

رئيس الوزراء:

كل عام وجلالة سيدنا المفدى بخير

عمان
هنا رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان جلالة الملك عبدالله الثاني بمناسبة عيد ميلاد جلالتة، معرباً عن اعتزازه بقيادته الحكيمة وجهوده الكبيرة في تعزيز مسيرة الوطن.
وقال الدكتور حسان، في منشور على منصة "إكس" : " كل عام وجلالة سيدنا المفدى بكل خير، والأردن بقيادته الحكيمة وجهوده الكبيرة عامرٌ بعزٍّ وكرامةٍ وازدهار. معكم مولاي أبا الحسين، وسيد القلوب، نمضي بثقة وعزم في مسيرة وطننا الأعز والأغلى".

الملك يتلقى برقيات تهنئة

بعيد ميلاده الرابع والسنتين



عمان
تلقى جلالة الملك عبدالله الثاني برقيات تهنئة من قادة دول شقيقة وصديقة، بمناسبة عيد ميلاده الرابع والسنتين، الذي صادف الجمعة.
وعبر مرسلو البرقيات عن تهنيتهم وتمنياتهم لجلالة الملك بالسعادة، سائلين الله تبارك وتعالى أن يعيد هذه المناسبة على جلالتة بموفور الصحة والعافية، وعلى الشعب الأردني بالمزيد من التقدم والازدهار.
كما تلقى جلالة الملك برقيات تهنئة من كبار المسؤولين المدنيين والعسكريين وممثلي الفعاليات الرسمية والشعبية، أكدوا فيها فخرهم واعتزازهم بقيادة جلالتة ودعمهم لجهوده المستمرة في التطوير والتحديث والحفاظ على استقرار الوطن، مفضلين جهود جلالتة في الدفاع عن القضية الفلسطينية، وسائر قضايا الأمتين العربية والإسلامية.

الموسم المطري يحقق 72% من معدله

العام بأخر منخفض جوي في مربعية الشتاء

عمان
بلغت نسبة ما تحقق من المعدل الموسمي العام للأمطار على مستوى المملكة نحو ٧٢٪ منذ بداية الموسم المطري الحالي، صباح الخميس، وذلك عقب تأثر المملكة بسايغ وآخر منخفض جوي في مربعية الشتاء.
وأوضح مدير الأرصاد الجوية المهندس رائد آل خطاب، أن أمطار هذا المنخفض أسهمت في رفع نسب الموسم المطري الحالي بما يتراوح بين ١ و٥٪ من المعدل الموسمي العام، لا سيما في المناطق الوسطى والشمالية من المملكة.
وقال، إن المملكة تأثرت أمس بأخر منخفض جوي ضمن مربعية الشتاء، كان مصحوباً بكتلة هوائية باردة ورطبة، ما أدى إلى أجواء باردة وغائمة في مختلف المناطق.
وأوضح، أن الهطولات المطرية بدأت في المناطق الشمالية، ثم امتدت تدريجياً إلى المناطق الوسطى وأجزاء من المناطق الشرقية، وكانت غزيرة أحياناً ولغترات قصيرة في بعض المناطق الشمالية والوسطى، رافقها الرعد وتساقط حبات البرد في بعض الأوقات، الأمر الذي أدى

«الأوقاف» تنظم ملتقى للوعظ

والإرشاد ويوما خيريا وطبيا بالموقر

عمان
افتتح وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة، ملتقى الوعظ والإرشاد، واليوم الخيري والطبي المجاني الذي نظمته الوزارة بالتعاون مع صندوق الزكاة، ومستشفى المقاصد الخيرية في لواء الموقر بمحافظة العاصمة.
وأكد الخلايلة، التزام الوزارة بتنفيذ التوجيهات الملكية السامية الرامية لتعزيز التواصل المباشر مع المواطنين في مختلف مناطق المملكة، والاستماع لطلباتهم واحتياجاتهم في قطاع الأوقاف، موجها بإعداد الدراسات المتخصصة حول أوضاع الأسر الفقيرة والمنازل المحتاجة للترميم في لواء الموقر، وإقامة مشاريع إنتاجية، وبناء مساكن للأسر العفيفة، بالتعاون والتنسيق مع الجهات ذات العلاقة.
وأشار إلى أهمية ملتقيات الوعظ والإرشاد في ترسيخ قيم الخير والفضيلة، وتبادل الخبرات الدعوية في

قمة اقتصادية أردنية

سورية بعمان الاثنين المقبل

عمان
تستضيف العاصمة عمان يوم الاثنين المقبل، قمة اقتصادية لقطاع الأعمال الأردني والسوري، بالتزامن مع زيارة وفد اقتصادي سوري رفيع المستوى وبحضور وزير الاقتصاد والتجارة السوري الدكتور محمد نضال الشعار.
ويضم الوفد السوري رئيس اتحاد الغرف التجارية السورية علاء العلي ورئيس غرفة تجارة دمشق المهندس عصام الغريواتي وعددا من أعضاء مجلس إدارة الغرفة وممثلي الشركات والقطاعات الاقتصادية والتجارية والخدمية والصناعية والزراعية.

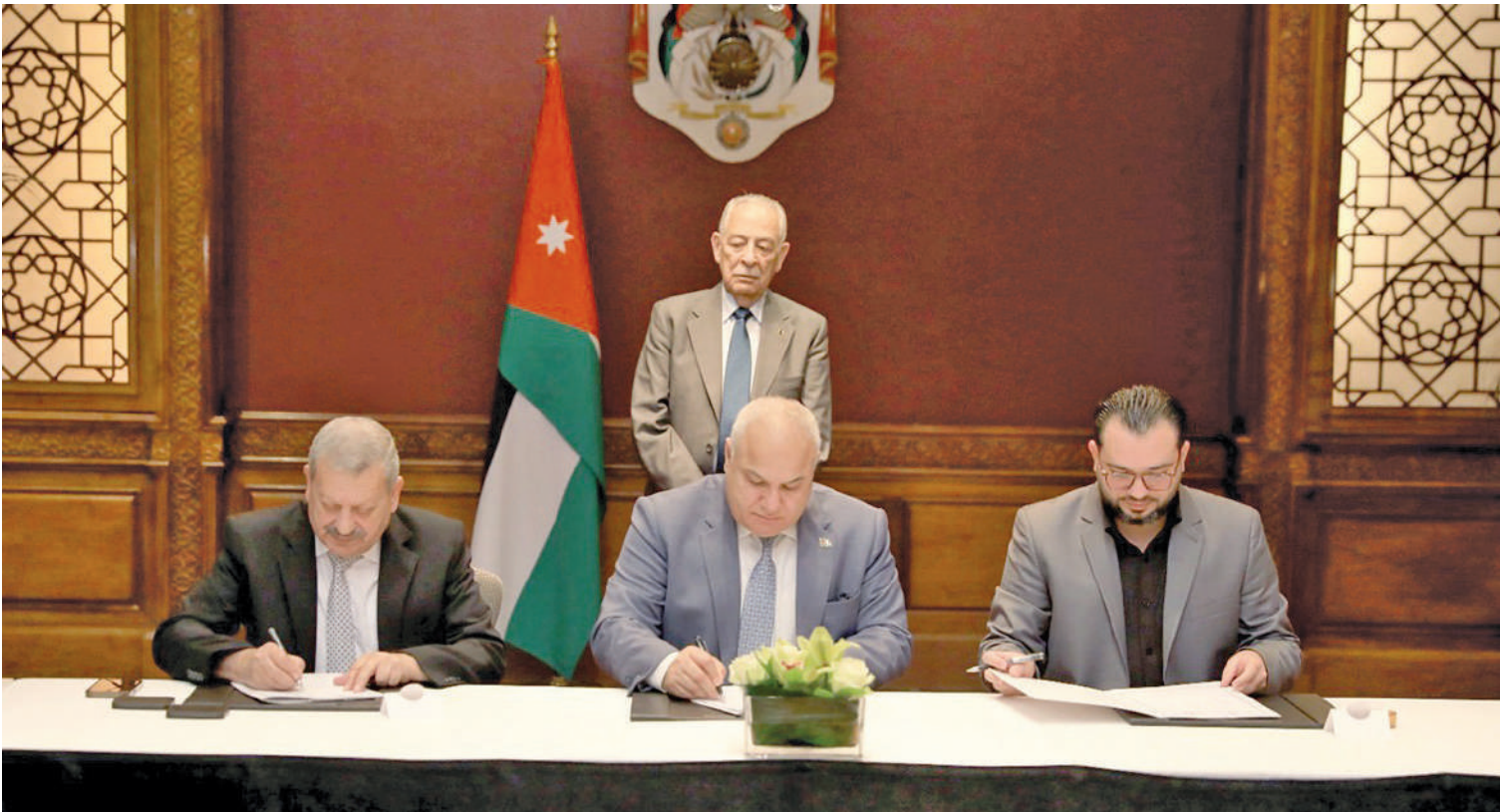
وقال رئيس غرفة تجارة عمان العين خليل الحاج توفيق، إن برنامج الزيارة يتضمن ملتقى اقتصاديا أردنيا سوريا واجتماعا اقتصاديا مشتركا رفيع المستوى بمشاركة الوزير الشعار ووزير الصناعة والتجارة

الأمتعة

السبت 11 شعبان 1447 هـ الموافق 31 كانون الثاني 2026 م
السنة الحادية عشرة / العدد (3575) / 250 فلسا / www.omamjo.com

متابعة لزيارة الملك إلى إربد...

توقيع اتفاقية إنشاء مصنع لشركة "مدينة إيزو التعليمية والتقنية" بلواء بني كنانة ضمن المبادرة الملكية للفروع الإنتاجية يوفر 250 فرصة عمل



خلال المبادرات الملكية، أوشكت الأعمال فيه على الانتهاء، حيث سيوفر ما يزيد على ٢٠٠ فرصة عمل.
وخلال حفل توقيع الاتفاقية، قال العيسوي إن المشروع يجسد الرؤية الملكية في تعزيز التنمية المحلية وتحسين مستوى معيشة المواطنين، والحد من الهجرة الداخلية من الأطراف إلى المدن الرئيسية، بالإضافة إلى توظيف الصناعات والتكنولوجيا في المحافظات.

تابع ص٢

حقيقية ومستدامة للأردنيين، لا سيما في المناطق البعيدة عن مراكز المدن والتجمعات الصناعية.
ويعد هذا المصنع، هو الثاني للشركة، وهي متخصصة في مجالات التكنولوجيا الحديثة والبرمجيات الذكية، حيث سيقام على ارض مساحتها ٦ دونمات، مستأجرة من قبل بلدية اليرموك، بمساحة بناء ٤٠٠٠ متر مربع، ويوفر ٢٥٠ فرصة عمل، في حين أن الفرع الأول، أقامته الشركة في منطقة الفحيص، من

وقع الاتفاقية، الذي جرى في الديوان الملكي الهاشمي، وزير العمل الدكتور خالد البكار والمدير التنفيذي للشركة الدكتور محمد خالد الخطاب ورئيس لجنة بلدية اليرموك المهندس فايز شعبان.
ويأتي إنشاء هذه المصانع في سياق مبادرة الفروع الإنتاجية، التي أطلقها جلالة الملك عام ٢٠٠٨، التي تركز على إقامة فروع للمصانع والشركات في المناطق المستهدفة في جميع المحافظات، بهدف توفير فرص عمل

عمان
متابعة لزيارة جلالة الملك عبدالله الثاني إلى محافظة إربد في العشرين من كانون الثاني، رعى رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، حفل توقيع اتفاقية بين وزارة العمل وشركة مدينة إيزو التعليمية والتقنية وبلدية اليرموك لإنشاء فرع إنتاجي للشركة في لواء بني كنانة بمحافظة إربد، ضمن المبادرة الملكية للفروع الإنتاجية.

جلسات حوارية متخصصة في رئاسة الوزراء تضم 150 خبيراً لمناقشة تطوير مشروع مدينة عمرة

والرياضة والصحة والتنقل.
وكان رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان قد أطلق مشروع مدينة عمرة نهاية شهر تشرين الثاني الماضي، حيث بدأت أعمال البنية التحتية في المشروع: ليشكل نموذجاً جديداً في التطوير الحضري وإدارة النمو السكاني طويل الأمد؛ ونواة مدينة مستقبلية نموذجية للشباب والجيل القادم، بتنظيم وتخطيط مُحكم، تمتد مراحل تطويرها على مدى ٢٥ عاما وبشكل عابر للحكومات.

المشاركين، والاستفادة من خبراتهم للوصول إلى أفضل النماذج في تطوير المدن المستدامة، بما يسهم في الوصول إلى نواة لمدينة خضراء حديثة تراعي معايير الاستدامة وجودة الحياة، والهوية الأردنية، وتفتح فرصاً استثمارية واقتصادية وأعدة.
وستعقد خمس جلسات متخصصة تشمل موضوعات: التنمية والتطوير الحضري، والأثر الاقتصادي وتكنولوجيا المستقبل، والمياه والطاقة والبيئة، والثقافة والتعليم،

لإشراك الخبراء الأردنيين في تطوير النُصّاميم الخاصة بمشروع مدينة عمرة، والمشاريع المنبثقة عنها، خصوصاً المرحلة الأولى التي تضم مشاريع استثمارية إنتاجية تشمل مركزاً دولياً للمعارض والمؤتمرات، ومدينة رياضية متكاملة تضم ستاداً دولياً لكرة القدم ومدينة أولمبية إلى جانبه، وصالات مجهزة بمعايير أولمبية للرياضات المختلفة، والتي سيبدأ العمل فيها العام الحالي وتمتدّ حتى عام ٢٠٢٩.
وتهدف الجلسات للاستماع إلى آراء وطروحات

عمان
تُعقد في رئاسة الوزراء اليوم السبت، جلسات حوارية متخصصة: لمناقشة تطوير مشروع مدينة عمرة، يشارك فيها أكثر من ١٥٠ خبيراً من مختلف المجالات من الهندسة والتخطيط العمراني والحضري والبيئة والنقل إضافة إلى مختصين وأكاديميين في مجالات العمارة والطاقة والبيئة والمياه والاقتصاد والاستثمار وممثلين عن النقابات ذات العلاقة.
وتأتي الجلسات في إطار سعي الحكومة

«الهاشمية» توقع مذكرتي تعاون

مع شركتين رائدتين في القطاعين الصناعي والرقمي



محافظات
وقعت الجامعة الهاشمية، اليوم مذكرتي تعاون مع شركتين رائدتين في القطاعين الصناعي والرقمي هما الشركة الأردنية المتطورة للألياف الضوئية (فايبرتك)، وشركة لميس لصناعة الكيماويات، بهدف تعزيز التعاون في مجالات الابتكار والبحث العلمي التطبيقي، وتوفير التدريب المتخصص، وربط المخرجات التعليمية بالواقع العلمي ودعم مشاريع الطلبة الريادية لخدمة القطاع الصناعي والتقني الوطني.
وقع المذكرتين نائب رئيس الجامعة الأستاذ الدكتور عوفي اطردات، ومديرة الموارد البشرية في "فايبرتك" المهندسة رزان شليف، ومديرة التطوير والتحول الرقمي في شركة "لميس" الدكتورة علا بريك، بحضور عميدة كلية العلوم الصيدلانية، ونائبي عميد كلية العلوم وعميد كلية الهندسة، ومديري مركز تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، ومركز الابتكار والمشاريع الإبداعية.
وأكد الدكتور اطردات، أن المذكرتين تأتيان انطلاقاً من توجه الجامعة في توسيع الشراكة مع قطاعات الصناعة والأعمال وتكنولوجيا المعلومات، وترسيخ ثقافة الابتكار وريادة الأعمال في البيئة الجامعية، ومواكبة احتياجات السوق ومتطلبات التنمية المستدامة، تابع ص٨

فعاليات تحتفل بعيد ميلاد الملك

والتنموية، وتعزيز بيئة الاستثمار، وتطوير التشريعات الناطمة للعمل الاقتصادي، ودعم القطاع الخاص ليكون شريكاً حقيقياً في تحقيق التنمية الشاملة والمستدامة.

وأكد رئيس غرفة تجارة الزرقاء، حسين شريم، في بيان أصدرته الغرفة اليوم، أن هذه المناسبة الوطنية العزيزة تشكل محطة مهمة لاستذكّر الإنجازات الكبرى التي تحققت في عهد جلالة الملك، لا سيما في المجالات الاقتصادية

محافظات
محافظه الزرقاء أسمى آيات التهنئة والتبريك إلى مقام جلالة الملك عبدالله الثاني، بمناسبة عيد ميلاده الميمون، معبرين عن فخرهم واعتزازهم العميقين بالقيادة الهاشمية الحكيمة التي تقود مسيرة الوطن بنجاح واقتدار.

محافظات
نظمت فعاليات رسمية وشعبية، احتفالات بمناسبة عيد ميلاد جلالة الملك عبد الله الثاني الرابع والسنتين.
ورفع ممثلو القطاع التجاري والخدمي في

رئيس مجلس النواب يلتقي

جماعة عمان لحوارات المستقبل



عمان

استقبل رئيس مجلس النواب مازن القاضي، وفداً من جماعة عمان لحوارات المستقبل، برئاسة بلال حسن التل، في مكتبه بدار مجلس النواب .

وثن القاضي الدور الوطني الذي تقوم به الجماعة وتبنيها القضايا الوطنية والدفاع عن مواقف الأردن.

ورحب القاضي بالمبادرات التي تنفذها الجماعة وأثرها على المجتمع، مؤكداً أن مجلس النواب ومن خلال لجانه الدائمة مستعد للتعاون والاستفادة من خبرات الجماعة في علاج العديد من القضايا الوطنية التي تهم الوطن والمواطن.

من جهته، سلم رئيس جماعة عمان لحوارات المستقبل بلال حسن التل، نسخة من المبادرات التي نفذتها الجماعة من خلال فرقها المختصة، إضافة إلى توجيهه الدعوة لرئيس مجلس النواب لاستضافته في منتدى الجماعة للحوار والنقاش حول آخر التطورات على الساحة المحلية والإقليمية.

وقدم أعضاء الوفد، شرحاً عن المبادرات التي نفذتها الجماعة وعلى رأسها مبادرة الجماعة حول تطوير السياحة العلاجية في الأردن التي أعدها الفريق الصحي في الجماعة وأقرتها هيئتها العامة.

وأكدوا أن المبادرة تهدف إلى تسليط الضوء على إمكانيات الأردن بموضوع السياحة العلاجية لما لها من أهمية في الاستثمار بهذا المجال.

وضم الوفد، الحامي الدكتور حازم التسور، واللواء المقاعد طایل الدلايبح، واللواء المقاعد شوكت التميمي، واللواء المقاعد محمد خير العيسى، والدكتور عبدالرحمن الشديفات، والدكتور صادق العتوم، ومثال حداد والدكتور نيفين الحلالشة.

حوارية تناقش إدارة الموارد البشرية

ودورها في تطوير منظومة العمل الحكومي

عمان

تنظم معهد الإدارة العامة، الجلسة الحوارية الثالثة ضمن برنامج الدبلوماسية الاحترافي في السياسات والإدارة العامة، لمناقشة منظومة إدارة الموارد البشرية ودورها في تطوير منظومة العمل الحكومي وتقديم الخدمات.

وأكد رئيس هيئة الخدمة والإدارة العامة، المهندس فايز النجار، خلال الجلسة أن نظام إدارة الموارد البشرية لعام ٢٠٢٤ يشكل محطة مفصلية في مسار تحديث القطاع العام، كونه ينقل الإدارة الحكومية من التركيز على الإجراءات إلى التركيز على الكفايات والأداء والتأثير.

وأشار إلى أن النظام يهدف إلى ترسيخ مبادئ العدالة والشفافية وتكافؤ الفرص، وربط الأداء الوظيفي بالاستحقاق بشكل موضوعي، بما يعكس إيجاباً على جودة الخدمات المقدمة للمواطنين.

