

## الإفتاء تحذر من اعتماد الذكاء الاصطناعي مرجعاً للفتوى

عمان  
حذرت دائرة الإفتاء العام من الاعتماد على تقنيات الذكاء الاصطناعي، ومواقع التواصل الاجتماعي، كمراجع لإصدار الفتاوى، مؤكدة أن هذه الأدوات لا تصلح أن تكون بديلاً عن أهل الاختصاص من العلماء والمفتين. وأوضحت في فتوى عن حكم استخدام تقنية الذكاء الاصطناعي في الفتاوى، أن تقنيات الذكاء الاصطناعي تعتمد على جمع المعلومات المتاحة في مواقع الفتاوى دون تمييز دقيق بين الصحيح وغيره، وقد تُدرج أحياناً مراجع أو معلومات غير دقيقة، ما يعرض المستخدمين للوقوع في

وأشارت إلى أن هذه البرامج لا تستطيع إدراك حال المستفتي وظروفه الخاصة، وهو أمر جوهري في عملية الإفتاء؛ إذ يعتمد المفتي على طرح أسئلة واستفسارات لفهم الملبسات المحيطة بالمسألة قبل إصدار الحكم الشرعي المناسب، نظراً لاختلاف الفتوى تبعاً لاختلاف الأحوال والأشخاص. ولفتت إلى جواز الاستئناس بتقنيات الذكاء الاصطناعي من قبل المتخصصين والباحثين الشرعيين، مع ضرورة الرجوع إلى أهل العلم الثقات لإستقاء الفتوى من مصادرها الأصلية والمعتمدة.

## مندوباً عن الملك..

## الأمير فيصل يرعى المجلس العلمي الهاشمي الـ121

وقال الصبار، إن السنة النبوية تمثل "نظام الدين" وحضنه المتين، داعياً إلى مزيد من العناية بها علمياً ومنهجياً، مشيداً بالجهود العلمية التي يبذلها الأردن بقيادة الهاشمية لإحياء المجالس العلمية وتعزيز حضور السنة في الحياة العامة. وتنظم وزارة الأوقاف المجالس الهاشمية في شهر رمضان من كل عام تحت الرعاية الملكية، بهدف بيان أحكام الشرع، وترسيخ الفكر الوسطي المعتدل، فضلاً عن مناقشة قضايا معاصرة، بمشاركة علماء ودعاة ومفكرين من الأردن ودول إسلامية. وحضر المجلس رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، وسماحة قاضي القضاة عبدالحافظ الربطلة، وإمام الحضرة الهاشمية الدكتور أحمد الخلايلة، وعدد من المسؤولين، ومفتين، وقضاة الشرع الشريف، وأئمة ووعاظ وخطباء وواعظات.

عمان  
مندوباً عن جلالة الملك عبدالله الثاني، رعى سمو الأمير فيصل بن الحسين، الجمعة، أعمال المجلس العلمي الهاشمي الـ121، تحت عنوان "السنة النبوية ثاني المصادر، فيها البيان والتبيان". وتحدث في المجلس الثاني لهذا العام، الذي عقد في قاعة المركز الثقافي الإسلامي التابع لمسجد الشهيد الملك المؤسس عبدالله بن الحسين طيب الله ثراه، وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة، ورئيس المجلس العلمي المحلي في إقليم القنيطرة بالمملكة المغربية، الدكتور يونس الصباري. وتحدث الخلايلة عن أهمية السنة النبوية، ومسؤولية العلماء والمؤسسات الدينية في بيانها للناس بياناً صحيحاً يراعي مقاصد الشريعة ويجمع بين النص والفهم الرشيد، بما يحفظ ثوابت الدين ويواكب متغيرات العصر.



## قرار تعريب قيادة الجيش العربي إرادة سيادية خالدة وصناعة مجد عسكري أردني



يرى ببصيرته الثاقبة أن بقاء القيادة الأجنبية على رأس الجيش يشكل خطراً على إرادته، وعائقاً أمام تطوره، واتقاصاً من سيادة الدولة وهيبتها، وكان يدرك أن بناء جيش وطني محترف يتطلب قيادة وطنية خالصة، تمتلك الإرادة والولاء والانتماء، وتؤمن بأن الدفاع عن الوطن شرف وعقيدة ورسالة. تابع ص2

محطة مفصلية في تاريخ المملكة الأردنية الهاشمية، ونقطة تحول استراتيجية نقلت الأردن من مرحلة اكتمال أركان الاستقلال إلى ترسيخ السيادة الوطنية الكاملة، ورشخت دعائم الدولة الحديثة على أسس من الكرامة الوطنية والعزة القومية. لقد أدرك المغفور له جلالة الملك الحسين بن طلال، طيب الله ثراه، منذ وقت مبكر، أن

عمان  
همم تعاقب القمم، وعزيمة هاشمية صلبة لا تلين، وإرادة قائد استثنائي امتك شجاعة القرار وبصيرة الدولة، فصاغ بقراره التاريخي ملحمة وطنية خالدة ستبقى شاهداً على أن السيادة لا تمنح، بل تُنتزع انتزاعاً بإرادة الأحرار. لقد كان قرار تعريب قيادة الجيش العربي

## صرف المرحلة الأولى

## من المستحقات لطلبة المنح والقروض

عمان  
أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، البدء بصرف المرحلة الأولى من المستحقات والمخصصات المالية لطلبة المنح والقروض للعام الجامعي 2026/2025، بتكلفة إجمالية بلغت 2,5 مليون دينار. وأوضحته الوزارة، أن هذه المرحلة تشمل صرف مستحقات الفصل الدراسي الأول للطلبة القدامى المرشحين للحصول على منح الشمال والوسط من صندوق دعم الطالب، والدارسين في جامعات: الحسين

بن طلال، والطفيلة التقنية، والأردنية فرع العقبة، إضافة إلى كليات الشوبك والعقبة التابعتين لجامعة البلقاء التطبيقية. وبينت الوزارة أنه بإمكان الطلبة المستفيدين استلام مستحقاتهم المالية عبر فروع بنك القاهرة عمان، باستخدام البطاقة الجامعية أو بطاقة الأحوال المدنية، اعتباراً من يوم الخميس المقبل الموافق 26 آذار 2026. وأكدت الوزارة أنها ستعلن تباعاً عن صرف باقي مستحقات الطلبة فور الانتهاء من كافة الإجراءات التطبيقية والمالية الخاصة بها.

## بحسب (الإسكوا)...

## الاقتصاد الأردني ينمو 2,8% خلال 2026 والتضخم يتراجع في 2027

انتعاشاً اقتصادياً تدريجياً رغم التحديات المتزايدة، مع توقعات بارتفاع معدل النمو الإقليمي من 2,9 بالمئة العام الماضي 2025، إلى 3,7 بالمئة العام الحالي. ورصد التقرير، الذي جاء تحت عنوان (آفاق الاقتصاد الكلي في المنطقة العربية)، اتجاهات النمو في سياق عالمي يتسم بتصاعد عدم اليقين جراء اضطرابات جيوسياسية متزايدة وضغوط مالية متقادمة،

وتوقعت (الإسكوا) نمو الصادرات الأردنية من 3,8 بالمئة خلال العام الماضي، إلى 4,8 بالمئة بالعام الحالي، و6,5 بالمئة بالعام المقبل 2027، متقدمة على العديد من الدول ذات الدخل المتوسط (حسب تصنيف اللجنة)، ولا سيما تونس ومصر والجزائر والعراق وفلسطين. وكشف التقرير المنشور على موقع المنظمة الإلكتروني، أن المنطقة العربية تشهد

أظهر تقرير صادر عن لجنة الأمم المتحدة الاقتصادية والاجتماعية لغربي آسيا (الإسكوا) أن الأردن سيحقق نمواً اقتصادياً بمعدل 2,8 بالمئة خلال العام الحالي، ومثلها في 2027. وأشار التقرير إلى أن معدل التضخم بالمملكة حسب توقعاته سينخفض من 2,4 بالمئة بالعام الحالي، إلى 1,8 بالمئة في العام المقبل 2027.

عمان  
تجسد المساجد التاريخية في محافظة الزرقاء إرثاً عمرانياً واجتماعياً يمتد لأكثر من مئة عام، حيث تشكل هذه المعالم جزءاً أصيلاً من هوية المدينة وذاكرتها الجماعية.

