

مندوبا عن الملك..

## وزير الداخلية يشارك بقداس منتصف الليل في كنيسة المهد بيت لحم



رام الله مندوبا عن جلالة الملك عبدالله الثاني، شارك وزير الداخلية مازن الفراية في قداس منتصف الليل في كنيسة المهد بمدينة بيت لحم، بمناسبة حلول عيد الميلاد المجيد للطوائف المسيحية التي تسير حسب التقويم الغربي. وحضر القداس نائب الرئيس الفلسطيني حسين الشبح، نيابة عن الرئيس محمود عباس، وعدد من الشخصيات السياسية الفلسطينية، ورجال دين مسيحيون ومسلمون، ودبلوماسيون من مختلف أنحاء العالم. وألقى بطريك القدس والأردن وسائر الديار المقدسة ببيير باتيستا بيتسابالا، غظة قداس منتصف الليل في كنيسة القديسة كاترينا (كنيسة المهد)، دعا خلالها إلى أن يعم السلام والمحبة والتسامح بين البشرية من أجل العيش بأمن وسلام وازدهار، مطالباً أتباع الديانات الثلاث الجنوح نحو الإيمان والمحبة والسلام والتسامح بدل الكراهية والحقد والافتتال. وشكر البطريك بيتسابالا،

في مستهل عظته، جلالة الملك ومندوبيه الوزير الفراية على حضور هذه المناسبة العظيمة، مثمناً مواقف جلالة الملك وجهوده في مساعدة أهالي قطاع غزة، ودعمه المتواصل للمقدسات المسيحية والإسلامية في مدينة القدس المحتلة. وأكد في عظته أن نور بيت لحم لن ينطفئ، وسيمضي نورا للمحبة والتسامح والسلام، داعياً الجميع في العالم والمنطقة إلى العمل على وقف الحروب والصراعات والنزاعات، وتحمل مسؤولياتهم في إحلال السلام وإنهاء معاناة أهالي قطاع غزة وأطفاله الذين تعرضوا، على مدار الأيام والأشهر والسنوات الماضية، للتجويع والخوف والحزن والويلات. بدوره، نقل الوزير الفراية تحيات وتهاني جلالة الملك وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، إلى الطوائف المسيحية في فلسطين بمناسبة حلول عيد الميلاد المجيد، وتمنياته لهم بعام يزخر بالمحبة والأمن والسلام.تابع ص٢

## رئيس هيئة الأركان يلتقي قائد قوات الدفاع الباكستانية في إسلام آباد



عمان التقى رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، الأربعاء، قائد قوات الدفاع الباكستانية المشير عاصم منير، في مقر رئاسة الأركان الباكستانية بالعاصمة إسلام آباد. وبحث الجانبان خلال اللقاء سبل تعزيز العلاقات الثنائية في الشؤون العسكرية والدفاعية، وتطويرها في مختلف المجالات، من خلال تبادل الخبرات، والتدريب، وبناء القدرات، بما يخدم المصالح المشتركة ويعزز مستوى التعاون بين القوات المسلحة في البلدين. كما تناول اللقاء، أهمية تطوير الشراكة الاستراتيجية وتوسيع قنوات التواصل والتشاور العسكري، بما يسهم في دعم جهود الأمن والاستقرار الإقليمي في ظل التحديات الراهنة التي تشهدها المنطقة. وأكد اللواء الركن الحنيطي مثانة العلاقات التي تجمع القوات المسلحة في البلدين، مشيداً بمستوى التعاون القائم، وحرص القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية على مواصلة تعزيزه بما يحقق الرؤى والتطلعات المشتركة. من جانبه، أكد المشير عاصم منير حرص بلاده على توسيع آفاق التعاون العسكري مع القوات المسلحة الأردنية، خاصة في مجالات تطوير القدرات الدفاعية ورفع مستوى التنسيق المشترك.تابع ص٢

## اعتماد نماذج طلبات تملك وتأجير الأموال غير المنقولة في إقليم البترا

البترا أقر مجلس مفوضي سلطة إقليم البترا التنموي السياحي، في جلسته المنعقدة، اعتماد النماذج الرسمية المعدة لاستقبال طلبات تملك وتأجير الأموال غير المنقولة، استنادا إلى نظام تأجير وتملك الأموال غير المنقولة خارج حدود محمية البترا الأثرية أو المواقع الأثرية الأخرى ضمن الإقليم. ويأتي القرار إيفاءا بالبدء رسميا باستقبال الطلبات لدى مديرية الاستثمار (النافذة الاستثمارية الواحدة)، على أن يتمت دراستها وفق الأصول القانونية المعتمدة، والمضي قدما في تطبيق أحكام النظام.وقرر المجلس تشكيل لجنة تأجير وتملك الأموال غير المنقولة برئاسة مفوض البنية التحتية والاستثمار، وعضوية ستة مدراء من ذوي الخبرة والاختصاص، من بينهم مندوب عن دائرة الأراضي والمساحة يسميه مديرا، لتتولى ممارسة المهام والصلاحيات المنصوص عليها في النظام. وقال رئيس مجلس المفوضين، الدكتور فارس البريزات، إن نظام تأجير وتملك الأموال غير المنقولة خارج حدود محمية البترا استكمل جميع أطره التشريعية والتنظيمية بعد صدوره في الجريدة الرسمية، واعتماد نماذجه، وتشكيل اللجنة المختصة، ما يمكن سلطة إقليم البترا من البدء باستقبال الطلبات ودراستها وفق أحكام النظام.وأوضح البريزات أن النظام يهدف إلى تحقيق المنفعة العامة لجميع أصحاب المصلحة من أهالي لواء البترا، والمستثمرين، ومالكي الأراضي الواقعة ضمن إقليم البترا وخارج حدود المحمية الأثرية أو المواقع الأثرية الأخرى، من خلال تعظيم الاستفادة من الممتلكات الخاصة وتحويلها إلى فرص استثمارية حقيقية

## وزير الداخلية يتفقد الأعمال الإنشائية في جسر الملك حسين

عمان

تفقد وزير الداخلية، مازن الفراية، صباح الخميس، تنفيذ الأعمال الإنشائية في جسر الملك حسين. وإطلع الفراية خلال الزيارة على مستويات الإنجاز ومستويات التقدم في العمل المرتبطة بخطط تطوير الجسر.



## الاحتلال يواصل سياسة الهدم في الضفة الغربية



القدس المحتلة ورام الله وجنين. وفي القدس المحتلة، هدمت قوات الاحتلال منزلين في حي الصلعة في بلدة جبل المكبر. من جهة أخرى، شنت قوات الاحتلال حملة مدامات واعتقالات واسعة في الضفة الغربية ومدينة القدس، طالت ٢٦ فلسطينيا، فيما اقتحم عشرات المستوطنين باحات المسجد الأقصى بحماية مشددة من الشرطة الإسرائيلية، وأدوا طقوسا استغزازية في باحاته.

## خبراء: وقف إنهاء خدمات من أكمل 30 سنة يتيح استدامة العمل وفق الاحتياجات الفعلية للمؤسسات

العبء الفعلي للعمل واحتياجات الدوائر الحكومية من جهة أخرى.

وقالت وزيرة الدولة لتطوير الأداء المؤسسي السابقة، ياسرة غوشة، إن التقاعد للموظفين الذين أتموا ٣٠ سنة خدمة هو أمر حمي في أي عمل حكومي، إذ يمثل نهاية مسيرة أي موظف عام، لكنها تساءلت: متى يجب اتخاذ هذا القرار؟

وأكدت غوشة أن القرار الأخير منح زحاً إضافياً لخطة ترشيح الجهاز الحكومي، انسجاماً مع مضامين خارطة طريق تحديث القطاع العام، مشيرين إلى أن التعيين في القطاع العام أو إنهاء خدمات الموظفين بات محكوماً، بموجب القرار، بالاحتياج الفعلي للموارد البشرية، وبما يتوافق مع الاستراتيجيات والمهام المخططة بالدوائر الحكومية، وهو ما يشكل جوهر مفهوم الترشيح الذي تسعى خارطة الطريق إلى ترسيخه.

وشدنت غوشة على ضرورة التحول إلى منظومة مؤسسية واضحة تطبق في جميع الوزارات والدوائر، مع وضع معايير مكتوبة ومعلنة ترتبط بالجدارة والكفاءة، وتوفر البدائل وخطط الإحلال الوظيفي، لضمان عدم إفراغ الطبقة الوسطى في الإدارة الحكومية فجأة.تابع ص٢

## مختصون: منع المقابلات بعد امتحان "الثانوية" يحافظ على الاستقرار النفسي للطلبة

لتركيز بيئة امتحانية آمنة تخضع لأعلى معايير العدالة والنزاهة، بعيداً عن أي مؤثرات خارجية قد تعكر صفو العملية التربوية أو تحيد بها عن مسارها المنضبط. وأكد، أن هذا الإجراء يهدف إلى تحصين الطلبة من الضغوط النفسية المباشرة وحالات التوتر التي تقربها المواجهة الإعلامية في لحظات حرجة، بما يضمن بقاء تركيزهم منصباً بالكامل على أدائهم الأكاديمي، كما تسعى الوزارة من خلاله إلى حماية خصوصية الطلبة ومنع استدراجهم لإطلاق أحكام انطباعية أو تصريحات انفعالية قد تحيد عن سياقها الصحيح، أو تبني عليها تصورات لا تعكس واقع الامتحان ومجرياته الحقيقية. وأضاف العجاردة، أن القرار يتوخى ضبط المشهد الإعلامي المحيط بمراكز الامتحان، وتجفيف منابع الشائعات أو المعلومات غير الدقيقة التي غالباً ما تثير موجات من القلق والارتباك في صفوف الطلبة وذويهم، قائلاً: "من شأن هذا الانضباط الإعلامي أن يبقى مرجعية التقويم والبيانات محصورة في القنوات الرسمية، بعيداً عن صخب التكهات التي قد تضر بصداقية الامتحان".تابع ص٢

## متحف الدبابات الملكي يستقبل زواره كالمعتاد

عمان وقال سفيان الزابري، مدير التسويق في المتحف، أعلن متحف الدبابات الملكي عن استقبال زواره كالمعتاد من الساعة العاشرة صباحاً وحتى السادسة مساءً، للاستمتاع بال جولات والتعرف على المعروضات التاريخية والثقافية الفريدة.

أكد مختصون في المجال التربوي والنفسي والإعلامي، أن القرار الذي اتخذته هيئة الإعلام بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم والبحث العلمي بخصوص منع التصوير أو إجراء المقابلات مع طلبة الثانوية العامة قبل أو بعد الامتحانات دون الحصول على تصاريح مسبقة، يساعد في حفظ الاستقرار والتوازن النفسي لدى الطلبة وحماية خصوصيتهم. وأوضحوا في أحاديثهم لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن القرار يسهم في ضبط المشهد الإعلامي وتقديم رسائل إعلامية خالية من التشويه والإشاعة والمعلومات غير الدقيقة التي لا تستند إلى المهنية والمسؤولية، ومنع استدراج الطلبة لإصدار تصريحات، وهم في حالة قلق وارتباك.

وقال أمين عام وزارة التربية والتعليم للشؤون التعليمية الدكتور نواف العجاردة، إن هذا القرار يجسد المسؤولية الوطنية التي تضطلع بها وزارة التربية والتعليم في رعاية الطلبة، وخطوة استباقية لضمان أقصى درجات الاستقرار النفسي لهم، ويحقق سعي الوزارة الدؤوب

## المجلس المركزي لحزب الميثاق الوطني يقر نظامه الأساسي لعام 2025

عمان

أقرّ المجلس المركزي لحزب الميثاق الوطني، خلال اجتماعه الدوري الذي عقد أمس الأربعاء النظام الأساسي للحزب لعام ٢٠٢٥، وذلك برئاسة رئيس المجلس المركزي، وحضور الأمين العام بالوكالة وأعضاء المجلس. وأكد الحزب، أن إقرار النظام الأساسي الجديد يأتي انسجاماً مع رؤيته وأهدافه الوطنية للمرحلة المقبلة، وفي إطار تعزيز العمل المؤسسي، وتطوير الهياكل التنظيمية، وترسيخ مبادئ الحوكمة والشفافية، بما يضمن فاعلية الأداء الحزبي ومواكبته لمخططات المرحلة السياسية القادمة. وأشار إلى أن النظام الأساسي لعام ٢٠٢٥ تضمن تحديثات شاملة على آليات العمل الداخلي، وتنظيم الصلاحيات والمسؤوليات، وتقليل دور الهيئات الحزبية المختلفة، إلى جانب توسيع مشاركة الشباب والمرأة وذوي الإعاقة في مواقع صنع القرار. وشدد المجلس المركزي على التزام حزب الميثاق الوطني بالعمل ضمن الأطر الدستورية والقانونية، وتعزيز النهج الديمقراطي، وخدمة القضايا الوطنية، بما يسهم في دعم مسيرة الإصلاح والتحديث والتنمية. وفي ختام الاجتماع، ثَمّن أعضاء المجلس المركزي الجهود التي بذلتها اللجان المختصة في إعداد وصياغة النظام الأساسي، مؤكداً أن المرحلة المقبلة ستشهد خطوات عملية لتنفيذ مضايمه على أرض الواقع، بما يعزز حضور الحزب ودوره في الحياة السياسية.

## خبراء: وقف إنهاء خدمات من أكمل 30 سنة يتيح استدامة العمل وفق الاحتياجات الفعلية للمؤسسات

عمان

أعاد مجلس الوزراء للمرجع المختص صلاحية إنهاء خدمات موظفي القطاع العام عند اكتمالهم ٣٠ سنة خدمة أو بلوغ عدد اشتراكاتهم ٣٦٠ في الضمان الاجتماعي، في خطوة تهدف إلى تدقيق الاحتياجات الفعلية للموارد البشرية وفق متطلبات واحتياجات الدوائر الحكومية، ويتيح القرار للمرجع المختص ومحاور خارطة طريق تحديث القطاع العام. ويأتي هذا القرار في إطار جهود الحكومة لترشيق الجهاز الحكومي وضبط هيكلية الموارد البشرية بما يعزز الكفاءة المؤسسية ويحقق التوازن بين أعداد الموظفين واحتياجات الدوائر الحكومية وبين القرار للمرجع المختص المرونة في تقييم حالات الموظفين بشكل موضوعي، بما يضمن استمرار الكفاءات الضرورية للحفاظ على جودة الأداء، وتخفيف الأعباء المالية على مؤسسة الضمان الاجتماعي، مع الالتزام بالمعايير المهنية والإدارية. وأكد مختصون في تطوير القطاع العام في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية "بترا" أن قرار مجلس الوزراء يجسد موقفاً الرشيق بوصفه عملية تنظيمية لا تستهدف تخفيض أعداد الموظفين بصورة مطلقة، وإنما تحقيق التوازن بين أعدادهم ومؤهلاتهم من جهة، وحجم العبء الفعلي للعمل واحتياجات الدوائر الحكومية من جهة أخرى.

وقالت وزيرة الدولة لتطوير الأداء المؤسسي السابقة، ياسرة غوشة، إن التقاعد للموظفين الذين أمثوا ٣٠ سنة خدمة هو أمر حتمي في أي عمل حكومي، إذ يمثل نهاية مسيرة أي موظف عام، لكنها تساءلت: متى يجب اتخاذ هذا القرار؟ وأكدت غوشة أن القرار الأخير منح زخماً إضافياً لخطة ترشيق الجهاز الحكومي، انسجاماً مع مضماني خارطة طريق تحديث القطاع العام، مشيرين إلى أن التعيين في القطاع العام أو إنهاء خدمات الموظفين بات محكوماً، بموجب القرار، بالاحتياج الفعلي للموارد البشرية، وبما يتوافق مع الاستراتيجيات والمهام المنوطة بالدوائر الحكومية، وهو ما يشكل جوهر مفهوم الترشييق الذي تسعى خارطة الطريق إلى ترسيخه.

وشددت غوشة على ضرورة التحول إلى منظومة مؤسسية واضحة تُطبق في جميع الوزارات والدوائر، مع وضع معايير مكتوبة ومعلنة ترتبط بالجدارة والكفاءة، وتوفر البديل وخطط الإحلال الوظيفي، لضمان عدم إفراغ الطبقة الوسطى في الإدارة الحكومية فجأة.

وأشارت إلى أن الإدارة لا تستطيع الاستغناء عن أي موظف بشكل عشوائي، بل يجب أن يكون ذلك ضمن سياسة موارد بشرية سليمة تربط بين حاجة المؤسسة ورأس المال البشري المتاح لديها. فاستبعاد موظفين ذوي خبرة طويلة ومعرفة عميقة بالشؤون الإدارية يؤدي إلى فقدان الخبرة المؤسسية ويؤثر على جودة الإنجاز واستقرار العمل، كما يقلل الأمان الوظيفي لدى العاملين الآخرين.

وأكدت غوشة أن تعزيز الثقافة المؤسسية وترسيخ قيم النزاهة والانتماء يتطلب الحفاظ على الموظفين ذوي الخبرة، حتى مع تعيين موظفين جدد يحتاجون إلى التدريب والاستفادة من خبراتهم وتجاربهم. وأضافت أن وجود نصوص قانونية تمنح المسؤول صلاحية التقاعد أو التهديد يجب أن تُطبق بطريقة مهنية، بعيداً عن الشخصية أو العلاقات، مع التركيز على خدمة المؤسسة وضمان حقوق العاملين.

وأكد المدير العام السابق لمعهد الإدارة العامة، الدكتور راضي العنوم، أن الإحالة على التقاعد بعد إكمال ٣٠ سنة خدمة قد تنطوي على بعض السلبيات، لا سيما في الأعمال التي تتطلب خبرات متخصصة وتجارب طويلة مشيراً إلى أن بعض الخبراء قد يعتبروا هذه الإحالة خسارة للكفاءات المحترفة، ما قد يؤثر على أداء المؤسسات وجودة العمل فيها.

وأشار العنوم إلى قرار الحكومة الأخير باستثناء الموظفين المستحقين للتقاعد المبكر من الإحالة الإلزامية، مؤكداً أن هذا القرار صائب ويأتي في توقيت مناسب، لما له من أثر إيجابي في تخفيف العبء المالي على مؤسسة الضمان الاجتماعي.

وأضاف العنوم أن هذا الاستثناء يعكس مرونة الإدارة الحكومية في مراعاة الظروف المالية للمؤسسات العامة، ويتيح فرصة لاستمرار الكفاءات التي يمكن أن تسهم في دعم استقرار الأداء الإداري، مع الحفاظ على حقوق العاملين بشكل عادل ومتوازن.

## وزير الشباب والبيئة يبحثان خطة استراتيجية النظافة الوطنية

عمان

بحث وزير الشباب الدكتور رائد العدوان، والبيئة الدكتور أيمن سليمان بالتعاون في إطار البرنامج التنفيذي لاستراتيجية النظافة والحد من الإلقاء العشوائي للنفايات، في ضوء مخرجات اجتماع اللجنة التحضيرية المعنية بالبرنامج التنفيذي للأعوام ٢٠٢٦-٢٠٢٧. وقال العدوان خلال الاجتماع اللقاء الذي عقد في وزارة الشباب، إن برامج البيئة لها مساحة كبيرة في خطط الوزارة التي تنفذ من خلال المديريات والمراكز الشبابية برامج توعوية وتدريبية تهدف إلى رفع وعي الشباب بالقضايا البيئية، إلى جانب الأنشطة التطوعية وحملات النظافة التي ينفذها الشباب والشابات من المراكز الشبابية كافة، مضيفاً إن مجال البيئة يعد أحد أبرز مجالات التقدم لجائزة الحسين بن عبدالله الثاني للعمل التطوعي، إلى جانب برامج معسكرات الحسين للعمل والبناء وبرنامج صون للعمل البيئي. وأكد العدوان أن الوزارة تضع مراقفها الشبابية والرياضية بما يترجم استراتيجية النظافة والحد من الإلقاء العشوائي للنفايات، من خلال تنفيذ الحملات التطوعية للنظافة، وإقامة البرامج التدريبية للشباب والعاملين وتنفيذ حملات التشجير والمساهمة في الترويج الإعلامي.

بدوره، أكد وزير البيئة أهمية التوعية مع وزارة الشباب في تنفيذ البرنامج التنفيذي لاستراتيجية النظافة، مشيراً إلى أن الوزارة تمثل مظلة حاضنة للشباب، باعتبارهم الفئة الأكبر في المجتمع، والمحرك الأساس لمسارات التنمية المستدامة.

