

الدستورية ترد طعنا بعدم دستورية مادة في قانون الأحوال الشخصية

عمان

ربت المحكمة الدستورية طعنا بعدم دستورية المادة ١٩١ من قانون الأحوال الشخصية رقم ١٥ لسنة ٢٠١٩ لعدم استيفاء الشروط الشكلية الخاصة بالوكالة.

وبينت المحكمة في قرارها الذي أصدرته الخميس، إن عدم قبول الطعن المقدم بعدم دستورية المادة (١٩١) من القانون جاء لعدة عدم مراعاة الشروط الشكلية في تقديم الطعن بعدم الدستورية لعدم صحة الوكالة التي استند إليها الطاعن لغايات الدفع بعدم الدستورية.

وأضافت إن الوكالة لم تتضمن تفويض الوكيل بتقديم الدفع بعدم الدستورية وبالتالي يصبح الطعن مقدم ممن لا يملك حق تقديمه.

الأمتح

الجمعة 25 شعبان 1447 هـ الموافق 13 شباط 2026 م
السنة الحادية عشرة / العدد (3588) / 250 فلسا / www.omamjo.com

مستوطنون يقتحمون باحات المسجد الأقصى

القدس المحتلة ورام الله

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين، الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك – الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة، وذلك من جهة باب المغاربة، بحماية مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي.

وأفادت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس بأن عشرات المستوطنين المتزمتين اقتحموا الأقصى، ونظموا جولات مشبوهة في باحاته وأدوا طقوسا تلمودية استفزازية في المنطقة الشرقية منه وسط حراسة مشددة من شرطة الاحتلال.

وفي الضفة الغربية، شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي، حملة اقتحامات ومدهامات واعتقالات واسعة في مناطق مختلفة، طالت ٤٠ فلسطينيا، بينهم طالبة جامعية ونائب رئيس بلدية، مع تركيز كبير للحملة في مدينة نابلس.

وشملت الاقتحامات مدهامات لعشرات المنازل، وتعرض سكانها لتحقيقات ميدانية بعد احتجاجهم لساعات، وسط أضرار مادية في المنازل.

وأفاد نادي الأسير الفلسطيني في بيان بأن الاحتلال اعتقل الفلسطينيين بزعم أنهم مطلوبون .

القاضي: تعزيز العمل الحزبي

البرلماني هدف أمن ونادى به الملك

عمان

قال رئيس مجلس النواب مازن القاضي، إن تعزيز العمل الحزبي البرلماني، هدف أمن ونادى به جلالة الملك عبد الله الثاني سواء في الأوراق النقاشية الملكية أو من خلال مسار التحديث السياسي الذي وجه له جلالته مع باكورة المؤمية الثانية للدولة الأردنية.

وجاء حديث القاضي لدى رعايته أعمال ورشة (التعددية الحزبية في البرلمان: مسارات تعزيز الأداء وأفضل الممارسات) والتي نظمتها مؤسسة وستمنستر للديمقراطية، بدعم من الاتحاد الأوروبي، وبمشاركة برلمانيين من الأردن وتونس والمغرب والعراق والبحرين وتركيا.

وأضاف القاضي، أن الأردن قدم نموذجاً في التقدم والاستقرار ونجح في تجاوز العديد من التحديات بحكمة وعزيمة، ويواصل اليوم مسيرة التحديث وبناء عبر مسارات سياسية واقتصادية وإدارية متكاملة.

وتابع، أن الأردن دولة راسخة قوية، بفضل منعة ووعي أبنائها وبمسالة جيشها وأجهزتها الأمنية، وتستند إلى دستور يضمن التوازن بين السلطات، ويكفل مشاركة الشعب عبر النظام النيابي في صنع السياسات الوطنية، بما يعزز التنمية والاستقرار ويحفظ مصالح الوطن والمواطنين على الدوام.

وواصل فظاع الطاقة والتعدين خلال العام الماضي ٢٠٢٥، إنجازات استراتيجية ونوعية ضمن مستهدفات رؤية التحديث الاقتصادي والبرنامج التنفيذي للأعوام (٢٠٢٣-٢٠٢٥)، عكست تقدما ملموسا في مشاريع الاستكشاف، والتحول الطاقى، وكفاءة الطاقة، وتعظيم القيمة المضافة للثروات المعدنية.

وواصل فظاع الطاقة تحقيق إنجازات استراتيجية بارزة خلال ٢٠٢٥ في إطار برنامجيه التنفيذي للأعوام (٢٠٢٣-٢٠٢٥)، مسجلا تقدما ملموسا في مشاريع الاستكشاف والتوسع في مصادر الطاقة، وتسريع وتيرة التحول الطاقى، إلى جانب تعزيز برامج كفاءة الطاقة ورفع مستوى الاعتمادية والاستدامة في منظومة القطاع.

وفي مجال الاستكشاف والإنتاج، بين تقرير لوزارة الطاقة والثروة المعدنية أنه تم حفر ١٣ بئرا جديدا في حقل الريشة ضمن برنامج الرؤية من قبل الشركة الوطنية للبترول

"التربية" و" جائزة الملكة

رانيا للتميز" يبحثان علاقات التعاون

عمان

أكد وزير التربية والتعليم الدكتور عزمي محافظة عمق علاقات التعاون القائمة ما بين الوزارة وجمعية جائزة الملكة رانيا العبدالله للتميز التربوي واعتازاره بالشراكة القائمة ما بين الجانبين، وبالجهود المستمرة في نشر وتعميق ثقافة التميز في النظام التعليمي.

وبحسب بيان الوزارة الخميس، جاء ذلك خلال اجتماع لجنة الماسسة الفصلي لوزارة التربية والتعليم وجمعية الجائزة، لتحديث إنجازات برنامج الماسسة في عامه السابع للفصل الدراسي الأول للعام ٢٠٢٥-٢٠٢٦، حيث جرى خلال اللقاء الحديث حول تطوير الجوائز للعام ٢٠٢٥-٢٠٢٦ بهدف تقديم مؤشرات نوعية تدعم أعمال الوزارة، بحضور رئيس مجلس إدارة الجمعية الدكتور عز الدين كتخدا، والمدير التنفيذي للجمعية لبنى طوقان وأعضاء لجنة الماسسة.

وأعرب كتخدا خلال الاجتماع، عن شكره لوزارة التربية والتعليم على ما تقدمه من دعم لجمعية الجائزة خلال مسيرة الـ ٢٠ عاما، مؤكدا أهمية هذه الشراكة الاستراتيجية واستمراريتها من أجل تعميق ونشر ثقافة التميز التربوي لإحداث أثر إيجابي في الميدان التربوي.

بدورها، أكدت المدير التنفيذي لجمعية الجائزة لبنى طوقان، أن جمعية الجائزة تعمل على مراجعة وتطوير أعمالها بشكل مستمر لتخدم أعمال الوزارة، مشيرة إلى أن برامج الجمعية تنطلق من احتياجات الميدان التربوي وتحدياته اليومية وتطور ضمن نماذج عملية قابلة للتطبيق والتوسع في المدارس.

"الدستورية" ترد طعنا بعدم دستورية مواد من قانون جامعة العلوم الإسلامية

عمان

ربت المحكمة الدستورية طعنا بعدم دستورية المواد ٩/ ج، ١١/ ب من قانون جامعة العلوم العالمية رقم ١٦ لسنة ٢٠٠٨ لعدم مخالفتها أحكام الدستور.

وقررت المحكمة الخميس، في حكمها برد الطعن بعدم دستورية المواد ٩/ ج – ١١/ ب من قانون جامعة العلوم الإسلامية العالمية رقم ١٦ لسنة ٢٠٠٨ لعدم مخالفتها لأحكام الدستور وعدم الإخلال بمضمون وجوه مبدأ المساواة المحفول دستوريا.وأضافت إن المساواة المعبر عنها دستوريا ليست من قبيل المساواة الحسابية المجردة، بل إن طبيعة العلاقة التنظيمية التي تربط "الطاعن" بالجامعة تحدد المركز القانوني له، بالإضافة إلى أن طبيعة قضاء المحكمة الدستورية لا يمتد إلى الرقابة على الخيارات والبدائل التشريعية التي يتبناها المشرع وفق سلطته التقديرية الأنسب للصالح العام وضمن حدود الصلاحية الدستورية وهو ما يعبر عنه بأن رقابة القضاء الدستوري على التشريع هي رقابة مشروعية لا رقابة ملاءمة.

"الصناعة والتجارة" توافق على استحواذ "فيفو إنرجي" على "توتال الأردن"

عمان

العملية استناداً إلى الصلاحيات المخولة له بموجب المادة (١١/١) من قانون المنافسة رقم (٣٣) لسنة ٢٠٠٤ وتعديلاته.

وبينت الوزارة أن نتائج الدراسة خلصت إلى أن العملية لن تؤدي إلى خلق وضع مهيمن ضار بالمنافسة أو إحداث تغيير جوهري في هيكلية سوق تسويق المشتقات البترولية في المملكة، كما أنه من غير المحتمل أن يترتب عليها إضرار بالمنافسين الحاليين أو المحتملين في السوق. وأوضحت الوزارة أن العملية آثاراً اقتصادية إيجابية تتمثل بالمساهمة في الحفاظ على استقرار قوى العرض والطلب وتعزيز استقرار هيكل سوق توزيع المشتقات النفطية.

وأشارت إلى أن انتقال الملكية لمشغل يتمتع بخبرة إقليمية ودولية ويسعى إلى إدخال ممارسات تشغيلية أكثر كفاءة من شأنه تخفيف المنافسة بين الشركات العاملة في القطاع من خلال تحسين جودة الخدمات وتوسيع الانتشار الجغرافي والالتزام بالمعايير الفنية والبيئية ما ينعكس إيجاباً على المستهلكين.

التعليم العالي: اليوم آخر موعد لتقديم طلبات القبول الموحد لمرحلة البكالوريوس

عمان
أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، أن آخر موعد لتقديم طلبات القبول الموحد لمرحلة البكالوريوس (الدورة التكميلية ٢٠٢٥-٢٠٢٦) سيكون الساعة ١٢ من مساء اليوم الجمعة.

كما سيكون آخر موعد لتقديم طلبات القبول الموحد للدورة التكميلية ذاتها لمرحلة الببلوم المتوسط، الساعة ١٢ من مساء اليوم السبت.

ودعا المستشار الإعلامي لوزير التعليم العالي والبحث العلمي، ومدير وحدة تنسيق القبول الموحد، مهند مساة اليوم الجمعة.

وأوضح الخياط أن آخر موعد لتسديد رسم تقديم طلبات الالتحاق من خلال خدمة الدفع الإلكتروني (إي-فواتيركم) سيكون الساعة ٣ عصر يوم الأحد المقبل، مشدداً على أنه وبخلاف ذلك سيتم إلغاء الطلب واستبعاد من عملية المنافسة.

مستشفى المقاصد يعالج 496 مريضاً بالمجان في الكورة

عمان

وأوضح أنه جرى خلال اليوم الطبي إجراء الفحوصات الطبية والمخبرية اللازمة للمراجعين، إضافة إلى صرف الأدوية والعلاجات المجانية، مشيراً إلى استخدام جهاز طبيا مجانيا في محافظة أربد، لواء الكورة، بلدية برش، استفاد منه ٤٩٦ مراجعا من أبناء المنطقة.

وبحسب بيان المستشفى الخميس، قال مدير عام المستشفى الدكتور بسام الشلول إن فريقا طبيا متخصصا ضم مختلف التخصصات شارك في اليوم الطبي المجاني، الذي أقيم ضمن منتديات الوعظ والإرشاد تحت رعاية وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة.

مفتي المملكة: قرار إثبات الهلال شرعي ويستند لمعايير علمية

عمان
قال مفتي عام المملكة الدكتور احمد الحسنان، إن دائرة الإفتاء تعتمد منهجية واضحة في إثبات بدايات الأشهر القمرية، تجمع بين النصوص الشرعية والحقائق العلمية الفلكية وإن قرار إثبات الهلال في الأردن هو قرار شرعي بحت ولا يخضع لأي اعتبارات أخرى.

ودعا خلال رعايته ندوة نظمها المركز الجغرافي الملكي بعنوان "هلال شهر رمضان المبارك بين الشريعة والفلك"، إلى توحيد الجهود العلمية والشرعية في العالم الإسلامي الى توحيد الجهود العلمية والشرعية في العالم الإسلامي بما يسهم في تقليل الخلاف وتعزيز وحدة المسلمين في عباداتهم.

وأوضح أن إعلان بداية كل شهر قمرى يأتي بعد دراسة دقيقة لظروف التولد والمكث وإمكان الرؤية، لافتا إلى معايير دائرة الإفتاء في إثبات الهلال وهي: أن يكون الهلال قد تولد قبل غروب شمس يوم التحري وأن يغيب بعد غروب شمس اليوم التاسع والعشرين، مع توافر الشروط الفلكية التي تفيد بإمكان الرؤية من حيث مدة المكث والارتفاع والاستسالة وشدة الإضاءة وأن تثبت الرؤية فعليا، سواء بالعين المجردة أو بالوسائل الحديثة في الأردن أو في بلد يشترك معه في جزء من الليل. وأشار إلى أن الأردن يلتزم بمعاييرهِ المعلنة، مشيراً إلى



أمنية تتعاون مع «بيتديفيندر» لإطلاق حلول سيبرانية لحماية الشركات والمؤسسات

عمان

وقعت شركة أمنية اتفاقية تعاون استراتيجي مع شركة "بيتديفيندر" المتخصصة عالميا في مجال الحماية الرقمية، تهدف إلى تقديم حزمة متكاملة من الحلول والخدمات المتقدمة في الكشف والحماية من التهديدات السيبرانية والمصممة خصيصا لتلبية احتياجات المؤسسات من مختلف القطاعات.

وبحسب بيان شركة أمنية، الخميس، تمكن هذه الشراكة عملاء أمنية من الوصول إلى أحدث حلول الحماية الرقمية وأكثرها تطوراً من خلال مركز العمليات السيبراني التابع لشركة أمنية التي تشمل أنظمة متعددة الطبقات لمكافحة الهجمات الإلكترونية واستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي للكشف المبكر عن التهديدات، إلى جانب حماية شاملة للبريد الإلكتروني وأجهزة الحاسوب والخوادم.

وقال الرئيس التنفيذي لقطاع الأعمال في شركة أمنية، إيهاب حافظ، إن الشراكة تمثل خطوة جديدة في مسيرة أمنية نحو دعم التحول الرقمي في المملكة وتعزيز ثقة الشركات والمؤسسات بقدرةِها على مواجهة التحديات الأمنية المتنامية.

من جانبها، قالت نائب المدير العام والنائب الأول لرئيس عمليات الأعمال في شركة "بيتديفيندر"، ألينا دراغابيسكو، أنه من خلال هذا التعاون نجمع بين تقنيات الحماية عالية المستوى والخبرات المحلية لتقديم استجابة فعالة ودعم مباشر يلبي احتياجات المؤسسات.

"الخيرية الهاشمية" تطلق حملة "رمضان بالخير غير" للعام الحالي

عمان

أطلقت الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية حملتها الرمضانية السنوية "رمضان بالخير غير" لعام ٢٠٢٦، في إطار رسالتها الإنسانية المستمرة، لتجسيد قيم التكافل والتضامن التي يتميز بها شهر رمضان المبارك، حيث تنفذ الحملة هذا العام عبر سمارين متوازيين، أحدهما داخل المملكة والآخر موجه لدعم الأشقاء في قطاع غزة.

في الأردن، تركز الحملة على تقديم الطرود الغذائية للأسر العفيفة وأسر اللاجئين في مختلف المحافظات، بما يساهم في التخفيف من الأعباء المعيشية وضمان وصول الدعم الغذائي إلى الفئات الأكثر احتياجاً خلال الشهر الفضيل ضمن آليات توزيع منظمة تضمن العدالة والكرامة الإنسانية.

وفي قطاع غزة، تأتي الحملة في سياق تكثيف الاستجابة الإنسانية خلال شهر رمضان من خلال تنفيذ حزمة متكاملة من التدخلات الإغاثية التي تشمل توزيع الطرود الغذائية وتوفير الخيام وكسوة الملابس وسقيا المياه، إضافة إلى تقديم الوجبات الساخنة في ظل الظروف الإنسانية الصعبة التي يعيشها القطاع وبما يلبي الاحتياجات الأساسية للأسر المتضررة.

وأكد أمين عام الهيئة الدكتور حسين الشبلي، أن حملة "رمضان بالخير غير" تمثل أحد أبرز البرامج الموسمية التي تنفذها الهيئة سنوياً، لما لها من أثر مباشر في حياة آلاف الأسر، مشدداً على أن التكافل الاجتماعي هو جوهر العمل الإنساني وأن شهر رمضان يشكل محطة أساسية لتعزيز قيم العطاء والمسؤولية المجتمعية.

ودعا أبناء المجتمع المحلي والمؤسسات إلى مواصلة دعم هذه الجهود الإنسانية، مشيراً إلى أن الهيئة تعمل وفقاً لنهج مؤسسي منظم في تنفيذ برامجها الموسمية، بما يضمن وصول التبرعات إلى مستحقيها بأعلى درجات الشفافية والكفاءة، وبما يعكس الدور الريادي للأردن في العمل الإنساني والإغاثي.

وفي هذا الإطار، أعلنت الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية عن استمرار استقبال التبرعات عبر مختلف القنوات المتاحة، بما يشمل الموقع الإلكتروني الرسمي للهيئة، وخدمة "كليك"، ومنصات التبرع عبر "طلبات"، إضافة إلى المحافظ الإلكترونية لكل من أمانة، أرتنج، وزين، إلى جانب خدمة إي فواتيركم، بما يسهل على المتبرعين المساهمة في دعم الحملة بفعالية وسهولة. وتؤكد الهيئة أن حملة "رمضان بالخير غير" لعام ٢٠٢٦ تأتي استمراراً لنهجها الإنساني القائم على تحويل قيم الشهر الفضيل إلى أثر ملموس، يصل إلى موائد المحتاجين، ويعزز صمود الأسر المتضررة، داخل الأردن وفي غزة، انطلاقاً من رسالة إنسانية واحدة عنوانها: أن الخير في رمضان غير، حين يصل لمن يستحقه.

