

# الاحتلال يحدد قصف غزة بسلسلة غارات

غزة  
شنت القوات الإسرائيلية، فجر الجمعة، سلسلة غارات على مدينتي خان يونس ورفح جنوبي قطاع غزة.  
وأفادت مصادر فلسطينية، بأن طائرات جيش الاحتلال الاسرائيلي قصفت منطقة بني سهيلا شرق خان يونس، وأطلقت نيران أسلحتها الرشاشة على المناطق الشرقية من المدينة، بالتزامن مع قصف مدفعية اسرائيلية.وأضافت أن الزوارق الاسرائيلية أطلقت نيرانها بشكل مكثف في عرض بحر خان يونس.وفي رفح، أطلقت زوارق نيران أسلحتها الرشاشة تجاه مراكب الصيادين في بحر رفح.وشن الطيران الإسرائيلي غارات عدة على رفح، بالتزامن مع إطلاق النار بشكل مكثف.ويواصل الجيش الاسرائيلي خروقاته لاتفاق وقف إطلاق النار بغزة الساري منذ العاشر من تشرين الأول الماضي. (وفا)

# الأمتعة

السبت 29 جمادى الآخرة 1447 هـ الموافق 20 كانون الاول 2025 م  
السنة الحادية عشرة / العدد ( 3533 ) / 250 فلسا / [www.omamjo.com](http://www.omamjo.com)

## الأمن : مدافئ الشموسة أداة قتل داخل المنازل تتمنى من الجميع التخلص منها فوراً

عمان  
أعاد الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام تحذير الإخوة المواطنين من خطورة استخدام المدافئ غير الآمنة والمتعارف عليها شعبيًا بالشموسة، لما تسببه من حوادث اختناق قد تؤدي إلى إصابات خطيرة ووفيات.  
وأكد الناطق الإعلامي، أن فرق الدفاع المدني ما زالت تتعامل مع عدد من البلاغات للإصابات بالاختناق لأشخاص ما زالوا يستخدمون النمط ذاته من المدافئ (الشموسة) وجميع ما تم التعامل معها من حالات كانت متوسطة.  
ودعا الناطق الإعلامي الجميع لأخذ هذا التحذير مرة أخرى على محمل الجد وعلى غاية من الأهمية والخطورة، وعدم استخدام تلك المدافئ تحت أي ظرف كان، وهي رسالة للجميع ولكل من يعرف أحدًا يستخدمها القيام بواجبه الإنساني والاجتماعي وتحذيره ومساعدته بالتخلص منها فهي أداة قاتل داخل المنازل.

## الأردن يرحب بقرار إلغاء العقوبات على سوريا المفروضة بموجب قانون قيصر



عمان  
دعم سوريا في إعادة البناء، وبما يحقق تطلعات الشعب السوري الشقيق. كما أكد تثمين المملكة لجهود الرئيس الأمريكي دونالد ترمب وقراره رفع العقوبات عن الجمهورية العربية السورية الشقيقة.  
وجدد المجالي التأكيد على موقف المملكة الثابت في دعم الشقيقة سوريا في إعادة البناء على الأسس التي تضمن وحدتها وسيادتها وأمنها واستقرارها وسلامة أراضيها ومواطنيها وتحفظ حقوق السوريين كافة.

رحبت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين بقرار إلغاء العقوبات المفروضة على الجمهورية العربية السورية الشقيقة بموجب قانون (قيصر)، خطوة مهمة نحو دعم جهود سوريا في إعادة البناء وتعزيز خطوات التعافي وتحقيق تطلعات شعبها بالتنمية والازدهار.  
وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير فؤاد المجالي، ترحيب المملكة بالقرار الذي يأتي تأكيداً للإرادة الدولية

## النشامى يعودون إلى الوطن الملك: حظ الأردن كبير بنشامى الوطن وبجماهيره الوفية ولي العهد: فخورون بأداء النشامى ودعم الأمير علي المستمر لكرة القدم الأردنية



إلى أرض الوطن بعد تحقيقه وصافة بطولة كأس العرب ٢٠٢٥، التي استضافتها دولة قطر الشقيقة، في إنجاز يعكس تطور مستوى الكرة الأردنية.  
ويأتي هذا الإنجاز ثمرة للدعم الملكي المتواصل، والعمل المنهجي في إعداد المنتخب على الصعيدين الفني والبدني، ما أسهم في ظهوره بصورة مشرفة خلال منافسات البطولة، وعزز ثقة الجماهير بقدرة النشامى على مواصلة تحقيق النتائج الإيجابية في الاستحقاقات المقبلة.

ونشامى، وكلنا فخورون بكم وبما حققتم. الحمد لله على سلامتكم ونورتكم وطنكم. شكرا للدوحة التي جمعت الأشقاء العرب، ومبارك للمغرب الأردنية مؤكداً أن النشامى وجماهيرهم جسدا صورة مشرفة للأردن وعكسا وحدة الأردنيين وتلاحمهم.  
وقال جلالة الملك في منشور على منصة "اكس" "شاهدنا الأردنيين على قلب واحد، منتخب وجماهير يعكسان كل ما هو جميل في هذا الوطن، فيرى الأردني في المنتخب نفسه، أصيلاً صلباً ومحباً. حظ الأردن بكم كبير يا

## الأرصاد الجوية: بدء فصل الشتاء فلكياً الأحد المقبل

عمان  
قال مدير إدارة الأرصاد الجوية، رائد آل خطاب، إن فصل الشتاء لموسم ٢٠٢٥/٢٠٢٦ يبدأ فلكياً مع حدوث الانقلاب الشتوي، الأحد المقبل، حيث يسجل أقصر نهار وأطول ليل في النصف الشمالي من الكرة الأرضية، فيما يُعد الأول من كانون الأول بداية فصل الشتاء وفق علم الأرصاد الجوية.وأوضح آل خطاب، أن عدد ساعات النهار يوم الانقلاب الشتوي يبلغ ١٠ ساعات و٣ دقائق، مقابل ١٣ ساعة و٥٧ دقيقة لليل، مشيراً إلى أن هذه الفترة تتزامن عادةً مع بداية مربعية الشتاء، والتي تُعد أبعد فترات السنة. وبين أن مربعية الشتاء تسهم بنحو ٣٠٪ من إجمالي الموسم المطري السنوي على مستوى المملكة الأردنية الهاشمية، وتتميز بانخفاض ملموس على درجات الحرارة، مع احتمالية تشكل الصقيع والإنجماد، إضافة إلى هطول الأمطار وأحياناً الثلوج، تبعاً لطبيعة الأنظمة الجوية المؤثرة، لافتاً إلى أن آخر تساقط للثلوج خلال مربعية الشتاء كان في موسم ٢٠٢١/٢٠٢٢.

وأشار آل خطاب إلى أن السجلات المناخية في مطار عمان خلال موسم ١٩٩١/١٩٩٢، أظهر أن المعدل العام لدرجات الحرارة العظمى يبلغ ١٣,١ درجة مئوية، والمعدل العام لدرجات الحرارة الصغرى ٤,٦ درجات مئوية، فيما يبلغ معدل المجموع المطري ٧٨ ملم. وأضاف أن أعلى درجة حرارة عظمى سُجّلت خلال مربعية الشتاء بلغت ٢٦,٣ درجة مئوية بتاريخ ٢٣ كانون الأول ١٩٦٣، في حين بلغت أدنى درجة حرارة صغرى ٧,٥ درجات مئوية تحت الصفر بتاريخ ٢ كانون الثاني ١٩٧٣، بينما سُجّل أعلى مجموع مطري بلغ ٢١٥ ملم في موسم ١٩٧٣/١٩٧٤، وأقل مجموع مطري ٠,٦ ملم في موسم ٢٠١٣/٢٠١٤. وبين أن أعلى درجة حرارة عظمى على مستوى المملكة خلال مربعية الشتاء سُجّلت في العقبة وبلغت ٣١,٥ درجة مئوية بتاريخ ٣ كانون الثاني ١٩٥٩، فيما سُجّلت أدنى درجة حرارة صغرى في الشوك وبلغت ١٤ درجة مئوية تحت الصفر بتاريخ ٧ كانون الثاني ١٩٩٢، في حين سجلت محطة رأس سفيف/محافظة عجلون أعلى مجموع مطري وبلغ ٣٩٨,٨ ملم خلال موسم ١٩٩١/١٩٩٢.

## رئيس سلطة العقبة يؤكد أهمية فتح قنوات الحوار مع الشباب

والشباب الدكتور ثابت حسان النابلسي، ومساعد المفوض لشؤون السياحة والشباب وسيم الجرابعة، في إطار حرص السلطة على تعزيز التواصل المباشر مع الكفاءات الشابة، والاستفادة من خبراتهم العلمية والمعرفية في دعم مسارات التنمية المستدامة في منطقة العقبة.  
واستمع المجالي والحضور إلى مجموعة من المقترحات والأفكار التي قدمها الشباب، والتي ركزت على تطوير البرامج الشبابية، وتعزيز فرص الابتكار وريادة الأعمال، وربط مخرجات التعليم العالي باحتياجات سوق العمل، لا سيما في قطاعي السياحة والشباب.

العقبة  
أكد رئيس مجلس مفوضي سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، شادي المجالي، أهمية إشراك الشباب في صناعة القرار وفتح قنوات حوار مستمرة معهم.  
وشدد المجالي خلال لقائه مجموعة من الشباب المسجلين على منصة "بنك الشباب" التابعة للسلطة على التزام سلطة العقبة بدعم المبادرات النوعية وتمكين الطاقات الشابة بما يسهم في تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية الشاملة.  
وجاء اللقاء الذي حضره مفوض شؤون السياحة

## وزراء الصحة العرب: ضرورة توفير الاحتياجات الصحية والإغاثية العاجلة للصحة الفلسطينية

الجمعة وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا)، ودعا المجلس، الدول العربية إلى إرسال فرق طبية متخصصة لدعم النظام الصحي الفلسطيني، خاصة في مجالات الجراحة والعناية المركزة وطب التأهيل، والمساهمة في توفير العيادات المتنقلة وإنشاء وتوسعة المستشفيات الميدانية لتغطية العجز الناتج عن تدمير المرافق الصحية في القطاع.  
كما دعا المجلس، الدول الأعضاء، إلى دعم

تقديم الخدمات الطبية.  
وطالب مجلس وزراء الصحة العرب، في قرار أصدره الليلة قبل الماضية في ختام أعمال دورته ٦٣ التي عقدت في العاصمة الليبية طرابلس، بضرورة توفير الاحتياجات الصحية والإغاثية والإنسانية الطارئة إلى وزارة الصحة الفلسطينية، بما يشمل الأدوية والمستلزمات الطبية والمخبرية والتطعيمات والأجهزة الطبية، وفق ما أوردت اليوم

## وحد صفوف الأندية والجماهير منتخب النشامى يبعث برسائل مطمئنة قبل المونديال



عمان  
ساهم المنتخب الوطني لكرة القدم، في توحيد صفوف الأندية ومشجعيها، للوقوف خلفه صفا واحدا، بحثا عن نتائج لافتة ومميزة تحافظ على علم الوطن عاليا خفاقا في مختلف المحافل الرياضية العربية والآسيوية والعالمية.  
ورغم التنافس الشديد بين الأندية والمشجعين في المنافسات المحلية، إلا أن الجميع خلق قميص ناديه، وارتدى قميص منتخب النشامى، لمساندة الفريق في مختلف المنافسات، وخاصة بطولة كأس العرب ٢٠٢٥ في قطر.  
وحرس عدد من رؤساء أندية المحترفين، على التوجه إلى الدوحة، من أجل مؤازرة المنتخب في مبارياته في بطولة كأس العرب، كما توجهت روابط مشجعي الأندية إلى قطر أيضا للوقوف صفا واحدا خلف منتخب النشامى الذي يحظى باهتمام رسمي وشعبي كبيرين.  
ويرى الشارع الرياضي المحلي، أن الأداء المتميز للاعبين المنتخب الوطني في قطر، بعث برسائل اطمئنان للجماهير الأردنية، حول جاهزية الفريق لتقديم عروض مميزة وأداء لافت في بطولة كأس العالم التي تقام في الولايات الأمريكية المتحدة والمكسيك وكندا خلال شهر حزيران المقبل.  
وأكد متحدثون لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن منتخب النشامى نجح في تحقيق الإنجاز تلو الآخر، بفضل الدعم الكبير الذي يحظى به من قبل جلالة الملك عبدالله الثاني، وسمو ولي العهد الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ما قاد لتحقيق وصافة لقب كأس آسيا، والتأهل التاريخي للمونديال، بانتظار تحقيق لقب كأس العرب في مباراته النهائية أمام منتخب المغرب الشقيق اليوم.  
وأكد رئيس نادي السلط خالد عريبات، أن جميع رؤساء الأندية، يقفون صفا واحدا خلف المنتخب في مهمته الوطنية في كأس العرب وفي المونديال، لافتا إلى أن الجميع فخور بما يقدمه النشامى في البطولات الخارجية.تابع ٨



## وزيرة التنمية الاجتماعية تبحث ونظيرتها اللبنانية سبل تعزيز التعاون

عمان  
بحثت وزيرة التنمية الاجتماعية وفاء بني مصطفى، مع وزيرة الشؤون الاجتماعية اللبنانية حنين السيد، سبل تعزيز التعاون المشترك في عدد من المجالات الاجتماعية ذات الاهتمام المشترك، وذلك على هامش انعقاد أعمال الدورة الخامسة والأربعين لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب، التي استضافتها العاصمة عمان.

وأكدت بني مصطفى خلال اللقاء، حرص وزارة التنمية الاجتماعية على تطوير برامجها وخدماتها المقدمة للفئات الأكثر احتياجًا، من خلال منظومة متكاملة للحماية الاجتماعية، تسعى إلى تعزيز العدالة الاجتماعية وتحسين نوعية الحياة للفئات المستهدفة، مشيرة إلى الجهود المستمرة لتحديث البرامج وتوسيع نطاق الاستفادة منها وفق أفضل الممارسات.

كما شددت على أهمية تبادل الخبرات والاطلاع على التجارب الناجحة بين الدول العربية في مجالات الحماية والرعاية الاجتماعية، بما يساهم في تطوير السياسات الاجتماعية وتعزيز التكامل والتعاون الإقليمي في هذا المجال.

من جانبها، أعربت وزيرة الشؤون الاجتماعية اللبنانية، عن شكرها وتقديرها للأردن على حسن التنظيم والاستضافة لأعمال الدورة الخامسة والأربعين لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب، مؤكدة أهمية تعزيز التنسيق والتعاون المشترك بين الدول العربية، وتبادل الخبرات في مختلف القضايا الاجتماعية، بما يخدم المصالح المشتركة ويعزز الاستجابة للتحديات الاجتماعية الراهنة.

## اتحاد الجامعات العربية ينظم ندوة بعنوان "تشكيل المستقبل"

عمان  
نظم اتحاد الجامعات العربية، ندوة علمية في جامعة العلوم التطبيقية بعنوان "تشكيل المستقبل"، استضاف خلالها المؤلف والخبير الدولي في مجال الذكاء الاصطناعي وكبير موظفي الذكاء الاصطناعي في وكالة الفضاء الأمريكية ناسا - مركز غودارد البروفيسور عمر حاتملة.

وحضر الندوة الأمين العام لاتحاد الجامعات العربية الدكتور عمرو سلامة، ونخبة من الأكاديميين والمختصين الأردنيين، إلى جانب مشاركة أكثر من ١٥٠ أكاديميا من الجامعات العربية عن بُعد، يمثلون ١٤ دولة عربية.

وأكد حاتملة خلال محاضرتة أن الذكاء الاصطناعي يعد أكثر التقنيات تأثيرا وتحولا في تاريخ البشرية، مشيرا إلى أنه لم يعد مجرد أداة تقنية، بل قوة شاملة ستعيد تشكيل مختلف مناحي الحياة الإنسانية، بما في ذلك التعليم والاقتصاد والطب وسوق العمل. وأوضح أن التطور المتسارع في تقنيات الذكاء الاصطناعي التوليدي جعل هذه التكنولوجيا متاحة للجميع، ما أحدث تحولا جذريا في طبيعة استخدامها وتأثيرها المجتمعي.

وبين أن تأثير الذكاء الاصطناعي لن يقتصر على الوظائف البدوية، بل سيمتد ليشمل الوظائف الفكرية والتخصصية مثل الطب والهندسة والقانون والمحاسبة، مؤكدا أن القطاع الطبي من أكثر القطاعات استفادة، لا سيما في مجالات التشخيص المبكر، ودعم الأطباء بأبحاث الأبحاث الطبية، وتحسين كفاءة الأنظمة الصحية.

وحذر حاتملة من الاعتماد المطلق على أنظمة الذكاء الاصطناعي دون ممارسة التفكير النقدي، مشددا على ضرورة توظيف هذه التقنيات كأدوات مساندة للحوار والنقاش واتخاذ القرار، لا كعناصر نهائية للحقيقة، لما قد يسببه الاستخدام غير الواعي من تراجع في مهارات التحليل والتفكير المستقل.

كما تناول التحديات الأخلاقية المزاجية المرتبطة بالمصاحبة لتطور الذكاء الاصطناعي، معتبرا أنها تفوق في تعقيدها التحديات التقنية، ما يستدعي وضع أطر أخلاقية واضحة تقوم على الشفافية والعدالة وحماية الخصوصية واحترام حقوق الإنسان.

وأشار إلى أن التقدم في الذكاء الاصطناعي والطب الدقيق قد يساهم في إطالة متوسط عمر الإنسان ليصل إلى ما بين ١٢٠ و ١٣٠ عاما، مؤكدا أهمية التركيز على جودة الحياة والصحة الجسدية والعقلية، وليس مجرد إطالة العمر.

وأكد حاتملة أن العالم يقف أمام مرحلة تاريخية مفصلية تتطلب تعاونا دوليا ومجتمعيا واسعا لضمان توظيف الذكاء الاصطناعي بما يخدم الإنسان ويحافظ على القيم الإنسانية.

## وزير البيئة: بدء إعداد البرنامج التنفيذي للحد من الإلقاء العشوائي للنفايات

عمان  
أعلن وزير البيئة، الدكتور أمين سليمان، أن اللجنة التوجيهية الحكومية بدأت فعليا إعداد البرنامج التنفيذي للحد من الإلقاء العشوائي للنفايات للأعوام ٢٠٢٦-٢٠٢٧، عقب الاجتماع الأول للجنة الذي ترأسه رئيس الوزراء بحضور جميع الأعضاء، في خطوة ضمن جهود الحكومة لتحسين النظافة العامة وحماية البيئة والصحة العامة في جميع محافظات المملكة.

وأوضح سليمان أن الاجتماع ناقش استراتيجية شاملة ومتكاملة لمعالجة ظاهرة الإلقاء العشوائي للنفايات على مستوى المملكة، مؤكدا أن البرنامج التنفيذي سيعمل على تحسين مستوى النظافة في الشوارع والساحات والأماكن العامة والغابات، وتطوير البنية التحتية لإدارة النفايات بما يشمل زيادة عدد الحاويات وتحسين طرق الجمع والنقل والتخلص بشكل مستدام، إلى جانب تكثيف أعمال النظافة عبر فرق متخصصة تعمل بشكل دوري، وتعزيز الرقابة وإنفاذ التشريعات البيئية لرصد المخالفات ومعالجتها بفاعلية.

وأشار إلى أن رئيس الوزراء شدد خلال الاجتماع على أن الإلقاء العشوائي للنفايات غير مقبول بأي شكل، وأن الحفاظ على النظافة مسؤولية مشتركة، موجها الوزارات والجهات المعنية إلى تكثيف حملات النظافة العامة وتعزيز إنفاذ القانون بحق المخالفين، وجعل الجهود مستمرة وغير موسمية، ومتزامنة مع حملات توعوية تستهدف المدارس والجامعات ودور العبادة ووسائل الإعلام، لضمان تغيير السلوكيات البيئية لدى المجتمع وتعزيز الوعي البيئي لجميع شرائح المجتمع.

وأضاف سليمان أن اللجنة التوجيهية تضم وزراء الإدارة المحلية والأشغال العامة والإسكان والاتصال الحكومي والأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية والداخلية والمالية والزراعة والسياحة والآثار، إضافة إلى رئيس لجنة أمانة عمان ومدير الأمن العام، وتتولى وضع الخطة التنفيذية ومتابعة تطبيقها على مستوى المملكة بما يعزز التنسيق بين الجهات المختلفة ويضمن شمولية الجهود في جميع المناطق، مؤكدا أن نجاح البرنامج يعتمد على تكامل الأدوار بين المؤسسات الحكومية والمواطنين والمجتمع المدني.

