

خطة أمنية

ومروية ليلة رأس السنة

عمان
نفذت مديرية الأمن العام، من خلال كوادرها المختلفة، خطة أمنية ومروية شاملة تزامنا مع آخر أيام عام ٢٠٢٥ وقبيل ليلة رأس السنة الميلادية، بهدف تعزيز أمن وسلامة المواطنين، والحفاظ على انسيابية الحركة المرورية في مختلف مناطق المملكة. وشملت الخطة انتشارا ميدانيا واسعا لمرتبيات الأمن العام، وتنظيما مكثفا للحركة المرورية على الطرق الرئيسية ومحيط المواقع الحيوية وأماكن التجمع والاحتفالات، إلى جانب رفع مستوى الجاهزية وتعزيز سرعة الاستجابة للتعامل مع أي طارئ. وأكدت مديرية الأمن العام أن تنفيذ الخطة يأتي في إطار الحرص على توفير أجواء آمنة ومستقرة للمواطنين، داعية مستخدمي الطرق إلى الالتزام بالتعليمات المرورية والتعاون مع رجال الأمن، وبما يسهم في إنجاح الخطة مع دخول العام الجديد.

الديوان الملكي ينشر بالأرقام ملخص برامج جلالة الملك في 2025

255 لقاء مع رؤساء دول

وقادة سياسيين و46 زيارة عمل



وبين الفيديو أن جلالة الملك ألقى ٩ خطابات في محافل دولية ومحلية خلال العام ٢٠٢٥، جدت تأكيد مواقف الأردن الثابتة تجاه القضايا الإقليمية والدولية.

مجلس الأمة

يختتم 2025 بإقرار 18 قانوناً

عمان
أنجز مجلس الأمة، بشقيه "الأعيان" و "النواب"، خلال عام ٢٠٢٥، حزمة تشريعات وقوانين مفصلة وذات أهمية كبرى، يقف على رأسها مشروع القانون المعدل لقانون خدمة العلم والخدمة الاحتياطية لسنة ٢٠٢٥. وكان ولي العهد، سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، أعلن في آب ٢٠٢٥ عن إعادة تفعيل برنامج خدمة العلم، وذلك خلال لقائه مع شباب وشابات من محافظة إربد. كما شهد عام ٢٠٢٥ إقرار مجلس الأمة لمشروع قانوني الموازنة العامة للسنتين الماليتين ٢٠٢٥ و ٢٠٢٦، في سابقة تعد الأولى من نوعها، لجهة إقرار موازنتين لعامين خلال عام واحد، كما أنه ولأول مرة منذ عقود يتم إنجاز «الموازنة» للسنة المالية ٢٠٢٦ قبل نهاية العام. فخلال الشهرين الأخيرين من ٢٠٢٥، أقر مجلس الأمة مشاريع قوانين: معدل لقانون خدمة العلم والخدمة الاحتياطية لسنة ٢٠٢٥، ومعدل لقانون الجريدة الرسمية لسنة ٢٠٢٥، ومعدل لقانون التنفيذ الشرعي

الحكومة تقرر تخفيض

أسعار المحروقات لشهر كانون الثاني

عمان
قررت الحكومة، الأربعاء، من خلال لجنة تسعير المشتقات النفطية، تخفيض سعر المشتقات النفطية، وتسعى ببيع الكاز اعتباراً من الأول من كانون الثاني. وجاء القرار عقب اجتماع اللجنة الشهري، المخصص لتحديد أسعار بيع المشتقات النفطية محلياً للفترة من (١-٣١ كانون الثاني)، حيث وجهت الحكومة بتخفيض سعر الكاز ليصبح ٩٠ فلساً للتر بدلاً من ٦٢٠ فلساً. واستعرضت اللجنة الأسعار العالمية للنفط الخام والمشتقات النفطية خلال شهر كانون الأول الحالي ومقارنتها بمثيلاتها لشهر تشرين الثاني الماضي، حيث أظهرت معدلات الأسعار العالمية انخفاضاً على أسعار بيع البنزين بنوعيه (٩٠ و٩٥) والسولار.

الخارجية: الأردن يتابع باهتمام بالغ تطورات الأوضاع في الجمهورية اليمنية

عمان
أكدت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين اليوم أنّ الأردن يتابع باهتمام بالغ تطورات الأوضاع في الجمهورية اليمنية الشقيقة، وشددت على دعم كل الجهود المستهدفة خفض التصعيد وضمان أمن اليمن واستقراره واحترام سيادته وتلبية طموحات شعبه الشقيق. وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير فؤاد المجالي تفضيل المملكة لحرص الأشقاء في المملكة العربية السعودية ودولة الإمارات العربية المتحدة على أمن اليمن واستقراره وسيادته، وعلى مقاربة الأوضاع الحالية في اليمن ومعالجة كل القضايا على الأسس التي تضمن أمنه واستقراره وتلبية طموحات شعبه الشقيق.

الأمتعة

الخميس 11 رجب 1447 هـ الموافق 1 كانون الثاني 2026 م
السنة الحادية عشرة / العدد (3545) / 250 فلساً / www.omamjo.com

خلال لقائه فعاليات مجتمعية

العيسوي: الأردن بقيادة الملك

نموذج راسخ في الثبات على المبادئ و صون الاستقرار

● المتحدثون يؤكدون التفاهم حول القيادة الهاشمية ويشيدون بالنهج الملكي

● المتحدثون: يثمنون الرؤى الملكية ومسارات التحديث ويؤكدون دعمهم لجهود التنمية والتمكين

يملك مقومات راسخة تؤهله لمواجهة التحديات الإقليمية المعقدة بثقة وهدوء، مؤكداً أن القيادة الهاشمية كانت وما زالت قريبة من المواطنين، حريصة على الاستماع إليهم، وبناء دولة مزدهرة ومستقرة. وأشار العيسوي إلى أن الأردن يمضي بثبات في مسارات التحديث السياسي والاقتصادي والإداري، التي يقودها جلالة الملك، وبمشاركة فاعلة من سمو ولي العهد الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، في إطار رؤية وطنية شاملة تضع مصلحة الوطن والمواطن في صدارة الأولويات، وتعزز سيادة القانون وتكافؤ الفرص وتمكين الشباب. كما ثنّن الدور الإنساني والسياسي للأردن في دعم الأشقاء، وجهود جلالة الملكة رانيا العبدالله في خدمة المجتمع وتمكين الأسرة والتعليم، والدور الريادي لسمو ولي العهد في رعاية الشباب، مشيداً ببقلطة واحترافية القوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي، والأجهزة الأمنية، تابع ص٢



ومقدساتها.وأضاف أن الأردن، بما يتمتع به أبنائه من وعي وثقافة وانتماء عميق، وبما يحظى به من ثقة شعبية بقيادته الهاشمية، وبين الالتزام بالمبادئ الوطنية والدور الفاعل في القضايا العربية والدولية، وعلى رأسها القضية الفلسطينية والدفاع عن القدس

عمان
أكد رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي أن الأردن، بقيادته الهاشمية الحكيمة، يشكل نموذجاً فريداً في الثبات على المبادئ، والانتصار للحق، والدفاع عن المظلوم، بما يعكس إرثاً هاشمياً عريقاً وقيادة رشيدة يقودها جلالة الملك عبدالله الثاني. جاء ذلك خلال لقائه، الأربعاء، في الديوان الملكي الهاشمي، وفدين في لقاءين منفصلين: الأول وفداً من أبناء محافظة إربد، والثاني وفداً من أبناء منطقة برما في محافظة جرش، حيث استعرض العيسوي في اللقاءين المرتكزات الوطنية التي يقوم عليها النموذج الأردني، والدور المحوري للقيادة الهاشمية في تعزيز الأمن والاستقرار و صون المكتسبات الوطنية. وقال العيسوي إن التراث القيادي الهاشمي، المزج بحكمة المسؤولية وصدق الرؤية، جعل من الأردن حالة نموذجية في المنطقة، تجمع بين الاستقرار والأمن والثقة الشعبية،

التربية 2025... إنجازات تعليمية وتربوية

ركزت على مهارات المستقبل وتعزيز التعليم الرقمي

نوات نظام الفترتين والاستغناء عن ١٠ مدارس مستأجرة خلال العام الحالي. كما تم صيانة وتأهيل ٢٠٥٤ مدرسة، شملت أعمال الصيانة الشاملة، وتأهيل المدارس لتخصصات (BTEC)، وصيانة مراكز الثانوية العامة الإلكترونية، وتركيب أنظمة الطاقة الشمسية، وتأهيل المدارس للتعليم الدامج، بما يعزز جودة البنية التحتية والبيئة الآمنة لضمان استمرارية العملية التعليمية، بالإضافة إلى مسح ميداني شامل لـ ٣٥٩٦ بناء مدرسياً حكوماً، بهدف تقييم واقع البنية التحتية التعليمية وحصر احتياجات الصيانة.تابع ص٧

إلكترونيا في الجلسة الواحدة ضمن التحول من الامتحانات الورقية الى الإلكترونية. كما تم صدور النظام المعدل لنظام معادلة الشهادات من مستوى شهادة الدراسة الثانوية العامة، بهدف تنظيم معادلة الشهادات الصادرة عن المدارس خارج المملكة، بما يضمن العدالة والمصداقية في تقييمها ومعادلتها بالشهادة الأردنية.وضمن جهود الوزارة في تحقيق الاستيعاب الكامل للطلبة وتحسين البيئة التعليمية الجاذبة، تم إنشاء ٣٤ مدرسة جديدة، كما تم الانتهاء من تنفيذ ٥٠٠ مشروع إضافات صفية في مدارس قائنة خلال ٢٠٢٥، الذي ساهم في التخلص من ٢٢ مدرسة من

البنى التحتية والتكنولوجية وتطوير المناهج وأساليب التعلم، والتركيز على مهارات المستقبل من خلال التركيز على التعليم المهني والتقني وتحسين البيئة المدرسية وتدريب الكوادر من معلمين وإداريين. ففي مجال تطوير محتوى امتحان الثانوية العامة، تم عقد امتحان شهادة دراسة الثانوية العامة بصورته الجديدة لطلبة الصف الحادي عشر وتوظيف تقنيات الذكاء الاصطناعي في آليات تصحيح الامتحانات الوطنية وتحليل نتائجها، كما تم تجهيز ١٠٧٩ مختبر حاسوب لتنفيذ امتحان الثانوية العامة إلكترونياً، بما يسمح بتقدم ٢٠ ألف طالب وطالبة للامتحان

عمان
حققت وزارة التربية والتعليم إنجازات تعليمية وتربوية مهمة في مسيرة تطوير التعليم في الأردن خلال ٢٠٢٥، حيث وصلت تنفيذ رؤيتها الاستراتيجية الطموحة لتحديث المنظومة التعليمية بجميع مكوناتها. وجاءت الإنجازات خلال هذا العام استكمالاً لمسيرة الإصلاح التربوي وترجمة عملية لأطر التشريعية والتوجيهات الملكية السامية الداعية إلى تعليم نوعي يواكب متطلبات العصر ويبني قدرات الإنسان الأردني ويعزز قيم الانتماء والمواطنة الفاعلة. وتنوعت إنجازات الوزارة بالتكامل بين

وزير الإدارة المحلية : حلول مستدامة

لإعادة تأهيل البنية التحتية المتضررة من الأمطار بالكرك



إطلاق خدمة تقديم السلف المالية

إلكترونيا لمنتسبي القوات المسلحة الأردنية

عمان
أعلنت القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي/ مديرية الدائرة المالية، عن إطلاق خدمة تقديم السلف المالية إلكترونيا لمنتسبي القوات المسلحة الأردنية وسلاح الجو الملكي، عبر صندوق الائتمان العسكري، وذلك في إطار جهودها المستمرة لتحديث وتطوير الخدمات المالية المقدمة للعسكريين. وقال مدير الدائرة المالية العميد حمزة الكساسبة: "بتوجيهات من رئيس هيئة الأركان المشتركة، تم استكمال أتمتة إجراءات السلف المالية بكامل مراحلها،بحيث يتم تقديم الطلب وتسديده إلكترونياً دون الحاجة إلى مراجعة مديرية الدائرة المالية"، تابع ص٢

الأردن يشارك في الحوار التاسع حول

مكافحة التطرف العنيف في الشرق الأوسط

رئاسة الوزراء هلا الخطيب تجربة الأردن في مواجهة التطرف والتي تقوم على اتباع منهج سلمي شامل في مجابهة الأفكار المتطرفة، وتوعية الشباب وتحصين المجتمع.وتضمن البرنامج زيارات إلى عدد من المدن اليابانية، ومقابلات مع مسؤولين يابانيين من وزارة الخارجية اليابانية، وأكاديميين ومختصين في الجامعات والمؤسسات اليابانية والمنظمات الدولية الناشطة في هذه المجالات.

عمان
شاركت وحدة مكافحة التطرف في رئاسة الوزراء في المائدة المستديرة التي عقدت في العاصمة اليابانية طوكيو تحت عنوان (الحوار التاسع حول مكافحة التطرف العنيف في الشرق الأوسط). وعقدت المائدة المستديرة بتنظيم من وزارة الخارجية اليابانية، وضمنت مشاركين من الأردن والمغرب والكويت وماليزيا.وعرضت مديرية وحدة مكافحة التطرف في

خلال لقائه فعاليات مجتمعية

العيسوي: الأردن بقيادة الملك نموذج

راسخ في الثبات على المبادئ وصون الاستقرار

المتحدثون يؤكدون التفافهم حول القيادة الهاشمية ويشيدون بالنهج الملكي

المتحدثون: يثمنون الرؤى الملكية ومسارات التحديث ويؤكدون دعمهم لجهود التنمية والتمكين

عمان

أكد رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي أن الأردن، بقيادته الهاشمية الحكيمة، يشكل نموذجا فريدا في الثبات على المبادئ، والانتصار للحق، والدفاع عن المظلوم، بما يعكس إرثا هاشميا عريقا وقيادة رشيدة يقودها جلالة الملك عبدالله الثاني.

جاء ذلك خلال لقائه، الأربعاء، في الديوان الملكي الهاشمي، وفدين في لقاءين منفصلين؛ الأول وفدا من أبناء محافظة إربد، والثاني وفدا من أبناء منطقة برما في محافظة جرش، حيث استعرض العيسوي في اللقاءين القائمين المرتكزات الوطنية التي يقوم عليها النموذج الأردني، والدور المحوري للقيادة الهاشمية في تعزيز الأمن والاستقرار وصون المكتسبات الوطنية.

وقال العيسوي إن التراث القيادي الهاشمي، المزوج بحكمة المسؤولية وصدق الرؤية، جعل من الأردن حالة نموذجية في المنطقة، تجمع بين الاستقرار والأمن والثقة الشعبية، وبين الالتزام بالمبادئ الوطنية والدور الفاعل في القضايا العربية والدولية، وعلى رأسها القضية الفلسطينية والدفاع عن القدس ومقدساتها.

وأضاف أن الأردن، بما يتمتع به أبنائه من وعي وثقافة وانتماء عميق، وبما يحظى به من ثقة شعبية بقيادته الهاشمية، يمتلك مقومات راسخة تؤهله لمواجهة التحديات الإقليمية المعقدة بثقة وهدهوء، مؤكداً أن القيادة الهاشمية كانت وما زالت قريبة من المواطنين، حريصة على الاستماع إليهم، وبناء دولة مزدهرة ومستقرة.

وأشار العيسوي إلى أن الأردن يمضي بثبات في مسارات التحديث السياسي والاقتصادي والإداري، التي يقودها جلالة الملك، وبمشاركة فاعلة من سمو ولي العهد الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، في إطار رؤية وطنية شاملة تضع مصلحة الوطن والمواطن في صدارة الأولويات، وتعزز سيادة القانون وتكافؤ الفرص وتمكين الشباب. كما فُتح الدور الإنساني والسياسي للأردن في دعم الأشقاء، ووجود جلالة الملكة رانيا العبدالله في خدمة المجتمع وتمكين الأسرة والتعليم، والدور الريادي لسمو ولي العهد في رعاية الشباب، مشيدا ببقظة واحترافية القوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي، والأجهزة الأمنية،

باعتبارهم صمام أمان للوطن.

وأكد العيسوي أن وعي الأردنيين والتفافهم حول قيادتهم الهاشمية شكل سدا منيعا أمام محاولات النيل من أمن الوطن واستقراره، مشدداً على أن الأردن سيبقي صاحب رسالة واضحة في نصرة الحق والدفاع عن المظلوم على المستويين الإقليمي والدولي.

من جهتهم، أكد المتحدثون أن ما يشهده الوطن من أمن واستقرار، وما حققه من مواقف مشرفة على الصعيدين الداخلي والخارجي، إنما هو ثمرة لرؤية جلالة الملك عبدالله الثاني النيرة، وجهوده المتواصلة في ترسيخ دولة القانون والمؤسسات وصون كرامة الإنسان الأردني.

