الأمم

السبت 10 محرم 1447 هـ الموافق 5 تموز 2025 م

السنة العاشرة / العدد (3365) / 250 فلسا / www.omamjo.com

40 ألفا يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

عمان

أدى نحو ٤٠ ألفًا 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 ٤٠ ألف مصلٍ، أدوا الجمعة في رحاب المسجد الأقصى.

وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا)، بأن قوات الاحتلال عرقلت وصول المصلين إلى المسجد الأقصى لأداء الصلاة عبر بابي العامود والأسباط، ودققت في هوياتهم، وأوقفت عددا من الشبان ومنعتهم من الدخول إلى المسجد.

وتواصل قوات الاحتلال فرض قيود مشددة على دخول المصلين إلى المسجد الأقصى خاصة خلال أيام الجمعة.

استمرار أزمة النزوح وقلة الإمكانيات يفاقمان الكارثة الإنسانية في غزة

غزة

أكدت بلدية غزة، أن استمرار أزمة النزوح وقلة الإمكانيات يُفاقمان الكارثة الإنسانية التي تعيشها المدينة، ويزيدان من حالة العطش الشديد والكارثة الصحية والبيئية، حيث أنها اضطرت إلى تقليص الخدمات الأساسية بسبب عدم توفر الوقود والإمكانيات الأخرى.

وأوضحت البلدية في بيان صحفي ، أنها تُعطي الأولوية لتشغيل آبار ومحطات المياه نظراً للحاجة الماسة إلى المياه، في ظل نزوح المواطنين من محافظة شمال القطاع والأحياء الشرقية من المدينة، حيث تزايدت أعداد السكان بنسبة تقارب ٥٠٪، ليصل العدد الحالي إلى نحو مليون و٢٠٠ ألف نسمة، يتركزون في مساحة تقل عن نصف المساحة الكلية للمدينة.

واستشهد ١٥ فلسطينيا، بينهم أطفال ونساء وأصيب العشرات جراء قصف الاحتلال الإسرائيلي الجمعة، خيام النازحين في المواصي غربي مدينة خان يونس جنوبي قطاع غزة.

واستشهد ٣ فلسطينيين إثر قصف إسرائيلي استهدف منزلا في حي الصبرة جنوبي مدينة غزة، كما استشهد طفل برصاص قوات الاحتلال خلال استهداف مجموعة من المواطنين أثناء انتظارهم للمساعدات قرب منطقة نيتساريم وسط قطاع غزة.

واستشهد فلسطيني جراء قصف الاحتلال من بلدة بيت لاهيا شمال قطاع غزة، كما استشهد آخر متأثرا بإصابته جراء استهداف إسرائيلي أمس في مدينة بيت لاهيا شمالي قطاع غزة.

الأمم المتحدة: القانون الدولي والميثاق يتعرضان للأنتهاك

نيويورك

أكدت الأمم المتحدة، أن ميثاقها والقانون الدولي، يتعرضان للانتهاك مرارا وتكرارا من قبل بعض الدول الأعضاء بالأمم المتحدة في الحرب الإسرائيلية على غزة وغيرها.

وقال الناطق الرسمي باسم الأمم المتحدة، ستيفان دوجاريك لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إنه "يجب على الدول الإيمان وتنفيذ الالتزامات التي وقعت عليها بنفسها".وحول التصور السائد في الشرق الأوسط والعالم، أكد دوجاريك أن "الأمم المتحدة فشلت في حماية الشعب الفلسطيني".

وأشار دوجاريك إلى أن "الأمين العام وجميع موظفي الأمم المتحدة الإنسانيين وغيرهم ممن بقوا في غزة يبذلون قصارى جهدهم لحماية المدنيين، ومساعدتهم على البقاء على قيد الحياة على الأقل من خلال تزويدهم بالقدر المحدود من الموارد المتاحة لدينا".

ومنذ تشرين أول ٢٠٢٣، استشهد عشرات الآلاف من الفلسطينيين المدنيين في غزة، فيما بدت الأمم المتحدة عاجزة عن حماية موظفيها الذين قتل منهم خلال الفترة ذاتها أكثر من ٣٢٦ موظفا في القطاع وحده.

الأمم المتحدة: القانون الدولي والميثاق يتعرضان للأنتهاك

نيويورك

أكدت الأمم المتحدة، أن ميثاقها والقانون الدولي، يتعرضان للانتهاك مرارا وتكرارا من قبل بعض الدول الأعضاء بالأمم المتحدة في الحرب الإسرائيلية على غزة وغيرها.

وقال الناطق الرسمي باسم الأمم المتحدة، ستيفان دوجاريك لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إنه "يجب على الدول الإيمان وتنفيذ الالتزامات التي وقعت عليها بنفسها".وحول التصور السائد في الشرق الأوسط والعالم، أكد دوجاريك أن "الأمم المتحدة فشلت في حماية الشعب الفلسطيني".

وأشار دوجاريك إلى أن "الأمين العام وجميع موظفي الأمم المتحدة الإنسانيين وغيرهم ممن بقوا في غزة يبذلون قصارى جهدهم لحماية المدنيين، ومساعدتهم على البقاء على قيد الحياة على الأقل من خلال تزويدهم بالقدر المحدود من الموارد المتاحة لدينا".

ومنذ تشرين أول ٢٠٢٣، استشهد عشرات الآلاف من الفلسطينيين المدنيين في غزة، فيما بدت الأمم المتحدة عاجزة عن حماية موظفيها الذين قتل منهم خلال الفترة ذاتها أكثر من ٣٢٦ موظفا في القطاع وحده.

رئيس مجلس النواب يعقد عددًا من اللقاءات خلال زيارته لمجلس العموم البريطاني

عمان

عقد رئيس مجلس النواب أحمد الصفدي في لندن عدة لقاءات ضمن زيارته الرسمية لمجلس العموم البريطاني، حيث اجتمع مع رئيسة لجنة الشؤون الخارجية إيميلي ثورنبيري، ورئيس المجموعة البرلمانية البريطانية في الاتحاد البرلمان الدولي فابيان هاميلتون، ورئيس لجنة الدفاع تانم أنجيت سينغ ديسي، والمبعوث التجاري البريطاني للأردن اللورد إيان مكينيكول، ووزير شؤون الشرق الأوسط هاميش فالكونر.

واستعرض الصفدي في اللقاءات خطوات المملكة في مسارات التحديث، والجهود التي يبذلها الأردن بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني من أجل تحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة، وذلك بحضور السفير الأردني في بريطانيا منار الدباس.

وقال الصفدي لدى لقاء رئيسة لجنة الشؤون الخارجية إيميلي ثورنبيري، إن الأردن يبذل جهوداً متواصلة من أجل وقف الحرب على غزة، وإدخال المساعدات العاجلة للقطاع، محذراً من خطورة الخطوات التي تقوم به الحكومة الإسرائيلية على المنطقة برمتها، وإجراءاتها الأحادية المتصاعدة في الضفة الغربية.وأضاف رئيس مجلس النواب، أن جلالة الملك عبد الله الثاني طالما حذر من مغبة الإنكار للحق الفلسطيني، ودون حل شامل للقضية الفلسطينية على أساس حل الدولتين لن تنعم المنطقة بالأمن والاستقرار، مؤكداً ثبات الأردنيين خلف قيادتهم في رفض كل مخططات التهجير، والدفاع عن القدس عبر الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية فيها.وتناول الصفدي مسارات التحديث السياسية والاقتصادية والإدارية والتي جاءت عبر مشروع وطني كبير وجه له جلالة الملك عبد الله الثاني من أجل توسيع قاعدة المشاركة الشعبية في صناعة القرار، والوصول إلى برلمانات حزبية برامجية يكون عمادها المرأة والشباب، الأمر الذي تجسد واقعاً بتعديلات على قانوني الأحزاب والانتخاب وجرى معها ضمان تمثيل أوسع للمرأة وتخفيض سن الترشح، وهو ما ينعكس واقعاً بوجود عدد كبير من النواب الشباب.تابع ص٢

«سيجري» تؤكد التزامها بدعم البحث العلمي في قطاع الطاقة

عمان

عقدت الهيئة العامة لجمعية "سيجري CIGRE" الوطنية الأردنية اجتماعها العادي وغير العادي التاسع، أخيرًا، برئاسة رئيس الجمعية/ مدير عام شركة الكهرباء الوطنية الدكتور المهندس سفيان البطاينة، وذلك في مقر شركة كهرباء إربد، وبمشاركة واسعة من أعضاء الهيئة العامة.

وبحسب بيان صدر عن الجمعية أكد الدكتور البطاينة في كلمة في الاجتماع أهمية الدور الذي تقوم به الجمعية في دعم تطوير قطاع الطاقة في المملكة، مشيراً إلى ضرورة تعزيز التعاون مع الخبراء الدوليين وتكثيف جهود البحث العلمي لمواجهة التحديات المتزايدة التي يشهدها النظام الكهربائي، في ظل التغيرات المتسارعة في أنماط التوليد والأحمال، وأهمية مواكبة التطورات التكنولوجية الحديثة في هذا المجال.

من جانبه، أكد مدير عام شركة كهرباء إربد المهندس بشار التميمي، أهمية هذا الاجتماع، مؤكداً استعداد الشركة لتقديم الدعم الفني اللازم بما يسهم في الارتقاء بقطاع الطاقة الوطني وتعزيز حضور الأردن العلمي على الساحة الدولية من خلال البحوث والمشاركات العلمية.

وعرض السكرتير العام للجمعية المهندس أحمد الدهني خلال الاجتماع، خطة عمل الجمعية للعام ٢٠٢٥، والتي اشتملت على أبرز المحاور والمبادرات المزمع تنفيذها خلال العام الحالي، بما يعزز من دور الجمعية في دعم البحث العلمي والتطوير التقني، وتوسيع مجالات التعاون مع الجهات المحلية والدولية، بهدف الإسهام في تطوير كفاءة قطاع الطاقة الوطني ومواكبته للتحديات والمتغيرات المستقبلية.تابع ص٢

المؤشر الأردني لثقة المستثمر للربع الأول يرتفع بنسبة 6,2 %

عمان

شهد المؤشر الأردني لثقة المستثمر– الصادر عن منتدى الاستراتيجيات الأردني– للربع الأول من العام ٢٠٢٥ ارتفاعًا بنسبة ٦,٢٪، ليصل إلى ١٥٦,٧ نقطة، بعد أن كانت قيمته ١٤٧,٦ نقطة في الربع السابق (الربع الرابع من عام ٢٠٢٤).وبلغ معدل النمو في الناتج المحلي الإجمالي الحقيقي حوالي ٢,٧٪ في الربع الأول من عام ٢٠٢٥. فيما بلغ معدل النمو ٢,٠٪ خلال الربع نفسه من عام ٢٠٢٤، وحوالي ٢,٧٪ خلال الربع الرابع من عام ٢٠٢٤.وبلغت قيمة العجز في الموازنة العامة بعد المنح حوالي ٥٣٧ مليون دينار في الربع الأول من عام ٢٠٢٥. فيما كانت قيمته ٦٨١ مليون دينار في الربع الرابع من عام ٢٠٢٤، وحوالي ٤٢٨,٨ مليون دينار في الربع الأول من عام ٢٠٢٤، فيما بلغت قيمة التدفقات الداخلة للاستثمار الأجنبي المباشر ما يقارب ٢٢٧,٢ مليون دينار في الربع الأول من عام ٢٠٢٥.وانخفض الرقم القياسي لكميات الإنتاج الصناعي إلى ٨٧,٧ نقطة في الربع الأول من عام ٢٠٢٥، بعد أن كان ٨٧,٨ نقطة في الربع الرابع من العام ٢٠٢٤.وشهد مؤشر الثقة في النظام النقدي ارتفاعًا ليصل الى ٢٠٠ نقطة في الربع الأول من العام ٢٠٢٥؛ مقارنة مع ١٩٩,٢ نقطة خلال الربع السابق، حيث نمت قيمة احتياطي العملات الأجنبية لدى البنك المركزي من ١٤,٩٠ مليار دينار في الربع الرابع عام ٢٠٢٤ إلى ١٥,٦١ مليار دينار في الربع الأول عام ٢٠٢٥. تابع ص٢

لقاء في الطفيلة يبحث خططا للتوعية بأهمية التدريب المهني

الطفيلة

أكد مدير معهد التدريب المهني للذكور في الطفيلة المهندس بكر الرعود، أن المعهد أعد خططا وبرامج للتوعية والتثقيف بأهمية التدريب المهني والتقني، من شأنها زيادة إعداد الملتحقين في البرامج والتخصصات التدريبية المهنية التي تتواءم وسوق العمل المهني، للحد من نسب البطالة، وتوفير الأيدي العاملة الماهرة في القطاعات المهنية.

وأضاف خلال لقائه مدير مركز رواد التنمية في الطفيلة معاذ العكايلة، أن المعهد أطلق سلسلة لقاءات وحملات للتوعية والتثقيف حيال التعريف ببرامج التدريب المهني، الرامية إلى تأهيل الأيدي العاملة الماهرة، بما يتناسب مع متطلبات السوق المحلي، وتشجيع الشباب على الالتحاق بالبرامج التي تقدمها المؤسسة، وتعزيز الشراكة بين مؤسسة التدريب المهني ومختلف الجهات المعنية، ومنها مركز رواد التنمية .

من جانبه، عرض العكايلة، خدمات المركز والأنشطة التي يقدمها لدعم الأفراد والمجتمعات من خلال التعليم والبرامج الشبابية التطوعية.

وأشار إلى أن المركز يوفر أنشطة ومبادرات ومشروعات تدريبية تهدف إلى تمكين الأطفال والشباب من عدة مراحل عمرية بمهارات متنوعة، وتدريبهم على العديد من الموضوعات، بجهود المتطوعين والمتطوعات من ذوي الإبداعات والتميز في مختلف المجالات.

وتم خلال اللقاء الاتفاق على تنظيم ورش عمل لتدريب الشباب على المهارات المطلوبة في السوق المهني، ودعم المشاريع الريادية وتبادل الخبرات بين المعهد والمركز من خلال طرح دورات تدريبية مشتركة، كما تم التأكيد على أهمية متابعة تنفيذ المبادرات التي ستحدد وتحديد الخطوات العملية القادمة.

العيسوي يلتقي مجلس إدارة الاتحاد العام للمزارعين الأردنيين

عمّان

التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، رئيس مجلس إدارة الاتحاد العام للمزارعين عودة الرواشدة، وأعضاء المجلس، وذلك خلال زيارته إلى مقر الاتحاد، جرى خلالها استعراض أبرز التحديات المتعلقة بالقطاع الزراعي.

واستُهِلّ اللقاء بكلمة لرئيس مجلس إدارة الاتحاد، عودة الرواشدة، ثمّن فيها اهتمام جلالة الملك عبدالله الثاني بالقطاع الزراعي لدوره المحوري في تحقيق التنمية المستدامة والأمن الغذائي الوطني.

وأكد الرواشدة أن التوجيهات الملكية السامية تضع المزارع الأردني في صلب الاهتمام، باعتباره ركيزة أساسية في الاقتصاد الوطني، وعنصرًا محوريًا في استقرار المجتمعات الريفية وتمكينها.

وأشار إلى أن القطاع الزراعي يُعد رافعة رئيسية للاقتصاد، وضمانة للأمن الغذائي، الأمر الذي يُضفي على دور الاتحاد أهمية متزايدة في تمثيل المزارعين والدفاع عن مصالحهم، والعمل على تعزيز قدراتهم وتحسين بيئة الإنتاج الزراعي.

من جهته، أكد العيسوي أن الاتحاد العام للمزارعين يشكل حلقة وصل مهمة بين الجهات الرسمية والمزارعين، ويضطلع بدور محوري في إيصال صوت القطاع الزراعي ومتابعة احتياجاته، بما يساهم في تحسين بيئة الإنتاج وتعزيز الاستقرار الزراعي.

وأشار العيسوي إلى أنه سيتم متابعة الموضوعات التي طُرحت خلال اللقاء بالتنسيق مع الجهات المختصة، لدراستها وتنفيذها بما ينسجم مع التوجيهات الملكية السامية، وبما يراعي الأولويات الوطنية ويحقق مصلحة القطاع الزراعي والمزارعين.تابع ص٢

رئيس مجلس النواب يعقد عددًا من اللقاءات خلال زيارته لمجلس العموم البريطاني

عمان

عقد رئيس مجلس النواب أحمد الصفدي في لندن عدة لقاءات ضمن زيارته الرسمية لمجلس العموم البريطاني، حيث اجتمع مع رئيسة لجنة الشؤون الخارجية إيميلي ثورنبيري، ورئيس المجموعة البرلمانية البريطانية في الاتحاد البرلمان الدولي فابيان هاميلتون، ورئيس لجنة الدفاع تانم أنجيت سينغ ديسي، والمبعوث التجاري البريطاني للأردن اللورد إيان مكينيكول، ووزير شؤون الشرق الأوسط هاميش فالكونر.

واستعرض الصفدي في اللقاءات خطوات المملكة في مسارات التحديث، والجهود التي يبذلها الأردن بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني من أجل تحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة، وذلك بحضور السفير الأردني في بريطانيا منار الدباس.

وقال الصفدي لدى لقاء رئيسة لجنة الشؤون الخارجية إيميلي ثورنبيري، إن الأردن يبذل جهوداً متواصلة من أجل وقف الحرب على غزة، وإدخال المساعدات العاجلة للقطاع، محذراً من خطورة الخطوات التي تقوم به الحكومة الإسرائيلية على المنطقة برمتها، وإجراءاتها الأحادية المتصاعدة في الضفة الغربية.

وأضاف رئيس مجلس النواب، أن جلالة الملك عبد الله الثاني طالما حذر من مغبة الإنكار للحق الفلسطيني، ودون حل شامل للقضية الفلسطينية على أساس حل الدولتين لن تنعم المنطقة بالأمن والاستقرار، مؤكداً ثبات الأردنيين خلف قيادتهم في رفض كل مخططات التهجير، والدفاع عن القدس عبر الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية فيها.

وتناول الصفدي مسارات التحديث السياسية والاقتصادية والإدارية والتي جاءت عبر مشروع وطني كبير وجه له جلالة الملك عبد الله الثاني من أجل توسيع قاعدة المشاركة الشعبية في صناعة القرار، والوصول إلى برلمانات حزبية برامجية يكون عمادها المرأة والشباب، الأمر الذي تجسد واقعاً بتعديلات على قانوني الأحزاب والانتخاب وجرى معها ضمان تمثيل أوسع للمرأة وتخفيض سن الترشح، وهو ما ينعكس واقعاً بوجود عدد كبير من النواب الشباب.

من جهتها، أكدت ثورنبيري تقدير البرلمان البريطاني الكبير للدور الأردني الفاعل والمؤثر من أجل تحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة، معبرة عن دعم كل الجهود الرامية لوقف الحرب على غزة والمضي بمسار سلام يضمن إقامة الدولة الفلسطينية.

وثمنت ثورنبيري خطوات التحديث في المسارات المختلفة في الأردن، مؤكدة أن التجربة الأردنية متطورة وتستحق الدعم، كما عبرت عن أهمية دعم الأردن في مختلف المجالات، واصفة المملكة بالشريك الموثوق.

كما عقد الصفدي لقاء مع رئيس المجموعة البرلمانية البريطانية في الاتحاد البرلماني الدولي فابيان هاميلتون، أكد خلاله تطلع مجلس النواب إلى تنسيق مشترك في اجتماعات الاتحاد البرلماني الدولي، حول القضايا المشتركة، وخاصة قضايا الشرق الأوسط، وفلسطين، واللاجئين ومكافحة الإرهاب والتطرف.

وشدد الصفدي على أهمية تبني مواقف داعمة للأمن الإقليمي، والتنسيق من أجل دعم قرارات حماية المدنيين في النزاعات، مستعرضاً أعباء اللجوء على الأردن في ضوء عدم إيفاء المجتمع الدولي بالتزاماته الأخلاقية والإنسانية تجاه اللاجئين.

من جهته، أكد هاميلتون أهمية التنسيق البرلماني المشترك خدمة لصالح البلدين والشعبين الصديقين، وضرورة التشاور حيال القضايا المشتركة في البرلمان الدولي، معبراً عن التقدير الكبير لمواقف الأردن المعتدلة، ودور المملكة في استضافة اللاجئين الأمر الذي يستوجب تقديم مختلف أشكال الدعم للمملكة.

وفي اللقاء مع رئيس لجنة الدفاع تانم أنجيت سينغ ديسي، قال الصفدي إن منطقة الشرق الأوسط تشهد اليوم تحديات خطيرة، وبقاء القضية الفلسطينية دون حل عادل وشامل على أساس حل الدولتين من شأنه أن يجر المنطقة للفوضى بخاصة مع استمرار الحرب الوحشية على غزة وتصاعد وتيرة الخطوات الأحادية الإسرائيلية في الضفة الغربية.

وأضاف الصفدي، أن علاقات الأردن وبريطانيا تستمد ثباتها ورسوخها من تاريخ طويل لعلاقة متينة بين الأسرتيّن الملكيتيّن، مؤكداً أن الأردن ينعم باستقرار سياسي بفضل قيادة جلالة الملك، والتفاف الأردنيين حول قيادته الحكيمة.

وتناول رئيس مجلس النواب ملف العودة الطوعية للاجئين السوريين، وأهمية التعاون في مواجهة خطر التنظيمات المتطرفة، وتبادل الخبرات في مجال مكافحة الإرهاب من أجل تحقيق الأمن والاستقرار في منطقة الشرق الأوسط.

من جهته، أكد رئيس لجنة الدفاع في مجلس العموم البريطاني، أهمية الدور الأردني في مكافحة التطرف والإرهاب، ودورها في السعي لتحقيق الأمن والاستقرار في منطقة الشرق الأوسط، قائلًا إن المنطقة اليوم بحاجة إلى صوت السلام الذي يعبر عنه جلالة الملك عبد الله الثاني، ولا بد من تكثيف جهود وقف الحرب على غزة والشروع بمسار سلام يضمن الأمن والاستقرار للأجيال.

وأكد أن الأردن وبريطانيا تربطهما علاقات متينة، وهناك آفاق تعاون مشتركة كثيرة، والبرلمانات لديها إمكانية ومساحة لتهيئة البيئة والأرضية المناسبة لتحقيق مصالح البلدين.

وفي لقاء آخر مع وزير شؤون الشرق الأوسط هاميش فالكونر، قال الصفدي إن الأردن ينعم باستقرار على الصعد كافة بفضل قيادة جلالة الملك عبد الله الثاني ورسوخ مؤسساتنا الوطنية ووعي شعبنا وتوحدهم خلف الجيش والأجهزة الأمنية، قائلاً إن المملكة تؤمن دوما بالاعتدال والدعوة للحوار سبيلاً لمختلف الازمات.

وحذر الصفدي من تداعيات الخطوات الإسرائيلية في الضفة الغربية، داعياً إلى جهود برلمانية مساندة من أجل وقف الحرب على غزة، وإدخال المساعدات العاجلة، والمضي بمسار حل الدولتين بوصفه الضامن لحق الأشقاء الفلسطينيين، والاستمرار في دعم وكالة غوث وتشغيل اللاجئين (الأونروا).

