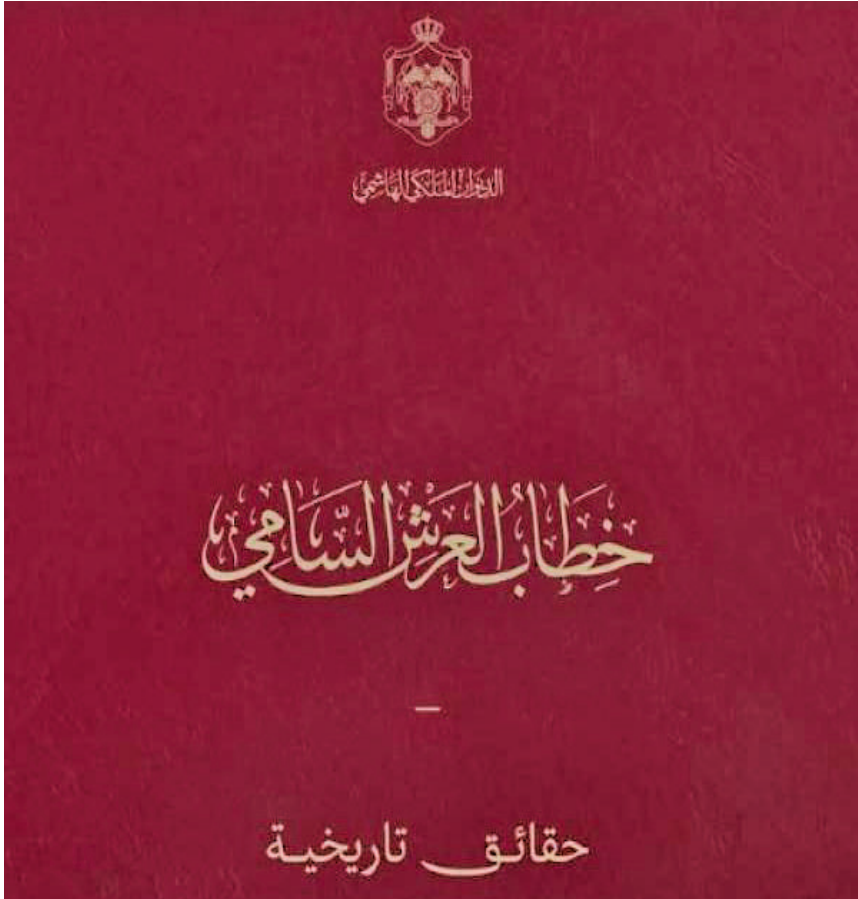


ضبط مليون وثلاثمائة ألف درهم أخرى بقضية سرقة 5 ملايين درهم إماراتي

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إنّ التحقيقات في قضية سرقة مبلغ ٥ ملايين درهم من سيدة تقدّمت بشكوى بحق زوجها بذلك، قادت لضبط مبلغ مليون وثلاثمائة ألف من المسروقات قام المشتبه به بدفنها في منطقة ترابية في العاصمة، وما زال التحقيق والبحث جارياً عن باقي المبلغ.

الديوان الملكي يسلط الضوء على خطاب العرش ضمن سلسلة تاريخية



عمان

نشر الديوان الملكي الهاشمي، الجمعة، سلسلة تعريفية عبر خاصية "الستوري" في مواقع التواصل الاجتماعي، تناولت خطاب العرش السامي من جوانبه الدستورية والتاريخية والموضوعية، مع اقتراب موعد افتتاح الدورة العادية الثانية لمجلس الأمة يوم الأحد المقبل السادس والعشرين من تشرين الأول/أكتوبر ٢٠٢٥ ، حيث سيتفضل جلالة الملك عبدالله الثاني بإلقاء خطاب العرش السامي خلال افتتاح أعمال الدورة الجديدة لمجلس الأمة.

ارتفاع الإيرادات المحلية إلى 6,194 مليار دينار خلال الأشهر الثمانية 2025

عمان

ارتفعت الإيرادات المحلية خلال الأشهر الثمانية الأولى من العام الحالي ٢٠٢٥ بحوالي ٢٥٧,٤ مليون دينار، لتصل إلى ما قيمته ٦,١٩٤ مليار دينار، مقارنة مع ما قيمته ٥,٩٣٦ مليار دينار خلال نفس الفترة من العام الماضي، نتيجة ارتفاع الإيرادات الضريبية بما قيمته ١٦٥,٩ مليون دينار وارتفاع الإيرادات غير الضريبية بما قيمته ٩١,٥ مليون دينار.

نمو الصادرات الوطنية إلى سوريا بنسبة 390% خلال 8 أشهر

عمان

شهدت الحركة التجارية بين الأردن وسوريا ارتفاعاً ملحوظاً خلال الأشهر الثمانية الأولى من العام الحالي، مدفوعة بعودة النشاط التجاري بين البلدين وبحسب بيانات التجارة الخارجية الصادرة عن دائرة الإحصاءات العامة ورصدها وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، ارتفعت قيمة الصادرات الوطنية إلى سوريا لتصل إلى ١٥٢ مليون دينار، مقارنة بـ ٣١ مليون دينار للفترة نفسها من العام الماضي، مسجلة نمواً بنسبة ٣٩٠,٣ بالمئة.

الطاقة: انخفاض أسعار المشتقات النفطية عالمياً

عمان

لطن إلى ٦١٠ دولارات وبنسبة ٣,٩ بالمئة، وانخفض معدل سعر الكاز من ٦٦٩ دولارا لطن إلى ٦٥٢ دولارا لطن وبنسبة ٢,٥ بالمئة. كما انخفض معدل سعر زيت الوقود من ٣٨٢ دولارا لطن إلى ٣٦٥ دولارا وبنسبة انخفاض بلغت ٤,٥ بالمئة. وانخفض معدل سعر الغاز البترولي المسال من ٤٩٨ دولارا لطن خلال أيلول الماضي إلى ٤٨٠ دولارا لطن خلال تشرين الأول الحالي، بنسبة ٣,٦ بالمئة، فيما انخفض معدل سعر خام برنت من ٦٦ دولارا للبرميل إلى ٦٢ دولارا للبرميل بنسبة ٦,١ بالمئة.

الأمتح

السبت 3 جمادى الاولى 1447 هـ الموافق 25 تشرين الاول 2025 م
السنة العاشرة / العدد (3477) / 250 فلسا / www.omamjo.com

ضبط مركبتين تسيران داخل ممشى شارع الستين في عمان

عمان

ضبطت كوارس إدارة السير مركبتين ظهرتا في مقطع فيديو متداول عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وهما تسيران داخل ممشى شارع الستين في العاصمة عمّان بطريقة تشكل خطراً على مستخدمي الممشى. وقالت الإدارة، إنه جرى جمع المعلومات وتحديد المركبتين اللتين ظهرتا في الفيديو، وتم ضبطهما واتخاذ الإجراءات القانونية بحق سائقيهما، إضافة إلى حجز المركبتين داخل ساحات الحجز المخصصة لذلك. وأكدت إدارة السير استمرارها في متابعة مثل هذه المخالفات الخطرة التي تهدد السلامة العامة، داعية السائقين إلى الالتزام بالقوانين والتعليمات المرورية حفاظاً على الأرواح والممتلكات.

مؤتمر العرب المسيحيين الأول بعمّان يبرز الشراكة الحضارية بين المسلمين والمسيحيين



عمّان

بدأت في عمّان الجمعة أعمال المؤتمر الأول للعرب المسيحيين بعنوان "الجذور والأدوار والمسار النهضوي" بتنظيم من جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية وبالتعاون مع المبادرة العربية المسيحية "عروبة"، وبمشاركة واسعة من شخصيات عربية وأوروبية من روسيا وألمانيا وهولندا وفرنسا ولبنان وسوريا وفلسطين، إلى جانب الأردن.

وأكد رئيس المؤتمر الدكتور همام غصيب الذي حضره ممثلون عن الهيئات الدبلوماسية العربية والأجنبية وشخصيات سياسية واقتصادية ودينية، أنّ المسيحية ولدت على هذه الأرض، وتعد جزءاً أصيلاً من عروبتها، مشيراً إلى أنّ اللغة العربية كانت وما تزال الرابط الأعمق بين أبناء الأمة الواحدة. وشدد غصيب على أنّ أي محاولة لزرع الفتنة بين أبناء الأمة على أساس العرق أو الدين أو المذهب مرفوضة، لأن المواطنة تقوم على المساواة في الحقوق والواجبات، مستشهداً بنموذج العيش المشترك في الأردن. وبيّن أنّ المؤتمر يهدف إلى إبراز إسهامات العرب المسيحيين في المسيرة النهضوية للأمة عبر التاريخ، وإحياء دور رواد النهضة الذين خدموا أوطانهم بإخلاص بعيداً عن الانتماءات الدينية أو المذهبية. من جانبه، قال رئيس الهيئة الإدارية لجمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية الدكتور إحسان حمارة إنّ العرب المسيحيين كانوا شركاء حقيقيين في مسار الأمة النهضوي، تابع ص٢

فريق البحث والإنقاذ الأردني يحافظ على تصنيفه الدولي "الثقيل"

عمان

نجح فريق البحث والإنقاذ الأردني الدولي التابع لمديرية الأمن العام/ الدفاع المدني في الحفاظ على تصنيفه الدولي "الثقيل" ضمن فرق البحث والإنقاذ العالمية، بعد اجتيازه باقتدار عملية إعادة التقييم التي أجرتها الهيئة الدولية الاستشارية لفرق البحث والإنقاذ (INSARAG) التابعة للأمم المتحدة. ويجسّد هذا الإنجاز الاحترافية والكفاءة العالية التي يتمتع بها الفريق الأردني، ويؤكد

المكاثنة المرموقة للمملكة إقليمياً ودولياً في مجالات الاستجابة للكوارث والأزمات الإنسانية، انطلاقاً من توجهيات القيادة الهاشمية في دعم العمل الإنساني وإغاثة المتضررين حول العالم. وشمل التقييم الأممي، اختبارات ميدانية مكثفة نفّذ خلالها الفريق تمارين تحاكي واقع الكوارث الطبيعية والإنسانية، تضمنت مهام البحث والإنقاذ والإسعاف والإدارة الميدانية المتكاملة، فيما خضعت الوحدات الطبية واللوجستية

بقرات متكاملة تشمل وحدات متخصصة مزودة بأحدث المعدات والتقنيات الحديثة، وكتاب بحث مدربة، ووحدة طبية ميدانية متطورة، تمكّنه من تقديم الدعم والإغاثة داخل المملكة وخارجها بكفاءة وفاعلية عالية. ويأتي هذا الإنجاز ليعزز ثقة المجتمع الدولي بقدرة الأردن، ويكرّس مكانته كمركز إقليمي رائد في مجالات الإنقاذ والمساعدات الإنسانية، وليؤكد أنّ الأردن بات نموذجاً يحتذى في إدارة الأزمات والاستجابة السريعة للطوارئ.

إعلاميون من ذوي الإعاقة يثبتون أن التميّز لا يعرف حدوداً



الأوسط، إن تجربته في تقديم الأخبار كانت "جميلة وغير مسبقة"، مشدداً على أنّ النجاح في الإعلام يقوم على الكفاءة والالتزام، لا على القدرات الجسدية أو الصورة النمطية السائدة. وأضاف أنّ تطوير المهارات والمعرفة هو ما يمنح الإعلامي القدرة على التميز والتأثير، مبيّناً أنّ الأشخاص ذوي الإعاقة قادرون على الإنتاج والعطاء متى توفرت بيئة عمل داعمة ومهنية، مؤكداً أنّ الإعاقة ليست عائقاً، بل منظوراً مختلفاً يمنح خبرات إضافية، وأنّ التمكين المهني يجب أن يقوم على الكفاءة لا على الشفقة. وأشار الربابعة إلى أنّ طريق النجاح في الإعلام يحتاج إلى صبر وإرادة وثقة بالنفس، مبيّناً أنّ البيئة الإعلامية قد لا تكون مؤهلة بالكامل منذ البداية، لكن بالإصرار والتدريب يمكن تجاوز التحديات. وأكد أنّ وسائل الإعلام تتحمل مسؤولية كبيرة في إبراز القدرات الحقيقية للأشخاص ذوي الإعاقة، وبناء صورة إيجابية تعكس دورهم كشركاء فاعلين في المجتمع. تابع ص٢

أنشطة متنوعة ومسابقات دينية في عدد من المحافظات

محافظات

نفذت مديريات تربية وجمعيات في عدد من المحافظات، أنشطة متنوعة ومسابقات بهدف تنمية الوعي الديني لدى الطلبة وتنمية وتعزيز مهاراتهم، وتفعيل دورهم في المجتمع. واختتمت مديرية التربية والتعليم للواء المزار الشمالي اليوم، مسابقة الحديث النبوي الشريف على مستوى المديرية للفئات الثلاث للذكور والإناث والتي أقيمت على مدار يومين بمشاركة ٧٧ طالباً وطالبة من مدارس اللواء. وأكدت مديرية التربية والتعليم للواء المزار الشمالي أمانة المصري خلال حفل الاختتام، أهمية هذا النوع من المسابقات التي تهدف إلى غرس قيم الاقتداء بسنة الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم لإعداد جيل ناشئ على حب سنته، وترسيخ الأحاديث النبوية الشريفة كمناهج حياة. وأعربت عن شكرها للطلبة المشاركين ومعلميهم وذويهم، مشيدة بالجهود المبذولة من الجهات كافة التي ساهمت في تنظيم وتحكيم المسابقة، فمئنة جهود جميع المشاركين ولجنة التحكيم في إنجاح المسابقة. كما اختتمت مديرية التربية والتعليم للواءي الطبية والوسطية، مسابقة الحديث النبوي الشريف، والتي تأتي ضمن خطة إدارة النشاطات التربوية في وزارة التربية والتعليم، بهدف تعزيز القيم الإسلامية والأخلاق الحميدة في نفوس الطلبة وتنمية مهاراتهم في فهم السنة النبوية وتطبيقها سلوكاً وممارسة. وأكد مدير التربية والتعليم للواءي الطبية والوسطية الدكتور زياد الجراح، أنّ المسابقة تجسد اهتمام وزارة التربية والتعليم بتنمية الوعي الديني لدى الطلبة وترسيخ القيم المستمدة من الهدي النبوي الشريف،

إعلاميون من ذوي الإعاقة يثبتون أن التميّز لا يعرف حدوداً



عمّان

في وقت يتصلّب فيه العمل الإعلامي حضوراً قوياً وأداءً متمكناً يثبت عدد من الإعلاميين الأردنيين من ذوي الإعاقة أن الكفاءة لا تقاس بالبصر أو الحركة،

بل بالإبداع والإصرار والإيمان بالقدرّة على التأثير. فقد تحوّل تميّزهم المهني إلى قصص نجاح تحسّد العدالة الاجتماعية، وتؤكد أن الإعلام مساحة للجميع تُبنى على المهارة لا على الاستثناء.

وفي هذا الإطار، تسلط وكالة الأنباء الأردنية (بترا) الضوء على تجارب إعلاميين أثبتوا أن الإعاقة ليست حاجزاً أمام التميّز، بل دافعاً لتحذّي الصورة النمطية وفتح آفاق جديدة في المشهد الإعلامي.

وقال إعلاميون من ذوي الإعاقة، إن تميزهم المهني يؤكّد أن الكفاءة هي المعيار الحقيقي للنجاح، وأن دخولهم قطاع الإعلام حقّ أصيل يعكس العدالة الاجتماعية، ويؤكد أن التمكن لا يتحقق إلا بالإبداع والمهنية.

وقال راشد الربابعة أول مذيع تلفزيوني كفيف في الشرق الأوسط، إن تجربته في تقديم الأخبار كانت "جميلة وغير مسبوق"، مشدداً على أن النجاح في الإعلام يقوم على الكفاءة والانتماء، لا على القدرات الجسدية أو الصورة النمطية السائدة.

وأضاف أن تطوير المهارات والمعرفة هو ما يمنح الإعلامي القدرة على التميز والتأثير، مبيّناً أن الأشخاص ذوي الإعاقة قادرين على الإنتاج والعطاء متى توفرت بيئة عمل داعمة ومهنية، مؤكداً أن الإعاقة ليست عائقاً، بل منظوراً مختلفاً يمنح خبرات إضافية، وأن التمكن المهني يجب أن يقوم على الكفاءة لا على الشفقة.

وأشار الربابعة إلى أن طريق النجاح في الإعلام يحتاج إلى صبر وإرادة وثقة بالنفس، مبيّناً أن البيئة الإعلامية قد لا تكون مؤهلة بالكامل منذ البداية، لكن بالإصرار والتدريب يمكن تجاوز التحديات.

وأكد أن وسائل الإعلام تتحمل مسؤولية كبيرة في إبراز القدرات الحقيقية للأشخاص ذوي الإعاقة، وبناء صورة إيجابية تعكس دورهم كشركاء فاعلين في المجتمع.

من جهتها، قالت الصحفية ربي الرياحي أول صحفية كفيفة في الأردن تنضم إلى نقابة الصحفيين، إن تجربتها كانت رحلة إصرار وإيمان بالذات منذ بدايتها، مشيرة إلى أن التحديات التقنية ونظرة المجتمع لم تمنعها من إثبات كفاءتها.

وبيّنت أن تعلمها للبرمجيات الناطقة وتطوير مهاراتها اللغوية والتحريرية مكّنها من تحويل العقبات إلى فرص، مؤكدة أن الإعاقة منحتها منظوراً أوسع وقدرات إضافية.

وأضافت الرياحي: "كانت الجريدة التي عملت بها أكثر من مجرد مؤسسة إعلامية، بل بيتاً للاحتراف وبيئة آمنة منحتني الثقة لأعبر وأبدع"، موضحة أن المؤسسة عاملتها كصحفية متساوية الفرص والمسؤوليات، لا كاستثناء.

وأكدت أن كل تقرير كتبه كان خطوة في طريق إثبات الذات، وأن الإعلام حين يحضن التنوع، يصنع التغيير الحقيقي.

أما الإعلامي رامي زلوم أحد أبرز الإعلاميين الأردنيين من ذوي الإعاقة الحركية، فقال إنه كرّس تجربته للدفاع عن حقوق الإنسان وحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة من موقع الشريك وصانع التغيير.

وأوضح أن التمكن المهني والاحترافية هما الأساس في قدرة أي إعلامي على التأثير، بغض النظر عن إعاقته، مشيراً إلى أن البيئة المؤسسية غير المهيأة كانت من أبرز التحديات التي واجهها، إلا أن تجاوب بعض المؤسسات ومحاولتها إزالة العقبات ساهم في تمكينه من أداء مهامه بكفاءة دون تمييز.

وبين زلوم أن التطور التكنولوجي ووسائل الإعلام الرقمية أسهموا في تمكين الإعلاميين من ذوي الإعاقة من عرض قدراتهم واستقلاليتهم، من خلال البودكاست ووسائل التواصل الاجتماعي، مؤكداً أن دمج التكنولوجيا أصبح جزءاً من إستراتيجية التمكن الإعلامي في الأردن.

وفي السياق ذاته، قال مدير مديرية الأخبار في وكالة الأنباء الأردنية (بترا) الزميل جميل البرماوي إن تمكين الأشخاص ذوي الإعاقة في القطاع الإعلامي يجسّد العدالة الاجتماعية، مبيّناً أن حضورهم ليس استثناءً بل استثمار في كفاءات قادرة على تطوير المحتوى الإعلامي.

