

الجمعة 9 ربيع الثاني 1447 هـ الموافق 31 تشرين الاول 2025 م السينة العاشيرة / العدد (3483) / 250 فلسيا /www.omamjo.com

#### الملك يهنئ الرئيس تبون بعيد الثورة الجزائرية

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

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



الاستماع إلى جميع الملاحظات والمقترحات التي تقدم بها النواب، مؤكدا أن اللجنة حرصت على أن تعكس الصيغة

تطلعات المجلس تجاه المرحلة المقبلة، بما ينسجم مع

وأشار القيسي إلى أنه سيتم تقديم صيغة الرد إلى

مجلس النواب في جلسته المقبلة تمهيدا لإقرارها بشكل

رؤى جلالة الملك في الإصلاح والتنمية.

#### تمهيداً لإقراره بالتعاون مع البرلمان قبل نهاية العام الحالي

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

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.

ويأتى إصدار البلاغ في إطار سعى 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 الحالى ولأول مرة لتتمكن الحكومة من بدء تنفيذ المشاريع الرأسمالية والجديدة المدرجة

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

وفيما يلى نص البلاغ:

تمهيدا لإنجاز مشروع قانون الموازنة العامة للسنة المالية ٢٠٢٦ ومناقشته والسير بإجراءات إقراره وفقا لأحكام الدستور بالتزامن مع إعداد مشروع نظام تشكيلات الوزارات والدوائر والوحدات الحكومية.

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

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

وفي إطار تحقيق مستهدفات البرنامج الوطنى 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

واستمرارا في تنفيذ السياسات المالية والاقتصادية الحصيفة للحكومة- رغم التحديات الإقليمية- والتي أفضت إلى تعزيز الاستقرار المالي والاقتصادي وتحسين أداء مؤشرات الاقتصاد الكلى وأبرزها الارتفاع في نمو الناتج المحلى الإجمالي، تثبيت التصنيف الائتماني للمملكة، واحتواء عجز الموازنة العامة. ولمواصلة الإجسراءات والقرارات الحكومية

الهادفة لتحفيز 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 التوجهات الحكومية الهادفة إلى ضبط وترشيد الإنفاق العام، وعليه تم تحديد السقف الكلي للإنفاق العام وكذلك سقوف الإنفاق لكل وزارة ودائرة ووحدة حكومية بما في ذلك سقوف المحافظات للسنة المالية ٢٠٢٦، حيث تم الاستناد في إعداد تقديرات مشروع قانون الموازنة العامة للسنة المالية ٢٠٢٦ إلى مجموعة



وقال القيسي إن اللجنة أعدت مقترح الصيغة بعد

### القوات المسلحة تقوم بإجلاء دفعة جديدة من أطفال غزة المرضى للعلاج في المملكة

لجنة الرد على خطاب العرش

تُعدّ صيغة الرد وتقدمها لمجلس النواب

أعدت لجنة الرد على خطاب العرش، خلال اجتماعها

الخميس، برئاسة النائب الدكتور نصار القيسى، 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.



21 إصابة بحادث

تصادم بين مركبتين في العقبة

اختيار وزيرة التنمية الاجتماعية عضوأ

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

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

أصيب ٢١ شخصا برضوض جراء حادث تصادم

وقع الخميس، بين حافلة ركاب وتريلا بمنطقة

وقال الناطق الإعلامي في مديرية الأمن العام إن

اختدرت وزيرة التنمية الاجتماعية وفاء بنى

مصطفى، عضواً في مجلس مناصري إنهاء العنف ضد

كوادر الإنقاذ و الإسعاف التابعة لمديرية دفاع مدنى

القويرة في محافظة العقبة.

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

ومنذ بدء تنفيذ مبادرة الممر الطبى التى أطلقها جلالة الملك عبدالله الثاني في آذار الماضي، استقبل الأردن ٩٨٧ شخصاً من قطاع غزة، بينهم ٢٨٦ مريضاً ٧٠١ مرافقين، تم نقلهم براً وجواً في عدد من الرحلات لتلقي العلاج

العقبة والشرطة تعاملت مع الحادث، واصفة حالة

المصابين بالحسنة، حيث عملت فرق الإسعاف على

تقديم الإسعافات الأولية اللازمة لهم ونقلتهم إلى

وسيتم فتح تحقيق مروري لمعرفة أسباب

مركز طبى القويرة الحكومي.

### خلال لقائه فعاليات أكاديمية ومجتمعية وشعبية

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

#### العيسـوي: كرامــة المواطــن وتحســين الخدمــات أولويــة ملكيــة راســخة المتحدثون للمك: لا تقلق فالأردنيون معك ماضون وعلى العهد باقون

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

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

وقال العيسوي إن الأردن يمضى بثبات نحو تحسن نوعية الخدمات وتوسيع فرص العمل، انسجامًا مع رؤية التحديث الاقتصادي التي تستهدف بناء قطاعات إنتاجية قادرة على جذب الاستثمارات وخلق وظائف حقيقية للشباب، مشيرًا إلى أن التزام الدولة بالتحديث الإداري يهدف إلى تقديم خدمة أسرع وأكثر كفاءة وعدالة للمواطن، بعيدًا عن البيروقراطية والجمود.

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



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

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

والمهارات وربط مخرجات التعليم بسوق العمل، ليكون التعليم بوابة للإبداع والتميز. كما أشار إلى العمل المتواصل للارتقاء بالقطاع الصحى وتوسيع قدرته على تقديم الخدمة

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

بعدالة وإنسانية لجميع المواطنين.

وموقف ثابت لا يتغير.تابع ص٢

المشتركة بين تركيا والأردن، والذي بحث

العديد من المسائل والملفات التجارية والتنموية

والاستثمارية لصالح البلدين، وانعقاد الدورة

الثانية والعشرين للمشاورات في مجال

ويحمل صبوت الحق والعدل في المحافل الدولية، خصوصًا في الدفاع عن القضية الفلسطينية ونصرة الأشقاء في غزة والضفة الغربية، استنادًا إلى الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس،

الأطفال التابع لمنظمة الصحة العالمية ممثلة عن منطقة 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، والملتزمين بالنهوض بالهدف ١٦,٢ من أهداف التنمية المستدامة والمتعلقة بإنهاء جميع أشكال العنف ضد الأطفال من خلال القيادة السياسية والتعاون الاستراتيجي، وذلك تقديرا للدور الريادي البارز للأردن على الصعيدين الوطني والإقليمي تجاه إنهاء قضايا العنف ضد الأطفال، وانسجاماً مع البرامج الوطنية ذات العلاقة.

وسيسهم انضمام الأردن للمجلس في إبراز دوره

في مجلس مناصري إنهاء العنف ضد الأطفال 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 التى تحظى بها قضايا العنف ضد الأطفال والتصدي لها، حيث يتعرض نصف أطفال العالم كل عام للعنف، وتستمر أشاره وتداعباته مدى الحياة وعير الأجيال، كما يقلل من قيمة ما تستثمره الأسر والمجتمعات

والبلدان في الصحة والتعليم والاستقرار. كما أن المجلس يضم تمثيلا 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.

### السفارة التركية في عمان تحتفي بالعيد الوطني لبلادها

نظمت السفارة التركية في عمان مساء الأربعاء، حفل استقبال بمناسبة العيد الوطنى لبلادها، بحضور وزيرة الدولة للشؤون الخارجية نانسي نمروقة، وعدد من أبناء الجالية التركية

وقال السفير التركى في عمان يعقوب جايماز اوغلو في كلمة ألقاها بهذه المناسبة، "يسعدني وبصفتى سفير تركيا الجديد لدى المملكة أن

التركى في عمان بمناسبة تأسيس الجمهورية التركية في هذا اليوم بالذات قبل ١٠٢ عام". وأضاف إن هذا الحضور الكبير دليل على الروابط المتينة التى تجمع تركيا والأردن من الأمس البعيد إلى اليوم، مشيرا إلى أن الاجتماعات واللقاءات مستمرة لتعزيز العلاقات الثنائية والتشاور والتنسيق حول

قضايا المنطقة، والملفات ذات الاهتمام المشترك

أشهد أول احتفال تنظمه سفارتنا لليوم الوطني

بقيادة جلالة الملك عبد الله الثانى وفخامة الرئيس أردوغان؛ إيمانا بأن مصير البلدين واحد كدول المنطقة، ولا بد من العمل سويا من أجل الحفاظ على أمن واستقرار وسيادة البلدين الصديقين.

الصناعات الدفاعية العسكرية في عمان. وقال: نتطلع لمزيد من الزيارات على أعلى ولفت إلى لقاء وزير الصناعة والتجارة المستويات من كلا الجانبين خلال الأسابيع والتموين المهندس يعرب القضاة مع وزير والأشهر القادمة. التجارة التركي الدكتور عمر بولات في عمان يوم أمس في إطار اجتماع اللجنة الاقتصادية

### انطلاق فعاليات مهرجان الرمان والمنتجات الريفية في كفرسـوم

انطلقت في محافظة إربد، الخميس، فعاليات مهرجان الرمان والمنتجات الريفية السنوي بنسخته السادسة التعاونية الزراعية لمنتجي الرمان ويستمر مدة ثلاثة

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

الدكتور عبد الحافظ أبو عرابي، وفعاليات شعبية، إن البلدية تدعم النشاطات والمشاريع التي تعود بالنفع والفائدة على المزارعين وسيدات المجتمع المحلي.

وأشار الى أن المهرجان له دور حقيقى في تسويق منتجات المزارعين المختلفة من الرمان ومنتجاته ريفية ذات جودة عالية، إضافة الى المأكولات التراثية والشعبية، كما يسهم في تحسين الظروف المعيشية للأسر الريفية المشاركة في المهرجان، تابع ص٧

في ساحة سامح مول، والذي تنظمه جمعية كفرسوم

### تمهيداً لإقراره بالتعاون مع البرلمان قبل نهاية العام الحالي

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

أصدر رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان البلاغ رقم ۱۶ لسنة ۲۰۲۰، لإعداد مشروع قانون الموازنة العامة ومشروع نظام تشكيلات الوزارات والدوائر والوحدات الحكومية للسنة المالية

ويأتى إصدار البلاغ في إطار سعى 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 و لأول مرة لتتمكن الحكومة من بدء تنفيذ المشاريع الرأسمالية والجديدة المدرجة عليها مبكرا.

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

تمهيدا لإنجاز مشروع قانون الموازنة العامة للسنة المالية ٢٠٢٦ ومناقشته والسير بإجراءات إقراره وفقا لأحكام الدستور بالتزامن مع إعداد مشروع نظام تشكيلات الوزارات والدوائر والوحدات الحكومية.

وفي ضوء التوجيهات الملكية السامية للحكومة بالمضي قدما في تنفيذ برنامج الإصلاح الشامل بمساراته السياسية والاقتصادية والإدارية وتضافر الجهود الحكومية لتنفيذ المرحلة الثانية من رؤية التحديث الاقتصادي وتحديث القطاع العام (٢٠٢٦– ٢٠٢٦) لتحقيق النمو الشامل المستدام بما يفضي إلى توفير نوعية حياة أفضل للمواطنين.وفي إطار تحقيق مستهدفات البرنامج الوطنى للإصلاح المالى 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.

واستمرارا في تنفيذ السياسات المالية والاقتصادية الحصيفة للحكومة- رغم التحديات الإقليمية-والتي أفضت 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 لتحفيز 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 الاسمى وبما ينسجم مع التوجهات الحكومية الهادفة إلى ضبط وترشيد الإنفاق العام، وعليه تم تحديد السقف الكلى للإنفاق العام وكذلك سقوف الإنفاق لكل وزارة ودائرة ووحدة حكومية بما في ذلك سقوف المحافظات للسنة المالية ٢٠٢٦، حيث تم الاستناد في إعداد تقديرات مشروع قانون الموازنة العامة للسنة المالية ٢٠٢٦ إلى مجموعة من التوجهات من أبرزها ما يلى:

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

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

٣. الالتزام بمواصلة تنفيذ السياسات والإصلاحات الهيكلية والإجراءات الهادفة للحفاظ على استقرار الاقتصاد الكلى واستدامة المالية العامة متضمنة الاستمرار 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 الملتزم بها.

٩. تحسين مستوى وجودة الرعاية والخدمات الصحية المقدمة للمواطنين، وصولا إلى نظام صحي رقمي متكامل والتركيز على برامج الرعاية الصحية الأولية، والاستمرار بتوسعة مظلة

١٠. إيلاء التعليم مزيدا 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 والارتقاء بمستوى الخدمات السياحية نظرا لمساهمته الفاعلة في النمو الاقتصادي وتنشيط القطاعات ذات الصلة، والتركيز على برامج الترويج السياحى الهادفة إلى جذب السياحة العالمية وتعزيز السياحة المحلية وتحفيز الاستثمارات المحلية والأجنبية في القطاع السياحي.

١٤. تحفيز القطاع الصناعي لمواصلة 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 والتحول الرقمي للمحاكم.

١٦. النهوض بقطاع النقل البري والجوى والبحري وسكك الحديد ورفع جودته وكفاءته،

استدامتها، واستخدام التكنولوجيا والحلول

الذكية في القطاع. ١٧. تأمين مصادر مستدامة للمياه وتعزيز كفاءة الاستخدام 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 بالتغير المناخي وربطها بالخطط الاستراتيجية للوزارات والدوائر والوحدات الحكومية، وتسريع وتيرة خفض الانبعاثات الكربونية في كافة القطاعات.

مع الجهات المانحة والمقرضة بموجب الاتفاقيات والاستمرار في توسعة شبكات الطرق وضمان الموقعة معها.وقد استندت موازنة عام ٢٠٢٦ إلى

التوقعات الاقتصادية الرئيسية التالية:

۲۰۲۶ و۲۰۲۷ و۲۰۲۸.

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 (٤,٥٪) لكل من الأعوام

٢. بلوغ معدل التضخم مقاسا بالتغير النسبي في

الرقم القياسي لأسعار المستهلك نحو (٢,٢٪) لكل

٣. نمو الصادرات بنسبة (٤,٣٪) لعام ٢٠٢٦

و (٤,٣٪) في عام ٢٠٢٧ و (٣,٢٪) في عام ٢٠٢٨.

٤. نمو المستوردات بنسبة (٥,٧٪) لعام ٢٠٢٦

و (٤,٥٪) في عام ٢٠٢٧ و (٢,٥٪) في عام ٢٠٢٨.

٥. بلوغ عجز الحساب الجاري لميزان المدفوعات

كنسبة من الناتج المحلي الإجمالي لعام ٢٠٢٦ نحو

(-٨,٥٪) لتنخفض إلى (-٥,٥٪) في عام ٢٠٢٧

كما استندت تقديرات النفقات والإيرادات في

مشروع قانون الموازنة العامة للسنة المالية 2027

إلى الفرضيات المتعلقة بالإجراءات المالية التالية:

١. رصد المخصصات المالية لمشاريع البرنامج

التنفيذي الثاني لرؤية التحديث الاقتصادي

٢. الزيادة السنوية الطبيعية لرواتب الموظفين.

٣. الزيادة السنوية الطبيعية لمخصصات التقاعد

٤. قصر التعيينات على الوظائف الشاغرة

والمحدثة وفقا لتعليمات التقييم والتحليل الكمى

٥. رصد المخصصات المالية اللازمة لدعم القوات

المسلحة الأردنية والأجهزة الأمنية بما يسهم

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

أن القيادة الهاشمية، وعلى رأسها جلالة الملك،

والموضوعي للوظائف في القطاع العام.

من الأعوام ٢٠٢٦ و٢٠٢٧ و٢٠٢٨.

وإلى (-۲،٥٪) في عام ۲۰۲۸.

وتحديث القطاع العام.

للجهازين المدني والعسكري.

برفع كفاءتها وجاهزيتها.

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 المديونية 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 المحاسبة السنوي وتصويب المخالفات واتخاذ الإجراءات الكفيلة بعدم تكرار تلك

. 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

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

١٠. رصد المخصصات المالية لتزويد المدن الصناعية بالغاز الطبيعي لخفض كلف الطاقة في عمليات الإنتاج، ومخصصات تنفيذ الاستراتيجية

الوطنية للتصدير. ١١. رصد المخصصات المالية للموازنات الرأسمالية للمحافظات والنفقات الجارية لإدامة

عمل مجالس المحافظات. ١٢. رصد المخصصات المالية اللازمة لصندوق المعونة الوطنية لتغطية الكلفة المترتبة على زيادة

١٣. رصد المخصصات المالية لمشاريع الشراكة مع القطاع الخاص.