وتناول الصفدي الأعباء التي واجهت المملكة بسبب أزمات اللجوء المتعاقبة، مشيراً إلى أن الأردن بقي على جبهة ساخنة طيلة سنوات الأزمة السورية، بسبب محاولات التهريب المنظم للسلاح والمخدرات، مؤكداً دعم الأردن لأمن ووحدة واستقرار سوريا وجهودها نحو إعادة الإعمار بعد سنوات من الحرب والدمار.

من جهته، أكد وزير شؤون الشرق الأوسط هاميش فالكونر تقدير بلاده عالياً للدور الأردني الكبير بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني الساعي لتحقيق الأمن والاستقرار في الشرق الأوسط، مشدداً على أهمية دعم الجهود الرامية لوقف الحرب على غزة، والمضي بمسار حل الدولتين، وحذر بالوقت ذاته من خطورة وتداعيات الخطوات الإسرائيلية في الضفة الغربية.

كما التقى الصفدي بالمبعوث التجاري البريطاني للأردن اللورد إيان مكينيكول، وقدم رئيس مجلس النواب الشكر والتقدير لمواقف بريطانيا الداعمة للأردن، مؤكداً أهمية تعزيز التعاون الاقتصادي المشترك، وبناء جسور تعاون مع رجال الأعمال، وتشجيع الاستثمار المتبادل من خلال زيارات ميدانية ومشاركات متبادلة للفعاليات اقتصادية، مستعرضا التشريعات المشجعة للاستثمار، والبنية المتينة للاقتصاد الوطني وفق رؤية التحديث الاقتصادي.

وأكد الصفدي، أهمية تأسيس منتدى رجال أعمال أردني–بريطاني بمشاركة القطاعين العام والخاص، بهدف تقديم منصة للتواصل بين رجال الأعمال، واستكشاف فرص للاستثمار البريطاني في قطاعات أردنية محورية، ودعم المشاريع المشتركة لتعزيز النمو الاقتصادي الثنائي.

من جهته، أكد اللورد إيان مكينيكول أهمية فكرة إقامة منتدى رجال الأعمال المشترك، لتعميق الشراكات التجارية بين القطاعين الخاصين في البلدين، عبر إجراء زيارات متبادلة بين غرف الصناعة والتجارة ورجال الأعمال في كلا البلدين.

وعبر اللورد مكينيكول عن ثقة بلاده بالأردن، ودور المملكة كشريك استراتيجي في منطقة الشرق الأوسط، مقدراً مواقف الأردن المعتدلة ومساعيها الرامية إلى تحقيق الأمن والاستقرار.

وكان الصفدي استهل زيارته إلى بريطانيا، بلقاء مع رئيس مجلس العموم البريطاني ليندسي هويل، ورئيس مجلس اللوردات البريطاني جون ماكفول، حيث أكدوا أهمية وعمق العلاقات الأردنية البريطانية وضرورة تعزيزها في المجالات كافة بما يخدم البلدين والشعبين الصديقين، وضرورة تكثيف الجهود لوقف الحرب على غزة، وإدخال المساعدات العاجلة للقطاع، وإقامة الدولة الفلسطينية على خطوط الرابع من حزيران لعام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس، مشددين على أن حل الدولتين هو السبيل لضمان الحق الفلسطيني وبوابة لتحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة.

وأقام رئيس مجلس العموم البريطاني مأدبة عشاء تكريماً للصفدي والسفير الأردني والوفد البرلماني الأردني الذي ضم النواب: مصطفى العماوي رئيس اللجنة القانونية، وخميس عطية رئيس كتلة إرادة والوطني الإسلامي، ودينا البشير رئيس لجنة الشؤون الخارجية، وطلال النسور، وسامر الأزايدة، ومدير عام مكتب رئيس مجلس النواب محمود الخلايلة، وأمين عام مجلس النواب عواد الغويري.

بنك الملابس الخيري و"التنمية الاجتماعية" ينفذان نشاطًا خيريًا في لواء الجيزة

عمان

نفّذ بنك الملابس الخيري، وبالتعاون مع وزارة التنمية الاجتماعية، نشاطًا خيرياً من خلال إقامة صالة متنقلة في لواء الجيزة بمحافظة العاصمة عمّان ولمدة يومين، وذلك ضمن برنامج "ديرتنا" التابع لبنك الملابس الخيري، والهادف إلى خدمة الأسر العفيفة في مختلف المحافظات.

وبحسب بيان لبنك الملابس أُقيم النشاط في بيت شباب الجيزة النموذجي، وشهد مشاركة فاعلة من متطوعي هيئة شباب كلنا الأردن، الذين أسهموا في تنظيم وتوزيع المساعدات.

وتم خلال النشاط خدمة نحو ٣٥٠ أسرة، حيث جرى توزيع ما يقارب ٨٩٠٠ قطعة ملابس على ١٦٦٠ فرداً من المستفيدين.

يشار إلى أن هذا النشاط يأتي في إطار الشراكة المستمرة بين الوزارة وبنك الملابس، لتعزيز العمل الخيري والتطوعي والوصول إلى أكبر عدد ممكن من الأسر المحتاجة في مختلف المناطق.

"سيجري" تؤكد التزامها بدعم البحث العلمي في قطاع الطاقة

عمان

عقدت الهيئة العامة لجمعية "سيجري CIGRE" الوطنية الأردنية اجتماعها العادي وغير العادي التاسع، أخيرًا، برئاسة رئيس الجمعية/ مدير عام شركة الكهرباء الوطنية الدكتور المهندس سفيان البطاينة، وذلك في مقر شركة كهرباء إربد، وبمشاركة واسعة من أعضاء الهيئة العامة.

وبحسب بيان صدر عن الجمعية أكد الدكتور البطاينة في كلمة في الاجتماع أهمية الدور الذي تقوم به الجمعية في دعم تطوير قطاع الطاقة في المملكة، مشيراً إلى ضرورة تعزيز التعاون مع الخبراء الدوليين وتكثيف جهود البحث العلمي لمواجهة التحديات المتزايدة التي يشهدها النظام الكهربائي، في ظل التغيرات المتسارعة في أنماط التوليد والأحمال، وأهمية مواكبة التطورات التكنولوجية الحديثة في هذا المجال.

من جانبه، أكد مدير عام شركة كهرباء إربد المهندس بشار التميمي، أهمية هذا الاجتماع، مؤكداً استعداد الشركة لتقديم الدعم الفني اللازم بما يسهم في الارتقاء بقطاع الطاقة الوطني وتعزيز حضور الأردن العلمي على الساحة الدولية من خلال البحوث والمشاركات العلمية.

وعرض السكرتير العام للجمعية المهندس أحمد الدهني خلال الاجتماع، خطة عمل الجمعية للعام ٢٠٢٥، والتي اشتملت على أبرز المحاور والمبادرات المزمع تنفيذها خلال العام الحالي، بما يعزز من دور الجمعية في دعم البحث العلمي والتطوير التقني، وتوسيع مجالات التعاون مع الجهات المحلية والدولية، بهدف الإسهام في تطوير كفاءة قطاع الطاقة الوطني ومواكبته للتحديات والمتغيرات المستقبلية.

وقدّم أمين سر الجمعية المهندس عيد العساف عرضاً شاملاً حول أبرز إنجازات جمعية سيجري الوطنية الأردنية خلال عام ٢٠٢٤، والتي أسهمت في دعم المجالين العلمي والعملي في قطاع الطاقة.

وتخلل الاجتماع مناقشة خطة عمل الجمعية لعام ٢٠٢٥ وتم إقرارها بالإجماع، إضافة إلى مناقشة التقرير السنوي لهيئة الإدارة والتقرير المالي لعام ٢٠٢٤، والمصادقة عليهما.

وتضم الهيئة العامة للجمعية، ممثلين عن وزارة الطاقة والثروة المعدنية، وهيئة تنظيم قطاع الطاقة والمعادن، وشركات الكهرباء في قطاعات التوليد والنقل والتوزيع، ونقابة المهندسين الأردنيين، إلى جانب جهات أكاديمية وصناعية من القطاعين العام والخاص، حيث تعمل الجمعية على تجسير العلاقة بين البحث العلمي والتطبيق العملي، وتعزيز التكامل بين مختلف الجهات الفاعلة في قطاع الطاقة.

يُشار إلى أن جمعية "سيجري" الوطنية الأردنية تمثل الأردن في "سيجري العالمية" (مجلس أنظمة الطاقة العالمي) ومقره باريس، والذي يُعد من أعرق وأكبر المؤسسات العالمية المعنية بتطوير أنظمة الطاقة، ويضم تحت مظلته نخبة من الخبراء والشركات ومراكز الأبحاث من مختلف أنحاء العالم.

المؤشر الأردني لثقة المستثمر للربع الأول يرتفع بنسبة 6,2 %

عمان

شهد المؤشر الأردني لثقة المستثمر– الصادر عن منتدى الاستراتيجيات الأردني– للربع الأول من العام ٢٠٢٥ ارتفاعًا بنسبة ٦,٢٪، ليصل إلى ١٥٦,٧ نقطة، بعد أن كانت قيمته ١٤٧,٦ نقطة في الربع السابق (الربع الرابع من عام ٢٠٢٤).

وبلغ معدل النمو في الناتج المحلي الإجمالي الحقيقي حوالي ٢,٧٪ في الربع الأول من عام ٢٠٢٥. فيما بلغ معدل النمو ٢,٠٪ خلال الربع نفسه من عام ٢٠٢٤، وحوالي ٢,٧٪ خلال الربع الرابع من عام ٢٠٢٤.

وبلغت قيمة العجز في الموازنة العامة بعد المنح حوالي ٥٣٧ مليون دينار في الربع الأول من عام ٢٠٢٥. فيما كانت قيمته ٦٨١ مليون دينار في الربع الرابع من عام ٢٠٢٤، وحوالي ٤٢٨,٨ مليون دينار في الربع الأول من عام ٢٠٢٤، فيما بلغت قيمة التدفقات الداخلة للاستثمار الأجنبي المباشر ما يقارب ٢٢٧,٢ مليون دينار في الربع الأول من عام ٢٠٢٥.

وانخفض الرقم القياسي لكميات الإنتاج الصناعي إلى ٨٧,٧ نقطة في الربع الأول من عام ٢٠٢٥، بعد أن كان ٨٧,٨ نقطة في الربع الرابع من العام ٢٠٢٤.

وشهد مؤشر الثقة في النظام النقدي ارتفاعًا ليصل الى ٢٠٠ نقطة في الربع الأول من العام ٢٠٢٥؛ مقارنة مع ١٩٩,٢ نقطة خلال الربع السابق، حيث نمت قيمة احتياطي العملات الأجنبية لدى البنك المركزي من ١٤,٩٠ مليار دينار في الربع الرابع عام ٢٠٢٤ إلى ١٥,٦١ مليار دينار في الربع الأول عام ٢٠٢٥.

وانخفض الفارق في سعر الفائدة بين الدينار والدولار ليبلغ (٢,٠ نقطة مئوية) في الربع الأول عام ٢٠٢٥ مقارنة بالربع الرابع من العام ٢٠٢٤ (٢,١ نقطة مئوية).

كما انخفضت قيمة الشيكات المُعادة في الربع الأول من عام ٢٠٢٥ لتصل الى ٢٥٦,٧ مليون دينار. بعد أن كانت قيمتها خلال الربع الرابع عام ٢٠٢٤ حوالي ٣٦٧,٦ مليون دينار.

وشهد مؤشر الثقة في النظام المالي ارتفاعًا ملحوظًا من ١١٤,٣ نقطة في الربع الرابع من عام ٢٠٢٤ إلى ١٦٩,٣ نقطة في الربع الأول من عام ٢٠٢٥.

وبلغت نسبة الأسهم المشتراة في بورصة عمان من المستثمرين الأجانب إلى الأسهم المبيعة ١٠٥,٣٪ في الربع الأول من العام ٢٠٢٥، فيما كانت ما نسبته ٥٦,٤٪ في الربع الرابع من العام ٢٠٢٤.

وارتفع مؤشر البورصة بمقدار ٤٧٨,٨ نقطة، ليصل إلى ٥،١١٢,٣ نقطة في الربع الأول من عام ٢٠٢٥، مقارنة بالربع الرابع من العام ٢٠٢٤.

ونمت قيمة الائتمان المصرفي الممنوح للقطاع الخاص بمعدل ٠,١٪ خلال الربع الأول من عام ٢٠٢٥ مقارنة بالربع السابق، لتصل إلى ٣١,٣٩ مليار دينار.

محافظ العاصمة يلتقي محافظ دمشق ومحافظ ريف دمشق

عمان

التقى محافظ العاصمة، ياسر العدوان، في مبنى المحافظة، وفدًا سوريًا رفيع المستوى ضم محافظ دمشق ماهر ادلبي، ومحافظ ريف دمشق عامر الشيخ، وعددًا من الفنيين المرافقين، وذلك ضمن برنامج زيارة الوفد إلى أمانة عمان الكبرى، والتي تستمر ليومين.

وتأتي الزيارة في إطار تعزيز العلاقات الثنائية بين الجانبين، وبحث سبل التعاون المشترك في المجالات البلدية والتنموية، ولاسيما إدارة المدن وتبادل الخبرات وأفضل الممارسات في القطاعات الحيوية.

وبحث الجانبان آليات التنسيق والتعاون، بما يسهم في دعم التنمية المحلية وتحقيق المصلحة المشتركة، أعضاء المجلس الأمني لمحافظة العاصمة.

وأكد العدوان، أن هذه الزيارة تجسد العلاقات الأخوية والتاريخية التي تجمع البلدين الشقيقين، وتشكل فرصة مهمة للاطلاع على آليات العمل في الإدارة المحلية، وبناء جسور التعاون بما يرتقي بمستوى الخدمات المقدمة للمواطنين.

وأشار إلى أن محافظة العاصمة تعمل ضمن منظومة أمنية وتنموية متكاملة، تنفذ مهامها بتنسيق تام وعلى مدار الساعة، مؤكدًا أن الأردن، وبتوجيهات القيادة الهاشمية، حقق تقدمًا ملحوظًا في مجالات الحوكمة والإدارة اللامركزية وتمكين الإدارات المحلية.

وشدد العدوان على أهمية تبادل الخبرات مع الأشقاء السوريين، تنفيذًا لتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني، بتقديم الدعم الكامل لسوريا الشقيقة وحكومتها بقيادة الرئيس أحمد الشرع.

وقدّم نائب محافظ العاصمة، طايل المجالي، إيجازًا حول مهام المحافظة والمجلس الأمني، وكذلك المجالات الأمنية والإدارية والتنموية، مستعرضًا الهيكل التنظيمي والتقسيمات الإدارية التي تضم تسعة ألوية في العاصمة عمّان.

وأعرب الوفد السوري عن شكره وتقديره لحفاوة الاستقبال، مشيدًا بالجهود المبذولة في محافظة العاصمة لتحقيق التنمية الشاملة، ومعربًا عن أمله في أن يشكل هذا اللقاء منطلقًا لتعاون مثمر وتبادل مستمر للخبرات.

العيسوي يلتقي مجلس إدارة الاتحاد العام للمزارعين الأردنيين

عمّان

التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، رئيس مجلس إدارة الاتحاد العام للمزارعين عودة الرواشدة، وأعضاء المجلس، وذلك خلال زيارته إلى مقر الاتحاد، جرى خلالها استعراض أبرز التحديات المتعلقة بالقطاع الزراعي.

واستُهِلّ اللقاء بكلمة لرئيس مجلس إدارة الاتحاد، عودة الرواشدة، ثمّن فيها اهتمام جلالة الملك عبدالله الثاني بالقطاع الزراعي لدوره المحوري في تحقيق التنمية المستدامة والأمن الغذائي الوطني.

وأكد الرواشدة أن التوجيهات الملكية السامية تضع المزارع الأردني في صلب الاهتمام، باعتباره ركيزة أساسية في الاقتصاد الوطني، وعنصرًا محوريًا في استقرار المجتمعات الريفية وتمكينها.

وأشار إلى أن القطاع الزراعي يُعد رافعة رئيسية للاقتصاد، وضمانة للأمن الغذائي، الأمر الذي يُضفي على دور الاتحاد أهمية متزايدة في تمثيل المزارعين والدفاع عن مصالحهم، والعمل على تعزيز قدراتهم وتحسين بيئة الإنتاج الزراعي.

من جهته، أكد العيسوي أن الاتحاد العام للمزارعين يشكل حلقة وصل مهمة بين الجهات الرسمية والمزارعين، ويضطلع بدور محوري في إيصال صوت القطاع الزراعي ومتابعة احتياجاته، بما يساهم في تحسين بيئة الإنتاج وتعزيز الاستقرار الزراعي.

وأشار العيسوي إلى أنه سيتم متابعة الموضوعات التي طُرحت خلال اللقاء بالتنسيق مع الجهات المختصة، لدراستها وتنفيذها بما ينسجم مع التوجيهات الملكية السامية، وبما يراعي الأولويات الوطنية ويحقق مصلحة القطاع الزراعي والمزارعين.

واستمع العيسوي، خلال اللقاء، إلى مداخلات أعضاء المجلس التي ركّزت على عدد من المحاور ذات الأولوية، وفي مقدمتها تعزيز الإطار التشريعي الناظم لعمل الاتحاد من خلال تعديل القانون، وتمكينه ماليًا عبر دعم مؤسسي من الجهات ذات العلاقة، وتأمين مقر دائم ووسائط نقل تسهّل أداء المهام الميدانية.

كما طالب أعضاء المجلس بتيسير التمويل الزراعي من خلال تأجيل القروض المستحقة لصالح صندوق الإقراض الزراعي دون فوائد، وفتح المجال أمام منح قروض جديدة ميسرة، بما يسهم في دعم استمرارية المشاريع الزراعية وتوسعتها.

وفيما يتصل بالتشريعات المرتبطة بالعمالة، تم التأكيد على ضرورة معالجة الشروط الجديدة المتعلقة بالعمالة الوافدة، لا سيما ما يتصل ببند الاشتراك بالضمان الاجتماعي، بطريقة تراعي طبيعة العمل الزراعي الموسمي وتحديات صغار المزارعين.

وتطرقت المداخلات إلى أهمية تخفيض كلف الإنتاج، خاصة من خلال دعم استخدام الطاقة الشمسية لتشغيل الآبار الارتوازية، لما لذلك من أثر مباشر في دعم استقرار مربي المواشي والمزارعين. كما طُرحت مطالب تتعلق بتوسيع شبكة الاتصالات في مناطق البادية، وصيانة الطرق الزراعية، وتحسين البنية التحتية الداعمة للإنتاج الزراعي.

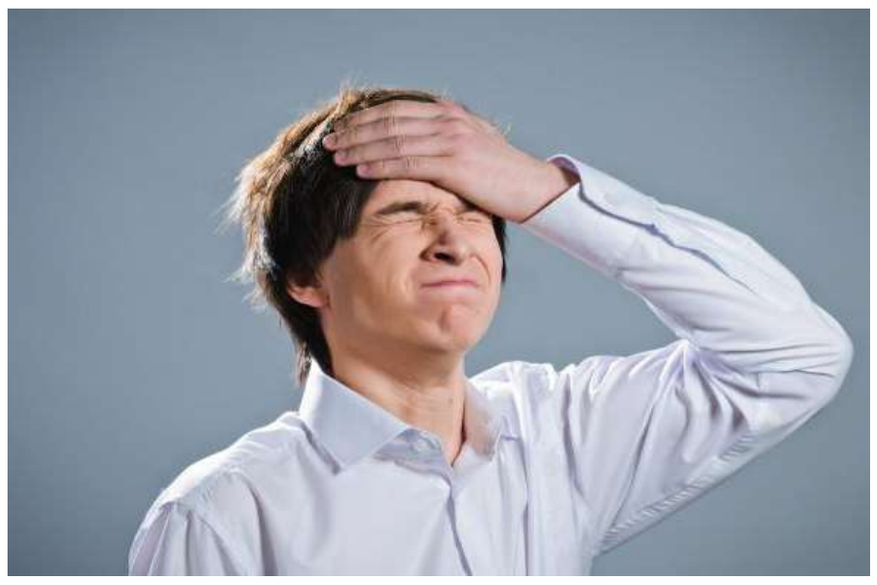
وشدد أعضاء المجلس على ضرورة معالجة النقص في الأعلاف المدعومة، وحماية المنتج الزراعي المحلي من المنافسة غير العادلة مع المستورد، بالإضافة إلى إيجاد حلول متوازنة لقضية الآبار غير المرخصة، عبر تنظيم أوضاعها بشكل قانوني يسمح باستمرارية المشاريع التي تعيل أسرًا.

واختُتم اللقاء بالتأكيد على أن هذه المطالب تعكس الحرص على دعم استقرار المزارعين وتعزيز قدرتهم على الصمود، بما ينسجم مع التوجيهات الملكية السامية التي تؤكد دائمًا على أهمية النهوض بالقطاع الزراعي باعتباره ركيزة للأمن الغذائي والتنمية المستدامة.

وحضر اللقاء الأعضاء: محمد العوران مدير عام الاتحاد، وعودة السرور ومحمود عربيات ومحمد المجالي وسهم الفايز وزينب المومني وعدي الخصاونة.

لإعلاناتكم في صحيفة
الأمم
٠٦٥١٥٤٠٠١

هل تعاني من النسيان وقلة التركيز؟ قد يكون السبب نقص فيتامين ب12



وكالات

فيتامين ب١٢ هو أحد الفيتامينات الأساسية التي يحتاجها الجسم لوظائف الأعصاب، وإنتاج خلايا الدم الحمراء، ووظائف الدماغ، وبخلاف بعض الفيتامينات التي يُنتجها الجسم بشكل مستقل، يجب الحصول على فيتامين ب١٢ من خلال تناول الطعام أو المكملات الغذائية، ويوجد بشكل أساسي في المنتجات الحيوانية مثل اللحوم والأسماك والبيض والحليب.

وعلى الرغم من وجوده في معظم الأطعمة الشائعة، إلا أن عددًا هائلاً من الأفراد يعانون من نقص ب١٢ دون أن يدركوا ذلك، ومن أكثر مؤشرات هذا النقص خبثًا، والتي غالبًا ما لا يتم تشخيصها، اضطراب ضبابية الدماغ، وهو اضطراب يتميز بالنسيان والارتباك وقلة التركيز.

العلاقة بين نقص فيتامين ب١٢ وضباب الدماغ

مع أن ضباب الدماغ ليس تشخيصًا طبيًا، إلا أنه مصطلح شائع يستخدمه الناس لوصف شعور عام بالضبابية الذهنية، فعلى سبيل المثال، قد يجد الأشخاص المصابون بنقص فيتامين ب١٢ صعوبة في التفكير بوضوح، وينسون مهامًا أو محادثات بسيطة نسبيًا، ويشعرون بالتعب الذهني رغم حصولهم على قسط كافٍ من الراحة، ويحدث هذا لأن فيتامين ب١٢ يلعب دورًا أساسيًا في الحفاظ على صحة الجهاز العصبي، ويمكن أن يؤدي نقص هذا الفيتامين إلى إضعاف التواصل بين خلايا الدماغ، مما يؤدي إلى تباطؤ إدراكي يُعرف عادةً بضبابية الدماغ.

وفي الحالات الشديدة، قد يؤدي النقص على المدى الطويل لفيتامين ب١٢ إلى تلف الأعصاب أو مشاكل في الذاكرة تُشبه الخرف، وخاصةً لدى كبار السن.