وأشار إلى أن "بترا" كانت من أوائل المؤسسات التي طبّقت القوانين المتعلقة بحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة في العمل، من خلال تعيين كفاءات أثبتت مهنيتها، مؤكداً أن الوكالة توفر بيئة عمل دامجة تراعي احتياجات موظفيها وزائريها من ذوي الإعاقة.

بدوره، أكد المختص في شؤون الإعلام وحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة عمر الزبيدي أن دخول الإعلاميين من ذوي الإعاقة إلى قطاع الإعلام هو حق أصيل، ويبرهن أن الكفاءة المهنية هي أساس التأثير والنجاح.

وأشار إلى أن الإعلام أداة فاعلة للتغيير، وأن مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة في هذا القطاع تسهم في تسليط الضوء على قضاياهم، ودعم حقوقهم، والمساهمة في بناء خطاب إعلامي قائم على الحقوق والمواطنة المتساوية، لا على الرعاية التقليدية

تعديلات على إشارة مدخل عين الباشا بما يتناسب مع الحركة المروية

عمان

أجرت مديرية السلامة المرورية في وزارة الأشغال العامة، تعديلات على أطوار تشغيل الإشارة الضوئية عند مدخل عين الباشا (الكسارات)، على طريق عمان-السلط، وذلك بما يتناسب مع حجم الحركة المرورية على التقاطع.

وأوضحت المديرية، أن الإشارة ستعمل وفق النظام الجديد على النحو التالي: حركة السير القادمة من عمّان باتجاه السلط مع السماح بالالتفاف من نفس المسرب عودة إلى عمّان، حركة السير الرئيسية القادمة من السلط مع الحركة الرئيسية القادمة من عمّان، حركة السير القادمة من السلط مع السماح بالالتفاف باتجاه عين الباشا، حركة السير القادمة من عين الباشا بشكل منفصل، وحركة السير القادمة من أبو طارة بشكل منفصل.

ودعت المديرية المواطنين إلى الانتباه جيداً إلى الإشارة الضوئية وآلية عملها الجديدة، مؤكدة أنه تم تعديل أوقات الإشارة بما يتناسب مع فترات الذروة الصباحية والمساءية.

وأشار حمارنة إلى الدور التاريخي للعرب المسيحيين في حركات التحرر العربي، ومكانتهم في مجالات الأدب والفن والدين، ودفاعهم الدائم عن القضية الفلسطينية، لافتاً إلى ضرورة مواجهة محاولات تهجير المسيحيين من أوطانهم، لما تمثله من خطر يخدم مشروع "يهودية الدولة" الإسرائيلية.

كما استعرض حمارنة أهداف جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية في دعم التعليم النوعي والمعتدل الكلفة عبر مدارسها الوطنية في الشيمساني والأشرفية، وبرامجها الخيرية مثل حملة "معونة الشتاء"، التي تقدم المساعدات للأسر الأقل حظاً، مؤكداً حرص الجمعية على غرس قيم الانتماء الوطني والعروبة لدى طلبتها.

من جانبها، أوضحت مسؤولة الإعلام والتواصل في المؤتمر ولا نصراوين أن المؤتمر يسعى إلى تعزيز الوعي بالدور الحضاري للعرب المسيحيين وتبسيط الضوء على الشراكة التاريخية بين المسلمين والمسيحيين في إطار المشروع العربي النهضوي، مشيرة إلى أن جلسات يوم غد السبت ستتناول أوراق عمل حول الهوية العربية في العالم الأرثوذكسي، والتحديات الراهنة، وسلطة الكنيسة المقدسية التاريخية في الأردن.

وتخلل حفل الافتتاح فقرات موسيقية وغنائية قدمتها كشافة ومرشدات عمّان الأرثوذكسية وجوقة المدرسة الوطنية الأرثوذكسية، لاقت تفاعلاً كبيراً من الحضور



الإسلامي المسيحي هو أحد مرتكزات السياسة الأردنية منذ الثورة العربية الكبرى وحتى اليوم بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، راعي الأماكن المقدسة الإسلامية والمسيحية.

والتعليم الأرثوذكسية الدكتور إحسان حمارنة إن العرب المسيحيين كانوا شركاء حقيقيين في مسار الأمة النهضوي، ووقفوا إلى جانب إخوتهم المسلمين في مواجهة الغزو الصليبي، مؤكداً أن العيش الواحد

مشاركة أردنية بمؤتمر دولي عن حماية حقوق الإنسان في عصر الرقمنة



لحماية الأفراد في الفضاء الرقمي.

وأشار إلى أن الجلسة الافتتاحية تضمنت كلمات ترحيبية ألقاها كل من الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، والوفدوف السامية لحقوق الإنسان في روسيا الاتحادية تاتيانا موسكالوكوا، ورئيسة مجلس الاتحاد فالنتينا ماتفيينكو، ورئيس مجلس الدوما فياتشيسلاف فولودين، ووزير الخارجية الروسي سيرغي لافروف، ووزير التنمية الدولية والاتصالات والإعلام ماكسوت شاداياف.

وتضمنت جلسات المؤتمر مداخلات لممثلين عن مؤسسات وطنية لحقوق الإنسان من أكثر من ٣٠ دولة، تناولت تجاربهم في التعامل مع القضايا الحقوقية المستجدة في ظل التحول الرقمي، مثل حماية الخصوصية، ومكافحة خطاب الكراهية

عمان

شاركت رئيسة مجلس أمناء المركز الوطني لحقوق الإنسان، سمر الحاج حسن، في أعمال المؤتمر العملي الدولي التاسع تحت عنوان "حماية حقوق الإنسان في سياق رقمنة المجتمع"، الذي عقد في قصر بترفسكي بالعاصمة الروسية موسكو.

وأشار المركز في بيان، الجمعة، إلى مشاركة مجموعة واسعة من المفوضين السامين والمؤسسات الوطنية لحقوق الإنسان من مختلف دول العالم بالمؤتمر، إلى جانب ممثلين عن الأمم المتحدة، ومنظمات إقليمية ودولية، حيث ناقش المشاركون التحديات والفرص المرتبطة بتأثير التحول الرقمي على منظومة حقوق الإنسان، وأهمية تعزيز الأطر التشريعية والمؤسسية

"شؤون المرأة" تشارك في مؤتمر "أنا لبنانية عربية" بنسخته الثالثة

عمان

شاركت الأمانة العامة للجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة، المهندسة مها علي، في مؤتمر "أنا لبنانية عربية" بنسخته الثالثة، الذي نظّمته جمعية "السيدات القيادات" في العاصمة اللبنانية بيروت.

وحسب بيان للجنة اليوم الخميس، حضر المؤتمر السفير الأردني في لبنان الدكتور وليد الحديد، وبمشاركة وفود نسائية من عدة دول عربية، كما استقبل رئيس لبنان العماد جوزاف عون، اليوم الخميس، الوفود النسائية العربية المشاركة في المؤتمر، والتي تضم نخبة من سيدات الأعمال وقيادات وخبيرات في الاقتصاد، وأطلع على أبرز نتائج المؤتمر الذي انعقد على مدار يومين.

وأشارت الأمانة العامة، المهندسة علي، خلال مشاركتها في الجلسة الأولى للمؤتمر بعنوان "دور المرأة في النهضة العربية"، والتي خصّصت للحديث عن أبرز الإنجازات في مسيرة تمكين المرأة العربية، إلى أن الزيادة الملحوظة في نسبة تمثيل المرأة الأردنية في مجلس النواب وفي العمل الحزبي، جاءت نتيجة لإرادة سياسية أولت اهتماماً كبيراً لمشاركة المرأة في الحياة العامة، ودعمت هذا النهج بتبني إصلاحات تشريعية هامة

"البر والإحسان" تنفذ يوما طبيا مجانيا في منطقة الريشة بمحافظة العقبة

عمان

تنفذ حملة البر والإحسان في الصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية (جهد) يوما طبيا مجانيا متخصصا بصحة الفم والأسنان في مدرسة الريشة الثانوية المختلطة في منطقة وادي عربة بمحافظة العقبة.

ويأتي تنظيم اليوم الطبي، ضمن برنامج لمسة شفاء للحملة، بالتعاون مع شركة نيوتن للتأمين الصحي، وكلية التمريض في الجامعة الأردنية/ فرع العقبة، ومديرية الصحة المدرسية في وزارة الصحة، ويستهدف جميع طلبة المدرسة في مختلف الصفوف.

ويشتمل اليوم الطبي، الذي تبدأ فعالياته الساعة العاشرة صباحا، على تقديم خدمات فحص الأسنان والعلاجات السنية المجانية من خلال عيادة متنقلة مجهزة، بإشراف كوادر طبية وتمريضية متخصصة من الفريق الطبي المتطوع لحملة البر والإحسان، ومديرية صحة محافظة العقبة ومشاركة طلبة التمريض من الجامعة الأردنية.

كما تشمل الفعالية، محاضرات صحية وتوزيع منشورات توعية وتنقيفية وتوزيع مستلزمات العناية الشخصية والهدايا للطلاب. وتهدف الفعالية بحسب بيان صحفي لـ "جهد" اليوم الجمعة، إلى تعزيز الوعي الصحي لدى الأطفال والياقعين بأهمية العناية بصحة الفم والأسنان، والوقاية من الأمراض المرتبطة بها، خاصة في المناطق التي تعاني من المشاكل السنية ومحدودية في الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية المتخصصة.

وأكدت حملة البر والإحسان، التزامها بالاستمرار في دعم المجتمعات الأقل حظا صحيا، عبر تقديم خدمات طبية ميدانية تسهم في التخفيف من العبء الصحي، وتعزز من جودة الحياة لدى الفئات المستهدفة

انطلاق فعاليات المؤتمر الثاني عشر للطبيب العام

عمان

انطلقت فعاليات المؤتمر الثاني عشر للطبيب العام الذي تنظمه جمعية الطبيب العام في نقابة الأطباء الأردنيين، في فندق لاند مارك – عمان، بمشاركة واسعة من الأطباء والاختصاصيين من مختلف المجالات الطبية داخل الأردن وخارجه.

وأشاد نقيب الأطباء الدكتور عيسى الخشاشنة بجهود جمعية الطبيب العام وأعضائها، لافتاً إلى أن انعقاد مثل هذه المؤتمرات يمثل حدثاً بالغ الأهمية، لما يتناوله من موضوعات طبية تمس حياة المواطنين، ويؤكد الدور المحوري للطبيب العام في تقديم الرعاية الصحية والخدمات العلاجية في العيادات والمراكز والمستشفيات بمختلف أنحاء المملكة.

وأضاف الخشاشنة، أن الطبيب العام هو النقطة الأولى في الدورة العلاجية، بفضل قدرته على تشخيص الأمراض وتحويل الحالات التي تستدعي المتابعة إلى الاختصاصيين، مؤكداً أن جهود الأطباء العاملين تشكل ركيزة أساسية في المنظومة الصحية الوطنية.

وقال رئيس الجمعية ورئيس المؤتمر الدكتور منير أبو السمن، إن المؤتمر يتميز هذا العام بغناه العلمي وتنوع محاوره، وهو الأوسع في تاريخ مؤتمرات الجمعية.

وأكد، أن الطبيب العام يمثل حجر الأساس في المنظومة الصحية، فهو الذي يبدأ رحلة التشخيص والعلاج، محيياً الجيل الأول من الأطباء العاملين الذين أسسوا لنظور الطب في المملكة وساهموا في نشوء اختصاصات طبية متقدمة، مثل الموجات فوق الصوتية، والعلاج بالأوكسجين المضغوط، والتجميل غير الجراحي.

من جانبها، أوضح رئيس اللجنة العلمية للمؤتمر الدكتور نائر عمرو، أن المؤتمر يتضمن ٣٧ محاضرة علمية يقدمها نخبة من الأطباء الأردنيين، إلى جانب ٥ ورش عمل متخصصة يقودها فريق من الاختصاصيين، تتناول موضوعات في تخطيط القلب، وإعطاء الإبرة الفصليّة، والموجات فوق الصوتية للغدة الدرقية، وتقنيات الاسترخاء، والتصوير الشعاعي للصدر.

وأضاف عمرو، أن ما يميز مؤتمر هذا العام هو التجديد في الشكل والمضمون وأسلوب الطرح، حيث تقدم النقاشات والمحاضرات بطريقة تفاعلية حديثة تعزز تبادل الخبرات والمعرفة، مشيراً إلى أن البرنامج العلمي يضم أوراقاً شاملة حول أمراض الجهاز التنفسي، والقلب والشرايين، والكلى، والغدد الصماء، والسكري، والجلدية، والعيون، والنسائية والتوليد، والأنف والأذن والحنجرة، وجراحة العظام والمفاصل، بالإضافة إلى ورقتي عمل في مجال الذكاء الاصطناعي في الطب.

ويناقش المؤتمر أيضاً قضايا طبية معاصرة، تشمل السرطان، والسمنة، وأمراض الجهاز الهضمي، والأمراض العصبية، والروماتيزم، والدم، والزيف عند النساء، إلى جانب مناقشة الذكاء الصناعي في الطب وأهمية وسائل التواصل الاجتماعي لأطباء، ومناظرة علمية حول الطب البديل في ميزان الدليل والبرهان.

وعلى هامش المؤتمر، افتتح معرض طبي تشارك فيه أكثر من ٢٠ شركة أدوية ومعدات طبية محلية وعربية وأجنبية، تعرض أحدث الابتكارات والتقنيات في المجال الطبي.

5 اختبارات دم تنقذ حياتك بعد الأربعين



اختبار التستوستيرون.. هرمون الحيوية لدى الرجال والنساء
يظن كثيرون أن هرمون التستوستيرون يهم الرجال فقط، لكنه أساسي أيضا لصحة النساء، إذ يؤثر في الطاقة والمزاج والكتلة العضلية، يبدأ التستوستيرون في الانخفاض تدريجيا بعد سن ٣٥ إلى ٤٠ عاما، بمعدل ١٪ سنويا لدى الرجال، فيما تبدأ النساء بفقدته من الثلاثينيات،نقص التستوستيرون يؤدي إلى الإرهاق، انخفاض الرغبة الجنسية، وتراجع الثقة بالنفس.
النطاق المثالي لمستوى الهرمون يختلف من شخص لآخر، لكن القاعدة العامة أن يشعر الشخص بانخفاض في الأداء الذهني أو الجسدي عند تراجع مستوياته إلى ما دون ١٥ نانومول/لتر لدى الرجال.

استشارة طبيب مختص تساعد في تحديد السبب ووضع خطة علاج آمنة، تشمل أحيانا تعديلات غذائية أو دعما هرمونيا مراقبا،اختبار فيتامين (د): ضوء الشمس الغائب،في البلدان قليلة التعرض للشمس، مثل بريطانيا، يُعد نقص فيتامين (د) من أكثر المشكلات شيوعا، إذ تشير التقديرات إلى أن ٨٥٪ من الأشخاص يعانون من مستوياته المنخفضة.

فيتامين (د) أساسي لصحة العظام والمناعة والعضلات، ومع التقدم في السن تقل قدرة الجلد على إنتاجه، حتى يصل الفقد إلى ٥٠٪ بحلول سن الثمانين،نوصي NHS بتناول مكملات فيتامين (د) طيلة أشهر الشتاء أو على مدار العام لمن لا يتعرضون لأشعة الشمس الكافية،يمكن قياس مستواه في الدم بسهولة، كما أن الجرعات اليومية المعتدلة من المكملات آمنة وفعالة لمعظم الناس.
اختبار السكر التراكمي (HbA١c).. نافذة على التمثيل الغذائي

رغم أن المقال الأصلي لم يذكره، إلا أن معظم الخبراء يُجمعون على أن اختبار الهيموجلوبين السكري التراكمي (HbA١c) ضروري بعد الأربعين، فهو يظهر معدل السكر في الدم خلال الأشهر الثلاثة الماضية.
يساعد هذا الفحص على الكشف المبكر عن مقاومة الأنسولين أو مرحلة ما قبل السكري، مما يتيح التدخل السريع بانتظام الغذائي أو النشاط البدني قبل تطور الحالة إلى مرض مزمن.

عندما نصل إلى الأربعين، لا يعود الاهتمام بالصحة رفاهية، بل ضرورة للعيش بوعي وجودة حياة أفضل، قد لا تخبرك المرايا أو الميزان بما يحدث داخل جسمك، لكن اختبار الدم يفعل ذلك بدقة،إن إجراء هذه الفحوصات الخمسة بانتظام هو استثمار في عمرك القادم لأن المعرفة في هذه الحالة ليست مجرد قوة، بل وقاية من أمراض يمكن تجنبها بسهولة.

علاج واعد يخفف آلام الركبة دون جراحة أو أدوية

البلاسبيو.

وأكدت الدراسة أن التحسن الناتج عن الإشعاع منخفض الجرعة يفوق تأثير الدواء الوهمي.

وقال الدكتور بيونغ هيك كيم، المحاضر المساعد في علاج الأورام الإشعاعية: "غالباً ما يواجه مرضى التهاب الركبة المؤلم خياراً صعباً بين مسكنات قد تسبب آثاراً جانبية أو خضوعهم لجراحة استبدال المفصل. هناك حاجة لتدخلات وسط بين المسكنات الضعيفة والجراحة، ونعتقد أن الإشعاع منخفض الجرعة قد يكون خياراً مناسباً، خصوصاً للمرضى الذين لا يتحملون الأدوية أو الحقن".

وأشار إلى أن العلاج الإشعاعي لن يعيد بناء الغضروف في الحالات الشديدة، لكنه يمكن أن يؤخر الحاجة للجراحة لدى المرضى ذوي الالتهاب الخفيف

إلى المتوسط.

دمج العلاج بأسلوب حياة صحي

أكد الباحث أن الإشعاع يجب أن يُدمج مع فقدان الوزن، العلاج الطبيعي، والأدوية لتحسين النتائج، مشيراً إلى أن رضا المرضى يكون أعلى عند دمج هذه الأساليب مع العلاج الإشعاعي.

الخطوات المستقبلية

أوضح الفريق البحثي أن الدراسة تواجه قيوداً أبرزها فترة المتابعة القصيرة، ويخططون لإجراء تجارب أكبر لتقييم نتائج الإشعاع منخفض الجرعة مقارنة بالعلاجات الدوائية التقليدية على مجموعات محددة من المرضى.



وكالات
مع التقدم في العمر، تبدأ أجسامنا بإرسال إشارات صامتة لا ترى بالعين المجردة، لكن يمكن كشفها بوضوح في قطرة دم واحدة، وبينما يتجه الكثيرون نحو الأجهزة الذكية والتطبيقات لتتبع مؤشرات الصحة، يبقى اختبار الدم الوسيلة الأبسط والأق مراقبة التغيرات الحيوية داخل الجسم خصوصاً بعد سن الأربعين، حيث تبدأ بعض الوظائف الحيوية بالتراجع التدريجي.
الخبراء يؤكدون أن هذه الخمسة اختبارات الأساسية يمكن أن تحدث فارقا حقيقيا في جودة الحياة والوقاية من أمراض العصر.

اختبار الكوليسترول.. توازن الدهون مفتاح صحة القلب
الكوليسترول ليس عدواً كما يعتقد دائما، بل هو عنصر ضروري لإصلاح أنسجة الجسم، لكن الخطر يكمن في اختلال التوازن بين نوعيه:

الكوليسترول "النافع" (HDL) الذي ينتجه الكبد ويساعد في تنظيف الشرايين،

والكوليسترول "الضار" (LDL) الذي يؤدي تراكمه إلى انسداد الأوعية وزيادة خطر أمراض القلب.

توصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS) بالحفاظ على مستوى HDL عند ١,٢ ملجم/ديسيلتر أو أعلى، ومستوى LDL أقل من ٣ ملجم/ديسلتر،بعد الأربعين، تقل قدرة الجسم الطبيعية على التخلص من الدهون الضارة، لذا ينصح بممارسة التمارين الهوائية، وتناول أطعمة غنية بالألياف مثل الشوفان والفاصوليا والتفاح، إلى جانب الدهون غير المشبعة كالمكسرات والأسماك الزيتية،الفحص بسيط ويمكن إجراؤه في العيادات أو في المنزل باستخدام أطقم تحليل متوفرة تجاريا.

اختبار الغدة الدرقية.. الحرك الصغير الذي يضبط طاقة الجسم
تقع الغدة الدرقية الصغيرة في مقدمة الرقبة، لكنها تتحكم في كثير من العمليات الحيوية كالأيض، وحرارة الجسم، ومعدل ضربات القلب.

اختلالها، سواء بزيادة أو نقص إفراز هرموناتها (T٣ و T٤)، يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن، والإرهاق، وتقلب المزاج.

تشير الدراسات إلى أن ما يقارب ١٠٪ من الأشخاص يعانون من قصور في الغدة الدرقية، وترتفع النسبة بين النساء فوق الستين إلى نحو ٢٠٪.

إجراء الفحص بانتظام يساعد على اكتشاف الخلل مبكراً، ويمكن إدارة الحالة عبر تعديلات غذائية ونمط حياة صحي، أو باستشارة طبيب الغدد الصماء لتحديد العلاج المناسب.

كيف يمكن للجسم النحيف أن يكون خطراً على القلب مثل السمنة؟



وكالات

كشف فريق بحثي من جامعة ماكماستر الكندية عن أن النحافة الظاهرية لا تعني بالضرورة التمتع بصحة جيدة، إذ توصلت دراسة جديدة إلى أن بعض الأشخاص قد يبدون نحيفين، لكنهم في الواقع يحملون دهوناً خطيرة مخفية داخل الأعضاء يمكن أن تؤدي إلى تلف الشرايين وأمراض القلب.

ووفقاً للدراسة المنشورة في مجلة Communications Medicine، تُعرف هذه الحالة باسم "النحافة الدهنية" (Skinny-Fat)، وهي تحدث عندما تتراكم الدهون في منطقة البطن

أو الكبد دون أن تظهر على شكل زيادة في الوزن، مما يجعلها أكثر خطراً لأنها تمر عادة دون ملاحظة أو تشخيص دقيق.

دهون صامتة تسبب أضراراً خطيرة

وأوضح الباحثون أن الدهون الحشوية، التي تلتف حول الأعضاء الداخلية، ودهون الكبد، تُعد من أخطر أنواع الدهون لأنها نشطة أيضاً، وتسبب التهابات وتلفاً في جدران الشرايين، حتى بعد استبعاد عوامل الخطر التقليدية مثل ارتفاع الكوليسترول أو ضغط الدم.

وقال الدكتور راسل دي سوزا، المشارك في إعداد الدراسة: "نتائجنا تظهر أن هذه الدهون تُلحق أضراراً بالشرايين بصمت، حتى لدى من لا يعانون من السمنة الظاهرة". إنها رسالة تحذير للأطباء والجمهور على حد سواء".

تحليل بيانات أكثر من ٣٣ ألف شخص

واستخدم الباحثون تقنيات التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI) لتحليل بيانات أكثر من ٣٣ ألف بالغ من المملكة المتحدة وكندا، فوجدوا ارتباطاً قوياً بين تراكم دهون البطن والكبد وبين تضيق الشرايين

السيّاتية في الرقبة، التي تنقل الدم إلى الدماغ، وهو ما يشكل مؤشراً رئيسياً لخطر السكتة الدماغية والنوبات القلبية.

من جانبها، قالت الدكتورة سونيا أناند، المتخصصة في أمراض الأوعية الدموية: "لا يمكن الحكم على صحة الشخص من مظهره فقط. فهذه الدهون لا تُقاس بمؤشر كتلة الجسم أو بمحيط الخصر، لذا يجب استخدام تقنيات تصوير دقيقة لتحديد توزيعها داخل الجسم".

وفي السياق نفسه، أشار البروفيسور اليكس ميراس، أستاذ الغدد الصماء في جامعة أولستر، إلى أن الدهون الحشوية قد تسبب أمراض القلب التاجية حتى لدى أصحاب الوزن الطبيعي، مشيراً إلى أنها أكثر شيوعاً بين بعض الفئات مثل شعوب جنوب آسيا.

الحل في النظام الغذائي والرياضة

ورغم خطورتها، أكد الباحثون أن الدهون الخفية يمكن تقليلها عبر اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، أو باستخدام أدوية السمنة الحديثة عند الضرورة.

وختم ميراس بالقول: "أي فقدان للوزن، سواء من خلال نمط حياة صحي أو علاج دوائي، يُحدث فرقاً ملموساً في تقليل مخاطر القلب. كما يجب على المرضى المصابين بهذه الحالة السيطرة الصارمة على الكوليسترول وضغط الدم".

تمارين بسيطة لتخفيف آلام الظهر والساقين



وكالات

يساعد هذا التمرين على تحسين مرونة الريلة وتنشيط تدفق الدم في الساقين، ما يقلل من خطر التهاب اللفافة الأخمصية.

طريقة الأداء:

قف أمام حائط مع ترك مسافة خطوة صغيرة بينك وبينه.

ضع راحتي يديك على الحائط.

أرجع قدمك اليسرى إلى الخلف مع إبقاء القدم الأخرى في وضع الاندفاع للأمام.

اضغط كعبك الخلفي نحو الأرض حتى تشعر بتمدد في الجزء الخلفي من الساق.

انثب على الوضع ٣٠ ثانية، ثم بدّل الساقين.

٢. تمدد العضلة الرباعية

تساعد هذه الحركة على استرخاء عضلات الفخذ الأمامية، التي تتحمل العبء الأكبر أثناء الوقوف.

طريقة الأداء:

استخدم الحائط للتوازن.

اثن ركبتك اليمنى وامسك كاحلك بيدك اليمنى.

اسحب القدم نحو الورك برفق مع شد عضلات البطن للحفاظ على استقامة الظهر.

استمر في التمدد من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية، ثم بدّل الجهة الأخرى.

٣. تمدد أسفل الظهر أثناء الجلوس

يساعد على تخفيف شد العضلات التي تدعم العمود الفقري، ويحسن مرونة أسفل الظهر.

طريقة الأداء:

اجلس على كرسي ثابت وقدماك على الأرض.

ضع يديك على ركبتيك، ثم انحن ببطء إلى الأمام مع خفض الرأس.اسمح لظهرك بالانحناء بلطف حتى تشعر بتمدد مريح في أسفله.

ابق في الوضعية ٣٠ ثانية وكرر التمرين عدة مرات يومياً.إذا كنت مصاباً بانزلاق غضروفي أو أي إصابات في العمود الفقري، استشر طبيبك قبل تنفيذ هذا التمرين.

أعراض ارتفاع هرمون الإستروجين: هل هي فقط تغيّرات مزاجية أم تدلّ على مشكلة هرمونية؟

وكالات

الإستروجين هرمون مهم في الجسم، ويلعب دور مهم خصوصا للنساء، ويمكن أن يحدث ارتفاع لمستوياته، وذلك بسبب عوامل مختلفة، وينتج عن ذلك أعراض متعددة أيضا سواء بالنسبة للنساء أو الرجال أيضا؛ لننتعرف على اعراض ارتفاع هرمون الإستروجين وأسباب ذلك، ومعلومات أخرى مهمة في الرابط التالي.

ما هو الإستروجين؟ الإستروجين هو هرمون أنثوي، ويوجد عند النساء بل والرجال أيضا، ولكن يكون هرمون الإستروجين ينسب مرتفعة عند النساء مقارنة بالرجال، ويساعد الإستروجين النساء في عملية التطور الجنسي إلى جانب هرمون آخر مهم للأنثى أيضا يعرف باسم البروجسترون، فهو المسؤول عن تنظيم الدورة الشهرية، والتأثير على عملية الإنجاب بأكملها.

أسباب ارتفاع هرمون الإستروجين قد يرتفع هرمون الإستروجين نتيجة عدة أسباب منها، تناول بعض أنواع الأدوية مثل العلاج بالهرمونات البديلة باستخدام الإستروجين، ويعتبر هذا علاج شائع مخصص لمشاكل أعراض انقطاع الطمث.

أيضا قد يتسبب انخفاض مستوى هرمون التستوستيرون أو البروجسترون، في حدوث عدم توازن هرموني، مما قد ينتج عنه ارتفاع غير طبيعي في هرمون الإستروجين، مقارنة بمستويات البروجسترون.

اعراض زيادة هرمون الإستروجين عند النساء
عدم توازن الهرمونات في الجسم، والتي قد ينتج عنها ارتفاع الإستروجين، قد ينتج عنه بعض الأعراض الظاهرة على الجسم عند النساء، وهي:
اكتشاف كتل ليفية موجودة في الثدي.
ملاحظة انخفاض في الرغبة الجنسية.
ملاحظة أن هناك مشكلة عدم انتظام فترات الدورة الشهرية

تغيرات مزاجية والشعور بالصداع.
وجود زيادة في الوزن.
ملاحظة تساقط الشعر.
الشعور بالبرودة في القدمين أو اليدين.

مشكلة بانووم أو ملاحظة مشاكل بالذاكرة، الإحساس بالقلق ونوبات الذعر.

ملاحظة شعورك بالنعاس أو الإحساس بالتعب.

زيادة أعراض متلازمة ما قبل الحيض.

اعراض ارتفاع هرمون الإستروجين عند الرجال
صحيح أن الإستروجين يصنف كهرمون أنثوي،

لكنه يوجد في جسد الرجال أيضا، لأن وجوده إلى جانب هرمون التستوستيرون، مهم في عملية النمو بل والتطور الجنسي، ومن أعراض ارتفاع هذا الهرمون عند الرجال:

التندي: قد يتسبب الإستروجين في تحفيز نمو أنسجة الثدي، مما يسبب زيادة حجمه عند الرجال.

ضعف الانتصاب: أيضا المستويات المرتفعة من الهرمون الأنثوي، قد يتسبب في صعوبة الانتصاب.

ارتفاع الإستروجين أثناء الدورة
خلال الدورة الشهرية التي يتم حسابها من أول يوم من الحيض السابق وحتى اليوم الأول من الحيض التالي، والتي يكون متوسطها في الغالب ٢٨ يوما، يحدث ارتفاع وانخفاض لمستوى الإستروجين مرتين، حيث يرتفع الهرمون خلال مرحلة منتصف الطور الجريبي، والذي قد يكون في

اليوم العاشر من الدورة الشهرية، ثم يعود لينخفض الهرمون مع الإباضة.

ثم يعود مستوى هرمون الإستروجين إلى الارتفاع الثانوي في منتصف المرحلة الأصفرية

بعد التبويض، ليعود الهرمون إلى الانخفاض في نهاية الدورة الشهرية.

مضاعفات اعراض ارتفاع هرمون الاستروجين

من أضرار ارتفاع هرمون الإستروجين على

الجسم، ازدياد احتمالية الإصابة ببعض

الأمراض ومنها:

ازدياد مستوى الاستروجين، قد يزيد من خطر

الإصابة بمرض سرطان المبيض، كما يمكن أن

يسبب الإصابة بسرطان بطانة الرحم.

المستويات العالية من هرمون الاستروجين قد

تسبب زيادة خطر الإصابة بالجلطات الدموية،

والسكتة الدماغية.

ارتفاع الإستروجين قد يتسبب في زيادة فرص

الإصابة بخلل الغدة الدرقية.

علاج ارتفاع الأستروجين يتم علاج زيادة

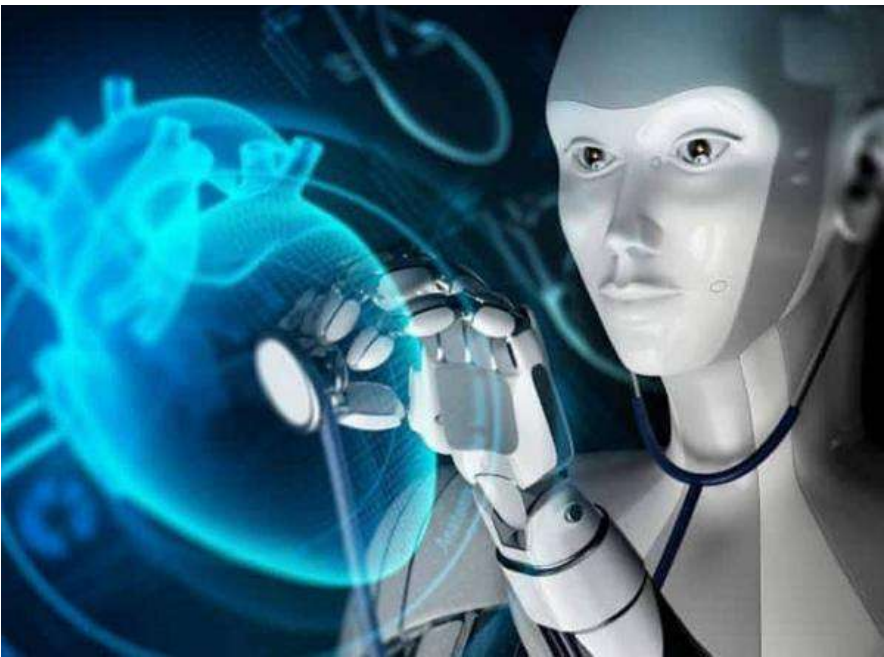
مستوى الاستروجين في الجسم من خلال

الاعتماد على ٣ طرق وهي:

الأدوية

في حال كان يتم الاعتماد على العلاج الهرموني،

كيف يحوّل الذكاء الاصطناعي «الطب الدقيق» إلى حقيقة مبهرة؟



جزئية) تنبئ بدقة عالية بخطر الإصابة بمرض معين، أو كيفية استجابة المريض لعلاج محدد، وذلك قبل ظهور الأعراض بسنوات.

التطبيق الأكثر إبهاراً للذكاء الاصطناعي في الطب الدقيق هو في مجال علاج الأورام، حيث يتحول علاج السرطان من عملية «تجربة وخطأ» إلى خطة مصممة بدقة متناهية، وتقوم منصات ذكاء اصطناعي (مثل تلك التي طورتها شركات رائدة) بتحليل الطفرات الجينية لورم المريض، ومقارنتها بقواعد بيانات ضخمة تضم ملايين سجلات المرضى والنتائج السريرية. ويتم اقتراح العلاج الموجه الأنسب (Targeted Drug) أو تركيبة الأدوية الأكثر فعالية لقتل خلايا الورم تحديداً مع تقليل الآثار الجانبية.

تطوير التوائم الرقمية أصبحت الشركات تستخدم الذكاء الاصطناعي التوليدي لإنشاء «توائم رقمية» افتراضية للمريض. هذا التوأم يحاكي تطور المرض والاستجابة المحتملة لمختلف الأدوية، ما يسمح لأطباء باختيار خيارات علاجية آمنة في بيئة افتراضية قبل تطبيقها على المريض الفعلي. ولم يكف الذكاء الاصطناعي بتخصيص العلاج الحالي، بل بدأ بإعادة تشكيل عملية صناعة الأدوية برمتها، حيث تستخدم خوارزميات الذكاء الاصطناعي لتصميم جزيئات دوائية جديدة بالكامل من الصفر (In Silico)، تكون مصممة خصيصاً لاستهداف بروتينات مسببة للمرض. هذا يقلل من الوقت اللازم لاكتشاف الأدوية من سنوات إلى أشهر، ويقلل من التكلفة بنسبة هائلة. ويستخدم الذكاء الاصطناعي لتحسين تصميم التجارب السريرية، ويحدد بسرعة ودقة المرضى الذين يطابقون معايير التجربة الجينية المعقدة.

ولم يعد الطب الدقيق مجرد مفهوم مستقبلي، بل هو الآن التوجه الرئيسي الذي يقود الثورة الصحية في عام ٢٠٢٥. إذا كان الهدف السابق للطب هو «علاج الجميع بالطريقة نفسها»، فإن الهدف الحالي، بقوة الدفع الهائلة للذكاء الاصطناعي (AI)، هو «علاج كل فرد بالطريقة الأنسب لجيناته وخلاياه الفريدة»، بحسب World Economic Forum.

عصر الأثافة الجينية لقد تحول المشهد الطبي من الطب العام إلى «عصر الأثافة الجينية»، حيث يعمل الباحثون على تطوير طرق ثورية لتحليل البيانات البيولوجية المعقدة (الموميات المتعددة)، لإنشاء خطط علاجية مخصصة لدرجة مذهلة، تحقق كفاءة غير مسبوقة في مكافحة الأمراض المستعصية، وعلى رأسها السرطان.

إن قلب الطب الدقيق يكمن في تحليل كميات ضخمة من البيانات الوراثية والجزيئية، وهنا يبرز دور الذكاء الاصطناعي كـ«قارئ الشفرة» المطلق. تستخدم خوارزميات التعلم العميق لتحليل ليس فقط تسلسل الحمض النووي (الجينوميات)، بل أيضاً التعبير الجيني (الترانسكريبتيوميات)، والبروتينات (البروتيوميات)، والمستقبلات (المتابولوميات). هذا التحليل المتكامل يخلق «فيلم 3D ملون» للوضع الصحي للمريض بدلاً من «صورة أحادية اللون مسطحة»، ما يكشف عن الأنماط والتفاعلات الخفية التي تفشل العين البشرية في التقاطها.

اكتشاف الواسمات الحيوية يستطيع الذكاء الاصطناعي غربلة تريليونات نقاط البيانات لتحديد «واسمات حيوية» جديدة (مؤشرات

دراسة: ساعة يومية أمام الشاشة تقلل التحصيل الدراسي بنسبة 10%

وكالات أظهرت دراسة استمرت ١٥ عاماً أن الأطفال الذين يقضون وقتاً طويلاً أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية معرضون بصورة أكبر لخطر الفشل في تحقيق طموحاتهم الدراسية.

وقال فريق من الباحثين في مستشفيات بكندا: "إن قضاء وقت طويل أمام الشاشات في مرحلة الطفولة المبكرة يرتبط بانخفاض درجات الأطفال في القراءة والرياضيات"، في حين لم تتأثر مهارات لديهم إلى حد كبير. ووجد الفريق أن قضاء الطفل ساعة واحدة يومياً أمام الشاشة "يرتبط بانخفاض بنسبة ١٠ ٪ في احتمالية تحقيق مستويات أكاديمية أعلى"، وذلك بعد مقارنة بيانات أولياء الأمور حول الوقت الذي يقضيه الطفل أمام الشاشة بأداء حوالي ٣٣٠٠ تلميذ في مدينة أونتاريو الكندية في اختبارات القراءة والرياضيات.

نُشرت نتائج الدراسة في المجلة الطبية جاما نتورك أوبن العلمية وتشير إلى ضرورة "التدخلات المبكرة لتقليل وقت التعرض للشاشات" للمساعدة في "تحسين التحصيل الدراسي في المرحلة الابتدائية"، وفقاً للباحثين. صرح كاثرين بيركن من مستشفى الأطفال المرضى في تورونتو: "يعد وقت التعرض للشاشات جزءاً من الحياة اليومية لمعظم العائلات، وقد يكون للتعرض الطويل خاصة للتلفزيون والوسائط الرقمية، تأثير ملموس على التحصيل الدراسي للأطفال".