وأوضح سليمان، أن البرنامج يتضمن عدداً من المحاور والأهداف منها رفع مستوى الوعي وتعزيز المشاركة المجتمعية، مؤكداً أن البرنامج لا يقتصر على حملات مؤقتة أو أنشطة مرحلية، بل هو برنامج وطني متكامل.

## مندوبا عن الملك وزير الداخلية يشارك بقداس منتصف الليل في كنيسة المهدي بيت لحم

المقدسة كافة، بما يكرس نهج العيش المشترك بين أبناء الشعب الفلسطيني الواحد، مجدداً التأكيد على أهمية الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، ودعم صمود الشعب الفلسطيني على أرضه، لا سيما في مدينة القدس المحتلة، ومواجهة الممارسات الاحتلالية الرامية إلى تغيير معالمها العربية المسيحية والإسلامية.

ولفت إلى ضرورة تعزيز صمود المقدسين وتكثيف الجهود لقيام الدولة الفلسطينية المستقلة على خطوط الرابع من حزيران عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية وفق حل الدولتين وبما يضمن حقوق الشعب الفلسطيني على أرضه عبر تحقيق السلام العادل والشامل في المنطقة. وعلى هامش المشاركة في قداس منتصف الليل، التقى الفراية، في مدينة بيت لحم، نائب الرئيس الفلسطيني حسين الشيوخ، حيث نقل الفراية تحيات جلالة الملك إلى الرئيس الفلسطيني محمود عباس.

وقدم الفراية، خلال اللقاء، التهانئ للشعب الفلسطيني بمناسبة أعياد الميلاد المجيدة، مجدداً التأكيد على مواقف الأردن الثابتة في دعم القضية الفلسطينية والشعب الفلسطيني على مختلف الصعد وفي شتى المجالات. من جهته، أعرب الشيخ عن تقديره العميق للمواقف الأردنية الثابتة في دعم حقوق الشعب الفلسطيني في مختلف المحافل الدولية.

وأطلع الشيخ الوزير الفراية على آخر التطورات المتعلقة بالقضية الفلسطينية، في ظل استمرار الاعتداءات والانتهاكات من قبل قوات الاحتلال الإسرائيلي، واعتداءات المستوطنين المتطرفين بحق أبناء الشعب الفلسطيني وأرضه وممتلكاته ومقدساته، مؤكداً أهمية الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في مدينة القدس المحتلة.

## رئيس هيئة الأركان يلتقي قائد قوات الدفاع الباكستانية في إسلام آباد



كما زار اللواء الركن الحنيطي مركز الابتكار والبحث في علوم الطيران والتكنولوجيا في باكستان (NASTP) واستمع إلى شرح عن المشاريع التي ينفذها المركز من خلال توفير بيئة متكاملة من العناصر الأساسية اللازمة لرعاية التصميم والبحث والتطوير والابتكار في مجالات الطيران والأدوات العسكرية والدفاعية وتوظيف السبيرياني.

## مختصون: منع المقابلات بعد امتحان "الثانوية" يحافظ على الاستقرار النفسي للطلبة

وضعت التركيز والشعور بعدم الكفاءة. وأكدت، أن المواجهة المباشرة مع الكاميرا وطرح الأسئلة قبل الامتحان أو بعده تسبب في بعض الحالات ارتفاع مستوى ضغط الدم والقلق ويؤثر ذلك سلباً على تقدير الذات ويزيد الشك في قدراته الدراسية والنتيجة المتوقعة ويقلل التركيز، وتحدث حالة من الشعور بالارتباك ونقص التقدير الذاتي الناتج عن لوم النفس وجلد الذات جراء المساءلة عند استرجاع و مراجعة الأسئلة، الأمر الذي يسهم وبشكل كبير في اصدار تصريحات أو اتخاذ قرارات غير سليمة.

وأكدت أستاذة التربية الإعلامية في جامعة آل البيت الدكتور ريم الزعبي، أن النظر إلى قرار الهيئة ووزارة التربية من منظور التربية الإعلامية والمعلوماتية، يُعد هادفاً ويسعى بشكل واضح للحد من التجاوزات التي ترتكبها منصات وصفحات التواصل غير المهنية التي قد تنشر معلومات مضللة أو غير دقيقة عن الأسئلة أو النتائج.

وأوضحت، أن القرار يساعد الطلبة وذويهم على عدم الانسياق خلف "المحتوى الانفعالي" وما يسمى "التروائد" والتي قد تظهر في المقابلات العشوائية بعد أداء الامتحانات الوزارية، مما يساعد الطلبة في التركيز على تقديم امتحاناتهم بعيداً عن ضجيج منصات التواصل.

وأشارت الزعبي، أن القرار لاقى ارتياحاً شعبياً واسعاً لأنه يؤكد على ضرورة وجود مرجعية رسمية لضبط جودة المحتوى الإعلامي وضمان مهنية، ويمنع بعض القائمين على صفحات التواصل الاجتماعي، والذين لا يملكون المهارات الأساسية للتعامل مع القضايا الحساسة كالامتحانات الوزارية من "انتحال الصفة الإعلامية أو الصحفية" وهذا سيسهم بلا شك في التمكين الرقمي المؤسسات.



مسؤولين سياسيين، والسفير الأردني في فلسطين عصام البدر، والتي عقدت قبل قداس منتصف الليل، مقانة العلاقات الأخوية والتاريخية التي تجمع بين الشعبين الأردني والفلسطيني، مؤكداً أهمية الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في مدينة القدس. وشدد الوزير الفراية على دور جلالة الملك المستمر في دعم الركن والنسيج المسيحي الأصلي في الأراضي الفلسطينية

## رئيس هيئة الأركان يلتقي قائد قوات الدفاع الباكستانية في إسلام آباد

عمان

التقى رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، الأربعاء، قائد قوات الدفاع الباكستانية المشير عاصم منير، في مقر رئاسة الأركان الباكستانية بالعاصمة إسلام آباد. وبحث الجانبان خلال اللقاء سبل تعزيز العلاقات الثنائية في الشؤون العسكرية والدفاعية، وتطويرها في مختلف المجالات، من خلال تبادل الخبرات، والتدريب، وبناء القدرات، بما يخدم المصالح المشتركة ويعزز مستوى التعاون بين القوات المسلحة في البلدين.

كما تناول اللقاء، أهمية تطوير الشراكة الاستراتيجية وتوسيع قنوات التواصل والتشاور العسكري، بما يسهم في دعم جهود الأمن والاستقرار الإقليمي في ظل التحديات الراهنة التي تشهدها المنطقة.

وأكد اللواء الركن الحنيطي متانة العلاقات التي تجمع القوات المسلحة في البلدين، مشيداً بمستوى التعاون القائم، وحرص القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية على مواصلة تعزيزه بما يحقق الرؤى والتطلعات المشتركة. من جانبه، أكد المشير عاصم منير حرص بلاده على توسيع آفاق التعاون العسكري مع القوات المسلحة الأردنية، خاصة في مجالات تطوير



الطوائف المسيحية في فلسطين بمناسبة حلول عيد الميلاد المجيد، وتمنياته لهم بعام يزخر بالمحبة والأمن والسلام. وأكد الفراية، خلال مأدبة العشاء الرسمي للميلاد التي أقيمت في كنيسة دير الفرنسيسكان بمدينة بيت لحم، بحضور رئيس اللجنة الرئاسية العليا لشؤون الكنائس في فلسطين رمزي خوري، والبطريرك بيشسبالا، وشخصيات مسيحية في بيت لحم، ورجال دين مسلمين،

## الأشغال تستضيف برنامجاً تدريبياً لتطوير وحدات الرقابة والتدقيق الداخلي



عمان

استضاف نادي موظفي وزارة الأشغال العامة والإسكان برنامجاً تدريبياً متخصصاً بعنوان "تطوير عمل وحدات الرقابة والتدقيق الداخلي وفقاً للمعايير الدولية"، وذلك بالشراكة مع ديوان المحاسبة، في إطار تعزيز كفاءة الأداء المؤسسي وترسيخ مبادئ الحوكمة والنزاهة والشفافية.

ونفذ البرنامج وفق بيان الوزارة الخميس، خلال الفترة من ١٥ ولغاية ٢٤ من الشهر الحالي، بمشاركة ٢٢ مندوباً من العاملين في مجالات الرقابة والتدقيق الداخلي في عدد من الجهات ذات العلاقة.

ويهدف البرنامج، إلى تعريف المشاركين بالمفاهيم الحديثة والمعايير الدولية ذات الصلة، وتعزيز قدراتهم على تطبيق أفضل الممارسات المهنية.

وتضمن البرنامج، محاور حول التخطيط المبني على المخاطر، وأخلاقيات المهنة والاستقلالية، وآليات إعداد التقارير الرقابية وفق المعايير الدولية، إلى جانب تطبيقات عملية.

## "الثانوية" يحافظ على الاستقرار النفسي للطلبة

الإعلامي المحيط بمراكز الامتحان، وتخفيف منابع الشائعات أو المعلومات غير الدقيقة التي غالباً ما تثير موجات من القلق والارتباك في صفوف الطلبة وذويهم، قائلا: "من شأن هذا الانضباط الإعلامي أن يبقني مرجعية التقييم والبيانات محصورة في القنوات الرسمية، بعيداً عن صخب التكهات التي قد تضر بمصداقية الامتحان". وأشار إلى أن الوزارة تؤكد بهذا القرار، أن الحفاظ على الهدوء والنظام في محيط القاعات ليس مجرد إجراء تنظيمي، بل هو التزام تربوي وأخلاقي يهدف إلى إرساء أجواء إيجابية تعزز ثقة المجتمع بنزاهة منظومة الامتحانات الوطنية، فالقرار يمثل صمام أمان يضمن بقاء امتحان الثانوية العامة بعيداً عن التجاذبات الإعلامية، ويحفظ له هيئته ومصداقيته.

نقيب الصحفيين الأردنيين الزميل طارق المومني، من جهته، أكد أن لوسائل الإعلام بمختلف فئاتها تأثيراً كبيراً على المجتمعات، وتشكيل الاتجاهات والقناعات عن طريق الرسائل التي تقدمها للمستمع أو المشاهد أو القارئ، وكثيراً ما يحدث أن هذه الرسائل غير واقعية أو مضللة، الأمر الذي يؤدي بالضرورة إلى تشويه الصورة الحقيقية للأحداث أو تأويل هذه التصريحات لتأخذ منحنيات أخرى تؤثر على المجتمعات والأفراد وتشكل لديهم صورة ذهنية يصعب إزالتها حتى لو ظهرت الحقائق بعد حين.

وأضاف، أن القرار الذي اتخذته هيئة الإعلام بخصوص عدم قيام أي جهات أو منصات تعليمية بالتصوير الميداني خلال فترة امتحانات الثانوية العامة دون الحصول على تصريح مسبق من الهيئة، جاء استناداً للتجارب السابقة في اجراء المقابلات وطرح الأسئلة على الطلبة دون الأخذ بالمعايير المهنية والمصالح العامة.

وبين المومني، أن النقابة تلقت العديد من الشكاوى بهذا الخصوص والتي يفيد محتواها بأن بعض المنصات

رام الله مندوبا عن جلالة الملك عبدالله الثاني، شارك وزير الداخلية مازن الفراية في قداس منتصف الليل في كنيسة المهدي بمدينة بيت لحم، بمناسبة حلول عيد الميلاد المجيد للطوائف المسيحية التي تسيير حسب التقويم الغربي. وحضر القداس نائب الرئيس الفلسطيني حسين الشيخ، نيابة عن الرئيس محمود عباس، وعدد من الشخصيات السياسية الفلسطينية، ودعمه المتواصل للمقدسات المسيحية وبديلماسيون من مختلف أنحاء العالم. وألقى بطريرك القدس والأردن وسائر الديار المقدسة بيشر باتيستيا بيشسبالا، عظة قداس منتصف الليل في كنيسة القديسة كاترينا (كنيسة المهدي)، دعا خلالها إلى أن يعم السلام والمحبة والتسامح بين البشرية من أجل العيش بأمن وسلام وازدهار، مطالباً أتباع الديانات الثلاث الجنوح نحو الإيمان والمحبة والسلام والتسامح بدل الكراهية والحقد والافتتال.

وشكر البطريرك بيشسبالا، في مستهل عظته، جلالة الملك ومندوبه الوزير الفراية على حضور هذه المناسبة العظيمة، مثنياً مواقف جلالة الملك وجهوده في مساعدة أهالي قطاع غزة، ودعمه المتواصل للمقدسات المسيحية والإسلامية في مدينة القدس المحتلة.

وأكد في عظته أن نور بيت لحم لن يطفى، وسيبقى نورا للمحبة والتسامح والسلام، داعياً الجميع في العالم والمنطقة إلى العمل على وقف الحروب والصراعات والنزاعات، وتحمل مسؤولياتهم في إحلال السلام وإنهاء معاناة أهالي قطاع غزة وأطفاله الذين تعرضوا، على مدار الأيام والأشهر والسنوات الماضية، للتجويع والخوف والحزن والويلات.

بدوره، نقل الوزير الفراية تحيات وتهاني جلالة الملك وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، إلى

## الأشغال تستضيف برنامجاً تدريبياً لتطوير وحدات الرقابة والتدقيق الداخلي



عمان

استضاف نادي موظفي وزارة الأشغال العامة والإسكان برنامجاً تدريبياً متخصصاً بعنوان "تطوير عمل وحدات الرقابة والتدقيق الداخلي وفقاً للمعايير الدولية"، وذلك بالشراكة مع ديوان المحاسبة، في إطار تعزيز كفاءة الأداء المؤسسي وترسيخ مبادئ الحوكمة والنزاهة والشفافية.

ونفذ البرنامج وفق بيان الوزارة الخميس، خلال الفترة من ١٥ ولغاية ٢٤ من الشهر الحالي، بمشاركة ٢٢ مندوباً من العاملين في مجالات الرقابة والتدقيق الداخلي في عدد من الجهات ذات العلاقة.

ويهدف البرنامج، إلى تعريف المشاركين بالمفاهيم الحديثة والمعايير الدولية ذات الصلة، وتعزيز قدراتهم على تطبيق أفضل الممارسات المهنية.

وتضمن البرنامج، محاور حول التخطيط المبني على المخاطر، وأخلاقيات المهنة والاستقلالية، وآليات إعداد التقارير الرقابية وفق المعايير الدولية، إلى جانب تطبيقات عملية.

## آلام الظهر.. بين المعتقدات الخاطئة والحقائق الطبية



بآلم في الظهر.

الحقيقة: على العكس، يُعد النشاط البدني المنتظم والتمارين المناسبة، خصوصاً تمارين تقوية العضلات الأساسية وتحسين المرونة، من أهم وسائل العلاج والوقاية. ويجب فقط تعديل شدة التمارين حسب درجة الألم، واستشارة الطبيب إذا استمر أو ازداد.

٦. الخرافة: الجراحة هي الحل الوحيد لآلام الظهر المزمنة.

الحقيقة: تستجيب معظم الحالات للعلاجات غير الجراحية مثل العلاج الطبيعي، والأدوية، والحقن الموضعية، وتعديل نمط الحياة. وتُخصص الجراحة للحالات التي تظهر فيها أعراض إنذارية، مثل الألم الليلي الشديد، أو الألم الممتد إلى الساقين، أو الضعف والخدر، أو اضطرابات التحكم في المثانة أو الأمعاء، وهي حالات تتطلب تقييماً طبياً عاجلاً.

٧. الخرافة: المرتبة القاسية هي الأفضل لصحة الظهر.

الحقيقة: لا توجد مرتبة مثالية تناسب الجميع. فالخيار الأفضل هو المرتبة التي تحقق توازناً بين الدعم والراحة، وفقاً لحاجة الشخص وحالته الصحية.

٨. الخرافة: وضعية الجلوس أو الوقوف السيئة لا تؤثر على الظهر.

الحقيقة: الوضعية الخاطئة المتكررة، مثل الانحناء لفترات طويلة أمام الشاشات، تجهد العضلات والمفاصل وتؤدي إلى آلام مزمنة. وينصح بتحسين بيئة العمل وأخذ فترات راحة منتظمة للتمدد.

الحقيقة: في الواقع، قد يؤدي ذلك إلى ألم أو خدر في الساق أو الورك، وليس الظهر مباشرة. بسبب ضغط المحفظة على العصب الوركي. الحل البسيط هو إزالة المحفظة من الجيب الخلفي أثناء الجلوس.

وللحفاظ على صحة الظهر على المدى الطويل يُنصح بـ: التحكم في الوزن لتقليل الضغط على العمود الفقري. تقوية عضلات البطن والظهر لدعم الفقرات.

الحفاظ على الحركة والنشاط البدني بانتظام.

الالتزام بوضعية الجلوس والوقوف الصحيحة.

وفي حين أن بعض مشكلات الظهر قد تكون ناتجة عن إصابات أو عوامل وراثية لا يمكن تقاديبها، فإن اتباع هذه الإرشادات يسهم بشكل كبير في تقليل خطر الإصابة بالآلم والحد من شدته.

## الكاكاو يحافظ على صحة الشرايين بهذه الحالة

وكالات

كشفت دراسة حديثة أن تناول الكاكاو عالي الفلافانول قبل الجلوس لفترة طويلة يمكن أن يحمي وظائف الأوعية الدموية في الجسم. وأظهرت الدراسة أن تناول مشروب كاكاو غني بالفلافانول قبل جلسات الجلوس الطويلة يحافظ على صحة الأوعية الدموية ويمنع تدهورها، بغض النظر عن مستوى اللياقة البدنية للشباب.

وشملت الدراسة ٢٤ شاباً بصحة جيدة تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٣٤ عاماً، وقُسموا إلى مجموعتين حسب لياقتهم القلبية التنفسية: عالية ومنخفضة. خضع المشاركون لجلسة جلوس استمرت ساعتين بعد تناول مشروب كاكاو عالي الفلافانول أو مشروب وهمي منخفض الفلافانول، وتم قياس وظيفة البطانة الوعائية في الذراعين والساقين.

وأظهرت النتائج أن الجلوس الطول تسبب بتدهور وظيفة الأوعية عند تناول المشروب الوهمي، بينما حافظ مشروب الكاكاو الغني بالفلافانول على صحة الأوعية تماماً في كلا الطرفين. دون تأثير لمستوى اللياقة البدنية.

وأرجع الباحثون الفائدة إلى قدرة فلافانولات الكاكاو على تعزيز إنتاج أكسيد النيتريك المسؤول عن استرخاء وتوسع الأوعية الدموية. وتشير الدراسة إلى أن استهلاك الكاكاو الداكن قبل فترات الجلوس الطويلة يمثل وسيلة وقائية عملية لدعم صحة القلب والأوعية الدموية، مع التأكيد على أهمية النشاط البدني وتقليل الجلوس لفوائد صحية شاملة.



## طبيب يحذر من خطورة هذا النوع من الحلويات على الأطفال

وكالات

حذر الطبيب النفسي الروسي وأخصائي علاج الإدمان، أليكسي كازانتسيف، من أن الحلويات والسكري التي تحتوي على الكحول تمثل خطراً كبيراً على صحة الأطفال.

وفي مقابلة مع موقع "٣٦٠.تل"، أشار كازانتسيف إلى أن بعض الأطفال والمراهقين باتوا يلجأون مؤخراً إلى شراء هذه الحلويات عبر منصات التسوق الإلكترونية، محذراً من أنها قد تكون الخطوة الأولى نحو إدمان الكحول، وقد تؤدي إلى تسمم حاد للجسم، وفي الحالات القصوى إلى الوفاة.

وأوضح أن أدوية الأطفال غير الناضجة تفتقر للمقاومة تجاه الكحول، فحتى بضع قطع من هذه الحلويات قد تسبب حالة سكر وتسمم كحولي، وقد تفتح "بوابات" لتجربة مواد أخرى لاحقاً.

وأضاف أن جسم الإنسان يواصل النمو حتى سن ٢١-٢٢ عاماً، حيث يكتمل تطوير الفص الجبهي للمخ المسؤول عن اتخاذ القرارات والذكاء النقدي، ما يجعل المراهقين أكثر عرضة لتجربة الكحول بدافع الفضول، خاصة مع انتشار استهلاك الكبار له.

