

المنطقة العسكرية الشرقية تحبط محاولة

تهريب مواد مخدرة بواسطة بالونات

عمان

أحبطت المنطقة العسكرية الشرقية فجر الجمعة على واجبتها، محاولة تهريب كمية من المواد المخدرة محملة بواسطة بالونات موجهة إلكترونيًا، إذ تمكنت وحدات حرس الحدود، من خلال المراقبة، من رصدھا والتعامل معها وإسقاط حملتها داخل الأراضي الأردنية بالتنسيق مع الأجهزة الأمنية وإدارة مكافحة المخدرات، وتم تحويل المضبوطات إلى الجهات المختصة لاتخاذ الإجراءات اللازمة.

مندوبا عن الملك

## ولي العهد يرعى انطلاق المجالس العلمية الهاشمية لهذا العام

عمان

منذوباً عن جلالة الملك عبدالله الثاني، رعى سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، الجمعة، انطلاق أعمال المجالس العلمية الهاشمية لهذا العام، في المركز الثقافي الإسلامي التابع لمسجد الشهيد الملك المؤسس عبدالله بن الحسين، طيب له ثراه.

وحضر سمو ولي العهد، المجلس العلمي الهاشمي العشرين بعد المئة – الأول لهذا العام – الذي تنظمه وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، بعنوان: "القرآن الكريم أول المصادر استدلالاً وأقواها اعتباراً".

وتحدث خلال المجلس، سماحة مفتي عام المملكة الدكتور أحمد الحسنان عن فهم النص القرآني من خلال دلالة الآيات القطعية والظنية، إذ بين سماحته أن مساحة القطعيات في القرآن ركزت على القضايا الكبرى الكلية في الشريعة الإسلامية، وأن القضايا الفرعية، والتي تشكل المساحة الأكبر في الشريعة، تقبل فيها الأدلة الظنية.فيما تحدث سماحة مفتي عام جمهورية مصر العربية الأستاذ الدكتور نظير محمد عياد عن خصائص القرآن الكريم وحجيته وأحكامه.

ودأبت وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية خلال شهر رمضان من كل عام على إقامة المجالس العلمية الهاشمية، بمشاركة علماء ودعاة وأصحاب فكر من العالم الإسلامي، بهدف إبراز دور العلماء في توجيه الأمة، وبيان أحكام الشرع، والتأكيد على وسطية رسالة الإسلام، وبيان المنظور الإسلامي لعدد من القضايا المعاصرة.وحضر انطلاق أعمال المجالس عدد من كبار المسؤولين المدنيين والعسكريين، ومفتون وقضاة الشرع الشريف وأئمة ووعاظ وخطباء وواعظات.



### العيسوي: الأردن يدخل مرحلة تمكين

### شاملة بقيادة ملكية توازن بين الثبات والتجديد



عمان

التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، في الديوان الملكي الهاشمي، وفداً شبابياً من أبناء عشائر القبيسية. وفي مستهل اللقاء، أكد العيسوي أن مسيرة التحديث الشامل التي يقودها جلالة الملك عبدالله الثاني تمثل مشروعاً وطنياً متكافئاً يهدف إلى تعزيز مسارات التحديث السياسي والاقتصادي والإداري، وترسيخ دولة القانون والمؤسسات، بما ينعكس إيجاباً على جودة الخدمات ويوسع فرص التمكين أمام المواطنين

في مختلف المحافظات.وأشار إلى أن الأردن، بقيادة جلالة الملك، يتعامل بثبات وكفاءة مع التحديات الإقليمية والدولية، مستنداً إلى رؤية استشرافية متوازنة تجمع بين تلبية متطلبات الداخل والتحرك الفاعل خارجياً، من خلال توسيع مجالات التعاون، وبناء شراكات استراتيجة، واستقطاب استثمارات نوعية تسهم في دعم الاقتصاد الوطني وتعزيز تنافسيته.وشدد العيسوي على أن المواقف الثابتة لجلالة الملك تجاه القضايا العربية، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية، والدفاع عن

القدس ومقدساتها الإسلامية والمسيحية في إطار الوصاية الهاشمية، إلى جانب الجهود السياسية والإنسانية المتواصلة لدعم الأشقاء في غزة، تجسد التزام الأردن الراسخ بوابئته القومية والإنسانية.كما تطرق العيسوي إلى توجيهات جلالة الملك بإعداد استراتيجية شاملة وخارطة طريق واضحة لإحداث تحول بنوي في القوات المسلحة – الجيش العربي، بما يعزز جاهزيتها وكفاءتها في مواجهة التحديات التقليدية والمستجدة، ومواكبة التطورات التكنولوجية المتسارعة، مؤكداً أن ذلك يعكس حرصاً ملكياً

دائماً على تعزيز قوة الدولة ومنعتها. وبين العيسوي أن مناسبة عيد ميلاد جلالة الملك وذكرى الوفاء والبيعة تشكلان محطتين وطنيتين تجددان لمعاني الانتماء والولاء، وتؤكدان عمق العلاقة بين القيادة والشعب، القائمة على الثقة المتبادلة والعمل المشترك لصون مكتسبات الوطن وترسيخ استقراره.من جهتهم، غيّر المتحدثون عن اعزازهم بقيادة جلالة الملك، متمنين جهود المتواصلة في تعزيز مكانة الأردن إقليمياً ودولياً، وترسيخ عائد الاستقرار في ظل التحديات التي تشهدها المنطقة.تابع ص٢

### إطلاق المنصة الوطنية

### لجمع التبرعات «عون» تجريبياً

عمان

أطلقت وزارتا الاقتصاد الرقمي والريادة، والتنمية الاجتماعية، المنصة الوطنية لجمع التبرعات «عون» بصيغتها التجريبية. وجاء الإطلاق تمهيداً لبدء استقبال التبرعات اعتباراً من ٢٦ شباط الحالي، بما يتيح للمواطنين التبرع بسهولة من خلال وسائل الدفع الرقمية المتاحة، ويكتملهم في هذه المرحلة الاطلاع على خدمات المنصة وآلية استخدامها.وبحسب بيان وزارة الاقتصاد الرقمي والريادة اليوم الخميس، تعد "عون" منصة حكومية رقمية مخصصة لتنظيم وجمع التبرعات لصالح الأسر الأردنية المحتاجة، تحت إشراف وزارة التنمية الاجتماعية وبدعم تقني من وزارة الاقتصاد الرقمي، وتهدف إلى تعزيز كفاءة العمل الخيري وضمان وصول الدعم إلى مستحقيه بشفافية وموثوقية من خلال قناة رقمية رسمية وأمنة.وتوفر المنصة تجربة تبرع رقمية سهلة تتيح للأفراد والشركات دعم الأسر المستفيدة من أي مكان وفي أي وقت عبر وسائل الدفع الإلكتروني والمحافظ الرقمية المتاحة، بما يسهم في تبسيط إجراءات التبرع وتوسيع نطاق المشاركة المجتمعية، حيث تشكل المنصة قناة ربط رقمية بين المتبرعين والمؤسسات والجمعيات الخيرية المرخصة والمسجلة رسمياً لدى وزارة التنمية الاجتماعية المنتشرة في مختلف محافظات المملكة، والتي تتولى إيصال التبرعات إلى الأسر المستحقة، فيما يقتصر دور المنصة الحكومية على تنظيم العملية وتتبعها ومراقبة سيرها إلكترونياً ضمن آلية تضمن الشفافية والموثوقية وكفاءة وصول الدعم إلى مستحقيه. تابع ص٧

ضبط بئر وحفارة مخالفة

في الشونة الجنوبية

عمان

نفذت وزارة المياه والري، حملة بالتعاون مع الجهات المختصة في منطقة الشونة الجنوبية، لضبط وردم آبار وإزالة اعتداءات على مصادر المياه المتكررة. وأسفرت الحملة عن ضبط بئر وحفارة مخالفة، وتم إعداد المضبوطات الخاصة بالحملة وإحالة الأوراق إلى الجهات المختصة لاستكمال الإجراءات القانونية بالخصوص.

### 82% نسبة الإنجاز في

### مصفوفة الإصلاحات الاقتصادية

عمان

بلغ معدل الإنجاز في مصفوفة الإصلاحات الاقتصادية التي التزمت بها الحكومة منذ عام ٢٠١٨ في إطار مؤتمر مبادرة لندن نحو ٨٢ بالمئة حتى تاريخه. وبحسب بيانات وحدة دعم تنفيذ الإصلاحات الاقتصادية التابعة لوزارة التخطيط والتعاون الدولي، فقد أنجز الأردن تنفيذ ٣٣٠ إجراء إصلاحياً من أصل ٤٠٣ إجراءات متضمنة في مصفوفة الإصلاحات، فيما لا يزال ٧٣ إصلاحاً قيد الاستكمال. وترتكز مصفوفة الإصلاح المحدثة على ١٢ محوراً بعد أن كانت ٩ محاور في نسخها الأولى، وذلك عقب إعادة هيكلة المشروع وإضافة محاور جديدة، ليرتفع إجمالي المجالات التي تغطيها إلى ٤٤ مجالاً مقارنة بـ٣٧ مجالاً سابقاً. وتتوافق مصفوفة الإصلاحات الاقتصادية المحدثة بشكل وثيق مع رؤية التحديث الاقتصادي، حيث تتناول بشكل مباشر العديد من القطاعات والمبادرات الرئيسية التي تدرج تحت الرؤية من خلال ٣٠ مبادرة مأخوذة مباشرة

### "الأعلى لذوي الإعاقة" يتابع حادثة الاعتداء المتداولة ويحيلها للجهات المختصة

لوقوف على ملابسات الواقعة ومحاسبة المسؤولين وفقا للقانون.

وأعرب المجلس عن شديد الاستياء من هذه الممارسات المشينة، متعبداً بالتابعه الحثيثة خلف هؤلاء الخناة وغيرهم من مرتكبي العنف ضد الأشخاص ذوي الإعاقة، إلى أن يلقوا جزاءهم العادل وفقاً للقانون.

ودعا المجلس إلى ضرورة التبليغ عن أي حالة عنف ولو كانت اشتباهاً، مظلما دعا الأسر لعدم التنازل عن الحق الشخصي تحت أي ظرف في هكذا حالات.

### "الحسين للإبداع"

### يكرم الفائزين بجوائز الصندوق

الزرقاء

كرم صندوق الحسين للإبداع والتفوق ثلاثة من أعضاء هيئة التدريس في كلية الأعمال بالجامعة الهاشمية لفوزهم بجوائز الصندوق للأبحاث الاقتصادية في دورته الرابعة ٢٠٢٥، وهم: الدكتور عمر عربيات، والدكتور هاشم الشرفاء، والدكتور إبراهيم خطاطبة.وقالت الجامعة في بيان إن عربيات والشرفاء فازا بجائزة أفضل بحث في مجال السياسة النقدية عن دراستهما المتعلقة بتأثير السياسة النقدية في القطاع المالي الأردني في ظل التحولات الرقمية والاقتصاد الأخضر، فيما فاز الخطاطبة بجائزة أفضل بحث في مجال القطاع المالي والمصرفي عن بحثه

### رمضان يمثل فرصة لأصحاب المشروعات الصغيرة الموسمية

عمان

يعتبر شهر رمضان المبارك فرصة ذهبية لأصحاب المشروعات الصغيرة لإطلاق مبادرات موسمية تحقق دخلاً إضافياً وتلبي احتياجات الزبائن خلال الشهر الفضيل.

ومن الحلويات التقليدية إلى العصائر الطبيعية، والفوايس المزخرفة، وصولاً إلى أدوات المائدة المكتوب عليها عبارات رمضان، شهدت الأسواق المحلية إقبالاً كبيراً على هذه المنتجات، ما يعكس حيوية الاقتصاد الرمضاني ودور المشروعات الصغيرة في تحريك الحركة التجارية.

### "العقبة الاقتصادية"

### تطلق برنامج "حراس الآثار"

العقبة

وأوضح النابلسي أن البرنامج استهدف ٥٥ باحثاً وباحثة عن عمل من أبناء المجتمع المحلي، لتدريبهم في مجالات استكتشاف وصيانة المواقع الأثرية وخلق أسس علمية ومهنية تتيح لهم الانخراط المباشر في بيئة العمل الميداني، بما يسهم في رفع كفاءة الأداء ودعم المشاريع القائمة بكوادر مدربة.وأضاف أن هذا البرنامج جاء بعد دراسة احتياجات المواقع الأثرية وتحديد التخصصات المطلوبة بالتنسيق مع دائرة الآثار العامة، مؤكداً أن "حراس الآثار" يشكل خطوة عملية لدعم قطاع السياحة وصون الهوية التاريخية للعقبة، إلى جانب توفير فرص تشغيلية مستدامة للشباب.وأكد النابلسي أن السلطة التثغيل/قسم التأهيل والتمكين في السلطة، بالتعاون مع دائرة الآثار العامة – مديرية آثار محافظة العقبة، بهدف تأهيل كوادر وطنية متخصصة إضافة إلى مواومة مخرجات التدريب مع احتياجات المشاريع الأثرية والسياحية في المدينة.



## خلال لقائه وفدا شبابيا

## العيسوي: الأردن يدخل مرحلة تمكين شاملة

## بقيادة ملكية توازن بين الثبات والتجديد

## المتحدثون: نمضي خلف الملك وولي العهد بثق والولاء للوطن عقيدة راسخة



عمان  
التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، في الديوان الملكي الهاشمي، وفداً شبابياً من أبناء عشائر القيسية.

وفي مستهل اللقاء، أكد العيسوي أن مسيرة التحديث الشامل التي يقودها جلالة الملك عبدالله الثاني تمثل مشروعاً وطنياً متكاملاً يهدف إلى تعزيز مسارات التحديث السياسي والاقتصادي والإداري، وترسيخ دولة القانون والمؤسسات، بما ينعكس إيجاباً على جودة الخدمات ويوسع فرص التمكين أمام المواطنين في مختلف المحافظات.

وأشار إلى أن الأردن، بقيادة جلالة الملك، يتعامل بنجاح وكفاءة مع التحديات الإقليمية والدولية، مستنداً إلى رؤية استشرافية متوازنة تجمع بين تلبية متطلبات الداخل والتحرك الفاعل خارجياً، من خلال توسيع مجالات التعاون، وبناء شراكات استراتيجية، واستقطاب استثمارات نوعية تسهم في دعم الاقتصاد الوطني وتعزيز تنافسيته.

وشدد العيسوي على أن المواقف الثابتة لجلالة الملك تجاه القضايا العربية، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية، والدفاع عن القدس ومقدساتها الإسلامية والمسيحية في إطار الوصاية الهاشمية، إلى جانب الجهود السياسية والإنسانية المتواصلة لدعم الأنقاء في غزة، تجسد التزام الأردن الراسخ بثنائه القومية والإنسانية.

كما تطرق العيسوي إلى توجيهات جلالة الملك بإعداد استراتيجية شاملة وخارطة طريق واضحة لإحداث تحول بنوي في القوات المسلحة – الجيش العربي، بما يعزز جاهزيتها وكفاءتها في مواجهة التهديدات التقليدية والمستجدة، ومواكبة التطورات التكنولوجية المتسارعة، مؤكداً أن ذلك يعكس حرصاً ملكياً دائماً على تعزيز قوة

الدولة ومنعتها.

وبين العيسوي أن مناسبة عيد ميلاد جلالة الملك وذكرى الوفاء والبيعة تشكلان محطتين وطنيتين تجددان معاني الانتماء والولاء، وتؤكدان عمق العلاقة بين القيادة والشعب، القائمة على الثقة المتبادلة والعمل المشترك لصون مكتسبات الوطن وترسيخ استقراره.

والتحدثون عن اعتزازهم بقيادة جلالة الملك، مثنين جهوده المتواصلة في تعزيز مكانة الأردن إقليمياً ودولياً، وترسيخ دعائم الاستقرار في ظل التحديات التي تشهدها المنطقة.

ورفعوا أسمى آيات التهنئة والتبريك إلى جلالة بمناسبة

## أمسيات رمضان تنير أجواء مركز الملك عبد الله الثاني الثقافي في الزرقاء

انطلقت أولى فعاليات "أماسي رمضان المبارك" في مركز الملك عبد الله الثاني الثقافي في الزرقاء، برعاية وزير الثقافة مصطفى الرواشدة، وبحضور مندوب محافظ الزرقاء، مدير قضاء الظليل موسى الجوامدة، والدير التنفيذي لمهرجان جرش للثقافة والفنون أيمن سماوي، ومدير الثقافة محمد الزعبي، إلى جانب جمع غفير من ممثلي الهيئات الثقافية وأهالي الزرقاء. وقدمت فرقة الحضرة الصوفية المصرية فرقة فنية متميزة من الأناشيد الدينية، التي تغنت بقدسية الشهر الكريم، مستحضرة أجواء روحانية مفعمة بالخير والبركة، داعية الحضور إلى اغتنام أيام رمضان المبارك في زيادة العبادات من صلاة وصدقة وقيام ليل وتهجد، مع التاكيد على أبرز قيم الشهر الفضيل، مثل: التكافل والتعاضد المجتمعي، إلى جانب أناشيد وابتهالات تناولت سيرة النبي الكريم.

وتأتي هذه الأمسية كإطلاق أول لسلسلة من الفعاليات والأمسيات الرمضانية الفنية والتراثية والبهيجة، والتي تنظمها وزارة الثقافة في مختلف محافظات المملكة، لتمتص العائلات الأردنية أجواءً رمضانية مفعمة بالانغم الروحية والابتهالات النبوية.

ومن المقرر، أن تشارك في هذه الفعاليات فرق فنية أردنية وعربية من مصر وسوريا، مع حضور جماهيري واسع في المراكز الثقافية بكافة محافظات المملكة.

وعبر عدد من المواطنين عن سعادتهم بإحياء هذه الأمسية في الزرقاء، مشيدين بالأداء الروحاني لفرقة الحضرة الصوفية المصرية، التي أضفت نسبات من المآج النبوية التي تنشد أجمل قصائد الشعر العربي، وأضافت رونقاً روحانياً خاصاً في أول أيام الشهر الفضيل.

تجدر الإشارة إلى أن هذه الفعاليات تسعى إلى ترسيخ الثقافة الرمضانية والفنية، وإبراز جمال التقاليد الدينية والأدبية عبر فقرات فنية متكاملة، تجمع بين الإبداع الفني والتراثي، وإشاعة روح المحبة والتكاتف المجتمعي بين أفراد الأسرة الأردنية والمجتمع المحلي.

## انطلاق فعاليات

## "أماسي رمضان" في عمان

عمان  
انطلقت فعاليات "أماسي رمضان" في العاصمة عمان، والتي تقام في قاعة المؤتمرات بالمركز الثقافي الملكي، وذلك ضمن برنامج الأمسيات الرمضانية الذي تنظمه وزارة الثقافة بالتعاون مع إدارة مهرجان جرش للثقافة والفنون في جميع مراكز محافظات المملكة.

