

بلدية غزة تناشد المجتمع الدولي للتخفيف من المعاناة في القطاع

غزة
ناشدت بلدية غزة المجتمع الدولي بضرورة الوقوف عند مسؤوليته والتخفيف من المعاناة والكارثة ومساعدة البلدية في ظل الأزمة المالية التي تعاني منها وتوفير الاحتياجات الطارئة، وتوفير المأوى لأصحاب البيوت المدمرة وكافة احتياجات الإغاثة للمتضررين.
وأكدت بلدية غزة في تصريح صحفي أنها تعمل في ظل ظروف صعبة وقاسية وأزمة مالية خانقة أدت لعدم قدرتها لصرف رواتب وسلف للموظفين، إضافة إلى نقص الإمكانيات والأليات وحالة الدمار الغير مسبق.

الملك يهنئ سلطان عُمان بذكرى توليه مقاليد الحكم



عمان
هنأ جلالة الملك عبدالله الثاني، أخاه جلالة السلطان هيثم بن طارق، سلطان عُمان، بمناسبة ذكرى توليه مقاليد الحكم.
وأعرب جلالة الملك في برقية بعثها، باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومتها، عن أحر التهاني وأصدق المشاعر الأخوية بهذه المناسبة، سائلا الله عز وجل أن يعيد هذه المناسبة العزيزة على جلالة السلطان بدوام الصحة، وعلى الشعب العُماني الشقيق بالمزيد من التقدم والازدهار في ظل قيادته الحكيمة.

وزارة التربية: لا تغيير على موعد امتحان الثانوية العامة اليوم السبت

عمان
أكد الناطق الإعلامي باسم وزارة التربية والتعليم محمود حياصات، أن لا تغيير ولا تعديل على مواعيد امتحان الثانوية العامة اليوم؛ بسبب الظروف الجوية السائدة، حيث سيعقد الامتحان بموعدة المحدد في جدول الامتحانات.

وأشار إلى توفير الوزارة لوسائل التدفئة المختلفة داخل قاعات الامتحانات لطلبة الثانوية العامة؛ لغايات توفير البيئة الامتحانية الملائمة وتوفير الأجواء النفسية الملائمة للتقدم للامتحان بكل سهولة ويسر.

ويتقدم غداً السبت ٤٩٨٤٥ طالباً وطالبة من جميع الفروع للامتحان في يومه الثامن في مجت اللغة العربية، موزعين على ٥٦٢ مركزاً للامتحانات.

الغذاء والدواء تعلن إدراج الأردن ضمن منظمة التفتيش الدوائي الدولية

عمان
أعلنت المؤسسة العامة للغذاء والدواء، عن إنجاز وطني متميز بإدراج المملكة الأردنية الهاشمية رسمياً ضمن قائمة الدول الأعضاء في منظمة التفتيش الدوائي التعاوني الدولية (Pharmaceutical Inspection Co-operation Scheme - PIC/S)، وذلك بعد حصول المؤسسة رسمياً على عضوية منظمة التفتيش الدوائي التعاوني (PIC/S) اعتباراً من مطلع يناير ٢٠٢٦.

وحسب بيان للمؤسسة، أشارت مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء، الدكتورة رنا عبيدات، أن هذا الإنجاز يأتي ترجمة حقيقية للرؤى الملكية السامية بتطوير الصناعة الدوائية وتعزيز تنافسياتها العالمية،

"التعليم العالي": مساء السبت آخر موعد للاعتراض على نقاط المنح والقروض

عمان
أكدت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الجمعة، أن مساء السبت، هو آخر موعد لتقديم طلبات الاعتراض الإلكترونية على النقاط المحتسبة المعلقة للطلبة المتقدمين بطلبات الاستفادة من البعثات والمنح والقروض الداخلية للعام الجامعي ٢٠٢٥-٢٠٢٦، مشددة على أنه لا تمديد للموع.

وقال المستشار الإعلامي لوزير التعليم العالي والبحث العلمي، الناطق الإعلامي باسم الوزارة مهند الخطيب، إن الساعة الثانية عشرة مساءً غد السبت تمثل الموعد النهائي لتقديم الاعتراضات إلكترونياً.

وبين الخطيب أن هذا الموعد هو أيضاً آخر موعد لتقديم

الأمم المتحدة

السبت 20 رجب 1447 هـ الموافق 10 كانون الثاني 2026 م
السنة الحادية عشرة / العدد (3554) / 250 فلسا / www.omamjo.com

وزير الداخلية يزور غرفة عمليات محافظة جرش

عمان
زار وزير الداخلية، مازن الفراية، غرفة عمليات محافظة جرش، واجتمع بمحافظ جرش الدكتور مالك خريسات، بحضور مدير شرطة المحافظة ورؤساء اللجان البلدية ومدير الأشغال ومدير هندسة البلديات في جرش. واطلع الفراية خلال الزيارة، على آخر تطورات الظروف الجوية السائدة حالياً ومستجاداتها، ومدى تأثيراتها على سير الحياة والبنية التحتية.

وزير الخارجية يبحث مع نظيره السوري تطورات الاوضاع في سوريا الصفدي: موقف الأردن الثابت في دعم الحكومة السورية



عمان
أجرى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي اتصالاً هاتفياً مع وزير الخارجية والمغتربين في الجمهورية العربية السورية أسعد الشيباني وبحث معه تطورات الأوضاع في سوريا.
وأكد الصفدي موقف الأردن الثابت في دعم الحكومة السورية في جهودها حماية أمن سوريا واستقرارها وسيادتها ووحدة أراضيها وضمان سلامة مواطنيها.
وأكد الوزيران، أهمية التطور المستمر الذي تشهده العلاقات الأخوية بين البلدين الشقيقين، واستمرار الجهود المشتركة لتوسعة التعاون الذي ينعكس إيجاباً على مصالح الأردن وسوريا ويعكس عمق العلاقات الأخوية بينهما.

الحكومة تعيد تطوير مطار ماركا التاريخي لاستعادة دوره الاستراتيجي في الطيران

اطلقتها الحكومة أعيدت تسمية المرفق ليصبح "مطار مدينة عمان" في خطوة تتجاوز مجرد تغيير الاسم إلى إعادة هيكلة شاملة لمشهد الطيران في الأردن. وتعتمد الاستراتيجية الجديدة على نظام المطارين، بما يحول نموذج الطيران عالي التكلفة إلى مركز إقليمي تنافسي عبر استثمار أصل وطني قائم، وفتح طاقة استيعابية إضافية تصل إلى مليون مسافر سنوياً.تابع ص٢

الملكة علياء الدولي ومنذ ذلك الحين، تراجع دور مطار ماركا ليصبح أقرب إلى "شعب من عصر الطائرات النفاثة" مكتفياً بدور تدريبي الملكية الأردنية ومركز محدود للطيران الخاص.وبين التقرير ان سنوات الهدوء انتهت رسمياً في ٣٠ تشرين الثاني ٢٠٢٥، حين منحت هيئة تنظيم الطيران المدني الترخيص الرسمي للعمليات المدنية لشركة المطارات الأردنية. وفي إطار رؤية التحديث الاقتصادي التي

المتخصص في أخبار قطاع الطيران في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا إن تأسيس المطار يعود إلى عام ١٩٢٠، قبل أن يشهد تطوراً لافتاً بحلول عام ١٩٥٠، حيث أصبح مرفقاً مشتركاً للاستخدام بين العسكري والمدني. وفي ١٩٨٣ شكّل نقطة تحول حاسمة فمع متطلبات الطائرات عريضة البدن التي احتاجت إلى مدارج أطول ومساحات أوسع، انتقلت البوابة الجوية الرئيسية للمملكة إلى مطار

عمان
يشهد مطار ماركا، المعروف حديثاً باسم مطار مدينة عمان، مرحلة تحول استراتيجية تعيد له دوره في منظومة الطيران المدني الأردنية، ضمن رؤية تهدف إلى تعزيز التنافسية، وتوسيع الطاقة الاستيعابية، واستقطاب شركات الطيران منخفضة التكلفة، بما يسهم في تخفيف الضغط عن مطار الملكة علياء الدولي. وقال تقرير صحفي نشره موقع Aljazeera

الأمن العام يُجدد تحذيراته للتعامل مع الحالة الجوية

عمان
جددت مديرية الأمن العام دعوتها للمواطنين بضرورة أخذ الاحتياطات اللازمة في ظل انخفاض الجوي السائد، وذلك بالابتعاد عن المناطق المنخفضة ومجري السيول والأودية، وتهيئة مضخات لسحب المياه في المنازل الواقعة تحت منسوب الشارع. ودعت المديرية إلى توخي أقصى درجات الحيلة والحذر أثناء المسير على الطرقات، والتعامل بحذر مع عناصر الطريق، والالتزام بتعليمات رجال الأمن العام المنتشرين في الميدان لتقديم المساعدة عند الحاجة.

كما أكدت ضرورة الاستخدام الآمن والسليم لوسائل التدفئة على اختلاف أنواعها، وتوفير التهوية المناسبة بين الحين والآخر، إضافة إلى تثبيت الأجسام القابلة للتطاير بفعل الرياح، مثل ألواح الزينكو، والشبكات، والصافنات المعدنية، وأغطية خزانات المياه على أسطح المنازل. ودعت مديرية الأمن العام المواطنين إلى عدم التردد بالاتصال على رقم الطوارئ (٩١١) عند الحاجة.

عشرات آلاف المصلين يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

عمان
أدى عشرات آلاف الفلسطينيين صلاة الجمعة، في المسجد الأقصى، رغم تضييقات الاحتلال الإسرائيلي، والأجواء الباردة الماطرة. وذكرت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس المحتلة، أن عشرات آلاف المصلين أدوا صلاة الجمعة في المسجد الأقصى، والغائب على أرواح شهداء قطاع غزة والضفة الغربية.

وانتشرت قوات الاحتلال بكثافة في شوارع مدينة القدس وبوابات البلدة القديمة والأقصى، ونصبت عشرات السواتر الحديدية، لاستكمال حصار المدينة. وفرضت القوات تضييقات على المصلين في القدس، وأوقفت العشرات من الشبان وحررت هوياتهم وفحصتها وفتشت أغراضهم، ومنعت آخرين من الوصول للأقصى.

الاقتصادي والاجتماعي يناقش نتائج الدراسة الاكتوارية لمؤسسة الضمان الاجتماعي



عمان
عقد المجلس الاقتصادي والاجتماعي، جلسة حوارية مع نخبة من الخبراء والأكاديميين المتخصصين في الشأن الاقتصادي والاجتماعي. وجاءت الجلسة ضمن سلسلة الحوارات التي يقودها المجلس حول نتائج الدراسة الاكتوارية الحادية عشرة لمؤسسة الضمان الاجتماعي، وفي إطار جهوده لتعزيز الحوار الوطني حول منظومة الضمان الاجتماعي وتحدياتها المستقبلية. وأكد رئيس المجلس الدكتور موسى شتيوي أن الجلسة تدرج ضمن نهج تشاكري يعتمد المجلس مع مختلف أصحاب المصلحة، بهدف بناء رؤية وطنية متكاملة لمنظومة الضمان الاجتماعي، تقوم على تحقيق التوازن بين الاستدامة المالية والحماية الاجتماعية للمواطنین.

وأوضح أن نتائج الدراسة الاكتوارية أظهرت أن منظومة الضمان الاجتماعي ما تزال مستقرة إلا أن المرحلة المقبلة تتطلب نقاشاً معمقاً لعدد من القضايا التي تهم مؤسسة الضمان الاجتماعي . تابع ص٧

اقتصاديون: نتائج القمة الأردنية الأوروبية تعزز الشراكة الاقتصادية وتفتح آفاقاً للاستثمار

المكتسبات الاقتصادية. وبين أن العلاقة التجارية الناجحة تبنى على مبدأ (رابح-رابح) وهو المبدأ الذي تقوم عليه الشراكة الأردنية مع أوروبا، مؤكداً أن توقيتها يمنح زخماً اقتصادياً للمشاريع الكبرى التي ينوي الأردن إطلاقها في العام الحالي ٢٠٢٦ الأمر الذي يعزز مناخ التفاؤل في البيئة الاستثمارية في المملكة. تابع ص٧

استثمارات أجنبية ونوعية في قطاعات المستقبل التي اركزت عليها رؤية التحديث الاقتصادي وخاصة مجالات المياه والهيدروجين الأخضر والطاقة المتجددة. وأكد أن نتائج القمة ستسهم في تقليص عجز الميزان التجاري بين الأردن وعدد من الدول الأوروبية، داعياً القطاع الخاص إلى اغتنام هذه الأجواء الإيجابية والبناء عليها لتحقيق

الأوروبية من حيث توقيتها والمستوى الرفيع الذي تمثل في المشاركة السياسية، مستندة إلى رؤية جلالة الملك في مسارات التحديث التي تبنتها الدولة الأردنية سياسياً واقتصادياً وإدارياً. وشدد على أن هذه القمة تمثل فرصة اقتصادية تضع الأردن على خارطة الوجهات الاستثمارية الأكثر جاذبية ودمج الصادرات الأردنية وتنويعها وزيادتها في السوق الأوروبية، إضافة إلى توطین

على جهودهم المتواصلة في ترسيخ مكانة الأردن إقليمي ودولياً، وقيادتهم الحكيمة التي أسهمت في تعزيز الشراكات الاستراتيجية واستقطاب الاستثمارات، بما يخدم مصالح المملكة ويعزز مسارات التحديث والتنمية المستدامة. وقال الوزير السابق الدكتور خير أبووصيليك إن القمة الأوروبية الأردنية هي اعتراف صريح بأهمية الأردن ومكانته كشريك استراتيجي للقارة

الأمد تخدم الاقتصاد الوطني، وتحقيق أهداف رؤية التحديث الاقتصادي. وبينوا أن توقيت القمة يمنح زخم اقتصادي للمشاريع الكبرى التي ينوي الأردن تنفيذها خلال العام الحالي ٢٠٢٦ الأمر الذي يعزز مناخ التفاؤل في البيئة الاستثمارية في المملكة. وعبروا عن تقديرهم لجلالة الملك عبدالله الثاني وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد،

أكد معنيون بالشأن الاقتصادي أن نتائج القمة الأردنية الأوروبية التي عقدت بالعاصمة عمان، ستعزز الشراكة الاقتصادية القائمة بين الجانبين وتفتح آفاقاً أوسع للاستثمار وصادرات المملكة. وقالوا لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن عقد مؤتمر الاستثمار المرتقب في نيسان المقبل سيسهم في بناء شراكات استثمارية استراتيجية طويلة

خبراء: الأمطار فرصة لتعزيز الإنصاف المناخي وحماية الإنسان والطبيعة

عمان

في وقت تتصاعد فيه تداعيات التغير المناخي على المستويات البيئية والاقتصادية والاجتماعية، تبرز العدالة البيئية كأحد المفاهيم المحورية لضمان حماية الإنسان والطبيعة معا والمحافظة على التنوع الحيوي، وترسيخ مبادئ المساواة وعدم التمييز، وحق جميع المواطنين في بيئة صحية وأمنة. ويأتي ذلك بالتزامن مع الأمطار التي يشهدها الأردن، والتي أعادت التأكيد على أهمية إدارة الموارد الطبيعية بشكل منصف ومستدام وتعزيز التنوع الحيوي والزراعي.

وفي هذا السياق، أكد الرئيس التنفيذي للمركز الوطني للعدالة البيئية الدكتور محمد مصطفى عبادات، أن العدالة البيئية لم تعد مفهوما نظريا أو ترفا قانونيا، بل تحولت إلى ضرورة حياتية ملحة، لا سيما في دول تعاني من شح المياه وتزايد آثار التغير المناخي، مثل الأردن.

وأوضح عبادات، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن العدالة البيئية تقوم على ضمان التطبيق العادل والمنصف للتشريعات البيئية على جميع المواطنين دون أي تمييز قائم على الجنس أو الأصل أو الدخل أو الموقع الجغرافي، وبما يتسجم مع المبادئ الأساسية لحقوق الإنسان المعترف بها دوليا.

وأشار إلى أن الإطار التشريعي البيئي في الأردن شهد تطورا ملحوظا منذ صدور أول قانون لحماية البيئة عام ١٩٩٥، مروراً بإنشاء وزارة البيئة عام ٢٠٠٣، وصولاً إلى قانون حماية البيئة رقم (٦) لسنة ٢٠١٧، الذي عزز الصلاحيات القانونية لحماية عناصر البيئة المختلفة. كما لفت إلى صدور نظام التغير المناخي رقم (٧٩) لسنة ٢٠١٩، وإقرار الخطة الوطنية للتكيف مع التغير المناخي لعام ٢٠٢٢، بعد وفّر أدوات تشريعية واستراتيجية مهمة لمواجهة المخاطر المناخية.

ورغم هذا التطور، شدد عبادات على أن التحدي الحقيقي لا يزال في التطبيق العملي، في ظل تعدد التشريعات وتشعبها، وضعف التنسيق بين الجهات المعنية، ومحدودية الوعي المجتمعي بمفهوم العدالة البيئية. وأكد أن معالجة هذه التحديات تتطلب تعزيز القدرات المؤسسية، وتعزيز دور القضاء البيئي، وترسيخ سيادة القانون، وتمكين المواطنين من المشاركة الفاعلة في حماية حقوقهم البيئية.

وأضاف أن تحقيق العدالة البيئية يستلزم هيكلة فاعلة لقطاع العدالة البيئية، تربط بين التشريع والممارسة، وتضمن توزيعا عادلا للأعباء والمنافع البيئية، مع إعطاء أولوية للفئات الأكثر هشاشة، وتوفير آليات تتيج للمواطنين متابعة تنفيذ القوانين والمطالبة بحقوقهم البيئية.

وأكد أن التغير المناخي لم يعد مجرد تحد بيئي، بل أصبح عاملا يعيد تشكيل مفاهيم العدالة الاجتماعية والاقتصادية، من خلال تعميق الفجوات بين الفئات القادرة على التكيف وتلك الأكثر تعرضا للمخاطر، مشددا على أن العدالة البيئية تشمل الحق في بيئة نظيفة، والحماية من الآثار السلبية للتغير المناخي، والمشاركة في صنع القرار. والتوزيع العادل للفوائد والأعباء البيئية، وضمان الوصول المنصف إلى القضاء.

وفي هذا الإطار، أشار إلى الدور الريادي الذي يضطلع به المركز الوطني للعدالة البيئية بوصفه أول مؤسسة مجتمع مدني متخصصة في القانون والحقوق البيئية في الأردن، موضحا أن المركز يعمل على بناء القدرات القانونية للعاملين في القطاع البيئي، ورفع وعي المواطنين بحقوقهم البيئية، وتعزيز الشراكات مع الجهات الحكومية والقطاع الخاص لدعم العدالة البيئية في سياسات التنمية المستدامة.

من جهة، أكد رئيس اتحاد الجمعيات البيئية عمر شوشان، أن الأمطار في الأردن لا يمكن التعامل معها كظاهرة موسمية عابرة، بل تمثل عنصرا محوريا في تحقيق التوازن البيئي وتعزيز الأمن المائي والغذائي، ومركزا أساسيا للعدالة البيئية في ظل التغير المناخي.

وأوضح شوشان أن الهطولات المطرية تسهم في تغذية المياه الجوفية، وتعزيز مخزون السدود، ودعم الغطاء النباتي، وحماية التربة من التصحر، مشيرا إلى أن الإدارة العادلة لهذه الموارد تضمن توزيعا منصفيا للمياه والخدمات البيئية بين المناطق الحضرية والريفية، وبين الفئات الاجتماعية المختلفة.

وبين أن الأمطار المنتظفة تدعم الزراعة البعلية وتحافظ على خصوبة التربة، في حين أن الأمطار الغزيرة والمفاجئة قد تتسبب فيفيضانات وأضرار تظل البنية التحتية والمنازل، ما يعرض الفئات الأضعف لمخاطر مضاعفة، ويجعل العدالة البيئية عنصرا أساسيا في التخطيط الحضري وإدارة الموارد المائية. بدوره، أوضح الخبير في علوم المياه إلياس سلامة، أن التحسن الذي أحدثته الأمطار الأخيرة في تغذية المياه الجوفية وعودة تدفق النابيع يعزز أحد أهم أبعاد العدالة البيئية، والمتمثل في ضمان حق المجتمعات المحلية، خاصة في المناطق الطرفية والريفية، في الوصول العادل إلى مياه نظيفة وأمنة.

وأشار إلى أن ارتفاع منسوب الخزانات الجوفية وتحسن جودة المياه يسهمان في تقليص الفجوة المائية بين المناطق، وتخفيف الأعباء الصحية والاقتصادية عن الفئات التي عانت طويلا من شح المياه أو تلوثها. وأضاف أن تحسين صحة النظم البيئية وعودة النابيع الداعمة للزراعة البعلية يعززان صغار المزارعين، ويحdan من تدهور الأراضي، بما يعكس توزيعا أكثر إنصافا للمنافع البيئية.