وشدد المتحدثون على تجديد العهد بالوقوف صفاً واحداً

خلف جلالة الملك المعظم، مؤكداً أن الوحدة الوطنية تشكل الأساس المتين لقوة الأردن واستقراره، متقدمين لجلالة الملك وجلالة الملكة رانيا العبدالله بأسمى آيات التهنئة والتبريك بمناسبة قدوم الام الجديد.

كما أشاروا إلى أن وجودهم في الديوان الملكي الهاشمي، بيت الأردنيين جميعاً، يجسد نهج الهاشميين الراسخ القائم على التواصل مع المواطنين والاستماع إليهم وتعزز الثقة، وهو نهج عرف به آل هاشم كقيادة قريبة من شعبها، صادقة في عهدها.

وشددوا على الدور التاريخي للأردنيين، الذي كان وما زال سياج الوطن وحصنه المنيع.

كما عبروا عن اعتزازهم بجهود جلالة الملك المتواصلة

لتحقيق تنمية حقيقية يلبس المواطنون في القرى والمدن كافة، مؤكداً أن لواء بني عبيد والحصن بقدمان نموذجاً أردنياً متقدماً في الإنتاج والتعليم والانتماء الصادق للعرش الهاشمي.

وثنوا اهتمام جلالة الملك وسمو ولي العهد وجهودهما المتواصلة، على مختلف الصعد والمستويات من أجل رفعة المواطن، لافتين إلى دور جلالة الملكة في تمكين المرأة وتعزيز دورها المجتمعي والإنتاجي.

وأشاروا إلى ما حققته المرأة الأردنية من تقدم في ميادين العلم والوعي، مؤكدة في الوقت ذاته أن الطموحات لا تزال تواجه تحديات واقعية، لا سيما في مجال التمكين الاقتصادي ومواجهة البطالة.

وزير الزراعة: الموسم المطري الحالي عزز

المخزون المائي في التربة ورفع جاهزية المحاصيل

ظروف الإغراق الطويل الأمد.

وفيما يتعلق بانجراف التربة، أوضح أن مخاطر فقدان التربة أو العناصر الغذائية تظهر عادة في الأراضي المنحدرة عند الهطولات الغزيرة، مشدداً على أهمية اتباع ممارسات الحصاد المائي، مثل الحراثة بعكس اتجاه الميل وإنشاء الحفر الهلالية، والسواتر الترابية، ونظام المصاطب، لما لها من دور كبير في تقليل سرعة جريان المياه وتعزيز المخزون المائي داخل التربة.

وأضاف أن الأمطار الجيدة والموزعة زمنياً ساعدت في تقليل الاعتماد على الري، خاصة في الأشجار المثمرة والخضار المكشوفة، الأمر الذي انعكس بشكل مباشر على خفض كلف الإنتاج.

وحول تأثير الرطوبة العالية، أشار إلى أن ارتفاع الرطوبة يرتبط غالباً بالأمراض الفطرية أكثر من الآفات الحشرية، مبيناً أن تأثيرها في الزراعات المكشوفة محدود نظراً لطبيعة المساحات المفتوحة مناسبة خلال مراحل النمو الحرجة، مؤكداً أن بداية الموسم المطري الجيدة تعد عاملاً أساسياً في رفع كفاءة الإنتاج وجودته.

وأشار إلى أن الأشجار المثمرة، خاصة اللوزيات والتفاحيات والزيتون والدراق في المناطق المرتفعة، إضافة إلى الخضار الشتوية المكشوفة، كانت من أكثر المحاصيل استفادة من الأمطار الغزيرة، كونها عززت جاهزيتها الفسيولوجية للموسم الإنتاجي المقبل.

وفي المقابل، أكد أن حالات تضرر المحاصيل بسبب تسرع التربة لمياه تعد نادرة في الأردن، نظراً لطبيعة التربة ذات النفاذية الجيدة، وعدم توفر

عمان

أكد وزير الزراعة الدكتور صائب عبدالحليم الخريسات أن الهطولات المطرية الغزيرة التي شهدها الموسم الحالي انعكست بشكل إيجابي وواضح على المخزون المائي في التربة، لا سيما أن معظم المحاصيل الحقلية في الأردن تعتمد أساساً على مياه الأمطار وتُعد بعليّة.

وأوضح في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الأربعاء، أن كميات الأمطار المتساقطة أسهمت في تحسين خواص التربة ما سيؤدي الى تحسين الإنتاج كماً ونوعاً في الموسم الحالي والمواسم اللاحقة.

وبين أن هذا التأثير يبدو جلياً على المحاصيل الشتوية، حيث يُتوقع تحسّن إنتاجيتها مقارنة بالمواسم السابقة بنسب جيدة، نتيجة تحسن المحتوى الرطوبي للتربة وتوفر مخزون مائي مناسب خلال مراحل النمو الحرجة، مؤكداً أن بداية الموسم المطري الجيدة تعد عاملاً أساسياً في رفع كفاءة الإنتاج وجودته.

وأشار إلى أن الأشجار المثمرة، خاصة اللوزيات والتفاحيات والزيتون والدراق في المناطق المرتفعة، إضافة إلى الخضار الشتوية المكشوفة، كانت من أكثر المحاصيل استفادة من الأمطار الغزيرة، كونها عززت جاهزيتها الفسيولوجية للموسم الإنتاجي المقبل.

وفي المقابل، أكد أن حالات تضرر المحاصيل بسبب تسرع التربة لمياه تعد نادرة في الأردن، نظراً لطبيعة التربة ذات النفاذية الجيدة، وعدم توفر

"صحة الأعيان"

تبحث استراتيجية وزارة البيئة



عمان

بحثت لجنة الصحة والبيئة والسكان في مجلس الأعيان برئاسة العين الدكتور ياسين الحسين، خلال اجتماعها الأربعاء، مع وزير البيئة الدكتور أيمن سليمان، أبرز محاور استراتيجية الوزارة للأعوام المقبلة.

وقال العين الحسين، إن الاجتماع جاء لبحث استراتيجية الوزارة ومشاريعها للأعوام المقبلة، بهدف الاطلاع على دور الوزارة ومشاريعها في مجالات تدوير النفايات وفي الحماية من التلوث والحفاظ على المصادر الطبيعية والحد من التصحر، إضافة إلى الجوانب البيئية وتوافق مشاريع ومبادرات الوزارة مع خطة التحديث الاقتصادي.

وأكد أن الحفاظ على البيئة يحظى باهتمام ملكي مستمر، مؤكداً أهمية دور الوزارة في الحفاظ على البيئة وأثارها على القطاعات المختلفة. من جانبه، قدم الوزير الدكتور سليمان، عرضاً تضمن أبرز محاور استراتيجية الوزارة للأعوام المقبلة لحماية عناصر البيئة، مستعرضاً أهداف الوزارة وآلية عملها في جميع المؤسسات وتشجيع الاستثمار من خلال تعزيز التنمية المستدامة في مشاريع الاقتصاد الأخضر والاقتصاد الأزرق.

وأكد أهمية التشاركية الفاعلة مع الوزارات في القطاعات المختلفة خصوصاً قطاعي الطاقة والمياه.

وتطرق إلى نجاح تجربة تشكيل هيئة مختصة بالبيئة في العقبية بتوجيهات ملكية، وذلك بعد أن عززت أهمية الحفاظ على البيئة في تحفيز الاستثمارات، وهو ما يدعو إلى توسيع التجربة في مناطق المملكة كافة.

ولفت إلى اهتمام الوزارة في البيئة البحرية بتوجيه ملكي الذي يعتبر فرصة اقتصادية تؤثر بشكل مباشر على قطاعات السياحة والصناعة الدوائية.

وبين الوزير الأولويات والأهداف التي تسهم الوزارة في تحقيقها ومن خلال المبادرات، التي تنسجم مع محركات التحديث الاقتصادي.

وأوضح أن الوزارة تستهدف بتوجيه من سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، التوعية بالأثر البيئي في الجانبين الاقتصادي والاجتماعي خصوصاً فيما يتعلق بسيوليكات الإنفاة العشوائى للنفايات، مشيراً إلى الفرص الاقتصادية المتاحة للقطاع الخاص في مشاريع تدوير النفايات ومشاريع إنتاج الطاقة منها.



إطلاق خدمة تقديم السلف المالية

إلكترونيا لمنتسبي القوات المسلحة الأردنية

عمان

أعلنت القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي/ مديرية الدائرة المالية، عن إطلاق خدمة تقديم السلف المالية إلكترونيا لمنتسبي القوات المسلحة الأردنية وسلاح الجو الملكي، عبر صندوق الائتمان العسكري، وذلك في إطار جهودها المستمرة لتحديث وتطوير الخدمات المالية المقدمة للعسكريين.

وقال مدير الدائرة المالية العميد حمزة الكساسبة: "بتوجيهات من رئيس هيئة الأركان المشتركة، تم استكمال أتمتة إجراءات السلف المالية بكامل مراحلها، بحيث يتم تقديم الطلب وتسديده إلكترونيا دون الحاجة إلى مراجعة مديرية الدائرة المالية"، مؤكدا حرصه على تطوير آليات تقديم الخدمات لضباط وضباط الصف والأفراد، بما يضمن سهولة الوصول إليها في أي وقت ومن أي مكان.من جانبه، أعرب مدير عام صندوق الائتمان العسكري يزيد الخالدي عن تقديره لثقة مديرية الدائرة المالية بالخدمات التي يقدمها الصندوق، مؤكدا استمرار الصندوق كشريك أساسي في دعم الكفاءة المالية، من خلال توفير أحدث التقنيات وبالتعاون مع الدوائر المالية في القوات المسلحة والأجهزة الأمنية، بما يعكس إيجابا على مصلحة العسكريين ويسهم في تسهيل حصولهم على الخدمات المالية، انسجاما مع برنامج الحكومة الإلكترونية. وتأتي هذه الخطوة ضمن خطة التحول الرقمي للخدمات التي تقدمها مديرية الدائرة المالية، بهدف التسهيل على مرتبات القوات المسلحة، وتوفير الوقت والجهد، وتسريع إنجاز المعاملات دون الحاجة إلى المراجعة الشخصية؛ إذ يتم تقديم طلب السلفة عبر التطبيق البنكي لصندوق الائتمان العسكري، واستكمال جميع الإجراءات إلكترونيا، بدءاً من تقديم الطلب، ومرورا بالموافقة عليه وفق الشروط والأحكام المعتمدة، وانتهاء بتحويل قيمة السلفة إلى الحساب البنكي للمستفيد.

مجلس الأمة

يختتم 2025 بإقرار 18 قانوناً

عمان

أنجز مجلس الأمة، بشقيه "الأعيان" و"النواب"، خلال عام ٢٠٢٥، حمزة تشريعات وقوانين مفصلية وذات أهمية كبرى، يقف على رأسها مشروع القانون المعدل لقانون خدمة العلم والخدمة الاحتياطية لسنة ٢٠٢٥.

وكان ولي العهد، سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، أعلن في آب ٢٠٢٥ عن إعادة تفعيل برنامج خدمة العلم، وذلك خلال لقائه مع شباب وشابات من محافظة إربد.كما شهد عام ٢٠٢٥ إقرار مجلس الأمة مشروع قانون الموازنة العامة للسنتين الماليتين ٢٠٢٥ و٢٠٢٦، في سابقة تعد الأولى من نوعها، لجهة إقرار موازنتين لعامين خلال عام واحد، كما أنه ولأول مرة منذ عقود يتم إنجاز «الموازنة» للسنة المالية ٢٠٢٦ قبل نهاية العام.

فخلال الشهرين الأخيرين من ٢٠٢٥، أقر مجلس الأمة مشاريع قوانين: معدل لقانون خدمة العلم والخدمة الاحتياطية لسنة ٢٠٢٥، ومعدل القانون الجديدة الرسمية لسنة ٢٠٢٥، ومعدل لقانون التنفيذ الشرعي لسنة ٢٠٢٥، فضلا عن قانون الموازنة العامة للسنة المالية ٢٠٢٦.

وأقر مجلس النواب، خلال الشهرين الأخيرين من ٢٠٢٥، مشروع قانون: معدل لقانون المعاملات الإلكترونية لسنة ٢٠٢٥، ومعدل القانون الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية لسنة ٢٠٢٥.

وبينما أحال "النواب" تقرير ديوان المحاسبة السنوي ٧٣ لعام ٢٠٢٤ إلى اللجنة المالية النيابية، عقد في الأول من كانون الأول أولى جلساته الرقابية في الدورة الثانية، التي بدأت في ٢٦ من تشرين الأول ٢٠٢٥.

وخلال ٢٠٢٥، أقر مجلس الأمة مشاريع قوانين: الإحصاءات العامة لسنة ٢٠٢٤، ومعدل لقانون البناء الوطني الأردني لسنة ٢٠٢٤، ومعدل لقانون تنظيم مهنة المساحة والمكاتب العقارية لسنة ٢٠٢٤، وصندوق التكافل للحد من المخاطر الزراعية لسنة ٢٠٢٤، ومعدل لقانون الإقامة وشؤون الأجانب لسنة ٢٠٢٤، ومعدل لقانون العمل لسنة ٢٠٢٤.

وأقر مجلس الأمة مشاريع قوانين: معدل لقانون إعادة هيكلة مؤسسات ودوائر حكومية لسنة ٢٠٢٥، ومعدل لقانون الطيران المدني لسنة ٢٠٢٤، ومعدل لقانون الجمارك لسنة ٢٠٢٥، واللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة لسنة ٢٠٢٤، والكهرباء العام لسنة ٢٠٢٥، وقانون التعاوانيات لسنة ٢٠٢٥، ومعدل لقانون العقوبات لسنة ٢٠٢٥، وتنظيم التعامل بالأصول الافتراضية لسنة ٢٠٢٥، وبذلك يكون مجلس الأمة قد أقر، خلال دورته العادية الأولى والشهرين الأولين من الدورة العادية الثانية، ١٨ قانونا، إضافة إلى مناقشة تقرير ديوان المحاسبة لعام ٢٠٢٤.

"التربية" تعلن قوائم الترفيعات

والترقيات للمعلمين والإداريين

عمان

أعلنت وزارة التربية والتعليم قوائم المعلمين والمعلمات والإداريين والترقيات المستحقين للترقية، وفقا للأسس المعتمدة لهذه الغاية، وذلك عبر رابط الترقيع للموظفين للعام ٢٠٢٥: <https://academy.moe.gov.jo/upgrades>.

وبينت الوزارة في بيان الأربعاء أن الترفيعات شملت ١٨٢٨٥ معلما ومعلمة وإداريا وإدارية، حيث يتم ترقيتهم إلى أدنى مربوط الدرجة التالية لدرجاتهم الحالية اعتبارا من ٣١/١٢/٢٠٢٥.

ولفتت إلى أن القائمة تضمنت ترقيع ١٧٣٩٦ من الفئة الأولى، و٨٩٢ من الفئة الثانية، و١٢٦ من الدرجة الأولى إلى الخاصة.

ومن المنظر صدور قرارات تصويب أوضاع الدرجات لمن حصلوا على مؤهلات علمية جديدة وتقدموا بها خلال عام ٢٠٢٥ لإدارة الموارد البشرية خلال كانون الثاني ٢٠٢٦، بعد تدقيقها حسب نظام إدارة الموارد البشرية رقم ٣٣ لسنة ٢٠٢٥ وتعديلاته والتعليمات الصادرة بموجبها.

على صعيد متصل، أعلنت الوزارة قوائم الترقية لرتب المعلمين والمعلمات والإداريين والإداريات وفق الأسس المعتمدة لهذه الغاية، وذلك عبر رابط الرتب <https://academy.moe.gov.jo/grantingrank>.

"الأمن العام" تستعرض حصيلة الجهد الأمني خلال عام 2025

وحدات الأمن العام، أسهمت في تعزيز الوعي البيئي وترسيخ مفهوم المسؤولية المشتركة، فيما نفذت إدارة التثقيف الضخائي ٢٨٠٥٨١ طلبا ورد إليها من مختلف المحاكم.وفي مجال الإصلاح والتأهيل، وأصلت إدارة مراكز الإصلاح والتأهيل تنفيذ برامجها الإصلاحية والتأهيلية الرائدة، وحقق فريق "صنع بعزيمة" المركز الثاني في جائزة الحسين للعمل التطوعي لعام ٢٠٢٥.

وعلى الصعيد التدريبي، شهد عام ٢٠٢٥ العديد من الفعاليات التدريبية، فيما عقدت مديرية التدريب قرابة ٤٠٠٠ دورة تدريبية متخصصة، هدفت إلى رفع الكفاءة المهنية والجاهزية الميدانية.أما إدارة الإعلام والشرطة المجتمعية، فقد قدمت نحو ٣٤ رسالة إعلامية وتثقيفية، ونفذت قرابة ١٠٠ مبادرة مجتمعية، وأكثر من ١٦ ألف نشاط توعوي، إلى جانب حصصها عددا من الجوائز الدولية في مجال التوعية الأمنية، وفوزها بجائزة أفضل منصة عربية في قطاع الأمن والدفاع للعام الثاني على التوالي.

