

## ترمب: نقترح من اتفاق بشأن غزة

عمان  
أكد الرئيس الأميركي دونالد ترمب، الجمعة، أن "الاتفاق حول الهدنة في غزة بات قريباً جداً".  
وأنة سيعلم عن ذلك، اليوم أو غداً، وفق ما نقلت وكالات أنباء عالمية.  
ولم يفصح ترمب خلال لقاء مع الصحفيين في البيت الأبيض عن المزيد من التفاصيل.  
وأعلنت وزارة الصحة في غزة، الجمعة، أن ٧٢ شهيداً، و٢٧٨ إصابة، وصلوا إلى مستشفيات القطاع خلال الساعات الأربع والعشرين الماضية.  
وأشارت الوزارة في التقرير الإحصائي اليومي لعدد الشهداء والجرحى جراء العدوان الإسرائيلي، إلى أنه ما زال عدد من الضحايا تحت الركام وفي الطرقات لا تستطيع طواقم الإسعاف والدفاع المدني الوصول إليهم.  
ولفتت إلى ارتفاع حصيلة العدوان الإسرائيلي على القطاع إلى ٥٤,٣٢١ شهيداً و ١٢٣,٧٧٠ إصابة منذ تشرين الأول للعام ٢٠٢٣. وذكرت، أن حصيلة الشهداء والإصابات منذ ١٨ آذار ٢٠٢٥، بلغت ٤٠,٥٨ شهيداً، و١١,٧٢٩ إصابة.

## 45 ألفاً يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

عمان  
أدى ٤٥ ألفاً صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك- الحرم القدسي الشريف، في ظل الإجراءات العسكرية المشددة التي تفرضها سلطات الاحتلال الإسرائيلي على الوصول إلى المسجد.  
وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، أن نحو ٤٥ ألف مصل أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى.

## بعثة حج القوات المسلحة الأردنية 50 تصل إلى المدينة المنورة

عمان  
وصلت بعثة حج القوات المسلحة الأردنية ٥٠ إلى المدينة المنورة، الخميس، استعداداً لتأدية مناسك الحج لهذا العام، وأدى أفرادها الصلاة في رحاب المسجد النبوي الشريف، إضافة إلى زيارة قبر النبي صلى الله عليه وسلم، وروضته الشريف. وأكد رئيس بعثة القوات المسلحة الأردنية، أن جميع أعضاء البعثة بخير، ويقومون حالياً

## أمانة عمان تواصل تنفيذ شبكات تصريف مياه الأمطار

عمان  
تنفذ أمانة عمان الكبرى أعمال صيانة شبكات تصريف مياه الأمطار في مختلف المواقع في العاصمة عمان وذلك استعداداً لموسم الشتاء المقبل، وأوضحت الأمانة، في بيان الجمعة، أنها بدأت بتنفيذ شبكة تصريف مياه الأمطار على شارع عمان سحاب؛ إذ تشمل الشبكة التي بدأ العمل فيها، تنفيذ خط رئيسي على شارع عمان

## وزير البيئة يتفقد الواقع البيئي في سبل الزرقاء

عمان  
زار وزير البيئة الدكتور معاوية الريادة، سيل الزرقاء وسد الملك طلال لتفقد الواقع البيئي، موجهاً الاستمرار بمتابعة الواقع البيئي في المنطقة لحين التأكد من سلامة مجرى السيل حفاظاً على صحة المواطنين والبيئة.  
وأكد الريادة، بأنه تم التواصل مع الجهات المعنية كافة لاتخاذ التدابير والإجراءات اللازمة والتدريبية للمواطنين للحفاظ على سلامتهم.  
وأوعز للجهات المختصة بأخذ عينات من السيل من مواقع مختلفة لغايات فحصها والتنسيق مع الجهات المعنية لاتخاذ الإجراءات اللازمة في حال وجود أي مخالفات، موعزاً الفريق الوزاري بضرورة تكليف الزيارات الميدانية والتنسيق مع الجهات ذات العلاقة.

## "الفاو" توقع اتفاقية لتصميم برك تخزين المياه المعالجة في جنوب الأردن

عمان  
أعلنت منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو)، عن توقيع اتفاقية شراكة مع شركة "اتحاد المستشارين الهندسة والبيئة" لتقديم خدمات استشارية فنية لتصميم برك تخزين المياه المعالجة وشبكات الري المرتبطة بها في محافظات مادبا والكرك والطيفة.  
وتأتي هذه الاتفاقية، ضمن مشروع "بناء القدرة على التكيف مع تغير المناخ في الأردن من خلال تحسين كفاءة استخدام المياه في قطاع الزراعة" (BRCCJ)، والذي تنفذه الفاو بالتعاون مع وزارات المياه والري، والزراعة، والبيئة، وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي (UNDP)، وبدعم مالي من صندوق المناخ الأخضر (GCF). وستشمل أعمال المشروع، تصميم برك تخزين المياه الخارجة من محطات تنقية مياه الصرف الصحي في مادبا، والطيفة، ومؤتمة، إلى جانب إعداد وثائق الغطاء اللازمة لإنشاء هذه البنى التحتية، بهدف تنظيم استخدامها في الري الزراعي وتخفيف الضغط على مصادر المياه العذبة.  
وأوضح، ممثل الفاو في الأردن المهندس نبيل عساف، أن توقيع الاتفاقية يمثل خطوة مهمة ضمن مكوّن

## منتدى "تواصل 2025" ينطلق غداً تحت رعاية سمو ولي العهد



عمان  
تحت رعاية سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد، تنطلق السبت فعاليات النسخة الثالثة من منتدى تواصل 2025 والذي تنظمه مؤسسة ولي العهد في مجمع الملك الحسين للأعمال.  
ويحمل المنتدى في نسخته الثالثة شعار "حوار حول المستقبل" والذي يركز على أبرز التحولات العالمية وتقاطعها مع تساؤلات محلية جريئة ضمن قضايا رئيسية تم رصدها على مدار العام، تركز على محورين أساسيين: التحول الاقتصادي والاستعداد للمستقبل.  
حيث سيضم المنتدى ست جلسات حوارية تغطي مواضيع حول النزاهة الاصطناعي والبيانات في الأردن، وريادة الأعمال، والسياحة، والفن والثقافة، والتدريب المهني والتقني، والإصلاح الإداري، بمشاركة صناعي قرار وخبراء وشباب من مختلف القطاعات والمحافظات.  
ويبدأ المنتدى مباشرة وعلى مدار اليوم عبر شاشة التلفزيون الأردني، وتلفزيون المملكة، وتلفزيون رؤيا، وعمان تي في، إضافة إلى الموقع الإلكتروني للمنتدى ومنصات التواصل الاجتماعي التابعة للمؤسسة، كما سيشارك عدد من الشباب حضوراً في الجلسات من مكاتب مؤسسة ولي العهد في جميع المحافظات. ويأتي تنظيم المنتدى هذا العام بدعم من عدد من الجهات الوطنية، من بينها شركة برومين الأردن، شركة أمنية للاتصالات، البنك العربي، شركة زين للاتصالات، منصة زين

## العيسوي يرعى احتفال أبناء شرق وجنوب عمان بمناسبة عيد الاستقلال



عمان  
رعى رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، الجمعة، احتفال أبناء شرق وجنوب عمان بمناسبة عيد الاستقلال.  
وفي بداية الاحتفال، الذي حضره مستشار جلالته الملك لشؤون العشائر كنعان البلوي ومحافظه العاصمة ياسر العدوان، وعدد من النواب ووجهاء عشائر وفعاليات شعبية ونسائية وشبابية من أبناء المنطقة، رحب متصرف لواء القويسمة الدكتور أسامة الهاشم، براعي الحفل والحضور، مؤكداً أن مناسبة الاستقلال محطة راسخة تتجدد فيها معاني الولاء والانتماء، ويترسخ عبرها الإيمان بالمسيرة الأردنية بقيادة هاشمية حكيمه، قدمت عبر التاريخ أعظم النماذج في التضحية والعطاء.  
وأكد الهاشم أن جلالته الملك عبدالله الثاني، سليل الدوحة الهاشمية، يحمل رسالة الثورة العربية الكبرى بقيمها النبيلة، ويقود الوطن بنيات رغم ما يحيط به من تحديات، عبر رؤية إصلاحية شاملة، ومشروع وطني يرتكز على التمكين السياسي والاقتصادي والاجتماعي، ويضع المواطن في قلب المعادلة.  
وأشار إلى أن الاستقلال هو ثمرة كفاح طويل، لم يتفصل يوماً عن المشروع الهاشمي في بناء الدولة الحديثة.  
وتضمنت فعاليات الاحتفال، إلقاء كلمات، حيث تحدث النائب أحمد الهيمسات والنائب أمين البداوة والنائب السابق إمغير الهملان وعبدالكريم الحويان وحسن الطلائع والدكتور نادر عمرو ونبيل الرب ورضا الشوبكي والإعلامي السعودي أحمد الشراري، كما لقت الشاعرة أبة الدعجة، قصيدة شعرية. تابع ص ٢

## فاعليات رسمية وشعبية وشعبية تواصل احتفالها بعيد الاستقلال الـ 79

محافظة  
واصلت، الفاعليات الرسمية والشعبية والأكاديمية في مختلف محافظات المملكة، احتفالاتها بالعيد التاسع والسبعين لاستقلال المملكة الأردنية الهاشمية، من خلال تنظيم مجموعة واسعة من الأنشطة الوطنية والثقافية والفنية التي جسدت معاني الفخر والاعتزاز بهذه المناسبة الغالية على قلوب الأردنيين.  
واحتفلت جامعة جدارا، بالمناسبة بحضور واسع من أسرة الجامعة ووجهاء المجتمع المحلي، تحت رعاية العين الفريق الركن محمود فريحات.  
وقال فريحات، إن الاستقلال لم يكن ليحقق لولا تضحيات الآباء والأجداد والتفافهم حول القيادة الهاشمية، شيداً بالدور البطولي الذي يقوم به الجيش العربي والأجهزة الأمنية في حفظ أمن الوطن واستقراره. من جهته، أكد رئيس هيئة المديرين في الجامعة، الدكتور شكري المرشدة، أن هذه المناسبة تمثل فرصة متجددة لتعزيز قيم الولاء والانتماء، وتجديد العهد للوطن وقيادته، مشيراً إلى أن الجامعة تسير بنيات على نهج وطني يرسخ رسالتها التربوية والتعليمية.  
بدوره، قال رئيس الجامعة، الدكتور حابس الزبون: "نحتفل اليوم في رحاب جامعة جدارا بمناسبة عزيزة على قلوب الأردنيين جميعاً، نستحضر فيها معاني المجد والعزة والبطولة التي صنعها الأبطال بقيادة الهاشميين"، مؤكداً أن الاستقلال ليس شعراً نردد، بل مسؤولية نعيشها بالعلم والعمل والانتماء الصادق. وقدمت موسيقات القوات المسلحة الأردنية- الجيش العربي، وموسيقى الأمن العام، عروضاً موسيقية وطنية، حظيت بتفاعل كبير من الحضور.  
ونظمت كلية الفنون الجميلة في جامعة اليرموك معرضاً فنياً لطلبة قسم الفنون التشكيلية، بعنوان "على جدراننا يرسم الاستقلال"، أمام مبنى الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، احتفاءً بعيد الاستقلال الـ 79 للمملكة. تابع ص ٧



## "الوطني لحقوق الإنسان" يشارك في مؤتمر الذكاء الاصطناعي وحقوق الإنسان

عمان شاركت رئيسة مجلس أمناء المركز الوطني لحقوق الإنسان سمر الحاج حسن، في فعاليات المؤتمر الدولي "الذكاء الاصطناعي وحقوق الإنسان: الفرص والمخاطر والرؤى لمستقبل أفضل"، والذي انطلقت أعماله في العاصمة القطرية الدوحة.

وأشار المركز في بيان، إلى أنه شارك في المؤتمر أكثر من ٨٠٠ خبير ومسؤول من مختلف أنحاء العالم، وناقشوا على مدى يومين التأثيرات المتسارعة للذكاء الاصطناعي على الحقوق الأساسية، وسبل تطوير أطر قانونية وأخلاقية تضمن الاستخدام المسؤول لهذه التكنولوجيا، وتحمي الخصوصية، وتعزز حرية التعبير، وتمتع التحيز والتمييز، وقدمت الحاج حسن، خلال المؤتمر، ورقة عمل حول الديمقراطية وضمناً المشاركة الشاملة، تناولت فيها الفرص التي توفرها تقنيات الذكاء الاصطناعي لتعزيز الديمقراطية والمشاركة وتسهيل الوصول إلى المعلومات، مشيرة إلى المخاطر الجدية المرتبطة بالتحيز الخوارزمي، والإقصاء الرقمي، والمعلومات المضللة، وانتهاكات الخصوصية، وموضحة أن غياب الشفافية والرقابة قد يقوّض الثقة بالمؤسسات الديمقراطية، وأكدت، أن حماية الديمقراطية في عصر الذكاء الاصطناعي تتطلب تطوير معايير أخلاقية عالمية، وأطر تنظيمية فعّالة، وتعزيز الشفافية والمساءلة، مع ضمان تصميم أنظمة شاملة تراعي احتياجات الفئات المهمشة. وفي سياق حديثها، سلطت الضوء على الدور المحوري الذي تضطلع به المؤسسات الوطنية لحقوق الإنسان في رصد الانتهاكات باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي، مشيرة إلى أن هذه الأدوات الحديثة تمثل فرصة لتعزيز قدرات الرصد والتحليل والاستجابة الفورية لانتهاكات الحقوق والحرريات. وأكدت الحاج حسن، أن استفادة هذه الأدوات بشكل مدروس يمكن أن يسهم في تطوير آليات الإنذار المبكر، وتحليل الأنماط الانتهاكية، وتحسين كفاءة التوثيق والمناخية، شريطة أن يكون ذلك في إطار من الحوكمة الرشيدة والضوابط الأخلاقية التي تضمن احترام الكرامة الإنسانية. واستعرضت تجربة الأردن الرائدة في استخدام التكنولوجيا لتعزيز نزاهة الانتخابات، من خلال تطبيق رقمي لمراقبة سير العملية الانتخابية وتسجيل الانتهاكات بشكل لحظي، معتبرة أن هذه المبادرات تمثل نموذجاً عملياً لاستخدام التكنولوجيا. يشار إلى أن فعاليات المؤتمر نظمتها اللجنة الوطنية لحقوق الإنسان في قطر، بالتعاون مع مؤسسات محلية ودولية من ضمنها وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، والوكالة الوطنية للأمن السيبراني، وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي، والمفوضية السامية لحقوق الإنسان.

## الجيش والاستقلال في ندوة ثقافية بمهرجان الاستقلال الوطني

عمان في إطار مهرجان الاستقلال الثقافي الوطني الأول، الذي تنظمه أمانة عمان الكبرى احتفالاً بعيد الاستقلال التاسع والسبعين، عُقدت ندوة سياسية عسكرية بعنوان "٧٩ عاماً على استقلال الدولة الأردنية" في مركز الحسين الثقافي.

وتناولت الندوة أهمية الاستقلال ودور القوات المسلحة الأردنية في صون الوطن، حيث أكد الفريق الركن المتقاعد فاضل علي فهد، أن الجيش العربي، منذ تأسيسه عام ١٩٢٠، كان ركيزة أساسية في الحفاظ على سيادة المملكة وأمنها، وشارك في العديد من المهام الدولية ضمن قوات حفظ السلام، مما يعكس التزام الأردن بدوره الإقليمي والدولي في تعزيز السلم والأمن العالميين. كما تحدث الدكتور بكر خازر المجالي عن "كيف صنع الاستقلال"، مستعرضاً مسيرة المملكة منذ تأسيسها على يد الملك عبد الله الأول بن الحسين، الذي وضع الأسس الأولى لبناء الدولة الأردنية الحديثة. وأشار إلى أن جلالة الملك عبد الله الثاني، منذ توليه العرش عام ١٩٩٩، قاد مسيرة تحديث الدولة الأردنية والانتقال بها إلى القرن الواحد والعشرين، معززاً دور القوات المسلحة وموفقاً لها بالإمكانات اللازمة لتأدية مهامها بكفاءة عالية. أما النائب الدكتور حسين العموش، فتحدث عن "مسيرة التنمية والبناء" من الملك عبد الله الأول إلى الملك عبد الله الثاني، مشيراً إلى أن الأردن شهد تطوراً كبيراً في مختلف المجالات، بما في ذلك التعليم والصحة والبنية التحتية، بفضل الرؤية الحكيمة للقيادة الهاشمية. وأكد، أن القوات المسلحة الأردنية كانت دوماً شريكاً أساسياً في هذه المسيرة، من خلال مشاركتها الفاعلة في التنمية الوطنية والمشاركة الإنسانية. بدورهم، أكد المشاركون في الندوة أن الاستقلال ليس مجرد مناسبة وطنية، بل هو مسيرة مستمرة من البناء والبناء والبناء، وأن القوات المسلحة الأردنية ستظل دوماً الدرع الواقف للوطن والمواطن.

وشهد المهرجان، افتتاح معرض القوات المسلحة للصور في جاليريا رأس العين، وفعاليات متنوعة للأطفال، وفقرات رسم لرموز أردنية، وعروض فلكلورية قدمتها فرقة "أمانة عمان" وفرقة "بيت الرواد" في شارع الثقافة. كما استضاف بيت حبيب الزبدي مهرجاناً شعرياً، شارك فيه عدد من الشعراء بقصائد تغنت بالوطن ومسيرته بقيادة الهاشميين.

## الخبير الخوالدة يشهد بالتقدم الذي أحرزته الأردن بمجال الصناعات الدفاعية

عمان أشاد الخبير العسكري العميد المهندس المتقاعد عبدالرحمن الخوالدة بالتقدم الذي أحرزه الأردن بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني في مجال الصناعات الدفاعية.