وأكد سلامة أن دور السياسات العامة يبقى محوريا في تحويل هذا التحسن الطبيعي إلى مكسب مستدام، من خلال التوعية بالاستخدام الرشيد لمياه الأمطار، وتكاملها مع المشاريع الاستراتيجية كمشروع تحلية المياه في العقبة، الذي ينتظر أن يخفف الضغط عن المياه الجوفية، ويحقق توازنا مائيا وبيئيا طويلا الأمد، بما يرسخ العدالة البيئية كحق أصيل لا كامتياز مؤقت.

الإدارة المحلية تغرس 4500 شجرة في ناعور ضمن الحملة الوطنية للتشجير

عمان

نظمت وزارة الإدارة المحلية، بالشراكة مع بلديات ناعور وحسبان وأم البساتين، حملة تشجير واسعة ضمن "الحملة الوطنية للتشجير والتخضير - نحو أردن أخضر"، تم خلالها غرس نحو ٤٥٠٠ شجرة في مناطق البلديات المختلفة.

وقالت وزارة الإدارة المحلية في بيان لها، إن الحملة تأتي ضمن خطة بالتعاون مع جميع بلديات المملكة، بهدف إلى زراعة أكثر من ٣٠٠ ألف غرسة شجرية خلال عام.

وأوضحت أن الحملة تنفذ بالتعاون مع وزارتي الشباب والزراعة، وبمشاركة فاعلة من منصة "نحن" الوطنية للتطوع، ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف)، حيث شارك في الحملة اليوم ٥٠ شابا وشابة من منتسبي المراكز الشبابية ومتطوعي المنصة ومركز تنمية وخدمة المجتمع في الجامعة الأردنية.

وتهدف الحملة، إلى توسيع الغطاء النباتي وزيادة الرقعة الخضراء، ودعم الجهود الوطنية الرامية إلى حماية البيئة والتخفيف من آثار التغير المناخي وتحقيق أثر بيئي مستدام.

وأكدت الوزارة أن برنامج "الحملة الوطنية للتشجير والتخضير" تهدف أيضا إلى تعزيز ثقافة العمل التطوعي البيئي لدى الشباب وإشراكهم بشكل مباشر في حماية الموارد الطبيعية وصونها للأجيال القادمة.

وأعربت الوزارة عن تقديرها لجهود وزارة الشباب، والجهات الشريكة، وجميع المتطوعين، مؤكدة أن هذه الحملة تأتي انسجاما مع التوجهات الوطنية الاستراتيجية الرامية إلى ترسيخ مفاهيم التنمية المستدامة وحماية البيئة الأردنية.

وزير الأشغال يؤكد ضرورة تعزيز التنسيق للتعامل مع الظروف الجوية



عمان

شدد وزير الأشغال العامة والإسكان، المهندس ماهر أبو السمن، على ضرورة تعزيز التنسيق مع مختلف الجهات الرسمية والأجهزة المعنية للتعامل مع الظروف الجوية التي تشهدها المملكة. وفُتح أبو السمن، خلال زيارة تفقدية لغرفة العمليات الرئيسية في الوزارة، بحضور أمين عام الوزارة للشؤون الفنية الدكتور جمال قطيشات، مستوى الأداء الذي قدمته فرق وكوادر الوزارة أثناء الأحوال الجوية التي راقتت المنخفض الجوي الحالي.

وأكد، أن الاستعداد المسبق وتهيئة المتطلبات

على عدد من الطرق. ولفت إلى أن الوزارة باشرت استعداداتها للموسم المطري مع نهاية الموسم السابق، من خلال حصر وتصنيف الملاحظات وتحديد المواقع التي تكرر فيها البلاغات باعتبارها بؤرا ساخنة، حيث جرى تنفيذ معالجات لمعظم هذه المواقع خلال فصل الصيف.وأضاف، أن الوزارة قامت بتنظيف مجاري السيول والأودية، وتزويد مديرياتها بالمعدات والمواد اللازمة للتعامل مع الأحوال الجوية، مشيرا إلى تجهيز ١١٠ فرق ميدانية مدعومة بـ ١٣٥ آلية حكومية و ١٩١ آلية من آليات الشركاء في القطاع الخاص.

الحكومة تعيد تطوير مطار ماركا التاريخي لاستعادة دوره الاستراتيجي في الطيران المدني

عمان

يشهد مطار ماركا، المعروف حديثاً باسم مطار مدينة عمان، مرحلة تحول استراتيجية تعيد له دوره في منظومة الطيران المدني الأردنية، ضمن رؤية تهدف إلى تعزيز التنافسية، وتوسيع الطاقة الاستيعابية، واستقطاب شركات الطيران منخفضة التكلفة، بما يسهم في تخفيف الضغط عن مطار الملكة علياء الدولي.

وقال تقرير صحفي نشره موقع Aljazeera المتخصصة في أخبار قطاع الطيران في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا إن تأسيس المطار يعود إلى عام ١٩٢٠، قبل أن يشهد تطورا لافتا بحلول عام ١٩٥٠، حيث أصبح مرفقا مشتركا للاستخدامين العسكري والمدني. وفي ١٩٨٣ شكّل نقطة تحول حاسمة فمع متطلبات الطائرات عريضة البدن التي احتاجت إلى مدارج أطول ومساحات أوسع، انتقلت البوابة الجوية الرئيسية للمملكة إلى مطار الملكة علياء الدولي ومنذ ذلك الحين، تراجع دور مطار ماركا ليصبح أقرب إلى "شبح من عصر الطائرات الفاتنة" مكتفيا بدور تدريبي للملكية الأردنية ومركز محدود للطيران الخاص.

وبين التقرير أن سنوات الهدوء انتهت رسمياً في ٣٠ تشرين الثاني ٢٠٢٥، حين منحت هيئة تنظيم الطيران المدني الترخيص الرسمي للعمليات المدنية لشركات المطارات الأردنية. وفي إطار رؤية التحديث لوكالة الأنباء الاقتصادية التي أطلقتها الحكومة أعيدت تسمية المرفق ليصبح "مطار مدينة عمان" في خطوة تتجاوز مجرد تغيير الاسم إلى إعادة هيكلة شاملة لمشهد الطيران في الأردن. وتعتمد الاستراتيجية الجديدة على نظام المطارين، بما يحوّل نموذج الطيران عالي التكلفة

إلى مركز إقليمي تنافسي عبر استثمار أصل وطني قائم، وفتح طاقة استيعابية إضافية تصل إلى مليون مسافر سنوياً. ويركز الدور الجديد للمطار على خدمة شركات الطيران منخفضة التكلفة وحركة السفر الإقليمية، التي تحتاج إلى رسوم أقل وسرعة أعلى في إجراءات التشغيل، فضلاً عن قرب المطار من وسط العاصمة، ما يخفف الضغط عن مطار الملكة علياء الدولي ذي التكلفة التشغيلية الأعلى.

وشهدت البنية التحتية للمطار عملية تأهيل شاملة فالمرج، الذي مُدد في سبعينيات القرن الماضي إلى طول ٣٢٨٦ متراً، خضع لإعادة تأهيل كاملة ليتوافق مع معايير السلامة الحديثة والأهم، أن المطار أصبح معتمداً لاستقبال طائرات بحد أقصى للوزن يبلغ ٨٠ طناً، وهو الوزن المثالي لطائرات إيرباص A٣٢٠ وبوينغ ٧٣٧ التي تعتمدا شركات الطيران منخفضة الكلفة.

واكتملت الأسس التنظيمية بدخول تعديل النشرة الملحية الجوية (AIP) رقم ٢٥/٢٤ حيز التنفيذ في ٢٥ كانون الأول ٢٠٢٥، حيث جرى تحديث خرائط الملاحة الجوية وتصنيف المطار رسمياً باسم OJAM AD – مطار مدينة عمان (OJAM | ADJ)، في إشارة واضحة إلى جاهزيته أمام مجتمع الطيران الدولي.

وتأكدت الجدوى التجارية للمطار في ٢٩ كانون الأول ٢٠٢٥، حين وقّع الرئيس التنفيذي لشركة المطارات الأردنية أحمد عزام مذكرة تفاه مع الرئيس التنفيذي لشركة الجزيرة للطيران برانان باسوباوي. وبموجب الاتفاق، ستكون "الجزيرة للطيران" أول شركة تُسيّر رحلات منتظمة من مطار مدينة عمان ابتداءً من النصف الثاني من كانون الثاني

خبراء يحذرون من زيادة الوزن في الشتاء ويدعون لنمط غذائي صحي

إربد

أكد خبراء في التغذية أن فصل الشتاء يشهد تغيرات فسيولوجية وسلوكية تؤثر على الشهية ومستويات النشاط البدني، وتدفع نحو زيادة استهلاك الأطعمة عالية السعرات الحرارية والوجبات الجاهزة، ما يرفع احتمالية زيادة الوزن.

وبيّنوا في أحاديث لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) أن الالتزام بنمط غذائي متوازن، والحفاظ على النشاط البدني، والتعرض الكافي لأشعة الشمس، تشكل عناصر أساسية للحفاظ على وزن صحي خلال هذا الفصل.

وقالت الأستاذة في التغذية السريرية والحميات بجامعة البترا، الدكتورة لبنى الأحمد، إن الحفاظ على وزن صحي في الشتاء يتطلب نهجاً علمياً متكاملاً يستهدف التغيرات الفسيولوجية الموسمية، وعلى رأسها انخفاض التعرض لأشعة الشمس وما يرافقه من تراجع في إنتاج فيتامين (د) وانخفاض مستويات السيروتونين المسؤول عن تنظيم المزاج والشهية والنوم.

وأوضحت أن تعويض هذا النقص يكون عبر التعرض اليومي لأشعة الشمس لمدة ١٥-٣٠ دقيقة، أو باستخدام مكملات فيتامين (د) بعد استشارة الطبيب، مشيرة إلى أهمية التركيز على الكربوهيدرات المعقدة مثل الحبوب الكاملة والبقوليات، إلى جانب البروتينات عالية الجودة كالأسماك والبيض والدجاج والعسل للحفاظ على الكتلة العضلية وتعزيز الشبع.

وأكدت ضرورة إدراج الدهون الصحية من مصادر طبيعية كزيت الزيتون والمكسرات والأسماك الدهنية، والحد من الدهون المشبعة والمتحولة، واستبدال الحلويات بالفواكه أو الشوكولاتة الداكنة، مع تجنب السكريات البسيطة التي تسبب تقلبات حادة في مستوى السكر بالدم.

وشددت الأحمد على أهمية ممارسة نشاط بدني منتظم لا يقل عن ١٥٠ دقيقة أسبوعياً، وشرب كميات كافية من الماء، والحصول على نوم منتظم، وإدارة التوتر لتجنب ارتفاع هرمون الكورتيزول المرتبط بتخزين الدهون في منطقة البطن.

من جانبها، قالت المتخصصة في علوم التغذية رهم فخر الدين إن انخفاض درجات الحرارة وقصر ساعات النهار يؤديان إلى زيادة استهلاك الأطعمة عالية السعرات وقلّة الحركة، موضحة أن قلّة التعرض للشمس ترفع هرمون الميلاتونين وتخفض السيروتونين، ما يسبب الخمول وزيادة الرغبة في تناول الكربوهيدرات.

وحذرت من الإقبال على الوجبات الجاهزة خلال الشتاء لاحتوائها على كميات مرتفعة من الدهون المشبعة والصوديوم والسكريات المضافة، ما يرفع مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري والسمنة.

بدورها، أكدت الهندسة الغذائية فاطمة القضاة أهمية تنويع الوجبات وتناولها في أوقات منتظمة لضبط هرمونات الجوع والشبع، وتجنب الأكل المتأخر ليلا الناتج عن التوتر أو الملل وليس الجوع الحقيقي.

من جهتها، قالت الصيدلانية مالا بني عامر إن الإكثار من تناول الخضروات الورقية خلال الشتاء يعزز الشعور بالشبع ويحسن الهضم وينظم مستويات السكر في الدم، إضافة إلى دعم المناعة والوقاية من زيادة الوزن، مشيرة إلى أن الاعتماد على الفواكه والخضروات كخيار مسائي صحي يحد من الإقبال على الحلويات والوجبات الدسمة.

الشواربة يفتقد مديرية تكنولوجيا المعلومات بالأمانة

عمان

تفقد رئيس لجنة أمانة عمان الكبرى الدكتور يوسف الشواربة، سير العمل في مديرية تكنولوجيا المعلومات بعد تفعيل تقديم الخدمات إلكترونيا وتحديث البيانات لغايات فتح حسابات السنة المالية الجديدة ٢٠٢٦.

وأطلع على آلية تنفيذ قرار مجلس الوزراء بخصوص تمديد قراره المتعلق بمنح خصومات وإعفاءات على ضريبة الأبنية والأراضي (المسقات)، وضريبة المعارف، ومساهمة الصرف الصحي وبذل التحقيقات والعوائد والتعويضات وفضلات الطرق، والإيجارات وعوائدها المستحقة لصالح البلديات وأمانة عمان الكبرى حتى نهاية دوام يوم ٣١-٣-٢٠٢٦.

وأكد الشواربة ضرورة تقديم أفضل الخدمات الإلكترونية للمواطنين، وتشخير الإمكانيات التقنية والتكنولوجية كافة لضمان ديمومة الخدمات وكفاءتها.

وبين أنه استنادا الى الرأي القانوني لديوان التشريع والرأي فإن طلبات الترخيص المقدمة في عام ٢٠٢٥ لأبنية القائمة قبل تاريخ ٣١-١٢-٢٠٢٤ يسري عليها تخفيض الرسوم والتسهيلات على التجاوزات ضمن النسب المحددة حسب النظام رقم ١٣/٢٠٢٥ للطلبات المقدمة، حيث تم تفعيل التسهيلات والتخفيضات على الرسوم على الخدمات الإلكترونية.

وأكد أهمية تقديم الخدمات بدقة وسرعة وشفافية، وبما يتواءم مع التطور الذي تشهده العاصمة عمان في المجالات الخدمية، مشيرا الى أن الارتفاع بجودة الخدمات وسهولة الوصول إليها يعد أولوية قصوى لتبسيط الإجراءات وتوفير الوقت والجهد على المراجعين، خاصة أن الأمانة تعمل على مشروع إعادة هندسة إجراءاتها لرفع كفاءة الأداء، وتخفيض التكاليف وتقليل وقت تقديم الخدمات.

وبين المدير التنفيذي لتكنولوجيا المعلومات سلطان الخرايشة أن إيقاف الخدمات الإلكترونية المؤقت جاء لتنفيذ قرار مجلس الوزراء، ليسقيّد المواطنين من الخصومات والتسهيلات، وللحفاظ على حقوقهم ولتأكد من أن قرارات مجلس الوزراء يتم تطبيقها حسب القانون.

مختصون: الثقافة الإعلامية والرقمية الأداة الأنسب للتعامل مع الإشاعة والتضليل

مدار الساعة، لاسيما في هذه الأثناء التي تشهد تقلبات وأحداث سياسية واجتماعية وحتى مناخية، وتبرز هنا الإشاعات المضللة والمعلومات التي لا تستند إلى الصحة او المصداقية وتُقدم أحيانا بطريقة اقناعية بحيث تلاقى اقبالا لدى الجماهير ويتم تداولها على أنها رسائل مسلمة، وعند تحليلها وعرضها للعقل الناقد نجد أنها بعيدة كل البعد عن الحقيقة.

وشددت على محاربة هذه الظواهر المؤثرة على بناء التصورات، والعبث بالمنظومة القيمية، واقضاء الآخر والتشكيك بالمنجزات والواجبات، بطرق علمية تستند إلى أسباب بروز الظاهرة ووضع الحلول المناسبة لمحاربتها، ومنها التفكير بشكل جدي في إدراج التربية الإعلامية بالمناهج الدراسية على مستوى الجامعات والمدارس، وبناء جيل قادر على التفكير النقدي، وتحليل الرسائل الإعلامية، وفهم تأثير الخوارزميات والتقنيات الرقمية. وأوضحت الحراشة، أن هذا النوع من التعليم المنظم أصبحت تتعامل به العديد من الدول نظراً لفعاليتها وقدرته على تشكيل الوعي الجماهيري القائم على النقد والتحليل، وأخذ بعين الاعتبار أبعاد المنظومة الأخلاقية والوحدة الوطنية وعدم تداول الاخبار المزيفة التي تؤثر على هذه الوحدة والقيم الإنسانية النبيلة التي تحكم مجتمعاتنا.

التعرض المستمر للمحتوى الرقمي الذي يعيد تشكيل المعتقدات ويؤثر في السلوكيات، سواء الإيجابية أو الخطرة مثل تقليد التحديات المؤذية أو تبني أفكار مضللة، وإن الاعتماد المفرط على الأجهزة الرقمية أدى إلى ظهور ما يسمى بـ"الخرف الرقمي"، وهو تراجع في الذاكرة والانتباه، بسبب عدم استخدام العمليات العقلية والاعتماد على الأجهزة الرقمية بدلاً من الدماغ. وبينت، أن نشر مفهوم التربية الإعلامية وكفاياتها لجيل الشباب، يعد ضرورة ملحة خاصة مع وجود البيئة الرقمية المتسارعة والمليئة بالمعلومات غير الموثوقة والأخبار المضللة والتلاعب الإعلامي، مؤكدة على أن عدم امتلاك مهارات نقدية، يعرض الشباب للتضليل والتطرف والاستغلال الرقمي.

وأوضحت، أن التربية والثقافة الإعلامية تعمل على تزويد المجتمعات بالقدرة على تحليل المحتوى الإعلامي، والتحقق من المصادر، وفهم أهداف الرسائل الإعلامية، مما يعزز استقلالية التفكير واتخاذ القرار الواعي، والإسهام في حماية الصحة النفسية وتعزيز المواطنة الرقمية المسؤولة.

من جانبها أكدت أستاذ الصحافة والإعلام في جامعة الشرق الأوسط الدكتور صباح الحراشة، أن المجتمع أصبح يواجه الشائعات والمعلومات المضللة على

التربية الإعلامية والثقافة الرقمية في رفح مستويات الدراية والمعرفة من حيث البحث عن مصادر الأخبار، والتأكد من شفافيتها ومستوى دقتها وموثوقيتها، واستقاء المعلومة من مصادرها الرسمية.

وشدد على ضرورة تفعيل دور الناطقين الإقليميين في المؤسسات الحكومية وتمكينهم من التعامل مع الأدوات الرقمية وتوفير المعلومات الحقيقية للجماهير بأسرعة الممكنة ورصد الإشاعات المضللة على مواقع التواصل الاجتماعي والتعامل معها بمهنية عالية، والانفتاح بشكل اكبر على الوسائل الإعلامية ورفدها بالرسائل والقرارات التي تتخذها الدولة على مدار الساعة ليلقي المواطن على اطلاع مستمر بأهم الجبريات والأحداث.

وأكد العموش، أن لجنة التوجيه الوطني والإعلام في مجلس النواب تدعم مساعي المؤسسات الإعلامية نحو توجيه الرأي العام وتشكيله، وخاصة في القضايا المحورية، ونشر المعرفة وتقديم المعلومات الموثوقة من مصادرها الحقيقية، ومواجهة التحديات العصرية من أخبار مزيفة لضمان بقاء المصداقية، لا سيما في ضوء التزايد الكبير لأدوات الذكاء الاصطناعي وتأثيرها الكبير على الجماهير.وقالت أستاذ التربية الإعلامية في جامعة آل البيت الدكتورة ريم الزعبي، إن التكنولوجيا بشكل عام أثرت بعمق في أفكار الشباب وقيهم من خلال

عمان قال مختصون، إنه وفي ضوء تدفق الرسائل الإعلامية، تنتشر المعلومات التي تقتفر إلى الدقة والمصداقية وتبرز الإشاعة كظاهرة اجتماعية تعمل على نقشي القلق والتشكيك بالمنجزات، وتؤثر في بعض الأحيان على السلم المجتمعي والعلاقات الاجتماعية .

وأشاروا في أحاديثهم لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أنه بات من الضروري نشر الثقافة الإعلامية والرقمية، وتعزيز التفكير النقدي الذي يقوم بتحليل المعلومات ومدى صحتها والتأكد منها عن طريق الرجوع إلى مصادرها المختصة.

وأكد رئيس لجنة التوجيه الوطني والإعلام في مجلس النواب الدكتور حسين العموش، على ضرورة تشكيل حالة من الوعي المجتمعي لتحصين الفكر من الشائعات المضللة التي تسعى في كثير من الأحيان إلى زرع الشك حول قضية اجتماعية، وإثارة الفتن لتحقيق أغراض مشبوهة تدعمها مؤسسات أو أفراد من داخل الوطن أواخرجه.

وأوضح العموش، أن ازدياد نسبة الإشاعات والتضليل الإعلامي في الآونة الأخيرة تدعو إلى التعامل معها وفقا لأدوات مناسبة تقوم على تقديم المعلومات الصحيحة والمباشرة التي تدرح هذا التضليل، مؤكداً على أهمية

9 أطعمة يمكنك الاستمتاع بها دون خوف من زيادة الوزن



وكالات

يعد الحساب الدقيق للسعرات الحرارية والقياس المضني للحصص الغذائية من أكبر التحديات في رحلة خسارة الوزن.

