

المنطقة العسكرية الشرقية تحبط محاولة تهريب مواد مخدرة بواسطة بالونات

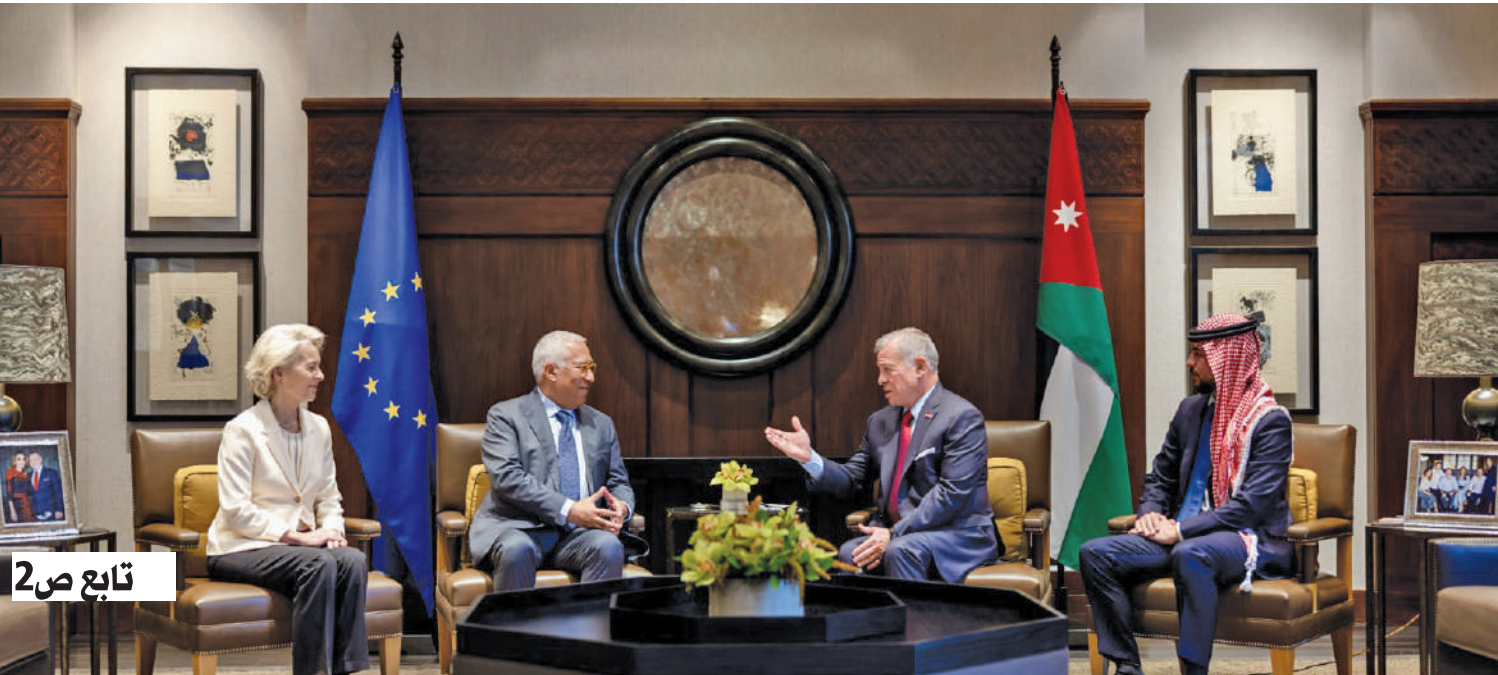
عمان
أحبطت المنطقة العسكرية الشرقية فجر الخميس، على واجهتها وضمن منطقة مسؤوليتها محاولة تهريب كمية من المواد المخدرة محملة بواسطة بالونات موجهة بأجهزة إلكترونية، إذ جرى رصدھا من قبل وحدات حرس الحدود والتعامل معها وإسقاطھا وحمولتها داخل الأراضي الأردنية بالتنسيق مع الأجهزة الأمنية وإدارة مكافحة المخدرات وتم تحويل المضبوطات إلى الجهات المختصة لاتخاذ الإجراءات اللازمة.

جلالة الملك يعقد قمة مع قادة الاتحاد الأوروبي في عمان

الملك: قمة الأردن والاتحاد الأوروبي تمثل فصلا مهما في الشراكة التاريخية

الملك: القمة فرصة لتوطيد الشراكة وترجمة الاتفاقية الاستراتيجية إلى مخرجات

حرص الأردن على تعزيز التعاون مع الاتحاد الأوروبي في المجالات ذات الأولوية مؤتمر الاستثمار الأردني-الأوروبي في نيسان يعزز الشراكات الاقتصادية والاستثمارية الشراكة عاملا إيجابيا لاستعادة الاستقرار والعمل من أجل تحقيق السلام في المنطقة رئيس المجلس الأوروبي: العلاقات الأوروبية الأردنية قوية وستزداد متانة كوستا يؤكد التزام الاتحاد الأوروبي بدعم منعة الأردن الاقتصادية واستقراره رئيسة المفوضية الأوروبية: الملك شريك أساسي لأوروبا ودوره محوري لاستقرار الإقليم فون دير لاين: الاتحاد الأوروبي والأردن يقفان جنبا إلى جنب لأن هذا ما يفعله الأصدقاء



منخفض جوي بارد الجمعة وتحذير من تشكّل السيول وارتفاع منسوب المياه

عمان
بحسب تقرير إدارة الأرصاد الجوية، تتأثر المملكة الجمعة تدريجياً، مع ساعات الصباح، بكتلة هوائية باردة ورطبة مرافقة لمنخفض جوي يتمركز شمال جزيرة قبرص، حيث يطرا انخفاض ملموس على درجات الحرارة، ويكون الطقس بارداً وغائماً جزئياً يتحول إلى غائم، وتهطل بآذن الله تعالى الأمطار في شمال المملكة وأجزاء من المناطق الوسطى، تمتد لاحقاً لتشمل معظم مناطق المملكة ومع ساعات العصر تعبر الجبهة الهوائية الباردة المرافقة للمنخفض الجوي، حيث تشتت الهطولات المطرية وتكون غزيرة في شمال ووسط المملكة والمناطق الجنوبية الغربية، إضافة إلى مناطق الأغوار والبحر الميت، يصبحها الرعد أحياناً وهطول البرد، ما يؤدي إلى تشكّل السيول في المناطق المنخفضة وارتفاع منسوب المياه في شمال ووسط المملكة والمناطق الجنوبية الغربية، إضافة إلى الأغوار، ومن خطر تدني مدى الرؤية الأفقية بسبب الضباب والغيوم المنخفضة الملامسة لسطح الأرض وشدة الهطول المطري، متأخرة من الليل وفجر السبت، ولفترة قصيرة، هطول زخات خفيفة ومتقطعة من الثلج المزوج بالمطر على قمم جبال الشراة العالية، ويتوقع تشكّل الضباب في العديد من المناطق، لا سيما المرتفعات الجبلية، وتكون الرياح غربية إلى شمالية غربية نشطة السرعة مع هبات قوية أحياناً تتراوح سرعتها ما بين ٥٠-٦٥ كم/ساعة. وتحذر الأرصاد

الحنيطي يلتقي رئيس الأركان التركي ووزير الدفاع ويזור شركة "أسيلسان"

الخبرات، ورفع مستوى الجاهزية، إضافة إلى تطوير آليات العمل المشترك بما يواكب طبيعة التحديات الأمنية المتغيرة في المنطقة. وفي السياق ذاته، التقى اللواء الركن الحنيطي وزير الدفاع التركي بشار غول، حيث تناول اللقاء آفاق تطوير الشراكة الاستراتيجية بين الأردن وتركيا، لا سيما في مجالات الصناعات الدفاعية، ونقل التكنولوجيا، والتصنيع المشترك، وبناء القدرات الوطنية، بما ينسجم مع توجهات البلدين نحو تعزيز الاعتماد على الذات في المجال الدفاعي. وبين الجانبان، أهمية توسيع التعاون في مجالات البحث والتطوير، والاستفادة من الخبرات المشتركة في مجال الصناعات الدفاعية، بما يسهم في رفع الكفاءة التشغيلية والتقنية لدى الجانبين. كما أطلع رئيس هيئة الأركان المشتركة خلال زيارته إلى شركة الصناعات الدفاعية التركية "أسيلسان" (ASELSAN)، على أحدث التقنيات والأنظمة في مجالات الإلكترونيات، وأنظمة القيادة والسيطرة، والرادارات، والحلول الدفاعية المتقدمة، حيث التقى رئيس هيئة الصناعات الدفاعية في الجمهورية التركية البروفيسور خلوغ غورغون، وبحثا

أنشطة وفعاليات متنوعة في عدد من الجامعات

محافظات
واصلت الجامعات الخميس، في أنحاء المملكة أنشطتها الهادفة إلى رفع العملية التعليمية وتجويدها، في إطار تخريج طلبة متميزين، وفاعلين في مجتمعهم. وعقد رئيس جامعة اليرموك الدكتور مالك أحمد الشرايري اجتماعاً استراتيجياً موسعاً، ضمّ لجان إعداد الخطة الاستراتيجية، ونواب ومساعدى الرئيس، والعمداء، ومدرء الكليات والعمادات والوحدات التنظيمية، وذلك في إطار استكمال أعمال تحديث وتطوير الخطة الاستراتيجية للجامعة للأعوام ٢٠٢٦-٢٠٣٠. وأكد الشرايري، أن تحديث الخطة الاستراتيجية جاء بعد مراجعة معمقة للمسودة الأولية، بهدف تطويرها لتكون أكثر استشرافاً للمستقبل والفرص، وأكثر قدرة على الاستجابة للتحديات الحالية والمستقبلية، تابع ص

الملكة رانيا العبدالله والأميرة سلمى تزوران وادي رم



وقال أبو رمان، إن صندوق الملك عبدالله الثاني للتنمية قام بتأسيس الشركة الأردنية لإحياء التراث عام ٢٠١٠ بهدف تطوير قطاع السياحة في الأردن، ومن بين التجارب التي تقدمها الشركة في وادي رم زيارة محطة القطار ومغامرة ركوب القطار ومشاهدة النجوم وجولات الدفع الرباعي في الصحراء. واستخدمت جلاتلها وسمو الأميرة، إحدى سيارات الدفع الرباعي المجهزة خصيصاً للقيادة على الرمال للوصول إلى موقع وادي رم السياحي وشاهدتا شخصين يتسلقان أحد جبال رم المميزة. ويعتبر وادي رم الذي يقع في جنوب الأردن من أحد مواقع التراث العالمي لمنظمة اليونسكو ومن أحد أجمل بقاع الأرض ويتميز بالمناظر الصحراوية وإمكانية تجربة حياة أهل المنطقة بشكل ممتع وجرى تصوير العديد من الأفلام العالمية فيه.

عمان
التقت جلالة الملكة رانيا العبدالله وسمو الأميرة سلمى بنت عبدالله الثاني الأربعاء، بمجموعة من منظمي الأنشطة الترفيهية والسياحية بوادي رم، لتسليط الضوء على التجربة السياحية التي يعيشها الزائر لوادي رم. وتبادلت جلاتلها الحديث مع الحضور حول طبيعة الأنشطة وما يمكن ان يتم تطويره وتحديثه في معلم لخدمة السياحة والزوار من داخل وخارج الأردن. وكانت جلاتلها والأميرة سلمى قد بدأتا جولتهما في وادي رم برحلة قصيرة على متن قطار الثورة العربية الكبرى، واستمتعا إلى نبذة عن عمل الشركة الأردنية لإحياء التراث من قبل الرئيس التنفيذي للشركة مؤيد أبو رمان الذي أشار إلى أن رحلة القطار تمثل تجربة مميزة، حيث يعيش الزائر رحلة عبر الزمن بالعودة لعام ١٩١٦ تحاكي مشاهدا من بعض أحداث الثورة العربية الكبرى.

الداخلية تقرر منح الأجانب القادمين للمملكة إقامة لمدة 3 أشهر بدلا من شهر

عمان
أعلن وزير الداخلية مازن الفراية، عن إجراءات جديدة بخصوص تسهيل إقامة الأجانب في المملكة، بشكل يسهم بتعزيز الاقتصاد الوطني. وبين الفراية، أن هذه الإجراءات، تشمل الموافقة على منح الأجانب القادمين إلى المملكة، إقامة مؤقتة لمدة ٣ أشهر، بدلا من شهر واحد، حال دخولهم عبر المراكز الحدودية، باستثناء الأجانب القادمين إلى المملكة من خلال تأشيرة عمل.وأكد أن من شأن هذه الإجراءات الإبقاء على آلية عمل التأشيرات المعتمدة حاليا، حيث يتمكن المسافر الأجنبي القادم إلى المملكة من توثيق إقامته المؤقتة على جواز سفره لمدة ٣ أشهر مباشرة في المركز الحدودي، ما ييسر من إجراءات دخول الأجانب إلى المملكة وإقامتهم فيها.وقال الفراية، إن هذه الإجراءات تصب في إطار جهود وزارة الداخلية الرامية إلى تعزيز الاقتصاد الوطني من خلال القرارات التحفيزية التي تهدف إلى زيادة أعداد المسافرين القادمين إلى المملكة لمختلف الغايات.

وزارة الشباب تنفذ حملة تشجير في العاصمة عّمان ضمن برنامج التطوع الأخضر

عمان
نظمت وزارة الشباب، الخميس، وبالشراكة مع وزارتي الإدارة المحلية والزراعة، حملة تشجير تطوعية ضمن الحملة الوطنية للتشجير، في إطار برنامج «التطوع الأخضر»، الذي يُنفذ بالشراكة مع منظمة اليونيسف ومنصة «نحن» الوطنية للتطوع.وجاءت الحملة، بحضور مدير الشؤون الإدارية في وزارة الشباب عبد العزيز طمليه، ورئيس بلدية ناعور زايد السواوير، ورئيس لجنة بلدية حسان حسان العلي، وممثلين عن وزارتي الإدارة المحلية والزراعة وبلدية أم البساتين، وبمشاركة ٥٠ شابا وشابة من منسوبي المراكز الشبابية، ومتطوعي منصة «نحن»، ومركز تنمية وخدمة المجتمع

"الغذاء والدواء": الأردن ليس من الدول المتأثرة بتلوث بعض منتجات حليب الرضع

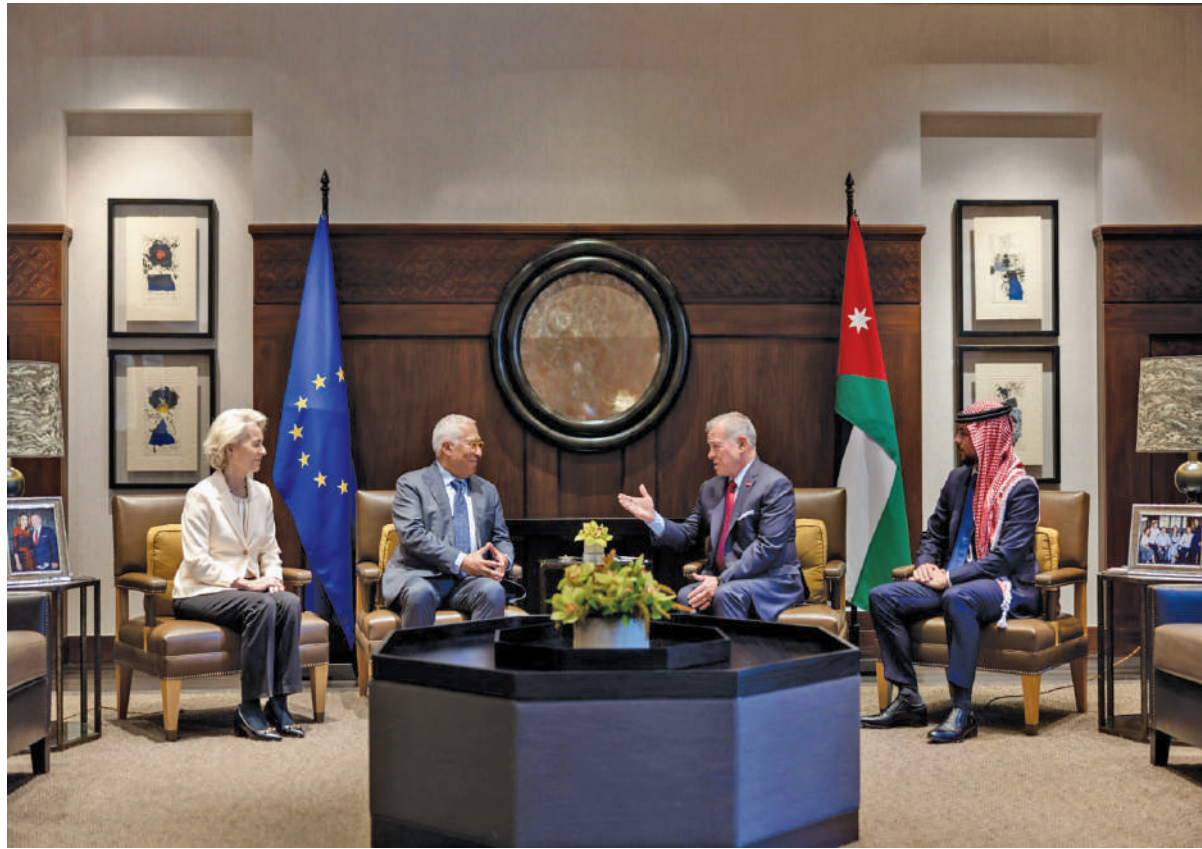
عمان
أوضحت المؤسسة العامة للغذاء والدواء، أن الأردن ليس من الدول المتأثرة بالتشغيلات التي تم الإفصاح عنها لجميع أصناف شركة نستله من تركيبة حليب الرضع التي تم الإخطار باحتمال تلوثها بمادة Cereulide toxin الناتجة عن بكتيريا Bacillus cereus والتي قد تسبب الغثاين والقىء والمغص. وأكدت المؤسسة في بيان، الخميس، أنه بعد اتخاذ الإجراءات الاحترازية اللازمة، أن جميع منتجات تركيبة حليب الرضع من إنتاج شركة نستله الموجودة في السوق الأردني في تركيا.

فرص التعاون والتكامل الصناعي ونقل المعرفة وتوسيع الشراكة في مجال التكنولوجيا والصناعات الدفاعية. وأكد اللواء الركن الحنيطي، أن هذه اللقاءات والزيارات تأتي في إطار حرص القوات المسلحة الأردنية على بناء شراكات نوعية ومستدامة، بما يعزز القدرات الدفاعية، ويدعم الأمن الإقليمي، ويخدم المصالح الاستراتيجية المشتركة للبلدين. حضر اللقاءات عدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية والسفير والملحق العسكري الأردني في تركيا.