السفارة اليابانية تحتفل بالعيد الوطني لبلادها

عمان

أقامت السفارة اليابانية في عمان حفل استقبال بمناسبة العيد الوطني لليابان، وإحياء للذكرى السادسة والستين لقيام الإمبراطور، الذي يصادف الثالث والعشرين من شباط من كل عام.

وقالت السفارة في بيان اليوم الخميس، إن الحفل بمثابة مناسبة لتأكيد العلاقات التاريخية الراسخة بين اليابان والأردن، التي تمتد لأكثر من سبعة عقود، وتعكس التعاون في المجالات السياسية والاقتصادية والثقافية والأمنية والتعليمية، إضافة إلى التبادلات الشعبية والأكاديمية.

وأشارت إلى أن عام ٢٠٢٥ شكل مرحلة مميزة في مسيرة التعاون الأردني الياباني، إذ شهد زيارة جلالة الملك عبد الله الثاني إلى اليابان في تشرين الثاني الماضي وزيارة سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني ولي العهد إلى اليابان في أيار الماضي بمناسبة معرض أوساكا-كانساي.

وأكد السفير الياباني في عمان أساري هيديكي، على عمق الصداقة اليابانية – الأردنية، مشيراً إلى أن البلدين يحرصان على القيم الأصيلة إلى جانب الابتكار الحديث، وأن العلاقات الثنائية تستند إلى جهود متواصلة في مجالات عدة تشمل الأمن والدفاع، والاقتصاد والأعمال، والثقافة، والتعليم، والتبادلات الشعبية والأكاديمية.

وأضاف إن اليابان تواصل دعم الأردن من خلال تقديم المساعدات الإنسانية والتنمية، التي تجاوزت قيمتها ٤,٤ مليار دولار، كما أن التعاون الدفاعي بين البلدين شهد زيارات رفيعة المستوى من بينها زيارة وزير الدفاع الياباني ورئيس هيئة الأركان المشتركة لقوات الدفاع الذاتي اليابانية.

ولفت إلى الدور الياباني في دعم جهود السلام في فلسطين، من خلال نهج قائم على الركائز الثلاث للحفاظ على الاستقرار والاستفادة من حزمة المساعدات الأخيرة المقدرة بـ١٧٠ مليون دولار.

وأوضح أن العلاقات بين اليابان والأردن تقوم على أسس الاحترام المتبادل والقيم المشتركة، مشدداً على التزام اليابان بدعم جهود الأردن لتعزيز الاستقرار والتنمية في المنطقة والتطلع إلى تعزيز التعاون والعمل المشترك في مختلف المجالات خلال السنوات المقبلة.

وشمل الحفل عرض سيارات يابانية من شركات مازدا، إيسوزو وتويوتا وميتسوبيشي، وسوزوكي وهوندا، إلى جانب معروضات لشركات (JTI)، سيكو، ميتاشي الطاقة وكينكومان، ما يعكس العلاقات التجارية القوية بين اليابان والأردن.

كما تضمن برنامج الحفل عروضاً ثقافية وفنية، شملت فن تنسيق الزهور الياباني التقليدي "إيكيبانا"، وعزف آلة الكوتو الوترية اليابانية، إضافة إلى تقديم مراسم الشاي اليابانية التقليدية على يد السفير شخصياً مع أطباق السوشي المعدة بعناية على يد الشيف الياباني ناكامورا، لتعكس عمق الثقافة اليابانية وتراثها الفني.

خلال لقائه وفدًا من أعضاء جمعية اللد ووفدًا من ملتقى النخبة

العيسوي: الرؤية الملكية الاستشرافية

تعزز منعة الأردن وقدرته أمام التحديات

المتحدثون: نعتز بمواقف الملك وجهوده المتواصلة في تعزيز مكانة الأردن

عمّان

التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، الخميس، في الديوان الملكي الهاشمي، وفدًا من أعضاء جمعية اللد، ووفدًا من ملتقى النخبة، في لقاءين منفصلين.

وأكد العيسوي، خلال اللقاءين، أن مناسبة عيد ميلاد جلالة الملك عبدالله الثاني وذكرى الوفاء والبيعة تمنحان محطتين وطنيتين عزيزتين، تتجدد فيهما معاني الانتماء والولاء، وتتعزز فيهما قيم العمل والعطاء في خدمة الوطن وقيادته الهاشمية.

وأشار إلى أن مسارات التحديث الشامل التي أطلقها جلالة الملك تضي بخطى ثابتة نحو تعزيز التنمية السياسية والاقتصادية والإدارية، وترسيخ دولة القانون والمؤسسات، بما يساهم في تمكين المواطنين وتحسين مستوى الخدمات، ويعزز منعة الدولة وقدرتها على مواجهة التحديات. كما لفت العيسوي إلى الجهود التي يقودها جلالة الملك على الصعيد الخارجي، بما يخدم مصالح الأردن والأردنيين، من خلال توسيع آفاق التعاون، وجذب الاستثمارات النوعية، وبناء الشراكات الاستراتيجية، وفتح مسارات التشبيك مع مختلف الدول والمؤسسات الدولية. وأكد أن موافق جلالة الملك الشجاعة تجاه القضايا العربية، وفي مقدمتها القضية



الفلسطينية، والدفاع عن القدس ومقدساتها في إطار الوصاية الهاشمية، إلى جانب مساندة الأشقاء في غزة سياسيًا وإنسانيًا، تعكس ثبات الأردن على مبادئه

القومية والإنسانية. من جانبهم، رفع أعضاء الوفدين أسمى آيات التهنئة والتبريك إلى جلالة الملك بمناسبة عيد ميلاده الميمون وذكرى الوفاء والبيعة، سائلين الله

أكاديميون: دعم الجامعات خطوة لتعزيز

الاستقرار المالي وضمان استدامة الإصلاح

عمان

ثمن أكاديميون قرار الحكومة بتخصيص ١٠٠ مليون دينار لتسوية ديون الجامعات الرسمية في خطوة مهمة لمعالجة الاختلالات المالية المتراكمة، وتعزيز الاستقرار في مؤسسات التعليم العالي؛ ما يعكس إيجاباً على البيئة الأكاديمية وجودة مخرجاتها.

وقالوا لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن الدعم سيساهم في تخفيف الأعباء المالية وتقليص كلف الفوائد والغرامات عن الجامعات، ومنح إدارات الجامعات مرونة أكبر في الوفاء بالتزاماتها التشغيلية، بما في ذلك الرواتب والصيانة، والحد من مخاطر العجز أو اللجوء إلى رفع الرسوم.

وقال رئيس جامعة آل البيت السابق الدكتور هاني الصمور، إن قرار الحكومة بسداد مئة مليون دينار من التزاماتها تجاه الجامعات الرسمية خطوة طال انتظارها، مشيراً إلى أن الأثر المالي المباشر للقرار يتمثل في تخفيف الضغط النقدي عن الجامعات، ما يمنحها قدرة أفضل على الوفاء بالتزاماتها الأساسية وتقليص جزء من كلفة الفوائد.

وتابع، أما على الصعيد الاجتماعي، فإن أي تحسن في الاستقرار المالي ينعكس إيجاباً على الطلبة من خلال بيئة تعليمية أكثر انتظاماً، والحد من الضغوط المرتبطة برفع الرسوم أو تقليص الخدمات.

وقال أستاذ الاقتصاد المشارك في الجامعة الأردنية الدكتور رعد التل إن ضخ مئة مليون دينار للجامعات سينعكس بلا شك مباشرة على وضعها المالي، وسيتمكن الجامعات من البدء في سداد التزاماتها المتراكمة، خاصة للبنوك وصناديق التقاعد والاندخار، ما يخفف عبء الفوائد والغرامات.

وأشار إلى أن هذا الدعم سيعزز السيولة ويمنح الإدارات مرونة أكبر في إدارة النفقات التشغيلية مثل الرواتب والصيانة، ما يساهم في تقليل مخاطر العجز.

وأضاف التل إن الدعم الحكومي على المدى المتوسط، سيشجع تحسين جودة العملية التعليمية، ويمكن توجيه جزء منه لتحديث البنية التحتية والتجهيزات، ودعم البحث العلمي، واستقطاب المزيد من الكفاءات الأكاديمية، مؤكداً

أن الأثر الإيجابي يعتمد على إدارة فعالة وربط التمويل بخطة إصلاح واضحة تضمن الاستدامة وعدم تكرار الأزمة المالية.

بذور، أكد أستاذ القانون في جامعة آل البيت الدكتور برجس الشوابكة أن التعليم الجامعي في الأردن يشكل حجر الأساس في بناء الإنسان والدولة، مشيراً إلى أن الدعم الحكومي المالي للجامعات يمثل قضية تنموية واجتماعية تمس كل أسرة وكل طالب من خلال استقرار الرسوم الجامعية، وتخفيف الأعباء عن الطلبة، وتحسين جودة التدريس والبنية التحتية، وتعزيز البحث العلمي والابتكار، ورفع تنافسية الخريجين في سوق العمل.

وأضاف الشوابكة إن الاستثمار في الجامعات ليس إنفاقاً استهلاكياً، بل مورد يرفد الاقتصاد والأمن والاستقرار الاجتماعي، فكل دينار يُصرف على التعليم يعود مضاعفاً عبر كوارد مؤهلة.

وأكد أن تعزيز الدعم الحكومي للجامعات ينبغي أن يُنظر إليه كأولوية وطنية، لأن الطالب الجامعي ليس مجرد متلق للتعليم، بل مشروع مواطن منتج، وكلما تحسنت بيئته التعليمية تحسنت مخرجاته. وبين التخصص في أساليب تدريس الرياضيات الدكتور مهند القضاة، أن القرارات الأخيرة

لمجلس الوزراء حول دعم الجامعات الرسمية تعكس تحولاً استراتيجياً في إدارة منظومة التعليم العالي، وأن معالجة الديون المتراكمة وتخفيف الأعباء المالية لا تمثل مجرد تسوية محاسبية، بل تؤسس لبيئة أكاديمية أكثر استقراراً تسمح بتوجيه الموارد نحو تطوير نوعي في البرامج والبنية التحتية.

وأضاف إلى ربط الدعم الحكومي باستراتيجيات الانضباط المالي، وإيقاف التخصصات الرائدة، والتحول نحو المسارات التقنية والرقمية، يعكس إعادة تعريف لدور الجامعة من مؤسسة مانحة للشهادات إلى شريك تنموي يرفد الاقتصاد بكفاءات نوعية، مبيّناً أن هذا التوجه من شأنه رفع جودة التعليم، وتعزيز معايير الاعتماد، وتحسين السمعة الأكاديمية للمؤسسات الرسمية.

ولفت إلى أن انعكاس القرار على مستوى الطلبة يتمثل بتحسين نوعية البرامج وفرض التدريب التشغيل، وتقليص الفجوة بين مخرجات التعليم

وسوق العمل، ما يعزز ثقة الطالب بقيمة تخصصه ومستقبله المهني.

وأكد أن إدماج مفاهيم السلامة الرقمية ضمن البنية التعليمية يساهم في بناء طالب واع ومسؤول في الفضاء الرقمي، وقادر على التعلم بأمان وكفاءة، مشيراً إلى أن تكامل الأبعاد المالية والتنظيمية والتربوية يدعم مساراً تعليمياً أكثر استدامة وعدالة وجوده، ويساهم في بناء رأس مال بشري ينعكس على الإسهام الفاعل في التنمية الوطنية المستدامة.

وأكد أستاذ التسويق الإلكتروني في جامعة البترا الدكتور جاسم الغصاونة أن الدعم الحكومي الذي أقره مجلس الوزراء للجامعات الرسمية يساهم في تعزيز الاستقرار المالي لهذه المؤسسات، ويتيح لها توجيه مواردها نحو تطوير العملية التعليمية بدلاً من مواجهة الأزمات المالية.

وأشار الغصاونة إلى أن هذا الدعم يخفف الضغط عن موازنات الجامعات من خلال سداد المستحقات المتراكمة مثل مستحقات أبناء المعلمين، ويتيح فرصة لتحديث المناهج ورفع جودة التعليم بما يتوافق مع معايير الاعتماد الدولي، فضلاً عن تحسين البيئة التعليمية والمختبرات والقاعات الدراسية والمكتبات.

وأضاف إن إعادة هيكلة التخصصات الرائدة واستحداث برامج جديدة تلبي احتياجات سوق العمل يعزز كفاءة العملية التعليمية، ويزيد دافعية الطلبة للتعلم، فيما يرسخ الدعم ثقافة الانضباط المالي والمساءلة ويعزز مبادئ الحوكمة الرشيدة والاستدامة داخل الجامعات.

ولفت إلى أن هذا الدعم خطوة إيجابية نحو إصلاح التعليم العالي، ويتجأت إلى إرادة حقيقية لتطوير تحديث لضمان تحول الدعم من حل مؤقت إلى نقطة انطلاق لنهضة تربوية وتعليمية مستدامة تخدم الطلبة والمجتمع.

وكانت الحكومة أقرت دعمًا ماليًا بقيمة ١٠٠ مليون دينار لتسوية ديون الجامعات الرسمية، يشمل تغطية ٤٦ مليون دينار لمستحقات أبناء المعلمين للأعوام (٢٠٢٦-٢٠٢٨)، وتحمل ٥٠ بالمئة من ذمم الضمان الاجتماعي بقيمة ٤٧ مليون دينار على مدى ثلاث سنوات، بالإضافة إلى إعفاء من ذمم هيئة الاعتماد بقيمة ٢٤ مليون دينار.

عمان

نظمت وزارة التربية والتعليم، الخميس، الملتقى بعنوان "على الوعد لملتقى: تعزيز الجهود المشتركة نحو تعليم دامج أكثر عدلا وشمولا"، بمشاركة عدد من مديريات التربية والتعليم والمدارس الحكومية، إلى جانب قيادات تربوية وشركاء وطنيين ودوليين.

وأكد وزير التربية والتعليم الدكتور عزمي محافظة خلال رعايته الفاعلية، أن انعقاد الملتقى يأتي في لحظة فارقة من مسيرة الإصلاح التعليمي في الأردن باعتباره يجسد التقاطع بين الطموحات المدنية والالتزامات الاستراتيجية للوزارة.

وأشار إلى أن النماذج الملهمة التي عرضت خلال الملتقى تمثل الفكرة الحقيقية لاستراتيجية التعليم العشرية للتعليم الدامج التي تشكل خارطة الطريق نحو نظام تعليمي لا يقبل الإقصاء.

التربية تنظم ملتقى لتعزيز الجهود

المشتركة نحو تعليم دامج أكثر عدلا وشمولا

عمان

ويعد التعليم الدامج ركيزة أساسية في الاستراتيجية الوطنية للتعليم، وأولوية ضمن التعاون التنموي الأردني الألماني، من خلال مشروع "تعزيز الجودة في التعليم الشامل في الأردن (PROMISE)"، الذي ينفذه التعاون الدولي الألماني (GIZ) نياية عن الوزارة الاتحادية الألمانية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ). وجمع المنتدى ممثلين عن وزارة التربية والتعليم، و ٦ مديريات مبدانية و ٦٠ مدرسة حكومية، إضافة إلى شركاء رئيسيين، لعرض الإنجازات وتبادل الخبرات وتعزيز الجهود الرامية إلى توسيع نطاق التعليم الدامج في مختلف محافظات المملكة، كما يشكل منصة للاتقاء بالنجاحات وعرض الحلول العملية التي طورت داخل المدارس بما يضمن توفير تعليم عالي الجودة لجميع المتعلمين.

وشدد على أن التزام الوزارة يتخطى في ضمان حصول كل طفل في الأردن على بيئة تعليمية داعمة تمكنه من النجاح والمساهمة الفاعلة في المجتمع بغض النظر عن قدراته أو إعايقه، مؤكداً أن الأردن بمشاركته عدد من مديريات التربية والتعليم والمدارس الحكومية، إلى جانب قيادات تربوية وشركاء وطنيين ودوليين.

وأكد وزير التربية والتعليم الدكتور عزمي محافظة خلال رعايته الفاعلية، أن انعقاد الملتقى يأتي في لحظة فارقة من مسيرة الإصلاح التعليمي في الأردن باعتباره يجسد التقاطع بين الطموحات المدنية والالتزامات الاستراتيجية للوزارة.

وأشار إلى أن النماذج الملهمة التي عرضت خلال الملتقى تمثل الفكرة الحقيقية لاستراتيجية التعليم العشرية للتعليم الدامج التي تشكل خارطة الطريق نحو نظام تعليمي لا يقبل الإقصاء.

الإسكان والتطوير تنفذ حملة

تشجير في حديقة جريباً بالزرقاء

عمان

نفذت المؤسسة العامة للإسكان والتطوير الحضري، الخميس، حملة تشجير في حديقة مشروع جريبيا المرحلة الأولى في محافظة الزرقاء، ضمن توجهها لزيادة المساحات والرقع الخضراء في مشروعاتها، حيث خصصت نحو ١٨ دونما بما يعادل ٨ بالمئة من المساحة الإجمالية للمشروع كمساحات ومناطق خضراء.

وقالت مدير عام المؤسسة، المهندسة جمانة العليطات، إن حملة التشجير التي تنفذها المؤسسة في مشاريعها، تأتي ترجمة للتوجيهات الملكية السامية التي تؤكد أهمية تعزيز المساحات الخضراء وزراعتها، لما لذلك من أثر مباشر في تحسين الواقع البيئي ودعم التنوع الحيوي، ومواجهة تحديات التغير المناخي، انسجاماً مع المبادرة الوطنية لزراعة ١٠ ملايين شجرة خلال الأعوام العشرة المقبلة التي تدرج ضمن رؤية التحديث الاقتصادي والخطة الوطنية للزراعة

المستدامة.