واستهل فعاليات عمان بفقرات للأطفال اشتملت على عروض المسرحيات والشخصيات الكرتونية، والتي تفاعل معها الأطفال الحضور مع أسرهـم. كما اشتملت فعاليات اليوم الأول في عمان الذي شهد حضوراً لأسر الأردنية ومن دول عربية شقيقة، على حفل غنائي للفنان مصطفى شعشاعة وفرقته المكونة من ٤ عازفين وكورال ضم ٤ شباب وشابات.

واستهل الفنان شعشاعة حفله الغنائية بالأغنية المأثورة "أهلاً رمضان" ليتبعها بأغنية في ذات السياق من الموروث الغنائي العراقي "يا إله الكون لك صنماً". كما قدم الفنان شعشاعة وفرقته عددًا من الأغاني الوطنية التي تفاعل معها الجمهور كثيراً وهي: "الله يدملك خيمتنا الهاشمية" من كلمات رشيد زيد الكيلاني، و"حنّا كبر البلد" من كلمات حابس الجبالي.

وواصل الحفل الغنائي فقراته الغنائية بعدد من الأغاني التي نهلت من عيون الغناء الأردني والعربي الكلاسيكي ومنها الأغنية العراقية "الليلة حلوة وجميلة"، والأغنية الأردنية "ما أقدر أقولك مع السلامة روح"، و"طلاعة من بيت أبوها"، وسط تفاعل الجمهور.

وشهد انطلاق الفعاليات تقديم حلويات وعصائر على الجمهور احتفالاً بشهر رمضان المبارك. يشار إلى أن فعاليات "أماسي رمضان" التي انطلقت اليوم في جميع محافظات المملكة، تنسجم مع القيم الروحية والاجتماعية للشهر الفضيل، كما تتضمن الفعاليات التي تتناسب مع العائلة الأردنية، على فقرات ترفيهية مخصصة للأطفال، وتقام مساء كل خميس وجمعة من كل أسبوع على امتداد الشهر الفضيل على مشاركة عدد من فرق الإنشاد الديني، والمنشدین الأردنيين والعرب، والتي تؤكد القيم السمحة للشهر الفضيل.

كما ستقام ضمن برنامج الفعاليات، أمسيات خاصة في دور المسنين والأيتام ومراكز الإصلاح والتأهيل لخلق جو عائلي، ومشاركة الزلاء أجواء الشهر الفضيل بهدف ترسيخ القيم الاجتماعية والإنسانية، وتعزيز روح التسامح والتواصل.

عيد ميلاده الميمون وذكرى الوفاء والبيعة، سائلين الله أن يحفظ جلالته وسمو ولي العهد الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وجلالة الملكة رانيا العبدالله، والأسرة الهاشمية.

وقالو إن "علاقتنا مع قيادتنا الهاشمية، هي علاقة تاريخ وهوية مشتركة، عنوانها التضحية ورايتها الشرف وأساسها الثقة". مشيرين إلى أن القيادة الهاشمية تمثل رمز الشرعية والكرامة والسيادة، معربين عن تقديرهم

بال تواصل المستمر لجلالة الملك مع أبناء شعبه. وأضافوا أن الأردن بقيادته الهاشمية عنوان للثبات في وجه التحديات وواحة أمن واستقرار وصوت الحكمة والاعتدال في محيط تعصف به الأزمات.

## مختصون: تنظيم الوقت والتغذية والتحفيز الذاتي يعزز الإنجاز الدراسي خلال رمضان

الأنشطة الرياضية الخفيفة المنشطة والمحفزة لهم، مبيهاً أن الصيام فرصة لترتيب الوقت للدراسة والانتظام.

من جانبه، شدد طبيب الأطفال الدكتور محمد زهران على أن جودة الطعام في وجبتي الإفطار والسحور تؤثر مباشرة على التركيز والذاكرة. وأوصى باختيار أطعمة غنية بالبروتين والكاربوهيدرات المعقدة، والإكثار من الخضار والفواكه، مع شرب كميات كافية من الماء، والحد من المنيبات والسكريات التي تسبب تقيلات في مستويات الطاقة.

وأوضح أخصائي البرمجة اللغوية العصبية الدكتور محمد طه، أن الصيام يمكن أن يكون محفزاً نفسياً إذا ما تم التعامل معه بإيجابية، إذ يساهم في تعزيز الصبر والانضباط الذاتي.

ونصح الطلبة باستخدام تقنيات التحفيز الذاتي، وتحديد أهداف دراسية واقعية، وربط الإنجاز الدراسي بقيمة معنوية، مما يساهم في تجاوز الشعور بالتعب والحفاظ على النشاط الدراسي.

عمان  
يوافق الطلبة مع بداية شهر رمضان المبارك، تحدياً مزدوجاً يتمثل في التوفيق بين الصيام ومتطلبات الدراسة، لا سيما مع تغير نمط الحياة اليومية من حيث النوم والطعام ومستوى النشاط الذهني.

وبفرض هذا التحدي على الطالب إعادة تنظيم وقته بعناية للحفاظ على مستوى الأداء الدراسي دون التأثير بالصيام.

ورغم هذه الصعوبات، أكد خبراء تربويون ومختصون في التغذية والبرمجة اللغوية العصبية، أن تحقيق التوازن بين الصيام والتحصيل الدراسي ممكن، شريطة اعتماد أساليب تنظيم فعالة واستراتيجيات دراسية مدروسة.

وأشاروا إلى أن رمضان قد يكون فرصة لتعزيز الانضباط الذاتي والقدرة على إدارة الوقت بشكل أفضل ولذلك، أصبح من الضروري للطلبة استثمار الفترات الذهنية الأكثر نشاطاً، واتباع أساليب غذائية صحية، واستخدام تقنيات

ودعا الدكتور الشراي، الطلبة إلى ممارسة بعض

## رئيس هيئة الأركان يرعى حفل توزيع الكؤوس على الوحدات الفائزة في القوات المسلحة للعام 2025



القوات المسلحة، ثمرة للتدريب النوعي والعمل الدؤوب، مشيراً إلى أن هذا التكريم يشكل دافعاً لمواصلة مسيرة العطاء والتطوير، وترسيخ قيم الاحتراف والانتماء والمسؤولية في أداء الواجب، وصولاً إلى أعلى مستويات الكفاءة والجاهزية العملياتية. ونقل رئيس هيئة الأركان المشتركة تحيات وتهنئة جلالة الملك عبد الله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك، مؤكداً أهمية الاستمرار في تطوير

عمان  
رعى رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، في القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي، حفل توزيع الكؤوس على التشكيلات والوحدات الفائزة بكأس رئيس هيئة الأركان المشتركة لحظ مختلف الاختبارات والنشاطات العسكرية للعام ٢٠٢٥.

وأكد اللواء الركن الحنيطي أن هذا الإنجاز يعكس المستوى المتقدم الذي بلغته تشكيلات ووحدات

## رمضان يمثل فرصة لأصحاب

## المشروعات الصغيرة الموسمية

عمان

يعتبر شهر رمضان المبارك فرصة ذهبية لأصحاب المشروعات الصغيرة لإطلاق مبادرات موسمية تحقق دخلاً إضافياً وتلبي احتياجات الزبائن خلال الشهر الفضيل.

ومن الحلويات التقليدية إلى العصائر الطبيعية، والفواكه المخزقة، وصولاً إلى أدوات المائدة المكتوب عليها عبارات رمضانية، شهدت الأسواق المحلية إقبالاً كبيراً على هذه المنتجات، ما يعكس حيوية الاقتصاد الرمضاني ودور المشروعات الصغيرة في تحريك الحركة التجارية.

ويؤكد مختصون وأصحاب مشروعات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن نجاح هذه المشروعات يعتمد على التخطيط الجيد، والابتكار في المنتجات، والتواصل المباشر مع الزبائن، واستغلال الفرص الموسمية بذكاء.

ومع الاهتمام بالجودة والتسويق المبكر، يمكن لشهر رمضان أن يكون منصة حقيقية لإزدهار المشروعات الصغيرة، مع تعزيز روح المبادرة والإبداع لدى رواد الأعمال.

ويشير المختصون إلى أن تنوع المنتجات بين الحلويات والمشروبات والفواكه والأدوات المكتوبة يدوياً، يتيح الوصول إلى شريحة واسعة من المجتمع، بما في ذلك العائلات والطلاب والمكاتب، وحتى محال البيع بالتجزئة الصغيرة. وتؤكد بعض قصص رواد الأعمال أن رمضان يشجعهم على تجربة أفكار جديدة يمكن أن تستمر لاحقاً على مدار السنة، مثل توسيع تشكيلة الحلويات أو تقديم تصاميم مخصصة للهدايا الرمضانية، ما يصنع فرصاً للنمو والابتكار المستمر.

تقول أماني صلاح، صاحبة مشروع "حلويات رمضان"، إنها بدأت تجهيز تشكيلات خاصة من الحلويات منذ بداية الشهر، مستهدفة الأسر التي تبحث عن منتجات عالية الجودة تتماشى مع أجواء رمضان، مضيفة: "لحظنا إقبالاً كبيراً على القطايف والمعول، خصوصاً بين الطلبة والعائلات التي ترغب في إضافة لمسة رمضانية لموائدنا. وقد عملنا على ابتكار وصفات جديدة تلي مختلف الأذواق، مع التركيز على التغليف الجذاب الذي يضيء طابعاً احتفالياً على المنتجات".

من جهتها، تحدثت نور جميل، صاحبة مشروع أدوات مائدة مكتوبة يدوياً، عن نجاح منتجاتها التي تحمل عبارات رمضانية مثل "أهلاً رمضان"، "الزبائن يحبون المنتجات المخصصة، خصوصاً عندما تكون مكتوبة يدوياً وتعطي شعوراً بالدفء والخصوصية. الطلب على الأكواب والمصنوع المزينة يزداد بشكل ملحوظ مع قرب موعد الإفطار، حيث يبحث الناس عن طرق لإضفاء جو رمضاني مميز على منازلهم". وأضافت نور أن تصميم المنتجات يتم بعناية كبيرة، مع اختيار ألوان ونقوش مستوحاة من التراث الرمضاني، ما يجعل كل قطعة فريدة ومميزة.

ويرى مستشار الأعمال الدكتور عيسى الطراونة، أن المشروعات الصغيرة الموسمية تمثل رافعة مهمة للاقتصاد المحلي، خصوصاً في رمضان، إذ يمنح الشهر فرصة لابتكار والإبداع. موضحاً أن "النجاح يعتمد على فهم احتياجات السوق، وتقديم منتجات مبتكرة وجودة عالية، إلى جانب التسويق الفعال عبر وسائل التواصل الاجتماعي، التي أصبحت أداة رئيسية للترويج ومتابعة الطلب من الزبائن بشكل مباشر".

وأضاف الطراونة أن التركيز على المنتجات الموسمية يمكن أن يحول المشاريع الصغيرة إلى علامات تجارية محلية معروفة، حتى بعد انتهاء رمضان.

ويشارك الزبائن في دعم هذه المشاريع من خلال الإقبال المستمر على المنتجات الرمضانية، كما تقول "منى سالم": "أحب شراء المنتجات المحلية خلال رمضان، خصوصاً التي تحمل لمسة شخصية مثل الفواكه أو الأكواب المكتوب عليها. هذه المنتجات لا تفسد جواً رمضانياً على المنزل فحسب، بل تدعم أصحاب المشاريع الصغيرة الذين يبذلون جهداً كبيراً لإرضاء الزبائن".

وبحسب الطراونة، فإن تقارير التجارة الموسمية تشير إلى أن الطلب على المنتجات الرمضانية يرتفع بنسبة تصل إلى ٤٠ ٪ مقارنة بالشهور العادية، ما يعكس أهمية هذه الفترة لزيادة الدخل وتوسيع قاعدة العملاء بالنسبة للمشروعات الصغيرة.

تؤكد هذه القصص كيف يمكن لشهر رمضان أن يتحول من مناسبة دينية وروحية إلى منصة اقتصادية وإبداعية، حيث يستفيد أصحاب المشروعات الصغيرة من الطلب الموسمي ويقدمون منتجات تلي احتياجات المستهلكين، مع الحفاظ على الطابع الثقافي والتقليدي للشهر الكريم.

## اتحاد الجمعيات الخيرية: برامج التمكين تعزز العدالة الاجتماعية

عمان

أكد الاتحاد العام للجمعيات الخيرية بمناسبة اليوم العالمي للعدالة الاجتماعية، الذي يصادف الجمعة ٢٠ شباط من كل عام، أن تحقيق العدالة الاجتماعية يمثل مسؤولية وطنية مشتركة تتطلب تبني نهج متكامل ومستدام، يعزز تكافؤ الفرص ويوسع مظلة الحماية للفئات الأكثر احتياجاً، في ظل التحديات الاقتصادية والاجتماعية الراهنة.

ووفق بيان صحفي، شدد الاتحاد على أن العدالة الاجتماعية لم تعد مفهوماً نظرياً، بل أصبحت مساراً عملياً يتطلب سياسات وبرامج واضحة تركز على الحد من الفقر والبطالة، وتعزيز فرص التعليم والعمل اللائق، وضمان وصول الخدمات الأساسية إلى مستحقيها بعدالة وشفافية.

وقال رئيس الاتحاد العام للجمعيات الخيرية عامر الخوالدة، إن العدالة الاجتماعية تمثل إطاراً عملياً ناضجاً لعمل مؤسسات المجتمع المدني، مؤكداً أن دور العمل الخيري شهد تحولاً نوعياً خلال السنوات الأخيرة فلم يعد يقتصر على تقديم المساعدات العينية أو الطارئة بل اتجه نحو إطلاق برامج تمكن اقتصادي واجتماعي طويلة الأثر، تستهدف بناء قدرات الأفراد والأسر وتمكينهم من الاعتماد على الذات.

وأضاف الخوالدة أن الاتحاد يعمل بصورة مستمرة على تطوير أداء الجمعيات الأعضاء ورفع كفاءة برامجها ومبادراتها، من خلال التدريب وبناء القدرات وتعزيز آليات المتابعة والتقييم بما يضمن وصول الدعم إلى مستحقيه وفق أسس من العدالة والشفافية، ويساهم في تعزيز الاستقرار المجتمعي والحد من الفجوات التنموية بين المناطق.

وأشار إلى أن المرحلة الحالية تتطلب توسيع قاعدة الشراكات مع الجهات الرسمية ومؤسسات القطاع الخاص، إلى جانب المنظمات الدولية، بما يحقق تكامل الجهود ويمنع الإزدواجية في تقديم الخدمات، ويوجه الموارد المتاحة وفق أولويات واضحة تستجيب لاحتياجات الفئات الأكثر هشاشة خاصة في المناطق الأقل حظاً.

وأوضح الخوالدة أن الاتحاد يحرص على تحديث آليات العمل داخل الجمعيات الخيرية بما يعزز الثقة بدور القطاع الخيري كشريك فاعل ومسؤول في دعم مسار التنمية الوطنية.

واختتم بالتأكيد على أن العدالة الاجتماعية تشكل ركيزة أساسية لتحقيق التنمية المستدامة وأن تمكين الإنسان اقتصادياً واجتماعياً هو السبيل الأمثل لبناء مجتمع متماسك وقادر على مواجهة التحديات داعياً إلى تضافر الجهود الوطنية لترسيخ قيم التضامن والتكافل وترجمتها إلى برامج عملية مستدامة.

للإعلان لكم في صحيفة

الأمتعة

٠٦٥١٥٤٠٠١



## فوائد مضاعفة .. ماذا يحدث عند مزج الشاي الأخضر مع الماتشا؟



وكالات

الشاي الأخضر وشاي الماتشا يُستخرجان من نفس النبتة «الكاميليا الصينية»، وكلاهما له فوائد صحية عديدة، وفق ما ذكره موقع «فيري ويل هيلث».

ويجمع مزج الشاي الأخضر مع شاي الماتشا فوائد الشايين معاً، لتصبح النتيجة مشروباً أغنى قليلاً، يحتوي على نسبة أعلى من الكافيين ومضادات الأكسدة والمركبات النباتية أكثر من أحد الشايين وحده.

فماذا يحدث بالضبط عند مزج الشايين؟ وما فوائد هذا المزيج؟

تحصل على المزيد من مضادات الأكسدة يحتوي الماتشا عموماً على مضادات أكسدة أكثر لكل غرام مقارنة بالشاي الأخضر. ويمكن إضافة كمية صغيرة من الماتشا إلى الشاي الأخضر المنقوع أن تزيد من إجمالي المضادات الأكسدة المتناولة، مثل «غالات الإبيغالوكاتشين» أو «EGCG».

ويُعدّ «EGCG» أحد مضادات الأكسدة من فئة الكاتيكين، وقد أظهرت الدراسات المختبرية والرسدية ارتباطه بخصائص مضادة للالتهابات، وحماية الخلايا. ويؤدي مزج هذين المنتجين من نبات «الكاميليا الصينية» إلى زيادة استهلاك هذا المركب النباتي المفيد.

يختلف تأثير تنشيط مزيج الشاي الأخضر والماتشا عن تأثير القهوة أو الشاي الأخضر وحدهما، وذلك لاحتوائه على تركيز أعلى من «إل-ثيانين».

ويحتوي شاي الماتشا بشكل طبيعي على كمية أكبر من هذا الحمض الأميني: ما قد يُغيّر طريقة امتصاص الكافيين وتأثيره، ومن ثم يُقلّل من التوتر والقلق.

ويشتهر «إل-ثيانين» بقدرته الفريدة على تعزيز

## الأطعمة والمشروبات المرّة قد

## تنشط الدماغ مثل التمارين الرياضية



وكالات

وجدت دراسة جديدة أن بعض الأطعمة والمشروبات المرّة، مثل الشوكولاته الداكنة أو الشاي الأخضر والأسود أو التوت، قد تُنشط الدماغ بطريقة تشبه ما يحدث عند ممارسة التمارين الرياضية.

وبحسب شبكة «فوكس نيوز» الأميركية، فقد أشارت الدراسة التي أجراها باحثون من اليابان إلى أن مركبات الفلافانول، وهي مركبات نباتية موجودة في هذه الأطعمة، قد تحفّز الدماغ ليس عن طريق امتصاصها في مجرى الدم، بل عن طريق إثارة استجابة حسية مرتبطة بمدى ألحظ المرء. وفي تجارب أجريت على الفئران، زادت جرعة واحدة من الفلافانولات من النشاط التلقائي (الحركة أو السلوك الذي يحدث بشكل طبيعي دون تحفيز مباشر أو أمر خارجي) وحسّنت الأداء في اختبارات الذاكرة، وفقاً للدراسة المنشورة في مجلة «البحوث الحالية في علوم الأغذية».