من جهتها، أشارت مدير عام معهد الإدارة العامة، المهندسة سهام الخوالدة، إلى أن المعهد يولي أهمية كبيرة لتكامل السياسات مع بناء القدرات، مؤكدة أن برامجه التدريبية والتطويرية تأتي داعمّة لتطبيق نظام إدارة الموارد البشرية، لا سيما في مجال إعداد القيادات الحكومية واستدامة الكفاءات، بما يحقق أثراً مؤسسياً طويل المدى ويسهم في رفع كفاءة الأداء الحكومي.

وتناولت الجلسة محوراً متعلقاً بانتقال القطاع العام من الإدارة التقليدية للموظفين إلى إدارة حديثة قائمة على الكفايات والأداء، حيث طرح المشاركون تساؤلات حول إسهام النظام الجديد في إحداث هذا التحول، وأبرز التحديات العملية التي قد تواجه الجهات الحكومية أثناء التطبيق، لا سيما ما يتعلق بتغيير الثقافة المؤسسية وبناء القدرات.

وناقشوا مدى تعزيز النظام لمبادئ العدالة والشفافية في إجراءات التعيين والترقية وتقييم الأداء، وأهمية الأدوات المعتمدة فيه لضمان تكافؤ الفرص بين الموظفين، وربط الأداء بالاستحقاق بشكل واضح وقابل للقياس.

وأكد المشاركون أهمية هذه اللقاءات الحوارية في تعميق الفهم التطبيقي للسياسات العامة، وتعزيز الشراكة بين الجهات الحكومية والمؤسسات الأكاديمية، بما يسهم في تطوير الإدارة الحكومية ورفع كفاءة الموارد البشرية في القطاع العام.

وتخلل الجلسة عرض تقييمي متخصص تناول مدخلات وأساليب وأدوات العمليات الرقابية، ومؤشرات الأداء، ونتائج رضا متلقي الخدمات، والتقارير الرقابية المحلية والدولية، بما يعكس أهمية تكامل نظام إدارة الموارد البشرية مع منظومة الرقابة والتقييم المؤسسي.

وزير البيئة يؤكد التزام الأردن

بدعم مبادرة الشرق الأوسط الأخضر

عمان

أكد وزير البيئة الدكتور أيمن سليمان، التزام الأردن الراسخ بدعم مبادرة الشرق الأوسط الأخضر.

وشدد خلال مشاركته في أعمال الاجتماع الوزاري الثاني للمبادرة، الذي عقد في مدينة جربة برئاسة السعودية، على دعم الأردن للتوجهات الاستراتيجية للمبادرة، لا سيما في مجالات استعادة الأراضي، ومكافحة التصحر، وتعزيز التكيف مع آثار التغير المناخي، باعتبارها أولويات وطنية ملحة في ظل تحديات شخ المياه وتدهور الأراضي.

وأعرب سليمان عن شكره وتقديره للمملكة العربية السعودية على قيادتها للمبادرة واستضافتها للاجتماع، مشيداً بجهود الأمانة العامة في تعزيز الحوكمة، وتطوير آليات التنسيق، ومتابعة تنفيذ مخرجات المبادرة.

وأشار إلى التقدم المحرز منذ الاجتماع الوزاري السابق، لا سيما في تطوير الأطر المؤسسية، وتبادل البيانات، واعتماد آلية واضحة لتناوب رئاسة المجلس الوزاري.

ولفت إلى أن الأردن استكمل تحديث الاستراتيجية الوطنية للتنوع الحيوي بما يتسجم مع إطار كونمينغ-مونتريال العالمي، كما يوشك على الانتهاء من إعداد التقرير الرابع للبيانات المحددة وطنياً للتغير المناخي خلال النصف الأول من العام الجاري.

وأكد، أهمية تبادل البيانات وبناء القدرات الفنية، وتعزيز مواومة الاستراتيجية الوطنية مع أهداف المبادرة، خاصة في البيئات الجافة والهشة، انسجاماً مع رؤية التحديث الاقتصادي، ضمن محور الاستدامة والنمو الأخضر، حيث يعمل الأردن على زيادة المساحات الخضراء من خلال هدف وطني يتمثل في زراعة ١٠ ملايين شجرة خلال عشرة أعوام، وقد تحقق من هذا الهدف زراعة نحو ٢,٥ مليون شجرة ضمن البرنامج التنفيذي الأول لرؤية التحديث الاقتصادي، بما يسهم في تحسين النظم البيئية، والحد من آثار التغير المناخي، وتعزيز جودة الحياة.

وجدد سليمان التزام الأردن بالمساهمة في تحقيق أهداف مبادرة الشرق الأوسط الأخضر من خلال برامج استعادة الأراضي، وتطبيق الحلول القائمة على الطبيعة، وتبادل الخبرات مع الدول الأعضاء، مرحباً بانضمام دول جديدة إلى المبادرة، وداعياً إلى تعزيز التعاون الإقليمي وتحويل الالتزامات إلى نتائج ملموسة على أرض الواقع.

متابعة لزيارة الملك إلى إربد...

توقيع اتفاقية إنشاء مصنع لشركة "مدينة إيزو التعليمية والتقنية" بلواء

بني كنانة ضمن المبادرة الملكية للفروع الإنتاجية يوفر 250 فرصة عمل

عمان

متابعة لزيارة جلالة الملك عبدالله الثاني إلى محافظة إربد في العشرين من كانون الثاني، رعى رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، حفل توقيع اتفاقية بين وزارة العمل وشركة مدينة إيزو التعليمية والتقنية وبلدية اليرموك لإنشاء فرع إنتاجي للشركة في لواء بني كنانة بمحافظة إربد، ضمن المبادرة الملكية للفروع الإنتاجية.

ووقع الاتفاقية، الذي جرى في الديوان الملكي الهاشمي، وزير العمل الدكتور خالد البكار والمدير التنفيذي للشركة الدكتور محمد خالد الخطاب ورئيس لجنة بلدية اليرموك المهندس فايز شعبان.

ويأتي إنشاء هذه المصانع في سياق مبادرة الفروع الإنتاجية، التي أطلقها جلالة الملك عام ٢٠٠٨، التي تركز على إقامة فروع للمصانع والشركات في المناطق المستهدفة في جميع المحافظات، بهدف توفير فرص عمل حقيقية ومستدامة للأردنيين، لا سيما في المناطق البعيدة عن مراكز المدن والتجمعات الصناعية.

ويعد هذا المصنع، هو الثاني للشركة، وهي متخصصة في في مجالات التكنولوجيا الحديثة والبرمجيات الذكية، حيث سيقام على ارض مساحتها ٦ دونمات، مستأجرة من قبل بلدية اليرموك، بمساحة بناء ٤٠٠٠ متر مربع، ويوفر ٢٥٠ فرصة عمل، في حين أن الفرع الأول، أقامته الشركة في منطقة الفحيص، من خلال المبادرات الملكية، أوشكت الأعمال فيه على الانتهاء، حيث سيوفر ما يزيد على ٢٠٠ فرصة عمل.

وخلال حفل توقيع الاتفاقية، قال العيسوي إن المشروع يجسد الرؤية الملكية في تعزيز التنمية المحلية وتحسين مستوى معيشة المواطنين، والحد من الهجرة الداخلية من الأطراف إلى المدن الرئيسية، بالإضافة إلى توطيد الصناعات والتكنولوجيا في المحافظات.

وبين أن توقيع هذه الاتفاقية، يأتي في إطار المتابعة لزيارة جلالة الملك إلى محافظة إربد في العشرين من كانون الثاني الحالي.

وأشار العيسوي إلى أن المبادرة أثبتت نجاحها على أرض الواقع، حيث تم إنشاء وتشغيل نحو ٣٥ مشروعاً ووحدة إنتاجية في مختلف محافظات المملكة، بالتعاون مع وزارة العمل وفرت أكثر من ١٠٠ آلاف فرصة عمل، وخاصة للفتيات، مما يعزز الاستقرار الاجتماعي والاقتصادي في المناطق المستهدفة.

وأكد العيسوي أن مبادرة الفروع الإنتاجية تمثل نموذجاً للشراكة الحقيقية بين المبادرات الملكية والحكومة والقطاع الخاص، حيث توفر المبادرات الملكية البنية التحتية اللازمة، وتقدم الحكومة التسهيلات والدعم

"الأوقاف" تنظم ملتقى للوعظ

والإرشاد ويوما خيريا وطبيا بالموقر

عمان

افتتح وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة، ملتقى الوعظ والإرشاد، واليوم الخيري والطبي المجاني الذي تنظمته الوزارة بالتعاون مع صندوق الزكاة، ومستشفى المقاصد الخيرية في لواء الموقر بمحافظة العاصمة.

وأكد الخلايلة، التزام الوزارة بتنفيذ التوجيهات الملكية السامية الرامية لتعزيز التواصل المباشر مع المواطنين في مختلف مناطق المملكة، والاستماع لمطالبهم واحتياجاتهم في قطاع الأوقاف، موجها بإعداد الدراسات المتخصصة حول أوضاع الأسر الفقيرة والمنازل المحتاجة للترميم في لواء الموقر، وإقامة مشاريع إنتاجية، وبناء مساكن للأسر العفيفة، بالتعاون والتنسيق مع الجهات ذات العلاقة.

وأشار إلى أهمية ملتقيات الوعظ والإرشاد في ترسيخ قيم الخير والفضيلة، وتبادل الخبرات الدعوية في إيصال رسالة الإسلام القائمة على الوسطية والاعتدال، والتصدي للفكر المتطرف ومواجهة الظواهر السلبية، مؤكدا حرص الوزارة على عدم استخدام المنابر في إثارة القلاقل والإساءة وكل ما يخرج عن إطار الدعوة إلى الله بالحكمة والموعظة الحسنة.

ولفت الى التطور الكبير في برامج صندوق الزكاة لتغطية احتياجات الأسر الفقيرة والمحتاجة، والتخفيف من أعباء الفقر والبطالة، والمساهمة في زيادة الإنتاجية، موضحاً أن تنظيم فريضة الزكاة في الأردن يتم وفق قانون، كما أن كامل الأموال والتبرعات التي يجمعها الصندوق تصرف على مستحقيها من الفقراء والمساكين والمصارف الشرعية دون اقتطاع أي مصاريف إدارية منها. واستمع الوزير لملاحظات ومطالب أبناء المنطقة المتعلقة بقطاع الأوقاف، مؤكدا أنه سيتم راسئتها والعمل على تلبية المكن منها وفق الإمكانيات المتاحة. ورفع الخلايلة الى مقام جلالة الملك عبدالله الثاني أسمى آيات التهانّي والتبريك بمناسبة عيد ميلاده الميمون الذي يصادف الجمعة.

ووزع الوزير ٥٠٠ قسيمة شرائية على الأسر العفيفة والفقيرة باللواء، ومساعدات نقدية لـ ٥٠ طالب علم و ٥٠ يتيما بواقع ١٠٠ دينار لكل منهم، و ٥٠٠ طرد غذائي، بالإضافة إلى يوم طبي مجاني نظمه مستشفى المقاصد الخيرية التابع لصندوق الزكاة، وتم خلاله تقديم الرعاية الطبية لأهالي اللواء، حيث تتقاضى ٣٠ أسرة فيها رواتب شهرية من صندوق الزكاة، إضافة لرعاية ١٥ يتيما، ومشروعين تأهيليين.

وقام مدير أوقاف عمان الثالثة الدكتور أحمد الخرابشة، إن هذا الملتقى واليوم الخيري والطبي المجاني لبنة من لبنات العمل المتواصل في المجالات الدعوية والاجتماعية والإنسانية، مشيرا الى جهود وزارة الأوقاف في نشر رسالة الإسلام السمحة، وفي تحقيق التنمية الشاملة.

من جهته، أشاد الوزير السابق حديثة الخريشا في كلمة باسم المجتمع للمحلي بجهود وزارة الأوقاف في نشر الوعي الديني وإسهامات برامج صندوق الزكاة في عملية التنمية، مستعرضا احتياجات المنطقة في قطاع الأوقاف.

كما، افتتح الخلايلة مسجد المرحوم جمال حديثه الخريشا، الذي يتكون من طابقين، ويضم مصلى للرجال وآخر للنساء وسكن لطلاب، بمساحة بناء ٨٦٠ متر مربع، وبكلفة بلغت ٢٣٥ ألف دينار.

وحضر الافتتاح، متصرف لواء الموقر مصطفى خليفات العبادي، ومدير عام صندوق الزكاة الدكتور عبد سميرات، ومساعد الأمين العام لشؤون الدعوة والتوجيه الإسلامي مدير الوعظ والإرشاد الدكتور معاوية البطوش، ونواب وجهاء وجمع من أبناء المنطقة.

التشغيلي للسنة الأولى، فيما يتولى القطاع الخاص مسؤولية التشغيل والتدريب وتوفير فرص العمل.

وأوضح العيسوي أن المبادرة تجسد نموذجاً ناجحاً للتنمية المتوازنة، وركيزة أساسية في توفير فرص العمل، وتعزيز الاستقرار الاجتماعي والاقتصادي، وتعكس

الرؤية الملكية السامية في توزيع مكتسبات التنمية على مختلف مناطق المملكة، من خلال توفير فرص عمل للشباب والفتيات بالقرب من مناطق سكنهم مما يخفف عليهم الجهد والوقت وعيى التنقل إلى المدن الرئيسية

والمناطق الصناعية.وثن العيسوي الدور الذي تقوم به وزارة العمل في دعم هذه المبادرة، وحرص شركات القطاع الخاص على الالتزام بمسؤوليتها الوطنية، واستثمارها

في الإنسان الأردني باعتباره رأس المال الحقيقي.

من جهته، أكد الوزير البكار أن المبادرة الملكية للفروع الإنتاجية تمثل أداة عملية لربط سياسات التشغيل باحتياجات المجتمعات المحلية، وتسهم في خلق فرص عمل للشرائح المستفيدة، بحيث تكون قريبة من أماكن

السكن، بما يساعد على رفع نسب المشاركة الاقتصادية، خصوصاً بين الشباب والفتيات، ويعزز الاستقرار الوظيفي.وأضاف البكار أن المشروع الجديد لشركة إيزو ينسجم مع الرؤى الملكية ورؤية التحديث الاقتصادي وتوجهات وزارة العمل في دعم المشاريع التي توفر فرص

عمل نوعية في قطاعات واعدة، مشيراً إلى أن التركيز على التكنولوجيا والبرمجيات يواكب متطلبات سوق العمل الحديثة، ويسهم في تأهيل الكفاءات الوطنية ورفع

مهاراتها بما يتناسب مع التحولات الرقمية.

وأشار الى أن الوزارة تستلهم وتسترشد في عملها بتوجيهات جلالة الملك ورؤيته الحكيمة، مشيراً إلى أن المبادرة الملكية تعد إحدى وافع عمل الوزارة من خلال دعم جهود الوزارة في توفير فرص العمل للشباب خاصة

في المناطق النائية وبالتعاون مع القطاع الخاص.

ولفت البكار إلى التزام وزارة العمل بتقديم الدعم التشغيلي، وربط فرص العمل ببرامج التدريب والتأهيل، بما يضمن استدامة المشاريع وتحقيق أثر اقتصادي

واجتماعي ملموس في المحافظات.

من جهته، أكد الخطاب أن إنشاء الفرع الإنتاجي في لواء بني كنانة يمثل خطوة مهمة للشركة في دعم التنمية الاقتصادية المحلية، ويعكس التزامها بتجسيد الرؤية

الملكية في توفير فرص عمل حقيقية ومستدامة، وتعزيز حضور التكنولوجيا الحديثة في المحافظات، بما يخدم أبناء وبنات المجتمع المحلي.

وأضاف الدكتور الخطاب أن المشروع يعكس أهمية الشراكة بين القطاع الخاص والمبادرات الملكية ووزارة

العمل في تعزيز التنمية المتوازنة، ويوفر نموذجاً علمياً

المومني: الشباب شريك أساسي في الحوار الوطني

والتأثير في صناعة القرار وليس مجرد فئة مستهدفة



عمان

منذوباً عن سمو الأميرة ريم علي، رعى وزير الاتصال الحكومي الناطق باسم الحكومة الدكتور محمد المومني المؤتمر السنوي لنادي نموذج الأمم المتحدة التابع للمدرسة الوطنية الأوثونوكسية، مؤكداً أن إشراك الشباب في الشأن العام وصناعة السياسات يعد ركيزة أساسية في تعزيز الاستقرار السياسي والاجتماعي ورفع جودة القرار العام وبناء سياسات أكثر استدامة.

وأضاف المومني، أن الأردن دولة شابة ديموغرافياً، يتميز شبابها اليوم بارتفاع مستوى الوعي والاتصال بالعالم وبقدرتهم على فهم أطر القرار العام وطبيعة السياسة بوصفها إدارة للمصالح والأولويات لا شعارات أو مواقف آتية، ما يستدعي الانتقال من التعامل مع الشباب بوصفهم فئة مستهدفة بالسياسات إلى شركاء فاعلين في صياغتها وتطويرها.

وأكد، أن إشراك الشباب المؤهلين في العمل العام لا يوسع دائرة المشاركة فحسب بل يسهم في الارتقاء بمستوى الخطاب العام القائم على الفهم والمسالة وتقديم البدائل بما يعزز الثقة بالمؤسسات ويدعم أسلوب النقد البناء الهادف إلى الإصلاح ويكرس مفهوم الحوار الوطني القائم على المعرفة والمسؤولية.

وأشار المومني إلى أن مشاركة الطلبة في مؤتمرات نموذج الأمم المتحدة لا تعد نشاطاً مدرسياً رمزياً بل تمثل تدريباً مبكراً على العمل العام من حيث

فهم توازن المصالح وإدارة الخلاف والتعامل مع تعقيدات الواقع السياسي، مبيّناً أن هذه التجربة تتيح للشباب فهماً أعمق لطبيعة السياسة وأدواتها.

وأوضح، أن الدول في إدارة مصالحها وحماية استقرارها تعتمد مجموعة من الأدوات المتكاملة تشمل الأدوات الدبلوماسية والأدوات السياسية والأدوات الإعلامية فيما تبقى الأدوات العسكرية

والخيار الأخير الذي تلجأ إليه الدول ضمن أطر محددة ووفق اعتبارات دقيقة.

وبين، أن هذه التجارب تسهم في بناء عقلية سياسية واعية تدرك أن قوة الدولة لا تقاس بالشعارات بل بقدرتها على توظيف أدواتها المختلفة بوعي ومسؤولية وضمن منظومة مؤسسية تحكمها القوانين والمصلحة الوطنية.

وأضاف، أن الشباب المشاركين في هذه النماذج يكتسبون مهارات أساسية في لغة الخطاب الرسمي والسياسي والدبلوماسي ولغة القانون ولغة الفعل والإنجاز لا الشعارات الأمر الذي ينعكس إيجاباً على طبيعة النقاش العام ومستوى وعيه ويسهم في إنتاج خطاب عقلاني قائم على الحقيقة.

وفيما يتعلق بالإعلام الرقمي، أكد المومني أن سيادة الدول في الفضاء الرقمي باتت ضرورة وطنية ومسؤولية جماعية تتطلب وعياً بدور الإعلام كأداة من أدوات التأثير وبناء الرأي العام، مشدداً على أهمية تأطير الحضور الشبابي في المنصات الرقمية ضمن فهم مسؤول للسياسات

4 فوائد لعصير الرمان في علاج حرقة البول



وكالات

يُسهم عصير الرمان في التخفيف من حرقة البول بفضل احتوائه على مضادات أكسدة قوية، أبرزها مركبات البوليفينول، إلى جانب خصائصه المضادة للبكتيريا التي تدعم صحة المسالك البولية وتحدّ من نمو الجراثيم المسببة للالتهاب.

كما يساعد عصير الرمان على زيادة حموضة البول، مما يخلق بيئة غير مناسبة للبعدوى، ويتميز بتأثيره المضاد للالتهابات الذي يخفف حدة الأعراض، فضلاً عن دوره في الوقاية من حصوات الكلى وتعزيز طرح السموم عبر البول.

