

## تمهيداً لإقراره بالتعاون مع البرلمان قبل نهاية العام الحالي

## رئيس الوزراء يُصدر بلاغاً لإعداد

## مشروع قانون الموازنة العامة لعام 2026

عمان

أصدر رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان البلاغ رقم ١٤ لسنة ٢٠٢٥، لإعداد مشروع قانون الموازنة العامة ومشروع نظام تشكيكات الوزارات والدوائر والوحدات الحكومية للسنة المالية ٢٠٢٦. ويأتي إصدار البلاغ في إطار سعي الحكومة لإقرار مشروع قانون الموازنة العامة لعام ٢٠٢٦ وإرساله إلى مجلس النواب في موعده الدستوري قبل نهاية الشهر المقبل، والتعاون مع البرلمان لإقراره بصورته النهائية قبل نهاية العام الحالي ولأول مرة لتتمكن الحكومة من بدء تنفيذ المشاريع الرأسمالية والجديدة المدرجة عليها مبكراً.

وكان رئيس الوزراء قد أكد خلال جلسة مجلس الوزراء التي عقدت أول أمس في محافظة العاصمة على أن الحكومة تسعى بالتعاون مع البرلمان لإقرار الموازنة الجديدة قبل نهاية العام الحالي، للمرة الأولى؛ "حتى لا تتأخر في العمل على تنفيذ المشاريع الرأسمالية في مطلع العام المقبل".

وفيما يلي نص البلاغ: تمهيداً لإنجاز مشروع قانون الموازنة العامة للسنة المالية ٢٠٢٦ ومناقشته والسير بإجراءات إقراره وفقاً لأحكام الدستور بالتزامن مع إعداد مشروع نظام تشكيكات الوزارات والدوائر والوحدات الحكومية.

وفي ضوء التوجيهات الملكية السامية للحكومة بالمضي قدماً في تنفيذ برنامج الإصلاح الشامل بمساراته السياسية والاقتصادية والإدارية وتضافر الجهود الحكومية لتنفيذ المرحلة الثانية من رؤية التحديث الاقتصادي وتحديث القطاع العام (٢٠٢٦-٢٠٢٩)

٢٠٢٩) لتحقيق النمو الشامل المستدام بما يفضي إلى توفير نوعية حياة أفضل للمواطنين.

وفي إطار تحقيق مستهدفات البرنامج الوطني للإصلاح المالي والاقتصادي وتسريع وتيرة الإصلاحات الهيكلية وفي مقدمتها ضبط أوضاع المالية العامة وخفض الدين العام إلى المستويات المستهدفة، وتحسين بيئة الأعمال وجذب المزيد من الاستثمارات ورقمنة الخدمات الحكومية وتعزيز شبكة الحماية الاجتماعية.

واستمراراً في تنفيذ السياسات المالية والاقتصادية الحصيفة للحكومة- رغم التحديات الإقليمية- والتي أضحت إلى تعزيز الاستقرار المالي والاقتصادي وتحسين أداء مؤشرات الاقتصاد الكلي وأبرزها الارتفاع في نمو الناتج المحلي الإجمالي، تثبيت التصنيف الائتماني للمملكة، واحتواء عجز الموازنة العامة.

ولمواصلة الإجراءات والقرارات الحكومية الهادفة لتحقيق مختلف القطاعات والاستمرار بتنفيذ مبادرات ومشاريع رؤية التحديث الاقتصادي وتحقيق مرتكزاتها، فقد تم زيادة الإنفاق الرأسمالي إلى جانب مراعاة زيادة النفقات الجارية بشكل متقارب مع النمو في الناتج المحلي الإجمالي الاسمي وبما ينسجم مع التوجيهات الحكومية الهادفة إلى ضبط وترشيد الإنفاق العام، وعليه تم تحديد سقف الكلي للإنفاق العام وكذلك سقف الإنفاق لكل وزارة ودائرة ووحدة حكومية بما في ذلك سقف المحافظات للسنة المالية ٢٠٢٦، حيث تم الاستناد في إعداد تقديرات مشروع قانون الموازنة العامة للسنة المالية ٢٠٢٦ إلى مجموعة من التوجيهات. تابع ص٢

## خلال لقائه فعاليات أكاديمية ومجتمعية وشعبية

## العيسوي: رؤية الملك تسبق

## التحديات والأردن يتقدم رغم العواصف

## العيسوي: كرامة المواطن وتحسين الخدمات أولوية ملكية راسخة المتحدثون للملك: لا تقلق فالأردنيون معك ماضون وعلى العهد باقون

عمان

أكد رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، أن جلالة الملك عبد الله الثاني يواصل قيادة مسيرة التحديث الشامل في الدولة الأردنية، مستنثاً إلى نهج واضح رسمه في خطاب العرش السامي، يقوم على تعزيز قوة المؤسسات، وترسيخ قيم العدالة وتطوير الخدمات، وتمكين الإنسان الأردني بوصفه الثروة الأعلى.

جاء ذلك خلال لقائه، الخميس، في الديوان الملكي الهاشمي، نخبة من الأكاديميين من أبناء قبيلة بني حسن ووفداً من جمعية البراء الخيرية، في لقاءين منفصلين.

وقال العيسوي إن الأردن يضيء بنجاح نحو تحسين نوعية الخدمات وتوسيع فرص العمل، انسجماً مع رؤية التحديث الاقتصادي التي تستهدف بناء قطاعات إنتاجية قادرة على جذب الاستثمارات وخلق وظائف حقيقية للشباب، مشيراً إلى أن التزام الدولة بالتحديث الإداري يهدف إلى تقديم خدمة أسرع وأكثر كفاءة وعدالة للمواطن، بعيداً عن البيروقراطية والجمود.

وأضاف أن جلالة الملك قريب من نبض المواطنين في المحافظات والقرى والبادية

والمخيمات، ويعي حجم الضغوط الاقتصادية العالمية وتداعياتها، الأمر الذي يجعل كرامة المواطن وجودة الخدمات أساساً في برامج الدولة، ولاسيما في قطاعات التعليم والصحة والنقل.

وفي محور التعليم، شدد العيسوي على التوجيه الملكي المستمر بتطوير المناهج

والمهارات وربط مخرجات التعليم بسوق العمل، ليكون التعليم بوابة للإبداع والتميز. كما أشار إلى العمل المتواصل للارتقاء بالقطاع الصحي وتوسيع قدرته على تقديم الخدمة بعدالة وإنسانية لجميع المواطنين.

وأكد العيسوي أن الأردن، رغم ما يحيط به من أزمات إقليمية وصراعات، يواصل صون



استقراره والدفاع عن مصالحه الوطنية، ويحمل صوت الحق والعدل في المحافل الدولية، خصوصاً في الدفاع عن القضية الفلسطينية ونصرة الأشقاء في غزة والضفة الغربية، استناداً إلى الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، وموقف ثابت لا يتغير. تابع ص٢

## الملك يهنئ الرئيس

## تبون بعيد الثورة الجزائرية

عمان

هنأ جلالة الملك عبدالله الثاني، رئيس الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية الشقيقة عبدالمجيد تبون بمناسبة عيد الثورة الجزائرية.

وعبر جلالته، في برقية بعثها باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومتها، عن أحر التهاني والمشاعر الأخوية بهذه المناسبة، سائلاً المولى تبارك وتعالى أن يعيدها على الرئيس تبون بموفور الصحة وعلى الشعب الجزائري الشقيق وقد تحققت تطلعاته بمزيد من التقدم والازدهار.

## لجنة الرد على خطاب العرش

## تُعَدّ صيغة الرد وتقدمها لمجلس النواب

عمان

الاستماع إلى جميع الملاحظات والمقترحات التي تقدم بها النواب، مؤكداً أن اللجنة حرصت على أن تعكس الصيغة تطلعات المجلس تجاه المرحلة المقبلة، بما ينسجم مع رؤية جلالة الملك في الإصلاح والتنمية. وأشار القيسي إلى أنه سيتم تقديم صيغة الرد إلى مجلس النواب في جلسته المقبلة تمهيداً لإقرارها بشكل رسمي.

أعدت لجنة الرد على خطاب العرش، خلال اجتماعها الخميس، برئاسة النائب الدكتور نصار القيسي، مقترح صيغة الرد على خطاب العرش السامي الذي ألقاه جلالة الملك عبدالله الثاني لدى افتتاحه أعمال الدورة العادية الثانية لمجلس الأمة العشرين مطلع الأسبوع الحالي. وقال القيسي إن اللجنة أعدت مقترح الصيغة بعد

## القوات المسلحة تقوم بإجلاء، دفعة جديدة

## من أطفال غزة المرضى للعلاج في المملكة



المستشفيات الأردنية لتقديم الدعم الطبي والإنساني ضمن جهود الإسناد الطبي الأردني المستمر تجاه الأشقاء في القطاع.

ومنذ بدء تنفيذ مبادرة الممر الطبي التي أطلقها جلالة الملك عبدالله الثاني في آذار الماضي، استقبل الأردن ٩٨٧ شخصاً من قطاع غزة، بينهم ٢٨٦ مريضاً و٧٠١ مرافقين، تم نقلهم براً وجواً في عدد من الرحلات لتلقي العلاج اللازم.

عمان أجلت القوات المسلحة الأردنية، الخميس، الدفعة الخامسة عشرة من أطفال قطاع غزة المرضى، والتي ضمت ٢٠ مريضاً و٥٦ مرافقاً ضمن مبادرة "الممر الطبي الأردني"، لدعم الأشقاء الفلسطينيين والتخفيف من معاناتهم الإنسانية.

وسيخضع الأطفال المرضى للعلاج بالتنسيق مع وزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية، داخل

## 21 إصابة بحادث

## تصادم بين مركبتين في العقبة

العقبة والشرطة تعاملت مع الحادث، واصفة حالة المصابين بالأسنة، حيث عملت فرق الإسعاف على تقديم الإسعافات الأولية اللازمة لهم ونقلتهم إلى مركز طبي القوية الحكومي.

وسيتم فتح تحقيق مروري لمعرفة أسباب الحادث.

عمان أصيب ٢١ شخصاً برضوض جراء حادث تصادم وقع الخميس، بين حافلة ركاب وتريلا بمنطقة القويرة في محافظة العقبة.

وقال الناطق الإعلامي في مديرية الأمن العام إن كوادر الإنقاذ والإسعاف التابعة لمديرية دفاع مدني

## اختيار وزيرة التنمية الاجتماعية عضواً

## في مجلس مناصري إنهاء العنف ضد الأطفال

عمان

الفاعل في إنهاء قضايا العنف ضد الأطفال، ويعكس الالتزام الراسخ من المملكة تجاه مناهضة إساءة معاملة الأطفال واستغلالهم والاتجار بهم وجميع أشكال العنف ضدهم، كما ينسجم مع المواقف الأردنية والخطط والبرامج الوطنية المتعلقة بذلك.

يشار إلى أن مجلس مناصري إنهاء العنف ضد الأطفال يعد من أهم المبادرات الدولية التي تهدف إلى تعزيز الأولوية التي تحظى بها قضايا العنف ضد الأطفال والتصدّي لها، حيث يتعرض نصف أطفال العالم كل عام للعنف، وتستمر آثاره وتداعياته مدى الحياة وعبر الأجيال، كما يقلل من قدرة ما تستثمره الأسر والمجتمعات والبلدان في الصحة والتعليم والاستقرار.

كما أن المجلس يضم تمثيلاً رسمياً رفيع المستوى من عديد دول العالم، وسيتم إطلاقه في شهر تشرين الثاني من العام الجاري، بالتزامن مع الذكرى السنوية الأولى لعقد المؤتمر الوزاري الأول المعني بإنهاء العنف ضد الأطفال.

اختيرت وزيرة التنمية الاجتماعية وفاء بني مصطفى، عضواً في مجلس مناصري إنهاء العنف ضد الأطفال التابع لمنظمة الصحة العالمية ممثلة عن منطقة الشرق الأوسط.

وجاء اختيار الوزيرة بني مصطفى، بناءً على ترشيح المنظمة لها ممثلة عن منطقة الشرق الأوسط، ضمن فريق مؤلف من وزراء جرى اختيارهم من خلال عملية انتقائية، وسيكون المجلس محدود الأعضاء، والمتلزمين بالنهوض بالهدف ١٦.٢ من أهداف التنمية المستدامة والمتعلقة بإنهاء جميع أشكال العنف ضد الأطفال من خلال القيادة السياسية والتعاون الاستراتيجي، وذلك تقديراً للدور الريادي البارز للأردن على الصعيدين الوطني والإقليمي تجاه إنهاء قضايا العنف ضد الأطفال، وانسجاماً مع البرامج الوطنية ذات العلاقة.

وسييسهم انضمام الأردن للمجلس في إبراز دوره

## انطلاق فعاليات مهرجان

## الرمان والمنتجات الريفية في كفرنسوم

إربد

الدكتور عبد الحافظ أبو عرابي، وفعاليات شعبية، إن البلدية تدعم النشاطات والمشاريع التي تعود بالنفع والفائدة على المزارعين وسيدات المجتمع المحلي. وأشار إلى أن المهرجان له دور حقيقي في تسويق منتجات المزارعين المختلفة من الرمان ومنتجاته ريفية ذات جودة عالية، إضافة إلى المأكولات التراثية والشعبية، كما يساهم في تحسين الظروف المعيشية للأسر الريفية المشاركة في المهرجان، تابع ص٧

انطلقت في محافظة إربد، الخميس، فعاليات مهرجان الرمان والمنتجات الريفية السنوي بنسخته السادسة في ساحة سامح مول، والذي تنظمه جمعية كفرنسوم التعاونية الزراعية لمنتجي الرمان ويستمر مدة ثلاثة أيام.

وقال رئيس لجنة بلدية إربد الكبرى عماد العزام، الذي رعى حفل الافتتاح، بحضور مديرية زراعة إربد

## تمهيداً لإقراره بالتعاون مع البرلمان قبل نهاية العام الحالي

## رئيس الوزراء يُصدر بلاغاً لإعداد مشروع قانون الموازنة العامة لعام 2026

الوطنية لشؤون المرأة الأردنية وتحسين استجابة الموازنة لاحتياجات كلا الجنسين. ٢٥. رصد المخصصات المالية اللازمة لتنفيذ المؤشرات الواردة في اتفاقيات برامج المنح الموقعة مع الجهات الدولية. ٢٦. إعادة تصنيف نفقات المشاريع الرأسمالية التي يغلب عليها طابع الأنشطة الجارية ضمن النفقات الجارية. ٢٧. عدم التعيين على حساب المشاريع الرأسمالية، إلا في الحالات المبررة وبموافقة مجلس الوزراء. ٢٨. عدم شراء خدمات المستخدمين إلا في الحالات المبررة وبموافقة رئيس الوزراء. ٢٩. الأخذ بعين الاعتبار في تقدير الإيرادات نمو الناتج المحلي الإجمالي الاسمي، والأثر المترتب على الإصلاحات الهيكلية المالية لمكافحة التهرب والتجنب الضريبي والجمركي والامتثال الضريبي.

