

## "الضمان الاجتماعي": رواتب المتقاعدين

### في الحسابات البنكية الخميس المقبل

عمان

أعلنت المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي، أن رواتب متقاعدي الضمان الاجتماعي ستكون في الحسابات البنكية يوم الخميس المقبل ١٩ شباط الحالي.

وأكدت المؤسسة في بيان أن قرارها يأتي بهدف التسهيل على المتقاعدين والتخفيف من التزاماتهم المالية مع حلول شهر رمضان المبارك ولتمكينهم من تلبية احتياجاتهم.

## خلال اتصال هاتفي مع وزراء خارجية تركيا وقطر ومصر

### الصفدي يبحث التنسيق المشترك حيال

### جهود تحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة



عمان

بحث نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي ووزير الخارجية والتعاون الدولي والمصريين بالخارج الدكتور بدر عبد العاطي خلال اتصال هاتفي اليوم تطورات الأوضاع في المنطقة وفي مقدمتها الأوضاع في قطاع غزة، والجهود المبذولة لتحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة. وبحث مع رئيس مجلس الوزراء وزير الخارجية في

## أمانة عمان تعلن حالة الطوارئ الخفيفة

عمان

أعلنت أمانة عمان الكبرى حالة الطوارئ الخفيفة اعتباراً من مساء الجمعة، وذلك للتعامل مع المنخفض الجوي الذي يؤثر على المملكة.

وأكد الناطق الإعلامي لأمانة عمان الدكتور ناصر الرحامنة في بيان صحافي، جاهزية كوار الأمانة ميدانيا للتعامل مع أي بلاغات ترد إلى غرفة طوارئ تلاح العلي، داعياً المواطنين إلى الاتصال على أرقام مركز الاتصال الموحد (١٠٢ و ١١٧١٨٠) في حال رصد أية ملاحظة. ودعا الرحامنة المواطنين إلى ضرورة أخذ الحيطة

## إتلاف 750 لتراً من العصائر

### الرمضانية مجهولة المصدر في إربد

عمان

أتلقت كوارر المؤسسة العامة للغذاء والدواء، بالتعاون مع الإدارة الملكية لحماية البيئة، كمية من العصائر الرمضانية مجهولة المصدر ولا تحمل بطاقة بيان، بلغت كميتها ٧٥٠ لتراً، بعد ضبطها داخل مركبة في إربد.وأشارت المؤسسة في بيان صحفي الجمعة، إلى أن عمليات التتبع لا زالت جارية لمعرفة مصدر العصائر التي جرى إتلافها قبل

## 65 ألفاً يؤدون صلاة

### الجمعة في المسجد الأقصى

عمان

ذكرت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، أن ٦٥ ألف مصلي أدوا صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك- الحرم القدسي الشريف، رغم الإجراءات العسكرية المشددة التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب المسجد ومداخل البلدة القديمة في القدس المحتلة. وأوقفت قوات الاحتلال المصلين الوافدين إلى المسجد الأقصى عند الحاجز الحديدية، وفحصت هوياتهم وأغراضهم، كما أوقفت الوافدين إلى الأقصى عند

## «تربية الجامعة» تتوج بلقب دورة الأيام

### الأولمبية بمشاركة 3 آلاف طالب وطالبة

عمان

اختتمت، فعاليات دورة الأيام الأولمبية الرابعة للطلاب والطالبات التي تنظمها وزارة التربية والتعليم والاتحاد الأردني للرياضة المدرسية، حيث شكلت الدورة أول نظاهرة رياضية محلية يتم فيها توزيع أكبر عدد من الميداليات، بعدما تجاوزت (٤٠٠) ميدالية مختلفة الألوان.

وتسهم الدورة في اكتشاف المواهب الرياضية لدى الطلبة في المدارس ورفد الاتحادات المختلفة بالمهارات الرياضية الواعدة، حيث حظيت بمشاركة حوالي ٣ آلاف طالب وطالبة من المدارس مختلف مديريات التربية والتعليم.

# الأمتعة

السبت 26 شعبان 1447 هـ الموافق 14 شباط 2026 م  
السنة الحادية عشرة / العدد ( 3589 ) / 250 فلسا / [www.omamjo.com](http://www.omamjo.com)

## القاضي: الإعلام شريك أساسي

### في مسيرة البناء الوطني ونعتز بالصحفيين



عمان

قال رئيس مجلس النواب مازن القاضي، إن المجلس كان وسيبقى ملتزماً بتعزيز التعاون مع المؤسسات الإعلامية الوطنية، لضمان وصول المعلومات من مصادرها الرسمية إلى الجمهور بشفافية ووضوح، مؤكداً الاعتراز بالصحافة الوطنية ودورها في ترسيخ الثقة بين المواطنين والمؤسسات الرسمية.

وجاء حديث القاضي لدى رعايته احتفال مجموعة حياة الإعلامية بمناسبة الانطلاقة العشرين لإذاعة حياة، بحضور نواب وأعيان وصحفيين، مشيداً بالمسيرة المهنية لمجموعة حياة وأثرها في المشهد الاعلامي.وأكد القاضي، أن الإعلام شريك أصيل في مسيرة البناء الوطني، مشيراً إلى أن الأردن منذ تأسيسه، كان دولة رسالة ومؤسسات، وأن مجلس النواب، بصفته بيت الشعب، يمارس دوره التشريعي والرقابي انطلاقاً من مسؤولية وحق دستوري، ويتكامل في دوره مع سائر السلطات، إيماناً بأن قوة الدولة تكمن في تعاون سلطاتها، وفي وعي شعبها، وفي إعلامها الحر المسؤول، وصلاية جبهتها الداخلية، وعلى رأس ذلك قيادة حكيمه يلفك من حولها جيش وأجهزة أمنية بوسائل وتابع القاضي قائلاً "إننا نعيش في مرحلة صعبة، نتعاظم فيها التحديات في المنطقة، وتتشابك فيها المصالح والبرامج، وتتكاثر فيها محاولات بث الإشاعة والتشكيك

وزرع الفتنة، ومن هنا، فإن الوعي هو الأساس بما يحاك للوطن، وبخطورة الشائعة، ووعي لكن هذا البلد صمد وسيصمد بعون الله، ولن يُهزم وطن يقوده عميد آل البيت، ومن حوله شعبه وجيشه وأجهزته الأمنية، حماة الأمل

## إطلاق 6 معايير مهنية جديدة لتطوير

### قطاع المحيكلات والصناعات الجلدية

حددت القطاع الصناعي كمحرك رئيسي للنمو الاقتصادي وزيادة الصادرات وخلق فرص العمل، بما في ذلك فرص تشغيل المرأة وتعزيز القيمة المضافة المحلية.وأوضح أن الخطوة تنسجم مع أولويات الوزارة الرامية إلى تعزيز قدرات القطاع الصناعي ورفع تنافسيته في الأسواق المحلية والدولية، من خلال خفض الكلف، وتحسين جودة المنتجات، وتعزيز سلاسل القيمة، إلى جانب التركيز على تنمية رأس المال البشري وتطوير المهارات المهنية المتخصصة.تابع ص٧

في رأس المال البشري الأردني، ويساعد في ردم الفجوة المهارية من خلال مواومة التدريب مع احتياجات سوق العمل، بما يعزز جاذبية قطاع المحيكلات للشباب ويدعم تحقيق مستهدفات النمو والتشغيل.من جهته، قال مدير التنمية الصناعية في وزارة الصناعة والتجارة والتنمية، المهندس رامي حماد، إن الإعلان عن إطلاق ستة معايير مهنية جديدة في قطاع الألبسة والمحيكلات، يجسد الالتزام الوطني بتنفيذ مستهدفات رؤية التحديث الاقتصادي ووثيقة السياسة الصناعية، التي

التطوير الدولية وبدعم من الحكومة الهولندية وبالتعاون مع الجهات الوطنية المعنية؛ يشكل ركيزة مهمة لتحويل الأردن إلى مركز صناعي إقليمي قائم على الصادرات ذات النمو المرتفع والقيمة المضافة، إلى جانب دوره في تحفيز الاستثمارات المحلية والأجنبية.وأكد أن إطلاق المناهج التدريبية الجديدة لتشمل وظائف خياط متعدد المهارات، ومراقب جودة محيكلات وجلديات، ومشرف إنتاج، وفني كادر، وعامل قص الأقمشة أو الجلود، وفني تخطيط وضبط الإنتاج؛ يمثل استثماراً استراتيجياً

عمان

أطلقت غرفة صناعة الأردن، بالتعاون مع مؤسسة التمويل الدولية (IFC) عضو مجموعة البنك الدولي، ووزارة الصناعة والتجارة والتنمية، وهيئة الاعتماد وضمان الجودة، بتمويل من الحكومة الهولندية، ٦ معايير ومناهج مهنية جديدة ضمن مشروع تطوير قطاع المحيكلات والصناعات الجلدية. وقال عضو مجلس إدارة الغرفة وممثل القطاع، المهندس إيهاب القادري، إن المشروع الذي ينفذ بالشراكة بين الغرفة ومؤسسة

## اختتام مشروع التوأمة الأوروبي

### «تعزيز قدرات معهد الإدارة العامة في الأردن»



عمان

اختتم مشروع التوأمة الأوروبي "تعزيز قدرات معهد الإدارة العامة في الأردن"، الممول من الاتحاد الأوروبي، بعد مسيرة امتدت لأكثر من عامين، شكل خلالها المشروع محطة نوعية في مسار تطوير التدريب الحكومي وبناء القدرات المؤسسية، بما ينسجم مع خارطة طريق تحديث القطاع العام.

وأكدت وزيرة دولة لتطوير القطاع العام المهندسة بدرية البلبيسي خلال رعايتها للفعالية التي حضرها عدد من السفراء الأوروبيين، أن ختام مشروع التوأمة "تعزيز قدرات معهد الإدارة العامة" يأتي في سياق وطني واضح وهو تحديث القطاع العام الذي يمثل خياراً استراتيجياً للدولة الأردنية، ومساراً مؤسسياً متكاملاً يهدف إلى تطوير الإدارة الحكومية وتعزيز قدرتها على تحقيق الأثر.

وقالت البلبيسي، إن الشراكة مع الاتحاد الأوروبي تعد نموذجاً متقدماً للتعاون المؤسسي الداعم لمسار الإصلاح، والمبني على تاريخ من الثقة والرؤية المشتركة، مشيرة إلى أن مشاريع التوأمة أسهمت في نقل المعرفة والتعلم المتبادل وتكثيف أفضل الممارسات بما ينسجم مع السياق الوطني ويعزز الاستدامة ويعمق الأثر. وأوضحت، أن الحفل يتزامن مع إطلاق البرنامج التنفيذي الثاني لخارطة تحديث القطاع العام تحت عنوان "من التأسيس إلى التنفيذ نحو تحقيق الأثر"، تابع ص٢

## فعاليات رسمية وشعبية

### تواصل احتفالها بعيد ميلاد الملك

محافظات

واصلت الفعاليات الرسمية والشعبية في مختلف محافظات المملكة، الخميس، احتفالاتها بذكرى عيد ميلاد جلالة الملك عبدالله الثاني. وأقامت هيئة شباب كلنا الأردن فرع إربد في مدرسة الأمل الثانوية المختلطة، احتفالاً وطنياً بمناسبة يوم البيعة والوفاء وعيد ميلاد جلالة الملك. وتخلل الاحتفال، تنفيذ مجموعة من الأنشطة التفاعلية الهادفة، شملت الرسم على الوجوه وتوزيع الهدايا على طلبة المدرسة، في أجواء وطنية مفعمة بالفرح والانتماء والسرور. كما احتفلت لجنة صحة مجتمع ماركا وبالتعاون مع الأكاديمية الأردنية للسياحة والفندقة والشركة الوطنية للتشغيل والتدريب بعيد ميلاد جلالة الملك عبدالله الثاني، بمقر الأكاديمية. ورعى الحفل متصرف لواء ماركا الدكتور أحمد الزبون، بحضور مدير صحة محافظة العاصمة الدكتور طه النميمي، ورئيس مركز صحي ماركا الشامل الدكتور محمد عمرو، ورئيس لجنة صحة مجتمع ماركا محمود جرادات، بمشاركة فعاليات رسمية وتربوية ومجتمعية وشبابية، تأكيداً على معاني الولاء والانتماء للقيادة الهاشمية، تابع ص٨

## المومني: الإذاعة منبر إعلامي

### عريق أسس لمفهوم الإعلام الحديث

عمان

قال وزير الاتصال الحكومي، الناطق الرسمي باسم الحكومة، الدكتور محمد المومني، إن الإذاعة شكّلت عبر مسيرتها منبراً إعلامياً عريقاً أسس لمفهوم الإعلام الحديث، ولا تزال تؤدي دوراً محورياً في تعزيز الوعي المجتمعي، ونقل المعلومة المسؤولة، والبقاء قريبة من قضايا المواطنين. وأضاف المومني في تغريدة نشرها على مواقع التواصل الاجتماعي بمناسبة اليوم العالمي للإذاعة، أن الوزارة تحيّي الكوادر المهنية العاملة في القطاع الإذاعي، وتقديرًا لجهودهم في الحفاظ على حضور الإذاعة وألقها، بما يضمن استمرار رسالتها المهنية وترسيخ مكانتها في وجدان الناس، إلى جانب تحية جميع المحطات الإذاعية العاملة في مختلف مناطق المملكة. وأكد المومني أن الإذاعة كانت وما تزال مساحة للوعي وصوتاً قريباً من الناس في كل مكان، وجسراً من جسور الإعلام الراسخة، رغم التحولات المتسارعة التي يشهدها القطاع الإعلامي.

## جامعات تنظم أنشطة

### متنوعة لتحسين جودة التعليم

محافظات

تنظم عدد من الجامعات، أنشطة وفعاليات متنوعة؛ بهدف تحسين جودة العملية التعليمية وتوعية الطلبة، في إطار سعيها لتقديم خدماتها، بما يتناسب مع دورها الوطني المهم. ففي جامعة العلوم والتكنولوجيا، أطلقت كلية الصيدلة، فعاليات النادي الشتوي التدريبي المخصص للطلبة المتوقع تخرجهم، وذلك في إطار رؤيتها الإستراتيجية الرامية إلى تمكين الخريجين وتعزيز مهاراتهم التطبيقية، وبطهم المباشر بمتطلبات سوق العمل الصيدلاني. وستمد أعمال النادي على مدار خمسة أيام تدريبية مكثفة، بمشاركة نحو ٥٠ طالباً وطالبة من برنامجي الصيدلة ودكتور الصيدلة، حيث يسود الجلسات طابع تفاعلي يجمع بين الطلبة ونخبة من الخبراء والمختصين العاملين في مختلف قطاعات المهنة الصيدلانية، مما يتيح مساحة للحوار وتبادل الخبرات وبناء شبكة علاقات مهنية مبكرة. ويتناول البرنامج التدريبي حزمة متكاملة من الموضوعات الحديثة التي تواكب تطورات المهنة، تشمل: البراءات الصيدلانية والشؤون التنظيمية، واليقظة الدوائية وإدارة المخاطر، ومفاهيم الصحة العامة، وسلسلة التوريد وضمان الجودة، تابع ص٨



## "تربية الجامعة" تتوج بلقب دورة الأيام الأولمبية بمشاركة 3 آلاف طالب وطالبة

عمان اختتمت، فعاليات دورة الأيام الأولمبية الرابعة للطلاب والطالبات التي تنظمها وزارة التربية والتعليم والاتحاد الأردني للرياضة المدرسية، حيث شكلت الدورة أول تظاهرة رياضية محلية يتم فيها توزيع أكبر عدد من الميداليات، بعدما تجاوزت (٤٠٠) ميدالية مختلفة الألوان. وتسهم الدورة في اكتشاف المواهب الرياضية لدى الطلبة في المدارس ورفع الاتحادات المختلفة بالمهارات الرياضية الواعدة، حيث حظيت بمشاركة حوالي ٣ آلاف طالب وطالبة من المدارس لمختلف مديريات التربية والتعليم. وبحسب نتائج الدورة، فقد حققت مديرية تربية الجامعة الفوز باللقب بعد أن جمعت (١٠٩) ميداليات، منها (٦٩) ذهب و(٢٧) فضة و(١٧) برونز، وحلت قصبة عمان بالمركز الثاني وبمجموع (١١٩) ميدالية، منها (٣٩) ذهب و(٥٠) فضة و(٢٦) برونز، وأحرزت ماركا المركز الثالث بمجموع (٤٧) ميدالية منها (١٦) ذهب و(١٢) فضة و(١٩) برونز. وتعد دورة الأيام الأولمبية المدرسية من أبرز الفعاليات الرياضية التربوية، لما تحققة من أهداف تعليمية وصحية وتربوية، تسهم في بناء شخصية الطلبة وتنمية قدراتهم البدنية والذهنية، وترسيخ قيم التنافس الشريف والعمل الجماعي والانضباط.

وتحظى هذه الدورة أيضاً بدعم واهتمام وزير التربية والتعليم الدكتور عزمي محافظة، ومتابعة أمين عام الوزارة ورئيس الاتحاد الأردني للرياضة المدرسية الدكتور نواف العجارمة، وذلك في إطار حرص وزارة التربية والتعليم على تفعيل النشاط الرياضي المدرسي، واعتباره جزءاً أساسياً من العملية التعليمية المتكاملة، وبما يتيح الفرصة لاكتشاف المواهب الواعدة وصقلها، وتعزيز روح الانتماء والتواصل بين الطلبة، في أجواء تنافسية إيجابية تسهم في إعداد جيل صحي وواعٍ قادر على تمثيل الوطن بأفضل صورة.

وقد قام بتتويج الفائزين خلال منافسات اليوم، الخميس، نائب رئيس الاتحاد المدرسي بلال وريكات، وأمين صندوق الاتحاد المدرسي نبيل القيام، ورئيس قسم الرياضة عبد الرحمن شنتوي.

## الحيطي يستقبل مساعد نائب رئيس هيئة أركان الدفاع الكندي



عمان استقبل رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف الحنيطي، في مكتبه بالقيادة العامة، مساعد نائب رئيس هيئة أركان الدفاع الكندي اللواء كريستوفر روبنسون والوفد المرافق.

وبحث الجانبان آفاق التعاون العسكري بين القوات المسلحة في البلدين الصديقين، خاصة في مجالات التدريب وتبادل الخبرات، إضافة إلى مناقشة عدد من القضايا الإقليمية والدولية ذات الاهتمام المشترك. وأكد رئيس هيئة الأركان المشتركة بحضور عدد من كبار ضباط القوات المسلحة والمحقق العسكري الكندي في عمان، عمق العلاقات العسكرية بين البلدين، مشيدا بمستوى التعاون القائم وما يحققه من تبادل للخبرات ورفع مستوى الجاهزية لمواجهة التحديات المشتركة.

من جانبه، ثمن اللواء روبنسون جهود القوات المسلحة الأردنية في الحفاظ على الأمن والاستقرار الإقليمي، مؤكدا أهمية تعزيز التعاون العسكري المشترك بين البلدين في مختلف المجالات.

## تعاون مشترك بين "نهر الأردن" و"الحسين التقنية" لتمكين الشباب في المهارات الرقمية

عمان وقّعت مؤسسة نهر الأردن مذكرة تفاهم مع جامعة الحسين التقنية، تهدف إلى التعاون في دعم مجالات البرامج التدريبية ورفع الكفاءات في القطاعات الواعدة وتكنولوجيا المعلومات، لتعزيز دخول سوق العمل، إلى جانب دعم ممارسات الإرشاد المهني.

ووقع المذكرة عن جامعة الحسين التقنية رئيسها الدكتور إسماعيل الحنطي، وعن مؤسسة نهر الأردن المدير العامة إنعام البريشي، حيث تضمنت بنود الاتفاقية، التعاون في تبادل المعرفة لتقديم الدعم الفني في تحديد المهارات الرقمية المطلوبة والفجوات المهارية القائمة وتحليل احتياجات سوق العمل في القطاع الرقمي، والمساهمة في تطوير أدوات التقييم والتوجيه المهني، وتصميم وتكييف مناهج ومواد التدريب الرقمي لضمان توافقها مع احتياجات سوق العمل.

ويسعى الطرفان من خلال تنفيذ الاتفاقية، إلى خدمة الشباب الباحثين عن فرص عمل، من خلال مسارات تتيج للفئات المستهدفة الوصول إلى برامج التدريب والإرشاد المهني والدعم الريادي.

وتشمل هذه البرامج تعزيز المهارات الرقمية، وتطوير الخبرات العملية والفنية، وتمكين المستفيدين بفرض التحسين الاقتصادي المتاحة مع التركيز على قطاع تكنولوجيا المعلومات.

