

## المناطق الحرة: برنامج

## رمضاني في تلفريك عجلون

عمان  
أكمل تلفريك عجلون جاهزيته لاستقبال الزوار خلال شهر رمضان المبارك، عبر برنامج رمضاني متكامل يمزج بين روحانية الشهر الفضيل ومتعة السياحة في أحضان الطبيعة التي تتميز بها محافظة عجلون.  
وبحسب بيان للمجموعة الأردنية للمناطق الحرة والتنمية يقدم التلفريك لزواره تجربة إفطار رمضاني مميزة داخل خيمة رمضان خاصة، تضم بوفيه إفطار مفتوحا بأسعار تشجيعية للكبار، فيما يُستقبل الأطفال دون سن الرابعة مجاناً، ضمن أجواء دافئة تعكس أصالة الشهر الكريم. وبيّنت المجموعة أن التجربة تتيج الاستمتاع برحلة تلفريك فريدة وسط الأجواء الشتوية المعشاة، بعد أن اقتست غابات عجلون بجلتها الخضراء، في مشهد يجمع بين سكبنة المكان وروحانية الشهر الفضيل. تابع ص٣

## جلالة الملك يهنئ خادم الحرمين الشريفين بذكرى "يوم التأسيس" للمملكة

# الملك وولي العهد يتلقيان

# برقيات تهنئة بحلول شهر رمضان المبارك

عمان

تلقى جلالة الملك عبدالله الثاني برفقيات تهنئة بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك من قادة دول عربية وإسلامية، وعدد من كبار الشخصيات فيها. وأعرب مرسلو البرقيات عن تمنياتهم أن يعيد الله عز وجل الشهر الفضيل على جلالة الملك والشعب الأردني بالخير واليمن والبركات. وتلقى جلالاته برفقيات تهنئة بهذه المناسبة من كبار المسؤولين المدنيين والعسكريين، وممثلي الفعاليات الرسمية والشعبية. وتلقى سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، برفقيات تهنئة مماثلة بهذه المناسبة. وهنأ جلالة الملك عبدالله الثاني أخاه خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، ملك المملكة العربية السعودية الشقيقة، بذكرى "يوم التأسيس" للمملكة. وأعرب جلالاته في برقية بعثها باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومتها، عن أحر التهاني وأصدق المشاعر بهذه المناسبة، سائلاً المولى تبارك وتعالى أن يعيدها على خادم الحرمين الشريفين بوفرة الصحة والعافية، وعلى الشعب السعودي الشقيق وقد تحققت تطلعاته بالمزيد من التقدم والازدهار، في ظل قيادته الحكيمة.

## وزير الخارجية يشارك بجلسة

## مجلس الأمن حول الأوضاع في الشرق الأوسط

نيويورك

شارك نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، بتوقيت نيويورك، في جلسة الإحاطة الشهرية لمجلس الأمن حول الأوضاع في الشرق الأوسط بما في ذلك القضية الفلسطينية، التي دعت إليها وزيرة الخارجية والتنمية البريطانية إيفيت كوبر.

وقال الصفدي في كلمة خلال الجلسة إن الجزرة في غزة توقفت ولكن معاناة أهلها لم تنته وما تزال بيوتها مدمرة، ومدارسها ركاماً، وأطفالها جوعى، وجرحاها ومرضاها من دون علاج.وأضاف إن الرئيس الأمريكي دونالد ترامب أوقف الحرب بعد أكثر من عامين من القتل والتدمير والتجويع، ووضعت خطته خريطة طريق لإعادة البناء وتثبيت الاستقرار والتقدم نحو تحقيق السلام، مشيراً إلى أن تنفيذ هذه الخطة بكل بنودها هو الطريق لإنهاء

عمان

عمم وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور عزمي محافظة على مؤسسات التعليم العالي الأردنية الرسمية والخاصة بضرورة الالتزام بتنفيذ احتساب المحاضرات والبرامج التدريبية لطلبة مؤسسات التعليم العالي المدعوين لخدمة العلم والخدمة الاحتياطية، الصادرة بموجب المادة ١٤ من قانون خدمة العلم والخدمة الاحتياطية رقم ٢٣ لسنة ١٩٨٦ وتعديلاته.وأكد محافظة في

## أنشطة متنوعة لتعزيز التنمية

## ودعم المجتمعات المحلية

محافظات

نفذت بلديات ومؤسسات ومراكز تعليمية وشبابية، في مختلف محافظات المملكة، أنشطة تنمية وإحتفالية لدعم المجتمعات المحلية، وتعزيز قدراتها في مختلف المجالات. ففي العقبة، أكد مدير مديرية الرقابة والتفتيش في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة الدكتور صبري الرفوع أن مسلخ السلطة بأشر العمل بأقصى طاقته الإنتاجية، استعدادا لاستقبال الشهر الفضيل، وتلبية احتياجات السوق المحلي من اللحوم الطازجة. وأوضح الرفوع أن عمليات الذبح تتم وفق أعلى الاشتراطات الصحية والبيطرية وتحت إشراف مباشر من أطباء بيطريين مختصين، بما يضمن سلامة وأمانونية اللحوم المتداولة في الأسواق، ويحافظ على الصحة العامة.

ودعا المواطنين إلى ضرورة التأكد من وجود الختم الرسمي للمسلخ على اللحوم قبل شرائها، وعدم التعامل مع أي لحوم غير مخيومة، مشدداً على أن الكوادر الرقابية تنفذ حملات تفتيش يومية على الملاحم والأسواق للتحقق من الالتزام بالمعايير الصحية المعتمدة. وحث المواطنين على الإبلاغ عن أي ملاحظات أو شكاوى عبر منصة الشكاوى والمقترحات من خلال تطبيق "واتس آب" على الرقم (٠٧٩٨٠٠٨٠٠٨)، مؤكداً أن سلامة الغذاء أولوية قصوى لدى سلطة منطقة العقبة.وفي الطفيلة، نظمت مديرية الأوقاف بالتعاون مع مكتب أوقاف بصيرا، احتفالية بمناسبة أسبوع الوثام بين الأديان، تأكيداً على رسالة الإسلام السمحة في تعزيز قيم التسامح والتعايش واحترام الآخر. تابع ص٨

# الأمم المتحدة

الجمعة 2 رمضان 1447 هـ الموافق 20 شباط 2026 م  
السنة الحادية عشرة / العدد ( 3595 ) / 250 فلسا / www.omamjo.com

## "الغذاء والدواء"

## تغلق 6 ملاحم في "المحطة"

عمان

أغلقت كوادر الرقابة والتفتيش في المؤسسة العامة للغذاء والدواء وبالتعاون مع الأجهزة الأمنية المختصة، ٦ ملاحم في منطقة المحطة، ضمن حملة رقابية موسعة. وقالت المؤسسة، في بيان إن الإغلاقات جاءت نتيجة رصد سلبيات منها؛ عرض اللحوم والأحشاء الداخلية على الصريف العام، وعدم الالتزام باشتراطات وظروف حفظ وعرض اللحوم واشتراطات النظافة، وعدم حفظ اللحوم في وحدات تبريد منفصلة عن السقط والأحشاء الداخلية، فضلاً عن ضبط كيدة منتهية الصلاحية.وأضافت أن كوادرها أتلقت نحو ١٥٠٠ كيلو جرام من المواد المضبوطة وذلك بحضور مندوبي الجهات الأمنية المختصة، مؤكدة أن حملاتها الرقابية مستمرة لضمان الالتزام بالاشتراطات الصحية.

## ولي العهد يزور مركز تدريب خدمة العلم ويطلع على سير البرامج التدريبية

## ولي العهد : أهمية برنامج خدمة العلم في تنمية وصقل شخصيات المكلفين

والتوعية الإعلامية والتكنولوجية، فضلاً عن مسارات التعليم والتدريب المهني التي تتماشى مع احتياجات سوق العمل. واستمع سمو ولي العهد، خلال الزيارة، إلى إيجاز قدمه القائمون على المركز حول مراحل التدريب الأساسية، التي تهدف إلى إعداد المكلفين وتأهيلهم بدينا وعسكريا. وجال سموه في مرافق المركز، وأطلع على مبادئ التدريب والتجهيزات المستخدمة، فحفنا الجهود التي تبذلها مرتبات القوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي في تنفيذ البرنامج وفق أعلى المعايير التدريبية والمهنية.

شويعر  
زار سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، مركز تدريب خدمة العلم في معسكر شويعر، وأطلع سموه على سير البرامج التدريبية. وأكد سمو ولي العهد، خلال متابعته للتدريبات الميدانية للمكلفين، أهمية برنامج خدمة العلم في تنمية وصقل شخصيات المكلفين بالخدمة، مبيّناً أن أثر البرنامج سيمتد إلى حياتهم اليومية مستقبلا. وأشار سموه إلى أهمية الاستفادة من المسارات النظرية للبرنامج، والتي تشمل المواطنة الفاعلة، والثقافة المالية،



## ارتفاع أسعار الذهب وانخفاض

## النفط عالميا مع ارتفاع مؤشر الدولار

إلى ذلك، شهدت أسعار النفط العالمية تراجعاً في تداولات اليوم. وانخفضت العقود الآجلة لخام برنت بمقدار ٣ سنتات لتصل إلى ٦٧,٣٩ دولار للبرميل، كما تراجع خام غرب تكساس الوسيط الأمريكي بمقدار ٥ سنتات ليبلغ ٦٢,٢٨ دولار للبرميل. ويجري تداول كلا الخامين عند أدنى مستوياتهما في أسبوعين. وواصل الدولار مكاسبه اليوم، مع تقرب المستثمرين من اجتماع مجلس الاحتياطي الاتحادي (البنك المركزي الأمريكي) بحثا عن مؤشرات على أي تخفيضات محتملة لأسعار الفائدة في المستقبل. واستقر مؤشر الدولار، الذي يقيس أداء العملة الأميركية مقابل سلة من العملات، وسجل ٩٧,١١ بعد ارتفاع استمر يومين.

عمان  
ارتفعت أسعار الذهب ، بدعم من عمليات شراء بعد تراجعها بأكثر من ٢ بالمئة في الجلسة السابقة غير أن ضعف التداول بسبب عطلة السنة القمرية الجديدة في آسيا شكل ضغطاً على الأسعار. وبحسب وكالة بلومبرغ للأخبار الاقتصادية، زاد الذهب في المعاملات الفورية ٠,٢ بالمئة ليصل إلى ٤٨٨٦,٦٩ دولار للأونصة. واستقرت العقود الأميركية الآجلة للذهب تسليم نيسان المقبل عند ٤٩٠٤,٥ دولار. وبالنسبة للمعدان النفيسة الأخرى، انخفضت الفضة في المعاملات الفورية ٠,٨ بالمئة لتصل إلى ٧٢,٨٦ دولار للأوقية، وارتفع البلاتين ٠,٩ بالمئة ليصل إلى ٢٠٢٥,٨٠ دولار للأوقية، فيما زاد البلابيوم ٠,٥ بالمئة ليصل إلى ١٦٩٠,٥٤ دولار.

## العين النجار تؤكد دعم تمكين الشباب وترسيخ قيم المواطنة الفاعلة

عمان

لقوة الدولة ومنعتها.وأشارت إلى أن شباب برلمان الطفل يشكلون نواة لنواب المستقبل، وأن التجربة التي يخوضونها في الترشح والانتخاب والحوار هي تدريب عملي على الفاعلية السياسية وبناء الوعي، بما ينسجم مع توجهيات جلالة الملك عبدالله الثاني، وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، الداعية إلى تمكين الشباب وإشراكهم في صناعة القرار وبناء مستقبل الدولة.وأكدت النجار أن الاستثمار في وعي الأجيال الناشئة هو استثمار طويل الأمد في مستقبل الديمقراطية الأردنية، وأن ما يكتسبه المشاركون من مهارات الحوار واحترام الآخر والعمل الجماعي لا يؤسس فقط لثقافة سياسية ناضجة تسهم في تطوير الحياة العامة وتعزيز مسار التحديث السياسي، تابع ص٢

أكدت رئيسة لجنة الثقافة والشباب والرياضة في مجلس الأعيان العين الدكتور هيفاء النجار، أهمية ترسيخ ثقافة المشاركة لدى الأجيال الناشئة، مشددة على أن تهيئة سبل المشاركة للشباب تبدأ مبكراً، انسجاماً مع مخرجات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية، وما أرسته من قواعد للحياة الحزبية والبرلمانية. جاء ذلك خلال لقائها في مجلس الأعيان بحضور العين الدكتور ريم أبو دبلوح، أعضاء البرلمان الأردني للطفل والهئية الاستشارية من مختلف محافظات المملكة، حيث أكدت النجار أن الأردن يقدم نموذجاً مقدماً في العيش المشترك والتعددية، وأن ترسيخ هذا النموذج في وعي الأطفال والشباب يشكل ركيزة أساسية لتعزيز

## «الصحفيين» تبحث ملف البعثة الإعلامية المرافقة

## للمنتخب الوطني إلى نهائيات كأس العالم المقبل

عمان

مهنيا يليق بسمعة الإعلام الرياضي الأردني، ويوفر أفضل الظروف للزملاء الصحفيين القيام بمهامهم خلال تغطية الحدث العالمي. وجرى التأكيد على أهمية التنسيق المبكر فيما يتعلق بالإجراءات التنظيمية واللوجستية، واعتماد معايير واضحة وشفافة لاختيار أعضاء البعثة، وبما ينسجم مع الأنظمة والتعليمات الناطقة للبطولة. وأكد تقيب الصحفيين أن النقابة تنظر إلى مشاركة البعثة الإعلامية المرافقة للمنتخب الوطني إلى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦ بوصفها محطة وطنية مهمة تتطلب أعلى درجات التنسيق والمسؤولية المهنية، متنادا على أن تمثيل الأردن إعلاميا في هذا الحدث العالمي يجب أن يكون بمستوى المصوح الذي يوازي إنجاز المنتخب وتأمله، تابع ص٢

بحثت نقابة الصحفيين الأردنيين مع اتحاد الإعلام الرياضي الأردني، والاتحاد الأردني لكرة القدم، ملف البعثة الإعلامية المرافقة للمنتخب الوطني إلى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦، التي ستقام في الولايات المتحدة الأميركية وكندا والمكسيك. وحضر اللقاء تقيب الصحفيين الأردنيين الزميل طارق المومني وأعضاء المجلس الزميلان راشد السعاف وراشد الرواشدة، ورئيس اتحاد الإعلام الرياضي الزميل أمجد المجالي، والأمنية العامة للاتحاد الأردني لكرة القدم سمر نصار، إلى جانب عدد من ممثلي الاتحاد. وبحثت الأطراف سبل تعزيز التعاون المشترك، وآليات تنظيم مشاركة البعثة الإعلامية، بما يضمن تمثيلا

## تكريم الفائزين بالدورة الرابعة

## لجوائز صندوق الحسين للأبحاث الاقتصادية

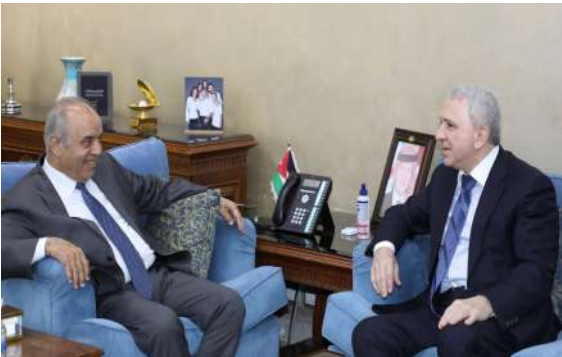
عمان

أعلن صندوق الحسين للإبداع والتفوق عن أسماء الفائزين بالدورة الرابعة لجوائزه للأبحاث الاقتصادية. خلال حفل تكريم أقيم، اليوم الثلاثاء، بحضور عدد من الفعاليات المصرفية والاقتصادية والإعلامية.

وقال نائب محافظ البنك المركزي، الدكتور خلدون الوشاح، مندوبا عن المحافظ، إن الجائزة هدفت منذ إنطلاقها في عام ٢٠١٦ إلى توجيه الجهود البحثية نحو القضايا الاقتصادية التطبيقية التي تلامس أولويات صانعي القرار الاقتصادي، وتسهم في تشخيص التحديات الاقتصادية بعمق وموضوعية، وتقديم حلول عملية قابلة للتنفيذ.وأضاف أنه مع تعاقب الدورات، لم تعد هذه الجائزة مجرد فعالية علمية، بل أصبحت منصة علمية رائدة تستقطب الباحثين والمهتمين بالشأن الاقتصادي، وتحفزهم على التعمق في موضوعاتهم، والالتزام بالمنهجية العلمية الرصينة، والسعي الدائم إلى أعلى معايير الجودة في البحث والتحليل. وأنها اليوم أحوج ما تكون إلى هذا الجهد العلمي لتعزيز المعرفة الاقتصادية ودعم صناعة القرار الرشيد والمستدام.وأكد الدكتور الوشاح أن الدورة الرابعة من الجائزة أضافت عددا من المجالات الاقتصادية الجديدة ذات الأولوية، والتي تشمل التكنولوجيا المالية، والاقتصاد الأخضر، وسوق العمل، إلى جانب المجالات الدائمة للجائزة، وهي السياسة النقدية، والقطاع المالي والمصرفي.وبين أن نتائج الجائزة عكست المستوى العلمي المتميز الذي تزرخ به مؤسساتنا التعليمية، وما أنتجته من فئات قادرة على إعداد أبحاث رصينة ومتميزة تدعم صناعة القرار الاقتصادي وتثري الفهم العميق للواقع الوطني وتحدياته، تابع ص٧



## "التربية" تبحث وسفارة أذربيجان التعاون في مجال التعليم



عمان

بحث وزير التربية والتعليم الدكتور عزمي محافظة مع سفير جمهورية أذربيجان لدى المملكة شاهين شاكّر أوغلو عبدالاييف، علاقات التعاون القائمة بين البلدين وسبل تعزيزها وتطويرها في كافة المجالات وخاصة التعليمية منها.