كما لاحظ الباحثون تنشيطاً سريعاً لمناطق الدماغ المسؤولة عن الانتباه واليقظة وتنظيم التوتر. ونظراً لأن كمية ضئيلة جداً من الفلافانولات التي يتناولها الإنسان تدخل مجرى الدم، يعتقد الباحثون أنها قد تؤثر بدلاً من ذلك على الدماغ والقلب عن طريق تحفيز الأعصاب الحسية. ويصف الباحثون هذا المفهوم بأنه

### ماذا يحدث للجسم عند

### التوقف تماماً عن شرب القهوة؟

وكالات

– أفادت خبيرة التغذية الدكتورة إيرينا بيساريوفا بأن عادة بدء اليوم بشرب القهوة قد تتحول تدريجياً إلى إدمان خطير يصعب التخلص منه، نتيجة الاعتماد المتزايد على الكافيين.

وأوضحت الطبيبة أن تناول القهوة يغيّر رغبة قوية في استهلاك الكافيين، نظراً لتأثيره في تحفيز إنتاج هرمونات السعادة، وتنشيط الجسم، وتحسين التركيز.

إلا أنها حذّرت من أن هذا المشروب، إلى جانب فوائده، قد يؤثر سلباً في جودة النوم وصحة الجهاز العصبي.

ماذا يحدث للجسم عند التوقف عن شرب القهوة؟

بحسب بيساريوفا، فإن التوقف المفاجئ عن تناول القهوة قد يؤدي إلى ظهور أعراض انسحابية، لأن الجسم يتكيف سريعاً مع الطاقة التي يوفرها الكافيين.

وخلال الأيام الأولى، قد يعاني الشخص من عدة آثار جانبية، أبرزها:

- الصداع الناتج عن توسّع الأوعية الدموية في الدماغ؛
- الشعور بالنعاس بسبب نقص الكافيين؛
- التهيج، نتيجة انخفاض تحفيز هرمونات السعادة؛
- ضعف التركيز؛
- اضطرابات في الجهاز الهضمي، نظراً لتأثير الكافيين في حركة الأمعاء.

وأضافت الطبيبة أن هذه الأعراض تستمر عادة من أربعة إلى خمسة أيام، ثم تبدأ بالتلاشي تدريجياً. وبعد نحو أربعة أسابيع، يشعر الشخص بنشاط متجدد وتحسّن ملحوظ في حالته العامة.

وأكدت أن التوقف عن القهوة ينعكس إيجاباً على الصحة، إذ يصبح النوم أعمق، ويسهل الخلود إليه والاستيقاظ منه، ويحسن المزاج، ويخفّ القلق، كما قد يعود ضغط الدم إلى مستوياته الطبيعية في بعض الحالات.

التوقف التدريجي أفضل

ونصحت بيساريوفا بالتقليل التدريجي من شرب القهوة بدل التوقف المفاجئ، لتفادي تفاقم أعراض الانسحاب. وأشارت إلى أنه إذا كان الشخص معتاداً على شرب أربعة إلى خمسة أكواب يومياً، فمن الأفضل خفض الكمية إلى كوبين أو ثلاثة خلال الأسبوعين الأولين، ثم الاكتفاء بكوب واحد في الأسبوع الثالث، قبل التوقف التام بعد تكيف الجسم مع جرعات أقل من الكافيين.

من يجب عليه الامتناع عن القهوة؟

وأوضحت الطبيبة أن بعض الفئات ينبغي عليها التوقف نهائياً عن تناول القهوة، خاصة من يعانون من أمراض مزمنة في الجهاز الهضمي، أو أمراض القلب والأوعية الدموية، أو اضطرابات نفسية. وتشمل هذه الحالات: التهاب المعدة، القرحة، متلازمة القولون العصبي، اضطرابات القلق، نوبات الهلع، الأرق، تسارع ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم.

وختمت بيساريوفا بالإشارة إلى أن الكمية المقبولة يومياً من القهوة، في حال عدم وجود موانع صحية، هي كوبان إلى ثلاثة أكواب (٢٠٠ مليلتر للكوب الواحد) من دون إضافة السكر أو المحكّات، لافتة إلى أن الكوب الواحد يحتوي على نحو ٩٠-١٠٠ ملليغرام من الكافيين، بينما تقدّر الكمية الآمنة للاستهلاك اليومي بنحو ٤٠٠ ملليغرام.

## الحقيقة العلمية وراء تناول الشاي بالحليب.. هل يشكل خطراً صحياً؟

وكالات

يتداول كثيرون تحذيرات متكررة حول خطورة تناول الشاي بالحليب، معتبرين أن هذا المزيج الذي اعتاد عليه الملايين في وجبة الإفطار يمثل خطراً صحياً يؤثر على امتصاص الكالسيوم والحديد، لكن ما حقيقة هذه التحذيرات من الناحية العلمية؟

تأثير محدود على العناصر الغذائية

كشفت الدكتورة شيما حكيم، خبيرة التغذية العلاجية والصحة العامة، في تصريحات لـ ٢٤ حقيقة تأثير الشاي بالحليب على امتصاص العناصر الغذائية، موضحة أن الشاي يحتوي على مواد تسمى التانينات التي تؤثر أساساً على امتصاص الحديد الموجود في البقوليات والنباتات.

وأوضحت حكيم أن التانينات لا تؤثر على نوع الحديد الموجود في اللحوم أو الدجاج أو الأسماك، مشيرة إلى أن تأثيرها على الكالسيوم ضعيف جداً، مما يعني أن المخاوف من فقدان الكالسيوم عند تناول الشاي بالحليب مبالغ فيها.

توصيات عملية للاستفادة المثلى

أكدت خبيرة التغذية أن الشاي باللبن ليس مضرّاً بشكل عام، لكن من يهدف إلى تحسين امتصاص الكالسيوم، خاصة المسنّن المعرضين لانشاشة العظام، يفضل فصل الشاي عن وجبات الكالسيوم بساعة واحدة أو شرب الشاي بتركيز أخف.

وأشارت إلى أن التأثير السلبي يتواجد عندما تكون كمية الشاي كبيرة وقوية التركيز، مؤكدة أن الاعتدال في الكمية والتركيز يجعل التأثير صغيراً جداً ولا يستدعي القلق.

التوازن هو المفتاح

شدّدت حكيم على أن التغذية السليمة تعتمد على التوازن والكمية والتوقيت وليس على المنع العشوائي، موضحة أن المنع الكامل لأطعمة ومشروبات اعتاد عليها الناس قد يكون أخطر من تأثيرها المحدود.

وشدّدت شيما حكيم على أن تناول الشاي بالحليب يظل خياراً مقبولاً لمعظم الأشخاص، مع مراعاة الاعتدال في الكمية والانتباه للكميات التي تحتاج لعناية خاصة في امتصاص الكالسيوم والحديد، مؤكدة أن الوعي الغذائي الصحيح يعتمد على المعلومات العلمية الدقيقة وليس على التحذيرات المبالغ فيها.

## كيف كشف حذاء طفل (العمى الصامت) لوالده؟

وكالات

كشفت حادثة منزلية عابرة عن تدهور خطير في بصر رجل (٣٥ عاماً)، بعدما عجز عن تمييز تفاصيل يومية داخل المنزل، ما دفع أسرته لإجراء فحوصات عاجلة أظهرت تراجعاً حاداً في الرؤية، غير مسار حياتهم خلال لحظات.

وبحسب ما ذكرته "إن دي تي في"، كان البريطاني أندي جونسون يلبس ابنه الصغير أوكلن حذاءين غير متطابقين بشكل متكرر دون أن يلاحظ ذلك. لكن في أحد الأيام، انتهت زوجته داني جونسون إلى أن أندي اختار لطفله حذاءين مختلفين تماماً في الشكل واللون أثناء تجهيزه للذهاب إلى الحضانة.

وكان أندي على دراية سابقة بمشكلات في بصره، إذ شخّص في طفولته بمرض وراثي يُعرف بـ"ضمور الشبكية"، تسبب له فيما يُعرف بالرؤية النقية، بينما ظل بصره المركزي جيداً ومستقرّاً لفترة طويلة، إلا أن واقعة الحذاء دفعته إلى الشعور بأن قدرته على الإبصار تتدهور بوتيرة أسرع من المعتاد، ما دفعه إلى مراجعة الأطباء مجدداً.

مع تدهور بصره، توقف أندي عن ممارسة أنشطة يومية بسيطة مثل عبور الطريق أو اصطحاب أطفاله إلى المدرسة.

وأكد الزوجان أن التغيير المفاجئ أثر في جميع أفراد الأسرة، ولا سيما ابنتهما الأكبر فينلي، البالغ من العمر ٩ سنوات، والذي اعتاد على وجود أب نشيط يشاركه الإبحار ويصطحبه إلى المدرسة.

ومع مرور الوقت، وفضل دعم داني، بدأ أندي يستعيد تدريجياً تواصله مع الحياة خارج المنزل. وأعاد الزوجان تنظيم مسؤوليات العمل، حيث تولى أندي المهام الإدارية، بينما أصبحت داني مسؤولة عن المهام العملية، مثل التدريب المالي.

كما تعلّم أندي استخدام العصا المخصصة لضعاف البصر، قبل أن يحصل لاحقاً على كلب إرشاد يُدعى "بيرلي".

وأوضحت داني أن عائلتهما تبدو طبيعية، لكنها تحتاج إلى بذل جهد مضاعف لتحقيق ما ينجزه الآخرون بسهولة، بينما أشار أندي إلى أن كثيرين لا يدركون حجم الحرية التي تمنحها تفاصيل بسيطة مثل توصيل الأطفال إلى المدرسة أو الذهاب إلى المتجر.

ويشارك الزوجان حالياً مقاطع من حياتهما اليومية عبر إنستغرام، بهدف التوعية وإظهار واقع التعايش مع فقدان البصر، وبإمعية الانتباه لأي تغيّر مفاجئ في الرؤية، والتكيف المبكر مع تطورات الأمراض البصرية.

### ماذا يحدث للجسم عند

### التوقف تماماً عن شرب القهوة؟

وكالات

أفادت خبيرة التغذية الدكتورة إيرينا بيساريوفا بأن عادة بدء اليوم بشرب القهوة قد تتحول تدريجياً إلى إدمان خطير يصعب التخلص منه، نتيجة الاعتماد المتزايد على الكافيين.

وأوضحت الطبيبة أن تناول القهوة يغيّر رغبة قوية في استهلاك الكافيين، نظراً لتأثيره في تحفيز إنتاج هرمونات السعادة، وتنشيط الجسم، وتحسين التركيز.

إلا أنها حذّرت من أن هذا المشروب، إلى جانب فوائده، قد يؤثر سلباً في جودة النوم وصحة الجهاز العصبي.

ماذا يحدث للجسم عند التوقف عن شرب القهوة؟

بحسب بيساريوفا، فإن التوقف المفاجئ عن تناول القهوة قد يؤدي إلى ظهور أعراض انسحابية، لأن الجسم يتكيف سريعاً مع الطاقة التي يوفرها الكافيين. وخلال الأيام الأولى، قد يعاني الشخص من عدة آثار جانبية، أبرزها:

- الصداع الناتج عن توسّع الأوعية الدموية في الدماغ؛
- الشعور بالنعاس بسبب نقص الكافيين؛
- التهيج، نتيجة انخفاض تحفيز هرمونات السعادة؛
- ضعف التركيز؛
- اضطرابات في الجهاز الهضمي، نظراً لتأثير الكافيين في حركة الأمعاء.

وأضافت الطبيبة أن هذه الأعراض تستمر عادة من أربعة إلى خمسة أيام، ثم تبدأ بالتلاشي تدريجياً. وبعد نحو أربعة أسابيع، يشعر الشخص بنشاط متجدد وتحسّن ملحوظ في حالته العامة.

وأكدت أن التوقف عن القهوة ينعكس إيجاباً على الصحة، إذ يصبح النوم أعمق، ويسهل الخلود إليه والاستيقاظ منه، ويحسن المزاج، ويخفّ القلق، كما قد يعود ضغط الدم إلى مستوياته الطبيعية في بعض الحالات.

التوقف التدريجي أفضل

ونصحت بيساريوفا بالتقليل التدريجي من شرب القهوة بدل التوقف المفاجئ، لتفادي تفاقم أعراض الانسحاب. وأشارت إلى أنه إذا كان الشخص معتاداً على شرب أربعة إلى خمسة أكواب يومياً، فمن الأفضل خفض الكمية إلى كوبين أو ثلاثة خلال الأسبوعين الأولين، ثم الاكتفاء بكوب واحد في الأسبوع الثالث، قبل التوقف التام بعد تكيف الجسم مع جرعات أقل من الكافيين.

من يجب عليه الامتناع عن القهوة؟

وأوضحت الطبيبة أن بعض الفئات ينبغي عليها التوقف نهائياً عن تناول القهوة، خاصة من يعانون من أمراض مزمنة في الجهاز الهضمي، أو أمراض القلب والأوعية الدموية، أو اضطرابات نفسية. وتشمل هذه الحالات: التهاب المعدة، القرحة، متلازمة القولون العصبي، اضطرابات القلق، نوبات الهلع، الأرق، تسارع ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم.

وختمت بيساريوفا بالإشارة إلى أن الكمية المقبولة يومياً من القهوة، في حال عدم وجود موانع صحية، هي كوبان إلى ثلاثة أكواب (٢٠٠ مليلتر للكوب الواحد) من دون إضافة السكر أو المحكّات، لافتة إلى أن الكوب الواحد يحتوي على نحو ٩٠-١٠٠ ملليغرام من الكافيين، بينما تقدّر الكمية الآمنة للاستهلاك اليومي بنحو ٤٠٠ ملليغرام.

## ماذا يحدث للجسم عند

## التوقف تماماً عن شرب القهوة؟



يصبح النوم أعمق، ويسهل الخلود إليه والاستيقاظ منه، ويحسن المزاج، ويخفّ القلق، كما قد يعود ضغط الدم إلى مستوياته الطبيعية في بعض الحالات.

التوقف التدريجي أفضل

ونصحت بيساريوفا بالتقليل التدريجي من شرب القهوة بدل التوقف المفاجئ، لتفادي تفاقم أعراض الانسحاب. وأشارت إلى أنه إذا كان الشخص معتاداً على شرب أربعة إلى خمسة أكواب يومياً، فمن الأفضل خفض الكمية إلى كوبين أو ثلاثة خلال الأسبوعين الأولين، ثم الاكتفاء بكوب واحد في الأسبوع الثالث، قبل التوقف التام بعد تكيف الجسم مع جرعات أقل من الكافيين.

من يجب عليه الامتناع عن القهوة؟

وأوضحت الطبيبة أن بعض الفئات ينبغي عليها التوقف نهائياً عن تناول القهوة، خاصة من يعانون من أمراض مزمنة في الجهاز الهضمي، أو أمراض القلب والأوعية الدموية، أو اضطرابات نفسية. وتشمل هذه الحالات: التهاب المعدة، القرحة، متلازمة القولون العصبي، اضطرابات القلق، نوبات الهلع، الأرق، تسارع ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم.

وختمت بيساريوفا بالإشارة إلى أن الكمية المقبولة يومياً من القهوة، في حال عدم وجود موانع صحية، هي كوبان إلى ثلاثة أكواب (٢٠٠ مليلتر للكوب الواحد) من دون إضافة السكر أو المحكّات، لافتة إلى أن الكوب الواحد يحتوي على نحو ٩٠-١٠٠ ملليغرام من الكافيين، بينما تقدّر الكمية الآمنة للاستهلاك اليومي بنحو ٤٠٠ ملليغرام.

## ما أفضل وقت لتناول المكسرات للطاقة وصحة القلب؟



النافع الذي يحمي القلب.

وتحتوي المكسرات أيضاً على مضادات الأكسدة وعناصر غذائية أخرى تقلّل من الالتهابات، والتي ترتبط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

أفضل وقت لتناول المكسرات لإنقاص الوزن

جرب تناول حفنة صغيرة من المكسرات (نحو ٣٠ غراماً) قبل الغداء أو العشاء بنصف ساعة؛ للمساعدة على التحكم في الشهية.

وهناك عوامل عدة تؤثر على فقدان الوزن، فإذا كنت تحاول إنقاص وزنك، فإن تناول المكسرات قبل الوجبات أو معها قد يساعدك على استهلاك سرعات حرارية أقل إجمالاً، فالألياف والبروتين والدهون الموجودة في المكسرات تساعد على الشعور بالشبع بشكل أسرع ولدة أطول مما يزيد من الشعور بالامتلاء، وهذا بدوره قد يمنعك من الإفراط في تناول الطعام لاحقاً.

وعلى الرغم من أن المكسرات غنية بالسعرات الحرارية، فإن بعض الدراسات أظهرت أنها لا تؤدي عادةً إلى زيادة الوزن عند تناولها باعتدال.

وقد ارتبط تناول المكسرات بانتظام بتحسين التحكم في الوزن على المدى الطويل. ربما يعود ذلك إلى أنها تساعد على كبح الشهية وتقليل الرغبة الشديدة في تناول الطعام.

ماذا عن صحة الدماغ؟

لا يوجد وقت مثالي في اليوم ثبت أنه يحسّن صحة الدماغ بتناول المكسرات، ومع ذلك، يبدو أن تناولها باستمرار كجزء من نظام غذائي متوازن هو الأكثر فائدة. تحتوي المكسرات على فيتامين هـ، وأحماض «أوميغا – ٣» الدهنية، ومضادات الأكسدة، وكلها عوامل قد تحمي دماغك مع تقدمك في العمر.

وعلى الرغم من أن مراجعة الدراسات حول المكسرات وصحة الدماغ أظهرت نتائج متباينة، فقد ثبت عموماً أن تناول المكسرات بانتظام يحسّن كثيرًا من الحالات التي قد تزيد من خطر الإصابة بمرض ألزهايمر، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من النوع الثاني.

كمية المكسرات التي يجب تناولها

على الرغم من أنّ المكسرات مفيدة للصحة، فإنه من الضروري مراقبة كمية الصبح. تُعدّ الحصّة الصحية نحو ٣٠ غراماً من المكسرات يومياً، وهذا يعادل نحو ٢٠ حبة لوز، أو ١٥ حبة كاجو، أو ٤٠ حبة فول سوداني.

تعد المكسرات وجبة خفيفة صحية تُوفّر مجموعة متنوّعة من العناصر الغذائية الأساسية، بما في ذلك البروتين والألياف والدهون الصحية.

وبحسب موقع «فيري ويل هيلث»، قد يؤثر توقيت تناولها على مدى فائدتها للجسم من حيث الطاقة أو إنقاص الوزن، بينما يُمكن أن يُسهّم تناولها بانتظام، بغض النظر عن التوقيت، في دعم صحة القلب والدماغ.

وأضاف أن أفضل وقت لتناول المكسرات للطاقة هو في الصباح أو تناولها وجبة خفيفة في منتصف النهار، فالمكسرات غنية بالدهون الصحية والبروتين والعناصر الغذائية مثل المغنسيوم وفيتامينات ب، التي تُساعد الجسم على تحويل الطعام إلى طاقة.

وتزوّد المكسرات الجسم بطاقة ثابتة تدوم لفترة أطول من الوجبات الخفيفة السريعة، ولا تُسبب انخفاضاً مفاجئاً في مستوى السكر في الدم كما قد تُسبّبهُ رقائق البطاطس أو البسكويت.