للمعالجات الطبية والأدوية والمستلزمات الطبية، وتغطية كلفة معالجة مرضى السرطان، والتوسع في مظلة التأمين الصحى تمهيدا للوصول إلى التغطية الصحية الشاملة.١٥. الاستمرار 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 والنقل والصحة والتعليم.

٢١. رصد المخصصات المالية اللازمة للنهوض بالقطاع السياحي.

٢٢. رصد المخصصات المالية لدعم عملية التحول الرقمى وشراء أنظمة التشغيل والبرمجيات وتعزيز الأمن السيبراني والحماية الإلكترونية وتحصين الأنظمة التقنية والتكنولوجية.

٢٣. رصد المخصصات المالية للمشاريع الجديدة الكبرى لعام ٢٠٢٦، بعد تسجيلها في السجل الوطنى 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

والتعاون الدولي. ٢٤. متابعة رصد المخصصات المالية اللازمة لتنفيذ المشاريع المنبثقة عن الاستراتيجية

الدولية بأقل أسعار فائدة ممكنة. ٧. مواصلة استهداف الهبوط التدريجي للدين

عدد الأسر المستفيدة.

١٤. الاستمرار برصد المخصصات المالية

المشاريع الاستراتيجية في قطاعات المياه والطاقة

المناخي لتلك المشاريع من قبل وزارة التخطيط

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. ٧٧. 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

٣٠. حصول المملكة على كامل المنح الخارجية المتفق عليها والمقدرة في الموازنة العامة.

وفي ضوء ما سبق، على جميع الوزارات والدوائر والوحدات الحكومية إعداد موازناتها للأعوام ٢٠٢٦-٢٠٢٨، بشكل تفصيلي وفقا للسقوف المحددة لها، وتزويد دائرة الموازنة العامة بها في موعد أقصاه ٢٠٢٥/١١/٩، مع تضمين مشاريع موازناتها المشاريع الرأسمالية للمحافظات، مع مراعاة محدودية الموارد المالية المتاحة وسياسة الحكومة المتبناة في ضبط وترشيد الإنفاق العام ورفع كفاءته وانتاجيته عند إعداد هذه الموازنات، 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 والبرامج والمهام التي تقوم بها، ومساهمتها في تحقيق الأهداف الوطنية، إضافة إلى البيانات والمعلومات الاستدلالية الأخرى، ومؤشرات قياس الأداء القابلة للتطبيق والقياس وقيم مؤشرات الأداء التي حققتها 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 وفقا للبرامج مع ذكر أهداف كل برنامج من هذه البرامج وأهم الخدمات التى يقدمها وبيان المديريات والأقسام المسؤولة عن تنفيذ هذه البرامج، وتحديد الأولويات المتعلقة بالتغير المناخى وكلا الجنسين والأولويات الأخرى والإجراءات المتخذة لتحقيق تلك الأولويات والنتائج المتوقعة لها والبرامج المرتبطة بها. ولتحقيق أهداف السياسة المالية وضبط العجز المالي وضبط معدلات نمو الدين العام خلال السنوات ٢٠٢٦–٢٠٢٨، فإنه ينبغى على جميع الوزارات والدوائر والوحدات الحكومية التقيد بالتعليمات المرفقة ببلاغ إعداد مشروع قانون الموازنة العامة ومشروع نظام تشكيلات الوزارات والدوائر والوحدات الحكومية

#### خلال لقائه فعاليات أكاديمية ومجتمعية وشعبية

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

# العيسوي: كرامة المواطن وتحسين الخدمات أولوية ملكية راسخة المتحدثون للمتحدثون للمكانة الأردنيون معلك ماضون وعلى العهد باقون المتحدثون يثمنون جهود الملك في تعزيز مكانة الأردن وصون الأمن الوطني والدفاع عن فلسطين وأهلها

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

جاء ذلك خلال لقائه، الخميس، في الديوان الملكى الهاشمى، نخبة من الأكاديميين من أبناء قبيلة بنى حسن ووفدا من جمعية البراء الخيرية، في لقاءين منفصلين. وقال العيسوي إن الأردن يمضى بثبات نحو تحسين نوعية الخدمات وتوسيع فرص العمل، انسجامًا مع رؤية التحديث الاقتصادي التي تستهدف بناء قطاعات إنتاجية قادرة على جذب الاستثمارات وخلق وظائف حقيقية للشياب، مشيرًا إلى أن التزام الدولة بالتحديث الإدارى يهدف إلى تقديم خدمة أسرع وأكثر كفاءة وعدالة للمواطن، بعيدًا عن البيروقراطية والجمود. وأضاف أن جلالة الملك قريب من نبض المواطنين

حجم الضغوط الاقتصادية العالمية وتداعياتها، الأمر الذي يجعل كرامة المواطن وجودة الخدمات أساسًا 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 الصحى 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، خصوصًا في الدفاع عن القضية الفلسطينية ونصرة الأشقاء في غزة والضفة الغربية، استنادًا إلى الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في

في المحافظات والقرى والبوادي والمخيمات، ويعي

القدس، وموقف ثابت لا يتغير. كما أشاد بدور القوات المسلحة الأردنية - الجيش

العربي، والأجهزة الأمنية، باعتبارها السياج الواقى وسيف الوطن، مستذكرًا مقولة جلالة الملك: "هنا رجال مصنع الحسين، درعًا مهيبًا، فهذه الأرض ولادة أحرار، وفي مقدمتهم الشباب وفي طليعتهم الحسين ابننا وابنكم". كما ثمن إسهامات الأكاديميين والعلماء ودورهم

من جهتهم، عبر المتحدثون عن اعتزازهم الراسخ

في صناعة المستقبل وصياغة الرؤى القائمة على

العلم والمعرفة، معتبرًا أن الأوطان تُبنى بسواعد أبنائها وعقولهم المبدعة لا بالألقاب، وأن الأردن يعوّل على النخب في رفد الأجيال بالوعى والمعرفة والقدرة على مواجهة التحديات بوعى ومسؤولية. وأشاد بدور جلالة الملكة رانيا العبدالله في دعم التعليم وتمكين المرأة، ودور سمو ولي العهد الأمير الحسين في حمل طموحات الشباب وتجسيد مشروع المستقبل، مواصلاً السير على نهج جلالة الملك بثقة وثبات.

بالمواقف المبدئية الثابتة لجلالة الملك، تلك المواقف التي لم تتبدل يومًا ولم تساوم على حق، ولم تحد عن بوصلة الوطن وقيمه العليا، مؤكدين

قد وضعت الأردن في مصاف الدول الراسخة في رؤيتها، الواثقة بخطاها، والمتمسكة بثوابتها، مهما اشتدت العواصف وضاقت المسالك. وأشاروا إلى أن مسيرة التحديث التى يقودها جلالة الملك ليست مجرد خطط وإجراءات، بل

منهج دولة تتجدد، وإرادة قيادة تفتح أبواب المستقبل لشعبها، وتبني نهجًا راسخًا يعزز المشاركة، ويحصّن المؤسسات، ويضع الإنسان والأردن ومكانته فوق كل اعتبار. ولفتوا إلى أن إصلاح التعليم ركيزة النهضة ومرتكز بناء الوعى والقيم وترسيخ الانتماء الوطنى الحقيقي، وصياغة جيل واثق بقيمه، متمسك بمبادئه، قادر على حمل أمانة المستقبل. كما أكد المتحدثون أن الوحدة الوطنية كانت وستبقى الدرع الأمتن، والسور الأرفع الذي

الداخلية التى بناها الأردنيون بقيادتهم الهاشمية رأس مال الأمة وقوتها التي لا تفرّط بها. وأشادوا بالقيم الراسخة التي قام عليها الأردن منذ

يصون الأردن في وجه المتربصين، وأن الجبهة

التأسيس: الحرية، والعدالة، والمساواة، ونصرة المظلوم، والدفاع عن الحق حيثما كان، وهي القيم التي حملها الهاشميون على مر الزمان، ومارسوها فعلًا لا قولًا.

وثمّن الحضور، بعمق وإكبار، الدور الأردني بقيادة جلالة الملك في نصرة الأشقاء العرب والدفاع عن قضاياهم، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية، التي لم تغب يومًا 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 القاصى قبل الداني، ويشهد بها كل منصف، فالأردن، كما عهدناه، هو الفزعة والسند والسيف الذي لا يغمد 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، وسندٌ للعرش، يحمون راية الوطن". وشددوا على أن الأردن، بقيادته الحكيمة وبشعبه الوفي، سيبقى قويًا، صلبًا، عالي الهامة،

عصيًّا على الانحناء، رغم ما تفرضه عواصف الإقليم من تحديات وتحوّلات.

الذي يجسد صورة الشباب الأردني الواعي ومقدّمًا نموذجًا حيًا للقيادة المسؤولة والمواطنة الفاعلة. وأضافوا أن الانتماء والولاء للأردن لا يُقاسان بالشعارات ولا بالعبارات العابرة، بل بالعمل والالتزام والانضباط والبذل في سبيل الوطن، وترجمة المحبة إلى إنتاج، والتحديات إلى إنجاز، والإيمان بوطن لا يعرف الانكسار، ولا

وأكد المتحدثون اعتزازهم بدور جلالة الملكة، في دعم الإنسان وتعزيز التعليم، وتمكين المرأة، ورعاية المبادرات التي ترفع من شأن الشباب وتثري المجتمع الأردني بالمعرفة والقيم النبيلة، مؤكدين أن رؤيتها الحكيمة وإسهاماتها الفاعلة شكلت إضافة نوعية لمسيرة التنمية الوطنية

كما ثمّن الحضور الدور الريادي لسمو ولي العهد، والطموح، حاملًا مشعل المستقبل، ومواكبًا لتطلعات جلالة الملك، ملتزمًا بخدمة الوطن، يهادن على كرامته وسيأدته وأمنه ومستقبله.

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



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 يوميا يرتبط بانخفاض ملحوظ في خطر الإصابة

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

وفي هذا الصدد، يوصى الخبراء محبى القهوة باختيار الحبوب العضوية عالية الجودة الغنية بمضادات الأكسدة، مع التحذير من عدم تجاوز الحد الأقصى المسموح به من الكافيين والذي يقدر بـ٤٠٠ ملليغرام يوميا، وهو ما يعادل أربعة إلى خمسة أكواب تقريبا.

تناول القهوة قد يؤدى 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 بديلا عن النشاط البدني المنتظم والنظام الغذائي المتوازن الذي يشمل البروتينات والأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة والأطعمة المخمرة التى تدعم صحة الأمعاء والمناعة.ويهذه النتائج، تقدم الدراسة منظورا جديدا 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.

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

يؤثر التوتر على المناعة حتى لدى الأطفال، فالصحة

النفسية وقوة المناعة مترابطان. فالتوتر المزمن يرفع

مستوى الكورتيزول، مما يُضعف الاستجابات المناعبة.

شجّع الأنشطة التي تُخفف التوتر، مثل التنفس العميق،

والضحك، واللعب، وقضاء وقت الفراغ.

٦. تدريب الجهاز المناعى، لا تفرط في الحماية

بدلاً من المحفزات غير الضارة.

٤. الصحة العقلية والعاطفية

٥. الترطيب مهم

أمراض المناعة الذاتية.

### 6 نصائح لتقوية مناعة الأطفال ..



دائماً ضعفاً في جهاز المناعة.

وتقويتها، ومع ذلك، قد تشير العدوى المتكررة أحياناً إلى اختلالات في الراحة أو النظام الغذائي أو البيئة. وفيما يلى، نتعلم كنفية دعم وتقوية حهاز المناعة لدى أطفالهم بشكل طبيعى. إن بناء المناعة لا يعنى الإفراط في حماية الأطفال، بل يعنى منح أجسامهم الأدوات والخبرات

نصائح لتعزيز مناعة الأطفال

١. إعطاء الأولوية للنوم العميق

يؤكد التقرير أن النوم العميق هو العامل الأهم لتقوية وتدريبها بكفاءة.

٢. التركيز على التغذية

بتناول أطعمة غنية بفيتامين "سى" والبروتين والزنك

المكسرات والبذور: اللوز، والجوز، وبذور اليقطين،

على تقوية خط الدفاع الأول لطفلك، وهو الأمعاء. ٣. تشجيع قضاء الوقت في الهواء الطلق



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 المشى، وضعف العضلات، وانخفاض النشاط البدني، وفقدان الوزن غير المقصود.

ومع ذلك، يحذر الخبراء الصحيون من أن الإفراط في

السنسوم أهسم مسن التفييتناميينات



تُعد الأمراض العرضية جزءاً من كيفية تعلم مناعة الجسم المناسبة للاستجابة بذكاء للتهديدات.

جهاز المناعة. فالنوم العميق أفضل من فيتامين "سى"، وأفضل من الزنك. ورغم أهمية الفيتامينات والمعادن، فإن النوم يُمكِّن الجسم من إصلاح خلايا المناعة وتجديدها

و"أوميغا ٣"، وتتوفر هذه الأطعمة نباتية وغير نباتية. البقوليات: الحمص، (الفاصوليا).

وبذور الشيا.

يُعدُّ التعرض لأشعة الشمس والأنشطة الخارجية عاملاً

من الطبيعى الشعور بالقلق عندما يُصاب طفلك بنزلات البرد أو العدوى، لكن أن يمرض من حين لآخر لا يعنى

تلعب التغذية دوراً هاماً في تقوية المناعة. ينصح الخبراء

الفواكه: البرتقال، التوت.

البروتين: كميات كافية من المصادر النباتية أو الحيوانية. يساعد تناول طبق متوازن من الأطعمة الملوَّنة المتنوعة

#### اكتشاف سلاح طبيعي ضد أمراض الكبد

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

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

وخلال التجارب قام العلماء بإعطاء جرذان لتجارب المصابة بسمنة مستحثّة مستخلص البرغموت الحمضى (Citrus bergamia) على مدى عدة أسابيع، ولاحظوا أن حيوانات التجارب بدأت تسجّل تحسنا ملحوظا 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 انخفاضا 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 الدهنى المرتبط بالاضطرابات الأيضية (MASLD)، وهو أحد المضاعفات الرئيسية للسمنة.

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

#### لماذا يتزايد قصر النظر بين الأطفال؟

قصر النظر هو حالة تُشخُّص عادةً قبل سن العشرين، حيث بمكنك رؤية الأشياء القريبة بوضوح، ولكنك تجد صعوبة في رؤية الأشياء البعيدة. لماذا يتزايد قصر النظر عند الأطفال البوم؟

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.

حل هذه المشكلة بسيط، من خلال تشجيع طفلك على الأنشطة الخارجية، واتباع قاعدة ٢٠-٢٠-٢ للشاشات، مع اتباع عادات قراءة جيدة أيضاً. ما هی قاعدة ۲۰-۲۰-۲۰؟

تُعد قاعدة ٢٠-٢٠-٢ طريقة للوقاية من إجهاد العين الناتج عن الشاشات: كل ٢٠ دقيقة، خذ استراحة لمدة ٢٠ ثانية للنظر إلى شيء يبعد ٢٠ قدماً (حوالي

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

- 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 ينبغى 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

سيناى: "يحتوى البابونج على مركبات الكومارين الطبيعية، والتي قد تعزز تأثيرات مميعات الدم مثل الوارفارين وتزيد من خطر النزيف إذا تم تناوله وأضافت "يجب على أي شخص يتناول أدوية بوصفة طبية استشارة مقدم

الرعاية الصحية قبل تناول البابونج بانتظام". ٣. تداخلات وسائل منع الحمل وقد يؤثر الإفراط في شرب شاي البابونج أيضاً على فعالية وسائل منع الحمل. وتشير الأبحاث إلى أن البابونج قد يقلل من تأثير حبوب منع الحمل، وقد يؤدي

الثدي أو سرطان الرحم. ٤. ردود الفعل التحسسية وأوضحت غانز "قد يعاني الذين لديهم حساسية تجاه نباتات مثل عشبة الرجيد

إلى تفاقم الحالات التي تجعل المرأة حساسة للإستروجين، بما في ذلك سرطان

من تهيج أو تورم في الجلد". وقد تحدث هذه التفاعلات أيضاً لدى من يعانون من حساسية تجاه الأقحوان، أو القطيفة.