وأشار محافظة إلى خطط وبرامج تطويرية تنفذها الوزارة في مختلف جوانب العملية التربوية، مؤكدا أهمية العلاقة التشاركية التي تجمع البلدين الصديقين، واستمرار التعاون والتنسيق بينهما.

ولفت إلى العلاقات الثنائية في مجالات التعليم العالي، وأهمية التنسيق بين الجامعات الأردنية والأذرية؛ خاصة في مجال القبول الجامعي للطلبة بين البلدين، وإمكانية تقديم برامج تعليمية مشتركة بين الجانبين، خاصة فيما يتعلق برفع مستوى المعارف لديهم في اللغة العربية.

من جانبه، أشاد السفير الأذري بالعلاقات التعليمية بين البلدين والإنجازات المهمة التي حققتها المؤسسة التربوية الأردنية، وما تحظى به من مكانة متقدمة على المستويات العربية والإقليمية والدولية، مؤكدا حرص بلاده تعزيز وتطوير هذه العلاقات.

## العين النجار تؤكد دعم تمكين الشباب وترسيخ قيم المواطنة الفاعلة

عمان

أكدت رئيسة لجنة الثقافة والشباب والرياضة في مجلس الأعيان العين الدكتورة هيفاء النجار، أهمية ترسيخ ثقافة المشاركة لدى الأجيال الناشئة، مشددة على أن تهئته سبل المشاركة للشباب تبدأ مبكراً، انسجاماً مع مخرجات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية، وما أرسته من قواعد للحياة الحزبية والبرلمانية.

جاء ذلك خلال لقائها في مجلس الأعيان بحضور العين الدكتورة ريم أبو دلبوح، أعضاء البرلمان الأردني للطفل والهيئة الاستشارية من مختلف محافظات المملكة، حيث أكدت النجار أن الأردن يقدم نموذجاً متقدماً في العيش المشترك والتعددية، وأن ترسيخ هذا النموذج في وعي الأطفال والشباب يشكل ركيزة أساسية لتعزيز لقوة الدولة ومنعتها.

وأشارت إلى أن شباب برلمان الطفل يشكلون نواة لنواب المستقبل، وأن التجربة التي يخوضونها في الترشح والانتخاب والحوار هي تدريب عملي على الفاعلية السياسية وبناء الوعي، بما ينسجم مع توجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني، وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد، الداعية إلى تمكين الشباب وإشراكهم في صناعة القرار وبناء مستقبل الدولة.

وأكدت النجار أن الاستمرار في وعي الأجيال الناشئة هو استثمار طويل الأمد في مستقبل الديمقراطية الأردنية، وأن ما يكتسبه المشاركون من مهارات الحوار واحترام الآخر والعمل الجماعي لا يؤسس فقط لثقافة سياسية ناجحة تسهم في تطوير الحياة العامة وتعزيز مسار التحديث السياسي، بل يسهم كذلك في بناء الوعي العام بصورة شاملة، وتعزيز الإنجازات الوطنية من خلال إعداد جيل مدرك لمسؤولياته.

بدورها، أكدت العين أبو دلبوح أن صدق الانتماء للوطن يتجسد في العمل الجاد واستثمار الطاقات الشبابية بصورة منظمة وفاعلة، مشيرة إلى أن الشباب يشكلون الثروة الحقيقية للأردن، وأن تنظيم إنجازاتهم وتوجيهها ضمن أطر مؤسسية يساهم في تحقيق التنمية المستدامة.

وأضافت أن دور الشباب لا يقتصر على المشاركة، بل يمتد إلى المبادرة وصناعة الفرق الإيجابي في مجتمعهم، بما يعزز روح المسؤولية والانتماء. من جانبه، قال محمد المنسي من الهيئة الاستشارية إن البرلمان الأردني للطفل جاء امتداداً لنهج وطني يؤمن ببناء الدولة يبدأ بالاستثمار في الإنسان، موضحاً أن تجربة البرلمان منذ إنطلاقته عام ١٩٩٧ وحتى دورته الأبرز عام ٢٠٢٢، التي امتدت لأربع سنوات وضمت ممثلين عن مختلف المحافظات، شكلت نموذجاً عملياً للتدريب على الديمقراطية، من خلال الترشح والانتخاب وتشكيل المكتب الدائم ومناقشة قضايا حقوق الطفل والمشاركة العامة.

وأضاف أن أعضاء الهيئة الاستشارية لعام ٢٠٢٦ هم خريجو هذه التجربة، وقد انتقلوا إلى الجامعات حاملين وعياً سياسياً مبكراً يعكس أثر هذا المشروع الوطني.

من جهتهم، قال أعضاء الهيئة الاستشارية إن دعم هذه التجارب يعزز ثقافة الحوار ويرسخ قيم المواطنة الفاعلة، ويشكل جسراً بين الأجيال والمؤسسات، بما يخدم أبناء وبنات الوطن ويعزز حضورهم الواعي في مسيرة البناء الوطني.

## سلطة وادي الأردن توقع اتفاقية "تطوير سياسات وإجراءات الموارد البشرية"

عمان

وقعت سلطة وادي الأردن اتفاقية إطلاق مشروع "تطوير سياسات وإجراءات الموارد البشرية" بالشراكة مع شركة أجابيل للاستشارات، المنفذ بدعم من الوكالة الألمانية للتعاون الدولي وبتمويل من الوزارة الاتحادية الألمانية للتعاون الاقتصادي والتنمية.

وبحث أمين عام سلطة وادي الأردن المهندس هشام الحبيصة خلال توقيع الاتفاقية مع المديرية الجديدة مشروع حوكمة قطاع المياه في الوكالة الألمانية للتعاون الدولي ياسمين فرايشلا، مهام سلطة وادي الأردن والدور الحيوي الذي تضطلع به في إدارة وتنمية مصادر المياه، وأوجه التعاون والأنشطة المنفذة من خلال المشروع لصالح السلطة.

يشار إلى أن المشروع، يهدف إلى تعزيز دور مديرية الموارد البشرية في سلطة وادي الأردن لتكون شريكاً استراتيجياً لباقي الإدارات، وبما يساهم في تحقيق الأهداف المؤسسية والاستراتيجية للسلطة.

ويستمر تنفيذ المشروع حتى نهاية عام ٢٠٢٦، انسجاماً مع توجهات هيئة الخدمة والإدارة العامة، و خارطة طريق تحديث القطاع العام، والاستراتيجية الوطنية للمياه للأعوام ٢٠٢٣-٢٠٤٠.



سوريا، التي بدأ شعبها التعافي من عقود من القهر والبطش، وبدأت حكومتها الجديدة إعادة بناء وطنها الذي أكدت أنها تريد عملاً منجزاً لكل شعبها، والذي أكدت أنه لن يكون مصدر تهديد لأحد، ولن يتحقق السلام باستمرار احتلال أرض لبنانية، وعدم التزام اتفاق وقف إطلاق النار.

وقال إنه يجب العمل جميعاً على تنفيذ خطة الرئيس الأميركي في غزة ليستعيد أكثر من مليوني فلسطيني حقهم في الحياة والأمل بالمستقبل، ويجب أن نقف معاً ضد الإجراءات الإسرائيلية التصعيدية اللاشعورية التي تدفع الضقة الغربية نحو الانفجار، وتبقى المنطقة وشعوبها كلها، بما فيهم الفلسطينيون والإسرائيليون، أسرى للصراع.وأضاف أنه لا يمكن أن يتحقق السلام مع استمرار الاحتلال، ولن تنعم المنطقة بالاستقرار ما بقي الظلم والقهر، واستمر حرمان الشعب الفلسطيني من حقه في الحرية، مشيراً إلى أن السلام هدف مشترك، وحق لكل شعوب المنطقة، وطريقه واضحة وأساسه راسخة في القانون الدولي والقيم الإنسانية، التي لا تلغيها السرديات المشوهة للتاريخ، ومحاولة تكرار الواقع، ومحاولة تكرار أن خمسة ملايين فلسطيني يعانون يومياً من ويلات الاحتلال في مدارسهم، في شوارعهم، في بيوتهم، في طرقاتهم، في أماكن عبادتهم الإسلامية والمسيحية.

وقال إن ضم الضفة الغربية هو إعلان وأد لكل فرص السلام، ورهن لمستقبل المنطقة كلها للمزيد من الحروب والقتل والدمار، وهو جريمة لا يجب أن يسمح بها المجتمع الدولي، لأنها جريمة سيدفع ثمنها الفلسطينيون والإسرائيليون وكل شعوب المنطقة.

وأكد أن السلام الذي نريده جميعاً لن يتحقق إذا ما استمرت الحكومة الإسرائيلية في تكرار حق الشعب الفلسطيني في الوجود، وإذا ما استمر وزراء متطرفون فيها يدعون جهازة إلى قتل الفلسطينيين وتهجيرهم، في صياغة الطريق إلى المستقبل الذي لا نريده نحن في الأردن، وفي كل الدول العربية، إلا مستقبل سلام وأمن لكل شعوب المنطقة، مستقبل يضمن حق الفلسطينيين، مستقبل يضمن الأمن للإسرائيليين، مستقبل قائم على احترام إنسانية الآخر، مستقبل لا خرق فيه للقانون الدولي ولا استواء على الشعوب ولا محاولات لفرص عقائدية لإغائية على الآخر.

وأشار إلى أن خطاب الكراهية الذي نسمعه ينتشر من المتطرفين في إسرائيل، والذي يعبر عنه للأسف وزراء في الحكومة الإسرائيلية، والذي يحاول أن يشوه الدين الإسلامي الحنيف، دين السلام والمحبة وبيروج أكاذيب بأنه يستهدف الآخر، ويستهدف القتل، لن يحقق السلام. وكان الصفيدي قد التقى على هامش الجلسة نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية الباكستاني إسحاق دار، ووزير الخارجية والتعاون الدولي والمصريين بالخارج الدكتور بدر عبدالعاطي، ووزير الخارجية الإندونيسي السيد سوجيرونو، ووزيرة الخارجية والتنمية البريطانية إيفيت كوبير.

## "الصحفيين" تبحث ملف البعثة الإعلامية المرافقة للمنتخب الوطني إلى نهائيات كأس العالم المقبل



عمان

الاتحاد الأردني لكرة القدم لتذليل أية تحديات تنظيمية أو لوجستية.

من جهتها، أكدت نصار أن الاتحاد يثمن الدور المحوري الذي يقوم به الإعلام الرياضي في دعم المنتخب الوطني وتعزيز حضوره محلياً ودولياً.

مشيرة إلى أن الاتحاد يعمل على توفير التسهيلات الممكنة للبعثة الإعلامية ضمن الأطر والتعليمات المعتمدة من الجهات المنظمة للبطولة.

وأوضحت نصار أن المرحلة المقبلة تتطلب تضافر الجهود لضمان تنظيم مشاركة إعلامية متميزة، توابك الحدث العالمي بما يليق باسم الأردن ومكانته الرياضية.

وأكد المجتمعون حرصهم على إنجاح المشاركة الإعلامية الأردنية في هذا الاستحقاق الدولي، بما يعكس صورة مشرقة عن الرياضة والإعلام في الحدث العالمي بما يليق باسم الأردن ومكانته الرياضية.

وبحث نقابة الصحفيين الأردنيين مع اتحاد الإعلام الرياضي الأردني، والاتحاد الأردني لكرة القدم، ملف البعثة الإعلامية المرافقة للمنتخب الوطني إلى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦، التي ستقام في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك.

وحضر اللقاء نقيب الصحفيين الأردنيين الزميل طارق المومني وأعضاء المجلس الزميلان راشد العساف وراشد الرواشدة، ورئيس اتحاد الإعلام الرياضي الزميل أمجد المجالي، والأمنية العامة للاتحاد الأردني لكرة القدم سمر نصار، إلى جانب عدد من ممثلي الاتحاد.

وبحثت الأطراف سبل تعزيز التعاون المشترك، وآليات تنظيم مشاركة البعثة الإعلامية، بما يضمن تمثيلاً مهنيًا يليق بسمعة الإعلام الرياضي الأردني، ويوفر أفضل الظروف للملاء الصحفيين للقيام بمهامهم خلال تغطية الحدث العالمي.

## مركز "ترابط" ينفذ أنشطة تفاعلية للأطفال في الأغوار الوسطى

عمان

نفذ مركز ترابط المجتمعي، أحد مشاريع الهيئة الخيرية الهاشمية لتمكين والأن، زيارة ميدانية إلى منطقة الأغوار الوسطى من خلال المسرح المتنقل، في إطار توسيع نطاق برامجه والوصول

إلى المجتمعات الأقل حظاً في المحافظات. وتضمنت الزيارة، وفق بيان للهيئة، تنفيذ مجموعة من الأنشطة التفاعلية والتثقيفية والتربوية الموجهة للأطفال والبالغين، بما يساهم في تنمية مهاراتهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، إلى

## بحث التعاون بين «الخيرية الهاشمية» و«الاتحاد العام للجمعيات الخيرية»



عمان

بحث الأمين العام للهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية، الدكتور حسين الشبلي، مع نائب رئيس الاتحاد العام للجمعيات الخيرية، رئيس اتحاد العاصمة المحامي الدكتور بركات بركات، تعزيز التعاون وتوحيد الجهود لخدمة العمل الخيري والإنساني.

واستعرض الطرفان، خلال اللقاء، أبرز البرامج والمبادرات التي تنفذها الهيئة والاتحاد، وآليات التنسيق بين الجمعيات الخيرية بما يساهم في توسيع نطاق الاستفادة من الخدمات المقدمة للفئات المستهدفة، وتعزيز التكامل في تنفيذ المشاريع التنموية والإغاثية.

وأكد الشبلي، أهمية الشراكة الفاعلة مع الاتحادات والجمعيات الخيرية في مختلف المحافظات، بما يحقق رسالة العمل الإنساني ويعزز أثره في المجتمع. من جهته، أكد بركات ضرورة تكثيف التعاون وتبادل الخبرات بما ينعكس إيجاباً على جودة الخدمات واستدامتها، مشيراً إلى أهمية تعزيز الشراكة الاستراتيجية مع الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية.

وأشاد بالدور الريادي الذي تقوم به الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية، في تنسيق الجهود الإغاثية والإنسانية داخل المملكة وخارجها بما يعكس الصورة المشرفة للعمل الخيري الأردني، مشيراً إلى أن اتحاد العاصمة يسعى إلى توحيد جهود الجمعيات الخيرية، وتعزيز قدراتها المؤسسية من خلال تبادل الخبرات وتنفيذ برامج تدريبية وتنسيق المبادرات المشتركة، بما يساهم في الوصول إلى أكبر شريحة ممكنة من الأسر المستحقة وتحقيق أثر تنموي مستدام.



## أنواع القولون العصبي ..

## وأحدث طرق التشخيص والعلاج



تحديد نوع القولون العصبي خطوة أساسية لأن بعض العلاجات تستهدف أنواعا محددة فقط.

كيف يتم تشخيص القولون العصبي؟

لا يوجد اختبار مخبري محدد لتشخيص القولون العصبي، ويعتمد الأطباء على متابعة الأعراض ومعايير طبية مثل “معايير روما”، إضافة إلى استبعاد أمراض أخرى أكثر

خطورة مثل التهاب الأمعاء أو سرطان القولون.

المصدر: المعهد الوطني لأمراض الجهاز الهضمي والكلي (NIDDK)

أسباب محتملة للقولون العصبي

تشير الدراسات الطبية إلى أن القولون العصبي قد يرتبط بعدة عوامل، من بينها:

اضطراب محور الدماغ والأمعاء.

تغيرات في بكتيريا الجهاز الهضمي.

حساسية لبعض الأطعمة.

التوتر والقلق.

وتؤكد هيئات صحية رسمية مثل الخدمة الصحية البريطانية (NHS) أن القولون العصبي اضطراب وظيفي مزمن لا يؤدي عادة إلى تلف دائم في الأمعاء أو زيادة خطر الإصابة بسرطان القولون، لكنه قد يستمر لفترات طويلة ويحتاج إلى إدارة مستمرة للأعراض.