أعراض نقص فيتامين ب١٢

يمكن أن يظهر نقص فيتامين ب١٢ بأشكال مختلفة إلى جانب ضبابية الدماغ، وتشمل الأعراض الأخرى الشعور بالتعب، والضعف، والخدر أو الوخز في اليدين والقدمين، وشحوب الجلد، وضيق التنفس، وتقلبات المزاج، وحتى الاكتئاب، وغالبًا ما تظهر هذه الأعراض تدريجيًا، وقد يتم الخلط بينها وبين مشاكل صحية أخرى، مما يُصعب التشخيص.

وفي بعض الأحيان، قد يشعر الأشخاص بصحة جيدة جسديًا، لكنهم يعانون فقط من مشاكل إدراكية، ولهذا السبب، قد يُشير ضبابية الدماغ إلى احتمال وجود نقص كامن.

أسباب النقص

هناك العديد من الأسباب المحتملة لنقص فيتامين ب١٢، ولعل السبب الأكثر شيوعًا لنقص فيتامين ب١٢ هو نقص التغذية، خاصة بالنسبة للأشخاص النباتيين، وذلك نضرًا لندرة الأطعمة النباتي التي تحتوى على هذا الفيتامين.

وتشمل الأسباب الأخرى لنقص فيتامين ب١٢ مشاكل الامتصاص التي قد تنشأ عن حالات طبية مثل فقر الدم الخبيث أو الداء البطني، والتي قد تؤدي إلى نقص فيتامين ب١٢ بسبب استئصال أجزاء من الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى ذلك، يميل كبار السن إلى امتصاص كميات أقل من الفيتامينات من نظامهم الغذائي.

التشخيص والعلاج

عادةً ما يتضمن تشخيص نقص فيتامين ب١٢ إجراء فحص دم لتحديد مستوياته، فإذا وُجد أن المستوى منخفض، يمكن أن يشمل العلاج تناول مكملات غذائية، أو في الحالات الشديدة، حقن فيتامين ب١٢.

ويُعد تحديد السبب الكامن، سواءً كان غذائيًا أو متعلقًا بالامتصاص، أمرًا أساسيًا للرعاية طويلة الأمد، حيث يبدأ معظم المرضى بملاحظة تحسن في الأعراض، مثل تحسن التفكير وزيادة مستويات الطاقة، في غضون أسابيع من بدء العلاج، حيث يُعد نقص فيتامين ب١٢ أكثر شيوعًا مما يدركه معظم الناس، ويمكن أن يؤثر بشكل كبير على حدة الذهن والصحة العامة.

أيهما أكثر ترطيباً للجسم: الـمـاء أم الـحـلـيـب؟

وكالات

الحفاظ على رطوبة الجسم خلال الصيف أمر ضروري للصحة العامة، وقد يؤدي عدم الحصول على كمية كافية من الماء إلى عواقب وخيمة، بدءاً من الصداع وصولاً إلى الشعور بالدوار.

وبينما تحث التوصيات بتناول ٨ أكواب من الماء والسوائل الخالية من الكافيين في اليوم لتفادي الجفاف، يتبادر السؤال حول أكثر المشروبات ترطيباً للجسم.

وقد قدمت دراسة جديدة من جامعة سانت أندروز في اسكتلندا إجابة حول استجابات الترطيب لعدة مشروبات مختلفة مقابل الماء.

ووجدت الدراسة أن الحليب في الواقع أكثر ترطيباً من الماء.

ووفق "سوري لايف"، في حين يُعتبر الماء عنصراً غذائياً أساسياً، ومن المهم أن نشرب كمية كافية منه، إلا أنه عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على رطوبة الجسم، ينصح الخبراء بشرب الحليب قليل الدسم، للحفاظ على رطوبة الجسم بشكل كافٍ.

السكّر والدهون والبروتين

وقد أشارت الورقة البحثية من جامعة سانت أندروز إلى أن المشروبات التي تحتوي على السكر، أو الدهون، أو البروتين، غالباً ما تُبقينا رطبين لفترة أطول من الماء.

ويتعلق هذا بكيفية استجابة الجسم للمشروبات وامتصاصها.

حيث يحتوي الحليب على اللاكتوز وبعض البروتينات والدهون، ما يُساعد على ترطيب الجسم لفترة أطول، لأن هذه العناصر الغذائية تبطئ عملية إفراغ السوائل من المعدة.

الدسم

هذه النتائج أظهرت أن الحليب منزوع الدسم والحليب كامل الدسم يُرطبان الجسم أكثر من الماء العادي.

كما يحتوي الحليب على الصوديوم، ما يُساعد الجسم على الاحتفاظ بالماء، ويعني ذلك أن يكون الشخص أقل عُرضةً للتبول بعده.

مع أن هذه وظيفة طبيعية في الجسم، إلا أن التبول بشكل أقل يعني أيضاً فقداناً أقل للسوائل، والحفاظ على رطوبة الجسم.

الحليب النباتي

وقال الباحثون: "لا تُحدث جميع أنواع الحليب نفس التأثيرات، فحليب النباتات عادةً ما يحتوي على نسبة ماء أعلى بكثير من حليب البقر".

وفي حين أن الحليب الخالي من الدسم والكامل يُرطب الجسم، فإن حليب الصويا يحتوي على حوالي ٩٢٪ من الماء، وحليب الشوفان يحتوي على ٩١٪، ويشكل الماء ٨٧٪ من حليب البقر.

ما هو التهاب المفاصل العنقي؟ الأسباب والأعراض وطرق العلاج

وكالات

التهاب المفاصل العنقي، المعروف أيضًا باسم التهاب الفقرات العنقية أو فصال عظم الرقبة، هو حالة تنكسية تُصيب عظام وغضاريف الرقبة، حيث يقع العمود الفقري العنقي، ووفقًا للأكاديمية الأمريكية لجراحة العظام، وُجد أن أكثر من ٨٥٪ من الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم ٦٠ عامًا فأكثر مصابون بالتهاب المفاصل العنقي اعتبارًا من أبريل ٢٠٢١. ما هو هذا المرض، وما أسبابه وأعراضه وعلاجاته؟.

ما التهاب المفاصل العنقي؟

التهاب المفاصل العنقي هو مصطلح طبي يُشير إلى التغيرات التآكلية المرتبطة بالعمر في الرقبة، ويحدث هذا في الأقراص والمفاصل في العمود الفقري العنقي، الذي يتكون من سبع فقرات صغيرة تبدأ من قاعدة الجمجمة وتُشكل عنق العمود الفقري.ما أسباب التهاب المفاصل العنقي؟

كما هو الحال مع باقي أعضاء الجسم، تتدهور أقراص ومفاصل الرقبة أيضًا، ومع مرور الوقت، تفقد أقراص العمود الفقري ارتفاعها وتبدأ بالانتفاخ، كما تفقد ترطيبها، مما يؤدي إلى جفافها وضعفها، وبالتالي تتدهور بنية الأقراص، وينخفض ارتفاعها، مما يؤدي إلى زيادة الضغط على المفاصل الوجيهية، ويؤدي هذا إلى تدهورها وتطور التهاب المفاصل، كما يمكن أن تكون النتوءات العظمية والانزلاقات الغضروفية من العوامل الرئيسية المساهمة في هذا المرض.

ما مخاطر التهاب المفاصل العنقي؟

يُعد التقدم في السن أحد أكبر وأهم مخاطر التهاب المفاصل العنقي، فالأشخاص الذين تبلغ أعمارهم ٦٠ عامًا فأكثر ولا يُدرجون القدر الكافي من التمارين الرياضية ضمن روتينهم اليومي قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض، إضافة إلى ذلك، قد يُصاب به أيضًا من لديهم تاريخ عائلي للإصابة بالمرض، أو لديهم إصابة سابقة في الرقبة، أو يقضون ساعات طويلة في الجلوس في وضعية خاطئة، أو من يدخنون.

ما أعراض التهاب المفاصل العنقي؟

الأعراض الأكثر شيوعًا لالتهاب المفاصل العنقي هي، الألم وتيبس الرقبة، وتشمل الأعراض الأخرى، الصداع، وصوت طقطقة عند تحريك الرقبة، وضعف اليدين والساقين، وتشنجات عضلية في الرقبة والكتفين.

ما أشكال التهاب المفاصل العنقي؟

عادة، يتطور التهاب المفاصل العنقي كواحد من المتلازمات السريرية الأساسية الثلاثة، حيث أن ألم الرقبة المحوري هو شعور الشخص بألم وتيبس في العمود الفقري العنقي في وضعية مستقيمة، ولكنه يخف عند الراحة في الفراش، ومن المؤشرات الأخرى ألم في مؤخرة الأذن أو الفك أو الصدر.

أما اعتلال الجذور العصبية العنقي هو انضغاط عصب في الرقبة، مما يؤدي إلى الشعور بألم في الرقبة، أو الذراع، أو لوح الكتف، أو ضعف في الذراع أو اليدين.

والشكل الثالث، هو اعتلال النخاع العنقي فهو ضغط نتوء عظمي أو أي شيء آخر على الحبل الشوكي في الرقبة، وقد يبدأ بضعف في اليدين، ويؤدي إلى إعاقة المهام التي تتطلب مهارات حركية دقيقة.

ما علاجات التهاب المفاصل العنقي؟

يُشخص الخبراء الطبيون المرض باستخدام الأشعة السينية، والتصوير بالرنين المغناطيسي (MRI)، والتصوير المقطعي المحوسب (CT)، وتصوير النخاع الشوكي، وغيرها من الفحوصات، وتشمل خيارات العلاج، العلاج الطبيعي، والأدوية، وفي حالات نادرة، الجراحة.

دراسة: تغييرات بسيطة في نمط الحياة قد تُعيد بعض القدرات المعرفية

وكالات

أظهرت دراسة جديدة أن اتباع نمط حياة صحي ومتوازن يمكن أن يُحدث فرقًا حقيقيًا في حالات الخرف المبكر، بل وربما يعكس بعض مظاهره.

الدراسة، التي عُرضت نتائجها مؤخرًا في مؤتمر طبي مرموق ونشرتها صحيفة وول ستريت جورنال، ركّزت على تأثير تغييرات حياتية دقيقة مثل النظام الغذائي النباتي، ممارسة التأمل، النشاط البدني المنتظم، وتفعيل الدعم الاجتماعي، على الأداء المعرفي لمصابين في المراحل الأولى من مرض الزهايمر أو ضعف الإدراك البسيط.

البحث شمل ٥١ مشاركًا تم تشخيصهم بخرف مبكر، خضع نصفهم لتعديلات نمط حياة مكثفة، بينما استُخدم النصف الآخر كمجموعة ضابطة لم تتلق أي تدخل خاص. خلال فترة الدراسة التي استمرت ٢٠ أسبوعًا، خضع المشاركون لفحوص معرفية وتصوير بالرنين المغناطيسي، إضافة إلى تحاليل جينية متقدمة وتقنيات تقييم "عمر الدماغ" باستخدام الذكاء الاصطناعي.

٧١٪ من المشاركين الذين التزموا بنمط الحياة الصحي لم يظهروا أي تدهور إضافي، بل سجلوا في بعض الحالات تحسنًا طفيفًا في الذاكرة وسرعة المعالجة والانتباه، مقارنة بالمجموعة الضابطة التي سجلت انخفاضًا معرفيًا متوقعًا خلال نفس الفترة.

وقال القائمون على الدراسة إن هذه النتائج تدعم الرؤية المتزايدة بأن الخرف ليس حتمية لا يمكن تجنبها، بل هو اضطراب يمكن التخفيف من وطأته وربما إبطاء تقدّمه.

أحد أبرز حالات النجاح كان دان جونز (٥٦ عامًا)، موسيقي سابق من ولاية أوريغون، تم تشخيصه بالخرف العام الماضي. بعد انضمامه إلى الدراسة وتطبيق برنامج التدخل، استعاد القدرة على عزف آلة الكمان والاحتفاظ بمقاطع طويلة من المقطوعات الموسيقية، وهي مهارات كان قد فقدها جزئيًا.

"أشعر وكأن الضباب بدأ ينقشع"، قال دان للصحفيين، مضيفًا أن الأمر لم يكن معجزة، بل نتيجة التزام صارم بتعليمات الدراسة.

ويعتمد مفهوم "عمر الدماغ" المستخدم في الدراسة على مبدأ أن الدماغ، مثل أي عضو آخر، يتأثر بالعادات اليومية ومستويات الالتهاب المزمن والجهد التأكسدي والتغذية.

وعبر جمع بيانات من التصوير بالرنين المغناطيسي وتحليل الجينات، يستطيع العلماء الآن تقدير الفارق بين العمر البيولوجي للدماغ والعمر الزمني الفعلي، ما يتيح للمرضى تقييم مدى تقدم التدهور ومعرفة ما إذا كان نمط حياتهم يسهم في تسريعه أو إبطائه.

الدراسة أشرف عليها الدكتور دين أورنيش، أحد أبرز الباحثين في الطب الوقائي في الولايات المتحدة، والذي سبق أن أجرى دراسات مشابهة على تأثير نمط الحياة في أمراض القلب والسرطان.

وفي حديثه للصحافة، قال أورنيش: "كنا نعلم من قبل أن الغذاء والنشاط والتأمل يمكن أن يساعدوا في تقليل مخاطر الأمراض، لكن أن نرى تأثيرًا على الدماغ بهذا الوضوح، فهذه سابقة علمية مثيرة."

ومع تصاعد أعداد المصابين بالخرف عالميًا، تتجه الأنظار الآن إلى مقاربات شاملة لا تكتفي بالعلاج الدوائي، بل تدمج السلوكيات اليومية كعناصر فاعلة في العلاج والوقاية. منظمة الصحة العالمية كانت قد أشارت سابقًا إلى أن نحو ٤٠٪ من حالات الخرف قد تكون قابلة للتأخير أو المنع عبر تعديل نمط الحياة.

ما هو الرجيم المضاد للالتهابات؟

وكالات

في عصر تتزايد فيه معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة كـ: أمراض القلب، السكري، التهابات المفاصل، وحتى بعض أنواع السرطان. يبرز الرجيم المضاد للالتهابات كخطة غذائية صحية تعتمد على أطعمة: طبيعية، طازجة، ومليئة بالعناصر المضادة للأكسدة والالتهاب. هذا النوع من الرجيم لا يهدف فقط إلى إنقاص الوزن؛ بل يركّز بالأساس على: تحسين جودة الحياة، الوقاية من الأمراض ودعم المناعة. كما توضح كريستال بشّي (اختصاصية التغذية والحاصلة على شهادة في التغذية الرياضية من الألعاب الأولمبية ومستشارة خدمات الطعام).

هدف هذا الرجيم الحدّ من الأطعمة التي تقوّي الالتهابات، والتركيز على الأطعمة التي تحمي منها وتجعل الجسم يحاربها قدر المستطاع.

الرجيم المضاد للالتهابات: سرّ الصحة والوقاية من الأمراض المزمنة

ما هو الالتهاب ولماذا يعَدّ خطيراً؟

الالتهاب هو ردّ فعل طبيعي من الجهاز المناعي لمحاربة العدوى أو التئام الجروح. ولكن عندما يتحوّل الالتهاب إلى حالة مزمنة بسبب نمط الحياة غير الصحي كـ: التغذية السيّئة، قلة الحركة، التوتر والتدخين. يبدأ الجسم بمهاجمة أنسجته الداخلية؛ مما يؤدي إلى أمراض مزمنة.

الرجيم المضاد للالتهابات هو نظام غذائي يهدف إلى تقليل الالتهاب المزمن في الجسم عن طريق اختيار أطعمة معيّنة معروفة بخصائصها المضادة للالتهاب، والابتعاد عن أطعمة أخرى تُعرف بأنها محفّزة للالتهاب.

يؤمّن الوقاية من الأمراض المزمنة، من خلال التقليل من خطر الإصابة بـ: أمراض القلب، السكري من النوع ٢، وارتفاع ضغط الدم.

يعمل على تحسين صحة الأمعاء، من خلال دعم البكتيريا النافعة، ويقلل من اضطرابات الجهاز الهضمي.

يدعم وظائف الدماغ، من خلال التقليل من خطر الإصابة بالزهايمر والاكتئاب.

يعزز جهاز المناعة بفضل مضادات الأكسدة والأوميغا ٣.

يساهم في فقدان الوزن بشكل طبيعي من دون حرمان أو اتّباع حميات قاسية.

تقليل آلام المفاصل؛ خاصة لدى مرضى الروماتويد والتهابات المفاصل.

ما هي الأطعمة المسموح بها في الرجيم المضاد للالتهاب؟ الخضروات الورقية مثل: السبانخ، الكرنب والبروكلي.

الفواكه الغنية بمضادات الأكسدة مثل: التوت، العنب، الرمان والبرتقال.

الأسماك الدهنية (السلمون، السردين والماكريل) الغنية بالأوميغا ٣.

زيت الزيتون البكر كمصدر رئيسي للدهون.

الحبوب الكاملة مثل: الشوفان، الكينوا، والأرز البني.

البقوليات مثل: العدس، الفاصوليا، والحمص.

المكسرات النيّئة مثل: الجوز، اللوز، بذور الشيا، والكتان.

التوابل الطبيعية مثل: الكركم، الزنجبيل، والقرفة.

بماذا يختلف الرجيم المضاد للالتهابات عن باقي أنواع الرجيم؟

الرجيم المضاد للالتهابات يختلف عن باقي أنواع الرجيم من حيث الهدف الرئيسي، تعرّفي إلى فوائده: تقليل الالتهاب المزمن: الرجيم المضاد للالتهابات يركّز على تقليل الالتهابات المزمنة في الجسم، والتي ترتبط بأمراض مثل: السكري، أمراض القلب، التهابات المفاصل، وبعض أنواع السرطان. فيما الأنظمة الأخرى مثل: الكيتو، الصيام المتقطع، أو الرجيم قليل السعرات. غالباً ما يكون هدفها الأساسي إنقاص الوزن أو التحكّم في نسبة السكر.

الرجيم المضاد للالتهابات يشجع على الفواكه خصوصاً: التوت، الكرز والرمان. كما الخضار الورقية كالسبانخ والكرنب. الدهون الصحية مثل: زيت الزيتون، والأفوكادو، الأسماك الدهنية كالسلمون والسردين. المكسرات والبذور، الحبوب الكاملة كالشوفان والكينوا. الشاي الأخضر والأعشاب الطبيعية.

الرجيم المضاد للالتهاب يمنع أو يحدّ من السكريات المضافة، الزيوت المهدرجة مثل: زيت الذرة وفول الصويا. الكربوهيدرات المكرّرة مثل: الخبز الأبيض والمعجنات. اللحوم المصنّعة كالنقانق والمرتديلا والأطعمة المقلية. أما في أنواع الرجيم الأخرى؛ فتُمنع بعض الأطعمة الصحية مثل الفواكه في الكيتو، أو يتم الحدّ من تناوُل الدهون الصحية كما في الرجيم قليل الدهون.

الرجيم المضاد للالتهابات يركّز على الصحة على المدى الطويل، من خلال تقليل الإجهاد التأكسدي ودعم جهاز المناعة. فيما الأنظمة الأخرى قد تحقق نتائج سريعة في الوزن، لكن لا تكون دائماً مناسبة أو صحية لفترات طويلة.

المرونة والدوام: الرجيم المضاد للالتهابات أكثر مرونة؛ لأنه لا يعتمد على الحرمان، ومن السهل الاستمرار عليه كنمط حياة دائم، وليس فقط لفترة قصيرة.

النظام الغذائي المضاد للالتهابات ليس نظاماً محدّداً، ولكنه أسلوب تناوُل الطعام. حمية البحر الأبيض المتوسط ونظام Dash الغذائي هما مثالان على الأنظمة الغذائية المضادة للالتهابات. حيث يُنصح بالابتعاد عن تناوُل الأطعمة المصنّعة على كافة أشكالها وأنواعها، والتي تضم المواد الكيميائية التي تساهم في ارتفاع مستوى الالتهابات وأن يُستبدل بها الأطعمة الطبيعية. مع ضرورة تجنُّب تناوُل السكر الأبيض والملح الأبيض والطحين الأبيض، والابتعاد عن الدهون المهدرجة المضرّة بالصحة. بالإضافة إلى الابتعاد عن المشروبات الغازية التي تحتوي على كمية سكر مرتفعة. والتركيز على الأطعمة التي تحارب الالتهابات، وتحتوي على كمية ألياف مرتفعة وكمية مضادات أكسدة عالية مثل: الفواكه والخضار والشوفان والبرغل والقمح غير المجروش والقمحة الكاملة لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن والألياف التي تحمي الجسم. كلما زادت كمية الألياف، يقل امتصاص الدهون الضارّة والسكريات لحماية الجسم. بالإضافة إلى أن التوابل مهمة جداً، وقد أثبتت الدراسات على سبيل المثال، أهمية القرفة والزنجبيل والزهورات والكركم واليانسون؛ لحماية الجسم من الأمراض وتقوية المناعة ومحاربة الالتهابات.

من يمتلك الصحة يمتلك الأمل، ومن يمتلك الأمل يمتلك كل شيء

«ديفايس».. كيف يعيد الذكاء الاصطناعي بناء وجهك من الحمض النووي؟

وكالات

في عالم تتزايد فيه الحاجة إلى أدوات دقيقة لتحديد الهوية، برز الوجه البشري كأحد أهم السمات البيومترية التي تحمل بصمة جينية فريدة.

لطالما شكلت ملامح الوجه مفتاحا بصريا للتعرف على الأفراد، ليس فقط في الحياة اليومية، بل في ميادين دقيقة كعلم الأدلة الجنائية، حيث تلعب الخصائص الشكلية دورا حاسما في تحديد الهوية، خاصة عند غياب وسائل التعرف التقليدية.

ومع تطور تقنيات التسلسل الجيني عالي الإنتاجية، اتسعت آفاق التعرف الجنائي لتشمل نهجا أكثر طموحا: استخراج ملامح الوجه من الحمض النووي وحده.

ورغم التحديات التي تفرضها الطبيعة المعقدة للوراثة الوجهية، والتأثيرات المتشابكة للعوامل البيئية والجينية، تتوالى المحاولات لتجسيد الملامح البشرية انطلاقا من المادة الوراثية.

بيد أن تحويل الشيفرة الوراثية مباشرة إلى ملامح وجهية واقعية ظل هدفا معقدا، بفعل محدودية الفهم الجيني وصعوبة التنبؤ الدقيق بشكل الوجه البشري. ولكن بزوغ تقنيات الذكاء الاصطناعي، وخاصة نماذج التوليد متعددة الوسائط، أفسح المجال لابتكارات جذرية في هذا المجال.

وضمن هذا السياق، تبرز تقنية "ديفايس" (Difface) بوصفها مقاربة جديدة توظف نماذج الانتشار وخرائط التقابل بين البيانات الجينية والصور، لإعادة بناء وجه الإنسان بصورة ثلاثية الأبعاد اعتمادا على تسلسل الحمض النووي.

كيف يحول "ديفايس" الشيفرة الجينية إلى وجه ثلاثي الأبعاد؟

في دراسة حديثة نُشرت في مجلة "أدفانسد ساينس" (Advanced Science)، طور فريق من الباحثين في الأكاديمية الصينية للعلوم نموذجا مبتكرا يدعى "ديفايس"، يعتمد على تقنيات الذكاء الاصطناعي لإعادة بناء صور ثلاثية الأبعاد لوجوه البشر مباشرة من بيانات الحمض النووي.