وأظهرت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين أضافوا المكسرات، كاللوز، إلى وجبة إفطارهم أو وجبتهم الخفيفة الصباحية، تمكّنوا من التحكم بشكل أفضل في مستوى السكر في الدم ومستويات الطاقة لديهم طوال اليوم لذا، أضف المكسرات إلى دقيق الشوفان أو الزبادي في الصباح، أو احتفظ بعبوة صغيرة منها على مكتبك لتناولها بوصفها وجبة خفيفة في منتصف الصباح.

أفضل وقت لتناول المكسرات لصحة القلب

الحصول على أقصى فائدة لصحة القلب، من المهم تناول المكسرات بانتظام وليس في وقت محدد من اليوم.

وأظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون المكسرات بانتظام، بمعدل ٤٢ غراماً يومياً، يستفيدون من فوائد صحية للقلب والأوعية الدموية، تشمل انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوفاة بسببها والسكتة الدماغية.

وتحتوي المكسرات على دهون غير مشبعة، وهي مُفضّلة في النظام الغذائي الصحي للقلب على الدهون المشبعة.

وأظهرت الدراسات أن المكسرات الشجرية تساعد على خفض مستوى الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية، وهما عاملان يزيدان من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، كما أنها تحسّن نسبة الكوليسترول الضار إلى الكوليسترول



## لماذا يغير روبوت الدردشة إجاباته عندما تسأله «هل أنت متأكد؟»



يومياً، وللعلم، فقد غيرت نماذج "GPT-٤٠" و"Claude Sonnet" و"Pro ١,٥ Gemini" إجاباتها بنسبة ٥٨٪ و٦١٪ و٦١٪ على التوالي. في أبريل من العام الماضي، حظيت المشكلة بالاهتمام عندما أطلقت شركة أوبن إيه آي تحديثاً لنموذج "GPT-٤٠" جعل روبوت الدردشة شات جي بي تي متملقاً وموافقاً لدرجة أن المستخدمين لم يكونوا قادرين على استخدامه. وقد اعترف الرئيس التنفيذي للشركة سام التمان بالمشكلة وقال إنهم أصلحوها، لكن الدكتور راندال س. أولسون يقول إن المشكلة الجوهرية لم تتغير.

وقال أولسون: "حتى عندما نتاح لهذه الأنظمة معلومات صحيحة من قواعد معلومات الشركة أو نتائج البحث على الويب، فإنها ستظل تدّعن لضغط المستخدم على حساب أدلتها الخاصة".

تشير الأدلة إلى أن المشكلة تتفاقم عندما يخرط المستخدمون في محادثات مطولة مع روبوتات الدردشة. وأظهرت الدراسات أنه كلما طالت مدة جلسة المحادثة، بدأت إجابات النظام تعكس آراء المستخدم.

ويزيد استخدام صيغة المتكلم مثل عبارة "أعتقد أن..."، مع معدلات التلق لدى هذه النماذج مقارنةً بصيغة الشخص الثالث أي ضمير الغائب.

ويقول الباحثون إن المشكلة يُمكن حلها جزئياً باستخدام تقنيات مثل الذكاء الاصطناعي الدستوري – تدريب النماذج بحيث تتبع قواعد أو مبادئ محددة مسبقاً تشبه "دستوراً" يوجه سلوكها– والتسعين المباشر للتفصيلات، وصياغة الأوامر بصيغة الغائب، بنسبة تصل إلى ٦٣٪ في بعض الحالات.

وأشار أولسون إلى أن هذه في الأساس مشكلات سلوكية وسياقية، إذ إن مساعدي الذكاء الاصطناعي غير موافقين مع أهداف المستخدم وقيمه وعملية اتخاذ قراره. ولهذا السبب، بدلاً من المعارضة، فإنهم يرضخون.

وأضاف أن إحدى طرق الحد من المشكلة أو تقلييلها هي أن يُطلب من هذه الروبوتات تحدي افتراضاته، وأن تطلب منها عدم الإجابة بدون سياق.

ويجب على المستخدمين بعد ذلك إخبار نماذج الذكاء الاصطناعي هذه بكيفية اتخاذهم للقرارات، وإطلاعها على معرفتهم وقيمهم في مجال تخصصهم، حتى يكون لدى هذه النماذج ما تستند إليه في تحليلها ودفاعها عن نفسها.

## ابتكار (مخيف).. ميتا تضيف ميزة التعرف على الوجوه لنظاراتها



في خدماتها الاجتماعية منذ عام ٢٠٢١ بسبب مخاوف تتعلق بالخصوصية والقانون.

ومن ثم، فإن عودة الفكرة في شكل جديد عبر نظارات ذكية تثير تساؤلات حول ما إذا كانت الشركة قد وجدت طريقة لإدخال التقنية بدون الاحتكاك الكبير بالقوانين وحدود الخصوصية.

ورغم أن ميتا تقول إنها لا تزال تدرس خياراتها وستتخذ نهجاً مدروساً قبل إطلاق أي ميزة، فإن إدراج التعرف على الوجوه في جهاز يمكن ارتداؤه بشكل يومي قد يفتح الباب أمام انتهاكات خصوصية خطيرة.

في هذا السياق، طالبت منظمات الدفاع عن الخصوصية وبعض الجهات التنظيمية العالمية بالتحقيق في هذه الخطوة ومنعها، محذرة من أن الإدراج الواسع لتقنية تعرّف الوجوه في النظارات الذكية قد يؤدي إلى مراقبة في كل مكان ويهدد الحقوق الأساسية للمواطنين.

ردودفعل المجتمع

تلقت الإضافة الجديدة ردود فعل متباينة بين المستخدمين. فالبعض يرى أن هذه التقنية يمكن أن تساعد في تذكر الأسماء أو تسهيل التواصل الاجتماعي، بينما يحذر الآخرون من أن استخدامها قد يعني إمكانية تتبع الأشخاص دون علمهم، ويدفع باتجاه سن قوانين صارمة قبل السماح لها بالوصول إلى السوق العامة.

في الختام لا بد من الإشارة إلى أن ميتا تعمل على تطوير الجيل القادم من نظاراتها الذكية، بما في ذلك تحسين عمر البطارية وميزات الرؤية الفائقة super sensing لزيادة قدرات الكاميرا والمعالجة، الأمر الذي يمكن أن يُسهّل تنفيذ وظائف متقدمة مثل التعرف على الوجوه حين تصبح التقنية متاحة.

وكالات

– تخطط شركة ميتا لإدراج تقنية التعرف على الوجوه في نظاراتها الذكية، في خطوة قد تُسهّل التعرف على الأشخاص في الوقت الحقيقي، لكنها تثير جدلاً واسعاً حول الخصوصية والأمان.

وأفادت تقارير صحفية بأن شركة ميتا، المالكة لـ فيسبوك وإنستغرام، تعمل على إدراج هذه التقنية في نظاراتها الذكية، في خطوة من شأنها تحديث نقاشاً واسعاً حول الخصوصية والأمان في التكنولوجيا القابلة للارتداء.

ووفقاً لتقرير نشر مؤخراً يستند إلى وثائق داخلية، تخطط ميتاً لطرح ميزة جديدة تسمى Name Tag، تسمح للمستخدمين بتحديد هوية الأشخاص بمجرد النظر إليهم عبر النظارات الذكية وطلب المعلومات من المساعد الذكي المدمج.

كيف تعمل؟

تقنية Name Tag هي ميزة للتعرف على الوجوه، يمكنها كشف هوية الأشخاص الذين يتفاعل معهم مرثود النظارات عبر الاتصال ببيانات حسابات ميتا أو بملفات عامة على المواقع التابعة للشركة.

والميزة الجديدة يُمكن أن تظهر أسماء وأوصاف أو معلومات أخرى مرتبطة بالأفراد في الوقت الحقيقي من خلال المساع الذكي داخل النظارات.

وهذه التقنية قد يتم دمجها في نماذج نظارات ميتا الذكية مثل نظارات Ray-Ban Meta أو النسخ المستقبلية منها.

خلفية تاريخية

يعد هذا التطور تحولاً مهماً في سياسة ميتا، لأن الشركة كانت قد أوقفت استخدام تكنولوجيا التعرف على الوجوه

## تريند صورتك في العمل قد يهدد مسيرتك المهنية !

وكالات

تحولّ تريند «الكاريكاتير الوظيفي» المُولّد بالذكاء الاصطناعي من موجة ترفيحية ساخرة اجتاحت منصات التواصل الاجتماعي، إلى مصدر قلق متزايد لدى خبراء الأمن السيبراني، بعد التحذير من مخاطره المحتملة على بيانات الموظفين وأسرار المؤسسات.

وأوضح مختصون أن هذه الصور، التي تُصمّم بأسلوب قريب من أعمال Pixar Animation Studios وتدمج ملامح الموظفين ببيئات عملهم، قد تُسهّم – بشكل غير مباشر – في جمع ومعالجة معلومات شخصية ومهنية حساسة.

وأشار الخبراء إلى أن الاعتماد على نماذج الذكاء الاصطناعي المتقدمة، المطوّرة من شركة OpenAI، وفي مقدمتها نموذج «ChatGPT»، في تحليل سياق المحادثات وتسجيل هوية المستخدم، يدفع بعض الموظفين إلى مشاركة تفاصيل دقيقة عن شركاتهم ومشاريعهم دون إدراك العواقب الأمنية.

وحذروا من أن هذا السلوك يفتح المجال أمام هجمات «الهندسة الاجتماعية» وتسريب معلومات داخلية، وقد يعرّض الأفراد والمؤسسات لخاطر الاختراق أو للمساءلة القانونية، مؤكدين أن ما يُعرف شعبياً بـ«صورة بيكسار» المبهجة قد يتحول إلى فخ رقمي في حال إساءة استخدام البيانات

## هل حان وقت عودة جهاز آيبود من «أبل»؟

وكالات

قال توني فاديل، مبتكر جهاز الموسيقى "آيبود"، إن الوقت قد حان لشركة أبل لإعادة إطلاق الجهاز الذي غير عملاق التكنولوجيا وعالم الموسيقى إلى الأبد.

وأضاف فاديل، في حلقة بودكاست مع الصحفي التقني إريك نيوكونر: "أعتقد أن هناك طرقاً أذكى لصنع (سماعات) آيپودز تحتوي على آيبود بداخلها. لذا، أعتقد أنهم بحاجة لإعادة آيبود".

وأشاره فاديل، المعروف على نطاق واسع باسم "أب الآيبود"، إلى أن هناك سببين لإعادة الجهاز المرتبط بيارته، بحسب تقرير موقع "نيشز إنسايدر"، اطلعت عليه "العربية Business".

ويتمثل السبب الأول في الاستفادة من الحنين المتزايد إلى جهاز الموسيقى، الذي انتهى عصره في عام ٢٠١٩ مع إصدار الجيل السابع المعاد تصميمه "آيبود نانتش".

كان جهاز آيبود الأصلي، الذي يتسع لـ ١٠٠٠ أغنية فقط، يشترك في العديد من الخصائص مع سلسلتي نانو وشغل أكثر من جهاز تانتش الذي يشبه –مع شاشة اللمس– ماتف آيفون. وأوقفت "أبل" إنتاج جهازي نانو وشغل في عام ٢٠١٧.

وقال فاديل: "لذا، من منظور الحنين فالآيبود لجميع هؤلاء الأشخاص الذين يقولون، "أوه، أتذكر الآيبود"، لكنهم لم يعودوا يريدون المشتتات بعد الآن".

أما السبب الثاني فهو أن جهاز آيبود الحديث سيستفيد أيضاً من شريحة من مستمعي الموسيقى الذين يرغبون في تجربة استماع "نقاء"، حيث يستمعون إلى الموسيقى دون الإضافات المصاحبة للاستماع عبر الهوائف الذكية. ففي النهاية، تزداد شعبية الهوائف البسيطة مع سعي الناس لتبسيط علاقتهم بالتكنولوجيا.

وعلى الإنترنت، لا تزال هناك مجتمعات نشطة تسعى لتعديل أجهزة الآيبود القديمة لتلائم الاحتياجات الحديثة، بما في ذلك منتدى فرعي على منصة "ريديت" مخصص بالكامل لهذا الغرض.

وعندما سُئل فاديل عن شكل جهاز آيبود الجديد، قال إنه لن يكشف عن جميع أفكاره.

وقد ذكر اسم فاديل في بعض الأوساط كبديل محتمل للرئيس التنفيذي تيم كوك، الذي دارت تكهّنات حول تقاعده. وتشير التقارير على نطاق واسع إلى أن جون تيرنوس، نائب الرئيس الأول للهندسة الأجهزة في شركة أبل، هو المرشح الأبرز لخلافة كوك.

وقال فاديل: "ستتخذ أبل القرار الصحيح عندما يحين الوقت بشأن من سيكون المدير التنفيذي القادم. أحب الشركة. هي في دمي منذ عام ١٩٨٠ أو ١٩٨١، عندما امتلكت أول (حاسوب) أبل ٢ في. إذا اتصل بي أي شخص من مجلس الإدارة، أو اتصل تيم، مهما كان، سأكون سعيداً بالرد على الهاتف وهذا كل شيء"، مضيفاً: "سأساعدكم بأي طريقة يعتقدون أنها ستكون مفيدة لهم".

وأشار فاديل إلى كيف أن شركة سوني أعلنت مؤخراً عن أول أجهزة تشغيل أسطوانات جديدة لها منذ سنوات سعيًا منها للاستفادة من تزايد أعداد مستمعي الأسطوانات الفينيلية.

### ناسا تختبر الذكاء الاصطناعي في الفضاء



وكالات

وصل ٤ رواد فضاء إلى محطة الفضاء الدولية، السبت، في مهمة بحثية تستغرق أشهرًا، ليحلوا مكان طاقم اضطر للعودة إلى الأرض قبل الموعد المقرر بسبب حالة صحية طارئة لأحد أفراد.

وبدأت الرحلة نحو الفضاء بالانطلاق من قاعدة "كاب كانافيرال" في فلوريدا، بصاروخ "فالكون ٤" التابع لشركة "سپاسيس إكس" المملوكة للملياردير الأمريكي إيلون ماسك.

ويضم الطاقم رائدة الفضاء الأمريكية جيسيكا مير ومواطنها جاك هانواوي، والفرنسية صوفي أدنيو، والروسي أندري فيديايف. وتتولى مير، التي كانت سابقاً عالمة أحياء بحرية تدرس الحيوانات في بيئات قاسية، قيادة الفريق.

وتختبر الفرنسية صوفي أدنيو من "وكالة الفضاء الأوروبية" نظامًا يستخدم الذكاء الاصطناعي في الواقع المعزز لتمكين رواد الفضاء من إجراء فحوص طبية لأنفسهم بالموجات فوق الصوتية.

وكان طاقم "كرو-١٢" التابع لوكالة الفضاء الأمريكية "ناسا" قد وصل إلى "محطة الفضاء الدولية"، بعد رحلة استغرقت حوالي ٣٤ ساعة.

ويحل رواد الفضاء الأربعة محل طاقم "كرو ١١" الذي عاد إلى الأرض في يناير/كانون الثاني الماضي، أي قبل شهر من الموعد المقرر أصلاً، بسبب حالة صحية طارئة لأحد أفراد.

وفي أول عملية إجلاء طبي في تاريخ محطة الفضاء.

وقالت مير، بعد الانحلام بمحطة الفضاء الدولية: "لقد ربطنا إرث الوجود البشري المستمر في الفضاء لأكثر من ٢٥ عاماً في هذا الموقع بالذات"، وفق "فرانس برس".

وأضافت أنه "بينما ننظر إلى الأرض من هذه النوافذ، نتذكر أن التعاون ليس ممكنًا فحسب، بل هو ضروري. هنا في الأعلى، لا توجد حدود والأمل عالمي".

## (عرب كلاو - ArabClaw): ثورة (ذكاء، السرب) العربية التي تتحدى العمالق



وكالات

في وقت يتسابق فيه العالم نحو احتكار تقنيات الذكاء الاصطناعي، برز من قلب المنطقة العربية مشروع تقني طموح يكسر القواعد التقليدية ويضع العرب في مقدمة ركب "ذكاء السرب" (Swarm Intelligence). تحت قيادة الدكتور رامي، الخبير والمستشار الدولي في الذكاء الاصطناعي، أعلن عن إطلاق مشروع ArabClaw (عرب كلاو)، وهو أول نظام ذكاء اصطناعي جماعي عربي مصمم لمنافسة أطر العمل العالمية مثل "Clawbot" و"OpenClaw"، مع ميزة تنافسية تركز على الخصوصية والسيادة الرقمية العربية.

ما هو "ذكاء السرب" الذي يقوده ArabClaw؟ لا يعتمد نظام ArabClaw على نموذج لغوي واحد فحسب، بل يقوم على فلسفة "الذكاء الجماعي" أو "السرب". بدلاً من الاعتماد على وكيل ذكاء اصطناعي واحد للقيام بكل المهام، يعمل النظام عبر توزيع المهام على "سرب" من الوكلاء المتخصصين الذين ينسقون فيما بينهم بانسجام تام.

ويوضح الدكتور رامي أن هذا الإنجاز يهدف إلى تقديم بديل عربي متطور يتفوق على الأنظمة المفتوحة والمغلقة الغربية من حيث "فهم السياق الثقافي" وسرعة الاستجابة، مع الحفاظ على سرية البيانات التي تعد حجر الزاوية في هذا المشروع؛ حيث يتم تشفير المحادثات والبيانات المؤسسية لضمان عدم خروجها عن نطاق السيادة العربية.

التحدي: ArabClaw في مواجهة Clawbot بينما يعتمد "Clawbot" والأنظمة المشابهة على أطر عمل تعتمد كلياً على نماذج مثل "Claude Sonnet" وسحابات تخزين خارجية، يأتي ArabClaw كبوابة (Gateway) متكاملة عابرة لأنظمة التشغيل. أهم ما يميز ArabClaw عن منافسيه: التكامل المتعدد: يعمل بسلاسة عبر تطبيقات المراسلة

## أنثروبيك تمنح تطبيق كلود للذكاء الاصطناعي قدرات غير مسبوقة



وكالات

بدأت شركة تطبيقات الذكاء الاصطناعي "أنثروبيك"، المنافسة لشركة أوبن إيه.آي، زيادة تطبيقها كلود ليشمل مجالات أخرى، بما في ذلك الخدمات المالية، في ظل تنافس مطوري الذكاء الاصطناعي على الصدارة.

وبعد تطويره سيتمكن تطبيق كلود أيضاً من أداء مهام التحليل المالي بفضل الإصدار الجديد كلود أوبوس ٤.٦. وتقول "أنثروبيك" إن هذا يعني أن وكيل الذكاء الاصطناعي سيقدم بيانات الشركات، والأفصاحات الإلزامية، ومعلومات السوق.

وقد سجلت أسهم بعض شركات التحليل المالي انخفاضات كبيرة في الأسعار بعد أن كشفت الشركة عن برنامج الذكاء الاصطناعي الجديد، بحسب تقرير نشرته وكالة الأنباء الألمانية.