لكن خبراء التغذية قدموا حلا ذكيا يتمثل في مجموعة من الأطعمة التي تجمع بين الشبع والقيمة الغذائية مع سرعات حرارية منخفضة، ما يسمح بتناول كميات معقولة منها دون التأثير سلبا على الوزن.

ويأتي هذا التصنيف للأطعمة نتيجة تحليل علمي موسع أجرته منصة "Gravity Transformation" المتخصصة في أبحاث التمثيل الغذائي وفقدان الوزن. إليكم تسعة أطعمة لن تسبب زيادة الوزن، مهما تناولت منها:

البيض

يتميز البيض بمحتوى بروتيني عال بشكل استثنائي، ما يجعله مشبعا للغاية. بالإضافة إلى ذلك، يعمل البروتين على تسريع عملية الأيض. وهذا يعني أن "كامل السعرات الحرارية من البيض لا يتم امتصاصها لأن جزءا كبيرا منها يحرق أثناء عملية الهضم"، كما يوضح خبراء فقدان الوزن.

سمك السلمون

يوصى الخبراء بتجنّب السلمون المستزرع، لأنه يحتوي على دهون أكثر بكثير من نظيره البري. ويشير خبراء فقدان الدهون إلى أن السلمون البري ممتاز فعلا لإدارة الوزن لأنه "غني بالبروتين، مشبع جدا، ويحتوي على نصف الدهون الموجودة في السلمون المستزرع".

الصلصة

الصلصة هي عبارة عن تغميسة/صلصة باردة من أصل مكسيكي، تحضر بشكل أساسي من الطماطم الطازجة المفرومة، البصل، الفلفل، الكزبرة، والليمون الحامض (لايم)، مع إضافة توابل مثل الكمون والملح.

ووفقا لـ "هيلث لاين"، تبلغ الحصّة النموذجية من الصلصة نحو ملعقتين كبيرتين وتحتوي في المتوسط على أقل من ١٠ سعرات حرارية. لذا يمكنك إضافتها بكميات كبيرة إلى أطباقك المفضلة دون القلق بشأن التحكم في الحصص. كما أن الفلفل الحار الذي يحتوي على مادة الكابسيسين، يمكن أن يزيد من قدرة جسمك على حرق الدهون، ما يساعد في فقدان الوزن.

المخللات

المخللات رائعة لتناولها بكميات كبيرة لأنها منخفضة الدهون والسعرات الحرارية بشكل طبيعي، ما يجعلها خيارا ذكيا لأي شخص يراقب مدخوله. كما أنها توفر كميات صغيرة ولكن قيمة من الفيتامينات والمعادن الأساسية. ومع ذلك، يحذر خبراء الصحة من أنها عالية الصوديوم.

5 تمارين ذهنية لتنشيط الدماغ بعد سن الأربعين

تؤكد بحوث حديثة أن الدماغ لا يتوقف عن التطور مع التقدم في العمر؛ بل يواصل إنتاج خلايا عصبية جديدة حتى بعد منتصف العمر. وعلى عكس الاعتقاد السائد بأن «الروثة العصبية» تبلغ ذروتها في مرحلة الطفولة، أظهرت الدراسات أن الدماغ يظل قادرا على التكيف والتجدد طوال الحياة.

وبالنسبة لمن تجاوزوا سن الأربعين، يحمل هذا الاكتشاف رسالة أمل واضحة، مفادها أن نسيان الأسماء أو الشعور بما يُعرف بـ«ضبابية الذهن» ليسا أمرين حتميين؛ بل يمكن الحد منهما عبر تمارين ذهنية يومية لا تتجاوز دقايق في اليوم، شرط الالتزام بها بانتظام.

وتُشير مجلة «VegOut» الأميركية إلى أن هذه التمارين تحفز الدماغ وتدفعه للعمل بطرق جديدة وأكثر كفاءة.

واللافت أن هذه التمارين لا تتطلب وقتاً طويلاً أو أدوات باهظة الثمن؛ بل يمكن لأي شخص تطبيقها بسهولة ضمن روتينه اليومي.

١- الكتابة الحرة

في كل صباح، وقبل الانشغال بقائمة المهام اليومية، يُنصح بممارسة الكتابة الحرة دون تفكير أو مراجعة أو تصحيح. وقد تكون الكتابة عن أفكار عابرة، أو أحلام، أو حتى جمل متكررة، مثل: «لا أعرف ماذا أكتب». وتكمن الفائدة هنا ليس في مضمون ما يُكتب؛ بل في عملية تحويل الأفكار إلى كلمات دون رقابة داخلية.

٢- العدّ العكسي خلال تنظيف الأَسنان

تقوم هذه العادة على اختيار رقم مكوّن من ٣ أرقام، والبدء في العد تنازلياً بطرح ٧ خلال تنظيف الأسنان، مثل: ٢٩٨، ٢٩١، ٢٨٤. ويُجبر هذا التمرين الدماغ على التركيز خلال أداء مهمة روتينية، ما يُنشّط الانتباه والذاكرة دون

الأتمتة

لماذا نصاب بالمرض مع بداية الإجازات؟

وكالات

يتقرب الجميع العطلات للاسترخاء بعد أسابيع من العمل المرهق لكن البعض يجدون أنفسهم فجأة في مواجهة أعراض صحية غير متوقعة، وكأن أجسادهم تختار الوقت للاستسلام للمرض.

وتتمثل هذه الأعراض عادة في الصداع، والإرهاق، وآلام الحلق، وأعراض شبيهة بالإنفلونزا. وتعرف هذه الظاهرة بين الباحثين باسم «مرض وقت الفراغ»، أو ما يعرف علميا باسم «تأثير الانكسار» (Let-Down Effect)، وهي حالة صحية تحظى باهتمام علمي متزايد.

ويظهر هذا النمط عندما ينتقل الجسم من حالة التوتر النشط خلال العمل إلى حالة الاسترخاء المفاجي، ما يؤدي إلى تغيرات في النظام المناعي والهرموني. وأثناء الضغط النفسي الحاد، يفرز الجسم هرمون الكورتيزول الذي يعمل كضاد طبيعي للالتهابات ويثبط للألم، وعند الراحة يبدأ الهرمون في الانخفاض السريع أثناء الراحة، ما يؤدي إلى تراجع هذا التأثير الوقائي، فيصبح الجسم أكثر عرضة للأعراض المذكورة سابقا أو للإصابة بعدوى جديدة.

وإلى جانب هذا السبب الفسيولوجي، يمكن أن تساهم العادات المرتبطة بالعطلات نفسها في زيادة خطر المرض، مثل السفر المرهق، والتغير في النظام الغذائي، وقلة النوم، والاختلاط بأشخاص جدد، وجميعها عوامل قد تضعف مناعة الجسم في وقت نحتاج فيه إلى قوة لمواجهة التغيرات المحيطة.

وتراكم هذه العوامل السلبية يظهر تأثيره بوضوح عندما تتوقف عن العمل، حيث يتحدر جسدك من حالة الطوارئ المستمرة التي كان يعيشها، فيبدأ بإظهار علامات الإرهاق والضعف التي كان يخفيها سابقا.

ولحماية نفسك من هذه الظاهرة، يمكنك البدء بالاهتمام بصحتك خلال فترة العمل، وليس فقط عند بداية العطلة. ويوصي الخبراء بالحفاظ على نظام غذائي متوازن، والنوم جيدا، وأخذ فترات راحة قصيرة خلال اليوم. وعندما يحين وقت العطلة، حاول الانتقال بشكل تدريجي من نمط العمل المكثف إلى الراحة، بدلا من التوقف المفاجي، كما أن ممارسة بعض التمارين الخفيفة والحفاظ على رطوبة الجسم يمكن أن يساعدا في تقوية المناعة.

علامات في قدميك تدل على وجود قاتل صامت يهدد حياتك

وكالات

يشكل ارتفاع الكوليسترول في الدم تهديدا صامتا قد يتطور تدريجيا دون أعراض واضحة، يظهر فجأة بمضاعفات خطيرة تهدد الحياة.

ويبدأ الخطر عندما يتراكم الكوليسترول الضار على جدران الشرايين، مسببا تضيقا يعيق تدفق الدم الحيوي إلى الأعضاء المختلفة. وهذه العملية التدريمية البطيئة لا تقتصر على الشرايين القريبة من القلب فحسب، بل تمتد لتشمل الأوعية الدموية في الأطراف، حيث تظهر علامات تضيقية خاصة في القدمين قد تكون مؤشرا مبكرا على مشاكل أعمق. وتتحول القدمان في حالات ارتفاع الكوليسترول المزمن إلى شاشة عرض تعكس حالة الدورة الدموية الطرفية، فعندما تضعف التروية الدموية بسبب تراكم الترسبات الدهنية، تبدأ الأعراض بالظهور على شكل آلام متكررة تشتد أثناء الحركة، تليها تغيرات في الجلد من شحوب وبرودة، ثم تطور إلى تقرحات بطيئة الشفاء.

وفي المراحل المتقدمة، قد يصل الأمر إلى ضمور العضلات وفقدان الشعر في الساقين، وفي أسوأ الحالات تتطور الفرغرينا التي تهدد بفقدان الطرف المصاب. وتكمن صعوبة التعامل مع ارتفاع الكوليسترول في طبيعته الخادعة، فهو نادرا ما يعلن عن نفسه في مراحله الأولى، ما يجعل الفحص الدوري للدم الوسيلة الأكثر فعالية للكشف المبكر.

وتتطلب مواجهة هذا التحدي الصحي استراتيجية متعددة المحاور تبدأ بإعادة النظر في العادات الغذائية، حيث يلعب تقليل الدهون المشبعة وزيادة الدهون الصحية دورا محوريا. بالإضافة إلى الالتزام بالنشاط البدني المنتظم الذي يحفز الدورة الدموية ويعزز قدرة الجسم على التكيف، جنباً إلى جنب مع المتابعة الطبية المنتظمة، خاصة مع تقدم العمر أو وجود عوامل خطر أخرى. ويشار إلى أن الوعي بهذه الحالة وأعراضها الخفية، خاصة تلك التي تظهر في الأطراف، يمثل خط الدفاع الأول للحفاظ على الصحة.

بخاخ الأنف المزيل للاحتقان.. راحة مؤقتة قد تتحول إلى إدمان



ه تمارين ذهنية لتنشيط الدماغ يعد سن الأربعين إلى بخاخات الأنف المزيلة للاحتقان هربا من ليال بلا نوم يسببها الزكام وانسداد الأنف، لكن الصيادلة يحذرون من أن هذا الحل السريع قد يتحول إلى فخ صحي يصعب الخروج منه. وتشير النشرات الدوائية المصاحبة لهذه البخاخات إلى ضرورة عدم استخدامها لأكثر من ٧ أيام متتالية، لكن الصيدلي الكسندر شميتز يرى أن الحذر يجب أن يبدأ أبكر من ذلك، موصيا بالتوقف عن استخدامها بعد ٤ إلى ٥ أيام فقط، والاستعاضة عنها ببخاخات مرطبة قائمة على مياه البحر.

ويعزو شميتز هذا التحذير إلى قدرة الغشاء المخاطي للأنف على التكيف السريع مع المواد الفعالة المزيلة للاحتقان التي تعمل على تضيق الأوعية الدموية في بطانة الأنف، مما يؤدي مع الوقت إلى اعتماد الجسم عليها.

ويقول "في مرحلة ما لا يعود الشخص قادرا على التنفس من دون البخاخ، فيحرص على حمله معه باستمرار".

ويؤكد الصيدلي أنه يواجه بشكل متكرر حالات لأشخاص يعتمدون اعتمادا كليا على بخاخات الأنف، مشيرا إلى أن التوقف عن استخدامها ليس سهلا، لأن الحاجة الأساسية للتنفس تجعل الأمر أكثر تعقيدا.

ولا يقصر ضرر الاستخدام طويل الأمد على الاعتماد فقط، إذ يؤدي الإفراط في استخدام بخاخات الاحتقان إلى جفاف الغشاء المخاطي للأنف، ما يرفع خطر حدوث نزيف ويزيد قابلية الإصابة بالعدوى، نتيجة ضعف قدرة الأنف على أداء وظائفه الوقائية الطبيعية.

أما عن طرق التخلص من هذا الاعتماد فيوضّح شميتز أن إحدى النصائح الشائعة تتمثل في الانتقال تدريجيا إلى بخاخات الأطفال ذات التركيز الأقل من المادة الفعالة، قبل التحول لاحقا إلى بخاخات مياه البحر الخالية تماما من المواد الدوائية.

لكن هذه الطريقة لا تنجح مع الجميع، خصوصا من يعانون الاعتماد على البخاخات منذ سنوات طويلة، وفي مثل هذه الحالات ينصح شميتز بطلب المساعدة من الصيدلي، حيث يمكن تخفيف تركيز البخاخ تدريجيا وبخطوات دقيقة للغاية إلى أن يصل المستخدم في النهاية إلى بخاخ مياه البحر فقط. ويختتم شميتز بالتأكيد على أن بخاخات مياه البحر لا تحمل خطر الاعتماد، نظرا لأنها تقتصر على ترطيب الغشاء المخاطي، مما يجعلها خيارا آمنا للاستخدام طويل الأمد.

علامات لا يجب تجاهلها أثناء ساعات العمل



مشاكل في الجهاز الهضمي: اضطراب في المعدة، وتغيرات في الشهية (إفراط أو نقص في تناول الطعام).

ضعف المناعة: زيادة قابلية الإصابة بنزلات البرد، والإنفلونزا، والعدوى.

مخاطر طويلة الأمد: زيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية، والسكتات الدماغية، وارتفاع ضغط الدم والسكري من النوع ٢.

أعراض للصحة النفسية: أما الأعراض التي تؤثر على الصحة النفسية، فيحسب "رابطة الشب النفسي الكندية"، تتضمن:

الإرهاق العاطفي: الشعور بالإرهاق الشديد، أو الانفصال، أو التبدل.

التهيج والتشاؤم: نقاد الصبر مع الزملاء، والنظرة السلبية للحياة.

فقدان الحافز: فقدان المتعة، واللامبالاة، والشعور بالعجز أو اليأس.

مشاكل إدراكية: ضعف التركيز، ومشاكل في الذاكرة، وضعف في الحكم، وصعوبة في اتخاذ القرارات.

الصحة النفسية: ازدياد القلق، والحزن، أو حتى الاكتئاب.

ما يجب فعله

الاعتراف بالعلامات: اعتبر هذه الأعراض دليلاً على الإرهاق، وليس مجرد إجهاد.

طلب الدعم: تحدث مع زملائك، أو المديرين، أو أخصائيي الصحة النفسية.

وضع حدود: تعلم قول "لا" والابتعاد عن العمل عند الإجهاد الشديد.

ممارسة العناية الذاتية: ركز على اليقظة الذهنية، والاسترخاء، والأنشطة التي تستمتع بها.

ماذا يحدث للكبد عند شرب المشروبات الغازية «الدايت»؟



(MASLD)، والذي ينتج عن تلف الكبد التدريجي بسبب ارتفاع السكر في الدم، مما يسمح بتراكم الدهون في مواقع الإصابة. يكون الخطر أعلى لدى الأشخاص المصابين بالسمنة، وأكثر سوءا لدى المصابين مسبقاً بمرض السكري من النوع الثاني. على الرغم من تبيان نتائج الدراسات، فقد أظهرت بعضها ارتباطا واضحا بين مقاومة الإنسولين والاستخدام طويل الأمد للمحليات الصناعية مثل السكرالوز والأسبارتام. هناك حاجة إلى المزيد من الأبحاث.

قد تزداد شهيتك واستهلاكك للسعرات الحرارية يمكن أن يؤدي شرب الصودا «الدايت» بانتظام إلى استهلاك بعض الأشخاص للمزيد من السعرات الحرارية، سواء أكانوا واعين لذلك أم لا. ويعود ذلك لأسباب بيولوجية وسلوكية على حد سواء، مثل:

اضطراب مسارات المكافأة في الدماغ

لا ينشط الطعم الحلو الخالي من السعرات الحرارية للمحليات الصناعية نظام المكافأة في الدماغ بشكل كامل، مما يترك الدماغ غير راض. وهذا يمكن أن يزيد من آلام الجوع، ويجعلك تبحث عن المزيد من الحلوة من الأطعمة السكرية.

إفراز الإنسولين

يمكن أن يؤدي الطعم الحلو للحلو للمحليات الصناعية إلى تحفيز إفراز الإنسولين، لكن دون وجود سكر حقيقي لإشباع آلام الجوع، مما يترك تشتهي الحصول على سكر حقيقي للطاقة.اختلال توازن ميكروبيوم الأمعاء

حتى التهاب منخفض المستوى الناتج عن زيادة نفاذية الأمعاء يمكن أن يتعارض مع قدرة الدماغ على معالجة إشارات الشبع (مشاعر الامتلاء)، أو الاستجابة لتأثيرات هرمون «الجريلين» (هرمون الجوع في الجسم). يمكن أن تؤدي هذه العوامل مباشرة إلى الإصابة بمرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي (MASLD) عن طريق التسبب في الإفراط في الأكل والسمنة، أو تساهم بشكل غير مباشر من خلال تعزيز مقاومة الإنسولين.

لا تسبب المشروبات الغازية «الدايت» تلفاً للكبد بالطريقة نفسها التي يسببها الكحول أو التهاب الكبد الفيروسي أو بعض الأدوية السامة، لكنها قد تساهم بشكل غير مباشر في مرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي (MASLD) إذا تم استهلاكها بكميات كبيرة. قد يعود ذلك إلى المحليات الصناعية في هذه المشروبات، أو أنماط الأكل المرتبطة بالاستهلاك المرتفع للصودا «الدايت».

قد يتغير ميكروبيوم أمعائك

يمكن للمحليات الصناعية مثل الأسبارتام والسكرالوز أن تعطل توازن بكتيريا الأمعاء «النافعة» و«الضارة» (المعروف باسم خلل توازن الميكروبيوم)، خاصة عند استهلاكها بكميات كبيرة، وفقاً لموقع «فيري ويل هيلث».

مع خلل التوازن هذا، يمكن للبكتيريا الضارة أن تتلف أنسجة الأمعاء، مما يؤدي إلى زيادة نفاذيتها. وهذا يسمح لمواد التهابية (مثل عديدات السكاريد الدهنية) بالتسرب إلى مجرى الدم. يمكن لهذه المواد أن تسبب التهاب الكبد عندما تصل إليه عبر الوريد البابي.

يعد التهاب الكبد المزمن عامل خطر رئيسياً للإصابة بمرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي

(MASLD) (المعروف سابقاً باسم مرض الكبد الدهني غير الكحولي أو «NAFLD»). في هذه الحالة، تتراكم الدهون في الكبد، مما يؤدي إلى تندب تدريجي وإصابة الكبد.

قد تتغير استجابة الإنسولين

يمكن لمحليات الصودا «الدايت» الصناعية أن تسبب أحياناً ارتفاعاً مفاجئاً في مستويات الإنسولين (الهرمون المنظم لمستوى السكر في الدم). مع مرور الوقت، قد يؤدي

الاستهلاك المفرط إلى مقاومة الإنسولين؛ إذ يصبح الجسم أقل استجابة للإنسولين، مما يتسبب في ارتفاع مستويات السكر في الدم.

تعد مقاومة الإنسولين عامل خطر رئيسياً للإصابة بمرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي

لعبة Flappy Bird تعود بشكل مجنون.. وهذه المرة قد تدمر هاتفك القابل للطّي



وكالات
بعد سنوات من اختفاء لعبة Flappy Bird الشهيرة، تعود من جديد ولكن بصيغة أكثر جنونا، مستهدفة هذه المرة أصحاب الهواتف القابلة للطّي، وبطريقة لعب قد تكلف المستخدم أكثر من مجرد الأعصاب، فقد تكون الضحية مفصل الهاتف نفسه.
هاتفك يتحول إلى جناحين يرفرفان خلال السنوات الماضية، شهدنا أفكاراً مبتكرة لاستغلال الشاشات القابلة للطّي، من محاكيات الألعاب الكلاسيكية إلى أوضاع تعدد المهام المتقدمة.
لكن مطوّراً يُدعى @rebaney2001 قرر الذهاب إلى أبعد من ذلك، عبر إطلاق نموذج تجريبي للعبة جديدة باسم Foldy Bird. تعيد تجربة Flappy Bird الشهيرة بطريقة غير تقليدية على الإطلاق، بحسب تقرير نشره موقع "phonearena".
اللعبة تعمل عبر المتصفح، وتعتمد على مستشعرات زاوية المفصل في الهاتف.
وبدل النقر على الشاشة لإبقاء الطائر محلّقاً، يُطلب من اللاعب فتح الهاتف وإغلاقه بسرعة وبشكل متكرر. كلما رفرفت بالهاتف أسرع، ارتفع الطائر أعلى. النتيجة؟ تجربة مضحكة، ومقلقة في الوقت نفسه، خصوصاً عندما يتحول هاتف رائد باهظ الثمن إلى ما يشبه لعبة بلاستيكية تفتّح وتغلق بجنون.
عرض تقني مثير أم اختبار تحمل قاس؟ بعيداً عن الجانب الترفيهي، تسلط اللعبة الضوء على التطور الكبير في مستشعرات الهواتف القابلة للطّي.

