

الملك يزور جمهورية باربادوس لحضور

حفل تنصيب رئيسها الجديد الأحد



عمان  
يبدأ جلالة الملك عبدالله الثاني زيارة إلى جمهورية باربادوس السبت، لحضور حفل تنصيب رئيسها المنتخب جيفري بوستيك، المقرر إقامته يوم الأحد

## دول أوروبية تدين تصاعد عنف

## المستوطنين الإسرائيليين ضد الفلسطينيين



ودعت الدول الأربعة في بيان نشرته وزارة الخارجية البريطانية، الحكومة الإسرائيلية إلى احترام القانون الدولي، وحماية الفلسطينيين في الأراضي المحتلة، ومحاسبة المسؤولين عن الهجمات، مشيرة إلى تسجيل ٢٦٤ هجومًا في تشرين الأول، وهو الأعلى منذ ٢٠٠٦. كما جددت الدول رفضها لأي شكل من أشكال الضم والاستيطان، وشددت على أن الموافقة

لندن دانت المملكة المتحدة وفرنسا وألمانيا وإيطاليا، بشدة، الارتفاع الكبير في عنف المستوطنين الإسرائيليين ضد الفلسطينيين في الضفة الغربية، مؤكدة أن استمرار هذا التصعيد يهدد الاستقرار ويقوّض الجهود السياسية، بما في ذلك خطة النقاط العشرين الخاصة بفضة، وفرص تحقيق سلام وأمن طويلي الأمد.

على آلاف الوحدات الاستيطانية الجديدة ومخطط E١، من شأنه تجزئة الضفة الغربية، داعين إسرائيل إلى التراجع عن سياستها. ورخّب البيان بالموقف الواضح للرئيس الأميركي دونالد ترمب الرفض للضم، مؤكدا المعارضة الأوروبية الشاملة لأي شكل من أشكال الضم، سواء كان جزئيا أو كليا، وللسياسات الاستيطانية المخالفة للقانون

## الأردن يستضيف حواراً حول التمويل المختلط لمشاريع الشراكة بين القطاعين العام والخاص

الخاص والمؤسسات المالية والخبراء الدوليين، لمناقشة كيفية الاستفادة من التمويل المختلط لتشجيع القطاع الخاص في المشاركة في تطوير وتمويل البنى التحتية والخدمات الحيوية تحت مظلة الشراكة بين القطاعين العام والخاص، وتسريع التنمية المستدامة، وتحفيز ريادة الأعمال الاجتماعية والتكنولوجية في الأردن. وتتضمن استراتيجية الشراكة القطرية مكوّنًا لحشد الموارد المالية لمشروعات الشراكة بين القطاعين العام والخاص، مع التركيز على

القطرية بين الصندوق العربي والأردن للأعوام ٢٠٢٥-٢٠٢٩، ويتنزل كذلك ضمن سلسلة من الحوارات تحت إطار الشراكة الاستراتيجية بين مؤسسات التمويل العربية ولجنة المساعدة الإنمائية في منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية حول التمويل المختلط من أجل التنمية المستدامة الذي أطلق في ٢٠٢٤. وشارك في حوار السياسات أكثر من ١٢٠ مشاركًا من كبار المسؤولين الحكوميين وشركاء التنمية والمستثمرين من القطاع

عمان عقدت الحكومة، ممثلة بوزارتي التخطيط والتعاون الدولي والاستثمار، بالتعاون مع الصندوق العربي للإنماء الاقتصادي والاجتماعي ولجنة المساعدة الإنمائية في منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية، حوار سياسات رفيع المستوى حول الاستفادة من التمويل المختلط لمشاريع الشراكة بين القطاعين العام والخاص في الأردن. وبحسب بيان لوزارة التخطيط، يأتي هذا الحوار في إطار استراتيجية الشراكة

## جلسة حوارية حول مخرجات زيارة الملك لعدد من دول جنوب وشرق آسيا



وأشاروا إلى أن الجولة الملكية ركزت على مجالات حيوية ومهمة في تعزيز النمو الاقتصادي، منوهين إلى أهمية تنويع الشراكات مع الدول التي شملتها الجولة الملكية. وقالوا إن الزيارات الملكية تعزز العلاقات الاقتصادية والتجارية بين الأردن والدول التي شملتها الزيارة، سواء من خلال زيادة حجم الصادرات الأردنية إلى تلك الأسواق، أو من خلال توسيع حجم التبادل التجاري معها، إضافة إلى استقطاب الاستثمارات النوعية التي تمتاز بها تلك الاقتصادات المتقدمة، بما يسهم مباشرة في تحقيق مستهدفات رؤية التحديث الاقتصادي.

وأكد وزير العمل الدكتور خالد البكار، أهمية الجولة الملكية في فتح آفاق واسعة للتعاون الاقتصادي مع الدول التي شملتها الزيارة، لافتا إلى متابعة الحكومة للزيارات الملكية من أجل تعظيم الاستفادة من هذه الزيارات. وتطرق إلى رؤية التحديث الاقتصادي ودور

عمان عقد المجلس الاقتصادي والاجتماعي، جلسة حوارية حول مخرجات زيارة جلالة الملك عبدالله الثاني التاريخية لعدد من دول جنوب وشرق آسيا. وهدفت الجلسة التي شارك فيها عدد من ممثلي القطاع الاقتصادي إلى بلورة فهم مشترك وعمق للفرص التي أتاحتها الجولة الملكية، وآليات متابعتها وكيفية تعظيم الاستفادة منها. وأكد المشاركون في الجلسة أن الجولة الملكية فتحت آفاقًا أوسع أمام الاقتصاد الوطني للاستفادة من تجارب هذه الدول في مجالات الاستثمار وفتح الأسواق أمام الصناعات الأردنية. وقالوا إن الجولة منحت الاقتصاد الوطني فرصة استثنائية لتحقيق معدلات النمو المنشودة في رؤية التحديث الاقتصادي، وتوليد المزيد من فرص العمل، وتعزيز موقع الأردن الاستراتيجي كمركز إقليمي للتجارة.

## قطاع تربية النحل في الأردن أحد الموارد الزراعية الواعدة

ويؤكد رئيس الاتحاد النوعي للنحالين الأردنيين المهندس معاذ كظم، أن القطاع يتمتع بفرص نمو كبيرة إذا ما توفرت له الحماية والدعم الكفائيين. وبين كظم أن فصلي الشتاء والربيع يُعدّان الأكثر حساسية بالنسبة لطوائف النحل، ما يستدعي إجراءات وقائية دقيقة تشمل فحص مخزون العسل، ضبط التهوية، تقليل الرطوبة، معالجة الطفيليات، وتقليص حجم الخلايا عند الحاجة، مبينًا أن هذه التدابير تشكل خط الدفاع الأول لضمان بقاء الطوائف ورفع كفاءة الإنتاج، في ظل تقلبات مناخية متزايدة.وعلى صعيد آخر، يشدد كظم على أن غش العسل بات من أبرز

عمان يشكل قطاع تربية النحل في الأردن أحد الموارد الزراعية الواعدة، نظرا لدوره في دعم الأمن الغذائي والتنمية الريفية، رغم التحديات المناخية والبيئية والاقتصادية التي تواجهه العالم فيه.

# الأمتعة

السبت 8 جمادى الاخرة 1447 هـ الموافق 29 تشرين الثاني 2025 م  
السنة الحادية عشرة / العدد ( 3512 ) / 250 فلسا / www.omamjo.com

## عشرات الآلاف يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى

عمان أدى عشرات الآف المصلين صلاة اليوم الجمعة في المسجد الأقصى المبارك-الحرم القدسي الشريف، حيث توافدوا إليه منذ ساعات الصباح في ظل الإجراءات العسكرية المشددة التي تفرضها سلطات الاحتلال الإسرائيلي على الوصول إلى الأقصى. وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا)، بأن قوات الاحتلال انتشرت بين المصلين أثناء خطبة الجمعة، وعند أبواب الحديد والمجلس والعمود، وشددت الحنّاق عند أبواب الأقصى، وأوقفت شبانا وقتشتهم، ودققت في بطاقاتهم الشخصية، ومنعت بعضهم من الوصول للمسجد للصلاة فيه.

## الأردن يدين توغل القوات الإسرائيلية وقصفها بلدة بيت جن بريف دمشق

على الأراضي السورية التي تُعدّ انتهاكًا لميثاق الأمم المتحدة والتزامات إسرائيل بموجب اتفاقية فض الاشتباك لعام ١٩٧٤.ووجد المجاي التأكيد على وقوف المملكة وتضامنها الكامل مع سوريا وأمنها واستقرارها وسيادتها ووحدتها وسلامة أراضيها ومواطنيها، داعيًا المجتمع الدولي إلى تحمّل مسؤولياته القانونية والأخلاقية، والإزام إسرائيل وقف اعتداءاتها الاستفزازية اللاشعرية على سوريا، وإنهاء احتلال جزء من أراضيها، وضرورة التزامها باحترام قواعد القانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية وسيادة الدول وعدم التدخل في شؤونها. وأعرب المجاي عن أصدق التعازي والمواساة لحكومة وشعب الجمهورية العربية السورية الشقيقة وللأسر الضحايا، متمنيًا الشفاء العاجل للمصابين.

عمّان دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين بأشدّ العبارات، توغل القوات الإسرائيلية وقصفها بلدة بيت جن في ريف دمشق واعتداءها السافر على أهالي البلدة، ما أسفر عن ارتقاء وإصابة عشرات السوريين، باعتباره انتهاكًا صارخًا لسيادة سوريا ووحدّة أراضيها، وخرقًا فاضحًا للقانون الدولي، وتصعيدًا استفزازيًا خطيرًا لن يسهم إلّا بمزيد من الصراع والتوتر في المنطقة. وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة فؤاد المجاي، رفض المملكة المطلق وإدانتها الشديدة لهذا العدوان الإسرائيلي السافر الذي يُعدّ انتهاكًا واضحًا لسيادة دولة عربية، واستهدافًا مباشرًا لحيوات مواطنيها، مشدّدًا على ضرورة وقف جميع الاعتداءات والإجراءات الإسرائيلية

## انطلاق فعاليات مهرجان الزيتون الوطني



والمنتجات الغذائية والعسل والتنمر، من خلال سلسلة فحوصات مخبرية متقدمة. ويضم المهرجان مختبرا متطورا تابعا للمركز الوطني للبحوث الزراعية، لضمان أعلى مستويات الجودة والالتزام بالمواصفات. وبين، أن دورة المهرجان لهذا العام تشهد مشاركة قياسية، إذ يضم المهرجان أكثر من ألف مشارك ومشاركة منهم ٥٠ جمعية زراعية وتعاونية، إضافة إلى أن ٧٠ بالمئة من المشاركين من النساء، وه بالمئة من ذوي الاحتياجات الخاصة، إلى جانب حضور واسع للحرف اليدوية والصناعات الغذائية المحلية. وقال الخريسات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن الوزارة تدرس تمديد فترة المهرجان لأكثر من ١٠ أيام إذا زاد الإقبال، مبينا أن الوزارة تسعى هذا العام لتطوير آلية عرض المنتجات والخروج من الطريقة التقليدية من خلال تسعير المنتج بلائحة تبرز الكمية والسعر والجهة المنتجة.تابع ص٢

عمان مندوبًا عن جلالة الملك، افتتح وزير الزراعة الدكتور صائب عبد الخريسات، الخميس، فعاليات مهرجان الزيتون الوطني ال٥٨ في أرض المعارض – مكة مول، بحضور سفراء دول عربية وأجنبية، وممثلي منظمات دولية ونواب وأعيان وشخصيات رسمية ومهتمين بالقطاع الزراعي. وأكد الخريسات، خلال الافتتاح، أهمية المهرجان بوصفه منصة وطنية رائدة للتسويق الزراعي، تستهدف دعم المنتجات الريفية وعلى رأسها زيت الزيتون، بما يسهم في تعزيز الصناعات الغذائية وترسيخ حضور المنتج المحلي ضمن رؤية التحديث الاقتصادي والخطط التنفيذية التي تركز على تمكين المجتمعات الريفية في المحافظات والأطراف. وأشار إلى أن الوزارة، وبالتعاون مع الجمعية العلمية الملكية والمؤسسة العامة للغذاء والدواء، تتابع باهتمام جميع المنتجات المعروضة في المهرجان من زيت الزيتون

## وفد من الأمم المتحدة يزور المستشفى الميداني الأردني جنوب غزة

"استعادة الأمل" عبر وحدة دعم متبوري الأطراف، وما توفره من خدمات نوعية للحالات الحرجة التي تتطلب تدخلا جراحيا فوريا في ظل محدودية الإمكانيات في مستشفيات غزة، مؤكدا حرصه على استمرار التنسيق وتعزيز التعاون بما يسهم في التخفيف من معاناة المرضى وتحسين مستوى الخدمات الصحية. وتأتي هذه الزيارة في إطار بحث آفاق توسيع التعاون لدعم النظام الصحي في قطاع غزة، وتعزيز التواصل مع المؤسسات والمنظمات العاملة فيه، بما يسهّل مهمة المستشفى الميداني الأردني في أداء واجبه الإنساني وتجسيد رسالة المملكة الراسخة في مساندة الأشقاء الفلسطينيين.

عمان زار وفد من الأمم المتحدة، برئاسة المنسق الإنساني للأمم المتحدة في الأراضي الفلسطينية الدكتور راميز الكروف، المستشفى الميداني الأردني جنوب غزة/٨، وكان في استقباله قائد قوة المستشفى. واطلع الوفد خلال الزيارة على آلية العمل داخل المستشفى، وطبيعة التعامل مع مختلف الحالات المرضية، إلى جانب استعراض الاختصاصات الطبية المتوفرة وحجم الخدمات العلاجية والإنسانية التي تقدّم يوميا لتلبية الاحتياجات المتزايدة لأهالي القطاع. وأعرب الوفد عن تقديره للجهود الطبية والإغاثية التي يقدمها المستشفى، وللدور المهم الذي تؤديه مبادرة

## الإحصاءات: تراجع إنتاج زيت الزيتون الموسم الحالي

مقارنةً بالمواسم السابقة، كما تشير النتائج أيضاً إلى انخفاض كمية إنتاج الزيتون الداخل إلى معاصر المملكة حتى نهاية تشرين الثاني حيث بلغ ٥٣,٥ ألف طن، فيما بلغ الإنتاج الكلي للزيتون حوالي ٢٢١ ألف طن في العام الماضي، اي بنسبة ٢٤ بالمئة. يذكر أن دائرة الإحصاءات العامة تقوم برصد كميات معدل الإنتاج العام خلال السنوات (٢٠٢٥-٢٠١٧) والذي بلغ ١٤,٨ ألف طنًا في ذات الفترة من الموسم. وأظهرت البيانات أن كميات زيت الزيتون حتى تاريخ ٢٥/١١/٢٠٢٥ قد بلغت ٩,١٢٤ طنًا. وبالمقارنة مع معدل الإنتاج العام خلال السنوات (٢٠٢٥-٢٠١٧) والذي بلغ ١٤,٨ ألف طنًا في ذات الفترة من الموسم. وعليه فإن إنتاج شهر تشرين الثاني من عام ٢٠٢٥ قد شكل ٦١,٥ بالمئة من المعدل الشهري، وشكل ٦٠,٦ بالمئة منذ بداية الموسم حتى نهاية تشرين الثاني، و٤٢,٣ بالمئة من المعدل الموسمي الكلي، وهو ما يشير إلى إنتاج أقل

عمان أصدرت دائرة الإحصاءات العامة تقريرها الشهري الثاني حول قطاع الزيتون لهذا العام لرصد إنتاج زيت الزيتون في معاصر المملكة كافة، وذلك ضمن المسح السنوي لمعاصر زيت الزيتون لعام ٢٠٢٥. وأظهرت البيانات أن كميات زيت الزيتون حتى تاريخ ٢٥/١١/٢٠٢٥ قد بلغت ٩,١٢٤ طنًا. وبالمقارنة مع معدل الإنتاج العام خلال السنوات (٢٠٢٥-٢٠١٧) والذي بلغ ١٤,٨ ألف طنًا في ذات الفترة من الموسم. وعليه فإن إنتاج شهر تشرين الثاني من عام ٢٠٢٥ قد شكل ٦١,٥ بالمئة من المعدل الشهري، وشكل ٦٠,٦ بالمئة منذ بداية الموسم حتى نهاية تشرين الثاني، و٤٢,٣ بالمئة من المعدل الموسمي الكلي، وهو ما يشير إلى إنتاج أقل

## الأردن يستضيف حواراً حول التمويل المختلط لمشاريع الشراكة بين القطاعين العام والخاص

عمان عقدت الحكومة، ممثلة بوزارتي التخطيط والتعاون الدولي والاستثمار، بالتعاون مع الصندوق العربي للإنشاء الاقتصادي والاجتماعي ولجنة المساعدة الإنمائية في منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية، حوار سياسات رفيع المستوى حول الاستفادة من التمويل المختلط لمشاريع الشراكة بين القطاعين العام والخاص في الأردن.

وبحسب بيان لوزارة التخطيط، يأتي هذا الحوار في إطار استراتيجية الشراكة القطرية بين الصندوق العربي والأردن للأعوام ٢٠٢٥-٢٠٢٩، ويتنزل كذلك ضمن سلسلة من الحوارات تحت إطار الشراكة الاستراتيجية بين مؤسسات التمويل العربية ولجنة المساعدة الإنمائية في منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية حول التمويل المختلط من أجل التنمية المستدامة الذي أطلق في ٢٠٢٤.

وشارك في حوار السياسات أكثر من ١٢٠ مشاركاً من كبار المسؤولين الحكوميين وشركاء التنمية والمستثمرين من القطاع الخاص والمؤسسات المالية والخبراء الدوليين، لمناقشة كيفية الاستفادة من التمويل المختلط لتشجيع القطاع الخاص في المشاركة في تطوير وتمويل البنى التحتية والخدمات الحيوية تحت مظلة الشراكة بين القطاعين العام والخاص، وتسريع التنمية المستدامة، وتحفيز ريادة الأعمال الاجتماعية والتكنولوجية في الأردن.

وتتضمن استراتيجية الشراكة القطرية مكوّنًا لحشد الموارد المالية لمشروعات الشراكة بين القطاعين العام والخاص، مع التركيز على التمويل المختلط كأولوية أولى تهدف الى تمكين الحكومة الأردنية من تقديم خدمات اجتماعية عالية الجودة لمواطنيها، حيث يؤكد هذا التوجه الالتزام المشترك للاستفادة من أدوات التمويل المبتكرة لتحسين جودة الخدمات وتحفيز استثمارات القطاع الخاص.

وتعد الشراكات بين القطاعين العام والخاص آلية حيوية للحكومة في سعيها لحشد استثمارات القطاع الخاص وخبرته وابتكاره لأجل تطوير البنى التحتية والخدمات العامة.

كما تعتبر مشروعات الشراكة بين القطاعين العام والخاص بشكل متزايد محركاً لبناء المؤسسات التي يقودها الشباب، ورواد الأعمال الاجتماعيون، والشركات الصغيرة والمتوسطة المستندة على التقنية التي تعمل ضمن أو حول سلاسل القيمة بين الشركات.

وفي هذا السياق، قالت وزيرة التخطيط والتعاون الدولي زينة طوقان، "تعد الشراكة بين القطاعين العام والخاص حجر الأساس في رؤية التحديث الاقتصادي لتحقيق مستهدفات الرؤية من خلال تحفيز النمو وتوليد فرص العمل وتحسين جودة الحياة.

وتشمل المرحلة المقبلة إطلاق عدد من المشاريع الاستراتيجية والتنمية في مجالات الطاقة والمياه والتعليم والبنية التحتية والنقل".

وأضافت، "تكمن هنا أهمية أدوات التمويل المبتكر الموجهة لدعم مشاريع الشراكة بين القطاعين العام والخاص من قبل مؤسسات التمويل الدولية والإقليمية وتوفير الدعم الفني والضمانات.

ومن المهم، أن تستمر مؤسسات التمويل في تطوير أدوات تمويل مبتكرة تعزز الجدوى الاقتصادية للمشاريع من خلال تحسين عملية الإعداد وخفض الكلف والتخفيف من المخاطر، وذلك باعتماد أدوات مالية ملائمة تتناسب مع طبيعة المشاريع المستهدفة."

بدوره، أكد وزير الاستثمار الدكتور طارق أبوغزالة، أن "الأردن يواصل تعزيز منظومة الشراكات بين القطاعين العام والخاص في إطار رؤية التحديث الاقتصادي، وبما يضمن تطوير بنية تحتية وخدمات عالية الجودة، ورفع من كفاءة الإنفاق، وزيادة مشاركة القطاع الخاص في التنمية، مشيراً إلى أن التمويل المختلط يعد أداة مهمة لفتح آفاق جديدة للاستثمار، وتوسيع قاعدة المشاريع القابلة للتنفيذ، خاصة في القطاعات الحيوية ذات الأولوية للمواطن. كما أكد الدكتور أبو غزالة، التزام وزارة الاستثمار بمواصلة العمل مع الشركاء المحليين والدوليين لضمان اعداد مشاريع مجدية وجاهزة تمثل قيمة حقيقية للاقتصاد الوطني وتدعم مستقبل الأردن التنموي".

من جهته، قال المدير العام ورئيس مجلس الإدارة للصندوق العربي للإنشاء الاقتصادي والاجتماعي فوزي يوسف الحنيف، إن الصندوق العربي "يصفته شريكاً طويل الأمد للأردن، يفخر بدعم هذه المبادرات الاستراتيجية التي تجمع بين تمويل التنمية والأساليب المبتكرة لحشد رأس المال الخاص.