في الأسبوع الماضي، تسببت "أنثروبيك" بالفعل في انخفاض أسعار أسهم شركات البرمجيات التقليدية في هذا المجال، وذلك من خلال عرضها لخدمات قانونية.

تؤكد شركة أنثروبيك أن برنامج كلود أوبوس ٤.٦ أكثر كفاءة في اكتشاف الثغرات الأمنية في البرمجيات.

فقد اكتشف هذا البرنامج أكثر من ٥٠٠ ثغرة أمنية خطيرة غير معروفة سابقاً في مجموعات من البرامج مفتوحة المصدر.

مع ذلك، حذرت "أنثروبيك" أيضاً من أن المهاجمين الإلكترونيين يستخدمون الذكاء الاصطناعي بشكل متزايد لتنفيذ هجماتهم.

في الوقت نفسه تقريباً، أصدرت شركة أوبن إيه.آي، مطورة برنامج محادثة الذكاء الاصطناعي شات جي.بي.تي، نسخة مطورة من برنامجها للذكاء الاصطناعي المتخصص في البرمجة.

وقالت الشركة إن التطبيق جي.بي.تي ٥.٣ كودكس هو أول نموذج ذكاء اصطناعي شارك في تطوير نفسه بشكل كبير.

وتتنافس شركتا "أوبن إيه.آي" و"أنثروبيك" على دمج برامج الذكاء الاصطناعي الخاصة بهما في الشركات والهيئات الحكومية.

ويركز القطاع حالياً على ما سُمي بـوكلاء الذكاء الاصطناعي، المصممين لإنجاز مهام متعددة الخطوات بشكل مستقل.وأحدث الذكاء الاصطناعي بالفعل تحولاً جذرياً في تطوير البرمجيات. فبينما كان البرمجيون يكتبون معظم التعليمات البرمجية يدوياً، يتم الآن توليد أجزاء كبيرة منها بواسطة الذكاء الاصطناعي ومراجعتها من قبل مطورين بشر.



## السكتة الدماغية ..

# ما هي وما الأعراض التي يجب الانتباه إليها؟

هذه الأعراض بسرعة، حسب جيجليو. أبرزها: التوازن: تغيّر في التوازن أو فقدانه. البصر: تغيّرات في الرؤية مثل الضبابية أو فقدان البصر أو ازدواج الرؤية. الوجه: تدلي الوجه أو عدم تساوي الابتسامة. الذراع: ضعف في الذراع في أحد جانبي الجسم. الكلام: تغيّرات في الكلام مثل التلعثم أو نطق كلمات غير مفهومة.

وقال جيجليو: «قد تظهر كل هذه الأعراض، أو عرض واحد فقط، أو أي مزيج بينها». لذلك لا تنتظر ظهور أكثر من علامة؛ فإذا لاحظت أيًا من هذه المشكلات، توجه إلى قسم الطوارئ فوراً.

يُقلل كثيرون من شأن علامات النوبة الإقفارية العابرة بسبب زوالها السريع، حسب الخبراء الثلاثة.

لكن من المهم التعامل مع هذه الأعراض بجدية مهما كانت قصيرة. ورغم عدم وجود قاعدة ثابتة لمدة استمرارها، فإن هناك إرشادات عامة. وقال ويلي: «عادةً ما تلاحظ أن النوبات الإقفارية العابرة تستمر في الحد الأقصى نحو ٥ إلى ١٠ دقائق، وبالتالي أقل من ساعة»، وأضاف أن السكتات التحذيرية قد تستمر أحياناً من ٣٠ إلى ٦٠ ثانية فقط. وهذا يعني أنه لا ينبغي التقليل من شأن دقيقة واحدة من ضعف الذراع أو تشوش الرؤية. وقال عترات: «رغم أن النوبات الإقفارية العابرة، بحكم تعريفها، مؤقتة، فإنه عندما يعاني الشخص الأعراض لا توجد طريقة للتنبؤ بما إذا كانت ستزول لاحقاً أم ستستمر وتؤدي إلى إعاقة».



لشخص قد يتعرض لسكتة دماغية حتى خلال الساعات الـ٤٨ التالية، وبالتالي خلال الأيام السبعة أو الثلاثين أو التسعين التالية». وتُعرف النوبات الإقفارية العابرة أيضاً باسم «السكتات الصغرى». لكن أخصائي طب الأعصاب الدكتور جوشوا ويلي، قال إن هذا المصطلح إشكالي لأنه يقلل من الطابع الطارئ للحالة، وأضاف أن مصطلح «السكتات التحذيرية» يبرز أن هذه الحالة طارئة، تماماً مثل السكتة الدماغية «العادية».

علامات النوبة الدماغية وقال جيجليو: «يمكن القول إن جميع العلامات والأعراض الخاصة بالسكتة الدماغية هي نفسها علامات وأعراض النوبة الإقفارية العابرة». وأشار الخبراء الثلاثة الذين تحدثوا إلى «هاف بوست» إلى قاعدة «BE FAST» بوصفها وسيلة تذكّر شائعة لتحديد علامات السكتة الدماغية. وكما يوحي الاختصار، تظهر

تحذيرية لسكتة دماغية خلال ٩٠ يوماً إذا لم يتلقوا رعاية طبية، بحسب الدكتور أحمد عترات، المدير الطبي لبرنامج السكتة الدماغية في «كليفلاند كلينك أكرون جنرال». فما السكتة التحذيرية تحديداً؟ تُسمى طبيياً النوبة الإقفارية العابرة، وتسبب «أعراضاً عصبية مفاجئة ومؤقتة تزول من تلقاء نفسها»، وفق عترات، وأضاف: «قد تكون هذه الأعراض مشابهة لما يُعد سكتة دماغية، لكن الفارق الوحيد أنها لا تؤدي إلى إصابة عصبية دائمة». بعبارة أخرى، تحدث النوبات الإقفارية العابرة بسرعة، وتستمر لفترة قصيرة، ولا تؤدي إلى نوع تلف الدماغ الذي يُرى في السكتات الدماغية الكاملة. لكن عدم حدوث تلف محتمل في الدماغ لا يعني تجاهل النوبة الإقفارية العابرة؛ فهي تظل حالة طبية يجب التعامل معها بجدية، حسب جيجليو، وقال: «إنها في كثير من الحالات إنذار

وكالات تُعد السكتات الدماغية من الأسباب الرئيسية للوفاة في الولايات المتحدة، إذ يُصاب بها نحو ٨٠٠ ألف شخص كل عام. وبمعدل وسطي، تحدث سكتة دماغية واحدة كل ٤٠ ثانية في البلاد. ووفق تقرير نشره موقع «هاف بوست»، تُعد هذه الأرقام صادمة ومقلقة، خصوصاً لدى من لديهم تاريخ عائلي مع السكتة الدماغية أو عوامل خطر مثل ارتفاع ضغط الدم وبعض أمراض القلب. التعرّف إلى أعراض السكتة الدماغية، وفهم عوامل الخطر، يطلّان خط الدفاع الأول للوقاية منها.

وبحسب أخصائي الأعصاب الدكتور براندون جيجليو، فإن نحو ٨٥ في المائة من السكتات الدماغية في الولايات المتحدة هي سكتات إقفارية، أي ناتجة عن نقص تدفق الدم إلى الدماغ. أما نحو ١٥ في المائة فهي سكتات نزفية تحدث عند تمزق وعاء دموي في الدماغ، وأضاف أن كثيرين ممن يتعرضون لسكتة دماغية يَمُرّون أيضاً بما يُعرف بـ«السكتة التحذيرية» قبلها بأيام أو أسابيع أو حتى أشهر. اليكم ما ينبغي معرفته عن السكتات التحذيرية: تُعرف السكتات التحذيرية طبيياً باسم النوبة الإقفارية العابرة. وبخلاف ما يدركه كثيرون خارج المجال الطبي، فإن هذه النوبات حالة طبية عابرة لكنها شديدة الخطورة وقد تسبق السكتة الدماغية الكاملة. وفي الواقع، قد يتعرض ما يصل إلى شخص واحد من كل خمسة ممن يصابون بسكتة

## العقل قد يظل واعياً لعدة ساعات بعد الموت



في دراسة من جامعة ميشيغان اندفاعا قصيرا في نشاط موجات غاما خلال ثوان من تدهور وظائف القلب. ولم يظهر هذا النشاط بمعزل عن بقية الإيقاعات، بل تزامن مع موجات أبطأ في الدماغ، وهو اقتران يلاحظ أحيانا في حالات مثل نوم حركة العين السريعة وبعض أنماط المعالجة الإدراكية.

كما أظهرت القياسات ارتفاعا في الترابط الوظيفي بين مناطق دماغية متعددة، ولا سيما في ما يسمى «المنطقة الخلفية الساخنة» المرتبطة بالرؤية والإحساس بالجسد والمعالجة الحسية، مع امتداد للترابط باتجاه مناطق أمامية، وهو نمط يشبه، من حيث البنية الشبكية، ما يرى في الأحلام وبعض الحالات الذهنية.

منظور جديد للموت وتذهب الدراسة الجديدة إلى أن الدماغ لا يتوقف بالضرورة بصورة فورية، بل يدخل في مرحلة تراجع تدريجي، حيث قد تبقى بعض الخلايا نشطة لفترة قصيرة، ربما تصل لساعات، قبل أن تتعرض للتلف النهائي. ومن هذا المنظور، يقترح العلماء أن الموت ينبغي فهمه كعملية بيولوجية معقدة تتداخل فيها الجوانب العصبية والفسيولوجية، وليس كحد فاصل لحظي بين الحياة وعدمها. ومع ذلك، يؤكد عدد من العلماء أن هذه الفرضيات ما تزال محل نقاش علمي واسع، ويبقى السؤال حول ما يحدث للوعي في اللحظات الأخيرة من الحياة مفتوحا أمام البحث العلمي.

وتشير دراسة عرضت خلال الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية لتقدم العلوم إلى أن الموت قد لا يكون لحظة مفاجئة كما كان يعتقد تقليديا، بل عملية بيولوجية تتدرج على مراحل.

وتوضح الدراسة أنه بدلا من أن يتوقف الدماغ والجسم عن العمل فور توقف القلب، تقترح بعض الأدلة أن التغيرات التي تقود إلى الموت الكامل قد تمتد زمنيا، وأن بعض مظاهر النشاط الخلوي قد تستمر لفترة بعد توقف الدورة الدموية.

نتائج مبررة واعتمدت الدراسة على مراجعة أكثر من عشرين دراسة تناولت تجارب الاقتراب من الموت، إضافة إلى أبحاث أجريت على الحيوانات لدراسة ما يحدث في الدماغ بعد توقف القلب.

وتشير بعض التقارير إلى أن مرضى مروا بحالة توقف كامل للدورة الدموية تمكنوا لاحقا من تذكر أحداث وقعت حولهم خلال تلك الفترة، ما يثير تساؤلات حول توقيت اختفاء الوعي بشكل كامل. وكانت دراسات سابقة على الفئران قد رصدت اندفاعا مفاجئا في موجات غاما الدماغية في اللحظات الأخيرة بعد تراجع نشاط القلب، وهي موجات ترتبط عادة بعمليات معرفية مثل الوعي والذاكرة والإدراك الحسي. وفي حالتين سريريتين لمرضى بشريين، سجل الباحثون

## عطور شهيرة تحتوي على مواد كيميائية

## قد تسبب تساقط الشعر وزيادة الوزن



وكالات كشفت مراجعة حديثة لقوائم المكونات الخاصة بعشرة من أكثر العطور مبيعا في بريطانيا عن وجود مركبات كيميائية قد تتدخل في عمل الهرمونات الطبيعية للجسم. وتُعرف هذه المواد بـ«المنظفات الغدية» التي ترتبطها دراسات معملية بزيادة احتمالات تساقط الشعر، واضطرابات الوزن، ومشكلات الخصوبة، وصولاً إلى أمراض أكثر خطورة مثل السكري والسرطان.

عطور شهيرة ضمن القائمة وبحسب صحيفة "ديلي ميل"، تتزايد المخاوف العلمية من تأثير هذه العطور عند رشها مباشرة على منطقة الرقبة، حيث لا يفسلها عن الغدة الدرقية -المسؤول الأول عن تنظيم الأيض- سوى طبقة رقيقة من الجلد. وأظهر الفحص أن علامات تجارية مرموقة مثل "شانيل رقم ٥" (Sauvage by Chanel)، و"سافاج" من ديور (by Dior)، و"بيرفكت" لمارك جاكوبس (Perfect by Marc Jacobs)، تحتوي على عنصر واحد على الأقل خضع لمراجعات رقابية بسبب آثاره المحتملة على النظام الهرموني، رغم أن استخدامها حالياً يقع ضمن الحدود القانونية المسموح بها في المملكة المتحدة. وتأثيرات كارثية على الغدد الصماء أوضحت كلو توبينغ، المختصة في حالات "The Chem Trust"، أن الهرمونات تدبر كل وظائف الجسم بدءاً من النوم وحتى التمثيل الغذائي. وأشارت إلى وجود فجوة بين التطور العلمي واللوائح التنظيمية، حيث تتفوق المختبرات

في كشف أضرار هذه المواد بينما تسير الإجراءات القانونية ببطء. وتعمل هذه المواد الكيميائية عبر محاكاة الهرمونات الطبيعية أو سد مستقبلاتها، مما يؤدي إلى نتائج صحية سلبية تظهر بشكل تدريجي. وتضمنت القائمة المسحوبة سابقاً عطوراً مثل "Hello" للبولين ريتشي بسبب مخاوف تتعلق بالخصوبة، إلا أن الخبراء يحذرون من أن المواد المسحوبة حالياً مثل "BHT" و"benzyl salicylate" قد تؤثر على مستويات الإستروجين. كما يرتبط مركب "ethylhexyl methoxycinnamate" الموجود في بعض العطور لتمديد فترة الصلاحية، بتأخر البلوغ لدى الفتيان وتقليل الخصوبة لدى النساء وفق دراسات أجريت في الأعوام الأخيرة. غياب الشفافية في مركبات "الفталات" العطرية يبرز تحدي إضافي يتمثل في مادة "الفثالات" المستخدمة كمثبتات للرائحة، والتي غالباً ما تُدرج تحت مسمى "عطر (Fragrance)" دون تفصيل، بدعوى السرية التجارية. وترتبط الأبحاث بين التعرض المستمر لهذه المدلات وبين عيوب تناسلية وانخفاض في عدد الحيوانات المنوية. وتنصح الدكتورة آنا ماريا أندرسون، رئيسة المركز الدنماركي للغدد الصماء، بضرورة رش العطر على الملابس بدلاً من الجلد مباشرة لتقليل الامتصاص، وتجنب المنتجات التي لا تلتزم بمعايير الخلو من الفثالات حماية للتوازن البيولوجي للجسم.

## حل بسيط لتحسين الهضم وتخفيف الانتفاخ بعد الأكل



ورغم أن شاي النعناع قد يساعد على تهدئة الجهاز الهضمي، فإن شرب الشاي الأخضر أو الأسود مباشرة بعد الوجبات ليس خياراً مثالياً، لأن مادة التانينات قد تعيق امتصاص الحديد، بينما قد يزيد الكافيين من حرقة المعدة والقلق لدى بعض الأشخاص. وفي الحالة الطبيعية، تتمدد المعدة بعد تناول الطعام لتحفيز ما يُعرف برد الفعل المعدي القلوي، وهو تفاعل يزيد حركة القولون وقد يفسر شعور بعض الأشخاص بالحاجة إلى التبرز بعد الأكل مباشرة. كما يتجه تدفق الدم نحو الجهاز الهضمي وتبدأ الأمعاء بانقباضات منتظمة لتحريك الطعام. وتشير الدراسات إلى أن المشي بعد تناول الطعام يمكن أن يقلل من الارتفاع المعتاد في مستوى الغلوكوز الذي يحدث خلال ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة بعد الوجبة، ما يجعل هذه العادة مفيدة بشكل خاص لمرضى السكري أو المصابين بمقاومة الإنسولين.

وتؤكد لوتشيانو أن المشي بعد الوجبات قد يساعد أيضا الأشخاص الذين يعانون من الارتجاع المعدي المريئي، أو الانتفاخ الوظيفي، أو بدء الهضم والإسكاس، إضافة إلى من يشعرون بالنعاس والخمول بعد الطعام. وتنصح بالانتظار من ١٠ إلى ١٥ دقيقة قبل المشي في حال الشعور بامتلاء شديد أو أعراض ارتجاع، حتى يستقر الطعام وتزداد الراحة. وتشير إلى أن الفائدة لا تتطلب مجهوداً كبيراً، إذ إن المشي لمدة دقيقتين إلى خمس دقائق فقط بعد الوجبة قد يحقق نتائج ملحوظة.

وتشدد على أن الانتظام أهم من الشدة، فالمشي القصير المنتظم بعد الوجبات أكثر فائدة من نشاط طويل ومتقطع. وحتى في ظل ضيق الوقت أو محدودية المساحة، يمكن تحقيق الفائدة عبر تمارين التمدد الخفيفة، أو صعود الدرج ببطء، أو القيام ببعض الأعمال المنزلية.

وكالات سلط خبراء في الصحة الضوء على حل بسيط يمكن اتباعه بعد تناول الطعام لتحسين عملية الهضم وتقليل الانتفاخ المؤلم. وتشير دراسة حديثة إلى أن المشي الخفيف بعد الأكل مباشرة، أو بعد فترة وجيزة منه، يمكن أن يدعم عملية الهضم ويساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم. وتعرف هذه العادة على مواقع التواصل الاجتماعي باسم "مشي التخلص من الغازات"، وتعتمد على المشي لمدة تتراوح بين خمس و٢٠ دقيقة بعد تناول الطعام، بهدف تحفيز الجهاز الهضمي وتقليل الانتفاخ والمساعدة على طرد الغازات.

وتوضح مدربة اللياقة البدنية وأخصائية التغذية، ديبورا لوتشيانو، أن الهضم عملية متكاملة تشمل الجسم كله، وليس المعدة فقط، إذ يحتاج الجسم بعد تناول الطعام إلى تنسيق إفراز حمض المعدة والإنزيمات، وتنظيم حركة الأمعاء وتدفق الدم والاستجابات الهرمونية، وهي عمليات تتأثر بشكل مباشر بالحركة. ويعمل المشي الخفيف كمحفّز طبيعي لحركة الأمعاء، وهي انقباضات عضلية موجية تدفع الطعام عبر الجهاز الهضمي، ما يساهم في تقليل الشعور بالضغط والانتفاخ. ويعزز استقرار الاستجابة الأيضية بعد الوجبات. وفي المقابل، قد تؤدي بعض العادات الشائعة بعد الأكل إلى نتائج عكسية، فالاستلقاء أو الجلوس بوضعية مترهلة يضغطان على الأعضاء الداخلية ويعيقان حركة الأمعاء، خاصة عندما تكون المعدة ممتلئة. كما يضر التدخين ببطانة المعدة، إذ يجعلها أكثر عرضة لتأثير الأحماض، ويزيد خطر التهاب المعدة والقرحة، فضلاً عن تقليله امتصاص بعض العناصر الغذائية مثل الكالسيوم.