## مساجد الزرقاء تروي حكاية قرن من التحول والعطاء



ومن خلال مآذنها الضاربة في القدم، تروي المساجد حكاية تطور الزرقاء ونموها المتسارع، لتظل معالم راسخة تشهد على نشأة المدينة وتحولاتها الكبرى. وقال مدير مديرية أوقاف الزرقاء، الدكتور أحمد الحراشنة، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن مسجد أبو بكر الصديق، المعروف شعبياً بـ"جامع الشيشان"، يعد من أقدم الأبنية الدينية في المحافظة، إذ شيد عام 1904 في قلب المنطقة التجارية عند تقاطع شارع الأمير فيصل وباب الواد، عقب استقرار مهاجرين شيشان قدموا من القوقاز عام 1902. وأشار إلى أن مساحته آنذاك لم تتجاوز 80 متراً مربعاً، لكنه مثل أول إطار جامع لسكان المنطقة تحت سقف روعي واحد، موضحاً أنه مع اتساع المدينة وقيام معسكرات القوات المسلحة، أعيد بناؤه بعد 26 عاماً بالحجر وفق ملامح العمارة الإسلامية التقليدية، تعلوه قبة رئيسية، لتمتد مساحته إلى 1620 متراً مربعاً بطاقة استيعابية تقارب ألفي مصلي. وأضاف الحراشنة، أن المسجد يضم اليوم مصليات للرجال والنساء، وداراً لتحفيظ القرآن الكريم، ومكتبة إسلامية، وسدة داخلية، ومذبة بارئع، 30 متراً، ليبقى شاهداً على البدايات الأولى لتشكل المجتمع المحلي تابع 8ص

## السفير البريطاني يعلن عن إجراءات جديدة للحصول على التأشيرة

عمان  
أعلن السفير البريطاني لدى المملكة، فيليب هول، عن تحديثات جديدة على آلية تقديم طلبات الحصول على تأشيرة المملكة المتحدة، مؤكداً أن الإجراءات الحديثة سوف تسري على جميع المتقدمين اعتباراً من تاريخه. وأوضح في فيديو نشرته السفارة البريطانية في عمان أن عملية تقديم الطلبات ستبقى إلكترونية كما كانت في السابق، مع استحداث خطوة إضافية، تتمثل بإنشاء حساب خاص عبر منصة التأشيرات والهجرة البريطانية (UKVI) فور حصول المتقدم على الرقم المرجعي لطلبه. وتبين، أنه في حال الموافقة على طلب التأشيرة، يتعين على

المسافر تسجيل الدخول إلى حسابه الإلكتروني لاستخراج "كود المشاركة" (Share Code)، باعتباره إجراءً إلزامياً يجب استكماله في كل مرة يعتزم فيها السفر إلى المملكة المتحدة. وأكد السفير، أن النظام الجديد صُمم لتعزيز مستويات الأمان، بما يخدم المسافرين والسلطات البريطانية على حد سواء. وفي سياق التسهيلات المرافقة، أشار إلى أنه لن يكون هناك حاجة بعد الآن لوضع ملصق التأشيرة التقليدي على جواز السفر، ما يعني أن المواطنين الأردنيين لن يضطروا لترك جوازات سفرهم لدى مركز تقديم طلبات التأشيرة، الأمر الذي من شأنه تسهيل التخطيط للرحلات المقبلة وتيسير الإجراءات.

## جامعة الزرقاء تختتم أسبوع المهارات السريرية في طب الأسنان

الزرقاء  
اختتمت كلية طب الأسنان في جامعة الزرقاء، فعاليات برنامج "أسبوع المهارات السريرية في طب الأسنان"، الذي استمر ثلاثة أيام، وتضمن ورشاً عملية متخصصة ومحاضرات علمية نوعية تهدف إلى صقل المهارات السريرية لدى الطلبة، وتعزيز قدرتهم على الربط بين المعرفة النظرية والتطبيق الإكلينيكي العملي وفق أحدث المعايير الأكاديمية والمهنية. وأقيمت فعاليات البرنامج بحضور عميد كلية طب الأسنان الدكتورة نسرین سالم، وأعضاء الهيئة التدريسية، وحشد واسع من طلبة الكلية الذين تفاعلوا مع الأنشطة العلمية والتدريبية التي ركزت على تطوير

الكفاءة العلاجية واتخاذ القرار السريري السليم. وتضمن البرنامج مشاركات مجموعة من الأطباء المختصين الذين قدموا محاضرات علمية متقدمة، إذ قدم الدكتور أحمد قديمي محاضرة بعنوان "الحشوات التجميلية الخفية: المبادئ والإقتان"، تناول فيها الأسس العلمية والتطبيقات العملية للوصول إلى نتائج علاجية دقيقة ومتقنة. وقدم الدكتور حكم موسى محاضرة بعنوان "طب الأسنان المحاكى للطبيعة: أساسيات مبسطة لطلبة طب الأسنان"، استعرض خلالها المفاهيم الحديثة التي تقوم على محاكاة الطبيعة في ترميم الأسنان والحفاظ على بنيتها الحيوية. تابع 8ص

## أنشطة وفعاليات تنموية وشبابية في عدد من المحافظات

محافظة  
تفدت مؤسسات ومراكز تعليمية وشبابية وبديلات، في مختلف محافظات المملكة، أنشطة تنموية واحتفالية لدعم المجتمعات المحلية، وتعزيز قدراتها في مختلف المجالات. فقد انطلقت في محافظة إربد مساء اليوم، فعاليات بطولتي الشطرنج وتنس الطاولة، التي تنظمها وزارة الشباب ضمن فعاليات بطولة المراكز الشبابية الرمضانية، بمشاركة فاعلة من الشباب والشابات في مختلف المراكز الشبابية. وشهدت البطولتان مشاركة 20 شاباً وشابة من كل مركز شبابي ضمن فئات عمرية متعددة، حيث انطلقت المنافسات وسط أجواء حماسية

وتنافسية عكست مستوى الاستعداد والاهتمام الكبيرين من قبل المشاركين. وأكد مدير شباب محافظة إربد راند أبو خليفة، أن تنظيم هذه البطولات يأتي في إطار حرص الوزارة على استثمار أوقات الشباب خلال شهر رمضان بأنشطة هادفة، تساهم في تنمية مهاراتهم الفكرية والبدينية، وتعزيز روح

محافظة  
تفدت مؤسسات ومراكز تعليمية وشبابية وبديلات، في مختلف محافظات المملكة، أنشطة تنموية واحتفالية لدعم المجتمعات المحلية، وتعزيز قدراتها في مختلف المجالات. فقد انطلقت في محافظة إربد مساء اليوم، فعاليات بطولتي الشطرنج وتنس الطاولة، التي تنظمها وزارة الشباب ضمن فعاليات بطولة المراكز الشبابية الرمضانية، بمشاركة فاعلة من الشباب والشابات في مختلف المراكز الشبابية. وشهدت البطولتان مشاركة 20 شاباً وشابة من كل مركز شبابي ضمن فئات عمرية متعددة، حيث انطلقت المنافسات وسط أجواء حماسية

## (الإسكوا): الاقتصاد الأردني ينمو 2,8% خلال 2026 والتضخم يتراجع في 2027

عمان

أظهر تقرير صادر عن لجنة الأمم المتحدة الاقتصادية والاجتماعية لغربي آسيا (الإسكوا) أن الأردن سيحقق نموا اقتصاديا بمعدل ٢.٨ بالمئة خلال العام الحالي، ومثليا ٢٠٢٧.

وأشار التقرير إلى أن معدل التضخم بالمملكة حسب توقعاته سينخفض من ٢.٤ بالمئة بالعام الحالي، إلى ١,٨ بالمئة في العام المقبل ٢٠٢٧.

وتوقعت (الإسكوا) نمو الصادرات الأردنية من ٣.٨ بالمئة خلال العام الماضي، إلى ٤,٨ بالمئة بالعام الحالي، ٦,٥ بالمئة بالعام المقبل ٢٠٢٧، متقدمة على العديد من الدول ذات الدخل المتوسط (حسب تصنيف اللجنة)، ولا سيما تونس ومصر والجزائر والعراق وفلسطين.

وكشف التقرير المنشور على موقع المنظمة الإلكتروني، أن المنطقة العربية تشهد انتعاشا اقتصاديا تدريجيا رغم التحديات المتزايدة، مع توقعات بارتفاع معدل النمو الإقليمي من ٢,٩ بالمئة العام الماضي ٢٠٢٥، إلى ٣,٧ بالمئة العام الحالي.

ورصد التقرير، الذي جاء تحت عنوان (آفاق الاقتصاد الكلي في المنطقة العربية)، اتجاهات النمو في سياق عالمي يتسم بتصاعد عدم اليقين جراء اضطرابات جيوسياسية متزايدة وضغوط مالية متفاقمة، ما سيوقع جهود تحقيق نمو مستدام وشامل في المنطقة.

وأشار التقرير إلى أن التضخم مرشح للانخفاض من ٨,٢ بالمئة العام الماضي، إلى ٥,٤ بالمئة بحلول العام المقبل ٢٠٢٧، مدفوعا بانخفاض أسعار السلع الأساسية وتطبيع سلاسل الإمداد، بينما يُتوقع أن تنمو الصادرات الإجمالية للمنطقة العربية بدعم من زيادة الصادرات غير النفطية.

وتوقع التقرير أن تحقق البلدان العربية المرتفعة الدخل نموا في الناتج المحلي الإجمالي من ٣,٣ بالمئة العام الماضي، إلى ٤,٢ بالمئة خلال العام الحالي ٢٠٢٦، بدعم من جهود التنويع الاقتصادي.

وبخصوص الدول العربية المتوسطة الدخل، توقع التقرير أن يرتفع نموها من ٢,٨ بالمئة العام الماضي، إلى ٣,٣ بالمئة بالعام الحالي ٢٠٢٦، مع تحسن تدريجي لاحق رغم استمرار تحديات الدين والتضخم.