السواقين والمركبات نحو ٥ ملايين معاملة خلال عام ٢٠٢٥، كما عززت انتشار محطاتها المتنقلة لتسهيل تقديم الخدمة للمواطنين في أماكن وجودهم، كما سجلت إحصائية إدارة الإقامة والحدود أعداد المسافرين من المغادرين والقادمين ٢٠٣٤٠٠٢٢ مسافرا، فيما بلغت أعداد المغادرين والقادمين لإدارة أمن الجسور ١٨٩٨٤٥٤ مسافرا.وفي مجال السلامة المرورية، أولت المديرية اهتماما متقدما بتطوير استراتيجياتها المرورية، وكلفت الإدارات المتخصصة بجهودها الميدانية والرقابية للحد من حوادث السير، وفق استراتيجية مرورية شاملة اشتركت فيها كافة الإدارات المرورية، حققت من خلالها خفضا في أعداد الوفيات بنسبة ٦,٨ بالمئة مقارنة بعام ٢٠٢٤، كما جرى عقد ٩٠٠٠ ماضرة توعوية، وتنفيذ ٣٠٠ دورة تدريبية، إلى جانب الحملات والمبادرات الهادفة إلى رفع مستوى الوعي المروري.وتعاملت الإدارة الملكية لحماية البيئة مع ما يقارب ٣٠ ألف قضية بيئية، وأوصلت تنفيذ مبادرات مجتمعية بالتعاون مع مختلف

دعما للأمن المجتمعي، وحافظا على الأرواح والممتلكات في مختلف مناطق المملكة.وفي الجانب الجنائي، تعاملت إدارة البحث الجنائي مع ١١٧٨٠ قضية جنائية اكتشف منها ١١١٨٣ بنسبة اكتشاف ٩٥ بالمئة منها، والتعامل مع ٧٤ جريمة قتل اكتشفت جميعها، إضافة إلى ٢٧ ألف جريمة إلكترونية، ما أسهم في تعزيز منظومة العدالة، وترسيخ الشعور بالأمن والطمأنينة في المجتمع.أما في مجال مكافحة المخدرات، فقد وأصلت إدارة مكافحة المخدرات جهودها المكثفة، وتعاملت مع قرابة ٢٢ ألف قضية اتجار وحيازة وتعاطي، ضبطت خلالها ٣ أطنان من مادة الحشيش و٣١ مليون حبة مخدرة من الكبتاجون و٤ كيلوغرامات من مادة الكوكاين و١٠١ كيلو غرام من مادة الكريستال، و١١٩ كيلوغراما من مادة الماريجوانا، و١٠ كيلو غرامات من بوردرة الحشيش الصناعي، ونفذت برامج وحملات توعوية استهدفت فئة الشباب على وجه الخصوص، حماية لهم من مخاطر هذه الآفة الخطيرة. وفي إطار تطوير الخدمات، أنجزت إدارة ترخيص

عمان استعرضت مديرية الأمن العام، في بيان شامل، موجزا لأبرز ما أنجزته مختلف وحداتها وتشكيلاتها خلال عام ٢٠٢٥، في المجالات الأمنية والإنسانية والمجتمعية، مؤكدة استمرارها في أداء واجبها الوطني لحماية الأمن والاستقرار، وتقديم الخدمات للمواطنين والمقيمين بكفاءة واقتدار.وأظهر البيان حجم العمل المتواصل على مدار الساعة، حيث تعاملت مديرية العمليات والسيطرة مع نحو ٧ ملايين مكالمة هاتفية، وما يقارب ٥ ملايين بلاغ، ما عكس حجم المسؤولية الملقاة على عاتق كوادر الأمن العام.ونفذت قيادة قوات الدرك خلال العام ٤١ ألف واجب عملياتي وإنساني، فيما تعاملت مديرية الدفاع المدني مع أكثر من ٧٠ ألف حادث إطفاء وإنقاذ، وقدمت خدماتها الإسعافية لما يقارب ٤٨٥ ألف حالة، في إطار استجابتها السريعة والفاعلة للحالات الطارئة. كما نفذت قيادة أمن الأقاليم، وشرطة البادية الملكية، ووحدات النجدة آلاف الواجبات الأمنية والإنسانية،

5 طرق للحفاظ على عظام قوية بعد منتصف العمر



وتوصي هيئة NHS بمتوسط يومي يبلغ ٤٥ غراماً للنساء و٥٥ غراماً للرجال، من مصادر متنوعة مثل اللحوم، الأسماك، البيض، البقوليات والمكسرات. وتشدد روكستون على أهمية توزيع البروتين على وجبات اليوم لتعظيم فائدته. الفيتامينات.. دعم خفي لكنه أساسي يساعد فيتامين د على امتصاص الكالسيوم وتثبيتته في العظام، بينما يلعب فيتامين ج دوراً مهماً في تكوين الكولاجين الذي يمنح العظام مرونتها. وتوصي NHS بتناول ١٠ ميكروغرامات من فيتامين د يومياً خلال أشهر الشتاء، مع تجنب الجرعات العالية غير الموصى بها. الرياضة.. تحفيز البناء من الداخل تسهم تمارين القوة وذات التأثير المرتفع، مثل القفز وتمارين المقاومة، في تحفيز الخلايا العظمية على البناء والحفاظ على الكثافة. أما الأنشطة الهوائية كالمشي والسباحة، فتساعد على تقليل خطر السقوط لكنها لا تبني العظام مباشرة. وتوضح الدكتورة ساين دوناي أن دمج تمارين القوة مع القفز أسبوعياً كافٍ لتحقيق فائدة ملموسة. الشخير واضطرابات النوم.. خطر غير متوقع تشير دراسات حديثة إلى ارتباط الشخير الشديد أو انقطاع النفس أثناء النوم بانخفاض كثافة العظام وزيادة خطر الهشاشة، خاصة لدى كبار السن ومن يعانون زيادة الوزن. وتؤكد الطبيبة ذكريات الجويري أن علاج اضطرابات النوم قد يسهم في الحد من تراجع كثافة العظام، فيما تنصح أماتي باستشارة الطبيب عند استمرار التعب أو الشخير المرتفع، لأن العلاج لا يحمي الطاقة فقط، بل صحة العظام أيضاً.

وكالات رغم أن العظام تُعد من أقوى أنسجة الجسم وزناً، إلا أن هشاشتها قد تجعلها عرضة للكسر بسبب حركة بسيطة أو حتى عتسة مفاجئة. وفي المملكة المتحدة، يُسجّل سنوياً نحو ٧٦ ألف كسر في الورك، يواجه ثلث المصابين بها مضاعفات خطيرة خلال عام واحد، مثل العدوى أو فشل القلب. وحتى من دون كسور، قد يؤدي ترقق العظام، الأكثر شيوعاً لدى النساء، إلى فقدان القوة والاستقلالية مع التقدم في العمر. وتؤكد اختصاصية التغذية الدكتورة كاري روكستون أن الوقاية هي خط الدفاع الأول، موضحة أن كثلة العظام القصوى تتشكل في منتصف العشرينات، وما يلي ذلك يركز على الحفاظ عليها لا زيادتها، فيما تشير خبيرة التغذية الدكتورة فيديريكا أماتي إلى أن العظام القوية لا تعني فقط تجنب الكسور، بل تمثل أساس الحركة بثقة والاستمتاع بحياة نشطة. الكالسيوم.. حجر الأساس يُعد الكالسيوم عنصراً محورياً لصحة العظام والأسنان، إلى جانب دوره في تنظيم نبضات القلب وتقلص العضلات ونقل الإشارات العصبية. وتشمل أبرز مصادره الحليب ومشتقاته، السردين، السلمون المعب، والتفوق المعالج بالكالسيوم. وتحذر أماتي من الإفراط في المكملات الغذائية، إذ قد يزيد ذلك خطر حصى الكلى أو مشكلات القلب لدى بعض الأشخاص، مشيرة إلى أن مصادر الكالسيوم الطبيعية غالباً ما تكون كافية إذا أحسن اختيارها. البروتين.. شريك لا غنى عنه مع التقدم في العمر، تقل قدرة الجسم على امتصاص البروتين، ما ينعكس سلباً على صحة العظام والعضلات.

علام يدل؟

الدم في البراز لدى الأطفال..

وكالات – في بعض الحالات يوجد دم في براز الطفل، فعلام يدل ذلك؟ للإجابة عن هذا السؤال، قالت الجمعية الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن وجود الدم في براز الطفل له أسباب عدة، منها ما هو بسيط ومنها ما هو خطير، موضحة أن السبب غالباً ما يكون في منطقة الشرج؛ حيث إن التمزّقات الجلدية الصغيرة أو البواسير غالباً ما تنتج عن الإمساك، وقد تزحف بسهولة. كما قد يرجع السبب إلى حساسية الطعام؛ إذ يمكن أن تهيج بطانة الأمعاء وتسبب نزيفاً طفيفاً. وقد يبتلع الرضيع، الذين يرضعون رضاعة طبيعية، دماً من التهاب الثدي لدى الأم، وإذا دخل هذا الدم المبتلع إلى الجهاز الهضمي، فإنه يظهر لاحقاً على شكل خط أحمر في البراز. انغلاف الأمعاء إذا حدث إسهال دموي، فغالباً ما يشير ذلك إلى وجود عدوى. وتشمل الأسباب لانغلاف الأمعاء (انزلاق أجزاء من الأمعاء داخل بعضها)، وفي هذه الحالة تنحصر أجزاء من الأمعاء، وقد تموت إذا لم تعالج. وتشمل العلامات التحذيرية ما يلي: – احمرار أو انتفاخ أو تصلب البطن – حمى – شحوب – قيء وفي حال ظهور هذه الأعراض، يجب استشارة الطبيب على وجه السرعة للخضوع للرعاية الطبية اللازمة.

السجائر الإلكترونية تضاعف خطر النوبة القلبية لدى المدخنين سابقاً

وكالات كشفت دراسة حديثة أن استخدام السجائر الإلكترونية كبديل للمتدخين قد لا يكون آمناً كما يعتقد البعض. وربطت نتائج الدراسة بين التدخين الإلكتروني عبر أجهزة التبخير بزيادة خطر الإصابة بالنوبة القلبية لدى من اعتادوا سابقاً على تدخين السجائر التقليدية. وبحسب "سوري لايف"، جمعت الدراسة الحديثة بياناتها من ١٢ دراسة سابقة، شملت عينات كبيرة. والسجائر الإلكترونية عبارة عن أجهزة محمولة تسخن سائلاً، يحتوي عادة على النيكوتين والنكهات، ما يسمح للمستخدمين باستنشاق البخار بدلاً من الدخان.ولأن هذه الأجهزة لا تحرق التبغ، يُعتقد أن المستخدمين لا يتعرضون لنفس مستويات المواد الكيميائية الموجودة في السجائر التقليدية. احتشاء عضلة القلب: لكن الدراسة الجديدة التي أجريت في المعهد الوطني للوقاية من السرطان والبحوث بالهند أظهرت أن مستخدمي السجائر الإلكترونية أكثر عرضةً للإصابة باحتشاء عضلة القلب بمقدار ١,٥٣ مرة مقارنةً بغير المستخدمين، كما أنهم أكثر عرضةً للإصابة بالسكتة الدماغية بمقدار ١,٠٥ مرة.أما مستخدمو السجائر الإلكترونية الذين اعتادوا تدخين السجائر التقليدية، فهم أكثر عرضةً للإصابة بالنوبات القلبية بأكثر من الضعف مقارنةً بغير المستخدمين، كما أنهم أكثر عرضةً للإصابة بالسكتة الدماغية بمقدار ١,٧٣ مرة. وتشير هذه النتائج إلى أن السجائر الإلكترونية قد تزيد من خطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب والسكتة الدماغية حتى بعد الأخذ في الاعتبار تأثير تدخين السجائر التقليدية. وأشار الباحثون إلى ضرورة إجراء المزيد من الدراسات لتأكيد هذه النتائج وتقديم المشورة لصناع السياسات بشأن الآثار الصحية لاستخدام السجائر الإلكترونية.

الحكة المستمرة في القدمين .. مؤشر على 3 أمراض خطيرة



وكالات حذّر خبراء صحيون من تجاهل الحكة المستمرة تصيب القدمين، مؤكدين أن هذا العرض، خصوصاً إذا ترافق مع أعراض أخرى، قد يستدعي مراجعة الطبيب. وأوضح الخبراء أن الحكة العابرة أمر شائع وقد تنتج عن أسباب بسيطة، مثل الطقس البارد والجاف أو لدغات الحشرات. إلا أن الحكة المستمرة التي لا تزول قد تشير إلى مشكلة صحية أعمق، لافتين إلى أن القدمين تُعدان من أكثر المناطق عرضة لمثل هذه الأعراض. أمراض الكبد تُعد الحكة أحد أعراض أمراض الكبد، سواء الناتجة عن الإفراط في تناول الكحول أو تراكم الدهون في الكبد، وهي حالات قد تصبح خطيرة إذا لم تُعالج. وأوضحت المؤسسة أن الحكة قد تصيب أي مكان في الجسم، لكنها تظهر غالباً في الذراعين والساقين أو باطن القدمين وراحتي اليدين، وقد تتراوح شدتها من خفيفة إلى مرهقة. ولا يزال السبب الدقيق لهذه الحكة غير واضح، إلا أنه يرتبط بتراكم أملاح الصفراء في الدم وتغيرات في مواد كيميائية أخرى، مثل الهيستامين والسيروتونين وبعض الهرمونات، إضافة إلى إنزيم الفوسفاتاز القلوي. ومن الأعراض الأخرى لأمراض الكبد: الشعور الدائم بالتعب والضعف. فقدان الشهية وربما الوزن. اصفرار الجلد وبياض العينين (اليرقان). الغثيان أو التقيؤ. السكري الحكة التي تصيب القدمين، إلى جانب الساقين والكاحلين،

7 تمارين لتقوية عضلات الساق



يستهدف تمرين رفع الربله أثناء الجلوس (الركبة مثنية) عضلة باطن القدم، وهي العضلة الأعق والأكثر قدرة على التحمل. كيفية أداء التمرين: اجلس مع فني الركبتين بزاوية ٩٠ درجة. حافظ على القدمين مسطحتين على الأرض. ثم ترفع الكعبين بالضغط على مشط القدمين، ثم الضغط من الأعلى، بعدئذ يتم إنزالهما ببطء. عدد المجموعات والتكرار: ٣-٤ مجموعات من ١٥-٢٥ تكراراً. في الواقع، تستجيب عضلة باطن القدم بشكل أفضل للتكرارات الأعلى. ٤. تقوية وتر أخيل يساعد تمرين خفض الساق بشكل لا ارتكازي على تقوية وتر أخيل ويعزز التحكم في عضلة الساق. كيفية أداء التمرين: قف على حافة مرتفعة بكتلا القدمين، وادفع بالكعبين. ثم يتم نقل الوزن إلى قدم واحدة وإنزالها ببطء شديد (٣-٥ ثوان) على تلك الساق. يتم تبديل الساقين والاستمرار في الحركة. عدد المجموعات والتكرار: ٣ مجموعات من ٦-١٠ تكرارات ببطئ لكل ساق. ٥. القفز بالحبل يساعد القفز بالحبل على بناء قدرة تحمل عضلات الساق، والألياف سريعة الانقباض، وتعزيز التنسيق. كيفية أداء التمرين: ينصح بالحفاظ على ثني الركبتين قليلاً، والقفز على مقدمة القدمين مع ثني الركبتين قليلاً. ثم النزول بهدوء. عدد المجموعات والتكرار: ٣-٥ مجموعات من ٤-٨ تكرارات. أعط الأولوية دائماً لجودة التكرارات على الكمية.