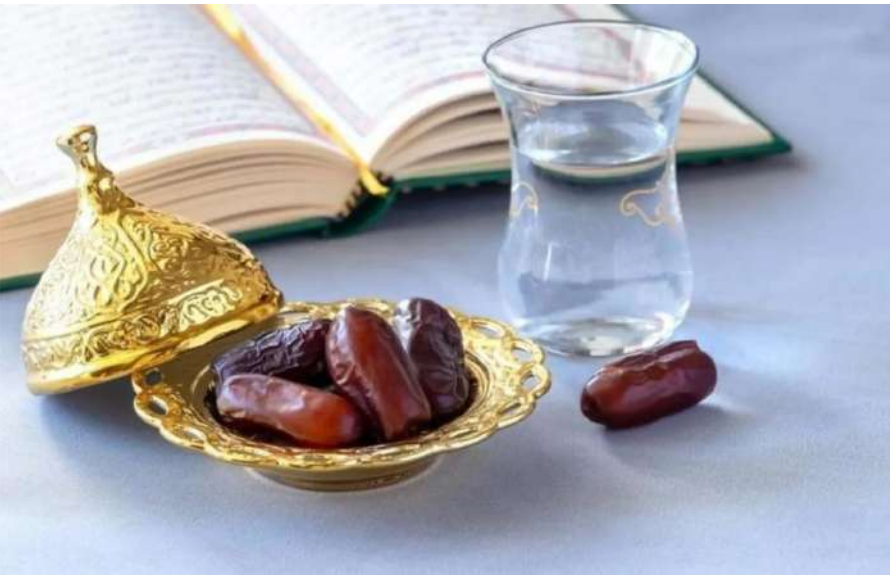
لماذا يعد القولون العصبي مشكلة صحية عالمية؟

يرى خبراء الجهاز الهضمي أن القولون العصبي يمثل تحديا صحيا عالميا بسبب انتشاره الواسع وتأثيره في الإنتاجية وجودة الحياة.

كما أن اختلاف أنواعه وأسبابه يجعل العلاج فرديا ويعتمد على نمط الحياة والنظام الغذائي والدعم النفسي والأدوية.ويوضح المختصون بمراجعة الطبيب عند استمرار الأعراض لتحديد نوع القولون العصبي ووضع خطة علاج مناسبة.

## (الصوم بذكاء).. كيف يراقب أصحاب

## الأمراض المزمنة صحتهم في رمضان؟



الاصطناعي تحليل الأنماط والتنبية عند الحاجة.

ومن جانبه، يشير ديباك مolasيري، أخصائي العلاج الطبيعي في Medcare Physio and Rehab Centre، إلى أن المراقبة المستمرة للسكر مكنت الكثير من مرضى السكري من الصيام بأمان أكبر، عبر تتبع الاتجاهات الحظية بدل الاكتفاء بتوصيات عامة.

كما يساعد تتبع معدل الجهد ونضب القلب في تجنب الإرهاق والدوخة، خاصة لدى الرياضيين أو مرضى القلب، ما يسمح بخطة صيام متوازنة دون إلغاء النشاط اليومي تماما.

وبحسب الخبراء، فإن من أبرز الميزات التي أحدثت فرقاً خلال رمضان:

تنبهات فورية لمستويات السكر

مؤشرات الترتيب-تحليلات النوم وجودته

درجات التعافي لتحديد الوقت الأنسب للتمرين

إرشادات ذكية لتنظيم الجهد البدني

هذه الأدوات تساعد الصائم على معرفة متى يخفف نشاطه، ومتى يتمرّن، وكيف يعوّض السوائل بعد الإفطار، بحسب الخبراء، لكنهم يشددون على نقطة أساسية، ألا وهي أن التكنولوجيا داعم مهم، لكنها لا تحل محل استشارة الطبيب، خاصة للحالات الصحية الخاصة.

### تعطيك نفس الانتعاش ..

### 4 بدائل صحية للمشروبات الغازية

وكالات

قد يكون مذاق المشروبات الغازية جيداً أو محبباً لدى البعض، لكنها غالباً ما تحتوي على كمية من السكر المضاف تفوق ما يحتاجه الجسم. ويساعد تقليل استهلاك المشروبات الغازية، أو الإقلاع عنها تماماً، في دعم صحة القلب والتخيل الغذائي، مما يجعل استبدال مشروبات صحية بها خطوةً جديرة بالاهتمام، وفق ما ذكره موقع «فيري ويل هيلث».

فما البدائل الصحية للمشروبات الغازية؟

المياه الفوارة

ينبغي أن يتكون استهلاكك اليومي من السوائل بشكل أساسي من الماء، وفقاً لخبراء التغذية.

ويُعد الماء الفوار، وهو ماء عادي مُضاف إليه غاز ثاني أكسيد الكربون، خياراً مناسباً لتحقيق الأهداف المتعلقة بترطيب الجسم، مع توفيره لنكهة المشروبات الغازية المنعشة.

وإذا كنت من محبي المشروبات الغازية، فقد يغريك اختيار الماء الفوار بالنكهات. مع ذلك، يُنصح باختيار النوع العادي أو إضافة شرائح من الفاكهة أو الخضراوات الطازجة أو الأعشاب لتعزيز النكهة، دون إضافة أي سكريات أو مكونات أخرى.

شاي الكومبوتشا

يُصنع الكومبوتشا بإضافة البكتيريا والخميرة إلى الشاي الأخضر أو الأسود المحلى، قبل تركه ليتخمر في درجة حرارة الغرفة. والنتيجة مشروب غني بالبروبيوتيك (البكتيريا النافعة) حامض وذو نكهة فوارة خفيفة.

ويُمكن اعتبار الكومبوتشا بديلاً صحياً للمشروبات الغازية، لما يحتويه من عناصر غذائية مفيدة. حيث ثبت أن البروبيوتيك تدعم صحة الجهاز الهضمي.

إضافةً إلى ذلك، يحتوي شاي الكومبوتشا على مضادات الأكسدة التي تعزز المناعة، وتحسن حساسية الإنسولين وتساعد على منع ارتفاع مستويات السكر في الدم، ما يُفيد مرضى السكري.

ماء جوز الهند

يُصنع ماء جوز الهند من ثمرة جوز الهند، وهو معروف بقدرته على ترطيب الجسم بفضل محتواه الغني بالإلكتتروليتات (معادن وأملاح حيوية)، بما في ذلك الصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم.

قد يكون مذاقه الحلو قليلاً بنكهة جوز الهند أكثر جاذبية لحاسة التذوق من الماء العادي، مما يجعله بديلاً صحياً للمشروبات الغازية. لكن، احرص على اختيار النوع غير المحلى (الخالي من السكر المضاف) للاستفادة من فوائده الصحية.

الشاي غير المحلى: يُعدّ الشاي، ما دام غير مُحلى، بديلاً ممتازاً للمشروبات الغازية العادية. فالشاي الأخضر والأسود غنيان بمضادات الأكسدة، والتي تشير الأدلة إلى ارتباطها بفوائد صحية مثل انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.علاوة على ذلك، يحتوي كل نوع من هذه الأنواع من الشاي على الكافيين، الذي قد يكون مفيداً عند التكيف مع الإقلاع عن تناول المشروبات الغازية الغنية بالكافيين.

### فحوصات ضرورية

### للرجال بعد سن الأربعين

وكالات

أوصى الطبيب الروسي دميتري كورولوف، أخصائي المسالك البولية وأمراض الذكورة، الرجال الذين تجاوزوا سن الأربعين بإجراء بعض التحاليل والفحوصات الطبية الهامة للحفاظ على الصحة الإنجابية.

وشملت التوصيات التي قدمها الطبيب بمناسبة اليوم العالمي للصحة الإنجابية الموافق ١٢ فبراير: تحليل مستوى هرمون التستوستيرون الكلي والحر، بالإضافة إلى فحص نسبة السكر في الدم، ومستويات الهيموغلوبين، فكل هذه العوامل تؤثر على صحة العضو الذكري والخصوبة عند الرجال.

كما شدد الطبيب على أهمية فحص هرمونات الغدة الدرقية، إلى جانب تحليل المؤشرات الحيوية للأورام، وعلى رأسها "مستند البروستات النوعي" (PSA)، الذي يُعد الأكثر اعتمادا في تشخيص أمراض البروستات اورام المسالك البولية.

وإلى جانب التحاليل المخبرية أوصى كورولوف الرجال بعد سن الأربعين بإجراء فحوصات دورية عبر المستقيم عند طبيب المسالك البولية، للكشف المبكر عن أي تضخمات في البروستات، قد تشير إلى أورام حميدة أو خبيثة. ويوصي خبراء الصحة الرجال بعد سن الأربعين بالحفاظ على لياقتهم البدنية، وتجنب السمنة، واتباع نمط غذاء صحي، والابتعاد عن التدخين وشرب الكحول، ومراقبة معدلات ضغط الدم، للحفاظ على صحتهم الإنجابية.

## نصائح لتجنب الإصابة بارتفاع ضغط الدم



وكالات

قدم الطبيب الروسي وأخصائي أمراض القلب، دينيس بروكوفيف بعض النصائح التي تساعدنا على تجنب الإصابة بأمراض ارتفاع ضغط الدم.

وأشار الطبيب في مقابلة مع صحيفة "إزفيستيا" إلى أن ارتفاع ضغط الدم عند البعض لا يحدث لأسباب مرضية وفسيولوجية فقط، بل يتأثر بالعادات اليومية للشخص أيضا، فاتباع نمط حياة صحي، والحفاظ على وزن طبيعي، وتجنب العادات الضارة مثل التدخين وشرب الكحول، كلها أمور تقلل من احتمالية الإصابة بهذا المرض إلى الحد الأدنى.

وأضاف: "تعرض الأشخاص لتقلبات في ضغط الدم نتيجة التوتر، وتغيرات الطقس، أو بعد الإفراط في تناول الأطعمة المالحة والكحوليات، وكذلك بسبب التدخين، نوبات ارتفاع الضغط، كشكل عرضي، تحدث لدى الجميع تقريبا، ولكن في بعض الأحيان فإن التخلص من العوامل المسببة يكون كافيا لتقليل خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم الشرياني."

وبحسب الطبيب، كلما أسرع الشخص في الانتباه إلى قراءات الضغط المرتفعة وتحديد الأسباب المحتملة لهذا الارتفاع، تزداد لديه زادت فرصة عكس مسار المرض.

وشدد بروكوفيف على ضرورة الحفاظ على اللياقة البدنية وممارسة المشي والتمارين الرياضية الخفيفة يوميا لدعم صحة القلب والشرايين والوقاية من أمراض ضغط الدم.

### تهيئة المعدة قبل رمضان..

## صيام أسهل بكميات أقل



وكالات

قبل حلول رمضان، لا يواجه الجسم تحدي الصيام فجأة، بل يدخل مرحلة انتقالية يكون فيها الجوع المفاجئ أبز ما يربك الأيام الأولى.

ولهذا يؤكد مختصو التغذية أن تهيئة المعدة على كميات طعام أقل قبل رمضان ليست حراماً، بل تدريب ذكي

يجعل الصيام أسهل وأكثر راحة.

المعدة تتأقلم إذا منحتها الوقت

ويقول استشاري الجهاز الهضمي بوزارة الصحة المصرية د.ياسين حمدي، إن " المعدة عضو مرّن، يتمدد مع الإفراط وينكمش تدريجيا مع التقليل، والمشكلة أن الانتقال المفاجئ من وجبات كبيرة إلى ساعات صيام

طويلة يسبب شعوراً بالجوع الحاد والصداع والتوتر، وتقليل الكميات قبل رمضان بأيام يمنح الجهاز الهضمي فرصة لإعادة ضبط إشارات الجوع والشبع".

التصغير التدريجي أفضل من المنع

وينصح حمدي بالببدء قبل رمضان بنحو أسبوع إلى عشرة أيام في تقليل حجم الوجبة الواحدة تدريجيا، تقسيم الطعام إلى وجبات أصغر ومتوازنة، التوقف عن الأكل قبل الامتلاء التام.

ويقول: "هذا الأسلوب يساعد المعدة على التكيف دون صدمة، ويقلل الرغبة الشديدة في الطعام خلال الصيام".

## ما تأثير تناول الزنجبيل على صحة القلب؟



وكالات

يحتوي الزنجبيل على أكثر من ١٠٠ مركّب نشط يُحتمل أن يحمل فوائد صحية متعددة، ويُعدّ إضافة مميزة إلى كثير من الوصفات؛ فهو عطري، حار، ويتميّز بنكهة ترابية مع حسة حمضية خفيفة. لكن إلى جانب مذاقه المنعش، كشفت دراسة حديثة نُشرت في مجلة «كيوريوس» الطبية عن أن هذا التابل قد يُثّل وسيلة طبيعية للمساعدة في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

فوائد الزنجبيل لصحة القلب

حللت دراسة أجريت عام ٢٠٢٥ الفوائد الصحية المحتملة للزنجبيل فيما يتعلق بأمراض القلب، مع التركيز على تأثيره في مرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، ومستويات الكوليسترول. كما تناولت الدراسة الفوائد الصحية لمركبي

الجينجيرول والشوجاول، وهما من المركّبات الكيميائية النباتية (مواد طبيعية موجودة في النباتات) الموجودة في الزنجبيل، والمسؤولة عن خصائصه المضادة للالتهابات والمضادة للأكسدة.

ويحتوي الزنجبيل على مجموعة من المركّبات النشطة بيولوجيا التي قد تسهم في تقليل الالتهاب، وخفض ضغط الدم، وتعزيز صحة الأوعية الدموية، وتحسين مستويات الدهون في الدم.

وبناءً على هذه الفوائد المتعددة؛ خلص الباحثون إلى أنه «نظراً للوظائف البيولوجية والخصائص الوقائية للقلب التي يتمتع بها الزنجبيل ومكوناته، فقد يُستخدم عاملاً علاجياً جديداً في التعامل مع أمراض القلب والأوعية الدموية المختلفة».

كما أشاروا إلى أن الزنجبيل يرتبط بتأثر جانبية محدودة، وعدّوه مكملاً غذائياً قيماً؛ نظراً إلى ما يقدمه من فوائد تتجاوز التغذية الأساسية، بما قد يساعد على الوقاية من بعض الأمراض أو دعم السيطرة عليها.

تقليل عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب



## اليد البشرية.. التحدي الأصعب أمام الروبوتات



الأصابع. وقال: "على المدى البعيد، أعتقد أن الأيدي التي تستخدم الأوتار والتي تستخدم آليات أكثر تعقيدًا ستؤدي إلى أيدي أكثر قدرة وبأسعار معقولة". لكنه أبدى إعجابه بالتقدم الذي أحرزته الشركات الصينية التي تستخدم محركات في الأصابع والأيدي لتحريكها، بدلا من الأوتار. تقدم الشركات الصينية شركة "ووجي تكنولوجي"، ومقرها شنغهاي، هي إحدى هذه الشركات. و يحتوي كل إصبع في أحدث يد اصطناعية من إنتاجها على أربعة مفاصل يتم التحكم بها بشكل مستقل، مما يسمح بحركات دقيقة. يقول يونزهي بان، الشريك المؤسس لشركة "ووجي"، إن اليد متينة أيضا، مضيفا: "سنعمل على جعلها أكثر متانة في الجيل القادم". تجاع كل يد حاليا بسعر ١٢,٠٠٠ دولار، لكن بان قال: "سنعمل على خفض سعرها في المستقبل". تحتوي يد ووجي على حساسات كهروضامة، تقوم بتحويل الضغط إلى شحنة كهربائية، مما يمنحها إحساسًا باللمس.سيُتمثل تزويد الروبوتات بحاسة لمس قوية إنجازًا كبيرًا في مجال الروبوتات الشبيهة بالبشر. لكن هذا مجال آخر يحتاج إلى الكثير من العمل، كما يقول بيرس.

## «غوغل ديب مايند» تطور ذكاء اصطناعيا

## يشارك البشر المحادثات الجماعية



في الحديث، وكذلك تحديد "القنوات الخلفية" كقرفة الآلة على إرسال إشارات تقاع بسيطة (مثل "أما" أو "نعم") لإظهار الاستماع دون مقاطعته. كما يسمح النظام للمطورين باستخدام لوحة تحليلية (Verification Dashboard)، وهي أداة تشخيصية تحلل "خريطة المشاعر" وتوزع الحديث بين المشاركين، لمعرفة من استحوذ على النقاش ومن كان صامتا. وفي تجارب شملت ١٤ خبيرا في تصميم الألعاب والتعليم، أثبت النظام تفوقا كبيرا في وضعية "التحكم البشري". وفي هذه الوضعية، يعمل الذكاء الاصطناعي كمساعد للقائد البشري، حيث يقترح ردودا ذكية أو يغير مسار النقاش بناء على رغبة المستخدم، مما جعل التجربة أكثر واقعية وانغماسا بنسبة كبيرة مقارنة بالأنظمة المؤتمتة بالكامل. تطبيقات عملية تتجاوز "الدرشة"

من خلال هذه التجارب في "ديالوغ لاب" تلمح غوغل إلى تغيير عدة قطاعات:

التعليم والتدريب: تمكن الطلاب من ممارسة "الإلقاء" أمام جمهور افتراضي متفاعل بطرح أسئلة صعبة. تصميم الأنابغ: خلق شخصيات غير لابة (NPCs) تتفاعل مع بعضها البعض ومع اللاعب بشكل طبيعي تماما. حل النزاعات: استخدام النظام كـ "وسيط رقمي" في اجتماعات العمل لضمان سماع جميع الأصوات ودمج الآراء المتعارضة في خلاصة واحدة.وبحسب غوغل فإن "ديالوغ لاب" يمثل انتقلا جوهريا للذكاء الاصطناعي من عصر "المساعد الشخصي" إلى عصر "الشريك الجماعي". ومن خلال إتاحتها مصدرا مفتوحا، تدعو غوغل المجتمع البحثي للمساهمة في بناء مستقبل تكون فيه الآلة عضوا فاعلا وذكيا في كل طالوة نقاش بشرية.



بالشركة تجارب في بيانات تجارية. يمكن تزويدها بملاطف متفتحة، اعتماداً على المهمة المطلوبة من الروبوت. تُستخدم ملاطف قوية لالتقاط الصناديق الثقيلة، أو يمكن استخدام جهاز شطف لأشياء الأكثر حساسية.