وكالات سلط خبراء في الصحة الضوء على حل بسيط يمكن اتباعه بعد تناول الطعام لتحسين عملية الهضم وتقليل الانتفاخ المؤلم. وتشير دراسة حديثة إلى أن المشي الخفيف بعد الأكل مباشرة، أو بعد فترة وجيزة منه، يمكن أن يدعم عملية الهضم ويساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم. وتعرف هذه العادة على مواقع التواصل الاجتماعي باسم "مشي التخلص من الغازات"، وتعتمد على المشي لمدة تتراوح بين خمس و٢٠ دقيقة بعد تناول الطعام، بهدف تحفيز الجهاز الهضمي وتقليل الانتفاخ والمساعدة على طرد الغازات.

وتوضح مدربة اللياقة البدنية وأخصائية التغذية، ديبورا لوتشيانو، أن الهضم عملية متكاملة تشمل الجسم كله، وليس المعدة فقط، إذ يحتاج الجسم بعد تناول الطعام إلى تنسيق إفراز حمض المعدة والإنزيمات، وتنظيم حركة الأمعاء وتدفق الدم والاستجابات الهرمونية، وهي عمليات تتأثر بشكل مباشر بالحركة. ويعمل المشي الخفيف كمحفّز طبيعي لحركة الأمعاء، وهي انقباضات عضلية موجية تدفع الطعام عبر الجهاز الهضمي، ما يساهم في تقليل الشعور بالضغط والانتفاخ. ويعزز استقرار الاستجابة الأيضية بعد الوجبات. وفي المقابل، قد تؤدي بعض العادات الشائعة بعد الأكل إلى نتائج عكسية، فالاستلقاء أو الجلوس بوضعية مترهلة يضغطان على الأعضاء الداخلية ويعيقان حركة الأمعاء، خاصة عندما تكون المعدة ممتلئة. كما يضر التدخين ببطانة المعدة، إذ يجعلها أكثر عرضة لتأثير الأحماض، ويزيد خطر التهاب المعدة والقرحة، فضلاً عن تقليله امتصاص بعض العناصر الغذائية مثل الكالسيوم.



## 6 أنواع من التوابل تعزز الطاقة وتدعم صحة المناعة

وكالات في ظل تزايد الاهتمام بتعزيز المناعة ورفع مستويات الطاقة بطرق طبيعية، تبرز التوابل خياراً بسيطاً لكنه فعال يمكن إضافته بسهولة إلى النظام الغذائي اليومي. فإلى جانب نكهتها المميزة، تحتوي بعض التوابل على مركبات نشطة قد تساعد في تنشيط الجسم، وزيادة مستويات الحديد به، مما يدعم الجهاز المناعي. واستعرض تقرير لموقع «فيري ويل هيلث» أبرز ٦ أنواع من التوابل الغنية بالحديد التي قد تعزز الطاقة وتدعم صحة المناعة.

وهذه التوابل هي: الكون: يعتبر الكون من أغنى مصادر الحديد بين التوابل، حيث يبلغ محتواه من الحديد ٣,٢ ملليغرام لكل ملعقة طعام، أي ١٨ في المائة من القيمة اليومية الموصى بها. الكركم: يشتهر الكركم بلونه الأصفر الزاهي ويحتوي على مركب الكركمين المضاد للأكسدة والالتهاب. ويبلغ محتواه من الحديد ٥,١٧ ملغ لكل ملعقة كبيرة (٢٩ في المائة من الاحتياج اليومي). وينصح الخبراء بتناوله مع أطعمة غنية بفيتامين سي (مثل الفلفل أو الحمضيات) حيث قد يحسن ذلك من امتصاص الحديد. الزنجبيل: يمنح الزنجبيل نكهة حارة خفيفة ويُعرف بدوره في تخفيف الغثيان. بالإضافة إلى ذلك، يبلغ محتواه من الحديد ١,٠٣ ملغ لكل ملعقة كبيرة (٦ في المائة من الاحتياج اليومي). بذور الحلبة: تتميز بذور الحلبة بنكهة مرّة قليلاً، وتُستخدم بكثرة في المطبخ الهندي والشرق أوسطي. وتمت دراسة هذه التوابل الغنية بالحديد لقدرتها على دعم مستويات السكر الصحية في الدم وتخفيف آلام الدورة الشهرية. ويبلغ محتواها من الحديد ٣,٧٢ ملغ لكل ملعقة كبيرة (٢١ في المائة من الاحتياج اليومي). القرقة: لا يقتصر استخدام القرقة على الحلويات، بل تناسب الأطباق المالحة أيضاً، وتظهر دراسات دورها في دعم توازن السكر والكوليسترول. ويبلغ محتواها من الحديد ١,٣ ملغ لكل ملعقة كبيرة (٧ في المائة من الاحتياج اليومي). اليانسون: يُستخدم اليانسون في وصفات حلوة ومالحة، ويبلغ محتواه من الحديد ٢,٤٨ ملغ لكل ملعقة كبيرة (١٤ في المائة من الاحتياج اليومي).

## حماية غذائية تحافظ على صحة الكلى



وكالات أظهرت دراسة طبية حديثة أن حماية البحر الأبيض المتوسط تساهم في إبطاء تدهور وظائف الكلى لدى مرضى القصور الكلوي المزمن الذين لا يخضعون للغسيل الكلوي. الكلوي المزمن. درس الباحثون العادات الغذائية والمؤشرات الصحية لـ١٠٧٣ شخصاً، وأظهرت النتائج أن اتباع حمية البحر المتوسط الغذائية ساهم في تحسين معدل الترشيح الكلبي المقدر (eGFR) بشكل طفيف، وهو المؤشر الرئيسي لوظائف الكلى، ولوحظ هذا التأثير بشكل أوضح لدى المرضى في المراحل المبكرة والمتوسطة من المرض، علاوة على ذلك، لم يؤد النظام الغذائي إلى زيادة في مستويات البوتاسيوم أو الفوسفور في الدم، وهما مؤشران يتم مراقبتهما بدقة، خاصة في حالات القصور الكلوي المزمن. أول الباحثون خلال الدراسة اهتماما خاصا بزيت الزيتون، الذي يعتبر أحد أهم العناصر الغذائية في حمية البحر المتوسط، ولاحظوا أن استهلاك هذا الزيت بانتظام ساعد في خفض معدلات الالتهابات في الجسم، وخفض معدلات البروتين التفاعلي C، إذ أكد الباحثون على أن زيت الزيتون غني بالفيتولات التي تعتبر من مضادات الأكسدة الطبيعية الفعالة في محاربة الالتهابات. ولاحظ الباحثون أيضاً أن حماية البحر الأبيض المتوسط تخفّض من مستويات البوريا التي تؤثر على الالتهابات وصحة الكلى، وأكدوا على أن اتباع هذه الحمية واستخدام زيت الزيتون عالي الجودة يلعب دوراً وقائياً في المراحل المبكرة من أمراض الكلى.



## كيف تقرأ وسائل التواصل الاجتماعي أفكارك؟



للميكروفون.مسح سجل التتبع: ادخل بانتظام لإعدادات حسابك على غوغل وفيسبوك وقم بمسح النشاط خارج التطبيق". ويقول المراقبون اليوم، إن المعركة الحقيقية ليست على "خصوصية المكالمات"، بل هي معركة على "السيادة الذهنية"، فالعالم لا يواجه مجرد تطبيقات للتواصل، بل يواجه أضخم منظومة هندسة سلوكية عرفها التاريخ، صممت بدقة لتفكيك الشفرات النفسية واستغلال نقاط الضعف البشرية. ولم يعد "التجسس" مجرد تلصص على الأسرار، بل أصبح صناعة للتوقعات، فالشركات لا تريد معرفة ما فعلته بالأس فحسب، بل تريد تحديد ما ستفعله غدا، وما ستشتره، وحتى ما ستشعر به. وعندما تتنبأ الخوارزمية برغبات الفرد قبل أن يدركها هو، فإنها لا تخدمه، بل هي "ستأجر" جزءاً من إرادته الحرة لصالح المعلنين. والبيانات أصبحت هي "الظل الرقمي" الذي لا يفارق المستخدمين لوسائل التواصل الاجتماعي، وكل نقرة أو تمريرة هي بصمة يتركها المستخدم في أرشيف لا يئسى. ويبقى السؤال الذي يعلق في ذهن كل مستخدم: هل نحن من نتحكم في هواتفنا؟ أم أننا مجرد قطع شطرنج في خوارزمية كبرى نعرف عنا أكثر مما نعرف عن أنفسنا؟

## روبوتات بشرية صينية تبهر العالم بحركات كونغ فو بحفل رأس السنة الصينية



والعصي والنشاشكو في تصميم رقصات قتالية مقاربة المسافات، مع الحفاظ على الإيقاع. وجاء التفاعل عبر الإنترنت سريعاً وعلى نطاق واسع عالمياً. فقد وصف معلقون التنفيذ بأنه «خال من العيوب»، واعتبروه عرضاً عالمياً هو الأول من نوعه لفنون قتالية جماعية مستقلة بالكامل، تميزت بحركات سريعة ومتزامنة، امتد تسليط الضوء في الحفل إلى ما هو أبعد من «يونيتري»، فقد ظهر روبوتات من "Galbot"، ضمن فقرات البرنامج الأوسع، وشاركت "Noetix" في استكش كوميدي إلى جانب ممثلين بشريين. إضافة إلى هذا، فقد قدمت "MagicLab"، عروض رقص متزامنة. وفي العام السابق، لوحث روبوتات يونيتري بالمشافش اليدوية بتناغم. أما هذا العام، فقد حملت أسلحة. يُعد مهرجان الربيع، أو رأس السنة الصينية، أهم عطلة للشعب الصيني. ومشاهدة حفل مهرجان الربيع، المعروف أيضاً باسم «شونوان»، تُعد جزءاً تقليدياً من الاحتفالات كل عام في مئات الملايين من المنازل الصينية.

ربما تكون الصين قدمت للتو أقوى حجة على تفوقها في مجال الروبوتات، من خلال استعراض لروبوتات بشرية يوم الاثنين خلال حفل رأس السنة الصينية السنوي. صعدت روبوتات شبيهة بالبشر إلى أكثر مسارح البلاد مشاهدةً، وقدمت عروضاً كونغ فو متزامنة إلى جانب الأطفال. وقد أهر أداء الروبوتات الملايين داخل الصين وخارجها. وغالباً ما يُقَارَن هذا الحفل بمباراة السوبر بول من حيث حجمه ووزنه الثقافي، وقد ظل لفترة طويلة منصة لعرض الموسيقى والكوميديا والتقاليد. أما هذا العام، فقد أصبح شيئاً آخر: عرضاً حياً للذكاء الاصطناعي المتجسد وهو في حالة حركة، بحسب عدة تقارير. وقدم أكثر من اثنتي عشرة روبوتاً شبيهة بالبشر من شركة يونيتري روبوتيكس عروضاً متزامنة بدقة لفنون القتال، شملت استخدام الأسلحة، والوقفات الدرامية، وحركات الترنج. وارتدت الروبوتات أزياءً تقليدية، واستخدمت السيوف

## الأمم

وكالات

في العصر الرقمي الذي نعيشه اليوم، لم يعد السؤال هو "هل تتجسس وسائل التواصل علينا؟"، بل أصبح "إلى أي مدى نعرفنا هذه الوسائل أكثر مما نعرف أنفسنا؟". فالعالم يعيش في ظل ما يسمى "رأسمالية المراقبة"، حيث البيانات هي النفط الجديد، والخصوصية هي الثمن الذي ندفعه مقابل خدمات "مجانية" ظاهريا.

فك شفرة "التجسس" التقني.. الميكروفون أم الخوارزمية؟

الاعتقاد الشائع بأن التطبيقات تستمع لمكالماتنا عبر الميكروفون هو "نصف حقيقة". فتقنيا، أثبتت الأبحاث أن معالجة مليارات الساعات من الصوت لجميع المستخدمين تتطلب طاقة حوسبة هائلة ستؤدي إلى نفاد بطارية الهاتف فورا، لكن الحقيقة الأكثر رعبا هي أن الشركات لا تحتاج لسماعك.

حيث أن المخصات تعتمد على "الاستهداف التنبئي"، وذلك من خلال تتبع موقعك الجغرافي، وسرعة تمريرك للشاشة، والوقت الذي تقضيه في تأمل صورة معينة دون الضغط عليها، فتبني الخوارزمية "بروفایل" نفسيا وسلوكيا لك. وإذا كنت تجلس مع صديق بحث عن "معدات تخييم"، فإن تقارب موقعكما الجغرافي يجعل الخوارزمية تفترض أنكما تحدثتما عن التخييم، فتظهر لك الإعلانات فورا، مما يعطيك انطباعا بأنها "سمعتك".

تيك توك تحت المجهر عندما نتحدث عن التجسس، يبرز اسم "تيك توك" كحالة دراسية استثنائية، في سلسلة من التحقيقات المعقدة التي أجرتها هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" (BBC)، تم الكشف عن تفاصيل تقنية تثير القلق حول أمن البيانات الوطنية والفردية.

فقد كشفت التحقيقات، بحسب بي بي سي، أن تيك توك يستخدم منصفا مدمجا داخل التطبيق، وعند فتح رابط خارجي من خلاله، يمتلك التطبيق تقنيا القدرة على تتبع "نقرات المفاتيح"، مما يعني نظريا القدرة على رصد كل ما تكتبه، بما في ذلك كلمات المرور وبيانات البطاقات الائتمانية. كما أظهرت التقارير أن التطبيق كان يراقب

### (الرؤية المستقبلية)

### علي بابا تطرح كوين 3,5 بقدرات

وكالات

– كشفت مجموعة "علي بابا" الصينية، اليوم الاثنين، عن أحدث نماذجها للذكاء الاصطناعي "كوين ٣,٥ (Qwen ٣,٥)، والذي صمم خصيصا لتنفيذ مهام معقدة بشكل مستقل، في خطوة وصفتها الشركة بأنها نقلة نوعية في كفاءة الأداء وخفض التكاليف.

ونقلت وكالة رويترز عن الشركة الصينية العملاقة أن التحسينات الجوهرية في النموذج الجديد تجعله يتفوق على نماذج أمريكية منافسة في عدة معايير تقنية رئيسية.

وأوضحت علي بابا أن "كوين ٣,٥" يتمتع بما أسمته "قدرات الرؤية المستقلة"، وهي ميزة تمنحه القدرة على اتخاذ قرارات وتنفيذ إجراءات ذاتية عبر تطبيقات الهاتف المحمول وسطح المكتب.

ووفقا لما أوردته "رويترز"، فإن النموذج الجديد يتميز بجدوى اقتصادية عالية، حيث أعلنت الشركة أنه أرخص بنسبة ٦٠٪ في تكلفة الاستخدام مقارنة بسلفه المباشر، وأفضل بـ ٨ مرات في معالجة الأحمال الكبيرة والبيانات الضخمة.

صراع الهيمنة في السوق الصينية

يأتي هذا الإطلاق في وقت تشعل فيه المنافسة داخل الصين، إذ تسعى علي بابا في سوق تهيمن عليه حاليا شركة "بايت دانس" "بايت دانس" لزيادة حصة تطبيق "كوين" في سوق تهيمن عليه حاليا شركة "بايت دانس" بنموذجها "دوباو"، إلى جانب الصعود القوي لشركة "ديب سيك" التي حققت نجاحا عالميا لافتا العام الماضي.

وتشير التقارير إلى أن هذا التوقيت يتزامن مع تحركات المنافسين، حيث أطلقت "بايت دانس" قبل يومين فقط تحديث "دوباو ٢,٠" لتطبيقها الذي يخدم قرابة ٢٠٠ مليون مستخدم، مما يعكس سباقا محموما نحو ما تصفه الشركات الكبرى بـ "عصر الذكاء الاصطناعي المستقل".

وفي بيان رسمي، أكدت علي بابا أن الهدف من "كوين ٣,٥" هو تمكين المطورين والشركات من "التحرك بشكل أسرع وفعل المزيد باستخدام نفس القدرات الحوسبية"، مما يضع حجر الأساس لبيئة عمل تعتمد على الذكاء الاصطناعي الذي لا يكتفي بالإجابة، بل ينفذ المهام.

## نظام آي أو إس 27.. خطة آبل لإطالة

## عمر البطارية وإنعاش الأجهزة القديمة



وكالات

تسعى آبل من خلال طرح النسخة التالية من نظام "آي أو إس ٢٧" الخاص بهواتف آيفون إلى تحسين عمر البطارية بشكل كبير للأجهزة التي تستقبل التحديث، حتى وإن كانت قديمة بعض الشيء، وذلك حسب تقرير نشرته وكالة "بلومبيرغ".

وأشار التقرير إلى أن آبل تحقق هذا الأمر عبر تنظيف الأكواد المصدرية الرئيسية للنظام، ويشمل هذا إزالة أجزاء من أكواد الأنظمة السابقة التي مازالت موجودة في النظام الجديد وإعادة كتابة الأكواد المتعلقة بمزايا التطبيقات الموجودة في النظام لتستهلك البطارية بشكل أقل.

فضلاً عن ترقية بعض التطبيقات بهدف جعلها أسرع وأفضل في الاستجابة من النسخ القديمة للنظام، وذلك إلى جانب بعض التحسينات على واجهة النظام لجعله أفضل وأكثر استجابة.

ويشير تقرير منفصل نشره موقع "آبل إنسايدر" التقني الأميركي إلى أن الشركة تسعى لتحديث التطبيقات الرئيسية التابعة لها، ولكن من غير المعروف إن كانت ستروج لهذه التحديثات وتحسين عمر البطارية أم لا.

وتأتي هذه التحديثات على خلفية الاستعداد لطرح أجيال جديدة من منتجات آبل، تشمل أول حاسوب "ماك بوك برو" مع شاشة لمس وهاتف "آيفون" القابل للطّي المنتظر بشدة والذي يأتي مع أكبر بطارية بين كافة هواتف

## علي بابا تطرح كوين 3,5 بقدرات «الرؤية المستقبلية»



وكالات

كشفت مجموعة "علي بابا" الصينية، اليوم الاثنين، عن أحدث نماذجها للذكاء الاصطناعي "كوين ٣,٥ (Qwen ٣,٥)، والذي صمم خصيصا لتنفيذ مهام معقدة بشكل مستقل، في خطوة وصفتها الشركة بأنها نقلة نوعية في كفاءة الأداء وخفض التكاليف.

ونقلت وكالة رويترز عن الشركة الصينية العملاقة أن التحسينات الجوهرية في النموذج الجديد تجعله يتفوق على نماذج أمريكية منافسة في عدة معايير تقنية رئيسية.