بالقابل، أشار التقرير إلى أن الدول المنخفضة الدخل تواجه ضغوطا مالية وإسكانية حادة، مع توقع تعاف محدود خلال العامين الحالي والمقبل، بعد اكتمال بلغت نسبتته ٠,٩ بالمئة بالعام ٢٠٢٥.

وسلط التقرير الضوء على التحديات الإنشائية في غزة، حيث تشير التقديرات إلى أن كلفة إعادة الإعمار بالقطاع قد تصل لما يقارب ٧٠ مليار دولار، في ظل خسائر فادحة في الأرواح ومدار طال نحو ٧٨ بالمئة من المباني.

ودعا التقرير الدول العربية لمواصلة تنويع اقتصاداتها والحد من الاعتماد على الهيدروكربونات وتعزيز الاستثمار في رأس المال البشري والتكنولوجيا والتحول الرقمي وتحسين إدارة المالية العامة وتعزيز الإيرادات المحلية.

كما دعا إلى توجيه المساعدات والاستثمارات بما يتماشى مع الأولويات الوطنية، لا سيما في البلدان المتأثرة بالصراعات، وتعزيز مرونة أسواق العمل وتوليد فرص عمل مستدامة في ظل التحولات التكنولوجية المتسارعة.

و(الإسكوا) هي إحدى اللجان الإقليمية الخمس التابعة للأمم المتحدة، تعمل على دعم التنمية الاقتصادية والاجتماعية الشاملة والمستدامة في الدول العربية، وعلى تعزيز التكامل الإقليمي.

## "البيئة" توقع مذكرة تفاهم

## لتعزيز فرز وإعادة تدوير النفايات

عمان

وقعت وزارة البيئة مذكرة تفاهم مع الجمعية التعاونية لإعادة التدوير، ضمن البرنامج التنفيذي لستراتيجية النظافة والحد من الإلقاء العشوائي للنفايات، في خطوة تهدف إلى تعزيز منظومة إدارة النفايات الصلبة غير الخطرة، وترسيخ مبادئ الاقتصاد الدائري كأحد المسارات الداعمة للتنمية المستدامة في المملكة.

وقعت المذكرة وزير البيئة الدكتور أيمن سليمان، وعن الجمعية رئيسها حسين أبو جبل، بحضور أمين عام الوزارة الدكتور عمر عربيات، وعدد من المسؤولين والعلميين من الجانبين.

وتهدف المذكرة إلى توسيع مجالات التعاون والتنسيق في نشر الوعي البيئي وتعزيز ثقافة فرز النفايات من المصدر وإعادة تدويرها، بما يسهم في تقليل الكميات المرسله إلى المكبات، والحفاظ على الموارد الطبيعية، وتحقيق الاستخدام الأمثل للمواد القابلة لإعادة التدوير ضمن إطار الاقتصاد الدائري، الذي يقوم على إعادة إدخال الموارد في دورة الإنتاج بدلا من التخلص منها.

وأكد الوزير خلال حفل التوقيع أن هذه الخطوة تجسد توجه الوزارة نحو تعميق الشراكة مع مؤسسات المجتمع المدني والقطاع التعاوني، مشيرا إلى أن التحول نحو الاقتصاد الدائري يمثل أولوية وطنية تسهم في خلق فرص عمل نوعية، وتعزيز الابتكار في قطاع إدارة النفايات، ورفع كفاءة استخدام الموارد. وأضاف أن الوزارة ستقدم الدعم الفني والتوعوي اللازم، وتشرف على تنفيذ البرامج المشتركة، بما يسهم مع أهداف الاستراتيجية الوطنية للنظافة والحد من الإلقاء العشوائي للنفايات.

من جهته، أعرب رئيس الجمعية عن اعترازه بالتعاون مع الوزارة، مؤكدا التزام الجمعية بتوزيع حاويات مخصصة لفرز النفايات (البورق والكرتون، البلاستيك، المعادن) على المدارس والمؤسسات والقطاعات المختلفة بالتنسيق مع الوزارة، ومتابعة عمليات الجمع والنقل وإعادة التدوير وفق آليات منظمة ومستدامة، إضافة إلى تزويد الوزارة بتقارير دورية حول الكميات المعاد تدويرها وخطط التطوير المستقبلية.

## وزير الشباب يبحث والسفير

## الأذري تعزيز التعاون المشترك

عمان

بحث وزير الشباب الدكتور رائد العدوان، مع سفير جمهورية أذربيجان لدى الأردن شاهين عبداللطيف، سبل تعزيز التعاون الشبابي المشترك.

وأكد العدوان خلال اللقاء الذي أقيم اليوم الخميس في وزارة الشباب، عمق العلاقات والروابط التي تجمع بين البلدين في مختلف المجالات.

وبحث الجانبان أوجه التعاون وتبادل الخبرات في ترجمة القرار الأممي حول الشباب والسلام والأمن ٢٢٥٠ الهادف إلى تعزيز مشاركة الشباب في قضايا السلم والأمن الدوليين.

وبين العدوان الدور الذي يقوده الأردن في ترجمة القرار محليا ودوليا والذي اعتمد من قبل مجلس الأمن في العام ٢٠١٥ ثمرة لجهود سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، لافتا إلى ترأس الأردن إعداد الاستراتيجية العربية للشباب والسلام والأمن والتي أطلقت في العاصمة عمان.

وأشار إلى التجربة الأردنية في مجال العمل التطوعي من خلال جائزة الحسين بن عبدالله الثاني للعمل التطوعي وبرنامج توطئ المبادرات الشبابية والنطوية، مؤكدا حرص الوزارة على تعزيز مهارات الشباب وبناء قدراتهم.

ولفت إلى منصة البرنامج التدريبية التي أطلقتها الوزارة والتي تستهدف تمكين الشباب الأردني في عدة مجالات تشمل تنمية المهارات الحياتية والتمكين القيادي والسياسي، فضلا عن برامج الفنون والموسيقى والمهارات الرقمية والبرامج الرياضية المتنوعة كالتايكواندو والجوجيستو وكرة القدم.

من جانبه أشار السفير عبداللطيف، إلى التجربة الشبابية والرياضية الأذرية الغنية بالمنجزات الرياضية، معربا عن تطلعه لتعزيز التعاون في القضايا الشبابية ذات الاهتمام المشترك من خلال برنامج تنفيذي مشترك يسهم في تبادل الخبرات والمعارف وتنفيذ برامج التبادل الشبابي والتفاني بين البلدين.

# قرار تعريب قيادة الجيش العربي إرادة سيادية خالدة وصناعة مجد عسكري أردني

والمستشفيات الميدانية.

وعلى النهج الهاشمي ذاته، سار جلالة الملك عبدالله الثاني ابن الحسين، القائد الأعلى للقوات المسلحة، حفظه الله، فواصل مسيرة البناء والتحديث والتطوير، وعمل على تعزيز قدرات الجيش العربي، وتسليحه بأحدث المنظومات، وتأهيل أفرادها وفق أعلى المعايير العالمية، ليبقى الجيش العربي، كما أراداه الحسين، قوة محترفة، وسندا للوطن، وحصنا منيعا في وجه التحديات.

وقد شهدت القوات المسلحة في عهده نقلة نوعية شاملة، شملت إعادة الهيكلة لتشكل خطوة استراتيجية متقدمة، تهدف إلى تعزيز الكفاءة العملية، وتطوير منظومة القيادة والسيطرة، وتحديث البنية التنظيمية، بما ينسجم مع متطلبات العصر، وطبيعة التحديات الحديثة، وقد ارتكزت هذه الهيكلة على جملة من الملامح الرئيسية، وفي مقدمتها: تعزيز الجاهزية القتالية من خلال تطوير صنوف القوات المسلحة بما يتناسب مع طبيعة المتغيرات التي فرضتها البيئة الاستراتيجية الحالية، من خلال رفع كفاءة الموارد البشرية، وصلح القدرات، والاستثمار في العنصر البشري، كما سعت الهيكلة إلى تحديث المنظومات الفنية والتكنولوجية، بما يعزز القدرة على تنفيذ الواجبات بكفاءة واقتدار، بهدف

ترسيخ مفاهيم الاحتراف العسكري، وتعزيز المرونة، بما يضمن سرعة الاستجابة لمختلف الظروف، كما شملت هذه المحاور تعزيز الشراكات الاستراتيجية مع جيوش العالم لحفظ الأمن والاستقرار.

وفي ذكرى تعريب قيادة الجيش العربي، يستحضر الأردنيون بكل فخر وإجلال تلك اللحظة التاريخية الخالدة، التي جسدت أسمى معاني السيادة الوطنية، وأكدت أن الإرادة الهاشمية كانت وستبقى عنوانا للمجد وصانعة لحولات الكبرى.

لقد كان التعريب فاتحة نصر الكرامة، وقرار السيادة، وبناء المستقبل، قرار لقائد آمن بوطنه، فأمن به وطنه، قرار صنع جيشا عظيما، وصان دولة عظيمة.