يُشار إلى أن جامعة الحسين التقنية، التي أسست عام ٢٠١٦ بمبادرة من مؤسسة ولي العهد، تهدف إلى تقديم تعليم يعزز المهارات الأساسية والتخصصات الحيوية المطلوبة في سوق العمل.

وتعد الجامعة داعماً حقيقياً للتعليم القائم على العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات، وتُمنَح فيها الدرجة الجامعية المتوسطة ودرجة البكالوريوس في مجالات الهندسة وعلوم الحاسوب وغيرها.

من جهتها، تعمل مؤسسة نهر الأردن على تمكين الأفراد والمجتمعات المحلية وهيئات المجتمع المحلي لتحقيق التنمية المستدامة؛ وذلك عبر مجموعة من المشاريع والمبادرات الهادفة إلى تعزيز مهارات الريادة وإدماج المستفيدين في سوق العمل، بالإضافة إلى توفير مواد تدريبية متنوعة حول المهارات الحياتية الأساسية والثقافة المالية.

وتهدف هذه الجهود إلى إشراك أفراد المجتمع بشكل فاعل وتمكينهم من مواجهة التحديات الاقتصادية والاجتماعية.



# اختتام مشروع التوأمة الأوروبي "تعزيز قدرات معهد الإدارة العامة في الأردن"

عُني الثاني بتعزيز قدرة المعهد على تقييم أثر التدريب وقياس نتائجه، بما يضمن التحسين المستمر وربط التدريب بالأداء المؤسسي، ولقّلت إلى تطوير وتحديث ١٤ وحدة تدريبية ضمن برنامج صقل المهارات الرقمية، واستحداث برنامج "القائد الرقمي"، إلى جانب برامج متخصصة في إدارة البيانات والأمن السيبراني، وتنفيذها وفق منهجية التعلم المدمج وبالتكامل مع منصة التدريب الرقمية.

وفيما يتعلق بالمكون الثاني، قالت الخوالدة إنه جرى تطوير منظومة متكاملة لتقييم الأثر التدريبي وإعداد دليل متخصص لذلك، إلى جانب تنفيذ تقييمات تجريبية لبرامج تدريبية في مجالات حيوية، لتطوير البرامج التدريبية والتأكد من تحقيق العائد المتوقع منها من جانبها، قال أمين عام وزارة التخطيط والتعاون الدولي مروان الرفاعي، إن المشروع جاء منسجماً مع أولويات التحديث الإداري، وأسهم في تعزيز قدرة المؤسسات الوطنية على تنفيذ الإصلاحات وقيادة التغيير المؤسسي، مؤكداً أهمية آلية التوأمة كإحدى أنجع أدوات بناء القدرات المؤسسية بالشراكة مع دول الاتحاد الأوروبي، وبما يضمن جودة المخرجات واستدامة الأثر.

وأشار الرفاعي إلى أن المشروع مثل نموذجاً متقدماً للتعاون المؤسسي، وحقق نتائج ملموسة شملت تطوير البرامج التدريبية، وتحسين منهجيات التدريب، وتوحيد معايير اختيار المدربين، وربط تقييم الأثر بالأنظمة المؤسسية، بما يعزز التحسين المستمر داخل معهد الإدارة العامة. من جهته، قال باتريك لامبريخت في كلمة نيابة عن سفير الاتحاد الأوروبي والمفوض لدى المملكة، إن هذا اليوم يشكل محطة ختام ناجحة لمشروع جديد، وبما يعكس مثانة الشراكة القائمة والمركزة على النتائج بين الإدارات العامة الأوروبية وتطلّيراتها الأردنية، بهدف تعزيز كفاءة القطاع العام والارتقاء بأدائه.

وأكد قادة المشروع من الجانب الأوروبي، أن التجربة عكست تعاوناً عملياً قائماً على التعلم المشترك ونقل المعرفة، وأسهمت في ترسيخ ممارسات مستدامة في التدريب والتقييم والحلول الرقمية، مشددين على أن ما تحقق يشكل أساساً متيناً لمراحل تعاون مقبلة.



الأردن في موقع فاعل ومرجعى إقليمياً في مجال الإدارة الحكومية الحديثة.

كما أكدت البليبيسي، أهمية البناء على النجاح الذي تحقق في مشروع التوأمة وتوسيع آفاق الشراكة المستقبلية مع الاتحاد الأوروبي، بما يسهم في دعم أولويات البرنامج التنفيذي الثاني لتحديث القطاع العام، مشيرة إلى أهمية تعزيز التعاون مع الاتحاد ليكون ركيزة أساسية في تأسيس الأكاديمية الأردنية للإدارة الحكومية وتعزيز قدراتها المؤسسية، بما يمكنها من أداء دورها الاستراتيجي في بناء الكفاءات الحكومية.

بدورها، قالت المديرة العامة لمعهد الإدارة العامة، وقائدة المشروع من الجانب الأردني، المهندسة سهام الخوالدة، إن المشروع أسهم في إحداث نقلة ملموسة في منظومة التدريب الحكومي، من خلال تطوير أدوات تحليل الاحتياجات التدريبية، وتحديث البرامج والمنهجيات، وتعزيز التحول الرقمي في التدريب، مشيرة إلى أن المشروع جاء ثمرة تخطيط مبكر وجهود مؤسسية بدأت منذ عام ٢٠٢٣ استناداً لمتطلبات المرحلة المقبلة.

وأوضحت الخوالدة، أن المشروع ارتكز على مكونين رئيسيين، ركز الأول على تطوير منظومة التدريب، فيما

والإداري، ويتكامل مع الأجندة الوطنية للتحول الرقمي وتوظيف الذكاء الاصطناعي في العمل الحكومي، ولضمان الموامة المستمرة بين قدرات الكوادر الحكومية والتحوّلات في السياسات والأولويات الوطنية والتطورات التكنولوجية المتسارعة، من خلال اعتماد أسلوب عملي يربط التعلم بتحديات العمل الفعلية، ويعزز تبادل المعرفة والخبرات من خلال مجتمعات الممارسة المهنية، بحيث يشكل التعلم الرقمي والتعلم الذاتي ركيزة أساسية في نموذج الأكاديمية، بما يضمن سهولة الوصول، وسرعة التحديث، واستدامة التطوير على مستوى الجهاز الحكومي ككل.

وبيّنت، أن معهد الإدارة العامة وعلى مدى عقود أدى دوراً أساسياً في إعداد وتأهيل القيادات والكوادر الحكومية، وأسهم في ترسيخ ثقافة التدريب المؤسسي داخل الجهاز الحكومي، مشيرة إلى أن هذا الإرث ينتقل اليوم إلى مرحلة أكثر تقدماً من خلال تأسيس الأكاديمية الأردنية للإدارة الحكومية، التي تمثل تطوراً مؤسسياً للمعهد يوسع نطاق دوره من تقديم التدريب إلى بناء قدرات حكومية مستدامة، وتعزيز جاهزيتها لمواجهة التحوّلات المتسارعة ومتطلبات المستقبل، بما ينع

# العطاءات الحكومية تبحث تعديلات تعليمات تصنيف المقاولين ومقدمي الخدمات الفنية

بيانات تتضمن نتائج تقييم الأداء وفق معايير واضحة ودقيقة لإبراز الشركات المميزة ومنحها أفضلية عند مشاركتها في العطاءات المستقبلية، بما يعزز التنافس بين الشركات ويدفعها لتحسين أدائها، الأمر الذي ينعكس على رفع جودة المخرجات التعاقدية وتحقيق مبدأ القيمة مقابل المال، لافتاً إلى أن نتائج التقييم ستعتمد كأحد المعايير لرفع تصنيف الشركة أو المحافظة عليه. وقدم المستشار القانوني لشركة الاتجاهات الجديدة للاستشارات المحامي خلدون يونس، عرضاً لأهم التعديلات المقترحة على التعليمات، ومعايير تقييم أداء المقاولين، والتي تشمل جودة العمل المنجز، والنقاات المالية، وإدارة المشاريع والعقود، والصحة والسلامة المهنية والحماية، والاعتبارات البيئية، والتواصل والتعاون والامتثال للأنظمة والقوانين، إضافة إلى مؤشرات أداء إضافية للمقاول الذي يتقدم بأفكار مميزة مثل الهندسة القيمة.

عمان نظمت دائرة العطاءات الحكومية ، ورشة عمل لمناقشة أهم التعديلات المقترحة على مسودة تعليمات تصنيف المقاولين وتعليمات تصنيف مقدمي الخدمات الفنية، بمشاركة نقيب المهندسين الأردنيين المهندس عبد الله غوشة، ونقيب مقاولي الإنشاءات الأردنيين فؤاد الدويري، وعدد من المهندسين في وزارة الأشغال العامة والإسكان ونقابة المهندسين ونقابة مقاولي الإنشاءات والقطاع الخاص.وقال مدير عام دائرة العطاءات الحكومية المهندس محمود هاشم خليفات، إن اللقاء يأتي لمناقشة التعديلات المقترحة على التعليمات، والتي تشكل نقطة تحول في منظومة إصلاح المشتريات الحكومية، مبيناً أن مقترح التعديل جاء حرصاً على تطوير قطاع المقاولات الإنشائية والارتقاء به، وبدعم من الحكومة الأميركية، وبما ينسجم مع نظام المشتريات الحكومية رقم (٨) لسنة ٢٠٢٢، وقانون مقاولي

# وزير المالية يثني على جهود الجمارك في خدمة الاقتصاد وتحسين بيئة الاستثمار



المجتمع من خلال البظلة والالتزام." بحضور مدير عام الجمارك الأردنية لواء جمارك أحمد العكايلك وعدد من مدراء الجمارك السابقين وممثلين عن الشركاء من القوات المسلحة والأجهزة الأمنية والجهات الرقابية الحكومية وعدد كبير من كبار ضباط الجمارك الأردنية.بدورها، قال العكايلك، إن شعار الجمارك لهذا العام هو نهج عمل راسخ، سخرت له كافة الإمكانيات البشرية والفنية لرفع كفاءة العمل الجمركي وتعزيز الشراكة مع مختلف القطاعات، بما يسهم في تحقيق هذا الشعار بأعلى درجات الجودة وبسرعة وكفاءة، من

عمان أكد وزير المالية الدكتور عبد الحكيم الشبلي، أن السياسة المالية للحكومة تهدف إلى تعزيز منعة الاقتصاد الوطني وتحسين بيئة الاستثمار وتسهيل عمليات التبادل التجاري، بما ينسجم مع رؤية التحديث الاقتصادي، مشيداً بالجهود المبذولة من قبل الجمارك الأردنية في تحقيق الأهداف الاقتصادية.

جاء ذلك في كلمة ألقاها الشبلي خلال احتفالية الجمارك الأردنية باليوم العالمي للجمارك، والذي جاء هذا العام تحت شعار "الجمارك تحمي

عمان اختتم مشروع التوأمة الأوروبي "تعزيز قدرات معهد الإدارة العامة في الأردن"، المول من الاتحاد الأوروبي، بعد مسيرة امتدت لأكثر من عامين، شكل خلالها المشروع محطة نوعية في مسار تطوير التدريب الحكومي وبناء القدرات المؤسسية، بما ينسجم مع خارطة طريق تحديث القطاع العام.

وأكدت وزيرة دولة لتطوير القطاع العام المهندسة بدرية البليبيسي خلال رعايتها للفعالية التي حضرها عدد من السفراء الأوروبيين، أن ختام مشروع التوأمة "تعزيز قدرات معهد الإدارة العامة" يأتي في سياق وطني واضح وهو تحديث القطاع العام الذي يمثل خياراً استراتيجياً للدولة الأردنية، ومساراً مؤسسياً متكاملاً يهدف إلى تطوير الإدارة الحكومية وتعزيز قدرتها على تحقيق الأثر.

وقالت البليبيسي، إن الشراكة مع الاتحاد الأوروبي تعد نموذجاً متقدماً للتعاون المؤسسي الداعم لمسار الإصلاح، والمبنى على تاريخ من الثقة والرؤية المشتركة، مشيرة إلى أن مشاريع التوأمة أسهمت في نقل المعرفة والتعلم المتبادل وتكثيف أفضل الممارسات بما ينسجم مع السياق الوطني ويعزز الاستدامة ويعمم الأثر.

وأوضحت، أن الحفل يتزامن مع إطلاق البرنامج التنفيذي الثاني لخارطة تحديث القطاع العام تحت عنوان "من التأسيس إلى التنفيذ نحو تحقيق الأثر"، والذي يستهدف الانتقال من بناء الأطر إلى تعظيم النتائج وقياس أثرها، وتقديم نموذج حديث للإدارة الحكومية يواكب التحوّلات المتسارعة التي تشهدها الحكومات في بيئة عالمية معقدة ومتغيرة، وإحداث تحول حقيقي في طريقة عمل الحكومة، وصولاً إلى حكومة متكاملة تعمل كوحدة واحدة، مرنة وسريعة الاستجابة، وقادرة على التكيف مع متطلبات المستقبل، من خلال تعزيز الحوكمة والتنسيق، وتكامل الأدوار، وتقليل الازدواجية والهدر، وترسيخ ثقافة الأداء والإنجاز القائم على النتائج. وأشارت البليبيسي إلى أن البرنامج تضمن إنشاء الأكاديمية الأردنية للإدارة الحكومية بوصفها امتداداً تطويرياً لمسيرة بناء القدرات في القطاع العام، وتحوّلاً بنوياً يستجيب لأولويات التحديتين الاقتصادي

## مختصون: الصيام يعزز الصحة ويتطلب وعياً غذائياً وطبيباً

عمان مع قرب حلول شهر رمضان الكريم، تتجه أنظار الصائمين إلى كيفية الحفاظ على صحتهم خلال ساعات الصيام الطويلة، في ظل تغير نمط الحياة والعادات الغذائية اليومية.

ويُعدّ الصيام فرصة مهمة لتعزيز الصحة البدنية وتنظيم وظائف الجسم، إذا تمّ الالتزام بإرشادات طبية وتغذية سليمة، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة، ما يجعل الوعي الصحي عنصراً أساسياً لصيام آمن ومتوازن.

ويؤكد مختصون في الشأن الصحي، أن الصيام المعتدل يسهم في تحسين العديد من المؤشرات الصحية، أبرزها تنظيم مستويات السكر في الدم، وخفض الكوليسترول الضار، وتعزيز صحة القلب والأوعية الدموية، إضافة إلى منح الجهاز الهضمي فترة راحة تساعد على تحسين أدائه، والمساهمة في الحفاظ على الوزن وتقوية المناعة.

ويجزم الأطباء على أهمية استشارة الطبيب قبل الصيام لنوعي الأمراض المزمنة، بهدف تقييم حالتهم الصحية وتعديل جرعات الأدوية أو توقيتها بما يضمن صيماً آمناً دون مضاعفات صحية.

ويبقى الصيام، وفق المختصين، فرصة صحية متكاملة إذا ما اقترن بالوعي الغذائي، والالتزام الطبي، والسلوك الصحي السليم، ليحقق فوائده البدنية والنفسية على حد سواء.

وفي هذا السياق، قال الدكتور الطبيب خالد زايد العلاونة، إن الصيام عند إدارته بطريقة صحيحة، يعزز صحة الجسم ويساعد في الوقاية من عدد من الأمراض المزمنة، مشدداً على أهمية الوعي الغذائي والالتزام بالإرشادات الطبية، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة كالسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

بدوره، أوضح الطبيب محمد خليل زهران، أن اتباع نظام غذائي متوازن خلال الصيام يسهم في الحفاظ على الطاقة والنشاط البدني، داعياً إلى الإكثار من شرب السوائل بين الإفطار والسحور، وتناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن، لتجنب حالات الإرهاق والجفاف.

كما أكدت الصيدلانية الدكتورة فرات محمد أبو فرج، أن حسن اختيار الأغذية خلال الصيام يلعب دوراً محورياً في دعم الصحة العامة وتقوية الجهاز المناعي، مشيرة إلى ضرورة الالتزام بمواعيد الأدوية والمكملات الغذائية، وعدم تناولها إلا تحت إشراف طبي، خاصة لمرضى الأمراض المزمنة.

## القوة البحرية توقع اتفاقية مع شركة (ASFAT) التركية لتصنيع زوارق عسكرية متطورة

عمان وقعت القوة البحرية والزوارق الملكية، مع شركة الصناعات الدفاعية التركية (ASFAT)، عقدا لتصنيع خمسة زوارق عسكرية متوسطة مخصصة لتنفيذ واجبات خفر السواحل وحماية الحدود البحرية، إضافة إلى مهام البحث والإنقاذ، وذلك في ترسانة إسطنبول البحرية.

ووقع الاتفاقية عن جانب القوات المسلحة الأردنية- الجيش العربي، قائد القوة البحرية والزوارق الملكية، وعن الجانب التركي المدير العام لشركة (ASFAT)، بحضور قائد ترسانة إسطنبول البحرية وعدد من كبار الضباط والمسؤولين من الجانبين.

وأكد قائد القوة البحرية والزوارق الملكية، أن هذه الاتفاقية تمثل نقلة نوعية في مسار العلاقات الدفاعية الفئائية، وتعكس مستوى الثقة المتبادلة بالصناعات البحرية التركية، معرباً عن أمله بأن يشكل هذا التعاون منطلقاً لمرحلة أوسع من الشراكات المستقبلية.

من جانبه، أعرب المدير العام لشركة (ASFAT) عن اعتزازه ب ثقة القوات المسلحة الأردنية- الجيش العربي بمنتجات الشركة، مشيراً إلى أن الزوارق المزمع تصنيعها ستزوّد بأحدث أنظمة الملاحة والاتصالات والإنقاذ، بما يلبي متطلبات العمل في مختلف الظروف البحرية.

ويأتي هذا المشروع في إطار خطط التطوير والتحديث التي تنفذها القوات المسلحة الأردنية، بهدف تعزيز قدرات القوة البحرية والزوارق الملكية ورفع جاهزيتها العملياتية لحماية المياه الإقليمية وصون المصالح الوطنية، وفق أحدث المواصفات الفنية والتكتيكية المعتمدة.



## ماذا يحدث لضغط الدم عند شرب الماء بالليمون بانتظام؟



وكالات
يُعد ارتفاع ضغط الدم شائعاً، ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، حيث يصيب الملايين حول العالم، وقد يساعد شرب الماء بالليمون بانتظام على خفض ضغط الدم مع مرور الوقت.
فوائد شرب الماء بالليمون
قد يساهم شرب الماء مع عصير الليمون الطازج بانتظام في خفض مستويات ضغط الدم لأن عصير الليمون غني بالعديد من العناصر الغذائية الصحية، بما في ذلك فيتامين سي وحامض الستريك والبوتاسيوم و هذه المركبات تدعم وظائف القلب والأوعية الدموية، وقد تساعد على استرخاء الأوعية الدموية، وعندما تسترخي الأوعية الدموية، ينخفض الضغط الواقع عليها، مما يؤدي إلى خفض ضغط الدم ومنع حدوث تلف.

٢. يحسن الترطيب
قد يساهم شرب الماء بالليمون على مدار اليوم في تحسين ضغط الدم عن طريق الحفاظ على ترطيب الجسم، ويُعد الترطيب الكافي ضروريا لصحة القلب وضغط الدم الصحي، كما أنه يُساعد على الحفاظ على وزن صحي، وهو أمر مفيد لصحة القلب.
تشير الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين يعانون من الجفاف المزمن أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم، قد يساعد ماء الليمون، من خلال توفير الترطيب اللازم، في تقليل بعض عوامل خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.
٣. يمنع احتباس الماء
قد يبدو الأمر غير منطقي، لكن شرب المزيد من الماء يمكن أن يقلل من احتباس الماء والانتفاخ، ذلك لأن الجفاف يحفز الجسم على الاحتفاظ بالماء لاستعادة مستويات السوائل، عندما تشرب كمية كافية من الماء يوميا، يحتفظ جسمك بكمية أقل من السوائل .

## الفوائد الحقيقية لزيت السمك للقلب والدماغ



وكالات
تعدّ زيوت السمك من أكثر المكملات الغذائية شيوعا، وتعلن الشركات المنتجة عن فوائدها المتعددة، من تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب إلى الوقاية من الخرف والحفاظ على صحة البصر.
لكن السؤال الأهم: هل تحقق هذه المكملات فعلا هذه الفوائد؟
تزوّد زيوت السمك الجسم بأحماض أوميغا ٣ الدهنية، وهي عناصر حيوية تعمل في جميع خلايا الجسم. وتحسّن هذه الزيوت وظائف القلب والأوعية الدموية عن طريق تنظيم مستويات الدهون الثلاثية، إذ أن ارتفاع هذه المستويات قد يؤدي إلى تصلب الشرايين وزيادة خطر الجلطات الدموية، كما يوضح فيليب كالدير، أستاذ علم المناعة الغذائية في جامعة ساوثهامبتون.