لكن، كما هو الحال مع معظم العاملين في هذا المجال، يطمح بيرس إلى توفير يد واحدة مرتبة بما يكفي لأداء جميع المهام. حلم بعيد المنال قال بيرس: "لطالما حلم الجميع على مدى ٤٠ عاماً بيد آلية واحدة تحكم العالم. ويعتقد كثيرون أن اليد البشرية الشبيهة قد تكون هي الحل". وقد بنت شركته يدًا بثلاثة أصابع، ويصفها بأنها "جيدة جدًا". وأضاف: "لكن الآن المسألة تكمن في كيفية جعلها قوية، وكيفية تصنيعها على نطاق واسع، وكيفية إنتاجها بسعر معقول".

بلغت تكلفة نموذج اليد الأولي لدى شركة كينيدي حوالي ٤,٠٠٠ جنيه إسترليني (٥,٤٠٠ دولار)، أي عشرة أضعاف تكلفة الملقط البسيط الذي تستخدمه الشركة حالياً، والذي يبلغ سعره ٤٠٠ جنيه إسترليني فقط. أكد إيلون ماسك، الرئيس التنفيذي لشركة تسلا، على

بروتوكول A2A يمهّد لعصر تواصل الذكاء الاصطناعي

## بروتوكول A2A يمهّد لعصر تواصل الذكاء الاصطناعي

أفادت تقارير تقنية صدرت في الآونة الأخيرة بتوجه جديد في عالم الذكاء الاصطناعي، يهدف إلى تطوير بروتوكول يسمى "A٢A" يسمح للأنظمة الذكية بالتواصل مباشرة فيما بينها دون تدخل المستخدم. يبرز هذا التوجه بعدما لاحظ المستخدمون قصوراً في قدرات المساعدات الصوتية والتطبيقات، إذ يضطرون إلى إدارة المهام يدوياً بين مختلف الخدمات مثل اليكسا وواتساب وتطبيقات الحجز المصرفية. عصر الذكاء الاصطناعي التكاملي أفادت مصادر تقنية أن بروتوكول A٢A صُمم ليمكّن الذكاء الاصطناعي من التنسيق المباشر بين الأنظمة، وهذا ما يفتح الباب أمام التكامل السلس بين خدمات مثل التذكيرات، وتطبيقات المراسلة، والحجز، وحتى الخدمات المالية. وقال أحد المهندسين في المجال: "يقضي المستخدم وقتاً طويلاً في التديل بين التطبيقات، في حين يمكن جعل الذكاء الاصطناعي ينجز العمل دون تدخل بشري مباشر". حلول لأبرز تحديات المستخدمين أوضح خبراء أن البروتوكول الجديد سيسمح للأنظمة الذكية بمشاركة المعلومات والأوامر بفعالية أكبر، مما يوفر تجربة أكثر سلاسة للمستخدم النهائي. على سبيل المثال، سيتمكن المستخدم من تكليف المساعد بإرسال رسالة أو إتمام حجز دون الحاجة إلى التنقل بين عدة تطبيقات. تأثيرات متوقعة على مستقبل التطبيقات الذكية توقعت التقارير أن يؤدي انتشار بروتوكول A٢A إلى تغيير جذري في طريقة التفاعل مع التطبيقات والخدمات الرقمية. وقال خبير في الذكاء الاصطناعي: "هذا التحول يعني أن الأجهزة والخدمات ستعتمد فيما بينها لتحقيق نتائج أكثر دقة وكفاءة للمستخدمين". تكن أهمية بروتوكول A٢A في توفير وقت المستخدمين وتقليل مستوى التعقيد التقني، مما يمنحهم تجربة أكثر سهولة وفعالية في إدارة حياتهم الرقمية.

## iOS 26,3 يضيف أخيراً ميزة لطلالما انتظرها مستخدمو آيفون



وكالات طرحت شركة آبل تحديث "iOS ٢٦,٣" لنظام تشغيل آيفون، والذي يقدم إلى جانب بعض الإصلاحات ميزة جديدة كان ينتظرها المستخدمون منذ وقت طويل. ويحتاج التحديث، الذي بات متاحاً للمستخدمين، هاتف آيفون ١١ أو أحدث. ويقدم "iOS ٢٦,٣" أخيراً ميزة تنتج للمستخدمين الانتقال من نظام "iOS" إلى أندرويد بسهولة، وهو أمر كان ينتظره المستخدمون منذ فترة. وتحمل الميزة اسم "Transfer to Android" أي "النقل إلى أندرويد"، وهو موجود ضمن تطبيق الإعدادات. وتمكّن هذه الميزة المستخدمين من نقل الصور والرسائل والتطبيقات والبيانات الأخرى لاسلكياً إلى أجهزة أندرويد. مع ذلك، لن يتم نقل بعض المعلومات، مثل البيانات الصحية والملفات المتصلة مسبقاً، إلى جهاز أندرويد عبر هذه الميزة الجديدة. لكن يظل هذا انتصاراً كبيراً لمستخدمي آيفون الذين شعروا بأنهم "محاصرون" في نظام iOS. ومع هذه الميزة الجديدة لن يحتاج المستخدمون بعد الآن إلى الاعتماد على التطبيقات الخارجية التي تواجه أحيانا صعوبة مع المكتبات الكبيرة، إذ يتيح النظام ببساطة وضع هاتف آيفون بجانب جهاز أندرويد الجديد، وبمجرد أن يتصل الجهازان، تبدأ عملية النقل.

## QuitGPT تقود تمردًا رقميًا

## ضد شات جي بي تي.. ما القصة؟



وكالات – بدأت موجة غضب شعبية ضد روبوت الدردشة "شات جي بي تي" تكتسب زخمًا على الإنترنت في أوائل فبراير ٢٠٢٦، ليس بسبب خطط إيقاف نموذج "GPT-٤٠" أو الانقطاعات في الخدمة، بل كحركة احتجاجية سياسية وأخلاقية. وتحمل الحملة اسم "QuitGPT"، وهي تحث المستخدمين على إلغاء اشتراكاتهم في "شات جي بي تي"، وحذف التطبيق، والتحول إلى روبوتات دردشة، وبغير هذا الزخم تساؤلات جوهريّة حول كيفية دخال الذكاء الاصطناعي مع السياسة، وسلوك الشركات، وقيم المستهلكين، بحسب تقرير موقع "Tom's Guide" المتخصص في أخبار التكنولوجيا، اطلعت عليه "العربية Business". ما هي حملة "QuitGPT"؟ حملة "QuitGPT" هي حملة لامركزية انتشرت عبر منصات مثل ريديت وإنستغرام ومواقع إلكترونية مخصصة، حيث يتعهد المستخدمون بالتخلي عن اشتراك "ChatGPT" Plus" والبيانات المدفوعة الأخرى. ويشير منظمو الحملة والمشاركون فيها إلى عدة شكوى رئيسية وهي: – المساهمات السياسية من قيادة "أوبن إيه آي": تزعم الحملة على نطاق واسع أن رئيس "أوبن إيه آي" قدم تبرعاً سياسياً كبيراً إلى لجنة عمل سياسي مؤيدة لتراب، هو ما يجادل المتدقون بأنه يتعارض مع القيم النشاطية للعديد من مستخدمي وادي السيليكون. – استخدام الذكاء الاصطناعي في تطبيق القانون الحكومي: يُشير مؤيدو حملة "QuitGPT" إلى استخدام أدوات مدعومة بنماذج على غرار "شات جي بي تي" في عمليات التوظيف أو الفرز من قبل وكالات مثل إدارة الهجرة والجمارك الأميركية، مما يُثير مخاوف متزايدة بشأن استخدام الذكاء الاصطناعي في أنظمة واقعية مفيرة للجدل. – قلق أخلاقي ومساءلة الشركات: بعيداً عن الحوادث الفردية، تعكس الحركة قلقاً أوسع نطاقاً بشأن الجهة التي تسيطر على التكنولوجيا التي يعتمد عليها المستخدمون يومياً، وما تشير إليه قيم هؤلاء القادة تجاه هذه الأدوات نفسها. يزعم المنظفون أن عشرات الآلاف من الأشخاص سجّلوا حتى الآن للنخلى عن اشتراكاتهم، في إشارة إلى أن الاحتجاج تجاوز حدود النقاشات المجهولة على الإنترنت ليصبح نشاطاً منظماً. كما يدّعي موقع "QuitGPT" أن ٧٠٠ ألف مستخدم قد

# يوتيوب يصل إلى آبل Vision بعد انتظار عامين

وكالات أطلقت شركة جوجل رسمياً تطبيق يوتيوب لنظارة آبل Vision Pro يوم ١٢ فبراير ٢٠٢٦. بعد عامين من إعلان آبل الجهاز. يأتي ذلك بعد انتظار طويل من مستخدمي النظارة الذين لم يتمكنوا من الوصول المباشر إلى المنصة في السابق. تطبيق يوتيوب الرسمي يدعم المزايا الأساسية Vision Pro مشاهد محتوى يوتيوب والاستفادة من مزايا التجربة الغامرة، وذلك نقلا عن بيان قسم المنتجات لدى جوجل. حجب يوتيوب عن Vision Pro في البداية لم يتوفر تطبيق يوتيوب الرسمي على Vision Pro منذ إطلاق النظارة في فبراير عام ٢٠٢٤. فاعتمد المستخدمون على منصحات الإنترنت أو تطبيقات الطرف الثالث لمشاهدة الفيديو، دون إمكانيات متقدمة مثل التفاعل الثلاثي الأبعاد أو بث الفيديو بالحركة الكاملة. استغرقت جوجل عامين في العمل على تطوير التطبيق، ووضحت في تصريحاتها أن التطبيق يخضع لتحديثات مستمرة لضمان توافقه مع تقنيات الواقع المتمد ومعايير الجودة التي ترفضها آبل على تطبيقات Vision Pro. التجربة الجديدة ترفع جودة مشاهدة الفيديو على النظارة أوضح تقرير منشور في موقع جوجل الرسمي أن التطبيق الجديد يوفر عرض فيديو بدقة تصل إلى ٤K، ودعم أنظمة الصوت المكاني المدمجة مع Vision Pro. يمكن للمستخدمين تصفح القوائم، والبحث عن الفيديوهات، وتسجيل الدخول بحساباتهم عبر التطبيق. يسمح تطبيق يوتيوب بعرض محتوى AV١ دون الحاجة إلى المحولات الخارجية التي اعتمدتها التطبيقات البديلة. كما يتيح مشاهدة العروض المباشرة والتحكم في الإعدادات من داخل واجهة النظارة.



## فوائد تناول الأشواغاندا المرضى السكري



يُعد نوعٌ من الأشواغاندا، وهو الأشواغاندا غريتا، مفيداً بشكل خاص عند مزجه مع السمن، وهو نوع من دهن الزبدة المصفى. وذلك لأن معالجة النبات بهذه الطريقة تعزز وظائفه المضادة للأكسدة.

بالنسبة لمرضى السكري من النوع الثاني، قد يكون تناول الأشواغاندا على شكل مستخلص الجذور والأوراق علاجاً فعالاً. كما قد يُساعد مسحوق الأشواغاندا على خفض مستوى السكر في الدم وزيادة تركيز الصوديوم والبروتينات الدهنية منخفضة الكثافة في البول.

تُصنَّح: تُعدّ الأشواغاندا مصدراً يُمكن استخدامه للمساعدة في إدارة مرض السكري، وخاصة النوع الثاني. ومع ذلك، فهي أحد خيارات العلاج الكثيرة المتاحة. وتوصي الإرشادات بأن الإدارة الذاتية والتثقيف الصحي عنصران أساسيان في رعاية مرضى السكري.

يُعدّ النظام الغذائي جانباً مهماً في السيطرة على داء السكري من النوع الثاني؛ إذ يُمكن خفض مستويات السكر في الدم باتباع نظام غذائي صحي. تشمل الاستراتيجيات الأخرى التي يُمكن اتباعها للمساعدة في ضبط مستويات السكر في الدم ما يلي: الحفاظ على وزن صحي، وممارسة الرياضة بانتظام، والإقلاع عن التدخين وأيضاً تناول الأدوية الموصوفة.

الطبيب أولاً، فإن خطر حدوث ضرر يكون منخفضاً.

بالإضافة إلى ذلك، تشير دراسة أجريت عام ٢٠٢٠ لتقييم سلامة الأشواغاندا إلى أن منتجاتها آمنة لجميع الأعمار والجنسين، بما في ذلك الحوامل. مع ذلك، تشير دراسة نُشرت في آيسلندا إلى أن الأشواغاندا قد تحتوي على بعض الخصائص السامة للكبد، مما قد يؤدي إلى تلفه. يمكن لمزيد من الأبحاث أن تحسّن فهمنا الحالي للآثار المحتملة للأشواغاندا. ورغم أن هذه النتيجة قد تبشّر بنتائج واعدة، فمن المهم أن يستمر المرضى في اتباع العلاج الذي يوصي به الطبيب للمساعدة في السيطرة على مرض السكري.

طريقة الاستخدام: توجد طرق مختلفة لتحضير الأشواغاندا، وذلك حسب الحالة المرضية ونوع النبتة ضمن عائلة الأشواغاندا (Withania somnifera). على سبيل المثال، أفادت دراسة أجريت عام ٢٠٢٠ على الفئران أن تناول الأشواغاندا عن طريق الفم على شكل مسحوق قد يكون مفيداً للكثير من الحالات، بما في ذلك الاضطرابات التنكسية العصبية والسرطان. بدلاً عن ذلك، يمكن أن يُخفف استخدام الأشواغاندا معجوناً من التهاب المفاصل وأنواع أخرى من التورم المؤلم.

إدارة داء السكري، فإن هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث. فوائد أخرى للأشواغاندا على الرغم من أن الأبحاث لا تزال جارية، تشير بعض الأدلة إلى أن للأشواغاندا فوائد عدة محتملة للصحة البدنية والنفسية. ويعود ذلك إلى خصائصها الغذائية والعلاجية. ونتيجة لذلك، استخدم الناس الأشواغاندا لأغراض صيدلانية وطبية لسنوات عدة.

بالإضافة إلى ذلك، ورغم الحاجة إلى مزيد من الأبحاث، تشير بعض الأدلة إلى أن الأشواغاندا قد تمتلك الخصائص التالية: مضادة لداء السكري، مضادة للسرطان، مضادة للالتهابات، مضادة للميكروبات، ومضادة للتهاب المفاصل، وواقية للأعصاب، وواقية للقلب، وواقية للكبد.

المخاطر والخاوف
من المهم دائماً استشارة اختصاصي رعاية صحية قبل البدء بأي علاج جديد لداء السكري، حتى لو كان المنتج من مصادر طبيعية. استعرضت دراسة منهجية للأشواغاندا أربع دراسات أجريت بين عامي ٢٠٠٠ و٢٠١٥، وخلصت جميعها إلى أن المشاركين الذين استخدموا العشبة لعلاج داء السكري لم يُبلِّغوا عن أي آثار جانبية. يشير هذا إلى أنه في حال استخدام العشبة بشكل صحيح واستشارة

وكالات – قد يمتلك نبات الأشواغاندا بعض الخصائص الطبية، حيث يشير مؤيدوه إلى أنه قد يساعد في علاج مرض السكري والتحكم في مستوى السكر في الدم. ومع ذلك، لا تزال هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لإثبات فاعليته. ما هي الأشواغاندا؟

الأشواغاندا، المعروفة أيضاً باسم ويثانيا سومنيفيرا والجنسنغ الهندي، هي عائلة من النباتات التي قد تمتلك كثيراً من الفوائد الصحية المحتملة. تحتوي نباتات الأشواغاندا على خصائص مضادة للأكسدة قوية، والتي قد تساعد في حماية الخلايا من الجذور الحرة؛ ما يحسن استجابة الجسم للإجهاد. كما يمكن أن تساعد الأشواغاندا في زيادة الحماية من بعض الأمراض عن طريق تعزيز الاستجابة المناعية. بينما تشير بعض الأدلة إلى أن الأشواغاندا قد تمتلك خصائص مضادة لداء السكري، إلا أنه لا توجد حالياً بيانات كافية وموثوقة تثبت قدرتها على المساعدة في إدارة داء السكري. هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث على البشر لتقييم تأثيرها على مستوى سكر الدم، ومستوى الهيموغلوبين السكري (A1C)، ومستوى الأنسولين. وفقاً لما ذكرت موقع «ميديكال نيوز توداي»، كيف يمكن أن يساعد نبات الأشواغاندا في علاج مرض السكري؟

على الرغم من أن عشبة الأشواغاندا لا تشفي من داء السكري، وأن كثيراً من الأدوية المعتمدة والفعالة تساعد المرضى على إدارة حالتهم، فإن هذه العشبة تظهر بعض النتائج الواعدة في المساعدة على ضبط مستويات السكر في الدم. فعلى سبيل المثال، وجدت دراسة مخبرية أجريت عام ٢٠١٥ أن الأشواغاندا تزيد من إفراز الأنسولين وتحسن حساسية خلايا العضلات له.

كما تشير بعض الدراسات التي أُجريت على البشر إلى أن هذه العشبة قد تُخفض مستويات السكر في الدم. وتشير مراجعة نُشرت عام ٢٠٢٠ إلى أن تناول مسحوق جذر الأشواغاندا لمرضى السكري قد يُساعد في خفض مستوى السكر في الدم لديهم. كما تشير أبحاث أخرى إلى أن تناول الأشواغاندا قد يُساعد في تحسين مستويات السكر في الدم أثناء الصيام لدى البالغين الذين يُعانون مشاكل صحية مرتبطة بالتوتر.

