

وزير الخارجية يبحث مع مسؤولين

أوروبيين الأوضاع الإقليمية

عمان

تلقّى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي اتصالاً هاتفياً من نائب رئيسة المفوضية الأوروبية والممثلة العليا للاتحاد الأوروبي للشؤون الخارجية والسياسة الأمنية كايا كالاس، ووزير الخارجية القبرصي كوستانتينوس كومبوس الذي تتولّى بلاده رئاسة الدورة الحالية لمجلس الاتحاد الأوروبي.

وجرى خلال الاتصال بحث الأوضاع الإقليمية والجهود المُستهدفة خفض التصعيد وتحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة.

ولي العهد يهنئ

بذكرى الإسراء والمعراج



عمان

هنّا سمو الامير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، بمناسبة ذكرى الإسراء والمعراج.

طلبة التوجيهي التكميلي

يختتمون التقدم لامتحانات السبّت

عمان

يختتم طلبة التوجيهي السبت التقدم لامتحانات في الدورة التكميلية، التي انطلقت أولى جلساتها في ٢٧ كانون الأول الماضي، بمشاركة نحو ١٣١٣٨١ مشتركاً ومشتركة.

ويتقدم لامتحان السبت نحو ٥٠ ألف طالب وطالبة في مبحث تاريخ الأردن لكافة الفرع موزعين على ٥٢٧ مركزاً امتحانياً وخلال جلسة واحدة تبدأ الساعة الحادية عشرة وحتى الثانية ظهراً.

وقال الناطق الإعلامي باسم وزارة التربية والتعليم

عشرات الآلاف يؤدون

صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

عمان

أدى عشرات آلاف المصلين صلاة الجمعة، في المسجد الأقصى المبارك-الحرم القدسي الشريف، رغم تشديدات الاحتلال العسكرية في شوارع مدينة القدس المحتلة والبلدة القديمة ومحيط المسجد. وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية "وفا"، بأن قوات الاحتلال عرقلت وصول المصلين إلى المسجد الأقصى لأداء الصلاة عبر بابي العماد والأسباط، ودفقت في هوياتهم، وأوقفت العديد من الشبان ومنعهم من الدخول

"التعليم العالي": تسديد ديون صندوق "دعم

الطالب" للجامعات الرسمية بالكامل نهاية 2026

عمان

أعلن وزير التعليم العالي والبحث العلمي، الدكتور عزمي محافظة، أن الجامعات الرسمية ستلتقي خلال العام ٢٠٢٦ دعماً مالياً مباشراً بقيمة ٤٠ مليون دينار، مشيراً إلى أن صندوق دعم الطالب الجامعي في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي سيُنهى في نهاية العام الحالي ٢٠٢٦ سداد جميع الديون المترتبة عليه لصالح الجامعات الأردنية الرسمية، والذي بلغ قرابة (٨٠) مليون دينار. وأوضح، أن هذه المبالغ تراكمت على الصندوق نتيجةً للتوسع الذي حصل في أعداد الطلبة المشمولين بالمنح والفروض الجامعية في الأعوام الماضية دون توفير مخصصات مالية خاصة خلال إنتشار وباء الكورونا.

وأضاف الدكتور محافظة، أن المبلغ المتبقي من أصل

احباط محاولات تهريب

مخدرات بواسطة بالونات وطائرة مسيرة

عمان

أحبطت المنطقة العسكرية الجنوبية، الجمعة، محاولة تهريب كمية من المواد المخدرة بواسطة طائرة مسيرة (درون) على واجهتها الغربية وضمن منطقة مسؤوليتها، وذلك بالتنسيق مع الأجهزة الأمنية العسكرية وإدارة مكافحة المخدرات، إذ جرى تطبيق قواعد الاشتباك بعد رصدها من قبل قوات حرس الحدود وإسقاطها داخل الأراضي الأردنية، وتم تحويل المضبوطات للجهات المختصة. وأحبطت المنطقة العسكرية الشمالية، على إحدى واجهاتها وضمن منطقة مسؤوليتها، محاولة تهريب كمية كبيرة من المواد المخدرة محملة بواسطة بالونات موجهة بأجهزة إلكترونية متطورة، إذ جرى رصدها من قبل وحدات حرس الحدود والتعامل معها وإسقاطها

معها وإسقاطها وحمولتها داخل الأراضي الأردنية، وتم تحويل المضبوطات إلى الجهات المختصة لاتخاذ الإجراءات اللازمة.

وأحبطت المنطقة العسكرية الشرقية، فجر الجمعة، على واجهتها وضمن منطقة مسؤوليتها، محاولتي تهريب كمية كبيرة من المواد المخدرة محمّلة بواسطة بالونات موجهة بأجهزة إلكترونية متطورة، حيث جرى رصدها من قبل وحدات حرس الحدود والتعامل معها وإسقاطها داخل الأراضي الأردنية.

وجرى إسقاط البالونات وحمولتها بالتنسيق مع الأجهزة الأمنية وإدارة مكافحة المخدرات، وتم تحويل المضبوطات إلى الجهات المختصة لاتخاذ الإجراءات اللازمة.

الأمم المتحدة

السبت 27 رجب 1447 هـ الموافق 17 كانون الثاني 2026 م السنة الحادية عشرة / العدد (3561) / 250 فلسا / www.omamjo.com

ادانة أممية لدخول الاحتلال

ممتلكات الأمم المتحدة في القدس المحتلة



نيويورك

أدان الأمين العام للأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريش وبشدة دخول السلطات الإسرائيلية غير القانوني (يوم الاثنين) ممتلكات الأمم المتحدة في القدس الشرقية المحتلة، وهو مركز الصحة التابع للأونروا في القدس، وأمرها بإغلاق المؤقت للمركز.

ويُعد مركز الصحة التابع للأونروا في القدس المحتلة، الذي يخدم مئات المرضى اللاجئين الفلسطينيين يوميًا، بالنسبة لمعظمهم، الفرصة الوحيدة للوصول إلى الرعاية الصحية الأولية. وأشار غوتيريش في بيان صدر باسمه، أن الخطوة تأتي بعد استيلاء السلطات الإسرائيلية على مجمع الأونروا في الشيخ جراح واعتماد وتعديل الكنيست لقانون إنهاء عمليات الأونروا فيما يسمى "أراضي دولة إسرائيل" مغرباً عن أسفه العميق لاستمرار السلطات الإسرائيلية في اتخاذ إجراءات إضافية تتعارض مع التزاماتها بموجب القانون الدولي، بما في ذلك اتفاقية امتيازات وحصانات الأمم المتحدة.

وشدد على أن "هذه الإجراءات تشكل انتهاكاً

لحرمة مقرات الأمم المتحدة، وعقبة أمام تنفيذ التفويض الواضح للجمعية العامة لضمان استمرار عمليات الأونروا في الأراضي الفلسطينية المحتلة، بما في ذلك القدس الشرقية".

وشدد غوتيريش على ما أكدته محكمة العدل الدولية مؤخراً، "فإن أي إجراء تنفيذي أو إداري أو قضائي أو تشريعي ضد ممتلكات وأصول الأمم المتحدة يُعد محظوراً بموجب اتفاقية امتيازات وحصانات الأمم المتحدة".

وحت البيان "حكومة إسرائيل على اتخاذ خطوات فورية لاستعادة وإعادة تأهيل مجمع الأونروا في حي الشيخ جراح ومركز الأونروا الصحي في القدس، وضمان استمرار توفير المرافق الأساسية لمقار الأونروا".

السفارات الامريكية تحذر رعاياها في عدة دول بالإقليم منها السعودية

وقطر والكويت والأردن وإسرائيل بسبب التطورات في المنطقة

عمان

حذرت السفارات الأميركية رعاياها في عدد من دول الإقليم، من بينها الأردن والسعودية وقطر والكويت وإسرائيل، في ظل التطورات الإقليمية الراهنة، داعية إلى توخي الحيلة والحذر

ومتابعة المستجدات.

وقالت السفارة الأميركية في عمّان إنها تتابع الأوضاع عن كثب، مؤكدة أن عملياتها وعدد موظفيها والخدمات القنصلية مستمرة كالمعتاد. ودعت المواطنين الأميركيين إلى

تعزيز إجراءات السلامة الشخصية، ومتابعة وسائل الإعلام المحلية، والتواصل مع شركات الطيران عند تأثر الرحلات، إضافة إلى التسجيل في برنامج (STEP) لتلقي التنبيهات والاستعداد لحالات الطوارئ.

وأشارت إلى أن الأردن يمتلك نظام صافرات إنذار يُستخدم في حالات الطوارئ الجوية، داعية إلى الالتزام بالتعليمات الرسمية والاحتفاء في الأماكن المغلقة، وتجنب التعرض للحطام المتساقط.

السفارات الامريكية تحذر رعاياها في عدة دول بالإقليم منها السعودية

وقطر والكويت والأردن وإسرائيل بسبب التطورات في المنطقة

عمان

حذرت السفارات الأميركية رعاياها في عدد من دول الإقليم، من بينها الأردن والسعودية وقطر والكويت وإسرائيل، في ظل التطورات الإقليمية الراهنة، داعية إلى توخي الحيلة والحذر

ومتابعة المستجدات.

وقالت السفارة الأميركية في عمّان إنها تتابع الأوضاع عن كثب، مؤكدة أن عملياتها وعدد موظفيها والخدمات القنصلية مستمرة كالمعتاد. ودعت المواطنين الأميركيين إلى

تعزيز إجراءات السلامة الشخصية، ومتابعة وسائل الإعلام المحلية، والتواصل مع شركات الطيران عند تأثر الرحلات، إضافة إلى التسجيل في برنامج (STEP) لتلقي التنبيهات والاستعداد لحالات الطوارئ.

وأشارت إلى أن الأردن يمتلك نظام صافرات إنذار يُستخدم في حالات الطوارئ الجوية، داعية إلى الالتزام بالتعليمات الرسمية والاحتفاء في الأماكن المغلقة، وتجنب التعرض للحطام المتساقط.

الغذاء والدواء: سحب احترازي

لتشغيلات من حليب للأطفال

عمان

المعتمدة لفحص حليب الأطفال لأقل من سنة، والمتماشية مع التشريعات العالية بهذا الخصوص.

وأكدت المؤسسة أن هذا إجراء احترازي لغايات التأكد والتحقق من سلامتها ولغايات إجراء فحوصات إضافية لكافة التشغيلات وبالتعاون مع الشركة المنتجة لهذه الغاية، كما أن هذا التحقق مستمر منذ أن تم الإخطار عالميا من قبل شركة نستله بهذا الخصوص، ويشمل قيام المؤسسة بإجراء الفحوصات الإضافية لغايات التحقق لكافة أصناف الحليب لشركة نستله الموجودة في الصيدليات. وأهابت المؤسسة بالمواطنين التوقف عن استخدام أي من التشغيلات أدناه وإرجاعها إلى مكان شرائها لحين التأكد من إتمام جميع الفحوصات الإضافية: AR GOLD ٢٦-S

٥١٢٥٠٨٠٦٦١ - ٥١٨٣٠٨٠٦٦١ - ٥٢٣١٠٨٠٦٦١

قالت المؤسسة العامة للغذاء والدواء، إنها مستمرة في متابعة موضوع تلوث منتجات من شركة نستله متعلقة بحليب الأطفال الرضع لعمر أقل من سنة، وذلك من خلال تتبع ودراسة سلاسل التوريد للمادة المتسببة بالتلوث، إذ تدخل في بعض تركيبات حليب الأطفال لشركة نستله. وأضافت المؤسسة في بيان الجمعة، أنها وبالتعاون مع شركة نستله فقد تم اتخاذ قرار بسحب احترازي لتشغيلات من حليب الأطفال AR GOLD ٢٦ لتشغيلات من حليب الأطفال AR GOLD ٢٦-S. والذي تم خلال اليومين الماضيين، وذلك بقرار استباقي وتنسيق مع الشركة المنتجة التي تقوم بهذا السحب الطوعي من الصيدليات وبالتنسيق مع فرق الرقابة والتقنيش في المؤسسة، مع التأكيد على أن التشغيلات الملغن عنها والمتأثرة بالسحب مطابقة للقاعدة الفنية

جاء ذلك خلال اجتماع عقدته اللجنة، بحضور مدير عام مؤسسة المواصفات والمقاييس بالوكالة المهندس لينأ أبو عيطه، ومدير المقاييس الدكتور عبد الله بني خالد، وحضر جانباً من الاجتماع نقيب أصحاب محطات المحروقات المهندس نهار السعيدات وعضو النقاية الدكتور محمد الصمادي.

وتحدث العين الحيارى عن أهمية الدور الحيوي الذي تضطلع به مؤسسة المواصفات والمقاييس الأردنية في دعم القطاعات المختلفة بشكل عام والقطاع النقطي بشكل خاص، مشيراً

الجهة الرئيسية والمختصة في اعتماد وإقرار المواصفات والمقاييس الأردنية والرقابة على تطبيقها بما يتوافق والتشريعات النافذة لعملها، حيث تعمل بهذا الشأن على مدار الساعة.

استعرضت دور المؤسسة الخاصة بنشاطات القطاع النقطي على اعتبار انه دور تنظيمي وفني، وأن المؤسسة تضع وتحدث المواصفات والقواعد الفنية للمشتقات النفطية وأنواع الوقود المختلفة الاخرى لضمان الجودة والسلامة والكفاءة.وأوضحت أبو عيطه،

إلى أن الغاية من الاجتماع تتمثل في تجويد أداء الرقابة على النشاطات المتعلقة بهذا القطاع وفقاً لتشريعاتها والدور المحوري الذي تقوم به والارتقاء بها إلى مرحلة أعلى، نظراً لأهميتها البالغة في الحياة العامة.

وشدد على أهمية استمرار التنسيق والتكامل مع الجهات المعنية في قطاع الطاقة وغيرها بهذا الشأن لما له من أثر مباشر في دعم اتخاذ القرار، وإدارة المخاطر، ومنع الغش وخدمة المواطنين.من جهتها، قالت أبو عيطه إن المؤسسة تُعد من أهم مؤسسات الدولة، وتعتبر

"طاقة الأعيان" تطلع على آلية

رقابة "المواصفات والمقاييس" المتعلقة بالمحروقات

فعاليات: ذكرى الإسراء والمعراج تُشكّل محطة إيمانية عظيمة

عمّان

أكدت فعاليات رسمية، أن ذكرى الإسراء والمعراج تُشكّل محطة إيمانية عظيمة، تستحضر فيها الدروس والعبر التي تعزز معاني التكافل والترحم والتكاتف بين أفراد المجتمع، وتدفع إلى مواصلة مسيرة العمل الخيري والإنساني لخدمة الوطن والمجتمع، وترسيخ قيم العطاء والمسؤولية الاجتماعية.

وأكد رئيس وأعضاء كتلة حزب مبادرة النيابية، أن هذه الذكرى العطرة تمثّل محطة إيمانية تستحضر فيها معاني الصبر والثبات على الحق في مواجهة التحديات التي تواجه أمتنا الإسلامية، مستلهمين من عبق الإسراء والمعراج الارتباط العقائدي والتاريخي الراسخ بين المسجد الأقصى المبارك والمسجد الحرام، وما يحمله ذلك من مسؤولية كبرى على عاتق الأمة الإسلامية في حمايتها والدفاع عنها.

ودعت الكتلة المولى عزّ وجلّ أن يعيد هذه المناسبة المباركة على الأردن الغالي وهو ينعم بالمنعة والأمن والاستقرار في ظل القيادة الهاشمية الحكيمة، وأن تبقى فلسطين حرّة عربية، من البحر إلى النهر.

وقالت، رئيسة وأعضاء لجنة المرأة وشؤون الأسرة النيابية فليحة الخضير، إن هذه الذكرى العطرة تمثل محطة إيمانية تذكّر فيها معاني القيم والثبات، مستلهمين من هذه الذكرى الارتباط الديني والتاريخي بين المسجد الأقصى المبارك والمسجد الحرام، وما يحمله ذلك من مسؤولية من معنى كبير في المحافظة على هذه الثوابت.

ودعت الخضير وأعضاء اللجنة الله سبحانه وتعالى أن يعيد هذه المناسبة المباركة على الأردن بالأمن والاستقرار في ظل القيادة الهاشمية.

رئيس الاتحاد العام للجمعيات الخيرية عامر الخوالة، قال إن ذكرى الإسراء والمعراج تُشكّل محطة إيمانية عظيمة، تستحضر فيها الدروس والعبر التي تعزز معاني التكافل والترحم والتكاتف بين أفراد المجتمع، وتدفع إلى مواصلة مسيرة العمل الخيري والإنساني لخدمة الوطن والمجتمع، وترسيخ قيم العطاء والمسؤولية الاجتماعية.

وأكد الخوالة الوقوف صفّاً واحداً خلف جلالته الملك عبد الله الثاني، صاحب الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، دفاعاً عن الحقوق العربية والإسلامية، وحفاظاً على هوية القدس ومقدساتها.

ودعا الله أن يحفظ الأردن قيادة وشعباً، وأن يدع عليه نعمة الأمن والاستقرار.

بني مصطفى تلتقي مدير إدارة المحددات الاجتماعية للصحة بمنظمة الصحة العالمية



عمان

التقت وزيرة التنمية الاجتماعية وفاء بني مصطفى، مدير إدارة المحددات الاجتماعية للصحة في منظمة الصحة العالمية الدكتور إتيان كروغ، بحضور الأمين العام للمجلس الوطني لشؤون الأسرة الدكتور محمد المقدادي، وذلك على هامش مشاركتها في المنتدى الدولي الأول لمقدمي الرعاية، الذي تنعقد أعماله حالياً في العاصمة الإسبانية مدريد.

وتناول اللقاء، بحث أهمية السياسات الاجتماعية والصحية، بما فيها الأبعاد الاجتماعية والاقتصادية التي تؤثر على الصحة، وخاصة الأبعاد الاجتماعية للعنف وتأثيراته التي تتجاوز الآثار الصحية، خاصة على النساء والأطفال ضحايا العنف إلى الآثار الاجتماعية والنفسية.

وتمن كروغ، اختياراً مجلس مناصري إنهاء العنف ضد الأطفال التابع لمنظمة الصحة العالمية لوزيرة التنمية الاجتماعية وفاء بني مصطفى، مشيداً بجهود الأردن في إنهاء قضايا العنف ضد الأطفال والزامه في مناهضة إساءة معاملة الأطفال واستغلالهم وجميع أشكال العنف ضدهم، وأن الأردن يعد نموذجاً متميزاً في مجال مكافحة العنف وبرامج الوال الدية.

وجرى خلال اللقاء، الحديث عن العدالة الصحية للفئات الأكثر احتياجاً، مثل كبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة، وضرورة تضمين السياسات الاجتماعية لموضوع العدالة الصحية ضمن أولوياتها.

واستعرضت بني مصطفى، سبل التعاون بين الوزارة وإدارة المحددات الاجتماعية للصحة في قضايا التوعية والتدريب وبناء القدرات، وفي مجال الوقاية من العنف وتعزيز الشيشوخة الصحية.

من جهته، أكد أمين عام المجلس الوطني لشؤون الأسرة الدكتور محمد المقدادي، أن الأردن بالمراحل النهائية لإعداد الخطة الخمسية لمكافحة العنف الأسري وحماية الطفل، والتي سيتم إطلاقها قريباً في الأردن، مركزة على أهمية برامج التوعية الوالدية وكذلك السياسة الوطنية لرعاية الطفل وما تتضمنه من أهمية البرامج المعنية بالوالدية الإيجابية.