طرق مدهشة لتخزين الرمان لأسابيع وشهور



إضافة بطانة صغيرة من منشفة ورقية أسفل العبوة سيساعد على تجميع أي رطوبة متبقية، مما يجعلها طازجة لفترة أطول. عند تخزينها بذور الرمان يمكن تخزينها لمدة أسبوع. بذور الرمان المعبأة: إذا تم شراء بذور رمان مُعبأة، يجب التحقق من التاريخ الذي يُفضل استخدامها قبله" والتأكد من بقائها مبردة. يقول ميلر إن حبوب الشوفان المعبأة بشكل صحيح مُصممة للبقاء طازجة حتى هذا التاريخ، بشرط حفظها مبردة. تجميد بذور الرمان يُمكن تجميد بذور الرمان لاستخدامها لاحقاً. يتم فرد بذور الرمان على صينية خبز لتجميدها بشكل فردي. بعد تجميدها، يتم نقلها إلى كيس آمن للاستخدام في المُجمد (الفريزر)، مع مراعاة الضغط على أي هواء زائد، وتخزينها لمدة تصل إلى شهرين. علامات تلف الرمان على الرغم من أن الرمان يتمتع بفترة صلاحية طويلة، فإنه يفقد في نهاية المطاف، وبمجرد حدوث ذلك، تكون العلامات واضحة جداً، كما يلي: البذور: يمكن ملاحظة ظهور فقاعات أو تجمع سائل حليبي في قاع العبوة، مما يعني أنها علامات "على بدء التخمير، ويجب التخلص منها"، كما أن أي عفن على السطح هو أيضاً أمر غير مرغوب فيه. الرمان الكامل: تقدم القشرة الخارجية دلائل جيدة. تشير البقع البنية الداكنة أو الصفراء الطرية إلى تلف داخلي، وبينما يكون الضرر أحياناً معزولاً، فمن الأفضل فتح الثمرة وفحص البذور قبل تناولها أو رميها. ويجب التخلص من الثمرة فور ظهور عفن على القشرة.

تناوله خلال يومين، أو يكون البراد هو الخيار الأمثل للتخزين لفترة أطول. تقول جيني فينك، اختصاصية تغذية في دورية "Metabolic Dietitian"، والتي تُوصي بانتظام الرمان لخصائصه المضادة للالتهابات، وبدأت بمشاركة نصائح التخزين بعد سماعها عن عدد مرات فقدان العملاء للفاكهة بسبب التلف المبكر: "يعتقد الكثيرون أنه يجب تخزين الرمان على سطح المطبخ، لأن معظم متاجر البقالة تبيعه في درجة حرارة الغرفة". وسواء تم تخزين الرمان على سطح المطبخ أو في البراد، لا يتم غسل الفاكهة قبل التخزين. يقول ميلر إن القشرة حماية جيدة في الواقع، يُمكن أن تؤدي الرطوبة المتبقية على القشرة بعد الغسيل إلى تلفها. وبالطبع عند تخزين ثمار الرمان سواء على سطح المطبخ أو في البراد، يجب فصله عن الفواكه المنتجة للبذور والعصير."وفي حالة شراء بذور الرمان الجاهزة يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية والتخطيط للاستمتاع بها بحلول ذلك الوقت. تخزين الرمان الكامل يتمتع الرمان بفترة صلاحية طويلة بشكل مذهش – ولكن فقط إذا تم تخزينه بشكل صحيح. يُفضّل الرمان بيئته باردة وجافة بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. وبينما يُعدّ وضعه على سطح المطبخ أو وعاء الفاكهة خياراً جيداً إذا كان سيتم في وعاء ضحل محكم الإغلاق. ويشير ميلر إلى أن

وكالات يتوفر الرمان إما كاملاً أو جاهزاً للأكل. يضفي الرمان نكهة حلوة ولوناً ولمساً مميزاً على الكثير من الأطباق بدءاً من السلطات والحلويات ووصولاً إلى البيززا. إن الرمان غني بالفوائد الغذائية، بما يشمل مضادات الأكسدة والألياف والفيتامينات. بحسب ما نشره موقع Martha Stewart، يؤكد الخبراء على أهمية تخزين الرمان بشكل صحيح للاستمتاع به وتحقيق أقصى استفادة، كما يلي: شراء الرمان إن الخطوة الأولى لضمان بقاء الرمان طازجاً حتى استخدامه هي البدء في تخزينه قبل العودة إلى المنزل من السوق. عند شراء رمان كامل، لا ينبغي التركيز كثيراً على غيوب السطح البسيطة، حيث لا يدل وجود بعض الخدوش أو البقع غير المتساوية على القشرة على جودة رديئة. إنما يجب التركيز على الشكل والوزن، فهما يكشفان مدى عصرية البذور في الداخل. يقول ديريك ميلر، خبير في مجال إنتاج الرمان، يميل الكثيرون إلى التركيز "على اللون، لكن الوزن هو الدليل الحقيقي"، موضحاً أن ثمرة الرمان "ثقيلة الوزن بالنسبة لحجمها تعني أنها مليئة ببذور غنية بالبذور والعصير."وفي حالة شراء بذور الرمان الجاهزة يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية والتخطيط للاستمتاع بها بحلول ذلك الوقت. تخزين الرمان الكامل يتمتع الرمان بفترة صلاحية طويلة بشكل مذهش – ولكن فقط إذا تم تخزينه بشكل صحيح. يُفضّل الرمان بيئته باردة وجافة بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. وبينما يُعدّ وضعه على سطح المطبخ أو وعاء الفاكهة خياراً جيداً إذا كان سيتم

وكالات تساعد الأرجل القوية في الحركات اليومية كالمشي والجري والقفز وصعود الدرج والوقوف بثبات. وتعتبر عضلات الساق صغيرة الحجم لكن قوية. مع ذلك غالباً ما يتم إهمالها في التمارين الرياضية. إذ يؤدي ضعفها إلى إرهاق الساقين، وضعف القدرة على الركض السريع، وعدم استقرار الكاحل، وحتى ألم في عظمة الساق. أفضل ٨ أطعمة نباتية غنية بالبروتين.. لاستعادة العضلات صحة أفضل ٨ أطعمة نباتية غنية بالبروتين.. لاستعادة العضلات لذا إذا كنت من أولئك الذين يتخلون عن تحقيق هدفهم المتمثل في ١٠ آلاف خطوة لأنهم لا يستطيعون جر أرجلهم الضعيفة للمشي لفترة طويلة، فيما يلي تمارين رياضية مناسبة لحل تلك المشكلة وتقوية عضلات السمانة، وفق صحيفة Times of India.

١. رفع الربله يستهدف هذا التمرين تقوية عضلة الساق الأساسية الكبيرة البارزة. كيفية أداء التمرين: قف على حافة مرتفعة مع إبقاء قدميك متباعدتين بمقدار عرض الوركين (درجة أو لوح). حافظ على ركبتيك مرتبتين، وصدرك مرفوعاً. ادفع بمقدمة قدميك لرفع الكعبين لأعلى قدر الإمكان. ثم توقف لثانية واحدة في أعلى نقطة، بعده أنزل الكعبين ببطء حتى تشعر بتمدد في العضلة. عدد المجموعات والتكرار: ٣-٤ مجموعات من ١٢-٢٠ تكراراً. حافظ على إيقاع بطيء – ثانية واحدة للرفع، ثانية واحدة للتوقف، ثانيتين أو ٣ ثوانٍ للاستقل. ٢. رفع ربله واحدة يفيد تمرين رفع ربله واحدة في كل مرة عضلة الساق، فضلاً عن تعزيز التوازن والثبات. كيفية أداء التمرين: قف على قدم واحدة على درجة، والمس الحائط برفق لتحقيق التوازن فقط. بعدها ترفع الكعب لأعلى قدر الإمكان، ثم تتوقف وتنزل ببطء، مع الحفاظ على استقامة الجذع. عدد المجموعات والتكرار: ٣ مجموعات من ٨-١٥ تكراراً لكل ساق مع التركيز على التحكم أثناء التمرين. ٣. رفع الربله جلوساً

آلام الظهر.. بين المعتقدات الخاطئة والحقائق الطبية



بألم في الظهر.

الحقيقة: على العكس، يُعد النشاط البدني المنتظم والتمارين المناسبة، خصوصاً تمارين تقوية العضلات الأساسية وتحسين المرونة، من أهم وسائل العلاج والوقاية. ويجب فقط تعديل شدة التمارين حسب درجة الألم، واستشارة الطبيب إذا استمر أو ازداد.

٦. الخرافة: الجراحة هي الحل الوحيد لآلام الظهر المزمنة.

الحقيقة: تستجيب معظم الحالات للعلاجات غير الجراحية مثل العلاج الطبيعي، والأدوية، والحقن الموضعية، وتعديل نمط الحياة. وتُخصص الجراحة للحالات التي تظهر فيها أعراض إنذارية، مثل الألم الليلي الشديد، أو الألم الممتد إلى الساقين، أو الضعف والخدر، أو اضطرابات التحكم في المثانة أو الأمعاء، وهي حالات تتطلب تقييماً طبياً عاجلاً.

٧. الخرافة: المرتبة القاسية هي الأفضل لصحة الظهر. الحقيقة: لا توجد مرتبة مثالية تناسب الجميع. فالخيار الأفضل هو المرتبة التي تحقق توازناً بين الدعم والراحة، وفقاً لحاجة الشخص وحالته الصحية.

٨. الخرافة: وضعية الجلوس أو الوقوف السيئة لا تؤثر على الظهر. الحقيقة: الوضعيات الخاطئة المتكررة، مثل الانحناء لفترات طويلة أمام الشاشات، تجهد العضلات والمفاصل وتؤدي إلى آلام مزمنة. وينصح بتحسين بيئة العمل وأخذ فترات راحة منتظمة للتمدد.

الحقيقة: في الواقع، قد يؤدي ذلك إلى ألم أو خدر في الساق أو الورك، وليس الظهر مباشرة. بسبب ضغط المحفظة على العصب الوركي. الحل البسيط هو إزالة المحفظة من الجيب الخلفي أثناء الجلوس.

وللحفاظ على صحة الظهر على المدى الطويل يُنصح بـ: التحكم في الوزن لتقليل الضغط على العمود الفقري. تقوية عضلات البطن والظهر لدعم الفقرات.

الحفاظ على الحركة والنشاط البدني بانتظام. الالتزام بوضعيات الجلوس والوقوف الصحيحة. وفي حين أن بعض مشكلات الظهر قد تكون ناتجة عن إصابات أو عوامل وراثية لا يمكن تفاديها، فإن اتباع هذه الإرشادات يسهم بشكل كبير في تقليل خطر الإصابة بالآلم والحد من شدته.

الكاكاو يحافظ على صحة الشرايين بهذه الحالة

وكالات

كشفت دراسة حديثة أن تناول الكاكاو عالي الفلافانول قبل الجلوس لفترة طويلة يمكن أن يحمي وظائف الأوعية الدموية في الجسم. وأظهرت الدراسة أن تناول مشروب كاكاو غني بالفلافانول قبل جلسات الجلوس الطويلة يحافظ على صحة الأوعية الدموية ويمنع تدهورها، بغض النظر عن مستوى اللياقة البدنية للشباب. وشملت الدراسة ٢٤ شاباً بصحة جيدة تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٣٤ عاماً، وقُسموا إلى مجموعتين حسب لياقتهم القلبية التنفسية: عالية ومنخفضة. خضع المشاركون لجلسة جلوس استمرت ساعتين بعد تناول مشروب كاكاو عالي الفلافانول أو مشروب وهمي منخفض الفلافانول، وتم قياس وظيفة البطانة الوعائية في الذراعين والساقين. وأظهرت النتائج أن الجلوس المطول تسبب بتدهور وظيفة الأوعية عند تناول المشروب الوهمي، بينما حافظ مشروب الكاكاو الغني بالفلافانول على صحة الأوعية تماماً في كلا الطرفين، دون تأثير لمستوى اللياقة البدنية.

وأرجع الباحثون الفائدة إلى قدرة فلافانولات الكاكاو على تعزيز إنتاج أكسيد النيتريك المسؤول عن استرخاء وتوسع الأوعية الدموية. وتشير الدراسة إلى أن استهلاك الكاكاو الداكن قبل فترات الجلوس الطويلة يمثل وسيلة وقائية عملية لدعم صحة القلب والأوعية الدموية، مع التأكيد على أهمية النشاط البدني وتقليل الجلوس لفوائد صحية شاملة.



طبيب يحذر من خطورة هذا النوع من الحلويات على الأطفال

وكالات

حذر الطبيب النفسي الروسي وأخصائي علاج الإدمان، أليكسي كانانتسيف، من أن الحلويات والسكريات التي تحتوي على الكحول تمثل خطراً كبيراً على صحة الأطفال.

وفي مقابلة مع موقع "٣٦٠.٢٢" ، أشار كانانتسيف إلى أن بعض الأطفال والمراهقين باتوا يلجأون مؤخراً إلى شراء هذه الحلويات عبر منصات التسوق الإلكترونية، محذراً من أنها قد تكون الخطوة الأولى نحو إدمان الكحول، وقد تؤدي إلى تسمم حاد للجسم، وفي الحالات القصوى إلى الوفاة.

وأوضح أن أدوية الأطفال غير الناضجة تفتقر للمقاومة تجاه الكحول، فتحتي يضع قطع من هذه الحلويات قد تسبب حالة سكر وتسمم كحولي، وقد تفتح "بوابات" لتجربة مواد أخرى لاحقاً.

وأضاف أن جسم الإنسان يواصل النمو حتى سن ٢١-٢٢ عاماً، حيث يكتمل تطوير الفص الجبهي للمخ المسؤول عن اتخاذ القرارات والذكاء النقدي، ما يجعل المراهقين أكثر عرضة لتجربة الكحول بدافع الفضول، خاصة مع انتشار استهلاك الكبار له.

وتأتي هذه التحذيرات ضمن جهود متزايدة للتنبية من مخاطر المنتجات التي تحتوي على الكحول والموجهة للشباب، وسط قلق متصاعد بشأن آثارها على الصحة العامة.

أمراض يمكن أن تتنكر في صورة التهاب المثانة

وكالات

يشير الدكتور سيرغي كوروليوف أخصائي المسالك البولية، إلى أنه في بعض الحالات، قد تشير أعراض تشبه التهاب المثانة إلى مشكلات نفسية جسدية، أو تلف الأعصاب، أو مشكلات نسائية، أو ورم.

ويقول الدكتور سيرغي كوروليوف، أخصائي المسالك البولية: "في بعض الحالات، لا يمكن تشخيص الحالة إلا من قبل طبيب نفسي. يخضع المريض — وغالباً تكون امرأة في البداية — لفحص شامل، لكن التحاليل والفحوصات لا تظهر أي خلل. تُعرف هذه الحالة باسم ألم المثانة، أي ألم في المثانة دون تغيرات التهابية، وقد تكون مرتبطة بالحالة النفسية للمريضة. أحياناً يكون الألم ناتجاً عن تلف الأعصاب في منطقة المثانة، وتُعالج هذه الحالات بواسطة طبيب نفسي أو طبيب أعصاب". وأضاف: "قد تشير بعض الأعراض المشابهة لالتهاب المثانة إلى مشكلات نسائية، مثل اختلال التوازن البكتيري المهبلي أو داء المبيضات، أو إلى وجود ورم في المثانة".

ويستكمل: "قد تسبب الأورام أعراضاً مشابهة لالتهاب المثانة، لذا يُنصح بإجراء فحص بالموجات فوق الصوتية، خاصة إذا تكررت الأعراض خلال ستة أشهر، وقد يوصي الطبيب بإجراء تنظير للمثانة. إذ عادة ما يتطور سرطان المثانة دون أعراض واضحة، وأحياناً تكون أولى علاماته أعراض التهاب المثانة، أو ظهور دم في البول، وهو أمر يستدعي القلق". ويشير الدكتور كوروليوف إلى أن بعض الأعراض الخفيفة، مثل الشعور بعدم الراحة أو الإحساس المزعج الذي يزول بعد تناول دواء، ليست الحل الأمثل، "فمن الأفضل دائماً الخضوع للفحص الطبي للتأكد من السبب والعلاج المناسب".

دراسة مهمة للشباب مستخدمي سماعات الأذن

وكالات

حذرت دراسة حديثة من فقدان سمع متزايد بين المراهقين بسبب الاستخدام المفرط للسماعات والضوضاء اليومية، مؤكدة أن واحداً من كل ٨ يعاني تلفاً سمعياً. كشفت أرقام ودراسات حديثة عن خطر صحي متنام يهدد جيلاً كاملاً من المراهقين والشباب، يتمثل في فقدان السمع التدريجي الناتج عن التعرض المزمّن للأصوات المرتفعة، في مقدمتها استخدام سماعات الأذن لفترات طويلة وبمستويات صوت غير آمنة. خطر يوصف بأنه "موجة صامتة" تتسلل دون أعراض واضحة في بداياتها، لكنها تترك آثاراً طويلة الأمد على القدرة السمعية وجودة الحياة. جاء ذلك في دراسة علمية حديثة أجراها باحثون من المركز الطبي لجامعة إراسموس في روتردام بهولندا، نُشرت في ديسمبر/كانون الأول ٢٠٢٥ في مجلة طب الأنف والأذن والحنجرة وجراحة الرأس والعنق، واعتبرت من أكبر الدراسات التي تناولت صحة السمع لدى المراهقين، بحسب الجزيرة.