وعلى الرغم من وجود أدلة متزايدة تُشير إلى أن الأشواغاندا قد تُساهم في المساعدة على الضغط والبلاتك، ويكفي أداء جلستين إلى ثلاث جلسات أسبوعياً لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة، ويمكن البدء بحركات بسيطة في المنزل لتسهيل الالتزام بالروتين. أما اليوغا، فهي تعزز التوازن والقوة والمرونة، وتقلل علامات الضعف لدى كبار السن. ويُنصح بممارسة ١٥٠ دقيقة أسبوعياً من التمارين المعتدلة، بدءاً بجلسات قصيرة مدتها ١٠ دقائق وزيادة المدة تدريجياً حتى تصل إلى ساعة، مع إمكانية تكرارها من جلسة أو اثنتين أسبوعياً إلى ثلاث ثم خمس جلسات. كما تعتبر تمارين «التي تشي» الصينية من الخيارات الممتازة لدعم الوظائف البدنية والمعرفية وتقليل خطر السقوط، كما قد تساعد في إدارة حالات مثل التهاب المفاصل ومرض باركنسون. ويُفضل ممارسة «التي تشي» خمس مرات أسبوعياً مدة كل جلسة ٣٠ دقيقة. أما القفز على الحبل فيجمع بين فوائد القلب والتنسيق وتقوية العظام، كما يحسن التوازن وسرعة الاستجابة، وهي عوامل مهمة للوقاية من السقوط. وتكفي خمس إلى عشر دقائق ثلاث إلى خمس مرات أسبوعياً لتحقيق لياقة قلبية معتدلة.

ففيما يعزز ركوب الدراجات التحمل وقوة أسفل الجسم بطريقة لطيفة على المفاصل، ويقلل الضغط على الركبتين والفخذين مع تحسين الدورة الدموية والأيض. ويُنصح بممارسة التمرين ٣٠-٦٠ دقيقة مرتين إلى أربع مرات أسبوعياً مع مراعاة الوضعية الصحيحة والإيقاع لحماية المفاصل وأسفل الظهر. أما السباحة فإنها تحسن اللياقة والقوة العضلية والتوازن، وتؤثر إيجابياً على أجهزة الجسم المختلفة. ويُنصح بممارستها من ٢,٥ إلى ٥ ساعات أسبوعياً أو تجربة المشي في الماء.وأخيراً، تساهم رياضات المضرب مثل التنس في رفع تنسيق العضلات والعين وتحفيز الدماغ، مع إضافة عنصر التحدي البدني الذهني. ويُنصح بأخذ يوم أو يومين للراحة بين الجلسات.

## 8 تمارين تمنح الطاقة في مواجهة الشيخوخة



يشكل النشاط البدني إحدى أقوى الوسائل للحفاظ على الصحة على المدى الطويل، بغض النظر عن مستوى اللياقة البدنية؛ فالحركة المستمرة لا تساعد فقط على الحفاظ على القوة والطاقة، بل تعزز أيضاً القدرات الذهنية، وكلها عوامل مرتبطة بطول العمر. وعندما تحدث عن الشيخوخة الصحية، يُعد النشاط البدني المنظم من أكثر الأدوات فاعلية، لأنه يدعم أجهزة الجسم الحيوية المرتبطة بطول العمر، من صحة القلب والأيض إلى وظائف الدماغ، حسب مجلة «ريل سبيل» الأميركية.

توضح الدكتورة إنغريد يانغ، الطبيبة المعتمدة في طب نمط الحياة بالولايات المتحدة: «الالتزام بالإرشادات القياسية للنشاط البدني يرتبط بانخفاض إجمالي الوفيات بنسبة ٢٠ إلى ٣٠ في المائة مقارنة بالبحول». وتشير إلى أن التمارين المنتظمة تساعد على إبطاء العمليات البيولوجية المرتبطة بالتقدم في العمر، وتحافظ على كتلة العضلات وقوتها، ما يقلل من فقدان القوة والضعف الذي يعد سبباً رئيسياً للإعاقة وفقدان الاستقلالية لدى كبار السن.

ويؤكد الخبراء أن الانتظام أهم غالباً من شدة التمرين، فالعضلات والأوتار والمفاصل تتكيف بشكل أفضل مع الحركة المستمرة والمتكررة على المدى الطويل، وأوصى الخبراء به تمارين لدعم الجسم مع التقدم في العمر،

أولها المشي الذي يعتبر من أبسط التمارين وأكثرها فاعلية للشيخوخة الصحية، فهو يعزز صحة القلب، ينظم مستويات السكر في الدم، ويقوي المفاصل والعظام. يُنصح بالسعي نحو ٧٠٠٠ خطوة يومياً مع مراعاة التقدم التدريجي وفقاً للقدرة البدنية. إلى جانب المشي، تأتي تمارين المقاومة لتلعب دوراً مهماً في الحفاظ على القوة العضلية والاستقلالية مع تقدم العمر. وتشمل هذه التمارين القرفصاء والاندفاع وتمارين

وكالات يشكل النشاط البدني إحدى أقوى الوسائل للحفاظ على الصحة على المدى الطويل، بغض النظر عن مستوى اللياقة البدنية؛ فالحركة المستمرة لا تساعد فقط على الحفاظ على القوة والطاقة، بل تعزز أيضاً القدرات الذهنية، وكلها عوامل مرتبطة بطول العمر. وعندما تحدث عن الشيخوخة الصحية، يُعد النشاط البدني المنظم من أكثر الأدوات فاعلية، لأنه يدعم أجهزة الجسم الحيوية المرتبطة بطول العمر، من صحة القلب والأيض إلى وظائف الدماغ، حسب مجلة «ريل سبيل» الأميركية.

توضح الدكتورة إنغريد يانغ، الطبيبة المعتمدة في طب نمط الحياة بالولايات المتحدة: «الالتزام بالإرشادات القياسية للنشاط البدني يرتبط بانخفاض إجمالي الوفيات بنسبة ٢٠ إلى ٣٠ في المائة مقارنة بالبحول». وتشير إلى أن التمارين المنتظمة تساعد على إبطاء العمليات البيولوجية المرتبطة بالتقدم في العمر، وتحافظ على كتلة العضلات وقوتها، ما يقلل من فقدان القوة والضعف الذي يعد سبباً رئيسياً للإعاقة وفقدان الاستقلالية لدى كبار السن.

ويؤكد الخبراء أن الانتظام أهم غالباً من شدة التمرين، فالعضلات والأوتار والمفاصل تتكيف بشكل أفضل مع الحركة المستمرة والمتكررة على المدى الطويل، وأوصى الخبراء به تمارين لدعم الجسم مع التقدم في العمر، أولها المشي الذي يعتبر من أبسط التمارين وأكثرها فاعلية للشيخوخة الصحية، فهو يعزز صحة القلب، ينظم مستويات السكر في الدم، ويقوي المفاصل والعظام. يُنصح بالسعي نحو ٧٠٠٠ خطوة يومياً مع مراعاة التقدم التدريجي وفقاً للقدرة البدنية. إلى جانب المشي، تأتي تمارين المقاومة لتلعب دوراً مهماً في الحفاظ على القوة العضلية والاستقلالية مع تقدم العمر. وتشمل هذه التمارين القرفصاء والاندفاع وتمارين

## 11 خضاراً تمنحك جرعة فيتامين C

## كاملة.. وطريقة الطهي قد تدمرها

وكالات يرتبط فيتامين C في أنهان كثيرين بالحمضيات مثل البرتقال والغريب فروت، لكن الحقيقة أن الخضروات قد تكون طريقاً أسرع وأسهل للحصول على جرعتك اليومية. وتوصي الإرشادات بأن النساء تحتجن إلى ٧٥ ملغم يومياً من فيتامين C، بينما يحتاج الرجال إلى ٩٠ ملغم. وإذا كنت تبحث عن دعم للمناعة أو زيادة مضادات الأكسدة في طبقك، فهذه قائمة ب ١١ نوعاً من الخضار الغنية بفيتامين C يمكن إضافتها بسهولة لوجباتك.

١) الفلفل الأحمر الحلو يُعد من أقوى مصادر فيتامين C بين الخضار. حصة واحدة (حوالي ١٠٠ غرام نيئة) قد تمنحك أكثر من احتياجك اليومي بالكامل. وهو خيار ممتاز كوجبة خفيفة، أو في السلطات والسندويشات. ٢) الفلفل الأخضر هو في الأصل فلفل أحمر "غير ناضج"، ومع نضجه ترتفع كمية فيتامين C ويصبح الطعم أحلى. ومع ذلك يبقى الفلفل الأخضر مصدراً قوياً لفيتامين C عند تناوله نيئاً. ٣) البروكلي إلى جانب فيتامين C، يتميز البروكلي بكونه غنياً بالألياف والمعادن مثل البوتاسيوم والحديد والكالسيوم، ما يجعله مناسباً لصحة القلب والجهاز الهضمي. ويمكن تناوله نيئاً في السلطة أو مطهواً بخفة. ٤) البطاطس البيضاء يُعد من أقوى مصادر فيتامين C بين الخضار. حصة واحدة (حوالي ١٠٠ غرام نيئة) قد تمنحك أكثر من احتياجك اليومي بالكامل. ٥) الفلفل الأخضر

قد يفاجئك وجود البطاطس في القائمة، لكنها تمنح قرابة ربع الاحتياج اليومي من فيتامين C عند خبزها أو طهيها بالبخار. والأفضل تجنب القلي لأنه يقلل المحتوى الغذائي. ٥) البطاطا الحلوة تعطي فيتامين C أكثر من البطاطس البيضاء في العادة، وتتفوق كذلك في محتواها من فيتامين A الداعم لصحة العين والمناعة. ٦) الطماطم رغم أنها "فاكهة" علمياً، فإن استخدامها اليومي كخضار يجعلها خياراً عملياً. وكوب واحد من الطماطم الصغيرة قد يمدك بنحو نصف احتياجك من فيتامين C، سواء في

# دليلك لتخلص من صداع الجيوب الأنفية



تُوصف هذه الأدوية القوية في حال وجود عدوى بكتيرية، مع العلم أن الكثير من حالات التهاب الجيوب الأنفية تتحسن دون الحاجة إلى علاج بالمضادات الحيوية. تخفيف ضغط الجيوب الأنفية
بما أن ضغط الجيوب الأنفية ينتج عن الالتهاب والاحتقان، فمن المهم استعادة التصريف السليم لتجاويف الجيوب الأنفية. ويُمكن أن تُساعد الطرق الآتية في ذلك عن طريق تقنيات المخاط، أو تعزيز التصريف، أو كليهما: – شرب كميات وفيرة من الماء. – وضع كمادات دافئة على الوجه. – استنشاق البخار من ثلاث إلى أربع مرات يومياً (بخار من الدش، أو الشاي الساخن، أو حتى حساء الدجاج). – غسل الجيوب الأنفية باستخدام «وعاء نيتي» أو أي نظام آخر لغسل الجيوب الأنفية (استخدم دائماً الماء المقطر أو التقي أو المغلي بعد تبريده).– إبقاء الرأس مرتفعاً في أثناء النوم (إذا كان الألم في جانب واحد، فنامي على الجانب الآخر). – استخدام بخاخات الأنف المحيية.

الحساسية. وتتوفر مضادات الهيستامين دون وصفة طبية وبوصفة طبية. • بخاخات الستيرويد الأنفية nasal steroid sprays: تقلل هذه البخاخات من تورم الأغشية الأنفية، وهي مفيدة للأشخاص الذين يعانون من الحساسية. تتوفر هذه البخاخات دون وصفة طبية وبوصفة طبية. وينبغي الانتباه هنا إلى أنها ليست حلاً سريعاً؛ إذ يستغرق مفعولها ما يصل إلى أسبوع، ويبلغ أقصى تأثير له بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، وهي مصممة للاستخدام طويل الأمد. • بخاخات المحلول الملحي الأنفي saline nasal sprays: لا تحتوي بخاخات المحلول الملحي (الماء المالح) على أي دواء، ومع ذلك فإنها ترطب الممرات الأنفية، وتخفف إفرازات المخاط، وتُساعد على طرد الخلايا الملتصقة والجراثيم. • مسكنات الألم pain relievers: يُمكن لمسكنات الألم مثل الباراسيتامول، والإيبوبروفين (أنفيل، وموترين، والثابروكسين (أليف) أن تخفف من آلام الجيوب الأنفية. • المضادات الحيوية antibiotics: قد

oxymetazoline الأنفي (بخاخ «أفرين» Afrin الأنفي، وبخاخ «زيكام» Zicam الأنفي)، من مزيلات الاحتقان الشائعة التي تُصرف دون وصفة طبية. وينبغي الانتباه لأن سودوإيفيدرين من الأدوية المنهية، وقد يسبب آثاراً جانبية مثل الأرق، وتسارع ضربات القلب، والتوتر. ويُفضل تجنب هذا الدواء إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب (إلا بعد استشارة الطبيب)، تعمل مزيلات احتقان الأنف موضعياً في الأنف والجيوب الأنفية، مما يحد من الآثار الجانبية المحتملة على أجزاء الجسم الأخرى، لكن لا تستخدمى بخاخات مزيلات احتقان الأنف لأكثر من بضعة أيام؛ لتجنب تأثير الارتداد (حيث تتفاقم الأعراض بعد التوقف عن تناول الدواء). • مضادات الهيستامين antihistamines: تعمل أقراص أو بخاخات مضادات الهيستامين على منع عمل الهيستامين –المادة التي تُفرَز في أثناء تفاعلات الحساسية، وتسبب إفراز المخاط وتورم الغشاء المخاطي المبطن للجيوب الأنفية. وتتميز هذه الأدوية بفاعلية خاصة إذا كان صداع الجيوب الأنفية ناتجاً عن

وكالات

عند الإصابة بصداع الجيوب الأنفية، تتملك المرء الرغبة في تخفيف آلامه سريعاً. إلا أن العلاج الأحادي قد لا يكون السبيل الأمثل. وعادة ما يقوم العلاج الفعال لصداع الجيوب الأنفية على مزيج من الأدوية المتاحة دون وصفة طبية، وخيارات علاجية أخرى تستهدف الالتهاب والاحتقان. الأسباب
الجيوب الأنفية عبارة عن تجاويف مملوءة بالهواء، تقع حول العينين وعلى جانبي الأنف. وتلعب هذه التجاويف دوراً مهماً في تدفئة وترطيب الهواء الذي نتنفسه. وتسمح الجيوب الأنفية السليمة بتصريف المخاط ودوران الهواء في جميع أنحاء الممرات الأنفية. ومع ذلك، تبقى الجيوب الأنفية عرضة للالتهاب، المعروف باسم التهاب الجيوب الأنفية sinusitis، الذي قد يؤدي إلى الشعور بضغط وألم. ويمكن السبب الأكثر شيوعاً لالتهاب الجيوب الأنفية في العدوى الفيروسية. ومن الأسباب الأخرى الشائعة البكتيريا والفطريات، وغالباً ما تسبب الحساسية التهاب الجيوب الأنفية كذلك.

وفي حالات أقل شيوعاً، ينتج ألم وضغط الجيوب الأنفية عن التعرض للتدخين السلبي أو العطور أو غيرها من المواد الكيميائية المستنشقة. وقد تمنع مشكلات بنيوية، مثل الزوائد الأنفية أو انحراف الحاجز الأنفي، تصريف الجيوب الأنفية بشكل صحيح، مما يسفر عن تفاقم الالتهاب. كما أن التغيرات المفاجئة في ضغط الهواء قد تسبب المأ دون التهاب. علاج صداع الجيوب الأنفية
يتضمن علاج صداع الجيوب الأنفية تقليل الالتهاب والاحتقان في الجيوب الأنفية. واليك بعض العلاجات الأكثر شيوعاً: • مزيلات الاحتقان decongestants: تعمل هذه الأدوية على تقليل تورم الأنوية الدموية داخل الأنف. يُعد سودوإيفيدرين pseudoephedrine القفوي (سودافيد Sudafed)، وأوكسي ميثازولين



# نماذج جوجل وOpenAI وأنثروبك الجديدة للذكاء الاصطناعي تثير جدلاً



علمية، وحتى تحويل رسم تخطيطي إلى نموذج ثلاثي الأبعاد قابل للطباعة. يتيح الوضع المحدث لمشتري Google AI Ultra داخل تطبيق Gemini. كما يمكن للباحثين والمهندسين التقدم لبرنامج الوصول المبكر لاستخدامه عبر Gemini API. ما يسمح بدمجه في بيئات البحث والتطوير المؤسسية في الحياة العملية اليومية، تعني هذه التطورات إمكانية إعداد تقارير وعروض أكثر احترافية في وقت أقل، وتحليل مستندات ضخمة دون فقدان التفاصيل، بجانب تطوير تطبيقات أو إصلاح أخطاء برمجية بسرعة أكبر. كما ستتيح النماذج الذكية الجديدة دعماً أعمق في المهام العلمية والهندسية المعقدة. لكن مع هذه القدرات المتزايدة، يظل دور الإنسان في المراجعة والتوجيه ضرورياً. خاصة في القرارات الحساسة. الذكاء الاصطناعي أصبح أكثر قدرة على التنفيذ، لكنه ما زال أداة تحتاج إلى إشراف واع.