رحم الله الحسين الباني، صانع القرار ومجدد النهضة، وأبقى الأردن عزيزا قويا بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني ابن الحسين، ولبقى الجيش العربي المصطفى، كما كان دوما، عنوان الريادة، درع الوطن، وسيفه المشروع في وجه كل من تسول له نفسه المساس بأمن الوطن واستقلاله.



العربي، القرار بفرح عارم، وفخر عظيم، واعتزاز لا يوصف، لأنه أعاد لهم كرامتهم، ورَسَخَ ثقتهم بأنفسهم، وأكد أن الأردن ماضٍ في طريق الاستقلال الحقيقي.

وقد أسهم قرار التعريب في إحداث نقلة نوعية شاملة في بنية القوات المسلحة، حيث أتاح الفرصة لأبناء الوطن لتولي مواقع القيادة والمسؤولية، فبرزت قيادات عسكرية وطنية مشهود لها بالكفاءة والافتقار، سَطَّرت أروع ملاحم البطولة والفداء في الدفاع عن الوطن، وعلى ثرى فلسطين، وفي مختلف مواقع الشرف والواجب.

كما أسس القرار لمدسة عسكرية أردنية متميزة، قائمة على الاحترافية والانضباط والعقيدة الراسخة، وأسهم في بناء مؤسسة عسكرية عصريّة أصبحت محلّ تقدير واحترام إقليمي ودولي، وركنا أساسيا في منظومة الأمن والاستقرار. ولم يكن التعريب مجرد حدث تاريخي

عابر، بل كان نقطة الانطلاق الحقيقية نحو بناء الجيش العربي الحديث، الذي أصبح نموذجا يُحتذى في المهنيّة والكفاءة، ورسولا للسلام في مختلف بقاع العالم من خلال مشاركاته المشرفة في قوات حفظ السلام الدولية

التاريخي الجريء، قرارا سياديا حاسما لا رجعة فيه، بإنهاء خدمة الجنرال جون باغوت كلوب، المعروف بـ "كلوب باشا"، وكافة القيادات الأجنبية، ليعلن بذلك ميلا مرحلة جديدة من السيادة الوطنية الكاملة، ويُعيد للجيش العربي هويته الأردنية العربية الأصيلة.

لقد كان ذلك القرار أكثر من مجرد إجراء إداري أو تغيير وظيفي، بل كان إعلانا تاريخيا مدويا بأن الأردن دولة سيده القرار، حرية الإرادة، لا تقبل الوصاية، ولا ترضى التبعية، وأن جيشه، جيش أبنائها، وقيادته حق لأبنائه

المخلصين، وبموجب القرار الملكي، تمّ ترقيع الزعيم راضي حسن عتاب إلى رتبة أمير لواء، وتعيينه رئيسا لأركان حرب الجيش العربي، ليكون أول أردني يتولى هذا المنصب الرفيع، إيدانا ببدء عهد جديد من القيادة الوطنية. وفي صباح الثاني من آذار عام ١٩٥٦، حمل أنير

الإذاعة الأردنية صوت الحسين، معلنا قراره التاريخي، ومخاطبا جنوده البواسل بكلمات ستبقى خالدة في وجدان الوطن، ومصدرا للإلهام للأجيال المتعاقبة.

لقد استقبل الشعب الأردني، وبعه منتسبو الجيش

عمان همّ تعانق القم، وعزيمة هاشمية صلبة لا تلين، وإرادة قائد استثنائي امتلك شجاعة القرار وبصيرة الدولة، فصاع بقراره التاريخي لعملة وطنية خالدة ستبقى شاهدا على أن السيادة لا تمنح، بل تنتزع انتزاعا بإرادة الأحرار.

لقد كان قرار تعريب قيادة الجيش العربي محطة مفصلية في تاريخ المملكة الأردنية الهاشمية، ونقطة تحول استراتيجيعة نقلت الأردن من مرحلة اكتمال أركان الاستقلال إلى ترسيخ السيادة الوطنية الكاملة، ورَسَخَت دعائم الدولة الحديثة على أسس من الكرامة الوطنية والعزة القومية.

لقد أدرك المغفور له جلالة الملك الحسين بن طلال، طيب الله ثراه، منذ وقت مبكر، أن الجيش العربي، وهو درع الوطن وسيفه، وحارس الاستقلال وصنّام أمانه، لا يمكن أن يبلغ غايته السامية، ولا أن يؤدي رسالته الوطنية الكبرى، ما لم تكن قيادته نابعة من صميم الوطن، مومنة برسائله، مخلصه لرايته، متجذرة في وجدانه، تحمل عقيدته، وتحمّ تطعلاته، وتستعد للضحية في سبيله.

فكان جلالته، القائد الشاب الذي سبق زمانه، يرى بصيرته الناقبة أن بقاء القيادة الأجنبية على رأس الجيش يشكل قيدا على إرادته، وعائقا أمام تطوره، وانتقاصا من سيادة الدولة وهيبته، وكان يدرك أن بناء جيش وطني محترف يتطلب قيادة وطنية خالصة، تمتلك الإرادة والولاء والانتماء، وتؤمن بأن الدفاع عن الوطن شرف وعقيدة ورسالة.

ومن هذا المنطلق، بدأ جلالته، منذ تسلّمه سلطاته الدستورية، يفكر تفكيراً استراتيجيا عميقا في إعادة بناء المؤسسة العسكرية على أسس وطنية خالصة، والسير بها نحو مصاف الجيوش المتقدمة تدريبيا وتسليحا وتنظيميا وعقيدة قتالية.

وقد عبر جلالته عن هذه الرؤية بوضوح في كتابه "مهنتي كذلك"، حين قال:

"لقد كان واجبي أن أعطي الأردنيين مزيداً من المسؤوليات، وأن أعزّز ثقتهم بأنفسهم، وأن أرسخ في نفوسهم روح الكرامة القومية، وأن أمنحهم مكانهم الطبيعي في إدارة شؤون وطنهم، وفي مقدمتها الجيش العربي".

وفي الأول من آذار عام ١٩٥٦، اتخذ جلالته قراره

## تعليمات القياس والتقييم

## في المجلس الطبي الأردني

عمان

صدرت في الجريدة الرسمية تعليمات القياس والتقييم في المجلس الطبي الأردني لسنة ٢٠٢٦، ويعمل بها من تاريخ نشرها.

وبحسب التعليمات، تم تحديد المفاهيم الأساسية الناظمة لعمليات القياس والتقييم في امتحانات المجلس، بما يشمل تعريف القياس باعتباره عملية منهجية لجمع البيانات حول أداء المترقب باستخدام أدوات مقننة وفق معايير معتمدة، فيما عرفت التقييم بأنه عملية شمولية تتضمن تفسير نتائج القياس وتحليلها واتخاذ القرارات المناسبة لتحسين جودة التعليم والتدريب.

كما نظمت التعليمات مهام اللجان المختصة بالامتحانات، ولجنة القياس والتقييم، وآليات عمل اللجان والأدلة الإلكترونية المعتمد من المجلس، إضافة إلى تحديد دور كاتب السؤال والممتحن الخارجي، بما يضمن تعزيز معايير الموضوعية والشفافية وضبط الجودة والحد من التحيز في الامتحانات.

وتهدف التعليمات إلى تطوير منظومة الامتحانات في المجلس الطبي الأردني، ورفع مستوى كفاءة عمليات القياس والتقييم، بما ينسجم مع أفضل الممارسات والمعايير المعتمدة في مجال الاختبارات المهنية والتخصصية.

## شباب يحولون زحام الأسواق إلى

## مصدر رزق في رمضان المبارك

عمان

في شهر رمضان الكريم، تتحول الأسواق الشعبية والأرصعة إلى مساحات عمل مؤقتة للشباب الذين يسعون لتأمين دخل إضافي، مستفيدين من الحركة النشطة للمواطنين والمتسوقين، وما يرافق الشهر الفضيل من إقبال على أصناف محددة من الحلويات والمشروبات الرمضانية.

ومع ازحام الأسواق قبيل موعد الإفطار، تبرز بسطات تبيع الحلوى الشعبية والأعشاب والمشروبات، لتشكّل جزءاً من المشهد الرمضاني المعتاد. ويرى متابعون أن هذه الظاهرة تعكس روح المبادرة لدى الشباب، الذين لا ينتظرون فرص العمل التقليدية، بل يخلقون لأنفسهم مصادر رزق موسمية تتناسب مع طبيعة الشهر واحتياجات الناس.

محمد العرادات، أحد هؤلاء الشباب، أوضح أنه يبيع "الترايب الحلبية" منذ أكثر من ثلاث سنوات خلال شهر رمضان، مؤكداً أن الإقبال على هذه الحلوى يزداد بشكل ملحوظ في هذا الشهر.

وأضاف أن اشتداد حركة الناس في الأسواق يشجعه على العمل، مشيراً إلى أنه يستغل الموسم الرمضاني لما يوفره من فرصة حقيقية لزيادة الدخل. بدوره، قال أحمد رياض، الذي يبيع عصير التمر الهندي، إن شهر رمضان "بركة في كل شيء"، موضحاً أنه يفضل العمل وبيع العصير بدل الجلوس في المنزل، مشيراً إلى أنه طالب جامعي، وأن هذا الشهر يوفر له دخلاً جيداً يساعده على تلبية احتياجاته الشخصية والدراسية.