وتقول جينيفر هوف، مديرة مكتب جودة التعليم والمساءلة، الذي يدير الاختبارات المدرسية المستخدمة في الدراسة إن النتائج تقدم "رؤى مهمة حول كيفية تأثير تجارب الطفولة المبكرة – مثل قضاء الوقت أمام الشاشة – على التحصيل الدراسي".

وأشار الفريق إلى الحاجة إلى مزيد من البحث لتحديد مدى تفاوت التأثير على التحصيل الدراسي في ضوء تفاوت الوقت الذي يقضيه كل طفل أمام الشاشة إلى جانب "نوع المحتوى الذي يشاهده الأطفال".

يد آلية مرنة تفتح اللعب وتمسك بالأشياء كالإنسان

وكالات كشفت شركة TetherIA، مقرها ولاية كاليفورنيا، عن يد آلية جديدة تعرف باسم Aero Hand Open، وهي مشروع مفتوح المصدر يهدف إلى إحداث نقلة نوعية في مجال التحكم الدقيق في الروبوتات. وتتميز اليد بقدرتها على أداء مهام متعددة، من بينها الإمساك بالأجسام الصغيرة مثل البراغى، وحمل البواتف، وفتح علب المشروبات بدقة تشبه حركات اليد البشرية.

وأوضح شو دونغ، المهندس المسؤول في TetherIA، أن فريقه عمل لسنوات لتطوير يد آلية تعتمد على نظام تشغيل بالأوتار بدلاً من المحركات التقليدية في المفصل، ما يمنحها مرونة طبيعية وحركة أكثر سلاسة. وقال دونغ: "أردنا الجمع بين الدقة والقدرة في تصميم واحد – وها نحن نقدمه الآن للعالم من خلال Aero Hand Open".

ويتم داخل أصابع اليد عدد من الكابلات المرنة التي تتيح تحريك عدة مفصلات في وقت واحد بسحب واحد فقط، وهو ما يجعل اليد تتوافق مع شكل الأجسام التي تمسك بها بدلاً من مقاومتها، ما يمنحها أداء مميزاً في المهام اليومية. وتهدف TetherIA من خلال هذا المشروع إلى تبسيط أبحاث التحكم الدقيق وجعلها في متناول المطورين والطلاب وهواة الروبوتات، عبر توفير منصة مفتوحة المصدر وموثوقة بالكامل ومعيارية ومنخفضة التكلفة. ويمكن إعادة إنتاج اليد بسهولة باستخدام تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد ومكونات إلكترونية جاهزة، ما يجعلها خياراً مثالياً للبحث والتعليم والتجارب التقنية.

بنية خفيفة وبرامج مفتوحة المصدر يعتمد نظام Aero Hand Open على وحدة ESP٣٢ على لوحة ROS٢ الشائع في مجال الروبوتات، ما يتيح تكاملاً سلساً في بيئات التطوير المختلفة.

وقد تم تحسين تصميم المفصلات لتحقيق أقصى كفاءة ميكانيكية مع الحفاظ على خفة الوزن وصغر الحجم، وهو ما يمنح اليد حركة طبيعية وانسيابية أثناء التشغيل.

وتعد اليد الآلية الجديدة سهلة التركيب بفضل تصميمها القائم كلياً على الطباعة ثلاثية الأبعاد، ويبلغ سعر المجموعة الكاملة نحو ٣١٤ دولاراً أمريكياً فقط، ما يجعلها واحدة من أكثر الأيدي الروبوتية اقتصادية ومفتوحة المصدر في السوق.

كما توفر الشركة وحدة تحكم عن بُعد تتيح التفاعل في الوقت الفعلي مع اليد باستخدام قاذرات البيانات أو أذرع روبوتية، بحيث يمكن محاكاة حركات الأصابع البشرية أثناء الإمساك والتحكم بدقة عالية.

مايكروسوفت تعلن عن أول نموذج لها لتوليد الصور بالذكاء الاصطناعي

وكالات أعلنت مايكروسوفت عن نموذج "MAI-Image-١" الذي يستخدم الذكاء الاصطناعي لتوليد الصور. وأشارت مايكروسوفت إلى أنها أولت اهتماماً خاصاً للائحة الدقيق للبيانات التي تم تدريب النموذج العصبي عليها، بهدف الحصول على سيناريوهات واقعية في صناعة الصور، مع الأخذ بعين الاعتبار ملاحظات وتوصيات خبراء توليد الصور بالذكاء الاصطناعي.

وأوضح الخبراء في الشركة أن مشروعهم يهدف إلى توليد صور واقعية للغاية، تعرض عناصر الإضاءة والانعكاسات بشكل قريب جداً من الواقع.

كما نوهت مايكروسوفت إلى أن إحدى المزايا الرئيسية لنموذجها الجديد هو سرعة الاستجابة للمستخدم وتصميم صورة تعكس متطلباته بشكل دقيق واحترافي.

ويتوفر "MAI-Image-١" حالياً على منصة "LMarena" التي يمكن لمستخدميها مقارنة أداء نماذج الذكاء الاصطناعي المختلفة، ومن المخطط أن يدمج هذا النموذج مستقبلاً بمساعد Copilot الافتراضي الذي يعمل مع الحواسيب والأجهزة المحمولة الذكية.

وتسعى مايكروسوفت لمواكبة شركات تطوير البرمجيات مثل غوغل وأبل و OpenAI في مجال برمجيات الشبكات العصبية، وتطوير نماذج خاصة بها أيضاً لتوليد الفيديوها، وخصوصاً أن شركة OpenAI كانت قد أعلنت عن طرح الجيل الثاني من أداة "Sora" التي تصنع الفيديوها بالذكاء الاصطناعي.



جلدٌ ذكي يمكن الروبوتات من التسلّل داخل الشرايين أو محرّكات الطائرات



وكالات تم تزويده بكاميرا داخلية تسمح بالتقاط صور للمناطق الداخلية لنموذج المحرك.

أما التحدي الأكبر فكان في تصميم الجلد الميكانيكي ليتناسب مع متطلبات البيئة الدقيقة أن يكون رقيقاً ولكن قوياً، بحيث لا يعيق التحرك أو يعيق دوران الروبوت وأن يتحمل تكرار التمدد والضغط دون أن يتلف. أيضاً دمج مستشّات صغيرة مرنة تحت المحركات التي ترفع درجة الحرارة بشكل محكوم لتفعيل الحركة. ويعمل الخبراء على جعل التقنية قادرة على تحمّل التذبذب في الضغط الداخلي للروبوت دون انهيار الأداء.

أفاق تطوير مستقبلية

يسعى الباحثون إلى جعل الروبوتات تعمل بشكل ذاتي ومستقل أو تُحكم عن بُعد، وتصغيرها أكثر بحيث تكون أصغر مما هي عليه الآن، مما يزيد إمكانيات دخولها إلى مساحات دقيقة جداً في أجسام الكائنات الحية أو الأجهزة الصناعية. هذه الروبوتات التي تنمو من طرفها (Everting Robots) بآلية أن الجلد الداخلي يدور خارجياً تدريجياً، تجعلها تشبه الكرمة التي تمتد وتتغلغل في الفراغ، قادرة على التوسع أثناء التنقل.

الفريق يراهن على أن هذه التقنية لن تقتصر على التطبيقات الطبية أو الصناعية فقط، بل يمكن تكييفها لتكون أذرعاً ليثة في أدوات اللمس (Haptic Devices)، أو ملاقط ناعمة لالتقاط الأجسام الهشة، أو روبوتات ناعمة متحركة في بيئات صعبة.

ما نراه اليوم هو خطوة نحو مستقبل تبدأ فيه الآلات الدقيقة بالتحرك بثقة وسط الأنسجة الحية أو المكونات الدقيقة في الآلات، دون أن نضرّها. هذا الجلد الذكي ليس فقط مكوناً إضافياً بل قلب الحركة الدقيقة في الروبوتات الصغيرة، وإن نجحت الجهود في جعل هذا الجلد أكثر كفاءة واستقلالية، فقد نصل إلى عصر تكون فيه الروبوتات بما هي «جلد» أصغر من شعرة تكتشف عيوباً داخل المعدات أو الأجسام الحية دون أن تترك أثراً.

في مختبرات جامعة كاليفورنيا بسان دييغو، طوّر فريق من المهندسين جلدًا روبوتياً ناعماً يُمكن الروبوتات الصغيرة التي تتحرك عبر النمو أو الانقلاب الداخلي من التنقل عبر بيئات معقّدة وهشة بكل دقة وأمان. بإمكان هذه التقنية أن تفتح آفاقاً جديدة في استكشاف الأجسام الدقيقة من داخل الشرايين إلى أروقة محركات الطائرات. تم تزويد الروبوتات ذات القطر القليل للغاية (يتراوح بين ٣ و٧ ملليمترات وطول يصل إلى نحو ٢٥ سنتيمتراً) بجلد روبوتي مرّن مزود بمحركات دقيقة مصنوعة من مادة الإيلاستومر الكريستالي السائل (Liquid Crystal Elastomer)، موزعة بعناية عند نقاط استراتيجية على الجلد. عندما يتحكّم الباحثون بدرجة حرارة هذه المحركات ويتوازن الضغط داخل جسم الروبوت، يستطيع الروبوت أن يوجّه نفسه، ويكسر الزوايا، ويوازن نفسه ويحمل الكاميرا لفحص ما حوله.

جلدٌ ذكيٌ يتحرّك

أحد أبرز الاختبارات شملت تمرير روبوت خلال نموذج يحاكي شرايين الإنسان، بما فيها الأيهر بشكله المعقد، وعبر فجوات ضيقة جداً كانت أحياناً ضيقة أكثر من نصف قطر الروبوت نفسه. وبالتوازي، تمّ اختبار هذا الجلد المرّن داخل نموذج لمحرك طائرة، حيث استطاع الروبوت أن يلفّ ويتفحص داخل هندسة المحرك المعقدة. ميزة هذا النظام تكمن في الدقة العالية للتحكم. بدلاً من الاعتماد على المحركات الهوائية أو الأسلاك أو الأوتار كما في الروبوتات الأكبر، فقد دمج الباحثون الدف، والضغط، والحرارة في جلد الروبوت ذاته كمحرك توجيه داخلي؛ لذا فإن هذا الجلد لا يُعتبر مجرد «غطاء»، بل هو جزء فاعل في النظام الحركي.

اختبارات الأداء أظهرت أن الروبوت يمكنه تنفيذ زوايا حادة تتجاوز مائة درجة على امتداد هيكله، والمروء عبر فجوات ضيقة، بل والتشبّث على الأسطح الدقيقة. كما

جيف بيزوس: ملايين البشر سيعيشون في الفضاء بحلول 2045



دون سحب أو أمطار أو عوامل طقس، ما يجعل تشغيل تلك المراكز أكثر كفاءة وأقل تكلفة من نظيراتها على الأرض. آمال مشتركة من قادة التكنولوجيا يشترك بيزوس هذا النفاؤل مع سام التمان. الرئيس التنفيذي لشركة OpenAI، وإيلون ماسك، مؤسس سبيس إكس.

التمان يرى أن "خريجي الجامعات بعد عشر سنوات فقط سيعملون في وظائف جديدة تماما، مفيرة وذات رواتب عالية في الفضاء"، مضيفاً أنه "يغار من الجيل الجديد لأن وظائف المستقبل ستجعل وظائف جيله تبدو مملة وبالية". أما ماسك، الذي تقود شركته سبيس إكس التعاون مع ناسا لاستكشاف الفضاء، فيؤمّن بأن البشر سيصلون إلى المريخ بحلول عام ٢٠٢٨، مع إطلاق صواريخ غير مأهولة في العام المقبل.

بيل جيتس يدعو للتركيز على الأرض من جهته، يدعو مؤسس مايكروسوفت، بيل جيتس، إلى توجيه الجهود نحو تحسين كوكب الأرض بدلاً من استعمار الفضاء. وقال ساخراً في إحدى مقابلاته: "الفضاء؟ لدينا الكثير لنفعله هنا على الأرض". ورغم حذره من الاندفاع المفرط في تطوير الذكاء الاصطناعي، لا ينكر جيتس إمكانياته الإيجابية، إذ يتوقع أن تؤدي الأتمتة إلى تقليص أسبوع العمل إلى يومين فقط، مما يمنح البشر وقتاً أكبر للحياة والاستمتاع: "الهدف من الحياة ليس فقط العمل".

وبينما تتباين الرؤى بين قادة التكنولوجيا، يبقى المستقبل مفتوحاً على احتمالات مذهلة، من مدن فضائية مأمولة إلى عالم أرضي أكثر راحة بفضل الذكاء الاصطناعي.

وكالات خلال مشاركته في أسبوع التكنولوجيا الإيطالي ٢٠٢٥، رسم مؤسس أمازون وبلو أوريجين، جيف بيزوس، صورةً شديدة التفاؤل لمستقبل البشرية، مؤكداً أن "ملايين البشر سيعيشون في الفضاء خلال العقدين المقبلين"، وأن الروبوتات ستقوم قريباً بالتنقل والعمل على القمر بدلاً من البشر.

وقال بيزوس: " لا أرى كيف يمكن لأي شخص أن يشعر بالإحباط الآن، فالتكنولوجيا تمنحنا أسباباً هائلة للتفاؤل".

وأوضح أن الروبوتات ستجعل من التنقل الممل إلى أماكن العمل أمراً من الماضي، مضيفاً أن السفر بين الكواكب سيمسح جزءاً من الحياة اليومية بحلول عام ٢٠٤٥.

وبيّن أن البشر سيختارون العيش في الفضاء "لأنهم يريدون ذلك، لا لأنهم مضطرون إليه"، مشيراً إلى أن المهام الصعبة على سطح القمر أو في الفضاء الخارجي ستندفّ بواسطة الروبوتات، ما يجعلها أكثر كفاءة وأقل تكلفة من إرسال البشر، وفقاً لـ "fortune".

ورفض بيزوس النظرة المتشائمة تجاه الذكاء الاصطناعي، مؤكداً أن "الوفرة الحضارية تأتي من اختراعاتنا". وأضاف: "منذ آلاف السنين، عندما اخترع الإنسان المحراث، ازدهرت الحضارة. وهذه هي طبيعة التطور البشري — كل أداة جديدة تجعلنا أكثر ثراءً ونفتح آفاقاً أوسع".

وتطرق مؤسس أمازون إلى فكرة مثيرة أخرى، وهي إنشاء مراكز بيانات في المدار الفضائي خلال العقدين القادمين، حيث أوضح أن البيئة الفضائية توفر طاقة شمسية دائمة

طريقة بسيطة تخفف آلام الصداع النصفي بفعالية مذهلة



التطبيق مع جلسات PMR اليومية، أو مجموعة ضابطة استخدمت التطبيق فقط كمفكرة للصداع دون الوصول للمفات PMR الصوتية. وكانت النتائج كما يلي:

انخفضت آلام الصداع النصفي بنسبة ٥٠٪ لدى مستخدمي PMR.

تحسنت درجة الإعاقة المرتبطة بالصداع النصفي (MIDAS) بمقدار ٥ نقاط على الأقل لدى ٨٢٪ من المشاركين في مجموعة PMR، مقارنة بـ ٤٦٪ في المجموعة الضابطة.

الالتزام اليومي بالتمارين أدى إلى تحسن أكبر، ما يوضح العلاقة بين جرعة العلاج والاستجابة. فوائد الاسترخاء التدريجي للعضلات بعد PMR من أبسط تقنيات الاسترخاء وأكثرها سهولة للتعلم، وقد طوّره الدكتور إدmond جاكوبسون في عشرينيات القرن الماضي لعلاج القلق. ومؤخراً، أظهرت الدراسات فعاليته أيضاً في: صداع التوتر والصداع النصفي. اضطراب الفصل الصدغي الفكي وآلام الرقبة. الأرق والقلق وارتفاع ضغط الدم.

آلام الظهر واضطرابات المزاج. آفاق مستقبلية: تأمل الدكتورة ميا ميثين، الباحثة الرئيسية، أن يساعد التطبيق المرضى على إدارة الصداع النصفي بأنفسهم، والحد من زيارات الطوارئ، وتحسين جودة الحياة دون الحاجة إلى أدوية مكلفة أو مضاعبة لآثار جانبية. ويخطط الفريق لإجراء دراسة سريرية أوسع لتقييم فعالية التطبيق لدى مرضى الصداع النصفي في مراكز الرعاية الصحية الأولية.

4 مشروبات صباحية للتحكم بضغط الدم

هو غني بالبوتاسيوم، وهو معدن يُساعد على موازنة مستويات الصوديوم في الجسم، حيث يُعد الصوديوم الزائد أحد الأسباب الرئيسية لارتفاع ضغط الدم. وشرب ماء جوز الهند العادي باعتدال يُساعد في الحفاظ على توازن الكهارل (الإلكتروليتات) مع في الجسم ويدعم نبضات القلب الصحية. ومع ذلك، غالباً ما تحتوي الأنواع المعبأة على سكر أو صوديوم مُضاف، وهو أمر يجب التحقق منه بعناية قبل الاستهلاك.

٤. الشاي الأخضر.. يحتوي على كمية قليلة من الكافيين ومضادات أكسدة قوية يُقدّم الشاي الأخضر جرعة خفيفة من الكافيين مع جرعة كبيرة من الكاتيكين، وهي مركبات نباتية مرتبطة بتحسين وظائف الأوعية الدموية. وقد أشار تحليل تلوي نُشر في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية عام ٢٠١٤ إلى أن تناول الشاي الأخضر على المدى الطويل قد يُخفّض ضغط الدم بشكل طفيف، وعلى عكس القهوة السوداء، التي قد ترفع ضغط الدم مؤقتاً بسبب محتواها من الكافيين، فإن تأثير الشاي الأخضر أخف وأكثر توازناً.

مشروبات يجب تجنبها لأنها محفزات خفية ترفع ضغط الدم في الصباح في حين أن بعض المشروبات تساعد على خفض ضغط الدم، فإن بعضها الآخر قد يؤدي إلى عكس ذلك، فالقهوة أو مشروبات الطاقة قد تسبب ارتفاعاً مؤقتاً في ضغط الدم بسبب زيادة نسبة الكافيين، كما أن عصائر الفاكهة المعبأة، والتي غالباً ما تُسوّق على أنها صحية، قد تحتوي على مستويات عالية من السكر، مما قد يؤدي إلى مقاومة الأنسولين وارتفاع ضغط الدم مع مرور الوقت. أما اللبن الرائب المالح، فعلى الرغم من أنه مشروب منعش، إلا أنه غير مستحسن لمن يراقبون ارتفاع ضغط الدم، حتى الخلطات العشبية التي تحتوي على جذر العرقسوس يجب توخي الحذر عند تناولها، لأن الغليسيريدين (مركب موجود في العرقسوس) قد يرفع ضغط الدم بشكل ملحوظ.

كشف باحثون من مركز لانغون الصحي في جامعة نيويورك عن طريقة بسيطة وعملية لتقليل آلام الصداع النصفي. وتمثل الطريقة في استخدام تقنية استرخاء العضلات التدريجي (PMR) عبر تطبيق هاتفي يسمى RELAXaHEAD. وتقوم PMR على شد مجموعات العضلات المختلفة في الجسم لعدة ثوان ثم إرخائها ببطء مع التركيز على الإحساس بالاسترخاء. ويحتوي التطبيق على جلسات صوتية تشمل: تمارين تنفس عميق لمدة ٥ دقائق. جلسة PMR قصيرة مدتها ٦ دقائق. جلسة PMR طويلة مدتها ١٢,٥ دقيقة. مسح عضلي ذهني مدته ٨,٥ دقائق للبحث عن أي توتر ورفعه.