وأشار خلال محاضرة نظمتها الجمعية الأردنية للبحث العلمي والريادة والإبداع بعنوان "الصناعات الدفاعية/ الآليات المدركة" إلى أن إنشاء مركز الملك عبد الله الثاني للتصميم والتصنيع والتطوير KADDB عام ١٩٩٩، أسس بدايات مرحلة التصنيع العسكري الدفاعي في المملكة، وساهم برقد القوات المسلحة- الجيش العربي، والأمن العام وقوات الدرك بالكثير من الآليات والمعدات اللازمة للقيام بواجباتهم، لافتاً أن المركز الأردني JODDB كاتب سابقاً يقوم من خلال شركائه المتعددة بتصنيع العديد من مستلزمات القوات المسلحة. وبين، أن المركز الأردني للتصميم والتطوير JODDB يمتلك العديد من الأجهزة والمكانات المتطورة CNC ومستمر في تطوير ذاته ومنسببه من شباب وشابات الوطن. وأكد، أهمية الصناعات الدفاعية محلياً في توفير الماني على موازنة الدفاع وتوفير مستلزمات القوات المسلحة محلياً للاستغناء عن المصادر الأجنبية وتوطين الصناعات الدفاعية محلياً لتوفير أيدي أجنبية ماهرة، معرباً عن أمله بأن تستمر حركة الصناعات الدفاعية في الأردن. وتخلل المحاضرة التي أدارها، رئيس الجمعية الدكتور رضا الخوالدة العديد من الأسئلة والمداخلات التي أكدت أهمية التطور الذي يشهده الأردن في مختلف القطاعات، بما فيها قطاع الدفاع.

# العيسوي يرفع احتفالاً بأبناء شرق وجنوب عمان بمناسبة عيد الاستقلال



ما جعل الأردن أنموذجاً في البناء والصبر والإنجاز رغم الظروف المحيطة. وحيوا، في كلماتهم، سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، وفي العهد، العبد الأوفى لجلالة الملك، وراعي تطوعات الشباب الأردني، ببيادته الواعية، وحرصه على أن الأردن التي تعكس وعياً عميقاً بحاجات الجيل الجديد، وسعيًا صادقاً نحو بناء المستقبل على أسس راسخة ومحدثة. كما عبر المتحدثون عن فخرهم واعتزازهم بالقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، وبالأجهزة الأمنية والمخابرات العامة، حماة الاستقلال، وسياج الوطن، الذين لم يتوانوا يوماً عن الذود عن ترابه وسيادته، مؤكداً الوقوف بالمرصاد لكل من يحاول المساس بأمن الأردن واستقراره. وأكدوا على مواقف الأردن الثابتة التي يقودها جلالة الملك في الدفاع عن قضايا الأمة، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية، مشددين على أن الأردن سيبقى السند القوي لأشقائه العرب، وصوت الحكمة والعدل في كل المحافل، بقيادة جلالة الملك صاحب الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، التي تشكل مسؤولية تاريخية وحضارية تتشرف بها العائلة الهاشمية.

## رئيس مجلس النواب: الجبهة الداخلية المحصنة هي العنوان والسر في قوتنا



وتبنى الصغدري مبادرة لعقد خلوة لرؤساء البرلمانات والاتحادات الطلابية، بالتعاون مع البرلمان وجامعة الشرق الأوسط، وذلك بهدف تعزيز المشاركة الفاعلة للشباب، داعياً بإيهم للانخراط في العملية السياسية، مشيراً إلى أن مجلس النواب مفتوح كلياً للشباب، ومستعد لتسخير جميع إمكاناته وطاقاته لهم. وأضاف، أن جامعة الشرق الأوسط منبر وطني مفتوح للحوار، وترسيخ القيم، وتعزيز ثقافة الانفتاح والاحترام المتبادل، وبناء شخصية الطالب القادر على تولى المسؤولية. بدوره، قال رئيس مجلس أمناء جامعة الشرق الأوسط الدكتور يعقوب ناصر الدين، إن هذا اللقاء الطلابي النوعي يُجسد إحدى أهم الأولويات الوطنية التي شددت عليها التوجيهات الملكية السامية، والمقظة في تمكين الشباب، وتحفيزهم على الانخراط في قضايا الشأن العام، بوصفهم شركاء حقيقيين في رسم السياسات وبناء المستقبل. وأضاف، أن انعقاد ملتقى رؤساء مجالس واتحادات البرلمانات الطلابية في رحاب جامعة

عمان رعى رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، الجمعية، احتفالاً بأبناء شرق وجنوب عمان بمناسبة عيد الاستقلال.

وفي بداية الاحتفال، الذي حضره مستشار جلالة الملك لشؤون العشائر كنعان البلوي ومحافظ العاصمة ياسر العدوان، وعدد من النواب وجهاء عشائر وفعاليات شعبية ونسائية وشبابية من أبناء المنطقة، رحب منصرف لواء القويسمة الدكتور إسامة الهاشم، براعي الحفل والحضور، مؤكداً أن مناسبة الاستقلال محطة راسخة تتجدد فيها معاني الولاء والانتماء، ويترسخ عبرها الإيمان بالمسيرة الأردنية بقيادة هاشمية حكيمة، قدمت عبر التاريخ أعظم المنازح في التضحية والعباءة. وأكد الهاشم أن جلالة الملك عبدالله الثاني، سليل الدوحة الهاشمية، يحمل رسالة الثورة العربية الكبرى بقيمتها النبيلة، ويقود الوطن بثبات رغم ما يحيط به من تحديات، عبر رؤية إصلاحية شاملة، ومشروع وطني يركز على التمكين السياسي والاقتصادي والاجتماعي، ويضع المواطن في قلب المعادلة.

وأشار إلى أن الاستقلال هو ثمرة كفاح طويل، لم يفصل يوماً عن المشروع الهاشمي في بناء الدولة الحديثة. وتضمنت فعاليات الاحتفال، إلقاء كلمات، حيث تحدث النائب أحمد الهيمسات والنائب أمين البداودة والنائب السابق إمير الهملان وعبدالكريم الحويان وحسن الطلافح والدكتور ثامر عمرو ونبيل الرقب ورشا الشويكي والإعلامي السعودي أحمد الشراي، كما أقت الشاعر أبة الدعجة، قصيدة شعرية.

وتضمنت كلمات المتحدثين على التأكيد بأن مناسبة الاستقلال هي عنوان المجد والسيادة، ومحطة لتجديد العهد مع الوطن والقيادة الهاشمية، مجددين وقوفهم خلف جلالة الملك عبدالله الثاني، سداً وظهيراً لمواقفه المشرفة، وقيادته الحكيمة التي حصنت الأردن وسط إقليم موجع بالتحديات.

وأشاد المتحدثون بما تحققت من إنجازات نوعية في عهد جلالة الملك، على صعيد التحديث الشامل، وتمكين الشباب والمرأة، وتعزيز منظومة الحقوق والخدمات،

## متدوون: إنجازات الأردن تحققت بفضل حكمة قيادته وتكاتف شعبه

عمان أكد متدوون، أن إنجازات الأردن المتراكمة تحققت بفضل حكمة قيادته الهاشمية وتكاتف شعبه وقوفه صفاً واحداً خلف القيادة الهاشمية ووعي وبقظة قواته المسلحة الباسلة وأجهزته الأمنية فرسان الحق ونشامي القوات المسلحة والأمن العام، حيث أن الأردنيين عند الشدائد والمفاصل التاريخية، هم جسد واحد وصف واحد كالبنيان المرصوص.

جاء ذلك خلال الندوة التي عقدها الحزب الديمقراطي بقره في الشبيبي الأربعة بعنوان "في رحاب الاستقلال روس الماضي وأفاق المستقبل، وأدارها العميد الركن المتقاعد عبد الله نصير، بمناسبة عيد استقلال المملكة التاسع والسبعين.

وقال نائب رئيس هيئة الأركان المشتركة الأسبق اللواء المتقاعد "محمد تيسير" بني ياسين، إن الإنجاز الأعظم الذي حققه الأردن كان الحفاظ على أمنه واستقراره رغم الظروف الصعبة التي مر بها الإقليم، خاصة خلال فترة الربع العربي وغيرها من التحديات الكبيرة التي واجهته واستطاع تجاوزها. وأشار بني ياسين إلى "أننا اليوم أحوج ما نكون في ظل الظروف الصعبة والتحديات الكبيرة الكبرى إلى التكاتف والتماسك والحفاظ على وحدتنا الوطنية ونسيجنا المجتمعي المميز والوقوف دائماً وباستمرار خلف جلالة الملك عبد الله الثاني، وسمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، وفي العهد، من أجل إدامة الإنجازات وتعزيز مسيرة الإصلاحات".

استذكر بني ياسين الأوائل من الآباء والأجداد الذين قضاوا وبذلوا أرواحهم وسهروا وتعبوا في سبيل هذا الاستقلال ورفعة الوطن والحفاظ على أمنه واستقراره.

وهنا جلالة الملك عبدالله الثاني، وسمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، وفي العهد، والشعب الأردني والقوات المسلحة الأردنية والأجهزة الأمنية بهذه المناسبة الغالية على قلب كل أردني، مشيراً إلى المحطات المفضلية في تاريخ الأردن وإنجازاته والتي قادت إلى بناء الدولة الأردنية الحديثة المبنية على ثوابت ومبادئ وطنية راسخة وقيم دستورية أدت إلى استقلال الأردن وتعزيز مكانته القومية والإقليمية والعالية وتحقيق المزيد من المنجزات في ظل القيادة الهاشمية الحكيمة.

وأكد، أن التطورات والإنجازات في السياسة الأردنية مبنية في الأصل على ثوابت انطلقت من الشرعية الدينية للقيادة الهاشمية ومن مبادئ الثورة العربية الكبرى واستناداً إلى الدستور الأردني الحديث، فجاءت سياسة الأردن الحديث لتطور وتحديث والنظم السياسية، وكان آخرها التعديلات الدستورية ونظام الأحزاب ونظام الانتخاب الذي تبناه جلالة الملك وأشرف على تحديده بنفسه، فكلنا يعلم الظروف المحلية والداخلية والظروف المحيطة والخارجية، واحترام القوانين والشرعية الدولية والقرارات الدولية، والعلاقة الأخوية والتكاملية خدمة للمصالح المشتركة.

وأشار بني ياسين إلى العديد من التحديات التي واجهها الأردن على الساحة العربية والإقليمية والتي كان لها تأثير بشكل أو بآخر على اقتصاده وأمنه واستقراره مما تسبب في استقباله أعداد كبيرة من اللاجئين والنازحين والتاجين بأرواحهم ليجدوا ملاذاً آمناً في بلد تقاسموا مع أبنائه لقمعة العيش وعاشوا معاً حياة كريمة.

بدوره، قال العميد الركن المتقاعد عبدالله نصير، إن الحديث عن الاستقلال لا يقتل دون الوقوف باعتزاز أمام الدور الجليل الذي تضطلع به القوات المسلحة الأردنية- الجيش العربي في صون الوطن وحماية منجزاته، فقد حظيت هذه المؤسسات الوطنية برعاية ملكية سامية منذ فجر الاستقلال واستمر هذا النهج راسخاً في عهد جلالة الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة الأردنية، والذي لم يدخر جهداً في تطوير إمكاناتها ورفع كفاءتها وتسليحها بأحدث الوسائل لتلبي الدرغ والحسن المنع في وجه من تسول له نفسه المساس بأمن الأردن.

من جهته، قال أستاذ العلوم السياسية في الجامعة الألمانية الدكتور بدر الماضي، إن جلالة الملك عبدالله الأول - طيب الله ثراه، أتى بمشروع عربي هدفه توحيد الأمة العربية، مشيراً أنه واجه آنذاك تحديات، أهمها بناء وحدة المجتمع، وحيث أن أولى الممارسات الديمقراطية في الأردن تمت عام ١٩٢٩ عندما تم إجراء الانتخابات.

## اختتام ورشة بناء مدن قادرة على الصمود والتخطيط والاستجابة لمخاطر الكوارث

كما تناولت الورشة، دور البلديات في تعزيز الصمود الحضري، وأهميتها في أوقات الأزمات من حيث توجيه جهود التخطيط والاستجابة، وتعبئة الموارد، وتفعيل المشاركة مع الجهات الحكومية الخاصة والمجمعات المحلية لضمان تحقيق أعلى درجات الفعالية في مواجهة الكوارث. وشاركت في الورش بلديات: الرمثا، زيبان، لب ومليح، الشوثة الوسطى، الأزرق، خالد بن الوليد، الصفاوي، القنطرة، القادسية، الشوبك، والجفر.

التدابير الوقائية للحد من المخاطر الحضرية المتزايدة، بما في ذلك التحديات المرتبطة بالتوسع العمراني وتغير المناخ. وجاءت الورش بدعم من برنامج الأمم المتحدة الإنمائي ومؤسسة ميري كور، وذلك في إطار مشروعين رئيسيين هما: "تعزيز منعة الأردن وتحسين إدارة مخاطر الكوارث والأزمات"، الممول من برنامج الأمم المتحدة الإنمائي، ومشروع "طبيعة" بدعم من "زيبورخ" والوكالة السويسرية للتنمية الدولية.

عمان اختتمت وزارة الإدارة المحلية، ورشة عمل متخصصة بعنوان "بناء مدن قادرة على الصمود: التخطيط والاستجابة لمخاطر الكوارث"، وذلك ضمن جهودها لتعزيز قدرات الكوادر الوطنية في مجال إدارة مخاطر الكوارث. واستهدفت الورشة ٦٠ موظفاً من بلديات وأعضاء مجالس الخدمات المشتركة من أقاليم المملكة الثلاثة، وهدفت إلى تعزيز التخطيط الفعال واتخاذ

# لاعب وكمال الأجسام يواجهون احتمالية أكبر للموت.. لماذا؟



وكالات  
توصلت دراسة حديثة إلى أن لاعبي كمال الأجسام يواجهون خطراً كبيراً للوفاة القلبية المفاجئة، وخاصة أولئك الذين يتنافسون في المسابقات الاحترافية.  
وأجرى الدراسة باحثون بقيادة الدكتور ماركو فيشياتو، خبير الطب الرياضي من جامعة بادوفا في إيطاليا، ونشرت في مجلة القلب الأوروبية.  
وفحص الباحثون سجلات ٢٠ ألفاً و٢٨٦ لاعب كمال أجسام شاركوا في فعالية رسمية واحدة على الأقل بين عامي ٢٠٠٥ و٢٠٢٠.  
بعد تحليل البيانات، وجدوا أن ١٢١ رياضياً قد توفوا، بمتوسط عمر عند الوفاة ٤٥ عاماً.  
ووجد الباحثون أن أولئك الذين بنوا مستويات عالية من العضلات على مدار حياتهم كانوا أكثر عرضة للوفاة بسبب الوفاة القلبية المفاجئة بمرتين، مقارنة بعمامة السكان.  
كما ازداد خطر الوفاة المفاجئة لدى المشاركين في مسابقات كمال الأجسام المنتظمة، مثل حاملي لقب "مستر أولمبيا"، أضعاف مقارنة بنظرائهم الهواة.  
ومن المثير للقلق أن نحو ٤٠٪ من الوفيات بين جميع لاعبي كمال الأجسام الذين خضعوا للدراسة كانت مفاجئة ومرتبطة بأمراض القلب.  
أشار المؤلفون إلى أن أرقامهم قد تكون أقل من الواقع، حيث تم تصنيف العديد من الوفيات على أنها "مجهولة".  
تقارير التشريح  
وقال الدكتور فيشياتو، إن تحليل تقارير التشريح يشير إلى أن مجموعة من العوامل هي المسؤولة، وفقاً لما نقلت صحيفة ديلي ميل البريطانية.  
وأضاف: "تتضمن رياضة كمال الأجسام العديد من الممارسات التي قد تؤثر على الصحة، مثل تدريب القوة الشديد، وإستراتيجيات إنقاص الوزن السريعة، بما في ذلك القيود الغذائية الشديدة، والجفاف".  
كما أشار إلى مخاطر "الاستخدام الواسع النطاق للمنشطات".  
كان الخطر أعلى لدى لاعبي كمال الأجسام المحترفين، مثل حاملي لقب "مستر أولمبيا" أرنولد شوارزنيجر، الذين كانوا أكثر عرضة للوفاة القلبية المفاجئة به مرات مقارنة بنظرائهم الهواة.  
وشرح "يمكن أن تسبب هذه الأساليب ضغطاً كبيراً على الجهاز القلبي الوعائي، وتزيد من خطر عدم انتظام ضربات القلب، وقد تؤدي إلى تغييرات هيكلية في القلب مع مرور الوقت".  
أشارت دراسات سابقة إلى أن ما يصل إلى ٣٪ من كل لاعبي كمال أجسام استخدموا عقاقير محسنة للأداء، مثل المنشطات، المعروفة بإيجادها الإضائي للقلب.  
قال الدكتور فيشياتو: "في حين أن السعي لتحقيق التميز البدني أمر جدير بالإعجاب، فإن السعي وراء تغيير جذري في الجسم بأي ثمن قد يحمل مخاطر صحية كبيرة، وخاصة على القلب".  
وأضاف "ينبغي أن يشجع الوعي بهذه المخاطر على اتباع ممارسات تدريب أكثر أماناً، وتحسين الإشراف الطبي، واتباع نهج ثقافي مختلف يرفض بشدة استخدام المواد المحسنة للأداء".