جلالة الملك يعقد قمة مع قادة الاتحاد الأوروبي في عمان

الملك:قمة الأردن والاتحاد الأوروبي تمثل فصلا مهما في الشراكة التاريخية

- القمة فرصة لتوطيد الشراكة وترجمة الاتفاقية الاستراتيجية إلى مخرجات ملموسة
- حرص الأردن على تعزيز التعاون مع الاتحاد الأوروبي في المجالات ذات الأولوية
- عقد مؤتمر الاستثمار الأردني-الأوروبي في نيسان المقبل، لتعزيز الشراكات الاقتصادية والاستثمارية
- الشراكة الأردنية-الأوروبية عاملا إيجابيا رئيسا لاستعادة الاستقرار والعمل من أجل تحقيق السلام في المنطقة
- رئيس المجلس الأوروبي: العلاقات الأوروبية الأردنية قوية وستزداد متانة
- كوستا يؤكد التزام الاتحاد الأوروبي بدعم منعة الأردن الاقتصادية واستقراره
- رئيسة المفوضية الأوروبية: الملك شريك أساسي لأوروبا في الشرق الأوسط ودوره محوري لاستقرار الإقليم
- فون دير لاين: الاتحاد الأوروبي والأردن يقفان جنبا إلى جنب لأن هذا ما يفعله الأصدقاء
- كوستا وفون دير لاين يؤكدان أهمية مؤتمر الاستثمار الأردني الأوروبي في تعزيز الشراكة الاقتصادية بين الأردن والاتحاد الأوروبي



عمان
عقد جلالة الملك عبدالله الثاني في عمان، الخميس، قمة الأردن والاتحاد الأوروبي الأولى، مع رئيس المجلس الأوروبي أنتونيو كوستا ورئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لاين.
ورحب جلالة الملك في بداية مباحثات موسعة في قصر الحسينية بالمسؤولين الأوروبيين، مشيرا إلى أن هذه القمة تمثل فصلا مهما في الشراكة التاريخية بين الأردن والاتحاد الأوروبي، وتعزز العلاقات المبنية على الالتزام بالعمل من أجل الاستقرار الإقليمي والأزدهار.
ولفت جلالتة، بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، إلى أن القمة تبني على اتفاقية الشراكة الاستراتيجية والشاملة التي تم توقيعها العام الماضي، والتي توفر أساسا مهما لتعميق الحوار السياسي وتوسيع التعاون الاقتصادي للاستجابة للتحديات الحالية والاستفادة من الفرص المستقبلية.
وأكد جلالة الملك أن القمة فرصة لتأكيد الالتزام المشترك بتوطيد الشراكة الأردنية-الأوروبية وترجمة الاتفاقية الاستراتيجية إلى مخرجات ملموسة تخدم شعوبنا ومنطقتنا.
وفمن جلالتة دعم الاتحاد الأوروبي لجهود الأردن في مسارات التحديث، لافتا إلى حرص المملكة على تعزيز التعاون مع الاتحاد الأوروبي في المجالات ذات الأولوية، ومنها الأمن والدفاع والتعليم وتمكين الشباب.
وأضاف جلالة الملك: "إن شراكتنا محورية أيضا في دعم النمو المستدام وتوفير فرص العمل والابتكار، عبر زيادة المنعة الاقتصادية وتوسيع التعاون التجاري والاستثماري".
وأعرب جلالتة عن تطلع المملكة لعقد مؤتمر الاستثمار الأردني-الأوروبي في نيسان المقبل، لتعزيز الشراكات الاقتصادية والاستثمارية.
وبالحديث عن الأوضاع في المنطقة، شدد جلالتة على أن الشراكة الأردنية-الأوروبية لطالما كانت عاملا إيجابيا رئيسا في جهود استعادة الاستقرار، وخفض التصعيد، والعمل من أجل تحقيق السلام.
من جانبه، أكد رئيس المجلس الأوروبي أنتونيو كوستا أن توقيع اتفاقية الشراكة الاستراتيجية والشاملة العام الماضي أمر محوري في العلاقات بين الاتحاد الأوروبي والأردن.
وأضاف: "العلاقات الثنائية قوية وستزداد متانة بينما نمضي قدما"، مبينا أن الاتفاقية هي النتيجة الملموسة لهذه العلاقات المتميزة.
وبالحديث عن الأوضاع في غزة، ثمن كوستا جهود الأردن في التعامل مع الأزمة الإنسانية عبر الممرات الجوية والبحرية، لافتا إلى أن الوضع الإنساني لا يزال يتطلب المزيد من الجهود المشتركة.
وأكد كوستا التزام الاتحاد الأوروبي بدعم منعة الأردن الاقتصادية واستقراره، لافتا إلى تطلعه لمؤتمر الاستثمار المشترك الذي سيعقد خلال هذا العام.

الأردن والاتحاد الأوروبي يصدران بيانا مشتركا في ختام قمة الأردن والاتحاد الأوروبي الأولى

الاستخدام المستدام للمياه، وتحسين إدارة المياه العامة. وسنستمر بدعم مبادرات تعزز الأمن المائي على المدى الطويل، خاصة عبر مساهمة الفريق الأوروبي في مشروع تحلية ونقل المياه من العقبة إلى عمان (مشروع الناقل الوطني للمياه).
١٧. سنوطد التعاون في البحث والابتكار، استنادا إلى توقيع الأردن على تجديد برنامج الشراكة في مجال البحث العلمي والابتكار في منطقة البحر الأبيض المتوسط وتعزيز مشاركته في برنامج أفق العقبية إلى عمان (مشروع الناقل الوطني للمياه).
١٨. الاتحاد الأوروبي يدعم جهود الأردن في تطوير مهارات الشباب والكوادر وفق احتياجات سوق العمل، مع التشجيع على النهج الشمولي، وبشكل أساسي عبر التدريب التقني والمهني. وستتعاون الجانبان في برامج التدريب المهني التي تتفق مع معايير السوق الأوروبي، مع النظر في احتمالات الانتقال ضمن أسواق العمل الأوروبية، كما يستمر الدعم الأوروبي ضمن الأبعاد العالمية لبرنامج إيراسموس بلس. ويعمل الجانبان معا على توسيع فرص الحياة الكريمة للجميع في الأردن، خاصة النساء والشباب، وتعزيز كفاءة الوصول لأنظمة الحماية الاجتماعية.
١٩. تشير إلى أهمية دور الأردن في تطوير مشروع الممر الاقتصادي بين الهند والشرق الأوسط وأوروبا. سيعمل الاتحاد الأوروبي الربط من خلال الطاقة والاتصال الرقمي، بما يشمل كابل لبرنامج إيراسموس بلس. ويعمل الجانبان معا على توسيع فرص الحياة الكريمة للجميع في الأردن، خاصة النساء والشباب، وتعزيز كفاءة الوصول لأنظمة الحماية الاجتماعية.
٢٠. تشير إلى أهمية دور الأردن في تطوير مشروع الممر الاقتصادي بين الهند والشرق الأوسط وأوروبا. سيعمل الاتحاد الأوروبي الربط من خلال الطاقة والاتصال الرقمي، بما يشمل كابل لبرنامج إيراسموس بلس. ويعمل الجانبان معا على توسيع فرص الحياة الكريمة للجميع في الأردن، خاصة النساء والشباب، وتعزيز كفاءة الوصول لأنظمة الحماية الاجتماعية.
٢١. تشير إلى أهمية دور الأردن في تطوير مشروع الممر الاقتصادي بين الهند والشرق الأوسط وأوروبا. سيعمل الاتحاد الأوروبي الربط من خلال الطاقة والاتصال الرقمي، بما يشمل كابل لبرنامج إيراسموس بلس. ويعمل الجانبان معا على توسيع فرص الحياة الكريمة للجميع في الأردن، خاصة النساء والشباب، وتعزيز كفاءة الوصول لأنظمة الحماية الاجتماعية.

التعبير والإعلام وتكوين الجمعيات والتجمع السلمي. وستتفقد عملنا للتصدي للعنصرية بكل أشكالها، بما فيها العنصرية على أساس الدين أو المذهب، وتعزيز الحوار بين الأديان والثقافات، مع الأخذ بعين الاعتبار الدور المهم للمجتمع المدني في الارتقاء بالديمقراطية والحوكمة الدامجة والتنمية المستدامة.١٣. في ضوء إرسال بعثة الاتحاد الأوروبي لمراقبة الانتخابات في ٢٠٢٤ وتقييمها الإيجابي وتوصياتها، نتطلع لمواصلة عملنا في المجالات السياسية والانتخابية.١٤. سنواصل العمل المشترك في التعاون الأمني وإدارة الحدود والتصدي للجريمة المنظمة وكل أشكال التهريب والاتجار غير القانوني، بما في ذلك تعزيز التعاون مع وكالات الاتحاد الأوروبي، ووكالة الاتحاد الأوروبي للتدريب على إنفاذ القانون، والوكالة الأوروبية للتعاون في مجال إنفاذ القانون، والوكالة الأوروبية لحرس الحدود والسواحل. ونحن ملتزمون بمكافحة الإرهاب والتصدي للتعطيل والتطرف العنيف، بما في ذلك من خلال التحالف الدولي ضد داعش، والمتحدى العالمي لمكافحة الإرهاب، ومبادرة "اجتماعات العقبة" لمكافحة الإرهاب والتطرف العنيف.
١٥. نعيد التأكيد على قرارنا بإطلاق ملتقى الحوار الأوروبي الأردني الأول للأمن والدفاع في عمان بعباية عام ٢٠٢٦، وتعزيز الدعم الأوروبي للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي ضمن مرفق السلام الأوروبي وآلية التعامل مع الإرهاب وفقا للسياسة الأمنية والدفاعية المشتركة للاتحاد الأوروبي.١٦. نرحب بشدة بقرار الأردن بالانضمام لمنتدى التحول العالمي للطاقة، والذي أطلقه الاتحاد الأوروبي وشركاء دوليين لرعاية التقدم المشترك في الطاقة المتجددة وكفاءة الطاقة. ونعيد التأكيد على التزامنا باتفاقية الأمم المتحدة الإطارية المتعلقة بتغير المناخ واتفاقية باريس للمناخ، وسنعمل لإيجاد مسارات للتحول مدعومة بسياسات ممكنة بما في ذلك بحث فرص مرتبطة بآليات تعديل حدود الكربون. كما نلتزم بتسريع الانتقال الأخضر عالميا عبر إعطاء الأولوية للتعاون في تحول الطاقة، ويشمل ذلك الهيدروجين منخفض الكربون والأمن والمستدام، وكفاءة الطاقة، وتخزين الطاقة الكهربائية بكفاءة، والنقل المستدام، والزراعة المستدامة، والمواد الخام الحيوية، والتكنولوجيا الخضراء، بينما نسهم بتطوير التعاون التنظيمي وتحديث شبكات الكهرباء. ونظرا لشح المياه الحاد في الأردن، سيعمق الاتحاد الأوروبي والأردن تعاونهما في تعزيز الاستدامة المالية للقطاع، وتشجيع

الأردن، وبالنظر إلى دوره المحوري في المساهمة في السلام والاستقرار الإقليميين، يظل الاتحاد الأوروبي ملتزما بدعم المنعة الاقتصادية للأردن وبرنامج الإصلاحات المبنين في رؤية التحديث وبمساراتها الثلاثة. وكما تم الإعلان في كانون الثاني ٢٠٢٥، يقدم الاتحاد الأوروبي حزمة دعم بقيمة ٣ مليارات يورو تتكون من مليار يورو من المساعدات المالية، و٦٤٠ مليون يورو من المنح، و١.٤ مليار يورو من الاستثمارات العامة والخاصة.
٨. نحدد التأكيد على الجهود المشتركة لتخفيف استثمارات القطاع الخاص، بما في ذلك من خلال الإصلاحات الرامية إلى تحسين بيئة الأعمال والاستثمار وتنظيم مؤتمر الأردن والاتحاد الأوروبي للاستثمار في الأردن في نيسان ٢٠٢٦، وتعزيز التجارة المستدامة. ونشدد على اتفاقنا على مناقشة إجراءات تيسير الاستثمار للمساعدة في تعزيز استثماراتنا. ونعلن التزامنا بدعم دمج اتفاقية تيسير الاستثمار من أجل التنمية في منظمة التجارة العالمية، ونقر بأهمية النظام التجاري متعدد الأطراف وضرورة إجراء إصلاحات عميقة في منظمة التجارة العالمية.
٩. يلتزم الاتحاد الأوروبي والأردن التزاما راسخا بإطلاق إمكانيات التجارة والعلاقات الثنائية بينهما، وتعزيز التعاون الثنائي من أجل إطلاق العنان للإمكانيات الكاملة لمنطقة التجارة الحرة المنصوص عليها في اتفاقية الشراكة، ويتفق الجانبان على العمل على مراجعة اتفاقية الشراكة ودراسته مختلف الإمكانيات لتحديث وتطوير أجزاء معينة منها، لا سيما المسائل المتعلقة بالعلاقات التجارية والاستثمارية، لتواكب بشكل أفضل التحديات الحالية.١٠. سيبحث الأردن والاتحاد الأوروبي فرص تعزيز استفادة الشركات الأردنية من آلية تبسيط قواعد المنشأ لدعم الأردن في سياق أزمة اللجوء، مع استمرار العمل على بناء القدرات التصديرية ورفع تنافسية الصادرات. وبهذا الخصوص، سيتيسر الطرفان بالمباحثات مراجعة آلية قواعد المنشأ، بما في ذلك ما يتعلق بزيادة مدتها وتوسيع قائمة السلع.١١. نؤكد أهمية التقدم الذي حققه الأردن في التحديث السياسي، ونؤكد أن سيادة القانون، وحقوق الإنسان والحريات الأساسية، والحوكمة الرشيدة، أمور لا يمكن الاستغناء عنها في تعزيز الاستقرار والتنمية المستدامة. وسنوطد التعاون في الحوكمة الرشيدة، وتحديث الخدمات الحكومية، وترسيخ مبادئ النزاهة.١٢. سنستمر بالعمل على تعميق الحوار بيننا وتعزيز التعاون بما يخص حقوق الإنسان والحريات الأساسية، بما في ذلك حريات

٢٠٢٤.
٥. سنواصل العمل معا لدعم انتقال سلمي وشامل سوري خالص في سوريا، دون تدخل أجنبي يحدث الضرر، بهدف ضمان وحدة سوريا وسيادتها واستقلالها وسلامة أراضيها وسلامة وإزدهار شعبها، وستتعاون لدعم الجهود الرامية إلى تحقيق الاستقرار والمصالحة وبناء المؤسسات وإعادة الإعمار والتعافي الاجتماعي والاقتصادي في سوريا. إن العدالة الانتقالية الشاملة وإصلاح القطاع الأمني من ركائز النجاح في عملية انتقالية تحمي جميع السوريين من مختلف الخلفيات العرقية والدينية دون تمييز. ونحن مصممون على دعم التعافي الاجتماعي والاقتصادي وبناء المؤسسات في سوريا، بما في ذلك مبادرات بناء القدرات وتمكين، وتلبية الاحتياجات الإنسانية المستمرة في سوريا، والمساهمة في تهمة الظروف الملائمة لعودة النازحين داخليا واللاجئين السوريين. يؤيد الاتحاد الأوروبي خارطة الطريق التي أعلنتها الأردن وسوريا والولايات المتحدة لإنهاء الأزمة في السويداء وتحقيق الاستقرار في جنوب سوريا، ويدعو إلى تنفيذها بالكامل. ونؤكد أن عودة السوريين في ظل الظروف المناسبة هي أحد الأهداف الرئيسية للحكومة السورية الحالية، وأن بيانات المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين تفيد بأن هذه الظروف غير متوفرة حاليا لإعادة أعداد كبيرة من اللاجئين إلى وطنهم، لذلك نحن نؤكد من جديد التزامنا بمواصلة العمل مع الحكومة السورية الحالية وشركاء الأمم المتحدة لتقديم الدعم والخدمات إلى النازحين والعائدين في سوريا، وضمان أن تكون العودة آمنة وطوعية وكريمة ومستدامة، مع العودة طوعا.
٦. وفيما يتعلق بأوكرانيا، نذكر بقرارات الجمعية العامة للأمم المتحدة ES-١١/١١ و ES-١١/١١ و ES-١١/١١ و ES-١١/١١، ونؤكد في هذا السياق واجب جميع الدول بالامتناع في علاقاتها الدولية مع التهديد باستخدام القوة أو استخدامها، ونشدد على ضرورة التوصل، في أقرب وقت ممكن، إلى سلام شامل وعادل ودائم في أوكرانيا، بما يتماشى مع مبادئ ميثاق الأمم المتحدة والقانون الدولي. ونشدد على ضرورة التسوية السلمية للنزاع واحترام القانون الدولي الإنساني، مع التذكير بالتزامنا بالمساءلة في حالات الانتهاكات الجسيمة للقانون الدولي، ونؤكد مجددا دعمنا لاستقلال أوكرانيا وسيادتها وسلامة أراضيها ضمن حدودها المعترف بها دوليا.
٧. وإدراكا للأثر الخاص للآزمات الإقليمية على

بيدناها الأردن في هذا الصدد. ونؤكد مجددا أن السبيل الوحيد لحل عادل ودائم وشامل للصراع في الشرق الأوسط هو حل الدولتين، بحيث تعيش دولة إسرائيل والدولة الفلسطينية ذات السيادة والقابلة للحياة جنبا إلى جنب في سلام وأمن واعتراف متبادل، وفقا للقانون الدولي وقرارات مجلس الأمن ذات الصلة. ونعيد التأكيد على أهمية تنفيذ برنامج إصلاح السلطة الفلسطينية، وتعزيز قوات الشرطة المدنية الخاصة بها، بما في ذلك من خلال الاستعانة ببعثات السياسة الأمنية والدفاعية المشتركة للاتحاد الأوروبي، لتكثيف قوات الشرطة من استعادة السيطرة على غزة بشكل آمن وفعال. وندعو إسرائيل إلى الإفراج العاجل عن عائدات التخليص الجمركي وتوسيع نطاق خدمات المراسلة المصرفية بين البنوك الإسرائيلية والفلسطينية، وكلاهما خطوتان ضروريان لضمان سير عمل السلطة الفلسطينية وتقديم الخدمات الأساسية للسكان. ونعرب عن قلقنا البالغ إزاء تدهور الوضع في الضفة الغربية، بما في ذلك القدس الشرقية، ونرفض وندين بشدة أية محاولات لضم الأراضي، وأعمال العنف التي يرتكبوها المستوطنون، بما في ذلك ضد المجتمعات المسجسية، والمستوطنات غير القانونية بموجب القانون الدولي، والأعمال أحادية الجانب أو أي طرد أو تهجير للفلسطينيين من غزة أو الضفة الغربية. وندعو إسرائيل إلى التراجع عن خطة الاستيطان في المنطقة "إي ١"، والتي تقوض حل الدولتين، ونؤكد مجددا التزامنا بالحفاظ على الوضع التاريخي والقانوني القائم في الأماكن المقدسة في القدس، بما في ذلك ما يتعلق بالصاوية الهامشية التاريخية.٣. يثني الاتحاد الأوروبي على الجهود المستمرة التي يبذلها الأردن في استضافة ملايين اللاجئين والتزامه بضمان ظروف معيشية كريمة لهم وإتاحة الخدمات الأساسية، ويجدد الاتحاد الأوروبي التأكيد على دعمه المستمر للاجئين والمجتمعات المستضيفة في الأردن. ولا تزال ملتزمين التزاما راسخا بدعم اللاجئين الفلسطينيين في الأردن، ونؤكد مجددا الدور الأساسي الذي تضطلع به وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا) في تقديم الخدمات الحيوية. نعرب عن دعمنا لاستقرار لبنان وللدور الأساسي الذي تضطلع به قوة الأمم المتحدة المؤقتة في لبنان (يونيفيل)، ونؤكد مجددا ضرورة احترام سيادة لبنان وسلامة أراضيها، وندعو جميع الأطراف إلى التنفيذ الكامل للقرار ١٧٠١ واتفاق وقف إطلاق النار المبرم في تشرين الثاني