ونُصح المستخدمون أداء التمارين لمدة ١٠-١٥ دقيقة يومياً على الأقل خلال فترة العلاج الممتدة ٩٠ يوماً، مع الالتزام اليومي للحصول على أفضل النتائج. وقد أظهرت دراسة حديثة أن هذه الطريقة تساعد المرضى على تخفيف الألم وتحسين قدراتهم على ممارسة الحياة اليومية، بمعدل فعالية أعلى مرتين مقارنة بالعلاجات التقليدية.

شملت التجربة ٦٩ مشاركاً تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٦٥ عاماً، زاروا أقسام الطوارئ في مستشفى لانغون هيلث لعلاج الصداع النصفي بين عامي ٢٠١٩ و٢٠٢١. ووُزّع المشاركون عشوائياً لاستخدام

خبراء يوضحون التوقيت الأمثل لحقن الأنسولين.. قبل أم أثناء الوجبة؟



عند البدء بتناول الأنسولين، قد يراجعك الطبيب بانتظام، فقد يطلب منك تعديل الكمية أو الوقت بناءً على نتائج فحوصات الدم، وقد تحتاج إلى ضبط جرعتك وجدولك الزمني حتى تجد الجرعة الأنسب لك.

تشير الأبحاث إلى أن أفضل وقت لتناول الأنسولين قبل الوجبات هو ١٥ إلى ٢٠ دقيقة قبل تناول الوجبة، قد يزيد تناول الأنسولين بعد الوجبات من خطر انخفاض سكر الدم أو نقص سكر الدم. مع ذلك، لا داعي للقلق إذا نسيت تناول الأنسولين قبل الوجبة، تناوله في نهاية الوجبة وراقب مستوى سكر الدم. إذا نسيت تناول الأنسولين وحن وقت وجبة أخرى، فمن المرجح أن يكون مستوى سكر الدم لديك أعلى من مستواه الطبيعي قبل الوجبة، في هذه الحالة، قس مستوى سكر الدم لديك ثم عدله مع الوجبة، مع إضافة جرعة تصحيح لتغطية مستوى الجلوكوز المرتفع. تحدث مع الطبيب حول كيفية استخدام جرعة التصحيح للتحكم في ارتفاع سكر الدم عند نسيان جرعة.

وقتما تشاء، كيف تعرف ما إذا كان الأنسولين وقت الوجبات مناسباً لك؟ يبدأ العديد من الأطباء في وصف الأنسولين طويل المفعول في البداية، لكن في بعض الأحيان، لا يكفي الأنسولين طويل المفعول للحفاظ على مستوى سكر الدم عند المستوى المطلوب طوال اليوم.

عند تناول وجبة، قد ترتفع مستويات الجلوكوز في الدم بسرعة، وقد تكون هذه "القفزة" في مستوى سكر الدم مرتفعة جداً بحيث لا يستطيع الأنسولين طويل المفعول السيطرة عليها، في هذه الحالة، قد يرغب الطبيب بإضافة أنسولين وقت الوجبة إلى علاجك طويل المفعول، أو وصف الأنسولين المركب. ستستمر في تناول الأنسولين طويل المفعول حسب توجيهات الطبيب، ولكنك ستتناول أيضاً أنسولين وقت الوجبة قبل تناول وجباتك مباشرة (مثلاً قبل الإفطار أو الغداء أو العشاء أو تناول وجبة خفيفة كبيرة).أفضل أوقات تناول الأنسولين أثناء الوجبات

أيضاً الأنسولين القاعدي أو الخلفي، في جسمك طوال اليوم للتحكم في مستوى السكر في الدم، حتى في حالة عدم تناول الطعام، يبدأ مفعوله عادةً بعد بضع ساعات من الحقن ويستمر حتى ٢٤ ساعة. الأنسولين متوسط المفعول مشابه للأنسولين طويل المفعول: إلا أن مفعوله لا يستمر طويلاً يصل إلى مجرى الدم خلال ٢ إلى ٤ ساعات بعد الحقن، ويستمر مفعوله لمدة ١٢ إلى ١٨ ساعة. يبدأ مفعول الأنسولين طويل المفعول جداً خلال ٦ ساعات، ولأنه لا يصل إلى ذروته، فقد يستمر مفعوله لأكثر من ٣٦ ساعة. فوائد الأنسولين وقت الوجبات تمكن أكبر فائدة لتناول الأنسولين وقت الوجبات مع نظام طويل المفعول أو متوسط المفعول في أنه يسمح لك بمواءمة طريقة إفراز جسمك للأنسولين بشكل طبيعي إذا كان قادراً على ذلك. ميزة أخرى هي أنه يسمح بمرونة أوقات وجباتك، طالما تتذكر تناول الأنسولين وقت الوجبات قبل ١٥ إلى ٢٠ دقيقة من وجبتك أو وجبتك الخفيفة، يمكنك تناول وجباتك

حلوى «أقل ضرراً» .. الشوكولاتة الداكنة والمكسرات



الحد الفاصل بين المتعة والضرر هناك فرق بين تناول قطعة صغيرة من شوكولاتة داكنة تحتوي على دهون صحية، وبين تناول كيس كامل من حلوى السكر النقي. الأولى تمنح الجسم جرعة طاقة معتدلة مع بعض الفوائد للقلب، أما الثانية فتسبب اندفاعاً مفاجئاً في السكر لاحتوائه على السكر. وهو ما يجعلها ضمن الفئة "الأقل صحة"، إذ تقدم طاقة فارغة دون أي دعم غذائي حقيقي للجسم. كيف تستمتع دون إفراط؟ الاستمتاع بالحلوى لا يعني الانفصال عن نظامك الصحي. يُنصح بتناولها بوعي، أي اختيار النوع المفضل، وتحديد الكمية مسبقاً، وتناولها ببطء في وقت محدد من اليوم، بدلاً من الأكل العشوائي أثناء العمل أو المشي. تخزين الحلوى بعيداً عن متناول اليد، أو شراء الأحجام الصغيرة منها، يساعد أيضاً في الحد من الإفراط. ويؤكد الخبراء أن الهدف ليس الحرمان، بل تعلم كيفية الموازنة.

تناول كمية صغيرة من هذه الحلوى دون الإضرار بالنظام الغذائي، شرط أن تكون جزءاً محسوباً من اليوم الغذائي الكلي. حين يخدعك اللون الزاهي والطعم السريع ليست كل الحلوى متشابهة في تأثيرها على الجسم. تلك التي تعتمد على السكريات البسيطة والألوان الصناعية مثل حلوى الجيلي والحلوى الصمغية لا تقدم أي قيمة غذائية، بل تسبب تقلبات سريعة في مستوى الطاقة والجلوكوز. ويوضح خبراء التغذية أن هذا النوع من الحلوى يمنح لحظة متعة قصيرة يعقبها هبوط في الطاقة، وقد يؤدي الإفراط فيه إلى زيادة الوزن ومشاكل في الأسنان على المدى الطويل. كما أن الحلوى الخالية من الدهون ليست بالضرورة خياراً أفضل؛ لأن غياب الدهون لا يعني غياب السكر، وهو المكون الأكثر ارتباطاً بمخاطر الأبيض والسمنة. متى تتحول الحلوى إلى مشكلة حقيقية؟ الإفراط في تناول السكر المضاف هو المشكلة الكبرى. فيحسب توصيات جمعية القلب الأمريكية التي أوردها Everyday

وكالات يُعتبر السكر من أكثر مذاقات التي لا يمكن مقاومة سحرها، ومع ذلك يبقى من أكثر المكونات التي تثير الجدل الصحي. فبين من يحاول الابتعاد عنه تماماً ومن لا يستطيع إنهاء يومه من دونه، تظهر تساؤلات عديدة حول: أي أنواع الحلويات يمكن أن تكون "أقل ضرراً" للصحة؟

وتختلف جودة الحلوى من نوع إلى آخر تبعاً لمحتواها من السكر والدهون والإضافات الصناعية، مما يجعل بعض الخيارات أكثر قبولاً من غيرها في النظام الغذائي المتوازن. حلويات صحية.. حين تصبح الحلويات صديقة للجسم

رغم أن الحلوى لا يمكن تصنيفها غذاءً صحياً، إلا أن بعض الأصناف توفر عناصر غذائية طفيفة تخفف من أثرها السلبي. من بين هذه الأنواع، تبرز الشوكولاتة الداكنة الغنية بالكاكاو، إذ تحتوي على مضادات أكسدة تساعد القلب وتدعم تدفق الدم. كما أن تناول قطعة صغيرة منها يمنح الإحساس بالشبع دون الحاجة إلى كمية كبيرة من السكر.

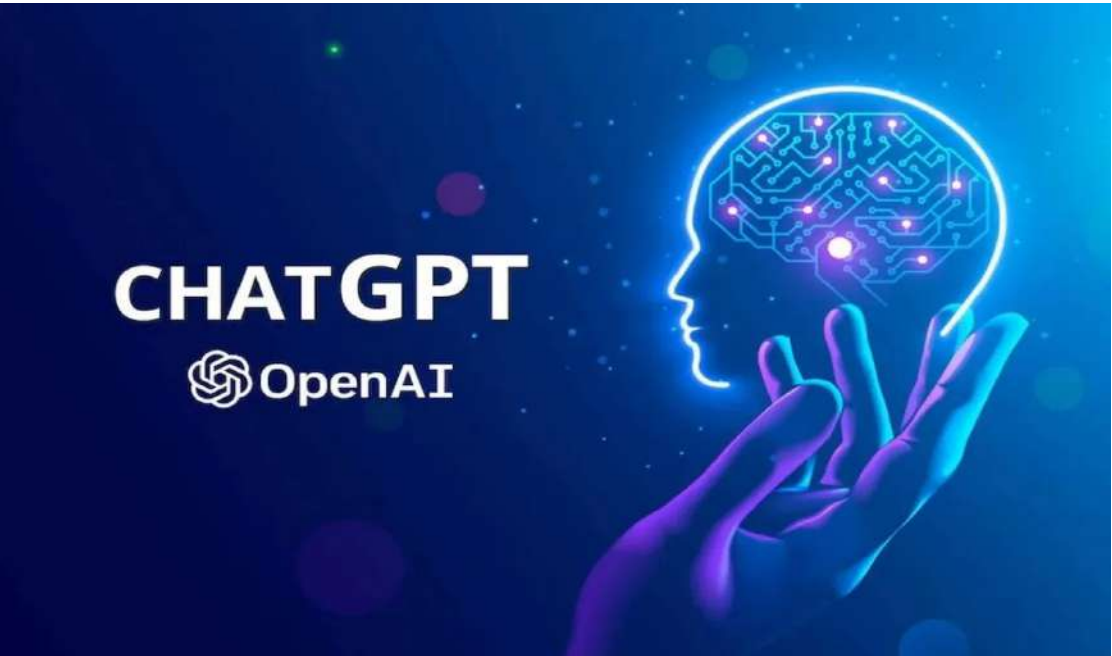
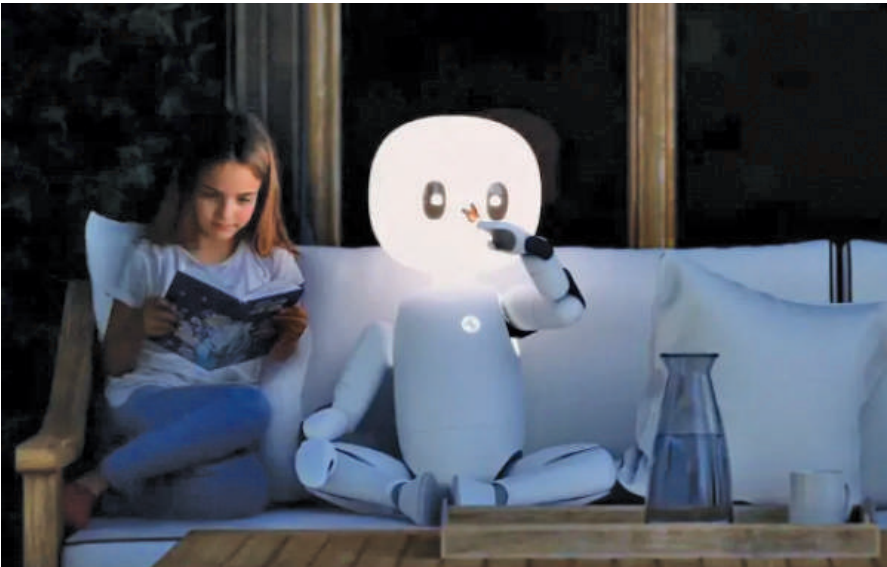
أما الحلوى التي تحتوي على مكسرات، مثل زبدة الفول السوداني أو الفول السوداني المغلف بالشوكولاتة، فهي خيار أفضل لمن لا يرغب في التخلي عن الطعم الحلو تماماً. وجود البروتين والدهون الصحية في المكسرات يقلل سرعة امتصاص السكر في الدم ويجعل الوجبة أكثر توازناً.

المكسرات داخل الحلوى: إضافة مفيدة تُشير أخصائية التغذية رينا فراكو، إلى أن وجود المكسرات في بعض أنواع الحلوى لا يجعلها غذاءً مغالياً، لكنه يرفع من قيمتها نسبياً مقارنة بالأنواع التي تتكون من السكر وحده. فالفول السوداني مثلاً يوفر أليافاً وبروتيناً يحذّان من الجوع، ويساعدان على استقرار مستوى السكر. لذا يمكن

الصحة هي الثروة الحقيقية وليس قطعة من الذهب والفضة

روبوت «يوغي» .. مساعد منزلي من السيليكون للتواصل العاطفي

روبوت «يوغي» .. مساعد منزلي من السيليكون للتواصل العاطفي



الأصلي وهيكل الفكرة، لتحوّل التجربة إلى تعاون حيّ وتفاعلي يرى فيه المستخدم تعديلاته تتجسّد أمامه في الوقت الفعلي. ولتحقيق أقصى استفادة، يمكن مراعاة النصائح التالية:

أبدأ بخطوات صغيرة: عدل فقرة أو مقطع كود واحد في كل مرة لضمان دقة النتائج.

كن محدداً وواضحاً: استخدم أوامر دقيقة مثل جعل النص أكثر ودأ بدلاً من تحسينه. جرب نبرات مختلفة: رسمية، تسويقية، أو حوارية لتكتشف الأنسب لجمهورك.

قارن النسخ: استخدم زر التراجع لمراجعة الفروق بين نسختك ونسخة الذكاء الاصطناعي. ادمج بين المحادثة والتحرير: بعد التعديلات الكبيرة، عد إلى الدردشة لطلب تحليل أو تحسين شامل للنص.

وكالات عاد "شات جي بي تي" إلى الواجهة مجدداً بميزة ثورية لا يعرفها كثيرون، تدعى "ChatGPT Canvas"، وهي أداة تغير تماماً طريقة تعامل المستخدمين مع الذكاء الاصطناعي، إذ تحول التجربة من مجرد دردشة نصية إلى بيئة عمل تفاعلية متكاملة تجمع بين الكتابة والتحرير والبرمجة في مكان واحد.

وبحسب موقع "توماس جايد"، فإنه رغم مرور أكثر من عام على إطلاق "كانفاس"، فإن التحديثات الأخيرة المصاحبة لإصدار "ChatGPT-٥"، ونظام الذاكرة المحسّنة جعلت الأداة أكثر ذكاءً وسلاسة، لتتحول من ميزة تجريبية إلى منصة إنتاج متكاملة تمنح المستخدم إحساساً بالتعاون الحقيقي مع الذكاء الاصطناعي، وكأنه زميل عمل يفهم احتياجاته لحظة بلحظة.

من الدردشة إلى التحرير لطالما اشتكى المستخدمون من أن أي تعديل بسيط على النص في "شات جي بي تي" يؤدي إلى إعادة صياغة النص بالكامل، وفقدان الأفكار الأصلية، لكن مع "كانفاس"، تغير الأمر كلياً. إذ أصبح بالإمكان تعديل جزء محدد فقط من النص أو الكود، مع الحفاظ على بقية المحتوى كما هو.

تُظهر الأداة واجهة منقسمة بين المحادثة والنص، تتيح لصق الفقرة أو الكود الذي ترغب في تعديله، ثم تظليل المقطع المطلوب وكتابة توجيه مباشر مثل: اختصر هذه الفقرة، أو اصف مقدمة مشوقة، أو خفف الألوان وعدّل الخطوط.

وبضغطة واحدة، يُنفذ "شات جي بي تي" التعديل فوراً على الجزء المحدد فقط، مع

الاستخدام. وأضاف أن الفريق القائم على المشروع يمتلك خبرة طويلة في تصميم الأنظمة البشرية المتطورة. "يُogi" .. الرفيق الذكي والمساعد المنزلي على عكس الروبوتات الصناعية مثل "أوبيتموس" من تسلا، يركز "يوغي" على الجانب الإنساني والوجداني، ليكون رفيقاً ذكياً قادراً على التواصل الطبيعي مع المستخدمين ومساعدتهم في الأعمال المنزلية اليومية. ووفقاً للرئيس التنفيذي لشركة Cartwheel Robotics، سكوت لافاي، فإن الهدف هو "بناء روبوتات تتحرك وتستجيب وتتفاعل بطريقة إنسانية حقيقية"، مما يجعلها جزءاً مألوفاً من الحياة اليومية.

آفاق واعدة في الرعاية الصحية والبحث العلمي تسعى Cartwheel Robotics لتوسيع تطبيقات "يُogi" إلى مجال الرعاية الصحية، وقد بدأت مناقشات مع مؤسسة طبية في أمريكا الشمالية لإطلاق مشروع تجريبي. كما أبدت جامعات عدة اهتماماً باستخدام الروبوت في الأبحاث الأكاديمية. ومن المقرر الكشف عن النموذج الأولي المتكامل في مؤتمر Humanoids في وادي السيليكون في ديسمبر المقبل.

وكالات تعمل شركة Cartwheel Robotics على تطوير روبوت بشري مبتكر يحمل اسم "يُogi" (Yogi)، صُمم لمحاكي الحركة الطبيعية للإنسان ويؤدي المهام المنزلية بذكاء وسلاسة، مع توفير تواصل عاطفي ودود داخل المنازل. يأتي المشروع بدعم من شركة Humanoid Global Holdings Corp التي أعلنت مؤخراً عن تقدم كبير في تطوير المنصة البشرية الخاصة بالشركة.

الروبوت "يُogi" : روبوت منزلي بلمسة بشرية يتميز روبوت "يُogi" بتصميمه المصنوع من السيليكون الطبي والمواد الواقية الناعمة، مما يجعله آمناً وسهل التفاعل. كما زُوّد بطارية معيارية قابلة للاستبدال تتيح له العمل طوال اليوم، إلى جانب أنظمة حركة دقيقة ومشغلات عالية الكفاءة للحفاظ على الأداء والاستقرار. رؤية جديدة للتفاعل البشري والذكاء الصناعي أوضح شهاب ساميمي، الرئيس التنفيذي لشركة Humanoid Global، أن "يُogi" يجسد مفهوم "الاتصال البشري الحقيقي"؛ إذ يهدف إلى إدخال الروبوتات إلى المنازل وأماكن العمل والترفيه بطريقة تدمج الثقة وسهولة

عشرة استخدامات للذكاء الاصطناعي ستغير العالم

التطور الحرجة للأطفال إذا لم تتوافر الضوابط اللازمة. وأكدت أن "المعايير والإرشادات والتواصل الاستباقي مع الشركات المصممة أمر بالغ الأهمية، فمجرد أن يكون الدب الصغير تحت شجرة عيد الميلاد، يصبح من الصعب جداً استرجاعه".