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



الدوار: يمكن أن يرفع التوتر معدل ضربات القلب ويسبب

تنفساً سريعاً. هذا قد يجعلك تشعر بالدوار.

يمكنك القيام ببعض الأشياء البسيطة للمساعدة في تخفيف

تناول طعاماً صحياً وحافظ على رطوبة جسمك: عندما

تكون متوتراً، من السهل التخلى عن العادات الصحية،

لكنها قد تُحدث فرقاً كبيراً في شعورك. احتفظ بالأطعمة

الصحية في متناول يدك، قلل من تناول السكر والكافيين،

أعط الأولوية للتمارين الرياضية: تُعدُّ التمارين الرياضية

أساسية لتقليل التوتر، ويمكنها تخفيف العديد من

أعراضه. أي نوع من النشاط البدني يُمكن أن يُساعد،

اخرج إلى الطبيعة: تشير 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

جرب التأمل الذهني: يُعدُّ التأمل الذهني طريقة شائعة

لإدارة التوتر. اجلس بهدوء، وركز على تنفسك، وانتبه

للحظة الحالية. تُشير الأبحاث إلى أن هذا يُمكن أن يقلل من

تواصل مع الآخرين: يُساعدك 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

حاول أن تكون على دراية بكيفية تعاملك مع التوتر

حتى تتمكن من اتخاذ خيارات صحية أكثر. فكر في

تدوين يومياتك، حتى تتمكن من فهم أنماطك. ضع قائمة

بالإجراءات الإيجابية التي يمكنك القيام بها - مثل

فوائدها فورية، وستزداد وضوحاً مع مرور الوقت.

العناية الذاتية لتقليل التوتر

واشرب الكثير من الماء.

الطبيعة له فوائد صحية.

مستويات هرمونات التوتر.

مشاكل تزيد من تفاقم التوتر.

13 علامة جسدية ونفسية

تُندذرك بالتوتر المفرط

نعاني جميعاً من التوتر من وقت لآخر، ولكن لا يعاني منه الجميع بالطريقة نفسها. غالباً ما يؤثر التوتر على العقل، ولكنه قد يؤثر أيضاً على الجسم. أحياناً تكون الأعراض الجسدية طريقة جسمك لإخبارك بأنك تحت ضغط شديد. يأتي المرضى بأعراض جسدية حقيقية، لكنها لا تكون ناجمة عن أي مرض؛ فالتوتر هو المشكلة الأساسية التي

سواء كنت تعاني من علامات جسدية، أو أعراض نفسية وعاطفية، أو كليهما، فإن إيجاد طرق صحية لإدارة التوتر يمكن أن يساعدك في إيجاد الراحة.

العلامات الجسدية الشائعة للتوتر قد تشعر بالتوتر دون أن تُدرك ذلك، إذ غالباً ما تمر العلامات الجسدية للتوتر دون أن تُلاحظها. في حال الشك، استشر طبيبك لاستبعاد أي مشاكل صحية جسدية، ولكن إذا بدت هذه الأعراض مألوفة، فقد يكون التوتر هو

جفاف الفم وصعوبة البلع: يمكن أن يقلل التوتر من إنتاج اللعاب، مما يُسبب جفاف الفم ويجعل البلع صعباً أو

تساقط الشعر: يتساقط الشعر بشكل طبيعى طوال الوقت. ينمو الشعر، ويأخذ قسطاً من الراحة، ثم يتساقط لإفساح المجال لشعر جديد. كل شعرة في مرحلة مختلفة من هذه الدورة. يمكن أن يُسبب التوتر دخول المزيد من الشعر في مرحلة الراحة دفعة واحدة، مما قد يؤدي إلى زيادة تساقط الشعر بشكل ملحوظ.

اضطراب المعدة: يمكن أن يسبب التوتر أعراضاً جسدية من جميع الأنواع، بما في ذلك أعراض الجهاز الهضمى مثل ألم البطن، وحرقة المعدة، والغثيان، والإسهال،

آلام العضلات: يمكن أن يسبب التوتر توتّر عضلاتك. ومع مرور الوقت، يمكن أن يؤدي ذلك إلى ألم وتيبس في أي مكان تقريباً في الجسم. غالباً ما تشعر بآلام في الرقبة والظهر والكتفين نتيجة للتوتر. ألم الفك أو الأذن أو الرأس: يضغط الكثير من الناس على فكوكهم أو يطحنون أسنانهم دون وعي عند تعرضهم للتوتر. قد يسبب هذا ضيقاً أو ألماً

#### الاتصال بصديق، أو المشى. للماذا تسزداد أهمية اللياقة البدنية مع جفاف المناخ؟



أفاد بحث جديد من جامعة كاليفورنيا بأن "الأفراد الذين يتمتعون بلياقة بدنية قد يكونون أفضل استعداداً للتعامل

مع الآثار السلبية للجفاف". الأكثر لياقة بدنية قد يكونون أكثر قدرة على الحفاظ على الأداء مع الجفاف الخفيف

وقال ثيودور غار لاند، المشرف على فريق البحث: "لللياقة البدنية فوائد معروفة كثيرة، لكن هذا البحث يسلّط الضوء على فائدة ربما لم يدركها الناس. إن التمتع بلياقة بدنية جيدة قد يساعد الجسم والدماغ على التكيّف بشكل أفضل مع تحديات الجفاف".

وفي دراسة أُجريت 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

الحرمان من الماء ووفق "مديكال إكسبريس"، درس الباحثون كيفية تأثير الحرمان من الماء لمدة ٢٤ ساعة على سلوك الجري الطوعى على العجلات وكتلة الجسم لدى فئران التجارب. ولزيادة فرصة ملاحظة التأثيرات، استخدمت الدراسة فئراناً من سلالات عالية الجري، والتي تركض أكثر بـ ٣

وفي التجارب، ركضت فئران من كلتا السلالتين عالية الجري وخفيفة الجري على عجلات لمدة ٦ أيام. وفي اليوم الـ٧، منع الباحثون نصف الفئران من الماء لمدة ٢٤ ساعة. أما النصف الآخر، فقد أتيحت له إمكانية الوصول إلى الماء

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

وعلى الرغم من فقدان وزن الجسم - وهو علامة على الجفاف - ازدادت مستويات نشاطها. وعادةً ما يرتبط الجفاف بالتعب وقلة النشاط. لكن كان من اللافت للنظر رؤية هذه الفئران تزيد من جريها في تلك

تفسير الاستجابة النشطة للجفاف واقترح الفريق تفسيراً محتملًا: ظاهرة سلوكية تُعرف باسم استبدال المكافأة.

وفي هذه النظرية، تستبدل الفئران المكافأة التي تحصل عليها عادةً من شرب الماء (دافع بيولوجي أساسي) بالمكافأة التى تحصل عليها من الجري (والتي قد تكون أيضاً دافعاً بيولوجياً).

الجري يمنح مكافأة وقال غارلاند: "إذا تم الاستغناء عن نشاط مُجز، مثل شرب الماء، فقد يُعوض الدماغ ذلك بزيادة سلوكَ مُجز آخر، مثل الجري". وقد "تمكّنت الفئران من سلالات عاليةً الجري من القيام بذلك بفضل لياقتها البدنية العالية،

مقارنة بالفئران العادية". ويعتقد غار لاند أن هذه النتائج قد تحمل آثاراً على البشر، لا سيما في عالم مرتفع الحرارة.

وقال: "مع ارتفاع درجات الحرارة العالمية وتناقص توافر المياه، أصبح الجفاف تحدياً أكثر شيوعاً. وتشير بياناتنا إلى أن الأفراد الأكثر لياقة بدنية قد يكونون أكثر قدرة على الحفاظ على الأداء، حتى مع إصابتهم بجفاف

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



في حين لا توجد اتفاقية مباشرة بين شركتى أبل وسييس إكس بشأن الاتصال بالإنترنت عبر أقمار ستارلينك الصناعية، يُسلّط تقرير جديد الضوء على سببين يُحتمل أن يُغيّرا هذا الوضع مستقبلًا. وقد تطرأ أيضًا تغيرات في مكونات هاتف آيفون ١٨ برو المُنتظر إطلاقه العام المقبل، بحسب تقرير لموقع "ذا إنفروميشن".

وكشف التقرير عن بعض التفاصيل الجديدة التي قد تُشير إلى مستقبل تعمل فيه جميع هواتف آيفون مع أقمار ستارلينك.

وتدعم "سبيس إكس" في تصاميم أقمار ستارلينك الجديدة نطاق الترددات اللاسلكية نفسه الذي تستخدمه أبل لميزات الاتصال بالأقمار الصناعية الحالية في هواتف آيفون، الذي تقدمه شركة غلوبال

وتعتمد "أبل" على أقمار "غلوبال ستار" لتشغيل ميزة الطوارئ "SOS" عبر الأقمار الصناعية في هواتف سلسلة آيفون ١٤ والإصدارات الأحدث،

بالإضافة إلى ساعة أبل ووتش ألترا ٣. وتُتيح هذه الميزة الاتصال بخدمات الطوارئ ومشاركة الموقع عند الخروج من نطاق التغطية الخلوية التقليدية. علاوة على هذا، فقد ناقش رئيس محلس إدارة "غلوبال ستار"، جيمس مونرو، رغبته في بيع الشركة مقابل ۱۰ مليارات دولار. ويُشير التقرير إلى أن مثل هذه الصفقة قد تُشير إلى أن "غلوبال ستار" و"أبل" تسعيان إلى مزيد من الاستقلالية عن بعضهما البعض.وقيل سابقًا إن "أبل" رفضت إبرام صفقة مع "سبيس إكس" لتزويدها بخدمة الاتصال عبر أقمار ستارلينك الصناعية لهواتف آيفون.

وتخطط "أبل" لإضافة دعم في هواتف آيفون المقبلة بدءًا من العام المقبل لشبكات الجيل الخامس (Gه) 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"

إلى الشحن مرة واحدة فقط في السنة.

وبطبيعة الحال، فإن حماية النظارات داخل علبة

أمر، لكن العثور على العلبة نفسها غالباً ما يكون

صعباً. ومع علبة النظارات «فايند أول» Find

All Glasses Case المصنوعة من الجلد

النباتي (بسعر ٤٩,٩٩ دولار)، يمكنك العثور

عليها في ثوان، باستخدام تطبيق «فايند ماي»، أو

عبر صوت التجرس العالى. وتدوم بطاريتها حتى ٨

أشهر، قبل الحاجة إلى شحن لاسلكي. وتتوافق مع

في الغالب، تحمل مسألة العثور على الأمتعة روح

المغامرة. وهنا، يأتى دور «فايند أول لاغيدج تاغ» FindAll Luggage Tag، من «ساشى»

(بسعر ٤٤,٩٩ دولار) لتيسير المهمة. ويتميز بحزام

قابل للتعديل لتثبيته، ويتضمن فتحة بطاقة الاسم

مع غطاء خصوصية. كما يتميز بلمسة نهائية من الجلد النباتي، وتدوم البطارية حتى ٨ أشهر.

أما «بطاقة فايند أول» Find All Card

(بسعر ٣٤,٩٩ دولار)، فهي عبارة عن جهاز تتبع

بتكنولوجيا «فايند ماي» وهي بحجم بطاقة ائتمان،

معظم أنواع النظارات والنظارات الشمسية.

### حـزمــة أدوات جــديــدة للتتبّع .. تعشر على كل حوائجك

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

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

أو تكنولوجيا «فايند ماي» المدمجة في إكسسوارات «ساتشى» الجديدة. وبمجرد تسجيل هذه الإكسسوارات على التطبيق، سيستغرق الأمر مجرد ثوان معدودة لتحديد موقعها باستخدام كمبيوتر أو «اَيباد» أو «اَيفون». ويعرض لك تطبيق «فايند ماي» موقعها، ويمكنك تشغيل تنبيه صوتى 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 «ساتشى فايند أول» FindAll Keychain (بسعر ۲۹٬۹۹ 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 ۱٫۳٤ × ۱٫۳٤ × ۰٫۳۰ بوصة). وجرى تصميمها لحمل المفاتيح، ويمكن تثبيتها كذلك على حقائب الظهر أو الأمتعة لسهولة التتبع. وتحتاج

مصنوعة من الألمنيوم والزجاج المقوى. تبلغ أبعادها ۳٫۳۵  $\times$  ۲٫۱۳ imes بوصة، ومصممة

لتناسب معظم المحافظ والحقائب. وتحتاج إلى شحن مرة واحدة فقط كل ١٦ شهراً، وتتميز بتصنيف مقاومة الماء IP٦٧.

غلاف جواز السفر

بطاقة «اعثر علي»

وتنضم جميع هذه المنتجات إلى تشكيلة «فايند أول»، من «ساتشى»، التى كانت تتضمن بالفعل «غلاف فايند أول لجواز السفر» FindAll Passport Cover (بسعر ۹۹٬۹۹ دولار). ويحتوي هذا الغلاف على مساحة لجواز السفر، ووثائق أخرى، وبطاقات ائتمان. ويحتاج إلى شحن  $^{\circ}$  کل خمسة أشهر، ويبلغ حجمه ٥,٦ imes ٧,٠

#### ميّـزة جـديـدة مـن «واتــســاب»: «اسـم المستخدم» سيحجب مشاركة أرقام الهواتف

تعتزم شركة "واتساب" إطلاق خدمة أسماء المستخدمين قريبًا، حيث تقوم حاليًا باختيار وظيفة حجز الأسماء في النسخة التحريبية من تطبيق التراسل الفوري الشهير، بحسب ما أوردت مدونة "وابيتا إنفو". وذكرت المدوّنة، المتخصّصة في تحليل إصدارات "واتساب"، أنّه يتعيّن على المستخدم البدء في التفكير في إختيار اسم مفضًل له، والتفكير أيضًا في البدائل الممكنة في حال عدم التمكن من حجز الاسم المفضّل".

وقالت: "سيقتصر اسم المستخدم على الحروف الصغيرة والأرقام والنقاط والشرطات السفلية، ويجب أنْ 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 شخصى "بي أي أن" (PIN)، وهذا يعنى أن مجرّد معرفة اسم المستخدم لا تكفى للتواصل مع جهات الاتصال الجديدة، لكنْ 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 الجوّال 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 أيّ وقت أو حتى حذفه تمامًا.

#### كيف يسؤدي المحتوى السرديء إلى تدهور الذكاء الاصطناعي؟

كشفت دراسة حديثة مشتركة بين جامعات تكساس إيه آند إم وتكساس وبدردو 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 معرفى دائم في أداء نماذج الذكاء الاصطناعي، في ظاهرة تُشبه ما يُعرف بـ"تلف الدماغ" البشري الناتج عن استهلاك المحتوى الردىء.كنف يحدث "تلف الدماغ" في الذكاء الاصطناعي؟للتجربة، قام الباحثون بتغذية عدد من النماذج الذكية بتيار مستمر من منشورات موقع "X" (تويتر سابقاً)، تضمنت عبارات جذابة من نوع الطعم الرقمي (Clickbait) مثل "اليوم فقط!"، أو كلمة لن تصدق ما حدث!".

النتائج كانت صادمة: تراجع أداء النماذج على اختبار "ARC" للاستدلال المنطقى من ٧٤,٩

انخفضت نتائجها على اختبار "RULER" لفهم السياق الطويل من

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

الحل: "نظافة البيانات" قبل الذكاء

تؤكد الدراسة أن الذكاء الأصطناعي ليس مُحصَّناً من التأثيرات السلبية للمحتوى السيئ، مما يجعل من الضروري إعادة النظر في مصادر البيانات المستخدمة لتدريبه. ويوصى الباحثون بأن تتبنى الشركات سياسات صارمة لمراقبة جودة البيانات، لمنع الأضرار التراكمية التي قد تُضعف ذكاء النماذج على المدى الطويل.

#### كيف يسؤدي المحتوى السرديء إلى تدهور الذكاء الاصطناعي؟



أطلقت شركة على بابا الصينية للتجارة الإلكترونية اليوم الخميس خدمة مساعد دردشة 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 الدردشة في تطبيق كوارك، وهي منصة بدأت للتصفح لكنها أصبحت هذا العام تطبيق المستهلكين الرئيسي لشركة على بابا، مع إضافة خيارات ذكاء اصطناعي مثل قدرات البحث.