كما شجع على تشديد قواعد مكافحة المنشطات في المسابقات، بالإضافة إلى إطلاق حملات في الأوساط الرياضية حول مخاطر استخدام المواد المحسنة للأداء.  
وأضاف الدكتور فيشياتو أن البحث يذكر بأنه مهما بدت صحة الشخص جيدة، فقد يمارس سلوكاً يعرضه للخطر.  
وقال: "يشكك البحث في فكرة أن المظهر وحده مؤشر على الصحة، ويسلط الضوء على المخاطر الخفية التي قد تكمن حتى وراء أكثر الأجساد رشاقة".  
ومع ذلك، أضاف أنه لا ينبغي اعتبار النتائج دليلاً على أن كمال الأجسام، أو أي نوع آخر من اللياقة البدنية، ضار بطبيعته.  
وأضاف: "يمكن أن يكون النشاط البدني المنتظم وتمارين القوة مفيداً للغاية للصحة وجودة الحياة وخطر الوفاة".  
لا تعد الوفاة القلبية المفاجئة حالة طبية محددة، بل هي وصف لوفاة غير متوقعة بسبب مشكلة قلبية خفية. قد تكون هذه نوبة قلبية مفاجئة دون أعراض سابقة، أو عيباً خلقياً في القلب لم يتكشف منذ الولادة.  
وقد سلط الضوء مؤخراً على تأثير المنشطات على لاعبي كمال الأجسام ومرطادي الصالات الرياضية بشكل عام من خلال حالة زاك ويلكنسون، البالغ من العمر ٣٢ عاماً.  
ولجأ السيد ويلكنسون، كغيره من الشباب إلى المنشطات، التي تحاكي دور هرمون التستوستيرون الطبيعي، لتعزيز نمو عضلاته. إلا أن هذا كان له ثمن باهظ على صحته، حيث بدأ يعاني من نوبات صرع وفيه وتعرق غزير، وفي مرحلة ما، أدى إلى دخوله في غيبوبة.  
وقال الأطباء إنه من المرجح أن يعاني من مضاعفات طوال حياته.  
تعد المنشطات الابتنائية الأندروجينية أكثر أنواع المنشطات شيوعاً. وتحقق هذه الأدوية عادة في العضلات مباشرة، ويمكن تناولها أيضاً عن طريق اللم على شكل أقراص أو حتى كريم.  
تشمل الآثار الجانبية الشائعة حب الشباب الحاد، والقتل الكلوي، وارتفاع نسبة الكوليسترول، وحتى السكتة الدماغية.  
ومن النتائج الأخرى للدراسة الجديدة أن عدداً كبيراً من الوفيات بين لاعبي كمال الأجسام صنعها الباحثون على أنها "وفيات مفاجئة ناجمة عن صدمة". ويشمل ذلك حوادث مثل حوادث السيارات، والانتحار، وجرائم القتل، والجرعات الزائدة.  
قال الدكتور فيشياتو إن هذه البيانات تشير إلى الحاجة إلى زيادة الوعي بالصحة النفسية والدعم بين مجتمع كمال الأجسام.  
وقال: "تؤكد هذه النتائج على ضرورة معالجة التأثير النفسي لتقافة كمال الأجسام".  
وأضاف: "تتفاقم هذه التحديات المتعلقة بالصحة النفسية أحياناً مع تعاطي المخدرات، ويمكن أن تزيد من خطر السلوكيات الاندفاعية أو المدمرة للذات".  
يخطط الفريق الآن لإجراء دراسة مماثلة على لاعبات كمال الأجسام للتحقق مما إذا كن معرضات أيضاً لخطر متزايد للوفاة القلبية المفاجئة. معلومات عن المنشطات الرياضية  
المنشطات الرياضية على عموماً هي هرمونات ومواد تنتج في الجسم طبيعياً وتقوم بتحسين بناء أنسجته وتطورها، ولكن يقوم متعاطوها بتزويد أجسامهم بها من مصدر خارجي، عبر الحقن مثلاً، وبتركيز مرتفع جداً ظانين أنهم بذلك يحفزون بناء عضلاتهم. ومع أن بعض المنشطات قد تزيد حجم العضلات وقوتها إلا أن ثمن ذلك يكون غالياً.  
والمنشطات الرياضية التستوستيرون والأندروستيرويدون والغوناداتروبين.  
كما قد يتعاطى البعض مدرات البول التي وإن لم تكن تعتبر من المنشطات إلا أن البعض قد يستخدمها لغرض تخفيض الوزن وتخفيف البول لإخفاء آثار المنشطات الرياضية، مما يؤدي أيضاً إلى عواقب خطيرة على الصحة. التستوستيرون  
هرمون من عائلة الإسترويدات البنائية "Anabolic hormones"، وهو هرمون بنائي، أي أن الجسم يقوم بإفرازه لتحفيز عملية البناء، وللتستوستيرون في أجسامنا تأثيران أساسيان، الأول تحفيز عملية بناء العضلات، والثاني مسؤوليته عن تطوير صفات الذكورة، مثل شعر الوجه وخشونة الصوت.  
التستوستيرون هو أحد الهرمونات التي تفرز في الجسم من الخصيتين لدى الذكور والمبيضين لدى الإناث، وهو هرمون الذكورة الأساسي لدى الذكور. وبسبب خصائصه فإن له استعمالات طبية وعلاجية، ولكن ليس من بينها على الإطلاق تحفيز الأداء الرياضي، ولذلك فإن تعاطيه يعد أمراً غير قانوني.  
كما توجد مجموعة صناعية من الهرمونات تم تصميمها خصيصاً للتحفيز الرياضي، ويطلق عليها اسم "الإسترويدات البنائية المصممة"،

# 15 طريقة سهلة لتحسين الصحة النفسية



البقاء في الطبيعة تعبيرية  
مقياسان للصحة النفسية  
وأسُتخدَم مقياسان لنتائج الصحة النفسية لدراسة التغيرات في الصحة النفسية والرفاهية، أولهما هو مقياس وارويك إنديرة للصحة النفسية WEMWBS-١٤، وهو مقياس مكون من ١٤ بنداً يُستخدم لقياس الصحة النفسية الذاتية بشكل عام.  
تم جمع خمس فئات استجابية لتوفير درجة واحدة تتراوح من ١٤ إلى ٧٠، حيث تشير الدرجات الأعلى إلى مستويات أعلى من الرفاهية. وكان الناتج هو مقياس كيسلر للضيق النفسي K٦، وهو استبيان مكون من ستة أسئلة يفحص الضيق النفسي غير المرتبط بالضراب عقلي معين. ويقيم عدد المرات التي شعر فيها شخص ما بمشاعر مثل العصبية واليأس والأرق والحزن والشعور بأن كل شيء يمثل جهداً والشعور بعدم القيمة. وتتراوح الدرجات الإجمالية من صفر إلى ٢٤، حيث تشير الدرجات الأعلى إلى ضائقة أكبر. الرفاهية العقلية

وكالات  
قيمت دراسة جديدة ١٥ نشاطاً يحمي ويعزز الصحة النفسية للإنسان، وبينما تعزز معظم الأنشطة اليومية الصحة النفسية، إلا أنه ثبت أن الأنشطة التي أحدثت أكبر تأثير مجانية وسهلة، وفقاً لما نشره موقع New Atlas SSM – Mental Health.  
وتنقل عن دورية  
ومن بين هذه الأنشطة بحسب الدراسة، زيارة العائلة وقضاء الوقت في الطبيعة والمشاركة في الأنشطة البدنية والالتقاء بالأصدقاء أو زملاء العمل وحضور الفعاليات المجتمعية.  
حيث مُرضية حياة مُرضية يُعد الحفاظ على الصحة النفسية أمراً بالغ الأهمية لعيش حياة مُرضية والتعامل مع المواقف العصبية والتعلم والعمل بفعالية. لذلك، من المهم اتخاذ تدابير تُعزز سلامة الصحة النفسية وتحسينها.  
تناول الطعام مع العائلة الأصدقاء سلامة الرفاهية العقلية

وتوصل الباحثون إلى أن الرفاهية العقلية تحسنت بشكل أكبر من خلال الدردشة مع الآخرين وقضاء الوقت في الطبيعة، حيث أتت الدردشة مع الآخرين من مرة إلى ست مرات في الأسبوع إلى زيادة درجة المشاركين في مقياس WEMWBS بمقدار ٥,٨ نقطة مقارنة بمن فعلوا ذلك أقل من أسبوعي. كما أتت الدردشة اليومية إلى زيادة الدرجة بمقدار ١٠ نقاط. أدى قضاء الوقت في الطبيعة من مرة إلى ست مرات أسبوعياً إلى رفع درجة WEMWBS بمقدار ٢,٩٩ نقطة، بينما كانت الزيارات اليومية أعلى بمقدار ٥,٠٨ نقاط من الزيارات التي تقل عن أسبوعية. وشملت الأنشطة الأخرى التي حسنت الصحة النفسية لقاء الأصدقاء وزيارة العائلة والنشاط البدني والمشاركة في الأنشطة الروحية والمشاركة في الأنشطة التي تتطلب التفكير أو التركيز ومساعدة الآخرين. التواصل الاجتماعي المنتظم

وبحسب دراسة جديدة أجرتها جامعة كيرتن في غرب أستراليا في ١٥ نشاطاً لها تأثير وقائي على الصحة النفسية وسلامتها، وصنفتها وفقاً لفعاليتها. والأفضل من ذلك كله، أنها توصلت إلى أن أفضل الأنشطة المعززة للصحة النفسية بدون تكلفة وبسهولة.  
غير مكلفة وسهلة المنال  
وقالت بروفيسورة كريستينا بولارد، الباحثة الرئيسية في الدراسة، من كلية كيرتن للصحة السكانية، إنها "ليست برامج أو تدخلات سريرية باهظة الثمن – إنها سلوكيات تُشكل جزءاً لا يتجزأ من حياة الكثيرين، ويمكن تشجيعها بسهولة من خلال رسائل الصحة العامة".  
١٥ سلوكاً وقائياً  
شارك في الدراسة ٦٠٣ بالغين، منهم ٣٠١ ذكر و٣٠٢ أنثى، بمتوسط عمر ٤٩ عاماً، وأجريت معهم مقابلات هاتفية حول صحتهم النفسية وصحتهم البدنية والنفسية المبلغ عنها ذاتياً.

وُجّهت عليهم أسئلة تحديداً حول مدى تكرار ممارستهم لخمسة عشر سلوكاً وقائياً للصحة النفسية، وهي: زيارة العائلة وقضاء الوقت في الطبيعة والمشاركة في الأنشطة البدنية والالتقاء بالأصدقاء أو زملاء العمل وحضور الفعاليات المجتمعية والتواصل مع المجموعات الرسمية وغير الرسمية وحضور الفعاليات العامة الكبيرة وممارسة الأنشطة الصعبة والمشاركة في المجموعات ذات الصلة بقضايا معينة والتطوع والمشاركة في الأنشطة الروحية وممارسة الأنشطة التي تتطلب التفكير أو التركيز والتحدث أو الدردشة مع أشخاص خارج المنزل (بما يشمل التواصل عبر الإنترنت) ومساعدة الآخرين.  
قالت بولارد: "إن التواصل المنتظم مع الآخرين، حتى لو كان محادثة يومية، يمكن أن يُحدث فرقاً ملموساً في المشاعر". مشيرة إلى أنه "إن تحقق نتائج مماثلة من خلال قضاء الوقت في الهواء الطلق أو القيام بشيء يتطلب التفكير والتركيز، مثل حل الكلمات المتقاطعة أو القراءة أو تعلم لغة جديدة، بما يوفر إعادة ضبط عقلية مهمة". وأضافت بولارد: "يؤكد البحث أنه عندما يتم دعم الأشخاص وتشجيعهم على الانخراط في سلوكيات صحية نفسية، يمكن الشعور بالفوائد في جميع أنحاء المجتمع"، مؤكدة أن "الأمر يتعلق بالوقاية، وليس فقط بالعلاج – مساعدة الأشخاص على الحفاظ على صحتهم النفسية قبل الوصول إلى نقطة الأزمة".

مخاطر الأندروستيرويدون:  
حب الشباب.  
ضهور النخسيتين.  
تضخم الثدي.  
هرمون النمو البشري  
هرمون بنائي يُفرز في الجسم، ويعرف أيضاً باسم غوناداتروبين. ويأخذها الرياضيون لزيادة حجم عضلاتهم وقوتها، ورغم أنه لا يوجد دليل علمي قاطع على فعالية هرمون النمو البشري فإن مخاطره ثابتة ومؤكدة على صحة الشخص، وتشمل:  
ألم المفاصل وضعف العضلات.  
احتباس السوائل في الجسم.  
مشاكل في تنظيم الغلوكوز في الدم.  
داء السكري.  
ارتفاع ضغط الدم.  
أمراض القلب.

## علامتان أثناء النوم ترتبطان بالسرطان

وكالات  
على الرغم من أن أعراض السرطان تعتمد غالباً على مكان نمو المرض في الجسم، قد تكون هناك علامات أخرى أقل شهرة وأكثر شيوعاً، وبالتالي يسهل إغفالها. مثل: التعرق الليلي المفرط، والأرق.  
وتصبح هاتان العلامتان أكثر وضوحاً في الليل. وقد أشار خبراء في مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة إلى أن التعرق الليلي المفرط، وكذلك الأرق، قد يشيران إلى الإصابة بالسرطان.  
ولكن من المهم تذكر أن هذه الأعراض قد تكون لها أسباب أخرى عديدة، ولا تشير بالضرورة إلى الإصابة بالمرض.  
ومع ذلك، إذا بدأ الشخص يعاني من نوبات غير عادية من الأرق أو تعرق شديد، وهو أمر غير معتاد بالنسبة له، فمن المستحسن استشارة الطبيب.  
التعرق الليلي  
وفق "سوري لايف"، يحدث التعرق ليلاً نتيجة عوامل مختلفة غير ضارة، مثل: درجة حرارة الغرفة، أو الطقس، أو إذا كنت تتشارك السرير مع شخص آخر، أو نتيجة لتناول أدوية معينة، أو الإصابة بعدوى.  
ومع ذلك، ينصح الخبراء بطلب المشورة الطبية عند الشعور بـ "تعرق ليلي شديد وغزير" أو حمى غير مبررة.

# الإفراط في تناول المكملات الغذائية.. يسبب تساقط الشعر

من شعر هش يشبه القش. ويعود ذلك إلى اختلال توازن هرمون الغدة الدرقية الذي يخل بدورة الشعر (دورة النمو والراحة والتساقط الطبيعية).  
والخبر السار هو أن هذا النوع من تساقط الشعر عادةً ما يكون قابلاً للعلاج، بمجرد علاج مشاكل الغدة الدرقية (عادةً بالأدوية).  
٦ – متلازمة تكيس المبايض: للأسف، قد يسبب بعض الحالات الطبية تساقط الشعر. ومن أكثرها شيوعاً لدى النساء متلازمة تكيس المبايض (PCOS). يقول د. فارجو: "غالباً ما تكون متلازمة تكيس المبايض في مقدمة اهتماماتي عند تشخيص تساقط شعر امرأة شابة، خاصة إذا كان التساقط يتبع نمطاً ذكورياً من الصلع، ولاحظت نمو الشعر في أماكن لا تتوقع رؤيتها لدى النساء (مثل الوجه أو الصدر أو البطن)". لذا ينصح دائماً باستشارة طبيب أمراض النساء. وفي هذه الحالة، يُفترض أن يساعد علاج هذه الحالة في تصحيح تساقط الشعر.

كما يمكن أن تؤثر حالات أخرى في الشعر، مثل الحالات الأضية، مثل داء السكري، والتي قد تصيب الرجال والنساء على حد سواء. وإضافة إلى التأثير المباشر في دورة نمو الشعر، يُمكن أن يُسبب اضطراب التمثيل الغذائي أيضاً زيادة في تساقط الشعر.  
٧ – تناول الكثير من المكملات الغذائية  
يتناول الكثير منا المكملات الغذائية بانتظام، ولكن قد يتناول البعض جرعات زائدة دون علم، مما يسبب ضرراً أكثر من نفعه. يقول د. فارجو: «في حين أن فيتامين «أ» والسيلينيوم، على سبيل المثال، يلعبان دوراً مهماً في صحة الشعر، فإن الإفراط في تناول فيتامين «أ» تحديداً قد يكون له تأثير معاكس، إذ يؤثر في الشعر ويؤدي إلى تساقطه المفاجئ».  
ويضيف: «معظم الناس الذين يتبعون نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً لا ينبغي أن يعانون من نقص الفيتامينات، وعلى الأرجح لا يحتاجون إلى مكملات غذائية». الاستثناء الوحيد هو فيتامين «د»، حيث يرتبط نقصه بتساقط الشعر، وبما أن الكثيرين يعانون من نقصه، يُنصح بتناوله.

عند تساقط الشعر. بمعنى آخر، تساقط الشعر في أعلى الرأس، وحول خط الشعر وحتى الحاجم، مع زيادة وضوح فروة الرأس. يقول الدكتور فارجو: "يمكن استخدام مينوكتيديل، سواء على شكل سائل أو غرغرة أو أقراص، مع أن الأخير هو الأنسب لمن يعانون من حساسية تجاه الاستخدام الموضعي".  
٣ – التوتر أو القلق: تساقط الشعر الناتج عن التوتر أو القلق أو الصدمات النفسية يُمكن أن يسبب حالة تُسمى تساقط الشعر الكربي، والتي تؤدي إلى "ترقق منتشر" في جميع أنحاء الرأس. ويُمكن أن يحدث هذا أيضاً بعد مرض خطير أو عملية جراحية كبرى. وهناك عوامل أخرى تُسبب فيه أيضاً، مثل مشاكل التغذية أو أمراض التمثيل الغذائي، مما يعني أن مواجهة موقف مُرهق قد يُسبب تساقط الشعر، كما هو الحال مع تساقط الشعر بعد الولادة، وفقدان عزيز.  
٤ – نقص في الحديد: نقص الحديد شائع جداً خاصة لدى النساء، وبينما قد يعتبر طبيبك العام مستويات الحديد



يعاني الكثيرون من تساقط الشعر، خاصة بعد المرض أو التوتر أو الحزن. وبمهما كان السبب، فإن تساقط الشعر، عند الرجال والنساء على حد سواء، مزعج للغاية، خاصة عندما يكون السبب غامضاً. وتشير التقديرات إلى أن حوالي ثمانية ملايين امرأة يعانين من تساقط الشعر، ويؤثر الصلع الوراثي الذكوري في حوالي ٨٥٪ من الرجال عند بلوغهم سن الخمسين. وفي السطور التالية سنستكشف الأسباب المحتملة وأفضل السبل لمعالجة المشكلة، وفقاً لصحيفة التليغراف:  
أبرز الأسباب  
١ – سبب وراثي  
يُعتقد أن الصلع الوراثي (أو الثعلبة الأندروجينية) يصيب حوالي ثلثي الرجال. يوضح الدكتور بسام فارجو، جراح زراعة الشعر في معهد فارجو للشعر: «على الرغم من عدم تحديد السبب الدقيق بشكل كامل، فإنه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجينات والهرمونات الذكورية (إذا كان والدك أو أحد أفراد عائلتك الذكور من أي من الجانبين مصابين بالصلع، فمن المرجح أن تكون أنت أيضاً كذلك). كما يمكن أن يحدث تساقط الشعر الوراثي لدى النساء أيضاً. وهناك مجموعة واسعة من الخيارات إذا كنت قلقاً بشأن الصلع. حيث تتراوح العلاجات بين أدوية مثل مينوكتيديل أو فيناسترايد (دواء يُستخدم عادة لعلاج تضخم البروستاتا). وفي المناطق التي تعاني من تساقط الشعر المتقدم جداً أو حيث يكاد الشعر يخفي تماماً، قد يُصبح بزراعة الشعر.  
٢ – مرحلة انقطاع الطمث: بالنسبة لمرحلة ما قبل انقطاع الطمث، قد تؤدي التغيرات الهرمونية التي تحدث إلى تساقط الشعر، كما يوضح الدكتور فارجو، حيث تبدأ النساء بانتاج كمية أقل من هرمون الإستروجين الذي يدعم نمو الشعر، مما يزيد من تأثير هرمون التستوستيرون، الذي تنتجه النساء أيضاً بكمية صغيرة. ومع ذلك، عندما يتوقف إنتاج هرمون الإستروجين، يبدأ التستوستيرون في إحداث تأثيرات مماثلة لتلك التي يعاني منها الرجال

وتنبيغى استشارة الطبيب حال وجود مثل هذه الأعراض غير المبررة.