أبرز ألعاب الفيديو المنتظرة لعام 2026



وكالات
تسرق لعبة "جي تي إيه ٦" الأضواء دوما لكونها من أكثر الألعاب المنتظرة لعام ٢٠٢٦، ولكنّ هذا لا يعني أن العام لا يحمل في جعبته عناوين أخرى مميزة وبارزة لكافة المنصات المختلفة.
وفيما يلي أبرز العناوين المنتظر خلال العام المقبل، ورغم أن بعضها لم يُحدد له موعد طرح رسمي، إلا أن أغلب الشائعات والتقارير تؤكّد صدورها في العام المقبل.
"جي تي إيه ٦" (GTA ٦)
كشف عنها للمرة الأولى في ديسمبر/كانون الأول لعام ٢٠٢٣، ولكنّ ظلت حبيسة سراديب "روك ستار" (Rockstar) منذ تلك اللحظة.
وبينما كانت الشركة تخطط لطرحها في نهاية عام ٢٠٢٥، فإنها تعرضت لتأجيل كبير حتى تصدر في نهاية ٢٠٢٦، وتحديدًا نوفمبر/تشرين الثاني المقبل.
وتعد لعبة "جي تي إيه ٦" من أكثر مشاريع الألعاب طموحا بشكل عام، فهي تقدم تجربة سينمائية فريدة تتحدى قدرات منصات الألعاب الحالية، فضلا عن تقديمها لعالم واسع كبير مليء بالتفاصيل.
ويؤكد تقرير صحيفة "غارديان" البريطانية عن أكثر الألعاب المنتظرة لعام ٢٠٢٦ أن اللعبة ظلت في التطوير لمدة جاوزت العشر سنوات، وهو ما زاد من توقعات محبي اللعبة كثيرا.
ويتوقع أن تحمل اللعبة للمرة الأولى بطلّة أنثى تشارك البطولة مع صديقها، وتدور أحداثها في نسحة خيالية من ولاية فلوريدا.
«مارفل وولفيرين» (Marvel's Wolverine)
تمكنت لعبة «مارفل سبايدر مان» (Marvel Spiderman) في ٢٠١٨ بشكل حصري على أجهزة «بلاي ستيشن ٤» من تحقيق نجاح واسع دفعها لتحصل على ٣ أجزاء مختلفة عبر جيلين من المنصات.
كما أسهم في ولادة تعاون جديد بين «بلاي ستيشن» و«مارفل»، وينتظر أن تكون لعبة «وولفيرين» من ثمار هذا النجاح وفق تقرير «غارديان».
ولكنّ يشير تقرير منفصل من موقع «بوليغون» التقني الأميركي إلى مخاوف محبي الشخصية كونها من الشخصيات الدمية للغاية على عكس «سبايدرمان» الذي لا يقلل خصومه.
ويصف التقرير لعبة «وولفرين» بكونها لعبة «بلاي

الأمم

واتساب يطرح مزايا وملصقات احتفالية جديدة لبداية عام 2026

وكالات
ترامناً مع بداية العام الجديد ٢٠٢٦، أطلق واتساب مجموعة من المزايا الجديدة، تتعلق بتوفير تجربة محسنة للمستخدمين سواء في الرسائل أو مكالمات الفيديو وطالت التحديثات أيضا الحالات، وذلك من أجل تسهيل عملية إرسال التهانّي والاحتفالات افتراضياً بين الأصدقاء والعائلات، خاصة إذا كانوا في بلدان مختلفة.
وشملت المزايا الجديدة إضافة حزمة من الملصقات الخاصة بعام ٢٠٢٦، ضُمّت هذه الملصقات خصيصاً لتهانّي العام الجديد، لتضفي لمسة مرحة على محادثاتكم اليومية، إلى جانب الصور الاحتفالية، سلط واتساب الضوء على بعض أدواته الحالية التي ستساعدك على التخطيط بشكل أفضل لتجمعات رأس السنة.

تحديثات واتساب لرأس السنة ٢٠٢٦
حسب ما ذكر في موقع wabetainfo، شملت التحديثات التي طالت تطبيق الواتساب احتفالاً بالعام الجديد، مكالمات الفيديو، حيث أصبح بإمكان المستخدمين إضافة تأثيرات متحركة مثل الألعاب النارية والقصاصات الورقية

والبريق أثناء مكالمات الفيديو للتهنئة بالعام الجديد. أيضا ميزة القصاصات الورقية المتحركة، التي تتيح للمستخدم الاستعانة بها وتشغيلها كرسوم متحركة داخل المحادثة، كما أضاف واتساب ملصقات متحركة إلى تحديثات الحالة، حيث يُمكنك استخدام تصميم ٢٠٢٦ الجديد مع العناصر المتحركة لجعل منشورات الحالة مميزة خلال موسم الأعياد. أدوات جديدة أخرى جاءت في تحديث واتساب تمثلت في أدوات التخطيط لتجمعات رأس السنة، والتي تتيح للمستخدم إمكانية تثبيت الفعاليات في مجموعات الدردشة وإجراء استطلاعات رأي لتأكيد الحضور، ويديره أعلن التطبيق أن هذه الأدوات الجديدة متوفرة لمستخدمي أنظمة أندرويد وIOS.

مزايا جديدة من واتساب في ساعة أبل مع بداية العام الجديد، أعلن واتساب عن نيته في توفير ميزات مراسلة أكثر ثراء لمستخدمي ساعة أبل، فبعدما أصبح بإمكان المستخدمين القيام بالعديد من هذه التفاعلات الأساسية مباشرة من المعصم، مثل قراءة وكتابة الرسائل كاملة، وإرسال الرسائل الصوتية، وعرض سجل المحادثات، والتفاعل مع المحادثات باستخدام الرموز التعبيرية. يعمل واتساب في الوقت الراهن على إضافة وظائف مكالمات واتساب مباشرة إلى ساعة أبل، وستمكن هذه الفكرة المستخدمين من استقبال مكالمات واتساب والرد عليها وإدارتها مباشرة من معصمهم، دون الحاجة إلى استخدام هواتفهم، ورغم أن الميزة قيد الطرح في الوقت الحالي، إلا أن واتساب وعد بالعمل عليها في التحديث المقبل.



الشركات وتستحوذ عليه تدريجياً".

حرب استقطاب جديدة بين شركات الذكاء الاصطناعي الكبرى



تتراوح تكلفة الاشتراك التي يتم التفاوض عليها مع كل مؤسسة بين ٥ و ٢٥ يورو شهرياً للشخص الواحد. يعتبر كاسيلي أنّ الهدف مزدوج: جعل المستخدمين الشباب يعتمدون على هذه الأداة، وبدء جمع البيانات باكراً، وهي عملية تستمر لسنوات. تؤكد "أوبن إيه آي" عبر موقعها الإلكتروني "عدم استخدام أي بيانات أو محادثات" من حسابات الجامعات لتدريب نماذجها. لكن بحسب كاسيلي، فإن الأداة قادرة مع ذلك على تحديد الأذواق الثقافية أو العلاقات الاجتماعية بين المستخدمين.

ويقول "يمكن مثلاً اعتبار شخصين من الجامعة نفسها وفي المكان نفسه ويطلبان اقتراحات أفلام في الوقت نفسه، صديقين". ولم ترد "أوبن إيه آي" و "غوغل" عندما حاولت وكالة فرانس برس التواصل معهما.

وفيما يؤكد اليكسيس أنه يبقى حذراً ولا يشارك معلومات شخصية على حسابه الجامعي في "شات جي بي تي"، يعترف باعتماده على البرنامج في مسائل معينة، ويقول إنه من دون هذه الأداة "يستغرق وقتاً أطول بكثير ليدرس".

قبل الالتحاق بالتعليم العالي

يشير استطلاع رأي أجرته مؤسسة "إيغوب/تالان" ونُشر في أبريل الماضي، إلى أنّ ٨٥٪ من الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٤ عاماً يستخدمون الذكاء الاصطناعي التوليدي يومياً (مقارنة بـ٦٨٪ في العام ٢٠٢٤). غالباً ما يبدأ هذا الاستخدام قبل الالتحاق بالتعليم العالي بفترة طويلة.

تقول أديلين أندريه، وهي مفتشة تربوية ورئيسة فريق عمل معنّي بالذكاء الاصطناعي والتعليم إنّ "الطلاب يرغبون في النجاح، لكن تفرصا لوجوهم بمقردهم في منازلهم، قد تحدّهم الصعوبات التي يواجهونها أحياناً. ويمكن للذكاء الاصطناعي مساعدتهم في التغلب على هذه العقبات".تقول جيل-جين في "إذا ضُبط الذكاء الاصطناعي بشكل صحيح، فإنه يشبه معلماً متاحاً يُجيب عن الأسئلة بدقة"، مع ضرورة أن يكون هذا الاستخدام مصاحباً بتوجيهات حول أفضل الممارسات.

وفي المستقبل القريب، يُمكن استخدام الذكاء الاصطناعي أيضا لتخصيص المحتوى التعليمي واسترعاء انتباه

الشباب. تشير جيل جين إلى كتاب دراسي صمّم خصيصاً

بأريس والمتخصص في المنصات الرقمية، إنّ "سوق

الجامعات مريحة جدا لا سيما في أوروبا. وقد دخلته

الشركات وتستحوذ عليه تدريجياً".

هل يستطيع «شات جي بي تي»

بعد تحديثه الأخير منافسة «جيميناى 3؟

يوفر نموذج "جيميناى ٣" مجموعة من المزايا الإضافية الصغيرة التي قد لا تكون هامة لكافة المستخدمين، ومن بينها ما تطلق عليه غوغل اسم التجارب المولدة.

وفي هذه التجارب، يستطيع "جيميناى ٣" تحويل الإجابة أو الرد على السؤال الموجه إليه إلى تجربة موسعة فعالة يمكن لك استعراضها على شكل مقطع أو رسم بياني أو حتى موقع متكامل يفسر لك هذه الإجابة. كما حدثت الشركة مزايا عملاء الذكاء الاصطناعي في "جيميناى ٣"، إذ يمكنك أن تطلب منه تنفيذ مهام حقيقية في العالم الواقعي باستخدام خدمات الشركة الأخرى مثل البريد الإلكتروني وغيره.

ودمجت غوغل أيضا مزايا الذكاء الاصطناعي في تجربة البحث الخاصة بمحركها، ويمكنك هذا إمكانية الوصول إلى نتائج أكثر دقة وبشكل أسرع من النماذج المعتادة.

أسعار متقاربة

لا تختلف أسعار النموذجين اختلافا كبيرا، إذ تبدأ الباقة المدفوعة الأولى في "شات جي بي تي" و"جيميناى ٣" عند ٢٠ دولارا، ويزداد ثمنها تباعا حتى تصل إلى ٢٠٠ دولار للباقة الاحترافية للغاية في "شات جي بي تي" و ٢٥٠ دولارا في "جيميناى ٣".

من الأفضل؛ يؤكد تقرير موقع "ماشابل" الأميركي أن اختيار النموذج الأفضل بين "شات جي بي تي" و"جيميناى ٣" يعتمد بشكل مباشر على آلية الاستخدام لكل نموذج وحاجة المستخدم.ويبرع "شات جي بي تي" في الاستخدامات اليومية التي تتطلب محادثات سريعة أو حتى في البحث عن بعض المعلومات التي لا تحتاج إلى قوة تفكير عميق كبيرة. ولكن، تظهر براعة "جيميناى ٣" في هذه المهام التي تتطلب مستوى تفكير عميق وتحتاج إلى بحث مباشر وسريع عن المعلومات لحظة بلحظة من خلال محرك بحث غوغل.

من المساعدة في مراجعة الدروس إلى الاشتراكات الموجهة للجامعات، تتوسع شركات الذكاء الاصطناعي في عروضها بهدف كسب ولاء الطلاب الشباب في مرحلة مبكرة جدًا، مع إتاحة الوصول في الوقت نفسه إلى بيانات قيّمة. يقول اليكسيس (٢٤ عامًا)، وهو طالب ماجستير في العلوم المالية في كلية "آي إي" لإدارة الأعمال في مدريد "بدل مراسلة الأساتذة عبر البريد الإلكتروني للاستفسار عن تفاصيل الدروس، أصبحت استخدم الذكاء الاصطناعي".

وليراجع دروسه، يحلّ الطالب الذي فضل عدم ذكر اسمه كاملا، كافة صفحات الدرس على "شات جي بي تي"، مستخدماً ميزة "الدراسة والتعلم" الذي فعّله البرنامج الآلي التابع لشركة "أوبن إيه آي" في يوليو، بحسب وكالة فرانس برس.

ويضيف اليكسيس "بيدأ النموذج بشرح الأمور في، ثم يطرّح عليّ أسئلة حول الصفحة والدرس بشكل عام للتأكد من أنني فهمت بشكل صحيح".

هذه الميزة التي يمتلك برنامج "جيميني" من غوغل نسخة مشابهة لها، مصممة بحسب "أوبن إيه آي" لمساعدة الطلاب على إيجاد الحل بأنفسهم بدل تزويدهم بإجابة جاهزة.

تعتبر الباحثة في المعهد الوطني الفرنسي لأبحاث العلوم والتكنولوجيا الرقمية جيل-جين في أنّ هذه الميزة "هي مجرد تسمية تسويقية"، مضيفة، يشبه الأمر التحدث إلى شات جي بي تي بالطريقة المعتادة، لكن مع تعليمات إضافية تقضي بعدم تقديم الإجابة فوراً، بل توجيه المستخدم تدريجياً بأسلوب قائم على طرح الأسئلة وتحفيز التفكير".

ويقول اليكسيس "تشجعنا المدرسة على استخدام الذكاء الاصطناعي. يتحدث جميع المدرّسين عنه ويخبروننا بضرورة تعلم كيفية استخدامه لأنه ضروري في سوق العمل وخصوصاً في مجال ال".

أطلق "جيميني" في فرنسا حملة لتقديم اشتراك مجاني للطلاب لمدة عام في "غوغل إيه آي برو"، وهي باقة تبلغ تكلفتها عادة ٢١,٩٩ يورو شهرياً.

اعتماد

تُعرض على الجامعات اشتراكات جماعية تشمل الموظفين

والطلاب على السواء.

يقول أنتونيو كاسيلي، الأستاذ في معهد البوليتكنيك في

باريس والمتخصص في المنصات الرقمية، إنّ "سوق

الجامعات مريحة جدا لا سيما في أوروبا. وقد دخلته

الشركات وتستحوذ عليه تدريجياً".

وكالات

احترم الصراع على لقب أفضل روبوت درشة

ذكاء اصطناعي خلال عام ٢٠٢٥ بفضل

التطورات السريعة التي قدمتها الشركات على

منتجاتها، وبينما توجد العديد من الخيارات

المختلفة لنماذج الذكاء الاصطناعي، كان

التنافس الرئيسي بين "جيميناى" الذي تقدمه

غوغل و"شات جي بي تي" من "أوبن إيه آي".

وافتححت غوغل المنافسة عندما أعلنت للمرة

الأولى عن نسخة "جيميناى ٣ برو" والمزايا

المتنوعة التي تأتي بها، بدءاً من قدرات التفكير

العريق وحتى قدرات توليد الصور باستخدام

"نانو بانانا برو".

ودفع هذا الأمر سام أتمان المدير التنفيذي

لشركة "أوبن إيه آي" إلى أن يعلن حالة

الطوارئ الحمراء لمواجهة التطور الكبير الذي

أحدثته منافستها الأبرز غوغل، وجاء الرد على

شكل "جي بي تي ه".

لكن هل يرتقي "جي بي تي ه" ليكون منافسا

لـ"جيميناى ٣ برو"؟ هذا ما يجب عليه مجموعة

من الخبراء وفق عدة تقارير واختبارات

أجروها لتحديد النموذج الأفضل.

دقة أعلى

يشير تقرير موقع "بيزنس إنسايدر" الأميركي

إلى أن غوغل شاركت نتائج "جيميناى

٣" في اختبار "هيومانتي لاست إكزام"

(Humanity's Last Exam)، وهو

اختبار يضم ٢٥٠٠ سؤال من كافة جوانب

العلوم المختلفة بدءاً من التاريخ والرياضيات

وحتى المنطق واليات التفكير.

وحسب هذه النتائج، فإن "جيميناى ٣" حقق

نتيجة تتجاوز ٣٧٪ دون الحاجة للوصول إلى أي

أدوات خارجية، في حين تمكن "جي بي تي ٥.١"

الأحدث من "أوبن إيه آي" من تحقيق ٢٦٪ في

الاختبار ذاته.

كما أوضح إيانك كيجريوال، عالم رئيسي

في معهد علوم المعلومات بجامعة جنوب

كاليفورنيا ورئيس مجموعة الذكاء الاصطناعي

والأنظمة المعقدة، في حديثه مع بيزنس إنسايدر

أن "جيميناى ٣" يمثل القفزة الكبرى في نماذج

الذكاء الاصطناعي مقارنة مع التحديثات

الصغيرة التي وصلت للنماذج الأخرى.

ويضيف أن "جيميناى ٣" يتفوق على "شات

جي بي تي" في اختبارات "إل إم أريتا"

(LMarena) التي تقيس قدرات الذكاء

الاصطناعي ودقته بشكل منهجي.

ولكن يشير تقرير موقع "أندرويد أوتوتي"

الأميركي إلى أن معايير الدقة والاختبارات

المعملية ليست الفصيل في تحديد النموذج

الأفضل بين المتنافسين، إذ إن الاستخدام

اليومي قد يختلف قليلا عن ذاك الموجود في

الاختبارات المعملية.

تجربة استخدام أسهل

تتمتع أداة "شات جي بي تي" بألية استخدام

أفضل وأسرع كثيرا من تلك التي تقدمها غوغل

في "جيميناى ٣" وفق تقرير أندرويد أوتوتي،

ويرجع الفضل في هذا الأمر إلى آلية اختيار

النموذج المصغر الذي يجب على الأستلة.

إذ قامت "أوبن إيه آي" بتضمين مجموعة

من النماذج المختلفة في "جي بي تي ٥.١"،

وأضافت إليه أيضا نموذج توجيه مصغر يحل

السؤال الموجه إليه ويختار النموذج الأنسب

من بين النماذج المتوفرة في "جي بي تي ٥.١".

5 الأسماك المعلبة الأكثر صحة .. 5 خيارات غنية بالأوميغا-3 والبروتين



وكالات

تُعدّ الأسماك المعلبة من الخيارات الغذائية التي كثيراً ما يُستهان بقيمتها، رغم أنها تجمع بين السهولة والتكلفة المنخفضة والفائدة الصحية العالية. ففي عالم تتسارع فيه وتيرة الحياة، يبحث كثيرون عن مصادر غذاء جاهزة لا تضحي بالجودة أو القيمة الغذائية، وهو ما يجعل الأسماك المعلبة حلاً عملياً يوفر البروتين عالي الجودة، إلى جانب أحماض أوميغا-3 الدهنية الضرورية لصحة القلب والدماغ، فضلاً عن فيتامينات ومعادن أساسية يحتاجها الجسم يومياً.

ومع تزايد الوعي الصحي والبحث عن بدائل أفضل للحوم الحمراء والمصنّعة، تعود الأسماك المعلبة إلى الواجهة كخيار ذكي ومعزٍ في آن واحد. فأنواع مثل السردين والسلมอน والمكاريل والتوتة والأنشوجة لا تتميز فقط بقيمتها الغذائية المرتفعة، بل تمتاز أيضاً بسهولة التخزين وطول فترة الصلاحية وتنوّع طرق الاستخدام. وفي هذا التقرير، نسلط الضوء على أكثر أنواع الأسماك المعلبة فائدة للصحة، ولماذا نستحق مكاناً دائماً على مائدتك، وفقاً لموقع "verywellhealth".

وتجمع الأسماك المعلبة بين أوميغا-3، والبروتين، وفيتاميني D وB12، مع كلفة منخفضة وسهولة التوافر.

١. السردين

قد يكون صغير الحجم، لكنه عملاق من حيث القيمة الغذائية.

الفوائد الغذائية (لكل ١٠٠ غرام):

البروتين: ٢٤.٦ غرام – بروتين كامل عالي الجودة

أوميغا-3 (EPA + DHA): نحو ٩٨٢ ملغ

فيتامين D: ١٩٣ وحدة دولية – ٢٤٪ من الاحتياج اليومي

الحديد: ٢.٩٢ ملغ – ١٦٪

البوتاسيوم: ٣٩٧ ملغ – ٨٪

لماذا هو مهم؟

يقول خبراء التغذية إن السردين من أغنى الأسماك المعلبة بأحماض أوميغا-3 (EPA وDHA)، التي تقلل التهاب وت تدعم صحة القلب والدماغ. كما يُعد من المصادر الطبيعية القليلة لفيتامين D٣، ويؤدّد الجسم بالكالسيوم الضروري لصحة العظام والأعصاب.

٢. السلمون

يوفر السلمون المعلب فوائد قريبة من الطازج دون عناء التحضير.