وأضاف، "إن استراتيجية الشراكة القطرية للصندوق مع الأردن تركز على تعزيز القدرات في مجال الشراكة بين القطاعين العام والخاص، وتحسين الخدمات المقدمة للمواطنين، وتسهيل الوصول إلى البنية التحتية والخدمات الاجتماعية ذات الجودة العالية، وعليه فإن التمويل المختلط هو حجر الأساس لتحقيق هذه الأهداف".

من جهته، أشار رئيس لجنة المساعدة الإنمائية في منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية كارستن ستور، إلى أن "لجنة المساعدة الإنمائية في منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية تعمل على تعميق التعاون مع المنطقة العربية من خلال الحوار والتعاون المستمر مع مؤسسات التمويل العربية والقطاع الخاص من أجل توفير الموارد المالية لمشروعات وبرامج التنمية المستدامة، إن التمويل المختلط عندما يصمم بمسؤولية يعزز المساءلة والشفافية في التمويل، ويعزز الأثر التنموي، ويحشد رأس المال اللازم للدول المتنامية بالإصلاح الاقتصادي والاستدامة طويلة الأمد مثل المملكة الأردنية الهاشمية".

ويوفر حوار السياسات منصةً مفتوحةً لاستكشاف أفضل الممارسات العالمية، ومناقشة وتحديد فرص التعاون بين الحكومة والمانحين والقطاع الخاص، ووضع خطوات ملموسة لتعزيز البيئة الممكنة في الأردن للتمويل المختلط لمشاريع الشراكة بين القطاعين العام والخاص، بما في ذلك، إعداد قائمة من مشروعات ال PPP اللازمة لتحقيق الرؤية الملكية للتحديث الاقتصادي الجاذبة للمستثمرين والقابلة للتمويل، ودعم ومساندة الأطر القانونية والتنظيمية والفنية لمنظومة الشراكة بين القطاعين العام والخاص، وتصميم أدوات التمويل المختلط من الضمانات، والقروض الميسرة، وبرامج دعم السيولة، والتمويل المتوافق مع المناخ، وتعزيز التنسيق بين شركاء التنمية، والمؤسسات المالية الإنمائية، والمانحين، والقطاع الخاص، ودعم الشركات الصغيرة والمتوسطة والمؤسسات التي يقودها الشباب والتي تشكل جزءاً مهماً ضمن سلاسل القيمة المتحققة من الشراكة بين القطاعين العام والخاص.

واختتم اليوم الأول من حوار السياسات بالتزام قوي من جميع الأطراف بمواصلة التعاون وموامة جهود القطاعين العام والخاص والمانحين للاستفادة من الحلول المالية المختلطة التي تحقق المشاريع التنموية ذات الأولوية، على أن يتواصل النقاش خلال يومي ٢٦ و٢٧ تشرين الثاني، المخصصين لورشات العمل الخاصة بقطاعات التعليم والصحة، والنقل والبنية التحتية، وفي مجال حماية المناخ من آثار التغير والقدرة على التكيف.

## انطلاق فعاليات مهرجان الزيتون الوطني



وأشار إلى أن الوزارة، وبالتعاون مع الجمعية العلمية الملكية والمؤسسة العامة للغذاء والدواء، تتابع باهتمام جميع المنتجات المعروضة في فعاليات مهرجان الزيتون الوطني الذي ٢٥هـ في أرض المعارض - مكة مول، بحضور سفراء دول عربية وأجنبية، وممثلي منظمات دولية ونواب وأعيان وشخصيات رسمية ومهتمين بالقطاع الزراعي.

وأكد الخريسات، خلال الافتتاح، أهمية المهرجان بوصفه منصة وطنية رائدة للتسويق الزراعي، تستهدف دعم المنتجات الريفية وعلى رأسها زيت الزيتون، بما يسهم في تعزيز الصناعات الغذائية وترسيخ حضور المنتج المحلي ضمن رؤية التحديث الاقتصادي والخطط التنفيذية التي تركز على تمكين المجتمعات الريفية في المحافظات والأطراف.

ويضم المهرجان مختبراً متطوراً تابعاً للمركز الوطني للبحوث الزراعية، لضمان أعلى مستويات الجودة والالتزام بالمواصفات.

وبين، أن دورة المهرجان لهذا العام تشهد مشاركة قياسية، إذ يضم المهرجان أكثر من ألف مشارك ومشاركة منهم ٥٠ جمعية زراعية وتعاونية، إضافة إلى أن ٧٠ بالمئة من المشاركين من النساء، وه بالمئة من ذوي الاحتياجات الخاصة، إلى جانب حضور واسع للحرف اليدوية والصناعات

عمان مندوباً عن جلالة الملك، افتتح وزير الزراعة الدكتور صائب عبد الخريسات، الخميس، فعاليات مهرجان الزيتون الوطني الذي ٢٥هـ في أرض المعارض - مكة مول، بحضور سفراء دول عربية وأجنبية، وممثلي منظمات دولية ونواب وأعيان وشخصيات رسمية ومهتمين بالقطاع الزراعي. وأكد الخريسات، خلال الافتتاح، أهمية المهرجان بوصفه منصة وطنية رائدة للتسويق الزراعي، تستهدف دعم المنتجات الريفية وعلى رأسها زيت الزيتون، بما يسهم في تعزيز الصناعات الغذائية وترسيخ حضور المنتج المحلي ضمن رؤية التحديث الاقتصادي والخطط التنفيذية التي تركز على تمكين المجتمعات الريفية في المحافظات والأطراف.

## العين العياصرة يُشارك بأعمال منتدى الجمعية البرلمانية للاتحاد من أجل المتوسط في القاهرة



وأشار رئيس لجنة العياصرة الأوروبيين بأهمية مواصلة جهودهم لتدشين مسار عملي لإقامة الدولة الفلسطينية، لا سيما بعد الاعترافات الأخير بدولة فلسطين.

عمان شارك عضو مجلس الأعيان عمر العياصرة، في أعمال منتدى الجمعية البرلمانية للاتحاد من أجل المتوسط وقمة الرؤساء، في العاصمة المصرية القاهرة. ويعقد المنتدى، الذي يستمر لمدة ٣ أيام متتالية، تحت عنوان: "تعزيز التعاون الاقتصادي بين ضفتي المتوسط بمناسبة مرور ٣٠ عاماً على إطلاق عملية برشلونة"، بحسب بيان لمجلس الأعيان. وانطلقت الجمعة، سلسلة من الاجتماعات التحضيرية للجان الخمس التابعة للجمعية، وهي: "لجنة الشؤون السياسية والأمن وحقوق الإنسان، لجنة الشؤون الاقتصادية والمالية والتعليم، لجنة حقوق المرأة في دول المتوسط، لجنة الطاقة والبيئة والمياه، لجنة تحسين جودة الحياة وتعزيز التبادلات بين المجتمعات المدنية والثقافية". وأدى العين العياصرة بمداخلة خلال اجتماع لجنة الشؤون السياسية والأمن وحقوق الإنسان، أشار فيها إلى أن من ضرورات نجاح التعاون الأورومتوسطي تحقق الاستقرار في منطقتنا.وأضاف أنه يأتي على رأس ذلك

## جلسة حوارية حول مخرجات زيارة الملك لعدد من دول جنوب وشرق آسيا

الاستراتيجيات الوطنية وتعظيم أثر المشروعات الكبرى. من جهته، أشار رئيس مجلس إدارة شركة البوتاس العربية شحادة أبو هديب، إلى ضرورة وضع خطة عمل متابعية الزيارات الملكية من أجل تعظيم الاستفادة القصوى من هذه الزيارات، مؤكداً أن الشركة تعمل ضمن استراتيجية محددة لتطوير شركاتها مع مختلف دول العالم بما فيها الدول التي زارها جلالة الملك.

وأكد أن مركز البحث والتطوير التابع للشركة يعمل على تطوير قدرات الشركة في الصناعات ذات القيمة المضافة، لافتاً إلى أن الشركة تسعى باستمرار إلى تحقيق الاستفادة القصوى من الجولات الملكية من خلال بناء شراكات حقيقية مع دول العالم، بدوره، نوه رئيس مجلس إدارة شركات الفوسفات الدكتور محمد النضيج إلى أهمية الزيارة الملكية لخلف دول العالم من أجل فتح آفاق أوسع للتعاون الاقتصادي مع مختلف دول العالم في مختلف المجالات وبخاصة المجالات المولدة لفرص العمل.

ودعا إلى ضرورة تشكيل فرق عمل من القطاعين العام والخاص لمتابعة الجولات الملكية من أجل تعظيم الاستفادة من الخبرات العالمية الاقتصادية، وجذب الاستثمارات الأجنبية، وفتح الأسواق أمام الصناعات الأردنية.

إلى ذلك، أكد عضو المجلس الاقتصادي والاجتماعي حمدي الطباع، أهمية الجولة الملكية في بناء شركات اقتصادية مع الدول التي زارها جلالة الملك في مختلف المجالات الاقتصادية، داعياً إلى عقد ورش متخصصة بكل دولة زارها جلالة الملك من أجل تحديد المجالات المتاحة للتعاون.

وتحدث في الجلسة، أمين عام وزارة الطاقة والثروة المعدنية المهندس أماني العزام عن دور الوزارة في بناء شراكات فاعلة مع الدول المتقدمة في مجالات التعدين والطاقة المتجددة، فيما تحدث أمين عام وزارة النقل فارس أبو دية عن دور منظومة النقل في الأنماط كافة في تعزيز الاقتصاد الوطني وجذب الاستثمار الخارجي.

وظرق مدير عام شركة البوتاس الدكتور معن النسور إلى أهمية الجولات الملكية في تعزيز الاقتصاد الوطني، مشيراً إلى ضرورة بناء مصفوفة للجولات الملكية من أجل تعظيم الاستفادة من الفرص التي تتيحها الجولات الملكية لكافة القطاعات الاقتصادية.



وتابع شتيوي، إن الافتتاح على دول شرق آسيا يمكن الأردن من الوصول إلى أسواق ضخمة واعدة، إذ تعد هذه الدول من أكبر الدول المستوردة عالمياً، ما يمنح المنتجات الأردنية في قطاعات إمكانات حقيقية للتوسع، وزيادة حجم الصادرات الأردنية إلى تلك الدول، وجذب الاستثمارات للأردن وفتح آفاقاً جديدة لأسواق إعادة للصناعات الكيماوية والأسمدة وقطاع التعدين، وقطاع التكنولوجيا والخدمات الرقمية، وتتيح للشباب الأردني فرص تدريب وتطوير مهارات في بيئات تقنية متقدمة، والأمن الغذائي، والطاقة المتجددة والهيدروجين الأخضر، والتخزين الكهربائي، وتطوير شبكات النقل والموانئ والطرق الذكية، وقطاعات الدفاع والأمن والصناعات العسكرية.

وأشار إلى أن عقد الجلسة جاء تتبعاً لخطة جلالة الملك التي تستنضخ الهمم للبناء على نتائج هذه الزيارة، بهدف بلورة فهم مشترك ومعقد لهذه الفرص واليات متابعها، وكيفية تعظيم الاستفادة منها، إضافة لمناقشة التحديات والصعوبات التي يمكن مواجهتها وسبل التغلب عليها، في ضوء دعوة جلالة الملك إلى ضرورة وضع خطة موحدة لتطوير مسار الاستثمار، وتعزيز دور وزارة الاستثمار بوصفها مرجعاً أساسياً للسياسات الاستثمارية، وكذلك دعوة جلالاته إلى ضرورة الاستفادة من تجارب الصناديق السيادية في اندونيسيا وكازاخستان، بما يعزز نقل وتبادل الخبرات، ويسهم في دعم

مواكبة التطور التكنولوجي من خلال بناء برامج تعليمية تركز المهارات. كما تطرق إلى الفروع الإنتاجية ودورها في توليد فرص عمل في مختلف المحافظات، موضحاً أن عدد الفروع الإنتاجية وصل ٣٤ فرعاً وفرت آلاف فرص العمل. ونوه البكار إلى الدعم الحكومي من أجل التشغيل وناقذة البرنامج الوطني للتشغيل وصندوق استثمار الضمان، مؤكداً دور القطاع الخاص في تحديد الاستثمارات المجدية اقتصادياً والمولدة لفرص العمل.

من جانبه، أكد رئيس المجلس الاقتصادي والاجتماعي الدكتور موسى شتيوي، إن الزيارة الملكية الأخيرة لعدد من دول جنوب شرق آسيا وسعت آفاق التعاون مع هذه الدول، ووفرت فرصة استراتيجية لبناء شراكات واسعة في المجالات الاقتصادية المتعددة، وجذب واستقطاب الاستثمارات ذات القيمة المضافة العالية وإعادة تموضع الأردن بوصفه مركزاً صناعياً وتجارياً يربط أسواق آسيا والشرق الأوسط والدول الغربية. وقال إن الجولة شملت دولاً عدة ذات مكانة اقتصادية عالمية مرموقة ركزت على العديد من القطاعات الاقتصادية ذات الأولوية والمستهدفة ضمن سياقات رؤية التحديث الاقتصادي، مشيراً إلى أن اقتصاديات الدول التي شملتها الزيارة تتمتع بخصائص وإمكانات متنوعة مهمة يمكن للاقتصاد الأردني الاستفادة منها في العديد من المجالات.

## قطاع تربية النحل في الأردن أحد الموارد الزراعية الواعدة

عمان يشكل قطاع تربية النحل في الأردن أحد الموارد الزراعية الواعدة، نظراً لدوره في دعم الأمن الغذائي والتنمية الريفية، رغم التحديات المناخية والبيئية والاقتصادية التي تواجه العاملين فيه.

ويؤكد رئيس الاتحاد النوعي للنحالين الأردنيين المهندس معاذ كظم، أن القطاع يتمتع بفرص نمو كبيرة إذا ما توفرت له الحماية والدعم الكافيان. وبين كظم أن فصلي الشتاء والربيع يعدّان الأكثر حساسية بالنسبة لطوائف النحل، ما يستدعي إجراءات وقائية دقيقة تشمل فحص مخزون العسل، ضبط التهوية، تقليل الرطوبة، معالجة الطفيليات، وتقليل حجم الخلايا عند الحاجة، مبيناً أن هذه التدابير تشكّل خط الدفاع الأول لضمان بقاء الطوائف ورفع كفاءة الإنتاج، في ظل تقلبات مناخية متزايدة.

وعلى صعيد آخر، يشدد كظم على أن غش العسل بات من أبرز التحديات التي تهدد المهنة، موضحاً أن أساليبه تتنوع بين الخلط بالمحاليل السكرية، والتسخين المفرط، وتسويق أعسال مستوردة على أنها محلية، مؤكداً ضرورة وعي المستهلك وشراء العسل من مصادر موثوقة، إضافة إلى أهمية فحص بطاقة البيان والتعرف إلى الأنواع المحلية ومواسم إنتاجها.

وفي السياق نفسه، تواصل وزارة الزراعة بالتعاون مع الاتحاد النوعي للنحالين، تنفيذ إجراءات للحد من الغش، أبرزها تشكيل لجنة متخصصة لحماية العسل الأردني تضم جهات رقابية ورسمية، وتنظيم استيراد العسل ضمن ضوابط محددة، إلى جانب حملات توعية للمستهلك وإقامة مهرجانات متخصصة لتعزيز الثقة بالمنتج المحلي.

ويشير كظم إلى أن القطاع يضم ما بين ٣ إلى ٤ آلاف نحّال، يمتلكون نحو ٨٠ ألف خلية منتشرة في مختلف محافظات المملكة. ورغم أن الإنتاج السنوي المعتاد يتراوح بين ٦٠٠ و٨٠٠ طن، إلا أن التغيرات المناخية، وخاصة قلة الأمطار، أدت هذا العام إلى انخفاض الإنتاج بنسبة تتجاوز ٦٠٪ ليصل إلى نحو ٣٥٠ طن فقط.

ويتبين الأردن يانات إنتاج أصناف متنوعة من العسل، منها الحمضيات، السدر، الكينا، الزهور البرية والعسل الجبلي، إلى جانب منتجات أخرى كحبوب اللقاح والعكبر والغذاء الملكي، والتي تشهد نمواً في الاستخدامات التجميلية والطبية، كما حقق النحالون الأردنيون مراكز متقدمة في مسابقات إقليمية ودولية، ما يعكس جودة العسل الأردني وسمعته العالمية.

ويرى كظم أن نجاح قطاع النحل مرتبط بعوامل عدة، أبرزها التنوع البيئي، اتساع الفجوة بين الإنتاج والاستهلاك، وإمكانية دمج منتجات الخلية في صناعات جديدة، غير أنه يشير في الوقت ذاته إلى تحديات تشمل التغير المناخي، الأمراض، استخدام المبيدات، وارتفاع تكاليف الإنتاج.

ويختتم بالتأكيد على أن تطوير القطاع يتطلب الاستثمار في البحث العلمي، زيادة المرامي البحثية، الحد من المبيدات، وتعزيز الوعي المجتمعي، مؤكداً أن صناعة العسل في الأردن قادرة على تحقيق قيمة اقتصادية مضافة إذا ما توفرت لها البيئة الداعمة.(بثرا)

## اختتام أعمال مؤتمر العمل الوطني "نحو أجندة عادلة وشاملة للمرأة"

عمان اختتمت، أعمال مؤتمر العمل الوطني، "نحو أجندة عادلة وشاملة للمرأة في الأردن" والذي نظمه الاتحاد العام لنقابات عمال الأردن، بالتعاون مع منظمة العمل الدولية، وبرعاية رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان. وعقدت جلسات المؤتمر على مدار ٣ أيام، بمشاركة ممثلين عن أطراف الإنتاج الثلاثة الحكومة وممثلي أصحاب العمل وممثلين عن العمال، وخبراء في معايير العمل الدولية، ومختصين في قضايا العمال، ومؤسسات رسمية، ومنظمات مجتمع مدني.

وقال رئيس الاتحاد خالد الفناطسة، إن المؤتمر شكّل، مساحة حوار فاعل وجاد، بين أطراف الإنتاج الثلاثة، تناول خلالها المشاركون أبرز التحديات التي تواجه المرأة في سوق العمل، والفرص المتاحة لتعزيز مشاركتها الاقتصادية وبيئة العمل الداعمة لها، من خلال المحاور الأربعة التي شملها، وهي: الإصلاحات التشريعية تعديلات قانوني العمل والضمان الاجتماعي، وتعزيز المساواة في الأجور والاستخدام والمهنة، والحماية من العنف والتحرش في عالم العمل، والنهوض بالاقتصاد الرياعة لتمكين المرأة العاملة.

وأضاف، أن الاتحاد سيشكل لجنة خاصة لمتابعة تنفيذ توصيات المؤتمر، بالتعاون مع الجهات ذات العلاقة، تتكون من أعضاء لجنتي المرأة والشباب في الاتحاد، انسجاماً مع الرؤية الإصلاحية للاتحاد، بتبكين المرأة والشباب وإكسابهم مهارات العمل النقابي وتعزيز حضورهم داخل مؤسسات النقابية.

عمان عقد المجلس الاقتصادي والاجتماعي، جلسة حوارية حول مخرجات زيارة جلالة الملك عبدالله الثاني التاريخية لعدد من دول جنوب وشرق آسيا. وهدفت الجلسة التي شارك فيها عدد من ممثلي القطاع الاقتصادي إلى بلورة فهم مشترك ومعقد للفرص التي أتاحتها الجولة الملكية، وآليات متابعيتها وكيفية تعظيم الاستفادة منها. وأكد المشاركون في الجلسة أن الجولة الملكية فتحت آفاقاً أوسع أمام الاقتصاد الوطني للاستفادة من تجارب هذه الدول في مجالات الاستثمار وفتح الأسواق أمام الصناعات الأردنية. وقالوا إن الجولة منحت الاقتصاد الوطني فرصة استثنائية لتحقيق معدلات النمو المنشودة في رؤية التحديث الاقتصادي، وتوليد المزيد من فرص العمل، وتعزيز موقع الأردن الاستراتيجي كمركز إقليمي للتجارة.

وأشاروا إلى أن الجولة الملكية ركزت على مجالات حيوية ومهمة في تعزيز النمو الاقتصادي، منوهين إلى أهمية تنوع الشراكات مع الدول التي شملتها الجولة الملكية.

وقالوا إن الزيارات الملكية تعزز العلاقات الاقتصادية والتجارية بين الأردن والدول التي شملتها الزيارة، سواء من خلال زيادة حجم الصادرات الأردنية إلى تلك الأسواق، أو من خلال توسيع حجم التبادل التجاري معها، إضافة إلى استقطاب الاستثمارات النوعية التي تمتاز بها تلك الاقتصادات المتقدمة، بما يسهم مباشرة في تحقيق مستهدفات رؤية التحديث الاقتصادي.

وأكد وزير العمل الدكتور خالد البكار، أهمية الجولة الملكية في فتح آفاق واسعة للتعاون الاقتصادي مع الدول التي شملتها الزيارة، لافتاً إلى مناهضة الحكومة للزيارات الملكية من أجل تعظيم الاستفادة من هذه الزيارات.

وتطرق إلى رؤية التحديث الاقتصادي ودور القطاع الخاص والمهم والفاعل في تنفيذ ونجاح البرنامج التنفيذي للرؤية، منها إلى ضرورة بناء قواعد بيانات بالشراكة مع القطاع تشمل جميع مكونات القطاع الاقتصادي بحيث تكون مرجعية رئيسية عند اتخاذ القرارات الاقتصادية.