وأوضحت علي بابا أن "كوين ٣,٥" يتمتع بما أسمته "قدرات الرؤية المستقلة"، وهي ميزة تمنحه القدرة على اتخاذ قرارات وتنفيذ إجراءات ذاتية عبر تطبيقات الهاتف المحمول وسطح المكتب. ووفقا لما أوردته "رويترز"، فإن النموذج الجديد يتميز بجدوى اقتصادية عالية، حيث أعلنت الشركة أنه أرخص بنسبة ٦٠٪ في تكلفة الاستخدام مقارنة بسلفه

## بين الربح والخصوصية.. كيف ستعمل الإعلانات في ChatGPT؟

مصادر دخل جديدة دون التأثير على جوهر أداء الذكاء الاصطناعي في الإجابة على الأسئلة. ويأتي الإعلان في سياق تسريع نمو المنصة وتعزيز استدامتها المالية، مع التأكيد على أن التجربة الأساسية لمستخدمي ChatGPT ستظل سلسة وخالية من أي إزعاج كبير. من سي شاهد الإعلانات؟ أوضحت OpenAI أن الإعلانات ستظهر فقط لمستخدمي النسخة المجانية وخطة Go الأقل تكلفة، بينما المشتركين في الخطط المدفوعة مثل Enterprise و Pro Plus سيقفون خاليين من الإعلانات.

وأعلنت شركة OpenAI عن بدء ظهور الإعلانات في تطبيق ChatGPT كجزء من اختبار ميدني يهدف إلى دعم التمويل والحفاظ على الوصول المجاني للخدمة.

وأوضحت الشركة أن إدخال الإعلانات يأتي مع تركيز واضح على الحفاظ على جودة تجربة المستخدم والخصوصية، مع توفير خيارات تحكم واسعة تمكن المستخدمين من تحديد كيفية ظهور هذه الإعلانات.

وتشكل هذه الخطوة تحولاً مهماً في استراتيجية تحقيق الدخل لدى OpenAI، إذ تهدف إلى فتح

كذلك، لن تظهر الإعلانات في المحادثات التي تتناول مواضيع حساسة مثل الصحة أو السياسة أو الصحة النفسية، ولن يتم عرضها لحسابات المستخدمين التي تقل أعمارهم عن ١٨ عاماً.

سيكون لدى المستخدمين خيارات للتحكم في تجربة الإعلانات، مثل إيقاف تخصيص الإعلانات بناءً على المحادثات السابقة وحذف البيانات المستخدمة للإعلانات وترقية الخطة لإزالة الإعلانات بالكامل عبر الاشتراك في خطط مدفوعة. بهذا الشكل، يمكن للمستخدمين الاختيار بين تجربة مجانية بدعم إعلاني أو الاشتراك في خطط

يعرف النموذج وجود الإعلان ما لم يسأل المستخدم صراحة عنه. وهذا يضمن استمرار ChatGPT في تقديم إجابات موضوعية وبدون انحياز تجاري بغض النظر عن وجود الإعلانات.

الخصوصية أولا ركزت OpenAI على أن المحادثات لن تُشارك مع المعلنين ولا يمكن استغلالها لأغراض تسويقية خارج المنصة. ويقدم النظام فقط بيانات غير شخصية للمعلنين مثل عدد المشاهدات أو النقرات، دون الإفصاح عن النصوص أو معلومات المستخدمين الخاصة.



### أمنية تحصد جائزة

## "التميز في تجربة العملاء"

عمان
حصلت شركة أمنية، على جائزة " التميز في تجربة العملاء في قطاع الاتصالات – الأردن ٢٠٢٦"، المقدمة من مجلة الأعمال الدولية. وبحسب بيان للشركة ، تمنح جوائز مجلة الأعمال الدولية، للشركات التي تحقق إنجازات استثنائية في مختلف القطاعات على مستوى العالم. ويتم اختيار الفائزين من قبل لجنة تحكيم متخصصة وفق معايير دقيقة تشمل الابتكار، والتميز في تقديم الخدمات، والقدرة على تلبية احتياجات العملاء بطرق متقدمة ومستدامة.

وقال الرئيس التنفيذي لشركة أمنية فيصل الجلامه، إن حصول الشركة على هذه الجائزة يؤكد التزامها الراسخ بتقديم تجربة عملاء متفوقة تتماشى مع أعلى المعايير العالمية.

## 82% نسبة الإنجاز

## في مصفوفة الإصلاحات الاقتصادية

بلغ معدل الإنجاز في مصفوفة الإصلاحات الاقتصادية التي التزمت بها الحكومة منذ عام ٢٠١٨ في إطار مؤتمر مبادرة لشدن نحو ٨٢ بالمئة حتى تاريخه.

وبحسب بيانات وحدة دعم تنفيذ الإصلاحات الاقتصادية التابعة لوزارة التخطيط والتعاون الدولي، فقد أنجز الأردن تنفيذ ٣٣٠ إجراء إصلاحياً من أصل ٤٠٣ إجراءات متضمنة في مصفوفة الإصلاحات، فيما لا يزال ٧٣ إصلاحاً قيد الاستكمال.

وترتكز مصفوفة الإصلاح المحدثّة على ١٢ محورا بعد أن كانت ٩ محاور في نسختها الأولى، وذلك عقب إعادة هيكلة المشروع وإضافة محاور جديدة، ليرتفع إجمالي المجالات التي تغطيها إلى ٤٤ مجالا مقارنة بـ٣٧ مجالا سابقا. وتتوافق مصفوفة الإصلاحات الاقتصادية المحدثه بشكل وثيق مع رؤية التحديث الاقتصادي، حيث تتناول بشكل مباشر العديد من القطاعات والمبادرات الرئيسية التي تدرج تحت الرؤية من خلال ٣٠ مبادرة مأخوذة مباشرة من مصفوفة الإصلاحات.

وقد جرى تطوير مصفوفة الإصلاحات الاقتصادية من قبل الحكومة الأردنية بدعم من البنك الدولي وشركاء التنمية، حيث بدأت الحكومة بتنفيذ الإصلاحات منذ عام ٢٠١٨، وأطلقت المصفوفة رسمياً خلال مؤتمر مبادرة لندن "الأردن: نمو وفرص" في شباط ٢٠١٩.

وتضم المصفوفة حزمة من الإصلاحات الهيكلية والتشريعية الهادفة إلى الحفاظ على استقرار الاقتصاد السكلي، وتحسين بيئة الأعمال، وزيادة الاستثمارات والصادرات وهي بمثابة وثيقة إرشادية لخطط وبرامج الحكومة من جهة، والجهات المانحة وشركاء التنمية من جهة أخرى.

وحول نسب الإنجاز المتحققة في مصفوفة الإصلاحات الاقتصادية بحسب القطاعات، فقد أظهرت البيانات تباينا في مستويات التقدم والإنجاز، إذ سجل قطاع الزراعة أعلى نسبة إنجاز بلغت ١٠٠ بالمئة شملت ٥ مجالات إصلاحية و٣٣ إجراء إصلاحيا، تلاه قطاع المياه بنسبة ٩١ بالمئة، موزعة على مجالين إصلاحيين و١٣ إجراءً.

وفيما يتعلق بالمالية العامة، بلغت نسبة الإنجاز ٩٠ بالمئة شملت ٣ مجالات و٣١ إجراء إصلاحيا، في حين حقق قطاع تعزيز كفاءة القطاع العام نسبة إنجاز بلغت ٨٩ بالمئة، توزعت على ٦ مجالات إصلاحية و٤٦ إجراءً إصلاحياً. وفي الإطار ذاته، وصل معدل إنجاز تحسين بيئة الأعمال إلى ٨٦ بالمئة موزعة على ٣ مجالات، و٢٩ إجراء إصلاحيا، بينما بلغ الإنجاز في قطاع سوق العمل وتنمية المهارات ٨٦ بالمئة شملت ٤ مجالات و٤٤ إجراء إصلاحيا.

وبلغ معدل الإنجاز في قطاع الترويج للاستثمار والصادرات نحو ٧٨ بالمئة، متضمنا ٦ مجالات و٦٥ إجراءً إصلاحياً، فيما حقق محور تعزيز الحماية الاجتماعية نسبة إنجاز بلغت ٨٢ بالمئة، شملت مجالا واحداً و٢٨ إجراءً إصلاحياً.

أما في قطاع الطاقة، بلغت نسبة الإنجاز ٨١ بالمئة شملت ٤ مجالات و٣٦ إجراء، فيما وصلت نسبة الإنجاز في قطاع السياحة ٧٣ بالمئة موزعة على ٣ مجالات و٢٢ إجراءً.

وبلغ معدل الإنجاز في قطاع النقل ٧١ بالمئة موزعة على ٤ مجالات إصلاحية و٢٨ إجراء، بينما حقق قطاع الحصول على التمويل وسوق رأس المال أدنى نسبة إنجاز بلغت ١٣ بالمئة، وشمل ٣ مجالات و٢٨ إجراء إصلاحيا. وتخضع مصفوفة الإصلاحات لمراجعة وتحديث منتظم (سنوياً) تقوده وحدة دعم تنفيذ الإصلاحات الاقتصادية بهدف إعادة النظر في أولويات النمو والإصلاح، ولضمان نهج شامل، تيسر الوحدة عدة مشاورات واجتماعات مع الجهات الحكومية المتفذة، والخبراء، والفرق الفني للبنك الدولي، ومجتمع المانحين، والقطاع الخاص.

# وزير البيئة يؤكد أهمية دور القطاع الصناعي بالحفاظ على النظافة

عمان
أكد وزير البيئة الدكتور أيمن سليمان أن إطلاق المبادرة الوطنية المشتركة للبرنامج التنفيذي لاستراتيجية النظافة والحد من الإلقاء العشوائي للنفايات تتسجم مع توجيهات سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، لتعزيز ثقافة النظافة والحد من الإلقاء العشوائي للنفايات في الأردن.

وقال خلال إطلاق غرغتي المبادرة، بالتعاون مع غرفة صناعة الأردن، أن المبادرة تنفذ ضمن البرنامج التنفيذي لاستراتيجية النظافة والحد من الإلقاء العشوائي للنفايات، وبما يعزز تكامل الجهود الوطنية لحماية البيئة وتحسين جودة الحياة.

وأوضح أن الشراكة مع غرفة صناعة الأردن تمثل أنموذجاً لفاعل التعاون بين القطاعين العام والخاص. وحسب بيان لغرفة، أكد الوزير سليمان، أهمية الدور الحيوي للقطاع الصناعي في دعم الجهود البيئية، وترسيخ الممارسات المستدامة، والمساهمة في الحفاظ على نظافة المملكة وتحسين جودة الحياة وتعزيز جاذبيتها السياحية والاستثمارية.

وقال أن المبادرة تسعى إلى دعم حملات النظافة، ونشر الوعي البيئي، وتوفير مستلزمات صديقة للبيئة، بما يساهم في ترسيخ الممارسات المستدامة، وتعزيز مكانة الأردن كبيئة نظيفة وجاذبة للسياحة والاستثمار. وشدد سليمان على ضرورة استمرار تكامل جهود جميع القطاعات لضمان تحقيق أثر بيئي مستدام وحرص ثقافة المسؤولية المجتمعية تجاه البيئة.

بدوره، أكد رئيس غرغتي صناعة الأردن وعمان المهندس فتحي الجبجيري أن إطلاق المبادرة الوطنية المشتركة للبرنامج التنفيذي لاستراتيجية النظافة والحد من الإلقاء العشوائي للنفايات يأتي استنادا لمبادرة سمو ولي العهد، المتعلقة بالنظافة والحد من الإلقاء العشوائي للنفايات وبالشراكة مع وزارة البيئة وبمشاركة واسعة من القطاع الصناعي.

## الأمم

# جلسة تشاورية مشتركة لممثلي

# قطاع صناعة الألبسة مع وزارة العمل



واستدامته وجاذبيته الاستثمارية. وأكد ممثل قطاع الألبسة والمنسوجات في غرفة صناعة الأردن المهندس إيهاب القادري، أن التكامل بين الغرفة والجمعية يعكس وحدة موقف القطاع الصناعي وحرصه على تعزيز الامتثال والارتقاء بالمعايير التنظيمية، مشيراً إلى أن العمل التشاركي بين الجانبين لخدمة قطاع صناعة الألبسة وضوحاً واستقرارًا، ويعزز ثقة المستثمرين والشركاء الدوليين بالقطاع.

من جانبه، أوضح أحمد أبو الفيلات أن الحوار المستمر مع القطاع الخاص يساهم في تطوير آليات امتثال عملية وقابلة للتطبيق، بما يحقق التوازن بين متطلبات التشريع وواقع العمليات التشغيلية، ويعزز استدامة بيئة العمل.

وأكدت غرفة صناعة الأردن والجمعية الأردنية لمصنري الألبسة والمنسوجات استمرار عملهما المشترك بالتنسيق مع وزارة العمل والشركاء كافة، انطلاقاً من التزامهما بتعزيز الامتثال، ودعم المصانع الأعضاء، وترسيخ بيئة عمل تنافسية ومستدامة تساهم في دعم الاقتصاد الوطني.

## الصناعة والتجارة تنظم

# ورشة عمل حول "التجارة في الخدمات"



واتفاقيات التجارة الإقليمية ومقارنته منهجي القوائم الإيجابية والسلبية في دولة الانترناتات. وشهدت الورشة تمارين عملية وتفاعلية ركزت على إعداد جداول الانترناتات وتحليل السياسات واستخدام أدوات رقمية متقدمة من أبرزها بوابة المعلومات المكاملة للتجارة في الخدمات (I-TIP Services) وقاعدة بيانات سياسات التجارة الخدمات ومؤشر قيود التجارة في الخدمات.

## ورشة عمل حول "التجارة في الخدمات"



ترسيخ مكانة الأردن كوجهة للسياحة وتعزيز الممارسات المستدامة وتحسين نوعية الحياة للمواطنين. ، ودعم المبادرة التي أطلقها وزارة البيئة "خلي كيسك بسيارتك" من خلال تأمين وتوزيع آلاف الأكياس القماشية والمتعددة الاستخدام على المركبات بالمملكة. وبين الجبجيري أن المبادرة تهدف المبادرة الى نشر الوعي البيئي وتعميق الشراكة بين القطاعين العام والخاص وتعزيز دور القطاع الصناعي بالمسؤولية البيئية والمجتمعية.

## المركز الوطني للأمن السيبراني يطلق حملة "هلال سيبراني" الرمضانية

عمان
أطلق المركز الوطني للأمن السيبراني، نسخة جديدة ومختلفة من حملته التوعوية السنوية "هلال سيبراني"، تزامناً مع حلول شهر رمضان المبارك. وبحسب بيان للمركز ، تهدف الحملة الى تعزيز الوعي بالأمن السيبراني لدى مختلف فئات وشرائح المجتمع، وبما يشمل جميع الفئات العمرية.

وستبث الحملة عبر منصات التواصل الاجتماعي، إلى جانب تعميمها على مختلف المؤسسات الرسمية وعرض محتواها عبر شاشات التلفزيون الرسمية، لضمان وصول الرسائل التوعوية إلى أكبر شريحة ممكنة من المواطنين، وبأسلوب مبسط وجاذب. وتتميز نسخة هذا العام بتقديم محتوى متنوع ومختلف عن الأعوام السابقة، حيث سترافق الحملة شخصيات "عائلة أبو سمير" ضمن إطار توعوي تفاعلي، يعكس مواقف يومية واقعية مرتبطة بالاستخدام الآمن للتكنولوجيا، كما تتضمن الحملة مجموعة من التصميمات الثابتة، وفيديوهات الموشن جرافيك، ومقاطع الأنيميشن، التي تحمل رسائل توعوية هادفة حول أساليب الاحتيال الإلكتروني، وطرق الوقاية، وأهمية حماية المعلومات الشخصية.

وأكد المركز أن الحملة هي جزء من حملته الوطنية للتوعية التي أقرها للعام ٢٠٢٦، وتستمر حتى نهاية العام مع تنوع في المحتوى والأساليب، بما يساهم في ترسيخ مفاهيم الأمن السيبراني، ورفع مستوى الوعي المجتمعي بالمخاطر الرقمية، خاصة في ظل تزايد الاعتماد على الخدمات الإلكترونية.

وتأتي الحملة في إطار جهود المركز لتعزيز الثقافة الرقمية الأمنة في الأردن، وبما يدعم بناء بيئة سيبرانية أكثر وعياً وأماناً، ضمن نهج وطني متكامل يقوده المركز الوطني للأمن السيبراني لترسيخ ثقافة الوعي الرقمي كخط الدفاع الأول في مواجهة التهديدات الإلكترونية، وتعزيز مسؤولية الفرد في حماية بياناته ومجتمعه، بما يساهم في بناء فضاء رقمي أردني أكثر أماناً وثقة، ويعكس التزام الدولة المستمر بحماية المواطنين ومكتسبات الوطن في العصر الرقمي.

### إطلاق المنصة الوطنية

### لجمع التبرعات "عون" تجريبيا

عمان
أطلقت وزارتا الاقتصاد الرقمي والريادة، والتنمية الاجتماعية، المنصة الوطنية لجمع التبرعات "عون" بصيغتها التجريبية. وجاء الإطلاق تمهيداً لبدء استقبال التبرعات اعتباراً من ٢٦ شباط الحالي، بما يتيح للمواطنين التبرع بسهولة من خلال وسائل الدفع الرقمية المتاحة، ويكتملهم في هذه المرحلة الاطلاع على خدمات المنصة وآلية استخدامها. وبحسب بيان وزارة الاقتصاد الرقمي والريادة اليوم الخميس، تعد "عون" منصة حكومية رقمية مخصصة لتنظيم وجمع التبرعات لصالح الاسر الأردنية المحتاجة، تحت إشراف وزارة التنمية الاجتماعية وبدعم تقني من وزارة الاقتصاد الرقمي، وتهدف إلى تعزيز كفاءة العمل الخيري وضمان وصول الدعم إلى مستحقيه بشفافية وموثوقية من خلال قناة رقمية رسمية وأمنة.

وتوفر المنصة تجربة تبرع رقمية سهلة تتيح للأفراد والشركات دعم الأسر المستفيدة من أي مكان وفي أي وقت عبر وسائل الدفع الإلكتروني والمحافظ الرقمية المتاحة، بما يساهم في تبسيط إجراءات التبرع وتوسيع نطاق المشاركة المجتمعية، حيث تشكل المنصة قناة ربط رقمية بين المتبرعين والمؤسسات والجمعيات الخيرية المرخصة والمسجلة رسمياً لدى وزارة التنمية الاجتماعية والممتنشرة في مختلف محافظات المملكة، والتي تتولى إيصال التبرعات إلى الأسر المستفحة، فيما يقتصر دور المنصة الحكومية على تنظيم العملية وتتبعها ومراقبة سيرها إلكترونياً ضمن آلية تضمن الشفافية والموثوقية وكفاءة وصول الدعم إلى مستحقيه.

وترتكز المنصة بالتعاون مع المؤسسات والجمعيات الخيرية، على عدد من مجالات الدعم الأساسية لأسر المحتاجة، تشمل توزيع السلال الغذائية على الأسر الأكثر احتياجاً، والرعاية الصحية، وتوفير الأدوية والعلاج، ودعم التعليم، ودعم الطلاب المحتاجين بالأدوات المدرسية والحقائب، إلى جانب دعم الطفولة من خلال توفير الحليب والحفاضات والرعاية اللازمة، ودعم الإسكان بما يتضمن الإيجارات وصيانة المنازل، مع توفير معلومات واضحة حول الحملات وتحديثات مستمرة عن التقدم والنتائج، بما يعزز الشفافية والثقة.وأكدت الوزارتان أن إطلاق المنصة بصيغتها التجريبية يأتي لإتاحة الفرصة أمام المواطنين للتعرف على خصائصها وخدماتها قبل بدء استقبال التبرعات رسمياً، واستقبال الملاحظات بما يساهم في تطويرها وتحسين تجربة المستخدم قبل التوسع في تشغيلها بشكل كامل.

يشار إلى أن إنشاء وتطوير منصة "عون" تم بتبرع كامل من إحدى الشركات الريادية الأردنية، دون تحميل الخزينة أي تكاليف، في خطوة تعكس روح المسؤولية المجتمعية ودعم القطاع الخاص للجهود الوطنية في تعزيز التحول الرقمي وخدمة العمل الاجتماعي والخيري في المملكة. ودعت الوزارتان الأفراد والشركات الراغبين بالتبرع إلى زيارة المنصة الوطنية "عون" عبر الرابط : https://oun.jo للاطلاع على خدماتها والتعرف على آلية التبرع الرقمية، بما يعزز ثقافة العطاء المنظم والرقمي ويرسخ قيم التكافل الاجتماعي، باستخدام أدوات التكنولوجيا الحديثة.

### انخفاض اسعار الذهب والنفط

## عالميا مع ارتفاع مؤشر الدولار

عمان
انخفضت أسعار الذهب ، بعد ارتفاعها بأكثر من ٢ بالمئة في الجلسة السابقة، في وقت ارتفع فيه مؤشر الدولار قبل صدور تقرير مهم للتضخم. وبحسب وكالة بلومبرغ للأخبار الاقتصادية، تراجعت أسعار الذهب في المعاملات الفورية ٠.٤ بالمئة لتصل إلى ٩٦١.٥٧ دولار للأوقية، بعد ارتفاعها ١.٢ بالمئة في الجلسة السابقة، وهبطت العقود الأمريكية الآجلة للذهب تسليم نيسان المقبل ٠.٦ بالمئة لتصل إلى ٤٩٨١ دولارا.

وبالنسبة للمعادن النفيسة الأخرى، تراجعت الفضة في المعاملات الفورية ٠.٥ بالمئة لتصل إلى ٨٣.٧٦ دولار للأوقية بعد انخفاضها بأكثر من بالمئة أسس الأربعاء.ونزل البلاتين في المعاملات الفورية ٠.١ بالمئة ليصل إلى ٢٠٦٩.٣٥ دولار للأوقية، وهبط الباديوم ٠.٥ بالمئة ليصل إلى ١٧٠٧.٥٣ دولار.

إلى ذلك، تراجعت أسعار النفط في التعاملات الآسيوية المبكرة، اليوم بعد ارتفاعها ٤ بالمئة في اليوم السابق.

وانخفضت العقود الآجلة لخام برنت ١٢ سنتا لتصل إلى ٧٠.٢٣ دولار للبرميل، كما هبط خام غرب تكساس الوسيط الأميركي ٨ سنتات ليصل إلى ٦٥.١١ دولار للبرميل.

ومن المقرر أن تصدر إدارة معلومات الطاقة الأميركية تقاريرها الرسمية عن مخزونات النفط الأميركية، الخميس.

## وزارة الصناعة والتجارة والتموين

### تطرح عطاء لشراء كميات من الشعير

عمان
طرحت وزارة الصناعة والتجارة والتموين عن عطاء لشراء كمية ١٠٠ ألف طن شعير أو ١٢٠ ألف طن شعير. ودعت الوزارة الراغبين بالاشتراك، إلى مراجعة قسم العطاءات للحصول على نسخة من دعوة العطاء تتضمن الشروط والمواصفات مقابل (٦٥٠) دينارا غير مستردة، علماً بأن آخر موعد لقبول العروض هو الساعة الواحدة والنصف من ظهر بعد يوم الأربعاء الموافق ٢٥-٢-٢٠٢٦. واشترطت الوزارة عند الشراء، إضمار صورة عن رخصة المهن سارية المفعول، وصورة عن السجل التجاري مصدقة قبل مدة لا تزيد عن (٣٠) يوماً من تاريخ فتح العروض.



## جامعة مؤتة تعقد ورشة تعريفية حول أنشطة الصندوق الوطني لدعم المؤسسات "نافس"



عرضاً تفصيلياً حول خدمات الصندوق وبرامجه، مبيناً شروط التقديم وآليات التقييم ومراحل التمويل، ونماذج مشاريع استفادت من برامج الدعم، مؤكداً استعداد الصندوق لتقديم الإرشاد والمتابعة الفنية للمستفيدين. وشهدت الورشة نقاشاً تفاعلياً مع ممثلي الشركات، جرى خلاله الإجابة عن استفسارات تتعلق بآليات التقديم، ونسب التمويل، ومتطلبات الابتكار، وإمكانية الشراكة مع الجامعة لتنفيذ مشاريع مشتركة مدعومة من "نافس".

وتأتي هذه الفعالية في سياق جهود الجامعة لتفعيل دورها التنموي وتعزيز التعاون مع المؤسسات الوطنية، بما ينعكس إيجاباً على الاقتصاد المحلي ويدعم بيئة الأعمال في محافظات الجنوب.

تأتي انسجاماً مع رسالة الجامعة في دعم الريادة والابتكار وتمكين المؤسسات الوطنية، لا سيما في المحافظات الجنوبية، عبر ربط البحث العلمي باحتياجات السوق وتوجيه الطاقات الأكاديمية لخدمة التنمية المحلية. وأشار إلى أن الجامعة تسعى إلى توفير بيئة حاضنة للمشاريع النوعية، وتسهيل وصول الشركات إلى أدوات الدعم المتاحة من خلال الصندوق.

من جهته، أوضح الدكتور الرفاعي أن "نافس" يمثل ذراعاً تمويلياً داعماً للمؤسسات والشركات ذات الطابع الابتكاري، ويعمل على تمكينها من تطوير منتجاتها وخدماتها وتعزيز تنافسيتها، بما يسهم في تحفيز النمو الاقتصادي وتوفير فرص عمل مستدامة. وقدم المهندس معاذ العلاوين

الكرك عقدت جامعة مؤتة، ورشة تعريفية استهدفت ممثلي الشركات العاملة في محافظات الجنوب، بهدف تعريفهم بأنشطة وبرامج الصندوق الوطني لدعم المؤسسات (نافس) وآليات الاستفادة من خدماته التمويلية والفنية، وذلك في إطار تعزيز الشراكة بين الجامعة والقطاع العام والخاص. وجاءت الورشة على هامش توقيع اتفاقية تعاون بين الجامعة والصندوق، وقّعها عن الجامعة رئيسها الدكتور سلامة النعيمات، وعن المجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا أمينه العام الدكتور مشهور الرفاعي، بحضور نائب رئيس الجامعة الدكتور محمد الصرايرة، والمهندس معاذ علاوين.

وأكد الدكتور النعيمات، أن هذه الشراكة

## اتفاقية تعاون لتعزيز الشراكة بين "العلوم التكنولوجية" وجمعية "إنتاج"



قادرة على دعم مسيرة التحول الرقمي والاقتصاد المعرفي في المملكة، من خلال إطلاق ورش عمل متخصصة، وتنفيذ مشاريع مشتركة، واستقطاب خبرات من قطاع التكنولوجيا، بما يعزز تكامل الجهود بين القطاعين الأكاديمي والخاص.

الكفاءة والجاهزية للانخراط في سوق العمل. من جهته، قال مدير البرنامج الدكتور جعفر شهابيات، إن انضمام الجامعة إلى المبادرة يشكل خطوة مهمة في تعزيز التعاون بين الأكاديميا والصناعة، ويسهم في إعداد كوادر تقنية مؤهلة

الرمثا وقعت جامعة العلوم والتكنولوجيا مع جمعية شركات تقنية المعلومات والاتصالات الأردنية "إنتاج"، اتفاقية تعاون لدعم وتنفيذ مبادرة "تيش فوروردر". وجاء توقيع الاتفاقية في إطار تعزيز الشراكة بين مؤسسات التعليم العالي وقطاع تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، وبما يسهم في مواءمة مخرجات التعليم مع متطلبات سوق العمل. وتهدف الاتفاقية إلى إشراك طلبة الجامعة في مشاريع تقنية تطبيقية بالتعاون مع شركات القطاع الخاص، تحت إشراف أكاديمي ومهني مشترك، بما يعزز مهاراتهم العملية ويكسبهم خبرة مباشرة في التعامل مع تحديات واقعية من بيئة العمل. وتتضمن مجالات التعاون، تطوير مهارات الطلبة التقنية والمهنية، وتنمية قدراتهم في العمل الجماعي وإدارة المشاريع، وتوسيع فرص التدريب العملي والشبكي الوظيفي، ودعم الابتكار وريادة الأعمال داخل الحرم الجامعي. وأكد عميد كلية تكنولوجيا المعلومات بالجامعة الدكتور منير بني ياسين، أن الاتفاقية تأتي انسجاماً مع توجهات الجامعة نحو تعزيز التعليم التطبيقي وربط المعرفة النظرية بالتطبيق العملي، بما يسهم في إعداد خريجين يمتلكون

## أنشطة وجولات تفقدية في عدد من المحافظات

ويهدف التدريب إلى تمكين الشباب والشابات المشاركين بالمهارات الأساسية في الإسعاف الأولي، وإدارة الطوارئ، وتعزيز ثقافة السلامة العامة وخدمة المجتمع. ويشترط في المتقدمين النفر و الالتزام التام طيلة مدة التدريب، أن يكون المتقدم أو المتقدمة أردني الجنسية، وأن يتراوح العمر ما بين (١٨-٣٥) عاماً، والفرصة متاحة للذكور والإناث. وفي محافظة مادبا، وضعت مديرية أوقاف محافظة مادبا خطة شاملة ووضعها موضع التنفيذ خلال شهر رمضان المبارك في ١٥٥ مسجداً في المحافظة. وقال مدير أوقاف مادبا الدكتور عيسى البويريد أن الخطة بدأت بتجهيز كل المساجد في المحافظة وتزيتها وفرش بعضها وإجراء الصيانة وتركيب السماعات وإعادة تنظيم الأجهزة الصوتية لتكون على أتم الجاهزية في شهر رمضان المبارك، وأضاف أنه تم تزويد الأئمة ببرنامج ودليل ارشادي كيف نستقبل رمضان يتضمن الأحكام الفقهية المستمدة من دائرة الإفتاء وتوزيع نشرة رمضانية حول رمضان. وبين أنه تم إعداد كشف لصلاة التراويح وتكليف مئة شخص لإمامة المصلين في صلاة التراويح لتغطية نقص الأئمة إضافة وجود ١٣٧ إماماً في المساجد.

التسوق الآمن للمواطنين ويحقق المصلحة العامة. وأكدت استمرار الجولات الرقابية والتفتيشية على الأسواق طيلة شهر رمضان المبارك، لضمان تقديم أفضل الخدمات من خلال تعزيز الرقابة المختصة بالصحة وجودة السلع في الأسواق. كما نظمت تعاونية كفرسوم الزراعية لمنجتي الرمان وبالتعاون مع لجنة صحة مجتمع كفرسوم في مقر الجمعية محاضرة توعوية بعنوان "الإدارة الذاتية لمرض السكري وارتفاع ضغط الدم"، وذلك بمشاركة نخبة من أبناء وبنات البلدة المهتمين بالشان الصحي. وخلال المحاضرة تحدث رئيس لجنة صحة مجتمع كفرسوم الدكتور قيس عبيدات وتناول شرحاً مبسطاً ومهماً حول آلية تنظيم الدواء خلال شهر رمضان المبارك، مقدماً مجموعة من الإرشادات الغذائية المناسبة لمرضى السكري وارتفاع ضغط الدم. وشهدت الفعالية إجراء عدة فحوصات مجانية لمستوى السكر في الدم وقياس ضغط الدم لجميع الحضور، إضافة إلى الإجابة عن استفسارات الحضور الصحية المنوعة. كما أعلنت هيئة شباب كلنا الأردن الزراع الشبابي لصندوق الملك عبدالله الثاني للتنمية فرع إربد، عن بدء التسجيل في دورة تدريبية لتشكيل فريق متطوعين للدفاع المدني للمرة الثانية على التوالي، وذلك من خلال عقد تدريب مكثف لمدة ١٠ أيام في مبنى مديرية الدفاع المدني - إربد.

المهندس هوميل السبائية أن أسعار المواد الغذائية، خاصة الرمضانية منها، مستقرة مقارنة بالاعوام الماضية، مشيراً إلى توفر كميات وافرة من المواد الغذائية للمعرفية لدى المواطنين لعدة شهور. وفي إربد، التقى مدير التربية والتعليم لواء الرمثا الدكتور فيصل الحوامدة، اليوم الخميس، مدير تطوير برنامج التعليم في المجلس النرويجي للاجئين مظفر الشويكي، وممثلي الوكالة السويسرية للتنمية والتعاون. وأطلع الفريق الزائر على واقع العملية التعليمية في اللواء، مقدماً إيجازاً حول عدد الطلبة المسجلين على مقاعد الدرس، ونسبة المسجلين من الطلبة غير الأردنيين، وتوزيع انتشار المدارس على مختلف مناطق اللواء. كما تفقدت متصرف لواء الوسطية، ميسون الخصاونة، أسواقاً تجارية في اللواء، للإطلاع على جاهزيتها خلال شهر رمضان المبارك. وأكدت الخصاونة الحرص على ضمان توفر السلع الأساسية والمواد التموينية بكميات كافية وجودة مناسبة، ومتابعة الالتزام بالأسعار المحددة والتعليمات الصحية، حفاظاً على سلامة المواطنين وراحتهم. وأشارت لاقائها بالتاجر بحضور رئيس لجنة بلدية الوسطية المهندس قنعي خصاونة، إلى أهمية تكاتف الجهود بين الجهات المعنية والتجار، وضرورة الالتزام بالأنظمة والتعليمات بما يكفل

عقد في مقر المديرية، بحضور رؤساء الأقسام المعنية والخبير التكميكي الأكاديمي مشهور المزينة، في إطار تعزيز ثقافة القراءة وتنمية المهارات اللغوية والمعرفية لدى الطلبة. ويأتي الاجتماع ضمن استعدادات المديرية لتنفيذ مبادرة تحدي القراءة العربي في مدارس لواء بصيرا، بما ينسجم مع أهدافها التربوية الرامية إلى ترسيخ حب القراءة وتنمية مهارات الفهم والتحليل والتعبير. من جهة أخرى، وحول حركة الأسواق، قال محافظ الطفيلة الدكتور سلطان الماضي إن لجان الصحة والسلامة العامة، وبالتعاون مع الأجهزة المعنية، تنفذ جولات ميدانية رقابية مكثفة للتأكد من سلامة المواد الغذائية والتزام أصحاب المحال بالسقوف السعريّة، مؤكداً توفر جميع المواد التموينية والغذائية في المحافظة بكميات كافية، إلى جانب توفير متلف مستلزمات الشهر الفضيل في المحال التجارية والمؤسسات الاستهلاكية المدنية والعسكرية. من جانب، بين رئيس غرفة تجارة الطفيلة عودة الله القطيطات أن الأسواق التجارية في قصبه الطفيلة ولواحي الحسا وبصيرا شهدت حركة نشطة مع بدء شهر رمضان، وبدأت تسترد عافيتها بعد فترة ركود سادت خلال الأشهر الماضية نتيجة ضعف القدرة الشرائية والسيولة النقدية لدى المواطنين. بدوره، أكد مدير مديرية الصناعة والتجارة

مناسبة، مشدداً على ضرورة الالتزام بالأسس الرقابية والتعليمات الناظمة لعمل الأسواق، بما يحافظ على استقرار الأسعار ويمنع أي ممارسات سلبية قد تؤثر على المواطنين. وأشار إلى أن المحافظة تتابع بالتنسيق مع مديريات الصناعة والتجارة والأجهزة المعنية حركة الأسواق بشكل يومي، للوقوف على حجم المخزون التمويني، وضمان انسياب السلع دون انقطاع، لا سيما المواد الغذائية التي يزداد الطلب عليها خلال الشهر الفضيل. من جانبه، أكد الصمادي توفر مخزون كاف من السلع الأساسية والرمضانية في أسواق المحافظة، مبيناً أن القطاع التجاري حريص على التعاون الكامل مع الجهات الرسمية، وترسيخ مبدأ المسؤولية الاجتماعية، بما يسهم في خدمة المواطنين وتعزيز الاستقرار الاقتصادي. وفي محافظة الطفيلة، باشرت مديرية أوقاف المحافظة بتنفيذ برنامجها للوظف والإرشاد والتوعية المجتمعية في مختلف المساجد، بالترزامن مع حلول شهر رمضان المبارك، متضمناً محاضرات وخطبا ودروساً دينية تعالج قضايا مجتمعية وتبرز فضائل الشهر الفضيل. إلى ذلك، ترأس مدير مديرية التربية والتعليم اللواء بصيرا الدكتور جواز الرفوع الاجتماع التحضيري لمتابعة تنفيذ مشروع تحدي القراءة العربي في مدارس اللواء، وذلك خلال لقاء تربوي

محافظات شهدت محافظات المملكة، عددا من الجولات التفقدية لمراء الدوائر للأسواق، وأخرى لأنشطة شبابية وتنموية بهدف دعم المجتمعات المحلية وتعزيز قدراتها في مختلف المجالات، وتنفذ لعدد من مدراء و فقي عجلون، نظم مركزاً شابات عيين عبلين وشباب وشابات كفرنجة النموذجي، لقاءات تعريفية بمشاركة ٦٥ طالبة، من منتسبي المراكز، بهدف تعزيز التواصل مع الطلبة وتعريفهم ببرامج وأنشطة وزارة الشباب. وهدفت اللقاءات إلى التعريف بمبصرة البرامج التدريبية في المراكز الشبابية، وشرح آلية التسجيل فيها، وتسليط الضوء على دور الوزارة في تمكين الشباب وتنمية مهاراتهم، إضافة إلى التعريف بالمركز ومزايا الانسحاب إليه، بما يسهم في توسيع قاعدة المشاركة الشبابية في الأنشطة الهادفة. من جهة أخرى، زار محافظ عجلون نايف الهدايات غرفة تجارة عجلون والتقى رئيسها عرب الصمادي وعدداً من أعضاء مجلس الإدارة وممثلي القطاعات التجارية، لبحث واقع الأسواق واستعداداتها لشهر رمضان المبارك. وأكد الهدايات خلال اللقاء أهمية تكامل الجهود بين الحاكمية الإدارية والقطاع التجاري لضمان توافر السلع الأساسية بكميات كافية وبأسعار