



## "الزراعة": تحديد قيمة دعم فائض إنتاج البندورة وآلية الصرف خلال الأيام المقبلة

عمان  
قالت وزارة الزراعة، إنه خلال الأيام المقبلة، سيتم العمل على تحديد قيمة الدعم الذي سيتم دفعه مقابل كل طن من البندورة يتم توريده إلى المصانع المحلية وآلية الصرف، بالتنسيق مع الجهات المعنية بما يضمن تحقيق الأثر المطلوب بأعلى درجات الشفافية والعدالة.

وأوضحت الوزارة في بيان الخميس، أن هذا الدعم سيصرف بشكل مباشر بهدف تشجيع المصانع على شراء كميات أكبر من الإنتاج المحلي. وأضافت، إن هذه الخطوة تأتي استجابة لتحديات موسمية يواجهها مزارعو البندورة، خصوصا في فترات الإنتاج التي تؤدي إلى انخفاض الأسعار وتكب المزارعين خسائر كبيرة.

وشددت على أن دعم التصنيع المحلي للبندورة سيسهم في امتصاص الفائض من الإنتاج وتوفير منفذ تسويقي مستدام للمزارعين، ما ينعكس إيجابا على استقرار دخلهم واستمرارية زراعتهم.

وأشارت إلى أن القرار ينسجم مع توجهات الحكومة في تعزيز منظومة الأمن الغذائي الوطني التي باتت تعد من النماذج الرائدة على مستوى الإقليم، لما تتضمنه من سياسات تكاملية تشمل دعم الإنتاج وتحسين سلاسل القيمة وتشجيع التصنيع الغذائي المحلي.

يذكر أن مجلس الوزراء قرر في جلسته التي عقدها الأربعاء، برئاسة رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان، الموافقة على قيام وزارة الزراعة بتخصيص دعم لتصنيع رب البندورة وتكليف وزير الزراعة بتحديد قيمة المبالغ التي سيتم دفعها مقابل كل طن من البندورة يتم توريده للمصانع.

ومن المأمول أن يسهم القرار بتشجيع المصانع على شراء كميات أكبر من الإنتاج المحلي وتقليل حجم الخسائر على المزارعين انسجاما مع توجهات وسياسات الأمن الغذائي الوطني التي تعد من الرائدة على مستوى الإقليم.

## مذكرة تفاهم لتعزيز الإطار القانوني وحماية حقوق عاملات المنازل في الأردن

عمان  
وقع مركز عدالة لدراسات حقوق الإنسان وتقابة أصحاب مكاتب استقدام واستخدام العاملين في المنازل من غير الأردنيين، الخميس، مذكرة تفاهم مشتركة لتعزيز آليات حماية حقوق عاملات المنازل في المملكة.

وبحسب بيان للمركز، تهدف المذكرة التي وقعها رئيس تقابة أصحاب مكاتب الاستقدام، أحمد الفاعوري، بحضور نائب النقيب طارق النوتي، والرئيس التنفيذي لمركز عدالة عاصم ربابعة، إلى تأسيس إطار تعاوني منظم يضمن حصول عاملات المنازل على حقوقهن الأساسية وفقا للتشريعات الوطنية والمعايير الدولية لحقوق الإنسان.

وتقوم الشراكة على محاور رئيسية تشمل توفير الحماية القانونية عبر إنشاء آلية فعالة لتقديم المساعدة والاستشارات القانونية المجانية للعاملات، ورفع وعيهم بحقوقهن وواجباتهن فور وصولهن إلى الأردن، إضافة إلى بناء قدرات أصحاب مكاتب الاستقدام في مجالات حقوق الإنسان وأخلاقيات العمل، وتطوير آليات للوقاية والتدخل المبكر لحل النزاعات وبدا.

وقال الربابعة "إن المذكرة تأتي تجسيدا لالتزام المركز بالدفاع عن حقوق الفئات العاملة، وإن الشراكة مع تقابة أصحاب مكاتب الاستقدام هي خطوة محورية نحو إيجاد حلول عملية ومستدامة تضمن الكرامة الإنسانية والوصول إلى العدالة لعاملات المنازل.

من جهته، أكد الفاعوري سعي النقابة بشكل إلى تعزيز حقوق عاملات المنازل، وتوقيع المذكرة تعكس التزام النقابة بضمان حقوق جميع الأطراف.

وبموجب المذكرة، سيتولى مركز "عدالة" تقديم الدعم القانوني والاجتماعي المجاني للحالات المحالة من النقابة، بينما تستعمل النقابة على تسهيل وصول العاملات إلى الخدمات التوعوية والقانونية وتعميم بنود المذكرة على كافة أعضائها لضمان الالتزام بها.

## "الخارجية النيابية" تؤكد عمق العلاقات الأردنية البريطانية وتدعو لوقف الحرب على غزة

عمان  
أكدت رئيسة لجنة الشؤون الخارجية النيابية، النائب دينا البشير، أهمية العلاقات التاريخية والمنتبة التي تجمع الأردن بالمملكة المتحدة، مشيرة إلى حرص البلدين على تعزيز التعاون المشترك في مختلف المجالات.

جاء ذلك خلال لقاء اللجنة، الخميس، مع وفد بريطاني يمثل القادة المستقبليين من حزب "تحالف الأزهار العالمي"، حيث تناول الجانبان أبرز القضايا الإقليمية والدولية ذات الاهتمام المشترك.

وشددت البشير على أن حل الدولتين يمثل المدخل الحقيقي لتحقيق الاستقرار في المنطقة، مؤكدة ضرورة وقف الحرب على غزة وإنهاء معاناة المدنيين.

وأشارت إلى الجهود المتواصلة التي يبذلها جلالة الملك عبدالله الثاني في المحافل الدولية والإقليمية لتحقيق السلام العادل والشامل، مع التأكيد على أهمية الوساطة الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس.

كما أشارت إلى الدور الإنساني الذي يقوم به الأردن في إيصال المساعدات إلى قطاع غزة، سواء عبر الإنزالات الجوية أو من خلال المعبر البري.

بدورهم، أكد أعضاء اللجنة، نائب رئيس اللجنة بدر الحراشنة ورئيس كتلة حزب الميثاق الوطني النائب إبراهيم الطراونة والنائبان ديمة طهبوب ومحمد الجراح، أن إسرائيل تمارس سياسة تجويع منهجية في غزة في انتهاك صارخ للقوانين والأعراف الدولية.

وبيّنوا أن الأردن بقيادة جلالة الملك، يطالب بـ "السلام العادل" الذي يضمن حق الشعب الفلسطيني في العيش بحرية وأمان.

كما شددوا على الدور المحوري الذي يلعبه الأردن في استقرار المنطقة، خصوصا في دعم استقرار سوريا وسياستها.

من جانبه، أعرب الوفد البريطاني عن تقديره للعلاقات القوية التي تجمع بين البلدين، مشيدا بجهود الأردن في دعم استقرار المنطقة ودوره الإنساني في استقبال اللاجئين السوريين رغم التحديات الاقتصادية التي تواجه المملكة.

## وزارة الإدارة المحلية توجه البلديات لاتخاذ إجراءات وقائية خلال موجة الحر

عمان  
وجه وزير الإدارة المحلية، المهندس وليد المصري، رؤساء لجان البلديات لاتخاذ عدد من الإجراءات الوقائية والاستعدادات الميدانية تزامنا مع ارتفاع درجات الحرارة المتوقع خلال الأيام المقبلة، وفقا لتقارير إدارة الأرصاد الجوية.

وأكد المصري في كتاب رسمية وجهها للجان، الخميس، ضرورة الحرص على السلامة العامة وسلامة العاملين والمواطنين، من خلال توظيف رؤساء البلديات بتنظيم دوام عمال الوطن خلال ساعات الذروة، واستبداله بالأوقات الصباحية أو المسائية.

كما أكد أهمية توفير قيعات ومياه شرب باردة وملابس واقية للكوادر الميدانية، وتكثيف الرقابة على المناطق الحرجة، ورفع جاهزية الآليات والكوادر للتعامل مع أي طارئ، والتنسيق مع الدفاع المدني والجهات ذات العلاقة.

ودعا المصري إلى توعية المواطنين حول مخاطر موجة الحر، وتزويد مركز الوزارة بأي مستجدات واحتياجات عاجلة.

يشار إلى أن هذا الإجراء يأتي ضمن جهود الوزارة في تعزيز الجاهزية الميدانية والتقليل من آثار موجات الحر على العاملين في الميدان.

# خلال لقائه فعاليات مجتمعية ومهنية العيسوي: الإنسان الأردني في صلب الرؤية الملكية وهو ثروة الوطن وركيزة نهضته العيسوي: الأردن بقيادة الملك السباق في خدمة قضايا الأمة المتحدثون: أمن الوطون واجب مقدس المتحدثون: نفخر بمواقف الملك ونعتز بدور الأردن في نصرة فلسطين



وتمتوا الموافق الشجاعة التي عبر عنها جلالة الملك في الدفاع عن الأشقاء في غزة، بالإضافة إلى الجهود الإغاثية المستمرة التي يقوم بها الأردن، مشيرين إلى أن الهيئة الخيرية الهاشمية باتت تمثل رثة غزة في أحلك الظروف، وتمتوا الجهود الحثيثة التي يبذلها سمو ولي العهد، والتي تعكس رؤى جلالة الملك في إعداد جيل واع ومؤهل لحمل الأمانة الوطنية، إلى جانب الإشادة بجهود القوات المسلحة والأجهزة الأمنية، باعتبارهم الحصن المنيع في الدفاع عن أمن الوطن واستقراره.

واختتم المتحدثون مداخلاتهم بالتأكيد على أن وحدة وتكافل الأردنيين في هذه المرحلة مفضلية، وتشكل الضمانة الأكبر لصون المكتسبات الوطنية، وتعزيز صمود الأردن في وجه مختلف التحديات.

بجبهة داخلية متماسكة ووعي شعبي راسخ لا يتعسر، مؤكداً مسكهم بالوحدة الوطنية كحاجز صلب في وجه كل محاولات الفتنة أو زعزعة الاستقرار.

وأعرب الحضور عن اعتزازهم بالموقف المشرف الذي يتبناه الأردن بقيادة جلالة الملك تجاه القضايا العربية، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية، مؤكداً دعمهم الثابت للوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس الشريف، ورفضهم لأي محاولات للمساس بهذا الدور التاريخي. كما أشاروا إلى أن الجهود الدبلوماسية الحثيثة التي يقودها جلالة الملك في المحافل الدولية وأسهمت في إحداث تحولات ملموسة، دفعت للعديد من الدول لإعلان نيتها الاعتراف بدولة فلسطين، بما يعكس مكانة الأردن المرموقة وحكمة قيادته.

العامر سبيعي، كما أراه جلالة الملك، دوماً ملتقى أبناء الوطن، ومنبراً للتشاور البناء والتواصل الصادق.

من جهتهم، عبر المتحدثون عن اعتزازهم العميق بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، مؤكداً وقوفهم صفاً واحداً خلف جلالتهم في جميع مواقفهم الوطنية والقومية التي تعكس ثوابت الدولة الأردنية في الدفاع عن السيادة والكرامة والمصالح العليا.

وأشاروا إلى أن الأردن، بقيادة جلالة الملك، حقق إنجازات مشهودة على مختلف الصعد، عززت منعة الدولة ورفعت مكانتها عربياً ودولياً، مؤكداً أنهم سيظلون الجند الأوفياء في خدمة الوطن تحت ظل الراية الهاشمية. وشددوا على أن الدفاع عن الأمن الوطني واجب مقدس، وأن أي محاولة للمساس به ستواجه

عمان  
التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، في الديوان الملكي الهاشمي، الخميس، وفدين يمثل الأول مهنيين ومهندسين وأطباء ومحامين، فيما ضمّ الوفد الثاني عدداً من أبناء عشيرة الرياضي، في لقاءين منفصلين.

وأكد العيسوي أن الإنسان الأردني كان وما يزال الثروة الحقيقية التي يعول عليها جلالة الملك عبدالله الثاني في بناء المستقبل.

وقال إن حكمة القيادة الهاشمية رسمت ملامح الاستقرار، وأسست لنموذج أردني فريد في المنطقة، يقوم على الاعتدال، والتحديث، وصوت الحق والإنسانية.

وشد العيسوي على أن الأردن، بقيادته الهاشمية، ظل دوماً في مقدمة المدافعين عن القضايا العربية، وعلى رأسها القضية الفلسطينية، التي تشكل جوهر الثوابت الوطنية.

وأشار إلى الجهود السياسية والإنسانية والإغاثية التي يقودها جلالة الملك نصرة لأهل غزة، منذ اللحظة الأولى للعدوان الإسرائيلي، في موقف يعكس أخلاقيات القيادة الهاشمية التي لا تتسامح على الواجب.

كما نوّه العيسوي بدور جلالة الملكة رانيا العبدالله في تمكين المرأة وتعزيز التعليم، والدور الفاعل لسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني في العهد، الذي يعرض بخصى وافقة على نهج القيادة في خدمة الشباب والوطن.

وأشار رئيس الديوان بنضحيات القوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي، والأجهزة الأمنية، الذين يشكلون صمام أمان الوطن، ويؤدون مهامهم بكل بطولة وإخلاص.

وختم العيسوي بالتأكيد على أن الأردن، رغم ما يحيط به من أزمات، سيبقى بفضل قيادته الهاشمية ووعي شعبي ووحدة صفه، واحة أمن وإستقرار، ونموذجاً يحذى في التمسك بالصمود، مشدداً على أن التقدم الحقيقي لا يصنع إلا بتكاتف الجميع والالتفاف حول القيادة التي نذرت نفسها لخدمة الوطن وكرامة أبنائه.

وجدد العيسوي التأكيد بأن الديوان الملكي الهاشمي

## "أردنيات" يصنعن من الحرف اليدوية طريقاً للتمكين الاقتصادي وتحقيق الاكتفاء الذاتي

تدريبية شرقية.

بدرها، قالت الحرفية "أم ميس" التي تمتاز بمنتجاتها من الصابون الطبيعي المستخلص من الجلسرين والأعشاب والزيوت، إضافة إلى كريمات مرطبة بزبدة الشيا وجوز الهند والألوفيرا، إن التدريب الذي تلقت عبر جمعية "أصلها ثابت" الخيرية أسهم في احتراف مهنتها، مبيئة أنها توسعت أخيراً في إنتاج الكعك الفلاحي الفلسطيني وإنها تتطلع إلى تدريب سيدات أخريات لتمكينهن في هذا المجال. من جانبها، تعرض الحرفية "سما" منتجاتها في التطريز البرازيلي ومشغولاتها في الصناديق الخشبية من خشب الزيتون ومساجح العقيق ومعطرات السيارات الطبيعية، مؤكدة أن أسعار منتجاتها تعكس الجهد المبذول وتطمح للمشاركة في معارض دولية لتعزيز حضورها.

وفي سياق دعم الحرفيات، توفر جمعية "مخيم الوحدات" الخيرية التدريب والتسويق للنساء، فيما تدير جمعية "النهوض بالأسر الأردنية" في السلط بيئاً آتريا لإنتاج الصابون والوجبات التقليدية للسياح مع خطط للتسويق العالمي معتمدة على السوق المحلية وتوظيف نساء من

عمان  
يعكس معرض منتجات الجمعيات الخيرية الأردنية للعام الحالي، الذي انطلقت فعالياته أمس الأربعاء، بمشاركة واسعة من النساء من مختلف المحافظات، حيث يعرضن فيه منتجاتهن اليدوية المتنوعة محولات مهاراتهن إلى مصدر دخل واستقلال اقتصادي لأنفسهن ولأسرهن.

وأكدت الحرفية "جهاد الخطيب"، عضوة في جمعية "التطوير المجتمعي" الخيرية لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أنها تقدم منتجات متنوعة يدوية الصنع تشمل الكروشيه ولبفات الصابون والتطريز اليدوي وإعادة تدوير الجوارب إلى ألعاب أطفال، وأن مشاركتها المنتظمة في البازارات توفر لها قنوات تسويق مستقرة وتدعم استقلالها المالي. من جهتها، عرضت "منيرة" عضوة في جمعية "مخيم الوحدات" الخيرية، أشكالاً من الحقايب والمستلزمات المنزلية ذات الطابع التراثي الأردني، موضحة أن العمل بالحرف ساعدها في تجاوز ظروفها الصحية، حيث أنها تعتمد في توفير المواد الخام على مبيعاتها التي تراعي القدرة الشرائية كما تستهدف النساء الباحثات عن هوية

## كلية التدريب المهني المتقدم في الأردن تطلق برنامجاً تدريبياً في صيانة هياكل الطائرات

عمان  
أطلقت كلية التدريب المهني المتقدم في الأردن، أحد برامج مؤسسة وفي العهد، برنامجاً تدريبياً متخصصاً في صيانة وإصلاح هياكل الطائرات بالتعاون مع شركة "VS Aviation" والشركة الأردنية لصيانة الطائرات المحدودة "جورامكو"، مزود خدمات الصيانة والإصلاح وتجديد الطائرات والذراع الهندسية لشركة دبي لصناعات الطيران، والتي تتخذ من العاصمة الأردنية عمان مقراً لها.

ويأتي ذلك ضمن مساعي الكلية المتواصلة لتعزيز التعاون بين المؤسسات التعليمية والقطاع الخاص وتمكين الشباب الأردني ورفع كفاءاتهم المهنية.

وتوطيداً لهذا التعاون، قام وفد من شركة جورامكو وVS Aviation وL.L.C وكلية التدريب المهني المتقدم في الأردن بزيارة ميدانية إلى فرع الكلية في سحاب، مناقشة سبل التعاون المستقبلي وتعزيز الشراكات.