يشار إلى أن قسم المحددات الاجتماعية للصحة يقود جهود منظمة الصحة العالمية لمعالجة الظروف الاجتماعية والجسدية والاقتصادية التي تؤثر على الصحة.

اجتماع في وزارة الأشغال لتقييم خطط الطوارئ ومعالجة ملاحظات المنخفضات الأخيرة

عمان

عقد وزير الأشغال العامة والإسكان، المهندس ماهر أبو السمّن، اجتماعاً موسعاً مع مدراء مديريات الأشغال في المحافظات، خصّص لمراجعة وتقييم الخطط الميدانية التي تفتت خلال المنخفضات الجوية التي مرت بها المملكة خلال الشهر المنصرم، وتحدد الغترات لتعزيز الاستجابة في الحالات القادمة.

ووجه المهندس أبو السمّن وفق بيان للوزارة، مدراء الأشغال بالبدء الفوري بطرح عطاءات عاجلة لمعالجة الأضرار التي خلفها الشتاء خلال الأسابيع الماضية، مشدداً على ضرورة حصر الملاحظات المتكررة وتجهيز مقترحات فنية وعملية لمنع حدوثها مجدداً.

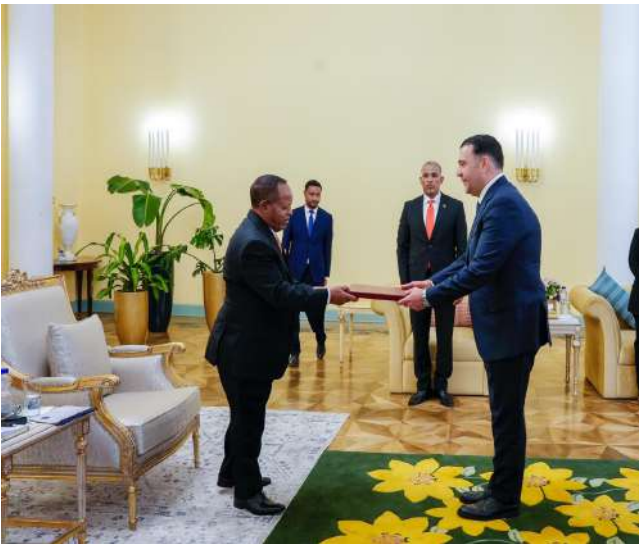
وأوعز الوزير بإبلاغ كافة الإجراءات المتعلقة بهذه العطاءات ومعالجة المواقع المتضررة خلال عشرة أيام، مع تحديد الكلف التقديرية ووصف العمل بدقة لكل منطقة.

وفيما يخص المشاريع الرأسمالية، بحث الوزير ملخص عطاءات اللامركزية لعام ٢٠٢٦، موجهاً المدراء لبيان إمكانية إلغاء أو استبدال بعض العطاءات التي لا تشكل أولوية قصوى، واستبدالها بمشاريع تخدم البنية التحتية الحالية وتستهدف المناطق الأكثر تضرراً من الظروف الجوية، لضمان استغلال المخصصات المالية بالشكل الأمثل.

وعلى صعيد التضخيم للمنخفضات المقبلة، أوعز الوزير بتزويد المديريات بكافة احتياجاتها من كوابر بشرية، ولباس واقي، ومعدات سلامة عامة، إضافة إلى مواد الطوارئ من ردم وأكياس رمل وحواجز مرورية ووقوف احتياطي. كما شدد على ضرورة رفع كافة بيانات العبارات والمنشآت المائية على منصة GIS وتكثيف عمليات التنظيف المستمرة لها، ومتابعة نتائج الكشف المشترك مع وزارة الإدارة المحلية والحكام الإداريين الصادر في مطلع الشهر الحالي.

وقد حضر الاجتماع، أمين عام الوزارة الدكتور جمال طليشات، حيث استمع مع الوزير إلى تقارير مفصلة ومقترحات قدمها مدراء الأشغال حول سير العمل في الميدان.

السفير المومني يقدم أوراق اعتماده للرئيس الإثيوبي



أديس أبابا

قدّم السفير أمجد المومني أوراق اعتماده إلى رئيس جمهورية إثيوبيا تاي أتسكي سيلاسي، سفيراً فوق العادة ومفوضاً للمملكة الأردنية الهاشمية لدى جمهورية إثيوبيا الفيدرالية الديمقراطية، في مراسم جرت في القصر الوطني الرئاسي في العاصمة أديس أبابا.

ونقل السفير المومني تحيّات جلالة الملك عبد الله الثاني إلى فخامة الرئيس الإثيوبي تاي أتسكي سيلاسي، وتمنياته للشعب الإثيوبي الصديق بيزيد من التقدم والنماء.

بدوره، طلب الرئيس سيلاسي نقل تحيّاته وتقديره إلى جلالة الملك عبد الله الثاني، مشيداً بسياسات جلالته الحكيمة، والعلاقات المتميزة التي تربط البلدين الصديقين، مبدياً اهتمام الحكومة الإثيوبية بتعزيز وتطوير العلاقات الثنائية، ومتمناً للمملكة والشعب الأردني دوام التقدم والازدهار. وحضر مراسم تقديم أوراق الاعتماد وزير الدولة للشؤون الخارجية السفير برهانو تسغاي، ورئيسة التشريفات في رئاسة الجمهورية هاوي فورغاسا، ومديرة دائرة المراسم في وزارة الخارجية الدكتورة عزيزة جيليتا، والناطق الرسمي باسم وزارة الخارجية الإثيوبية السفير نبيات غيتاتشو.

قائد قوات الأمم المتحدة يقصد مرتبات وحدة الطائرات العامودية (الكونغو/1) ميداليات الخدمة المتميزة



عمان

قّد قائد قوات بعثة منظمة الأمم المتحدة لتحقيق الاستقرار في جمهورية الكونغو الديمقراطية (المونسكو)، الفريق أول غوميز، مرتبات وحدة الطائرات العامودية (الكونغو/1)، ميداليات الأمم المتحدة للخدمة المتميزة، تقديراً لجهودهم المبذولة في دعم الأمن والاستقرار ضمن منطقة عمليات البعثة. وأكد قائد الوحدة، أن هذا الإنجاز يجسد التوجهات الملكية السامية للقائد الأعلى

للقوات المسلحة الأردنية، جلالة الملك عبدالله الثاني ابن الحسين، مشيراً إلى أن منتسبي الجيش العربي سيقفون دوماً رسل سلام، يؤدّون واجباتهم الإنسانية والمهنية بكل إخلاص وثقان، تحت راية الوطن والقيادة الهاشمية. من جانبه، أشاد الفريق أول غوميز بالمستوى الاحترافي والانضباط العالي الذي تتمتع به القوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي، وبسمعتها المتميزة بين الوحدات الدولية العاملة ضمن بعثات الأمم المتحدة، مثنّياً ما

إشهار كتاب "سردية الأروقة" للدكتورة هيفاء أبو غزالة



عمان

أشهرت الوزيرة السابقة الدكتورة هيفاء أبو غزالة، في ملتقى طلال أبو غزالة المعرفي، كتابها الجديد "سردية الأروقة"، بحضور نخبة من الشخصيات السياسية والدبلوماسية والفكرية العربية.

ويمثل الكتاب عملاً فكرياً ثوبيقاً يقدم قراءة معمّقة لتجربة عربية تشكلت في قلب العمل المؤسسي، حيث تُصاغ القرارات بدهوء المسؤولية، وتُختبر المواقف بعيداً عن الأضواء.

ويأتي بوصفه خلاصة فكرية وتجربة مهنية امتدت لسنوات داخل أروقة جامعة الدول العربية، حيث شغلت الكاتبة أبو غزالة منصب الأمين العام المساعد لجامعة الدول العربية، موفّقاً كواليس صناعة القرار والعمل العربي المشترك، ومسلطاً الضوء على الدبلوماسية الهادئة والقوى الناعمة في إدارة الملفات التنموية والاجتماعية الكبرى.

وتحدث في حفل الإشهار الأمين العام لجامعة الدول العربية، أحمد أبو الغيط، مشيداً بالكتاب بوصفه تجربة حية وناضبة في العمل المؤسسي الدؤوب، تقوم على الإخلاص لمبدأ التكامل العربي، والإيمان بإمكانية تحقيقه بالفعل والتخطيط بالاشعارات والخطابات. وأكد أن الدكتورة أبو غزالة تمثل نموذجاً يُحتذى للمرأة العربية في موقع القيادة، وأن الكتاب يُعد وثيقة مهمة للهمّتين بالعمل العربي لفهم ألياته ودينائه، وشهادة على أداء مسؤولياتها بنجد وإيمان حقيقي بجدوى العمل المشترك.

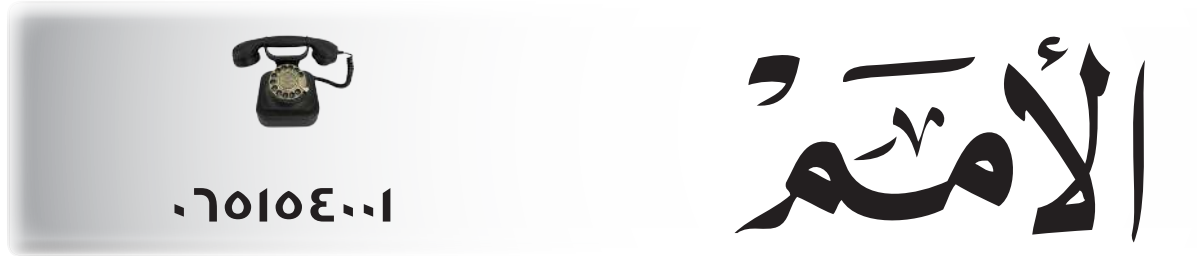
من جانبه، قال سمو الأمير عبد العزيز بن طلال آل سعود رئيس مجلس أمناء برنامج الخليج العربي للتنمية (أجفند)، إن الدكتورة هيفاء أبو غزالة جسدت معنى الريادة والمسؤولية في مختلف المواقع التي شغلها، وكانت من أوائل الرائدات في تمكين المرأة العربية وصولاً إلى مواقع دولية مرموقة في منظومتي الأمم المتحدة وجامعة الدول العربية.

وأضاف أن التاريخ لا يخلد الأسماء بل الأثر، مؤكداً أن هذا الكتاب توفيق لمسيرة تستحق أن تُروى، ورسالة للأجيال الجديدة بأن النجاح يُقاس بما يتركه الإنسان

الممكن، بما يحفظ المؤسسة، ويُبقى الحوار قائماً، ويمنع تحول الاختلاف إلى قطعية. وفي كلمتها، قالت الدكتورة أبو غزالة إن "سردية الأروقة" وُلد من قلب تجربة امتدت اثني عشر عاماً داخل "بيت العرب" جامعة الدول العربية، بين القمم والوزارات، وبين الكواليس التي لا تراها الكاميرات ولا تكتب عنها البيانات الرسمية. وأكدت أن الكتاب حكاية الإنسان داخل المؤسسة، وحكاية المؤسسة داخل الإنسان، ورسالة لكل شابة عربية بأن طريق التأثير ممكن وإن لم يكن سهلاً، ولكل مسؤول بأن المنصب عابر بينما الآخر هو الباقي.

وأضافت أن الكتاب دعوة لإعادة التفكير في مؤسساتنا العربية وقدرتها على التجدد، مؤكدة أن الأروقة إن فُتحت على الفكر والإنسان أصبحت جسوراً للمستقبل،

من أثر لا بالمناصب. بدوره، قدّم وزير الزراعة الأسبق الدكتور سعيد المصري قراءة تحليلية للكتاب، مؤكداً أنه يعكس ثقافة الدكتورة أبو غزالة الواسعة وتجربتها الطويلة في العمل السياسي والثقافي والاجتماعي والإعلامي، وقدرتها على تحويل الأفكار إلى برامج وسياسات، ووضع قضايا المرأة والأسرة والشباب في سياقها التنموي الصحيح. وقال المصري، إن الكتاب يقدم التوسط لا بوصفه حيداً أو تنازلاً عن المواقف، بل كمنهج مؤسسي عقلاني لإدارة اختلاف وجهات النظر داخل العمل العربي المشترك، فالخلاف، كما يعكسه الكتاب، ليس أزمة بحد ذاته، إنما الأزمة تكمن في طريقة إدارته، موضحاً أن التوسط هنا يعني نقل التباين من مستوى الصدام إلى مستوى الصياغة، ومن الانفعال إلى الحل



أعراض بسيطة قد تكشف إصابتك بالكبد الدهني



وكالات

قد يظن البعض أن اضطراب المعدة، أو الانتفاخ يعد تناول الطعام، أو ذلك الشعور المزعج في البطن مجرد عارض بسيط ناتج عن التوتر أو الحموضة، لكن هذه الأعراض قد تكون في الحقيقة إنذارًا مبكرًا لحالة صحية خطيرة تعرف بـ"الكبد الدهني"، وهي مشكلة تتطور بهدوء وغالبًا دون أعراض واضحة، خصوصًا في مراحلها الأولى.

ويعيش كثيرون لسنوات وهم يعتقدون أن لديهم "معدة حساسة" فقط، بينما يعاني الكبد لديهم من تراكم الدهون الذي قد يؤدي بمرور الوقت إلى التهاب كبد، وتليف، بل ومضاعفات خطيرة إذا لم يتم اكتشافه مبكرًا.

ويؤكد مختصون أن خطورة المرض تكمن في طابعه الصامت، إذ لا تظهر الأعراض بشكل قوي إلا في مراحل متقدمة، بينما تتجاهل الغالبية المؤشرات الأولية أو تُشخص خطأ كاضطرابات هضمية. وخلال المراحل المبكرة، توجد خمس علامات أساسية قد تشير إلى الإصابة بالكبد الدهني، لكنها تُخلط غالبًا مع مشاكل المعدة والأمعاء:

١- الشعور بالثقل والامتلاء بعد وجبات صغيرة حيث يشعر المريض بالشبع سريعًا، وهو ما قد ينتج عن تضخم الكبد بسبب تراكم الدهون عليه. ٢- انزعاج خفيف في الجانب الأيمن العلوي من البطن ليس ألمًا حادًا، بل شعور مزعج متكرر قد يألّفه المريض ويتجاهله. ٣- انتفاخ مستمر في البطن يشعر المصاب بتمدد أو شد في المعدة خاصةً مع نهاية اليوم، دون وجود غازات زائدة تقسر ذلك. ٤- غثيان خفيف ومتواصل دون قيء وهو عرض يُخطئ كثيرون في ربطه بارتجاع المعدة أو مشاكل القولون فقط. ٥- اضطرابات هضمية مصحوبة بإرهاق شديد إذ يشتكي المصاب من تعب عام مع عسر هضم متكرر، رغم عدم وجود سبب واضح.

ويشدّد الأطباء على ضرورة عدم تجاهل هذه العلامات، خصوصًا لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة، أو داء السكري، أو ارتفاع الدهون في الدم، أو أنماط حياة تعتمد على قلة الحركة.

وينصح الخبراء بمراجعة الطبيب وإجراء الفحوصات اللازمة عند ملاحظة هذه الأعراض مبكرًا، لأن التشخيص المبكر والتدخل الصحيح يمكن أن يوقف تطور المرض ويجنب المريض مضاعفات خطيرة قد تهدد حياته.

صفار البيض .. كنز لفيتامين أشعة الشمس د



وكالات

يُعدّ صفار البيض من أفضل المصادر الطبيعية لفيتامين «د»، حيث يسهم بشكل فعّال في رفع مستوياته داخل الجسم. ويعدّ فيتامين «د» المسؤول عن تعزيز امتصاص الكالسيوم ودعم صحة العظام والجهاز المناعي، كما أن تناول بيضتين يوميًا يمكن أن يغطي جزءًا مهمًا من الاحتياج اليومي لهذا الفيتامين، كما أن اعتماد تغذية مدعّمة للدجاج يزيد من تركيزه في الصفار؛ ما يجعل البيض خيارًا غذائيًا مميزًا لتعزيز هذا العنصر الحيوي.

وتؤكد هيئة البيض الدولية أن البيض من الأغذية النادرة التي تحتوي طبيعيًا على فيتامين «د»؛ وهو ما يجعله خيارًا مهمًا لتعويض النقص المنتشر عالميًا، حيث يعاني شخص من كل ثمانية من نقص هذا الفيتامين، وفق موقع منظمة البيض العالمية. تأثير صفار البيض على صحة الجسم:

يساعد تناول صفار البيض بانتظام على رفع مستويات فيتامين «د» في الدم؛ ما يعزز امتصاص الكالسيوم ويقلل من خطر هشاشة العظام. وأوضحت دراسات غذائية حديثة أن دمج صفار البيض مع أطعمة أخرى مثل الشوفان يمكن أن يكون علاجًا طبيعيًا مساعدًا لنقص فيتامين «د» عند الأطفال، حيث يرفع مستويات الفيتامين بشكل ملحوظ.

وتعدّ التغذية المعزّزة للدجاج (مثل إضافة فيتامين «د» لأعلافه) مصدرًا غنيًا لزيادة تركيز الفيتامين في الصفار؛ ما يجعل البيض المدعّم خيارًا غذائيًا أكثر فاعلية. تناولوه ببطء بدلًا من ابتلاعه دفعة واحدة الشرب بسرعة كبيرة قد يزيد من ابتلاع الهواء، ما قد يسبب الانتفاخ وانزعاجًا في البطن. تناول المشروب على مدى ١٥ إلى ٢٠ دقيقة.

اشرب المزيد من الماء

الآلياف تحتاج إلى السوائل لتمر بسلاسة عبر الجهاز الهضمي. دون كمية كافية من الماء، يمكن أن تصبح حركة الفضلات بطيئة، ما يقاوم الانتفاخ.

تناوله مع الطعام إذا لزم الأمر

على الرغم من أن بعض المصنّعات تنصح بتناول مساحيق الخضار على معدة فارغة، فإن تناولها مع وجبة خفيفة قد يُقلّل من الغازات أو الغثيان أو التقلصات.

١. المساهمة في الحصّة اليومية

يحتوي صفار البيضة الواحدة الكبيرة على ما يتراوح بين ٣٧ و٥٠ وحدة دولية من فيتامين «د».

شوربة العدس.. دفاء الشتاء

مع فوائد غذائية لا تُقدّر بثمن

وكالات

مع انخفاض درجات الحرارة ودخول فصل الشتاء، يؤكد خبراء التغذية أن شوربة العدس تعد من أكثر الأطباق الشتوية فائدة لصحة الجسم؛ إذ تجمع بين القدرة على منح الدفاء والطاقة، إضافة إلى قيمتها الغذائية المرتفعة وانخفاض تكلفتها، ما يجعلها خيارًا مفضلًا لدى كثير من العائلات حول العالم. ووفق اختصاصيي التغذية، تمد شوربة العدس الجسم بالبروتينات والكربوهيدرات الصحية التي تساعد على الحفاظ على حرارة الجسم الطبيعية، وتعزز الطاقة، وتساهم في دعم بناء العضلات وصحة البشرة.