تلف سمعي

وشملت الدراسة ٣٣٤٧ مراهقاً هولندياً ضمن مشروع بحثي طويل الأمد يعرف باسم "جنيريشن آي"، وأظهرت نتائجها أن واحداً من كل ٨ مراهقين دون سن ١٨ عاماً يعاني بالفعل علامات تلف سمعي ناتج عن الضوضاء، فيما يعاني نحو ٦٪ منهم من فقدان سمع حسي عصبي مثبت طبياً. وأشارت النتائج إلى أن شدة التلف السمعي تزداد بوضوح في سن ١٣ إلى ١٨ عاماً، وهي المرحلة الأكثر حساسية في النمو العصبي والسمعي، ما يندرج بعواقب طويلة الأمد إذا لم يُتدارك الأمر مبكراً. ووفق الدراسة، فإن السبب الأول والأكثر تأثيراً يتمثل في التعرض المزمّن للأصوات العالية عبر السماعات الذكية، حيث يتراوح متوسط الاستخدام اليومي بين ساعتين إلى ٤ ساعات، غالباً بمستويات صوت تتجاوز الحدود الآمنة. عادات غير آمنة

وأوضح الدكتور زياد مندور، استشاري الأنف والأذن والحنجرة في مستشفى الفنون الجراحية في قطر، ضيف برنامج "مع الحكيم"، أن استخدام السماعات لفترات طويلة يأتي في مقدمة العادات المؤذية للسمع، لكنه ليس

تجربة: نتائج مذهلة لمكملات غذائية في مكافحة سرطان الدماغ



وكالات

أظهرت دراسة حديثة أن مزيجاً زهيد التكلفة من مكملين غذائيين شائعين ساعد في مكافحة أخطر أنواع سرطان الدماغ، دون أي آثار جانبية مُبلغ عنها، إلا أن الباحثين يؤكدون أن هذا النهج لا يزال تجريبياً. التجربة تتبنى مفهوماً جديداً لعلاج السرطان قائم على شفاء الأورام بدلاً من إبادتها

ووجد علماء في المركز المتقدم للعلاج والبحث والتعليم في مجال السرطان (ACTREC) في مومباي، الهند، أن مزيجاً من الريسفيراترول والنحاس "أضعف بشكل ملحوظ" ورم الأرومة الدبقية لدى مجموعة صغيرة من المرضى، ما يشكك في الاعتقاد السائد منذ زمن طويل بضرورة مهاجمة السرطان بدلاً من علاجه.

ووفق "فوكس نيوز"، أجرى علماء، بقيادة الدكتور إندرانيل ميترا، الدراسة على ٢٠ مريضاً مصاباً بورم الأرومة الدبقية كانوا مرشحين بالفعل لجراحة دماغية.

ولاحظ الباحثون تغيرات بيولوجية كبيرة في الأورام المُعالجة، بما في ذلك الإزالة شبه الكاملة لشظايا الحمض النووي التي تحفز الالتهاب، وانخفاضاً حاداً في العديد من مؤشرات شراسة الورم. نتائج واعدة وانخفض نشاط نمو الورم بنحو ٣٣٪، وتراجعت المؤشرات الحيوية للسرطان بنسبة ٥٧٪، وانخفضت إشارات نقاط التفتيش المناعية بنسبة ٤١٪، وانخفضت مؤشرات الخلايا الجذعية بنسبة ٥٦٪. دون الإبلاغ عن أي آثار جانبية. وقال ميترا: "تشير هذه النتائج إلى أن قرصاً غذائياً بسيطاً وغير مكلف وغير سام قد يكون له القدرة على علاج ورم الأرومة الدبقية". تجربة العلاج على البشر

وفي التجربة، تلقى ١٠ من المرضى قرصاً يحتوي على ريسفيراترول ونحاس ٤ مرات يومياً لمدة ١٢



العامل الوحيد، مشيراً إلى أن نمط الحياة الحديث بات

ملتبناً بمصادر الضوضاء اليومية داخل المنازل نفسها، مثل المكثفة الكهربائية، والخلط، ومجفف الشعر، إضافة إلى الضوضاء المستمرة في الشوارع.

كما حذر من عادات شائعة يستهين بها كثيرون، مثل استخدام أعواد القطن أو أدوات تنظيف الأذن، والتي تؤدي في كثير من الأحيان إلى دفع الشمع إلى داخل الأذن، ما يسبب التهابات ومشكلات سمعية لاحقاً. وأضاف أن سوء التغذية، التدخين المفرط، وقلة الحركة والخمول تؤثر بدورها على الدورة الدموية، وبالتالي على تغذية خلايا الأذن الداخلية وقدرتها على العمل والنمو بشكل سليم.

الإفراط في استخدام السماعات وحول الآلية الطبية للتلف السمعي، أوضح الدكتور مندور أن جميع أنواع السماعات، سواء كانت سلكية أو لاسلكية أو بلوتوث، تحمل الخطورة ذاتها تقريبا من حيث تأثير الصوت المرتفع، مع اختلافات طفيفة تتعلق بالتقنية. وبين أن التعرض الطويل للأصوات العالية يؤدي إلى ٣

مشكلات رئيسية:

•مشكلة ميكانيكية: نتيجة الحركة السريعة والمفرطة لطبلة الأذن والعظيمات.

•مشكلة كيميائية: بسبب زيادة عمليات الأكسدة داخل الأذن الداخلية.

•مشكلة حسية عصبية: تصيب الوصلات العصبية والمستقبلات المسؤولة عن السمع.

استخدام آمن

ورداً على المخاوف من الدعوة إلى منع السماعات كلياً، أكد الدكتور مندور أن استخدام السماعات ليس مرفوضاً إذا تم بشكل منظم وآمن، مشدداً على قاعدة ٦٠/٦٠، والتي تعني: •استخدام ٦٠٪ فقط من الحد الأقصى لقوة الصوت.

•لا تتجاوز مدة الاستخدام ٦٠ دقيقة متواصلة.

وأضاف أن معظم الهواتف الذكية الحديثة أصبحت تصدر تنبيهات تلقائية عند تجاوز مستوى الصوت الآمن، محذراً من تجاهل هذه الإشارات.

كما أوضح أن الاستماع بمستوى أقل من ٧٠ ديسيبل

تقريبا يعد آمناً نسبياً، بشرط وجود فترات راحة تتيج تهوية الأذن وتقلل خطر الرطوبة والالتهابات الفطرية. أيهما أخطر: السماعات داخل الأذن أم فوق الرأس؟ وبين الاستشاري أن السماعات التي توضع داخل الأذن مباشرة تمثل خطورة أكبر، لأنها تنقل الصوت دون تشتت، في حين تعد السماعات التي توضع فوق الرأس أقل خطورة نسبياً من حيث شدة التأثير الصوتي.

إلا أنه حذر في المقابل من آثار جانبية محتملة للسماعات فوق الرأس، مثل:

•الصدع الشدي. •الطنين أو التتميل. •الصداع النصفي وصعوبة حركة الفك، والتي قد يساء تشخيصها أحياناً كمشكلات عصبية.

متى نعرف أننا تجاوزنا الحد الآمن؟

ومن العلامات التحذيرية المهمة، بحسب الدكتور مندور، أنه إذا كان الشخص الجالس بجوارك يسمع ما يصدر من سماعتك، فهذا يعني أنك تجاوزت ٦٠-٧٠٪ من مستوى الصوت الآمن.

وأكد الطبيب أن الوقاية تبقى خط الدفاع الأول، لكن في حال حدوث ضرر سمعي، تتوفر عدة خيارات علاجية، تشمل:

•العلاج الدوائي بمكملات تحسن الدورة الدموية وتغذية الأعصاب. •الحقن الموضعية مثل الكورتيزون في حالات فقدان السمع المفاجيء.

•مكملات مثل حمض الفوليك وفيتامينات "بي" المركبة. •أدوية حديثة تساعد على إعادة بناء الخلايا العصبية بدرجات متفاوتة.

وأشار إلى أن الهدف الأهم من العلاج ليس فقط استعادة السمع، بل تحسين القدرة على تفسير الكلام، وهي أولى الوظائف التي تتأثر لدى المصابين.

إذناز مبكر

وأوضح الدكتور زياد مندور أن الدراسات الحديثة أظهرت أن أول الترددات التي تتأثر هي ترددات فهم الكلام، وهي مشكلة كانت شائعة لدى كبار السن، لكنها باتت تظهر الآن لدى المراهقين بسبب الاستخدام السيئ للسماعات، إلى جانب التعرض للأصوات العالية في الصالات الرياضية وأماكن الترفيه.

واتساب يطلق ميزة

البريد الصوتي بحلة ذكية لأول مرة



تحديثات إضافية

ولم تقتصر التحديثات الجديدة على ميزة الرسائل بعد المكالمات الفائتة، إذ شملت الحزمة عددًا من الإضافات الأخرى، من بينها: إمكانية التفاعل بالرموز التعبيرية داخل الدردشات الصوتية، ما يسمح للمشاركين بالتعبير السريع دون مقاطعة الحديث.

–ميزة إبراز المتحدث في المكالمات الجماعية، حيث يتم تلقائيًا إعطاء الأولوية للشخص الذي يتحدث حاليًا، لتسهيل متابعة النقاش.

–تحسينات كبيرة في قدرات الذكاء الاصطناعي "Meta AI" داخل المحادثات، تشمل تطوير نموذج توليد الصور، مع وعود بتحسينات ملحوظة في جودة النتائج.

–تحويل الصور الثابتة إلى مقاطع فيديو قصيرة باستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي.

–إضافة توبيو جديد للوسائط في نسخة واتساب على أجهزة الكمبيوتر، يتيح البحث بسهولة في المستندات والروابط والملفات الإعلامية–تحسين مظهر معاينات الروابط، لتفادي تشويش المحادثات بسبب الروابط الطويلة–ملصقات جديدة في ميزة الحالة (Status)، مع وعود بتحسينات ملحوظة في جودة النتائج.

–تحويل الصور الثابتة إلى مقاطع فيديو قصيرة باستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي.
–إضافة توبيو جديد للوسائط في نسخة واتساب على أجهزة الكمبيوتر، يتيح البحث بسهولة في المستندات والروابط والملفات الإعلامية–تحسين مظهر معاينات الروابط، لتفادي تشويش المحادثات بسبب الروابط الطويلة–ملصقات جديدة في ميزة الحالة (Status)، مع وعود بتحسينات ملحوظة في جودة النتائج.

خريطة طريق آيفون السرية.. كيف ستتغير هواتف آبل في العامين القادمين؟



أخيرًا، يبدو أن آبل باتت جاهزة لدخول عالم الهواتف القابلة للطي. وبحسب تسريبات Digital Chat Station، فإن الهاتف القابل للطي المُنتظر سيأتي بشاشة داخلية مقاس ٧,٥٨ بوصة، وشاشة خارجية مقاس ٥,٢٥ بوصة، وكاميرا خلفية مزودة بدقة ٤٨ ميغابكسل، وكاميرا أمامية ٢٤ ميغابكسل أسفل الشاشة. كما سيأتي الهاتف بمفصل فائق المتانة، ويسرع قد يصل إلى ٢٣٩٩ دولارًا أمريكيًا، أي أعلى بنحو ٥٠٠ دولار من "آيفون ١٧ برو ماكس".
هل آبل ستعيد إطلاق "آيفون ١٨" و"١٨e"؟
البيانات حول هذين الطرازين لا تزال محدودة، لكن المتوقع إطلاقها في ربيع ٢٠٢٧، ومن المتوقع أن يكون "آيفون ١٨" أصغر في الـ "Dynamic Island" مع استمرار غياب "Face ID" أسفل الشاشة عن الطرازات غير "برو"، كما يُرجَّح أن توسّع آبل استخدام المودم الجديد: "C٢X" بدلًا من "C١X".

ولا يزال غير واضح ما إذا كانت هذه الفئة ستحصل على معالجات ٢ نانومتر أم تكفي بنسخة ٣ نانومتر. عودة "آيفون إير ٣ – iPhone Air"
تشير تقارير إلى أن آبل أوقفت الإنتاج التجريبي لـ "آيفون إير ٣" في نوفمبر (تشرين الثاني) الماضي بسبب ضعف المبيعات، إلا أن التسريبات تشير إلى إمكانية تصنيع الهاتف، مع إضافة كاميرا ثانية، أو خفض السعر لجعل الهاتف فائق النحافة أكثر جاذبية.

ولا يزال موعد الإطلاق المحتمل هو ربيع ٢٠٢٧. مفاجأة حول "آيفون ٢٠"...
هاتف بلا أزرار
كما فعلت مع "آيفون X"، قد تتجاوز آبل اسم "iPhone ١٩" وتحذف بالذكر العشرين عبر إطلاق "iPhone ٢٠". ومن المتوقع أن يأتي "آيفون ٢٠" بشاشة منحنية تغطي جميع الجوانب، وهيكل بلا إطار تيتانيوم كامل، وشريط معنّي نحيف في المنتصف، مع إلغاء الأزرار الميكانيكية واستبدالها بأزرار إلكترونية مدمجة.

بحلول ٢٠٢٧، قد تعرض آبل سبعة هواتف آيفون مختلفة في وقت واحد، وهو توسع غير مسبوق في تاريخ السلسلة. أسعار في عِلم الغيب
أما التسعير، فلا يزال علامة استفهام كبرى، خاصة مع الارتفاع الحاد في أسعار الذاكرة (RAM)، وضغوط التكاليف العالمية.

وحتى الآن، حافظت آبل على استقرار نسبي في الأسعار، لكن كل المؤشرات توحى بأن العامين المقبلين قد يشهدان آيفون أغلى ثمنًا، أو بمواصفات مدروسة بعناية أكبر.

– أطلق تطبيق واتساب، الملوك لشركة ميتا، حزمة تحديثات جديدة واسعة، تتضمن ميزة غير مسبوقة من شأنها تغيير مفهوم البريد الصوتي التقليدي، عبر ما أطلق عليه اسم رسائل المكالمات الفائتة Missed Call Messages.
وبحسب واتساب، تتيح الميزة الجديدة للمستخدمين ترك رسالة صوتية أو مرئية للشخص الذي لم يتمكن من الرد على المكالمة، وذلك بنقرة واحدة مباشرة بعد فشل الاتصال. وهي خطوة تقوّل الشركة إنها تجعل البريد الصوتي التقليدي "شيئًا من الماضي"، وفقًا لصحيفة "ذا صن" البريطانية.
وأوضح التطبيق أن الرسائل يمكن إرسالها على هيئة مذكرة صوتية، على غرار البريد الصوتي المعتاد، إلا أن الإضافة الأبرز تكمن في إمكانية إرسال رسالة فيديو في حال الميزات في الوقت المناسب لموسم العطلات، حيث تزداد محاولات التواصل مع الأصدقاء والعائلة، وقد لا يتمكن الصوتي التقليدية عبر شبكات الهاتف المحمول.
وقالت واتساب في بيان رسمي: "تقدم مجموعة جديدة من الميزات في الوقت المناسب لموسم العطلات، حيث تزداد محاولات التواصل مع الأصدقاء والعائلة، وقد لا يتمكن المستخدم دائمًا من الرد فورًا".
وأضافت أن المستخدم بات قادرًا، في حال عدم الرد على المكالمة، على تسجيل رسالة صوتية أو مرئية، تبعًا لنوع المكالمة، ليسمّع إليها الطرف الآخر أو يشاهدها لاحقًا.

جراب مبتكر ومتجدد لآيفون

يكفيك العمر كله مهما غيرت هاتفك

وكالات
تقدم شركة غومي حلًّا مبتكرًا لكل من سئم من استبدال جراب هاتفك مع كل ترقية لجهاز آيفون.
وبدلاً من التخلص من الجراب القديم، تدعو الشركة لإعادته إليها، حيث ستقوم بإعادة تدويره وصهره، ثم تصنيعه من البلاستيك نفسه المعاد تدويره، بدلاً من البدء بمواد جديدة.
ويطلق على هذا الجراب اسم "Forever Phone Case" وتعني "جراب الهاتف الأبدى"، وهو مبني على فكرة أن جراب الهاتف يجب أن يدوم أطول من الهاتف نفسه، بحسب تقرير لموقع "ديجتال تريندز" المتخصص في أخبار التكنولوجيا.

وتصنع الشركة كل جراب يدويًا في برايتون بالملكة المتحدة، باستخدام بلاستيك معاد تدويره بنسبة ١٠٠٪، مما يعني أن لا غطاءً بين متشابهين تمامًا.
وعندما ترغب في شراء جهاز جديد أو في تجديد جراب هاتفك، تعيد "غومي" تشكيل بلاستيك جرابك الحالي إلى جراب آخر أو حتى إلى منتج غومي مختلف، مما يَبقي البلاستيك قيد الاستخدام بدلاً من إرساله إلى مكب النفايات.
يتوفر جراب "Forever Phone Case" الآن للطلب المسبق بسعر ٥٥ جنيهًا إسترلينيًا (حوالي ٧٤ دولارًا)، على أن يُطرح رسميًا في يناير ٢٠٢٦.
وفي حال استبدال الهاتف بآخر جديد لاحقًا، تتقاضى شركة غومي ٢٠ جنيهًا إسترلينيًا (حوالي ٢٧ دولارًا) لإعادة تشكيل الجراب ليتناسب مع الطراز الجديد.