وأكد الوزير في تصريح لوكالة الأنباء (بترا)، أن البرنامج التنفيذي سينتضمّن تبني أدوات تقنية حديثة مثل نظام إلكتروني مؤتمت لرصد المخالفات البيئية وربطه مباشرة بآليات إنفاذ القانون، إلى جانب تركيب كاميرات على المركبات المخصصة للرقابة، بهدف رفع فعّادة الرصد والمتابعة وتحقيق الردع الفاعل، إضافة إلى دراسة السلوكيات المجتمعية المرتبطة بالإلقاء العشوائي للنفايات لتقديم حلول مستدامة طويلة الأمد، مع التركيز على تعزيز المشاركة المجتمعية وتشجيع الالتزام بالامراسات البيئية السليمة.

وأشار سليمان إلى أن البرنامج التنفيذي يمثل نقلة نوعية في إدارة ملف النظافة والحد من الإلقاء العشوائي للنفايات، ويجمع بين تطوير البنية التحتية، تكثيف أعمال النظافة، تعزيز الرقابة، استخدام التكنولوجيا الحديثة والتتقيف البيئي، مؤكدا التزام وزارة البيئة بالتعاون مع جميع الوزارات والبلديات والمؤسسات المعنية لتنفيذ البرنامج بكفاءة وشفافية، بما يضمن بيئة أنظف ومستدامة، ويحسن نوعية حياة المواطنين، ويعزز صورة الأردن الحضارية والسياحية ويشجع على الاستئتمان.

# وزير التربية: الحكومة انتهت من مسودة قانون وزارة التعليم وتنمية الموارد البشرية



المديريات للتأكد من قدرتها على القيام بالمهام المطلوبة للوزارة الجديدة؛ لتستطيع رسم السياسات وتنفيذ مهامها وقياس الأثر.

من جانبها، أعربت المديرية التنفيذية للمنتدى الاستراتيجيات الأردني، نسرين بركات، أن هذا اللقاء يهدف إلى تقديم التغذية الراجعة على التصور المستقبلي لهيكلية قطاع التعليم، الذي عملت عليه وزارة التربية والتعليم والتعليم العالي والبحث العلمي بالتعاون مع مختلف الجهات المعنية ووزارة تطوير القطاع العام، بما يضمن قيامه على أسس علمية وواقعية وعملية تحقق التوازن بين الطموح والإمكانات وتعزز استدامة الأثر.

وأشارت بركات إلى أن مشاركة أعضاء المنتدى إلى جانب الجهات الحكومية والخاصة تأتي في إطار حوار وطني جامع حول مستقبل التعليم، امتداداً للدور الذي اضطلع به المنتدى شريك رئيسي في صياغة رؤيتي التحديث الاقتصادي والإداري.

وأوضحت بركات، أن التعليم بات أحد الأعمدة الأساسية في مشروع تحديث الدولة، وأن هذه الجلسة تشكل مساحة تفكير مشترك لمواءمة تحول منظومة التعليم مع مسارات التحديث، بما يوفق بين الرؤية والتطبيق ويعزز إحداث تغيير مستدام.

وتضمنت فعاليات الجلسة الحوارية التي أدارها وزير العمل الأسبق عضو اللجنة الوطنية لتنمية الموارد البشرية سمير مراد، عرضاً تقديمياً بعنوان "هيكلة منظومة التعليم وتنمية الموارد البشرية": قدمته مديرة مكتب تحديث التعليم في وزارة التربية والتعليم المهندس هند الهنداوي.

التعليم العالي لدور وضع السياسات والمعايير الفنية وترخيص المنشآت، والتحقق من توافق مخرجات التعليم العالي والتعليم والتدريب التقني والمهني مع متطلبات سوق العمل وإقرار الاستراتيجيات.

كما عرض محافظة عدداً من الاعتبارات الرئيسية مبيّناً، أن المقرر الرئيسي لوزارة التعليم وتنمية الموارد البشرية سيكون المبني الرئيسي لوزارة التربية والتعليم الحالي، إضافة إلى بعض المبادئ المفرقة باستثناء إدارة التعليم العالي التي ستبقى في المبني القائم، وأنه لن يتم إنهاء خدمات أي من الكوادر خلال مراحل التفعيل، وسيواصل جميع الموظفين أداء مهامهم ضمن الهيكل التنظيمي الجديد، وسيتم البدء بتفعيل مركز وزارة التعليم وتنمية الموارد البشرية بشكل أولي، ومن ثم الانتقال لتفعيل النموذج التشغيلي الجديد لمديريات التعليم ودمجها في الفترة القادمة على مدار عامين، والتحقق من خلال الخطط الحكومية لضمان استمرارية الأعمال والالتزام الكامل بعدم تعطيل أي من الخدمات الأساسية أثناء تنفيذ خطة التفعيل.بدورها، قالت البليبيسي إن إنشاء وزارة التعليم وتنمية الموارد البشرية يأتي ضمن خارطة طريق تحديث القطاع العام، ويهدف إلى تحديث منظومة التعليم، وإيجاد مرجعية واحدة لرسم السياسات التعليمية.

وبيّنت، أن المنظومة الجديدة للوزارة لا تنتقص من المهام والأدوار المطلوبة، وتضمن عدم وجود أي تعارض أو فجوات.ولفتت إلى أن العمل جار على وضع إطار للكفايات العاملين في المجالات المختلفة، وتحليل وجمع البيانات ووضع سياسات وبرامج تدريبية مختلفة للعاملين في التعليم، ودراسة عبء العمل ضمن كل مديرية من

وعرض محافظة لأبرز مزايا المنظومة الجديدة لقطاع التعليم، مبيّناً أنها تتضمن تأسيس مجلس وطني يعنى بإقرار السياسات الوطنية لتنمية الموارد البشرية بشكل عام برئاسة دولة رئيس الوزراء.

كما بين أن أبرز مميزات المنظومة الجديد لقطاع التعليم تكمن في معالجة اختلالات سابقة مثل قيام بعض الجهات بوظائف التنظيم وصنع السياسة وضمان الجودة بنفس الوقت، موضحاً أن وزارة التعليم وتنمية الموارد البشرية الجديدة ستقوم بتولي مسؤولية صنع السياسات لجميع المراحل التعليمية بما فيها مرحلة تعليم الطفولة المبكرة والتعليم الأساسي والثانوي والتعليم العالي والتعليم والتدريب المهني والتقني.

وتتضمن كذلك توطيئ ضمان الجودة في هيئة الاعتماد وضمان الجودة، وتوسيع نطاق عمل ضمان الجودة ليشمل جميع مؤسسات التعليم والتدريب لجميع المراحل التعليمية بما فيها العامة والخاصة.

كما تتضمن مزايا المنظومة الجديدة؛ تصميم هيكل تنظيمي جديد لوزارة التعليم وتنمية الموارد البشرية شريفي مكون من ٩ إدارات عامة مع تفويض واسع للصلاحيات التنفيذية لمديريات التعليم. علاوة على تعزيز مكانة مديريات التعليم من خلال تقليص عددها بما يتناسب مع عدد الطلبة والمساحات الجغرافية، وتفويض المزيد من الصلاحيات إلى مديريات التعليم مثل إدارة شؤون الطلبة، والإرشاد الوظيفي، وصلاحيات الصيانة والبناء والشراء.

وتتضمن المزايا كذلك تعزيز استقلالية الجامعات وتقليص دور وزارة التعليم وتنمية الموارد البشرية في

عمان  
قال وزير التربية والتعليم الدكتور عزمي محافظة، إن الحكومة على وشك إطلاق وزارة التعليم وتنمية الموارد البشرية، والتي تعد أهم المبادرات ضمن هيكلة قطاع التعليم.

جاء ذلك خلال الجلسة الحوارية التي عقدها منتدى الاستراتيجيات الأردني بعنوان: "منظومة التعليم ضمن خارطة تحديث القطاع العام: اتجاهات التحول المحوري في القطاع وأولوياته للمرحلة القادمة".

وعرض محافظة، خلال الجلسة التي جاءت بحضور وزيرة تطوير القطاع العام المهندسة بدرية البليبيسي، وأعضاء منتدى الاستراتيجيات الأردني من القطاع الخاص، جهود الحكومة في هيكلة قطاع التعليم، مبيّناً أنها بدأت منذ أكثر من عام ونصف وتخللها الكثير من العمل والمناقشات والمداولات.

وأوضح، أن الحكومة لا تفكر بوزارة التعليم وتنمية الموارد البشرية كوزارة قائمة على دمج وزارتين من وزارتي التربية والتعليم ووزارة التعليم العالي والبحث العلمي؛ وإنما قامت بتصميم وزارة تعليم وتنمية موارد بشرية جديدة بنموذج تشغيلي جديد يقوم على تعزيز دور الوزارة كمفظم وصانع للسياسات وتعزيز دور مديريات التعليم كجهة تدير التنفيذ في الميدان مع صلاحيات أوسع.

وأشار إلى أن هذه العملية تمت بشكل تشاركي ضمن الحكومة ومع جهات رئيسية أبرزها رئاسة الوزراء ووزارة الدولة لشؤون تطوير القطاع العام وهيئة الخدمة والإدارة العامة وهيئة الاعتماد وضمان الجودة ووزارة العمل؛ حيث تم متابعة العمل واعتماد التصميم من خلال لجنة وزارية شكلت لهذه الغاية، وجرى إشراك العديد من الخبراء المحليين والدوليين وعقد مقابلات واجتماعات مكثفة مع جميع أصحاب العلاقة في القطاع.

ولفت إلى أن الحكومة قامت بالإنهاء من مسودة القانون الخاص بوزارة التعليم وتنمية الموارد البشرية وتستعد لإرسال القانون لمجلس النواب خلال الشهر المقبل، كذلك تم إعداد مسودة نظام التنظيم الإداري وجاري العمل على مراجعة قانون الجامعات الخاصة لمعس بعض التعديلات الرئيسية التي تعزز استقلالية مؤسسات التعليم العالي.

وأوضح أن العمل يجري حالياً على التحضيرات الضرورية لتفعيل مركز وزارة التعليم وتنمية الموارد البشرية حال صدور القانون وفقاً لحظة تفعيل مركز الوزارة تفصيلية لمسارات عمل ه رئيسية هي كل من الموارد البشرية، والعمليات والخدمات، إضافة إلى المرافق والمباني، والتواصل والتوعية، وأخيراً الأنظمة الإدارية/المالية/التقنية، مبيّناً أن التحضيرات القائمة تأخذ بعين الاعتبار تفعيل مركز وزارة التعليم وتنمية الموارد البشرية بشكل كامل بحلول شهر آب من العام المقبل.

## اختتام أعمال مجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب في عمان

عمان  
اختتمت في العاصمة عمان، أعمال الدورة العادية الـ٤٥ لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب، والتي تسلمت رئاستها المملكة الأردنية الهاشمية من مملكة البحرين الشقيقة، إلى جانب اختتام أعمال المؤتمر العربي رفيع المستوى حول تنفيذ الإعلان الصادر عن مؤتمر القمة العالمي الثاني للتنمية الاجتماعية.

وشهدت اجتماعات المجلس كلمات لكل من وزيرة التنمية الاجتماعية رئيسة الدورة الحالية وفاء بني مصطفى، ووزير التنمية الاجتماعية البحريني رئيس الدورة السابقة أسامة بن صالح العلوي، ووزيرة التضامن الاجتماعي المصرية رئيسة المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب الدكتورة مايا مرسى، ومدير إدارة التنمية والسياسات الاجتماعية ومسؤول الأمانة الفنية في جامعة الدول العربية الوزير المفوض طارق النابلسي، إضافة إلى كلمات لعدد من وزراء الشؤون الاجتماعية العرب.

وأقر مجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب خلال أعمال الدورة عددا من القرارات المتعلقة بعمل المجلس، وذلك بعد مناقشات موسعة بين الوفود المشاركة.

وكان المجلس أقر في اجتماعاته يوم أمس الأربعاء بيان عمان الصادر عن المؤتمر العربي رفيع المستوى حول تنفيذ الإعلان الصادر عن مؤتمر القمة العالمية الثانية للتنمية الاجتماعية، والذي أكد الالتزام بمواصلة مسيرة التنمية الاجتماعية في الدول العربية وتعزيز التعاون العربي والعربي الدولي، ولا سيما مع منظومة الأمم المتحدة، لتنفيذ إعلان الدوحة السياسي وبما يتسجم مع قرارات القمم العربية والاجتماعات الوزارية ذات الصلة.

وأشار بيان عمان إلى التحديات الاجتماعية والاقتصادية التي تواجه المنطقة العربية، وفي مقدمتها الفقر متعدد الأبعاد، والبطالة، وعدم المساواة، وتداعيات النزاعات والأزمات الإنسانية، والتغيرات الديمغرافية والفجوات الرقمية، مؤكدا الحاجة الى تدخلات اجتماعية متكاملة، وفي مقدمتها دولة فلسطين.

وشدد المشاركون على ضرورة إعطاء أولوية للفئات الأولى بالحماية الاجتماعية، ولا سيما الأشخاص ذوي الإعاقة، وكبار السن، والنساء، والاطفال، وتعزيز سياسات الإدماج الاجتماعي والتمكين الاقتصادي، وضمان الوصول العادل الى التعليم والصحة والخدمات الأساسية.

واتفق المشاركون على إعداد خطة عمل عربية شاملة لتنفيذ إعلان الدوحة، تستند الى دعم الرؤية العربية ٢٠٤٥، وتطوير آليات الإغاثة والتعافي المبكر وإعادة الإعمار، وتعزيز الأمن الغذائي والمائي، والاندماج التكنولوجي والنساء الاصطناعي، ودعم التعلم مدى الحياة وريادة الأعمال.

كما دعا البيان الى تكثيف الجهود لتنفيذ الإطار الاستراتيجي العربي للقضاء على الفقر متعدد الأبعاد، ودعم تشغيل المركز العربي لدراسات السياسات الاجتماعية والقضاء على الفقر في الأردن، الى جانب الالتزام بحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة وتنفيذ إعلان عمان برلين، وتعزيز الحوار الاجتماعي.

وطالب بيان عمان برفع البيان الى القمة العربية المقبلة لاعتماده كوثيقة عربية مرجعية، وفي ختام أعمال المجلس والمؤتمر أعرب المشاركون عن تقديرهم للمملكة الأردنية الهاشمية على حسن الاستضافة والتنظيم، مؤكداين التزامهم بتنفيذ بيان عمان بما يعزز مسيرة التنمية الاجتماعية في المنطقة.

وتأتي استضافة الأردن لأعمال الدورة الـ ٤٥ لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب، في إطار تعزيز العمل العربي المشترك، وترسيخ دور المملكة شريكا محوريا في تطوير السياسات الاجتماعية الداعمة للتنمية الشاملة، والإسهام الفاعل في صياغة توجهات العمل الاجتماعي العربي، ودعم الجهود الإقليمية الرامية إلى بناء أنظمة حماية وتنمية أكثر فعالية واستدامة، بما ينعكس إيجابا على المجتمعات العربية كافة.

## مهرجان التمر الأردنية حصاد سنوات من الإنجاز وترجمة لرؤية التحديث الاقتصادي



عمان  
يجسد مهرجان التمر الأردنية المنعقد في عمان، حصاد سنوات طويلة من العمل والإنجاز المؤسسي في قطاع النخل، ويقدم نموذجا حيا على أن رؤية التحديث الاقتصادي ليست برنامجا مرحليا، بل مشروع وطني عابر للحكومات، رسخ للقطاع الزراعي ركائز الاستدامة والقدرة على النمو والتجدد.

وأكد مشاركون وشركات عارضة أن المهرجان لم يأت كنتيجة جهد آني، بل ثمرة مسار متواصل من التخطيط، وبناء القدرات، والاستثمار في المعرفة والتكنولوجيا، ما أسهم في نقل قطاع التمر من الإنتاج التقليدي إلى سلسلة قيمة متكاملة تشمل الزراعة الذكية، والتصنيع الغذائي، والابتكار، والتسويق.

وقالت ممثلة شركة "سمارت فودز" رانيا البابلي، إن المشاركة تعكس نضج البيئة الاستثمارية الزراعية في الأردن، موضحة أن الشركة طورت منتجات مبتكرة تعتمد على التمر الأردني، من بينها شاي صحي مستخلص من التمر، وحلويات مخصصة لمرضى السكري، مؤكدا أن هذا النوع

من التصنيع الغذائي ما كان ليتحقق لولا استقرار السياسات الزراعية وتراكم الخبرات عبر سنوات.

من جانبها، شددت شركة عبد الحافظ الزراعية على أن استمرارية المهرجان وتوسعه تؤكد وجود بنية مؤسسية صلبة في قطاع التمر، مكنت المزارعين من تحسين الإنتاجية ورفع الجودة، وربطهم بالأسواق، في إطار نهج تنموي طويل الأمد.

كما أكدت ممثلة شركة لبنانية مشاركة آية عبدالحالق، أن التجربة الأردنية في قطاع التمر تعكس رؤية تنموية واضحة المعالم، جعلت من الزراعة قطاعا جاذبا للشركات الإقليمية، وقادرا على استيعاب صناعات غذائية مقدّمة قائمة علي التمر.بدورها، أوضحت شركة "جرين أوركي" التركية أن حضورها يأتي في سياق التعاون طويل الأمد ونقل التكنولوجيا، معتبرة أن استقرار السياسات الزراعية في الأردن أتاح تطبيق حلول تقنية ترفع كفاءة الإنتاج وتدعم الاستدامة.

وفي محور الابتكار، عرضت مزارع الحافظ للتمر تجربة استخدام جهاز تلقيح النخل المطور من مخترع عراقي، والذي أسهم في تلقيح ما بين ٧٠٠



## فواكه غنية بالبوتاسيوم قد تساعد في خفض ضغط الدم

يحتوي الأفوكادو على المغنيسيوم، وهو معدن يساعد على تنظيم ضغط الدم.

البرتقال

يُعد البرتقال والحمضيات الأخرى مصدراً جيداً للبوتاسيوم، وقد تساعد أيضاً في خفض ضغط الدم. تشير الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين يتناولون الحمضيات بانتظام يميلون أكثر إلى انخفاض قراءات ضغط الدم الانقباضي ممن لا يتناولونها.

كما رُبط عصير البرتقال بانخفاض طفيف في ضغط الدم، ويعود الفضل في ذلك جزئياً إلى مركّب نباتي يُسمى الهيسبيريدين. قد يُساعد الهيسبيريدين في تحسين وظائف الأوعية الدموية وتقليل الالتهاب، وكلما زادت الكمية المتناولة، زاد التأثير.

أُظهرت البوتاسيوم لضغط الدم يُساعد البوتاسيوم على خفض ضغط الدم من خلال مساعدة الكليتين على التخلص من الصوديوم الزائد. عند تناول المزيد من البوتاسيوم، تُساعد الكليتان على التخلص من المزيد من الصوديوم عن طريق البول. يساعد ذلك على تقليل كمية السوائل التي يحتفظ بها جسمك، ما قد يخفف الضغط على الأوعية الدموية.

إذا لم تحصل على كمية كافية من البوتاسيوم، خاصة إذا كنت تتناول الكثير من الملح، فقد يحتفظ جسمك بكمية أكبر من الصوديوم، ما يؤدي في النهاية إلى ارتفاع ضغط الدم. يُفضل الحصول على البوتاسيوم من الطعام بدلاً من المكملات الغذائية إلا إذا أوصى طبيببك بذلك، خاصة إذا كنت تعاني من أمراض الكلى أو غيرها.



لصحة القلب إلى نظامك الغذائي.

ويُعد الكيوي غنياً بالبوتاسيوم، كما يحتوي على مركبات مفيدة أخرى مثل البوليفينولات. علاوة على ذلك، تحتوي الحصة الواحدة منه على فيتامين سي أكثر من البرتقال، قد تُساعد البوليفينولات وفيتامين سي في دعم تدفق الدم الصحي وتقليل الالتهاب في الأوعية الدموية.

الأفوكادو

قد يساهم الأفوكادو في دعم ضغط الدم الصحي على المدى الطويل. تشير بعض الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين يتناولون الأفوكادو بانتظام يميلون إلى انخفاض ضغط الدم، على الرغم من أن التأثير يكون تدريجياً وليس فورياً. وقد يكون هذا مفيداً بشكل خاص لصحة القلب على المدى الطويل وتقليل خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

من المرجح أن فوائد الأفوكادو في خفض ضغط الدم ناتجة عن مزيج من العناصر الغذائية.