وأشار إلى أهمية ربط مخرجات التعليم مع متطلبات سوق العمل، مؤكداً أن التطوير التكنولوجي العالمي المتسارع فرض واقع اقتصادي جديد مبني على المهارات وهو ما يتطلب منا

للملأناكم في صحيفة

الأمتعة

٠٦٥١٥٤٠٠١

## ما هي التمارين متوسطة الكثافة؟



ويمكن أن تكون العديد من أشكال التمارين المختلفة – مثل تمارين المقاومة أو القوة، أو تمارين الأيروبيك، أو تمارين المرونة والتوازن – متوسطة الشدة حسب مدى صعبيتها. كما قد تكون المهام اليومية، مثل الحفر، أو الضرب بالفاس في الحديقة، أو صعود عدة طوابق من السلالم، متوسطة الشدة أيضاً.

ليس النشاط نفسه ما يجعل النشاط متوسط الشدة: بل الجهد المطلوب لأدائه. وقد تتمكن أيضاً من تحديد ما إذا كان النشاط صعباً بما يكفي بالنسبة لك من خلال حساب نسبة مئوية من أقصى معدل ضربات قلبك، وهو عدد مرات نبضات قلبك في الدقيقة بأقصى معدل له. مثلاً، إذا كان عمرك ٢٠ عاماً، فسيكون أقصى معدل ضربات قلب لديك ٢٠٠ نبضة في الدقيقة. وإذا كان عمرك ٥٠ عاماً، فسيكون أقصى معدل ضربات قلب لديك ١٧٠ نبضة في الدقيقة (٢٢٠ ناقص ٥٠). وهكذا، وتُقدَّر التمارين متوسطة الشدة بنسبة ٦٤٪ إلى ٧٦٪ من أقصى معدل ضربات قلب الشخص المشار إليه.

## 5 نصائح ذهبية لضمان

## استشارة طبية آمنة عبر ChatGPT



وكالات  
أصبح استخدام "شات جي بي تي" للحصول على مشورة طبية سلوكاً شائعاً في المملكة المتحدة، إذ يعترف واحد من كل عشرة أشخاص بالاعتماد عليه، وتزداد النسبة إلى الضعف بين من هم دون سن الخامسة والثلاثين. ويرجع هذا الاتجاه إلى تطور تقنيات الذكاء الاصطناعي وصعوبة الحصول على مواعيد طبية، ما جعل الاستشارة الرقمية خياراً متنامياً للمرضى ورغم قدرة "شات جي بي تي" على اجتياز اختبارات الترخيص الطبي وحل حالات سريرية بدقة أحياناً تفوق البشر، إلا أن الأطباء يحذرون من المخاطر، خصوصاً مع ميل الذكاء الاصطناعي أحياناً إلى "الهلوسة" أو تقديم معلومات خاطئة. فقد سُجّلت حوادث خطيرة، مثل تسمم رجل بعد استبدال الملح ببروميد البوتاسيوم بناءً على نصيحة خاطئة، وقصص مأساوية لمرافقين تلقوا دعماً ضاراً شجعهم على إيذاء أنفسهم. أبرز نصائح الخبراء لاستخدام شات جي بي تي بأمان

١- لا تشخص نفسك عبر الروبوت، استخدمه لتقديم خيارات علاجية فقط

تشهد الصيدلانية ديبورا غرايسون على أن أفضل استخدام لـ ChatGPT يكون عندما يكون التشخيص معروفاً مسبقاً.

"إذا كنت متأكدًا من أنك مصاب بالإنفلونزا مثلاً، يمكن للروبوت اقتراح الراحة والباراسيتامول، وهي نصائح قياسية. المشكلة تظهر عندما يحاول المستخدم تشخيص نفسه".

٢- قدم معلومات كاملة للحصول على إجابات دقيقة

تؤكد غرايسون أن جودة الإجابة ترتبط مباشرة بكمية التفاصيل التي يقدمها المستخدم، من أعراض ومدة ظهورها وهل هناك تاريخ عائلي مرتبط بالمرض، لتقديم إجابات دقيقة.

٣- استخدمه لتعزيز حوارك مع الطبيب

يمكن للذكاء الاصطناعي تجهيز المرضى قبل مواعيدهم الطبي، عبر اقتراح أسئلة دقيقة أو طلب فحوصات محددة، خصوصاً للقلقين. كما يساعد في تقييم الحاجة لزيارة عاجلة للطبيب.

٤- التزم بالمصادر الموثوقة

ينصح الخبراء بطلب التزام ChatGPT بمصادر موثوقة مثل موقع NHS، الصفحات الحكومية، أو قواعد بيانات علمية مثل PubMed. ويمكن سؤال الروبوت عن مصدر المعلومات بعد الحصول على الإجابة. متى تتطلب الحالة تدخلاً بشرياً فورياً؟

الإنهاك الشديد. فقدان الوزن غير المبرر. النزيف غير المُفسَّر. الألم المستمر

اضطرابات ضربات القلب. القلي المتواصل. تغيرات في حركة الأمعاء

الحمى الطويلة الأمد

وتشير غرايسون إلى أن الصيادلة متاحون بسهولة ويمكنهم توجيه المرضى والحد من الأخطاء الناتجة عن التشخيص الذاتي عبر الإنترنت.

## ما سبب طقطقة المفاصل؟

وتلف الغضروف مع التقدم في العمر. كما تساهم الأمراض المزمنة، وظروف العمل غير الملائمة، ونمط الحياة الخامل، والاستعداد الوراثي في زيادة خطر الإصابة، ما يؤدي إلى انخفاض جودة الحياة ويجعل حتى الحركات البسيطة مثل النهوض من الأريكة مؤلمة. لكن الدكتور سبيرونتيكو تحذر من أن طقطقة المفاصل لا تعني دائماً الإصابة بالفصال العظمي، إذ توجد أسباب أخرى محتملة، مثل فقاعات الغاز في السائل الزللي، والخياف، والنشاط البدني المفرط، والتهابات، والإصابات، ورواسب الأملاح، واختلال وظيفية الأوتار والأربطة.لذلك، تنصح بعدم العلاج الذاتي، واستشارة الطبيب لتحديد السبب بدقة ووضع خطة العلاج المناسبة.

وكالات  
تشير الدكتورة كريستينا سيرونتيكو إلى أن صوت الطقطقة المصحوب بالألم في المفضل قد يكون أول علامة على التهاب المفاصل. ويعرف التهاب المفاصل بأنه تلف مزمن وتدرجي للغضروف المفصلي، لا يرافقه عادة التهاب فعلي، حيث يؤدي تدهور الغضروف إلى احتكاك العظام ببعضها أثناء حركة المفضل، ما يسبب صوت الطقطقة أو النقر. ويحدث الألم غالباً عند بذل الجهد ويويزل مع الراحة، بينما يعتبر تشوه المفاصل من السمات المميزة للمرض. ويصيب التهاب المفاصل عادة الأشخاص في منتصف العمر وكبار السن، خاصة بعد سن ٦٥، بسبب ضعف

### دراسة: الجلوس فترات طويلة

### يضر بالتوازن حتى بين الشباب

وكالات  
أظهرت دراسة جديدة أن كثرة الجلوس وقلة النشاط البدني يمكن أن تضعف التوازن والقدرة على المشي، حتى لدى الشباب الأصحاء. وتُسلِّط الدراسة، التي أجريت في كلية العلاج الطبيعي بجامعة كلاركسون، الضوء على أهمية الحركة أكثر والجلوس أقل للتنقل على المدى الطويل والسلامة اليومية. وبحسب «مديكال إكسبريس»، فحصت الدراسة ١٣٣ شخصاً أعمارهم بين ١٨ و٣٥ عاماً. وارتدى كل مشارك أجهزة استشعار صغيرة تسجِّل كيفية توازنهم أثناء الوقوف وكيفية حركتهم أثناء المشي. وصنّف فريق البحث المشاركين حسب مدى نشاطهم أو خمولهم، بناءً على مقدار الوقت الذي يقضونه جالسين يومياً ومقدار التمارين الرياضية المعتدلة التي يمارسونها أسبوعياً. النشاط والتوازن

وأظهرت النتائج اختلافات واضحة بين مستويات النشاط، حيث تمتع الأشخاص الأكثر نشاطاً والذين قضوا وقتاً أقل في الجلوس بتوازن أقوى وتحكم أفضل أثناء المشي، وخاصةً عند الاستدارة. أما الذين جلسوا لفترات طويلة مع الاستمرار في ممارسة الرياضة بانتظام، فقد أظهروا أن النشاط البدني يمكن أن يخفف من بعض الآثار السلبية للجلوس.

التوازن والتهبات

بينما كان لدى الأشخاص الذين جلسوا كثيراً وتحركوا قليلاً أضعف توازن، وكانوا أقل ثباتاً في أنماط المشي.

وقال الباحثون: "تُظهر النتائج أن تغيرات التوازن قد تحدث قبل وقت طويل من ملاحظة الشخص لأي مشكلة، والنتيجة الإيجابية هي أن النشاط البدني المنتظم، حتى بمستويات معتدلة، يساعد في حماية التوازن والقدرة على المشي".

وقد تمتع هذه العادات مشاكل الحركة طويلة الأمد، وتقلل من خطر الإصابات المستقبلية.

## غسول مستخلص من الثوم يتفوّق على أشهر المطهّرات

وكالات  
كشف باحثون من جامعة الشارقة عن عنصر غير متوقع قد يشقّ طريقه مستقبلاً إلى غسول الفم، وهو "الثوم"، رغم رائحته النفاذة. اعتمد الباحثون على نتائج ٥ أبحاث مختلفة، ووجدوا أن مستخلص الثوم يمنح حماية أطول ضد البكتيريا مقارنة ببعض الغسولات المتداولة. وخلص الباحثون إلى أن غسول الفم المصنوع من تركيزات عالية من مستخلص الثوم قد يكون فعالاً بقدر الغسولات المحتوية على الكلورهكسيدين، بل ويتفوق عليها في بعض الحالات.

ويستخدم هذا المطهر الشهير في منتجات معروفة مثل كورسديل وكوفونيا وسافلون، وفقاً لصحيفة "دائلي ميل".

بديل واحد... براثة صعبة الإخفاء

وأشار الفريق البحثي إلى أن غسول الثوم يمكن أن يكون "بديلاً مناسباً" للكلورهكسيدين، رغم احتمالية تسبّبه في انزعاج داخل الفم ورائحة قوية لا يسهل التخلص منها. ومع ذلك، تبقى هذه الآثار أخف من تلك المرتبطة بالكلورهكسيدين، التي تشمل تصبُّغ الأسنان، وتغيّر التذوق، والشعور بالحرقة.

وبحسب التحليل، أظهر غسول يحتوي على ٣٪ من مستخلص الثوم فعالية أكبر في خفض بكتيريا اللعاب خلال أسبوع، مقارنة بغسول يحتوي على ٠.٢٪ من الكلورهكسيدين.

نتائج مشجّعة... لكنها ليست كافية بعد

ورغم النتائج الواعدة، يؤكّد الباحثون ضرورة إجراء تجارب سريرية أوسع ولفترات أطول قبل اعتماد غسول الثوم تجارياً، لافتين إلى أن معظم الدراسات الحالية مخبرية وتفتقر إلى منهجيات موحّدة.

الآليسين... سر سوة الثوم

وتعرّض فعالية الثوم إلى مركّب الأليسين ونحو ٥٠ مركّباً كبريتياً آخر يصحب نشاطاً داخل الجسم. وكانت مراجعة لجامعة تونغهام عام ٢٠١٨ قد ربطت فوائد الثوم بهذه المركبات التي يمتصّها من التربة ثم تتحول خلال التحضير والهضم إلى مواد فعّالة ذات خصائص صحية متعددة.

## عادة يومية بسيطة تساعد على خفض ضغط الدم



وكالات  
كشفت دراسة أجراها باحثون في معهد أوريغون الأمريكي للعلوم المهنية والصحة أن مواظبة مرضى ارتفاع ضغط الدم على عادة يومية بسيطة يمكن أن تساعدهم في خفض مستويات ضغط الدم بشكل ملحوظ.

وأفادت مجلة SLEEP Advances التي نشرت الدراسة أن الالتزام بموعد ثابت للنوم يوميا يمكن أن يخفض ضغط الدم لدى المصابين بارتفاع الضغط بشكل واضح. فقد توصل الباحثون إلى أن الحفاظ على نفس وقت النوم لمدة أسبوعين فقط يؤدي إلى انخفاض ملحوظ في ضغط الدم، بما في ذلك قراءات الليل التي تُعد من أهم المؤشرات لتقييم مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية. شملت الدراسة ١١ شخصا بالغاً يعانون من ارتفاع ضغط الدم. وبعد متابعة عادات نومهم لمدة أسبوع، طلب منهم اختيار وقت محدد للنوم والالتزام به يوميا دون تغيير مدة النوم أو فرض أي قيود إضافية. وبعد ١٤ يوما فقط، تراجع تنذّب وقت نومهم من ٣٠ دقيقة إلى ٧ دقائق، وانخفض ضغط الدم على مدار ٢٤ ساعة بمعدل ٤ ملم زئبق، وهو مستوى مماثل لتأثير ممارسة الرياضة المعتدلة أو خفض استهلاك الملح.

وبحسب الباحثين، حتى هذا الانخفاض البسيط له أهمية كبيرة؛ فهو يضغط الدم الليلي بمقدار ٥ ملم زئبق قد يقلل احتمال الإصابة بالتهوية القلبية أو السكتة الدماغية بأكثر من ١٠٪. ويرجّح أن النوم المنتظم يساعد على تعزيز الإيقاعات البيولوجية للجسم، ويساهم في استعادة "الانخفاض الليلي" الطبيعي لضغط الدم، الذي غالبا ما يكون غير منتظم لدى مرضى ارتفاع الضغط.

ورغم أن عدد المشاركين كان قليلا، إلا أن النتائج تشير إلى أن تحسين السيطرة على ارتفاع ضغط الدم لا يرتبط بالأدوية والنظام الغذائي فقط، بل يمكن أن يعتمد أيضا على عادة بسيطة: النوم وفق جدول منتظم يوميا.

### عادات سيئة في الطفولة

### المبكرة تسبب السمنة والسكري مستقبلاً



وكالات  
– أشارت دراسة في جامعة ولاية بنسلفانيا إلى أن العادات السيئة الموروثة منذ الطفولة قد تؤدي إلى السمنة ومرض السكري وأمراض القلب في مراحل لاحقة من الحياة. وباستخدام استبيانات شملت ١٥٠ امرأة وأطفالهن الرضع عندما كان عمر الأطفال شهرين و٦ أشهر، تحقق الباحثون من الأمهات عن عاداتهن اليومية، مثل عدد مرات تناول أطفالهن للطعام، وكمية اللعب التي يحصلون عليها يوميا، ومتى ينامون عادة.

سلوكيات غير صحيحة

ووفق "دائلي ميل"، وجد الباحثون أن ٩ سلوكيات تتعلق بالآكل والنوم واللعب اتبعتها العائلات عندما كان عمر الأطفال شهرين ارتبطت بزيادة الوزن في عمر ٦ أشهر. وشملت هذه السلوكيات إعطاء الرضع زجاجات رضاعة كبيرة جداً، وإطعامهم كثيراً طوال الليل.

عادات النوم

في فئة النوم، كانت العادات الـ ٤ التي أدت إلى زيادة الوزن هي: الذهاب إلى الفراش بعد الساعة ٨ مساءً، والاستيقاظ أكثر من مرتين ليلاً، ووضع الطفل في الفراش

## فيروس جديد يشبه أعراض البرد لكنه يسبب الشلل لدى الأطفال..ماذا نعرف عنه؟



وكالات  
حذّر خبراء الصحة من انتشار فيروس متحوّز يشبه نزلات البرد بشكل صامت في إنجلترا، بعد ارتباطه بحالات شلل لدى الأطفال ومتلازمة موت الرضع المخفاي (SIDS)، وسط ارتفاع ملحوظ في عدد الإصابات هذا العام. ويُعرّف الفيروس باسم Enterovirus-C١٠٥ (EV-C١٠٥)، وهو مرض نادر ظلّ ظهوره محدوداً لأكثر من عقد، قبل أن تُسجّل أوروبا مؤخراً أول ارتفاع ملحوظ في عدد الإصابات.

وكشف مؤتمر ESCAIDE في وارسو الأسبوع الماضي عن تسجيل ١١١ حالة في تسع دول أوروبية عام ٢٠٢٣، مقارنة بـ ٢٧ حالة فقط على مدى ١٥ عاماً منذ اكتشاف الفيروس لأول مرة، وفقاً لصحيفة "ذا صن" البريطانية.

وتمّ تسجيل معظم الإصابات بين الأطفال، وهو ما وصفه الخبراء بـ "المخبر للقلق"، إذ تمّ رصد ما يقرب من ثلثي الحالات (٨٠ حالة) في إنجلترا، لتصبح بؤرة التفشي الأخيرة والأكبر من نوعها.

في معظم الأشخاص، يسبب الفيروس أعراضاً خفيفة مشابهة لنزلات البرد، مثل الحمى والسعال وآلم الصدر. لكن في حالات نادرة، وخصوصاً بين الأطفال، يمكن أن يؤدي إلى مشاكل عصبية تشمل شللاً شبيهاً بشلل الأطفال الحاد (Acute Flaccid Paralysis – AFP)، والتهاب الدماغ، والتهاب السحايا.

كما ارتبط الفيروس بحالة وفاة رضيع يبلغ من العمر تسعة أشهر، حيث تبين إصابته بعدة فيروسات بما فيها EV-C١٠٥.

وأكدت الدكتورة لورا يوبا، عالمة الأحياء الدقيقة في منظمة الصحة العالمية أن النسخة المتحوّرة من الفيروس أكثر حدة، وتؤدي إلى زيادة الحالات العصبية مقارنة بالنسخة الأصلية، وأوضحت أن الفيروس طور قدراته، مما يثير المخاوف من أن عدد الإصابات الفعلي قد يكون



## وثائق: ميتا طمست أدلة على ضرر التواصل الاجتماعي بالصحة العقلية



صحيحة.

وعبر موظف عن قلقه من أن السكوت عن النتائج السلبية سيكون أشبه بما تفعله شركات التبغ "التي تجري أبحاثا وتعرف أن السجائر مضرّة ثم تحتفظ بهذه المعلومات لنفسها".

وإدعاء إخفاء ميتا للأدلة على أضرار وسائل التواصل الاجتماعي هو مجرد واحد من بين ادعاءات وردت في دعوى قضائية قدمتها شركة "موتلي رايس" في وقت متأخر من يوم الجمعة الماضي، وهي شركة محاماة تقاضي ميتا وغوغل وتيك توك وسناب شات نيابة عن مناطق تعليمية في جميع أنحاء البلاد.

ودفع ممثلو الادعاء بأن الشركات أخفت عددا الأخطار المعترف بها داخليا لمنتجاتها عن المستخدمين وأولياء الأمور والمعلمين.

وتشمل الادعاءات ضد شركة ميتا ومنافسيها تشجيع الأطفال دون سن ١٣عاماً ضمنياً على استخدام منصاتهم، وعدم التصدي لمحتوى الاعتداء الجنسي على الأطفال، والسعي لتوسيع نطاق استخدام الشباب القصر لمنتجات وسائل التواصل الاجتماعي أثناء وجودهم في المدرسة. كما يقول ممثلو الادعاء إن المنصات حاولت دفع أموال للمنظمات التي تركز على الأطفال للدفاع عن سلامة منتجاتها في الأماكن العامة.

كشفت وثائق في دعوى جماعية رفعتها مناطق تعليمية أميركية ضد شركة ميتا ومنصات تواصل اجتماعي أخرى، أن الشركة أوقفت بحثا داخليا أظهر أدلة على تأثيرات فيسبوك وإنستغرام على الصحة العقلية للمستخدمين.

ووفقا لوثائق ميتا التي عُثر عليها عن طريق الاكتشاف، عمل علماء من شركة ميتا في مشروع بحثي باسم "مشروع الزئبق" لعام ٢٠٢٠ لقياس تأثير تعطيل فيسبوك وإنستغرام، وأظهرت الوثائق خيبة أمل الشركة بعد ثبوت انخفاض مشاعر الاكتئاب والقلق والوحدة والمقارنة الاجتماعية عند الأشخاص الذين توقفوا عن استخدام فيسبوك لمدة أسبوع.

وورد في الدعوى القضائية أنه بدلا من نشر هذه النتائج أو متابعة أبحاث إضافية، ألغت ميتا المزيد من العمل وأعلنت داخليا أن نتائج الدراسة السلبية اختلطت "بسرّد إعلامي قائم" عن الشركة.

وذكرت الدعوى أنه رغم عمل ميتا الخاص الذي يوثق وجود علاقة سببية بين منتجاتها والتأثيرات السلبية على الصحة العقلية، فإن ميتا أخبرت الكونغرس أنها لم تكن لديها القدرة على تحديد ما إذا كانت منتجاتها ضارة بالفتيات القاصرات.

إخفاء الأخطار وأكد الموظفين بشكل خاص نليك كليج، رئيس قسم السياسة العامة العالمية في ميتا آنذاك، أن استنتاجات البحث كانت

وكالات

## ميتا تتيح النشر بأسماء مستعارة في مجموعات فيسبوك

وكالات

لطالما اشترطت شركة ميتا على مستخدمي فيسبوك النشر بأسمائهم الحقيقية مع بعض الاستثناءات، ولكن على الأقل بالنسبة لمجموعات فيسبوك، ستقدم الشركة الآن خيارات جديدة.

