثيان واضطراب المعدة. ورغم فوائده المؤكدة، تشير أبحاث حديثة إلى أن هناك أطعمة أخرى قد تكون أكثر فاعلية في دعم صحة الجهاز الهضمي وتحسين وظائف الأمعاء.

ورغم الشعبية الكبيرة للزنجبيل، تؤكد الأدلة أن تنوع النظام الغذائي بأطعمة غنية بالألياف والإنزيمات والبروبيوتيك قد يكون أكثر فاعلية في دعم الهضم وصحة الأمعاء على المدى الطويل.

فيما يلي قائمة بـ١٠ أطعمة تُظهر أدلة علمية على دورها المميز في تعزيز الهضم، وفق موقع «فيري ويل هيلث» الطبي:

الكثير يُعدّ الكثير مشروباً مخمراً غنياً بسلالات متنوعة من البروبيوتيك (البكتيريا النافعة) التي تُساعد على تحسين الهضم وتقليل الغازات ودعم توازن ميكروبيوم الأمعاء. ويمكن تحضيره من الحليب الحيواني أو من بدائل نباتية مثل جوز الهند أو الشوفان أو اللوز. ويُسهّم الكثير في تفكيك الطعام بكفاءة أكبر وإنتاج أحماض دهنية قصيرة السلسلة تحمي بطانة الأمعاء. ويمكن تناوله مشروباً صباحياً أو بإضافته إلى العصائر.

6 أطعمة غنية بالبروتين تساعد على خفض مستوى السكر في الدم



الدم. يتميز العدس بانخفاض مؤشره الجلايسيمي، مما يجعله خياراً قيمياً لمرضى السكري. وقد وجدت الدراسات أن الاستهلاك المنتظم للعدس المطبوخ (٥٠ غراماً) يُقلّل بشكل ملحوظ من مستويات السكر في الدم أثناء الصيام لدى مرضى السكري. وأظهرت دراسة أخرى أن النظام الغذائي الذي يتضمن البيض يُساعد في عكس حالة ما قبل السكري، مما يُشير إلى أن مرضى السكري يجب أن يهدفوا إلى تناول من بيضتين إلى أربع بيضات أسبوعياً.

٤. المكسرات: المكسرات مفيدة جداً في خفض مستويات السكر في الدم وتثبيتها. فهي تحتوي على دهون صحية وألياف وبروتين، مع نسبة قليلة جداً من الكربوهيدرات. تناول حفنة صغيرة من المكسرات يُساعد على تقليل الجوع، ومنع الإفراط في تناول الطعام، وزيادة الشعور بالشبع.

يساهم في تحسين حساسية الإنسولين. كما قد تحفز الدهون غير المشبعة إفراز هرمون GLP-١، الذي بدوره يحفز إفراز الإنسولين للمساعدة في السيطرة على ارتفاع مستويات السكر في الدم. المكسرات أيضاً مصدر جيد للمغنسيوم الذي يلعب دوراً مباشراً في استقبال الغلوكوز وإفراز الإنسولين. قد يكون مرضى السكري من النوع الثاني عرضة لخطر نقص المغنسيوم. ٥. العدس: يُعدّ العدس مصدراً ممتازاً للبروتين النباتي، فهو غني بالألياف والبروتين، وقد يُساعد محتوى العدس من الألياف والبروتين على تقليل الشهية عن طريق زيادة الشعور بالشبع، مما يُساعد في إدارة الوزن وتنظيم مستوى السكر في

كما يُمكن لنظام غذائي غني بالبروتين من الدجاج أن يُعزز الشعور بالشبع ويساعد في إدارة الوزن. ٣. البيض وجدت إحدى الدراسات أن تناول بيضة كبيرة واحدة يومياً قد يُساعد في خفض مستويات سكر الدم الصائم وتحسين حساسية الإنسولين. الدم الصائم وتحسين حساسية الإنسولين. ٦. التفوف: يُعدّ التفوف (المصنوع من فول الصويا) خياراً ممتازاً للبروتين، وهو منخفض الدهون المشبعة والكوليسترول، ويمكن أن يُساعد في تقليل خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني، بالإضافة إلى تحسين مستويات السكر والإنسولين في الدم.

كيف يساعد البروتين في تنظيم مستوى السكر في الدم؟

يلعب البروتين دوراً داعمًا في تنظيم مستوى السكر في الدم نظراً لما يلي:

بطء الهضم: يستغرق هضم البروتين وقتاً أطول من هضم الكربوهيدرات. يمكن أن يؤدي تناول البروتين إلى إبطاء عملية إفراغ المعدة مما يعزز الشعور بالشبع.

تعمل الأحماض الأمينية: تعمل الأحماض الأمينية الموجودة في النظام الغذائي الغني بالبروتين على إبطاء امتصاص الغلوكوز من الكربوهيدرات المهضومة إلى مجرى الدم. وهذا بدوره يتحكم في الارتفاعات السريعة في مستوى السكر في الدم التي قد تحدث بعد تناول نظام غذائي غني بالكربوهيدرات فقط.

القدرة على تحسين الشعور بالشبع: تُساعد الأطعمة الغنية بالبروتين على الشعور بالشبع لفترة أطول، مما قد يمنع الإفراط في تناول الطعام أو تناول وجبات خفيفة غير ضرورية غنية بالكربوهيدرات والبروتين.

وكالات يُمكن لنظام غذائي غني بالبروتين أن يُساهم في خفض مستوى السكر في الدم من خلال التأثير على هضم الكربوهيدرات. وفقاً لموقع «فيري ويل هيلث»، تشمل الأطعمة الغنية بالبروتين التي تُساعد على التحكم في مستوى السكر في الدم مصادر البروتين الحيوانية مثل الدواجن والبيض والمأكولات البحرية.

١. المأكولات البحرية تُمثّل المأكولات البحرية مصدراً غنياً بالبروتين عالي الجودة، كما تُساهم في تحسين الحالة التغذوية. فهي تحتوي على دهون صحية وفيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة قد تُساعد على تنظيم مستوى السكر في الدم. أظهرت العديد من الدراسات أن المأكولات البحرية تُساعد على تنظيم مستوى السكر في الدم بعد الوجبات وتدعم إدارة الوزن. قد يُساعد تناول البروتين على منع الإفراط في تناول الطعام وتعزيز فقدان الوزن للحفاظ على مستويات سكر الدم الصحية.

توصي الجمعية الأمريكية للسكري بتناول الأسماك والمأكولات البحرية مرتين على الأقل أسبوعياً. ووفقاً لدراسة أخرى، ارتبط ارتفاع استهلاك الأسماك بانخفاض ملحوظ في خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية لدى مرضى السكري.

٢. الدواجن: تُعدّ الدواجن، مثل الدجاج والديك الرومي، مفيدة للتحكم في مستوى سكر الدم. باعتباره بروتيناً قليل الدسم ومنخفض الكربوهيدرات، يُبطئ الدجاج امتصاص الغلوكوز في مجرى الدم، ما يُساعد على منع ارتفاعات سكر الدم المفاجئة.

العصائر.

الكيوي تتميز الكيوي باحتوائها على إنزيم «أكتينيدين» الذي يُساعد على هضم البروتين. وأظهرت دراسات أن تناول ثمرتين يومياً قد يخفف الإمساك ويحسّن انتظام الإخراج.

البابايا

تحتوي البابايا على إنزيم «باباين» المعروف بدوره في تفكيك البروتينات ودعم الهضم، وقد يخفف بعض حالات عسر الهضم وحرقة المعدة الخفيفة.

الشمر

يحتوي الشمر، على مركبات تُساعد على إرخاء الجهاز الهضمي وتقليل الانتفاخ، كما يتميز بتأثير مُدرّ خفيف للبول. ويمكن تناوله بإضافة بذوره إلى الأطعمة المطهية أو شرب شاي الشمر.

الأناناس

يحتوي الأناناس على إنزيم «بروميلين» الذي يُسهّم في هضم البروتينات وقد يُساعد على تقليل التهابات المعوية.

الشوفان: يُعدّ الشوفان من الحبوب اللطيفة على المعدة والخالية من الغلوتين، ويحتوي على ألياف «بيتا-غلوكان» المعروفة بدعمها للهضم وتقليل الالتهاب وخفض الكوليسترول. ويمكن تناوله وجبة إفطار دافئة، أو شوفان متنوع طوال الليل، أو إضافته إلى العصائر.

الزبادي

الزبادي من الأطعمة المخمّرة التي تُساعد على إعادة توازن البكتيريا النافعة في الجهاز الهضمي، مما قد يخفف الإمساك أو الإسهال. ويمكن تناوله بمفرده، مع الفاكهة، أو وجبة متكاملة مع الحبوب والبذور.

مخلل الملفوف

مخلل الملفوف غني بالبروبيوتيك والألياف، وقد ثبتت فاعليته في دعم صحة الأمعاء عبر إنتاج أحماض دهنية مفيدة. وتشمل الخيارات الأخرى الكيمتشي، والجزر، والفاصوليا الخضراء المخمّرة. ويمكن إضافته إلى

الساندويشات، والسلطات، أو الأطباق الساخنة.

النعناع يُستخدم النعناع تقليدياً لتخفيف الانتفاخ والغازات وتشنجات المعدة، بفضل مركبات المنтол التي تُرخي عضلات الجهاز الهضمي. ويُعدّ شاي النعناع هو الخيار الأسهل والأكثر شيوعاً.

بذور الشيا

رغم صغر حجمها، تحتوي بذور الشيا على كميات كبيرة من الألياف القابلة للذوبان، التي تمتص الماء وتُساعد على تنظيم حركة الأمعاء والتخلص من الفضلات. وتمدّص هذه البذور ما يصل إلى ١٠-١٢ ضعف وزنها من السوائل، ويمكن رشّها على السلطات، أو إضافتها إلى

"مشروع مانهاتن" الصيني: كيف اقتربت بكين من كسر احتكار الغرب لصناعة الرقاقات الإلكترونية؟

وكالات

لطالما راهنت واشنطن على أن حصار أشباه الموصلات سيشكل السد الأخير في وجه صعود الصين تقنياً، وأن حرمان بكين من التقنيات الحساسة كفيل بإبطاء زحفها نحو القمة، ومع ذلك جاء ما يُطلق عليه اسم (مشروع مانهاتن) الصيني، ليقبّل هذه الفرضية رأساً على عقب، مُطلقاً من مدينة (شينزين) زلزالاً تقنياً تجاوز حدود التوقعات الغربية.

ففي قلب هذه المدينة، وداخل أروقة مختبر فائق السرية، يبدو أن بكين قد نجحت أخيراً في اختراق أحد أكثر الأسرار الصناعية تحصيئاً، ففي لحظة مفصلية قد تعيد رسم خريطة الحرب التقنية الباردة، نجح العلماء والمهندسون في الصين في تطوير نموذج أولي لألة الطباعة الضوئية بالأشعة فوق البنفسجية القصوى (EUV)؛ تلك المعجزة الهندسية التي كانت لسنوات حكرًا على الغرب، وحصناً منيعاً ضد الطموحات التقنية الصينية.

فهذه الألة ليست مجرد أداة لصناعة الرقاقات الإلكترونية، بل هي القلب النابض لأي جهاز في العالم؛ ابتداءً من الهواتف الذكية الموجودة في جيوبنا وصولاً إلى الصواريخ التي تحمي الحدود. وباقترابها من كسر احتكار شركة (ASML) الهولندية، تضع الصين يدها على مفاتيح القوة في القرن الحادي والعشرين. فكيف نجحت الصين في فك شفرة أعقد آلة صنعها البشر؟ وهل يكون عام ٢٠٢٥ هو اللحظة التي تكسر فيها بكين قيود التبعية لتدشن عصراً جديداً من السيادة الرقمية؟ وما فاتورة هذا التحول الذي سيغير وجه الاقتصاد والأمن العالميين؟

أولاً: كيف نجحت الصين في تحقيق هذا الإنجاز؟ لسنوات طويلة، ظلت شركة (ASML) الهولندية الشركة الوحيدة في العالم القادرة على تصنيع آلات الطباعة الضوئية بالأشعة فوق البنفسجية القصوى (EUV)، التي يبلغ سعر الواحدة منها نحو ٢٥٠ مليون دولار. ولكن كشف تقرير حديث من وكالة رويترز، أن الصين نجحت في بناء نموذجها الخاص من هذه الآلة عبر عملية هندسة عكسية، قادها فريق يضم مهندسين سابقين في الشركة الهولندية نفسها.

وقد اعتمد الفريق في هذا الإنجاز على (الهندسة العكسية)، مستخدماً قطع غيار من آلات (ASML) قديمة جرى الحصول عليها من أسواق ثانوية، في محاولة لتفكيك واحدة من أكثر الآلات تعقيداً في العالم وإعادة بنائها داخل الصين.

أبرز ملامح النموذج الصيني: الحجم والقدرة: يشغل النموذج الأولي لألة التي صنعتها الصين مساحة طابق مصنع كامل، وهو أكبر حجماً من آلات (ASML) لضمان استقرار الطاقة الإنتاجية. الحالة الراهنة: الآلة قادرة حالياً على توليد الأشعة فوق البنفسجية القصوى بنجاح، وهي الآن في مرحلة الاختبار المكثف لإنتاج أول رقاقة صالحة للعمل.

الجدول الزمني: بينما توقع المحللون أن الصين ستحتاج لعقد من الزمن للاقترب من تصنيع الآلة، تشير الخطط الحالية إلى استهداف إنتاج رقاقات تجارية بحلول عام ٢٠٢٨ إلى ٢٠٣٠. ثانياً: لماذا يُطلق على المشروع اسم (مشروع

مانهاتن) الصيني؟ وصف مطعون على المشروع هذا الجهد بأنه (مشروع مانهاتن الصيني)، في إشارة إلى السرية والضخامة التي اتسم بها مشروع القنبلة الذرية الأمريكي. وتدير شركة هواوي بالتعاون مع معاهد بحثية حكومية، شبكة معقدة من آلاف المهندسين الذين يعملون في ظروف أمنية مشددة.