• التعب. • تزيق أو كدمات غير مبررة.  
• ألم أو وجع مستمر.  
• فقدان مفاجئ للوزن.  
• أي كتل أو تورم غير طبيعي.

## تعرف على أهم الخطوات لتحسين تفاعلك مع «ChatGPT»



للمعلومة. أما إذا قلت: "تصرف كاستاذ جامعي لديه خبرة 30 عامًا في علم الاجتماع"، فستحصل على إجابة معقدة وتحليلية.

٢. تقديم الأمثلة  
عند طلب كتابة محتوى، أو تلخيص نص، أو صياغة رد على بريد إلكتروني، فإن تقديم أمثلة واضحة يُساعد ChatGPT على فهم أسلوبك ومتطلباتك بدقة. إذا كنت ترغب في رسالة تُشبه أسلوبك الشخصي، فامنح الأداة عينة من كتاباتك السابقة. فكلما زادت الأمثلة، زادت جودة الناتج.

٣. تحديد نبذة الشخصية  
من المهم أن توضح كيف تريد أن يبدو الرد. هل تريده رسميًا؟ وديًا؟ مرحًا؟ على سبيل المثال، إذا كنت تتعلم لغة جديدة، قد تختار أسلوبًا تعليميًا يتخلله بعض المرح والأمثلة. أما إذا كنت تفضل إجابات موجزة ومبينة على البيانات، يمكنك ببساطة أن تقول: "أشرح لي الخطوات التي استخدمتها للوصول إلى هذا الجواب"، مما يساعد على فهم المنطق واكتشاف أي ثغرات محتملة.

٤. تعزيز التفكير المنطقي  
عند التعامل مع أسئلة مركبة أو متعددة الخطوات، من المفيد أن تطلب من ChatGPT شرح منهجيته. هذا يُفيد بشكل خاص في حل المسائل الرياضية أو الألغاز المنطقية. يمكنك ببساطة أن تقول: "أشرح لي الخطوات التي استخدمتها للوصول إلى هذا الجواب"، مما يساعد على فهم المنطق واكتشاف أي ثغرات محتملة.

يمكن لهذه الأساليب أن ترقي بتجربتك مع الذكاء الاصطناعي إلى مستوى جديد. وإذا لم تكن تحصل على الإجابات التي تطمح إليها، فستكون هذه التقنيات بمثابة بوابة لإطلاق العنان للإمكانات الكاملة للمحادثات المدعومة بالذكاء الاصطناعي.

## أبل تعتزم إطلاق جهاز منزلي ذكي في وقت لاحق من هذا العام



وتعد الشركة هذا الإصدار المتطور "أولوية رئيسية"، لكنها قد تتخلى مبدئيًا عن بعض المزايا الجريئة المرتبطة به لضمان إطلاقه ضمن الجدول الزمني المحدد، مع احتمال إضافتها في نماذج مستقبلية.

ومن المتوقع أن يجمع تصميم الجهاز بين تصميمات سماعة HomePod وجهاز آيباد، إذ يُشاع أن الجهاز سيأتي مزودًا بشاشة قياسها ٧ إنشات، ونظام تشغيل جديد يُدعى homeOS، إلى جانب واجهة عرض مشابهة لوضع "StandBy" في هواتف آيفون.

وفي حال طرحه رسميًا، سيدخل جهاز آبل المنزلي الذي سلسله Amazon Echo و Google Nest و Hub. وتشير التوقعات إلى أن سعر الإصدار المزود بالذراع الروبوتية قد يبدأ من نحو 1000 دولار أمريكي.

## هل تريد التحكم في سطوع المصباح؟ انتظر أندرويد 16

من المقرر أن يُضيف نظام أندرويد ١٦ من "غوغل" عناصر تحكم مدمجة في سطوع المصباح، وهي ميزة انتظرها مستخدمو هواتف بيكسل طويلًا.

وُجد هذا التحديث في أحدث إصدار تجريبي، وهو يُعد بتحسين وظائف الأجهزة من خلال واجهة Material Expressive ٣ الأنيقة. لطالما اعتمدت هواتف "غوغل" بيكسل على الابتكار البرمجي لتعويض تواضع أداء الأجهزة، ويواصل الإصدار التجريبي الأخير من أندرويد ١٦، الذي طرح الأسبوع الماضي، هذا التوجه بتصميمه الجديد Expressive ٣ Material.

## رؤساء تنفيذيون يستخدمون نسخ افتراضية في عرض تقارير الأرباح

وكالات  
في خطوة تعكس التحول المتسارع نحو الذكاء الاصطناعي، بدأ عدد من الرؤساء التنفيذيين في شركات التكنولوجيا الكبرى باستخدام شخصيات افتراضية مدعومة بالذكاء الاصطناعي لتمثيلهم خلال عرض تقارير الأرباح.

وسابقة تشير إلى تغير جذري في أساليب التواصل المؤسسي. عرضت إحدى شركات التكنولوجيا الكبرى فيديو مدته ٨٣ ثانية يظهر فيه نسخة افتراضية من الرئيس التنفيذي وهي تقدم نتائج الربع الأول من عام ٢٠٢٥. افتتح الفيديو بجملة: «أنا، أو بالأحرى، شخصيتي الافتراضية». وقد سبق للشركة أن أعلنت عن اعتمادها المتزايد على الذكاء الاصطناعي، وأكد الرئيس التنفيذي في تصريحات سابقة أن الشركة خفضت عدد موظفيها جزئيًا بفضل هذه الاستثمارات التقنية. كما أن هذه ليست المرة الأولى التي تستخدم فيها نسخة افتراضية من الرئيس التنفيذي لمشاركة التحديثات المالية.

وفي مشهد مشابه، استخدم رئيس تنفيذي آخر صورة رمزية له مدعومة بالذكاء الاصطناعي خلال مكالمات أرباح الشركة للربع الأول من عام ٢٠٢٦. وأكد في الفيديو: «اليوم، استخدم صورة رمزية مخصصة مدعومة بالذكاء الاصطناعي لمشاركة جزء من تقرير الأرباح». وأضاف: «أفخر بأن أكون من أوائل الرؤساء التنفيذيين الذين استخدموا صورة رمزية في مكالمات أرباح».

وقد ظهر في الفيديو تنويه بأن المحتوى «تم إنشاؤه باستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي». لاحقًا، انضم الرئيس التنفيذي نفسه لفكرة الأسئلة والأجوبة المباشرة، وقال مازحًا: «أنا معجب جدًا بشخصيتي الافتراضية. أعتقد أننا سنستمر في استخدامها، لقد استمعت بالتجربة كثيرًا».

ويأتي هذا الاتجاه الجديد في ظل تزايد الحديث عن مستقبل «التوأم الرقمي» ومدى إمكانية استبدال الحضور البشري في الاجتماعات والفعاليات الرسمية، مما يعزز الكفاءة ويوفر الوقت دون التضحية عن عنصر الحضور التنفيذي «الظاهري».

## أبل تعتزم تغيير تصميم أنظمة ساعاتها الذكية

وكالات  
أفاد تقرير جديد بأن أبل تعتزم توسيع تغييرات التصميم القادمة في نظام التشغيل iOS ١٩ لتشمل ساعاتها الذكية وأجهزة التلفاز التابعة لها، ضمن خطة تهدف إلى توحيد الهوية البصرية لأنظمة التشغيل المختلفة لديها.

ووفقًا لما ذكرته وكالة بلومبرغ، فإن التحديثات الرقمية ستشمل أيضًا نظامي iPadOS ١٦ و macOS ١٦، إذ سيحظى النظامان بتصميم جديد يتميز بدرجة أكبر من الشفافية لإضفاء طابع زجاجي على الواجهات والوحدات.

وأضاف التقرير أن التغييرات البصرية ستتمد كذلك إلى نظام التلفاز tvOS ١٩ ونظام ساعات آبل الذكية watchOS ١٢، دون أن يقدم تفاصيل دقيقة حول طبيعة التعديلات.

ويبدو أن هذه التغييرات مستوحاة من تصميم نظام visionOS المخصص لنظارة Vision Pro، الذي من المنتظر أن يحصل أيضًا على تحسينات تصميمية في نسخته الثالثة، وتهدف آبل من خلال هذه الخطوة إلى تحقيق انسجام بصري أكبر بين أجهزتها المختلفة، خاصةً أجهزة ماك وآيباد.

وكانت تقارير سابقة قد أشارت في وقت سابق إلى أن iPadOS ١٩ سيوفر تجربة أقرب إلى macOS، من خلال دعم تعدد المهام بنحو أكثر تطورًا مع تحسين إدارة نوافذ التطبيقات.

وذكرت تسريبات أخرى أن النظام الجديد سيعرض شريط قوائم مشابهًا لما هو موجود في أجهزة ماك عند توصيل أجهزة آيباد بلوحة المفاتيح Magic Keyboard.

ومن المقرر للاهتمام أن الاسم الرمزي لتصميم iOS ١٩ الجديد هو "Solarium"، وهي كلمة تعني غرفة زجاجية يدخلها الضوء، مما يعكس توجه آبل نحو تصميمات أكثر شفافية في أنظمتها القادمة. ومن المرتقب الكشف عن هذه التحديثات رسميًا خلال مؤتمر المطورين WWDC ٢٠٢٥، الذي ينطلق في ٩ يونيو المقبل.

وتركز معظم الشركات، ومنها آبل، في الأونة الأخيرة على الذكاء الاصطناعي، لكن تصميمات أنظمة التشغيل الجديدة ستكون أبرز شيء تقدمه آبل خلال المؤتمر المرتقب.

## واتساب توسع ميزة "الدردشة الصوتية" لتشمل كافة المجموعات

وكالات  
أعلنت منصة المراسلة الفورية واتساب توسيع ميزة "الدردشة الصوتية" لتشمل كافة مجموعات الدردشة، بصرف النظر عن عدد أعضائها. في خطوة تهدف إلى تعزيز تجربة التواصل الفوري داخل التطبيق دون الحاجة إلى المكالمات التقليدية أو الرسائل النصية الطويلة.

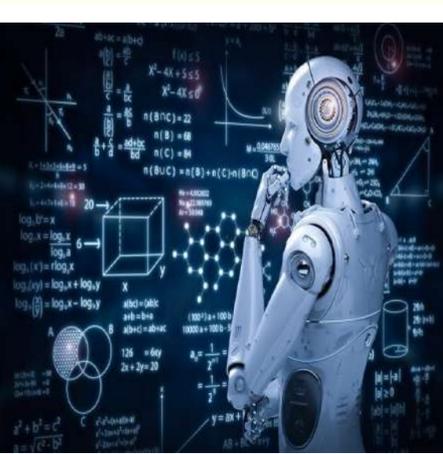
وتتيح الميزة الجديدة للمستخدمين التحدث مع أفراد المجموعة صوتيًا في الوقت الفعلي، دون مغادرة نافذة الدردشة أو اللجوء إلى مكالمات جماعية كاملة، مما يمنحهم حرية أكبر في الانضمام والمغادرة حسب الرغبة، وفقًا لما ذكرته المنصة عبر مدونتها الرسمية.

يُذكر أن هذه الميزة كانت في السابق حصرية للمجموعات الكبيرة، لكن واتساب بدأت الآن بطرحها تدريجيًا لكافة المجموعات، سواء كانت تضم عضوين فقط أو أكثر من ٢٠ عضوًا.

ويمكن تفعيل الدردشة الصوتية من خلال سحب الشاشة من الأسفل داخل المحادثة الجماعية والاستمرار بالضغط لوضع ثوان. ولن يصدر عن هذه الميزة أي إشعار أو رنين للمشاركين، مما يوفر تجربة غير مزعجة. إذ يمكن لأي عضو الانضمام أو الانسحاب بحرية. وتبقى الدردشة الصوتية مفيضة في أسفل الشاشة لتسهيل الوصول إلى أدوات التحكم في المكالمات.

وتُعد هذه الخطوة جزءًا من جهود واتساب المستمرة لإضافة مزايا تعزز سلاسة التواصل بين المستخدمين دون تعقيد أو انقطاع.

ونأتى هذا الخطوة في وقت تشهد فيه تطبيقات التراسل الفوري منافسة شديدة على صعيد المزايا الصوتية والمرئية، إذ تسعى واتساب إلى الحفاظ على ريادتها في السوق من خلال تحسين أدوات التفاعل الجماعي، وتوفير خيارات مرنة وسلسلة للتواصل داخل المجموعات.



## صحارى تشيلي تدفع الثمن.. الذكاء الاصطناعي ماذا يكلف الأرض؟



وكالات  
بعيدًا عن بريق تاطحات السحاب في وادي السيليكون، وفي أعماق صحارى تشيلي القاحلة، تدفع الطبيعة والسكان الأصليون ثمن التقدم التكنولوجي. ففي الوقت الذي يُبنى فيه نماذج الذكاء الاصطناعي التوليدي على خوادم عملاقة، تُستنزف موارد طبيعية ثمينة من صحراء أتاكاما لتلبية احتياجات هذه الطفرة الرقمية.

ثمن التقدم  
تعتمد مراكز البيانات، التي تُشكل العمود الفقري لتقنيات الذكاء الاصطناعي، على كميات ضخمة من الطاقة والمعادن النادرة، أبرزها النحاس والليثيوم. وتعد تشيلي أكبر منتج للنحاس في العالم، كما توفر نحو ثلث الإنتاج العالمي من الليثيوم، وهو عنصر أساسي في بطاريات السيارات الكهربائية وأجهزة الذكاء الاصطناعي.

لكن هذا الإزهار الاقتصادي لا يأتي دون كلفة باهظة. فعمليات التعدين المكثفة لا تقتصر على تغيير شكل الأرض، بل تؤدي إلى تدمير منهج للبيئة وتقيؤ المجتمعات المحلية التي عاشت لقرون في انسجام مع الطبيعة.

ذاكرة الألم  
سوتيا راموس، ناشطة من السكان الأصليين ولدت في عائلة تعمل في مجال التعدين، لا تزال تتذكر كارثة منجم "تشوكيكاماتا" في خمسينيات القرن الماضي، عندما انهار جزء من المنجم مخلفًا ضحايا ودمارًا اجتماعيًا عميقًا. ومنذ تلك الحادثة، كرست راموس حياتها لمناهضة ما تصفه بـ"نظام يستنزف الأرض والبشر بلا رحمة".

بيئة تحت الحصار: اليوم، تحولت مناطق واسعة من صحراء أتاكاما إلى مدن أشباح بعد أن جفّت مصادر المياه واخفتت النظم البيئية التي كانت تزدهر في السهول المحلية. أحد هذه السهول جف بالكامل، تاركًا وراءه نوبًا بيئية لا تُقدر بثمن.

السكان الأصليون، المعروفون باسم "الأتاكامينوس"، يعانون من تبعات هذا التغيير. لم يعد بإمكانهم الزراعة أو تربية الماشية، فيما ارتفعت معدلات الجريمة والإدمان والاكنتاب، وتراجعت الخدمات الصحية والتعليمية، رغم أن أراضيهم تُدر المليارات من عائدات التعدين.

الذهب الأبيض.. بين الأمل والدمار  
في ستينيات القرن الماضي، وخلال بحث إحدى الشركات الأمريكية عن المياه لتعدين النحاس، اكتشفت تركزات

## عودة نارية.. «فورتنايت» تتصدر متجر «أبل» بعد غياب 5 سنوات



وكالات  
في مفاجأة صاخبة لعشاق ألعاب الفيديو، عادت لعبة «فورتنايت» الشهيرة إلى متجر التطبيقات الأمريكي الخاص بأجهزة «أبل»، متربعة على عرش الألعاب الجانبية بعد غياب دام نحو خمس سنوات.

عودة اللعبة جاءت عقب حكم قضائي أمريكي أجبر شركة أبل على تعديل سياساتها بشأن عمليات الشراء داخل التطبيقات، مما منح «إيبك جيمز» الضوء الأخضر لإعادة إطلاق لعبتها المثيرة للجدل، بحسب تقرير نشره موقع «4toMac» واطلعت عليه «العربية Business».

خياران للدفء.. ومعركة لم تنته بعد  
للمرة الأولى، أصبح بإمكان اللاعبين في «فورتنايت» الاختيار بين الدفع عبر متجر «أبل» أو التوجه إلى موقع «إيبك جيمز» للحصول على عملة V-Bucks. ويمنح الخيار الثاني اللاعبين مكافأة بنسبة ٢٠٪، مما يجعله أكثر جاذبًا رغم أنه يتطلب مغادرة التطبيق لفتح المتصفح.

هذه الإمكانية كانت محظورة سابقًا بسبب سياسات «أبل»، لكن الحكم القضائي الأخير قلب الموازين.

عودة اللعبة لم تمر بدونها، فبدلًا من المرور بعملية الموافقة المعتادة، قفزت «فورتنايت» إلى المتجر الأمريكي مباشرة بعد تغيير السياسات.

وبعد ساعات فقط، تربعت على قائمة الألعاب المجانية الأكثر تحميلًا.

لكن هذا الانتصار لا يزال هشًا؛ فشركة أبل استأنفت الحكم القضائي، وتسعى لاستعادة سيطرتها السابقة مؤقتًا لحين البت في الطعن.

فورتنايت على المحك  
رغم الظهور القوي، فإن مستقبل «فورتنايت» على أجهزة

## 4 أخطاء شائعة في غسل اليدين تساهم في نشر الجراثيم والفيروسات



ما يحدث بشكل متكرر دون وعي، إذ يلمس الإنسان وجهه عشرات المرات يومياً.

٣- غسل اليدين فقط في مواسم معينة يرتبط غسل اليدين عند البعض بفصل الشتاء، تزامناً مع انتشار الإنفلونزا. إلا أن هذا السلوك يغفل أن الأمراض المعدية، ومنها التهابات المعوية، لا تلتزم بموسم معين، ما يستوجب الحفاظ على نظافة اليدين طوال العام.

٤- إهمال غسل اليدين في مواقف غير متوقعة يميل كثيرون إلى تجاهل غسل اليدين بعد أنشطة يومية شائعة، مثل التسوق أو تناول الطعام أو زيارة المرافق الصحية. ورغم أن هذه الأماكن قد تبدو نظيفة، فإنها في الواقع قد تكون مصدراً محتملاً لنقل العدوى. وتشير الإحصاءات إلى أن ٣٠٪ فقط من الأشخاص يغسلون أيديهم بعد السعال أو العطس.