مصادر أوميغا ٣
تستخلص زيوت السمك عادة من الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين والأشوجة، وكبد سمك القد، بينما تعد الطحالب المججّية التي تتغذى عليها هذه الأسماك المصدر الأصلي لأحماض أوميغا ٣. ويعتبر حمضاً "إيكوسابتانويك" (EPA) و "دوكوساميكسانويك" (DHA) الأكثر فائدة

## الأتمّة

## 6 أطعمة تخفض مستويات الكوليسترول في الجسم

وكالات
يمكن لبعض الأطعمة أن تخفض مستويات الكوليسترول بشكل طفيف، وقد يكون لبعضها آثار جانبية أقل خطورة من أدوية الكوليسترول الموصوفة طبيًا. وإليك أبرز الأعشاب التي تساهم في خفض الكوليسترول:
١. القوم
القوم من التوابل ذات الرائحة القانذة التي تُعزّز صحة القلب عن طريق خفض الكوليسترول وضغط الدم والالتهابات.
آلية عمله: لا يُعرف التأثير الدقيق، ولكن يُعتقد أنه يعود إلى أحد مكونات القوم النشطة، وهو الأليسين.
تأثيره على الكوليسترول: خفض الكوليسترول الكلي بنسبة ٥ في المائة والكوليسترول الضار (LDL) بنسبة ٦ في المائة لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستويات الكوليسترول.

الآثار الجانبية: اضطراب المعدة، غثيان، طفح جلدي، رائحة فم كريهة، رائحة جسم كريهة.
الجرعة المدروسة: ٦٠٠ – ٢٤٠٠٠ ملغ من مسحوق القوم يوميا.
الأفضل للوقاية من ارتفاع الكوليسترول، أو للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع طفيف في الكوليسترول بالإضافة إلى ارتفاع ضغط الدم.
٢. الغوغولو
الغوغولو عبارة عن صمغ راتنجي زيتي مميز يُستخرج من لحاء شجرة الكوميفورا وايتي، وهي شجرة لطالما كانت أساسية في الطب الأيورفيدي منذ القدم. وتشتهر هذه الشجرة متعددة الاستخدامات بقدرتها على معالجة طيف واسع من المشاكل الصحية، بدءا من الالتهابات والروماتيزم وصولا إلى السمّة واضطرابات الدهون.
آلية العمل: يُساعد على خفض الكوليسترول في الجسم، إذ يُخفض الكوليسترول الكلي بنسبة ٦,٥ في المائة والكوليسترول الضار (LDL) بنسبة ١٠ في المائة. كما يُخفض الدهون الثلاثية (الدهون

### تحذير من ارتداء عدسات لاصقة ملونة دون إشراف طبي

وكالات
حذرت البروفيسورة تاتيانا شيلوفا، أخصائية طب وجراحة العيون، من ارتداء العدسات اللاصقة الملونة دون إشراف طبي، لأنه قد يسبب فرحة في القرنية وفقدانا دائما للبصر.
ووفقا لها، من الضروري شراء العدسات اللاصقة التجميلية بعد استشارة أخصائي في متجر متخصص بالبرصريات، وليس من السوق. وإلا، فقد يصاب الشخص بإصابة ميكانيكية في العين وتلف في ظهارة القرنية.
وتقول: "عند استخدام عدسات غير مناسبة، قد يشعر الشخص في البداية بعدم الراحة والجفاف والاحمرار وضعف الرؤية في المساء، ولكن سرعان ما تتفاقم الحالة سريريا، حيث يبدأ التآكل، يليه التهاب القرنية المعدي، وقرحة القرنية، والتندب، وفقدان البصر الدائم. وفي بعض الأحيان، يتطلب الأمر علاجاً طويل الأمد وجراحة".
ووفقا لها، قد تحتوي المنتجات رديئة الجودة على مكونات خطيرة تسبب ردود فعل تحسسية. تشكل الجزيئات الصغيرة، كالغبار والوبر، التي قد توجد أحيانا في المحلول أو على العدسة نفسها، خطرا خاصا.و هذه الجزيئات قد تسبب ضررا ميكانيكيا إذا لامست العين.

### ماذا يحدث للجسم عند وجود فائض من السكر؟

وكالات
– أفادت الدكتورة بكاتيرينا كاشوخ، أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، أن الإفراط المنتظم في تناول الحلويات قد يسبب مشاكل صحية، منها زيادة الوزن وتقليل حساسية الأنسولين.
وتقول: "يسبب الاستهلاك المفرط والمنتظم للسكر مشكلة صحية عامة، نظرا لمحتواه العالي من السعرات الحرارية وقيمته الغذائية المنخفضة. فمثلا، تحتوي ١٠٠ غرام من السكر على نحو ٤٠٠-٥٠٠ سعرة حرارية، مع الحد الأدنى من البروتين والدهون الصحية والفيتامينات والمعادن، ما يجعله مصدرا للسعرات الفارغة. وعند استهلاك هذه الأطعمة بكميات كبيرة، فإننا نحل محل الأطعمة الصحية والمغذية في النظام الغذائي".
وأضافت أن فائض الطاقة المستمر يسهم في نمو الأنسجة الدهنية وزيادة الوزن. وتوضح الطبيبة أن الاستهلاك المتكرر للأطعمة الغنية بالكربوهيدرات البسيطة يحفز البكترياس باستمرار على إنتاج الأنسولين، ومع أن الجسم السليم يعوّض ذلك عادة، فإن التحميل المفرط والمتكرر يهيئ الظروف لانخفاض حساسية الخلايا للأنسولين. وأشارت إلى أن العوامل الأساسية لتطور مقاومة الأنسولين تشمل زيادة كتلة الدهون، خصوصا الدهون الحشوية، انخفاض كتلة العضلات، والتحفيز المزمن لاستجابة الأنسولين.
وقالت: "تؤدي هذه الحالة في نهاية المطاف إلى اضطراب استقلاب الطاقة، وقد تسبب لاحقا الإصابة باضطرابات أيضية، بما فيها النوع الثاني من داء السكري. لذلك، ليس تناول الحلويات لمرة واحدة هو الخطر، بل الإفراط في تناولها بانتظام".

### تحذير من ارتداء عدسات لاصقة ملونة دون إشراف طبي

وكالات
أعلن كبير أطباء الأورام في وزارة الصحة الروسية، أندريه كابرين أن زيادة الوزن لدى النساء قد تسبب الإصابة بأورام خطيرة مثل سرطان بطانة الرحم وسرطان الثدي. وقال الطبيب خلال ندوة حوارية حول تطوير الوعي بالسرطان ومواجهة خطر السرطان في روسيا الاتحادية: "بنتا نعلم الآن أن زيادة الوزن تؤدي إلى الإصابة بالعديد من الأمراض، بما فيها سرطان الثدي وسرطان بطانة الرحم. هذه المسائل قد خضعت لدراسات وبحوث، وبات من المعروف أن النساء ذوات الوزن الزائد أكثر عرضة للإصابة بالسرطان".
وأشار كابرين خلال الندوة على أن التدخين، بما في ذلك تدخين السجائر الإلكترونية، وإدمان الكحول، والإفراط في تناول الطعام، وقلّة الحركة، والسمنة، كلها عوامل قد تسبب السرطان. وكانت دراسات أجراها باحثون من منظمة الصحة العالمية قد أظهرت سابقا أن التدخين وسرطان القولون، وادمان الكحول، وقلّة الحركة، والسمنة، كلها عوامل قد تسبب السرطان. وكانت دراسات أجراها باحثون من منظمة الصحة العالمية قد أظهرت سابقا أن الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن من



من مصادر غذائية مثل الزبدة والزيوت) ويرفع الكوليسترول النافع.
الآثار الجانبية: إسهال، طفح جلدي، تشنجات عضلية، آلام.
الجرعة المدروسة: من ٢٠٠ إلى ٢٤٠٠ ملليغرام يوميا.
الأفضل كعلاج إضافي محتمل للأدوية الموصوفة، أو للأشخاص الذين يسعون للوقاية من ارتفاع الكوليسترول، ويصحح باستشارة الطبيب قبل استخدام أي مكملات غذائية، خاصة إذا كنت تتناول أدوية.
٣. أرز الخميرة الحمراء
أرز الخميرة الحمراء هو دواء عشبي يحتوي على مونكولين ك، وهي مادة كيميائية لها نفس التركيب الكيميائي لدواء لوفاستاتين الموصوف لعلاج الكوليسترول.
آلية العمل: يمنع إنتاج الكوليسترول في الجسم، إذ يُخفض البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) بنسبة تتراوح بين ١٥ في المائة و٣٥ في المائة خلال شهرين، وهو تأثير مشابه لتأثير جرعات منخفضة من الستاتينات (مثل برافاستاتين، سيففاستاتين، أو لوفاستاتين).

### (التفكير الكارثي).. لماذا تتحول مخاوفك الصغيرة إلى قلق شديد؟



للدماغ دورًا، حيث يركز الدماغ بطبيعته على التهديدات بسبب استجابة "القتال أو الهروب" للبقاء على قيد الحياة. وهناك سمات شخصية وظروف معينة تزيد من احتمالية التفكير الكارثي، مثل الكمالية، والتفكير السلبي المستمر، والمواقف التي تتسم بعدم اليقين أو فقدان السيطرة. بمرور الوقت، يمكن أن يؤثر هذا النمط في العمل والعلاقات والصحة البدنية والمهام اليومية.
ما الحل؟
يوصي خبراء الصحة النفسية بوضع إستراتيجيات يمكن ممارستها يوميًا لتقليل التفكير الكارثي. يمكن أن تساعد تقنيات البقطة الذهنية والتركيز على الحاضر، وتقنيات "إيقاف التفكير"، على مقاطعة الأفكار السلبية وتحويل الانتباه. كما تلعب العادات الصحية مثل ممارسة الرياضة بانتظام والحصول على النوم الكافي وتناول غذاء متوازن دورًا مهمًا في إدارة التوتر.
وبالنسبة للأشخاص الذين يكون التفكير الكارثي لديهم شديدًا أو مستمرًا، قد يكون العلاج المهني ضروريًا. ويعد العلاج السلوكي المعرفي (CBT) من أكثر الطرق فاعلية، حيث يساعد الأفراد على التعرف على أنماط التفكير الضارة وتحديها. في بعض الحالات، قد يُوصف الدواء إذا كان التفكير الكارثي مرتبطًا بحالة نفسية أساسية.
وفي النهاية، يؤكد الخبراء أن الدعم متاح، وأن تعلم إدارة التفكير الكارثي يمكن أن يحسن جودة الحياة ويزيد القدرة على الصمود النفسي.

## طبيب: السمنة قد تكون سببا لإصابة النساء بسرطانات خطيرة

سن ١٨ إلى ٤٠ سنة، هم أكثر عرضة للإصابة بـ١٨ نوعا مختلفا من الأمراض بما فيها السرطانات مثل: اللوكيميا، وسرطان الغدد اللمفاوية، وسرطانات الرأس والرقبة.
كما وجد باحثون من مركز أبحاث السرطان الألماني في هايدلبرغ أن زيادة الوزن تزيد بيطة من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم على غرار الطريقة التي يزيد بها التدخين من خطر الإصابة بسرطان الرئة.

وبينت دراسة أجراها باحثون جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس أيضا أن التوتر والسمنة يعملن معا على تسريع تطور سرطان البنكرياس.

ويحذر الأطباء وخبراء الصحة بشكل عام من مخاطر السمنة على الجسم وعلى صحة الكبد والجهاز الهضمي، فضلا عن أن زيادة الوزن وتراكم الشحوم في الجسم يسببان مشكلات خطيرة في صحة القلب والشرايين.



## ساعة ذكية «صحية» جديدة



وكالات

أعلنت «لينك2كير»: المنصة التكنولوجية في مجال الأجهزة القابلة للارتداء المعنية بالرعاية الصحية الوقائية، حديثاً عن إطلاق ساعتها الذكية «ووتش2كير فايتال» في الولايات المتحدة، خلال معرض الإلكترونيات الاستهلاكية في لاس فيغاس.

ساعة «صحية»

وروجت المنصة لساعة «ووتش2كير فايتال WatchrCare Vital Smartwatch»، بوصفها أول ساعة ذكية تجمع بين ٣ آلاف عام من الطب الصيني التقليدي، وبيانات صحية واقعية تخص أكثر من ٩ ملايين حالة، علاوة على أنظمة ذكاء اصطناعي متطورة، صحيح أنها تتعقب خطواتك؛ الأمر الذي اعتاده كثيرون منا (وأننا منهم)، إلا إنها تقدم أكثر من ذلك بكثير...

مبادئ الطب الصيني. تحتوي الساعة الذكية مستشعرات متطورة تلتقط وتحلل «البيانات الحيوية الغريبة»، وكذلك بيانات نبضات القلب، وفق «مبادئ الطب الصيني التقليدي»، وذلك في الوقت الفعلي. باختصار: تشكل هذه الساعة جهازاً متطوراً لاتباع الصحة يرتدى على المعصم. وأوضح أحد ممثلي «لينك2كير» أن الساعة الجديدة تتبع نهجاً شاملاً.

وتتضمن ميزاتها تكنولوجيا رائدة لمراقبة الحالة الصحية: تركز على تحليل وظائف أعضاء الجسم، مثل القلب والكبد والطحال والرتين والكلىتين، وتركز النتائج على تنبيه المستخدمين حال ظهور مؤشرات مبكرة على مشكلات صحية محتملة، وتشجيعهم على تعديل نمط حياتهم ونظامهم الغذائي.

× مراقبة مستمرة: توفر الساعة مراقبة مستمرة ٢٨/٨ مؤشراً فسيولوجياً، بما في ذلك تحليل النوم الضروري والشائع، وتتبع نمط الحياة النشط، ومراقبة أجهزة الجسم، والبيانات الحيوية في الوقت الفعلي.× تقارير صحية بالذكاء الاصطناعي: كما توفر ساعة «ووتش2كير فايتال»، يومياً، تقارير صحية مُولدة بالذكاء الاصطناعي، بالإضافة إلى مؤشرات صحية شاملة، عبر تطبيق «لينك2كير»، المتوفر على متجر تطبيقات «آبل» و«متجر غوغل بلاي»، الذي يُستخدم كذلك لتحديثات البرامج الثابتة. وتتولى ميزة مراقبة النوم متابعة أي ارتفاعات غير طبيعية في معدل خفقان القلب خلال الليل.

## iGarden iGarden تطلق منظم المسابح Pro M1Max برؤية ثنائية وشفط يصل إلى 300%



وكالات

أطلقت iGarden جهاز «M١ Pro Max iGarden»، لتنظيف المسابح عالمياً بعد حصوله على جائزة الابتكار في معرض CES ٢٠٢٦. وفقاً لبيان صحافي تلقت البوابة التقنية نسخة منه.

وتقدم الشركة الجهاز بوصفه منظف مسابح يعتمد على «الرؤية الثنائية البينويةكية»، وهو ما تقول إنه يميزه عن الروبوتات التي تعتمد على مستشعرات تقليدية وخوارزميات حركة أقل دقة.

رؤية ثنائية لتقدير العمق والتعرف على تضاريس المسبح

بجسب iGarden، يعتمد «Pro Max M١» على مبدأ اختلاف المنظر لتوليد بيانات عمق ثلاثية الأبعاد، بهدف تحسين إدراك الجهاز لتفاصيل المسبح. وتقول الشركة إن النظام قادر على تعرفُ الدرج والمخدرات ومناطق التظليل في المياه الضحلة بعقٍ يصل إلى ٤٠ سم، وتصنيف أن البيانات البصرية تغذي ما تصفه بنظام «الذكاء البصري» الذي يدعم «الاستهداف الذكي» المعتمد على الذكاء الاصطناعي. ووفق البيان، إذا رصد الجهاز وجود حطام في المنطقة نفسها بعد مروره عدة مرات، يفعل تلقائياً «وضع التوربو»، لرفع قوة الشفط إلى ثلاثة أضعاف (٣٠٠٪) لتزكيظ الطاقة على أكثر البقع صعوبة.

زمن تشغيل قدره ١٠ ساعات ومؤقت حتى ٢١ يوماً دون صيانة مزيج iGarden أداء التنظيف وزمن التشغيل إلى «بديل معماري مزدوج»، وبطارية عالية الطاقة، ومحول «AI- iGarden Inverter ٢٠»، وتقول الشركة إن المحوّل يَكيّف استهلاك الطاقة بجسب المهمة لتحسين الكفاءة، مع «نظام تدفق مزدوج القوة» للحفاظ على موجة شفق قوية ومستدامة وتواصل أعلى في أثناء التنظيف. ووفق البيان، تصل مدة التشغيل إلى ١٠ ساعات. كما تشير الشركة إلى وجود مؤقت مدعوم بالذكاء الاصطناعي، يتيح تشغيل الجهاز بصورة مستمرة دون صيانة مدة تصل إلى ٢١ يوماً.

خصائص لاسترجاع أسهل وصيانة أقل

## الأمتم

## خبراء ينصحون بإبعاد الأطفال عن الدمى الناطقة بالذكاء الاصطناعي

وكالات

مع أفلام مغامرات «حكاية لعبة» الشهيرة، إلى حركات «تيد» الطفولية، أصبحت فكرة الدمى والدمية المحشوة، التي تدب فيها الحياة فكرة سينمائية مبتذلة.

وبينما أتاحت التطورات الحديثة في مجال الذكاء الاصطناعي إمكانية صنع ألعاب تبدو واعية، فإنها تبدو أقرب إلى شخصيات شريرة مثل المهرج في فيلم «بولترجايس٣» وشخصية «تساي» في فيلم «لعبة طفل» منها إلى شخصيتي «وودي» و«باز لايت بير».

ووفقا لمنظمة «كومن سينس ميديا»، الأميركية غير الحكومية المعنية بمراقبة السلع الإلكترونية الاستهلاكية، فإن الدمى وألعاب الأطفال التي تعمل بالذكاء الاصطناعي تقول كلاما غير لائق للأطفال، وتتهدد خصوصية المنزل من خلال جمع بيانات واسعة النطاق.

يقول روبي تورني، رئيس قسم التقييمات الرقمية في «كومن سينس»: «أظهر تقييمنا للمخاطر أن دمي الذكاء الاصطناعي تشترك في مشكلات جوهرية تجعلها غير مناسبة للأطفال الصغار».

ويقول تورني: «أكثر من ربع المنتجات تتضمن محتوى غير لائق، مثل الإشارة إلى إيذاء النفس، والمخدرات، والسلوكيات الخطرة»، مشيرا إلى أن هذه الأجهزة تستلزم «جمع بيانات مكثف»، وتعتمد على «نماذج اشتراك تستغل الروابط العاطفية».

ووفقا لمنظمة «كومن سينس»، تستخدم بعض هذه الألعاب «آليات ترابط لخلق علاقات شبيهة بالصدقة»، محذرة من أن هذه الأجهزة في الوقت نفسه «تجمع بيانات واسعة النطاق في المساحات الخاصة بالأطفال»، بما في ذلك التسجيلات الصوتية، والنصوص المكتوبة، و«البيانات السلوكية».

وتؤكد «كومن سينس» ضرورة عدم وجود أي طفل دون سن الخامسة بالقرب من لعبة ذكاء اصطناعي، وأن على الآباء توخي الحذر فيما يتعلق بالأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٦ و١٢ عاما.

ويقول جيمس ستاير، مؤسس ورئيس منظمة «كومن سينس»: «ما زلنا نفكر إلى ضمانات فعالة لحماية الأطفال من الذكاء الاصطناعي»، مقارنا بين غياب هذه الحماية و«الاختبارات الصارمة» للسلامة والملاءمة التي تخضع لها الألعاب الأخرى قبل الموافقة على طرحها للبيع.

### «ميتا» تحول Vibes لتطبيق

### مستقل.. فيديوهات AI أكثر إبداعاً

وكالات

أعلنت شركة «ميتاء عن اختبار نسخة مستقلة من ميزة Vibes، المخصصة لإنشاء واستكشاف مقاطع فيديو قصيرة مولدة بالكامل بواسطة الذكاء الاصطناعي، بعيدا عن تطبيق Meta AI الرئيسي.

ويأتي هذا التحرك بعد أن لاحظت الشركة تجاوب المستخدمين الكبير مع محتوى الفيديو الاصطناعي، ما دفعها إلى التفكير في توفير مساحة منفصلة أكثر تركيزا على الإبداع والاكتشاف. تم إطلاق Vibes لأول مرة في ١ سبتمبر/ أيلول ٢٠٢٥ كجزء من تجربة Meta AI، حيث تمنح المستخدمين القدرة على إنشاء أو إعادة مزج مقاطع فيديو عمودية قصيرة باستخدام أدوات ذكاء اصطناعي متقدمة، ثم تصفح موجز يعرض محتوى اصطناعي بالكامل.