عمان
أصدرت المملكة الأردنية الهاشمية والاتحاد الأوروبي، اليوم الخميس، بيانا مشتركا في ختام قمة الأردن والاتحاد الأوروبي الأولى التي عقدت في عمان، فيما يلي نصه:
بيان مشترك
قمة الأردن والاتحاد الأوروبي
عمان، ٨ كانون الثاني ٢٠٢٦
عقدنا نحن قادة المملكة الأردنية الهاشمية والاتحاد الأوروبي، قمة الأردن والاتحاد الأوروبي الأولى في عمان، الأردن، في ٨ كانون الثاني ٢٠٢٦، وخلصنا إلى ما يلي:
١. تشكل قمة اليوم علامة فارقة مهمة في العلاقات بين الأردن والاتحاد الأوروبي، والتي ارتقت قبل عام إلى شراكة استراتيجية وشاملة بالبناء على اتفاقية الشراكة وأولويات الشراكة. ونؤكد مجددا استعدادنا للتعاون من أجل الاستقرار والسلام والأمن والازدهار على المدى الطويل، والقيم العالمية للديمقراطية وسيادة القانون وحقوق الإنسان، وتعزيز المصالح المشتركة وتجديد أولويات الشراكة. ونعيد التأكيد أيضا على التزامنا الثابت بمبادئ ميثاق الأمم المتحدة، وستتعاون لتعزيز التعددية الفاعلة والنظام الدولي القائم على القواعد بوجود الأمم المتحدة في صميمه. ونؤكد ضرورة التسوية السلمية للنزاعات واحترام القانون الدولي والقانون الدولي الإنساني، وندين جميع انتهاكات القانون الدولي والقانون الدولي الإنساني، ونشير إلى إعلان نيويورك، الذي ينص على أن حماس يجب أن تنتهي حكمها في غزة، وفقا لسياسة السلطة الفلسطينية المنتقلة في "دولة واحدة، قانون واحد، حكومة واحدة، وسلاح واحد". تتطلب الأوضاع الإنسانية الكارثية في غزة اتخاذ إجراءات عاجلة، وندعو إلى إيصال المساعدات الإنسانية بسرعة وأمان ودون عوائق وتوزيعها بشكل مستدام وعلى نطاق واسع في جميع أنحاء غزة، وإلى إتاحة وصول الأمم المتحدة ووكالاتها والمنظمات الإنسانية دون عوائق إلى القطاع وفقا للقانون الدولي الإنساني، ونرحب بالجهود الإنسانية التي

هل يؤثر ترتيب تناول الطعام على صحتك؟ إليك أفضل ما يجب البدء به



لا يؤثر على الصحة فحسب، بينما على الوزن؛ من خلال علاقته بتعزيز الشبع. وأوضح الخبراء أن البدء بالخضار كمصدر للألياف، ثم البروتين؛ قد يجعلك تشعرين بالشبع أسرع، وبالتالي تقل احتمالات الجوع السريع المرتبطة بالشويات. القاعدة الصحية لترتيب الطعام في النهاية، ما يوصي به خبراء الصحة هو اتباع قاعدة من ثلاث خطوات: البدء بالخضروات غير النشوية أولاً. ثم تناول البروتين والدهون. وأخيراً الكربوهيدرات؛ والتي تشمل الأرز والمعكرونة والخبز وما شابه. أمثلة سهلة للتطبيق: الإفطار: أومليت بالخضار، ثم شريحة توست قمح كامل. الغداء: سلطة جانبية أو خضار مع صوص، ثم شريحة دجاج أو لحم أو سمك، وأخيراً شريحة من خبز حبوب كاملة. العشاء: ابدئي بسلطة أو خضار غير نشوية؛ مثل بروكلي أو فاصوليا خضراء، ثم بروتين خفيف "دجاج أو سمك"، ويمكنك تناول البطاطس أو الأرز البني أو المكرونة آخر حصّة.

وبحسب توصيات الدراسة، فإن الباحثين ذهبوا إلى أن تأثير ترتيب الطعام على الجلوكون قد يكون في حجمه قريباً مما تفعله بعض العلاجات الدوائية؛ التي تستهدف سكر ما بعد الوجبة، مع التأكيد أن هذه تجربة صغيرة وتحتاج أبحاثاً أوسع. هل ترتيب الطعام صحي لمرضى السكري فقط؟ بحسب Ohio State Health، فإن ترتيب الطعام له علاقة بالصحة والوزن، فإذا كان لديك سكري، أو حتى هدف بسيط مثل خفض الوزن، جرّبي أن تكون الكربوهيدرات آخر ما يصل للمعدة؛ لأن ذلك قد يجعل هضمها أبطأ، وبالتالي يكون ارتفاع السكر أكثر تدريجياً، ما يعزز صحتك ويحافظ علي زتك؛ لأنك لن تعودي إلى الجوع سريعاً. وتضيف أن هذا لا ينطبق على كل وجبة حرفياً، فبعض الأطباق مختلطة، مثل أطباق الحبوب التي تمتاز فيها المكونات ولا يمكن فصلها بسهولة، وهنا لا داعي للقلق. ليس مطلوباً الالتزام في كل لقمة لكي يظهر أثر عام. علاقة ترتيب الطعام بالشبع بحسب المصادر السابقة، فإن ترتيب الطعام

السرعات وبمحتوى محدد من البروتين والكربوهيدرات والدهون. كيف كان ترتيب الوجبة؟ في اليوم الأول: الكربوهيدرات أولاً، ثم بعد ١٥ دقيقة البروتين والخضروات. في اليوم الثاني: عكس الترتيب؛ البروتين والخضروات أولاً، ثم الكربوهيدرات لاحقاً. وقاس الباحثون الجلوكون والإنسولين قبل الأكل، ثم بعد ٣٠ و٦٠ و١٢٠ دقيقة من بدء الوجبة. ماذا يحدث لجسمك عندما تأكلين الخضروات والبروتين أولاً؟ التناجح جاءت بانخفاض متوسط سكر الدم بعد الوجبة؛ عندما جاء الخضار مع البروتين أولاً، ثم الكربوهيدرات لاحقاً. وأكدت الدراسة هذه النتيجة بالقياسات في التوقيعات السابق ذكرها. وأشارت الدراسة إلى أن نسبة سكر الدم لم تكن المؤشر الوحيد، بينما انخفض أيضاً الإنسولين بعد الأكل، وهذا يعني عبثاً أقل على الجسم كنتيجة للوجبة، كما أن هذه النتيجة لها علاقة بالعودة إلى الجوع مرة أخرى، فعندما ينخفض الأنسولين؛ يستقر الشعور بالشبع لمدة أطول.

وكالات يسعى خبراء التغذية باستمرار إلى اكتشاف المزيد عن التغذية الصحية، وفي هذا الصدد تشير اتجاهات إلى أن ترتيب تناول الطعام يؤثر في الصحة والوزن. ولكن هل هذا الحديث له ركيزة علمية؟ يبدو أن الإجابة هي "نعم"، وتعتمد هذه الافتراضية على تأثير الأكل على صعود سكر الدم وانخفاضه؛ لأن هذا هو مؤشر لشيء آخر، وهو الشعور بالشبع والجوع، ولذلك فإن هناك دائرة متصلة تبدأ بترتيب ونوعية وكمية الطعام، وتمرّ بصعود وهبوط سكر الدم، ثم يحدد ذلك الشعور بالجوع والشبع. كيف يؤثر ترتيب الطعام على الصحة؟ بحسب دراسة، وردت نتائجها في eatingwell، فإنه عندما يبدأ الشخص الوجبة بالكربوهيدرات وحدها؛ تسبب ارتفاعاً سريعاً لسكر الدم، بسبب دخول الجلوكون إلى الدم بسرعة أكبر، ما ينتج عنه استجابة أكبر من الإنسولين. على العكس من ذلك، إذا بدأت الوجبة بتناول حصّة من الخضروات؛ فهذا يبطئ وصول الجلوكون من الكربوهيدرات إلى الدم، فيصبح الارتفاع تدريجياً. وتوضح الدراسة السابقة فكرة أهمية "تسلسل الطعام"، التي تشرحها مصادر طبية وتدعمها بيانات بحثية. الدليل العلمي على أهمية ترتيب الطعام في الوجبة الواحدة هناك دراسة تجريبية نُشرت في PubMed Central، اختبرت فكرة تسلسل الطعام، شارك فيها ١١ شخصاً لديهم سكري من النوع الثاني ويعالجون بالإنسولين، بمتوسط عمر يقارب منتصف الخمسينيات ومؤشر كتلة جسم مرتفع نسبياً، ومتوسط HbA1c حوالي ٦,٥٪. الفكرة كانت بسيطة، نفس الأشخاص يتناولون نفس الوجبة مرتين في يومين مختلفين، الفارق بينهما أسبوع، لكن مع تغيير الترتيب. الوجبة كانت متساوية

طرق بسيطة لكبح الرغبة في تناول السكر



وتشمل هذه الأطعمة الحبوب الكاملة، مثل الشوفان، والأرز البني والكيو، والبقوليات ومنها العدس والحمص والفاصوليا، إضافة إلى الخضراوات غير النشوية، مثل البروكلي والسبانخ والكوسة، وفواكه كالتفاح والكمثرى والتوت. ويُعد الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالبروتين والألياف وسيلة فعالة أخرى؛ إذ تساعد هذه العناصر الموجودة في أطعمة مثل البيض والدجاج والعدس والشوفان— على إبطاء الهضم، وزيادة هرمونات الشبع، ما يقلل الرغبة في الوجبات الخفيفة والحلوى بين الوجبات. ولا يقل النوم أهمية عن التغذية؛ إذ تؤثر قلة النوم سلباً على تنظيم السكر في الدم، وتزيد من الميل لتناول الأطعمة السكرية. لذلك ينصح الخبراء بالحصول على ٧ ساعات من النوم يومياً على الأقل. كما يسهم التوتر في تحفيز هرمونات الجوع ومراكز المكافأة في الدماغ، ما يدفع إلى تناول السكريات بكثرة. ويمكن الحد من تأثير التوتر عبر ممارسة الرياضة أو الأنشطة المريحة. بدائل صحية وينصح الخبراء أيضاً بالابتعاد عن العادات الغذائية غير الصحية، واستبدال عادات أفضل بها، بشكل تدريجي، لتقليل استهلاك السكر. فعلى سبيل المثال، يمكن تناول الفواكه أو التوت مع القليل من الشوكولاتة الداكنة، بعد العشاء بدلاً من الحلوى. أو تناول المياه الفوارة المنكهة بعصير طبيعي بدلاً من المشروبات الغازية. كما تتوفر بدائل صحية كثيرة للسكريات الشائعة، إذ يمكن تناول التمر المحشوة بزيادة اللوز وقطع من الشوكولاتة الداكنة، أو تحضير «آيس كريم صحي» من الفواكه المجمدة، مثل الموز أو التوت. كما يمكن إضافة عصير الليمون أو الكرز الطبيعي إلى المياه الفوارة للحصول على مشروب منعش منخفض السكر.

وكالات كشفت خبيرة التغذية الأميركية جيلان كوبالا عن مجموعة من الطرق البسيطة والعملية لتقليل الرغبة في تناول السكر، في ظل التحذيرات المتزايدة من أضرار الإفراط في استهلاكه. وترتبط كثرة تناول السكريات بخطر الإصابة بأمراض القلب، والسكري من النوع الثاني، إضافة إلى تسوس الأسنان وأمراض اللثة، بينما تشير دراسات عدة إلى أن الرغبة الشديدة في تناول السكر قد تنتج من عوامل مختلفة، من بينها تقلب مستويات السكر في الدم، والتوتر، وقلة النوم. وتجنب الخطر ولتجنب الخطر، توصي جمعية القلب الأميركية بعدم تجاوز السكريات المضافة نسبة ٦ في المائة من السعرات الحرارية اليومية للنساء و٩ في المائة للرجال، مؤكدة أن الحد من استهلاك السكر خطوة أساسية للحفاظ على الصحة العامة. ويمكن التحكم في هذه الرغبة من خلال اتباع مجموعة من الاستراتيجيات الغذائية والسلوكية البسيطة، حسب موقع «هيلث» الطبي. ومن أبرز هذه الاستراتيجيات تجنب الحميات الغذائية المقيدة بشدة؛ إذ إن الأنظمة منخفضة السعرات أو الامتناع عن تناول كثير من الأطعمة قد يؤديان إلى زيادة الرغبة في الحلوى لاحقاً. لذلك ينصح الخبراء باتباع نظام غذائي متوازن ومرن، يسمح بتناول الحلوى أحياناً دون شعور بالذنب، ما يقلل من نوبات الإفراط في تناول السكر. كما تلعب السيطرة على مستويات السكر في الدم دوراً مهماً في الحد من الرغبة في السكريات؛ حيث يساهم تناول الأطعمة ذات «المؤشر الغلايسيمي» المنخفض إلى المتوسط في تعزيز الشعور بالشبع.

طبيب يوضح لماذا يجب الحذر عن تناول الفراولة والتفاح والكمثرى



وقالات قد تتبر أعراضاً مماثلة، تشمل تورم الشفاه والفم واللسان، بينما تعتبر الفراولة والكيوي والأفوكادو من أكثر الفواكه التي قد تسبب حساسية مفرطة أو طفحا جلديا وغثيانا في بعض الحالات. نصائح لمن يعانون صعوبة في هضم الفركتوز وبالنسبة لمن لديهم صعوبة في هضم الفركتوز، نصح غرانت بتجنب الفواكه الغنية بهذا السكر، مثل التفاح والكمثرى والمango، مشيراً إلى أهمية استخدام محاليل تعويض السوائل مثل "ديورالايت" عند حدوث الإسهال لاستعادة الترطيب. كما شدد على ضرورة استشارة الطبيب عند ظهور أي أعراض، كون حالات عدم التحمل أو الحساسية الغذائية قد تظهر في أي مرحلة عمرية. الفاكهة جزء من نظام غذائي صحي ورغم التحذيرات، تؤكد هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS) أن الفواكه والخضروات جزء أساسي من نظام غذائي صحي ومتوازن، مع توصية بتناول خمس حصص يوميا من مجموعة متنوعة، مع مراعاة الحالات الصحية الفردية.

ورغم الشعار الشائع الذي يربط بين تناول التفاح يوميا والتمتع بصحة جيدة، يحذر خبراء من أن بعض الأشخاص قد يضطرون إلى تجنب هذه الفاكهة وغيرها، بسبب أعراض صحية مزعجة تشمل الانتفاخ والإسهال واضطرابات هضمية أخرى. وأكد الدكتور دونالد غرانت، الطبيب العام والمستشار السريري الأول في "ذا إنديبندنت فارماسي"، أن بعض الأفراد يواجهون صعوبة في استقلاب الفركتوز، وهو نوع من السكر الطبيعي الموجود في الفواكه، ما قد يؤدي إلى زيادة الغازات والانتفاخ، وأحياناً الإسهال. كما أشار غرانت إلى أن بعض الفواكه قد تسبب ردود فعل تحسسية تختلف شدتها من شخص لآخر، وقد تشمل التفاح وأنواعاً أخرى بحسب صحيفة ميورير البريطانية. متلازمة حساسية الفم في دائرة الاهتمام وأوضح الطبيب أن التفاح يعد من أكثر الأطعمة شيوعاً في التسبب بما يُعرف بـ"متلازمة حساسية الفم"، التي تنتج عن تشابه بروتينات الفاكهة مع بروتينات حبوب اللقاح، ما يحفز استجابة من الجهاز المناعي. وأضاف أن فواكه مثل الكمثرى والبرقوق والكرز

وداعاً للبخاخات والجراحة.. حقنة جديدة تنهي كابوس سيلان الأنف المزمن للأبد



CRSwNP، حيث تنمو السلائل الأنفية داخل الممرات الهوائية، ما قد يمنع وصول إشارات الشم إلى الدماغ، مؤدياً إلى فقدان جزئي أو كلي لحاسة الشم، وفق ما ذكرته صحيفة دايلي ميل. خيارات علاجية محدودة ومخاطر متزايدة عادةً ما يبدأ العلاج باستخدام بخاخات الستيرويد، مضادات الهيستامين، أو أقراص الستيرويد، وقد يُنصح بالجراحة لإزالة السلائل في حال فشل العلاجات الدوائية. غير أن كثيراً من المرضى يعانون من عودة الأعراض بعد فترة قصيرة، بينما يرتبط الاستخدام طويل الأمد للستيرويدات بمضاعفات خطيرة، مثل هشاشة العظام، زيادة الوزن، ومشاكل القلب والأوعية الدموية. وأشارت البيانات إلى أن نحو نصف المرضى الذين لا يستجيبون للعلاج الدوائي يضطرون إلى الخضوع لجراحة تنظيرية وظيفية لإزالة السلائل وجذورها.