كما يشير الخبراء إلى أن العدس يحتوي على مركبات البوليفينولات التي تعمل كمضادات أكسدة قوية، تساعد في مكافحة الجذور الحرة وتقليل الالتهابات، إضافة إلى دورها في دعم صحة القلب والأوعية الدموية، الأمر الذي يجعلها مناسبة لمن يتبعون نمط حياة صحيًا ومتوازنًا.

وتعد شوربة العدس أيضًا مصدرًا جيدًا للحديد، مما يساعد على الوقاية من فقر الدم والتعب والإرهاق، إلى جانب احتوائها على نسبة مرتفعة من الألياف الغذائية التي تحسّن الهضم، وتمنح شعورًا أطول بالشبع، وتساهم في خفض الكوليسترول، ودعم التحكم في مستويات السكر في الدم.

وبجانب فوائدها الصحية، تعد شوربة العدس طبقًا اقتصاديًا وسهل التحضير، وهو ما يفسر حضورها الدائم على موائد الشتاء في العديد من البلدان.

دراسة مفاجئة:إنجاب البنات يحمي الآباء من الخرف

وكالات

إذا كنت أبًا لبنات، فقد تكون محظوظًا أكثر مما تتصور، ليس فقط عاطفيًا، ولكن صحيًا أيضًا. فوفقًا لدراسة علمية حديثة، فإن إنجاب البنات قد يلعب دورًا مهمًا في حماية الآباء من الإصابة بالخرف والحفاظ على صحة الدماغ والذاكرة في سن متقدمة.

الدراسة التي نشرت في مجلة Journal of Women and Ageing وجدت أن الآباء الأكبر سنًا الذين لديهم بنات يتمتعون بذاكرة أقوى ووظائف معرفية أفضل مقارنة بالآباء الذين لديهم أبناء فقط. كما أشارت النتائج إلى أن الآباء والأمهات الذين ربّوا بنات حققوا درجات أعلى في اختبارات القدرات الإدراكية وصحة الدماغ.

لماذا البنات تحديدًا؟ يعتقد الباحثون أن السر لا يكمن في العامل البيولوجي، بل في الدعم العاطفي والاجتماعي الذي تقدمه البنات عادةً لأبائهن وأمهاتهن في مراحل العمر المتقدمة.

فالفتيات غالبًا أكثر قربًا لأسرة في المراحل الحساسة من عمر الوالدين، ويقدمن دعمًا عاطفيًا أكبر، رعاية صحية ومتابعة مستمرة، وتواصلًا اجتماعيًا يقلل شعور الوالدين بالعزلة.

وهذه العوامل مجتمعة تساعد على الحفاظ على نشاط الدماغ وتقليل خطر التدهور العقلي.

تأثير أقوى على الأمهات تشير الدراسة إلى أن التأثير الإيجابي لإنجاب البنات على صحة الدماغ قد يكون أقوى لدى الأمهات المستات مقارنة بالآباء، حيث تستفيد الأم بشكل كبير من الترابط العاطفي والرعاية الاجتماعية التي توفرها البنات.

لماذا هذا مهم؟

الخرف يعد واحدًا من أكثر الأمراض خطورة وانتشارًا عالميًا، إذ يؤدي إلى فقدان الذاكرة، تراجع القدرة على التفكير والتركيز، وصعوبة التواصل مع الآخرين.

كما قد يؤدي إلى فقدان الاستقلالية تدريجيًا.

ومع عدم وجود علاج نهائي حتى اليوم، تزداد أهمية عوامل الوقاية مثل الدعم الاجتماعي، الترابط الأسري، النشاط الذهني، وتقليل العزلة.

العلاقة الإنسانية ليست مجرد مشاعر، بل قد تكون عامل حماية صحي حقيقي. فوجود بنات في حياة الوالدين — بحسب الدراسة — لا يمنحهم حنانًا فقط، بل قد يحمي عقولهم أيضًا ويؤخر خطر الخرف، لتصبح البنات بالفعل "نعمة" عاطفية وصحية في آن واحد.

أطعمة تعزز امتصاص فيتامين D في الجسم .. ما هي؟



وكالات

يُعد فيتامين D من العناصر الأساسية لصحة العظام والمناعة ووظائف العضلات، غير أن الاستفادة منه لا تعتمد فقط على الكمية المتناولة، بل على قدرة الجسم على امتصاصه. وتشير دراسات غذائية حديثة إلى أن تناول فيتامين D مع أطعمة معينة يمكن أن يرفع كفاءته الحيوية بشكل ملحوظ.

ويُصنّف فيتامين D ضمن الفيتامينات الذائبة في الدهون، ما يعني أن امتصاصه يتحسن عند تناوله مع أطعمة غنية بالدهون الصحية وبعض المعادن مثل المغنيسيوم والزنك، بحسب تقرير لموقع «VeryWellHealth» الصحي.

الأسماك الدهنية تُعد الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين والتوتة والمكاريل من أبرز الخيارات الغذائية الداعمة لامتصاص فيتامين D، لاحتوائها على الدهون الصحية وأحماض أوميغا-٣. كما أن بعضها يُعد مصدرًا طبيعيًا لفيتامين D نفسه، ما يمنحها فائدة مزدوجة.

الأفوكادو يحتوي الأفوكادو على دهون أحادية غير مشبعة تُسهم في تحسين امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون، إضافة إلى كونه مصدرًا جيدًا للمغنيسيوم، وهو معدن يلعب دورًا مهمًا في تنشيط فيتامين D داخل الجسم. ويمكن إضافته إلى السلطات أو السندويشات أو العصائر.

زيت الزيتون يُعد زيت الزيتون من أبسط الوسائل الغذائية لدعم امتصاص فيتامين D، إذ يوفر الدهون الصحية اللازمة لذلك. وإضافة كمية معتدلة منه إلى الوجبات اليومية قد تساعد في تحسين الاستفادة من الفيتامين سواء أكان من الطعام أم من المكملات.

المكسرات والبذور

ما فوائد شرب مسحوق الخضار يومياً؟



وكالات

قد يسهم مسحوق الخضار في التخفيف من الانتفاخ من خلال تزويد النظام الغذائي بالآلياف والمركبات النباتية، إلا أنه قد يؤدي في البداية إلى حدوث غازات مؤقتة ريثما تتكيف الأمعاء. وعلى الرغم من أنه لا يُعد علاجًا مباشرًا للانتفاخ، فإن الاستخدام المنتظم قد يُساعد على دعم عملية الهضم مع مرور الوقت.

كيف يمكن لمساحيق الخضار أن تُقلّل الانتفاخ؟

تُعرّف مساحيق الخضار (أو بودرة الخضراوات) بأنها مكملات غذائية على هيئة مسحوق، تتكون من مزيج من الخضراوات الورقية والأعشاب والفواكه المجففة والمطحونة، وتهدف إلى توفير الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة بصورة مركزة وسهلة التحضير.

وقد تساعد هذه المساحيق على تقليل الانتفاخ لدى بعض الأشخاص، وذلك بحسب نظامهم الغذائي وحساسية أمعائهم ومكونات المنتج. كما تحتوي عدد من التركيبات على عناصر تدعم الهضم وانتظام حركة الأمعاء، مما قد ينعكس إيجاباً على مشكلة الانتفاخ.

وتحتوي بعض مساحيق الخضار على إنزيمات مثل الأميلاز والبروتياز والليباز. وهذه الإنزيمات تساعد في تكسير الكربوهيدرات والبروتينات والدهون، ما قد يُقلّل الشعور بالثقل بعد الوجبات للأشخاص الذين يعانون صعوبات هضمية بسيطة. وقد تختلف التأثيرات حسب الجرعة والتركيبية، وفقاً لموقع «فيري ويل هيلث».

وتحتوي كذلك منتجات معينة على سلاات بروبايوتيك، مثل العصبة اللبنية أو البيفيدوبكتيريوم التي قد تساعد في تحسين انتظام حركة الأمعاء وتقليل الغازات مع مرور الوقت.

بعض منتجات مسحوق الخضار تحتوي على الزنجبيل والكرم والنعناع. ويمكن

لهذه الأعشاب أن تساعد في استرخاء عضلات الأمعاء، وقد تخفف من التقلصات أو الانزعاج المرتبط بالانتفاخ.

لماذا قد تُسبب مساحيق الخضار الانتفاخ والغازات في البداية؟

قد تعاني من غازات أو انتفاخ خفيف خلال الأيام القليلة الأولى من استخدام مسحوق الخضار. قد يعكس هذا التأثير تكيف أمعائك مع الألياف والمركبات النباتية الجديدة، ومن المحتمل أن يتحسن خلال أسبوع إلى أسبوعين.

إذا كان نظامك الغذائي المعتاد منخفض الألياف، فإن إضافة مسحوق خضار مركز يمكن أن يزيد من الألياف ويزيد التخمر في القولون. والغازات هي نتاج طبيعي لهذه العملية، وغالبًا ما تقل مع تكيف الأمعاء.

تستخدم بعض المنتجات محليات مثل السوربيتول أو الزيليتول أو الإريثريتول، وتمتص هذه المواد بشكل ضعيف، ويمكن أن تتخمر في الأمعاء، ما يؤدي إلى الغازات أو الإسهال لدى الأفراد الحساسين.

الفوائد الهضمية طويلة المدى لاستخدام مساحيق الخضار

تميل مساحيق الخضار إلى العمل بشكل تدريجي. من المرجح تحقيق الفوائد مع

استخدام المنتظم، وليس المنقطع، إلى جانب نظام غذائي متوازن. وقد تشمل هذه الفوائد:

تحسين انتظام حركة الأمعاء تُسهم الألياف، عند تناولها مع ترطيب كافٍ، في تليين الفضلات ودعم انتظام حركة الأمعاء، كما أن تقليل الإسكاق قد يُخفّف بشكل ملحوظ من الانتفاخ المستمر.

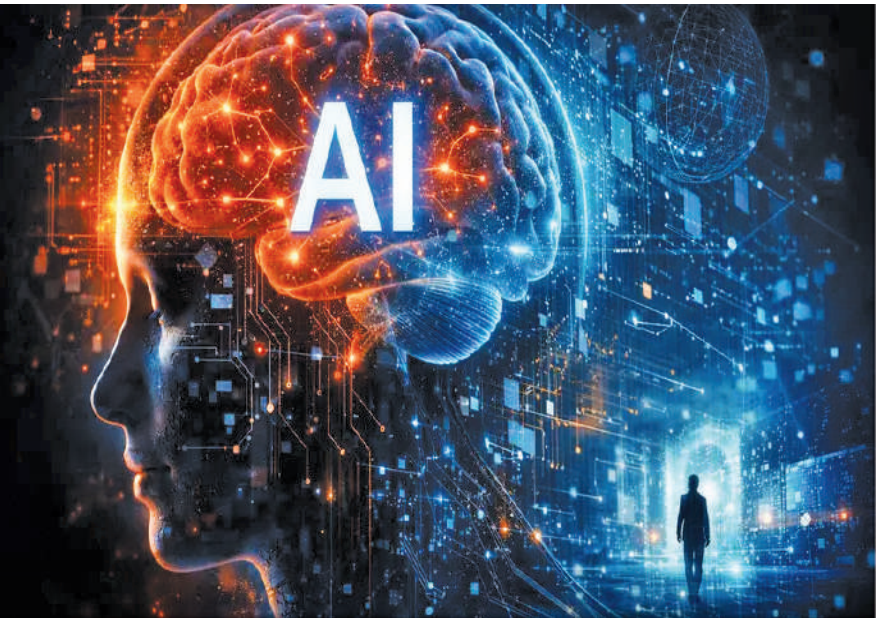
دعم تناول المغذيات :يمكن لمساحيق الخضار سد الفجوات الغذائية الصغيرة للأشخاص الذين يتناولون خضراوات قليلة. عادة لا تحل محل الأطعمة الكاملة، لكنها قد تدعم الصحة العامة من خلال الإسهام في تناول الفيتامينات والمعادن.

تنوع النباتات يدعم الميكروبيوم تحتوي عدد من مساحيق الخضار على مستخلصات من نباتات متعددة. يرتبط تنوع النباتات الأكبر بميكروبيوتا أمعاء أكثر مرونة، ما قد يدعم الهضم ووظيفة المناعة مع مرور الوقت.

اختيار مسحوق خضار صديق للأمعاء ليس جميع مساحيق الخضار متشابهة، فبعضها يدعم الهضم، في حين يحتوي بعضها على مكونات قد تزيد الانتفاخ سوءًا، خصوصاً للأشخاص الحساسين بمتلازمة

الذكاء الاصطناعي:

خطر خفي على عقول البشر



مصادقية، ولذلك غالباً ما يقبلها الناس فوراً دون بذل الجهد اللازم من التساؤل والاستكشاف والفهم الكامل. وأضاف: «الوصول إلى الإجابة أولاً هو انقلاب في العملية الإدراكية البشرية. وهذا يتناقض مع الفكر البشري». خطر الإجابات السلسلة

لا يمكن الخطر في تفوق الذكاء الاصطناعي على البشر في الحسابات المجردة، إذ يقول نوستا إن هذا أمر لا مفر منه، بل ما يُقلِّقه هو مدى سهولة قيام الناس بتفويض أهم جوانب التفكير إلى جهات خارجية.

وقال: «إن العثرات، والصعوبات، والاحتكاكات هي التي تمكننا من الوصول إلى الملاحظات والفرضيات التي تطور حقاً من نحن». وفي ظلّ سعي بعض الشركات إلى حثّ موظفيها على الاعتماد الكامل على الذكاء الاصطناعي في الكتابة والتحليل واتخاذ القرارات، أشار نوستا إلى أن السرعة والطلاقة يساء فهمهما على أنهما فهم حقيقي.

وأضاف أن استخدام الذكاء الاصطناعي كشريك يمكن أن يعزّز التفكير البشري، أما استخدامه كاختصار فيمكن أن يضعفه يهدوء. وقال: «السحر ليس بالضرورة في الذكاء الاصطناعي... بل في الديناميكية التكرارية بين البشر والآلات».

يرى نوستا أن الخطر الحقيقي لعصر الذكاء الاصطناعي لا يكمن في الآلات الأكثر ذكاءً، بل في تعلم البشر التفكير بطريقة عكسية. قلق متزايد

تتزايد المخاوف بشأن كيفية إعادة الذكاء الاصطناعي تشكيل التفكير البشري، حتى بين غير المتخصصين في هذا المجال. وجد باحثون في دار نشر جامعة أكسفورد في تقرير حديث أن الذكاء الاصطناعي يجعل الطلاب أسرع وأكثر طلاقة، بينما يُضعف في الوقت نفسه العمق الذي ينبع من التوقف والتساؤل والتفكير المستقل.

وأظهر تقرير من معهد «Work AI»، صدر الشهر الماضي، النمط نفسه، مؤكداً أن الذكاء الاصطناعي التوليدي غالباً ما يخلق وهمًا بالخبرة، مما يجعل المستخدمين يشعرون بأنهم أكثر ذكاءً وإنتاجية، حتى مع تآكل مهاراتهم الأساسية. وقال مهدي بارياي، الرئيس التنفيذي للهيئة الدولية لمراكز البيانات، التي تقدم المشورة للشركات والحكومات حول بناء مراكز البيانات التي تدعم الذكاء الاصطناعي، إن الاستدراك المفرط وسوء تصميم الذكاء الاصطناعي يؤدي إلى «تآكل معرفي خفي».

الذكاء الاصطناعي يتخطى الحاضر:

كيف يشكل التوليدي مستقبلنا؟

مزيج من الأتمتة القائمة على القواعد (Rule-based Automation) وروتينات البرمجة التقليدية وخوارزميات التعلم الآلي لتشغيل أنظمتها ورفع كفاءتها. وتشمل هذه التطبيقات أنظمة إدارة المخزون، وكشف الاحتيال في المعاملات المالية، وتحليل بيانات العملاء، ودعم مراكز الاتصال عبر الدردشة الآلية. هذه الأنظمة لا «تفكر» بالمعنى الذي يقدمه الخيال العلمي، لكنها قادرة على معالجة كميات كبيرة من البيانات وتنفيذ مهام متكررة بسرعة وبدقة، ما يوفر الوقت والتكاليف على الشركات، ويهدم في الوقت نفسه مرحلة أكثر تقدماً من الذكاء الاصطناعي. الانتقال إلى الذكاء الاصطناعي التوليدي: خطوة نحو المستقبل

في حين اعتمدت أجيال الذكاء الاصطناعي السابقة على تحليل البيانات واتخاذ قرارات أو تقديم توصيات بناءً على أنماط سابقة، يركز «الذكاء الاصطناعي التوليدي» (Generative AI) على إنشاء محتوى جديد بالكامل، سواء كان نصوصاً أو صوراً أو صوتاً أو حتى شيفرة برمجية. هذا التحول ينقل التقنية من مرحلة «المساعدة في الاختيار» إلى مرحلة «المشاركة في الإبداع والإنتاج». تستخدم هذه النماذج التوليدية شبكات عصبية عميقة تُرَبِّت على كميات كبيرة من البيانات، ما يسمح لها بتوليد مخرجات تبدو أقرب فأقرب إلى ما ينتجه البشر. وتستثمر الشركات العالية في هذه التقنيات لتطوير أدوات كتابة آلية، ومساعدين آذكياء، ومنصات تصميم مدعومة بالذكاء الاصطناعي، وحلول برمجة أكثر سرعة ومرونة. لماذا يُعدّ الذكاء الاصطناعي التوليدي محطة مفصلية؟ يُنظر إلى الذكاء الاصطناعي التوليدي باعتباره مرحلة مفصلية لأنه يوسّع دور الذكاء الاصطناعي من تحسين العمليات القائمة إلى ابتكار طرق جديدة للعمل والإنتاج. في قطاع الإعلام مثلاً، يمكن للأدوات التوليدية المساعدة في إعداد مسودات أولية للمحتوى أو اقتراح عناوين وصور، وفي قطاع البرمجة يمكنها تسريع كتابة الشيفرة واكتشاف الأخطاء.

هذا التطور يفتح الباب أمام نماذج أعمال جديدة ويثير في الوقت ذاته نقاشاً واسعاً عن مستقبل الوظائف، وحدود استخدام المحتوى المولد آلياً، وأطر الحوكمة التي ينبغي أن ترافق انتشار هذه التقنيات، في ظلّ سباق عالمي متسارع للاستفادة من قدراتها.

كثيراً ما يُوصف الذكاء الاصطناعي بأنه آلة تفكير، أي عقل رقمي يقرب من ذكاء البشر. لكن جون نوستا، منظر الابتكار ومؤسس نوستا لاب، وهو مركز أبحاث للابتكار والتكنولوجيا، يقول إن النماذج اللغوية الكبيرة لا تفكر مثل البشر على الإطلاق.

بل في الواقع يصف نوستا الذكاء الاصطناعي بأنه "مضاد للذكاء" لأنه يعمل بطريقة تتعارض مع طريقة تفكير البشر وتعلمهم وفهمهم.

وقال نوستا لموقع «بيزنس إنسايدر»: «استنتاجي هو أن الذكاء الاصطناعي مناقض لنماذج الإدراك البشري»، مضيفاً: «بل إنني أسميه بأنه مضادّ الذكاء»، بحسب تقرير للموقع، اطلعت عليه «العربية Business».