ويربط هذا النموذج بين متغيرات جينية محددة تُعرف بتعدد أشكال النوكليوتيد المفرد (Single Nucleotide Polymorphisms–SNPs) والملامح الوجهية الظاهرة، مما يمكّنه من توقع ملامح الوجه بدقة.

وفي تعليق له، قال لونين تشين، أحد مؤلفي الدراسة: «تمكنت 'ديفايس' بشكل مذهل من إنشاء صور وجه ثلاثية الأبعاد للأفراد اعتمادا فقط على بيانات الحمض النووي، متوقعة مظهرهم في أعمار مستقبلية مختلفة».

ويستخدم «ديفايس» مزيجا من تقنيات متقدمة، تشمل التعلم متعدد الوسائط بالتباين، والهياكل الهجينة من المحولات (Transformers)، والتلافيف الحلزونية (Spiral Convolutions)، إضافة إلى آلية توليد تعتمد على نماذج الانتشار (Diffusion Models)، لترجمة الشيفرة الوراثية إلى تمثيل وجه واقعي عالي الدقة.

دقة جينية مدهشة في محاكاة الملامح

بحسب ما جاء في ورقة البحث، تمّ تدريب نموذج «ديفايس» باستخدام ٩٦٧٤ مجموعة بيانات تشمل ملفات المتغيرات الجينية «إس إن بي إس» (SNPs) وعمليات مسح ثلاثي الأبعاد لوجوه أفراد من عرق الهان الصيني.

حيث يعتمد النموذج على تمثيل البيانات الجينية والسطوح الوجهية في مساحة مميزة منخفضة الأبعاد عبر تقنيات التعلم بالتباين، ثم يستخدم مكونات توليدية قائمة على نموذج الانتشار لإعادة بناء الوجه ثلاثي الأبعاد من هذا التمثيل.

وقد ساهم دمج متغيرات إضافية مثل العمر، والجنس، ومؤشر كتلة الجسم (BMI) في تعزيز دقة إعادة البناء بشكل ملحوظ، حيث حقق نموذج «ديفايس» معدل تعريف من الدرجة الأولى (Rank–١) بنسبة ٣,٣٣٪، ومنطقة تحت المنحنى (AUC) بنسبة ٨٠,٧٪ في مهام التحقق.

من جهة أخرى، بلغ متوسط خطأ إعادة بناء الوجه (المسافة الإقليدية) ٣,٥٢ مليمترات عند استخدام متغيرات «إس إن بي إس» فقط، وانخفض إلى ٢,٩٣ مليمتر عند تضمين المتغيرات الظاهرية. كما أظهر النموذج قدرة دقيقة على التقاط التغيرات الوجهية عبر الفئات العمرية المختلفة، وحقق دقة تصنيف عالية في التمييز بين السمات الوجهية.

هل يمكن الوثوق بنتائج «ديفايس» رغم محدودية البيانات؟

رغم تفوق نموذج «ديفايس» في الحفاظ على دقة عالية حتى عند استخدام بيانات جينية جزئية، فقد لوحظ تراجع في الأداء عندما انخفضت تغطية المتغيرات الجينية «إس إن بي إس» إلى أقل من ٧٠٪.

ومع ذلك، أظهر النموذج تنوعا وجهيًا شبه مطابق للتنوع الواقعي، حيث بلغت درجة التنوع «دي بي بي» (DPP) قيمة ٩,٦٦ مقارنة بـ٠,٩٩٩٩ في الصور الحقيقية.

ومن أبرز مزاياه أيضا قابليته للتفسير، فبفضل استخدام قيم «إس إتش إيه بي» (SHAP) وتقنيات تحليل «جي دبليو إيه إس» (GWAS)، استطاع الباحثون تحديد المتغيرات الجينية «إس إن بي إس» ذات ارتباط وثيق بسمات محددة مثل شكل الأنف وبنية عظام الخد. وقد تم التحقق من هذه النتائج بيولوجيا، حيث أظهرت توافقا مع مسارات تطورية معروفة في إطار «علم دلالة الجينات» (Gene Ontology).

آفاق تطبيقية واسعة ومستقبل واعد

يُظهر «ديفايس» إمكانات تطبيقية متعددة في مجالات متنوعة، من أبرزها:

الطب الشرعي: إذ يمكن استخدامه للتعرف على الأفراد اعتمادا على عينات «دي إن إيه» (DNA) تالفة أو غير مكتملة. وفي الطب الشخصي: يساهم في تقديم رؤى حول دور الجينات في تشكيل ملامح الوجه. وفي البحوث الجينية: يعزز فهم العلاقة بين الجينوم (Genome) والصفات الشكلية.

وفي تجربة ميدانية، تمكن المشاركون من مطابقة الوجوه الحقيقية مع الوجوه التركيبية بدقة بلغت ٧٥,٦٪ ضمن اختبارات متعددة الخيارات من ٥ صور.

ورغم أن النموذج تم تطويره باستخدام بيانات جينية من مجموعة سكانية متجانسة عرقيا (العرق الصيني)، فإن بنيته قابلة للتعميم. وقد شدد الباحثون على ضرورة تدريبه مستقبلا على بيانات متعددة الأعراق لتوسيع نطاق استخدامه، وضمان العدالة والإنصاف في مختلف التطبيقات.

تساؤلات أخلاقية ملحّة

على الرغم من التقدم التقني اللافت الذي يقدمه «ديفايس»، فإن استخدامه يثير تساؤلات جوهرية تتعلق بالخصوصية الجينومية، وإمكانية إعادة التعرف على الأفراد، وتوظيف التقنية في أنظمة المراقبة البيومترية.

إذ إن القدرة على توليد ملامح وجه من بيانات وراثية مجهولة الهوية تفتح الباب أمام احتمالات إساءة الاستخدام في مجالات مثل القانون، والرعاية الصحية، وشركات التأمين. وقد حذر الخبراء من أن إساءة استخدام القدرة على استنتاج النمط الظاهري من الحمض النووي قد يؤدي إلى الوصول غير المصرح به إلى بيانات شخصية حساسة، أو حتى تمييز قائم على السمات الجينية المتوقعة.فعلى سبيل المثال، رغم أن التصوير الظاهري الجنائي «إف دي بي» أصبح أداة متقدمة تستخدم في القضايا المعقدة، فإنه لا يزال يفتقر إلى الدقة الكافية فيما يتعلق بتوقع ملامح الوجه، مما قد يؤدي إلى الاشتباه الخاطئ في أبرياء أو مجموعات سكانية بعينها. وتجلى هذا القلق في حادثة وقعت عام ٢٠٢٢ في كندا، حينما طلبت شرطة مدينة إدمنتون من العامة المساعدة في التعرف على مشتبه به باستخدام صورة مولدة حاسوبيا بناء على بيانات وراثية من الحمض النووي، في قضية اعتداء جنسي.

وقد واجهت هذه الخطوة انتقادات شديدة بسبب ضعف الشفافية في منهجية توليد الصورة، مما دفع الشرطة لاحقا إلى سحب طلبها. وكانت الصورة قد أُنتجت من قبل شركة «بارابون نانو لابس» (Parabon NanoLabs)، التي خضعت لانتقادات متكررة من قبل نشطاء الخصوصية والأخلاقيات.

من جهته، أكد الباحث المشارك تشين لموقع «كور هاوس نيوز سيرفس» (CourtHouse News Service) عبر البريد الإلكتروني أن الجانب الأخلاقي لم يكن هامشيا، بل «جزءا لا يتجزأ من عملية البحث»، مشيرا إلى أن الفريق اتخذ منذ البداية عددا من الإجراءات الإيجابية لضمان الامتثال الأخلاقي والقانوني، بما في ذلك العمل وفق معايير المراجعة المؤسسية الأخلاقية، وتقييد استخدام البيانات الجينية ضمن حدود البحث العلمي.

إلا أن الأمر يظل مرهونا بوضع إطار تشريعي وأخلاقي شامل، وفتح حوار متعدد التخصصات يجمع بين العلماء، والمشرعين، والخبراء في حقوق الإنسان، لضمان توجيه هذه الابتكارات ضمن مسارات آمنة ومنصفة. بالنهاية، ورغم الدقة المتقدمة التي بلغها، لا يزال نموذج «ديفايس» في مرحلة التجربة والاستكشاف، مما يستدعي توسيع قاعدة البيانات العرقية، وتحسين تمثيل التنوع البشري، إلى جانب تعزيز الأطر الأخلاقية والقانونية المصاحبة له.

ولعل السؤال الأبرز في المستقبل لن يكون فقط: «هل يمكن التنبؤ بوجه الإنسان من حمضه النووي؟»، بل: «كيف يمكننا استخدام هذه القدرة بمسؤولية؟». سؤال يضع الذكاء الاصطناعي والعلوم الجينية أمام اختبار مزدوج: اختبار التقنية والقيم في آن واحد.

سيارة رباعية الدفع بحجم دراجة نارية للتغلب على ازدحام المدن

وكالات

كشفت شركة "إيموشن" (AEMotion) الفرنسية عن مركبة كهربائية رباعية الدفع، هي الأولى من نوعها، حيث تجمع بين تصميم السيارة العصرية الصغيرة ومرونة الدراجة النارية، إذ إنها مزوده بأربع عجلات قابلة للإمالة لاجتياز المنعطفات والحواجز بسهولة وسرعة.

وجاءت فكرة هذه المركبة –التي لم يُطلق عليها اسم بعد– نظرا للازدحام الكبير في المدن الأوروبية، إذ يقضي متوسط سكان أوروبا ما يقارب ٢٠٠ ساعة سنويا في الازدحام المروري، والجدير بالذكر أن التصميم الأول لسيارة "إيموشن" يعود إلى عام ٢٠١٤، حيث استغرق الفريق أكثر من ١٠ سنوات و٧ نماذج أولية للوصول إلى مرحلة ما قبل الإنتاج.

وقد أعلنت الشركة، أن مركبتها أصبحت جاهزة نهاية العام الماضي، وعرضت أول نماذجها في معرض "فيفا تكنولوجي" (Viva Technology) في باريس هذا العام، إذ عرضت خطتها للإنتاج. وحتى الآن لا تزال تفاصيل السيارة الكهربائية قليلة، ولكن يتبين أنها تجمع بين أفضل مميزات الدراجة النارية والسيارة الكهربائية، مما يجعلها مثالية للتنقلات اليومية داخل المدينة.

مميزات سيارة «إيموشن»

سيارة «إيموشن» مركبة صغيرة مغلقة تحتوي على ٤ عجلات قابلة للانحناء، وتصل سرعتها إلى ١٢٠ كيلومترا في الساعة، ما يسمح باستخدامها في الطرق السريعة.

وأهم ما يميز هذه المركبة، هو أبعادها الصغيرة، إذ يبلغ طولها ٢,٣٥ متر وعرضها ٧٩ سنتيمترا في أوسع نقطة، وهي تتسع لراكبين اثنين –السائق في الأمام والراكب الثاني خلفه– ويُتحكم فيها بمقبض بدلا من عجلة القيادة، تماما مثل الدراجة النارية.

وتتميز السيارة أيضا بقدرتها الاستثنائية على الميلان حتى ٣٥ درجة عند الانعطاف، كما أن المحرك يأتي بقوة ٤٥ حصانا، وهو قوي بما يكفي للسير على الطرق السريعة.

وتأتي مركبة «إيموشن» مزودة ببطارية ثابتة تكفي للسير مسافة ٢٠٠ كيلومترا في شحنة واحدة، مع إمكانية إضافة بطاريتين احتياطيتين قابلتين للتبديل السريع، ويفترض أن توفر كل منها مدى يصل إلى ٧٠ كيلومترا، وهكذا تستطيع السيارة السير مسافة ٣٤٠ كيلو مترا بشحنة كاملة للبطاريات الثلاث.

وبالنسبة لمستوى الأمان، فقد صُممت السيارة باستخدام مادة «إي بي بي» (EPP) الماصة للصدمات والتي توضع في المصدات وهيكل السيارة والبطانة الداخلية، حيث تعمل كنظام وسائد هوائية سلبي، وهذا ما يجعلها خفيفة الوزن ويمنحها قدرة كبيرة على امتصاص الصدمات، مما يجعل السائق يشعر أنه داخل خوذة عالية التقنية.

وتحتوي الأبواب على نوافذ لحماية السائق من العوامل الجوية مثل المطر، ولكن المثير للدهشة، أن الجزء السفلي من الباب غير موجود، ولم تُصرح الشركة بعد عن الفائدة من هذا التصميم.

ومن الناحية العملية، تقف السيارة بمفردها دون مسند مما يجعل ركنها سهلا للغاية، كما توفر مساحة تخزين جيدة في الخلفية، تظهر عند تحريك مقعد الراكب إلى الأمام.

وبالنسبة للحصول على السيارة، فلم تطرح الشركة خيار البيع بعد، ولكنها بدأت بتأجير سياراتها في فرنسا مقابل ٢٠٠ يورو شهريا، شاملة تكاليف التأمين والإصلاحات المُعتمدة والصيانة.

وعن خطة الإنتاج، تشمل عمليات التسليم الأولى في عام ٢٠٢٦ للمُعتمدين الأوائل، يليها إنتاج واسع النطاق في عام ٢٠٢٧، مع إمكانية التوسع الدولي بعد ذلك، وتُقدر شركة «إيموشن» سعر السيارة الصغيرة بين ٢٠ ألفا و٢٥ ألف يورو.

بين الراحة والعزلة.. الجانب المظلم للتواصل مع «شات جي بي تي»

وكالات

لا شك في أن إطلاق "شات جي بي تي" في أواخر عام ٢٠٢٢ ساعد في بدء موجة الذكاء الاصطناعي التوليدي.

ومنذ ذلك الحين، استخدم الأشخاص روبوت الدردشة لكل شيء، من البرمجة إلى جلسات العلاج البديل، إذ تحول من مجرد أداة تقنية إلى رفيق يومي لملايين المستخدمين حول العالم.

ومع ظهور نماذج متطورة مع مزايا صوتية تحسن محاكاة الطرق التي يتواصل بها البشر، أصبح هناك إمكانية أكبر لتشكيل علاقات شبه اجتماعية مع روبوتات الدردشة هذه.

ووسط هذا التفاعل المتزايد، تبرز تساؤلات جوهرية عن تأثير هذا الذكاء الاصطناعي في الصحة النفسية والاجتماعية لمستخدميه، وخصوصا مع تعمق الارتباط العاطفي به.

ما الذي أرادت «أوبن إيه آي» أن تفهمه؟

في الأشهر الأخيرة، كانت هناك مخاوف متجددة بشأن الأضرار العاطفية المحتملة لروبوتات الدردشة، وخاصة بين المستخدمين الأصغر سنا وأولئك الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية.

ونتيجة لذلك، كشفت «أوبن إيه آي» عن نتائج دراسة حديثة أجرتها بالشراكة مع مختبر الوسائط في «معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا» لمعرفة إذا كان قضاء وقت طويل مع «شات جي بي تي» يزيد الشعور بالوحدة.

وركز فريق البحث على استكشاف الجوانب العاطفية للتفاعل مع «شات جي بي تي» من خلال مراقبة مئات المشاركين الذين استخدموا روبوت الدردشة في أنشطة متنوعة.

دور الروبوتات في تقليل الشعور بالوحدة

تناولت مراجعة استقصائية دور الروبوتات الاجتماعية والوكلاء الحاسوبيين في الحد من الشعور بالوحدة لدى كبار السن.

وأوضحت المراجعة وجود أثر إيجابي من خلال توفير الرفيق، وتشجيع التفاعل الاجتماعي، وتسهيل التواصل عن بعد، وتذكير المستخدمين بالأنشطة الاجتماعية. ومع ذلك، لوحظت بعض النتائج السلبية، مثل الشعور بالحزن عند إزالة الروبوت.

وفي حين تبدو الروبوتات مفيدة في الحد من الشعور بالوحدة، فإن الأبحاث حول دور الوكلاء الحاسوبيين محدودة.

هل الاستخدام المفرط يؤدي للعزلة؟

أجابت «أوبن إيه آي» و «معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا» عن هذا السؤال من خلال دراستين، حيث حللت الدراسة الأولى استخدام الناس العفوي لروبوت الدردشة في الحياة اليومية.

في حين تابع الباحثون في الدراسة الثانية نحو ألف شخص على مدار ٤ أسابيع يتفاعلون مع «شات جي بي تي» كل يوم ٥ دقائق على الأقل من خلال الوضع الكتابي أو الوضع الصوتي مع نبرة محايدة أو عاطفية.

وأوضحت النتائج الرئيسية أن معظم مستخدمي «شات جي بي تي» لا يستخدمونه للحديث عن المشاعر، حيث كانت الغالبية العظمى من التفاعلات عملية، مثل طرح الأسئلة أو الحصول على المساعدة أو حل المشكلات.

في حين كانت المحادثات العاطفية، مثل مشاركة القصص الشخصية أو البحث عن الراحة، نادرة وتقتصر في الغالب على مجموعة صغيرة من المستخدمين.

ولكن ضمن هذه المجموعة الصغيرة، كانت الروابط العاطفية قوية، وكان من المرجح أن يشارك المستخدمون المشاعر الشخصية، أو يطلبوا الدعم العاطفي.

كلما زاد التفاعل.. زادت العزلة؟

من خلال مقارنة مستوى الوحدة في بداية الدراسة ونهايتها، شعر الأشخاص الذين استخدموا "شات جي بي تي" أحيانا بالوحدة، وخاصة أولئك الذين يستخدمون الوضع الصوتي مع نبرة عاطفية.

وبدأ أولئك الذين استخدموه بشكل كبير، وخاصة كل يوم، بالإبلاغ عن المزيد من الشعور بالوحدة، واعتماد أكبر عاطفي، وتفاعل اجتماعي أقل مع أناس حقيقيين.وترتبط العلاقة بين مستويات التفاعل الاجتماعي للمشاركين بوقت استخدام روبوت الدردشة، إذ يميل المشاركون الذين لديهم تفاعل اجتماعي أقل في البداية إلى استخدام "شات جي بي تي" أكثر.

واستخدم أولئك الذين أفادوا بانخفاض شعورهم بالتواصل الاجتماعي في بداية الدراسة روبوت الدردشة لفترات أطول خلال الأسابيع الأربعة.

وارتبطت مدة الاستخدام الطويلة بالمزيد من التراجع في التفاعل الاجتماعي، وكلما زاد الوقت الذي قضاه المشاركون مع روبوت الدردشة، زاد احتمال انخفاض التفاعل الاجتماعي.

وأظهر المشاركون الذين بدؤوا بمستوى تفاعل اجتماعي ضعيف تحسنا في بعض الأحيان، وأفاد أولئك الذين حصلوا على درجات تفاعل اجتماعي أولية عالية غالبا بانخفاض في أدائهم.

مواضيع الحديث والسمات الشخصية تؤثر أيضا

زادت المحادثات حول المواضيع الشخصية الشعور بالوحدة، ولكن المستخدمين كانوا أقل عرضة للاعتماد العاطفي على روبوت الدردشة.

وكان أولئك الذين تحدثوا في الغالب عن مواضيع غير شخصية، مثل العصف الذهني أو المهام الإنتاجية، أكثر عرضة للاعتماد، وخاصة إذا كانوا يستخدمون روبوت الدردشة بكثافة.

وأبلغ المستخدمون الذين يميلون إلى تكوين علاقات عاطفية بسهولة عن آثار سلبية، مثل الاعتماد العاطفي والانسحاب من التفاعل الاجتماعي في الحياة الواقعية.ويعني ذلك أن السمات الشخصية تلعب دورا مهما في تشكيل كيفية تأثر الأفراد بالتفاعلات مع روبوتات الدردشة.

وكانت النساء أكثر عرضة من الرجال لانخفاض التفاعل الاجتماعي مع الأشخاص الحقيقيين بعد ٤ أسابيع من التفاعل مع روبوتات الدردشة.

كما أثر العمر بشكل كبير في النتائج، حيث أظهر المشاركون الأكبر سنا ميلا أكبر نحو الاعتماد العاطفي على روبوتات الدردشة.

من خلال مزيج من التحليلات، حددت الدراسة ٤ أنماط مميزة من تفاعلات الإنسان مع روبوت الدردشة:

١– النمط الضعيف اجتماعيا: ارتفاع مستويات الوحدة ومحدودة التفاعل الاجتماعي في الحياة الواقعية.

٢– النمط المعتمد على التكنولوجيا: الاعتماد العاطفي العالي على روبوت الدردشة.

٣– النمط غير العاطفي: انخفاض التفاعل العاطفي مع روبوت الدردشة وانخفاض مستويات الوحدة وارتفاع مستويات التفاعل الاجتماعي في الحياة الواقعية.

٤– النمط العابر: التفاعل مع روبوت الدردشة من حين لآخر دون ارتباط عاطفي قوي.

ويساعد إدراك هذه الأنماط في تحديد المستخدمين الذين قد يكونون أكثر عرضة لخطر التأثيرات النفسية والاجتماعية السلبية وتصميم حماية أفضل أو أنظمة الدعم وفقا لذلك.

متى يتحول الذكاء الاصطناعي إلى عبء؟

تشير النتائج إلى أن الفائدة تقل مع تكرار الاستخدام، حيث يخفف روبوت الدردشة الشعور بالوحدة في البداية، ولكنه يزيد العزلة والاعتماد العاطفي مع الوقت.

وبالرغم من أن «شات جي بي تي» قد يبدو مؤنسا، فإن هناك فرقا كبيرا بين التحدث إلى روبوت الدردشة والتحدث إلى إنسان، إذ يفرز الجسم أثناء التواصل البشري «الأوكسيتوسين» (Oxytocin)، وهو هرمون مرتبط بالثقة والعاطفة، في حين لا يحدث ذلك أثناء التفاعل مع روبوت الدردشة.

وبمعنى آخر، يستطيع روبوت الدردشة محاكاة التعاطف دون أن يشعر به، ودون أن يحتاج منك إلى رد فعل مماثل.

ختاما، بالرغم من المزايا التي يقدمها «شات جي بي تي» في تسهيل المعرفة وتعزيز الإنتاجية، فإنه لا يمكن للتكنولوجيا مهما بلغت من التطور أن تحل محل العلاقات الإنسانية أو تسد الفجوات العاطفية العميقة، حيث يجب الاستفادة من التكنولوجيا دون أن نسمح لها بإضعاف روابطنا الإنسانية.

أسباب شخير الأطفال ومتى يكون خطيراً؟

وكالات

عندما يحصل الأطفال على قسط كافٍ من النوم، قد ينمون ويتطورون بشكل أفضل، ولكن قد يُعاني بعض الأطفال من حالات شخير تُثير قلق الآباء والأمهات وفي حال عدم علاجها وتحديد سببها، قد يستمر الشخير لفترة طويلة، ولكن لا داعي للقلق من شخير الطفل من حين لآخر. وفي المقابل، إذا استمرت الحالة، فقد يكون الشخير علامة على وجود مشكلة صحية لدى طفلك. إليك وفقاً لموقع "baby center " أسباب شخير الأطفال وأعراض يحب الانتباه إليها وكيفية منع طفلك من الشخير أثناء النوم.