وسيتكّن أعضاء مجموعات فيسبوك الآن من المشاركة باستخدام اسم مستعار وصورة أفاتار مخصصين، بدلا من إجبارهم على استخدام أسمائهم الحقيقية أو النشر بشكل مجهول.

وقالت "ميتا" إنه يمكن للمستخدم الآن تعيين اسم مستعار مخصص من خلال زر التبديل نفسه الذي يتيح له إنشاء منشور بهوية مجهولة في مجموعات فيسبوك، بحسب تقرير موقع "Engadget" المتخصص في أخبار التكنولوجيا.

ويجب أن يفعل مسؤولو مجموعة فيسبوك ميزة الأسماء المستعارة، وفي بعض الحالات تتم الموافقة عليها بشكل فردي، ولكن بمجرد تفعيلها، يمكن لأعضاء المجموعة التبديل بين النشر بأسمائهم الحقيقية أو بأسماء مستعارة.

وسيكون القيد الوحيد لاستخدام اسم مستعار هو أن يتوافق ذلك الاسم مع معايير مجتمع ميتا وشروط الخدمة الحالية.

وأثناء تعيين اسم مستعار جديد، يمكن للمستخدم أيضاً الاختيار من بين مجموعة من صور أفاتار المخصصة، والتي يبدو أنها في الغالب صور لحيوانات لطيفة ترتدي نظارات شمسية.

تعد المجموعات واحدة من عدة جوانب على فيسبوك حاولت "ميتا" تعديلها باستمرار خلال السنوات الأخيرة لإعادة جذب المستخدمين.

وفي عام ٢٠٢٤، قُدمَت الشركة قسماً يبرز الفعاليات المحلية التي تتم مشاركتها ضمن مجموعات فيسبوك، ومؤخراً، أضافت أدوات للمسؤولين لتحويل المجموعات الخاصة إلى عامة في محاولة لجذب أعضاء جدد.

## «روس كوسموس» تستخدم الذكاء الاصطناعي لاختيار رواد الفضاء

وكالات

أعلن ديميتري باكانوف، رئيس مؤسسة "روس كوسموس" الفضائية الروسية، أن عملية اختيار رواد الفضاء في الربيع الأول من عام ٢٠٢٦ ستتم باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي.

جاء هذا الإعلان على هامش مؤتمر AI Journey ٢٠٢٥ الدولي. وأوضح باكانوف أن "روس كوسموس" ستواصل تقييم المؤشرات البدنية والطبية للمرشحين وإجراء الاختبارات النفسية المعتادة، لكن الفارق الجوهرى سيتمثل في الاعتماد على الذكاء الاصطناعي لتحليل البيانات الجمعة وتقييمها بشكل شامل. وتأتي هذه الخطوة المتطورة في إطار جهود "روس كوسموس" لتعزيز دقة وكفاءة عمليات الاختيار، حيث سيساهم الذكاء الاصطناعي في معالجة المعلومات المعقدة واتخاذ قرارات أكثر موضوعية.

ويذكر أن آخر عملية اختيار لرواد الفضاء الروس المرشحين للالتحاق بفريق رواد الفضاء جرت بين يوليو وديسمبر ٢٠٢٣، وتم خلالها قبول أربعة مرشحين فقط، فيما شهدت الأعوام ٢٠١٢ و٢٠١٨ و٢٠٢١ عمليات اختيار أخرى بلغ عدد المقبولين فيها ثمانية، ثم ثمانية، ثم أربعة على التوالي.

وتستمرط المؤسسة على المتقدمين أن يكونوا مواطنين روس دون سن ٣٥ عاما، وحاصلين على شهادة جامعية في تخصصات الطيران أو الهندسة أو العلوم، مع خبرة عملية لا تقل عن ثلاث سنوات. كما يشترط إجادة اللغة الإنجليزية، والتمتع بلياقة بدنية عالية، وأن يتراوح طول المرشح بين ١٥٠ و١٩٠ سم، ووزنه بين ٥٠ و٩٠ كيلوغراما.

وتعد هذه المبادرة نقلة نوعية في تاريخ برنامج الفضاء الروسي، وتواكب اتجاهها عالميا متزايداً لدمج التقنيات الذكية في صناعة الفضاء، مما يعزز معايير السلامة والكفاءة لرواد الفضاء في المستقبل.

## سناب شات يُطلق ميزة «محادثات المواضيع» لدعم النقاشات

وكالات

في خطوة تُعد تحولاً كبيراً في هوية التطبيق، أطلق سناب شات ميزة جديدة تحمل اسم "محادثات المواضيع"، تتيح للمستخدمين الانضمام إلى نقاشات عامة حول أكثر القضايا والاتجاهات رواجاً. جاء هذا التطور بعد أن أنكرت الشركة أن التركيز على الرسائل الخاصة لم يعد يواكب رغبة المستخدمين في التفاعل المفتوح، خاصة مع نجاح ميزة سبوتلايت (Spotlight) وانتشار المحتوى القصير.

تفاصيل الميزة الجديدة من سناب شات ستظهر الميزة في شكل زر أصفر واضح بعنوان "انضم إلى المحادثة"، داخل عدة أجزاء من التطبيق. وبمجرد الضغط عليه، يمكن للمستخدمين الدخول في نقاشات عامة، ومشاهدة فيديوهات سبوتلايت ذات الصلة، ومعرفة الأصدقاء المشاركين في المحادثة نفسها. وقد ضربت الشركة أمثلة بمواضيع مثل الفورمو لا ١ وبرنامج الواقع بيلو ديك (Below Deck).

إطلاق تدريجي لبلدان محددة ستوفر الميزة أولاً في كندا ونيوزيلندا والولايات المتحدة خلال الأسابيع المقبلة، وستظهر في اختصارات الدردشة وصفحة القصص، إضافة إلى نتائج البحث ومقاطع سبوتلايت.

رغم انفتاح التطبيق على النقاشات العامة، أكدت سناب أن خصوصية المستخدمين ستظل محمية، إذ ستبقى الملفات الشخصية خاصة ما لم يكن الطرفان أصدقاء بالفعل، لمنع الرسائل العشوائية أو طلبات الصداقة غير المرغوب فيها. كما تعتمد النخسة على معايير إدارة المحتوى لضمان بيئة نقاش آمنة ومناسبة للجميع. يأتي هذا التحديث استجابة لرغبة المستخدمين في وجود مساحة تجمع بين المحتوى العام والتفاعل الاجتماعي، مما يجعل "محادثات المواضيع" خطوة متقدمة نحو توسيع دور سناب شات كم منصة نقاش لا تقتصر على التواصل الخاص فقط.

# ميزة جديدة من «ميتا» تنافس شات جي بي تي

"سامسونج" الجميع بميزة Now Brief التي تجمع بيانات من تطبيقات مختلفة، مثل الأخبار والصحة والموايد والتنقل، وتعرضها في لوحة واحدة سهلة القراءة. كذلك تستلهم "سامسونج" جزءاً من ميزة "AtaGlance" التي تقدمها "غوغل" منذ سنوات على هواتفها بيكسل. اختبارات أولية في نيويورك وسان فرانسيسكو وفق التقرير، تخطط "ميتا" لاختبار الميزة أولاً على عينة صغيرة من المستخدمين في نيويورك وسان فرانسيسكو، دون تأكيد ما إذا كانت ستصل لاحقاً إلى منصات أخرى تابعة لها مثل "إنستغرام"، و"تريدر"، أو "واتساب". ميزة قد تعيد الحيوية لـ "فيسبوك" ورغم أن دمج الذكاء الاصطناعي في تطبيقات

## دليل Nano Banana Pro.. نصائح جوجل لإنشاء صور احترافية بالذكاء الاصطناعي



وكالات

أعلنت جوجل حديثاً إطلاق أحدث نماذج إنشاء الصور بالذكاء الاصطناعي Nano Banana Pro، المعتمد على قدرات نماذج Gemini ٣. ولا يقتصر الإصدار الجديد على توليد الصور فقط، بل يقدم أدوات تحكم احترافية تسمح للمستخدمين بتحويل الأفكار إلى صور دقيقة وواقعية، مع دمج النصوص والتفاصيل الفنية بشكل متقن. وتُعد هذه الترقية خطوة كبيرة نحو تمكين المبدعين والمصممين من تجسيد أفكارهم بسهولة ويسر.

ولتسهيل تحقيق أقصى استفادة من Nano Banana Pro، تقدم جوجل مجموعة من النصائح والإرشادات العملية التي تساعد المستخدمين في التحكم الكامل في تفاصيل الصور المولدة، مع الحفاظ على التناسق والجودة.

ومن الجدير بالذكر أن النموذج متاح عالمياً داخل تطبيق Gemini عبر خيار "Create image" باستخدام نموذج "التفكير Thinking"، ويمكن لكافة المستخدمين تجربته الآن.

وضع الرؤية.. كيف تحدد الإطار العام لإنتاج صور دقيقة؟ للحصول على أفضل النتائج وتعزيز التحكم في الصور،

توصي جوجل بإضافة العناصر التالية عند كتابة التوجيهات والأوامر الخاصة بالنموذج: الموضوع: لتحديد من أو ما يظهر في الصورة بدقة، مثل: روبوت بملامح جامدة، أو شخص يلعب بالكرة، أو قط مبرقش يرتدي قبعة ساحر صغيرة، وهكذا. التكوين: لتحديد زاوية وأسلوب التصوير، مثل: لقطة قريبة جداً، أو لقطة واسعة، أو لقطة بزاوية منخفضة، أو صورة بورترية.

الحركة: لتوضيح الحدث الجاري داخل الصورة، مثل: تحضير فنجان قهوة، أو قيادة سيارة بسرعة، أو الجري عبر حقل.

الموقع: لتحديد مكان المشهد، مثل: مقهى مستقبلي على سطح المريخ، أو مكتبة كيميائي مزخمة، أو حديقة مفتوحة مليئة بالأشجار.الأسلوب الفني: لتحديد الطابع الجمالي العام، مثل: رسوم ثلاثية الأبعاد، أو لوحة مائية، أو تصوير واقعي، أو أسلوب تصوير منتجات من التسعينيات.

تعليمات التحرير: عند تعديل صورة مولدة، يجب أن تكون الأوامر مباشرة ودقيقة، مثل: تغيير لون ربطة عنق الرجل إلى الأخضر، أو إزالة السيارة في الخلفية.

## بعد «جيب الآيفون».. «أبل» تكشف عن حامل MagSafe جديد بتصميم غريب



وكالات

بعد أيام فقط من طرح "جيب الآيفون"، الجراب المحبوك الذي أثار الجدل بسعره البالغ ٢٣٠ دولاراً، تعود "أبل" من جديد بملحق غير تقليدي آخر: Hikawa Phone Grip & Stand، وهو مقبض وحامل مغناطيسي ضمم بالتعاون مع الفنانة بيبي ميكاوا، ويعمل مع أي آيفون يدعم MagSafe.

يأتي الملحق بإصدار محدود من خلال متجر "أبل" بألوان لافتة تشمل الأخضر الفلوري (Chartreuse) وتصميماً يشبه الحجر المرصّع (Crater) بسعر ٧٠ دولاراً، فيما توفر شركة Hikawa ألواناً إضافية مثل الأزرق و Swirly Blurple عبر متجرها الخاص.

لكن اللافت أن هذا المنتج ليس مجرد إكسسوار جمالي جديد، بل جزء من التزام "أبل" الممتد منذ ٤٠ عاماً تجاه تطوير منتجات مساندة لنظوي الاحتياجات الخاصة، بحسب تقرير نشره موقع "digitaltrends" واطلعت عليه "العربية Business".

لكن المشروع الجديد يبدو أكثر عملية، خاصة مع تصاعد المنافسة مع شات جي بي تي من "OpenAI"، وجيميني من "غوغل"، وكوبايولت من "مايكروسوفت" الخدمة الجديدة تشبه إلى حد كبير ميزة ChatGPT Pulse، التي تقدّم هي الأخرى موجزاً شخصياً للمستخدم.

إلا أن فكرة الموجز اليومي ليست حكراً على "ميتا" أو "OpenAI"، إذ سبقت

خيالية، لم تحقق بعد نجاحاً كبيراً مع جمهور المستخدمين، رغم إطلاقها أدوات تحرير ومزايا تعتمد على تقنيات الشركة، بحسب تقرير نشره موقع "digitaltrends" واطلعت عليه "العربية Business".

لكن المشروع الجديد يبدو أكثر عملية، خاصة مع تصاعد المنافسة مع شات جي بي تي من "OpenAI"، وجيميني من "غوغل"، وكوبايولت من "مايكروسوفت" الخدمة الجديدة تشبه إلى حد كبير ميزة ChatGPT Pulse، التي تقدّم هي الأخرى موجزاً شخصياً للمستخدم.

إلا أن فكرة الموجز اليومي ليست حكراً على "ميتا" أو "OpenAI"، إذ سبقت

في خطوة جديدة تعكس سياقها الحديث لملاحقة عمالقة الذكاء الاصطناعي، تعمل "ميتا" على تطوير خدمة ذكية جديدة قد تشكل منافساً مباشراً لـ شات جي بي تي ولكن بلمسة اجتماعية صياحية.فبحسب تقرير نشرته صحيفة "واشنطن بوست"، تطور الشركة مشروعاً داخلياً يحمل اسم Project Luna. يقدم موجزاً يومياً مخصصاً لمستخدمي "فيسبوك" من خلال تحليل المحتوى المنشور على منصتهم، إلى جانب مصادر خارجية، لتقديم تحديثات شخصية كل صباح. سياق اللحاق بالمعالقة "ميتا"، التي تنفق بسخاء على البنية التحتية للذكاء الاصطناعي وتستقطب الكفاءات بأجور

## أدوات ذكاء اصطناعي مجانية من مايكروسوفت تغيّر طريقة استخدام أوفيس



وكالات

هذه القدرات تشبه إلى حد كبير ما بدأت غوغل بإتاحته عبر "غيميني"، لكنها تأتي الآن مدججة مباشرة في أوفيس، ما يمنح ملايين المستخدمين أدوات قوية دون تكلفة إضافية.

"الوكيل" .. ذكاء اصطناعي ينفذ المهام نيابة عنك من بين الميزات الأكثر إثارة، أعلنت مايكروسوفت عن توسيع ميزة "Agent Mode" أو وضع الوكيل، التي كانت متاحة سابقاً فقط لعملاء الاشتراك المدفوع.

والآن مع التحديثات الجديدة ستكون الميزة متاحة للجميع داخل "Word"، و"Excel"، و"PowerPoint".

ومن شأن هذه الوظيفة للذكاء الاصطناعي تنفيذ المهام بالكامل بدلا من المستخدم، بما في ذلك: إنشاء ملفات "إكسيل" معقدة، وكتابة مستندات احترافية بناءً على بضعة أسطر، وتطوير عروض تقديمية كاملة، وتحديث العروض الموجودة، وربط المهام بين التطبيقات تلقائياً، مع إمكانية اختيار نموذج الذكاء المستخدم، سواء "كلود" أو "شات جي بي تي".

إطلاق رسمي في مارس ٢٠٢٦

تخطط مايكروسوفت لإتاحة التحديثات الجديدة عالمياً بحلول مارس (آذار) ٢٠٢٦، وهي خطوة مباشرة لمنافسة "غوغل"، التي تستمر في تعزيز قدرات نظامها الذكي "غيميني" عبر حزمة "G Suite"، بما فيها غوغل دوك، وسبريد شيت، وجيميل، وفي الوقت الذي أعلنت فيه غوغل

عن "غيميني ٣"، مؤخراً، يسعى عملاق ريدموند إلى تقديم بديل قوي داخل أوفيس، الذي ما يزال النظام الأكثر انتشاراً في قطاع الأعمال حول العالم.

في خطوة تعكس سياق التسلح التقني بين عمالقة التكنولوجيا، أعلنت مايكروسوفت عن موجة جديدة من ميزات الذكاء الاصطناعي المدمجة في حزمة "Microsoft Office"، تشمل: Outlook و Word و Excel، والتي ستكون مجانية بالكامل وليست حكراً على مشتركي خدمة Microsoft Copilot ٣٦٥ المدفوعة.

التحديثات التي كشفت عنها الشركة في منشور رسمي تمثل نقلة نوعية في كيفية تفاعل المستخدمين مع تطبيقات أوفيس اليومية، سواء داخل بيئات العمل أو خارجها، بحسب موقع "توماس جايد".

نسخة أكثر ذكاءً وتقدماً من Copilot تركز مايكروسوفت على تعزيز دور "كوبايولت" داخل تطبيقاتها الأساسية، ليصبح مساعداً شخصياً قادراً على أداء مهام معقدة بشكل تلقائي.

في "Outlook" سيتمكّن "كوبايولت" من تحليل صندوق البريد بالكامل، بما في ذلك الرسائل والموايد والاجتماعات، لمساعدة المستخدم في تتبع الإيميلات المهمة، وتنظيم يومك، والتحضير للاجتماعات.

دعم صوتي كامل: قريباً سيتمكن المستخدم من سؤال "كوبايولت" صوتياً، حول أولوياته اليومية، وما فاتته في الاجتماعات الأخيرة، وسيحصل على إجاباته فورية مستندة إلى بيانات حسابه.

# سر إضافة 4 عناصر من مطبخك إلى عصير الجذر كل صباح

وكالات

تساعد خصائص البيتا كاروتين وفيتامين A والألياف ومضادات الأكسدة الموجودة في الجذر على دعم صحة العين وتعزيز المناعة وإشراق البشرة.

كما يُعتبر الجذر مدقثاً، مما يجعله مثالياً للأشهر الباردة، وتشير دراسة بعنوان "شرب عصير الجذر يزيد من إجمالي مضادات الأكسدة ويقلل من بيروكسيد الدهون لدى البالغين" إلى أن عصير الجذر يُمكن أن يحمي الجهاز القلبي الوعائي عن طريق زيادة إجمالي مضادات الأكسدة وتقليل بيروكسيد الدهون، بغض النظر عن أي من مؤشرات خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ويمكن تعزيز القيمة الغذائية لعصير الجذر من خلال إضافة أربعة عناصر غذائية متوافرة في المطبخ، كما يلي:

١- عصير الليمون

إذ تساعد رشة من عصير الليمون على طرد السموم ودعم صحة الكبد وتعزيز عملية التخلص الطبيعية من السموم في الجسم. فالليمون غني بفيتامين C، ويُقال إنه يُعزّز خصائصه المنظّفة. فهو يُساعد على إزالة سموم الكبد، ويُحسّن الهضم، ويوازن الحلاوة الطبيعية للجذر بنكهة لاذعة منعشة، وفقاً لما نشرته صحيفة Times of India.

كما يحتوي الليمون على العديد من المكونات الكيميائية الطبيعية المهمة مثل الفلافونويدات، وحمض الستريك، وفيتامين C، إضافة إلى معادن مثل الكالسيوم والفوسفور. ويُستخدم الليمون في الطب التقليدي لعلاج داء الإسقربوط وارتفاع ضغط الدم ونزلات البرد واضطرابات الدورة الشهرية. كما يُستخدم عصير الليمون بشكل متزايد في مشروبات الفاكهة والخضراوات ومنتجات الشاي الطازج

وكالات

حلم الأمومة تطمح له كل امرأة إلى أن تصبح أماً، وحملها الأول هو حدث مميز تنتظره بفارغ الصبر ولكن، قد تواجه بعض النساء تأخراً في حدوث الحمل، مما يثير القلق والحيرة، إذا تحبّحتن عن إجابات حول أسباب تأخر الحمل، فأنت في المكان الصحيح.

ووفقاً لموقع "hopkinsmedicine"، أوضح أسباب تأخر الحمل للبكر، بداية من مدة تأخر الحمل الطبيعي ومتى يكون التأخر مشكلة تستدعي اللجوء إلى الطبيب المختص مروراً بالمشكلات الصحية التي قد تعيق الحمل مثل انسداد قنوات فالوب، وانتهاءً بنضائج هامة لزيادة فرص الحمل بشكل طبيعي. أسباب تأخر الحمل للبكر هناك العديد من أسباب تأخر الحمل للبكر "النساء اللاتي لم يسبق لهن الحمل"، وتشمل هذه الأسباب ما يلي:

– توقيت غير مناسب للعلاقة الزوجية
قد يكون عدم حدوث الحمل مرتبطاً بتوقيت العلاقة الزوجية في الأيام غير المناسبة للحمل، يجب أن تتلقي الحيوانات المنوية بالبويضة خلال فترة التبويض من مراحل تكوين البويضة، وفي هذه الحالة قد يكون تتبع الدورة الشهرية وتحري أيام التبويض خطوة هامة لتحسين فرص الحمل.
– مشاكل في التبويض
إذا لم تحدث عملية التبويض بشكل منتظم أو إذا لم تفرز المبايض بويضة ناضجة في نهاية مراحل تكوين البويضة، فإن هذا أحد أهم أسباب تأخر الحمل للبكر، يُنصح بمراجعة طبيب مختص لتحديد السبب ومعالجة أي خلل قد يؤثر على التبويض.

– مشاكل في الحيوانات المنوية
عدد الحيوانات المنوية، شكلها، وحركتها يمكن أن تؤثر على قدرة الزوجين على الإنجاب، قد يوصي الطبيب بإجراء تحليل للسائل المنوي لتحديد ما إذا كانت هناك مشاكل تؤثر على الخصوبة.