أما سيف حلالة، فقد بين أنه يعمل على بيع القطايف على الرصيف خلال الشهر الفضيل، مؤكداً أن الطلب عليها يكون مرتفعاً، خاصة في ساعات ما قبل الإفطار، ما يجعل هذا العمل مصدر رزق موسمياً مهمّاً له.

وفي هذا السياق، قال الخبير الاقتصادي العمالي حسين أبو ظاهر، مدير عمل سابق، إن العمل الموسمي الذي يقبل عليه الشباب خلال شهر رمضان يُعدّ ظاهرة إيجابية من الناحية الاقتصادية والاجتماعية، كونه يوفر مصدر دخل مؤقت في ظل محدودية فرص العمل وارتفاع تكاليف المعيشة.

وأضاف أن هذه الأعمال، رغم بساطتها، تعكس روح المبادرة والاعتماد على الذات لدى الشباب، وتسهم في تنشيط الحركة الاقتصادية في الأسواق الشعبية خلال الشهر الفضيل، داعياً في الوقت ذاته إلى تنظيم هذه الأنشطة بما يحفظ حقوق العاملين ويضمن السلامة العامة دون التضيق عليهم.

المواطن يحيى غصاونة قال إنه يحرص على الشراء من الشباب الذين يبيعون الحلوى والمشروبات الرمضانية، معتبراً أن ذلك يشكل دعماً مباشراً لهم في تأمين دخلهم خلال شهر رمضان. وأضاف أن هذه المنتجات أصبحت جزءاً من الأجواء الرمضانية، وأن الإقبال عليها لا يعود فقط لوجودها، بل لما تحمله من قيمة اجتماعية وتكافل مع الشباب العاملين. وتؤكد هذه الشهادات أن شهر رمضان لا يقتصر على كونه موسم عبادة وتكافل اجتماعي فحسب، بل يشكل أيضاً فرصة اقتصادية مؤقتة للشباب، تعزز لديهم قيم العمل والاجتهاد، وتسهم في تحسين أوضاعهم المعيشية ولو لفترة محدودة، في ظل ظروف اقتصادية تتطلب مزيداً من المبادرات والدعم.

## "الصحفيين" تنظم دورة تدريبية حول "تطويع

## أدوات الذكاء الاصطناعي في غرف الأخبار"

عمان



استخدامات الذكاء الاصطناعي داخل غرف الأخبار، بدعم تقني من شركة UTP. مشيرة إلى

نظمت نقابة الصحفيين، دورة تدريبية متخصصة حول "تطويع أدوات الذكاء الاصطناعي في غرف الأخبار"، بالتعاون مع جامعة الحسين التقنية، وشركة UTP المتخصصة في إنتاج المحتوى

المولد باستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي. وأوضحت النقابة، أن الدورة تستهدف كوادر المؤسسات الإعلامية والتعليمية، وتهدف إلى تمكين الصحفيين من توظيف أدوات الذكاء الاصطناعي

في إنتاج المحتوى الإخباري وتحليل البيانات، مع التركيز على الأبعاد الأخلاقية والمهنية المرتبطة باستخدام هذه التقنيات.

وبينت، أن تنظيم هذه الدورة يأتي في إطار مذكرة التفاهم الموقعة بين النقابة وجامعة الحسين التقنية، والتي تسعى إلى تطوير المهارات الرقمية والإعلامية، وتعزيز جاهزية القطاع الإعلامي

لمتطلبات التحول التكنولوجي. وتضمنت الدورة، ورش عمل تطبيقية حول

## "المستقلة للانتخاب" تخطر حربي "العمال" و"جبهة

## العمل الإسلامي" بتصويب المخالفات قبل اللجوء إلى القضاء

من العام الماضي.

وأفاد الرواشدة بأن المخالفات المسجلة على النظام الأساسي لحزب جبهة العمل الإسلامي لم تتحصر بمخالفات الاسم فقط لأحكام المادة (٥/٥) من القانون، وإنما شملت مواد تتعارض وجوه

الممارسات الديمقراطية وجاء من أبرزها "مخالفة آلية تشكيل المحاكم الحزبية، وآلية انتخاب المكتب التنفيذي بصورة تنحصر الخيارات بيد

الأمين العام". إضافة إلى مخالفة نصوص المادة (١/٢٥) من القانون التي حددت "أوجه الموارد المالية للحزب وأوجه الإشتد لها، ومخالفة المادة

(٤/٧) من القانون، بالنصوص المتعلقة بتصفيّة أموال الحزب"، حيث يعطي النظام الحالي للحزب "الحق بتوزيع أمواله في حال التصفيّة إلى الجمعيات الخيرية"، وذلك خلافاً لأحكام القانون

الذي حدد أن تلك الأموال تؤوّل إلى بند الأحزاب في خزينته الدولة، وبالمقابل فقد أرسل عدد من الملاحظات إلى سبب الحزب عليها حتى تاريخ

تسلمه لإخطار سجل الأحزاب. أما عن حزب العمال، أوضح الناطق باسم "المستقلة للانتخاب" بأن المخالفات الواردة في النظام الأساسي للحزب التي رفض بكتاب رسمي تعديلها، جاءت مرتبطة بشكل مباشر بالمعايير التي أقرها المجلس أسوةً بباقي الأحزاب

السياسية، حيث تمثلت تلك المخالفات، بـ"إعطاء صلاحيات للأمانة العامة في الحزب بإصدار

حزبي العمال، وجبهة العمل الإسلامي، بضرورة تصويب المخالفات الواردة في أنظمتها الأساسية التزاماً بأحكام القانون النافذ، وفق المدد القانونية المنصوص عليها في قانون الأحزاب.

وأوضحت الهيئة المستقلة للانتخاب في بيان على لسان الناطق باسمها محمد خير الرواشدة، بأن سجل الأحزاب كان قد خاطب الأسبوع الماضي ٦ أحزاب لاستكمال مطابقتها لأنظمتها الأساسية مع معايير الحامية الرشيدة، حيث التزمت

٤ أحزاب، في حين لم يستكمل كل من الحزبين المذكورين تصويب المخالفات الموقفة بموجب المراسلات الخطية. وبين الرواشدة أن حزب جبهة العمل الإسلامي لم يزود سجل الأحزاب بالتعديلات المطلوبة، مؤكداً في كتابه الأخير الموجه للسجل، بأنه لم يستكمل الملاحظات الواجب مطابقتها مع

نظامه الأساسي، الأمر الذي يُحتّم اعتبار الحزب مخالفاً لأحكام القانون، واستناداً اعتبار المادة (٣٣) من قانون الأحزاب، فإنه يستوجب إخطار الحزب بضرورة التصويب خلال (٦٠) يوماً.

وأوضح أن حزب العمال رفض "بكتاب رسمي الالتزام بتعديل مجموعة من المخالفات الواردة في نظامه الأساسي، مما يشكل مخالفة لمعايير الحامية الرشيدة التي تم التوافق عليها بعد

مشاورات وتفاعلات مع الأحزاب كافة في شهر أيار

## مشروبات غنية بمضادات الأكسدة بديلة للشاي الأخضر



وكالات  
يُعرف الشاي الأخضر بكونه أحد أبرز المشروبات الغنية بمضادات الأكسدة، لكن من لا يفضل مذاقه لا يحتاج إلى حرمان نفسه من هذه الفوائد. فهناك مجموعة واسعة من المشروبات الأخرى التي توفر مركبات نباتية نشطة تساهم في تقليل الإجهاد التأكسدي ودعم صحة القلب والجهاز المناعي. وتساعد مضادات الأكسدة، وعلى رأسها البوليفينولات والفلافونويدات، في مكافحة الجذور الحرة المرتبطة بالالتهاب المزمن وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان. وبحسب تقرير في موقع "VeryWellHealth" الصحي، إليك أبرز البدائل:

1. الشاي الأسود
2. القهوة
3. عصير الرمان
4. عصير الشمندر
5. عصير البرتقال الطبيعي
6. عصائر الفواكه والخضروات الطازجة
7. عصير العنب

وكالات  
تعد المشروبات الغنية بمضادات الأكسدة، بما في ذلك الفلافونويدات و«فيتامين هـ»، من اللوز مصدرًا ممتازًا لمضادات الأكسدة، بما في ذلك الفلافونويدات و«فيتامين هـ». وقد وجدت دراسة تحليلية شاملة أجريت عام ٢٠٢٢ أن تناول نحو ٦٠ غرامًا من اللوز يوميًا قد يساعد في تقليل الالتهاب.

البندق: البندق مصدر غني بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة التي ترفع مستوى الكوليسترول النافع (HDL) وتُخفض مستوى الدهون الثلاثية. كما يحتوي على دهون متعددة غير مشبعة، تساهم في خفض مستوى الكوليسترول الضار (LDL).