وأضافت إن الحملة تساهم في توسيع الرقعة الخضراء في المملكة وزيادة نصيب الفرد من المساحات الخضراء وتحسين نوعية الهواء ومكافحة التصحر وتعزيز التكيف مع تداعيات التغير المناخي والتحديات المرتبطة بشح المياه، مشيرة إلى أن مبادرة زراعة ١٠ ملايين شجرة تعد من أبرز المبادرات الوطنية البيئية، وتشكل نموذجاً للتكامل بين مؤسسات الدولة والمجتمع المدني والقطاع الخاص من أجل أردن أكثر خضرة واستدامة. وبيّنت العليطات أنه تم في المرحلة الأولى من مشروع جريبيا الذي تبلغ مساحته ٢٤٠ دونما، تخصيص ما يقارب ١٨ دونما كمساحات خضراء إلى جانب إيجاد منطقة ألعاب ومرمات للترفيه والتنزه واستخدام الدراجات الهوائية ومرمات مخصصة لذوي الاحتياجات الخاصة لضمان سهولة الحركة دون عوائق، مع مراعاة الجوانب الجمالية، حيث روعيت الارتفاعات المختلفة

الحمل والرضاعة الطبيعية مفتاحان لصحة دماغ أفضل مع التقدم في العمر



وكالات

غالباً ما يُنظر إلى فترتي الحمل والأومّة المبكرة على أنهما مرتبطتان بالنسيان وضعف التركيز، وهي ظاهرة يُشار إليها عادةً بمصطلح «دماغ الأم». غير أن أبحاثاً جديدة تشير إلى أنه على المدى الطويل، قد ترتبط هذه التجارب الإنجابية نفسها، التي يُعتقد أنها تُسبب تشوشاً ذهنياً مؤقتاً، بصحة إدراكية أفضل بعد مرور عقود، وفقاً لما نقلته مجلة «نيوزويك».

وأظهرت دراسة قادتها أساتذة الأنثروبولوجيا مولي فوكس من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجليس (UCLA) أن الحمل والرضاعة الطبيعية يرتبطان بتحسّن في الوظائف الإدراكية لدى النساء بعد انقطاع الطمث. وبصورة أكثر تحديداً، أفاد الفريق البحثي بأن زيادة مدة الحمل والرضاعة الطبيعية ترتبط بتحسّن القدرات الإدراكية العامة، إضافة إلى الذاكرة اللفظية والبصرية، في مراحل لاحقة من العمر.

وفي إطار الدراسة، حلّل الباحثون بيانات أكثر من ٧ آلاف امرأة يبلغ متوسط أعمارهن نحو ٧٠ عاماً، شاركن في «دراسة الذاكرة لمبادرة صحة المرأة» و«دراسة الشيوخوخة المعرفية لمبادرة صحة المرأة». وخضعت المشاركات لتقييمات معرفية سنوية استمرت لما يصل إلى ١٣ عاماً، كما أُجريت مقابلات تفصيلية تناولت تاريخهن الإنجابي، وتُصاب النساء بمرض ألزهايمر بنسبة أعلى من الرجال، وهي فجوة لا يمكن تفسيرها بالكامل بمتوسط أعمار النساء الأطول. ومن هذا المنطلق، سعت فوكس وزملاؤها إلى استكشاف ما إذا كان التاريخ الإنجابي، وهو عامل لم يُدرس بشكل كافٍ في سياق شيخوخة الدماغ، قد يُسهم في تفسير جزء من هذا التفاوت.

وأيدت النتائج الفرضية الأولية للباحثين؛ إذ حصلت النساء اللواتي بلغ متوسط مدة حملهن ٣٠.٥ شهر على

دراسة: التوحد ربما يكون شائعاً بنفس القدر بين الذكور والإناث



وكالات

أظهرت دراسة نشرت أمس الأربعاء أن التوحد ربما يكون شائعاً بالقدر نفسه بين الإناث والذكور، وهو ما يعارض تقديرات سائدة بشأن مدى انتشار هذا الاضطراب. وبينما من المعروف أن الاضطراب الذي يؤثر على الأعصاب والتطور يكون أكثر شيوعاً بين الذكور في سن أصغر، وجدت الدراسة التي نشرها باحثون في المجلة الطبية البريطانية تأثيراً واضحاً في مراحل عمرية لاحقة للغثيات يحو هذا الفارق. وأشار الباحثون إلى أن النتائج تسلط الضوء على الحاجة لدراسة مستفيضة حول سبب تشخيص اضطرابات طيف التوحد في وقت متأخر لدى الإناث مقارنة بالذكور. وازداد انتشار اضطرابات طيف التوحد على مدى العقود الثلاثة الماضية، ويتم تشخيص ثلاثة ذكور مقابل كل أنثى. ويتم إجراء معظم التشخيصات في مرحلة الطفولة قبل سن العاشرة.

ولتحليل معدلات التشخيص مع مضي العمر، تابع باحثون في السويد والولايات المتحدة ٢,٧ مليون شخص ولدوا في السويد بين عامي ١٩٨٥ و ٢٠٢٢ منذ ولادتهم وحتى سن ٣٧ عاماً كحد أقصى. وبشكل عام، تم تشخيص ٢,٨ بالمائة من الأفراد بالتوحد في متوسط عمر ١٤ عاماً. وجاءت معدلات التشخيص أعلى بين الأولاد في سن ١٠ إلى ١٤ عاماً وبين الفتيات في سن ١٥ إلى ١٩ عاماً. ووجد

حمية الشوفان قد تخفض

«الكوليسترول» وتساعد على إنقاص الوزن



وكالات

يرتبط الشوفان ودقيق الشوفان غالباً بفوائد صحية متعددة، من بينها خفض الكوليسترول والمساعدة في إدارة الوزن.

وتشير دراسة جديدة نُشرت في مجلة «Nature Communications» إلى أن اتباع نظام غذائي قصير الأمد، يعتمد تقريباً بشكل كامل على الشوفان، قد يساعد في خفض مستويات الكوليسترول، خصوصاً لدى الأشخاص المصابين بمتلازمة الأيض. ومتلازمة الأيض هي مجموعة من الحالات التي، مجتمعة، تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية والسكري. وقالت ميشيل رونستين، اختصاصية تغذية في طب القلب الوقائي، التي لم تشارك في الدراسة: «هذه دراسة مثيرة للاهتمام ومحكمة التصميم، لكنها تحتاج إلى تفسير دقيق».

وأضافت: «عندما يتم التحكم في الغذاء بشكل صارم مع سرعات حرارية أقل، ودهون مشبعة محدودة، واللياف عالية، وتنوع غذائي منخفض، يصبح من الأسهل ملاحظة انخفاض سريع في الكوليسترول الضار (LDL). وهذا لا يعني أن الشوفان يعمل عند تناوله بكميات كبيرة أو خلال يومين فقط، بل يعكس مدى قوة التحكم الغذائي في بيئة البحث».

الحمية لمدة يومين تخفض الكوليسترول الضار في ١٠ المائة حلّت هذه الدراسة الصغيرة دراستين تدخليتين عشوائيتين أُجريتاً بالتوازي، شارك فيهما ٣٤ شخصاً في كل مجموعة. خُصصت مجموعة لتناول الشوفان، وأخرى كمجموعة ضابطة.

وطُلب من مجموعة الشوفان تناول ٣ وجبات من الشوفان يومياً لمدة يومين بدلاً من نظامهم الغذائي المعتاد. وتكوّنت كل وجبة من ١٠٠ غرام من رقائق الشوفان المطبوخة بالماء. ولمعرفة التأثيرات طويلة الأمد، أعقبت هذين اليومين فترة متابعة لمدة ٦ أسابيع، عاد فيها المشاركون إلى نظامهم الغذائي المعتاد من دون شوفان.

أما المجموعة الضابطة فتناولت وجبات معيارية خالية من الشوفان في أيام التدخل، لكنها كانت متكيفة من حيث المكونات الغذائية الكبرى لتشبه وجبات مجموعة الشوفان. وفي الدراسة الموازية، التي استمرت ٦ أسابيع، استبدلت مجموعة الشوفان وجبة واحدة يومياً بوجبة شوفان تحتوي على ٨٠ غراماً من رقائق الشوفان، مع الحفاظ على نظامهم الغذائي المعتاد. بينما استمرت المجموعة الضابطة في نظامها المعتاد من دون شوفان طوال الأسابيع الستة.

وكان جميع المشاركون يعانون من السمنة

البنطية، إضافة إلى وجود عرضين على الأقل من متلازمة الأيض، مثل ارتفاع ضغط الدم، وضعف استقلاب الجلوكوز (مرحلة ما قبل السكري)، واضطراب الدهون في الدم.

وأظهرت مجموعة الشوفان قصيرة الأمد انخفاضاً يقارب ١٠ في المائة في مستويات الكوليسترول الضار، كما فقدوا في المتوسط نحو ٤ أرطال، وشهدوا انخفاضاً طفيفاً في ضغط الدم.

وقالت كريستين كيركاتريك، اختصاصية التغذية في «كليفلاند كلينك»، التي لم تشارك في الدراسة: «أعتقد أن منهجية هذه الدراسة تطلبت اتباع نهج صارم جداً بتناول الشيء نفسه لمدة يومين كاملين، وهو أمر قد لا يكون واقعيّاً في الحياة اليومية».

وأضافت: «الناس يحتاجون إلى التنوع، والجسم يحتاج إلى تنوع في الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة وغيرها». وأوضحت رونستين أن التغيرات في الكوليسترول تحدث عادة بشكل تدريجي، قائلة: «يتناول الناس مجموعة أوسع من الأطعمة، والالتزام يختلف، والوزن قد يتغير، والاستجابات الأيضية تختلف بمرور الوقت». وبيّنت أن مثل هذه الدراسات مفيدة لفهم الآليات البيولوجية، مثل تأثير بيتا – غلوكان في امتصاص الكوليسترول، لكنها لا تغني عن أهمية العادات الغذائية المستمرة وطويلة الأمد.

قصير الأمد مقابل طويل الأمد استمرت آثار النظام الغذائي المعتمد على الشوفان حتى بعد ٦ أسابيع.

وقالت اختصاصية التغذية ماري – كريستين

سيمون: «قد يكون اتباع نظام غذائي قصير الأمد قائم على الشوفان بشكل دوري وسيلة جيدة ومقبولة للحفاظ على مستويات الكوليسترول ضمن المعدل الطبيعي والوقاية من السكري».

وكانت آثار حمية الشوفان أوضح في التدخل الذي استمر يومين، مقارنة بالتدخل الذي امتد ٦ أسابيع.

ومع ذلك، أظهر التدخل الأطول، حيث تناول المشاركون ٨٠ غراماً من الشوفان يومياً من دون قيود أخرى، فوائد إيجابية طفيفة. وقالت كريستين كيركاتريك: «ثبت أن الشوفان إضافة قوية إلى نظام غذائي صحي للقلب، وغالباً ما أوصي به مرضاي الذين يسعون إلى خفض الدهون في الدم، وإدارة مستويات سكر الدم من خلال النظام الغذائي».

نصائح للمساعدة في خفض الكوليسترول على الرغم من أن دقيق الشوفان قد يكون خياراً صحياً لخفض الكوليسترول، فإن هناك استراتيجيات مثبتة أخرى.

وقالت رونستين: «أنصح بالتركيز على العادات الغذائية المستدامة وطويلة الأمد بدلاً من الحميات قصيرة الأجل. لأن أمراض القلب تتطور تدريجياً، فإن أنماط الأكل اليومية هي الأهم».

وأضافت كيركاتريك أن النظام الغذائي ينبغي أن يتضمن «كمية وفيرة» من النباتات والدهون الصحية.

وأوضحت أن النظام المتوازن يجب أن يكون منخفض السكر المضاف، ويركز على البروتينات النباتية قدر الإمكان. كما يُنصح بإدخال الأسماك الدهنية البرية، ولحوم

بديل السكر الطبيعي ..

تعرف على فوائد «المونك فروت»



وكالات

تعدّ «المونك فروت» Monk fruit فاكهة الراهب) بديلاً صحياً للسكر أو للمحليات الصناعية. وعلى الرغم من أن الأبحاث حوله لا تزال محدودة، فإن الأدلة المتوفرة تشير إلى أن فاكهة الراهب قد تحمل فوائد صحية، من بينها احتواؤها على مضادات أكسدة، وكونها آمنة للأشخاص المصابين بداء السكري.

وفي هذا الإطار، يسلّط تقرير نشره موقع «فيريويل هيلث»، الضوء على «المونك فروت» بوصفها خياراً بديلاً للسكر، مع استعراض فوائدها الصحية المحتملة وحدود استخدامها وفق ما تشير إليه الدراسات الحديثة.

١. قد تساعد على إدارة الوزن من خلال استبدال السكر

المونك فروت مُحلّ خالٍ من السعرات الحرارية ويُستخدم بديلاً للسكر، مع أنها تفوق سكر المائدة حلاوةً بما يتراوح بين ١٠٠ و ٢٥٠ مرة. وبما أنها لا تحتوي على سعرات حرارية أو كربوهيدرات، فقد تساعد الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة على التحكم في أوزانهم.

ويتميّز طعمها بنكهة فاكهية مع ملاحظات يوصف بعضها بأنها قريبة من قشر الشمام. وقد يلاحظ بعض الأشخاص مذاقاً مرّاً خفيفاً بعد التذوق، غير أن هذا الأثر أقل وضوحاً مقارنةً بمحليات طبيعية أخرى مثل الستيفيا.

وعلى الرغم من أن بعض الدراسات وجدت أن المونك فروت بديل جيد للسكر، فإن هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لتحديد آثار استهلاكها على المدى الطويل.

٢. مُحل آمن لمرضى السكري

المونك فروت حلوة المذاق لكنها لا تحتوي على سعرات حرارية أو كربوهيدرات. وقد أظهرت أبحاث أجريت على الفئران أنها لا تؤثر في مستويات السكر في الدم. ومع ذلك، لا تزال هناك حاجة إلى دراسات إضافية للتأكد من صحة هذه النتائج لدى البشر.

٣. توفر مضادات أكسدة تحمي الخلايا من التلف

تعمل مضادات الأكسدة على موازنة الجزيئات غير المستقرة المعروفة بالجذور الحرة، والتي يمكن أن تعزز الالتهابات. وأظهرت أبحاث أجريت على الحيوانات أن المونك فروت تحتوي على مركبات مضادة للالتهاب، من بينها مركبات تُعرف باسم «موجروسيدات».

٤. قد تمتلك خصائص مضادة للسرطان على الرغم من أن الأبحاث لا تزال مستمرة، فقد وجدت بعض الدراسات أن مركباً يُدعى «موجروسيد IVE»، الموجود في المونك فروت، قد يساعد في تثبيط نمو السرطان لدى البشر.

هل المونك فروت آمنة تم تطويز على مخاطر؟ تُعرف المونك فروت علمياً باسم Siraitia grosvenorii، وهي نبتة عشبية تنتمي إلى فصيلة القرعيات. موطنها الأصلي جنوب الصين، ويُستخدم أساساً مستخلص ثمرتها، الذي يصبح

أحلى من السكر بعد تجفيفها. تُعدّ المونك فروت من الإضافات الغذائية، أي من المواد أو المركبات التي تُضاف إلى الطعام خلال عملية التحضير. وبصفتها مضافاً غذائياً، تخضع لتنظيم إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA). وتصنّف إدارة الغذاء والدواء المونك فروت

– المخبوزات، كالبسكويت والكعك والمافن وقطع الكيك. – المشروبات، بما في ذلك القهوة أو الشاي، والمشروبات المنزلية مثل الليمونادة أو الشاي المحلّى. – إضافتها إلى الفواكه أو منتجات الألبان مثل الزبادي لزيادة حلاوتها. – ويمكن استخدامها بديلاً للسكر في العديد من الوصفات، لكن من المهم قراءة تعليمات الشركة المصنعة بعناية. فبعض الخلطات يمكن استخدامها بنسبة استبدال ١:١ مع السكر، في حين أن خلطات أخرى تكون أكثر حلاوة بكثير. وقد تصل نسبة الاستبدال فيها إلى ١:٢.١. – وتُباع «المونك فروت» بأشكال مختلفة، منها: – مُحلّ مسحوق من المونك فروت: يُستخدم لتحلية الحلويات والكريمات السكرية. – شراب المونك فروت: يُستخدم لتحلية المشروبات وفي الوصفات التي تتطلب مُحليّات سائلة. – مُحلّ خبيبي من المونك فروت: يمكن استخدامه بديلاً للسكر الحبيبي، مع الانتباه إلى أن ليس جميع الخلطات مناسبة للاستبدال بنسبة ١:١، لأن مذاق «المونك فروت» أكثر حلاوة من السكر العادي.

16 طريقة لزيادة تركيز الطلاب على الدراسة



١٤- القدرات تدريجياً. إن التعلم في جلسات قصيرة أسهل من التعلم في جلسات طويلة. إن إنجاز المهام الصغيرة يبني الثقة والتشجيع، مما يدفع الطلاب إلى مواصلة الدراسة وتخصيص المزيد من الوقت لها.

١٥- الاستعانة بالوالدين من المهـم أيضاً طلب المساعدة من الوالدين أو المعلمين أو المرشدين في مواجهة التحديات الأكاديمية. بإمكانهم تقديم النصائح والتحفيز وأفضل أساليب الدراسة. يساعد البالغون في توضيح الشكوك وتنمية الذكاء العاطفي.

١٥- تقنية بومودورو يساعد استخدام تقنية بومودورو لإدارة الوقت في تحسين التركيز والإنتاجية. تقوم على دراسة لمدة ٢٥ دقيقة بتركيز كامل، تليها استراحة لمدة ٥ دقائق. ثم تطبيق استراحة مطولة بعد ٤ جلسات، بما يمنح الإرهاق الذهني ويحسن التركيز. كما يجعل عملية التعلم أكثر تنظيمًا وأقل إرهاقًا.