٣٠. حصول المملكة على كامل المنح الخارجية المتفق عليها والمقدرة في الموازنة العامة. وفي ضوء ما سبق، على جميع الوزارات والدوائر والوحدات الحكومية إعداد موازنتها للأعوام ٢٠٢٦-٢٠٢٨، بشكل تفصيلي وفقاً للسقوف المحددة لها، وتزويد دائرة الموازنة العامة بها في موعد أقصاه ٢٠٢٥/١١/٩، مع تضمين مشاريع موازنتها المشاريع الرأسمالية للمحافظات، مع مراعاة محدودية الموارد المالية المتاحة وسياسة الحكومة المتبينة في ضبط وترشيد الإنفاق العام ورفع كفاءته وإنتاجيته عند إعداد هذه الموازانات، وعلى أن تقوم الوزارات والدوائر والوحدات الحكومية بإجراء التعديلات والتحديثات التي طرأت على خططها الاستراتيجية خلال هذا العام بما في ذلك الرؤية والرسالة والأهداف الاستراتيجية والمستهدفة والبرامج والمهام التي تقوم بها، ومساهمتها في تحقيق الأهداف الوطنية، إضافة إلى البيانات والمعلومات الاستدلالية الأخرى، ومؤشرات قياس الأداء القابلة للتطبيق والقياس وقيم ومؤشرات الأداء التي حققها خلال العام الماضي، وبيان مدى الانحراف عن قيم المؤشرات المستهدفة وكذلك المؤشرات المراد تحقيقها خلال السنوات ٢٠٢٦-٢٠٢٨، وعلى أن يتم الأخذ بعين الاعتبار احتياجات المرأة والطفل والشباب والأشخاص ذوي الإعاقة عند تحديد هذه المؤشرات وعكس هذه المؤشرات على الاستراتيجية و/أو البرامج ذات العلاقة، وأهم التحديات التي واجهتها في تحقيق البرامج، والإجراءات الهادفة لمعالجة هذه التحديات على مستوى البرامج، وإبراز النتائج والمخرجات التي تقدمها لتحقيق رؤية التحديث الاقتصادي والأولويات الوطنية، وبما يمكن من إجراء التقييم المستمر للإنجازات والأداء الحكومي. إضافة إلى بيان أعداد الكوادر البشرية العاملة فيها حسب الجنس وتوزيعهم وفقاً للبرامج مع ذكر أهداف كل برنامج من هذه البرامج وأهم الخدمات التي يقدمها وبيان المديرية والأقسام المسؤولة عن تنفيذ هذه البرامج، وتحديد الأولويات المتعلقة بالتغيير المناخي وكلا الجنسين المرتبطة بها. ولتحقيق أهداف السياسة المالية وضبط العجز المالي وضبط معدلات نمو الدين العام خلال السنوات ٢٠٢٦-٢٠٢٨، فإنه ينبغي على جميع الوزارات والدوائر والوحدات الحكومية التقيد بالتعليمات المرفقة ببلاغ إعداد مشروع قانون الموازنة العامة ومشروع نظام تشكيلات الوزارات والدوائر والوحدات الحكومية لسنة المالية ٢٠٢٦.

الدولية بأقل أسعار فائدة ممكنة. ٧. مواصلة استهداف الهبوط التدريجي للدين العام والعجز الأولي للموازنة العامة. ٨. ضبط النفقات دون الإضرار بقدرة الأجهزة الحكومية على أداء مهامها على النحو المطلوب، متضمنة ترشيد نفقات استخدام المحروقات والكهرباء والمياه والقرطاسية، ومتابعة الصيانة الدورية والمنتظمة لشبكات المياه، وتعزيز استخدام الطاقة الشمسية لتوليد الكهرباء والأدوات الموفرة للطاقة، وضبط استخدام السيارات الحكومية والتدفئة، وكذلك بند السفر، وعدم تغيير أو شراء السيارات والأثاث إلا للضرورة القصوى وبعد الحصول على موافقة رئيس الوزراء المسبقة. ٩. رصد المخصصات المالية لدعم السلع الاستراتيجية والاستمرار في تثبيت سعر مادة الخبز وأسطوانة الغاز، وتعزيز الرصيد الاستراتيجي من القمح والشعير لفترات زمنية كافية. ١٠. رصد المخصصات المالية لتزويد المدن الصناعية بالغاز الطبيعي لخفض كلف الطاقة في عمليات الإنتاج، ومخصصات تنفيذ الاستراتيجية الوطنية للتصدير. ١١. رصد المخصصات المالية للموازانات الرأسمالية للمحافظات والنفقات الجارية لإدامة عمل مجالس المحافظات. ١٢. رصد المخصصات المالية اللازمة لصندوق المعونة الوطنية لتغطية الكلفة المترتبة على زيادة عدد الأسر المستفيدة. ١٣. رصد المخصصات المالية لمشاريع الشراكة مع القطاع الخاص. ١٤. استمرار برصد المخصصات المالية للمعالجات الطبية والأدوية والمستلزمات الطبية، وتغطية كلفة معاملة مرضى السرطان، والتوسع في مظلة التأمين الصحي تمهيداً للوصول إلى التغطية الصحية الشاملة. ١٥. استمرار برصد المخصصات المالية اللازمة لتنمية وتطوير البلديات. ١٦. رصد المخصصات المالية لدعم الجامعات وزيادة مخصصات صندوق دعم الطالب الجامعي. ١٧. رصد المخصصات المالية اللازمة لتغطية الالتزامات المالية والمتأخرات على الوزارات والدوائر الحكومية. ١٨. رصد المخصصات المالية لغايات الاستملاكات. ١٩. رصد المخصصات المالية لتعزيز استقلالية الأجهزة القضائية والرقابية. ٢٠. رصد المخصصات المالية اللازمة لتنفيذ المشاريع الاستراتيجية في قطاعات المياه والطاقة والنقل والصحة والتعليم. ٢١. رصد المخصصات المالية اللازمة للنهوض بالقطاع السياحي. ٢٢. رصد المخصصات المالية لدعم عملية التحول الرقمي وشراء أنظمة التشغيل والبرمجيات وتعزيز الأمن السيبراني والحماية الإلكترونية وتحسين الأنظمة التقنية والتكنولوجية. ٢٣. رصد المخصصات المالية للمشاريع الجديدة الكبرى لعام ٢٠٢٦، بعد تسجيلها في السجل الوطني للمشروعات الحكومية الاستثمارية، واعتمادها من وزارة التخطيط والتعاون الدولي/وحدة إدارة الاستثمارات الحكومية، مع ضرورة تضمين تلك المشاريع دراسة تقييم الأثر والمخاطر المتعلقة بالمناخ والإجراءات اللازمة لتجنب تلك المخاطر، وإعداد ملخص لنتائج تقييم الأثر المناخي لتلك المشاريع من قبل وزارة التخطيط والتعاون الدولي. ٢٤. متابعة رصد المخصصات المالية اللازمة لتنفيذ المشاريع المنبثقة عن الاستراتيجية



مع الجهات المانحة والمقرضة بموجب الاتفاقيات الموقعة معها. وقد استندت موازنة عام ٢٠٢٦ إلى التوقعات الاقتصادية الرئيسية التالية: ١. نمو الناتج المحلي الإجمالي بالأسعار الثابتة بنسبة (٢.٩٪) لعام ٢٠٢٦ وبنسبة (٣٪) لعامي ٢٠٢٧ و٢٠٢٨. كما يتوقع أن ينمو الناتج المحلي الإجمالي الاسمي بنسبة (٥.٤٪) لكل من الأعوام ٢٠٢٦ و٢٠٢٧ و٢٠٢٨. ٢. بلوغ معدل التضخم مقاساً بالتغير النسبي في الرقم القياسي لأسعار المستهلك نحو (٢.٢٪) لكل من الأعوام ٢٠٢٦ و٢٠٢٧ و٢٠٢٨. ٣. نمو الصادرات بنسبة (٤.٣٪) لعام ٢٠٢٦ و(٣.٤٪) في عام ٢٠٢٧ و(٢.٣٪) في عام ٢٠٢٨. ٤. نمو المستوردات بنسبة (٧.٥٪) لعام ٢٠٢٦ و(٥.٤٪) في عام ٢٠٢٧ و(٥.٢٪) في عام ٢٠٢٨. ٥. بلوغ عجز الحساب الجاري ليزان المدفوعات كنسبة من الناتج المحلي الإجمالي لعام ٢٠٢٦ نحو (٨.٥٪) لتتخفض إلى (٥.٥٪) في عام ٢٠٢٧ وإلى (٥.٢٪) في عام ٢٠٢٨. ٦. كما استندت تقديرات النفقات والإيرادات في مشروع قانون الموازنة العامة للسنة المالية ٢٠٢٦ إلى الفرضيات المتعلقة بالإجراءات المالية التالية: ١. رصد المخصصات المالية لمشاريع البرنامج التنفيذي الثاني لرؤية التحديث الاقتصادي وتحديث القطاع العام. ٢. الزيادة السنوية الطبيعية لرواتب الموظفين. ٣. الزيادة السنوية الطبيعية لمخصصات التقاعد للجهازين المدني والعسكري. ٤. قصر التعيينات على الوظائف الشاغرة والمحدثة وفقاً لتعليمات التقييم والتحليل الكمي والموضوعي للوظائف في القطاع العام. ٥. رصد المخصصات المالية اللازمة لدعم القوات المسلحة الأردنية والأجهزة الأمنية بما يسهم برفع كفاءتها وجاهزيتها. ٦. تغطية كلفة فوائد الدين العام الداخلي والخارجي، والاستفادة من آثار التصنيف الائتماني الإيجابي من قبل مؤسسات التصنيف الائتماني في الحصول على التمويل من الأسواق

والاستمرار في توسعة شبكات الطرق وضمان استدامتها، واستخدام التكنولوجيا والحلول الذكية في القطاع. ١٧. تأمين مصادر مستدامة للمياه وتعزيز كفاءة استخدام الأمثل للمصادر المائية، ومواصلة ضبط الفاقد من المياه، وتحقيق الاستدامة المالية لقطاع المياه. ١٨. مواصلة تنفيذ برامج التحول الرقمي في المؤسسات الحكومية واستخدام التطبيقات التكنولوجية في مختلف القطاعات وتعزيز منظومة الأمن السيبراني، والتوسع في مراكز الخدمات الحكومية الشاملة بما يؤدي إلى تسهيل تقديم الخدمات الحكومية بجودة وكفاءة. ١٩. تنفيذ الالتزامات والمتطلبات الدولية والوطنية المتعلقة بالتغيير المناخي وربطها بالخطط الاستراتيجية للوزارات والدوائر والوحدات الحكومية، وتسريع وتيرة خفض الانبعاثات الكربونية في كافة القطاعات. ٢٠. تطوير قطاع الطاقة لمواكبة التطورات التكنولوجية، وتحديث البنية التحتية للشبكة الكهربائية، وتعزيز مكانة الأردن كمركز إقليمي لإنتاج وتصدير الطاقة، وضبط الفاقد من الكهرباء، وتنويع مصادر الطاقة النظيفة، وتحقيق الاستدامة المالية لشركة الكهرباء الوطنية. ٢١. دعم البلديات وتخفيف الأعباء المالية عنها من خلال تنفيذ خطة لتسديد الديونية المترتبة عليها لتعزيز قدرتها على تقديم الخدمات للمواطنين بكفاءة وفاعلية. ٢٢. متابعة تقييم أداء الوزارات والدوائر والوحدات الحكومية وإعداد التقارير الربعية بهذا الخصوص؛ لربط الموازنة العامة بالأداء، ومتابعة الملاحظات الواردة في تقرير ديوان الحاسبة السنوي وتصويب المخالفات واتخاذ الإجراءات الكفيلة بعدم تكرار تلك المخالفات. ٢٣. تسريع تنفيذ المشاريع والبرامج المرتبطة بالمنح والمساعدات المقدمة من الدول الصديقة والشقيقة والمؤسسات الدولية والتزام الوزارات والدوائر والوحدات الحكومية المعنية بتحقيق المؤشرات المرتبطة بها والتي تم الاتفاق عليها

المستدام. ٣. الالتزام بمواصلة تنفيذ السياسات والإصلاحات الهيكلية والإجراءات الهادفة للحفاظ على استقرار الاقتصاد الكلي واستدامة المالية العامة متضمنة استمرار بإجراءات تعزيز الإدارة الضريبية والجمركية. ٤. توفير الدعم اللازم للقوات المسلحة والأجهزة الأمنية لضمان جاهزيتها لمواجهة التحديات الأمنية والإقليمية وأداء مهامها بكفاءة واقتدار. ٥. جذب المزيد من الاستثمارات المحلية والأجنبية من خلال تحسين بيئة الأعمال للوصول إلى بيئة استثمارية تحاكي أفضل الممارسات لتحقيق النمو الشامل المستدام وخلق فرص العمل. ٦. تعزيز كفاءة الإنفاق الرأسمالي واستهداف البرامج والمشاريع المحفزة للنمو الاقتصادي، وفق الآلية المعتمدة في تحديد أولويات المشاريع الاستثمارية الحكومية الجديدة. ٧. تعزيز مبدأ التشاركية في تنفيذ الفرص الاستثمارية مع القطاع الخاص ومنح الأولوية لتنفيذ مشاريع الشراكة بين القطاعين العام والخاص وخاصة المشاريع الكبرى في قطاعات البنية التحتية والمياه والطاقة والصحة وغيرها. ٨. تغطية الاحتياجات التنموية للمحافظات مع إعطاء الأولوية للمشاريع الرأسمالية قيد التنفيذ والمشاريع المتزم بها. ٩. تحسين مستوى وجودة الرعاية والخدمات الصحية المقدمة للمواطنين، وصولاً إلى نظام صحي رقمي متكامل والتركيز على برامج الرعاية الصحية الأولية، والاستمرار بتوسعة مظلة التأمين الصحي. ١٠. إيلاء التعليم مزيداً من الاهتمام بمختلف مراحله بما يواكب التطورات العالمية في أساليب التعليم الرقمي، والتركيز على تحديث وصيانة وإنشاء المدارس في مختلف مناطق المملكة؛ لتوفير بيئة مدرسية محفزة للتعلم، والتوسع في برامج رياض الأطفال، ومواصلة تأهيل وتدريب المعلمين، مع ضرورة التركيز على ربط مخرجات التعليم باحتياجات سوق العمل من خلال تعزيز برامج التعليم المهني والتقني. ١١. تطوير منظومة الرعاية والحماية الاجتماعية، وتعزيز برامج التمكين الاقتصادي للأفراد والأسر الفقيرة المستهدفة، وتعزيز كفاءة توجيه الدعم لمستحقيه، وتحسين المشاركة الاقتصادية لهم من خلال تقديم برامج تطوير القدرات والمهارات لدى القادرين على العمل منهم وتمكينهم من الوصول إلى سوق العمل. ١٢. استكمال تطوير منظومة تعزيز الأمن الغذائي للمملكة وتسريع الإنجاز في محاور الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي. ١٣. زيادة الاهتمام بالقطاع السياحي والارتفاع بمستوى الخدمات السياحية نظراً لمساهمة الفاعلة في النمو الاقتصادي وتنشيط القطاعات ذات الصلة، والتركيز على برامج الترويج السياحي الهادفة إلى جذب السياحة العالمية وتعزيز السياحة المحلية وتحفيز الاستثمارات المحلية والأجنبية في القطاع السياحي. ١٤. تحفيز القطاع الصناعي مواصلة أدائه الإيجابي في النمو الاقتصادي، وتعزيز تنافسية البيئة الاستثمارية الصناعية. ١٥. دعم الجهاز القضائي وبناء قدرات القضاة وتمكينه من مواصلة دوره في حماية الحقوق وإرساء مبادئ العدالة والنزاهة وتسريع وتسهيل إجراءات التقاضي من خلال تطوير الأنظمة التقنية والنحو الرقمي للمحاكم. ١٦. النهوض بقطاع النقل البري والجوي والبحري وسكك الحديد ورفع جودته وكفاءته،

عمان أصدر رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان البلاغ رقم ١٤ لسنة ٢٠٢٥، لإعداد مشروع قانون الموازنة العامة ومشروع نظام تشكيلات الوزارات والدوائر والوحدات الحكومية للسنة المالية ٢٠٢٦. ويأتي إصدار البلاغ في إطار سعي الحكومة لإقرار مشروع قانون الموازنة العامة لعام ٢٠٢٦ وإرساله إلى مجلس النواب في موعده الدستوري قبل نهاية الشهر المقبل، والتعاون مع البرلمان لإقراره بصورته النهائية قبل نهاية العام الحالي ولأول مرة لتمتكن الحكومة من بدء تنفيذ المشاريع الرأسمالية والجديدة المدرجة عليها مبكراً. وكان رئيس الوزراء قد أكد خلال جلسة مجلس الوزراء التي عقدت أول أمس في محافظة العاصمة على أن الحكومة تسعى بالتعاون مع البرلمان لإقرار الموازنة الجديدة قبل نهاية العام الحالي، للمرة الأولى: "حتى لا يتأخر في العمل على تنفيذ المشاريع الرأسمالية في مطلع العام المقبل". وفيما يلي نص البلاغ:

تمهيداً لإنجاز مشروع قانون الموازنة العامة للسنة المالية ٢٠٢٦ ومناقشته والسير بإجراءات إقراره وفقاً لأحكام الدستور بالتزامن مع إعداد مشروع نظام تشكيلات الوزارات والدوائر والوحدات الحكومية. وفي ضوء التوجيهات الملكية السامية للحكومة بالمضي قدماً في تنفيذ برنامج الإصلاح الشامل بمساراته السياسية والاقتصادية والإدارية وتنشيط الجهود الحكومية لتنفيذ المرحلة الثانية من رؤية التحديث الاقتصادي وتحديث القطاع العام (٢٠٢٦-٢٠٢٩) لتحقيق النمو الشامل المستدام بما يقضي إلى توفير نوعية حياة أفضل للمواطنين. وفي إطار تحقيق مستهدفات البرنامج الوطني للإصلاح المالي والاقتصادي وتسريع وتيرة الإصلاحات الهيكلية وفي مقدمتها ضبط أوضاع المالية العامة وخفض الدين العام إلى المستويات المستهدفة، وتحسين بيئة الأعمال وجذب المزيد من الاستثمارات ورفع كفاءة الخدمات الحكومية وتعزيز شبكة الحماية الاجتماعية. واستمراراً في تنفيذ السياسات المالية والاقتصادية الحصيفة للحكومة- رغم التحديات الإقليمية- والتي أفضت إلى تعزيز استقرار المالي والاقتصادي وتحسين أداء مؤشرات الاقتصاد الكلي وأبرزها الارتفاع في نمو الناتج المحلي الإجمالي، تثبيت التصنيف الائتماني للمملكة، واحتواء عجز الموازنة العامة.