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

وركزت جهود على 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

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

ووفقا لموقع تتبع منتجات الذكاء الاصطناعي (آيك.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 شهریا ولدی دیب سیك ۷۳٫۶ ملیون مستخدم یلیه تینسنت بتسجيل ٢, ٦٤ مليون مستخدم.

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



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

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

تصميم ضخم وتحديات صعبة تشير التقارير إلى أن آبل تتعاون مع Samsung Display لتطوير شاشة OLED قابلة للطء، مخصّصة، تقلل التجعد الظاهر عادة في هذا النوع من الشاشات. لكن العملية مكلفة ومعقدة، وهو ما

رفع التكلفة النهائية للجهاز.

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

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 الحالى. سباق الأجهزة القابلة للطى

تسعى آبل للحاق بالسوق المتنامى للأجهزة القابلة للطي، والذي أثبتت فيه الشركات المنافسة قدرتها على الابتكار وتحقيق مبيعات قوية.

هواوي تُشكّل مثالاً لافتاً بعدما حققت نجاحاً بأجهزة قابلة للطى متعددة، من بينها جهاز MateBook Fold مقاس ۱۸ بوصة الذي يتميز بوزن أخف (نحو ۲٫۰ 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 إقبالًا 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

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



أعلن منتدى NFC الدولى تحديثا حديدا لمعبار الاتصال قريب المدى (NFC)، يرفع نطاق عمل التقنية من ٥ مليمترات إلى ٢٠ مليمترًا، أي بزيادة تبلغ ٤ أضعاف تقريباً، في خطوة تفتح الباب أمام مستقبل لاسلكي أكثر سلاسة، وفقاً لما أورده موقع ."PhoneArena"

التحديث الجديد الذي يأتى ضمن إصدار NFC (CR10) 10 Certification Release يُعد نقلة نوعية في تجربة المستخدم.

فبفضل المدى الموسع، ستتمكن أجهزة مثل iPhone وApple Watch من أداء المهام اليومية، كالدفع الإلكتروني أو فتح الأبواب بسرعة وسهولة أكبر، دون الحاجة إلى محاذاة دقيقة بين الجهاز ونقطة الاتصال.

وبحسب منتدى NFC، فإن المدى الموسّع سيتيح تفاعلات أكثر مرونة مع الأجهزة التي تعتمد على هذه التقنية، بما في ذلك الأقفال الذكية، وغرف الفنادق، والسيارات، وأنظمة الدفع اللاسلكي.

وهذا يعنى أن المستخدم لن يضطر بعد الآن لصق هاتفه أو ساعته مباشرة بجهاز القارئ، بل سيتمكن من تنفيذ الأوامر من مسافة أبعد وبشكل أسرع. ورغم الحماس للتقنية الجديدة، أوضح المنتدى

أن الاستفادة من المدى الموسّع تتطلب تحديثات في

جيل جديد من الاتصال الآمن ورغم أن الزيادة في المدى لا تتجاوز ١٤ مليمترًا، إلا أن تأثيرها سيكون ملموسًا في الحياة اليومية، حيث ستصبح عمليات الدفع، وفتح الأبواب الذكية، ونقل البيانات أكثر سرعة وأمانًا مقارنة بالبلوتوث أو

> الطرق التقليدية الأخرى. "أبل" شريك في صياغة المستقبل

والجدير بالذكر أن شركات التكنولوجيا الكبرى مثل "أبل" و"غوغل" تُعد من الأعضاء البارزين  $^{\prime\prime}$ ف منتدى  $^{\prime\prime}$ ، ما يعزز التوقعات بأن  $^{\prime\prime}$ أبل شاركت في تطوير المعيار الجديد، استعدادًا لاعتماده رسميًا في أجهزتها القادمة.ومنذ ظهورها الأول، اعتبرت تقنية NFC مجرد ميزة إضافية، لكن مع الوقت أصبحت عنصرًا لا غنى عنه في حياة المستخدمين اليومية، من خدمات Apple Pay إلى مفاتيح السيارات وبطاقات الدخول الذكية.

المكونات المادية للأجهزة، ما يعنى أن الإصدارات الحالية من أجهزة "أبل" لن تدعم التحديث الجديد. ومن المتوقع أن تقوم الشركة خلال الأشهر المقبلة بدمج المعيار الجديد في طرازات آيفون وApple Watch القادمة، لتكون أول المستفيدين من هذا

### «رقبة التكنولوجيا» من الأسباب والأعراض وطرق العلاج

على الرغم من الفوائد التي لا حصر لها للتكنولوجيا، والتى جعلت العالم بأكمله يُطل من شاشة الهاتف الذكى الذي تحمله بين يديك، دون الحاجة إلى التحرك خطوة واحدة من مكانك، إلا أن تلك التكنولوجيا أصبحت ترتبط بعدد من المشكلات والأمراض الصحية، والتي تتفاقم يومًا

وتُعد "متلازمة رقبة الرسائل النصية" أو ما يُطلق عليها "رقبة التكنولوجيا"، من المشكلات الصحية التي ترتبط بشكل مباشر بالتكنولوجيا، وتحديدًا بالهواتف المحمولة. ما هي متلازمة الرقبة النصية؟

تحدث متلازمة الرقبة النصية بسبب التعود على ثنى الرقبة للأمام بهدف النظر إلى الهاتف المحمول، حيث يزن الرأس ما بين ١١ و ٢٧ كيلوجرامًا. لذلك، إذا أدرتَ وجهك للأسفل لعدة ساعات يوميًا للنظر إلى هاتفك أو حاسوبك، فإنه يؤثر على عضلات الرقبة ويؤدي إلى الشعور بالألم.ليس من المستغرب أن تصبح متلازمة الرقبة النصية مشكلة شائعة بشكل متزايد، بل نها قد تسبب مشاكل في العمود الفقري مع مرور الوقت، مثل انضغاط الأعصاب وتدهور العمود

أعراض الرقبة النصية

هناك العديد من الحالات التي قد تسبب آلام الرقبة، لذا قد لا تعتقد أن النظر إلى هاتفك هو السبب. مع ذلك، فإن هذا الأمر الذي يبدو بسيطًا قد يسبب العديد من الأعراض. وبالإضافة إلى آلام الرقبة وتبيسها، قد تُعانى من الصداع، بجانب تشنجات الرقبة وآلام الظهر من أعراض إرهاق الهاتف.ويُعد الشعور بألم حاد ومفاجئ في رقبتك عندما تنظر إلى هاتفك أو جهازك اللوحى، علامة على الإصابة بتك المتلازمة. وفي حالة الإصابة بحالة متقدمة من داء الرقبة النصية، قد تشعر بخدر أو وخز في رقبتك. وإذا تسببت حالتك بانضغاط العصب، فقد تشعر بضعف أو ألم يمتد إلى ذراعيك.

ما هي المشاكل الصحية التي يمكن أن يسببها

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

قد تؤدى وضعية الجسم السيئة أيضًا إلى التهاب في الكتف، تُسمى هذه الحالة بـ "الانحشار 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 جراحيًا، وقد يسبب ألًّا ينتشر إلى أسفل الذراعين.

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

منها ما يلي:

لعلاج المشكلة، لأن التشخيص والعلاج المبكرين ضروريان لعلاج آلام الرقبة الناتجة عن رقبة الرسائل النصية.الوضعية الصحيحة لاستخدام الهاتف المحمو لالوضعية الصحيحة أثناء النظر إلى هاتفك أو حاسوبك المحمول تساعد على شفاء قبتك، لذلك ضع هاتفك بمستوى عبنيك، مع الحفاظ على عمودك الفقري في وضعية مستقيمة للأعلى.وقد تعتقد أن الجلوس بشكل مستقيم مع

النصية، من المهم اتخاذ الخطوات الصحيحة

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 قطني جيد وأن رقبتك مسترخية وليست منتصبة.

يساعد الحلوس بهذه الطريقة على تخفيف الضغط على عضلات رقبتك وعمودك الفقرى، ويساعد جسمك على الاسترخاء أثناء العمل. تشمل الطرق الأخرى لعلاج المتلازمة والوقاية

أخذ فترات راحة من استخدام التكنولوجيا.

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 يلى 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، اثن مرفقيك ووجّه أصابعك للخلف، مع سحب لوحي كتفيك للأسفل وللداخل. حركات دائرية للكتفين: حرّك كتفيك للأعلى،

وللخلف، وللأسفل، ثم كرر. تمارين التمدد من جانب إلى آخر: حرّك رأسك للنظر من فوق كتف واحد، ثم انظر ببطء في

الاتجاه الآخر فوق كتفك الآخر.

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

هل تناول الموز على معدة فارغة صحي؟

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 اضطرابات معوية لدى بعض الأشخاص، خاصة أصحاب المعدة الحساسة. فالألياف تُحفز 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 دمجه 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 تصاب المعدة

### 7 عادات يومية تحميك من مرض باركنسون

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 تحمى من الإصابة بالمرض.

٧ عادات تحميك من الإصابة بمرض باركنسون وفيما يلى، عدد من العادات التي تساعد على حمايتك من الإصابة بمرض باركنسون، مثل: ١. حافظ على نشاطك البدني

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام ترتبط ارتباطًا وثبقًا بانخفاض خطر الإصابة بمرض باركنسون، وتُعد التمارين الهوائية مفيدة للأعصاب وتُحسن الوظائف الحركية، حيث أظهرت الدراسات أنها تقلل من المخاطر بنسبة

ويُوصى بممارسة أنشطة تتراوح من متوسطة إلى عالية الكثافة، مثل المشى 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 باتباع نظام غذائي غنى بمضادات

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

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

التعرض لبعض السموم البدئية، 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

ه. إدارة التوتر باركنسون. ٣. الحد من التعرض للسموم الذهنية مثل التأمل والتنفس العميق أو حتى

العضوية قدر الإمكان، وارتداء معدات الوقاية

٤. إعطاء الأولوية للنوم يتخلص المخ أثناء النوم العميق من الفضلات ويُصلح نفسه، لذلك فإن الحرمان المزمن من النوم أو حالات مثل انقطاع النفس النومى قد تزيد من خطر الإصابة بالأمراض العصبية التنكسية، بما في ذلك مرض باركنسون. فقط التزم بجدول نوم منتظم، وتجنب الشاشات قبل النوم، واتبع روتينًا هادئًا قبل النوم.

التوتر هو جزء من الحياة، ولكن مستوياته المزمنة يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على دماغك. لذلك فإن إيجاد طرق لإدارة التوتر يمكن أن يساعد في حماية دماغك وتحسين صحتك العامة. ولتحقيق ذلك، جرب ممارسات اليقظة

إن الحفاظ على نشاط عقلك والبقاء على اتصال الشخصية عند التعامل مع المواد الكيميائية، وشرب الماء المفلتر لتحنب الملوثات. مع الآخرين يمكن أن يساعد في بناء "الاحتياطي المعرفي"، والذي قد يحمي من التنكس العصبي. لذلك، فإن ممارسة الأنشطة التي تتحدى عقلك، مثل حل الألغاز أو القراءة أو تعلم مهارة جديدة،

٦. البقاء منخرطًا عقلبًا واجتماعبًا

الهادف يدعم مرونة الدماغ. ٧. تجنب التدخين والكحول: التدخين والإفراط في شرب الكحوليات يرتبطان بارتفاع خطر الإصابة بمرض باركنسون. لذلك، فإن الإقلاع عن التدخين والتقليل من تناول الكحول، يمكن أن يُساهم

رائعة للحفاظ على حدة ذهنك. كما أن التعلم

مدى الحياة والتواصل الاجتماعي والنشاط

بشكل كبير في حماية الدماغ. وبشكل عام، يجب على أي شخص يعاني من تغيرات حركية، أو فقدان حاسة الشم، أو اضطراب سلوك النوم السريع، أو الإمساك المستمر، أن يسعى للحصول على تقييم طبي

بحث عبر الإنترنت، ما يستدعى إجراء مزيد من

الدراسات. كما أشار الباحثون إلى احتمال عدم

الإبلاغ عن وفيات لاعبات كمال الأجسام الأقل

وقال الدكتور فيشياتو: "يذكّرنا هذا البحث

بأن السعى وراء بناء العضلات والرشاقة،

رغم احتفاء المجتمع به، قد يكون له ثمن على

صحة القلب والأوعية الدموية. إن الوعى بهذه

الكبريت .. المعدن السري وراء رائحة الشوم والبصل

يُعد الموز من أكثر الفواكه غنيّ بالفوائد الصحية، فهو غنى

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

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

كما يحتوي الموز على فيتامين B1 الذي يُعزز إنتاج

السيروتونين، وهو الهرمون المسؤول عن الشعور

بالسعادة، مما يجعل تناول الموز صياحًا وسيلة ممتازة ليدء

البوم 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

على الرغم من فوائده الكثيرة، إلا أن تناول الموز وحده

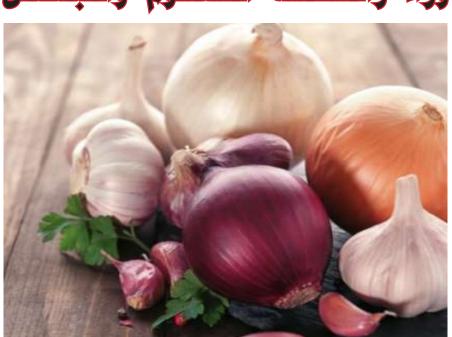
على معدة فارغة قد لا يكون مناسبًا للجميع. إذ يؤكد خبراء

التغذية أن الموز يحتوي على نسبة مرتفعة من السكريات

تقليل التوتر وتحسين وظائف العضلات والأعصاب.

هل هناك أضرار لتناول الموز على معدة فارغة؟

الصحى تناول الموز على معدة فارغة صباحًا؟



ما يمنح الثوم والبصل رائحتهما النفاذة، هو ذاته العنصر الذي يمد خلاياك بالحيوية ويحافظ على شباب أنسجتك. الكبريت، هذا المعدن الذي يختبئ داخل عدد من الأطعمة اليومية، يلعب دورًا جوهريًا في توازن الجسم وصحة الجلد والمفاصل والكيد.

الكبريت ودوره الحيوي في الجسم

أحد أهم مضادات الأكسدة الداخلية التى تعمل على تنظيف الكبد من السموم وتقوية جهاز المناعة. كما يشارك في تصنيع الكولاجين، البروتين المسؤول عن مرونة الجلد وصحة المفاصل. وتشير الأبحاث إلى أن وجوده في النظام الغذائي بانتظام قد يساعد على تقليل الالتهابات وتحسين امتصاص العناصر الغذائية الأخرى. أثر الكبريت على المفاصل والبشرة

مصادر طبيعية غنية بالكبريت

الإصابة بالسرطان وتحسين وظائف الكبد. أما البيض فيحتوى على الميثيونين، وهو حمض أميني كبريتي يشارك في عمليات الأيض وإنتاج الطاقة.

> الأحماض الأمينية المسؤولة عن بناء البروتينات وإصلاح الأنسجة، كما أنه يشارك في إنتاج مضادات الأكسدة التي تحمى الجسم من التلف الخلوي.

يُعرف مركب "ميثيل سلفونيل ميثان" (MSM) بقدرته على تخفيف آلام المفاصل الناتجة عن الالتهاب المزمن، إذ يساعد على مرونة الأنسجة وتخفيف التورم. أما في مجال العناية بالبشرة، فإن الكريمات التي تحتوي على الكبريت تُستخدم لمكافحة حب الشباب وقشرة الرأس، رغم أن بعض الأشخاص قد يعانون من جفاف الجلد عند الإفراط

يُعد الثوم والبصل والكراث من أبرز الأطعمة التي تحتوى على مركبات كبريتية قوية، أهمها الأليسين الذي يتكوِّن عند تقطيع الثوم أو سحقه. الطهى الطويل يُقلل من هذه المركبات، لذا يُفضل استخدام الثوم الطازج لإبراز فوائده كاملة.

ويعد الكبريت من المعادن الأساسية التي تدخل في تركيب

يُسهم الكبريت في إنتاج مركبات حيوية مثل الجلوتاثيون،

### تحذير للنساء ..

المشى يوميًا في الطبيعة.