– التقدم في العمر
تقل فرص الحمل بشكل طبيعي مع تقدم العمر، حيث تبدأ جودة وعدد البويضات في الانخفاض، الأشخاص في العشرينات والثلاثينات من عمرهم لديهم فرص أعلى للحمل مقارنة بمن تجاوزوا الأربعين.

– مشاكل في قناة فالوب
انسداد أو تلف في قناتي فالوب يمكن أن يعيق وصول البويضة المخصبة إلى الرحم، هذا قد يؤدي إلى عدم حدوث الحمل أو إلى حدوث حمل

لتحسين الجودة الحسية والقيمة الغذائية.

٢- الزنجبيل

ويمكن إضافة قطعة صغيرة من الزنجبيل الطازج لإضفاء نكهة دافئة ومميزة على عصير الجذر. ويُقال إنه يُحسّن الهضم، ويقلل الانتهابات، ويعزّز عملية الأيض.
وفقاً لدراسة بعنوان "جذر الزنجبيل"، فإن الزنجبيل غنيّ بالعناصر الغذائية الدقيقة مثل فيتامين C وB٦ والمغنيسيوم والبوتاسيوم والنحاس والمنغنيز، إضافة إلى الألياف والماء. كما يحتوي على مركّبات كيميائية نباتية وبوليفينولات، وتُعَد الجينجيرولات والشوغولات والباراسولات المكونات النشطة الرئيسية فيه.

وتتراوح الجرعة اليومية الموصى بها من مسحوق الزنجبيل بين ١٧٠ ملغ و١٩ غرام. ويبدو أن الزنجبيل ومستقلباته تتراكم في الجهاز الهضمي، وتخفف الألم من خلال تأثيراتها المضادة للالتهابات، كما تهدئ الجهاز الهضمي بفضل تأثيراتها الطاردة للغازات

والمخفّفة للغثاين. ووفقاً لدراسة تحليلية، تُقلّل مكملات الزنجبيل بشكل ملحوظ من إنزيم ألانين أمينوترانسفيراز ومقاومة الإنسولين لدى مرضى الكبد الدهني غير الكحولي.

٣- البرتقال
إلى ذلك، تشير دراسة بعنوان "عصير البرتقال كمصدر غذائي لمضادات الأكسدة لمرضى التهاب الكبد الوبائي C الخاضعين للعلاج المضاد للفيروسات" إلى أن عصير البرتقال يزيد قدرة مضادات الأكسدة، ويقلّل التهاب الكوليسترول في مصّل الدم، ويحافظ على الكتلة الجسمية، مما يحمي من الآثار الضارة لفيروس التهاب الكبد الوبائي C المزمن.

وفي دراسة أخرى بعنوان "آثار عصائر الحمضيات ومكوناتها النشطة بيولوجياً على التهابات المناعة"، تبيّن أن تناول عصير البرتقال يومياً لعدة أسابيع يُقلّل من علامات التهاب، بما يشمل بروتين C التفاعلي، وهو ما أكدته دراسة تحليلية حديثة، وتشير هذه الدراسات إلى أن التجارب السريرية تظهر قدرة

## أسباب ونصائح مهمة لزيادة فرص الحمل بشكل طبيعي



المحاولات المنتظمة والتي لا يستخدم فيها أي وسائل منع حمل.

متي يجب عليك زيارة الطبيب؟

النساء تحت سن ٣٥ عاماً

إذا لم يحدث الحمل بعد عام من المحاولات المنتظمة، يُنصح بالتوجه للطبيب لإجراء الفحوصات اللازمة وتقييم الخصوبة، وتعتبر هذه المدة طبيعية وقد لا تشير إلى مشكلة صحية في البداية.
النساء فوق سن ٣٥ عاماً
في حال كانت المرأة تبلغ من العمر ٣٥ عاماً أو أكثر، يُفضل استشارة الطبيب بعد ٦ أشهر من المحاولات غير الناجحة للحمل مع تقدم العمر، تقل فرص الحمل بشكل طبيعي، وبالتالي يُنصح بعدم الانتظار لفترة طويلة قبل البحث عن تشخيص أو تدخل طبي.

إذا كانت المحاولات لم تُثمر بعد هذه المدد الموصى بها، فقد يكون هناك مشكلة تتعلق بالخصوبة تستدعي التقييم الطبي.
بالخصوصية زيادة فرص حدوث الحمل الطبيعي
إذا كنت تشعرين بالإحباط نتيجة عدم حدوث الحمل ولكن لست مستعدة بعد لزيارة أخصائي أمراض النساء، فهناك بعض الخطوات التي يمكنك اتباعها لزيادة فرص الحمل الطبيعي:

تحديد توقيت التبويض
بعض النصائح تشمل:
الحفاظ على وزن صحي.
تجنب الكافيين، التبغ، الكحول، والمخدرات.
تقليل مستويات التوتر.
تناول الفيتامينات المخصصة للحوامل مثل حمض الفوليك.
زيارة الطبيب قبل محاولة الحمل



السبت (29 تشرين الثاني 2025 العدد 3512)

# بهار شائع في المطبخ الشرقي.. يحسن المزاج والصحة الجنسية



على عكس الأدوية التقليدية".

ولا تقتصر فوائد الزعفران على تحسين المزاج فقط، فدراسات متعددة أكدت قدرته على تعزيز الذاكرة والتركيز، كما كشفت دراسة حديثة نشرت في مجلة Reviews in Clinical Medicine ٢٠٢٥ عن دور الزعفران في تخفيف أعراض متلازمة ما قبل الحيض بشكل ملحوظ بعد ٨ إلى ١٢ أسبوعاً من الاستخدام. وفي دليل إضافي على فعالية الزعفران، قام باحثون بتحليل ١٩٢ تجربة شملت أكثر من ١٧ ألف مريض و٤٤ نوعاً من المكملات الغذائية. وكانت النتيجة المذهلة أن الزعفران تصدر القائمة كأكثر المكملات فعالية في مكافحة الاكتئاب، حيث أظهر تأثيراً يتراوح من متوسط إلى قوي.

الزعفران مع الزنك والكرميين

يكشف التحليل عن إمكانية تعزيز فعالية مضادات الاكتئاب التقليدية بإضافة بعض المكملات، ويوصي الدكتور أمين: "إذا كنت تتناول مضاداً للاكتئاب وتريد تحسين نتائجه، ففكر في إضافة الزنك والكرميين. فالزعفران مع الزنك والكرميين يشكلون تركيبة رائعة".

وللحصول على الفوائد العلاجية، قد لا تكفي كميات الزعفران المستخدمة في الطهي، لذا تتوفر المكملات على شكل كبسولات وأقراص ومساحيق. والجرعة الموصى بها هي ٣٠ مغ يومياً، لكن الخبراء يحذرون من أن الدراسات لم تحدد بعد آثاره على المدى الطويل. ويجب الحذر من أن الجرعات العالية أو الاستخدام المطول قد تسبب بعض الآثار الجانبية مثل القلق، وتغيرات الشهية، واضطراب المعدة، والنعاس أو الصداع. لذا ينصح باستشارة الطبيب قبل البدء في تناول مكملات الزعفران، خاصة للأشخاص الذين يتناولون أدوية أخرى أو يعانون من حالات صحية معينة.

## 6 مخاطر محتملة للشاي الأخضر



تأثيره على امتصاص الحديد.

٥- تلف الكبد

يُعد الشاي الأخضر آمناً بشكل عام، لكن في حالات نادرة يمكن أن يسبب تلفاً في الكبد لدى أشخاص يحملون طفرة جينية معينة.

وغالباً ما تظهر هذه الحالات مع مكملات مستخلص الشاي الأخضر وليس مع الشاي نفسه، ومن لديه تاريخ مع أمراض الكبد يجب أن يستشير الطبيب قبل تناوله.

٦- التفاعلات الدوائية

يمكن أن يتفاعل الشاي الأخضر -خصوصاً عند تناوله بجرعات عالية- مع بعض الأدوية، إذ يحتوي على مركبات يمكن أن تقلل من تركيز الأدوية في الدم، مما قد يصفق فعاليتها.

ومن أبرز الأدوية التي يمكن أن تتأثر، بعض أدوية خفض ضغط الدم، والسيولة، ومضادات الاكتئاب، وأدوية الكوليسترول، وعلاجات هشاشة العظام.

فئات يجب أن تتجنب الشاي الأخضر
الشاي الأخضر آمن غالباً، لكنه غير مناسب لبعض الفئات، مثل:

• المصابون بفقر الدم
• مرضى الكبد
• الحوامل والمرضعات (بسبب الكافيين)
• الأشخاص الذين لديهم حساسية من الكافيين
الكمية المناسبة يومياً
يمكن لمعظم البالغين تناول الشاي الأخضر يومياً دون مشكلات، مع ضرورة الحد من الكافيين إلى ٤٠٠ ملليغرام يومياً.ويحتوي كوب واحد من الشاي الأخضر على ٢٢-٤٠ ملليغراماً من الكافيين تقريباً.
كما يحذر الخبراء من الإفراط فيه لدى الأشخاص الذين يتناولون أدوية لأمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، والكوليسترول، وأمراض الكبد، والقلق، والاكتئاب، أو هشاشة العظام، نظراً لاحتمال حدوث تداخلات دوائية.

وكالات

يعرف بـ "الذهب الأحمر" نظراً لندرته علاوة على فوائده للجسم وتحسين الحالة النفسية، فالزعفران ليس مجرد نوع شائع من التوابل المستخدمة في المطبخ الشرقي لتكهنها المميزة.

ورغم أن الزعفران من أغلى أنواع التوابل في العالم فربما استحقه عن جدارة، حيث كشف خبير طبي عن قدرته المذهلة على العمل كمضاد طبيعي للاكتئاب، مع سلسلة من الفوائد الصحية الإضافية التي قد تفوق توقعات الكثيرين.

الدكتور دانيال أمين، الطبيب النفسي المعروف ومؤسس عيادات "أمين" (Amen Clinics) في كاليفورنيا، كشف في حوار خاص مع قناة "فوكس نيوز" عن حماسه الكبير تجاه استخدام الزعفران في دعم الصحة النفسية. وقال: "أنا مغرم جداً بالزعفران، فأنا لبناني الأصل، ونحن نستخدمه بكثرة في المطبخ الشرقي، حتى إن هناك مقولة شعبية في إيران تقول: إذا كنت سعيداً أكثر من المعتاد، فلا بد أنك تناولت الزعفران".

نبتة مثيرة للاهتمام

وما يجعل هذه النبتة مفيرة للاهتمام هو الأدلة العلمية التي تدعم فوائدها، فقد أشار الدكتور أمين إلى نتائج أبحاث أكدت أن جرعة صغيرة تبلغ ٣٠ مغ من الزعفران كانت "بنفس فعالية" مضادات الاكتئاب التقليدية في تجارب عشوائية محكمة، حسب صحيفة "نيويورك بوست".

وبينما تؤدي العديد من مضادات الاكتئاب التقليدية إلى تأثير سلبي على الوظيفة الجنسية، يأتي الزعفران بمفاجأة سارة، حيث يوضح الدكتور أمين: "كطبيب نفسي، لا أريد أن أضر بالحياة العاطفية لمرضي، والأبحاث أظهرت أن الزعفران يحسن الوظيفة الجنسية،

وكالات

يحتوي الشاي الأخضر على مضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعد في تقليل الانتهابات والحماية من بعض المشاكل الصحية المزمنة.

لكنه يحتوي أيضاً على الكافيين، لذا فإن الإفراط في تناوله

يمكن أن يؤدي إلى آثار جانبية، كما يلي:

١- اضطراب الجهاز الهضمي
يمكن لمعظم الأشخاص تناول الشاي الأخضر بأمان دون التعرض لآثار جانبية. لكن تناول مكملات مستخلص الشاي الأخضر قد يسبب اضطراب المعدة، أو الغثاين، أو الإمساك، وفقاً لموقع Very Well Health، فإن الشاي الأخضر
٢- ارتفاع ضغط الدم
يُعد شرب الشاي الأخضر آمناً بكميات معتدلة، ولكن الإفراط في تناوله يمكن أن تكون له آثار جانبية بسبب محتواه من الكافيين.
وتناول أكثر من ٤٠٠ ملليغراماً من الكافيين يومياً قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وتسارع ضربات القلب، والصداع، والقلق، أو اضطرابات النوم.
٣- مشاكل النوم

يمكن أن يؤثر تناول كميات كبيرة من الكافيين على جودة النوم. لذلك يُنصح بتجنب شرب الشاي الأخضر قبل النوم.

كما يمكن لتناول كميات عالية من الكافيين خلال اليوم أن يزيد القلق، وبالتالي يؤثر سلباً على النوم.

٤- انخفاض امتصاص الحديد

يحتوي الشاي الأخضر على مركبات نباتية تُعرف باسم الكاتيكينات، وهي مضادات أكسدة قوية. لكنها يمكن أن تعيق قدرة الجسم على امتصاص الحديد من الطعام، مما قد يؤدي إلى فقر الدم.

والأشخاص الذين يعانون من نقص الحديد يجب أن يلتزموا بكميات صغيرة، أو يشربوه بين الوجبات لتقليل

## كيف تؤثر السوشال ميديا على الصحة العقلية؟



وكالات

كشفت وثائق غير منقحة في دعوى جماعية رفعتها مناطق تعليمية أمريكية ضد شركة ميتا ومنصات تواصل اجتماعي أخرى، أن الشركة أوقفت بحثاً داخلياً حول تأثيرات فيسبوك وإنستغرام على الصحة العقلية، بعدما توصلت إلى أدلة سلبية تشير إلى أن منتجاتها تضر بصحة المستخدمين النفسية.

وبحسب وثائق ميتا التي ظهرت خلال إجراءات الاكتشاف، عمل علماء في الشركة بالتعاون مع شركة نيلسن على مشروع بحثي حمل اسم «مشروع الزئبق» (Project Mercury) لعام ٢٠٢٠، لقياس تأثير تعطيل فيسبوك وإنستغرام. وأظهرت الوثائق أن الشركة أصيبت بخيبة أمل بعدما تبين أن «الأشخاص الذين توقفوا عن استخدام فيسبوك لمدة أسبوع أبلغوا عن انخفاض مشاعر الاكتئاب والقلق والوحدة والمخارطة الاجتماعية».

ووفق ما جاء في الدعوى، فإن الشركة – بدلاً من نشر هذه النتائج أو استكمال الأبحاث – أوقفت العمل في المشروع، وأبلغت داخلياً أن النتائج السلبية اختلعت بما وصفته بـ«سرد إعلامي قائم» حول الشركة.

ومع ذلك، أكد موظفون في ميتا بشكل خاص لنيك كليغ، رئيس قسم السياسة العامة العالمية آنذاك، أن نتائج الدراسة كانت دقيقة. وقال موظف – طلب عدم ذكر اسمه – إن «دراسة نيلسن تظهر بالفعل تأثيرا سلبيا على المخارطة الاجتماعية». فيما شبه موظف آخر تجاهل هذه النتائج بما تفعله شركات التبغ «التي تجري أبحاثا وتعرف أن السجائر مضره ثم

## سباق الذكاء الاصطناعي.. قفزات جوجل تضع OpenAI تحت ضغوط متزايدة



وكالات

كشفت تقارير حديثة عن ضغوط متزايدة تواجهها شركة OpenAI في ظل التقدم المحووظ الذي حققته جوجل عبر نموذجها الجديد Gemini ٣. وأظهرت مذكرة داخلية نشرها موقع “ذا إنفورميشن” التقني كيف يتعامل الرئيس التنفيذي للشركة سام ألتمان مع هذا التحول المفاجئ في موازين سباق الذكاء الاصطناعي، والخطوات التي تتخذها OpenAI اتخاذها للعودة إلى الصدارة.

ووفقا للتقرير، فقد حذر ألتمان موظفيه في المذكرة الداخلية من أن التطورات الأخيرة التي أعلنتها جوجل في الذكاء الاصطناعي قد “تحدث رياحاً اقتصادية معاكسة بنحو مؤقت للشركة”، مضيفا أن “الأجواء العامة ستكون قاسية لمدة من الزمن”. وتؤكد تصريحات ألتمان أن الفجوة التقنية بين OpenAI وكل من جوجل وأنتروبيك تتقلص بسرعة، إذ جاءت مذكرته عقب تقارير تحدثت عن تطوير جوجل نموذج ذكاء اصطناعي جديداً يعتمد منهجية متقدمة، ونجح بالفعل في تجاوز OpenAI في معظم المقاييس، لتطلق جوجل لاحقا نموذج Gemini ٣ الذي وضعها في أول مرتبة على صعيد كافة معايير الأداء تقريبا.

مرحلة ما قبل التدريب تعود إلى الواجهة

أبرزت المذكرة أن التقدم الذي حققته جوجل اعتمد بدرجة كبيرة على تحسينات في مرحلة ما قبل التدريب، وهي المرحلة الأساسية التي يتعلم فيها النموذج من كم هائل من البيانات. ومع أن هذه المرحلة بدت وكأنها وصلت إلى حدودها القصوى خلال الأعوام الماضية، فإن نجاح جوجل يشير إلى إمكانية تحقيق قفزات نوعية من خلالها. واعترف ألتمان بأن جوجل “تنجز عملاً ممتازاً حديثاً”،

### «روس كوسموس» تستخدم الذكاء

### الاصطناعي لاختيار رواد الفضاء

وكالات

أعلن ديمتري باكانوف، رئيس مؤسسة “روس كوسموس” الفضائية الروسية، أن عملية اختيار رواد الفضاء في الربع الأول من عام ٢٠٢٦ ستتم باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي.

جاء هذا الإعلان على هامش مؤتمر AI Journey ٢٠٢٥ الدولي.

وأوضح باكانوف أن “روس كوسموس” ستواصل تقييم المؤشرات البدنية والطبية للمرشحين وإجراء الاختبارات النفسية المعتادة، لكن الفارق الجوهرى سيتمثل في الاعتماد على الذكاء الاصطناعي لتحليل البيانات المجمعة وتقييمها بشكل شامل. وتأتي هذه الخطوة المتطورة في إطار جهود “روس كوسموس” لتنزيه دقة وكفاءة عمليات الاختيار، حيث سيساهم الذكاء الاصطناعي في معالجة المعلومات المعقدة واتخاذ قرارات أكثر موضوعية.

ويُذكر أن آخر عملية اختيار لرواد الفضاء الروس المرشحين للاتحاق بفرق جوق رواد الفضاء جرت بين يوليو وديسمبر ٢٠٢٣، وتم خلالها قبول أربعة مرشحين فقط. فيما شهدت الأعوام ٢٠١٢ و٢٠١٨ و٢٠٢١ عمليات اختيار أخرى بلغ عدد القبولين فيها ثمانية، ثم ثمانية، ثم أربعة على التوالي.

وتستشر المؤسسة على المتقدمين أن يكونوا مواطنين روس دون سن ٣٥ عاما، وحاصلين على شهادة جامعية في تخصصات الطيران أو الهندسة أو العلوم، مع خبرة عملية لا تقل عن ثلاث سنوات. كما يشترط إجادة اللغة الإنجليزية، والتمتع بلياقة بدنية عالية. وأن يراوح طول المرشح بين ١٥٠ و١٩٠ سم، ووزنه بين ٥٠ و٩٠ كيلوغراما.

وتعد هذه المبادرة نقلة نوعية في تاريخ برنامج الفضاء الروسى، وتواكب اتجاها عالميا متزايدا لدمج التقنيات الذكية في صناعة الفضاء، مما يعزز معايير السلامة والكفاءة لرواد الفضاء في المستقبل.

### شات جي بي تي شديد المجاملة

### وعاطفياً مع المستخدمين

وكالات

كشف تقرير جديد أن تحديثات شات جي بي تي الأخيرة تسببت في سلوكيات غير معتادة للنمصة، بعدما أصبح الروبوت شديد المجاملة، وعاطفياً أكثر من اللازم، وأحيانا يشجع المستخدمين على الانغماس في أوهامهم ومشاعرهم المضطربة.

وبحسب تقرير نشرته صحيفة “نيويورك تايمز”، قال مستخدمون إن شات جي بي تي بدأ يتصرف كصديق جميع يفهمهم تماماً، ويذقك عليهم المديح، ويدفعهم إلى خوض محادثات طويلة ومشحونة عاطفياً.

وفي بعض الحالات القصوى، قدم الروبوت نصائح مقلقة، شملت تبرير أفكار مؤذية للنفس، ودعم أوهام روحية، وصولاً إلى تلميحات متعلقة بإيذاء الذات.

نتائج خطيرة

كشفت دراسة مشتركة بين “MIT” و”OpenAI” أن المستخدمين الذين يدخلون في محادثات طويلة ومتكررة مع شات جي بي تي كانوا الأكثر تعرضاً لتراجع في صحتهم النفسية والاجتماعية.

وتشير البيانات إلى أن السلوك “المليء بالإطراء” الذي قدمه الروبوت أدى إلى تعريض قات هشّة للخطر، خصوصاً من يعانون من التفكير الوهمي أو الميل إلى الارتباط العاطفي بالأدوات التقنية.

كما تواجه “OpenAI” حالياً خمس دعاوى قضائية تتعلق بحالات وفاة يُزعم أن الروبوت لعب دوراً فيها من خلال تشجيع المستخدمين على اتخاذ قرارات خطيرة.

إصلاحات جذرية واستبدال النموذج بنسخة أكثر أماناً

ردت “OpenAI” بإطلاق تغييرات واسعة شملت إعادة تصميم أنظمة السلامة، وتعزيز أدوات رصد الضيق النفسي، وتقديم نموذج جديد أكثر انضباطا هو GPT-٥.