ولمواصلة الإجراءات والقرارات الحكومية الهادفة لتحفيز مختلف القطاعات والاستمرار بتنفيذ مبادرات ومشاريع رؤية التحديث الاقتصادي وتحقيق مركزاتها، فقد تم زيادة الإنفاق الرأسمالي إلى جانب مراعاة زيادة النفقات الجارية بشكل متقارب مع النمو في الناتج المحلي الإجمالي الاسمي وبما ينسجم مع التوجهات الحكومية الهادفة إلى ضبط وترشيد الإنفاق العام، وعليه تم تحديد السقف الكلي للإنفاق العام وكذلك سقف الإنفاق لكل وزارة ودائرة ووحدة حكومية بما في ذلك سقف المحافظات للسنة المالية ٢٠٢٦، حيث تم الاستناد في إعداد تقديرات مشروع قانون الموازنة العامة للسنة المالية ٢٠٢٦ إلى مجموعة

من التوجهات من أبرزها ما يلي:

١. البدء بتنفيذ البرنامج التنفيذي الثاني لرؤية التحديث الاقتصادي وخارطة تحديث القطاع العام وفق الأطر الزمنية المحددة.

٢. مواصلة تنفيذ متطلبات البرنامج الوطني للإصلاح المالي والاقتصادي لتعزيز الاستقرار المالي والاقتصادي وتحقيق النمو الاقتصادي

## خلال لقائه فعاليات أكاديمية ومجتمعية وشعبية

## العيسوي: رؤية الملك تسبق التحديات والأردن يتقدم رغم العواصف

## العيسوي: كرامة المواطن وتحسين الخدمات أولوية ملكية راسخة

## المتحدثون للملك: لا تقلق فالأردنيون معك ماضون وعلى العهد باقون

## المتحدثون يثمنون جهود الملك في تعزيز مكانة الأردن وصون الأمن الوطني والدفاع عن فلسطين وأهلها

عصياً على الانحناء، رغم ما تفرضه عواصف الإقليم من تحديات وتحولات. وأكد المتحدثون اعتزازهم بدور جلالة الملكة، ودعم الإنسان وتعزيز التعليم، وتمكين المرأة، ورعاية المبادرات التي ترفع من شأن الشباب وتثري المجتمع الأردني بالمعرفة والقيم النبيلة، مؤكداً أن رؤيتها الحكيمة وإسهاماتها الفاعلة شكلت إضافة نوعية لمسيرة التنمية الوطنية المستدامة. كما ثنّى الحضور الدور الريادي لسمو ولي العهد، الذي يجسد صورة الشباب الأردني الواعي والطموح، حاملاً مشعل المستقبل، ومواكباً لتطلعات جلالة الملك، ملتزماً بخدمة الوطن، ومقدماً نموذجاً حياً للقيادة المسؤولة والمواطنة الفاعلة. وأضافوا أن الانتماء والولاء للأردن لا يُقاسان بالشعارات ولا بالعبارات العابرة، بل بالعمل والانزجار والانضباط والبذل في سبيل الوطن، وترجمة المحبة إلى إنتاج، وتحديات إلى إنجاز، وإيمان بوطن لا يعرف الانكسار، ولا يهان على كرامته وسيادته وأمنه ومستقبله.

التأسيس: الحرية، والعدالة، والمساواة، ونصرة المظلوم، والدفاع عن الحق حيثما كان، وهي القيم التي حملها الهاشميون على مر الزمان، ومارسوها فعلاً لا قولاً. وثنّى الحضور، بعمق وإكبار، الدور الأردني بقيادة جلالة الملك في نصرة الأشقاء العرب والدفاع عن قضائهم، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية، التي لم تغب يوماً عن ضمير الأردن ولا عن وجدان قيادته وشعبه. وأكدوا أن ما يقوم به جلالة الملك من جهود سياسية وإنسانية تجاه أهل غزة هو عنوان شهامة ومروءة ووفاء، يعرفها القاصي قبل الداني، ويشهد بها كل منصف، فالأردن، كما عهدناه، هو الفرعة والسند والسيف الذي لا يغيب في نصرة الحق. وفي رسالة ولاء مشحونة باليقين والثقة، خاطب المتحدثون جلالة الملك بالقول: "سيدنا لا تقلق؛ فالأردنيون معك، ثابتون على العهد، ماضون على الطريق، جنود للحق، وسند للعرش، يحمون راية الوطن". وشددوا على أن الأردن، بقيادته الحكيمة وبشعبه الوفي، سيبقي قوياً، صلباً، عالي الهامة،

أن القيادة الهاشمية، وعلى رأسها جلالة الملك، قد وضعت الأردن في مصاف الدول الراسخة في رؤيتها، الواقعة بخطاها، والمتمسكة بوابتها، مهما أشدت العواصف وضائق المسالك. وأشاروا إلى أن مسيرة التحديث التي يقودها جلالة الملك ليست مجرد خطط وإجراءات، بل منهج دولة تتجدد، وإرادة قيادية تفتح أبواب المستقبل لشعبها، وتبني نهجاً راسخاً يعزز المشاركة، ويحضن المؤسسات، ويضع الإنسان والأردن ومكانته فوق كل اعتبار. ولفتوا إلى أن إصلاح التعليم ركيزة النهضة ومرتكز بناء الوعي والقيم وترسيخ الانتماء الوطني الحقيقي، وصياغة جيل واثق بقيمه، قادر على حمل أمانة المستقبل. كما أكد المتحدثون أن الوحدة الوطنية كانت وستبقى الدرع الأمتن، والسور الأرفع الذي يصون الأردن في وجه المخربين، وأن الجبهة الداخلية التي بناها الأردنيون بقيادتهم الهاشمية رأس مال الأمة وقوتها التي لا تقُطع بها. وأشادوا بالقيم الراسخة التي قام عليها الأردن منذ

العربي، والأجهزة الأمنية، باعتبارها السياج الواقي وسيف الوطن، مستذكرًا مقولة جلالة الملك: "منا رجال مصنع الحسين، درعاً مهيباً، فهذه الأرض ولادة أحرار، وفي مقدمتهم الشباب وفي طليعتهم الحسين ابناً وابنتكم". كما ثنّى إسهامات الأكاديميين والعلماء ودورهم في صناعة المستقبل وصياغة الرؤى القائمة على العلم والمعرفة، معتبراً أن الأوطان تبني بسواعد أبنائها وعقولهم المبدعة لا بالألقاب، وأن الأردن يقول على التخب في ردف الأجيال بالوعي والمعرفة والقدرة على مواجهة التحديات بوعي ومسؤولية. وأشاد بدور جلالة الملكة رانيا العبدالله في دعم التعليم وتمكين المرأة، ودور سمو ولي العهد الأمير الحسين في حمل طموحات الشباب وتجسيده مشروع المستقبل، مواصلاً السير على نهج جلالة الملك بثقة وثبات.

غير المتحدثون عن اعتزازهم الراسخ بالمواقف المبدئية الثابتة لجلالة الملك، تلك المواقف التي لم تتبدل يوماً ولم تساوِ على حق، ولم تحد عن بوصلة الوطن وقيمه العليا، مؤكداً

في المحافظات والقرى والبادي والمخيمات، ويعي حجم الضغوط الاقتصادية العالمية وتداعياتها، الأمر الذي يجعل كرامة المواطن وجودة الخدمات أساساً في برامج الدولة، ولأسيما في قطاعات التعليم والصحة والنقل. وفي محور التعليم، شدد العيسوي على التوجيه الملكي المستمر بتطوير المناهج والمهارات وربط مخرجات التعليم بسوق العمل، ليكون التعليم بوابة للإبداع والتميز. كما أشار إلى العمل المتواصل لارتقاء بالقطاع الصحي وتوسيع قدرته على تقديم الخدمة بعدالة وإنسانية لجميع المواطنين. وأكد العيسوي أن الأردن، رغم ما يحيط به من أزمتا إقليمية وصراعات، يواصل العمل استقراره والدفاع عن مصالحه الوطنية، ويحمل صوت الحق والعدل في المحافل الدولية، خصوصاً في الدفاع عن القضية الفلسطينية ونصرة الأشقاء في غزة والضفة الغربية، استناداً إلى الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، وموقف ثابت لا يتغير.

كما أشاد بدور القوات المسلحة الأردنية – الجيش

عمان أكد رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، أن جلالة الملك عبد الله الثاني يواصل قيادة مسيرة التحديث الشامل في الدولة الأردنية، مستنداً إلى نهج واضح رسمه في خطاب العرش السامي، يقوم على تعزيز قوة المؤسسات، وترسيخ قيم العدالة وتطوير الخدمات، وتمكين الإنسان الأردني بوصفه الثروة الأعلى. جاء ذلك خلال لقائه، الخميس، في الديوان الملكي الهاشمي، نخبة من الأكاديميين من أبناء قبيلة بني حسن ووفدا من جمعية البراء الخيرية، في لقائين منفصلين. وقال العيسوي إن الأردن يمضي بثبات نحو تحسين نوعية الخدمات وتوسيع فرص العمل، استجاباً مع رؤية التحديث الاقتصادي التي تستهدف بناء قطاعات إنتاجية قادرة على جذب الاستثمارات وخلق وظائف حقيقية للشباب، مشيراً إلى أن التزام الدولة بالتحديث الإداري يهدف إلى تقديم خدمة أسرع وأكثر كفاءة وعدالة للمواطن، بعيداً عن البيروقراطية والجمود. وأضاف أن جلالة الملك قريب من نبض المواطنين

# 13 علامة جسدية ونفسية تُنذرك بالتوتر المفرط



الدوار: يمكن أن يرفع التوتر معدل ضربات القلب ويسبب تنفّساً سريعاً. هذا قد يجعلك تشعر بالدوار.

العناية الذاتية لتقليل التوتر يمكنك القيام ببعض الأشياء البسيطة للمساعدة في تخفيف التوتر:

تناول طعاماً صحياً وحافظ على رطوبة جسمك: عندما تكون متوتراً، من السهل التخلي عن العادات الصحية، لكنها قد تحدث فرقاً كبيراً في شعورك. احتفظ بالأطعمة الصحية في متناول يدك، قلل من تناول السكر والكافيين، واشرب الكثير من الماء.

أعط الأولوية للتمارين الرياضية: تُعدّ التمارين الرياضية أساسية لتقليل التوتر، ويمكنك تخفيف العديد من أعراضه. أي نوع من النشاط البدني يُمكن أن يُساعد، فوائدها فورية، وستزداد وضوحاً مع مرور الوقت.

أخرج إلى الطبيعة: تتميز العديد من الدراسات إلى أن الخروج إلى الطبيعة يمكن أن يساعد في تخفيف التوتر، إلى جانب القلق والاكتئاب. قضاء ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة فقط في الطبيعة له فوائد صحية.

جرب التأمل الذهني: يُعدّ التأمل الذهني طريقة شائعة لإدارة التوتر. اجلس بهدوء، وركّز على تنفّسك، وانتبه للحظة الحالية. تُشير الأبحاث إلى أن هذا يُمكن أن يقلل من مستويات هرمونات التوتر.

تواصل مع الآخرين: يُساعد التواصل مع العائلة والأصدقاء والحفاظ على علاقات قوية على التأقلم مع التوتر وزيادة مرونتك، حيث إن دعم شخص آخر يُحسن مزاجك ويعزز صحتك. أطلق العنان لإبداعك: أظهرت الدراسات أن قضاء الوقت في الإبداع يمكن أن يساعد في تقليل التوتر مثل: الرسم، الكتابة، وأي نشاط تستمتع به. اختر طرقاً إيجابية للتكيف: قد تبدو بعض الأمور، مثل الإفراط في تناول الطعام، أو التدخين، حلولاً سريعة. لكن مع مرور الوقت، قد تكون ضارة بصحتك بل قد تسبب مشاكل تزيد من تفاقم التوتر.

حاول أن تكون على دراية بكيفية تعاملك مع التوتر حتى تتمكن من اتخاذ خيارات صحية أكثر. فكّر في تدوين يومياتك، حتى تتمكن من فهم أنماطك. ضع قائمة بالإجراءات الإيجابية التي يمكنك القيام بها – مثل الاتصال بصديق، أو المشي.

# لماذا تزداد أهمية اللياقة البدنية مع جفاف المناخ؟



وقال غارلاند: "ما وجدناه كان مفاجئاً، ركضت الفران عالية الجري لمسافات أطول وبسرعة أكبر عندما لم يكن لديها إمكانية الوصول إلى الماء، وفي بعض الحالات، لفترات أطول".

وعلى الرغم من فقدان وزن الجسم – وهو علامة على الجفاف – ازدادت مستويات نشاطها.

وقال فيودور غارلاند، المشرف على فريق البحث: "اللياقة البدنية فوائدها معروفة كثيرة، لكن هذا البحث يسلط الضوء على فائدة ربما لم يدركها الناس. إن التمتع بلياقة بدنية جيدة قد يساعد الجسم والدماغ على التكيف بشكل أفضل مع تحديات الجفاف".

وفي دراسة أجريت على فئران مهجّنة انتقائياً "عالية الجري"، وجد العلماء أن الحيوانات الأكثر لياقة زادت من نشاطها في الجري الطوعي عند حرمانها من الماء، وهو اكتشاف قد يكون له آثار على أداء الإنسان وصحته في ظل الضغوط البيئية.

الحرمان من الماء ووفق "ميدكال إكسبريس"، درس الباحثون كيفية تأثير الحرمان من الماء لمدة ٢٤ ساعة على سلوك الجري الطوعي على العجلات وكتلة الجسم لدى فئران التجارب.

ولزيادة فرصة ملاحظة التأثيرات، استخدمت الدراسة فئراناً من سلالات عالية الجري، والتي ترفض أكثر بـ ٣ مرات تقريباً من فئران المجموعة الضابطة.

التجربة وفي التجارب، ركضت فئران من كلتا السلالتين عالية الجري وخفيفة الجري على عجلات لمدة ٦ أيام. وفي اليوم ٧، منع الباحثون نصف الفئران من الماء لمدة ٢٤ ساعة. أما النصف الآخر، فقد أُتيحت له إمكانية الوصول إلى الماء بحرية.

# اكتشاف سلاح طبيعي ضد أمراض الكبد

وكالات كشفت دراسة أجراها علماء من جامعة ساو باولو والجامعة الاتحادية في ريو غراندي دو سول في البرازيل، عن مادة تساعد في الوقاية من أمراض الكبد الناجمة عن السمّة.

وأشارت مجلة International إلى أن الدراسة التي أجراها العلماء أظهرت أن مستخلص أوراق البرغموت أو الليمون العطري يساعد على استعادة توازن عمليات استقلاب الغذاء في الجسم وحماية الكبد من الأمراض التي تسببها السمّة.

وخلال التجارب قام العلماء بإعطاء جردان لتجارب الحماصة بسمّة مستحثة مستخلص البرغموت الحمضي (Citrus bergamia) على مدى عدة أسابيع، ولاحظوا أن حيوانات التجارب بدأت تسجّل تحسناً ملحوظاً في استقلاب الدهون في الجسم، حيث انخفض لديها مستوى الكوليسترول الكلي والدهون الثلاثية، وارتفع تركيز الكوليسترول الجيد HDL، علاوة على ذلك فقدت الحيوانات الوزن وأظهرت انخفاضاً في إجمالي كتلة الدهون.

وأظهرت التحاليل الكيميائية الحيوية أن مستخلص البرغموت له تأثير مضاد للأكسدة ومضاد للالتهابات، حيث يقلل من مستوى أنواع الأكسجين التفاعلية والمواد الكيميائية الالتهابية (السيتوكينات) في خلايا الكبد، ويؤدي الحصول عليه إلى إبطاء تطور مرض الكبد الدهني المرتبط بالاضطرابات الأيضية (MASLD)، وهو أحد المضاعفات الرئيسية للسمّة.