باختصار، لم يعد السؤال «هل النموذج ذكي؟» بل «كيف يمكن توظيفه بذكاء في العمل اليومي؟» وهو سؤال سيحدد الفارق بين مستخدم يستفيد من هذه القفزة، وآخر يكفئ بمشاهدتها. لأن النوع الأخير قد يكون عرضة لخطر استبداله لأنه لم يسع «ناقوس الخطر» الذي دقه عشرات الباحثين مؤخراً بعد مغادرتهم كبرى الشركات التقنية العاملة في قطاع الذكاء الاصطناعي.

وأدائه OSWorld، الذي يقيس استخدام الكمبيوتر بصرياً، يشير إلى أنه أصبح أقرب إلى تنفيذ مهام إنتاجية فعلية تشبه ما يقوم به الموظف أو المطور يومياً.

تحسين السرعة بنسبة ٢٥٪ يعكس مباشرة على تجربة الاستخدام، فالمهام الطويلة تصبح أقل زمناً وأكثر تفاعلية. كما أن التفاعل اللحظي، حيث يرسل تحديثات أثناء التنفيذ، يجعل التجربة أقرب إلى العمل مع زميل بشري.

يتوفر النموذج ضمن خطط ChatGPT المدفوعة عبر تطبيق ChatGPT على الويب والهواتف، وكذلك عبر بيئات التطوير من خلال Codex CLI وإضافات IDE. ويمكن للمطورين استخدامه في بيئاتهم البرمجية، مع خطط لإتاحة الوصول عبر API بشكل أوسع.

Deep Think ٣ Gemini وDeepMind مع Deep ٣ Gemini علمي وهندسي أعمق اتجهت جوجل إلى رفع مستوى الاستدلال العلمي والرياضي. النتائج التي حققها النموذج في اختبارات مثل ARC-AGI و ARC-AGI ٢ و Humanity's Last Exam، وتصنيفات Codeforces، وأولمبياد الرياضيات تعني أنه أصبح أكثر قدرة على التفكير الخوارزمي وحل مسائل غير نمطية.

بالنسبة للمستخدم، يترجم ذلك إلى دعم أقوى في مجالات البحث والهندسة: تحليل بيانات معقدة، بناء نماذج رياضية، تفسير نتائج

على حل مشكلات متعددة الخطوات، وإنجاز مهام ذات قيمة مهنية حقيقية.

هذه النتائج لا تعني «توقفاً أكاديمياً» فقط، بل تعني تجربة أكثر استقراراً في العمل اليومي: تقارير أرق، تحليلات أعمق، ومهام طويلة لا تنهار في منتصف الطريق.

كما أضافت أنثروبك أدوات مثل Adaptive Thinking، ومستويات الجهد المختلفة، ما يسمح للمستخدم باختيار سرعة أعلى للمهام السريعة، أو دقة أكبر للمهام الحساسة.

يمكن للمستخدمين تجربة النموذج عبر موقع claude.ai مباشرة من المتصفح، سواء للأفراد أو الفرق، كما يتوفر عبر Claude API للمطورين الراغبين في دمجها داخل تطبيقاتهم. كما أنه متاح عبر منصات سحابية كبرى للشركات التي تحتاج إلى كامل مؤسسي أوسع: GPT-٥، Codex.. من مساعد برمجي إلى زميل

ركزت OpenAI مع GPT-٥،٣- على تحويل الذكاء الاصطناعي إلى «وكيل يعمل فعلياً على الكمبيوتر». النموذج لا يكفئ بشرح ما يجب فعله، بل يمكنه تنفيذ سلسلة خطوات: تشغيل مشروع، تثبيت مكتبات، اختبار الكود، إصلاح الأخطاء، وتحسين الأداء.

فوقه SWE-Bench Pro و Terminal-Bench ٢,٠٠ يعني أنه أكثر قدرة على إصلاح مشكلات برمجية حقيقية.

وكالات

لم تعد القفزة الأخيرة في نماذج الذكاء الاصطناعي مجرد زيادة رقمية في مؤشرات الأداء أو تحسناً طفيفاً في جودة الإجابات، بل تعكس تحولاً أعمق في فلسفة بناء هذه الأنظمة وتشغيلها.

ووفق التقارير وخبراء فإن البشر أمام انتقال تدريجي من نموذج يجيب عن سؤال، إلى نظام يفهم الهدف، ويضع خطة عمل، وينفذها عبر أدوات متعددة، ثم يراجع ما أنجزه ويصححه، مع قدرة على الاستمرار في المهمة لساعات أو أيام دون أن يفقد السياق أو تتراجع الدقة.

هذا التحول يستند إلى ٣ مرتكزات واضحة، وهي ذاكرة أطول قادرة على استيعاب كميات ضخمة من المعلومات دفعة واحدة، وتفكير ممتد يسمح للنموذج بإعطاء المسائل المعقدة وقتاً إضافياً للتحليل، ومفهوم «الوكيل الذكي» الذي لا يكفئ بالاقتراح، بل ينفذ فعلياً باستخدام أدوات وبرمجيات حقيقية.

في هذا السياق، برزت ٣ نماذج تمثل ملامح المرحلة الجديدة وهي Claude Opus ٤,٦ من أنثروبك، و GPT-٥,٣- Codex من OpenAI، وتحديث وضع التفكير المتخصص Gemini ٣ Deep Think من جوجل. ورغم اختلاف تركيز كل منها، فإنها جميعاً تعكس انتقال الذكاء الاصطناعي من «مُجيب» إلى «منفذ ومُفكر».

Opus ٤,٦ Claude Opus ذاكرة أطول وتُجربة أكثر استقراراً

ركزت «أنثروبك» في Claude Opus ٤,٦ على تحسين الأداء في المهام الطويلة والمعقدة، خاصة في البرمجة والعمل مع مستندات كبيرة. إضافة نافذة سياق تصل إلى مليون توكن تعني ببساطة أن النموذج يستطيع قراءة ملفات ضخمة – عقود، تقارير، مراسلات طويلة – والتعامل معها كوحدة واحدة دون أن ينسى التفاصيل.

عندما سجل النموذج ٧٦٪ في اختبار MRCR ٧٢ مقال ١٨,٥٪ للإصدار السابق، فهذا يعني عملياً أنه أصبح أفضل بكثير في العثور على «المعلومة الصغيرة الحساسة» داخل كم هائل من النصوص. بالنسبة لمستخدم يعمل في القانون أو المال أو البحث، يعني ذلك تقليل احتمالية تجاهل بند مهم أو استقناة حساس.

وفي اختبارات مثل Terminal-Bench و Humanity's Last Exam، و GDPval-AA، أظهر النموذج قدرة أعلى

## 7 مفاجآت محتملة قد تجعل Ultra Galaxy S26 أقوى مما نتوقع



وكالات

ستعد شركة سامسونج للكشف عن سلسلة Galaxy S٢٦ في ٢٥ فبراير ٢٠٢٦، وعلى رأسها Galaxy S٢٦ Ultra. ورغم أن التسريبات كشفت معظم التفاصيل من التصميم إلى المواصفات والألوان، فإن الباب لا يزال مفتوحاً أمام تحسينات غير متوقعة قد ترفع سقف التوقعات.

فيما يلي سبع ترقبات محتملة قد تفاجئ المستخدمين، بحسب تقرير نشره موقع "phonearena" واطلعت عليه "العربية Business".

سطوح شاشة أعلى

من المتوقع أن يعتمد الهاتف على لوحة OLED من الجيل M١٤، وهي أول قفزة تقنية كبيرة منذ اعتماد لوحات M١٣ في الأجيال السابقة.

لوحات أحدث وأكثر كفاءة قد تعني مستويات سطوع أعلى من الجيل الماضي، خاصة أن هواتف مثل وان بلس ١٥ وصلت إلى قرابة ٣٥٠٠ شمعة في اختبارات السطوع باستخدام اللوحة نفسها.

إذا تحقق ذلك، فقد نشهد أفضل شاشة في تاريخ سلسلة Galaxy، خصوصاً تحت أشعة الشمس المباشرة.

ذاكرة تخزين أسرع (٤,١ UFS)

جاء Galaxy S٢٥ بمعيار UFS ٤,٠ السريع بالفعل، لكن معيار UFS ٤,١ يوفر سرعة واستقراراً أكبر.

ومع توسع مهام الذكاء الاصطناعي على الجهاز، تصبح سرعات الإدخال والإخراج عنصراً حاسماً في الأداء اليومي.

نظام تبريد أكثر كفاءة

سيعمل الهاتف عالمياً بمعالج Elite ٨ Snapdragon Gen ٥، وهو الأقوى حالياً من «كوالكوم».

لكن الأداء العالي غالباً ما يجلب حرارة أعلى، ما قد يؤدي إلى خفض الأداء (Throttling).

تحسين غرفة البخار (Vapor Chamber) ونظام إدارة الحرارة قد يمنح الهاتف أداءً ثابتاً لفترات أطول، خاصة في الألعاب الثقيلة والمهام المعتمدة على الذكاء الاصطناعي.

طبقه مضادة للانعكاس أقوى

منذ Ultra Galaxy S٢٤، قدمت سامسونج طبقة مضادة للانعكاس حسّنت الرؤية تحت الإضاءة القوية. الجيل الجديد قد يأتي بطبقة أكثر تطوراً، ما يعني شاشة أوضح، وخصوصية أفضل في الأماكن العامة، وتجربة استخدام أكثر راحة.

وحدة معالجة مخصصة للذكاء الاصطناعي

مع تركيز «سامسونج» المتزايد على الذكاء الاصطناعي، قد نرى وحدة تسريع عتادية مستقلة لمعالجة مهام AI على الجهاز.

وجود معالج مخصص يمكن أن يحسّن الكفاءة ويخفض استهلاك الطاقة مقارنة بالاعتماد الكامل على المعالج الرئيسي.

معالجة صور وفيديو أفضل

رغم أن Ultra Galaxy S٢٥ قدم أداءً قوياً في التصوير، فإن التحسينات البرمجية يمكن أن ترفع مستوى:

- النطاق الديناميكي: أداء الزوم.
- التصوير الليلي.
- جودة الفيديو (وهو المجال الذي لا يزال يحتاج دفعة إضافية).

«سامسونج» أثبتت سابقاً أن تحسينات المعالجة قد تُحدث فرقاً كبيراً دون تغيير العتاد نفسه.

ألوان أكثر جراءة

الألوان المسربة تبدو تقليدية إلى حد كبير، لكن «سامسونج» اعتادت طرح ألوان حصرية عبر متجرها الإلكتروني تكون أكثر جراءة وتميزاً.

وقد تكون هذه إحدى المفاجآت التسويقية التي تضيف جاذبية إضافية للهاتف.

صحيح، معظم تفاصيل Galaxy S٢٦ Ultra أصبحت معروفة. لكن تاريخ «سامسونج» يشير إلى أنها غالباً ما تحتفظ ببعض التحسينات الصغيرة التي تصنع الفارق عند الإطلاق الرسمي.

وفي عالم الهواتف الرائدة، أحياناً لا تكون الثورة في المواصفات المسربة، بل في التفاصيل الدقيقة التي لا تظهر إلا عند الاستخدام الفعلي.

## كل ما تحتاج معرفته عن الشحن السريع لايفون في 2026

وبنوك الطاقة المزودة بتقنية الشحن السريع أصبحت جزءاً أساسياً من حياة المستخدمين كثيري التنقل، خصوصاً مع تطور تقنياتها في ٢٠٢٦.

إليك أهم الفئات التي يجب أن تضعها في اعتبارك:

بنوك الطاقة بمنفذ «يو إس بي-سي»: تأتي هذه البنوك مزودة بمنفذ «يو إس بي-سي» الذي يوفر شحنًا عالي السرعة، وغالباً ما تعتمد تقنية «باور ديلفري» لزيادة كفاءة الشحن، مما يجعلها مثالية في الأوقات الحرجة.

بنوك الطاقة ذات السعة العالية: عند اختيار بنك طاقة، تأكد من سعة البطارية، والتي تقاس بوحدة (ملي أمبير/ساعة). فكلما زادت السعة، زادت قدرة البنك على شحن هاتفك بالكامل لمرات متعددة دون الحاجة لإعادة شحنه.

وكنصيحة إضافية، يجب أن تعرف أن سرعة الشحن لا تعتمد على بنك الطاقة أو الكابل فقط، بل تتأثر أيضاً بحالة بطارية آيفون والتطبيقات التي تعمل في الخلفية. لذا، للحصول على أفضل أداء، حافظ على صحة البطارية، وأغلق التطبيقات غير الضرورية أثناء الشحن.

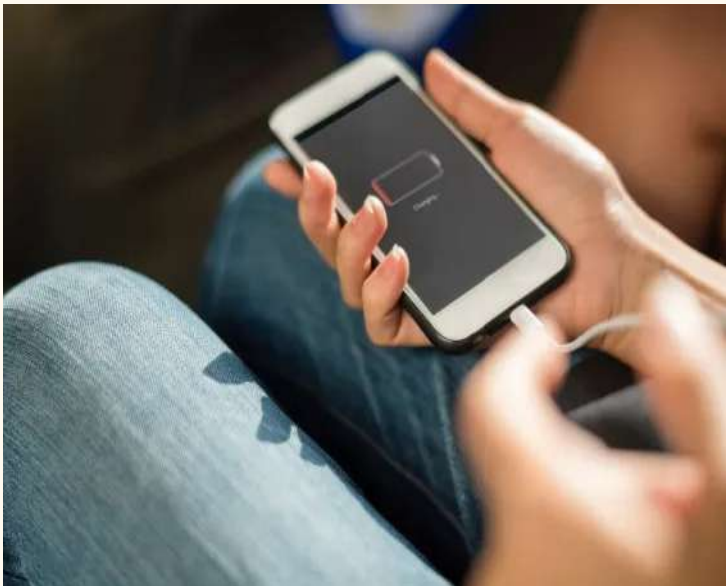
تصائح إضافية لشحن أسرع

أوقف تشغيل الهاتف أثناء الشحن: عند إيقاف تشغيل آيفون، يتوقف استهلاك الطاقة من التطبيقات والوظائف، مما يسمح بتوجيه الطاقة بالكامل إلى البطارية، وبالتالي تسريع عملية الشحن.

فعل نمط الطاقة المنخفضة: يقلل هذا النمط من استهلاك الطاقة عن طريق تقليل تحديثات الخلفية والرسوم المتحركة. ويمكنك تفعيله بسهولة من الإعدادات، ثم «البطارية»، ثم «نمط الطاقة المنخفضة».

حافظ على برودة الجهاز: الحرارة الزائدة تبطي الشحن بشكل ملحوظ. ولتقليل الحرارة، قم بإزالة الغطاء أثناء الشحن، وضع الهاتف على سطح بارد، وتجنب مصادر الحرارة المحيطة.

من خلال الجمع بين ملحقات الشحن السريع وهذه النصائح البسيطة، يمكنك تقليص وقت الشحن بشكل ملحوظ. والاحتفاظ بهاتفك جاهزاً دائماً في الملهظات التي تحتاجه فيها، دون أن تفاجأ بوميض البطارية باللون الأحمر.



السريع، يحتاج آيفون إلى شاحن يدعم تقنية "باور ديلفري".

تدعم طرازات آيفون ١٢ وما بعدها شحنًا سريعاً يصل إلى ٢٠ واط، ما يسمح بملء البطارية حتى ٥٠٪ خلال نصف ساعة تقريباً. لهذا عليك أن تتأكد من أن الشاحن يحمل هذه التقنية لضمان أفضل أداء ممكن.

شواحن متعددة المنافذ: إذا كنت تستخدم أكثر من جهاز في وقت واحد، فإن الشواحن متعددة المنافذ هي الخيار المثالي، فهي لا تتيح شحن آيفون فحسب، بل يمكنها أيضاً شحن أجهزة أخرى مثل "آيباد" و "ماك بوك" بكفاءة عالية. واحد أبرز الخيارات في هذا المجال هو "أنكر ٧٤٧ فهو شاحن فائق القوة بقدرة شحن عالية وتصميم مدمج، وما يميزه أنه يشحن حتى ٤ أجهزة في آن واحد، أو جهازين لايتوب بسرعة عالية، كما أنه أصغر بنسبة ٣٨٪ من شاحن آبل بقدرة ١٤٠ واط، لكنه يتفوق عليه في الأداء.

كما أن هذا الشاحن مزود بتقنية "أكتيف شيلد ٢,٠"، التي تراقب درجات الحرارة وتنظم الطاقة لحماية الأجهزة، ويحتوي على تقنية "غان برايم" (GaNPrime) التي توفر الطاقة بكفاءة عالية وتعد صديقة للبيئة.

أفضل بنوك الطاقة السريعة لايفون

لاشيء يضاهي راحة امتلاك مصدر طاقة متنقل يمكنك شحنًا سريعاً في أي وقت وأي مكان.

(Power Delivery-PD) المتقدمة

لشحن السريع، عند استخدامه مع شاحن "يو إس بي-سي" بقوة ١٨ واط أو أكثر. ويفضل حصوله على شهادة "إم إف آي" (MFi-Made for iPhone)، أي أنه معتمد من آبل، فإنه يوفر أقصى درجات الأمان والموثوقية أثناء الشحن.

ويقدم الكابل أيضاً نقل بيانات بسرعة تصل إلى ٤٨٠ ميجابايت في الثانية، مما يجعل نقل الملفات والوسائط الكبيرة أسرع وأكثر كفاءة.

كابلات الجهات الخارجية المعتمدة: إذا اخترت كابلاً من شركة غير آبل، فاحرص على أن يكون حاصلًا على شهادة "إم إف آي" (MFi)، فهذه الشهادة تضمن التوافق الكامل مع أجهزة آيفون، وتوفر مستوى عالياً من الأمان والجودة أثناء الشحن، مما يحمي جهازك من الأضرار ويضمن كفاءة الأداء.