أسباب شخير الأطفال

هناك عدة أسباب لشخير الأطفال:

الوزن الزائد

غالباً ما يرتبط الوزن الزائد لدى الأطفال بالعديد من المشاكل الصحية، منها الشخير أثناء النوم ويمكن أن تضغط الأنسجة الدهنية في الرقبة على الحلق أثناء النوم. غالباً ما يُسبب هذا الضغط تضيّقاً في مجرى الهواء، مما يُؤدي إلى شخير الطفل طوال الليل.

مشاكل الربو

يمكن أن يُسبب الربو تضيّقاً في مجرى الهواء وتورّماً، وزيادة في إنتاج المخاط وقد تسبب كل هذه العوامل مشاكل في التنفس والشخير.

ويعد الربو من الأمراض القابلة للعلاج، لذا اصطحبي طفلك إلى الطبيب فوراً ليحصل على العلاج المناسب لحالته.

الحساسية واحتقان الأنف

يمكن أن يُسبب الالتهاب واحتقان الأنف الناتج عن الحساسية انسداداً في الجهاز التنفسي، مما يُسبب الشخير. ليس هذا فحسب، بل يُمكن أن تُسبب العثّ ووبر الحيوانات الأليفة وحبوب اللقاح وغيرها من المُهيجات في الهواء أعراض الحساسية.

بالإضافة إلى علاجها بأدوية الحساسية، يُمكنك أيضاً استبدال أغطية فراشك بأغطية أكثر أماناً. يُمكن أن تُساعد الوسائد والبطانيات المضادة للحساسية في تقليل التعرض لمسببات الحساسية في المنزل.

تورُّم اللوزتين

توجد اللوزتان والزوائد الأنفية بالقرب من مؤخرة الحلق، وهو جزء من الجهاز المناعي وإذا تضخمت كلتاهما أو تورمتا بشكل طبيعي بسبب عدوى، فمن المرجح أن يسد ذلك مجرى الهواء ويسبب الشخير واضطرابات التنفس أثناء النوم لدى الأطفال.

التعرض لدخان السجائر

يمكن أن يؤثر التعرض لدخان السجائر بشكل متكرر ومفرط على التنفس، ويرتبط بارتفاع خطر الشخير لدى الأطفال.

أعراض الشخير عند الأطفال التي يجب الانتباه لها

لا يعني بالضرورة أن الشخير علامة على وجود مشكلة لدى طفلك، ولكن يمكنك الانتباه عند ملاحظة بعض هذه الأعراض لدى طفلك.

أثناء النوم:

شخير الطفل يومياً تقريباً.

الشعور بالاختناق أو التوقف عن التنفس للحظة أثناء النوم.

الاستيقاظ بسبب مشاكل في التنفس.

عدم الراحة أثناء النوم.

التعرق أو حتى تبليل الفراش أثناء النوم.

خلال النهار:

يبدو الطفل متعباً ونعساً أثناء الأنشطة.

ينام كثيراً.

يجد صعوبة في الاستيقاظ صباحاً

يغضب بسهولة ويواجه مشاكل سلوكية.

يتنفس من فمه.

إذا كان طفلك يشخر باستمرار، فهو معرض لخطر الإصابة بمتلازمة انقطاع النفس الانسدادي النومي (OSAS)، وهي توقف مؤقت للتنفس أثناء النوم. بالإضافة إلى ذلك، قد ينتج عن ذلك اضطرابات سلوكية، مثل فرط النشاط والاكتئاب واضطرابات الانتباه.

كيفية منع طفلك من الشخير أثناء النوم

هناك عدة طرق يمكن اتباعها للتخلص من عادة الشخير لدى الأطفال.

الحفاظ على الوزن

الحفاظ على وزن صحي للأطفال يمكن أن يقلل الضغط الذي يسبب تضيق المسالك الهوائية، وهذا سيقلل أيضاً من الشخير، على الجانب الآخر التمارين الهوائية يمكن أن تساعد أيضاً في تخفيف الشخير أثناء نوم الأطفال.

تجنب الإفراط في تناول الطعام قبل النوم. أحياناً، قد يكون سبب الشخير ليلاً تناول الطفل وجبة عشاء دسمة قبل النوم. ربما يستطيع الوالدان حلّ هذه المشكلة بتقديم طعام أخف.

استشارة الطبيب

يمكن للطبيب إجراء فحص طبي للبحث عن علامات اضطرابات التنفس أثناء النوم أو البحث عن عوامل أخرى، مثل الربو أو الحساسية، التي قد تسبب الشخير.يمكن أن يساعد التشخيص الواضح في تحديد أفضل طريقة للحدّ من الشخير. وقد يُحيل الطبيب الطفل إلى أخصائي أنف وأذن وحنجرة لإجراء فحص إضافي.

اتباع عادات نوم صحية للأطفال

غرفة نوم طفلك. للتخلص من شخير الأطفال أثناء النوم، تأكدي من أن جو غرفة نوم طفلك مريح، كما يجب أن يعتاد الأطفال على روتين قبل النوم. على سبيل المثال، النوم مع إطفاء الأنوار، وعدم تشغيل الأجهزة الإلكترونية قبل النوم، وجعل الغرفة هادئة.

وسادة تحت الرأس. راقبي نوم طفلك عن كثب، فإذا كان طفلك يشخر أثناء نومه بسبب نزلة برد، فلا داعي للقلق كثيراً. يمكن أن تساعدك طريقة التخلص من شخير الطفل بوضع وسادة تحت رأسه.

جهاز تنقية الهواء. إذا كان طفلك يعاني من الحساسية، فإن استخدام جهاز تنقية الهواء أو فلتر الهواء يمكن أن يساعد في تقليل مسببات الحساسية، مثل الغبار وحبوب اللقاح وفراء الحيوانات، من الهواء.

محلول ملحي. إذا كان سبب الشخير لدى الأطفال هو احتقان الأنف، فإن تنظيف الممرات الأنفية بانتظام باستخدام محلول ملحي يمكن أن يساعد في تخفيف أعراض احتقان الأنف التي تُسبب الشخير لدى الأطفال.

إجراءات جراحية

إذا كانت الحالة أو المشكلة الصحية المُسببة للشخير خطيرة، فقد يحتاج الطفل إلى الخضوع لإجراءات جراحية كوسيلة لإيقاف الشخير أثناء النوم فعلى سبيل المثال، جراحة استئصال اللوزتين واللحميتين، وهي عملية جراحية لإزالة اللوزتين واللحميتين الموجودتين بالقرب من الحلق.

إذا لم تختفِ مشكلة الشخير، فقد يُعاني طفلك من أعراض انقطاع النفس النومي المُطوّل، مما يُصعّب عليه النوم بعمق بسبب شخيره اليومي، كما يُمكن أن تُساعد الجراحة في تقليل الشخير لدى الأطفال وتحسين تنفسهم أثناء النوم.

من الانفجار للقوام الكارثي.. 9 مكونات لا تضعها في الخلاط الكهربائي!

وكالات

يعدّ الخلاط الكهربائي من أعمدة المطبخ العصري، حيث يستخدم لتحضير العصائر، والحساء، والصلصات بكل سهولة. لكن رغم فوائده، هناك مواد يجب تجنّب وضعها في الخلاط، ليس فقط لحماية الجهاز، بل لتفادي نتائج كارثية أو حتى إصابات.

فيما يلي قائمة بأبرز ٩ مكونات يجب أن تبقى بعيدة عن الخلاط الكهربائي – مع حلول بديلة لكل منها، وفقاً لما ورد في موقع "ميترو".

١. الفواكه المجمدة: قاسية على الشفرات

وضع الفواكه المجمدة مباشرة في الخلاط قد يتسبب في تلف الشفرات أو إرهاق المحرك.

النصيحة: دعها تذُب قليلاً وقطّعها، مع إضافة سائل مناسب لتسهيل المزج.

٢. السوائل الساخنة.. انفجار محتمل

الحرارة تولّد بخاراً محاصراً داخل الوعاء المغلق، ما قد يؤدي لانفجار خطير.

النصيحة: اترك السائل يبرد، أو امزجه أولاً وسخّنه لاحقاً.

٣. البطاطس تتحوّل إلى معجون مطاطي

الخلط السريع يُطلق نشاء البطاطس بكمية كبيرة، فتفقد القوام المطلوب.

النصيحة: استخدم هراسة يدوية للحصول على نتيجة مثالية.

٤. البروكلي النيء.. ألياف قوية وشفرات مهددة

سيقان البروكلي الليفية تنتج مزيجاً خشناً يصعب تناوله.

النصيحة: اطهه قليلاً وقطّعه قبل خلطه.

٥. حبوب القهوة.. ليست للخلاط

صلابتها قد تُتلف الشفرات أو تقلل فاعليتها.

النصيحة: استخدم مطحنة قهوة مخصصة.

٦. المكسرات النيئة.. عبء على المحرك

مزجها دون تجهيز يُجهد الجهاز ويعطي نتائج غير مرضية.

النصيحة: انقع المكسرات قبل خلطها لتسهيل العملية.

٧. العجين النيء: الخبز يتحوّل إلى كارثة

العجن السريع بالخلاط يؤدي إلى عجينة ثقيلة ونتائج مخيبة.

النصيحة: استخدم آلة عجن أو اعجن يدوياً.

٨. الزنجبيل.. ألياف مزعجة ومزعزعة للمزيج

ألياف الزنجبيل قد تعلق في الشفرات وتفسد الخليط.

النصيحة: قطّعه يدوياً أو ابشره لتفادي الفوضى.

٩. أصابعك.. التحذير الأهم!

لا تفترض أن الخلاط متوقف تماماً. لمسة واحدة قد تكون كفيلة بإصابة خطيرة.النصيحة: افصل الجهاز عن الكهرباء دائماً قبل تنظيفه أو التعامل معه من الداخل.

برودة الأطراف مؤشر على مرض خطير

وكالات

تزيد حساسية اليدين والقدمين للبرودة، خاصةً عند اقترانها بثقل في الساقين، من خطر الإصابة بدوالي الأوردة بشكل كبير، حتى قبل ظهور العلامات المرئية، وفق دراسة جديدة.

وقد وجد البحث أن الأشخاص الذين يعانون من فرط حساسية شديدة للبرد، وثقل في الساقين، يواجهون خطراً أعلى بنسبة تزيد عن ٦٠٠٪ للإصابة بدوالي الأوردة مقارنةً بمن لا يعانون من هذه الأعراض.

وبحسب "ستادي فايندز"، فإن برودة الأطراف المتكررة، فقد تكون في الواقع إشارة استغاثة من الجهاز القلبي الوعائي.

وأجريت الدراسة في جامعة تشونغ شان الطبية، على ما يقرب من ٩ آلاف شخص، باستخدام قاعدة بيانات الصحة في تايوان.

أعراض مبكرة للدوالي

وكان لدى من يعانون من فرط حساسية معتدل للبرد احتمالات أعلى بنسبة ٥٠٪ تقريباً للإصابة بالدوالي مقارنةً بمن لا يعانون من حساسية البرد.

أما الذين يعانون من حساسية شديدة للبرد فقد واجهوا احتمالات أعلى بنسبة ٩٠٪ تقريباً.

وزاد ثقل الساقين وحده من خطر الإصابة بالدوالي بأكثر من ٣٠٠٪.

ثقل الساقين

ومع ذلك، عندما تزامن ثقل الساقين مع فرط حساسية شديدة للبرد، ارتفع الخطر إلى أكثر من ٦٠٠٪، مقارنةً بالأشخاص الذين لا يعانون من أي من الأعراض.

وأظهرت النساء معدلات أعلى لكل من حساسية البرد والدوالي، وهو ما يتوافق مع ما يعرفه الأطباء بالفعل عن الاختلافات بين الجنسين في أمراض الأوردة.

وكان المشاركون الأكبر سناً أكثر عرضة للإصابة بدوالي الأوردة، وكذلك الوظائف التي تتطلب الوقوف لفترات طويلة.

لماذا تسبب الدوالي برودة القدمين؟

عندما تتطور الدوالي، فإنها تسبب مشاكل في تدفق الدم ما يؤدي إلى استجابة دفاعية من الجسم.

وعندما يعلق الدم في الأوردة التالفة (وهو ما يحدث مع الدوالي)، يحاول الجسم المساعدة عن طريق تضييق الشرايين في تلك المنطقة. ويُقلل هذا الضغط الشرياني من تدفق الدم إلى الأوعية الدموية الدقيقة في اليدين والقدمين، ما يؤدي إلى الشعور بالبرد.

أسباب قلة إدرار حليب الثدي وطرق لزيادته

وكالات

يعد القوام المائي لحليب الثدي وقلة إدراره مشكلة تقلق الأمهات المرضعات لاعتقادهن أنه لا يحتوي على ما يكفي من العناصر الغذائية التي يحتاجها أطفالهن الصغار، والتي قد تكون ضرورية لتقوية مناعتهم واستمرار نموهم بشكل صحي. إليك وفقاً لموقع " بولد سكاي" لماذا يصبح حليب الثدي ذات قوام مائي وأسباب قلة إدراره ؟

هل ذلك يدعو للقلق أم لا؟

هل حليب الثدي المائي أمر طبيعي؟

قد لا يمثل حليب الثدي الذي يبدو مائياً مصدراً للقلق دائماً، حيث تنتج بعض النساء حليباً أقل كثافة من غيرهن، وقد يكون ذلك طبيعياً وفي المقابل، فإن قوام حليب الثدي، سواء كان مائياً أو سميكاً، ليس هو العامل الوحيد الذي يحدد قيمته الغذائية، حيث يعتمد المحتوى الغذائي لحليب الثدي على عوامل مختلفة، بما في ذلك النظام الغذائي للأم، وحالتها الصحية، وبعض العوامل الأخرى.

ويجب الانتباه إلى أن هناك ثلاث مراحل رئيسية لإنتاج حليب الثدي بعد الولادة، تعد الأولى هي اللبأ، ثم حليب الثدي الانتقالي، وأخيراً حليب الثدي الناضج.

ويتميز الحليب في مرحلة اللبأ بقوام سميك، ويعد لقاحاً طبيعياً للأطفال ومفيداً جداً للطفل، ليس ذلك فحسب، بل إنه يحتوي أيضاً على كميات كبيرة من الأجسام المضادة والتي تعتبر مفيدة للأطفال حديثي الولادة.

بينما حليب الثدي اللبأ أصفر اللون، ويحتوي على مستويات عالية من اللاكتوز، وقليل الدهون لذلك فهو سهل الهضم للأطفال.

أسباب قلة إدرار حليب الثدي ؟

دهون أقل، المحتوى المنخفض من الدهون خاصة في بداية الرضاعة الطبيعية، لأنه لا يوجد الكثير من الحليب في الثديين وعادةً ما يحتوي على كمية أقل من الدهون، وبالتالي يكون قوامه مائياً ولكنه يحتوي على الكثير من العناصر الغذائية، لذلك كلما طالت فترة الرضاعة الطبيعية، زاد إنتاج حليب الثدي، وزاد محتوى الدهون و السعرات الحرارية في حليب الثدي الذي يخرج في نهاية فترة الرضاعة وله قوام أكثر سمكاً.

الإمساك بحلمة الثدى، فيمكن لعدم قدرة الطفل على الإمساك بحلمة الثدي بسبب إصابته بالشفة الأرنبية أو اللسان المربوط في قلة إدرار حليب الثدي، نتيجة عدم قدرة الطفل على سحب الحليب من الثدي.

كيفية التعامل مع حليب الثدي المائي؟

يعد من الطبيعي أن يبدو حليب الثدي مائياً، خاصة في بداية فترة الرضاعة وفي المقابل، إذا كنت ترغبين في جعل حليب الثدي أكثر إدراراً وفائدة غذائية ، فهناك عدة طرق يمكنك القيام بها وهي كالآتي:

زيادة تناول السعرات الحرارية

أثناء الرضاعة الطبيعية، يُنصح بزيادة السعرات الحرارية التي تتناولينها، أي ٣٠٠-٤٠٠ سعرة حرارية إضافية في اليوم لتوفير طاقة إضافية وعناصر غذائية ضرورية لزيادة إدرار الحليب.

للحصول على سعرات حرارية إضافية، عليك اختيار الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية، مثل شريحة من خبز القمح الكامل مع ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني، أو موزة، أو تفاحة.

ربما تودين التعرف إلى أهم وجبات خفيفة لزيادة إدرار حليب الثدي

زيادة وتيرة الرضاعة الطبيعية

لجعل حليب الثدي أكثر سمكاً، يمكن للأمهات إرضاع أطفالهن الصغار مرات متتالية مما يمكن أن تساعد في تحفيز إنتاج حليب الثدي وجعله أكثر إدراراً وقيمة غذائية، لذا حاولي إرضاع الطفل كلما شعر بالجوع بشكل متكرر نحو ٨-١٢ مرة خلال اليوم بما يشمل القيام بإرضاع الطفل ليلاً؛ إذ يساهم ذلك في تنشيط الهرمونات المسؤولة عن إفراز الحليب في الثدي.

طريقة الرضاعة الصحيحة

وبصرف النظر عن زيادة وتيرة الرضاعة الطبيعية، فإن طريقة الرضاعة الطبيعية تلعب أيضاً دوراً مهماً في إنتاج كمية حليب الثدي لذلك، يجب التأكد من أن طريقة رضاعة الطفل صحيحة حتى يزيد إنتاج الحليب، ويجب التأكد من أن طفلك يطبق بفمه على الثدي بالشكل الصحيح أثناء الرضاعة، كما يمكن لاستشارية الرضاعة أو الطبيب المساعدة على التأكد من أن طفلك يقوم بالإطباق وبالبلع بالشكل الصحيح.

تجنب استخدام الزجاجات واللهايات

تغذية الطفل بواسطة زجاجة الرضاعة يمكن أن يعطل الرضاعة الطبيعية ويتسبب في رفض الطفل لامتصاص حليب الثدي مما قد يؤدي في النهاية إلى تقليل إنتاج الحليب لذلك، حاولي تأخير استخدام الزجاجات واللهايات قدر الإمكان، خاصة في بداية فترة الرضاعة، و ينصح بعدم إعطاء اللهاية قبل الأسابيع ٣-٤ الأولى من الولادة والبدء باستخدامها عندما يعتاد الطفل على روتين الرضاعة الطبيعية.

كمية كافية من السوائل

الطريقة التالية التي يمكن أن تساعد في التعامل مع حليب الثدي الخفيف، هي التأكد من حصولك على كمية كافية من الماء يومياً، أي ٢ – ٣ لترات يومياً، لتجنب إصابة الجسم بالجفاف.

وذلك لأن أثناء إصابة الجسم بنوبات من الجفاف، سوف يتعطل إنتاج حليب الثدي، ويصبح مائياً، لذا يجب تجنب العديد من المشروبات التي يمكن أن تؤثر على جودة حليب الثدي، مثل المشروبات الغازية والمشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة والشاي.

قسط كافٍ من النوم

الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يساهم في التوازن الهرمونيّ والحفاظ على الصحة العامة للأم المرضعة و زيادة إدرار الحليب، فعندما يحصل جسمك على قسط كافٍ من النوم، يمكن للهرمونات مثل البرولاكتين، التي تساعد على زيادة إنتاج حليب الثدي، أن تعمل على النحو الأمثل.

التحكم في التوتر

الإجهاد المفرط يمكن أن يعطل التوازن الهرموني، بما في ذلك الهرمونات المشاركة في إنتاج حليب الثدي مثل هرمون البرولاكتين لذلك، فإن إلتحكم في التوتر يمكن أن يساعد في زيادة إنتاج حليب الثدي.

تناول الأطعمة المغذية

لزيادة إدرار حليب الثدي، يجب تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية والتي تؤثر بشكل مباشر على جودة حليب الثدي لذا، عليك تناول الأطعمة التي تحتوي على البروتين والدهون الصحية والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن لتحسين إنتاج حليب الثدي.

يوجد العديد من الخيارات الغذائية التي يمكن للأم المرضع تناولها مثل: اللحوم الخالية من الدهون والبيض ومنتجات الألبان والمكسرات والفواكه والمأكولات البحرية، تحتوي على نسبة منخفضة من الزئبق.

في النهاية إذا كنتِ قلقة بشأن قلة إدرار حليب الثدي أو قوامه المائي، فلا تترددي في استشارة الطبيب.

دراسة تحذر من تناول الجبن قبل النوم: قد يسبب الكوابيس

وكالات

بعد سنوات من تداول النصائح الشعبية التي تحذر من تناول الجبن قبل النوم، جاءت دراسة جديدة لتؤكد أن هذا التحذير قد لا يكون مجرد خرافة.

كشفت دراسة أجرتها شركة "ذا أود كومباني" المتخصصة في تحسين جودة النوم، أن تناول الجبن قبل النوم يزيد بشكل كبير من احتمال التعرض لأحلام مزعجة وكوابيس، كما يؤثر سلبا على عدد ساعات النوم وجودته.

وشملت الدراسة ٣٠ مشاركا تناولوا أربعة من أشهر أنواع الجبن في المملكة المتحدة، بري، شيدر، ستيلتون، وموزاريلا، على مدار أربع ليال متتالية، بكمية ٣٠ غراما قبل النوم مباشرة.

النتائج أظهرت أن تناول الجبن رفع احتمالية حدوث الكوابيس بنسبة تصل إلى ٩٣٪، مع تسجيل أحلام توصف بأنها مزعجة، مضطربة، وغريبة، شملت مواقف مثل التعرض للخيانة، أو مهاجمة الأصدقاء من مشاركا روبوتات طائرة، أو الشعور بالنسيان والإحراج في مناسبات اجتماعية.

وكان جبن البري أكثر ارتباطاً بالكوابيس، حيث أبلغ ٦٨٪ من المشاركين عن أحلام سيئة بعد تناوله، تلاه ستيلتون (٦٣٪)، شيدر (٥٦٪)، ثم موزاريلا بنسبة أقل بلغت ٤٠٪.

الدراسة بينت أيضا أن نصف المشاركين فقدوا ما يقارب ساعة و٧ دقائق من النوم كل ليلة بعد تناول الجبن، وكانت النساء أكثر تأثرا، حيث فقدن في المتوسط ٥ دقائق أكثر من الرجال.

وأوضحت أخصائية التغذية "آيمي ألكسندر" أن الجبن يحتوي على دهون مشبعة وبروتينات صعبة الهضم، ما يرفع حرارة الجسم ويؤثر على دخول الجسم في مرحلة النوم العميق والمريح. كما أشارت إلى أن الجبن يحتوي على التريبتوفان، حمض أميني يدخل في تصنيع السيروتونين والميلاتونين، وهما ناقلان عصبيان يتحكمان في المزاج ودورة النوم.

إضافة إلى ذلك، يحتوي الجبن المعتّق على التيرامين، مادة تؤدي إلى إفراز النورإبينفرين، وهو منشط عصبي قد يزيد من نشاط الدماغ أثناء النوم ويؤدي إلى أحلام أكثر حدة.

وتُعتبر جبن الشيدر وستيلتون من الأنواع الغنية بالتيرامين بسبب عملية التعتيق، بينما تحتوي جبنة الموزاريلا الطازجة على نسب أقل بكثير من هذه المادة، مما قد يفسر ارتباطها الأقل بالكوابيس.وعلق أندرو سيد، المدير التنفيذي لشركة "ذا أود كومباني"، على النتائج قائلاً: "ننصح عشاق الجبن بالاستمتاع بألواح الجبن قبل ساعتين إلى أربع ساعات على الأقل من موعد النوم، لتقليل التأثير السلبي على جودة النوم".