وأكد القائمون على الدراسة أن هذه النتائج تفتح آفاقاً للاستخدام وأن خطوتهم التالية ستكون إجراء تجارب سريرية على البشر لتحديد الجرعات المثلى والتأكد من سلامة هذه المادة عند الاستخدام طويل الأمد.

# لماذا يتزايد قصر النظر بين الأطفال؟

وكالات قصر النظر هو حالة تُشخّص عادةً قبل سن العشرين، حيث يمكنك رؤية الأشياء القريبة بوضوح، ولكنك تجد صعوبة في رؤية الأشياء البعيدة.

لماذا يتزايد قصر النظر عند الأطفال اليوم؟ السبب ليس الجينات فقط، بل إن عاداتهم تلعب دوراً رئيسياً أيضاً.

أسباب زيادة حالات قصر النظر بحسب أطباء العيون، إليك بعض الأسباب الرئيسية التي أدت إلى ارتفاع معدل انتشار قصر النظر عند الأطفال:

قضاء الكثير من الوقت أمام الشاشة.

القراءة من الهواتف بشكل قريب جداً.

قضاء وقت أقل في الهواء الطلق، وقضاء وقت كبير داخل البيوت.

وضعية جلوس سيئة.

استخدام إضاءة خافتة أثناء الدراسة.

ما هو الحل؟ حل هذه المشكلة بسيط، من خلال تشجيع طفلك على الأنشطة الخارجية، واتباع قاعدة ٢٠-٢٠-٢٠ للشاشات، مع اتباع عادات قراءة جيدة أيضاً.

ما هي قاعدة ٢٠-٢٠-٢٠؟ تُعد قاعدة ٢٠-٢٠-٢٠ طريقة للوقاية من إجهاد العين الناتج عن الشاشات: كل ٢٠ دقيقة، خذ استراحة لمدة ٢٠ ثانية للنظر إلى شيء يبعد ٢٠ قدماً (حوالي ٦ أمتار).

تساعد هذه الممارسة البسيطة على استرخاء عضلات العين، وتقليل الانزعاج، كما تساعد في الوقاية من أعراض مثل عدم وضوح الرؤية والصداع المصاحب لاستخدام الشاشات لفترات طويلة.

# 5 آثار جانبية للإفراط في شرب البابونج

وكالات – الإفراط في شرب شاي البابونج قد يُسبب العديد من المشاكل الصحية، بل قد يكون خطيراً على بعض الأشخاص الذين يتناولون أدوية معينة.

وعادةً ما يكون من الآمن شرب كوب إلى ٣ أكواب يومياً، لكن تختلف الحساسية، لذا ينبغي على من يتناولون أدوية أو يعانون من مشاكل صحية تناول كمية أقل ومراقبة حالتهم.

وتتضمن الآثار الجانبية للإفراط في شرب البابونج:

١. الغثيان والقيء يُعتقد أن البابونج يساعد في تخفيف الغثيان لدى بعض الأشخاص. لكن الإفراط في شربه قد يؤدي إلى تأثير معاكس إذا تم تناوله كثيراً ولفترة طويلة.

٢. زيادة خطر النزيف قد يكون شاي البابونج خطيراً أيضاً على من يتناولون مسيلات الدم، أو أدوية أخرى يتم استقلابها في الكبد.

وبحسب "فري ويل هيلث"، قالت كيري غانز اختصاصية التغذية في ماونت سيناي: "يحتوي البابونج على مركبات الكومارين الطبيعية، والتي قد تعزز تأثيرات مميعات الدم مثل الوارفارين وتزيد من خطر النزيف إذا تم تناوله بكميات كبيرة".

وأضافت "يجب على أي شخص يتناول أدوية بوصفة طبية استشارة مقدم الرعاية الصحية قبل تناول البابونج بانتظام".

٣. تداخلات وسائل منع الحمل قد يؤثر الإفراط في شرب شاي البابونج أيضاً على فعالية وسائل منع الحمل.

وتشير الأبحاث إلى أن البابونج قد يقلل من تأثير حيوب منع الحمل، وقد يؤدي إلى تفاقم الحالات التي تجعل المرأة حساسة للإستروجين، بما في ذلك سرطان الثدي أو سرطان الرحم.

٤. ردود الفعل التحسسية وأوضح غانز "قد يعاني الذين لديهم حساسية تجاه نباتات مثل عشبة الرجيذ من تهيج أو تورم في الجلد".

وقد تحدث هذه التفاعلات أيضاً لدى من يعانون من حساسية تجاه الأقحوان، أو القطيفة.

٥. النعاس يجب على أي شخص يتناول دواء لتحسين النوم توخي الحذر عند شرب شاي البابونج. فهناك "مخاوف بشأن التفاعل مع الأدوية المهدئة"، إذ قد يزيد من النعاس عند تناوله مع المهدئات.



# ماذا يحدث لجسمك عندما تشرب من 4 إلى 6 أكواب قهوة يوميا؟



كفاءة العضلات.

وفي هذا الصدد، يوصي الخبراء محبي القهوة باختبار الحبوب العضوية عالية الجودة الغنية بمضادات الأكسدة، مع التحذير من عدم تجاوز الحد الأقصى المسموح به من الكافيين والذي يقدر بـ ٤٠٠ ملليغرام يومياً، وهو ما يعادل أربعة إلى خمسة أكواب تقريباً.

ومع ذلك، يحذر الخبراء الصحيون من أن الإفراط في تناول القهوة قد يؤدي إلى آثار جانبية تشمل ارتفاع ضغط الدم، وزيادة معدل ضربات القلب، والقلق، والغثيان، والصداع، واضطرابات النوم.

ويؤكد الأطباء أن القهوة يجب أن تظل مجرد أداة داعمة وليست بديلاً عن النشاط البدني المنتظم والنظام الغذائي المتوازن الذي يشمل البروتينات والأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة والمناعة، وبهذه النتائج، تقدم الدراسة منظوراً جديداً للدور الذي يمكن أن تلعبه القهوة في الحفاظ على حيوية الجسم مع التقدم في العمر، مع التأكيد على أهمية الاعتدال والتنوع في المصادر الغذائية الأخرى.

# 6 نصائح لتقوية مناعة الأطفال ..

# النوم أهم من الفيتامينات



يُعدّ التعرض لأشعة الشمس والأنشطة الخارجية عاملاً مهماً في بناء المناعة، حيث يساعد ضوء الشمس المباشر الجسم على إنتاج فيتامين "د"، الذي يدعم المناعة. كما تساعد الحركة واللعب وممارسة الرياضة على تدريب جهاز المناعة على الاستجابة بفعالية للتهديدات الحقيقية بدلاً من المحفزات غير الضرورة.

٤. الصحة العقلية والعاطفية يؤثر التوتر على المناعة حتى لدى الأطفال، فالصحة النفسية وقوة المناعة مترابطان. فالنوتر المزمن يرفع مستوى الكورتيزول، مما يُضعف الاستجابات المناعية. شجّع الأنشطة التي تُخفّف التوتر، مثل التنفس العميق، والضحك، واللعب، وقضاء وقت الفراغ.

٥. الترطيب مهم غالباً ما يُغفل عن أهمية الترطيب، ولكنه ضروري. تحتاج الخلايا المناعية إلى دورة دموية جيدة للوصول إلى مواقع العدوى بكفاءة. يُعد الماء وماء جوز الهند والشوربات الطازجة خيارات رائعة للحفاظ على ترطيب طفلك ودعم مناعته.

٦. تدريب الجهاز المناعي، لا تفرط في الحماية الجهاز المناعي كالعصلة، يحتاج إلى تدريب. فالتعرض للطبيعة والتربة والحيوانات الأليفة والنباتات الخارجية الآمنة يساعد الخلايا المناعية على التمييز بين التهديدات الحقيقية والمحفزات غير الضرورة، ولكن الإفراط في تعقيم الأطفال أو حمايتهم بشكل مفرط قد يحد من هذا التدريب المهم.

ذكر التقرير بأنه على الرغم من أن هذه النصائح تعليمية ومفيدة، فمن الأفضل دائماً استشارة طبيب الأطفال قبل تقديم أطعمة أو علاجات عشبية أو مكملات غذائية جديدة – خاصة إذا كان طفلك يعاني من الحساسية أو الربو أو أمراض المناعة الذاتية.

وكالات كشفت دراسة علمية حديثة أن الانتظام في شرب القهوة قد يكون سرا للحفاظ على حيوية الجسم ووقايته من الهشاشة مع تقدم العمر.

فقد توصلت الأبحاث المنشورة في الدورية الأوروبية للتغذية إلى أن الانتظام في تناول أربعة إلى ستة أكواب من القهوة يومياً يرتبط بانخفاض ملحوظ في خطر الإصابة بهشاشة العظام.

وشملت الدراسة التي استمرت على مدار سبع سنوات أكثر من ١١٠٠ شخص تجاوزوا الخامسة والخمسين من العمر، حيث تم تقييم صحتهم باستخدام نموذج متكامل يركز على خمسة مؤشرات رئيسية للهشاشة تشمل الإرهاق المزمن، وبطء سرعة المشي، وضعف العضلات، وانخفاض النشاط البدني، وفقدان الوزن غير المقصود.

وأظهرت النتائج تحسناً ملموساً في هذه المؤشرات بين الأشخاص الذين يتناولون بانتظام كوبين إلى أربعة أكواب من القهوة يومياً. ويعزو الباحثون هذه الفوائد إلى تأثير الكافيين الإيجابي في تقليل التعب وتعزيز اليقظة وتحسين

النوم

وتقويتها، ومع ذلك، قد تشير العدوى المتكررة أحياناً إلى اختلالات في الراحة أو النظام الغذائي أو البيئة. وفيما يلي، نتعلم كيفية دعم وتقوية جهاز المناعة لدى أطفالهم بشكل طبيعي. إن بناء المناعة لا يعني الإفراط في حماية الأطفال، بل يعني منح أجسامهم الأدوات والخبرات المناسبة للاستجابة بذكاء للتهديدات.

نصائح لتعزيز مناعة الأطفال

١. إعطاء الأولوية للنوم العميق يُؤكد التقرير أن النوم العميق هو العامل الأهم لتقوية جهاز المناعة. فالنوم العميق أفضل من فيتامين "سي"، وأفضل من الزنك. ورغم أهمية الفيتامينات والمعادن، فإن النوم يُمكن الجسم من إصلاح خلايا المناعة وتجديدها وتدريبها بكفاءة.

٢. التركيز على التغذية تلعب التغذية دوراً هاماً في تقوية المناعة. ينصح الخبراء بتناول أطعمة غنية بفيتامين "سي" والبروتين والزنك و"أوميغا ٣"، وتتوفر هذه الأطعمة نباتية وغير نباتية. البقوليات: الحمص، (الفاصوليا).

المكسرات والبذور: اللوز، والجوز، وبذور اليقطين، وبذور الشيا.

الفواكه: البرتقال، التوت.

البروتين: كميات كافية من المصادر النباتية أو الحيوانية.

يساعد تناول طبق متوازن من الأطعمة المؤنّة المتنوعة على تقوية خط الدفاع الأول لطفلك، وهو الأمعاء.

٣. تشجيع قضاء الوقت في الهواء الطلق

## بشاشة 18 بوصة وسعر 3000 دولار .. عقبات تؤجل إطلاق أول آيباد قابل للطي من آبل



من أجهزة اللابتوب مقاس ١٣ بوصة.

وتبرز أبرز التحديات في الوزن، إذ تشير النماذج الأولية إلى نحو ١,٦ كغ (٣,٥ رطل)، وهو ما يعادل تقريباً وزن MacBook Pro. ويزيد بأكثر من الضعف عن وزن iPad Pro الحالي.

سباق الأجهزة القابلة للطي

تسعى آبل للحاق بالسوق المتنامي للأجهزة القابلة للطي، والذي أثبتت فيه الشركات المنافسة قدرتها على الابتكار وتحقيق مبيعات قوية. هواوي تُشكل مثالا لافتا بعدما حققت نجاحاً بأجهزة قابلة للطي متعددة، من بينها جهاز MateBook Fold مقاس ١٨ بوصة الذي يتميز بوزن أخف (نحو ٢,٥ رطل) من نموذج آبل التجريبي، ما قد يمنحه ميزة تنافسية.

كما تواصل سامسونغ وغوغل وموتورولا تعزيز حضورها في القطاع مع أجهزة قابلة للطي ناضجة تقنياً وتلقى إقبالاً متزايداً.

ورغم التحديات، يرى محللون أن دخول آبل، حتى ولو جاء متأخراً، قد يعيد رسم ملامح السوق، خاصة إذا استطاعت الشركة تقديم ابتكارات نوعية تُقنع المستهلكين بدفع سعر مرتفع مقابل التجربة الجديدة.

## آبل تدمج NFC في أجهزتها الجديدة.. خطوة نحو المستقبل اللاسلكي



أن الاستفادة من المدى الموسّع تتطلب تحديثات في المكونات المادية للأجهزة، ما يعني أن الإصدارات الحالية من أجهزة "آبل" لن تدعم التحديث الجديد. ومن المتوقع أن تقوم الشركة خلال الأشهر المقبلة بدمج المعيار الجديد في طرازات آيفون وApple Watch القادمة، لتكون أول المستخدمين من هذا التطور.

جيل جديد من الاتصال الآمن ورغم أن الزيادة في المدى لا تتجاوز ١٤ ملليمترًا، إلا أن تأثيرها سيكون ملموساً في الحياة اليومية، حيث ستصبح عمليات الدفع، وفتح الأبواب الذكية، ونقل البيانات أكثر سرعة وأماناً مقارنة بالبلوتوث أو الطرق التقليدية الأخرى. "آبل" شريك في صياغة المستقبل والجدير بالذكر أن شركات التكنولوجيا الكبرى مثل "آبل" و"غوغل" تُعد من الأعضاء البارزين في منتدى NFC، ما يعزز التوقعات بأن "آبل" شاركت في تطوير المعيار الجديد، استعداداً لاعتماده رسمياً في أجهزتها القادمة.ومنذ ظهورها الأول، اعتُبرت تقنية NFC مجرد ميزة إضافية، لكن مع الوقت أصبحت عنصراً لا غنى عنه في حياة المستخدمين اليومية، من خدمات Apple Pay إلى مفاتيح السيارات وبطاقات الدخول الذكية.

ذكرت شبكة بلومبرغ في تقرير نشرته حديثاً أن تطوير آبل لجهاز آيباد عملاق قابل للطي يواجه صعوبات تقنية تتعلق بالوزن والميزات وتقنية الشاشة، مما قد يؤدي إلى تأجيل إطلاقه، في حال حدوثه، إلى عام ٢٠٢٩ أو ما بعده.

وبحسب التسريبات، تستهدف آبل جهازاً لوحيّاً فائق الحجم بشاشة قابلة للطي قياس ١٨ بوصة، يتجاوز سعره ٣٠٠٠ دولار أمريكي ، ما يعادل نحو ثلاثة أضعاف ثمن أكبر طراز iPad Pro متاح حالياً. وكان الإطلاق سابقاً مخططاً لعام ٢٠٢٨ قبل أن تتفاهم العقبات التقنية، وفقاً لتقارير.

تصميم ضخم وتحديات صعبة

تشير التقارير إلى أن آبل تتعاون مع Samsung Display لتطوير شاشة OLED قابلة للطي مخصصة، تقلل التجعد الظاهر عادة في هذا النوع من الشاشات. لكن العملية مكلفة ومعقدة، وهو ما رفع التكلفة النهائية للجهاز.

الجهاز، الذي يعرف داخلياً بالاسم الرمزي J٣١٢، سيأتي بتصميم يشبه أجهزة MacBook عند طيه، دون شاشة خارجية، وهيكِل من الألومنيوم على الجهتين. وعند فتحه، سيكون قريباً في حجمه

## ميّزة جديدة من «واتساب»: «اسم المستخدم» سيجب مشاركة أرقام الهواتف

وكالات

تعزّم شركة "واتساب" إطلاق خدمة أسماء المستخدمين قريباً، حيث تقوم حالياً باختبار وظيفة حجز الأسماء في النسخة التجريبية من تطبيق التراسل الفوري الشهير، بحسب ما أوردت مدونة "وايتا إنفو". وذكرت المدونة، المتخصصة في تحليل إصدارات "واتساب" ، أنه يتعيّن على المستخدم البدء في التفكير في اختيار اسم مفضّل له، والتفكير أيضاً في البدائل الممكنة في حال عدم التمكن من حجز الاسم المفضّل .