وفي هذا العالم الرقمي الجديد، لا يظهر المستخدمون في الفيديوهات بأنفسهم، بل تُنشأ المقاطع أو تعاد لتقليدًا بالكامل بواسطة الخوارزميات، بحسب تقرير نشره موقع TechCrunch.

المتابعة المستمرة للتفاعل مع هذا النوع من المحتوى أوضحت أن جمهور Vibes يزداد يوما بعد يوم، ما جعل فكرة تطبيق مستقل ليست مجرد تجربة، بل فرصة لتوسيع نطاق الابتكار.

فصل Vibes في تطبيق مستقل يمنح ميتا مجموعة من المزايا الاستراتيجية، أبرزها:

– تركيز كامل على الفيديو الاصطناعي: بدلا من دمج التجربة ضمن مساعد ذكاء اصطناعي متعدد المهام.

– تطوير أدوات إبداع متقدمة: مثل خوارزميات اكتشاف المحتوى الأكثر جذباً للمستخدمين.

– فتح احتمالات جديدة للربح: عبر نماذج اشتراك مدفوعة للوصول إلى ميزات إضافية مستقبلية.
الميزة الجديدة تضع ميتا في مواجهة مباشرة مع منصات ناشئة أخرى تركز على الفيديو الاصطناعي، مثل تطبيق Sora من OpenAI، الذي يمزج بين إنشاء المحتوى وخصائص العرض الاجتماعية، بحسب TechCrunch.

محتوى الفيديو يتحول إلى الذكاء الاصطناعي

حاليا، تخضع النسخة المستقلة من Vibes لاختبار في عدد محدود من الأسواق، مع طرح تدريجي وحذر.

لكن المؤشرات الأولية توضح أن "ميتا" تراهن على مستقبل يصبح فيه المحتوى المنشأ بالذكاء الاصطناعي صيغة إبداعية أساسية، لا مجرد إضافة ثانوية، ما قد يعيد تعريف شكل المحتوى المرئي على اليوأنف المحولة في السنوات المقبلة.

## «سبيس إكس» تؤجل خططها للمريخ وتركز على القمر

وكالات

ذكرت صحيفة "وول ستريت جورنال" نقلا عن مصادر أن شركة سبيس إكس التابعة للملياردير إيلون ماسك أبلغت المستثمرين بأنها ستعطي الأولوية للوصول إلى القمر أولا وستحاول القيام برحلة إلى المريخ لاحقا.

وأضاف التقرير إن الشركة ستستهدف شهر مارس/ آذار ٢٠٢٧ للهبوط على سطح القمر بدون إرسال رواد قضاء على متن المركبة.

ويأتي هذا التغيير في الخطط نتيجة التركيز على تطوير صاروخ "ستارشيب"، الذي لا يزال قيد البناء والاختبار المكثف.

ويعد "ستارشيب" سفينة فضاء كبيرة من الفولاذ المقاوم للصدأ، صممت لتكون قابلة لإعادة الاستخدام بالكامل، وقادرة على نقل البشر والبضائع إلى القمر والمريخ وما بعدهما.

ويعكس هذا النهج خطوة عملية لتقليل المخاطر التقنية واللوجستية، حيث يعتبر القمر بيئة أقرب وأسهل للتجارب قبل الانتقال إلى التحديات الأصعب لهية المريخ.

وتهدف "سبيس إكس" إلى استخدام "ستارشيب" في مجموعة واسعة من المهام، بما في ذلك إطلاق الأقمار الصناعية ومهام القمر المستقبلية، وصولاً إلى رحلات المريخ.

ويعتبر هذا التحول إلى الأولويات فرصة للشركة للتأكد من جاهزية المركبة وإجراء تجارب شاملة في بيئة آمنة نسبيا قبل مواجهة تحديات السفر إلى المريخ، الذي يبعد ملايين الكيلومترات عن الأرض.

في الوقت نفسه، تتوسع الشركة في مجالات جديدة، حيث استحوذت مؤخراُ على شركة الذكاء الاصطناعي "xAI"، في خطوة تقدر قيمة سبيس إكس بـ ١٦٩ دولار أمريكي، وقيمة الشركة الجديدة بنحو ٢٥٠ مليار دولار، ما يعكس توجه ماسك نحو دمج علوم الفضاء مع تقنيات الذكاء الاصطناعي.

ولم ينضج بعد كيف ستساهم هذه التقنية في دعم مهمات القمر أو المريخ، إلا أن الإمكانات متاحة لتطبيق الذكاء الاصطناعي في التخطيط والتحكم في الرحلات الفضائية المستقبلية.

ويأتي تركيز "سبيس إكس" على القمر في ظل سياق عالمي متصاعد للهبوط على سطحه، حيث تسعى الصين أيضا لإعادة إرسال البشر خلال هذا العقد، لتكون المهمة الأمريكية غير المأهولة خطوة تحضيرية مهمة قبل استئناف محاولات الهبوط البشري على الكواكب الأخرى.



## تقرير: HONOR تتصدر نمو شحنات الهواتف الذكية عالمياً في 2025



Alpha»، في سياق مساعيها لمواصلة النمو وتطوير منتجات جديدة.
الشركة الأوسط وأفريقيا ضمن مناطق النمو في ٢٠٢٥ على مستوى المناطق، ذكر البيان أن الشرق الأوسط وأفريقيا شكّلا محركا لنمو HONOR خلال عام ٢٠٢٥، في ظل ارتفاع حضور العلامة في أسواق متعددة بالمنطقة.

وبحسب ما ورد في البيان، عزت HONOR هذا التوسع إلى

اهتمام المستخدمين بمزيج من الأداء والميزات، إلى جانب عناصر ترتبط بالتصميم والتسعير ضمن الفئة الفاخرة، كما أشارت إلى أن انتشار أجهزتها ارتبط بعوامل مثل قدرات التصوير ووظائف الذكاء

الاصطناعي والنظام المتكامل.

شركات التجزئة والاتصالات لتعزيزيز الحضور في أسواق الخليج أفاد البيان بأن HONOR ركزت على بناء شراكات مع شركات الاتصالات وتجار الإلكترونيات والمتاجر ذات العلامات التجارية والمتاجر المعتمدة، بهدف تعزيز الوعي بالعلامة ودعم حضورها في السوق، مع تركيز على أسواق دول مجلس التعاون الخليجي.

وأضافت HONOR أن هذه الإستراتيجية تتضمن عروضاً توضيحية داخل المتاجر تعتمد على الذكاء الاصطناعي، ومبادرات بيع بالتجزئة تفاعلية، ومتاجر رئيسية، ومناطق مخصصة للتجربة، بهدف رفع تفاعل المستهلكين وإبراز مزايا المنتجات، بما يدعم النمو في المنطقة.
تجدر الإشارة إلى أن شركة HONOR هي علامة تعمل في مجال الأجهزة المدعومة بالذكاء الاصطناعي، وتضم محفظتها منتجات تشمل اليوأنف الذكية، والحواسيب، والأجهزة اللوحية، والأجهزة القابلة للارتداء، وفق ما ورد في البيان.

## فاراداي فيوتشر تطرح 3 سلاسل روبوتات في NADA وتبدأ الطلبات المسبقة المأجورة



منظومة «ثلاثة في واحد»، ونموذج شراكة للكولاء

استعرضت «فاراداي فيوتشر»، خلال المعرض ما وصفته بإستراتيجية منظومة روبوتات «FF EAI»، «ثلاثة في واحد»، التي تجمع بين أجهزة الذكاء الاصطناعي المتجسّد، وعقل ذكاء اصطناعي مفتوح المصدر»، و«مصنع بيانات لامركزي».

كما عرضت نموذج «FF Par» لشركاء النظام البيئي، وقالت إنه يدمج بين مبيعات المركبات والروبوتات وتشغيل «محطات الذكاء»، مع الإشارة إلى أن الشركة تتوقع تداخل قنوات بيع الروبوتات مستقبلاً مع قنوات صناعة السيارات، بما قد يفتح المجال أمام وكلاء السيارات للعمل بوصفهم «مشغلي محطات ذكية» لبيع المركبات ومنتجات الروبوتات معاً.

قال يوتينغ جيا (YT Jia)، المؤسس والرئيس التنفيذي المشارك العالمي لشركة «فاراداي فيوتشر»: «يمثل هذا اليوم محطة مفصلية ومثيرة في تاريخ فاراداي فيوتشر، كما نخطط لها منذ مدة طويلة. نحن نؤمن بأن روبوتات الذكاء الاصطناعي المتجسّد، من خلال عملها جنباً إلى جنب مع البشر، ستسهل في إعادة تشكيل نماذج الإنتاجية، وإحداث فقرة نوعية جديدة في ثقافة العمل عبر التكامل العميق بين الإنسان والآلة».

من جهته، قال صانع المحتوى التقني جون ريتنغر: «إن التحديات والعقبات التي تحد تطور الروبوتات في الماضي تحولت اليوم إلى فرص صناعية كبيرة... ولا شك أن صناعة الروبوتات القائمة على الذكاء الاصطناعي المتجسّد وصلت إلى لحظة حاسمة — نقطة تحول تنتقل فيها الابتكارات التقنية إلى مرحلة التسويق التجاري واسع النطاق». وعلى المدى الطويل، قالت الشركة إنها تتوقع أن يصل عدد الروبوتات المملوكة عالمياً إلى «عشرات المليارات» من الوحدات، بما قد يفوق حجم أسطول السيارات العالمي الحالي.
دون تقديم أرقام تفصيلية أو مصادر داعمة لهذه التقديرات ضمن البيان.

تجدر الإشارة إلى أن شركة «فاراداي فيوتشر إنتليجنجت إكتركيب» هي شركة عالمية مقرها ولاية كاليفورنيا، تأسست عام ٢٠١٤، وتعمل على تطوير منظومة النقل الذكي الكهربائي. وتشير الشركة إلى أن طرازها الرائد «FF ٩١» ضمن محفظتها، كما تتضمن إستراتيجيتها «FX» طرح طرازات إنتاجية بمواصفات فاخرة تستهدف شريحة أوسع من المستخدمين.

وكالات
سجلت علامة HONOR نمواً في شحنات اليوأنف الذكية خلال عام ٢٠٢٥ بنسبة ١١٪ على أساس سنوي، لتتصدر نمو الشحنات بين أفضل عشر علامات تجارية لليوأنف الذكية عالمياً، بحسب تقرير صادر عن شركة Omdia. وفقاً لبيان صحافي تلقت البوابة التقنية نسخة منه.

وبحسب البيان، يعكس هذا الأداء تقدماً لعلامة HONOR في الأسواق العالمية، مع تركيز خاص على التوسع خارج الصين.

زخم خارج الصين في فئات سرعية محددة

استند البيان أيضاً إلى بيانات من IDC تفيد بأنه خلال الأرباع الثلاثة الأولى من عام ٢٠٢٥ جاءت HONOR في المرتبة الأولى بين أفضل عشر علامات تجارية من حيث نمو الشحنات في الأسواق الخارجية عبر عدة فئات.

وشملت هذه الفئات اليوأنف الذكية التي يزيد سعرها على ٣٠٠ دولار أمريكي، سواء ضمن فئة الأجهزة الرائدة أو الفئة المتوسطة العليا.

إضافة إلى الأجهزة اللوحية التي تتراوح أسعارها بين ٣٠٠ و٦٠٠ دولار أمريكي.

خطة المنتجات القادمة في MWC برشلونة ٢٠٢٦

قالت HONOR إنها تتوقع تقديم منتجين جديدين خلال مؤتمر MWC برشلونة في مارس ٢٠٢٦، هما «هانف HONOR Magic الروبوت» وأحدث هواتفها القابلة للطي «HONOR Magic V٦».

وأوضح البيان أن هذه الأجهزة تأتي ضمن ما وصفته الشركة بـ«خطة

وكالات

طرحت شركة «فاراداي فيوتشر إنتليجنجت إكتركيب» (Faraday Future Intelligent Electric Inc) ثلاث سلاسل من روبوتات «الذكاء الاصطناعي المتجسّد» (EAI) خلال مشاركتها في معرض الرابطة الوطنية لكولاء السيارات (NADA) السنوي في لاس فيغاس، مع فتح باب البيع وجمع الطلبات المسبقة المأجورة في اليوم نفسه. وفقاً لبيان صحافي تلقت البوابة التقنية نسخة منه.

وقالت الشركة إن هذه الخطوة تأتي ضمن خطتها لتكون «أول شركة أمريكية» تسلم روبوتات بشرية ورباعية الأرجل في الوقت نفسه، دون تقديم تفاصيل إضافية مستقلة للإنتاج في هذا الأبعاد.

٣ منتجات: روبوتان بشريان وروبوت رباعي الأرجل

بحسب البيان، تتضمن السلاسل الجديدة ثلاثة منتجات: «FF Futurist» بوصفه روبوتا بشرياً كامل الحجم مخصصاً للأدوار المنهنية، و«FF Master» بوصفه روبوتا بشرياً عالي الحركة يستهدف الموازنة بين الأداء والتكلفة، إلى جانب «FX Aegis» بوصفه روبوتا رباعي الأرجل لمهام الأمن والمراقبة والعمل في بيئات معقدة.

وأضافت الشركة أنها تخطط لتسليم الدفعة الأولى بنهاية شهر فبراير، كما أشارت إلى خطط لإطلاق سلسلة روبوتات «ذات ذراع متحركة منتقلة» لاحقاً خلال الربع الثاني من العام.

الأسعار وباقات المهارات للنظام البيئي

أعلنت «فاراداي فيوتشر» أسعار المنتجات الثلاثة، وقالت إن أسعار سلسلة «FF Futurist» تبدأ من ٣٤.٩٩٠ دولاراً أمريكياً، إضافة إلى «باقات المهارات النظام البيئي» بقيمة ٥.٠٠٠ دولار. وتبدأ سلسلة «FF Master» من ١٩.٩٩٠ دولاراً، إضافة إلى باقة مهارات بقيمة ٣.٠٠٠ دولار. أما سلسلة «FX Aegis» فتبدأ من ٢.٤٩٩ دولاراً، إضافة إلى باقة مهارات بقيمة ١.٠٠٠ دولار.

ودائع BvB تتجاوز ١,٢٠٠ وحدة وتحضيرات للإنتاج

قالت الشركة إن عدد وحدات روبوتات EAI المشمولة بـ«ودائع BvB» غير ملزمة وغير قابلة للاسترداد. تجاوز ١,٢٠٠ وحدة. وأضافت أن الروبوتات دخلت مرحلة التحضير للإنتاج بالتوازي مع عمليات تخصيص بحسب «سيناريوهات الاستخدام المختلفة»، وإجراء الاختبارات وتدريب البيانات، بهدف تسريع عمليات التسليم.



## كيف تحدد الساعة البيولوجية مصير صحتك؟



وكالات

يعتقد كثيرون أن النوم المبكر أو السهر مجرد عادة شخصية، لكن العلماء يؤكدون أن الأمر يرتبط بإيقاع بيولوجي داخلي يُعرف بـ"النمط الزمني" أو الساعة البيولوجية، وهو الذي يحدد متى يشعر الإنسان بالنشاط أو النعاس.

ومع تزايد الدراسات العلمية، يتضح أن هذا النمط قد يؤثر على الوزن، وبناء العضلات، والشيوخوخة الصحية، بل وحتى خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. ويقسم الباحثون البشر إلى ثلاثة أنماط رئيسية: أشخاص يفضلون النوم المبكر والاستيقاظ المبكر أشخاص يميلون إلى السهر والاستيقاظ المتأخر نمط متوسط بين الاثنين هذه الاختلافات ليست مجرد عادات، بل ترتبط بالجينات والإيقاعات اليومية التي تتحكم في إفراز الهرمونات، ومستويات الطاقة، والتمثيل الغذائي.

علاقة السهر بزيادة الوزن تشير مراجعات علمية منشورة في دوريات طبية إلى أن الأشخاص الليليين أكثر عرضة لزيادة الوزن، لأنهم يميلون إلى تناول الطعام في وقت متأخر، وتوقيت وجبة الإفطار، واختيار أطعمة غير صحية. وأظهرت دراسة منشورة في مجلة أوبيسيتي (Obesity) أن نمط السهر يرتبط بمؤشر كتلة جسم أعلى وسلوكيات غذائية أقل صحة مقارنة بالأشخاص الصباحيين.

كما توصلت دراسة أخرى في مجلة نيتشر ريفيوز إنوكريولوجي (Nature Reviews Endocrinology) إلى أن تناول الطعام في ساعات الليل يؤثر سلبا على التمثيل الغذائي وحرق الطاقة، ما يزيد خطر السمنة واضطرابات السكر في الدم.

## 8 آثار جانبية خطيرة قد تنتج عن اتباع «حمية الكيتو»



وكالات

رغم الانتشار الواسع لحمية "الكيتو" بوصفها وسيلة سريعة لفقدان الوزن وتحسين التحكم في سكر الدم، فإن الأبحاث الطبية تشير إلى أن الدخول في حالة "الكيتوزية" قد يرافقه عدد من الآثار الجانبية، بعضها قد يكون خطيراً، خصوصاً عند اتباع النظام الغذائي دون إشراف طبي. والكيتوزية هي حالة استقلابية يعتمد فيها الجسم على الكيتونات بدلاً من الجلوكوز كمصدر رئيسي للطاقة، نتيجة لتقليل الكربوهيدرات إلى مستويات شديدة الانخفاض. ورغم فوائدها المحتملة، فإن هذه الحالة قد تفرض تحديات صحية متعددة.

١. الجفاف واضطراب السوائل يُعد الجفاف من أكثر الآثار الجانبية شيوعاً في المراحل الأولى من الكيتوزية، نتيجة زيادة طرح الصوديوم والسوائل عبر الكلى. وقد تظهر أعراض مثل الصداع، الدوخة، وجفاف الفم، ما يستدعي الإكثار من شرب الماء وتعويض الأملاح. ٢. الإمساك يؤدي الحد الشديد من الكربوهيدرات إلى تقليل الألياف الغذائية، ما يرفع خطر الإمساك، ويُصبح بإدخال الخضراوات منخفضة الكربوهيدرات وشرب السوائل، وقد تستدعي بعض الحالات مكملات الألياف بإشراف طبي. ٣. اختلال توازن الشوارد تشمل هذه الاضطرابات انخفاض الصوديوم أو المغنيسيوم، وتظهر عادة في الأيام الأولى، مع أعراض مثل تسارع ضربات القلب، اللوهن، أو التشنوش الذهني، وقد تتطلب تعويضاً دوائياً. ٤. "إنفلونزا الكيتو" هي مجموعة أعراض مؤقتة تشمل التعب، الغثيان،

### ماهي متلازمة إيغل؟

وكالات

قالت الجمعية الألمانية لطب الأنف والأذن والحنجرة إن متلازمة إيغل (Eagle syndrome) هي اضطراب نادر يصيب الرأس والرقبة.

الأسباب

وأوضحت الجمعية أن أسباب هذه المتلازمة المسماة على اسم الطبيب الأمريكي "وات دبليو إيغل" تكمن في:

تنوء إبري طويل أو منحرف بشكل غير طبيعي، وهو تنوء عظمي مديب على شكل قضيبي يقع أسفل العظم الصدغي، تقريبا أسفل الأذنين. ويبلغ طول التنوء الإبري عادة حوالي ٢,٥ سم، وفي حالة المصابين بمتلازمة إيغل، فقد يكون أطول بكثير أو بزاوية غير مناسبة.

الرباط الإبري اللامي المتصلب، وهو عبارة عن شريط من النسيج الضام يربط الناتئ الإبري بالعظم اللامي، ويكون مرنا في الوضع الطبيعي. الأعراض: لا يزال سبب هذه التشوهات التشريحية في بعض الحالات غير مفهوم تماما. ومع ذلك، تسبب هذه التشوهات المتابع الصحية التالية لدى المرضى:

صعوبات البلع المؤلمة.وجود كتلة في الحلق.طنين في الأذنين.ألم في الأذن.ألم في الرقبة.صداع ودوار.

العلاج: وعن سبل العلاج، أوضحت الجمعية أنه في البداية يمكن استخدام طرق علاجية غير جراحية لمتلازمة إيغل مثل:

مسكنات الألم.

مضادات الالتهاب (الغلوكوكورتيكويدات).

العلاج الحراري.

وإذا لم تساعد هذه الطرق في تخفيف أعراض متلازمة إيغل بشكل كاف، فقد يكون التدخل الجراحي ضروريا.

وتتوفر عدة طرق لإجراء العملية، وتتمثل الطريقة الأكثر فعالية في تقصير التنوء الإبري جراحيا.

وفي بعض الحالات، يتم استئصال التنوء الإبري أيضا مع الأجزاء المتكلسة من الرباط الإبري اللامي.

وبحسب الطريقة الجراحية، تجرى العملية إما عبر البلعوم أو خارجيا عبر الرقبة. وعادة ما تخففي الأعراض بعد فترة وجيزة من العملية.