وتتيح الشركة للمشتريين أيضًا مرونة في اختيار الميزات: إذ يمكنهم اختيار إضافة ميزة التوافق مع "MagSafe" مقابل تكلفة إضافية. ويضيف خيار "MagSafe" حلقة مغناطيسية داخل الغطاء لتثبيت الشواحن والمحافظ وقواعد الشحن في مكانها الصحيح.

دون كود أو كلمة مرور.. تحذير من رسالة عادية تنتهي باختراق واتساب

وكالات
حذرت شركة متخصصة في الأمن السيبراني من خدعة احتيالية جديدة تستهدف مستخدمي تطبيق واتساب، تبدأ برسالة تبدو عادية من جهة اتصال موثوقة، لكنها قد تنتهي بالسيطرة الكاملة على الحساب دون سرقة كلمات مرور أو اعتراض رموز تحقق.

وكشفت تقرير صادر عن شركة Gen Digital أن الهجوم، المعروف باسم GhostPairing، يعتمد على استغلال ميزة "ربط الأجهزة" الرسمية في واتساب، من خلال أسلوب خداعي يقوم على إقناع المستخدم بالموافقة بنفسه على ربط جهاز تابع للهجوم بحسابه.
وأوضح التقرير أن العملية تبدأ بوصول رسالة قصيرة إلى الضحية، تتضمن رابطًا على هيئة معاينة شبيهة بروابط فيس بوك، ما يدفع المستخدم للضغط عليه دون ريب.
وعند فتح الرابط، يتم توجيه المستخدم إلى صفحة مزيفة تطالب "التحقق" قبل عرض المحتوى.
وأشار إلى أن خطوة التحقق تُفَعّل في الواقع عملية ربط الأجهزة الخاصة بواتساب، حيث يُطلب من المستخدم إدخال رقم هاتفه، ليقوم التطبيق بإنشاء رمز رقمي خاص بالرابط، ويُطلب من الضحية بعد ذلك إدخال الرمز داخل واتساب على أنه إجراء أمني روتيني، بينما يعني فعليًا منح المهاجم صلاحية الوصول إلى الحساب.

وبين التقرير أن إدخال الرمز يسمح للقرصنة بالوصول الكامل إلى الحساب عبر "واتساب ويب"، بما يشمل قراءة المحادثات، واستقبال الرسائل الجديدة في الوقت الحقيقي، وتنزيل الوسائط، وإرسال رسائل باسم المستخدم.
في حين يستمر الهاتف في العمل بشكل طبيعي دون مؤشرات واضحة على الاختراق.
وأضاف أن هذه الحملة رُصدت لأول مرة في جمهورية التشيك، لكنها قابلة للانتشار السريع في دول أخرى، نظرًا لاعتمادها على الثقة بين جهات الاتصال، حيث تُستخدم الحسابات المخترقة لإعادة إرسال الرسالة الخادعة إلى الأصدقاء والمجموعات.

وأكد الباحثون أن خدعة GhostPairing لا تعتمد على اختراق التشفير أو استغلال ثغرات برمجية، بل تقوم على الهندسة الاجتماعية واستخدام ميزات شرعية تعمل كما هو مصمم لها، ما يجعل اكتشافها أكثر صعوبة، خاصة أن الأجهزة المرتبطة تظل نشطة إلى أن يقوم المستخدم بإزالتها يدويًا.
ونصح خبراء الأمن السيبراني مستخدمي واتساب بمراجعة قسم الإعدادات ثم الأجهزة المرتبطة بشكل دوري، وحذف أي جلسات غير معروفة، وتجنب إدخال رموز ربط أو مسح رموز QR بناءً على طلب مواقع خارجية، مع تفعيل ميزة التحقق بخطوتين والتأكد من أي رسائل غير متوقعة حتى لو جاءت من جهات اتصال معروفة.

لماذا تُعتبر خوارزمية تيك توك مميزة؟



وكالات

عادت خوارزمية توصيات المحتوى، التي تُشغّل منصة الفيديوهات القصيرة تيك توك، إلى دائرة الضوء مجددًا بعد أن وقّعت شركة بايت دانس الصينية مالكة التطبيق اتفاقيات ملزمة لتأسيس مشروع مشترك يمنحه إدارة عمليات تطبيق تيك توك في الولايات المتحدة إلى مستثمرين أميركيين وعالميين، من بينهم شركة الحوسبة السحابية أوراكل.

وفيما يلي ما نعرفه حتى الآن عن مصير هذه الخوارزمية، عقب إنشاء المشروع المشترك.

هل ستخلى بايت دانس عن سيطرتها على الخوارزمية؟
في حين يُعد إنشاء هذا الكيان الجديد خطوة كبيرة نحو تجنب حظر تطبيق تيك توك في الولايات المتحدة، فضلًا عن تخفيف التوترات التجارية والتكنولوجية بين واشنطن وبكين. لا تزال هناك حالة من الغموض تحيط بملكية خوارزمية التوصية، التي تُعد جوهره التاج في تيك توك.
قال راش دوشي، الذي شغل منصبًا في مجلس الأمن القومي في عهد الرئيس الأمريكي جو بايدن، في تصريح له على منصة إكس، إنه من غير الواضح ما إذا كانت الخوارزمية قد نُقلت أو رُخصّت أو ما زالت مملوكة وتسيطر عليها بكين، مع اقتران دور "أوراكل، على "المراقبة" فقط، بحسب ما أورده "رويترز".

وتُعد الخوارزمية عنصرًا أساسيًا في النجاح العالمي لتيك توك، وحتى قبل بضعة أشهر، كان موقف «بايت دانس» أنها تفضل إغلاق التطبيق في الولايات المتحدة على بيعه. لكن في سبتمبر، أفادت رويترز، نقلا عن مصادر، أن «بايت دانس» ستحتفظ بملكية عمليات تيك توك التجارية في الولايات المتحدة، لكنها ستتنازل عن السيطرة على بيانات التطبيق ومحتواه وخوارزميته لصالح المشروع المشترك. ووفقًا للمصادر في ذلك الوقت، سيعمل المشروع المشترك كمنصة تشغيل خلفية للشركة الأميريكية، وسيتولّى التعامل مع بيانات المستخدمين في الولايات المتحدة والخوارزمية، بينما ستواصل وحدة منفصلة، مملوكة بالكامل لـبايت دانس، السيطرة على الأنشطة التجارية المدرّة للإيرادات مثل التجارة الإلكترونية والإعلانات.

وقال مصدران مطلعان، لرويترز يوم الجمعة، إن هذه الترتيبات شكّلت الإطار العام للصفقة التي أعلن عنها يوم الخميس، وأوضحا أن كيان «تيك توك الولايات المتحدة» الخاضع لسيطرة «بايت دانس»، سيطّل الجهة المؤلّدة للإيرادات، في حين سيجبعل المشروع المشترك الجديد على جزء من هذه الإيرادات مقابل خدماته التقنية وخدمات البيانات.

ولم تُعلن الحكومة الصينية حتى الآن موقفها من الصفقة الموقعة، وكانت بكين قد أجرت تعديلات على قوانين

بدلا من كاميرا الكمبيوتر الضعيفة..

هكذا تحوّل هاتفك الجوال إلى (ويب كام)



أن أبرزها بات متاحا وسهل التفعّيز.

استخدام كاميرا هاتف "أندرويد" مع حواسيب ويندوز ١١
في نظام "ويندوز ١١"، تدعم شركة مايكروسوفت منذ إطلاق النظام إمكانية الربط المباشر مع هواتف "أندرويد"، ضمن منظومة مزايا تهدف إلى تقديم تجربة متكاملة شبيهة بما توفره "آبل" بين أجهزتها. ومن بين هذه المزاي

إمكانية استخدام كاميرا الهاتف بدل كاميرا الحاسوب، وهو خيار يمنح جودة تصوير أعلى بشكل ملحوظ في أثناء الاجتماعات المرئية.
ولتفعيل هذه الميزة، يحتاج المستخدم –حسب موقع "كمبيوتر ورلد"– إلى تثبيت تطبيق "لينك توييندوز" (Link To Windows) على الهاتف، ثم ربطه بالحاسوب عبر الخطوات الإرشادية التي تظهر على الشاشة.

بعد إتمام الربط، يمكن التوجّه إلى إعدادات النظام في "ويندوز"، ثم إلى قسم البلوتوث، واختيار الهاتف المحمول وتفعيل خيار "استخدام ككاميرا متصلة". بعد ذلك يصبح

استخدام كاميرا الهاتف تلقائيًا.
إذ يَبنيّ النظام المستخدم عند فتح أي تطبيق يحتاج إلى كاميرا بإمكانية الاستفادة من كاميرا الهاتف، مع إتاحة التحكم بها مباشرة من داخل "ويندوز".
وتوفّر هواتف "بيكسل" من "غوغل" خيارا إضافيا أكثر بساطة، يتيح استخدام الهاتف ككاميرا ويب مباشرة عبر توصيله بالحاسوب باستخدام كابل "يو إس بي" (USB)، ثم اختيار خيار "استخدام ككاميرا ويب" من دون الحاجة إلى إعدادات معقّدة.

استخدام هاتف "آيفون" ككاميرا ويب مع نظام "ويندوز ١١"
أما مستخدمو هواتف "آيفون" الراغبون في استخدامها ككاميرا ويب مع "ويندوز ١١"، فلديهم مجموعة من التطبيقات الخارجية التي تتيح ذلك. وتُعد هذه التطبيقات متفارقة من حيث المزاي، بين المجانية والمدفوعة، ويبرز بينها تطبيق "درويد كام" (DroidCam) كأحد أكثر الخيارات شيوعا.

وكالات

يعتمد كثيرون على كاميرات الحواسيب المحمولة في الاجتماعات المرئية أو لتسجيل الدخول عبر أنظمة التعرف على الوجه، لكن قلة فقط يدركون أن كاميرا الهاتف الذكي –سواء الأمامية أو الخلفية– يمكن أن تتحوّل بسهولة إلى كاميرا ويب عالية الجودة تعمل مع الحواسيب المحمولة التي تعمل بأنظمة ويندوز و"ماك"، لتكون بديلا عمليا عن كاميرات الحواسيب المدمجة ذات الجودة المتواضعة.
وحسب موقع "كمبيوتر ورلد" المتخصص في شؤون التقنية، أصبحت الكاميرات الأمامية جزءا أساسيا من تصميم الحواسيب المحمولة الحديثة، إذ تُستخدم في منظومات الأمان البيومتري مثل "ويندوز هالو"، إضافة إلى دورها في الاجتماعات والعمل عن بُعد.
غير أن هذه الكاميرات، رغم تعدد استخداماتها، فإنها غالبا ما تأتي بجودة تصوير منخفضة، باستثناء بعض الطرز الفاخرة والرائدة التي تقدم أداءً مقبولا نسبيا.
ورغم التطور الكبير الذي شهده سوق كاميرات الويب الخارجية، وتوفّر نماذج قادرة على التصوير بدقة تصل إلى "٤ آلاف بيكسل (٤K)، فإن الإقبال عليها لا يزال محدودا. ويُعزى ذلك في الغالب إلى أن توصيل هذه الكاميرات الخارجية يتطلب توصيلها بـ"كابل يو إس بي" (USB)، ثم ربطه بالحاسوب عبر الخطوات اللازمة التي تظهر على الشاشة.

ولتفعيل هذه الميزة، يحتاج المستخدم –حسب موقع "كمبيوتر ورلد"– إلى تثبيت تطبيق "لينك توييندوز" (Link To Windows) على الهاتف، ثم ربطه بالحاسوب عبر الخطوات الإرشادية التي تظهر على الشاشة.

بعد إتمام الربط، يمكن التوجّه إلى إعدادات النظام في "ويندوز"، ثم إلى قسم البلوتوث، واختيار الهاتف المحمول وتفعيل خيار "استخدام ككاميرا متصلة". بعد ذلك يصبح

هاتف آيفون القابل للطي "iPhone Fold"

"المؤسسة التعاونية": 2025 عام مفصلي في الإنجازات وتعزيز الحضور الدولي

عمان

شكل عام ٢٠٢٥ محطة مفصلية في مسيرة المؤسسة التعاونية، حيث تزامنت الإنجازات التشريعية والتنظيمية مع حضور دولي غير مسبوق، توج بانتخاب الأردن لعضوية مجلس إدارة التحالف التعاوني الدولي لمنطقة آسيا والمحيط الهادئ، وإقرار قانون التعاونيات الجديد، إلى جانب حزمة برامج تمكين ودعم عززت دور التعاونيات في التنمية الاقتصادية والاجتماعية، ورسخت مكانتها كرافعة أساسية للأمن الغذائي وتمكين المجتمعات المحلية.

وقال المدير العام للمؤسسة، عبدالفتاح الشلبي، إن عام ٢٠٢٥ شكل محطة مفصلية في مسيرة العمل التعاوني الوطني، إذ لم يكن عاما اعتياديا في حجم إنجازاته أو عمق تحولاته، بل مثل نقطة انتقال نوعية عززت مكانة الأردن على خارطة الحركة التعاونية إقليميا ودوليا، ورسخت أسسا تشريعية وإدارية جديدة قادرة على إحداث أثر تنموي مستدام.

وأكد في مقابلة مع وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن أبرز ما ميز هذا العام هو انتخاب الأردن، ممثلا بالمؤسسة التعاونية الأردنية، لعضوية مجلس إدارة التحالف التعاوني الدولي لمنطقة آسيا والمحيط الهادئ للأعوام (٢٠٢٥-٢٠٢٩)، كأول دولة عربية تحظى بهذا الموقع منذ تأسيس التحالف عام ١٩٦٠، وذلك خلال اجتماع الجمعية الإقليمية السابعة عشرة الذي عقد في سريلانكا أواخر تشرين الثاني الماضي، واصفا هذا الإنجاز بأنه اعتراف دولي بتجربة الأردن التعاونية وبنضجها المؤسسي والتشريعي.

وأشار الشلبي إلى أن هذا الحضور الدولي تزامن مع إقرار قانون التعاونيات رقم (١٣) لسنة ٢٠٢٥ في حزيران الماضي، باعتباره الركيزة الأساسية لمخرجات الاستراتيجية الوطنية للحركة التعاونية الأردنية (٢٠٢١-٢٠٢٥)، وأوضح أن القانون الجديد أحدث نقلة نوعية، من خلال إقرار صندوق التنمية التعاوني كثافذة تمويلية متخصصة، ومعهد التنمية التعاوني كتراع تدريبي وبنائي للقرارات، إلى جانب ترسيخ مفاهيم الحوكمة والتمكين والعدالة الاجتماعية داخل المنظومة التعاونية.

وأضاف أن المؤسسة عملت بالتوازي على إصلاح بنيتها الإدارية، فأعيد تشكيل مجلس إدارتها برئاسة وزير الزراعة وعضوية جهات رسمية ذات تقاطع مباشر مع القطاع التعاوني، إلى جانب انضمام ستة ممثلين عن التعاونيات، من بينهم ثلاث سيدات، في خطوة تعكس التزاما حقيقيا بإشراك القواعد التعاونية في صنع القرار.

وبين أن مجلس إدارة المؤسسة أقر حزمة إجراءات تحفيزية بمناسبة السنة الدولية للتعاونيات ٢٠٢٥، شملت تخفيض أجور التدقيق والخدمات بنسبة ٥٠ بالمئة، وإلغاء التعاونيات حديثة التأسيس من الرسوم لأول ميزانية، بما يخفف الأعباء المالية ويشجع على الاستدامة، بالإضافة إلى اعتماد مناهج تدريب دولية صادرة عن منظمة العمل الدولية، بعد موافقتها مع السياق الأردني، لتأهيل التعاونيات الفاعلة والناشطة.

وكشف أن المؤسسة تمكنت خلال الأعوام الخمسة الماضية من تسهيل حصول ١٣٠ تعاونية على تمويل محلي ودولي بقيمة تجاوزت ٨,١ مليون دينار، منها ٦٨٠ ألف دينار خصصت له ١٥ تعاونية خلال عام ٢٠٢٥، لتنفيذ مشاريع إنتاجية وزراعية وتنموية في مختلف محافظات المملكة.

ولفت المدير العام إلى أن عدد التعاونيات المسجلة بلغ ١٤٤٥ برأسمال يقارب ٩٠ مليون دينار، وبموجودات بلغت ٩٢ مليون دينار، فيما يصل عدد الأعضاء إلى ١٢٧ ألفا، من بينهم ٢٥ ألف سيدة، ما يعكس الدور المتنامي للمرأة في الاقتصاد التعاوني.