وتأتي هذه التحذيرات ضمن جهود متزايدة للتنبيه من مخاطر المنتجات التي تحتوي على الكحول والموجهة للشباب، وسط قلق متصاعد بشأن آثارها على الصحة العامة.

## أمراض يمكن أن تتنكر في صورة التهاب المثانة

وكالات

يشير الدكتور سيرغي كوروليوف أخصائي المسالك البولية، إلى أنه في بعض الحالات، قد تشير أعراض تشبه التهاب المثانة إلى مشكلات نفسية جسدية، أو تلف الأعصاب، أو مشكلات نسائية، أو ورم.

ويقول الدكتور سيرغي كوروليوف، أخصائي المسالك البولية: "في بعض الحالات، لا يمكن تشخيص الحالة إلا من قبل طبيب نفسي. يخضع المريض — وغالباً تكون امرأة في البداية — لفحص شامل، لكن التحاليل والفحوصات لا تظهر أي خلل. تُعرف هذه الحالة باسم ألم المثانة، أي ألم في المثانة دون تغيرات التهابية، وقد تكون مرتبطة بالحالة النفسية للمريضة. أحياناً يكون الألم ناتجاً عن تلف الأعصاب في منطقة المثانة، وتُعالج هذه الحالات بواسطة طبيب نفسي أو طبيب أعصاب". وأضاف: "قد تشير بعض الأعراض المشابهة للتهاب المثانة إلى مشكلات نسائية، مثل اختلال التوازن البكتيري المهبلي أو داء المبيضات، أو إلى وجود ورم في المثانة".

ويستكمل: "قد تسبب الأورام أعراضاً مشابهة لتهاب المثانة، لذا يُنصح بإجراء فحص بالموجات فوق الصوتية، خاصة إذا تكررت الأعراض خلال ستة أشهر، وقد يوصي الطبيب بإجراء تنظير للمثانة. إذ عادة ما يتطور سرطان المثانة دون أعراض واضحة، وأحياناً تكون أولى علاماته أعراض التهاب المثانة، أو ظهور دم في البول، وهو أمر يستدعي القلق". ويشير الدكتور كوروليوف إلى أن بعض الأعراض الخفيفة، مثل الشعور بعدم الراحة أو الإحساس المزجج الذي يزول بعد تناول دواء، ليست الحل الأمثل، "فمن الأفضل دائماً الخضوع للفحص الطبي للتأكد من السبب والعلاج المناسب".

## دراسة مهمة للشباب مستخدمي سماعات الأذن

وكالات

حذرت دراسة حديثة من فقدان سمع متزايد بين المراهقين بسبب الاستخدام المفرط للسماعات والضوضاء اليومية، مؤكدة أن واحداً من كل ٨ يعاني تلفاً سمعياً.

كشفت أرقام ودراسات حديثة عن خطر صحي متنام يهدد جيلاً كاملاً من المراهقين والشباب، يتمثل في فقدان السمع التدريجي الناتج عن التعرض المزمن للأصوات المرتفعة، في مقدمتها استخدام سماعات الأذن لفترات طويلة وبمستويات صوت غير آمنة.

خطر يوصف بأنه "موجة صامتة" تتسلل دون أعراض واضحة في بداياتها، لكنها تترك آثاراً طويلة الأمد على القدرة السمعية وجودة الحياة.

جاء ذلك في دراسة علمية حديثة أجراها باحثون من المركز الطبي لجامعة إراسموس في روتردام بهولندا، نشرت في ديسمبر/كانون الأول ٢٠٢٥ في مجلة طب الأنف والأذن والحنجرة وجراحة الرأس والعنق، واعتُبرت من أكبر الدراسات التي تناولت صحة السمع لدى المراهقين، بحسب الجزيرة.

تلف سمعي

وشملت الدراسة ٣٣٤٧ مراهقاً هولندياً ضمن مشروع بحثي طويل الأمد يعرف باسم "جنيريشن أي"، وأظهرت نتائجها أن واحداً من كل ٨ مراهقين دون سن ١٨ عاماً يعاني بالفعل علامات تلف سمعي ناتج عن الضوضاء، فيما يعاني نحو ٦٪ منهم من فقدان سمع حسي عصبي مثبت طبياً. وأشارت النتائج إلى أن شدة التلف السمعي تزداد بوضوح في سن ١٣ إلى ١٨ عاماً، وهي المرحلة الأكثر حساسية في النمو العصبي والسمعي، ما يثير قلقاً بشأن طول الأمد إذا لم يُتدارك الأمر مبكراً.

ووفق الدراسة، فإن السبب الأول والأكثر تأثيراً يتمثل في التعرض المزمن للأصوات العالية عبر السماعات الذكية، حيث يتراوح متوسط الاستخدام اليومي بين ساعتين إلى ٤ ساعات، غالباً بمستويات صوت تتجاوز الحدود الآمنة.

عادات غير آمنة وأوضح الدكتور زياد مندور، استشاري الأنف والأذن والحنجرة في مستشفى الفنون الجراحية في قطر، ضيف برنامج "مع الحكيم"، أن استخدام السماعات لفترات طويلة يأتي في مقدمة العادات المؤذية للسمع، لكنه ليس

## تجربة: نتائج مذهلة لمكملات غذائية في مكافحة سرطان الدماغ



وكالات

أظهرت دراسة حديثة أن مزيجاً زهيد التكلفة من مكملين غذائيين شائعين ساعد في مكافحة أخطر أنواع سرطان الدماغ، دون أي آثار جانبية مُبلغ عنها، إلا أن الباحثين يؤكدون أن هذا النهج لا يزال تجريبياً.

التجربة تتبنى مفهوماً جديداً لعلاج السرطان قائم على شفاء الأورام بدلاً من إبادتها

ووجد علماء في المركز المتقدم للعلاج والبحث والتعليم في مجال السرطان (ACTREC) في مومباي، الهند، أن مزيجاً من الريسفيراترول والنحاس "أضعف بشكل ملحوظ" ورم الأرومة الدبقية لدى مجموعة صغيرة من المرضى، ما يشكك في الاعتقاد السائد منذ زمن طويل بضرورة مهاجمة السرطان بدلاً من علاجه.

ووفق "فوكس نيوز"، أجرى علماء، بقيادة الدكتور إندرانيل ميترا، الدراسة على ٢٠ مريضاً مصاباً بورم الأرومة الدبقية كانوا مرشحين بالفعل لجراحة دماغية.

ولاحظ الباحثون تغيرات بيولوجية كبيرة في الأورام المعالجة، بما في ذلك الإزالة شبه الكاملة لشظايا الحمض النووي التي تحفز الالتهاب، وانخفاضاً حاداً في العديد من مؤشرات شراسة الورم.

نتائج واعدة

وانخفض نشاط نمو الورم بنحو ٣٣٪. وتراجعت المؤشرات الحيوية للسرطان بنسبة ٥٧٪، وانخفضت إشارات نقاط النقش المناعية بنسبة ٤١٪، وانخفضت مؤشرات الخلايا الجذعية بنسبة ٥٦٪. دون الإبلاغ عن أي آثار جانبية.

وقال ميترا: "تشير هذه النتائج إلى أن قرصاً غذائياً بسيطاً وغير مكلف وغير سام قد يكون له القدرة على علاج ورم الأرومة الدبقية".

تجربة العلاج على البشر وفي التجربة، تلقى ١٠ المرضى قرصاً يحتوي على ريسفيراترول ونحاس ٤ مرات يومياً لمدة ١٢



مشكلات رئيسية:

•مشكلة ميكانيكية: نتيجة الحركة السريعة والمفرطة لطبلة الأذن والعظيمات.

•مشكلة كيميائية: بسبب زيادة عمليات الأكسدة داخل الأذن الداخلية.

•مشكلة حسية عصبية: تصيب الوصلات العصبية والمستقبلات المسؤولة عن السمع.

استخدام آمن

ورداً على المخاوف من الدعوة إلى منع السماعات كلياً، أكد الدكتور مندور أن استخدام السماعات ليس مرفوضاً إذا تم بشكل منظم وآمن، مشدداً على قاعدة ٦٠/٦٠، والتي تعني: استخدام ٦٠٪ فقط من الحد الأقصى لقوة الصوت.

•لا تتجاوز مدة الاستخدام ٦٠ دقيقة متواصلة.

وأضاف أن معظم الهواتف الذكية الحديثة أصبحت تصدر تنبيهات تلقائية عند تجاوز مستوى الصوت الآمن، محذراً من تجاهل هذه الإشعارات.

كما أوضح أن الاستماع بمستوى أقل من ٧٠ ديسيبل

العامل الوحيد، مشيراً إلى أن نمط الحياة الحديث بات مليئاً بمصادر الضوضاء اليومية داخل المنازل نفسها، مثل المكسنة الكهربائية، والخلاط، ومجفف الشعر، إضافة إلى الضوضاء المستمرة في الشوارع.

كما حذر من عادات شائعة يستهين بها كثيرون، مثل استخدام أعواد القطن أو أدوات تنظيف الأذن، والتي تؤدي في كثير من الأحيان إلى دفع الشمع إلى داخل الأذن، ما يسبب التهابات ومشكلات سمعية لاحقاً.

وأضاف أن سوء التغذية، التدخين المفرط، وقلة الحركة والخمول تؤثر بدورها على الدورة الدموية، وبالتالي على تغذية خلايا الأذن الداخلية وقدرتها على العمل والنمو بشكل سليم.

الإفراط في استخدام السماعات

وحول الآلية الطبية للتلف السمعي، أوضح الدكتور مندور أن جميع أنواع السماعات، سواء كانت سلكية أو لاسلكية أو بلوتوث، تحمل الخطورة ذاتها تقريباً من حيث تأثير الصوت المرتفع، مع اختلافات طفيفة تتعلق بالتقنية.

وبيّن أن التعرض الطويل للأصوات العالية يؤدي إلى ٣

## واتساب يطلق ميزة البريد الصوتي بحلة ذكية لأول مرة



تحديثات إضافية

ولم تقتصر التحديثات الجديدة على ميزة الرسائل بعد المكالمات الفائتة، إذ شملت الحزمة عددًا من الإضافات الأخرى، من بينها: إمكانية التفاعل بالرموز التعبيرية داخل الدردشات الصوتية، ما يسمح للمشاركين بالتعبير السريع دون مقاطعة الحديث.

–ميزة إبراز المتحدث في المكالمات الجماعية، حيث يتم تلقائيًا إعطاء الأولوية للشخص الذي يتحدث حاليًا، لتسهيل متابعة النقاش.

–تحسينات كبيرة في قدرات الذكاء الاصطناعي "Meta AI" داخل المحادثات، تشمل تطوير نموذج توليد الصور، مع وعود بتحسينات ملحوظة في جودة النتائج.

–تحويل الصور الثابتة إلى مقاطع فيديو قصيرة باستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي.

–إضافة تبويب جديد للوسائط في نسخة واتساب على أجهزة الكمبيوتر، يتيح البحث بسهولة في المستندات والروابط والملفات الإعلامية.–تحسين مظهر معاينات الروابط، لتقادي تشويش المحادثات بسبب الروابط الطويلة.–ملصقات جديدة في ميزة الحالة (Status)، إلى جانب إضافة خيار طرح الأسئلة داخل القنوات.

وأكدت واتساب أن هذه التحديثات تأتي ضمن جهودها المستمرة لتطوير تجربة التواصل، وجعل التطبيق منصة أكثر مرونة وسلاسة، خصوصاً في فترات الذروة مثل مواسم الأعياد والعطلات.

## خريطة طريق آيفون السرية.. كيف ستتغير هواتف آبل في العامين القادمين؟



أخيراً، يبدو أن آبل باتت جاهزة لدخول عالم الهواتف القابلة للطي، وبحسب تسريبات Digital Chat Station، فإن الهاتف القابل للطي المنتظر سيأتي بشاشة داخلية مقاس ٧,٥٨ بوصة، وشاشة خارجية مقاس ٥,٢٥ بوصة، وكاميرا خلفية مزدوجة بدقة ٤٨ ميجابكسل، وكاميرا أمامية ٢٤ ميجابكسل أسفل الشاشة. كما سيأتي الهاتف بمفصل فاقت المئات، وبسرعة قد يصل إلى ٢٣٩٩ دولاراً أمريكياً، أي أعلى بنحو ٥٠٠ دولار من "آيفون ١٧ برو ماكس".

ما الجديد في "آيفون ١٨"، و"١٨e"؟ المعلومات حول هذين الطرازين لا تزال محدودة، لكن المتوقع إطلاقها في ربيع ٢٠٢٧، ومن المتوقع أن يكون "آيفون ١٨" أصغر في الـ "Dynamic Island"، مع استمرار غياب "Face ID" أسفل الشاشة عن الطرازات غير "برو"، كما يُرجَّح أن توسَّع آبل استخدام المودم الجديد: "C٢٢" بدلاً من "C١X".

ولا يزال غير واضح ما إذا كانت هذه الفئة ستحصل على معالجات ٢ نانومتر أم تكفي بنسخة ٣ نانومتر.

عودة "آيفون إير ٢" – iPhone Air ٢ تشير تقارير إلى أن آبل أوقفت الإنتاج التجريبي لـ "آيفون إير ٢" في نوفمبر (تشرين الثاني) الماضي بسبب ضعف المبيعات، إلا أن التسريبات تشير إلى إعادة تصميم الهاتف، مع إضافة كاميرا ثانية، أو خفض السعر لجعل الهاتف فائق النخاعة أكثر جاذبية.

ولا يزال موعد الإطلاق المحتمل هو ربيع ٢٠٢٧.

كما فعلت مع "آيفون X"، قد تتجاوز آبل اسم "iPhone ١٩" وتحثفل بالذكرى العشرين عبر إطلاق "iPhone ٢٠". ومن المتوقع أن يأتي "آيفون ٢٠" بشاشة منحنية تغطي جميع الجوانب، وهيكل بلا إطار تيتانيوم كامل، وشريحة معنفي نحيف في المنتصف، مع إلغاء الأزرار الميكانيكية واستبدالها بأزرار إلكترونية مدمجة.

بحلول ٢٠٢٧، قد تعرض آبل سبعة هواتف آيفون مختلفة في وقت واحد، وهو توسع غير مسبوق في تاريخ السلسلة.

أسعار في علم الغيب أما التسعير، فلا يزال علامة استفهام كبرى، خاصة مع الارتفاع الحاد في أسعار الذاكرة (RAM)، وضغوط التكاليف العالمية.

وحتى الآن، حافظت آبل على استقرار نسبي في الأسعار، لكن كل المؤشرات توحي بأن العامين المقبلين قد يشهدان آيفون أغلى ثمنًا، أو بمواصفات مدروسة بعناية أكبر.

## جراب مبتكر ومتجدد لآيفون يكفيك العمر كله مهما غيرت هاتفك

وكالات تقدم شركة غومي حلًّا مبتكرًا لكل من سئم من استبدال جراب هاتفه مع كل ترقية لجهاز آيفون. وبدلًا من التخلص من الجراب القديم، تدعو الشركة لإعادته إليها، حيث ستقوم بإعادة تدويره وصهره، ثم تصنيعه من البلاستيك نفسه المعاد تدويره، بدلًا من البدء بمواد جديدة.

ويُطلق على هذا الجراب اسم "Forever Phone Case" وتعني "جراب الهاتف الأبدى"، وهو مبني على فكرة أن جراب الهاتف يجب أن يدوم أطول من الهاتف نفسه، بحسب تقرير لموقع "ديجتال تريندز" المتخصص في أخبار التكنولوجيا.

وتصنع الشركة كل جراب يدويًا في برايتون بالمملكة المتحدة، باستخدام بلاستيك معاد تدويره بنسبة ١٠٠٪، مما يعني أن لا غطاءين متشابهين تمامًا. وعندما ترغب في شراء جهاز جديد أو في تجديد جراب هاتفك، تعيد "غومي" تشكيل البلاستيك جرابك الحالي إلى جراب آخر أو حتى إلى منتج غومي مختلف، مما يُبقي البلاستيك قيد الاستخدام بدلًا من إرساله إلى مكب النفايات. يتوفر جراب "Forever Phone Case" الآن للطلب المسبق بسعر ٥٥ جنيهًا إسترلينيًا (حوالي ٧٤ دولارًا)، على أن يُطرح رسميًا في يناير ٢٠٢٦. وفي حال استبدال الهاتف بأخر جديد لاحقًا، تتقاضى شركة غومي ٢٠ جنيهًا إسترلينيًا (حوالي ٢٧ دولارًا) لإعادة تشكيل الجراب ليتناسب مع الطراز الجديد.

وتتيح الشركة للمشتريين أيضًا مرونة في اختيار الميزات: إذ يمكنهم اختيار إضافة ميزة التوافق مع "MagSafe" مقابل تكلفة إضافية. ويضيف خيار "MagSafe" حلقة مغناطيسية داخل الغطاء لتثبيت الشواحن والمحافظ وقواعد الشحن في مكانها الصحيح.

## دون كود أو كلمة مرور .. تحذير من رسالة عادية تنتهي باختراق واتساب

وكالات حذرت شركة متخصصة في الأمن السيبراني من خدعة احتيالية جديدة تستهدف مستخدمي تطبيق واتساب، تبدأ برسالة تبدو عادية من جهة اتصال موثوقة، لكنها قد تنتهي بالسيطرة الكاملة على الحساب دون سرقة كلمات مرور أو اعتراض رموز تحقق.

وكشف تقرير صادر عن شركة Gen Digital أن الهجوم، المعروف باسم GhostPairing، يعتمد على استغلال ميزة "ربط الأجهزة" الرسمية في واتساب، من خلال أسلوب خداعي يقوم على إقناع المستخدم بالموافقة بنفسه على ربط جهاز تابع للهacker بحسابه.

وأوضح التقرير أن العملية تبدأ بوصول رسالة قصيرة إلى الضحية، تتضمن رابطاً على هيئة معاينة شبيهة بروابط فيس بوك، ما يدفع المستخدم للضغط عليه دون ريبية. وعند فتح الرابط، يتم توجيه المستخدم إلى صفحة مزيفة تطلب "التحقق" قبل عرض المحتوى.

وأشار إلى أن خطوة التحقق تُفَعَّل في الواقع عملية ربط الأجهزة الخاصة بواتساب، حيث يُطلب من المستخدم إدخال رقم هاتفه، ليوم التطبيق بإنشاء رمز رقمي خاص بالرابط، ويُطلب من الضحية بعد ذلك إدخال الرمز داخل واتساب على أنه إجراء أمني روتيني، بينما يعني فعلياً منح المهاجم صلاحية الوصول إلى الحساب.

وبين التقرير أن إدخال الرمز يسمح للقراصنة بالوصول الكامل إلى الحساب عبر "واتساب ويب"، بما يشمل قراءة المحادثات، واستقبال الرسائل الجديدة في الوقت الحقيقي، وتزليل الوسائط، وإرسال رسائل باسم المستخدم، في حين يستمر الهاتف في العمل بشكل طبيعي دون مؤشرات واضحة على الاختراق. وأضاف أن هذه الحملة زُمدت لأول مرة في جمهورية التشيك، لكنها قابلة للانتشار السريع في دول أخرى، نظراً لاعتمادها على الثقة بين جهات الاتصال، حيث تُستخدم الحسابات المخترقة لإعادة إرسال الرسالة الخادعة إلى الأصدقاء والمجموعات.

وأكد الباحثون أن خدعة GhostPairing لا تعتمد على اختراق التشفير أو استغلال ثغرات برمجية، بل تقوم على الهندسة الاجتماعية واستخدام ميزات شرعية تعمل كما هو مصمم لها، ما يجعل اكتشافها أكثر صعوبة، خاصة أن الأجهزة المرتبطة تظل نشطة إلى أن يقوم المستخدم بإزالتها يدوياً. ونصح خبراء الأمن السيبراني مستخدمي واتساب بمراجعة قسم الإعدادات ثم الأجهزة المرتبطة بشكل دوري، وحذف أي جلسات غير معروفة، وتجنب إدخال رموز ربط أو مسح رموز QR بناءً على طلب مواقع خارجية، مع تفعيل ميزة التحقق بخطوتين والتأكد من أي رسائل غير متوقعة حتى لو جاءت من جهات اتصال معروفة.