العلاجات البيولوجية. مقارنة مختلفة العلاجات البيولوجية على استهداف أجزاء محددة من جهاز المناعة للحد من الالتهاب، وتُعطى على شكل حقن شهرية أو نصف سنوية، بحسب نوع الدواء. ويؤكد البروفيسور رامي صليب، اختصاصي الأنف والجيوب الأنفية، أن "الأدلة المتزايدة من التجارب السريرية والاستخدام الواقعي تشير إلى أن هذه الأدوية قادرة على تحسين الأعراض، واستعادة حاسة الشم، وتقليل الحاجة إلى العمليات الجراحية المتكررة". وفي الحالات الأكثر شدة، يُصاب المرضى بـ

وكالات قد تُحدث الأدوية البيولوجية طويلة المفعول نقلة نوعية في حياة عشرات الآلاف من البريطانيين المصابين بالتهاب الجيوب الأنفية المزمن المصحوب بالسلائل الأنفية (CRSwNP)، وهي حالة مرضية مُنكبة تؤدي إلى سيلان أنف دائم، وفقدان حاسة الشم، وتراجع ملحوظ في جودة الحياة. هذا الشهر، منحت هيئة تنظيم الأدوية ومنتجات الرعاية الصحية البريطانية (MHRA) الموافقة على دواءين بيولوجيين جديدين هما ديبوميكيباب وتيزيبيلوماب، ما يسمح بتوفرهما للشراء بشكل خاص. في المقابل، لا يزال دواء ديبيلومياب قيد التقييم لاعتماده ضمن خدمات هيئة الصحة الوطنية (NHS)، على أن يُعاد تقييم تيزيبيلوماب في يناير (كانون الثاني) المقبل. وأظهرت هذه العلاجات قدرة واضحة على تقليص نمو الأنسجة الأنفية، وتخفيف حدة الأعراض، إضافة إلى تقليل الحاجة إلى الأقراص الستيرويدية أو التدخلات الجراحية المتكررة. مرض شائع بأعراض مُنكبة تشير التقديرات إلى أن نحو ١١٪ من البالغين في المملكة المتحدة يعانون من التهاب الجيوب الأنفية المزمن، وهي حالة تتسبب في سيلان أنف مستمر، فقدان حاستي الشم والتذوق، ضغط في الوجه، واضطرابات في النوم، إلى جانب تنقيط المخاط خلف الحلق. وفي الحالات الأكثر شدة، يُصاب المرضى بـ

أطباء يحسمون حقيقة أخطر خرافة حول النوم بجوار الهاتف

وكالات ردّ أطباء مختصون على واحدة من أكثر الخرافات انتشاراً حول النوم بجوار الهاتف المحمول، مؤكدين أن المخاوف المتعلقة بالإصابة بالسرطان لا تستند إلى أدلة علمية مثبتة، في مقابل وجود تأثيرات حقيقية تتعلق بجودة النوم والصحة اليومية. وبحسب صحيفة "indiatv" أثار استخدام الهاتف قبل النوم جدلاً واسعاً خلال السنوات الأخيرة، مع تزايد القلق من الإشعاعات الصادرة عنه. إلا أن أطباء في مجال علاج الأورام أوضحوا أن الدراسات العلمية المتأخرة حتى الآن لم تثبت وجود علاقة مباشرة بين موجات الترددات الراديوية الصادرة عن الهواتف المحمولة والإصابة بأورام الدماغ أو السرطان، حتى عند وضع الهاتف بالقرب من الرأس أثناء النوم. وأشار الأطباء إلى أن الخطر الفعلي لا يرتبط بالإشعاع، بل بتأثير الهاتف على الدماغ أثناء فترات الراحة الليلية. وينبّه الهاتف، من خلال الضوء الأزرق والإشعاعات والاهتزازات المتكررة، الجهاز العصبي بشكل غير مباشر، حتى في حال عدم الاستجابة الواعية له، ما يعرقل دخول الدماغ في مراحل النوم العميق. ولفت المختصون إلى أن اضطراب النوم المتكرر ينعكس سلباً على الصحة العامة، حيث يرتبط بزيادة الشعور بالإرهاق، وضعف التركيز، والصداع، وتقلب المزاج، إضافة إلى تراجع كفاءة الجهاز المناعي على المدى الطويل. كما يؤكد الأطباء أن النوم غير المنتظم لا يؤثر فقط على النشاط اليومي، بل يمتد تأثيره إلى التوازن الهرموني والصحة النفسية. ونبه الخبراء إلى أن الاعتقاد بأن إطفاء شاشة الهاتف كاف لمنع تأثيره غير دقيق، إذ يستمر الدماغ في التقاط الإشعاعات الصوتية والضوئية الخافتة، ما يحّد من الوصول إلى نوم مريح ومستقر. وأوصى الأطباء باتباع عادات بسيطة لتحسين جودة النوم، من بينها إبعاد الهاتف عن السرير، وتفعيل وضع الصامت أو عدم الإزعاج ليلاً، وتجنب استخدام الشاشات قبل النوم بمدة كافية، مع الاستعانة بمرشحات الضوء الأزرق عند الضرورة. كما شدد المختصون على أن حماية النوم لم تعد رفاهية، بل ضرورة صحية يمكن تحقيقها بتبديلات سلوكية بسيطة دون التخلي الكامل عن الهاتف.



وقالات قد تتبر أعراضاً مماثلة، تشمل تورم الشفاه والفم واللسان، بينما تعتبر الفراولة والكيوي والأفوكادو من أكثر الفواكه التي قد تسبب حساسية مفرطة أو طفحا جلديا وغثيانا في بعض الحالات. نصائح لمن يعانون صعوبة في هضم الفركتوز وبالنسبة لمن لديهم صعوبة في هضم الفركتوز، نصح غرانت بتجنب الفواكه الغنية بهذا السكر، مثل التفاح والكمثرى والمango، مشيراً إلى أهمية استخدام محاليل تعويض السوائل مثل "ديورالايت" عند حدوث الإسهال لاستعادة الترطيب. كما شدد على ضرورة استشارة الطبيب عند ظهور أي أعراض، كون حالات عدم التحمل أو الحساسية الغذائية قد تظهر في أي مرحلة عمرية. الفاكهة جزء من نظام غذائي صحي ورغم التحذيرات، تؤكد هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS) أن الفواكه والخضروات جزء أساسي من نظام غذائي صحي ومتوازن، مع توصية بتناول خمس حصص يوميا من مجموعة متنوعة، مع مراعاة الحالات الصحية الفردية.

ورغم الشعار الشائع الذي يربط بين تناول التفاح يوميا والتمتع بصحة جيدة، يحذر خبراء من أن بعض الأشخاص قد يضطرون إلى تجنب هذه الفاكهة وغيرها، بسبب أعراض صحية مزعجة تشمل الانتفاخ والإسهال واضطرابات هضمية أخرى. وأكد الدكتور دونالد غرانت، الطبيب العام والمستشار السريري الأول في "ذا إنديبندنت فارماسي"، أن بعض الأفراد يواجهون صعوبة في استقلاب الفركتوز، وهو نوع من السكر الطبيعي الموجود في الفواكه، ما قد يؤدي إلى زيادة الغازات والانتفاخ، وأحياناً الإسهال. كما أشار غرانت إلى أن بعض الفواكه قد تسبب ردود فعل تحسسية تختلف شدتها من شخص لآخر، وقد تشمل التفاح وأنواعاً أخرى بحسب صحيفة ميورير البريطانية. متلازمة حساسية الفم في دائرة الاهتمام وأوضح الطبيب أن التفاح يعد من أكثر الأطعمة شيوعاً في التسبب بما يُعرف بـ"متلازمة حساسية الفم"، التي تنتج عن تشابه بروتينات الفاكهة مع بروتينات حبوب اللقاح، ما يحفز استجابة من الجهاز المناعي. وأضاف أن فواكه مثل الكمثرى والبرقوق والكرز

تقنيات تغير شكل الحياة الحضرية وترفع جودة المعيشة



وكالات

ذاتية القيادة، وأنظمة المراقبة الذكية، وتجارب المدن الرقمية الغامرة.

شبكات طاقة ذكية ومستدامة

تعمل شبكات الطاقة الذكية على موازنة الطلب والعرض، ودمج مصادر الطاقة المتجددة، والحد من الهدر، ما يخفض التكاليف ويقلل البصمة الكربونية للمدن.

أنظمة ذكية لإدارة النفايات

تعتمد هذه الأنظمة على مستشعرات تحدد مواعيد الجمع المثلى، ما يقلل تكاليف التشغيل ويحسن نظافة المدن، مع تقليل الأثر البيئي لعمليات الجمع التقليدية.

تقنيات مراقبة البيئة: تابع هذه الحلول جودة الهواء والمياه، وتصدر تنبيهات فورية للسكان عند وجود مخاطر صحية، ما يدعم نمط حياة أكثر صحة داخل المدن المكتظة.

منصات رقمية لخدمات المواطنين: توفر الحكومات المحلية خدماتها عبر منصات رقمية موحدة، تتيح إنجاز المعاملات عن بُعد، وتعزز الشفافية، وتمكّن المواطنين من التفاعل والمشاركة في صنع القرار بشكل فوري.

أنظمة مراقبة واستجابة للطوارئ

تعزز تقنيات المراقبة الذكية وأنظمة الطوارئ سرعة الاستجابة للحوادث، وتحسين مستوى الأمان في الأماكن العامة، وحماية البنية التحتية الحيوية.

مع نضوج هذه التقنيات وتكاملها، يبدو أن عام ٢٠٢٦ سيكون محطة مفصلية في مسيرة المدن الذكية، حيث تتحول التكنولوجيا من أدوات مساندة إلى عناصر أساسية تعيد تعريف الحياة الحضرية اليومية.

إيلون ماسك في الصدارة.. الذكاء الاصطناعي يضاعف ثروات كبار قادة وادي السيليكون



وكالات

واستفاد مؤسساً “جوجل” لاري بايج وسيرغي برين من تقدم الشركة في تطوير تقنيات الذكاء الاصطناعي، مما رفع ثرواتها بنحو ملحوظ، إلى جانب جيف بيزوس مؤسس “أمازون”، الذي حقق زيادة محدودة في ثروته مقارنةً بغيره.

ومن أبرز الرابحين أيضاً جنسن هوانغ، مؤسس شركة إنفيديا، التي أصبحت أكبر شركة مدرجة في العالم من ناحية القيمة السوقية، مع تزايد طلب رقاقات الذكاء الاصطناعي. وفي المقابل، باع عدد من المليارديرات أسهمًا بمليارات الدولارات، منهم بيزوس ومايكل ديل.

وتراجع ترتيب مارك زوكربيرج، الرئيس التنفيذي لشركة “ميتا”، بعد هبوط سهم الشركة حديثًا بسبب قلق المستثمرين من حجم الإنفاق على البنية التحتية للذكاء الاصطناعي دون وجود خطة واضحة لتحقيق عوائد منها.

وأما مؤسس “أوراكل” لاري ليسون، فارتفعت ثروته بعد إعلان صفقة ضخمة لمراكز بيانات مع OpenAI، قبل أن يتراجع سهم الشركة لاحقًا. وكان بيل غيتس الوحيد في القائمة الذي أنهى العام بثروة أقل من بدايته، مع استمراره ببيع أسهم ميكروسوفت لتمويل أعماله الخيرية.

أفضل 10 تطبيقات لإدارة الوقت والعمل لعام 2026



كحافز للحفاظ على تركيزك. وهذا التطبيق ليس مسلياً فحسب، بل يعزز أيضاً أهمية إنجاز المهام.

٨- “Microsoft To Do” يتكامل تطبيق “Microsoft To Do” بسلاسة مع بيئة مايكروسوفت، مع توفير وظائف مستقلة. وهو تطبيق بسيط ومجاني لتنظيم المهام مع تذكيرات.

٩- “Clockify” يقدم تطبيق “Clockify” تتبعاً غير محدود للوقت مجاناً تماماً، مع دعم عدد غير محدود من المستخدمين. ويوفر التطبيق ميزات رئيسية منها: تنظيم المشروعات والمهام، وتقديم تقارير مفصلة وإمكانية تصديرها.

١٠- “Timecamp” يُعد تطبيق “TimeCamp” هيكلاً فريداً لإدارة المشروعات، يُتيح إدارة شفافة وفعّالة. ويوفر “TimeCamp” ميزات مثل إعداد التقارير والميزانية والفواتير، المساعدة الفرق على تحسين أدائها وتقديم نتائج العمل في الوقت المحدد وفي حدود الميزانية.

المهام لسنوات، ويتيح التطبيق تنظيم المهام اليومية، ووضع قوائم ومواعيد وأولويات.

٤- “Notion” يمكنك تبسيط عملك باستخدام تطبيق “Notion”. فهو يجمع العديد من تطبيقات الإنتاجية في منصة واحدة، ويحافظ على تنظيم ملاحظاتك وأعمالك في مكان واحد.

يمكنك التطبيق من التعاون مع فريقك، ومشاركة المستندات، وإنشاء مركزاً واحداً لجميع مشروعاتك. ويمكنه أن يحل محل قوائم المهام، وأدوات إدارة المشروعات، وتطبيقات تدوين الملاحظات، وجدول البيانات، وغيرها.

٥- “RescueTime” يعمل تطبيق “RescueTime” في الخلفية بهدوء، ويتتبع كيفية استخدامك لأجهزتك دون تدخل يدوي.

ويتميز التطبيق بإمكانية تتبع النشاط تلقائياً، وتقديم تقارير إنتاجية مفصلة، مع إمكانية تحديد الأهداف والتنبيهات وحظر المواقع والتطبيقات، ويضم أيضاً جلسات تركيز، ويقدم ملخصات أسبوعية عبر البريد

محتوى الذكاء الاصطناعي المنخفض الجودة يغزو يوتيوب



وتبقى جوجل وحدها، مالكة يوتيوب، الجهة القادرة على تحديد إذا كان هذا الانتشار نتيجة خوارزميات يوتيوب أو بسبب الكم الهائل من هذا النوع من المحتوى الذي يُرفع يومياً.

خيارات صعبة أمام المنصات

تضع هذه النتائج منصات كبرى مثل يوتيوب أمام خيارين رئيسيين: الأول هو تشديد الرقابة على المحتوى المولد بالذكاء الاصطناعي، عبر فرض وسم إلزامي أو خفض الترويج لمواجهات خيالية مع حيوانات برية، في حين صدرت قناة “Fikra-AI” قائمة القنوات الناطقة بالعربية الأكثر انتشاراً بأرباح تقديرية قدرها ٣,٣٥ ملايين دولار سنوياً. وفقاً للدراسة. ووفقاً لتقديرات Kapwing، فإن القنوات العشرة المتصدرة في إنتاج المقاطع المولدة بالذكاء الاصطناعي تحقق مجتمعة نحو ٢٣,٦ مليون دولار سنوياً.

٥,٩٥ ملايين مشترك، تليها قناة “Imperio de Jesus” الإسبانية بنحو ٥,٨٧ ملايين مشترك، التي تعتمد على مقاطع تفاعلية دينية مولدة بالذكاء الاصطناعي.

وفي كوريا الجنوبية، حققت قناة “Three Minutes Wisdom” أكثر من ملياري مشاهدة، بعائدات سنوية تقدر بنحو ٤ ملايين دولار، من خلال مقاطع تظهر حيوانات اليفة في مواجهة خيالية مع حيوانات برية، في حين تصدرت قناة “Fikra-AI” قائمة القنوات الناطقة بالعربية الأكثر انتشاراً بأرباح تقديرية قدرها ٣,٣٥ ملايين دولار سنوياً. وفقاً للدراسة. ووفقاً لتقديرات Kapwing، فإن القنوات العشرة المتصدرة في إنتاج المقاطع المولدة بالذكاء الاصطناعي تحقق مجتمعة نحو ٢٣,٦ مليون دولار سنوياً.

وكالات

– تُعتبر القدرة على إدارة وقتك واستغلاله بفاعلية أمراً بالغ الأهمية، سواء للأفراد أو الشركات، لتحقيق الأهداف التي تسعى إليها. وسواء كنت محترفاً مشغولاً، أو طالباً توازن بين عدة مهام دراسية، أو رائد أعمال تبني مشروع أحلامك، فإن الحفاظ على الإنتاجية يتطلب امتلاك الأدوات المناسبة.

وفي عام ٢٠٢٦، ستكتسب تطبيقات إدارة الوقت أهمية أكبر مع تغير أسلوب العمل والحياة، خاصة مع تسارع وتيرة العمل والمهام، والاعتماد المتزايد على العمل عن بُعد والهجين، ودخول الذكاء الاصطناعي بقوة، وزيادة التشتت الرقمي، وارتفاع المنافسة المهنية، والتركيز على الصحة النفسية والتوازن.

إليك قائمة بأفضل تطبيقات إدارة الوقت المتاحة حالياً.

١- “Timely” تطبيق “Timely” هو تطبيق آلي لإدارة الوقت، يتتبع مدة إنجاز المشروعات ويساعد على تنظيم أسبوع العمل بكفاءة. كل ما عليك فعله هو إدخال جدول أعمالك الأسبوعي مسبقاً لتقدير الوقت اللازم لإنجاز مهامك يومياً. يتوفر “Timely” لأنظمة أندرويد وiOS وماك وويندوز، بالإضافة إلى كونه تطبيقاً يعمل عبر المتصفح.

٢- “Toggl Track” تطبيق “Toggl Track” هو تطبيق مصمم خصيصاً للمحترفين، ويمكن استخدامه من قبل الشركات الصغيرة، والعاملين لحسابهم الخاص، ولفرق العمل في الشركات الكبرى على حد سواء، وذلك بفضل ميزاته المخصصة.

يوفر هذا التطبيق إمكانية تتبع الوقت المستغرق في إنجاز المهام وإعداد التقارير لمعرفة المجالات التي يقضي فيها الأفراد معظم وقتهم، مما يُساعدهم على تحسين كفاءتهم.

٣- “Todoist” هيمن تطبيق “Todoist” على مجال إدارة

وكالات

كشفت دراسة حديثة أجرتها شركة أدوات الفيديو Kapwing عن انتشار واسع لمقاطع الفيديو المنخفضة الجودة المولدة بالذكاء الاصطناعي، المعروفة اصطلاحاً باسم “AI slop”، في منصة يوتيوب، خاصة ضمن المقاطع القصيرة (Shorts) الرائجة.

وبحسب الدراسة، فإن ٢١٪ من أول مقطع قصير في قسم Shorts ظهرت لمستخدم جديد في يوتيوب كانت مولدة بالذكاء الاصطناعي، وصُنف ٣٣٪ من المحتوى ضمن فئة “المحتوى المُرفَع من المعنى”، وهي مقاطع متكررة وسطحية تعتمد على لقطات سريعة وألوان صارخة ومشاهد عبثية لجذب الانتباه دون مضمون فعلي.

وحللت الدراسة أكثر ١٠٠ قناة رائجة في كل دولة، منتبجة أعداد المشاهدات والمشاركين والعائدات السنوية التقديرية. وتصدرت إسبانيا عدد المشتركين في القنوات التي تنتج هذا النوع من المحتوى بإجمالي ٢٠,٢٢ مليون مشترك، تليها مصر بنحو ١٧,٩١ مليون مشترك، ثم الولايات المتحدة بنحو ١٤,٤٧ مليون مشترك.

وفي المقابل، تصدرت كوريا الجنوبية عدد المشاهدات، إذ حصدت قنواتها الإحدى عشرة نحو ٨,٤٥ مليارات مشاهدة، أي ما يقارب ١,٦ ضعف باكستان صاحبة المركز الثاني، وأكثر من ضعفي الولايات المتحدة.