يمكن جوهر حجة نوستا في ادعاء بسيط ولكنه مقلق: الذكاء الاصطناعي لا يفهم أي شيء بالمعنى البشري. وقال إنه عندما يفكر الناس في شيء ما -مثل تقلاحة- فإنهم يضعونها في إطار المكان والزمان والذاكرة والثقافة والتجربة الحياتية.

وأضاف أن النموذج اللغوي الكبير لا يفعل أيًا من ذلك. بدلاً من ذلك، يُمثل الذكاء الاصطناعي الكلمة ككائن رياضياتي داخل فضاء هائل متعدد الأبعاد، ويبحث عن أنماط تتوافق إحصائياً، وفقاً لما قال.

وتابع: «التفاحة لا توجد كتفاحة... إنها موجودة كمتجه في فضاء متعدد الأبعاد»، موضحاً أن هذا التمييز مهم، لأنه يعني أن مخرجات الذكاء الاصطناعي مُحسّنة لتحقيق التماسك والتناسق بدلاً من الفهم.

وأشار إلى أن النظام لا يتوصل إلى إجابة بالمنطق، بل يُنتج الاستجابة التي تُناسب نمط اللغة على أفضل وجه.

لماذا يقلب الذكاء الاصطناعي التفكير البشري رأساً على عقب؟

يعتقد نوستا أن الذكاء الاصطناعي يعيد ببدء تشكيل طريقة تفكير الناس، لا سيما في بيئة العمل.

وأوضح أن الإدراك البشري عادةً ما يتبع مساراً مألوفاً: الارتباك، والاستكشاف، وبناء هيكل مبدئي، وأخيراً الوصول إلى الثقة. أما الذكاء الاصطناعي فيُقلب هذا التسلسل.

وقال: «مع الذكاء الاصطناعي، نبدأ بالهيكل... نبدأ بالتناسق، والطلاقة، وإحساس بالكمال، وبعدها نجد الثقة».

يُخلق هذا الانقلاب وهماً قوياً. وقال نوستا إن الإجابات التي يُنتجها الذكاء الاصطناعي تبدو مصقولة واث

بعد عقود من وجوده في خلفية حياتنا الرقمية، يدخل الذكاء الاصطناعي اليوم مرحلة جديدة مع صعود «الذكاء الاصطناعي التوليدي»، الذي يعد بإحداث نقلة نوعية في طريقة استخدام الأفراد والشركات للتقنية، من التوصيات البسيطة إلى إنشاء المحتوى المعقد. ويأتي هذا التحول في وقت أصبحت فيه خوارزميات التعلم الآلي جزءاً أساسياً من منصات البث والتجارة الإلكترونية والإعلانات الرقمية حول العالم.

الذكاء الاصطناعي حاضِر في حياتنا اليومية منذ سنوات رغم ارتباط مصطلح الذكاء الاصطناعي في أذهان كثيرين بإفلام الخيال العلمي مثل «المدمر» و«ماتريكس»، فإن التقنية نفسها تعمل بصمت منذ سنوات في التطبيقات والخدمات التي يستخدمها الناس يومياً. فعند انتهاء مشاهدة فيلم على منصة بث ومشاهدة قائمة مقترحات فورية لأعمال مشابهة، تكون خوارزميات الذكاء الاصطناعي هي التي تحلل سلوك المشاهد لتقديم توصيات مخصصة.

ويطبق الأمر ذاته على مواقع التجارة الإلكترونية؛ فعندما يفتح المستخدم صفحة منتج ليجد أسفلها قسماً كاملاً بعنوان «قد يعجبك أيضاً» أو «منتجات مشابهة»، فإن هذه الترشيحات لا تُعرض عشوائياً، بل تعتمد على أنظمة تحليل بيانات وسلوك شراء ملايين المستخدمين لإبراز المنتجات الأكثر احتمالاً لجذب انتباههم.

خوارزميات الإعلانات الرقمية والقلب الخفي للإنترنت التجاري

الإعلانات التي تظهر للمستخدمين على المواقع والتطبيقات لا تختار يدوياً في معظم الأحيان، بل تُدار عبر منصات إعلانية تستخدم خوارزميات تعلم آلي متقدمة. هذه الخوارزميات تحلل بيانات الاستخدام في الوقت الفعلي، من نوع الجهاز والموقع الجغرافي إلى الاهتمامات وأنماط التصفح، بهدف تحسين معدلات التفاعل والنقر والتحويل إلى عمليات شراء أو تسجيل.

وتعتمد الشركات على هذا النمط من الذكاء الاصطناعي لتحسين كفاءة إنفاقها الإعلاني، إذ تضبط الحملات تلقائياً وفق الأداء، فتزيد ميزانية الإعلانات المؤثرة وتتراجع الإعلانات غير الفعالة، ما يجعل الذكاء الاصطناعي عنصراً محورياً في منظومة الإعلان الرقمي العالمية.

الأتمتة الذكية في الشركات: من القواعد إلى التعلم الآلي

على مستوى الأعمال، تعتمد المؤسسات منذ سنوات على

كيف تصبح محلل بيانات محترف بدون شهادة؟

«مايكروسوفت» (Microsoft) و«آي بي إم» (IBM) و«أمازون ويب سيرفيسز» (Amazon Web Services) شهادات مهنية تركز على المهارات العملية وتثبت الكفاءة وتعزز فرص التوظيف.

ويفضل بعد ذلك استهلال المسار المهني بالعمل على البيانات المتاحة عبر «غيت هاب» (GitHub)، مع التركيز على قطاعات حيوية كالرعاية الصحية والتجارة.

وتشمل الخطوات الأساسية معالجة البيانات وتحليلها واستخلاص النتائج، مع ضرورة توثيق ونشر التعليمات البرمجية والمخرجات عبر المنصة.

كما ينبغي البحث عن تدريبات أو فرص تطوع في المنظمات غير الربحية لتطبيق المهارات عملياً، الأمر الذي يساعد في بناء شبكة المعارف وفهم التحديات الحقيقية.

ومن خلال إتقان المهارات الأساسية والحصول على المؤهلات، تستطيع التغلب على فجوة الشهادة الجامعية وزيادة فرصك في الحصول على وظيفة في مجال تحليل البيانات.

كيف أعاد الذكاء التوليدي صياغة تحليل البيانات؟

لا شك في أن ظهور أدوات الذكاء الاصطناعي التوليدي أحدث ثورة جذرية في طبيعة المهام اليومية محلل البيانات، الذي لم يعد يعمل وحيداً، وباتت هذه التقنيات مساعداً تقنياً قادراً على صياغة استعلامات «إس كيو إل» المعقدة في ثوان، واقتراح خوارزميات لتنظيف البيانات الضخمة التي كانت تستغرق أياماً من العمل اليدوي.

وأعاد هذا التحول التقني صياغة دور محلل البيانات، وبدلاً من استهلاك الجهد في المهام الإجرائية والبحث عن أخطاء التعليمات البرمجية، بات التركيز ينصب على الذكاء التحليلي، أي طرح الأسئلة الصحيحة وتفسير المخرجات بذكاء وربط النتائج بأهداف الأعمال الاستراتيجية. ولا يستبدل الذكاء الاصطناعي اليوم محلل البيانات، بل يحرره من الأعباء التقنية الروتينية ليرتقي بدوره إلى مستوى مستشار استراتيجي يعتمد على البيانات. في الختام، رغم أنها ميزة إضافية، إلا أن الشهادة الأكاديمية ليست شرطاً أساسياً لدخول مضمار تحليل البيانات، إذ يكفي الشغف والالتزام بالتعلم الذاتي وتطوير المهارات لتصبح محلل بيانات ناجحاً بدون شهادة.



البيانية وبناء نماذج البيانات وإنشاء لوحة معلومات وتخصيصها ومشاركة التقارير المرئية عبر المنصات، أما أداة التعلم الآلي «أباتشي سبارك» (Apache Spark)، فإنها تستخدم لمعالجة البيانات.

أما المهارات الشخصية، فتشمل القدرة على التفكير النقدي والتواصل والاهتمام بالتفاصيل والإبداع في ابتكار حلول جديدة للمشكلات والتعاون مع الفرق والقدرة على العمل بشكل مستقل.

خريطة الطريق

يركز محلل البيانات على تحويل البيانات إلى تقارير قابلة للفهم، وتبسيط البيانات الفوضوية، وتنظيم المعلومات بطرق تبرز الأنماط ذات المغزى، ودراسة الأرقام والرسوم البيانية لتحديد الاتجاهات والانحرافات، ودعم الاستنتاجات بأدلة قاطعة مستمدة من التحليل الإحصائي. وتوفر الدورات عبر الإنترنت والمعسكرات التدريبية والشهادات المهنية والمشاريع الشخصية ودراسات الحالة والتدريب والتطوع بدائل فعالة واقتصادية للشهادات الجامعية، وهذه الخبرة العملية قادرة على تعويض عدم وجود شهادة جامعية. وتغطي الدورات المجانية أو المدفوعة أساسيات الإحصاءات وتحليل البيانات، بينما توفر المعسكرات التدريبية تدريباً مكثفاً في أسابيع قليلة، دعم مع مهني ومشاريع عملية.

وتقدم العديد من الشركات، مثل

والرعاية الصحية والحكومة، مع إمكانية العمل عن بعد أو كمستقلين.

المهارات التقنية والشخصية

من أجل النجاح كمحلل بيانات، يجب التركيز على مجموعة من المهارات التقنية والشخصية وأدوات التحليل أو وسائل التواصل الاجتماعي، ومن ثم يظلها ويحللها لاستخراج أنماط واتجاهات مفيدة.

ويتجاوز دوره مجرد جمع الأرقام، إذ يتعاون مع فرق أخرى، مثل علماء البيانات، لتحسين العمليات التجارية وتحقيق أهداف الشركة.

وعلى سبيل المثال، في قطاع الرعاية الصحية، قد يحلل البيانات لتحديد أسباب تفشي الأمراض، بينما في المجال المالي، يساعد في الكشف عن الاحتيال أو تحسين الاستثمارات.

وتوصف عملية تحليل البيانات بأنها دراسة البيانات وتنظيمها وتحولها ونمذجتها بهدف اكتشاف المعلومات المفيدة، وذلك بالاعتماد على النماذج والخوارزميات الرياضية المعقدة. ويشمل ذلك مهام مختلفة، مثل استخراج البيانات وإيجاد الأنماط والاتجاهات واستنتاج النتائج أو التنبؤات من خلال تقنيات رئيسية، تشمل الإحصاءات والتحليلات الوصفية والتنبؤية والتخصيصية.

وتتطلب هذه الوظيفة المتعددة الجوانب مزيجاً من المهارات، مما يجعلها متاحة للعديد من الخلفيات المتنوعة، حيث يعمل محلل البيانات في قطاعات متنوعة مثل التقنية والتحويل

بشكل أسرع.

وتساعد أداة «باور بي آي» (Power BI) في تصور البيانات وإنشاء المخططات والرسوم

تجربة الألعاب قبل اللعب الحقيقي



تنافسياً بعد ذاتها، وقد تكون السبب الرئيسي في بقاء المستخدم أو مغادرته. إن الواجهة الواضحة، والخطوات البسيطة، والتجربة الأولى الإيجابية قادرة على صنع فرق حقيقي، حتى في ظل منافسة قوية. يعكس انتشار ثقافة جرب قبل أن تقرر تطوراً طبيعياً في سلوك المستخدم الرقمي، والذي لم يعد يقبل بالوعود والمعاوِين الكبيرة. أجبر هذا التحول المطورين والمنصات على إعادة التفكير في طريقة تقديم منتجاتهم، والتركيز على التجربة بدلاً من التسويق. أصبح الوقت العملة الأغلى، وأي تجربة لا تحترمه تستبعد بسرعة. تبرز بذلك أهمية محتوى المواقع التقنية التي تشرح وتجربة المستخدم العربي لتجربة ألعاب أكثر ذكاءً ووعياً.

خلاصة: لماذا أصبحت نسخ الديمو معياراً للجودة؟ في النهاية، لم تعد نسخ الديمو ميزة إضافية أو خياراً ثانوياً. فقد أصبحت معياراً حقيقياً للجودة والشفافية. إن اللاعب الذكي لا يبحث عن وعود بل عن تجربة، والمطور الوافق لا يخشى أن يقدم منتجاً كما هو. يبقى المستخدم هو الرابح الأكبر من خلال تجربة أوضح، وقرارات أذكى، ومتعة رقمية أكثر نضجا، وهذا بالضبط ما يجعل تجربة الألعاب الحديثة متعة وموثوقة في الوقت نفسه.

التجربة التقنية والديمو كأداة لتحسين جودة الألعاب

تمتد أهمية نسخ الديمو إلى الجانب التقني الذي يهم شريحة واسعة من اللاعبين. ينتبه المستخدم اليوم لتفاصيل كثيرة مثل سرعة التحميل وسلاسة الانتقال بين المراحل، وتوافق اللعبة مع الجهاز، واستقرار الأداء أثناء اللعب. تكشف نسخة الديمو الجيدة كل هذه الجوانب عملياً دون الحاجة لشرح أو وعود، وهي تعطي اللاعب صورة واضحة قبل اتخاذ القرار النهائي. من منظور المطورين، تعد نسخ الديمو أداة اختبار حقيقية ولكن بطريقة غير مباشرة. يولد تفاعل اللاعبين داخل اللعبة تمكناً للتجريبية بيانات ثمينة تفيد المطور. تمكن هذه البيانات فرق التطوير من تحسين التجربة النهائية، وضبط التوازن داخل اللعبة، وتقديم منتج أقرب لتوقعات المستخدمين، وهذا بالطبع ينعكس لاحقاً على السمعة والانتشار. تتحول تجربة الديمو بذلك إلى حلقة متكاملة تخدم المستخدم والمطور معا، وتضمن تجربة رقمية أكثر اكتمالا وجودة.

تجربة المستخدم كعامل تنافسي

في سوق يعج بالخيارات، لم تعد الأفضل للأكثر شهرة فقط، بل للأكثر احترافاً لوقت المستخدم. أصبحت تجربة الاستخدام عاملاً

تجربة المستخدم منذ اللحظة الأولى، حيث يشعر الزائر بأنه في بيئة مفهومة ومنظمة، وذلك من دون تعقيد أو ضغط لاتخاذ قرار سريع. تشمل التجربة هنا كل عناصر المنصة، وهو ما قد يجعل المستخدم أكثر راحة واستعدادا للاستمرار.

لماذا تغير سلوك اللاعبين؟

بدأت منصاتالتقنية والألعاب تلاحظ تغيراً واضحاً في طريقة تفاعل الجمهور مع المحتوى. لم يعد اللاعب يجذب بسهولة إلى الشعارات والفيديوهات الدعائية القصيرة، وأصبح يبحث عن إجابة بسيطة ومباشرة. هل هذه اللعبة تناسبني أم لا؟ يعكس هذا السؤال نضجاً رقمياً حقيقياً، حيث بات المستخدم أكثر إدراكاً لقيمة وقته وماله، وأقل استعدادا لتجربة شيء لا يعرف عنه سوى العنوان.

اللعبة تنعكس التحول في سلوك اللاعبين تأثير وفرة الخيارات المتاحة. عندما تتوفر مئات الألعاب بضغطة زر، يصبح الانتقاء مهارة بحد ذاته، ولذلك تحول اللاعب إلى مستخدم فاعل يريد أن يختبر بنفسه قبل البدء. دفع هذا الوعي الجديد المطورين إلى إعادة التفكير في طريقة تقديم الألعاب، وعملوا على توفير تجربة عملية مباشرة تتيح للمستخدم التفاعل وفهم طبيعة اللعبة منذ البداية.

وكالات

في عالم الألعاب الرقمية، أصبح الوصول إلى تجربة حقيقية قبل الالتزام هو العامل الحاسم في تحديد ما إذا كانت اللعبة تستحق أم لا. إن نسخ الديمو غيرت قواعد اللعبة بالكامل، ووضعت القرار النهائي في يد المستخدم بدلاً من تركه رهينة للوعود التسويقية.

لم يأت هذا التحول من فراغ، بل نتيجة تراكم تجارب رقمية سابقة شعر فيها اللاعب بأن الواقع لا يشبه الإعلان. أصبح المستخدم اليوم أكثر وعياً وحذراً وأكثر رغبة في التحكم بتجربته منذ اللحظة الأولى، وهو ما جعل اللعب التجريبي عنصراً أساسياً في أي تجربة ألعاب حديثة. أصبحت التجربة العملية أداة لفهم المنتج بوضوح، وهو ما يخفف من الإحباط المحتمل ويوفر الوقت والجهد في تجربة غير مناسبة.

نسخ الديمو كحل ذكي لاختبار الألعاب دون مخاطرة

ظهر مفهوم اللعب التجريبي أو الديمو كحل عملي وذكي يرضي اللاعب والمطور. باتت العديد من شركات تطوير الألعاب توفر نسخاً تتيح تجربة آلية اللعب، والرسومات، والإيقاع العام دون أي التزام مالي. تظهرعرض توضيحي لـ Pragmatic Play في قطاع ألعاب الكازينو الرقمية، وتمنح المستخدم فرصة حقيقية لفهم طبيعة الألعاب وأسلوبها قبل اتخاذ أي خطوة.

تعكس هذه المقاربة نقّة واضحة من المطور في جودة منتجته، وتتحول التجربة التجريبية إلى وسيلة لبناء علاقة ثقة بين اللاعب والمنصة، وهو عنصر أساسي لضمان استمرار المستخدم ورضاه.

شعور السيطرة وتجربة المنصات نفسها

من زاوية اللاعب العادي، تمنحه التجربة المجانية إحساساً بالسيطرة والثقة، وهو بذلك سيعرف ماذا ينتظره وكيف تسيّر الأمور، وهل الأسلوب يناسبه. يقلل هذا الإحساس كثيراً من مشاعر الإحباط والندم، ويجعل تجربة اللعب أكثر راحة ومتعة.

إن الشيء اللافت هنا أن هذا التوجه لم يعد مقصوراً على الألعاب، بل يشمل المنصات نفسها. أصبحت بعض المواقع تدرك أن المستخدم يبحث البيئة ككل، مثل سهولة التسجيل ووضوح الواجهة وسلاسة التنقل. تعتمد منصةGamdom بشكل واضح على

زبدة اللوز .. بين الفوائد الغذائية والتحذيرات الصحية



وكالات

أصبحت زبدة اللوز خيارًا شائعًا لدى الباحثين عن بدائل صحية لزبدة الفول السوداني، بفضل قيمتها الغذائية العالية ومصدرها النباتي. إلا أن تأثيرها على الجسم يختلف باختلاف طريقة تحضيرها ومكوناتها، بحسب تقرير صحي حديث نشره موقع Verywell Health.

وتُصنع زبدة اللوز أساسًا من اللوز المطحون، ويمكن تحضيرها منزليًا أو طحنها طازجة في بعض المتاجر، ما يجعلها منتجًا غذائيًا كاملاً وخاليًا من الإضافات. غير أن العديد من الأنواع التجارية تحتوي على زيوت مضافة أو ملح أو سكر ومحليات أخرى، وهو ما قد يغيّر من فوائدها الصحية.

وتوفّر ملعقتان كبيرتان من زبدة اللوز نحو ١٩٠ سعرة حرارية، إلى جانب الدهون الصحية والبروتين والألياف والمعادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد.