وأكد الشلبي أن المؤسسة تضطلع بدور استراتيجي في تعزيز الأمن الغذائي من خلال مشروع تحسين وإكثار بذار الفصح والشعير، إذ بلغت مبيعات الموسم الزراعي الحالي (٢٠٢٥-٢٠٢٦) نحو ٥٠٤١ طنا بقيمة تقارب مليوني دينار، إلى جانب استلام وغرلة وتعيم آلاف الأطنان من البذار، دعما لصغار المزارعين وتشجيعا لاستغلال الحيازات الصغيرة.

وقال إن الأردن كان الدولة الوحيدة السنة الدولية للتعاونيات ٢٠٢٥ بإصدار طابع بريدي تذكاري، إضافة إلى تنظيم عشرات الورش التوعوية، والمشاركة في مهرجان جرش، وإطلاق مبادرات بيئية وتنموية في العقبة، شملت الزراعة، والتوسع، وتمكين المجتمعات المحلية.

وأوضح أن المؤسسة وقعت سلسلة اتفاقيات ومذكرات تفاهم مع منظمات دولية وجهات وطنية، من أبرزها منظمة العمل الدولية، ونقابة المهندسين الزراعيين، والصندوق الهاشمي لتنمية البادية، وجمعيات بيئية وتنموية، إلى جانب اتفاقيات نوعية لدعم التصنيع الزراعي وتطوير سلاسل القيمة.

واستعرض نماذج ناجحة من صصاد التعاونيات، شملت إطلاق أنظمة إقراض دوراة، وتطوير خطوط إنتاج زراعية وغذائية، ومشاركة تعاونيات أردنية في محافل دولية، وتحريك قيادات نسائية تعاونية على المستوى العالمي، مؤكدا أن هذه النماذج تعكس قدرة التعاونيات على التحول إلى محركات تنمية محلية حقيقية.

وأكد الشلبي أن عام ٢٠٢٥ لم يكن نهاية مرحلة، بل بداية مسار جديد، تبنى فيه الحركة التعاونية الأردنية على أسس تشريعية صلبة، وشراكات فاعلة، وتمكين حقيقي للمرأة والشباب، وانفتاح دولي يعزز من دور التعاونيات كأداة اقتصادية واجتماعية قادرة على الصمود والنمو في مواجهة التحديات.

وزير المياه يطلع على منشأة سد الملك طلال



حسب الخطة المعدة لذلك.

واطلع على العمليات التي تنفذها الكوادر الفنية لضمان انسيابية المياه في الوادي بسلاسة، موعزا بإيلاء عمليات التشغيل لضمان الصيانة ومراقبة وحماية المصادر الاهتمام اللازم، مشددا على ضرورة التعاون التام والتنسيق مع المؤسسات والجهات كافة.

التعامل مع استمرار الهطولات المطرية على مناطق المملكة.

وأكد أبو السعود في بيان للوزارة، أهمية التنسيق مع مختلف الجهات ذات العلاقة لضمان اتخاذ ما يلزم و توعية وتحذير المواطنين والمزارعين في المناطق أسفل هذه السدود أثناء الهطولات وتدفقات السيول

عمان

اطلع وزير المياه والري المهندس راشد أبو السعود الأربعاء، على منشأة سد الملك طلال، يرافقه أمين عام سلطة وادي الأردن المهندس هشام الحبيصة والمهندسون والفنيون القائمون على السد للتأكد على ضرورة إدامة الإجراءات المتخذة والاستعدادات المسبقة في

إنجازات "الخدمة والإدارة العامة"

في 2025 تعزز مسيرة التحديث الإداري

مدعومة بالذكاء الاصطناعي.

وفي آيار ٢٠٢٥، أطلقت الهيئة "مركز تقييم الكفايات" بطاقة استيعابية تتجاوز ٢٠٠٠ مرشح يوميا، ويضم ٨٠٠ محطة اختبار، حيث عقدت خلال العام ٢٠٢٥ أكثر من ٣٣٠ جلسة تقييم، وخضع أكثر من ١٦٠ ألف مقدم لاختبارات الكفايات، مع تطوير أطر الكفايات القيادية والسلوكية.

وعقب صدور نظام الهياكل التنظيمية رقم (٣٠) لسنة ٢٠٢٥، قدمت الهيئة دعماً فنياً لنحو ٦٠ دائرة حكومية لمراجعة هياكلها، ونفذت ورشا توعوية لمخطي وحدات الموارد البشرية والتطوير المؤسسي.

وفي مجال الخدمات الحكومية، أقر نظام إدارة وتطوير الخدمات رقم (٣٨) لسنة ٢٠٢٥، ونفذت الهيئة ١٣٠ زيارة ميدانية شملت ٣٤ دائرة لقياس الجودة وإعداد الخطط التحسينية، إلى جانب تقييم الثقافة المؤسسية في ٢٨ دائرة.

وفي إطار دورها الرقابي، نفذت الهيئة أكثر من ١٥٨ عملية رقابية خلال ٢٠٢٥، وأطلقت النسخة المحدثة من منصتها التفاعلية، التي استفاد منها نحو ٢٠٠ مستخدم، وولج عبرها أكثر من ١٠٠٠ استشار، مع تطوير ١٠ أنلة و٣٩ نموذجاً، وتنفيذ ٢٧٧ ورشة شارك فيها ٦٦٧ موظفاً.

كما أسس نظام القيادات الحكومية رقم (٧٠) لسنة ٢٠٢٤ وتعديلاته لاعتماد الكفايات في اختيار القيادات، وبناء منظومة تقييم أداء ومسارات قيادات مستقبلية، وتعزيز الحوكمة والرقمنة. ونفذت الهيئة دراسة لقياس رضا الموارد البشرية شملت ٩٧ دائرة وبمشاركة تجاوزت ٤٠ ألف موظف، تمهيداً لاستمرار تلتانجها في سياسات مبنية على الأدلة.

مذكرات تفاهم وطنية وإقليمية، من بينها التعاون مع ديوان الموظفين العام في فلسطين، واعتمادها نقطة اتصال مع المنظمة العربية للتنمية الإدارية، والانضمام لعضوية المعهد الدولي للعلوم الإدارية (IIAS)، إضافة إلى عقد ما مذكرات مع مركز الملك عبد الله الثاني للتميز وصادوق الملك عبد الله الثاني للتنمية، وتنفيذها ببرنامج تبادل معرفي مع مصر والعراق.

ونظمت الهيئة في نيسان ٢٠٢٥، بالتعاون مع شبكة "مينابار"، المؤتمر التاسع للشبكة تحت رعاية رئيس الوزراء، بمشاركة خبراء من ٢٠ دولة، حيث ناقش ١٢٩ ورقة بحثية ضمن ٩ محاور حول تحديث الإدارة العامة.

وفي إدارة الموارد البشرية، أقر النظام المعدل لنظام إدارة الموارد البشرية رقم (٣٠) لسنة ٢٠٢٤، الصادر في شباط ٢٠٢٥، الذي حافظ على نهج الكفايات وتوحيد المرجعية التشريعية، مع مركزية التخطيط والانتقال نحو التوظيف التنافسي الكامل بحلول ٢٠٢٧.

وأصدرت الهيئة (١٩) من التعليمات والأسس التطبيقية شملت الاستقطاب والتعيين، والتقييم الكمي للوظائف والأداء الوظيفي والابتعاث والرتقيات والإجازات والدوام، بالإضافة إلى صدور تعليمات الابتعاث لتوجيه الفرص نحو التخصصات النادرة.

وجرى مأسسة تخطيط الموارد البشرية عبر لجنة التخطيط، استناداً إلى استشراف وظائف المستقبل، ودراسات عبء العمل والتحول الرقمي، وإعداد جدول التشكيلات لعام ٢٠٢٥.

وفي التحول الرقمي، طورت منصة الاستقطاب الخارجي كبنوابة موحدة للتقدم للوظائف الحكومية، كما بدأ العمل على منصة توظيف ذكي

صدر كتاب جديد عن النظم السياسية للأستاذ الدكتور أمين المشاقبة

عمان

أصدرت دار الحامد للنشر والتوزيع كتابا جديدا بعنوان "النظم السياسية: البريطانية والفرنسية والأمريكية والصينية والروسية" للأستاذ الدكتور أمين المشاقبة.

ويشارك في تأليف الكتاب، الذي يسد فجوة في المراجع المتخصصة بالنظم السياسية العالمية، عدد من طلبة الدكتوراه في العلوم السياسية بالجامعة الأردنية، وهم: أبرار السوايعر، وأيمان صفوري، وحزمة العكايلة، وبلال العضالينة.

ويضم الكتاب ٢٥٤ صفحة، ويتناول دراسة وتحليل النظم السياسية للدول الكبرى من حيث النشأة والتطور التاريخي، وآلية عمل السلطات والعلاقات بينها.

"التوثيق الملكي" يعرض وثيقة لخطاب الملك طلال بمناسبة العام الجديد 1952



عمان

عرض مركز التوثيق الملكي الأردني الهاشمي، بمناسبة حلول العام الجديد ورأس السنة الميلادية، وثيقة من أرشيفه تظهر خطاب الملكي لجلالة الملك طلال، رحمه الله، بمناسبة العام الجديد (١٩٥٢).

وأوضح المركز في بيان، الأربعاء، أن الخطاب الموجة إلى الأمة يعكس عمقا إنسانيا واضحا في كلمات المغفور له، حيث أكد فيه قيم الخير والرسالات السماوية، وأبرز تأثره الإيجابي بالسيد المسيح والنبي محمد، عليهما السلام. وبين أن هذه الوثيقة تعد دليلا حيا على العمق الإنساني والذكاء العاطفي والنظرة المستقبلية التي اتسم بها خطاب الملك طلال، رحمه الله.

اتفاقية تعاون سياعي بين الأردن وأوزبكستان

عمان

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

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

وي بموجب الاتفاقية، يشجع الطرفان توسيع مجالات التعاون السياحي من خلال تعريف مواطني البلدين بالإجراءات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والطبيعية والمعالم السياحية، إضافة إلى المعالم التاريخية والتراث الثقافي.

كما تنص الاتفاقية على تعزيز التعاون السياحي على أساس المساواة والمنفعة المتبادلة، ووفقا للتشريعات والأنظمة النافذة في كلا البلدين.

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

التربية 2025...إنجازات تعليمية وتربوية

ركزت على مهارات المستقبل وتعزيز التعليم الرقمي

عمان

حققت وزارة التربية والتعليم إنجازات تعليمية وتربوية مهمة في مسيرة تطوير التعليم في الأردن خلال ٢٠٢٥، حيث واصلت تنفيذ رؤيتها الاستراتيجية الطموحة لتحديث المنظومة التعليمية بجميع مكوناتها. وجاءت الإنجازات خلال هذا العام استكمالا لمسيرة الإصلاح التربوي وترجمة عملية لأطر التشريعية والتوجيهات الحصرية السامية الداعية إلى تعليم نوعي يواكب متطلبات العصر ويبني قدرات الإنسان الأردني ويعزز قيم الانتماء والمواطنة الفاعلة.

وتنوعت إنجازات الوزارة بالتكامل بين البنى التحتية والتكنولوجية وتطوير المناهج وأساليب التعلم، والتركيز على مهارات المستقبل من خلال التركيز على التعليم المهني والتقني وتحسين البيئة المدرسية وتدريب الكوادر من معلمين وإداريين.

ففي مجال تطوير محتوى امتحان الثانوية العامة، تم عقد امتحان شهادة دراسة الثانوية العامة بصورته الجديدة لطلبة الصف الحادي عشر وتوظيف تقنيات الذكاء الاصطناعي في آليات تصحيح الامتحانات الوطنية وتحليل نتائجها، كما تم تجهيز ١٠٧٩ مختبر حاسوب لتنفيذ امتحان الثانوية العامة الإلكتروني، بما يسمح بتقديم ٢٠ ألف طالب وطالبة لامتحان إلكترونيا في الجلسة الواحدة ضمن التحول من الامتحانات الورقية إلى الإلكترونية.

كما تم صدور النظام المعدل لنظام معادلة الشهادات من مستوى شهادة الدراسة الثانوية العامة، بهدف تنظيم معادلة الشهادات الصادرة عن المدارس خارج المملكة، بما يضمن العدالة والمصداقية في تقييمها ومعادلتها بالشهادة الأردنية.

وضمن جهود الوزارة في تحقيق الاستيعاب الكامل للطلبة وتحسين البيئة التعليمية الجاذبة، تم إنشاء ٣٤ مدرسة جديدة، كما تم الانتهاء من تنفيذ ٥٠ مشروع إضافات صفية في مدارس قاضمة خلال ٢٠٢٥، الذي ساهم في التخلص من ٢٢ مدرسة من نوات نظام الفترتين

لإعلانكم في صحيفة

الأمم

٠٦٥١٥٤٠١

شركة كهرباء محافظة اربد
إعلان فصل التيار الكهربائي
Irbid Electricity

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم **الأحد الموافق 2026/01/04** بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تستمر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي في محافظة اربد عن شرق السرح- مجاورين مدرسة وروضة جوهرة المنارة وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا.

وفي مدينة الرمثا عن الممر- الحي الجنوبي والغربي، جنوب قبر أبو حسان من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصرا.

وفي محافظة المفرق عن جنوب عين النبي طريق أم قطرة من الساعة الثامنة صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصرا وعن المفرق شرق دوار البادية، قرب قاعدة الحسين العويبة من الساعة الثانية عشر ظهرا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا.

وفي محافظة عدلون عن شمال غرب عين حناء مجاورين مسجد الإيمان، عين جذا الحي الشمالي الشرقي ووسط البلد من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا وعن شرق جيتا بالقرب من إسكان القراء من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الرابعة والنصف عصرا.

كما ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم **الثلاثاء الموافق 2026/01/06** بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تستمر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي في محافظة اربد عن جنوب شارع أبو راشد، شارع أبو راشد قرب سالة السفير، الصرحي عن الروضة، في الرحيل، الصرحي الحي الغربي، عن الأملح، الصرحي قرب ثانوية بنات الصرحي وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثانية عشر ظهرا وعن غرب سل، بشرى طريق الرمثا، شمال غرب صما من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا.

وفي محافظة المفرق عن جنوب عين النبي طريق أم قطرة من الساعة الثامنة صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصرا وعن بلدة الباجع، غرب الكوم الأحمر، قرب التفريق المفرق، القين، حويجة الحبي الغربي من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا.

وفي محافظة جرش عن تلة العرز، في نورة، الرثاء، تل الزمان، مرصع، الرحمانية، المرمج الأخضر، سلحوب، في الزاعي، الجعدي، جنوب طريق اربد عمان، صاحبة الأمير فيصل، جيه، مثلث فيصل، جنوب صامه، المصطبة، في البويض من الساعة الثامنة والنصف صباحا ولغاية الساعة الخامسة والنصف مساء وعن شرق سوف من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا.

دائرة المراقبة والتحكم

اتفاقية تعاون بين "العقبة الخاصة" و"رين" للتدريب والتنمية

العقبة وقعت سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، بالتعاون مع مجلس محافظة العقبة، اتفاقية تعاون مع شركة "رين" للتدريب والتنمية، بهدف دعم منظومة ريادة الأعمال والشركات الناشئة، وتعزيز مسارات التنمية الاقتصادية المستدامة في مدينة العقبة.

وبحسب بيان للسلطة، الأربعاء، وقع الاتفاقية عن السلطة مفوض الشؤون السياحية والشباب الدكتور ثابت النابلسي، فيما وقعها عن "رين" مديرها العام بلال أرسلان.

وأوضح النابلسي، أن الاتفاقية تأتي ضمن الخطة الاستراتيجية لسلطة العقبة للأعوام ٢٠٢٤-٢٠٢٨، ضمن محور الريادة والابتكار، مؤكدا التزام السلطة بمواصلة العمل على توفير بيئة محفزة للأعمال، وداعمة للمشاريع المبتكرة والاستثمارات النوعية، بما يسهم في تعزيز نمو الشركات الصغيرة والمتوسطة، وترسيخ مكانة العقبة كمركز جاذب لريادة الأعمال.

وأضاف أن السلطة تولي أهمية خاصة لتكامل الأدوار بين الجهات العاملة في المنظومة الريادية، من خلال برامج ومبادرات عملية تعزز الإبداع، وتفتح آفاقا جديدة أمام الشباب ورواد الأعمال، وتسهم في تطوير بيئة أعمال مستدامة وقادرة على المنافسة.

وأشاد بالجهود التي تبذلها الجهات الشريكة المختلفة من كلا القطاعين العام والخاص، والدعم المتواصل من مجلس محافظة العقبة في دعم الابتكار وريادة الأعمال، مؤكدا أن هذا التعاون يعكس التزاما مشتركا بتمكين الشباب، وتسهيل وصولهم إلى الموارد والخدمات اللازمة لتطوير مشاريعهم، وتحقيق أثر اقتصادي وتنموي مستدام في المحافظة.