قنوات تحقق ملايين الدولارات

تصدرت القناة الهندية “Bandar Apna Dost” قائمة المشاهدات عالمياً بأرباح ٢٠,٧ مليار مشاهدة، عبر أكثر من ٥٠٠ فيديو تظهر قروداً متحركاً في مواقف إنسانية متكررة وعبثية. وتقدر الدراسة عائداتها السنوية بنحو ٤,٢٥ ملايين دولار.

وأمان ناحية عدد المشتركين، فجاءت الصدارة لقناة “Cuentos Fascinantes” الأمريكية الناطقة بالإسبانية، التي تضم

نظام غذائي شهير قد يحول كبدك إلى أرض خصبة للأورام خلال عقدين!



نحو عشرين عاما. لكن هذا الجدول الزمني قد يتسارع بشكل خطير مع عوامل مثل الإفراط في تناول الكحول أو الإصابة بالفيروسات الكبدية، حيث تدفع هذه العوامل خلايا الكبد نحو حالة "النضج المتخلف" (عندما تتعرض خلايا الكبد لنظام غذائي عالي الدهون بشكل متكرر ومزمن، فإنها تتراجع إلى حالة أشبه بالخلايا الجذعية أو الخلايا الأولية – أي حالة أقل تخصصاً وأقل نضجاً من الناحية الوظيفية)، والتي تزيد من قابلية التحول السرطاني. ويأتي هذا التحذير العلمي في وقت تشهد فيه حماية الكيتو انتشاراً واسعاً بدعم من مشاهير مثل جوينيث بالثرو وجينيفر أنيستون، الذين يروجون لفعاليتها في إنقاص الوزن السريع.

وهذا النظام الذي يتكون من ٧٥٪ دهون و٥٪ فقط كربوهيدرات، يختلف جذرياً عن التوصيات الصحية الرسمية التي تنادي بنسبة ٥٠٪ كربوهيدرات و٣٠٪ دهون.

ورغم هذه النتائج المقلقة، يرى الباحثون بارقة أمل في إمكانية عكس هذا الضرر. فهم يدرسون حالياً إمكانية استخدام أدوية إنقاص الوزن الحديثة مثل "منجافو" (من فئة أدوية GLP-١ مثل "أوزمبيك") لمساعدة الكبد على حرق الدهون الزائدة. كما أن فهم الآلية الجزيئية الجديدة يوفر أهدافاً علاجية مبتكرة يمكن أن تحسن نتائج علاج المرضى في المستقبل.

وهذه الدراسة لا تدعو إلى الهلع، بل إلى الوعي. فكما يقول الباحثون، المعرفة الجديدة تعطينا زوايا جديدة لفهم بيولوجيا المرض، وتذكّرنا أن كل خيار غذائي نفعله اليوم قد يكون له صدى طويل الأمد في صحتنا غداً.

كيف تكشف تجاعيد العينين أسرار صحة الدماغ



التجاعيد العميقة هنا مبكرة قد يشير إلى تراجع كفاءة أنظمة الإصلاح الذاتي، مثل إنتاج الكولاجين والدفاعات المضادة للأكسدة، وهي نفس الآليات التي تحمي خلايا الدماغ.

وتكمن أهمية هذه النتائج في مفهوم "الآليات المسببة للأمراض المشتركة"، والذي يفسر كيف أن الجسم يشيخ كوحدة متكاملة. والعمر الذي نراه على الوجه ليس مجرد رقم، بل هو تقدير بصري للعمر البيولوجي الداخلي.

ما يسبق هذا العمر البيولوجي العمر الزمني، فإنه يزيد قابلية الجسم كله، بما فيه الدماغ، للإصابة بالأمراض المرتبطة بالشيخوخة. والالتهاب المزمن هو الخط المشترك الذي يربط بين شيخوخة الجلد وتدهور الدماغ. ولم يكن هذا الخطر موزعاً بالتساوي. ووجدت الدراسة أن الأشخاص المصابين بالسمنة، والذين يقضون وقتاً طويلاً تحت الشمس صيفاً، ومن لديهم استعداد وراثي لأنزهايمر، كانوا أكثر حساسية لهذا الارتباط.

وهذه النتائج تؤكد التفاعل المعقد بين الجينات والبيئة ونمط الحياة في تحديد مسار صحتنا.

ويقول البروفيسور تشانغ وي، أحد كبار الباحثين: "قد نكون على أعتاب عصر جديد، حيث تتحول نظرة سريعة في المرآة إلى فحص أولي لصحة الدماغ". والهدف ليس إثارة القلق، بل تمكين الوقاية المبكرة. ففي المستقبل، قد يستخدم تقييم بسيط لملامح الوجه كأداة فحص سريعة وغير مكلفة في العيادات لتحديد الأشخاص المعرضين للخطر، وتحويلهم إلى متخصصين في العناية ببيشرتنا من الشمس، والحفاظ على وزن صحي، واتباع نمط حياة مضاد للالتهاب – كلها استراتيجيات لا تحافظ على مظهر شاب فحسب، بل هي أيضاً درع واق لحماية الذاكرة ووضوح التفكير. ففي النهاية، الجلد والدماغ ليسا سوى وجهين لعملة واحدة، اسمها الصحة.

وكالات

كشفت دراسة أمريكية حديثة أن اتباع نظام "الكيتو" الغذائي العالي الدهون قد يزيد خطر الإصابة بسرطان الكبد خلال عقدين فقط.

وتوضح الورقة البحثية التي نشرتها مجلة Cell العلمية، الآلية البيولوجية المقلقة التي تحول خلايا الكبد السليمة إلى خلايا بدائية أكثر عرضة للتحول السرطاني.

وقام فريق بحثي من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا وجامعة هارفارد بتغذية فئران بنظام غذائي عالي الدهون مشابه لحمية الكيتو، ثم تتبعوا التغيرات الجزيئية في خلايا كبدها.

وكانت النتائج صادمة، حيث بدأت خلايا الكبد (الهيپاتوسايت) في تنشيط جينات تساعد على البقاء في البيئة الدهنية الصعبة، لكن في المقابل أغلقت الجينات المسؤولة عن وظائف الكبد الطبيعية. وهذه "المفاضلة البيولوجية" كما يصفها الباحثون، تخلق خلايا قادرة على تحمل الإجهاد الدهني لكنها تفقد هويتها الوظيفية.

والامر الأكثر إثارة للقلق أن الباحثين وجدوا نفس النمط الجيني لدى مرضى الكبد البشريين. فالمرضى الذين ظهرت لديهم مستويات عالية من هذه "الجينات المؤيدة للبقاء" عاشوا فترات أقصر بعد تشخيص أورام الكبد.

ويوضح البروفيسور أليكس شاليك، المشارك في الدراسة: "هذه الخلايا تشغل نفس الجينات التي ستحتاجها لتصبح سرطانة فيما بعد. إنها تحصل على بداية مبكرة في طريق التحول الخبيث".

وبينما أصيبت الفئران بالسرطان خلال عام واحد فقط، يؤكد الباحثون أن العملية عند البشر تستغرق

وكانت

أظهرت دراسة طبية أن إضافة مكونات مثل السكر أو الحليب إلى القهوة قد تُضعف بشكل ملحوظ الفوائد الصحية المرتبطة باستهلاكها، ولا سيما علاقتها بانخفاض خطر الوفاة المبكرة.

وأفادت مجلة Journal of Nutrition بأن باحثين توصلوا إلى هذه النتائج بعد تحليل موسع لبيانات تتعلق بالعادات الغذائية ومعدلات الوفيات بين البالغين في الولايات المتحدة.

واعتمدت الدراسة على بيانات المسح الوطني الأمريكي لفحص الصحة والتغذية (NHANES) خلال الفترة الممتدة من عام ١٩٩٩ إلى ٢٠١٨، و ربطتها بالمؤشر الوطني للوفيات. وشمل التحليل بيانات ٤٦,٢٢٢ شخصاً بالغاً، مع التركيز على تأثير نوع القهوة، سواء المحتوية على الكافيين أو منزوعة الكافيين، إضافة إلى كمية السكر والدهون المشبعة المضافة إليها، على خطر الوفاة وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وخلال فترة متابعة تراوحت بين ٩ و١١ عاماً، تم تسجيل أكثر من ٧٠٠٠ حالة وفاة. وأظهرت النتائج أن الاستهلاك المنتظم للقهوة ارتبط بانخفاض معدل الوفيات الإجمالي، ولا سيما عند تناول كوبين إلى ثلاثة أكواب يومياً من القهوة الصافية.

كما تبين أن هذه الفائدة شملت القهوة السوداء والمشروبات التي تحتوي على إضافات ممدودة، لا تتجاوز ٢,٥ غرام من السكر وأقل من غرام واحد من الدهون المشبعة لكل كوب. في المقابل، فإن إضافة كميات أكبر من السكر أو الحليب أو القشدة أضعفت هذا الارتباط أو ألغته تماماً.

وخلص الباحثون إلى أن القهوة بحد ذاتها ليست العامل الوحيد المؤثر في خطر الوفاة المبكرة، بل إن طريقة استهلاكها والإضافات المرافقة لها تلعب دوراً حاسماً في تأثيرها الصحي.

أخبار الوشم وأخطار خفية تتعدى الجلد



وكالات

تشير أدلة متزايدة إلى أن ملامح الوجه قد تحمل أدلة أعمق بكثير مما نتصور حول صحة أدمغتنا.

وفي دراستين منفصلتين أجراها باحثون صينيون، انضح أن مظهر الوجه، وتحديدًا تجاعيد "أقدام الغراب" (الخطوط حول العين)، قد يكون مؤشراً تنبؤياً مبكراً على زيادة خطر الإصابة بالخرف ومرض ألزهايمر.

وتقول الدكتورة لي زاو، الباحثة الرئيسية في الدراسة: "اكتشفنا أنها قد تكون أداة تشخيصية غير جراحية". وهذا ما وجدته الفريق البحثي، الذي اعتمد على دراسة كبيرة ضمن "البنك الحيوي البريطاني"، شملت بيانات صحية لـ ١٩٥ ألف شخص فوق الستين لمدة ١٢ عاماً.

ووجدت النتائج أن أولئك الذين ينظر إليهم على أنهم أكبر من عمرهم الحقيقي كانوا أكثر عرضة بنسبة ٦١٪ لتطور الخرف، حتى بعد ضبط عوامل مثل التدخين والتعليم والنشاط البدني.

وقدمت الدراسة الثانية أدلة مادية ملموسة. فبتحليل صور ٦٠٠ شخص من كبار السن في الصين باستخدام تقنيات رقمية متقدمة، وجد الباحثون أن التجاعيد العميقة والمتعددة حول العينين تضاعف خطر الإصابة بضعف إدراكي قابل للقياس. بل إن ستة إضافية يبدو فيها الشخص أكبر من عمره كانت مرتبطة بزيادة الخطر الإدراكي بنسبة ١٠٪.

لماذا العين بالذات؟

تتجلى الإجابة في طبيعة هذه المنطقة الحيوية. فالجلد حول العينين هو الأكثر رقة في الجسم، ما يجعله "مرآة مبكرة" تعكس الضرر البيئي التراكمي، خاصة من الأشعة فوق البنفسجية.

وهذا الضرر لا يبقى سطحياً، بل يحفز حالة من الإجهاد التأكسدي والالتهاب المزمن المنخفض الدرجة التي تنتشر في الجسم كله، وتصل إلى الدماغ، حيث تساهم في تسريع شيخوخة الخلايا العصبية. كما أن ظهور

فوائد مذهلة لمعدن الحياة الزنك



علامات نقص الزنك العامة:

الشعر والجلد: تساقط الشعر وترققه، ومشكلات في الأظافر، وجفاف وتقشر الجلد، وظهور قروح حول الفم واليدين.

الحواس والشهية: ضعف حاسة الشم والتذوق، وفقدان الشهية، وفقدان الوزن غير المبرر. النمو والتطور: بطء النمو عند الأطفال، وتأخر النضج الجنسي.

الطاقة والمزاج: انخفاض الطاقة، والخمول، والعصبية، والاكتئاب، وصعوبة التركيز، وضبابية الدماغ. النشاط الجنسي: ضعف الرغبة الجنسية، وصعوبة الانتصاب، وانخفاض مستويات التستوستيرون (عند الرجال).

مصادر الزنك الغذائية:

مأكولات بحرية: المحار (الأفضل)، والسلعون، والكرنكند.

لحوم ودواجن: لحم البقر، الضأن، الدجاج، (اللحم الداكن أفضل).بقوليات: العدس، والحمص.مكسرات وبذور: الكاجو، وبذور اليقطين، واللوز، وبذور الشيا والكتان.

منتجات الألبان: الحليب، والجبن، والزيادي.

حبوب كاملة: الشوفان، والأرز البني، وخبز الحبوب الكاملة (غالباً مدعم).

خضراوات: السبانخ، والفطر.

أطعمة أخرى: البيض، والشوكولاتة الداكنة.

ويوضح الخبراء للحصول على نوم أفضل، بأن تحافظ على مستويات كافية من الزنك في جسمك، من خلال نظام غذائي متوازن أو مكملات إذا لزم الأمر؛ حيث يساعد الزنك في تهدئة الجهاز العصبي، وتحسين جودة النوم واستمراريته.

إضافات للقهوة تقلل من فوائدها

وكالات

أظهرت دراسة طبية أن إضافة مكونات مثل السكر أو الحليب إلى القهوة قد تُضعف بشكل ملحوظ الفوائد الصحية المرتبطة باستهلاكها، ولا سيما علاقتها بانخفاض خطر الوفاة المبكرة.

وأفادت مجلة Journal of Nutrition بأن باحثين توصلوا إلى هذه النتائج بعد تحليل موسع لبيانات تتعلق بالعادات الغذائية ومعدلات الوفيات بين البالغين في الولايات المتحدة.

واعتمدت الدراسة على بيانات المسح الوطني الأمريكي لفحص الصحة والتغذية (NHANES) خلال الفترة الممتدة من عام ١٩٩٩ إلى ٢٠١٨، و ربطتها بالمؤشر الوطني للوفيات. وشمل التحليل بيانات ٤٦,٢٢٢ شخصاً بالغاً، مع التركيز على تأثير نوع القهوة، سواء المحتوية على الكافيين أو منزوعة الكافيين، إضافة إلى كمية السكر والدهون المشبعة المضافة إليها، على خطر الوفاة وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وخلال فترة متابعة تراوحت بين ٩ و١١ عاماً، تم تسجيل أكثر من ٧٠٠٠ حالة وفاة. وأظهرت النتائج أن الاستهلاك المنتظم للقهوة ارتبط بانخفاض معدل الوفيات الإجمالي، ولا سيما عند تناول كوبين إلى ثلاثة أكواب يومياً من القهوة الصافية.

كما تبين أن هذه الفائدة شملت القهوة السوداء والمشروبات التي تحتوي على إضافات ممدودة، لا تتجاوز ٢,٥ غرام من السكر وأقل من غرام واحد من الدهون المشبعة لكل كوب. في المقابل، فإن إضافة كميات أكبر من السكر أو الحليب أو القشدة أضعفت هذا الارتباط أو ألغته تماماً.

وخلص الباحثون إلى أن القهوة بحد ذاتها ليست العامل الوحيد المؤثر في خطر الوفاة المبكرة، بل إن طريقة استهلاكها والإضافات المرافقة لها تلعب دوراً حاسماً في تأثيرها الصحي.

أخبار الوشم وأخطار خفية تتعدى الجلد



وكالات

كشفت دراسة طبية عن تأثيرات خفية تسببها الأحبار المستعملة في الوشم على الجسم.

وبيئت الدراسة أن أحبار الوشم لا تبقى في الجلد فقط، بل تنتقل وتتراكم أيضاً في الغدد اللعابية القريبة، ما قد يؤدي أحياناً إلى موت بعض الخلايا اللعابية. وقد رصد الباحثون هذه العملية خلال الدقائق والساعات الأولى بعد إجراء الوشم، ولاحتوا وصول الحبر بسرعة إلى الغدد اللعابية وتجمعه في مناطق ترشيع الخلايا. مع مرور الوقت، لم تنخفض كمية الحبر في الغدد اللعابية، بل زادت أحياناً، ما يشير إلى أن الحبر يستمر في التدفق نحو هذه الغدد لفترات طويلة.

وفي دراسة منفصلة، اختبر الباحثون تأثير الوشم على فعالية اللقاحات عند إعطاء الحقنة في منطقة موضوعة. وأظهرت النتائج اختلاف الاستجابة المناعية بحسب نوع اللقاح: بعد لقاح كوفيد-١٩ بتقنية mRNA، انخفض إنتاج الأجسام المضادة، وتأثير التهاب الموضعي الناتج عن الوشم.

ويشير الباحثون إلى أن هذه النتائج، المستخلصة من التجارب على الحيوانات، لا يمكن تعميمها مباشرة على البشر، لكنها توضح أن الوشم ليس مجرد إجراء موضعي، بل قد يؤثر على عمل جهاز المناعة في الغدد اللعابية، ما يستدعي تجنب حقن اللقاحات مباشرة في منطقة الوشم حتى يتم فهم تأثير الحبر على الاستجابة المناعية بشكل أفضل.

٢- تخليق الميلاتونين: يساعد في تحويل التريبتوفان إلى سيروتونين ثم إلى ميلاتونين، وهو الهرمون الرئيسي المسؤول عن تنظيم الإيقاعات البيولوجية ودورة النوم.

٣- تأثيره على مراحل النوم: يعزز الزنك نوم حركة العين غير السريعة (NREM)، وهي المرحلة التي تحدث فيها الاستعادة البدنية والإدراكية، ويقلل من الاستيقاظ في أثناء الليل.

٤- تقليل القلق: يساعد في تنظيم العصب المبهج الذي يرسل إشارات الهدوء للدماغ، مما يخفف من التوتر والقلق الذي يعطل النوم.

علامات نقص الزنك وعلاقته بالنوم:

الأشخاص الذين يعانون من نقص الزنك يميلون إلى النوم لساعات أقل، وجودة نوم أسوأ. وارتبط نقص الزنك بزيادة احتمالية الإصابة بالأرق وقلة النوم لدى الأطفال والمراهقين، وقد يؤثر على المدى الطويل.

علاج جديد في الأفق لآلام الركبة المبرحة



وكالات

شهدت الآونة الأخيرة تطووين واعدين يبشران بإمكانية توفير خيارات علاجية جديدة في المستقبل القريب لآلام الركبة المبرحة، والتي تكون في معظم الحالات بسبب التهاب المفاصل التنكسي.

هذا الالتهاب حالة تصيب المفاصل وتؤثر سلباً على حياة المصابين، وتشير التقديرات إلى أنها قد تصيب مليار شخص حول العالم بحلول عام ٢٠٥٠.