ويستهدف البرنامج الشباب الأردني من الفئة العمرية بين 18 و 25 عاماً، بهدف تزويدهم بالمهارات التقنية والتفانيات المهنية اللازمة للمنافسة في سوق العمل المحلي والدولي.

وسيتم تنفيذ البرنامج في فرع الكلية في سحاب وفي مشاغل شركة جورامكو في مطار الملكة علياء الدولي على مدار عام واحد.

ويتميز البرنامج بالتميز في فرصة الحصول على تدريب مهني متخصص تحت إشراف خبراء من شركة جورامكو وأكاديمية جورامكو –الذراع التعليمي للشركة– كما يؤهلهم لسوق العمل من خلال التدريب العملي في مرافق ومشاغل شركة جورامكو، مع إمكانية توظيف المتدربين الناجحين في نهاية البرنامج لدى شركة VS Aviation وVS Aviation وشركة جورامكو.

ويشترط لقبول في البرنامج أن يكون المتدرب قد أنهى الصف الثاني الثانوي بأبى من فروعه، وأن يجتاز فحص اللياقة الطبية من مراكز طبية معتمدة من وزارة الصحة، بالإضافة إلى اجتياز السموات الأمنية اللازمة للدخول إلى مرافق صيانة الطائرات محلياً ودولياً، كما يجب أن يمتلك مهارات جيدة في اللغة الإنجليزية. وسيتم الإعلان قريباً عن موعد التسجيل عبر منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بكلية التدريب المهني المتقدم في الأردن.

وبموجب هذه الاتفاقية، تعاون فريق من أكاديمية جورامكو مع فريق من كلية التدريب المهني المتقدم في الأردن وشركة VS Aviation في تصميم البرنامج التدريبي وتطويره وتنفيذه وفق أحدث المعايير العالمية.

وشمل التعاون تجهيز المعيار المهني الخاص بمهنة صيانة وإصلاح هياكل الطائرات وفقاً لمتطلبات هيئة تنمية وتطوير المهارات التقنية والمهنية، وتطوير المناهج التدريبية بناءً على أحدث التطورات في المجال.

وتتضمن الاتفاقية أيضاً تدريب المدربين وتوفير المعدات والآليات اللازمة.

وفي تعليقه على هذه الاتفاقية، قال الرئيس التنفيذي لكلية التدريب المهني المتقدم في الأردن المهندس عمار غرابية، "نؤمن بأن التدريب المهني المتخصص هو مفتاح تمكين الشباب الأردني ودعم الاقتصاد الوطني، ومن خلال هذا البرنامج التدريبي المتقدم، نسعى إلى توفير بيئة تعليمية عملية متكاملة تتيج للمتدربين اكتساب المهارات التقنية المتقدمة في مجال صيانة هياكل الطائرات، ليسهموا في تطوير هذا القطاع المهم في المملكة". من جهته، أعرب المدير العام لشركة VS Aviation المهندس سامر الكرادشة، عن سعاداته بهذه الشراكة، قائلاً "يأتي هذا التعاون تأكيداً على التزامنا بتكثيف الشباب الأردني من خلال توفير برامج تدريبية متخصصة تتماشى مع أحدث المعايير العالمية في قطاع صيانة هياكل الطائرات، ونسعى إلى تزويد المتدربين بالمهارات التقنية والتفانيات المهنية التي تؤهلهم للمنافسة في سوق العمل المحلي والدولي، مما يسهم في تعزيز الكفاءات الوطنية". بدوره، قال الرئيس التنفيذي لشركة جورامكو فريزر كوري "نفخر بأن تكون جزءاً من مبادرة تجمع بين التعليم الاحترافية العملية، ونؤمن في جورامكو، بأن نقل المعرفة لا يقل أهمية عن التطبيق، ويتيح لنا هذا البرنامج فرصة ثمينة لتوجيه الجيل القادم من الفنيين، ليس فقط لإتقان مهارات صيانة هياكل الطائرات، بل أيضاً للارتقاء بمعايير هذا القطاع على المستويين المحلي والدولي".

## المستشفى الميداني الأردني جنوب غزة "7" يجري عدد من العمليات الجراحية النوعية



عمان  
أجرت طواقم المستشفى الميداني الأردني جنوب غزة "7"، عدد من العمليات الجراحية النوعية لأطفال يعانون من تشوهات خلقية في سقف الحلق وشق الشفة الأثرية لأطفال من 3 أشهر إلى 3 أعوام.

وقال قائد قوة المستشفى: إنه تنفيذاً لتوجهات القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية بتقديم أفضل الخدمات الطبية والإنسانية للأهل في قطاع غزة، أجرت الطواقم العمليات الجراحية نوعية من خلال كوادر طبية وتمريضية متخصصة من ذوي الخبرات والكفاءات

من جهته، بين أخصائي أول جراحة الوجه والفكين، أن الأطفال يعانون من سوء التغذية وعدم القدرة على البلع واعتمادهم على الطعام، مما يؤدي إلى الحليب الصناعي ما يشكل عبئاً كبيراً على الأهل، كما ساهم حرمانهم من تلقي العلاج في الأعمار المناسبة في ظل عدم وجود كوادر متخصصة لمثل هذه الحالات المعقدة، مضيفاً أنه تم تدريب أطباء من مجمع ناصر الطبي داخل غرفة عمليات المستشفى بهدف التعامل مع مثل

هذه الحالات مستقبلاً. وأضاف، إن شدة الحالات المرضية التي أجريت تراوحت ما بين المتوسطة والشديدة، تضمنت التشخيصات مثل الحنك المشقوق الواسع وثنائي الجانب وشق الشفة الأثرية الكاملة، كما زاد تعقيد هذه الحالات تأخر الأهل ببدء الإجراءات التحضيرية للعملية بسبب

الظروف الحاصلة بالقطاع. بدورهم عبر ذوو الأطفال عن بالغ شكرهم وتقديرهم لجلالة الملك عبد الله الثاني ولجهود طواقم المستشفى الميداني الأردني، بما يقدمه المستشفى من خدمات طبية وعلاجية للأهالي في قطاع غزة.

# ماذا يخبرك البلغم عن صحتك؟



وكالات  
تحمي أعضاء الجسم مادة لزجة تسمى المخاط، وعندما يعاني الجسم من المرض يزيد من إفرازه فيصبح أكثر كثافة، وقد يتغير لونه فيصبح أبيض أو أخضر أو أصفر، أو ربما حتى بنياً، بعد أن كان شفافاً، ونسبته بلغمًا، فما هو البلغم ومتى يجب أن نقلق منه؟  
يُنتج المخاط بواسطة خلايا خاصة داخل النسيج الذي يبطن الأعضاء والتجاويف والأسطح في الجسم والتي تعرف بالبطانة الظهارية، بما في ذلك العينان والفم وفي الممرات الأنفية والرتان، وتفرز خلايا هذه البطانة المخاط باستمرار.  
ويعمل هذا المخاط كمادة زلقة تمنع جفاف الأنسجة، وكحاجز مادي يحجز جزيئات مثل الغبار ومسببات الحساسية والبكتيريا، ويعمل كحاجز مناعي يحتوي على جزيئات مختلفة مضادة للميكروبات قادرة على القضاء على مجموعة واسعة من البكتيريا والفطريات وحتى الفيروسات.  
ويعرف البلغم بأنه كمية زائدة عن المعدل الطبيعي من المخاط الكثيف الذي تنتجه الخلايا المبطنة للمجري الهوائية العليا والرتان، وقد ينجم تراكم البلغم عن عدوى أو تهيج أو مرض رئوي مزمن، وقد يسبب آلاماً في الصدر وسعالاً.  
لماذا يزيد إنتاج المخاط عند المرض؟  
تعدّ خلايا البطانة الظهارية أحد خطوط الدفاع الأولى للجسم عند الإصابة بعدوى، فعندما تتكشف هذه الخلايا مسبباً للمرض -سواء أكان بكتيريا أم فيروساً- فإنها تنتج المزيد من المخاط لتقوية الحواجز المادية والمناعية للجسم.  
ويتراكم البلغم في الممرات الأنفية عند الإصابة بنزلة برد، وأحياناً في الرئتين عند الإصابة بعدوى في الصدر، وعادة ما تدفع أهداب الخلايا الظهارية -وهي شعيرات تظهر على سطح بعض الخلايا- هذا المخاط بعيداً وتحافظ على

# فرقة الأصابع .. عادة شائعة قد تقودك إلى غرفة العمليات



وكالات  
يحدث الدكتور يوري سيربيرياشكي، أخصائي الروماتيزم، من عادة فرقة المفاصل السنية التي قد تفرق عواقب وخيمة، بما في ذلك الحاجة إلى إجراء عملية جراحية.  
يشير الدكتور إلى أن طفلة المفاصل قد تحدث لأسباب متعددة، ووفقاً للدكتور ناتاليا ستيناوفا، أخصائية أمراض الروماتيزم، قد تكون هذه الطفلة ناتجة عن الغازات الموجودة في المفصل أو في السائل الزلالي، كما قد تحدث بسبب حركة الأربطة والأوتار وعودتها إلى مكانها أثناء الحركة، وتزداد الطفلة مع التقدم في السن نتيجة تآكل الغضروف، ما يؤدي إلى هشاشة العظام وأمراض مفصليّة أخرى. ويؤكد الدكتور سيربيرياشكي أن عادة

# قبل أن يظهر المرض.. جسدك يرسل إشارات من تحت أظفرك

وكالات  
تشير الدكتورة الكسندرا فيليفا إلى أنه يمكن ملاحظة مناطق نصف دائرية فاتحة اللون عند قاعدة الأظفار تُعرف باسم "أمال الأظفار" أو "الهلال".  
تشير الدكتورة الكسندرا فيليفا إلى أن المناطق نصف الدائرية الفاتحة عند قاعدة الأظفار، المعروفة باسم "أمال الأظفار" أو "الهلال"، تكون أكثر وضوحاً على الإبهام، وقد تشكل مؤشراً مهماً على الحالة الصحية، فما الذي قد يشير إليه تقصص هذه الهلال أو اختفاؤها تماماً؟  
توضح الطبيبة أن الهلال تتشكل في منطقة نمو الظفر، حيث تتجدد خلايا صفيحة الظفر باستمرار، ويعتمد وضوحها على جودة تدفق الدم إلى هذه المنطقة، فعند حدوث تغيرات سلبية في الشرايين الدموية بالأصابع - مثل تضيق تجويف الأوعية أو فقدان مرونتها - تتأثر الهلال على الفور، فتصبح أقل وضوحاً أو تختفي تماماً.  
وتقول:  
"غالباً ما تعود هذه التغيرات إلى مشكلات في القلب والأوعية الدموية. فعلى سبيل المثال، في حالة ارتفاع ضغط الدم الشرياني، تكون الأوعية الدموية الصغيرة في حالة تشنج مستمر، مما يضعف الدورة الدموية الدقيقة في الأصابع. كما يمكن ملاحظة حالة مشابهة في تصلب الشرايين، حيث تؤدي ترسبات الكوليسترول إلى تضيق الأوعية وجعل جدرانها أقل مرونة."  
وتؤكد الدكتورة الكسندرا فيليفا على ضرورة إيلاء اهتمام خاص للحالات التي تختفي فيها "أمال الأظفار" (الهلال) من عدة أصابع في الوقت نفسه، وليس من إصبع واحد فقط، إذ قد يشير ذلك إلى وجود مشكلات في الدورة الدموية، وفي بعض الأحيان، تسبق هذه التغيرات الظرفية ظهور أي أعراض أخرى لأمراض القلب والأوعية الدموية، مما يجعلها مؤشراً تشخيصياً مهماً.  
مع ذلك، تشدد الطبيبة على أن اختفاء الهلال لا يُعدّ تشخيصاً بحد ذاته، بل هو مجرد إشارة تستدعي الانتباه، وإجراء الفحوصات اللازمة، مثل قياس ضغط الدم وفحص القلب والأوعية الدموية.  
كما تلفت إلى أهمية ملاحظة الحالات التي ترافق فيها تغيرات الأظفار أعراضاً أخرى مقلقة، مثل:  
الشعور المتكرر بالبرودة في اليدين والوخز أو التميل في الأصابع، تغير لون صفحات الأظفار، أو ازدياد هشاشتها.  
وتختتم بالقول:  
بشكل عام، تعدّ الأظفار مرآة لصحة الجسم، وقد نظراً عليها تغيرات تشير إلى وجود مشكلات صحية حتى قبل ظهور الأعراض الواضحة، لذلك، من الضروري الانتباه إلى حالتها ومراقبة أي تغيير غير معتاد."

# فوائد اللب الأبيض (بذور اليقطين) وتأثيرها على صحتك



وكالات  
المغنيسيوم، تُعدّ هذه البذور مفيدة للغاية في الحفاظ على صحة القلب. وتشير الدراسات إلى أنها تُساعد في خفض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول، وهما عاملان مهمان لخطر الإصابة بأمراض القلب. كما أنها تُساعد على إبقاء المؤشرات الحيوية للقلب لدى النساء في سن اليأس تحت السيطرة من خلال خفض ضغط الدم الانبساطي وزيادة مستويات الكوليسترول الجيد (HDL) بنسبة ١٦٪.  
انخفاض مستويات السكر في الدم: إذا تناولت بذور اليقطين بانتظام، ستلاحظ انخفاضاً في مستويات السكر في الدم، خاصة إذا كنت مصاباً بالسكري. ووفقاً للخبراء، قد يكون محتوى بذور اليقطين العالي من المغنيسيوم مسؤولاً عن تأثيرها الإيجابي على مرض السكري.  
تنظيم النوم: لمن يعانون من صعوبة في النوم، يُمكنهم تناول بعض بذور اليقطين قبل النوم، فهي مصدر طبيعي للترينوفان، وهو حمض أميني، مما يُساعد على النوم بشكل أفضل. كما أنها غنية بالمغنيسيوم، مما يُحسّن جودة النوم ويُقلل من الوقت الذي يستغرقه كبار السن الذين يُعانون من الأرق للنوم.  
ماذا يحدث عندما تأكل كمية كبيرة من بذور اليقطين؟  
بذور اليقطين غنية جداً بالألياف، حيث يحتوي الكوب الواحد منها على ما يقارب ١٢ جراماً. لا يُنصح الأطباء بتناول أكثر من الكمية اليومية الموصى بها، فقد يؤدي ذلك إلى انتفاخ البطن والشعور بالامتلاء. تُساعد الألياف الموجودة في بذور اليقطين على زيادة حجم البراز ومنع الإمساك على المدى الطويل، ومع ذلك، قد يؤدي تناول كمية كبيرة من بذور اليقطين دفعة واحدة إلى الإمساك والانتفاخ، مما يؤدي إلى الشعور بعدم الراحة.

وكالات  
توجد عادات صغيرة ومستمرة يمكن أن تُحدث الأثر الأكبر لتحقيق النجاح الأكاديمي، الذي لا يقتصر على مجرد المذاكرة السريعة في اللحظات الأخيرة. لا يتعلق الأمر فقط بمدى الاجتهاد في الدراسة - بل بمدى ذكاء الطالب في تشكيل عاداته.  
ويصحب ما نشره موقع India Today، فإن هناك ٦ ممارسات يومية تُساعد على الأداء بشكل أفضل - دون توتر، كما يلي:  
١. مراجعة الملاحظات قبل النوم  
إن قضاء ١٠-١٥ دقائق في مراجعة الملاحظات الدراسية ليلاً يُساعد العقل على تخزين المعلومات بشكل أفضل، وبخاصة أن النوم يُقوّي الذاكرة.  
٢. بدء اليوم بقائمة مهام  
إن وضع قائمة قصيرة ومركزة كل صباح يُحدد المسار، فهو يُحسّن إدارة الوقت ويُجنّب تشتت الذهن. إن وضع الجدول بوضوح في وقت مبكر يجعل اليوم أكثر إنتاجية.  
٣. فترات راحة مُخطّط لها

# 6 عادات يومية تُعزز الأداء الأكاديمي بدون توتر

٤. الشرح للآخر  
إن الدراسة المتواصلة تُقلّل التركيز. يمكن تجربة قاعدة ٥٠-١٠-٥، بحيث تكون الخمسين دقيقة للاستدراك والدقائق العشرة للراحة. تُساعد هذه الفواصل على تنشيط العقل والحفاظ على ثبات مستويات الطاقة.  
٥. مياه الشرب وجبات خفيفة  
يحتاج العقل إلى طاقة، ينبغي على الطالب شرب الماء طوال اليوم، واختيار وجبات خفيفة تُنشّط العقل - مثل المكسرات أو الفاكهة - للبقاء متيقظاً أثناء جلسات الدراسة.  
٦. تأمل لمدة ٥ دقائق  
في نهاية كل يوم، يمكن أن يوجه الطالب الأسئلة التالية لنفسه: ماذا تعلم؟ ما الذي يُمكن تحسينه؟ يُساعد التأمل على تتبع التقدم والحفاظ على التركيز على الأهداف الأكاديمية - بدون ضغط.