أفضل شواحن آيفون السريعة في ٢٠٢٦

لا تكتمل تجربة الشحن السريع دون شاحن يتوافق مع قدرات الكابل وجهازك آيفون. فحتى أفضل كابل في العالم لن يحقق الأداء الأمثل إن لم يكن متصلاً بمحول طاقة قوي وفعال.

إليك أبرز أنواع الشواحن التي تضمن لك تجربة شحن سريعة وأمنة:

محولات طاقة "يو إس بي-سي" بتقنية "باور ديلفري": للاستفادة الكاملة من ميزة الشحن

وكالات

في عصر تتحرك فيه الحياة بأقصى سرعتها، لم يعد انتظار شحن هاتفك رفاهية يمكن تحمّلها. تخيل أنك على وشك الخروج، وبطارية آيفون تومض باللون الأحمر. لحظات كهذه تجعلك تمنى لو أن الشحن يتم في لمح البصر.

ففي كثير من الأحيان، لا تتاح لنا فرصة شحن آيفون لفترات طويلة خلال اليوم، سواء أثناء التنقل أو في الاجتماعات أو السفر. هنا يأتي دور الشحن السريع ليمنحك القدرة على إعادة شحن بطاريك بكفاءة عالية خلال دقائق معدودة، بدلاً من ساعات.

كما أن القدرة على شحن الهاتف بسرعة تصبح حاسمة في المواقف الطارئة التي تتطلب منك التواصل الفوري أو مشاركة موقعك، حيث لا يكون لديك وقت للانتظار. وفي هذا المجال ستكشف عن أسرار وتقنيات ستغير طريقة شحنك لايفون في الأبد، من الأدوات الذكية إلى العادات اليومية الصغيرة التي تحدث فرقاً كبيراً.

أفضل كابلات الشحن السريع لايفون في ٢٠٢٦

إذا كنت تبحث عن طريقة لشحن آيفون بسرعة وأمان، فإن اختيار الكابل المناسب هو الخطوة الأولى والأهم. فكابلات الشحن السريع مصممة خصيصاً لنقل طاقة أكبر بكفاءة أعلى، بفضل أسلاكها السميكة التي تسمح بمرور تيار أقوى، مما يقلل وقت الشحن بشكل ملحوظ.

كابلات "يو إس بي-سي" أو لايتنينغ (USB-C to Lightning): تعد كابلات "يو إس بي-سي" أو لايتنينغ الخيار الأمثل لتحقيق شحن سريع، حيث يمكن لمحاولات طاقة "يو إس بي-سي" أن تشحن جهازك حتى ٥٠٪ في حوالي ٣٠ دقيقة فقط. وتوصي آبل باستخدام هذه الكابلات لتجربة شحن مثالية وسلسلة.

وإن كنت تبحث عن كابل يجمع بين الجودة والمتانة، يمكنك استخدام "أنكر ٧٦٢ يو إس بي-سي" أو لايتنينغ (Anker ٧٦٢ USB-C to Lightning)، إذ يتميز هذا الكابل بتصميم قوي وخفيف في الوقت نفسه، وقد خضع لاختبارات تحمل تصل إلى ٣٥ ألف انحناء بحسب موقع "أنكر" الرسمي، مما يضمن عمراً طويلاً وجودة مستمرة.

كما يدعم الكابل تقنية "باور ديلفري"

## هل لهواتفنا قيمة بدون إنترنت؟

وكالات

لطالما كان ينظر إلى الحاسوب قديماً بوصفه أداة للمعالجة والإنتاج، بينما ينظر للهاتف اليوم بوصفه أداة للاستهلاك والتواصل، لكن الحقيقة التقنية تقول إن هاتفك المحمول يحتوي على قدرات معالجة تفوق بمراحل الحواسيب التي أرسلت البشر إلى القمر. فعندما نقفل الهاتف عن الإنترنت، نحن لا نقلعه، بل نعيده إلى أصله بوصفه مختبراً تقنياً محمولاً.

فبدون إنترنت، يخفئ التشتت، وتبدأ قوة المعالجة في العمل لصالحك، حيث تملك الهواتف الحديثة وحدات معالجة عصبية "إن بي يو" (NPU) قوية جداً تمكنك من استخدام تطبيقات المونتاج المعقدة، وتعديل الصور الخام (RAW)، وكتابة الروايات، أو حتى البرمجة في بيئات تطوير محلية.

وفي هذه الحالة، يتحول الهاتف من نافذة على حياة الآخرين إلى مرآة لإبداعك الشخصي، فغياب الإشعارات يخلق حالة التدفق الذهني، حيث يصبح الجهاز وسيلة لتنفيذ الأفكار وليس لاستقبالها.

السيادة على البيانات والمحتوى

يعيش العالم اليوم في عصر الحوسبة السحابية، حيث لا يمكن البشر شيئاً فعلياً، فالموسيقى على سيونيفاي والأفلام على نتفليكس، لكن الهاتف بدون إنترنت يعيد إحياء ثقافة الاقتناء الرقمي.

فعندما يُحمل الشخص مكتبة موسيقية عالية الجودة، أو أرشيف من الكتب بصيغة «بي دي إف»، أو حتى دورات تدريبية كاملة، يصبح الهاتف بمنزلة خزانة معرفة لا يجروّ أحد على إغلاقها بضغط زر، وهذه الاستقلالية المعلوماتية هي صمام أمان في الأزمان وفي المناطق النائية. إضافة لذلك، يعتقد الكثيرون أن خرائط غوغل تتوقف بدون إنترنت، وهذا خطأ تقني. فنظام الجي بي إس يعتمد على موجات الراديو من الأقمار الصناعية ولا يحتاج لبيانات الهاتف، وبوجود خرائط محملة مسبقاً، يصبح هاتفك جهاز ملاح عالمي يتفوق على الأجهزة المتخصصة.

أضف إلى ذلك المستشعرات المدمجة، مثل مقياس التسارع والجاذبية لتحويل الهاتف لميزان مائي أو أداة قياس هندسية، والبوصلة والمغناطيسية للملاحة وتحديد اتجاهات القبلة أو الأقطاب، والميكروفونات الاحترافية التي تجعل منه جهاز تسجيل صوتي عالي الجودة للصحيين والموسيقين.

وهنا نجد أن القيمة الحقيقية للهاتف بدون إنترنت هي قيمة نفسية، فشركات التكنولوجيا تصمم تطبيقاتها لامتصاص وقت المستخدم عبر خوارزميات التوسية، حسب ما يشير كثير من الخبراء.

وعندما يُقطع الإنترنت، يكسر هذا القيد، ويتحول الهاتف إلى أداة واعية، تستخدمه لغرض محدد مثل التقاط صورة، أو قراءة كتاب، أو ضبط منبه ثم تضعه جانباً، وهذه العودة للتعامل الوظيفي مع الآلة ترفع من جودة الحياة وتقلل من مستويات القلق الرقمي.

ذاكرتك المستمرة في التوثيق

وتظل الكاميرا هي القلب النابض للهاتف الذكي حتى في غياب الإشارة، فهي تعمل كاستوديو بصري مستقل يعتمد بالكامل على عتاد الجهاز وقوة معالجاته المحلية.

وبفضل الحساسات المتطورة ووحدات المعالجة العصبية، يمنحك الهاتف القدرة على توثيق اللحظات العابرة بدقة سينمائية وعزل احترافي للخلفية دون الحاجة لإرسال بايت واحد من البيانات للسحابة.

هذه الاستقلالية تحول الهاتف في الرحلات البعيدة أو المناطق المعزولة إلى عين رقمية لا تنام، حيث تتيح لك التقاط صور بصيغتها الخام (RAW) ومعالجة فيديوهات بدقة «٤ كيه» فورياً، ما يضمن لك الاحتفاظ بذاكرتك البصرية بجودة عالية، بعيداً عن ضجيج المشاركة الفورية أو قيود الشبكة الضعيفة.

مركز الطوارئ والأرشفة

وفي حالات الطوارئ وانقطاع الشبكات الواسع، يظل الهاتف هو الصندوق الأسود للفرد، فهو يحمل سجلاتك الطبية المخزنة محلياً وصور عائلتك ووثائقك الرسمية المسحوة ضوئياً، وتطبيقات الإسعافات الأولية التي تعمل دون اتصال. وفي تلك اللحظات، لا تكون قيمة الهاتف في كم إعجاب حصلت عليه، بل في كم معلومة حيوية أنقذتك.

وهنا يجد الإنسان أن الإنترنت هو مجرد خدمة تضاف للهاتف، لكن الهاتف في حد ذاته هو أعجوبة هندسية كما يقول مطوروه من كل الشركات، والهاتف بدون إنترنت ليس جهازاً معطلاً، بل هو حاسوب مركز ينتظر منك مهمة ليؤديها.

فالمقياس لا تكمن في الاتصال بالشبكة بقدر ما تكمن في كيفية تسخير هذه القدرة الحوسبية الهائلة لخدمة أهدافك الشخصية بعيداً عن ضجيج العالم الافتراضي.







# سلطة منطقة العقبة تطلق حزمة حوافز تشجيعية لكافة القطاعات الاقتصادية والعقارية في العقبة

(لتصبح ٢١٠٠ دينار بدلا من ٣٥٠٠ دينار).  
٤- التجاري ضمن باقي المناطق السكنية ( لتصبح ١٥٠٠ دينار بدلا من ٢٥٠٠ دينار).  
٥- الصناعي (لتصبح ١٥٠٠ دينار بدلا من ٢٥٠٠ دينار).  
٦- المستودعات والتخزين والحرفي (لتصبح ٩٠٠ دينار بدلا من ١٥٠٠ دينار).  
٧- المستشفيات والمراكز الطبية والتعليمي (لتصبح ١٥٠٠ دينار بدلا من ١٥٠٠ دينار).  
٨- الاستعمالات الحكومية (لتصبح ٩٠٠ دينار بدلا من ١٥٠٠ دينار).  
٩- الشاطئ الأوسط (القطع على الشاطئ والأراضي الداخلية) الغاء البند وتضمينه للقطع التجاري والفندقي والسياحي ومتعدد الاستعمال (لتصبح ٣٠٠٠ دينار بدلا من ٨٠٠٠ دينار).  
١٠- الشاطئ الأوسط (شارع الكورنيش) الغاء البند وتضمينه للقطع التجاري والفندقي والسياحي ومتعدد الاستعمال (لتصبح ٣٠٠٠ دينار بدلا من ١٠٠٠٠ دينار).  
ثانياً: الاستعمال السكني  
حدّد المجلس قيماً مخفضة لبدلات المواقف في مختلف المناطق السكنية في العقبة، مع مراعاة المواقع المختلفة وحسب جداول معدة لهذه الغاية، حيث يمكن الاطلاع عليها لدى الجهة المعنية بتراخيص الاعمار في السلطة .  
ثالثاً: الأراضي غير المتصلة بطريق عام.  
بخصوص قطع الأراضي التي ليس لها اتصال بطريق عام إلا من خلال ممر مشاة عام أو درج عام فقيم استبقاء بدلات المواقف حسب الآتي:  
١- في الاستعمال السكني لا يستوفى من المالك بدلات المواقف في حال كان عدد الشقق أربعة أو أقل، وفي حال زيادة عدد الشقق عن أربعة فيتم استبقاء بدلات المواقف التي تزيد عن الشقق الإضافية، وحسب الجداول المعتمدة في السلطة.  
٢- في الاستعمال غير السكني لا يستوفى من المالك بدلات المواقف في أول (٥٠ ٪) من المساحة الطابقية المعتمدة تنظيماً لكامل مساحة القطعة في كل منطقة، وعلى أن تستوفى بدلات المواقف عن المساحات الطابقية المتبقية وحسب الجداول المعتمدة في السلطة.

## أنشطة جامعية لتعزيز التكامل الأكاديمي وخدمة المجتمع المحلي

وحضور مدير عام الصندوق الدكتور علي ياغي، ونخبة من القيادات الاقتصادية والأكاديمية والبحثية في الأردن. وأشارت الجامعة إلى أن الإنجاز يُجسّد تميّزها وريادتها في مجالات البحث العلمي والدراسات العليا. وتقدم للدورة ١٣٠ عملاً بحثياً توزعت على مجالاتها الخمسة، وتمكنت (٩٥) دراسة فقط من اجتياز مرحلة الفرز الأولي، منها (٥٦) بحثاً علمياً، و(٢٥) رسالة ماجستير، و(١٤) أطروحة دكتوراه، توزعت على مجالات السياسة النقدية، والقطاع المالي والصربي، والاقتصاد الأخضر، واقتصاديات الأعمال، والاقتصاد الرقمي والتكنولوجيا المالية، وجرى تقييم الأعمال من خلال لجان تحكيم متخصصة ضمت (٤٦) محكّماً من أساتذة الجامعات الأردنية وباحثين من البنك المركزي الأردني. وفق أعلى معايير العدالة والنزاهة والشفافية، بما في ذلك ترميز الأعمال لضمان الموضوعية التامة. وهنا نائب محافظ البنك المركزي الدكتور خلدون الوشاح، ومدير عام الصندوق الدكتور علي ياغي، جميع الفائزين في الدورة الرابعة للجوائز الاقتصادية لعام ٢٠٢٥. مشيدين بالمستوى العلمي المتقدم للأبحاث المشاركة، وبالودور المحوري الذي تؤديه الجامعات الأردنية في تطوير المعرفة الاقتصادية وتعزيز القدرة التنافسية للاقتصاد الوطني.

وقال رئيس الجامعة الدكتور ماجد أبو زريق إن الفوز يعد إنجازاً وطنياً يعكس جودة المخرجات الأكاديمية للجامعة، و يُجسّد نجاح رؤيتها القائمة على التميّز والابتكار وربط البحث العلمي باحتياجات الاقتصاد والمجتمع، مؤكداً أن هذا النجاح يمثل نموذجاً مشرقاً لكفاءة طلبة الجامعة وتميّز كوادرها الأكاديمية.

## كركيون: شهر رمضان فرصة لترسيخ القيم الروحانية والاجتماعية

فيما أشار الثلاثيني رائد الحباشة إلى أن قدوم رمضان ليس مجرد حدث موسمي، بل فرصة متجددة لبداية جديدة؛ بداية مع النفس بالتوبة والإصلاح، ومع الآخرين بالمحبة والانسجام، ومع المجتمع بالمشاركة والطاء.فيما قال التربوي الشيخ رامي العساسة إن شهر رمضان هو شهر مبارك يحمل في طياته الكثير من الخبرات والبركات فيفضله يتجدد الإيمان ويتعاطف العمل الصالح وتصفى النفوس، وتقوى الصلة بابه وفيه أيضا يتحقق التكاتف وينعزز العطاء وتتعمق الأواصر بين الناس، وتنتشر الرحمة والمودة بين الجميع.

المطورين العقاريين وتحفيز الاستثمار الاقتصادي والعقاري وتحقيق الاستخدام الأمثل للأراضي ضمن التوجه الاستراتيجي للمنطقة.  
الحوافز المعتمدة حسب مدة إنجاز المشروع:  
١. منح حافز بنسبة (٩٠٪) من قيمة العوائد في حال إنجاز المشروع خلال (١٢ شهراً) من تاريخ الحصول على رخصة الإعمار وحتى الحصول على إذن الإشغال.  
٢. منح حافز بنسبة (٧٠٪) من قيمة العوائد في حال إنجاز المشروع خلال (١٨ شهراً) من تاريخ الحصول على رخصة الإعمار وحتى الحصول على إذن الإشغال.  
٣. منح حافز بنسبة (٥٠٪) من قيمة العوائد في حال إنجاز المشروع خلال (٣٠ شهراً) من تاريخ الحصول على رخصة الإعمار وحتى الحصول على إذن الإشغال.  
٤. منح حافز بنسبة (٣٠٪) من قيمة العوائد في حال إنجاز المشروع خلال (٣٠ شهراً) من تاريخ الحصول على رخصة الإعمار وحتى الحصول على إذن الإشغال.  
ويأتي هذا القرار في سياق توجه السلطة نحو تهئية بيئة اقتصادية واستثمارية جاذبة وتقديم أدوات تحفيزية عملية تسهم في تسريع تنفيذ المشاريع، وتعزيز النشاط الاقتصادي والتطوير العقاري، ودعم مسيرة التنمية المستدامة والشاملة لكافة القطاعات في العقبة.  
ثالثاً: تخفيض بدلات المواقف للاستعمالات السكنية وغير السكنية في العقبة بهدف تحسين الجدوى الاقتصادية على المواطنين والمطورين العقاريين والمستثمرين وفي حال تعذر توفيرها يتم استبقاء بدلات المواقف.  
أولاً: تخفيض بدلات المواقف للاستعمالات السكنية وغير السكنية في العقبة بهدف تحسين تخفيض بدلات المواقف للاستعمالات غير السكنية وفق الآتي:  
١- التجاري والفندقي والسياحي ومتعدد الاستعمال (لتصبح ٣٠٠٠ دينار بدلا من ٥٠٠٠ دينار).  
٢- مناطق التطوير (الشلالة والخزان والبلدة القديمة وصلاح الدين) (لتصبح ٩٠٠ دينار بدلا من ١٥٠٠٠ دينار).  
٣- السكنية الخامسة والسابعة والثامنة

وفي جامعة جرش، شارك عدد من قسم اللغة الإنجليزية بحملة تطوعية بمناسبة شهر رمضان المبارك، في مركز الأميرة بسمة للتنمية فرع جرش، ضمن برنامج البر والإحسان. وجسدت الحملة قيم التكافل الاجتماعي والعمل الإنساني، وأسهمت في تقديم الخدمة للمستفيدين من برامج المركز، بما يعكس روح المسؤولية المجتمعية والعمل التطوعي لدى طلبة الجامعة. وأكدت مديرية مكتب الإرشاد الوظيفي ومتابعة الخريجين كوفر الحوامدة أن هذه المبادرات تأتي انسجاماً مع رسالة الجامعة في تعزيز ثقافة العمل التطوعي، وترسيخ قيم الانتماء والمسؤولية المجتمعية لدى الطلبة، بما يسهم في إعداد جيل واع بدوره تجاه مجتمعه ووطنه. من جهتها، أشادت إدارة مركز الأميرة بسمة للتنمية بهذه المبادرة، مثمّنة جهود الجاعة في دعم أنشطة المركز وخدمة المجتمع المحلي، وتعزيز التعاون في تنفيذ البرامج المجتمعية والإنسانية. وفي إربد الأهلية، حصدت الجامعة جائزة أفضل رسالة ماجستير ضمن جوائز صندوق الحسين للإبداع والتفوق للأبحاث الاقتصادية في دورتها الرابعة لعام ٢٠٢٥.