دراسة تكشف أفضل نموذج ذكاء اصطناعي لحماية البيانات الشخصية

وكالات

كشفت دراسة حديثة أفضل نموذج ذكاء اصطناعي لحماية البيانات الشخصية، وهو من أوروبا، ووفقا لتحليل جديد، يعد تطبيق "لوشا – Le Chat" من الشركة الفرنسية "ميسترال إيه آي – Mistral AI" نموذج الذكاء الاصطناعي المولد الأقل انتهاكا لخصوصية البيانات.

وذكرت شبكة "يورونيوز" الإخبارية في نشرتها الناطقة بالفرنسية، أن" Incogni" وهي خدمة إزالة المعلومات الشخصية، استخدمت سلسلة من ١١ معيارا لتقييم مخاطر الخصوصية المختلفة المرتبطة بنماذج اللغات الكبيرة (LLMs)، بما في ذلك "تشات جي بي تي – ChatGPT" من "اوبن إيه آي – OpenAI" و"ميتا إيه آي – Meta AI" و"جيميني – Gemini" من "جوجل"، و"كوبيلوت – Copilot" من "مايكروسوفت" و"جروك – Grok" من "إكس إيه آي – xAI"، و "كلود – Claude" من "أنثروبيك – Anthropic" و"بي آي إيه آي – Pi AI" من "إنفليكشن إيه آي – Inflection AI" و"ديب سيك – DeepSeek" الصينية.

وتم تصنيف كل منصة من صفر (الأكثر مراعاة للخصوصية) إلى واحد (الأقل مراعاة للخصوصية) بناء على قائمة المعايير هذه وهدفت الدراسة إلى تحديد كيفية تدريب النماذج، وشفافيتها، وكيفية جمع البيانات ومشاركتها.

ومن بين المعايير، فحصت الدراسة مجموعة البيانات التي تستخدمها النماذج، والقدرة على استخدام المطالبات التي ينشئها المستخدم للتدريب، وما هي البيانات التي يمكن مشاركتها مع أطراف ثالثة، إذا لزم الأمر.

واظهر التحليل أن نموذج "Le Chat" من شركة "Mistral AI" الفرنسية هو أقل المنصات انتهاكا للخصوصية، إذ يجمع بيانات شخصية "محدودة" ويعالج مخاوف الخصوصية المتعلقة بالذكاء الاصطناعي. ويعد "Le Chat" أيضا أحد مساعدي روبوتات الدردشة الذكية القلائل في الدراسة الذين يقدمون فقط توجيهات من المستخدم لمقدمي خدماتهم، مثل "Pi AI".

واحتلت منصة "ChatGPT" من "OpenAI" المركز الثاني إجمالا، وذلك لأن الشركة لديها سياسة خصوصية "واضحة" تشرح للمستخدمين بدقة أين تذهب بياناتهم. ومع ذلك، أشار الباحثون إلى بعض المخاوف بشأن كيفية تدريب النماذج وكيفية "تفاعل" بيانات المستخدم مع عروض المنصة.

وحلت شركة "xAI"، المملوكة للملياردير "إيلون ماسك" والمشغلة لمنصة "Grok"، في المركز الثالث بسبب مخاوف بشأن الشفافية وكمية البيانات المجمعة.

وفي الوقت نفسه، يقدم نموذج كلود من شركة أنثروبيك أداء مشابها لنموذج "xAI"، ولكنه يثير مخاوف أكبر بشأن كيفية تفاعل النماذج مع بيانات المستخدم، وفقا للدراسة.

وفي أسفل الترتيب، تأتي شركة "ميتا إيه آي"، الشركة الأكثر تدخلا في الخصوصية، تليها "جيميني" و"كوبايلوت".

ووفقا للتحليل، يبدو أن العديد من الشركات الموجودة في أسفل الترتيب لا تسمح للمستخدمين باختيار عدم استخدام الرسائل التي تم إنشاؤها لتدريب نماذجهم بشكل أكبر.

يذكر أن "Le Chat" هو روبوت دردشة يعتمد على الذكاء الاصطناعي يتيح إنشاء جميع أنواع المحتوى من الصفر، بالإضافة إلى تعديل المحتوى الذي تدخله فيه. وتم تطويره من قبل الشركة الفرنسية "Mistral AI"، لذا فإن "Le Chat" مصمم ليكون فعالا قدر الإمكان، مع ميزة إضافية كونه مفتوح المصدر.

مزايا ذكاء اصطناعي على يوتيوب .. متاحة الآن لكل المستخدمين

وكالات

تُعزز غوغل، على غرار ميتا ومايكروسوفت، تطبيقاتها وخدماتها بميزات مدعومة بالذكاء الاصطناعي، ويوتيوب إحدى هذه الخدمات التي أصدرت تحديثات تُركز على الذكاء الاصطناعي، حيث يُقدم تحديث هذا الأسبوع ميزتين جديدتين مدعومتين بالذكاء الاصطناعي للمستخدمين في الولايات المتحدة، إحداهما مخصصة لمستخدمي Premium، بينما ستكون الأخرى متاحة للجميع بغض النظر عن حالة عضويتهم.

ووفقا لما ذكره موقع "Phonearena"، إذا كنت من مستخدمي Premium، يمكنك الآن تجربة دائرة نتائج البحث الجديدة المدعومة بالذكاء الاصطناعي، والتي تُوصي بمقاطع فيديو ووصف مواضيع من مُنشئي المحتوى على يوتيوب، وفي الوقت الحالي، لا تظهر الدائرة الجديدة المولدة بالذكاء الاصطناعي، والتي تبرز مقاطع من مقاطع الفيديو، إلا في عمليات البحث المتعلقة بالتسوق أو السفر أو الأنشطة في مكان مُحدد، وهذه الميزة متاحة فقط لمستخدمي Premium في الولايات المتحدة.

إلى جانب دائرة نتائج البحث الجديدة المدعمة بالذكاء الاصطناعي، يُطلق يوتيوب أيضًا أداة المحادثة الخاصة به لبعض المستخدمين غير المُشتركين في الخدمة المدفوعة في الولايات المتحدة، وأُتيحت ميزة الذكاء الاصطناعي من يوتيوب لمستخدمي الخدمة المدفوعة قبل عامين تقريبًا، لذا يبدو أن هذه خطوة كبيرة نحو توسيع نطاق ميزات الذكاء الاصطناعي المدعمة للمستخدمين غير المُشتركين في الخدمة المدفوعة.

كما يوحي الاسم، صُممت هذه الميزة للإجابة على الأسئلة واقتراح محتوى مُرتبط بشكل فوري دون مُقاطعة تجربة التشغيل، ونظرًا لإصدارها في الولايات المتحدة فقط، فهي مُتاحة باللغة الإنجليزية فقط، وأُطلقت أداة الذكاء الاصطناعي لمستخدمي يوتيوب على نظام أندرويد فقط، وهو ما كان يُمثل قيدًا كبيرًا آخر وقت إصدارها.

كشفت يوتيوب أن إطلاق أداة الذكاء الاصطناعي التفاعلية سيُطلق على دفعات خلال الأيام المقبلة، كجزء من اختبار، وهذا يعني أن الميزة المدعومة بالذكاء الاصطناعي ستبقى في مرحلة تجريبية، وسيظل الوصول إليها مقتصرًا على عدد محدود من المستخدمين.

مصر تحذر من شاحن هواتف قابل للانفجار

وكالات

حذرت السلطات المصرية، الاثنين، من أحد شواحن الهواتف "باور بانك" تنتجه إحدى الشركات قائلة إنه قد يسبب انفجاراً وأضراراً لمستخدميه بسبب وجود عيب فيه.

وأوضح جهاز حماية المستهلك في مصر أنه يوجد عيب بقطع غيار أحد شواحن الهواتف "باور بانك" واختلاف في طريقة اللحام، ما يؤدي لارتفاع درجة حرارته وبالتالي قد ينصهر أو ينفجر.

إعادته واسترداد قيمته أو استبداله

كما ذكر الجهاز في بيان رسمي أن الشركة" استدعت منتجات الباور بانك بسعة ١٠،٠٠٠ مللي أمبير، لوجود عيب بها" وناشدت المواطنين بالتوقف الفوري عن استخدام المنتج.

كذلك أضاف أن الشركة المالكة للعلامة التجارية قررت سحب واستدعاء عدد من المنتجات من الأسواق وتم التأكد من اكتشاف خلل في عملية الإنتاج قد يؤدي إلى ارتفاع شديد في درجة الحرارة، وبالتالي انخفاض كفاءة الجهاز وتوقفه عن العمل، مع احتمالية تعرضه للانفجار، ما يشكل خطراً جسيماً وتهديداً مباشراً لسلامة المستخدمين.

وطالب الجهاز المستهلكين ممن قاموا بشراء المنتج بضرورة التوقف الفوري عن استخدامه، والتواصل مع فروع الشركة لإعادته واسترداد قيمته بالكامل أو استبداله، من دون تحمل أية تكلفة إضافية.

احذر التطبيقات المزيفة .. كيف تكتشفها قبل أن تخترق هاتفك؟

وكالات

في زمن تتزايد فيه أعداد التطبيقات وتنوعها، لم تعد كل أيقونة تلمع على متجر التطبيقات آمنة، فمع دخول تقنيات الذكاء الاصطناعي وتطور أدوات التمويه، أصبح من السهل على المخترقين إنشاء تطبيقات مزيفة تُشبه تمامًا التطبيقات الأصلية، لكنها تحمل بداخلها أدوات تجسس أو فيروسات خفية.

وتشير تقارير أمنية صدرت مؤخرًا عن شركات متخصصة مثل Kaspersky وLookout، إلى أن أكثر من ٤،٠٠٠ تطبيق مزيف تم رصده خلال الأشهر الستة الأولى من ٢٠٢٥ فقط، كثير منها يستهدف مستخدمي أندرويد وiOS على حد سواء.

ما هي التطبيقات المزيفة؟

هي تطبيقات تبدو للوهلة الأولى وكأنها نسخ أصلية من تطبيقات شهيرة مثل واتساب، انستجرام، تيك توك أو حتى تطبيقات مصرفية. لكنها في الواقع موجهة لسرقة بيانات المستخدم، أو تثبيت برمجيات خبيثة، أو التحكم بالجهاز عن بُعد.

كيف تتعرف على التطبيق المزيف قبل فوات الأوان؟

١. افحص اسم المطوّر بعناية

التطبيقات الأصلية تصدر دائمًا عن شركات موثوقة (مثل WhatsApp Inc أو Google LLC). أما المزيفة فتأتي غالبًا بأسماء مشابهة مع اختلاف طفيف.

٢. انتبه للتقييمات والتعليقات

التطبيقات المزيفة عادة ما تحمل تقييمات مزيفة أو منخفضة، وتعليقات متكررة أو مشبوهة. اقرأ التعليقات جيدًا، وراجع التقييم العام.

٣. عدد التنزيلات الحقيقي

التطبيقات الشهيرة لديها ملايين التنزيلات. إن وجدت "فيسبوك" بعدد تحميلات ٥٠ ألفًا فقط، فهو على الأغلب مزيف.

٤. أذونات الوصول المشبوهة

إذا طلب التطبيق أذونات لا تتناسب مع وظيفته، مثل الوصول للكاميرا أو الرسائل دون سبب، فاحذفه فورًا.

٥. رمز التطبيق (الأيقونة)

في بعض الحالات، تكون الأيقونة مشابهة للأصل لكن بجودة منخفضة أو اختلاف بسيط في اللون أو التصميم.

أبرز التطبيقات التي يتم تقليدها باستمرار

- تطبيقات التراسل (واتساب، تيليغرام)
- تطبيقات البنوك والمحافظ الإلكترونية
- أدوات تحرير الصور والفيديو
- تطبيقات تتبع الصحة واللياقة
- ألعاب شهيرة مثل PUBG وFree Fire

ما الذي عليك فعله لو شككت بتطبيق معين؟

- لا تفتحه، وقم بحذفه فورًا.
- استخدم تطبيقًا موثوقًا لفحص الفيروسات مثل Norton أو Bitdefender.
- افصل الإنترنت عند الشك لتقليل تسريب البيانات.
- حدّث نظام تشغيل هاتفك باستمرار لسد الثغرات الأمنية.
- استخدم دائمًا متاجر التطبيقات الرسمية مثل Google Play وApp Store، وتجنب التحميل من روابط خارجية.

تقنيات جديدة لحمايتك في ٢٠٢٥:

- Google Play Protect أصبح أكثر ذكاءً، ويقوم بفحص التطبيقات قبل تثبيتها.
- iOS App Privacy Labels تعرض لك بشكل شفاف البيانات التي يجمعها كل تطبيق.
- بدأت بعض الهواتف تدعم كشف التطبيقات المزيفة عبر الذكاء الاصطناعي المحلي.

كيف يساعدك الذكاء الاصطناعي في إدارة حساباتك الاجتماعية؟

وكالات

مع تصاعد أهمية الحضور الرقمي، لم تعد إدارة حسابات التواصل الاجتماعي مجرد مهمة روتينية، بل أصبحت جزءا من إستراتيجيات النمو والتأثير للأفراد، والعلامات التجارية، والمؤسسات الإعلامية.

وخلال السنوات الأخيرة، ظهرت عشرات الأدوات المدعومة بالذكاء الاصطناعي، التي تساعد في تنظيم المنشورات، وتحليل سلوك الجمهور، وتوليد المحتوى تلقائيا، بل حتى الرد على المتابعين.

ونستعرض في هذا الموضوع أبرز الأدوات المدعومة بالذكاء الاصطناعي، التي أصبحت جزءا لا يتجزأ من إستراتيجيات العلامات التجارية، وصناع المحتوى، والصحفيين الرقميين.

تحديات إدارة الحسابات الاجتماعية

في ظل التعقيد المتنامي، فإن كل منصة تتطلب إستراتيجيات محتوى مختلفة، مما يشكل عبئا في توحيد الرسائل وضمان الاتساق عبر القنوات المتعددة.

وتمنح الخوارزميات أولوية للمحتوى التفاعلي والمحدث باستمرار، مما يضع ضغوطا على مديري الحسابات لصناعة محتوى مبتكر وجذاب وملائم.

كما أن الرد الفوري على التعليقات والرسائل والشكاوى يتطلب فريق دعم نشطا وإستراتيجية واضحة، وأي تأخير أو رد غير مناسب قد يتحول إلى أزمة سمعة.

وباتت التحليلات عنصرا حاسما لتقييم الأداء واتخاذ القرارات، إذ يتطلب فهم الأرقام أدوات متقدمة وخبرة تحليلية.

كما أن تغيير الخوارزميات المستمر يؤثر في مدى ظهور المنشورات وفي معدلات التفاعل، ويصعب هذا الأمر الحفاظ على الأداء دون تعديل دائم للإستراتيجية.

ويلعب الذكاء الاصطناعي دورا محوريا في إدارة حسابات التواصل الاجتماعي من خلال أتمتة المهام اليومية. ويشمل ذلك:

جدولة المنشورات عبر منصات متعددة.

الرد الآلي على الأسئلة المتكررة.

تصنيف الرسائل الواردة وتحديد الأولويات.

توفير تحليلات متقدمة لأنماط التفاعل وسلوك المستخدم.

التنبؤ بأفضل أوقات النشر للحصول على أقصى تفاعل.

تحديد المحتوى الذي يحقق أعلى معدل تحويل أو تفاعل.

كتابة منشورات مخصصة بحسب كل منصة وجمهور مستهدف.

اقتراح عناوين ووسوم وصور وتوليد نصوص متعددة اللغات.

قراءة آلاف التعليقات والتفاعلات وتحليلها وتصنيفها.

تخصيص المحتوى والإعلانات حسب اهتمامات وتفضيلات الجمهور.

تحليل حسابات المنافسين وتقديم رؤى حول نوعية المحتوى الناجح والفرص غير المستغلة.

منصات لإدارة الحسابات الاجتماعية

«ميلتووتر» (Meltwater)

تجمع «ميلتووتر» حساباتك للتواصل الاجتماعي في منصة واحدة، مما يمنحك نظرة شاملة على جميع قنواتك ومحتواك.

ويمكنك إنشاء المنشورات وجدولتها من داخل المنصة، والحصول على توصيات مدعومة بالذكاء الاصطناعي حول أفضل أوقات النشر لكل قناة.

ويمكنك الحصول على بث مباشر لمحتواك لمعرفة ما يلقى صدى لدى جمهورك، ومعرفة كيفية تأثير جهودك في ظهور علامتك التجارية.

ومن مزايا "ميلتووتر" الفريدة الاستماع الاجتماعي، الذي يستخدم الذكاء الاصطناعي لتحليل ملايين المحادثات آنيا، والتفاعل معها، والتفاعل مع مشاعر الجمهور.

"أوكويا" (Ocoya)

تسهل "أوكويا" عملية إنشاء منشور تواصل اجتماعي، وتتيح لك الاختيار من مكتبة من الصور أو قوالب الفيديو.

وتستطيع أيضا تحديد الوسوم الرائجة، وإنشاء روابط مختصرة، وجدولة المنشورات، وتقديم رؤى آنية حول أداء كل منشور.

وتتمتع كل مرحلة بتحسينات مبسطة بفضل الذكاء الاصطناعي، مما يتيح وقتا إضافيا للتركيز على الإستراتيجية.

"بافر" (Buffer)

تعد "بافر" منصة رائدة في مجال إدارة منصات التواصل الاجتماعي، وقد تطورت الآن لتصبح أداة تواصل اجتماعي تعتمد على الذكاء الاصطناعي لتبسيط عملك.

وتتيح "بافر" تحميل المحتوى، والتعاون في المنشورات، وجدولة نشره، وتحليل أداء كل منشور، كما أنها تضم الآن مساعدا بالذكاء الاصطناعي لمساعدتك في توليد الأفكار وتحويلها إلى مواد بصرية جاهزة للنشر.

ويستطيع مساعد "بافر" بالذكاء الاصطناعي كتابة مسودة نص بناء على أفكارك، وإنشاء منشورات مخصصة، وإنشاء نسخ متعددة للاختبارات، وحتى إعادة توظيف المحتوى في منشورات جديدة.

"بريديس دوت إيه آي" (Predis.ai)

صممت هذه المنصة خصيصا للإعلانات والمنشورات على مواقع التواصل الاجتماعي، إذ تتعرف على موقعك الإلكتروني وتفاصيل عملك الأخرى من أجل إنشاء محتواك.

ويمكنك تحديد تفاصيل، مثل ألوان علامتك التجارية، وحساباتك على مواقع التواصل الاجتماعي، ووسومك المميزة، وعناصر أخرى.

وبمجرد إدخال بياناتك، تنشئ المنصة عددا كبيرا من مقاطع الفيديو أو المنشورات الثابتة التي تناسب طلبك، وهي جاهزة للاستخدام كما هي أو لتعديلها حسب رغبتك.

وترشدك المنصة خلال العملية خطوة بخطوة، حيث تنجز معظم العمل، وتساعدك في النشر عبر حسابات التواصل الاجتماعي المختلفة.

"كوشيدول" (CoSchedule)

تضيف "كوشيدول" عنصر الذكاء الاصطناعي إلى تقويم المحتوى، ويتعلم مساعدها للذكاء الاصطناعي الكتابة بأسلوب علامتك التجارية لتسريع عملية إنشاء العناوين الرئيسية والتعليقات التوضيحية ومنشورات المدونات وغيرها.

كما يساعدك في العصف الذهني والبحث والتحرير وتحسين المحتوى لمحركات البحث، وحتى إنشاء حملات من مصادر موثوقة.

ويستطيع مساعد الذكاء الاصطناعي من "كوشيدول" إنشاء وسوم وكتابة منشورات لجميع قنواتك، ويوجد أكثر من ١٦٠٠ قالب جاهز، بالإضافة إلى خيار إنشاء قوالب خاصة.

ويستخدم المساعد واجهة تشبه واجهات برامج الدردشة بالذكاء الاصطناعي، مما يتيح لك تعديل نتائجك بدقة حتى تصل إلى النتيجة المثالية.

"كيووو" (Quuu)

تتخصص هذه المنصة في أدوات تساعدك في زيادة متابعيك عبر منصات التواصل الاجتماعي، حيث تستخدم الذكاء الاصطناعي لاختيار محتوى يتناسب مع جمهور علامتك التجارية وتوجهها.

ويحسن الذكاء الاصطناعي تجربتك من خلال توجيهك لاختيار المحتوى المناسب، إذ يحلل جمهورك وسلوكياتهم لاختيار المحتوى الذي يحتمل أن يثير اهتمامهم.

وتجدول المنصة تلقائيا المنشورات نيابة عنك لزيادة التفاعل، وتفعل كل ذلك بطريقة مصممة خصيصا لعلامتك التجارية وما يجعلها فريدة.

«إكلينشر» (Eclincher)

تتيح لك «إكلينشر» إنشاء المحتوى، وأتمتة عملية النشر، وتجميع صناديق الرسائل عبر منصات التواصل الاجتماعي.

في حين يتيح لك محرر الذكاء الاصطناعي صياغة منشورات وصور مخصصة في ثوانٍ، مع خيارات لتشكيل أسلوب النشر، وطوله، وتفاصيل أخرى دون الحاجة إلى تدخل مباشر.

وتنظم «إكلينشر» كل منشور في تقويمك، مما يمنحك رؤية واضحة لما تنشره ونقاط النقص المحتملة. كما تتضمن المنصة أيضا ميزات دعم الموظفين لمشاركة المحتوى.

«سوشيال بي» (Socialbee)

تقدم «سوشيال بي» أداة ذكاء اصطناعي متكاملة لوسائل التواصل الاجتماعي تسهل إدارة جميع قنواتك.

وتستطيع دمج أدوات تسويق المحتوى الشائعة، مثل «كانفا» (Canva)، وإنشاء جميع منشوراتك في مكان واحد مع جدولة المنشورات، وتحليل الأداء، والتفاعل مع جمهورك.

ويحلل مساعد الذكاء الاصطناعي منشوراتك وينشئ خطة محتوى في دقائق، ويأخذ في الاعتبار وقت النشر، والأسلوب، وقنوات التواصل الاجتماعي، وغيرها، ومن ثم ينشئ إستراتيجيات مخصصة لكل قناة.

وتتضمن المنصة أيضا ميزة توليد الصور بالذكاء الاصطناعي لمساعدتك في تحسين منشوراتك النصية.

«سبراوت سوشيال» (Sprout Social)

إذا كنت بحاجة إلى جدولة المنشورات، فإن «سبراوت سوشيال» تغطي إستراتيجيتك الكاملة عبر منصات التواصل الاجتماعي.

وتدمج المنصة الذكاء الاصطناعي والأتمتة في جميع ميزاتها، بدءا من إيجاد أفكار تلهم محتواك، وصولا إلى تحسين أوقات الجدولة والنشر.

ويستطيع الذكاء الاصطناعي صياغة التعليقات واقتراح المحتوى لمشاركته مع جمهورك، وتتضمن المنصة تقويما مركزيا للمحتوى، حيث يمكنك تخطيط وجدولة المنشورات عبر القنوات، وعرض أوقات النشر.

كما تمثل مكتبة موارد تتيح لك تخزين الصور ومقاطع الفيديو والتعليقات وغيرها لإعادة استخدامها.