ولحد من خطر انتقال العدوى، يوصي الخبراء بغسل اليدين بالماء والصابون لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية، مع التأكد من فرك جميع الأجزاء، بما في ذلك بين الأصابع وتحت الأظفار. فهذه الثواني القليلة قد تكون الفارق بين الوقاية من مرض أو الإصابة به، بل وقد تُنقذ حياة شخص ما. كما يؤكد الخبراء على أهمية عدم الاكتفاء باستخدام المعقّمات الكحولية، والحرص على غسل اليدين بانتظام في جميع الأوقات.

## علاجات طبيعية وفعالة للتخفيف من لدغات القارص

خل التفاح: يمتاز بخصائص مضادة للبكتيريا، ويمكن استخدامه موضعياً لتطهير منطقة اللدغة وتخفيف الحكّة. صودا الخبز: مزجها بقليل من الماء ووضعها على اللدغة يساعد في تقليل التهيّج بفضل طبيعتها القلوية. زيت شجرة الشاي أو زيت اللافندر: لهما خصائص مطهرة ومضادة للحكة، ويمكن استخدامها بقطرات خفيفة على الجلد.

وأظهرت بيانات توعوية حديثة أهمية استخدام طاردات الحشرات عند التواجد في الأماكن المكتشفة، وارتداء ملابس طويلة، خصوصاً في المساء، حيث يزداد نشاط القارص. كما شددت الجهات المختصة على ضرورة مراجعة الطبيب في حال ظهور أعراض غير معتادة مثل الحمى أو التورم المفرط، إذ قد تشير إلى حساسية أو عدوى تتطلب علاجاً طبياً.

## ملاح وجّه الأب قد تحدّد جنس المولود الأول.. دراسة تكشف

غليظة). وقد يكون هذا الانجذاب الطبيعي وسيلة ذكية من الجسم لزيادة فرص إنجاب ولد. فالجنين الذكر يحتاج لبيئة هرمونية خاصة، وعندما تختار الأم شريكاً بملاح ذكورية قوية في وقت الخصوبة، تزداد احتمالية أن يكون المولود ذكراً.

وأظهرت النتائج التي نشرتها مجلة Adaptive Human Behaviour and Physiology أن كل زيادة في درجة الحموضة التي ينظر إليها في وجه الأب ترتبط بارتفاع ملحوظ في احتمالية إنجاب ولد يصل إلى ٨٣٪. وهذه النسبة المرتفعة تبقى ثابتة بغض النظر عن عوامل أخرى مثل جاذبية الأب أو عمره. نجوم هوليوود

ومن الأمثلة الواقعية التي تدعم هذه النظرية، نلاحظ أن العديد من نجوم هوليوود المعروفين بملاحهم القوية المسيطرة مثل توم هاردي وراسل كرو وجايسون ستانام أنجبوا جميعاً أبناء كاول مولود لهم. بينما أنجب مشاهير آخرون بملاح أقل هيمنة مثل زين مالك وكيت أوريان بناتا كاول مولود.غير أن الدراسة تحذر من التعميم المفرط لهذه النتائج، إذ لم يجد الباحثون أي ارتباط بين ملاح الأم وجنس المولود. كما أن الآلية الدقيقة التي تربط بين ملاح الوجه وجنس الجنين ما تزال غير واضحة تماماً وتحتاج مزيد من البحث العلمي.

## إليك 6 خيارات يجب تجنبها في المطبخ؟

قرب النافذة فكرة سيئة، وينصح عمومًا "بإبقاء النوافذ خالية وبعيدة عن الأجهزة التي تُصدر حرارة، مثل مواقد الطهي أو أفران الميكروويف". معللاً ذلك بأنه "في حالة نشوب حريق، قد يتسبب وضع مثل هذه الأجهزة في تقليل فرص السلامة عند محاولة الخروج".

٥- وضعه بجانب الحوض بحسب المصمم البرت، "يعد وضع الميكروويف بجانب الحوض من أسوأ الأماكن". بسبب احتمال تناثر مياه غسل الأطباق على الميكروويف دون قصد أثناء تشغيله. لهذا ينصح بالتأكد دائماً من أن الميكروويف "على بُعد ما بين مترين إلى ٣ أمتار من الحوض، ليكون أكثر أماناً".

٦- وضعه بجوار الفرن يعد وضع الميكروويف بجوار الفرن فكرة سيئة أيضاً، خاصة إذا كانت تلاجتك مزودة ببابين، أو بباب يفتح باتجاه الميكروويف، "فقد تُعرض باب الفرن لخطر الاحتكاك بالميكروويف أحياناً".

كما أن الميكروويف يُصدر حرارة عالية، لذا "قد لا يكون من الأفضل وضعه بجوار جهاز مُصمّم للحفاظ على برودة الطعام".

أربعة أماكن مناسبة لوضع الميكروويف بأبوابه الميكروويف في المطبخ، بما يضمن الحصول على أسطح نظيفة ومرتبّة، ووضعها في مكان آمن لا تتلصق بالهناج، أو بمن يستخدمون المطبخ؛ ينصح الخبراء بالمناطق التالية:

١- فوق سطح طاولة المطبخ وهو من أكثر الطرق شيوعاً، ويعد خياراً عملياً لمن يستخدمون الميكروويف كثيراً، حيث يسمح لهم بالتنقل بين مهام الطهي المتعددة دون الحاجة إلى الانحناء أو الوقوف على أطراف الأصابع للوصول إليه. مع ملاحظة أنه خيار قد يجعل سطح المطبخ مزدحماً، ولا يتناسب مع المطابخ الصغيرة.

٢- العتس أو السعال في نتيّة الكوع دون غسل اليدين كتم العتسة أو السعال في الكوع قد يقلل انتشار الرذاذ، لكنه لا يعفي من غسل اليدين، فبعد العتس أو السعال، قد تنتقل الجراثيم عند ملامسة الوجه أو النظارات، وهو

في ظل البحث المستمر عن وسائل طبيعية وآمنة لإنقاذ الوزن، يبرز ورق الزيتون كأحد الخيارات الفعالة التي بدأت تجذب اهتمام الخبراء والنساء على حد سواء. فقد أثبتت دراسات حديثة أن مستخلص ورق الزيتون يحتوي على مركبات طبيعية تساعد على تسريع عملية الأيض، وخفض نسبة الدهون في الجسم.

ويُعرف ورق الزيتون بـ"مادة الأوليوروبين"، وهي مضاد أكسدة قوي يساعد في تحسين حساسية الجسم للأنسولين وتنظيم مستويات السكر في الدم، الأمر الذي يقلل من تخزين الدهون ويعزز قدرة الجسم على حرقها، خاصة في منطقة البطن.

ويشير أخصائيو التغذية إلى أن شرب منقوع ورق الزيتون بانتظام، سواء على شكل شاى أو كمكمل غذائي، قد يسهم في تقليل الشهية وتحسين عملية الهضم، وهو ما يساعد على فقدان الوزن بطريقة صحية ودون آثار جانبية تذكر. بالإضافة إلى فوائده في خسارة الوزن، يعمل ورق الزيتون أيضاً على خفض ضغط الدم المرتفع، وتعزيز صحة القلب، ومكافحة الالتهابات، مما يجعله خياراً شاملاً لدعم صحة المرأة بشكل عام.

وينصح المختصون بتناول منقوع ورق الزيتون مرتين يومياً، على معدة فارغة صباحاً وقبل النوم مساءً، مع ضرورة الالتزام بنظام غذائي متوازن وممارسة النشاط البدني لتحقيق أفضل النتائج.

ورغم أن ورق الزيتون يُعد آمناً في الغالب، إلا أنه من الأفضل استشارة الطبيب قبل استخدامه بشكل منتظم، خاصة لمن يعانون من أمراض مزمنة أو يتناولون أدوية.

## شاي الزعتر: مشروب تقليدي بفوائد صحية متعددة

عاش شاي الزعتر ليعتدّر قوائم المشروبات العشبية الصحية، وسط اهتمام متزايد من قبل الباحثين والمهتمين بالطب البديل بفوائده المتنوعة للجسم. ويُعرف الزعتر منذ القدم بخصائصه العلاجية، لكنه اليوم يُستهلك على نطاق أوسع كمشروب ساخن يعزز المناعة ويدعم صحة الجهاز التنفسي.

يحتوي شاي الزعتر على مركبات طبيعية مثل "الثيمول" و"الكارفاكول"، التي تتمتع بخصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات، ما يجعله خياراً فعالاً لمكافحة نزلات البرد والسعال. كما يُعرف الزعتر بقدرته على تهدئة التهابات الحلق وتوسيع الشعب الهوائية، مما يجعله مفيداً للمرضى الربو والحساسية. إضافة إلى ذلك، تشير دراسات حديثة إلى أن شاي الزعتر قد يساعد في تحسين الهضم وتخفيف التقلصات المعوية، بفضل تأثيره المهدئ على عضلات الجهاز الهضمي. كما يُعتقد أن له دوراً في تقوية الذاكرة وتحسين الحالة المزاجية بفضل احتوائه على مضادات أكسدة تعزز صحة الدماغ.

يُنصح بشرب شاي الزعتر باعتدال، حيث يمكن تحضيره بسهولة عبر نقع أوراق الزعتر الطازجة أو المجففة في ماء مغلي لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق. ويمكن إضافة العسل أو الليمون لتحسين النكهة وزيادة الفوائد الصحية. في ظل تزايد الإقبال على الحلول الطبيعية لتعزيز الصحة، يبرز شاي الزعتر كمشروب بسيط وفعال يستحق مكاناً ثابتاً في الروتين اليومي.



النافذة قد تسرع تلف الميكروويف، وتتسبب في شراء غيره. ليس هذا فحسب، فقد لا يسمح طول الشخص الذي يستخدم المطبخ برفع وعاء طعام ساخن من الميكروويف الموضوع فوق الفرن، مما يُشكل خطراً كبيراً عليه". وفقاً لـ"تستينغ تيبيل".

٢- وضعه في الحائط يقول المصمم دانيال "إن هذا هو السيناريو الأسوأ"، فالميكروويف جهاز يحتوي على باب واحد فقط، وإذا وضعناه في الحائط، "فقد يتلف بابه ويتلف الحائط أيضاً بمرور الوقت". كما قد يُشكل وضع الميكروويف في الحائط عائقاً لك ولأسرتك إذا لم يكن قريباً من سطح المطبخ. لذا، قبل أن تفكر في وضع الميكروويف في الحائط، يجب أن تسأل نفسك: هل تشعر بالراحة عند مد يدك إلى أعلى؟ فقد لا يكون مد اليد لأعلى خياراً جيداً لمن يعانون من مشاكل في الكتف أو

الرقبة، على سبيل المثال. ٣- وضعه في زاوية المطبخ ففي زاوية المطبخ ذات الطابع الكلاسيكي، غالباً ما يوجد في المساحة بين سطح المطبخ والخزانة وحدة منفصلة يفتح بابها الأمامي من الأسفل إلى الأعلى، تُخصّص لإخفاء عناصر معينة من قبيل محمصات الخبز أو الخلاطات. لكن وضع الميكروويف فيها يعد خياراً كارثياً بشكل عام، حيث لا يكون الميكروويف مدعماً بشكل صحيح، ولا يوجد تدفق هواء للتهدئة المناسبة.

كما أن أفران الميكروويف تشكل مناطق مزدحمة، وغالباً ما تتطلب التنقل بينها وبين الفرن لإعادة تسخين أو إذابة المكونات أو الأطعمة، مما لا يساعد عليه وضع الميكروويف في زاوية المطبخ. ٤- وضعه قريباً جداً من النافذة يخبرنا المصمم البرت أن "وضع الميكروويف

وكالات - الميكروويف جهاز متعدد الاستخدامات يفتح أفاقاً واسعة في المطبخ، "ووضعه في مكان مناسب يمكن الوصول إليه يُسهّل عملية الطهي وتحضير الطعام، في حين قد يُعيق وضعه غير المناسب سير العمل في المطبخ". كما يقول الخبير كين كلين لموقع "هاب بيجز".

ورغم أهمية وضع الميكروويف في المكان الصحيح بالمطبخ، لا يزال كثيرون لا يعرفون أن هناك أماكن لا يجب وضع الميكروويف فيها، ويرون في وضعه على سطح طاولة المطبخ مباشرة خطأً شائعاً.

لكن أصحاب المطابخ الصغيرة، قد يجدون صعوبة في التضحية بمساحة كبيرة من سطح طاولة المطبخ، مما يدفعهم إلى وضع الميكروويف فوق الموقد أو فوق الفرن؛ "مع أن أياً من هذين الخيارين قد لا يخلو من مخاطر"، وفقاً لموقع "تستينغ تيبيل".

لذلك، سواء كنت ترغب في إعادة توزيع أجهزة مطبخك بشكل صحيح، أو حتى تصميم مطبخ جديد، من الأفضل استعلام ما يناسبك من مقترحات ونصائح الخبراء لتحديد أفضل الأماكن لوضع الميكروويف، واضعاً في اعتبارك عوامل مثل تصميم المطبخ، والمساحة المتاحة، وتوافر عناصر الراحة والسلامة والمظهر الجمالي العام.

أكثر أماكن وضع الميكروويف شيوعاً وعبوب كل منها وفقاً لخبراء تصميم المطابخ في شركة "إيكيا"، فيما يلي أكثر ٦ أماكن لوضع الميكروويف شيوعاً، وعبوب كل منها:

١- وضع الميكروويف فوق الموقد والفرن الميكروويف المُنثَب فوق الموقد يعيق دور شفاطات المطبخ في التهوية الضرورية، كما أن وضع ميكروويف ضخم فوق الفرن قد يُحد من قدرتها على تنظيم الحرارة والحفاظ على البرودة، إلى جانب أن فتحات التهوية في

## مرّكب في القهوة والتفاح يحمي من تقلصات الشريان التاجي



أوضحت اختبارات معملية على الحيوانات أن حمض الفيروليك، وهو مركب طبيعي موجود في أطعمة مثل: القهوة والأرز والقمح والتفاح، قلل بشكل ملحوظ من تقلصات الشرايين التاجية، وغالباً ما كان أداؤه أفضل من دواء الديلتيازيم الموصوف طبياً.

ويعمل هذا المركب من خلال آليتين: فهو يسد قنوات الكالسيوم، ويتداخل مع مسارات انقباض العضلات، التي تعمل بشكل مستقل عن الكالسيوم، ما يوفر حماية أوسع من أدوية القلب التقليدية.

ووفق "ستادي فايندر"، في حين أن الجرعات الفعالة المستخدمة في الدراسة كانت أعلى من تلك الموجودة في الطعام، قال الباحثون إنه يمكن تحقيق مستويات علاجية من خلال المكملات الغذائية، وتشير التجارب السابقة إلى أنه آمن بجرعات عالية.

وأجريت تجارب الدراسة في جامعة توهو باليابان، وتمت التجارب المعملية على شرايين الخنازير. فعالية حمض الفيروليك وعلى عكس أدوية القلب التقليدية التي تستهدف عادةً مساراتاً واحداً محدداً، يبدو أن حمض الفيروليك يعمل من خلال طريقتين مختلفتين: أولاً: مثل دواء ديلتيازيم، يسد قنوات الكالسيوم من النوع "L"، وهي البوابات الخلوية التي تسمح للكالسيوم بدخول خلايا العضلات وتحفيز الانقباضات.

لكن حمض الفيروليك لا يتوقف عند هذا الحد، فهو يتداخل أيضاً مع العمليات الخلوية التي قد تسبب انقباضات شريانية، وهي عملية تجعل الألياف العضلات تنقبض بشكل مستقل عن الكالسيوم. تمنع التشنجات الشريانية بعبارة أبسط، يمكن لحمض الفيروليك منع التشنجات الشريانية الخطيرة بطرق متعددة، مما يجعله أكثر فعالية من الأدوية التي تستهدف عملية واحدة فقط.

ويفسر هذا التأثير المزوج سبب تفوق حمض الفيروليك على الديلتيازيم في علاج أنواع معينة من انقباضات الشرايين. فبينما يسد الديلتيازيم قنوات الكالسيوم بشكل رئيسي، يعالج حمض الفيروليك المشكلة من جوانب متعددة. الجرعة تحتوي كمكبات حمض الفيروليك المتوفرة حالياً عادةً على ١٠٠-٥٠٠ ملغ.

واستناداً إلى دراسات سابقة أجريت على أشخاص يتناولون المكملات، قال الباحثون إنه من الممكن الوصول إلى مستويات مفيدة من حمض الفيروليك من خلال المكملات، خاصةً وأن العوامل التي تُسبب تقلصات الشرايين في الحياة الواقعية تكون على الأرجح أقل شدة بكثير من المواد الكيميائية المستخدمة في الاختبارات المعملية.

كما يُعد حمض الفيروليك آمناً تماماً للاستخدام، وأشار الباحثون إلى أن التجارب السريرية استخدمت جرعات تصل إلى ١٠٠٠ ملغ..

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

# ويكي توك.. هل يمكن تصفح ويكيبيديا بأسلوب توك؟



ولكن مع «ويكي توك» يصبح التعلم عملية سلسة إلى حد ما، حيث تصل المعلومات إلى المستخدم دون الحاجة إلى طلبها صراحة. وإحدى أبرز ميزات «ويكي توك» قدرته على كسر خوارزميات الترشيح التي تفرضها العديد من المنصات الرقمية. وتتمتع «ويكي توك» بإمكانيات كبيرة لتغيير المشهد الرقمي للمعرفة، وقد يشكّل سابقة لتطبيقات مماثلة في مجالات أخرى. وعلى سبيل المثال، قد نرى في المستقبل تطبيقات تعرض مقاطع فيديو تعليمية قصيرة بطريقة التمرير اللانهائي، أو آخر يقدم ملخصات للكتب والمراجعات الأدبية بنفس الآلية. وقد تجعل هذه التطبيقات التعلم سلساً ومتكيفاً مع نمط الحياة الحديثة الذي يتسم بالسرعة وبإزاحة الوقت الطويل للقراءة المتعمقة. كما قد تفتح التطورات التكنولوجية المستقبلية آفاقاً جديدة للتطبيق، مثل دمج «الواقع المعزز» (AR) الذي يسمح بعرض المعلومات بشكل تفاعلي في العالم الحقيقي. وتقل مثل هذه الميزات التطبيق إلى مستوى جديد كلياً، حيث يصبح أداة تعليمية ديناميكية تتجاوز حدود الشاشة. كما أن التكامل مع الذكاء الاصطناعي التوليدي قد يسمح للتطبيق بتقديم ملخصات مخصصة، وحتى الإجابة عن أسئلة المستخدمين بشكل فوري. ومع ذلك، فإن مستقبل «ويكي توك» يعتمد على قدرته على تحقيق التوازن بين جذب الانتباه للمستخدمين والحفاظ على جودة المحتوى. وفي الختام، فإن «ويكي توك» يمثل نقلة نوعية في طريقة تفاعلنا مع المحتوى المعرفي، حيث يجمع بين سلاسة وسائل التواصل وثراء المحتوى التعليمي. ومن خلال تحويل مقالات «ويكيبيديا» إلى تجربة تمرير لا نهائية، يقدم «ويكي توك» حلاً مبتكراً لمشكلة زيادة جاذبية المعرفة العميقة وتسهيل الاستهلاك في عالم يتسم بقصر مدى الانتباه.