### فجناك اليومي من القهوة أو الشاي قد يحمي دماغك من الخرف

وكالات

كشفت وسائل إعلام أن غيسلين ماكسويل، المتواطئة مع المجرم الجنسي المثير للجدل جيفري إبستين، كانت تمتلك بطاقة صحفية صادرة عن ألمانيا، بحسب ما أوردته صحيفة "ماندلسبايت" الألمانية.كشفت دراسة حديثة عن وجود علاقة بين استهلاك الشاي والقهوة يوميا وانخفاض خطر الإصابة بالخرف، حيث أشارت النتائج إلى أن تناول كميات معتدلة من هذه المشروبات يرتبط بأداء إدراكي أفضل.

ووفقا للبحث الذي شمل بيانات أكثر من ١٣١ ألف شخص على مدى ٤٠ عاما، فإن الأشخاص الذين اعتادوا شرب فنجانين إلى ثلاثة من القهوة المحتوية على الكافيين، أو كوب إلى كوبين من الشاي يوميا، كانوا أقل عرضة للإصابة بالخرف بنسبة تتراوح بين ١٥% و ٢٠% مقارنة بمن لم يتناولوا هذه المشروبات. وأظهرت النتائج أيضا أن شاربى القهوة المحتوية على الكافيين سجلوا أداء أفضل قليلا في الاختبارات الإدراكية، مع تراجع إدراكي أقل مقارنة بمن يشربون القهوة منزوعة الكافيين، حسب ما ورد في تقرير نشرته مجلة الجمعية الطبية الأمريكية.

ورغم أن هذه النتائج تشير إلى أن الاستهلاك المعتاد للشاي والقهوة قد يكون مفيدا لصحة الدماغ، إلا أن الباحثين يؤكدون أن الدراسة لا تثبت وجود علاقة سببية مباشرة. فقد يكون لدى مستهلكي الكافيين عادات صحية أخرى تساهم في هذه النتائج.

وأوضحت الباحثة الرئيسية يو تشانغ، المتخصصة في علم الأوبئة الغذائية بجامعة هارفارد، "تحتوي القهوة والشاي على مركبات مثل الكافيين والبوليفينول التي قد تحمي الخلايا العصبية من خلال تحسين صحة الأوعية الدموية والحد من الالتهابات".

يذكر أن الدراسة اعتمدت على تحليل بيانات المشاركين في دراستين صحيتين كبيرتين في الولايات المتحدة، تم خلالها متابعة العادات الغذائية والتغيرات الإدراكية على مدى ٤٣ عاما.

ولفت الخبراء إلى ضرورة الحذر في تفسير هذه النتائج، حيث يمكن أن يكون للكافيين تأثيرات إيجابية وسلبية على الصحة، مشيرين إلى أن الحفاظ على نمط حياة صحي بشكل عام يبقى العامل الأهم للوقاية من الخرف. وقالت تشانغ: "بدلا من الاعتماد على القهوة أو الشاي كحل سحري، يجب التركيز على اتباع نظام حياة متوازن يشمل التغذية الصحية والنشاط البدني المنتظم والنوم الجيد".

### فجناك اليومي من القهوة أو الشاي قد يحمي دماغك من الخرف



وكالات

حذرت الطبية أولغا تشيستيك أخصائية أمراض الجهاز الهضمي في المركز الصحي الإسكندنافي في موسكو من أن تناول البصل قد يكون خطيرا للمصابين

ببعض الأمراض والمشكلات الصحية.

وقالت الطبيبة في مقابلة مع وكالة نوفوستي الروسية إنه ينبغي على الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم، والربو، والتهاب الكبد، وتليف الكبد، واضطراب نظم القلب تجنب تناول البصل، لأنه قد يرفع ضغط الدم. وأضافت: "الأشخاص المصابون ب التهاب المعدة، وارتجاع المريء، ومتلازمة القولون العصبي، وأمراض الكلى والقلب، ينبغي عليهم الحد من استهلاك البصل أيضا، لاحتوائه على مواد تزيد من حساسية المعدة وتسبب الغازات التي تؤثر على الأمعاء وتؤدي إلى انتفاخ البطن، ما يشكل ضغطا على الحجاب الحاجز والقلب والربتين".

ورغم هذه التحذيرات للغات المذكورة، يعتبر البصل من أكثر الخضروات فائدة للصحة. إذ تشير العديد من الدراسات إلى أن الفلافونويدات الموجودة فيه تحسن حساسية الخلايا للإنسولين، مما يساعد الجسم على استخدام الجلوكوز بكفاءة أكبر ويقلل خطر الإصابة بداء السكري.

كما يؤكد خبراء الصحة أن البصل ضروري لتقوية جهاز المناعة وتحسين امتصاص الحديد، ويساهم في إنتاج الكولاجين المسؤول عن جمال الشعر ومرونة الأوعية الدموية والغضاريف والأوتار. كما أنه غني بـ الكيرستين، مضاد الأكسدة الذي يقوي الشعيرات الدموية، وقد لوحظ أن تناوله يساهم في منع تكون جلطات الدم لدى المتاعفين من كوفيد-١٩.

### مركبات طبيعية قد تبطئ

## «البكتيريا الخارقة» .. اعرف التفاصيل



وكالات

في وقت تتصاعد فيه المخاوف العالمية من البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية، كشفت دراسة حديثة عن

دور محتمل لمركبات طبيعية موجودة في الكركم والراوند في إبطاء نمو بعض هذه الجراثيم الخطيرة، دون أن تكون بديلا عن العلاج الطبي التقليدي.

وتشير الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة ولاية يوتا الأميركية، إلى أن مركبات نباتية معينة قد تسهم في الحد من انتشار البكتيريا المقاومة للأدوية، لا سيما في أنظمة المياه.

والبكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية هي كائنات طوّرت القدرة على النجاة من الأدوية المصممة للقضاء عليها، ما يجعل علاج بعض العدوى أكثر تعقيداً وخطورة. وتُعد هذه الظاهرة من أكبر التهديدات الصحية العالمية، خاصة مع تراجع فاعلية العديد من المضادات الشائعة.

وخلال الدراسة، حذد الباحثون تسع سلالات بكتيرية متعددة المقاومة في مياه الصرف الصحي، بعضها قادر على قتل جينات المقاومة إلى بكتيريا أخرى أكثر خطورة، ما يفتح الباب أمام ظهور "بكتيريا خارقة" يصعب احتواؤها.

وعند اختبار عدد من المركبات الطبيعية، برز مركبان على وجه الخصوص، هما المركبتين الموجود في الكركم، والإيمودين المستخلص من نبات الراوند.

وأظهرت النتائج أن هذين المركبتين نجحا في إبطاء نمو الخلايا البكتيرية ومنع تكون الأغشية الحيوية (Biofilm)، وهي تجمعات بكتيرية تجعل الجراثيم أكثر شراسة وأصعب في القضاء عليها.

وكالات

كشف خبراء تغذية عن أن معدن المغنيسيوم لا يحظى غالبا بالاهتمام نفسه الذي تحظى به فيتامينات ومعادن أخرى، رغم أنه يلعب دوراً محورياً في دعم صحة الجسم العامة، خصوصاً تحسين إدارة سكر الدم ودعم التوازن العصبي والنفسي.

وحسب المعاهد الوطنية للصحة في الولايات المتحدة، يوجد المغنيسيوم بشكل طبيعي في كثير من الأطعمة، ويُعد عنصراً أساسياً لأكثر من ٣٠٠ تفاعل كيميائي حيوي داخل الجسم، تشمل تنظيم وظائف العضلات والأعصاب، وضبط مستويات السكر في الدم، والمساعدة في التحكم بضغط الدم، وتشير الإحصاءات إلى أن نحو ٥٠ في المائة من الأميركيين لا يستهلكون الكمية اليومية الموصى بها من هذا المعدن، حسب مجلة «Prevention» الأميركية.

فوائد متعددة

يوضح خبراء التغذية أن من أبرز فوائد المغنيسيوم الصحية قدرته على تحسين تعامل الجسم مع السكر، إذ يؤدي دوراً أساسياً في دعم عمل هرمون الإنسولين المسؤول عن تنظيم مستويات الجلوكوز في الدم. وعند توفر كميات كافية من المغنيسيوم، يعمل الإنسولين بكفاءة أعلى، ما يساعد الجسم على التحكم في سكر الدم بصورة أفضل.

كما يساهم المغنيسيوم في التخفيف من التوتر والإجهاد، إذ يؤدي الضغط النفسي إلى استهلاك الجسم لكميات أكبر من هذا المعدن. وفي المقابل، يساعد المغنيسيوم على تقليل إفراز هرمونات التوتر، مثل الكورتيزول، ليعمل عاملاً مهدئاً طبيعياً يحافظ على توازن استجابة الجسم للضغوط اليومية.

ولا يقتصر دور المغنيسيوم على الجانب الجسدي فحسب، بل يمتد ليشمل دعم الصحة النفسية، حيث يشارك في تنظيم عمل النواقل العصبية التي تؤثر في المزاج والمشاعر، وهو ما قد يفسر ارتباط الحصول على كميات كافية منه بانخفاض مشاعر القلق والاكتئاب لدى بعض الأشخاص. وعلى صعيد صحة العظام، يُعد المغنيسيوم عنصراً أساسياً، إذ يُخزّن جزء كبير منه في الهيكل العظمي، ويسهم في تنظيم مستويات الكالسيوم وفيتامين «د»، وهما عنصران ضروريان للحفاظ على كثافة العظام وتقليل خطر الإصابة بالكسور.

وتشير الأبحاث أيضاً إلى أن نقص المغنيسيوم قد يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالصداع والصداع النصفي، إذ يؤثر هذا المعدن في الإشارات العصبية وفي توسّع الأوعية الدموية داخل الدماغ، ما يساعد على الوقاية من نوبات الصداع لدى بعض الأشخاص.

وفيما يتعلق بصحة القلب والأوعية الدموية، يساعد المغنيسيوم على إرخاء الأوعية الدموية وتحسين تدفق الدم، الأمر الذي قد يساهم في خفض ضغط الدم، لا سيما لدى الأشخاص الذين يعانون ارتفاعه مع وجود نقص في هذا المعدن. ويرجّح الخبراء أن يكون الحصول على المغنيسيوم من مصادره الغذائية أكثر فائدة في هذه الحالة، نظراً لاحتواء الأطعمة الغنية به على الألياف ومضادات الأكسدة.

كما يلقت خبراء التغذية إلى الدور المحتمل للمغنيسيوم في تحسين جودة النوم، إذ يساعد على استرخاء العضلات وتهدئة الجهاز العصبي، إلى جانب دوره في تنظيم ناقل عصبي مرتبط بالاسترخاء والنوم العميق، ما يجعل بعض الأشخاص يشعرون بتحسن ملحوظ في نومهم عند تناوله في المساء.

وفيما يتعلق بالهضم، قد تسهم بعض أنواع المغنيسيوم، مثل سترات المغنيسيوم، في تخفيف حركة الأمعاء، نظراً لامتلاكها تأثيراً مُلتيّاً خفيفاً، وغالباً ما يُنصح بتناولها ليلاً ليطهر تأثيرها في صباح اليوم التالي. مصادر طبيعية

ويؤكد الخبراء أن الحصول على المغنيسيوم من الغذاء يظل الخيار الأفضل، ومن أبرز مصادره، بذور اليقطين، وبذور الشيا، واللوز، والسبانخ، والكاجو، والفول السوداني، والحبوب الكاملة، وحليب الصويا، والفاصولياء السوداء، وزبدة الفول السوداني، والبطاطس بقشرها، والأرز البني، والزبادي الطبيعي.

أما فيما يتعلق بمكملات المغنيسيوم، فيُنصح الخبراء بعدم تناولها من دون استشارة طبية، خصوصاً أن هناك أدوية قد تتداخل معها، مثل بعض المضادات الحيوية، ومدرات البول، وأدوية تقليل حموضة المعدة، وأدوية هشاشة العظام. كما أن الإفراط في تناول هذه المكملات قد يؤدي إلى آثار جانبية، تشمل الإسهال والغثيان وتقلصات المعدة، وقد يؤثر في توازن معادن أخرى داخل الجسم.

وتوصي المعاهد الوطنية للصحة بأن تحصل النساء البالغات على ٣١٠ إلى ٣٢٠ ملغ يومياً من المغنيسيوم، في حين يُنصح الرجال بتناول ٤٠٠ إلى ٤٢٠ ملغ يومياً.



## لاكتشاف ضغط الدم..

## احذروا الثقة الزائدة في (ساعة آبل)



وكالات

في خطوة وُصِفَتْ بأنها إعادة للصحة الرقمية، حصلت ساعة آبل في سبتمبر ٢٠٢٥ على موافقة إدارة الغذاء والدواء الأميركية (FDA) لميزة «إشعارات ارتفاع ضغط الدم»، التي تعتمد على مستشعرات بصرية ترصد أنماط تدفق الدم دون الحاجة إلى جهاز قياس تقليدي.

لكن دراسة علمية جديدة تكشف أن هذه التقنية، رغم أهميتها، ليست كافية للاعتماد عليها وحدها في اكتشاف الحالات غير المشخّصة.

وحللت الدراسة، التي قادها باحثون من جامعة يوتا وجامعة بنسلفانيا ونُشرت في مجلة JAMA، التأثير الفعلي لاستخدام هذه الميزة إذا طبقت على نطاق واسع بين البالغين في الولايات المتحدة.

ويوضح الباحث الرئيسي، آدم بريس، أن ارتفاع ضغط الدم يُعرف بـ "القاتل الصامت"، إذ غالباً لا يُسبب أعراضاً واضحة، لكنه يظل السبب الأهم القابل للتعديل لأمراض القلب. وهنا تكمن أهمية أي أداة يمكن أن تساعد في التنبيه المبكر، حتى لو لم تكن تشخيصية.

لكن المشكلة، بحسب الدراسة، أن ميزة ساعة آبل قد تَفَوّت عدداً كبيراً من الحالات. فدراسات التحقق السابقة أظهرت أن نحو ٥٩٪ من المصابين بارتفاع ضغط الدم غير المشخّص لن يتلقوا أي تنبيه، بينما قد يتلقى نحو ٨٪ من غير المصابين إنذارات خاطئة.

وحلل الباحثون بيانات تمثيلية للسكان الأميركيين، ووجدوا أن قيمة التنبيه تختلف بشدة حسب العمر والفة السكانية. فعند البالغين دون سن ٣٠ عاماً، يرفع التنبيه احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم من ١٤٪ إلى ٤٧٪. أما

عدم تلقي تنبيه فيخفض الاحتمال إلى ١٠٪. وفي المقابل، لدى من تجاوزوا ٦٠ عاماً، حيث ينتشر المرض أكثر، يرفع التنبيه الاحتمال من ٤٥٪ إلى ٨١٪، لكن غياب التنبيه لا يطمئن كثيراً، إذ يبقى الاحتمال مرتفعاً نسبياً عند ٣٤٪.

وكشفت الدراسة أيضاً عن فروق بين المجموعات العرقية، فبين الأميركيين من أصول أفريقية، يرفع التنبيه احتمال الإصابة من ٣٦٪ إلى ٧٥٪، بينما ينخفض إلى ٢٦٪ عند غياب التنبيه. أما لدى الأميركيين من أصول لاتينية، فيرتفع الاحتمال من ٢٤٪ إلى ٦٣٪ مع التنبيه.

ويربط الباحثون هذه الفروق بما يُعرف بالعوامل الاجتماعية المحدّدة للصحة، مثل الدخل، ونمط الحياة، وإمكانية الوصول إلى الرعاية الصحية.

أداة مساعدة.. لا يديلاً طبياً

ويشدد الباحثون على أن إشعارات ساعة آبل يجب أن تكون مكملة لا بديلة للفحص التقليدي باستخدام أجهزة قياس ضغط الدم المعتمدة. ويحذرون من أن «الأطمئنان الزائف، الناتج عن عدم تلقي تنبيه قد يدفع البعض إلى إهمال الفحوص الدورية.

وينصح الأطباء، عند ظهور تنبيه من الساعة، بإجراء قياس دقيق في العيادة، يتبعه قياس منزلي أو مراقبة ضغط الدم على مدار ٢٤ ساعة لتأكيد التشخيص.

والخلاصة أن ساعة آبل توفر فرصة جديدة لزيادة الوعي بارتفاع ضغط الدم، لكنها لا تُغني عن الفحص الطبي التقليدي. وبين الوعد التكنولوجي والواقع السريري، تبقى الدقة الطبية والمتابعة المنتظمة الأساس الحقيقي لحماية القلب.

وكالات

لا شك في أن «إنستغرام» أصبحت واحدة من أبرز المنصات في عالم التواصل الاجتماعي، حيث تجمع بين التواصل الشخصي وبناء العلامات التجارية في عصرنا الرقمي، ومع نحو ٣ مليارات مستخدمين نشطين شهرياً، توفر المنصة فرصاً كبيرة للوصول إلى جمهور واسع، سواء لتسويق المنتجات أو تعزيز الوجود الرقمي الشخصي.

وفي ظل تطور الخوارزمية التي تركز الآن بشكل أكبر على وقت المشاهدة كعامل رئيسي في التصنيف، أصبحت المنصة أكثر تركيزاً على المحتوى الأصلي والإبداعي، مما يعزز الاتصال الحقيقي بين المستخدمين.

المتابعون في «إنستغرام» أكثر من مجرد رقم يعد عدد المتابعين في «إنستغرام» مؤشراً حاسماً للتأثير والوصول، فهو يعكس مدى شهرة علامتك التجارية وموثوقيتها، وكلما زاد المتابعون، زادت الثقة في منتجاتك أو خدماتك، حيث يمثل ٨٣٪ من المستخدمين إلى اكتشاف منتجات جديدة عبر المنصة.

ويفتح هذا النمو أبواباً لزيادة المبيعات وتحقيق عائد استثمار أعلى وبناء مجتمعات تفاعلية، بالإضافة إلى جذب الشراكات مع العلامات التجارية الأخرى.

ويحسن عدد المتابعين الكبير ظهور الحساب في نتائج البحث والخوارزمية، وخاصة مع التحديثات الجديدة التي تعزز تجربة المستخدمين، حيث تسمح ميزة «ريلز التجريبية» (Trial Reels) باختبار المحتوى مع غير المتابعين قبل نشره للجمهور الرئيسي.

في حين تمنح ميزة «خوارزميتك» (Your Algorithm) المستخدمين سيطرة أكبر على توصيات مقاطع «ريلز» (Reels) من خلال تعديل المواضيع المفضلة.

بينما يساعد تطبيق "إيديتس" (Edits) المستخدمين في إنشاء الفيديوهات وتعديلها باستخدام ميزات، مثل الشاشة الخضراء والرسوم المتحركة بالذكاء الاصطناعي، إلى جانب توفير إحصائيات تورية.

وتهدف هذه التحديثات إلى تعزيز الجودة والتفاعل، مما يجعل استراتيجيات النمو أكثر تركيزاً على المحتوى الأصلي بدلاً من الكمية.

معايير الترتيب والانتشار

يعتمد النجاح على فهم الفجوة التقنية بين «الوصول المتصل» (Connected Reach)، الذي يستهدف المتابعين الحاليين، و «الوصول غير المتصل» (Unconnected Reach)، الذي يعد المفتاح الأساسي للاكتشاف والنمو من خلال عرض المحتوى لمستخدمين لا يتابعون الحساب بناءً على

## الأتمتة

## 6 السبت (14) شباط 2026 العدد (3589)

## كيف تزيد عدد متابعيك في إنستغرام؟



الاهتمامات.

وتعتمد الخوارزمية في ترتيب المحتوى على ٣ معايير، هي «وقت المشاهدة» (Watch Time)، و «الإعجابات بالنسبة للوصول» (Likes Per Reach)، و «الإرسال لكل وصول» (Sends Per Reach).

ويعد «وقت المشاهدة» بمقايية المقياس السياتي لمقاطع الفيديو، حيث كلما زاد زمن الاحتفاظ بالمشاهد، زادت ثقة المنصة في جودة المحتوى، في حين يقيس معيار «الإعجابات بالنسبة للوصول» مدى التوافق النوعي بين المادة المعروضة وتوقعات الجمهور.

أما «الإرسال لكل وصول»، فإنه يمثل المقياس الأكثر وزناً في العام الحالي، حيث يعد «الإرسال» عبر الرسائل الخاصة أقوى إشارة على القيمة العالية للمحتوى، مما يدفع المنصة لنشره على نطاق أوسع.