وتشير الدراسات، في المتوسط، إلى انخفاض يتراوح بين ٥ و٨ نقاط في ضغط الدم وهو تحسن ملحوظ لصحة القلب.

إضافةً إلى ذلك، يتميز الرمان بفوائد أخرى. تحتوي حبة الرمان الواحدة على أكثر من ١١ غراماً من الأنثراف. كما أنه غني بالبوليفينولات، وهي مضادات أكسدة طبيعية قد تساعد على استرخاء الأوعية الدموية وتنظيم انزيم مرتبط بارتفاع ضغط الدم.

الكيوي

هذه الفاكهة الصغيرة غنية بالعناصر الغذائية، وقد يكون لها تأثير إيجابي على ضغط الدم أيضاً. تشير الدراسات إلى أن تناول حبتين من الكيوي يومياً لعدة أسابيع قد يُساهم في خفض ضغط الدم.

ولا يُعدّ التأثير ملحوظاً بشكل كبير، ولكن أقوى التأثيرات لدى الأشخاص الذين لديهم تشنير إلى أن الكيوي قد يكون إضافة مفيدة

وكالات

قال موقع «فيري ويل هيلث» إنه لا يوجد طعام واحد قادر على التحكم بضغط الدم بمفرده، ولكن تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم قد يُحدث فرقاً ملحوظاً.

وتُساعد هذه الفواكه الغنية بالبوتاسيوم في الحفاظ على ضغط دم صحي، بل وقد تُسهم في خفضه مع مرور الوقت.

الموز

يُعدّ الموز من أشهر مصادر البوتاسيوم، وذلك لسبب وجيه، فمحتواه العالي من البوتاسيوم قد يُساعد في خفض ضغط الدم ببضع نقاط. ورغم أن التأثير قد يكون طفيفاً، فإن حتى الانخفاضات البسيطة في ضغط الدم تُقلّل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية على المدى الطويل.

إضافةً إلى البوتاسيوم، يُوفّر الموز ما يزيد قليلاً على ٣ غرامات من الألياف الغذائية وقد رُبطت الألياف الموجودة في الفواكه، كالموز، بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأمراض الأيضية، وذلك على الأرجح بسبب تأثيراتها الإيجابية على ضغط الدم ومستويات الكوليسترول والصحة العامة.

يُعدّ الرمان وعصيره غنّين بالبوتاسيوم ومليّين بالمركبات النباتية المفيدة لصحة القلب. تشير الأبحاث إلى أن تناول الرمان أو شرب عصيره بانتظام قد يُساعد على خفض كلٍّ من ضغط الدم الانقباضي والانسساطي وتظهر أقوى التأثيرات لدى الأشخاص الذين لديهم قراءات مرتفعة في البداية.

### كيف يحفز الإفراط في الأطعمة والمشروبات الساخنة نمو السرطان؟

وكالات

يشير الدكتور محمد سليمانوف، أخصائي الأورام، إلى أن تناول الأطعمة الحارة جدا والمشروبات الساخنة باستمرار قد يزيد من خطر الإصابة بالسرطان.

حذر الدكتور من أن الإفراط في تناول الأطعمة الحارة والمشروبات الساخنة قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان المعدة والمريء، وهما من أخطر أنواع السرطان، وذلك بحسب وسائل إعلام روسية.

وأوضح أن هذا الخطر ينجم عن تعرض الأغشية المخاطية للمعدة والمريء بشكل متكرر للأطعمة والمشروبات الحارة أو الساخنة جدا، ما يؤدي إلى التهاب مزمن يزيد من احتمال تطور الأورام الخبيثة. وقال:

"يمكن السيطرة على المرض وعلاجه إذا تم اكتشافه مبكرا، ولكن في مراحل متقدمة، يظل سببا رئيسيا للوفاة بين المصابين، وتعتمد خطورة المرض على مرحلة اكتشافه".

وأضاف الدكتور سليمانوف أن العملية تتمثل في أن الأنسجة المخاطية تحاول التجدد باستمرار، مما يؤدي إلى انقسام خلوي مكثف. ومع الوقت، قد تنقسم بعض الخلايا بشكل غير طبيعي، ما يؤدي إلى نمو ورم سرطاني.

وللتقليل من هذا الخطر، نصح الطبيب باتباع نمط حياة صحي، موضحا أنه ليس من الضروري التخلي تماما عن الأطعمة الحارة أو المشروبات الساخنة المعتادة، مثل فنجان القهوة الصباحي أو الحساء الشتوي، ولكن من المهم تجنب التعرض المباشر للحرارة الشديدة قدر الإمكان. وشدد على الانتظار لبضع دقائق حتى تبرد المشروبات الساخنة، وتقليل استخدام الملح والتوابل الحارة في السلطات والأطباق الرئيسية.

#### عامل خفي يعيق التطور

#### المعرفي لدى الأطفال

شرت مجلة JCPP نتائج دراسة حديثة كشفت عن عامل خفي يعيق تطور القدرات المعرفية والإدراكية لدى الأطفال.

وأشارت المجلة إلى أن القائمين على الدراسة حللوا بيانات ١٩٦٠٧ أطفال تتراوح أعمارهم بين ٣ و٤ سنوات من جورجيا، غامبيا، مدغشقر، ملاوي، سيراليون وفلسطين، وقارنوها بقياسات مناخية دقيقة للفترة من ٢٠١٧ إلى ٢٠٢٠. وتبين أن التعرض لموجات الحر في سن مبكرة يعرقل اكتساب الطفل للمهارات المعرفية الأساسية.

وأظهرت النتائج أن الأطفال الذين يعيشون بشكل منظم في ظل درجات حرارة تزيد عن ٣٢ درجة مئوية هم أقل احتمالا لتحقيق معايير النمو في القراءة والكتابة والمهارات الحسابية. وكان التأثير أكثر وضوحا لدى الأطفال من الأسر منخفضة الدخل، وكذلك الذين يسكنون المناطق الحضرية والمنازل التي تفقر إلى مياه نظيفة، وهي عوامل تزيد من تفاقم آثار الحرارة.

وأوضح الباحثون أن الحرارة قد تؤثر على التطور الإدراكي من خلال عدة آليات مترامنة، تشمل الجفاف، والإجهاد المزمن، والالتهاب العصبي، واضطرابات النوم، وانخفاض النشاط البدني. وأكد العلماء أن النتائج تسلط الضوء على الحاجة الملحة لاتخاذ إجراءات عاجلة، بدءا من تكيف البيئة الحضرية وصولا إلى الدعم الاجتماعي، لحماية الأطفال وضمان نمو قدراتهم الإدراكية في عالم يشهد ارتفاعا سريعا في درجات الحرارة.

## وصفة صباحية بـ10 فوائد غير متوقعة



وكالات

في مختلف مناحي الحياة، يُشاد بماء الليمون مع رشّة من الملح الأسود (المعروف أيضاً باسم كالا نمك) بوصفه مشروباً منعشاً ومتعدد الفوائد.

إنّ تتراوح فوائد هذا المشروب الطبيعي بين تحسين الهضم والمساعدة في موازنة الإلكتروليتات، بحسب صحيفة Times of India كما يُعتقد أنّ مكوناته الغذائية مجتمعة توفر عشر فوائد مثبتة أو تقليدية، على النحو التالي:

١. ترطيب أفضل: يُعدّ شرب الماء من أكثر العادات الصباحية فائدة، وإضافة الليمون مع رشّة ملح صغيرة تجعله ألذّ مذاقاً، ما يساعد كثيرين على شرب كميات أكبر من السوائل.

ويسهم الترطيب الجيد في تحسين مستويات الطاقة والهضم والتركيز والأداء البدني. وإذا ساعد هذا المشروب على استبدال المشروبات السكرية بالماء، فإنّ هذا التغيير بحد ذاته يُعدّ مكسباً صحياً مهماً. وتُدرج الأدلّة الطبية تحسين الترطيب بوصفه أبرز فوائد ماء الليمون الصباحي.

٢. فيتامين C لدعم المناعة والبشرة

كما توفر ليمونة واحدة كمية قيّمة من فيتامين C، وهو مضاد أكسدة أساسي لوظائف المناعة وصحة البشرة. ويدعم تناوله المنتظم إنتاج الكولاجين، ما يعزز مرونة الجلد، ويساعد الجسم على مقاومة العدوى اليومية. وإذا كان النظام الغذائي يفتقر إلى الفاكهة الطازجة، فإنّ ليمونة الصباح تُعدّ إضافة غذائية مهمة.

٣. هضم أفضل وانتفاخ أقل

إلى ذلك، يحفز عصير الليمون إفراز اللعاب والعصارات المعدية لدى كثيرين، ما يساعد على تنشيط عملية الهضم في الصباح. وللملح الأسود تاريخ طويل في الطب الشعبي كمساعد للهضم، إذ يُعتقد أنّه يشجّع إفراز العصارة الصفراوية ويخفف الغازات والانتفاخ.

وقد يساهم الجمع بينهما في تخفيف ثقل المعدة وجعل الوجبة الأولى أكثر راحة، رغم محدودية الدراسات السريرية القاطعة في هذا المجال.

٤. المساعدة في ضبط الوزن وسكر الدم

كذلك يُعدّ شرب الماء قبل الوجبات استراتيجية بسيطة مدعومة علمياً قد تقلل من السعرات الحرارية المتناولة، ويجعل الليمون هذه العادة أكثر قبولاً من حيث الطعم.

## 8 أطعمة مثالية

# لبصر أقوى وحماية طويلة الأمد

وكالات

عندما يتعلق الأمر بصحة العين، ينصبّ التركيز غالباً على فيتامين A أو أحماض أوميغا-٣ الدهنية. لكن دراسات الأكاديمية الأميركية لطب العيون تُظهر أن فيتامين E يلعب دوراً حاسماً في الحد من خطر الإصابة بالتنكس البقعي المرتبط بالعمر (AMD) وإعتماد عدسة العين.

ويعمل فيتامين E كدرع واقٍ من الجذور الحرة، وهي جزيئات غير مستقرة تلحق الضرر بأنسجة العين مع مرور الوقت. وبحسب ما نشرته صحيفة Times of India، يمكن تلبية الاحتياجات اليومية من فيتامين E عند تناول ما يلي:

اللوز

تكفي حفنة صغيرة من اللوز لتلبية ما يقرب من نصف الاحتياجات اليومية من فيتامين E. ويحتوي اللوز على ألفا توكوفيرول، وهو الشكل الأكثر نشاطا من هذا الفيتامين، والذي يساعد على منع الإجهاد التأكسدي في شبكية العين. ويمكن أن يُسهّل تقع اللوز طوال الليل عملية الهضم والامتصاص. بذور دوار الشمس

تحتوي بذور دوار الشمس على نحو ٧ ملغ من فيتامين E في كل ٣٠ غراماً. وتساعد مضادات الأكسدة الموجودة فيها على الحفاظ على دورة دموية جيدة في العينين، ما يدعم توصيل الأكسجين والمغذيات إلى خلايا شبكية العين.

السيانخ

تتميّز السيانخ بخصائص فريدة، إذ تحتوي على فيتامين E واللوتين. وتعمل هذه المركبات معا على تقليل الضرر الناتج عن التعرض للأشعة فوق البنفسجية والضوء الأزرق عالي الطاقة المنبعث من الشاشات. كما يُعزّز تحميص السيانخ قليلاً في زيت الزيتون امتصاص فيتامين E، ما يجعله

شاي البابونج

يتطلب تحضير شاي البابونج نقع الزهور المجففة في الماء. توقف مركبات الأبيجينين والفلافونويدات تنشط مسارات الإشارة NF-κB وMAPK.

أظهرت نتائج دراسة تحليلية للتجارب السريرية أُجريت عام ٢٠٢٥ أن شاي البابونج يُسرّع التئام الأنسجة عن طريق تخفيف الألم والالتهاب. كما تقلل هذه المركبات مستويات ساي٦وكينات α-IL١ وα-TNF في الجسم. ويساعد هذا المركب في الحفاظ على توازن الأكسدة والاختزال، ويعالج مشاكل الأمعاء والجلد الصحية. كما أظهرت الأبحاث، التي أجريت على البشر، أن شاي البابونج يُعزّز صحة الغشاء المخاطي.

شاي الزنجبيل

يمكن تحضير شاي الزنجبيل عن طريق طحن جذر الزنجبيل الطازج قبل نقعه في الماء الساخن. تعمل مركبات الجينجربول الموجودة في هذه المادة على تقليل إنتاج السي٦وكينات الالتهابية. أظهرت دراسة تحليلية، شملت ٢٥ بحثاً علمياً، أنّ شاي الزنجبيل يقلل من مؤشرات أكسدة كل من البروتين التفاعلي CRP، وعامل نخر الورم ألفا α-TNF و IL-٦ وmda. يزيد هذا المركب من مستويات مضادات الأكسدة TAC في الجسم.

تظهر الآثار العلاجية للزنجبيل بعد تلقي المرضى العلاج لمدة تتراوح بين ١٤ و٢ أسبوعاً، خاصة عند الإصابة بمرض السكري أو الالتهابات الشديدة.

يعيق هذا المركب إنزيمات COX-٢ بمستوى يشبه مسكنات الألم، ولكنه يقلل من تهيج المعدة. يساعد هذا المركب الأشخاص على التحكم في آلام العضلات وتقلصات الدورة الشهرية.

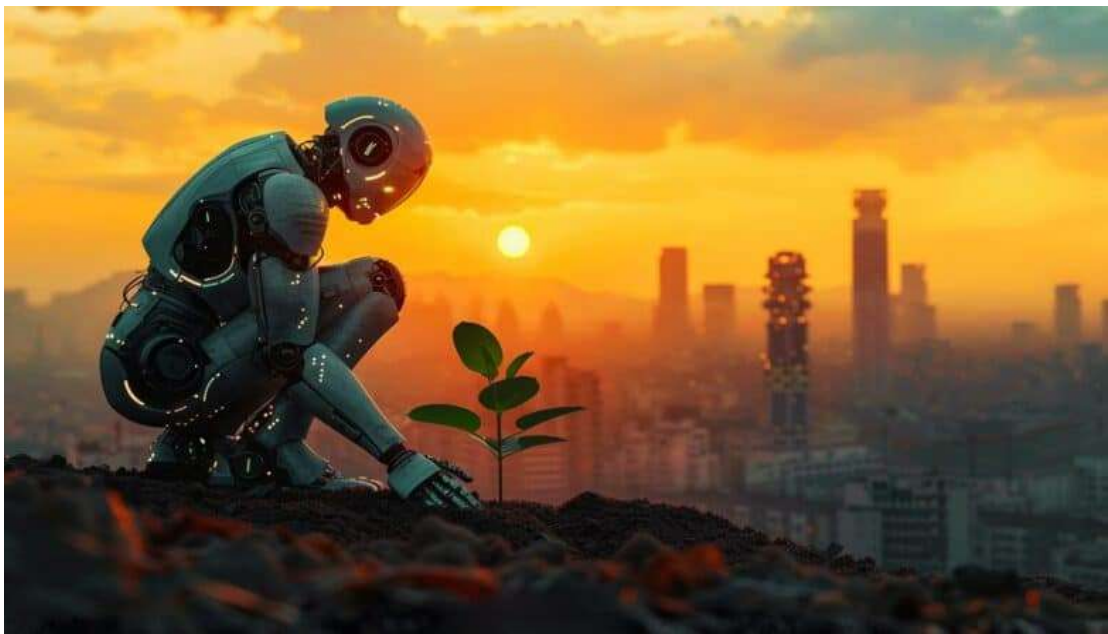
شاي النعناع: ينشط مركب المنثول في شاي النعناع مسارات AMPK/Nrf٢، بينما يعيق في الوقت نفسه مسارات NF-κB وMAPK. أظهرت أبحاث، مبنية على ١٤ دراسة، أنّ شاي النعناع يخفف مستويات IL-٦ وα-IL١ وα-TNF وCOX٢ وأكسيد النيتريك.

يعزز هذا المركب مستويات البروستاجلاندينات المضادة للالتهابات. ويُفيد مرضى القولون العصبي والتهاب المفاصل. يعزز مزج شاي النعناع مع الشاي الأبيض من خفض السي٦وكينات. تشير الدراسات البحثية إلى فوائد شاي النعناع لصحة الأمعاء والمفاصل.



# هل بدأ عصر الآلات الواعية؟

## نماذج الذكاء الاصطناعي تحاكي الإدراك البشري..



يصبح التنبؤ بطبيعته غير مؤكد. فتمودج (V-JEPA) لا يمتلك حتى الآن القدرة على قياس هذا الغموض أو التعبير عنه بصورة كمية، وهو عنصر أساسي في أي نموذج يطمح إلى محاكاة الإدراك البشري بدقة.

فعمدا تكون المعلومات المتاحة غير كافية للتنبؤ بالمستقبل، يدرك الإنسان حدود معرفته ويتعامل معها بوصفها حالة عدم يقين، في حين لا يزال النموذج يفتقر إلى آلية صريحة لقياس هذا الغموض والتعبير عنه.

لذلك في شهر يونيو الماضي، انتقل الفريق إلى مستوى أكثر طموحًا بإطلاق (V-JEPA ٢)، وهو نموذج يضم ١.٢ مليار معامل، ودُرّب على ٢٢ مليون مقطع فيديو. ولم تقتصر التجارب على الرؤية فقط، بل امتدت إلى مجال الروبوتات، إذ أُعيد ضبط النموذج باستخدام عدد محدود نسبيًا من بيانات الروبوت، ثم استُخدم لتخطيط الأفعال التالية في مهام تلاعب بسيطة. وتشير هذه الخطوة إلى جسر أخذ في التشكّل بين الفهم والتصرف، وهي إحدى الركائز الأساسية لأي تصور عن الإدراك الواعي.

ومع ذلك، تكشف الاختبارات الحديثة مثل: IntPhys ٢، عن حدود واضحة. فعند التعامل مع سيناريوهات أطول وأكثر تعقيدًا، لم تتفوق النماذج إلا بشكل طفيف على المصادفة. ويعود ذلك جزئيًا إلى محدودية الذاكرة الزمنية للنموذج، إذ لا يستطيع التعامل إلا مع ثوانٍ معدودة من الفيديو قبل أن ينسى ما سبق. وتضع هذه الذاكرة القصيرة سقفاً لما يمكن أن يكون إدراكاً مستمرًا، ناهيك عن وعي متكامل.

ختامًا، هل نحن فعلاً على أعتاب عصر الآلات الواعية؟

ما تُظهره نماذج مثل (V-JEPA) لا يتمثل في ميلاد وعي اصطناعي بالمعنى الفلسفي الدقيق، بل هو دليل قاطع على تسارع محاكاة الذكاء الاصطناعي للركائز الجوهرية للإدراك البشري، وهي: بناء التوقعات المنطقية، واكتشاف ما يخرق تلك التوقعات، والتعلّم من عناصر المفاجأة. ويمثل ذلك خطوة كبيرة نحو آلات قادرة على فهم العالم بوصفه منظومة مترابطة، لا مجرد سلسلة من المدخلات البصرية. ومع ذلك، تبقى هذه النماذج بعيدة عن امتلاك تجربة ذاتية أو وعي إنساني حقيقي. ولذلك لم يُعد التساؤل المطروح اليوم: حول إمكانية الوصول إلى هذا المسار، بل أصبح يركز في المدى الذي يمكن أن تبلغه هذه المحاكاة، وما حدود الوعي التي قد تلاسها الآلة مستقبلاً؟

(IntPhys)، المصمم لقياس قدرة نماذج الذكاء الاصطناعي على التمييز بين الأحداث الممكنة وغير الممكنة فيزيائيًا داخل مقاطع الفيديو. وحقق النموذج دقة قاربت ٩٨٪، متفوقًا بفارق كبير على نماذج الرؤية التقليدية التي تعتمد على التنبؤ في فضاء البكسل، والتي ما كادت أن تتجاوز عتبة التخمين العشوائي. ولا تعكس هذه النتيجة مجرد تحسّن تقني، بل تشير إلى انتقال نوعي من التعرّف البصري إلى مستوى أعمق من الفهم السياقي للعالم.