### التماريان الشاقة قاد تعرضكان لخطار صحاي قاتل

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

ويتمثل 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

وفحص فريق بحث إيطائي السجلات الطبية والمنافسات لما يقرب من ٩٤٤٧ لاعبة كمال أجسام

كانت بسبب الموت القلبي المفاجئ، ليصبح السبب الأكثر شيوعا. وكشفت الدراسة أن خطر الموت القلبى المفاجئ كان أعلى بعشرين ضعفا لدى لاعبات كمال

خلال تلك الفترة بمتوسط عمر ٤٢ عاما.

محترفة شاركن في مسابقة واحدة على الأقل بين

الأجسام المحترفات مقارنة بالهواة. كما كانت النساء أكثر عرضة بأربع مرات من الرجال للانتحار، وهو ما ربطه الخبراء بالضغوط الاجتماعية وتوقعات صورة الجسم.

ويزيد خطر السكتة القلبية.

وحذر الفريق من أن النتائج مبنية على عمليات

للدراسة وخبير الطب الرياضي في جامعة بادوفا الإيطالية: "غالبا ما يتبع لاعبو كمال الأجسام،

وأوضح الدكتور ماركو فيشياتو، المعد الرئيسي

ضررا بالغا بالقلب والأوعية الدموية".

عامى ٢٠٠٥ و٢٠٢٠، ووجد أن ٣٢ منهن توفين وأظهرت النتائج أن ٣١٪ من وفيات هؤلاء النساء نساء ورجالا، تدريبات قاسية، ويستخدمون استراتيجيات مثل الصيام والجفاف، ويعتمد بعضهم على مواد معززة للأداء، ما قد يلحق

وأضاف أن التمارين المكثفة ترفع معدل ضربات القلب وتجهد العضلة، ما قد يفاقم الحالات الصحية الكامنة واضطرابات ضربات القلب

المخاطر أمر أساسي لتعزيز ممارسات تدريب أكثر أمانا واتخاذ قرارات مدروسة، مع ضرورة تغيير ثقافة الرياضة لرفع مستوى الوعى بين المحترفين والمبتدئين على حد سواء".

الخضروات الصليبية مثل البروكلي والملفوف والقرنبيط غنية بالسلفورافان، وهو مركب يرتبط بانخفاض خطر

الكبريت في البروتينات الحيوانية والنباتية تحتوى 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، فتبرز البقوليات مثل العدس وفول الصويا والبازلاء باعتبارها بديلًا ممتازًا، حيث تزود الجسم بالكبريت إلى جانب الألياف والبروتين النباتي

الألبان والمكسرات والفواكه المجففة

الحليب والجبن يحتويان على كميات معتدلة من الكبريت، لكن عملية التخمير 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 يؤدى 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، خاصةً من يعانون من حساسية تجاه الكبريتات. لذلك يُفضل الاعتماد على الأطعمة الطبيعية بدلاً من المكملات الصناعية إلا عند الحاجة الطبية.

### ما البرمجة المزاجية بالذكاء الاصطناعي؟ ولماذا تثير الجدل؟

في عالم يشهد تسارعًا لافتًا في تطوير أدوات الذكاء الاصطناعي، تبرز مفاهيم جديدة قد تغير وجه صناعة البرمجيات في السنوات القليلة المقبلة. ومن أكثر هذه المفاهيم إثارة للفضول ما يعرف بالبرمجة المزاجية بالذكاء الاصطناعي، وهو نهج ناشئ يعتمد على الذكاء الاصطناعي لفهم نيات المبرمج ومزاجه العام.

ويهدف هذا المفهوم إلى تحويل الأفكار المجردة أو التعبيرات غير التقنية إلى تعليمات برمجية دقيقة

وتساعد البرمجة المزاجية بالذكاء الاصطناعي في جعل عملية البرمجة أكثر سلاسة، حيث تعتمد على تحليل المشاعر والسياق بدلًا من الاقتصار على الأوامر النصية.

ونستكشف في هذا الموضوع ماهية البرمجة المزاجية بالذكاء الاصطناعي، وما الذي يجعلها مختلفة عن البرمجة التقليدية، مع الحديث عن فوائد ومضار اعتماد هذا النهج الجديد في تطوير ما البرمجة المزاجية بالذكاء الاصطناعي؟

البرمجة المزاجية بالذكاء الاصطناعي مصطلح يعبر عن استخدام أدوات الذكاء الاصطناعي لأداء مهام كتابة التعليمات البرمحية، في حين يركز المستخدم على توجيه العملية بالأفكار

وفي البرمجة المزاجية بالذكاء الاصطناعي، فإن المستخدم غير مطالب بكتابة التعليمات البرمجية الدقيقة، بل يمكنه التعيير عن فكرته عموما، ويقوم الذكاء الاصطناعي بترجمتها إلى تعليمات

وكانت البرمجة تعتمد في السابق على أوامر محددة وصريحة، تصاغ وفق منطق رياضي لا يحتمل التأويل.

ولكن البرمجة المزاجية بالذكاء الاصطناعى تتجاوز حدود المدخلات النصية نحو فهم السياق المزاجى والنفسى للمبرمج بتحليل تعابيره، وأسلوبه في الوصف، ونبرة صوته في بعض النماذج الصوتية، وحتى تاريخه البرمجي. ويستطيع الذكاء الاصطناعي توليد التعليمات

البرمجية النمطية ليتمكن البشر من التركيز على التصميم العالى المستوى، كما يستطيع إنشاء نماذج أولية أسرع بكثير. وما قد يستغرق أيامًا أو أسابيع للبرمجة من

الصفر، يمكن إنجازه أحيانًا في بضع ساعات من التواصل مع الذكاء الاصطناعي.

من البرمجة التفسيرية إلى البرمجة المزاجية مع تطور النماذج اللغوية الكبيرة، أصبح بالإمكان تدريب أنظمة ذكاء اصطناعي قادرة على تحليل الأسلوب اللغوي للمبرمج، واستقراء السياق النفسي والعاطفي لطلبه، بل وحتى تاريخه البرمجي وتفضيلاته الأسلوبية. وتعتمد البرمجة المزاجية بالذكاء الاصطناعي

على تقنيات متعددة، مثل النماذج اللغوية الكبيرة المدربة على التعليمات البرمجية

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 ثوري يُعرف باسم الحوسبة

وتعد شركة FinalSpark السويسرية من أبرز الرواد

في هذا المضمار؛ إذ تعمل على تطوير "معالجات حيوية"

قائمة على محموعات دقيقة من الخلايا العصيبة تعرف بالعضويات (organoids)، قادرة بالفعل على أداء مهام

حسابية يسبطة.ويقول الشريك المؤسس للشركة، الدكتور

فريد جوردان: "بدلا من محاولة محاكاة الدماغ بالسيليكون،

تستخلص هذه العضويات من خلايا جلد بشرية تعاد

برمجتها لتصيح خلايا جذعية، ثم تتحول إلى خلايا عصبية.

كل عضوية تحتوي على نحو ١٠ آلاف خلية عصبية، أي ما

يعادل تقريبا دماغ ذبابة الفاكهة، مقارنة بـ ١٠٠ مليار خلبة

ورغم صغر حجمها، تظهر العضويات قدرات تعلم

واستجابة كهربائية تماثل الإشارات الثنائية في الحوسبة

وفي تقرير لبى بى سى، وصفت محررة العلوم زوى كلاينمان

تجربتها داخل مختبر FinalSpark، قائلة إن الضغط

على مفتاح في لوحة مفاتيح تولد نبضات عصبية تظهر على

كما يجرى العلماء تجارب لتحسين "تعلم" هذه العضويات

عبر مكافأتها بمادة الدوبامين، لتعزيز السلوك العصبي

المطلوب، في عملية تحاكى طريقة تعلم الدماغ البشرى عبر

الشاشة كقفزات مشابهة لتخطيط الدماغ.

الحبوية أو البرمجبات الرطبة.

لنستخدم الدماغ الحقيقي". ٍ

في الدماغ البشري.

كيف تُصنع "الأدمغة المُصغُرة"؟

ولستَ بحاجة إلى تذكر بناء الجملة الدقيق،

وما عليك سوى إخبار الذكاء الاصطناعي بلغة

واضحة بما تريد تحقيقه، ويكتب لك بناء الجملة.

وعند تزويد أدوات البرمجة بالذكاء الاصطناعي

بمشكلة برمجية بلغة طبيعية، فإنها قادرة على

كما أنها قادرة على تحويل التعليقات المكتوبة

باللغة الإنجليزية إلى تعليمات برمجية قابلة

للتنفيذ نيابة عنك. وتوسع البرمجة المزاجية

بالذكاء الاصطناعي هذا المفهوم ليشمل مهامًا

أكبر، حتى إنشاء تطبيقات بسيطة من وصف

تبرز فائدة هذا النهج من تسريع دورة التطوير

بتقليل الحاجة إلى الكتابة اليدوية لكل سطر

برمجي، مما يختصر الوقت. ويحسن هذا المفهوم

جودة تجربة المستخدم ويعزز التفاعل بين

البشر والأنظمة البرمجية مع تخصيص أعمق

للبرمجيات. ويقلل هذا المفهوم من الأخطاء، حيث

يتجنب الذكاء الاصطناعي الأخطاء الشائعة،

فوائد البرمجة المزاجية بالذكاء الاصطناعي

توليد التعليمات البرمجية المناسبة.

والسياقات العاطفية معززة بواجهات تفاعل تسمح بتحليل المزاج والنيات بدقة.

يريد المستخدم شيئاً رسمياً، أم مرناً، أم مريحاً، أم معقداً أم بسيطاً، مع تتبع السياق المتراكم لفهم ماذا كتب المبرمج سابقًا، وما الذي يفضل تجنبه

وبالإضافة إلى ذلك، يجري نمذجة نوايا البرمجة عير استقراء النمط العقلي المستخدم، مما يتبح توليد تعليمات برمجية لا تعتمد على الطلب النصى فقط، بل على جو المشروع ككل.

وتمثل البرمجة المزاجية بالذكاء الاصطناعي

أول حاسوب حي بخلايا

دماغ بشرية حية بمشاركة 10 جامعات

البرمجة التقليدية.

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

طاقة أقل.. وإمكانات أوسع

كما يحدث في السيليكون.

يشير جوردان إلى أن الخلايا العصبية أكثر كفاءة في استهلاك

الطاقة بمليون مرة، مقارنة بالدوائر الإلكترونية التقليدية،

ما يجعل الحوسبة الحيوية مرشحا مستقبليا، لتقليل الطاقة

لكن الحفاظ على "المعالجات الحية" يمثل تحدياً كبيراً فهي

تموت بعد بضعة أشهر، ولا يمكن ببساطة "إعادة تشغيلها"

ويقول البروفيسور سيمون شولتز من إمبريال كوليدج

لندن: "العضويات لا تمتلك أوعية دموية، ولا نعرف بعد

وفي بعض الحالات، تظهر العضويات اندفاعات عصبية

أخيرة قبل موتها، وصفها جوردان بـ"اللحظات الأخيرة"

إلى جانب تطوير الحوسبة، تمنح هذه التقنية فرصا هائلة

لفهم أمراض عصبية مثل الزهايمر والتوحد، وتساهم في

وتشارك ١٠ جامعات حتى الآن في برنامج FinalSpark،

بينما حققت شركة Cortical Labs سيقاً عام ٢٠٢٢

بعد تدريب خلايا عصبية على لعب لعبة الفيديو الشهيرة

رغم ذلك، يُجمع العلماء على أن الحوسبة الحيوية لن تحل

وتقول الدكتورة لينا سميرنوفا من جامعة جونز هوبكنز:

الحوسبة الحيوية يجب أن تكمل الذكاء الاصطناعي

ومع تصاعد النقاش حول الجوانب الأخلاقية، تؤكد

FinalSpark أن عضوياتها لا تمتلك أي وعى أو

كيفية تصنيعها بشكل يضمن بقاءها أطول".

المشابهة لما يحدث في دماغ الإنسان.

تطبيقات واعدة.. ومخاوف أخلاقية

تقليل الاعتماد على تجارب الحيوانات.

محل السيليكون قريبا.

السيليكوني، لا أن تستبدله".

مستقىلات للألم.

الهائلة المطلوبة، لنماذج الذكاء الاصطناعي الحديثة.

كما يجري تحليل الأسلوب اللغوي لتحديد، هل

تطوراً طبيعياً في مسار تبسيط البرمجة الذي بدأ منذ عقود. ومن لغة التجميع إلى اللغات العالبة المستوى، مرورًا بأدوات البرمجة المنخفضة التعليمات البرمجية والمنعدمة 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

كيف تعمل البرمجة المزاجية بالذكاء الاصطناعى؟ 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

وفي الأساس، يعمل الذكاء الاصطناعي كنظام إكمال تلقائى، فهو يتنبأ 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 أيضًا في تصحيحها وتحسينها. وفي البرمجة المزاجية بالذكاء الاصطناعي، تحل مطالبات اللغة الطبيعية محل الأسطر البرمجية التقليدية التى تركز على بناء بين الفكرة والتطبيق. التحديات والانتقادات

يؤدى إلى نتائج غير متوقعة.

كما أن تضارب الأمزجة في العمل الجماعى قد يؤدى إلى نتائج غير متجانسة. ولا تزال البرمجة المزاجية بالذكاء الاصطناعي تفتقر إلى منهجيات اختبار ومعايير واضحة.

ختامًا، فإن البرمجة المزاجية بالذكاء الاصطناعي سريعة ومرنة وتخفف من صعوبة بناء البرمجيات، ولكنها لا تزال تتطلب معرفة كيفية

وتسمح البرمجة المزاجية بالذكاء الاصطناعي للأشخاص غير المبرمجين بدخول عالم البرمجة، حيث يمكن للأشخاص غير المتخصصين تطوير برامج بسيطة عبر التعبير عن أفكارهم بلغة

ويساعد هذا المفهوم في تقليص الفجوة بين ننة المبرمج والنتيجة البرمجية، وتنعكس نوايا المبرمج الإبداعية على تفاصيل التعلىمات البرمجية. ويساهم هذا النهج في خفض تكاليف التوظيف للمشاريع الصغيرة، ويقلص الفجوة

لا يعد هذا المفهوم بمنأى عن التحديات، ومنها الاعتماد المفرط على التقدير الذاتي للمزاج، ما قد

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.

البرمجة وبناء البرمجيات.

ولا ينبغى اعتبارها طريقًا مختصرًا لتطوير البرمجيات، بل إنها أداة جديدة في مجموعة الأدوات، وهي تعزز قدرات مديري المنتجات والمصممين والمهندسين، ولا تستبدلهم.

فورد توقف إنتاج شاحنتها

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

وسيبقى إنتاج شاحنة ٢-١٥٠ لايتنينج متوقفًا مؤقتًا، حيث تركز فورد على

أعلنت شركة فورد عن أرباح الربع الثالث بعد إغلاق السوق، متجاوزة بذلك

تسبب حريق في مصنع نوفليس للألمنيوم في أوسويغو، نيويورك، والذي تعتمد

عليه فورد لإنتاج سلسلة F، في توقف الشركة عن إنتاج شاحنتها الكهربائية

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 وسلسلة F سوبر ديوتي بشكل كبير. وفي عام ٢٠٢٦، تهدف

في الوقت نفسه، تم تأجيل إنتاج الشاحنة الكهربائية. وقالت فورد إن "تجميع

تأتى هذه الخطوة في الوقت الذي تعطى فيه شركة فورد الأولوية للسيارات

الهجينة والبنزين "الأكثر ربحية"، والتي قالت الشركة إنها تستخدم كميات أقل

سيتم نقل جميع الموظفين بالساعة في مصنع روج المجاور إلى مصنع شاحنات

ستُضيف فورد ما يصل إلى ٩٠٠ وظيفة في مجمع روج و١٠٠ وظيفة جديدة في

مصنع شاحنات كنتاكى لتعزيز الإنتاج. لا يزال موعد استئناف فورد لإنتاج

شاحنة ٢-١٥٠ لايتنينج، أو ما إذا كانت ستستأنفه، غير واضح.

١٥٠-F لايتنينج في مركز روج للسيارات الكهربائية سيظل متوقفًا".

توقعات الأرباح والأرباح. ورغم الأداء القوى، لم تكن كل الأخبار سارة.