## بدلا من كاميرا الكمبيوتر الضعيفة.. هكذا تحول هاتفك الجوال إلى (ويب كام)

يقول موقع "كمبيوتر وورد" إن التطبيق يوفر نسخة مجانية تتيح استخدام الكاميرا بدقة قياسية، في حين تتيح النسخة المدفوعة، التي يبلغ سعرها نحو ١٥ دولاراً –والتي تدفع مرة واحدة– استخدام دقة أعلى مع إزالة العلامة المائية، ويعتمد التطبيق على آلية بسيطة، تتطلب تثبيت نسخة الهاتف ونسخة الحاسوب، ثم اتباع التعليمات لإتمام الربط.

وفي بيئته "أبل"، يتمتع مستخدمو "آيفون" و"ماك" بتجربة أكثر سلاسة، بفضل ميزات التكامل العميق بين أجهزة الشركة. فلا يحتاج المستخدم هنا إلى أي تطبيقات خارجية، حسب «كمبيوتر وورد»، إذ يمكن الاستفادة من الميزة مباشرة إذا كان الهاتف والحاسوب يدعمان التحديثات الحديثة، وكانا يعملان بالحساب نفسه على "أي كلاود". وعند تفعيل الميزة، يظهر خيار تلقائي يتيح استخدام كاميرا الهاتف مع الحاسوب، وفي حال عدم ظهوره، يكفي التأكد من الإعدادات وحساب المستخدم لتعمل الميزة دون تعقيد. أما في حال استخدام هواتف "أندرويد" مع حواسيب "ماك"، فإن الآلية لا تختلف كثيرا عن استخدامها مع "ويندوز"، إذ يعتمد الأمر على تطبيقات خارجية. ويمكن الاستفادة بتطبيق «درويد كام» بنسخته الخاصة بنظام "ماك" لاستخدام الكاميرا لاسلكيا، أو اللجوء إلى تطبيق "إن دي آي نتش إكس" (NDI HX) عند الرغبة في الاتصال السلكي. ويُعد "إن دي آي نتش إكس" من التطبيقات الشهيرة المنفردة مجانا لحواسيب "ماك"، بينما تتطلب نسخته الخاصة بهواتف "أندرويد"، اشتراك مدفوعا.

بهذه الطرق المتعددة يتحول الهاتف الذي نظام "ويندوز ١١" أما مستخدمو هواتف "آيفون" الراغبون في استخدامها ككاميرا ويب مع "ويندوز ١١"، فلهذه مجموعة من التطبيقات الخارجية التي تتيح ذلك. ويُعد هذه التطبيقات متفاوتة من حيث المزاي، بين المجانية والمدفوعة، ويبرز بينها تطبيق "درويد كام" (DroidCam) كأحد أكثر الخيارات شيوعا،

## لماذا تُعتبر خوارزمية تيك توك مميزة؟



التصدير في عام ٢٠٢٠ تمنحها حقوق الموافقة على أي تصدير للخوارزميات أو الشيفرات المصدرية، ما يضيف طبقة من التعقيد أمام أي محاولة لبیع أعمال التطبيق في الولايات المتحدة أو فصلها عن الشركة الأم.

ما سر قوة الخوارزمية؟

يقول المحللون إن النجاح العالمي لتيك توك لا يمكن في الخوارزميات فحسب، بل يشمل أيضًا كيفية عملها جنبًا إلى جنب مع صيغة مقاطع الفيديو القصيرة.

لكن "تيك توك" أثبت أن الخوارزمية القائمة على فهم اهتمامات المستخدم قد تكون أكثر فعالية. فبدلاً من بناء خوارزميةها على "الرسم البياني الاجتماعي" كما تفعل "ميتا"، أوضح مسؤولو تيك توك للتقنيون أن خوارزمية المنصة تعتمد على "مؤشرات الاهتمام".

وتتيح صيغة الفيديو القصير لخوارزمية "تيك توك"، أن تكون أكثر ديناميكية، بل وقادرة على تتبع التغييرات في تفضيلات واهتمامات المستخدمين مع مرور الوقت، وصولاً إلى مستويات دقيقة للغاية، مثل ما قد يفضله المستخدم في فترة زمنية معينة من اليوم.

علاوة على هذا، فقد صُمم تيك توك كتطبيق مخصص للهواتف المحمولة منذ البداية ما منحه ميزة تنافسية على المنصات المنافسة التي اضطرت إلى تكيف واجهاتها من شاشات الكمبيوتر.

منح الدخول المبكر لـ"تيك توك" إلى سوق مقاطع الفيديو القصيرة الشركة ميزة الأسبقية: إذ لم تطلق "ميتا" ميزة الفيديوهات القصيرة "ريلز" على إنستغرام إلا في عام ٢٠٢٠، بينما أطلقت شركة أفايت ميزة الفيديوهات القصيرة "شورتس" على منصة يوتيوب في عام ٢٠٢١، وكلاهما يتخلف عن "تيك توك" من حيث سنوات البيانات المتركمة وخبرة تطوير المنتجات.

ماذا تكشف الدراسات عن الخوارزمية؟

يُوصي تطبيق تيك توك بانتظام بمحتوى لا يندرج ضمن اهتمامات المستخدمين، وهو ما أكدت إدارة الشركة مراراً وتكراراً على أهميته لتجربة المستخدم.

وخلصت دراسة نشرها باحثون من الولايات المتحدة والمانيا العام الماضي، إلى أن خوارزمية تيك توك "تستغل اهتمامات المستخدمين في ٣٠٪ إلى ٥٠٪ من مقاطع الفيديو المقترحة"، وذلك بعد تحليل بيانات ٣٤٧ مستخدماً وخمسة برامج آلية.وكتب الباحثون في ورقة بحثية بعنوان "تيك توك وفن التخصيص": "تشير هذه النتيجة إلى أن خوارزمية تيك توك تُفضل اقتراح عدد كبير من مقاطع الفيديو الاستكشافية، إما في محاولة لفهم اهتمامات المستخدم بشكل أفضل، أو لزيادة معدل الاحتفاظ به من خلال اقتراح العديد من مقاطع الفيديو التي لا تندرج ضمن اهتماماته (المعروفة)".

## بدلا من كاميرا الكمبيوتر الضعيفة.. هكذا تحول هاتفك الجوال إلى (ويب كام)



أن أبرزها بات متاحا وسهل التثبيت. استخدام كاميرا هاتف "أندرويد" مع حواسيب "ويندوز ١١" في نظام "ويندوز ١١"، تدعم شركة مايكروسوفت منذ إطلاق النظام إمكانية الربط المباشر مع هواتف "أندرويد"، ضمن منظومة مزاي تهدف إلى تقديم تجربة متكاملة شبيهة بما توفره "أبل" بين أجهزتها. ومن بين هذه المزايا إمكانية استخدام كاميرا الهاتف بدل كاميرا الحاسوب، وهو خيار يمنح جودة تصوير أعلى بشكل ملحوظ في أثناء الاجتماعات المرئية. ولتفعل هذه الميزة، يحتاج المستخدم –حسب موقع "كمبيوتر وورد" – إلى تثبيت تطبيق "لينك توي ويندوز" (Link To Windows) على الهاتف، ثم ربطه بالحاسوب عبر الخطوات الإرشادية التي تظهر على الشاشة. بعد إتمام الربط، يمكن التوجه إلى إعدادات النظام في "ويندوز"، ثم إلى قسم البلوتوث، واختيار الهاتف المحمول وتفعيل خيار "استخدام ككاميرا متصلة". بعد ذلك يصبح

وكالات عادت خوارزمية توصيات المحتوى، التي تُشغّل منصة الفيديوهات القصيرة تيك توك، إلى دائرة الضوء مجدداً بعد أن وقَّعت شركة بايت دانس الصينية مالكة التطبيق اتفاقيات ملزمة لتأسيس مشروع مشترك يمنحه إدارة عمليات تطبيق تيك توك في الولايات المتحدة إلى مستثمرين أميركيين وعالميين، من بينهم شركة الحوسبة السحابية أوراكل.

وفيما يلي ما نعرفه حتى الآن عن مصير هذه الخوارزمية، عقب إنشاء المشروع المشترك.

هل ستختلج بايت دانس عن سيطرتها على الخوارزمية؟

في حين يُعد إنشاء هذا الكيان الجديد خطوة كبيرة نحو تجنب حظر تطبيق تيك توك في الولايات المتحدة، فضلاً عن تخفيف التوترات التجارية والتكنولوجية بين واشنطن وبكين، لا تزال هناك حالة من الغموض تحيط بملكية خوارزمية التوصية، التي تُعد جوهره التاج في تيك توك.

قال راش دوشي، الذي شغل منصباً في مجلس الأمن القومي في عهد الرئيس الأمريكي جو بايدن، في تصريح له على منصة إكس، إنه من غير الواضح ما إذا كانت الخوارزمية قد نُقلت أو رُخصت أو ما زالت مملوكة وتسيطر عليها بكين، مع اقتران دور "أوراكل" على "المراقبة" فقط، بحسب ما أورده "رويترز".

وتُعد الخوارزمية عنصراً أساسياً في النجاح العالمي لتيك توك، وحتى قبل بضعة أشهر، كان موقف "بايت دانس" أنها تفضل إغلاق التطبيق في الولايات المتحدة على بيعه. لكن في سبتمبر، أفادت رويترز، نقلاً عن مصادر، أن "بايت دانس" ستحتفظ بملكية عمليات تيك توك التجارية في الولايات المتحدة، لكنها ستتنازل عن السيطرة على بيانات التطبيق ومحتواه وخوارزميته لصالح المشروع المشترك. ووفقاً للمصادر في ذلك الوقت، سيعمل المشروع المشترك كنسبة تشغيل خلفية للشركة الأميريكية، وسيتولى التعامل مع بيانات المستخدمين في الولايات المتحدة والخوارزمية، بينما ستواصل وحدة منفصلة، مملوكة بالكامل لـ"بايت دانس"، السيطرة على الأنشطة التجارية المدرة للإيرادات مثل التجارة الإلكترونية والإعلانات.

وقال مصدران مطلعان، لرويترز يوم الجمعة، إن هذه الترتيبات شكّلت الإطار العام للصفقة التي أعلن عنها يوم الخميس، وأوضحا أن كيان "تيك توك الولايات المتحدة" الخاص بـ"سيطرة" "بايت دانس"، سيطل الجهة المؤلدة للإيرادات، في حين سيحصل المشروع المشترك الجديد على جزء من هذه الإيرادات مقابل خدماته التقنية وخدمات البيانات.

ولم تُعلن الحكومة الصينية حتى الآن موقفها من الصفقة الموقعة، وكانت بكين قد أجرت تعديلات على قوانين

وكالات

يعتمد كثيرون على كاميرات الحواسيب المحمولة في الاجتماعات المرئية أو لتسجيل الدخول عبر الأنظمة التعرف على الوجه، لكن قلة فقط يدركون أن كاميرا الهاتف الذكي –سواء الأمامية أو الخلفية– يمكن أن تتحول بسهولة إلى كاميرا ويب عالية الجودة تعمل مع الحواسيب المحمولة التي تعمل بأنظمة "ويندوز" و"ماك"، لتكون بديلاً عملياً عن كاميرات الحواسيب المدمجة ذات الجودة المتواضعة. وحسب موقع "كمبيوتر وورد" المتخصص في شؤون التقنية، أصبحت الكاميرات الأمامية جزءاً أساسياً من تصميم الحواسيب المحمولة الحديثة، إذ تُستخدم في منظومات الأمان المشروم إضافة لا ويندوز هالو"، إضافة إلى دورها في الاجتماعات والعمل عن بُعد. غير أن هذه الكاميرات، رغم تعدد استخداماتها، فإنها غالباً ما تأتي بجودة تصوير منخفضة، باستثناء بعض الطرز الفاخرة والراداء التي تقدم أداءً مقبولاً نسبياً. ورغم التطور الكبير الذي شهده سوق كاميرات الويب الخارجية، وتوفر نماذج قادرة على التصوير بدقة تصل إلى "٤ آلاف بيكسل" (4K)، فإن الإقبال عليها لا يزال محدوداً. ويُعزى ذلك في الغالب إلى أن توصيل هذه الكاميرات ونقلها يُعدّ مجهوداً إضافياً لا يفضلُه كثير من المستخدمين، خاصة أن من يحتاج إلى جودة أفضل في الاجتماعات المرئية يميل أحياناً إلى استخدام الحواسيب اللوحية، والاستفادة من كاميراتها الأمامية المتقدمة. من هنا، يبرز استخدام كاميرا الهاتف الذكي لتكون حلاً عملياً ومرناً يتيح الاستفادة من جودة التصوير العالية التي توفرها الهواتف الحديثة من دون الحاجة إلى شراء ملحقات إضافية. وتوجد عدة طرق لتحقيق ذلك، تختلف باختلاف نظام تشغيل الهاتف والحاسوب، غير

## أطعمة بسيطة تحارب التوتر



وكانت

تؤكد الأبحاث أن النظام الغذائي يؤثر مباشرة في استجابة الجسم للإجهاد عبر سكر الدم والالتهابات وجودة النوم والشهية. ومع اضطراب الروتين اليومي بسبب ساعات العمل الطويلة وقلة النوم وعدم انتظام الوجبات، يصبح الجسم أكثر عرضة للإرهاق والانفعال، كما تزداد الرغبة في الأطعمة غير الصحية.

وتوضح الدكتورة إيما ديربيشاير، أخصائية التغذية

في مجال الصحة العامة، أن الانتظام في تناول الطعام والتركيز على البروتين والألياف واختيار الأطعمة التي تلتئم مستويات الطاقة، يمكن أن يخفف من استجابة الجسم للتوتر بدلا من تضخيمها.

وفيما يلي أبرز الأطعمة التي تساعد على السيطرة على

١- الفطور المتوازن: الشوفان أو البيض

يساعد بدء اليوم بوجبة فطور متوازنة على تنظيم مستويات هرمون الكورتيزول. وتشير الدراسات إلى أن تخطي الفطور قد يرفع هذا الهرمون، في حين تساهم الوجبات الغنية بالبروتين والكربوهيدرات بطيئة الامتصاص في ضبطه.

ويوفر البيض بروتينا عالي الجودة، بينما يساعد الشوفان

على استقرار سكر الدم ودعم صحة الأمعاء، ما ينعكس إيجابا على استجابات التوتر. ٢- الأسماك الدهنية مرة واحدة أسبوعيا تحتوي الأسماك الدهنية، مثل السلمون والسردين والمأكريل، على أحماض أوميغا ٣ التي ثبت دورها في تقليل التوتر والالتهابات وخفض مستويات الكورتيزول

٣- الخضراوات الورقية الداكنة

يوفر السبانخ واللثفت والسلق المغنيسيوم والفولات، وهما عنصران أساسيان لتنظيم الجهاز العصبي ودعم المزاج، إذ يرتبط نقصهما بزيادة استجابات التوتر.

ما الذي يقاوم التوتر؟

في المقابل، قد تؤدي بعض العادات الغذائية إلى رفع مستويات الكورتيزول، أبرزها: الإفراط في تناول الكافيين. شرب الكحول بانتظام، خاصة في المساء. كما تشمل العوامل غير الغذائية قلة النوم والتوتر المزمن ونقص التعرض لضوء النهار، خاصة في فصل الشتاء. وتؤكد أخصائية التغذية غريس كينغزويل أن التعرض للضوء الطبيعي في الصباح الباكر يساعد على ضبط مستويات الكورتيزول لبقية اليوم.

## عادات يومية تزيد دهون البطن العميقة .. و5 نصائح لتجنبها



والإكثار من الكربوهيدرات المكررة والدهون المشبعة مع

نقص البروتين والألياف، إلى زيادة تراكم الدهون العميقة في البطن. وتحتوي الأطعمة المصنعة عادة على نسب مرتفعة من السكريات المضافة والدهون غير الصحية، ما يُسهم بشكل مباشر في زيادة هذا النوع من الدهون.

٣. الإجهاد المزمن

كذلك يؤثر التوتر المستمر سلباً على التوازن النفسي والجسدي، ويؤدي إلى إفراز هرمون الكورتيزول بمستويات مرتفعة. ويرتبط هذا الهرمون بزيادة تخزين الدهون العميقة في منطقة البطن، خصوصاً عند استمرار التوتر لفترات طويلة.

٤. قلة النوم: أما عندما لا يحصل الشخص على نوم كاف ومنظم، فيتأثر التمثيل الغذائي وتختل هرمونات الجوع، مع ارتفاع مستوى الكورتيزول. ويؤدي ذلك إلى زيادة الشهية والرغبة في تناول الطعام، وتراكم الدهون في منطقة البطن. ومع مرور الوقت، يمكن أن تتحول السرعات الزائدة إلى دهون داخلية يصعب التخلص منها.

٥ نصائح سريعة

لكن للتخلص من دهون البطن العميقة، يوصي الخبراء بالالتزام بالنصائح التالية:

- ممارسة الرياضة بانتظام
- أخذ فترات راحة قصيرة أثناء العمل المكتبي
- الحرص على الحصول على نوم جيد
- التحكم في مستويات التوتر
- اتباع نظام غذائي متوازن

يمكن أن تكون دهون منطقة البطن العنيدة مرتبطة بما يُعرف بالدهون العميقة، وهي دهون داخلية خفية وخطيرة. تسهم عادات نمط الحياة غير الصحية، مثل الخمول وتناول الأطعمة المصنعة والتوتر المزمن وقلة النوم، في تراكم هذا النوع من الدهون، التي تشكل مخاطر صحية جسيمة. وفقاً صحيفة Times of India.

لكن هناك عادات يومية شائعة تسهم في زيادة هذه الدهون، إلى جانب نصائح عملية للحد منها وتحسين الصحة العامة، كما يلي:

١. قلة الحركة اليومية

فقد أظهرت الأبحاث الطبية أن الأشخاص الذين لا يمارسون نشاطاً بدنياً منتظماً يُفاقمون هذه المشكلة بشكل ملحوظ. فعندما يتبنى الأفراد نمط حياة خامل، يميلون إلى تراكم كميات أكبر من الدهون الداخلية، نتيجة قلة الحركة والشعور المستمر بالتعب، وكلاهما يُسهمان في زيادة تخزين الدهون داخل الجسم. إذ يقضي هؤلاء الأشخاص جزءاً كبيراً من يومهم جالساً، ما يؤدي مع مرور الوقت إلى تدهور تدريجي في الصحة العامة وجودة الحياة، ويزيد من خطر السمنة ومقاومة الأنسولين وأمراض القلب والأوعية الدموية. ويساعد النشاط البدني المنتظم على تحسين التوازن الأيضي ودعم الصحة العامة.

٢. الإفراط في تناول الأطعمة المصنعة

كما يؤدي اتباع نظام غذائي غير متوازن، خصوصاً

## دراسة جديدة تكشف سرا في الشوكولاته الداكنة يبطئ الشيخوخة



كلما زادت نسبة الكاكاو، زاد محتواها من الفلويرومين وقلت كمية السكر.

–استخدم مسحوق الكاكاو غير المحلى: أضف ملعقة كبيرة إلى العصائر أو الشوفان أو الزبادي. يوفر ذلك مصدراً أقوى للفلويرومين من دون السكر الزائد.–اشرب شاي الكاكاو: مصنوع من قشور حبوب الكاكاو، يمنح نكهة الشوكولاته وجرعة جيدة من الفلويرومين.

–أضف نبات الكاكاو: وهي قطع مجففة من حبوب الكاكاو، يمكن رشها على السلطات أو خلطها مع المكسرات أو استخدامها في المخبوزات.

–عند اختيار المنتجات، تحقق دائماً من محتوى الكاكاو العالي وقلة السكر المضاف. يساعد تقليل السكر على الاستفادة من فوائد الكاكاو دون زيادة مستويات السكر في الدم.

وجهة نظر الخبراء: خللت الدراسة المنشورة في «Aging»، بيانات مجموعتين كبيرتين من المشاركين، إحداهما من التوائم الإناث في المملكة المتحدة، والأخرى من مجموعة مختلطة من البالغين في ألمانيا. لدراسة العلاقة بين الفلويرومين الموجود في الكاكاو وبطء الشيخوخة على المستوى الخلوي.

وأظهرت الاختبارات أن الأشخاص الذين لديهم مستويات أعلى من الفلويرومين في الدم كانوا أكثر عرضة للتمتع ببطء الشيخوخة البيولوجية وفقاً للساعات الإبيجينية المتخصصة.وقد أكدت النتائج في كلتا المجموعتين، ما يعزز مصداقية الاستنتاجات.