بالإضافة إلى ذلك، البندق غني بالأرجينين، وهو حمض أميني يُعزز إنتاج أكسيد النيتريك، مما يُساعد على تنظيم توتر الأوعية الدموية والحفاظ على ضغط دم صحي. الفول السوداني: تشير الأبحاث إلى أن إدراج الفول السوداني في نظام غذائي متوازن يُساعد على خفض مستويات الكوليسترول الضار (LDL) وتحسين صحة القلب. ويُعد الفول السوداني غنيًا بالدهون الصحية، والبروتين، والألياف، التي تعمل معًا للمساعدة في الحفاظ على مستويات الكوليسترول وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. علاوة على ذلك، يحتوي الفول السوداني على البوليفينولات (مضادات أكسدة)، التي قد تُساعد على خفض ضغط الدم. كما أنه مصدر جيد للأرجينين، الذي يُساعد الأوعية الدموية على العمل بشكل صحيح عن طريق تعزيز إطلاق أكسيد النيتريك.

## جراح يكشف خطر المميت للجملطات الدموية

وكالات  
يشير الدكتور جيورجي تريغيري أخصائي جراحة الأوعية الدموية، إلى أن الجلطات الدموية حالة حادة، على عكس الدوائي التي تتطور على مدى سنوات. ووفقًا له، يمكن الحل في هذه الحالة في التعرف السريع على إشارات الجسم وعدم اللجوء أبداً إلى التصانح عبر الإنترنت. ويقول: "إذا كان الشخص يشك في إصابته بجلطة دموية، يمنع التشخيص الذاتي باستخدام المنتديات أو الشبكات الاجتماعية. لأنه إذا التهمت الدوائي وتجلطت، فمن المستحيل عدم ملاحظة ذلك". ووفقًا للجراح، إذا كان الشخص يعاني من الدوائي، فإن الوريد يكون لدينا ومرنًا وقابلًا للضغط. ولكن، في حال حدوث التهاب الوريد الخثاري، يصبح الوريد صلبًا وأحمر اللون، ومؤلماً عند المس. وبالإضافة إلى ذلك، يزداد في حالة خثار الأوردة العميقة، حجم الساق بصورة ملحوظة. ويشير، إلى أنه في هذه الحالة، يصعب تحريك مفصلي الكاحل والركبة، وتصحب جميع حركات العضلات مؤلمة للغاية. ويتوقع العديد من المرضى ظهور بعض العلامات التحذيرية، لكن خطورة التجلط تكمن تحديد في حدوة بصورة فجائية.

## 5 أنواع من المكسرات تدعم صحة القلب

وكالات  
تعد المكسرات مصدرًا غنيًا بالدهون غير المشبعة الصحية والألياف والبروتين، مما يدعم صحة القلب. يقدم صحتك القلب. كما أن بعضها غني أيضًا بأحماض «أوميغا ٣» الدهنية، وهي دهون أساسية ترتبط بتحسن صحة القلب، وفق ما ذكره موقع «فيري ويل هيلث».

قما هي أبرز أنواع المكسرات المفيدة لصحة القلب؟

الجوز  
تُصنف جمعية القلب الأميركية الجوز غذاءً فريدًا لصحة القلب لغناه بأحماض متعددة غير مشبعة يساهم في دعم صحة القلب والأوعية الدموية. والجوز هو النوع الوحيد من المكسرات الشائعة الذي يُوفر كمية كبيرة من أحماض «أوميغا ٣». وقد يُساعد إدراج الجوز في نظام غذائي متوازن على خفض ضغط الدم وتقليل مستويات الكوليسترول الكلي.

البقان: أظهرت الدراسات أن البقان يساعد على خفض مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب. كما أنه يتميز بخصائص قوية مضادة للأكسدة والالتهابات ما يحمي الخلايا من التلف. ويحتوي البقان على كمية قليلة من أحماض «أوميغا ٣».

ومن الضروري تناول البقان، وغيره من المكسرات، باعتدال نظرًا لاحتوائه على نسبة عالية من السعرات الحرارية. تحتوي حصة ٢٨ غرامًا منه على نحو ١٩٦ سعرة حرارية.

اللوز: اللوز غني بالدهون الأحادية غير المشبعة والدهون المتعددة غير المشبعة، وكلاهما مفيد لصحة القلب. وتساعد هذه الدهون الصحية على خفض مستوى الكوليسترول الضار (LDL) في الدم مع زيادة مستوى الكوليسترول النافع (HDL).

ويُعد اللوز مصدرًا ممتازًا لمضادات الأكسدة، بما في ذلك الفلافونويدات و«فيتامين هـ». وقد وجدت دراسة تحليلية شاملة أجريت عام ٢٠٢٢ أن تناول نحو ٦٠ غرامًا من اللوز يوميًا قد يساعد في تقليل الالتهاب.

البندق: البندق مصدر غني بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة التي ترفع مستوى الكوليسترول النافع (HDL) وتُخفض مستوى الدهون الثلاثية. كما يحتوي على دهون متعددة غير مشبعة، تساهم في خفض مستوى الكوليسترول الضار (LDL).

## «التنفيس عن الغضب» لا يطفئه.. اعرف الطريق إلى الهدوء



وكالات  
يعتقد كثيرون أن «إخراج الغضب» أو التنفيس عنه يساعد على التخلص منه، تمامًا كما يخرج البخار من قدر الضغط. غير أن مراجعة علمية حديثة تشير إلى أن هذا التصور الشائع قد يكون مضللًا، بل وربما عكسيًا في بعض الحالات.

فقد حلل باحثون من جامعة أوهايو ١٥٤ دراسة شملت أكثر من ١٠ آلاف مشارك من أعمار وخلفيات متنوعة، وخلصوا إلى أن التنفيس عن الغضب -سواء بالصراخ أو كسر الأشياء أو حتى بعض أشكال النشاط البدني- لا يقلل حدته بشكل موثوق، وقد يزيد أحيانًا.

وتستند فكرة التنفيس إلى ما يُعرف بنظرية «التطهير العاطفي»، التي تقترح أن التعبير القوي عن المشاعر السلبية يخففها. لكن الباحثين وجدوا «غيابًا تامًا للأدلة» التي تدعم هذا الطرح.

ويحذر الفريق من أن بعض الأساليب الراجحة، مثل «غرف الغضب» التي يدفع فيها الأشخاص مالا لتطهير المشاعر قد تعزز الإحساس المؤقت بالارتياح، لكنها في الواقع تغذي دائرة العدوان بدلًا من كسرها.

ما الذي يخفف الغضب فعلاً؟ ووفق المراجعة المنشورة في Clinical Psychology Review، المفتاح لا يكمن في تفرغ الغضب، بل في خفض مستوى الاستقارة الفسيولوجية المصاحبة له. فالغضب ليس مجرد فكرة، بل حالة جسدية أيضاً، تتراقم مع ارتفاع ضربات القلب والتوتر العضلي وتسارع التنفس.

والأنشطة التي تقلل هذا «التسخين الداخلي» أثبتت فاعلية أكبر في تهدئة الغضب، سواء في المختبر أو في الحياة اليومية. ومن أبرزها: تمارين التنفس العميق، والتأمل واليقظة الذهنية، واليوغا البيئية، والاسترخاء التدريجي للعضلات، وأخذ استراحة قصيرة أو «مهلة». والمثير أن بعض الأنشطة البدنية الشائعة، مثل الجري، قد تزيد الاستقارة الجسدية، وبالتالي تكون غير فعالة في خفض الغضب، رغم فوائدها الصحية العامة. وفي المقابل، أظهرت بعض الألعاب الرياضية ذات الطابع المرح تأثيراً أفضل، ربما لأنها تخفف التوتر عبر المتعة لا عبر الشدة. واستندت الدراسة إلى نظرية «العاملين» في تفسير العواطف، التي ترى أن الغضب يتكون من عنصرين: فسيولوجي (جسدي) ومعرفي (ذهني). ورغم أن العلاج السلوكي المعرفي يركز غالباً على تعديل الأفكار المرتبطة بالغضب، فإن خفض الاستقارة الجسدية يمثل مساراً مكملاً لا يقل أهمية.

ويشير الباحثون إلى أن تقنيات خفض التوتر المستخدمة لمواجهة الضغوط اليومية يمكن أن تكون فعالة أيضاً في التعامل مع نوبات الغضب.

ولا يعني ذلك تجاهل الغضب أو كتمه، بل التعامل معه بوعي. فالتأمل في أسبابه وفهم جذوره خطوة مهمة، لكن المباشرة في إعادة استحضاره أو اجتراره قد تؤدي إلى تفاقمه. وفي ضوء النتائج، ينصح الباحثون باللجوء إلى تقنيات بسيطة ومتاحة للجميع، مثل العد إلى عشرة، أو أخذ نفس عميق، أو الابتعاد مؤقتاً عن الموقف المثير للغضب.. فالرسالة الأساسية واضحة، بأن خفض الحرارة الداخلية، لا زيادة الضغط، هو الطريق الأقصر إلى استعادة التوازن.