رسم خرائط الأرض في يوليو/تموز، أعلنت غوغل عن نظام ذكاء اصطناعي يعمل ك "قمر صناعي افتراضي"، يجمع البيانات البصرية والحرارية والرادارية والمناخية لتوصيف الأراضي اليابسة والمياه الساحلية بدقة عالية.

ويوضح كريستوفر براون، مهندس أبحاث أول في "غوغل ديب مايند": "توافر مجموعة البيانات الموحدة الناتجة فهماً متسقاً للكوكب على مستوى العالم للعلماء والباحثين".

تمكن هذه الخرائط عالية الكفاءة، التي تستخدمها فعلاً أكثر من ٥٠ مؤسسة، كالحكومات والشركات والمنظمات غير الربحية والأكاديميين من أداء مجموعة واسعة من المهام، بدءاً من رسم خرائط النظم البيئية وسلاسل التوريد وصولاً إلى تحليل التغيرات البيئية مع مرور الوقت.

ويعرب براون عن تفاؤله، أن إزالة الحواجز للوصول إلى هذه البيانات قد تؤدي إلى "انفجار في علوم الأرض".

أتمتة المصانع بينما كانت الروبوتات الصناعية جزءاً من خطوط الإنتاج منذ الثلاثينيات، أصبحت الآن مزودة بعقول ذكية تمكّنها من اتخاذ قرارات وتحسين أدائها بنفسها.

على سبيل المثال، تدير شركة "شالومي" الآن ما يعرف ب "المصنع المظلم" في بكين، وهو مصنع آلي يمكن تشغيله بإضاءة منخفضة، وينتج هاتفاً ذكياً رائداً كل ست ثوانٍ مع إشراف عدد قليل فقط من الفنيين.

أيضاً، تصدر شركة "سيمنس" (Siemens) تطوير مساعدين صناعيين مدعومين بالذكاء الاصطناعي، يساعدون المهندسين على توجيه الروبوتات باستخدام اللغة الطبيعية واكتشاف المشكلات الميكانيكية تلقائياً، ما يزيد الكفاءة بنسبة تصل إلى ٣٠٪، بحسب بيتر كورت، كبير مسؤولي التكنولوجيا والإستراتيجية.

ويضيف كورت أن تأثير الذكاء الاصطناعي في المستقبل يعتمد إلى حد كبير على تحويل العالم الصناعي: "قبعد كل شيء، إنه يمثل غالبية الاقتصاد".

الطائرات العسكرية ذاتية القيادة كان فقدان الإشارة، غالباً نتيجة للتشويش المتقدم، يعني في السابق سقوط الطائرة بدون طيار. لكن أثناء "عملية شبكة العنكبوت" في أوكرانيا، تولى الذكاء الاصطناعي القيادة عندما توقفت بعض الطائرات من بين ١١٧ طائرة عن العمل، وفقاً لجهاز الأمن الأوكراني.

ويقول ميخايلو فيدوروف، وزير التحول الرقمي في أوكرانيا وقائد مبادرة "بريف ١" (Brave1) "تعدّ هذه العملية التي دمرت ١٢ قاذفة روسية، المثال الأكثر وضوحاً بقدرات الذكاء الاصطناعي في ساحة المعركة".

ويضيف فيدوروف أن الطائرات الحالية يمكنها تتبع أهداف محددة مسبقاً، بينما النماذج المستقبلية ستجده نحو مزيد من الاستقلالية.

مع كل هذه التطبيقات الواعدة للذكاء الاصطناعي، تظل هناك تحديات أساسية يجب مراعاتها، مثل حماية الخصوصية، وتجنب الاعتماد المفرط على التقنية، وتقليل الأخطاء المحتملة. فهم هذه المخاطر والتعامل معها سيكون مفتاح الاستفادة القصوى من الذكاء الاصطناعي في المستقبل.



باستخدام التعلم الآلي، ومن المتوقع أن تكون منشأتها الإنتاجية الأولى قادرة على معالجة ١٥٠ طناً من النفايات سنوياً.

التشخيص الطبي أصبحت أدوات الذكاء الاصطناعي جزءاً أساسياً من أنظمة الرعاية الصحية في العالم، حيث تساعد في تشخيص السكتات الدماغية، والسرطانات، وحالات طبية أخرى.

على سبيل المثال، تستخدم شركة "كيور إيه آي" (Qure.ai) الذكاء الاصطناعي لتفسير الصور التشخيصية مثل الأشعة السينية والموجات فوق الصوتية، ويطلق نظامها في أكثر من ٤٥٠٠ موقع في العالم. كما تستخدم خوارزميات "فيز إيه آي" (Viz.ai) في أكثر من ١٨٠٠ مستشفى في الولايات المتحدة وأوروبا.

من جهة مماثلة، تُظهر أنظمة الذكاء الاصطناعي أيضاً فائدة كبيرة كمرافقة سريرية. ففي تجربة أجريت بواسطة "بندا هيلث" (Penda Health) و"أوبن إيه آي"، ساعد النظام في تقليل الأخطاء الطبية في التشخيص بنسبة ١٦٪، مما يعكس إمكانات كبيرة لتحسين الرعاية الصحية على نطاق عالمي.

ال ألعاب الأطفال تعد ألعاب الذكاء الاصطناعي سوقاً ناشئة وسريعة النمو، حيث تقدم شركات مثل "كوريو" (Curio) دُمى محشوة بالذكاء الاصطناعي تتحدث مع الأطفال بلغة مناسبة لأعمارهم، بينما صُمم "ميكو ٣" (Miko ٣) كروبوت تفاعلي يساعد الأطفال على التعلم والاستماع.

وفي يونيو/حزيران، دخلت "أوبن إيه آي" في شراكة مع شركة الألعاب "ماتل" (Mattel)، ومن المتوقع الإعلان عن أول منتج مشترك قريباً.

في هذا السياق، تحذر آن صوفي سيريه، المديرية التنفيذية لمبادرة "إفريوان إيه آي" (Everyone AI)، من تأثير الألعاب على مراحل

وفي مارس/آذار، تم إطلاق الأداة كمصدر مفتوح، مدربة على ٦٥ مليون صورة، بحيث يمكن للعلماء الحفاظ على البيئة في أي مكان استخدمت.

التعليم بينما تسعى المؤسسات التعليمية لفهم وضبط استخدام الذكاء الاصطناعي، أصبح اعتماده واسع الانتشار داخل المدارس والجامعات. ففي يوليو/تموز، تعاونت اتحادات المعلمين في الولايات المتحدة مع "أوبن إيه آي" و"مايكروسوفت" و"أنثروبيك" ضمن مبادرة تهدف إلى تدريب ٤٠٠ ألف معلم ومعلمة على استخدام التقنية خلال السنوات الخمس القادمة.

وفي خطوة موازية، أعلنت "أوبن إيه آي" في أغسطس/آب عن شراكة مع الحكومة الهندية لتوزيع تقنياتها على المدارس على مستوى البلاد، ما يعكس التوسع العالمي للذكاء الاصطناعي في التعليم.

في هذا السياق، توضح روز لوكن، أستاذة في كلية جامعة لندن، ذات الخبرة العميقة في الذكاء الاصطناعي والتعليم، أن استخدام الطلاب الواسع لهذه التقنية أدى إلى تعطيل أنظمة كانت فعلاً تكافح لإعدادهم للمستقبل. ومع ذلك، ترى لوكن أن هذه التحولات تحمل فرصاً جديدة، لكنها تؤكد ضرورة التنظيم وفهم حدود الذكاء الاصطناعي لحماية الفئات الضعيفة.

إعادة التدوير الدائري يتم إنتاج أكثر من ٣٥٠ مليون طن من النفايات البلاستيكية سنوياً، لكن الإنشيمات المصممة بواسطة الذكاء الاصطناعي يمكنها تحويل البلاستيك مرة أخرى إلى المركبات الكيميائية التي صنع منها.

وفقاً ليعقوب ناثان، مؤسس ومدير شركة "إيبوك بيوديزاين" (Epoch Biodesign)، "هذا يفتح إمكانيات لا نهائية لإعادة التدوير لكل المواد التي ترسل اليوم إلى المدافن أو الحرق".

وقد صمّمت الشركة إنشيمات لأنواع الثلاثة الرئيسية من البلاستيك

وكالات في المستقبل القريب، ووفقاً لأفكار خبير الذكاء الاصطناعي أندرو نغ، فإن كل صناعة ستتأثر بالذكاء الاصطناعي، ومن يفهمه ويطبقه أولاً سيكون في موقع القوة، وهذا بالضبط ما نعيشه في عام ٢٠٢٥، إذ لم يعد الذكاء الاصطناعي مجرد تقنية عابرة، بل أصبح فئة جديدة كلياً من التكنولوجيا التي تعيد تعريف طريقة إدارة الأعمال وتفاعل البشر مع الآلات.

من أتمتة المهام الروتينية المملة إلى فتح آفاق جديدة تماماً، يدفع الذكاء الاصطناعي العالم نحو الثورة الصناعية الرابعة، حيث يركز كل شيء على الكفاءة، والقابلية للتوسع، وقبل كل شيء اتخاذ القرار الذكي.

في هذا المقال، نستعرض عشرة من أبرز تطبيقات الذكاء الاصطناعي لعام ٢٠٢٥، وتكشف كيف يمكن لهذه التكنولوجيا أن تغير قواعد اللعبة ليس فقط في عالم الأعمال، بل في كل جانب من جوانب حياتنا.

التطبيقات العشرة للذكاء الاصطناعي في ٢٠٢٥

تطوير اللقاحات شهد تطوير لقاحات كوفيد-١٩ السريع عدة عوامل أساسية. سنوات من الأبحاث على الحمض النووي الرسول (mRNA)، وإرادة سياسية هائلة، وتدفق كبير للأموال.

لكن لتقليص الجدول الزمني من ١٥ عاماً إلى ١٢ شهراً فقط، اعتمد العلماء أيضاً على أدوات الذكاء الاصطناعي، التي ساعدت في كل شيء بدءاً من تفسير الجينوم وحتى تنظيف بيانات التجارب السريرية.

ويقول تيموثي إندي، رئيس برنامج تحالف الاستعداد للأوبئة (CEPI): "يمكن أن يكون لدينا تصميم لقاح جديد في غضون أيام قليلة". ويهدف هذا البرنامج إلى تطوير ونشر لقاح جديد خلال ١٠٠ يوم، ويضيف إندي "أعتقد أننا على وشك الوصول إلى هذا الهدف".

العلاقات بين البشر والآلات أصبحت العلاقات بين البشر والآلات أمراً شائعاً، حيث يتجه ملايين الأشخاص إلى روبوتات المحادثة المدعومة بالذكاء الاصطناعي لتأدية دور يمزج بين الصديق والمعالج النفسي والشريك الرومانسي. إحدى منصات تمثيل الأدوار بالذكاء الاصطناعي "كarakter إيه آي" (Character.AI)، لديها الآن ٢٠ مليون مستخدم نشط شهرياً، نصفهم من الإناث، والنصف الآخر ولد بعد عام ١٩٩٧.

تقول كيت دغلين، أستاذة في كلية كينغز بلندن "بالنسبة لكثير من الناس، هو ترفيه ممتع يستفيدون منه كثيراً". وترى أن رفقة الذكاء الاصطناعي مفيدة طالما أن الناس يفهمون أنه ليس كائناً واعياً، لكنها تحذر من استغلال الفئات الضعيفة، مثل الأطفال أو من يعانون مشكلات نفسية.

مراقبة الحياة البرية لمتابعة الحياة البرية، يستخدم العلماء شبكة من الكاميرات التي تعمل بالحركة في مناطق نائية، غير أن التدفق الكبير من الصور التي تلتقطها هذه الكاميرات قد يستغرق أسابيع عدة لفرزها والبحث عن مشاهد مهمة.

وهنا يأتي دور أداة "وايد لايف إنسايت" (Wildlife Insights)، التي نشأت من تعاون بين الصندوق العالمي للطبيعة (WWF) وغوغل، إذ تقوم بمسح ملايين الصور وتحديد الحيوانات بدقة تصل إلى ٩٩,٤٪.

وبهذه الطريقة، يصبح بمقدور الباحثين توفير وقتهم وجهدهم للتركيز على "أعمال أكثر أهمية"، بحسب ما وضحته أبي هيمانير، رئيسة برنامج الصندوق العالمي للطبيعة.

بحث التعاون بين الاتحاد العام للجمعيات الخيرية ومديرية السياحة

جرش
بحث اتحاد الجمعيات الخيرية في محافظة جرش مع مديرية سياحة جرش سبل التعاون والفرص المتاحة للتشارك مع مؤدّي خدمات السياحة في المحافظة بهدف دعم المنتج المحلي وتعزيز دوره في تنمية القطاع السياحي. وقال مدير سياحة جرش فائز العياصرة، إن المديرية تعمل على إيجاد نوافذ تسويقية للمنتجات المحلية التي تقدمها الجمعيات الخيرية والخدمات السياحية، مؤكداً أن هذا التوجه يأتي ضمن خطة متكاملة سيتم إطلاقها مطلع العام المقبل.

وأشار رئيس اتحاد الجمعيات الخيرية في محافظة جرش زيد الزبون إلى أن الاتحاد يصعد عقد دورات وورش عمل تدريبية لتطوير مهارات الجمعيات في مجالات العرض والتغليف وتحسين جودة المنتج بما يتناسب مع احتياجات ورغبات السائح.

وأكد الطرفان في ختام اللقاء، وجود فرصة حقيقية للشراكة بين الجانبين سيتم العمل على تطويرها وتنفيذها خلال المراحل القادمة، بما يسهم في تعزيز الدور الاقتصادي والاجتماعي للجمعيات الخيرية في محافظة جرش.

غرفة صناعة إربد و"اليرومك" تبحثان سبل التعاون لخدمة القطاع الصناعي



إربد
بحث رئيس غرفة صناعة إربد هاني أبو حسان، مع مساعد عميد شؤون الطلبة في جامعة اليرموك الدكتور موسى الزعبي، والدكتور محمد الحوري مساعد عميد شؤون الطلبة، أوجه التعاون والشراكة بين الجانبين لخدمة القطاع الصناعي والمجتمع المحلي.

وأكد رئيس غرفة صناعة هاني أبو حسان، أهمية تعزيز التعاون مع جامعة اليرموك باعتبارها صرحاً أكاديمياً وطنياً يخرج الكفاءات المؤهلة التي تشكل ركيزة أساسية لتطوير الصناعة الوطنية.

وأشار، إلى أن غرفة صناعة إربد تسعى إلى بناء شراكات استراتيجية مع الجامعات الأردنية من أجل ربط مخرجات التعليم بسوق العمل الصناعي، وتطوير برامج تدريبية وتأهيلية تواكب احتياجات القطاع الصناعي وتدعم تنافسيته في الأسواق المحلية والعالمية.

من جانبه، أعرب الزعبي عن اعتزازه بدور غرفة صناعة إربد الرائد في دعم القطاع الصناعي، مؤكداً أن جامعة اليرموك تولي اهتماماً كبيراً وتعزيز التعاون مع المؤسسات الصناعية لما له من أثر إيجابي في تطوير مهارات الطلبة وتوفير فرص تدريب عملي تسهم في إعدادهم لسوق العمل.

ومن جانبه، أشار الحوري إلى أهمية هذه الشراكة في بناء جسور تواصل فعالة بين الجامعة والقطاع الصناعي، مؤكداً أن مثل هذه اللقاءات تفتح آفاقاً واسعة للتعاون في تنفيذ مشاريع مشتركة وبرامج تدريبية تخدم الطلبة والمجتمع المحلي في آن واحد.

وطلع الوفد على مرافق غرفة صناعة إربد، والتي تشمل قاعات الاجتماعات والمسرح ومركز التدريب الذي يضم عدداً من القاعات المخصصة لتنفيذ الدورات التدريبية المتنوعة، إضافة إلى وحدة دعم التشغيل التي تُعنى بخلق فرص العمل للباحثين عن عمل وربطهم مع أصحاب العمل من خلال مجموعة من المشاريع والمبادرات التي تنبثها الغرفة لخدمة المجتمع المحلي والقطاع الصناعي.

رؤساء جمعيات خيرية وناشطون يدعون لتفعيل دور الجمعيات الخيرية في الترويج للتراث

الكرك
دعا رؤساء جمعيات خيرية وناشطون من مختلف ألوية محافظ الكرك إلى ضرورة تفعيل دور الجمعيات الخيرية في الترويج للتراث والإبتكارات المجتمعية عبر تنظيم ورش عمل وحملات توعية، وتوثيق التراث، وتشجيع الجمعيات على برامج الحرف اليدوية لدورها الكبير في دعم الاقتصاد الأسري. وأكدوا في حديثهم لوكالة الأنباء الأردنية"بثرا" ضرورة إنشاء شراكات متعددة مع مختلف المؤسسات الحكومية والخاصة والجمعيات وتوفير منصات للتواصل وتبادل الخبرات بين الأفراد والمجتمعات وصولاً إلى تعميم مختلف الأفكار التنموية التي تساهم في دعم مسيرة التنمية الاقتصادية.

وأكد رئيس اتحاد الجمعيات الخيرية في الكرك معن الشامية على الدور المهم للجمعيات الخيرية في المحافظة في تحفيز الاقتصاد المحلي من خلال توفير فرص العمل وتنشيط الأسواق، إضافة إلى دورها في تعزيز التماسك الاجتماعي وتقليل الإنفاق الحكومي على الخدمات العامة.

ومن لواء الأغوار الجنوبية، قال الناشط التطوعي الدكتور عيسى الخطيب، إن التراث مكون هام ذي قيمة ثقافية، ويحمل العديد من القيم والمعان التي تدل على العراقة والأصالة، فهو مرجعية تاريخية وثقافية حاسمة في تقوية الشعور بالانتماء، ويعتبر رافداً اقتصادياً أساسياً ومورداً ثميناُ بالنسبة للمجتمع من خلال عملية التنمية التي أصبح التراث الثقافي يمثل جزءاً لا يتجزأ منها في أي مجتمع، فالحفاظ عليه وحمايته تستوجب المزيد من الاهتمام والعناية، خاصة في ظل ما يتعرض له من زوال تهدده كارث إنساني حضاري. ومن بلدة وادي ابن حماد السياحية، أشار رئيس جمعية وادي ابن حماد الخيرية أبو مهند العويصات إلى أن الحفاظ على التراث الثقافي والسياحي يساهم في تعزيز التنوع والزراء الثقافي وهو عامل مهم لدعم السياحة وتعزيز الاقتصاد المحلي، حيث يجذب الزوار ويعزز المهن المرتبطة بالتراث، ومن خلال تعليم التقاليد إضافة إلى دوره في غرس القيم الأصيلة والتعاون في نفوس الجيل الجديد والمأخوذة من إرث آبائنا وأجدادنا.

ومن بلدة الوسية الواقعة شمالي محافظة الكرك، دعا الناشط الخيري طارق العسافسة الجهات المعنية إلى ضرورة دعم الجمعيات الخيرية في مسيرتها نحو تحقيق أهدافها المجتمعية والتي ستسهم في رفع مستوى الوعي الثقافي والاجتماعي في الأردن وتعزيز قدرات الجمعيات على التفاعل الإيجابي مع تحديات العصر بالإضافة إلى إتاحة الفرصة لهم لعرض وتسويق منتجات الحرف اليدوية وإبداعات ومشغولات هذه الجمعيات والتي تعكس تنوع وثراء الموروث التراثي.

وأشار رئيس جمعية الكرك السياحية محمد الحباشنة إلى أن أهمية التراث لا تنبع فقط من كونه الوعاء "النقل" للحضارة عبر الأجيال، بل يقترن بموضوع الهوية كونها من تجليات وإفرازات الثقافة المحلية والإقليمية، فالتراث يعبر عن المراحل التي تعاقبت على ذاكرة وتاريخ الأمة.