ورغم الحاجة إلى مزيد من البحث لتأكيد العلاقة، يمكن لقطعة صغيرة من الشوكولاته الداكنة أن تكون خطوة لذيدة لدعم الصحة على المدى الطويل.

تحليل متابعة مثير للاهتمام أن التأثير الإيجابي للفلويرومين كان أقوى بين المدخنين الحاليين والسابقين، رغم الحاجة إلى مزيد من الدراسات لفهم السبب.القيود والاعتبارات:ورغم أن النتائج مثيرة، من المهم النظر إليها بعين علمية، حيث إن الدراسة تضمنت بعض القيود. أولاً، في مجموعة «TwinsUK»، لم تُجمع عينات الدم لتحليل المركبات الأيضية والإبيجينية في اليوم نفسه دائماً، وقد يؤدي هذا الفارق الزمني إلى بعض الانحياز، رغم أن الباحثين وجدوا أن الارتباط كان أقوى عند أخذ العينات في أوقات متقاربة.اعتبار آخر هو احتمالية وجود عوامل متداخلة. قد يكون الفلويرومين مجرد مؤشر لنظام غذائي غني بمركبات صحية أخرى مثل فلافان-٣-أولن الموجودة أيضاً

بكمية في الكاكاو والمعروفة بفوائدها الصحية. ورغم أن التحليل الإحصائي حاول عزل تأثير الفلويرومين، من الصعب استبعاد تأثير عوامل غذائية أو نمط حياة أخرى تماماً. وأخيراً، هذه دراسة رصدية، ما يعني أنها تظهر علاقة فقط ولا تثبت أن الفلويرومين يبطئ الشيخوخة بشكل مباشر. كيف يُطبق هذا على حياتك اليومية؟ تشير الدراسة إلى أن تضمين أطعمة غنية بالفلويرومين في النظام الغذائي قد يكون مفيداً للشيخوخة الصحية. ونظراً لأن المصدر الأساسي للفلويرومين هو الكاكاو، فإن الشوكولاته الداكنة تعد أفضل وسيلة لزيادة استهلاكه.

طرق عملية لزيادة الفلويرومين في النظام الغذائي:–اختر شوكولاته داكنة عالية الجودة: ابحث عن شوكولاته تحتوي على نسبة عالية من الكاكاو (٧٠ في المائة أو أكثر). كيف يُطبق هذا على حياتك اليومية؟ تشير الدراسة إلى أن تضمين أطعمة غنية بالفلويرومين في النظام الغذائي قد يكون مفيداً للشيخوخة الصحية. ونظراً لأن المصدر الأساسي للفلويرومين هو الكاكاو، فإن الشوكولاته الداكنة تعد أفضل وسيلة لزيادة استهلاكه.

طرق عملية لزيادة الفلويرومين في النظام الغذائي:–اختر شوكولاته داكنة عالية الجودة: ابحث عن شوكولاته تحتوي على نسبة عالية من الكاكاو (٧٠ في المائة أو أكثر).

التي تُعد مؤشراً قوياً على طول مدة الصحة والعمر المتوقع، وعلاوة طول التيلوميرات (DNAmTL) التي تمثل مؤشراً آخر على الشيخوخة الخلوية.

أخيراً، استخدم فريق البحث نماذج إحصائية متقدمة لدراسة العلاقة بين مستويات الفلويرومين وسرعة الشيخوخة الإبيجينية، مع مراعاة عوامل أخرى قد تؤثر على النتائج مثل العمر ومؤشر كتلة الجسم والقرابة الأسرية في مجموعة التوائم.

نتائج الدراسة: في مجموعة «TwinsUK» الأولى، ارتبطت مستويات أعلى من الفلويرومين في الدم بشكل ملحوظ مع بطء الشيخوخة الإبيجينية كما تقيسها ساعة «GrimAge». باختصار، الأشخاص الذين لديهم مستويات أعلى من الفلويرومين بدا أنهم أصغر سناً بيولوجياً من عمرهم الفعلي. بقي هذا الارتباط قوياً حتى بعد احتساب تأثير مركبات أخرى موجودة في القهوة والكاكاو مثل الكافيين، ما يشير إلى أن التأثير خاص بالفلويرومين.

كما وجدت الدراسة علاقة إيجابية بين الفلويرومين وطول التيلوميرات كما يُقدر عبر ساعة «DNAmTL». التيلوميرات هي أغشية حماية على نهايات الكروموسومات تميل إلى التقصير مع التقدم في العمر، وبالتالي فإن طولها يُعد مؤشراً جيداً على صحة الخلايا. لتأكيد النتائج، كرر الباحثون تحليلاتهم على مجموعة «KORA» الأكبر. وقد تأكدت النتائج مجدداً: حيث ارتبطت مستويات أعلى من الفلويرومين مع بطء تسارع «GrimAge» في هذه المجموعة أيضاً، ما يعزز مصداقية استنتاجات الدراسة. أظهر

وكالات أظهرت دراسة حديثة أن مركب الفلويرومين الموجود في الكاكاو، الذي يمنح الشوكولاته الداكنة نكهتها الفريدة، قد يرتبط ببطء الشيخوخة البيولوجية وتحسين صحة الخلايا.

ووفق تقرير نشره موقع «إيتنج ويل»، فإنه باستخدام اختبارات الدم وتحليل العلامات الإبيجينية، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين لديهم مستويات أعلى من الفلويرومين يظهرن علامات شباب بيولوجي أكبر مقارنة بعمرهم الزمني. هذه النتائج تشير إلى أن تضمين الشوكولاته الغنية بالكاكاو أو منتجات الكاكاو الأخرى في النظام الغذائي قد يكون وسيلة لذيدة لدعم الصحة على المدى الطويل. تحتوي النباتات على مواد طبيعية تسمى المركبات النباتية النشطة (فايتوكيميكالز) التي قد توفر فوائد صحية. بعض هذه المجموعات، مثل البوليفينولات والفلافونويدات، تساعد في تعزيز صحة القلب وتقليل الالتهابات المزمنة. وينتمي الفلويرومين إلى مجموعة أخرى تسمى الألكالويدات، وهي العائلة نفسها التي ينتمي إليها الكافيين.

بينما يُعرف الكافيين بمنحه دفعة من الطاقة، يعمل الفلويرومين بطريقة مختلفة بعض الشيء. لقد بحث العلماء في علاقته بالصحة منذ فترة، وتضيف هذه الدراسة الأخيرة المنشورة في مجلة «Aging»، قطعة جديدة من الألغاز من خلال التحقيق في علاقته بالشيخوخة الوراثية (الإبيجينية). كيف أجريت الدراسة؟

لتحديد العلاقة بين الفلويرومين والشيخوخة، حلل العلماء بيانات مجموعتين كبيرتين ومستقلتين من الأشخاص. المجموعة الأولى، أو ما يُسمى مجموعة «الاكتشاف»، شملت ٥٠٩ توائم إناث من مشروع «TwinsUK». أما المجموعة الثانية، أو مجموعة «التكرار»، فشملت ١١٦٠ رجلاً وامرأة من دراسة «KORA» في ألمانيا. فاستخدم مجموعتين مختلفتين يساعد في تعزيز موثوقية النتائج. جمع الباحثون عينات دم من كل مشارك لقياس عاملين رئيسيين. أولاً: استخدموا مطيافية الكتلة لقياس مستويات المركبات الأيضية المختلفة، بما في ذلك الفلويرومين ومركبات أخرى ذات صلة مثل الكافيين، لتحديد كمية كل مادة متداولة في أجسام المشاركين.

ثانياً: حلل الباحثون الحمض النووي للمشاركين للبحث عن مؤشرات إبيجينية. تشير الإبيجينية إلى التغييرات التي تؤثر على عمل الجينات دون تغيير تسلسل الحمض النووي نفسه. طور العلماء «ساعات إبيجينية» لقياس الأنماط وتقدير العمر البيولوجي للفرد، الذي قد يختلف عن عمره الزمني. ركزت هذه الدراسة على عدة ساعات، أبرزها ساعة «GrimAge».

## سلاحك الطبيعي في الشتاء.. أطعمة غنية بالزنك تقوي جهازك المناعي



وكالات

الزنك معدن أساسي للصحة العامة والعافية والمناعة. تشمل أفضل المصادر الغذائية للزنك المحار واللحوم والبدور ومنتجات الألبان، ولكن قد تقاُجك بعض المصادر الأخرى. وبحسب "فري ويل هيلث"، تتراوح الكمية الموصى بها من الزنك بين ٨ و ١١ ملغ يومياً للرجال والنساء، مع احتياجات أعلى قليلاً – حوالي ١١-١٣ ملغ خلال فترة الحمل والرضاعة.

والزنك عنصر أساسي في التئام الجروح. ونقل الإشارات الخلوية وانقسامها، وتخليق الحمض النووي والبروتينات، ووظائف الجهاز المناعي، حيث يشارك في مئات العمليات الإنزيمية في جميع أنحاء الجسم.

١. المأكولات البحرية

يعد تناول المحار مصدراً غنياً بالزنك، إذ يحتوي على حوالي ٢٤ ملليغراماً من الزنك لكل ٣ حبات متوسطة الحجم.

كما تعد أنواع أخرى من المأكولات البحرية خياراً جيداً:

- بلح البحر: ٢.٤ ملليغرام في كوب واحد نقي.
- الروبيان: ١.٣ ملليغرام في ٨٥ غرام مطبوخ.
- ٢. اللحوم
- اللحم مصدر جيد للزنك. إليك هذه الكميات:
- لحم بقري، توفر الشريحة التي تزن ٨٥ غراماً ٣.٨ ملغ من الزنك.
- صدر ديك رومي، تحتوي حصة تزن ٨٥ غراماً على ١.٤ ملغ من الزنك.

٣. البقوليات

بالنسبة لمن يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً، تعد البقوليات مصدراً ممتازاً للزنك. يحتوي نصف كوب من العدس المسلوق على حوالي ٢ ملغ من الزنك. كما يحتوي نصف كوب من التوفو المتناسك جداً على ٢ ملغ.

وتشمل البقول: الفاصوليا البيضاء والسوداء واللوبيا ذات العين السوداء والحمص.

٤. منتجات الألبان وحليب الصويا

يمكنك الحصول على بعض الزنك من منتجات الألبان مثل حليب البقر والجبن. على سبيل المثال، تحتوي شريحة من جبن الشيدر (وزنها ٢٨ غراماً) على ١ ملغ من الزنك. كما تحتوي حصة من حليب البقر (٢٤٠ مل أو كوب تقريباً) على ١ ملغ من الزنك.

٥. المكسرات والبذور

المكسرات والبذور من الطرق البسيطة لإضافة الزنك إلى نظامك الغذائي.

- اللوز: ربع كوب: ١.١ ملغ.
- بذور دوار الشمس: ربع كوب: ١.٨ ملغ.
- بذور اليقطين أو القرع: ربع كوب: ٢.٣ ملغ.
- ٦. الشوكولا الداكنة
- إذا كنت من محبي الحلويات، فسيُسعدك معرفة أن الشوكولا الداكنة التي تحتوي على ٧٠٪ إلى ٨٠٪ كاكاو مصدر جيد للزنك.تحتوي قطعة من الشوكولا الداكنة بوزن ١٠٠ غرام على حوالي ٣.٣ ملغ من الزنك.

## تقرير: «هاووي» تتصدر مبيعات الساعات الذكية في 2025



وكالات "شاومي" الأسرع نموًا حلت "شاومي" في المركز الثاني عالميًا، وكانت الأسرع نموًا بين أكبر خمسة مصنعين، مع شحن ٢٧,٩ مليون وحدة. ساهمت الموديلات الاقتصادية مثل Xiaomi Smart Band ١٠ وسلسلة Redmi Watches في هذا النمو، مع أداء قوي في الصين، إضافة إلى وجود ملحوظ في جنوب شرق آسيا وأميركا الجنوبية. "أبل" و"سامسونغ" بين المنافسين احتلت "أبل" المركز الثالث عالميًا والرابع في الصين، مع تركيز على الموديلات المتوسطة والعالية، وتطوير ميزات الاتصال المتقدم مثل eG و الرسائل عبر الأقمار الصناعية. في المقابل، بدأت "سامسونغ" تتعافى بعد تراجع النصف الأول من العام، بفضل طرح Galaxy Watch ٥ Classic في الربع الثالث، ما رفع أرقام شحناتها على أساس سنوي. تشير "IDC" إلى أن التقنيات المتقدمة للاتصال، دمج تطبيقات الذكاء الاصطناعي، وتطور ميزات تتبع الصحة ستظل المحرك الرئيسي لنمو السوق خلال العام المقبل، وسيشمل ذلك جميع الشركات الكبرى، وليس "أبل" فقط.

وكالات كشف تقرير حديث لشركة IDC لأبحاث السوق أن سوق الأجهزة الذكية القابلة للارتداء، الذي يشمل الساعات الذكية وأجهزة تتبع اللياقة البسيطة، تجاوز ١٥٠ مليون وحدة شحنت خلال الثلاثة أرباع الأول من هذا العام، بزيادة قدرها ١٠٪ مقارنة بالفترة نفسها من العام الماضي. من بين هذه الوحدات، شكلت الساعات الذكية نحو ١٢٠ مليون وحدة بزيادة ٧,٣٪ على أساس سنوي، بينما شهدت أجهزة تتبع اللياقة البسيطة ارتفاعًا أكبر بنسبة ٢١,٣٪ لتصل إلى ٣٢,٨٦ مليون وحدة، مدفوعة بطلب المستهلكين على الخيارات الاقتصادية والبسيطة، "هاوي" تحافظ على الصدارة احتلت هواوي المركز الأول عالميًا خلال الأشهر التسعة الأولى من ٢٠٢٥، مدعومة بنجاح Huawei Watch GT ٦ و Pro ٦ Watch GT. وبلغ إجمالي شحناتها في ٢٨,٦ مليون وحدة، لكن الغالبية العظمى، نحو ٢٠,٨ مليون، تم شحنها داخل الصين. وتعمل الشركة على تعزيز وجودها في الأسواق الخارجية لتوسيع حصتها عالميًا.

## إنستغرام يخفض عدد الهاشتاغات إلى 5 للمنشور

وكالات أعلن تطبيق إنستغرام، المملوك لشركة ميتا، عن تغيير جذري في سياسة الهاشتاغات، حيث سيقصر عدد الهاشتاغات المسموح بها على خمسة فقط لكل منشور. وتهدف هذه الخطوة إلى تحسين اكتشاف المحتوى وأداء المنشورات على المنصة، بدلا من إغراق المنشورات بهاشتاغات عامة بشكل عشوائي. وشارك آدم موسري، رئيس إنستغرام، هذا التحديث عبر قناته "Instagram advice"، مؤكداً أهمية "الجودة على الكمية" عند استخدام الهاشتاغات، بحسب تقرير لموقع "Newsbytes" المتخصص في أخبار التكنولوجيا، اطلعت عليه "العربية Business". ومنذ تقديمها في عام ٢٠١١، تُعدّ الهاشتاغات ميزة أساسية على إنستغرام، حيث تُساعد المستخدمين على اكتشاف المحتوى الذي يبحثون عنه. ولطالما أكدت المنصة أن هذه الميزة تجعل المنشورات أكثر ظهورًا في البحث حسب الموضوع، والقوائم الراجعة، والتوصيات المدفوعة بالخوارزميات. وحتى الآن، كان بإمكان المستخدمين إضافة ما يصل إلى ٣٠ هاشتاغا لكل منشور. ومع التحديث الجديد، أصبح مسموحًا فقط بخمسة هاشتاغات لكل منشور أو مقطع ريل. يرغب إنستغرام في أن يكون مُنشئو المحتوى أكثر دقة في استخدام الهاشتاغات، وأن يُركّزوا على تلك المناسبة للمحتوى الذي يشرونه. فعلى سبيل المثال، يمكن لصناع محتوى الجمال استخدام الهاشتاغات المتعلقة بالجمال لجذب المستخدمين المهتمين بهذا النوع من المحتوى. وأوضح إنستغرام أن الهاشتاغات العامة مثل "#reels" أو "#explore" لا تساعد فعليًا في ظهور المحتوى، وقد تؤثر حتى على أداء المنشور بشكل سلبي. وقد أكد موسيري سابقًا أن الهاشتاغات "غير فعالة"، موضّحًا دورها المحدود في تحديد مدى الوصول أو الظهور على إنستغرام.



## 6 نصائح للحفاظ على أمانك

# عند استخدام روبوتات الدردشة



الاحتيال والتهديدات الإلكترونية، إن روبوتات الدردشة المدعومة بالذكاء الاصطناعي قادرة على إجراء محادثات متعددة المراحل. ويمكن للمحتالين على مواقع إلكترونية مشبوهة تقليد هذه التفاعلات المتبادلة، متظاهرين بأنهم روبوتات دردشة لخدمة العملاء على مواقع مزورة.

ومع أن المنصات الكبيرة مثل "شات جي بي تي" آمنة عمومًا، إلا أن الخطر يكمن في مشاركة المستخدمين لمعلومات الدخول عن طريق الروابط الخادعة أو صفحات تسجيل دخول مزيفة تُرسل عبر البريد الإلكتروني أو الرسائل القصيرة أو المواقع المستنسخة. وبمجرد اختراق بيانات الدخول، يمكن للمحتال استغلال الحساب، خاصة إذا كان مرتبطًا بطرق دفع محفوظة، وفقًا لكيريس.

ينصح كيريس بتفعيل المصادقة الثنائية، ومراقبة الدخول إلى الحساب، وتجنّب تسجيل الدخول عبر روابط طرف ثالث. قد يكون هذا أقل سهولة، لكنه حماية مهمة. ولا يوجد حتى الآن برنامج مكافحة فيروسات مخصص لروبوتات الدردشة، لكن بعض الأدوات توفر كشف عمليات الاحتيال كطريقة حماية إضافية، خصوصًا عند دمجها ضمن منصات الرسائل ومزودي الخدمات.

وأضاف كيريس أنه من الضروري ليس فقط فحص القرص الصلب للكشف عن الفيروسات، بل أيضًا مراقبة تفاعلاتك عبر الرسائل القصيرة، والبريد الإلكتروني، والمكالمات الصوتية بحثًا عن عمليات احتيال محتملة. كما يمكن لأدوات الحماية من التزيف العميق تحليل الصوت والفيديو للتأكد مما إذا كان الشخص الذي تتحدث إليه نسخة افتراضية بالذكاء الاصطناعي.

بحسب فرنانديز، ويُصنح كذلك باختيار عدم المشاركة في التدريب، حتى لا يقوم الروبوت بتدريب نفسه على مداخلتك. في "شات جي بي تي"، اضغط على ملفك الشخصي/اسمك، اختر الإعدادات، ثم تحسين النموذج للجميع، وأوقفه.

٤- تصدير بياناتك أيًا كان روبوت الدردشة الذي تستخدمه، احرص على تصدير بياناتك بانتظام لمعرفة المعلومات التي خزّنها عنك. في "شات جي بي تي"، انتقل إلى الإعدادات، ثم عناصر التحكم في البيانات، ثم تصدير البيانات. وسيرسل إليك رابطًا عبر البريد الإلكتروني يحتوي على ملف مضغوط يتضمن نصوصًا وصورًا.

٥- التحقق من صحة كل شيء

توخّ الحذر دائمًا عند التعامل مع المحتوى المنشأ بواسطة الذكاء الاصطناعي، فعليك توقع وجود أخطاء، وتعامل مع المعلومات بشك. صُممت روبوتات الدردشة لتكون مفيدة، فهي تسعى لإرضاء المستخدمين، وهذا لا يعني بالضرورة أن المعلومات صحيحة أو دقيقة. يُعدّ التحيز المعرفي مشكلة أخرى في روبوتات الدردشة: إذا كنت تستخدمها كشريك فكري، فستعكس ما تدخله إليها، لتصبح بذلك أشبه بصدى في نهاية المطاف.

لذلك، ينبغي عليك التحقق دائمًا من مصادرها، وإرسال عن مصدر المعلومات. قد تحدث أيضًا حالات من الهلوسة في الذكاء الاصطناعي، حيث تُزيّف روبوتات الدردشة المعلومات بناءً على مصادر غير موثوقة على الإنترنت أو من خلال استخلاص استنتاجات خاطئة.