شاحنات F-Series الهجينة والعاملة بالبنزين والأكثر ربحية.

الصغيرة F-١٥٠ لايتنينج.

فورد إلى زيادة الإنتاج بأكثر من ٥٠،٠٠٠ شاحنة.

ديربورن للانضمام إلى الطاقم الثالث الجديد.

أظهر تحليل أجرته وكالة بلومبيرغ أنه ورغم الأرقام المذهلة التي تحققها استثمارات الذكاء الاصطناعي حول العالم، يرى محللون أن هذا الازدهار يخفى وراءه تباطؤا 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، مضيفا أن الشركات التي لا تمتلك موقعا في هذا السباق التكنولوجي، تفقد فرص النمو وتظل على الهامش.

تدفق استثماري ضخم وهشاشة اقتصادية وتقدر بلومبيرغ إيكونوميكس أن الإنفاق العالمي على البنية التحتية للذكاء الاصطناعي سيبلغ نحو ٤ تريليونات دولار بحلول عام ٢٠٣٠، إلا أن هذا السخاء المالي يخفى ضعفا في الاستثمار الصناعي والإنتاجي التقليدي.

ويقول التقرير إن القطاع الصناعي الأمبركي 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

بالذكاء الاصطناعي والبنية الرقمية.

الذكاء الاصطناعي الأكسجين الذي

يُبقي الاقتصاد حيا في المدى القصير

Al Artificial Intelligence

وتوضح الخبيرة الاقتصادية ريبيكا باترسون، كبيرة المخططين السابقين في صندوق بريدج ووتر أسوشييتس، أن الاقتصاد الأميركي لولا الذكاء الاصطناعي لكان الآن في حالة ركود طفيف أو نمو شبه صفري، مؤكدة أن الطفرة التقنية الحالية تخفى ضعف الاستثمار الكلى في القطاعات

الشركات الكبرى تقود النمو الصناعي الوهمي ووفق بلومبيرغ إيكونوميكس، فإن إسهام الذكاء

الاصطناعي في الناتج المحلى الإجمالي الأميركي قد يرتفع إلى ٥,١ نقطة مئوية العام المقبل، مع ضخ شركات مثل غوغل، وأمازون، وميتا، ومايكروسوفت استثمارات تتراوح بين ٤٠٠ و ٦٠٠ مليار دولار سنويا في مراكز البيانات والتقنيات الحسابية المتقدمة.بيد أن هذا التوسع لا يعنى بالضرورة ازدهارا اقتصاديا متوازنا، 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 تركز الثروة في يد فئة محدودة من الشركات والمستثمرين. ويخلص التقرير إلى أن الذكاء الاصطناعي بات بمثابة

الأكسجين الذي يُبقى الاقتصاد حيًا في المدى القصير، لكنه يخنق تنوع الاستثمار في المدى الطويل، مما قد يجعل الاقتصادات المتقدمة أكثر عرضة لتقلبات مفاجئة عند أول تباطؤ في موجة الذكاء الاصطناعي الحالية.

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 مرئى" داخل منظومة غوغل.

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

لتجنب تكرار هذه الخطوات يدوياً، يمكن تفعيل ميزة

myactivity.google.com/ الحذف التلقائي عبر

auto-delete، واختيار حذف النشاطات الأقدم من ٣ أو

١٨ أو ٣٦ شهراً تلقائياً، ما يحافظ على نظافة الحساب بشكل

ينصح Patrick باستخدام شبكة افتراضية خاصة

(VPN) مع متصفح أو محرك بحث يركز على الخصوصية

مثل DuckDuckGo أو Tor ياعدادات

الخصوصية المفعلة، مع تغيير كلمات المرور كل ثلاثة إلى

ستة أشهر، لضمان الأمان وحماية الحسابات من الاختراق.

الحفاظ على الخصوصية بشكل مستمر

يوتيوب في الخلفية.

أتمتة الخصوصية

مستمر دون تدخل المستخدم.

تأمين الاتصال بالإنترنت

### 5 خطوات لمحو بصمتك الرقمية على الإنترنت وحماية خصوصيتك



كشف خبراء عن خطوات عملية لمحو البصمة الرقمية وحماية الخصوصية على الإنترنت، تساعد المستخدمين على السيطرة على بياناتهم الشخصية ومنع تتبع

حسب" ويحدد الفترة الزمنية المطلوبة، سواء الساعة الأخيرة أو اليوم أو كل الوقت، مع إمكانية اختيار التطبيقات أو المنتجات المراد مسح بياناتها.

ولحذف هذه البيانات، يختار المستخدم "حذف النشاط

وشارك الحساب الشهير في مجال الذكاء الاصطناعي والتقنية، Patrick's AIBuzzNews، سلسلة منشورات بعنوان: "حذفت كل بصمتى الرقمية.. يمكنك أنت أيضاً فعل ذلك"، التي حصدت مئات الآلاف من المشاهدات، واستعرضت خطوات واضحة وبسيطة لمحو النشاط

تبدأ الخطوة الأولى بمحو النشاطات المسجلة على خدمات

إخفاء النشاط المستقبلي

محو الآثار الرقمية

myactivity.google.com غوغل عبر زيارة وتسجيل الدخول إلى الحساب، وهناك يستطيع المستخدم الاطلاع على جميع الإجراءات السابقة على خدمات غوغل، من خرائط يوتيوب، بحث الصور، والفيديوهات.

#### وزيرة التنمية الاجتماعية تُطلق مبادرة "بصمتنا لبيئة خضراء" في القطرانة

قالت وزيرة التنمية الاجتماعية وفاء بنى مصطفى إن مبادرة "بصمتنا لبيئة خضراء" تعد من المبادرات البيئية الهادفة والتي تسهم في تعزيز وترسيخ مفاهيم التنمية المستدامة وتنسجم مع توجهات الحكومة في الحفاظ على البيئة وتشجيع المبادرات المجتمعية، وجعلها مسؤولية وطنية يتشارك فيها القطاعين العام والخاص والمجتمع المدني وأبناء المجتمع المحلى، مشيدة بالدور الفاعل لوزارة الزراعة في التشجيع على زراعة الأشجار ودعمها للمبادرات الزراعية والبيئية ومنها مبادرة مؤسسة حرير "بصمتنا لبيئة

جاء ذلك خلال رعايتها مندوبة عن رئيس الوزراء، حفل إطلاق مبادرة بصمتنا لبيئة خضراء" التي أقيمت في غابة اليوبيل الفضي في لواء القطرانة اليوم الخميس، بتنظيم من مؤسسة حرير للتنمية المجتمعية وبالتعاون مع وزارات الزراعة والبيئة والتنمية الاجتماعية ومؤسسات حكومية ومشاركة مؤسسات أهلية وطلبة جامعات ومدارس.وأضافت بنى مصطفى أن إطلاق المبادرات الشبابية حول البيئة يعد خطوة هامة نحو بناء مستقبل مستدام، حيث أن الشباب يمثلون القوة الدافعة للابتكار والتغيير، فهم قادرون على توجيه الجهود نحو التوعية وحماية البيئة من خلال أفكارهم الطموحة وحماستهم، وهم موضع فخر واعتزاز لدى جلالة الملك عبدالله الثاني، وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد. وتحدثت عن المبادرات الشبابية البيئية المتنوعة بين حملات توعوية حول التغير المناخي، وزراعة الأشجار، وتعزيز ممارسات الاستدامة في المجتمعات المحلية، مشيرة إلى أنه من خلال هذه المبادرات يستطيع الشباب أن يساهموا في معالجة قضايا بيئية ملحة والتوسع في الرقعة الخضراءمن جانبه، قال مدير عام مؤسسة حرير للتنمية المجتمعية نهاد الدباس، إن الاهتمام بالبيئة هو عمل جماعي وليس فقط فردي، يتطلب التفاعل مع مختلف الفئات، وخصوصا الشباب الذين يمتلكون القدرة على تحفيز الآخرين وتشجيعهم على اتخاذ خطوات إيجابية، من خلال هذه المبادرات، حيث يتم تعزيز الشعور بالمسؤولية البيئية لدى الأفراد، وتحفيز المجتمع على اتخاذ إجراءات حقيقية، ومن هنا جاء إطلاق مبادرة "بصمتنا لبيئة خضراء" التى تتضمن زراعة ٢٢٠٠ شجرة في غابة اليوبيل الفضى

بدوره، أشار مدير مديرية زراعة القطرانة المهندس حكمت الطراونة، إلى أن وزارة الزراعة تسعى إلى التوسع في زراعة الأشجار ومن هذا المنطلق جاء إنشاء غابة اليوبيل الفضى عام ٢٠٢٤ في اللواء، التي شهدت زراعة ١٧٠ ألف شجرة، لتساهم في تحقيق التنمية في القطرانة والمناطق المجاورة لها، والتخفيف من آثار التغير المناخي.من جانبه، ثمن عامر الحجايا في كلمته بالنيابية عن أبناء المجتمع المحلى الجهود الحكومية في زراعة الأشجار ومنها إنشاء غابة اليوبيل الفضي في لواء القطرانة، التي شكلت نقلة نوعية في المنطقة، وأفضت عليها بالجمال الخلاب، داعيا الى التوسع في الغابة من حيث المساحة وعدد الأشجار التي يتم زراعتها.وشهد الحفل الذي حضره متصرف لواء القطرانة الدكتور أسعد اللصاصمة، ورئيس لجنة بلدية القطرانة رسمي الطراونة، ومسؤولين في محافظة الكرك ولواء القطرانة، وعدد من وجهاء المنطقة، العديد من الفقرات المتنوعة منها قصيدة شعرية للشاعر سليمان بني عطية، وكلمة للمهندس بشار بنى عطية وقصيدة للطالبة سبأ بنى عطية.

وخلال الحفل شاركت بني مصطفى بزراعة الأشجار في غابة اليوبيل الفضي.يشار الى أن غابة اليوبيل الفضي واحدة من الغابات النموذجية التي انشئت في محافظة الكرك عام ٢٠٢٤ بمناسبة اليوبيل الفضى الـ"٢٥" لتولي جلالة الملك عبدالله الثاني سلطاته الدستورية.

### انطلاق فعاليات مهرجان الرمان والمنتجات الريفية في كفرسوم



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

وقال رئيس لجنة بلدية إربد الكبرى عماد العزام، الذي رعى حفل الافتتاح، بحضور مديرية زراعة إربد الدكتور عبد الحافظ أبو عرابي، وفعاليات شعبية، إن البلدية تدعم النشاطات والمشاريع التى تعود بالنفع والفائدة على المزارعين وسيدات المجتمع المحلى.

وأشار الى أن المهرجان له دور حقيقى في تسويق منتجات المزارعين المختلفة من الرمان ومنتجاته ريفية ذات جودة عالية، إضافة الى المأكولات التراثية والشعبية، كما يسهم في تحسين الظروف المعيشية للأسر الريفية المشاركة في المهرجان، منوها الى أهمية المهرجانات كمنفذ تسويقى للمزارعين، وما تشكله كعائد اقتصادي للعاملين في هذا المجال، حيث يحرص المجلس على دعم المهرجانات التي تمنح الأمل للكثير من الأسر والعائلات المشاركة.

سدوره، أكد مدير المؤسسة التعاونية في إربد أكرم المستريحي، التزام المؤسسة بتقديم أشكال الدعم للجمعيات التعاونية، مبينا أن هذا الدعم يأتى بهدف تمكين الجمعيات من مساعدة المزارعين والنهوض بالقطاع الزراعي، إلى جانب تعزيز قدرتها على أداء مهامها وتحقيق أهدافها

وأشار الى أنه يوجد في المحافظة ٣٥ تعاونية تمارس أنشطة زراعية مختلفة، حيث تم خفض رسوم تسجيل التعاونيات بنسبة ٧٥ بالمئة، بهدف إتاحة المجال أمام الراغبين بالعمل في هذا الإطار، منوها الى أن جمعية كفرسوم التعاونية من أفضل التعاونيات على مستوى المملكة لدورها الريادي والمهم في العمل بالقطاع الزراعي.

من جانيه، أشار رئيس تعاونية كفرسوم المهندس عاهد عبيدات، إلى أن بلدة كفرسوم تشتهر بالأودية المزروعة بالرمان وهذه الأصناف عمرها مئات السنين وتمتاز بجودة ونوعية عالية ومميزة ومذاق رائع وفريد، مبينا أن أودية الرمان تلقى رعاية واهتماما على مدار العام وتلقى إقبالا ورواجا كبيرا من معظم العائلات الأردنية التي تأتى لقطف وشراء الرمان منها بشكل مباشر من

المزارعين، إضافة الى منتجات الرمان من دبس وخل وعصير الرمان. وأضاف عبيدات أن المهرجان يعتبر فرصة

حقيقية للاستفادة من فوائد الرمان ومنتجاته التي تصل الى ١٦ صنفا، تتوزع على الحلقوم والدبس والخل والمربى والصابون والعطور وقشور الرمان وبذور الرمان وزيت الرمان وغيرها من الأصناف المصنعة يدويا وطبيعيا، والتي لها فوائد علاجية عديدة وكبيرة، داعيا المواطنين الى زيارة المهرجان والاطلاع على المنتجات الطبيعية

واشتملت فعاليات المهرجان على عرض مسرحية عن الرمان قدمها فريق "إنسانيون" من جامعة جدارا، وتكريم عدد من الصحفيين والإعلاميين تقديرا لدورهم وجهودهم في تغطية فعاليات المهرجان والجمعية على مدار العام.

ويشارك في المهرجان ٨٢ مشاركا من مختلف ألوية محافظة إربد موزعين بواقع ٤٠ للرمان ومنتجاته و٦ عصارات رمان و١٨ منتجا ريفيا، وه أفران مطابخ ومأكولات شعبية تراثية و٦ حرف يدوية، وحلويات وشاي أزرق وأشتال

شركة كهرباء محافظة اربد إعلان فصل التيار الكهربائي Irbid Electricity ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق <u>2025/11/04 بإجر</u>اء أعمال صيانة على شبكتها

بدء الدورة الفقهية التأسيسية

الرابعة لأئمة محافظة معان

بدأ معهد الملك عبد الله الثاني لإعداد الدعاة وتدريبهم وتأهيلهم، التابع

لوزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية تنفيذ الدورة الفقهية

التأسيسية الرابعة التى تستهدف الأئمة التابعين لمديرية أوقاف محافظة

السنوية لمجلس إدارة المعهد والهادفة إلى رفع الكفاءة العلمية الفقهية للأئمة

لتعزيز دورهم الريادي في ترسيخ القيم الدينية والإنسانية في مجتمعاتهم.

وتأتى الدورة التى تنفذ على مستوى الأقاليم الثلاثة ضمن الخطة

وأكد مدير المعهد الدكتور عبد الستار القضاة، أن هذه الدورة تأتى ضمن سلسلة من البرامج الموجهة إلى الأئمة والخطباء في محافظة معان في

مجالات شرعية متعددة انسجاما مع استراتيجية وزارة الأوقاف الهادفة إلى

تأهيل الأئمة وتطوير قدراتهم، وتعزيز مهاراتهم وتنمية معارفهم الشرعية في

مختلف أبواب الفقه، بما يسهم في تمكينهم من أداء رسالتهم الدينية على أكمل

وبين أنه سيتم تخريج دفعة متميزة من الأئمة يتمتعون بالكفاءة الفقهية

والقدرة العلمية العالية، ليكونوا قادرين على أداء مهامهم الدعوية بروح من

الحكمة والعلم .من جانبه، أوضح مدير أوقاف معان، باسم الخشمان، أن

الدورة التي ينفذها المعهد في مسجد رسمى أبو رخية ويقدمها مفتى محافظة

معان الدكتور عبد الرؤوف آل خطاب، تستمر لمدة شهرين بواقع يوم واحد في

بدوره، قال مدرب الدورة، الدكتور عبد الرؤوف آل خطاب، إن البرنامج

التدريبي يتناول محاور في أساسيات العلوم الشرعية وتشمل موضوعات

وجه، وتطوير قدراتهم العلمية بما يخدم الوطن والمجتمع.

الأسبوع وتستهدف ٢٥ إماما من مختلف مناطق المحافظة.

الفقه الإسلامي، منها الصلاة والحج والزكاة والبيع.