وقالت: "سيقتصر اسم المستخدم على الحروف الصغيرة والأرقام والقطاوت والشرطات السفلية، ويجب أن يحتوي اسم المستخدم على حرف صغير واحد على الأقل. وغير مسموح استعمال الأسماء التي تبدأ بالاختصار "www..." ."

وأضافت المدونة أنّه "سيتم تأمين جميع أسماء مستخدمي "واتساب" المستقبلية بشكل اختياري بواسطة رقم تعريف شخصي "بي أي أن" (PIN)، وهذا يعني أن مجرد معرفة اسم المستخدم لا تكفي للتواصل مع جهات الاتصال الجديدة، لكنّ يجب معرفة كود رقم التعريف الشخصي المعني وإدخاله قبل إتاحة التواصل مع المستخدم".

من جهتها، أعلنت "واتساب" عن أنّ "وظيفة أسماء المستخدمين تعمل على تعزيز جوانب الأمان وحماية البيانات: لأنّ معرفة الرقم الهاتفي لم تعد كافية للتواصل مع أيّ شخص دون موافقته، علاوة على إلغاء خيار الاتصال خارج تطبيق التراسل، ولا يمكن للمستخدم مشاركة رقم هاتفه الجوال مع الآخرين".جدير ذكره، أنّ شركة "سيغنال" (Signal)، المنافسة لـ"واتساب" ، طرحت وظيفة أسماء المستخدمين كطريقة بديلة آمنة للتواصل مع بداية عام ٢٠٢٤، ويمكن تغيير اسم المستخدم في أي وقت أو حتى حذفه تماماً.

## كيف يؤدي المحتوى الرديء إلى تدهور الذكاء الاصطناعي؟

وكالات

كشفت دراسة حديثة مشتركة بين جامعات تكساس إيه أند إم وتكساس ويريدو عن ظاهرة مثيرة للقلق أطلقت عليها اسم "فرضية تلف دماغ نماذج اللغة الكبيرة" (LLM Brain Rot Hypothesis).

تشير النتائج إلى أن التعرض المستمر لنصوص الإنترنت السطحية والمنخفضة الجودة يمكن أن يؤدي إلى تدهور معرفي دائم في أداء نماذج الذكاء الاصطناعي، في ظاهرة تشبه ما يُعرف بـ "تلف الدماغ" البشري الناتج عن استهلاك المحتوى الرديء.كيف يحدث "تلف الدماغ" في الذكاء الاصطناعي؟لل تجربة، قام الباحثون بتغذية عدد من النماذج الذكية بتيار مستمر من منشورات موقع "X" (تويتر سابقاً)، تضمنت عبارات جذابة من نوع الطعم الرقهي (Clickbait) مثل "اليوم فقط!، أو "كلمة لن تصدق ما حدث!".

النتائج كانت صادمة: تراجع أداء النماذج على اختبار "ARC" للاستدلال المنطقي من ٧٤,٩ إلى ٥٧,٢.

انخفضت نتائجها على اختبار "RULER" لفهم السياق الطويل من ٨٤,٤ إلى ٥٢,٣.

لاحظ الباحثون أن النماذج بدأت تُظهر أنماط تفكير متسرعة، فتخطى خطوات التحليل وتُصدر إجابات غير دقيقة بثقة زائدة. والأخطر أن هذه النماذج بدأت تُظهر صفات نفسية سلبية، إذ ارتفعت مؤشرات النرجسية والاعتلال النفسي (Psychopathy)، بينما تراجعت صفات إيجابية مثل الضمير والانسجام. حتى بعد إزالة تغذيتها لاحقاً، بقيت بيانات عالية الجودة، استمرت في إظهار آثار دائمة "في المحتوى الرديء الذي تعرضت له في البداية.

الحل: "ثقافة البيانات" قبل الذكاء

تؤكد الدراسة أن الذكاء الاصطناعي ليس مُحصّناً من التأثيرات السلبية للمحتوى السيئ، مما يجعل من الضروري إعادة النظر في مصادر البيانات المستخدمة لتدريبه. ويوصي الباحثون بأن تتبنى الشركات سياسات صارمة لمراقبة جودة البيانات، لمنع الأضرار الفراكمية التي قد تضعف ذكاء النماذج على المدى الطويل.

## كيف يؤدي المحتوى الرديء إلى تدهور الذكاء الاصطناعي؟



وكالات

أطلقت شركة علي بابا الصينية للتجارة الإلكترونية اليوم الخميس خدمة مساعد درشة جديدة بالذكاء الاصطناعي لتتوغل بذلك أكثر في سوق التطبيقات الموجهة للمستهلكين التي يهيمن عليها تطبيقات من شركات مثل بايت دانس و تينسنت.

ودمجت الشركة مساعد الدريشة في تطبيق كوارك، وهي منصة بدأت للتصفح لكنها أصبحت هذا العام تطبيق المستهلكين الرئيسي لشركة علي بابا، مع إضافة خيارات ذكاء اصطناعي مثل قدرات البحث.

وقالت الشركة في بيان إن الخدمة المجانية الجديدة تسمح بوصول المستخدمين إلى واجهة روبوت درشة لإجراء محادثات نصية أو صوتية وتقديم معلومات وخدمات فورية.

وركزت جهود علي بابا في مجال الذكاء الاصطناعي إلى حد كبير على عملاء الشركات من خلال قسم الخدمات السحابية، وتواصل الشركة بتلك الخطوة الأحدث محاولات جذب المستهلكين في سوق واجهت فيه الشركة صعوبات في تحقيق شعبية لتطبيق تونجي بالذكاء الاصطناعي أيضاً.

ورغم أنها من بين أوائل الشركات الصينية التي أطلقت تطبيق مساعد الذكاء الاصطناعي للجمهور في أواخر ٢٠٢٣، إلا أن تونجي لم يحقق انتشاراً واسع النطاق.

ووفقا لموقع تتبع منتجات الذكاء الاصطناعي (آي.كي.بي.بي.كوم) فلدى تطبيق تونجي ٦,٩٦ ملايين مستخدم نشط شهريا في سبتمبر. أما دوباو، وهو تطبيق بايت دانس المتصدر للسوق، فلديه ١٥٠ مليون مستخدم نشط شهريا ولدى ديب سيك ٧٣,٤ مليون مستخدم يليه تينسنت بتسجيل ٦٤,٢ مليون مستخدم.

## آيفون 18 برو قد يحصل على ميزة 5G عبر أقمار سبيس إكس الصناعية



وكالات

بالإضافة إلى ساعة آبل ووتش ألترأ ٣. وتُتيح هذه الميزة الاتصال بخدمات الطوارئ ومشاركة الموقع عند الخروج من نطاق التغطية الخلوية التقليدية. علاوة على هذا، فقد ناقش رئيس مجلس إدارة "غلوبال ستار"، جيمس مونرو، رغبته في بيع الشركة مقابل ١٠ مليارات دولار. ويشير التقرير إلى أن مثل هذه الصفقة قد تُشير إلى أن "غلوبال ستار" و "آبل" نسعيان إلى مزيد من الاستقلالية عن بعضهما البعض.وقيل سابقاً إن "آبل" رفضت إبرام صفقة مع "سبيس إكس" لتزويدها بخدمة الاتصال عبر أقمار ستارلينك الصناعية لهواتف آيفون.

وتخطط "آبل" لإضافة دعم في هواتف آيفون المقبلة بدءاً من العام المقبل لشبكات الجيل الخامس (5G) غير المرتبطة بسطح الأرض، والتي تتضمن الأقمار الصناعية.وفي الوقت الحالي، توفر "سبيس إكس" خدمة ستارلينك مستقلة للمنازل والمركبات، بالإضافة إلى اتصال محدود عبر خدمة "T-Satellite" التابعة لشركة "T-Mobile".

## حزمة أدوات جديدة للتتبع .. تعثر على كل حوائجك

وكالات

وكالات

إذا كان هناك شخص على هذا الكوكب لا يُضيع هاتفه الذكي أو مفتاحه أو نظارته أو غيرها من الضروريات في وقت من الأوقات، فهو محظوظ بالتأكيد. أما فيما يخص بقيتنا، فإن مجموعة «فايند أول» (Find All Glasses Case الجديدة، من شركة «ساتشي» (Satechi)، التي تضم مستلزمات سفر قابلة للتتبع باستخدام تكنولوجيا «فايند ماي» من «آبل»، تعد أداة ضرورية لا غنى عنها.

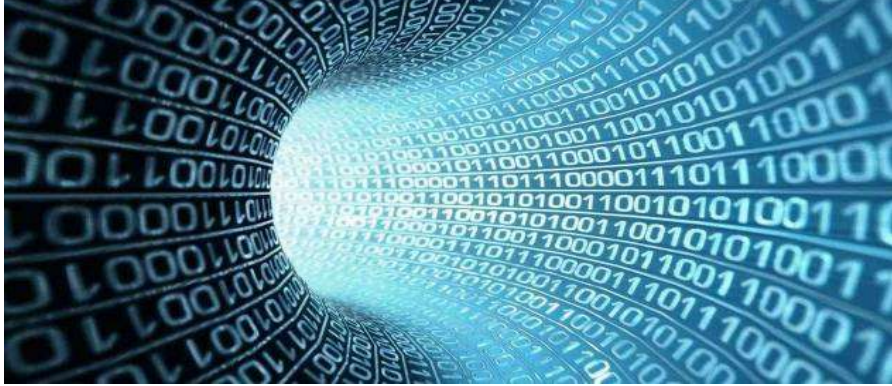
الاستفادة من ميزات «آبل»

أولاً، إذا كنت على دراية بميزات «فايند ماي» من «آبل» وكنت تملك هاتف «آيفون»، أو أحد منتجات «آبل» الأخرى، فأنت تملك بالفعل أفضلية جيدة. باختصار، يعد «فايند ماي» Satechi تطبيقاً من «آبل»، ييسر تتبع أجهزتك حتى إذا كانت غير متصلة بالإنترنت. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك تحديد موقع العناصر باستخدام «آبل إير تاغز»، أو تكنولوجيا «فايند ماي» المدمجة في إكسسوارات «ساتشي» الجديدة.

وبمجرد تسجيل هذه الإكسسوارات على التطبيق، سيستغرق الأمر مجرد ثوان معدودة لتحديد موقعها باستخدام كمبيوتر أو «آيباد» أو «آيفون». ويعرض لك تطبيق «فايند ماي» موقعها، ويمكنك تشغيل تنبيه صوتي لتحديد مكانها إذا كانت قريبة، لكن بعيدة عن الأنظار. وللحفاظ على عملها، يجب شحنها لاسلكياً باستخدام وسادة شحن.

حلقة مفاتيح للتتبع

من بين المنتجات المفضلة لدي، سلسلة مفاتيح «ساتشي فايند أول» FindAll Keychain (بسعر ٢٩,٩٩ دولار)، التي تحتوي على حلقة مفاتيح قياسية لتخزين جميع مفاتيح المنزل والسيارة. وتتصل سلسلة المفاتيح بحامل صغير الحجم بغطاء خارجي من الجلد النباتي الفاخر (بأبعاد ١,٣٤ × ١,٣٤ × ٠,٣٥ بوصة). وجرى تصميمها لحمل المفاتيح، ويمكن تثبيتها كذلك على حقائب الظهر أو الأمتعة بسهولة التتبع. وتحتاج



## هل تناول الموز على معدة فارغة صحي؟



البسيطة، مما يؤدي إلى ارتفاع سريع في مستوى سكر الدم يعقبه انخفاض مفاجئ، وهو ما قد يسبب الشعور بالتعب والكسل لاحقًا.

كما أن الموز يحتوي على أحماض طبيعية قد تؤدي إلى زيادة الحموضة في المعدة عند بعض الأشخاص، خصوصًا من يعانون من ارتجاع المريء أو القولون العصبي.

ويشير بعض الخبراء إلى أن الموز قد يعيق امتصاص الحديد عند تناوله بمفرده في الصباح، نظرًا لاحتوائه على مركبات تقلل من قدرة الجسم على امتصاص هذا العنصر الحيوي، مما قد يُضعف المناعة ويؤدي إلى الشعور بالوهن على المدى الطويل.

انتفاخ ومشاكل في الجهاز الهضمي نظرًا لغناه بالألياف، فإن تناول الموز صباحًا على معدة فارغة قد يسبب انتفاخًا أو اضطرابًا معويّ لدى بعض الأشخاص، خاصة أصحاب المعدة الحساسة. فالألياف تُحفّز حركة الأمعاء، لكنها قد تسبب انزعاجًا إذا تم تناولها في وقت لا يكون فيه الجهاز الهضمي جاهزًا للهضم الكامل.

ما الطريقة الصحية لتناوله؟

يُنصح الخبراء بعدم تناول الموز وحده في الصباح، بل دمجها مع وجبة متكاملة تحتوي على البروتينات والدهون الصحية، مثل:

كوب من الزبادي أو الحليب.شوفان بالموز والعسل. ساندويتش زبدة فول سوداني مع شرائح الموز.

بهذه الطريقة، يستفيد الجسم من العناصر الغذائية للموز دون أن ترتفع نسبة السكر في الدم بسرعة أو تُصاب المعدة بالانزعاج.

## الكبريت .. المعدن السري وراء رائحة الثوم والبصل



الخضروات الصليبية مثل البروكلي والملفوف والقرنبيط غنية بالسلفورافان، وهو مركب يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان وتحسين وظائف الكبد. أما البيض فيحتوي على الميثيونين، وهو حمض أميني كبريتي يشارك في عمليات الأيض وإنتاج الطاقة.

الكبريت في البروتينات الحيوانية والنباتية تحتوي اللحوم والدواجن والأسماك على نسب مرتفعة من الأحماض الأمينية الكبريتية مثل السيستين والميثيونين، ما يجعلها مصدرًا رئيسيًا لهذا المعدن. كما أن الأسماك، وخاصة السلمون والقد، تمنح الجسم مزيجًا فريدًا من الكبريت والأحماض الدهنية أوميغا-٣ التي تدعم صحة القلب.أما في المصادر النباتية، ففقرن البَقُوليات مثل العدس وفول الصويا والبازلاء باعتبارها بديلاً ممتازًا، حيث تزود الجسم بالكبريت إلى جانب الألياف والبروتين النباتي والحديد.

الألبان والمكسرات والفواكه المجففة الحليب والجبن يحتويان على كميات معتدلة من الكبريت، لكن عملية التخمر في صناعة الجبن تزيد من نسبته وتؤثر في نكهته المميزة. أما المكسرات، وخصوصًا الجوز البرازيلي، فتُعد من أغنى المصادر النباتية بالكبريت والزنك والمغنيسيوم، غير أن تناولها بكثرة قد يؤدي إلى زيادة السيلينيوم في الجسم.وفي الفواكه المجففة مثل المشمش والزبيب، يُضاف ثاني أكسيد الكبريت كمادة حافظة للحفاظ على اللون والطعم، ما يجعلها مصدرًا آخر لهذا العنصر، وإن كان بكمية تختلف عن الأطعمة الطازجة.

التحذير من الإفراط

رغم أهمية الكبريت، إلا أن المبالغة في تناوله عبر المكملات قد تسبب اضطرابات هضمية أو ردود فعل تحسسية لدى بعض الأشخاص، خاصة من يعانون من حساسية تجاه الكبريتات. لذلك يُفضل الاعتدال على الأطعمة الطبيعية بدلًا من المكملات الصناعية إلا عند الحاجة الطبية.

يعد الموز من أكثر الفواكه غنيًا بالفوائد الصحية، فهو غني بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والألياف والفيتامينات الأساسية التي يحتاجها الجسم يوميًا، مما يجعله خيارًا مفضلًا لدى كثيرين في وجبات الفطور أو بعد التمارين الرياضية. ومع ذلك، يطرح كثير من خبراء التغذية تساؤلًا مهمًا: هل من الصحي تناول الموز على معدة فارغة صباحًا؟

ما الذي يحدث لجسمك عند تناول الموز في الصباح الباكر؟ في الصباح، وبعد ساعات من النوم والصيام الليلي، يكون الجسم في حاجة ماسة للطاقة والعناصر الغذائية التي تُعيد التوازن لمستويات السكر والأملاح. ويُعتبر الموز من أكثر الأطعمة قدرة على توفير طاقة سريعة، نظرًا لاحتوائه على السكريات الطبيعية مثل الجلوكوز والفركتوز والسكروز، التي تمد الجسم بالنشاط الفوري وتساعد على تحسين المزاج.