وتُعد زبدة اللوز مصدرًا جيدًا للبروتين النباتي، ما يجعلها خيارًا مناسبًا للنباتيين. ورغم أن اللوز لا يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية بكميات متكاملة، فإن تناوله ضمن نظام غذائي متنوع يشمل البقوليات والحبوب يعوض هذا النقص ويدعم احتياجات الجسم من البروتين.

فوائد واضحة: تشير الدراسات إلى أن اللوز يساهم في دعم صحة القلب بفضل غناه بالدهون الأحادية غير المشبعة، التي تساعد على خفض مستويات الكوليسترول الضار ورفع الكوليسترول الجيد. كما قد يساهم في تقليل ضغط الدم والحد من الالتهابات المزمنة منخفضة الدرجة، وهي عوامل ترتبط

هل هناك وقت مثالي لتناول فيتامين ب 12؟



وكالات

يعد فيتامين «ب ١٢» عنصراً غذائياً أساسياً يدعم إنتاج خلايا الدم الحمراء، ووظائف الأعصاب، واستقلاب الطاقة (العمليات الكيميائية الحيوية التي تقوم بها الخلايا، لتحويل الطعام إلى طاقة قابلة للاستخدام)، وتكوين الحمض النووي.

ويمكن للمكملات الغذائية أن تساعد في سدّ النقص عند عدم الحصول على كمية كافية من فيتامين «ب ١٢» من أطعمة مثل البيض والمحار والسلمون، ولكن الخبراء يؤكدون أنه لا يوجد وقت مثالي واحد لتناوله، وفق ما ذكره موقع «هيلث» المعني بأخبار الصحة والتغذية.

أفضل الأوقات لتناول

بما أن فيتامين «ب ١٢» قابل للذوبان في الماء، فمن الأفضل تناوله على معدة فارغة مع الماء، كما تقول الدكتورة ميغان ماير الاستشارية العلمية في ولاية كارولينا الشمالية. وتشير بعض الأدلة إلى أن فيتامين «ب ١٢» قد يقلّل من جودة النوم، لذا يُنصح بتناوله في وقت مبكر من اليوم. ووفق اختصاصية التغذية المعتمدة، تاليا فولادور، لا يوجد وقت مثالي عالمياً لتناول فيتامين «ب ١٢».

الأتمن

فوائد الثوم مع العسل .. تعرف على سر طبيعي يستخدم منذ قرون



وكالات

الثوم والعسل من أكثر الأطعمة الطبيعية شهرة لفوائدهما الصحية، ويُستخدمان منذ قرون لدعم المناعة، وحماية القلب، وتقليل الالتهابات. وتحتوي هذه المكونات على

مركبات طبيعية قوية، مثل الأليسين في الثوم، ومضادات الأكسدة في العسل، والتي يمكن أن تحسن الصحة العامة عند إدراجها في النظام الغذائي اليومي. من تتبيلات الطعام، إلى المشروبات، والعلاجات المنزلية، يقدّم الثوم والعسل طرقاً متعددة لتعزيز المناعة، ودعم الصحة القلبية، والجهاز الهضمي. ويعرض تقرير لمجلة «هيلث» أهم الفوائد، وأفضل الطرق لاستخدامهما، والوصفات الصحية البسيطة التي تجمع بين الثوم والعسل لتحقيق أقصى استفادة.

يحتوي كل من الثوم والعسل على مركّبات طبيعية يمكن أن تساعد في دعم الجهاز المناعي. فمركّب الأليسين الموجود في الثوم قد يساهم في مكافحة البكتيريا، والفيروسات الضارة، ويؤدي سحق الثوم الطازج إلى إطلاق أكبر كمية من هذا المركّب. أما العسل، فيمتلك خصائص مضادة للبكتيريا، والفيروسات، كما يساعد على تهدئة أنسجة الحلق المتهيّجة، ما يجعله مفيداً بشكل خاص خلال نزلات البرد، أو الأمراض الموسمية.

وقد يساهم إدخال الثوم والعسل إلى النظام الغذائي في توفير دعم لطيف لصحة المناعة، وتخفيف الانزعاج عند الإصابة بالعدوى البسيطة.

تشير أبحاث إلى أن الثوم قد يساعد على خفض ضغط الدم بشكل معتدل، لا سيما لدى الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم الخفيف. ويُعتقد أن مركّبات مثل الأليسين تسهم في هذا التأثير من خلال مساعدة الأوعية الدموية على الاسترخاء، وتحسين تدفق الدم.

ويُعدّ الثوم إضافة مفيدة لنمط حياة صحي للقلب، إلا أنه لا ينبغي أن يكون بديلاً عن

الأدوية الموصوفة لعلاج ضغط الدم.

من جهته، قد يدعم العسل صحة القلب من خلال المساعدة على تقليل الالتهابات، والإجهاد التأكسدي في الجسم.

الحماية المضادة للأكسدة يحتوي كل من الثوم والعسل على مضادات أكسدة تساعد على حماية الخلايا من الأضرار اليومية الناتجة عن التوتر، والتلوث، والعمليات الطبيعية في الجسم. ويحتوي الثوم المقطّع على مستويات أعلى من المركّبات المضادة للأكسدة، في حين يُعدّ العسل غنياً بمضادات أكسدة طبيعية، مثل الفلافونويدات، والبوليفينولات.

التأثيرات المضادة للالتهابات يُعدّ الالتهاب استجابة طبيعية في الجسم، إلا أن استمراره لفترات طويلة قد يسهم في مشكلات صحية متعددة.

وقد تساعد المركّبات الموجودة في الثوم والعسل على تهدئة الالتهاب، ودعم التوازن العام في الجسم.

كيف نستخدم الثوم والعسل؟

يمكن مزيج الثوم والعسل أن يعزّز النكهة والفوائد الصحية في العديد من الوصفات اليومية.

تتبيلة السلطة يمكن تحضير تتبيلة سلطة منزلية بخلط زيت الزيتون والخل البلسمي والأعشاب المجففة، ثم إضافة الثوم الطازج المفروم

ما هي فوائد الفلفل في

مواجهة (الإنفلونزا الخارقة)؟

وكالات

كشف خبراء أن إضافة الفلفل الحلو إلى وجبات الشتاء قد تساعد في الوقاية من أحد سلالة من "الإنفلونزا الخارقة".

وتُظهر بيانات أمريكية أن سلالة الإنفلونزا الجديدة إتش ٣ إن2 H٣N٢ من النوع الفرعي كيه K، والتي تُعرف باسم "الإنفلونزا الخارقة"، تنتشر بسرعة في ٣٢ ولاية بالولايات المتحدة.

كما ارتفعت حالات دخول المستشفيات بنسبة ٥٤% في الأسبوع الأخير، من ١٨ حالة لكل ١٠٠ ألف شخص، إلى ٢٨ حالة لكل ١٠٠ ألف.

وسُجّلت ٩ وفيات على الأقل بين الأطفال حتى الآن هذا الموسم، من بينهم طفلان صغيران في بوسطن ومراهقة من أوهايو توفيت بعد ٥ أيام فقط من زيارة طبيبها بأعراض "إنفلونزا عادية".

ووفق "ديلي ميل"، بينما تعدّ لقاحات الإنفلونزا السنوية أفضل وسيلة للوقاية من الفيروس، يمكن للنظام الغذائي أن يساعد في تعزيز جهاز المناعة، وخاصةً الأطعمة الغنية بفيتامين سي.

الفلفل الحلو

وللحصول على الفيتامين، تشير الأبحاث إلى أن الفلفل الحلو قد يحتوي على مستويات أعلى من البرتقال، كما أن لون الفلفل يؤثر على الكمية الدقيقة. وجميع ألوان الفلفل الحلو غنية بفيتامين سي ومضادات الأكسدة، والتي ثبت أنها تقلل الالتهابات، وتعزز وظائف خلايا المناعة، ولكن عند الاختيار، يفضل أخصائيو التغذية الفلفل الأحمر تحديداً.

لماذا الفلفل الأحمر؟

يشير لون الفلفل الحلو إلى مدى نضجه، فالأخضر منه هو الأقل نضجاً، بينما يشير الأحمر إلى أطول فترة نضج.

وقالت كارا ليون، أخصائية التغذية في بوسطن: "عادة ما يتصدر الفلفل الأحمر قائمة الأطعمة من حيث القيمة الغذائية الإجمالية. نظراً لأن الفلفل الأحمر ينضج لفترة أطول، فإنه يحتوي على أكبر كمية من مضادات الأكسدة". كما أن طول فترة النضج يزيد من مستويات فيتاميني أ وسي في الفلفل الأحمر. وأظهرت دراسة نشرت في المجلة الدولية لعلوم الأغذية والتغذية أن الفلفل الأحمر يحتوي على فيتامين سي أكثر بنسبة تصل إلى ٦٠٪ من الفلفل الأخضر.

فيتامين سي

ويحتوي كوب واحد فقط من الفلفل الأحمر المفروم على حوالي ٢٠٠ ملليغرام من فيتامين سي، أي ما يقارب ٣ أضعاف الكمية الموجودة في البرتقالة، و١٦٩٪ من

القيمة اليومية الموصى بها.

ويوفر الفلفل أيضاً مضادات الأكسدة مثل الكابستين، والفليكسانثين، واللوتين، والكيرسيتين، واللوتولين. وهي مغذيات تقلل الالتهابات ومخاطر الأمراض المزمنة.

ويحتوي كوب واحد من الفلفل الأحمر على ٣٠ سرعة حرارية فقط.

والطهي على البخار والقلي السريع طريقتان جيذتان لطهي الفلفل الحلو، ما يساعد على الحفاظ على الفيتامينات الذائبة في الماء، مثل فيتامين سي.



9 أشياء يُنصح بعدم تناولها

عند استخدام حبوب منع الحمل



كغذاء طبيعي بكميات معتدلة أمناً.

٥. الكحول

لا يُبطل الكحول مفعول حبوب منع الحمل، لكنه قد يزيد من خطر نسيان الجرعة أو التقيؤ بعد تناولها، ما قد يؤثر في امتصاصها. كما قد يقاوم الشعور بالغثيان أو الدوخة.

٦. مكملات الثوم

في الجرعات العالية، قد يؤثر الثوم على إنزيمات الكبد المسؤولة عن معالجة الأدوية، بما فيها الهرمونات. ورغم أن استخدام الثوم في الطهي آمن، فإن المكملات المركزة قد تكون مشكلة.

٧. مكملات بذور الكتان

تحتوي على مركبات نباتية تحاكي الإستروجين، وقد تتداخل مع مستقبلاته في الجسم، ما قد يؤثر في فاعلية حبوب منع الحمل. ويُعد تناول بذور الكتان بكميات غذائية صغيرة أكثر أماناً من المكملات.

٨. فيتامين C بجرعات عالية

قد ترفع الجرعات الكبيرة جداً من فيتامين C مستويات الإستروجين في الدم، ما قد يزيد من الأعراض الجانبية مثل الانتفاخ أو الصداع، دون التأثير على فاعلية منع الحمل.

٩. مكملات التخسيس والاسترخاء

غالباً ما تحتوي هذه المنتجات على خليط من الأعشاب التي قد تؤثر في امتصاص الهرمونات أو في طريقة استقلالها في الكبد. ويُعد الكافا والشاي الأخضر من أبرز الأمثلة التي قد تسبب تفاعلات دوائية محتملة.

ويؤكد الأطباء أن الاحتياط واجب عند الجمع بين حبوب منع الحمل والمكملات الغذائية، خاصة تلك التي تؤثر في الكبد أو الجهاز الهضمي. ويُنصح دائماً بإبلاغ الطبيب أو الصيدلي بجميع المكملات والأدوية المستخدمة لضمان أعلى مستوى من الفاعلية والأمان.

والعسل النقي لموازنة الحموضة، وزيادة القيمة الغذائية.

تُخلط جميع المكونات في وعاء نظيف وترُج جيداً.

الثوم المخمّر بالعسل

يُعدّ الثوم المخمّر بالعسل نوعاً من الثوم «المخلل»، ويمكن حفظه لمدة تصل إلى شهر في درجة حرارة الغرفة.

توضع فصوص الثوم المقشرة في إناء زجاجي نظيف ومعقم، ثم يُسكب العسل فوقها حتى تغطي بالكامل، ويُغلق الإناء، ويُترك على الطاولة لمدة ثلاثة أيام.

يُفتح الإناء لإخراج الغازات، وتقليل المزيج، وظهور فقاعات صغيرة يدل على بدء التخمير. ثم يُعاد إغلاقه، ويُترك لأسابيع قبل الاستخدام.

تتبيلة الثوم بالعسل

يمكن استخدام تتبيلة الثوم بالعسل لتتبيل الدجاج، أو السمك، أو الخضار، وتُحضر بخلط الثوم الطازج المفروم (أو بودرة

الثوم) مع العسل، وصلصة الصويا قليلة الصوديوم، وزيت الزيتون، مع إمكانية إضافة أعشاب طازجة، أو مجففة.

يُنقع الطعام في التتبيلة لمدة ساعة على الأقل داخل الثلاجة، كما يمكن تجميده

لاستخدامه لاحقاً.

الآثار الجانبية المحتملة للثوم والعسل

قد تسبب المركّبات الغذائية والصحية في

وكالات

– تعد حبوب منع الحمل من أكثر وسائل تنظيم الحمل فاعلية عند استخدامها بالشكل الصحيح، إلا أن بعض الأطعمة والمكملات الغذائية قد تؤثر في امتصاصها أو في طريقة تعامل الجسم مع هرموناتها، ما قد يقلل فعاليتها أو يزيد من آثارها الجانبية، وفقاً لتقارير طبية حديثة.

وبحسب موقع "VeryWellHealth" الصحي، فيما يلي أبرز ٩ أطعمة ومكملات يُنصح بالحد منها أثناء تناول حبوب منع الحمل:

١. عشبة سانت جون

تُستخدم هذه العشبة كمكمل لتحسين المزاج، لكنها تُسرّع عملية تكسير الهرمونات في الكبد، ما قد يؤدي إلى انخفاض مستويات الهرمونات اللازمة لمنع

الحمل. كما قد تتسبب في زيف غير متوقع أثناء

الدورة الشهرية.

٢. الفحم النشط

يُسوّق الفحم النشط على أنه مكمّل للتخلص من الغازات أو "تنقية الجسم"، لكنه يعمل عبر الارتباط بالمواد داخل الجهاز الهضمي، بما في ذلك الأدوية، ما قد يمنع امتصاص حبوب منع الحمل إذا أُخذ في

توقيت قريب منها.

٣. الغريب فروت

يؤثر الغريب فروت في إنزيمات الكبد المسؤولة عن استقلاب هرمون الإستروجين، ما قد يؤدي إلى ارتفاع مستوياته في الدم. ورغم أن ذلك لا يقلل عادة من فاعلية الحبوب، إلا أنه قد يزيد من الأعراض

الجانبية مثل الغثيان والصداع.

٤. مكملات الصويا

تحتوي مكملات الصويا على مركبات نباتية تشبه الإستروجين، وقد تؤثر في توازن الهرمونات عند

تناولها بجرعات مركزة. في المقابل، يُعد تناول الصويا

كيف تعلم طفلك اللغة العربية بسهولة؟



العربية بطريقة ممتعة وفعّالة، وذلك من خلال:

– المحادثة اليومية باللغة العربية:

من أبسط وأهم الطرق لتعليم الطفل اللغة العربية هي التحدث معه بشكل يومي، إذا كانت الأسرة تتحدث اللغة العربية، فإن استخدام اللغة في الحياة اليومية يساعد الطفل على فهم الكلمات والنطق الصحيح، ويجب تخصيص بعض الأوقات للحديث مع الطفل باللغة العربية، مثل أثناء الوجبات، اللعب، أو أثناء الأنشطة اليومية.

– استخدم القصص والكتب المصورة:

القصص هي وسيلة رائعة لتنمية مفردات الطفل وتعليمه أساسيات اللغة، ويمكن اختيار الكتب المصورة التي تحتوي على قصص باللغة العربية، مما يجعل التعلم ممتعاً وسهلاً، كما يمكن استخدام القصص القرآنية أو القصص التراثية لتعزيز معرفة الطفل بتاريخ وثقافة العالم العربي.

– الألعاب التعليمية:

يمكن للأطفال تعلم اللغة العربية من خلال الألعاب التعليمية التي تجمع بين المرح والتعليم، وهناك العديد من الألعاب التي تساعد الأطفال على تعلم الحروف العربية، الأرقام، والمفردات بطريقة ممتعة، كما يمكن استخدام تطبيقات على الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية، مثل ألعاب الكلمات أو الألغاز، التي تساهم في تطوير مهارات القراءة والكتابة لدى الطفل.

– الموسيقى والأغاني العربية:

تعتبر الأغاني والموسيقى من أساليب التعلم الممتعة والمحفزة للأطفال، والأغاني العربية التقليدية مثل أغاني الأطفال تساعد في ترسيخ المفردات والنطق السليم للكلمات.

– الدروس الخصوصية أو الأنشطة التعليمية المنظمة:

إذا كان الطفل بحاجة إلى مساعدة إضافية أو كان يعاني من صعوبة في تعلم اللغة العربية، يمكن الاستعانة بدروس خصوصية أو دورات تعليمية متخصصة، وهناك العديد من المدارس أو المراكز التعليمية التي تقدم دروساً في اللغة العربية بشكل مبسط وجذاب للأطفال، كما يمكن استخدام الأنشطة التفاعلية مثل الأنشطة اليدوية والألعاب اللغوية لتعزيز تعلم اللغة.

– مراجعة القرآن الكريم:

تعليم القرآن الكريم للطفل يعتبر من الطرق المثالية لتعلم اللغة العربية، وحفظ القرآن يساعد الطفل في تحسين مهاراته اللغوية، بما في ذلك النطق الصحيح والتجويد، كما أن قراءة القرآن تتيح للطفل التعرف على أسلوب اللغة العربية الكلاسيكية وتوسيع معرفته بالمفردات الدينية واللغوية.

تطبيقات التركيز..

تساعدك أم تضيّع وقتك؟

وأحد الأمثلة البارزة هو تطبيق Focus Friend، الذي يطلب من المستخدم ضبط مؤقت للتركيز، بينما تقوم شخصية افتراضية بالعمل في الخلفية، وإذا خرج المستخدم من وضع التركيز وتفتح تطبيقات محظورة، يتوقف التقدم وتخفي المكافآت، ما يخلق دافعاً نفسياً للاستمرار.

هل تنجح هذه الفكرة؟

حتى الآن، لا تزال الأدلة العلمية على فاعلية تطبيقات التركيز محدودة. فقد أظهرت بعض الدراسات أن هذه التطبيقات تحظى بإعجاب المستخدمين، لكنها لا تُستخدم دائماً على المدى الطويل، وقد تكون أقل فاعلية من حلول أبسط، مثل تقليل الإشعارات أو تحويل الهاتف إلى وضع الألوان الرمادية. ويرى خبراء أن متعة استخدام التطبيق لا تعني بالضرورة تحسّن الإنتاجية، لأن التركيز الحقيقي لا يقاس فقط بعدد الدقائق التي قضيناها بعيداً عن الهاتف، بل بجودة العمل الذي أنجز.