التي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي في محافظة أربد عن جنوب بشرى، المجاورين مسجد بشرى الكبير الشمالي، دقرا وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحًا ولغاية الساعة الرابعة 

كما سنّقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم ا<mark>لأربعاء الموافق 2025/11/05 ب</mark>إجراء أعمال صبانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهرباني في محافظة المفرق عن خشاع سليتين، الحسينية وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحًا ولغاية الساعة الرابعة عصرًا. \_\_\_\_ رحــ من سحت مستعد و السعيف صبحه و يعيه الساعة الرابعة عصرا. وفي محافظة جرش عن أم قنطرة، النبي هود، الخريشية، إسكان الفقراء، الرياشي، العبارة، عنيية، الكفير، إسكان المهندسين أم قنطرة، إسكان عنيية، جرش حي الإسكان، المجر من الساعة التاسعة والنصف صباخا ولغاية الساعة الرابعة والنصف عصرًا.

دانرة المراقبة والتحكم

### نشاطات شبابية وتنموية في عدد من المحافظات

شهدت محافظات المملكة، الأربعاء، تنفيذ مجموعة واسعة من الأنشطة الشبابية والتنموية الهادفة إلى دعم المجتمعات المحلية وتعزيز قدراتها في مختلف المجالات.

ففي محافظة الكرك، نظمت الشرطة المجتمعية بمديرية شرطة محافظة الكرك بالتعاون مع مديرية دفاع مدنى الكرك وعمادة شؤون الطلبة، يوما توعويا في جامعة مؤتة، ضمن فعاليات حملة شتاء آمن" التي تطلقها مديرية الأمن العام.

وتضمنت فعاليات اليوم التوعوي عرضا لمعدات واليات الدفاع المدني المستخدمة في التعامل ع الظروف الجوية، واستعراضا لآلية تلقى البلاغات والاستجابة السريعة لها من قبل دوريات النجدة والسير، إلى جانب تقديم فحوصات طبية مجانية وتوزيع نشرات توعوية حول إجراءات السلامة خلال فصل الشتاء.

وافتتحت مديرة الشؤون الإدارية والمالية في مديرية التربية والتعليم لمنطقة الكرك، كوثر الحمايدة، في مدرسة الثنية الأساسية المختلطة معرض الوسائل التعليمية المستدامة.

وقالت الحمايدة إن إقامة مثل هذه المعارض في المدارس تساهم في تعزيز الإبداع لدى المعلمات وإطلاق قدراتهن من أجل نقل المعلومات إلى حيز التنفيذ والابتكار وتطبيقها في الحياة العلمية.

ونظم مركزا شباب وشابات الغوير، نشاطا بعنوان: "تعزيز الشراكة مع الجهات الأمنية وتكريم الداعمين من أبناء المجتمع المحلى"، بمشاركة عدد من الشابات والشباب المتطوعين في وأوضح مدير شباب الكرك الدكتور يعقوب

الحجازين أن هذا النشاط يهدف إلى تعزيز التعاون بين المركز والجهات الأمنية، وتقدير الجهود الداعمة لأنشطة المركز في خدمة الشباب والمجتمع، وتحقيق أهدافه ورسالته لعام ٢٠٢٥. والتقى مدير التربية والتعليم لمنطقة الكرك

نضال الفتينات، في مدرسة الملكة زين الشرف الثانوية للبنات، بالمرشدين والمرشدات التربويين بحضور مدير الشؤون التعليمية محمد الصرايرة ورئيس قسم الإرشاد التربوي همسة الرواشدة وعضو القسم الدكتور زياد الطراونة. وأكد الفتينات أهمية تفعيل العمل الإرشادي في

المدارس وتعزيز دوره في تنمية السلوك الإيجابي لدى الطلبة، والحد من الظواهر السلبية، مشددًا على ضرورة توجيه المعلمين إلى عدم استخدام العقاب البدني، وتوفير بيئة مدرسية آمنة للطلبة. وأشار إلى أهمية متابعة حالات الغياب والتأخر

عن الدوام المدرسي والحد من ظاهرة التدخين بين الطلبة، وتعزيز التواصل مع أولياء الأمور، إضافة إلى متابعة مبادرة "لمدرستى أنتمى". وفي محافظة إربد، تفقد مدير التربية والتعليم

للواء قصبة إربد الدكتور رعد الخصاونة، يرافقه رئيس قسم شـؤون الموظفين صهيب البلص، ورئيس قسم الرقابة الداخلية خالد الطوالبة، مدرستى كفر جايز الثانوية للبنين ومعاذ بن جبل الأساسية للبنين (الفترة المسائية)، ضمن جولاته

لمتابعة واقع العملية التعليمية والاطلاع على

الأغوار الشمالية الدكتورة بسمة فريحات، سير العملية التعليمية وبرنامج التعليم المهني مدرسة قليعات الثانوية للبنات.

المهارات العملية والمعرفية المؤهلة لخوض سوق العمل بكفاءة، مؤكدة أن البرنامج يمثل خيارا واعدا ومسارا نوعيا للطلبة. وأشارت إلى مبادرة "لمدرستي أنتمي" بحلتها

ديدة، التي تهدف إلى ترسيخ قيم المس والانتماء والمواطنة الإيجابية من خلال مشاركة الطالبات في أنشطة ومبادرات تسهم في تطوير البيئة المدرسية وتعزيز روح الفريق والعمل

فيماً، نظمت الشرطة المجتمعية في مركز أمن المشارع بلواء الاغوار الشمالية، حملة بيئية للمحافظة على النظافة العامة.

واستهدفت الحملة بالتعاون مع كوادر بلدية طبقة فحل وطلبة مدارس، تنظيف الطرق العامة والأسواق والأحياء السكنية في منطقة المشارع.

وأكد رئيس لجنة بلدية طبقة فحل المهندس حمزة المومني، أهمية الحملة في حماية البيئة والمحافظة على نظافة كافة مواقع اللواء، وتشجيع الأفراد على تبني سلوكيات إيجابية تجاه المجتمع

وبدأت في مديرية التربية والتعليم للواء الأغوار الشمالية، فعاليات مسابقة الحديث الشريف النبوي التى ونظمتها المديرية على مستوى مدارس اللواء، وتستضيفها مدرسة قليعات الثانوية للبنات بمشاركة واسعة من طلبة المدارس الأساسية والثانوية للبنين والبنات.

وأكدت مديرة التربية والتعليم الدكتورة بسمة فريحات، أهمية هذه المسابقات التي تسهم في غرس القيم الأخلاقية وتعزيز الانتماء الدينى والوطنى، مشيرة إلى أن التربية الدينية تعد ركيزة أساسية في بناء الشخصية المتوازنة التي تجمع بين العلم والإيمان. وأكد مدير التربية والتعليم للواء قصبة إربد

الدكتور رعد الخصاونة أن التعليم الدامج يشكل أحد الركائز الأساسية لتطوير العملية التعليمية، مشيرا إلى أن وزارة التربية والتعليم تولي هذا المجال اهتماما خاصا لضمان حق جميع الطلبة في التعليم دون تمييز، وتوفير بيئة تعليمية تراعى احتياجاتهم المختلفة وتدعم تكافؤ الفرص.

جاء ذلك خلال افتتاحه، اليوم، ورشة تدريبية متخصصة حول التعليم الدامج في ثانوية المدرسة الأسقفية العربية بإربد، بحضور رئيس قسم التعليم العام وشبؤون الطلبة الدكتور رامى العمري، وعدد من الكوادر التربوية.

ونظم البرنامج الأردني لسرطان الثدي التابع لمؤسسة الحسين للسرطان، في مركز صحى بلدة حرثا في لواء بنى كنانة محاضرة توعوية حول مرض سرطان الثدي.

وتحدثت ضابط ارتباط البرنامج في إربد غادة بكار، عن البرنامج الأردني لسرطان الثدي وأهدافه، كما تابعت مديرة التربية والتعليم للواء بالإضافة إلى التعريف بحملة شهر أكتوبر الوردي.

> وأكدت فريحات أهمية برنامج التعليم المهنى والتقنى (BTEC) ودوره في إعداد جيل يمتلك

عبيد، مسابقة الحديث النبوي الشريف، بمشاركة من مدارس المديرية.

وأكد مدير الشؤون التعليمية بالمديرية مراد عبيدات أن المسابقة جاءت ضمن خطة إدارة النشاطات التربوية في وزارة التربية والتعليم؛ لتعزيز القيم الإسلامية والأخلاق الحميدة في نفوس الطلبة وتنمية مهاراتهم في فهم السنة

الفئة العمرية ١٢ – ١٤ عاما.

وغيرها من المهارات الرياضية.

الاغوار الشمالية بالتعاون مع وحدة الخدمات الزراعية في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية وكلية الزراعة، رحلة تعليمية مخصصة لمتدربي دورة مزارع مشاتل الورد ونباتات الزينة.

وأكد مدير المعهد خالد المراشدة، أهمية تلك الأنشطة في تعزيز المهارات العملية وتنمية المعرفة التطبيقية في قطاع الزينة النباتية والمشاتل

ونظمت مدير زراعة لواء بنى كنانة في مدرسة سما الروسان الأساسية المختلطة، محاضرة توعوية حول الطرق المثلى لقطاف الزيتون.

وتناولت بكار التعريف بمرض السرطان وحجمه على المستويين العالمي والوطني، مؤكدة أهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي من خلال الحرص على إجراء الفحوصات الدورية المطلوبة، والتي تشمل الفحص الذاتي الشهري، والفحص السريري السنوي، والفحص الشعاعي (الماموجرام)، إضافة الى تعليم السيدات الحضور كيفية عمل الفحص الذاتي الشهري لمرض سرطان الثدي في المنزل.

النبوية الشريفة وتطبيقها سلوكا وممارسة. واختتمت في مركز شباب وشابات الشونة الشمالية المدمج، فعاليات الدورة التدريبية في كرة القدم، بمشاركة ١٥ يافعا من منتسبي المركز ضمن

واشتملت السدورة التي قدمها المسدرب طه الشملوني، على مدار ٥ أيام، على تدريبات عملية شملت تمارين الإحماء والتحكم بالكرة، والجري

ونظم معهد تدريب مهنى المشارع بلواء

وتحدثت المهندسة سامية عبابنة والمهندس حسن عناقرة عن أهمية شجرة الزيتون الوطنية والمحافظة على هذا الإرث الحضاري العريق، وضرورة ربط الجيل الجديد بالأرض والثقافة الزراعية من خلال المشاركة في موسم قطاف الزيتون، إلى جانب التوعية بأهمية استخدام زيت الزيتون كخيار صحي وغذائي.

وأقام مركز اكساب للتنمية المستدامة/ إربد وبالتعاون مع مديرية زراعة محافظة عجلون يوما حقليا بالتزامن مع اقتراب موسم قطاف الزيتون.

وتضمن اليوم الحقلى جلسات تدريبية تناولت عددا من المحاور الهامة منها الآفات والأمراض التى تصيب الزيتون، الأسمدة والمبيدات المناسبة، إضافة إلى استعراض أبرز الممارسات الزراعية الإيجابية التي تسهم في رفع كفاءة

الإنتاج وتحسين جودة الزيت. ونظمت كلية نسيبة المازنية للتمريض والقبالة

والمهن الطبية المساندة، فعالية بعنوان: "يوم وردي توعوي"، بحضور ممثلين عن المؤسسات الحكومية والخاصة وحشد من الطلبة والمجتمع

وألقى مدير عام مؤسسة الغذاء والدواء السابق، الدكتور نزار مهيدات، وعميد الكلية الدكتور جهاد ربابعة، ومديرة التواصل في البرنامج الأردني لسرطان الثدي بانا دبّاس، كلمات أكدت أهمية نشر الوعي الصحي والكشف المبكر عن سرطان الثدي.

كما شاركت الناج حداد بسرد تجربتها في محاربة مرض سرطان الثدى وكنفية التغلب عليه.

وفي محافظة عجلون، نظمت بلدية عجلون الكبرى بالتعاون مع مديرية دفاع مدني المحافظة في القاعة الهاشمية مبادرة توعوية بعنوان: "سلامة مدينتي أولا من أجل مجتمع آمن"، بحضور فعاليات رسمية وشعبية وهيئات تطوعية.

وأكد محافظ عجلون نايف الهدايات الذي رعى المبادرة، أهمية تضافر الجهود بين مختلف الجهات الرسمية والأهلية للارتقاء بمستوى الخدمات المقدمة للمواطنين وتعزيز مفهوم السلامة العامة. وأشار رئيس لجنة البلدية محمد البشابشة الى

أن تنفيذ مثل هذه المبادرات يعزز الوعي المجتمعي تجاه قضايا السلامة العامة، خصوصا خلال فصل الشتاء، مؤكدا استعداد البلدية الدائم لتقديم الخدمات وتنفيذ الأنشطة ذات الطابع التوعوي والمجتمعي انطلاقا من دورها المحوري في خدمة

وقال مدير دفاع مدني عجلون، العقيد علاء الذبيان، إن السلامة المجتمعية مسؤولية مشتركة تتطلب تكامل الأدوار بين المؤسسات الرسمية والشعبية، مشيرا إلى استمرار المديرية في تنفيذ برامجها التوعوية والتثقيفية.

واختتم مركز شبباب وشبابات عنجرة النموذجي بالشراكة مع معهد التدريب المهني، دورة تدريبية بعنوان: "فنون التجميل"، بمشاركة ٢١ شابة من منتسبات المركز.

وتضمنت الحورة زيارة لمشغل التجميل في معهد التدريب المهنى بعجلون، حيث التقت المشاركات بمنسقة مديرية إقليم الشمال للتجميل سمية عواودة، التي قدمت شرحا حول أساسيات مهنة التجميل، مؤكدة استمرار التعاون بين مؤسسة التدريب المهني والمركز لدعم الشابات وتأهيلهن مهنيا.

وقدمت المدربتان فاطمة نوافلة وسبوزان شطناوي شرحا عمليا عن أدوات ومستحضرات التجميل وأساسيات العناية بالشعر وقصه وتصفيفه، إلى جانب العناية بالبشرة واختيار المنتجات المناسبة وتعلم مهارات المكياج، حيث طبقت المتدربات مهارة قص الشعر في مشغل

وأكدت مشرفة المركز هديل فريحات أن الدورة أسهمت في تمكين المشاركات من تعلم مهارات

تجميلية أساسية تمكنهن من ممارسة المهنة من

من منتسبي المركز. وتحدث المدرب على المومني عن أهمية المشاريع الإنتاجية في توفير مصدر دخل للفرد وتحقيق العيش الكريم، موضحا مراحل تنفيذ المشروع التي تشمل التخطيط والتنظيم والتوجيه

التربية والتعليم الدكتور عبدالله الشرفات الاهتمام

الدور الذي تقوم به كوادر الصحة المدرسية في

ونفذت مديرية زراعة المفرق بالتعاون مع برنامج الغذاء العالمي وشركة (DEPLOY) نشاطا تجريبيا لتعزيز كفاءة استخدام المياه في

ويسهدف البرنامج إلى تجربة خلزان (DEPLOY) المبتكر وهو عبارة غن خزان خرساني قابل للطي يتميز بقوته وسهولة تركيبه واستخدامه في مجالات متعددة مثل الزراعة، مكافحة الحرائق، إدارة المياه، والاستجابة

وفي جرش، نظم مركز صحى ساكب الشامل فعالية للتوعية بسرطان الثدي تحت شعار: "أنت الأساس افحصي"، بمشاركة عدد من المدارس

عبود، الذي افتتح الفعالية، أهمية نشر الوعى الصحى بين النساء وضعرورة إجراء الفحص المبكر بشكل دوري لما له من دور كبير في زيادة نسب الشفاء والحد من المضاعفات.

وقدمت أخصائية طب الأسرة الدكتورة إيثار أبو سلامة محاضرة حول أهمية التوعية والفحص المبكر في الحد من انتشار سرطان الثدي بحضور لجنة صحة مجتمع ساكب وعدد من أهالي المنطقة، الذين أكدوا أهمية تعزيز الوعي المجتمعي بصحة

ونظمت مديريتا السياحة والآثار في محافظة جرش، حملة نظافة بمنطقة البركتين وضريح جرمانوس ضمن حملات النظافة الوطنية بمشاركة عدد من المؤسسات الرسمية والمتطوعين.