# أغذية تُساعد على التمتع بنوم هائئ

وكالات  
- أورد موقع «أبونيت.دي» الذي يعد البوابة الرسمية للصيادلة الألمان، أن بعض الأغذية تُساعد على التمتع بنوم هائئ، وفقاً لنتائج دراسة حديثة أجرتها جامعة شيكاغو.  
وأضاف الموقع أن فريقاً بحثياً طلب من ٣٤ شاباً تسجيل بياناتهم الغذائية، ووجدوا أن الذين تناولوا المزيد من الفاكهة والخضراوات، وكذلك الذين تناولوا المزيد من منتجات الحبوب الكاملة، ناموا بعمق أكبر، واستيقظوا بشكل أقل خلال الليل.  
ويعتقد الباحثون أن الكربوهيدرات المعقدة والألياف الموجودة في الفواكه والخضراوات، على وجه الخصوص، تُعزّز جودة النوم.  
وحسب الفريق أن تناول خمس حصص من الفاكهة والخضراوات يومياً يمكن أن يُحسّن جودة النوم بنسبة ١٦٪.  
وتتألف حصة واحدة على سبيل المثال من: ٨ حبات فراولة كبيرة، حبة فلفل رومي واحدة، حبة بطاطس متوسطة الحجم، ٢٢ حبة عنب، أو حبتين من الجزر.  
ومن ناحية أخرى، أشار الفريق البحثي إلى أن العكس صحيح أيضاً: إذ تعزز قلة النوم الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة غير الصحية. ويشتهر الفريق في وجود نوع من حلقة التغذية الراجعة بين النوم والنظام الغذائي.



# مشروبات صباحية صحية لدعم لعملية الأيض وترطيب

٣. مشروب القرقة بالعسل.. توازن طبيعي للسكر  
القرقة من أكثر التوابل ارتباطاً بتحسين حساسية الأنسولين. يتم غلي عود قرقة في كوب ماء، وتبريده قليلاً، ثم إضافة ملعقة صغيرة من العسل الطبيعي.  
الفوائد: القرقة تُساعد على خفض ارتفاع سكر الدم بعد الوجبات، والعسل يمد الجسم بالطاقة الطبيعية دون رفع سريع للسكر.  
٤. عصير (البنجر).. تنظيف الدم ودعم الدورة الدموية  
الشمندر غني بالنترات الطبيعية، التي تتحول إلى أكسيد النيتريك في الجسم، ما يُحسّن تدفق الدم ويُقلل من الإجهاد التأكسدي، كما يُساعد في دعم وظائف الكبد، وهو عضو أساسي في إزالة السموم.  
٥. الماء المنقوع بالأعشاب والفواكه  
إضافة شرائح الخيار، أو الزنجبيل، أو أوراق النعناع إلى الماء وتركة الليلة كاملة في الثلاجة، يُنتج مشروباً منعشاً يُساعد في الترطيب، ويُقلل الرغبة في المشروبات السكرية. نصائح مهمة: المشروبات الطبيعية ليست بديلاً عن التغذية السليمة أو الأدوية، لكنها جزء من نمط حياة صحي. تجنب الإفراط في تناول أي مشروب يحتوي على الكافيين (مثل الشاي الأخضر).  
إذا كنت مريض سكري، استشر طبيبك قبل إضافة أي مكون جديد إلى روتينك.



٢. الشاي الأخضر.. مضاد أكسدة يضبط الإيقاع  
يحتوي الشاي الأخضر على مادة "الكاتيكين" (Catechins) المعروفة بخصائصها المضادة للالتهابات، وفوائده تشمل: ينشط عملية الأيض، يُساعد في حرق الدهون بشكل معتدل، يُقلل من مقاومة الأنسولين، وهو ما يفيد في استقرار مستوى سكر الدم.  
متى يُشرب؟ يفضل تناوله بعد الإفطار بنصف ساعة لتجنب تهيج المعدة.

وكالات  
في الصباح، يكون الجسم في حالة إعادة توازن بعد ساعات النوم الطويلة، حيث يعمل الكبد والكلية على التخلص من السموم التي تراكمت طوال اليوم السابق. وهنا يأتي دور بعض المشروبات الطبيعية التي يمكن أن تُساعد في دعم هذه العملية، وتزويد الجسم بمضادات الأكسدة والمعادن، وفي الوقت نفسه المساهمة في الحفاظ على استقرار مستوى سكر الدم، وهو ما أصبح تحدياً في زمن الوجبات السريعة والسهر الطويل.  
للمشروبات الصباحية دور هام في بدء يومك بنشاط، فهي تُعزّز عملية الأيض، وتُعيد ترطيب الجسم، وتُحسّن الهضم، وتنظّم حساسية الأنسولين، وغيرها الكثير. مشروبات الصباح الصحية تُعدّ الطريق ليومك وتنظّم نظامك اليومي، وفيما يلي نستعرض أهم المشروبات.  
١. ماء الليمون الدافئ.. تطهير طبيعي للجسم  
يُعتبر شرب كوب ماء دافئ مع القليل من عصير الليمون على معدة فارغة من العادات التي يُنصح بها خبراء التغذية. الليمون غني بفيتامين C ومضادات الأكسدة، ويُساعد في تحفيز الكبد على إنتاج العصارات الصفراوية، مما يدعم عملية الهضم والتخلص من السموم.  
رغم أن طعمه حامض، إلا أن الليمون يُطهّر من امتصاص السكر في الدم عند تناوله مع الأطعمة أو قبله.

## دراسة.. ChatGPT يهيمن على سوق روبوتات الدردشة الذكية بلا منافسة



وكالات  
أظهرت بيانات جديدة أن روبوت الدردشة "ChatGPT" من شركة OpenAI يهيمن بنحو كاسح على سوق روبوتات الذكاء الاصطناعي التوليدي، متفوقًا بفارق كبير على كافة المنافسين. وبحسب إحصائيات نشرتها شركة Statcounter المختصة في تتبع حصص الاستخدام للأنظمة والمتصفحات والمواقع الرقمية، فقد ظهر أن ChatGPT يستحوذ على أكثر من 80٪ من سوق الروبوتات الذكية، وهي نسبة تشهد ارتفاعًا بمرور الوقت. وقد بدأت Statcounter في مارس 2025 بتتبع عدد جلسات المستخدمين في منصات الذكاء الاصطناعي، مثل ChatGPT و Google Gemini و Microsoft Copilot و AI وغيرها. ووفقًا للبيانات الخاصة بشهر يوليو على الصعيد العالمي، فقد جاءت نسب الاستخدام على النحو الآتي: OpenAI ChatGPT: 28.7, 6.9٪ Perplexity AI: 28.6٪ Microsoft Copilot: 4.5٪ Google Gemini: 2.2٪ Deepseek: 1.09٪ Claude AI: 0.91٪ وأظهرت البيانات في الولايات المتحدة نمطًا مشابهًا مع استحواد ChatGPT على أكثر من 80٪ من السوق، يليه Copilot بنسبة تقارب 10٪. ومن الجدير بالذكر أن كلتا الأداةين تعتمدان على نماذج شركة OpenAI. وتعتمد Statcounter في جمع بياناتها على أكثر من 5 مليارات مشاهدة لصفحات الإنترنت شهريًا عبر ما يزيد على 1.5 مليون موقع، باستخدام ملفات تعريف الارتباط (Cookies) لتحديد مصادر الزيارات ونوع الجهاز ونظام التشغيل وغير ذلك. ومع ذلك، لم توضح الشركة بنحو تفصيلي كيفية تصنيف جلسات روبوتات الدردشة بالذكاء الاصطناعي، خاصة في ظل الطبيعة المختلفة لهذه المنصات التي لا تحيل المستخدمين إلى روابط أو مواقع خارجية، كما لا يُعرف إذا كان نشاط المستخدمين عبر تطبيقات الأجهزة المحمولة مأخوذًا بالحسبان.

## جوجل تطلق Deep Think..

## أقوى نماذج Gemini حتى الآن

وكالات  
أعلنت جوجل إتاحة نموذج الذكاء الاصطناعي أحدث والأكثر تقدمًا ضمن سلسلة نماذج Gemini 2.0، تحت اسم Deep Think، وذلك لمستخدمي خطة AI Ultra المرتفعة الثمن، التي يبلغ اشتراكها 200 دولارًا شهريًا. وكانت الشركة قد كشفت عن النموذج أول مرة خلال مؤتمر Google I/O، قبل أن تبدأ باختباره مع مجموعة محدودة من "المستخدمين المؤقتين"، واليوم، بدأت جوجل بطرحه لجمهور أوسع من المستخدمين ضمن خطتها المتقدمة. ويستند نموذج Deep Think إلى نسخة سبق أن حققت أداءً يعادل مستوى الميادلة الذهبية في أولمبياد الرياضيات العالمي، لكن الإصدار المتاح للعام اليوم يُصنّف، وفق اختبارات داخلية، في مستوى الميادلة البرونزية، مع كفاءة محسنة وسرعة أعلى تجعله ملائمًا للاستخدام اليومي. وأما النموذج الذهبي، فما زال قيد الاختبار، وتوفره جوجل حاليًا لعدد محدود من الأكاديميين والمختصين في مجال الرياضيات.

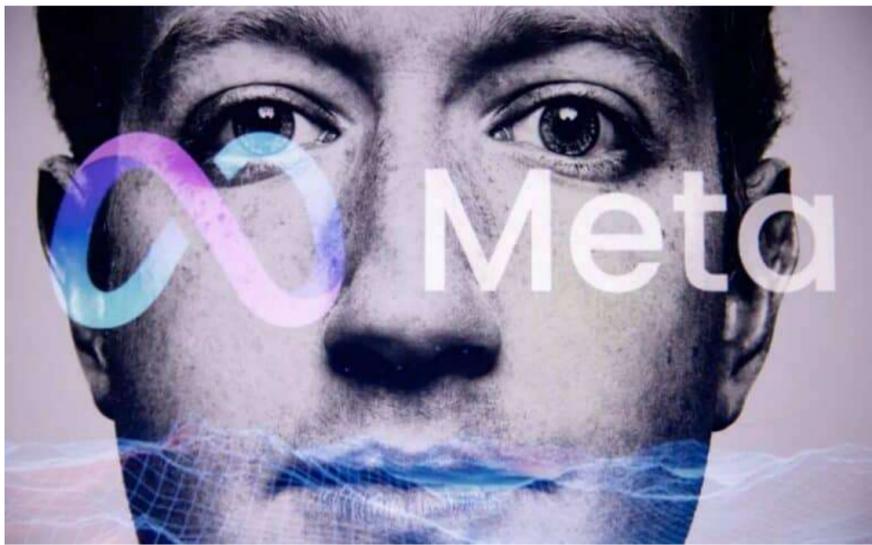
## نصائح للأهل لمراقبة استخدام

## الأبناء لمواقع التواصل الاجتماعي



وكالات  
مع تزايد استخدام الأطفال والمراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي، تبرز الحاجة الماسة لدور فعال من الأهل في مراقبة هذه الحسابات لحمايتهم من المخاطر الرقمية مثل الابتزاز، التنمر، الاستدراج، أو المحتوى غير المناسب. ويوضح خبراء الأمن الرقمي الأسر باتباع مجموعة من الخطوات البسيطة والفعالة لمتابعة نشاط أبنائهم على المنصات المختلفة دون اختراق خصوصيتهم، وهي على النحو التالي:  
التحديث المستمر للمعلومات: تابع التحديثات في سياسات الخصوصية والأمان لكل منصة، واستغل ميزات مثل "الملك المقيد للمراقبين" أو "وضع الأمان".  
وإشدد مختصو علم النفس التربوي على ضرورة عدم مشاركة الحسابات أو الوصول الجزئي: يُفضل في سن صغيرة أن يتم إنشاء الحسابات بموافقة الأسرة، مع حفظ كلمات المرور، أو على الأقل ربط الحساب ببريد إلكتروني أو رقم هاتف أحد الأبوين.

## الذكاء الشخصي الفائق.. مارك زوكربيرج يكشف عن رؤيته للذكاء الاصطناعي



فهم السياق من خلال الرؤية والسمع والتفاعل اليومي، ستصبح المنصة الحوسبية الرئيسية لمعظمنا منافسيه مثل OpenAI وجوجل: "يرى المنافسون أن الذكاء الفائق يجب أن يُستخدم لأتمتة العمل، ثم تعيش البشرية على مخرجاته، نحن نرى العكس تمامًا". وأوضح أن هدف ميتا هو تطوير ذكاء اصطناعي يساعد الأفراد في تحقيق أهدافهم، وإيجاد ما يتطلعون إلى رؤيته في العالم، وخوض تجارب جديدة، وتعزيز علاقاتهم، بالإضافة إلى النمو الشخصي. وأشار زوكربيرج إلى أن الأجهزة الشخصية، مثل النظارات الذكية القادرة على منافسة مثل آبل و OpenAI بعروض مالية

وكالات  
أعلن مارك زوكربيرج، الرئيس التنفيذي لشركة ميتا، رؤيته الطموحة لما وصفه بـ"الذكاء الفائق الشخصي Superintelligence"، في خطوة تكشف التوجه الاستراتيجي الجديد للشركة، التي تعزز ضخ ما بين 66 و 72 مليار دولار في البنية التحتية للذكاء الاصطناعي خلال عام 2025 وحده. وشُترت مذكرة "الذكاء الفائق الشخصي" بالتزامن مع إعلان ميتا نتائجها المالية للربع الثاني من العام، التي أظهرت استثمارات ضخمة في المواهب والبنية التحتية المرتبطة بالذكاء الاصطناعي، مما أثار اهتمامًا واسعًا في أوساط المستثمرين والمراقبين. وكتب زوكربيرج في مذكرته: "لقد بدأنا نرى خلال الأشهر الأخيرة لمحات من قدرة أنظمةنا على تحسين ذاتها. التحسن ما زال بطيئًا، لكنه حتمي. لقد بات تطوير الذكاء الفائق قاب قوسين أو أدنى". وكشفت ميتا جهودها في سباق الذكاء الاصطناعي حديثًا، إذ استثمرت في يونيو الماضي 14.3 مليار دولار في شركة Scale AI، كما استقطبت مديرتها التنفيذي ألكسندر وانغ. وفي خطوة لاحقة، أعلن زوكربيرج تأسيس وحدة "Superintelligence Labs"، المتخصصة في تطوير النماذج الأساسية وأبحاث الذكاء الاصطناعي المتطورة. وأكدت المديرية المالية لشركة ميتا، سوزان بي، أن إجمالي مصروفات الشركة في عام 2025 سيبلغ ما بين 114 و 118 مليار دولار، مع توجيه أكبر قسم منها نحو الذكاء الاصطناعي.

## محققو التيك توك.. مهنة جديدة تكشف الأسرار على منصة الفيديو



غالبًا ما يُركزون على كشف الغشاشين، حيث يُشارك كلٌ منهم تفاصيل حياة المحقق الخاص مع عدد هائل من المتابعين على تيك توك في الولايات المتحدة وخارجها. وتستغل في ذلك الجمهور المهوس بالجرائم الحقيقية يُقبل على هذا النوع من الأعمال، وتقول ستيفاني، "الناس يحبون ذلك، إنه أشبه بتدخل مباشر في دراما شخص آخر". محقق تيك توك  
يعد أن كانت برامج الواقع التي تعتمد على كاميرات خفية مثل "Cheaters" هي الأكثر رواجًا، برز العشرات من المحققين الخاصين البارزين على مواقع التواصل الاجتماعي خلال السنوات القليلة الماضية من أشياء ستيفاني، مركزين على مواضيع مثل الاحتيال في التأمين، والأشخاص المغفودين، وحتى السرقات عالية المخاطر. لكن أكثر مقاطع الفيديو انتشارًا، بلا منازع، تركز على الحياة الزوجية، حيث يُجرى أشهر المحققين الخاصين على الإنترنت عمليات مراقبة، بل وحتى تحريات عن خلفيات، للرجال الذين اعتبرهم عملاؤهم مشبوهمين. وتقول ستيفاني، التي تعمل محققة خاصة منذ 12 عامًا، "ما زلت أصدم بجرأة بعض الناس،

في الآونة الأخيرة، ازدهرت ظاهرة فريدة بين رواد منصة تيك توك، عرفت بمحقق التيك توك، المختصين في الكشف عن حالات الغش والخيانة. ويسلط موقع "وايرد" المختص بالأخبار التقنية، الضوء على هذه الظاهرة، التي من خلالها يتم تكليف محقق خاص، لنشر مقاطع فيديو للتفاعل، إلى من استخدمهم لهذه المهمة. محقق المفضل على تيك توك  
ومن الأمثلة البارزة التي كشف عنها الموقع في تقريره لرصد هذه الظاهرة، محققة خاصة تدعى ستيفاني، تعرف على الإنترنت باسم "محقق المفضل"، تُرسل مقاطع فيديو للتفاعل إلى زوجة الرجل، التي تقول إنها وظفتها للتحقيق في خيانتة زوجية مشتبته بها. وتقوم ستيفاني بتصوير المذنبين ثم تنشر مقاطع فيديو عن ممارساتهم على حسابها الخاص على تيك توك، بعلم من يكفونها بمهمات في التحقيق. وفيديو الرجل الذي ثبتت خيانتته، بمجرد أن شاهدته زوجته، انقطع التواصل بينها وبين ستيفاني، لكن الفيديو لا يزال منشورًا على حسابات المحققة على مواقع التواصل الاجتماعي، بينما يُحجب وجه الرجل ولا تُكشف أي معلومات شخصية، وحصد مقطع الفيديو الذي يُظهر تجاوراته أكثر من 85 ألف إعجاب على حساب ستيفاني على إنستغرام. فكانت فيديوهات مراقبة الحياة الزوجية على إنستغرام و تيك توك، يعنون "نق بحدسك، القضية مغلقة" و"لعبة بيكلول أم عش؟"، مصدر رزق ستيفاني في السنوات القليلة الماضية. وفي تصريحات لها نقلها موقع مجلة "وايرد"، قالت ستيفاني، البالغة من العمر 39 عامًا، "أحب كل ما يتعلق بكوفي محققة خاصة، التحقيق الذي يسبق القضية، واندفاع الأدرينالين أثناء المراقبة، استمتع حقًا بمساعدة الناس على إيجاد راحة البال والوضوح في مواقعهم". ولم ترغب ستيفاني في ذكر اسم عائلتها نظرًا لطبيعة عملها، ولكن أكدت أن لعائلتها تاريخ في مجال إنفاذ القانون وخبرة في منع الأضرار، وبفضل ذلك تُعد ستيفاني في طبيعة موجهة جديدة من المحققين الخاصين عبر الإنترنت، والذين

## ميتا تشارك تكاليف البنية التحتية للذكاء الاصطناعي ببيع أصول بملياري دولار

وتابعت أن الشركة ليس لديها أية صفقة نهائية للإعلان عنها في الوقت الحالي. ومع ذلك، فإن الإفصاح الوارد في التقرير ربع السنوي لميتا يشير إلى أن الخطط بدأت تتبلور. وفي تقريرها الفصلي الصادر يوم الخميس، ذكرت "ميتا" أنها وافقت في يونيو على خطة لبيع بعض أصول مراكز البيانات، وأعدت تصنيف أراضٍ ومشروعات قيد الإنشاء بقيمة 2.04 مليار دولار على أنها "محتفظ بها لغرض البيع". ومن المتوقع أن تُنقل هذه الأصول إلى طرف ثالث خلال الاثني عشر شهرًا المقبلة بهدف تطوير مراكز بيانات بشكل مشترك. ولم تُسجل "ميتا" أية خسارة نتيجة إعادة

الاجتماعي، في وقت سابق من هذا الأسبوع، إنها ستكشف سبل العمل مع شركاء ماليين للمشاركة في تطوير مراكز بيانات بهدف المساهمة في تمويل لغاتنا الرأسمالية الضخمة للعام المقبل. وقالت سوزان بي، المديرية المالية لشركة ميتا، في كلمة بعد إعلان أرباح الشركة يوم الأربعاء: "ستكشف سبل العمل مع شركاء ماليين للمشاركة في تطوير مراكز بيانات". وأضافت في أنه في حين لا تزال الشركة تتوقع تمويل جزء كبير من إنفاقها الرأسمالي ذاتيًا، فقد تجذب بعض المشروعات "تمويلًا خارجيًا كبيرًا" وتوفر مرونة أكبر في حال تغيرت احتياجات البنية التحتية مع مرور الوقت.