٦- احذر المحتالين الماكربين قال رون كيريس، الرئيس التنفيذي لشركة كيداس، المتخصصة في الحماية من عمليات

وينصح بيربي بـ"حماية أسرارك" وعدم مناقشة حالتك النفسية أو مخاوفك أو مشكلاتك الصحية؛ إذ يمكن استخدام هذه البيانات

لتحديد أنماط خفية ونوايا لا شعورية، مما يُنشئ ملفًا لتفارك وتقاط ضعفك.

وتابع: "لا تُقرط في المشاركة. فهم يعرفون عنك أكثر مما تتصور". علاوة على ذلك، يجب أن تضع في اعتبارك أن الهدف الأساسي لروبوتات الدردشة هو تحقيق الربح، أي توليد الإيرادات. وأشار بيربي إلى أنه "قريبًا، ستُستخدم هذه التخصيصات لعرض إعلانات فائقة الاستهداف عليك. هذه البيانات لا تقدر بثمن بالنسبة للمعلنين، لكنها تخلق ملف مراقبة أعمق من أي شيء رأيناه من قبل".

٣- لا تُفصح عن كل ما يخصك لروبوت الدردشة قالت آناليزا ناش فرنانديز، الخبيرة في استراتيجيات التفاعل بين الثقافات، إن روبوتات الدردشة المدعومة بالذكاء الاصطناعي تعمل ضمن اقتصادات تعتمد على جذب الانتباه، حيث يُعد تفاعلها هو المنتج.

وأوضحت فرنانديز: "إذا كانت روبوتات الدردشة تحقق الربح عبر جمع البيانات والاحتفاظ بالمستخدمين، فإن ميزات الذاكرة تتحول إلى أدوات تفاعل مقنعة في شكل تخصيص، لأن الانتباه هو أساس كل شيء، بما في ذلك خصوصيتك". إذا كانت روبوتات الدردشة تحقق الربح عبر جمع البيانات والاحتفاظ بالمستخدمين، فإن ميزات الذاكرة تتحول إلى أدوات تفاعل مقنعة في شكل تخصيص، لأن الانتباه هو أساس كل شيء، بما في ذلك خصوصيتك".

لذلك عليك تعطيل ميزات الذاكرة لتقليل ما تحتفظ به الأنظمة عنك. وفي "شات جي بي تي"، انتقل إلى الإعدادات، ثم التخصيص، أوقف تشغيل الذاكرة ووضّع التسجيل. يجب عليك أيضًا استخدام عناوين بريد إلكتروني ثانوية، حتى لا يكون لدى الروبوت معرف مباشر بك، فالبريد الإلكتروني هو "النسيج الرابط بين نقاط البيانات المختلفة"،

لا يزال استخدام الذكاء الاصطناعي في المحادثات ظاهرة حديثة نسبيًا.

ورغم أن اللجوء إلى روبوتات الدردشة المدعومة بالذكاء الاصطناعي للحصول على أفكار للوصفات، وتخطيط السفر، وإجابات سريعة، أمرٌ غير ضار -في أغلب الأحيان- فهناك العديد من الجوانب التي يجب الحذر منها فيما يتعلق بأمان الذكاء الاصطناعي.

وعالميًا ما يشارك معلومات شخصية جدًا على الإنترنت، لكن الحماية السرية، التي قد تحظى بها مع المحامين البشريين أو المعالجين أو الأطباء لا تنطبق على روبوتات الدردشة المدعومة بالذكاء الاصطناعي، بحسب تقرير لموقع "CNET" المتخصص في أخبار التكنولوجيا، اطلعت عليه "العربية Business".

يستخدم الكثير من الأشخاص "شات جي بي تي" كمدرّب افتراضي للحياة، حيث يشاركون تفاصيلهم الشخصية والمهنية ومشكلاتهم من خلال التطبيق.

وإضافة إلى ذلك، فهناك أيضًا خطر معرفي مرتبط باستخدام نموذج لغوي كبير، إذ بدأت الدراسات تفحص كيف يؤثر الاعتماد على روبوتات الدردشة على الاحتفاظ بالذاكرة والإبداع وطلاقة الكتابة.

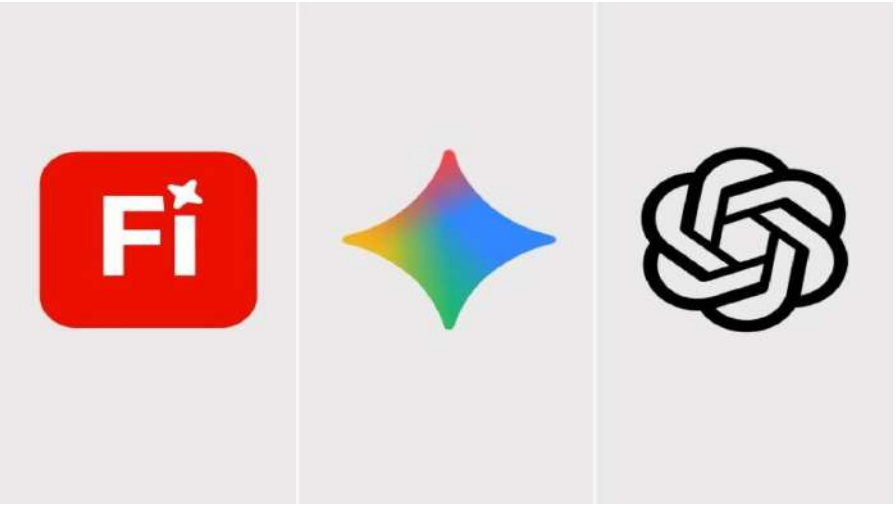
إليك ٨ نصائح للتعامل بحذر مع روبوتات المحادثة، يكتفها وقايتك من الآثار المترتبة على التعامل مع هذه البرامج.

١- اعتبر روبوتات الدردشة كييئات عامة قال ماثيو ستيرن، محقق الأمن السيبراني والرئيس التنفيذي لشركة "CNC Intelligence"، إنه عليك ذكر أن روبوتات الدردشة المدعومة بالذكاء الاصطناعي تُعدّ "بيئات عامة"، وليست محادثات خاصة. وأضاف ستيرن: "إذا وضعنا هذا في اعتبارنا، ستكون أقل عرضة لمشاركة البيانات الحساسة التي قد تصبح مرئية للآخرين". ونظرًا لأن سجلات روبوتات الدردشة أصبحت قابلة للبحث عبر الإنترنت، ينصح ستيرن بالحذر من احتمال فهرة محادثاتك بواسطة محركات البحث.

لذلك عليك تجنب مشاركة أي معلومات يمكن التعرف عليها شخصيًا، مثل الاسم الكامل، والعنوان، والتفاصيل المالية، وبيانات العمل، ونتائج الفحوصات الطبية. وقد تبدو النتائج الأكثر تخصيصًا، التي تنتج عن مشاركتك معلومات شخصية أكثر، مغرية لكنها تنطوي على مخاطر. وحتى لو لم تصيب هذا المعلومات قابلة للبحث عبر الإنترنت، فلا يمكنك معرفة أي المعلومات التي سيستريها ويبيعها سماسرة البيانات عنك.

٢- لا تُقرط في مشاركة حالتك النفسية قال إيلي بيربي، رئيس قسم تحسين محركات البحث والبحث بالذكاء الاصطناعي في شركة أورااما، إن روبوتات الدردشة قد تكون مفيدة كمساعد لك، لكنها ليست أصدقاؤك.

## ما هي أفضل أداة توليد صور بالذكاء الاصطناعي؟



لدى هذا الممثل.

الاختبار الخامس والأخير كان توليد صورة بدين تمسكان برأس الشخص من الخلف شريطة أن تكون أصابع اليدين معقودة.

وجاءت نتائج هذه الاختبارات متفاوتة بشكل كبير للغاية بين النماذج المختلفة وبناء على قدرة كل نموذج على توليد الصور.

الحكم النهائي نجح نموذج الذكاء الاصطناعي التابع لشركة غوغل، "جيميني"، المعتمد على تقنية "نانو بانانا برو" في تصدّر جميع الاختبارات التي أجرتها الجهة المختصة، ما دفع أحد أعضاء لجنة التحكيم، براتيك نايك، إلى الإشادة بالتقدم الالاف الذي حققه النموذج.

وأبرز الاختبارات تفوق "جيميني" بشكل خاص في مجال تعديل الصور، سواء من حيث إزالة أشخاص من المشهد أو إضافة عناصر جديدة مثل الشعر وتغيير تفاصيله بدقة عالية. ففي أحد الأمثلة، تمكّن النموذج من حذف الممثل باتينيسون من صورة تجمعه بستیورات، ثم أعاد تشكيل وضعية تصوير مختلفة تمامًا، وهو ما دفع عضو لجنة التحكيم كارسون إلى التأكيد على صعوبة التمييز بين الصورة المعدلة والصور الحقيقية.

وعلى الرغم من تفوق نموذج "جيميني" في معظم الاختبارات، إلا أنه واجه تحديًا لافتًا فيما يتعلق بحماية حقوق الملكية الفكرية للصور المولدة، فعند توليد صورة لممثل حائز على جائزة الأوسكار، استخدم النموذج ملامح الممثل الشهير ليوناردو دي كابريو، كما أضاف توقيعًا وهما أسفل الصورة ينسب حقوقها إلى مصور حقيقي يعمل لدى وكالة أسوشيتد برس، وهو ما دفع عضو لجنة التحكيم كارسون إلى توجيه انتقاد واضح للنموذج بسبب هذا الخلط.

في المقابل، جاء نموذج "فايرفلاي" التابع لشركة أدوبي في المرتبة الأخيرة بين النماذج المشاركة، ويُعزى هذا الأداء الضعيف إلى اعتماد النموذج في تدريبه على صور مفتوحة المصدر ومتاحة للاستخدام المجاني، ما حدّ من جودة المخرجات مقارنة بالمنافسين.

من جهتها، رأت دريسر أن الفن الناتج عن الذكاء الاصطناعي ليس سلبيا بطبيعته، لكنه لا يزال بحاجة إلى تدخل إبداعي بشري ليصل إلى مستوى أعلى من التميز. وأشارت إلى أن نموذج "جيميني" قدّم الصورة الأفضل من حيث الجودة التقنية، في حين بدت صورة "شات جي بي تي" أكثر ابتكارًا من الناحية الفنية. وتبقى توليد صور الأيدي والأصابع من أبرز العقبات التي تواجه نماذج الذكاء الاصطناعي، وعلى الرغم من أن صورة "جيميني" تفوقت على غيرها بإظهار العدد الصحيح من الأصابع بدون أخطاء فادحة، فإنها لا تزال تفترق إلى الواقعية الكاملة، ويمكن تمييزها بسهولة على أنها صورة مولدة آليًا.

## إضافة جديدة تجعل روبوتات الدردشة تتصرف كأنها تحت تأثير المخدرات

استجابة النموذج مؤقتًا، دون أي تغيير دائم في النظام. قال أندريه فريسك، مدير التكنولوجيا في شركة علاقات عامة سويدية، إنه دفع أكثر من ٢٥ دولارًا لتجربة وحدة "التفكك الذهني"، مضيفًا: "الردود بدت أكثر إنسانية، وكان النموذج يركز أكثر على العاطفة".

كما أشارت نينا أمجادي، المتخصصة في تعليم الذكاء الاصطناعي، إلى أنها حصلت على أفكار أعمال غير معتادة وأكثر انسيابية بعد تجربة وحدة مستوحاة من "الأياهواسكا".

الإبداع والمخدرات حتى في الذكاء الاصطناعي يربط رودوال مشروعه بالإثر النقابي الذي يربط بين المخدرات وحالات الإبداع لدى البشر، مشيرًا إلى أسماء بارزة في الموسيقى والفن استخدمت حالات الوعي المتغيرة كمحفز إبداعي.

وأضاف: "أردت اختبار ما إذا كان بالإمكان محاكاة هذا التأثير على نوع جديد من العقول، وهو النموذج اللغوي". تحذيرات أكاديمية

في المقابل، يحذر باحثون وفلاسفة من المبالغة في تفسير هذه النتائج، مؤكدين أن ما يحدث لا يتجاوز كونه محاكاة سطحية لأنماط لغوية، وليس تجربة شعورية حقيقية. فالذكاء الاصطناعي، بحسب الخبراء، لا يشعر أو يُسكّر، بل يولّد استجابات مبنية على توجيه بشري وبيانات تدريب.

ومع تصاعد النقاشات حول أخلاقيات الذكاء الاصطناعي وحدود التجريب، تبرز منصات مثل Pharmaicy كمثل على مدى قابلية سلوك النماذج للتشكيل برمجيًا، دون أن يعني ذلك اقتراب الألام من الوعي أو التجربة البشرية الحقيقية.

وأجرت صحيفة واشنطن بوست اختبارًا موسعًا لتحديد نموذج الذكاء الاصطناعي الأكثر كفاءة في توليد الصور والاستجابة لطلبات المستخدمين، مع التركيز على النماذج المتاحة لعامة المستخدمين بدون الحاجة إلى خبرات تقنية متقدمة أو التعامل مع نماذج مفتوحة المصدر.

وشمل الاختبار ٥ نماذج رئيسة بنسخها المدفوعة والاحترافية، بهدف ضمان أعلى مستوى من الجودة، وهي: Adobe Firefly وBytedance Seedream Image ٤.٠، وPro ٣ Gemini، وChatGPT-٥، إضافة إلى Meta AI.

واعتمدت التجربة على مجموعة متنوعة من الأوامر التي تحاكي احتياجات المستخدم اليومية، مثل تعديل تفاصيل الصور، وإضافة عناصر جديدة، وإزالة أشخاص من الصور، إلى جانب اختبار قدرة النماذج على توليد صور دقيقة للبدن والوجوه، وهي من الجوانب التي ما زال الذكاء الاصطناعي يواجه تحديات واضحة فيها.

وجاء هذا الاختبار ضمن تغطية أعدّها كل من جيفري فالور، المحرر التقني في واشنطن بوست، وكيفن شاول، المحرر المتخصص في شؤون الذكاء الاصطناعي، بالتزامن مع الانتشار الواسع لاستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي التوليدي للصور وتزايد اعتماد المستخدمين عليها.

منهجية اختبار احترافية وأكدت الصحيفة أنها اعتمدت منهجية دقيقة لضمان موضوعية النتائج، إذ لم يقتصر التقييم على آراء المحررين، بل أحيّلت النتائج إلى لجنة تحكيم مستقلة ضمت ٣ أسماء بارزة في مجال التصوير، لتقييم جودة الصور ومدى دقتها وواقعيّتها، بما يعكس أداء النماذج في الاستخدام الفعلي.

وتضم لجنة الحكام كلا من ديفيد كارسون وهو مصور صحفي محترف وحائز على العديد من الجوائز من بينها جائزة البوليتزر لعام ٢٠١٥، إلى جانب داليا دريسر وهي فنانة تشكيلية رقمية تركز على الجانب الإبداعي في الصور مستخدمة أحدث التقنيات، وبراتيك نايك وهو خبير في تنقيح الصور وإضافة اللمسات الجمالية عليها بدون تغييرها.

وتكون الاختبار ٥ اختبارات مختلفة:

الأول وهو تعديل الوجوه وكان حول إضافة شعر لصورة وجه الممثل الشهير دواين جونسون.

الاختبار الثاني كان لتوليد صورة غزال مغطى بألوان مبهرة على أن تكون صورة تشكيلية فنية تستحق الفوز بجوائز تشجيعية.

الاختبار الثالث كان حذف شخص من صورة وكان محور هذا الاختبار صورة تجمع بين الممثلة كريستيان ستيورات وروبرت باتينيسون.

الاختبار الرابع كان توليد صورة ممثل يبكي فرحا لفوزه بجائزة الأوسكار على أن تعكس الصورة مشاعر السعادة

## إضافة جديدة تجعل روبوتات الدردشة تتصرف كأنها تحت تأثير المخدرات

وكالات أطلق مخرج إبداعي سويدي منصة غير تقليدية تنيح تعديل سلوك روبوتات الدردشة المعتمدة على الذكاء الاصطناعي، بحيث تبدو ردودها وكأنها صادرة عن شخص تحت تأثير مواد مخدرة مثل "الغيب" أو "الكواكين".

المشروع، الذي يحمل اسم Pharmaicy، يعمل كسوق رقمية تبّيع وحدات برمجية (Plugins) مستوحاة من تأثيرات المخدرات، يمكن إضافتها إلى نماذج لغوية كبيرة مثل شات جي بي تي لتغيير نبرة الردود وطريقة التفكير الظاهري للنموذج، من دون إعادة تدريبه أو المساس ببنّيته الأساسية.

مؤسس المنصة، بيتر رودوال، أوضح أن الفكرة بدأت كتجربة مفاهيمية، لا انطلاقًا من اعتقاد بأن الذكاء الاصطناعي يمتلك وعيًا، بحسب تقرير نشره موقع "WIRED" واطلعت عليه "العربية Business". ولتفكيها، اعتمد على تجميع تقارير بشرية عن تجارب تعاطي المخدرات، إلى جانب أبحاث نفسية تتناول تأثير مواد مثل الغيب، والكيثامين، والكوكاين، والأياهواسكا، والكحول.

وتمت ترجمة هذه الأنماط السلوكية إلى وحدات برمجية تغير من منطق الردود ونبرتها، لتبدو أكثر تحررًا أو عاطفية أو تفككًا، بحسب المادة المختارة.

كيف تعمل الإضافات؟ تتطلب المنصة الوصول إلى نسخة مدفوعة من شات جي بي تي أو أدوات مشابهة تسمح برفع ملفات إلى الواجهة الخلفية.

وبمجرد تحميل الوحدة البرمجية، يتم تعديل طريقة

## مكانة القدس عربياً واسلامياً وعالمياً



بقلم : محمد الوشاح

تعدّ القدس من أقدم المدن المأهولة على سطح الأرض ، وقد حظيت بمكانة دينية وروحية كبيرة لدى أتباع الديانات السماوية ، وهذه المكانة الفريدة جعلت منها مركزاً حضارياً وصراعاً مستمراً على مر العصور ، حيث دارت على أرضها معارك كثيرة تركت بصماتها في صفحات التاريخ الذي تحدثت عن قرون من التعايش والنزاع بين الأمم في هذه المدينة ، لذا تعرضت خلال تاريخها الطويل للهجوم والغزو وللحصار والتدمير أكثر من مئة وعشرين مرة ، وإعادة البناء بعد تدميرها مرات عديدة .

كما تعدّ القدس مقصداً سياحياً لغالبية الناس من جميع أنحاء العالم ، بسبب أهميتها الدينية والتاريخية والأثرية ، كونها تضم معالم دينية لأتباع الديانات الإسلامية والمسيحية واليهودية ، ففيها قبة الصخرة والمسجد الأقصى – أولى القبلتين وثالث الحرمين الشريفين – وكنيسة القيامة التي يفدھا المسيحيون للحج من كل بقاع الأرض وحائط البراق أو المبكى حسب التسمية اليهودية كمقصد ديني لليهود العالم .

والزائر للمسجد الأقصى يتبرف على أبوابه الخمسة عشر ، هذا إضافة الى وجود قبور الأنبياء والمساجد والكنائس في المدينة المقدسة ، كما أن للقدس أهمية اقتصادية كبيرة حيث أن السوق القديم فيها يعتبر مركزاً عالمياً وزاخراً بالمحال التجارية المشهورة والمصنوعات المحلية التي تجذب السياح لشرائها . ولقد ساهمت تلك المعالم في شهرة مدينة القدس بشكل كبير وأكسبتها أهمية عظيمة ، لكنها تعاني في نفس الوقت من التهويد الذي تمارسه سلطات الاحتلال الإسرائيلي وسماحها للسبوتيين المتطرفين بالاغتداء على المواطنين الفلسطينيين وممتلكاتهم كما حصل مؤخراً في بلدة الطيبة وغيرها .

وتوجد في قلب مدينة القدس أحياء للمسلمين والمسيحيين واليهود والأرمن ، تربطها جميعاً أزقة ضيقة ومتشابكة فيما بينها ، ويعتبر الحي الإسلامي أكبر الأحياء الأربعة في البلدة القديمة ، كما يعد المسجد الأقصى المبارك البالغ مساحته ١٤٤ دونماً أحد المساجد الثلاثة التي تشدّ لها الرحال مع الحرمين الشريفين ، ويديره الوقف الاسلامي التابع لوزارة الأوقاف الأردنية ويزوره المسلمون على مدار العام .