مما يجعله أداة قوية للمستخدمين غير الناطقين بالإنجليزية. وتعتمد خوارزميات «ويكي توك» على مزيج من تقنيات التعلم الآلي، كما تقارن اهتمامات المستخدم مع مستخدمين آخرين لديهم توجهات مماثلة، مما يساعد في كشف محتوى جديد قد يكون ذا قيمة لهم. وتحلل الخوارزميات سلوك المستخدمين، مثل الوقت الذي يقضونه في قراءة مقالة معينة أو عدد المرات التي ينظفون فيها محتوى معيناً، لتقديم توصيات دقيقة بمرور الوقت. ويستخدم التطبيق تقنيات التخزين المؤقت المسبق للمقالات، بالإضافة إلى ضغط البيانات، في سبيل تقديم تجربة سلسة وسريعة، وخاصة مع الاعتماد على التمرير اللانهائي الذي يتطلب تحميل المحتوى على الفور. كما يجري دمج مكتبات الوسائط لعرض الفيديوها بكفاءة وتحسين عرض الرسوم البيانية المعقدة دون التأثير في أداء التطبيق. من القراءة المقصودة إلى الاستكشاف العشوائي يقدم تطبيق «ويكي توك» نموذجاً جديداً لاستهلاك المعلومات، حيث يماثل تجربة التصفح اليومي في «تيك توك». وبدلاً من مقاطع الرقص والكوميديا، يحصل المستخدم على جرعات معرفية تنتقل بين الحضارات القديمة والمفاهيم العلمية والسير الذاتية والتاريخ السياسي والفن، وغيرها. وتهدف هذه العشوائية المقصودة إلى كسر الروتين المعرفي، وتحفيز الفضول من دون عناء البحث، وتشجيع المستخدم على التعمق إذا جذب موضوع معين. وبهذه الطريقة، يصبح التطبيق بمنزلة بوابة اكتشافات معرفية متنوعة، وينقل المستخدم من وضع الباحث عن معلومة إلى المستكشف الفضولي. وفي السابق، كان الوصول إلى المعرفة يتطلب البحث عن المعلومات، سواء عبر محركات البحث أو تصفح المواقع التعليمية.

وتتجلى هذه الظاهرة بوضوح في تصريحات غابي ستينجل، مؤسس شركة Rolo للتحليلات المالية المعتمدة على الذكاء الاصطناعي، والذي قال خلال قمة للتكنولوجيا المالية: «الأداة التي طورناها تؤدي معظم المهام التي كنت أقوم بها كمثل في بنك استثماري». ورغم أن البنوك الكبرى مثل «جولدمان ساكس» و«مورغان ستانلي» لم تعلن رسمياً عن تخفيضات بسبب الذكاء الاصطناعي، فإن تقارير سابقة أشارت إلى نوايا بخفض عدد المحللين المبتدئين بنسبة تصل إلى الثلثين، وتقليل الرواتب نتيجة لتغير طبيعة العمل. ومع تراجع فرص الخريجين، ارتفعت في المقابل معدلات توظيف أصحاب الخبرة. إذ سجلت الشركات الكبرى زيادة بنسبة 27٪ في توظيف من لديهم خبرة تتراوح بين سنتين إلى خمس سنوات، فيما رفعت الشركات الناشئة النسبة بنسبة 14٪. ورغم أن معضلة «لا وظيفة بدون خبرة ولا خبرة بدون وظيفة» ليست جديدة، إلا أن هينز دوشاي، شريكة الموارد البشرية في «SignalFire»، ترى أنها أصبحت أكثر تعقيداً بفعل الذكاء الاصطناعي، مؤكدة أن على الخريجين مواكبة الأدوات الجديدة. وقالت: «الذكاء الاصطناعي لن يأخذ وظيفتك إذا كنت الأفضل في استخدامه». في ظل هذا الواقع، يبدو أن عصر «الخبراء فقط» قد بدأ فعلاً في عالم التكنولوجيا، بينما يواجه القادمون الجدد تحديات متزايدة في دخول هذه السوق المتغيرة.

وسلط الجدل المتزايد حول تأثير الذكاء الاصطناعي على مستقبل سوق العمل، بدأت ملامح التغيير تظهر بوضوح في قطاع التكنولوجيا، حيث تشير أبحاث حديثة إلى تراجع فرص التوظيف أمام الخريجين الجدد، لصالح الموظفين ذوي الخبرة. فيحسب بيانات جديدة من شركة SignalFire المتخصصة في تتبع تحركات التوظيف لأكثر من 600 مليون موظف حول العالم، فإن كبرى شركات التكنولوجيا خفضت تعيين الخريجين الجدد بنسبة 20٪ خلال عام 2024 مقارنة بالعام الماضي. أما الشركات الناشئة، فقد قللت من توظيفهم بنسبة 11٪، بحسب تقرير نشره موقع «تك كرانش» واطلعت عليه «العربية Business». ويعزى هذا التراجع، جزئياً على الأقل، إلى الاعتماد المتزايد على أدوات الذكاء الاصطناعي، والتي باتت قادرة على أداء المهام الروتينية التي غالباً ما توكل للموظفين المبتدئين، مثل البرمجة الأولية، تصحيح الأكواد، التحليل المالي، وتثبيت البرمجيات. وقال آشر بانتوك، رئيس قسم الأبحاث في «SignalFire»: «هناك أدلة قوية على أن الذكاء الاصطناعي أصبح عاملاً محورياً في قرارات التوظيف». وأضاف: «الوظائف المبتدئة هي الأكثر عرضة للأتمتة»، والذكاء الاصطناعي يتقن المهام التي كانت تُمنح عادة لهؤلاء الخريجين».

# دراسة: الذكاء الاصطناعي يُهدد وظائف المبتدئين في شركات التكنولوجيا



وتتجلى هذه الظاهرة بوضوح في تصريحات غابي ستينجل، مؤسس شركة Rolo للتحليلات المالية المعتمدة على الذكاء الاصطناعي، والذي قال خلال قمة للتكنولوجيا المالية: «الأداة التي طورناها تؤدي معظم المهام التي كنت أقوم بها كمثل في بنك استثماري». ورغم أن البنوك الكبرى مثل «جولدمان ساكس» و«مورغان ستانلي» لم تعلن رسمياً عن تخفيضات بسبب الذكاء الاصطناعي، فإن تقارير سابقة أشارت إلى نوايا بخفض عدد المحللين المبتدئين بنسبة تصل إلى الثلثين، وتقليل الرواتب نتيجة لتغير طبيعة العمل. ومع تراجع فرص الخريجين، ارتفعت في المقابل معدلات توظيف أصحاب الخبرة. إذ سجلت الشركات الكبرى زيادة بنسبة 27٪ في توظيف من لديهم خبرة تتراوح بين سنتين إلى خمس سنوات، فيما رفعت الشركات الناشئة النسبة بنسبة 14٪. ورغم أن معضلة «لا وظيفة بدون خبرة ولا خبرة بدون وظيفة» ليست جديدة، إلا أن هينز دوشاي، شريكة الموارد البشرية في «SignalFire»، ترى أنها أصبحت أكثر تعقيداً بفعل الذكاء الاصطناعي، مؤكدة أن على الخريجين مواكبة الأدوات الجديدة. وقالت: «الذكاء الاصطناعي لن يأخذ وظيفتك إذا كنت الأفضل في استخدامه». في ظل هذا الواقع، يبدو أن عصر «الخبراء فقط» قد بدأ فعلاً في عالم التكنولوجيا، بينما يواجه القادمون الجدد تحديات متزايدة في دخول هذه السوق المتغيرة.

وسلط الجدل المتزايد حول تأثير الذكاء الاصطناعي على مستقبل سوق العمل، بدأت ملامح التغيير تظهر بوضوح في قطاع التكنولوجيا، حيث تشير أبحاث حديثة إلى تراجع فرص التوظيف أمام الخريجين الجدد، لصالح الموظفين ذوي الخبرة. فيحسب بيانات جديدة من شركة SignalFire المتخصصة في تتبع تحركات التوظيف لأكثر من 600 مليون موظف حول العالم، فإن كبرى شركات التكنولوجيا خفضت تعيين الخريجين الجدد بنسبة 20٪ خلال عام 2024 مقارنة بالعام الماضي. أما الشركات الناشئة، فقد قللت من توظيفهم بنسبة 11٪، بحسب تقرير نشره موقع «تك كرانش» واطلعت عليه «العربية Business». ويعزى هذا التراجع، جزئياً على الأقل، إلى الاعتماد المتزايد على أدوات الذكاء الاصطناعي، والتي باتت قادرة على أداء المهام الروتينية التي غالباً ما توكل للموظفين المبتدئين، مثل البرمجة الأولية، تصحيح الأكواد، التحليل المالي، وتثبيت البرمجيات. وقال آشر بانتوك، رئيس قسم الأبحاث في «SignalFire»: «هناك أدلة قوية على أن الذكاء الاصطناعي أصبح عاملاً محورياً في قرارات التوظيف». وأضاف: «الوظائف المبتدئة هي الأكثر عرضة للأتمتة»، والذكاء الاصطناعي يتقن المهام التي كانت تُمنح عادة لهؤلاء الخريجين».

# قطاع الذكاء الاصطناعي في «ميتا» يواجه أزمة موارد بشرية



وكان تزييف الموارد هذا لم يكن كافياً لشركة «ميتا»، فقد أعلنت الشركة عن بعض التغيرات داخل فريق الذكاء الاصطناعي الخاص بها، إذ ترك جويل بينو-التي قادت مجموعة أبحاث الذكاء الاصطناعي الأساسية في الشركة لمدة 8 سنوات- منصبها لصالح روبرت فيرجوس، الذي شارك في تأسيس مجموعة أبحاث الذكاء الاصطناعي الأساسية عام 2014 ثم قضى 5 سنوات في «ديب مايند» (DeepMind) التابعة لشركة «غوغل» قبل أن يعاود الانضمام إلى «ميتا» هذا الشهر. وبينما تبدو «ميتا» متأخرة قليلاً في قطاع الذكاء الاصطناعي التوليدي الموجه للمستخدمين، فإنها كانت تتمتع بريادة منقطعة النظير في قطاع الذكاء الاصطناعي المخصص للأعمال، إذ كان النموذج الخاص بها «لاما» قادراً على تأدية الوظائف التي تقدمها نماذج الذكاء الاصطناعي الأخرى، ولكن الاعتماد على التشغيل المحلي من خلال بطاقة رسومية واحدة فقط بدلاً من مراكز كاملة للبيانات. لكن الآن وبعد مرور عامين تقريباً، فقدت «ميتا» هذه الميزة مع ظهور عديد من المنافسين في مقدمتهم «ميسترال» التي تمكنت من تقديم نموذج ذكاء اصطناعي يتفوق على نظيره في «ميتا»، ومع غياب فريق التطوير الأساسي الذي عمل على نموذج الشركة، يصبح من الصعب اللحاق بالمنافسة، وهو ما يعزز غياب نموذج «التفكير العميق» من الشركة في حين قدمه المنافسون منذ فترة كبيرة. بشكل عام، تصل فترة عمل باحثي الذكاء الاصطناعي في «ميتا» إلى 5 سنوات تقريباً، وهو ما يشير إلى أن تزييف المواهب الذي كلف الشركة 11 باحثاً لم يكن تجربة مؤثرة أو لأن الشركة عينت موظفين مؤقتين، بل يعكس مشكلة حقيقية موجودة داخل الشركة.

وكان تزييف الموارد هذا لم يكن كافياً لشركة «ميتا»، فقد أعلنت الشركة عن بعض التغيرات داخل فريق الذكاء الاصطناعي الخاص بها، إذ ترك جويل بينو-التي قادت مجموعة أبحاث الذكاء الاصطناعي الأساسية في الشركة لمدة 8 سنوات- منصبها لصالح روبرت فيرجوس، الذي شارك في تأسيس مجموعة أبحاث الذكاء الاصطناعي الأساسية عام 2014 ثم قضى 5 سنوات في «ديب مايند» (DeepMind) التابعة لشركة «غوغل» قبل أن يعاود الانضمام إلى «ميتا» هذا الشهر. وبينما تبدو «ميتا» متأخرة قليلاً في قطاع الذكاء الاصطناعي التوليدي الموجه للمستخدمين، فإنها كانت تتمتع بريادة منقطعة النظير في قطاع الذكاء الاصطناعي المخصص للأعمال، إذ كان النموذج الخاص بها «لاما» قادراً على تأدية الوظائف التي تقدمها نماذج الذكاء الاصطناعي الأخرى، ولكن الاعتماد على التشغيل المحلي من خلال بطاقة رسومية واحدة فقط بدلاً من مراكز كاملة للبيانات. لكن الآن وبعد مرور عامين تقريباً، فقدت «ميتا» هذه الميزة مع ظهور عديد من المنافسين في مقدمتهم «ميسترال» التي تمكنت من تقديم نموذج ذكاء اصطناعي يتفوق على نظيره في «ميتا»، ومع غياب فريق التطوير الأساسي الذي عمل على نموذج الشركة، يصبح من الصعب اللحاق بالمنافسة، وهو ما يعزز غياب نموذج «التفكير العميق» من الشركة في حين قدمه المنافسون منذ فترة كبيرة. بشكل عام، تصل فترة عمل باحثي الذكاء الاصطناعي في «ميتا» إلى 5 سنوات تقريباً، وهو ما يشير إلى أن تزييف المواهب الذي كلف الشركة 11 باحثاً لم يكن تجربة مؤثرة أو لأن الشركة عينت موظفين مؤقتين، بل يعكس مشكلة حقيقية موجودة داخل الشركة.

# الحقيقة وراء تطوير آبل خدمة إنترنت منزلي عبر الأقمار الصناعية

أيقون في الأماكن التي لا تغطيها الشبكات التقليدية، لكن المشروع ألغى مجدداً بسبب مخاوف من رد فعل شركات الاتصالات، خاصة أنه كان سيكلف آبل أكثر بكثير من شركائها الحالية مع شركة Globalstar، ويحتاج إلى مئات الأقمار الصناعية. يُذكر أن بعض الموظفين التنفيذيين في آبل يشككون حالياً في جدوى الاستثمار بتوفير خدمات الأقمار الصناعية، في ظل محدودية شبكة Globalstar مقارنة بشبكة ستارلينك، التابعة لشركة سبيس إكس، وتراجع قدراتها التقنية. وحتى الآن، لم تبدأ آبل فرض رسوم على المستخدمين مقابل مزايها الاتصال الفضائي، وقررت تمديد مدة الاستخدام المجاني حتى سبتمبر 2025 على الأقل. ويُعتقد أن تردد آبل في فرض رسوم يعود إلى خشيتها من أن يؤدي ذلك إلى إخضاعها للقواعد التنظيمية للاتصالات في الولايات المتحدة، ومنها احتمال مطالبتها بفتح «بوابات رقابية» في تطبيق iMessage.



وتحوّل بعدها تركيز فريق الأقمار الصناعية في آبل نحو تقديم خدمات اتصال طارئة عبر الأقمار الصناعية لهواتف آيفون في المناطق النائية، وهو ما تحقق بالفعل مع إطلاق ميزة «الاتصال بالطوارئ» عبر الأقمار الصناعية» في عام 2022. وفي عام 2023، طرح مقترح جديد داخل الشركة لاستخدام جيل أحدث من الأقمار الصناعية لتوفير إنترنت غير محدود لهواتف

ويعتمد كبار المهندسين الذين أشرفوا على المشروع الشركة عقب ذلك، وفقاً للتقرير. وفي عام 2018، عادت آبل للتفكير في حلول لمشكلة الاتصال، كما سعت سابقاً إلى تقليل اعتمادها على شركات المبيعات من خلال الانتقال إلى معالجات «آبل سيليكون» التي تصممها بنفسها، واستثمرت الشركة نحو 36 مليون دولار لاختبار نموذج أولي للمشروع في منشأة بمدينة إل سيغونو بولاية كاليفورنيا. وكان من المقرر أن تنطلق الخدمة بحلول عام 2019، لكن المشروع ألغى في عام 2016 بعد أن أعرب الرئيس التنفيذي تيم كوك عن قلقه من تأثيره السلبي المحتمل في علاقات آبل بشركات الاتصالات، فضلاً عن ارتفاع تكلفته، وعدم وضوح جدواه الاقتصادية على المدى القريب. مجدداً إلى صرف النظر عن الفكرة.

# فاعليات رسمية وشعبية تواصل احتفالاتها بعيد الاستقلال الـ 79

محافظة  
واصلت، الفاعليات الرسمية والشعبية والأكاديمية في مختلف محافظات المملكة، احتفالاتها بالعيد التاسع والسبعين لاستقلال المملكة الأردنية الهاشمية، من خلال تنظيم مجموعة واسعة من الأنشطة الوطنية والثقافية والفنية التي جسدت معاني الفخر والاعتزاز بهذه المناسبة الغالية على قلوب الأردنيين.

واحتفلت جامعة جدارا، بالمناسبة بحضور واسع من أسرة الجامعة ووجهاء المجتمع المحلي، تحت رعاية العين الفريق الركن محمود فريجات، وقال فريجات، إن الاستقلال لم يكن ليتحقق لولا تضحيات الأبناء والأجداد والتفاهم حول القيادة الهاشمية، مشيداً بالدور البطولي الذي يقوم به الجيش العربي والأجهزة الأمنية في حفظ أمن الوطن واستقراره.