ويهدف هذا المشروع إلى إخراج الولايات المتحدة تماماً من سلاسل التوريد الصينية، وتمكين بكين من صنع رقاقات متطورة بآلات محلية بنسبة تبلغ ١٠٠٪. وقال جاري نج، كبير الاقتصاديين لمنطقة آسيا والمحيط الهادئ في بنك (Natixis) للاستثمار والخدمات المصرفية: "إذا نجحت الصين في ذلك، فإنها ستعزز نفوذها الجيوسياسي على الولايات المتحدة بنحو كبير". مؤكداً أن أولوية إنقاذ الصين لتقنية (EUV) ستكون لاستخداماتها في مجال الدفاع. ثالثاً: لماذا تُعدّ تقنية (EUV) مفتاح السيادة التقنية؟ تمثل تقنية (EUV) العمود الفقري لإنتاج الرقاقات المتقدمة، وهي الرقاقات اللازمة لتشغيل نماذج الذكاء الاصطناعي المتقدمة، والحوسبة الفائقة الأداء، والأنظمة العسكرية الحديثة. إذ تستخدم حزمًا من الأشعة فوق البنفسجية البالغة القصر لنحت مسارات إلكترونية على رقائق السيليكون، بدقة متناهية تجعل تلك الدوائر أدق من شعرة الإنسان بآلاف المرات، وكلما تقلصت أبعاد الدوائر داخل الشريحة، ازدادت قدرتها الحاسوبية وكفاءتها.

وحتى اليوم، لا تزال شركة (ASML) الهولندية، التي تتخذ من مدينة فيلدهوفن مقراً لها، الكيان الوحيد في العالم، الذي نجح في تطويع تكنولوجيا الطباعة الضوئية بالأشعة فوق البنفسجية القصوى (EUV). وتُعدّ آلاتها – التي يبلغ ثمن الواحدة منها نحو ٢٥٠ مليون دولار – ركيزة أساسية لا غنى عنها لإنتاج أكثر الرقاقات الإلكترونية تطوراً تلك التي تصممها شركات مثل إنفيديا و AMD، وتتولى تصنيعها شركات عملاقة مثل: TSMC، وإنتل، وسامسونج.

ولم يكن هذا الاحتكار وليد الصدفة، بل نتاج رحلة طويلة وشاقة بدأت بوضع (ASML)

بتهمة سرقة أسرار تجارية، تحاليل المهندس على الحكم بإشهار إفلاسه، ليعود إلى بكين ويواصل عمله في ذات القطاع تحت رعاية ودعم مباشر من الحكومة الصينية. وقد بدأت بكين سياسة الاستقطاب هذه منذ عام ٢٠١٩، ورصدت لها ميزانيات ضخمة تضمنت: حوافز توقيع فلكية: تتراوح بين ٤٢٠ ألف و٧٠٠ ألف دولار.

تسهيلات لوجستية: إعانات سخية لشراء المنازل داخل الصين.

الجنسية المزدوجة السرية: منح جوازات سفر صينية لخبراء يحملون جنسيات أجنبية، في تجاوز علني للقوانين الصينية التي تحظر ازدواج الجنسية.

وقد أتى هذا الاستقطاب المنظم للعقول ثماراً سريعة: فقد استطاع (لين نان)، المدير السابق لتكنولوجيا مصادر الضوء في (ASML)، مع فريقه في الأكاديمية الصينية للعلوم تسجيل ثماني براءات اختراع في تكنولوجيا (EUV) خلال ١٨ شهراً فقط.

ومع تحذيرات الاستخبارات الهولندية من برامج تجسس واسعة النطاق، بات من الواضح أن الصين لم تكفّ بالهندسة العكسية للآلات، بل قامت بـ (هندسة عكسية) لنظام التوظيف العالمي، محاولةً الخبرات التي صنعها الغرب إلى أقوى سلاح لكسر احتكاره.

٢- الاعتماد على سلاسل التوريد الخفية: في ظل إغلاق القنوات الرسمية، لجأت الصين إلى ما يمكن وصفه بسوق الظل الصناعية، فمن خلال إستراتيجية ذكية تعتمد على تدوير التكنولوجيا، نشطت شبكات صينية معقدة من الشركات الوسيطة لاقتناص الآلات القديمة وتفكيكها للحصول على قطع غيار نادرة.

وقد سمحت هذه العملية، التي أشبه ما تكون بالتفتيش الرقمي، للصين بالحصول على المكونات الحيوية تحت غطاء صفقات تجارية غامضة، مما أعمى أعين الرقابة الدولية عن الوجهة النهائية لتلك القطع. وهكذا حولت الصين ما كان يُعدّ مخلفات صناعية بالأمس إلى لبنات أساسية في بناء نموذجها المتقدم اليوم.

٣- فك شفرة الضوء من خلال التطوير المحلي للبصريات: واجهت بكين تحدي البصريات الفائقة الدقة، فقد ظل تفوق العدسات الألمانية من شركة (Zeiss) عقبة شبه عصية على التقليد، ومع ذلك نجح معهد تشانجتشون للبصريات والميكانيكا الدقيقة والفيزياء في تحقيق اختراق نوعي، مكّنه من إدماج الضوء فوق البنفسجي في النظام البصري للنموذج الصيني الأولي.

ومع أن هذه البصريات لا تزال بحاجة إلى تحسينات جوهرية، لكن هذا الإنجاز يمثل خطوة حاسمة في محاولة كسر إحدى أكثر حلقات الاحتكار الغربي تعقيداً.

خامساً: ما جدول الصين الزمني لإنتاج الرقاقات الإلكترونية المتقدمة؟

تطمح الحكومة الصينية إلى البدء في إنتاج الرقاقات الإلكترونية المتقدمة باستخدام هذه الآلات التي طورتها بحلول عام ٢٠٢٨، ولكن يشير بعض خبراء الصناعة إلى أن عام ٢٠٣٠ هو موعد أكثر واقعية لدخول هذه الآلات حيز الخدمة الفعلية.

وقال جاري نج: "مع تحوّل حلم أشباه الموصلات إلى قضية أمن قومي، لا ينبغي الاستهانة بطموحات الصين ولا بنهجها القائم



كان أقل تقدماً حالياً – أن احتكار الغرب لهذه التكنولوجيا بدأ يتصدع. رابعاً، ما الآليات التي اعتمدت عليها الصين لتجاوز العقوبات؟

بينما انشغل الغرب بإحكام طوق القيود على صادرات أشباه الموصلات، كانت بكين تبني مساراً موازياً خارج نطاق الرؤية التقليدية. إذ لم تسعى الصين إلى كسر الحصار مباشرة، بل إلى تفكيكه بهدوء، عبر إستراتيجية طويلة النفس جمعت بين استنزاف الفترات القانونية، وإعادة تدوير التكنولوجيا، وهندسة منظومة توظيف عالمية تخدم هدفاً واحداً: امتلاك

مفاتيح الطباعة الضوئية المتقدمة دون انتظار إذن من أحد. وقد ارتكزت هذه الإستراتيجية على عدة محاور رئيسية، أبرزها:

١- الاستقطاب السري للخبرات: استقطبت بكين نخب المهندسين السابقين في (ASML) عبر حوافز مالية فلكية، وأخاطبت وجودهم بسرية استخباراتية شملت العمل بأسماء مستعارة. وتكشف كواليس التجنيد عن عالم أشبه بقصص التجسس: إذ يروي أحد المهندسين المستقطبين أن مكافأته السخية لم تكن مجرد شيك مالي، بل شملت بطاقة هوية تحمل اسماً مستعاراً.

وبمجرد عبوره بوابات المشروع، وجد نفسه بين بعض زملائه السابقين في (ASML)، بينهم يعملون تحت أسماء زائفة، وتحت تعليمات صارمة تمنع تداول هوياتهم الحقيقية حتى داخل المجمع السري، حماية للمشروع الذي صُنّف كأحد أخطر قضايا (الأمن القومي).

وقد ارتكزت الإستراتيجية الصينية على استهداف المهندسين القدامى ذوي الأصول الصينية؛ فهم يملكون أسرار (الطباعة الضوئية) وابتاتوا متحررين من القيود المهنية بعد تقاعدهم. وبينما تحاول شركة (ASML) دائماً حماية أسرارها من خلال ملاحقة مهندسيها وإلزامهم باتفاقيات عدم إفصاح، تحُدّ القوانين الأوروبية لحماية الخصوصية من قدرتها على تتبع موظفيها السابقين، كما أن فرض هذه القيود عبر الحدود الدولية تحول إلى معضلة قانونية معقدة.

وتجسد قضية عام ٢٠١٩ عمق هذه المعضلة؛ فبعد أن كسبت الشركة حكماً قضائياً بمبلغ قدره ٨٤٥ مليون دولار ضد مهندس صيني

اللبنة الأولى لهذه التكنولوجيا في عام ٢٠٠١، عندما أنجزت أول نموذج أولي صالح للعمل، ولكن تحويل هذا الإنجاز إلى منتج تجاري تطلّب ما يقرب من عقدين من الزمن، واستثمارات بمليارات اليوروهات في البحث والتطوير، قبل أن تمنح العالم أول رقاقة تجارية عام ٢٠١٩. وذلك وفقاً لما أكدته الشركة لوكالة رويترز.

وفي تعليق لها على محاولات محاكاة هذه التكنولوجيا، قالت ASML لرويتز: "من الطبيعي أن تسعى الشركات إلى تقليد تقنياتنا، لكن تحقيق ذلك ليس بالأمر الهين على الإطلاق".

وتدعم هذه الثقة جغرافيا سياسية منحازة، إذ لا تتوفر هذه الآلات إلا لحلفاء واشنطن المقربين. فمنذ عام ٢٠١٨، تحول هذا التفوق التقني إلى سلاح دبلوماسي، إذ مارست الولايات المتحدة ضغوطاً خانقة على هولندا لمنع ASML من تصدير هذه الآلات إلى الصين، وهي القيود التي بلغت ذروتها عام ٢٠٢٢ بضوابط تصدير شاملة صاغتها إدارة

بايدن لعزل بكين عن مستقبل أشباه الموصلات. ولم يتوقف الحصار الغربي عند منع آلات (EUV) المتطورة فقط، بل امتد ليطال آلات (DUV) القديمة – التي تُستخدم لإنتاج رقاقات أقل تطوراً ومن بينها الشرائح التي تعتمد عليها شركة هواوي – في محاولة صريحة لإبقاء الصناعة الصينية وعلى رأسها شركة هواوي، في حالة تأخر قسري لجيل كامل على الأقل.

لذلك استبعد الخبراء والمحللين أن تصل الصين إلى هذه التقنية في الأمد القريب، فقد أكد كريستوف فوكيه، الرئيس التنفيذي لشركة (ASML) في أبريل الماضي، أن الصين ستحتاج إلى سنوات طويلة جداً لتطوير تكنولوجيا الطباعة بالأشعة فوق البنفسجية القصوى. ومع ذلك يُظهر الواقع الجديد في (شينزين) غير هذا، فقد نجح النموذج الصيني الأولي في توليد الأشعة المطلوبة بالفعل، متجاوزاً توقعات المحللين بسنوات.

ومع هذا الإنجاز؛ لا تزال بكين تصطدم ببعض العقبات التقنية المعقدة، وفي مقدمتها صعوبة محاكاة الأنظمة البصرية الفائقة الدقة، ولكن استغلال الصين لأسواق قطع الغيار الثانوية قد يقلص الفجوة الزمنية. ويعني نجاح الصين في تطوير نموذجها الخاص – ولو

مانهاتن) الصيني؟ وصف مطعون على المشروع هذا الجهد بأنه (مشروع مانهاتن الصيني)، في إشارة إلى السرية والضخامة التي اتسم بها مشروع القنبلة الذرية الأمريكي. وتدير شركة هواوي بالتعاون مع معاهد بحثية حكومية، شبكة معقدة من آلاف المهندسين الذين يعملون في ظروف أمنية مشددة.

ويهدف هذا المشروع إلى إخراج الولايات المتحدة تماماً من سلاسل التوريد الصينية، وتمكين بكين من صنع رقاقات متطورة بآلات محلية بنسبة تبلغ ١٠٠٪.

وقال جاري نج، كبير الاقتصاديين لمنطقة آسيا والمحيط الهادئ في بنك (Natixis) للاستثمار والخدمات المصرفية: "إذا نجحت الصين في ذلك، فإنها ستعزز نفوذها الجيوسياسي على الولايات المتحدة بنحو كبير". مؤكداً أن أولوية إنقاذ الصين لتقنية (EUV) ستكون لاستخداماتها في مجال الدفاع. ثالثاً: لماذا تُعدّ تقنية (EUV) مفتاح السيادة التقنية؟

تمثل تقنية (EUV) العمود الفقري لإنتاج الرقاقات المتقدمة، وهي الرقاقات اللازمة لتشغيل نماذج الذكاء الاصطناعي المتقدمة، والحوسبة الفائقة الأداء، والأنظمة العسكرية الحديثة. إذ تستخدم حزمًا من الأشعة فوق البنفسجية البالغة القصر لنحت مسارات إلكترونية على رقائق السيليكون، بدقة متناهية تجعل تلك الدوائر أدق من شعرة الإنسان بآلاف المرات، وكلما تقلصت أبعاد الدوائر داخل الشريحة، ازدادت قدرتها الحاسوبية وكفاءتها.

وحتى اليوم، لا تزال شركة (ASML) الهولندية، التي تتخذ من مدينة فيلدهوفن مقراً لها، الكيان الوحيد في العالم، الذي نجح في تطويع تكنولوجيا الطباعة الضوئية بالأشعة فوق البنفسجية القصوى (EUV). وتُعدّ آلاتها – التي يبلغ ثمن الواحدة منها نحو ٢٥٠ مليون دولار – ركيزة أساسية لا غنى عنها لإنتاج أكثر الرقاقات الإلكترونية تطوراً تلك التي تصممها شركات مثل إنفيديا و AMD، وتتولى تصنيعها شركات عملاقة مثل: TSMC، وإنتل، وسامسونج.

ولم يكن هذا الاحتكار وليد الصدفة، بل نتاج رحلة طويلة وشاقة بدأت بوضع (ASML)

6 اتجاهات في الهواتف الذكية ستشكل عام 2026

حكرًا على الجهات الحكومية والعسكرية والابتكار في تكنولوجيا الكاميرات تحتوي كاميرات الهواتف اليوم على تكنولوجيا للصورين المحترفين قبل بضع سنوات فقط. وبينما تستمر الكاميرات في التحسن من حيث القدرات والجودة، فمن المرجح أن تكون التغييرات في العام المقبل تطويرية أكثر من كونها ثورية.