١٦- ممارسة اليقظة الذهنية تساعد اليقظة الذهنية الطلاب على التركيز وتقليل التوتر أثناء دراستهم. حتى الأنشطة البسيطة كالتمكّن العميق أو التأمل القصير أو التركيز على المهمة المطلوبة، تساعد على تهدئة ذهن وتحسين التركيز. كما تقلّل اليقظة الذهنية من تشتت والقلق إلى أدنى حد، مما يَنعج للطلاب التعلم بفعالية، والفهم بشكل أفضل، والحفظ بشكل أفضل.

القصيرة في تخفيف التوتر وتحسين التركيز. يمكن تطبيق تقنيات مثل الدراسة لمدة ٢٥ دقيقة ثم أخذ استراحة قصيرة لتجنب الإرهاق وجعل التعلم ممتعاً وفعالاً.

١٠- ممارسة الرياضة يوميّاً تساعد ممارسة الرياضة الطلاب على زيادة تركيزهم، وخاصةً تعزيز صحتهم البدنية والنفسية. يُحسن التمرين من تدفق الطاقة في الدماغ ويُخفّف التوتر.

١١- الدراسة الجماعية يُمكن أن يساهم تبادل المعرفة في تحسين عملية التعلم من خلال التواصل وتبادل الأفكار المتحاذة. يُساعد العمل ضمن فرق على تبديد أي شكوك ويجعل عملية التعلم أكثر إثارة. لكن يجب أن تكون الفرق مُنضبطة. يُمكن استخدام الدراسة الجماعية لتحفيز الطلاب، وتحسين مهارات التواصل لديهم، وتمكينهم من استيعاب المفاهيم بفعالية وفقه أكبر.

١٢- إيجاد أفضل طريقة للدراسة لكل طالب طريقته الخاصة في التعلم. يتعلم البعض بالقراءة، والبعض الآخر بالكثابة، أو بمشاهدة الفيديوهات والاستماع إليها، أو بالاستماع فقط.

تحقيق تركيز وفهم أفضل، يُفضل إيجاد طريقة دراسة تناسب الطلاب. تُساهم طرق التعلم الفعّالة في جعل عملية التعلم أقل إزعاجاً وأكثر متعة واستدامة.

١٣- خطوات صغيرة لا ينبغي إرهاق النفس، بل يجب التركيز على بناء

التركيز.

٦- الاستماع إلى موسيقى هادئة يستطيع بعض الطلاب التعلم بشكل أفضل عند الاستماع إلى موسيقى هادئة أو موسيقى آليّة. فهي تساعد على التخلص من الضوضاء المحيطة وتحويل بيئة الدراسة إلى بيئة هادئة. لكن يُفضل الاستماع إلى الموسيقى الخالية من الكلمات، لأن الكلمات قد تشتت التركيز.

٧- تجنب تعدد المهام يُشتت تعدد المهام التركيز ويُقلل من القدرة على التعلم بفعالية. ويحدث تشتت بسهولة عند محاولة التعلم باستخدام الأدوات أو العيب بالأشياء. عندما يركّز الطالب على شيء واحد، يتحسن التعلم والذاكرة. ومن الأفضل والأكثر فعالية، وإن كان يستغرق وقتاً أطول، دراسة موضوع واحد ثم الآخر. لأن الطالب سيتعلم المزيد في النهاية.

٨- قسط كاف من النوم يُعد التركيز والذاكرة أمرين حيويين. ويتفقان على أفضل وجه من خلال النوم الكافي. إن العقل المرحاح يكون متيقظاً ويستوعب المفاهيم بشكل أفضل. في المقابل، يؤدي الحرمان من النوم إلى التعب وقلة التركيز وضعف الأداء.

٩- فترات راحة متكررة يُعد قضاء ساعات طويلة في الدراسة جهداً ذهنياً. تساعد فترات الراحة القصيرة على تجديد نشاط الجسم وتعزيز الإنتاجية. تُسمّ فترات الراحة

وكالات يُعد التركيز على الدراسة جانباً مهماً من المسيرة الأكاديمية ونجاح الطلاب في المستقبل. اليوم، يمكن أن يجد معظم الطلاب صعوبة في الالتزام بالمسار الدراسي بسبب كثرة المشتتات. وبحسب ما نشره موقع School ٢٠K، يمكن لعادات الدراسة وإدارة الوقت والالتزام بروتين دراسي منضبط أن تساعد الطلاب على التركيز. كما أن التفكير في العادات والخطط المناسبة واتباع استراتيجيات مفيدة ربما يمهّد الطريق لتحسين التركيز والقدرة على التعلم، كما يلي:

١- وضع روتين دراسي من الجيد أن يعتاد الطالب على الدراسة، لأن عقله سيعتاد على أوقات التركيز. يُرسّخ الانضباط في حضور الدروس ويُقلل من التسويف. كما يساعد روتين الدراسة على إدارة الوقت بشكل جيد، مما يضمن التوازن بين المراجعة والاستراحة والراحة والدراسة. من خلال وضع روتين، سيد الطلاب الدراسة بسهولة ويسر.

٢- تهيئة بيئة دراسية فعّالة تُساعد بيئة التعلم الإيجابية والفعّالة على التركيز. يجب أن تكون البيئة نظيفة وهادئة ومنظمة جيداً لتقليل عوامل التشتيت. يُساعد توفير الكتب والأدوات المكتبية في مكان واحد الطلاب على الحصول على ما يحتاجونه دون الحاجة إلى التنقل، مما يُساعد على تركيز الذهن أثناء الدراسة.

٣- تجنب الإفراط في الأجهزة الرقمية يمكن للهواتف الذكية أو الأجهزة الرقمية أن تشتت الانتباه بسهولة من خلال الإشعارات ووسائل التواصل الاجتماعي والرسائل. لذا، يُنصح بترك الهاتف جانباً أثناء الدراسة لتوفير المزيد من الوقت للتركيز.

٤- تحديد الأهداف يُساعد تحديد الأهداف الدراسية بوضوح وقابلية للتطبيق على تحديد المسار الدراسي. فبدلاً من الانتباه بسهولة من خلال الإشعارات ووسائل التواصل المفضلة للمؤسسات لدمج أدوات الذكاء الاصطناعي في تحقيقاتها وتُقلل من ضغط الدراسة.

٥- تقليل المشتتات من الضوضاء والتليفزيون والدرشة من المشتتات التي تؤثر على التركيز وتُقلل من جودة الدراسة. يجب تحديد هذه المشتتات وإزالتها لزيادة مستوى

«شات جي بي تي» يفقد بريقه مع تقدم «جيميني» ومنافسين آخرين



تعاقت صفحة «شات جي بي تي» بعد شهرين متتاليين من التراجع، فهي لا تزال دون ذروتها في أكتوبر ٢٠٢٥.

ويوم الأربعاء، خلال مكالمة أرباح الربع الرابع لشركة الفابت، الشركة الأم لغوغل، كشف الرئيس التنفيذي سوندار بيتشاي أيضاً أن «جيميني» تجاوز ٧٥٠ مليون مستخدم نشط شهرياً، بزيادة عن ٦٥٠ مليوناً في الربع السابق. وفي حين من المرجح أن يحتفظ «شات جي بي تي» بالصدارة مع تقديرات تشير إلى ٨١٠ ملايين مستخدم نشط شهرياً في أواخر عام ٢٠٢٥، فإن القوة تتقلص بسرعة.

في حين تكشف بيانات حركة مرور التطبيقات والويب عن اتجاهات مهمة في تبني المستهلكين، فهي تعكس جزءاً فقط من الصورة عندما يتعلق الأمر بالسوق الأوسع للذكاء الاصطناعي.

وبينما قد يكون بعض مستخدمي التطبيقات من الأشخاص الذين يستخدمون روبوتات الدريشة في مهام العمل، سواءً بطرق مُصرّح بها أو كـ«ذكاء اصطناعي غير رسمي»، فقد يستخدمون هذه التطبيقات أيضاً لأغراض شخصية. ولا تشمل البيانات استخدام واجهة برمجة التطبيقات، وهي الطريقة المفضلة للمؤسسات لدمج أدوات الذكاء الاصطناعي في أنظمتها.

على صعيد المؤسسات، تُظهر شركة إنتروبيك زخماً ملحوظاً. وبحسب بيانات استطلاع أجرتها شركة ميللو فنتشرز، وهي أحد المستثمرين في «أنتروبيك»، تستحوذ «أنتروبيك» على نحو ثلث سوق المؤسسات، مقارنةً بـ٢٥% لشركة أوبن إيه أي ونحو ٢٠% لغوغل.

يبدو أن تفوق «شات جي بي تي» الميكربين المستخدمين الأفراد يتضاءل مع اقتراب منافسيه، مثل «جيميني» من شركة غوغل، من حصته في سوق التطبيقات والويب، وهو تحول قد يعقد خطط «أوبن إيه أي» المعلقة لطرح أسهمها للاكتتاب العام في وقت لاحق من هذا العام.

انخفضت الحصة السوقية لتطبيق «شات جي بي تي» من ٦٩,١٪ في يناير ٢٠٢٥ إلى ٤٥,٣٪ في ٢٠٢٦. وفقاً لبيانات شركة "Apptopia" المتخصصة في بيانات تطبيقات الهواتف المحمولة.

وفي الفترة نفسها، تُظهر البيانات أن تطبيق «جيميني» زادت حصته السوقية من ١٤,٧٪ إلى ٢٥,٢٪. وشهد أيضاً تطبيق «غروك» التابع لإيلون ماسك نمواً سريعاً، حيث وصل إلى أكبر حصة سوقية له حتى الآن عند ١٥,٢٪، مرتفعاً من ١,٦٪ في الفترة نفسها من العام الماضي، وفقاً لتقرير مجلة «فورنش»،

أطلقت عليه «العربية Business». لم تتأثر حصة تطبيق «شات جي بي تي» في السوق بحسب، بل حقق المنافسون مكاسب في حركة مرور الويب أيضاً. وبحسب بيانات حركة مرور الويب من شركة سيميلاروب، فقد قلصت الصفحة الرئيسية لجيميني على الويب الفجوة بشكل ملحوظ مع نظيرتها الخاصة بشات جي بي تي في ديسمبر ٢٠٢٥، مسجلة زيادة في حركة المرور بنسبة ٢٨,٣٨٪، بينما انخفضت حركة مرور «شات جي بي تي» بنسبة ٥,٥٩٪.

وتشير البيانات الأولية إلى أن صفحة «جيميني» تجاوز ملياري زيارة شهرية لأول مرة في يناير ٢٠٢٦، وفي حين

ساوندكور تطلق سماعات Liberty Buds في الشرق الأوسط وأفريقيا



متين وأن السماعات طُوّرت لتقديم جودة صوت ثابتة طوال اليوم. وفي منطقة الشرق الأوسط، قالت الشركة إن «Liberty Buds» ستوفر بثلاثة ألوان هي: الأسود، والأبيض، والأزرق. الأسواق وقنوات البيع والأسعار في الإمارات والسعودية

في دولة الإمارات العربية المتحدة، ستوفر السماعات في متاجر «Jumbo» و«Sharaf DG» و«Virgin Megastore»، كما ستباع عبر الإنترنت من خلال منصات «Amazon» و«Noon» وموقع «أنكر» الرسمي (store.anker.com). بسعر قدره ٣٩٩ درهماً إماراتياً.

أما في المملكة العربية السعودية، فستتوفر السماعات في متاجر «Jarir» و«eXtra»، وكذلك عبر الإنترنت من خلال منصات «Amazon» و«Noon»، بسعر قدره ٣٩٩ ريالاً سعودياً.

تصريح الشركة حول توجّهات التصميم وقال جيفري ليو، المدير العام لشركة «أنكر إنوفيشنز» في الشرق الأوسط وأفريقيا: «تتعدّد سماعات Liberty Buds تركيزنا على تقديم تجارب صوتية متميزة، تتسجم بسلاسة مع متطلبات الحياة اليومية العصرية. فمن راحة الارتداء طوال اليوم والثنبات المحكم، إلى إلغاء الضوضاء التكيّفي، الذي يستجيب في الوقت الحقيقي، جرى اتخاذ كل خطوة خلال عملية التصميم بعناية فائقة، لتحقيق توازن بين الأداء والعملية وجودة الصوت الراقية. دون أي تنازلات».

وتقول «ساوندكور» إن إطلاق «Liberty Buds» يأتي ضمن خطتها لتوسيع محفظة «Liberty» في المنطقة، عبر طرح خيارات جديدة تستهدف أنماط الاستخدام اليومية. تجدر الإشارة إلى أن شركة «أنكر إنوفيشنز» هي شركة عالمية تعمل في تقنيات شحن الأجهزة وحلول تخزين الطاقة المنزلية، وتطور أيضاً منتجات إلكترونيات استهلاكية تشمل حلولاً للصوت والترفيه عبر الأجهزة المحمولة وتقنيات المنازل الذكية. وتجدر الإشارة إلى أن «ساوندكور» هي علامة تجارية للصوتيات تتبع شركة «أنكر إنوفيشنز»، وتشمل منتجاتها سماعات آذن لاسلكية وسماعات رأس ومكبرات صوت ببلوتوث للاستخدام الداخلي والخارجي.

وأطلقت شركة «ساوندكور» السماعات اللاسلكية الجديدة «soundcore Liberty Buds»، في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا بوصفها أحدث إضافة إلى سلسلة «Liberty»، وفقاً لبيان صحافي تلقت البوابة التقنية نسخة منه.

وقالت الشركة إن السماعات تأتي بتصميم يشبه داخل الأذن يركز على راحة الاستخدام لمدة طويلة، مع وزن خفيف وثبات في أثناء الحركة، إلى جانب نظام تحكم في مستويات الضوضاء.

تصميم يشبه داخل الأذن لاستخدام ممتد خلال اليوم بحسب «ساوندكور»، يركز تصميم «Liberty Buds» على نمط نصف داخلي في الأذن بهدف تقليل الإحساس بالضغط خلال جلسات الاستماع الطويلة. وأضافت الشركة أنها حسّنت البنية الهندسية الداخلية للسماعات لتناسب الاستخدام خلال أيام العمل والتنقل والسفر وأوقات الترفيه. وأشارت «ساوندكور» إلى أن التصميم يعتمد ما وصفته بـ«شكل الأذن من ساوندكور» لتعزيز الثبات في أثناء الحركة طوال اليوم، ومن ذلك في أثناء المكالمات والتنقل أو الوجود في بيئات مزدحمة، مع الحفاظ على حرية الحركة.

إلغاء ضوضاء تكيّفي ووضع شفافية في جهاز واحد تدعم «Liberty Buds» تقنية إلغاء الضوضاء النشط التكيّفي (ANC)، وتقول الشركة إنها تضبط مستوى تقايل الضوضاء تلقائياً وبشكل فوري وفقاً للبيئة المحيطة. كما توفر وضع «الشفافية» لترميز الأصوات الخارجية بشكل طبيعي، بهدف إبقاء المستخدم على اتصال بمحيطه دون الحاجة إلى إزالة السماعات.

ووفق البيان، يجمع هذا الطراز بين العزل التكيّفي ووضع الشفافية ضمن فئة سماعات شبه داخل الأذن، في تصميم واحد.

البطارية والشحن السريع وخيارات الألوان إلى جانب مزايا التحكم في الضوضاء، ذكرت الشركة أن «Liberty Buds» توفر أداءً بطارية «موتوقاً» مع دعم الشحن السريع ووقت استماع ممتد، بما يتناسب مع الاستخدام المتواصل على مدار اليوم. وأضافت أن التصميم

كاسبرسكي: عودة التصيد عبر التقييم ورسائل صوتية وأساليب لتجاوز MFA

العملية مظهرًا مألوفًا للمستخدمين.

وربطت كاسبرسكي بين هذا «التصيد المتعدد الطبقات» والحاجة إلى برامج تدريب للوظائف، مثل وحدات تفاعلية تساعد على تمييز الروابط المشبوهة، إلى جانب حلول حماية متقدمة لخوادم البريد الإلكتروني، وذكرت منها حل «Kaspersky SecureMail» للكشف عن هذه الأساليب وحظرها.

تجاوز MFA عبر صفحات مزيفة تتفاعل مع خدمات سحابية

واقعية قالت كاسبرسكي إن بعض الحملات الحديثة تستهدف تجاوز المصادقة المتعددة العوامل (MFA) عبر التظاهر بأنها خدمات سحابية، مثل pCloud، وهو مزود تخزين سحابي يقدم تخزين الملفات المشفرة ومشاركتها ونسخها احتياطياً. ووفق البيان، تصاغ الرسائل الاحتيالية بأسلوب

محايد يوحي بأنها رسائل متابعية من الدعم الفني، وتقول إن صفحات تسجيل دخول مزيفة على نطاقات شبكية بالاصل، مثل: (pcloud.online).

وأضافت الشركة أن هذه الصفحات قد تتفاعل مع خدمة pCloud الحقيقية عبر واجهة برمجة التطبيقات (API)، إذ تتحقق من صحة البريد الإلكتروني وتطلب كلمات المرور ورموز التحقق لمرة واحدة (OTP). وبحسب كاسبرسكي، يتيح ذلك للمحتالين الوصول إلى الحساب المستهدف عند اكتمال عملية تسجيل الدخول.

ووفق البيان، يبرز هذا النوع من محاولات تجاوز MFA في الشرق الأوسط؛ لأن العديد من مؤسسات دول مجلس التعاون الخليجي تعتمد حالياً بشكل أكبر على المصادقة المتعددة العوامل بعد تقدمها في تطبيق أساسيات الأمن.