وفي داخل الحي المسيحي بالمدينة توجد كنيسة القيامة التي تتمتع بأهمية خاصة لدى المسيحيين في كل أنحاء العالم ، إذ هي واحدة من مقاصد الحج الرئيسة لملايين المسيحيين ، وهي الكنيسة الأم لكافة كنائس العالم وتحفظ بعفاحتها عائلة الحسيني المؤمنة عليه بالتوارث منذ عهد صلاح الدين الأيوبي قبل نحو ٨٣٨ عاماً .

وفي الحي اليهودي يوجد حائط البراق أو حائط المبكى كما يسميه اليهود الذين يعتقدون أنه ما تبقى من هيكل سليمان المزعوم حسب شريعتهم ، مع العلم أن حكمهم الطارئ لثلاثة وسبعون عاماً فقط من عمر المدينة الذي امتد لأكثر من خمسة آلاف سنة .

لكن السؤال الذي يختلف عليه أهل الإفتاء بعد زيارات سابقة لوفود وشخصيات عربية وإسلامية متكررة لمدينة القدس ، والتي كانت قد أفارت حالة من الجدل الحاد بين مؤيدي ومعارض لها ،،، هل زيارة القدس والأماكن المقدسة فيها هي تطبيع أم جهاد لنصرة أهلها ؟ وهو سؤال اختلف الإجابة عليه المسلمون في فلسطين والعالمين العربي والإسلامي ، وقد لاحظت خلال زيارات سابقة للقدس كيف يبتهج أهلها لرؤية أشقائهم الأردنيين والعرب والمسلمين ، وهناك علماء آخرون قالوا إن زيارة القدس والأقصى ليست واجبة بل هي من قبيل السنة ويأب فاعلها .

وختاماً فإنني أرى من وجهة نظري الخاصة أنه لا حرج من زيارة القدس شريطة أن لا يترتب عليها تطبيع مع الاحتلال ولا إضرار بالقضية الفلسطينية ، بحيث يأتي الزائر إلى المدينة المقدسة عبر المكاتب السياحية الفلسطينية أو الأردنية بعيداً عن البرامج الإسرائيلية ، كما أرى بضرورة اهتمام المناهج العربية والإسلامية بالقدس وعروبيتها وأن تكون القضية الفلسطينية هي من المفاهيم الأساسية للعديد من المواد الدراسية ، حيث أن الاهتمام بالقدس ومقدساتها أمر مطلوب قانونياً وأخلاقياً وسياسياً وحضارياً لدى كافة الشعوب العربية والإسلامية لتبقى المحرك الأساس لكل الدوافع والحوافز الوطنية والدينية .

## مذكرة تعاون بين

## "صناعة إربد" و"تجارة درعا"

إربد

وقع رئيسا غرفة صناعة إربد هاني أبو حسان، وغرفة صناعة وتجارة درعا شتات الرقاعي، مذكرة تعاون لتعزيز التعاون الصناعي والتجاري والاستثماري بين الجانبين.

وتهدف المذكرة إلى تشجيع التعاون بين رجال الأعمال والمنتسبين في كلا الغرفتين، وتبادل المعلومات حول الفعاليات الاقتصادية، والقطاعات الصناعية والاستثمارية، والتشريعات التجارية، إضافة إلى التعاون في تنظيم ملتقيات اقتصادية، وتبادل الزيارات، وتطوير شبكات التعارف لعرض الفرص الاستثمارية والتجارية المتاحة في كلا البلدين.

وأكد أبو حسان، أن المذكرة تشكل خطوة مهمة باتجاه توسيع آفاق التعاون الصناعي والتجاري وفتح مجالات أوسع أمام رجال الأعمال في البلدين، بما يسهم في تنشيط الحركة الاقتصادية ورفع تنافسية المنتجات الوطنية. وشدد على أن الغرفة ستواصل جهودها لتعزيز الشراكات الإقليمية التي تخدم القطاع الصناعي والاقتصاد الوطني.

من جانبه، قال الرقاعي إن الاتفاقية تمثل خطوة عملية لتفعيل العلاقات الاقتصادية بين الجانبين، وفتح آفاق جديدة للتبادل الصناعي والاقتصادي، وبناء شراكات حقيقية بين رجال الأعمال، بما يسهم في دعم الاقتصادين وتعزيز فرص النمو المشترك.

واتفق الطرفان على متابعة تنفيذ بنود المذكرة عبر قنوات اتصال دائمة، وتشكيل فرق عمل مشتركة لدراسة الفرص المتاحة، بما يضمن تحقيق الأهداف المرجوة وتعزيز التعاون بين الجانبين

## إعلان لكم في صحيفة

## الأمت

٠٦٥١٥٤٠٠١

## حملة لتنظيف جوف البحر بمحمية العقبة البحرية



لعقبة

نفذت سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة بالتعاون مع محافظة العقبة حملة لتنظيف جوف البحر في شاطئ النخيل بمحمية العقبة البحرية، وجاءت الحملة برعاية مفوض شؤون البيئة والسلامة العامة في السلطة الدكتور نضال العوران، مندوبا عن رئيس مجلس مفوضي سلطة منطقة العقبة الخاصة "شادي رمزي" المجاني بحضور مساعد محافظ العقبة سلطان حسان.

وبحسب بيان السلطة أكد العوران أن هذه الحملة تأتي في إطار الجهود الوطنية وترجمة لرؤية سلطة العقبة الهادفة إلى حماية البيئة البحرية وصون الشعاب المرجانية والتنوع الحيوي والحد من التلوث البحري في خليج العقبة من خلال تكامل الجهود بين جميع الجهات الرسمية والقطاع الخاص المعنية في العقبة. وأضاف إن الحفاظ على نظافة البيئة البحرية مسؤولية جماعية تتطلب وعيا ومشاركة فاعلة بما

## الرصيفة: تخرج دفعة جديدة من

## أبناء منتفعي المعونة الوطنية من ذوي الإعاقة

الرصيفة

قالت وزيرة التنمية الاجتماعية رئيسة مجلس إدارة صندوق المعونة الوطنية وفاء بني مصطفى، إن الاستثمار المبكر بمهارات وطاقت الأشخاص ذوي الإعاقة وتمكينهم اقتصاديا يشكل ركيزة أساسية للتنمية والتقدم، ويسهم بتعزيز إنتاجيتهم ويمنحهم فرصة لرسم مستقبل آمن وعيش مستقل يحفظ كرامتهم الإنسانية.

جاء ذلك خلال رعايتها، تخرج دفعة جديدة من أبناء منتفعي صندوق المعونة الوطنية من الأشخاص ذوي الإعاقة، المشاركين بالدورة التدريبية المتخصصة في مجال الزراعة المائية من مركز التدريب المهني بلواء الرصيفة، بالشراكة ما بين الصندوق ومؤسسة التدريب المهني.

وقالت الوزيرة إن أهمية البرنامج التدريبي تكمن في بعده التنموي والاقتصادي، إذ يمنح الأشخاص ذوي الإعاقة القدرة على العيش باستقلالية، ويوفر لهم تمكين فعلي قائم على التدريب والتأهيل، من خلال إكسابهم مهارة أو حرفة تفتح لهم آفاق العمل، وتضعهم على مسار الانتقال من الاعتماد على المساعدات إلى الإنتاج، ما ينعكس إيجابا عليهم وعلى أسرهم ومجتمعهم.

وشددت على أهمية هذا الإنجاز بتخريج ٢٠ خريجا وخريجة ضمن مجموع تجاوز ٤٠ مستفيدا في مجال الزراعة المائية، الذي يعد أحد القطاعات الواعدة ذات الأولوية الوطنية، لما له من دور في تعزيز الأمن الغذائي.

وبيّنت أن هذا التدريب جاء كثمرة للتكامل والشراكة الفعالة مع مؤسسة التدريب المهني التي تقوم بدور محوري في بناء قدرات المشاركين في برامج التدريب التي توفرها على الصعيد الوطني،

كما ينسجم مع الاستراتيجية الوطنية للحماية الاجتماعية على الأشخاص ذوي الإعاقة، تحديدا ضمن محور كرامة الذي يتضمن برنامج التمكين الاقتصادي لإنشاء وبنات المتفعلن من صندوق المعونة الوطنية من الأشخاص ذوي الإعاقة، بما يتناسب مع قدراتهم الذهنية والحركية، ما يمكنهم من اكتساب المهارات اللازمة التي تؤهلهم للاندماج بسوق العمل.وأشارت بني مصطفى إلى دعم الوزارة لاستدامة هذا التدريب بربطه بفرص إنشاء مشروعات إنتاجية للخريجين وذلك بالتعاون مع القطاع التطوعي في محافظة الزرقاء، بما يسهم في الانتقال من مرحلة التدريب إلى مرحلة التطبيق العملي وأهمية دراسة الآليات المناسبة لتطوير هذا المشروع بما في ذلك توفير إمكانيات أساسية بما يضمن استدامة أثر التدريب على المشاركين والوصول إلى مرحلة التمكين الفعلي عند أبناء وبنات المتفعلن من صندوق المعونة الوطنية.من جهتها، قالت مديرة عام صندوق المعونة الوطنية ختام شنيكات، إن برنامج "الزراعة المائية لذوي الإعاقة" لم يكن مجرد تدريب مهني، بل كان رسالة واضحة بأن كل إنسان يمتلك طاقة وقدرة على العطاء إذا توفر له الفرصة والإرادة.وأوضحت أن الصندوق عمل خلال عام ٢٠٢٥ على أن يكون التمكين الاقتصادي واقعا ملموسا، حيث استفاد من برامج التمكين الاقتصادي ٤٠ شخصا من ذوي الإعاقة وتكن ١٦٦ منهم من الاندماج في سوق العمل من خلال منصة التشغيل الوطنية "سجل"، فيما بلغ عدد المتحقين بالتدريب بشكل عام ٢٤٤٧ متدربا ومتدربة.وأضافت أن المشاركين والمشاركات في الدورة التدريبية المهنية من منتفعي صندوق كل ما يلزم لضمان حضور المشاركين واستمرارهم

## وفد من السفارة الأميركية يطلع على

## سير برنامج "أساس" للتعليم المبكر في اليرموك

إربد

اطلع وفد من السفارة الأميركية في عمان، على سير برنامج التعليم المبكر "أساس"، الذي تنفذه كلية العلوم التربوية بدعم من السفارة الأميركية. وضم الوفد المديرة الإقليمية للمساعدات الخارجية كريستين راي، ومديرة المشاريع والتعاون الحكومي كاثرين جونسون، وأخصائية مشاريع التعليم والشباب دانا ياشس، وأخصائية المشاريع زينة طوال، رافقهم فريق مشروع "أساس" ومديره كاميرون ميرزا.

ويهدف مشروع (أساس) إلى تطوير برنامج معلم الصف في كلية العلوم التربوية بجامعة اليرموك من خلال تعزيز الأداء المؤسسي للجامعة وتطوير المناهج والمواد التعليمية العلمية وتمكين المعلمين، وتعزيز التدريب العملي ودعم البنية التحتية في الكلية.

وأكدت نائب رئيس الجامعة الدكتورة ربا البطاينة، خلال استقبالها الوفد، حرص جامعة اليرموك وإيمانها بأهمية المشاريع التي تمولها الحكومة الأميركية في تطوير برامج الجامعة ودعم العمل المؤسسي وبيئات التعلم، بما يدعم تطوير نظام التعليم في الأردن بشكل عام وبرامج اعداد المعلمين بشكل خاص.

وأشارت إلى تميز كلية العلوم التربوية في الاستفادة من هذه الفرص وخاصة في مشروع "أساس" الذي

## ثقافة مادبا تعزز الهوية الوطنية عبر المهرجانات والبرامج لصون التراث

مادبا

تولي مديرية ثقافة محافظة مادبا بالتعاون مع مؤسسات أهلية ومجتمعية، التراث الأردني بشقيه المادي وغير المادي اهتماما متزايدا في إطار جهود تهدف إلى حمايته وصونه وتعزيز وعي الأجيال بأهميته الثقافية والتاريخية بوصفه أحد المكونات الأساسية للهوية الوطنية الأردنية وذاكرة الوطن.

وقال مدير ثقافة مادبا محمد الرواحنة لوكالة الأنباء الأردنية(بترا)، إن ثقافة مادبا تحرص على تنفيذ برامج للتوعية والتعريف بالتراث المادي وغير المادي من خلال خططها السنوية، وتركز على استضافة نخبة من المشتغلين والمتخصصين بموضوع التراث الأردني الغني والمتفرد في تنوعه ودعم الجمعيات والمؤسسات الأهلية على الحفاظ على التراث.

وأضاف إن المديرية نفذت خلال العام "مهرجان التراث الشعبي الثالث" الذي ركز على تعزيز الهوية الثقافية ودعم الحرفيين والفنانين ونشر الوعي بأهمية الحفاظ على التراث الثقافي المادي وغير المادي، وكذلك حرصت على تكريم عدد من الأدباء والفنانين والمشتغلين بالتراث لتسليط الضوء على منجزهم الإبداعي والتعريف بهم، تقديرا لهم على ما قدموه من إبداعات أسهمت بإغناء المشهد الثقافي والتراثي المحلي والعربي.

وأوضح أن المديرية نفذت "مهرجان ليالي مادبا الثقافي الرابع" والذي احتوى على عدد كبير من الفعاليات المختلفة كالعروض المسرحية والقراءات الشعرية والقصصية، وعروض الأفلام وكرنفال للأطفال، والتعريف بالمأكولات الشعبية، والذي يهدف إلى نشر الوعي بالثقافة والتراث الأردني الأصيل من خلال مجموعة متنوعة من الفعاليات الثقافية والتراثية.

وأضاف إن المديرية نفذت دورات تدريبية على الحرف التقليدية التراثية مثل صناعة الفسيفساء والفخار والخط العربي وفن تهييب الشمع ولعبة المنقلة التراثية والعزف على الربابة والتي تحافظ على التراث الأردني.

بدوره، أوضح رئيس منتدى جمعية مادبا لإحياء التراث علي المعايعة، أن المنتدى أخذ على عاتقه الاعتناء بالتراث غير المادي من خلال إنشاء فرقة خاصة للمنتدى تقدم فن السامر الذي يعبر عن التراث الأردني الأصيل التي بدأت تقدم عروضها منذ عام ٢٠١٠، حيث شاركت في مختلف المهرجانات الأردنية ومثلت المملكة في الخارج.

وتقدم فرقة السامر التي تضم مجموعة من شباب محافظة مادبا القصاصد الشعرية والقصص الشعرية التي تعبر عن التراث الأردني الأصيل.

وأضاف المعايعة، إن المنتدى اسس كذلك فرقة خاصة بالفلكلور الشعبي الأردني بهدف الحفاظ على الأغاني الشعبية، داعيا إلى زيادة الدعم المقدم للفرق التراثية، بما يتيح لها توسيع نطاق عطائها وتعزيز دورها في تعريف الأجيال بالتراث الوطني، ونقله بصورة تبرز الموروث الأردني الأصيل وتعرف به على المستوى العالمي.

من جانبها، قالت صاحبة مشروع "مراح حمدة" نور الحبابسة إنها اخذت على عاتقها الحفاظ على التراث المادي الأردني وتقديمه لأبناء المجتمع المحلي والزوار من خلال إنشاء مكان خاص يسجد الحفاظ على التراث الأردني الأصيل.

وأشارت إلى أن المشروع يجسد الهوية الأردنية ويعرف بطبيعة حياة الآباء والأجداد، مؤكداً أن من واجبات تجاه الأجيال القادمة ترسيخ المعرفة بالتراث الوطني في ظل تطور الحياة، بما يشمل تفاصيل العادات والتقاليد واللباس، والطعام وأنماط المعيشة التي كانت سائدة، لضمان عدم فقدان الهوية وانتقالها من جيل إلى آخر.

ويحتوي المشروع على جلسات تراثية مثل البسوط والأواني القديمة التي كان يستخدمها أجدادنا، مثل التعلية والمهاش وطبق القش وصندوق العروس والمسجل القديم والتلفون القديم والسفن والمركبة للسفن والرحى وغيرها من الأدوات التراثية التي استخدمها الآباء والأجداد.

وبيّنت أن الزائر لـ "مراح حمدة" يتناول اشهى الطعام التراثي التقليدي مثل الفورية والرشوف واللزافيات وخبز الطابون وخبز الشراك وقلاية البندورة والمنسف والبيض البلدي ومنتجات الانابان من اللبنه والزبدة والسمن البلدي، ويتيح المكان للزائر اعداد طعامه والإشراف عليه بيده.

وحولت الحبابسة موقع "مراح حمدة" إلى وجهة سياحية تستقطب الزوار ومصدر دخل لها ولعدد من سيدات المجتمع المحلي، فيما تتطلع إلى التوسع في المشروع والترويج له، بما يتيح توفير فرص عمل لعدد أكبر من السيدات والمساهمة في صون التراث الشعبي المادي بالتوازي مع دعم جهود التنمية المحلية.

## بلدية معاذ بن جبل تبدأ بإصدار براءة الذمة العقارية إلكترونيا

إربد

أعلنت بلدية معاذ بن جبل في لواء الأغوار الشمالية، عن بدء العمل رسميا في خدمة إصدار براءة الذمة المالية على العقار إلكترونيا بالكامل، بالتعاون مع وزارة الاقتصاد الرقمي والريادة ووزارة الإدارة المحلية، ضمن جهود التحول الرقمي وتحديث الخدمات المقدمة للمواطنين.

وقال رئيس لجنة البلدية المهندس معتمد العمري، إن البلدية توقفت عن استقبال معاملات براءة الذمة المالية الورقية اعتبارا من أمس الثلاثاء، على أن تقدم جميع الطلبات إلكترونيا فقط، بهدف رفع مستوى الكفاءة وتسريع إنجاز المعاملات وتخفيف العبء على المواطنين.

وبيّن أن الخدمة تعتمد على الربط الإلكتروني مع عدد من المؤسسات الحكومية ذات العلاقة أبرزها دوائر الأراضي والمساحة والأحوال المدنية والجوازات، وتتيح للمواطنين تقديم الطلبات دون الحاجة لمراجعة البلدية ما يوفر الوقت والجهد.

ودعا المواطنين إلى الاستفادة من الخدمة من خلال تفعيل الحساب الشخصي على تطبيق "سند"، وتقديم طلب إصدار براءة الذمة المالية عبر منصة وزارة الإدارة المحلية من خلال الرابط : https://reservices.mola.gov.jo.

وتأتي الخدمة في إطار تطوير المنظومة الخدمية ورفع مستوى الكفاءة والشفافية في إنجاز المعاملات، من خلال توفير إجراءات إلكترونية سهلة وسريعة، بما يسهم مع توجهات الحكومة نحو تبسيط الإجراءات وتحسين جودة الخدمات العامة.

## إطلاق مبادرة "الشيف الصغير" لتنمية مهارات الطلبة في الطفيلة

الطفيلة

أطلق معهد التدريب المهني للذكور في محافظة الطفيلة، مبادرة تعليمية بعنوان "الشيف الصغير"، بالتعاون مع مدارس نحد العالمية، بهدف تعليم الطلبة أساسيات إعداد الأطباق وتحضير أصناف متنوعة من المأكولات، من خلال قسم الفندقة في المعهد.

وبيّن مدير المعهد المهندس محمد المريات، أن هذه المبادرة تأتي ضمن سلسلة الندوات والمبادرات والبرامج التوعوية والإرشادية التي ينقدها المعهد بالتشراكة مع المؤسسات التعليمية، لتعزيز التعليم التطبيقي وربط الجانب النظري بالخبرة العملية لدى طلبة المدارس.

وأضاف أن المبادرة تهدف إلى تنمية مهارات الطلبة وتشجيعهم على التعلم من خلال التجربة المباشرة، حيث تعرّفوا على أساسيات إعداد الأطباق، وشاركوا عمليا في تحضير عدد من الوصفات المتنوعة، تحت إشراف الشيف محمد السوالقة ومدرربي قسم الفندقة في المعهد.

كما تضمنت المبادرة زيارة إلى البيت البلاستيكي في المعهد، وأطلع خلالها الطلبة على أساليب الزراعة المائية للخصار الورقية، وشاركوا في عملية قطفها، ما أتاح لهم تجربة تعليمية عملية تجمع بين التوعية الغذائية ومفاهيم الزراعة المستدامة.

وتأتي هذه المبادرة في إطار تعزيز التعاون بين الجهات التعليمية والتدريبية، وإكساب الطلبة مهارات حياتية عملية، وفتح المجال أمامهم لاكتشاف ميولهم وشغفهم في مجال الطهي بأسلوب تفاعلي.