من جهته، أكد رئيس هيئة المديرين في الجامعة، الدكتور شكري المرشدة، أن هذه المناسبة تمثل فرصة متجددة لتعزيز قيم الولاء والانتماء، وتجديد العهد للوطن وقيادته، مشيراً إلى أن الجامعة تسير بخطى ثابتة على نهج وطني يرسخ رسالتها التربوية والتعليمية.

بدوره، قال رئيس الجامعة، الدكتور حابس الزبون: "احتفل اليوم في رحاب جامعة جدارا بمناسبة عزيزة على قلوب الأردنيين جميعاً، نستحضر فيها معاني المجد والعزة والبطولة التي صنعها الأوائل بقيادة الهاشمين"، مؤكداً أن الاستقلال ليس شعراً زرداً، بل مسؤولية نعيشها بالعلم والعمل والانتماء الصادق.



وقدمت موسيقات القوات المسلحة الأردنية- الجيش العربي، وموسيقات الأمن العام، عروضاً موسيقية وطنية، حظيت بتفاعل كبير من الحضور.

وتطلعت كلية الفنون الجميلة في جامعة اليرموك معرضاً فنياً لطلبة قسم الفنون التشكيلية، بعنوان "على جدراننا يرسم الاستقلال"، أمام مبنى الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، احتفاءً بعيد الاستقلال الـ 79 للمملكة.

والمعرض أكثر من 20 لوحة جدارية ضخمة، نفذها الطلبة باستخدام تقنيات متعددة، مثل الألوان الزيتية، الأكريليك، والوسائط المختلطة، عبرت عن موضوعات وطنية وثقافية وإنسانية، عكست مستوى عالياً من الحس الفني والإبداعي لدى الطلبة المشاركين.

وعبر رئيس الجامعة الدكتور إسلام مساد خلال جولته في المعرض، عن اعتزازه بهذه المبادرة الفنية، مؤكداً أهمية هذه الأنشطة الوطنية التي تساهم في إثراء المشهد البصري داخل الحرم الجامعي، وتعكس مدى التقدم الذي تحرزه كلية الفنون الجميلة على الصعيدين الأكاديمي والإبداعي.

وتنظم ملتقى أصدقاء ملكا للثقافة والفنون وبالتشارك مع مدرسة ملكا الأساسية المختلطة، احتفالاً وطنياً بالمناسبة بحضور، أعضاء الهيئة التدريسية وأبناء المجتمع المحلي.

والمعرض أكثر من 20 لوحة جدارية ضخمة، نفذها الطلبة باستخدام تقنيات متعددة، مثل الألوان الزيتية، الأكريليك، والوسائط المختلطة، عبرت عن موضوعات وطنية وثقافية وإنسانية، عكست مستوى عالياً من الحس الفني والإبداعي لدى الطلبة المشاركين.

وعبر رئيس الجامعة الدكتور إسلام مساد خلال جولته في المعرض، عن اعتزازه بهذه المبادرة الفنية، مؤكداً أهمية هذه الأنشطة الوطنية التي تساهم في إثراء المشهد البصري داخل الحرم الجامعي، وتعكس مدى التقدم الذي تحرزه كلية الفنون الجميلة على الصعيدين الأكاديمي والإبداعي.

وطني، إنه وقت لتجديد التزامنا بقيم الولاء والمسؤولية وخدمة الوطن، وتذكير بسيدة الأردن ووحده تسليط الضوء على إنجازاته ونحن فخورون بالإسهام في أحد الأهداف الاستراتيجية للمملكة المتعلق بتحقيق الاستقلال في مجال الطاقة، فمشروعنا هو خطوة مهمة في تقليل اعتماد الأردن على الطاقة المستوردة من خلال توفير مصدر موثوق ومحلي ومستدام للطاقة. من جانبه، أكد المدير الإداري منهل العقلة، أهمية هذا اليوم الراسخ في عقول وقلوب الأردنيين، مشيراً إلى أن الإحتفال يترافق مع تحقيق إنجازات هامة للشركة تؤكد على احترافية الأداء وجهود وسواعد أردنية نسجلها بكل فخر في سجلات إنجازات الشركة لخدمة الوطن، وإن هذه الإنجازات رسالة واضحة تؤكد أن مسيرة البناء والتقدم مستمرة.

واحتفلت جامعة البلقاء التطبيقية بعيد الاستقلال، وافتتاح معرض الجاليات، بمشاركة الطلبة، خاصة الوافدين من مختلف الجنسيات العربية. وأكد رئيس الجامعة الدكتور أحمد الحلواني، أن الجامعة تولي اهتماماً كبيراً بالطلبة الوافدين، وتحرص على توفير بيئة تعليمية وثقافية جاذبة تعزز من فرص اندماجهم، مشيراً إلى أن الانتشار الجغرافي للجامعة في مختلف محافظات المملكة يشكل عنصراً دافعاً في جهود استقطاب الطلبة الوافدين من الدول الشقيقة والصديقة، في إطار رؤية الجامعة نحو التميز والانفتاح.

وتضمن المعرض عروضاً فنية وتراثية قدمها الطلبة الوافدون، عكست التنوع الثقافي والحضاري للدول التي يمثلونها، وسط حضور واسع من الطلبة وأعضاء الهيئتين الأكاديمية والإدارية، في مشهد عبر عن وحدة الأسرة الجامعية واعتزازها بالتعددية الثقافية التي تزخر بها. كما احتفلت مدرسة وادي الريان الأساسية للبنين بلواء الأغوار الشمالية بمناسبة عيد الاستقلال الـ 79، بحضور فعاليات تربوية وأهلية، وعبرت مديرة الشؤون الإدارية والمالية أسماء الفقيه التي رعت الحفل، عن معاني الفخر والاعتزاز بهذه المناسبة الغالية، مؤكداً أهمية الاستقلال في ترسيخ الانتماء والولاء للوطن والقيادة الهاشمية الحكيمة، مشيرة إلى مسيرة الإنجاز والتطور التي شهدتها المملكة منذ الاستقلال في مختلف المجالات.

وتخلل الحفل، فقرات وطنية عبرت عن حب الوطن والاعتزاز بقيادته، إلى جانب عروض طلابية مميزة جسدت روح الانتماء الوطني. فيما، اختتمت الجامعة الهاشمية فعاليات مهرجان الاستقلال الرياضي الذي جاء ضمن احتفالات الجامعة بعيد الاستقلال الـ 79، برعاية رئيس الجامعة الدكتور خالد الحياوي، بحضور عمدة كليات وأعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية،

وطلبة. وتابع الحياوي جزءاً من المباراة النهائية في خامس كرة القدم التي جرت بين كليتي التربية البدنية والعلوم، وانتهت بفوز فريق التربية البدنية بنتيجة 3-1.

وفي ختام المهرجان، سلم رئيس الجامعة الفرق الفائزة الكؤوس والميداليات تكريماً لإنجازاتهم الرياضية. وتطلعت جميعاً "منتدى بركة البلقاء" للثقافة والفنون و"تراثنا هويتنا" الثقافية بالتعاون مع مديرية ثقافة البلقاء، اليوم، مهرجاناً بعنوان "أردن العز" بمناسبة عيد الاستقلال الـ 79.

وقال مدير ثقافة البلقاء وصفي الطويل، إن الإحتفال بيوم الاستقلال يعتبر محطة فخر واعتزاز لكل الأردنيين وفرصة لتجديد الولاء والانتماء للوطن وقائد الوطن وهو مناسبة عزيزة على قلوبنا جميعاً.

والقى النائب الأسبق محمد فلاح العلوان كلمة قال فيها، إن الاستقلال الحقيقي هو أن نستمر كما نحن أكثر تمسكاً بعروبيتنا وقوميتنا وأن لا ننظر إلى القضية الفلسطينية بمنظار الداعم والمساند عندما يتعلق الأمر بالقدس والمسجد الأقصى المبارك وكفانا فخراً، بأن جلالته الملك هو الصوت المسموح والمؤثر على الساحة الدولية فيما يتعلق بالقضية الفلسطينية وغيرها.

وقالت رئيسة جمعية "تراثنا هويتنا" الثقافية هديل الصبيحي: نستحضر في هذا اليوم المجيد، بطولات الأجداد، ونجدد العهد للوطن وقيادته الهاشمية، بأن نبقي الأوفياء لمسيرته، والحماة لإنجازته، والسند لمستقبله.

وأشار رئيس جمعية "منتدى بركة البلقاء" للثقافة والفنون عبدالله خريسات إلى أن يوم الاستقلال محطة وطنية خالدة تتجدد فيها معاني الكبرياء، مرحلة من أهم المراحل التاريخية، وكان بداية الاعتراف بالدولة الأردنية كدولة لها سيادتها وسياستها، دولة تمتلك قدراتها، وتعرف كيف تدير شؤونها وترتقي ببناء شعبها، ولم يكن ليتحقق الاستقلال لولا أن حيا الله الأردن بقيادة هاشمية حكيمة، لديها نظرة ثاقبة للحاضر والمستقبل، فقد رسم الملوك الهواشم عبر التاريخ الممتد، قاعدة عميقة الارتباط مع دول العالم حتى أصبح الأردن معروفاً على كل الصعد.

واستلم المهرجان على فقرة "شدو الركاب" لطلاب مدارس الإيمان الإسلامية النموذجية وقصيدة شعرية للشاعر أحمد الأحمد بعنوان "الأردن رسالة"، وقرعة "سلاح الجو" لطلاب مدارس الإيمان الإسلامية النموذجية وقصيدة للشاعر خليل طرير بعنوان "يوم زخرف التاريخ".

كما تخلل المهرجان عرضاً للمنتوجات الحرفية والصناعات التقليدية والمأكولات والحلويات الشعبية وعروض لفقرات وطنية.

## حوارية حول التحديث السياسي ودور الشباب بمناسبة الاستقلال



جرش  
احتفاءً بمناسبة عيد الاستقلال عقدت في قاعة مجلس محافظة جرش فعاليات الجلسة الحوارية حول التحديث السياسي ودور الشباب بتنظيم من مديرية التعاون.

وقال أمين عام وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية الدكتور علي الخوالدة، إن عدد الأحزاب الحالية وصل إلى 37، فيما تمكن 10 منها من دخول مجلس النواب، مشيراً إلى أن التجربة الحزبية لا تزال في طور التشكل والتطوير، وأن الدعم المالي للأحزاب خضع لدراسة جديدة لضمان استخدامه بفعالية في الحملات الانتخابية بدلاً من الأعمال الإدارية.

وبين، أهمية الإحتفال بمناسبة عيد الاستقلال التاسع والسبعين للمملكة الأردنية والذي يعزز الولاء والانتماء للوطن وقيادته الهاشمية كما نستذكر فيها التضحيات الجليلة التي قدمها أبناء الوطن الشرفاء حفاظاً على أمنه واستقراره.

وأشار رئيس مجلس المحافظة رائد العتوم إلى أن هذه المناسبة الغالية تعزز الانتماء الوطني وترسخ قيم العمل والإخلاص في خدمة المواطن، مبيناً أن خلال ذكرى الاستقلال تجعلنا نستذكر بكل فخر واعتزاز جهود الرجال الأوائل وتضحياتهم، فهم من صنع للوطن نهضة الحرة وعباءات الكرامة.

مدير تعاون جرش علاء البريك، قال إن هذه الندوة الحوارية حول معاني الاستقلال ورؤى جلالته الملك بالتحديث السياسي والاقتصادي، جاءت انطلاقاً من الدور التعاوني في تعزيز المشاركة والعمل التعاوني وتحت شعار (التعاونيات تبني مستقبل أفضل).

## الصفدي يطالع على الانجازات التي حققتها سلطة إقليم البترا



البترا  
أطلع رئيس مجلس النواب أحمد الصفدي خلال زيارته، سلطة إقليم البترا التنموي السياحي على الإنجازات التنموية والسياحية التي حققتها السلطة في البترا، ويحث سبل تعزيز التعاون المشترك بين مجلس النواب والسلطة لدعم الجهود الوطنية في سيادة القانون والتنمية في البترا وتطوير المنتجات السياحية في الإقليم.

وقدم البريزات شرحاً مفصلاً حول الجهود التي تبذلها السلطة لتنظيم الموقع الأثري في البترا، بما يتناسب مع معايير الحفاظ على مواقع التراث العالمي التي تضعها منظمة اليونسكو، وضمان استدامة الموقع الأثري.

وأكد، أن سلطة إقليم البترا وضعت نصب عينها منذ تأسيسها تحقيق التوازن بين حماية الإرث الحضاري الفريد للمدينة، وتعزيز التنمية الاقتصادية والاجتماعية للمجتمعات المحلية، مشيراً إلى أن حملة "سيادة القانون والتنمية" التي نفذتها السلطة شكلت محطة مفصلية هامة في الحفاظ على البترا من الممارسات الخاطئة داخل الموقع الأثري، بما يضمن سلامة الزوار واحترام خصوصية المكان التاريخي.

وتطرق البريزات، خلال اللقاء، إلى الثقافة البدوية العريقة في منطقتي البترا ووادي رم، والتي حظيت باعتراف دولي عندما أدرجتها منظمة اليونسكو على قائمة التراث الثقافي غير المادي عام 2008، باعتبارها أحد أوجه التنوع الثقافي الإنساني.

وأشار إلى أن الثقافة البدوية ليست فقط موروثاً يجب الحفاظ عليه، بل تمثل عنصر جذب سياحي أصيل يسهم في إثراء تجربة الزائر وتعريفهم للبيئة الأردنية، وعملت السلطة على إدراجها ضمن الخارطة السياحية من خلال "بيت الشعر

## الزرقاء: متحف الحياة البرلمانية ينير دروب الوعي الوطني في عيد الاستقلال

الزرقاء  
في لوحة وطنية نابضة بالفخر والانتماء، احتضن متحف الحياة البرلمانية في محافظة الزرقاء فعالية ثقافية متميزة، نظمتها مديرية ثقافة الزرقاء، في مركز الملك عبد الله الثاني الثقافي، احتفاءً بعيد استقلال المملكة، وذلك ضمن سلسلة من الأنشطة التي تسعى إلى غرس الوعي الوطني وتعزيز قيم الديمقراطية في نفوس الأجيال.

المتحف، الذي يعد من أبرز مشاريع وزارة الثقافة، فتح أبوابه لاحتضان هذه المناسبة الوطنية الخالدة، مستحضراً مسيرة البرلمان الأردني في سياق سرد تاريخي وثائقي يليق بالمكانة الرفيعة التي بلغتها الدولة الأردنية منذ التأسيس.

وتخللت الفعالية معرضاً وثائقياً ثرياً، عرض صوراً نادرة ووثائق تاريخية تؤرخ لمراحل مهمة في الحياة السياسية الأردنية، بدءاً من مرحلة التأسيس وحتى الوقت الحاضر، مسلطاً الضوء على التحولات الكبرى التي شهدتها المشهد البرلماني، والإنجازات التي تحققت في ظل راية الاستقلال.

وأكد مساعد محافظ الزرقاء خالد القضاة، أهمية هذه المبادرات في ترسيخ قيم الانتماء الوطني والوعي الديمقراطي، مشيداً بالدور الحيوي الذي يؤديه المتحف في توثيق مراحل تطور الحياة البرلمانية، وإبراز إنجازات الدولة الأردنية عبر العقود.

وبين مدير ثقافة الزرقاء، محمد الزعبي أن هذه الإحتفالية جاءت لتضيف بعداً ثقافياً ومعرفياً على مشهد الإحتفالات بالاستقلال، مؤكداً أن الثقافة والتاريخ السياسي عنصران جوهريان في بناء وعي وطني مستدام.

وأكد المشاركون، أن هذه الفعالية تشكل نافذة معرفية حيوية لتعريف الأجيال الشابة بتاريخ الأردن السياسي، وتعميق إحساسهم بالانتماء من خلال الاطلاع على التطورات والمنجزات التي خطها رجال الدولة بإرادة وطنية صلبة.

## رابطة الكتاب الأردنيين بإربد وعجلون تنظمان أمسية شعرية

إربد  
نظم فرع رابطة الكتاب الأردنيين في إربد بالتعاون مع فرع رابطة ومديرية ثقافة عجلون، أمسية شعرية في مركز عجلون الثقافي، شارك فيها الشعراء أحمد طنشا الطنشاوي وحسن البوريهي.

وتنوعت القصائد التي ألقاها الشعراء بين القصائد الوجدانية والوطنية والإنسانية، التي لامست مفردات الروح وتفاعلت مع وجدان الحضور، وشكلت بانوراً مشعراً ثرية بالأحاسيس والصور الجمالية.

وحضر الأمسية التي أدارها الشاعر رسمي الزغول، جمهور نخوي من المثقفين والأدباء واليهنمين بالشأن الثقافي من أبناء محافظة عجلون، في تأكيد على استمرار الحراك الثقافي وفاعلية التعاون بين فروع الرابطة ومديريات الثقافة في مختلف المحافظات.

## الأهلي يجدد عقد المدرب بن ياسين

أعلن النادي الأهلي، عن تجديد عقد المدير الفني لفريق كرة القدم بشار بن ياسين، مواصلة قيادة الفريق خلال منافسات دوري المحترفين للموسم الكروي المقبل.

وأشار النادي في خبر على صفحته الرسمية على الفيسبوك، إلى أن التجديد لبني ياسين يأتي في إطار الحفاظ على استقرار الجهاز الفني ومواصلة العمل وفق رؤية النادي.

وكان بن ياسين أشرف على تدريب الأهلي في الموسم الكروي الماضي.

## بنزيمة أفضل لاعب في الدوري السعودي عن الموسم المنقضي

أعلنت رابطة دوري "روشن" السعودي لكرة القدم عن الفائزين بجوائز الأفضل في الموسم المنقضي من المسابقة، والذي توج به فريق اتحاد جدة.

وتوج الفرنسي كريم بنزيمة، لاعب الاتحاد، بجائزة أفضل لاعب في الدوري، فيما توج سالم الدوسري، لاعب الهلال، بجائزة أفضل لاعب سعودي.

وأكدت رابطة الدوري على حسابها بموقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك" أن الفرنسي لوران بلان، مدرب الاتحاد، حصد جائزة أفضل مدرب عن الموسم المنقضي، بعدما قاد الاتحاد للتتويج باللقب.

وحصد مصعب الجوير، لاعب الشباب، جائزة أفضل لاعب صاعد، فيما فاز كوين كاستيلس، حارس القادسية، بجائزة أفضل حارس مرعى، وحصد كريستيانو رونالدو، لاعب النصر، لقب هداف الدوري للموسم الثاني على التوالي.