ولمواجهة ذلك، أوصت كاسبرسكي بتطبيق تدريب إلزامي على الأمن السيبراني ونشر حلول أمان البريد الإلكتروني، وذكرت منها «Kaspersky Security for Mail Servers» لرصد النشاطات الاحتيالية والهجمات المعتمدة على اتجاهات البرمجة. وقال رومان ديدنيوك، خبير مكافحة البريد العشوائي لدى كاسبرسكي: «في ظل تزايد أساليب التصيد الاحتيالي، تدعو كاسبرسكي المستخدمين إلى توخي الحذر عند فتح مرفقات البريد الإلكتروني غير المعروفة مثل ملفات PDF المحمية بكلمة مرور أو رموز الاستجابة السريعة (QR)، وتحثهم على التحقق من صحة العناوين الإلكترونية URLs للوواقع الإلكترونية قبل إدخال بيانات تسجيل الدخول.

كما توصي كاسبرسكي المؤسسات باعتماد برامج تدريبية شاملة تتضمن محاكاة لسيناريوهات الاحتيال الواقعية، وأفضل الممارسات لاكتشاف محاولات التصيد الاحتيالي. كما يسهم استخدام حلول حماية قوية لخوادم البريد الإلكتروني في الاكتشاف القوي لأساليب التصيد الاحتيالي المتقدمة وحظرها. وتجدر الإشارة إلى أن شركة كاسبرسكي هي شركة عالمية متخصصة في الأمن السيبراني والخصوصية الرقمية، أسست عام ١٩٩٧، ووفق البيان، وفرت الشركة حلول حماية لأكثر من مليار جهاز، وتخدم ملايين الأفراد ونحو ٢٠٠,٠٠٠ عميل من الشركات.

عملية تصيد تستهدف مستخدمي Apple Pay وكالات

أفادت تقارير تقنية بتعرض ملايين مستخدمي Apple Pay في أنحاء العالم، خلال الأيام الأخيرة، لموجة جديدة من عمليات الاحتيال الإلكتروني، تستخدم رسائل «النشاط غير المعتاد» المزيفة لخداع الضحايا والحصول على بياناتهم المالية الحساسة.

رسائل مزيفة تثير الذعر لدى المستخدمين أفادت تقارير نشرتها منصة AppleInsider بأن مستخدمي أجهزة Apple تلقوا رسائل تصيد تبدو رسمية، تتضمن شعارات Apple وأرقام قضايا وتنسيقات دقيقة، تزعم محاولة إتمام معاملات كبيرة عبر Apple Pay وتدعي حظرها احترازياً. وتحت هذه الرسائل الضحايا على الاتصال برقم هاتف للتحقق من المشكلة، إلا أن الرقم يؤدي مباشرة إلى المحتالين.

ذكر الخبر أن المحتالين يستغلون حالة الذعر لدفع المستخدمين للكشف عن تفاصيل معرف Apple أو رموز التحقق أو بيانات الدفع الخاصة بهم. وتعليقاً على طبيعة هذه الهجمات، قال أحد مستخدمي منتدى الدعم الرسمي لـ Apple: "لن نتواصل معك Apple. المصرف المصدر للبطاقة هو من سيتواصل معك". وأكد أن المصارف تلغي المعاملات المشبوهة تلقائياً، مما يلزم الضحية فقط بالتواصل مع مصرفه لوساح تنفيذ المعاملة وليس لإلغائها.

مؤشرات التحذير وأساليب الحماية حذرت التقارير من أن Apple لا ترسل تحذيرات الاحتيال عبر البريد الإلكتروني ولا تطلب الاتصال بأرقام هاتفية مذكورة في الرسائل. ونهيت في ضرورة الانتباه إلى عناوين المرسلين، إذ قد تتضمن أخطاء مطبعية أو أسماء نطاقات غريبة. كما أن الرسائل الاحتيالية غالباً تستعمل لهجة استعجال وتطلب التصرف السريع، وهو أسلوب غير معهود من شركة Apple.

نصحت المصادر المستخدمين بحذر أي رسالة مشبوهة فوراً وتغيير كلمة مرور حسابهم كإجراء احترازي. كما يُفضل مراجعة سجل المشتريات عبر تطبيق الإعدادات أو الموقع الرسمي لـ Apple للتحقق من أي نشاط مريب.

خطوات بسيطة لتعزيز الأمان أشار الخبراء إلى أهمية تجاهل أي رسالة تطلب معلومات سرية أو رقم هاتف غير معتمد، والتواصل فقط مع المصارف أو Apple عبر القنوات الرسمية. وأوضحوا أن مثل هذه الهجمات ليست الأولى من نوعها، بل تراكمت مع تزايد مستوى خبرة المحتالين في محاكاة الرسائل والتواصل الرسمي للشركات التقنية، مما يجعل الاكتشاف أصعب على الضحايا.

تذكّر التقارير بأن الحذر الرقمي أصبح ضرورة دائمة، وأن تطور الأساليب الاحتيالية يتطلب من المستخدمين مراجعة كل رسالة تردهم وعدم التفاعل مع أي مراسلات مشبوهة حفاظاً على خصوصية بياناتهم وأموالهم.



5 أطعمة تتفوّق على الثوم في تعزيز المناعة



٣. الزبادي

يُعدّ الزبادي من منتجات الألبان الغنية بـ«البروبيوتيك»، وهي كائنات دقيقة حية تسهم في الحفاظ على توازن البكتيريا النافعة في الأمعاء. وتساعد «البروبيوتيك» على تحسين عملية الهضم وتقليل خطر الإصابة بالإمساك، فضلاً عن قوائدها المحتملة في دعم صحة الجهاز المناعي. ويحتوي «الميكروبيوم» المعوي على عدد كبير من الخلايا المناعية، ويساعد التوازن الصحي للبكتيريا والكائنات الدقيقة الأخرى في الجهاز الهضمي على تعزيز وظائف المناعة.

٤. الخضراوات الورقية: تُعدّ الخضراوات الورقية، مثل الكرنب والسبانخ والسلق، مصدراً غنياً بفيتامينات «أ» و«سي» و«كي». إضافة إلى مضادات الأكسدة والألياف. وتعمل مضادات الأكسدة الموجودة في هذه الخضراوات على تقليل الالتهابات وتعزيز صحة الجهاز المناعي، في حين يساهم تناول الألياف في دعم صحة الأمعاء، ما قد ينعكس إيجاباً على فعّاء الجهاز المناعي.

٥. الأسماك الدهنية: يساهم اتباع نظام غذائي غني بالأسماك الدهنية في تعزيز صحة الجهاز المناعي. وتُعدّ الأسماك الدهنية، مثل الماكريل والسلمون، مصدراً مهماً لأحماض «أوميغا – ٣» الدهنية. وتدعم هذه الدهون الصحية سلامة الخلايا وتقلل الالتهابات، مما يساعد الجسم على مكافحة العدوى وتسريع عملية الشفاء. كما قد يسهم النظام الغذائي الغني بأحماض «أوميغا – ٣» في زيادة أعداد البكتيريا النافعة في ميكروبيوم الأمعاء، الأمر الذي يعزز صحة الأمعاء ويدعم الجهاز المناعي.

أطعمة شتوية تقلل الالتهاب وتقوي المناعة .. فوائد صحية مدعومة علميا



أما البقوليات مثل الفاصولياء والحبص، فتعد مصدراً غنياً بالغنيسسيوم والزنك والبوتاسيوم، وهي معادن تلعب دوراً في تقليل الالتهابات. ويبرز سمك السلمون كأحد أقوى الأطعمة المضادة للالتهاب، بفضل احتوائه على أحماض أوميغا-٣، التي ثبت ارتباطها بانخفاض مؤشرات التهاب في الجسم.

كما يُعد زيت الزيتون عنصراً أساسياً في الأنظمة الغذائية الصحية، لاحتوائه على دهون أحادية غير مشبعة ومركبات طبيعية تقلل الألم والالتهاب.

ومن حيث صحة الدماغ، يحتوي الجوز (عين الجمل) وبذور الشيا على مزيج من مضادات الأكسدة والدهون الصحية والألياف، ما يجعلها مفيدة لصحة القلب والدماغ معاً.

وتُسمّ الحبوب الكاملة مثل الشوفان والكيinoa والأرز البني في تقليل الالتهاب، مقارنة بالحبوب المكررة. وإذا اتجهنا إلى التوابل، يُعرف الكركم بخصائصه القوية المضادة للالتهاب، بفضل مركب الكركمين، فيما تشير أبحاث إلى أن القرفة قد تساعد في تقليل الالتهاب والإجهاد التأكسدي، رغم الحاجة إلى مزيد من الدراسات البشرية.

والخلاصة أن إدخال هذه الأطعمة إلى النظام الغذائي خلال

الشتاء لا يقتصر على تعزيز المناعة فحسب، بل قد يساعد أيضاً

في تقليل الالتهابات المزمنة ودعم الصحة على المدى الطويل.

ويؤكد الخبراء أن التنوع والاعتدال يظلان العامل الأهم لتحقيق أقصى فائدة غذائية.



كيف يؤثر العمل الليلي والأكل غير المنتظم على صحة الكبد؟

وكالات

أظهرت دراسة جديدة أن العمل بنظام المناوبات وتناول الطعام بشكل غير منتظم قد يؤثر سلباً على وظائف الكبد ويخل بتوازنه البيولوجي الدقيق.

وأوضح فريق البحث من جامعة كوينزلاند أن الجسم يحتوي على عدة ساعات بيولوجية تنظم العمليات الحيوية الأساسية، بما في ذلك وظائف الكبد. وأضافت الدكتورة ميلنيم ويجر، من معهد العلوم البيولوجية الجزيئية، أن الكبد يمتلك ساعة البيولوجية الخاصة، حيث يفرز البروتينات وفق إيقاع يومي مدته ٢٤ ساعة، وأن أي خلل في هذا الإيقاع يرتبط بأمراض مزمنة مثل السمنة.

وأوضحت ويجر: "يعدّ الكبد من أهم أعضاء الجسم، فهو ينتج ويصنّر معظم البروتينات الرئيسية في الدم، وهي ضرورية لتنظيم الأيض والالتهابات وتوازن الطاقة. ومع ذلك، فإن إفران هذه البروتينات ليس ثابتاً طوال الوقت، بل يتم على شكل موجات وفق إيقاع يومي".

وأظهرت الدراسة أن الكبد يفرز البروتينات بشكل مؤقت يتأثر بالساعة البيولوجية ومواعيد تناول الطعام. وأكد الفريق أن النتائج تشير إلى أن اضطرابات الروتين اليومي، مثل العمل بنظام المناوبات أو تناول الطعام بشكل غير منتظم، يمكن أن تؤثر على وظائف الكبد وصحة الجسم بشكل عام.

وأشار الباحثون إلى أن فهم ساعة الكبد البيولوجية يعزز معرفتنا بالتغذية والعمل بنظام المناوبات والوقاية من الأمراض المزمنة.

وأضاف بنجامين ويجر، من معهد العلوم البيولوجية الجزيئية بجامعة كوينزلاند: "نحن لا نفهم بعد تماماً كيف تؤدي اضطرابات ساعة الكبد إلى الإصابة بالأمراض، لكن من الواضح أن هناك آثاراً صحية كبيرة إذا ما اختلت هذه الإيقاعات. تؤكد نتائجنا أن الساعة البيولوجية والتنظيم الغذائي ووظائف الكبد مترابطة ارتباطاً وثيقاً". كما أظهرت الدراسة أن توقيت تناول الطعام يلعب دوراً رئيسياً في الحفاظ على الإيقاع الطبيعي للكبد في إفراز البروتينات، حيث حافظ الأشخاص الذين يتناولون وجبات منتظمة على إيقاعات كبد صحية، بينما فقدوا من يتناولون وجبات صغيرة متفرقة طوال اليوم.

وأكد الأستاذ المشارك فريدريك غاشون أن الخطوة القادمة للباحثين هي دراسة دور الساعة البيولوجية الداخلية للكبد في الحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض المزمنة.

5 نصائح غذائية للحفاظ

على صحتك و طاقة جسمك في رمضان

وكالات

مع حلول شهر رمضان، يواجه الصائمون تحدي الحفاظ على الصحة والطاقة خلال ساعات الصيام الطويلة.

اتباع نظام غذائي متوازن في وجبتي الإفطار والسحور يمكن أن يقي من الإرهاق. يحافظ على مستويات السكر في الدم، ويعزز الهضم واللياقة البدنية طوال الشهر.

نصائح غذائية أساسية للصائمين:

–الإفطار تدريجياً: ابدأ بكوب ماء وتمرّة أو شربة خفيفة قبل تناول وجبة الإفطار الرئيسية لتجنب اضطراب ابات الهضم.

–تنويع البروتين: إدراج مصادر بروتين نباتية وحيوانية مثل العدس، الحمص، الدجاج، أو السمك يساعد في بناء العضلات والحفاظ على الشعور بالشبع.

–الألياف والفواكه والخضراوت: تساهم في الهضم وتقليل الإمساك، وتزيد من الشبع خلال ساعات الصيام.

–السوائل بانتظام: شرب ٨ –١٠ أكواب ماء بين الإفطار والسحور يحافظ على ترطيب الجسم ويقي من الصداع والإرهاق.

–الاعتدال في الحلويات: الإفراط في السكريات يزيد الشعور بالكسل ويؤثر على مستويات الطاقة، استبدلها بالفواكه الطازجة أو المجففة.

فوائد اتباع نظام صحي في رمضان:

–يحافظ على الطاقة والنشاط طوال اليوم.

–يقلل من مشاكل الهضم والإمساك.

–يساعد في تنظيم مستويات السكر والدهون في الدم.

–يدعم عملية الحمية والتحكم بالوزن عند الرغبة.

–يعزز الصحة العامة ويقلل من الشعور بالتعب والإرهاق بعد الإفطار.

التعرق المفاجئ قد يكون علامة تحذيرية لمشكلة صحية خطيرة

وكالات

أفادت الدكتورة ناتاليا سولوفيوفا، أخصائية أمراض القلب، أن التعرق المفرط دون سبب واضح قد لا يكون مجرد شعور بعدم الراحة، بل قد يشير إلى وجود أمراض خطيرة في القلب والأوعية الدموية.

وقالت إن السيناريو الأكثر إثارة للقلق هو ظهور تعرق بارد ورطب، قشعيرية وبرودة في الجلد، وهو استجابة طبيعية للجهاز العصبي عند توتر شديد في الجسم. غالباً ما يصاحب هذه الحالة ألم ضاغط أو حارق خلف عظم الصدر، يمتد إلى لوح الكتف أو الفك السفلي، بالإضافة إلى غثيان ودوار. وقد يشير ذلك إلى احتشاء عضلة القلب. وأضافت أن الأشخاص المصابين بالسكري أو ارتفاع الكوليسترول يجب عليهم الاتصال بالإسعاف فوراً عند ظهور هذه الأعراض، لأن التأخير قد يكون خطيراً جداً.

أما المرضى الذين يعانون من داء قلبي إقفاري، فيمكن أن يشير التعرق الشديد المحسوب بآلم الصدر إلى نذبة صدرية غير مستقرة، وهي مرحلة ما قبل احتشاء عضلة القلب وتتطلب دخول المستشفى فوراً. كما يمكن أن يدل التعرق المزمن، خاصة أثناء الليل، مع ضعف وإرهاق متراذب، على التهاب عضلة القلب أو التهاب الشغاف، والتي غالباً ما تتطور بعد أمراض مثل التهاب اللوزتين، التهاب البروني أو الإنفلونزا. وأكدت سولوفيوفا أن التعرق نادراً ما يكون العرض الوحيد لمشكلات القلب، مشددة على أنه إذا ظهر فجأة وبشكل حاد، يجب طلب المساعدة الطبية الطارئة فوراً. أما إذا كان التعرق مستمراً بانتظام دون ألم حاد، ولكن مع وجود عوامل خطر أو عدوى حديثة، فيُنصح بإجراء فحص طبي شامل.

ما الرابط بين العادات الغذائية وخطر الإصابة بسرطان الثدي؟

وكالات

كشفت دراسة علمية حديثة أن النظام الغذائي الذي يرفع مستوى الالتهابات في الجسم قد يزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي عند النساء.

وحلل الباحثون بيانات صحية وغذائية لمئات الآلاف من النساء حول العالم، مأخوذة من ١٩ دراسة واسعة النطاق، وركزوا على ما يُعرف بمؤشر التهاب الغذائي (DII). هذا المؤشر يقيس مدى اعتماد النظام الغذائي على أطعمة مسببة للالتهابات مقابل أطعمة مخففة لها.

الأطعمة المخففة للالتهابات تشمل الخضراوات، والفواكه، والحبوب الكاملة، والدهون الصحية، بينما ترفع الأطعمة المعززة للالتهابات مثل اللحوم المصنعة، والحلويات، والأطعمة المكررة مستوى التهاب في الجسم.

وأظهرت النتائج أن النساء اللواتي اتبعن نظاماً غذائياً مرتفع التهاب كن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي بشكل ملحوظ. حيث أظهرت بعض الدراسات أن الخطر يضاعف مقارنة بمن يتبعن نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً.

وفي الدراسات طويلة الأمد، بقي الرابط موجوداً، رغم انخفاض شدته، مؤكداً أن كلما زاد التهاب في الجسم نتيجة الغذاء، زادت احتمالية الإصابة بسرطان.

ويؤكد الباحثون أن هذه النتائج توضح ارتباطاً وليس سبباً مباشراً للسرطان. ومع ذلك، تشير إلى أن اتباع نظام غذائي متوازن غني بالأطعمة النباتية والحبوب الكاملة والدهون الصحية لا يحافظ على صحة القلب والتغليط الغذائي فحسب، بل قد يساهم أيضاً في تقليل خطر الإصابة بسرطان.

وكان أندريه كابرين، كبير أطباء الأورام بوزارة الصحة الروسية، قد أشار سابقاً إلى أن زيادة الوزن لدى النساء ترتبط بارتفاع خطر الإصابة بأورام خطيرة مثل سرطان الثدي وسرطان بطانة الرحم، ما يعزز أهمية التغذية الصحية كأساس للوقاية.