من جانبه، بين أرسلان، أنه بموجب الاتفاقية، سيتم تنظيم فعالية "عبادات الأعمال" وفعالية "التواصل الريادي"، وهما فعالتان متخصصتان، خلال كانون الثاني المقبل، بهدف تمكين رواد الأعمال وأصحاب المشاريع الناشئة، وتعزيز فرص التشبيك والتواصل مع أعضاء شبكة العقبة الريادية.

البترا تسجل أعلى عدد زوار يومي منذ 2023

البترا سجلت مدينة البتراء الأثرية ارتفاعا ملحوظا في أعداد الزوار، محققة أعلى رقم يومي منذ ٢٠٢٣، في مؤشر واضح على تعافي الحركة السياحية وعودة الثقة القطاع السياحي في مدينة البتراء.

وبحسب الإحصائيات الرسمية الصادرة عن سلطة إقليم البتراء التنموي السياحي، بلغ إجمالي عدد زوار الموقع الأثري ٣٩٨٦ زائرا منهم ٣٧٢٣ أجنبيا و ١٣٩ عربيا و ٤٥ من المقيمين و ٧٩ أردنيا.

وقال رئيس مجلس مفوضي سلطة إقليم البتراء التنموي السياحي الدكتور فارس البريزات، إن تسجيل هذا الرقم في يوم واحد يعد مؤشرا إيجابيا ومهما على تعافي القطاع السياحي وعودة الحركة السياحية التدريبية إلى البتراء، مؤكدا أن الغالبية العظمى من الزوار من السياح الأجانب تعكس ثقة الأسواق السياحية العالمية بالموقع الأثري، باعتباره أحد أهم الوجهات السياحية العالمية.

وأشار البريزات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إلى أن أبرز الجنسيات التي زارت البتراء، شملت السياح الإيطاليين ٧٣٦ زائرا والروس ٤٠٤ والإسبان ٣٧٣، والأميركيين ٣٦١ والفرنسيين ٢٢٩ والبريطانيين ٢١٢ ما جانب الزوار من الهند ١٤٦ وبلغاريا ١١٦ وإندونيسيا ١٠٢ وألمانيا ١٠٠، ما يعكس تنوع الأسواق السياحية وعودة البرامج السياحية العالمية إلى إدراج البتراء ضمن مساراتها.

وأضاف إن هذا التحسن في أعداد الزوار جاء بعد توقف الحرب الإسرائيلية على غزة ونتيجة لجهود متكاملة شملت الترويج السياحي المكثف والتنسيق المستمر مع الجهات المعنية وتحسين مستوى الخدمات المقدمة للزوار إلى جانب الحفاظ على أعلى معايير السلامة والأمن داخل الموقع الأثري.

وأوضح أن مؤشرات إيجابية متزايدة على نمو سياحة العائلات، سواء من خلال المجموعات السياحية الأجنبية أو الزوار العرب والأردنيين، مؤكدا أن السلطة تولي هذا النمط من السياحة اهتماما خاصا، وتسعى للبناء عليه مستقبلا عبر تطوير الخدمات وتحسين المرافق وتعزيز التجربة السياحية، بما يلبي احتياجات العائلات ويشجع على الإقامة لفترات أطول في البتراء.

وأعرب البريزات عن تفاؤله بالفترة المقبلة، متوقفا استمرار ارتفاع أعداد الزوار خلال كانون الثاني وشباط وحتى نهاية الموسم السياحي المقبل، مع عودة البرامج السياحية العالمية وزيادة إقبال المجموعات السياحية على زيارة البتراء، مشددا على التزام السلطة بمواصلة العمل لدعم القطاع السياحي وتعزيز دوره في التنمية الاقتصادية والاجتماعية للمجتمعات المحلية في البتراء.

شباب جرش... تنفيذ برامج نوعية لتمكين الشباب وتنمية قدراتهم وتعزيز مشاركتهم

وتابع، أنه في محور الريادة والابتكار والعمل عملت المديرية على تفعيل حاضنة العمل التطوعي في مقرها وتعزيز الشراكات مع الجهات ذات العلاقة ودعم المبادرات الشبابية بما يسهم في تمكين الشباب وبناء قدراتهم الاقتصادية والمجتمعية.

وبين أن المديرية نفذت لقاءات تنسيقية ومتابعات ميدانية وتابعت تنفيذ مشاريع اللامركزية لعام ٢٠٢٥ وأعدت خطة مشاريع اللامركزية لعام ٢٠٢٦ إلى جانب تعزيز كفاءة الكوادر العاملة في المراكز الشبابية.

وفي إطار تهيئة البنى التحتية عملت مديرية شباب محافظة جرش على تطوير المرافق الشبابية والرياضية التابعة لها وتنفيذ أعمال صيانة شملت عددا من المراكز الشبابية والمجمع الرياضي وبيت الشباب، إضافة إلى رفع القدرة الكهربائية وتأثيث المرافق وتحسين الجاهزية الفنية بما يوفر بيئة آمنة ومحفزة للشباب.

وفيما يتعلق بقرار مجلس الأمن رقم ٢٢٥٠ المتعلق بالشباب والسلام والأمن، نفذت المديرية ورشا توعوية ولقاءات تثقيفية لتعريف الشباب بمضامين القرار وأهميته ودورهم في تعزيز السلم المجتمعي إلى جانب تنفيذ جداريات توعوية وإعداد مجسمات داعمة للرسائل التثقيفية.



تدريبية وتوعوية في عدد من المراكز الشبابية ركزت على تنمية المهارات الحياتية والقيادية ورفع وعي الشباب بالقضايا الوطنية والمجتمعية بما يعزز جاهزيتهم للانخراط الإيجابي في المجتمع.

وأشار إلى افتتاح المسيح نصف الأولي في مجمع جرش الرياضي بتاريخ ٤ أيار الماضي، إضافة إلى تنفيذ البطولات والخصائيات الرمضانية الشعبية والإشراف على الأنشطة الرياضية في الأندية والمراكز الشبابية بما يسهم في تعزيز نمط الحياة الصحي لدى الشباب.

بلغت نحو ٧٣٧ ألف دينار مقدمة من مجلس محافظة جرش وجرى توجيهها لدعم تنفيذ البرامج والأنشطة الشبابية والرياضية بما يتوافق مع أولويات التنمية المحلية واحتياجات الشباب في المحافظة.

وأوضح المشاقبة، أن المديرية نفذت ضمن محور المشاركة والتمكين الشبابي لقاءات شبابية وحوارات مباشرة مع الشباب، إضافة إلى لقاءات وزارية ومجتمعية أسهمت في توسيع قاعدة المشاركة الشبابية وتعزيز دورهم في الحياة العامة.

وقال إن المديرية نفذت ورش عمل وبرامج

جرش تواصل مديرية شباب محافظة جرش دورها المحوري في رعاية الشباب وتنمية قدراتهم عبر تنفيذ برامج وأنشطة متنوعة تستهدف الشباب، وتسهم في تعزيز مشاركتهم المجتمعية وبناء قدراتهم في مختلف المجالات.

وقال مدير شباب محافظة جرش عبد الإله المشاقبة في حديث لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن المديرية أحد الأذرع الميدانية لوزارة الشباب وتشكل المظلة الرسمية للعمل الشبابي في المحافظة من خلال منظومة متكاملة من المرافق الشبابية والرياضية المنتشرة في مختلف مناطقها تضم ١١ مركزا شبابيا و ١٨ ناديا رياضيا ومجمع جرش الرياضي وبيت شباب جرش، إضافة إلى ملعب خماسي تابع لمركزى شباب فخرخل وبرما بما يسهم في خدمة شريحة واسعة من الشباب.

وأشار إلى أن المديرية تعمل وفق رؤية ورسالة وزارة الشباب وبما ينسجم مع الاستراتيجية الوطنية للشباب للأعوام ٢٠١٩-٢٠٢٥ والخطة المؤسسية للوزارة، مبينا أن عام ٢٠٢٥ شهد تنفيذ حزمة واسعة من البرامج الهادفة إلى تمكين الشباب وتعزيز مشاركتهم في مختلف المجالات.

وأضاف إن موازنة المديرية لعام ٢٠٢٥

ربحي دعامة مهام تنسيق المشروع، وتشارك الدكتور هبة الخرايشة بصفة الباحثة الرئيسية بالتعاون مع فريق بحثي دولي متعدد التخصصات.

وقال رئيس الجامعة الدكتور أحمد فخري العجلوني، إن هذا الإنجاز يعكس التحول النوعي الذي تشهده الجامعة في مجال البحث العلمي التطبيقي ويؤكد قدرتها على المنافسة في البرامج الأوروبية عالية التنافسية، لا سيما في القضايا ذات الأولوية العالمية كالتغير المناخي والاستدامة البيئية.

وأضاف إن الجامعة تولي البحث العلمي المرتبط بالتحديات الوطنية والدولية أهمية قصوى وتسعى إلى تمكين باحثيها من بناء شراكات دولية فاعلة تترجم المعرفة العلمية إلى أثر تنموي واقتصادي ملموس.

من جهته، أكد الدكتور ربحي دعامة أن هذا الفوز يجسد تقدم الجامعة في مسار البحث العلمي الدولي ويعكس الثقة الأوروبية المتزايدة بكفاءة الباحثين الأردنيين، مثنيا الدعم المتواصل الذي تقدمه رئاسة الجامعة لتمكين الباحثين وتعزيز حضور الجامعة في المشروعات البحثية الكبرى.

بدورها، أوضحت الدكتورة هبة الخرايشة، المتخصصة في التغير المناخي والنمذجة البيئية، أن المشروع يمثل إضافة علمية استراتيجية للجامعة، كونه يعزز دورها في دراسات التغير المناخي وتقييم إسهام النظم البيئية الطبيعية في التخفيف من آثاره، إلى جانب دعم بناء القدرات البحثية الوطنية في مجالات نمذجة الكربون والرصد البيئي وربط البحث العلمي بصنع القرار والسياسات المناخية وتعزيز مشاركة الجامعة في المبادرات الأوروبية والدولية المعنية بالمناخ والاستدامة.

وزير الإدارة المحلية : حلول مستدامة

لإعادة تأهيل البنية التحتية المتضررة من الأمطار بالكرك



هذه المخالفات، والعمل على إيجاد حلول مناسبة وأمنة للمباني القائمة حاليا في هذه المواقع.

ووجه وزير الإدارة المحلية الفرق الفنية المتخصصة بإعداد تقارير هندسية مفصلة، بالتشارك مع الجهات ذات العلاقة ومحافظ الكرك، لتحديد حجم الأضرار بدقة،

تنفيذاً لتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني بوضع خطة متكاملة لصون القلعة وإعادة الحياة إلى المدينة القديمة.

وشدد الوزير على خطورة البناء داخل مجاري السيول والأودية، داعيا إلى تكثيف جهود التوعية المجتمعية وتعزيز التعاون مع المواطنين لمنع تكرار مثل

عمان أكد وزير الإدارة المحلية المهندس وليد المصري أهمية اعتماد حلول هندسية علمية متطورة ومستدامة لإعادة تأهيل البنية التحتية في المناطق المتضررة من الهطولات المطرية الغزيرة التي شهدتها محافظات المملكة، ولا سيما محافظة الكرك، وذلك حفاظا على أرواح المواطنين وممتلكاتهم.

ودعا الوزير المصري، خلال جولة ميدانية في محافظة الكرك الأربعاء إلى توحيد جهود المؤسسات الوطنية لتأهيل المناطق المتضررة، بما يواكب آثار التغير المناخي مشيرا إلى أن مناطق متعددة في منطقتنا تعرضت لهطولات مطرية كثيفة نتيجة التأثيرات المتزايدة للتغير المناخي.

وأوضح أن تسجيل هطول مطري بلغ نحو ٧٠ ملم في الساعة يعد كمية غير مسبوقة في الأردن، ويشكل تحديا كبيرا للبنية التحتية الحالية، مؤكدا أن هذه المتغيرات المناخية تستوجب إعادة تأهيل شبكات التصريف والبنية التحتية بما ينسجم مع واقع التغير المناخي، وبين الوزير المصري أن مثل هذه الكميات من الهطول المطري لا تستطيع أي بنية تحتية تقليدية استيعابها، ما يفرض اللجوء إلى حلول مؤقتة وعاجلة للتعامل مع تداعياتها، بالتوازي مع إعداد وتنفيذ حلول هندسية علمية دائمة ومستدامة. وأكد المصري أهمية إعادة بناء الجزء المتضرر من سور قلعة الكرك ومنع تكرار أي أضرار مستقبلية، مشدداً على ضرورة إعداد خطة شاملة للحفاظ على القلعة والمواقع الأثرية، وإعادة تأهيل المباني التراثية وإحياء شوارع مدينة الكرك القديمة،

"اليرومك" تكرم كوكبة من أساتذتها حققوا إنجازات بحثية عربية ودولية



كرم رئيس جامعة اليرموك، الدكتور مالك الشرايري، الأربعاء، كوكبة من أساتذة الجامعة المتميزين الذين حققوا إنجازات علمية وبحفزة مرموقة محليا وعربيا ودوليا.

وبحسب بيان الجامعة، أكد الشرايري، أن نهج "اليرومك" الراسخ يتمثل في الاحتراف بكل متميز من باحثيها ولطلبتها في مختلف الميادين، لافتا إلى ضرورة محافظة المتميزين على هذه المنجزات والبناء عليها وتطويرها، بما ينعكس إيجابا على سمعة الجامعة العلمية والبحثية في المحافل العربية والدولية.

وأشار إلى أهمية نشر ثقافة القراءة والترجمة وتعزيز البحث العلمي الرصين بين أوساط الطلبة والباحثين كأداة استراتيجية لرفع تصنيف الجامعة وجعلها في مصاف الجامعات العالمية المرموقة.

من جانبهم، عبر المكرم عن اعتزازهم بهذا التكريم، مؤكداً أنه يشكل حافزا قويا للباحثين والطلبة للمضي قدما في إجراء البحوث الرصينة والمشاركة في المشاريع الدولية والمسابقات الدولية بمختلف موضوعاتها.

وشمل التكريم مجموعة من أساتذة كلية العلوم التربوية ممن حصدوا مراتب مقدمة في تقرير معامل التأثير والاستشهادات المرجعية للمجلات العلمية العربية "آرسياف" في تقريره السنوي العاشر للعام ٢٠٢٥ وهم: "الدكتور فيصل الربيع والدكتور هادي الطوبالة والدكتور عبد الناصر الجراح والدكتور عبد الكريم جرادات". كما تم تكريم الدكتور "عمر الغول" من كلية الآثار والأثرولوجيا بمناسبة فوزه بجائزة حمد بن خليفة للترجمة والتفاهم الدولي لعام ٢٠٢٥ في فئة الترجمة من اللغة الألمانية إلى العربية.

"البلقاء التطبيقية" تفوز بمشروع

دولي ممول بالكامل من الاتحاد الأوروبي

السلط حققت جامعة البلقاء التطبيقية إنجازا بحثيا نوعيا بفوزها بمشروع بحثي دولي ممول بالكامل من الاتحاد الأوروبي ضمن برنامج PRIMA - Section ١، وبكلفة إجمالية بلغت ٢.٧ مليون يورو، وفقا للنتائج النهائية المنشورة رسميا على الموقع الإلكتروني للبرنامج. ويعد هذا المشروع الأول من نوعه الذي تفوز به الجامعة ضمن هذا المسار التنافسي الممول كليا من الاتحاد الأوروبي، ما يشكل محطة متقدمة في مسيرة الجامعة البحثية الدولية.

ويأتي هذا الفوز من خلال مشروع يحمل عنوان "أداة النظم البيئية للأراضي الرطبة لحساب الكربون (WETCARB)" الذي يهدف إلى تطوير منصة رقمية علمية وموثوقة للرصد والإبلاغ والتحقق (MRV) لقياس وتوثيق احتجاز الكربون في الأراضي الرطبة في حوض البحر الأبيض المتوسط، بما يتيح دمج هذه النظم البيئية في أسواق الكربون، إلى جانب تعزيز استدامتها البيئية ودورها في التخفيف من آثار التغير المناخي.

ويعتمد المشروع على منهجية علمية متقدمة تقوم على الدمج بين القياسات الحقلية لانبعاثات غازات الدفيئة والنمذجة الذكية، إضافة إلى تصميم وتطبيق ممارسات زراعية تجديدية بالتعاون مع المزارعين، بما يسهم في دعم الإدارة المستدامة للمياه والنظم الزراعية، وتحقيق منافع بيئية واقتصادية تتماشى مع التوجهات الأوروبية والدولية ذات الصلة.

وينفذ المشروع من خلال شراكة دولية تضم مؤسسات بحثية متخصصة من إيطاليا واليونان وتركيا ومصر وتونس، فيما يتولى من الجانب الأردني الدكتور

هاتف : ٥١٥٤٠٠١ فاكس : ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
العنوان : عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافه سابقا) :

رئيس التحرير : عبداللطيف القرشي