## رمضان والإيقاع المقلوب للنوم.. أثر عميق لا يُرى



وكالات  
مع بداية شهر رمضان، لا يقصر التغيير على مواعيد الطعام والشراب فحسب، بل يشمل أيضاً واحدة من أكثر وظائف الجسم حساسية وانتظاماً: النوم.

فبين الإفطار المتأخر والسحور قبل الفجر، وتجدد الإيقاع اليومي، يختبر الصائم تجربة نوم مختلفة: تجربة قد لا تبدو مرهقة على السطح، لكنها تترك أثرها العميق على الجسم والعقل.

يعد تأثير شهر رمضان لبطال واحدة من أكثر وظائف الجسد انتظاماً، وهو النوم.

دراسة تحليلية حديثة، أعادت فحص هذا التغير من زاوية علمية دقيقة، محاولة الإجابة عن سؤال جوهري: كيف يؤثر الصيام المتقطع نهاراً في رمضان على مدة النوم والتعاس أثناء النهار؟

اعتمد الباحثون في دراستهم المنشورة بدورية «النوم والتنفس»، على تحليل تلوي، وهو أحد أكثر الأساليب العلمية صرامة، حيث يجمع نتائج عدد كبير من الدراسات السابقة للوصول إلى تقدير أكثر استقراراً وموثوقية للتأثير الحقيقي. وشمل التحليل ٢٤ دراسة أجريت في ١٢ دولة مختلفة بين عامي ٢٠١١ و٢٠١٩، وشارك فيها ٦٤٦ شخصاً بالغاً، بمتوسط عمر يقارب ٢٤ عاماً، كان نحو ٧٣٪ منهم من الرجال. وتمت مقارنة أنماط النوم نفسها لدى المشاركين قبل رمضان وأثناءه، بدلاً من المقارنة بين أشخاص مختلفين، ما يعزز دقة النتائج.

ساعة نوم تخففي

أظهرت النتائج بوضوح أن شهر رمضان يرتبط بانخفاض ملحوظ في إجمالي مدة النوم الليلية. فقبل رمضان، كان متوسط النوم يبلغ نحو ٧,٢ ساعة في الليلة، لكنه انخفض خلال الشهر الكريم إلى حوالي ٦,٤ ساعة فقط.

وبعبارة أبسط، يفقد الصائم في المتوسط نحو ساعة كاملة من نومه كل ليلة خلال رمضان، وهو تغير يبدو بسيطاً رقمياً، لكنه مهم فسيولوجياً، خاصة عندما يتكرر على مدار ٣٠ يوماً.

وأكد التحليل الإحصائي أن هذا الانخفاض ليس عارضاً أو صدفة، بل يمثل تأثيراً متوسط الشدة ومؤكداً علمياً، رغم اختلاف أنماط الحياة بين الدول والمجتمعات.

يعد تأثير شهر رمضان لبطال واحدة من أكثر وظائف الجسد انتظاماً، وهو النوم.

المثير للاهتمام أن هذا التراجع في مدة النوم لم ينعكس بشكل حاد على الشعور بالتعب أثناء النهار. فقد أظهرت نتائج مقياس التعاس النهاري، ارتفاعاً طفيفاً فقط، من متوسط ٦,١ نقطة قبل رمضان إلى ٧ نقاط خلاله.

ورغم أن هذا الارتفاع يُعد ذا دلالة إحصائية، فإنه لا يصل إلى مستوى يشير إلى تعاس مفرط أو خلل واضح في اليقظة اليومية لدى أغلب الصائمين، ما يوحي بأن الجسم يمتلك قدرًا من المرونة التكيفية في التعامل مع النوم المتقطع خلال رمضان.

يفسر الباحثون هذه المفارقة بأن الصائمين غالباً ما يعوضون جزئياً نقص النوم الليلي من خلال القيلولة أو فترات الراحة القصيرة، أو عبر تغير طبيعة النشاط اليومي وانخفاض الجهد البدني في بعض الساعات.

إلا أن الدراسة تحذر ضمناً من أن هذا التكيف لا يعني غياب الأثر، فالنوم الأقصر قد يؤثر على التركيز، والمزاج، والأداء الذهني على المدى القصير، خاصة لدى من يجمعون بين الصيام والعمل الشاق أو السفر الطويل.

تؤكد الدراسة أن رمضان لا يحرم الصائمين من النوم بقدر ما يعيد توزيعه، فيقل إجمالي مدته دون أن يؤدي بالضرورة إلى تعاس نهاري شديد. لكنها في الوقت نفسه تضع مؤشراً مهماً، وهو أن الحفاظ على جودة النوم وتنظيم مواعيدته خلال الشهر الكريم ليس ترفاً، بل ضرورة لصحة الجسد والعقل.

ويشير الباحثون إلى الحاجة لمزيد من الدراسات التي تتناول فئات عمرية مختلفة، وأنماط عمل متباينة، لمعرفة من هم الأكثر تأثراً بهذا التغير الخفي في إيقاع النوم.

## أسرار انسحاب الكافيين.. ما الذي يحدث لدماعك في رمضان؟



وكالات  
التوقف عن الكافيين وقد يستمر عدة أيام حتى يتكيف الجسم مع الوضع الجديد.

متى تشرب القهوة بعد الإفطار؟

بعد ساعات طويلة من الصيام، يبذل البعض إلى مصالحة فورية مع فجان القهوة عند أذان المغرب، لكن خبراء التغذية ينصحون بالترتيب.

تشير توصيات غذائية إلى أن أفضل وقت لشرب القهوة هو بعد الإفطار بساعة إلى ساعتين، حتى لا ترهق المعدة والجهاز العصبي دفعة واحدة، خصوصاً مع ارتفاع سكر الدم السريع بعد الطعام.

كما يحذر مختصون من كسر الصيام بالقهوة مباشرة، ويؤكدون أهمية البدء بلماء والتمر لإعادة توازن السوائل والطاقة قبل تناول المنبهات.

كيف تتجنب «صداع القهوة» في رمضان؟

- قلل الكافيين تدريجياً قبل رمضان بدل التوقف المفاجئ.
- اشرب الماء أولاً بعد الإفطار لتعويض السوائل.
- انتظر ساعة أو ساعتين قبل القهوة لتجنب الدوخة واضطرابات المعدة.
- لا تتألم في الكمية حتى لا تعود أعراض الصداع والتوتر.

القهوة بين العادة والحاجة البيولوجية

في كثير من البيوت العربية، لا يكتمل الإفطار دون القهوة، لكن خبراء يشيرون إلى أن هذه الرغبة مزيج من عادة اجتماعية واعتماد بيولوجي على الكافيين، ما يجعل القطام المفاجئ عنه تجربة صعبة للبعض.

وكالات  
في أول أيام صيام شهر رمضان المبارك، يشعر كثيرون بقلق غامض في الرأس، وصداع نابض يشبه طرقاً خفيفاً على الدماغ، كأنه رسالة احتجاج من فجان القهوة الغائب.

يعتقد البعض أن السبب هو الجوع أو انخفاض السكر، لكن الحقيقة العلمية أكثر تعقيداً: إنها أعراض انسحاب الكافيين (Caffeine Withdrawal).

ما هو «انسحاب الكافيين» ولماذا يسبب الصداع؟

يسمى العلماء هذه الحالة «صداع الانسحاب»، وهي استجابة فسيولوجية طبيعية تحدث عندما يتوقف الجسم فجأة عن الحصول على جرعته اليومية من الكافيين.

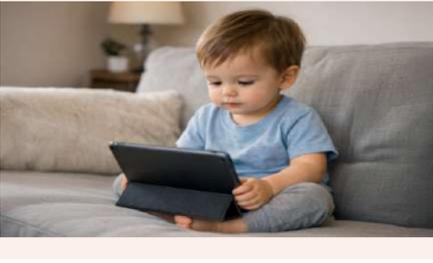
الكافيين يعمل عادة على تضيق الأوعية الدموية في الدماغ، وعند التوقف المفاجئ عنه تتوسع هذه الأوعية بسرعة، فيزداد تدفق الدم ويضغط على الأعصاب، ما يؤدي إلى الصداع، إلى جانب أعراض أخرى مثل العصبية وقلة التركيز والإرهاق.

كما تشير أبحاث علمية إلى أن تراكم مادة «الأدينوزين» في الدماغ بعد التوقف عن الكافيين يلعب دوراً إضافياً في الشعور بالتعب والصداع.

لماذا يظهر الصداع بقوة في رمضان؟

في رمضان، يتزامن الامتناع عن القهوة والشاي مع الصيام الطويل، ما يجعل أعراض الانسحاب أكثر وضوحاً، خاصة لدى الأشخاص الذين يستهلكون أكثر من ٢٠٠ ملغ من الكافيين يوميًا (وما يعادل كوبين إلى أربعة أكواب من القهوة).

وتشير الدراسات إلى أن الصداع غالباً يبدأ خلال ٢٤ ساعة من



## صوتك في مرمى الذكاء الاصطناعي .. كيف تحمي خصوصيتك؟



الخصوصية الصوتية. الخطوة الأولى هي معرفة كمية المعلومات التي يكشفها الصوت. بمجرد قياسها، يمكن تصميص أنظمة ترسل أقل قدر ممكن من البيانات لإتمام المهمة المطلوبة فقط، مثل تحويل الكلام إلى نص لإجراء عملية محددة دون تخزين المكالمة كاملة.