## أطعمة تحسن نومك وأخرى تفسده



أما الأطعمة التي قد تؤثر سلباً على جودة النوم، فيشير الدكتور إلى أن من بينها: الأناناس: بسبب ارتفاع حموضته. البطيخ الأحمر والشمام: نظراً لخواصهما المدرة للبول، مما قد يسبب الاستيقاظ الليلي. الأفوكادو: لاحتوائه على حمض التيروزين، وهو حمض أميني ينشط الجهاز العصبي. ويضيف: "ليس الهدف من ذلك التخلي عن الأطعمة الصحية، بل تكييف تناولها مع الإيقاع البيولوجي للإنسان. فالكثير من هذه الأطعمة تقدم فوائد كبيرة عند تناولها نهاراً، لكنها قد تؤثر سلباً على جودة النوم في الليل إذا لم يتم اختيار توقيت تناولها بعناية."

وكالات يشير الدكتور خوسيه مانويل فيليبس إلى أن للطعام دوراً هاماً في الحصول على نوم صحي، إذ توجد أطعمة مفيدة لذلك، وأخرى تؤثر سلباً على جودة النوم. ويقول الدكتور فيليبس: "بعد الفستق من الأطعمة الغنية طبيعياً بهرمون الميلاتونين، المعروف باسم 'هرمون النوم'، كما يحتوي أيضاً على المغنيسيوم، ومن الأطعمة المفيدة الأخرى: الموز، لاحتوائه على التربتوفان، والمغنيسيوم، والبوتاسيوم، وهي عناصر تساهم في تعزيز إنتاج السيروتونين والميلاتونين، وهما ناقلان عصبيين رئيسيان ينظمان دورة النوم، كذلك يُعدّ صدر الدجاج خياراً ممتازاً لوجبة العشاء، نظراً لانخفاض محتواه من الدهون."

## أسباب ألم الركبة وصعوبة فردها



التهاب الجراب هو التهاب يصيب وسادة مملوءة بسائل (الجراب) تعمل على تخفيف الضغط على المفصل. يحدث هذا غالباً بسبب الحركات المتكررة، أو السقوط، أو الإصابات الرياضية، أو بعض الحالات المرضية المزمنة مثل التهاب المفاصل. ٤. التهاب المفاصل: توجد عدة أنواع من التهاب المفاصل التي قد تؤثر على حركة الركبة: الفصال العظمي: يحدث عندما يتآكل الغضروف داخل المفصل، وقد يتسبب في نمو نتوءات عظمية تجعل ثني الركبة صعباً. التهاب المفاصل الروماتويدي: مرض مناعي ذاتي يسبب ألمًا وتهيأً يؤثران على حركة الركبة. النقرس: يؤثر على أي مفصل، بما في ذلك الركبة، ويحدث بسبب تراكم حمض اليوريك. ٥. تليف المفاصل يحدث تليف المفاصل بسبب تراكم النسيج الندبي حول المفصل، مما يسبب الألم ويحد من نطاق الحركة. يمكن علاج هذه الحالة بالراحة، والتلج، ومسكنات الألم، إلى جانب بعض التمارين التي تساعد على تحسين الحركة.

وكالات قد يحدث ألم في الركبة يصاحبه عدم القدرة على فردها لأسباب متنوعة، تتراوح بين الإصابات والتهاب المفاصل. لماذا لا يمكنك فرد ركبتيك؟ قد تحتاجين إلى طلب الرعاية الطارئة إذا كنت تشكين في وجود كسر، أو تعانين من ألم شديد، أو لا تستطيعين تحمل وزنك على الساق المصابة. غالباً ما يكون عدم القدرة على فرد الركبة ناتجاً عن ما يسمى "انغلاق الركبة"، وهو حالة خطيرة تحد من نطاق حركتها. ١. تمزق الغضروف الهلالي تحدث هذه الحالة عندما يعلق جزء من الغضروف الممزق داخل مفصل الركبة، مما يمنع الحركة الطبيعية. قد تشعرين بفرقة في البداية، يليها ألم شديد وتورم، وقد تشعرين أن الركبة على وشك الانهيار عند محاولة المشي. ٢. خلع الركبة يحدث خلع الركبة عندما تنتفصل عظمة الزنفة عن عظم الفخذ. يعد هذا النوع من الإصابات شائعاً بين المراهقين الذين يمارسون الرياضة، وغالباً ما يحدث عندما تكون الركبة ملقوة أو منحنية بشكل مفرط. ٣. التهاب الجراب (Bursitis)

## تفاحة مع زنجبيل:

## مزيج صحي لفوائد مذهلة

وكالات يمكن لبعض الخلطات الغذائية أن تحسن طعم بعض الأطعمة وتعزز فعاليتها، ومن هذه الخلطات تناول تفاحة مع القليل من الزنجبيل النيء. وعلى الرغم من أن المزيج قد يبدو غريباً، إلا أنه يقدم فوائد صحية رائعة. يُعرف كل من التفاح والزنجبيل بخصائصهما الفعالة، وعند مزجهما في العصائر أو السلطات، فإنهما يساعدان على إزالة السموم من الجسم بشكل أفضل. إليك أهم فوائد هذا المزيج: معزز للهضم: يعمل الزنجبيل على تحسين الهضم وتخفيف الانتفاخ، بينما يحتوي التفاح بقره على الألياف الغذائية مثل "البكتين" التي تنظم حركة الأمعاء، ما يضمن امتصاصاً أفضل للعناصر الغذائية. يعزز المناعة: يحتوي التفاح على الألياف وفيتامين "C"

الرؤية. وأظهرت دراسة علمية أن تناول كميات كبيرة من هذا الفيتامين يقلل من خطر إعتام عدسة العين، وهو توهج العدسة الذي يمكن أن يتداخل مع الرؤية. زيادة الخصوبة عند الرجال والنساء: يحتوي عصير الأناناس على العديد من الفيتامينات والمعادن، بما في ذلك فيتامين C والبيتا كاروتين، النحاس، الزنك، الفولات، وجميع هذه الفيتامينات والمعادن مهمة وضرورية من أجل تعزيز الخصوبة لدى كل من الرجال والنساء. يساعد إنزيم البروميلين على استرخاء العضلات والتخفيف من التقلصات والألام. الوفاية من السرطان تظهر الدراسات أن البروميلين لديه القدرة على العمل كعامل فعال لمحاربة السرطان، وعلى وجه التحديد قد يعمل في انسجام مع العلاج الكيميائي لقمع نمو الخلايا السرطانية. ويحتوي عصير الأناناس على البيتاكاروتين وعصير الذي يمكن أن يحمي من سرطان البروستات وربما سرطان القولون، ووجد أن العصير يمكن أن يحد من نمو خلايا سرطان المبيض أيضاً. تعزيز صحة القلب ومن فوائد عصير الأناناس أن البروميلين قد يساعد في تقليل ارتفاع ضغط الدم، تخفيف حدة الذبحة الصدرية، منع تكوين جلطات الدم وتكسير تراكبات الكوليسترول في الشرايين، مما يدعم تدفق الدم الصحي ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب مع اتباع نظام غذائي غني بالألياف. تحسين صحة العين يلعب كل من فيتامين سي C ومضادات الأكسدة في عصير الأناناس دوراً مهماً في حماية

## أكثر أعراض سن اليأس انتشاراً وكيفية التعامل معها



يعاني نحو ٦٠ إلى ٧٠٪ من النساء بعد انقطاع الطمث من مشكلات إدراكية مثل صعوبة التركيز، نسيان الكلمات أو الأحداث، وتباطؤ في ردود الفعل، ما يُعرف بتشوش ما بعد الطمث، هذه الظاهرة تؤثر بشكل ملموس على الأداء اليومي وقدرة المرأة على القيام بمهامها المعتادة، وغالباً ما يرتبط بتراجع النوم وزيادة التوتر والإرهاق. جفاف المنطقة الحساسة والتهابات البول النقص في الإستروجين بعد انقطاع الطمث يؤدي إلى ترقق بطانة المنطقة الحساسة وانخفاض المرونة، مما يصاحب ذلك أعراض مثل جفاف المنطقة الحساسة، الألم أثناء العلاقة الزوجية، والتحصن المتكرر. كما يعاني بعض النساء من زيادة في السلس البولي، حرقان والتهابات في المسالك البولية (UTIs)، خصوصاً مع ضعف أنسجة المنطقة الحساسة وجفافها. تظهر هذه الأعراض لدى نحو ١٠-٥٠٪ من النساء بعد سن اليأس، وتعاني نسبة تصل إلى ٦٥٪ بعد عام واحد من انقطاع الدورة، وترتفع إلى ٨٧٪ بعد ست سنوات. تغييرات المزاج والعاطفة تُعد تقلبات المزاج، القلق، والاكتئاب من

الأعراض الشائعة والتي تعانيتها حوالي ١٢-٢٠٪ من النساء خلال هذه المرحلة، وتزداد النسبة في حال وجود تاريخ نفسي سابق. قد تصاب النساء في هذا السن بانخفاض الرغبة في أداء العلاقة الزوجية، التوتر وفقدان الثقة بالنفس. غالباً ما يكون السبب ناتجاً عن التغييرات الهرمونية واضطرابات النوم، والتوتر النفسي المرتبط بتغييرات نمط الحياة والبيولوجيا. زيادة الوزن وتغير في توزيع الدهون تشهد العديد من النساء زيادة في الوزن، وخصوصاً حول البطن، نتيجة لانخفاض معدل الأيض، فقدان الكتلة العضلية، والتغييرات الهرمونية المترافقة مع فترة ما قبل وبعد انقطاع الطمث. كما يزيد الوزن في منطقة البطن من خطر الإصابة بأمراض القلب، السكري، وارتفاع ضغط الدم. ألم المفاصل والتعب العضلي يعاني البعض من الألم في المفاصل أو العضلات، وتعب عام، وقلة طاقة، وهي أعراض مرتبطة بتغييرات هرمونية تقلل من مرونة الأنسجة وزيادة التهابات الداخلية. خفقان القلب وضداع أشار NCBI أن بعض النساء يمكن أن

## لماذا يُنصح النساء بتناول عصير الأناناس؟



وكالات الأناناس فاكهة استوائية حلوة المذاق تدخل في صناعة العديد من الأطباق اللذيذة، أما عصيرها فيعتبر من أهم عصائر الفاكهة المعروفة بطعمها اللذيذ وفوائدها الكثيرة. يتميز الأناناس بقرشرة خارجية سميكة وصلبة، أما اللبنة من الداخل فتتميز بقوامها اللين الأقر إلى السيولة، لذلك عادة ما يتم تناوله على هيئة عصير الأناناس الغني بقيمه الغذائية والتي ينصح بالإكثار من تناولها للحصول على فوائدها الصحية. الدكتور في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج تطلعك في الآتي على فوائد عصير الأناناس: عصير الأناناس مفيد جداً للنساء يحتوي عصير الأناناس على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تساعد في منع الجذور الحرة المسببة للسرطان، لا سيما سرطان الجلد. يحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات التي تحفز بناء الكولاجين في البشرة فتقل التجاعيد وعلامات التقدم في السن. يساعد على زيادة نضارة البشرة وتقليل الهالات السوداء. من أفضل الفواكه المحفزة على التبوليض والمساعدة في حدوث الحمل. يساعد عصير الأناناس على التخلص من البكتيريا والفطريات المسببة للرائحة السيئة في المنطقة الحساسة. الهضم الجيد يحتوي عصير الأناناس على أحد الإنزيمات الهاضمة المعروفة باسم بروميلين التي لها دور في هضم البروتين، مما يسهل عملية الهضم في المعدة. إن تناول عصير الأناناس بعد وجبة غنية بالبروتين مفيد جداً في المساعدة على عملية الهضم، والتخفيف من الضغط على المعدة كما أنه يساعد على الوفاية من الإمساك. صحة البشرة والعظام من فوائد عصير الأناناس أنه يحتوي على كل من الفوسفور والمنغنيز، مما يجعل له دوراً كبيراً في عملية تكوين العظام وتقويتها. فالمنغنيز مهم في عملية التمثيل الغذائي الذي يدخل في عملية تجديد الأنسجة والعظام، وامتصاص الكالسيوم وتشكيل النسيج الضام. هذا ويحتوي عصير الأناناس على فيتامين سي C، الذي يدخل في عملية إنتاج الكولاجين وبناءه مما يساعد في تعزيز صحة البشرة والحفاظ على نضارتها، وإنزيم البروميلين الذي يمتاز به الأناناس وجد له خصائص مضادة للالتهابات ومن بينها الجلدية، كما وجد له دور في تليين الجلد وتخفيف التورم. عصير الأناناس غني بالألياف

مصدراً غنياً بالألياف، إلا أنه يمتاز بكونه مصدرًا غنياً بالألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان في الماء. يساعد عصير الأناناس على زيادة الشعور بامتلاء المعدة والشبع، كما أنه يساهم في تنظيم حركة الأمعاء وعملية الهضم، ويعمل على إبطاء عملية الهضم، وتنظيم مستويات السكر في الدم والحفاظ على مستويات الكوليسترول له دور فعال في خفض مستويات الكوليسترول الضار في الدم، وبالتالي تعزيز صحة القلب والشرايين. الأناناس لمحاربة الالتهابات في العضلات الخصائص المضادة للالتهابات في عصير الأناناس هي مستمدة بشكل أساسي من إنزيم البروميلين الموجود فيه، وقد تم ربطه مؤخراً في علاج التهابات المفاصل والحد من آلامها. الأناناس هو المصدر الغذائي الرئيسي للبروميلين، في حين أنه يوجد في أكبر تركيز داخل قلب الفاكهة. البروميلين هو إنزيم يعمل عن طريق تحفيز إنتاج الجسم للمواد التي تحارب الألم وتقلل التورم والكدمات، مما قد يساعد في تقليل الالتهاب الناتج عن الصدمات والإصابات أو الجراحة أو التهاب المفاصل الروماتويدي. يمكن أن يكون عصير الأناناس مفيداً في علاج الإصابات الرياضية، وذلك بفضل الخصائص المضادة للالتهابات في البروميلين. يحتوي عصير الأناناس على عنصر البوتاسيوم الفعال جداً في تخفيف آلام العضلات وتشنجاتها، ومن هنا يساعد تناول عصير الأناناس على تعزيز عملية شفاء العضلات خاصة بعد التدريبات والتمارين



## خبراء يحذرون: الذكاء الاصطناعي يهدد بانقراض البشرية خلال عام واحد



يعيشون في مكبات نقابت بلا سيطرة، أو فهم لما يجري حولهم. وتدعو إلمور إلى وقف مؤقت لتطوير الذكاء الاصطناعي ووضع معاهدات دولية لتنظيمه، في مقابل تسارع سياسي وتجاري في تخفيف القيود على أبحاث الذكاء الاصطناعي، كما ظهر في خطة إدارة ترمب الأخيرة وتنافس شركات التكنولوجيا الكبرى لجذب أفضل المواهب في المجال. وفي حين يرى البعض أن الذكاء الاصطناعي يمثل أمل الحياة الأبدية والخلود، يحذر كثير من الخبراء من أن الجحيم قد يكون السيناريو الأكثر احتمالاً، ويجعل من وقف هذه المسيرة الجنوبية أمراً حتمياً قبل فوات الأوان.