ويمنح توقع المزيد من الابتكارات في مجال ميزات الذكاء الاصطناعي، مثل تحسين التثبيت لتسجيل فيديو أفضل، وعدسات تلسكوبية مادية مُسَنَّة، وتحديثات برمجية تُتيح تحرير فيديو أفضل في الوقت الفعلي، وتحديثات للأجهزة مثل مستشعرات أكبر لالتقاط صور أفضل في الإضاءة المنخفضة.

٥- الاتصال عبر الأقمار الصناعية كانت الهواتف التي تعمل بالأقمار الصناعية حكرًا على الجهات الحكومية والعسكرية والاستخدامات المتخصصة، مثل الاستجابة للطوارئ. إلا أنها أصبحت متاحة للاستخدام العام في السنوات الأخيرة، مما وفر اتصالاً متطوراً حتى في المناطق النائية من العالم. وتتعاون شركات خدمات المستهلكين بشكل متزايد مع خدمات الأقمار الصناعية في المدار الأرضي المنخفض، مثل ستارلينك و AST، SpaceMobile، لتعميم هذه التقنية، مما يتيح اتصالاً مستمرًا في المناطق التي غالباً ما تنقطع فيها تغطية شبكات الهاتف المحمول.

٦- نهاية بطاقات SIM: تخلّت شركة أبل عن بطاقات «SIM» قبل عدة سنوات، وبدأ مصنعو هواتف أندرويد يحذون حذوها. ومن المتوقع أن يكون إدخال بطاقات SIM المدمجة (iSIM) ضربة إضافية لنهاية بطاقات «SIM» التقليدية في عام ٢٠٢٦، مع التركيز على الهواتف منخفضة ومتوسطة الفئة.

٤- الابتكار في تكنولوجيا الكاميرات

تحتوي كاميرات الهواتف اليوم على تكنولوجيا للصورين المحترفين قبل بضع سنوات فقط. وبينما تستمر الكاميرات في التحسن من حيث القدرات والجودة، فمن المرجح أن تكون التغييرات في العام المقبل تطويرية أكثر من كونها ثورية.

ويمنح توقع المزيد من الابتكارات في مجال ميزات الذكاء الاصطناعي، مثل تحسين التثبيت لتسجيل فيديو أفضل، وعدسات تلسكوبية مادية مُسَنَّة، وتحديثات برمجية تُتيح تحرير فيديو أفضل في الوقت الفعلي، وتحديثات للأجهزة مثل مستشعرات أكبر لالتقاط صور أفضل في الإضاءة المنخفضة.

٥- الاتصال عبر الأقمار الصناعية كانت الهواتف التي تعمل بالأقمار الصناعية

من مساعدي الذكاء الاصطناعي المصممين لتبسيط حياتنا.

٣- هواتف متعددة الشاشات بأسعار معقولة تتوفر الأجهزة القابلة للطي والشاشتين منذ فترة، حتى أن بعض الشركات المصنعة تقدم هواتف بثلاث شاشات. مع ذلك، كانت هذه الهواتف باهظة الثمن ومقتصرة على الطرازات الرائدة والفائخة.

ومع انخفاض تكاليف التصنيع، من المتوقع أن نشهد هواتف بنشاشتين تستهدف السوق المتوسطة، من شركات مثل ون بلس وأوبو، بالإضافة إلى هاتف بثلاث شاشات من سامسونج. بل قد نشهد ظهور هاتف أيقون فولد القابل للطي الذي طال انتظاره.

كما أن الزجاج الأكثر صلابة وآليات المفصلات الأكثر متانة قد تضع حدًا لمشكلات المتانة في بعض الطرازات، مما يجعل الهواتف متعددة الشاشات خياراً أكثر جاذبية للسوق

أسرع، وأماناً مُحَسَّنًا، وذكاءً اصطناعياً مُدمجاً بسلاسة في الميزات والتطبيقات التي يستخدموها يوميًا.

٢- صعود التطبيقات الفائقة الوكية من المتوقع أن يتقاطع اتجاهين قويين في عام ٢٠٢٦، وهما وكلاء الذكاء الاصطناعي والتطبيقات الفائقة.

تخيل تطبيقات مثل تطبيق «WeChat» في الصين، لكنها مزودة بالذكاء الاصطناعي الذي لا يكتفي بالتواصل معنا وتقديم المعلومات، بل يقوم بالنصرف نيابة عنا.

ومن خلال الوصول إلى تقاويمنا، وأنظمة الدفع، وجهات الاتصال، والموقع، ستتولى هذه التطبيقات إدارة تفاصيل حياتنا اليومية، بدءاً من التسوق وترتيب السفر، وصولاً إلى تنظيم حياتنا الاجتماعية ودفع الفواتير تلقائياً.

وستصبح الهواتف واجهتنا مع نظام بيئي

١- التركيز بقوة على الذكاء الاصطناعي المُدمج

كانت التوقعات تشير العام الماضي إلى أن ٢٠٢٥ سيكون عام المساعد المدعومين بالذكاء الاصطناعي على الهواتف. وفي عام ٢٠٢٦، ستتجاوز الهواتف مرحلة هذا الذكاء الاصطناعي المضاف إليها، لتصبح وظائف الذكاء الاصطناعي مُدمجة فيها بشكل كامل.

ضمنت المعالجات والمنصات الجديدة، بما في ذلك معالج سنابدرغون ٨ من الجيل الخامس من كوالكوم، ومعالج لومكس من «إيه آر إم»، ومعالج تينسور Go من «غوغل»، خصيصاً

لتشغيل تطبيقات الذكاء الاصطناعي على مستوى «الحافة». وهذا يعني أنها تُشغّل الخوارزميات مباشرة على الجهاز، بدلاً من كونها مجرد محطات للوصول إلى الذكاء الاصطناعي في السحابة.

وبالنسبة للمستخدمين، سيعني هذا استجابات

وكالات

قد تبدو الهواتف الذكية مألوفة المظهر في عام ٢٠٢٦، إلا أن التكنولوجيا الكامنة قد تشهد قفزة نوعية هائلة. فمعالجات الذكاء الاصطناعي المُدمجة، وطبقات الاتصال الجديدة، وأنظمة العرض المتطورة، تحوّل الأجهزة اليومية إلى منصات شخصية قوية.

وتكتسب هذه الاتجاهات أهمية لكل من الشركات والمستهلكين، إذ تشكل الهواتف التي يحملها الأشخاص طريقة وصولهم إلى البيانات، وتعاونهم، وإدارة سير العمل، وتفاعلهم مع الخدمات الرقمية.

ومع تنافس الشركات على تحديد وتيرة الابتكار، هذه ٨ اتجاهات للهواتف الذكية من المتوقع أن تشكل ملامح عام ٢٠٢٦ وتؤثر على مستقبل العمل والمشهد التكنولوجي الأوسع، بحسب تقرير مجلة فوربس، اطلعت عليه «العربية Business».

11 علامة تحذيرية على وجود

خلل في الجهاز المناعي .. لا تتجاهلها



وكالات

من المفترض أن يحارب جهازك المناعي الأمراض ويساعد جسمك على الشفاء. لكن في بعض الحالات قد يكون ضعيفا، أو أقل نشاطا من اللازم، أو مفرط النشاط، أو قد يهاجم الجسم عن طريق الخطأ. ويمكن أن تؤدي مشكلات الجهاز المناعي إلى ظهور أعراض مختلفة، أو تفاعلات تحسسية، أو أمراض مزمنة مستمرة.

١- جفاف أو إحساس بالزمل في العينين

قد تكون جفاف العين الشديد علامة على وجود مشكلات في الجهاز المناعي. ففي متلازمة شوغرن، يهاجم الجهاز المناعي الغدد المسؤولة عن إفراز الدموع التي تحافظ على ترطيب العين. تصبح العينان جافتين ومحمّرتين، وقد تشعر وكأن هناك رملا أو حبيبات بداخلهما. وقد يتطور الأمر إلى تنوش في الرؤية أو حتى تلف في القرنية، وفقا لموقع "webmd"..

٢- الاكتئاب

يمكن أن يكون الاكتئاب أحد مؤشرات اضطراب الجهاز المناعي. فالجهاز المناعي غير السليم قد يرسل خلايا التهابية تُعرف بالسيتوكينات إلى الدماغ، ما يؤدي إلى خفض مستويات مواد كيميائية مثل السيروتونين المسؤولة عن تحسين المزاج. الخبر الجيد أن ممارسة الرياضة تساعد على رفع مستوى السيروتونين، وتقليل التهاب، والتخفيف من أعراض الاكتئاب.

٣- الطغح الجلدي

الطفح الجلدي المصحوب بالحكة في الإكزيما هو رد فعل تحسسي يدل على فرط نشاط الجهاز المناعي. أما الصدفية والتهاب المفاصل الصدي فهما من الأمراض المرتبطة بخلل في الجهاز المناعي، حيث يهاجم الجهاز المناعي خلايا الجلد السليمة، مسببا التهابا يؤدي إلى ظهور بقع حمراء متقشرة ومؤلّة تُعرف بالويحات.

٤- مشكلات المعدة أو الأمعاء

قد تكون أعراض الجهاز الهضمي مؤشرا على وجود خلل مناعي. فالإسهال، وآلام البطن، والانتفاخ، وفقدان الوزن قد تكون علامات على أمراض مثل داء كرون، أو التهاب القولون التقرحي، أو الداء البطني (السيلياك)، وهي

حالات يكون الجهاز المناعي هو المحرك الأساسي لها.

٥- برودة اليدين والقدمين

هل تتحول يداك وقدماك إلى اللون الأبيض أو الأزرق عند التعرض للبرد؟ في مرض رينو، يتباطأ تدفق الدم إلى اليدين والقدمين في الطقس البارد، ما يجعل الجلد بارداً ويتغير لونه. ويُعد هذا المرض من أمراض المناعة الذاتية. كما قد تشير برودة الأطراف إلى خلول الغدة الدرقية

دراسة جديدة : الدماغ يبقى في

مرحلة المراهقة حتى أوائل الثلاثينيات



وكالات

شفت دراسة حديثة صادرة عن جامعة كامبردج، أن دماغ الإنسان يمر بخمس مراحل تطور رئيسية تمتد طوال الحياة، مع نقاط تحول حاسمة عند أعمار ٩ و ٣٢ و ٦٦ و ٨٣ عاما. موضحة أن الدماغ قد يظل في مرحلة المراهقة حتى أوائل الثلاثينيات.

وبحسب الدراسة، التي استعرض نتائجها برنامج (مع الحكيم) عبر الجزيرة مباشر، تمتد مرحلة الطفولة حتى سن التاسعة، وتشهد نموا سريعا للدماغ، تليها مرحلة المراهقة من ٩ أعوام وحتى ٣٢ عاما، حيث تصبح شبكات الخلايا العصبية أكثر كفاءة، إلا أن هذه الفترة ترتبط أيضا بارتعاع احتمالات ظهور اضطرابات نفسية، في حين تتحقق ذروة الكفاءة العقلية في أوائل الثلاثينيات.

الأمم

طريقة للوقاية من تطور الدوالي

وكالات

يشير الدكتور أنثريه كونراخين، المحاضر بمعهد الصيدلة والكيمياء الطبية في جامعة بيروغوف الطبية، إلى أن الاستحمام بالماء البارد قد يساعد في الوقاية من دوالي الأوردة.

ووفقا للطبيب، فإن الاستحمام بالماء البارد يساعد على تحسين الدورة الدموية وقد يكون مفيدا في الوقاية من دوالي الأوردة.

ويقول: "تعتبر الحمامات الباردة نوعا من العلاج الطبيعي، إذ تؤثر إيجابا على الجلد والأوعية الدموية والدورة الدموية، وتحسن مرونة الجلد، وتعزز الشعور بالراحة. ويمكن أن تكون مفيدة في المراحل المبكرة من دوالي الأوردة، حيث يمكن معالجة العلامات الأولى للتغيرات بفعالية بهذه الطريقة. ولكن، يجب أن تكون الحمامات باردة وليست مثلجة لتجنب الشعور بالتجمد، وألا تتجاوز مدة استخدامها خمس دقائق".

وأضاف أن هذه الطريقة تُعد أيضا تمرينا لطيفا لآليات تنظيم حرارة الجسم، مما يسمح للجسم بالاستجابة بسرعة وفعالية لتغيرات البيئة المحيطة. وحذر كونراخين من أن الاستخدام المفرط أو الطويل للماء البارد جدا قد يؤدي إلى مشاكل صحية، شديدة على ضرورة اتباع نهج متوازن ومدروس، واستشارة الطبيب قبل الاعتماد على هذه الطريقة في الروتين اليومي.

تحليل واسع يكشف دور فيتامينات

محددة في الوقاية من السرطان أو زيادته

وكالات

– كشفت دراسة أمريكية واسعة أن استهلاك بعض الفيتامينات قد يؤثر بشكل مختلف على خطر الإصابة بالسرطان، حيث ارتبطت بعض الأنواع بانخفاض الخطر، بينما زاد بعضها الآخر احتمالات الإصابة. أشارت مجلة Frontiers in Nutrition إلى أن باحثين أجروا تحليلا واسع النطاق لبيانات المسح الوطني الأمريكي للصحة والتغذية خلال الفترة الممتدة بين عامي ٢٠٠٣ و ٢٠١٦، بهدف دراسة العلاقة بين استهلاك الفيتامينات وخطر الإصابة بالأمراض السرطانية.

وشملت الدراسة أكثر من ٢٩ ألف شخص بالغ، من بينهم نحو ٣ آلاف مصاب بالسرطان. وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين تناولوا كميات مرتفعة من فيتامين B٣ كانوا أقل عرضة للإصابة بالسرطان بنسبة بلغت ٢٢٪ مقارنة بمن كانت مستويات استهلاكهم أقل، حتى بعد الأخذ بعين الاعتبار عوامل مثل العمر والجنس ونمط الحياة.