كيف يمكن الاستفادة منها؟

وإذا كنت تجد صعوبة في مقاومة تققد هاتفك أثناء العمل، فقد تساعد تطبيقات التركيز كأداة مساعدة، لا كحل نهائي. وينصح المختصون باستخدامها ضمن جلسات محددة، مع تحديد مهام واضحة، وتقييم فائدتها بعد فترة من الاستخدام. ويحذر الخبراء من الاعتماد الكامل عليها، إذ لا تستطيع هذه التطبيقات معالجة الأسباب العميقة للتشتت، مثل القلق أو الإرهاق أو فقدان الدافع. في النهاية، قد يكون الحل الأكثر فاعلية هو فهم ما يدفعنا إلى التشتت، واتخاذ قرارات واعية بشأن كيفية التعامل معه، بدلاً من الاكتفاء بتحميل تطبيق جديد.

تعد اللغة العربية من أهم اللغات في العالم، فهي ليست فقط لغة القرآن الكريم، بل لغة ثقافة غنية وتاريخ طويل يمتد لآلاف السنين.

اليوم العالمي للغة العربية

واحتفل العالم في يوم ١٨ ديسمبر من كل عام بـ اليوم العالمي للغة العربية، وهي مناسبة تبرز أهمية اللغة العربية في الحفاظ على الهوية الثقافية واللغوية.

وتستهدف تلك الاحتفالية إبراز أهمية تعليم اللغة العربية للأطفال، ليس فقط على مستوى فهم اللغة، بل أيضاً على مستوى تعزيز الهوية الثقافية، والتاريخ، والانتماء.

أهمية تعليم اللغة العربية للأطفال

– تعزيز الهوية الثقافية والدينية:

اللغة العربية ليست مجرد وسيلة للتواصل، بل هي جزء أساسي من الهوية الثقافية والدينية للطفل، وبالنسبة للأطفال في الدول العربية، فإن تعلم اللغة العربية يعزز الانتماء إلى الثقافة العربية، ويسهم في الحفاظ على التراث والتقاليد.

– تنمية التفكير والإبداع:

تعتبر اللغة العربية لغة غنية بالأدوات البلاغية والجملية مثل الاستعارات والتشبيهات، مما يساعد الطفل على تنمية القدرة على التفكير النقدي والإبداعي، ومن خلال تعلم الأساليب البلاغية، يستطيع الطفل أن يُطور مخيلته ويُحسن قدرته على التعبير عن نفسه بشكل أوسع وأعمق.

– فتح أبواب المستقبل:

في عالمنا المعاصر، تعد اللغة العربية واحدة من اللغات العالمية التي تتحدث بها ملايين الأشخاص في مختلف أنحاء العالم، وتعلم اللغة العربية يفتح أمام الطفل فرصاً كثيرة في مجال التعليم، العمل، والتواصل مع شعوب مختلفة، كما أنها تتيح له التفاعل بشكل أفضل مع الثقافات العربية المنتشرة في الدول العربية والدول الناطقة بالعربية.

– تحسين مهارات اللغة الأخرى:

دراسة اللغة العربية تساعد الطفل على تطوير مهاراته في اللغات الأخرى، كما أن تعلم قواعد اللغة العربية يساهم في تقوية القواعد اللغوية عند تعلم لغات أخرى مثل الإنجليزية و الفرنسية، حيث أن العديد من القواعد اللغوية واللغويات تشترك في بعض الجوانب بين اللغات.

كيفية تعليم الطفل اللغة العربية

تعليم اللغة العربية للأطفال قد يبدو تحدياً للبعض في ظل اللغات الأجنبية التي أصبحت أكثر استخداماً في المدارس والمجتمعات، ولكن هناك العديد من الأساليب والوسائل التي يمكن استخدامها لتعليم الأطفال اللغة

هذه الميزة مثالية لقراءة المقالات ومنشورات المدونات أو أي محتوى نصي آخر دون انقطاع. سواء كنت تتابع الأخبار أو تجري بحثاً، يضمن لك وضع القراءة تجربة قراءة أكثر تركيزاً ومتعة.

٩. رتب شاشتك الرئيسية باستخدام الصفحات المخفية يتيح لك جهاز iPhone إخفاء صفحات كاملة من التطبيقات على شاشتك الرئيسية، مما يساعد في الحفاظ على تصميم أنيق ومنظم.

١٠. لتجنب تشتيت الانتباه، يمكنك إلغاء تحديد الصفحات التي تريد إخفاءها. تبقى التطبيقات المخفية متاحة في مكتبة التطبيقات، مما يضمن لك إمكانية استخدامها عند الحاجة. تُعد هذه الميزة مثالية لترتيب شاشتك الرئيسية مع الحفاظ على جهازك فعالاً وسهل الاستخدام.

١١. تخصيص النقر الخلفي للإجراءات السريعة

ميزة النقر الخلفي هي إحدى ميزات تسهيل الاستخدام التي تتيح لك تعيين إجراءات مخصصة للنقر المزدوج أو الثلاثي على ظهر جهاز iPhone.

يمكنك استخدامها لتنفيذ مهام مثل التقاط لقطات الشاشة، أو فتح تطبيقات محددة، أو تفعيل وظائف النظام مثل مركز التحكم. لتفعيل ميزة النقر الخلفي، انتقل إلى الإعدادات > تسهيل الاستخدام > اللمس > النقر الخلفي

، وقم بضبطها وفقاً لتفضيلاتك، تُضيف هذه الميزة طبقة من الراحة والتخصيص، مما يُسهّل عليك أداء المهام الشائعة بأقل جهد.

يوفر تطبيق الخرائط إجراءات سريعة عبر الذي يوفر نسخة نظيفة وخالية من المشتتات لصفحة الويب.

٤. للتحقق، اضغط مطولاً على زر وضع القراءة في شريط العناوين.

يُعد ذلك مفيداً بشكل خاص لقراءة المقالات أو إجراء البحوث دون انقطاع بسبب الإعلانات أو الفوضى غير الضرورية.

٥. خصص جهازك باستخدام أوضاع التركيز المخصصة

وضع التركيز ليس مجرد أداة لتقليل المشتتات، بل هو أيضاً وسيلة لإضفاء لمسة شخصية على جهاز iPhone الخاص بك.

يمكنك إنشاء أوضاع تركيز مخصصة بأسماء وأيقونات وإعدادات فريدة مصممة خصيصاً لأنشطة محددة، مثل العمل أو الاسترخاء أو ممارسة الرياضة.

تظهر هذه الأوضاع على شريط الحالة وشاشة القفل، مما يوفر طريقة أنيقة وفعّالة لتخصيص الجهاز. من خلال تخصيص أوضاع التركيز، يمكنك إدارة الإشعارات بشكل أفضل وإنشاء بيئة تدعم أهدافك وروتينك اليومي.

٦. مسح إشارات الآلة الحاسبة فوراً يتضمن تطبيق الآلة الحاسبة ميزة بسيطة، تُوفر الوقت أثناء العمليات الحسابية المعقدة، بالضغط المطول على زر الحذف، يمكنك مسح جميع الإدخلات بخطوة واحدة، مما يسمح لك بالبدء من جديد دون الحاجة إلى إغلاق التطبيق وإعادة فتحه.

يُعد هذا الاختصار مفيداً بشكل خاص للطلاب والمهنيين، أو أي شخص يستخدم تطبيق الآلة الحاسبة بكثرة لإجراء عمليات حسابية دقيقة.

٧. استخدم ميزة الإجراءات السريعة في الخرائط لمشاركة الموقع بسلاسة

يوفر تطبيق الخرائط إجراءات سريعة عبر الذي يوفر نسخة نظيفة وخالية من المشتتات لصفحة الويب.

٤. للتحقق، اضغط مطولاً على زر وضع القراءة في شريط العناوين.

يُعد ذلك مفيداً بشكل خاص لقراءة المقالات أو إجراء البحوث دون انقطاع بسبب الإعلانات أو الفوضى غير الضرورية.

٥. خصص جهازك باستخدام أوضاع التركيز المخصصة

وضع التركيز ليس مجرد أداة لتقليل المشتتات، بل هو أيضاً وسيلة لإضفاء لمسة شخصية على جهاز iPhone الخاص بك.

يمكنك إنشاء أوضاع تركيز مخصصة بأسماء وأيقونات وإعدادات فريدة مصممة خصيصاً لأنشطة محددة، مثل العمل أو الاسترخاء أو ممارسة الرياضة.

تظهر هذه الأوضاع على شريط الحالة وشاشة القفل، مما يوفر طريقة أنيقة وفعّالة لتخصيص الجهاز. من خلال تخصيص أوضاع التركيز، يمكنك إدارة الإشعارات بشكل أفضل وإنشاء بيئة تدعم أهدافك وروتينك اليومي.

٦. مسح إشارات الآلة الحاسبة فوراً يتضمن تطبيق الآلة الحاسبة ميزة بسيطة، تُوفر الوقت أثناء العمليات الحسابية المعقدة، بالضغط المطول على زر الحذف، يمكنك مسح جميع الإدخلات بخطوة واحدة، مما يسمح لك بالبدء من جديد دون الحاجة إلى إغلاق التطبيق وإعادة فتحه.

يُعد هذا الاختصار مفيداً بشكل خاص للطلاب والمهنيين، أو أي شخص يستخدم تطبيق الآلة الحاسبة بكثرة لإجراء عمليات حسابية دقيقة.

٧. استخدم ميزة الإجراءات السريعة في الخرائط لمشاركة الموقع بسلاسة

5 تطبيقات لتعزيز مهارات القراءة لدى الأطفال



وكالات

إذا أظهر طفلك اهتمامه بالقراءة في سن مبكرة، أو كنت تبحث عن طرق مبتكرة لتشجيعه على تنمية مهاراته واكتساب عادة القراءة، فهناك الكثير من تطبيقات القراءة الموجهة للأطفال التي يمكن أن تساعدكم على التعلم والممارسة. فيما يلي ٥ تطبيقات لتعزيز مهارات القراءة لدى الأطفال:

١- تطبيق HOMER Reading:

هذا التطبيق عبارة عن برنامج تعليمي للأطفال الذين تتراوح أعمارهم من عامين إلى ٨ أعوام، ويمكن تخصيصه وفقاً لاهتمامات الطفل لمساعدته على اكتساب مهارات جديدة، وزيادة شغفه بالقراءة، حيث يتضمن الآلاف من الدروس المصممة من قبل الخبراء في الهجاء، والألعاب البصرية، والدروس الصوتية لتتاسب كل المستويات.

ويقدم التطبيق إصدارين هما: HOMER Reading وHOMER Stories، وأساسيات القراءة،

وهو عبارة عن مكتبة تضم العديد من القصص التفاعلية الكلاسيكية الموجهة للأطفال.

كما يتيح لك التطبيق متابعة تقدم طفلك في القراءة من خلال لوحة تحكم الآباء، التي توضح لك سجل قراءة الطفل من أول كتاب له. التطبيق متاح مجاناً لمستخدمي أجهزة آيفون وآيباد في آب ستور، وللمستخدمي أجهزة أندرويد في جوجل بلاي.

٢- تطبيق Skybrary:

صُمم هذا التطبيق لتعزيز علاقة الطفل بالقراءة بجعلها ممتعة ومثيرة للاهتمام وذلك من خلال آلاف الكتب التي تتضمن رسوم متحركة تعمل على إضفاء الحيوية على القصص ودعم فهم القراءة، بالإضافة إلى مقاطع الفيديو عالية الدقة حول موضوعات مثل: العائلة والأصدقاء والحيوانات والفضاء والعلوم والموسيقى.

كما يتيح لك التطبيق إنشاء ملفات تعريف

مخصصة لما يصل إلى ٣ أطفال دون أي تكلفة.

التطبيق متاح مجاناً لمستخدمي أجهزة آيفون

وآيباد في آب ستور، وللمستخدمي أجهزة أندرويد في جوجل بلاي.

٣- تطبيق Epic:

يشتهر هذا التطبيق باسم (تنقليكس الكتب)

وذلك لاحتواء مكتبته على مجموعة الكبيرة من كتب الأطفال حيث تصل إلى ٤ آلاف كتاب إلكتروني عالي الجودة، بالإضافة إلى

الكتب المسموعة، ومقاطع الفيديو التعليمية والاختبارات للأطفال حتى سن ١٢ عاماً.

ويدعم التطبيق ميزات قوية مثل: توصيات شخصية لكل طفل بناءً على مستويات قراءته واهتماماته، وإمكانية قراءة الكتب والقصص في وضع عدم الاتصال، وسجل قراءة لتتبع تقدم الطفل مع إرسال تقارير أسبوعية عبر البريد الإلكتروني للآباء.

التطبيق متوفر مجاناً لمستخدمي أجهزة آيفون

وآيباد في آب ستور، وللمستخدمي أجهزة أندرويد في جوجل بلاي.

٤- تطبيق Hooked on Phonics:

يقدم هذا التطبيق العديد من أدوات القراءة التفاعلية من خلال أكثر من ٢٥٠ أغنية ومقطع فيديو، وألعاب تفاعلية ودروس في القراءة

من كتب الأطفال حيث تصل إلى ٤ آلاف كتاب إلكتروني عالي الجودة، بالإضافة إلى

الكتب المسموعة، ومقاطع الفيديو التعليمية والاختبارات للأطفال حتى سن ١٢ عاماً.

ويدعم التطبيق ميزات قوية مثل: توصيات شخصية لكل طفل بناءً على مستويات قراءته واهتماماته، وإمكانية قراءة الكتب والقصص في وضع عدم الاتصال، وسجل قراءة لتتبع تقدم

الطفل مع إرسال تقارير أسبوعية عبر البريد الإلكتروني للآباء.

التطبيق متوفر مجاناً لمستخدمي أجهزة آيفون

وآيباد في آب ستور، وللمستخدمي أجهزة أندرويد في جوجل بلاي.

٥- تطبيق FarFaria:

يوجد بهذا التطبيق مكتبة منظمة تضم آلاف الكتب التي يمكن للأطفال الاختيار من بينها، ويتيح للآباء تخصيص مستوى القراءة للطفل، كما يمكن للأطفال اختيار قراءة الكتب لهم أو

القراءة بمفردهم. ويوفر التطبيق مجموعة متنوعة من الكتب للاختيار من بينها مثل: قصص قبل النوم، والكتب المسموعة، والتعليمية، والمصورة، وأغاني الأطفال.

ويوفر التطبيق إمكانية القراءة في وضع عدم الاتصال حتى يتمكن الطفل من قراءة كتبه

المفضلة في أي وقت وفي أي مكان. التطبيق متاح مجاناً لمستخدمي أجهزة آيفون وآيباد في "آب ستور"، وللمستخدمي أجهزة أندرويد في "غوغل بلاي".

إجمالي عدد المسافرين في مطارات المملكة يتجاوز 10 ملايين خلال 2025

عمان
أعلنت هيئة تنظيم الطيران المدني عن تحقيق قطاع النقل الجوي في المملكة نمواً لافتاً خلال عام ٢٠٢٥، حيث سجلت المطارات الأردنية إنجازاً مهماً يتجاوز إجمالي عدد المسافرين القادمين والمغادرين حاجز الـ١٠ ملايين مسافر، في مؤشر يعكس التعافي المستمر للقطاع وتعاطف دوره في دعم الاقتصاد الوطني. وأظهرت البيانات الإحصائية الرسمية الصادرة عن الهيئة، أن إجمالي عدد المسافرين عبر مختلف مطارات المملكة تجاوز أكثر من ١٠ ملايين (١٣٩٤٢ ١٠٠ مسافراً) خلال عام ٢٠٢٥، مقارنة بنحو ٩ ملايين (٨٩٦٩٧٨٠ مسافراً) في عام ٢٠٢٤، بما يؤكد تنامي الطلب على النقل الجوي وارتفاع وتيرة الحركة السياحية والتجارية.

وبيّنت الهيئة في بيان صحفي أن مطار الملكة علياء الدولي واصل دوره المحوري كبوابة رئيسية للمملكة، مسجلاً أكثر من ٩,٧ مليون مسافر خلال عام ٢٠٢٥، بواقع نحو ٤,٩٦ مليون مسافر قادم و٤,٨٢ مليون مسافر مغادر، مقارنة بنحو ٨,٨ مليون مسافر في عام ٢٠٢٤، كما ارتفعت حركة الطائرات في المطار لتصل إلى ٤٠٢٩٥ طائرة قادمة و٤٠٢٨٠ طائرة مغادرة.

وفي السياق ذاته، حقق مطار الملك الحسين الدولي - العقبة نمواً ملحوظاً، حيث تجاوز عدد المسافرين القادمين والمغادرين ٢١٣ ألف مسافر خلال عام ٢٠٢٥، مقارنة بـ ١٦١ ألف مسافر في عام ٢٠٢٤، إلى جانب ارتفاع حركة الطائرات لتسجل ٢٢٤٠ رحلة قادمة و٢٢٣٧ رحلة مغادرة.

أما مطار مدينة عمان، فقد حافظ على مستوى تشغيلي مستقر، مع تسجيل نمو في أعداد المسافرين المغادرين بلغ ٦١٥٠ مسافراً خلال العام.

وعلى صعيد حركة الملاحة الجوية، سجلت الأجواء الأردنية ارتفاعاً ملموساً في حركة العبور الجوي، حيث بلغت ٩٦٧٩٠ رحلة خلال عام ٢٠٢٥، مقارنة بـ ٧٦٧٣٣ رحلة في عام ٢٠٢٤، بما يعزز مكانة المملكة كممر جوي إقليمي استراتيجي.

وأكدت هيئة تنظيم الطيران المدني، أن هذه النتائج تعكس ثمار الجهود المتواصلة في تطوير البنية التحتية للمطارات، وتعزيز كفاءة التشغيل، وتوسيع شبكة الربط الجوي، بما ينسجم مع أهداف رؤية التحديث الاقتصادي ودعم تنافسية قطاع الطيران الأردني إقليمياً ودولياً.

وزيرة التخطيط تلتقي المدير التنفيذي لمعهد النمو الأخضر العالمي



عمان
التقت وزيرة التخطيط والتعاون الدولي، زينة طوقان، بالمدير التنفيذي لمعهد النمو الأخضر العالمي سانغ هيوب كيم، وذلك خلال زيارته الرسمية إلى المملكة، بحضور المدير الإقليمي لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في المعهد محمود تونكارا، وممثل المعهد في الأردن كريستوف أسيكو.

وأعربت وزيرة طوقان عن تقديرها لمستوى التعاون القائم مع معهد النمو الأخضر العالمي، مشيدة بالدور الذي يضطلع به المعهد في دعم أولويات الأردن في مجالات النمو الأخضر والعمل المناخي وحشد التمويل المناخي، وبما ينسجم مع رؤية التحديث الاقتصادي، والخطط الوطنية للنمو الأخضر، والتزامات المملكة ضمن اتفاقية باريس للتغير المناخي.

وبحث الجانبان سبل تعزيز الشراكة مع المعهد، لا سيما في ضوء توقيع اتفاقية استضافة المعهد العالمي للنمو الأخضر في الأردن آب ٢٠٢٥، بما سيعزز دعماً فنياً ومؤسسياً طويل الأمد.كما تم مناقشة آفاق توسيع برامج المعهد ومواءمتها مع أولويات الحكومة، وتطوير إطار برنامج عمل المعهد في الأردن. من جانبه، أعرب كيم عن تقديره للشراكة القوية مع الحكومة الأردنية، مؤكداً التزام معهد النمو الأخضر العالمي بمواصلة دعم الأردن في الوصول إلى مصادر التمويل المناخي، وتطوير مشاريع قابلة للتمويل المناخي، وتعزيز القدرات الوطنية، ودعم التحول نحو اقتصاد أخضر شامل وقادر على التكيف مع التغير المناخي.