ولم يكتف الباحثون بقياس دقة التنبؤ، بل ذهبوا خطوة أبعد، حين قاموا بقياس ما يمكن تسميته (درجة المفاجأة) لدى النموذج. فقد حسب رياضياً الفارق بين ما يتوقعه (V-JEPA) أن يحدث في الإطارات المستقبلية وما يحدث فعليًا. وعندما احتوت المشاهد على خروقات صريحة لقوانين الفيزياء – مثل اختفاء كرة خلف حاجز وعدم ظهورها مجددًا – ارتفع خطأ التنبؤ بنحو جاد، في استجابة تشبه إلى حد بعيد ردّ الفعل الحديسي لدى الرضع عندما تنتهك قواعدهم الفطرية عن العالم. وبعبارة أخرى، يمكننا القول إن نموذج (V-JEPA) بدا وكأنه يتفاجأ بما رآه.

وتكتسب هذه السمة أهمية خاصة، لأنها تعكس أن النموذج لا يكتفي بحفظ الأنماط، بل يبني توقعات داخلية عن كيفية تصرف العالم، ويُظهر خللاً حسابيًا واضحًا عندما تنتهك تلك التوقعات.

وقد أبدى ميخا ميلبرون، عالم الإدراك في جامعة أمستردام، إعجابه العميق بهذه القدرة، مشيرًا إلى أن علم التطور يخبرنا بأن الأُروع لا يحتاجون إلى تعريض مكثف لتعلم الفيزياء البديهية. وشدد على قوة الدليل الذي قدمه الفريق: "من المقنع أنهم أثبتوا أن هذا الفهم قابل للتعلّم في المقام الأول، دون الحاجة إلى مشيرٍ إلى أن علم التطور يخبرنا بأن الأُروع لا يحتاجون إلى تعريض مكثف لتعلم الفيزياء البديهية. وشدد على قوة الدليل الذي قدمه الفريق: "من المقنع أنهم أثبتوا أن هذا الفهم قابل للتعلّم في المقام الأول، دون الحاجة إلى

تفقيقه بأقصى درجات الفعالية". ومع ذلك، لا يرى بعض العلماء أن الطريق قد اكتمل. إذ يرى كارل فريستون، عالم الأعصاب الحاسوبي في جامعة كوليدج لندن، أن نموذج (V-JEPA) يسير في المسار الصحيح نحو محاكاة الكيفية التي تتعلّم بها أدمغتنا البشرية وتبني تصوراتها عن العالم.

ولكنه في الوقت نفسه، يؤكّد أن هذا التقدم لا يزال منقوصًا. إذ يفتقر النموذج إلى بعض المعلومات الجوهرية، ويبرز في مقدمتها غياب آلية واضحة لتمثيل عدم اليقين. فحين لا تكون المعلومات المستخلصة من الإطارات السابقة كافية لاستشراف ما سيحدث لاحقًا،

سريعة ومدركة. وللمعالجة هذا القصور، طورت ميتا معمارية (Video Joint Embedding Predictive Architecture) – التي تُعرف اختصارًا باسم (V-JEPA) – والتي أطلقتها في عام ٢٠٢٤، بهدف محاكاة جزء أساسي من العملية الإدراكية البشرية، وهو التجريد الانتقائي.

فبينما تقوم النماذج التقليدية بحجب أجزاء من إطارات الفيديو وتدريب الشبكة على التنبؤ بقيمة البكسلات المفقودة، يتخذ نموذج (V-JEPA) مسارًا مختلفًا جذريًا، إذ يستخدم عملية الحجب نفسها، ولكنه لا يتنبأ بما هو خلف القناع على مستوى البكسل، بل يتنبأ بالمحتوى بناءً على مستويات أعلى من التجريد تُعرف باسم التمثيلات الكامنة (Latent Representations)، وهي الجوهر الفلسفي والتقني الذي يحاكي الإدراك البشري.

ويعتمد النموذج على مشفّر يحوّل الإطارات إلى مجموعة صغيرة من القيم الرقمية، التي تمثل السمات الجوهرية التي تشمل: شكل الجسم، وأبعاده، وموقعه، وحركته، والعلاقات بين العناصر. وبديل آلاف البكسلات، يتعامل النظام مع جوهر المشهد فقط، تمامًا كما يعالج الدماغ المدخلات البصرية بإهمال الضوضاء والتركيز على المعلومات المفيدة.

ويؤكد كوينتن جاريديو، عالم الأبحاث في (ميتا)، أن جوهر قوة هذا النموذج يكمن في قدرته على تصفية المعطيات، قائلا: "تتيح هذه الآلية للنموذج إسقاط الشوائب والتفاصيل غير الضرورية، والتركيز بدلًا من ذلك في أكثر الجوانب جوهرية وأهمية في المشهد المصوّر. إن التخلص الكفّ من المعلومات الزائدة هو هدف محوري يسعى نموذج (V-JEPA) إلى تحقيقه بأقصى درجات الفعالية".

ويمنح هذا التحول من نمذجة البكسلات إلى نمذجة المعاني، نموذج (V-JEPA) قدرة كبيرة على التعميم، ودقة عالية في فهم المشاهد الجديدة، وكفاءة لافتة في البيئات المعقّدة مثل القيادة الذاتية أو الروبوتات. وبذلك، لا يقتصر دوره على رؤية العالم، بل يفهمه، وهي خطوة عميقة نحو ما يشبه الإدراك البشري، مما يفتح الباب للساؤل عن مدى قربنا من عصر "الآلات الواعية"، محاكاة الحدس.. حين يتفاجأ النموذج كما يتفاجأ الإنسان: كشف فريق (V-JEPA) في شهر فبراير الماضي، عن نتائج لافتة في اختبار

وكالات لطالما كان فهم كيفية عمل الدماغ البشري وبناء آلات تستطيع محاكاة الإدراك والحدس من أعماق طموحات البشرية. وبينما قطعت نماذج الذكاء الاصطناعي شوطًا كبيرًا في معالجة البيانات واللغة، ظلت لديها فجوة كبيرة في القدرة على فهم العالم المادي بديهيّة، وهو أمر يكتسبه الأطفال الرضع بسهولة عبر الملاحظة. لكن الأبحاث الحديثة تشير إلى أن هذه الفجوة تضيق بسرعة، مع تطوير نماذج قادرة على إظهار الدهشة عندما تتغير قواعد الفيزياء أمامها، أي عند وقوع أحداث غير منطقية. ويمثل نموذج (V-JEPA) خطوة مهمة نحو تزويد الذكاء الاصطناعي بفهم فطري للعالم، مما يُعد بثورة في مجالات الروبوتات والمركبات الذاتية القيادة.

الذكاء الاصطناعي يحاكي إدراك الأطفال الرضع: في خطوة علمية رائدة، تمكن باحثو شركة (ميتا) من تطوير نموذج للذكاء الاصطناعي يُظهر قدرة على فهم المبادئ الفيزيائية الأساسية للعالم، وهو ما يُعرف باسم (الحدس الفطري)، الذي يكتسبه الأطفال الرضع من خلال الملاحظة. ويتمثل هذا الإنجاز في النموذج، الذي يُسمى (V-JEPA)، والذي يستطيع أن يتفاجأ عندما يواجه أحداثًا مستحيلة فيزيائيًا، مثل اختفاء كائن دون سبب، محاكيًا بذلك رد فعل الأطفال بعمر ستة أشهر تجاه ديمومة الكائن.

ولا يعتمد نموذج (V-JEPA)، على القواعد الفيزيائية المبرمجة سابقًا بل يتعلّم من خلال مشاهدته ملايين الفيديوهات، تمامًا كما تتعلّم العقول البشرية عبر التجربة.

ويستطيع النموذج، وفق اختبارات ميتا، التنبؤ بما سيحدث في الفيديوهات اعتمادًا على (التمثيلات الكامنة) Latent Representations، وهي عبارة عن طبقات تجريدية تختصر آلاف البكسلات في معلومات جوهرية حول الأشياء وحركتها ومكانها. وإذا خالفت المشاهد المستقبلية توقعاته المنطقية، يظهر خطأ كبير في التنبؤ، يشبه شعور المفاجأة لدى الأطفال الرضع.

ولكن كيف يختلف نموذج (V-JEPA) في فهم المشاهد عن النماذج التقليدية؟ يواجه مهندسو الذكاء الاصطناعي، وخاصة أولئك الذين يطورون أنظمة القيادة الذاتية، تحديًا أساسيًا في تمكين الآلة من فهم العالم المرئي بموثوقية تضاهي الإدراك البشري. فقد اعتمدت الأنظمة المصممة لتحليل محتوى الفيديو – سواء لتصنيفه أو لتحديد معالم الأجسام المحيطة – لمدة طويلة على ما يسمى (فضاء البكسل) Pixel Space. وفي هذا الفضاء، يُعامل مع كل نقطة لونية (بكسل) في المشهد بوزن متساوٍ، في عملية تشبه تلقي الدماغ جميع المدخلات الحسية دون لفترة أو تحديد أولويات.

ولكن يعاني هذا المنهج، نقطة عمية إدراكية حتى في ظل فعاليته في بعض السياقات. تخيل مشهدًا معقدًا شارع مليء بالسيارات وإشارات المرور، لو أصر النموذج على معالجة تفاصيل دقيقة وغير جوهرية مثل: حركة الأورواق أو تباين الظلال، سيؤدي ذلك إلى إغفال أكثر البيانات أهمية، مثل: لون إشارة المرور أو الموقع الدقيق للسيارات المجاورة.

وكما يوضح الباحثون، فإن العمل في فضاء البكسل يعني التعامل مع كم ضخم من التفاصيل التي لا تنبغي لمنهجها بالضرورة، مما يعوق الكفاءة والقدرة على اتخاذ قرارات

«غروك 4,1» أم «GPT-2,5»؟

أيهما أذكى وأفضل للمستخدم؟



وكالات أطلقت شركة الذكاء الاصطناعي "أوبن إيه آي" مؤخرًا "GPT-٥,٢"، أحدث سلسلة من نماذج الذكاء الاصطناعي لتشغيل روبوت الدردشة "شات جي بي تي". وتشير تقارير إلى أن هذا الإصدار جاء استجابة للشائعات التي تشير إلى تراجع جاد في حصتها السوقية، حيث يُقال إن الشركة تخسر مستخدميهما لصالح نموذج "جيميني ٣" من شركة غوغل وغيرها من روبوتات الدردشة المدعومة بالذكاء الاصطناعي.

ويبدو أن المنافسة الرئيسية محصورة بين "جيميني ٣" و"GPT-٥,٢". مع ذلك، يظل «غروك ٤,١» -الذي طورته شركة «xAI» التابعة لإيلون ماسك- أيضًا حاضرًا بقوة في الصدارة، وقد حقق بدوره نتائج جيدة في عدد من المقاييس، بحسب تقرير لموقع «ماشابل» المتخصص في أخبار التكنولوجيا، اطلعت عليه «العربية Business».

وهذه مقارنة بين «غروك ٤,١» و«GPT-٥,٢» في عدد من معايير قياس أداء نماذج الذكاء الاصطناعي.

تصنيفات «LMarena» لا يظهر «GPT-٥,٢» في معظم قوائم تصنيفات منصة «LMarena»، لذا، يصعب إجراء مقارنة مباشرة بينهما. لكن وفقًا لـ «أوبن إيه آي»، يتفوق «GPT-٥,٢» بنسبة مئوية قليلة في جميع المقاييس تقريبًا مقارنة بـ «GPT-٥,١»، المصنف على «LMarena»، وهي منصة على الإنترنت متخصصة في تقييم ومقارنة النماذج اللغوية الكبيرة عبر مجموعة من الاختبارات المعيارية.

وبافتراض أن «GPT-٥,٢» سيحل محل «GPT-٥,١» في جميع الفئات، يمكن الاستنتاج أن «GPT-٥,٢» سيكون في صدارة لوحات الترتيب أو قريبًا جدًا منها. وفي المقياس الوحيد الذي يظهر فيه «GPT-٥,٢» حاليًا على «LMarena»، وهو تطوير الويب يحتل نموذج «أوبن إيه آي» المرتبة الثانية إجمالًا متقدمًا على «غروك».

لذا، يمكن استنتاج أن «GPT-٥,٢» سيتفوق على «غروك» على الأرجح في جميع الفئات تقريبًا، مع احتمال احتفاظ «غروك» بالمرکز الثاني في تصنيف النصوص، حيث يأتي مباشرة بعد «جيميني ٣».

اختبارات الأداء نظرًا لحداثة «GPT-٥,٢»، لم يظهر بعد في العديد من اختبارات الأداء المستقلة، لذا لا يمكن في الوقت الراهن سوى الاعتماد على نتائج اختبارات الأداء التي نشرتها «أوبن إيه آي» بنفسها، وهي نتائج وردت في بيان صحفي ولم يتم التحقق منها بشكل مستقل.

اختبار «Creative Writing v٣»: يتفوق «GPT-٥,٢» بشكل كبير على «غروك ٤,١». حيث سجل ١٦٧٥,٥ نقطة مقابل ١٢٦٨,٦ نقطة لـ«غروك ٤,١».

## رخيص وأنيق..

## شاحن لاسلكي على شكل قطعة دونات



وكالات واصلت "إيكيا" نهجها في جعل التكنولوجيا الذكية جزءاً طبيعياً من المنزل، بعيداً عن الشعور بأنها أجهزة تقنية بحتة، بإطلاق مجموعة جديدة من الشواحن اللاسلكية Qi، مع التركيز على التصميم العملي والأنيق. أبرز هذه الإصدارات هو VÄSTMÄRKE، شاحن لاسلكي صغير وممتع يجمع بين الوظيفة والديكور المنزلي. شاحن لاسلكي بلمسة مرحة

يتميز VÄSTMÄRKE بسعره المنخفض ١٠ دولارات فقط، ما يجعله منافساً قوياً في سوق ملحقات MagSafe، بحسب تقرير نشره موقع "digitaltrends" واطلعت عليه "العربية Business".

تم تصميمه على شكل قطع دونات من السيليكون الناعم، ويعمل أيضاً كقبضة للهاتف أثناء الشحن، مع إمكانية لف كابل USB-C بداخله للحفاظ على النظام ومنع التشابك. كما يدعم سرعات الشحن Qi٢ ويتوافق مغناطيسياً مع هواتف آيفون وأندرويد المتوافقة مثل بيكسل. ولحبيبي الاستخدام على الطاولة أو المنضدة، طرحت

## «إكس» توحد نظام المراسلة وتدمج الرسائل الخاصة مع «XChat» في تبويب واحد

يدعم النظام إرسال الملفات المتنوعة بما في ذلك مستندات «PDF»، والصور والفيديو، إضافة إلى إمكانية قراءة الرسائل دون إظهار مؤشر «تمت القراءة»، والبحث داخل المحادثات، وتحديد الرسائل كغير مقروءة حتى بعد فتحها.

ويعكس هذا التحديث توجه منصة «إكس» نحو تقديم خدمة مراسلة متكاملة داخل التطبيق، تتيح للمستخدم إجراء المحادثات الخاصة والجماعية وإرسال الملفات والتواصل بمستوى أعلى من الأمان دون الاعتماد على رقم هاتف أو تطبيقات خارجية. ويجري طرح النظام الموحد تدريجياً للمستخدمين حول العالم، وقد تختلف مواعيد ظهوره بين الحسابات وفق حالة التحديث. ووفق الاستخدام المتزايد للمنصة في السعودية والمنطقة العربية، من المتوقع أن يسهم التبويب الموحد في تسريع إدارة المحادثات وتنظيمها، خصوصاً لدى الفئات التي تعتمد على «إكس» في تغذية الأخبار والتواصل المهني وخدمة العملاء، إلى جانب الاستخدام اليومي المعتاد. ويأتي التحديث ضمن سلسلة خطوات تهدف إلى تعزيز دور «إكس» منصة تواصل شاملة تجمع بين النشر العام وقنوات الاتصال الخاصة في بيئة واحدة، بما يعزز تنافسية المنصة أمام تطبيقات المراسلة الشهيرة.

وكالات بدأت منصة «إكس» تنفيذ أحد أكبر تحديثاتها في مجال التواصل داخل التطبيق، من خلال دمج الرسائل الخاصة (Direct Messages) مع ميزة الدردشة «XChat»، في تبويب واحد يضم جميع المحادثات. ويأتي هذا الإجراء في إطار إعادة تنظيم منظومة المراسلة وتطويرها لتقديم تجربة أكثر سلاسة وخصوصية، وبما ينسجم مع توجه المنصة لتوسيع خدمات الاتصال.

ويتيح النظام الجديد للمستخدمين الوصول إلى محادثاتهم من خلال واجهة موحدة بدلاً من الأقسام المتعددة التي كانت تفصل بين الرسائل والدردشة. وتوضح المنصة أن التغيير لا يقتصر على دمج الواجهة، بل يشمل إعادة بناء البنية التقنية للحوار داخل «إكس»، بما يدعم خدمات الاتصال المستقبلية مثل المكالمات الصوتية والمرئية وتقنيات التشفير المتقدمة.

وتتضمن المزايا المضافة في «XChat» خصائص موسعة ترفع مستوى الخصوصية والتحكم داخل المحادثات، أبرزها إرسال تنبيه عند النقااط لقطة شاشة، وإمكانية تعديل الأسماء داخل الدردشات، وتفعيل وضع الاختفاء الذي يحذف الرسائل تلقائياً بعد مدة محددة، إلى جانب خيار حذف الرسائل من الطرفين بشكل كامل. كما

## الأممان يؤيدون حظر

## وسائل التواصل للمراهقين

وكالات أيد أكثر من نصف الألمان حظر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الشباب الذين تقل أعمارهم عن ١٦ عاماً، حسب ما أظهر استطلاع للرأي أجراه معهد "إنسا" لصالح طبعة يوم الأحد من صحيفة بيلد واسعة الانتشار. ووجد الاستطلاع أن ٦٠٪ من المشاركين يؤيدون مثل هذا الحظر، بينما عارضه ٢٤٪. إلى ذلك قال ما مجموعه ١٠٪ إنهم لا يهتمون، فيما لم يجب ٦٪ أو كانوا غير متأكدين.

ولإجراء الاستطلاع، أجرى "إنسا" مقابلات مع عينة من ١٠٠٣ أشخاص يومي ١١ و١٢ ديسمبر (كانون الأول)، وفق وكالة الأنباء الألمانية. يأتي هذا الاستطلاع في الوقت الذي طبقت فيه أستراليا الأسبوع الفئات قواعد جديدة تقيد استخدام مواقع التواصل للشباب. فمنذ ١٠ ديسمبر (كانون الأول)، لم يعد مسموحاً للأطفال والمراهقين دون سن ١٦ عاماً بامتلاك حسابات على العديد من المنصات الرئيسية، بما في ذلك إنستغرام، وتيك توك، وسناب شات، وفيسبوك، ويوتيوب، وإكس، وريديت، وتويتش. وقد تم تمرير التشريع في نهاية عام ٢٠٢٤ وبدأ سريانه حالياً.





## كيف يؤثر نقص فيتامين B12 على البشرة والشعر؟



- فرط التصبغ: يعد اسمرار الجلد وخاصةً في مناطق اليدين والقدمين إحدى أكثر العلامات الجلدية شيوعاً لنقص الفيتامين B١٢. وقد تبدو بشرة الوجه أيضاً غير متجانسة وداكنة أكثر من المعتاد.
- بقع بيضاء: قد يتعرض البعض نتيجة النقص بهذا الفيتامين لظهور بقع بيضاء أو عديمة التصبغ، نتيجة اضطراب في تكوين الميلانين. وغالباً ما تظهر هذه البقع على المناطق المكشوفة من الجسم وتصبح أكثر وضوحاً تدريجياً كما أنها قد تنتشر في حال استمرار المسبب الرئيسي لها.
- شحوب البشرة واصفرارها: قد يؤدي النقص في الفيتامين B١٢ إلى انخفاض في إنتاج خلايا الدم الحمراء مما يتسبب بشحوب البشرة. وفي بعض الأحيان قد يتسبب تكسر خلايا الدم الحمراء غير الطبيعية في تحول البشرة إلى اللون الأصفر.
- تشقق زوايا الفم: يأخذ شكل تشققات مؤلمة حول زوايا الشفاه. وهي ترافق انخفاض مستويات الفيتامين B١٢، حيث يتباطأ تجدد الخلايا وتضعف المناعة.
- جفاف الجلد وتبدلات في الشعر: قد يؤدي النقص في الفيتامين B١٢ إلى جفاف فرط في الجلد وتقرش أو خشونة في ملمسه، كما قد يصبح الشعر من جراء ذلك هشاً، وضعيفاً، وعرضة للتساقط نتيجة لضعف تجدد الخلايا.
- حب الشباب والتهاب الجلد: قد تؤدي الاختلالات في إصلاح الخلايا والمناعة إلى ظهور طفح جلدي يشبه حب الشباب أو طفح التهابي لدى بعض الأشخاص. أطعمة غنية بالفيتامين B١٢:
- يعتبر هذا الفيتامين ضرورياً لدعم الجهاز العصبي وإنتاج خلايا الدم الحمراء، أما في حال النقص فيه فيجب التركيز على تناول الأطعمة أو المكملات الغذائية المدعمة به.
- مصادر حيوانية غنية به:
- الدواجن ولحم البقر.
- الأسماك والمأكولات البحرية: السلمون، التوتنة، السردين، والمحار.
- البيض ومنتجات الألبان.
- مصادر نباتية مدعمة به:
- حبوب الفطور المدعمة.
- الحليب النباتي المدعم ومنها حليب الصويا، وحليب اللوز، وحليب الشوفان.