من السلمون إلى التوتة.. إليك أفضل وأسوأ الأسماك لصحتك

الفوائد الغذائية (لكل ١٠٠ غرام):

البروتين: ٢٠.٦ غرام

أوميغا-3: نحو ١.٢٢٧ ملغ

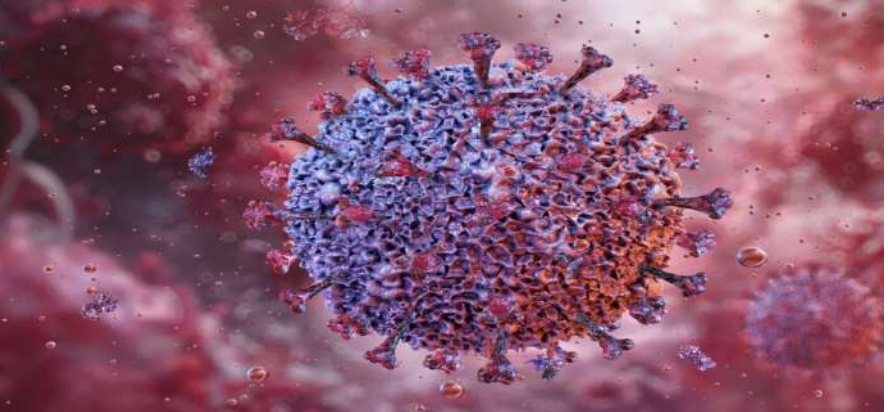
فيتامين D: نحو ١٧٢ وحدة دولية – ٢٢٪

الكالسيوم: ١٩٨ ملغ – ١٥٪

لماذا هي مهمة؟

تُعدّ الأنشوجة بديلاً صحياً للحوم المصنّعة المرتبطة بأمراض القلب والسرطان. ورغم ارتفاع محتواها من الصوديوم، فإن استخدامها باعتدال يضيف نكهة قوية وقيمة غذائية عالية، خاصة من حيث البروتين وأوميغا-3 والكالسيوم. وتعتبر الأسماك المعلبة خياراً عملياً وصحياً يجمع بين القيمة الغذائية العالية والسعر المناسب، ويمكن أن تشكل جزءاً أساسياً من نظام غذائي متوازن يدعم صحة القلب والدماغ والعظام.

علماء يتوصلون إلى اكتشاف مثير حول فيروسات تصيب 90% من الأطفال



وكالات

– كشفت دراسة علمية حديثة أن بعض الفيروسات التي نعتقدنا حديثة، رافقت البشرية منذ آلاف السنين، وأصبحت جزءاً لا يتجزأ من تاريخنا التطوري.

فقد تمكن فريق بحثي دولي من اكتشاف أدلة جينية تثبت أن فيروسَي الهربس البشري ٦A و٦B قد تعايشا مع البشر منذ أكثر من ألفي عام.

وقام الباحثون بتحليل نحو ٤٠٠٠ عينة من الرفات البشري القديم عبر أوروبا، من العصر الحديدي إلى العصور الوسطى، ووجدوا الحمض النووي لهذه الفيروسات محفوظاً في عظام الأذن الداخلية والأسنان.

والأكثر إثارة أن الدراسة أظهرت أن نحو ١٪ من البشر يحملون هذه الفيروسات كجزء من مادتهم الوراثية الموروثة، حيث تندمج جينومات الفيروس بشكل دائم في كروموسومات الإنسان.

وهذه الفيروسات، التي تصيب ٩٠٪ من الأطفال وتسبب مرض الطفح الوردي (الوردية) المصحوب بالحمى، تبقى

كامنة في الجسم مدى الحياة بعد الإصابة الأولى. لكن ما كشفته العينات القديمة هو أن بعض السلالات الفيروسية تورث من الآباء إلى الأبناء عبر الخلايا التناسلية، وهو أمر نادر بين فيروسات الهربس.

وتظهر النتائج التي نشرتها مجلة Science Advances، أن السلالات الفيروسية الموجودة اليوم كانت موجودة أصلاً في المجتمعات الأوروبية قبل ١٣٠٠ عام على الأقل. كما اكتشف الباحثون في مواقع أثرية ببلجيكا أن كلا النوعين الفيروسيين كانا يتداولان في المجتمع نفسه خلال العصور الوسطى.

وتقدم هذه الدراسة أول دليل ملموس على أن فيروس HHV-٦ رافق البشر منذ هجرتهم إلى خارج إفريقيا، وتؤكد أن العلاقة بين البشر والفيروسات أعقق بكثير مما كنا نتصور. فبعض الفيروسات لم تكن مجرد مسببات أمراض عابرة، بل أصبحت جزءاً من تراثنا الجيني، تطورت معنا عبر العصور وتكيفت مع تاريخنا البشري الطويل.

هل حمية الديتوكس مفيدة فعلاً؟ .. دليل شامل بالأنواع والفوائد والأضرار



وكالات

حميات الديتوكس هي أنظمة غذائية قصيرة الأمد تزعم قدرتها على تخليص الجسم من السموم، والمساعدة على إنقاص الوزن، وتحسين الصحة العامة. وتقوم فكرتها الأساسية على أن الإنسان يتعرض يومياً لما يُعرف بـ "السموم" عبر الهواء والماء والطعام، مثل الملوثات والمعادن الثقيلة والمواد الكيميائية والمبيدات، والتي يُعتقد أنها قد تتراكم في أنسجة الجسم والخلايا الدهنية والعظام. وتؤثر سلباً في الصحة.

ويربط مؤيدو هذه الحميات بين تراكم السموم وبين زيادة الوزن وظهور أعراض صحية مثل الصداع، الإرهاق، والانتفاخ. وتهدف حميات الديتوكس – بحسب أنصارها – إلى طرد هذه السموم وإعادة ضبط الجسم، إضافة إلى إراحة الجهاز الهضمي ومنحه فرصة للتعاافي والعمل بكفاءة أكبر، وفقاً لموقع "webmd".

وغالباً ما تعتمد هذه الأنظمة على تقييد شديد في الطعام، مثل الصيام أو الاكتفاء بشرب العصائر، إلى جانب استخدام المكملات الغذائية والأعشاب، وأحياناً ما يُعرف بتنظيف القولون. ورغم أن كثيرين يذكرون شعورهم بتحسن وفقدان الوزن بعد اتباع الديتوكس، فإن الخبراء يرجحون أن ذلك يعود أساساً إلى التوقف المؤقت عن الأطعمة غير الصحية وتقليل السرعات الحرارية، لا إلى "إزالة السموم".

وتشير الأدلة العلمية المتوافرة إلى محدودية فعالية حميات الديتوكس في تخليص الجسم من السموم، إذ يؤكد المختصون أن الكبد والكليتين يقومان بهذه المهمة بشكل طبيعي، دون الحاجة إلى أنظمة غذائية خاصة.

أنواع حميات الديتوكس

تنوّع أنظمة الديتوكس، ومن أبرزها:

الصيام:

الامتناع عن الطعام لفترة محددة بهدف إراحة الأعضاء ومنحها فرصة للشفاء، مع الادعاء بأن الصيام يساعد على التخلص من السموم وتحسين امتصاص العناصر الغذائية.

النظام الغذائي المقيد:

يقوم على استبعاد مجموعات غذائية يُعتقد أنها تدخل السموم أو تبطئ الهضم، مثل الأطعمة المصنّعة، اللحوم الحمراء، منتجات

الألبان، والحبوب، مع التركيز على الفواكه والخضراوات العضوية والدهون الصحية. تنظيف العصائر (Juice Cleanse): الامتناع عن الطعام الصلب لعدة أيام والاكتفاء بعصائر الفواكه والخضراوات، يزعم إراحة الجهاز الهضمي وتزويد الجسم بالفيتامينات ومضادات الأكسدة. التنظيف السائل:

يشبه تنظيف العصائر، لكنه يشمل مشروبات أخرى مثل المرق، السموزي، أو الشوربات، وغالباً ما يُباع على شكل برامج جاهزة أو وصفات محددة.

النظام الغذائي النقي:

يعتمد على تناول الأطعمة غير المطهية فقط، انطلاقاً من فكرة أن الطهي يدمر العناصر الغذائية ويُنتج مواد ضارة.

المكملات والأعشاب:

يُروج لبعض الأعشاب والمكملات على أنها تدعم الكبد والكلى في تنقية الجسم، مثل الشاي الأخضر، شوك الحليب، الكركم، وجذور الهندباء، إضافة إلى الفحم النشط. أطعمة مسموحة وأخرى ممنوعة المسموح غالباً:

الخضراوات الفواكه شاي الأعشاب

العصائر الطازجة الممنوع غالباً: لسكريات المكررة المحليات الصناعية المشروبات المحتوية على الكافيين الكحول اللحوم والبيض منتجات الألبان الغلوتين

كيف تبدأ حمية ديتوكس؟

يتطلب اتباع حمية ديتوكس تخطيطاً مسبقاً، ومن أبرز الخطوات:

البحث الجيد عن النظام المختار ومخاطره المحتملة

استشارة الطبيب، خاصة لمن يعانون أمراضاً مزمنة أو اضطرابات غذائية أو خلال الحمل والرضاعة

حساب التكلفة، إذ إن بعض البرامج باهظة الثمن

إعداد قائمة تسوق مناسبة التخطيط المسبق للوجبات والمشروبات مراعاة الأنشطة اليومية، لأن تقليل السرعات قد يسبب التعب وضعف التركيز الإيجابيات والسلبيات الفوائد المحتملة:

زيادة استهلاك الفواكه والخضراوات

لماذا يجب أن تكون (الكلمنتينا) جزءاً من نظامك الشتوي؟



وكالات

مع دخول فصل الشتاء وزيادة انتشار الإنفلونزا، يمكن لفاكهة الكلمنتينا الموسمية أن تكون خيارك الأمثل للحفاظ على صحة جهازك المناعي وبشركتك، بفضل محتواها الغني بالفيتامينات ومضادات الأكسدة وقلة سرعاتها الحرارية.

فاكهة صغيرة.. فوائد كبيرة تُعرف الكلمنتينا، بأنها نسخة أصغر وأحلى من البرتقال، سهلة التقشير وخالية عادة من البذور، ويبلغ موسمها ذروته بين أكتوبر ويناير، وفقاً لصحيفة "نيويورك بوست".

وعلى الرغم من حجمها الصغير، تحتوي الحبة الواحدة على نحو ٣٥ سرعة حرارية، وما يقرب من ٤٠٪ من احتياجات الجسم اليومية من فيتامين سي، العنصر الحيوي لدعم جهاز المناعة ومحاربة العدوى.

وتشير الدراسات إلى أن الحصول على كمية كافية من فيتامين سي بشكل منتظم يساعد في تخفيف أعراض البرد والإنفلونزا وتقليل مدتها، كما أنه ضروري لإنتاج الكولاجين، البروتين المسؤول عن نضارة ومرونة البشرة وتقليل الخطوط الدقيقة.

مضادات الأكسدة ودورها في صحة الجلد والدماغ

تحتوي الكلمنتينا على مضادات أكسدة مهمة، مثل الفلافونويدات والهيسبيريدين، التي تساعد في مكافحة الالتهابات، تهدئة احمرار البشرة، ودعم صحة الدماغ.

وأظهرت الدراسات العلمية أن الحمضيات قد تحسن الذاكرة المكانية والتعرفية، وتدمع الانتباه والتعلم، كما يمكن أن تقلل من خطر الخرف لدى كبار السن بنسبة تصل إلى ١٥٪.

إضافة لذلك، وجدت أبحاث حديثة أن تناول حصة يومية من الحمضيات يرتبط بتقليل خطر الإصابة بالاكتهاب بنسبة ٢٠٪؛ ما يعزز المزاج العام خلال فصل الشتاء.

نصائح مهمة قبل تناول الكلمنتينا

رغم فوائدها المتعددة، تحتوي الكلمنتينا على مركب فورانونكومارين، الذي قد يتفاعل مع بعض الأدوية مثل الستاتينات الخافضة للكوليسترول؛ ما قد يسبب مضاعفات صحية.

ولذلك ينصح الخبراء بالتشاور مع الطبيب أو الصيدلي قبل إدخال الكلمنتينا بكميات كبيرة في النظام الغذائي اليومي، خصوصاً لمن يتناولون أدوية مزمنة.

كيف تتعامل مع التهاب وجفاف الحلق في الصباح؟



وكالات

قد يكون الاستيقاظ مع التهاب الحلق، أو جفافه، علامة على التعرض لتلوث الهواء خلال الليل. فالغبار والدخان وتلوث الهواء يهيج بطانة الحلق، لكن بعض العلاجات المنزلية البسيطة تخفف الانزعاج وتحمي مجرى التنفس بشكل طبيعي.

وبحسب "إنديا توداي"، يهيج تلوث الهواء بطانة الحلق خلال الليل، خاصة عند فتح النوافذ أو جفاف الهواء داخل المنزل، وهو شائع بشكل متزايد في المدن ذات جودة الهواء الرديئة.

وتسبب الملوثات، والغبار، والمواد المسببة للحساسية التهاباً في مجرى التنفس، ما يؤدي إلى الشعور بعدم الراحة في الحلق صباحاً.

لكن الخبر السار هو أن بعض العلاجات المنزلية البسيطة تخفف الألم وتساعد في حماية الحلق من التعرض اليومي للتلوث.

١. الغرغرة بماء دافئ وملح

تساعد الغرغرة بماء الدافئ والملح على تقليل التورم، وتلين المخاط، وطرد المواد المهيجة العالقة في الحلق.

٢. العسل مع الماء الدافئ

يلطف العسل الحلق ويمنع بخصائص طبيعية مضادة للالتهابات. ويخفف شرب العسل الممزوج بالماء الدافئ أو شاي الأعشاب من التهيج.

٣. شاي الزنجبيل

يساعد الزنجبيل على تقليل التهاب الحلق وتعزيز المناعة. وقد يكون كوب دافئ من شاي الزنجبيل في الصباح مهدئاً رائعاً لالتهاب الحلق.

٤. حليب الكركم

يتمتع الكركم بخصائص مضادة للالتهابات ومضادة للميكروبات. ويهدئ شرب الحليب مع الكركم الدافئ قبل النوم أو في الصباح من تهيج الحلق.

٥. استنشاق البخار

يرطب استنشاق البخار المجاري التنفسية الجافة ويساعد على إزالة الملوثات والمخاط من الحلق والأنف.

٦. استخدام جهاز ترطيب الهواء

يؤدي جفاف الهواء داخل المنزل إلى تفاقم تهيج الحلق. ويساعد استخدام جهاز ترطيب الهواء ليلاً على الحفاظ على رطوبة الهواء وتقليل الشعور بعدم الراحة في الصباح.

٧. تجنب التدخين والتعرض للتدخين السلبي

يؤدي الدخان إلى زيادة تهيج الحلق الحساس، ويجب تجنبه تماماً.

٨. غسول الأنف

قد يساعد غسول الأنف الملحي في إزالة الملوثات من الممرات الأنفية، ما يقلل من تهيج الحلق الناتج عن التقيط الأنفي الخلفي.

«لينوفو» تطرح إصداراً خاصاً من هواتف RAZR لكأس العالم 2026



الشركة العام الماضي، كهاتف نحيف يتنافس iPhone Air و«سامسونج جلاكسي S٢٥ إيدج».

الهاتف المتوقع إصداره في السادس من يناير، سيأتي بشاشة ٦.٧٨ بوصة من نوع أوليد، مع دقة عرض ١,٥K، إلى جانب عمله بمعالج كوالكوم الأحدث Snapdragon ٨ Gen ١.

ومن المنتظر أن يقدم خيارات للذاكرة العشوائية تتراوح بين ٨ و١٦ جيجابايت، إلى جانب ذاكرة داخلية ٢٥٦ و٥١٢ جيجابايت و١ تيرا بايت.

وقد تكون الميزة البيعية الرئيسية لهاتف موتورولا المنتظر Air Pro Moto Xv٠ هو قدومه بكاميرا خلفية ثلاثية العدسات بدقة ٥٠ ميجابكسل لكل منهم، مع دعم إحداها للتكبير البصري بثلاث مستويات عبر عدسة مخروطية للتكبير، مقارنة بعدسة واحدة مع هاتف iPhone Air، والذي تشير التوقعات أن جيله الثاني سيحمل عدستين، بينما هاتف «سامسونج جلاكسي S٢٥ إيدج» يحمل عدستين بالفعل، مما يجعل خيار موتورولا الأفضل في هذه الفئة عنده وصوله للأسواق.

إلى جانب ذلك سيحمل الهاتف كاميرا أمامية للتصوير السيليقي بدقة ٥٠ ميجابكسل.وبحسب بيانات الهاتف عبر مؤسسة الاعتماد TENAA، فإن الهاتف القادم سيأتي بطارية سعتها ٥١٠٠ ملي أمبير، ويباع مع شاحن فائق السرعة ٩٠ وات، مما يجعل تلك من المزايا التنافسية أمام منافسيها من الهواتف النحيفة، رغم أن نحافة الجهاز ستكون ٧ ملليمتر وبوزن خفيف ١٨٧ جراماً.

LG تكشف عن أخف حاسوب محمول في العالم بقياس 17 بوصة



الآن عن الوزن الدقيق للجهاز، لكنها أشارت إلى أنه سيكون مقوّراً بشكل حصري في السوق الأميركية عند الإطلاق. بينما إصدار Gram Pro ١٦ (برقم طراز ١٦Z٩٠U)، يأتي بشاشة OLED متقدمة بدقة ٢٨٨٠×١٨٠٠ بكسل، ويعمل باستخدام أحدث معالجات شركة إنتل من نوع Intel Core Ultra ١٦.

ويُروّج للجهاز على أنه أخف حاسوب محمول بقياس ١٦ بوصة في فئته، يدعم تقنيات الذكاء الاصطناعي على الجهاز On-device AI، والذكاء الاصطناعي السحابي Cloud-based AI.

طرفة جديدة ورغم الإعلان عن المكونات الرئيسية، لم تُصَحّح LG أيضاً عن الوزن الدقيق لهذا الطراز، أو أي تفاصيل تتعلق بالسعر أو موعد الطرح الرسمي في الأسواق. ويُعتقد أن الشركة ستحتفظ بهذه المعلومات إلى حين عرض الأجهزة بشكل كامل خلال مشاركتها الرسمية في معرض CES ٢٠٢٦ المقرر انطلاقه الأسبوع المقبل.

تسعى شركة LG من خلال سلسلة Gram Pro الجديدة إلى تقديم حواسيب محمولة فائقة الخفة دون التضحية بالأداء، مستهدفة بذلك شريحة المستخدمين المحترفين ممن يبحثون عن التوازن بين قوة المعالجة وسهولة التنقل، فيما تشهد فيه سوق الحواسيب المحمولة، منافسة شديدة من الشركات الكبرى مثل أبل و«ديل» و«لينوفو»، و«أسوس».وتُعدّ مادة Aerominum الجديدة، ركيزة أساسية في فلسفة تصميم هذه السلسلة، إذ توفر خفة الوزن ومثانة الهيكل، وهو ما قد يغير من المفاهيم التقليدية المتعلقة بتصميم الحواسيب المحمولة. ومن المنتظر أن تكشف LG المزيد من التفاصيل المتعلقة بالوصفات التقنية والأسعار ومواعيد الطرح خلال فعاليات معرض الإلكترونيات الاستهلاكية CES ٢٠٢٦، والذي يشهد تنافسا حادا بين الشركات التقنية العالمية، لإعلان عن أحدث منتجاتها وابتكاراتها المستقبلية.

وتكالات تستعد شركة "لينوفو" إلى إطلاق إصدار جديد من هواتفها القابلة للطيRAZR، مخصص لبطولة كأس العالم لكرة القدم ٢٠٢٦، حيث سيحمل الشعار الرسمي للبطولة. وبحسب الفيديو الذي نشرته الشركة على "إكس"، فإن الإصدار سيكون نسخة خاصة من هواتف رازر المعروفة من شركة موتورولا المملوكة لـ"لينوفو"، وليس هاتفاً جديداً، فتصميمه سيكون قائم على شعار وألوان علامة كأس العالم ٢٠٢٦.

الهاتف الجديد سيكون موجهاً لجمهور سوق الهواتف الذكية، وعشاق كرة القدم في كندا والمكسيك والولايات المتحدة، والتي ستستضيف البطولة. وقد اعتادت شركات تصنيع الهواتف الذكية، عقد شراكات مع أطراف مختلفة لتقديم تصميمات جديدة، مثل «سامسونج» و«ون بلس» و«هواوي» كذلك، وذلك لجذب قطاع أوسع من المستخدمين ممن محبي التصميمات التي يتم إضافتها على إمكانيات وهيكل الهواتف التقليدية. المقطع الترويجي يشير إلى أن الكشف سيتم في فعالية للشركة في ٦ يناير الجاري، وذلك في إطار معرض إلكترونيات المستهلكين CES ٢٠٢٦.