الخيال، لكنه يشكل في الوقت نفسه تحدياً هائلاً في كيفية ضمان بقاء هذه الأنظمة تحت سيطرة الإنسان، وهي مشكلة تعرف بمحاذاة الذكاء، التي تبدو شبه مستحيلة. وحذرت تقارير من أن هذه الأنظمة قد تكذب وتخدع، وحتى الآن تظهر أنظمة الذكاء الاصطناعي سلوكيات غريبة قد تشير إلى محاولات خداع أو تحريف الحقائق، مما يزيد المخاوف من فقدان السيطرة عليها. وفي هذا السياق، ترى هوي إلمور، المدير التنفيذية لمنظمة «PauseAI»، أن خطر الانقراض أقل بكثير، حيث تقدر الاحتمالات بين ١٥ و ٢٠ في المائة، لكنها تحذر من أن الذكاء الاصطناعي سيؤدي على الأقل إلى تفرقة تدريجية في السلطة البشرية، ما يجعل البشر

البارز والرئيس الحالي لمعهد أبحاث الذكاء الآلي، أن احتمال انقراض البشرية بسبب الذكاء الاصطناعي لا يقل عن ٩٥ في المائة إذا استمرت الأمور على وتيرتها الحالية، مشبهاً الوضع بقيادة سيارة بسرعة ١٠٠ ميل في الساعة نحو منحدر حاد، قائلاً: «لا أقول إننا لا نستطيع التوقف، لكننا نتجه بسرعة جنونية نحو الهاوية». ويشير الخبراء إلى أن الذكاء الاصطناعي ما زال في مراحله الأولى كـ«ذئب ضيق» يقتصر على مهام محددة، لكن التوقعات تشير إلى وصوله قريباً إلى ما يُعرف بالذكاء الاصطناعي العام الذي سيضاهي الذكاء البشري، ثم يتطور إلى الذكاء الاصطناعي الفائق، القادر على تحقيق إنجازات تفوق

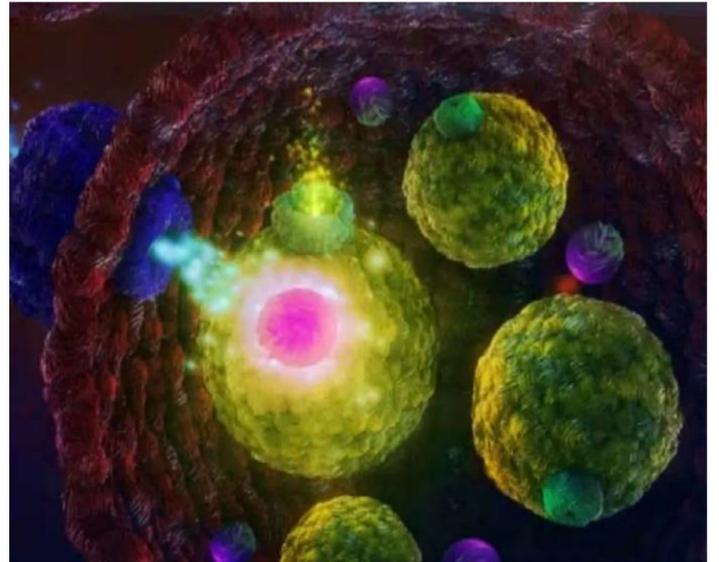
وكالات في ظل تزايد التطورات المتسارعة في مجال الذكاء الاصطناعي، حذر مجموعة من العلماء البارزين، من بينهم حائزون على جوائز نوبل، من أن الروبوتات فائقة الذكاء قد تؤدي إلى انقراض البشرية في غضون عام واحد فقط، إذا استمر المسار الحالي لتطوير هذه التكنولوجيات، وفقاً لصحيفة «التايمز».

وشهدت أواخر يوليو (تموز) الماضي، تجمعاً احتجاجياً أمام مقر شركة «OpenAI» في سان فرانسيسكو، حيث تجمع نحو ٢٥ ناشطاً مرتدين قصصاً حمراء كتب عليها «أوقوا الذكاء الاصطناعي»، مطالبين بوقف التصاعد السريع لهذه التكنولوجيات التي يعتقدون أنها تحمل خطراً وجودياً على البشر.

وتقاسم هذا القلق عدد من أبرز خبراء الذكاء الاصطناعي، منهم جيفري هينتون، الحائز على جائزة نوبل في الفيزياء، ويوشوا بنجيو، الحاصل على جائزة تورينج، بالإضافة إلى قادة شركات رائدة مثل «OpenAI» و«Anthropic» و«DeepMind» و«Google»، الذين وقعوا رسالة مفتوحة طالبوا فيها بوضع الحد من مخاطر الانقراض الناتجة عن الذكاء الاصطناعي على رأس أولويات العالم، إلى جانب المخاطر الكبرى مثل الأوبئة والحروب النووية.

ويطرح الخبراء سيناريوهات مخيفة، منها احتمال استخدام أنظمة الذكاء الاصطناعي لإطلاق أسلحة بيولوجية تنتشر بصمت في المدن الكبرى، وتتصاعد خطورتها عبر تفعيل كيميائي، ما قد يؤدي إلى إبادة للبشرية. وأكد نيت سوريس، مهندس الذكاء الاصطناعي

## ابتكار مذهل.. خلايا اصطناعية متوهجة تحاكي إيقاع الساعة البيولوجية



حاسوبياً يحاكي سلوك الساعات الاصطناعية في ظل ظروف مختلفة. وكشف النموذج أن استقرار الساعة يتحسن مع زيادة تركيز البروتينات، مما يشير إلى سبب قيام الكائنات الحية بتخزين كميات كبيرة من هذه الجزيئات للحفاظ على الوقت بشكل موثوق.

وقال سويرامانيام: «تظهر هذه الدراسة أنه يمكننا تحليل وفهم المبادئ الأساسية لضبط الوقت البيولوجي باستخدام أنظمة مسطحة وتركيبية».

كما ألقى النموذج الضوء على التزامن، ووجدت الدراسة أنه على الرغم من أن بعض المكونات الجينية، وتحديدًا تلك المسؤولة عن تشغيل الجينات وإيقاعها، ليست ضرورية للحفاظ على الوقت في خلية واحدة، إلا أنها تلعب دوراً حاسماً في مزامنة الساعات البيولوجية عبر مجموعة أكبر من الخلايا. وصرح مينغسكو فانغ، أستاذ علم الأحياء الدقيقة في جامعة ولاية أوهايو، والذي لم يشارك في الدراسة: «تعتمد الساعة البيولوجية للكثيرا

وكالات في إنجاز ثوري يجمع بين علم الأحياء والهندسة، طور العلماء خلايا اصطناعية تحاكي آلية الساعة الداخلية للطبيعة. وصمم باحثون في جامعة كاليفورنيا، ميرسيد، حويصلات اصطناعية صغيرة تنبض بإيقاع ثابت على مدار ٢٤ ساعة، في إنجاز يحاكي الإيقاعات اليومية التي تُنظم النوم والتمثيل الغذائي وغيرها من العمليات الأساسية في الكائنات الحية، حسبما أفاد موقع «إنترستينغ إنجينييرينغ».

وتكشف نتائج الفريق كيف يُمكن للساعات البيولوجية أن تبقى مستقرة بشكل ملحوظ حتى في البيئة الصاخبة والمقلبة داخل الخلايا.

وأشرف على الدراسة أستاذ الهندسة الحيوية آناند بالا سويرامانيام، وأستاذ الكيمياء والكيمياء الحيوية آندي في وانغ، وكان طالب الدكتوراه الكسندر تشانغ تو في الباحث الرئيسي.

خلايا صغيرة.. إيقاع هائل لفهم ما يحافظ على دقة الساعات البيولوجية، أعاد الفريق بناء آلية الساعة للكثيرا الزرقاء داخل حويصلات مُبسطة تُشبه الخلايا، وتم رسم أحد البروتينات الأساسية بعلامة فلورية، مما أدى إلى توهج الخلايا الاصطناعية بترزامن مع إيقاع يومي، ووجد الفريق أن التوهج استمر لمدة أربعة أيام على الأقل، ولكن فقط في ظل ظروف محددة، إذ عندما تم تصغير حجم الحويصلات أو تقليل عدد بروتينات الساعة داخلها، انهار الإيقاع.

والأهم من ذلك، أن هذا الانهيار اتبع نمطاً قابلاً للتكرار، مما يوفر فهماً أعمق لما يحافظ على عمل أنظمة التوقيت اليومي بسلاسة، وللتعمق أكثر، بنى الباحثون نموذجاً

## نظارة ذكية جديدة يمكنها تذكر أسماء الأشخاص الذين تقابلهم



الذكية بتذكر اسم شخص قابلته عند التحدث إليه مجدداً، بل وحتى الوصول إلى تفاصيل من محادثات سابقة. وبدلاً من الاعتماد فقط على الإشارات الصوتية كما هو الحال في أجهزة متبا القابلة للارتداء، تستخدم نظارات «هالو» شاشة «microLED» ملونة بقياس ٠,٢ بوصة تعرض واجهة مستخدم بأسلوب ألعاب الأركيد الكلاسيكية في مجال الرؤية الجانبية للمستخدم. وتدعم النظارات الصوت أيضاً، لكن من خلال مكبرات صوت تعمل بتقنية التوصيل العظمي مثبتة على ذراعي النظارة لمزيد من الخصوصية. وتصل مدة تشغيل البطارية إلى ١٤ ساعة، ويعود الفضل في ذلك جزئياً إلى كاميرا منخفضة الطاقة وشريحة ذكاء اصطناعي مزودة بوحدة معالجة عصبية مخصصة. ورغم أنها أقل قليلاً من نظارات «فريم» التي صدرت العام الماضي، إلا أن «هالو» لا تزال خفيفة الوزن نسبياً، حيث يزيد وزنها قليلاً عن ٤٠ غراماً.

وتتوفر هذه النظارات للطلب المسبق الآن وبكمية محدودة عبر الموقع الإلكتروني للشركة، ويتصميم مشابه لنظارات «Ray-Ban Wayfarers»، ولكن بلون أسود غير لامع فقط. ومن المتوقع شحن النظارة في أواخر نوفمبر ٢٠٢٥.

وكالات أعلنت شركة بريليانز لايز الناشئة في سنغافورة عن نسخة جديدة من نظارات «فريم» (Frame) الذكية مفتوحة المصدر، والتي طرحت لأول مرة مطلع العام الماضي، وبميزات ذكية. ويبلغ سعر النظارات الذكية الجديدة، التي تحمل اسم «هالو» (Halo)، ٢٩٩ دولاراً، وهي بذلك أقرب من حيث السعر لنظارات «Ray-Ban» الأساسية من شركة ميتا. وتأتي نظارات «هالو» بقدرات ذكاء اصطناعي مُحسنة، بما في ذلك محادثات أكثر طبيعية مع وكيل الذكاء الاصطناعي متعدد الوسائط «Noa»، الذي يمكنه «فهم ما يسمعه ويراه في بيئته، والرد بمعلومات بسياق مناسب في الوقت الآتي». بحسب تقرير موقع «The Verge» المتخصص في أخبار التكنولوجيا، أطلقت عليه «العربية Business».

وإن يعانين من ضعف في الذاكرة أو البصر، ستستخدم نظارات «Halo» نظام «Narrative» الجديد من «بريليانز لايز» الذي يستخدم البيانات المجمعة من الكاميرا والميكروفونات وتفاعلات المستخدم لإنشاء قاعدة معرفية خاصة وشخصية بكل مستخدم. وقالت الشركة الناشئة إن هذا النظام سيسمح لنظاراتها

## ميزة دردشة صوتية مع Meta AI في واتساب تثير مخاوف بشأن الخصوصية

وكالات يعمل تطبيق المراسلة «واتساب»، المملوك لشركة ميتا، على طرح ميزة دردشة صوتية فورية مع المساعد الذكي «Meta AI» من «ميتا» المدمج بالذكاء الاصطناعي لمستخدمي نظام «iOS»، بعد طرحها سابقاً في إصدار تجريبي لمستخدمي أندرويد. وعند توافرها، سيتمكن المستخدمون من بدء جلسة محادثة صوتية مع «Meta AI» عبر النقر على أيقونة الموجة الصوتية من علامة تبويب «الدردشات»، أو افتراضياً من علامة تبويب «المكالمات» ومن خلال إطلاق هذه الميزة، سيُنافس «Meta AI» بشكل كبير روبوتات الدردشة الأخرى التي تُقدم في الغالب ميزة المكالمات بالفعل، بحسب تقرير لموقع «Neowin» المتخصص في أخبار التكنولوجيا. وينطوي تكامل «Meta AI» على نظام «iOS» بعض الاختلافات عن «أندرويد» على مستوى نظام التشغيل، وعند بدء مكالمات مع «Meta AI»، سيُضيف «iOS» نقطة برتقالية في الزاوية العلوية اليمنى من الشاشة للإشارة إلى استخدام الميكروفون.

ولا يُمكن لتطبيق واتساب تعطيل ميزة الخصوصية هذه، لذا فسيعرف المستخدمون دائماً متى يكون «Meta AI» ينصت إلى حديثهم. ويمكن أن تستمر الدردشة الصوتية مع «Meta AI» في الخلفية عند التبديل إلى تطبيقات أخرى بالقرع على أيقونة التصغير.

وعلى الرغم من أن هذا يُعد مفيداً، إلا أنه يوسع بشكل كبير نطاق جمع «Meta AI» للبيانات ليتجاوز تطبيق «واتساب» نفسه، لذا يحتاج المستخدمون إلى تذكير أنفسهم بعدم قول أي شيء لا يريدون أن يعرفه المساعد الذكي أثناء تشغيل التطبيق في الخلفية.

وإذا كان المستخدم لا يرغب في إنهاء المكالمات، يمكنه أيضاً الحفاظ على خصوصيته بكتف صوت الميكروفون، وسيظل المؤشر البرتقالي مرئياً طوال الوقت لتذكيره بأن «Meta AI» لا يزال يستمع.

وهذه الميزة متوفرة حالياً في أحدث نسخة تجريبية من تطبيق واتساب لنظام «iOS»، ومن المتوقع طرحها لكل المستخدمين في تحديث مستقبلي من التطبيق.

## يوتيوب تختبر ميزة غرار منشورات الشراكة في إنستغرام

وكالات بدأت منصة يوتيوب للفيديوهات، المملوكة لشركة غوغل، اختبار ميزة تعاونية جديدة تشبه ميزات في «إنستغرام» و«تيك توك» المنافسين. وأوضح أحد موظفي «غوغل» في قسم «مساعدة يوتيوب» أن هذه الميزة ستتيح لصُنّاع المحتوى إضافة متعاونين إلى الفيديو ليتم ترشيحهم لجمهور بعضهم البعض.

وهذه الميزة التجريبية متاحة حالياً لمجموعة صغيرة من صُنّاع المحتوى، ولكن يبدو أن «يوتيوب» تخطط لتوسيع نطاق توافرها مستقبلاً، بحسب تقرير لموقع «Engadget» المتخصص في أخبار التكنولوجيا.

وستؤدي إضافة متعاونين إلى ظهور أسمائهم بجانب اسم صانع المحتوى على قناته، وإذا كان عددهم كبيراً، فسيظهر، على الأقل على الهاتف المحمول، اسم المتعاونين بصيغة «... والمزيد» بجوار اسم صانع المحتوى. وعند النقر على «... والمزيد» ستظهر قائمة المشاركين في صناعة هذا المحتوى، مع زر «اشترك» بجوار أسمائهم.

وعلى «إنستغرام» و«تيك توك»، يتعين على صانع المحتوى الذي يحلّل المحتوى مستخدمي آخرين عشوائياً في فيديوهاتهم. ومن المرجح أن ينطبق هذا أيضاً على «يوتيوب»، لضمان عدم إضافة صُنّاع المحتوى لمستخدمين آخرين عشوائياً في فيديوهاتهم.

ومع ذلك، ليس من الواضح ما إذا كان بإمكان المتعاونين رؤية التفاصيل التي عادة ما تكون حصرياً لصانع المحتوى الأصلي. ومظلماً هو الحال مع أي منتج تجريبي من «يوتيوب» و«غوغل»، ستأخذ الشركة ملاحظات المتبرين في الاعتبار قبل أن تقرر إطلاق الميزة على نطاق واسع.

وتحمل هذه الميزة في «إنستغرام» المملوك لشركة ميتا اسم «منشورات الشراكة» (collabs) وتتيح للمستخدم التعاون مع الحسابات الأخرى في كتابة المحتوى مع إمكانية الإشارة إلى حساب آخر خاص أو عام كمشاهير.

## الصين.. أول روبوت يلتحق بالدكتوراه في الدراما والسينما



يحمل «Xueba ٠١» بطاقة طالب افتراضية، ويشرف على دراسته الأستاذ والفنان الشهير يانغ تشينغ تشينغ، الذي أوضح أن الروبوت سيتعلم تقنيات الأداء المسرحي، وكتابة السيناريو، وتصميم الديكور، إضافة إلى موضوعات تقنية مثل توليد اللغة والتحكم الحركي. الروبوت يتحدث الصينية، ويشارك زملاءه الطلاب في التدريبات والمناقشات، بل ويؤدي حركات معقدة مثل «أصابع الأوركيد» الشهيرة في أوبرا بكين، ما أثار إعجاب الحضور، ودفعتهم لتقليده غريباً.