في المقابل، رصد الباحثون تأثيرا معاكسا لفيتامين A، إذ ارتبط ارتفاع استهلاكه بزيادة خطر الإصابة بالاورام بنسبة وصلت إلى ٣٨٪. كما لوحظ أن فيتامين B٩ (حمض الفوليك) ارتبط بزيادة طفيفة في المخاطر عند استهلاكه ضمن نطاق محدد يتراوح بين ٢٦٧ و ٣٦٧ ميكروغراما يوميا.

أما بقية الفيتامينات ومضادات الأكسدة، مثل فيتامينات C وE وK، فلم تُظهر علاقة ذات دلالة إحصائية بخطر الإصابة بالسرطان.

وأكد الباحثون أن نتائج الدراسة قائمة على الملاحظة ولا تثبت وجود علاقة سببية مباشرة، مشددين على ضرورة إجراء دراسات طويلة الأمد لفهم التأثير الحقيقي لاستهلاك الفيتامينات على خطر الإصابة بالآورام.

متى يكون فقدان الصوت

مؤشرا على مشكلة صحية خطيرة؟



وكالات

يشير الدكتور فلاديمير زايتسيف، أخصائي أمراض الأنف والأذن والحنجرة، إلى أن بحة الصوت أو فقدانه لا تحدث دائما بسبب نزلة برد، بل قد تكون نتيجة اضطرابات وظيفية في الجهاز الصوتي.

ووفقا للدكتور، ينتج الصوت عندما يمر تيار الهواء عبر الحبال الصوتية المغلقة، حيث تحدد درجة التوتر وقوة الزفير مستوى الصوت ونبرته. فإذا لم تغلق الحبال الصوتية تماما أو انفصلت، يصبح الصوت ضعيفا أو يختفي تماما.

وقال زايتسيف: "يحدث إنتاج الصوت البشري أثناء الزفير، عندما يمر تيار الهواء عبر الحبال الصوتية المغلقة، مولدا إشارة صوتية. عندما تغشل الحبال الصوتية في الانغلاق، أو يكون أحدهما مفتوحا، يحدث فقدان الصوت. أما إذا حدث انغلاق جزئي، فتظهر بحة الصوت".

وأشار الطبيب إلى أن فقدان الصوت المؤقت قد يحدث نتيجة القلق الشديد أو التوتر العاطفي، حيث تنشط آلية الدفاع في الجسم، ويستمر التنفس بينما يخفي الصوت مؤقتا. ولهذا السبب، ينبغي الحفاظ على رطوبة الأغشية المخاطية وشرب رشفات صغيرة من الماء أثناء التحدث أمام الجمهور. وأضاف زايتسيف: "الجهاز الصوتي مهيا تطوريا للحفاظ على وظيفة التنفس في المواقف الخطرة، حتى على حساب الصوت. لذلك، عند الشعور بالتوتر، يحدث خلل انعكاسي في إغلاق الحبال الصوتية. ولهذا يحرص المتحدثون دائما على وجود الماء بالقرب منهم، لأنه يساعد على مكافحة جفاف الأغشية المخاطية ويمنع تطور بحة الصوت وفقدانه".

وأوضح أن تكرر فقدان الصوت أو بحة الصوت يستدعي استشارة أخصائي، إذ قد يكون ناجما عن اضطرابات عصبية، أو ضعف عضلي مثل الوهن العضلي، أو بحة صوت وظيفية. وفي بعض الحالات، يلزم الاستعانة بأخصائي علاج النطق لإعادة الصوت من خلال تمارين صوتية خاصة.

وقال: "تسمح تمارين النطق بتدريب الجهاز الصوتي تماما مثل تدريب العضلات في الصالة الرياضية. الأشخاص الذين يعانون من ضعف في عضلات الحبال الصوتية يحتاجون لهذا النوع من التدريب لمنع ضعف أصواتهم حتى مع أقل مجهود. أما فقدان الصوت دون سبب واضح فلا ينبغي تأجيل تشخيصه، لأنه قد يكون علامة على مرض خطير، بما في ذلك السرطان".

وأكد زايتسيف أن التدخين عامل خطر، حيث يمكن للشخص أن يدخن قدر ما يشاء، لكن اللثن يكون الإصابة بحة الصوت، وفي النهاية فقدان الصوت، وهو شائع بشكل خاص لدى الأشخاص الذين لديهم ميل للإصابة بضعف الصوت.

هل يُسبب شرب القهوة الانتفاخ؟



منه، فإن ذلك يؤدي إلى آثار جانبية غير مرغوب فيها، مثل الغازات، والانتفاخ، وتقلصات المعدة.

المُحليات الاصطناعية: من الشائع أن يلجأ الكثيرون إلى بدائل خالية من السكر عند تحضير فنجان من القهوة. مع ذلك، تشير الأبحاث إلى أن هذه المُحليات قد يصعب هضمها، وتُسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي، مثل الانتفاخ.

طريقة شرب القهوة: يؤدي تناول القهوة بسرعة كبيرة، أو على معدة فارغة إلى اضطراب عملية الهضم. لذا، يُمكن أن يُحدث التمثيل في تناول القهوة والانتباه إلى كمية القهوة المتناولة فرقا كبيرا في الوقاية من انتفاخ القهوة.

أعراض انتفاخ القهوة

تختلف طريقة حدوث انتفاخ القهوة من شخص لآخر. فبينما يصفه معظم الناس بأنه شعور بعدم الراحة، فقد تختلف تجاربهم بناءً على أعراضهم.

تشمل أعراض انتفاخ القهوة على سبيل المثال لا الحصر: الشعور بالامتلاء: قد تشعر بامتلاء معدتك، حتى لو لم تتناول الكثير من الأطعمة الصلبة، أو لم تتناول أي طعام على الإطلاق.

الشعور بالضيق: قد يُسبب انتفاخ القهوة شعوراً بالتمدد أو الضيق في منطقة البطن، وقد تشعر أيضاً بضغط في معدتك يؤدي إلى تمددها.

قرقرة المعدة أو هديرها: قد تلاحظ قرقرة في معدتك أثناء محاولتها هضم القهوة، وأي أطعمة أخرى تناولتها.

انتفاخ البطن (إخراج الغازات): قد يؤدي شرب القهوة إلى زيادة الغازات، مما قد ينتج عنه المزيد من التجشؤ، والانتفاخ.تقلصات المعدة: قد تعاني من تقلصات في المعدة نتيجة احتباس الغازات في جهازك الهضمي.

حاجة ملحة لدخول الحمام: يشعر الكثيرون بالحاجة إلى الذهاب إلى الحمام بعد رشفة واحدة من القهوة. هذه الحاجة الملحة لدخول الحمام قد تساهم في الشعور بعدم الراحة في الجهاز الهضمي. من المهم الانتباه إلى كيفية استجابة جسمك للقهوة، وإجراء التعديلات اللازمة.

فوائد صحية مذهشة للمستكة

ستدفعك لاستخدامها يوميا



ووفقا لتصريحات الخبراء فإن أهمية علكة المستكة تبدأ من الفم ذاته. إذ أوضح براكستون ماتلي، الشريك المؤسس لشركة "ميستيك غم ": "الكثيرون لا يدركون أن صحة الأمعاء تبدأ من الفم. اختلال التوازن البكتيري الفموي ينتقل تدريجيا نحو الأسفل، وعلكة المستكة تدعم هذا النظام من الفم إلى القاعدة".

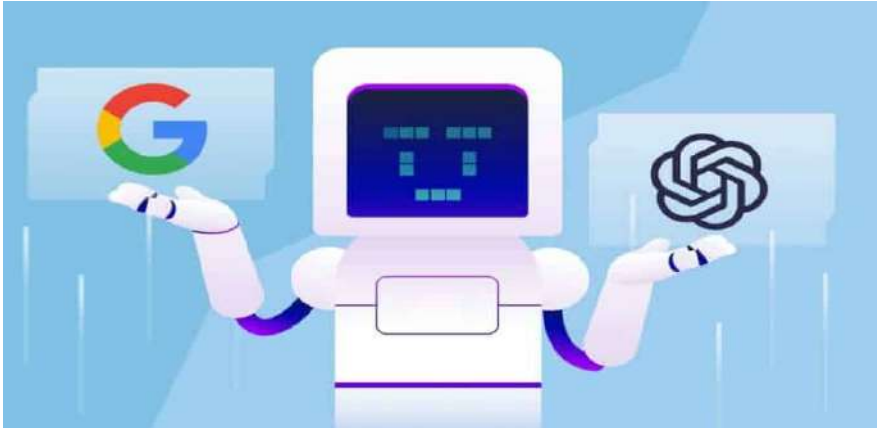
ويؤكد ماتلي أن سهولة الاستخدام تمثل ميزة رئيسية، قائلا: "إنها ليست بروتوكول معقد أو برنامج تطهير، بل مجرد عادة يومية بسيطة. المضغ يحسن الإشارات الهضمية، والارتانج نفسه يقوم بعمله كما فعل آلاف السنين".

وبالنسبة للسؤال الأهم حول أمان الابتلاع، يوضح الخبراء أن أحماض التريبتيربينيك ذات الخصائص المضادة للميكروبات والانتهايات. كما يزعم منتجوها أن المضغ المنتظم قد يقوي عضلات الوجه والفك، رغم أن الأدلة على التأثيرات المرئية المباشرة تبقى محدودة.

ويمثل خلون من المواد الصناعية نقطة قوة إضافية. فكما يوضح ماتلي: "نظرا لأن المستكة خالية من البلاستيك والسكر، فإنها تجنب الإضافات الشائعة في العلكة التقليدية: البوليمرات الصناعية، المحليات الاصطناعية، الأصباغ، والملينات. وهذا يعني تجنب التعرض للجسيمات البلاستيكية الدقيقة".

ويأتي التركيز على تجنب الجسيمات البلاستيكية الهضم والاضطراب المعدي، مع تأثيرات أوسع على الصحة العامة نظرا للارتباط المعروف بين ميكروبيوم الأمعاء والصحة الشاملة. ويعلق الخبراء على هذه النتائج بأن تحسن صحة الأمعاء ينعكس إيجابا على أعراض الانتفاخ وعمليات الهضم والمقرمشة عند العض الأول مع ليونة مركزية، وأكدت دراسة سابقة عام ١٩٩٨ أن جرعات أقل قد تحقق التأثير نفسه. ويعلق الخبراء على هذه النتائج بأن تحسن صحة الأمعاء ينعكس إيجابا على أعراض الانتفاخ وعمليات الهضم والمقرمشة عند العض الأول مع ليونة مركزية، وأكدت دراسة سابقة عام ١٩٩٨ أن جرعات أقل قد تحقق التأثير نفسه. ويعلق الخبراء على هذه النتائج بأن تحسن صحة الأمعاء ينعكس إيجابا على أعراض الانتفاخ وعمليات الهضم والمقرمشة عند العض الأول مع ليونة مركزية، وأكدت دراسة سابقة عام ١٩٩٨ أن جرعات أقل قد تحقق التأثير نفسه. ويعلق الخبراء على هذه النتائج بأن تحسن صحة الأمعاء ينعكس إيجابا على أعراض الانتفاخ وعمليات الهضم والمقرمشة عند العض الأول مع ليونة مركزية، وأكدت دراسة سابقة عام ١٩٩٨ أن جرعات أقل قد تحقق التأثير نفسه.

حصة ChatGPT السوقية تتراجع أمام تقدم Gemini بنهاية 2025



بنحو أكثر تخصصًا وليس اعتياديًا يوميًا.

ويرجح أن يكون الصعود السريع لروبوت Gemini ٣، إلى جانب أداة جوجل مرتبًا بإطلاق نموذج Gemini ٣، إلى جانب أداة توليد الصور الجديدة "Nano Banana Pro"، التي عززت جاذبية النصة.

وحتى مع طرح ChatGPT تحديثًا خاصًا بتوليد الصور، ما زال "Gemini" يتقدم من ناحية جودة النتائج، ودقة الالتزام بالأوامر النصية، وقدرته على التعامل الموفوق مع النصوص داخل الصور، مما يجعله خيارًا مفضلًا لإعداد العروض التقديمية والرسوم المعلوماتية "الإنفوجرافيك" والصور التوضيحية، وهو ما جذب شريحة واسعة من المستخدمين تبحث عن تجربة بصرية احترافية.

ويتوقع أن يستمر السباق التكنولوجي بين كبرى الشركات؛ فكل من Gemini و ChatGPT خطة لتطوير نماذج أقوى قادرة على معالجة نصوص أكثر تعقيدًا، وتحسين قدرات الفهم والإنتاج.ومن جهتها، تسعى OpenAI، مطوّرة ChatGPT، إلى الحفاظ على موقعها من خلال تحديثات متكرّرة وتوسيع الخدمات، الأمر الذي من شأنه أن يشكّل ضغطًا متبادلًا، مما سيجعل المنافسة في سوق الذكاء الاصطناعي في ٢٠٢٦ أكثر شراسة وتنوّعًا.

الذكاء الاصطناعي يحمل

الإجابات عن أمراض كبر السن



ويستطيع الذكاء الاصطناعي عبر تحليل هذه البيانات توليد القوس الزمني المتوقع أو ما يعرف باسم عامل "متى" يحدث المرض، وهذا يمنح المستخدم فرصة للاستعداد ومعالجة المرض قبل حدوثه.

العلاج قبل ظهور الأعراض

أثبت الطب في السنوات الماضية إمكانية علاج بعض الأمراض قبل حدوثها بشكل مباشر وحتى قبل ظهور الأعراض بسنوات طويلة، وذلك عبر مجموعة من التغيرات التي تطرأ على أسلوب حياة المريض. وتختلف هذه التغيرات باختلاف الحالة المرضية ومجرد احتمالية حدوث المرض من عدمه، وذلك سواء كانت تغيرات في الحمية الغذائية للمريض أو إضافة تمارين رياضية بعينها وتناول فيتامينات ومكملات غذائية ملائمة لحالته. وكانت الدراسات أثبتت أن المرضى الذين يخضعون لاختبار الدم المعروف «بي-تي إيه يو٢١٧» (P-tau٢١٧) ويكتشفون احتمالية إصابتهم بمرض ألزهايمر استطاعوا خفض تقليل مخاطر الإصابة بمرض عبر تحسين نمط حياتهم وممارسة الرياضة.