أسباب غير متوقعة لحرقة المعدة



الحموضة وتسهيل الهضم.

التمارين بعد الطعام

رغم أهمية النشاط البدني للحفاظ على الوزن، فإن ممارسة التمارين المكثفة بعد تناول الطعام قد تزيد من حموضة المعدة، خاصة تلك التي تتضمن ضغطاً على البطن، مثل رفع الأثقال وتمارين البطن والجري.

وينصح الأطباء بالانتظار ساعتين على الأقل بعد الوجبات قبل ممارسة الرياضة، مع تفضيل الأنشطة الخفيفة، مثل المشي.

والسباحة وركوب الدراجات.

أدوية شائعة قد تزيد المشكلة

يحدّر المختصون من أن بعض الأدوية والمكملات التي تُصرف دون وصفة طبية، وعلى رأسها مضادات الالتهاب غير الستيرويدية، مثل "أيبوبروفين" و "أسبرين"، قد تُضعف بطانة المعدة وتزيد من تهيج المريء.

ويوصى بتناول هذه الأدوية مع الطعام وكميات كافية من الماء، لتقليل آثارها الجانبية على الجهاز الهضمي.

عادات يومية تؤثر في الارتجاع الحمضي

لا يقتصر تأثير الارتجاع على الطعام والدواء فقط، بل يمتد إلى بعض العادات اليومية، مثل ارتداء الملابس الضيقة حول الخصر، والانحناء بعد الأكل، والاستلقاء مباشرة بعد الوجبات.

كما قد يؤدي الإفراط في مضغ العلكة إلى ابتلاع كميات أكبر من الهواء، ما يفاقم الأعراض.

وينصح الخبراء بالجلوس باستقامة بعد الطعام، ورفع رأس السرير أثناء النوم، وتجنب الاستلقاء لمدة لا تقل عن ساعتين بعد الأكل.

وكالات

يكشف أطباء وخبراء في التغذية أن الارتجاع الحمضي لا يرتبط دائماً بالأطعمة الحارة والدسمة فقط، بل قد يكون ناتجاً عن عادات يومية بسيطة وأطعمة تبدو غير ضارة، بل وحتى بعض الأدوية الشائعة.

ويحدث الارتجاع الحمضي عندما يعود حمض المعدة إلى المريء، مسبباً إحساساً بالحرقان في الصدر والحلق وطعماً لاذعاً مزعجاً.

وغالباً ما ينتج الارتجاع عن تناول وجبات كبيرة أو حارة أو غنية بالدھون، التي تُرخي العضلة العاصرة المريئية السفلية، وهي الصمام المسؤول عن منع صعود الحمض. كما تساهم عوامل أخرى، مثل السمنة والحمل والتدخين، في زيادة خطر الإصابة.

غير أن الأطباء يؤكدون أن أسباب الارتجاع تختلف من شخص لآخر، ولا يمكن تعميمها على الجميع، إذ قد يتأثر بعض الأشخاص بمحفزات لا تؤثر في غيرهم.

أطعمة غير متوقعة تسبب الحموضة

يشير خبراء الصحة إلى أن بعض الأطعمة التي تبدو صحية قد تؤدي إلى تفاقم الأعراض، مثل التعانق والبصل النيء والخضراوات المخمرة وتبيلات الخل.

وتعمل هذه الأطعمة على إرخاء العضلة العاصرة، ما يسمح بارتداد الحمض إلى المريء. كما يحدّر المختصون من الإفراط في تناول مساحيق البروتين، إذ قد تبطئ الهضم وتزيد الضغط داخل الجهاز الهضمي.

وفي المقابل، ينصح بتناول الشوفان والموز والبطيخ والبروتينات الخفيفة، مثل السمك والتوفو، لما لها من دور في امتصاص

عصير الكرز الحامض .. فوائد مثبتة للالتهاب والنوم وتحذيرات مهمة



وكالات

يُظنر إلى عصير الكرز، وخصوصاً عصير الكرز الحامض (Tart Cherry Juice)، على أنه أكثر من مجرد مشروب منشّ، إذ تشير دراسات حديثة إلى أنه قد يساهم في تقليل الالتهابات في الجسم وتحسين جودة النوم، إلى جانب فوائد صحية أخرى.

لكن، ما الذي يقوله العلم فعلاً عن هذا المشروب؟ ومتى تكون فوائده حقيقية؟

بحسب تقرير صحي في موقع "VeryWellHealth" العلمي، يحتوي عصير الكرز على مركبات نباتية قوية، أبرزها البوليفينولات والأنثوسيانينات، وهي مضادات أكسدة تساعد على تقليل التهاب وحماية الخلايا من التلف. ولهذا السبب، ربطت عدة دراسات بين استهلاك عصير الكرز وتحسن عدد من المؤشرات الصحية.

تقليل الالتهابات وآلام المفاصل

أظهرت أبحاث أن شرب عصير الكرز الحامض قد يخفف من آلام المفاصل، وتيبس المفاصل المرتبط بالتهاب المفاصل، وكذلك فقدان الكتلة العظمية في بعض الحالات.

ويرجع الباحثون إلى ذلك يعود إلى قدرة مضادات الأكسدة في الكرز على خفض الالتهاب المزمن، وهو عامل أساسي في أمراض المفاصل.

التهقرس

التهقرس هو مرض التهابي مؤلم يرتبط بارتفاع حمض اليوريك، وتشير دراسات إلى أن تناول الكرز أو شرب عصيره قد يقلل خطر الإصابة بنوبات النقرس، ويخفف حدة الأعراض لدى المصابين.

هل يساعد فعلاً على النوم؟

واحدة من أشهر فوائد عصير الكرز هي تحسين النوم، فقد وجدت دراسات صغيرة أن أشخاصاً يعانون من الأرق ناموا بشكل أفضل بعد شرب كوبين من عصير الكرز الحامض يومياً.

والسبب يعود إلى أن الكرز يحتوي بشكل طبيعي على الميلاتونين، وهو الهرمون المسؤول عن تنظيم دورة النوم والاستيقاظ، ما قد يفسر تحسّن جودة النوم لدى بعض الأشخاص.

(ستارلينك) تتيح بيانات مشتركيها لنماذج الذكاء الاصطناعي



إلى "الاستنتاجات التي قد يتم استخلاصها من المعلومات الشخصية الأخرى التي يتم جمعها". وتؤكد الشركة أن سجل الإنترنت الخاص بالمستخدم لن تتم مشاركته أبداً مع نماذج الذكاء الاصطناعي، بما في ذلك عادات التصفح الفردية أو تتبع الموقع الجغرافي". وبحسب المعايير التقنية المعتمدة، فإن حركة البيانات على معظم المواقع الإلكترونية تكون مشفرة باستخدام بروتوكول HTTPS، ما يعني أن ستارلينك لن تتمكن بالضرورة من الوصول إلى محتوى الرسائل الإلكترونية أو الاتصالات الشخصية لتدريب الذكاء الاصطناعي.

ومع ذلك، تبقى المواقع التي يزورها المستخدم وتوقيت هذه الزيارات بالغة الأهمية للشركات التي تطور نماذج الذكاء الاصطناعي، ما قد يلحق ضرراً بالأفراد.

وقال بودينغتون إن "هناك عددا من المخاطر، من بينها خطر الهندسة الوراثية في نماذج الذكاء الاصطناعي التوليدية، التي قد تمكن هذه النماذج من إعادة إنتاج البيانات الأصلية التي تم إدخالها في التدريب". وبالنسبة للمستخدمين الذين لا يرغبون في استخدام بياناتهم لتدريب نماذج الذكاء الاصطناعي، تتيح ستارلينك إمكانية إلغاء الاشتراك عبر التطبيق أو الموقع الإلكتروني، من خلال تسجيل الدخول إلى الحساب، والانتقال إلى بوابة الحساب، ثم قسم تفضيلات الخصوصية، وإلغاء تحديد الخيار الذي يسمح باستخدام البيانات لأغراض تدريب الذكاء الاصطناعي، حيث يظهر بعد ذلك تنويه يؤكد أن البيانات لن تُستخدم لهذا الغرض.

سرعات أعلى ووظائف أكثر.. (NFC) تدخل عصراً جديداً في الهواتف الذكية



وكالات أعلن المنتدى الدولي لتقنية "الاتصال قريب المدى" عن خريطة طريق جديدة لتطوير تقنية NFC التي تُستخدم في الهواتف الذكية الحديثة، ما يمهد لواحدة من أكبر التحديثات لهذه التقنية منذ سنوات.

وتشارك في هذا المنتدى شركات كبرى مثل أبل وغوغل وسامسونج وكوالكوم، ما يعني أن التغييرات ستصل إلى ملايين الأجهزة حول العالم في السنوات المقبلة.

أحد أبرز التحديثات هو زيادة سرعة نقل البيانات عبر "NFC" بما يصل إلى ٨ أضعاف مقارنة بالنسخ الحالية. وفي الوقت الراهن، تُستخدم "NFC" بشكل أساسي في عمليات الدفع اللاسلكي أو مشاركة الملفات الصغيرة.

لكن بحسب خريطة الطريق الجديدة، سيصبح بالإمكان نقل ملفات أكبر حجماً بسرعة أكبر مما يعزز قدرة "NFC" على المنافسة مع تقنيات أخرى مثل بلوتوث. وهذا يعني أن مستخدمي الهواتف، سواء كانت بنظام "iOS" أو أندرويد، قد يتمكنون قريباً من استخدام "NFC" لنقل صور أو فيديوهات أو بيانات أكبر بكثير من التطبيقات التقليدية، ما يمثل تحولاً كبيراً في استخدامات التقنية.

تعدد الوظائف الميزة الثانية التي يستعد المنتدى الدولي لتقنية الاتصال قريب المدى إطلاقها هي ما يُعرف بالرقعة متعددة الاستخدام.

فبدلاً من أن يقوم المستخدم بقرعة "NFC" واحدة لتنفيذ إجراء واحد مثل الدفع فقط، سيتمكن هذه التقنية من تنفيذ أكثر من إجراء في آن واحد.

على سبيل المثال، قد تتمكن من تنفيذ عملية دفع، إضافة بطاقة ولاء، وتسجيل دخول إلى خدمة ما بقرعة واحدة فقط. وهذا قد يغير تجربة المستخدم بشكل كبير، خصوصاً في أماكن مثل المتاجر أو الفعاليات التي تتطلب تفاعلات متعددة سريعة.

تحسينات في الأمان من بين الأولويات في التحديث القادم هو تعزيز أمان تقنية "NFC". فقد تلقى المستخدمون في السنوات الماضية تحديثات متواصلة لحماية بياناتهم أثناء عمليات الدفع أو تبادل المعلومات، لكن التحسينات المرتقبة ستجعل التحقق من الأجهزة والتواصل أكثر أماناً من قبل.

وهذا التحديث مهم بشكل خاص مع تزايد الاعتماد على الهواتف الذكية في عمليات حساسة مثل المدفوعات الرقمية والدخول إلى أنظمة التحكم الذكي، مما يجعل الأمان على درجة أولوية عالية.

تجارب جديدة سدمع تقنية "NFC" تجارب مفاتيح رقمية متقدمة. هذا يعني أنه بدلاً من استخدام بطاقة فعلية لفتح الباب أو الدخول إلى السيارة، يمكن للمستخدمين استخدام هواتفهم ك مفاتيح رقمي، مع التحقق الفوري والدخول الموثوق للأماكن.

وهذه الميزة يمكن أن تتوسع لاحقاً لتشمل فتح أبواب المنازل، الفنادق، السيارات وحتى الأجهزة الذكية، مما يوسع مجال تطبيقات "NFC" في الحياة اليومية.

في الختام لا بد من الإشارة إلى أن التحديثات التي يجري العمل عليها قد تظهر على الأجهزة في غضون سنة إلى سنتين، حسب ما تشير إليه خريطة الطرق الصادرة عن المنتدى الدولي لتقنية الاتصال قريب المدى.

ومع اهتمام الشركات الكبرى بهذه التقنية، يبدو أن "NFC" ستجاوز حدودها التقليدية في الدفع عبر الهاتف لتصبح جزءاً أساسياً من تفاعلاتنا الذكي مع العالم الرقمي.

هل يقترب الذكاء الاصطناعي من مهنة المحاماة؟

وكالات قبل أسابيع قليلة فقط، بدا أن مهنة المحاماة ما زالت في مأمن من زحف الذكاء الاصطناعي. فقد أظهرت نتائج معيار جديد أطلقتها شركة ميكرو لقياس قدرات وكلاء الذكاء الاصطناعي في مهام مهنية معقدة، مثل القانون والتحليل المؤسسي، أداءً متواضعاً لم يتجاوز ٢٥٪ لدى كبرى مختبرات الذكاء الاصطناعي، ما عزز القناعة بأن استبدال المحامين لا يزال بعيد المنال.

لكن في عالم الذكاء الاصطناعي، يمكن أن تتغير المعادلات بسرعة قياسية، بحسب تقرير نشره موقع "تك كراش" واطلعت عليه "العربية Business".

فهذا الأسبوع، قبل إطلاق نموذج Opus ٤.٦ من شركة أنثروبيك الموازين، بعدما حقق قفزة لافتة في النتائج، مسجلاً ما يقارب ٣٠٪ في المحاولات الأولى، ومتوسطاً وصل إلى ٤٥٪ عند منحه فرصاً إضافية لحل المهام.

وجاء هذا التحسن اللافت بالتزامن مع إدخال مزايا جديدة تعتمد على ما يُعرف بـ «الكلاء الأنكياء»، من بينها ما يسمى بـ «أسراب الوكلاء»، القادرة على معالجة المشكلات متعددة الخطوات بكفاءة أعلى.

ورغم أن هذه النسب لا تزال بعيدة عن الكمال، فإنها تمثل قفزة كبيرة مقارنة بما كان يُعد سابقاً قبل أداء ممكن.

وفي هذا السياق، وصف الرئيس التنفيذي لشركة ميكرو، بريندان فودي، هذا التطور بأنه مذهل، مشيراً إلى أن الانتقال من ١٨.٤٪ إلى ٢٩.٨٪ خلال بضعة أشهر فقط يعد تحولاً غير مسبوق.

صحيح أن الذكاء الاصطناعي لم يصل بعد إلى مستوى يهدد وظائف المحامين في المدى القريب، إلا أن هذه التطورات السريعة قد تجعل الثقة المطلقة في أمان المهنة أقل مما كانت عليه قبل شهر واحد فقط، في ظل تسارع قدرات النماذج الأساسية بوتيرة تفوق التوقعات.

ميزة كبيرة قادمة إلى «جيميني» ستحوله إلى مرشد شخصي للسفر

وكالات ستتح شركة غوغل قريباً للمستخدمين إرفاق منطقة على الخريطة في طلباتهم إلى مساعدتها الذكي "جيميني"، مما يحوله ليصبح مرشد السفر الخاص بالمستخدم.

وستكون هذه الميزة توسعاً في إحدى أكبر الميزات الحالية في "جيميني" وهي قدرته على المحادثة، ويمكن للمستخدمين طرح الأسئلة بلغة طبيعية أو أوامر غير مفالية، حيث يبذل "جيميني" قصارى جهده لتقديم نتيجة.

وبنت "غوغل" على هذه الميزة من خلال السماح للمستخدمين بإرفاق جميع أنواع الملفات والوسائط إلى "جيميني" للحصول على إجابات أفضل وأكثر تخصيصاً، والآن تعمل الشركة على إضافة ميزة إرفاق منطقة على الخريطة، بحسب تقرير موقع "أندرويد أوثورتي" المتخصص في أخبار التكنولوجيا.

ورُصد في إصدار ١٧.٤.٦٦ من تطبيق غوغل، كود يشير لخيار خريطة جديد في "جيميني". وهو حالياً، فإن زر الخريطة باللون الرمادي وهو غير مفعل.

يتضح من النصوص والسياق المحيط بزر الخريطة أن المستخدمين سيتمكنون قريباً على الأرجح من إرفاق "منطقة على الخريطة" مع طلباتهم لجيميني، تماماً كما يرقفون صورة أو مستنداً.

حالياً، إذا أراد المستخدمون من "جيميني" البحث في منطقة محددة، عليهم ذكرها بالاسم، مثل: "ابحث عن المقاهي في مدينة نيويورك".

لكن مع هذا الخيار المقل سيتمكن المستخدمون من اختيار منطقة على الخريطة بصرياً وإرفاقها بالطلب، مما يمنحهم مزيداً من التحكم في حدود البحث ويقلل الحاجة إلى أوصاف غامضة أو غير دقيقة.

«إنستغرام» في احتمال إطلاق ميزات مدفوعة مستقبلا، مع توسع التطبيق وتحسين إمكانياته.

من جانب آخر، يتميز "كاب كات" بتوفيره محرر عبر الويب، ما يمنح المستخدمين مرونة أكبر في العمل من أجهزة الحاسوب. أما "إديتس"، فلا يزال حصراً على الهواتف المحمولة، وهو ما قد يتغير مع مرور الوقت إذا قررت «ميتا» التوسع نحو نسخة ويب.

لماذا يشكل "إديتس" تحولاً استراتيجياً؟ لا يمثل إطلاق تطبيق "إديتس" مجرد خطوة لمنافسة "كاب كات"، بل يجسد توجهها استراتيجياً أوسع تقوده شركات التكنولوجيا الكبرى بدمج أدوات الإبداع مباشرة في قلب منصات التوزيع.

وفي هذا السياق، تسعى شركات مثل "ميتا" إلى امتلاك دورة إنتاج المحتوى بالكامل، من الفكرة إلى النشر والتحليل، ما يعزز ارتباط المستخدم بالمنصة ويوفر بيانات ثمينة تستخدم لتحسين التجربة وتوجيه الخوارزميات.

هذا التماكل يصبح أكثر أهمية في ظل التقلبات التنظيمية التي قد تقيد وصول المستخدمين إلى تطبيقات خارجية مثل "تيك توك" أو أدوات طرف ثالث.