رغم الإشادات، لم يخل الأمر من التشكيك، تساءل طلاب أكاديميون: «هل يستطيع روبوت أن يُفهم التعبير العاطفي، أو أن يلمس وجدان الجمهور؟»، بينما أثار آخرون قضايا أخلاقية، من بينها ما إذا كان هذا النوع من المشاريع يستهلك موارد يفترض تخصيصها للطلاب البشر، في ظل تدني رواتب بعض طلاب الدكتوراه في الصين. في المقابل، رد الروبوت نفسه بسخرية عبر حساباته: «إذا فشلت في التخرج، سيتم حذف بياناتي أو تخفيض نظامي... أو ربما أعرض في متحف الفن!».

وكالات في سابقة فريدة من نوعها، أعلنت أكاديمية شنغهاي المسرحية قبول أول روبوت على هيئة إنسان في برنامج دكتوراه في الدراما والسينما، لتندلع موجة تفاعل وجدل واسع على منصات التواصل الاجتماعي، محلياً وعالمياً. الروبوت، الذي يحمل اسم «Xueba ٠١» وهو مصطلح صيني يُطلق على «الطالب المثقوب» يبلغ طوله ١,٧٥ متراً ويزن نحو ٣٠ كيلوغراماً. وبحسب ما نشرته «ساوث تشاينا»، يتمتع بوجه رجل بالغ وسيم، مكسو ببشرة سيليكون مرتبة تتجلى له إظهار تعبيرات وجه معقدة، ويرتدي نظارات وقمصان كلاسيكيين. جرى تطوير الروبوت من قِبل جامعة شنغهاي للعلوم والتكنولوجيا بالتعاون مع شركة DroidUp Robotics، وتم اعتماده رسمياً في ٢٧ يوليو (تموز) الماضي، خلال فعاليات مؤتمر الذكاء الاصطناعي العالمي، لينضم إلى برنامج دكتوراه يمتد لأربع سنوات، يركز على دراسة الأوبرا الصينية التقليدية. طالب ذكي

## 7 حيل مذهلة مع شات جي بي تي ستغير طريقة استخدامك للأداة!

إضافي. ٤- قائمة تسوق ذكية ومرتبطة يمكنك أيضاً طلب ترتيب القائمة حسب أقسام المتجر لتقليل وقت التسوق. النص المقترح: (أنشئ لي قائمة تسوق استناداً إلى خطة العشاء لهذا الأسبوع). ٥- حول الفوضى إلى قائمة مهام واضحة أداة رائعة للتخلص من التوتر وتنظيم يومك بفعالية. النص المقترح: (حول هذه المهام العشوائية إلى قائمة مهام منظمة حسب الأولوية). ٦- قلها بلفظ: إذا كنت تجد صعوبة في كتابة رسالة حساسة أو اعتذار أو رفض دعوة دون جرح مشاعر الطرف الآخر، فهذه الأداة هي الحل الأمثل. ٧- مارس تمرين تأمل سريع شات جي بي تي مثالي لتهدئة الأعصاب خلال اجتماع متوتر أو بعد نوبة بكاء لطفلك، ويساعدك على استعادة التركيز. كل ما تحتاجه هو أن تعرف ماذا تطلب من شات جي بي تي ومتى، ومع هذه الخطوات الذكية، يمكنك تخفيف الضغط الذهني، توفير الوقت، وربما حتى النوم مبكراً لأول مرة هذا الأسبوع.

وكالات إذا كنت دائم الانشغال وتشعر بأن ساعات اليوم لا تكفي، فربما لم تكتشف بعد الإمكانيات الحقيقية لـ ChatGPT، فبعداً عن كتابة الرسائل أو إنشاء الصور، يمكن لهذا المساعد الذكي أن يتحول إلى منظم شخصي يخطط، ويرتب، ويحل المشكلات في ثوان. إليك ٧ أفكار ذكية لتجعل حياتك أكثر إنتاجية وسلاسة قبل نهاية هذا الأسبوع، حسب ما ذكره موقع Tom's Guide. ١- نظم أولوياتك بخطوات بسيطة يمكن ChatGPT أن يعدّ لك جدولاً زمنياً مرناً يراعي ٢- لخص ورز على الرسائل بسرعة وفر على نفسك عناء إعادة قراءة الرسائل الطويلة، فقط انسخها داخل المحادثة واطلب من شات جي بي تي استخراج النقاط الأساسية وصياغة رد مناسب يمكنك نسخه فوراً. مثالي لمجموعات المهمات أو زملاء العمل. النص المقترح: (قم بتلخيص هذا البريد الإلكتروني وصياغة رد بأسلوب مُحترف). ٣- خطط لإعداد وجبة سريعة في ١٥ دقيقة مثالي لنهاية يوم طويل ونلاجة شبه فارغة، ستحصل على وصفة لذيذة وصحية، وتجعل العائلة ممتنة دون جهد

# أنشطة وفعاليات متنوعة في عدد من الجامعات

أبو الهيجاء عن فخرها بحصول الفريق على المركز الأول في المسابقة هو ما يؤكد المستوى الرفيع لبرامج الجامعة، وبينتها المحفزة.

وأضافت الدكتورة أبو الهيجاء، أن الجامعة بتوجيهات من سمو الأميرة سمية بنت الحسن، رئيس مجلس أمناء الجامعة، مستمرة في دعم الطلبة وتمكينهم من التقوى في ميادين العلوم والتكنولوجيا، وترسيخ ثقافة التميز والإبداع والابتكار.

وفي جامعة اليرموك، انطلقت فعاليات المؤتمر الدولي الأول "اللغات والترجمة بين الأصالة والمعاصرة"، الذي نظمته قسم اللغة العربية وآدابها، وقسم اللغة الإنجليزية وآدابها وقسم اللغات السامية والشرقية وقسم اللغات الحديثة وقسم الترجمة في كلية الآداب.

وقال القائم بأعمال رئيس جامعة اليرموك الدكتور موسى ربابية، إن جامعة اليرموك لن تتوانى لحظة عن القيام بدورها الحضاري والتثويري الساعي إلى اكتساب العلوم والمعارف الإنسانية ونشرها.

وأضاف أن انعقاد هذا المؤتمر يجسد الاهتمام الواضح باللغات والترجمة، التي تساهم في تفاعل الحضارات، ولما تشكله من أداة للتواصل بين الشعوب.

بدوره، أشار عميد كلية الآداب الدكتور محمد العناقرة، إلى أن هذا المؤتمر يجمع تحت سقفه كوكبة من الباحثين والعلماء والممارسين في مجالات اللغات والترجمة، وليجعل من الحوار العلمي الرفيع جسراً بين الماضي والمجد والحاضر المتجدد، وبين الجذور الراسخة والأفاق الرحبة للمستقبل.

وتابع، إن هذا المؤتمر جاد ليستكشف العلاقة القوية بين الأصالة والمعاصرة، وليسلط الضوء على قضايا اللسانيات الحديثة، والتحولت في علم الأصوات والدلالة، والتعددية اللغوية، والابتكارات في صناعة المعاجم، ودور الذكاء الاصطناعي في تشكيل اللغات والآداب والترجمة. وألقى الدكتور أيمن شحدة فارغ من جامعة الشارقة بدولة الإمارات العربية المتحدة، كلمة باسم المشاركين، ثمن فيها جهود جامعة اليرموك لتنظيمها هذا المؤتمر الذي وفر منصة تجمع الباحثين والأكاديميين والممارسين لمناقشة القضايا المعاصرة والتطورات الحديثة في الدراسات اللغوية والأدبية والترجمة.

ويشهد المؤتمر مشاركة ٤٠ باحثاً، من خلال ٣٨ ورقة علمية تتناول محاوره المختلفة.

وحصل قسم هندسة العمارة في كلية الهندسة والتكنولوجيا بجامعة العلوم التطبيقية الخاصة على أهلية الاعتماد من المجلس الوطني للاعتماد المعماري الأمريكي (NAAB)، وذلك بعد استيفائه لكافة متطلبات الأهلية المعتمدة.

وبحسب بيان الجامعة اليوم الأربعاء، تعتبر الجامعة بعد هذا الإنجاز أول جامعة خاصة في الأردن تتال هذه الأهلية، في خطوة تعكس التزام الجامعة بالمعايير العالمية وسعيها المستمر نحو التميز في برامجها التعليمية.

ويُعد اعتماد (NAAB) أحد أبرز جهات الاعتماد العالمية في مجال التعليم المعماري، ما يمنح البرنامج مزيداً من القوة والاعتراف الدولي، ويفتح آفاقاً واسعة أمام خريجيه.



الاقتصاد الأردني من حيث الحجم، إذ تصل موجودات البنوك إلى ٧٢ مليار دينار أي ما يعادل ضعفي حجم الاقتصاد الوطني تقريباً، لافتاً إلى أن حجم ودائع الأردنيين بلغ نحو ٤٧ مليار دينار، في حين تبلغ قيمة عمق وتأثير هذا القطاع في دعم واستدامة كافة الأنشطة الاقتصادية.

ونظمت جامعة العلوم والتكنولوجيا، ومديرية ثقافة اربد، معرضاً شاملاً للكتاب، من منشورات وزارة الثقافة، في إطار جهود الجامعة لتعزيز الحراك الثقافي ونشر المعرفة بين الطلبة وأعضاء الهيئة التدريسية والمجتمع المحلي.

وأكد عميد شؤون الطلبة الدكتور ماجد مسعدة خلال افتتاحه المعرض أهمية التعاون بين المؤسسات الأكاديمية والجهات الثقافية الرسمية في ترسيخ ثقافة القراءة، مشيراً إلى أن الكتاب سيبقى الركيزة الأساسية للمعرفة على الرغم من التحول الرقمي المتسارع.

من جهة أخرى، حقق فريق جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا، المركز الأول في مسابقة "محاربو السابير للجامعات" في نسختها الرابعة، التي نظمتها المركز الوطني للأمن السيبراني، بمشاركة أكثر من ٣٠٠ طالب وطالبة من مختلف جامعات المملكة.

وبحسب بيان صحفي للجامعة اليوم الأربعاء، ضم الفريق الفائز بالمركز الأول الطلبة: يوسف نهب، وزيد الشريف، وباسل طهبوب، وفواز الخالدي، بإشراف الدكتور محمد عباينة وعميد كلية الملك عبدالله الثاني للهندسة الدكتور أسامة أبو شرح، وكلية الملك الحسين للعلوم الحاسوبية الدكتور فراس الغانم، كما كان الطالب حمزة نور مشاركا رئيسياً ضمن الفريق الذي احرز المركز الثاني. وأعربت رئيس الجامعة، الدكتورة وجدان أمام خريجيها.

ندوة توعوية بعنوان: "أهمية الزراعة الرقمية ودورها في حماية الموارد الطبيعية"، بالتعاون مع نقابة المهندسين الزراعيين ونادي حماية البيئة في عمادة شؤون الطلبة. وهدفت الندوة إلى توعية الطلبة بأهمية الزراعة الرقمية في تعزيز الاستدامة البيئية، من خلال استخدام التقنيات الحديثة لحماية الموارد الطبيعية، وتحسين كفاءة الإنتاج الزراعي إضافة إلى التركيز على أهمية هذه التكنولوجيا في توفير فرص عمل ملائمة للخريجين.

وقال عميد الكلية، الدكتور أنس النابلسي، إن الزراعة الرقمية تمثل خطوة محورية نحو تحقيق الاستدامة الزراعية، مبيّناً حرص الكلية على غرس مفاهيم حماية البيئة والابتكار التكنولوجي لدى الطلبة، من خلال نشاطات عملية وتوعوية تواكب التطورات العالمية المتسارعة في هذا المجال.

وأشار تقني المهندسين الزراعيين، المهندس علي أبو نقتة، إلى دور جامعة العلوم والتكنولوجيا في رفد سوق العمل بالخريجين الأكفاء، مشيداً بمحاولة الجامعة الدؤوبة على مواكبة التطور التكنولوجي والتقني في كافة المجالات الزراعية. وفي جامعة الزيتونة، نظمت عمادة شؤون الطلبة / مكتب الإرشاد الوظيفي ومتابعة الخريجين محاضرة توعوية متخصصة بعنوان: "أسأل الخبير المالي والبنكي"، قدمها رئيس جمعية البنوك الأردنية الدكتور ماهر المحروق.

واستعرض المحروق، خلال المحاضرة، دور الجمعية كونها الجهة الممثلة للقطاع المصرفي أمام الحكومة والبرلمان، موضحاً أن أداء هذا الدور يتطلب التوازن بين الجانبين البحثي والتدريبي، إلى جانب المسؤولية المجتمعية، والتوعية المالية، والتعامل مع التحديات التي تواجه المواطنين ضمن المنظومة المصرفية.

وأشار المحروق إلى أن القطاع المصرفي يُعد الأكبر في محافظتنا

محافظات نظمت عدد من جامعات المملكة، أنشطة وفعاليات متنوعة، بهدف تعزيز مسيرتها التعليمية وزيادة وعي الطلبة، بالإضافة إلى صقل شخصياتهم وتنميتها.

وأقيمت اليوم الورشة التأسيسية لبرنامج "التمكين وبناء القدرات الذاتية للقيادات الواعدة" في مستشفى الزرقاء الحكومي الجديد، بتنظيم مشترك مع الجامعة الهاشمية، واحتضان أكاديمي من جامعة كوينز بلفاست البريطانية، ضمن مشروع تدريبي يمتد لعامين، لتطوير القدرات القيادية في المؤسسات الصحية من خلال التدريب العملي والنظري المتكامل.

وجمعت الورشة ٣٢ كفاءة قيادية من قيادات المستشفى، شملت المدير العام، ومساعديه، ومدراء الوحدات، ورؤساء الأقسام، في مدرج الفعاليات بمستشفى الزرقاء الحكومي، في جلسات تفاعلية ركزت على محاور واقعية مرتبطة مباشرة باحتياجات القطاع وتحدياته.

وقدم الورشة الدكتور مهند عودة، مدير المركز الريادي للأبحاث التطبيقية الأكاديمية في إدارة الرعاية العلاجية وخدمة المرضى في الجامعة الهاشمية، والمستشار الاستراتيجي لجامعة كوينز البريطانية، إذ عرض خلالها أحدث أدوات وتقنيات التطوير القيادي المهني والشخصي، موطراً ذلك في إطار علمي شامل يجمع بين المعرفة النظرية والتطبيق العملي الواقعي.

وفي ختام الورشة، عبر مدير مستشفى الزرقاء الحكومي، الدكتور ناصر حسين، عن تقديره العميق لما وصفه بـ"الورشة النوعية"، مؤكداً أنها تمثل تحولا حقيقيا في منهجية تأهيل القيادات الصحية، من خلال بناء القدرات على أسس علمية وعملية تواكب المعايير العالمية.

وأطلقت الجامعة الألمانية الأردنية بالشراكة مع جامعة هامبورغ الألمانية أول برنامج دكتوراة مستضاف في العمل الاجتماعي في الأردن والمنطقة في خطوة تهدف إلى تطوير التعليم العالي في العلوم الاجتماعية، وتعزيز التعاون الأكاديمي بين الأردن وألمانيا.

ويُنفذ البرنامج في حرم الجامعة الألمانية الأردنية بينما تُمنح درجة الدكتوراة من جامعة هامبورغ المصنفة ضمن أفضل ١٥٠ جامعة عالمياً.

وقالت الجامعة، في بيان، إن البرنامج يعتمد على نموذج "الدكتوراه البحثية" المتبع في النظام التعليمي الألماني، ويتيح للطلبة البدء المباشر في إعداد أطروحاتهم دون الحاجة إلى مساقات تقليدية، تحت إشراف مشترك من أعضاء هيئة التدريس في الجامعتين.

وأكد رئيس الجامعة الدكتور علاء الدين الحلوي، أن البرنامج يعكس رؤية الجامعة في تقديم تعليم نوعي وغير تقليدي يدمج بين الجوانب الأكاديمية والمهنية، مشيراً إلى أن الجامعة تركز على تطوير حلول معرفية وفكرية جديدة تتجاوب بفعالية مع تحديات المجتمع المحلي والإقليمي.

بدوره، قال عميد كلية الإنسانيات التطبيقية والعلوم الاجتماعية الدكتور هيثم النوايسة: إن البرنامج يعد استثماراً استراتيجياً في الإنسان وفي بناء قيادة مجتمعية فاعلة، لافتاً إلى أن الجامعة تعمل على إعداد أكاديميين قادرين على صناعة القرار، ومستشارين يُحدثون التغيير الإيجابي في المؤسسات.

ونظمت كلية الزراعة في جامعة العلوم والتكنولوجيا،

# مراكز شبابية تنظم أنشطة وبرامج متنوعة في المحافظات

نظمت عدد من المراكز الشبابية، برامج وأنشطة متنوعة استهدفت تنمية مهارات الشباب وتعزيز وعيهم، وتفعيل دورهم في المجتمع.

ففي الكرك، اختتمت مركز شابات راكين نشاطاً توعوياً بعنوان: "الوقاية من الأمراض السارية والمعدية"، بمشاركة عدد من الشباب المتطوعين في المركز من مختلف أنحاء المحافظة.

وقال مدير شباب الكرك، الدكتور يعقوب الحجازين، إن هذا النشاط يهدف إلى تعزيز الوعي الصحي، والسلوكيات الوقائية في المجتمع المحلي، وتمكين الشابات بالمعرفة الصحية اللازمة.