في الختام، أصبح استخدام أدوات إدارة الحسابات الاجتماعية بالذكاء الاصطناعي أكثر شيوعا وقبولا. وتعزز هذه الأدوات الإبداع الإنساني دون استبداله، مما يضمن وجود طريقة أفضل وأسرع للبقاء على اتصال مع جمهورك.

آبل تستعد لإطلاق ماك بوك منخفض التكلفة بمعالج آيفون 16 برو

وكالات

أفاد موقع MacRumors التقني بأن آبل تطوّر جهاز ماك بوك جديدًا يعمل بمعالج Pro A١٨، وهو المعالج نفسه المستخدم في هاتف آيفون ١٦ برو، مما يشير إلى أن هذا الحاسوب المحمول سيكون أول جهاز ماك يعمل بمعالج من سلسلة A المخصصة لهواتف آيفون، بدلًا من معالجات سلسلة M المستخدمة في أجهزة ماك الحالية.

وبحسب ما ذكره المحلل التقني الشهير مينغ تشي كو، فإن آبل تخطط لطرح إصدار منخفض التكلفة من جهاز ماك بوك بشاشة قياسها ١٣ إنشًا، مع توفره بعدة خيارات لونية تشمل الفضي، والأزرق، والوردي، والأصفر.

ويُعد هذا التحول خطوة مهمة في إستراتيجية آبل، إذ إن كافة حواسيب ماك المعتمدة على معالجات Apple Silicon حتى الآن مزوّدة بمعالجات سلسلة M، التي تُعرف بأدائها العالي واحتوائها على عدد أكبر من النوى، فضلًا عن دعمها ذاكرة أكبر وشاشات خارجية متعددة.

وبحسب كو، فإن عملية الإنتاج الضخم للجهاز الجديد ستبدأ في أواخر الربع الرابع من عام ٢٠٢٥ أو مطلع الربع الأول من عام ٢٠٢٦، مما يشير إلى أن موعد الإطلاق سيكون في النصف الأول من العام المقبل.

يُذكر أن معالج Pro A١٨ ظهر أول مرة في هاتف آيفون ١٦ برو في عام ٢٠٢٤، ويتميز بأداء عالٍ في الذكاء الاصطناعي وكفاءة في استهلاك الطاقة، مما قد يجعله خيارًا مثاليًا للحواسيب المحمولة الاقتصادية.

ومن المتوقع أن يستهدف هذا الجهاز المُحتمل شريحة الطلاب والمستخدمين الباحثين عن حاسوب موثوق وسهل الاستخدام بسعر معقول، مما يجعله منافسًا مباشرًا لحواسيب كروم بوك التي تهيمن على قطاع التعليم والأجهزة المنخفضة التكلفة.

ومع دعم شريحة Pro A١٨ تقنيات الذكاء الاصطناعي وتحسين الأداء، قد يشكّل هذا الجهاز بديلًا قويًا يوفر تجربة أكثر تكاملًا مع نظام macOS وتطبيقات آبل، مقارنةً بنظام ChromeOS المبني على الويب.

رئيس سلطة إقليم البترا يبحث مع سفير الفاتيكان إدراج البترا ضمن محطات الحج لمسيحي

البترا

بحث رئيس مجلس مفوضي سلطة إقليم البترا التنموي السياحي الدكتور فارس البريزات، مع سفير الفاتيكان في الأردن المطران جيوفاني بييترو دال توزو، سبل التعاون في تعزيز السياحة الدينية وتسويق البترا كوجهة للحج المسيحي.

وتأتي هذه الخطوة بحسب البريزات، بهدف تعزيز مكانة الأردن على خارطة السياحة الدينية العالمية من خلال مدينة البترا.

ويأتي اللقاء في ظل الاستعدادات الجارية في روما لاستقبال ما يقدر بنحو ٣٠ إلى ٣٥ مليون حاج مسيحي في روما خلال عام اليوبيل ٢٠٢٥، وهي "مناسبة دينية تنظم كل ٢٥ عاما وتستقطب الملايين إلى الفاتيكان والأماكن المقدسة في إيطاليا".وناقش الطرفان أهمية استثمار الزخم الديني العالمي الذي يشهده العالم من خلال إدراج البترا المدرجة على قائمة التراث العالمي ضمن المسارات الدينية التي تستهدف الحجاج المسيحيين من مختلف الدول.

من جهته، أبدى المطران جيوفاني، اهتماما كبيرا بالتعاون مع الجانب الأردني في هذا الإطار، مشيدا بما تتمتع به المملكة من استقرار وأهمية تاريخية ودينية، خاصة المواقع التي لها صلة مباشرة برحلة الحج المسيحي.

واتفق الجانبان على مواصلة التنسيق وبحث آليات الترويج المشترك عبر السفارات والمؤسسات الكنيسة، لتكون البترا ضمن محطات الحج المسيحي، بما يعزز من مكانة الأردن كمركز إقليمي للسياحة الدينية والروحية في المنطقة.

يذكر أن سلطة إقليم البترا وضمن خططها التسويقية المكثفة في السوق الأوروبي، قامت أخيرا، بإنارة معلم الكولوسيوم الشهير في روما بألوان البترا احتفالا بتوقيع اتفاقية توأمة مع إدارة الكولوسيوم في خطوة تهدف إلى تعزيز الحضور الدولي للبترا وترويجها كوجهة سياحية ثقافية وروحية عالمية.

كما نظمت عددا من الفعاليات الترويجية في قصر الحمراء بإسبانيا تأكيدا على عمق الروابط الحضارية والتاريخية بين الأردن والدول الأوروبية ولتعزيز التعاون المشترك في مجالات السياحة الثقافية والدينية.

يشار الى أن الأردن يضم عددا من المواقع المعترف بها رسميا من الفاتيكان على رأسها موقع "المغطس" الذي زاره البابا فرنسيس والبابا يوحنا بولس الثاني، ما يمنح المملكة ثقلا متزايدا في ملف السياحة المسيحية العالمية.

ورشة علمية بمستشفى الملك المؤسس عن الحصبة والحصبة الألمانية

الرمثا

نظمت شعبة ضبط العدوى في قسم تحسين الجودة في مستشفى الملك المؤسس عبد الله الجامعي ورشة علمية متخصصة بشأن نظام الرصد الوبائي للأمراض المعدية، منها الحصبة والحصبة الألمانية بالتعاون مع وزارة الصحة الأردنية ومنظمة اليونيسف.

وقال مدير عام المستشفى الدكتور حسان البلص في كلمة خلال الورشة، إن تعزيز نظام الرصد الوبائي سيكون له الدور المحوري في القضاء على مرض الحصبة وتعزيز مفاهيم الأمن الصحي الوطني.

من جهته، أكد الدكتور باسل أبو هديب من وزارة الصحة، أن عقد مثل هذه الورشات يسهم في رفع وعي الكوادر الصحية وتطوير مهاراتهم في التعامل مع الأمراض السارية والحد من انتشارها، مشيرا إلى أهمية التكامل بين الجهات الصحية في التصدي لأي وباء.

بدوره، أوضح مقرر لجنة ضبط العدوى في المستشفى الدكتور حامد الزعبي، أن شعبة ضبط العدوى تطبق سياسة واضحة ومتكاملة للتعامل مع الحالات المشتبه بها.

وأشار الزعبي إلى الدور الهام الذي تقوم به وزارة الصحة في تعزيز الوعي المجتمعي ودعم الجهود التشخيصية والمخبرية، ما ينعكس إيجابا على حماية صحة المواطنين.

وحضر الورشة كادر من الأطباء والتمريض والمختبرات وضبط العدوى.

اليرموك تستحدث برنامج اللغات الحديثة في اللغتين الإسبانية والإنجليزية

إربد

استحدثت جامعة اليرموك برنامج اللغات الحديثة في اللغتين الإسبانية والإنجليزية في كلية الآداب، اعتبارًا من العام الجامعي المقبل ٢٠٢٥-٢٠٢٦.

وقال عميد الكلية، الدكتور محمد عناقرة، في بيان إن البرنامج الذي وافق مجلس التعليم العالي على استحداثه يهدف إلى تمكين الطلبة من اكتساب مهارات متقدمة في اللغتين الإسبانية والإنجليزية، مع التركيز على التطبيقات العملية وتطوير مهارات الكتابة والترجمة والتحليل اللغوي.

وأكد أهمية البرنامج في تحقيق التميز من خلال تأهيل الكوادر في تخصص اللغة الإسبانية والإنجليزية علميًا ومهنيًا، بهدف تحقيق التواصل المعرفي والثقافي مع دول العالم، بما يخدم المجتمع، وإعداد كوادر مؤهلة وتمكينها بالمهارات الأساسية للمنافسة في سوق العمل، بالإضافة إلى تعزيز مهارات البحث العلمي من خلال برنامج أكاديمي مصمم وفقًا للمعايير الوطنية والعالمية.

وأشار عناقرة إلى أن رؤية البرنامج تقوم على رفد سوق العمل بمتحدثين باللغتين الإسبانية والإنجليزية في مجالات الاقتصاد والصحافة والإعلام والتعليم والسياسة، إضافة إلى رفد السوق المحلي والإقليمي والعالمي بكفاءات مؤهلة لتسهيل التواصل المعرفي والثقافي والتجاري، والعمل كأدلّاء سياحيين، وموظفين في الفنادق والوكالات السياحية، بالإضافة إلى العمل كمترجمين.

وبين أن البرنامج يشمل مجموعة من المميزات، من خلال تركيزه على التطبيقات العملية واستخدام اللغة في مجالات مهنية مختلفة، وتنمية المهارات اللغوية الشاملة، والاطلاع على الثقافة الإسبانية والإنجليزية من خلال دراسة الأدب والفنون والتاريخ، بالإضافة إلى التدريب العملي مع مؤسسات وشركات تعتمد على اللغة الإسبانية والإنجليزية في عملها.

دعوات لتكاتف الجهود لترسيخ ثقافة التطوع

عجلون

دعا عدد من الناشطين والمهتمين بالشأن التطوعي في محافظة عجلون إلى ضرورة تبني استراتيجيات عملية ومستدامة لدعم العمل التطوعي ،بما يعزز من المشاركة المجتمعية ويرسخ قيم التكافل والعطاء والانتماء الوطني من خلال شراكة فاعلة بين الجهات الرسمية والأهلية.

وأكد رئيس مجلس محافظة عجلون عمر المومني أن المجلس يولي اهتماما بالغا بالمبادرات التطوعي ويعمل على دعم الجهود التي من شأنها تحسين الخدمات العامة والتخفيف عن المؤسسات الرسمية، مشددا على ضرورة بناء تحالفات استراتيجية بين مؤسسات المجتمع المدني والمجالس المحلية والجهات الحكومية لضمان تكامل الأدوار وتحقيق أثر فعال في ظل محدودية الموارد وزيادة الاحتياجات.

وبين رئيس اتحاد الجمعيات الخيرية في عجلون ملكي بني عطا أن الجمعيات الخيرية في المحافظة تواجه تحديات مالية وإدارية ما يتطلب تكاملا وتنسيقا أكبر بين مختلف الجهات المعنية لضمان استمرارية واستدامة الجهود التطوعية.

وأكد منسق هيئة شباب كلنا الأردن في عجلون عدنان فريحات أن العمل التطوعي لم يعد خيارا بل بات ضرورة في ظل التحديات الاقتصادية والاجتماعية الراهنة ، مشيرا إلى أهمية إشراك الشباب في مبادرات هادفة ومشروعات تنموية تعزز دورهم المجتمعي.

وأضاف أن الهيئة تعمل على صقل شخصية الشباب وتعزيز حس المسؤولية لديهم من خلال برامج تدريب وتمكين تعدهم ليكونوا عناصر فاعلة في التنمية المحلية.

و أشار الناشط المعتصم بالله الفطيمات إلى أهمية دمج مفاهيم العمل التطوعي في المناهج التعليمية والأنشطة الطلابية لخلق وعي مبكر لدى الأجيال بأهمية خدمة المجتمع، معتبرا أن الطاقات الشبابية في عجلون قادرة على إحداث فرق حقيقي متى ما توفرت البيئة الحاضنة والداعمة.

بواسل الجيش العربي يُبلسمون بإنسانيتهم جراح أطفال غزة

جسر الملك الحسين

تكاد قتامة المشهد الذي تركته آلة الحرب الإسرائيلية على غزة يشل جميع مناحي الحياة دون أن ينجو من فتكها أحد، فلا ترحم صرخات الأطفال الرضع والطاعنين في السن، ولا حتى الأرامل أو الأيتام الذين أنهكتهم حرب طال أمدها.

الفتى محمود العبسي (١٦ عاما)، أنهت قذيفة هوت قرب منزل ذويه وجيرانه أحلامه بعد أن خرج مصابا منها، أما الطفل محمد أبو حسين (٥ أعوام) فلم يكن أحسن حالاً حيث حُرم من أبسط حقوق الطفولة بسبب الجوع والعطش وانتظار مصيره المجهول، فيما فقد بلال سعيد الحركة بعد إصابة مباشرة في الدماغ أقعدته طريح الفراش.

ومع وصول هؤلاء الأطفال أرض الأردن، شعروا، رغم ثقل المعاناة، بفرح غامر يضمد جروحهم لعلهم ينسون مشاهد الدمار والقصف الذي ملأ قلوبهم وذاكرتهم ليلاً ونهاراً.

٢٣ حالة دخلت الأردن كتب الله لهم النجاة من جحيم الموت حاملين في صدورهم ألماً لا يمحوه إلا التسلح بالإيمان واليقين بالله أن الفرج قريب، والأمل في أن تنبت الورود بين بساتين الأشواك.

يروي عدد من هؤلاء الأطفال لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) تفاصيل رحلتهم الأليمة التي بدأت حالكة؛ إما بألم أو فقدان أهل أو قريب، لكن يدا حنونة على سرير نظيف وابتسامة من بواسل الجيش الأردني الذين استقبلوهم، كانت بلسم شفاء لجروحهم المثخنة بجحيم كانوا يواجهونه صباح مساء.

وكعادتها دائما، كما في جميع مواقعها في مختلف أرجاء العالم تداوي جروح المكلومين وتنثر الأمل بين المحرومين، في صورة إنسانية تعلمتها في مدرسة الهواشم، استقبلت القوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي أمس الأربعاء، الدفعة السادسة من أطفال قطاع غزة ضمن الممر الطبي لاستكمال رحلة العلاج في مستشفيات المملكة.

وضمت هذه الدفعة ٢٣ طفلا برفقة ٤٦ مرافقا من ذويهم ضمن الجهود الإنسانية التي يقودها الأردن بتوجيهات ملكية سامية لدعم الأشقاء في قطاع غزة منذ مطلع آذار الماضي؛ تأكيدا لدور الأردن الثابت في دعم الأهل والأشقاء في قطاع غزة، وبالتنسيق مع وزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية.

وبلغ العدد الإجمالي للأطفال المرضى الذين استقبلهم الأردن في رحلة العلاج منذ انطلاق المبادرة ٧٧ طفلا، إلى جانب ١٦٩ من ذويهم نقلوا برا وجوا وفقا لأعلى درجات الرعاية الطبية.

اختتام سباق الهجن الأردنية في منطقة الديسة

العقبة

اختتمت في العقبة فعاليات سباق الهجن الأردنية الذي نظمته لجنة رياضة الهجن الأردنية بالتعاون مع سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، على مضمار الشيخ زايد بن نهيان في منطقة الديسة ضمن احتفالات المملكة بعيد ميلاد سمو ولي العهد الأمير الحسين بن عبدالله الثاني.

وأكد رئيس السلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، شادي المجالي، خلال رعايته حفل الاختتام، أن دعم ومتابعة سمو ولي العهد لهذه الرياضة أسهم في توطينها وتطويرها حتى أصبحت تنافس السباقات العربية على مستوى المنطقة.

وأوضح أن الحفاظ على هذا الموروث الذي يمثل جزءا من تاريخنا وتراثنا وثقافتنا في الأردن يأتي انسجاما مع رؤية السلطة وخطتها الاستراتيجية في دعم الفعاليات الرياضية التراثية وتعزيز مكانة العقبة كوجهة سياحية ورياضية متميزة.بدوره، أعرب رئيس لجنة الهجن علي المسامرة عن تقديره وشكره لسمو ولي العهد على رعايته ومتابعته المستمرة لرياضة الهجن وللسلطة والجهات المعنية، لدورها في تطوير ميدان السباقات وصيانته وفق أفضل المواصفات والمعايير الدولية المتقدمة، ما أسهم في تطوير هذه الرياضة وتعزيز حضور الأردن على مستوى الوطن العربي.من جانبه، أوضح أمين سر اللجنة الرياضية للهجن الأردنية صالح الزوايدة، أن السباق تضمن ٢٢ شوطا على مدار يومين متتاليين، جرى خلالها تقسيم الهجن المشاركة وفق الفئات العمرية وفئات القعدان والأبكار، إضافة إلى شوط الراكب البشري والراكب الآلي، لافتا إلى أن السباق شهد حضورا واسعا من أبناء المجتمع المحلي وعشاق رياضة الهجن الذين احتفلوا بموروثهم الأصيل واستعرضوا هجن الثورة العربية الكبرى.وفي ختام السباق تم تتويج الفائزين بالمراكز الأولى في الأشواط كافة، بحضور مفوض شؤون السياحة والشباب في السلطة الدكتور ثابت النابلسي ومدير قضاء حوض الديسة فراس العوضات، إضافة إلى مديري دوائر ووجهاء المنطقة وملاك الهجن ومحبي هذه الرياضة التراثية.

"حماية البيئة" في اربد تنفذ مبادرات لتعزيز الوعي البيئي والاستدامة

اربد

نفذت مديرية حماية البيئة في محافظة اربد، خلال العام الحالي، عدة مبادرات مجتمعية وتوعوية بهدف تعزيز الوعي البيئي وترسيخ مفاهيم الاستدامة بالتعاون مع الجهات الرسمية ومؤسسات المجتمع المدني.

وقال مدير المديرية المهندس نزار حداد لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن هذه المبادرات تأتي ضمن الخطة الوطنية للتوعية البيئية التي تنفذها وزارة البيئة بالشراكة مع البلديات ومديريات التربية والتعليم بهدف نشر ثقافة حماية الموارد الطبيعية وتعزيز السلوك البيئي الإيجابي لدى المواطنين.

وأضاف، إن المديرية كثفت من جهودها الرقابية والتوعوية في المناطق ذات الكثافة السكانية والنشاط الصناعي والزراعي من خلال حملات ميدانية ترافقها زيارات تفتيشية دورية لضمان الالتزام بالمعايير البيئية.

وأوضح أن أكثر من ٥٠ مبادرة بيئية تم تنفيذها خلال العام الحالي، شملت حملات نظافة وزراعة أشجار وورش عمل توعوية ومعارض لإعادة التدوير وندوات تناولت قضايا بيئية معاصرة، بالإضافة إلى جولات رقابية على المنشآت ومواقع النشاط البيئي.

وأشار الى أن المبادرات شملت مختلف مناطق المحافظة بالتعاون مع المدارس والمراكز الشبابية والمؤسسات الرسمية استجابة للخطة الوطنية ومواكبة للتوجهات الحكومية في دمج القضايا البيئية ضمن النشاط المجتمعي والتعليمي.

وأكد حداد، أن حماية البيئة مسؤولية مجتمعية مشتركة، داعيا الجميع إلى مواصلة دعم هذه الجهود، خصوصا في ظل التحديات البيئية المرتبطة بالتغير المناخي وحرائق الأعشاب، والتعديات على الموارد الطبيعية.

من جهته، بين أخصائي التوعية البيئية محمد الدريزي، أن قسم التوعية في المديرية نفذ عددا من الحملات ضمن مبادرة "بهمتنا نحمي بيئتنا" التي أطلقتها وزارة البيئة، شملت المتنزهات والغابات والمواقع السياحية في مختلف المحافظات، حيث تم تركيب لوحات إرشادية توعوية تتضمن بنود القانون الإطاري للحد من الرمي العشوائي للنفايات، إضافة إلى توزيع حاويات معدنية مخصصة في أماكن التنزه.

كما نفذت المديرية حملة بيئية لجمع وفرز النفايات وإعادة تدويرها بمشاركة المجتمع المحلي وفعالية توعوية في مركز شباب حرثا بلواء بني كنانة استهدفت رفع الوعي البيئي لدى فئة الشباب.

وقال الدريزي، إن من بين المبادرات البارزة، تنظيم معرض بيئي في مدرسة القصيلة الثانوية للبنات في قصبة اربد تضمن لوحات ومجسمات من إنتاج الطالبات باستخدام مواد معاد تدويرها، إضافة إلى ورشة عمل بعنوان "مشاركة أصحاب المصلحة في تعزيز المجتمع المحلي لمواجهة الجفاف".

ولفت إلى أن بعض الورش والفعاليات تم توثيقها رقميا باستخدام رموز QR، بهدف الأرشفة الرقمية ونشرها عبر منصات التواصل الاجتماعي والمواقع الإخبارية لتعزيز أدوات الاتصال البيئي وزيادة التفاعل المجتمعي.

بحث ترتيبات إطلاق مركز خدمات النقل العام في مدينة السلط

السلط

بحث محافظ البلقاء فيصل المساعيد، مع رئيس بلدية السلط الكبرى، ومدير عام هيئة تنظيم النقل البري، ومدير شرطة محافظة البلقاء، ورئيس مجلس محافظة البلقاء، وأعضاء المجلس التنفيذي، ترتيبات إطلاق مركز خدمات النقل العام في مدينة السلط.

وجرى خلال اللقاء استعراض الأفكار الأساسية المتعلقة بالموقع المقترح للمركز وآلية تقديم الخدمة، إلى جانب بحث الترتيبات المالية المطلوبة لتنفيذ المشروع، مع التأكيد على أهمية التنسيق بين بلدية السلط، ومجلس اللامركزية، وهيئة تنظيم النقل البري، لتأمين المخصصات المالية اللازمة ضمن الموازنات التأشيرية للأعوام الثلاثة المقبلة.

وأكد المشاركون ضرورة تنفيذ المشروع بما يتناسب مع المكانة المتميزة التي تحظى بها مدينة السلط باعتبارها مُدرجة منذ سنوات على قائمة التراث العالمي لمنظمة اليونسكو، وبما يواكب النمو الملحوظ في الحركة السياحية التي تشهدها المدينة، والحاجة لتوفير مركز نقل متكامل يسهم في تسهيل حركة المواطنين والزوار، ويعزز من تجربة المدينة كوجهة ثقافية وسياحية وتراثية.

واتفق الحضور على الاستمرار في التنسيق والعمل المشترك بين جميع الأطراف المعنية، لوضع تصور شامل للمشروع يلبي المتطلبات الفنية والخدمية والتنظيمية، ويسهم في تحسين خدمات النقل العام وتسهيل تنقل المواطنين والزوار، بما يعكس الطابع الحضاري والتراثي للمدينة، ويخدم جهود تعزيز موقعها على الخارطة السياحية المحلية والدولية.

بحث التعاون بين "سلطة العقبة" وشركة المياه

العقبة

بحث رئيس سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة شادي المجالي، مع مدير عام شركة مياه العقبة المهندس وائل الدويري، سبل تعزيز التعاون المشترك بين الطرفين لتطوير قطاع المياه ورفع مستوى الخدمات المقدمة للمواطنين والقطاعات السياحية والصناعية والزراعية في المنطقة.