كيف تبني جمهوراً مخلصاً؟

تعد إنستغرام ثالث أكثر المنصات شهرة بعد فيسبوك، ويوتيوب، حيث يستخدم ٨٠٪ من المسوقين هذه القناة للترويج لمنتجاتهم وخدماتهم. ومن أجل بناء جمهور مخلص، ينبغي التركيز على استراتيجيات النمو المستدامة، حيث لم تعد الخوارزمية تكتفي بقراءة النصوص المكتوبة فقط، بل باتت تعتمد على الذكاء الاصطناعي الذي يحلل المحتوى من أجل تصنيفه.

ويفرض هذا الأمر دمج الكلمات المفتاحية في الاسم واسم المستخدم والسيرة الذاتية، إلى

جانب دمج مقاطع «ريلز» والصور المتتابة «كاروسيلز» (Carousels) في المحتوى لأنها تحتل بمعدلات تفاعل عالية.

وتحقق «ريلز» معدل تفاعل أعلى بنسبة ٣٦٪ مقارنة بالتنسيقات الأخرى، في حين توفر «كاروسيلز» زيادة في التفاعل بنسبة ١٢٪ لدى الجمهور الحالي. كما ينبغي إنشاء محتوى فريد موجه نحو المواضيع الرائجة، مع الاستفادة من ميزات «ريلز التجريبية» لاختبار المحتوى مع غير المتابعين قبل النشر الواسع وترجمات الذكاء الاصطناعي للوصول إلى جمهور دولي.

ويعزز الترويج المتبادل عبر المنصات الأخرى الوعي بالعلامة، بينما توفر الشراكات الاستراتيجية مع مبدعين أو علامات مكملة وصولاً مشتركاً. واستخدم خلاصة «إنستغرام» بصفحتها لوحة إعلانية تلتقط جوهر العلامة، واضمن أن يعكس حسابك هوية علامتك بشكل منسق، من الصورة الرمزية إلى السيرة الذاتية. ولا تنس الروابط القابلة للنقر والمحتوى العائلي الجودة الذي يجذب الانتباه لأن الدماغ يتعرف على الصور في غضون ١٣ ميلي ثانية فقط، ويقرر الشخص في أقل من ثانية إذا كنت تستحق وقته.

وركن على المحتوى ذي الصلة بالجمهور، مع التفاعل المنظم من خلال الإعجابات والتعليقات وإعادة النشر، إلى جانب طرح أسئلة أو عروض ترويجية حصرية، وانشر بانتظام في أوقات الذروة بناءً على التحليلات، مثل «رؤى إنستغرام» (Instagram Insights)،

# كيف تسترجع بياناتك المفقودة؟

عوضاً عن القرص الصلب المدمج، وذلك تلافياً لكتابة أي معلومات في مكان الملف المحذوف في القرص الصلب. كما يُنصَح بتثبيت برامج استرجاع الملفات على تلك الوحدة أيضاً.

أدوات متخصصة لاسترجاع البيانات المحذوفة

وتقدم مجموعة من أبرز البرامج التي تستطيع مساعدتك في استرجاع الملفات المحذوفة عبر نظم التشغيل المختلفة، والتي تحول عملية استرجاع البيانات إلى خطوات بسيطة تمنحك فرصة للحفاظ على ملفات المهمة. وتتفاوت هذه الأدوات في قدراتها التقنية، ولكنها تشترك جميعاً في كونها طوق النجاة الأخير لاسترجاع ما مُقِّد، ولست بحاجة لأن تكون خبيراً تقنياً لاستخدامها.

• «ويندوز»:

EaseUS Data Recover Wizard–Stellar Data Recovery–Recuva–Disk Drill Recovery–TestDisk–

• «ماك أو إس»:

EaseUS Data Recover Wizard–PhotoRec–TestDisk–Data Rescue–DMDE–

• «أندرويد» (برامج تعمل على الكمبيوتر الشخصي بعد ربطه بالهاتف):

Dr. Fone –Data Recovery–Disk Drill Recovery–FonePaw Android data–Recovery

iToolab RecoverGo–

Jihosoft Android Phone–

Recovery

• «أي أو إس» (برامج تعمل على الكمبيوتر الشخصي بعد ربطه بالهاتف):

PhoneRescue–Tenorshare UltData iPhone–Data Recovery–iMyFone D–Back –AnyFix–EaseUs MobiSaver–

استبدال آخر به من الطراز نفسه. ولا يُنصَح بتأتاً بفتح القرص الصلب في المنزل أو المكتب وإجراء هذه العملية، لأن ذرات الغبار في الجو قد تتسبب بتلف القرص الصلب بأكمله.

الوقاية الرقمية: حماية الملفات من كارثة الحذف

وتقدم فيما يلي مجموعة من النصائح لحماية نفسك من فقدان ملفات المهمة استباقياً، وجعل عملية استرجاع البيانات مجرد إجراء بسيط بدلاً من كونها كارثة لا يمكن تداركها. ويُنصَح ببسيط إعدادات النظام لنقوم بعمل نسخ تلقائية للملفات ومجلداتك المهمة كل ٢٤ ساعة على قرص خارجي، أو خدمة تخزين سحابي.

• قاعدة «٣ ٢ ١»: يجب حفظ ٣ نسخ من ملفات المهمة في نوعين مختلفين من وحدات التخزين سحابية كما ذكر سابقاً، ذلك أن خدمات التخزين السحابية تنسخ الملفات عبر عدة أماكن جغرافية لحمايتها من التلف. • ملصقات ووحدات التخزين الخارجية: يُنصَح بوضع ملصقات على وحدات التخزين الخارجية (قرص صلب أو وحدة «يو إس بي») وكتابة معلومة مرتبطة بمحتواها (مثل صور وفيديوهات شخصية، أو عرض العمل، أو تسجيلات صوتية للمشروع، مثلاً)، وذلك حتى لا يقوم المستخدم بحذف جميع معلومات (Format) تلك الوحدة بالخطأ، خصوصاً إن كانت متشابهة في الشكل أو التصميم الخارجي مع وحدات أخرى.

• جهاز نفسك مسبقاً: يُنصَح بتثبيت برامج استرجاع الملفات مسبقاً، وذلك حتى تستطيع التعامل مع الأمر دون التأثير سلباً على احتمال استرجاع الملفات المحذوفة في حال كانت موجودة على القرص الصلب الرئيسي لنظام التشغيل.

. كما يُنصَح بإعداد وحدة تخزين محمولة (يو إس بي) تحتوي على نظام التشغيل (Bootable USB)، بحيث يتم تشغيل الكمبيوتر من خلالها

التشغيل، يختار المستخدم نوع الملفات المرغوب استرجاعها (مثل الصور أو الوثائق أو عروض الفيديو، مثلاً)، ويحدد وحدة التخزين المستهدفة، ثم يبدأ عملية «المسح العميق» (Deep Scan) التي تبحث عن بقايا البيانات المحذوفة. ويسمح بعض الأدوات بمعاينة الملفات المحذوفة قبل استرجاعها للتأكد من أنها هي الملفات المرغوبة.

وفي حال عدم تعرف نظام التشغيل على الكمبيوتر الشخصي على القرص الصلب أو وحدة التخزين المحمولة كلياً، فيُنصَح بالتأكد من جودة الكابل الذي يصل الوحدة بالكمبيوتر، وأنه مشدود كلياً من الطرفين. كما يُنصَح بتجربة كابل جديد للتأكد

من عدم تلف الأسلاك الداخلية في الكابل القديم. ويمكن بعد ذلك تشغيل «ويندوز» والضغط على زر «ويندوز»، ومن ثم الضغط على زر X في لوحة المفاتيح في الوقت نفسه، واختيار «إدارة الأقراص» (Disk Management)، ويمكن معاينة حالة الأقراص الصلب الموجودة في الكمبيوتر من خلال النافذة الجديدة. وإن ظهرت معلومات القرص الصلب على الشاشة (حتى لو كانت حالته «مخام» RAW)، فهذا الأمر يعني أن النظام يستطيع أن يراه، ولكنه لا يستطيع التفاعل معه. أما إن لم يظهر القرص بتأتاً، فهذا الأمر يعني وجود مشكلة أكبر، وقد يتطلب الأمر أخذ القرص الصلب إلى شركة متخصصة بإصلاح الأقراص الصلبة.

وفي حال ظهر القرص الصلب في برنامج «إدارة الأقراص»، فقد يكون بالإمكان إصلاح المشكلة من خلال البرامج المتخصصة، ولكن بإشراف الخبراء التقنيين حتى لا تفقد بياناتك إلى الأبد. كما تجب مراجعة الشركات المتخصصة في حاله تضرر كمبيوترك من السوائل أو التيار أو الصدمات الكبيرة، ذلك أن الضرر مادي وليس برمجياً، ويتطلب إجراءات مختلفة لتنظيف القرص الصلب واسترجاعها.

وعندما يكون العطل ميكانيكياً (مثل سماع صوت غريب متكرر يصدر من القرص)، فيجب إيقاف العمل عليه فوراً، وأخذهُ إلى شركة متخصصة باسترجاع البيانات، ذلك أن الرأس المغناطيسي للقرص الصلب الذي يقرأ البيانات قد تلف، ويجب

(Google Photos)، أو تطبيق «الملفات من غوغل» (Files by Google)، وتبدأ العملية بتشغيل التطبيق ومن ثم الانتقال إلى «المكتبة» (Library)، ثم «المحذوفات» (Trash). وإذا كانت البيانات مخزنة على بطاقة ذاكرة محمولة، فيُفضل إخراجها من الهاتف وربطها بالكمبيوتر واستخدام برامج متخصصة لاسترجاع الملفات المحذوفة، ذلك أن نظام «أندرويد» يفرض قيوداً صارمة على الوصول إلى ملفات النظام الداخلية.

• «أي أو إس»: وإن كان الملف المحذوف هو صورة في نظام التشغيل «أي أو إس»، فتتمثل الخطوة الأولى بفحص اليوم «المحذوف مؤخراً» (Deleted Recently) في تطبيق الصور.

وإذا كان الملف مفقوداً من هناك، يتجه المستخدم إلى موقع «أيكلاود» عبر متصفح الإنترنت، ويذهب إلى «إعدادات الحساب» (Account Settings)، ثم النقر على «استرجع الملفات» (Restore Files في أسفل الصفحة. هذه الخطوة تبحث في سجلات الملفات المحذوفة في الخدمة السحابية، وتسمح باسترجاع جهات الاتصال أو الملفات التي حُذفت يدوياً. خدمات التخزين السحابية وبالنسبة لخدمات التخزين السحابي مثل «غوغل درايف» و«وان درايف» وغيرها، فيتم الاسترجاع عبر خطوات بسيطة من خلال المتصفح. يجب التوجه إلى مجلد «المهمات» (Trash) في القائمة الجانبية، حيث تحتفظ هذه الخدمات بالملفات مدة تصل إلى ٣٠ يوماً. وفي «وان درايف» تحديداً، يمكن للمستخدمين المشتركين استرجاع جميع الخبراء التقنيين حتى لا تفقد بياناتك إلى الأبد. كما تجب مراجعة الشركات المتخصصة في حاله تضرر كمبيوترك من السوائل أو التيار أو الصدمات الكبيرة، ذلك أن الضرر مادي وليس برمجياً، ويتطلب إجراءات مختلفة لتنظيف القرص الصلب واسترجاعها.

استرجاعها. وعندما يكون العطل ميكانيكياً (مثل سماع صوت غريب متكرر يصدر من القرص)، فيجب إيقاف العمل عليه فوراً، وأخذهُ إلى شركة متخصصة باسترجاع البيانات، ذلك أن الرأس المغناطيسي للقرص الصلب الذي يقرأ البيانات قد تلف، ويجب

في حال فشل الأدوات المدمجة في نظام التشغيل نفسه، تبرز الحاجة لاستخدام البرامج الاحترافية لاسترجاع البيانات. وتبدأ الخطوات بتحميل برنامج موثوق على وحدة تخزين مختلفة عن تلك التي فقدت البيانات منها لتجنب الكتابة فوقها. وبعد

حلول مجانية: استرجاع البيانات عبر أدوات النظام

نذكر مجموعة من الأدوات الموجودة في نظم التشغيل وخدمات التخزين السحابي المختلفة التي تساعد في استرجاع الملفات المحذوفة:

• «ويندوز»: تبدأ الخطوات الأساسية في بيئة «ويندوز» بفحص «سلة المحذوفات» (Recycle Bin) أولاً، فإذا لم تكن ملفات المحذوفة هناك، يجب الانتقال فوراً إلى ميزة «تاريخ الملفات» (File History)، وتتطلب هذه الخطوة الدخول إلى «لوحة التحكم» (Control Panel) الكلاسيكية وليس الحديثة، واختيار «النظام والأمان» (System and Security) (يمكن البحث عن هذا الخيار في لوحة التحكم الحديثة لينتُج فتحها في اللوحة الكلاسيكية)، ومن ثم النقر على «استرجع ملفات من تاريخ الملفات» (Restore your files with File History). وينصَح لك هذا الخيار تصفح المجلدات حسب التاريخ واختيار النسخة التي تسبق عملية الحذف، ثم الضغط على الزر الأخضر لإعادتها إلى مكانها الأصلي. كما يمكن النقر بزر الفأرة الأيمن على المجلد الذي تم حذف الملفات منه، ومن ثم اختيار «خصائص» (Properties)، ومن ثم «الإصدارات السابقة» (Previous Versions)، واختيار التاريخ السابق الذي كان الملف موجوداً فيه، وأخيراً الضغط على زر «استرجع» (Restore).

• «ماك أو إس»: وبالنسبة لمستخدمي نظام «ماك أو إس»، فتعتمد الخطوة الأولى على ميزة «آلة الزمن» (Time Machine)، ولاسترجاع البيانات، يجب توصيل قرص النسخ الاحتياطي بالجهاز، ثم فتح المجلد الذي كان يحتوي على الملف المفقود، وتشغيل «آلة الزمن» من شريط القوائم. ويمكن هنا للمستخدم استخدام الجدول الزمني على جانب الشاشة للتنقل عبر الزمن، وبمجرد تحديد الملف المطلوب، يتم الضغط على خيار «استرجع» (Restore) ليعود الملف المحذوف.

• «أندرويد»: أما في هواتف «أندرويد»، فغالباً ما تعتمد عملية استرجاع الصور وعروض الفيديو الملتقطة على تطبيق «صور غوغل»



## غرفة صناعة الأردن تطلق تقرير المدن الصناعية

عمان  
أطلقت غرفة صناعة الأردن تقريراً متخصصاً بعنوان "المدن الصناعية الأردنية" ضمن خدمة "بوصلة الاستثمار الصناعي"، في إطار تطوير منظومة معلومات دقيقة تمكن المستثمرين الصناعيين من اتخاذ قرارات مدروسة عند اختيار مواقع مشاريعهم.

وحسب بيان للغرفة، يأتي التقرير ضمن المحور الثاني من الخدمة والمتعلق بتزويد المستثمرين بالمعلومات التفصيلية حول بيئة الاستثمار والكلف والمزايا، حيث يقدم عرضاً شاملاً لأسعار إيجار الأراضي والمباني داخل المدن الصناعية، إضافة إلى الحوافز والمزايا والتسهيلات المتاحة للمشاريع الصناعية.

وأوضحت الغرفة أن إعداد التقرير تم بالتعاون مع شركة المدن الصناعية الأردنية، التي زودت الغرفة بالبيانات والمعلومات المحدثة المتعلقة بالأسعار والبيئة التحتية والخدمات المتوفرة داخل المدن الصناعية، بما يضمن دقة المعلومات وموثوقيتها أمام المستثمرين.

ويتضمن التقرير كذلك استعراضاً للبيئة التحتية والخدمات اللوجستية المتاحة، من كهرباء ومياه وطرق وخدمات سنادنة، إضافة إلى الموقع الجغرافي لكل مدينة صناعية وأثره في تقليل كلف النقل وتعزيز القدرة التنافسية للمشاريع الصناعية.

وأكدت الغرفة أن التقرير يهدف إلى تمكين المستثمر من مقارنة البدائل المتاحة واختيار البيئة الاستثمارية الأنسب لطبيعة نشاطه الصناعي، استناداً إلى بيانات واضحة ومحدثة تعزز جودة القرار الاستثماري وتحد من المخاطر.

## إطلاق 6 معايير مهنية جديدة لتطوير قطاع المحيكات والصناعات الجلدية

عمان  
أطلقت غرفة صناعة الأردن، بالتعاون مع مؤسسة التمويل الدولية (IFC) عضو مجموعة البنك الدولي، ووزارة الصناعة والتجارة والتموين، وهيئة الاعتماد وضمان الجودة، بتعويل من الحكومة الهولندية، ٦ معايير ومناهج مهنية جديدة ضمن مشروع تطوير قطاع المحيكات والصناعات الجلدية.

وقال عضو مجلس إدارة الغرفة وممثل القطاع، المهندس إيهاب القادري، إن المشروع الذي ينفذ بالشراكة بين الغرفة ومؤسسة التمويل الدولية وبدعم من الحكومة الهولندية وبالتعاون مع الجهات الوطنية المعنية؛ يشكل ركيزة مهمة لتحويل الأردن إلى مركز صناعي إقليمي قائم على الصادرات ذات النمو المرتفع والقيمة المضافة، إلى جانب دوره في تحفيز الاستثمارات المحلية والأجنبية.

وأكد أن إطلاق المناهج التدريبية الجديدة لتشمل وظائف خياط متعدد المهارات، ومراقب جودة محيكات وجلديات، ومشرف إنتاج، وفني كادر، وعامل قص الأقمشة أو الجلود، وفني تخطيط وضبط الإنتاج؛ يمثل استثماراً استراتيجياً في رأس المال البشري الأردني، ويساعد في ردم الفجوة المهارية من خلال موامة التدريب مع احتياجات سوق العمل، بما يعزز جاذبية قطاع المحيكات للشباب ويدعم تحقيق مستهدفات النمو والتشغيل.

وأكد مدير التنمية الصناعية في وزارة الصناعة والتجارة والتموين، المهندس رامي حماد، إن الإعلان عن إطلاق ستة معايير مهنية جديدة في قطاع الألبسة والمحيكات، يجسد الالتزام الوطني بتنفيذ مستهدفات رؤية التحديث الاقتصادي ووثيقة السياسة الصناعية، التي حددت القطاع الصناعي كمحرك رئيسي للنمو الاقتصادي وزيادة الصادرات وخلق فرص العمل، بما في ذلك فرص تشغيل المرأة وتعزيز القيمة المضافة المحلية. وأوضح أن الخطوة تتسجم مع أولويات الوزارة الرامية إلى تعزيز قدرات القطاع الصناعي ورفع تنافسيته في الأسواق المحلية والدولية، من خلال خفض الكلف، وتحسين جودة المنتجات، وتعزيز سلاسل القيمة، إلى جانب التركيز على تنمية رأس المال البشري وتطوير المهارات المهنية المتخصصة.

وأكد أن المعايير المهنية الجديدة ستسهم في رفع كفاءة العاملين وتحسين جودة الإنتاج وتعزيز قدرة القطاع على التوسع والوصول إلى أسواق جديدة، بما يدعم مكانة الأردن كمركز إقليمي لصناعة الألبسة والمحيكات.

وأكد مساعد رئيس هيئة الاعتماد وضمان الجودة، الدكتور يوسف العبدالات، أن عدد مجالس المهارات القطاعية المتخصصة في الأردن، ارتفع بجهود تكاملية شاركت فيها القطاعات الصناعية والتجارية والخدمية والزراعية.

وأشار إلى أن مجلس مهارات قطاع الصناعات الجلدية والمحيكات، يعد من أنشط المجالس القطاعية، مبيناً أن المعايير المهنية التي يجري تطويرها تستند إلى الإطار الوطني للمؤهلات، وتركز على المهارات المستقبيلة والاحتياجات الفعلية لسوق العمل، بما يوفر مسارات تدريب واضحة ومناهج حديثة تدعم استدامة التشغيل وتمكن الشباب، ذكورا وإناثا، من الانخراط في القطاعات الإنتاجية.

بدوره، قال مدير المشاريع في المؤسسة سيرهي أوفازيلوغ، إن المؤسسة تنفذ مشروعا مهما في الأردن يهدف إلى دعم وتطوير قطاع الصناعات النسيجية والمحيكات، انطلاقاً من القناعة بدوره الحيوي في توفير فرص العمل، وزيادة الإيرادات الضريبية، وتعزيز تدفق العملات الأجنبية إلى الاقتصاد الوطني.

وأشار إلى أن المؤسسة أطلقت حزمة متكاملة من العمل الفني تملت في تطوير ستة مناهج تدريبية متخصصة لمهن الصناعات النسيجية، موضحاً أن هذه المناهج لا تقتصر على مواد تعليمية فحسب، بل تتضمن أدلة إرشادية وكتيبات تفصيلية توضح المهارات المطلوبة وآليات التدريب، بما يساعد مؤسسات التعليم والتدريب على إعداد كوادر مؤهلة تلبي احتياجات الصناعة وتعزز تنافسيتها في الأسواق العالمية.