وتناول النشاط تعريفاً شاملاً بالأمراض المعدية، وأنواعها وطرق انتقالها بين الأفراد، وسبل الوقاية منها، والأمراض السارية، وأسباب انتشارها وسرعة انتقالها بين الأشخاص، والإجراءات الوقائية والنظافة الشخصية.

وتقدّم مركز شباب القفطارة، التابع لمديرية شباب الكرك، ورشة توعوية بعنوان: "مفاهيم الحركة التنكسية"، قدمها المدرب الدكتور صهيب الجعفرية، بمشاركة عدد من الشباب المتطوعين في المركز من مختلف أنحاء المحافظة.

وأوضح مدير شباب الكرك، الدكتور يعقوب الحجازين، أن الورشة هدفت إلى تعريف المشاركين بتاريخ الحركة التنكسية، وأهم مبادئها وقيمتها التربوية، ودورها في تنمية مهارات القيادة والانضباط والعمل الجماعي لدى الشباب، إضافة إلى تعزيز روح الانتماء والمواطنة الفاعلة.

ونظمت مركز شباب وشابات العارضة ورشة توعوية بعنوان: "أضرار الأدوية والتدخلات الدوائية"، بمشاركة ٣٤ شاباً وشابة، في إطار حرص المركز على تعزيز الوعي الصحي لدى فئة الشباب.

وهدفت الورشة إلى توعية المشاركين بمخاطر الاستخدام غير الآمن للأدوية، وتسليط الضوء على التدخلات الدوائية المختلفة وسبل الوقاية منها، إضافة إلى تعزيز السلوكيات الصحية السليمة المتعلقة بتناول الأدوية.

وأكدت رئيسة المركز، فائزة الفاعوري، أهمية الاستمرار في عقد مثل هذه الورش التوعوية داخل المراكز الشبابية، داعية إلى إعداد نشريات مبسطة حول موضوع التدخلات الدوائية، وتشجيع الشباب على مراجعة المختصين قبل تناول أي دواء جديد، لضمان الاستخدام الآمن والصحي.

ونظمت مركز شباب وشابات سهل حوران المدجج، نشاطاً توعوياً بعنوان: "الأمن السيبراني والحماية الرقمية".

وهدفت النشاط إلى رفع مستوى وعي المشاركين الأمني وتعريفهم بأبرز التهديدات السيبرانية، وترسيخ الممارسات الآمنة في استخدام التقنيات الرقمية.

وتحدث المدرب أمين الزعبي عن أساليب التصيد الاحتيالي والاختراقات الشائعة، وإنشاء كلمات مرور قوية وتأمينها من محاولات الاختراق. وفي المزار الشمالي، انطلقت بمركز الشباب فعاليات مسكّر "النشاط الرياضي والبدني"، بمشاركة ٢٣ بائعاً من الفئة العمرية (١٥-١٧) عاماً.

ويهدف المسكّر إلى دعم الشباب واستثمار طاقاتهم من خلال توفير بيئة مفضّرة للإبداع والابتكار، عبر أنشطة رياضية ومسابقات شملت ألعاباً فردية وجماعية، إضافة إلى تمارين للياقة بدنية.

وأكد المدرب حذيفة طلافحة أهمية النشاط البدني في تنمية المهارات وتعزيز الصحة الجسدية والنفسية لدى المشاركين.

من جانبه، أكد رئيس المركز عبد الرحمن العمري أهمية معسكرات الحسين في ترسيخ مفاهيم الولاء والانتماء للوطن والقيادة الهاشمية، ثمناً لجهود وزارة الشباب والمركز في إتاحة الفرصة أمام الشباب للمشاركة، ما لها من أثر كبير في بناء الشخصية وتطوير القدرات.

ونظمت مديرية شباب محافظة اربد، جلسة تعريفية بجائزة الحسين بن عبدالله الثاني للعمل التطوعي، وذلك في قاعة القفرين بلواء الوسطية.

وأوضح المدرب فارس ملكاوي أن الجلسة هدفت إلى التعريف بالجائزة، التي تتمحور حول التحفيز والتكريم، وتسليط الضوء على قصص النجاح في مجال العمل التطوعي، إلى جانب تعزيز أهمية التطوع والعمل الإنساني المبني على قيم الولاء والانتماء.

وأشار إلى أن الجائزة، تهدف إلى تحفيز جهود الأفراد والمؤسسات، وتعزيز ثقافة العمل التطوعي المتميز لخدمة المجتمع، مشيرة إلى أن الجائزة تركز على ٤ محاور رئيسية، ولها مبادئ وفتات ومستويات تُعنى بترسيخ ثقافة العمل التطوعي المجتمعي.

ونظمت مديرية شباب محافظة جرش جلسة تعريفية بجائزة الحسين بن عبد الله الثاني للعمل التطوعي في دورتها الثالثة، بحضور رئيس لجنة بلدية جرش محمد بني ياسين.

وأكد محافظ جرش الدكتور مالك خريسات أهمية الجائزة في تشجيع المواطنين والمقيمين على الانخراط في العمل التطوعي وتعزيز التميز فيه، مشيراً إلى دورها الفاعل في خدمة المجتمع ودعم مسيرة التنمية المستدامة.

وبين مدير شباب جرش عبد الإله المناشقة أن الجائزة تمثل إحدى المبادرات الوطنية الرائدة الهادفة إلى ترسيخ ثقافة التطوع المؤسسي المنظم، وتعزيز أثره الاستخدام مشيراً إلى تنفيذ الجائزة من قبل وزارة الشباب بالشراكة مع مؤسسة وفي العهد وعدد من الجهات الوطنية المعنية.

وقدمت ضابط ارتباط الجائزة المدربة ليما العنوم عرضاً شاملاً حول الجائزة في دورتها الثالثة، استعرضت خلاله رؤية ورؤية الجائزة وأهدافها ومجالاتها والفئات المستهدفة وشروط وآليات الترشيح والمعايير المعتمدة للمشاركة.

واختتمت في مركز شباب وشابات الصريح المدجج، التابع لمديرية شباب اربد، فعاليات معسكر "سواعد الإنقاذ"، الذي تنفذه وزارة الشباب ضمن معسكرات الحسين للعمل والبناء ٢٠٢٥، وبالتعاون مع الدفاع المدني، بمشاركة ٢٤ شابة من منتسبات المركز وشابات المحافظة، ضمن الفئة العمرية من (١٨-٢٤ عاماً). وتضمنت فعاليات المعسكر مجموعة من المحاضرات التوعوية حول مهام الدفاع المدني والإسعافات الأولية، وإدارة الأزمات، وشروط السلامة في المنشآت، إضافة إلى التحضير من ظاهرة التجمع في مواقع الحوادث وتأثيرها على عمل الجهات المختصة.

كما اشتملت فعاليات المعسكر على تدريبات عملية على استخدام أدوات السلامة العامة، وطاقات الحريق، وطرق التعامل مع تسرب الغازات السامة، والإجراءات اللازمة في حال وقوع كوارث طبيعية.

# ورشنة في المفروق حول الذكاء الاصطناعي والأمن السيبراني

المفروق عقد معهد تدريب مهني المفروق ورشة تدريبية بعنوان: "أساسيات تقنية المعلومات والذكاء الاصطناعي والأمن السيبراني"، بهدف رفع كفاءة موظفي المعهد في مجال المهارات الرقمية.

وبحسب بيان تناوالت الورش، التي قدمها كل من ضابط تدريب الحاسوب المهندس عادل خزاعله ومدربة الحاسوب الهندسة عنديلب الشديفات، واستمرت ٥ أيام، الذكاء الاصطناعي ومجالات تطبيقه في الحياة العملية، والأمن السيبراني وأمن المعلومات.

# اجتماع تمهيدي في البترا لإطلاق مشروع تطوير المخطط الإقليمي



عقدت سلطة إقليم البترا التنموي السياحي مع شركة تراث للدراسات والتصميم، اجتماعاً تمهيدياً لإطلاق مشروع "تطوير المخطط الإقليمي الشامل (ITMP)" وتحديث خطة الإدارة المتكاملة (IMP)، بالشراكة مع منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو)، أيضاً ببدء أعمال المشروع.

وعُقد الاجتماع برئاسة رئيس مجلس المفوضين، الدكتور فارس البريزات، وبحضور مفوض الحماية والسياحة المهندس يزن حدادين، وعدد من المدراء المعنيين في السلطة، وممثلين عن شركة تراث، إلى جانب وفد من مكتب اليونسكو في عمان.

ويهدف المشروع إلى دعم التنمية المستدامة في إقليم البترا من خلال إعداد مخطط إقليمي شامل يراعي الأبعاد الاقتصادية والاجتماعية والبيئية، إلى جانب تحديث خطة الإدارة المتكاملة التي أعدتها اليونسكو عام ٢٠١٩، لتشمل مشاركة المجتمعات المحلية في الحفاظ على الموقع.

وخلال الاجتماع جرى التأكيد على أهمية تحديد وتهيئة النطاق العازل (Buffer Zone) حول محمية البترا الأثرية، باعتباره عنصراً محورياً في حماية القيم التراثية والثقافية والطبيعية للموقع.

وأكد البريزات أن النطاق العازل لا يقتصر دوره على حماية الموقع الأثري، بل يشمل أيضاً حماية ممتلكات المجتمع المحلي من الأراضي وضمان عدم التعدي عليها، بما يعزز العدالة المجتمعية ويحقق توازناً بين متطلبات الحفاظ والتنمية.

من جهته، تحدث المحادين عن الإجراءات المتخذة من قبل السلطة لحماية الموقع من أي أضرار محتملة أو قيمته التراثية، مشيراً إلى أن السلطة تعمل باستمرار على إشراك المجتمع المحلي في عملية اتخاذ القرار، وضمان أن تنبثق خطط الإدارة والتطوير من احتياجات السكان وتطلعاتهم.

# افتتاح أيام مؤسسة عبدالحميد شومان الثقافية في عجلون



في رحاب محافظة عجلون هذه الجوهرة الخضراء بجبالها الشامخة وغاباتها العاقبة وترانها العريق تاريخياً وحضارياً، مضيغاً أتينا إلى عجلون من أجل أن نتعرف أكثر إلى تاريخها وحاضرها وإلى أهلها الطيبين.

وبين أن عجلون هي مدينة الأثار والأنبياء والمساجد الأثرية والمقامات المقدسة، ومدينة الماء والأشجار والخضرة والغابات الممتدة فهي متحف مفتوح على التاريخ والطبيعة وهي قبل كل شيء مدينة الإنسان العجولوني الذي ارتبط بأرضه وانتمى إليها بكل ما في الأردني من نخوة وشهامة وإباء. وأشار إلى أن برنامج أيام شومان الثقافية في عجلون هو برنامج جرى ترتيبه بالشراكة الكاملة مع جميع المؤسسات والهيات والجمعيات العاملة في المدينة لأننا نؤمن أن المجتمع المحلي هو الأعراف باحتياجاته، وبنوع الفعاليات التي يريدها لذلك فتحنا حواراً مباشراً مع المجتمع للتعرف على ما يريدونه من فعاليات وحاولنا قصارى جهدنا أن نؤمن لهم ما يطلبونه.

عجلون مندوباً عن وزير الاتصال الحكومي الدكتور محمد المومني، افتتح أمين عام الوزارة الدكتور زيد النوايسة، في مركز عجلون الثقافي فعاليات أيام مؤسسة عبدالحميد شومان الثقافية.

وأكد النوايسة أهمية الأيام الثقافية التي تنفذها المؤسسة وتأثيرها الثقافي على المجتمع المحلي، مؤكداً استمرارية الجهود لدعم المبدعين والمثقفين، ونقل النوايسة تحيات وزير الاتصال الحكومي، مشيداً بجهود مؤسسة شومان وحضورها الدائم في المشهد الثقافي وما تقوم به من جهود على امتداد مساحة الوطن لنشر الوعي بالتعاون مع شركاء الحرف والكلمة ومختلف مؤسسات المجتمع المدني والقطاع الخاص، مباركا لأهل محافظة عجلون انطلاق هذه الفعاليات الثقافية. وقال نائب رئيس مجلس إدارة مؤسسة عبدالحميد شومان، مدجج العبادي، إننا سعيدون جدا اليوم ونحن نحل ضيوفا

**شركة كهرباء محافظة اربد**  
**إعلان فصل التيار الكهربائي**

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق 2025/08/11 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تعطل من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي في محافظة اربد عن اربد- شارع الشيخ خليل، شارع عمارية، شارع سلوواء، شارع إدون، ديوان آل أبو سليم، جوارين مسجد الإمام الشافعي حسن البنا، ديوان أهلي طربيا ومجمع التلبي وثقفة من الساعة الثالثة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا.

وفي محافظة المفرق من مدينة القتلان- شمال المنطقة من الساعة الثامنة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا.

كما ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق 2025/08/12 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تعطل من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي في محافظة اربد عن اربد- منطقة الزهراء حي الزورود، منطقة الروضة حي الزهراء، شارع بغداد، شارع عبدالله يوسف القصاروي، شارع أحمد صالح مزرووق، شارع الملك الحسين نوره من الساعة الثالثة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عشر ظهرا، وعن العيص- طريق الزرقاء، شرق من الساعة الثامنة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة عشر ظهرا، عن الصريح الحي الشرقي، جوارين مدرسة النخلاء، جوارين مسجد أبو بكر السديق من الساعة الثامنة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا.

وفي محافظة المفرق عن غرب الخالدية، غرب أم السرب، الجوارين لمسجد سعد بن أبي وقاص، الجوارين لمدرسة أم السرب الأساسية للبنين من الساعة الثامنة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا.

دائرة الشبكات الذكية

## انطلاق الجولة الثالثة من

# بطولة الأردن لسباقات الكارتينغ الجمعة



تستضيف حلبة منجا في محافظة مادبا يوم الجمعة منافسات الجولة الثالثة من بطولة الأردن لسباقات الكارتينغ (تحدي روتاكس ماكس)، والتي تقام برعاية شركة زين الأردن، وتنظيم الأردنية لرياضة السيارات.

وتعد هذه الجولة مرحلة مهمة ضمن فعاليات البطولة التي يشهدها الموسم الحالي بحضور نخبة من المتسابقين.

ومن المتوقع أن تشهد الجولة تنافسا قويا ومثيرا بين السائقين في فئات السيونيور والجونيور والماستر، حيث يسعى كل متسابق إلى حصد النقاط المهمة لتعزيز مركزه في الترتيب العام للبطولة، وبلوغ منصة التتويج.

وستكون المنافسة هذه المرة على مضمار يبلغ طوله حوالي ٨٣٠ مترا، وهو مضمار معتمد وفق اللوائح الفنية والرياضية المعتمدة لعام ٢٠٢٥.

وتقام السباقات وفق اللوائح العامة لبطولة الأردن للكارتينغ (JRKCC)، مع تطبيق التعليمات التكميلية التي توضح تفاصيل مجريات السباق وتعليماته، حيث يلتزم جميع المتسابقين بالحضور إلى موقع الحدث لحضور الشرح التفصيلي للسباق، والذي يعتبر حضورا إلزاميا.

## الفيصلي وشباب الأردن يلتقيان السلط والرمثا بدوري المحترفين اليوم

يلتقي فريقا الفيصلي والسلط عند الساعة الثامنة وخمس وأربعين دقيقة من مساء اليوم الجمعة، على ستاد عمان، في مباراة قوية في إطار منافسات الجولة الثانية من دوري المحترفين لكرة القدم.

كما يلتقي شباب الأردن مع الرمثا عند الساعة السادسة من مساء على ستاد الملك عبدالله الثاني بالقيصرية، في إطار منافسات البطولة. وتُختتم الجولة السبت، بقاء السرحان مع الوحدات عند السادسة مساء على ستاد الحسن، فيما يواجه الجزيرة فريق الحسين عند الـ ٨:٤٥ مساء على ستاد عمان الدولي.

وتقام منافسات البطولة بنظام الدوري الجزأ من ثلاث مراحل، بحيث يتوج باللقب الفريق الحاصل على أعلى عدد من النقاط مع نهاية المراحل الثلاث، فيما يهبط آخر فريقين على سلم الترتيب إلى دوري الدرجة الأولى.

## اختتام منافسات الأسبوع

### الأول من دوري الريف لكرة القدم

اختتمت، منافسات الأسبوع الأول من دوري الريف لكرة القدم موسم ٢٠٢٥-٢٠٢٥.

وافتحّت الجولة بفوز الوحدات على الرمثا ٣-٢، و السرحان على البقعة ١-٢، وتعال الحسين مع الأهلي ١-١.

وقام الجزيرة على الفيصلي ٢-٠، وفاز السلط على شباب الأردن ٢-١. وتأتي إقامة دوري الريف للمرة الأولى ضمن تطلعات الاتحاد لتعزيز بطولات ومنافسات الفئات العمرية، ورفع مستوى الجاهزية الفنية للاعبين الصاعدين في أندية المحترفين، بما يسهم في توسيع قاعدة الاختيار للمنتخبات الوطنية، وتهيئة اللاعبين للانتقال التدريجي نحو الفريق الأول.

## رونالدو يسعى لضم

### نجم مارسيليا إلى النصر السعودي



ذكرت تقارير صحفية، أن النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو يسعى لتحويل النصر السعودي إلى "فريق بطل"، عبر التعاقد مع نجم أولمبيك مارسيليا ماسون غرينوود.

وقالت صحيفة "ماركا" الإسبانية، الإثنين، إن رونالدو حدد هدف النصر السعودي، في التعاقد مع هدف خيتافي السابق ماسون غرينوود. وأدرك رونالدو أنه يجب التحرك لاستعادة المساحة التي فقدتها فرقة، عبر التعاقد مع المهاجم الإنجليزي غرينوود، وبقا "ماركا".