# هل ريجيم البيض صحي؟



أولاً أضرار ريجيم البيض هو أنه غير متوازن غذائياً، فالاعتماد على البيض كعنصر رئيسي مع تجاهل جميع العناصر الغذائية الأخرى، قد يسبب نقصاً في الألياف والفيتامينات والمعادن التي تأتي من الحبوب الكاملة والبقوليات والفواكه المتنوعة. يؤثر على الهضم اتباع ريجيم البيض منخفض الألياف لمدة طويلة يؤثر سلباً على الهضم، كما يزيد الإمساك ويؤثر على صحة ميكروبيوم الأمعاء. غالباً ما يكون قليل السعرات فيشعر البعض بتعب ودوخة وتقلبات مزاجية وصعوبة تركيز وفقدان الطاقة، خصوصاً مع تقليل الكربوهيدرات فجأة. استعادة الوزن المفقود بسرعة مشكلة الأكبر تكمن في أن ريجيم البيض غير قابل للاستمرارية، ففقدية الطعام بشدة قد يؤدي إلى عودة الوزن أسرع بعد التوقف عنه، وقد يخلق علاقة قلقة مع الأكل لدى بعض الأشخاص. مخاطر صحية الإفراط في البيض لدى بعض الاشخاص قد يرفع القلق حول الكوليسترول أو يقاوم مشكلات صحية قائمة، لذا يحتاج الأمر إلى استشارة الطبيب قبل المباشرة به.

ومدى تمتّعه بالصحة لمن لا يصلح برجينم البيض؟ يصنف رجينم البيض كنظام غذائي قاسي لذلك لا يناسب هذه الفئات من الأشخاص: الحوامل والمرضعات. منَ لديهم تاريخ مع اضطرابات الأكل. الذين قد يتأذون نفسياً أو سلوكياً من الطعام المتكرر أو المقيد. من ناحية أخرى، تشير الدراسات إلى أن البالغين الأصحاء يمكنهم تناول ١-٣ بيضة يومياً بأمان، لكن حال تحول تناول البيض إلى نظام غذائي، فمن الأفضل استشارة الطبيب إذا كانت هناك ظروف صحية أو تساؤلات حول العدد المناسب. هل يعتبر رجينم البيض صحياً؟ ما يمكن التوصل إليه مما سبق، هو أن رجينم البيض هو نظام غذائي مؤقت، قد يمر دون ضرر لدى بعض الأصحاء، لكنه ليس مثالياً، وقد يخفف الطاقة ويسبب شعوراً قوياً بالجوع والممل.

ريجيم البيض ليس حلاً سريع النتائج، لكنه يحمل

البيض هو نظام غذائي مؤقت، قد يمر دون ضرر البيض، وتحديدأ الصغار، ظل متهمأ بأنه سببأ لارتفاع الكوليسترول لسنوات خلت، لكن بحسب المصادر الصحية، فإن البيض غني بالكوليسترول الغذائي الصحي، كما أنه يحتوي على نسبة ضئيلة من الدهون المشبعة التي تعد خطراً على القلب؛ ولهذا فإن تناول بيضة يومياً غالباً لا يضر بصحة القلب لدى معظم الأصحاء. اقربي أيضاً اختبار سريع: اكتشفي نوع جسمكِ

البيضة الكبيرة تمد الجسم بنحو ٦ غرامات من البروتين وتحتوي على نحو ٧٠ سرعة حرارية، إضافة إلى عناصر مفيدة مثل الكولين، الملم للدماغ والأعصاب، ومعادن مثل الفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم، ومضادات أكسدة مثل اللوتين والزيكسانثين المفيدة لصحة العيون، وفيتامينات A وB وD. كما يوضح المصدر أن بروتين البيض يعد عالي الجودة لأنه يحتوي على الأحماض الأمينية الأساسية التسعة. لكن قيمة البيض الغذائية العالية لا تعني أنه يصلح ليكون بديلاً لجميع العناصر. كما أن رجينم البيض شديد التقييد وقد يسبب نقصاً في الفيتامينات والمعادن بسبب نقص مجموعات غذائية كاملة، من ثم هذا الرجينم يعد طريقة غير متوازنة وغير صحية لفقدان الوزن. هل رجينم البيض يرفع الكوليسترول؟

البيض، وتحديدأ الصغار، ظل متهمأ بأنه

## لنوم أفضل .. 9 فواكه غنية بالميلاتونين



الكويي: فاكهة أخرى غنية بالميلاتونين هي الكيوي. أظهرت دراسات سابقة أن الأشخاص الذين تناولوا حبتين من الكيوي قبل النوم بساعة تقريباً لعدة أسابيع ناموا بشكل أسرع. توت غوجي: تُزرع هذه الثمار الحمراء الصغيرة بشكل رئيسي في منطقة البحر الأبيض المتوسط وآسيا. وهي غنية بمضادات الأكسدة، ولذلك يُشير الخبراء إلى أن توت غوجي المجفف يُمكن أن يزيد من الميلاتونين. الأناناس: فاكهة أخرى يُمكنك تجربتها لتعزيز هرمون النوم هي الأناناس.

الفاولة: تُعدّ الفراولة خياراً ممتازاً، إذ تُزوّد الجسم بجرعة من الميلاتونين. كما أنها مصدر غني بفيتامين «سي»، الضروري للنوم. البرتقال: على غرار الأناناس، يُمكنك تناول البرتقال أو المنتجات المصنوعة منه لتحسين جودة نومك. يتوفر البرتقال بكثرة خلال فصل الشتاء، ويمكنك الاستفادة منه للحصول على فوائد الميلاتونين.

الموز: غني بالتريبتوفان، المعروف بدوره في دعم مسار تحويل السيروتونين إلى ميلاتونين. لا يحتوي الموز

على الميلاتونين مباشرةً، ولكنه يُزوّد الجسم بالعناصر الغذائية التي تُحفّز إنتاجه. الطماطم: يُعدّ تناول الطماطم طريقة رائعة أخرى لزيادة مستوى الميلاتونين. يُمكنك

إضافتها إلى وجبات الإفطار أو الغداء أو العشاء.

## هل تشكو من التعب الدائم؟

## نقص هذا الفيتامين قد يكون السبب



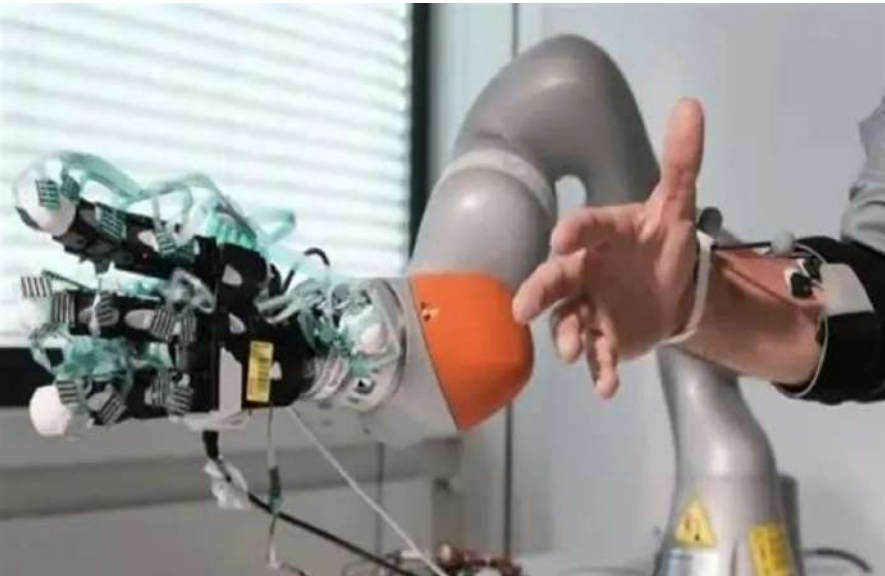
أهمية فحص مستوى الفيتامين أما لدى كبار السن، فقد يُؤثّر ذلك على توازنهم ويزيد من احتمالية سقوطهم. وإذا ترك دون علاج لسنوات، فقد لا يتعافى العصب تماماً، وقد يكون التلف دائماً. لذا، يعدّ اكتشاف نقص فيتامين ب١٢ في الوقت المناسب أمراً بالغ الأهمية. وقد يكون أكثر شيوعاً في بعض الفئات، ويعود ذلك جزئياً إلى أن أحد المصادر الرئيسية لهذا الفيتامين – الحليب – يحتوي على حوالي ٥٠٪ أقل من فيتامين ب١٢ مقارنةً بعام ١٩٩٦، وفقاً لدراسة أجراها معهد كواردم للأبحاث في نورويتش عام ٢٠٢٣. ويُعتقد أن السبب هو التغييرات في علف الماشية. مصادر فيتامين ب١٢: الأطعمة الحيوانية مثل لحم البقر والسلمون والبيض هي أفضل مصادر للفيتامين، والأطعمة النباتية المدعّمة كالحليب النباتي كذلك، إلا أن بعض الأشخاص أكثر عرضةً لنقص فيتامين ب١٢. وقد وجدت دراسة أن أكثر من ٢٠٪ ممن تزيد أعمارهم عن ٨٥ عاماً لديهم نقص في فيتامين ب١٢. ويعود ذلك جزئياً إلى انخفاض إنتاج حمض المعدة مع التقدم في السن، وهو الحمض اللازم لامتصاص فيتامين ب١٢ من الطعام. كما أن الذين يتناولون أدوية مثل مثبطات مضخة البروتون، المستخدمة لعلاج ارتجاع المريء والتي تعمل على طريق تثبيط حمض المعدة، معرضون أيضاً للخطر.

وكالات التعب، والتشوش الذهني، وربما بعض التشنج الخفيف في اليدين والقدمين علامات يظن كثيرون أنها دلالة على التقدم في السن أو حتى على الإجهاد. لكن في الواقع، قد تكون كل هذه الأعراض مؤشرات تحذيرية على نقص الفيتامينات والمعادن الأساسية في الجسم. إذا كنت تشعر بتعب غير معتاد، وتجد صعوبة في التركيز، وتعاني من ضيق التنفس بشكل متكرر، على سبيل المثال، فقد يكون ذلك بسبب نقص فيتامين ب١٢. وبحسب "دايلي ميل"، حوالي ١٥٪ من الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و٢٩ عاماً، ٢٠٪ من الأشخاص فوق الـ ٦٠، لديهم مستويات منخفضة من هذا الفيتامين، قد لا تصل إلى حد النقص، ولكنها منخفضة بما يكفي للتسبب في ظهور الأعراض. تأثير الفيتامين على الدماغ ويساعد هذا الفيتامين الحيوي الدماغ على إنتاج مواد كيميائية تنقل الإشارات: نقص فيتامين ب١٢ قد يؤدي إلى مشاكل في الذاكرة، والتي قد تُشخّص خطأً على أنها مراحل مبكرة من الخرف. ويُعدّ هذا العنصر الغذائي ضرورياً للحفاظ على الغلاف الواقي للأعصاب، إذ يمكن أن يؤدي نقص فيتامين ب١٢ المزمن إلى تقليل فعالية هذا الغلاف، ما يسبب تلف الأعصاب وشعوراً بالوخز في اليدين والقدمين.





## يد روبوتية قابلة للنفخ تعيد الإحساس للمبتورين



وعالات طور باحثون في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا بالتعاون مع جامعة شغهاي جياو تونغ يداً روبوتية مبتكرة قابلة للنفخ، تتيج لمبتوري الأطراف العلوية تحكماً فورياً وإحساساً لمسياً في الوقت الحقيقي، في خطوة قد تُحدث تحولاً جذرياً في عالم الأطراف الصناعية الذكية. وبحسب الدراسة المنشورة في مجلة "Nature Biomedical Engineering"، نجح المتطوعون الذين استخدموا اليد الروبوتية الجديدة في أداء مهام يومية مثل إغلاق حقيبة سفر، وسكب العصير، والكتابة، وحتى مداعبة حيوان أليف، بكفاءة مماثلة أو أفضل أحياناً مقارنة بالأطراف الصناعية المتقدمة المتوفرة حالياً في الأسواق.

بديل خفيف ورخيص للأطراف الذكية ورغم التطور الكبير في الأطراف العصبية الصناعية، فإن تكلفتها المرتفعة التي قد تصل إلى عشرات آلاف الدولارات، إضافة إلى وزنها وصلابتها لاعتمادها على هياكل معدنية ومركبات كهربائية، ما زالت تشكل عائقاً أمام انتشارها. في المقابل، تتميز اليد الجديدة بتصميم ناعم وخفيف الوزن لا يتجاوز نصف كيلوغرام، ويكفة مكونات لا تزيد على ٥٠٠ دولار فقط، ما يجعلها خياراً واعداً، خصوصاً لذوي الدخل المحدود.

وقال البروفيسور شواهي تشاو، أحد قادة الفريق البحثي في معهد ماساتشوستس: "هذا ليس منتجاً تجارياً بعد، لكن أداءه مماثل أو متفوق على الأطراف العصبية الحالية، نرى إمكانات هائلة لجعل هذه اليد منخفضة التكلفة ومتاحة لشريحة أوسع من مبتوري الأطراف حول العالم".

تصميم مستوحى من الخيال تشبه اليد الروبوتية الجديدة في شكلها الروبوت القابل للنفخ في فيلم الرسوم المتحركة Big Hero ٦. وهي مصنوعة من مادة مطاطية مرنة تُعرف باسم EcoFlex، وتضم خمسة أصابع تشبه البالونات، مدعمة بألياف داخلية تحاكي عظام الأصابع البشرية.

## «إنفيديا» توسع نفوذها في الذكاء الاصطناعي

## المفتوح بالاستحواذ وإطلاق نماذج جديدة



وكالات Nemotron ٣، مؤكدة أنها تمثل أكثر عائلات النماذج المفتوحة كفاءة لبناء وكلاء ذكاء اصطناعي دقيقين. وتضم العائلة ثلاثة نماذج رئيسية، هي Nemotron ٣ Nano المخصص للمهام المحددة، Nemotron ٣ Super المصمم لتطبيقات متعددة الوكلاء، إلى جانب Ultra ٣ Nemotron الموجه للمهام الأكثر تعقيداً، وقال جنسن هوانغ، المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة إنفيديا، إن الابتكار المفتوح هو الأساس لتقديم الذكاء الاصطناعي، مضيفاً أن الشركة تسعى من خلال Nemotron إلى تحويل الذكاء الاصطناعي المتقدم إلى منصة مفتوحة تمنح المطورين الشفافية والكفاءة اللازمة لبناء أنظمة ذكية على نطاق واسع.

وتأتي هذه الخطوات ضمن توجه أوسع لشركة إنفيديا خلال الأشهر الماضية لتعزيز حلولها المفتوحة في مجال الذكاء الاصطناعي.فقد أعلنت الشركة مؤخراً عن نموذج مفتوح جديد للرؤية والاستدلال يحمل اسم Alpamayo-R١. يركز على أبحاث القيادة الذاتية، كما أضافت المزيد من الأدلة وسير العمل الخاصة بنماذج Cosmo المفتوحة المصدر لدعم تطوير ما يُعرف بـ «الذكاء الاصطناعي الفيزيائي».وتعكس هذه التحركات رهان «إنفيديا» على أن الذكاء الاصطناعي الفيزيائي سيكون المرحلة التالية لنمو سوق معالجاتها الرسومية، في ظل سعيها لأن تصبح المزود الأول للحلول التي تعتمد عليها شركات الروبوتات والمركبات ذاتية القيادة لتطوير عقول هذه التقنيات المتقدمة.

## الأمم

## ميتا تودع نسخة تطبيق

### ماسنجر لسطح المكتب

وكالات

لم يعد تطبيق ماسنجر الأصلي لنظامي التشغيل ماك وويندوز، المملوك لشركة ميتا، متاحاً للمستخدمين اعتباراً من يوم الاثنين، ١٥ ديسمبر ٢٠٢٥، ويتم توجيه المستخدمين الحاليين إلى الموقع الإلكتروني لمواصلة استخدام خدمة المراسلة الشهيرة.

على الرغم من إطلاقه في بداية جائحة كوفيد-١٩، لم يكن تطبيق ماسنجر على سطح المكتب قادراً على استيعاب عدد كبير من المشاركين في مكالمات الفيديو مقارنة بالمنافسين الموجهين للأعمال مثل زووم، كما أنه لم يوفر ميزة مشاركة الشاشة أو روابط سهلة المشاركة.

كان تراجع أهمية التطبيق بالنسبة لشركة ميتا واضحاً منذ وقت قبل إعلان الشركة خطط إيقافه في أكتوبر الماضي، بحسب تقرير موقع «تك كرانش» المتخصص في أخبار التكنولوجيا، أطلقت عليه «العربية Business».

تاريخ ماسنجر

كان تطبيق فيسبوك ماسنجر يُعرف في الأصل باسم «Facebook Chat» في عام ٢٠٠٨، قبل أن تُعاد تسميته. وسرعان ما أصبح متاحاً على العديد من المنصات المختلفة، بفضل استحواذ فيسبوك على خدمة المراسلة الجماعية «Beluga» عام ٢٠١١، مما أدى إلى إطلاق نسخة التطبيق لنظام «iOS». في عام ٢٠١٤، بدأ فيسبوك بفصل ماسنجر عن الموقع الإلكتروني الرئيسي، مما أجبر المستخدمين على تحميل تطبيق ماسنجر منفصل لمنصة هواتفهم المحمولة. وفي الفترة نفسها تقريباً، تم إطلاق نسخة من التطبيق لأجهزة آيباد واضطر مستخدمو أجهزة ماك إلى استخدام هواتف آيفون أو أجهزة آيباد لتشغيل التطبيق، أو الاستمرار في استخدامه عبر المتصفح، حتى عام ٢٠٢٠. وفي مارس من ذلك العام، بالتزامن مع نقشي جائحة كوفيد-١٩، أتاح فيسبوك تحميل نسخة «macOS» من التطبيق من متجر «Mac App Store». وفي عام ٢٠٢٣، بدأت «ميتا» بدمج ماسنجر مجدداً في تطبيق فيسبوك، حيث كانت «ميتا» تحاول تعويض انخفاض استخدام شبكتها الاجتماعية الرئيسية القديمة.

ومع إغلاق التطبيق نفسه عام ٢٠٢٥، يعني ذلك أن تطبيق فيسبوك ماسنجر للنظام «macOS» لم يستمر سوى خمس سنوات. هذا وقت قصير جداً، بالنظر إلى أن تطبيق «Facebook Chat» كان موجوداً منذ ١٧ عاماً، وأن تطبيقات آيفون وآيباد ظهرت منذ ١٤ عاماً و١٠ أعوام على التوالي.

وعلى نظام ويندوز، تحول تطبيق ماسنجر إلى تطبيق ويب متطور العام الماضي.

توقف التطبيق

حذرت «ميتا» المستخدمين هذا الخريف من أن تطبيق ماسنجر لسطح المكتب سيوقف بنهاية العام، وحثتهم على تعيين رمز «PIN» لحفظ سجل محادثاتهم قبل الانتقال إلى الويب.

بعد إيقاف التطبيق، يُعاد توجيه مستخدمي ماسنجر الذين لا يملكون حساباً على فيسبوك إلى «Messenger.com»، حيث سيتمكنون من تسجيل

الدخول دون إنشاء حساب فيسبوك.