## رونالدو ضد ميسي مجددا.. مواجهة "محتمة" خلال أيام

كشف تقرير لصحيفة "تلغراف" البريطانية، أن كريستيانو رونالدو يبدو مرشحا للعب في كأس العالم للأندية التي تنطلق خلال أيام في الولايات المتحدة، بعد تلميحه إلى مغادرة فريقه النصر السعودي.

واستمرت المفاوضات بشأن تمديد عقد رونالدو مع النصر لأشهر من دون التوصل إلى اتفاق، وزاد الأسطورة البرتغالي من التكهات حول مستقبله بمنشور على منصات التواصل الاجتماعي مساء الإثنين.

وكتب رونالدو (٤٠ عاما) مرتديا قميص النصر: "انتهى هذا الفصل. القصة لا تزال تكتب. ممتن للجميع".

وينتهي عقد رونالدو مع النصر خلال شهر يونيو المقبل، بينما يفتتح موندوال الأندية يوم ١٤ من الشهر ذاته.

لكن رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) جاني إنفانتينو مؤجرا إلى أن النجم الغد قد يشارك في كأس العالم للأندية، عندما قال: "قد يلعب رونالدو مع أحد الفرق المشاركة. هناك مناقشات مع بعض الأندية، لذا إذا أبدى أي ناد اهتمامه بالتعاقد مع رونالدو في كأس العالم للأندية، فلا أحد يعلم".

وكان الفيفا أعلن تطبيق فترة انتقالات إضافية بين يومي ١ و١٠ يونيو، للسماح للأندية بتسجيل لاعبيها في كأس العالم للأندية بشكلها الجديد، التي ستضم ٣٢ فريقا.

وحسب "تلغراف"، يتوقع أن يوقع رونالدو عقدا قصيرا الأجل مع أحد الأندية المشاركة في البطولة، قبل تقييم مستقبله وتحديد الوجهة التي يريد اللعب فيها خلال الموسم المقبل.

وإذا حدث ذلك، فسوف يفتح الباب أمام مواجهة أخرى بين رونالدو وغريمه التقليدي ليونيل ميسي، الذي يقود إنتر ميامي الأميركي في البطولة. وتقام مباراة الافتتاح في ١٤ يونيو، بين إنتر ميامي والأهلي المصري، في البطولة التي تقام بمشاركة فرق من صفر أوروبا، على رأسها ريال مدريد الإسباني ومانشستر سيتي الإنجليزي وبايرن ميونخ الألماني ويوفنتوس الإيطالي.

## الرياض أم جدة؟ مفاوضات لإبقاء رونالدو بالدوري السعودي

أفادت وكالة الصحافة الفرنسية نقلا عن مصدر مطلع بمفاوضات "صعبة" تجري مع النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو لإبقائه في الدوري السعودي، وذلك بعد أيام من تلميح أفضل لاعب في العالم خمس مرات عن انتهاء مشواره مع النصر.

وقال مصدر من صندوق الاستثمارات العامة الذي يملك الأندية الأربعة الكبرى في السعودية (الهلال، النصر، الاتحاد والأهلي)، لفرانس برس إن "هناك مفاوضات صعبة جارية لإقناع رونالدو بالبقاء والعب" في الدوري السعودي الموسم المقبل. وأضاف "الخيار الأول (لرونالدو) هو الانتقال إلى الهلال مع فرصة للمشاركة في كأس العالم للأندية أو إلى بطل آسيا الأهلي".

والبحر رونالدو الإثنين، مباشرة بعد المرحلة الختامية للدوري السعودي، إلى إمكانية رحيله عن النصر بعدما كتب منشورا غامضا مع صورة له يقبض فريقة جاء فيه "انتهى هذا الفصل. القصة ما زالت تكتب. أنا ممتن للجميع". وكان الدولي البرتغالي أول لاعب من الطراز الرفيع ينضم إلى الدوري السعودي في نهاية عام ٢٠٢٢، بصفقه مقدرة بأكثر من ٢٠٠ مليون يورو (نحو ٢٢٧ مليون دولار) لمدة سنتين ونصف.

وجاء إعلان رونالدو قبل فترة انتقالات استثنائية تمتد من ١٠ يونيو للسماح للأندية ٣٢ المشاركة في كأس العالم بالتعاقد مع لاعبين.

وصرح رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) السويسري جاني إنفانتينو الأسبوع الماضي بأن "هناك مناقشات" حول مشاركة النجم السابق لمانشستر يونايتد وريال مدريد ويوفنتوس في البطولة المستحدثة المقررة في الولايات المتحدة ابتداء من ١٤ يونيو. ورأى المصدر أن "وجود رونالدو لعب عاملا أساسيا في تطور الدوري السعودي خلال آخر عامين ونصف العام، إنه يفتح الباب أمام اللاعبين النخبة والشباب للقدوم إلى السعودية".

# ولي العهد .. حديث رياضي يطرب القلوب ورسائل مهمة تحظى بتفاعل شعبي واسع

الرياضي الذي يعني بشريحة واسعة من المجتمع الأردني. وأضاف "أبهنا سموه بعقوبته في الحديث الذي يلامس القلب، والذي أثبت أن سموه ورغم انشغالاته حريص على متابعة أدق التفاصيل التي تعنى بالرياضة والشباب، وهذا يجعلنا أكثر فخرا بأمر شاب محبوب أخذ على عاتقه قيادة نهضة رياضية شاملة".

رئيس نادي السلط خالد عربيات، اعتبر أن كلمات سمو ولي العهد في وثائقي "نشمة" لامست قلوب الأردنيين، خاصة الرياضيين منهم الذين استمعوا بشغف كبير لهذه الكلمات التي شخّصت الواقع في الأندية، كما حملت رسائل كثيرة مفادها أهمية مواصلة دعم المنتخب حتى تحقيق الأهداف المنشودة.

وقال عربيات: "نحن محظوظون بولي عهد شاب بولي الرياضة أهمية كبيرة رغم كثرة مشاغله، كما أن شبابنا محظوظين بأمر يمارس الرياضة بانتظام، ما دفع الكثيرين للاقتداء بهذا النهج الأميري والتخطيط لممارسة الرياضة بحثا عن أسلوب حياة صحي".

أما نجم كرة القدم الأردنية المعتزل بدران الشقران، فقد كشف عن ترقبه بشغف حديث سموه بعد الإعلان عن الإعداد لهذا البرنامج الذي جاء في توقيت مهم يعيش فيه الأردنيون لهفة ترقب تأهل المنتخب الوطني لكرة القدم إلى المونديال.

وأشار الشقران إلى أن ما يميز حديث سموه أنه خرج من القلب إلى القلب، حيث الحديث البسيط غير المتكلف الذي يلامس الواقع، لافتا إلى أن سموه كان صريحا جدا خاصة عندما تحدث عن الأندية وواقعها، في رسائل مهمة لإدارات الأندية من أجل التقاطها والعمل على تصويب بعض الأمور.

وكان نجوم المنتخب الوطني لكرة القدم، تابعوا أيضا بشغف حديث سمو ولي العهد، وسط حالة من الاعتزاز والفخر بوقوف الأمير إلى جانبهم ومساندته لهم بكل ما أوتي من قوة، من أجل تحقيق حلم الأردنيين بالتأهل إلى المونديال في إنجاز غير مسبوقة.

يشار إلى أن برنامج "وثائقي نشمة" من إعداد وإنتاج القناة الرياضية في التلفزيون الأردني، وتقديم وحوار مدير القناة الرياضية الدكتور ليث مبيصين.



الذي يقوم به في مختلف المجالات. ويشهد الشارع الرياضي المحلي تفاعلا كبيرا مع كلمات سمو ولي العهد من أبرزها: "أمامنا مباريات مهمة والنشامة قدما.. و"أقربنا سابقا من المشاركة بكأس العالم واليوم فرصتنا أكبر.. والقناع الرياضي له أثر اقتصادي وسياحي ومعنوي كبير.. و"الرياضة وسيلة لتوحيد الشعوب وتقدمها وإيصال صوتها.. وعلى كل ناد تطوير استثماراته وعدم الاعتماد على التبرعات.. والنشامة لهم عندي مكانة خاصة وأشعر بالسعادة معهم". واعتبر متحدثون لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن وثائقي "نشمة" كشف الكثير من الأمور التي فرح بها

## الأمير فيصل يعطي إشارة الانطلاق لرابي الأردن



هنا في الأردن أمك خبرة كبيرة، وراي العام الحالي مختلف عن السنوات الماضية، لكنني أحب التضاريس والمراحل، إنها صعبة، علينا توخي الحذر، حيث أن الطريق زلقة للغاية، ويجب أن نكون دقيقين، هدفنا تحقيق الفوز".

ويشارك المتسابق السعودي راكان الراشد، البالغ من العمر ٣٥ عامًا في راي الأردن للمرة الثالثة وانسحب من السباق إلى جانب الملاح الفنلندي ياركو كاليولييو عامي ٢٠١٦ و ٢٠١٧ على متن سيارة ميتسوبيشي أيفو، ويسعى إلى اعتلاء منصة التتويج مساء السبت.

وقد يحسم المتسابق القطري راشد المهدي لقب بطولة الشرق الأوسط "ميرك ٤" مع نهاية راي الأردن مع بقاء جولتين على نهاية الموسم، وذلك في ظل غياب منافسه الواعد القطري محمد المري. وقال المهدي: "هذه أول مشاركة لي في الأردن، المراحل ممتعة، لكنها صعبة ٢ وتطلب تقنية للغاية، استمتع بالرابي، وأنتقل إليه بشوق، وأمل أن أفوز بالبطولة". وستنافس السائقون الجمعة، لمسافة ١٩٧,٦٠ كم، وتبلغ

البحر الميت أعطى سمو الأمير فيصل بن الحسين، رئيس هيئة المديرين للأندية رياضة السيارات، إشارة الانطلاق الرسمية لرابي الأردن، الجولة الرابعة من بطولة الشرق الأوسط للرايات، وذلك من نادي السيارات الملكي الأردني وبحضور سمو الأميرة سارة بنت فيصل.

وجرى حفل الافتتاح وسط أجواء احتفالية مميزة، تخللته فقرات متنوعة، أبرزها استعراض لسيارات السباق أمام الجماهير، في إطار احتفالات الملكة بعيد الاستقلال التاسع والسبعين.

ويطلق الراي يوم غد الجمعة بمشاركة ٢٠ متسابقاً في مناسبات الجولة الإقليمية، إلى جانب ١٦ متسابقاً في الرالين الوطنيين الأول والثاني. وتبدأ مراحل الرالي من المرحلة الجديدة "تل الهلالي" (٣٢ كلم)، ويقودها السائق القطري ناصر العطية، حامل لقب الرالي ١٦ مرة، برفقة ملاحه الإسباني كانديدو كاريرا، حيث يطمح الثنائي لتحقيق رقم قياسي جديد بعدد الانتصارات.

وأعرب السائق القطري عبد العزيز الكواري، بطل الشرق الأوسط للرايات لعام ٢٠٢٤، عن إعجابيه بمراحل الرالي، وتوجهه بالشكر إلى كل من ساهم في تجهيز مراحل الرالي، لافتاً أن المراحل الجديدة والقديمة على حد سواء كانت رائعة للغاية. المتسابق العماني عبد الله الرواحي الفائز برالي الأردن العام ٢٠٢٣، قال: "كان هذا العام صعباً للغاية علينا، لم نحقق النتائج التي كنا نتوقعها، بذنا قصارى جهتنا لنقلب الفارق مع المتسابق القطري ناصر من حيث السرعة، وفي كل عام، نحاول أن نتعلم المزيد، لم تسر الرايات الثلاثة الأولى كما هو متوقع، خاصة في راي بلادي، حيث اضطررنا للانسحاب في اليوم الأول، وتعرضت سيارتنا لنقوب في الإطارات في راي السعودية، وفي اليوم الأخير من الرالي كنا أسرع بكثير من الرايات السابقة. وأضاف

لم يسبق للشارع المحلي في الأردن عامة والشارع الرياضي خاصة، أن يتفاعل بهذا الشكل غير المسبوق، مع كلمات سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، خلال البرنامج الوثائقي "نشمة"، الذي تضمن كلمات لامست قلوب الأردنيين، وتفاعل معها الشارع المحلي بشغف وفخر بأمر محبوب يتحدث بلسانهم ويعيش همومهم وينتصر لقضاياهم.

ويث التلفزيون الأردني وجميع المحطات المحلية، الأربعة، البرنامج الوثائقي "نشمة" الذي تحدث فيه سمو ولي العهد عن شغفه بالرياضة، ومتابعته وتشجيعه الكبير لجميع الرياضيين وخاصة كرة القدم.

كما كشف سموه عن جوانب من حياته الخاصة المتعلقة بممارسته للرياضة بجميع أشكالها، في كلمات خرجت من القلب إلى القلب، وهو ما كشفته ردة فعل الشارع المحلي الذي تابع بلهفة وشغف كلام سموه في فيلم "نشمة" قبل أن يتم تداول حديث سموه عبر صفحات التواصل الاجتماعي، وسط كلمات من الإعجاب والثناء والعشق لأخير ماشي محبوب، يتوق بكل جوارحه لرصد إنجاز رياضي أردني في مختلف الألعاب وخاصة كرة القدم.

وساد التناول الوسط الرياضي المحلي، بعد كلمات ولي العهد التي كشفت عن اطلاعه الكبير على مختلف القضايا الرياضية، وحديثه بأدق التفاصيل عن أمور تتعلق بالأندية ومشاكلها، وتفاصيل تتعلق بالمنتخبات في مختلف الألعاب، ما يبشر بمستقبل أفضل للرياضة المحلية، بعد أن حملت كلمات سموه رسائل كثيرة للفائزين على الانتصارات الرياضية بضرورة تعزيز الإيجابيات ومعالجة السلبيات لما فيه مصلحة الرياضة الأردنية.

وفور انتهاء مقابلة سمو ولي العهد، راح الجمهور يتداول فرح بالغ كلمات سموه وأثرها الإيجابي الكبير، خاصة فيما يتعلق بضرورة تعزيز الإيجابيات الوطنية والاستمرارية في ذلك، فكلمات سموه التي تحدث فيها عن ممارسته الدائمة للرياضة، جعلت الكثير من الشباب يعقدون العزم على انتاج الرياضة كأسلوب حياة، مقتدين بالأمير محبوب الذي يحرص على الانتظام في ممارسة الرياضة، رغم حجم الضغط والعمل

## فاطمة.. قصة "أهم امرأة" في حياة لامين يامال

بينما جدد برشلونة الإسباني عقد جناحه المتألق لامين يامال حتى عام ٢٠٣١، سلطت تقارير صحفية الضوء على جدته المغربية فاطمة، ووصفتها بأنها "أهم امرأة في حياة اللاعب".

وأجل يامال، نجم الفريق الكتالوني ومنتخب إسبانيا، جلسة التصوير الرسمية لتوقيع عقده الجديد مع ناديه حتى تتمكن جدته لأبيه من الحضور. وينسب الشاب البالغ من العمر ١٧ عاماً، الذي أسر القلوب ليس فقط بموهبته في الملعب بل بتواضعه أيضاً، الفضل إلى جدته فاطمة في الحفاظ على استقراره، بعد انفصال والديه عندما كان في الثالثة من عمره.

والثالث أعلن برشلونة أن يامال وقع عقدا جديدا بحضور رئيس النادي خوان لابورتا، المدير الرياضي ديكو، حتى عام ٢٠٣١، حيث سيبلغ حينها ٢٤ عاماً، مع شرط جزائي بقيمة مليار يورو.

ومع ذلك، تم تأجيل جلسة التصوير الرسمية للتوقيع حتى يوليو المقبل، حيث يكمل يامال عامه الثامن عشر، لعدم تمكن فاطمة من الحضور يوم الثلاثاء.

وكانت فاطمة غادرت المغرب إلى برشلونة عام ١٩٩٠ برفقة أبنائها الخمسة، ومن بينهم منير نصرأوي والد لامين.

ولعبت الجدة دورا محوريا في تربية لامين، بعد انفصال والدته شيلا إيبانا، وهي من غينيا الاستوائية، عن نصرأوي.

وعندما عرض لامين على جدته فاطمة شراء منزل، رفضت قائلة إنها تفضل البقاء حيث كانت في روكافوندا، الحي الشعبي في ماتارو، وهي بلدة ساحلية شمالي برشلونة.

يامال، الذي يصنّفه العديد من الخبراء كأفضل لاعب في العالم، يحتفل بأهدافه بيديه صنعا الرقم ٣٠٤، في إشارة إلى الرمز البريدي لروكافوندا، وانضم يامال إلى برشلونة عام ٢٠١٤ عندما كان في السادسة من عمره، ونشأ في "لاماسيا"، أكاديمية كرة القدم الشهيرة التابعة للنادي، ثم شارك لأول مرة مع الفريق الأول عام ٢٠٢٣.

وفي بطولة أوروبا لكرة القدم العام الماضي، أصبح أصغر لاعب يشارك في البطولة، مسجلا هدفا رائعا ضد فرنسا في نصف النهائي.



## 25 مدربًا يشاركون في فعاليات دورة دبلوم محلل الأداء الفني



هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية : (٢٠٢١/٦٥٣٨/د)

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقا)

اختتمت، فعاليات دورة دبلوم "محلل الأداء الفني" للمستوى الأول، والتي نظّمها الاتحاد الأردني لكرة القدم للمرة الأولى، بمشاركة ٢٥ مدرباً ومحلاً فنياً. وجاءت المرحلة الثانية والأخيرة من الدورة استكمالاً للحوار النظرية والعملية التي تم تناولها خلال المرحلة الأولى، والتي أقيمت بواقع ٢٤ ساعة تدريبية، بإشراف نخبة من المحاضرين المتخصصين في مجال تحليل الأداء الفني والتكتيكي. وهدفت الدورة إلى تعزيز قدرات المشاركين في تحليل الأداء، وتقديم تقارير فنية دقيقة تدعم العمل الفني داخل الأندية والمنتخبات، إلى جانب تطوير مهارات استخدام أدوات التحليل الحديثة، حيث حصل المشاركون على اشتراكات مجانية في منصتي "Once Sport" و"Wyscout". وتم استخدامهما كجزء أساسي من المحتوى العملي للدورة. وشارك بالدورة: عبد الله عيادات، تامر صالح، وسام السلطان، عكرمة الحراحشة، هاشم الجلال، عامر اللوزي، أنس بن ياسين، بدر ستان،

رئيس التحرير: عبداللطيف القرشي