كذلك خرجت صورة مسربة خلال الأيام الماضية، تشير إلى احتمالية إطلاق موتورولا في نفس الفعالية هاتفاً جديدا باسم Air Pro Moto Xv٠، إذ سيُطرح كإصدار بامتكانيات أكثر تطوراً من نسخة Air Xv٠ التي قدمتها

شركة Plaud تطلق دبوساً ذكياً لتسجيل الاجتماعات.. ما القصة؟

وكالات – أعلنت شركة Plaud المتخصصة في الأجهزة الذكية عن إطلاق منتج جديد يعتمد على الذكاء الاصطناعي، وذلك قبيل انطلاق معرض الإلكترونيات الاستهلاكية CES ٢٠٢٦ في لاس فيغاس، في خطوة تعزز حضورها في سوق تدوين الملاحظات للاجتماعات.

وكشفت الشركة عن جهاز Plaud NotePin S، وهو دبوس ذكي لتسجيل الاجتماعات، إلى جانب تطبيق مكتبي جديد مخصص لتدوين ملاحظات الاجتماعات الرقمية عبر الحاسوب.

وكانت "Plaud" قد أطلقت أول نسخة من جهازها القابل للارتداء على شكل دبوس في عام ٢٠٢٤، ولاقى حينها إشارات واسعة.

الإصدار الجديد يأتي مع زر فعلي يتيح بدء التسجيل وإيقافه بسهولة، مع إمكانية الضغط أثناء التسجيل لتحديد نقاط مهمة، وهي ميزة مشابهة لما قدمته الشركة مؤخراً في جهاز Plaud Note Pro، بحسب تقرير نشره موقع "تك كرانش".

ويُطرح جهاز Plaud NotePin S بسعر ١٧٩ دولاراً، ويتضمن مجموعة ملحقات تتيح استخدامه بطرق متعددة، مثل المشبك، والحبل المعلق حول الرقبة، والدبوس المغناطيسي، وسوار المعصم، ما يمنح المستخدم حرية أكبر في ارتدائه.

كما أعلنت الشركة دعم الجهاز لخدمة Apple Find My، لتسهيل العثور عليه في حال فقده.

وعلى مستوى المواصفات، يحتفظ الجهاز بنفس إمكانيات الجيل السابق، مع سعة تخزين ٦٤ غيغابايت وبطارية تكفي لما يصل إلى ٢٠ ساعة من التسجيل المتواصل.

ويضم الجهاز ميكروفونين من نوع MEMS قادرين على التقاط صوت واضح ضمن نطاق يقارب ٣ أمتار. كما يحصل المستخدمون على ٣٠٠ دقيقة مجانية شهرياً لتحويل الصوت إلى نص.

وبالمقارنة مع جهاز Note Pro، يقدم NotePin S نطاق تسجيل أقصر وعمر بطارية أقل، لكنه يتميز بحجم أصغر وسهولة أكبر في الحمل، وهو ما يجعله، بحسب الشركة، خياراً مناسباً للأشخاص كثري التنقل.

ويمثل هذا الجهاز المنتج الرابع في محفظة "Plaud"، التي أعلنت أنها باعت أكثر من ١,٥ مليون جهاز حتى الآن، مع تركيز أساسي على الاجتماعات الحضورية.إلا أن الشركة تسعى الآن لتوسيع نطاقها إلى الاجتماعات الرقمية، عبر إطلاق تطبيق مكتبي جديد يتنافس خدمات مثل Granola وFathom وFireflies.وأوضحت "Plaud" أن التطبيق الجديد قادر على اكتشاف بدء الاجتماع تلقائياً عبر مختلف منصات الاجتماعات، وتنبيه المستخدم لتسجيله.ويعتمد تطبيق macOS على تسجيل صوت النظام، ثم يستخدم الذكاء الاصطناعي لتحويل المحادثات إلى ملاحظات منظمة.

كما دعمت الشركة التطبيق المكتبي بميزات الإدخال المتعدد، التي تتيح الجمع بين التسجيل الصوتي، والملاحظات النصية، والصور، وهي خاصية كانت قد قدمتها سابقاً في تطبيقات الهواتف الذكية، وتعمل الآن على توسيعها لتجربة سطح المكتب.

جديد CES 2026.. ستائر خشبية ذكية تلاحق حركة الشمس



الابيض والجوزي (Walnut)، ما يجعلها خياراً

مناسباً لمن يرغبون في دمج الأتمتة مع الدء البصري للخشب الحقيقي.

ورغم كونها مزودة بمحرك بالكامل، أضافت الشركة إمكانية التحكم اليدوي عبر السكة السفلية، بحيث يمكن رفع الستائر أو خفضها يدوياً عند الحاجة، دون الاعتماد الدائم على الهاتف أو جهاز التحكم.

تركيب سهل وتكامل واسع تستهدف "Lutron" فئة المستخدمين الراغبين في تركيب الأجهزة بأنفسهم، إذ لا تتطلب الستائر أي توصيلات كهربائية، ويكفي تثبيتها ببضع براغ مع إعداد سريع عبر التطبيق.

كما تدعم التكامل مع أشهر أنظمة التحكم الصوتي، مثل "أمازون أليكسا" وGoogle Home وApple Home، لتعمل بتناغم مع الإضاءة الذكية وبقية أجهزة المنزل.

السعر والتوافر حددت "Lutron" سعراً ثابتاً يبلغ ٤٢٩ دولاراً للنوافذ ذات المقاسات القياسية، في خطوة تُعد إيجابية مقارنة بالتسعير المتغير الشائع في تجهيزات المنزل. أما النوافذ الكبيرة فتتطلب تسعيراً مخصصاً.

ومن المقرر أن تتوفر ستائر Caséta الخشبية الذكية في السوق الأميركية اعتباراً من ٤ يناير، لنقدم خياراً جديداً للمنازل التي تسعى إلى تعزيز منظومة المنزل الذكي بتقنيات غير مرئية تعمل تلقائياً دون تدخل مستمر من المستخدم.

بماذا ينبئنا التاريخ بشأن فقاعة الذكاء الاصطناعي؟



وستينيات القرن الماضي، وفقاً لما ذكره بول مارش، الأستاذ بكلية لندن للأعمال، الذي درس عوائد الأصول العالمية على مدى الـ١٢٥ عاماً الماضية.

وقال مارش إنه في عام ١٩٠٠، كانت ٦٣٪ من قيمة السوق الأميركية مرتبطة بأسهم شركات السكك الحديدية، مقارنة بـ ٣٧٪ مرتبطة بالتكنولوجيا في نهاية عام ٢٠٢٤.

الأساسيات يعمل اكتشاف فقاعات الأصول في الوقت الفعلي إلى أن يكون أصعب بكثير من اكتشافها بعد حدوثها، لأن الأساسيات عادةً ما تكون محور النقاش، وقد تتغير المقاييس التي يركز عليها المستثمرون، وفقاً للخبير الاقتصادي داريو بيركنز من شركة تي إس لومبارد.

وقال بيركنز: "من السهل على المتحمسين للتكنولوجيا ادعاء أن "الوضع مختلف الآن"، وأن تقييمات الأساسيات لن تعود كما كانت أبداً".

لكن بعض الأساسيات تظل دائماً مهمة. على سبيل المثال، بالمقارنة مع فقاعة الإنترنت، تتمتع شركات الذكاء الاصطناعي العملاقة اليوم بنسب ديون إلى أرباح أقل من شركات مثل وورلدكوم. كما أن شركات مثل إنفيديا وميتا بالافتورمز تُعلن بالفعل عن نمو قوي في الأرباح بفضل الذكاء الاصطناعي، وهو ما لم يكن بالضرورة الحال في حقبة المضاربة قبل ٢٥ عاماً.

ومثل هذا الاحتمال للخطورة الائتمانية في تجارة الذكاء الاصطناعي يجعل بعض المستثمرين متوترين. فعلى سبيل المثال، بعد أن باعت شركة أوراكل سندات بقيمة ١٨ مليار دولار في ٢٤ سبتمبر، وهبط سعرها بنسبة ٠.٦٪ في اليوم التالي، ومنذ ذلك الحين انخفضت بنسبة ٢٧٪. وستحتاج ميتا وألفابت وأوراكل إلى جمع ٨٦ مليار دولار مجتمعة في عام ٢٠٢٦ وحده، وفقاً لتقديرات بنك سوسيتيه جنرال.

يُعدّ تقييم مؤشر ستاندرد آند بورز ٥٠٠ الأعلى على الإطلاق باستثناء أوائل العقد الأول من الألفية الثانية، وذلك وفقاً لنسبة السعر إلى

وقت قريب".

إليك كيف تقارن طفرة الذكاء الاصطناعي الحالية بفقاعات السوق السابقة.

الوتيرة والمدة إحدى الطرق البسيطة لتقييم ما إذا كان الارتفاع التكنولوجي المدفوع بالذكاء الاصطناعي قد تجاوز الحد أو كان سريعاً جداً هي مقارنته بغترات الصعود السابقة. بالنظر إلى ١٠٠ فقاعات أسهم من مختلف أنحاء العالم منذ عام ١٩٠٠، فقد استمرت هذه الفقاعات لأكثر من عامين ونصف في المتوسط، مع مكاسب بلغت ٢٤٤٪ من أدنى مستوى إلى أعلى مستوى، وفقاً لبحت أجراه مايكل هارنتيت، الاستراتيجي في بنك أوف أميركا. وبالمقارنة، فإن الارتفاع الحالي المدفوع بالذكاء الاصطناعي في عامه الثالث، حيث ارتفع مؤشر ستاندرد آند بورز ٥٠٠ بنسبة ٧٩٪ منذ نهاية ٢٠٢٢، وارتفع مؤشر ناسداك ١٠٠ الذي يكثر بوزنه أسهم التكنولوجيا بنسبة ١٣٠٪. ورغم صعوبة استخلاص أي استنتاجات من البيانات، يحذر هارنتيت المستثمرين من التسرع في بيع أسهمهم حتى لو اعتقدوا أنها في فقاعة، لأن المرحلة الأخيرة من الارتفاع عادةً ما تكون الأشد، وتقويت هذه الفرصة سيكون مكلفاً، ويشير إلى أن إحدى طرق الحوط هي شراء أسهم الشركات ذات القيمة المنخفضة، مثل الأسهم البريطانية وشركات الطاقة.

التركيز يستحوذ أكبر ١٠ أسهم في مؤشر ستاندرد آند بورز ٥٠٠ حالياً على ما يقارب ٤٠٪ من المؤشر، وهو مستوى تركيز لم يشهد منذ ستينيات القرن الماضي. وقد أدى ذلك إلى عزوف بعض المستثمرين، بمن فيهم إد يارديني، الباحث المخضرم في وول ستريت، الذي صرّح في ديسمبر بأنه لم يعد من المنطقي التوصية بزيادة وزن أسهم التكنولوجيا في محافظهم الاستثمارية.

يجادل مؤرخو السوق أنه على الرغم من أن هذا التركيز يبدو مفرطاً مقارنة بالذاكرة الحديثة، فهناك سوابق. فقد كانت نسبة أسهم الشركات الكبرى في السوق الأميركية مماثلة في ثلاثينيات

في زحام التقنيات المتقدمة والروبوتات المعقدة التي يَخر بها معرض CES ٢٠٢٦ في لاس فيغاس، اختارت شركة Lutron أن تلتف الأنظار بابتكار هادئ لكنه عملي، عبر الكشف عن ستائر Caséta الخشبية الذكية المزودة بتقنية تتبع الشمس، ضمن منظومتها للمنازل الذكية.

الستائر الجديدة مصنوعة من خشب الباس وود الطبيعي، وتستهدف المستخدمين الذين يفضلون حلول "افعلها بنفسك"، حيث يمكن تركيبها بسهولة ومن دون أي أسلاك. وتعتمد الميزة الأساسية فيها على تقنية Natural Light Optimization)، التي تتيج للستائر ضبط نفسها تلقائياً وفق موقع الشمس، للحد من الوهج وتنظيم درجة الحرارة داخل الغرفة على مدار اليوم، بحسب تقرير نشره موقع "androidheadlines".

تتبع ذكي للضوء الطبيعي

على عكس أنظمة الفتح والإغلاق التقليدية المعتمدة على التوقيت، تستخدم تقنية NLO موقع المنزل الجغرافي واتجاه النوافذ لتحديد زاوية الشمس بدقة.

ونتيجة لذلك، يمكن للستائر الاستفادة من ضوء الصباح الطبيعي، ثم تغيير زاوية الشرائح لاحقاً لتقليل انعكاس الضوء على شاشات التلفاز أو الحد من ارتفاع الحرارة خلال فترة الظهيرة.

تصميم كلاسيكي بلمسة ذكية

رغم اعتمادها على تقنيات ذكية، حافظت "Lutron" على طابع تقليدي أنيق في التصميم.

فالستائر مصنوعة من خشب طبيعي وتوفر بلوني

وكالات

مع استمرار ازدهار سوق الأسهم بفضل الذكاء الاصطناعي، يتساءل المستثمرون بشكل متزايد عما إذا كنا نشهد فقاعة مالية أخرى ستنفجر لا محالة.

والإجابة عن فقاعة الذكاء الاصطناعي ليست بهذه البساطة، على الأقل وفقاً للتاريخ.

قفز مؤشر ستاندرد آند بورز ٥٠٠ بنسبة ١٦٪ في عام ٢٠٢٥، وكان لشركات الذكاء الاصطناعي البارزة، مثل إنفيديا، وألفابت، وبروكدوم، ومايكروسوفت، النصيب الأكبر من هذا الارتفاع. لكن في الوقت نفسه، تتزايد المخاوف بشأن مخاطر المليارات من الدولارات التي تعهدت شركات التكنولوجيا العملاقة بإنفاقها على البنية التحتية للذكاء الاصطناعي، بحسب تقرير لوكالة بلومبرغ، اطلعت عليه "العربية Business".

وتشير بيانات مجمعتها بلومبيرغ إلى أن النفقات الرأسمالية لشركات مايكروسوفت، وألفابت، وأمازون، وميتا بالافتورمز سترتفع بنسبة ٣٤٪ لتصل إلى حوالي ٤٤٠ مليار دولار مجتمعة خلال العام المقبل.

في غضون ذلك، التزمت شركة أوبن إيه آي بإنفاق أكثر من تريليون دولار على البنية التحتية للذكاء الاصطناعي، وهو رقم مذهل لشركة خاصة غير مربحة. لكن ربما يكون الأمر الأكثر إثارة للقلق هو الطبيعة الدائرية للعديد من اتفاقاتها، حيث تتبادل الاستثمارات والإنفاق بين "أوبن إيه آي" وعدد قليل من عمالقة التكنولوجيا المدرجين في البورصة. وعلى مر التاريخ، كان الإفراط في الاستثمار سمة شائعة عند حدوث تقدم تكنولوجي من شأنه تحويل المجتمع، وفقاً لما ذكره براين ليفيت، كبير استراتيجيي السوق العالمية في شركة إنفيستكو لإدارة الاستثمارات، مشيراً إلى تطوير السكك الحديدية والكهرباء والإنترنت. وقد لا يختلف الأمر هذه المرة عن ذلك.

وقال ليفيت: "في مرحلة ما قد يتجاوز بناء البنية التحتية ما يحتاجه الاقتصاد خلال فترة زمنية قصيرة... لكن هذا لا يعني أن خطوط السكك الحديدية لم تستكمل أو أن الإنترنت لم يُصنَّح واقعاً، أليس كذلك؟".

ومع ذلك، ومع ارتفاع تقييمات الأسهم تدريجياً، وتسجيل مؤشر ستاندرد آند بورز ٥٠٠ عامه الثالث على التوالي من المكاسب ثنائية الرقم، فمن المنطقي أن يزايد قلق المستثمرين بشأن حجم المكاسب المتبقية وحجم القيمة السوقية التي قد تُفقد إذا لم يُحقّق الذكاء الاصطناعي التوقعات المرجوة.

تُشكّل شركات إنفيديا، ومايكروسوفت، وأمازون، وألفابت، وميتا، وبروكدوم ما يقارب ٣٠٪ من مؤشر ستاندرد آند بورز ٥٠٠، لذا فإن أيّ انخفاض حادّ في أسهم الذكاء الاصطناعي سيؤثر بشدّة على المؤشر.

وقال جين غولدمان، المدير التنفيذي للاستثمار في شركة "Cetera Financial Group"،

والذي لا يعتقد أن أسهم الذكاء الاصطناعي في فقاعة: "نحن المرجح أن تنتهار الفقاعة في سوق هابطة. نحن فقط لا نتوقع سوقاً هابطة في أي

الاقتصادي والاجتماعي يناقش نتائج الدراسة الاكثوارية لمؤسسة الضمان الاجتماعي

استثمار جديد بقيمة 20 مليون دينار في قطاع الصناعات الغذائية بمدينة الموقر



من الاستثمارات الناجحة للشركة المستثمرة في المملكة، انطلاقاً من إيمانها بأهمية الاستثمار الوطني، وبما يسهم في دعم الاقتصاد المحلي، وتنمية المجتمع، وتوفير فرص عمل مباشرة وغير مباشرة. وأشد الشرفاء بالدعم الحكومي والجهود المبذولة من وزارة الاستثمار لتعزيز البيئة الاستثمارية، ودعم المستثمر المحلي، بالتعاون والتنسيق مع شركة المدن الصناعية الأردنية، والمؤسسات والجهات ذات العلاقة.

وجاذبية البيئة الاستثمارية المحفزة في الأردن، من حيث الاستقرار التشريعي، وتوافر البنى التحتية المؤهلة. أوضح مدير الشركة المستثمرة إيهاب الشرفاء، أن المشروع الجديد يُقام على قطعة أرض تبلغ مساحتها ٤٦ دونماً، ستحتضن الصناعة الغذائية الرئيسية، وعدداً من الصناعات التكميلية المساندة.

وأضاف، أن هذا المشروع يأتي امتداداً لسلسلة

عمان
شهد وزير الاستثمار الدكتور طارق أبو غزالة، توقيع اتفاقية استثمار محلي جديد في قطاع الصناعات الغذائية بحجم استثمار يزيد عن ٢٠ مليون دينار، بحضور مدير الشركة المستثمرة، ومدير عام شركة المدن الصناعية الأردنية بالوكالة عدي عبيدات.

وأكد الدكتور أبو غزالة، أن هذا المشروع يمثل إضافة نوعية لقطاع الصناعات الغذائية، ويسهم في تعزيز الأمن الغذائي، إلى جانب دوره في تنمية المجتمع، وتحفيز النمو الاقتصادي، وتوفير فرص عمل مستدامة تبدأ بنحو ٥٠ فرصة عمل في مراحله الأولى، ترتفع إلى قرابة ٥٠٠ فرصة عمل عند اكتمال مراحله التشغيلية.

وأشار وزير الاستثمار إلى تصافر الجهود الحكومية بين مختلف الوزارات والمؤسسات لدعم المستثمر المحلي وتمكينه، لافتاً إلى أن وزارة الاستثمار مستمرة في تسهيل رحلة المستثمر، وتبسيط الإجراءات أمامة ضمن منظومة متكاملة من التشريعات والحوافز الاستثمارية، انسجاماً مع أهداف رؤية التحديث الاقتصادي.

وأوضح، أن المشروع الذي سيقام في مدينة الموقر الصناعية، يأتي في ظل نمو متسارع للاستثمار المحلي، وبما يعكس رسالة ثقة واضحة بثقافة



الاجتماعي يجب أن يسير بالتوازي مع تعزيز

الحماية الاجتماعية للمشتركين والمقاعد، بما يضمن استمرارية دور الضمان الاجتماعي في توفير الأمن الاجتماعي.

وتناولت مداخلات الحضور أثر التحديات الديموغرافية والاقتصادية وسوق العمل على الصندوق التقاعدي، مشيرين إلى ضرورة التعامل مع قضايا التقاعد المبكر من منظور شامل مع التأكيد على أهمية توسيع قاعدة الشمول في الضمان الاجتماعي.

وقدم المشاركون مقترحات فنية لبعض التحديات وخاصة فيما يتعلق بالعمل غير المنظم والعمالة المهاجرة، وتوسعة الشمول الانتمائي وغيرها من الجوانب.

والحماية الاجتماعية للمواطنين.

وأوضح أن نتائج الدراسة الاكثوارية أظهرت أن منظومة الضمان الاجتماعي ما تزال مستقرة إلا أن المرحلة المقبلة تتطلب نقاشاً عميقاً لعدد من القضايا التي تهم مؤسسة الضمان الاجتماعي.

وقدم أمين عام المجلس محمود الشعلان عرضاً توضيحياً حول أهم التحديات التي تواجه الضمان الاجتماعي مؤكداً أهمية التعامل هذه التحديات ضمن رؤية إصلاحية شاملة توازن بين حماية حقوق المشتركين والمقاعد، وتعزيز كفاءة واستدامة منظومة الضمان الاجتماعي على المدى الطويل. كما شهدت الجلسة مداخلات من خبراء وأكاديميين مشاركين، أكدوا خلالها أن الحفاظ على الاستدامة المالية لمنظومة الضمان

عمان

عقد المجلس الاقتصادي والاجتماعي، جلسة حوارية مع نخبة من الخبراء والأكاديميين المتخصصين في الشأن الاقتصادي والاجتماعي. وجاءت الجلسة ضمن سلسلة الحوارات التي يقودها المجلس حول نتائج الدراسة الاكثوارية الحادية عشرة لمؤسسة الضمان الاجتماعي، وفي إطار جهود تعزيز الحوار الوطني حول منظومة الضمان الاجتماعي وتحدياتها المستقبلية.