وتُعد حرقة البول من الأعراض الشائعة المرتبطة بالتهابات المسالك البولية أو تهيّجها، وتُدفع كثيرين للبحث عن حلول طبيعية داعمة للعلاج الطبي. وفي هذا السياق، يبرز عصير الرمان كأحد المشروبات التي حظيت باهتمام علمي متزايد، لما يحتويه من مركبات فعالة تسهم في دعم صحة الجهاز البولي. وهذه أبرز فوائد الرمان للوقاية من أمراض المسالك البولية وعلاج حرقة البول، وفقاً لمراجع علمية:

١. مضادات الأكسدة ودعم المسالك البولية

يتميز عصير الرمان بتركيز عالٍ من مضادات الأكسدة، خصوصاً البوليفينولات، التي تلعب دوراً مهماً في تقليل الإجهاد التأكسدي داخل الجسم. وتشير دراسات منشورة في دوريات علمية متخصصة إلى أن هذه المركبات تساعد في حماية أنسجة المسالك البولية من التلف، وتعزز قدرة الجسم على مقاومة الالتهابات المرتبطة بالبعدوى البكتيرية.

٢. خصائص مضادة للبكتيريا والالتهابات

أظهرت أبحاث مخبرية وسريية أن مستخلص الرمان خصائص مضادة للبكتيريا، قد تسهم في الحد من نمو بعض الجراثيم المسببة لالتهابات المسالك البولية، مثل الإشريكية القولونية (E. coli). كما يتمتع الرمان بتأثير مضاد للالتهابات، ما يساعد

الطماطم أم الدجاج ..

أي حساء أفضل عند الإصابة بالمرض؟



وكالات

عند الإصابة بنزلة برد أو إنفلونزا، غالباً ما تكون الشوربة الساخنة الخيار الأول لتخفيف الأعراض واستعادة بعض الدفء والراحة. لكن يبقى السؤال: أيهما أفضل خلال فترة المرض، شوربة الطماطم أم شوربة الدجاج؟

وحسب تقرير صحي نشره موقع Verywell Health، فإن كلا النوعين من الشوربة يوفران فوائد مهمة أثناء المرض، إلا أن لكل منهما مزايا مختلفة قد تجعله أكثر ملاءمة حسب الأعراض التي يعاني منها الشخص.

تساعد كل من شوربة الطماطم وشوربة الدجاج على ترطيب الجسم، وهو أمر بالغ الأهمية أثناء المرض. إذ تحتوي شوربة الطماطم على نحو ٨٨٪ من الماء، مقابل ٨٥٪ في شوربة الدجاج. كما أن البخار المتصاعد من الشوربة قد يساهم في تخفيف الاحتقان، وترقيق المخاط، وتهدئة الحلق.

وتشير دراسات علمية إلى أن شوربة الدجاج قد تساعد في تقليل شدة أعراض نزلات البرد والتهابات الجهاز التنفسي العلوي، بل وقد تسهم في تقصير مدة المرض بما بين يوم إلى يومين. ويعزى ذلك إلى مزيج البروتين، والخضراوات، والأعشاب، التي تحتوي على مركبات نباتية مضادة للالتهاب تدعم جهاز المناعة.وفي المقابل، تتميز شوربة الطماطم باحتوائها على نسبة مرتفعة من فيتامين C، المعروف بدوره في دعم المناعة وتقليل مدة وشدة أعراض الزكام. ويوفر كوب واحد من شوربة الطماطم المعلقة نحو ١٥,٦

على تهدئة تهيج المسالك البولية وتخفيف الشعور بالحرقة والألم أثناء التبول.

٣. تقليل العدوى وتخفيف الأعراض

يساعد تناول عصير الرمان بانتظام وباعتدال على تحسين بيئة البول، من خلال زيادة حموضته بشكل طفيف، وهو ما قد يحد من تكاثر البكتيريا. هذا التأثير، إلى جانب خصائصه المضادة للالتهابات، يسهم في تخفيف الأعراض المصاحبة لحرقة البول ودعم التعافي عند استخدامه كعامل مساعد، وليس بديلاً عن العلاج الطبي.

٤. الوقاية من حصوات الكلى

تشير بعض الدراسات الحديثة إلى أن مضادات الأكسدة في الرمان قد تساعد في تقليل ترسب الأملاح والمعادن المسببة لحصوات الكلى، فضلاً عن دعم وظائف الكلى وتعزيز طرح السموم عبر البول، ما ينعكس إيجاباً على صحة الجهاز البولي بشكل عام.

– تحذيرات ومتى يجب استشارة الطبيب

رغم فوائده، يُنصح بعدم الإفراط في تناول عصير الرمان، خاصة لدى مرضى السكري، نظراً لاحتواءه من السكريات الطبيعية. كما ينبغي استشارة الطبيب في حال استمرار حرقة البول لأكثر من أيام قليلة، أو ترافقها مع أعراض مثل الحمى، آلام أسفل الظهر، أو وجود دم في البول، إذ قد تشير هذه العلامات إلى التهاب يتطلب علاجاً دوائياً.

نصائح هامة:

اشرب الكثير من السوائل: إلى جانب الرمان، اشرب الكثير من الماء لتخفيف البول وطرده البكتيريا.

تجنب المهيجات: قلل من الكافيين، والكحول، والأطعمة الحارة والمشروبات الغازية لأنها قد تفاقم الأعراض.

استشارة الطبيب: استشر طبيبك قبل إضافة الرمان إلى نظامك الغذائي إذا كنت تتناول أدوية، خاصة لأمراض الضغط أو السيولة، فقد يتفاعل معها.

وكالات

تأخذ منتجات الألبان كاملة الدسم نصيبها من الاهتمام حالياً. فبعد سنوات من الترويج للخيارات قليلة أو منزوعة الدسم، توصي الإرشادات الغذائية الجديدة الآن باختيار الألبان كاملة الدسم، مع الاستمرار في نصح المستهلكين بالحفاظ على الدهون المشبعة بأقل من ١٠ في المائة من السعرات الحرارية اليومية.

وسط الدفع نحو الألبان كاملة الدسم، ربطت دراسة حديثة في مجلة «نيورولوجي» بين تناول الجبن عالي الدسم والقشدة وانخفاض خطر الإصابة بالخرف. وقد جذبت النتائج انتباه وسائل الإعلام، جزئياً لأن خبراء الصحة نادراً ما يسلطون الضوء على فوائد الأطعمة عالية الدسم.

ومع ذلك، يقول الخبراء إن البحث الجديد ليس قوياً بما يكفي لاقتراح أن يبدأ الناس في تناول مزيد من منتجات الألبان عالية الدسم، وفقاً لموقع «فيري ويل هيلث».

دراسة تربط الجبن عالي الدسم والقشدة بانخفاض خطر الخرف

تعد دراسة مجلة «نيورولوجي» الأطول والأكبر حتى الآن لفحص الارتباط المحتمل بين تناول منتجات الألبان عالية الدسم وخطر الخرف.

حلل باحثون من جامعة «لوند» في السويد بيانات أكثر من ٢٧ ألف شخص بمتوسط عمر ٥٨ عاماً وتتبعوهم نحو ٢٥ عاماً.

قارن الباحثون تشخيصات الخرف بين المشاركين الذين تناولوا ٥٠ غراماً على الأقل من الجبن عالي الدسم (نحو شريحتين) يومياً مع أولئك الذين تناولوا أقل من ١٥ غراماً يومياً. وتشمل أنواع الجبن عالي الدسم (أي التي تحتوي على أكثر من ٢٠ من

المائة من الدسم) الشيدر والبري والجودة. أظهر المشاركون الذين تناولوا كميات أكبر من الجبن عالي الدسم انخفاضاً في خطر الإصابة بالخرف بنسبة ١٣ في المائة مقارنة بأولئك الذين تناولوا كميات أقل، كما انخفض خطر الإصابة بالخرف الوعائي لديهم بنسبة ٢٩ في المائة، وهو شكل من أشكال الخرف ناتج عن تلف الأوعية

الدموية في الدماغ، غالباً يحدث بسبب سكتات دماغية صغيرة متراكمة بمرور الوقت.كما أظهر الأشخاص الذين تناولوا ٢٠ غراماً من القشدة عالية الدسم يومياً انخفاضاً في خطر الإصابة بالخرف بنسبة ١٦ في المائة مقارنة بمن لم يتناولوها.لماذا

قد يفيد الجبن عالي الدسم الدماغ؟

بعض أنواع الجبن غنية بفيتامين «كيه ٢»، وهو عنصر غذائي يرتبط بصحة الأوعية الدموية. وبما أن صحة الأوعية الدموية مرتبطة بخطر الخرف، فمن المنطقي افتراض وجود ارتباط بين الجبن عالي الدسم وخطر الخرف، كما أوضحت ميشيل كينغ ريمر، الأستاذة المساعدة السريية في كلية الصحة العامة بجامعة ويسكونسن-ميلووكي، والتي لم تشارك في الدراسة.

وأضافت ريمر: «هذه الدراسة لم تختبر الأنليات؛ لذا تظل النتائج استنتاجية بدلاً من كونها مؤكدة».

من المفاجئ بعض الشيء، أن الباحثين لم يجدوا أي ارتباط بين خطر الخرف واستهلاك الجبن أو القشدة قليلة الدسم، أو الحليب كامل أو قليل الدسم، أو الزبد، أو منتجات الألبان المخمرة مثل الزبادي والتفكير واللبن الرائب.

وأعرب الباحثون عن عدم تأكدهم من سبب ارتباط الجبن والقشدة عالية الدسم

اكتشاف علاقة وثيقة

بين التدخين والاكتئاب

وكالات

كشفت دراسة ألمانية واسعة النطاق عن وجود علاقة واضحة بين التدخين والإصابة بالاكتئاب، مؤكدة أن المدخنين الحاليين والسابقين أكثر عرضة للإصابة باضطراب مقارَنة بمن لم يدخنوا مطلقاً.

وأجرت الدراسة مجموعة بحثية بقيادة المعهد المركزي للصحة النفسية (CIMH) في مدينة مانهايم، ضمن إطار الدراسة الوطنية الألمانية (NAKO)، وهي أكبر دراسة سكانية في ألمانيا.

واعتمد الباحثون على تحليل بيانات ١٧٣٨٩٠ مشاركاً تتراوح أعمارهم بين ١٩ و٧٢ عاماً، شكّلت النساء نصفهم. وجمّعت البيانات من خلال مقابلات شخصية واستبيانات موحدة شملت تشخيصات الاكتئاب، والأعراض الحالية، وظروف المعيشة، إضافة إلى عادات التدخين.

وبناء على هذه البيانات، قسّم المشاركون إلى ثلاث فئات: ٨١٧٧٥ شخصاً لم يدخنوا مطلقاً، و٥٨٠٠٤ مدخنين سابقين، و٣٤١١١ مدخنًا حاليًا. كما جرى توثيق العمر عند بدء التدخين، ومتوسط عدد السجائر المدخنة يوميًا، إضافة إلى المدة الزمنية المنقضية منذ الإقلاع عن التدخين لدى المدخنين السابقين.

وأظهرت النتائج أن الاكتئاب كان أكثر انتشارًا بين المدخنين الحاليين والسابقين مقارنة بغير المدخنين، ولا سيما في الفئة العمرية المتوسطة بين ٤٠ و٥٩ عاماً، ما يشير إلى دور محتمل للعوامل الزمنية إلى جانب العوامل الاجتماعية في التأثير على الصحة النفسية.

كما رصدت الدراسة علاقة واضحة بين الجرعة والاستجابة؛ إذ ارتبط ارتفاع عدد السجائر المدخنة يوميًا بزيادة شدة أعراض الاكتئاب، بواقع ٠,٠٥ عرض إضافي لكل سيجارة. في المقابل، ارتبط بدء التدخين في سن متأخرة بتأخر ظهور أول نوبة اكتئاب.

وبيّنت النتائج أيضاً أن الإقلاع عن التدخين يحمل آثارًا إيجابية ملموسة، حيث ارتبطت فترات الإقلاع الأطول بزيادة المدة الزمنية منذ آخر نوبة اكتئاب.

وأشار الباحثون إلى أن التدخين يعد السبب الرئيسي القابل للوقاية للوفاة المبكرة عالمياً، إذ يساهم في أكثر من ٨ ملايين حالة وفاة سنوياً، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، مؤكداً أهمية الوقاية من بدء التدخين وتشجيع المدخنين على الإقلاع عنه لتحسين الصحة النفسية.

ولفت فريق البحث إلى أن التصميم المقطعي للدراسة والاعتماد على بيانات استرجاعية لا يسمحان باستخلاص استنتاجات سببية قاطعة، مؤكداً الحاجة إلى دراسات طولية مستقبلية تشمل بيانات جينية وتصويرية لفهم الآليات والعلاقات السببية المحتملة بشكل أدق.



الدراسة.

من الجدير بالملاحظة أيضاً أن النظام الغذائي للمشاركين تم تقييمه مرة واحدة فقط خلال الأسبوع الأول من الدراسة عام ١٩٩١، تبعته مقابلة في الأسبوع الثاني، ثم اعتمد الباحثون على استبيان متابعة مع مجموعة فرعية من المشاركين بعد ٥ سنوات لتقييم التغيرات الغذائية.

هل يمكن للجبن أن يحمي دماغك؟

ترى ريمر أنه بينما قد تحمل بعض العناصر الغذائية في الجبن فوائد لصحة الدماغ، من المهم النظر إلى الحزمة الغذائية الكاملة. وأوضحت: «تحتوي منتجات الألبان عالية الدسم على دهون مشبعة، وعقود من البحث تدعم التوصيات بالحد من تناول الدهون المشبعة بسبب تأثيرها على الكوليسترول الضار وخطر الإصابة

بأمراض القلب والأوعية الدموية».

وتؤكد الطبيبة ليشيا نويمان من جمعية ألزهايمر أن الأدلة تشير بشكل متزايد إلى أن مجموعة من عادات الحياة الصحية قد تحمي صحة الدماغ أكثر من مجرد تغيير النظام الغذائي وحده.وأشارت نويمان إلى أن «الوصفة» لتقليل خطر الخرف تشمل مزيجاً من النشاط البدني المنتظم، والتغذية الجيدة، والمشاركة المعرفية والاجتماعية، والمراقبة الصحية الدورية.

دهون البطن قد تكون مفيدة لصحتك!



وأشارت التجارب المخبرية إلى أن الإشارات البكتيرية قد تحفز الخلايا الدهنية على إنتاج بروتينات تُنشط الخلايا المناعية داخل النسيج لمكافحة العدوى. وقال الباحثون إن النتائج تشير إلى أن الأنسجة الدهنية القريبة من الأمعاء لها وظيفة فريدة، ربما تكون تكيفاً مع الميكروبيوم المعوي – وهو النظام البيئي للميكروبات التي تعيش في الأمعاء.

وبما أن الدراسة أجريت على أفراد يعانون من السمنة، فإنه لا يزال من غير الواضح ما إذا كانت النتائج تنطبق على الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي. وقالت جوتا يالكينين، المؤلفة المشاركة الأولى للدراسة: «تتمثل الخطوة التالية في فهم دور الأنسجة الدهنية المحيطة بالقولون في أمراض الأمعاء الالتهابية، مثل داء كرون والتهاب القولون التقرحي. والآن بعد أن عرفنا أنها تحتوي على كل من الخلايا الدهنية والخلايا المناعية، نرغب في دراسة كيفية تأثير تفاعلها على نشاط المرض. هدفنا هو معرفة ما إذا كانت هذه الأنسجة الدهنية تُسهم في تضخيم الالتهاب أو استمراره عن طريق إرسال إشارات تؤثر على الخلايا المناعية موضعياً».

وأشارت دراسات سابقة إلى أن السمنة ليست دائماً أمراً سيئاً. فقد أوضحت دراسة دنماركية شملت أكثر من ٨٥ ألف بالغ أن زيادة الوزن الطفيفة قد لا تقصر العمر، بينما قد تقصره الخفاقة المفرطة. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يقل مؤشر كتلة الجسم لديهم عن ١٨,٥ كانوا أكثر عرضة للوفاة المبكرة بثلاثة أضعاف تقريباً مقارنةً بمن يقع مؤشر كتلة الجسم لديهم ضمن النطاق «الصحي».

وكالات

أشارت دراسة إلى أن بعض الدهون الزائدة حول البطن قد تلعب دوراً حيوياً في مكافحة العدوى والالتهابات. ولطالما اعتبرت الدهون الزائدة حول البطن والأعضاء الداخلية، والمعروفة بالدهون الحشوية، ضارة، فهي مرتبطة ببدء السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب، وبعض أنواع السرطان، والسكتة الدماغية، وارتفاع ضغط الدم، لكن باحثين في معهد كارولينسكا في السويد أشاروا إلى أن «الدهون المتراكمة في البطن ليست مشكلة واحدة»، وأن بعض أنواع الدهون قد تكون مفيدة.

وفي هذا الصدد، قال جياوي تشونغ، المؤلف الرئيسي للدراسة: «لا يقتصر دور النسيج الدهني على تخزين الطاقة فحسب، بل يعمل أيضاً كعضو نشط، إذ يرسل إشارات تؤثر على الجسم بأكمله»، وأضاف: «من المفاهيم الخاطئة الشائعة أن دهون البطن متجانسة، بينما هي في الواقع تتكون من عدة مناطق متباينة».

وفي دراسة نشرت في مجلة «سيل ميتابوليزم»، أخذ الباحثون عينات من خمسة أنواع مختلفة من الدهون في منطقة البطن لدى ثمانية أفراد يعانون من السمنة المفرطة. وقد أخذت العينات من تحت الجلد، وحول المعدة، وبالقرب من الأمعاء.

تُظهر النتائج اختلافات واضحة بين هذه الأنواع من الدهون. وأبرزها ما يُعرف بالنسيج الدهني فوق القولون، والذي يحتوي على عدد كبير بشكل غير معتاد من الخلايا الدهنية الالتهابية والخلايا المناعية، حسبما أفادت صحيفة «إندبندنت» البريطانية.

الذكاء الاصطناعي ومستقبل العمل والتقبّل الاجتماعي



أشارت التحليلات إلى صعوبة تقبل توسّع الذكاء الاصطناعي إذا ظل سبباً لتقليص فرص العمل وانتشار محتوى رقمي يعادي النساء. النقابات العمالية تحذّر من ثورة اجتماعية تطالب النقابات العمالية بتوزيع عادل لفوائد الإنتاجية الناتجة عن الذكاء الاصطناعي، محذرة من موجة غضب إذا ركزت المكاسب في أيدي الشركات. وقالت ليز شالر، رئيسة اتحاد النقابات الأميركية AFL–CIO: ”إذا جعلت التكنولوجيا وظائفنا أفضل وأكثر أماناً وأكثر إنتاجية سنخرط جميعاً. لكن إذا كان الهدف خضض المهارات والتجريد من الإنسانية واستبدال العمال، فسنشهد ثورة“.

يُختتم النقاش العالمي حول الذكاء الاصطناعي بين رؤيتين: إحداهما تتطلع إليه كأداة لتحرير البشر وتعزيزهم، والأخرى تراه تهديداً لفرص العمل والكرامة الإنسانية. تتجه التوقعات نحو دور حاسم للسياسات العامة والتنظيمية وقوة النقابات العمالية في توجيه مستقبل الذكاء الاصطناعي بحيث يخدم الإنسان بدلاً من تهيمشه.