وتجعل هذه الحالة الألم مستمراً في الركبة، ويحدث بسببها فقدان تدريجي للحركة قد يجعل المشي أو صعود الدرج أو حتى الوقوف مؤلماً.

التطور الأول.. أدوية جديدة

وبحسب "دايلي ميل"، يعتقد الخبراء الآن أن فئة جديدة من الأدوية تعرف بمضبطات عامل التغذية العصبية قد تقدم نهجاً مختلفاً، وذلك باستهداف العوامل البيولوجية المسببة لآلم الركبة نفسه، بدلاً من تسكين إشارات الألم التي تصل إلى الدماغ.

وفي أواخر العام الماضي، أظهرت تجربة سريرية لدواء تجريبي يُسمى LEVI-٠٤ على مرضى التهاب مفصل الركبة المصحوب بأعراض، انخفاضاً في الألم بنسبة ٥٠٪، إلى جانب تحسن في التيبس والوظائف الحركية.

يستهدف الدواء عامل التغذية العصبية ٣ (٣-NT)، وهو بروتين يُحفّز نمو الأعصاب ويصبح مفرط النشاط في مفاصل الركبة المتضررة. ويعمل دواء LEVI-٠٤ عن طريق تثبيط ٣-NT، ما يقلل بشكل فعال من إشارات الألم القادمة مباشرة من مفصل الركبة.

وبدلاً من إخفاء الألم في الدماغ، يهدف الدواء إلى منع الأعصاب داخل المفصل من تضخيم الألم من الأساس.



قصة نجاة.. كيف أعادت نوكيا اكتشاف نفسها في عصر الذكاء الاصطناعي؟



وفي هذا السياق، أعلنت الشركة استحواذها على شركة Infinera المتخصصة في الشبكات البصرية مقابل ٢.٣ مليار دولار، في خطوة تهدف إلى تعزيز قدراتها في ربط مراكز البيانات ونقل المعلومات بسرعات فائقة.

شراكة بمليار دولار مع إنفيديا هذا التحول الإستراتيجي جذب اهتمام إنفيديا، التي تُعدّ شركة محورية في ثورة الذكاء الاصطناعي. وأعلنت الشركة، في أكتوبر الماضي، استثمار مليار دولار في نوكيا، إلى جانب شراكة لإدماج تقنيات الذكاء الاصطناعي في شبكات الاتصالات.

وأدى الإعلان إلى ارتفاع سهم نوكيا بنحو ٢٥٪، لترتفع قيمتها السوقية حاليًا إلى قرابة ٣٢ مليار يورو، وإن كان ذلك أقل بكثير من قيمتها السوقية خلال عصر الهواتف الكلاسيكية.

ومع ذلك، يتحذّر بعض المحللين من أن

الرهان على الذكاء الاصطناعي قد يعرّض نوكيا لأخطار سوق استثمارية شديدة التقلب، وسط منافسة متزايدة من شركات مثل Cisco و Ciena.

ومع ذلك، يؤكد محللون أن نوكيا تترك طبيعة هذا

المسار، وأن "طريق البقاء لا يكون خطيًا دائمًا"،

وأن القدرة على التحول المستمر تظل العامل الحاسم في استمرار الشركة.

توتّى راجييف سوري قيادة نوكيا، واضعًا نصب عينيه هدفًا واضحًا، وهو تحويل الشركة إلى شركة رئيسية في سوق شبكات الاتصالات.

وشكّل استحواذ نوكيا على حصة سيمس في

مليار يورو، حجر الأساس لهذا التحول، قبل أن تنفّذ

الشركة أكبر صفقة استحواذ في تاريخها بشراء

شركة Alcatel-Lucent مقابل ١٥,٦ مليار

يورو عام ٢٠١٥.

منافسة صينية وضغوط متزايدة

ومع هذا التوسع، واجهت نوكيا منافسة قوية من

شركتي هواوي و ZTE الصينيتين، اللتين نجحتا

في الفوز بعقود كبرى مع شركات اتصالات أوروبية،

من بينها BT و Deutsche و Telekom.

مما أدى إلى تآكل حصة نوكيا في

سوق معدات شبكات الاتصالات.

وأعاد هذا الضغط طرح تساؤلات حول قدرة

الشركة على الحفاظ على موقعها في سوقٍ يشهد

تغيرات تقنية وسياسية متسارعة.

الذكاء الاصطناعي ومراكز البيانات: التحول الثالث

تحت قيادة بيكا لوندمارك، ثم جاستن هوتارد الذي

تولّى منصب الرئيس التنفيذي في أبريل الماضي،

دفعت نوكيا باتجاه مجالات جديدة تشمل الحوسبة

السحابية، ومراكز البيانات، والشبكات البصرية.

العالمية بحلول عام ٢٠١٠، كما بلغت قيمتها السوقية آنذاك نحو ٢٨٦ مليار يورو، في نزوة فقاعة شركات الإنترنت، مع مساهمة قُدرت بنحو ٤٪ من الناتج المحلي الإجمالي لفنلندا.

وباعت الشركة ١٢٦ مليون وحدة من هاتفيها الأشهر

Nokia ٣٣١٠، الذي عُرف بمتانتة اللافة،

وارتبط في أذهان المستخدمين بلعبة "الغعبان

"Snake"، التي أصبحت ظاهرة ثقافية في حد

الرقمية للهواتف المحمولة.

من القمة إلى القاع مع وصول آيفون

لم يدم هذا التفوق طويلًا. فمع إطلاق آبل أول هاتف

آيفون عام ٢٠٠٧، ثم الانتشار السريع للهواتف

الذكية المنخفضة التكلفة العاملة بنظام أندرويد،

بدأت مبيعات نوكيا بالانهيار، وتراجعت مكانتها

المحمول.

ويرى محللون أن نوكيا أخفقت في إدراك التحول

الجزري الذي فرضته الهواتف الذكية، وتأخرت في

تطوير منصة برمجية قادرة على منافسة نظامي

iOS وأندرويد، وهو ما كلّفها خسارة سوقٍ كانت

تهيمن عليه لعقود.

أرقام قياسية في عصر الهواتف الكلاسيكية

بحسب بيانات نشرتها مؤسسة CCS Insight،

فقد استحوذت نوكيا على ٢٦.٠٪ من سوق الهواتف

المحمولة بحلول عام ٢٠١٠،

كما بلغت قيمتها السوقية آنذاك نحو ٢٨٦ مليار يورو، في نزوة

فقاعة شركات الإنترنت، مع مساهمة قُدرت بنحو ٤٪

من الناتج المحلي الإجمالي لفنلندا.

وباعت الشركة ١٢٦ مليون وحدة من هاتفيها الأشهر

Nokia ٣٣١٠، الذي عُرف بمتانتة اللافة،

وارتبط في أذهان المستخدمين بلعبة "الغعبان

"Snake"، التي أصبحت ظاهرة ثقافية في حد

الرقمية للهواتف المحمولة.

من القمة إلى القاع مع وصول آيفون

لم يدم هذا التفوق طويلًا. فمع إطلاق آبل أول هاتف

آيفون عام ٢٠٠٧، ثم الانتشار السريع للهواتف

الذكية المنخفضة التكلفة العاملة بنظام أندرويد،

بدأت مبيعات نوكيا بالانهيار، وتراجعت مكانتها

المحمول.

ويرى محللون أن نوكيا أخفقت في إدراك التحول

الجزري الذي فرضته الهواتف الذكية، وتأخرت في

تطوير منصة برمجية قادرة على منافسة نظامي

iOS وأندرويد، وهو ما كلّفها خسارة سوقٍ كانت

تهيمن عليه لعقود.

أرقام قياسية في عصر الهواتف الكلاسيكية

بحسب بيانات نشرتها مؤسسة CCS Insight،

فقد استحوذت نوكيا على ٢٦.٠٪ من سوق الهواتف

المحمولة بحلول عام ٢٠١٠،

كما بلغت قيمتها السوقية آنذاك نحو ٢٨٦ مليار يورو، في نزوة

فقاعة شركات الإنترنت، مع مساهمة قُدرت بنحو ٤٪

من الناتج المحلي الإجمالي لفنلندا.

وباعت الشركة ١٢٦ مليون وحدة من هاتفيها الأشهر

Nokia ٣٣١٠، الذي عُرف بمتانتة اللافة،

وارتبط في أذهان المستخدمين بلعبة "الغعبان

"Snake"، التي أصبحت ظاهرة ثقافية في حد

الرقمية للهواتف المحمولة.

من القمة إلى القاع مع وصول آيفون

لم يدم هذا التفوق طويلًا. فمع إطلاق آبل أول هاتف

آيفون عام ٢٠٠٧، ثم الانتشار السريع للهواتف

الذكية المنخفضة التكلفة العاملة بنظام أندرويد،

بدأت مبيعات نوكيا بالانهيار، وتراجعت مكانتها

المحمول.

ويرى محللون أن نوكيا أخفقت في إدراك التحول

الجزري الذي فرضته الهواتف الذكية، وتأخرت في

تطوير منصة برمجية قادرة على منافسة نظامي

iOS وأندرويد، وهو ما كلّفها خسارة سوقٍ كانت

تهيمن عليه لعقود.

أرقام قياسية في عصر الهواتف الكلاسيكية

بحسب بيانات نشرتها مؤسسة CCS Insight،

فقد استحوذت نوكيا على ٢٦.٠٪ من سوق الهواتف

المحمولة بحلول عام ٢٠١٠،

كما بلغت قيمتها السوقية آنذاك نحو ٢٨٦ مليار يورو، في نزوة

فقاعة شركات الإنترنت، مع مساهمة قُدرت بنحو ٤٪

من الناتج المحلي الإجمالي لفنلندا.

وباعت الشركة ١٢٦ مليون وحدة من هاتفيها الأشهر

Nokia ٣٣١٠، الذي عُرف بمتانتة اللافة،

وارتبط في أذهان المستخدمين بلعبة "الغعبان

"Snake"، التي أصبحت ظاهرة ثقافية في حد

الرقمية للهواتف المحمولة.

من القمة إلى القاع مع وصول آيفون

لم يدم هذا التفوق طويلًا. فمع إطلاق آبل أول هاتف

آيفون عام ٢٠٠٧، ثم الانتشار السريع للهواتف

الذكية المنخفضة التكلفة العاملة بنظام أندرويد،

بدأت مبيعات نوكيا بالانهيار، وتراجعت مكانتها

المحمول.

ويرى محللون أن نوكيا أخفقت في إدراك التحول

الجزري الذي فرضته الهواتف الذكية، وتأخرت في

تطوير منصة برمجية قادرة على منافسة نظامي

iOS وأندرويد، وهو ما كلّفها خسارة سوقٍ كانت

تهيمن عليه لعقود.

أرقام قياسية في عصر الهواتف الكلاسيكية

بحسب بيانات نشرتها مؤسسة CCS Insight،

فقد استحوذت نوكيا على ٢٦.٠٪ من سوق الهواتف

المحمولة بحلول عام ٢٠١٠،

كما بلغت قيمتها السوقية آنذاك نحو ٢٨٦ مليار يورو، في نزوة

فقاعة شركات الإنترنت، مع مساهمة قُدرت بنحو ٤٪

من الناتج المحلي الإجمالي لفنلندا.

وباعت الشركة ١٢٦ مليون وحدة من هاتفيها الأشهر

Nokia ٣٣١٠، الذي عُرف بمتانتة اللافة،

وارتبط في أذهان المستخدمين بلعبة "الغعبان

"Snake"، التي أصبحت ظاهرة ثقافية في حد

الرقمية للهواتف المحمولة.

من القمة إلى القاع مع وصول آيفون

لم يدم هذا التفوق طويلًا. فمع إطلاق آبل أول هاتف

آيفون عام ٢٠٠٧، ثم الانتشار السريع للهواتف

الذكية المنخفضة التكلفة العاملة بنظام أندرويد،

بدأت مبيعات نوكيا بالانهيار، وتراجعت مكانتها

المحمول.

ويرى محللون أن نوكيا أخفقت في إدراك التحول

الجزري الذي فرضته الهواتف الذكية، وتأخرت في

تطوير منصة برمجية قادرة على منافسة نظامي

iOS وأندرويد، وهو ما كلّفها خسارة سوقٍ كانت

تهيمن عليه لعقود.

أرقام قياسية في عصر الهواتف الكلاسيكية

بحسب بيانات نشرتها مؤسسة CCS Insight،

فقد استحوذت نوكيا على ٢٦.٠٪ من سوق الهواتف

المحمولة بحلول عام ٢٠١٠،

كما بلغت قيمتها السوقية آنذاك نحو ٢٨٦ مليار يورو، في نزوة

فقاعة شركات الإنترنت، مع مساهمة قُدرت بنحو ٤٪

من الناتج المحلي الإجمالي لفنلندا.

وباعت الشركة ١٢٦ مليون وحدة من هاتفيها الأشهر

Nokia ٣٣١٠، الذي عُرف بمتانتة اللافة،

وارتبط في أذهان المستخدمين بلعبة "الغعبان

"Snake"، التي أصبحت ظاهرة ثقافية في حد

الرقمية للهواتف المحمولة.

من القمة إلى القاع مع وصول آيفون

لم يدم هذا التفوق طويلًا. فمع إطلاق آبل أول هاتف

آيفون عام ٢٠٠٧، ثم الانتشار السريع للهواتف

الذكية المنخفضة التكلفة العاملة بنظام أندرويد،

بدأت مبيعات نوكيا بالانهيار، وتراجعت مكانتها

المحمول.

ويرى محللون أن نوكيا أخفقت في إدراك التحول

الجزري الذي فرضته الهواتف الذكية، وتأخرت في

تطوير منصة برمجية قادرة على منافسة نظامي

iOS وأندرويد، وهو ما كلّفها خسارة سوقٍ كانت

تهيمن عليه لعقود.

أرقام قياسية في عصر الهواتف الكلاسيكية

بحسب بيانات نشرتها مؤسسة CCS Insight،

فقد استحوذت نوكيا على ٢٦.٠٪ من سوق الهواتف

المحمولة بحلول عام ٢٠١٠،

كما بلغت قيمتها السوقية آنذاك نحو ٢٨٦ مليار يورو، في نزوة

فقاعة شركات الإنترنت، مع مساهمة قُدرت بنحو ٤٪

من الناتج المحلي الإجمالي لفنلندا.

وباعت الشركة ١٢٦ مليون وحدة من هاتفيها الأشهر

Nokia ٣٣١٠، الذي عُرف بمتانتة اللافة،

وارتبط في أذهان المستخدمين بلعبة "الغعبان

"Snake"، التي أصبحت ظاهرة ثقافية في حد

الرقمية للهواتف المحمولة.

من القمة إلى القاع مع وصول آيفون

لم يدم هذا التفوق طويلًا. فمع إطلاق آبل أول هاتف

آيفون عام ٢٠٠٧، ثم الانتشار السريع للهواتف

الذكية المنخفضة التكلفة العاملة بنظام أندرويد،

بدأت مبيعات نوكيا بالانهيار، وتراجعت مكانتها

المحمول.

ويرى محللون أن نوكيا أخفقت في إدراك التحول

الجزري الذي فرضته الهواتف الذكية، وتأخرت في

تطوير منصة برمجية قادرة على منافسة نظامي

iOS وأندرويد، وهو ما كلّفها خسارة سوقٍ كانت

تهيمن عليه لعقود.

أرقام قياسية في عصر الهواتف الكلاسيكية

بحسب بيانات نشرتها مؤسسة CCS Insight،

فقد استحوذت نوكيا على ٢٦.٠٪ من سوق الهواتف

المحمولة بحلول عام ٢٠١٠،

كما بلغت قيمتها السوقية آنذاك نحو ٢٨٦ مليار يورو، في نزوة

فقاعة شركات الإنترنت، مع مساهمة قُدرت بنحو ٤٪

من الناتج المحلي الإجمالي لفنلندا.

وباعت الشركة ١٢٦ مليون وحدة من هاتفيها الأشهر

Nokia ٣٣١٠، الذي عُرف بمتانتة اللافة،

وارتبط في أذهان المستخدمين بلعبة "الغعبان

"Snake"، التي أصبحت ظاهرة ثقافية في حد

الرقمية للهواتف المحمولة.

من القمة إلى القاع مع وصول آيفون

لم يدم هذا التفوق طويلًا. فمع إطلاق آبل أول هاتف

آيفون عام ٢٠٠٧، ثم الانتشار السريع للهواتف

الذكية المنخفضة التكلفة العاملة بنظام أندرويد،

بدأت مبيعات نوكيا بالانهيار، وتراجعت مكانتها

المحمول.

ويرى محللون أن نوكيا أخفقت في إدراك التحول

الجزري الذي فرضته الهواتف الذكية، وتأخرت في

تطوير منصة برمجية قادرة على منافسة نظامي

iOS وأندرويد، وهو ما كلّفها خسارة سوقٍ كانت

تهيمن عليه لعقود.

أرقام قياسية في عصر الهواتف الكلاسيكية

بحسب بيانات نشرتها مؤسسة CCS Insight،

فقد استحوذت نوكيا على ٢٦.٠٪ من سوق الهواتف

المحمولة بحلول عام ٢٠١٠،

كما بلغت قيمتها السوقية آنذاك نحو ٢٨٦ مليار يورو، في نزوة

فقاعة شركات الإنترنت، مع مساهمة قُدرت بنحو ٤٪

من الناتج المحلي الإجمالي لفنلندا.

وباعت الشركة ١٢٦ مليون وحدة من هاتفيها الأشهر

Nokia ٣٣١٠، الذي عُرف بمتانتة اللافة،

وارتبط في أذهان المستخدمين بلعبة "الغعبان

"Snake"، التي أصبحت ظاهرة ثقافية في حد

الرقمية للهواتف المحمولة.

من القمة إلى القاع مع وصول آيفون

لم يدم هذا التفوق طويلًا. فمع إطلاق آبل أول هاتف

آيفون عام ٢٠٠٧، ثم الانتشار السريع للهواتف

الذكية المنخفضة التكلفة العاملة بنظام أندرويد،

بدأت مبيعات نوكيا بالانهيار، وتراجعت مكانتها

المحمول.

ويرى محللون أن نوكيا أخفقت في إدراك التحول

الجزري الذي فرضته الهواتف الذكية، وتأخرت في

تطوير منصة برمجية قادرة على منافسة نظامي

iOS وأندرويد، وهو ما كلّفها خسارة سوقٍ كانت

تهيمن عليه لعقود.

أرقام قياسية في عصر الهواتف الكلاسيكية

بحسب بيانات نشرتها مؤسسة CCS Insight،

فقد استحوذت نوكيا على ٢٦.٠٪ من سوق الهواتف

المحمولة بحلول عام ٢٠١٠،

كما بلغت قيمتها السوقية آنذاك نحو ٢٨٦ مليار يورو، في نزوة

فقاعة شركات الإنترنت، مع مساهمة قُدرت بنحو ٤٪

من الناتج المحلي الإجمالي لفنلندا.