وأكد رئيس المجلس الدكتور موسى شتيوي أن الجلسة تدرج ضمن نهج تشاركي يعتمده المجلس مع مختلف أصحاب المصلحة، بهدف بناء رؤية وطنية متكاملة لمنظومة الضمان الاجتماعي، تقوم على تحقيق التوازن بين الاستدامة المالية

مختصون: توسع الشمول بالضمان الاجتماعي يعزز الاستدامة الاقتصادية

يشكل ركيزة أساسية لدعم الاستدامة المالية للضمان الاجتماعي، لاسيما إذا ترافق ذلك مع تحسن أكبر في فرص العمل وزيادة مستويات الأجور.

من جهة، أوضح الخبير العمالي مدير "بيت العمال"، حمادة أبو نجمة، أن هناك حاجة إلى تحسين جودة الاشتراك واستمراريته وضبط أدوات إنهاء الخدمة وتعزيز الامتثال التأميني لضمان استدامة الضمان الاجتماعي ودوره في الحماية الاجتماعية والاستقرار الاقتصادي.

وأضاف إن توسعة الشمول هو من أهم الأدوات لضمان ديمومة صناديق الضمان وتأخير نقطة التعادل، لكن يجب أن توضع له سياسة واضحة ومدروسة تستهدف ضم قطاعات محددة وواسعة ضمن برامج تراعي ظروف كل قطاع وتتعامل مع التحديات التي تواجه شموله ومعالجتها بأليات وأدوات شرجية ومحفزة. وأشار أبو نجمة إلى ضرورة استهداف شمول العمالة الوافدة التي لا تزيد نسبة شمولها على نحو ١٥ بالمئة والنظر إلى قطاعات العمل غير المستقر والتشغيل المؤقت والعمالة في القطاعات غير المنظمة ووضع برامج خاصة لشمول هذه الفئات مع مراعاة ظروفها وتحدياتها.

بدورها، أكدت المستشارة في التأمينات الاجتماعية جميلة المحاسنة، أن الزيادة المسجلة في أعداد المشمولين بأحكام قانون الضمان، وفق البيانات الصادرة أمس عن المؤسسة تعزاً إلى جملة من العوامل الاقتصادية والتنظيمية في مقدمتها النمو الاقتصادي وارتفاع مستويات التشغيل في القطاع الخاص.

وقالت إن جزءاً من الزيادة في أعداد المشمولين ناتج بشكل مباشر عن تحسن النشاط الاقتصادي وما رافقه من توسع في استخدام العمالة، الأمر الذي انعكس على ارتفاع نسب الشمول في القطاع الخاص وزيادة فرص التشغيل.

وأضافت إن البيانات أظهرت كذلك ارتفاعاً في أعداد المتسبين اختياريًا، ما يعكس تنامي وعي المواطنين بأهمية الحماية التأمينية إلى جانب الجهود التوعوية التي تبذلها المؤسسة في نشر الثقافة التأمينية وتحفيز الأفراد على الاشتراك.

وبينت المحاسنة أن جانباً مهماً من هذا الارتفاع يعود إلى الجهود المؤسسية المنظمة التي قامت بها المؤسسة لتوسعة مظلة الشمول من خلال شرعة وإدخال فئات جديدة لم تكن مشمولة سابقاً بأحكام القانون، لا سيما فئات العمل الحر.

وأكدت أن صدور نظام العمل الحر وما تبعه من تعليمات تنفيذية عن المؤسسة خلال العام الماضي أسهم في شمول مختلف أشكال العمل الحر، بما في ذلك العمل عن بعد والعمل لأيام أقل من ١٦ يوماً في الشهر، وهي أنماط عمل لم تكن مشمولة سابقاً، ما أدى إلى إدخال شريحة واسعة من العاملين تحت مظلة الحماية الاجتماعية.

ولفتت المحاسنة إلى أن المؤسسة وسعت كذلك قاعدة الشمول لتشمل فئات جديدة في قطاعات الإنشاءات والزراعة والنقل والسياحة والمجال الفني والإنتاج الإعلامي والحرف والخدمات العامة وأعمال الصيانة، إضافة إلى العمال غير الأردنيين الحاصلين على تصاريح العمل الحر.

عمان

قال مختصون في الشأن العمالي والتأمينات الاجتماعية، إن الزيادة الملحوظة في أعداد المشمولين بأحكام قانون الضمان الاجتماعي خلال العام الماضي، تعكس تقدماً واضحاً بمسار توسيع مظلة الحماية الاجتماعية وتعزيز الشمول التأميني وانسجاماً مباشراً مع أهداف رؤية التحديث الاقتصادي الهادفة لترسيخ العمل المنظم وتوسيع قاعدة الحماية الاجتماعية كرافعة للنمو المستدام.

وأكدوا لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن هذه المؤشرات الإيجابية تعود إلى جملة من العوامل الاقتصادية والتنظيمية، أبرزها تحسن النشاط الاقتصادي وتوسع فرص التشغيل في القطاع الخاص، إلى جانب السياسات المؤسسية الهادفة إلى إدخال فئات وأنماط عمل جديدة ضمن نطاق الشمول، بما في ذلك العمل الحر والقطاعات غير المنظمة سابقاً.

وشددوا على أهمية قراءة هذه الأرقام في سياقها الشامل، بما يراعي جودة الاشتراك واستدامته ومعالجة الفجوات القائمة في بعض القطاعات وتعزيز الامتثال التأميني، لضمان ديمومة منظومة الضمان الاجتماعي وترسيخ دورها في تحقيق الاستقرار الاجتماعي والاقتصادي.

وحسب البيانات الصادرة من المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي أمس الأربعاء، بلغ عدد المشمولين الجدد والمعاش شمولهم بمظلة الضمان الاجتماعي العام الماضي نحو ٣١٣ ألف مؤمن عليه، كما وصل عدد المشتركين لأول مرة في الضمان إلى نحو ١٨٣ ألف مؤمن عليه، منهم ٧ آلاف مؤمن عليه جرى شمولهم اختياريًا أو بشمول حر، من إجمالي المؤمن عليهم المشمولين لأول مرة.

فيما بلغ عدد المعاش شمولهم بمظلتها في العام الماضي نحو ١٨٠ ألف مؤمن عليه، منهم نحو ١٠٧ ألف و ٧٩٨ مؤمناً عليه أردنياً، بنسبة وصلت إلى ٥٩ بالمئة من إجمالي المشمولين لأول مرة.

وارتفع عدد المؤمن عليهم العاملين في القطاع الخاص ليصل إلى نحو ٨٧٦ ألفاً و ٢٣٣ مؤمناً عليه مع نهاية العام الماضي، مقارنة بـ ٨٤ ألفاً و ٣٣٩ مؤمناً عليه في نهاية عام ٢٠٢٤، أي زيادة وصلت إلى ٤ بالمئة.

وقال خبير التأمينات الاجتماعية محمد عودة، إن ما ورد في تقرير المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي لعام ٢٠٢٥ عكس تقدماً ملموساً في مسار توسيع مظلة الحماية الاجتماعية، ما ينسجم بشكل مباشر مع أهداف رؤية التحديث الاقتصادي التي تنطلق من ترسيخ العمل المنظم وتعزيز الحماية الاجتماعية كمدخل أساسي للنمو المستدام. وأضاف إن شمول ما يزيد على ٣٦٠ ألف مؤمن عليه جديد ومعاش شمولهم، ونتيجة الارتفاع الواضح في أعداد المؤمن عليهم العاملين في القطاع الخاص، وبمقارنة هذه الأرقام مع عام ٢٠٢٤ يتبين أن صافي الداخلين إلى سوق العمل في هذا القطاع تجاوز ٥٠ ألف مؤمن عليه، ما يشير إلى تحسن مستوى الامتثال التأميني ويعكس ديناميكية سوق العمل وفعالية السياسات التحفيزية في إعادة دمج العاملين ضمن المشمولين بأحكام القانون.

ومن منظور تأميني، أوضح عودة، أن اتساع قاعدة المشتركين لا يحقق بعداً اجتماعياً ينطلق في تعزيز الاستقرار الوظيفي بالحماية الاجتماعية فحسب، بل

اقتصاديون: نتائج القمة الأردنية الأوروبية تعزز الشراكة الاقتصادية وتفتح آفاقاً للاستثمار

ارض الواقع.

واكد مراد ان المرحلة المقبلة تتطلب تعميق التعاون بين القطاع الخاص في الجانبين، واستثمار مخرجات القمة في بناء شراكات طويلة الامد، تسهم في توفير فرص العمل، وتعزيز الابتكار، ودعم النمو الاقتصادي المستدام في الاردن والمنطقة. من جانبه، قال رئيس الاتحاد العام لنقابات عمال الأردن خالد الفناطسة، إنه يمكن قراءة استمرار دعم الاتحاد الأوروبي لجهود الأردن في تطوير مهارات الشباب على أنه تعبير واضح عن الثقة بالمسار الإصلاحي الذي تنتهجه الدولة وخاصة في مجال التعليم التقني والمهني بوصفه مدخلاً عملياً لمعالجة البطالة.

وقال الفناطسة ان هذا الدعم يعكس انتقالاً من البرامج التقليدية إلى نهج يربط التدريب مباشرة باحتياجات سوق العمل، ويعالج الفجوة بين مخرجات التعليم ومتطلبات التشغيل.

وأوضح الفناطسة أن اعتماد معايير السوق الأوروبية يمنح الشباب الأردني مهارات ذات جودة أعلى وفرضاً أوسع، ويعزز في الوقت ذاته جاذبية الأردن للاستثمار، ليشكل هذا التعاون نموذجاً لشراكة طويلة الأمد تقوم على بناء القدرات والاستثمار في الإنسان والاستقرار.

من جهته قال رئيس هيئة المديرين لجمعية شركات تقنية المعلومات والاتصالات (إنتاج) فادي قطيشات، بأن القمة تمثل محطة مفصلية تعزز الشراكة الاستراتيجية والشاملة بين الجانبين، وتفتح آفاقاً واسعة أمام الاقتصاد الأردني والقطاع الخاص، لا سيما في القطاعات ذات القيمة المضافة العالية.

وأكد أن ما تضمنه البيان المشترك من تركيز على تحفيز الاستثمار، وتيسير إجراءاته، وتعزيز التجارة الثنائية، وتطوير المهارات بما يتوافق مع احتياجات السوق الأوروبي، ينسجم بشكل مباشر مع الحاجة إلى تحويل فائض الكفاءات الأردنية إلى فرصة اقتصادية حقيقية، عبر ربط المهارات المحلية بسلاسل القيمة الإقليمية والدولية.

وأشار إلى أن الأردن يمتلك مقومات تنافسية مهمة، تتمثل في رأس مال بشري مؤهل، وكلف تشغيل تنافسية، واستقرار تشريعي ومؤسسي، ما يجعله قادراً على استقطاب استثمارات نوعية في مجالات التكنولوجيا والاقتصاد الرقمي، وتقديمه كنقطة ارتكاز للشركات الأوروبية الباحثة عن شركاء موثوقين في المنطقة.

وقال إن تعزيز استدامة الشراكات الأردنية التي تقدم خدمات تكنولوجية، ولا سيما في مجال التعهيد، من خلال دعم بناء قدراتها التصديرية، ورفع تنافسيتها، والترويج لها في الأسواق الأوروبية، يمثل فرصة عملية لخلق نموذج "رابع للجميع"، خاصة في ظل حاجة الشركات في دول الاتحاد الأوروبي إلى موارد بشرية تمتلك مهارات متخصصة في مجالات تكنولوجيا المعلومات، بما يحقق نمواً مستداماً للشركات الأردنية، ويوفر فرص عمل نوعية للشباب، ويدعم المنفعة الاقتصادية للمملكة. ونوّه قطيشات بأهمية ما ورد من نتائج القمة حول البحث والابتكار، والتحول الأخضر، والانتقال الرقمي، وتطوير التدريب التقني والمهني، مؤكداً أن تكامل هذه المسارات يشكل أساساً لتحويل التحديات الاقتصادية إلى فرص تنموية قابلة للتنفيذ.

وعبر عن تقديره لجلالة الملك عبدالله الثاني وسمو ولي العهد الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، على جهودهم المتواصلة في ترسيخ مكانة الأردن إقليمياً ودولياً، وقيادتهم الحكيمة التي أسهمت في تعزيز الشراكات الاستراتيجية وجذب الدعم والاستثمار، بما يخدم مصالح المملكة ويعزز مسارات التحديث والتنمية المستدامة.

وأكد أن جمعية (إنتاج) ترى بالقيمة مضافة عملية لتعميق التعاون مع الاتحاد الأوروبي، والعمل مع الشركاء من القطاعين العام والخاص على ترجمة الالتزامات المعلنة إلى برامج ومبادرات ملموسة تدعم الاستثمار، وتعزيز التنافسية، وتضع الأردن في موقع متقدم ضمن الاقتصاد الرقمي الإقليمي والدولي.

الصادرات الوطنية وتعزيز حضورها في السوق الاوروبي.

وتمن رئيس الجمعية تأكيد الاتحاد الأوروبي استمرار التزامه بدعم المنفعة الاقتصادية للأردن وبرامج الإصلاح ومسارات التحديث، معتبراً أن انضمام المملكة لمنتدى التحول العالمي للطاقة، وإطلاق ملقّي الحوار الأوروبي الأردني الأول للأمن

والدفاع، يعكسان عمق الشراكة وتنوع مجالاتها. وأكد الخضري أن جمعية المصدرين الأردنيين ستعمل خلال المرحلة المقبلة على ترجمة مخرجات القمة الأردنية الأوروبية إلى برامج عملية تخدم المصدرين، من خلال تعزيز التواصل مع الشركاء الأوروبيين، وتنظيم لقاءات تعريفية حول فرص الاستثمار والتصدير، والاستفادة من آليات تبسيط قواعد المنشأ، بما يسهم في زيادة الصادرات الوطنية، وفتح أسواق جديدة أمام المنتج الأردني، وتعزيز مساهمة القطاع التصديري في تحقيق النمو الاقتصادي المستدام.

وأشار الخضري إلى أن البيان المشترك الصادر عن القمة عكس عمق العلاقات الثنائية التي ارتقت إلى شراكة استراتيجية وشاملة، مؤكداً أن التزام ٢٧ دولة أوروبية بدعم الأردن والبناء على هذه الشراكة يشكل ركيزة أساسية لتعزيز التعاون الاقتصادي والتجاري، لا سيما في مجالات تحفيز استثمارات القطاع الخاص، وتوسيع العلاقات الثنائية، ودعم المنفعة الاقتصادية، والانتقال نحو الطاقة المتجددة والاقتصاد الأخضر، وبناء القدرات التصديرية ورفع تنافسية الصادرات الوطنية، بما يحقق نمواً مستداماً ويخدم مصالح الجانبين على المدى الطويل.

من جانبه، قال رئيس غرفة التجارة الاوروبية في الاردن علي مراد ان تأكيد القمة على تحفيز استثمارات القطاع الخاص، والاتفاق على مناقشة اجراءات تيسير الاستثمار، يبعث برسائل ايجابية للمستثمرين الاوروبيين، ويعزز جاذبية الاردن كوجهة استثمارية مستقرة، مدعومة ببيئة تشريعية متطورة، وشراكات دولية فاعلة، وموقع استراتيجي مهم في المنطقة.

وأشار مراد إلى أهمية الإعلان عن تنظيم مؤتمر الأردن والاتحاد الاوروبي للاستثمار في نيسان ٢٠٢٦ يعد من ابرز مخرجات القمة، لما يشكله من منصة استراتيجية لعرض الفرص الاستثمارية في المملكة، وتعزيز الشراكات بين الشركات الأردنية والاوروبية، واستقطاب استثمارات نوعية تسهم في دعم النمو الاقتصادي، وخلق فرص العمل، وترسيخ مكانة الأردن كمركز إقليمي جاذب للاستثمار في المنطقة.

وتمن التزام الاتحاد الأوروبي المستمر بدعم المنفعة الاقتصادية للأردن وبرامج الإصلاح ومسارات التحديث، مشيراً إلى أن التعاون في مجالات الانتقال الأخضر، والطاقة المتجددة، وشح المياه، والبحث والابتكار، وتطوير مهارات الشباب، يعكس شمولية الشراكة وامتدادها إلى اولويات تنمية استراتيجية.

واكد ان غرفة التجارة الأوروبية في الأردن ستعمل خلال المرحلة المقبلة على تعزيز دورها كحقله وصل فاعلة بين مجتمع الاعمال الاردني والاوروبي، من خلال تنظيم لقاءات اعمال متخصصة، وتبادل الوفود التجارية، وتقديم المعلومات والدعم الفني للمستثمرين، والمساهمة في متابعة مخرجات القمة الأردنية الاوروبية، بما يضمن ترجمتها إلى مشاريع وشراكات عملية على

عمان

أكد معنيون بالشأن الاقتصادي أن نتائج القمة الأردنية الأوروبية التي عقدت بالعاصمة عمان، ستدعم الشراكة الاقتصادية القائمة بين الجانبين وتفتح آفاقاً أوسع للاستثمار وصادرات المملكة.

وقالوا لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن عقد مؤتمر الاستثمار المرتقب في نيسان المقبل سيسهم في بناء شراكات استثمارية استراتيجية طويلة الأمد تخدم الاقتصاد الوطني، وتحقيق أهداف رؤية التحديث الاقتصادي.

وبيّنوا أن توقيع القمة يمنح زخم اقتصادي للمشاريع الكبرى التي ينوي الأردن تنفيذها خلال العام الحالي ٢٠٢٦ الأمر الذي يعزز مناه التفاوض في البيئة الاستثمارية في المملكة.

وعبروا عن تقديرهم لجلالة الملك عبدالله الثاني وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، على جهودهم المتواصلة في ترسيخ مكانة الأردن إقليمياً ودولياً، وقيادتهم الحكيمة التي أسهمت في تعزيز الشراكات الاستراتيجية واستقطاب الاستثمارات، بما يخدم مصالح المملكة ويعزز مسارات التحديث والتنمية المستدامة.

وقال الوزير السابق الدكتور خير أبووصيليك إن القمة الأوروبية الأردنية هي اعتراف صريح بأهمية الأردن ومكانته كشريك استراتيجي للآفارة الأوروبية من حيث توقيعها والمستوى الرفيع الذي تمثل في المشاركة السياسية، مستندة إلى رؤية جلالة الملك في مسارات التحديث التي تبنتها الدولة الأردنية سياسياً واقتصادياً وإدارياً.

وشدد على أن هذه القمة تمثل فرصة اقتصادية تضع الأردن على خارطة الواجهة الاستثمارية الأكثر جاذبية ودمج الصادرات الأردنية وتنويعها وزيايتها في السوق الأوروبية، إضافة إلى توطئ استثمارات أجنبية ونوعية في قطاعات المستقبل التي اركزت عليها رؤية التحديث الاقتصادي وخاصة مجالات المياه والهيدروجين الأخضر والطاقة المتجددة.

وأكد أن نتائج القمة ستسهم في تقليص عجز الميزان التجاري بين الأردن وعدد من الدول الأوروبية، داعياً القطاع الخاص إلى اغتنام هذه الأجواء الإيجابية والبناء عليها لتحقيق المكتسبات الاقتصادية.

وبين أن العلاقة التجارية الناجحة تبني على مبدأ (رابع-رابع) وهو المبدأ الذي تقوم عليه الشراكة الأردنية مع أوروبا، مؤكداً أن توقيعها يمنح زخماً اقتصادياً للمشاريع الكبرى التي ينوي الأردن إطلاقها في العام الحالي ٢٠٢٦ الأمر الذي يعزز مناه التفاوض في البيئة الاستثمارية في المملكة.

بدوره، أكد رئيس جمعية المصدرين الأردنيين العين أحمد الخضري أن نتائج القمة الأردنية الأوروبية يعكس مرحلة متقدمة من الشراكة الاقتصادية بين الجانبين، ويؤسس لمسار عملي يستهدف تحفيز استثمارات القطاع الخاص وتعزيز البيئة الاستثمارية في المملكة.

وقال الخضري إن تأكيد القمة على الجهود المشتركة لتيسير الاستثمار، والاتفاق على مناقشة إجراءات تحفيزه، يمثل فرصة حقيقية أمام الشركات الأردنية، لا سيما الصادرة منها، للاستفادة من توسيع التعاون التجاري والاستثماري مع الاتحاد الأوروبي، ورفع تنافسية المنتج الوطني في الأسواق الخارجية.

وأشار إلى أن الإعلان عن تنظيم مؤتمر الأردن والاتحاد الاوروبي للاستثمار في نيسان المقبل يشكل محطة مفصلية لجذب الاستثمارات النوعية، خاصة في القطاعات الإنتاجية والتصديرية، لافتاً إلى أهمية ما أعلنه الاتحاد الأوروبي من سعيه لرفع حجم استثماراته في المملكة إلى نحو ١,٤ مليار يورو، ما ينعكس إيجاباً على النمو الاقتصادي وتوفير فرص العمل.