### تقرير..ارتفاع أسعار الذاكر العشوائية

### يهدد مواصفات هواتف 2026



وكالات

في ظل تصاعد غير مسبوق في أسعار المكونات العادية، يواجه صانعو الهواتف الذكية معضلة صعبة بين رفع الأسعار أو التنازل عن المواصفات. ومع الارتفاع الحاد في تكلفة الذاكر العشوائية، تلوح في الأفق تغيرات جذرية قد تطل هواف ٢٠٢٦، مع تقليص ساعات الذاكرة العشوائية إلى طرح أجهزة بمواصفات أقل وسعر أعلى، في مشهد يعكس ضغوطاً متزايدة تفرضها طفرة الذكاء الاصطناعي على سوق الإلكترونيات الاستهلاكية.

وقد يتجسد هذا السيناريو بوضوح في هواتف ٢٠٢٦، مع الغفزة المتوقعة في أسعار الذاكر العشوائية. ووفقاً لتسريبات حديثة، فإن شركات تصنيع الهواتف (OEMs) قد تضطر إلى تقليص ساعات الذاكرة العشوائية في أجهزةتها المقبلة للإبقاء على أسعار تنافسية لأجهزتها.

وتتوافق هذه التقديرات مع تقرير حديث لشركة أبحاث السوق TrendForce، أشار إلى أن "أسعار الذاكر العشوائية مرشحة لارتفاع الحاد مجدداً في الربع الأول من ٢٠٢٦، مما يشكل ضغطاً كبيراً على التكاليف النهائية لتصنيع الأجهزة عالمياً".

ووفقاً لتقديرات المحللين، فإن الهواتف التي تحمل ذاكرة عشوائية قدرها ١٦ جيجابايت قد تقترب من الاختفاء، مقابل زيادة ملحوظة في الطرازات المزودة بـ ٤ جيجابايت، كما قد تشهد أجهزة أعلى شُماً حتى مع احتوائها على ذاكرة أقل مقارنة بالإصدارات الحالية.

وتشير التقديرات إلى أن الهواتف التي تحمل ذاكرة عشوائية قدرها ١٢ جيجابايت قد تتراجع بنسبة قدرها ٤٠٪، لتحل محلها الإصدارات التي تحمل ذاكرة عشوائية حجمها ٦ أو ٨ جيجابايت، في حين قد تتخض حصص الهواتف ذات الذاكرة العشوائية البالغ قدرها ٨ جيجابايت بنسبة قدرها ٥٠٪ أيضاً. وتُعد زيادات الأسعار عاملاً حاسماً في نجاح العلامات التجارية أو تعثرها. وفي هذا السياق، كشفت تقارير حديثة أن سامسونج تدرس الإبقاء على عتاد الكاميرا نفسه في سلسلة Galaxy S٢٦ المقبلة، في محاولة لمجاراة سياسة تثبيت الأسعار التي تتبناها آبل مع بعض إصدارات هواتف آيفون ١٧.

الذكاء الاصطناعي هو المتهم

يعود هذا الارتفاع في أسعار الذاكرة بالأساس إلى الطفرة الكبيرة في مجال الذكاء الاصطناعي، إذ تتجه الشركات والمؤسسات إلى طلب كميات ضخمة من الذاكرة العالية الطاقة الترددي (HBM) لتغذية مراكز البيانات والخوادم. وفي المقابل، بدأت شركات تصنيع الذاكر الهواتف بالابتعاد عن سوق المستهلكين، نظراً إلى ما توفره سوق المؤسسات والشركات من حوافز وأرباح أعلى.

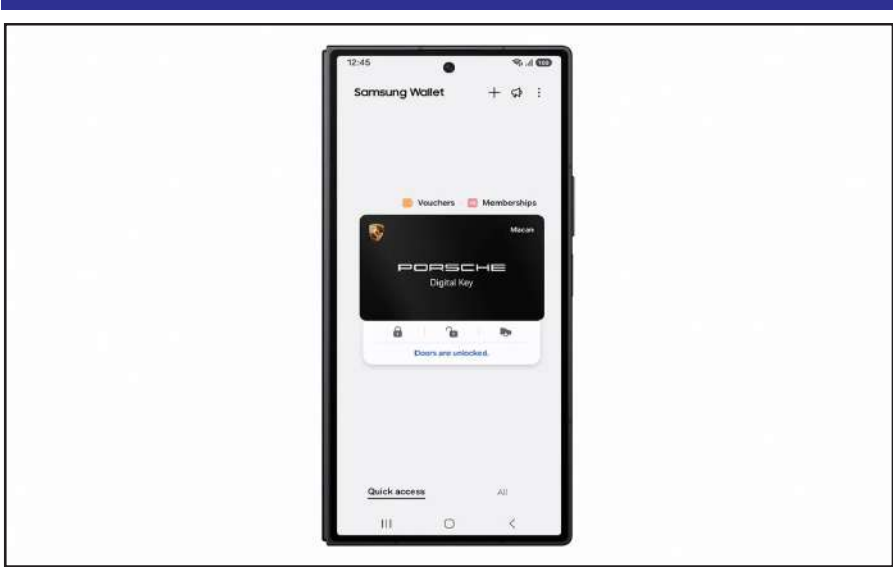
ومع محدودية الطاقة الإنتاجية، باتت الشركات تفضل تصنيع ذواكر HBM على حساب ذواكر DRAM الموجهة للمستهلكين، مما أدى إلى قفزات حادة في الأسعار.

ولم يقتصر تأثير الأزمة في الهواتف الذكية، بل امتد إلى سوق الحواسيب المحمولة. ووفق تقرير آخر لـ TrendForce، فقد بدأت شركات كبرى مثل ديل ولينوفو بإخطار عملائها بزيادات سريعة مرتقبة. ومن المتوقع أن ترتفع ديل أسعارها بنسبة تتراوح بين ١٥٪ و٢٠٪، وقد يبدأ تطبيق الزيادة منتصف ديسمبر المقبل.

وفي السياق نفسه، أعلنت شركة ميكرون مطلع الشهر الجاري انسحابها من سوق المستهلكين وإيقاف علامة Crucial الشهيرة لمنتجات التخزين والذاكرة. وتشير التقديرات إلى أن اضطراب الأسعار قد يمتد حتى النصف الثاني من ٢٠٢٦، مع احتمال مزيد من الزيادات.

## 'Samsung Wallet' يوسع قدراته

## عبر دعم المفتاح الرقمي لسيارات بورشه



الراقية إلى مستوى جديد.

وتتم حماية مفاتيح بورشه الرقمية على أجهزة 'Galaxy' الداعمة لميزة 'Samsung Digital Key' عبر شهادة أمان بمعيار EAL٦+. ما يضمن حفظ المفاتيح داخل الجهاز بشكل آمن ويحميها من محاولات الوصول غير المصرّح بها. كما يمكن للمستخدمين مشاركة مفاتيحهم الرقمي لاسلكياً مع أشخاص موثوقين عبر 'Samsung Wallet'، مع إمكانية التحكم بمنح أو إلغاء الوصول في أي وقت وبخطوات بسيطة.

ولمغ أي وصول غير مُصرّح به، تعتمد المفاتيح الرقمية على تقنيتي النطاق العريض فائق الدقة (UWB) والاتصال قريب المدى (NFC)، بما يتوافق مع المعايير المعتمدة من اتحاد (CCC) واتحاد (FiRa).

وفي حال ضياع الجهاز أو سرقته، يمكن للمستخدمين قفل المفتاح الرقمي أو حذفه عن بُعد عبر خدمة 'Samsung Find'. كما تُضيف المصادقة عبر البصمة أو رمز PIN في 'Samsung Wallet' طبقة حماية إضافية مدعومة بنظام الأمان الدفاع 'Samsung Knox'. ويمكن إعداد المفتاح الرقمي لمركبات بورشه وإضافته إلى 'Samsung Wallet' بخطوات بسيطة، يكفي تثبيت تطبيق 'My Porsche' وربط المركبة بالحساب، ثم اتباع الإرشادات المخصصة لإضافة المفتاح والاستمتاع بوصول آمن وسهل عبر الهاتف.

التوفر

سيتم إطلاق ميزة المفتاح الرقمي لطرازات مختارة من بورشه عبر 'Samsung Wallet' خلال هذا الشهر في أوروبا، على أن يبدأ طرحها عالمياً لاحقاً بما يتماشى مع جداول طرح مركبات بورشه في الأسواق.

## هل يمكن للذكاء الاصطناعي

## أن يحل محل خبراء الأمن السيبراني؟



وخلال تلك المدة، اكتشف ARTEMIS تسع ثغرات أمنية حقيقية، وحقق معدل نجاح بلغ ٨٢٪ في منح التقارير الصحيحة، متفوقاً بذلك على ٩ من أصل ١٠ مشاركين بشر. كما أن بعض الثغرات التي اكتشفها لم ينتبه إليها الخبراء. ومع ذلك، لم يكن أداءه مثالياً بالكامل، فقد أفادت صحيفة وول ستريت جورنال بأن نحو ١٨٪ من الإنذارات المتعلقة بالثغرات الأمنية التي قدمها الوكيل كانت إنذارات كاذبة. كما فشل في اكتشاف ثغرة واضحة في إحدى صفحات الويب، تمكّن معظم المختبرين البشر من تحديدها بسرعة.

الجانب المظلم لتطور الذكاء الاصطناعي

في المقابل، تشير التطورات السريعة في الذكاء الاصطناعي مخاوف متزايدة فيما يتعلق بالأمن السيبراني؛ إذ إن الأدوات المعتمدة على هذه التقنية خفضت الحواجز أمام عمليات الاختراق ونشر المعلومات المضللة: مما سهّل للمجرمين تنفيذ هجمات واسعة النطاق. وبما أن وكلاء الذكاء الاصطناعي يمكن توجيههم باستخدام لغة بسيطة، فيمكن للأشخاص ذوي المهارات التقنية المحدودة أن يصبحوا قادرين على إحداث أضرار جسيمة.

وقد كشف تقرير صادر عن شركة Anthropic أن عملاء من كوريا الشمالية استخدموا نموذج الذكاء الاصطناعي Claude للحصول على وثائق عمل من بُعد وممية في شركات تقنية أميركية كبرى: مما منحهم إمكانية الوصول إلى أنظمة داخلية. وأشار التقرير نفسه إلى أن مجموعة

من الصين استخدمت النموذج للمساعدة في شن هجمات سيبرانية استهدفت قطاعات الاتصالات والزراعة وجهات حكومية في فيتنام. ورُدّ على ذلك، بدأت كبرى شركات الذكاء الاصطناعي بإضافة إجراءات وقائية. فقد طوّرت مايكروسوفت أدوات لرصد التعليمات المشبوهة. كما تحذّر OpenAI المستخدمين عندما يحاول وكلاء الذكاء الاصطناعي الوصول إلى مواقع حساسة، وتمنع استمرار العملية ما لم يشرف عليها المستخدم بنحو مباشر.

وفي هذا السياق، يدعو بعض خبراء الأمن السيبراني إلى فرض ضوابط أكثر صرامة، مثل اشتراط موافقة المستخدم قبل أن ينفذ وكلاء الذكاء الاصطناعي إجراءات عالية الخطورة، كاستخراج البيانات أو الوصول إلى الحسابات المصرفية.

أعلنت شركة سامسونج للإلكترونيات عن بدء دعم تطبيق 'Samsung Wallet' لاستخدام المفتاح الرقمي لعدد من سيارات بورشه، بدءاً من بورشه ماكان طراز ٢٦ ٢٠٢٠. على أن يشمل التوسع العام المقبل طرازات أخرى من بينها كاين الكهربائية. وبات بإمكان المستخدمين الآن قفل وفتح وتشغيل سيارات بورشه باستخدام هاتف 'Galaxy' متوافق دون الحاجة لاستخدام المفتاح الخاص بالسيارة.

ومع 'Samsung Wallet'، سيحصل مستخدمو التطبيق من مالكي سيارات بورشه على وصول سلس وآمن إلى مركباتهم عبر واجهة واحدة. وبمجرد السحب للأعلى، سيظهر لهم عرض شامل يضم البطاقات التعريفية وطرق الدفع والمفاتيح الرقمية في مكان واحد، ما سيثبت لهم إدارة كل احتياجاتهم الأساسية بسهولة ومن دون الحاجة للتنقل بين تطبيقات متعددة.

وفي تعليق له على هذا الشأن، قال نائب الرئيس التنفيذي ورئيس فريق المحافظة الرقمية في سامسونج للإلكترونيات، وونتشول تشاي: "يسعدنا أن تقدّم مستخدمي 'Galaxy' تجربة رقمية أكثر تكاملاً من خلال تعاوننا مع بورشه. ويجسد الربط بين الهواتف الذكية والمركبات عبر المفاتيح الرقمية مستوى السلاسة والراحة الذي تسعى سامسونج إلى توفيره دائماً".

هذا وأضاف، نائب رئيس خط إنتاج ماكان في بورشه، يورغ كيرنز: "للمرة الأولى في بورشه تقدّم مفتاحاً رقمياً! أحدث طرازاتنا الكهربائية ماكان وكاين، في خطوة تعكس توجهنا نحو الارتقاء بتجربة القيادة الذكية. ومن خلال شراكتنا مع سامسونج، سنوفر تجربة أكثر تكاملاً تجمع بين الابتكار وسلاسة الاستخدام، لتزني بمعايير القيادة

وكالات

كشفت دراسة جديدة أجراها باحثون في جامعة ستانفورد أن كيلاً أمنياً مدعوماً بالذكاء الاصطناعي يمكنه المنافسة والتفوق أحياناً على قراصنة بشريين ذوي خبرة.

وخلال الدراسة اختبر الباحثون وكيل ذكاء اصطناعي يُدعى ARTEMIS في مواجهة مع ١٠ مختصين مختارين بعناية في مجال الأمن السيبراني. وخلال التجربة، حل ARTEMIS في المرتبة الثانية، وتمكّن من اكتشاف ثغرات أمنية لم ينتبه إليها بعض البشر، وذلك في أثناء تعامله مع عدة مشكلات في الوقت نفسه. وبحسب موقع Business Insider، أمضى ARTEMIS نحو ١٦ ساعة في فحص الشبكات العامة والخاصة لقسم علوم الحاسوب في جامعة ستانفورد. وقام بالبحث في آلاف الأجهزة عن ثغرات أمنية. وفي نهاية حل ARTEMIS في المرتبة الثانية، وتمكّن من اكتشاف ثغرات أمنية لم ينتبه إليها بعض البشر، وذلك في أثناء تعامله مع عدة مشكلات في الوقت نفسه.

وبحسب موقع Business Insider، أمضى ARTEMIS نحو ١٦ ساعة في فحص الشبكات العامة والخاصة لقسم علوم الحاسوب في جامعة ستانفورد. وقام بالبحث في آلاف الأجهزة عن ثغرات أمنية. وفي نهاية الاختبار كان أداءه أفضل من معظم المختبرين البشر، وبتكلفة أقل بكثير.

إذ تبلغ تكلفة تشغيل ARTEMIS قرابة ١٨ دولاراً في الساعة، مقارنة بمتوسط تكلفة سنوية تقارب ١٢٥ ألف دولار لتشغيل مختبر اختراق محترف. وحتى تكلفة تشغيل أكثر وكلاء الذكاء الاصطناعي تقدماً التي تتطلب نحو ٥٩ دولاراً في الساعة، تظل أقل من تكلفة من توظيف خبير بشري رفيع المستوى.

تفاصيل الدراسة

قاد الدراسة باحثون في جامعة ستانفورد، هم: Justin Lin، وEliot Jones، وDonovan Jasper. وهم الذين طوروا وكيل ARTEMIS بعد أن لاحظوا أن أدوات الذكاء الاصطناعي الحالية تواجه صعوبة في التعامل مع المهام الأمنية الطويلة والمعقدة. وخلال الاختبار، مُنح وكيل الذكاء الاصطناعي حق الوصول إلى شبكة ستانفورد التي تضم نحو ٨٠٠٠ جهاز، منها: الخوادم وأجهزة الحاسوب والأجهزة الذكية. وطلب من المختبرين البشر العمل لمدة لا تقل عن ١٠ ساعات، وأما ARTEMIS فقد عمل لمدة تصل إلى ١٦ ساعة على مدار يومين. ولضمان العدالة، قارن الباحثون فقط أول ١٠ ساعات من عمل الذكاء الاصطناعي بأداء المختبرين البشر.



## أنشطة شبابية وتنموية في محافظات المملكة

مقران الكريم والحضارة تتميز بفصاحتها وثراء فرداتها وقدرتها على التعبير عن أرق المعاني وهي إرث عظيم يربط الماضي بالمحاضر ويحمل قيم العزة والانتماء.

وأكد المحادين الدور المهم لمثل هذه الاحتفالات لما تعطيه من إضافة كبيرة لتليق بلغتنا العربية الأصيلة لغة السراج المنير الذي يضيء دروبنا ويغذي أرواحنا وهي مرآة تعكس غنى الهوية الإنسانية وجمال التنوع الثقافي.

ولمن الجهود الكبيرة لجميع القائمين على هذا الاحتفال وللمشرفة التربوية الدكتورة ختام الجعفرية منسقة الفعالية ومشرفي اللغة العربية الداعمين الدكتور سلامة العزايزة والدكتورة سعد أبو ركب ولقسم النشاطات الدعم لهذه الفعالية ومتابعيتها وندسة القصر الثانوية للبنات احتضان هذه الفعالية التي أسهمت في تحقيق الكثير من الأهداف التربوية المنشودة.

أما في محافظة معان، فقد انطلقت في مديرية التربية والتعليم لمنطقة معان، أعمال ورشة تدريبية متخصصة حول تحديث الإطار العام للمقايير، والتقييم لبرنامج تطوير المدرسة والمديرية، والتي عُقدت أولى جلساتها في مدرسة عبدالله بن راحة الأساسية المختلطة.

وشهدت الورشة، التي تستمر لمدة يومين، مشاركة واسعة من المشرفين والمشرفات التربويين من مختلف مديريات إقليم الجنوب، في لقاء مهني يعكس روح العمل التشاركي وتوحيد الجهود التربوية، ويؤكد أهمية تبادل الخبرات وبناء رؤية مشتركة قائمة على التخطيط العلمي والإدارة الموجهة بالنتائج، بما يسهم في تحسين مخرجات التعليم وتطوير الأداء المهني والمؤسسي.

وقدّم الورشة مشرفا إدارة الإشراف والتدريب في وزارة التربية والتعليم، الدكتور أحمد الطوسي والدكتور إبراهيم المومني، واستهدفت ٣٠ مشرفا ومشرفة من مختلف مديريات إقليم الجنوب. وهدفت الورشة مشرفا إدارة الإشراف والمحتوى التدريبي لبرنامج تطوير المدرسة والمديرية، من خلال تطوير أدوات قياس المؤشرات النوعية، وتحديث المادة التدريبية الخاصة ببرنامج الإدارة الموجهة بالنتائج (RBM)، وأدوات جمع البيانات، بما يعزز كفاءة منسقي المتابعة والتقييم، ويعدم بناء خطط تطويرية قابلة للقياس والتحليل، وفق معايير الجودة التربوية المحدثة لعام ٢٠٢٥.

كما ركّز الإطار المحدث على ٤ مجالات رئيسية تمثل مرتكزات التطوير الشامل، وهي: التعلم والتعليم، المدرسة والمجتمع، بيئة الطالب، والقيادة والإدارة، بما يسهم في تحسين الأداء المدرسي وتعزيز فاعلية الخطط التطويرية في الميدان التربوي.

وأكدت مديرة الشؤون التعليمية في تربية معان، وثام باقر، أهمية هذه الورش التدريبية في دعم وتحسين جودة التعليم، وترسيخ ثقافة الجودة والمساءلة التربوية، مشيرةً إلى أن تحديث الإطار العام للمقايير والتقييم يشكل خطوة استراتيجية نحو تطوير الأداء المؤسسي، وتحقيق التكامل بين الخطط التنفيذية والتقييم، بما يعكس إيجاباً على تعلم الطلبة.

وفي عجلون، عقد في مدرسة عجلون الثانوية للبنات لقاء حول برنامج الاعتماد الصحي الذي نظّمته المدرسة بالتعاون مع الجمعية الملكية للتوعية الصحية، ويعدّ من المخططة الأميركية LDS حيث تمّ تنفيذ خدمات للمدرسة متعددة كونها من المدارس المخترطة ضمن برنامج الاعتماد الصحي. وأشار نائب المحافظ الدكتور محمد الحسامي ومدير التربية خلدون جويعد ومديرية الصحة الملكية للتوعية الصحية أمل عريفي إلى أن برنامج الاعتماد الوطني للمدارس الصحية حيث كان العام الدراسي ٢٠٠٨/٢٠٠٩ هو نقطة الانطلاق لبرنامج الاعتماد الوطني والذي انبثق من إيمان جلالته الملكة رانيا العبد الله بتأمين بيئة تعليمية سليمة وآمنة ومناسبة لكل طفل.