مستقبل جديد

ويؤكد تقرير «وايرد» بأن عملية توقع الأمراض قبل حدوثها ما زالت تقنية بكر لم تختبر بالشكل الكافي، لذلك يجب أن يتم اختبارها بشكل كاف سعيًا للوصول إلى نتائج وبيانات تعزز نجاحها. وتشمل هذه الاختبارات قياس دورة حياة المشاركين في الدراسة الذين حسنوا حياتهم بناء على توقعات الذكاء الاصطناعي ومقارنتها بمجموعات القياس التي لم تتبع الأمر ذاته.ويشير التقرير إلى أن هذا الاستخدام يعد أكثر الاستخدامات الواعدة لتقنيات الذكاء الاصطناعي في المجالات الطبية المختلفة، إذ كان المجتمع الطبي يحلم بالقدرة على إيقاف المرض قبل حدوثه لسنوات طويلة.



وكالات

أظهرت بيانات حديثة صادرة عن شركة "Similarweb المتخصصة في إحصاءات الإنترنت تراجع حصة ChatGPT في سوق أدوات الذكاء الاصطناعي التوليدي، لتصل إلى ٦٨٪ من إجمالي زيارات مواقع هذه الأدوات، مقارنةً بنسبة قدرها ٨٧.٢٪ قبل عام واحد. وفي المقابل، يواصل مساعد جوجل "Gemini" تحقيق نمو لافت، بعدما قفزت حصته من ٥.٤٪ إلى ١٨.٢٪ خلال المدة نفسها.

وفقًا للبيانات، فقد سجّل Grok التابع لشركة X.AI التي يملكها إيلون ماسك نموًا محدودًا ليصل إلى ٢.٩٪، في حين حافظ DeepSeek على استقرار نسبي عند نحو ٤٪. وفي الوقت ذاته، حافظت منصة Claude و Perplexity على حصة قدرها ٢٪ لكل منهما، في حين بقي مساعد مايكروسوفت Copilot دون تغيير يُذكر عند ١.٢٪.

وأشارت Similarweb كذلك إلى تراجع طفيف في إجمالي الزيارات اليومية لكافة أدوات الذكاء الاصطناعي مجتمعة، وقد يعكس هذا الانخفاض تشيُّعًا في سوق المستخدمين أو تغييرًا في سلوك المستخدمين نحو استخدام هذه الأدوات

وهذا أمرٌ جيد عند شرح الكلمات الأجنبية ذات المعاني الضمنية المعقدة لشخص لا يتحدث اللغة نفسها.
٥- «ChefGPT» يتميز ChefGPT بقدرته على التعامل مع القيود الحقيقية في الطهي، فهو يتعامل مع ما هو موجود في الفلاجة، ومدى تعبك، والوقت المتاح فعليًا.
وضمّم «ChefGPT» ليتوافق مع المكونات الواقعية، وطرق الطهي الحقيقية، والمأكولات الإقليميّة، مع مرشحات تحافظ على واقعية الاقتراحات.

أحد أبرز ميزاته هو إمكانية إدخال الصور؛ إذ يمكنك رفع صورة لطبق جاهز للحصول على وصفة مختلفة، أو عرض صورة لمحتويات عشوائية في الفلاجة والحصول على خطة وجبة لن تجعلك تشعر بالإحباط.
يعتمد التطبيق على قواعد بيانات طهي، ويحلل النكهات، ويولد تعليمات مع توقيت واقعي. قد يتمكن «شات جي بي تي» من أداء بعض هذه المهام، لكن «ChefGPT» سلس بدرجة تجعل «شات جي بي تي» أو «جيميني» يبدوان معقدين وبطيئين عند محاولة القيام بالشيء نفسه. تتوفر نسخة مجانية من «ChefGPT»، وهناك أيضًا باقات مدفوعة توفر مزيدًا من التنظيم والتحكم.

حله.

وتعتمد هذه الأداة على نموذج ذكاء اصطناعي يُشغل هذا المساعد بشكل مستقل كليًا. فبينما يستطيع «شات جي بي تي» اقتراح صياغة الشكوى أو محاكاة مكالمة هاتفية، ويستطيع «جيميني» الاتصال ببعض المتاجر للتحقق من مخزونها، يتولّى «Pine» أصعب المهام، بما في ذلك إلغاء اشتراك في النادي الرياضي.
يعمل «Pine» بنظام تسعير متدرج يعتمد على الاستخدام، ويتم قبول المستخدمين الجدد عبر قائمة انتظار.

٤- «Papago» هو تطبيق ترجمة بارِعٌ في تحليل المعاني المعقدة، خاصةً مع اللغة الكورية وغيرها من اللغات.
صحيح أن ترجمة غوغل جيدة في كثير من الحالات، ويتمتع «شات جي بي تي» ببعض الإمكانيات متعددة اللغات، لكن من المعروف أن روبوتات الدردشة الشهيرة قد تخطئ أحيانًا في فهم التبرة أو اللغة العامية أو السياق الثقافي الدقيق.

لكن «Papago»، يميّز بين العبارات اليابانية غير الرسمية والرمسية، ويفهم المعاني المتعددة التي قد تضعي في الترجمة الحرفية من الكورية إلى الإنجليزية.
يركّز التطبيق على الوضوح بدلًا من الإسهاب، وسيقوم هذا الذكاء الاصطناعي بإرسال بريد إلكتروني أو الاتصال بك لإلغاء اشتراك في تنقليكس أو التفاوض على فاتورة إنترنت أقل.
وبل ويمكنه حتى استئناف رفض مطالبة التأمين الصحي من خلال جمع المستندات والتواصل مع الأطباء وشركات التأمين، ومتابعة الأمر حتى يتم

على وجهك وشكل جسمك، وذلك من خلال صور وأوصاف لخزاتة ملابسك.
ولا تكتفي بذلك، بل تُصنّف إطلالات كاملة مُخصّصة لك ولخططك، وما يميّزها عن الأدوات المشابهة لعرض الأزياء افتراضيًا، مثل تلك التي يقدمها «جيميني»، هو حدسها البصري.

يُطبّق الذكاء الاصطناعي منطق التنسيق بناءً على ما هو موجود أمامك فعليًا. تستند اقتراحات «Aesty» إلى ما تملكه بالفعل وكيف تتناسق الملابس في الواقع.
ويتمكن هذه الأداة حتى تحليل صورة سيلفي واقتراح المكياج أو الألوان التي تناسب درجات لونك الطبيعية. وهذا التطبيق مجاني، لكن ستحتاج إلى دفع اشتراك للوصول إلى ميزات التخطيط والتوصيات.

٣- «Pine» هو بمثابة صديق ذكي يمكنك اللجوء إليه في مشكلاتك المالية، وهو جريء بما يكفي لمواجهة الآخرين نيابةً عنك لمساعدتك على توفير المال.
وسيقوم هذا الذكاء الاصطناعي بإرسال بريد إلكتروني أو الاتصال بك لإلغاء اشتراك في تنقليكس أو التفاوض على فاتورة إنترنت أقل.
وبل ويمكنه حتى استئناف رفض مطالبة التأمين الصحي من خلال جمع المستندات والتواصل مع الأطباء وشركات التأمين، ومتابعة الأمر حتى يتم

حصاد 2025.. أبرز الهواتف المتوسطة التي أُطلقت هذا العام



كاميرا خلفية ثلاثية العدسات؛ الرئيسية بدقة قدرها ٥٠ ميجابكسل، والثانية بدقة قدرها ٥٠ ميجابكسل، والثالثة بدقة قدرها ٨ ميجابكسل، كما يضم كاميرا أمامية بدقة قدرها ٣٢ ميجابكسل.
يحتوي الهاتف على بطارية بسعة تبلغ ٥٠٠٠ ميلي أمبير في الساعة، ويدعم الشحن السلكي السريع بقدرة تبلغ ٥٠ واطا.
يمكنك تعرّف المواصفات الكاملة لهاتف ra Nothing Phone في المقال التالي:
”مراجعة شاملة لهاتف ra Nothing Phone الجديد“.

هاتف آيفون ١٦٤ هو أحدث هاتف من الفئة المتوسطة من آبل، ويجمع بين التصميم البسيط والأداء القوي، ويضم شاشة Super Retina XDR OLED بقياس قدره ٦.١ بوصة، ويتمتع ببهكل متين ومقاوم للماء والغبار وفقا لمعيار IP٦٨.
يحتوي الهاتف على بطارية بسعة تبلغ ٥٠٠٠ ميلي أمبير في الساعة، ويدعم الشحن السلكي السريع بقدرة تبلغ ٤٥ واطا.
يمكنك تعرّف المواصفات الكاملة لهاتف سامسونج A٥٦ Galaxy oG في المقال التالي:
”مراجعة شاملة لهاتف سامسونج oG Galaxy A٥٦ الجديد“.

يتميز ra Nothing Phone بـ٣ تصميم شفاف وواجهة Glyph تفاعلية مع مواصفات تقنية قوية، وهو من أبرز هواتف أندرويد من الفئة المتوسطة.
يضم الهاتف شاشة AMOLED كبيرة بقياس قدره ٦.٧٧ بوصة، وبدقة قدرها ١٨٠٠×٢٣٩٢ بكسلا، وتدعم معدل تحديث يصل إلى ١٢٠ هرتزا.
يعمل هاتف ra Nothing Phone بـ٣ معالج كوالكوم vs Snapdragon ٣ Gen، ويأتي مع سعة تبلغ ٨ أو ١٢ جيجابايت من ذاكرة الوصول العشوائي، وذاكرة تخزين داخلية بسعة تبلغ ١٢٨ أو ٢٥٦ جيجابايت.

وفيما يتعلق بنظام التصوير، يضم الهاتف

وكالات

بينما تُعد روبوتات الدردشة الشهيرة التي تعمل بالذكاء الاصطناعي، مثل "شات جي بي تي" و"جيميني" و"كلود"، الخيار الافتراضي لكثير من الناس، فهناك العديد من الخيارات الأخرى التي تُناسب مهامًا مُحددة بشكل أفضل.
قد تكون هذه الخيارات محدودة، أو مُخصصة، أو حتى تعتمد على نماذج ذكاء اصطناعي طورتها شركتا "أوبن إيه آي" أو "غوغل" ولكن تركيز هذه الأدوات على مهام بعينها يُسهّل على المستخدمين فهم كيف يُمكنها تحسين حياتهم اليومية في عام ٢٠٢٦.

ربما لم نسمع ببعض –أو حتى جميع– أدوات الذكاء الاصطناعي هذه، لكنها جميعًا قد تُصبح مُساعدك المفضل الجديد في عام ٢٠٢٦، بحسب تقرير لموقع «TechRadar» المتخصص في أخبار التكنولوجيا، اطلعت عليه «العربية Business».

١- «Goblin Tools»

تُعدّ «Goblin Tools» أداة رائعة في أي وقت، وخاصةً عندما تجد صعوبة في التركيز. صُممت هذه النصة خصيصًا للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، لكنها مُفيدة لأي شخص يشعر بالإرهاق.

تستخدم «Goblin Tools» الذكاء الاصطناعي لتقسيم المهام إلى أنشطة صغيرة. ويُمكنها تحويل الأهداف الغامضة إلى خطوات عملية، وتساعد أيضًا في إعادة صياغة الرسائل لتتناسب بشكل أفضل مع النبرة التي ترغب في استخدامها، وتوفر طريقة موضوعية لتقدير الوقت الذي ستستغرقه المهمة فعليًا.

تكن عبقرية «Goblin Tools» في مدى مُلاءمتها للأشخاص الذين يُعانون من الإرهاق الذهني. فهي تتكيف مع أي حالة ذهنية لديك، وتحاكي التعاطف دون عاطفة زائدة، وهو أمر رائع عندما يُعيق الضغط الإنتاجية.
و«Goblin Tools» هي خدمة مجانية، ولكن إذا كنت ستستخدمه بكثافة عالية، فسيكون هناك تكلفة. لن يصل معظم المستخدمين إلى هذا الحد؛ ومع ذلك، فهم يقيّلون التبرعات.

٢- «Aesty»

«Aesty» هي أداة أزياء مدعومة بالذكاء الاصطناعي، تتيح لك رؤية كيف تبدو الملابس

حصاد

أبرز

الهواتف

وكالات

تشهد فئة الهواتف الذكية المتوسطة تطورًا متسارعًا في السنوات الأخيرة، مع تقارب كبير في المواصفات بينها وبين الهواتف الرائدة، سواء على مستوى الأداء أو مواصفات الشاشات أو قدرات التصوير، فضلًا عن دمج مزايا الذكاء الاصطناعي بنحو أوسع.

وفي عام ٢٠٢٥، اشتدت المنافسة بين كبرى الشركات مثل جوجل وسامسونج وآبل وموتورولا وهونر و Nothing لتقديم أجهزة تجمع بين السعر المناسب والتجربة المتكاملة.

وفي هذا المقال سنذكر مجموعة من أبرز الهواتف المتوسطة التي أطلقت هذا العام:

هاتف جوجل Pixel ٩a

Pixel ٩a هو أحدث الهواتف المتوسطة من جوجل، ويأتي مزوّدًا بشاشة poLED بقياس قدره ٦.٣ بوصة، وبدقة تبلغ ٢٤٢٤×١٨٠٠ بكسلا، وتدعم معدل تحديث يصل إلى ١٢٠ هرتزا.

يعمل الهاتف بمعالج Tensor G٤ القوي، ويأتي مع سعة تبلغ ٨ جيجابايت من ذاكرة الوصول العشوائي، وذاكرة تخزين داخلية بسعة تبلغ ١٢٨ أو ٢٥٦ جيجابايت.
وفيما يتعلق بنظام التصوير، يحتوي هذا الهاتف على كاميرا خلفية ثنائية العدسات؛ الرئيسية بدقة قدرها ٤٨ ميجابكسل، كما يضم كاميرا أمامية بدقة قدرها ١٣ ميجابكسل، ويدعم مجموعة من مزايا الذكاء الاصطناعي لتحرير الصور مثل Magic Editor.

يحتوي الهاتف على بطارية بسعة تبلغ ٥١٠٠ ميلي أمبير في الساعة، ويدعم الشحن السلكي بقدرة تبلغ ٢٣ واطا، كما يدعم الشحن اللاسلكي بقدرة تبلغ ٧.٥ واط، وهي من المزايا النادرة في فئة الهواتف المتوسطة.