وباعت الشركة ١٢٦ مليون وحدة من هاتفيها الأشهر

رئيس مجلس النواب بالإنبابة يرحب بمخرجات قمة الأردن والاتحاد الأوروبي

عمان

رحب رئيس مجلس النواب بالإنبابة الدكتور خميس حسين عطية بالبيان المشترك الصادر عن قمة الأردن والاتحاد الأوروبي الأول، التي عقدت في عمّان، وقال أن ذلك يعكس مستوى متقدماً من الشراكة الاستراتيجية بين الجانبين، خاصة في مجالات الأمن والدفاع والاستقرار الإقليمي.

وقال عطية في تصريح صحفي إن تأكيد القمة على إطلاق ملئقي الحوار الأوروبي الأردني الأول للأمن والدفاع في عمّان مطلع عام ٢٠٢٦ يشكل خطوة نوعية تعزز موقع الأردن كمنصة حوار إقليمي ودولي، ودولة محورية في قضايا الأمن والسلام، بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني.

وأكد أن مخرجات القمة تشكل ترجمة عملية للرؤية الملكية في توسيع دوائر التعاون مع الشركاء الدوليين، وبما يرسخ مكانة الأردن كدولة موثوقة، مستقرة، وشريك فاعل في قضايا الأمن والتنمية.

المصري: قمة الأردن والاتحاد الأوروبي في عمّان محطة استراتيجية تعزز مكانة المملكة دولياً

عمان

أكد نواب كتلة حزب عزم النيابية، أن قمة المملكة الأردنية الهاشمية والاتحاد الأوروبي، التي عقدت في العاصمة عمّان، تشكل محطة مفصلية في مسار العلاقات الأردنية- الأوروبية، وتعكس المكانة المتقدمة التي يحظى بها الأردن على الساحة الدولية بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني.

وقال رئيس كتلة حزب عزم النيابية النائب وليد المصري، إن انعقاد القمة في عمّان وعلى أعلى المستويات السياسية يجسد حجم الثقة الأوروبية بالدور المحوري الذي يقوم به الأردن كعامل استقرار إقليمي وشريك موثوق، في ظل ما تشهده المنطقة من تحديات سياسية واقتصادية متسارعة.

وأشار المصري إلى أن القمة تفتح آفاقاً واسعة لتعزيز الشراكة الاستراتيجية بين الجانبين، لا سيما في المجالات الاقتصادية والاستثمارية، ودعم برامج التنمية، وتمكين الشباب، وتوسيع فرص التجارة، بما يسهم في تحفيز النمو الاقتصادي وخلق فرص عمل حقيقية للأردنيين.

وأضاف، أن مخرجات القمة تؤكد التزام الاتحاد الأوروبي بدعم الأردن في مسيرته الإصلاحية، وتعزيز التعاون في قطاعات حيوية، أبرزها التعليم، والطاقة، والتحول الرقمي، مشدداً على أهمية ترجمة هذه المخرجات إلى مشاريع وبرامج عملية تنعكس بشكل مباشر على حياة المواطنين.

شركة كهرباء محافظة إربد إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم **الثنين الموافق 2026/01/12** بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي في محافظة إربد عن المنطقة خلف كلية غرناطة، مجاورين شركة آبيت، المنطقة المحيطة بشارة فرغ وبلغية مثلث طلوع مستشفى إيدون العسكري، شارع وصفي التل غرب نوار السفير وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وبلغية الساعة الرابعة عصراً.

وفي محافظة عجلون عن جنوب راجب: كعب الملول، مجاورين مدرسة كعب الملول الأساسية المختلفة من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وبلغية الساعة الرابعة والنصف عصراً. كما ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم **الأربعاء الموافق 2026/01/14** بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي في محافظة إربد عن طعل مدحل البلد، حريام، مرو، الخيرية شرق البلد وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وبلغية الساعة الرابعة والنصف عصراً.

وفي محافظة المفرق عن مغير السرحان شرق البلد من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وبلغية الساعة الرابعة والنصف عصراً وعن جنوب عين النني طريق رقم ٢٤ من الساعة الثامنة صباحاً وبلغية الساعة الرابعة عصراً.

وفي محافظة جرش عن ثلثة الرز، حي نوارة، الرابية، تل الرمان، مرصع، الرحمانية، المرج الأخضر، سلحوب، حي الراعي، الجويذة، جنوب طريق إربد عمان، صاحبة الأمير فيصل، جبة، مثلث فيصل، جنوب عصمة، المصطبة، حي البايض من الساعة الثامنة صباحاً وبلغية الساعة الخامسة والنصف مساءً.

دائرة المراقبة والتحكم



حوار حزبي في "مبادرة" يبحث حلول الرمي العشوائي للنفايات



الحسين بن عبد الله الثاني، جعلت ثقافة المدن جزءاً أساسياً من مشروع الدولة الحديثة وجودة الحياة، ومزينة بشكل مباشر برؤية التحديث الاقتصادي وتحسين قطاع السياحة. وأشارت، استناداً إلى تقديرات رسمية، إلى أن الأردن ينتج نحو ٢.٥ مليون طن من النفايات الصلبة سنوياً، وتكلف إدارتها أكثر من ٢.٢٣ مليار دينار، يشكل النفايات الصلبة نحو نصفها، ما يجعل الفرز من المصدر خطوة فاعلة في خفض الكلف.

من جانبه، قال العموش إن جزءاً كبيراً من المشكلة يعود إلى السلوك المجتمعي، في ظل اعتقاد شائع بأن مسؤولية النظافة تقع على البلديات فقط، لافتاً إلى أن ضعف الوعي وغياب ثقافة المساءلة، إلى جانب التحديات الخدمية والمالية، تسهم في تفاقم الظاهرة، داعياً إلى توظيف التكنولوجيا عبر الحوافز الذكية وأنظمة التبليغ، وتطبيق عقوبات تدريجية، ووضع مؤشرات أداء للبلديات وربطها بحوافز مالية، إضافة إلى تشجيع خصخصة قطاع النفايات لتعزيز الكفاءة.

وفي ختام الحوار، شدد المشاركون على أهمية تفعيل القوانين وتكثيف حملات التوعية المستدامة، وتعزيز التعاون بين الوزارات والقطاعين العام والخاص، وإشراك المجتمع المحلي في المبادرات البيئية، مع التركيز على دور المدارس والجامعات في ترسيخ ثقافة المسؤولية المجتمعية.

أطلق الأمين العام لحزب مبادرة، المحامي صلاح المعايطة الخميس، حواراً حزبياً بعنوان «الإلقاء العشوائي للنفايات في الأردن من الأزمة إلى الحلول العملية»، في مقر الحزب بأم أذينة، بمشاركة الدكتورة زينة حمدان والمهندس محمد العموش، عضوي الحزب، كمتحدثين رئيسيين، إلى جانب خبراء وممثلين عن قطاعات رسمية وأكاديمية ومجتمعية.

وقال المعايطة، في الفعالية التي حضرها النائب عبد الهادي بريزات، عضو كتلة مبادرة ولجنة البيئة والمناخ في مجلس النواب، إن الإلقاء العشوائي للنفايات يشكل تحدياً ثقافياً وسلوكياً يؤثر على جودة الحياة، مؤكداً أن الأردن «يستحق الأفضل دائماً»، وأن هذا الملف يحظى باهتمام رسمي وتوجيهات ملكية سامية.

وأضاف، أن دور الأحزاب يتمثل في نشر الوعي وتحفيز المواطنين على الالتزام بالسلوكيات الصحية، إلى جانب دراسة تطبيق العقوبات البديلة كوسيلة إصلاحية، مشيراً إلى أن ملف النفايات يُعد من الأولويات لما له من أثر مباشر على الصحة العامة والاقتصاد وتحسين التجربة السياحية.

ويشتر الجلسة، التي ناقشت أسباب الرمي العشوائي للنفايات والحلول الممكنة، عضو القيادة التنفيذية بالحزب نور الدويري، وأكدت حمدان، أن توجيهات سمو ولي العهد الأمير



أمنها ووحدتها واستقرارها وسلامة أراضيها ومواطنيها، وقال الصفدي إن موضوع الهجرة واللجئين هو أحد محاور اتفاقية الشراكة الاستراتيجية، إذ تطرقت القمة بشكل موسع إلى تهئية الظروف التي تسمح بالعودة الطوعية الآمنة لللاجئين إلى سوريا، مع الاستمرار في التعاون من أجل توفير الحياة الكريمة لللاجئين في أماكن تواجدهم إلى أن تحين اللحظة التي يعودون فيها طوعاً إلى بلدهم.

وفيما يتعلق بالشأن اللبناني، أشار الصفدي إلى وجود تأكيد على دعم لبنان وأمنه واستقراره وسيادته ووحدته أرضيه.وحول الأزمة الأوكرانية، أكد الوزير الموقف الثابت بالنسبة للمملكة وهو التوصل لحل سياسي عادل يركز على القانون الدولي وميثاق الأمم المتحدة ويحفظ وحدة أوكرانيا وسلامة أراضيها انسجاماً مع القانون الدولي والقانون الدولي الإنساني

هناك موقفاً واحداً بالعمل معاً من أجل تحقيق السلام والعدال والناثم، وأن حل الدولتين هو السبيل الوحيد لتحقيق هذا السلام.

وأضاف أنه ومن أجل حماية هذا السلام يجب حماية حل الدولتين عبر وقف كل الإجراءات التي تقوض فرص تحقيق حل الدولتين من استيطان إلى مصادرة أراضي كامل، والتحذير من استمرار الوضع الإنساني الكارثي في غزة، والدعوة إلى إدخال المساعدات بشكل كاف ومستدام عبر مؤسسات الأمم المتحدة المعنية.

ونوه إلى وجود موقف واضح يعكس فهماً حقيقياً للأولويات المطلوبة في غزة بدءاً من وقف إطلاق النار مروراً بمعالجة الوضع الإنساني الكارثي وصولاً إلى الحل السياسي الذي نص عليه قرار مجلس الأمن المعني بذلك. وأشار الصفدي إلى الحديث الموسع الذي جرى حول الضفة الغربية وخطر التصعيد الذي تشهده، وقال إن

الإنساني والحرص على العمل معاً من أجل تعزيز الأمن والاستقرار في المنطقة والعمل من أجل حل الأزمات التي تحول دون تحقيق الأمن والسلام والأزدهار فيها.

وقال الصفدي إن الأردن والاتحاد الأوروبي أكدا ضرورة الالتزام بوقف إطلاق النار في قطاع غزة وأهمية تطبيق خطة الرئيس الأمريكي بنقاطها العشرين بشكل كامل، والتحذير من استمرار الوضع الإنساني الكارثي في غزة، والدعوة إلى إدخال المساعدات بشكل كاف ومستدام عبر مؤسسات الأمم المتحدة المعنية.

ونوه إلى وجود موقف واضح يعكس فهماً حقيقياً للأولويات المطلوبة في غزة بدءاً من وقف إطلاق النار مروراً بمعالجة الوضع الإنساني الكارثي وصولاً إلى الحل السياسي الذي نص عليه قرار مجلس الأمن المعني بذلك. وأشار الصفدي إلى الحديث الموسع الذي جرى حول الضفة الغربية وخطر التصعيد الذي تشهده، وقال إن

خارجية النواب تثنى انعقاد القمة الأردنية الأوروبية بعمان وتؤكد دورها في ترسيخ الشراكة الاستراتيجية

عمان

قال وزير الأشغال العامة والإسكان، المهندس ماهر أبو السمن، إن الوزارة

ستتخذ إجراءات قانونية حازمة بحق الشركات المقصرة في تنفيذ الأعمال

الخدمية والإنشائية، ولا سيما تلك التي تتسبب بظهور عوائق مفاجئة على

الطرق دون تنسيق مسبق.

وأكد أبو السمن خلال لقائه نقيب المقاولين المهندس فؤاد الدويري وأعضاء مجلس نقابة المقاولين، أن سلامة الطرق وحماية البنية التحتية أولوية لا تقبل

التهاون.

وبحث الجانبان خلال اللقاء سبل تعزيز الشراكة الميدانية وتطوير الأداء الفني في قطاع الإنشاءات، حيث أعرب الوزير عن تقديره لمبادرة النقابة بتسخير إمكانيات المقاولين وإلياتهم لإنسان الجهود الحكومية، مؤكداً أن هذا التعاون تجلى بوضوح من خلال التنسيق مع غرفة عمليات الوزارة خلال المنخفض الجوي الأخير.

واستعرض الاجتماع حزمة من القرارات التنظيمية والفنية، إذ أكد أبو السمن توجه الوزارة لمخاطبة رئاسة الوزراء بشأن إنشاء دائرة أو وحدة متخصصة بالبنية التحتية، تتولى توثيق كافة التفاصيل المتعلقة بهذا القطاع

بشكل منهجي، ومعالجة الاعتداءات التي تقع على الطرق التابعة للوزارة.

وشدد الوزير على عدم استلام أي مشروع إنشائي مستقبلاً إلا بعد توفير المستندات التنفيذية النهائية (As Built)، موجهاً المعنيين بالبدء فوراً في إعداد دراسة هيدرولوجية شاملة لكافة الطرق التابعة للوزارة، بما يضمن

سلامتها الإنشائية ويحد من المخاطر المحتملة.

وأكد أبو السمن ضرورة اتخاذ إجراءات قانونية بحق أي شركة خدمية في

قطاع المياه أو الكهرباء أو الاتصالات، في حال تسببت بوجود عوائق مفاجئة

أثناء التنفيذ، لما لذلك من أثر مباشر على سلامة المشاريع والبنية التحتية.

وتناول الاجتماع، الذي حضره أمين عام الوزارة للشؤون الفنية الدكتور جمال قطيشات، الجهود الميدانية الحالية للوزارة، والتي تشمل إصلاحات طريق وادي شعيب، ومعالجة الانهيارات في منطقتي العقبة والبت، إلى جانب استئجار نحو ١٩٠ آلية لتعزيز القدرة على التعامل مع الظروف الجوية، وتوزيع حواجز «النيوجرسی» في المواقع الحيوية والبلديات المحتاجة.

وأعرب الوزير عن تقديره لجلس نقابة المقاولين على مبادراتهم الوطنية بتسخير إمكانيات وآليات المقاولين لإنسان الجهود الحكومية، مؤكداً أن هذا التعاون يجسد مفهوم الشراكة الحقيقية والدائمة بين الوزارة والنقابة، ويعكس جهداً وطنياً مشتركاً لخدمة المواطنين وضمان ديمومة الخدمات.

من جانبه، أكد نقيب المقاولين ونائبه الجاهزية التامة للقطاع الخاص للعمل تحت تصرف الدولة، وتزويد الوزارة بكشوفات مفصلة بأسماء المقاولين والآليات المتاحة، مع التوافق على ربط غرف الطوارئ بشكل مباشر لاتخاذ قرارات سريعة في الحالات الطارئة.

وشدد الدويري على استعداد القطاع الدائم والمستمر للوقوف إلى جانب الأجهزة الحكومية الميدانية في مختلف الظروف الجوية والطارئة، انطلاقاً من المسؤولية الوطنية والمجتمعية لنقابة المقاولين.

"الأحزاب الوسطية" والوطني الإسلامي: قمة عمّان مع الاتحاد الأوروبي تؤسس لمرحلة الشراكة المتقدمة

عمان

أكدت كتلة اتحاد الأحزاب الوسطية والوطني الإسلامي النيابية، أن قمة الأردن والاتحاد الأوروبي، التي انعقدت في العاصمة عمّان، تمثل انتقلاً عملياً ونوعياً في طبيعة العلاقة بين الجانبين، من إطار التعاون والدعم التقليدي إلى إطار الشراكة السياسية والاقتصادية المتقدمة، بما يعكس المكانة التي يتمتع بها الأردن كشريك موثوق في دعم الاستقرار الإقليمي وتعزيز مسارات التنمية.

وقال رئيس الكتلة، النائب زهير محمد الخشمان، إن انعقاد القمة في عمّان يؤكد أن

الأردن بات نقطة ارتكاز أساسية في مقاربة

الاتحاد الأوروبي تجاه المنطقة، سواء في الملفات السياسية أو الاقتصادية أو الأمنية، مشيراً إلى أن المملكة تُدار اليوم كدولة قادرة على الجمع بين الاستقرار الداخلي والانخراط الفاعل في القضايا الإقليمية والدولية.

وأوضح الخشمان، أن أهمية القمة تنبع من مضمونها ونتائجها العملية، لا من شكلها البروتوكولي، إذ ركزت على تعزيز الشراكة الاقتصادية، وتوسيع آفاق الاستثمار، ودعم مسارات التنمية، إلى جانب التعاون في قطاعات حيوية تشكل ركيزة الاقتصاد المستقبلي،

وفي مقدمتها الطاقة والمياه والتعليم والتحول

الرقمي، وهي قطاعات تتقاطع فيها الأولويات الوطنية الأردنية مع توجهات الاتحاد الأوروبي. وأضاف، أن القمة أكدت التزاماً أوروبياً واضحاً بمواصلة دعم الأردن، ليس بوصفه دولة متلقية للمساعدة، بل كشريك يتحمل أنواراً إقليمية محورية، الأمر الذي يتطلب شراكة طويلة الأمد تقوم على الاستفادة الاقتصادية، وبناء القدرات، وتعزيز الإنتاجية، وتهئية بيئة جاذبة للاستثمار. وبين الخشمان، أن العلاقات الأردنية- الأوروبية وصلت إلى مستوى متقدم يسمح بالانتقال إلى تنفيذ مشاريع

مشتركة ذات أثر مباشر، خاصة في مجالات التشغيل، وتطوير المهارات، ودعم الاقتصاد الأخضر، وتعزيز التكامل التجاري، بما ينعكس إيجاباً على معدلات النمو الاقتصادي وتحسين نوعية حياة المواطنين. وأكدت الكتلة، أن هذه القمة تعزز مكانة الأردن كدولة فاعلة ومؤثرة في محيطها الإقليمي والدولي، وقادرة على بناء شراكات متوازنة تحترم السيادة الوطنية وتخدم المصالح المشتركة، وتشكل ركيزة أساسية في مسار تمكين الاقتصاد الوطني وتعزيز مناعته في مواجهة التحديات الإقليمية والدولية.

ورشة متخصصة في تصميم مشاريع العمل الجماعي ضمن مشروع ترابط الشباب في إربد



والتواصل بين الشباب والمؤسسات الرسمية،
وتمكن الشباب من الانتقال من مرحلة طرح
الافتكار إلى تصميم مبادرات عملية تستجيب
للأولويات المحلية وتسهم في تحقيق التنمية
المستدامة.