## أسعار النفط تتجه لتسجيل خسارة أسبوعية ثانية متتالية

عمان  
تتجه أسعار النفط إلى تسجيل خسارة أسبوعية ثانية متتالية، مع تراجع المخاوف من صراع محتمل بين إيران والولايات المتحدة قد يعرقل الإمدادات، وفي ظل توقعات تشير إلى أن المحروض العالمي سيتجاوز الطلب هذا العام. هبطت العقود الآجلة لحام برنت ثلاثة سنتات تقريباً إلى ٦٧.٤٦ دولار للبرميل، بعدما خسر نحو ٣ بالمة يوم الخميس، فيما تراجع خام غرب تكساس الوسيط ١٢ سنتاً إلى ٦٢.٧٢ دولار للبرميل بعد خسائر يوم الخميس، وفقاً لشبكة (سي إن إن).

ومن المتوقع أن ينخفض خام برنت ٠.٨ بالمة هذا الأسبوع، بينما يتجه الخام الأميركي لهبوط نحو ١.١ بالمة.

واتجهت أسعار النفط نحو تسجيل أول انخفاض أسبوعي متتال هذا العام، في ظل نبرة عزوف عن المخاطرة في الأسواق الأوسع، ومخاوف بشأن فاوض عالمي في الخام، واحتمال امتداد المحادثات النووية بين الولايات المتحدة وإيران لفترة مطولة.



## وزير النقل يشارك بمؤتمر وزراء النقل في دول منظمة التعاون الإسلامي



عمان  
شارك وزير النقل الدكتور نضال القطامين في أعمال الدورة الثانية لمؤتمر وزراء النقل في دول منظمة التعاون الإسلامي في مدينة إسطنبول التركية، بمشاركة عدد من وزراء النقل وكبار المسؤولين وممثلي الهيئات المعنية في الدول الأعضاء.

وأكد القطامين، أهمية تعزيز الربط الإقليمي بين الدول الأعضاء، وتطوير الممرات الاقتصادية وسلاسل الإمداد بما يعزز التكامل الاقتصادي ويسهم في دعم حركة التجارة ونقل البضائع والركاب.

وحسب بيان لوزارة النقل، أوضح الوزير أن موقع الأردن الاستراتيجي كنقطة وصل بين آسيا وأفريقيا وأوروبا يجعل منه شريكاً فعالاً في أي منظومة ربط إقليمي، مشيراً إلى حرص المملكة

على تطوير منظومة النقل الوطنية وتعزيز كفاءة بنيتها التحتية لتصبح مركزاً لوجستياً إقليمياً داعماً للأنشطة الاقتصادية والتجارية.

وشدد القطامين على استعداد الأردن للمساهمة في المبادرات التي تدعم التكامل بين شبكات النقل وتعزيز مشاريع الربط الإقليمي، مؤكداً أن المرحلة الراهنة تتطلب تكثيف التنسيق والعمل المشترك بين الدول لتسهيل حركة التجارة والركاب وتحقيق نتائج ملموسة على الأرض.

كما أكد، أهمية تحويل المبادرات التي يتم طرحها في المؤتمر إلى مشاريع عملية قابلة للتفيذ، بما يساهم في تعزيز التكامل الاقتصادي والربط اللوجستي بين الدول الأعضاء.

وعلى هامش المؤتمر، عقد القطامين لقاءات ثنائية، تضمنت اجتماعه برئاسة مؤسسة SESRIC التابعة لمنظمة التعاون الإسلامي،

وأكد الصندوق أنه يقوم دورياً بالإفصاح عن بياناته المالية ونتائج محافظته الاستثمارية، بما في ذلك المحفظة العقارية، وكان قد أصدر في عام ٢٠١٩ بياناً رسمياً تفصيلياً تناول حيثيات شراء إحدى قطع الأراضي ضمن حوض السكة الغربي/ قرية الطنيط التي تم شراؤها عام ٢٠٠٧، مبيناً أن عملية الشراء تمت وفق الإجراءات والصلاحيات النافذة في حينه، ووفق التوجيهات الاستثمارية والأسعار السائدة آنذاك، كما خضعت للمراجعة من قبل الجهات الرقابية المختصة، ومنها هيئة الزرامة ومكافحة الفساد.

وتابع "كما تتم عمليات شراء باقي قطع الأراضي والعقارات ضمن السياسة الاستثمارية المعتمدة لتنوع الأصول وتعزيز المحفظة العقارية، ووفق إجراءات مؤسسية واضحة تتضمن تقييمات مستقلة من مقيمين معتمدين، ومراحل مراجعة واتخاذ قرار متعددة المستويات حسب الصلاحيات النافذة، بما يضمن سلامة القرار الاستثماري واتساقه مع أهداف الصندوق طويلة الأجل". كما أكد أن أصول المحفظة العقارية تخضع لتقييمات دورية مستقلة وفق الأطر والمعايير المحاسبية المعتمدة، ويتم تسجيل أي

تغيرات في القيمة ضمن القوائم المالية وفقاً لتلك المعايير، بما في ذلك الأرباح أو الخسائر الدفترية الناتجة عن تقلبات السوق، دون أن يعني ذلك تحقق خسائر فعلية إلا عند التصرف بالأصل. وبين الصندوق أن قرارات تطوير الأراضي أو استثمارها تتخذ بناءً على دراسات جدوى اقتصادية تأخذ بعين الاعتبار دورة السوق العام الماضي، ونسبة نمو بلغت ١/٥، كما ارتفع الدخل الشامل إلى حوالي ٢.٢ مليار دينار نهاية عام ٢٠٢٥، مقارنة مع نحو مليار دينار نهاية عام ٢٠٢٤، ونسبة نمو تقارب ١٨٪، ما يعكس متانة المركز المالي للصندوق وكفاءة إدارته لمحفظة الاستثمارية المختلفة.

## وزير الاتصالات السوري : نرحب بالشركات الأردنية لبناء منظومة رقمية حديثة

دمشق  
أكد وزير الاتصالات وتقانة المعلومات السوري عبد السلام هيكل، أن بلاده ترحب بالشركات الأردنية والمستثمرين للمشاركة في بناء منظومة رقمية حديثة تخدم البلدين والمنطقة.

وقال خلال مشاركته في جلسات منتدى الأعمال الأردني السوري الذي تنظمه جمعية رجال الأعمال الأردنيين في دمشق، بالتعاون مع جمعية رجال وسيدات الأعمال السورية، أن قطاع الاتصالات والتقنية في سوريا يتحرك بوتيرة سريعة، ضمن رؤية إصلاحية شاملة.

وأضاف أن التقارب والالتزام القائم بين سوريا والأردن يشكل فرصة استراتيجية لقطاع الأعمال في البلدين، لافتاً إلى أن المرحلة الجديدة في العلاقات الثنائية تفتح أفقا غير مسبق للتعاون الاقتصادي والاستثماري. وأشار هيكل إلى أن سوريا تمر اليوم بمرحلة "إعادة قواعد جديدة"، تستعيد فيها شخصيتها التجارية وقدرتها على بناء التحالفات ومد الجسور، معتبراً أن الأردن، بوصفه الجار الأقرب وصاحب التجربة المميزة في احتضان السوريين خلال سنوات الأزمة، يمثل شريكاً طبيعياً في هذه المرحلة. وأوضح أن قطاع الاتصالات وتقنية المعلومات في سوريا يشهد نمواً متسارعاً، ويعد من القطاعات الحيوية التي تجمع بين الاستثمار في البنية التحتية والخدمات الرقمية، ما يجعله جاذباً للشركات الكبرى وصناديق الاستثمار، إلى جانب الشركات المتوسطة القادرة على التوسع إقليمياً.

ولفت إلى أن التجربة الأردنية في بناء قطاع تكنولوجيا المعلومات اعتمدت على الكفاءات الوطنية، وهو النموذج ذاته الذي تتبناه سوريا حالياً، مؤكداً أن التشابه بين البلدين يعزز ربط المدن والمناطق المختلفة. وأضاف أن المشروع سيستجيب تمرير ساعات ضخمة من البيانات عبر الأراضي

السورية باتجاه الجنوب، ما يخلق فرصاً إضافية للشركات الأردنية في نقل البيانات وتعزيز التكامل الإقليمي في مجال الاتصالات، مشيراً إلى العمل على إنشاء محور مشترك سوري أردني لنقل البيانات.

وأعلن عن مشروع ضخم لتطوير البنية التحتية للألياف البصرية داخل المدن السورية باستثمارات تقارب ملياري دولار، إلى جانب فرص استثمارية في قطاع مزودي خدمات الإنترنت، مؤكداً أن هناك توجهات لتوحيد بعض البنى التشغيلية لشركات الاتصالات بما يرفع الكفاءة ويخلق فرصاً استثمارية جديدة. وأشار هيكل إلى أن سوريا تحتاج لما يقارب ٥٠٠ برج اتصالات إضافي لتحسين جودة الخدمة، ما يمثل فرصة مهمة أمام المستثمرين، إضافة إلى الفرص الواسعة في مجالات التحول الرقمي، والخدمات التقنية، والتدريب وبناء القدرات.

وبناء اقتصاد قائم على المعرفة. وبين أن بلاده اختارت الأردن كأول وجهة لزياراتها الخارجية، حيث جرى تعزيز التعاون مع وزارة الاقتصاد الرقمي وريادة الأعمال الأردنية، ما أسفر عن تأسيس ٤ إلى ٥ شركات سورية أردنية مشتركة بدأت بالفعل بدخول السوق. ونصح الوزير هيكل الشركات الراغبة بدخول السوق السورية بالعمل عبر شركات مع شركاء سوريين، لتعزيز فرص النجاح وفهم خصوصية السوق المحلية. وفيما يتعلق بمشاريع البنية التحتية، كشف هيكل عن إطلاق مشروع "سبك لينك" لبناء العمود الفقري لشبكة الإنترنت في سوريا، وهو مشروع استراتيجي تم توقيعه بعد منافسة عالمية شاركت فيها ١٨ شركة، مؤكداً أن الاستثمار سيرفع جودة الاتصالات ويعزز ربط المدن والمناطق المختلفة. وأضاف أن المشروع سيستجيب تمرير ساعات ضخمة من البيانات عبر الأراضي

## انتخاب محمد البستنجي رئيساً لهيئة مستثمري المناطق الحرة الأردنية

عمان  
عقد مجلس إدارة هيئة مستثمري المناطق الحرة الأردنية، اجتماعه الأول عقب الانتخابات التي شهدت مشاركة واسعة تجاوزت نسبتها ٨٥ بالمئة. وخلال الاجتماع، تم التوافق بالإجماع على انتخاب محمد البستنجي رئيساً لمجلس الإدارة، وعامر الجيوسي نائباً للرئيس، وجهاد أبو ناصر أميناً للسر، وأسعد عابدين أميناً للصندوق، ووليد أبو عيد نائباً لأمين السر، وهيتم قطيشات نائباً لأمين الصندوق.

وكانت الانتخابات، قد أسفرت عن فوز كتلة الوفاق بستة مقاعد، ضمت النائب محمد البستنجي، عامر الجيوسي، جهاد أبو ناصر، ووليد أبو عيد، ومحمود الجبيطان، وسلامة الجبالي، فيما فازت كتلة المستقبل بمقعدين هما شرف الدين الرفاعي وهيتم قطيشات، إضافة إلى فوز أسعد عابدين وهشام الحديس عن المقعد الصناعي بالتركية، بما يضمن تمثيل القطاع الصناعي داخل المجلس الجديد إلى جانب القطاع التجاري.

وأكد البستنجي في تصريح عقب الاجتماع، أن المرحلة المقبلة ستقوم على العمل بروح الفريق الواحد، وتعزيز الدور المؤسسي للهيئة بما يخدم مصالح المستثمرين في المناطق الحرة، مشدداً على أن المجلس سيباشر فوراً بمتابعة الملفات ذات الأولوية، وفي مقدمتها تطوير البيئة الاستثمارية وتعزيز الشراكة مع الجهات الحكومية ذات العلاقة.

وأضاف، أن وحدة الصف والتوافق الذي شهده الاجتماع الأول، يعكسان إدراك الجميع لحجم المسؤولية، مؤكداً أن الهيئة ستقضي بيتاً جامعاً لجميع المستثمرين، وأن المجلس سيعمل على ترسيخ الشفافية والانفتاح والاستماع إلى مختلف الآراء، بما يعكس إيجاباً على أداء الهيئة ودورها في دعم الاقتصاد الوطني.

## "النقل" تبحث تعزيز الخدمات للمدن الصناعية

عمان  
بحث أمين عام وزارة النقل فارس أبو دية، مع ممثلين عن المدن الصناعية وغرفة صناعة عمان، آليات توفير وتوسيع خدمات النقل العام الى المدن والمناطق الصناعية، وفي مقدمتها مدينة القسطل الصناعية.

وناقش اللقاء الذي حضره مختصون من وزارة النقل وهيئة النقل البري، واقع خدمات النقل المتاحة حالياً للعاملين في المدن الصناعية، والاحتياجات الفعلية لهذه المناطق من حيث عدد الخطوط والترددات ومسارات الحافلات، بما يسهم في تسهيل وصول العاملين وتقليل كلف وقت التنقل ودعم استمرارية النشاط الصناعي.

وتم الاتفاق على تحضير دراسة تتضمن البدائل المختلفة وإمكانية تنفيذ الأنسب منها في الفترة القريبة المقبلة.

## تراجع معظم الأسهم الآسيوية من ذروة قياسية

عمان  
تراجعت الأسهم الآسيوية الجمعة، من مستوى قياسي بعد أن أدت المخاوف بشأن تأثير الذكاء الاصطناعي على بعض الشركات، إلى موجة بيع في أسهم التكنولوجيا الأميركية.

وانخفض مؤشر "إم إس سي آي" لآسيا والمحيط الهادئ بنسبة ٠.٨ بالمئة، مسجلاً أول تراجع له في ست جلسات، مع انخفاض نحو سهين مقابل كل سهم ارتفع، ويتجه المؤشر لتحقيق أفضل مكسب أسبوعي له منذ أيلول ٢٠٢٤.

وارتفع مؤشر "كوسبي" في كوريا الجنوبية بشكل طفيف مخالفًا الاتجاه العام.

وتراجعت أسهم الصين في تعاملات ضعيفة قبيل عطلة طويلة تمتد أسبوعاً كاملاً، بينما هبطت أسهم هونغ كونغ كونغ متأثرة بخسائر حادة سجلتها الأسواق في وول ستريت خلال جلسة الأمس، ما أضعف شهية المستثمرين للمخاطرة.

وانخفضت الأسهم القيادية الصينية ٠.٨ بالمئة بحلول منتصف الجلسة، في حين تراجع المؤشر الرئيسي في شنغهاي ٠.٧ بالمئة، وسط تداولات محدودة مع مغادرة عدد كبير من المتعاملين غرف التداول استعداداً لعطلة رأس السنة القمرية الصينية التي تبدأ في ١٥ شباط وتمتد تسعة أيام.

ومن المقرر إغلاق أسواق البور الرئيسي الأسبوع المقبل، بينما تتوقف بورصة هونغ كونغ عن التداول ابتداء من الثلاثاء.

في هونغ كونغ هبط مؤشر هانغ سنغ بنحو ٢ بالمئة ليسجل أدنى مستوى في أسبوع، بعدما تأثرت المعنويات بتراجع مؤشرات الأسهم الأميركية، خاصة مع خسائر قطاع التكنولوجيا وترقب المستثمرين صدور بيانات التضخم الأميركي.

وارتفعت أسهم كوريا الجنوبية اليوم بدعم من صعود أسهم شركات الرقائق، وعلى رأسها سامسونغ إلكترونيكس، وسط تفاؤل متزايد ببقاء الذكاء الاصطناعي، ما وضع المؤشر الرئيسي على مسار تسجيل أكبر مكاسب أسبوعية في أكثر من خمس سنوات.

وصعد المؤشر القياسي كوسبي بنحو ١٣.٢١ نقطة، أو ٠.٢٤ بالمئة، ليصل إلى ٥٩٣٥.٤٨ نقطة، وحقق المؤشر مكاسب بلغت ٨.٧ بالمئة منذ بداية الأسبوع، بعد تراجع نسبته ٢.٦ بالمئة الأسبوع الماضي، متجنباً لتسجيل أكبر صعود أسبوعي منذ كانون الثاني ٢٠٢١ إذا استمرت المكاسب الحالية. في اليابان، أغلق مؤشر نيكاي ٢٢٥ على تراجع ١.٢١ بالمئة عند ٥٦.٩٤١.٩٧ نقطة، لكنه سجل مكاسب أسبوعية بنسبة ٥ بالمئة في أسبوعه الثاني على التوالي من الصعود.

في المقابل، هبط مؤشر توبكس الأوسع نطاقاً ١.٦٣ بالمئة إلى ٣.٨١٨.٨٥ نقطة، مسجلاً صعوداً أسبوعياً ٣.٢ بالمئة.

## سعر الحديد يواصل التراجع وسط مخاوف تخمة المعروض

عمان

انخفض سعر خام الحديد لليوم الثالث على التوالي مع ارتفاع المخزونات في الصين وزيادة إنتاج شركة التعدين البرازيلية "فاي" بأكثر من المتوقع، ما عزز المخاوف من فائض المعروض.

وارتفعت مخزونات المادة الخام الأساسية لصناعة الصلب في الموانئ الصينية بنسبة ٠.٥ بالمئة مقارنة بالأسبوع السابق لتصل إلى نحو ١٦١ مليون طن، وزادت المخزونات على مدى ١١ أسبوعاً متتالياً وتقترب من مستوى قياسي مرتفع، وفق فم أورد موقع (وليمبيرغ) الاقتصادي.

وضغطت زيادة الإمدادات من أستراليا والبرازيل – إلى جانب تباطؤ الطلب في الصين – على الأسعار، إذ انخفض خام الحديد بنحو ٧ بالمئة منذ بداية العام.

وانخفض عقد خام الحديد الأكثر تداولاً تسليم أيار في بورصة داليان الصينية للسلع بنسبة ١.٥١ بالمئة ليصل إلى ٧٥٢.٥ يوان للطن المترى، أي ما يعادل ١٠٨.٩٧ دولار، ليصل إجماعي خسائره الأسبوعية إلى ١.٦٣ بالمئة. كما تراجعت عقود خام الحديد المستقبلية بنسبة ١.٧ بالمئة إلى ٩٧.٩٠ دولار للطن في سنغافورة عند الساعة ١٢:٠٥ ظهراً بالتوقيت المحلي. وكانت الأسعار تتجه لتسجيل خامس خسارة أسبوعية، وهي أطول سلسلة تراجع منذ حزيران.



## فعاليات رسمية وشعبية

## تواصل احتفالها بعيد ميلاد الملك

محافظات  
واصلت الفعاليات الرسمية والشعبية في مختلف محافظات المملكة، الخميس، احتفالاً لها بذكرى عيد ميلاد جلالة الملك عبدالله الثاني.

وأقامت هيئة شباب كلنا الأردن فرع إربد في مدرسة الأمل الثانوية المختلطة، احتفالاً وطنياً بمناسبة يوم البيعة والوفاء وعيد ميلاد جلالة الملك. وتخلل الاحتفال، تنفيذ مجموعة من الأنشطة التفاعلية الهادفة، شملت الرسم على الوجوه وتوزيع الهدايا على طلبة المدرسة، في أجواء وطنية مفعمة بالفرح والانتماء والسرور.

كما احتفلت لجنة صحة مجتمع ماركا وبالتعاون مع الأكاديمية الأردنية للسياحة والفندقة والشركة الوطنية للتشغيل والتدريب بعيد ميلاد جلالة الملك عبدالله الثاني، بمقر الأكاديمية.

ورعى الحفل متصرف لواء ماركا الدكتور أحمد الزبون، بحضور مدير صحة محافظة العاصمة الدكتور طه التميمي، ورئيس مركز صحي ماركا الشامل الدكتور محمد عمرو، ورئيس لجنة صحة مجتمع ماركا محمود جرادات، بمشاركة فعاليات رسمية وتربوية ومجتمعية وشبابية، تأكيداً على معاني الولاء والانتماء للقيادة الهاشمية، وتحييداً لروح الشراكة بين مؤسسات الدولة والمجتمع المحلي.

وقال الزبون، إن عيد ميلاد جلالة الملك يشكل محطة وطنية متجددة لتأكيد التلاحم بين القيادة والشعب، وتجديد العهد على مواصلة العمل لخدمة الوطن وصون منجزاته.

من جهتها، أكدت إدارة الأكاديمية الأردنية للسياحة والفندقة، أن مشاركتها في الاحتفال تأتي في إطار دورها المجتمعي، وحرصها على ترسيخ قيم المواطنة والولاء والانتماء لدى الطلبة، وإعداد كوادر وطنية مؤهلة تسهم في دعم الاقتصاد الوطني.