يمكنك تعرّف المواصفات الكاملة لهاتف جوجل Pixel ٩a في المقال التالي:
”مراجعة شاملة لهاتف جوجل Pixel ٩a الجديد“.
هاتف سامسونج A٥٦ Galaxy oG
يضم هاتف سامسونج A٥٦ Galaxy oG شاشة Super AMOLED كبيرة بقياس قدره ٦.٧ بوصة، وتدعم معدل تحديث يصل إلى ١٢٠ هرتزا، وسطوع يصل إلى ١٩٠٠ شمعة في المتر المربع.
يعمل الهاتف بمعالج Exynos ١٥٨٠، ويأتي مع سعة تبلغ ٨ أو ١٢ جيجابايت من ذاكرة الوصول العشوائي، وذاكرة تخزين داخلية بسعة تبلغ ١٢٨ أو ٢٥٦ جيجابايت، ويقدم أداءً قويًا في الاستخدام اليومي ويدعم

الجامعة الأردنية في 2025..

إنجازات ترسخ مكائتها وتعزز ريادتها

عمان
واصلت الجامعة الأردنية في عام ٢٠٢٥ ترسيخ موقعها الريادي محليا وعربيا وعالميا، عبر منظومة متكاملة من الإنجازات النوعية التي عكست رؤيتها الاستراتيجية الطموحة، وقدرتها على مواكبة الثورة الرقمية، وتعزيز التميز الأكاديمي والطبي والبحثي، والانفتاح على الشراكات الدولية، إلى جانب حضورها المؤثر في خدمة المجتمع وتطوير الإعلام الجامعي وترسيخ الحوكمة الرشيدة.

وتابعت الجامعة خطواتها المتسارعة لرقمنة المحتوى التعليمي وربط البرامج الأكاديمية بمتطلبات الذكاء الاصطناعي وسوق العمل، وأطلقت أول مشروع متكامل على مستوى الجامعات الأردنية لتحويل المساقات التقليدية إلى محتوى رقمي تفاعلي يوظف النصوص والصور والفيديو والأنشطة التعليمية بأساليب سماعية وبصرية حديثة.

فقد أُنجزت الجامعة رقمنة أكثر من ٢٨٠ برنامج بكالوريوس ونحو ٢٧٠٠ مساق، وعشرات الآلاف من المواد التعليمية في واحد من أوسع مشاريع الرقمنة التعليمية على مستوى المنطقة.

وفي منظومة الخدمات الجامعية، طورت الجامعة أنظمة القبول والتسجيل والتعليم الإلكتروني والمعاملات المالية والإدارية، وأطلقت تطبيقا ذكيا متكاملا يتيح للطلبة وأعضاء الهيئة التدريسية والموظفين إنجاز معاملاتهم ومتابعة مساراتهم الأكاديمية عبر الهواتف الذكية، وتطوير ٧٠ بالمئة من القاعات التدريسية بدعم كوري، مع توسيع التعاون في مجالات الأمن السيبراني والطاقة الخضراء وانتشرت الأشياء والأتمتة الصناعية والذكاء الاصطناعي، كما تم إنشاء المبنى الجديد لمركز التميز في التعليم والتعلم بتكلفة بلغت عشرة ملايين دولار.

وشهد عام ٢٠٢٥ تحولا استراتيجيا في تميز الجامعة الأردنية على الخارطة الأكاديمية الدولية، حيث نجحت في تحقيق قفزات غير مسبوقة في ملفات التصنيف والبحث العلمي والاعتماد الدولي.

ففي تصنيف شنغهاي العالمي للتخصصات سجلت الجامعة ارتفاعا بعدد التخصصات المصنفة عالميا لتصلح ٦ تخصصات عام ٢٠٢٥ بعد أن كان للجامعة ٤ تخصصات فقط عام ٢٠٢٤.

وفي تصنيف (QS) العالمي والتخصصات والاستدامة، حققت الجامعة قفزة تاريخية بوصولها إلى المرتبة ٣٢٤ عالميا، لتصبح ضمن أفضل ٣٥٠ جامعة في العالم بعد أن كانت ضمن أفضل ٤٠٠ عام ٢٠٢٤، كما تحسن تصنيف التنمية المستدامة بشكل ملحوظ وصولا إلى المرتبة ٣٨٤ عالميا وارتفع عدد التخصصات المصنفة في (QS Subject) من ١٩ إلى ٢٥ تخصصا، مع مراكز عالمية متقدمة.

وفي التصنيف العربي للجامعات (٢٠٢٥) حققت الجامعة الأردنية إنجازا بارزا بحصولها على المركز الرابع عربيا والأول محليا، وعلى صعيد الحضور الرقمي وتأثير المحتوى الأكاديمي، واصلت الجامعة تقدمها بإحراز المرتبة الخامسة عربيا في تصنيف "ويبوتركس" العالمي.

وفيما يتعلق بالاعتمادات الدولية وصل عدد البرامج المعتمدة دوليا إلى ٥٩ برنامجا، بالإضافة إلى تقدم ١٣ برنامجا جديدا للاعتماد الدولي، ومن المتوقع صدور نتائجها خلال العام المقبل.

وشهد عام ٢٠٢٥ قفزة نوعية في مؤشرات البحث العلمي من حيث الكم والنوع حيث ارتفع عدد الأبحاث العلمية المنشورة من ٣٠٦٥ بحثا عام ٢٠٢٤ إلى ٣٦٠٩ أبحاث عام ٢٠٢٥ ووصلت نسبة الأبحاث المنشورة في أرقى المجلات العالمية المصنفة ضمن الفئتين (Q١ & Q٢) إلى ٨٤,٦ بالمئة من إجمالي المنشورات مقارنة بـ ٨١ بالمئة عام ٢٠٢٤.

وارتفعت نسبة التعاون البحثي الدولي لنصل إلى حوالي ٦٩,٤ ٪، مقارنة بنسبة ٦٢,٥ ٪ العام الماضي ويعكس هذا الإنجاز لعام ٢٠٢٥ نجاح الجامعة في تطوير منظومة التميز والبحث العلمي والابتكار، مما يعزز مكانة الأردن كمركز إقليمي ودولي رائد للتعليم العالي.

صدر المعدل لنظام صندوق دعم الطالب في الجامعات الرسمية

عمان
صدر في الجريدة الرسمية، المعدل لنظام صندوق دعم الطالب في الجامعات الرسمية، بمقتضى المادة (٣١) من الدستور وبناءً على ما قرره مجلس الوزراء.

ويبدأ العمل بهذا النظام من تاريخ نشره في الجريدة الرسمية، إذ نصّت التعديلات على أن يتم الترشيح للاستفادة من المنح والقروض وفقا للواء المنبث على شهادة الدراسة الثانوية العامة الأردنية.

وشملت التعديلات إضافة بند جديد يتعلق بحالات إصابة رب الأسرة بقصور طويل الأمد في الوظائف الجسدية أو الحسية أو الذهنية أو النفسية أو العصبية، المنبث بالبطاقة التعريفية الصادرة عن المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة.

430 ألف زائر لتلفريك عجلون منذ بداية 2025

عجلون
قال مدير منطقة عجلون التنموية، طارق المعايطة، إن مشروع تلفريك عجلون شكل نقطة انطلاق رئيسية في مسار التنمية السياحية بمحافظة وأسهم في تحسين تجربة الزوار وتعزيز مكانة عجلون كوجهة سياحية وطنية.

وأضاف، في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن عدد زوار تلفريك عجلون تجاوز ٤٣٠ ألف زائر منذ بداية العام ٢٠٢٥ ما يعكس حجم الإقبال المتزايد على المشروع، وقفاءة التشغيل والالتزام بأعلى معايير السلامة والصيانة.

وأوضح أن أعمال الصيانة لتلفريك عجلون تُنفذ وفق أعلى المواصفات العالمية ويواقع أربع إلى خمس مرات سنوياً وتشمل فحص الكوابل الرئيسية والمحطات ووحدات النقل وأنظمة الأمان والمقصورات، مؤكداً أنه لا يُسمح بعودة التلفريك للعمل إلا بعد التأكد من جاهزية جميع عناصر النظام وذلك ضمن إطار الحرص على توفير تجربة آمنة بنسبة ١٠٠ بالمئة، وبما يسهم في تعزيز ثقة الزوار وضمان شعورهم بالأمان.

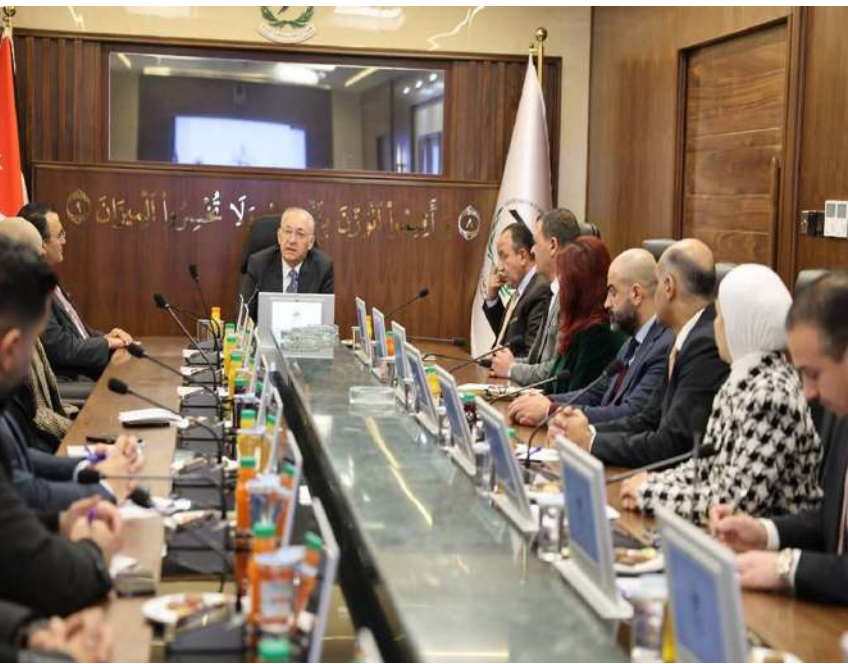
وأشار إلى أن منطقة عجلون التنموية تعمل على تنويع المنتج السياحي من خلال تنظيم مهرجانات وفعاليات موسمية من بينها مهرجانات ربيع عجلون، وصيف عجلون، ومهرجان الزيتون العجلوني، إضافة إلى فعاليات يوم الشجرة، والتي أسهمت في دعم المنتجات المحلية والحرف اليدوية، وتمكين الأسر المنتجة، وتنشيط الحركة الاقتصادية في المحافظة.

وبين أن المنطقة تضم مرافق خدمية وترفيهية متكاملة تشمل مطاعم ومقاهي وبارات وأنشطة سياحية، بما يعزز مدة إقامة الزائر ويسهم من مستوى التنمية السياحية مؤكدا استمرار تنفيذ خطط تطويرية وبرامج البنية التشغيلية والخدمات السياحية في منطقة عجلون التنموية وبما ينسجم مع أهداف التنمية المستدامة.

وأوضح أن العمل في مشروع متزده عجلون الوطني ما يزال ضمن المرحلة الأولى والتي تشمل تنفيذ أعمال البنية التحتية، ومباني الإدارة وتجهيز المواقع، مشيراً إلى أن من المتوقع الانتهاء من هذه المرحلة منتصف شهر حزيران المقبل.

محاضرة في هيئة النزاهة

حول الذكاء الاصطناعي لطلبة ماجستير "الحوكمة"



نظريا وتطبيقيا، لافتا إلى التطوير المستمر على البرنامج بما يضمن تخريج طلبة يمتلكون المعرفة والمهارات اللازمة لدعم جهود ثقافة النزاهة والمساءلة في المجتمع. وقدم مدير مديرية الدعم الرقمي في الهيئة بنال المجالي، خلال المحاضرة، شرحا حول مفهوم الذكاء الاصطناعي واستخداماته، وأهميته في نشر ثقافة النزاهة ومكافحة الفساد، مشيرا إلى أهمية التحول الرقمي ودور التكنولوجيا والأدوات والأنظمة الرقمية التي تستخدمها الهيئة في ترسيخ معايير النزاهة الوطنية والالتزام بتطبيقها، كما استعرض أبرز مشاريع الذكاء الاصطناعي التي تعمل الهيئة على تنفيذها خلال المرحلة المقبلة.شهد المحاضرة من جانب الهيئة مديرية وحدة الإعلام والاتصال والعلاقات العامة سهير الديك، ومدرسو مساق (الرقمنة ومكافحة الفساد)، الدكتور عاصم الجدوع، والدكتور مهند أبو مراد، والدكتور كمال العساف، والدكتورة أسماء العجاردة.يُشار إلى أن برنامج ماجستير الحوكمة ومكافحة الفساد الذي أطلقته الهيئة والجامعة الأردنية في عام ٢٠٢٢، يهدف إلى زيادة معارف الطلبة ومهاراتهم العلمية والعملية وتنمية قدراتهم للمساهمة في تعزيز قيم النزاهة والحاكمة الرشيدة، وكسب مفاهيم جديدة وممارسات فضلى تنسجم وتعتز معايير النزاهة الوطنية لديهم.

"صحة الأعيان" تبحث استراتيجية وزارة البيئة



عمان
ملكي مستمر، مؤكداً أهمية دور الوزارة في الحفاظ على البيئة وآثارها على القطاعات المختلفة. ولفت إلى اهتمام الوزارة في البيئة البحرية بتوجيه ملكي الذي يعتبر فرصة اقتصادية تؤثر بشكل مباشر على قطاعات السياحة والصناعة الدوائية. وبين الوزير الأولويات والأهداف التي تسهم الوزارة في تحقيقها ومن خلال المبادرات، التي تنسجم مع محركات التحديث الاقتصادي. وأوضح أن الوزارة تستهدف بتوجيه من سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، التوعية بالآثر البيئي في الجانبين الاقتصادي والاجتماعي خصوصا فيما يتعلق بسلوكيات الإلقاء العشوائي للنفايات، مشيراً إلى الفرص الاقتصادية المتاحة للقطاع الخاص في مشاريع تدوير النفايات ومشاريع إنتاج الطاقة منها.