وبحسب بيان للجامعة، فاز طالب الماجستير في تخصص العلوم المالية والمصرفية/ كلية العلوم الإدارية والمالية في الجامعة أنس يوسف الدلكي، ومشرفة الدكتور محمد إبراهيم مقابلة نائب رئيس الجامعة، بجائزة أفضل رسالة ماجستير عن دراستهما العلمية الموسومة: "أثر أدوات التكنولوجيا المالية المبتكرة على النمو الاقتصادي في الأردن"، حيث أقيم الحفل في معهد الدراسات المصرفية برعاية محافظ البنك المركزي الأردني ورئيس هيئة مديري الصندوق الدكتور عادل الشركس،

العقبة  
قرر مجلس مفوضي سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة اطلاق حزمة من الحوافز التشجيعية للمستثمرين والمطورين العقاريين والمواطنين ضمن التوجهات الاستراتيجية الهادفة لتنشيط الإعمار وتعزيز البيئة الاستثمارية ودعم المشاريع الاقتصادية والعقارية التي تساهم في مسيرة التنمية الاقتصادية والسياحية والتجارية والاجتماعية والعمرانية المستدامة، اضافة لتوفير فرص عمل جديدة في العقبة.  
أولاً : اعتماد معادلات جديدة لاحتساب عوائد إعادة التنظيم عن تعديل صفة الاستعمال والارتفاعات والمساحات المكتسبة، بهدف تشجيع المطورين والمواطنين على الإعمار، من خلال مراجعة قيم عوائد إعادة التنظيم التي تأثرت بتعديل الأسعار الإدارية للأراضي، واعتماد معادلات وزن مرتبة جديدة تراعي الفروقات بين الأبنية القائمة والمشاريع المقترحة.  
المعادلات المعتمدة:  
١. معادلة عوائد إعادة التنظيم عن تعديل صفة الاستعمال:  
الفرق بين السعر الإداري للأرض للاستعمال المعتمد والسعر الإداري للأرض بعد تعديل الاستعمال المطلوب × مساحة الأرض × ٢٥٪. (حافز تخفيض بنسبة ٧٥٪).  
٢. معادلة الارتفاع المكتسب:  
الارتفاع المكتسب ÷ الارتفاع قبل التعديل × السعر الإداري × مساحة الأرض × معامل وزن الحكم (بنسبة ١٠٪ للقائم و٥٠٪ للمقترح). (حافز تخفيض بنسبة ٦٦٪ للأبنية القائمة وبنسبة ٧٥٪ للأبنية المقترحة).  
٣. معادلة المساحات المكتسبة:  
(المساحة المكتسبة ÷ المساحة الطابقية قبل التعديل) × السعر الإداري × مساحة الأرض × معامل وزن الحكم(بنسبة ١٠٪ للقائم و٥٠٪ للمقترح).  
وتضمنت المعادلات ÷ الارتفاع المكتسب قبل (المساحة المكتسبة ÷ المساحة الطابقية قبل التعديل) × السعر الإداري × مساحة الأرض × معامل وزن الحكم(بنسبة ١٠٪ للقائم و٥٠٪ للمقترح).  
وبنسبة ٧٥٪ للأبنية المقترحة)  
ثانياً: تقديم حزمة من الحوافز التشجيعية الإضافية المتخلقة بعوائد إعادة التنظيم المرتبطة بسرعة إنجاز المشاريع، بما يسهم في دعم

محافظة  
نظم عدد من الجامعات، أنشطة متنوعة بهدف تعزيز التعاون المؤسسي، وتنسيق الجهود المشتركة، وتطوير الأداء، بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة وخدمة المجتمع بكفاءة واستدامة. ففي جدارا، وقّعت الجامعة اتفاقية تعاون أكاديمي ومهني مع مصنع "هادي بلاست" المرئي، بهدف تعزيز التعاون الأكاديمي والمهني في المجالات التقنية والصناعية، وتأهيل الطلبة وفق متطلبات سوق العمل الأوروبي، إلى جانب استحداث تخصصات تقنية نوعية. وأشار رئيس الجامعة الدكتور حابس الزبون، إلى أن مثل هذه الاتفاقيات العالمية الهادفة إلى إعداد جيل من الخريجين المؤهلين والجاهزين للاندخراط في سوق العمل خارج الأردن، تسهم في تعزيز تنافسية الطلبة على المستويين الإقليمي والدولي. وقالت نائب رئيس الجامعة الدكتورة إيمان البشيتي إن الاتفاقية تمثل خطوة استراتيجية نحو مواءمة مخرجات التعليم التقني مع احتياجات الصناعة العالمية، وتعزيز فرص الطلبة في التدريب والتأهيل المهني وفق معايير أوروبية متقدمة.  
من جهته، أعرب الرئيس التنفيذي للمصنع، كريست انغر، عن اعترازه بالمشراكة مع جامعة جدارا، مؤكداً التزام الجانب الألماني بتزويد الجامعة بالخطط والمناهج المهنية المتخصصة، ودعم تطوير نموذج تعليمي تطبيقي يسهم في إعداد كوادر مؤهلة قادرة على تلبية الطلب المتزايد في قطاع تصنيع البلاستيك في ألمانيا وأوروبا. واتفق الطرفان على تزويد الجامعة بالخطط الدراسية المقترحة لدراساتها من قبل الجهات الأكاديمية المختصة، وتشكيل لجنة مشتركة لمتابعة تنفيذ بنود الاتفاقية.

وهذفت المبادرة إلى تعزيز الوعي البيئي لدى الطلبة، وتشجيعهم على العمل بروح الفريق، إضافة إلى تحسين البيئة المدرسية لتكون أكثر خضرة وحيوية. ووزعت مديرية زراعة لواء بني كنانة ممثلة بمديرها المهندس أحمد خصاونة، (٢٠٠) شتلة زيتون على جميع مدارس مديرية التربية والتعليم في اللواء، ليتم زراعتها بالتنسيق مع قسم التعليم المهني. وأشارت الشطناوي الى أن هذه المبادرات المباركة تسهم في غرس قيم العطاء والعمل الجماعي في نفوس أبنائنا الطلبة، وتعزز توجهاتنا نحو بيئة مدرسية خضراء ومستدامة. وضمن فعاليات حملة "يايدك القرار"، نظمت مؤسسة الحسين للسرطان في مدرسة عائشة بنت ابي بكر ياربد، جلسة توعوية حول أهمية الوقاية والكشف المبكر في عملية التقليل من خطر الإصابة بمرض السرطان.

# بحث التعاون وتعزيز العلاقات الأردنية التركية



مسوق في مختلف المجالات.وبين أن هذه الزيارة تأتي في إطار تعزيز التعاون الثنائي وتبادل الخبرات لا سيما في مجالات السياحة الثقافية والترائية، مشيراً إلى أن تبادل الزيارات بين المسؤولين على المستويين المركزي والمحلي يعكس الإرادة السياسية الصادقة لدى قيادتي البلدين. وتناول اللقاء آفاق التعاون في عدد من القطاعات الحيوية أبرزها القطاع السياحي واهمية الترويج المشترك للمدن الترانئية وفي العلاقة التاريخية وترجمتها إلى تعاون ملموس على المستوى المحلي.بدوره، أعرب السفير أوغلو عن سعادته بزيارة مدينة السلط وبلديتها، متمناً لحفاوة الاستقبال وكرم الضيافة، مؤكداً أن العلاقات الأردنية التركية تشهد تطوراً غير

تجمع الأردن وتركيا، مشيراً إلى أن بلدية السلط الكبرى التي تضم مدينة السلط حاملة لقب التراث العالمي تتطلع إلى بناء شراكات تنموية فاعلة مع الجانب التركي خاصة في مجالات إدارة المدن التاريخية وتبادل الخبرات البلدية وتعزيز السياحة الثقافية.وأضاف أن البلدين على أعتاب مرور ٨٠ عاماً على تأسيس العلاقات الدبلوماسية عام ٢٠٢٧ ما يستدعي تكثيف الجهود لإطلاق مبادرات ومشاريع تعكس عمق هذه العلاقة التاريخية وترجمتها إلى تعاون ملموس على المستوى المحلي.بدوره، أعرب السفير أوغلو عن سعادته بزيارة مدينة السلط وبلديتها، متمناً لحفاوة الاستقبال وكرم الضيافة، مؤكداً أن العلاقات الأردنية التركية تشهد تطوراً غير

## أنشطة متنوعة لتعزيز التنمية ودعم المجتمعات المحلية

ثقافة المدينة وجماليتها مسؤولية مشتركة بين البلدية والمجتمع. وأكد رئيس لجنة البلدية عماد العزام، أن البلدية لن تتهاون في تطبيق القوانين المتعلقة بحماية المظهر العام، وستواصل تكثيف الرقابة الميدانية لرصد أي ممارسات سلبية أو اعتداءات على الفضاءات العامة والشوارع. وبين أن كوادر البلدية ضبقت آلية (قالب) قامت بطرح الأنقاض في مواقع عشوائية، وجرى اتخاذ الإجراءات القانونية والإدارية اللازمة بحق المخالف وفق الأنظمة والتعليمات المعمول بها. ونظمت مديرية حماية البيئة في وادي الأردن بالتعاون مع بلدية طبقة فصل حملة نظافة بيئية في محيط معبر وادي الأردن الشمالي، ضمن الحملة الوطنية للحد من الإلقاء العشوائي للنفايات. وأكد متصرف لواء الأغوار الشمالية خالد الكساسبة، أهمية تضاضر جهود المؤسسات الرسمية والمجتمع المحلي للحفاظ على بيئة نظيفة وآمنة، مشيداً بروح التعاون التي أبدأها المشاركون، الذين جسدوا نموذجاً إيجابياً في العمل التطوعي وخدمة مجتمعهم. من جهته، قال رئيس لجنة بلدية طبقة فصل المهندس حمزة المومني، إن الحملة تأتي ضمن خطة متواصلة تنفذها البلدية بالشراكة مع الجهات المعنية لتحسين الواقع البيئي في المنطقة، وتعزيز ثقافة النظافة العامة، داعياً المواطنين إلى الالتزام بالحفاظة على البيئة والإبلاغ عن أي ممارسات تضر بها، بما يسهم في ترسيخ المسؤولية المجتمعية. ونظمت جمعية النور الأردنية، بالتعاون مع مديرية زراعة لواء الأغوار الشمالية، ورشة حول آفة سوسة النخيل الحمراء وآثارها على مزارع النخيل في ظل التغيرات المناخية، ضمن مشروع الخططة الوطنية لمكافحة سوسة النخيل المدعوم من برنامج الأمم المتحدة الإنمائي.

وتمتد جمعية النور الأردنية، بالتعاون مع مديرية زراعة لواء الأغوار الشمالية، ورشة حول آفة سوسة النخيل الحمراء وآثارها على مزارع النخيل في ظل التغيرات المناخية، ضمن مشروع الخططة الوطنية لمكافحة سوسة النخيل المدعوم من برنامج الأمم المتحدة الإنمائي. وجرى خلال الورشة التي أقيمت في مركز الخدمات الزراعية في وادي الريان، بمشاركة مختصين ومهندسين زراعيين ومزارعين، إضافة إلى استعراض واقع انتشار الآفة والإجراءات المتخذة لمكافحتها، إضافة إلى بحث آليات تعزيز التعاون بين الجهات المعنية والقطاع الخاص للحد من انتشارها. وتقدم مدير مديرية الشباب رائد أبو خليفة والمشرفين حيث استمع إلى عرض موجز حول أبرز البرامج التدريبية والتوعوية المنفذة، ونسب المشاركة، واليات استقطاب الشباب، إضافة إلى الخطط المستقبلية الرامية إلى تنويع الأنشطة وتعزيز الشراكات مع مؤسسات المجتمع المحلي. ونظم مركز شباب وشابات الشونة الشمالية الدمج، لقاءات تعريفية حول منصة البرامج التدريبية في المراكز الشبابية، وشرح آلية التسجيل فيها، وتسييل الضوء على دور الوزارة في تمكين الشباب وتنمية مهاراتهم، إضافة إلى التعريف

السلط  
بحث رئيس لجنة بلدية السلط الكبرى علي البطاينة مع السفير التركي في عمّان يعقوب جايماز أوغلو، والوفد المرافق له، تعزيز العلاقات الأردنية التركية وآفاق التعاون بين الجانبين. وتأتى هذه المباحثات في ضوء ما تشهده العلاقات الثنائية من تطور لافت بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني والرئيس التركي رجب طيب أردوغان، لا سيما عقب المباحثات الأخيرة التي جمعتهم في إسطنبول والتي ركزت على توسيع مجالات التعاون الاقتصادي والتجاري والاستثماري وتعزيز الشراكات وتبادل الخبرات العملية والعلمية. وأكد البطاينة متانة الروابط التاريخية التي

محافظات  
نفذت بلديات ومؤسسات ومراكز تعليمية وشبابية، في مختلف محافظات المملكة، أنشطة تنموية واحتفالية لدعم المجتمعات المحلية، وتعزيز قدراتها في مختلف المجالات. ففي العقبة، أكد مدير مديرية الرقابة والتفتيش في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة الدكتور صبري الرفوع أن مسلح السلطة يشر العمل بأقصى طاقته الإنتاجية، استعدادا لاستقبال الشهر الفضيل، وتلبية احتياجات السوق المحلي من اللحوم الطازجة. وأوضح الرفوع أن عمليات الذبح تتم وفق أعلى الاشتراطات الصحية والبيطرية وتحت إشراف مباشر من أطباء بيطريين مختصين، بما يضمن سلامة ومأمونية اللحوم المتداولة في الأسواق، ويحافظ على الصحة العامة. ودعا المواطنين إلى ضرورة التأكد من وجود الختم الرسمي للمسلح على اللحوم قبل شرائها، وعدم التعامل مع أي لحم غير مخنومة، مشدداً على أن الكوادر الرقابية تنفذ حملات تفتيش يومية على الملاحم والأسواق للتحقق من الالتزام بالمعايير الصحية المعتمدة.

وحث المواطنين على الإبلاغ عن أي ملاحظات أو شكاوى عبر منصة الشكاوى والمقترحات من خلال تطبيق "واتس آب" على الرقم (٠٧٩٨٠٠٠٠٨)، مؤكداً أن سلامة الغذاء أولوية قصوى لدى سلطة منطقة العقبة. وفي الطفيلة، نظمت مديرية الأوقاف بالتعاون مع مكتب أوقاف بصيرا، احتفالية بمناسبة أسبوع اللوأم بين الأديان، تأكيداً على رسالة الإسلام السمحة في تعزيز قيم التسامح والتعايش واحترام الآخر.

وجاءت الفعالية انسجاماً مع مبادرة أسبوع اللوأم بين الأديان بمناسبة عالية، تجسد رسالة الأردن في ترسيخ ثقافة الحوار ومد جسور التفاهم بين أتباع الديانات المختلفة.

وتضمن الحفل كلمات أكدت أهمية تعزيز المشاركة الإنسانية بين أبناء المجتمع الواحد، وترسيخ مفاهيم الوسطية والاعتدال، ونبيذ التطرف والكرامية، إضافة إلى بيان دور وزارة الأوقاف في نشر الفكر المستنير الذي يعزز السلم المجتمعي ويحفظ النسيج الوطني. وافتتح مدير التربية والتعليم لواء بصيرا الدكتور جزاع الرفوع غرفة تعليمية متعددة التخصصات في مدرسة عمر بن الخطاب الأساسية للبنين، في إطار دعم البيانات التعليمية الحديثة وتعزيز التعلم التفاعلي القائم على الإبداع والابتكار.

وأكد الرفوع أهمية توفير مساحات تعليمية مرتبة تسهم في تنمية مهارات الطلبة المختلفة، ودعم التعلم القائم على البحث والاستقصاء والعمل الجماعي، مشيداً بجهود إدارة المدرسة وكوادرها في تطوير البيئة التعليمية بما ينسجم مع توجهات وزارة التربية والتعليم نحو التعليم النوعي.

وفي إربد، دعت البلدية المواطنين إلى التعاون والإبلاغ عن أي ممارسات تتصل بالطرح العشوائي للأنقاض والمخلفات الإنشائية في المواقع غير المخصصة لها، مشيرة إلى أن الحفاظ على