نقلة في واتساب لأندرويد.. Meta AI سيحصل على وضع تفكير لإجابات أكثر ذكاءً



المستخدمين حالياً عند سؤال Meta AI. تخطط "ميتا" الآن لتوفير وضع التفكير مباشرة داخل المحادثة مع روبوت الدردشة على واتساب، وهو وضع مُصمّم للاستدلال الأعمق. وعند تفعيل هذا الوضع، يأخذ Meta AI وقتاً أطول لمعالجة الطلب حتى يتمكن من تحليل السياق، وتقسيم المشكلات المعقدة، وإنتاج إجابات أكثر دقة أو أكثر تنظيماً. ويمكن للمستخدمين اختيار هذا الوضع عند العمل على مهام معقدة مثل حل المشكلات، أو الأسئلة متعددة الخطوات، أو التلخيص، أو المقارنات، أو التخطيط. ومع إدخال وضع التفكير، سيتماشى Meta AI أخيراً مع مساعدي الذكاء الاصطناعي الآخرين الذين يدعمون بالفعل قدرات الاستدلال المتقدمة. سيتمكن المستخدمون من التبديل بين هذين الوضعين بالنقر على زر اختيار وضع الذكاء الاصطناعي في شريط الدردشة. وتحديداً، سيتمكن المستخدمون من الانتقال من الوضع السريع إلى وضع التفكير بالنقر على أيقونة البرق. بمجرد تفعيل وضع التفكير، ستغير الأيقونة إلى مصباح كهربائي، مما يُشير إلى تفعيل الاستدلال المعزز، وللم العودة إلى الوضع السريع، يمكن للمستخدمين ببساطة النقر على أيقونة المصباح الكهربائي مرة أخرى.

جراء أتمتة الذكاء الاصطناعي. خاصة في القطاعات التي تستبدل الأيدي العاملة بالتقنيات الذكية. فتح تورنغ: استبدال العمال أم تعزيزهم؟ يرى برينيولفسون، الذي ألف بحث ”فخ تورنغ“، أن اختبار تورنغ القديم يضع هدفاً غير صائب للذكاء الاصطناعي. ويؤكد قائلاً: ”كلما أصبحت الآلات بدائل أفضل للعمل البشري، فقد العمال قوتهم لتعزيز أداء البشر وليس استبدالهم، اقتصادياً والسياسية“. ويدعو صناع السياسات لتصميم الذكاء الاصطناعي لتعزيز أداء البشر وليس استبدالهم، مشدداً على ضرورة تقديم حوافز ضريبية وتنظيمية للشركات لذلك.

نظرة مايكروسوفت: تحسين حياة الناس شرط للقبول قدم ساتيا ناديا، الرئيس التنفيذي لمايكروسوفت، رؤية متفائلة للذكاء الاصطناعي تركز على منافع الدول النامية وتخفيف الأعباء الإدارية عن الأطباء. غير أنه حذّر من فقدان ”الإذن الاجتماعي“ للتكنولوجيا إذا لم تحقق فائدة عامة، قائلاً: ”علينا، كمجتمع عالمي، أن نستخدم هذه التكنولوجيا لإنجاز شيء مفيد يغيّر نتائج حياة الناس“.

على اللحاق به»، ولفقت إلى أن كثيرين سيضطهدون بالذكاء الاصطناعي في سوق العمل، محذرة من ”تسونامي“ فقدان الوظائف. دعا صندوق النقد الحكومات للاستثمار في التعليم وإعادة التأهيل المهني، واتباع سياسات منافسة صارمة، وتعزيز شبكات الأمان الاجتماعي. أكدت غورغييفا أن ”الرهانات تتجاوز الجانب الاقتصادي؛ فالعمل يمنح الناس الكرامة والمعنى“، عادةً أن تحوّل الذكاء الاصطناعي بالغ الأهمية. استثمارات ضخمة... لكن العائد ضعيف حتى الآن

أظهر استطلاع أجرته ”برايس ووترهاوس كوبرز“ (PwC) في المملكة المتحدة ونُشر بالتزامن مع المنتدى، أن ٨١٪ من الرؤساء التنفيذيين يَعدّون الذكاء الاصطناعي أولوية استثمارية، لكن ٣٠٪ فقط لاحظوا حتى الآن خضفاً في التكاليف. ويتوقع أن تمارس الشركات ضغطاً أكبر للبحث عن توافرات مالية، مع تركيز متزايد على الأجور. وخلال جلسة ”نمو بلا وظائف“، أكد إريك برينيولفسون من جامعة ستانفورد أن العمال الأميركيين الصغار بدؤوا يواجهون فقدان وظائف من

وكالات تشير تقارير إلى تصاعد نقاش عالمي حاد بشأن دور الذكاء الاصطناعي في تحسين حياة البشر أو تهديدهم بفقدان وظائفهم، وذلك في خضمّ فعاليات المنتدى الاقتصادي العالمي الذي انعقد الأسبوع الماضي في دافوس بسويسرا. تتبنّى النقابات العمالية موقفاً يدعو إلى حوار عاجل لضمان توزيع مكاسب الثورة التقنية بعدالة، في حين أنه يحذر خبراء من فقدان التكنولوجيا للقبول المجتمعي إذا لم تثبت فائدتها العامة.

طرح إيلون ماسك، رئيس شركة تسلا وسبيس إكس، رؤى جريئة خلال المنتدى، متسائلاً أمام الحضور: «من الذي لا يرغب في روبوت يراقب أطفاله؟»، مبدياً تطلعه إلى عالم يفضل فيه البشر الروبوتات. لكن رفضاً واسعاً لتصور ماسك ظهر على المنصة، إذ أكد منتقدون أهمية الرابط الإنساني والدور العاطفي في حياة الأطفال. أتى خطاب ماسك متزامناً مع خطط طرح سبيس إكس للاكتتاب العام، في خطوة قد تُعد الأكبر في تاريخ الأسواق المالية، مما يوفّر دافعاً لتبني خطاب طموح وجدائي. وأوضحت النقاشات أن عدداً محدوداً من الشخصيات النافذة يوجهون مسار الابتكار التكنولوجي.

في ذات الفعالية، تجنّب لاري فينك، الرئيس المشارك المؤقت للمنتدى الاقتصادي العالمي، مسألة ماسك حول تعديلات أجرتها شركته على نظام ”غروك“، والتي أفاد تحقيق لصحيفة ”نيويورك تايمز“ أنها سمحت بإنتاج مليون وثمانمئة ألف صورة ذات طابع جنسي للنساء خلال تسعة أيام فقط. ولم يحضر مارك زوكربيرغ، مدير ميتا، إلى دافوس وسط تساؤلات عن إنفاق سبعين مليار دولار على مشروع ”المتافيرس“ دون جدوى، وكذلك عن استخدام نظارات الواقع الذكي لتصوير النساء سراً.

قلق صندوق النقد الدولي من غياب التنظيم حذرت كريستالينا غورغييفا، المديرية العامة لصندوق النقد الدولي، الوفود في دافوس قائلة: ”استيقظوا! الذكاء الاصطناعي حقيقي وهو يغيّر عالمنا بسرعة تفوق قدرتنا

«أبل» تستعد لإصلاح أكبر عيوب آيفون إير في الجيل الثاني

وكالات تسعى شركة أبل لمعالجة أحد أبرز الانتقادات التي وُجّهت لهاتف آيفون إير بعد الكشف عنه العام الماضي، وتحديداً افتقاره إلى تعدد الكاميرات رغم سعره المرتفع الذي يبدأ من ٩٩٩ دولاراً، وذلك بحسب تسريب جديد. كاميرا إضافية في آيفون إير ٢ ووفقاً للتسريب، تخطط "أبل" لإضافة كاميرا واسعة (Ultra-Wide) في هاتف آيفون إير ٢ المرتقب هذا العام. الجيل الأول من الهاتف اكتفى بكاميرا خلفية واحدة فقط، ويُرجّح أن ذلك كان بسبب قيود المساحة الناتجة عن التصميم النحيف للغاية. هذا التنازل لم يمر مرور الكرام لدى المستخدمين، إذ اعتبر كثيرون أن هاتفاً بهذا السعر لا يليق به تقديم إمكانيات تصوير محدودة، إلى جانب عمر بطارية أقصر نتيجة السعة المنخفضة. بحسب تقرير نشره موقع «phonearena»، واطلعت عليه «العربية Business»، ورغم التصميم الأنيق وسهولة الاستخدام، فإن هذه التضحيات أثرت سلباً على قرار الشراء لدى شريحة واسعة من المستهلكين.

وتشير تقارير إلى أن آيفون إير، إلى جانب منافسه المباشر Galaxy Edge S٢٥ من «سامسونغ»، لم يحقق مبيعات تلبية توقعات الشركتين. Face ID أنحف لإنقاذ التصميم التسريب نفسه كشف أن «أبل» كلفت أحد مورديها بتطوير مكونات Face ID أنحف، ما يسمح بدمج الكاميرا الإضافية دون التضحية بنحافة الهاتف. ووفقاً للمصدر، قد لا يقتصر استخدام هذا التصميم الجديد على الآيفون فقط، بل ربما يمتد مستقبلاً إلى أجهزة ماك بوك في حال قررت «أبل» جلب Face ID إلى حواسيبها المحمولة.

في السياق ذاته، يُقال إن هاتف «أبل» القابل للطي المرتقب سيُخلّى عن Face ID لصالح TouchID بسبب قيود المساحة، ما يجعل تطوير نسخة أنحف من Face ID حلاً محتملاً للأجيال القادمة من هذه الفئة. هل ينجح آيفون إير أخيراً؟رغم الانتقادات المتكررة لفكرة الهواتف فائقة النحافة، يرى مراقبون أن لهذه الفئة سوقاً حقيقياً، لكن المشكلة تكمن في التنفيذ.

شركتا «أبل» و«سامسونغ»، بحسب محللين، لا تزالان مترددتين في اعتماد بطاريات السيليكون-كربون التي قد تحل أزمة السعة دون التأثير على السكامة.وإذا نجحت «أبل» في الحفاظ على نحافة آيفون إير ٢ مع تحسين الكاميرات وعمر البطارية، فقد يتحول الهاتف إلى فئة ناجحة على غرار ماك بوك إير، الذي يبدو أنه ألهم «أبل» لاستبدال سلسلة آيفون بلس بهاتف إير الجديد.

آبل تعلن تحديث سيرى بدعم Gemini



وكالات أعلنت شركة آبل خططها لإطلاق نسخة جديدة من مساعدها الصوتي سيرى، مدعومة بنماذج الذكاء الاصطناعي Gemini من جوجل، في النصف الثاني من فبراير المقبل. ويأتي هذا الإعلان في إطار نتائج الشراكة الأخيرة بين آبل وجوجل في مجال الذكاء الاصطناعي، وفقاً لتقرير مارك غورمان في وكالة بلومبرغ.

ChatGPT، مع احتمال تشغيل النظام مباشرة على البنية التحتية السحابية التابعة لجوجل. وكانت تقارير سابقة قد ذكرت أن آبل وجدت صعوبات في إعادة إستراتيجيتها للذكاء الاصطناعي إلى المسار الصحيح.

مواقف داخلية وتأثير الشركاات أوضح مراقبون أن مايك روكويل، أحد كبار مسؤولي الذكاء الاصطناعي في آبل، أبلغ فريقه خلال الصيف أن تقارير غورمان السابقة كانت ”هراء“، في إشارة إلى رفض مضمونها. لكنّ دخول جوجل كشريك، إلى جانب رحيل رئيس الذكاء الاصطناعي السابق جون جياناندريا، ساعد آبل في تحديد رؤية جديدة لإستراتيجيتها في الذكاء الاصطناعي.

خلفية وتوقعات مستقبلية يمثل العمل المشترك بين آبل وجوجل تحولاً لافتاً في قطاع الذكاء الاصطناعي للمساعدات الرقمية. ويتوقع محللون أن تدفع هذه الخطوة بقدرات سيرى نحو مستويات جديدة من المنافسة مع حلول مثل Google Assistant و، Alexa، و ChatGPT. ويترقب قطاع التقنية تفاصيل أكثر خلال مؤتمر آبل للمطورين في يونيو القادم.



يعد موقع «فوتوبيا» (Photopea) حسب وصف المراقبين «معجزة تقنية»، فهو موقع ويب مجاني تماماً ينسخ واجهة فوتوشوب بكل تفاصيلها، ويسطيع أن يفتح ملفات «بي إس دي» (PSD)، الخاصة بفوتوشوب، ويدعم الطبقات والفلترات المتقدمة، ويمكنه استخدامه من أي جهاز، حتى لو كان «كروم بوك» (Chromebook) أو جهازاً لوحياً دون الحاجة لتثبيت أي شيء.

بيكسلر يتألق موقع «بيكسلر» (Pixlr) كإسرع منصة لتعديل الصور، وبفضل محركات الذكاء الاصطناعي، يمكنه إزالة خلفية أي صورة أو تحسين جودتها (Upscaling) في ثانية واحدة. لذلك يعتبر الخيار المفضل لصناع المحتوى الذين يحتاجون لسرعة التنفيذ. كانفا رغم أنها بدأت كموقع للتصميم، إلا أن منصة «كانفا» (Canva) أصبحت محركاً قوياً لتعديل الصور، بفضل دمج أدوات الذكاء الاصطناعي، يمكنه الآن توليد عناصر جديدة داخل صورك بمجرد كتابة وصف نصي، مما يجعلها البديل الأسهل للهواة وأصحاب المشاريع الصغيرة. فوتور

إذا كان عملك يتركز على تحسين الوجوه (Retouching) أو إضافة الفلاتر السينمائية، فإن موقع «فوتور» (Fotor) يتفوق بتقديم أدوات تجميلية ذكية تخفي العيوب بضغطة زر واحدة، مما يوفر ساعات من العمل اليدوي في فوتوشوب. ولا يعتبر التحول نحو بدائل فوتوشوب مجرد هروب من تكاليف الاشتراكات المرهقة، بل هو سعي نحو أدوات أكثر ذكاءً وتخصصاً، تحترم وقت المصمم وخصوصيته، مع التأكيد على أن «أدوبي فوتوشوب» سيظل دائماً جزءاً من التاريخ العريق للتصميم، لكن المستقبل كتب بالآلة التعديدية، حيث أن البقاء للأسرع في تبني الذكاء الاصطناعي، والأكثر إضافاً في نماذج التسعير، والأسهل في تجربة المستخدم.

وفي نهاية المطاف، تظل القاعدة الذهبية ثابتة مهما تغيرت البرمجيات، عقلك هو المصمم، والبرنامج ليس سوى فرشاة. لذا، اختر من هذه الترسات ما يطلق سراح خيالك، ويحول رؤيتك الفنية إلى واقع ملموس بأقل جهد وأعلى كفاءة.

يشير التقرير إلى أن تحديث سيرى المرتقب سيكون أول نسخة تحقق الوعود التي كشفت عنها آبل في يونيو ٢٠٢٤، إذ ستمكن المساعد الصوتي من تنفيذ مهام متقدمة بالاستفادة من بيانات المستخدم الشخصية والمحتوى الظاهر على الشاشة. وأكد غورمان أن: ”هذا الإطلاق سيسبق ترقية أكبر تخطط آبل لإعلانها في يونيو خلال مؤتمرها السنوي للمطورين Worldwide Developers Conference“.

خصائص جديدة ونهج حوارى تتوقع التقارير أن تنسم النسخة القادمة من سيرى بالطابع الحوارى، على غرار روبوتات الدردشة مثل

تعرف على أفضل بدائل برنامج فوتوشوب



وكالات لطالما تربع برنامج "أدوبي فوتوشوب" (Adobe Photoshop) على عرش برمجيات تحرير الصور لعقود، حتى صار اسمه مرادفاً للتعديل ذاته، ولكن اليوم نجد أن المشهد قد تغير بشكل جذري، فلم يعد المستخدم المعاصر سواء كان مصوراً محترفاً أو صانع محتوى، أسيراً لنموذج الاشتراك الشهري المرهق أو الواجهات المعقدة.

ولقد أفرزت السنوات القليلة الماضية جيلاً جديداً من الأدوات التي لم تكف بمحاكاة فوتوشوب، بل تفوقت عليه في جوانب المرونة، وتكامل الذكاء الاصطناعي، وانخفاض السعر. البدائل الاحترافية.. برمجيات سطح المكتب أفينيتي فوتو بعد اندماج «أفينيتي فوتو» (Affinity Photo) مع شركة «كانفا» (Canva)، أصبحت برمجية «أفينيتي فوتو» اليوم الخيار الأول للمحترفين، إذ أنها تقدم نفس أدوات فوتوشوب المعقدة ولكن بسرعة معالجة أعلى بنسبة ٤٠٪ على الأجهزة الحديثة.

أما الميزة الكبرى، فهي نظام «الشراء مرة واحدة»، فأنت تملك البرنامج للأبد دون الحاجة لدفع سنت واحد إضافي شهرياً.

سكايوم لومينار نيو رنامج "سكايوم لومينار نيو" (Skylum Luminar Neo) مخصص لمن يريد نتائج سحرية دون الدخول في تعقيدات الطبقات والأقنعة، حيث أصبح بإمكانه، بفضل الذكاء الاصطناعي، تغيير إضاءة الصورة بالكامل (Relighting) بناءً على عمق المشهد، أو استبدال السماء والعناصر المرجعة بذكاء اصطناعي توليدي مذهل.

غيب حصل برنامج «غيب» (GIMP) على واجهة جديدة هذا العام، فأصبح البرنامج عصرياً وسهلاً، مع الحفاظ على كونه مفتوح المصدر، وهو يعتبر البديل الخائ للـ بينم بتخصصية بياناته ويرفض مراقبة الشركات الكبرى.

أفضل مواقع تعديل الصور أونلاين لم تعد بحاجة لجهاز حاسوب خارق، فهذه المواقع تتملك قوة فوتوشوب داخل متصفحك: فوتوبيا

للشعور بالرضا..السرفي8عاداتصباحية



المزاجية، وتُشير إلى الجسم بأن اليوم قد بدأ.

٥. اتباع نظام غذائي صحي

يساعد تناول طعام حقيقي يُغذي الجسم فعلاً والذي يمكن أن يكون بسيطاً مثل بيض مخفوق أو شوفان مع فاكهة أو خبز محمص بالأفوكادو على تحسين الصحة والحالة المزاجية. تُعبر هذه العادة ببدء عن تقدير الذات وأن الشخص يستحق التغذية السليمة، وأن جسمه وعقله يستحقان الاهتمام. يتجاهل الأشخاص العالقون في الحياة هذا الأمر، مُعاملين أنفسهم كآلات يجب أن تعمل بأقل جهد. يترك الأشخاص الراضون أن طريقة التعامل مع النفس في اللحظات الصغيرة تُشكّل الشعور تجاه النفس بشكل عام.

٦. التعرض لضوء الشمس الطبيعي

يساعد فتح الستائر أو الخروج لنواح معدودة أو احتساء القهوة بجوار النافذة على تعزيز مستويات فيتامين D وتنشيط الساعة البيولوجية. يُطفي الأشخاص الراضون الأولوية للتعرض لضوء الشمس الطبيعي في الصباح، ولو لفترة وجيزة. كما أن ضوء الشمس الطبيعي يساعد الأشخاص على الخروج من فقاعة الشاشات والإضاءة الاصطناعية. إنها لحظة من التواصل مع العالم الحقيقي، لا الرقمي، تُضفي على اليوم بأكمله طابعاً مختلفاً.

٧. إنجاز المهام الصعبة أولاً

بينما يبدأ الجميع يومهم بالبريد الإلكتروني والإنجازات السهلة، يركز الأشخاص الراضون على ما هو أهم عندما تكون إرادتهم في أوج قوتها. لقد أدركوا أن التسويف يولد القلق، والقلق يقتل الرضا. لا يعني هذا العمل على مشاريع ضخمة كل صباح، بل يعني تحديد الشيء الوحيد الذي، إذا أنجز، سيجعل بقية اليوم يبدو ناجحاً. أحياناً يكون محادثة صعبة، أو مشكلة معقدة، أو ببساطة المهمة التي كانوا يتجنبونها.