عمان
بحث لجنة الصحة والبيئة والسكان في مجلس الأعيان برئاسة العين الدكتور ياسين الحسيان، خلال اجتماعها ، مع وزير البيئة الدكتور أيمن سليمان، أبرز محاور استراتيجية الوزارة للأعوام المقبلة. وقال العين الحسيان، إن الاجتماع جاء لبحث استراتيجية الوزارة ومشاريعها للأعوام المقبلة، بهدف الاطلاع على دور الوزارة ومشاريعها في مجالات تدوير النفايات وفي الحماية من التلوث والحفاظ على المصادر الطبيعية والحد من التصحر، إضافة إلى الجوانب البيئية وتوافق مشاريع ومبادرات الوزارة مع خطة التحديث الاقتصادي.

واكد أن الحفاظ على البيئة يحظى باهتمام

إنجازات تشريعية وخدمية تعزز جودة الرعاية الصحية

الجديد بالشراكة مع القطاع الخاص، والانتهاه من إنشاء وتجهيز المبنى الجديد لمستشفى الأميرة بسمة التعليمي في محافظة إربد، واستكمال إنشاء مبنى العيادات الخارجية وبك الدم والمستودعات في مستشفى معان الحكومي، واستكمال البنية التحتية لنسبم الكلى بسعة ٤٠ سريرا في مستشفى عمان الميداني، وتوسعة قسم الكلى بسعة ١٨ سريرا في مستشفى الأمير الحسين بن عبدالله الثاني في محافظة البلقاء.

وفي الإطار التشريعي والتنظيمي، أعدت وزارة الصحة مجموعة من الأنظمة والتعليمات النازمة لعمل القطاع الصحي، شملت أنظمة ترخيص عيادات ومراكز الطب البشري، والرصد والاستجابة لحالات الولادة والوفاة، وممارسة مهن المعالجة التنفسية والتغذية والتخدير، ونظام اللجان الطبية، وممارسة مهن التجميل الصحي وتقني علم الأجنة، إلى جانب تعليمات معدلة لاستيفاء أجور المعالجة وأنمان الأدوية لحاملي بطاقة التأمين الصحي المدني، وتعليمات آلية تقديم الخدمة وإنشاء وحفظ الملف الطبي، وصرف الدواء ونقله عن بعد، ومنح الموافقات لمقدمي الخدمة ومؤسسات الرعاية الصحية.وعلى الصعيدين الإقليمي والدولي، استضافت المملكة الدورة الثامنة لمؤتمر وزراء الصحة الدول الأعضاء بمنظمة التعاون الإسلامي تحت شعار "الصحة مسؤوليتنا المشتركة"، وتم تثبيت مقر المجلس العربي للاختصاصات الصحية في الأردن، إلى جانب توقيع اتفاقيات وبروتوكولات تعاون وطنية مع الخدمات الطبية الملكية لتقديم الخدمات الصحية لأبناء قضاء الأزرق، ومع مديرية الأمن العام لتطوير خدمات الطوارئ الطبية ما قبل المستشفى.

كما أقرت الوزارة إنشاء صندوق ادخار لموظفي وزارة الصحة اعتبارا من الأول من كانون الثاني ٢٠٢٦، في خطوة تهدف إلى تعزيز الاستقرار الوظيفي وتحسين بيئة العمل، بما يعكس إيجابا على مستوى الأداء والخدمات الصحية المقدمة للمواطنين.

والتواصل مع المواطنين، من خلال إطلاق الاستراتيجية الوطنية للجودة وسلامة المرضى للأعوام ٢٠٢٤-٢٠٣٠، وتعزيز خدمة الخط الساخن (٠٦٥٥٠٠٤٥٥) على مدار الساعة لتقديم الدعم والمساندة للمرضى، إلى جانب إطلاق برنامج دعم التوعية بالصحة النفسية للبالغين بالتعاون مع وزارة الشباب، وتعزيز خدمات تأهيل المدمنين عبر افتتاح مرافق داعمة للصحة الشاملة بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية.

وفي مجال التحول الرقمي والصحة الرقمية، افتتحت الوزارة مركز الصحة الرقمية الأردني في لواء قصبة السلط، لتقديم خدمات الطابعة عن بعد وربطه بعدد من المستشفيات والمراكز الصحية، ومراقبة الطاقة الاستيعابية للمرافق الصحية ومستودعات الأدوية، كما جرى تطوير النظام الوطني للرعاية الصحية المقدمة عن بعد والتعليمات النازمة، ونهتية البنية التحتية لنظام التطوير المهني المستمر (CPD).

وأطلقت الوزارة ٦٤ خدمة إلكترونية لإصدار تصاريح مزاولة المهنة وترخيص المهن الصحية خلال عام ٢٠٢٥.

وعلى صعيد إدارة الموارد وسلاسل التوريد، واصلت الوزارة تطوير إدارة ضبط المخزون وتشغيل ١٣ مستودعا طبيا موزعة على مختلف أقاليم المملكة، إلى جانب التوسع في استخدام أنظمة الطاقة البديلة في منشآت وزارة الصحة، وتوقيع اتفاقية لتطبيق أنظمة تسخين المياه بالطاقة الشمسية في المستشفيات دعما لكفاءة الطاقة والاستدامة، إضافة إلى إطلاق مشروع الاستجابة القطاعية لحوادث الأمن السيبراني في القطاع الصحي.

وفي مجال التخطيط الاستراتيجي والدراسات الوطنية، أطلقت وزارة الصحة عددا من التقارير والدراسات، شملت نتائج المسح الوطني لانتشار استخدام التبغ بين البالغين، وتقدير التقييم الوطني لإجراءات منع وضبط العدوى في عيادات ومراكز

عمان
نُفذت هيئة النزاهة ومكافحة الفساد، بالتعاون مع الجامعة الأردنية، محاضرة لطلبة ماجستير "الحوكمة ومكافحة الفساد" بكلية الحقوق في الجامعة الأردنية. وبحسب بيان الهيئة هدفت المحاضرة إلى التعريف بدور الذكاء الاصطناعي في تعزيز النزاهة ومكافحة الفساد. وأكد رئيس مجلس هيئة النزاهة الدكتور مهند حجازي، خلال لقائه الطلبة في افتتاح المحاضرة التي عُقدت في مقر الهيئة بحضور عميد كلية الحقوق في الجامعة الأردنية الدكتور باسم ملح، أهمية إدراج مساق الرقمنة ومكافحة الفساد ضمن برنامج "الماجستير في الحوكمة ومكافحة الفساد" في تعزيز الجاهزية المهنية للطلبة والخريجين، من خلال التعرف على أفضل الممارسات العالمية والإطلاع على أحدث التطبيقات التكنولوجية في هذا المجال، مما يُسهم في تأهيل كوادر متخصصة في مجال الحوكمة ومكافحة الفساد، مزودة بأحدث المعارف العلمية والتطبيقية.

وزير التربية رئيسا للجنة الإشرافية لمشروع تقييم "تحصيل الطلبة العرب"

عمان
اختار مجلس إدارة مركز "اليونسكو" الإقليمي للجودة والتميز في التعليم، وزير التربية والتعليم وزير التعليم العالي والبحث العلمي، الدكتور عزمي محافظة، رئيسا للجنة الإشرافية لمشروع التقييم الإقليمي لتحصيل الطلبة في الدول العربية.

جاء ذلك خلال مشاركة وزير التربية، رئيس اللجنة الوطنية الأردنية للتربية والثقافة والعلوم، في أعمال الاجتماع ١١١ لمجلس إدارة مركز "اليونسكو" الإقليمي للجودة الذي عقد (عن بعد)، في إطار متابعة أداء المركز وتعزيز دوره الإقليمي في دعم جودة التعليم في الدول العربية.

وتسهم اللجنة الإشرافية المشكلة التي تضم في عضويتها عددا من وزراء التربية العرب وممثلين عن منظمات دولية ذات علاقة، في تعزيز الحوكمة وضمان جودة المشروع الذي سيقف خلال ٢٠٢٦.

ويهدف المشروع إلى تعزيز نتائج الطلبة في الدول العربية ومواكبة التوجهات الدولية في القراءة والرياضيات والعلوم بما يتلاءم مع معايير ومؤشرات جودة وتميز التعليم الدولية، إضافة إلى تطوير مقياس عربي لقياس تقدم الطلبة في الدول العربية في مهارات القراءة والعلوم والرياضيات بشكل أساسي في المرحلة الحالية، والمهارات الرقمية والحياتية بما يلي الحاجات المستقبلية، مع مراعاة خصوصية الدول العربية والمستوى المعايير للدراسات الدولية.

كما يهدف إلى التعاون والتكامل مع المنظمات الإقليمية والدولية والهيئات ذات العلاقة بالتحصصيل والتقييم، بما يضمن تطوير المخرجات وتحسين النتائج، وبناء قاعدة بيانات عربية، وتطوير منصة إلكترونية تسهم في دراسة حالة جودة التعليم في الدول العربية بالتنسيق مع المنظمات والهيئات العربية ذات الاختصاص، ونشر تقارير دورية عن حالة جودة التعليم في الدول العربية.

وناقش المجلس خلال جلسته البرامج والمشاريع والأنشطة المقترحة لعام ٢٠٢٦، بما ينسجم مع الخطة الاستراتيجية للمركز وتوجهاته المستقبلية، مؤكدا أهمية مواصلة الجهود الرامية إلى تطوير جودة التعليم ودعم السياسات التعليمية القائمة على الأدلة، بما يسهم في تحقيق أهداف التنمية المستدامة، ولا سيما الهدف الرابع المتعلق بالتعليم الجيد والشامل والمنصف للجميع.

إنجازات تشريعية وخدمية تعزز جودة الرعاية الصحية

عمان
حققت وزارة الصحة خلال عام ٢٠٢٥ سلسلة من الإنجازات النوعية على مختلف المستويات التشريعية والتنظيمية والخدمية والبنية التحتية، انسجاما مع الرؤية الملكية السامية التي تولى القطاع الصحي أولوية قصوى باعتباره ركيزة أساسية للأمن الصحي الوطني وجودة حياة المواطنين.

وفي مجال تطوير الخدمات الصحية وتحسين تجربة منطقي الخدمة، أطلقت الوزارة خطة تنظيمية لتحسين صرف الأدوية والحد من الازدحام في صيدليات المستشفيات والمراكز الصحية التابعة لها، إلى جانب التوسع في خدمة التوصيل المنزلي للأدوية المزمنة عبر تطبيق "حكيم"، وتفعيل نظام حجز المواعيد الإلكترونية للوافدين وتنظيم الدفع الإلكتروني، بما أسهم في تسهيل الإجراءات ورفع مستوى الرضا لدى المراجعين.

ونفذت الوزارة خطة وطنية لتحسين خدمات التصوير بالرنين المغناطيسي وتقليص فترات الانتظار في المستشفيات الحكومية، وشنت جهاز التصوير المقطعي المتطور (PET/SCAN) في مستشفى الأورام/مستشفيات البشير.

وطبقت الوزارة في إطار قياس جودة الخدمات وتعزيز الشفافية، خدمة "رضا المريض" في عيادات الباطنية في مستشفيات البشير، كما حققت مستشفيات البشير المركز الأول على مستوى المملكة في جائزة مؤشر النزاهة الوطني ٢٠٢٤/٢٠٢٥ ضمن فئة المستشفيات الحكومية والجامعية، فيما حصل مستشفى الإيمان في محافظة عجلون على المركز الثاني في الفئة ذاتها، تقديرا لجهودها في ترسيخ مبادئ النزاهة والحوكمة الرشيدة. وأقرت الوزارة وأطلقت السياسة والاستراتيجية الوطنية للجودة وسلامة المرضى للأعوام ٢٠٢٥-٢٠٣٠، وعززت آليات قياس رضا المريض وتحسين جودة الخدمات الصحية.

وعززت وزارة الصحة دور الرعاية الصحية الأولية

البحوث الزراعية يطلق شعار التميز البحثي

البلقاء

أطلق المركز الوطني للبحوث الزراعية، شعار "التميز العلمي البحثي الزراعي لعام ٢٠٢٦"، في إطار جهود المركز الرامية إلى تعزيز منظومة البحث العلمي الزراعي التطبيقي، وبما يلبي احتياجات المزارع الأردني ويسهم في تطوير القطاع الزراعي الوطني ورفع تنافسيته.

وأكد الرواشدة خلال لقائه الباحثين ومديري المديريات في المركز ان المرحلة المقبلة ستشهد تركيزاً أكبر على توجيه الأبحاث نحو الأولويات الوطنية، وربط مخرجات البحث العلمي بالتنمية المستدامة، وتعزيز الشراكة مع المزارعين والقطاعين العام والخاص، وبما ينسجم مع رؤية التحديث الاقتصادي والتوجيهات الملكية السامية.

معاهد التدريب المهني في الشمال تعزز تأهيل الشباب لسوق العمل

إربد

تواصل معاهد التدريب المهني في إقليم الشمال أداء دورها الحيوي في إعداد وتأهيل الشباب لسوق العمل، من خلال شبكة واسعة من المعاهد والمشاغل التدريبية المنتشرة في مختلف محافظات الإقليم، والتي تستوعب أعدادا كبيرة من المتدربين في تخصصات مهنية متنوعة.

وأوضح مدير مديرية إقليم الشمال للتدريب المهني، سفيان القضاة، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن المديرية تضم عددا من المعاهد والمراكز التدريبية التي تختلف في طاقاتها الاستيعابية وعدد مشاغلها، يبلغ عدد موظفيها ٢٩٥ موظفا.

وأضاف القضاة أن المديرية استحدثت هذا العام ٨ معاهد جديدة يستفيد منها ٦٢ متدربا ضمن برنامج المشروع الأماني (PAM)، إلى جانب افتتاح مركز جدارا المتميز لفنون الطهي، الذي يضم ٥ مشاغل ويستوعب ١٣٦ متدربا، مع تقديم تخصصات خدمة الطعام والشراب وتجهيز الغرف الفندقية.

وأشار إلى افتتاح معهد تدريب مهني البادية الشمالية الشرقية الذي يضم ٦ مشاغل و١١٧ متدربا، ومعهد الباسيلة بخمسة مشاغل و١٠٠ متدرب، ومعهد الرمثا بسبعة مشاغل و٨٠ متدربا، ومعهد المنصورة بخمسة مشاغل و٦٩ متدربا.