من جهته، قال رئيس مجلس محافظة الكرك الشيخ عصمت دليوان الجبالي، إن المجلس يسير وفق خطة تشاركية مع المؤسسات الرسمية تهدف إلى متابعة الأدوار والمشاريع المهمة التي تنفذها الجمعيات في المحافظة، مؤكداً على دور الجمعيات الخيرية في مساندة مختلف الجهود المجتمعية مع كافة الجهات المعنية لتحقيق التنمية الشاملة من خلال تنفيذ الأنشطة والبرامج والمشاريع الخيرية التي تهدف إلى خدمة الأسر المحتاجة وذوي الإعاقة والتخفيف عنهم وترسيخ مفهوم الانتماء الوطني وتأمين مستوى العيش الكريم للقات التي تحتاج الدعم والمساندة في ظل الظروف الاقتصادية الصعبة.

وزير الاستثمار يزور منطقة

الملك الحسين بن طلال التنموية في المفرق

وهي من الشركات الأردنية الرائدة عالمياً في مجال تصنيع أجهزة التكييف والتبريد، وتمثل استثماراً محلياً ريادياً بحجم استثمار يبلغ نحو ٨,٦ مليون دينار أردني.

ويعمل في المصنع أكثر من ٣٠٠ موظف في فرعهِ داخل المنطقة، وتُصدّر منتجاته إلى الأسواق الأمريكية والأوروبية ودول أفريقيا والشرق الأوسط، مما يعكس قدرة الصناعات الوطنية على المنافسة في الأسواق العالمية وتعزيز الصادرات الأردنية.

وخلال جولته، استمع الوزير أبو غزالة إلى ملاحظات عدد من المستثمرين حول التحديات التشغيلية وسبل تحسين بيئة العمل داخل المنطقة، مؤكداً أن الوزارة تحرص على التواصل المباشر والمستمر مع المستثمرين والاستماع إلى احتياجاتهم ضمن نهج "خدمات ما بعد الاستثمار"، الذي يهدف إلى دعم الاستثمارات القائمة وتعزيز تنافسيّتها، إلى جانب استقطاب استثمارات جديدة تسهم في النمو الاقتصادي وتوفير فرص العمل.

وتأتي هذه الزيارة في إطار حرص وزارة الاستثمار على المتابعة الميدانية المستمرة للمشاريع الاستثمارية وتعزيز التنسيق مع إدارات المناطق التنموية، بما يسهم في تهيئة بيئة استثمارية محفزة تحقق التنمية المتوازنة وتدعم الاستثمارات النوعية في مختلف محافظات المملكة، وتُرسّخ موقع الأردن كمركز إقليمي للصناعة والتجارة والخدمات اللوجستية.

تحفيز النشاط الصناعي واللوجستي وجذب الاستثمارات إلى المحافظات، وتُدار من قبل المطور الرئيسي شركة تطوير المفرق.

ويبلغ حجم الاستثمارات في المنطقة نحو ٧١٩ مليون دينار أردني، وتضم ٧٨ شركة عاملة أو قيد الإنشاء، توفر أكثر من ١,٨٥٠ فرصة عمل، ومن المتوقع أن توفر الاستثمارات قيد الإنشاء والتصميم نحو ٢,١٠٠ فرصة عمل جديدة خلال الفترة المقبلة، مما يجعل المنطقة وجهة جاذبة للاستثمارات الصناعية واللوجستية ومركزاً واعداً للخدمات الإقليمية ضمن رؤية التحديث الاقتصادي.وشملت الجولة زيارة الشركة الوطنية للتشغيل والتدريب والمركز الأردني الأمانى للتميز للطاقّة الشمسية التابع لها، حيث اطلع الوزير على دور الشركة في تأهيل أبناء المنطقة وتزويد المستثمرين الجدد بكفاءات مدربة تسهم في دعم مشاريعهم وتعزيز الإنتاجية.

وأكد الوزير أبو غزالة أهمية الدور الذي تؤديه الشركة الوطنية للتشغيل والتدريب في خلق فرص عمل مستدامة لأبناء المجتمع المحلي، وتكثيفهم من اكتساب المهارات التقنية والمهنية المطلوبة في قطاعات الصناعة والطاقة المتجددة.

ويبلغ عدد المتدربين في المركز نحو ٩٠٠ متدرب ومتدربة، حيث تبلغ نسب التشغيل بعد التخرج نحو ٧٠٪، ما يعكس أثر البرامج التدريبية في دعم التنمية المحلية وتلبية احتياجات المستثمرين من العمالة الماهرة.

كما زار الوزير شركة بترا للصناعات الهندسية،

المفرق

قام وزير الاستثمار الدكتور طارق أبو غزالة، بزيارة ميدانية إلى منطقة الملك الحسين بن طلال التنموية في المفرق، وذلك لمتابعة خطة العمل التي تم إعدادها بناءً على مخرجات الاجتماع الأخير مع مطوري المناطق التنموية، وبحث سبل تعزيز جاهزية المنطقة مع رئيس هيئة المديرين الدكتور خليف الخوالدة، ومدير عام شركة تطوير المفرق السيدة ليزا الدغمي، لجذب الاستثمارات الجديدة وتحسين الخدمات المقدمة للمستثمرين الحاليين. وتُعد منطقة الملك الحسين بن طلال التنموية إحدى المناطق التنموية الاستراتيجية في المملكة، وتتمتاز بموقعها الحيوي قرب الحدود السورية والعراقية وعلى بعد نحو ٦٠ كيلومتراً شمال شرق العاصمة عمّان، ما يجعلها نقطة وصل رئيسية بين الأردن والأسواق الإقليمية والدولية، وفرصة استراتيجية لتفعيل دور المملكة في إعادة إعمار سوريا وتعزيز حركة التجارة الإقليمية.

وتقع المنطقة على شبكة من الطرق السريعة والحديثة التي تربط الأردن بكل من سوريا والعراق والمملكة العربية السعودية، مما يمنحها ميزة تنافسية كموقع لوجستي محوري يسهم في تعزيز تدفق البضائع والخدمات نحو الأسواق الإقليمية، وبفضل جاهزيتها اللوجستية وبنيتها التحتية المتكاملة، تُعد المنطقة مؤهلة لتكون بوابة رئيسية لدعم جهود إعادة الإعمار في المنطقة، خاصة في القطاعات الصناعية والخدمات.

وتم إعلان المنطقة تنموية عام ٢٠٠٨ بهدف

وزير الإدارة المحلية يتفقد سير العمل بالطرق المحيطة بمشروع مستشفى الأميرة بسمة الجديد



إربد
إربد تفقد وزير الإدارة المحلية المهندس وليد المصري، يرافقه رئيس لجنة بلدية إربد الكبرى عماد العزام، سير العمل في الطرق المحيطة بمشروع مستشفى الأميرة بسمة الجديد.

وأثنى المصري على الجهود الكبيرة التي تبذلها البلدية في إنشاء وتوسعة وتعبيد الطرق الواصلة إلى المشروع، مؤكداً أنه سيتم إنشاء شارع إضافي مواز للشوارع الرئيسية الذي تم استحداثه أمام المستشفى ذهاباً وإياباً، بهدف توفير مواقف إضافية وجعل حركة المرور أكثر انسيابية.

وأكد المصري خلال جولة تفقدية على الشوارع المحيطة بالمستشفى والمستددة، وأعمال التعبيد الجارية، أن هذه المشاريع من المتوقع أن ترفع الطاقة الاستيعابية للمركبات إلى نحو ألف موقف، بالإضافة إلى تأمين عدد من المواقف الجديدة من خلال طريقة إنشاء الشارع وتوسعته.

وأوضح، أن قطع الأراضي التي استملكها البلدية، إلى جانب الأراضي الخاصة التي يستثمرها المواطنون، ستوفر عدداً مائتاً من المواقف، لافتاً إلى أن الشوارع التي تمت توسعتها ساعدت في تعزيز انسيابية الحركة المرورية وتخفيف الضغط في المنطقة.

جلسة حوارية حول الرؤية المستقبلية لتطوير القطاع الزراعي



للبحوث الزراعية سابقاً الدكتور فيصل العوادنة حول آليات البحث العلمي لتطوير القطاع الزراعي. فيما تحدثت المهندسة إسراء فردوس عضو لجنة بلدية الرمثا عن دور الشباب في تطوير القطاع الزراعي. يشار إلى أن هذه الجلسة، جاءت على هامش فعاليات إطلاق المرحلة الثانية من مشروع تحسين سبل العيش للنساء من خلال رفع الكفاءة الاقتصادية لقطاع الزيتون.

إربد
عقد مركز اكساب للتنمية المستدامة بإربد جلسة نقاشية تفاعلية حول الرؤية المستقبلية لتطوير القطاع الزراعي، وذلك بمشاركة نخبة من الخبراء والباحثين والأكاديميين، حيث تمت مناقشة عدد من المحاور الهامة التي تعكس الأبعاد الاقتصادية والاجتماعية والتنموية لتطوير القطاع الزراعي. وتحدثت خلال الجلسة، مدير عام المركز الوطني

إربد
عقد مركز اكساب للتنمية المستدامة بإربد جلسة نقاشية تفاعلية حول الرؤية المستقبلية لتطوير القطاع الزراعي، وذلك بمشاركة نخبة من الخبراء والباحثين والأكاديميين، حيث تمت مناقشة عدد من المحاور الهامة التي تعكس الأبعاد الاقتصادية والاجتماعية والتنموية لتطوير القطاع الزراعي. وتحدثت خلال الجلسة، مدير عام المركز الوطني

أنشطة متنوعة ومسابقات دينية في عدد من المحافظات

محافظات
نفذت مديريات تربية وجمعيات في عدد من المحافظات، أنشطة متنوعة ومسابقات بهدف تنمية الوعي الديني لدى الطلبة وتنمية وتعزيز مهاراتهم، وتفعيل دورهم في المجتمع.

واختتمت مديرية التربية والتعليم للواء المزار الشمالي اليوم، مسابقة الحديث النبوي الشريف على مستوى المديرية للفئات الثلاث للذكور والإناث والتي أقيمت على مدار يومين بمشاركة ٧٧ طالباً وطالبة من مدارس اللواء.

وأكدت مديرية التربية والتعليم للواء المزار الشمالي أمانة المصري خلال حفل الاختتام، أهمية هذا النوع من المسابقات التي تهدف إلى غرس قيم الاقتداء بسنة الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم لإعداد جيل ناشئ على حب سنته، وترسيخ الأحاديث النبوية الشريفة كمنهاج حياة.

وأعربت عن شكرها للطلبة المشاركين ومعلميهم ووليهم، مشيدة بالجهود المبذولة من الجهات كافة التي ساهمت في تنظيم وتحكيم المسابقة، مفضة جهود جميع المشاركين ولجنة التحكيم في إنجاح المسابقة.

كما اختتمت مديرية التربية والتعليم للواء الطبية والوسطية، مسابقة الحديث النبوي الشريف، والتي تأتي ضمن خطة إدارة النشاطات التربوية في وزارة التربية والتعليم، بهدف تعزيز القيم الإسلامية والأخلاق الحميدة في نفوس الطلبة وتنمية مهاراتهم في فهم السنة النبوية وتطبيقها سلوكاً وممارسة.

وأكد مدير التربية والتعليم للواء الطبية والوسطية الدكتور زياد الجراح، أن المسابقة تجسد اهتمام وزارة التربية والتعليم بتنمية الوعي الديني لدى الطلبة وترسيخ القيم المستمدة من الهدى النبوي الشريف، مشيداً بجهود قسم النشاطات التربوية في المديرية ولجان التحكيم والمدارس المشاركة في إنجاح فعاليات المسابقة.

وشارك في تحكيم المسابقة، نخبة من المشرفين التربويين والمعلمين والعلمات من مختلف مدارس اللوامين، حيث جرت فعاليات المسابقة في مدرسة رقية بنت الرسول الثانوية للبنات، ومدرسة كفر أسد الثانوية للبنين.

وتنظمت جمعية تحفيظ القرآن الكريم في لواء بني كنانة اليوم، حفلًا لتكريم الفائزين بمسابقة المرحوم إبراهيم خليل عبيدات القرآنية الثامنة، حيث ألقى راعي الحفل المهندس وصفي عبيدات والمشرقة التربوية مؤمنة شحات كلمات تحدثت عن أهمية قراءة القرآن في حياتهنا، كما تخلل الحفل فقررة بعنوان النماذج القرآنية، حيث قرأ الفائزين مجموعة من الآيات القرآنية. كما قدم الشيخ عيسى طوالية انشودة قرآنية لاقت تفاعل واستحسان جميع الحضور.

وفي ختام الحفل، تم تكريم راعي الحفل المهندس وصفي إبراهيم عبيدات، وتوزيع الشهادات والجوائز التقديرية على جميع الفائزين، إضافة الى تكريم المراكز الفائزة والمشاركة في الأندية الصيفية لعام ٢٠٢٥.

واختتمت مديرية التربية والتعليم لقصبة الكرك اليوم دورة الشرطي الصغير التي نفذت في مدرسة الشهابية الثانوية للبنين، بحضور نائب مدير شرطة الكرك العقيد أحمد البطاينة ورئيس مركز أمن الكرك الغربي الرائد منير أبو خروب، وعدد من ممثلي المجتمع المحلي.

وأكد مدير التربية نضال الفتيحات خلال رعايته اختتام الدورة، أهمية التفاعل والتعاون بين مديرية التربية والتعليم ومديرية الأمن العام في تنفيذ البرامج الهادفة التي تسهم في تعزيز الوعي الأمني والمروري لدى الطلبة، مشيداً بدور الشرطة المجتمعية في دعم المؤسسات التربوية ونشر ثقافة السلامة العامة. وتمنّى الفتيحات جهود القائمين على تنفيذ الدورة، مؤكداً أهمية استمرار مثل هذه البرامج التي تترجم الشراكة الحقيقية بين المؤسسات لخدمة الطلبة والمجتمع المحلي، وجرى خلال حفل الاختتام توزيع شهادات المشاركة على الطلبة، بحضور أولياء الأمور وممثلي الجهات المشاركة.

ونظمت مديرية تربية لواء القصر اليوم في مدرسة المستقبل المهنية الثانوية للبنات، فعاليات مسابقة أبطال اللغة الإنجليزية بمشاركة عدد من طلبة المدارس التابعة للمديرية.

وأوضحت مديرة التربية زاهرة بني عطية، أن المسابقة تعتمد على عرض الطلاب لمحتوى ومشروع علمي باللغة الانجليزية بهدف تمكين الطلبة من اللغة وتعلمها بالشكل المناسب وبناء وتوجيه شخصيتهم من خلال هذه الأنشطة والفعاليات بالتزامن مع عملية التعليم النظري المجرّد.

وتمنتت بني عطية جهود المدرسة على تنظيم هذه المسابقة، مقدمة شكرها وتقديرها لمديرة المدرسة هناء الليمون ولمنسق المسابقة صباح المحاسنة ولكوادر المدرسة وأعضاء لجنة التحكيم ولجميع المشاركين من طلبة ومعلمين مشرفين متمنية لهم مزيداً من التقدم والنجاح

وحضر المسابقة، رئيس قسم التعليم المهني المهندس محمد الخمايسة ورئيس قسم النشاطات الدكتور فيصل الحباشنة ورئيس قسم الشبكات قادي الرولة والمحرم الصحفي عبد الرحمن المجالي وأعضاء قسم النشاطات نور الحمايدة وفاطمة الصرايرة والمشرفين التربويين كفى القيسي ووسام مدانات ونور درساوي وحسناة اللصاصمة وصفاء العجارمة.

الهاشمية تستعد لاستضافة مؤتمر المجلس الإقليمي للأولمبياد

الزرقاء
تستعد الجامعة الهاشمية لاستضافة فعاليات مؤتمر المجلس الإقليمي للأولمبياد الخاص للنادة لمنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، الذي يُعقد في رحابها الثلاثاء الموافق ١١ تشرين الثاني ٢٠٢٥، بمشاركة واسعة من دول عربية إلى جانب الأردن، وبحضور لاعبين من ذوي الإعاقة وغيرهم. وفي إطار التحضيرات الجارية، التقى نائب رئيس الجامعة الدكتور وصفي الروابدة، بالمدير الوطني للأولمبياد الخاص الأردني الدكتور علي الشواهن، ورئيس اتحاد الأولمبياد البارالمبي الأردني الدكتور عمر هندواي، بحضور عمداء شؤون الطلبة، وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وكلية الملكة رانيا للطفلة.

وأكد الدكتور الروابدة خلال اللقاء، أن الجامعة أكملت جميع استعداداتها لاستضافة اليوم الأول من المؤتمر، مشيراً إلى أن هذا الحدث يمثل منصة مهمة لتعزيز الدمج المجتمعي والرياضي للأشخاص ذوي الإعاقة في المنطقة.

وقال، إن الجامعة وفرت كافة المرافق والمعدات اللازمة لضمان نجاح أعمال المؤتمر، بما في ذلك المرافق المهيأة لاستقبال الأشخاص ذوي الإعاقة، وتجهيز الصالة الرياضية التي ستستضيف مباراة كرة سلة دامية تجمع اللاعبين من ذوي الإعاقة وغيرهم، إضافة إلى ما ستقدمه كليات الجامعة من جهود ومشاركات لتوفير الدعم اللوجستي والفني، " معرباً عن فخر الجامعة بهذا التعاون الذي يعكس التزامها بالمسؤولية المجتمعية.

من جانبه، أعرب الدكتور الشواهن عن اعتزاز الأولمبياد الخاص الأردني بالتعاون مع الجامعة الهاشمية، التي تمثل نموذجاً ملهماً في دعم الأشخاص ذوي الإعاقة، وتتمتع بسمعة أكاديمية ومجتمعية مشرّفة.

وإضافة، أن انعقاد اليوم الأول من فعاليات المؤتمر في الجامعة يعكس وعيها بأهمية الرياضة، وحرصها على تعزيز قدرات اللاعبين القادة وصناعة قصص نجاح حقيقية، مبيناً أن المؤتمر يهدف إلى تعزيز الدمج المجتمعي، وإتاحة الفرصة للاعبين من ذوي الإعاقة وغيرهم للمشاركة في أنشطة رياضية وإنسانية مشتركة.

وأشاد الدكتور هندواي بالدور الذي تضطلع به الجامعة الهاشمية في دعم الرياضات البارالمبية، لافتاً أن استضافة الجامعة لهذا الحدث الإقليمي يجسد شراكة فاعلة بين المؤسسات الرياضية والأكاديمية، ويؤكد التزامها الإنساني تجاه فئة اللاعبين القادرين على التميّز من خلال المشاركة الواسعة لدول عربية عديدة، بما يعزز تبادل الخبرات وتطوير برامج التكئين الرياضي والقيادي للاعبين ذوي الإعاقة.

ويذكر، أن فعاليات المؤتمر، ستستضمن عقد جلسات علمية متخصصة تسلط الضوء على أبرز الموضوعات المتعلقة بالأشخاص ذوي الإعاقة، بما في ذلك الريادة والابتكار، والقيادة، ودور وسائل التواصل الاجتماعي في دعم الدمج واستخدام التطبيقات الذكية، بالإضافة إلى التركيز على دور الأسرة في تعزيز الدمج الاجتماعي والتربوي، إلى جانب مناقشة مجموعة من القضايا المعاصرة التي تسهم في تمكين اللاعبين القادة وتطوير مهاراتهم.