وبالنسبة للشركات الناشئة في اقتصاد المبدعين فإن هذا الاتجاه يشير إلى تلاشي الحدود بين أدوات الإنتاج والمنصات الاجتماعية، ما يتطلب التفكير في كيفية تقديم القيمة الإبداعية واستباق حركات المنصات الكبرى.

الفرص والمخاطر

مثل أي تحول كبير، يحمل هذا التوجه فرصاً ومخاطر على حد سواء. وتكمن الفرص في تطوير أدوات تحرير متخصصة ومدعومة بالذكاء الاصطناعي، تخدم مجالات نوعية مثل التعليم، واللياقة، والتجارة الإلكترونية. كما أن التحليلات المدججة قد تمنح صناع المحتوى رؤى أعقق وأكثر فعالية من تلك التي توفرها أدوات خارجية.

أما المخاطر فتظهر حين تبدأ منصات مثل «ميتا» في تقييد مصادر البيانات أو فرض قيود على المحتوى، ما قد يخلق شعوراً لدى المستخدمين بأنهم محاصرون داخل بيئة مغلفة، تقيد إعادة استخدام المحتوى أو تنقله.

هذه ليست سابقة جديدة، فقد شهدنا قبل سنوات مسارا مشابها مع أدوات تحرير "يوتيوب" التي بدأت بشكل متواضع لكنها ساهمت تدريجيا في تشكيل معايير إنتاج الفيديو داخل المنصة نفسها عبر تقديم مسارات عمل أبسط وأكثر تكاملا.

بالنهاية، إن كنت صانع محتوى يبحث عن بديل عملي وفعال دون تكاليف مبدئية، أو تسعى لتعزيز وجودك على «إنستغرام» و«فيسبوك»، فإن «إديتس» يستحق التجربة، ومع تسارع وتيرة التطوير، قد لا يطول الوقت قبل أن يتحول إلى منصة تحرير متكاملة تنافس الكبار على مستوى الاحتراف والانتشار.

هل يقترب الذكاء الاصطناعي من مهنة المحاماة؟

وكالات قبل أسابيع قليلة فقط، بدا أن مهنة المحاماة ما زالت في مأمن من زحف الذكاء الاصطناعي.

فقد أظهرت نتائج معيار جديد أطلقتها شركة ميكرو لقياس قدرات وكلاء الذكاء الاصطناعي في مهام مهنية معقدة، مثل القانون والتحليل المؤسسي، أداءً متواضعاً لم يتجاوز ٢٥٪ لدى كبرى مختبرات الذكاء الاصطناعي، ما عزز القناعة بأن استبدال المحامين لا يزال بعيد المنال.

لكن في عالم الذكاء الاصطناعي، يمكن أن تتغير المعادلات بسرعة قياسية، بحسب تقرير نشره موقع "تك كراش" واطلعت عليه "العربية Business".

فهذا الأسبوع، قبل إطلاق نموذج Opus ٤.٦ من شركة أنثروبيك الموازين، بعدما حقق قفزة لافتة في النتائج، مسجلاً ما يقارب ٣٠٪ في المحاولات الأولى، ومتوسطاً وصل إلى ٤٥٪ عند منحه فرصاً إضافية لحل المهام.

وجاء هذا التحسن اللافت بالتزامن مع إدخال مزايا جديدة تعتمد على ما يُعرف بـ «الكلاء الأنكياء»، من بينها ما يسمى بـ «أسراب الوكلاء»، القادرة على معالجة المشكلات متعددة الخطوات بكفاءة أعلى.

ورغم أن هذه النسب لا تزال بعيدة عن الكمال، فإنها تمثل قفزة كبيرة مقارنة بما كان يُعد سابقاً قبل أداء ممكن.

وفي هذا السياق، وصف الرئيس التنفيذي لشركة ميكرو، بريندان فودي، هذا التطور بأنه مذهل، مشيراً إلى أن الانتقال من ١٨.٤٪ إلى ٢٩.٨٪ خلال بضعة أشهر فقط يعد تحولاً غير مسبوق.

صحيح أن الذكاء الاصطناعي لم يصل بعد إلى مستوى يهدد وظائف المحامين في المدى القريب، إلا أن هذه التطورات السريعة قد تجعل الثقة المطلقة في أمان المهنة أقل مما كانت عليه قبل شهر واحد فقط، في ظل تسارع قدرات النماذج الأساسية بوتيرة تفوق التوقعات.

ميزة كبيرة قادمة إلى «جيميني» ستحوله إلى مرشد شخصي للسفر

وكالات ستتح شركة غوغل قريباً للمستخدمين إرفاق منطقة على الخريطة في طلباتهم إلى مساعدها الذكي "جيميني"، مما يحوله ليصبح مرشد السفر الخاص بالمستخدم.

وستكون هذه الميزة توسعاً في إحدى أكبر الميزات الحالية في "جيميني" وهي قدرته على المحادثة، ويمكن للمستخدمين طرح الأسئلة بلغة طبيعية أو أوامر غير مفالية، حيث يبذل "جيميني" قصارى جهده لتقديم نتيجة.

وبنت "غوغل" على هذه الميزة من خلال السماح للمستخدمين بإرفاق جميع أنواع الملفات والوسائط إلى "جيميني" للحصول على إجابات أفضل وأكثر تخصيصاً، والآن تعمل الشركة على إضافة ميزة إرفاق منطقة على الخريطة، بحسب تقرير موقع "أندرويد أوثورتي" المتخصص في أخبار التكنولوجيا.

ورُصد في إصدار ١٧.٤.٦٦ من تطبيق غوغل، كود يشير لخيار خريطة جديد في "جيميني". وهو حالياً، فإن زر الخريطة باللون الرمادي وهو غير مفعل.

يتضح من النصوص والسياق المحيط بزر الخريطة أن المستخدمين سيتمكنون قريباً على الأرجح من إرفاق "منطقة على الخريطة" مع طلباتهم لجيميني، تماماً كما يرقفون صورة أو مستنداً.

حالياً، إذا أراد المستخدمون من "جيميني" البحث في منطقة محددة، عليهم ذكرها بالاسم، مثل: "ابحث عن المقاهي في مدينة نيويورك".

لكن مع هذا الخيار المقل سيتمكن المستخدمون من اختيار منطقة على الخريطة بصرياً وإرفاقها بالطلب، مما يمنحهم مزيداً من التحكم في حدود البحث ويقلل الحاجة إلى أوصاف غامضة أو غير دقيقة.

بصمة الوجه تحدد العمر.. «روبلكس» تحول قواعد الأمان إلى فرصة ربح



المستخدمون سابقاً.

ووفقاً للشركة، فإن ٣٥٪ من المستخدمين الذين خضعوا للتحقق تقل أعمارهم عن ١٣ عاماً، ٣٨٪ تتراوح أعمارهم بين ١٣ و١٧ عاماً، فيما تبلغ نسبة من هم فوق ١٨ عاماً نحو ٢٧٪.

ورغم هذه الإجراءات، أثبرت مخاوف بشأن ثغرات محتملة في النظام، بعدما أفاد تقرير لمجلة «وايرد» بوجود حسابات في «روبلكس» موثقة عمرياً معروضة للبيع على منصة «آي باي»، حتى لقاصرين لا تتجاوز أعمارهم تسع سنوات.

ورغم إزالة هذه الإعلانات، لا تزال المخاوف قائمة من إمكانية استغلال النظام من قبل مفترسين ينتحلون صفة قاصرين.

وفي هذا السياق، أكدت إليزا جاكوبس، مديرة سياسات المنتجات في «روبلكس»، أن المنصة تعتمد على أنظمة تحقق مستمرة تعمل في الخلفية لرصد أي سلوك غير متسق مع العمر المسجل. وتشمل هذه الأنظمة تحليل نوعية الألعاب، وطبيعة المحادثات، وحتى أسلوب الكتابة على لوحة المفاتيح، مشيرة إلى أن طريقة كتابة البالغين تختلف عن الأطفال.

وأضافت جاكوبس أن «روبلكس» تراقب أيضاً أسلوب استخدام الرموز التعبيرية، موضحة أن الأجيال الأكبر سناً تميل لاستخدامها في نهاية الجملة، بينما يضعها الأصغر سناً غالباً في منتصف الجملة.

وبعيداً عن جانب السلامة، ترى الشركة في هذه البيانات فرصة تجارية.

إذ قال الرئيس التنفيذي والمؤسس المشارك لـ «روبلكس»، ديفيد بازوكي، إن التحقق من العمر كشف عن نمو غير متوقع في شريحة المستخدمين البالغين. وأوضح أن فئة ١٨ عاماً فأكثر تنمو بنسبة تتجاوز ٥٠٪، وتحقق عائدات أعلى بنحو ٤٠٪ مقارنة بالفئات الأصغر سناً.

وأشار بازوكي إلى أن «روبلكس» تعمل حالياً على تطوير المنصة لدعم أنواع الألعاب المفضلة لدى المستخدمين الأكبر سناً، مثل ألعاب التصويب وتقصص الأدوار والرياضة والسيارات.

وأكدت الشركة في ختام بيائها أنها ستواصل تعزيز إجراءات السلامة، لمواكبة المخاطر المتغيرة واحتياجات المستخدمين المتنامية.

تعرف على «إديتس» سلاح ميتا الجديد في سباق تحرير الفيديو

وكالات في ظل احتدام المنافسة في عالم مقاطع الفيديو القصيرة، دخلت شركة "ميتا" السباق بقوة عبر إطلاق تطبيق جديد لتحرير الفيديوهات يدعى "إديتس" (Edits)، مصمم خصيصاً لصناع المحتوى.

ولا يعد هذا التطبيق مجرد أداة تحرير تقليدية، بل يمثل خطوة استراتيجية تهدف إلى منافسة تطبيق "كاب كات" (CapCut) الشهير التابع لشركة "بايت دانس" (ByteDance)، والذي يهيمن على ساحة الإبداع المرئي، لا سيما على منصة "تيك توك" (TikTok) التي تملكها شركة بايت دانس أيضاً.

ورغم عودة "كاب كات" مؤخراً إلى متاجر التطبيقات الأمريكية بعد حذفه المؤقت بسبب التوترات السياسية المتعلقة بمستقبل "تيك توك" في الولايات المتحدة، لا تزال الشكوك تحوم حول استقراره. وهنا تسعى "ميتا" لاستغلال اللحظة، عبر تقديم بديل أصلي ومتكامل قد يغري المبدعين بالانتقال إلى منظومتها.

ما الذي يقدمه "إديتس"؟ يتوفر التطبيق على منصتي "آي أو إس" و"أندرويد"، ويتيح تسجيل الدخول مباشرة باستخدام حساب إنستغرام، مما يعزز التكامل مع منظومة "ميتا" الإبداعية.

بمجرد الدخول، تظهر واجهة مبسطة ومنظمة تنقسم إلى ٥ أقسام رئيسية، تغطي كامل رحلة صناعة المحتوى:

الأفكار (Ideas): مساحة لتدوين أفكار الفيديوهات، مع إمكانية حفظ المقاطع القصيرة (Reels) الملهمة للرجوع إليها لاحقاً.

الإلهام (Inspiration): يوفر توصيات بالمقاطع الصوتية الرائجة والمحتوى الشائع، ما يساعد المستخدم على مواكبة الاتجاهات الجديدة.

المشاريع (Projects): يتيح إدارة مشاريع الفيديو الجارية واستيراد المقاطع من اليوم الكاميرا، لتجميع المواد بسهولة.

التسجيل (Record): إمكانية تصوير لقطات جديدة مباشرة من داخل التطبيق، مع خيارات مدمجة للتحكم بالجودة والزوايا. الإحصاءات (Insights): يعرض تحليلات فورية لأداء المحتوى، يشمل عدد المشاهدات، ومدى الوصول، وتغير عدد المتابعين.

وتبدو واجهة "إديتس" مصممة لتكون مألوفة وسلسة، لكنها تحمل في طياتها أدوات موجهة بوضوح للمحترفين والمهتمين بصناعة محتوى يتفاهل مع الجمهور بسرعة وفعالية.

أدوات احترافية بواجهة بسيطة ولا يفتق تطبيق "إديتس" بتقديم تجربة سلسة في تنظيم المشاريع وتسجيل المحتوى، بل يضع بين يدي المستخدمين مجموعة متكاملة من أدوات التحرير المتقدمة، التي تبسط عملية الإبداع دون التضحية بالتحكم الإحترافي. ومن بين أبرز الميزات التي يوفرها:

تجارب جديدة سدمع تقنية "NFC" تجارب مفاتيح رقمية متقدمة. هذا يعني أنه بدلاً من استخدام بطاقة فعلية لفتح الباب أو الدخول إلى السيارة، يمكن للمستخدمين استخدام هواتفهم ك مفاتيح رقمي، مع التحقق الفوري والدخول الموثوق للأماكن.

وهذه الميزة يمكن أن تتوسع لاحقاً لتشمل فتح أبواب المنازل، الفنادق، السيارات وحتى الأجهزة الذكية، مما يوسع مجال تطبيقات "NFC" في الحياة اليومية.

في الختام لا بد من الإشارة إلى أن التحديثات التي يجري العمل عليها قد تظهر على الأجهزة في غضون سنة إلى سنتين، حسب ما تشير إليه خريطة الطرق الصادرة عن المنتدى الدولي لتقنية الاتصال قريب المدى.

ومع اهتمام الشركات الكبرى بهذه التقنية، يبدو أن "NFC" ستجاوز حدودها التقليدية في الدفع عبر الهاتف لتصبح جزءاً أساسياً من تفاعلاتنا الذكي مع العالم الرقمي.

ورشة تدريبية في العقبة حول احتساب البصمة الكربونية

العقبة
عقدت سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، بالتعاون مع الجمعية العلمية الملكية، ورشة تدريبية متخصصة حول "احتساب البصمة الكربونية لمدينة العقبة"، بهدف تعزيز الاستدامة البيئية وتمكين وبناء قدرات العاملين في السلطة في فهم المنهجيات المعتمدة في احتساب البصمة الكربونية، بمشاركة عدد من المديریات المعنية في السلطة.

وأكدت مدير مديرية حماية البيئة والاستدامة في السلطة تغريد المعايطة خلال الورشة التي تستمر يومين، أن هذا التدريب يأتي ضمن جهود مفضوذة شؤون البيئة والسلامة العامة في السلطة، بهدف بناء قدرات العاملين في إعداد جرد الانبعاثات الغازات الدفينة على مستوى المدن، وفق المنهجيات المعتمدة في قياس الانبعاثات.

وأضافت، إن احتساب البصمة الكربونية لمدينة العقبة يشكل خطوة استراتيجية لتعزيز الإدارة البيئية القائمة على البيانات، ويسهم في تحديد أولويات العمل المناخي وبما يتسجم مع توجهات التنمية المستدامة في العقبة. وقدمت منسقة البرنامج الهندسة هبه المصري شرحا تفصيليا حول التعرف بالمفاهيم الأساسية لانبعاثات الغازات الدفينة وأنواعها ومصادرها وآليات احتساب البصمة الكربونية، ونطاقات الجرد، وطرق جمع بيانات الأنشطة واختيار منهجيات الاحتساب وعوامل الانبعاث واحتساب مكافئ ثاني أكسيد الكربون (CO₂e)، باستخداً معامل الاحترار العالمي (GWP)، وبما يدعم إعداد تقارير دقيقة تسهم في خفض الانبعاثات وتعزيز التخطيط البيئي في مدينة العقبة.

محافظ البلقاء يتفقد

الخدمات بمركز صحي ماحص الشامل



ماحص

تفقد محافظ البلقاء فيصل المساعيد، مركز صحي ماحص الشامل للاطلاع على واقع الخدمات الصحية، والوقوف على أبرز الاحتياجات والتحديات في المركز.

واستمع المساعيد، خلال جولته التفقدية، إلى إيجاز من إدارة المركز حول طبيعة الخدمات العلاجية والوقائية المقدمة، وعدد المراجعين يوميا، إلى جانب الكوادر الطبية والتفريضية العاملة ومستوى التجهيزات المتوفرة.

وأكد المساعيد، أهمية الارتقاء بمستوى الخدمات الصحية المقدمة للمواطنين، مشدداً على ضرورة توفير بيئة علاجية مناسبة تضمن تقديم الخدمة بكفاءة وجودة عالية، مع مراعاة احتياجات المرضى والتخفيف من معاناتهم.

وأشاد المساعيد، بجهود الكوادر الطبية والإدارية ودورها في تقديم الرعاية الصحية للمراجعين.

من جانبه، أوضح مدير صحة البلقاء الدكتور عاكف السليحات، أن المديرية تولي القطاع الصحي في اللواء اهتماما خاصا، وتعمل بشكل مستمر على دعم المراكز الصحية بالكوادر والمستلزمات اللازمة، وبما يسهم في تحسين مستوى الخدمات وتعزيز جاهزية القطاع الصحي.

"سلطة البترا" تؤكد تنفيذ مشاريع الترميم وفق أعلى المعايير

البترا

أكد مفوض إدارة حماية البترا الأثرية والسياحية في سلطة إقليم البترا، المهندس يزن محادين، استمرار تنفيذ مشاريع الترميم والصيانة في مدينة البترا وفق أعلى المعايير العلمية والفنية، بما يتماشى مع التوجهات الوطنية والدولية لحماية الإرث الحضاري الفريد للمدينة.

وبحسب بيان للسلطة تفقد محادين، يرافقه فريق مديرية إدارة المصادر التراثية، سير أعمال الترميم والصيانة في موقع "قبر الجرة (الحكمة)"، والذي يعد شاهدا معماريا مهما على حضارة الأنباط.

واطع الفريق على مراحل العمل المنجزة، والتي شملت التوثيق المعماري للموقع، ومعالجة العناصر المعمارية، وتعزيز الاستقرار الإنشائي لدرج الحكمة، وتنظيف الواجهات الصخرية، بما يسهم في حماية الموقع من عوامل التدهور الطبيعية وضمان استدامته للأجيال القادمة.