وبالنسبة للمعاهد الكبرى في الإقليم، أوضح القضاة، أن معهد جرش يضم ١٤ مشغلا و٥٨٥ متدربا، مع إدخال تخصصي حاضنات الأطفال والزراعة المائية، فيما يضم معهد عجلون ١٧ مشغلا و٤٠٠ متدرب، مع إضافة تخصص صيانة الهواتف الذكية، ومعهد الحرق ١٤ مشغلا و٢٦٠ متدربا مع تخصصات جديدة تشمل حاضنات الأطفال والزراعة المائية.

وأشار إلى أن معهد المشارع يعد من المعاهد النشطة ويضم ١٨ مشغلا و٤٨٠ متدربا، مع استحداث تخصصات الحاسوب ومدخل البيانات والأنميوم، بينما يضم معهد غرب إربد ٦ مشاغل و١٧٩ متدربا، ومعهد صبحا ٣ مشاغل و٥٧ متدربا.

وأكد القضاة أن مجالس المحافظات قدمت دعما ماليا للمديرية، حيث قدم مجلس محافظة جرش ٨٠ ألف دينار، وعجلون ١١٥ ألف دينار، وإربد ٤٠ ألف دينار، والحرق ٢٥٠ ألف دينار منها ٢٠٠ ألف لإنشاء معهد بلعما.

وأشار إلى أن المديرية تعمل على صيانة المعهد المتميز للطاقة والآليات الثقيلة والهيديروجين الأخضر استعدادا لبدء التدريب، مع التطلع لافتتاح معاهد جديدة في برقس وبيت راس والأغوار الشمالية الزراعي.

وأوضح القضاة أن هذا التوزيع الجغرافي يعكس حجم الجهود المبذولة لتطوير البنية التدريبية في إقليم الشمال، سواء من حيث عدد المشاغل أو الطاقة الاستيعابية للمتدربين، مع استمرار استحداث تخصصات تلبي احتياجات سوق العمل وتعزز فرص التشغيل، إلى جانب التوسع المستقبلي في البرامج الدولية والشراكات الداعمة للتدريب المهني.



بلديات تكثف جهودها لمواجهة المنخفض الجوي

الأشجار المتساقطة ومعالجة آثارها، حرصاً على السلامة العامة وحماية الممتلكات وضمان استمرارية الحركة المرورية دون عوائق.

كما اطلع العضيلة ومدير زراعة لواء المزار الجنوبي المهندس مراد الطراوة، خلال جولة ميدانية لمنطقة العراق، على واقع الحال وحجم الأضرار التي خلفها المنخفض الجوي.

وتخللت الجولة زيارة مواطن من منطقة العراق تعرض لخسارة ثقلت في نفوق عدد كبير من أبقامه نتيجة الأحوال الجوية القاسية، حيث جرى الاطمئنان على أوضاعه، والتأكيد على الوقوف إلى جانب المتضررين.

وفي هذا السياق، أعلنت مديرية زراعة الكرك عن تشكيل لجان مختصة لحصر الأضرار الناتجة عن المنخفض الجوي، وستقوم المديرية المركزية ومديريات زراعة الألوية باستقبال طلبات المزارعين المتضررين حتى مساء يوم الأحد، تمهيداً لزيارة المواقع المتضررة والكشف عليها خلال أيام الاثنين والثلاثاء والأربعاء، وإعداد التقارير النهائية من قبل اللجان المختصة، ليصار إلى رفعها أصولاً إلى الجهات المعنية.

كوادر البلدية أعمالها الميدانية في فتح وتسليك عبارات تصريف مياه الأمطار، تحسباً للمنخفض الجوي المتوقع غداً.وقال رئيس لجنة البلدية المهندس امجد الديات، إن البلدية عالجت اليوم عدة بؤر ساخنة في مناطق وادي أسبييرة ووادي الريان والقرن، وعملت على تسليك مجاري الأودية وإعادة فتح قنوات وعبارات تصريف مياه الأمطار التي تعرضت لانجرافات التربة والحجارة بفعل الأمطار الأخيرة.

ودعا الديات، المواطنين إلى الابتعاد عن مجاري السيول والأودية حفاظاً على السلامة العامة، وإبلاغ غرف طوارئ البلدية عن أية مستجدات للتعامل معها.

وفي مديرية زراعة الكرك، واصلت كوادر قسم الحراج جهودها الميدانية في التعامل مع حالات سقوط الأشجار الحرجية في مختلف مناطق المحافظة، والتي قد تشكل خطراً على المنازل والطرق العامة وأسلاك الكهرباء.

وقال مدير الزراعة المهندس مأمون العضيلة إن الكوادر المختصة تعمل بكل مهنية ومسؤولية عالية، وبالتنسيق مع الجهات المعنية، على إزالة

من خطر الاقتراب من الأودية ومجاري السيول لحماية المواطنين وممتلكاتهم.وأضاف أن كوادر البلدية تعمل بالتنسيق مع الجهات المختصة للاستجابة السريعة في حال وجود أي طارئ، داعياً المواطنين للإبلاغ عن أي مشكلة أو حالة طارئة وعدم ركن مركباتهم في المناطق المنخفضة أو قرب العبارات والجسور وتثبيت الخزانات والمقتنيات القابلة للتطاير والالتزام بتعليمات الجهات الرسمية وعدم المجازفة بعبور مجاري السيول.من جهته، أكد الناطق الاعلامي لبلدية الرصيفة محمد بن ختلان أن كوادر البلدية تتواجد وبشكل دائم قرب النقاط الساخنة في المدينة خاصة على طول مجرى سيل الزرقاء الذي شهد ارتفاعاً كبيراً في منسوب المياه خلال المنخفضات السابقة إضافة إلى مناطق الأودية.وأشار إلى ضرورة التزام المواطنين بإشرطرات السلامة العامة على الطرقات وعدم السير بسرعات عالية والإبلاغ عن اي حالة طارئة فوراً، والابتعاد عن مجاري السيول وعدم رمي النفايات قرب عبارات تصريف المياه لتفادي اغلاقها.وفي بلدية شرحبيل بن حسنة في لواء الأغوار الشمالية، واصلت

المضخات الغاطسة في الطوابق والمحلات التجارية التي تقع دون منسوب الشارع، وقيام التجار بأخذ الاحتياطات الوقائية عند تخزين البضائع في المستودعات وطوابق التسوية.وشدد نصير على ضرورة التأكد من وسائل التدفئة واتباع إرشادات مديرية الأمن العام وعدم ترك المدافئ موقدة أثناء النوم، وتهوية المنازل دورياً.ولفت إلى أن غرفة الطوارئ في البلدية تتلقى ملاحظات المواطنين على مدار الساعة وفي حال حدوث اي طارئ الاتصال على غرف الطوارئ في البلدية على مدار الساعة.وقال رئيس لجنة بلدية الأزرق المهندس خالد البلوي إن البلدية حددت النقاط الساخنة في قضاء الأزرق بعد كل منخفض لمعرفة نقاط الضعف والعمل على معالجتها بأسرع وقت، مشيراً إلى أن البلدية تحذر دائماً

لمنطقة المشارع ، حيث جرى شق طمياها بإشراف متصرف اللواء والأجهزة الأمنية. وأكد المومني، استمرار الجاهزية للتعامل مع أي مستجدات خلال الفترة المقبلة، داعياً المواطنين إلى التعاون وعدم إلقاء المخلفات في مجاري المياه حفاظاً على السلامة العامة.

وفي بلدية المزار الشمالي، أكد رئيس لجنة البلدية مهدي نصير استعداد البلدية وتفعيل غرف الطوارئ فيها، لاستقبال المنخفض الجوي المتوقع تأثيره الفعلي اعتباراً من صباح يوم غد الخميس. ودعا المواطنين لضرورة الابتعاد عن مجاري الأودية والمناطق المنخفضة، وتوخى أقصى درجات الحذر من احتمالية انهيارات التربة والصخور في المرتفعات والمنحدرات و السائقين إلى الانتباه من مخاطر الانزلاقات المائية، إضافة إلى تفقد قنوات تصريف المياه حول منازلهم وتثبيت الأجسام القابلة للتطاير.كما دعا إلى عدم ربط مزاريب البيوت "السطح" على مناهل الصرف الصحي تجنباً لفيضائها في الطرق، وعدم إلقاء النفايات عشوائياً لتسببها في إغلاق خطوط تصريف مياه الأمطار، إضافة إلى ضرورة تفقد

إربد

كثفت عدة بلديات، جهودها الميدانية لضمان سلامة المواطنين وسير العمليات في مجاري تصريف مياه الأمطار، استعداداً لاستقبال المنخفض الجوي المتوقع غداً.

ففي بلدية طبقة فحل بلواء الأغوار الشمالية نفذت كوادر البلدية حملة ميدانية لتنظيف العبارات ومجاري تصريف مياه الأمطار من مخلفات المنخفض الجوي.

وقال رئيس لجنة البلدية المهندس حمزة المومني، إن الحملة تأتي ضمن استعدادات البلدية المبكرة لاستقبال المنخفض الجوي المتوقع دخوله غدا لضمان انسياب المياه وعدم تشكل تجمعات مائية تمثل خطورة على السلامة العامة.

وبين أن الحملة تشمل إزالة الأتربة والحجارة والمخلفات العالقة داخل عبارات تصريف المياه ومداخلها، باستخدام الآليات والمعدات المتوفرة، لافتاً إلى دعم بلدية برقس للبلدية من خلال توفير آلية "باكوا لودر" لتسريع العمل.

وأشار إلى أن البلدية تعاملت مع تجمع لبركة مياه كبيرة بفعل الأمطار على الجبل المحاذي

بلدية المفرق تحقق حزمة إصلاحات لخدمة المواطنين خلال عام 2025



المفرق

العمل الإداري، وإجراء تنقلات داخلية، وتطوير الكفاءات وفق متطلبات العمل، إضافة إلى تفعيل نظام البصمة الإلكترونية في جميع مرافق البلدية، سواء في المبنى الجديد أو المناطق، واعتماد نظام التتبع الإلكتروني لمركبات البلدية.وأوضح الفايز أنه تم نقل محكمة البلدية ومديرية العطاءات إلى المبنى الجديد، مع تجميع جميع دوائر البلدية داخله باستثناء دائرة السلامة العامة، كما تم تنفيذ الربط الإلكتروني مع نقابة المهندسين وغرفة تجارة المفرق لتسهيل الإجراءات على المواطنين، إلى جانب تنظيم الأكشاك ضمن حدود البلدية واتخاذ قرارات مالية أسهمت في خفض الكلف التشغيلية وتحقيق وفر مالي دون التأثير على جودة الخدمات.وأشار إلى أنه تم تشغيل الجمع الغربي الجديد للحافلات في مدينة المفرق بعد استكمال جميع أعمال البنية التحتية اللازمة،

أكّد رئيس لجنة بلدية المفرق الكبرى، الدكتور محمد خلف الفايز، أن البلدية نفذت خلال العام الحالي حزمة إصلاحات تهدف إلى تعزيز الانضباط الوظيفي وترشيد الإنفاق وتسهيل الإجراءات الإدارية، بما يسهم في تسريع إنجاز معاملات المواطنين والارتقاء بجودة الخدمات المقدمة لهم. واستعرض الفايز خلال مؤتمر صحفي ، أبرز الإصلاحات الإدارية والمالية، وإجراءات تخفيض النفقات، وتحسين كفاءة الأداء التي نفذتها البلدية، مشيراً إلى أن إطلاق خدمة براءة الذمة العقارية بالتعاون مع وزارة الاقتصاد الرقمي يُعد آخر إنجاز للعام الحالي، ويهدف إلى تخفيف الأعباء على المواطنين وتسهيل الإجراءات المتعلقة ببراءة الذمة للأراضي والعقارات، وأشار إلى أن الإصلاحات شملت إعادة تنظيم

مشاريع تعليمية وتخصصات مهنية جديدة في مدارس قصبة المفرق

المفرق



نفذت مديرية التربية والتعليم للواء قصبة المفرق خلال ٢٠٢٥ حزمة من المشاريع المدرسية التي انعكست إيجاباً على تطوير العملية التعليمية، وأسهمت في توفير بيئة مدرسية آمنة وملائمة.

وقالت مديرة تربية قصبة المفرق، إيمان الخوالدة لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) إن المديرية تسلمت خلال العام الحالي ست مدارس، هي مدرسة حي الضباط الثانوية المختلطة بكلفة مليونين و٧٠٠ ألف دينار، والربيع الثانوية المختلطة بكلفة مليونين و٧٦٠ ألف دينار، بتمول من الاتحاد الأوروبي، إضافة إلى مدرسة النزهة الأساسية المختلطة بكلفة مليونين و٣٠٠ ألف دينار، وإسكان إيدون الأساسية المختلطة بكلفة مليونين و٧٠٠ ألف دينار، بتمول من المنح العربية.

وجرى كذلك استلام مدرسة الخنساء الأساسية المختلطة بكلفة ٧٠٠ ألف دينار، ونواة مدرسة "عليب اسم" الأساسية المختلطة بكلفة ٥٠٠ ألف دينار، بتمول من مجلس محافظة المفرق، مشيرة إلى إنشاء مدرسة أم النعام الغربية الأساسية بكلفة مليون و٦٩٨ ألف دينار، بتمول من القرض السعودي.

وأوضحت الخوالدة، أن العام الحالي شهد تنفيذ عدد من مشاريع الإضافات الصفية في مدارس أم النعام الشرقية الثانوية للبنين،

والجنسية الثانوية للبنين، وأم المراجع الأساسية المختلط، إضافة إلى مدارس حماية العموش الأساسية للبنين، والمزرعة الأساسية للبنين، وبلعما الأساسية المختلطة، إلى جانب إضافات صفية في مدرسة عين بني حسن الثانوية للبنين، ومدرسة الغدير الأبيض الأساسية المختلطة، بتمول من مجلس محافظة المفرق وموازنة وزارة التربية والتعليم.

وأشارت إلى أن المديرية عملت على استحداث تخصصات (BTCE) في مدرسة الأميرة راية بنت الحسين الثانوية للبنات بتخصص الفن والتصميم، وفي مدرسة الأميرة إيمان بنت الحسين المهنية الثانوية للبنات بتخصص الرماية