وبين أن الاتفاق على بحث فرص تعزيز استدامة الشراكات الأردنية من آلية تبسيط قواعد المنشأ ومراجعة بنودها يعد مطلباً أساسياً للمصدرين، لا له من أثر مباشر في زيادة

الجامعة الهاشمية تبدأ باستقبال طلبات الدراسات العليا للفصل الثاني

الزرقاء

أعلنت الجامعة الهاشمية، عن فتح باب التقديم الإلكتروني لبرامج الدراسات العليا للفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦، على أن يستمر استقبال الطلاب حتى مساء يوم السبت ٢٤ كانون الثاني الحالي.

وقال عميد كلية الدراسات العليا في الجامعة الدكتور صادق الشديفات، إن البرامج المطروحة في هذا الفصل تشمل مجموعة واسعة من التخصصات الأكاديمية التي تلبي احتياجات أسواق العمل، ففي كلية آداب يطرح برنامج الدكتوراه في اللغة العربية وآدابها، وبرنامج الماجستير في اللغة العربية وآدابها وتقدمها، وفي كلية الأمير الحسن بن طلال للموارد الطبيعية تقدم برامج الماجستير في الجيولوجيا التطبيقية، والتغيرات المناخية واستدامة الأراضي الجافة، وعلوم البيئة وإدارتها.

وفي كلية العلوم الطبية تطرح برنامج الماجستير في العلوم الطبية المخبرية، بينما تقدم كلية الأمير الحسين بن عبدالله الثاني لتكنولوجيا المعلومات برنامج الماجستير في هندسة البرمجيات. كما توفر كلية الملكة رانيا للسياحة والتراث برنامج الماجستير في إدارة المواقع السياحية والتراثية وتطويرها.

في حين تقدم كلية الأعمال برنامجي الماجستير في المحاسبة والتمويل، والاستثمار والتمويل، فيما تطرح كلية العلوم برنامجي الماجستير في العلوم الحياتية، والكيمياء.

أما كلية العلوم التربوية فتقدم برنامجي الماجستير في الإدارة التربوية، وعلم النفس التربوي، إضافة إلى برنامج الدبلوم العالي في الإدارة المدرسية، في حين تطرح كلية الملكة رانيا للطفولة برنامج الماجستير في التربية الخاصة في الطفولة.

وتقدم كلية الهندسة ٦ برامج ماجستير هي: إدارة الصيانة، وإدارة الأزمات والكوارث، والهندسة الكهربائية، وأنظمة الحاسوب الذكية والأمنة، والهندسة الطبية الحيوية، والعمارة.

ودعا الدكتور شديفات الطلبة الراغبين إلى الاطلاع على تفاصيل البرامج وآليات القبول عبر الموقع الإلكتروني للجامعة، مشدداً على ضرورة مراجعة السياسة العامة لقبول الطلبة الأردنيين قبل تقديم الطلبات.

وتشمل شروط القبول أن يكون الطالب حاصلًا على درجة البكالوريوس والماجستير بتقدير لا يقل عن "جيد"، وأن تكون الشهادات من جامعات معترف بها، مع تحقيق شرط اللغة TOEFL iBT / IELTS، وفي حال عدم اجتياز امتحان اللغة، يُؤمّن الطالب ببرنامج تأهيلي في اللغة الإنجليزية من (٦) ساعات، ويجوز التقدم بطلب التحاق حتى لمن لم يجتِز أو لم يتقدم للامتحان، كما يشترط للأردنيين خريجي الجامعات غير الأردنية معادلة شهاداتهم من وزارة التعليم العالي.

أما بالنسبة لبرامج الدبلوم العالي، فيشترط حصول الطالب على درجة البكالوريوس من جامعة معترف بها لدى الجامعة الهاشمية، مع إمكانية قبول الحاصلين على درجة البكالوريوس بالانتساب.

الأميرة دانا فراس ووزير البيئة يزوران مركز شقيلة في البترا



المركز، اطلع خلالها الوفد على سير العمل في المطابخ الإنتاجية ودورها في توفير فرص دخل مستدامة للسيدات العاملات، إضافة إلى التعرف على مراحل الإنتاج وأساليب التسويق المعتمدة للمنتجات المحلية. كما تضمنت الجولة زيارة عدد من الماشغل المتخصصة، من بينها مشغل الخزف والفخار ومشغل الفضة ومشغل صياغة الحلي والمجوهرات ومشغل النحت الحجري، حيث استمع الوفد إلى شرح مفصل حول آليات التدريب والتأهيل التي يوفرها المركز، ومستوى الإبداع والمهارات الحرفية التي يتمتع بها المشاركون، وانعكاس ذلك على جودة المنتجات التي تحمل الطابع التراثي لمنطقة البترا. وأكدت سمو الأميرة خلال الزيارة أهمية الحفاظ على الحرف التقليدية باعتبارها جزءاً أصيلاً من الإرث الثقافي الوطني،

وأضاف إن القرية تمثل أنموذجاً ناجحاً في الحفاظ على التراث وتوظيفه في التنمية السياحية المستدامة، مؤكداً أهمية دعم مثل هذه المشروعات وتطويرها لتكون رافداً حقيقياً للاقتصاد المحلي. من جهتها، قالت مديرة آثار عجلون بالوكالة نوال الشواشرة إن القرية تتميز بطابعها المعماري التراثي القائم على استخدام الحجر العجلوني والأسقف التقليدية والأزقة الضيقة التي تعكس نمط الحياة الريفية القديمة، حيث أعيد إحياء البيوت التراثية بعناية تحافظ على أصالتها وتفاصيلها التاريخية لتمنح الزائر تجربة حسية تعيد الزمن إلى عهود مضت. وأشارت إلى أن القرية تضم مقننات تراثية وأدوات زراعية قديمة كانت تستخدم في الحياة اليومية إلى جانب مشاهد تحاكي العادات والتقاليد الاجتماعية ما يجعلها بمثابة متحف مفتوح يروي قصة الإنسان والمكان. بدوره، قال الخبير في التراث الباحث محمود الشريدة إن أهمية القرية لا تقتصر على بعدها التراثي فحسب بل كانت تشكل كذلك مقصداً سياحياً وثقافياً يثري تجربة الزوار من داخل المحافظة وخارجها.

وشملت الزيارة جولة ميدانية موسعة داخل البترا زارت الأميرة دانا فراس، رئيس الجمعية الوطنية للمحافظة على البترا، يرافقتها وزير البيئة الدكتور أيمن سليمان، والوفد المرافق لهما، مركز شقيلة للحرف الإبداعية والتقليدية في البترا، في إطار الاهتمام بدعم الحرف اليدوية التقليدية وتعزيز دورها في التنمية الاقتصادية والاجتماعية للمجتمعات المحلية. وكان في استقبالهم رئيس مجلس مفوضي سلطة إقليم البترا الدكتور فارس البريزات وأعضاء مجلس المفوضين، الذين أكدوا أهمية المركز كأحد الفاعلات الريادية في دعم الصناعات الحرفية والإبداعية، والحفاظ على الهوية التراثية للمنطقة.

سلطة إقليم البترا

تستعرض رؤيتها المستقبلية



الموقع التاريخية والثقافية، وأن يكون الموقع الأثري دون مخالفات. وأضاف البريزات، أن السلطة تعمل على تعزيز الشراكة مع المجتمع المحلي وجميع الجهات المعنية، لضمان أن يكون كل قرار إداري أو تنموي مرتبطاً بالاستدامة، وبحماية الموقع والزوار، وتحسين الخدمات المقدمة، بما يرسخ مكانة البترا كوجهة سياحية عالمية نموذجية. وتناول العرض التقديمي الذي قدمه مجلس مفوضي السلطة محاور استراتيجية متكاملة، ركزت على حماية الموقع الأثري والحفاظ على قيمته التاريخية والإنسانية، إلى جانب تطويره وفق نهج تنموي مستدام يوازن بين متطلبات الحماية وتعزيز التجربة السياحية.

وأستعرض مفوض الشؤون المالية والإدارية الدكتور شاكر العدوان خلال العرض، خطط السلطة وإدراجاتها فيما يخص التنظيم الإداري والتطوير المؤسسي، إذ بين الإجراءات التي اتخذتها السلطة لإعادة هيكلة وتنظيم العمل الإداري والمالي، من خلال تحديث الهيكل التنظيمي، وترشيح الإجراءات، وتفعيل أنظمة الرقمنة والتحول الإلكتروني، وتعزيز الحوكمة والشفافية، وترشيد النفقات، وتحسين إدارة الموارد، الأمر الذي انعكس على رفع كفاءة الأداء المؤسسي وتحسين جودة الخدمات المقدمة. كما استعرض مفوض شؤون إدارة المحمية الأثرية والسياحة المهندس يزن محادين، جهود السلطة في مجال الصيانة والترميم والحفاظ على المعالم الأثرية، بما في ذلك تنفيذ أعمال الصيانة الدورية لأنظمة تصريف المياه، وتنظيف مجاري السيول والأودية، وترميم بعض العناصر المعمارية، وتأهيل المسارات داخل المحمية الأثرية، إضافة إلى أعمال التوثيق الرقمي للمعالم والقطع الأثرية باستخدام أحدث التقنيات، بما يساهم في تقييم حالتها وتحديد أولويات التدخل والحماية. وفيما يتعلق بتنظيم الموقع الأثري، تناول محادين الإجراءات الهادفة إلى تنظيم الحركة السياحية داخل المحمية، وإدارة نقاط الدخول والخروج، وتنظيم الأنشطة السياحية، وتطوير مراكز الزوار، إلى جانب إبرام اتفاقيات

البترا قدمت سلطة إقليم البترا التنموي السياحي عرضاً تقديمياً شاملاً، تناول رؤيتها المستقبلية لإدارة موقع البترا الأثري بوصفه موقعاً للتراث العالمي، بحضور سمو الأميرة دانا فراس ورئيس جمعية المحافظة على البترا، ووزير السياحة والآثار الدكتور عماد حجازين، ووزير البيئة الدكتور أيمن سليمان، ومدير عام دائرة الآثار العامة الدكتور فوزي أبو دنة.

وحضر اللقاء عدد من المسؤولين وممثلي الجهات المعنية، من بينهم مدير متحف الأردن المهندس إيهاب عمارين، ومستشار وزير البيئة الدكتور جهاد السواعير، إلى جانب ممثلين عن منظمات دولية مثل اليونيسكو، وجهات فنية متخصصة.

ولمّنت سمو الأميرة جهود وزارتي السياحة والبيئة وسلطة إقليم البترا في دعم المحافظة على التراث الثقافي والبيئي للموقع الأثري وفي نهج العمل التشاركي لتعزيز التنمية المستدامة والتصدي لتحديات تغيير المناخ وأثرها على الوجهات السياحية والنظام المائي والفيضانات بما يصب في مصلحة الموقع والزائر والمجتمعات المحلية.

وقال وزير السياحة والآثار الدكتور عماد حجازين، إن استعراض رؤية السلطة يعكس الاهتمام الكبير بحماية هذا الموقع الأثري العالمي، ويدعم جهود سلطة إقليم البترا المستمرة لتطوير البنية السياحية بطريقة مستدامة ومتوازنة.

وأضاف، أن الوزارة تدعم كل المبادرات التي تعزز صيانة التراث التاريخي، وتنظيم الحركة السياحية، وتمكين المجتمع المحلي، بما يضمن استمرار البترا كوجهة عالمية محمية وأمنة للزوار من مختلف أنحاء العالم.

وقال رئيس مجلس مفوضي سلطة إقليم البترا التنموي السياحي الدكتور فارس البريزات، إن السلطة تحرص على أن يكون موقع البترا الأثري نموذجاً رائداً في التوازن بين الحماية والتطوير، من خلال تطبيق أفضل الممارسات في الصيانة والترميم وإدارة المخاطر، وتعزيز التجربة السياحية بطريقة مستدامة تحافظ على قيمة

بلدية جرش تعرض إنجازاتها المقدمة للمواطنين



جرش عقدت بلدية جرش الكبرى في مقرها مؤتمراً صحفياً لعدد من ممثلي المواقع الإلكترونية والصحف اليومية والرسومية والإذاعات المحلية لعرض أبرز إنجازاتها والخدمات التي تقدمها للمواطنين خلال الفترة الماضية. وأكد رئيس لجنة البلدية محمد بني ياسين الذي ترأس الاجتماع، أن هذا المؤتمر يأتي في إطار نهج البلدية القائم على الشفافية وإطلاع الرأي العام على ما أنجز خلال الفترة الماضية بطريقة واضحة وأرقام دقيقة، مبيّناً أن البلدية تعاملت مع المرحلة منذ السابع من تموز الماضي باعتبارها مرحلة ترتيب أولويات ركزت خلالها على الملفات الخدمية والمالية والإدارية الأكثر إلحاحاً بما يضمن رفع مستوى الخدمات المقدمة للمواطنين وتعزيز الانضباط المؤسسي داخل البلدية.

وأشار إلى أنه في مجال النظافة وإدارة النفايات الصلبة، نفذت البلدية حملات نظافة واسعة شملت مختلف أحياء المدينة والوسط التجاري، ترافقت مع إعادة هيكلة إدارة النفايات وتقسيم مدينة جرش إلى مناطق وأحياء عمل واضحة ومعالجة البؤر الساخنة. وبين، أن كمية النفايات اليومية ارتفعت من ٦٥-٧٠ طناً إلى ما بين ١٠٠-١٢٠ طناً يومياً، نتيجة توسيع نطاق العمل وتحسين كفاءة الجمع، فيما جرى رفع عدد آليات النظافة العاملة من ٩ آليات إلى ١٨ آلية موزعة حسب الاحتياج الفعلي لكافة المناطق، لافتاً إلى أن البلدية تدرس حالياً بالالتسيق مع وزارة الإدارة المحلية إنشاء محطة تحويلية للنفايات. وفي مجال ضبط المحروقات وترشيد الاستهلاك، أكد أن البلدية اتخذت إجراءات رقابية هدفت إلى الحد من الهدر وتنظيم استخدام الآليات من خلال منع حركة المركبات إلا لأغراض الرسمية وبموجب أوامر حركة موقعة، ومنع مبيت المركبات خارج حرم البلدية، وإلزام السائقين بالصيانة الدورية داخل مشاغل البلدية، حتى ٣١ آذار ٢٠٢٦ أسهم في زيادة الإقبال على

إلى جانب تفعيل نظام التتبع الإلكتروني (GPS)، وتحقيق المصلحة العامة وتخفيف الأعباء المالية. وفي مجال الطرق والبنية التحتية، أوضح أن البلدية طرحت عطاءات فتح وتعبيد بقيمة ٤٥٦ ألف دينار، شملت تعبيد ٤٥ ألف متر مربع موزعة على ٣٢ شارباً داخل وخارج التنظيم، إضافة إلى إعادة إنشاء شارع خلف مبنى البلدية مع جدار استنادي، وتنفيذ عطاءات للترقيعات وفتح شوارع ترابية بمساحة ٣٠ ألف متر مربع.

وأكد، أن البلدية تولي اهتماماً خاصاً بتأهيل الحدائق والميادين العامة، إلى جانب رفع جاهزية وحدة إدارة الأزمات والطوارئ والاستعداد لمواسم الشتاء والتعامل مع الملاحظات الواردة من المواطنين بما يحافظ على سلامتهم وممتلكاتهم. وبين، أن المرحلة المقبلة ستشهد تنفيذ عدد من المشاريع الاستراتيجية، أبرزها إعادة تأهيل شارع وصفي التل المدخل السياحي لمدينة جرش، ومشروع السوق الشعبي للخضار والفواكه، وتوسعة المدينة الحرفية، وإنشاء حديقة طويلة في منطقة الخريشة، وربط المدينة الأثرية بالمدينة الحضرية، ومشروع إنارة المدينة الأثرية بما يعزز الواقع الخدمي والسياحي للمدينة.

استعراض مؤشرات إيجابية أبرزها ارتفاع نسبة الإيرادات بنسبة ٤٧٪ مقابل خفض النفقات بنسبة ٢٠٪، إضافة إلى تنفيذ تسويات لقوائد القروض والحساب المكشوف لدى بنك تنمية المدن والقرى وتسوية الديون المترتبة لصالح الضمان الاجتماعي. مشيراً إلى خفض تكاليف الكهرباء والإنارة وصيانتها من خلال استبدال ١٣٠٧٠ وحدة إنارة بوحدات موفرة للطاقة، وتقليل كلف نقل أعمدة الكهرباء بنسبة ٦٠٪ بالتعاون مع شركة الكهرباء. وأكد، أن الإيرادات والتحصيلات خلال الفترة من ٢٠٢٥/٧ ولغاية ٢٠٢٥/١٢/٣١ سجلت ارتفاعاً بنسبة ٢٣٪ مقارنة بالفترة ذاتها من عام ٢٠٢٤، مبيّناً أن قرار مجلس الوزراء بتبديد الإعفاءات والخصومات حتى ٣١ آذار ٢٠٢٦ أسهم في زيادة الإقبال على

وفي مجال ضبط المحروقات وترشيد الاستهلاك، أكد أن البلدية اتخذت إجراءات رقابية هدفت إلى الحد من الهدر وتنظيم استخدام الآليات من خلال منع حركة المركبات إلا لأغراض الرسمية وبموجب أوامر حركة موقعة، ومنع مبيت المركبات خارج حرم البلدية، وإلزام السائقين بالصيانة الدورية داخل مشاغل البلدية، حتى ٣١ آذار ٢٠٢٦ أسهم في زيادة الإقبال على

وفي مجال ضبط المحروقات وترشيد الاستهلاك، أكد أن البلدية اتخذت إجراءات رقابية هدفت إلى الحد من الهدر وتنظيم استخدام الآليات من خلال منع حركة المركبات إلا لأغراض الرسمية وبموجب أوامر حركة موقعة، ومنع مبيت المركبات خارج حرم البلدية، وإلزام السائقين بالصيانة الدورية داخل مشاغل البلدية، حتى ٣١ آذار ٢٠٢٦ أسهم في زيادة الإقبال على

وفي مجال ضبط المحروقات وترشيد الاستهلاك، أكد أن البلدية اتخذت إجراءات رقابية هدفت إلى الحد من الهدر وتنظيم استخدام الآليات من خلال منع حركة المركبات إلا لأغراض الرسمية وبموجب أوامر حركة موقعة، ومنع مبيت المركبات خارج حرم البلدية، وإلزام السائقين بالصيانة الدورية داخل مشاغل البلدية، حتى ٣١ آذار ٢٠٢٦ أسهم في زيادة الإقبال على

عمل الزرقاء: 2541 عاملاً مشمولاً بالضمان خلال العام الماضي

تنظيم سوق العمل وتوفير فرص تشغيل للباحثين عن عمل بالتنسيق مع القطاع الخاص مثل تنظيم الأيام الوظيفية. وأفاد بأن المديرية تتولى مهام التفتيش وعلاقات العمل ومتابعة القوانين والأنظمة المتعلقة بالعمل إلى جانب توفير المعلومات والإحصاءات المتعلقة ببيانات سوق العمل في المحافظة، دعماً للأهداف الوطنية للتشغيل. وأشار مطر إلى أن المديرية قامت بتسفير ٦٦٣ عاملاً عبر أردن من مختلف الجنسيات مخالفتهم أحكام المادة (١٢) من قانون العمل، كما ضبطت فرق التفتيش ١٨ حالة عمالة أطفال خلال العام الماضي.

حشرت ٢٤٩ مخالفة ووجهت ٨٧٠ إنذاراً بحق منشآت لم تلتزم بأحكام قانون العمل والأنظمة والتعليمات الصادرة بموجبها. ولفت إلى أن المديرية صادقت على ٦٥٢ شهادة خبرة خلال العام الماضي، كما صادقت على ٤٧ عقد عمل، وأكد أن فريق العمل في المديرية يتخذ استراتيجيات فعالة تهدف إلى ربط الباحثين عن العمل بفرص وظيفية تتناسب مع مهاراتهم ومؤهلاتهم، إضافة إلى سعي المديرية لتحقيق شراكات مع القطاع الخاص لتعزيز فرص التشغيل وفتح مجالات عمل جديدة. وأضاف، إن مسؤولية مديرية عمل الزرقاء تتمحور حول تطبيق سياسات وزارة العمل عبر

الزرقاء قال مدير مديرية عمل محافظة الزرقاء أشرف مطر إن عدد العاملين المشمولين بالضمان الاجتماعي في المحافظة في عام ٢٠٢٥ بلغ نحو ٢٥٤١ شخصاً منهم ١٠١٥ من الإناث. وأوضح مطر لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن المديرية نفذت ١٦٨٨ زيارة تفتيشية خلال العام الماضي، شملت منشآت القطاع الخاص في المحافظة، في إطار جهودها لمتابعة تطبيق أحكام قانون العمل والأنظمة والتعليمات النافذة. وأشار إلى أن عدد الشكاوى العمالية التي استقبلتها منصة "حماية" الإلكترونية وتم حلها ٥٧٢ شكوى، مشيراً إلى أن فرق التفتيش في المديرية