ولفتوا إلى أن الاعتماد الصحي للمدارس يهدف الى جعل المدارس أماكن صحية للتعلم والعمل والوصول لمستوى حياة أفضل للطلبة والعاملين في المدارس من خلال توفير بيئة وثقافة مدرسية تعزز الجوانب الصحية الإيجابية المختلفة وتبني مفهوم تعزيز الصحة في جميع أنشطة المدرسة والإجراءات والتفاعل مع المجتمع المحلي والتأثير الإيجابي لرفع مستوى وعية الصحي والتعاون لإيجاد حلول لقضاياها الصحية.

وفتحت مديرة المدرسة سهى الديك تعاون الجمعية الملكية للتوعية الصحية وفريق الدعم LDS الأميركي على ما قدم من دعم للمدرسة، حيث تمّ تجهيز غرفة للصحة المدرسية تحتوي على سرير طبي وكعسي متحرك وجهاز للضغط وجهاز آخر للسكري، بالإضافة لأدوات رياضة ومنظفات للمدرسة ومظلة بمساحة ٥٠ متراً و٥ كراسي للساحة وحقائب صحية للطلبات تحتوي على مواد مختلفة وتخطيط الملعب ودهان عدد من جدران المدرسة الداخلية بقيمة تبلغ زهاء ٣ الاف دينار لافتة لحساس الطالبات وتعاون الكادر التدريسي والاداري.

المواطنین على المشاركة في الانتخابات والانخراط في الأحزاب السياسية، بدوره، استعرض السلامة مشروع تحديث المنظومة السياسية والذي يهدف إلى تمكين المرأة والشباب وتعزيز دورهم في المشاركة في الانتخابات والانخراط في العمل الحزبي، مشيراً إلى أن عملية التحديث قد شملت تعديلات دستورية وتشريعات جديدة، من أبرزها قانونا الأحزاب والانتخاب، إلى جانب تطوير الإدارة المحلية والحكم المحلي، وبناء مؤسسات قوية وشفافة، مع التأكيد على سيادة القانون وتعزيز النزاهة.

وأوضح السلامة، أبرز محاور عملية التحديث السياسي والتشريعات الناطمة لها، مؤكداً أهمية تشجيع الشباب والمرأة على المشاركة في الحياة العامة والسياسية، والانخراط الفاعل في العمل الحزبي باعتباره ركيزة أساسية في مسيرة الإصلاح السياسي. ونظم مركز اكساب للتنمية المستدامة وبالتعاون مع مديرية زراعة إربد اليوم، يوماً حقلياً بالترزامن مع موسم الزيتون الذي يمثل مناسبة وطنية واقتصادية واجتماعية مهمة للمزارعين وأبناء المجتمع المحلي.

وتضمنت فعاليات اليوم الحقلی الذي رعاہ مدير مديرية زراعة محافظة إربد الدكتور عبد الحافظ أبو عرابي، جلسات تدريبية تناولت عدداً من المحاور الهامة ومنها الآفات والأمراض التي تصيب أشجار الزيتون، الأسمدة والمبيدات المناسبة لشجرة الزيتون، إضافة إلى استعراض أبرز الممارسات الزراعية الإيجابية التي تسهم في رفع كفاءة الإنتاج وتحسين جودة زيت الزيتون.

كما نظمت كلية الحصن الجامعية التابعة لجامعة البلقاء التطبيقية، بالتعاون مع مديرية شرطة محافظة إربد، اليوم، محاضرة توعوية حول الغد الجامعي، بمشاركة طلبة واكاديميين. وأكد نائب المعيد للشؤون الأكاديمية الدكتور جلال الطبال، حرص جامعة البلقاء التطبيقية على بيئة جامعية آمنة والحفاظة على الأمن المجتمعي بين الطلبة، مثمناً دور جهاز الأمن العام في مجال نشر التوعية والتثقيف والإرشاد الطلابي والمجتمعي.

واشتملت المحاضرة التي قدمها مختصون من مديرية الأمن العام، عرض مختلف التحديات الشبابية والسلوكيات السلبية وأهمها العنف الجامعي وسبابه وآثاره السلبية الختمة على المجتمع، داعين إلى الالتزام بالقوانين الناطمة ما ينعكس على البيئة الجامعية. وفي محافظة الطفيلة، حصل مركز صحي المنصورة الأولي على شهادة الاعتماد الخاصة بمراكز الرعاية الصحية الأولية وتنظيم الأسرة للمرة الثانية، والصادرة عن مجلس اعتماد المؤسسات الصحية (HCAC).

وقال مدير الشؤون الصحية في محافظة الطفيلة الدكتور حسام الفروع، إن مركز صحي المنصورة نال شهادة الاعتماد للمرة الثانية بعد استيفائه متطلبات ومعايير اعتماد الرعاية الصحية الأولية، مشيراً إلى أن منحه الشهادة جاء نتيجة الجهود المتواصلة التي تبذلها الكوادر الطبية والإدارية في تقديم الخدمات العلاجية، وطب الأسنان، ورعاية الأمومة والطفولة، إلى جانب باقي الخدمات الصحية المقدمة لأهالي منطقة المنصورة. وأضاف، أن هذا الإنجاز تحقق أيضاً بفضل دور الأقسام المعنية في مديرية صحة الطفيلة في المتابعة والتقييم المستمر، والالتزام بالإجراءات والمعايير المعتمدة وفق أسس مجلس اعتماد المؤسسات الصحية (HCAC).

وأكد مدير مركز صحي المنصورة الأولي الدكتور أحمد الزحبيات، أن العمل بروح الفريق الواحد أثمر عن الحصول المركز على الاعتمادية الصحية للمرة الثانية، مبيناً أن اختيار هذه المركز جاء نتيجة المتابعة المستمرة من قبل إدارة مديرية الصحة.

من جهته، أوضح رئيس قسم الجودة في مديرية صحة الطفيلة محمود الفريجات، أن العمل جار على تحسين جودة الخدمات والرعاية الصحية في جميع المراكز الصحية بالمحافظة، لافتاً إلى أنه سيتم خلال الفترة المقبلة شمول مراكز صحية أخرى للمنافسة على الحصول على شهادة الاعتماد.

وفي الكرك، احتفلت مديرية التربية والتعليم للواء القصر، اليوم، في مدرسة القصر الثانوية للبنات باليوم العالمي للغة العربية بحضور الأكاديميين من قسم اللغة العربية في جامعة مؤتة الدكتور جزياء الصاروة والدكتور محمد العميريين ورئيس قسم النشاطات الدكتور فيصل الحباشنة ورئيس قسم الإعلام ماهر الخماشية وعدد من المشرفين التربويين ومدراء المدارس والمعلمين والمعلمات من مختلف المدارس التابعة للمديرية وعدد من أفراد المجتمع المحلي.

وقدم المصاروة خلال الاحتفال الذي رعاہ مندوب مدير التربية والتعليم للواء القصر مدير الشؤون الإدارية والمالية أحمد المحادين محاضره قيمة ومفيدة عن اللغة العربية كان مضمونها، أن اللغة العربية هي لغة الضاد وعروس اللغات في لغه

## الأمم المتحدة

محافظة إربد، نظمت مديرية التربية والتعليم واليوم ورشة تدريبية تنفذها مؤسسة ولي العهد للتدريب على منصة "نحن" التطوعية، وذلك في مدرسة الصريح الأساسية للبنات.

وقالت مديرة التربية والتعليم للواء بني عبيد نسرين البكار، إن الورشة هدفت إلى تمكين الشباب وتعزيز ثقافة العمل التطوعي، وبناء جيل واع ومبادر يمتلك المهارات والقيم اللازمة لإحداث أثر إيجابي ومستدام في المجتمع، من خلال التعريف بمنصة "نحن" وآليات التسجيل والمشاركة الفاعلة في المبادرات التطوعية الوطنية. وأدار الورشة المهندس معتمد شخارطة من مؤسسة ولي العهد، بالتعاون مع واقد المخزومي من قسم النشاطات التربوية بالمديرية، وبمشاركة ضباط ارتباط منصة "نحن" من مختلف مدارس لواء بني عبيد.

ونفذت مدرسة أبي عبيدة عامر بن الجراح الأساسية للبنين، اليوم، ورشة تدريبية متخصصة في الخط العربي، احتفاءً باليوم العالمي للغة العربية، وضمن الخطة التطويرية للمدرسة، وفي إطار مبادرتي "درستي" "انتني"، و"بيئتي الأجل".

وقالت مديرة المدرسة فدوى حمدان، إن تنظيم الورشة يأتي بهدف تنمية مهارات الكادر التعليمي، وتعزيز الاهتمام بالخط العربي بوصفه أحد مكونات اللغة العربية وأحد عناصر الهوية الثقافية. وقدمت الورشة المعلمة أسماء أبو الهيجاء من مدرسة عكا، حيث تناولت أساسيات الخط العربي من خلال محتوى تدريبي جمع بين الجانبين النظري والتطبيقي، وأسهم في تنمية الحس الجمالي في الكتابة لدى المشاركين.

وبحثت مديرة التربية والتعليم للواء المزار الشمالي أميمة المصري مع رئيس مجلس التطوير التربوي للواء المزار الشمالي ريجان الجوراني ورؤساء الشبكات التربوية في اللواء، عدداً من القضايا التربوية وآليات تنفيذ الخطة التطويرية والتحديات المتوقعة وكيفية معالجتها. وأكدت المصري الدور المحوري والهام لمجالس التطوير التربوي باعتبارها داعماً وشريكاً لمديريات التربية والتعليم، مثمّنة الجهود المتميزة التي يبذلها المجلس في خدمة العملية التعليمية والارتقاء بمستواها.

من جانبه عرض الريحاني محاور الاجتماع والتي تركزت حول استعراض النسخة النهائية للخطة التطويرية وآلية تنفيذها ومتابعتها وسبل التغلب على التحديات التي من الممكن مواجهتها أثناء تنفيذ الخطة، مشيراً إلى ضرورة التعاون الدائم بين مديرية التربية والتعليم ومجلس التطوير التربوي باعتباره مثلاً للمجتمع المحلي وداعماً للعملية التعليمية.

كما نفذت مدرسة إربد الثانوية الشاملة للبنين، ورشة تدريبية بعنوان التثّمّن الرقمي في ضوء التحوّل الرقمي، في إطار تعزيز الوعي الرقمي ومواكبة التحوّل الرقمي في العملية التعليمية. وهدفت الورشة، التي قدمها المشرف التربوي الدكتور سلطان السعدي، إلى توعية المشاركين بمفهوم التثّمّن الرقمي وأشكاله المختلفة، وبيان آثاره النفسية والتربوية، إضافة إلى مناقشة سبل الوقاية منه وتعزيز ثقافة الاستخدام الآمن والمسؤول للتكنولوجيا.

وافقت مديرة التربية والتعليم للواء بني كنانة هدى الشطناوي، معرض إعادة التدوير في مدرسة الخنساء الأساسية المختلفة، بحضور رئيسة بلدية اللواء راوية غرايبة، ورئيس شبكة ملكا المنصورة إبراهيم ملاكوي، وعدد من المشرفين التربويين، وبرافقة رئيس قسم الرقابة الداخلية نزار نعمانة.

وأكدت الشطناوي خلال جولتها في المعرض أهمية تعزيز الوعي البيئي لدى الطلبة، مشيدةً بأبداعات الطالبة التي عكست مهارات ابتكارية عالية وتفاعلاً واضحاً مع الأنشطة المقدمة. إلى ذلك، نظم تجمع لجان المرأة الوطني الأردني في محافظة إربد بالتعاون مع وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية اليوم، جلسة حوارية حول "المشاركة في الحياة السياسية"، قدمها مستشار أمين عام وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية محمد السلامة، وذلك بحضور حشد من سيدات المجتمع المحلي.

خلال اللقاء رحبت مقررّة تجمع لجان المرأة بإربد ياسمين الزعبي بالسلامات والسيدات الحضور، وتحدثت عن دور المرأة في العمل السياسي والحزبي، مؤكدة أن المرأة الأردنية أثبتت على مدار السنوات قدرتها وكفاءتها في العمل ضمن مختلف المؤسسات، وكان لها حضورها الفاعل ودورها المميز في مواقع صنع القرار المختلفة. وأكدت الزعبي على أهمية تنفيذ مثل هذه الجلسات التوعوية، لما لها من أثر إيجابي في تشجيع

## الاندماج في مكان العمل" بالرصيفة

التي امتدت لثلاثة أشهر، أسهمت في بناء قدرات المشاركين وتهيئتهم للانخراط في بيئة العمل والمجتمع.وأضافت، أن البرنامج جاء ضمن إطار الشراكة مع مؤسسة التدريب المهني، بهدف توسيع مجالات التعاون في تنفيذ البرامج التدريبية الدامجة، وتبادل الخبرات، وتعزيز فرص التأهيل والتشغيل، مثمّنة في الوقت ذاته دعم السفارة الأسترالية وجهودها في تمكين الأشخاص ذوي الإعاقة.من جانبه، أوضح المدير العام لمؤسسة التدريب المهني بالوكالة المهندس رافع الصوافين، أن هذا الترخيب يجسد التزام

## مرسى أيلة يعزز السلامة البحرية بتدريبات عملية متخصصة



التدريبات العملية تعد عنصرًا أساسيًا في برامج التأهيل البحري؛ إذ تتيح للمتدربين تطبيق المعارف النظرية في بيئة عمل واقعية تحاكي ظروف العمل الفعلية على متن السفن. وتؤكد أيلة من خلال هذه المبادرات التزامها المتواصل بتعزيز منظومة السلامة البحرية، وتطوير الموارد البشرية، ودعم فرص التشغيل، والمساهمة في الارتقاء بقطاع الموانئ والمراسي في مدينة العقبة، بما يعزّز مكانتها كوجهة بحرية متقدمة ومستدامة على مستوى المملكة والمنطقة.

## أنشطة وفعاليات متنوعة في الجامعة الهاشمية



الدولي، بحضور نائبه الرئيس الأستاذ الدكتور خالد ابوالنّين، والأستاذ الدكتور محمد سليمان المشاعلة، والأستاذة الدكتورة رنا الدجاني التي نسقت زيارة الدكتورة خمولاا إلى الجامعة الهاشمية.

وأكد الدكتور الحيايري، أن الجامعة الهاشمية تولي أهمية كبيرة لترسيخ ثقافة الابتكار وريادة الأعمال في البيئة الجامعية، نظرًا لدورها المحوري في إعداد خريجين يمتلكون مهارات الإبداع والتفكير الريادي، وقادرين على المنافسة في سوق العمل، مشيرًا إلى أن استضافة خبرات أكاديمية دولية مرموقة تسهم في نقل المعرفة والتجارب العالمية، وتعزيز جودة العملية التعليمية بما ينسجم مع رؤية الجامعة ورسالتها في التميز الأكاديمي وخدمة المجتمع.

وأكدت الشطناوي خلال جولتها في المعرض أهمية تعزيز الوعي البيئي لدى الطلبة، مشيدةً بأبداعات الطالبة التي عكست مهارات ابتكارية عالية وتفاعلاً واضحاً مع الأنشطة المقدمة. إلى ذلك، نظم تجمع لجان المرأة الوطني الأردني في محافظة إربد بالتعاون مع وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية اليوم، جلسة حوارية حول "المشاركة في الحياة السياسية"، قدمها مستشار أمين عام وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية محمد السلامة، وذلك بحضور حشد من سيدات المجتمع المحلي.

خلال اللقاء رحبت مقررّة تجمع لجان المرأة بإربد ياسمين الزعبي بالسلامات والسيدات الحضور، وتحدثت عن دور المرأة في العمل السياسي والحزبي، مؤكدة أن المرأة الأردنية أثبتت على مدار السنوات قدرتها وكفاءتها في العمل ضمن مختلف المؤسسات، وكان لها حضورها الفاعل ودورها المميز في مواقع صنع القرار المختلفة. وأكدت الزعبي على أهمية تنفيذ مثل هذه الجلسات التوعوية، لما لها من أثر إيجابي في تشجيع

التدريبات العملية تعد عنصرًا أساسيًا في برامج التأهيل البحري؛ إذ تتيح للمتدربين تطبيق المعارف النظرية في بيئة عمل واقعية تحاكي ظروف العمل الفعلية على متن السفن. وتؤكد أيلة من خلال هذه المبادرات التزامها المتواصل بتعزيز منظومة السلامة البحرية، وتطوير الموارد البشرية، ودعم فرص التشغيل، والمساهمة في الارتقاء بقطاع الموانئ والمراسي في مدينة العقبة، بما يعزّز مكانتها كوجهة بحرية متقدمة ومستدامة على مستوى المملكة والمنطقة.

## الاندماج في مكان العمل" بالرصيفة

إلى عدم بلالها لهذا البرنامج يأتي في إطار الشراكة المستمرة مع الأردن، مؤكدة أن الاستثمار في الإنسان، لا سيما الأشخاص ذوي الإعاقة، يمثل ركيزة أساسية للتنمية المستدامة. وأشارت إلى أن برنامج الاندماج في مكان العمل والمجتمع يعكس نموذجًا ناجحًا للتعاون الدولي، ويترك أثرًا ملموسًا في حياة المستفيدين. بدوره، أكدت المديرية التنفيذية لجمعية "أنا إنسان" العين آسيا ياغي، أهمية البرنامج في تعزيز اندماج الأشخاص ذوي الإعاقة، مشيرة إلى أن دورة الاندماج في مكان العمل والمجتمع،

وقال المدير التنفيذي لشركة واحة أيلة المهندس سهل دودين، إن الاستثمار في التدريب العملي وبناء القدرات البشرية يشكل ركيزة أساسية لضمان أعلى معايير السلامة والاستدامة في القطاع البحري، مؤكدًا أن عقد هذه التدريبات داخل مرسى أيلة يسهم في رفع جاهزية الكوادر ودعم المجتمع البحري المحلي وتهيئة المشاركين لفرص عمل نوعية وفق المعايير الدولية. من جهته، قال الممثل عن مركز العقبة للتعليم والتدريب البحري الكابتن سيف صقر، إن

## أنشطة وفعاليات متنوعة في الجامعة الهاشمية

محافظات نظمت الجامعة الهاشمية، اليوم الخميس، مجموعة من الأنشطة والفعاليات المتنوعة، إثراءً لمسيرتها التعليمية في إطار تعزيز وعي الطلبة وصقل شخصياتهم. واحتفلت الجامعة باليوم العالمي للغة العربية، تحت رعاية رئيسها الدكتور خالد الحيايري، عبر سلسلة من الجلسات العلمية والعلمية جمعت كوكبة من أعلام النقد واللغة وطلبتها. وشهدت الفعالية، التي حضرها نواب رئيس الجامعة وعدد من عمداء الكليات وأعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية وجمهور واسع من الطلبة، مشاركة علمين بارزين هما: الدكتور صلاح جزار، أستاذ الشرف في الجامعة الأردنية، والدكتور عبدالقادر الرباعي، أستاذ الشرف في جامعة اليرموك.

وأكد رئيس الجامعة، في كلمته، أن احتفاء الجامعة باللغة العربية ينبع من كونها لسان الهوية والأمة وحاضنة القيم وجسر التواصل بين تاريخ الأمة وحاضرها ومستقبلها.

وقال: "تجدد لغتنا مع الزمن، وأثبتت قدرتها على مواكبة العصر الرقمي، واحتضان الذكاء الاصطناعي، وإثراء المحتوى العلمي والثقافي". وأضاف الدكتور الحيايري: "نؤمن في الجامعة الهاشمية بأهمية تمكين طلبتنا من لغتهم الأم، وترسيخ حضورها في مسيرتهم الأكاديمية والفكرية، لتكون ممارسة يومية وجسرًا للمشاركة الفاعلة في بناء المجتمع".

كما أعرب عن اعتزاز الجامعة بالدور الهامشي الأصيل في صون اللغة العربية والارتقاء بمكانتها. وفي الجلسة النقدية التي أدارها الدكتور زهير عبيدات، تناول الدكتور صلاح جزار "اللغة والنهوض الحضاري"، مشيرًا إلى الدور الحضاري للعربية الذي يتجلى في انتشار مفرداتها في لغات عالمية عديدة، خاصة في الحقول الطبية والعلمية والإدارية.