كما يحتوي الموز على فيتامين B٦ الذي يُعزز إنتاج السيروتونين، وهو الهرمون المسؤول عن الشعور بالسعادة، مما يجعل تناول الموز صباحًا وسيلة ممتازة لبدء اليوم بطاقة إيجابية. إضافة إلى ذلك، يعمل الموز على تنظيم ضغط الدم بفضل محتواه العالي من البوتاسيوم، ويساهم في الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية، ويساعد على تقليل التوتر وتحسين وظائف العضلات والأعصاب.

هل هناك أضرار لتناول الموز على معدة فارغة؟

على الرغم من فوائده الكثيرة، إلا أن تناول الموز وحده على معدة فارغة قد لا يكون مناسبًا للجميع. إذ يؤكد خبراء التغذية أن الموز يحتوي على نسبة مرتفعة من السكريات

## .. الأسباب والأعراض وطرق العلاج



تقويس رقبتك وظهرك العلوي من حين لآخر. التركيز على تمرين عضلات ظهرك. جعل رقبتك أكثر مرونة. تمارين الرقبة النصية للقيام بها في المنزل التركيز على تقوية ومرونة رقبتك وأعلى ظهرك يمكن أن يساعد في تخفيف آلام الرقبة الناتجة عن الكتابة. على سبيل المثال، يساعد تمديد منطقة شبه المنحرفة العلوية وعضلات مؤخرة رقبتك على تقليل تشنجات العضلات. ولتخفيف الألم فورًا، جرب تدليك أو تمديد المنطقة المصابة. وفيما يلي بعض التمددات التي يمكنك القيام بها أيضًا لعلاج رقبة النص: شد الرقبة: اسحب رأسك للخلف مع إبقاء فكك وعينيك في مستوى واحد.أعلى الظهر والرقبة: عند الوقوف، اثنِ مرفقيك ووجه أصابعك للخلف، مع سحب لوجحي كتفك لأسفل وللداخل. حركات دائرية للكتفين: حرك كتفك للأعلى وللخلف، وللأسفل، ثم كرّر. تمارين التمدد من جانب إلى آخر: حرك رأسك للنظر من فوق كتف واحد، ثم انظر ببطء في الاتجاه الآخر فوق كتفك الآخر.

النصية، من المهم اتخاذ الخطوات الصحيحة لعلاج المشكلة، لأن التشخيص والعلاج المبكرين ضروريان لعلاج آلام الرقبة الناتجة عن رقبة الرسائل النصية.الوضعية الصحيحة لاستخدام الهاتف المحمولالوضعية الصحيحة أثناء النظر إلى هاتفك أو حاسوبك المحمول تساعد على شفاء رقبتك، لذلك ضع هاتفك بمستوى عينيك، مع الحفاظ على عمودك الفقري في وضعية مستقيمة للأعلى.وقد تعتقد أن الجلوس بشكل مستقيم مع ظهر متصلب هو الوضع الصحيح، ولكن هذا يمكن أن يكون له نتائج عكسية بسبب الضغط الواقع على العمود الفقري. وتُعد الوضعية الصحيحة هي الجلوس على كرسي مائل بزاوية ٢٥ إلى ٣٠ درجة، مع التأكد من وجود دعم قلتي جيد وأن رقبتك مسترخية وليست منصبة.

يساعد الجلوس بهذه الطريقة على تخفيف الضغط على عضلات رقبتك وعمودك الفقري، ويساعد جسمك على الاسترخاء أثناء العمل. تشمل الطرق الأخرى لعلاج المتلازمة والوقاية منها ما يلي: أخذ فترات راحة من استخدام التكنولوجيا.

" رقبة الرسائل النصية"؟

يمكن أن يُسبب " رقبة الرسائل النصية" مشاكل صحية أخرى إذا لم تُعالج، فقد يؤدي سوء الوضعية إلى تلف أقراص العمود الفقري، ويزيد الألم إذا لم تُعالج المشكلة.

قد تؤدي وضعية الجسم السيئة أيضًا إلى التهاب في الكتف، تُسمى هذه الحالة بـ "الانحناس تحت الكتف". وقد تؤدي إلى بروز غضروفي في الرقبة أو تضيق القناة الشوكية. ومع ازدياد تآكل الأقراص الفقرية، قد تنتفخ أو تتمزق، حيث قد يضغط القرص الممزق على أحد الأعصاب ويسبب نوعًا مختلفًا من الألم. وقد يتطلب انضغاط الأعصاب علاجًا جراحياً، وقد يسبب ألمًا ينتشر إلى أسفل الذراعين.

علاج الرقبة النصية يُسبب استخدام الهاتف المحمول ضغطًا كبيرًا على عمودك الفقري، وعضلات رقبتك وكتفك، وأوتارك، وأعصابك. ومع ذلك، يمكن أن يُساعد تقليل وقت استخدام هاتفك والحرص على الحفاظ على وضعية جيدة في تخفيف بعض هذا الضغط. ويجبرد ملاحظة أعراض رقبة الرسائل

## 7 عادات يومية تحميك من مرض باركنسون



وكالات مع ارتفاع متوسط العمر، ترتفع معه معدلات الإصابة المتوقعة بمرض باركنسون. حيث من المتوقع أن يعيش ما يقرب من ٢٥ مليون شخص مع هذا المرض العصبي بحلول عام ٢٠٥٠. ويؤثر هذا الاضطراب غير القابل للشفاء على القدرات الحركية وغيرها من وظائف الجهاز العصبي، مما يؤدي عادة إلى تصلب العضلات والارتعاش ومشاكل التوازن وتباطؤ الحركة، إلى جانب تغيرات في المزاج والتدهور الإدراكي واضطرابات النوم.

وعلى الرغم من أن مرض باركنسون يظهر عادة بعد سن الستين، إلا أن بعض الحالات تحدث بشكل مبكر. ويوجد عدد من العادات اليومية التي يمكن أن تحمي من الإصابة بالمرض.

٧ عادات تحميك من الإصابة بمرض باركنسون وفيما يلي، عدد من العادات التي تساعد على حمايتك من الإصابة بمرض باركنسون، مثل:

١. حافظ على نشاطك البدني

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام ترتبط ارتباطًا وثيقًا بانخفاض خطر الإصابة بمرض باركنسون، وتُعد التمارين الهوائية مفيدة للأعصاب وتحسّن الوظائف الحركية، حيث أظهرت الدراسات أنها تقلل من المخاطر بنسبة ٧٥٠٪.

ويوصى بممارسة أنشطة تتراوح من متوسطة إلى عالية الكثافة، مثل المشي أو ركوب الدراجات، لمدة زمنية كافية كل أسبوع (٣٠ دقيقة على الأقل يوميًا). كما أن التمارين الهوائية تزيد من معدل ضربات القلب، وتساعد الخلايا العصبية في المخ على الحفاظ على الوصلات القديمة وتكوين وصلات جديدة.

٢. تناول أطعمة مفيدة للدماغ يُوصى باتّباع نظام غذائي غني بمضادات

الأكسدة ومصادر البروتين النباتية، خاصةً الفاصوليا والمكسرات والتوفو، بالإضافة إلى الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا ٣ الدهنية. مع تجنب الأطعمة المصنّعة.

ويوجد ارتباط بين النظام الغذائي المتوسطي أو نظام MIND الغذائي، الذي يحتوي على الكثير من الفواكه مثل العنب والفراولة، والخضروات مثل الخضروات الورقية الخضراء (كالبروكلي والكرنب والسبانخ)، والبطاطا الحلوة أو القرع، وكذلك زيت الزيتون والحبوب الكاملة، وبين انخفاض خطر الإصابة بمرض باركنسون.

٣. الحد من التعرض للسموم

التعرض لبعض السموم البيئية، مثل المبيدات الحشرية والمعادن الثقيلة، يمكن أن يؤدي إلى تلف الخلايا العصبية وزيادة خطر الإصابة بمرض باركنسون. ورغم صعوبة تجنب جميع السموم، إلا أن هناك خطوات يمكنك اتخاذها لتقليل تعرضك لها، مثل اختيار المنتجات محترقة شاركن في مسابقة واحدة على الأقل بين عامي ٢٠٠٥ و ٢٠٢٠، ووجد أن ٣٢ منهن توفين خلال تلك الفترة بمتوسط عمر ٤٢ عامًا. وأظهرت النتائج أن ٣١٪ من وفيات هؤلاء النساء كانت بسبب الموت القلبي المفاجئ، ليصبح السبب الأكثر شيوعا. وكشفت الدراسة أن خطر الموت القلبي المفاجئ كان أعلى بعشرين ضعفا لدى لاعبات كمال الأجسام المحترفات مقارنة بالهواة. كما كانت النساء أكثر عرضة بأربع مرات من الرجال للانتحار، وهو ما ربطه الخبراء بالاضغوط الاجتماعية وتوقعات صورة الجسم.

## تحذير للنساء ..

## التمارين الشاقة قد تعرضكن لخطر صحي قاتل

وأوضح الدكتور ماركو فيشياتو، المعد الرئيسي للدراسة وخبير الطب الرياضي في جامعة بادوفا الإيطالية: "غالبًا ما يتبع لاعبو كمال الأجسام، نساء ورجالا، تدريبات قاسية، ويستخدمون استراتيجيات مثل الصيام والجفاف، ويعتمد بعضهم على مواد معززة للأداء، ما قد يلحق ضررا بالغا بالقلب والأوعية الدموية". وأضاف أن التمارين المكثفة ترفع معدل ضربات القلب وتجهد العضلة، ما قد يفاقم الحالات الصحية الكامنة واضطرابات ضربات القلب ويزيد خطر السكتة القلبية. وحذر الفريق من أن النتائج مبنية على عمليات

محترقة شاركن في مسابقة واحدة على الأقل بين عامي ٢٠٠٥ و ٢٠٢٠، ووجد أن ٣٢ منهن توفين خلال تلك الفترة بمتوسط عمر ٤٢ عاما. وأظهرت النتائج أن ٣١٪ من وفيات هؤلاء النساء كانت بسبب الموت القلبي المفاجئ، ليصبح السبب الأكثر شيوعا. وكشفت الدراسة أن خطر الموت القلبي المفاجئ كان أعلى بعشرين ضعفا لدى لاعبات كمال الأجسام المحترفات مقارنة بالهواة. كما كانت النساء أكثر عرضة بأربع مرات من الرجال للانتحار، وهو ما ربطه الخبراء بالاضغوط الاجتماعية وتوقعات صورة الجسم.

وكالات

حذرت دراسة حديثة من أن ممارسة التمارين الرياضية الشاقة بانتظام قد تعرض النساء لخطر صحي قاتل.

ويتعلل هذا الخطر في "الموت القلبي المفاجئ"، الذي يحدث عندما يتوقف القلب فجأة عن العمل، ما يؤدي إلى الوفاة خلال دقائق، ويعد السبب الأكثر شيوعا للوفاة بين الرياضيين النخبة، رغم ارتباطه عادة بالأشخاص المصابين بأمراض قلبية كامنة.

وحقق فريق بحث إيطالي السجلات الطبية والمنافسات لما يقرب من ٩٤٤٧ لاعبة كمال أجسام

## الذكاء الاصطناعي الأكسجين الذي يُبقي الاقتصاد حيا في المدى القصير



بالذكاء الاصطناعي والبنية الرقمية.

وتوضح الخبيرة الاقتصادية ربيكا باترسون، كبيرة المخططين السابقين في صندوق بريدج ووتر أسوشيتس، أن الاقتصاد الأميركي لولا الذكاء الاصطناعي لكان الآن في حالة ركود طفيف أو نمو شبه صفري، مؤكدة أن الطفرة التقنية الحالية تخفي ضعف الاستثمار الكلي في القطاعات الإنتاجية.

الشركات الكبرى تقود النمو الصناعي الوهمي
وفق بلومبيرغ إيكونوميكس، فإن إسهام الذكاء الاصطناعي في الناتج المحلي الإجمالي الأميركي قد يرتفع إلى ١,٥ نقطة مئوية العام المقبل، مع ضخ شركات مثل غوغل، وأمازون، وميتا، ومايكروسوفت استثمارات تتراوح بين ٤٠٠ و٦٠٠ مليار دولار سنوياً في مراكز البيانات والتقنيات الحسابية المتقدمة.بيد أن هذا التوسع لا يعني بالضرورة ازدهاراً اقتصادياً متوازناً، إذ إن الطفرة تتركز في عدد محدود من الشركات العملاقة التي تستحوذ على معظم التمويل والمواهب، فهذا الاحتكار التقني، وفق المحللين، يعزز هشاشة النمو الاقتصادي ويزيد من تركيز الثروة في يد فئة محدودة من الشركات والمستثمرين.

ويخلص التقرير إلى أن الذكاء الاصطناعي بات بمثابة الأكسجين الذي يُبقي الاقتصاد حياً في المدى القصير، لكنه يحقق تنوع الاستثمار في المدى الطويل، مما قد يجعل الاقتصادات المتقدمة أكثر عرضة لتقلبات مفاجئة عند أول تباطؤ في موجة الذكاء الاصطناعي الحالية.

## 5 خطوات لمحو بصمتك الرقمية على الإنترنت وحماية خصوصيتك



لزيادة الخصوصية، ينصح بإيقاف حفظ نشاطات التصفح والبحث والموقع وسجل يوتيوب من خلال قسم "التحكم بالنشاطات"، ما يمنع غوغل من تتبع أي نشاطات مستقبلية، ويجعل المستخدم شبه "غير مرئي" داخل منظومة غوغل.

الحفاظ على الخصوصية بشكل مستمر

بعد مسح البيانات القديمة، ينصح بمنع تسجيل بيانات جديدة عبر إعدادات الحساب في قسم "البيانات والخصوصية"، وإيقاف جميع خيارات تتبع النشاط، ما يضمن عدم تسجيل استخدام التطبيقات والمواقع وسجل يوتيوب في الخلفية.

أتمتة الخصوصية

لتجنب تكرار هذه الخطوات يدوياً، يمكن تفعيل ميزة الحذف التلقائي عبر myactivity.google.com/ أو auto-delete، واختيار حذف النشاطات الأقدم من ٣ أو ١٨ شهراً تلقائياً، ما يحافظ على نظافة الحساب بشكل مستمر دون تدخل المستخدم.

تأمين الاتصال بالإنترنت
ينصح Patrick باستخدام شبكة افتراضية خاصة (VPN) مع متصفح أو محرك بحث يركز على الخصوصية مثل DuckDuckGo أو Tor أو Firefox بإعدادات الخصوصية المغلقة، مع تغيير كلمات المرور كل ثلاثة إلى ستة أشهر، لضمان الأمان وحماية الحسابات من الاختراق.

وكالات
أظهر تحليل أجرته وكالة بلومبيرغ أنه ورغم الأرقام المذهلة التي حققها استثمارات الذكاء الاصطناعي حول العالم، يرى محللون أن هذا الازدهار يخفي وراءه تباطؤاً مقلقا في الاستثمار الحقيقي والإنتاجي. ويشير التقرير إلى أن قطاع الذكاء الاصطناعي يستهلك معظم موارد التمويل والطاقة والعمالة في الاقتصادات الكبرى، مما أدى إلى تراجع واضح في قطاعات التصنيع والبناء التقليدية.