وشهدت الورشة مشاركة ناعية لممثلين
عن الجهات الحكومية والوزارات ذات العلاقة
والبليات، إلى جانب ممثلين عن القطاع الخاص
ومنظمات المجتمع المدني. إضافة إلى إعلاميين
وإعلاميات وممثلين عن وسائل الإعلام المحلية،
وأكاديميين وأكاديميات، بما أسهم في إثراء
المناقشات وربط المبادرات الشبابية بالسياقين
المؤسسي والمعرفي. يُذكر، أن مشروع تراتب
الشباب يسعى إلى تعزيز المشاركة المدنية،
وتوسيع مساحة مشاركة الشباب في صنع القرار
المحلي، وبناء نماذج تعاون مؤسسية مستدامة
بين الشباب وصناع القرار، بما يعزز مبدأ
الحكومة التشاركية على المستوى المحلي.

أولويات محددة، والتي تم تحديدها خلال المرحلة الماضية استناداً إلى احتياجات المجتمع المحلي ضمن محافظة إربد.

كما تم تخصيص صناع قرار وأصحاب مصلحة محددين لكل قضية، حيث جرى التشاور معهم بشكل مباشر بهدف تطوير مبادرات واقعية وقابلة للتطبيق على أرض الواقع، وتعزيز فرص نجاحها واستدامتها مستقبلاً.

بدورها، أكتفت مديرية مشروع ترابط الشباب في مركز نحن ننهض روح وراشدة، على أن هذه الورشة تمثل محطة محورية في مسار المشروع، وتعكس أهمية إشراك صناع القرار وأصحاب المصلحة منذ المراحل الأولى لتصميم المبادرات، مما يسهم في تعزيز الشراكة بين الشباب والمؤسسات، وترسيخ ثقافة الحوار والعمل الجماعي القائم على المشاركة الفاعلة.

وأضافت، أن هذه النهج يتسجم مع أهداف مشروع ترابط الشباب في بناء جسور الثقة

إريد

نقد مركز نحن نهض للتعمية المساعدة في إريد وبالمشاركة مع المجلس الثقافي البريطاني الخميس، ورشة عمل تدريبية متخصصة بعنوان "تصميم مشاريع العمل الجماعي"، وذلك ضمن أنشطة مشروع تراطيب الشباب في محافظة إريد، وبمشاركة واسعة من صنّاع القرار من مختلف القطاعات الرسمية والخاصة.

وهدف الورشة التي استمرت مدة يومين إلى بناء قدرات الشباب المشاركين في تصميم وتنفيذ مبادرات العمل الجماعي، وتعزيز مهاراتهم في تحليل القضايا المجتمعية، وتحديد الأولويات وبناء الأفكار التشاورية، إضافة إلى تطوير مشاريع تنموية قابلة للتفيذ ومستندة إلى مبادئ المشاركة الفاعلة وصناعة القرار التشاوري.

وتضمنت فعاليات الورشة، تقسيم المشاركين إلى مجموعات عمل متخصصة تعمل على تطوير المبادرات في إطار خمس قضايا مجتمعية ذات

أنشطة وفعاليات متنوعة في عدد من الجامعات

الجامعة الأستاذ الدكتور حابس الزبون، وعميد كلية القانون الدكتور معين الشناق، وحشد من أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية، وذوي الطلبة الخريجين. خلال اللقاء، ألقى الزبون كلمة شتاً فيها الطلبة الخريجين، مؤكداً أن جامعة جدارا تضع التمكين العملي والتطبيقي في صميم رؤيتها الأكاديمية، وتسعى باستمرار إلى رفد طلبتها بالمهارات التي تؤهلهم للانخراط بكفاءة في سوق العمل، ولا سيما في الحقول القانونية التي تتطلب معرفة عميقة، ومهارات عالية، وأخلاقيات مهنية راسخة. كما أشاد بجهود كلية القانون في تنظيم هذه الدورات النوعية التي تعكس حرص الجامعة على تخريج كوادر قانونية قادرة على الجمع بين العلوم النظرية والتطبيق. من جانب، أكد عميد كلية القانون الدكتور معين الشناق، أن هذه الدورات جاءت استجابة لحاجة الطلبة إلى التدريب العملي المتخصص، ولا سيما في مجالات الترافع أمام المحاكم ومياعة المستندات القانونية، مشيراً إلى أن الكلية تعمل وفق خطة تطويرية تهدف إلى تعزيز الجوانب التطبيقية وربط المناهج الأكاديمية بالواقع العملي للهيئة القضائية، كما عيّن فخره بطلان الكلية، متمنياً لهم مستقبلًا مهنيًا حافلًا بالبطايع والنجاح.

الجانبين، من خلال تنفيذ مشاريع بحثية مشتركة، وتنظيم محاضرات وندوات علمية يقدمها أعضاء الجمعية، وإعداد مواد تعليمية مشتركة. إضافة إلى تطوير منصات معتمدة للتعليم الطبي المستمر، وتوفير فرص تدريب سريري اختياري (Electives) لطلبة السنة السادسة في كلية الطب بجامعة مؤتة.

كما كنص الاتفاقية على دعم النشر العلمي لأعضاء الهيئة التدريسية في الجامعة عبر القنوات العلمية الهادئة للجمعية، وإقامة منح القاب أستاذ داعم (Adjunct Faculty) لأعضاء الجمعية المشاركين في الأنشطة الأكاديمية، بما يسهم في تبادل الخبرات والارتقاء بجودة التعليم الطبي. وأكد النعيمات، أن هذه الاتفاقية تأتي في إطار حرص جامعة مؤتة على بناء شراكات فاعلة مع المؤسسات الطبية والأكاديمية الدولية، والاستفادة من خبرات الأطباء الأردنيين في المهجر، بما يعزز إيجاباً على الطلبة والهيئة التدريسية، ويكسر منظومة التعليم الطبي والصحي على المستوى الوطني.

محافظات

واصلت الجامعات الخميس، في أنحاء المملكة أنشطتها الهادفة إلى رفع العملية التعليمية وتوحيدها، في إطار تخريج طلبة متميزين، وفاعلين في مجتمعهم.

وقد رئيس جامعة اليرموك الدكتور مالك أحمد الشاربان اجتماعاً استراتيجياً موسعاً، ضمّ نواب إداري الخطة الاستراتيجية، ونواب ومساعدى الرئيس، والعمداء، ومكراء الخطة والعمادات والوحدات التنظيمية، وذلك في إطار استكمال أعمال تحديث وتطوير الخطة الاستراتيجية للجامعة للأعوام ٢٠٢٦-٢٠٣٠.

وأكد الشاربان، أن تحديث الخطة الاستراتيجية جاء بعد مراجعة عميقة للمسودة الأولى، بهدف تطويرها لتكون أكثر استشرافاً للمستقبل والفرص، وأكثر قدرة على الاستجابة للتحديات الحالية والمستقبلية، ولما يعكس الإكاثات المؤسسية القوية والجامعة وطموحاتها على المستوى الوطني والدولي.

لا سيما ترافها مع الذكرى الخمسين لتأسيس الجامعة، وأوضح، أن النسخة المحددة من الخطة سيتم تطويرها جديداً في بنيتها ومضامينها،

تجارت النخيل، في سوريا.

ويأشرف بلدية سهل حوران اليوم تنفيذ المرحلة الأولى من أعمال زراعة ألف غرسة حرجية، ضمن رعتها في مبادرة التحريج الوطني، وبجهود من البلدية.

وأوضح رئيس لجنة بلدية سهل حوران، وليد عان، أن أعمال المرحلة الأولى بدأت في منطقة دة، وتحديدًا في شارع الثلاثين، على أن تستكمل العمل لاحقًا خلال الأيام المقبلة، وفق خطة ملة ستهدف زراعة ستة آلاف غرسة حرجية في ألف منطوق سهل حوران.

وبيّنت البلدية، أن أعمال التشجير تهدف إلى دة الرقعة الخضراء، وتحسين المشهد الجمالي، تزيين الغطاء النباتي، والحد من التلوث البيئي، يساهم في مواجهة آثار التغيرات المناخية.

كما دعت البلدية المواطنين إلى التعاون في الحفاظ الأشجار المزروعة، وعدم الاعتداء عليها أو تها بها، بما يضمن ديمومة هذه الأعمال وتحقيق افها البيئية. وأشارت البلدية إلى أن أعمال جبر ستتمثل جوانب الطرق الرئيسية والفرعية، جزر الوسطية، إضافة إلى عدد من المواقع وحة، ومواقع أخرى سيتم تحديدها لاحقًا.

فقال الخفصض الجوي المتوقع تأثيره الفعلي
وأن يوم غد الجمعة.
أكد في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية(بترا)،
بأن الطوارئ في البلدية جاهزة للاستجابة
لأي طارئ، حيث تم تجهيز طواقم العمل
بعدة الألامنة لمعالجة أي مشاكل قد تطرأ، داعياً
المواطنين إلى تجنب الاقتراب من المناطق المنخفضة
والأودية، وتوخي أقصى درجات الحذر من
المرتفعات والصخور والتربة الهشة
والتوخي السائقين الحذر من مخاطر
الضباب المائية، مطالباً بتقيد قنود تصريف المياه
ومنازلهم وتثبيت الأجسام القابلة للتطاير.
كما دعا إلى عدم ربط مزاريب البيوت "السطح"
بمناهل الصرف الصحي "المجاري" تجنباً
لانتهاها في الطرق، وعدم إلقاء النفايات بشكل
عشوائي لتسببها في إغلاق خطوط تصريف مياه
الأمطار، إضافة إلى ضرورة تفقد المضخات الغاطسة
لواقي المحلات التجارية التي تقع دون منسوب
المياه، وقيام التجار بأخذ الاحتياطات الوقائية عند
البيع في البضائع في المستودعات ومطابق التسوية.
ونوه بصير إلى ضرورة التأكد من وسائل الدفئة

ات الشريعة، بإرسائه في التمسك بإسداء
لا الخارجية والدخلة، بما يضمن جاهزية
وتوفير بيئة آمنة ومكاملة لزوار المتنزه.
تبلغ مساحة المتنزه ٣٥ دونما، ويحتوي على
من ٥٠٠ شجرة بلوط معمرة تضفي جمالية
على الموقع.
التميز على مستوى لجنة البلدية الوسطية المهندس
خصاوته، إن العمل في المشروع يسير وفق
الزمنية المحددة، مؤكداً أن البلدية تولي هذا
أهمية كبيرة لما يعكسه من خدمة مباشرة
المنطقة وتوفير مساحة ترفيهية آمنة وجهازه
ت.
ضاف، أن البلدية تتابع جميع مراحل العمل
نوارها الهندسية والميدانية لضمان جودة
والالتزام بالوصفات الفنية، مشيراً إلى أن
سيكون إضافة نوعية لمرافق العامة في اللواء
تفعله رسمياً.
أقام رئيس اللجنة بالاطلاع ميدانياً على سير
في المشروع وعلى جملة من المشاريع الأخرى
تفقيدها في مختلف مناطق اللواء، مؤكداً
البلدية على متابعة جميع الأعمال بشكل
لضمان الانجاز وفق الخطط المعتمدة وتلبية
جات المواطنين.

وأشار عديد شؤون الطلبة الدكتور ماهر العموش إلى دور الأنشطة اللاصفية والدورات التدريبية في صقل شخصية الطالب وبناء مهاراته القيادية والمهنية، مؤكداً دعم العمادة المتواصل لكل المبادرات التي تسهم في الارتقاء بالطلبة علمياً وعملياً. وفي ختام الحفل، جرى تكريم الطلبة المشاركين في الدورتين وتسليمهم الشهادات، وسط أجواء من الفخر والافتخار بإيجازاتهم، مع التأكيد على استمرار جامعة جدارا في تنظيم البرامج التدريبية النوعية التي تعزز مكانتها الأكاديمية وتخدم رسالتها التعليمية.

عمل لاحقة بين الطرفين. واختتمت في جامعة جدارا مساء اليوم، فعاليات بطولة جامعة جدارا الأولى في رياضة البال، والتي أقيمت بمشاركة واسعة من طلبة الجامعة، وذلك بحضور رئيس جامعة جدارا الأستاذ الدكتور حابس الزبون، وياسر نائب عميد كلية التربية الرياضية الدكتور رائد البطاينة. وشملت فعاليات البطولة ثلاث فئات تنافسية وهي الذكور، الإناث، والمختلط، في تجربة رياضية نوعية تعد الأولى من نوعها على مستوى الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة، ما يعكس زيادة جامعة جدارا في استحداث وتبني الرياضات الحديثة ضمن بيئتها الجامعية.

إلى إعادة معايرة مجالات التركيز الاستراتيجية، بما يضمن مواءمتها مع متطلبات الاستدامة المالية، وتحسين كفاءة استخدام الموارد، ومعايير الجودة والاعتماد الدولية، والتميز المؤسسي، والتصنيفات العالمية، والحوكمة والمساءلة، وتعزيز تنافسية الخريجين، والابتكار، وزيادة الأعمال، وتحقيق أثر مجتمعي واقتصادي ملموس. وأشار إلى أن الرؤية المدونة للجامعة تركز على ترسيخ مكانتها كجامعة شاملة رائدة واستشرافية للمستقبل، متميزة في التعليم والبحث والابتكار، ومركزاً للاستنباط وتنمية المواهب، وتسهم في تحقيق الأنظمة المتدامة وإحداث أثر دولي تمتد عبر الأجيال، فيما أكدت الرسالة الملحوظة على ملاءمة التعليم لمتطلبات المستقبل، والبحث المؤثر، والشراكات الفاعلة محلياً ودولياً، ضمن بيئة أكاديمية ممكنة ومفخرة. وفي ختام الاجتماع، توثق الشرايطي المشاركة والتكامل بين القيادات الأكاديمية والإدارية بميثاق الركيزة الأساسية للوصول إلى خطة استراتيجية الطموحة وقابلة للتفيذ، تعكس مكانة جامعة البروك وسعيها المستمر نحو المستقبل.

بدء إجراءات طرح مجموعة من عطاءات الطرق
يومية ضمن موازنة المراكز المركزية للعام المالي
٢٠٠٦ وبتقييم إجمالية تقارب ٨١٥ دينار وذلك
طرح خططها لصيانة الطرق الرئيسية والقروية
وباتونية والسلامة المرورية وأعمال ائارة الطرق
مختلف باختلاف المحافظة. وقالت مديرة أشغال
المهندسة مناصح الخشاشنة، أن هذه الخطوة
يهدف تعزيز البنية التحتية للطرق وتحسين
واقع التي تتطلب صيانة عاجلة بما يساهم في تسهيل
حركة المرورية وتحسين مستوى الخدمات المقدمة
للمواطنين. وبينت، أن هذا التحرك الجكر انسجاماً
أقرار قانون المواصلات العامة للسنة المالية ٢٠٠٦
والذي أتاح المجال لتسريع الإجراءات الفنية
وإدارية اللازمة ل طرح العطاءات ضمن الأطر
فنية المحددة. وأشارت المديرية إلى أن طرح
عطاءات يضمن إنجاز عمليات التنظيف والاستلام
بمرف المخابيل المالية ضمن السنة المالية الحالية
منبأ أن تأخير قد ينعكس سلباً على سير المشاريع
يحقق الاستخدام الأمثل للمخصصات المرصودة
بم أولويات التنمية في المحافظة.

في مؤهده الماء الناعم، و بهوية الحمار بسحل
لأفتان في غرفة الطوارئ في البلدية تتلقى
مظلمات المواطنين على مدار الساعة وسبعة
دوب مع ذلك في حال حدوث اي طارئ والاتصال
غرف الطوارئ في البلدية على ارقام التالية
٠٧٧٢٢٣٠، ٠٧٧٢٢٧٠، ٠٧٩٩٨٧٢٢٧٠. وترأست مديرة
في التعليم للواء الأغوار الشمالية، الدكتور
فريجات، اليوم، اجتمع مجلس التطوير
في الثاني، بحضور رئيس المجلس عبد الرحمن
بشي وأعضاء المجلس، ضمن إطار تعزيز
للكافة الاجتماعية وتطوير العملية التعليمية.
أكدت فريجات، أن مجالس التطوير التربوي
كيزة أساسية في دعم المدارس وتعزيز الشراكة
والاجتمع المحلي، وتسهم في تحويل التحديات إلى
تطوير حقيقية، بما ينعكس إيجاباً على نوعية
ليم والبيئة المدرسية.

وتناول الاجتماع، استعراض أبرز الإنجازات
تتحقق خلال الفترة السابقة، ومناقشة
يات لتتوجه الميدان التربوي، إضافة إلى
دور لجان المتابعة والدعم، وعرض الخطط

قد رئيس اللجنة، أن البلدية مستمرة في تطوير الخدمات والبنية التحتية، والعمل على المشاريع الحيوية التي تسهم في رفع مستوى وتعزيز التنمية المحلية في لواء الوسطية. رئيس بلدية لواء بني عبید المهندس منة وأعضاء المجلس البلدي مع رئيس جامعة الدكتور مالك الشرايري، تعزيز التعاون جابئین، وخاصة في مجال الأعمال التطوعية المجتمع المحلي. وبحث الشرايري مع وفد تعزيز الشراكة بين الطرفين من خلال توفير الخدمات العلمية والبحثية للجامعة في مجالات التطوعية والمشاركة في تنفيذ المرات التي تحقق التنمية المستدامة وتدعم المجتمعية، وتحسين جودة الخدمات للمواطنين، مما يجسد الرؤية التكاملية بين الأكاديمي والعمل البلدي، ويسهم في الارتقاء للمجتمعية.

بلدية «غرب إربد» ومؤسسة ولي العهد تنظمان دورة حول إنتاج المحتوى الرقمي

وحرصها على استمرار عقد هذه البرامج التدريبية الهادفة إلى دعم الشباب وتمكينهم في مختلف المجالات الرقمية والمجتمعية، مشيرة إلى أهمية التكامل والتعاون مع الجهات الوطنية الداعمة للشباب، وعلى رأسها مؤسسة وفي العالم، لتطوير قدرات الجيل الناشئ وتأهيله لمتطلبات سوق العمل الحديث.

عملية إنشاء محتوى رقمي جذاب ومتعدد الأشكال، من خلال تدريب المشاركين على مهارات التخطيط والكتابة الإبداعية للمنتجات الرقمية، بالإضافة إلى تعريفهم بمبادئ التصوير والمونتاج الأساسية، بما يسهم في تمكينهم من بناء حضور رقمي قوي ودعم جهود التسويق للمؤسسات. وأكدت البلدية

يقدت بلدية غرب إربد، الخميس،
يون مع مؤسسة ولي العهد في إربد،
مخصص في إنتاج المحتوى الرقمي،
باركة واسعة من طلبة الجامعات
يجين والمهتمين ضمن الفئة العمرية من
٢٥ عاماً. وركز التدريب على الجوانب

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
العنوان : عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقا) : (د/٢٠٢١/٦٥٣٨)

رئيس التحرير : عبد اللطيف القرشي