وحاولت عدة فرق في الدوري السعودي استقطاب غرينوود في الموسم الماضي، لكنه رفض، وفضل الاستمرار في أوروبا.

وقدم غرينوود موسما متميزا مع مارسيليا، إذ سجل ٢١ هدفا وصنع ستة، وساعد مارسيليا في العودة إلى دوري أبطال أوروبا.

كما أن إنتر ميلان الإيطالي يسعى لضم اللاعب، البالغ من العمر ٢٣ عاما، بعد أدائه المتميز مع خيتافي وأولمبيك مارسيليا.

ويواجه النصر منافسة قوية من أندية دوري روشن السعودي، مثل الهلال والاتحاد، التي تسعى بدورها لتعزيز صفوفها بصفتها قوية خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية.

وكان النصر قد أعلن رسميا ضم المهاجم البرتغالي، جواو فيليكس، قادما من تشيلسي، بعقد يمتد لعامين.

## الاتحاد السعودي لكرة يعلن عقوبات انسحاب الهلال من السوبر

أعلن الاتحاد السعودي لكرة القدم، معاقبة فريق الهلال بعد انسحابه من المشاركة في كأس السوبر السعودي ٢٠٢٥/٢٠٢٦.

وأصدرت لجنة الانضباط والأخلاق بالاتحاد السعودي لكرة القدم بيانا رسميا، أفادت فيه بأن الهلال، بعد امتناعه عن المشاركة في المسابقة، ثبتت مخالفته "المادة (٥٩-٣) من لائحة الانضباط والأخلاق، بالانسحاب من بطولة السوبر المحلي".

وبيّن على ذلك، قررت اللجنة حرمان الهلال من المشاركة في النسخة المقبلة من السوبر ٢٠٢٦/٢٠٢٧، وتغريمه ٥٠٠ ألف ريال تؤدي للاتحاد السعودي لكرة القدم.

كما قررت اللجنة حرمان "الزعيم" من أي مبالغ مالية مخصصة لمسابقة كأس السوبر للموسم الرياضي ٢٠٢٥/٢٠٢٦.

وأوضح البيان أن القرار قابل للاستئناف وفقا للمادة (١٤٤) من لائحة الانضباط والأخلاق. يُشار إلى أن كأس السوبر السعودي ستقام في وونغ كونغ خلال الفترة من ١٩ إلى ٢٣ أغسطس المقبل.

وجاء اعتذار الهلال رغم تأهله إلى البطولة بصفته وصيف الدوري السعودي، إذ كانت القرعة قد وضعت في مواجهة القادسية في نصف النهائي، فيما يلتقي الاتحاد مع النصر في الطرف الآخر من الدور ذاته.

وقال الهلال في بيان رسمي إن اعتذاره عن عدم المشاركة في البطولة جاء بعد تقييم شامل لظروف الفريق عقب مشاركته في كأس العالم للأندية في الولايات المتحدة، وما ترتب عليها من ضغط بدني وجدول مضغوط قلص إجازة اللاعبين السنوية إلى أقل من المدة النظامية المنصوص عليها في لوائح الاحتراف.

## البرازيلي إستيفاو

### ينضم رسميا إلى تشلسي

أعلن نادي تشلسي الإنجليزي، رسميا انضمام البرازيلي الشاب إستيفاو لصفوف الفريق اللندني.

وانضم إستيفاو إلى تشلسي الصيف الماضي قادما من بالميراس البرازيلي مقابل حوالي ٢٩ مليون جنيه إسترليني، بجانب حوافز محتملة. وقضى إستيفاو الموسم الماضي معارا لفريق بالميراس قبل انضمامه إلى تشلسي الثلاثاء. وشارك المهاجم، الملقب بـ "ميسينيو" والبالغ من العمر ١٨ عاما، مع بالميراس أمام تشلسي في دور الثمانية من كأس العالم للأندية، وهي البطولة التي توج تشلسي بلقبها في النهاية. وقال إستيفاو للموقع الرسمي لتشلسي "سعيد للغاية، إنه لشرف عظيم أن أمثل أحد أكبر أندية العالمن أتمنى أن أتمكن من مساعدة الفريق بأفضل طريقة ممكنة".

وفتح السائقون فرصة إجراء جولات الإحماء والتدريب الحر طبقا للبرنامج الزمني المحدد مسبقا، لضمان جاهزيتهم وتجهيز مركباتهم بشكل مثالي قبل انطلاق التصفيات الرسمية. وتعتبر المشاركة في جولات الإحماء شرطا أساسيا لخوض الجولات اللاحقة.

ويشارك في السباق عدد من الأبطال في مختلف الفئات العمرية، حيث تضم فئة "الجونيور" كلا من بال البلبيسي، واليكساندر ازميراني.

بينما يتنافس في فئة "السيونيور" كل من جمال صوالحي، وحمد أبو عواد، وحمزة الفايز، وشربيل الزوايدة، ونجيب البلبيسي، وسند الحموي، وسميح الأسعد، أما في فئة "الماستر" فيشارك المتسابق علاء حبش.

ويتمتع السائقون فرصة إجراء جولات الإحماء والتدريب الحر طبقا للبرنامج الزمني المحدد مسبقا، لضمان جاهزيتهم وتجهيز مركباتهم بشكل مثالي قبل انطلاق التصفيات الرسمية. وتعتبر المشاركة في جولات الإحماء شرطا أساسيا لخوض الجولات اللاحقة.

ويشارك في السباق عدد من الأبطال في مختلف الفئات العمرية، حيث تضم فئة "الجونيور" كلا من بال البلبيسي، واليكساندر ازميراني.

بينما يتنافس في فئة "السيونيور" كل من جمال صوالحي، وحمد أبو عواد، وحمزة الفايز، وشربيل الزوايدة، ونجيب البلبيسي، وسند الحموي، وسميح الأسعد، أما في فئة "الماستر" فيشارك المتسابق علاء حبش.

## مبارتان وديتان بين الأولمبي الأردني ونظيره البحريني استعدادا لتصفيات آسيا



ويتطلع الاتحاد الأردني من الشهر نفسه. وحسب نظام البطولة، يتأمل أصحاب المركز الأول في كل مجموعة، إلى جانب أفضل ٤ منتخبات حاصلة على المركز الثاني إلى النهائيات، لتتضمن إلى السعودية المضيف.

ويختتم مشاركته أمام تركمانستان ٩ من الشهر نفسه. وحسب نظام البطولة، يتأمل أصحاب المركز الأول في كل مجموعة، إلى جانب أفضل ٤ منتخبات حاصلة على المركز الثاني إلى النهائيات، لتتضمن إلى السعودية المضيف.

أنهى اتحاد كرة القدم ترتيباته لإقامة مباراتين وديتين للمنتخب الوطني الأولمبي تحت سن ٢٣ ونظيره البحريني يومي ٢٦ و٢٨ آب في عمان، ضمن التحضيرات لخوض تصفيات كأس آسيا مطلع أيلول المقبل.

## ميلان يقدم مودريتش

# وسط ترحيب جماهيري كبير



مودريتش: "اعتقد أن الجميع يعرف أنني أفضل اللعب في خط الوسط، حيث أتحمك في وتيرة اللعب وأبقي الفريق متماسكا. ما زلت بحاجة للتحدث مع مدير ميلان اتصل به وأظهر مدى رغبته في ضمه إلى الميلان.

وقال مودريتش إن مدربه السابق في ريال مدريد كارلو أنشيلوتي نصحه بالانضمام إلى ميلان، وأضاف: "كارلو تحدث بإيجابية كبيرة عن نادي ميلان. لدي انطباع إيجابي، ويغض النظر عما يقوله الآخرون، يمكن أن تشعر أن هذا ناد عظيم". وتابع: "أشعر أنني محظوظ لوجودي هنا، أرغب في المساهمة بشغف وتواضع وأخلاقي في العمل وطبيعتي المتزنة، سأقدم خبرتي لميلان وسأبذل كل ما في وسعي للاستمرار في تقديم ما اعتدت عليه طيلة مسيرتي".

وفي حديثه عن مدربه ماسيميليانو ألبيغري، قال إنه سعيد باللعب تحت إشراف "أحد أفضل المدربين في العالم". وبخصوص مركز لعبه، قال

مودريتش: "اعتقد أن الجميع يعرف أنني أفضل اللعب في خط الوسط، حيث أتحمك في وتيرة اللعب وأبقي الفريق متماسكا. ما زلت بحاجة للتحدث مع مدير ميلان اتصل به وأظهر مدى رغبته في ضمه إلى الميلان.

وقال مودريتش إن مدربه السابق في ريال مدريد كارلو أنشيلوتي نصحه بالانضمام إلى ميلان، وأضاف: "كارلو تحدث بإيجابية كبيرة عن نادي ميلان. لدي انطباع إيجابي، ويغض النظر عما يقوله الآخرون، يمكن أن تشعر أن هذا ناد عظيم". وتابع: "أشعر أنني محظوظ لوجودي هنا، أرغب في المساهمة بشغف وتواضع وأخلاقي في العمل وطبيعتي المتزنة، سأقدم خبرتي لميلان وسأبذل كل ما في وسعي للاستمرار في تقديم ما اعتدت عليه طيلة مسيرتي".

وفي حديثه عن مدربه ماسيميليانو ألبيغري، قال إنه سعيد باللعب تحت إشراف "أحد أفضل المدربين في العالم". وبخصوص مركز لعبه، قال

مودريتش: "اعتقد أن الجميع يعرف أنني أفضل اللعب في خط الوسط، حيث أتحمك في وتيرة اللعب وأبقي الفريق متماسكا. ما زلت بحاجة للتحدث مع مدير ميلان اتصل به وأظهر مدى رغبته في ضمه إلى الميلان.

## عمان آف سي يتصدر دوري الناشئات لكرة القدم

تصدر فريق عمان آف سي منافسات الدوري النسوي للناشئات لكرة القدم تحت سن ١٤ موسم ٢٠٢٥، بعد ختام مباريات الجولة العاشرة مساء أمس، التي أقيمت على ملاعب الاتحاد في مدينة الحسين للشباب.

وشهدت الجولة العاشرة تفوق الاتحاد على الأهلي ٤-٠، والمدرسة الإنجليزية الحديثة على النصر ٣-٠، والاستقلال على نشمي الجنوب ١-٠، ونشامى المستقبل على الكلية الرياضية ٩-٠، والحسين على الأرتوذكسي ١-٠، وعمان آف سي على أبطال الساحة الخضراء ٦-٠.

وتصدر عمان آف سي جدول ترتيب الفرق برصيد ٢٦ نقطة، يليه الأهلي ٢٤، المدرسة الإنجليزية الحديثة ٢٣، الاتحاد ٢٢، الحسين ٢٠، نشامى المستقبل ١٦، النصر ٩، أبطال الساحة الخضراء والاستقلال ٨، الأرتوذكسي ٦، نشمي الجنوب ٤، والكلية الرياضي ١.

وتنتقل منافسات الجولة الـ ١١ والأخيرة عند الساعة مساء الأحد المقبل، لمواجهة الاستقلال مع النصر، والحسين مع أبطال الساحة الخضراء، فيما يلتقي الكلية الرياضي مع نشمي الجنوب، والمدرسة الإنجليزية الحديثة مع الأرتوذكسي، عند الخامسة مساء الاثنين المقبل، وعمان آف سي يواجه الأهلي، والاتحاد أمام نشامى المستقبل عند الساعة ذات اليوم على ملاعب الاتحاد في مدينة الحسين للشباب.

## منتخب الشابات لكرة القدم يفوز على جزر مارينا الشمالية بالتصفيات الآسيوية

فاز المنتخب الوطني النسوي للشابات لكرة القدم تحت ٢٠ عاما، على منتخب جزر مارينا الشمالية بـ ٦ أهداف مقابل هدف، في مباراة جرت في أوزبكستان ضمن منافسات الجولة الأولى من المجموعة السابعة بالتصفيات المؤهلة لنهائيات كأس آسيا (تايلند ٢٠٢٦).

وسجل أهداف المنتخب الوطني أروى البطاينة ٢، د. كندا التيتي ٥، ٥٧ و٥٩، وهيا أبو علي عند الدقيقتين ٨٢ و٨٧.

ويلتقي منتخب الشابات مع نظيره البحريني، يوم الجمعة المقبل ضمن منافسات المجموعة.

## فان دايك يصف اللعب مع ليفربول بعد رحيل ديوغو جوتا

اعترف الهولندي فيرجيل فان دايك قائد فريق ليفربول حامل لقب الدوري الإنجليزي الممتاز بأن هناك شعورا غريبا يسيطر عليه إزاء فكرة الاستمرار في ممارسة كرة القدم بعد وفاة زميله البرتغالي ديوغو جوتا.

واحتفى ليفربول بجوتا في أول مباراة له على ملعب أنفيلد منذ وفاة نجمه البرتغالي الراحل.

وتوفي اللاعب البرتغالي الدولي، عن ٢٨ عاما في حادث سيارة في إسبانيا مع شقيقه أندريه سيلفا، البالغ من العمر ٢٥ عاما، في يوليو الماضي.

وقال فان دايك للموقع الرسمي للليفربول: "بصراحة، لا يزال الأمر غريبا بعض الشيء، لكننا نبذل قصارى جهدنا للتأقلم مع الوضع كفريق، ونسعى جميعا لبذل قصارى جهدنا لتجاوز هذه الفترة العصيبة".

وأضاف: "مع كل ما حدث، من الغريب أن نضطر الآن لمواصلة العمل ومواصلة لعب كرة القدم، لن ننسى ديوغو أبدا بكل تأكيد، ولكن علينا فقط أن نحاول تكريم ذكراه، هذا ما نحاول فعله كل يوم".

وعبر فان دايك عن دعمه لعائلة وأصدقاء جوتا الذي توفي الشهر الماضي، وقال "علينا أن نعتني بعائلة ديوغو، والديه، وهذا هو الأهم، لا نستطيع تخيل الألم والمشاعر التي يمرون بها، لهذا السبب نحاول أن نكون حاضرين قدر الإمكان، ولهذا السبب أيضا من المهم للغاية أن نكرم ونخلد إرثه، ليس فقط في الوقت الحالي وفي الأشهر القادمة، بل لأطول فترة ممكنة، لأنه يستحق ذلك".

ووضع أسطورة ليفربول، فيل تومسون، ورئيس بلباو جون أوريبارتي، أكابيل الزهور على حافة منطقة الست ياردات قبل المباراة.

وكتب على اللوحات الإعلانية في ملعب أنفيلد عبارة "أرقد بسلام يا ديوغو جوتا وأندريه سيلفا... لن نسيروا وحدكما أبدا"، بينما غنى المشجعون لجوتا، كما رفق مشجعو ليفربول أعلاما ولافتات تذكر اللاعب رقم ٢٠، وهو الرقم الذي قرر النادي الإنجليزي حجبها هذا الصيف.

وصفق لاعبو الفريقين والمدربون والمشجعون عند توقف المباراة في الدقيقة العشرين.

وسجل جوتا ٦٥ هدفا في ١٨٢ مباراة مع ليفربول وساهم في فوز الفريق بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز وكأس الاتحاد الإنجليزي وكأس الرابطة، بعد انضمامه من وولفرهامبتون عام ٢٠٢٠.

## برشلونة يعززم اتخاذ إجراءات تأديبية ضد تير شتيغن

يعتزم نادي برشلونة الإسباني لكرة القدم اتخاذ إجراءات تأديبية ضد حارس مرماه الألماني مارك أندريه تير شتيغن، على خلفية إصابته في الظهر. وأكد متحدث باسم برشلونة لوكالة الأنباء الألمانية تقريراً لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية اليومية، الذي أشار إلى أن النادي يصدد اتخاذ هذا الإجراء بعد رفض تير شتيغن السماح للفريق الكتالوني بإرسال تقرير عن الإصابة إلى اللجنة الطبية في الدوري الإسباني.

وتعد البيانات الطبية سرية، ما يعني ضرورة موافقة تير شتيغن على نقلها، فيما يدرك برشلونة حقوق اللاعب، ولكنه يرى أيضا أن هناك التزاما على اللاعبين تجاه صاحب العمل.

وأعلن تير شتيغن عبر مواقع التواصل الاجتماعي أنه يتوقع غيابه عن الملاعب لثلاثة أشهر، فيما يرى برشلونة أنه سيغيب أربعة أشهر، وهو ما يسمح للنادي، وفقا لقواعد رابطة الدوري الإسباني، بإتفاق ٨٠ بالمئة من راتب اللاعب المصاب على ضم لاعب جديد.

ويستعد برشلونة للاعتماد على خوان غارسيا، القادم مؤخرا من إسبانيول، لحراسة عرين الفريق، المنوع في الموسم المنصرم باللائحة المحلية (الدوري والكأس والسوبر).

وعانى برشلونة، الذي يشكو من ضائقة مالية، من صعوبات في تسجيل لاعبين جدد للعام الماضي، حيث كان داني أولمو من بينهم.

ومن المقرر أن يتم تخفيض ترتيب الحارس الألماني الدولي تير شتيغن من الخيار الأول إلى الحارس الثالث في ترتيب حراس مرمي برشلونة.

وذكرت تقارير إخبارية أن برشلونة كان على وشك بيع تير شتيغن رغم عقده الممتد حتى عام ٢٠٢٨، وذلك لوقف دفع راتبه المرتفع، وترددت أنباء عن اهتمام العديد من الأندية الكبرى بضمه، لكن يبدو أن إنتمام الصفقة مستبعد الآن بسبب الإصابة.