بنوك كبرى تدعو الاتحاد الأوروبي لتقليد نموذج المملكة المتحدة في دعم النمو المالي

لندن
دعت البنوك وشركات التأمين الأوروبية الكبرى في الاتحاد الأوروبي إلى منح الجهات التنظيمية المالية هدفاً رسمياً لدعم النمو الاقتصادي وتعزيز القدرة التنافسية، في خطوة تهدف لتبسيط القواعد وتقليل تكاليفها وتعقيدها. ودعا رئيس مجموعة Zurich Insurance مايكل لي، في رسالة موجهة إلى رئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لايين، لتقليد تجربة المملكة المتحدة التي منحت الجهات التنظيمية هدفاً مماثلاً منذ ٢٠٢٣ لدعم النمو والقدرة التنافسية جنباً إلى جنب مع الاستقرار المالي. وقال لي لصحيفة الفايننشال تايمز البريطانية، "ربما يعود رد فعل لندن الأسرع قليلاً من بروكسل إلى تعقيد الوضع في أوروبا، لكننا نريد فقط التأكد من طرح هذا الأمر للنقاش. إذا لم نعالج هذه القضايا الملحة في قارة أوروبا، فسيكون الأوان قد فات". وأشار لي إلى أن دمج المنافسة والنمو مع الاستقرار المالي يعد ضرورياً لضمان قدرة أوروبا على المنافسة عالمياً، محذراً من أن التأخر في تبني إصلاحات تنظيمية قد يضع القطاع الأوروبي في موقف ضعيف مقارنة بالولايات المتحدة، حيث تسهل القيود بشكل أكبر.

وأكد المجلس الأوروبي للخدمات المالية، أن منح الهيئات المالية الأوروبية هدفاً رسمياً للنمو والقدرة التنافسية سيعزز مساهمة هذه الجهات أمام البرلمان الأوروبي ويحقق توازناً بين الاستقرار المالي وتنمية القطاع.

الذهب والفضة يحافظان على مكانسبهما الأسبوعية رغم تراجعهما

عمان
تراجعت أسعار الذهب والفضة، بعد أن قلصت بيانات اقتصادية إيجابية التوقعات بخفض قريب لأسعار الفائدة الأميركية، وساهم انحسار الاضطرابات الجيوسياسية في تقليص الطلب على أصول الملاذ الآمن. وهبط الذهب في المعاملات الفورية ٠,٤ بالمئة إلى ٥٩٨,٥٢ دولار للأوقية (الأونصة)، وانخفضت العقود الأميركية الآجلة للذهب تسليم شباط ٠,٥ بالمئة إلى ٤٦١٠,٨٠ دولار.وظل الذهب مرتفعاً بنحو ٢ بالمئة خلال الأسبوع. وتراجعت أسعار الفضة يوم الجمعة بعدما أجمعت الولايات المتحدة عن فرض رسوم جمركية على واردات المعادن الحيوية، لكنها هبطت مرتفعة بأكثر من ١٣ بالمئة خلال الأسبوع، مدفوعة بارتفاع الطلب على المعادن النفيسة. وانخفضت الفضة بنسبة ٢,٢ بالمئة إلى ٩٠,٣٤٠ دولار للأونصة.وانخفض البلاتين ٢,٨ بالمئة إلى ١٤,٢٣٤٢ دولار للأوقية، وفقد البلاتينوم ٢,٣ بالمئة إلى ١٧٥٩,٠٧ دولار للأوقية بعد أن سجل أدنى مستوى له في أسبوع في وقت سابق.

مذكرة تفاهم بين الأردن ولبنان للتعاون في مجالات الطاقة

التعاون في إجراء الدراسات الفنية والاقتصادية لتفعيل وتعزيز مشاريع الربط الكهربائي، إلى جانب تبادل الخبرات في تنظيم قطاع الكهرباء، والطاقة المتجددة، وكفاءة الطاقة، والتشريعات الداعمة للاستثمار في هذه المجالات.

كما تنص المذكرة على تشكيل فرق فنية مشتركة لإعداد خطط تنفيذية سنوية ومتابعة تنفيذ المشاريع ذات الأولوية، مع إمكانية إشراك الجهات الممولة والمانحة العربية والدولية لدعم المشاريع المشتركة. وتدخل المذكرة حيز التنفيذ اعتباراً من تاريخ توقيعها، وتبقى سارية لمدة ٣ سنوات قابلة للتجديد التلقائي، بما يعكس حرص البلدين على تعزيز التعاون الثنائي وتكامل أنظمة الطاقة بما يخدم المصالح المشتركة.

وقعت الحكومة الأردنية ممثلة بوزارة الطاقة والثروة المعدنية، وحكومة الجمهورية اللبنانية ممثلة بوزارة الطاقة والمياه، مذكرة تفاهم لتعزيز التعاون المشترك في مجالات الكهرباء والغاز الطبيعي والطاقة المتجددة وكفاءة الطاقة.

وتهدف المذكرة التي تم توقيعها في بيروت، إلى تفعيل مشاريع الربط الطاقى بين البلدين، وتبادل الخبرات الفنية والتنظيمية وتعزيز التنسيق المؤسسي لتطوير سياسات الطاقة وتحسين كفاءة استخدامها، بما يسهم في تحقيق أمن الإمدادات واستدامة التنمية الاقتصادية في كلا البلدين. وبحسب بيان صدر عن الوزارة، تشمل المذكرة مجالات

وزارة البيئة تختتم برنامج التدريب على المهارات الخضراء

عمان
رعى وزير البيئة الدكتور أيمن سليمان، الحفل الختامي للبرنامج التدريب على المهارات الخضراء، المنفذ ضمن مشروع "خلق فرص عمل خضراء مستدامة لللاجئين والمجتمعات المستضيفة من خلال الاقتصاد الأخضر في الأردن"، وبالشراكة مع المعهد العالمي للنمو الأخضر (GGGI)، وبدعم من الوكالة الكورية للتعاون الدولي (KOICA).

وحضر الحفل ممثلو المؤسسات الحكومية، وشركاء التنمية، وممثلو المؤسسات التدريبية، إلى جانب خريجي وخريجات البرنامج، حيث جرى الاحتفاء بإنجازات البرنامج وتسليط الضوء على دوره في دعم مسار النمو الأخضر الشامل، وتعزيز فرص العمل اللائق في الأردن.

وقدّ البرنامج بالتعاون مع منظمة حسن الجوار الدولية في الأردن، وجامعة الحسين التقنية، وأكاديمية الطاقة الألمانية في الأردن، وأسهم في تأهيل ١,٥٩٧ متدرباً ومتدربة، من بينهم ٧١٪ من الشباب، و٦٠٪ من النساء، و٥٢٪ من اللاجئين، بمهارات عملية تتماشى مع احتياجات سوق العمل ومتطلبات الاقتصاد الأخضر.

وشمل البرنامج، تدريباً نظرياً وتطبيقياً في مجالات ذات أولوية، أبرزها أنظمة الطاقة الشمسية، وكفاءة الطاقة، والمركبات الكهربائية، والزراعة الذكية مناخياً، وإعادة استخدام المياه الرمادية، والتوعية البيئية.

وأكد وزير البيئة، في كلمته، أن تنمية المهارات الخضراء تشكل أولوية وطنية للأردن، مشيراً إلى أن الاستثمار في الإنسان يمثل حجر الأساس في مسار التحول نحو الاقتصاد الأخضر.

وقال الدكتور سليمان، إن هذا البرنامج يسهم بشكل مباشر في دعم الاستراتيجيات الوطنية من خلال الربط بين الاستدامة البيئية وخلق فرص العمل، وتمكين الشباب والنساء واللاجئين بمهارات عالية تعزز القدرة على الصمود وتدعم النمو الاقتصادي الشامل.

من جهته، أشاد السفير الكوري لدى الأردن، كيم بيل-وو، بالمشروع، مؤكداً أنه وفر برامج تدريبية قائمة على الأدلة وتستجيب لاحتياجات سوق العمل في قطاعات تشهد طلباً متزايداً، مثل الطاقة الشمسية، والمركبات الكهربائية، والزراعة الذكية مناخياً.

وجدد التزام جمهورية كوريا بدعم ركيزتي "الأردن الأخضر" و"الأردن الذكي" ضمن رؤية التحديث الاقتصادي، مؤكداً استمرار الشراكة مع الأردن في مسيرته نحو اقتصاد أخضر ومرض.

بدوره، أكد المدير التنفيذي للمعهد العالمي للنمو الأخضر، سانغ-هيوب كيم، أن الإنسان وفرص العمل يشكلان جوهر نجاح النمو الأخضر، مشيراً إلى أن التحول الأخضر لا يكتمل دون خلق فرص عمل وتحسين سبل العيش.

وأضاف، أن البرنامج يمثل نموذجاً عملياً لتحويل الطموحات المناخية إلى فرص اقتصادية ملموسة، وضمان مشاركة فاعلة للشباب والنساء واللاجئين في قيادة التحول الأخضر.

وتضمن الحفل، عروضاً قدمها شركاء التدريب وعدد من المشاركين، استعرضوا خلالها نتائج البرنامج وقصص نجاحه، كما شارك الخريجون بتجاربهم حول أثر التدريب في تعزيز فرص التوظيف، وفتح مسارات للعمل الأخضر وريادة الأعمال، وتعزيز دورهم في خدمة مجتمعاتهم المحلية.

ويجسد برنامج التدريب على المهارات الخضراء إسهاماً فاعلاً في بناء قدرات الشباب الأردني، وخطوة مهمة نحو إعداد قوة عاملة مؤهلة قادرة على دعم قطاعات الطاقة المتجددة، والزراعة المستدامة، وإدارة المياه، وغيرها من القطاعات الخضراء ذات الأولوية في الأردن.

لإعلانكم في صحيفة

الأمم

٠٦٥١٥٤٠٠١



"طاقة الأعيان" تطلع على آلية

رقابة "المواصفات والمقاييس" المتعلقة بالمحروقات

الانجرار وراء العروض التي تروج لها صفحات تنتحل أسماء شركات عاملة في قطاع المحروقات، وتدعي توصيل الديزل إلى المنشآت.

من جهته، قال السعيدات إن هناك حاجة لإعادة النظر في آلية عمل صهاريج توزيع المحروقات المملوكة للمواطنين والمعتمدة من مؤسسة المواصفات والمقاييس وهيئة تنظيم قطاع الطاقة والمعادن بما يحافظ على استثمارهم بالفعل من خلال منحها الحق بالمنافسة العادلة مع صهاريج التوزيع المملوكة من شركات تسويق المشتقات النفطية.بدورهم، أكد أعضاء اللجنة أهمية تعزيز التنسيق والتكامل بين مؤسسة المواصفات والمقاييس ومختلف الجهات المعنية وعلى ضرورة معالجة التحديات التي تواجه عملية توزيع المحروقات بالصهاريج المملوكة للمواطنين وجوداها، بما يسهم في رفع مستوى الرقابة وجودة المنتجات ومكافحة الغش، وخدمة الصالح العام.

تضع وتحدث المواصفات والقواعد الفنية للمشتقات النفطية وأنواع الوقود المختلفة الأخرى لضمان الجودة والسلامة والكفاءة.وأوضحت أبو عيطه، أن المؤسسة تقوم بأعمال فحص الوقود المستورد والمنتج للتأكد من مطابقتها للمواصفات والقواعد الفنية النافذة وتمارس الرقابة على محطات المحروقات ومستودعات الغاز من حيث جودة المنتج وتعمل على فحص معدات الضغط والغاز والخاصة بالأسطوانات وصمامات وخزانات الغاز.وبينت، أن المؤسسة تعمل على مكافحة الغش في نوعية الوقود أو خلطه، حيث يتم ذلك من خلال التكامل مع وزارة الطاقة والثروة المعدنية وهيئة تنظيم قطاع الطاقة والمعادن وشركة مصفاة البترول الأردنية والشركات الأخرى المرخصة بهذا الشأن والجمارك الأردنية.ولفت أبو عيطه إلى أن المؤسسة حذرت المواطنين وأصحاب المنشآت من شراء مادة الديزل (السولار) من غير الجهات المرخصة وخاصة عبر الصفحات الإلكترونية الوهمية أو

تضطلع به مؤسسة المواصفات والمقاييس الأردنية في دعم القطاعات المختلفة بشكل عام والقطاع النطفي بشكل خاص، مشيراً إلى أن الغاية من الاجتماع تتمثل في تجويد أداء الرقابة على النشاطات المتعلقة بهذا القطاع وفقاً لتشريعاتها والدور المحوري الذي تقوم به والارتقاء بها إلى مرحلة أعلى، نظراً لأهميتها البالغة في الحياة العامة. تعدد على أهمية استمرار التنسيق والتكامل مع الجهات المعنية في قطاع الطاقة وغيرها بهذا الشأن لما له من أثر مباشر في دعم اتخاذ القرار، وإدارة المخاطر، ومنع الغش وخدمة المواطنين.من جهتها، قالت أبو عيطه إن المؤسسة تعد من أهم مؤسسات الدولة، وتعتبر الجهة الرئيسية المختصة في اعتماد وإقرار المواصفات والمقاييس الأردنية والرقابة على تطبيقها بما يتوافق والتشريعات الناطمة لعملها، حيث تعمل بهذا الشأن على مدار الساعة. واستعرضت دور المؤسسة الخاصة بنشاطات القطاع النطفي على اعتباره أحد دور تنظيمي وفني، وأن المؤسسة

عمان
اطلعت لجنة الطاقة والثروة المعدنية في مجلس الأعيان، برئاسة العين المهندس فاروق الحباري على آلية عمل مؤسسة المواصفات والمقاييس المتعلقة بالرقابة. وجرى خلال اللقاء الإطلاع على نوعية وكمية المشتقات النفطية المنتجة والمستوردة، التي يتم بيعها للمواطنين في القطاعات المختلفة، وسائط نقلها وتوزيعها والقدرات الفنية والبشرية التي تمتلكها، إضافة إلى أبرز التحديات التي تواجهها وسبل دعمها وتعزيز دورها.

جاء ذلك خلال اجتماع عقدته اللجنة، بحضور مدير عام مؤسسة المواصفات والمقاييس بالوكالة المهندس ليندا أبو عيطه، ومدير المقاييس الدكتور عبد الله بني خالد، وحضر جانباً من الاجتماع تقيب أصحاب محطات المحروقات المهندس نهار السعيدات وعضو النقابة الدكتور محمد الصمادي.

وتحدث العين الحباري عن أهمية الدور الحيوي الذي

الكرك: معنيون بالشأن الزراعي يطرحون حلاً لاستغلال مياه الأمطار وتجميعها

بطلبيتها الزراعية وانتشار بساتين العنب والزيتون والكرمة، داعياً إلى أهمية التوسع في إنشاء مصائد وسدود رملية لإجراء تحويلات مائية لمياه الأمطار على البساتين وكروم الزيتون والبرتقال من خلال تجميعها في حفائر ترابية للاستفادة منها باستمرار.

بدوره، قال مدير زراعة الكرك المهندس مأمون العضايلة، إن وزارة الزراعة نفتت ما يقارب من ١٣ سداً وحفيرة ترابية موزعة في مختلف مناطق المحافظة، مؤكداً أنها أسهمت في تجميع كميات كبيرة من مياه الأمطار خلال الموسم الحالي، في إطار توجهات الوزارة للتوسع في تنفيذ مشروعات الحصاد المائي.

وأكد، أن التوسع في مشروعات الحصاد المائي يسهم في تنمية مناطق الرعي ويوفر مصادر المياه على مدار العام، إضافة إلى زيادة المساحات الرعوية من خلال الاستفادة من المياه التي جرى تجميعها. وأعرب العضايلة عن تفاؤله بموسم زراعي مميز، لافتاً إلى أن المجموع التراكمي لكميات الأمطار التي هطلت على محافظة الكرك وصل إلى نحو ٣٤٠ ملم، مقارنة بـ ٥٠ ملم فقط خلال الفترة ذاتها من العام الماضي، داعياً المزارعين إلى حراثة أراضيهم ومتابعة زراعة المحاصيل الحقلية في الوقت المناسب، في ظل تشبع التربة حالياً بالرطوبة.

والترسبات. ومن بلدة حمود التابعة للواء القصر، أشار المهندس الزراعي وسام الهلسا إلى أن تجميع مياه الأمطار يمكن المزارعين من استحداث مشاريع زراعية صغيرة، تمكنهم من تلبية احتياجاتهم من بعض أصناف المزروعات، واستثمار الجزء الآخر الأمر الذي يساهم في تحقيق التنمية المستدامة.

ومن بلدة يتير الواقعة شمالي محافظة الكرك، قال المزارع محمود العمايطه إنه يقوم بتجميع مياه سطح بيته في بئر ماء على جانب منزله ويستفيد منها في أعمال كثيرة منها ري المحاصيل الزراعية المزروعة بالقرب من منزله، إضافة إلى استخدامات يومية أخرى مثل الغسل والاستحمام. ومن بلدة وادي ابن حماد، دعا المزارع هشام الجعافرة إلى تكثيف الزراعة في الأراضي القريبة من الينابيع لا سيما أن منطقة وادي حماد مليئة بعيون المياه والسيول الجارية، مشيراً إلى أنه قام بزراعة ما يقارب أربعة دونمات يملكها بمحاصيل حقلية وهي تقع بمحاذاة سيل جار ويقوم بضخها عبر مولدات كهربائية إلى أرضه، مشيراً إلى أن الهطولات المطرية الأخيرة أسهمت في رفع منسوب المياه الجارية الأمر الذي ساعد في زيادة المردود الاقتصادي لأسرته.

ومن بلدة بذان الواقعة شمالي المحافظة، قال المزارع محمد الجعافرة إن قرية بذان تتميز

الكرك طرح متخصصون زراعيون ومهتمون بالشأن الزراعي في محافظة الكرك حلاً لاستغلال مياه الأمطار وتجميعها في حفائر ترابية وآبار وخزانات لتخزين المياه، لاستعمالها في أعمال زراعية ومختلف المجالات الحياتية الأخرى.

وأحدوا في حديث مع وكالة الأنباء الأردنية (بترا) ضرورة تخزين مياه الأمطار عبر أنظمة حصاد مائي بسيطة كاستخدام صهاريج (خرسانية، فولاذية، بلاستيكية)، أو براميل، أو آبار، لجمع المياه وتوجيهها لاستخدامات كثيرة، مثل ري الحدائق، وغسيل السيارات، إضافة إلى استخدامها في مختلف الأعمال الزراعية. ومن منطقة البقيع الواقعة شمالي محافظة الكرك، قال المهندس أحمد الأغوات إنه تمكن من إنشاء نظام متكامل وفعال لتجميع مياه الأمطار، يعتمد على استغلال المياه التي تهطل على سطح منزله وتوجيهها إلى بئر تجميع ومن ثم ضخها تلقائياً إلى خزانات للاستفادة منها.