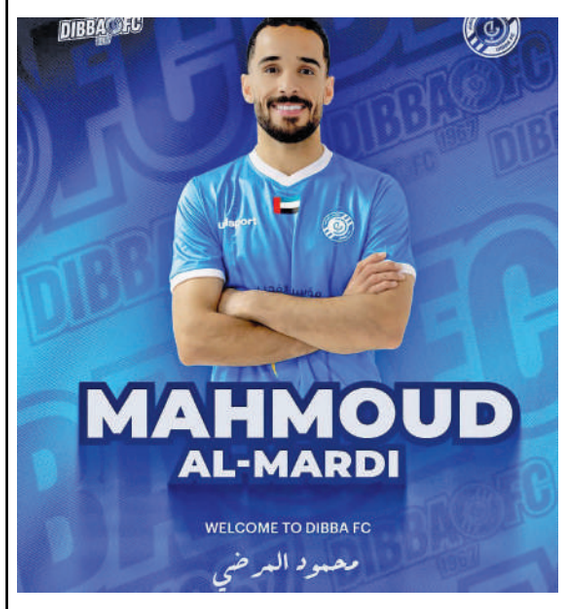
وأكد المجالي خلال اللقاء، أهمية التعاون والتنسيق المشترك بين سلطة العقبة وشركة المياه لضمان تلبية الاحتياجات المائية المتزايدة للمواطنين والمنشآت الحيوية في مختلف القطاعات في العقبة، لاسيما مع حلول فصل الصيف وارتفاع الطلب على المياه في ظل التحديات التي تواجه هذا القطاع الحيوي في المملكة.

وأشار إلى أن السلطة تولي قطاع المياه أولوية قصوى ضمن في خطتها الاستراتيجية للأعوام ٢٠٢٤-٢٠٢٨ بما يعزز مكانة العقبة كوجهة جاذبة للاستثمار والسياحة على المستوى الإقليمي، مؤكدا حرص السلطة على تقديم أشكال الدعم كافة لشركة المياه بما يسهم في رفع مستوى الأداء وتطوير البنية التحتية والخدمات المقدمة وفق أعلى المعايير العالمية.

بدوره، أوضح الدويري أن اللقاء يأتي في سياق المتابعة الدورية لخطة العمل المشترك والوقوف على سير المشروعات التطويرية التي تنفذها الشركة، لافتا إلى استعداد الشركة لتلبية الطلب المتزايد على المياه خلال الموسم الصيفي عبر خطة شاملة تضمن استمرارية التزويد المائي وعدم انقطاع الخدمات المقدمة للمواطنين والمنشآت الاقتصادية كافة في المحافظة.

وأكد الطرفان على ضرورة تنفيذ برنامج توعية وتثقيف مائي حول الاستخدام الأمثل لمصادر المياه واستخدام أدوات ترشيد الاستهلاك والالتزام بالإرشادات العامة للتقليل والحد من هدر المياه.

لاعب المنتخب الوطني لكرة القدم «مرضي» يحترف في فريق دبا الإماراتي



انتقل لاعب المنتخب الوطني لكرة القدم محمود مرضي، للاحتراف في فريق نادي دبا الإماراتي لكرة القدم، للعب في صفوفه خلال الموسم الكروي المقبل.

وأعلن النادي الإماراتي على صفحاته الرسمية، التعاقد مع مرضي، مرحبا به في النادي ومتمنيا له التوفيق في هذه التجربة الاحترافية الجديدة.

وجاء احتراف مرضي في دبا على سبيل الإعارة قادما من نادي الحسين اربد، الأمر الذي دفع النادي الإماراتي لتوجيه الشكر لنادي الحسين، مثمنا هذا التعاون بين الناديين.

ليفربول يتخذ أول إجراء بعد الرحيل المأساوي لديوغو جوتا

أعلن نادي ليفربول بطل الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم، رسميا تجميد القميص رقم ٢٠ والخاص بالمهاجم البرتغالي ديوغو جوتا، الذي توفي صباح الخميس، إثر حادث سيارة مأساوي.

وقرر مسؤولو فريق ليفربول تخليد رقم النجم الراحل ديوغو جوتا (٢٨ عاما) تقديرا لجهوده مع "الريدز".

ونشر الحساب الرسمي لفريق ليفربول قميص جوتا مع تعليق: "ليفربول يعلن تخليد الرقم ٢٠ بشكل دائم ومنع أي لاعب آخر من ارتدائه تكريما لديوغو جوتا".وذكر ليفربول في بيان: "سيخلد الرقم رقم ٢٠ بجدارة لمساهماته (جوتا) في فوز ليفربول بلقب موسم ٢٠٢٤-٢٠٢٥، وهو اللقب العشرين للنادي، بمهاراته الخاصة وتسديداته الحاسمة حسم الفوز في ديربي ميرسيسايد في أبريل، وكان هذا آخر هدف مؤثر في حياته".

وأعاد ليفربول تصريح ديوغو جوتا إلى الأذهان حينها، عندما قال: "الوصول إلى هذا الموسم تحديدا باللقب الذي كنت أسعى إليه لسنوات عديدة وفي أفضل دوري في العالم، حيث حلمت باللعب منذ صغري، لحظة ستظل عالقة في ذهني إلى الأبد".وأضاف: "إنه إنجاز رائع لشاب صغير جاء من جوندومار حيث كان لدي هذا الحلم. لقد كان الوصول إلى هذه اللحظة أمرا رائعا".وساهم جوتا، الذي تزوج في ٢٢ يونيو الماضي، في فوز فريقه ليفربول بالدوري الإنجليزي الممتاز في الموسم الماضي، كما فاز بكأس الاتحاد الإنجليزي، وكأس رابطة المحترفين الإنجليزية.

وانتقل المهاجم البرتغالي الراحل إلى صفوف فريق ليفربول قادما من نادي وولفرهامبتون الإنجليزي في عام ٢٠٢٠، وسجل ٦٥ هدفا خلال ١٨٢ مباراة مع النادي في جميع المسابقات.

كما شارك ديوغو جوتا في ٤٩ مباراة مع منتخب البرتغال، وفاز معه بلقب دوري الأمم الأوروبية مرتين.

مدرب منتخب كرة السلة:
مشاركتنا في المونديال تجربة مهمة

أكد مدرب المنتخب الوطني لكرة السلة تحت ١٩ عاما، سام دغلس، أن بطولة كأس العالم لكرة السلة الأخيرة شكلت محطة مهمة للاعبين الأردنيين، رغم التحديات الفنية الكبيرة التي واجهها الفريق.وأكد أن كرة السلة الأردنية تسير في الاتجاه الصحيح، إذ "لدينا مواهب واعدة يمكن استثمارها لرفع مستوى المنتخب الوطني مستقبلا".وقال في بيان اليوم الخميس، إن "مستوى البطولة كان مرتفعا جدا، وضم ١٥ منتخبا من نخبة المواهب وكان أعلى من مستوى لاعبينا حاليا، لكننا نعتبر المشاركة إيجابية، خاصة للجيل الجديد الذي خاض تجربة اللعب أمام منتخبات قوية ومنظمة".

وأضاف إن الجهاز الفني بدأ مهامه منذ شهر فقط، وخاض مع اللاعبين فترة إعداد قصيرة نسبيا.وشدد دغلس على أهمية المرحلة المقبلة، مؤكدا أنها تتطلب عملا وجهدا مضاعفا، لا سيما على مستوى الفئات العمرية.

فريق الاتحاد في المجموعة 3 بمنافسات أبطال آسيا للسيدات

جاء فريق نادي الاتحاد لكرة القدم للسيدات، في المجموعة الثالثة، خلال مراسم قرعة الدور التمهيدي في دوري أبطال آسيا للسيدات ٢٠٢٥-٢٠٢٦، والتي أقيمت اليوم الخميس في مقر الاتحاد الآسيوي بالعاصمة الماليزية كوالالمبور.

وجاء فريق الاتحاد ممثل كرة القدم النسوية في البطولة إلى جانب فرق كيلانا يونايتد الماليزي (المضيف) وليون سيتي سيلرز السنغافوري وسديشور آسياغول من قيرغيزستان.

وضمت المجموعة الأولى فرق : ستاليون لاغونا (الفلبين)، آي اس بي إي (ميانمار)، سترايكرز (غوام)، خوفد ويسترن (منغوليا)، فيما ضمت المجموعة الثانية: كلية آيجان سكولارز (تايلاند)، ناساف (أوزبكستان) ايه بي اف (نيبال)، النصر (السعودية).

فيما ضمت المجموعة الرابعة: كاوسيونغ اتاكرز (الصين تايبيه)، نايغوهيانغ (جمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية)، ماستر (لاوس)، آر تي سي (بوتان)،وكذلك ضمت المجموعة الخامسة: ايست بنغال (الهند)، كيتشي (هونغ كونغ الصين)، فنوم بينه كراون (كمبوديا).

وتقام مباريات الدور التمهيدي بنظام الدوري المجزأ بالتجمع، خلال الفترة من ٢٣ إلى ٣١ آب المقبل، حيث يتأهل فقط أصحاب المركز الأول في كل مجموعة إلى دور المجموعات.

منتخب الرجال للكرة الطائرة في المجموعة الأولى ببطولة غرب آسيا

حلّ المنتخب الوطني للكرة الطائرة للرجال في المجموعة الأولى ببطولة غرب آسيا التي تقام في مملكة البحرين خلال الفترة من ١٧ حتى ٢٧ تموز الحالي، إلى جانب منتخبات البحرين والإمارات ولبنان، بينما ضمت المجموعة الثانية منتخبات السعودية وقطر والكويت وسلطنة عُمان.

وسحبت قرعة البطولة، في مقر اتحاد غرب آسيا بالعاصمة القطرية الدوحة.

ويخوض المنتخب الوطني أولى مبارياته في البطولة بلقاء المنتخب الإماراتي، ثم يلاقي المنتخب البحريني، ثم المنتخب اللبناني.

خسارة منتخب السيدات أمام مصر في البطولة العربية

خسر المنتخب الوطني للسيدات في كرة السلة أمام نظيره المصري بنتيجة (٥٤-٨٥)، في اللقاء الذي جمعهما ، ضمن الجولة الثانية من منافسات الدور التمهيدي للبطولة العربية للسيدات، والتي تستضيفها العاصمة المصرية القاهرة.

ويخوض المنتخب الوطني منافسات البطولة بتشكيلة شابة يغلب عليها عنصر اللاعبات تحت سن ٢٣ عامًا، في إطار خطة الاتحاد الأردني لكرة السلة لإعداد جيل جديد من اللاعبات القادرات على تمثيل الأردن في الاستحقاقات الدولية المقبلة.

ورغم الفوارق البدنية والخبرة بين المنتخبين، قدمت لاعبات "النشميات" أداءً جيدًا في بعض فترات المباراة، إلا أن الأفضلية الميدانية والتكتيكية كانت لصالح المنتخب المصري، الذي يضم في صفوفه عناصر ذات خبرة كبيرة، ويُعد من الفرق البارزة على المستويين العربي والقاري.

ويختتم المنتخب الوطني مشواره في الدور التمهيدي بمواجهة منتخب الجزائر، وذلك عند الساعة ٥:٠٠ من مساء يوم السبت المقبل، حيث تتطلع اللاعبات إلى تقديم أداء مشرف وتحقيق نتيجة إيجابية تليق بطموحات الفريق في ختام مشاركته ضمن هذا الدور.

ليفربول يؤجل "العودة" بسبب جوتا.. والحزن يعم كنيسة بالبرتغال

قرر نادي ليفربول، حامل لقب الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم، تأجيل عودة اللاعبين بشكل تدريجي إلى التدريبات استعدادا للموسم الجديد، وسط حالة من الحزن فرضت نفسها على الجميع عقب وفاة المهاجم البرتغالي للفريق ديوغو جوتا.

وكان من المقرر أن تحضر المجموعة الأولى من لاعبي ليفربول إلى المركز التدريبي للنادي، الجمعة، لإجراء الجولة الأولى من الاختبارات البدنية بعد العطلة الصيفية.

لكن تقارير إعلامية أشارت إلى أنه تم تأجيل هذه الخطوة في خضم تداعيات المأساة المروعة التي أودت بحياة جوتا البالغ من العمر ٢٨ عاما، وشقيقه أندريه سيلفا في حادث سيارة في إسبانيا فجر الخميس.

يأتي ذلك فيما اجتمعت، الجمعة، عائلة وأصدقاء جوتا في الكنيسة التي تم نقل جثته وجثة شقيقه أندريه إليها.

وعمت مشاعر الحزن بين أفراد العائلة، حيث تبادلوا العناق، ولم يتمالكوا أنفسهم من البكاء، قبل دخول كنيسة "كابيلا دا ريسوريساو ساو كوزمي"، حيث من المقرر تشييع جثمانيهما غدا السبت.

وعثرت الشرطة على جثتي جوتا وشقيقه أندريه سيلفا، البالغ من العمر ٢٥ عاما، بالقرب من زامورا في شمال غرب إسبانيا بعد أن تحطمت سيارة لامبورغيني التي كانا يقودانها على امتداد طريق سريع معزول بعد منتصف ليل الخميس، واشتعلت فيها النيران.

وكشف مسؤولون بالحكومة الإسبانية أن جثتي جوتتا وشقيقه، تمت إعادتهما إلى البرتغال بعد أن تعرفت عليهما العائلة.

إينزاغي يكشف تأثير وفاة جوتا على لاعبي الهلال البرتغاليين

أبدى الإيطالي سيموني إينزاغي مدرب الهلال السعودي أسفه على وفاة مهاجم ليفربول الإنجليزي والمنتخب البرتغالي لكرة القدم ديوغو جوتا وشقيقه أندريه سيلفا ليل الأربعاء-الخميس، واصفا ما حدث بـ"المأساة" التي أثرت على لاعبيه البرتغاليين.

وتوفي جوتا وشقيقه أندريه بحادث سير في الساعة الثانية عشرة ونصف بعد منتصف الليل على طريق سريع في بلدة سيرناديا الواقعة في مقاطعة سامورا على مقربة من الحدود الإسبانية-البرتغالية.

وانحرفت السيارة "عن المسار" قبل أن تندلع فيها النيران، بحسب ما أوضحت وكالة الحرس المدني "غارديا سيفيل"، موضحة أن الراكبين، ديوغو وشقيقه الأصغر أندريه، وهو أيضا لاعب كرة قدم محترف مع نادي بينافييل في دوري الدرجة الثانية في البرتغال، كانا قد لقيا حتفهما عند وصول خدمات الطوارئ.

وقال إينزاغي في مؤتمر صحافي عشية مواجهة فريقه مع فلومينينسي البرازيلي في ربع نهائي مونديال الأندية "طبعا كلنا نعلم أنه يوم مليء بالأسى بسبب ما أصاب ديوغو وشقيقه أندريه. خبر مؤسف جدا وكلنا ندرك مدى صعوبة المأساة".

وتطرّق إينزاغي إلى الحالة النفسية للاعبي فريقه البرتغاليين، روبن نيفيز وجواو كانسيلو اللذين لعبا مع جوتا في المنتخب الوطني، حيث قال: "لدينا في الفريق لاعبون برتغاليون وهم أصدقاء لجوتا وأندريه. كان يوما صعبا للجميع وحاولنا أن نمضي قدما لكن الأجواء اختلفت اليوم بسبب هذا الخبر المؤسف. إنها مأساة حقيقة".

وإلى جانب المباريات الدولية التي خاضوها سوية، تواجه جوتا مع نيفيز وكانسيلو مرات عدة في الدوري الإنجليزي، حيث لعب نيفيز مع ولفرهامبتون وكانسيلو مع مانشستر سيتي.

ويُعد نيفيز وكانسيلو من بين أبرز اللاعبين في صفوف الهلال الذي بلغ ربع النهائي بعد إقصائه مانشستر سيتي ٤-٣ في أكبر مفاجآت المونديال.

من ريفيلينو إلى ليوناردو.. البرازيليون من أسرار تألق الهلال

لطالما استفاد الهلال السعودي من نجومه البرازيليين على مر العصور منذ تجربته الأولى في الاعتماد على لاعب من قارة أميركا الجنوبية قبل ٤٧ عاما حينما تعاقد مع واحد من أبرز النجوم العالميين نذاك.

وواصل الزعيم توهجه على الساحة العالمية بجيل استثنائي، لم يخل أيضا من نجوم برازيليين من أصحاب البصمة الواضحة.

وكان الدوري السعودي الممتاز، الذي أصبح يعرف باسم الدوري السعودي للمحترفين في عام ٢٠٠٨، يقطع خطواته الأولى، عندما أبرم نادي الهلال صفقة تاريخية في عام ١٩٧٨ بالتعاقد مع أحد أبرز نجوم كرة القدم العالمية نذاك، وهو ريفيلينو الذي شد الرحال إلى الرياض في خطوة اعتبرت رائدة في ذلك الوقت، بعد بضعة أشهر من مشاركته مع منتخب البرازيل في كأس العالم ١٩٧٨.

وتحدث ريفيلينو لصحيفة "فولها دي ساو باولو" البرازيلية قائلًا: "كانت كرة القدم هناك في بداياتها فقط، كنا جميعًا نتدرب في الملعب نفسه الذي تقام عليه المباريات، كان في المدينة ثلاثة فرق؛ كنا نتدرب من الساعة السادسة حتى السابعة مساءً، ثم يتدرب فريق آخر من السابعة حتى الثامنة، وفريق ثالث من الثامنة حتى التاسعة".

الأسطورة البرازيلي الذي كان يرتدي القميص رقم ١١ رفقة المنتخب البرازيلي المتوج بكأس العالم ١٩٧٠، انتقل إلى الهلال برفقة أسطورة آخر، ماريو زاغالو، الذي تولى مهمة تدريب الفريق نذاك، ونجح هذا الثنائي الذهبي في قيادة الهلال للتتويج بلقب الدوري السعودي في موسمهما الأول معًا.

وفي الوقت الذي اختار زاغالو، الذي كان يشتهر بلقب "الذئب العجوز"، العودة إلى بلاده مع نهاية ذلك الموسم، واصل ريفيلينو مسيرته في الهلال لثلاثة مواسم إضافية، ليصبح النادي قوة كروية كبيرة فرضت حضورها في الشرق الأوسط وآسيا، ومع نهاية مشواره مع "الموج الأزرق"، أسدل الستار على مسيرة حافلة بالألقاب والإنجازات.وفي الوقت الحالي يتواجد أربعة نجوم برازيليين في صفوف الهلال، هم: ماركوس ليوناردو ومالكوم ورينان لودي وكايو سيزار، حيث يمثلون الفريق في كأس العالم للأندية، حيث استمروا في كتابة إرث كروي امتد لنحو نصف قرن، وسيخوض هؤلاء اللاعبون مواجهة قوية أمام نادي فلومينينسي البرازيلي اليوم الجمعة في أورلاندو ضمن أولى مباريات دور الثمانية للمونديال.

واللافت أن ريفيلينو نفسه سبق أن لعب بقميص فلومينينسي في سبعينيات القرن الماضي قبل انتقاله إلى السعودية، وقد خلد اسمه في ذاكرة النادي بفضل التتويج بلقب بطولة ولاية ريو دي جانيرو عامي ١٩٧٥ و١٩٧٦، بينما كان زاجالو أيضًا جزءًا من تاريخ فلومينينسي بعدما تولى تدريبه لفترة من الزمن.

وعندما سُئل ريفيلينو، أو "ريفو" كما كان يُعرف في موطنه الجديد، عن تجربته مع الهلال، قال إنه ظل يشعر بأنه لاعب من النخبة، بل إنه حظي بفرصة الانضمام إلى التشكيلة الذهبية بقيادة تيلي سانتانا للمشاركة في كأس العالم ١٩٨٢.وأضاف مبتسمًا: "كان شرفًا أن يتم ترشيحي للانضمام إلى السيليساو وأنا ألعب في السعودية، لكن في ذلك الوقت، كنت في حالة بدنية سيئة للغاية".لقد ترك تأثير ريفيلينو وتسديدته "الذرّية" بصمة عميقة على الهلال، الذي واصل بعده الاستثمار بكثافة في نجوم البرازيل أصحاب التاريخ اللامع كبطل للعالم خمس مرات، وعلى مدار العقود، استقطب النادي ٣٧ لاعبًا برازيليًا وتعاقد مع ٢٠ مدربًا برازيليًا، كان أولهم باولو أمارال، الذي شغل منصب مدرب اللياقة البدنية للمنتخب البرازيلي الفائز بكأس العالم ١٩٥٨، وسبق له اللعب في صفوف يوفنتوس الإيطالي، بحسب الموقع الرسمي للاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا).

كأكثر ناد نجاحا في كرة القدم الآسيوية، يدين الهلال بالكثير من نجاحاته القارية الأربعة إلى المواهب البرازيلية، مع وجود عدة روابط مع نادي فلومينينسي عبر تاريخه.ففي عام ١٩٩١، توج الهلال بأول ألقابه في دوري أبطال آسيا تحت قيادة المدرب باولو إميليو، الذي سبق له أن توج أيضًا ببطولة ولاية ريو دي جانيرو مع ريفيلينو في فلومينينسي. ومن أبرز الأسماء البرازيلية أيضًا، لاعب الوسط تياغو نيفيس، الذي أحرز لقب الدوري السعودي مع الهلال عامي ٢٠٠٩ و٢٠١٠، وأضاف إليهما كأس ولي العهد، كما فاز مع فلومينينسي بالدوري البرازيلي وبطولة ولاية ريو في ٢٠١٢.

وفي السنوات الأخيرة، واصل البرازيليون كتابة التاريخ مع الهلال، وكان لهم دور حاسم في الانتصار الكبير على مانشستر سيتي الإنجليزي في دور الـ١٦ من كأس العالم للأندية.

وسجل مالكوم الهدف الثاني ليمنح الهلال التقدم، وظل يشكل مصدر خطر دائم على دفاع الخصم بفضل انطلاقاته السريعة في الهجمات المرتدة. وفي الشوط الثاني، تم استبداله بكايو سيزار الذي تولى مهمة مواصلة الضغط عبر التمريرات الطويلة. أما رينان لودي، فقد تألق في الخط الخلفي وأثبت تميزه في التمرير وإرسال الكرات العرضية الدقيقة، خاصة عبر الكرات الثابتة.

لكن نجم تلك المواجهة المثيرة، التي امتدت حتى الوقت الإضافي، كان ماركوس ليوناردو، بعد أن أحرز الهدفين الأول والرابع للهلال، ليعزز بذلك حظوظه في المنافسة على جائزة هداف البطولة.

وقال ليوناردو: "عندما سجلت الهدف، وبينما كنت أتحكم بالكرة، شعرت بتشنجات في ساقي الاثنتين، لكنني قلت لنفسي لا يمكنني التوقف الآن، الحمد لله أن الأمر نجح".وتابع قائلًا: "سنتعامل مع البطولة مباراةً بمباراة، والمباراة التالية هي دور الثمانية، لا توجد مباريات سهلة. سنواجه فريقًا عظيمًا، وبإذن الله نصل إلى نصف النهائي".

رئيس التحرير : عبداللطيف القرشي
هاتف : ٥١٥٤٠٠١ فاكس : ٥١٦٦٠٦٥
العنوان : عمان / شارع الملكه رانية (الصحافه سابقا)
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(د/٢٠٢١/٦٥٣٨)