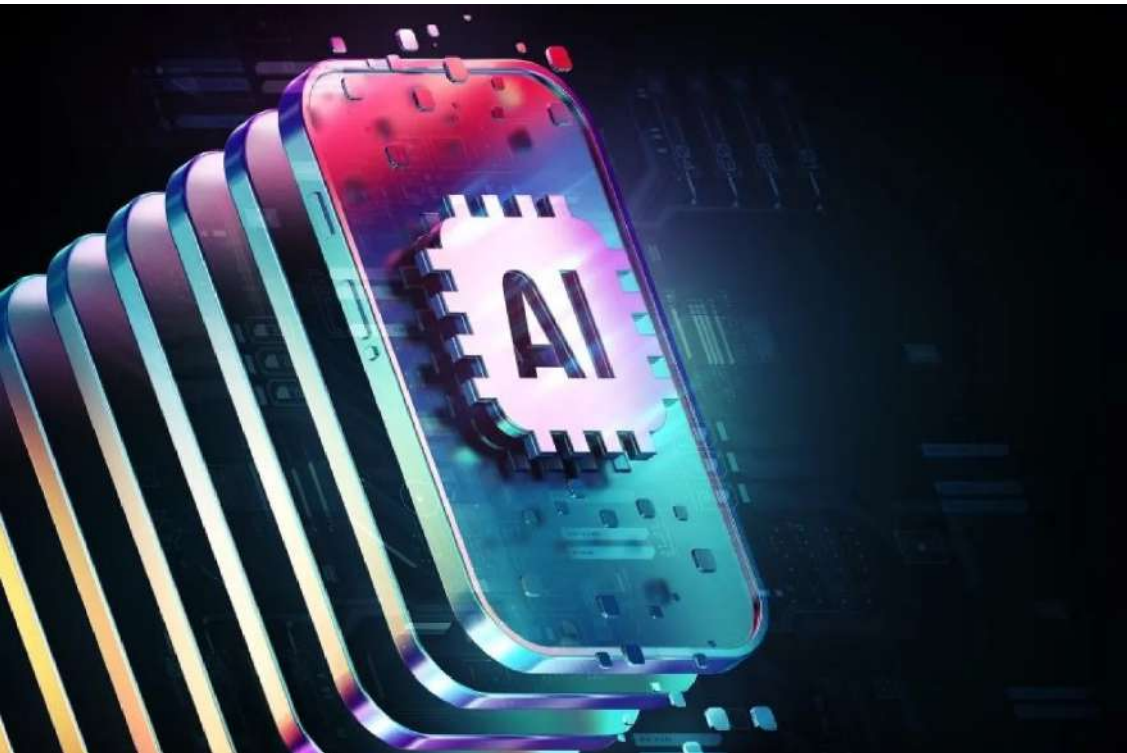
حيث يقول جون إنغل، الرئيس التنفيذي لشركة "ويسكو إنترناشونال"، إن الذكاء الاصطناعي يلتهم الأكسجين في الغرفة الاقتصادية كلها، مضيفاً أن الشركات التي لا تمتلك موقعاً في هذا السباق التكنولوجي، تفقد فرص النمو وتظل على الهامش.

تدقق استثماري ضخم وهشاشة اقتصادية

وتقدّر بلومبيرغ إيكونوميكس أن الإنفاق العالمي على البنية التحتية للذكاء الاصطناعي سيبلغ نحو ٤ تريليونات دولار بحلول عام ٢٠٣٠، إلا أن هذا السخاء المالي يخفي ضعفاً في الاستثمار الصناعي والإنتاجي التقليدي.

ويقول التقرير إن القطاع الصناعي الأميركي لم يُظهر أي مؤشرات على التعافي من الركود الممتد، بينما تراجعت ثقة المستهلكين إلى مستويات مشابهة لتلك التي سادت خلال الأزمة المالية الكبرى. وتشير بيانات التوظيف إلى أن نمو الأجور والوظائف محصور في مجالات مرتبطة مباشرة

# ما البرمجة المزاجية بالذكاء الاصطناعي؟ ولماذا تثير الجدل؟



مثل مشاكل نوع البيانات.

وتسمح البرمجة المزاجية بالذكاء الاصطناعي للأشخاص غير المبرمجين بدخول عالم البرمجة، حيث يمكن للأشخاص غير المتخصصين تطوير برامج بسيطة عبر التعبير عن أفكارهم بلغة طبيعية. ويساعد هذا المفهوم في تقليص الفجوة بين نية المبرمج والنتيجة البرمجية، وتنعكس نوايا المبرمج الإبداعية على تفاصيل التعليمات البرمجية. ويساهم هذا النهج في خفض تكاليف التوظيف للمشاريع الصغيرة، ويقلص الفجوة بين الفكرة والتطبيق.

التحديات والانتقادات

لا يعد هذا المفهوم بمنأى عن التحديات، ومنها الاعتماد المفرط على التقدير الذاتي للمزاج، ما قد يؤدي إلى نتائج غير متوقعة. ويعاني هذا المفهوم من التباين بين نية المبرمج وما يستقبله النموذج، وخاصة في الثقافات المختلفة لغوياً وعاطفياً. ويعد من الصعب التكرار والتحقق، إذ قد تختلف النتيجة بحسب تأويل الذكاء الاصطناعي لمزاج المبرمج. كما أن تضارب الأمزجة في العمل الجماعي قد يؤدي إلى نتائج غير متجانسة. ولا تزال البرمجة المزاجية بالذكاء الاصطناعي تقتقر إلى منهجيات اختبار ومعايير واضحة.

ختاماً، فإن البرمجة المزاجية بالذكاء الاصطناعي سريعة ومرنة وتخفف من صعوبة بناء البرمجيات، ولكنها لا تزال تتطلب معرفة كيفية البرمجة وبناء البرمجيات. ولا ينبغي اعتبارها طريقاً مختصراً لتطوير البرمجيات، بل إنها أداة جديدة في مجموعة الأدوات، وهي تعزز قدرات مديري المنتجات والمصممين والمهندسين، ولا تستبدلهم.

طلب.

وفي الأساس، يعمل الذكاء الاصطناعي كنظام إكمال تلقائي، فهو ينتبأ بالتعليمات البرمجية التي تطابق وصفك. وبعد أن يقدم الذكاء الاصطناعي التعليمات البرمجية، يراجعها المستخدم، مع إمكانية إخبار الذكاء الاصطناعي بما يجب تغييره أو إصلاحه. وتولد أدوات برمجة الذكاء الاصطناعي الحديثة التعليمات البرمجية وتساعد أيضاً في تصحيحها وتحسينها. وفي البرمجة المزاجية بالذكاء الاصطناعي، تحل مطالبات اللغة الطبيعية محل الأسطر البرمجية التقليدية التي تركز على بناء الجملة.

ولست بحاجة إلى تذكر بناء الجملة الدقيق، منذ عقود، ومن لغة التجميع إلى اللغات العالية المستوى، مروراً بأدوات البرمجة المنخفضة التعليمات البرمجية والمنعمدة التعليمات البرمجية، كان الهدف دائماً هو تقليص الفجوة بين الأفكار البشرية والتعليمات التي تفهمها الآلة. وما يميز البرمجة المزاجية بالذكاء الاصطناعي، هو أنها تنقل هذا التطور إلى مستوى جديد، حيث تسمح بالتعبير عن الأفكار بطريقة طبيعية وغير مقيدة، مع الاحتفاظ بالدقة والمرونة التي توفرها البرمجة التقليدية.

كيف

تعمل البرمجة المزاجية بالذكاء الاصطناعي؟

تعمل البرمجة المزاجية بالذكاء الاصطناعي بالتفاعل الوثيق بين التوجيه البشري والذكاء الاصطناعي التوليدي. ويقدم البشر التعليمات والأوصاف والأهداف بلغة مفهومة، ومن ثم تترجمها أدوات الذكاء الاصطناعي إلى تعليمات برمجية.

وعادة ما تكون العملية تكرارية وتفاعلية، حيث يحاول الذكاء الاصطناعي المدرب على كم كبير من المعرفة البرمجية إنتاج تعليمات برمجية تلبي

## فورد توقف إنتاج شاحنتها البيك أب الكهربائية



وكالات

أوقفت شركة فوردإنتاج شاحنتها البيك أب الكهربائية في مركز روج للسيارات الكهربائية بولاية ميشيغان بعد حريق اندلع في مصنع تابع لأحد موردي الألومنيوم.

وسيقى إنتاج شاحنة F-١٥٠ لايتنينج مؤقتاً مؤقتاً، حيث تركز فورد على شاحنات F-Series الهجينة والعامة بالبنزين والأخر ربحية.

أعلنت شركة فورد عن أرباح الربع الثالث بعد إغلاق السوق، متجاوزةً بذلك توقعات الأرباح والأرباح، ورغم الأداء القوي، لم تكن كل الأخبار سارة. تسبب حريق في مصنع نوفليس للألنيوم في أوسويغو، نيويورك، والذي تعتمد عليه فورد لإنتاج سلسلة F، في توقف الشركة عن إنتاج شاحناتها الكهربائية الصغيرة F-١٥٠ لايتنينج.

حذرت فورد من أن الحريق قد يُقلص الأرباح قبل الضرائب بما يصل إلى مليار دولار أمريكي أكثر مما توقعته في البداية. ولتعويض الخسائر، أعلنت شركة صناعة السيارات عن خطط لإضافة ما يصل إلى ١٠٠٠ وظيفة جديدة لزيادة إنتاج شاحنات F-١٥٠ وسلسلة F سوبر ديوتي بشكل كبير. وفي عام ٢٠٢٦، تهدف فورد إلى زيادة الإنتاج بأكثر من ٥٠,٠٠٠ شاحنة.

في الوقت نفسه، تم تأجيل إنتاج الشاحنة الكهربائية. وقالت فورد إن "جميع F-١٥٠ لايتنينج في مركز روج للسيارات الكهربائية سيظل متوقفاً".

تأتي هذه الخطوة في الوقت الذي تعطي فيه شركة فورد الأولوية للسيارات الهجينة والبنزين "الأكثر ربحية"، والتي قالت الشركة إنها تستخدم كميات أقل من الألومنيوم.

سيتم نقل جميع الموظفين بالساعة في مصنع روج المجاور إلى مصنع شاحنات ديريورن للانضمام إلى الطاقم الثالث الجديد.

ستضيف فورد ما يصل إلى ٩٠٠ وظيفة في مجمع روج و١٠٠ وظيفة جديدة في مصنع شاحنات كنتاكي لتعزيز الإنتاج. لا يزال موعد استئناف فورد لإنتاج شاحنة F-١٥٠ لايتنينج، أو ما إذا كانت ستستأنف، غير واضح.

## أول حاسوب حي بخلايا

## دماغ بشرية حية بمشاركة 10 جامعات

وكالات

يسابق العلماء الزمن لتطوير جيل جديد من الحواسيب لا يعتمد على شرائح السيليكون، بل على كتل حية من خلايا الدماغ البشرية تزرع داخل المختبر وتستخدم في تنفيذ عمليات حسابية، في مجال يُعرف باسم الحوسبة الحيوية أو البرمجيات الربطة.

وتعد شركة FinalSpark السويسرية من أبرز الرواد في هذا المضمار؛ إذ تعمل على تطوير "معالجات حيوية"

قائمة على مجموعات دقيقة من الخلايا العصبية تعرف بالعضويات (organoids)، قادرة بالفعل على أداء مهام حسابية بسيطة. ويقول الشريك المؤسس للشركة، الدكتور فريد جوردان: "بدلاً من محاولة محاكاة الدماغ بالسيليكون، نستخدم الدماغ الحقيقي".

كيف تصنع "الدماغ المصغر"؟

تستخلص هذه العضويات من خلايا جلد بشرية تُعاد برمجتها لتصبح خلايا جذعية، ثم تتحول إلى خلايا عصبية. كل عضوية تحتوي على نحو ١٠ آلاف خلية عصبية، أي ما يعادل تقريباً دماغ ذبابة الفاكهة، مقارنة بـ ١٠٠ مليار خلية في الدماغ البشري.

ورغم صغر حجمها، تُظهر العضويات قدرات تعلم واستجابةً كهربائية تماثل الإشارات الفئائية في الحوسبة الرقمية (١ و ٠).

وفي تقرير لبي بي سي، وصفت محررة العلوم زوي كلايمان تجربتها داخل مختبر FinalSpark، قائلة إن الضغط على مفتاح في لوحة مفاتيح تولد نبضات عصبية تظهر على الشاشة كقفزات متشابهة لتخطيط الدماغ. كما يجري العلماء تجارب لتحسين "تعلم" هذه العضويات عبر مكافأتها بمادة الدوبامين، لتعزيز السلوك العصبي المطلوب، في عملية تحاكي طريقة تعلم الدماغ البشري عبر التحفيز.



## منتخب الناشئين يلتقي

## نظيره السوري ببطولة غرب آسيا

يلتقي المنتخب الوطني للناشئين لكرة القدم تحت سن ١٧، نظيره السوري عند الساعة السادسة مساء الجمعة، على ملعب تطوير العقبة، في إطار منافسات المجموعة الثانية ببطولة غرب آسيا.

وتعد هذه المباراة هي الثانية للمنتخب الوطني الذي فاز في المباراة الأولى على نظيره الفلسطيني بنتيجة ١-٠.

وتشهد البطولة مشاركة سبعة منتخبات تم توزيعها على مجموعتين، ضمت الأولى: العراق، السعودية، لبنان والكويت بينما ضمت الثانية: الأردن، سوريا وفلسطين.

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

يذكر أن المنتخب الوطني تحت 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 المقبل.

## المنتخب الوطني للرياضات الإلكترونية

## يتأهل لنصف نهائي الألعاب الآسيوية



تأهل المنتخب الوطني للرياضات الإلكترونية في لعبة Rocket League (٢٧٣٢)، إلى الدور نصف النهائي في النسخة الثالثة من دورة الألعاب الآسيوية للشباب والتي تستضيفها العاصمة البحرينية المنامة. وتأهل الفريق المكون من اللاعبين، محمد مسلم وعلي الفار وآدم عبدها ويزن عميرة إلى نصف النهائي بعد أن حل في المركز الثاني بتحقيقه خمسة انتصارات على كل من عمان وإندونيسيا والإمارات وكازاخستان وقيرغيزستان وخسارتين من السعودية والبحرين.

## إصدار جدول مباريات دور الـ 16 من بطولة كأس الأردن لكرة القدم

أصدر اتحاد كرة القدم، جدول مباريات دور الـ ١٦ من بطولة كأس الأردن (CPI) لموسم ٢٠٢٥/٢٠٢٦، والتي تقام من ٤ إلى ٨ تشرين الثاني المقبل. وتتعلق المباريات بلقاء الحسين مع الكرم على ستاد الحسن، فيما يواجه الفيصلي نظيره السرحان على ستاد عمان الدولي.

وتتواصل المباريات، فيلتقي عمان FC مع الرمثا على ستاد الأمير محمد، وتشكمل المنافسات بلقاء معان مع نظيره شباب الأردن على ستاد الأمير محمد، قبل أن يلتقي الأهلي مع الصريح على ستاد الملك عبدالله الثاني، فيما يستقبل السلط فريق الهاشمية على ستاد عمان الدولي.

وتختتم مباريات الدور بلقاء البقعة والوحدات على ستاد الملك عبدالله الثاني، تليها مواجهة شباب العقبة والجزيرة على ملعب العقبة. وحسب نظام البطولة، تقام مواجهات دور الـ ١٦ وما يليه من أدوار بنظام خروج المغلوب من مباراة واحدة، وفي حال انتهاء الوقت الأصلي لمباريات هذا الدور بالتعادل، يتم اللجوء مباشرة إلى الركلات الترجيحية لحسم النتيجة.

## من سائق حافلة إلى خامس الليغا.. مدرب إسبانيول "ظاهرة الدوري"

أثارت قصة مانولو غونزاليس المدير الفني لإسبانيول اهتماما واسعا في أوساط الدوري الإسباني، إذ كان في السباق سائق حافلة، لكنه استطاع إعادة النادي الكتالوني إلى "الليغا"، ويقوده حاليا احتلال المركز الخامس في الترتيب.

وكان غونزاليس (٤٦ سنة) سائق حافلة بين المدن من وإلى برشلونة، قبل أن يتفرغ للتدريب ويقود عددا من الفرق في مختلف درجات الدوري الإسباني، ثم اختير مديرا فنيا للفريق الأول في إسبانيول سنة ٢٠٢٤.

وكان غونزاليس في صغره مفتونا بكرة القدم وعاشق لها، لكنه فشل في تحقيق هدفه كلاعب.

وقال في مقابلة مع صحيفة "غارديان" البريطانية: "أقصى ما وصلت إليه كان دوري الدرجة الثالثة. لم أكن أملك اللياقة البدنية ولا الذهنية المناسبة. كنت أتمنى أن أكون لاعبا في الدرجة الأولى لا مدربا".

وخاض غونزاليس مسيرة تدريب طويلة في كل الفئات والمستويات في إسبانيا، من الدوري الإقليمي إلى "تيرسيرأ" التي تضم ٣٩٧ فريقا في ١٨ مجموعة، ومن دوري "سيغوندا ب" الذي يعد نظريا دوريا للهواة، إلى "سيغوندا"، ثم إلى "الليغا".

وأضاف: "عندما كنت أعمل سائق حافلة، كنت أستيقظ في الخامسة صباحا، أقود حتى الرابعة، ثم أرب الفريق مساء وأعود إلى البيت في الثامنة. عندما كنت أدرس للحصول على رخصة تدريب كنت أعمل ليلا. الناس يرون نتيجة اليوم لكنهم لا يرون ما وراءها".

وبدا غونزاليس مسيرته مع إسبانيول في يوليو ٢٠٢٣، عندما تولى مهمة تدريب الفريق الثاني في الدرجة الرابعة.

وبعد عام، انتقل إلى تدريب الفريق الأول الذي كان يلعب في الدرجة الثانية، وقاده في ١٢ مباراة من دون هزيمة، وتمكن من الصعود إلى الدرجة الأولى العام الماضي.

ومع ذلك لم يكن مضمونا أن يستمر الفريق في الدرجة الأولى، لكنه فعل ذلك ويحتل الآن المركز الخامس في ترتيب "الليغا".

وأكد غونزاليس أنه لم يصل إلى هذا الإنجاز بين ليلة وضحاها، وإنما بعد "أكثر من ١٠ آلاف ليلة من العمل، ٣٠ عاما من التدريب".



## الأمير عمر بن فيصل يرعى إطلاق أول سباق للطائرات المسيرة الجمعة في البحر الميت



تحت رعاية سمو الأمير عمر بن فيصل، رئيس الاتحاد الأردني للرياضات الإلكترونية، تطلق شركة "هوفر آب" في البحر الميت، اليوم الجمعة، أول سباق للطائرات المسيرة من نوع (FPV Drone) في الأردن.

ويأتي هذا الحدث الريادي ليضع الأردن على خريطة الرياضات التقنية، ويمهد لمأسسة مسابقات الطيران المسير محليا، وترسيخ موقع المملكة كمركز إقليمي للابتكار في هذا المجال متسارع النمو.

ويشكل السباق فرصة للشباب الأردني لتطوير مهاراتهم في الطيران المسير وتقنيات التحكم الذاتي، بما يتوافق مع أفضل المعايير العالمية في هذا النوع من الرياضات المستقبلية.

ويشارك في السباق ٥٠ شابا وشابة من أصل أكثر من ٨٥٠ متقدما، أعمارهم من أربعة عشر عاما فما فوق، لخوض منافسة تجمع بين العالم الافتراضي والعالم الواقعي.

وكانت المرحلة الأولى من المنافسات قد انطلقت في مجمع الملك الحسين للأعمال (The ARC)، حيث خاض المتسابقون جولات تأهيلية على أجهزة محاكاة احترافية للطيران تمهيدا للوصول إلى النهائيات التي ستقام من الساعة الرابعة عصرا وحتى الساعة التاسعة مساء.

## الوحدات يفوز على

## المحرق البحريني بدوري ابطال آسيا 2



الرصيد، فيما يملك المحرق في رصيده ٦ نقاط، و يتصدر فريق الوصل الإماراتي هذه المجموعة برصيد ٩ نقاط. يشار إلى أن فريقَي الوحدات والحسين إربد، يملكان الكرة الأردنية في دوري أبطال اسيا ٢، حيث يلعب الحسين إربد في المجموعة الثالثة.

الوحدات يهدفين عن طريق اللاعبين مصطفى معوض وعامر جاموس. ومنح هذا الفوز فريق الوحدات فرصة التشبث بالأمل في التأهل للدور الثاني. ورفع الوحدات رصيده إلى ٣ نقاط، بالتساوي مع فريق الاستقلال الإيراني الذي يملك نفس

فاز فريق الوحدات لكرة القدم على نظيره المحرق البحريني، بنتيجة ٢-١، في المباراة التي جرت مساء الأربعاء، على ستاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة، في إطار الجولة الرابعة من منافسات المجموعة الأولى بدوري أبطال آسيا ٢.

وتقدم المحرق بالهدف الأول، قبل أن يرد

## منتخب قصار القامة

## يتجاوز التحديات ويحقق الانجاز



واجهتهم في البدايات، موجها الشكر للكارل الفني واللاعبين على هذا الإنجاز الكبير. كما بذل رئيس قسم رياضة قصار القامة في اللجنة البارالمبية الأردنية لؤي الصمادي، الذي يواصل عمله بنجاح وتفوق. وجاء تتويج "النشامى" بعد أداء استثنائي قدمه اللاعبون طوال مشوار البطولة، حيث أظهروا روحاً قتالية عالية وانضباطا تكتيكيا مميزا، إلى جانب المهارة واللمسة الهجومية الحاسمة، وسط دعم جماهيري كبير رافق المنتخب في جميع مبارياته.

وشهدت البطولة فوز على البدور من المنتخب الأردني بجائزة أفضل لاعب، في انجاز فردي جديد أضفي إلى انجاز المنتخب الجماعي. يشار إلى أن زياد الظواهرة أشرف باقتدار على تدريب منتخب قصار القامة، وتولى عادل نظمي مهمة المدير الإداري بحكمة وتميز، فيما أبدع لؤي الصمادي في منصب المدير العام لمنتخب قصار القامة.

وتدريبهم، وسط اصرار من قبل نجوم المنتخب على التغلب على الصعوبات وتحقيق الإنجاز الذي رفع علم الوطن عاليا في هذا المحفل القاري. ونجح لاعبو المنتخب في تقديم مستويات فنية متميزة، رغم كثافة المباريات التي كانت تقام بشكل يومي، لينجحوا في الوصول إلى القمة التي دفعتهم للتفكير في البحث عن إنجازات أخرى في الفترة المقبلة.وعلى الصعيد الإداري، تفوقت اللجنة البارالمبية برئاسة الدكتور عمر هندواي في تنظيم هذه البطولة التي جاءت أنيقة ومتميزة فنيا وإداريا، بشهادة المنتخبات المشاركة التي وجهت الشكر والتقدير للجنة البارالمبية على هذا التنظيم الأنيق لهذه البطولة المميزة والمشاركة الجيدة.

وعبر هندواي عن فخره بنجاح هذه البطولة فنيا وإداريا، معتبرا أن المنتخب الوطني لقصار القامة ساهم في رفع علم الأردن عاليا، من خلال الفوز بالبطولة عن جدارة واستحقاق.

وقال، فخورون بلاعبينا الذين قدموا مباريات متميزة، منحتهم اللقب، رغم الصعوبات التي

نجح المنتخب الوطني لكرة القدم لقصار القامة، في تجاوز التحديات والتغلب على الصعوبات، حين انبرى للمشاركة في بطولة غرب آسيا لسباعيات الكرة، قبل أن يتنزع اللقب عن جدارة واستحقاق، وبالعلازمة الكاملة.

واستضافت اللجنة البارالمبية الأردنية وبالتعاون مع اتحاد غرب آسيا، بطولة منتخبات قصار القامة بمشاركة منتخبات الأردن ولبنان وسورية والعراق، حيث جرت المباريات في صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب، قبل أن يتمكن لاعبو الأردن من حصد اللقب عقب الفوز على المنتخب العراقي في المباراة النهائية التي جرت الاثنين الماضي، وسط عبارات الإطراء والإشادة.واللافت في هذا الإنجاز الأردني، أنه جاء من رحم المعاناة، حيث جاء تشكيل المنتخب بجهود فردية للجنة البارالمبية والقائمين على المنتخب، الذين وجدوا صعوبة في اختيار اللاعبين بسبب عدم وجود دوري لهذه الفئة، ما دفع اللجنة البارالمبية للبحث عن اللاعبين وتجميعهم

## الجزيرة يلتقي الفيصلي بدوري المحترفين اليوم

تجري اليوم الجمعة، مباراتان في إطار منافسات الجولة العاشرة من دوري المحترفين لكرة القدم، حيث يلاقي السرحان نظيره البقعة عند الساعة السادسة مساء على ستاد الحسن في إربد، تليها مواجهة الجزيرة مع الفيصلي عند الساعة والنصف مساء على ستاد عمان الدولي.

ويشهد يوم السبت المقبل مباراة قمة الجولة التي تجمع فريقَي الرمثا والوحدات عند الساعة والنصف مساء على ستاد الحسن في إربد. ويتصدر الرمثا جدول الترتيب برصيد ٢٣ نقطة، يليه الفيصلي بـ ٢٢، ثم الحسين ١٨، الوحدات ١٦، السلط ١٢، الجزيرة ١١، البقعة ١٠، شباب الأردن ٨، الأهلي ٤ والسرحان أخيرا دون نقاط.

## تعديل مواعيد مباريات الجولة الختامية من الدوري التصنيفي لكرة السلة

أعلن الاتحاد الأردني لكرة السلة، عن إجراء تعديل على مواعيد مباريات الجولة الأخيرة من مرحلة الإياب ضمن بطولة الدوري التصنيفي للرجال، والتي تقام يوم الجمعة في صالة نادي شباب الفحيص. وبحسب الجدول المعدل، تقرر تقديم موعد مباراة فريق الأمير حمزة (العقبة) أمام الفيصلي لتقام عند الساعة ٦:٠٠ مساء، فيما تأخر موعد مباراة المقاتلين والإنجليزية لتقام عند الساعة ٨ مساء.

وسيجتتم الاتحاد فعاليات البطولة بتتويج الفرق الحاصلة على المراكز الثلاثة الأولى بالميداليات الملونة، إلى جانب تسليم كأس البطولة للفريق الفائز بالمركز الأول، وذلك عقب نهاية اللقاءات مباشرة.

يُشار إلى أن أندية الإنجليزية والوحدات والفيصلي نجحت في خطف البطاقات الثلاث المؤهلة إلى دوري CFI الممتاز لموسم ٢٠٢٥، لتؤكد حضورها ضمن نخبة فرق كرة السلة الأردنية في الموسم المقبل.

## الاتحاد الآسيوي للكراتيه يشيد

## بتحضيرات استضافة الأردن لبطولة آسيا

بحث وزير الشباب الدكتور رائد العدوان، مع وفد من الاتحاد الآسيوي للكراتيه، أوجه التعاون بين الجانبين، وتوفير جميع متطلبات نجاح البطولة الآسيوية للكراتيه للشباب والناشئين تحت ٢١ عاما، التي ستقام في عمان خلال شهر أيلول ٢٠٢٦.

وترأس الوفد الذي يزور الأردن في إطار التحضيرات الجارية لاستضافة البطولة، نائب رئيس الاتحاد الآسيوي الإماراتي راشد آل علي، وضم في عضويته أمين عام الاتحاد، الماليزي فينسينث شين، للوقوف على آخر الترتيبات اللوجستية والفنية والتنظيمية الخاصة بالبطولة، والتأكد من جاهزية الأردن لاستضافة الحدث القاري الأبرز على مستوى الفئات العمرية في رياضة الكاراتيه.

وأكد العدوان خلال اللقاء حرص الوزارة على دعم اتحاد الكراتيه وتسهيل مهامه في استضافة البطولة، مشيرا إلى أن مثل هذه الفعاليات القارية تعكس الصورة المشرفة للأردن وتبرز دوره الريادي في تنظيم البطولات الدولية. كما قام الوفد بجولة ميدانية شملت المنشآت والمرافق الرياضية المخصصة لاستضافة منافسات البطولة، حيث اطلع على القاعات الرياضية والبنية التحتية في مدينة الحسين للشباب وعدد من المواقع المقترحة لاستقبال الوفود. وشملت الجولة أيضا زيارة الفنادق وأماكن إقامة المنتخبات المشاركة، بهدف تقييم مستوى الخدمات والإقامة وتوافر المعايير الدولية المطلوبة.

ونظم اتحاد الكراتيه برئاسة رئيس الاتحاد حسن مسعود، اجتماعا تنسيقيا موسعا بحضور وفد الاتحاد الآسيوي وممثلي مختلف المؤسسات والهيئات ذات العلاقة، منها وزارة الشباب، واللجنة الأولمبية الأردنية، وأمانة عمان الكبرى، ومديرية الأمن العام.

وجرى خلال الاجتماع استعراض خطة العمل الخاصة بالبطولة، بما في ذلك الجوانب اللوجستية والأمنية والإدارية والإعلامية، إضافة إلى برامج المتطوعين والدعم الفني والتقني. من جانبه، أشاد الوفد الآسيوي بمستوى التحضيرات والترتيبات التي اطلع عليها، مشمنا الجهود الكبيرة التي يبذلها اتحاد الكراتيه والجهات الرسمية المعنية لضمان نجاح الاستضافة.

وأعرب آل على عن ثقته بقدرة الأردن على تنظيم بطولة ناجحة ترتقي لمستوى التطلعات، مؤكدا أن عمان تمتلك المقومات الفنية والتنظيمية والبيئية لاستضافة بطولات من هذا الحجم.

كما أعرب شين، عن إعجابه الكبير بالمستوى التنظيمي والإداري الذي لمسه خلال زيارته الثانية إلى الأردن، مشيدا بالجهود الكبيرة التي يبذلها الاتحاد الأردني للكراتيه في تطوير اللعبة وتعزيز حضورها القاري.

وأكد أن الزيارة أظهرت مدى جاهزية المرافق والمنشآت الرياضية في الأردن، إلى جانب الكفاءات الإدارية والفنية التي يتمتع بها الاتحاد الأردني، والتي تواكب أعلى المعايير الدولية في التنظيم والإعداد، ما يجعل الأردن وجهة مثالية لاستضافة البطولات الآسيوية المقبلة.

كما استعرض مدير مدينة الحسين للشباب رعد ميّزا، أمام الوفد أبرز الجهود المبذولة في مجال التنظيم والإدارة الآتية للبطولات الرياضية الكبرى، وخاصة المتعلقة بالبطولة الآسيوية المقبلة للكراتيه.

ومن المقرر أن تشهد البطولة مشاركة واسعة من المنتخبات الآسيوية في مختلف الفئات العمرية، حيث تعد واحدة من أبرز البطولات التي ينظمها الاتحاد الآسيوي على مدار العام، وتمثل محطة مهمة لتأهيل المواهب الشابة نحو المنافسات العالمية المقبلة.

## أزمة السوبر.. ريال مدريد يطالب اليويفا بتعويض "فلكي"

يعتزم نادي ريال مدريد وشركة "A٢٢ سيورتنس مانجمنت"، المروجة لدوري السوبر الأوروبي لكرة القدم، المطالبة بأكثر من ٤ مليارات دولار تعويضات من الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يويفا)، المنهم بإفشال المشروع، حسبما أكد مصدر قريب من الملف "فرانس برس"، الخميس.

وكانت محكمة الاستئناف في مدريد قد أكدت الأربعاء أن، اليويفا "أساء استخدام موقعه المهيمن" عندما حاول منع إنشاء هذه البطولة المنافسة لدوري أبطال أوروبا.وريال مدريد واحد من ١٢ ناديا أوروبيا دعموا إطلاق دوري السوبر الأوروبي عام ٢٠٢١، لكن الفكرة انهارت بعد ضغوط جماهيرية وحكومية قوية.وتصدى اليويفا أيضا لإطلاق البطولة، ملوحا برفض عقوبات على أي أندية تنضم إليها.لكن محكمة العدل الأوروبية قالت في ديسمبر ٢٠٢٣ إن اليويفا والاتحاد الدولي للعبة (فيفا) انتهكا قوانين الاتحاد الأوروبي في القيام بذلك.والعام الماضي، أمر قاض إسباني الفيفا واليويفا بوقف معارضتهما للبطولة، إذ قضى بأنهما يمارسان سلوكا مناهضا للمنافسة ويسببان استغلال وضعهما المهيمن.وقال النادي الملكي في بيان، إنه "يرحب بقرار المحكمة الإقليمية في مدريد برفض الطعون المقدمة من اليويفا والاتحاد الإسباني ورابطة الدوري الإسباني"، مؤكدا أن اليويفا ارتكب، في قضية دوري السوبر، انتهاكا كبيرا لقواعد المنافسة في الاتحاد الأوروبي مسببا استغلال وضعه المهيمن، وهو ما يتماشى مع حكم محكمة العدل الأوروبية".وأضاف ريال مدريد في بيانه: "بوضوح النادي أيضا أنه أجرى خلال عام ٢٠٢٥، مناقشات مكثفة مع كبار مسؤولي اليويفا لإيجاد طرق لتحقيق الإصلاحات اللازمة، ولم يجر التوصل إلى اتفاق بشأن حوكمة أكثر شفافية والاستدامة المالية وحماية صحة اللاعبين وتحسين تجربة المشجعين، بما في ذلك خيارات المشاهدة المجانية والمتاحة عالميا مثل تلك التي استخدمت في كأس العالم للأندية".

## رئيس التحرير : عبداللطيف القرشي

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ :رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان : عمان / شارع الملكة رانيا( الصحافه سابقا)

(٢٠٢١/٦٥٣٨/د)