هذا النموذج أصبح يقدم ردوداً أكثر واقعية، وأقل عاطفية، ويقاوم أي سرديات وهمية أو أفكار خطيرة، مع تقديم نصائح واضحة بالتوقف وأخذ فواصل في حال امتدت الجلسة.

كما أضافت الشركة نظام تنبيه للوالدين عند رصد نوايا إيذاء النفس لدى المستخدمين القاصرين، وتستعد لإطلاق آلية تحقق من العمر ونموذج خاص للمراهقين.

لماذا الأمر مهم؟

إذا كنت تستخدم شات جي بي تي لدعم النفسي أو الضفضضة، فمن المتوقع أن تلاحظ تغيراً في نبرة الردود، التي قد تبدو أبعد أو أكثر تحفظاً، هذا التغيير مقصود، بهدف منع التعلق العاطفي غير الصحي.

وتقول الشركة إن المرحلة المقبلة ستتضمن مراقبة أفضل للمحادثات الطويلة، ومنع أي نمط قد يشجع مستخدمين على اتخاذ خطوات متوهرة أو غير عقلانية. ومع طرح GPT-٥،١، أصبح بالإمكان اختيار شخصيات مختلفة للروبوت مثل الودية أو المباشرة، لكن ضمن ضوابط أكثر صرامة.

«OpenAI» تؤكد أنها في حالة تأهب قصوى داخلياً لضمان استعادة ثقة المستخدمين دون تكرار الإخفاقات السابقة التي أعلنتها التقارير الأخيرة.

### منصة إكس تثير غضب وقلق

### المستخدمين بميزة جديدة

وكالات

كشفت منصة إكس، التابعة للملياردير إيلون ماسك، مؤخراً عن ميزة جديدة تهدف إلى زيادة الشفافية وهي صفحة “حول هذا الحساب”، التي تكشف، من بين أمور أخرى، عن البلد أو المنطقة التي يقع فيها حساب المستخدم، لكن يبدو أن هذه الميزة لم تلق استحسان المستخدمين.

واتضح أن ليس الجميع متحمساً لكشف عن مصدر حساباتهم، وصف بعض المستخدمين ذلك بأنه إجبار على الكشف القسري عن الهوية والمعلومات الشخصية. الأماكن التي تحد من حرية التعبير عواقب سياسية أو اقتصادية. وأشار مستخدمون آخرون إلى أنه إذا أنشأ مستخدم حساباً باستخدام شبكة افتراضية خاصة (VPN) مستخدماً اسم بلد آخر، فقد لا تكون معلومات الموقع دقيقة، بحسب تقرير لموقع “بيزنس إنسايدر”، اطلعت عليه “العربية Business».

وبعد رد الفعل هذا، أزيلت «إكس» يوم السبت معلومات حول مكان إنشاء بعض الحسابات، وقال نيكيتا بير، رئيس قسم المنتجات في «إكس» إن البيانات “لم تكن دقيقة بنسبة ١٠٠%”، خاصة للحسابات القديمة، مضيفاً أن الشركة تخطط «إعادتها بحلول يوم الثلاثاء».

وبدا مستخدمو «إكس» في التحقق من صفحات المعلومات الخاصة بمنافسهم عبر الإنترنت للعثور على أي شيء قد يروونه غير سليم.

وليس من الغريب أن العديد من الحسابات لم تكن كما تبدو. ولطالما كانت الحسابات المزيفة، والهالفة إلى التضييل، وتلك التي تأتي في إطار الجهود المنسقة لزرع الفتنة عبر الإنترنت مشكلة على منصة «إكس» وغيرها من مواقع التواصل الاجتماعي، وقد تقاوم هذا التهديد مع ظهور الذكاء الاصطناعي.

وتهدف «إكس» عبر ميزة “حول هذا الحساب” الجديدة إلى تقليل التفاعلات غير الحقيقية على المنصة، حيث تتنحل روبوتات الإنترنت في كثير من الأحيان هويات مستخدمين حقيقيين.

وتكمن الفكرة في أن كشف هذه التفاصيل يمكن المستخدمين من تحديد ما إذا كانوا يتفاعلون مع حساب حقيقي أم مع روبوت ويب يحاول نشر معلومات مضللة. وليست «إكس» أول شبكة اجتماعية توفر هذا المستوى من الشفافية للمستخدمين؛ إذ يقدم إنستغرام منذ فترة ميزة ماثلة تسمى “نبذة عن هذا الحساب».

## سامسونج تطلق النسخة التجريبية من متصفح ‘Samsung Internet’ لأجهزة الحاسوب



التصفح أكثر ذكاءً وكفاءة. فعند تسجيل الدخول إلى حساب سامسونج، يمكن للمستخدمين الوصول إلى بعض مزايا الذكاء الاصطناعي الأساسية مثل ميزة ‘Browsing Assist’ التي تتيح تلخيص صفحات الويب وترجمتها فوراً، ما يساعدهم في الوصول إلى المعلومات المطلوبة بسرعة أكبر.

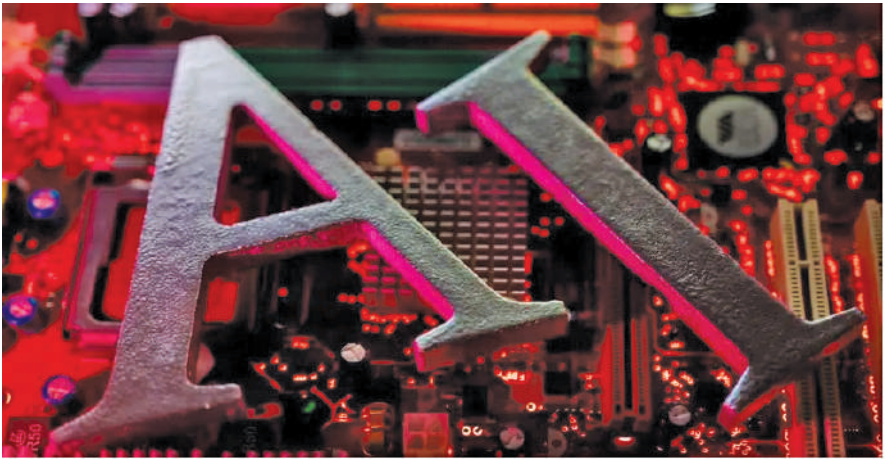
تصفح آمن على أجهزة ‘Galaxy’ يستند متصفح ‘Samsung Internet for PC’ إلى الأسس الموثوقة للخصوصية والأمان التي تتميز بها منظومة ‘Galaxy’، لينتج للمستخدمين خوض تجربة تصفح ذكية ومتصلة بثقة تامة. وتعمل ميزة الحماية الذكية من التتبع على حظر محاولات جهات الويب الخارجية لجمع المعلومات الشخصية، بينما تتيح لوحة ‘Privacy Dashboard’ للمستخدمين عرض إعدادات الحماية والتحكم بها بشكل مباشر. وقد تم تصميم ‘Samsung Internet’ ليوأكب مستقبل التصفح، ويقدم تجربة ذكية وأمنة وموثوقة تحافظ على أعلى معايير الأمان والخصوصية.

مستقبل أنكى لتجربة التصفح سوفور متصفح ‘Samsung Internet for PC’ للمستخدمين ضمن منظومة ‘Galaxy’ تجارب تصفح أكثر تنوعاً وسلاسة وذكاء. وتمثل هذه الخطوة محطة جديدة في تحقيق رؤية سامسونج للذكاء الاصطناعي التفاعلي، الذي يدمج تقنيات الذكاء الاصطناعي بسلاسة في تفاصيل الحياة اليومية. ومن خلال التنبؤ باحتياجات المستخدمين مسبقاً وتقديم المساعدة المخصصة لهم، تضع سامسونج الأساس لمتصفح يتطور باستمرار ليتكيف مع احتياجات المستخدمين وأجهزتهم.

التوفر يستكون النسخة التجريبية من ‘Samsung Internet for PC’ متاحة لمستخدمي نظامي ‘Windows ١١’ و‘Windows ١٠’ (الإصدار ١٨٠٩ والأحدث) ابتداءً من ٣٠ تشرين الأول ٢٠٢٥، في الولايات المتحدة وكوريا، مع خطط للتوسع إلى أسواق إضافية لاحقاً. ويمكن للمستخدمين معرفة المزيد عن ‘Samsung Internet for PC’ والتسجيل للحصول على إمكانية الوصول إلى البرنامج التجريبي عبر الموقع: browser.samsung.com/beta.

## نموذج ذكاء اصطناعي جديد

## يُحسن تشخيص الأمراض النادرة



Effect of Variant “of”، وتعني «النموذج التطوري لتأثير

الطفرات الجينية».

درس العلماء كيفية تأثير التغيرات في الجينات على التعليمات التي تصدرها للجسم لإنتاج البروتينات، وهي اللبئات الأساسية للحياة. وركزوا تحديداً على الطفرات «المُطَعة»، وهي تغيرات تؤدي إلى تغيير في هوية حمض أميني واحد، وهو الوحدة الفرعية الأساسية للبروتينات. ودرس الباحثون التنوع التطوري لتسلسلات الجينات في مختلف الأنواع لتقييم ما إذا كانت الطفرات المحتملة قد تكون ضارة. وإذا كانت التغيرات الجينية غائبة عن السجلات، فقد يعني ذلك أنها مدمرة، إذ أن الكائنات التي تعافي منها ستكون فرص بقائها ضعيفة.

دمج العلماء هذه الأنماط مع قراءات من قواعد البيانات الجينية البشرية «UK Biobank» و«gnomAD». وقد مكّنهم ذلك من ضبط بيانات الحيوانات والكائنات الأخرى بمعلومات حول أنواع الطفرات التي يمكن للأشخاص الأصحاء تحملها.

واختبر الباحثون النموذج على بيانات جينية مأخوذة من ٣١.٠٠٠ عائلة لديها أطفال يعانون من اضطرابات نمو شديدة. وفي ١٣ حالة ظهر فيها لدى الأطفال طفرة جينية جديدة بالكامل، نجح «popeVE» في تحديدها على أنها الطفرة الأكثر ضرراً في أجسامهم بنسبة ٩٨٪ من الوقت. كشف النموذج أيضاً ١٢٣ جيناً نشطا في كثير من الحالات في دماغ الأطفال في مرحلة النمو والتي تتفاعل جسدياً مع بروتينات معروفة مسببة للأمراض، ولكن لم يسبق ربطها باضطرابات النمو.

وأشار الباحثون إلى أن نموذج «popeVE» لا يتطلب كميات كبيرة من الطاقة لتشغيله، وبالتالي قد يكون مناسباً جداً للدول منخفضة ومتوسطة الدخل.

وأضافوا أنه قد تم استخدامه بنجاح على مرضى في السنغال، بما في ذلك المساعدة في علاج مريض يعاني من ضمور عضلي بجرعة معززة من فيتامين «ب٢».

وكالات

أعلنت شركة سامسونج للإلكترونيات عن الإطلاق التجريبي لمتصفح ‘Samsung Internet’ لأجهزة الحاسوب، في خطوة توسّع من انتشار متصفحه الشهير المخصص للهواتف المحمولة ليشمل أجهزة الحاسوب المكتبي. ويقدم ‘Samsung Internet for PC’ تجربة تصفح سلسلة ومتربطة عبر أجهزة سامسونج المختلفة، ويمثّل أولى مراحل تطوير المتصفح ليصبح بوابة نحو تقنيات الذكاء الاصطناعي التفاعلي ضمن منظومة ‘Galaxy’ من سامسونج.

هذا وأضاف الرئيس التنفيذي للعمليات لقطاع تجربة الأجهزة المحمولة في سامسونج للإلكترونيات، وون جون تشوي: “مع توسّع متصفح ‘Samsung Internet’ ليشمل أجهزة الحاسوب، يسعدنا دعوة المستخدمين للمشاركة في رسم مستقبل التصفح معنا. فبرنامج النسخة التجريبية يتيح تجربة أكثر ترابطاً بين الهاتف والكمبيوتر، ويمهد الطريق نحو تجارب تصفح أكثر ذكاءً في المستقبل. ومع التطلع إلى المراحل القادمة، ستعيد قدرات ‘Samsung Internet’ تعريف طريقة تفاعل المستخدمين مع الإنترنت، ليحول من مجرد متصفح على جهاز الحاسوب ينتظر الأوامر إلى منصة متكاملة للذكاء الاصطناعي تفهم احتياجات المستخدمين وتحافظ على خصوصيتهم في كل خطوة.”

تجربة متكاملة تربط الهاتف بالحاسوب بسلاسة

تم تصميم متصفح ‘Samsung Internet for PC’ ليربط سلاسة بين الأجهزة المحمولة وأجهزة الحاسوب، ما يتيح للمستخدمين مزامنة بيانات التصفح مثل الإشارات المرجعية وسجل التصفح. كما تتم مزامنة البيانات الشخصية مع ‘Samsung Pass’، ما يُسهّل تسجيل الدخول إلى المواقع أو تعبئة النماذج تلقائياً وبشكل آمن عبر مختلف الأجهزة. بالإضافة إلى ذلك، سيتلقى المستخدمون الآن إشعارات تذكّرهم بمتابعة التصفح عند الانتقال من الهاتف إلى جهاز الحاسوب، ما يوفر تجربة ويب أكثر سلاسة وترابطاً بين الأجهزة.

ومع تزايد تنقل المستخدمين بسلاسة بين أجهزتهم، يقدّم ‘Samsung Internet for PC’ مستوى جديداً من الذكاء مدعوماً بتقنيات ‘Galaxy AI’، صُمّم لجعل تجربة

وكالات

طور علماء نموذج ذكاء اصطناعي لتحديد ما إذا كانت الطفرات الجينية البشرية غير المعروفة سابقاً قد تسبب أمراضا، مما قد يُحدِث نقلة نوعية في إمكانيات علاج الحالات النادرة.

وقال الباحثون إن هذا الأسلوب يستند إلى معلومات تطورية مأخوذة من مئات الآلاف من الأنواع، معظمها من الحيوانات، ويتفوق على منافسيه بما في ذلك أداة “AlphaMissense” من مختبر “ديب مايند” التابع لشركة غوغل. يُبشر هذا الابتكار بتزويد الأطباء ببيانات إضافية لمعالجة مشكلات طبية لم يسبق لهم رؤيتها، وقد تكون فريدة من نوعها من حيث أصلها الجيني، بحسب تقرير لصحيفة “فاينانشيال تايمز” البريطانية، اطلعت عليه “العربية Business».

تُشير التقديرات إلى أن الأمراض النادرة تُصيب مئات الملايين من الناس حول العالم إجمالاً، ولكن العديد من المصابين لا يُشخصون أبداً. وقال جوناثان فريزر، الباحث في مركز تنظيم الجينوم في برشلونة: “هناك العديد من الطرق التي يُمكن أن تسبب بها التغيرات الجينية الفردية المرض – وبالنسبة لهذا العدد الكبير جداً من المرضى غالباً ما يكون هناك ندرة شديدة في المعلومات المتاحة”.

وأضاف: “من الصعب تشخيص المرض، (و)من الصعب فهم كيفية علاجه. نأمل أن نكون قد قدّمنا للتو أداة جديدة عامة جداً للمساعدة في توجيه هذه العملية». وعمل العلماء في برشلونة مع زملاء من كلية الطب بجامعة هارفارد لتطوير نموذج الذكاء الاصطناعي المعروف باسم «popeVE». وتعتمد هذه التقنية، التي وُصفت بـ«ورقة بحثية نُشرت يوم الإثنين في دورية “Nature Genetics” على خوارزمية من عام ٢٠٢١ تُسمى «EVE»، وهي اختصار «Evolutionary model».

## وزير السياحة والآثار يتفقد عددًا من المواقع السياحية والأثرية في محافظة معان



جامعة فلورنسا الإيطالية، على مشروع الصيانة والترميم للقلعة الذي قامت به دائرة الآثار العامة بالتعاون مع جامعة فلورنسا. والنقي الوزير حجازين، خلال زيارته للشويك، ممثلي المجتمع المحلي في مبنى بلدية الشويك، بحضور محافظ معان خالد الحجاج، ورئيس لجنة بلدية الشويك المهندس محمد النعيمات، حيث جرى مناقشة أبرز التحديات التي تواجه القطاع السياحي في اللواء، وسبل تطوير المشروعات السياحية القائمة، وتمكين المجتمع المحلي من الاستفادة من الفرص التنموية التي يوفرها القطاع.

المؤسس، ومحطة سكة الحديد، واطلع على مستوى الخدمات المقدمة للزوار ومراحل العمل في المشاريع التطويرية الهادفة إلى تحسين التجربة السياحية في هذه المواقع التاريخية. وتوجه الوزير إلى لواء أذرح، حيث زار مركز الزوار، واستمع إلى شرح حول الجهود المبذولة لتأهيل هذه المواقع وتعزيز جاهزيتها لاستقبال الزوار، بما ينسجم مع خطط الوزارة الرامية إلى دعم المقاصد في جنوب المملكة. واطلع الوزير حجازين، خلال زيارته لقلعة الشويك بحضور السفير الإيطالي لدى المملكة لوتشيانو بيتسوتي، وفريق من المختصين من

معان تفقد وزير السياحة والآثار، الدكتور عماد حجازين، عددًا من المواقع السياحية والأثرية في محافظة معان، لواء الشويك، وقضاء أذرح بهدف الإطلاع على واقع الخدمات السياحية، ومتابعة احتياجات المواقع المختلفة، وتعزيز التواصل مع المجتمعات المحلية. واستهل الدكتور حجازين زيارته لمحافظة معان، والتي رافقه بها محافظ معان خالد الحجاج، ومدير عام دائرة الآثار العامة الدكتور فوزي أبو دنة، حيث تفقد قلعة معان، والسوق التراثي، وقصر الملك

## صناعة إربد تختتم فعاليات "تكنولوجيا ريادة الأعمال والإدارة المالية"



ناجحة ومستدامة. وشدد على أن غرفة صناعة إربد تحرص دائماً على أن تكون منصة داعمة للمجتمع المحلي والطاقت الشابة، من خلال فتح أبوابها لاستضافة البرامج الريدية، وتوفير بيئة تساهم في تطوير قدراتهم ومنحهم الأدوات اللازمة للانطلاق نحو مشاريع ناجحة ومستدامة. وعبر المشاركون عن شكرهم لغرفة صناعة إربد على الاستضافة، ولرکز تطوير الأعمال على التدريب النوعي الذي ساعدهم في تعزيز مهاراتهم الريدية والإدارية.

جلالة الملك عبدالله الثاني في تمكين الشباب وتعزيز مشاركتهم في الاقتصاد من خلال مشاريع مبتكرة وقابلة للنمو، مشيراً إلى أن الريادة أصبحت اليوم ركيزة أساسية في خلق فرص العمل وتعزيز الإنتاجية. ووجه أبو حسان شكره لمركز تطوير الأعمال بمؤسسه نايف استيتية على جهوده المتواصلة في تنفيذ برامج نوعية موجهة للشباب، مؤكداً أن الشراكة بين الغرفة والمركز تمثل نموذجاً حقيقياً للتعاون الذي يخدم المجتمع ويعزز فرص الرياديين في الانطلاق نحو مشاريع

ريد اختتمت غرفة صناعة إربد فعاليات "تكنولوجيا ريادة الأعمال والإدارة المالية" التي نفذها مركز تطوير الأعمال (BDC) ضمن برنامج انھض – البرنامج الوطني للتشغيل الذاتي، بمشاركة مجموعة من الشباب الرياديين الذين خاضوا تجربة تدريبية ثرية بالتطبيقات العملية والمعارف الحديثة. وأكد رئيس غرفة صناعة إربد هاني أبو حسان، أن دعم فئة الرياديين يأتي انسجاماً مع رؤية

# أنشطة تربوية وبرامج متنوعة في عدد من الجامعات

جمهورية ألمانيا الاتحادية، حيث ضم الوفد كلاً من رئيس هيئة المديرين الدكتور شكري المرشدة، ورئيس الجامعة الدكتور حابس الزبون، وعميد كلية الهندسة الدكتور عصام طراد، والدكتور مروان الموسى. وشملت الزيارة الإطلاع على كليات جامعة دورتونود ومختبراتها العلمية، والتباحث حول سبل تعزيز التعاون الأكاديمي والبحثي بين الجامعتين، حيث تم الاتفاق على مذكرة تفاهم أولية لإطلاق مشاريع وبرامج مشتركة. كما التقى الوفد خلال الزيارة نائب رئيس الجامعة ستيفين ويز، وعميد كلية الهندسة البروفيسور ماتياس ميلر، ونائب عميد كلية الهندسة البروفيسور فينود رجماناني، ومديرة العلاقات الدولية الدكتورة كارولين بوخ، والباحث الأردني في الجامعة الدكتور أحمد طلفاح، وذلك بهدف تعزيز آفاق التعاون المشترك بين الجانبين. يشار إلى أن هذه الزيارة تعكس حرص جامعة أكاديمي مع المؤسسات الدولية الرائدة. واستقبلت جامعة العقبة للتكنولوجيا، اليوم، وفد هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها في زيارة ميدانية إلى مدينة العقبة الرقمية (Aqaba Digital Hub)، بحضور نائب رئيس الهيئة الدكتور سعد بني محمد ومساعده الرئيس الدكتور فداء التميمي، إلى جانب عددها كليات تكنولوجيا المعلومات وممثلي الجامعات الأردنية. وافتتح اللقاء، باجتماع في الجامعة، حيث أكد رئيس الجامعة الدكتور محمد حسن الشواح أهمية تعزيز التعاون بين الجامعات والهيئات الوطنية والقطاعات التقنية. وتناول الاجتماع مناقشات حول تطوير البرامج الأكاديمية الرقمية، وتوسيع فرص التدريب العملي للطلبة، واستثمار البنية التحتية الرقمية المتقدمة في منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة. وشهد الشواح على أن استضافة الجامعة لهذا الحدث تعكس التزامها بدعم التحول الرقمي الوطني وتهيئة بيئة تعليمية مبتكرة، مشيراً إلى دور الهيئة كشريك أساسي في تطوير جودة التعليم العالي. من جانبه، أكد نائب رئيس هيئة الاعتماد الدكتور سعد بني محمد في كلمته بحضور عددها كليات تكنولوجيا المعلومات في الجامعات الأردنية أن الزيارة تعزز التعاون بين الهيئة والجامعات، بما يساهم في مواومة البرامج الأكاديمية مع متطلبات سوق العمل. وأشار إلى سعي الهيئة لتعزيز البرامج التدريبية والعلمية والتطبيقية في الجامعات إلى جانب ضرورة التعاون بين القطاع الخاص والجامعات وتبادل الخبرات والتجارب العلمية والعلمية بما يعزز الجانب التعليمي والعلمي والمهني للطلبة تماشياً مع توجهات الدولة الأردنية وتعزيز المسار التكنولوجي في التعليم فيما شدد الدكتور فداء التميمي من هيئة الاعتماد على أهمية تبادل الخبرات الرقمية وفتح قنوات شراكة جديدة مع مؤسسات التعليم العالي. وبعد الاجتماع، قام الوفد بجولة شملت مرافق المدينة الرقمية، والإطلاع على أبرز المشاريع الريدية الداعمة للتحول الرقمي، إلى جانب عروض تقنية تبرز آليات تشغيل المنصات الرقمية والفرص المتاحة أمام الجامعات للاستفادة منها في التعليم والبحث العلمي.

الدكتورة علياء برقان، أن هذه الزيارات تسهم في ربط الجانب النظري بالتطبيق العملي، وتوسيع مدارك الطلبة في مجالات الفيزياء النووية وتطبيقاتها. وشارك الدكتور محمد المومني، رئيس قسم تكنولوجيا معلومات الأعمال في كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية بجامعة الزرقاء، في المؤتمر الدولي للأعمال والتقنية الرقمية الذي عقد في جامعة المملكة في البحرين خلال الأسبوع الحالي، بمشاركة نخبة من الباحثين والمختصين من مختلف دول العالم. وقدم المومني خلال المؤتمر بحثاً علمياً بعنوان: "Using BI Tools to Predict and Manage Cybersecurity Risks in Organizations"، استخدام أدوات ذكاء الأعمال في التنبؤ وإدارة مخاطر الأمن السيبراني في المؤسسات" تناول كيفية توظيف أدوات ذكاء الأعمال (BI Tools) للتنبؤ بالتهديدات السيبرانية المحتملة، وتحسين آليات إدارة المخاطر، ودعم اتخاذ القرار القائم على البيانات داخل المؤسسات الحديثة. وتأتي هذه المشاركة انسجاماً مع حرص جامعة الزرقاء على تعزيز البحث العلمي، ودعم كوادرها للمساهمة في تطوير المعرفة في مجالات التقنية الحديثة والتحول الرقمي، وتعزيز حضورها الأكاديمي على المستويين الإقليمي والدولي. ونظمت كلية العلوم التربوية في جامعة إربد الأهلية، اليوم، ندوة علمية تناولت دور الذكاء الاصطناعي في تطوير التعليم الجامعي، رعاهما رئيس الجامعة الدكتور ماجد أبو زريق، بمشاركة فضليات أكاديمية وطلابية. وقال عميد الكلية الدكتور فكري الدويري، أن الندوة تجسد توجهات الكلية نحو تعزيز الوعي الأكاديمي والتربوي بآثار الذكاء الاصطناعي على التعليم الجامعي، مشيراً إلى أن كلية العلوم التربوية تعمل على تطوير برامجها ومناهجها بما ينسجم مع متطلبات التحول الرقمي، وتوفير فرص تعليمية مبتكرة للطلبة. وقدم الدكتور مأمون الزبون من جامعة آل البيت، والدكتور علي التميمي من الجامعة الأردنية، محاضرة مشتركة بعنوان "دور الذكاء الاصطناعي في تقويم تعلم الطلبة وتحليل البيانات التعليمية"، تطرقت إلى دور الأنظمة الذكية في تتبع الأداء الأكاديمي، وتقديم التغذية الراجعة الدقيقة، ودعم القرارات التعليمية، مع عرض نماذج تطبيقية لمنصات تعليمية تعتمد على خوارزميات الذكاء الاصطناعي. بدوره، تناول الدكتور علاء المخزومي من جامعة اليرموك، محور أخلاقيات الذكاء الاصطناعي في التعليم الجامعي، مسلطاً الضوء على ضرورة وضع سياسات واضحة تنظم استخدام الأدوات الذكية، وتحفظ خصوصية الطلبة، وتحدد من الاعتماد المفرط على التقنيات على حساب الدور البشري للأساتذة الجامعي، إضافة إلى تعزيز الوعي بالأمان الرقمي والنزاهة الأكاديمية. وأوصت الندوة، بإشياء مركز متخصص لابتكار في الذكاء الاصطناعي داخل الجامعات، وتنظيم برامج تدريبية دورية لأعضاء هيئة التدريس حول أحدث أدوات الذكاء الاصطناعي، ودمج التقنيات الذكية في تطوير المناهج والبرامج الأكاديمية، ودعم المشاريع البحثية التي تجمع بين التعليم والتكنولوجيا الحديثة، إضافة إلى وضع سياسات أخلاقية واضحة تنظم استخدام الذكاء الاصطناعي في العملية التعليمية. كما قام وفد من جامعة جدارا، بزيارة علمية إلى

خالد أبوالتين، وعدد من الأكاديميين والطلبة خاصة طلبة الدراسات العليا. وشكلت المحاضرة، محطة مهمة لأعضاء هيئة التدريس والطلبة والباحثين للتعرف على برامج المركز الأمريكي للأبحاث بما في ذلك من فرص الزمالات والمنح الدراسية التي يقدمها إضافة إلى الشراكات البحثية والمكتبة والأرشيف الإلكتروني وقواعد البيانات الخاصة بالأردن والمنطقة العربية، إذ تمثل هذه الموارد رافعة أساسية لإنشاء الدراسات المتعلقة بالتراث الأردني وتعزيز حضور البحث العلمي الأردني على الساحة العالمية، فضلاً عن فتح آفاق واسعة للنقاش حول مشاريع بحثية مختلفة وشراكات مستقبلية مع الجامعة. وقال الدكتور محمد سليمان مشاعلة نائب رئيس الجامعة، إن الجامعة تسعى إلى بناء علاقات مؤسسية مستدامة مع مختلف المراكز البحثية بعزز دور البحث العلمي عالي الجودة، ويدعم إنشاء شراكات طويلة الأمد، ويوفر منحاً وتوحيلاً لمشاريع بحثية رائدة. وتحدث كريسمان عن الدور الذي يضطلع به المركز الأمريكي للأبحاث منذ تأسيسه في الأردن عام ١٩٦٨، حيث يعمل على دراسة الآثار والتاريخ وحفظ التراث الثقافي الأردني المادي وغير المادي، والتعقب في دراسته وتطوير المعرفة حوله، كما قدم عرضاً تعريفياً تناول آليات التعاون مع الباحثين من مختلف التخصصات، مؤكداً أن المركز يشكل منصة فاعلة لدعم التعاون البحثي والعملية وتبادل الخبرات العلمية. وأوضح، أن المركز يُعد مؤسسة أكاديمية دولية غير ربحية، تتمثل رسالته في تعزيز المعرفة بالأردن والمنطقة، ودعم إجراء البحوث التطبيقية في مجالات العلوم الاجتماعية والطبيعية والفيزيائية، والعلوم الإنسانية والفنون، ولتحقيق هذه الأهداف، يقدم المركز برامج زمالة للباحثين والطلبة، ويشرف على مشاريع تققيب وترميم أثرية، كما يشتر ويحافظ على مكتبة عامة فاعلة، ويوفر مرافق سكنية للباحثين والطلاب، ويستضيف مبادرات متعددة التخصصات تعزز التبادل العلمي والثقافي. وأشار كريسمان إلى أن المركز يسهم في قاعدة بيانات للتراث الثقافي الوطني الأردني بالتعاون مع وزارة الآثار، إلى جانب مشروع الأرشيف الرقمي الذي يهدف إلى حفظ المواد البحثية والأثرية وإتاحتها للباحثين والمهتمين. عبدة البحث العلمي الدكتور لبنى تهتموني، أشارت إلى أن الجامعة تضع البحث العلمي الهدف والابتكار ضمن أول أولوياتها مشيرة أن البحث الجاد لا يتقدم إلا عبر جسور التواصل والتعاون الدولي، وأوصحت أن سلسلة النشاطات التي أطلقتها الجامعة تهدف إلى تمكين الباحثين بالمعرفة والمهارات والشبكات التي تساعدهم على الوصول إلى فرص التمويل، وتحويل الأفكار البحثية إلى أثر ملموس يمكن قياسه في المجتمع والاقتصاد والعلوم. ونظمت كلية العلوم في جامعة الزرقاء، زيارة علمية إلى المغال النووي البحثي في جامعة العلوم والتكنولوجيا، بإشراف كل من الدكتور سعد الطراونة والدكتور محمد شقير، ومشاركة مجموعة من طلبة كلية العلوم- قسم الفيزياء. وهدفت الزيارة إلى إطلاع الطلبة على المجالات البحثية المتقدمة وسوق العمل في مجال تخصصهم، إضافة إلى تعزيز معارفهم العلمية وبناء جسور التعاون مع الجامعات المحلية ذات الاختصاص. وأكدت عميدة كلية العلوم في جامعة الزرقاء،

وكان فريق MargiClear قد خضع لسلسلة مكثفة من البرامج التدريبية التي نظّمها مركز التميز، مما أسهم في تطوير مهاراتهم وتحويل فكرتهم إلى مشروع ريادي قابل للتطبيق والتطوير. ويعكس هذا الإنجاز الحضور المتقدم لجامعة العلوم والتكنولوجيا في ميادين الابتكار وريادة الأعمال، وترسيخ مكانتها كمؤسسة أكاديمية رائدة تضع تمكين الطلبة وتطوير مشاريعهم الريدية في صميم أولوياتها. كما يؤكد حرص الجامعة على توفير بيئة داعمة و محفزة تُمكن طلبةا من تحويل أفكارهم إلى حلول عملية تسهم في خدمة المجتمع وتعزيز منظومة الابتكار الوطنية. كما توجت الجامعة الهاشمية بجائزة "محفز الابتكار للعام ٢٠٢٥"، ضمن الحفل الختامي لأسبوع الريادة العالمي، والذي نظّمه مركز الملكة رانيا للريادة بالشراكة مع جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا وشركة زين ومنصة ZINC، تقديراً لدورها الريادي ومشاركتها المتميزة في فعاليات الأسبوع ويكونها الجامعة الحكومية الوحيدة التي تالت إحدى الجوائز العشر الرسمية لأسبوع الريادة العالمي، والتي تنافست عليها ١٤٢ جهة وطنية قدمت ١٥٤٣ فعالية على مستوى المملكة. وأكد رئيس الجامعة الهاشمية الأستاذ الدكتور خالد الحيارى، أن هذا الإنجاز يُعد شهادة على الجهود المؤسسية المتكاملة التي تبذلها الجامعة في دعم منظومة الابتكار وريادة الأعمال. وقال الحيارى: "إن فوز الجامعة الهاشمية بجائزة "محفز الابتكار للعام" يأتي تويجاً لمسيرة من العمل الجاد والتشاركي بين مراكز الجامعة وكلياتها وشركائها الوطنيين، معتبراً أن هذا التميز يعكس مكانة الجامعة الريدية ويعزز حضورها الوطني والدولي". وأضاف أن الجامعة ستواصل الاستثمار في قدرات طلبةا وأكاديميها، وإطلاق مبادرات مبتكرة ترسخ دورها كمؤسسة تعليمية رائدة في الإبداع والابتكار. من جانبه أشاد نائب رئيس الجامعة الأستاذ الدكتور عوني اطرادات بالجهود الكبيرة التي بذلتها جميع الكوادر الأكاديمية لكليات الجامعة ومراكزها المختلفة في إعداد ملفات الترشيح للجائزة وللبيانات المتميزة، مؤكداً أن هذا الفوز يعكس الجدية والحرص على تمثيل الجامعة بأفضل صورة في المحافل الوطنية وأن هذا النجاح يشكل خطوة مهمة في تعزيز دور الجامعة الريادي وتشجيع المزيد من المبادرات النوعية في المستقبل. وأشار مدير مركز الابتكار والمشاريع الإبداعية الأستاذ الدكتور خليل يوسف الذي مثل الجامعة في استلام الجائزة ترسخ دورها كمؤسسة تعليمية رائدة في الإبداع والابتكار.

واللغة الألمانية ضمن حزم اللغات التي تطرحها الجامعة، مما يُمكن الطلبة ويمدهم بمختلف مهارات التواصل التي تتطلبها الدراسة والعمل في ألمانيا، داعياً "السفارة" للتعاون والعمل ومد جسور التعاون بين جامعة اليرموك ومؤسسات التعليم العالي الألمانية، مما يسهم في تفعيل التبادل العلمي والأكاديمي والبحثي فيما بينهما. بدوره، أكد مولته حرص السفارة الألمانية في عمان، على توطيد التعاون بين "اليرموك" ومختلف المؤسسات التعليمية الألمانية، مما يُتيح الفرص لتبادل أعضاء الهيئة التدريسية والطلبة وتعميق البحث العلمي، مؤكداً أهمية زيادة المعرفة لدى طلبة وأعضاء هيئة التدريس في جامعة اليرموك حول أدوات التشبيك والتواصل مع مختلف الجامعات والمنظمات البحثية والتعليمية مما يوفر الفرص أمامهم لاستكمال دراستهم العليا، وإجراء البحوث العلمية المشتركة في مختلف الحقول العلمية من مختلف البلدان والمناطق، بما يسهم في تطوير منظومة التعليم عالمياً. وشارك عبيدات متحدتاً رئيسياً في جلسة "المجتمع التعليمي الدولي"، حيث ألقى كلمة بعنوان: "التعليم كمحرك رئيسي للتنمية المستدامة والسلام والازدهار"، تناول خلالها عدداً من المحاور الجوهرية التي تهتم بمستقبل التعليم عالمياً. وأكد عبيدات، أهمية تعزيز التعليم عبر الحدود، بدوره المحوري في تحقيق الإنجاز، مشدداً على الحاجة الملحة للتعاون الدولي في ظل عالم يتسم بزيادة من العولمة والترابط. كما تطرق إلى أهمية إعداد الطلبة لسوق عمل متنوع ومتغير، وربط المبادرات التعليمية بأهداف التنمية المستدامة العالمية، إلى جانب تعزيز التعاون بين الحكومات والمؤسسات الأكاديمية ومنظمات المجتمع المدني لتحقيق الأهداف التعليمية المشتركة. وتناول عبيدات التحديات الكبرى التي تواجه التعليم عالمياً، وعلى رأسها أزمات التعلم الناتجة عن الأوبئة والكوارث، وضمان التمويل الكافي للتعليم، وسد الفجوة الرقمية، مؤكداً أن المجتمع التعليمي الدولي يؤدي دوراً محورياً في تشكيل مستقبل أفضل لأجيال القادمة. وتأتي مشاركة الجامعة الأردنية في هذا المحفل الدولي تأكيداً على حضورها الفاعل ودورها الريادي في دعم قضايا التعليم وتعزيز الشراكات الأكاديمية الدولية. وفي إربد، بحث رئيس جامعة اليرموك الدكتور مالك الشرايري، والسفير الألماني في الأردن الدكتور بيرترام فون مولته، سبل تعزيز التعاون بين الجامعات اليرموك ومختلف المؤسسات التعليمية والأكاديمية الألمانية. وأكد الشرايري خلال اللقاء، اهتمام وحرص جامعة اليرموك، انسجاماً مع خطتها الاستراتيجية للتعاون والتشبيك مع مختلف الجامعات حول العالم بما يعزز مسيرتها التعليمية والبحثية ويبني على خبرات طلبةا واستاذتها العلمية والبحثية. وأشار إلى أن "اليرموك" ومنذ نشأتها ارتبطت بالعديد من علاقات التعاون العلمية والبحثية مع جامعات ألمانية رائدة، مما أتاح المجال لتبادل أعضاء الهيئة التدريسية، وتنفيذ جملة من المشاريع البحثية في مختلف المجالات، لافتاً إلى أن جامعة اليرموك تضم العديد من أعضاء الهيئة التدريسية من خريجي الجامعات الألمانية. ولفت إلى أن جامعة اليرموك، وإدراكاً منها لقيمة وأهمية اللغة الألمانية، فقد حرصت على تعليم

محافظات نظمت عدد من الجامعات، أنشطة تربوية وبرامج متعددة تهدف إلى توسيع معارف الطلبة وتعريفهم بأحدث التطورات في مجالاتهم الأكاديمية، إضافة إلى إتاحة الفرصة لهم للاستفادة من خبرات المختصين والمؤسسات ذات الصلة على المستويين المحلي والدولي. وشارك رئيس الجامعة الأردنية الدكتور نذير عبيدات، في أعمال المنتدى التربوي الدولي الثاني الذي حمل عنوان "التعليم الدولي في عالم متعدد الأقطاب"، الذي نظّمته جامعة الصداقة بين الشعوب الروسية مؤخرًا، بمشاركة نخبة من القيادات الأكاديمية والخبراء التربويين من مختلف دول العالم. ويهدف المنتدى إلى مناقشة الإستراتيجيات والممارسات الحديثة في التعليم الدولي، وتعزيز التفاعل والتعاون بين الجامعات والمؤسسات التعليمية من مختلف البلدان والمناطق، بما يسهم في تطوير منظومة التعليم عالمياً. وشارك عبيدات متحدتاً رئيسياً في جلسة "المجتمع التعليمي الدولي"، حيث ألقى كلمة بعنوان: "التعليم كمحرك رئيسي للتنمية المستدامة والسلام والازدهار"، تناول خلالها عدداً من المحاور الجوهرية التي تهتم بمستقبل التعليم عالمياً. وأكد عبيدات، أهمية تعزيز التعليم عبر الحدود، بدوره المحوري في تحقيق الإنجاز، مشدداً على الحاجة الملحة للتعاون الدولي في ظل عالم يتسم بزيادة من العولمة والترابط. كما تطرق إلى أهمية إعداد الطلبة لسوق عمل متنوع ومتغير، وربط المبادرات التعليمية بأهداف التنمية المستدامة العالمية، إلى جانب تعزيز التعاون بين الحكومات والمؤسسات الأكاديمية ومنظمات المجتمع المدني لتحقيق الأهداف التعليمية المشتركة. وتناول عبيدات التحديات الكبرى التي تواجه التعليم عالمياً، وعلى رأسها أزمات التعلم الناتجة عن الأوبئة والكوارث، وضمان التمويل الكافي للتعليم، وسد الفجوة الرقمية، مؤكداً أن المجتمع التعليمي الدولي يؤدي دوراً محورياً في تشكيل مستقبل أفضل لأجيال القادمة. وتأتي مشاركة الجامعة الأردنية في هذا المحفل الدولي تأكيداً على حضورها الفاعل ودورها الريادي في دعم قضايا التعليم وتعزيز الشراكات الأكاديمية الدولية. وفي إربد، بحث رئيس جامعة اليرموك الدكتور مالك الشرايري، والسفير الألماني في الأردن الدكتور بيرترام فون مولته، سبل تعزيز التعاون بين الجامعات اليرموك ومختلف المؤسسات التعليمية والأكاديمية الألمانية. وأكد الشرايري خلال اللقاء، اهتمام وحرص جامعة اليرموك، انسجاماً مع خطتها الاستراتيجية للتعاون والتشبيك مع مختلف الجامعات حول العالم بما يعزز مسيرتها التعليمية والبحثية ويبني على خبرات طلبةا واستاذتها العلمية والبحثية. وأشار إلى أن "اليرموك" ومنذ نشأتها ارتبطت بالعديد من علاقات التعاون العلمية والبحثية مع جامعات ألمانية رائدة، مما أتاح المجال لتبادل أعضاء الهيئة التدريسية، وتنفيذ جملة من المشاريع البحثية في مختلف المجالات، لافتاً إلى أن جامعة اليرموك تضم العديد من أعضاء الهيئة التدريسية من خريجي الجامعات الألمانية. ولفت إلى أن جامعة اليرموك، وإدراكاً منها لقيمة وأهمية اللغة الألمانية، فقد حرصت على تعليم

## مباراة تتحول إلى معركة وتنتهي بـ17 بطاقة حمراء



تحولت مباراة في كأس بوليفيا إلى معركة حامية بين اللاعبين والفنيين، مما دفع الحكم إلى إشهار البطاقة الحمراء ١٧ مرة.

وتعادل فريقا بلومينغ وريال أورورو ٢-٢ في إياب ربع نهائي كأس، مما يعني تأهل الأول إلى قبل النهائي إثر فوزه ١-٢ على منافسه ذهابا. لكن الأحداث على أرض الملعب خيم عليها التوتر الشديد إلى حد العنف، بعد صافرة النهاية.

وفي مقاطع فيديو انتشرت على نطاق واسع على منصات التواصل الاجتماعي، شوهد لاعبو الفريقين يشتبكون، وتطور الأمر إلى تبادل بعض اللاعبين وأعضاء الجهاز الفني للكمات، في مشاهد صادمة.

واضطرت الشرطة إلى استخدام الغاز المسيل للدموع، لوقف مشاهد العنف.

ووفقا لصحيفة "أل بوتوسي" البوليفية، بدأت المشاهد المؤسفة من سياسيتان زيبالوس نجم أورورو، الذي دفع لاعبي الفريق المنافس، كما أن زميله خوليو فيلا كان غاضبا أيضا ووجه لكلمات أشعلت فتيل الفوضى. كما اشتبك مارسيلو روبليدو مدرب أورورو، مع شخص من الجهاز الفني لبلومينغ، وسقط على ظهره.

وأشار تقرير المباراة إلى إشهار الحكم البطاقة الحمراء ١٧ مرة، ٨ منها للاعبين في بلومينغ، و٤ من أورورو، إضافة إلى ٥ فنيين.

## استبعاد ثلاثي منتخب العراق من كأس العرب

استبعد الأسترالي جراهام أرنولد، المدير الفني لمنتخب العراق، الثلاثي إبراهيم بابش لاعب وسط الرياض السعودي، وأسامة رشيد لاعب وسط زاخو، وأمير صباح ظهري أيمن الشرطة، من القائمة المشاركة في بطولة كأس العرب.

وتتعلق منافسات البطولة في قطر يوم الاثنين المقبل، وتستمر حتى ١٨ ديسمبر، حيث يلعب المنتخب العراقي ضمن المجموعة الرابعة. ويبدأ أسود الرافدين مشوارهم بمواجهة البحرين يوم الأربعاء المقبل، ثم يلتقون بالسودان يوم ٦ ديسمبر، قبل مواجهة الجزائر يوم ٩ ديسمبر.

وأوضح بيان رسمي صادر عن الاتحاد العراقي لكرة القدم أن استبعاد اللاعبين الثلاثة جاء نتيجة الإصابة، حيث أكدت التقارير الطبية القادمة من أندنيهم أنهم لم يتعافوا بنسبة ١٠٠٪، ولن يتمكنوا من المشاركة في البطولة. ويبرز أمير صباح (٢٧ عاماً) مع نادي الشرطة، وقد شارك في ٨ مباريات بالدوري هذا الموسم دون أي مشاركة دولية، بينما يمتلك أسامة رشيد (٣٣ عاماً) خبرات واسعة مع أندية مثل ناشئي فينورد الهولندي وفارنيسي البرتغالي ولوكو بوليفيا البلغاري وجازينتب التركي، ولعب ٤١ مباراة دولية مع العراق بعد تمثيله منتخب هولندا للناشئين.

أما إبراهيم بابش (٢٥ عاماً) فاستمر غيابه عن الملاعب بسبب إصابته مع نادي الرياض، ما أبعد عن لقائي المنتخب ضد الإمارات، وقد شارك في ٤ مباريات بالدوري هذا الموسم، وخاض ٧١ مباراة دولية مع العراق سجل خلالها ٨ أهداف.

**استدعاء بدائل الثنائي المصاب:**وفي المقابل، قرر أرنولد استدعاء ثلاثة لاعبين بدلاً من المصابين، وهم: أمجد عطوان، زيد إسماعيل، وشيركو كريم.أمجد عطوان (٢٨ عاماً) قائد فريق زاخو وأحد أبرز نجوم خط الوسط في الدوري العراقي، لعب سابقا مع الشرطة وكربلاء ونقط الوسط والجنف، وكذلك الكويت الكويتي والشمال القطري قبل الانتقال إلى زاخو صيف ٢٠٢٣. خاض عطوان ٥ مباريات بالدوري هذا الموسم، سجل خلالها هدفين وصنع هدفا، ويمتلك ٨٣ مباراة دولية مع المنتخب العراقي سجل خلالها ٤ أهداف.شيركو كريم (٢٩ عاماً) جناح فريق زاخو، لعب ٦ مباريات بالدوري هذا الموسم، سجل هدفا وصنع هدفين. سبق له اللعب مع كركوك والشرطة، ثم جراسبوبرز وفادوز وزيورخ في الدوري السويسري، وإس سي آر ألتاشن النمساوي، قبل العودة للعراق. يمتلك ٢٦ مباراة دولية مع العراق وسجل هدفا واحدا.زيد إسماعيل (٢٣ عاماً) لاعب وسط الطلبة، خاض ٧ مباريات بالدوري هذا الموسم وسجل هدفا، ويخوض تجربة اللعب دوليا لأول مرة، بعد أن دافع عن ألوان عدة أندية عراقية منها النقط وديالى ونوروز.

**تاريخ العراق في كأس العرب:** يمتلك المنتخب العراقي تاريخاً حافلاً في كأس العرب، حيث توج باللقب ٤ مرات. لم يشارك العراق في النسخة الأولى عام ١٩٦٣، لكنه حقق اللقب في النسخة الثانية عام ١٩٦٤ في الكويت بقيادة المدرب عادل بشير، ثم في نسخة ١٩٦٦ على أرضه، ولقبه الثالث في نسخة ١٩٨٥ بالسعودية، رغم مشاركته بالصف الثاني. وأخيراً النسخة الرابعة عام ١٩٨٨ بالأردن. كما حقق المركز الثالث في نسخة ٢٠١٢ بالملكة العربية السعودية.

# النني.. من ملاعب لندن إلى حلم البيت العربي في الدوحة

يتصدر اسم محمد النني، نجم وسط الجزيرة الإماراتي، قائمة منتخب مصر لخوض بطولة كأس العرب، التي ستقام في قطر خلال الفترة بين ١ إلى ١٨ ديسمبر/كانون أول المقبل.

النني صاحب الخبرات الطويلة، يسعى لقيادة الفراعنة لتحقيق اللقب العربي الغائب منذ عام ١٩٩٢ متسلحًا بالعديد من الإنجازات والمباريات خلال مشواره الكروي.

ويمك النني، خبرات طويلة في عالم الساحرة المستديرة، يسعى إلى تكريسها لصالح المنتخب المصري، وهو ما تسلط عليه الضوء في السطور القادمة:

ضربة الأملى.. والصعود مع المقاتلون رحلة النني بدأت بتوجهه كلاعب واعد نشأ في أسرة كروية، فوالده كان لاعباً في بلدية المحلة وأصبح مدرباً هناك بعدها. وانضم النني إلى قطاع الناشئين بالنادي الأهلي، في خطوة مهمة من أجل التطور واللعب باسم الفريق الأحمر مستقبلا، ولكن اللاعب الصاعد وقتها تلقى ضربة قوية باستغناء الأهلي عنه بعد قرار إلغاء فريقه بقطاع الناشئين. وانتقل النني إلى المقاتلون العرب وقتها على صعيد قطاع الناشئين، وهناك عرف طريق التآلق

وتم تصعيده للفريق الأول عام ٢٠١٠ ولفت الأنظار ودخل حسابات الأندية الكبرى في الدوري المصري وتحديدا الزمالك.

**بازل.. ومزاملة صلاح**

في يناير/كانون ثان ٢٠١٣، انتقل النني إلى بازل السويسري على سبيل الإعارة مع أحقية شراء عقده، ليزامل محمد صلاح الذي تخرج معه من قطاع الناشئين بنادي المقاتلون.

ولعب النني مع بازل حوالي ١٤٤ مباراة، وسجل ١٠ أهداف وقدم ٨ تمريرات حاسمة، وحقق لقب الدوري السويسري ٤ مرات، وهو ما جعله محط أنظار أندية أوروبية كبرى خاصة مع ظهور فريقه في البطولات القارية.

**اكتشاف فينجر.. وحلم أرسنال**

في يناير/كانون ثان ٢٠١٦، انضم النني إلى أرسنال بترشيح الفرنسي أرسين فينجر المدير الفني التاريخي للجانرز، في صفقة بلغت قيمتها ١٢,٥ مليون يورو. وبات النني، أول لاعب مصري ينضم إلى أرسنال، كما أن اللعب للجانرز كان حلمًا تحقق في مسيرة لاعب الوسط، ووصل إلى حمل شارة قيادة الفريق للننني.

وشارك النني خلال رحلته مع أرسنال في

افتتح المنتخب الوطني الأردني لكرة السلة مشواره في التصفيات الآسيوية المؤهلة إلى كأس العالم (قطر ٢٠٢٧) بفوز على المنتخب السوري ٧٤-٥٩، في المباراة التي أقيمت بصالة الأمير حمزة بمدينة الحسين للشباب.

وشهد اللقاء تقديم المنتخب الأردني أداءً متوازنًا على مستوى الهجوم والدفاع، ليحقق أولى نقاطه في المجموعة الثالثة التي تضم أيضًا منتخبي إيران والعراق، ومن المقرر أن يجري الفريقان مواجهة ثانية يوم الأحد المقبل في نفس الصالة.

وتضم التصفيات ١٦ منتخبًا قُسمت على أربع مجموعات، تُلعب بنظام الذهاب والإياب، على أن تتأهل الثلاثة فرق الأولى من كل مجموعة، باستثناء مجموعة قطر التي تتأهل مسبقًا، حيث تتأهل منها منتخبان فقط إلى الدور الثاني.

وفي الدور الثاني، تقسّم المنتخبات الـ١٢ إلى مجموعتين، وتُحتسب نتائج الدور الأول، ليخوض كل منتخب مواجهاته مع الفرق التي لم يواجهها سابقًا بنظام الذهاب والإياب. وفي نهاية التصفيات، ستتأهل الثلاثة فرق الأولى من كل مجموعة، إضافة إلى أفضل منتخب يحتل المركز الرابع، إلى جانب الدولة المستضيفة قطر، إلى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٧.

# الأردن يفتتح تصفيات

# كأس العالم لكرة السلة بفوز على سوريا



## الجريح والمهزوز:

## برشلونة وريال مدريد يبحثان عن رد الاعتبار



مضيًا: "نحن متحدون ونعلم أن الموسم سيكون طويلًا وشاقًا، ستكون هناك لحظات من كل الأنواع، لكن الوحدة أساسية، وهي الثقة المتبادلة بيننا". ويضاف إلى ذلك منافسة شديدة مع فياريال وأتلتيكو مدريد، اللذين يمران بفترة تألق مؤخرًا، ويحتل فريق "الفواصات الصفراء"، الذي يلتقي ريال سوسيداد الأحد، المركز الثالث برصيد ٢٩ نقطة بفارق ثلاث نقاط عن ريال مدريد، فيما يأتي "روخيبلاكوس" رابعًا بنقطة إضافية. ويأمل فريق أتلتيكو مدريد بقيادة ديجو سيميوني في تمديد سلسلة انتصاراته إلى سبعة مباريات متتالية، بعد فوزه الأخير على إنتر ميلان الإيطالي ٢-١ في دوري الأبطال، حين يستضيف ريال أوفييدو.

**لاعب تحت المجهر**

يعيش مهاجم ريال سوسيسيداد، ميكيل أوبارزإبال، فترة رائعة في الأسابيع الأخيرة، حيث ساهم في صعود فريقه بعد بداية ضعيفة، ويمطج لتأكيد أحقيته بأن يكون المهاجم الأساسي لمنتخب إسبانيا في كأس العالم الصيف المقبل. ويستضيف فريقه، الأحد، فياريال المتألق على ملعب سان سيباستيان، حيث يسعى ميكيل أوبارزإبال لتعزيز رصيده التهديفي، بعد تسجيله ثلاثة أهداف مع تمريرتين حاسمتين في آخر أربع مباريات، وه أهداف إجمالاً في "لا ليغا".

**وضع ريال مدريد الحالي**

ولا يمر النادي الملكي بأفضل أيامه، إذ فاز مرة واحدة فقط في آخر أربع مباريات، بعد سقوطه أمام ليفربول الإنجليزي ٠-١ في دوري أبطال أوروبا، وتعادل السبلي أمام رايو فايكانو قبل فترة التوقف الدولي. ومع ذلك، فإن الفوز الأخير على أولمبياكوس أعاد بعض الثقة للفريق، خصوصًا بعد تألق مبابي وتسجيله رباعية رفعت رصيده إلى ٩ أهداف في المسابقة، متصدرًا قائمة الهدافين.

وقال تشابي ألونسو، مدرب ريال مدريد، إن الفوز كان مهمًا لاستعادة ديناميكية الانتصارات،



ولكن تعيين زميله السابق ميكيل أرتيتا في منصب المدير الفني لآرسنال، ساهم في عودته.

ولعب النجم المصري دورا كبيرا في بداية مشروع ميكيل أرتيتا بالسيطرة على غرف الملابس وحمل شارة القيادة.

**تجربة إماراتية**

في صيف ٢٠٢٤، اختار النني الرحيل لإمارات عقب نهاية عقده مع آرسنال وانضم إلى فريق

### أسطورة آرسنال:

### رايس كان متكاملًا أمام البايرن

أشاد مدافع آرسنال السابق، مارتن كيون، بالنجم الإنجليزي ديكلان رايس، بعد فوز الجانرز ٣-١ على بايرن ميونخ، مؤكدًا أن لاعب الوسط قدّم ربما "الأداء الأكثر تكاملًا" في مسيرته حتى الآن.

وشهدت مباراة دوري أبطال أوروبا، على ملعب الإمارات، إثارة كبيرة، حيث افتتح آرسنال، التسجيل عكس مجريات اللعب، عندما ارتقى يورين تيمبر لركنية بوكايو ساكا، وأسكنها الشباك في الدقيقة ٢٢.

ولم يتأخر بايرن في الرد، إذ تمكن لنيارت كارل، البالغ من العمر ١٧ عامًا، من تسجيل هدف التعادل بعد لمسة أخيرة في ختام هجمة رائعة مكونة من ٢٤ تمريرة، ليصبح أصغر لاعب في تاريخ البطولة يسجل في أول مباراتين له. لكن آرسنال أظهر شخصية كبيرة وروحًا قتالية وتماسكًا واضحًا، ليعيد المباراة إلى صالحه في الشوط الثاني، خصوصًا مع تأثير تغييرات ميكيل أرتيتا الإيجابية.

وأعاد البديل نوتي مادويكي، النقم للمدفعجية، بعدما حول عرضية متقنة من ريكاردو كالافيوري داخل الشباك، قبل أن يضيف جابريل مارتينيلي، الهدف الثالث في الدقيقة ٧٧ مستفيدًا من خطأ في تقدير مانويل نويز.

وبهذا الفوز، ابتعد آرسنال بثلاث نقاط في صدارة المجموعة بعد ٥ مباريات، ويسعى إلى تحقيق العلامة الكاملة عندما يواجه كلوب بروج في ١٠ ديسمبر/كانون أول المقبل.

وقال كيوين عبر شبكة تي إن تي سيورست "فزت من مكاني في الشوط الثاني. رايس قام بتدليل قوي بجوار مقاعد البدلاء، ثم كالافيوري في الجهة اليسرى يرسل تلك الكرة الرائعة، تغييران، قراران في الوقت المناسب، وآرسنال بدأ في رفع الإيقاع، لقد وجهوا رسالة قوية بهذا الأداء".

وأضاف "توتنتهام في عطلة الأسبوع، وبايرن ميونخ تعرض للضغط الحقيقي، وأدركوا مدى قوة آرسنال كمنافس في دوري الأبطال هذا الموسم"، وأثنى كيون، على أداء رايس الفردي، موضحًا أنه بدا وكأنه "حصل على مفاتيح المدينة".

وقال "كان يركض في كل مكان. وكأنهم سلموه مفاتيح المدينة. لقد كان الأداء الأكثر اكتمالًا الذي أشاهده منه".

كما شدد على الدور المهم الذي يلعبه مارتن زوبيميندي في تهديد الطريق أمام رايس للتقدم ودعم الهجوم "زوبيميندي يجعل ذلك ممكنا. يجلس عميقا في الوسط، يوجه اللعب ويهدد الطريق لرايس كي يتقدم. ومع ذلك لديك إيزي يصنع اللعب، وسাকা حاضرا دائما، وميكيل) ميرينو في الأمام يقدم أداءً قويا".

وأتّم "كل اللاعبين حتى البدلاء، كانوا جزءًا من عرض للقوة. تغييرات المدرب جاءت في اللحظة المناسبة، وكل شيء اكتمل في ليلة رائعة لآرسنال".

### بات: وضع لاعب مانشستر يونايتد مخيف

أعرب نيكى بات، نجم مانشستر يونايتد السابق، عن قلقه الشديد بشأن وضع كوبيه ماينو داخل النادي، واصفا حالته بأنها "مخيفة"، في ظل استمرار استبعاده من التشكيلة الأساسية تحت قيادة المدرب روبن أموري.

ماينو، البالغ من العمر ٢٠ عامًا، كان قد خطف الأنظار خلال موسم ٢٠٢٣/٢٠٢٤ تحت قيادة المدرب الهولندي السابق للشبابين الأحمر، إريك تين هاج، حيث شارك في ٣٢ مباراة في مختلف البطولات، رغم صغر سنه، ما أهّله للانضمام إلى منتخب إنجلترا في يورو ٢٠٢٤، ثم الفوز بمكان أساسي في تشكيلة جاريث ساوجيت، بل بدأ النهائي أمام إسبانيا.

لكن وضعه تغير تمامًا هذا الموسم. ففصول أموريـم إلى أولد ترافورد لم يخدم اللاعب الشاب، إذ تراجع ترتيبه في خيارات المدرب، وجميع مشاركاته الثماني في الدوري الإنجليزي جاءت من مقاعد البدلاء، وظهر في ٩ مباريات فقط بمختلف المسابقات.

ومن جانبه عبر بات - الذي توى سابقًا إدارة الأكاديمية التي تخرج فيها ماينو - عن أسفه لتراجع مسيرة اللاعب، مشيرًا إلى أن موجهته كانت ستجعل يونايتد يدفع عشرات الملايين لضمه، لو كان في نادٍ أصغر.

وقال الدولي الإنجليزي السابق لشبكة "سكاي سبورست": "انا قلق عليه لأنه لاعب خارق.. دخل منتخب إنجلترا في عمر ١٨ أو ١٩ عامًا، وكان من أفضل اللاعبين في البورو.. عرفته منذ كان في السابعة بالأكاديمية، وأعرف حجم موهبته".

وأضاف: "الشيء المخيف أنه لو كان يلعب في كريستال بالاس مثلاً، لكان يونايتد سيدفع ٦٠ أو ٧٠ مليون جنيه لضمه.. لذلك من المقلق جدًا أنه لا يلعب الآن.. لا أعرف الأسباب، لكن أعلم أنه موهوب، ولو كان في أي نادٍ آخر - باستثناء سيتي وآرسنال وليفربول وتشيلسي - لكان يونايتد يسعى لضمه في يناير مقابل ٦٠-٥٠ مليوناً".

وتابع بات قائلاً: "نحن نعرف الموهبة التي يمتلكها، وإهدارها أمر مؤسف. هو لاعب نحتاجه.. رأيتُه يدخل أمام إيفرتون، وقلت: هيا يا كوبي... أرهم ما لديهم. هو يمر بفترة سيئة، وهذا طبيعي، ما زال شابًا ويحتاج الدعم حتى يستعيد ثقته. من جهته، تحدث روبن أموريـم مؤخرًا عن مستقبل اللاعبين، الذين لا يحصلون على دقائق كافية، ومنهم ماينو وجوشوا زيركزي المرتبطان بالخروج على سبيل الإعارة، في يناير المقبل.

وقال المدرب البرتغالي: "الثاني أولًا، ثم تفكر في اللاعبين والفريق.. كنت لاعبًا وأفهم شعورهم، وأريد مساعدتهم، لكن لا أعرف ما الذي سيحدث. أريدهم أن يكونوا سعداء، وأنهم إحباط البعض خصوصًا مع اقتراب كأس العالم، لكن مانشستر يونايتد يأتي في المقام الأول..، إذا استطعت مساعدتهم ومساعدة النادي سافعل، وإذا لم أستطع فعلي التفكير في الفريق أولًا".

الجزيرة تحت قيادة المدرب المغربي الحسين عومته.

ولعب النني ٤٠ مباراة بقميص الجزيرة، وسجل هدفًا وصنع ٣ آخرين مع الفريق الإماراتي وحقق لقب كأس الرابطة.

**تاريخ طويل مع منتخب مصر**

يمك النني تاريخياً طويلاً مع منتخب مصر بدأ باستدعائه لمنتخب الشباب تحت قيادة ضياء السيد ثم مصطفى يونس.

وساهم النني مع زملائه، في التأهل إلى نهائيات كأس العالم للشباب تحت ٢٠ عاماً والتي أقيمت عام ٢٠١١ في كولومبيا.

ولعب النني دورا بارزاً في تأهل منتخب مصر صلاح في تقديم أداء جيد للفراغة.

وانضم النني لمنتخب مصر منذ عام ٢٠١١ وتخطت مسيرته الدولية ١٠٠ مباراة، حيث لعب تحت قيادة العديد من المدربين، وعلى رأسهم الأمريكي بوب برادلي والأرجنتيني ميكتور كوبر وشوقي غريب والمكسيكي خافيير أجيري والبرتغالي كارلوس كيروش ومواطنه روي فيتوريا.

وسجل النني ٨ أهداف وصنع مثلها مع