٨. دقيقة من السكون: وقيل أن يبدأ الصخب، يقوم الأشخاص الراضون بالتأمل والسكون لمدة ٦٠ ثانية فقط. يركزون خلالها على التنفس أو يحدّدون نية لليوم أو ببساطة يستمتعون بوقتهم دون فعل أي شيء.تخلق هذه الممارسة البسيطة مساحة تعد بمثابة زر إعادة ضبط يُذكر بأن الشخص ليس مجرد مجموعة من المهام والالتزامات، بل إنه إنسان له حرية اختيار كيفية الظهور. إن تقليص مدة التأمل إلى دقيقة واحدة يجعلها عادة مستدامة، والمخير للدهشة أن هذه الدقيقة غالباً ما تمتد بشكل طبيعي عندما يسمح الوقت بذلك.

وكالات

إن الفرق بين الشعور بالجمود والشعور بالرضا لا يكون نتيجة لإلهام عظيم أو قرار مصيري، إنما يتعلق الأمر بعادات صباحية صغيرة، تكاد تكون غير مرئية، تُغيّر تدريجياً طريقة التعايش مع أحداث الحياة اليومية.

وبالتالي بحسب ما جاء في تقرير نشره موقع

Silicon Canals، يمكن إدخال تعديلات بسيطة

على حياة المرء بما يساعد على إحداث تأثيرات

إيجابية في جميع جوانب حياته، كما يلي:

١. شرب الماء قبل القهوة

يغفل البعض عن حقيقة أن الجسم يمكن أن يُصاب بالجفاف بسهولة بعد ثماني ساعات دون شرب الماء، لذا يحرص الأشخاص، الذين يتميزون بصفاء ذهن، على الاحتفاظ بكوب من الماء بجانب سريرهم أو

يتوجهون مباشرة إلى المطبخ لشرب كوب كامل قبل

حتى التفكير في القهوة. يكون الفرق فورياً لأن الدماغ

يتكون من حوالي ٧٥٪ ماء، لذا يؤثر الجفاف على

وظائفه الإدراكية.

٢. تجنب الهاتف عند الاستيقاظ

إنّ سيل الإشعارات والرسائل الإلكترونية وأولويات

الآخرين المفاجئة يُسيطر على الحالة الذهنية، إذا

أسسك الشخص هاتفه قبل الخروج من السرير وقبل

أن تُتاح له فرصة تحديد مسار خاص ليومه. يُنشئ

الأشخاص الذين يشعرون بالرضا منطقة عازلة، إذ

يستخدمون ساعة منبه حقيقية أو يضعون هواتفهم

في غرفة أخرى. وأثناء الدقائق الثلاثين الأولى يصبح

وقتهم ملكاً لهم وحدهم بدون إزعاج ولا تشتيت.

٣. تدوين ٣ جمل

يقوم هؤلاء الأشخاص بتدوين ثلاث جمل فقط عن

شعورهم أو ما يرغبون في إنجازه أو ما يمتنون له.

إن المعيار منخفض عمداً لأن الاستمرارية أهم من

الكمال. تُجدي عادة التدوين المختصر نفعاً لأنها تُجبر

المرء على لحظة تأمل ذاتي دون ضغط التوصل إلى

رؤى عميقة.

٤. النشاط البدني

اكتشف الأشخاص الراضون أن أي حركة أفضل من

لا حركة، فيمكن أن يقوموا بعشرة تمارين ضغط،

أو تمارين تمدد لمدة دقيقة، أو يرقصون على أنغام

أغنية واحدة. إن الهدف هو تنشيط الجسم وليس

تحسين اللياقة البدنية. تؤدي الحركة إلى تغيير

الحالة بشكل فوري تقريباً، لأنها تضخ الأكسجين

إلى الدماغ، وتُطلق مواد كيميائية تُحسّن الحالة

عدم النوم ليلاً يربك

خلايا الدماغ ويفقدك التركيز نهاراً

وكالات

توصل فريق بحثي أمريكي إلى السبب وراء غياب التركيز خلال ساعات النهار في حالة الإصابة بالأرق ليلاً أو عدم الحصول على قسط وافر من النوم.

ووجد الباحثون من معهد ماساشوسيتس للتكنولوجيا أنه في حالة عدم النوم جيداً خلال الليل، يتحول المخ أثناء النهار إلى نمط تنظيف المخلفات، الذي عادة ما يقوم به ليلاً، وأرجعوا السبب في غياب التركيز إلى الحركة المفاجئة في سواحل المخ، وهي عملية حيوية عادة ما تحدث في حالات النوم العميق.

ويقول العلماء إن السائل النخاعي يساعد في تنظيف المخلفات الناجمة

عن الأنشطة التي يقوم بها المخ خلال ساعات النهار.

وأفادت الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية Nature

Neuroscience أنه أثناء النوم، تعمل منظومة النظافة داخل

المخ بدون التعارض مع أنشطة التفكير، ولكن عندما لا يحصل الشخص

على قسط وافر من النوم، يحاول المخ تنشيط هذه الوظيفة خلال فترة

الاستيقاظ مما يؤثر على كفاءة التركيز.

ScienceDaily وشملت التجربة ٢٦ متطوعاً تم إخضاعهم

لاختبارات قياس التركيز والتصوير بواسطة الرنين المغناطيسي مرتين،

مرة بعد الحصول على قسط وافر من النوم، ومرة بعد الحرمان من

النوم خلال الليل.

وتبين أن استجابة المتطوعين حيال المؤشرات البصرية والسمعية كانت

أسرع في حالة النوم جيداً، وأن سرعة الاستجابة كانت أبطأ في حالات

قلة النوم، لدرجة أن المتطوعين أغفلوا بعض المؤشرات خلال التجربة.

Explaine "Hormone وتقول الباحثة لورا لويس وهي

أستاذ مساعد في معهد ماساشوسيتس: "في حالة عدم النوم، تبدأ

موجات السائل النخاعي في التعارض مع الشعور بالنيقظ"، مضيفة في

تصريحات نقلها الموقع الإلكتروني "هيلث داي" المتخصصة في الأبحاث

الطبية أن "الانتباه يضعف خلال اللحظات التي تتدفق فيها موجات

السائل النخاعي".

فوائد قيلولة النهار على صحة الدماغ

وكالات

– اكتشف باحثون من جامعة جنيف ومركز فرايبورغ الطبي الجامعي الألماني

أن القيلولة النهارية تساعد الدماغ على التعافي واستيعاب المعلومات الجديدة

بشكل أفضل.

شملت الدراسة التي أجراها الباحثون ٢٠ شاباً يتمتعون بصحة جسدية

ونفسية جيدة. وعلى مدار أيام مختلفة، حصل بعض المشاركين على قيلولة

قصيرة خلال النهار، بينما بقي الآخرون مستيقظين طوال اليوم. واستخدم

العلماء تقنيتي تخطيط كهربية الدماغ (EEG) والتحفيز المغناطيسي عبر

المجمعة لتقييم مرونة الشبكات العصبية واستعداد الدماغ لعملية التعلم.

وأظهرت النتائج أنه بعد أخذ قيلولة قصيرة، انخفض مستوى الترابط

العصبي العام في أمغة المشاركين، إلا أن هذا الانخفاض ترافق مع قدرة أكبر

على تكوين وصلات عصبية جديدة، ما يشير إلى أن الدماغ يكون في حالة تعاف

من الإجهاد العصبي.

كما توصل الباحثون إلى أن النوم لمدة تتراوح بين ٤٠ و٥٠ دقيقة خلال النهار

كاف لتخفيف الحمل الزائد على الوصلات العصبية الذي يتراكم نتيجة النشاط

الذهني اليومي. فخلال فترات اليقظة، تزداد قوة الروابط بين الخلايا العصبية

تدريجياً، وهو أمر ضروري للتعلم، لكن استمرار ذلك لفترة طويلة يؤدي إلى

تشبع هذه الروابط وتراجع القدرة على استيعاب معلومات جديدة.

في المقابل، يحدث أثناء النوم ما يُعرف بعملية "التنظيف المشبكي"، حيث يعيد

الدماغ ضبط هذه الوصلات، ما يساعده على استعادة كفاءته والاستعداد

لاستقبال معلومات جديدة.

وبحسب الباحثين، تفسر هذه النتائج سبب شعور الكثيرين بزيادة التركيز

وسهولة الدراسة بعد قيلولة قصيرة. وتشير الدراسة إلى أن القيلولة قد تكون

مفيدة بشكل خاص للأشخاص الذين يتعرضون لضغط ذهني مرتفع، مثل

الطلاب، والعاملين في وظائف تتطلب دقة وتركيزاً عاليين، وكذلك الرياضيين.

وكالات

في عصرنا الحالي، انتشرت المكملات

الغذائية بشكل كبير، وأصبح من الشائع

رؤية الأشخاص يتناولون الفيتامينات

والمعادن والأعشاب لتعزيز الصحة. لكن

السؤال الأهم يبقى: هل المكملات الغذائية

ضرورية للجسم حقاً، أم يمكن الاستغناء

عنها إذا كان النظام الغذائي متوازناً؟

سوف نستعرض أهمية المكملات الغذائية،

الحالات التي تحتاجها، والمخاطر

المحتملة.

ما هي المكملات الغذائية؟

المكملات الغذائية هي منتجات تحتوي على

عناصر غذائية مركزة مثل:

الفيتامينات (A, C, D, E)

(الحديد، الزنك، المغنيسيوم)

البروتينات والأحماض الأمينية

الأعشاب والمستخلصات الطبيعية

يهدف استخدامها إلى دعم الجسم، تعويض

النقص الغذائي، أو تعزيز الصحة العامة.

حالات تحتاج فيها المكملات الغذائية

ليس كل شخص يحتاج إلى المكملات

الغذائية، لكن هناك حالات محددة قد

تستفيد منها:

نقص الفيتامينات والمعادن

قد يؤدي سوء التغذية أو النظام الغذائي

غير المتوازن إلى نقص عناصر مهمة، مثل:

نقص الحديد → الأنيميا –نقص فيتامين D

10 أطعمة يجب عليك

تجنبها قبل النوم .. ما هي؟



وكالات

لا يقتصر تأثير ما نتناوله ليلاً على الوزن فقط، بل

يمتد ليؤثر مباشرة في جودة النوم وصحة الجهاز

الهضمي. فاختيار أطعمة غير مناسبة قبل النوم قد

يؤدي إلى الأرق، وحرقة المعدة، واضطرابات الهضم،

إضافة إلى تقطع النوم والشعور بالإرهاق في اليوم

التالي.

وبحسب تقرير صحي نشره موقع Verywell

Health، فإن تناول أطعمة غنية بالدهون أو

السكريات أو التوابل أو الحموضة قبل النوم قد

يتداخل مع دورة النوم الطبيعية، ويرفع خطر

الارتجاع المريئي واضطراب مستويات السكر في

الدم، ما ينعكس سلباً على الصحة العامة.

البيتزا والوجبات الدسمة

تُعد البيتزا من أكثر الأطعمة شيوعاً في ساعات الليل،

لكنها من أسوأ الخيارات قبل النوم. حيث إن صوص

الطماطم الحامضية، إلى جانب محتواها المرتفع

من الدهون، قد تسبب حرقة المعدة وعسر الهضم،

خاصة عند الاستلقاء مباشرة بعد تناولها.

المثلجات والسكريات

الآيس كريم والحلويات الغنية بالسكر قد تؤدي إلى

ارتفاع سريع في سكر الدم يعقبه انخفاض مفاجئ،

ما يربك النوم. كما أن السعرات الحرارية المرتفعة

والدهون المشبعة قد تساهم في زيادة الوزن عند

تناولها ليلاً بانتظام.

رقائق البطاطس والمقرمشات

تحتوي هذه الأطعمة على كربوهيدرات مكررة

ونسب عالية من الصوديوم، ما قد يسبب تقلبات في

سكر الدم ويؤثر في جودة النوم، إضافة إلى زيادة

احتمالات الاستيقاظ الليلي بسبب العطش أو الحاجة

إلى التبول.الأطعمة الحارة والحمضيات

يومان من «حمية الشوفان المكثفة»

يخفضان الكوليسترول والوزن



وكالات

كشفت دراسة علمية حديثة أن اتباع نظام غذائي

قائم على الشوفان لمدة يومين فقط قد يكون كافياً

لخفض مستويات الكوليسترول الضار في الدم

بشكل واضح، لا سيما لدى الأشخاص الذين يعانون

من متلازمة التمثيل الغذائي، وهي حالة ترتبط

بزيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم ومستويات

السكر والدهون في الدم، بحسب تقرير في موقع

"MedicalXpress" العلمي.وبحسب دراسة

أجرها باحثون من جامعة بون الألمانية ونُشرت في

دورية Nature Communications، فإن

نظاماً غذائياً منخفض السعرات يعتمد بشكل شبه

كامل على دقيق الشوفان أدى إلى انخفاض ملحوظ

في مستويات كوليسترول LDL لدى المشاركين،

واستمر هذا التأثير الإيجابي حتى بعد ستة أسابيع

من انتهاء التجربة.وشملت الدراسة أشخاصاً

يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي، وهي حالة تزيد

من خطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب. وطلب

من المشاركين تناول نظام غذائي يعتمد على الشوفان

فقط لمدة يومين. بواقع ٣٠٠ غرام يومياً. مع السماح

بإضافة كميات محدودة من الفاكهة أو الخضراوات،

إلى جانب تقليل السعرات الحرارية إلى نحو نصف

المعدل اليومي المعتاد.وأظهرت النتائج أن مستوى

الكوليسترول الضار LDL انخفض بنحو ١٠٪

لدى المجموعة التي اتبعت حمية الشوفان، مقارنة

بمجموعة متباعدة التزم بنظام منخفض السعرات

من دون شوفان. كما فقد المشاركون في المتوسط نحو

كيلوغرامين من الوزن، مع تسجيل انخفاض طفيف في

هل المكملات الغذائية ضرورية

للجسم؟ أم يمكن الاستغناء عنها؟

الأطعمة الطبيعية توفر:فيتامينات ومعادن

بشكل متكامل–مضادات أكسدة طبيعية

ألياف ومركبات نباتية مفيدة

مثل الخضار والفواكه، الحبوب الكاملة،

البروتينات الحيوانية والنباتية.

مخاطر الإفراط في المكملات الغذائية

رغم فوائدها، يمكن أن تكون المكملات

مضرة إذا تم الإفراط فيها، مثل:

فيتامين A و D بجرعات عالية → تسهم

فيتامين

الحديد بجرعات كبيرة → مشاكل في الكبد

بعض المكملات العشبية → تداخل مع

الأدوية

لذلك يجب دائماً استشارة الطبيب قبل البدء

بأي مكمل غذائي،

نصائح للاستفادة من المكملات الغذائية

اعتمد على النظام الغذائي أولاً

استشر طبيباً قبل تناول أي مكمل

اتبع الجرعات الموصى بها

اقرأ مكونات المكمل بعناية

تجنب المزج العشوائي بين عدة مكملات

المكملات الغذائية والوقاية من الأمراض

أظهرت الدراسات أن المكملات تساعد في

بعض الحالات، مثل:

دعم جهاز المناعة–تحسين صحة العظام

تقليل مخاطر الأنيميا

لكن ليست بديلاً عن الطعام الصحي أو نمط

الحياة المتوازن.



يزيد خطر هشاشة العظام وفقدان العضلات

لذلك يُنصح أحياناً بالمكملات لدعم الصحة

العامة.الرياضيون أو أصحاب النشاط

البدني المكثفالأشخاص الذين يمارسون

رياضة شديدة أو تمارين يومية يحتاجون

إلى:بروتين إضافي–أحماض أمينية

عناصر معدنية لتجديد الطاقة

هنا تساعد المكملات الغذائية في تعويض ما

يفقده الجسم أثناء النشاط البدني.هل يمكن

الاستغناء عن المكملات الغذائية؟

إذا كان النظام الغذائي متوازناً ويحتوي

على جميع العناصر الغذائية اللازمة،

فقد يكون الاستغناء عن المكملات ممكناً.

→ ضعف العظام

نقص الكالسيوم → هشاشة العظام

في هذه الحالات، تصبح المكملات الغذائية

«مونشوت» تشعل سباق الذكاء الاصطناعي

الصيني بنموذج يستبق إعلان «ديب سيك»



وكالات
أطلقت شركة الذكاء الاصطناعي الصينية "مونشوت"، المدعومة من مجموعة علي بابا، تحديًا لنموذجها الرئيسي، مما أشعل المنافسة في السوق الصينية قبل الإطلاق المرتقب لشركة ديب سيك الصينية الرائدة.
وقالت "مونشوت"، في بيان يوم الثلاثاء، إن أحدث إصدار من نموذجها "كيمي" يمكنه معالجة النصوص والصور ومقاطع الفيديو في الوقت نفسه من خلال أمر واحد، بما يتماشى مع الاتجاه نحو ما يُعرف بنماذج المعالجة الشاملة المعروفة بـ"أومني"، التي يقودها رواد الصناعة مثل "أوين إيه آي" و"غوغل" وينضم هذا النموذج الجديد، المسمى K٢.٥، إلى سلسلة من التحديثات التي طُرحت خلال الشهر الماضي، مما يعكس تسارعًا من جانب كبرى شركات الذكاء الاصطناعي في الصين للاستفادة من أحدث تقنيات الذكاء الاصطناعي قبل الكشف المرتقب لشركة ديب سيك، التي روجت بشكل تشويقي لإطلاق منتج رئيسي في الأسابيع الأخيرة، بحسب تقرير لوكالة بلومبرغ، اطلعت عليه «العربية Business».
سعيًا للاستفادة من الإقبال المتزايد للمستثمرين على شركات تطوير نماذج الذكاء الاصطناعي الرائدة في الصين، جمعت شركة مونشوت الشهر الماضي ٥٠٠ مليون دولار من مستثمرين من بينهم «علي بابا» و«أي دي جي كابيتال»، بقيمة سوقية بلغت ٤.٣ مليار دولار بعد التمويل، وفقًا لمصادر مطلعة.
ولتلبية الطلب المتزايد من المستثمرين، أطلقت

«ميتا» تستعد لطرح اشتراكات مدفوعة في «إنستغرام» و«فيسبوك» و«واتساب»

وكالات
تعتمد شركة ميتا اختبار نماذج اشتراك مدفوعة جديدة عبر تطبيقاتها الرئيسية، بما في ذلك «إنستغرام» و«فيسبوك» و«واتساب»، خلال الأشهر المقبلة.
وبحسب التقرير، تهدف الاشتراكات الجديدة إلى تعزيز الإنتاجية والإبداع، من خلال إتاحة مزايا إضافية للمشتركين، تشمل أدوات متقدمة وقرارات موسعة للذكاء الاصطناعي، مقارنةً بالمستخدمين العاديين.
وستشمل هذه الخطط أيضًا توسيع استخدام مجموعة وكلاء الذكاء الاصطناعي العامة التي استحوذت عليها "ميتا" مؤخرًا تحت اسم "مانوس"، وهي شركة مقرها سنغافورة ومؤسسة في الصين، استحوذت عليها "ميتا" في ديسمبر الماضي مقابل نحو ملياري دولار، وفق تقرير نشره موقع "تك كرانش" واطلعت عليه «العربية Business».
وتسعى "ميتا"، من خلال هذه الخطوة، إلى تعويض استثماراتها الضخمة في الذكاء الاصطناعي، سواء على صعيد استقطاب الكفاءات أو الاستحواذات، والتي بدأت قبل صفقة "مانوس" بوقت طويل.
ورغم أن "ميتا" تطور نماذج لغوية ضخمة ضمن عائلة Llama، فإنها لا تزال مفتوحة المصدر ومتاحة مجانًا،

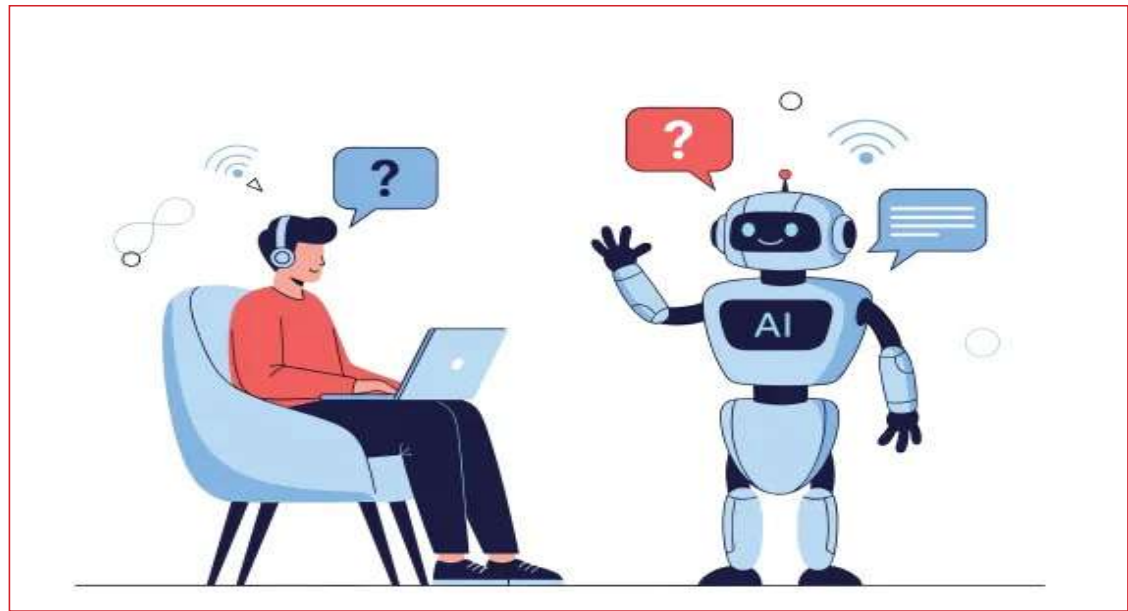
سباق الـ AI: أميركا في الصدارة وأوروبا تسبق الصين بفارق طفيف

وكالات
أفاد تقرير تحليلي قدمته شركة الاستشارات العالمية (كيه بي إم جي) في دافوس، الأربعاء، بأن الولايات المتحدة تتقدم بفارق واضح في سباق تطوير الذكاء الاصطناعي، تليها أوروبا التي تتقدم بدورها بفارق طفيف على الصين. وجاء ذلك وفق "مؤشر القدرات الاستراتيجية للذكاء الاصطناعي"، الذي أعدته (كيه بي إم جي) بالتعاون مع "أوكسفورد إيكونوميكس" إلى المملكة المتحدة، استنادًا إلى بيانات من ٩٠٠ من صنّاع القرار حول العالم.
وحصلت الولايات المتحدة على ٧٥.٢ نقطة من أصل ١٠٠، ويعزى ذلك إلى سرعة وشمولية اعتماد الشركات الأميركية على تقنيات الذكاء الاصطناعي في الأعمال اليومية، إلى جانب توافر حواسيب قوية في أسواق مالية فعالة.
كما تستفيد الولايات المتحدة من قوة البحث العلمي وتوافر كوادر مؤهلة قادرة على نقل حلول الذكاء الاصطناعي بسرعة من مرحلة التجربة إلى التطبيق العملي.
وجاءت أوروبا في المرتبة الثانية بـ ٤٨.٨ نقطة، مستفيدة من قاعدة صناعية قوية وأطر تنظيمية جيدة للتكنولوجيا، إلا أن هذه المزايا لا تُستغل اقتصاديا بالشكل الكافي، إذ يسير إدخال الذكاء الاصطناعي في قطاع الأعمال ببطء، مع بقاء العديد من التطبيقات في مرحلة التجارب.

الأمم المتحدة

«شات جي بي تي»

شريك العصف الذهني المثالي: كيف تستفيد منه؟



وتضمن هذه التقنية الوصول إلى نتيجة نهائية مصقولة تلبى الاحتياجات الدقيقة عبر دمج عناصر من مجالات غير مرتبطة ببعضها البعض.
مثال على ذلك:
تمثّل المثال في طلب: «اربط بين كلمة (غابة) وبين مشكلة (ازدحام المكاتب) لتوليد حلول بيئية».
قد يقترح البرنامج أفكارا مثل «توزيع مساحات خضراء لتقليل الضجيج» أو «تصميم ممرات انسيابية تشبه مسارات الطبيعة»، مما يحفز التفكير الإبداعي عبر الربط بين مجالات غير مترابطة ظاهريا.
تضمن مشاركة جميع أعضاء الفريق بشكل متساوٍ ومستقل.
وتعتمد هذه التقنية على قيام كل فرد بكتابة أفكاره بصمت قبل مشاركتها مع المجموعة، مما يمنع «التفكير الجماعي» ويسمح ببروز أفكار متنوعة. ويؤكد المقال أن هذا النهج يقلل من الضغط الاجتماعي ويزيد من كمية وجودة الأفكار المولدة، مما يساهم في الوصول إلى مستويات جديدة من الإبداع الجماعي.ويرى خبراء أن الدمج بين أدوات الذكاء الاصطناعي وتقنيات التنظيم البشري مثل الكتابة الذهنية يوفر بيئة مثالية للابتكار داخل المؤسسات. فبينما يوفر شات جي بي تي مادة خام واسعة للمستخدم بـ «هذا المقترح رسمي جدا، اجعله يبدو أكثر حيوية وبساعة»، ثم يتبع ذلك بـ: «الآن أضف عنصرا يرمز للسرعة..»

الحالية. هذا الترابط غير المتوقع يساهم في توليد حلول إبداعية «خارج الصندوق» عبر دمج عناصر من مجالات غير مرتبطة ببعضها البعض.
مثال على ذلك:
تمثّل المثال في طلب: «اربط بين كلمة (غابة) وبين مشكلة (ازدحام المكاتب) لتوليد حلول بيئية».
قد يقترح البرنامج أفكارا مثل «توزيع مساحات خضراء لتقليل الضجيج» أو «تصميم ممرات انسيابية تشبه مسارات الطبيعة»، مما يحفز التفكير الإبداعي عبر الربط بين مجالات غير مترابطة ظاهريا.
تضمن مشاركة جميع أعضاء الفريق بشكل متساوٍ ومستقل.
وتعتمد هذه التقنية على قيام كل فرد بكتابة أفكاره بصمت قبل مشاركتها مع المجموعة، مما يمنع «التفكير الجماعي» ويسمح ببروز أفكار متنوعة. ويؤكد المقال أن هذا النهج يقلل من الضغط الاجتماعي ويزيد من كمية وجودة الأفكار المولدة، مما يساهم في الوصول إلى مستويات جديدة من الإبداع الجماعي.ويرى خبراء أن الدمج بين أدوات الذكاء الاصطناعي وتقنيات التنظيم البشري مثل الكتابة الذهنية يوفر بيئة مثالية للابتكار داخل المؤسسات. فبينما يوفر شات جي بي تي مادة خام واسعة للمستخدم بـ «هذا المقترح رسمي جدا، اجعله يبدو أكثر حيوية وبساعة»، ثم يتبع ذلك بـ: «الآن أضف عنصرا يرمز للسرعة..»

المستخدمين يغادرون تطبيقنا أو يتجاهلون إعلاناتنا؟". وسيقوم البرنامج ببرد عواطف مثل "تعقيد التسجيل" أو "بطء استجابة الدعم"، مما يتيح للفريق العمل على معالجة هذه الثغرات بشكل استباقي قبل وقوعها.
ثالثًا: تقمص الأدوار وتعدد وجهات النظر (Role-Playing)
يمكن توجيه شات جي بي تي لتبني شخصيات محددة، مثل "عميل متطلب"، أو "مدير مالي حذر"، أو "منافس شرس". يساعد هذا الأسلوب في محاكاة ردود الفعل الواقعية تجاه الأفكار المطروحة، ويمنح المستخدم القدرة على رؤية المشروع من زوايا نظر مختلفة قد لا تتوفر داخل الفريق الواحد.

يمكن توجيه الأمر التالي: "تخيل أنك مدير مالي متحفظ جدا، انقد فكرة تنظيم مؤتمر دولي بتكلفة عالية». سيوفر البرنامج وجهة نظر تركز على «عائد الاستثمار» و«المخاطر المالية»، وهو ما يمنح الفريق فرصة لتطوير مبررات اقتصادية قوية أو تعديل الميزانية لتناسب كافة وجهات النظر.
رابعًا: ربط الأفكار العشوائي (Random Word Association)
تستخدم هذه التقنية لكسر الجمود الفكري، حيث يطلب المستخدم من البرنامج اختيار كلمات أو مفاهيم عشوائية وربطها بالمشكلة

وكالات
تُعد نماذج الذكاء الاصطناعي، مثل شات جي بي تي (ChatGPT)، أدوات قوية لتعزيز عمليات العصف الذهني من خلال قدرتها على توليد أفكار متنوعة بسرعة كبيرة. ووفق تقرير نشره موقع "ميك يوز أوف" (MakeUseOf)، فإنه يمكن استخدام هذه الأداة لتوليد قوائم أفكار، أو توسيع المفاهيم الموجودة، أو حتى محاكاة وجهات نظر مختلفة لتحدي الافتراضات القائمة.
وتاليا أبرز الطرق والتقنيات لاستخدام شات جي بي تي في عملية العصف الذهني:
أولاً: توليد قوائم الأفكار وتوسيعها
تعتمد هذه التقنية على قدرة النموذج على تقديم كم كبير من المقترحات في وقت قصاسي. ويمكن للمستخدم البدء بطلب قائمة بسيطة، ثم استخدام تقنية "التوسيع" (Expansion) عبر الطلب من البرنامج أخذ فكرة واحدة من القائمة وتفكيكها إلى خطوات تنفيذية أو عناصر فرعية، مما يساعد في تحويل الأفكار المجردة إلى خطط عمل ملموسة.
مثال على ذلك:

يمكن البدء بأمر مثل: "اقترح ١٠ أفكار لمحتوى تسويقي لتطبيق تعليمي جديد"، وبعد تلقي القائمة، تختار فكرة مثل "مسابقات أسبوعية" وتوجه أمرًا تكراريا: "حوّل فكرة المسابقات الأسبوعية إلى خطة عمل تتضمن نوع الجوائز وطريقة المشاركة". وتساعد هذه الطريقة في الانتقال من العموميات إلى التفاصيل التنفيذية.
ثانيًا: العصف الذهني العكسي (Reverse Brainstorming)
بدلاً من السؤال عن كيفية إنجاح فكرة ما، يوجه المستخدم أمراً لـشات جي بي تي لتحديد الأسباب التي قد تؤدي إلى فشل المشروع أو العوائق التي قد تمنع تحقيق الهدف. وتهدف هذه التقنية إلى كشف الثغرات الخفية والافتراضات الخاطئة في وقت مبكر، مما يسمح للفريق ببناء استراتيجيات وقائية قوية.

مثال على ذلك:
بدلاً من سؤال "كيف نزيد عدد المشتركين؟"، يكون الأمر: "ما هي الطرق التي قد تجعل

وكالات

دخل العالم هذا العام وسط موجة من التحديات الرقمية المعقدة، فبينما توسعت شبكات الجيل السادس (٦G) في مناطق محددة، أصبح تأمين البيانات الشخصية ضرورة قصوى لا ترفاً. فلم تعد خدمات الشبكات الافتراضية الخاصة "في بي إن" (VPN) مجرد أداة لتغيير الموقع الجغرافي، بل تحولت إلى منصات أمان متكاملة تعتمد على الذكاء الاصطناعي والتشفير المقاوم للحوسبة الكمومية. وقبل الغوص في أفضل الخدمات، يجب أن نفهم أن معايير التقييم في عام ٢٠٢٦ قد نضجت بشكل كبير، فلم يعد المستخدم يبحث عن تشفير "إيه إي إس٢٥٦" (AES-٢٥٦) التقليدي فحسب، بل أصبح التركيز الآن على:

التشفير ما بعد الكم (Post-Quantum Encryption): لحماية البيانات من فك التشفير بواسطة الحواسيب الكمومية المستقبلية، وهي ميزة بدأت تتبناها الشركات الرائدة مثل "نورد في بي إن" (NordVPN) و"إكسبريس في بي إن" (ExpressVPN).
الخدودام عديمة الأقراص "آر إيه إم فقط" (RAM-only Servers): التي تسمح البيانات لحظيا بمجرد إيقاف التشغيل، لضمان عدم وجود سجلات مادية.
بروتوكولات الجيل الجديد: مثل "نورد لينكس" (NordLynx) و"لايت واي" (Lightway) التي تضمن سرعات تتجاوز ١ غيغابت في الثانية دون المساس بالأمان.
"نورد في بي إن": يعتبر "نورد في بي إن" (NordVPN) العملاق المهيمن على تكنولوجيا الأمان في صدارة القائمة لهذا العام، فهو مدعوم باستثمارات ضخمة في البنية التحتية تجاوزت ٨٩٠٠ خادم في أكثر من ١٢٩ دولة.

ومن أبرز مزاياه التقنية أن الشركة أطلقت تحديث "ثريت بروتيكشن برو" (Threat Protection Pro)، وهو نظام يعتمد على الذكاء الاصطناعي لفحص الملفات



باقاتها العليا، وهي خدمة تعمل تلقائيا على مراسلة سماسرة البيانات لحذف معلوماتك الشخصية من قواعد بياناتهم.
يظل «إكسبريس في بي إن» (ExpressVPN) هو الخيار المفضل لمن يبحث عن تجربة «ركب وانسى»، على الرغم أن سعره يميل للارتفاع (نحو ٤.٩٩ دولارات شهريا في خطته الطويلة)، إلا أن جودة الخدمة تبرز التكلفة.
وهذا العام وصل بروتوكول «لايت واي» (Lightway) الخاص بالشركة إلى نسخة محدثة تستهلك طاقة أقل بنسبة ٣٠٪ على الهواتف الذكية، وهو عامل حاسم لمستخدمي أجهزة أندرويد وآيفون الذين يحتاجون لبقاء «في بي إن» مفعلا طوال اليوم دون استنزاف البطارية.
بروتون في بي إن: لكن بالنسبة للصحفيين والنشطاء، يظل «بروتون في بي إن» (Proton VPN) هو الخيار الأخلاقي الأول. فالخدمة بالكامل مفتوحة المصدر ومقرها سويسرا، مما يوفر حماية قانونية صارمة للبيانات. كما تتميز الشركة بخوادم «سيكور كور» (Secure Core) الموجودة في مخابئ عسكرية تحت الأرض، في عصر التحول الرقمي الكامل.

أثناء تنزيلها واكتشاف البرمجيات الخبيثة قبل وصولها للجهاز.
كما يتميز بميزة «مش نت» (Meshnet) التي تتيح إنشاء شبكات خاصة بين أجهزتك الشخصية حول العالم مباشرة، مما يسهل العمل عن بعد ومشاركة الملفات بأمان مطلق. كما سجلت «نورد في بي إن» متوسط سرعة تحميل مذهل في اختبارات هذا العام، مع فقدان لا يتجاوز ٥٪ من سرعة الإنترنت الأصلية، مما يجعله الخيار الأول لمحترفي الألعاب والبلث بدقة «٨ كيه».
سيرف شارك : إذا كان عام ٢٠٢٦ هو عام «التوفير الذكي»، فإن «سيرف شارك» (Surfshark) هو البطل بلا منازع، فلقد حافظت الشركة على سياستها الشهيرة وهي «حساب واحد لأجهزة غير محدودة»، مما يجعله الخيار المثالي للعائلات والشركات الصغيرة. وقدمت «سيرف شارك» هذا العام ميزة «دايناميك ملتي هوب» (Dynamic MultiHop)، والتي تتيح للمستخدم اختيار مسار بياناته عبر خادمين في دولتين مختلفتين يحددهما يدويا. بالإضافة إلى ذلك، مدجت الخدمة أدوات «إنكوغني» (Incogni) ضمن

باقاتها العليا، وهي خدمة تعمل تلقائيا على مراسلة سماسرة البيانات لحذف معلوماتك الشخصية من قواعد بياناتهم.
يظل «إكسبريس في بي إن» (ExpressVPN) هو الخيار المفضل لمن يبحث عن تجربة «ركب وانسى»، على الرغم أن سعره يميل للارتفاع (نحو ٤.٩٩ دولارات شهريا في خطته الطويلة)، إلا أن جودة الخدمة تبرز التكلفة.
وهذا العام وصل بروتوكول «لايت واي» (Lightway) الخاص بالشركة إلى نسخة محدثة تستهلك طاقة أقل بنسبة ٣٠٪ على الهواتف الذكية، وهو عامل حاسم لمستخدمي أجهزة أندرويد وآيفون الذين يحتاجون لبقاء «في بي إن» مفعلا طوال اليوم دون استنزاف البطارية.
بروتون في بي إن: لكن بالنسبة للصحفيين والنشطاء، يظل «بروتون في بي إن» (Proton VPN) هو الخيار الأخلاقي الأول. فالخدمة بالكامل مفتوحة المصدر ومقرها سويسرا، مما يوفر حماية قانونية صارمة للبيانات. كما تتميز الشركة بخوادم «سيكور كور» (Secure Core) الموجودة في مخابئ عسكرية تحت الأرض،

قمة اقتصادية أردنية سورية بعمان الاثنين المقبل

عمان تستضيف العاصمة عمان يوم الاثنين المقبل، قمة اقتصادية لقطاع الأعمال الأردني والسوري، بالتزامن مع زيارة وفد اقتصادي سوري رفيع المستوى وبحضور وزير الاقتصاد والتجارة السوري الدكتور محمد نضال الشعار.

ويضم الوفد السوري رئيس اتحاد الغرف التجارية السورية علاء العلي ورئيس غرفة تجارة دمشق المهندس عصام الغريواتي وعددا من أعضاء مجلس إدارة الغرفة وممثلي الشركات والقطاعات الاقتصادية والتجارية والخدمية والصناعية والزراعية.

وقال رئيس غرفة تجارة عمان العين خليل الحاج توفيق، إن برنامج الزيارة يتضمن ملقئ اقتصاديا أردنيا سوريا واجتماعا اقتصاديا مشتركا رفيع المستوى بمشاركة الوزير الشعار ووزير الصناعة والتجارة والتموين المهندس يعرب القضاة، ورئيسا اتحاد الغرف التجارية السورية وغرفة تجارة دمشق وممثلي القطاع الخاص، لمناقشة تطوير العلاقات التجارية والاستثمارية، وتسهيل التبادل التجاري والإجراءات الجمركية واللوجستية، وفرص الاستثمار والتكامل الإنتاجي في القطاعات المختلفة، إلى جانب دور الغرف التجارية في تفعيل اتفاقيات التوأمة والشراكات، وآليات المتابعة وتشكيل اللجان المشتركة وخطة العمل المستقبلية.

وحسب بيان الغرفة اليوم الخميس، أشار الحاج توفيق إلى أنه سيتم خلال الزيارة توقيع اتفاقية توأمة رسمية بين غرفتي تجارة عمان ودمشق، تهدف إلى تعزيز التعاون الاقتصادي والتجاري والاستثماري بين قطاعي الأعمال في البلدين وتطوير الشراكات المؤسسية ضمن إطار مستدام يخدم المصالح المشتركة.

وبين الحاج توفيق أن الاتفاقية تمثل خطوة عملية لإعادة بناء الجسور الاقتصادية بين الأردن وسوريا وتفعيل التعاون التجاري وفق أسس مؤسسية مدروسة، مؤكداً أن المرحلة المقبلة ستشهد بلورة خطط تنفيذية واضحة وتشكيل لجان عمل مشتركة لمعالجة التحديات وتذليل العقبات وتوسيع مجالات التعاون وزيادة حجم المبادلات التجارية.

وشدد على أهمية استثمار أجواء الشراكة التي ستؤسس لها الاتفاقية في تعزيز التواصل بين رجال الأعمال وبناء الثقة المتبادلة وتهيئة بيئة أكثر مرونة لانسايح السلع والخدمات، مبينا أن اللقاءات الثنائية التي ستعقد على هامش المنقئ، تمثل نقطة انطلاق عملية لبناء شراكات اقتصادية جديدة وفرص تعاون مستقبلية بين القطاعين الخاصين في البلدين.

أسعار النحاس ترتفع إلى مستوى قياسي وصعود المعادن الأساسية الأخرى

عمان سجلت أسعار النحاس، أعلى مستوى قياسي لها بأكثر من ١٤.٠٠٠ دولار للطن المتري، مع استمرار المضاربين في تعزيز مشترياتهم، مدفوعين بتوقعات الطلب القوي، وبدعم من ضعف الدولار والخاوف الجيوسياسية. وقفز عقد النحاس القياسي لأجل ثلاثة أشهر في بورصة لندن للمعادن بنسبة ٧.٩ بالمئة ليصل إلى مستوى قياسي عند ١٤.١٢٥ دولار للطن خلال التداولات الآسيوية.

ثم تراجعت المكاسب إلى ١٣.٩٣٥ دولارًا للطن بعد ظهر اليوم ، بارتفاع ٦.٥ بالمئة، وفقا لشبكة (سي إن إن) .

وأغلق عقد النحاس الأكثر نشاطا في بورصة شنغهاي الصينية للعقود الآجلة عند ١٠٩.١١٠ يوان (١٥.٧٠٨.٧٧ دولار) للطن بارتفاع ٦.٧ بالمئة خلال تداولات النهار، بعد أن سجل مستوى قياسيا عند ١١٠.٩٧٠ يوان.

وسجلت أسعار المعادن الأخرى صعودا؛ إذ صعد الألومنيوم بنسبة ١.٥ بالمئة ليصل إلى ٣.٣٠٧ دولار/طن، وصعد الزنك بنسبة ٣.٨ بالمئة عند ٣.٤٩٣ دولار/طن، فيما ارتفع الرصاص بنسبة ١.٣ بالمئة عند ٢.٠٤٤ دولار/طن.

وارتفع النيكل بنسبة ٤.٢ بالمئة عند ١٩.٠٤٥ دولار/طن، في حين ارتفع القصدير بنسبة ٠.٧ بالمئة عند ٥٦.٣٥٠ دولار/طن.

الدولار يتجه لتكبد خسائر للأسبوع الثاني على التوالي

يتجه الدولار لتكبد الخسائر للأسبوع الثاني على التوالي، حيث زادت التهديدات بفرض الرسوم الجمركية على الدول التي تجري معاملات تجارية مع كوبا من التوتر العالمي.

وبحسب شبكة (سي إن إن) الإخبارية، فقد ارتفع مؤشر الدولار، الذي يقيس أداء العملة الأميركية مقابل سلة من العملات، بنسبة ٠.٤٪ إلى ٩٦.٤٨٢٠ نقطة، ليقلص خسائره الأسبوعية إلى ١.١ بالمئة.

وانخفض اليورو بنسبة ٠.٢ بالمئة أيضا إلى ١.١٩٤ دولار. وتراجع الين ٠.١٧ بالمئة إلى ١٥٣.٣٩ مقابل الدولار. وانخفض الجنيه الإسترليني ٠.١ بالمئة إلى ١.٣٧٩١ دولار.

الذهب ينخفض لكنه يتجه لأفضل مكاسب شهرية منذ 1980



عمان انخفض الذهب بأكثر من ٤ بالمئة الجمعة، بسبب ما ترّد حول احتمال توثي شخص يميل إلى التشديد التقدي رئاسة الفدرالي الأمريكي، لكن المعدن النفيس لا يزال في طريقه لتحقيق أقوى مكاسبه الشهرية منذ عام ١٩٨٠، مع إقبال المستثمرين على أصول الملاذ الآمن وسط توتر جيوسياسي واقتصادي مستمر.

وهبط الذهب في المعاملات الفورية ٣.٣ بالمئة إلى ٥٢١٦.٢١ دولار للأونصة، بعد تراجع ه ٥ بالمئة في وقت سابق. وسجل الذهب مستوى لم يبلغه من قبل عند ٥٥٩٤.٨٢ دولار للأونصة في الجلسة الماضية، وفقا لشبكة (سي إن بي سي).

وتجاوزت مكاسب الذهب ٢٠ بالمئة حتى الآن هذا الشهر، محققًا زيادة للشهر السادس على التوالي، في أكبر ارتفاع شهري منذ كانون الثاني ١٩٨٠، مع وانخفضت العقود الاميركية الأجلة للذهب تسليم شباط ٢.٧ بالمئة إلى ٥١٧٦.٤٠ دولار للأونصة اليوم الجمعة.

وبالنسبة للمعادن النفيسة الأخرى، هوى سعر الفضة في المعاملات الفورية ٥.٧ بالمئة إلى ١٠٩.٥٥ دولار للأونصة، بعد أن سجل ذروة قياسية عند ١٢١.٦٤ دولار للأونصة في الجلسة الماضية، بينما كسب المعدن ٥٦ بالمئة حتى الآن هذا الشهر، في طريقه لتحقيق أفضل أداء شهري له على الإطلاق. وخسر البلاتين ٥.٣ بالمئة ووصل إلى ٢٤٨٩.٣ دولار للأونصة بعد بلوغه أعلى مستوى له على الإطلاق عند ٢٩١٨.٨٠ دولار يوم الاثنين، في حين ارتفع الباليديوم ٥.٨ بالمئة إلى ١٨٩٠.٢٥ دولار للأونصة.

القطامين يبحث مع السفير الهندي تعزيز التعاون في قطاع النقل



المرتبطة به.وأبدى السفير تطلع بلاده إلى بناء شركات فاعلة تقوم على تبادل الخبرات وتشجيع التعاون بين القطاعين العام والخاص، بما يحقق منافع متبادلة للجانبين.

عقد اجتماع اللجنة التوجيهية لمشروع تعزيز المباني والمنازل ذات الاستهلاك الصفري للطاقة



الأعوام المقبلة.

وبين شينغو أن الوكالة ستواصل دعمها الفني للوزارة من خلال مشاريع كفاءة الطاقة والعمل المناخي وغيرها من المشاريع، بما يعكس التزام الجانبين بالتنمية المستدامة وتحقيق أفضل الممارسات.

من جانبها، بينت مديرة المشروع الهندسة علا سرحان، أن هدف المشروع هو إجراء الدراسات الفنية والاقتصادية لإدخال مباني ومنازل الطاقة الصفريّة (ZEB/ZEH)، وتطوير آلية حوافز مالية داعمة، بالإضافة إلى إعداد مسودات سياسات وأنظمة نشر فعّالة لتعزيز تطبيق تقنيات الطاقة النظيفة، بما ينسجم مع الخطط الوطنية للطاقة المستدامة (مثل NEEAP IV).

وخلال الاجتماع قدّم المشاركون من الوزارة والوكالة أوراق عمل مختلفة تناولت تقييم شامل للمشروع، وخطة العمل للعام المقبل، والأنشطة المُنفّذة والتوصيات.

اقتصادياً واجتماعياً ويتماشى مع السياسات الوطنية للطاقة والمناخ.

وبيّنت أن المشروع يعتمد نهجاً شاملاً ومتكاملاً ولا يقتصر على الحلول التقنية فقط بل يشمل تطوير الأطر التنظيمية والتشريعية والسياسات الداعمة بما يضمن ترسيخ مفهوم المباني ذات الاستهلاك الصفري للطاقة وتطبيقه على المدى الطويل.

وأوضحت العزام أهمية تصميم نوافذ تمويل مُبتكرة وعملية تسهم في تحويل السياسات إلى مشاريع قابلة للتنفيذ، من خلال حشد التمويل من القطاعين العام والخاص، وتقليل مخاطر الاستثمار، وتوفير آليات مالية جاذبة تسهم في تسريع وتيرة التنفيذ وتشجيع مشاركة القطاع الخاص.

من جهته، أكد الممثل الرئيسي لمكتب (JICA) في الأردن في موريهاتا شينغو، أهمية تعزيز أوجه التعاون مع الوزارة في مشروع تعزيز المنازل والمباني ذات الاستهلاك الصفري للطاقة خلال

"مستثمري شرق عمان" : توجيهات الملك نقلت الاقتصاد الوطني من مرحلة الصمود للتحديث الشامل

الأردنية أكثر اعتمادا على الطاقة المتجددة والحلول الذكية، تنفيذاً للرؤية الملكية لجعل الأردن مركزاً إقليمياً للصناعات الخضراء. وأكد أن توجيهات جلالته فيما يخص الأمن الغذائي والدوائي جعلت من المملكة ان تبرز كقوة إقليمية في صناعة الأدوية والأغذية، وهي قطاعات حظيت بدعم ملكي مباشر لضمان الاعتماد على الذات.

وذكر بو حلتم أن السنوات الأخيرة شهدت تحولا جذريا في فلسفة التجارة الخارجية الأردنية، مدفوعة بجهود جلالة الملك الدبلوماسية والاقتصادية؛ ولفت إلى توسيع شبكة الصادرات حيث لم يعد الاعتماد محصورا على الأسواق التقليدية، حيث وصلت إلى أكثر من ١٤٠ دولة بالعالم، لا سيما في ظل اتفاقيات التجارة الحرة التي وقعتها المملكة مع مختلف التكتلات الاقتصادية التجارية.

وأشار إلى التحولات بمجال الرقمنة والتجارة الإلكترونية حيث دفعت توجيهات جلالة الملك إلى تطوير البنية التحتية الرقمية، فيما شهد القطاع التجاري طفرة في التحول الرقمي، مما سهل تدفق السلع والخدمات العابرة للحدود.

عمان بحث وزير النقل الدكتور نضال القطامين، مع

السفير الهندي لدى المملكة مانيش تشوهان، سبل تعزيز التعاون الثنائي بين البلدين في قطاع النقل، لا سيما في مجال النقل السككي، بما يخدم المصالح المشتركة ويدعم جهود التنمية.

وأكد الدكتور القطامين مخانة العلاقات الأردنية الهندية، مشدداً على ضرورة ترجمة هذه العلاقات إلى تعاون عملي ومستدام يحقق المصلحة الثنائية، خاصة في القطاعات الحيوية ذات الأثر الاقتصادي والتنموي.

واستعرض الوزير توجهات المملكة لتطوير منظومة النقل في الأردن بما فيها مجال السكك، باعتبارها أحد المحاور الاستراتيجية لتحسين كفاءة النقل ودعم سلاسل التوريد، مشيراً إلى فرص التعاون مع الجانب الهندي في مجالات التخطيط والتنفيذ ونقل الخبرات، إلى جانب توطين الصناعات المرتبطة بالسكك الحديدية بالتعاون مع القطاع الخاص الأردني.

من جانبه، أكد السفير الهندي مانيش تشوهان

جمعية غرب وشمال عمان الصناعية تثمن جهود أمانة عمان ومتصرفية وادي السير

عمان ثمن رئيس جمعية غرب وشمال عمان الصناعية، سعيد رصاص، الجهود التي تبذلها كل من أمانة عمان الكبرى ومتصرفية لواء وادي السير في خدمة القطاع الصناعي، وذلك خلال لقاءين منفصلين عقدا مع الجانبين، في إطار تعزيز التعاون مع الجهات الرسمية.

وأكد رصاص، خلال اللقاءين بحضور أعضاء من مجلس إدارة الجمعية، أهمية التنسيق المستمر مع أمانة عمان الكبرى ومتصرفية وادي السير، مثمناً الدور الذي تقومان به في دعم الأنشطة الصناعية، لا سيما في مناطق البليدار الصناعية، ضمن أطر تنظيمية تسهم في تحقيق التنمية المستدامة.

وأشار إلى التزام الجمعية برؤى جلالة الملك عبد الله الثاني في المحافظة على البيئة وصون الموارد الطبيعية، والعمل بما ينسجم مع رؤية التحديث الاقتصادي ورؤى سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني ولي العهد، مؤكداً السعي إلى تنفيذ مبادرات مشتركة مع الأمانة والمتصرفية.

وبين رصاص، أن الجمعية تبحث حالياً بالتعاون مع الجهات المعنية، إطلاق مبادرة مشتركة خلال الفترة القريبة المقبلة، تهدف إلى تعزيز الممارسات البيئية السليمة في المناطق الصناعية، والمساهمة في استدامة الموارد وتحسين البيئة الاستثمارية.

وأكد، أن هذه اللقاءات تأتي ضمن نهج الجمعية القائم على الحوار البناء مع المؤسسات الرسمية، وتعزيز التكامل بين القطاعين العام والخاص، بما ينعكس إيجاباً على القطاع الصناعي والاقتصاد الوطني.

"الطيران المدني" تبحث مع سفارة الإمارات سبل تعزيز التعاون

عمان بحث رئيس مجلس مفوضي هيئة تنظيم الطيران المدني، الكابتن ضيف الله الفرجات، مع القائم بأعمال سفارة دولة الإمارات في عمان المستشار حمد عبدالله المطروشي العلاقات الثنائية في قطاع الطيران والنقل الجوي. وتناول الجانبان، سبل تعزيز أطر التعاون المشترك بما يخدم المصالح المتبادلة وزيادة عدد الرحلات الجوية "للملكية الأردنية" المتجهة إلى مختلف مطارات دولة الإمارات العربية المتحدة، استجابة للطلب المتزايد على هذا الخط الحيوي.

واكد الكابتن الفرجات العمق الاستراتيجي للربط الجوي بين البلدين، مشيراً إلى أن حصة المسافرين بين مطار الملكة علياء الدولي ومطارات دولة الإمارات سجلت أرقاما هي الأعلى ضمن الشبكة، حيث رفدت حركة النقل الجوي ما نسبته ١٥ بالمئة من إجمالي حركة المسافرين بما يقارب ١.٥ مليون مسافر خلال ٢٠٢٥، ما يعكس حيوية التبادل التجاري والسياحي بين البلدين الشقيقين.

من جانبه، أشاد المطروشي بالمستوى المتطور الذي وصل إليه قطاع الطيران في الأردن، مؤكدا حرص دولة الإمارات على استمرارية التنسيق لتسهيل حركة التنقل وتطوير آفاق التعاون الجوي بين الجانبين.

العجز التجاري الأميركي يسجل أكبر زيادة منذ 34 عاما

عمان أظهرت بيانات وزارة التجارة الأميركية، الصادرة ، اتساع العجز التجاري الأميركي في تشرين الثاني بأكثر وتيرة منذ نحو ٣٤ عاما. مدفوعا بارتفاع واردات البضائع الرأسمالية المرتبطة بطفرة الاستثمار في الذكاء الاصطناعي، وهو ما قد يدفع خبراء الاقتصاد إلى خفض تقديرات النمو للربع الرابع.

وأوضح مكتب التحليل الاقتصادي ومكتب الإحصاء التابعان لوزارة التجارة الأميركية، أن العجز ارتفع بنسبة ٩٤.٦ بالمئة ليصل إلى ٥٦.٨ مليار دولار، وهي أكبر زيادة منذ آذار ١٩٩٢، وفق ما نقلت شبكة (سي إن بي سي) .

وارتفعت الواردات بنسبة ٥ بالمئة لتصل إلى ٣٤٨.٩ مليار دولار، فيما زادت واردات البضائع بنسبة ٦.٦ بالمئة لتبلغ ٢٧٢.٥ مليار دولار. وسجلت البضائع الرأسمالية ارتفاعا قياسيا بقيمة ٧.٤ مليار دولار، مدفوعة بزيادة قوية في واردات أجهزة الكمبيوتر وأشباه الموصلات، بينما انخفضت واردات ملحقات الكمبيوتر ثلاثة مليارات دولار.

كما ارتفعت واردات البضائع الاستهلاكية ٩.٢ مليار دولار بدعم من المستحضرات الصيدلانية، التي شهدت تقلبات كبيرة ربما بسبب الرسوم الجمركية الأميركية، في حين تراجعت واردات الإمدادات الصناعية ٢.٤ مليار دولار.

انخفضت الصادرات بنسبة ٣.٦ بالمئة، لتصل إلى ٢٩٢.١ مليار دولار في تشرين الثاني، فيما تراجعت صادرات البضائع بنسبة ٥.٦ بالمئة إلى ١٨٥.٦ مليار دولار.

جلسة تعريفية بالبرنامج التنفيذي لاستراتيجية النظافة 2026-2027

عمان عقدت غرفة صناعة الأردن، بالتعاون مع وزارة البيئة، جلسة تعريفية بالبرنامج التنفيذي لاستراتيجية النظافة والحد من الإلقاء العشوائي للنفايات لأعوام ٢٠٢٦-٢٠٢٧، بمشاركة ممثلي القطاع الصناعي.

وأكد ممثل قطاع الصناعات البلاستيكية والمطاطية في الغرفة المهندس علاء أبو خزنة أن القطاع الصناعي شريك أساسي في دعم المبادرات الملكية، وركيزة رئيسية للتنمية المستدامة، والرافد الأول للاقتصاد الوطني، والأقدر على توفير فرص العمل للعائلة المحلية، فضلا عن دوره كشرich استراتيجي في تعزيز القيم المجتمعية والبيئية.

كما أبدت المصانع المشاركة في الجلسة رغبتها في الانخراط في الحملات الترويجية للمبادرة، والمساهمة في توزيع أكياس قابلة لإعادة الاستخدام للمركبات تحمل شعار المبادرة، دعما لأهدافها البيئية.

وقالت مدير مديرية إدارة النفايات والمواد الخطرة في وزارة البيئة الهندسة ريماء الهندي، إن الوزارة تثنم الدور الحيوي الذي تؤديه الصناعات الوطنية في دعم الاقتصاد الوطني وتشغيل العمالة المحلية، داعية القطاع الصناعي إلى توسيع مشاركته في دعم المبادرة.

واستعرضت الهندي البرنامج التنفيذي للحد من الإلقاء العشوائي للنفايات الذي يركز على إطلاق حملة وطنية للتوعية والتثقيف البيئي، وتحسين مستوى النظافة في الأماكن العامة، وتعزيز الرقابة وإنفاذ التشريعات ذات العلاقة.

وتعكس هذه المبادرة بفوائد متعددة على المستويات البيئية والاقتصادية والمجتمعية، إذ تسهم في الحد من التلوث وتحسين المشهد الحضري والصحة العامة، وتعزيز الوعي البيئي لدى المواطنين، كما تفتح المجال أمام القطاع الصناعي لتبني ممارسات إنتاج أكثر استدامة، وخفض كلف إدارة النفايات، وتحسين تنافسية المنتجات الوطنية، فضلا عن دعم التوجه نحو الاقتصاد الدائري وتعزيز الشراكة بين القطاعين العام والخاص في تحقيق أهداف التنمية المستدامة.

فعاليات تحتفل بعيد ميلاد الملك

محافظات
تنظمت فعاليات رسمية وشعبية، احتفالات بمناسبة عيد ميلاد جلالة الملك عبد الله الثاني الرابع والسّتين.

ورفع ممثلو القطاع التجاري والخدمي في محافظة الزرقاء أسْمى آيات التهنئة والتبريك إلى مقام جلالة الملك عبدالله الثاني، بمناسبة عيد ميلاده الميمون، معبرين عن فخرهم واعتزازهم العميقين بالقيادة الهاشمية الحكيمة التي تقود مسيرة الوطن بثبات واقتدار.

وأكد رئيس غرفة تجارة الزرقاء، حسين شريم، في بيان أصدرته الغرفة اليوم، أن هذه المناسبة الوطنية العزيزة تشكل محطة مهمة لاستدكار الإنجازات الكبرى التي تحققت في عهد جلالة الملك، لا سيما في المجالات الاقتصادية والتنموية، وتعزيز بيئة الاستثمار، وتطوير التشريعات الناطمة للعمل الاقتصادي، ودعم القطاع الخاص ليكون شريكا حقيقياً في تحقيق التنمية الشاملة والمستدامة.

وأشار شريم إلى أن الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، نجح في ترسيخ نهج اقتصادي متوازن، يقوم على تعزيز الاعتماد على الذات، والحفاظ على الاستقرار المالي والقفدي، ومواجهة التحديات الإقليمية والدولية بكفاءة وحكمة، الأمر الذي عزز مكانة الأردن السياسية والاقتصادية إقليمياً ودولياً. وأضاف، أن القطاع التجاري والخدمي في محافظة الزرقاء يجدد، في هذه المناسبة الغالية، العهد والولاء لجلالة الملك، مؤكداً التقافهم حول قيادة جلالتة الحكيمة، ومواصلة العمل بكل إخلاص ومسؤولية وطنية للمساهمة في تنفيذ رؤية التحديث الاقتصادي، ودعم البرامج والمشاريع التنموية التي يقودها جلالتة لبناء مستقبل أكثر ازدهاراً للأردن.

وفي ختام البيان، دعا شريم الله العليّ التقدير أن يحفظ جلالة الملك، ويعتبه بموفور الصحة والعافية، وأن يبقى قائداً وسندا وذخراً للوطن، وأن يعيد هذه المناسبة على الأردن وشعبه بمزيد من التقدم والرخاء في ظل الرابة الهاشمية المظفرة.

وضمن فعاليات الاحتفال بعيد ميلاد جلالة الملك عبدالله الثاني، افتتح مدير مديرية التربية والتعليم لحافظة عجلون خلدون جويعد، ورئيس لجنة بلدية عجلون الكبرى المهندس محمد الشيايشة اليوم معرضي العلوم (معرض سفراء العلوم، والمعرض البيئي "ثقافة زهرة" لأديب رمزي الغزوي) في مدرسة عين جنا الثانوية للبنات.

وحضر الافتتاح رئيس قسم الرقابة الداخلية في التربية الدكتور أمجد القضاة، ورئيس مجلس التطوير التربوي علي القضاة، ومديرة مديرية التنمية المحلية في البلدية الهندسة ألفت الصمغادي، وساعده رئيس البلدية لشؤون المناطق معاوية الزغول، ومدير منطقة الروابي عبده القضاة، ومديرة المدرسة شيرين المومني، إلى جانب نخبة من مديري المدارس ومشرفي مديرية التربية والتعليم.

وبدا الاحتفال بفترة ترحيبية مميزة قدمتها فرقة المرشدات، بالإضافة إلى رقصات فلكلورية وفقرات شعرية وطنية قدمتها الطالبات تغنّين فيها بالوطن والقائد، وعكست المعارض العلمية والبيئية إبداعات الطالبات وقدرتهن على الابتكار والبحث العلمي، لاسيما معرض "ثقافة زهرة"، الذي ربط بين الأدب والوعي البيئي بأسلوب إبداعي نال إعجاب الحضور.

وفي ختام الحفل، أعرب جويعد والشيايشة عن فخرهما بالمستوى المتقدم الذي وصلت إليه المدرسة، مشيدين بجهود مديرة المدرسة والكادر التدريسي في تنظيم هذا الحدث الوطني والعلمي، مؤكداً أن هذه الأنشطة تأتي تجسيداً للرؤى الملكية في رعاية الموجبة والتميز، وتعزز من دور المدرسة كمسارعة للعلم والثقافة في المجتمع المحلي.

وتطرق الدكتور أسامة تليان إلى رؤية القيادة الهاشمية في تمكين الإنسان الأردني وتعزيز مسيرة الإنجاز الوطني.

وتناول تليان جلسة عدة محاور رئيسية، أبرزها دور القيادة في صناعة المستقبل و تمكين الشباب وبناء القدرات، إضافة إلى الإنجاز كنهج وطني مستدام، مشيراً إلى القيم الهاشمية في الإدارة والحكم. وأكد تليان، أن مسيرة الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني تمثل نموذجاً في الجمع بين الرؤية الاستراتيجية والعمل الميداني، حيث يشكل التمكين الحقيقي للمواطن أساس أي إنجاز وطني.

وأشار منسق الهيئة لإسلام الحوامدة في بداية الجلسة، أن هذا اللقاء يعكس روح الانتماء للقيادة الهاشمية، ويجسد حرص المؤسسات الشبابية على ترسيخ ثقافة الحوار حول رؤية جلالة الملك في تمكين الشباب وبناء قدراتهم، لافتاً إلى أن الاحتفاء بهذه المناسبة الوطنية هو احتفاء بقيم العمل والعطاء التي أرساها جلالتة، وأن الشباب الأردني سيبقى شريكاً أساسياً في مسيرة الإنجاز.

مفوض شؤون السياحة في"العقبة الخاصة"

يطلع على احتياجات منطقة وادي رم

العقبة
أكد مفوض شؤون السياحة والشباب في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، الدكتور ثابت حسان النابلسي، خلال زيارة لعدد من المواقع السياحية في منطقة وادي رم، أن السلطة ماضية في تنفيذ رؤيتها الهادفة إلى تطوير وادي رم وتعزيز مكانته كوجهة سياحية عالمية متكاملة، تقوم على أسس السياحة المستدامة، واستثمار الموارد الطبيعية، وتعظيم القيمة البيئية والثقافية للمنطقة.

وجاءت زيارة النابلسي في إطار متابعة واقع المناطق السياحية والاطلاع على احتياجاتها، حيث استهل جولته بزيارة محمية وادي رم الطبيعية، واطلع على الجهود المبذولة لحماية حيوان المها العربي المهدد بالانقراض، وخطط تطوير المنطقة المسجلة وتحويلها من مزار طبيعي إلى منتج سياحي بيئي متكامل، حيث استعرض مدير منطقة وادي رم صالح النعيمات

نشأة الحماية التي تأسست عام ١٩٩٩، وإدراجها عام ٢٠١١ على قائمة التراث الطبيعي والثقافي المختلط لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو)، لما تنقله من قيمة بيئية وتراثية فريدة، وما تضمه من آلاف النقوش والرسومات الصخرية التي تؤق تاريخ الاستيطان البشري، إضافة إلى كونها أحد مواطن الانتشار الطبيعي للمها العربي، الأمر الذي أسهم في إطلاق مشروع إعادة إكثار حفاظا على النوع الحيوي.

وأشار النابلسي إلى أن تطوير المنطقة المسجلة في المحمية يشكل نواة لمشروع سياحي بيئي منظم ضمن خطة شمولية لسلطة العقبة، وبالشراكة مع المجتمع المحلي، تتضمن إنشاء مسارات متعددة الاستخدام، ووضع مجسمات وإشارات توعيفية، وإنشاء مركز استقبال للزوار ومرافق خدمية متطورة ومطل سياحي، بما يضمن تقديم تجربة سياحية نوعية وأمنة.

كما اطلع النابلسي على مسار الدراجات الهوائية الذي جرى تنظيمه وفق معايير السلامة العامة، في خطوة تهدف إلى تعزيز السياحة الصديقة للبيئة، إضافة إلى جولة شملت مركز زوار وادي رم، وجمعية نساء بردي التعاونية، والمركز الحرفي، حيث التقف مرافق استقبال الزوار واطلع على سير العمل والخطط التطويرية، واستمع إلى ملاحظات العاملين والتحديات التي تواجههم. واختتمت الجولة بزيارة مضممار الهجن، حيث جرى بحث سبل تطويره وتعزيز دوره في تنشيط السياحة التراثية والرياضية، وربط سباقات الهجن بالهوية الثقافية للمنطقة، بما يسهم في تنوع المنتج السياحي.

وأكد النابلسي في ختام الزيارة أنه سيتم العمل على معالجة التحديات وفق الإنكبات المتاحة، وتحسين جودة الخدمات المقدمة للزوار، وتعزيز كفاءة إدارة المواقع السياحية، إلى جانب تمكين المجتمع المحلي وربط المنتجات الحرفية بالمسار السياحي، بما يسهم في توسيع مشاركة أبناء المجتمع المحلي، لا سيما المرأة، وتحقيق عوائد اقتصادية مستدامة لأبناء المنطقة.

"الهاشمية" توقع مذكرتي تعاون مع شركتين رائدتين في القطاعين الصناعي والرقمي



وأكدت الزعبي خلال اللقاء، أن تنمية المهارات الرقمية أصبحت ضرورة وطنية لمواكبة التحولات المستترة في سوق العمل، مشددة على أهمية تعزيز الشراكة مع مؤسسات التعليم العالي، وربط البرامج التدريبية باحتياجات السوق الفعلية، بما يسهم في توفير فرص تشغيل حقيقية ومستدامة للشباب في مختلف محافظات المملكة.

كما تضمنت المذكرة إشراكا مباشرا على مشاريع الطلبة من خبراء الشركة، مع إتاحة الاستفادة من مختبراتها وتجهيزاتها، واعتماد الابتكارات الناتجة عن مشاريع الطلبة وتطويعها ضمن أعمال الشركة، فضلا عن عرض المشاريع النهائية أمام خبراء الصناعة لتلقيهمها وتقديم التغذية الراجعة حولها.

وقعت جامعة جدارا اليوم، اتفاقية تعاون مع وزارة الاقتصاد الرقمي والريادة، وذلك بهدف دعم تدريب الطلبة وتأهيلهم وفتح آفاق التشغيل أمامهم في القطاع الرقمي.

ووقع الاتفاقية عن الاقتصاد الرقمي الأمين العام للوزارة سميرة الزعبي، وعن جامعة جدارا رئيس الجامعة الأستاذ الدكتور حابس الزبون، بحضور عميد كلية تكنولوجيا المعلومات الأستاذ الدكتور بلال زريقه، وعميد شؤون الطلبة الدكتور ماهر العموش.

الكيماويات من خلال إتاحة التدريب المتخصص وفقرص العمل لطلبة الجامعة وخريجها، وتزويدهم بالمواد البحثية ومتطلبات التجارب اللازمة لمشاريعهم، وتقديم الدعم اللوجستي الذي يحتاجونه، إضافة إلى دعم مشاريعهم في مسابقة DETEX ٢٠٢٦ الدولية لصناعة الكيماويات حيث يشارك عدد من طلبة الجامعة في هذه المسابقة الرائدة.

كما تضمنت المذكرة إشراكا مباشرا على مشاريع الطلبة من خبراء الشركة، مع إتاحة الاستفادة من مختبراتها وتجهيزاتها، واعتماد الابتكارات الناتجة عن مشاريع الطلبة وتطويعها ضمن أعمال الشركة، فضلا عن عرض المشاريع النهائية أمام خبراء الصناعة لتلقيهمها وتقديم التغذية الراجعة حولها.

وقعت جامعة جدارا اليوم، اتفاقية تعاون مع وزارة الاقتصاد الرقمي والريادة، وذلك بهدف دعم تدريب الطلبة وتأهيلهم وفتح آفاق التشغيل أمامهم في القطاع الرقمي.

ووقع الاتفاقية عن الاقتصاد الرقمي الأمين العام للوزارة سميرة الزعبي، وعن جامعة جدارا رئيس الجامعة الأستاذ الدكتور حابس الزبون، بحضور عميد كلية تكنولوجيا المعلومات الأستاذ الدكتور بلال زريقه، وعميد شؤون الطلبة الدكتور ماهر العموش.

في الجامعة وتمكينهم من تحويل أفكارهم الإبداعية إلى مشاريع قابلة للتطبيق.

وتهدف المذكرة الموقعة مع شركة فايربرك في تعزيز التعاون في مجالات التحول الرقمي والبنية التحتية للألياف الضوئية، وتوفير دورات تدريبية تقنية متخصصة للطلبة والعاملين في تصميم شبكات الألياف الضوئية وتشغيلها، ودعم الأبحاث المشتركة، إضافة إلى عقد المؤتمرات وورش العمل المتخصصة في الريادة والابتكار الرقمي وتنظيم المسابقات والهاكاثونات الريادية بهدف ابتكار حلول عملية للتحديات التي تواجه المجتمع المحلي مع التركيز على تطبيقات الألياف الضوئية.

كما تنص المذكرة على دعم مشاريع التخرج القابلة للتطبيق واحتضانها بهدف تعزيز الابتكار وتحويل الأفكار الطلابية إلى مشاريع عملية تخدم المجتمع والمساهمة في تحكيم مشاريع التخرج إضافة إلى تنظيم زيارات ميدانية لتعريف الطلبة بخدمات الشركة وإمكاناتها، وتدريب الكادر في مركز تكنولوجيا المعلومات، والمشاركة في تطوير الخطط الدراسية المختبرات في الجامعة.

أما مذكرة التفاهم الموقعة مع شركة لميس لصناعة الكيماويات والمنظفات، فتهدف إلى دعم الطلبة وتمكين مشاريعهم الابتكارية المرتبطة بتطوير صناعة

محافظات
وقعت الجامعة الهاشمية، اليوم مذكرتي تعاون مع شركتين رائدتين في القطاعين الصناعي والرقمي هما الشركة الأردنية المتطورة للألياف الضوئية (فايربرك)، وشركة لميس لصناعة الكيماويات، بهدف تعزيز التعاون في مجالات الابتكار والبحث العلمي التطبيقي، وتوفير التدريب المتخصص، وربط المخرجات التعليمية بالواقع العملي ودعم مشاريع الطلبة الريادية لخدمة القطاع الصناعي والتقني الوطني.

وقع المذكرتين نائب رئيس الجامعة الأستاذ الدكتور عوني الطرذانت، ومديرة الموارد البشرية في "فايربرك" الهندسة رزان شليف، ومديرة التطوير والتحول الرقمي في شركة "لميس" الدكتورة علا بريك، بحضور عميدة كلية العلوم الصيدلانية، ونائبي عميد كلية العلوم وعميد كلية الهندسة، ومديري مركز تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، ومركز الابتكار والمشاريع الإبداعية.

وأكد الدكتور اطردانت، أن المذكرتين تأتيان انطلاقاً من توجه الجامعة في توسيع الشراكة مع قطاعات الصناعة والأعمال وتكنولوجيا المعلومات، وترسيخ ثقافة الابتكار وريادة الأعمال في البيئة الجامعية، ومواكبة احتياجات السوق ومتطلبات التنمية المستدامة، مضيفاً أن الجامعة ماضية في عقد شراكات استراتيجية مع الشركات الوطنية لدعم البحث التطبيقي والتحول الرقمي، وتمكين الطلبة من تحويل أفكارهم الإبداعية إلى مشاريع قابلة للتطبيق، مشيراً إلى حرص الجامعة على تنويع شراكاتها مع القطاع الخاص بما يتوافق مع تنوع التخصصات والبرامج الأكاديمية، وبما ينسجم مع الاهتمامات البحثية المتعددة لأعضاء هيئة التدريس الأمر يمثل خطوة نوعية لتوسيع جسور التعاون مع القطاعين الصناعي والرقمي، وتطوير حلول عملية مبتكرة تخدم الاقتصاد الوطني وتدعم مسيرة التنمية الوطنية المستدامة.

وقال الدكتور اطردانت، إن الجامعة ماضية في تعزيز انفتاحها على مختلف القطاعات الصناعية والتقنية والخدمية من خلال تنفيذ خطط طموحة بشرف عليها مركز الابتكار والمشاريع الإبداعية وبالتعاون الوثيق مع جميع الكليات والمراكز والوحدات في الجامعة لترسيخ دورها الريادي في تطوير الاقتصاد الوطني.

من جانبها، أشارت الهندسة رزان شليف مديرة الموارد البشرية في "فايربرك" أن الشركة تضع ضمن أولوياتها تقديم الإنترنت بالجملة عبر الألياف الضوئية، وتطوير الحلول الرقمية المرتبطة بها، مشيرة إلى أن (٢٠٪) من كوادرها من خريجي الجامعة الهاشمية، معربة عن اعزازها بالشراكة مع الجامعة الهاشمية، كما أوضحت الدكتورة علا بريك مديرة التطوير والتحول الرقمي في شركة لميس إلى أن الشركة تسعى من خلال هذه المذكرة إلى توفير بيئة بحثية متكاملة للطلبة والباحثين

عطاء،لتوريد 300 حاوية نفايات جديدة

لتطوير منظومة النظافة وسط إربد

إربد
طرحت بلدية إربد الكبرى عطاءً لتوريد ٣٠٠ حاوية نفايات بمواصفات فنية غير تقليدية، ضمن إجراءات تنفيذية تهدف إلى تطوير منظومة النظافة في منطقة وسط البلد التجاري وتحسين الواقع البيئي في الشوارع الحيوية. وقال رئيس لجنة بلدية إربد الكبرى، عماد العزام، إن البلدية الجديدة جرى تصميمها لتتكون من ٣ قطع، وبمواصفات خاصة تراعي طبيعة الحركة التجارية والكثافة المرورية في وسط المدينة، بما يسهم في تسهيل عمليات جمع النفايات والحد من انتشارها بشكل عشوائي.

وأضاف، أن البلدية ستقوم بتزويد عدد من الشوارع الرئيسة بهذه الحاويات، تشمل شارع الملك طلال، وشارع السينما، وشارع الجامعة، وشارع الحصن، إضافة إلى شارع الثلاثين، نظراً لما تشهده من نشاط تجاري مكثف وحركة مرورية عالية.

وأكد العزام، حرص البلدية على الاهتمام بالبيئة والنظافة العامة خاصة في منطقة الوسط التجاري، داعياً إلى تعاون المواطنين والمنشآت التجارية مع جهود البلدية في هذا المجال.

مجلس أمناء جامعة الزرقاء يطلع على

واقع كلية الإعلام وخطط تطويرها

الزرقاء
اطلع مجلس أمناء جامعة الزرقاء، برئاسة المهندس سمير الحباشنة، على واقع كلية الإعلام وبرامجها الأكاديمية، ومستوى البنية التحتية فيها، وسبل تطوير العملية التعليمية بما يواكب التطورات المتسارعة في قطاع الإعلام. جاء ذلك خلال زيارة أعضاء مجلس الأمناء للكلية ولقاءهم أعضاء المجلس الاستشاري لكلية الإعلام، حيث جرى بحث الخطط الأكاديمية والتدريبية المعتمدة، وآليات تعزيز الشراكة مع المؤسسات الإعلامية، إلى جانب استعراض أبرز التحديات التي تواجه الكلية وسبل الارتقاء بمخرجاتها التعليمية بما ينسجم مع متطلبات سوق العمل.

وأكد عميد كلية الإعلام، الدكتور أمجد صفوري، أن الكلية تسير وفق رؤية استراتيجية واضحة تهدف إلى إعداد كوادر إعلامية مؤهلة علمياً ومهنيّاً، وتمتلك المهارات المعرفية والتطبيقية اللازمة لمواكبة التحولات المتسارعة في البيئة الإعلامية، وقادرة على المنافسة في سوق العمل محلياً وإقليمياً.

وأشار إلى حرص الكلية على تطوير وتحديث الخطط الدراسية بشكل دوري، بما ينسجم مع أحدث الاتجاهات العالمية في التعليم الإعلامي، إلى جانب تحديث المختبرات والاستوديوهات الإعلامية، وتوفير بيئة تعليمية داعمة للتدريب العملي، تسهم في تعزيز مهارات الطلبة التطبيقية وربط الجانب النظري بالممارسة المهنية.

وبين صفوري أن الكلية تولي أهمية كبيرة لتعزيز الجانب التطبيقي في المساقات الأكاديمية، من خلال توسيع نطاق التدريب العملي، وتنفيذ مشاريع إعلامية تطبيقية، وإشراك الطلبة في أنشطة تحاكي واقع العمل الإعلامي، بما يسهم في رفع جاهزيتهم المهنية بعد التخرج.

وأكد أهمية تعزيز التعاون والشراكات مع المؤسسات الإعلامية المحلية والإقليمية، بما يفتح آفاقاً أوسع للتدريب والتشغيل أمام الطلبة، ويسهم في رفع مستوى الأداء الأكاديمي، وتعزيز مكانة كلية الإعلام وجامعة الزرقاء على المستويين المحلي والإقليمي.

هاتف : ٥١٥٤٠٠١ فاكس : ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان : عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافه سابقا) :

رئيس التحرير : عبداللطيف القرشي

(٢٠٢١/٦٥٣٨/د)