وبين، أن ازدهار العربية وانتشارها خارج حدودها الجغرافي جاء بفضل ازدهار الحضارة العربية الإسلامية.

وتحدث الدكتور عبدالقادر الرباعي عن "اللغة الشاعرة وبلاغة الفن"، مبرزًا الدور العميق للشعراء العرب عبر العصور في تطوير اللغة ورفعها إلى آفاق جديدة من المعاني والأفكار، ما جعلها واحدة من أغنى لغات العالم. وشرح مفهوم "البلاغة الكونية" التي تعني باللغة الشاعرة والفن، وربطاتها بالكينونة الداخلية والخيال الأعمق، مؤكداً أن جذور هذا الفن متجسدة في العربية منذ العصر "الجزري" (الجاهلي).

بدوره، أكد الدكتور يحيى العلي، عميد كلية بحوث، أن هذا البرنامج يعكس توجهات وزارة العمل في بناء شراكات فاعلة تترجم إلى فرص حقيقية ومستدامة للفئات المستهدفة. من جهتها، قالت السفيرة الأسترالية بالولا غاثلي

الرصيفة احتفل معهد تدريب مهني الرصيفة وجمعية "أنا إنسان" المدعومة من السفارة الأسترالية اليوم الخميس، بتخريج ٣٩ متدربًا ومتدربة من الأشخاص ذوي الإعاقة، ضمن برنامج الاندماج في مكان العمل والمجتمع. ونظم حفل التخريج في قاعة المعهد بلواء الرصيفة تحت رعاية وزير العمل رئيس مجلس إدارة مؤسسة التدريب المهني الدكتور خالد البكار، وحضور محافظ الزرقاء الدكتور فراس أبو عاود ومتصرف لواء الرصيفة أمين الراوي بني



# منتخب النشامى يوحد صفوف الأندية والجماهير ويبعث برسائل مطمئنة قبل المونديال

وأشار إلى أنه ورغم التنافس بين الأندية والمشجعين في المسابقات المحلية، إلا أن الجميع هب للوقوف صفا واحدا خلف المنتخب، وهذا يعكس عشق الأردنيين وعشقهم لوطنهم وقيادتهم الهاشمية، وحرصهم على رؤية الإنجازات الأردنية في مختلف المحافل.

وقال المدرب الوطني عثمان الحسنت الذي كان يتحدث من قطر، إن حالة عشق الأردنيين لوطنهم وقائدهم لا يمكن أن يشابهها حالة في العالم، وهذا ما يجسده المنتخب الوطني في المرحلة الحالية.

وقال الحسنت أن مشجعي الأندية وإداراتها، ورغم المنافسات الودية بينهم خلال مباريات الدوري، إلا أن الجميع يتوحد صفا واحدا خلف المنتخب في مبارياته وهذه حالة صحية تؤكد قوة هذا البلد.

ولفت إلى أن أداء المنتخب في كأس العرب، بعث برسائل مطمئنة للجماهير الأردنية بإمكانية التألق في المونديال.

ويؤكد مشجع نادي الحسين إربد ماهر موسى، أن المنتخب الوطني شكل حالة وطنية جامعة، أكدت على عشق الجمهور لهذا الفريق الذي ساهم في رفع علم الوطن عاليا عربيا وآسيويا وعالميا، مشيرا إلى أن جماهير الفيصلي والحسين والوحدات والسلط والرمنا والجزيرة والسرhan وشباب الأردن والأهلي والبقعة، تقف صفا واحدا خلف النشامى.



وأكد رئيس نادي السلط خالد عربيات، أن جميع رؤساء الأندية، يقفون صفا واحدا خلف المنتخب في مهمته الوطنية في كأس العرب وفي المونديال، لافتا إلى أن الجميع فخور بما يقدمه النشامى في البطولات الخارجية.

عبدالله الثاني، وسمو ولي العهد الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ما قاد لتحقيق وصافة لقب كأس آسيا، والتأهل التاريخي للمونديال، بانتظار تحقيق لقب كأس العرب في مباراته النهائية أمام منتخب المغرب الشقيق اليوم.

ساهم المنتخب الوطني لكرة القدم، في توحيد صفوف الأندية ومشجعيها، للوقوف خلفه صفا واحدا، بحثا عن نتائج لافتة ومميزة تحافظ على علم الوطن عاليا خفاقا في مختلف المحافل الرياضية العربية والآسيوية والعالمية.

ورغم التنافس الشديد بين الأندية والمشجعين في المنافسات المحلية، إلا أن الجميع خلق قميص ناديه، وارتدى قميص منتخب النشامى، لمساندة الفريق في مختلف المنافسات، وخاصة بطولة كأس العرب ٢٠٢٥ في قطر.

وحرص عدد من رؤساء أندية المحترفين، على التوجه إلى الدوحة، من أجل موازنة المنتخب في مبارياته في بطولة كأس العرب، كما توجهت روابط مشجعي الأندية إلى قطر أيضا للوقوف صفا واحدا خلف منتخب النشامى الذي يحظى باهتمام رسمي وشعبي كبيرين.

ويرى الشارع الرياضي المحلي، أن الأداء المتميز للاعبين المنتخب الوطني في قطر، بعث برسائل اطمئنان للجماهير الأردنية، حول جاهزية الفريق لتقديم عروض مميزة وأداء لافت في بطولة كأس العالم التي تقام في الولايات الأمريكية المتحدة والمكسيك وكندا خلال شهر حزيران المقبل.

وأكد متحدثون لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن منتخب النشامى نجح في تحقيق الإنجاز تلو الآخر، بفضل الدعم الكبير الذي يحظى به من قبل جلالة الملك

## السلامي: قدمنا أقصى ما لدينا وكنا قريبين من الفوز بكأس العرب



أعرب المغربي جمال السلامي، المدير الفني لمنتخب الأردن، عن اعتزازه بمستوى لاعبيه، رغم عدم تمكنهم من الفوز بلقب كأس العرب لكرة القدم، التي استضافتها العاصمة القطرية الدوحة.

وتوج منتخب المغرب الثاني بلقب كأس العرب للمرة الثانية في تاريخه، عقب فوزه المثير ٣ - ٢ على منتخب الأردن، الخميس، في المباراة النهائية للمسابقة.

وأمام حشد جماهيري كبير في ملعب (لوسيل)، الذي استضاف اللقاء، افتتح منتخب المغرب التسجيل مبكرا بهدف مذهل لنجمه أسامة طنان في الدقيقة الرابعة، بتسديدة رائعة من منتصف ملعب (أسود الأطلس).

وانتفض المنتخب الأردني في الشوط الثاني، حيث أحرز علي علوان هدف التعادل في الدقيقة ٤٨، ثم سجل اللاعب نفسه الهدف الثاني في الدقيقة ٦٨ من ركلة جزاء، لكن المخضرم عبدالرزاق حمد الله، أدرك التعادل لمنتخب المغرب في الدقيقة ٨٧، ليحتكم المنتخبان للعب الوقت الإضافي، بعد انتهاء الوقت الأصلي بالتعادل ٢ - ٢.

واستمر تألق حمد الله في المباراة، بتسجيله الهدف الثالث لمنتخب المغرب وهدفه الشخصي الثاني في الدقيقة ١٠٠، لينصب نفسه بطلا للمواجهة دون منازع.

وقال السلامي، في المؤتمر الصحفي الذي عقده بعد اللقاء "المباراة النهائية أوفت بوعودها بعد المستوى الفني العالي الذي قدمه كلا المنتخبين، ليمتد اللقاء لشوطين إضافيين بعد التعادل بهدفين لكل منهما في الوقت الأصلي".

وأوضح المدرب المغربي "رغم تأخرنا بهدف في مطلع المباراة، كانت لنا ردة فعل رائعة في الشوط الثاني وبذل اللاعبون أقصى ما لديهم بل قدموا أكثر من المتوقع، وكانوا قريبين من الخروج فائزين".

وأشاد السلامي بالروح القتالية العالية للاعبين منتخب الأردن، مؤكدا أنهم لعبوا بروح الحموعة، وكانوا مضطربين في الملعب، لكنهم اصطدعوا بمنتخب قوي ومنظم لم يستسلم رغم التأخر في النتيجة بالشوط الثاني.

وأشار السلامي إلى أن "المنتخب المغربي حسم اللقاء بخبرة لاعبيه بعد المستوى المميز الذي قدموه الليلة، كما أنهم استغلوا فرص التسجيل".

وأكد أن "هناك حسرة بسبب ضياع اللقب، لكن مشروعنا مستمر، وسنواصل العمل في المرحلة المقبلة، وهدفنا التحضير بشكل جيد حتى تكون في أتم الاستعداد لخوض كأس العالم المقبلة العام القادم".

وتابع السلامي قائلا إن "الفرصة ستكون مواتية لهذا الجيل في المنتخب من أجل المنافسة على تحقيق الألقاب مستقبلا، بعدما أظهر شخصية قوية خلال النسخة الحالية من كأس العرب".

وردا على سؤال بشأن تحميل حارس المرمى يزيد أبو ليلى مسؤولية الخسارة، شدد السلامي على أن الحارس لاعب مهم جدا وكان له دور حاسم في وصول المنتخب إلى النهائي، مؤكدا أنه لا يمكن مؤاخذته أو أي لاعب آخر، بعدما قدم الجميع أداءً يفوق المتوقع.

وكان المنتخب الأردني، الذي شارك بفريقه الأول بالمسابقة، يأمل في الحصول على البطولة لأول مرة في تاريخه، خاصة بعد إنجازاته الرائع بالصعود لكأس العالم لأول مرة العام المقبل في الولايات المتحدة والمكسيك وكندا، لكن سوء الحظ واصل ملازمته لمنتخب (النشامى) في المباريات النهائية، بعدما سبق أن خسر نهائى كأس أمم آسيا العام الماضي أمام قطر، في الدوحة أيضا.

وتعتبر البطولة بمثابة إعداد رائع للمنتخب الأردني استعدادا للمشاركة في كأس العالم، حيث أوقعت قرعة مرحلة المجموعات في المجموعة العاشرة برفقة منتخبات الأرجنتين (حامل اللقب) والنمسا والجزائر.

## بعد تتويج المغرب..

## حمد الله يعلن اعتزاله اللعب دوليا



أعلن عبد الرزاق حمد الله لاعب منتخب المغرب، مساء الخميس، اعتزاله اللعب دوليا بقميص منتخب بلاده.

وسجل حمد الله (٣٥ عاما) هدفين قادا أسود الأطلس للتتويج بلقب كأس العرب ٢٠٢٥ بعدما شارك كبديل على حساب الأردن.

وقال عبد الرزاق حمد الله خلال المؤتمر الصحفي عقب المباراة: "هذه آخر مباراة لي بقميص منتخب المغرب".

وأضاف "سعيد جدا بهذا اللقب الذي يعد تعويضا لسنوات عجاف مع المنتخب والذي كنت أتمنى أن أتواجد فيها لأقدم الإضافة".

وتابع: "لكن لأسف المشاركة جاءت متأخرة والأهم أنها حدثت في نهاية المطاف".

وأمّ: "نهدي هذا الكأس للملك، واليوم وصلت مساعدات مني ومن وزملائي في لأسر الضحايا في مدينة أسفي".

وخاض حمد الله، الذي يرتدي خلال الموسم الجاري قميص الشباب السعودي، ٢٧ مباراة دولية بقميص المنتخب وسجل خلالها ٧ أهداف.

وسبق أن أعلن حمد الله اعتزاله دوليا في ٢٠١٩ عقب استبعاده من قائمة المنتخب في أمم إفريقيا ٢٠١٩، لكنه تراجع عن قراره وتواجد في قائمة المغرب الذي حقق المركز الرابع في كأس العالم ٢٠٢٢.

## اتحاد السلة يعتمد تعديلات جديدة على دوري السيدات للموسم 2025

أن الفرق الثلاثة ستتنافس ضمن ٣ مراحل تقام بنظام الدوري المجزأ، على أن يحتفظ كل فريق بالقاط التي يجمعها في نهاية كل مرحلة، ومع ختام المرحلة الثالثة، يتم تجميع نقاط المراحل كافة وترتيب الفرق من المركز الأول وحتى الثالث.

وفي المرحلة الرابعة والأخيرة، يتنافس الفريقان الحاصلان على المركزين الأول والثاني في الترتيب على لقب الدوري من خلال خوض سلسلة طويلة من ٥ مباريات مفترضة، يحسمها وينتج باللقب الفريق الذي يسبق منافسه في تحقيق ٣ انتصارات متتالية.

موعدا المقرر، شمشدا على أهمية إعادة تنظيم دوري السيدات بعد توقف طويل دام عامين، وذلك لما له من دور محوري في دعم كرة السلة النسوية وتطوير الألعاب، وتعزيز حضور اللعبة على المستويين المحلي والإقليمي.

وأوضح أن الاتحاد حرص على توفير أفضل الظروف التنظيمية والفنية لضمان نجاح البطولة، بما يساهم في استدامة المنافسات النسوية ورفع مستوى الأداء الفني للأندية المشاركة محليا وخارجيا.

وفيما يتعلق بنظام البطولة، أشار الاتحاد

أجرى الاتحاد الأردني لكرة السلة تعديلات على مواعيد مباريات ونظام دوري السيدات للموسم ٢٠٢٥، وذلك على خلفية انسحاب فريق نادي البتراء، لأسباب مالية.

وبحسب التعديل، يقام دوري السيدات بمشاركة ٣ أندية وهي: شباب الفحيص، الأوثودكسي، والمقاولين، حيث تنطلق منافسات البطولة السبت المقبل، على أن تختتم يوم ٢٨ كانون الثاني ٢٠٢٦.

وأكد أمين سر الاتحاد أيمن سموي في تصريح صحفي، جاهزية الاتحاد الكاملة لإقامة البطولة في

## إعلان الفائزين بجوائز "كأس العرب" .. والمغرب يواصل تفوقه



كأس العرب، علما أن منتخبه الأول يستعد لخوض كأس أم إفريقيا على أرضه بدءا من الأحد.

وقال طارق السكتيوي مدرب المغرب: "رغم الضغط قبل جميع الفريق، تمتع هذا الفريق بالجدية في العمل التي تفوق التوقعات التكتيكية والفنية".

وأضاف: "أنا محظوظ لأنني أملك رجالا بهذه الروح وهذا العطاء".

وفي المقابل، عجز الأردن عن إحراز اللقب للمرة الأولى في أول نهائي يخوضه، وتكب خسارة جديدة في مباراة نهائية على استاد لوسيل الذي استضاف نهائي مونديال ٢٠٢٢، بعد سقوطه في نهائي كأس آسيا في فبراير ٢٠٢٤ أمام قطر.

جدير بالذكر أن منتخب "النشامى" يستعد لخوض كأس العالم للمرة الأولى في تاريخه الصيف المقبل.

النهائية لبطولة كأس العرب، حيث سجل لـ "أسود الأطلس" أسامة طنان بتسديدة من نحو ستين مترا مطلع المباراة (٤) والبديل عبد الرزاق حمد الله (٨٨، ١٠٠) وللأردن علي علوان (٨٨، ٦٨) من ركلة جزاء).

وهذا اللقب الثاني للمغرب بعد ٢٠١٢، مبقيا اللقب في إفريقيا بعد تتويج الجزائر في ٢٠٢١ في قطر أيضا، فيما أخفق الأردن بإحراز باكورة ألقابه في أول نهائي يخوضه.

وبعد إنجازه التاريخي في مونديال ٢٠٢٢، في قطر، عندما أصبح أول منتخب إفريقي وعربي يبلغ نصف النهائي، تصاعدت وتيرة النجاحات في الكرة المغربية.

وتأهل المنتخب هذه السنة إلى مونديال ٢٠٢٦، وتوج بكأس العالم للشباب في تشيلي وكأس إفريقيا للمحليين والناشئين، وختم عامه بلقب

أعلنت اللجنة المنظمة لكأس العرب لكرة القدم جوائز البطولة، التي اختتمت فعالياتها، الخميس، في العاصمة القطرية الدوحة.

وتوج المغربي ربيع حريبات بجائزة أفضل لاعب في البطولة، عقب المستوى الرائع، الذي قدمه خلال مشوار منتخب بلاده بالمسابقة، حيث لعب دورا بارزا في فوز فريقه باللقب.

وحصل الأردني علي علوان على جائزة (الحذاء الذهبي) كأفضل هداف في البطولة، بتسجيله ٦ أهداف، من بينها هدفا منتخب بلاده في المباراة النهائية للمسابقة، التي خسرها ٢ - ٣ أمام منتخب المغرب، على ملعب (لوسيل).

أما جائزة (القفاز الذهبي) لأفضل حارس مرمى، فكانت من نصيب المغربي المهدي بنعبيد، في حين صعد منتخب سوريا جائزة اللعب النظيف.

وقاز منتخب المغرب على الأردن في المباراة

## إصابة لاعب منتخب النشامى القريشي بقطع في الرباط الصليبي



أعلن الاتحاد الأردني لكرة القدم، عن إصابة لاعب المنتخب الوطني لكرة القدم أدم القريشي بقطع في الرباط الصليبي، خلال مباراة النشامى ليلة أمس أمام المنتخب المغربي في نهائي بطولة كأس العرب.

وبين الاتحاد، أن الفحوصات الطبية التي خضع لها القريشي، أظهرت تعرضه لقطع بالرباط الصليبي الأمامي، متمنيا له الشفاء العاجل والعودة السريعة للملاعب.

وكان لاعب المنتخب الوطني يزن النعيمات، تعرض أيضا لقطع في الرباط الصليبي للركبة، خلال مباراة منتخبا أمام المنتخب العراقي في مباراة الدور ربع النهائي في بطولة كأس العرب التي اختتمت أمس في قطر.



## مارسيلو: بيدري لديه بعض الصفات التي تشبهه لاعبي ريال مدريد

ممتازة. فرنسا، البرازيل، إسبانيا... هناك نحو خمس منتخبات قادرة على الفوز. انتبهوا للبرازيل مع أنشيلوتي. نحن دائما مرشحون. البرازيل هو ريال مدريد المنتخب. واختتم بالحديث عن نيمار، قائلا: "أعتقد أن نيمار يجب أن يعود. كرة القدم ما زالت مدينة له ولكريستيانو بشيء كبير".

كثيراً، وكذلك تشابي وبيدرو. لكنني دائماً مع كريستيانو. ميسي لاعب لا يُصدق، وقد استمتع العالم بالافتن، لكنني لعبت مع واحد فقط... أنا مع كريستيانو حتى النهاية". وعن كأس العالم ٢٠٢٦، فضل مارسيلو عدم ترشيح منتخب بعينه، مشيراً إلى تقارب المستويات: "سيكون أول مونديال تصل فيه كل المنتخبات بحالة

معنا بشكل رائع وأظهر محبة كبيرة لابني. القرار كان قراره، وهو مرتاح تماماً".

وتحدث مارسيلو عن ذكرياته في الملاعب، مستعرضا أصعب الخصوم الذين واجههم، قبل أن يحسم الجدل الأزلي بين كريستيانو رونالدو وليونيل ميسي، قائلا: "ميسي كان مرهقا جدا في مواجهته، وخيسوس نافاس أتعبنى

وقال في هذا السياق: "إنزو يتعامل مع الأمر بشكل جيد. صحيح أن عليه ضغط كونه ابني، لكنه نشأ داخل غرفة ملابس ريال مدريد. اللاعبون يشاهدوه يكبر وحملوه بين أذرعهم. الآن فقط بدأ يدرك أن ما عاشه لم يكن أمراً طبيعياً".

وأضاف: "هو سعيد جدا، وأنا فخور بتمثيله لمنتخب إسبانيا. المنتخب تعامل

مدريد. لديه بعض الصفات التي تشبه لاعبي مدريد. الجميع سيختار لامين يامال، لكنني أرى أن بيدري سيكون صفقة أفضل".

وتطرق مارسيلو أيضا إلى مستقبل عائلته الكروي، مؤكدا استمرار "السلالة المدريدية" عبر نجله إنزو، الذي يلعب في الفئات السنية لريال مدريد ويحمل قميص منتخب إسبانيا.

أبدي مارسيلو نجم ريال مدريد السابق، إعجابه الشديد بموهبة بيدري لاعب برشلونة، مشيراً إلى أنه لو كان لديه القدرة على ضم لاعب من صفوف البارسا سيكون خياره الأول.

وقال مارسيلو، خلال مقابلة مع صانع المحتوى الشهير DJMario: "في الوقت الحالي سأضم بيدري إلى ريال