وأكد مساعد محافظ جرش الدكتور محمد الرفاعي، أهمية استمرار مثل هذه المبادرات التي تعكس روح التعاون بين المؤسسات الرسمية والمجتمعية، مشددًا على دور حملات النظافة في تعزيز الوعى البيئي والحفاظ على المواقع الأثرية والسياحية، بما ينسجم مع رؤية التحديث

الاقتصادي التي تولي أهمية خاصة لمفاهيم الاستدامة البيئية والسياحة التراثية.

وفي معان، عقدت جائزة الحسن للشباب، اجتماعا لضباط الارتباط في مدارس الثقافة العسكرية بإقليم الجنوب، في مدرسة الأمير هاشم بمنطقة المريغة، بهدف تعزيز مشاركة طلبة هذه المدارس في برامج الجائزة بمستوياتها الثلاث: البرونزية، والفضية، والذهبية.

وحضر الاجتماع مدير مجلس إدارة الجائزة اللواء المتقاعد ناصر المهيرات، ورئيس الشؤون التعليمية لمدارس الجنوب المقدم الدكتور زيد السعيدات، ومديرة الجائزة الدكتورة خولة الحسن، وعدد من وجهاء البادية الجنوبية، بمشاركة ٥٠ ضابط ارتباط وقائد جائزة في مديرية الثقافة العسكرية.

وبحث المشاركون سبل توسيع مشاركة طلبة مدارس الثقافة العسكرية في برامج الجائزة، لما تمثله هذه المدارس من شريحة وطنية فاعلة ورافد مهم لمسيرة العمل الشبابي في البادية الأردنية.

وأكدت الدكتورة خولة الحسن أهمية الدور الذي تقوم به القوات المسلحة ومديرية الثقافة العسكرية في دعم الشباب وتنمية مهاراتهم، مشيدة بالجهود المبذولة في تنفيذ برامج الجائزة، خصوصا في إقليم الجنوب الذي يمثل جزءا محوريا من نشاطات الجائزة.

وانطلقت في دار محافظة معان اليوم أولى لقاءات منتدى الحوار ضمن مشروع "مساحات آمنة – أصوات قوية"، عبر لقاء جمع الشباب مع محافظ معان خالد الحجاج، وبمشاركة ٥٠ شاباً

وجاء اللقاء بعنوان: "دور الشباب في عملية التنمية"، وشهد نقاشا مفتوحا بين الشباب ومحافظ معان، تناول قضايا المجتمع المحلى والتحديات التي تواجه الشباب، وأهمية إشراكهم في صنع القرار والمساهمة في صياغة الحلول

وتحدث المحافظ خالد الحجاج، عن مفهوم التنمية وأنواعها، مستعرضاً أبرز الجهود والمشاريع القائمة في المحافظة، ومؤكدا أن الشباب يشكلون العنصر الأساس في نجاح أي عملية

كما حضّهم على مواصلة العمل والمبادرة، والانخراط في خدمة المجتمع من خلال المشاركة الفاعلة والحوار البنَّاء.

وفي البلقاء، شرعت بلدية ديرعلا بإعداد دراسات لإنشاء محطة شحن ومركز صيانة متكامل لخدمة المركبات الكهربائية.

وقال رئيس لجنة البلدية الدكتور رائد العزب إن البلدية مستمرة في سعيها لتطوير الخدمات البلدية وتعزيز البنية التحتية الحديثة، مشيرا إلى أن البلدية بدأت بإعداد الدراسات الفنية والاقتصادية لإنشاء محطة شحن للمركبات الكهربائية ومركز صيانة متكامل.

وأكد العزب أن المشروع يأتى انسجامًا مع التوجهات الحكومية في دعم التحول نحو المركبات الكهربائية وتشجيع الحلول البيئية المبتكرة.

ونظم مركز شباب صخرة ورشة بعنوان: "إدارة المشاريع الصغيرة"، بمشاركة ٢٥ شابا

والمتابعة والتقييم، إلى جانب أهمية إجراء مسح لاحتياجات المنطقة الجغرافية التي يستهدفها

بالصحة المدرسية والتوعية الصحية. وأضاف، خلال اجتماع لمسؤولي ومعلمي الصحة المدرسية، ضرورة الاهتمام بالصحة المدرسية والتركيز على التوعية الصحية في المدارس لاسيما في فصل الشتاء، مشيرا إلى أهمية

متابعة سلامة الطلبة.

القطاع الزراعي.

والفعاليات المجتمعية.

وأكد مدير صحة جرش الدكتور صائب أبو

منتخب الناشئين يلتقى

نظيره السوري ببطولة غرب آسيا

يلتقى المنتخب الوطني للناشئين لكرة القدم تحت سن ١٧، نظيره السوري

وتعد هذه المباراة هي الثانية للمنتخب الوطني الذي فاز في المباراة الأولى

وتشهد البطولة مشاركة سبعة منتخبات تم توزيعها على مجموعتين،

وحسب نظام البطولة، تم توزيع المنتخبات على مجموعتين، حيث يلعب

يذكر أن المنتخب الوطني تحت ١٧ حل بالمجموعة الخامسة في تصفيات

المنتخب الوطنى للرياضات الإلكترونية

يتأهل لنصف نهائي الألعاب الآسيوية

تأهل المنتخب الوطنى للرياضات الإلكترونية في لعبة Rocket

وتأهل الفريق المكون من اللاعبين، محمد مسلم وعلى الفار وآدم

عبدالله ويزن عميرة إلى نصف النهائي بعد أن حل في المركز الثاني بتحقيقه

خمسة انتصارات على كل من عمان وإندونيسيا والإمارات وكازاخستان

إصدار جدول مباريات دور الـ 16

من بطولــة كأس الأردن لكــرة القدم

(CFI) لموسم ٢٠٢٦/٢٠٢٥، والتي تقام من ٤ إلى ٨ تشرين الثاني المقبل.

أصدر اتحاد كرة القدم، جدول مباريات دور الـ١٦ من بطولة كأس الأردن

وتنطلق المباريات بلقاء الحسين مع الكرمل على ستاد الحسن، فيما يواجه

وتتواصل المباريات، فيلتقي عمان FC مع الرمثا على ستاد الأمير محمد.

وتستكمل المنافسات بلقاء معان مع نظيره شباب الأردن على ستاد الأمير

وتختتم مباريات الدور بلقاء البقعة والوحدات على ستاد الملك عبدالله

وحسب نظام البطولة، تقام مواجهات دور الـ١٦ وما يليه من أدوار بنظام

من سـائق حافلة إلى خامس الليغا..

أثارت قصة مانولو غونزاليس المدير الفني لإسبانيول اهتماما واسعا

وكان غونزاليس (٤٦ سنة) سائق حافلة بين المدن من وإلى برشلونة، قبل

وكان غونزاليس في صغره مفتونا بكرة القدم وعاشقا لها، لكنه فشل في

وقال في مقابلة مع صحيفة "غارديان" البريطانية: "أقصى ما وصلت إليه

وخاض غونزاليس مسيرة تدريب طويلة في كل الفئات والمستويات

في إسبانيا، من الدوري الإقليمي إلى "تيرسيرا" التي تضم ٣٩٧ فريقا في

١٨ مجموعة، ومن دوري "سيغوندا ب" الذي يعد نظريا دوريا للهواة، إلى

وأضاف: "عندما كنت أعمل سائق حافلة، كنت أستيقظ في الخامسة صباحا، أقود حتى الرابعة، ثم أدرب الفريق مساء وأعود إلى البيت في الثامنة.

عندما كنت أدرس للحصول على رخصة تدريب كنت أعمل ليلا. الناس يرون

وبدأ غونزاليس مسيرته مع إسبانيول في يوليو ٢٠٢٣، عندما تولى مهمة

وبعد عام، انتقل إلى تدريب الفريق الأول الذي كان يلعب في الدرجة

ومع ذلك لم يكن مضمونا أن يستمر الفريق في الدرجة الأولى، لكنه فعل ذلك

وأكد غونزاليس أنه لم يصل إلى هذا الإنجاز بين ليلة وضحاها، وإنما بعد

الثانية، وقاده في ١٢ مباراة من دون هزيمة، وتمكن من الصعود إلى الدرجة

كان دوري الدرجة الثالثة. لم أكن أملك اللياقة البدنية ولا الذهنية المناسبة.

مدرب إسـبانيول "ظاهـرة الدوري"

في أوساط الدوري الإسباني، إذ كان في السابق سائق حافلة، لكنه استطاع

إعادة النادي الكتالوني إلى "الليغا"، ويقوده حاليا لاحتلال المركز الخامس في

أن يتفرغ للتدريب ويقود عددا من الفرق في مختلف درجات الدوري الإسباني،

ثم اختير مديرا فنيا للفريق الأول في إسبانيول سنة ٢٠٢٤.

كنت أتمنى أن أكون لاعبا في الدرجة الأولى لا مدربا".

"سيغوندا"، ثم إلى "الليغا".

نتيجة اليوم لكنهم لا يرون ما وراءها".

تدريب الفريق الثاني في الدرجة الرابعة.

ويحتل الآن المركز الخامس في ترتيب "الليغا".

"أكثر من ١٠ آلاف ليلة من العمل، و٣٠ عاما من التدريب".

الأولى العام الماضي.

خروج المغلوب من مباراة واحدة، وفي حال انتهاء الوقت الأصلى لمباريات هذا

الدور بالتعادل، يتم اللجوء مباشرة إلى الركلات الترجيحية لحسم النتيجة.

محمد، قبل أن يلتقي الأهلي مع الصريح على ستاد الملك عبدالله الثاني، فيما

وقيرغيزستان وخسارتين من السعودية والبحرين.

الفيصلي نظيره السرحان على ستاد عمان الدولي.

يستقبل السلط فريق الهاشمية على ستاد عمان الدولي.

لثاني، تليها مواجهة شباب العقبة والجزيرة على ملعب العقبة.

eague)، إلى الدور نصف النهائي في النسخة الثالثة من دورة

الألعاب الآسيوية للشباب والتي تستضيفها العاصمة البحرينية المنامة.

كأس آسيا للناشئين، إلى جانب أستراليا والعراق والفلبين والبوتان، حيث

تقام التصفيات خلال الفترة من ٢٢ وحتى ٣٠ تشرين الثاني المقبل.

الدور الأول بنظام الدوري من مرحلة واحدة، على أن يتأهل أول وثاني كل

ضمت الأولى: العراق، السعودية، لبنان والكويت بينما ضمت الثانية: الأردن،

عند الساعة السادسة مساء الجمعة، على ملعب تطوير العقبة، في إطار

منافسات المجموعة الثانية ببطولة غرب آسيا.

على نظيره الفلسطيني بنتيجة ١-٠.

مجموعة إلى الدور قبل النهائي.

#### البجيزييرة يبلتقي الفيصلي بحدوري المحترفين اليوم

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

ويشهد يوم السبت المقبل مباراة قمة الجولة التي تجمع فريقي الرمثا والوحدات عند السابعة والنصف مساء على ستاد الحسن في اربد.

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 و السرحان أخيراً 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 تُقام يوم الجمعة في صالة نادي شباب الفحيص.

وبحسب الجدول المعدّل، تقرر تقديم موعد مباراة فريق الأمير حمزة (العقبة) أمام الفيصلي لتقام عند الساعة ٦:٠٠ مساء، فيما تأخر موعد مباراة المقاولين والإنجليزية لتُقام عند الساعة ٨ مساء.

وسيختتم 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 الأسيوية 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 الله على، وضم في عضويته أمين عام الاتحاد، الماليزي فينسينت شين، للوقوف على آخر الترتيبات اللوجستية والفنية والتنظيمية الخاصة بالبطولة، والتأكد من جاهزية الأردن لاستضافة الحدث القاري الأبرز على مستوى الفئات العمرية

وأكد العدوان خلال اللقاء حرص الوزارة على دعم اتحاد الكراتيه وتسهيل مهامه في استضافة البطولة، مشيرا إلى أن مثل هذه الفعاليات القارية تعكس الصورة المشرقة 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 وممثلى مختلف المؤسسات والجهات 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 الفنى والتقنى.من جانبه، أشاد الوفد الآسيوي بمستوى التحضيرات والترتيبات التي اطلع عليها، مثمنا الجهود الكبيرة التي يبذلها اتحاد الكراتيه والجهات الرسمية المعنية لضمان نجاح الاستضافة.

وأعرب ال 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 للكاراتيه 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 الاسيوية المقبلة.

كما استعرض مدير مدينة الحسين للشباب رعد ميزا، أمام الوفد أبرز الحهود المعذولة في محال التنظيم والإدارة الأمنية للبطولات الرياضية الكبرى، وخاصة المتعلقة بالبطولة الأسبوية 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 الاسيوي على مدار العام، وتمثل محطة مهمة لتأهيل المواهب الشابة نحو المنافسات العالمية المقيلة.

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

يعتزم نادى ريال مدريد وشركة "A۲۲ سبورتس مانجمنت"، المروجة لدوري السوبر الأوروبي لكرة القدم، المطالبة بأكثر من ٤ مليارات دولار تعويضات من الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يويفا)، المتهم 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 جماهسية وحكومية قوية. وتصدى اليويفا أيضا لإطلاق البطولة، ملوحا بفرض 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 ويسيئان 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 مسيئا استغلال وضعه المهيمن، وهو ما يتماشى مع حكم محكمة العدل الأوروبية".وأضاف ريال مدريد في بيانه: "يوضح 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 عالمياً مثل تلك التي استُخدمت في كأس العالم للأندية".

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

تحت رعاية سمو الأمير عمر بن فيصل، رئيس الاتحاد الأردني للرياضات الإلكترونية، تطلق شركة "هوفر أب" 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 لمسير 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



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

الوحدات بهدفين عن طريق اللاعبين مصطفى معوض وعامر جاموس.

ومنح هذا الفوز فريق الوحدات فرصة التشبت

و يتصدر فريق الوصل الإماراتي هذه المجموعة برصيد ٩نقاط.

يمثلان الكرة الأردنية في دوري أبطال اسيا ٢، حيث يلعب الحسين إربد في المجموعة الثالثة.

الرصيد، فيما يملك المحرق في رصيده ٦ نقاط،

#### بالأمل في التأهل للدور الثاني. يشار إلى أن فريقى الوحدات والحسين إربد، ورفع الوحدات رصيده إلى ٣ نقاط، بالتساوي مع فريق الاستقلال الإيراني الذي يملك نفس منتخب قصار القامة

# يتجاوز التحديات ويحقق الانجاز



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

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 هنداوي 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 هنداوي عن فخره بنجاح هذه البطولة فنيا وإداريا، معتبرا أن المنتخب الوطنى لقصار

الفوز بالبطولة عن جدارة واستحقاق. وقال، فخورون بلاعبينا الذين قدموا مباريات متميزة، منحتهم اللقب، رغم الصعوبات التي

القامة ساهم في رفع علم الأردن عاليا، من خلال

وتدريبهم، وسط اصرار من قبل نجوم المنتخب واللاعبين على هذا الإنجاز الكبير. اللجنة البارالمبية الأردنية لؤي الصمادي، الذي

الأردني بجائزة أفضل لاعب، في انجاز فردي جديد أضيف إلى انجاز المنتخب الجماعي.

يشار إلى أن زياد الظواهرة أشرف باقتدار على تدريب منتخب قصار القامة، وتولى عادل نظمي مهمة المدير الإداري بحنكة وتميز، فيما أبدع لؤي الصمادي في منصب المدير العام لمنتخب قصار

واجهتهم في البدايات، موجها الشكر للكادر الفني كما بذل رئيس قسم رياضة قصار القامة في

يواصل عمله بنجاح وتفوق. وجاء تتويج "النشامي" بعد أداء استثنائي قدّمه اللاعبون طوال مشوار البطولة، حيث أظهروا روحًا قتالية عالية وانضباطًا تكتيكيًا مميزا، إلى جانب المهارة واللمسة الهجومية الحاسمة، وسط دعم جماهيري كبير رافق المنتخب في جميع مبارياته.

وشهدت البطولة فوز علي البدور من المنتخب

رئيس التحرير : عبداللطيف القرشي

هاتـف:۱۰۰۱۵۱۱ فاکس: ۱۲۰۲۰۱۵ العنوان: عمان / شارع الملكه رانية (الصحافه سابقا)

 $(\Gamma \cdot \Gamma ) \cap \Gamma$ 

: رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية