

الأردن يدين محاولة استهداف إيران لتزكيا وأذربيجان

عمان
دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، بأشد العبارات محاولة استهداف إيران للجمهورية التركية الشقيقة وجمهورية أذربيجان الشقيقة.
وأكدت رفض الأردن واستنكاره هذه الهجمات التي تمثل انتهاكا صارخا لسيادة الدولتين، وتصعيدا خطيرا يهدد أمن المنطقة واستقرارها.
كما أكدت الوزارة، تضامن الأردن المطلق مع الجمهورية التركية وجمهورية أذربيجان الشقيقتين، ووقوفها معهما في كل ما تتخذانه من خطوات لحماية سيادتهما وأمنهما وسلامة مواطنيهما.

الأمتعة

الجمعة 16 رمضان 1447 هـ الموافق 6 آذار 2026 م
السنة الحادية عشرة / العدد (3609) / 250 فلسا / www.omamjo.com

جلالته يبحث الرئيس السوري والعاهل البلجيكي والرئيس الجيبوتي

الملك: حماية المواطنين

وصون أمن الأردن وسيادته أولوية تكثيف الجهود الدولية للتوصل إلى تهدئة شاملة في المنطقة



عمان
بحث جلالة الملك عبدالله الثاني والرئيس السوري أحمد الشرع مجمل الأوضاع الإقليمية الخطيرة، خلال اتصال هاتفي، الخميس.
وجدد جلالة الملك إيداعه لاستهداف المملكة وعدد من دول المنطقة، لافتاً إلى أن حماية المواطنين وصون أمن الأردن وسيادته أولوية.
وجرى خلال الاتصال التأكيد على ضرورة التهديد والاحتكام للحوار لتجنب تفاقم الأزمة الراهنة. كما تم بحث التطورات في الضفة الغربية، إذ تم التأكيد على ضرورة خفض التصعيد وحماية حرية المصلين بالوصول إلى المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، خاصة في شهر رمضان المبارك.
وأكد جلالة الملك عبدالله الثاني، خلال اتصال هاتفي تلقاه من جلالة الملك فيليب، ملك مملكة بلجيكا، الخميس، ضرورة تكثيف الجهود الدولية للتوصل إلى تهدئة شاملة في المنطقة.
ولفت جلالته إلى أن الاعتداءات الإيرانية على المملكة وعدد من دول المنطقة هو انتهاك لسيادة الدول وتصعيد خطير يندرج بتوسع دائرة الصراع.
وجدد جلالة الملك التأكيد على ضرورة حل الصراعات بالطرق الدبلوماسية، مؤكداً أن أولوية الأردن حماية مواطنيه وأمنه واستقراره.
وتلقى جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، اتصالاً هاتفياً من فضيلة الإمام الأكبر الأستاذ الدكتور أحمد الطيب، شيخ الأزهر الشريف.
وتناول الاتصال المستجدات الخطيرة في المنطقة، إذ أكد الجانبان ضرورة وقف الاعتداءات الإيرانية على المملكة ودول في المنطقة، والعودة إلى الحوار لتجنب المزيد من الصراعات.
وأعرب شيخ الأزهر عن رفضه للاعتداء الإيراني على الأردن، واستنكاره للاعتداء على سيادة الدول العربية. وبحث الاتصال التطورات في الضفة الغربية، وضرورة خفض التصعيد وحماية حرية المصلين بالوصول إلى المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، خاصة في شهر رمضان المبارك.
وتلقى جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، اتصالاً هاتفياً من رئيس جيبوتي إسماعيل عمر جيله، لبحث الأوضاع الخطيرة في المنطقة.
وأكد جلالته ضرورة احترام سيادة الدول وتكثيف الجهود لاستعادة التهدئة من خلال الاحتكام للحوار، مشدداً على أن الأردن يواصل اتخاذ ما يلزم لحماية أمنه واستقراره وسلامة مواطنيه.

توقيف محاسب سابق بمؤسسة رسمية بجنائية الاختلاس والتزوير

عمان
قرر مدعي عام النزاهة ومكافحة الفساد توقيف محاسب سابق في إحدى المؤسسات الرسمية ١٥ يوماً في مركز إصلاح وتأهيل ماركا على ذمة التحقيق بجنائية اختلاس الأموال والتهريب والتزوير واختلاس آلاف الدنانير.
وفي التفاصيل بحسب بيان هيئة النزاهة ومكافحة الفساد اليوم الخميس، بيّنت التحقيقات أن هذا المحاسب كان يتلاعب بحسابه بالأصول التي يقبضها ويستلمها لتوريدها للشركات التي كانت تتعامل مع هذه المؤسسة.
وكانت هيئة النزاهة ومكافحة الفساد أحالت هذه القضية إلى النيابة العامة في وقت سابق.

وقف العمل بقرار حصر استيراد البضائع الواردة بالحاويات إلى ميناء العقبة

عمان
عبر الشحن البحري بهذه الإعفاءات وذلك لمدة ستة شهور، اعتباراً من تاريخ ٢٠٢٦/٣/٥م، بما فيها ضريبة المبيعات العامة والخاصة. وتهدف القرارات إلى ضمان استقرار أسعار السلع والتزويد بها، وتقادي أي انعكاس عالمي على أسعارها بسبب تداعيات الأوضاع الإقليمية. كما شملت القرارات السماح للشركة اللوجستية الأردنية للمرافق النفطية باستيراد مادة الديزل ومادة زيت الوقود لصالح شركة الكهرباء الوطنية، والسماح لشركة الكهرباء الوطنية باستخدام جزء من مخزون الحكومة الاستراتيجي من مادة الديزل لغايات استدامة توليد الطاقة الكهربائية في الحالات الطارئة، على أن تقوم شركة الكهرباء الوطنية بتعويض كميات الديزل التي تقوم بسحبها. وشملت الإجراءات أيضاً إلغاء مستودرات شركة الكهرباء الوطنية من مادة الديزل وزيت الوقود من جميع الرسوم والضرائب، بما فيها الضريبة الخاصة والرسوم الجمركية ورسوم طوابع الواردات وأي ضرائب ورسوم أخرى قد ترتب عليها ولهذه الغاية حصراً.



مستشفى المقاصد يعالج 487 مريضاً بالمجان في الزرقاء

عمان
عالج مستشفى المقاصد الخيرية، التابع لصندوق زكاة وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، ٤٨٧ مريضاً خلال يوم طبي مجاني أقامه الصندوق في محافظة الزرقاء.
وقال مدير عام المستشفى الدكتور بسام الشول، إن فريقاً طبيياً من مختلف التخصصات شارك في فعاليات اليوم الطبي، الذي أقيم ضمن مندييات الوعظ والإرشاد برعاية وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة. وأضاف إن الكوادر الطبية أجرت الفحوصات الطبية والمخبرية للمراجعين، وصرفت الأدوية المجانية لهم، كما تم استخدام جهاز الأمواج فوق الصوتية (الأنتراسوند) لفحص السيدات الحوامل وتقديم العلاجات اللازمة لهن. وأشار الشول إلى أن عدد المستفيدين من الأيام الطبية المجانية التي نفذها المستشفى منذ بداية العام الحالي بلغ ١٨١٢ مريضاً خلال ٥ أيام طبية مجانية. وبين أن تنظيماً هذه الأيام الطبية يأتي ضمن خطة المستشفى لتقديم الخدمات الصحية المجانية للمجتمعات المحلية بدعم من صندوق الزكاة، لافتاً إلى أن المستشفى نفذ ١٢٥ يوماً طبيياً مجانياً في مختلف محافظات المملكة منذ عام ٢٠١٨ وحتى اليوم، جرى خلالها علاج أكثر من ٦٩ ألف مريض.

المنطقة العسكرية الشرقية تحبط محاولتي تهريب مواد مخدرة بواسطة بالونات



عمان
حرس الحدود، بالتنسيق مع الأجهزة الأمنية أحبطت المنطقة العسكرية الشرقية فجر اليوم الخميس على وجهتها، محاولتي تهريب كمية كبيرة من المواد المخدرة محملة بواسطة بالونات موجهة إلكترونياً. وتمكنت وحدات

القوات المسلحة الأردنية تنفي تعرض موقعها الإلكتروني لهجوم سيبراني

عمان
طبيعي وتحت أعلى معايير الحماية السيبرانية، ولم يتعرض لأي هجوم إلكتروني أثر على سير عمله أو أمن معلوماته. وأوضح المصدر أن القوات المسلحة الأردنية تولى أمن الفضاء السيبراني أهمية قصوى، وتعمل بالتنسيق مع الجهات المختصة لحماية المواقع الرسمية والبيانات الحكومية من أي تهديدات إلكترونية.

وزير الخارجية يبحث التصعيد الخطير في المنطقة

عمان
بحث نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، وزير خارجية ليتوانيا كينستوتيس بودريوس، أفاق تجاوز التصعيد الخطير الذي تشهده المنطقة، واستعادة التهدئة وخفض التصعيد واعتماد الحوار سبيلاً لحل الأزمات.
وكانت مانتسنيكا الاعتداءات الإيرانية على المملكة وعلى دول عربية شقيقة، مؤكداً تضامنه مع الأردن في مواجهة هذه الاعتداءات. كما أكد الوزيران أهمية علاقات الصداقة بين البلدين.
وشدد الصفدي على الحرص على العمل مع مانتسنيكا الذي تولى مسؤولياته وزيراً للخارجية في شهر كانون الأول الماضي من أجل زيادة التعاون في مختلف المجالات.
وهذا الصفدي، مانتسنيكا على توليه موقعه الجديد.
وتلقى نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، الخميس، اتصالاً هاتفياً من وزير الخارجية والتجارة والدفاع الإيرلندية هيلين ماكنتي انعكاسات التصعيد الخطير في المنطقة على الأمن والاستقرار الدوليين، واستعرض وإياها أفاق استعادة الهدوء عبر تفعيل الدبلوماسية وبما يضمن أمن المنطقة واستقرارها واحترام القانون الدولي.
وجدد الصفدي خلال اتصال هاتفي تلقاه من نظيرته الإيرلندية إدانة الاعتداءات الإيرانية على الأردن وعلى دول الخليج العربي الشقيقة، ورفض هذه الاعتداءات بصفتها تصعيداً غير مُبرّر وخرقاً فاضحاً للقانون الدولي وسيادة الدول، مؤكداً أن الأردن سيتخذ كل الخطوات اللازمة والمتاحة لحماية مواطنيه وأمنه واستقراره وسيادته.
كما بحث الصفدي وماكنتي الأوضاع في غزة ومواجهة الاعتداءات الإيرانية.
وبحث نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي مع وزيرة الخارجية والتجارة والدفاع الإيرلندية مانتسنيكا بيتر مانتسنيكا، جرى خلاله بحث التصعيد الخطير الذي تشهده المنطقة، وأثره على الأمن والسلم الدوليين والإقليميين.
وبحث الصفدي ومانتسنيكا أفاق إنهاء الأزمة واستعادة التهدئة وخفض التصعيد واعتماد الحوار سبيلاً لحل الأزمات.
وكانت مانتسنيكا الاعتداءات الإيرانية على المملكة وعلى دول عربية شقيقة، مؤكداً تضامنه مع الأردن في مواجهة هذه الاعتداءات. كما أكد الوزيران أهمية علاقات الصداقة بين البلدين.
وشدد الصفدي على الحرص على العمل مع مانتسنيكا الذي تولى مسؤولياته وزيراً للخارجية في شهر كانون الأول الماضي من أجل زيادة التعاون في مختلف المجالات.
وهذا الصفدي، مانتسنيكا على توليه موقعه الجديد.

العميسوي: الأردن بقيادة الملك نموذج للاستقرار والتحديث بالمنطقة



عمان
التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العميسوي، الخميس، وفداً من هيئة رواد الحركة الرياضية والشبابية، إلى جانب ممثلين عن جمعية الأغوار الشمالية الثقافية للفلكلور الشعبي والمسرح.
وأكد العميسوي، خلال اللقاء، الذي عقد في الديوان الملكي الهاشمي، أن الأردن، بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، يواصل تنفيذ برنامج تحديث وطني شامل يستند إلى رؤية إصلاحية تستهدف تطوير أداء المؤسسات وتعزيز منعة الدولة واستقرارها، بما يمكنها من التعامل بمرونة مع التحولات المتسارعة في الإقليم والعالم.
وأشار إلى أن السياسة التي ينتهجها جلالة الملك عززت مكانة الأردن الإقليمية والدولية، ورست حضوره كطرف يحظى بالاحترام لدوره المتزن وقدرته على الموازنة بين التمسك بالوابت الوطنية والانفتاح على التطوير ومواكبة متطلبات المرحلة.
وبين العميسوي أن جلالة الملك يتابع باهتمام بالغ التطورات الجارية في المنطقة، مؤكداً أن الأردن يضع في مقدمة أولوياته حماية أمنه الوطني والحفاظ على استقراره، إلى جانب دعمه المستمر لكل الجهود الدولية والإقليمية الرامية إلى تهدئة الأوضاع ومعالجة الأزمات عبر الحلول السياسية. تابع ص

أنشطة مجتمعية لتعزيز القيم الدينية والوطنية وبناء قدرات الشباب

محافظة ٤ آذار (بيتر) - نظمت مؤسسات وبلديات ومراكز شبابية، اليوم الأربعاء، مجموعة أنشطة بهدف تعزيز القيم الدينية والوطنية، وتنمية المهارات الرقمية والمهنية، وتمكين الشباب، وتعزيز الشراكة المجتمعية، وترسيخ الانتماء والمسؤولية المجتمعية.
وفي إربد، عقدت مديرية التربية والتعليم للواء الطبي والوسيط، وبالتعاون مع دائرة الإفتاء العام ومديرتي صحة وأوقاف إربد، المجلس الرضائي الأول، ضمن البرامج التربوية الهادفة إلى تعزيز القيم الدينية والتوعوية خلال شهر رمضان المبارك.
وأكد مدير التربية الدكتور زياد الجراح أهمية عقد المجالس الرضائية لما تحمله من مضامين إيمانية وتربوية تسهم في ترسيخ القيم الإسلامية السمة وتعزيز مفاهيم الاعتدال

خبراء وأكاديميون: مصلحة الأردن وسيادته هي البوصلة الثابتة للقرار الوطني

عمان

أكد خبراء وأكاديميون أن مصلحة الأردن وسيادته هي البوصلة الثابتة للقرار الوطني. استناداً لرؤية جلالته الملك عبدالله الثاني في حماية أمن المملكة ومنع اتساع الصراعات الإقليمية.

وشدوا في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، اليوم الخميس، على أن صون سلامة الشعب والتمسك بالقانون الدولي يمثلان قاعدة حاكمة للمواقف الأردنية. محذرين من تبعات الاقتصادية والأمنية للنزاعات، وضرورة تغليب الدبلوماسية والحكمة في إقليم مضطرب.

وأشاروا إلى أن تمتين الجبهة الداخلية والانخراط حول مؤسسات الدولة هو "خط الدفاع الأول" لحماية المصالح العليا، معتبرين وعي المواطن الضمانة الأساسية لمواجهة التحديات.

وأوضحوا أن الأردن يتبنى نهجاً عقلانياً يوازن بين المواقف الوطنية والحفاظ على السلم المجتمعي، مع الالتزام المطلق بمبدأ احترام سيادة الدول، بما يضمن بقاءه قوياً وقادراً على تجاوز الأزمات.

وفي هذا الصدد، قال أستاذ الدراسات الاستراتيجية في جامعة الحسين بن طلال، البروفيسور حسن الدعجة، إن الأردن يثبت مجدداً، في ظل التصعيد المتسارع والتحولت العسكرية والسياسية المعقدة التي تشهدها المنطقة، أن مصلحته أولاً، هي البوصلة التي توجه القرار الوطني في كل الظروف.

وأضاف أن حماية أمن المملكة واستقرارها وصون سيادتها وسلامة شعبها ليست مجرد شعارات، بل هي قاعدة حاكمة لكل موقف سياسي أو تحرك دبلوماسي أو إجراء أممي، مشدداً على أن أي قراءة للمشهد الإقليمي لا يمكن أن تنفصل عن هذه الأولويات التي تشكل جوهر الرؤية الأردنية في التعامل مع الأزمات.

وبين أن دعوة جلالته الملك إلى وقف التصعيد ومنع اتساع رقعة الصراع تنطلق من حرص استراتيجي عميق يستند إلى خبرة طويلة في إدارة التوازنات الدقيقة في إقليم مضطرب، لافتاً إلى إدراك الأردن بأن الحروب عندما تتوسع تخرج عن حسابات بداياتها، وتتحول إلى دوائر متشابكة من العنف يصعب ضبطها، فضلاً عما يعلته اتساع المواجهات من تهديد لأمن الدول المجاورة، وفتح المجال أمام فوضى عابرة للحدود وتنامي الجماعات المسلحة والتدخلات الخارجية.

وأشار الدعجة، إلى أن الأردن يؤكد بشكل ثابت أن تكثيف الجهود الدبلوماسية وتغليب الحوار السياسي والحوار يمثل الخيار الراسخ، حيث تثبتت الخبرات الدولية أن النزاعات مهما بلغت حدتها لا تنتهي إلا عبر تسويات سياسية، مؤكداً أن استمرار العمليات العسكرية يستنزف الموارد ويعيق الانقسامات ويؤخر فرص التعافي الاقتصادي.

وحذر من التداعيات الاقتصادية والأمنية لأي مواجهة واسعة، مؤكداً أن أثر التصعيد يمتد ليشمل قطاعات الطاقة والتجارة والنقل والاستثمار والسياحة، وما يتبع ذلك من ضغط مالي وموجات نزوح وتحديات أمنية عابرة للحدود، تفرض أعباء إضافية على دول المنطقة.

وفيما يتعلق بالشأن الداخلي أكد الدعجة، أهمية تمتين الجبهة الداخلية وتعزيز التماسك الوطني باعتباره خط الدفاع الأول، مبيّناً أن قوة الدولة تكمن في وعي شعبها وثقتها بمؤسساتها، وأن المرحلة الراهنة تتطلب وعياً جامعاً يوازن بين التعبير المشروع عن المواقف وبين الحفاظ على السلم المجتمعي وحماية المصالح الوطنية العليا.

وأكد أن الرؤية الأردنية تقوم على معادلة واضحة: حماية الوطن أولاً، والعمل من أجل استقرار المنطقة ثانياً، عبر الدبلوماسية والحوار، انطلاقاً من إدراك عميق بأن الأمن لا يتجزأ، وأن الحكمة وضبط النفس هما الطريق الآمن لعبور هذه المرحلة.

إلى ذلك، أكد مدير المركز الوطني للتدريب وتأهيل المدربين في البلقاء التطبيقية الدكتور جوبت الكساسبة، أن الأردن يضع مصلحته أولاً كبوصلة للقرار الوطني في ظل تصاعد التوترات الإقليمية والتحولت السياسية والأمنية المتسارعة التي تشهدها المنطقة.

وشدد على أن حماية أمن المملكة واستقرارها قاعدة راسخة تستند إلى مسؤولية الدولة تجاه شعبها، مشيراً إلى أن الاستقرار هو الشرط الأساسي لأي تنمية أو إصلاح.

وبين أن موقف الأردن يأتي منسجماً مع توجهات جلالته الملك الذي أكد مراراً وتكراراً وقف التصعيد ومنع اتساع رقعة الصراع، وهي دعوة تنطلق من رؤية استراتيجية تستحضر تجارب المنطقة وتؤكد أن الحروب تفتح أبواب الفوضى وتضاعف كلف الدم والاقتصاد.

واستشهد الكساسبة بالقيادة الأخلاقية والسياسية التي تعكس قيمة السلم كخيار أصيل، مستذكراً قوله تعالى: (وإن جنحوا للسلم فاجنح لها)، موضحاً أن الأردن يخبثه في تعقيدات الجغرافيا السياسية، يبرك أن آثار الحروب تتجاوز الحدود لتطال الأمن الغذائي، وسلاسل الإمداد، وأسعار الطاقة، والاستقرار المجتمعي.

وحذر من تداعيات المواجهات الواسعة على شعوب المنطقة التي تتطلع للنمو وفرص العمل، بدلا من تحمل أعباء النزوح والأزمات الاقتصادية الإضافية، ولفت إلى أن الأردن يرسخ نهجاً يقوم على تكثيف الجهود الدبلوماسية وتغليب الحوار السياسي والحوار، مؤكداً أن معالجة جذور الأزمات أجدى من إدارة تداعياتها.

وفي خضم التحديات، أبرز الكساسبة أهمية تمتين الجبهة الداخلية وتعزيز التماسك الوطني والانخراط حول مؤسسات الدولة كعناصر قوة حقيقية.

من جانبه، أكد الرئيس التنفيذي للجمعية الأردنية لريادة الأعمال الدكتور بلال الوادي، أن مصلحة الأردن الوطنية العليا هي معيار القرار في التعامل مع أي تصعيد إقليمي، مشدداً على أن حماية أمنه واستقراره وسيادته أولوية قصوى.

وقال إن الدعوة المتواصلة لوقف التصعيد ومنع اتساع رقعة الصراع تنطلق من تقدير استراتيجي واضح لمخاطر الانزلاق نحو مواجهة مفتوحة تهدد أمن المنطقة وتضاعف كلفها التنموية والاقتصادية على الجميع.

وبين أن مؤشرات الأيام الأخيرة تظهر ارتفاع كلفة التوتر بوتيرة متسارعة؛ حيث سجل خام برنت ٨٢.٣١ دولار للبرميل، فيما بلغ خام غرب تكساس ٧٥.١٩ دولار، لافتاً إلى أن كلفة الناقلات العملاقة على خط الشرق الأوسط -الصين تجاوزت ٤٠٠ ألف دولار يومياً.

وأضاف إن أجور شحن الغاز الطبيعي المسال في المسارات الرئيسية ارتفعت أكثر من ٤٠ بالمائة، ما يعكس ضغطاً مباشراً على سلاسل الإمداد والطاقة والتجارة، ويزيد من احتمالات انتقال الأثر التضخمي إلى الاقتصادات والمجتمعات.

وأكد أن تكثيف الجهود الدبلوماسية وتغليب الحلول السياسية والحوار هو المسار الأكثر واقعية لاحتواء الأزمة، داعياً إلى ضرورة احترام سيادة الدول والالتزام بالقانون الدولي كأطر ناطم للعلاقات الإقليمية.

وحذر من أن المنطقة تفتي أمام فصل شديد الحساسية، خاصة وأن مضيق هرمز يمر عبره نحو خمس النفط العالمي بمتوسط يتجاوز ٢٠ مليون برميل يومياً من النفط ومشتقاته، ما يجعل أي اضطراب فيه عاملاً مضاعفاً للمخاطر التي تمس الأمن الاقتصادي العالمي.

بدوره، قال أستاذ القانون في الجامعة الأردنية، الدكتور محمد معاقبة، إن المملكة بقيادةها الهاشمية، تضع حماية أمن الأردن واستقراره كأولوية قصوى لا تتزحزح، مشدداً على أن دعوة جلالته الملك عبدالله الثاني إلى وقف التصعيد تعكس حرصاً استراتيجياً لتجنب المنطقة مزيداً من الفوضى.

وبين أن الأردن يثبت تمسكه بمبدأ احترام سيادة الدول كمبدأ قانوني راسخ، والالتزام بالمعايير الدولية كأطر ناطم للعلاقات الإقليمية، مع التركيز على أهمية الحلول الدبلوماسية والاحترام المتبادل بين الدول، محذراً في الوقت ذاته من التداعيات الخطيرة لأي مواجهة واسعة قد تصعب بالمنطقة.

وأشار معاقبة إلى أن استخدام الصواريخ والمسيرات يعتبر انتهاكاً صارخاً للسيادة الجوية للأردن، وتهديداً مباشراً للمواطنين الأردنيين، وخطراً يمس المرافق والمؤسسات المدنية والعسكرية، واصفاً هذا الفعل بأنه تصعيد عسكري غير مبرر يهدد السلم والأمن الإقليمي والدولي على حد سواء.

وأكد أن تعزيز التماسك الوطني في هذه المرحلة يعد "خط الدفاع الأول" في مواجهة التحديات الراهنة، بما يضمن صون مقدرات الوطن وحماية نسيجه الاجتماعي في ظل الظروف الإقليمية المعقدة. (بترا- أمين الرواشدة)

وقف العمل بقرار حصر استيراد البضائع الواردة بالحاويات إلى ميناء العقبة



على سعيد منصل، قرّر مجلس الوزراء الموافقة على تخصيص قطعتي أرض لإنشاء مركز دفاع مدني لخدمة القرى المحيطة والمخيمات السياحية، ومركز أمني لخدمة قرى وادي رم والديسة.

وعلى سعيد استعمال الإجراءات التشريعية لمنح حوافز، وخصومات للسائقين في حال عدم ارتكابهم مخالفات، أقرّ مجلس الوزراء نظام رفع مستوى السلامة المرورية والحوافز التشجيعية للسائقين لسنة ٢٠٢٦م، بعد إجراء تعديلات عليه أثناء مناقشته في ديوان التشريع والرأي الاقتصادي إلى ٣٠٠ دينار بدلاً من ٥٠٠ دينار.

كما شملت تخفيضاً على بدلات شهادات مزاولة النشاط للمؤسسات غير المسجلة بنسبة ٢٥٪، مع ترصيد أي مبالغ تم دفعها قبل التخفيض في عام ٢٠٢٦م.

ووافق مجلس الوزراء أيضاً على تقديم حوافز لمعالجة الذمم العالقة بين سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة والمخيمات السياحية والمكفّين، وتصويب أوضاع المخيمات السياحية مالياً وتنظيمياً في مناطق: وادي رم وقرى الغوص السياحية.

وشملت هذه الحوافز إعفاء المخيمات السياحية من بدلات الإيجار لعام ٢٠٢٥م؛ شريطة تسديد الذمم السابقة قبل عام ٢٠٢٥م نقداً أو تقسيطها بدفعة أولى بنسبة ٢٥٪، ودفع بقية المبلغ على أقساط شهرية متساوية لمدة أقصاها ٢٤ شهراً، بالإضافة إلى إعفاء المخيمات السياحية بنسبة ١٠٪ من الإيجارات ورسوم الترخيص للعاملين

في ٢٠٢٥م و٢٠٢٤م، في حال حصولها على "شهادة المفتاح الأخضر" وهي علامة بيئية دولية مرموقة تمنح للمنشآت السياحية والفندقية التي تلتزم بمعايير بيئية منضبطة ومستدامة، مثل: توفير الطاقة، وتقليل النفايات، وإدارة المياه، وتمنحها على المستوى الوطني الجمعية الملكية لحماية البيئة البحرية. وسيتم تطبيق هذه الحوافز من تاريخ صيدو القرار وحتى تاريخ ٢٠٢٦/١٢/٣١م.

المحلي، مؤكداً أن وزارة العمل ستقوم بتوفير التدريب اللازم وظروف العمل المناسبة لذلك.

وضمن سياسة الحكومة بتسديد المتأخرات المتركمة منذ سنوات، قرّر مجلس الوزراء الموافقة على تسديد متأخرات مستحقة عن عام ٢٠٢٤م، لصالح مستودعات شركات الأدوية ترتبت على وزارة الصحة بقيمة ٧٠ مليون دينار؛ ليصل إجمالي المبالغ التي قامت الحكومة بتسديدها خلال الأسابيع الماضية قرابة ٣٥٧ مليون دينار.

وكان مجلس الوزراء قد قرّر خلال الأسابيع الماضية الموافقة على تسديد متأخرات متركمة منذ سنوات، بقيمة ٤٢ مليون دينار لصالح مطابع كانت مكلفة بطباعة الكتب الدراسية والمناهج، و٦٠ مليون دينار لصالح شركات توزيع الكهرباء مستحقة على الوزارات والمؤسسات الحكومية والرسمية، بالإضافة إلى ١٠ ملايين دينار مستحقة على سلطة المياه، و٢٥ مليون دينار مستحقة على شركة مياه اليرموك، وذلك لصالح شركات توزيع الكهرباء.

كما شملت حزمة قرارات تسديد المتأخرات تسديد ١٠٠ مليون دينار للجامعات الحكومية، وتسديد مديونية مستشفى الملك المؤسس عبدالله الجامعي البالغة قيمتها ٤٠ مليون دينار، ومديونية مستشفى الجامعة الأردنية بقيمة ١٠ ملايين دينار.

وكانت النتائج المالية النهائية لعام ٢٠٢٥م التي نشرتها وزارة المالية مطلع الأسبوع الجاري قد بينت أن الحكومة قامت خلال عامي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ بتسديد ٦٢٠ مليون دينار من المتأخرات المتركمة عن سنوات سابقة، ويتوقع أن تصل قيمة المتأخرات المسددة إلى ٩٢٠ مليون دينار مع نهاية ٢٠٢٦م.

وفي إطار دعم الاستثمار وتحفيز الأنشطة الاقتصادية

والمحلي، مؤكداً أن وزارة العمل ستقوم بتوفير التدريب اللازم وظروف العمل المناسبة لذلك.

وضمن سياسة الحكومة بتسديد المتأخرات المتركمة منذ سنوات، قرّر مجلس الوزراء الموافقة على تسديد متأخرات مستحقة عن عام ٢٠٢٤م، لصالح مستودعات شركات الأدوية ترتبت على وزارة الصحة بقيمة ٧٠ مليون دينار؛ ليصل إجمالي المبالغ التي قامت الحكومة بتسديدها خلال الأسابيع الماضية قرابة ٣٥٧ مليون دينار.

وكان مجلس الوزراء قد قرّر خلال الأسابيع الماضية الموافقة على تسديد متأخرات متركمة منذ سنوات، بقيمة ٤٢ مليون دينار لصالح مطابع كانت مكلفة بطباعة الكتب الدراسية والمناهج، و٦٠ مليون دينار لصالح شركات توزيع الكهرباء مستحقة على الوزارات والمؤسسات الحكومية والرسمية، بالإضافة إلى ١٠ ملايين دينار مستحقة على سلطة المياه، و٢٥ مليون دينار مستحقة على شركة مياه اليرموك، وذلك لصالح شركات توزيع الكهرباء.

كما شملت حزمة قرارات تسديد المتأخرات تسديد ١٠٠ مليون دينار للجامعات الحكومية، وتسديد مديونية مستشفى الملك المؤسس عبدالله الجامعي البالغة قيمتها ٤٠ مليون دينار، ومديونية مستشفى الجامعة الأردنية بقيمة ١٠ ملايين دينار.

وكانت النتائج المالية النهائية لعام ٢٠٢٥م التي نشرتها وزارة المالية مطلع الأسبوع الجاري قد بينت أن الحكومة قامت خلال عامي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ بتسديد ٦٢٠ مليون دينار من المتأخرات المتركمة عن سنوات سابقة، ويتوقع أن تصل قيمة المتأخرات المسددة إلى ٩٢٠ مليون دينار مع نهاية ٢٠٢٦م.

وفي إطار دعم الاستثمار وتحفيز الأنشطة الاقتصادية

رئيس هيئة الأركان يزور قيادة لواء الملك حسين بن علي الحنيطي: الجاهزية القتالية أولوية قصوى في ظل التحديات الإقليمية الراهنة



على أعلى درجات الانضباط والاحترافية، والعمل بروح الفريق الواحد، باعتبارها الركائز الأساسية لنجاح أي مهمة عملية، مؤكداً أن تطوير الأداء ورفع كفاءة الأفراد نهج ثابت تنتهجه القيادة العامة للقوات المسلحة، وبما يعزز من قدرتها على تنفيذ واجباتها في مختلف الظروف والأوقات.

وتابع اللواء الركن الحنيطي تمريناً ميدانياً، اشتمل على عرض لاستخدام الطائرات المسيّرة في تنفيذ المهام العملياتية ومكافحتها ضمن بيئة عمليات افتراضية، حيث استمع قبل تنفيذ التمرين إلى إيجاز عن أهدافه ومراحل التنفيذ، والسيناريوهات العملياتية التي جرى التخطيط لها، والتحديات التي تفرصها طبيعة التهديدات الحديثة، لاسيما في مجال الطائرات المسيّرة وأنظمة مكافحتها التي باتت تشكل محورا رئيسياً في الحروب الحديثة.

وتضمنت فعاليات التمرين تنفيذ سلسلة من السيناريوهات تمثلت برصد محاولات تنفيذ

هجوم مسلح على نقاط أمنية باستخدام البات مصفحة، حيث جرى اكتشاف الأهداف ومتابعتها من خلال الطائرات المسيّرة الاستطلاعية، ومن ثم التعامل معها بواسطة الطائرات المسيّرة القتالية وتحديدها قبل وصولها إلى أهدافها.

كما جرى تنفيذ إجراءات مكافة الطائرات المسيّرة المعادية باستخدام أنظمة التشويش والسيطرة الإلكترونية، ما عكس مستوى الكفاءة والجاهزية العالية التي تتمتع بها مرتبات اللواء، وقدرتهم على اكتشاف التهديدات وتحديدها بكفاءة وسرعة استجابة عالية.

وفي نهاية الزيارة، التقى اللواء الركن الحنيطي بضباط وضباط صف وأفراد اللواء، ونقل لهم تحيات وفتحة واعتزاز جلالته القائد الأعلى للقوات المسلحة، مشيداً بما لمس من معنويات عالية وانتماء وولاء راسخ للقيادة والوطن، مؤكداً أن القوات المسلحة ماضية في مسيرة التحديث والتطوير بما يضمن حماية الوطن وصون مقدراته.

على أعلى درجات الانضباط والاحترافية، والعمل بروح الفريق الواحد، باعتبارها الركائز الأساسية لنجاح أي مهمة عملية، مؤكداً أن تطوير الأداء ورفع كفاءة الأفراد نهج ثابت تنتهجه القيادة العامة للقوات المسلحة، وبما يعزز من قدرتها على تنفيذ واجباتها في مختلف الظروف والأوقات.

وتابع اللواء الركن الحنيطي تمريناً ميدانياً، اشتمل على عرض لاستخدام الطائرات المسيّرة في تنفيذ المهام العملياتية ومكافحتها ضمن بيئة عمليات افتراضية، حيث استمع قبل تنفيذ التمرين إلى إيجاز عن أهدافه ومراحل التنفيذ، والسيناريوهات العملياتية التي جرى التخطيط لها، والتحديات التي تفرصها طبيعة التهديدات الحديثة، لاسيما في مجال الطائرات المسيّرة وأنظمة مكافحتها التي باتت تشكل محورا رئيسياً في الحروب الحديثة.

وتضمنت فعاليات التمرين تنفيذ سلسلة من السيناريوهات تمثلت برصد محاولات تنفيذ

هجوم مسلح على نقاط أمنية باستخدام البات مصفحة، حيث جرى اكتشاف الأهداف ومتابعتها من خلال الطائرات المسيّرة الاستطلاعية، ومن ثم التعامل معها بواسطة الطائرات المسيّرة القتالية وتحديدها قبل وصولها إلى أهدافها.

كما جرى تنفيذ إجراءات مكافة الطائرات المسيّرة المعادية باستخدام أنظمة التشويش والسيطرة الإلكترونية، ما عكس مستوى الكفاءة والجاهزية العالية التي تتمتع بها مرتبات اللواء، وقدرتهم على اكتشاف التهديدات وتحديدها بكفاءة وسرعة استجابة عالية.

وفي نهاية الزيارة، التقى اللواء الركن الحنيطي بضباط وضباط صف وأفراد اللواء، ونقل لهم تحيات وفتحة واعتزاز جلالته القائد الأعلى للقوات المسلحة، مشيداً بما لمس من معنويات عالية وانتماء وولاء راسخ للقيادة والوطن، مؤكداً أن القوات المسلحة ماضية في مسيرة التحديث والتطوير بما يضمن حماية الوطن وصون مقدراته.

على أعلى درجات الانضباط والاحترافية، والعمل بروح الفريق الواحد، باعتبارها الركائز الأساسية لنجاح أي مهمة عملية، مؤكداً أن تطوير الأداء ورفع كفاءة الأفراد نهج ثابت تنتهجه القيادة العامة للقوات المسلحة، وبما يعزز من قدرتها على تنفيذ واجباتها في مختلف الظروف والأوقات.

وتابع اللواء الركن الحنيطي تمريناً ميدانياً، اشتمل على عرض لاستخدام الطائرات المسيّرة في تنفيذ المهام العملياتية ومكافحتها ضمن بيئة عمليات افتراضية، حيث استمع قبل تنفيذ التمرين إلى إيجاز عن أهدافه ومراحل التنفيذ، والسيناريوهات العملياتية التي جرى التخطيط لها، والتحديات التي تفرصها طبيعة التهديدات الحديثة، لاسيما في مجال الطائرات المسيّرة وأنظمة مكافحتها التي باتت تشكل محورا رئيسياً في الحروب الحديثة.

وتضمنت فعاليات التمرين تنفيذ سلسلة من السيناريوهات تمثلت برصد محاولات تنفيذ

وزير البيئة يكرم عامل وطن



كرم وزير البيئة الدكتور أيمن سليمان عامل الوطن في منطقة حكما التابعة لبلدية إربد الكبرى، أحمد عكاوي، تقديراً لجهوده المتميزة في تعزيز ثقافة النظافة والوعي البيئي، وإصداره كتابه "أوراق على الرصيف... رؤية عامل وطن"، الذي استعرض فيه تجربته الميدانية ورؤيته لكضايا البيئة والنظافة العامة.

وأشاد الدكتور سليمان بالمبادرة التي قدمها عكاوي، مؤكداً أنها تمثل نموذجاً مشرفاً للمواطنة الفاعلة والإحساس العالي بالمسؤولية، وتجسد الدور التوعوي الذي يمكن أن يضطلع به الأفراد في ترسيخ السلوك البيئي السليم وتعزيز القيم الإيجابية داخل المجتمع.

وأكد سليمان استعداد الوزارة بالتعاون مع عكاوي وإشراكه ضمن برامجها وأنشطتها التوعوية المرتبطة بالنظافة العامة، وتعزيز السلوك البيئي الإيجابي، مشيراً إلى أن الوزارة ستوفر الدعم الفني واللوجستي اللازم لإنجاح هذه الجهود، وبما يسهم في توسيع نطاق أثرها والوصول إلى مختلف فئات المجتمع.

ويأتي التكريم في إطار حرص وزارة البيئة على تنفيذ توجيهات سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، في دعم المبادرات الهادفة، وتعزيز الشراكة المجتمعية، وضمن البرنامج التنفيذي لاستراتيجية النظافة والحد من الإلقاء العشوائي للنفايات.

من جانبه، أعرب عكاوي عن شكره وتقديره لهذه اللقطة، مؤكداً جاهزيته بالتعاون مع الوزارة في تنفيذ الحملات الميدانية وإعداد المواد التوعوية، وبما يخدم رسالة الحفاظ على البيئة ويعزز مفهوم النظافة بوصفها قيمة وطنية وسلوكاً حضارياً.

عمان

كرم وزير البيئة الدكتور أيمن سليمان عامل الوطن في منطقة حكما التابعة لبلدية إربد الكبرى، أحمد عكاوي، تقديراً لجهوده المتميزة في تعزيز ثقافة النظافة والوعي البيئي، وإصداره كتابه "أوراق على الرصيف... رؤية عامل وطن"، الذي استعرض فيه تجربته الميدانية ورؤيته لكضايا البيئة والنظافة العامة.

وأشاد الدكتور سليمان بالمبادرة التي قدمها عكاوي، مؤكداً أنها تمثل نموذجاً مشرفاً للمواطنة الفاعلة والإحساس العالي بالمسؤولية، وتجسد الدور التوعوي الذي يمكن أن يضطلع به الأفراد في ترسيخ السلوك البيئي السليم وتعزيز القيم الإيجابية داخل المجتمع.

وأكد سليمان استعداد الوزارة بالتعاون مع عكاوي وإشراكه ضمن برامجها وأنشطتها التوعوية المرتبطة بالنظافة العامة، وتعزيز السلوك البيئي الإيجابي، مشيراً إلى أن الوزارة ستوفر الدعم الفني واللوجستي اللازم لإنجاح هذه الجهود، وبما يسهم في توسيع نطاق أثرها والوصول إلى مختلف فئات المجتمع.

ويأتي التكريم في إطار حرص وزارة البيئة على تنفيذ توجيهات سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، في دعم المبادرات الهادفة، وتعزيز الشراكة المجتمعية، وضمن البرنامج التنفيذي لاستراتيجية النظافة والحد من الإلقاء العشوائي للنفايات.

من جانبه، أعرب عكاوي عن شكره وتقديره لهذه اللقطة، مؤكداً جاهزيته بالتعاون مع الوزارة في تنفيذ الحملات الميدانية وإعداد المواد التوعوية، وبما يخدم رسالة الحفاظ على البيئة ويعزز مفهوم النظافة بوصفها قيمة وطنية وسلوكاً حضارياً.

كيفية إخفاء منشور عن أشخاص محددين على «إنستغرام»



حفظ التغييرات تلقائياً.

ماذا عن المنشورات؟ على عكس القصص، لا يمكنك إخفاء المنشورات في ملف الشخصي عن أشخاص محددين مباشرة.

لكن هناك بعض الحلول الذكية:

١. استخدام قائمة «الأصدقاء المقربون» - تمتك هذه الميزة مشاركة القصص ومقاطع الفيديو القصيرة (Reels) مع جمهور مختار فقط.

الخطوات:
انقر على ملفك الشخصي واضغط على الثلاث خطوط. اختر «الأصدقاء المقربون».

أضف الأشخاص الذين تود أن يروا المحتوى الخاص بك فقط.

عند نشر قصة أو فيديو، اختر «الأصدقاء المقربون» بدلاً من «المتابعين».

١. افتح تطبيق «إنستغرام» وانهب إلى صفحتك الشخصية.

٢. اضغط على الثلاث خطوط الأفقية في الزاوية العلوية اليمنى.

٣. اختر «الإعدادات والخصوصية»، ثم انتقل إلى قسم «القصص والبيانات المباشرة».

٤. اضغط على خيار «إخفاء القصة والبيانات المباشرة».

٥. ابحث عن الأشخاص الذين لا تريد أن يشاركونهم قصصك، واضغط لتفعيل الإخفاء.

٦. بمجرد الانتهاء، اضغط على السهم للرجوع وسيتم أكبر للحفاظ على خصوصيتك.

كيفية إيقاف تشغيل

مساعد «غوغل» على أي جهاز



تأكد من مراجعة التعليمات الخاصة بجهازك، ولكن إليك طريقة عامة لمعرفة الأجهزة الذكية التي تتم مزامنتها مع مساعد «غوغل».

١: افتح تطبيق «غوغل» هوم على هاتفك الذكي.

٢: انقر على الإعدادات.

٣: حدد مساعد «غوغل».

٤: انقر على إدارة جميع إعدادات المساعد.

٥: حدد الأجهزة. ٦: هنا، ستتمكن من إدارة جميع الأجهزة المرتبطة بمساعد «غوغل»، وهذا يشمل إضافة أو إزالة الأجهزة.

كيفية تعديل إعدادات مساعد «غوغل» يمكنك تعديل جميع أنواع الإعدادات المختلفة في تطبيق «غوغل» بالانتقال إلى قائمة مساعد «غوغل» كما هو موضح أعلاه، ولكن لو أردت إيقاف تشغيل مُحفّزات مُحددة فعلياً، القيام بخطوات أخرى نشرحها في النقاط التالية.

١: يلقط مساعد «غوغل» صوتك حتى لو لم تُصدر أمراً، مما قد يُسبب لك إحباطاً في المنزل.

الحل الأمثل هو ضبط تفضيلات التطبيق بحيث يلتقط الأوامر الصوتية فقط أثناء وجودك في السيارة.

٢: إليك كيفية القيام بذلك على هاتف «سامسونج» غالاكسي - ستختلف العملية قليلاً على جهاز آخر.

١: انتقل إلى الإعدادات، ثم انقر على التطبيقات.

٢: انقر على رمز النقاط الثلاث في أعلى اليمين لمزيد من الخيارات، ثم انقر على التطبيقات الافتراضية.

٣: انقر على تطبيق مساعدة الجهاز (أو تطبيق المساعدة).

٤: هناك العديد من الإعدادات التي يمكنك تغييرها هنا، ما عليك سوى الانتقال مباشرة إلى قائمة الإعدادات في هاتفك الذكي، ثم اختيار «مساعد غوغل»، ثم «عام».

يمكنك بعد ذلك إيقاف تشغيل مساعد جوجل مباشرة من شاشة هذه القائمة.

إدارة أجهزة المنزل الذكي المتصلة بمساعد «غوغل» نظراً لكثرة الأجهزة التي تدعم مساعد «غوغل»، تتوفر طرق متنوعة لتعديل إعداداتها.

«غوغل» تختبر تغييرات على

نتائج البحث لتجنب غرامة أوروبية

وكالات

قال مصدر مطلع إن «غوغل» التابعة لشركة ألابت تستعد لبدء اختبار تغييرات على نتائج البحث بهدف منح منافسيها المزيد من الظهور، سعياً منها لتجنب غرامة من الاتحاد الأوروبي بتهمة تفضيل خدماتها في عمليات البحث عن الفنادق والرحلات الجوية والمطاعم.

وقدم أشهر محركات البحث على الإنترنت في العالم مقترحات عدة لاسترضاء المنافسين والجهات التنظيمية في الاتحاد الأوروبي منذ أن اتهمته في مارس/ آذار الماضي بانتهاك قانون الأسواق الرقمية.

ولم تنفذ الشركة أيًا من هذه المقترحات بعد أن شكّا منافسوها من عدم كفاية هذه الإجراءات، بحسب تقرير نشرته وكالة «رويترز».

وتضع هذه القضية «غوغل» في مواجهة خدمات البحث الراسية (المتخصصة) المرتبطة بقطاعات مثل الفنادق وشركات الطيران والمطاعم أو الشركات العاملة في تلك القطاعات.

وقال المصدر إن التغييرات التي لم يُعلن عنها سابقاً في نتائج البحث ستُظهر نتائج كل من خدمات البحث المتخصصة و«غوغل»، مع عرض محركات البحث المتخصصة الأعلى تصنيفاً على نحو تلقائي.

وستظهر الفنادق وشركات الطيران والمطاعم وخدمات النقل التي تستخدم بيانات في الوقت الفعلي من مصادر البيانات إما أسفل قائمة محركات البحث المتخصصة أو أعلاها.

وقال المصدر إن التغييرات ستُطبق قريباً في جميع أنحاء أوروبا، وستركز في بادئ الأمر على عمليات البحث عن أماكن الإقامة، ثم ستضيف الرحلات الجوية والخدمات الأخرى لاحقاً، دون تقديم مزيد من التفاصيل.

وقد تساعد هذه التغييرات في تهدئة المفوضية الأوروبية، الجهة المسؤولة عن إنفاذ قوانين المنافسة في الاتحاد الأوروبي.

ويمكن أن تصل غرامات مخالفة قانون الأسواق الرقمية إلى ١٠٪ من الإيرادات السنوية العالية للشركة.

وتركزت على «غوغل» غرامات ٩.٧١ مليار يورو (١١.٥ مليار دولار) منذ ٢٠١٧ لارتكابها مخالفات مختلفة لقوانين مكافحة الاحتكار في أوروبا.

وأدى تشديد الاتحاد الأوروبي الرقابة على شركات التكنولوجيا الكبرى بسبب إخفاء منافسيها إلى تقافم التوتر مع الولايات المتحدة، مما أدى إلى تهديدات برفض رسوم جمركية وحظر تأشيرات دخول بحق مسؤول سابق في المفوضية الأوروبية قاد تشريعاً تاريخياً للخدمات الرقمية يطالب المنصات الإلكترونية ببذل المزيد من الجهود لمكافحة المحتوى غير القانوني والضار.

ببذل المزيد من الجهود لمكافحة المحتوى غير القانوني والضار.

سرعة شحن Galaxy S26 Ultra تتجاوز توقعات «سامسونج»

وكالات

قدمت شركة سامسونج ترقية ملحوظة في هاتف Galaxy S26 Ultra مع دعم الجهاز للشحن السلكي بقوة تصل إلى ٦٠ واط، بدلاً من ٤٥ واط في الأجيال السابقة من طراز ألترا.

وفي حين تقول الشركة إنه مع هذه الترقية يمكن شحن الهاتف حتى ٧٥٪ في ٣٠ دقيقة فقط، أظهر الاستخدام الفعلي أن سرعات الشحن أسرع مما أعلنته «سامسونج» رسمياً.

وأظهر الاستخدام الفعلي، وفقاً لما شاركه مستخدم على منصة إكس، أن هاتف Galaxy S26 Ultra يُشحن حتى ٨٠٪ في ٣٠ دقيقة، مقارنة بـ ٧٥٪ التي قدرتتها «سامسونج»، بحسب تقرير لموقع «SamMobile» المتخصص في أخبار الهواتف، اطُبع عليه «العربية Business».

وفي الدقائق السبع التالية، يصل مستوى الشحن إلى ٩١٪، ويتم الوصول إلى ١٠٠٪ في ٥٠ دقيقة. مع أن هذه الأرقام ليست الأفضل في السوق، إلا إنها ما زالت ممتازة.

أما المنافس الرئيسي له، آيفون ١٧ برو ماكس، وهو أحدث الهواتف الرائدة لشركة آبل، فيمكن شحنه حتى ٦٥٪ خلال ٣٠ دقيقة، ويستغرق ساعة و١٢ دقيقة ليتم شحنه بالكامل.

ولا تُضغ «سامسونج» ساحتاً في علبه هاتف Galaxy S26 Ultra، لكنها أطلقت ساحتاً بقوة ٦٠ واط للاستفادة القصوى من سرعة شحن الهاتف.

فتح الهاتف بالوجه أو البصمة... راحة أم مخاطرة؟

وكالات

رغم أن المصادقة البيومترية - القدرة على فتح أجهزتك باستخدام وجهك أو بصمة إصبعك فقط - تعد من أكثر ميزات الهواتف الذكية راحة وحداثة، فإن خبراء الخصوصية يحذرون من أنها قد تُعرض المستخدمين لمخاطر غير متوقعة، حيث إنها قد تجعلهم أكثر عرضة للاختراق.

وبحسب مجلة «فاست كومباني» المتخصصة في التكنولوجيا والأعمال والتصميم، تشير سوابق قانونية في بعض الدول إلى أن السلطات قد تتمكن، في ظروف معينة، من إجبار الأفراد على فتح أجهزتهم باستخدام البصمة أو الوجه، بخلاف كلمات المرور التي تحظى بحماية قانونية أكبر.

لكن اللق لا يقتصر على الجوانب القانونية فقط. فقد سُجلت حوادث واقعية لأشخاص تمكن آخرون من فتح هواتفهم أثناء النوم عبر توجيه الجهاز نحو وجوههم أو استخدام بصماتهم.

كما أبلغ عن جرائم أُجبر فيها ضحايا على فتح هواتفهم بيومترياً لسرقة أموال أو أصول رقمية.

وحتى داخل المنزل، يشتكي بعض الآباء من تمكن أطفالهم من تجاوز القيود بهذه الطريقة.

أين تكمن المشكلة؟ البيانات البيومترية - بخلاف كلمات المرور - لا يمكن تغييرها بسهولة، فإذا توفّر لشخص ما وصول مادي إلى وجهك أو إصبعك، فقد يتمكن من فتح جهازك دون علمك.

كيف يمكن تقليل المخاطر؟ تعطيل المصادقة البيومترية على هاتفك الذكي إن تعطيل المصادقة البيومترية والاعتماد على رمز مرور فقط يزيدان مستوى الحماية.

هذا يعني أنك ستحتاج إلى إدخال رمز المرور في كل مرة تفتح فيها هاتفك. صحيح أن هذا الأمر قد يستغرق بضع ثوان إضافية، ولكنه يعني أيضاً أنه لا يمكن لأحد سرقة وجهك أو بصمة إصبعك وفتح هاتفك أثناء نومك.

عند الشك... أعد تشغيل الجهاز بعد إعادة التشغيل، لن تتمكن من فتح الجهاز باستخدام بياناتك البيومترية إلا بعد إدخال رمز المرور، وهي حيلة يستخدمها بعض المسافرين أو المشاركين في فعاليات حساسة.

الموازنة بين الراحة والأمان على الرغم من أن المساهمة البيومترية تُعد من أكثر ميزات الهواتف الذكية سهولة، فإن السيناريوهات المذكورة أعلاه تُبين كيف يمكن لهذه التقنية أن تُعرضنا للمخاطر. فالراحة التي توفرها البيومترية مغرية، لكن في مواقف معينة قد يكون الخلفي عنها خياراً أكثر أماناً.

5 أخطاء كارثية أثناء شحن الهاتف تقصر من عمر البطارية



وكالات

- تتسبب أخطاء الشحن البسيطة في تقصير عمر بطارية هاتفك الذكي.

لذا، إذا كنت تُقدّر هاتفك الآيفون أو الأندرويد، فمن المهم شحنه بذكاء، حت لا تضطر إلى إجراء عملية إصلاح عميقة للهاتف بتغيير البطارية أو شراء هاتف جديد.

كلما زاد الضغط على بطاريته، قلت سعتها الإجمالية بمرور الوقت.

علماء بطورون بطارية قابلة للذوبان تعمل لمدة ١٠٠ دقيقة زوايا تقنية

تكنولوجياعلماء بطورون بطارية قابلة للذوبان تعمل لمدة ١٠٠ دقيقة

وهذا يعني أنك ستجد نفسك مضطراً لشحن هاتفك أكثر مما ترغب، بحسب تقرير نشره موقع «ذا صن».

كشف خبراء الهواتف في شركة كاسبرسكي للأمن السيبراني عن خمسة أخطاء شائعة قد ترتكبها أثناء شحن هاتفك الذكي.

وأوضحت «كاسبرسكي»: «يمكن لبطاريات الهواتف الذكية الحديثة أن تدوم طويلاً إذا استخدمت بشكل صحيح».

الحيلة الرئيسية لإطالة عمر البطارية هي الحد من مقدار الضغط الذي تتحملة.

أخطاء الشحن الشائعة لا تُرهق البطارية بمستويات شحن عالية أو منخفضة للغاية

أفادت «كاسبرسكي»: «لقد ثبت أن البطاريات الحديثة تعمل بشكل أفضل بين ٢٠٪ و٩٠٪ من الاستخدام اليومي».

يوصي الخبراء بفصل هاتفك عن الكهرباء قبل أن يشحن بالكامل، ثم شحنه قبل أن ينخفض إلى ٢٠٪.

إذا كان لديك هاتف آيفون، يمكنك تفعيل خاصية «شحن البطارية المحسن» التي ستساعدك في حل هذه المشكلة.

استخدم الشحن السريع عند الضرورة فقط الشحن السريع رائع، ولكنه قد يُسبب ضغطاً إضافياً على بطاريته.

شُهِت «كاسبرسكي» هذه الميزة باستخدام مشروبات الطاقة بدلاً من النوم.

وأضافت: «هذه الميزة تُرهق البطارية، لذا يُعد الشحن البطيء خياراً أفضل».

وتابعت: «فكر في استخدام مصادر طاقة مثل المقابس الذكية التي تُبطئ الشحن».

قم باستخدام الشاحن لشحنات أصغر وأكثر تكراراً وأخيراً، فكر في شحن هاتفك بكميات صغيرة لتقليل الضغط الكلي على البطارية.

حتى مع فترات الشحن الطويلة بدون طاقة، اشحن البطارية إلى ٥٠٪، وفقاً لما ذكرته «كاسبرسكي».

«تتلاشى شحنات البطارية بشكل طبيعي مع مرور الوقت، حتى عند عدم الاستخدام».

تحقيق: يوتيوب تفسد عقول الأطفال

بمحتوى الذكاء الاصطناعي الرديء

وكالات

كشفت تحقيق جديد لصحيفة نيويورك تايمز عن مدى سرعة انتشار مقاطع الفيديو الغريبة المولدة بالذكاء الاصطناعي في خلاصات يوتيوب الموجهة للأطفال الصغار.

وبعد مشاهدة فيديو واحد من قناة «CoComelon»، احتوى أكثر من ٤٠٪ من مقاطع الفيديو القصيرة «شورتس» المقترحة خلال جلسة مشاهدة مدتها ١٥ دقيقة على وسائط مولدة بالذكاء الاصطناعي.

وتقوم خوارزميات يوتيوب بإظهار محتوى من قنوات تدعي تعليم الأطفال الحروف الأبجدية والحيوانات، لكن المقاطع نفسها غالباً ما تكون غير منطقية، وتظهر وجوها مشوهة، وأطرافاً إضافية، ونصوصاً غير مفهومة، ولا يزيد طول أي منها عن ٣٠ ثانية، بحسب تقرير لصحيفة «نيويورك تايمز»، اطُبع عليه «العربية Business».

ويقول الخبراء إن هذا النمط لا يترك مجالاً للتكرار أو لبنية سردية، وكلاهما ضروري لتعلم الأطفال الصغار من الوسائط. ومع ذلك، تحصد هذه الفيديوهات ملايين المشاهدات.

حول مُنشئ المحتوى، وكثير منهم يعملون بشكل مجهول، أدوات الذكاء الاصطناعي إلى مصدر دخل ثابت، فالعائق بسيط، والعائد مرتفع، وتستمر هذه الفيديوهات في التدفق.

أجرى صحافيو «نيويورك تايمز» هذا التحليل على مدى عدة أسابيع، مُتابعين قنوات شهيرة مثل «CoComelon»، و«Ms. Rachel»، من خلال متصفح خاص، ثم قاموا بتصفّح مقاطع فيديو يوتيوب القصيرة المقترحة على فترات زمنية مدتها ١٥ دقيقة لمعرفة ما يظهر.

في إحدى الجلسات بعد مشاهدة مقطع فيديو بعنوان «Wheels on the Bus»، أظهرت أكثر من ٤٠٪ من التوصيات علامات على أنها تم إنشاؤها بواسطة الذكاء الاصطناعي.

وبعض المقاطع حملت تصنيف يوتيوب الخاص بـ«محتوى معدل أو اصطناعي»، بينما تطلبت البعض الآخر استخدام كاشف ذكاء اصطناعي للتحقق من توليدها بواسطة الذكاء الاصطناعي أو الصنع.

وتنشر بعض الأسر الآن قوائم تشغيل خاصة بها من المحتوى المراجع أو تحذف التطبيق بالكامل. وتوصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال والوالدين بتجنب المحتوى المولد بالذكاء الاصطناعي أو المحتوى المبالغ في إثارته الانتباه، لكن يظل تمييزه الجزء الأصعب.

هل الاستيقاظ في الخامسة صباحاً سر النجاح فعلاً؟



غير أن هذا لا يعني أن أحد النمطين "أفضل" بطبيعته، بل قد يعكس ببساطة مدى توافق نمط النوم مع جداول العمل والدراسة السائدة. صدام الساعة البيولوجية مع الساعة الاجتماعية يُعرف الفارق بين الإيقاع البيولوجي للفرد وجدوله اليومي بمصطلح "اضطراب الرحلات الجوية الاجتماعية"، أي العيش وفق توقيت يختلف عن الساعة الداخلية للجسم. ويرتبط هذا الخلل بانخفاض الأداء الأكاديمي وتراجع الصحة العامة، فضلاً عن ارتفاع مخاطر الإصابة بأمراض مثل السكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة. في هذا السياق، قد يؤدي إجبار محبي السهر على الاستيقاظ المبكر بشكل دائم إلى تراكم قلة النوم وضعف التركيز وتدهور المزاج بمرور الوقت. كيف تكتشف نمطك الزمني؟ بدلاً من فرض روتين لا يتناسب مع طبيعتك، ينصح الخبراء بمراقبة أنماط النوم خلال أيام العمل والعطل، وتسجيل أوقات النوم والاستيقاظ، مع رصد مستويات الطاقة والمزاج. كما أن سرعة الدخول في النوم قد تكون مؤشراً؛ فالنوم خلال أقل من ٣٠ دقيقة يدل غالباً على أن التوقيت مناسب، بينما قد يشير التأخر لأكثر من ساعة إلى نمط متأخر. والتعرض لضوء النهار صباحاً وتقليل استخدام الشاشات مساءً قد يساعدان في تحسين مواعيد النوم، لكن حدود البيولوجيا تبقى قائمة.

وكالات مع حلول الخامسة صباحاً، تمتلئ منصات التواصل الاجتماعي بصور "التاجين" وهم يبدؤون يومهم قبل الجميع بنمط غطس في الماء البارد، كتابة يوميات، جري مع شروق الشمس. الاستيقاظ المبكر.. ليس وصفة سحرية يرى خبراء أن الاستيقاظ في الخامسة صباحاً لا يتماشى بالضرورة مع الطبيعة البيولوجية للجميع، وقد يعكس سلباً على الصحة والإنتاجية لدى بعض الأشخاص، فالمسألة ترتبط بما يُعرف بـ "النمط الزمني" أو الإيقاع البيولوجي الفردي، أي الأوقات التي يشعر فيها الإنسان باليقظة أو النعاس بشكل طبيعي. وتشير الأبحاث وفقاً لـ "ساينس أليرت" إلى أن توقيت النوم ليس مجرد عادة مكتسبة، بل يتأثر جزئياً بالجينات؛ ما يجعل النمط الزمني قابلاً للتوريث. كما يتغير هذا النمط عبر مراحل العمر، إذ يميل المراهقون إلى السهر، بينما يفضل كبار السن النوم والاستيقاظ مبكراً. أما الغالبية، فتقع في منطقة وسطى بين النمطين. وأظهرت الدراسات فروقات في أنماط الحياة بين الفئتين، فالأشخاص ذوو النمط الصباحي يسجلون، في المتوسط، أداءً أكاديمياً أفضل، ومعدلات أقل في التدخين وتعاطي الكحول، إلى جانب التزام أكبر بممارسة الرياضة. أما محبو السهر، فيبلغون عن مستويات أعلى من الإرهاق وتراجع في مؤشرات الصحة النفسية والجسدية.

الدهون المشبعة والحليب كامل الدسم.. مفيدة أم ضارة؟



الحليب عالي الدهون زيادة طفيفة في خطر المرض، ما يشير إلى اختلاف تأثير منتجات الألبان حسب نوعها. كما كشفت دراسة دولية واسعة ضمن مشروع بيور (PURE) نُشرت في مجلة ذا لانسيت (The Lancet) عام ٢٠١٨ أن استهلاك منتجات الألبان ارتبط بانخفاض خطر الوفاة وأمراض القلب مقارنة بعدم استهلاكها، دون فروق كبيرة بين كاملة وقليلة الدسم. الألبان وصحة الدماغ والخرف وفي دراسة سويدية طويلة الأمد تابعت نحو ٢٨ ألف شخص لمدة ٢٥ عاماً ونُشرت نتائجها خلال العقد الأخير، وجد الباحثون أن استهلاك الحليب كامل الدسم والكريما ارتبط بانخفاض خطر الإصابة بالخرف والخرف الوعائي بنسبة تراوحت بين ١٣٪ و ٢٩٪ مقارنة بمن تناولوا كميات أقل. وأكد الباحثون أن هذه النتائج رصدية ولا تثبت علاقة سببية مباشرة بين استهلاك الألبان والوقاية من الخرف. الدهون المشبعة بين الفوائد والمخاطر ورغم هذه النتائج، ما تزال الهيئات الصحية العالمية تحذر من الإفراط في الدهون المشبعة، إذ تشير دراسات أخرى إلى ارتباطها بارتفاع الكوليسترول وزيادة خطر أمراض القلب عند استهلاكها بكميات كبيرة، وتوصي باستبدالها جزئياً بالدهون غير المشبعة مثل الزيوت النباتية. كما أظهرت تحليلات ذاتية طويلة الأمد أن الإفراط في الزبدة قد يرتبط بارتفاع خطر الوفاة، بينما ترتبط الزيوت النباتية بانخفاض المخاطر الصحية. ما الذي يقوله الباحثون؟ يتفق الباحثون على أن الأدلة الحالية معقدة ومتناقضة جزئياً، وأن الدراسات الرصدية لا يمكنها إثبات السببية، وأن نمط الحياة والعوامل الوراثية والنظام الغذائي العام تلعب دوراً كبيراً في النتائج. ويؤكد الخبراء أن هناك حاجة إلى تجارب سريرية طويلة الأمد لتأكيد التأثير الحقيقي للألبان كاملة الدسم على الصحة. الاعتدال أساس النظام الغذائي الصحي رغم إعادة تقييم دور الدهون الغذائية، يتفق خبراء التغذية على أن الاعتدال والتنوع الغذائي يقيان حجر الأساس لأي نظام صحي، وأن الألبان كاملة الدسم يمكن أن تكون جزءاً من نظام غذائي متوازن إذا استُهلك باعتدال، مع التركيز على الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة.

وكالات بعد عقود من التحذيرات الغذائية من الدهون المشبعة ومنتجات الألبان كاملة الدسم، بدأت موجة جديدة من الدراسات العلمية خلال السنوات الأخيرة تعيد النظر في هذه التوصيات، وتشير إلى أن هذه المنتجات قد لا تكون ضارة كما كان يُعتقد، بل قد تحمل فوائد صحية محتملة إذا استُهلكت باعتدال ضمن نظام غذائي متوازن. إعادة تقييم في مراجعة علمية واسعة نُشرت عام ٢٠٢٣ في إحدى الدوريات الغذائية الكبرى، خلص الباحثون إلى أن استهلاك منتجات الألبان كاملة الدسم لا يرتبط بزيادة واضحة في خطر أمراض القلب أو السكري من النوع الثاني، كما لم تظهر الأدلة تفوقاً واضحاً للألبان قليلة الدسم من حيث الوقاية الصحية. وفي دراسة متابعة كبيرة نُشرت عام ٢٠٢٤ تابعت آلاف المشاركين، ولم يلاحظ ارتفاع كبير في مخاطر أمراض القلب لدى مستهلكي الألبان كاملة الدسم، بينما ارتبط استهلاك الألبان المخمرة مثل الزبادي بانخفاض خطر أمراض القلب والسكري. كما أظهرت تجارب غذائية أجريت بين عامي ٢٠٢٣ و ٢٠٢٤ أن إدخال الألبان كاملة الدسم ضمن نظام غذائي متوازن لم يؤد إلى زيادة ملحوظة في الكوليسترول الضار مقارنة بالألبان قليلة الدسم. مراجعات علمية أوسع وفي مراجعة علمية شاملة نُشرتها مجلة أديفانسز إن نوتريشن (Advances in Nutrition) عام ٢٠٢٠، خلص خبراء التغذية إلى أن استهلاك منتجات الألبان كاملة الدسم يرتبط بعلاقة محايدة أو عكسية مع مخاطر الأمراض القلبية والاستقلابية، وأن الأدلة على تفوق الألبان قليلة الدسم ليست قوية كما كان يُعتقد. كما توصلت مراجعة منهجية نُشرت في مجلة بريتيش جورنال أوف نوتريشن (British Journal of Nutrition) عام ٢٠١٨ إلى أن استهلاك الألبان قد يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري، مع اختلاف التأثير حسب نوع المنتج وكمية الاستهلاك. نتائج متباينة أظهرت دراسة تحليلية كبيرة نُشرت في مجلة ساينتيфик ريبورتس (Scientific Reports) عام ٢٠٢٠ أن استهلاك الحليب يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية، بينما ارتبط استهلاك

لن تتوقعها.. 6 أطعمة مفاجئة تحمي أسنانك

وكالات - لطالما ارتبطت بعض الأطعمة بضرر الأسنان، سواء كانت حامضة، حلوة أو مقرمشة. لكن الدكتور مارك بورين، طبيب أسنان من سان فرانسيسكو، يكسر هذه القاعدة ويكشف عن ستة أطعمة تُعد سرّاً لصحة الفم رغم سمعتها السيئة. الشوكولاتة الداكنة يبدو الأمر غريباً، لكن الشوكولاتة الداكنة عالية الجودة تحتوي على الثيوبورين، مركب يقوي مينا الأسنان، إضافة إلى كونها مصدراً غنياً بالمغنيسيوم الضروري لإعادة تمعدن الأسنان. يقول بورين لموقع "هيلث شوتس": "الشوكولاتة ليست مجرد حلوى، بل دواء للأسنان إذا كانت نسبة الكاكاو أكثر من ٧٠٪". خبز العجين المخمر على عكس الخبز الأبيض الذي يرفع خطر التسوس، يُعد خبز العجين المخمر أقل تأثيراً على الأسنان بسبب تخميره الطبيعي الذي يقلل من نسبة السكر ويعزز امتصاص المعادن، كما يدعم صحة الميكروبيوم القوي. الجبن النقي الجبن النقي لا يرفع الحموضة فقط، بل يساعد على إصلاح مينا الأسنان. يوضح بورين: "الكازين في الجبن النقي يخلق بيئة صعبة للبكتيريا المسببة للتسوس ويعزز صحة الفم بشكل عام". الحمضيات رغم حموضتها، تبقى الحمضيات ضرورية لصحة اللثة بفضل محتواها من فيتامين C. ينصح بورين بعدم تنظيف الأسنان مباشرة بعد تناولها لحماية المينا. المخلات قد يخشى البعض الحموضة، لكن المخلات التقليدية المخمرة تدعم البكتيريا النافعة في الفم، ما يحمي من التسوس وأمراض اللثة. يقول بورين: "أطعم فمك بالبكتيريا الصحية، فهي خط الدفاع الأول ضد مشكلات الأسنان". المكسرات تجنب الخوف من كسر الأسنان، فالمضغ يحفز كثافة عظام الفك. المكسرات غنية بالمغنيسيوم والفوسفور الضروريين لمينا الأسنان وعظام الفك.

كيف يحافظ الصائم على وزنه وسط (فخ موائد الإفطار)؟

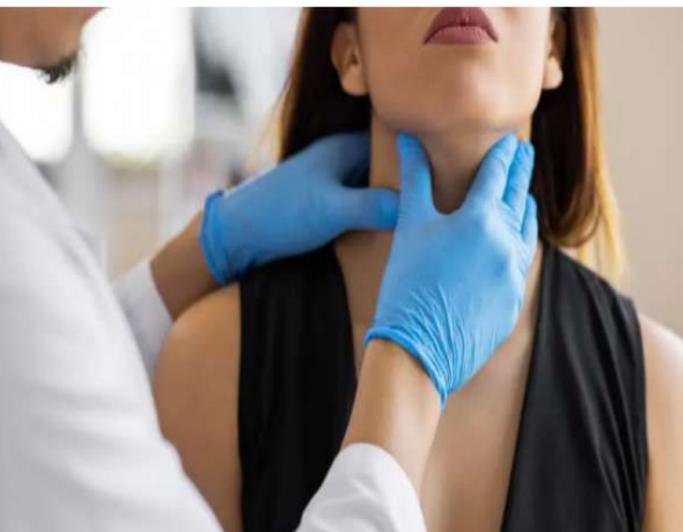
وكالات يوماً لضمان استقرار مستوى الهرمون في الدم. ماذا عن فرط نشاط الغدة؟ أما مرضى فرط نشاط الغدة الذين يتناولون أدوية مثل "ميثيمازول" أو "بروبييل ثيوراسيل"، فقد يحتاجون إلى تقسيم الجرعات على فترتين أو ثلاث. وفي هذه الحالة، يجب مراجعة الطبيب قبل رمضان لإعادة توزيع الجرعات بين الإفطار والسحور بما يتناسب مع عدد الساعات المتاحة. علامات تستدعي الحذر على مريض الغدة مراقبة الأعراض خلال الصيام، مثل الإرهاق الشديد غير المعتاد، أو تسارع ضربات القلب أو الرجفة، أو الدوخة أو اضطراب التركيز. وعند ظهور أعراض غير طبيعية، يجب استشارة الطبيب فوراً، فقد يتطلب الأمر تعديل الجرعة أو تقييم الحالة. وهناك نصائح غذائية داعمة، ما بينها تجنب تناول مكملات الحديد أو الكالسيوم في نفس وقت دواء الغدة، ويفضل الفصل بينها ٤ ساعات على الأقل. والاعتدال في تناول الأطعمة الغنية بالصويا أو الألياف العالية جداً عند السحور، لأنها قد تؤثر في الامتصاص. إلى جانب الحفاظ على وجبات متوازنة لدعم الطاقة خلال ساعات الصيام. وفي النهاية، الصيام ممكن وآمن لمعظم مرضى الغدة الدرقية إذا تم تنظيم الدواء بشكل صحيح. والمفتاح هو التخطيط المسبق، والاستشارة الطبية قبل رمضان، والالتزام بموعد ثابت للجرعة بين الإفطار والسحور لضمان استقرار الحالة الصحية طوال الشهر.



وكالات مع حلول شهر رمضان المبارك، تتحول البيوت إلى خلايا نحل لإعداد كل ما لذ وطاب من الأصناف، وبين رائحة الأطباق الرمضانية المميزة وبريق الحلويات الشرقية، يجد الصائم نفسه أمام اختبار يومي ليس فقط للصبر إلى أن يحين موعد الإفطار، بل وللإرادة في مواجهة زيادة الوزن. ورغم أنه من المفترض أن يكون الصيام فرصة لإراحة الجهاز الهضمي، لكن الإحصاءات تشير إلى أن نسبة كبيرة من الصائمين يخرجون من الشهر الكريم بزيادة تتراوح بين ٢ إلى ٧ كيلو غرامات. ويعتقد كثيرون أن الحرمان طوال اليوم من الطعام يمنحهم فرصة ذهبية للأكل ليلاً، وهذا هو الفخ الأول، حيث أكد خبراء التغذية على أن الجسم في حالة الصيام يدخل في نمط الحفاظ على الطاقة، ما يجعل أي كميات كبيرة من السعرات تُخزن بشكل مباشر إلى دهون ما يسبب زيادة في الوزن. وأوضح اختصاصي التغذية العلاجية، الطبيب محمد سليمان في تصريحات خاصة لـ "إرم نيوز"، أن المخ يحتاج إلى قرابة ٢٠ دقيقة لإرسال إشارات الشبع، ناصحاً ببدء الإفطار بتناول حبات التمر والماء ثم أداء صلاة المغرب حتى يعطي الجسم المهلة الكافية لتقليل حدة الجوع الشديد قبل البدء بالوجبة الرئيسية. ونصح سليمان، بتقسيم وجبة الإفطار إلى مكونات مفيدة للجسم دون حدوث زيادة في الوزن، حيث يتم تقسيم الوجبة بحيث يكون نصف الطبق مكوناً من ألياف لتنظيم الهضم، وهي عبارة عن خضراوات مطبوخة أو سلطة خضراء، وربيع الطبق بروتينات سواء كانت دجاجاً، أو لحمًا، أو سمكاً، أو بقوليات، لبناء العضلات، بينما يكون ربع الطبق الأخير نشويات مثل الأرز، أو المعرّثة، أو الخبز. كما طالب باستبدال طرق طهي المقبلات مثل السمبوسك والكبة وغيرها من الحلبي في الزيت الغزير إلى القلاية الهوائية "Air Fryer" أو الفرن حتى يقلل السعرات الحرارية بنسبة تصل إلى ٨٠٪، إلى جانب استبدال العصائر المحلاة بالسكر إلى تناول خضراوات طازجة. وأشار محمد سليمان إلى أن البعض يهمل وجبة السحور، وهذه عادة صحية خاطئة للصائم، حيث إن إهمال السحور يؤدي إلى هبوط معدل الحرق، في اليوم التالي ويجعل الجسم يتسكك بالدهون، ناصحاً بأن يكون السحور غنياً بالبروتين بطيء الامتصاص مثل الفول أو الزبادي أو البيض، والابتعاد بشكل نهائي عن تناول السكريات في هذا التوقيت لأنها تسبب الجوع السريع في نهار رمضان. ولفت في حديثه إلى أن النوم والخمول بعد الإفطار بمثابة الصديق الوفي لزيادة الوزن، مطالباً بممارسة نشاطات بدنية تساعد على الهضم وحرق السعرات الحرارية بشكل تدريجي، وبين سليمان أن المشي الخفيف قبل المغرب بساعة هو "الحرق الأول للدهون المختزنة". وأكد في الختام على أن شهر رمضان فرصة ذهبية لإعادة ضبط قوام الجسم، حيث إن السر لا يكمن في الحرمان، بل في الاختيار الذكي للأطعمة التي تعطي الإحساس بالشبع دون زيادة في الوزن.



الصيام ومرضى الغدة الدرقية .. النظام عنوان النجاح



وكالات مع حلول شهر رمضان، يتساءل كثير من مرضى الغدة الدرقية عن كيفية التوفيق بين الصيام والالتزام بالعلاج اليومي، خصوصاً أن بعض أدوية الغدة تتطلب تناولها في أوقات محددة وعلى معدة فارغة. الخبر الجيد أن معظم المرضى يمكنهم الصيام بأمان، بشرط تنظيم توقيت الدواء بدقة ومراجعة الطبيب عند الحاجة. لماذا يهيم توقيت الدواء؟ أشهر أدوية قصور الغدة الدرقية هو "ليفوثيروكسين"، وهو هرمون تعويضي يحتاج إلى امتصاص جيد في المعدة، لذلك ينصح عادة بتناوله صباحاً على معدة فارغة، قبل الطعام بنحو ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة، مع تجنب تناوله مع القهوة أو الحليب أو مكملات الحديد والكالسيوم، لأنها قد تقلل امتصاصه. وفي رمضان، يتغير نمط الوجبات، ما يستدعي إعادة ترتيب موعد الجرعة دون الإخلال بفعاليتها. وعن أفضل طرق تنظيم الجرعة في رمضان، فهناك أكثر من خيار يمكن مناقشته مع الطبيب: من بينها قبل السحور بساعة، حيث يمكن الاستيقاظ قبل السحور بساعة لتناول الدواء مع الماء فقط، ثم الانتظار قبل تناول الطعام. وهذا الخيار يحافظ على نفس مبدأ تناوله صباحاً على معدة فارغة. وإذا تعذر الاستيقاظ مبكراً، يمكن تناول الدواء ليلاً بشرط مرور ٣ إلى ٤ ساعات على آخر وجبة، وأن تكون المعدة فارغة نسبياً.. والمهم هو الثبات على توقيت محدد

يومياً لضمان استقرار مستوى الهرمون في الدم. ماذا عن فرط نشاط الغدة؟ أما مرضى فرط نشاط الغدة الذين يتناولون أدوية مثل "ميثيمازول" أو "بروبييل ثيوراسيل"، فقد يحتاجون إلى تقسيم الجرعات على فترتين أو ثلاث. وفي هذه الحالة، يجب مراجعة الطبيب قبل رمضان لإعادة توزيع الجرعات بين الإفطار والسحور بما يتناسب مع عدد الساعات المتاحة. علامات تستدعي الحذر على مريض الغدة مراقبة الأعراض خلال الصيام، مثل الإرهاق الشديد غير المعتاد، أو تسارع ضربات القلب أو الرجفة، أو الدوخة أو اضطراب التركيز. وعند ظهور أعراض غير طبيعية، يجب استشارة الطبيب فوراً، فقد يتطلب الأمر تعديل الجرعة أو تقييم الحالة. وهناك نصائح غذائية داعمة، ما بينها تجنب تناول مكملات الحديد أو الكالسيوم في نفس وقت دواء الغدة، ويفضل الفصل بينها ٤ ساعات على الأقل. والاعتدال في تناول الأطعمة الغنية بالصويا أو الألياف العالية جداً عند السحور، لأنها قد تؤثر في الامتصاص. إلى جانب الحفاظ على وجبات متوازنة لدعم الطاقة خلال ساعات الصيام. وفي النهاية، الصيام ممكن وآمن لمعظم مرضى الغدة الدرقية إذا تم تنظيم الدواء بشكل صحيح. والمفتاح هو التخطيط المسبق، والاستشارة الطبية قبل رمضان، والالتزام بموعد ثابت للجرعة بين الإفطار والسحور لضمان استقرار الحالة الصحية طوال الشهر.

مؤشرات في المشيمة قد تنبأ بالفصام قبل سنوات من ظهوره



وكالات يُعد الفصام من أخطر الاضطرابات النفسية، إذ يتميز بحدوث نوبات ذهانية تجعل المصاب غير قادر على التمييز بين الواقع والخيال، ما يعكس على سلوكه وعلاقاته وجوده حياة. ورغم تعدد العوامل التي تزيد خطر الإصابة بالفصام - مثل سوء التغذية أو التعرض لبعض الأدوية خلال الحمل، والتاريخ العائلي، وصددمات الطفولة، والنشأة في بيئات حضرية، لا تزال المؤشرات الحيوية الدقيقة القادرة على التنبؤ المبكر بالمرض غير متوفرة، وهو ما يمثل فجوة مهمة، نظراً لأن التشخيص المبكر يتيح فرص علاج أفضل ونتائج صحية أكثر استقراراً. المشيمة تحت المجهز في هذا السياق، يتجه باحثون إلى دراسة المشيمة كمصدر محتمل للمؤشرات مبكرة لخطر الإصابة بالفصام. وتستند هذه الفرضية إلى ما يُعرف بـ "محور المشيمة-الدماغ"، الذي يفترض أن المشيمة لا تقتصر على تغذية الجنين، بل "تسجل" أيضاً الظروف الصحية وغير الصحية خلال الحمل، ما قد يعكس على نمو الدماغ على المدى القريب والبعيد. وأظهرت دراسات سريرية واسعة أن بعض المؤشرات الجينية في المشيمة تتغير في حالات الحمل التي ينتهي فيها الأمر بولادة أطفال منخفضي الوزن، وترتبط

هذه التغيرات بزيادة خطر الإصابة لاحقاً بالفصام واضطرابات سلوكية أخرى، مثل التوحد وضعف القدرات الإدراكية. القنب أثناء الحمل تتزايد المخاوف بشأن تأثير استخدام القنب خلال الحمل على نمو دماغ الجنين، فقد ربطت أبحاث سابقة بين التعرض للقنب قبل الولادة وارتفاع خطر الإصابة بالفصام. ورغم ثبوت ارتباط القنب بانخفاض وزن المواليد، لم يكن واضحاً ما إذا كان يؤثر أيضاً على المؤشرات الحيوية المشيمية المرتبطة بخطر الفصام. وتحمل هذه النتائج أبعاداً سريرية مهمة. فبرغم التوصيات الطبية المتكررة بتجنب استخدام القنب أثناء الحمل، قد تجد بعض النساء صعوبة في التوقف عنه بسبب الإعتياد أو الاعتماد النفسي، ما يعني أن بعض الأجنة يتعرضون له دون اختيار. ويرى الباحثون أن تحديد مؤشرات مشيمية مرتبطة بالتعرض للقنب وخطر الفصام قد يفتح الباب أمام تدخلات مبكرة، سواء نفسية أو غذائية، للحد من النتائج السلوكية السلبية في مراحل مبكرة من الحياة. ويُذكر أن الفصام غالباً ما يُشخص بين سن ١٦ و ٣٠ عاماً، ما يجعل القدرة على تقييم المخاطر منذ الولادة خطوة واعدة في مسار الوقاية. كما قد يشكل فحص المشيمة بعد الولادة وسيلة عملية لتقدير احتمالات الإصابة مستقبلاً.

كيف تنقل بياناتك من هاتف آيفون إلى سامسونغ دون خسارتها؟



وكالات عملت آبل وغوغل معا لتيسير انتقال المستخدمين بين النظامين بسهولة وبدون خوف من خسارة أي بيانات مهما كانت، سواء كانت صوراً مخزنة في التخزين السحابي أو الهواتف، أو حتى رسائل وأرقام هواتف.

وظهرت ثمار هذا التعاون في التحديثات الأخيرة التي وصلت إلى كافة أجهزة "أندرويد" و"آيفون"، إذ أصبح كل نظام يعرض خياراً يتيح لك الانتقال من نظام تشغيل إلى الآخر دون خسارة البيانات.

وتحل هذه التحديثات إحدى أكبر الأزمات التي كانت تمنع المستخدمين من الانتقال بين النظامين، إذ كان يتطلب الأمر في السابق شراء تطبيقات خارجية واستخدام طرق غير رسمية ويودية كثيرة للانتقال بين النظامين.

وفي العادة، يخسر المستخدم بعض البيانات مثل رسائل "واتساب" أو الصور وأرقام الهواتف، ولكن هذا الأمر تغير بعد التحديثات الجديدة.

وتعمل الميزة الجديدة التي أطلقتها الشركتان بشكل جيد حسب تجربتنا في الجزيرة نت، إذ قمنا بتجربة الانتقال من هاتف آيفون إلى هاتف سامسونغ دون خسارة أي بيانات.

أكثر من طريقة للانتقال توجد أكثر من طريقة لتفعيل خاصية الانتقال من هواتف آيفون إلى هواتف سامسونغ غالاكسي تحديداً، وذلك لأن تجربتنا تضمنت هاتف سامسونغ، ولكن كافة هواتف أندرويد التي تأتي بالتحديثات الأخيرة للنظام تدعم هذه الخاصية.

ولا يتطلب الأمر أي معدات خاصة أو تطبيقات تحتاج لتثبيتها في الهاتفين، فكل ما تحتاج إليه هو التوجه إلى هاتفك الآيفون، ثم التوجه إلى قائمة الإعدادات، وبعد ذلك اختيار إعادة ضبط مصنع ونقل الهاتف، ثم اختيار الانتقال إلى "أندرويد" ليبدأ الهاتف في تجهيز البيانات التي يمكن نقلها.

ويمكنك أيضاً البدء في تجهيز هاتف سامسونغ الخاص بك لتجد رسالة في الشاشة الترحيبية تخبرك بأنه تستطيع نقل بياناتك من هاتف أندرويد الأخرى أو هاتف آبل.

وبعد ذلك يخبرك الهاتف إن كنت ترغب في تحميل بيانات الهاتف القديم من نسخ "آي كلاود" الاحتياطية أو إن كنت ترغب في توصيل الهاتف سلكياً لنقل البيانات مباشرة منه،

«غوغل» تمهد لإدماج «نانو بانانا» في خرائطها



وكالات مستقبلي، أو حتى إعادة تخيله بطابع فني مختلف — وكل ذلك مباشرة من داخل تطبيق الخرائط. ميزة تورية أم استخدام محدود؟ رغم أن "نانو بانانا" تعد من أقوى أدوات توليد وتحريك الصور المعتمدة على الذكاء الاصطناعي حالياً، فإن دمجها في "خرائط غوغل" قد يثير تساؤلات حول مدى جدوى الاستخدام اليومي.

هل ستتحول إلى أداة إبداعية ممتعة تعيد تقديم الأماكن الواقعية بلهجة فنية؟ أم ستبقى ميزة جانبية محدودة الاستخدام؟

الإجابة ستتضح بعد الإطلاق الرسمي، خاصة أن ظهور المؤشرات اليرمية في النسخة الحالية من التطبيق يوحي بأن التجربة باتت في مراحل متقدمة.

في كل الأحوال، يبدو أن "غوغل" ماضية في تحويل تطبيقاتها الأساسية إلى منصات مدعومة بقدرة ذكاء اصطناعي متقدمة — حتى تلك التي لم يكن يتوقع أحد أن تصلها هذه التقنيات قريباً.



وفي هذه الحالة يجب عليك أن تضغط على خيار الانتقال إلى "أندرويد" الموجود في هاتف "آيفون".

ولكن إن اخترت نقل البيانات باستخدام "آي كلاود"، فإن الهاتف يطلب منك إدخال بيانات حسابك في "آي كلاود"، بعد ذلك تختار نوع البيانات التي ترغب في نقلها، وتنتظر لعدة دقائق حتى يتم النقل.

ويجب أن يكون الهاتفان متصلين ببعضهما إما عبر الأسلاك أو عبر الاتصال من خلال شبكة "الواي فاي" ذاتها حتى يتم الانتقال بسلاسة.

وعند الانتهاء من نقل البيانات، تجد كافة بيانات هاتفك السابق موجودة داخل الهاتف الجديد بكل سهولة ويسر، دون الحاجة إلى تدخل إضافي.

نقل رسائل "واتساب" ولا يختلف الأمر كثيراً عند محاولة نقل رسائل "واتساب" بين هاتف آيفون القديم وهاتف أندرويد الجديد، إذ كل ما تحتاج فعله هو التوجه إلى إعدادات التطبيق في هاتفك القديم، ثم اختيار البيانات والنسخ الاحتياطي، بعد ذلك اختيار نقل الرسائل إلى هاتف أندرويد، وهنا تظهر أمامك شاشة تطلب منك فحص

شاومي تطلق 17 Xiaomi و 17 Ultra عالمياً.. سعر ومواصفات الهاتفين

وكالات أطلقت شركة شاومي الصينية، يوم السبت، هاتف 17 Xiaomi Ultra مع قدرات تصوير متقدمة، قبل انعقاد المؤتمر العالمي للجوال (MWC) في برشلونة.

وتعاونت "شاومي" مع شركة لايجا الألمانية لصناعة الكاميرات لإطلاق هاتف 17 Xiaomi Ultra تحت علامتها التجارية المشتركة. وكجزء من هذه الشراكة، تستخدم "شاومي" عدسات لايجا وتصمم فلاتر متوحاة من أسلوب الشركة الألمانية.

المواصفات يحتوي الهاتف على كاميرا رئيسية بدقة 50 ميغابكسل وفتحة عدسة f/1.67، بحجم 1 بوصة، بحسب تقرير موقع "تك كرانش" المتخصص في أخبار التكنولوجيا. اطلقت عليه «العربية Business».

لكن الميزة الأبرز هي كاميرا التقريب بدقة 200 ميغابكسل، والتي تتميز ببعد بؤري متغير يتراوح بين 70 و 100 ملم. وهذا يعني إمكانية التكبير البصري من بين 3.2X و 4.3X. ويضم الهاتف أيضاً كاميرا فائقة الاتساع بدقة 50 ميغابكسل وفتحة عدسة f/2.2.

يأتي الهاتف ببطارية سعة 6000 ملي أمبير (بينما تأتي النسخة الصينية ببطارية أكبر سعة 6800 ملي أمبير). يمكن شحن الهاتف باستخدام شاحن «USB PD-PPS» بقوة 90 واط، كما يدعم تقنية الشحن اللاسلكي «هاير تشارج» من شاومي بقوة 50 واط.

يضم الجهاز شاشة «OLED» من نوع «Xiaomi HyperRGB» بقياس 6.9 بوصة، محمية بزجاج «Shield Glass 3.0» الخاص بـ شاومي. واختارت الشركة أحدث معالج «Snapdragon Elite Gen 5» من «كوالكوم»، وهو المعالج نفسه المستخدم في سلسلة هواتف Galaxy S24 الجديدة من شركة سامسونغ.

وتصدر «شاومي» إصدار لايجا الخاص من الهاتف احتفالاً بمرور 100 عام على تأسيس شركة الكاميرات. يتميز الجهاز بهيكل من صنع من سبيكة من الألومنيوم مع طبقة نهائية من النيكل المؤكسد. وقد أضافت «شاومي» أيضاً سمة لايجا على مستوى البرمجيات.

ويحتوي الجهاز على حلقة دوارة تحاكي ميزة التقريب في الكاميرات التقليدية، كما يضم الإصدار الخاص وصفاً يُسمى «Leica Essential Mode»، يتضمن فلاتر تعيد إنشاء الصور بأسلوب كاميرتي «Leica M9» و«Leica M3».

أطلقت «شاومي» هاتف 17 Xiaomi 17 الأساسي ببطارية أكبر بسعة 6.330 ملي أمبير، تدعم الشحن السريع بقوة 100 واط باستخدام تقنية الشحن الفائق هاير تشارج.

ملحقات تطلق «شاومي» ملحقين للتصوير الفوتوغرافي لهاتف 17 Xiaomi Ultra. ويشمل هذان الملحقان «Ultra Photography Kit 17 Xiaomi» وهو ملحق ينصل عبر البلوتوث، ويأتي كوحدة تثبت على الهاتف، ويضم زر غالق ثنائي المراحل وزرًا مخصصًا لتسجيل الفيديو.

أما ملحق «Ultra Photography Kit Pro 17 Xiaomi» فيحاكي الكاميرات التقليدية بتصميمه الجليدي، وزر غالق قابل للفصل، وخاصية التحكم في التكبير/التصغير. ينصل هذا الملحق عبر منفذ USB-C، ويحتوي أيضاً على بطارية سعة 2000 ملي أمبير.

باستخدام هذا الملحق، يمكن للمستخدمين أيضاً استخدام وضع تصوير سريع جديد في الهاتف يُسمى «Fastshot».

السعر والتوافر ستطرح «شاومي» هذه الهواتف في أسواق الاتحاد الأوروبي والمملكة المتحدة. ويبدأ سعر 17 Xiaomi من 999 يورو، بينما يبدأ سعر 17 Xiaomi Ultra من 1499 يورو. ويأتي إصدار لايجا بذاكرة عشوائية 16 غيغابايت وسعة تخزين 1 تيرابايت، بسعر 1999 يورو.

ويبلغ سعر ملحق «Ultra Photography Kit 17 Xiaomi» نحو 99.99 يورو، في حين يبلغ سعر ملحق «Ultra Photography Kit Pro 17 Xiaomi» نحو 199.99 يورو.

إيقاف تشغيل الفيديوها تلقائياً على منصات التواصل الاجتماعي



وكالات قد ترغب أحياناً في منع تشغيل مقاطع الفيديو والصور المتحركة تلقائياً على حساباتك على مواقع التواصل الاجتماعي.

قد يكون ذلك لتوفير استهلاك بيانات الهاتف، أو الحد من إدمان هذه التطبيقات، أو للتحكم بتجربة المشاهدة بشكل أفضل، كما هو الحال عندما ينتشر فيديو لا ترغب بمشاهدته.

مهما كان السبب، إليك خطوات إيقاف التشغيل التلقائي لمقاطع الفيديو والصور المتحركة على منصات التواصل الاجتماعي الشهيرة، بحسب تقرير نشره موقع "تك كرانش".

فيسبوك لإيقاف التشغيل التلقائي على "فيسبوك"، انتقل إلى أيقونة صورة ملكك الشخصي، التي تظهر في أعلى يمين إصدار سطح المكتب أو في شريط التنقل السفلي لتطبيق الهاتف. ثم مر للأسفل إلى "الإعدادات والخصوصية"، ثم اختر "التفضيلات"، حيث ستجد خيار "الوسائط". ضمن هذه القائمة، يوجد خيار لتشغيل الفيديو في موجز الأخبار والقصص. حدد خيار "أبداً".

المسار السريع: الإعدادات > التفضيلات > الوسائط > تشغيل الفيديو > أبداً.

إنستغرام في تطبيق "إنستغرام"، انقر على صورة ملكك الشخصي في الزاوية السفلية اليمنى.

بعد الوصول إلى صفحة ملكك الشخصي، قم بالنقر على رمز القائمة في الزاوية العلوية اليمنى من شاشةك (وهو الرمز ذو الخطوط الثلاثة الأفقية).

ثم انتقل إلى "الإعدادات والنشاط"، ثم انتقل إلى "تطبيقك ووسائطك"، حيث ستجد "جودة الوسائط".

من هناك، يمكنك تفعيل خيار "استخدام بيانات جوال أقل".

هذا الخيار ليس مضموناً كخيار "عدم التشغيل التلقائي للمحتوى"، ولكنه على الأقل سيبطئ العمل إذا كنت لا تستخدم شبكة Wi-Fi.

بلو سكاى افتح قائمة "بلو سكاى" بالضغط على أيقونة الخطوط الثلاثة في أعلى يسار تطبيق الهاتف، ثم اختر "الإعدادات" أسفل القائمة.

على جهاز الكمبيوتر، يمكنك الوصول إلى هذه القائمة من الشريط الجانبي.

اختر "المحتوى والوسائط"، لعرض خيارات تتضمن "التشغيل التلقائي للفيديو وملفات GIF". أوقف تشغيل هذا الخيار.

المسار السريع: الإعدادات > المحتوى والوسائط > التشغيل التلقائي للفيديو وملفات GIF.

«إنستغرام» ينبه الآباء إذا قام أبنائهم بالبحث عن محتوى يتعلق بالانتحار



وكالات أعلنت منصة "إنستغرام" أنها ستبدأ خلال الأسابيع المقبلة بإرسال تنبيهات لأولياء الأمور إذا كرر المراهقون البحث عن محتوى يتعلق بالانتحار أو إيذاء النفس خلال فترة زمنية قصيرة.

الميزة الجديدة ستوفر للأهل المشتركين في نظام الإشراف الأبوي داخل التطبيق، وتهدف — بحسب الشركة — إلى تمكينهم من التدخل المبكر وتقديم الدعم لأبنائهم.

متى يتم إرسال التنبيه؟ توضح المنصة، التابعة لشركة ميتا، أنها تحظر بالفعل البحث المباشر عن محتوى يحض على الانتحار أو إيذاء النفس، بحسب تقرير نشره موقع "تك كرانش".

لكن النظام الجديد سيقوم عندما يلاحظ تكرار محاولات البحث عن عبارات مثل: "self-harm" أو "suicide" — مصطلحات عامة مثل "self-harm".

ويستعمل التنبيه إلى الوالدين عبر البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية أو تطبيق "واتساب"، إلى جانب إشعار داخل التطبيق، متضمناً موارد إرشادية لمساعدتهم على بدء حوار داعم مع أبنائهم.

خطوة وسط ضغوط قانونية يأتي الإعلان في وقت تواجه فيه ميتا وعدد من شركات التقنية الكبرى دعاوى قضائية تتهمها بالتقصير في حماية المراهقين من الأضرار النفسية المرتبطة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

موضوعات تتعلق بالانتحار أو إيذاء النفس. بهذا التحديث، تحاول "إنستغرام" تعزيز أدوات الحماية الاستباقية، في وقت تتزايد فيه المطالبات بمساءلة المحتصات الرقمية عن تأثيرها على الصحة النفسية للمراهقين.

إعادة تشغيل جهاز الماموغرام بمستشفى البادية الشمالية

المفرق ٤ آذار (بترا) - أعلنت إدارة مستشفى البادية الشمالية الحكومي الانتهاء من أعمال صيانة جهاز الماموغرام وعودته إلى الخدمة مع بداية الشهر الحالي، مؤكدة استئناف تقديم خدمة تصوير الثدي من يوم الأحد إلى الخميس ضمن أوقات الدوام الرسمي.

وأكدت إدارة المستشفى في بيان اليوم الأربعاء، أهمية فحص الماموغرام في الكشف المبكر عن سرطان الثدي، مشيرة إلى أن التشخيص المبكر يسهم بشكل كبير في زيادة فرص العلاج والشفاء لا سيما لمن تجاوزن سن الأربعين. وشددت على أن المستشفى يوفر خدمات تشخيص دقيقة وأمنة للثدي باستخدام أحدث التقنيات، ضمن بيئة طبية تراعي الخصوصية والراحة للمراجعات، وبإشراف كوادر طبية مؤهلة.

"الهاشمية" تفتح القبول المباشر للبرنامج الموازي في 8 تخصصات

الزرقاء ٤ آذار (بترا) - أعلنت وحدة القبول والتسجيل في الجامعة الهاشمية اليوم الأربعاء، عن فتح باب القبول المباشر لدرجة البكالوريوس في البرنامج الموازي للفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٢٥-٢٠٢٦، اعتباراً من صباح يوم غد الخميس.

وقالت الوحدة في بيان، إن التقديم سيستمر لحين استكمال الشواغر المتاحة في ٨ تخصصات علمية وإسبانية، داعية الطلبة الراغبين بالالتحاق إلى مراجعة المكتبين (٢٠١ و ٢٠٢) في مبنى وحدة القبول والتسجيل بالحرم الجامعي لاستكمال إجراءات التقديم.

وبيّنت الوحدة أن التخصصات المتاحة تشمل كلاً من: الهندسة المدنية، الهندسة الكهربائية، الجيولوجيا والبيئة، إدارة الأراضي والمياه، إدارة الموارد التراثية والمتاحف، إدارة المياه والبيئة، علم المحافظة على الآثار، والأدب والدراسات الثقافية باللغة الإنجليزية.

وأكدت الوحدة ضرورة استيفاء الطلبة للشروط المحددة للقبول في البرنامج الموازي، مشددة على أهمية المبادرة إلى التقديم نظراً للعدد المحدود من المقاعد المتاحة.

وزير الزراعة

يتفقد مديرية محافظة جرش

جرش ٤ آذار (بترا) - أطلع وزير الزراعة الدكتور صائب الخريسات، اليوم الأربعاء، على سير العمل في مديرية زراعة محافظة جرش، ومستوى الخدمات المقدمة للمزارعين والمراجعين، في إطار حرص الوزارة على المتابعة الميدانية وتعزيز كفاءة الأداء في مديريات المحافظات.

وأكد الخريسات، خلال الجولة التفتيشية، أهمية تبسيط الإجراءات والارتقاء بجودة الخدمات بما يلبي احتياجات القطاع الزراعي ويسهم في دعم جهود التنمية الزراعية، واستمع إلى ملاحظات الكوادر الفنية والإدارية. واطلع أيضاً على آلية استقبال المراجعين وسرعة إنجاز المعاملات، وتفقد قسم الحراج والمرامي في المديرية، واستعرض سير العمل فيه وآليات المتابعة والحماية للمناطق الحرجية، مشدداً على ضرورة تكثيف أعمال المراقبة والمتابوات والدوريات، حفاظاً على الثروة الحرجية ومنع الاعتداءات، وضمان تطبيق القوانين والأنظمة ذات العلاقة.

وأشاد بجهود كوادر المديرية وقسم الحراج، مؤكداً استمرار دعم الوزارة لتعزيز قدرات المديرية وتمكينها من أداء مهامها بكفاءة واقتدار، بما يخدم المزارعين ويحافظ على الموارد الطبيعية في محافظة جرش.

في جبهتها، قدمت مديرية زراعة جرش الدكتور علا المحاسنة، شرحاً حول أبرز مهام المديرية، وبرامجها الإرشادية والرقابية المقدمة للمزارعين، ومشاريعها ومبادراتها لتطوير الإنتاج الزراعي في المحافظة، والتحديات التي تواجه عملها وسبل التعامل معها.

وأكدت المحاسنة أن كوادر الحراج تعمل على مدار الساعة لحماية الغابات والثروة الحرجية، بالتنسيق مع الجهات ذات العلاقة، مشيرة إلى أن المديرية تضع ملف الحراج ضمن أولوياتها نظراً لأهميته البيئية والوطنية. - (بترا)

"أوقاف البلقاء" تعقد "المجلس العلمي الهاشمي الثاني"



الرئيس، ويحفظ نواب الدين ويواكب متغيرات العصر. وقال إن السنة النبوية تمثل "نظام الدين" وحضنه المتين، داعياً إلى مزيد من العناية بالسنة والمؤسسات الدينية في بيئنا للناس بما يراعي مقاصد الشريعة، ويجمع بين النص والفهم العام.

وتناول مفتي اللواء الدكتور علي القادري موضوع حجية السنة النبوية ودورها في بيان أحكام القرآن الكريم ومسؤولية العلماء والمؤسسات الدينية في بيئنا للناس بما يراعي مقاصد الشريعة، ويجمع بين النص والفهم العام.

عين الباشا ٤ آذار (بترا) - عقدت مديرية أوقاف البلقاء، اليوم الأربعاء، المجلس العلمي الهاشمي الثاني في لواء عين الباشا بعنوان: "السنة النبوية ثاني المصادر فيها البيان والتبيين"، بحضور متصرف اللواء حاكم العلاوة.

جامعة الزرقاء توقع اتفاقية مع نقابة أطباء الأسنان وشركة البرمجة



المهارات التقنية والمهنية المطلوبة. كما نظمت الجامعة معرضاً لتبادل الكتب الدراسية في مبنى عمادة شؤون الطلبة، بهدف تمكين الطلبة من الحصول على المراجع والكتب الأكاديمية بطرق ميسرة، وتعزيز ثقافة المعرفة والعمل التشاركي. وأكد عميد شؤون الطلبة الدكتور مخلد الزعبي، حرص الجامعة على رعاية وتنظيم الأنشطة التي تنمي الجوانب الفكرية والثقافية لدى الطلبة، مشيداً بمستوى التنظيم والإقبال الملحوظ، وبإلحاح الذي أظهره الطلبة بأهمية الكتاب ودوره في مسيرتهم الأكاديمية.

الدكتور هائل خفاجة، بحضور رئيس قسم الذكاء الاصطناعي الدكتور رائد الأزيادة، إن الاتفاقية تأتي في إطار حرص الكلية على مد جسور التعاون مع مؤسسات القطاع الخاص، بما يتيح للطلبة فرصاً نوعية للتدريب العملي واكتساب الخبرات التطبيقية في مجالات البرمجة والذكاء الاصطناعي والتقنيات الرقمية الحديثة. وأكد أن الكلية تسعى باستمرار إلى تحديث خططها الدراسية بما يتواءم مع التطورات المتسارعة في قطاع تكنولوجيا المعلومات، وتعزيز الشراكات التي تسهم في إعداد خريجين يمتلكون

الزرقاء ٤ آذار (بترا) - وقع رئيس جامعة الزرقاء، الدكتور نضال الرمحي، مع نقيب أطباء الأسنان، الدكتورة آية عبيد الله الأسمر، مذكرة تعاون، بهدف التعاون الأكاديمي والمهني، ورفع مستوى التدريب العملي لطلبة الكلية طب الأسنان، بما يواكب أحدث المعايير العلمية والممارسات الطبية المعتمدة.

وأكدت عميد كلية طب الأسنان في الجامعة الدكتورة نسرين السالم، أن المذكرة تمثل خطوة نوعية نحو توسيع التعاون بين الجانبين، بما يسهم في تطوير البرامج الأكاديمية والتدريبية، ويعزز كفاءة الطلبة ويصلح مهاراتهم السريرية، انسجاماً مع متطلبات سوق العمل.

وأشارت إلى أن الكلية حرصت على بناء شراكات فاعلة مع المؤسسات المهنية، بما يعكس إيجاباً على جودة مخرجاتها التعليمية، ويعزز حضورها الأكاديمي والمهني على المستوى الوطني. مبيّنة أن هذا التعاون سيقود فرصاً متميزة للتدريب والتأهيل وتبادل الخبرات.

كما وقع رئيس الجامعة مع ممثل شركة قادة البرمجة للبرمجيات والتدريب، روان العتوم، اتفاقية تعاون، بهدف تنفيذ برامج ودورات تدريبية، والتعاون في مجالات البرمجة والتقنيات الحديثة، بما يسهم في تطوير مهارات الطلبة وتأهيلهم لسوق العمل. وقال عميد كلية تكنولوجيا المعلومات

مذكرة تعاون بين "جدارا" و"العلوم المايزية"

إربد ٤ آذار (بترا) - وقع رئيس جامعة جدارا، الدكتور حابس الزبون، مع نائب رئيس جامعة العلوم المايزية، الدكتور عبد الرحمن محمد، اليوم الأربعاء، مذكرة تعاون أكاديمية، بما يعزز حضورها في المشهد الأكاديمي الدولي، ويديم مسيرتها نحو التميز المؤسسي والعالمي.

وأكد الزبون أن هذه الخطوة تأتي انسجاماً مع استراتيجية الجامعة في بناء تحالفات علمية فاعلة مع جامعات ذات تصنيف متقدم، بما يسهم في تطوير البرامج الأكاديمية، وتعزيز البحث العلمي، والارتقاء بمستوى المخرجات التعليمية.

من جانبها، أوضحت نائب الرئيس الدكتورة إيمان البشيتي أن جامعة العلوم المايزية تُعد من الجامعات البحثية الرائدة في ماليزيا، وحاصلة على برنامج التسريع نحو التميز، ما يعكس ريادتها في مجالي البحث والابتكار، مشيرة إلى أن الاتفاقية ستفتح المجال أمام إطلاق مشاريع بحثية مشتركة، وتنظيم محاضرات وندوات علمية افتراضية، وتفعيل برامج التبادل الأكاديمي والطلابي.

طلبة "التكنولوجيا" ينفذون مبادرات رمضان متنوعة

الرمثا ٤ آذار (بترا) - نفذت الأندية والمبادرات الطلابية بجامعة العلوم والتكنولوجيا، وبدعم من عمادة شؤون الطلبة، حزمة من الأنشطة ضمن حملة "سفرة"، جسدت قيم التكافل والعطاء والعمل التطوعي.

وشملت الفعاليات تنظيم إفطار خيري للمسنين بمشاركة أكثر من ٧٥ طالباً وطالبة، استهدف ما يزيد على ٥٠ مسناً، بتنظيم مشترك من نادي العمل التطوعي، ونادي الإبداع العلمي، ومبادرة "جست فور جست"، ومبادرة "تألق"، ومبادرة "نشأني"، في أجواء إنسانية عكست روح البر والإحسان وأدخلت الفرح إلى قلوب كبار السن.

كما واصلت الحملة مبادراتها الميدانية من خلال توزيع الماء والتمر على الصائمين عند الإشارات المرورية قبيل أذان المغرب، في لفظة تعبر عن روح المشاركة والتراحم خلال الشهر الفضيل، وتعزز ثقافة التطوع والعمل الجماعي بين الطلبة.

وفي سياق متصل، شاركت الجامعة في تجهيز موائد الرحمن من تكية أم علي، حيث مثلها نادي تكنولوجيا الحوسبة (CTC)، وشارك الطلبة المتطوعون في تحضير الوجبات وترتيبها وتقديمها للأسر المستفيدة، في صورة مشرفة تعكس انتماءهم ووعيهم بدورهم المجتمعي.

وأكد عميد شؤون الطلبة بالجامعة الدكتور ماجد مساعدة، أن هذه المبادرات تؤكد على تعزيز حضور الجامعة المجتمعي وترسيخ ثقافة العمل التطوعي لدى الطلبة.

وشدد على حرص العمادة على دعم مختلف المبادرات الطلابية التي تسهم في خدمة المجتمع وترسيخ قيم العطاء والانتماء، مشيداً بروح التعاون والتكامل بين الأندية والمبادرات في تنفيذ هذه الأنشطة الإنسانية المباركة.

إطلاق مشروع تعزيز الابتكار في الاقتصاد الأزرق

البترا ٤ آذار (بترا) - انطلقت في مدينة البترا أولى لقاءات مشروع تعزيز الابتكار في الاقتصاد الأزرق من خلال المشاركة المجتمعية وريادة الأعمال، والذي تنفذه مؤسسة نهر الأردن وبدعم من سفارة مملكة هولندا في الأردن، بالتعاون مع سلطة إقليم البترا التنموي السياحي.

وحضر الإطلاق مفوض التنمية المستدامة في سلطة إقليم البترا الدكتور فاطمة الهللات، ووفد مرافق من المؤسسة مكون من مدير مركز الملكة رانيا لتعمير المجتمعات في العقبة أحمد غنيمات ومدير المشروع إبراهيم القرالة ومنسقي المشروع ميند القرابين وسحر أبو حدياب، وعدد من المشاركين والمهتمين بالشأن التنموي في لواء البترا.

ويهدف اللقاء إلى تعزيز مفاهيم الاقتصاد الأزرق وترسيخ ثقافة الابتكار وريادة الأعمال المجتمعية، حيث سوف يتلقى المشاركون تدريبات متخصصة في مهارات القيادة التحولية، وريادة الأعمال، وآليات تطوير مبادرات مستدامة تسهم في خدمة المجتمع المحلي.

وأكدت الهللات، أهمية تمكين الشباب وبناء قدراتهم لإطلاق مبادرات مجتمعية فاعلة تسهم في تحقيق تنمية اقتصادية مستدامة في لواء البترا، مشيرة إلى أن الشراكات مع المؤسسات الوطنية والدولية تعزز فرص الابتكار وتفتح آفاقاً جديدة أمام الشباب. - (بترا)

أنشطة مجتمعية لتعزيز القيم الدينية والوطنية وبناء قدرات الشباب

معد التدريب المهني، وبمشاركة زهاء ٢٠ شاباً من منتسبات المركز. وتضمنت الدورة التي تشرف عليها المديرية إسهام المحسن من معهد التدريب المهني برنامجاً تدريبياً يبدأ من الأساسيات وصولاً إلى مستوى الاحتراف، ويشمل تطبيقات عملية على أحدث تقنيات التجميل واستخدام الأدوات وفق أساليب معتمدة في سوق العمل.

وبين مدير معهد التدريب المهني المهندس محمد المرات، أن الدورة تأتي ضمن جهود المركز الرامية إلى دعم وتمكين الشباب وفتح مسارات مهنية أمامهم، بما يعزز فرص العمل ويسهم في تنمية قدراتهم العملية.

وفي الرمثا، افتتح مدير التربية والتعليم الدكتور فيصل الحوامة، معرضاً فنياً لطى الورق "الأوريغامي" بمشاركة عدد من مدارس اللواء. وأكد الحوامة أهمية المعارض والمشاريع المدرسية في دعم الكتاب المدرسي وتقريبه لأذهان الطلبة وخدمة الأهداف التعليمية المتنوعة، أهمية إتقان الطالب لمهارة القراءة السليمة باعتبارها ركيزة أساسية في إنجاح مسيرته التعليمية.

وقال إن إتقان القراءة يورث في الطالب حب التعلم، ويغرس فيه الثقة بالنفس والرغبة بتتبع المعارف خارج حدود المنهج المدرسي، فضلاً عن تعزيز طاقته وروح المبادرة لديه، ورفع قدرته على التركيز والانضباط.

وفي الزرقاء، أطلقت مديرية أوقاف الرصيفة فعاليات المسابقات الرمضانية القرآنية ضمن برنامج "أهل القرآن" الذي تنظمه المديرية خلال شهر رمضان المبارك.

وقال مدير الأوقاف الدكتور بشير الخوالدة إن البرنامج يهدف إلى تحفيز الناشئة والشباب على الإقبال على كتاب الله حفظاً وتدبراً، وإحياء لياحي الشهر الفضيل بالذكور والمنافسة الشريفة لإبراز المواهب القرآنية في اللواء وتكريم المتفوقين.

حضور الذي يقف بالتعاون مع هيئة أجيال السلام وبلدية العراض في مدرسة بال بن رباح، بمشاركة ١٧٠ شاباً وحشد من أبناء المجتمع المحلي. وأكد مدير شباب جرش عبد الإله المشاقبة، أهمية الشراكة بين المؤسسات الشبابية والمجتمع المحلي في دعم المبادرات الهادفة.

وتهدف الفعالية إلى تعزيز مفاهيم الصحة النفسية وترسيخ ثقافة الإيجابية والعمل التشاركي بين الشباب ومؤسسات المجتمع المحلي. وفي الحركة، افتتح مدير التربية والتعليم اللواء المزار الجنوبي الدكتور علي الفقرا ورشة متخصصة استهدفت مسؤولي الإعلام في مديرية التربية لإقليم الجنوب، وخصصت لحث آليات العمل الخاصة بمبادرة "مدرستي أتمني".

وأكد الفقرا أهمية الدور المحوري الذي يضطلع به مسؤولو الإعلام في نقل الصورة الحقيقية للميدان التربوي، وتبسيط الضوء على المبادرات النوعية والأنشطة الهادفة التي تنفذها المدارس ضمن مبادرة "مدرستي أتمني"، مشدداً على ضرورة توحيد الرسائل الإعلامية بما يعكس الأهداف الوطنية والتربوية للمبادرة.

وتناولت الورشة آليات إعداد الخطة الإعلامية للمبادرة، وأسس كتابة الخبر الصحفي التربوي، وتوثيق الأنشطة والصور والفيديو وفق معايير مهنية، وإدارة منصات التواصل الاجتماعي الرسمية.

وأنتت بلدية النسيم أعمال تعبيد وتأهيل شوارع استراتيجية في منطقة ففقا في محافظة جرش، وبيّنت البلدية أن الشوارع التي تم الانتهاء من تعبيدها تعد شرياناً حيوياً يخدم عدداً من منشآت ومراكز حيوية تضم كوادر بشرية وقوى عاملة واسعة بالإضافة إلى خدمة التجمعات السكنية والمواطنين في المنطقة. وفي الطفيلة، بدأت في مركز شبابت عين البيضاء دورة التجميل الشاملة، بالتعاون مع



دراسات متخصصة باستخدام برامج هندسية متقدمة، بهدف وضع تصورات علمية لمشاريع سياحية تنموية تسهم في تحقيق تنمية مستدامة في المنطقة. وفي عجلون، نظمت مديرية التنمية المحلية في البلدية وبالتعاون مع لجنة "إفطار صائم"، وجمعية منتدى نبض الثقافي، ولجنة صحة عجلون، إفطاراً جماعياً للأطفال الأيتام من المجتمع المحلي ونوابهم في مقر القرية الحضرية. واشتمل الفعالية سلسلة من المسابقات الحماسية والقرارات التفاعلية وتوزيع جوائز عينية وهدايا للأطفال.

وأكدت البلدية استدامة مثل هذه المبادرات التي لا تقتصر على تقديم وجبات الإفطار فحسب، بل تمتد لتشمل الدعم النفسي والاجتماعي ورعاية الطفولة بشتى الوسائل المتاحة، وبناء جسور التواصل مع كافة أطراف المجتمع.

وفي جرش، نظم مركز شباب ساكب فعالية مجتمعية بعنوان: "خليك إيجابي" ضمن برنامج

وقفة. واستقبل رئيس لجنة بلدية سهل حوران المهندس وليد القرعان، في مبنى البلدية، عدداً من طلبة قسم التصميم والتخطيط الحضري من جامعة العلوم والتكنولوجيا.

وشملت الزيارة على جولة ميدانية لعدد من مناطق البلدية، بهدف الإطلاع على الموقوفات الطبيعية في المنطقة ودراسة فرص تطوير مشاريع سياحية تسهم في دعم الاقتصاد المحلي وتعزيز الاستثمار في القطاع السياحي.

وأكد القرعان أن منطقة سهل حوران تتميز بطبيعة خلابة وتضاريس متنوعة تشكل مقومات سياحية واعدة، مشيراً إلى أهمية إعداد خطط استثمارية مدروسة تسهم في إبراز جمال المنطقة وتحويلها إلى وجهة سياحية جاذبة. من جانبها، أوضحت مساعد عميد كلية العمارة والتصميم في الجامعة الهندسة ديمة الشبول أن الجولة الميدانية تأتي تمهيداً لإعداد

المؤسسية والتكامل في العمل التربوي والدعوي بين وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية ووزارة التربية والتعليم، ممثلة بمديرية التربية والتعليم لواء الكورة.

واختتم مركز اكساب للتنمية المستدامة وبالشراكة مع "دوت الأردن" برنامجاً تدريبياً بعنوان "بناء تطبيقات الهواتف الذكية"، ضمن برنامج "المهارات الرقمية لمستقبل أفضل"، المنفذ من قبل دوت الأردن، بالشراكة مع وزارة الاقتصاد الرقمي والريادة، وبدعم من منظمة اليونيسيف العالمية.

وهدف البرنامج إلى بناء وتطوير المعرفة العلمية والعملية للمشاركين بالمهارات الرقمية، وبناء قدرات المشاركين في برمجة تطبيقات الهواتف الذكية المتخصصة، واكتساب المهارات والأدوات اللازمة لتطوير تطبيقات تعمل تطبيقات "أندرويد وويندوز وأي أو أس"، لتمكينهم من دخول سوق العمل بكفاءة وقدرة