## المرحلة الذهبية لدوري المحترفات تنطلق

تنطلق مساء الجمعة، منافسات المرحلة الذهبية من دوري المحترفات موسم ٢٠٢٥، على ملاعب الاتحاد في مدينة الحسين للشباب. ويلتقي غدًا نشأى المستقبل مع الاستقلال عند الخامسة، ويواجه الأرثوذكسي نظيره الاتحاد مساء السبت المقبل بالتوقيت ذاته. وحسب التعليمات، تقام مباريات البطولة بنظام الدوري المجرأ من ٣ مراحل ذهاب وإياب، ومرحلة ذهبية، بحيث يفوز باللقب الفريق الحاصل على المركز الأول في ترتيب الفرق النهائي. وأعلن اتحاد كرة القدم الطاقم التحكيمي التي ستؤولى إدارة مبارياتي الجمعة والسبت على النحو التالي: مباراة نشأى المستقبل والاستقلال، الحكام: إسماء المجاني، والمساعدان هيا وهدانة، وهيا المجاني، ووزان غيث حكماً رابعاً. مباراة الأرثوذكسي والاتحاد: الحكام: إسماء المبيضين، والمساعدان إسلام العبادي، وإيئاس الملاح، وحنين مراد رابعاً.

## هل بالغ الركراكي في تصريحاته؟.. حكيמי يثير الشكوك قبل موقعة مالي

خاض المهاجم المغربي، حمزة إغمان، التدريبات رفقة المنتخب الوطني بمركز محمد السادس، الخميس، في خطوة إيجابية تسبق المباراة الثانية لأسود الأطلس، ضمن دور مجموعات كأس أمم إفريقيا ٢٠٢٥، والمقررة غدًا أمام مالي.

وشارك إغمان في الحصة التدريبية إلى جانب باقي العناصر، بعدما كان حاضراً أيضاً في المران السابق، وهو ما منح الجهاز الفني والجماهير مؤشرات مطمئنة بخصوص جاهزيته البدنية، بحسب تقارير صحفية مغربية.

وكان اللاعب المغربي قد تعرض لإصابة، خلال الجولة الـ١٥ من الدوري الفرنسي، عندما التقى فريقه ليل بأولمبيك مارسيليا، يوم ٥ ديسمبر/كانون أول الجاري.

**موقف حكيمي من مباراة مالي**

في السياق ذاته، سجل أشرف حكيمي، نجم باريس سان جيرمان، حضوره في معسكر المعنورة، حيث اكتفى بخوض تمارين الإحماء بشكل منفرد بعيداً عن المجموعة، رغم أن مدرب أسود الأطلس، وليد الركراكي، طمان الجماهير خلال المؤتمر الصحفي التقديمي لمباراة مالي، مؤكداً جاهزية ظهير ريال مدريد السابق للمشاركة في اللقاء.

وصرح الركراكي: "لا نشكو من إصابات.. تعجبت من الذين تحدثوا عن إصابة نايف آرد وهو جاهز، الغائب الوحيد هو رومان ساييس المصاب في مباراة الافتتاح.. وبالنسبة لأشرف حكيمي، فقد استعاد كامل الجاهزية، وسنرى ما إن كان سيبدأ المباراة أم يدخل بديلاً".

## لوكا زيدان يوثق لحظته التاريخية مع الجزائر



خطف لوكا زيدان، نجل أسطورة كرة القدم الفرنسية زين الدين زيدان، الأنظار خلال مشاركته الأولى في كأس الأمم الأفريقية، المقامة حالياً في المغرب. وساهم لوكا في فوز منتخب الجزائر السهل بنتيجة ٣-٠ على السودان، في افتتاح منافسات المجموعة الخامسة الأربعاء. ورغم التفوق الساحق لـ"محرابي الصحراء" طوال اللقاء، أظهر الحارس الشاب أداءً متميزاً، محافظاً على شبكه نظيفة في ظهوره القاري الأول مع المنتخب الجزائري.

وعبر لوكا زيدان عن فخره بهذه التجربة، عبر حسابه على "إنستجرام"، حيث نشر صورة له من اللقاء وأرفقها بتعليق قال فيه: "فخور بارتداء هذا القميص وتسجيل مشاركتي الأولى في كأس الأمم الأفريقية". وأضاف الحارس، حسيماً نقل موقع "فوت ميركاتو": "كلنا ثقة بما هو قادم"، قبيل المواجهة المقبلة أمام بوركينا فاسو يوم الأحد المقبل في الجولة الثانية من دور المجموعات.

### تريزيجه: نسعى لمحو

## ذكرى 2019 أمام جنوب أفريقيا

عبر محمود حسن "تريزيجه"، جناح منتخب مصر، عن جاهزيته جميع لاعبيه لخوض مباراة جنوب أفريقيا المقررة غدًا الجمعة في الجولة الثانية للمجموعة الثانية ببطولة كأس الأمم الأفريقية ٢٠٢٥.

وقال تريزيجه في مؤتمر صحفي، الخميس، إن الجميع في أتم الجاهزية لحصد النقاط الثلاث موضعاً أن هناك إصرار على تحقيق الفوز لحسم التأهل رسمياً إلى ثمن النهائي ومحو الذكرى الأليمة بالخسارة أمام جنوب أفريقيا بهدف دون رد في دور الستة عشر بنسخة ٢٠١٩ بالبطولة القارية. وأشار إلى أن المباراة مهمة للغاية أمام منافس قوي موضحة أن هناك تواصل دائم بين الجهاز الفني بقيادة حسام حسن واللاعبين للتعرف على الإيجابيات وتصحيح الأخطاء والعمل على علاجها سريعاً.

وأضاف: "كنا الأفضل في مباراة زيمبابوي الماضية طوال اللقاء ووصلنا أكثر من ٣٣ مرة أمام مرمرى زيمبابوي ولكننا سجلنا هدفين فقط، وركزنا في التدريبات على ضرورة استغلال الفرص وتحويل الهجمات إلى أهداف في المباريات المقبلة".

وأتم قائلاً: "تطلع كل مباراة كأنها نهائي البطولة وهدفنا تحقيق الانتصارات واحدة تلو الأخرى وحصد اللقب".



# حصاد وفير من الميداليات لمنتخب رفع الاثقال في بطولتي غرب آسيا والعربية



حصد المنتخب الوطني لرفع الأثقال، مجموعة من الميداليات الملوثة في بطولتي غرب آسيا والعربية، المقامتين في العاصمة القطرية الدوحة.

وحققت لاعبة رحيمة حجازي ميدالية ذهبية وميداليتين برونزيتين في فئة الشابات ببطولة غرب آسيا، وذهبية وقصبيتين في فئة الناشئات في البطولة ذاتها.

كما توجت حجازي فضية وميداليتين برونزيتين في منافسات الشابات بالبطولة العربية، وميدالية برونزية في رفعة الخطف ضمن منافسات الناشئات في البطولة العربية.

وحقق اللاعب إبراهيم العجوري ثلاث ميداليات برونزية في منافسات الشباب ببطولة غرب آسيا.

## بدعوة من حكيمي..

# مبابي يحط رحاله في المغرب



الجولة الثانية من دور المجموعات لكأس الأمم الأفريقية..وأضافت الصحيفة "إذا توفرت الظروف، سيرزور كيليان مبابي، معسكر المنتخب المغربي".واستهل المغرب، مشواره في الكان، بالفوز ٢-٠ على جزر القمر، فيما تعادلت مالي بنتيجة ١-١ مع زامبيا.

وشققة الصغير إيقان. فيما نوهت صحيفة "ليكيب" أن زيارة مبابي للمغرب، تأتي بدعوة من أشرف حكيمي، حيث يرتبط الثنائي بعلاقة صداقة قوية، منذ أن كانا زميلين في باريس سان جيرمان..ومن المتوقع أن يحضر مبابي، مباراة المغرب ومالي، في إطار

وصل كيليان مبابي نجم ريال مدريد والمنتخب الفرنسي، إلى الرباط، بصحبة أفراد من عائلته، من أجل حضور مباراة المغرب ومالي، المقررة غدًا الجمعة. وذكر موقع Sport Le٦٠ أن كيليان مبابي وصل المغرب، ظهر اليوم الخميس، رفقة والديه

## أمم أفريقيا: الانتصارات حاضرة بقوة..

# ومحرز والعاشوري يلعبان في سباق الهادافين

و نيكولاس جاكسون (السنغال) ورياض محرز (الجزائر)، قائمة الهدافين بتسجيل كل لاعب لهدفين في الجولة الأولى.

**جدار دفاعي صلب:** ورغم الإعصار الهجومي، نجحت ٦ منتخبات في الحفاظ على انضباطها الدفاعي والخروج بشباك نظيفة (كلين شيت). ونجح منتخب المغرب في تأمين دفاعه بالخروج بشباك نظيفة بالانتصار ٢-٠ على جزر القمر، ونفس الأمر مع الجزائر والسنغال، بالفوز بنتيجة ٣-٠ على السودان وبوتسوانا. وحصد الكونغو الديمقراطية، وكوت ديفوار، والكاميرون النقاط الثلاث عبر الفوز بنتيجة ١-٠.

التعادل السلبي تماماً من المشهد، مما يعكس الرغبة الهجومية الشرسة لجميع المنتخبات المشاركة.

**غزارة تهمديفة** عرفت الجولة نجاعة هجومية ملحوظة، حيث استقبلت الشباك ٢٩ هدفاً بمعدل تهديفي وصل إلى ٢.٤ هدف لكل مباراة. وتربعت منتخبات الجزائر، والسنغال، وتونس، على عرش القوة الهجومية برصيد ٣ أهداف لكل منها، بعد عروض فنية مبهره أكدت من خلالها هذه المنتخبات عزمها الذهاب بعيداً في البطولة. ويتصدر إلياس العاشوري (تونس)

أسدل الستار على منافسات الجولة الأولى من بطولة كأس أمم أفريقيا ٢٠٢٥، والتي تبشر بنسخة استثنائية من البطولة القاري.

وشهدت مباريات الجولة الأولى انتصارا للزعة الهجومية، حيث لم تغب الأهداف أبداً، ما يهدد لمنافسة شرسة في الجولات المقبلة.

**الانتصارات حاضرة بقوة**

شهدت الجولة الأولى إقامة ١٢ مباراة، غابت عن ١١ منها لغة التعادل، حيث انتهت جميعها بفوز أحد الطرفين واقتناص النقاط الثلاث. ولم يظهر التعادل إلا في مواجهة وحيدة جمعت بين مالي وزامبيا، وجاء بنتيجة ١-١، بينما اختفى

# أهداف قاتلة وتألّق عربي.. ظواهر الجولة الأولى بأمم أفريقيا

وقبل بدء المباراة، كانت الأمطار الغزيرة تهاطل على أرض الملعب في الاستاد الأولمبي بالرباط، وفي اللحظة التي اصطف فيها نجوم منتخب تونس لتحية الشهيدين الرسميين للبلدين، كان ملقظو الكرات يقومون بمهمتهم المتمثلة في الوقوف أمام لاعبي "نسر قرطاج". وقام عدد من لاعبي منتخب تونس بنزع المعاطف الواقية، ووضعوها على أجسام الأطفال الصغار، بهدف حمايتهم من الأمطار الغزيرة.

الأمم نفسه قام به محمد شحاتة، نجم منتخب مصر، الذي أنقذ طفلاً من البرد الشديد، خلال مباراة الفراعنة وزيمبابوي.

وكان شحاتة يجري عمليات الإجماع مع زملائه خلف المرمى، ولاحظ ارتجاف أحد الأطفال من جامعي الكرات، بسبب شدة البرد، فخلع معطفه ومنحه للطفل، الذي تردد قليلاً ثم ارتداه.

ونالت تلك اللحظة إشادة بالغة خاصة من الجماهير المغربية والمصرية التي حضرت اللقاء، وعلى مواقع التواصل الاجتماعي.

**صمود الملاعب المغربية**

شهدت مباريات الجولة الأولى من البطولة القارية، هطول الأمطار بغزارة، لكن الأمر الإيجابي هو صمود الملاعب، وعدم تأثرها بهذا الأمر.

وعادة تتسبب الأمطار الغزيرة في مشاكل كبيرة خاصة فيما يتعلق بأرضية الملعب، لكن الأمر في المغرب كان مختلفاً.

ويظهر هذا الصمود الاستعداد المميز للمغرب لاستضافة هذا الحدث القاري، والإمكانات الكبيرة التي تمتلكها ملاعبها، والتي صمدت في أسوأ الظروف المناخية.

وصلت فيها الأسعار لأرقام كبيرة. لكن السلطات المغربية تحركت سريعاً، وأعلنت فتح تحقيق قضائي بحق ثمانية أشخاص يشتبه في تورطهم في بيع تذاكر مباريات كأس أمم أفريقيا ٢٠٢٥ في السوق السوداء. كما شهدت مباراة الكونغو الديمقراطية وبنين، أزمة كبيرة، بعد تعطل تقنية الفيديو لنحو ١٥ دقيقة.

وكانت تقنية حكم الفيديو المساعد (فار) تعمل بشكل عادي منذ انطلاق اللقاء وحتى مطلع الشوط الثاني، غير أن الأمور تعقدت لاحقاً بعدما طالب لاعبو بنين الحكم بمراجعة لقطة لمسة يد ضد مدافع الكونغو الديمقراطية

شانسيل ميمبدا داخل منطقة الجزاء، وانتظر اللاعبون لعدة دقائق قبل أن يبلغهم الحكم بأن تقنية الفيديو المساعد خارج الخدمة.

كما توقفت المباراة أكثر من مرة لإتاحة الفرصة للحكم من أجل إصلاح جهاز الاتصال الخاص به، لتمكينه من استعادة التواصل مع طاقم التحكيم المساعد.

وقبل نهاية اللقاء بنحو ربع ساعة، أشار الحكم مجدداً إلى اللاعبين إلى أن تقنية الفيديو المساعد عادت إلى العمل.

**اللقطات الإنسانية**

شهدت البطولة بعض اللقطات الإنسانية، خاصة مع الهطول الكبير للأمطار في عدد من المباريات. وكانت البداية مع مباراة المغرب، حيث نزع اللاعبون معاطفهم، ومنحوها للأطفال الواقفين أمامهم قبل السلام الوطني، للاحتماء بها من الأمطار الغزيرة. وخطف لاعبو منتخب تونس الأنظار بلقطة إنسانية مماثلة، قبل انطلاق مباراتهم أمام أوغندا، في الجولة الأولى للبطولة.

## اثارة وندية في مباريات الدوري الممتاز للكرة الطائرة

كشفت منافسات دوري أندية الدرجة الممتازة للكرة الطائرة لموسم ٢٠٢٥، عن اثارة وندية بين الفرق المشاركة، بعد نتائج متقاربة في المباريات الأخيرة. وحقق فريق المحطة فوزاً مثيراً على فريق عيرا بنتيجة (٣-٢)، في اللقاء الذي أقيم في صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب. وجاءت نتائج الأشواط على النحو التالي، الشوط الأول: المحطة (٢٥-٢٢)، الشوط الثاني: عيرا (٢٥-١٨)، الشوط الثالث: عيرا (٢٥-١٢)، الشوط الرابع: المحطة (٢٥-١٨)، الشوط الخامس والحاسم: المحطة (١٥-١٣).

وحسم فريق البقعة مواجهة مثيرة أمام فريق العودة بنتيجة (٣-٢)، في اللقاء الذي أقيم أس في صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب.

وجاءت نتائج الأشواط على النحو التالي، الشوط الأول: العودة (٢٥-٢١)، الشوط الثاني: البقعة (٢٥-١٨)، الشوط الثالث: العودة (٢٥-١٥)، الشوط الرابع: البقعة (٢٥-٢٣)، الشوط الخامس والحاسم: البقعة (١٨-١٦).

### المنتخب الوطني

## لكرة اليد يعسكر في مصر



اعلن اتحاد كرة اليد، عن إقامة معسكر تدريبي للمنتخب الوطني في مصر، خلال الفترة من ٣٠ الحالي وحتى ٥ الشهر المقبل.

ويأتي هذا المعسكر التدريبي في إطار التحضيرات للمشاركة في البطولة الآسيوية التي تقام في الكويت الشهر المقبل.

ويسعى المنتخب الوطني لكرة اليد خلال المعسكر، لخوض مباريات ودية، لرفع درجة الجاهزية الفنية والبدنية استعداداً لمشاركة إيجابية في البطولة الآسيوية التي يشارك فيها منتخبات متميزة.

## مدرب جنوب أفريقيا يطلق تصريحاً استفزازياً عن منتخب مصر

تذكر البلجيكي هوجو بروس، المدير الفني لجنوب أفريقيا، النتيجة التي سجلها أمام منتخب مصر عندما كان مدرباً للكاميرون عام ٢٠١٧.

جاء ذلك خلال المؤتمر الصحفي التقديمي لمباراة مصر و جنوب أفريقيا، غدا الجمعة، ضمن منافسات الجولة الثانية من بطولة كأس الأمم الأفريقية المقامة حالياً في المغرب.

وقال بروس، خلال المؤتمر: "أعرف مفاتيح لعب منتخب مصر جيداً، وقد واجهته من قبل، ولدي معه ذكرى طيبة".

وأوضح: "من الجيد أن تواجه فريقاً فُزت عليه من قبل، هي ذكرى طيبة لي لا أكثر، لكن مرّت سنوات وقد تغير المنتخب المصري جذرياً عما كان عليه وقتها".

ونجح هوجو بروس في حسم نهائي كأس الأمم الأفريقية عام ٢٠١٧، الذي أقيم يوم ٥ فبراير/ شباط على ملعب الصداقة بالعاصمة الجابونية ليبرفيل، أمام منتخب مصر، بنتيجة ١-٢.

وأضاف مدرب "البافانا بافانا": "منتخب مصر حالياً قوي للغاية، ويمتلك لاعبين مميزين مثل محمد صلاح وعمر مرموش".

وأشار: "رغم نجوم منتخب مصر لا نركز على لاعب واحد، الأهم هو الفريق، لأننا سنرتكب خطأ كبيراً إذا ركزنا على لاعب واحد فقط ضمن الفراعنة".

وتتابع: "نعلم أن منتخب مصر لديه خبرة كبيرة، وسجل قياسى بتحقيق لقب البطولة ٧ مرات من قبل، وهذه مسألة أضغها في الحسبان".

# أهداف قاتلة وتألّق عربي.. ظواهر الجولة الأولى بأمم أفريقيا

انتهت الجولة الأولى لدور المجموعات بكأس الأمم الأفريقية، المقامة حالياً في المغرب، وسط أجواء حماسية، وطموحات كبيرة للمنتخبات المشاركة.

وشهدت الجولة الأولى من دور المجموعات الكثير من الأمور اللافتة، خاصة للمنتخبات العربية، التي وصل عددها إلى ٦ فرق.

وخلال التقرير التالي يرصد "كوورة" أبرز ظواهر الجولة الأولى من كأس الأمم الأفريقية.

**تفوّق العرب واستمرارية المغرب**

شهدت الجولة الأولى من البطولة، تفوقاً واضحاً للمنتخبات العربية، حيث تصدرت مجموعاتها بجدارة، ولم يخسر أي منتخب عربي في الجولة الأولى إلا أمام فريق عربي مثله، وتحديدًا جزر القمر أمام المغرب ٢/٠،

والسودان أمام الجزائر ٣/٠، بينما حققت مصر الفوز على زيمبابوي ١/٢، وتونس على أوغندا ١/٣.

والأمر الإيجابي أن الجولة الأولى من النسخة الحالية جاءت مغايرة لما حدث في النسخة السابقة.

ففي نسخة ٢٠٢٣ لم يحقق أي فريق عربي الفوز في البطولة الأولى، باستثناء المغرب، لكن الأمر تغير هذه المرة بانتصار رباعي عربي في انطلاقة المشوار.

**الأهداف القاتلة**

تميزت الجولة الأولى في كأس الأمم الأفريقية الحالية، بتسجيل الكثير من الأهداف القاتلة في الرقم الأخير من المباريات، الأمر الذي زاد من الإثارة.

وخطفت زامبيا التعادل ١/١ من مالي، بهدف قاتل في الدقيقة الثانية من الوقت بدل الضائع، كما فازت مصر على زيمبابوي ١/٢، عبر هدف محمد صلاح القاتل في الدقيقة ٩١.