إعلان قائمة المنتخب الوطني تحت سن 17 لبطولة غرب آسيا

أعلن الجهاز الفني للمنتخب الوطني الناشئين تحت سن ١٧ لكرة القدم، بقيادة المدرب خالد سعد، قائمة ضمت ٢٣ لاعبا للمشاركة في بطولة اتحاد غرب آسيا للناشئين، والتي يستضيفها الاتحاد الأردني خلال الفترة من ٢٧ تشرين الأول ولغاية ٤ تشرين الثاني المقبل في مدينة العقبة.

ويستهل المنتخب مشواره في البطولة بمواجهة نظيره الفلسطيني عند السادسة مساء الاثنين ٢٧ تشرين الأول على ستاد العقبة، ضمن منافسات المجموعة الثانية، فيما يلتقي نظيره السوري عند السادسة مساء الجمعة ٣١ تشرين الأول على الملعب ذاته.

وتشهد البطولة مشاركة ٧ منتخبات تم توزيعها على مجموعتين، ضمت الأولى: العراق، والسعودية، ولبنان، والكويت، بينما ضمت الثانية: الأردن، وسوريا، وفلسطين.

وحسب نظام البطولة، تم توزيع المنتخبات على مجموعتين، حيث يلعب الدور الأول بنظام الدوري من مرحلة واحدة، على أن يتأهل أول واثني كل مجموعة إلى الدور قبل النهائي.

يشار إلى أن المنتخب الوطني ١٧ حل بالمجموعة الخامسة في تصفيات كأس آسيا للناشئين، إلى جانب أستراليا والعراق والفلبين واليوثان، حيث تقام التصفيات خلال الفترة من ٢٢ وحتى ٣٠ تشرين الثاني.

ميدالية فضية لمنتخب الكرة الطائرة الشاطئية للسيدات ببطولة غرب آسيا

توج المنتخب الوطني لكرة الطائرة الشاطئية للسيدات والمكون من الالعتين رهنف حيمور وشهد العواملة، بالميدالية الفضية في بطولة غرب آسيا والتي اختتمت في العاصمة العمانية مسقط.

وكان المنتخب الوطني قد حقق الفوز في دور المجموعات على منتخبي عمان والسعودية وفي الدور ربع النهائي فاز على المنتخب السعودي ثم فاز على المنتخب العماني في الدور قبل النهائي، وفي المباراة النهائية التي جرت مساء أمس خسر أمام المنتخب اللبناني.

وقاد المدرب الوطني محمد دمقاق المنتخب الوطني في هذه البطولة، فيما ترأس الوفد عضو مجلس إدارة الاتحاد يونس العبدلات، إضافة إلى المعالجة رغد الانتصاري.

حافلة أبطال العالم تجوب الرباط... احتفال شعبي بـ"أشبال الأطلس"



تحوّلت العاصمة المغربية الرباط، إلى مسرح لاحتفالات غير مسبوقة، بعد إحراز المنتخب المغربي لكرة القدم لأقل من ٢٠ سنة لقب كأس العالم للشباب في تشيلي.

وخرج "الأشبال" على متن حافلة مكشوفة، كتب عليها "أبطال العالم"، وطافوا شوارع الرباط وسط حضور جماهيري غفير، في مشهد أعاد إلى الأذهان احتفالات المنتخب الأول عقب إنجازَه في مونديال قطر ٢٠٢٢.

واحتشد الكبار والصغار على الأرصفة والشرفات يحملون الأعلام ويرددون أهانيج "ديما مغرب"، فيما كان "أشبال الأطلس" يلقون عليهم التحيّة ويلقطنون صورا وفيديوهات بهواتهم.

خرج "الأشبال" على متن حافلة مكشوفة وسط حضور جماهيري كبير ويمتل هذا الموكب بتوجها لمسار رياضي استثنائي، حيث توج المنتخب المغربي، الأحد، بلقب كأس العالم للشباب تحت ٢٠ سنة بعد الفوز على المنتخب الأرجنتيني بهدفين دون رد في ملعب ناسيونال بالعاصمة التشيلية سانتياغو.

يشار إلى أن هذا اللقب هو الأول من نوعه في تاريخ الكرة المغربية والعربية. وكانت وزارة القصور الملكية والتشريفات والأوسمة أعلنت، الثلاثاء، أنه سيتم تخصيص استقبال يليق بأبطال هذا الإنجاز الرياضي التاريخي غير المسبوق.

هذا وسيحتل أعضاء الفريق المغربي، باستقبال من طرف العاهل المغربي الملك محمد السادس في القصر الملكي بمدينة الرباط.

محمد صلاح في أصعب فترة.. الرحيل في يناير أصبح "واقعا"

يبدو أن النجم المصري محمد صلاح، يعيش واحدة من أصعب فتراته منذ انضمامه إلى نادي ليفربول الإنجليزي، إذ اعتبر أسطورة مانشستر يونايتد واين روني أن "صلاح قد بريقه" وقد يرحل عن "الريدز" في فترة الانتقالات الشتوية المقبلة.

وقال روني، خلال تصريحات في برنامجه الإذاعي على "بي بي سي" الذي يحمل اسمه، إن "صلاح لعب عددا هائلا من المباريات خلال السنوات الماضية، وكان دائما النجم الأول في الفريق، وحمل ضغوطا كبيرة على كتفيه"، مضيفا: "برايي، هو من بين أفضل ٥ لاعبين في تاريخ الدوري الإنجليزي الممتاز، لكن ربما بدأ التعب يؤثر عليه الآن".

وتابع الهدف التاريخي لمانشستر يونايتد قائلا: "لن أفاجا إذا قرر صلاح الرحيل في يناير أو خلال الصيف المقبل. أحيانا لا يريد اللاعب الاعتراف بأن الوقت قد حان، لكن فجة يجد نفسه خارج النادي".

ويعاني ليفربول هذا الموسم من تراجع واضح في الأداء تحت قيادة المدرب الجديد آرني ستون، حيث خسر الفريق آخر ٣ مباريات له في مختلف المسابقات، بينما لم يسجل صلاح سوى ٣ أهداف فقط في ١١ مباراة حتى الآن.

وأشار روني إلى أن مشاكل ليفربول لا تتعلق بصلاح وحده، موضحا أن "الفريق يمر بمرحلة انتقالية مع لاعبين جدد مثل ألكسندر إيساك وفلوريان فيرنس الذين لا يزالان يتأقلمان مع أسلوب اللعب"، مؤكدا في الوقت ذاته أن "رحيل تيرنت ألكسندر-أرنولد إلى ريال مدريد ترك فراغا كبيرا في الفريق".

وختم روني حديثه بالقول: "يبدو أن ليفربول أصبح أكثر ارتخاء، وهناك شيء من التراخي في الأداء. أعقد أن غياب تيرنت أثر عليهم بشدة".

النجم المصري، الذي اختير الموسم الماضي أفضل لاعب في ليفربول بعدما ساهم في ٤٧ هدفا في الدوري، يواجه الآن تحديا جديدا لإعادة اكتشاف

مستواه الموهود قبل أن يقرر مستقبله في "أنفيلد".

الأمير فيصل يلتقي البعثة الأردنية المشاركة في دورة الألعاب الآسيوية للشباب



اليد، والكرة الطائرة، والفنون القتالية المختلطة، والتايكواندو، وكرة السلة، والمواي تاي الجوف، والملاكمة، والعاب القوى، والترايثلون، والدراجات، والرياضة الإلكترونية، والسباحة، والمصارعة، والجودو، والجوجيتسو، والفروسية، والهجن، والكوراش.

التقى سمو الأمير فيصل بن الحسين، رئيس اللجنة الأولمبية الأردنية، الخميس، أعضاء البعثة الأردنية، المشاركة في النسخة الثالثة من دورة الألعاب الآسيوية للشباب والمقامة في العاصمة البحرينية المنامة.

وأعرب سمو الأمير فيصل خلال اللقاء عن

ليفربول ينهي سلسلة هزائمه بفوز عريض على فرانكفورت



وكانت للليفربول ١٤ تسديدة على المرمى مقابل تسديدة واحدة لفرانكفورت، وهو ما أبقى الحارس مايكل زيبير في حالة تأهب طوال المباراة.

وانتقد حارس المرمى تسديدة رائعة من محمد صلاح، الذي شارك بديلا للمباراة الثانية على التوالي في دوري الأبطال، في الدقائق الأخيرة. ويمنح الفوز دفعة معنوية ضرورية لفريق المدرب أرنئ سلوت حامل لقب الدوري الإنجليزي الممتاز، والذي خسر أربع مباريات تواليا لأول مرة منذ نوفمبر ٢٠١٤.

وقال فان ديك لشبكة "تي.إن.تي سبورتس":

وبعد ذلك بوقت قصير، سجل فيرجيل فان دايك وإبراهيم كوناوتي هدفين بضربتي رأس من ركنيتين في الدقيقتين ٣٨ و٤٣ بعدما

استغلا ضعف الرقابة الدفاعية.

ولم يتراجع لليفربول في الشوط الثاني وعزز كودي خاكيو تقدم الفريق في الدقيقة ٦٦ مستغلا تمريرة عرضية من فلوريان فيرتز، الذي لعب تمريرة حاسمة أخرى في عودته إلى ألمانيا. وأضاف دومينيك سوبوسلاي الهدف الخامس بعد أربع دقائق عندما أطلق تسديدة قوية منخفضة من حافة منطقة الجزاء في الزاوية السفلية في جولة الـ٤٣ هدفا.. الكبار يفرضون سيطرتهم في التشامبيونزليغ

كشف قائمة المرشحين لجوائز الاتحاد الإفريقي لكرة القدم

وشملت القائمة طارق السكتيتوي، مدرب المنتخب المغربي للحلحين، ومعين شعباني، المدير الفني لنادي نهضة بركان المغربي، وحسام المصايدق من اتحاد تواركة المغربي، وعبد الله وزان من نادي أياكس، إضافة إلى البوركيني أشرف تايسوبيا، والإيخواري ألينيو هايدارا، والكونغولي نواه صديقي، والتنجيري دانيال بامي، والسيراليوني موموه كامارا، والفناني الجنوب إفريقي تيلون سميث ومبيكلي ميوكازي.

وأفضل لاعب في عام ٢٠٢٢

يتنافس على الجائزة كل من نهضة بركان، شباب بلوزداد الجزائري، شباب قسنطينة من الجزائر، نادي أسيك ميموزا الإيفواري، نادي بيراميدز المصري، ماميلودي صن داونز، وأورلاندو بايرتس الجنوب إفريقي، نادي ستيلينبوش من جنوب إفريقيا، نادي الهلال السعودي، ونادي سيمبا التنزاني.

أفضل منتخب يتنافس على جائزة أفضل منتخب كل من المنتخب المغربي الأول، ومنتخب المغرب لأقل من ٢٠ عاما، ومنتخب الجزائر، ومنتخب الرأس الأخضر، ومنتخب مصر، ومنتخب كوت ديفوار، ومنتخب غانا، ومنتخب السنغال، ومنتخب جنوب إفريقيا، ومنتخب تونس.

أعلن الاتحاد الإفريقي لكرة القدم "الكاف"، لائحة المرشحين لجوائز الأفضل في مختلف الفئات. أفضل لاعب إفريقي

وظهر إلى جانب صلاح وحكيمى المغربي أسامة

الميلودي، مهاجم فريق نهضة بركان المغربي.

وتضم القائمة أيضا النيجيري فيكتور أوسيمين، والكونغولي فيستون مايلي، مهاجم بيراميدز المصري، والغيني سيرهو غيراسي، جيرمان، والنجم المصري وجناح لليفربول محمد صلاح.

وظهر إلى جانب صلاح وحكيمى المغربي أسامة الميلودي، مهاجم فريق نهضة بركان المغربي.

وتضم القائمة أيضا النيجيري فيكتور أوسيمين، والكونغولي فيستون مايلي، مهاجم بيراميدز المصري، والغيني سيرهو غيراسي، جيرمان، والنجم المصري وجناح لليفربول محمد صلاح.

وظهر إلى جانب صلاح وحكيمى المغربي أسامة الميلودي، مهاجم فريق نهضة بركان المغربي.

منتخبا الشباب والشابات تحت 16 عاما لكرة السلة يستهلان مشوارهما الآسيوي

استهل المنتخب الوطني للشباب تحت ١٦ سنة لكرة السلة (٣×٣) مشاركته في دورة الألعاب الآسيوية الثالثة للشباب المقامة في البحرين ٢٠٢٥، بالخسارة أمام منتخب تايبيه الصينية بنتيجة ٢١-١٦.

وجاءت المباراة ضمن الجولة الافتتاحية لمنافسات اللعبة، حيث قدم المنتخب الوطني أداء جيدا وندية واضحة في معظم فترات اللقاء، قبل أن يحسم المنتخب التايواني النتيجة لصالحه في الدقائق الأخيرة بفضل سرعة التحول ودقة التصويب.

وسيواصل المنتخب الوطني مشواره في البطولة بمواجهة منتخبات مجموعته خلال الأيام المقبلة، سعيا لتحقيق نتائج إيجابية وتحسين مركزه في الترتيب العام.

كما خسر المنتخب الوطني للشابات تحت ١٦ سنة لكرة السلة (٣×٣)، مباراته الأولى أمام منتخب تايبيه الصينية بنتيجة ٢١-٧، ضمن منافسات الدورة. وجاءت المباراة ضمن الجولة الافتتاحية لمنافسات اللعبة، حيث قدم المنتخب أداء جيدا في بعض فتراتها، إلا أن المنتخب التايواني فرض أفضليته بفضل خبرته وسرعته في إنهاء الهجمات.

ولي العهد المغربي يستقبل "أشبال الأطلس"

بتعليمات من العاهل المغربي الملك محمد السادس، ترأس ولي العهد الأمير مولاي الحسن، بالقصر الملكي بالرباط، حفلا أقامه الملك محمد السادس على شرف أعضاء المنتخب المغربي لكرة القدم أقل من ٢٠ سنة، عقب فوزهم بكأس العالم للشباب التي نظمت في تشيلي.

وتقدم للمسلم على ولي العهد الأمير مولاي الحسن رئيس الجامعة الملكية المغربية لكرة القدم فوزي القحج، ومدرّب "أشبال الأطلس" محمد وهبي، وأعضاء المنتخب، قبل أخذ صورة تذكارية.

وبعد ذلك، أقيم حفل شاي على شرف أعضاء المنتخب المغربي لأقل من ٢٠ سنة. وذكرت وكالة المغرب العربي للأنباء، أن هذا الاستقبال يعكس العناية التي ما فتئ العاهل المغربي يحيط بها الشباب ودعم تقنحهم عبر الرياضة، والاهتمام الخاص الذي يوليئه لهذا القطاع عموما وكرة القدم على وجه الخصوص.

كما يأتي عقب الإنجاز التاريخي الذي حققه المنتخب الوطني لأقل من ٢٠ سنة، الذي تمكن من الظفر باللقب العالمي، الأول من نوعه في تاريخ كرة القدم المغربية والعربية. وكان الملك محمد السادس قد بحث برقية تهنئة إلى أعضاء المنتخب، عقب فوز أشبال الأطلس على المنتخب الأرجنتيني في نهائي كأس العالم للشباب لأقل من ٢٠ سنة، أكد فيها أن الفريق المغربي شرف بلاده وشبابه أيما تشريف، ومثله وقارّتنا الإفريقية خير تمثيل.

وحج آلاف المغاربة، الأربعاء، إلى العاصمة الرباط لاستقبال أشبال الأطلس بعد عودتهم من تشيلي حاملين لقب مونديال الشباب. وخرج "الأشبال" على متن حافلة مكشوفة، كتب عليها "أبطال العالم"، وطافوا شوارع الرباط وسط حضور جماهيري غفير، في مشهد أعاد إلى الأذهان احتفالات المنتخب الأول عقب إنجازَه في مونديال قطر ٢٠٢٢.

واحتشد الكبار والصغار على الأرصفة والشرفات حاملين الأعلام ويرددون أهانيج "ديما مغرب"، فيما كان أشبال الأطلس يلقون التحية ويلقطنون صورا وفيديوهات بهواتهم.

دون أن يلعب.. رونالدو يتسبب بأزمة في الهند



تسبب غياب النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، لاعب نادي النصر السعودي، في خسائر مالية لنادي جوا الهندي قبل المواجهة المرتقبة بين الفريقين، ضمن منافسات الجولة الثالثة من دور المجموعات في دوري أبطال آسيا ٢٠٢٥. وكشف رافي بوسكور، الرئيس التنفيذي لنادي جوا، أن النادي تكبد خسائر مالية كان يمكن تفاديها في حال مشاركة رونالدو، قائلا: "غياب الأسطورة البرتغالية أثر على حجم الرعاية، فوجوده كان سيجذب المزيد من الدعم من الشركات الراعية، لكننا ما زلنا نحصل على بعض الرعاية رغم غيابه". وكان مدرب النصر، البرتغالي جورج جيسوس، قد قرر استبعاد رونالدو من الرحلة إلى الهند لإراحته قبل استحقاقات الدوري السعودي المقبلة، كما استثناء من المشاركة في جميع مباريات دور المجموعات من البطولة القارية. ويغيب "الدون" بذلك عن مواجهة جوا، بعد غيابه في المباراتين السابقتين أمام استقلال دوشنبه الطاجيكي والزوراء العراقي.

ويسعى النصر لتحقيق فوزه الثالث على التوالي لضمان التأهل المبكر إلى الدور التالي، فيما يحتل جوا المركز الأخير في المجموعة بعد خسارتين متتاليتين. ويواصل رونالدو تقديم أداء لافت هذا الموسم مع النصر، إذ سجل ٦ أهداف وصنع هدفين في ٧ مباريات، وساهم في بلوغ فريقه نهائي كأس السوبر السعودي، حيث أحرز هدفا في النهائي الذي خسره النصر بركلات الترجيح.

قبل مواجهة ريال مدريد.. "قرار رسمي" يربك حسابات برشلونة

قررت لجنة الانضباط في الاتحاد الإسباني لكرة القدم، إيقاف مدرب برشلونة، الألماني هانزي فليك مباراة واحدة، مما يعني غيابه عن قمة "الكلاسيكو" ضد ريال مدريد. وذكرت صحيفة "ماركا" الإسبانية، أن اللجنة رفعت الطعن الذي قدمه النادي الكتالوني لتفادي العقوبة، معتبرة أن النادي "لم يقدم أدلة كافية تثبت أن ما ورد في تقرير الحكم خيل مائز أو غير صحيح". وكان فليك قد طرد، السبت الماضي، في مباراة جيريونا بعد أن أشهر الحكم بطاقتين صفراووين في وجهه، بسبب احتجاجاته المتكررة.

كما أُلغيت الكاميرات فليك وهو يقوم بحركتين وصفتا بـ "المسيئتين" بيده، بعد تسجيل أراوخو للهدف الثاني الثاني.

ولن يتمكن فليك من الجلوس على دكة البدلاء في "سانتياغو برنابيو" خلال

مباراة "الكلاسيكو"، المقررة الأحد المقبل.

لكن برشلونة سيستأنف القرار أمام محكمة الاستئناف، على أمل أن تلغي عقوبة الإيقاف، ليمسح لفليك بقيادة "البلوغرانا" ضد غريمهم التقليدي، وفقا "ماركا". ولكن مسؤولي برشلونة متشائمون من إمكانية حضور فليك المباراة، رغم استئناف العقوبة. ويعد هذا الطرد الثاني في مسيرة الألماني منذ توليه تدريب برشلونة. وفي آخر "كلاسيكو"، فاز برشلونة في مايو الماضي على ريال مدريد بأربعة أهداف مقابل ثلاثة، ضمن مباريات الجولة ٣٠ من "الليغا".