وأشار محادين، إلى أن هذه الأعمال تشكل خطوة أساسية في الحفاظ على أحد أهم معالم البترا وتعزيز منظومة الحماية الشاملة لحماية البترا الأثرية، موضحا أن المشروع ينفذ من خلال فريق إدارة المصادر التراثية وبمشاركة كوادر فنية متخصصة، ضمن خطة متكاملة تهدف إلى صون التراث الثقافي، ورفع كفاءة إدارة الموقع، وتعزيز مبادئ الاستدامة في الحماية.

محافظ إربد يبحث استعدادات الدوائر التنفيذية لشهر رمضان

إربد

بحث محافظ إربد بالإتابة، الدكتور رائد الجعافرة، خلال اجتماع المجلس التنفيذي في المحافظة، الإجراءات والخطط الاستباقية للدوائر التنفيذية استعدادا لشهر رمضان المبارك، بهدف تقديم أفضل الخدمات للمواطنين وتعزيز الرقابة على الأسواق.

وأكد الجعافرة، توفر مخزون كاف واستراتيجي من المواد التموينية ومتطلبات الشهر الفضيل، مشيرا إلى التزام غالبية التجار بالقوانين والمعايير المتعلقة بسلامة الغذاء وجودته، وضرورة توفير السلع بجودة مناسبة وأسعار معتدلة. ودعا إلى تكثيف الحملات الرقابية على الأسواق لمنع الاحتكار والتلاعب بالأسعار، ومتابعة أي مظاهر تعيق حركة المواطنين، مع التأكيد على احترام حرمة الشهر الفضيل، مشددا على أن الجهات المعنية لن تتهاون مع أي مخالفات تمس الصحة والسلامة العامة أو النظام العام.

وشدد على أهمية قيام لجان الصحة والسلامة العامة ومراقبي الأسواق في البلديات ودوائر الصحة والغذاء والدواء والصناعة والتجارة والبيئة والمواصفات والمقاييس بتكثيف الرقابة الصحية، وضبط الأسعار، وضمان توفر السلع، إضافة إلى اتخاذ الإجراءات المرورية اللازمة للحد من الاختناقات، وشدد على تنظيم عمل الأسواق والبسطات والباعة المتجولين، والتقييد بالمواقع المخصصة لهم، ومتابعة الالتزام بالشروط الصحية في الخيم الرمضانية والفعاليات التي تقام خلال الشهر الفضيل، داعيا المواطنين إلى التعاون مع الجهات الرقابية والإبلاغ عن أي ملاحظات تتعلق بسلامة المواد التموينية.

فريق وزاري يبحث مشكلة نفايات مصانع الألبسة

الرمثا

بحث فريق وزاري ، خلال لقائه مجموعة من المستثمرين والعاملين بالقطاع الصناعي في مدينة الحسن الصناعية، إيجاد حلول لمشكلة القصاصات الزائدة الناتجة من مصانع الأنسجة والأقمشة.

وخلال اللقاء توافق المجتمعون على إجراء دراسة جدوى اقتصادية لإنشاء مصنع لإعادة تدوير القصاصات خلال اسبوعين.

وضم الفريق الوزاري كلًا من وزير الإدارة المحلية المهندس وليد المصري، ووزير الصناعة والتجارة والتموين يعرب القضاة، ووزير البيئة الدكتور أمين سليمان، وأمين عام وزارة الاستثمار زاهر القطرانة، بحضور مدير عام الجمارك اللواء أحمد العكايل، ومحافظ إربد بالإتابة رائد الجعافرة، ورئيس غرفة تجارة إربد محمد الشوحة، ورئيس بلدية إربد الكبرى عماد العزام، ورئيس بلدية الرمثا جمال أبو عبيد، ومدير عام شركة كهراب إربد المهندس بشار التميمي، وعدد من المسؤولين والصناعيين.

ولفت المصري إلى أنه لم يعد مسموحا إلقاء مخلفات المصانع في مكب الأكيدر لوصوله الى سعته القصوى، إضافة الى أنه جرى تحويله إلى مكب بيئي يعتبر من الأفضل على مستوى المملكة.

وأشار إلى أن الوزارة ستمنح القطاع الصناعي مهلة ٨ أشهر لإنشاء مصنع لتدوير مخرجات قصاصات الأقمشة لحل المشكلة بشكل جذري، موضحا أن التوجه نحو التدوير هو الحل الوحيد لحماية المنظومة البيئية من الضغط الهائل للنفايات الصناعية.

من جانبه، شدد القضاة على ضرورة إيجاد حل لهذه الإشكالية بأسلوب علمي وفني يخدم القطاع الصناعي والاستفادة من ذلك، كركيزة اقتصادية وتنموية، داعيا المستثمرين لإيجاد حل جذري لمخلفات الأقمشة.

وأوضح أن التصور الحكومي يقوم على أن يبدأ المشروع باستثمار من القطاع الخاص، على أن يتحول لاحقا إلى شراكة مع القطاع الحكومي، وبما يضمن استيعاب احتياجات مدينة الحسن الصناعية بالكامل، ويوفر فرص عمل جديدة للأردنيين، ويضع حدا نهائيا لمشكلة قصاصات الأقمشة الزائدة.

بدوره قال سليمان أن التوجه الحكومي يركز على دعم القطاع الاستثماري والصناعي الذي يوفر فرص عمل لآلاف الأردنيين، معتبرا أن لقاء اليوم يهدف لحل أزمة تدوير مخلفات المصانع بما يتناسب مع مصلحة الاستثمار الخاص والتوجه الحكومي.

وأكد ضرورة إيجاد آليات تدوير ذات معايير عالمية تضمن استمرارية الإنتاج دون المساس بالسلامة البيئية،

ورشة في "تجارة إربد" حول تعزيز الوعي الأمني ودعم البيئة الاستثمارية

إربد

نظمت مديرية شرطة إربد، بالتعاون مع غرفة تجارة إربد، ورشة توعوية ضمن مبادرة "شركاء في الوعي"، التي أطلقتها مديرية الأمن العام بالتعاون مع غرفة تجارة الأردن أواخر العام الماضي، بهدف تعزيز مفاهيم الأمن الشامل وثقافة المسؤولية، وتوفير بيئة أعمال آمنة ومستدامة تدعم الاستقرار المجتمعي والاقتصادي.

وأكد مدير شرطة إربد، العميد الدكتور محمد الزوايدة، حرص مديرية الأمن العام على توفير بيئة آمنة ومستقرة للمستثمرين والتجار بأعلى درجات الحرفية والمهنية، بما يعزز ثقة المستثمر المحلي والخارجي، مشيرا إلى أن البيئة الاستثمارية تشكل رافعة مهمة للاقتصاد الوطني، انسجاما مع التوجيهات الملكية بترسيخ سيادة القانون وتعزيز الأمن والاستقرار.

وأضاف أن القضايا المرتبطة بالاستثمار أو التي يتعرض لها التجار، لا سيما حالات التهديد أو الابتزاز، يتم التعامل معها بسرعة وحزم لضمان استدامة النشاط الاقتصادي، لافتا إلى إنشاء وحدة متخصصة في حماية الاستثمار، إلى جانب تخصيص خط ساخن للتواصل المباشر وسرعة الاستجابة.

وأشار الزوايدة إلى أن مبادرة "شركاء في الوعي" تستهدف تعزيز الشراكة مع الغرف التجارية في مختلف محافظات المملكة، نظرا لأهمية القطاع التجاري في دعم منظومة الاقتصاد الوطني، مبينا أن عقد الورشة في "تجارة إربد" يأتي استكمالا لهذه الجهود وتأكيدا للتعاون بين الأجهزة الأمنية والقطاع التجاري.

من جهته، ثمن رئيس الغرفة محمد الشوحة، مبادرة الأمن العام، مؤكدا أهميتها في رفع مستوى الوعي لدى القطاع التجاري، خاصة في مجالات التوعية بالجرائم المستحدثة المرتبطة بالتحويلات الرقمية، وتعزيز متطلبات السلامة وحماية الاستثمارات. وأكد أن الأمن يشكل الأساس في أي عملية تنموية أو اقتصادية، مشيدا بتعاون مديرية شرطة إربد وانعكاسه الإيجابي على البيئة الاستثمارية في المحافظة التي تضم أنشطة واستثمارات اقتصادية وتجارية كبيرة. وتناول التجار المشاركون، وأعضاء مجلس إدارة الغرفة، عدنان الغفوري ووسيم المسعد ورائد القرعان، عددا من القضايا المرتبطة بالبيئة الاستثمارية، وتنظيم المرور داخل الأسواق، وضبط عمل البسطات والمركبات المنتقلة، حيث أكد مدير شرطة إربد أنه سيتم دراسة الملاحظات والتعامل معها وفق أحكام القانون.

اجتماع في مادبا يبحث الاستعدادات لشهر رمضان

مادبا

بحث لجنة الصحة والسلامة العامة في محافظة مادبا، خلال اجتماعها برئاسة مساعد المحافظ للسلامة العامة عماد المغاربة، خططها استعدادا لاستقبال شهر رمضان المبارك، لضمان تقديم أفضل الخدمات للمواطنين والحفاظ على السلامة العامة.

وأشار المغاربة، إلى وضع خطة شاملة لمراقبة الأسواق والمواد الغذائية والتأكد من صلاحيتها للاستهلاك، بالإضافة إلى متابعة الالتزام بإعلان الأسعار، وفحص المنشآت الصحية لضمان مطابقتها للمواصفات، خصوصا فيما يتعلق باللحوم والعصائر.

وأكد أنه لن يكون هناك أي تهاون مع المخالفين، بمساندة الأجهزة الأمنية والضابطة العدلية، لضبط كل من ينتهك حرمة شهر رمضان.

من جهته، أكد رئيس قسم السير، المقدم سامر المطالقة، وجود خطة مرورية خاصة بالشهر الفضيل، تتضمن معالجة البؤر الساخنة وتنفيذ إغلاقات مؤقتة في الشوارع الحيوية لضمان انسيابية حركة السير.

بدوره، قال مدير مكتب الغذاء والدواء في مادبا، أيوب الحقاوي، إنه جرى تنفيذ برنامج رقابي مكثف على مدار ٢٤ ساعة، يشمل المخازن والعصائر قبل الإططار وأثناء الليل، إضافة إلى المطاعم والوجبات السريعة، مع التأكد من جاهزية المسلخ ونقل الدواجن بدرجات حرارة مناسبة لضمان سلامة الغذاء.

الأخضر، مما يجعل التوجه الحالي للتدوير ضرورة لا غنى عنها للمستثمرين لتوفير التكاليف والالتزام بالاشتراطات الدولية.

من جانبه، قال مدير عام شركة المدن الصناعية الأردنية عدي عبيدات، أن الشركة وفي مختلف مدنها الصناعية وفي مقدمتها مدينة الحسن الصناعية حريصة كل الحرص على إيجاد حل جذري لهذه المخلفات الناتجة عن الأقمشة، مؤكدا استعداد الشركة التام وبالتعاون مع الشركات الصناعية ومختلف الجهات المعنية لإيجاد حل جذري يخدم الاستثمارات الصناعية ويحافظ على البيئة.

وثمن الجهد الحكومي ممثلا بالفريق الوزاري والمتابعات المتواصلة لقضايا المستثمرين في مدينة الحسن الصناعية ومختلف مواقع المدن الصناعية، مبينا أن المدينة تضم لغاية اليوم ١٣٢ شركة صناعية بحجم استثمار يصل إلى ٤٣٠ مليون دينار وفرت قرابة ٣٣ ألف فرصة عمل، في حين تشكل صادراتها ما يقارب ٩٠ بالمئة من صادرات محافظة اربد الصناعية.

وقدر عبيدات مخرجات قصاصات الأقمشة من مصانع مدينة الحسن الصناعية بحوالي ٦٠ – ٧٠ طنا يوميا، حيث تضم مدينة الحسن الصناعية كبرى مصانع الالبسة في المملكة ما يتطلب معالجة فورية لمخلفاتها. بدوره، عرض رئيس غرفة صناعة إربد هاني أبو حسان ورئيس جمعية مستثمري مدينة الحسن عماد

لافتا الى أن إنشاء هذا المصنع يعد خطوة استراتيجية نحو تعزيز الاقتصاد الأخضر، وأهمية التخلص من النفايات بطريقة آمنة ومنتجة.

من جانبه، أكد أمين عام وزارة الاستثمار زاهر القطرانة، استعداد الوزارة وبالتعاون مع الجهات المعنية لتقديم أنواع التسهيلات كافة لمشروع إعادة تدوير النفايات النسيجية، مشيرا الى أن قانون البيئة الاستثمارية يوفر حزمة من الحوافز والإعفاءات المشجعة لأي مشروع متخصص في إعادة التدوير وان المناطق التنموية حاضنة جاهزة لاستقطاب مثل هذه الاستثمارات التي ستعزز من الاستدامة وترفع من تنافسية المنتج لقطاع الالبسة والمحيكات في المملكة وتفتح الابواب لأسواق جديدة عالمية.

وبين أن توجه مصانع الالبسة والمحيكات لامتثال لمتطلبات الاقتصاد الأخضر وإعادة التدوير هو رافعة اقتصادية تعود عليهم بالنفع بشكل مباشر وتسهم في حل المشاكل البيئة الناتجة عن التعامل العشوائي مع النفايات النسيجية.

بدوره، كشف مدير عام الجمارك اللواء أحمد العكايل أن مخلفات المصانع التي يتم تدويرها فنيا في مصانع متخصصة تعفى من التعرفة الجمركية بموجب قرار مجلس الوزراء.

ونوه إلى أن منظمة الجمارك العالمية قد تفرض في المستقبل قيودا ومعايير مشددة تتعلق بالاقتصاد

بلدية مادبا ورافينا الإيطالية تبحثن التعاون الثقافي والسياحي



مادبا

زار وفد رسمي من مدينة رافينا الإيطالية بلدية مادبا الكبرى، في إطار تعزيز التعاون المشترك بين المدينتين، لا سيما في مجالات السياحة والتراث الثقافي وفن الفسيفساء والتنمية المحلية المستدامة.

وأكد رئيس لجنة بلدية مادبا المهندس هيثم جوينيات، خلال استقباله الوفد، عمق العلاقات الثقافية التي تجمع مادبا، مدينة الفسيفساء

والتاريخ والحضارة، بمدينة رافينا الإيطالية، إحدى أبرز المدن العالمية في فن الفسيفساء، معبرا عن اعتزاز مادبا بهذه الشراكة. وأشار جوينيات إلى أن التعاون بين المدينتين يمثل نموذجا للتعاون الثقافي والإنساني، وتجسيدا للعلاقات المتينة التي تربط الأردن وإيطاليا، مشيرا الى دور الجهات الشريكة في مشروع "GIFT" وأثره

في توظيف الإرث الفني لدعم الاقتصاد المحلي، وتمكين الشباب، وتعزيز ريادة الأعمال في القطاع السياحي. وأضاف، إن البلدية تسعى إلى تحقيق توازن حقيقي بين التنمية والحفاظ على الهوية التاريخية للمدينة، من خلال شراكات دولية فاعلة تسهم في تبادل الخبرات وبناء القدرات، وبما ينعكس إيجابا على المجتمع المحلي.

من جانبه، ثمن الوفد الإيطالي المكاتة التاريخية والثقافية لمدينة مادبا، مؤكدا حرص مدينة رافينا على تطوير برامج عملية ومشاريع مشتركة تخدم مصالح المدينتين.

الشباب والبيئة تنظمان جلسة حوارية حول استراتيجية النظافة في إربد

أولوية وطنية تتطلب تضافر جهود كافة المؤسسات، مشيرًا إلى الدور الذي تقوده المراكز الشبابية المنتشرة في مختلف محافظات المملكة في رفع الوعي وتنفيذ الحملات التطوعية وتنقيف الأفران.من جهته، بيّن وزير البيئة الدكتور أمين سليمان أن البرنامج لا يقتصر على الجانب الرقابي والقانوني، بل يركز على الشراكة مع المجتمع المحلي والقطاع الخاص والفتة الشبابية للحد من الظواهر السلبية التي تؤثر على النظام البيئي والصحة العامة.وأضاف سليمان، إن مفهوم النفايات تغير جذريًا وأصبح قضية بيئية وصحية واقتصادية، مع أهمية تعزيز إعادة التدوير وتحويل النفايات إلى فرصة تنموية، مشيرا إلى أن تطبيق القانون أسفر عن تسجيل نحو ١٩ ألف مخالفة خلال العام الماضي و٤ آلاف بيئية، بما يشمل حملات تنظيف طوعية وأنشطة مجتمعية ومبادرات لإعادة التدوير،

إربد شارك وزيراً الشباب والبيئة ، في جلسة حوارية تناولت التعريف بالبرنامج التنفيذي لاستراتيجية النظافة والحد من الإلقاء العشوائي للنفايات، كأول لقاء حواري حول البرنامج في إقليم الشمال.وتهدف الجلسة التي حضرها ممثلون عن المؤسسات الرسمية والوطنية والجمعيات البيئية، إلى جانب رؤساء ومشرقي المراكز الشبابية وأعضاء الهيئات العامة والإدارية فيها إلى التعريف بمحاو وأهداف الاستراتيجية الوطنية للنظافة، ومناقشة التحديات البيئية المرتبطة باللقاء العشوائي للنفايات وسبل معالجتها عبر تعزيز الوعي البيئي وترسيخ ثقافة المسؤولية المشتركة.

وأكد وزير الشباب الدكتور رائد العدوان حرص وزارة الشباب على مساندة الجهود الوطنية في تنفيذ البرنامج التنفيذي، باعتباره

رئيس التحرير : عبد اللطيف القرشي
هاتف : ٥١٥٤٠٠١ فاكس : ٥١٦٦٠٦٥
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية (د/٢٠٢١/٦٥٣٨٨)