فيما، أكد الباحث الزراعي في بلدة أدر الواقعة شمالي محافظة الكرك عبدالله العمايطه، أن تخزين مياه الأمطار يسهم في التقليل من الاعتماد على المياه المعالجة، مع التأكيد على أهمية معالجة المياه التي يتم تجميعها لتكون صالحة للشرب أو استخدامها في الري بعد تصفيتها من الملوثات



وخلال الزيارة، قدم المعنيون في السلطة عرضاً تقديمياً حول الخطط والمشاريع المستقبلية التي تنفذها السلطة، والحوافز والفرص الاستثمارية المتاحة في المنطقة، التي تحرص السلطة من خلالها على توسيع مجالات التعاون مع الشركاء الدوليين ودعم بيئة أعمال تنافسية ومستدامة.

وتناول اللقاء بحضور أعضاء مجلس المفوضين، سبل تعزيز الشراكة والتعاون، خاصة في المجالات الاقتصادية والاستثمارية والتنموية، بما ينسجم مع أولويات سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة ورؤيتها الاستراتيجية الهادفة إلى ترسيخ مكانة العقبة كمركز إقليمي جاذب للاستثمار والسياحة.

العقبة استقبل رئيس مجلس مفوضي سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، شادي المجالي، سفير الولايات المتحدة الأميركية لدى المملكة، جيم هولتسنابر، في زيارة رسمية جرى خلالها بحث آفاق التعاون المشترك بين الجانبين في عدد من المجالات ذات الاهتمام المتبادل.

بحث تنفيذ برنامج تبادل افتراضي بين البلقاء التطبيقية وكلية ميامي ديد كولينج الأميركية



السلط وبحث جامعة البلقاء التطبيقية مع وفد من كلية ميامي ديد كولينج "قصص الأرض" الأميركية، تطوير وتنفيذ برنامج تبادل افتراضي تعليمي يركز على السرد الرقمي، والحوار الثقافي والتعلم القائم على المشروعات، والذي شارك فيه حتى الآن ٣٨٠ طالباً وميسراً أردنياً وأميريكياً.

كما تم مناقشة نتائج التعاون المشترك، واستعراض أبرز الإنجازات المحققة ضمن أنشطة البرنامج، وذلك بحضور أعضاء من سفارة الولايات المتحدة في عمان، ونائب مستشار الشؤون العامة راشيل ليزلي.

وأكد رئيس الجامعة الدكتور أحمد فخري العجلوني، أن هذا التعاون يأتي في سياق رؤية الجامعة لتحديث أدوات التعليم وربطها بالسياقات التعليمية العالمية، مشيراً إلى أن الجامعة تسعى إلى إتاحة تجارب تعليمية نوعية لطلبتها، تقوم على التفكير النقدي، والانفتاح الثقافي، وتوظيف الإعلام الرقمي كوسيلة فاعلة للتعليم وبناء الوعي.

وأضاف إن برامج التبادل الافتراضي تشكل أحد المسارات المستقبلية للتعليم العالي، لما توفره من فرص للتفاعل العالمي، وتنمية المهارات العملية، وتعزيز جاهزية الطلبة لسوق العمل، دون عوائق جغرافية.

ويهدف البرنامج الذي يمتد من ٦-٨ أسابيع، إلى إشراك طلبة مرحلة البكالوريوس في تجربة تعليمية دولية مشتركة تجمع طلبة الجامعة وطلبة ميامي ضمن فرق ثنائية تعمل على إنتاج محتوى إعلامي رقمي وبودكاست مشترك، يعالج قضايا متصلة بالإنسان والبيئة والهوية الثقافية، من خلال السرد الرقمي

والتواصل العابر للثقافات. ويعتد البرنامج على منهجية التعلم القائم على المشكلات، حيث يعمل الطلبة على تحديد قضايا واقعية أو أسئلة نقدية وتحليلها وبنائها سردياً وإعلامياً، بما يسهم في تنمية مهارات التفكير النقدي والعمل الجماعي، والتواصل الأكاديمي متعدد الثقافات.

ويضمن البرنامج أنشطة تعليمية متزامنة وغير متزامنة، تشمل نقاشات أسبوعية وكتابة يوميات رقمية، وإعداد سرديات شخصية، إلى جانب تصميم وإنتاج حلقات بودكاست رقمية خاصة بالطلبة المشاركين، لتتيح لهم التعبير عن تجاربهم الإنسانية وبناء محتوى إعلامي هادف. من جانبه، قال مدير مركز الابتكار والريادة مدير

البرنامج في الجامعة الدكتور مراد العدوس، إن هذا التعاون يمثل نموذجاً متقدماً للتعليم التشاركي العابر للحدود، حيث أنه لا يقتصر على تبادل المعرفة، بل يركز على تمكين الطلبة من أدوات السرد الرقمي، وتعزيز مهارات التفكير النقدي، والعمل ضمن فرق دولية متعددة الثقافات، مشيراً إلى أن البرنامج يشكل مرحلة تجريبية تمهيدية لتوسيع الشراكة مستقبلاً.

وأشادت السفارة الأميركية بالتفاعل الأكاديمي البناء بين مؤسسات التعليم العالي الأردنية والأميركية، وبأهمية برامج التبادل الافتراضي في تحقيق أثر طويل الأمد وبناء شراكات أكاديمية مستدامة.

وأكدت الجامعة أن هذا التعاون ينسجم مع رؤيتها في تطوير تعليم تطبيقي حديث، يدمج الإعلام الرقمي، والابتكار، والبعد الإنساني، ويعزز حضور الطلبة الأردنيين في تجارب تعليمية دولية نوعية قائمة على الشراكة، والحوار وبناء المعرفة المشتركة.

مجلس مفوضي سلطة العقبة يقر منح وتجديد شهادات لممارسة النشاط الاقتصادي

العمل المعتمدة لدى السلطة، الالتزام بتصويب الوضع التنظيمي خلال مدة لا تتجاوز عاماً واحداً من تاريخ منح أو تجديد الشهادة بموجب هذا القرار، مع توقيع تعهد عدلي يوضح المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، الحصول على جميع الموافقات اللازمة، بما في ذلك موافقة الدفاع المدني والجهات ذات العلاقة. كما اشترطت، بأن يكون النشاط ضمن جزء من البئنا المرخص والحاصل على إذن الإشغال، بالابقا لفصة الاستعمال المعتمدة. وأكدت سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة استمرارها باتخاذ الإجراءات التي تسهم في تعزيز بيئة الأعمال وتنظيم الأنشطة الاقتصادية بما يحقق التوازن بين متطلبات الاستثمار والالتزام بالتشريعات الناظمة.

قرر مجلس المفوضين في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة الموافقة على منح وتجديد الشهادات اللازمة لممارسة النشاط الاقتصادي للمنشآت غير الحاصلة على الموافقات التنظيمية داخل المنطقة، لمدة عام واحد، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية للمعاملات المقدمة خلال هذه المدة. وأكدت السلطة، أن القرار يأتي في إطار دعم بيئة الاستثمار وتنظيم النشاط الاقتصادي، بما يضمن استمرارية عمل المنشآت الاقتصادية دون ترتيب أعباء مالية إضافية أو إلغاء شهادات التسجيل، مشيرة إلى أن العمل بهذا القرار يستمر لمدة عام واحد وينتهي بتاريخ ٢٠٢٦/١٢/٣١. واشترطت السلطة للاستفادة من القرار ما يلي: تقديم طلب مستكمل الوثائق وفق آليات وإجراءات

أنشطة شبابية وتنموية في عدد من المحافظات

غرس الأشجار في حديقة مبنى المديرية، بهدف تعزيز الوعي البيئي وترسيخ ثقافة التشجير والمحافظة على البيئة في الوسط التربوي.

وقالت مديرة التربية والتعليم الدكتورة بسمه فريحات، إن الفعالية تأتي تأكيداً على أهمية غرس الأشجار بوصفه سلوكاً حضارياً يعكس قيم الانتماء والمسؤولية البيئية، ويسهم في تحسين البيئة المؤسسية وخلق محيط عمل صحي ومستدام.

وأضافت، أن الاحتفال بعيد الشجرة ينسجم مع الدور التربوي والتوعوي الذي تضطلع به المديرية في نشر ثقافة المحافظة على البيئة وتعزيز السلوك البيئي المسؤول، لا سيما في لواء الأغوار الشمالية الذي يتميز بطبيعته الزراعية وبوره الحيوي في دعم الأمن الغذائي الوطني.

وبدأت بلدية باب عمان، مسوحات ميدانية "تنزيل مساحي" للأنهار في شارع السيل، وتم فتح مداخل ومخارج العبارات الصندوقية والمكون من تسع عبارات صندوقية.

وذكرت البلدية في بيان صحفي، أن الأعمال ما زالت جارية لإيجاد الحلول المؤقتة لإمكانية فتح الشارع لحين إيجاد الحل الهندسي وإعداد الدراسة والتكلفة لإعادة إنشاء الطريق وفتحها بشكل رسمي.

وأشارت البلدية، أنه سبق تلك العملية، تشكيل لجنة للكشف والتحقق من طريق السيل، بالتعامل مع إغلاق عبارات شارع السيل وانهاير أجزاء من الطريق قبل وبعد العبارات الواصلة بين بلدية باب عمان وبلدية جرش الكبرى.

وبيئت البلدية، أنه وفي إطار تقييم ما بعد المنخفض الجوي الذي شهدته بلدية باب عمان مؤخراً، تم رصد عدد من الملاحظات الميدانية التي تستدعي اتخاذ إجراءات عاجلة وفورية لمعالجتها وتصويبها بما يضمن الحفاظ على السلامة العامة وضمان استمرارية تسيير الحياة اليومية بشكل طبيعي.

واتلفت بلدية إربد الكبرى بالتعاون مع مكتب الزراعة في سوق الخضار المركزي، اليوم، نحو ٢٢ طناً من البطاطا غير المطابقة للمواصفات، بعد أن تبين عدم صلاحيتها للاستهلاك البشري لوجود تغفن وبقع سوداء فيها، وذلك ضمن إجراءات الرقابة الصحية المعمدة في السوق.

وقال الناطق الإعلامي في بلدية إربد الكبرى غيث القل، إن عملية الإتلاف جرت من خلال لجنة مختصة تضم كوادر من مكتب الزراعة ومدنيين عن البلدية، حيث تم فحص الكميات المصبوبة والتأكد من عدم مطابقتها للشروط الصحية قبل اتخاذ قرار إتلافها وفق الأصول والتعليمات الناظمة، حفاظاً على صحة وسلامة المواطنين. وأضاف، أن البلدية من خلال إدارة السوق المركزي، تواصل تنفيذ برامج الرقابة والتفتيش اليومية بالتعاون مع الجهات المختصة، للتأكد من التزام المنتجات الواردة إلى السوق بالمواصفات والمعايير المعتمدة، واتخاذ الإجراءات القانونية بحق أي مخالفات يتم ضبطها.

وأكد التل، أن هذه الإجراءات تأتي في إطار حرص بلدية إربد الكبرى على ضمان سلامة المواد الغذائية المتداولة في السوق، ومنع وصول أي منتجات غير صالحة للاستهلاك إلى المواطنين، بما يعزز منظومة الأمن الغذائي والصحة العامة في المحافظة.

ونظم مركز شباب الوسطية اليوم، ندوة توعوية بعنوان "دور وواجبات الشرطة المجتمعية"، وذلك بمشاركة ٣٥ شاباً ضمن الفئة العمرية (١٧-٢٠) عاماً.

الفرد والمجتمع، إلى جانب التعريف بدور إدارة حماية الأسرة والأحداث في الوقاية من هذه القضايا وآليات التعامل معها.

وبيئت، أنه فتنح في مركز شايات مغير السرحان دورة أصدقاء الشرطة، بحضور مدير مركز أمن السرحان المقدم حمزة مزادة، وممطي الشرطة المجتمعية، وبمشاركة ٢٠ شابة من منتسبات المركز لافتة إلى أن الدورة التي تستمر اربعة ايام تضمنت محاور توعوية حول السلامة المرورية، والجرائم الإلكترونية، وآفة المخدرات، وحماية الأسرة، بهدف تعزيز الوعي الأمني لدى المشاركين.

ونظمت في بلدية جلسة تشاورية لإطلاق مشروع الإدارة المجتمعية للموارد الطبيعية والذي برنامج الأغذية العالمي (WFP) بالشراكة مع الشبكة الإسلامية لتنمية وإدارة مصادر المياه INWRDAM. وقالت بلدية السرحان في بيانها اليوم أن هذا المشروع يأتي ضمن جهود البرنامج لتعزيز قدرات المجتمعات المحلية وإتاحة الحلول العملية للتكيف مع التغير المناخي وتحسين سبل المعيشة والمساهمة في تحقيق الأمن الغذائي.

وأضافت، أن اللقاء التشاوري الذي حضره المدير التنفيذي للشبكة الدكتور مروان الرقاد وفريق عمل الشبكة وفريق برنامج الأغذية العالمي وممطي المجتمع المحلي والمؤسسات الحكومية في منطقة السرحان شرحاً توضيحياً لمفهوم الإدارة المجتمعية للموارد الطبيعية وعرضاً لأهداف المشروع وأبرز أنشطته وقائماً مفصلاً.

وأكد رئيس لجنة بلدية السرحان كساب العيسى، أهمية هذه الشراكات واللقاءات مع المنظمات والشبكات الداعمة لما لها من أثر في دعم الموارد الطبيعية وتحسين إدارتها واستخدامها بشكل مستدام، مشيراً إلى استعداد البلدية لتقديم كافة أشكال الدعم والتعاون لإنجاح مثل هذه المبادرات.

وبأشرت كوادر بلدية شرحبيل بن حسنة بلواء الأغوار الشمالية، اليوم الخميس، ضمن جهودها للحفاظ على السلامة العامة والحد من المخاطر البيئية، تنفيذ أعمال تنظيف الأودية ومجري السيول من النفايات، ما تشكلت من عائق أمام انسياب المياه وتهديد محتمل خلال المنخفضات الجوية المقبلة.

وقال رئيس لجنة البلدية المهندس أمجد الديات، إن كوادر البلدية تعمل بشكل دوري على تنظيف محيط الحوايات والأسابكن التي تتواجد فيها من بقايا الأشجار والأثاث المتروكة، بهدف الحفاظ على النظافة العامة والمظهر الحضاري، والحد من الممارسات الخاطئة التي تؤثر سلباً على البيئة والصحة العامة.

وأكد، أن عدم الالتزام بإلقاء النفايات في أماكنها المخصصة يُعد من السلوكيات السلبية التي تُرهق كوادر النظافة وتسبب إلى المظهر العام، إضافة إلى تعريض مرتكبيها للمساءلة القانونية، مبيناً أن قيمة المخالفة تتراوح بين ٥٠ و٥٠٠ دينار وفقاً للتعليمات المعمول بها.

وحذر الديات من خطورة إلقاء النفايات في بقايا الأثاث المهالك واغصان الأشجار في مجاري السيول، لما قد يترتب عليه من إغلاق للعبارات وحدوث فيضانات قد تلحق أضراراً بالأنهار وممتلكاتهم، داعياً المواطنين إلى التعاون والالتزام بالتعليمات حفاظاً على السلامة العامة وسلامة الممتلكات. واحتفلت مديرية التربية والتعليم للواء الأغوار الشمالية، اليوم، بمناسبة عيد الشجرة، من خلال تنفيذ فعالية بيئية تضمنت

مؤسسات المجتمع المحلي، بما يسهم في دعم الطفولة وتمكينها ثقافياً وإنسانياً وترسيخ دور الثقافة كأداة تنموية فاعلة في المجتمع

ونظم معهد تدريب مهني المشاريع بالتعاون مع بلدية طبقة فحل، بلواء الأغوار الشمالية، اليوم، حملة بيئية شاملة لتنظيف وتأهيل محيط موقع طبقة فحل الأثري، تحت شعار "نزرع سلوكاً ونحكي إرثاً"، بهدف ترسيخ مفاهيم السلوك البيئي المسؤول والحفاظ على المواقع التراثية.

وقال مدير المعهد خالد المرشدة، إن الحملة تأتي في إطار الدور الوطني والمجتمعي الذي تضطلع به مؤسسة التدريب المهني، مؤكداً أن حماية المواقع الأثرية مسؤولية مشتركة تتطلب تضامناً جهود مختلف المؤسسات والمجتمع المحلي، لما تمثله من قيمة حضارية وسياحية واقتصادية للأردن.

وأضاف، أن الحملة تهدف إلى غرس قيم المواطنة البيئية لدى المتدربين، وتعزيز وعيهم بأهمية الحفاظ على النظافة العامة والمواقع السياحية، إلى جانب بناء سلوكيات إيجابية مستدامة لدى الشباب تنعكس على البيئة والمجتمع المحلي.

وشملت فعاليات الحملة، التي شارك بها رئيس لجنة بلدية طبقة فحل المهندس حمزة المومني وكوادر من البلدية ومتدربي المعهد، تنفيذ أعمال تنظيف وجمع وفرز النفايات في محيط الموقع الأثري، بما يضمن الحفاظ على طبيعته ومكوناته، إلى جانب أعمال التشجير والتجميل التي نفذها متدربو قسم الزراعة، بهدف زيادة الرقعة الخضراء في محيط المسار السياحي، بما يضفي بعداً جمالياً وبيئياً يليق بالمكانة التاريخية لموقع طبقة فحل.

وعقدت بلدية غرب إربد، بالتعاون مع مؤسسة ولي العهد اليوم، ورشة تدريبية بعنوان الأخلاقيات والمسؤولية في عالم التكنولوجيا، بمشاركة طلبة جامعيين وعدد من المهتمين من الشباب.

وهدف التدريب، الذي قدمه المختص أحمد الشوملي، إلى تعزيز وعي الشباب بالتحديات الأخلاقية المرتبطة بتطور التكنولوجيا المتسارع، وتبسيط الضوء على قضايا محورية، من أبرزها خصوصية البيانات، والتجيز الخوارزمي، والمسؤولية الاجتماعية للمنتور والمؤسسات في البيئة الرقمية.

وأكدت البلدية في بيان، أهمية تمكين الشباب معرفياً في مجالات التكنولوجيا الحديثة، وبناء وعي نقدي يوازن بين التطور التقني والالتزام بالقيم الأخلاقية، بما ينسجم مع متطلبات سوق العمل والتحول الرقمي المسؤول. ونظمت مديرية شباب المغرق من خلال مراكزها الشبابية عدد من الفعاليات التوعوية الهادفة.

وقالت المديرية في بيانها اليوم، إن مركز شباب الحمراء نظم محاضرة توعوية حول الجرائم الإلكترونية، بالتعاون مع مديرية الأمن العام، وبمشاركة ٢٠ شاباً من منتسبي المركز حيث تناولت المحاضرة التي قدمها كل من الملازم محمد فريحات من البحث الجنائي والملازم أول علاء الفحيلي من الشرطة المجتمعية، أشكال الجرائم الإلكترونية وسبل الوقاية منها، إضافة إلى توعية المشاركين بطرق الاستعداد للآمن مواقع التواصل الاجتماعي. وأضاف، أن مركز شباب رحاب نظم ورشة توعوية حول العنف الأسري بالتعاون مع إدارة حماية الأسرة والأحداث، وبمشاركة ٢٥ شاباً من منتسبي المركز، حيث هدفت الورشة إلى رفع مستوى الوعي لدى الشباب بمفهوم العنف الأسري، وأشكاله، وآثاره السلبية على