بدورها، أشارت لجنة صحة مجتمع ماركا إلى أن تنظيم الاحتفال يأتي انطلاقاً من مسؤوليتها الوطنية والمجتمعية، وتعزيز روح التكاتف بين أبناء المجتمع، مؤكداً أن هذه المناسبة تستحضر الإنجازات التي تحققت في عهد جلالة الملك، وتجسد الاندفاع حول القيادة الهاشمية الحكيمة. واختتم الحفل برفع آيات التهنئة والتبريك إلى مقام جلالة الملك عبدالله الثاني، داعين الله أن يحفظه ويمتعه بموفور الصحة والعافية، وأن يديم على الأردن نعمة الأمن والاستقرار.

ورعى محافظ مادبا حسن الجبور، الاحتفال الذي نظّمته عشاثر ماعين بمادبا، بمناسبة عيد ميلاد جلالة الملك عبدالله الثاني، بحضور شخصيات رسمية وجهاء من المنطقة والمحافظة.

وقال الجبور، أننا نستذكر اليوم سيرة جلالة الملك الحسين، طيب الله ثراه، باني الأردن، مؤكداً أن النهج الهاشمي ما زال حاضراً وقائماً بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني الذي يواصل دوره المحوري في الدفاع عن القضايا العربية، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية.

وأشار إلى ما حظيت به محافظة مادبا من رعاية واهتمام ملكي، تجسدت في دعم التنمية والشباب، إضافة إلى المكارم الملكية المخصصة لأسر العفيلة، التي عكست النهج الإنساني لجلالة الملك وحرصه الدائم على توفير الحياة الكريمة للمواطن الأردني.

وأقيمت في الحفل كلمات للواء الركن المتقاعد شبيب أبو وندي وللواء الركن المتقاعد غالب الموازرة، والمحامي خالد الغرامين والمختار محمود النجادا والمحامي غازي حدادين وفايز عبد الحميد القطيش والدكتور حمزه الموازرة والمحامية ولاء البحرات والشاب عبدالنعم عبد الحفيظ أبو وندي، أكدت على مشاعر الفخر والاعتزاز بالقيادة الهاشمية، كما أقيمت في الحفل قصائد شعرية للشعراء سليمان السنيان وراشد العمرو وفقرات فنية.

ونظم منتدى الزرقاء للثقافة والفنون وجمعية منتدى أنصار القدس الثقافية ونادي الشبيبة المسيحي الأردني بالتعاون مع مديرية ثقافة الزرقاء، احتفالاً كبيراً بمناسبة عيد ميلاد جلالة الملك عبد الله الثاني وذكرى الوفاء والبيعة، وذلك على مسرح الشاعر حبيب الزويدي في مركز الملك عبد الله الثاني الثقافي بالزرقاء، برعاية مندوب محافظ الزرقاء متصرف لواء الهاشمية عمر الشريدة.

وأشاد المتصرف الشريدة بالقائمين على هذا الاحتفال، مبيناً أن الزرقاء مدينة الجند والعسكر والعمال، ومدينة الصناعة الوطنية والتنوع الاجتماعي، تؤكد ثقافتها حول القيادة الهاشمية الحكيمة، والانتماء لثرى الأردن الغالي.

وقال رئيس لجنة بلدية الزرقاء المهندس خالد الخشمان، إن الشعب الأردني حياه الله بقيادة هاشمية حكيمة تمكن من دحر كافة الأخطار المحدقة بالأردن، سواء إقليمياً أو دولياً والتي بالأردن عن كافة النزاعات في الدول المحيطة، مشيراً إلى أن جلالة الملك عبد الله الثاني كان وما يزال مدافعاً عن حق الشعب الفلسطيني في إقامة دولته الفلسطينية على حدود الرابع من حزيران عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشريف.

وأشارت رئيسة نادي الشبيبة المسيحي الأردني فائق سميرات، إلى أن جلالة الملك عبد الله الثاني يحظى بمحبة الشعب الأردني كافة من شماله إلى جنوبه، ومن شتى الأصول والمناطق، كما أنه يحظى بمكانة مرموقة على المستوى الدولي.وتطرق رئيس منتدى الزرقاء للثقافة والفنون عبد الله المومني، إلى إنجازات جلالة الملك ومواصلة مسيرة التحديث وتوجيهاته المستمرة للحكومات المتعاقبة بضرورة النهوض بالأردن وجذب الاستثمارات وتسريع وتيرة النمو الاقتصادي لينعكس ذلك على مستوى معيشة المواطنين الأردنيين، في جميع المحافظات والمدن والألوية والأقضية والقرى والبادوي والمخيمات.وتحدث الكاتب عقل قدح، خلال كلمته باسم جمعية أندية القدس، عن الإنجازات الوطنية التي تحققت في عهد جلالة الملك عبد الله الثاني في التعليم والصحة من تطوير للمناهج المدرسية وبناء المدارس وبناء المستشفيات والمراكز الصحية وتزويدها بالأجهزة الطبية المتقدمة، للارتقاء بالخدمات المقدمة للمواطنين في كافة المجالات، إذ أن جلالاته يركز على أهمية تهئية البيئة الملائمة للمستثمرين محلياً وعالمياً من أجل النهوض بالإقتصاد الوطني. واشتمل الاحتفال الذي حضره ممثلون عن الهيئات الثقافية ومؤسسات المجتمع المدني، وجمع من أهالي الزرقاء، على فقرة فنية وطنية قدمتها فرقة الرزونا للفنون الشعبية التابعة لنادي الشبيبة المسيحي الأردني، وكذلك على قصائد شعرية تغنت بالوطن وجلالة الملك.

واحتفل مركز وقاص للتأهيل المجتمعي بمناسبة عيد ميلاد جلالة الملك عبدالله الثاني، برعاية متصرف لواء الأغوار الشمالية، خالد الكساسبة، ومشاركة فعاليات أهلية ورسمية.

## وفد إيطالي يزور مؤسسة المساواة للتدريب وحقوق الإنسان في مادبا

مادبا  
زار وفد يمثل مدينة رافينا الإيطالية، مؤسسة مساواة للتدريب وحقوق الإنسان في مادبا، بهدف تعزيز التعاون المشترك بين المدينتين. وقالت المديرة العامة لمؤسسة الدكتور هبة حدادين، إنه تم تقديم شرح مفصل للوفد الضيف عن المؤسسة وأهدافها، إذ اتفق الطرفان على استمرار التنسيق والتعاون بين الجانبين في مجالات التراث الثقافي، وفن الفسيفساء، والتنمية المحلية المستدامة.

يذكر، أن مدينة رافينا الإيطالية تعتبر الأولى في فن الفسيفساء في إيطاليا، كما تتميز مدينة مادبا بكونها عاصمة الفسيفساء في المملكة، مما يعزز فرص التعاون الثقافي والاقتصادي بين المدينتين.

وكان وفد مدينة رافينا الإيطالية، قد زار بلدية مادبا الكبرى ومعهد مادبا لفن الفسيفساء والترميم لتعزيز التعاون مع المدينة الإيطالية خصوصاً في مجال الفسيفساء.

# وزير الثقافة يبحث تحديات العمل الثقافي مع الهيئات الثقافية في العقبة



ملكية سامية، ومركز جرش الثقافي برعاية رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان، مؤكداً أنه تم إنجاز عشرات الجداريات التي تؤرخ للرموز الوطنية وتوثق الملامح الحضارية للأردن، بالتوازي مع التوسع في تأسيس المكتبات العامة في مناطق الجفر، والشونة الجنوبية، وفقوع، وعي، وبلدية وادي عربة (منطقة الريشة)، ووادي فينان، وغير الحادي تنصدر أولويات وزارة الثقافة، مشيراً إلى إطلاق مئصات إلكترونية متخصصة، أبرزها منصة "تراثي" المعنية بأرشفة الوثائق الأردنية.وختم الوزير حديثه بالإشارة إلى مشروع توثيق "الرواية الوطنية الأردنية.. حكاية الإنسان والمكان"، الذي بدأ تنفيذه عبر مداخل المراكز الثقافية في عجلون والكرك وجرش، إذ سيتم استكماله في معان وباقي المحافظات، معلناً عن إطلاق مشروع توثيق السردية الوطنية الشاملة لتاريخ الأردن منذ العصور القديمة نهاية تشرين الثاني المقبل، بمشاركة نخبة من الباحثين والأكاديميين.

أكد وزير الثقافة مصطفى الرواشدة، أن الوزارة تنظر إلى الثقافة بوصفها ملفاً اجتماعياً حيوياً، ومسؤولية مشتركة تقع على عاتق المجتمع ومؤسساته كافة باختلاف مهامها، مشدداً على أن العمل الثقافي يعد وسيلة أساسية للتنمية المستدامة وركيزة من ركائز التحديث الاقتصادي، جاء ذلك خلال لقاء عقده الرواشدة مع الهيئات الثقافية في مدينة العقبة، بهدف مد جسور التواصل المباشر وبحث التحديات والمعيقات التي تواجه العمل الثقافي في المحافظة، بحضور مساعد محافظ العقبة شايش المجالي ومدير ثقافة العقبة طارق بدور ورئيس مجلس المحافظة موسى الدرساوي.

استعرض الرواشدة خلال اللقاء، أبرز إنجازات الوزارة خلال العام الماضي، مشيراً إلى التركيز الكبير على تطوير البنى التحتية الثقافية، والذي توج بافتتاح مركز عجلون الثقافي برعاية

# أمين عام وزارة الشباب يفتتح المخيم الدامج لأطفال متلازمة داون بالشونة الشمالية



الأغوار الشمالية، الدكتور بسمه فريحات، إلى حرص وزارة التربية والتعليم على تعزيز التعليم الدامج والتعاون مع المبادرات المجتمعية التي تشجع العمل التطوعي، لما له من دور في تنمية روح العطاء والمسؤولية لدى الأطفال وبناء جيل قادر على خدمة مجتمعه ووطنه. وتضمن حفل افتتاح المخيم الذي يستمر ٣ أيام، بمشاركة ٣٠ طالباً من فئة متلازمة داون من مختلف مناطق المملكة، على عرض قصص نجاح للمشاركين وإبداعاتهم ومهاراتهم في مجالات مختلفة، إضافة إلى عروض فنية وطنية وأزياء تراثية من تقديم المشاركين.

الاجتماعية وتعزيز تفقيهم بأنفسهم، وتساعدهم على بناء علاقات إيجابية مع أقرانهم ومجتمعهم. وأشارت إلى أن الجمعية تحرص على تنوع البرامج داخل هذه المخيمات، لتشمل الزيارات السياحية والأنشطة الترفيهية والتطوعية والبيئية، لما لها من دور في توسيع مدارك المشاركين وتعريف المجتمع بقدراتهم وطاقاتهم، مؤكداً أن

دمج هذه الفئة مسؤولية مشتركة تتطلب تعاون المؤسسات والأسر والمجتمع المحلي لضمان توفير بيئة داعمة تتيح لهم المشاركة الفاعلة في الحياة العامة. بدورها، أشارت مديرة التربية والتعليم للواء

# وزير الشباب ورئيس "سلطة العقبة" يبحثان تعزيز التعاون لدعم القطاع الشبابي

وأشار العدوان إلى مختلف البرامج التي تنفذها الوزارة في إطار تعزيز ثقافة التطوع وتمكين الشباب التقني وتعزيز مشاركتهم في الحياة السياسية والاقتصادية بما ينسجم مع مسارات التحديث السياسي والاقتصادي والإداري.

وفي ختام اللقاء، الذي حضره مساعد الأمين العام للشؤون الإدارية والمالية في وزارة الشباب سيف عجاج ومدير شباب العقبة أحمد الحسن، ومساعد مفوض شؤون السياحة والشباب في السلطة وسيم الجرابعة، اتفق الجانبان على تعزيز التعاون المؤسسي من خلال توقيع مذكرة تفاهم بين سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة ووزارة الشباب، تتضمن تنفيذ برامج ومبادرات مشتركة في مجالات التدريب والتشغيل، وتطوير المرافق والمراكز الشبابية، بما يحقق الأهداف الوطنية في تمكين الشباب ويعزز دور العقبة كنموذج تنوحي رائد.

أشار العدوان إلى مختلف البرامج التي تنفذها الوزارة في إطار تعزيز ثقافة التطوع وتمكين الشباب التقني وتعزيز مشاركتهم في الحياة السياسية والاقتصادية بما ينسجم مع مسارات التحديث السياسي والاقتصادي والإداري.

وأضاف المجالي، أن السلطة تولي اهتماماً خاصاً بتطوير المرافق الشبابية والعمل المشترك على تفعيلها، بما يوفر بيئة حاضنة للإبداع

## جامعات تنظم أنشطة

## متنوعة لتحسين جودة التعليم

محافظات  
نظم عدد من الجامعات، أنشطة وفعاليات متنوعة؛ بهدف تحسين جودة العملية التعليمية وتنوعية الطلبة، في إطار سعيها لتقديم خدماتها، بما يتناسب مع دورها الوطني المهم.

ففي جامعة العلوم والتكنولوجيا، أطلقت كلية الصيدلة، فعاليات النادي الشتوي التدريبي المخصص للطلبة المتوقع تخرجهم، وذلك في إطار رؤيتها الإستراتيجية الرامية إلى تمكين الخريجين وتعزيز مهاراتهم التطبيقية، وربطهم المباشر بمتطلبات سوق العمل الصيدلاني.

وستمد أعمال النادي على مدار خمسة أيام تدريبية مكثفة، بمشاركة نحو ٥٠ طالباً وطالبة من برنامجي الصيدلة ودكتور الصيدلة، حيث يسود الجلسات طابع تفاعلي يجمع بين الطلبة ونخبة من الخبراء والمختصين العاملين في مختلف قطاعات المهنة الصيدلانية، مما يتيح مساحة للحوار وتبادل الخبرات وبناء شبكة علاقات مهنية مبكرة.

ويتناول البرنامج التدريبي حزمة متكاملة من الموضوعات الحديثة التي تواكب تطورات المهنة، تشمل: البراءات الصيدلانية والشؤون التنظيمية، والبيقة الدوائية وإدارة المخاطر، وفاهيم الصحة العامة، وسلسلة التوريد وضمان الجودة، وتقنيات الMicroneedling وعلاج الأمراض الجلدية والتهابيه، إضافة إلى الابتكار وريادة الأعمال للصيادلة الجدد، والتسويق الرقمي وتطبيقات الذكاء الاصطناعي في القطاع الصحي، فضلاً عن تنمية المهارات الشخصية والقيادة اللازمة للنجاح في بيئة العمل التنافسية.

وأكد عميد كلية الصيدلة في جامعة العلوم والتكنولوجيا الدكتور قصي البصل، أن إطلاق هذا النادي يأتي انسجاماً مع توجه الجامعة نحو تطوير منظومة تعليمية متكاملة تدمج بين الجانب الأكاديمي والتدريب العملي تسهم في إعداد خريجين مؤهلين وقادرين على المنافسة محلياً وإقليمياً.

ويقدم الجلسات التدريبية ما يقارب ٢٥ خبيراً من ذوي الاختصاص والخبرة العملية في المجالات الصيدلانية المختلفة، الذين أثروا البرنامج بخبراتهم العملية وقصص النجاح والتحديات المهنية، مما يعزز القيمة التطبيقية للمحتوى التدريبي.

إلى ذلك، استقبل رئيس جامعة الزرقاء الدكتور نضال الرمحي، وفداً من جامعة بيلقرد للتعاون والاقتصاد والقانون في روسيا؛ بهدف بحث سبل التعاون الأكاديمي والبحثي المشترك، وتعزيز آفاق الشراكة في المجالات العلمية ذات الاهتمام المتبادل.

وضم الوفد الزائر رئيسة الجامعة الدكتورة تيراسوفا والدكتورة ايسنكا نائب الرئيس للشؤون الأكاديمية، فيما حضر اللقاء نائب رئيس جامعة الزرقاء للشؤون الإدارية نضال عيشة، وعميد كلية الهندسة الدكتور عمر العمري، وعميد كلية الزرقاء التقنية المتوسطة الدكتور غيداء أبو رمان، ونائب عميد كلية الفنون والتصميم الدكتور حسني أبو كريم.

وشهدت الزيارة جولة في مرافق الجامعة، شملت كلية طب الأسنان، حيث التقى رئيس وأعضاء الوفد بعميد الكلية الدكتورة شسرين السالم، واستمعوا إلى شرح مفصل من أعضاء هيئة التدريس حول البرامج الأكاديمية، والمختبرات التعليمية، والعيادات التدريبية، وأبرز الإنجازات البحثية للكلية. كما جال رئيس وأعضاء الوفد في كلية الزرقاء التقنية المتوسطة، واطلعوا على التخصصات التقنية والمهنية المطروحة، والتجهيزات الحديثة في الورش والمختبرات، معربين عن إعجابهم بمستوى البنية التحتية والتطور الأكاديمي الذي تشهده الجامعة.

وفي ختام الزيارة، كرم رئيس جامعة الزرقاء الدكتور نضال الرمحي وفد جامعة بيلقرد للتعاون والاقتصاد والقانون في روسيا بدرع الجامعة، تقديراً لهذه الزيارة التي من شأنها تعزيز العلاقات الأكاديمية وتوطيد جسور التعاون العلمي بين الجانبين.

كما نظم مركز تكنولوجيا التعلم والتعليم في جامعة البلقاء التطبيقية اليوم العلمي الثاني حول التعليم المهني والتقني بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، في كلية إربد الجامعية، بحضور طلبة المدارس وأولياء الأمور وممثلين عن المجتمع المحلي.

ويأتي تنظيم هذه الفعالية ضمن جهود جامعة البلقاء التطبيقية بالشراكة مع وزارة التربية والتعليم لنشر ثقافة التعليم المهني والتقني، وتعزيز التوجه نحو المسارات التطبيقية بما يسهم في إعداد كوادر مؤهلة تلبى متطلبات التنمية وسوق العمل.

وأكد عميد كلية إربد الدكتور أشرف الرجوب خلال افتتاحه فعاليات الورشة، أهمية هذه اللقاءات التوعوية في مساعدة الطلبة على اختيار مساراتهم التعليمية والمهنية بشكل مبكر ومدروس، وبما ينسجم مع احتياجات سوق العمل.

وتضمن البرنامج، محاضرة توعية قدمها قسم التوجيه المهني في وزارة التربية والتعليم، تناولت تجربة تطبيق مسارات BTEC في المدارس، وآليات الانحاق بها، والفرص المستقبلية التي تتيحها للطلبة.

كما قامت شركة المتحدة للإنتاج التعليمي بعرض أفلام تعريفية حول التعليم المهني والتقني باستخدام تقنيات الواقع الافتراضي، الأمر الذي أتاح للحضور التعرف بشكل تفاعلي على طبيعة التخصصات المهنية و البيئات العملية المرتبطة بها.

وفي ختام الفعاليات، افتتح عميد الكلية المعرض المرافق، والذي تضمن عرضاً لمشاريع طلبة مسارات BTEC، واطلع الحضور على نماذج تطبيقية من أعمال الطلبة التي تعكس المهارات العملية والتقنية التي اكتسبوها خلال دراستهم.

## أوقاف الرصيفة

## تحتفل بأسبوع الوثام بين الأديان

الرصيفة  
نظمت مديرية أوقاف لواء الرصيفة، احتفالاً بمناسبة أسبوع الوثام بين الأديان في مدرسة ثيودور شلتر بمخيم حطين، بحضور مساعد متصرف اللواء الدكتور عودة العياصرة، وعدد من العلماء والأشعة والوعاظ والعاملين في المساجد وأبناء المجتمع المحلي وعدد من رجالات الدين المسيحي. وأكد مدير أوقاف لواء الرصيفة الدكتور بشير أحمد الخوالدة، أهمية الحفاظ على النسيج الاجتماعي والوطني القائم على الأخوة في الإنسانية، والمودة والبر، من منطلق قوله تعالى (أن تبرهوهم وتقسطوا إليهم إن الله يحب المقسطين).

بدوره، بين المفتي الدكتور سعيد فرحان، أن أسبوع الوثام بين الأديان جاء ليجسد معاني رسالة عمان السمحة، ويعزز قيم التسامح والتعايش المشترك بين أبناء الوطن الواحد.

من جهته، قال مدير المدرسة الأب الدكتور خالد فريج، إن الإخوة الإنسانية تأتي من روح الأخلاق التي تبرز المحبة والمودة للأخريين على هذه الأرض وفي هذا الوطن.

ويأتي هذا الاحتفال تعزيزاً للمبادرة الهاشمية التي أطلقها جلالة الملك عبد الله الثاني، قبل أكثر من ٢٦ عاماً، والتي جاءت لتبين أهمية الاعتدال والوسطية والتسامح والوثام بين أفراد المجتمع الواحد.