ولحماية صوتك من الاستغلال عبر الذكاء الاصطناعي، الفكرة الأساسية هي التحكم بما تكشفه أصواتك، كل كلمة تنطق بها تحمل معلومات عن شخصيتك، حالتك النفسية، وحتى وضعك المالي أو الصحي، وهذا ما يمكن للبرامج تحليلها بسرعة ودقة أكبر من البشر. لذا، من المهم أن ترسل فقط المعلومات الضرورية لإتمام أي مهمة، سواء كان عبر مكالمة هاتفية أو خدمة صوتية، وأن تقلل من كشف بيانات إضافية غير مطلوبة. بعض التقنيات الحديثة تعمل على تحويل كلامك إلى نص تلقائياً وإرسال أقل قدر ممكن من المعلومات للنظام، بدلاً من تسجيل المكالمة بأكملها، ما يقلل من فرص استغلال الصوت. بمعنى آخر، الوعي بما تقوله وكيفية إرساله هو خط الدفاع الأول، ويمكن للتقنيات الموثوقة أن تضفي طبقة حماية إضافية عبر التشفير أو التعامل الأخلاقي مع بياناتك الصوتية.

باستدروم يؤكد أن وضع ضوابط أخلاقية صارمة يفتح آفاقاً واسعة، حيث يمكن استخدام تقنيات الكلام بطريقة إيجابية للغاية، مع مراعاة حماية المعلومات الخاصة للمستخدمين. الفكرة هي أن تركز هذه الأنظمة على الوظيفة المطلوبة، لا على تحليل كل تفاصيل الصوت الشخصي، لتبقى الخصوصية مؤمنة.

مع تزايد انتشار هذه التكنولوجيا، يصبح الوعي الجماعي بأهمية الصوت وأخطار الذكاء الاصطناعي أمراً حيوياً. فالتحكم بما يُكشف من معلومات قد يكون الفارق بين استغلال بياناتك أو حمايتها. وفي عالم تتقدم فيه واجهات التحدث الآلية بسرعة، يصبح صوتك خط الدفاع الأول عن خصوصيتك، فإذا فهمت كيف يحل ويُسْتَغَل، يمكنك أن تظل متحكماً بما تشاركه بالفعل.

## أسرار Samsung Galaxy S26 Ultra.. الذكاء الاصطناعي حجب الأساس



البصري في الأماكن العامة. التفاصيل المسربة تكشف أن سامسونغ لم تقدم تعديلات جوهرية على منظومة التصوير مقارنة بالجيل السابق Ultra Galaxy S٢٥. ويأتي الهاتف بكاميرا رئيسية بدقة ٢٠٠ ميجابكسل، وعدسة تقريب بصري ٥x بدقة ٥٠ ميجابكسل، وكاميرا واسعة للغاية بدقة ٥٠ ميجابكسل، وعدسة تقريب ٣x بدقة ١٠ ميجابكسل. إضافة إلى كاميرا أمامية بدقة ١٢ ميجابكسل.

هذا النبات في العتاد يشير إلى أن التحسينات المحتملة قد تتركز على المعالجة البرمجية أكثر من تغييرات العتاد نفسه. المفاجأة الكبرى في التسريب لم تكن في ما تغير، بل في ما لم يتغير. إذ تشير المواد الدعائية إلى أن الهاتف سيحمل بطارية بسعة ٥٠٠٠ ملي أمبير، وهي نفس السعة في الإصدار السابق. وتؤكد سامسونغ أن عمر البطارية يصل إلى نحو ٣١ ساعة، وهو الرقم ذاته تقريباً للعام الماضي.

أما من ناحية الشحن، فظهرت البيانات أن الهاتف يصل إلى ٧٥٪ خلال ٣٠ دقيقة، دون اختلاف ملحوظ، رغم دعائية مكتملة كان يفترض عرضها رسمياً خلال الحدث. من أبرز ما كشفته الصور ميزة "شاشة الخصوصية" في Ultra S٢٦، حيث تظهر التجربة تعميم الشاشة بالكامل عند النظر إليها من زاوية جانبية.

وكانت إعلانات تشويقية سابقة قد ألمحت إلى إمكانية تطبيق هذه الميزة على أجزاء محددة مثل الإشعارات فقط، إلا أن التسريب يؤكد أنها تعمل على كامل مساحة الشاشة، ما يمنح المستخدم مستوى أعلى من الأمان

وأصبح صوت الإنسان اليوم أكثر من مجرد وسيلة للتواصل؛ فهو يحمل إشارات دقيقة تكشف الكثير عن شخصيته وحالته النفسية ومستوى تعليمه وحتى وضعه المالي.

ومع تطور تقنيات الذكاء الاصطناعي، باتت الأصوات هدفاً محتملاً للتحليل الرقمي غير العادل، والتلاعب بالأسعار، وحتى المضايقات أو المطاردة الرقمية. بحسب دراسة نشرت في مجلة Proceedings of the IEEE، تستطيع أنماط النبوة، والتنفس، واختيار الكلمات كشف تفاصيل حساسة عن الأشخاص بسرعة ودقة تفوق قدرة البشر على ملاحظتها.

يقول توم باستروم، الأستاذ المشارك في جامعة آنتو والمؤلف الرئيسي للدراسة: "إذا فهمت شركات أو أطراف ما وضعك الاقتصادي أو احتياجاتك من صوتك، يمكن استغلال ذلك للتلاعب بالأسعار أو المزايدات التمييزية، كما في أقساط التأمين".

وتقول جينالين بونراج، مستقبليّة في تنظيم الجهاز العصبي البشري، إن الناس غالباً ما يستجيبون للنبوة والإيقاع قبل اللغة نفسها، مما يجعل الصوت ناقلاً قوياً للبيانات الدقيقة حتى بدون وعي المستخدم.

القلق ليس افتراضياً؛ فمع توسع استخدام واجهات التحدث الآلية وخدمات العملاء الصوتية، تتزايد فرص جمع المعلومات الشخصية، وبحسب باستروم، فإن الكشف التقني عن الغضب أو السلوكيات السلبية قد يُستخدم بطرق مفيدة، لكنه قد يصبح أداة استغلال إذا لم تُصَبط قواعد الاستخدام أخلاقياً.

حماية الخصوصية الصوتية

لحسن الحظ، يمكن الحد من المخاطر عبر تقنيات حماية

## آيفون يكتسب ميزة جديدة من «واتساب»..

### جدولة الرسائل والتحكم بالمحادثات

وكالات  
يختبر تطبيق واتساب حالياً ميزة جديدة لمستخدمي أجهزة آيفون، تمكّنهم من جدولة الرسائل بحيث تُرسل تلقائياً في الوقت والتاريخ الذي يحدده المستخدم. الميزة الجديدة تأتي لتسهيل إرسال التذكيرات، التهنئة، أو التحديثات المهمة دون القلق من نسيانها، حسب ما ذكر موقع WABetaInfo المتخصص في أخبار تحديثات واتساب.

قسم خاص لإدارة الرسائل المجدولة بعد جدولة الرسائل، وسيتم إرسالها في قسم مخصص داخل شاشة معلومات المحادثة، ما يمنح المستخدم القدرة على إدارة جميع الرسائل المجدولة بسهولة.

ويمكن تعديلها، حذفها، أو التحكم بها بالكامل قبل إرسالها، دون أن يصل أي إشعار أو تنبيه للمتلقي.

بدليل محدود قبل الميزة الرسمية وحالياً، يمكن مستخدمي iOS جدولة الرسائل باستخدام تطبيق Shortcuts، عبر إنشاء عملية إرسال مؤتمتة في وقت محدد، لكن هذا الحل قد يكون أقل سهولة مقارنة بالميزة المدمجة التي طورها واتساب للمحادثات الفردية والجماعية.

الميزة الجديدة ستدعم المحادثات الفردية والجماعية على حد سواء، ما يسمح للمستخدمين بجدولة الرسائل لجهات اتصال محددة أو لإعلانات في مجموعات واتساب، مما يجعلها أداة قوية لتنظيم الرسائل والتواصل الذكي.

مؤد الطرح المتوقع  
لا تزال الميزة تحت الاختبار، لكن من المتوقع أن يتم إطلاقها قريباً لمستخدمي آيفون، لتصبح جزءاً أساسياً من تجربة استخدام واتساب اليومية، مع تعزيز التحكم الكامل بالرسائل المرسل.

## جدولة رسائل «واتساب» ستصل لمستخدمي آيفون قريباً

وكالات  
يُعمل تطبيق المراسلة "واتساب" على تطوير ميزة جديدة تمكّن مستخدمي آيفون من جدولة الرسائل في محادثاتهم.

وستتيح ميزة جدولة الرسائل عند توفرها للمستخدمين كتابة رسالة واختيار تاريخ ووقت محددين ليتم إرسالها تلقائياً.

وقد تهن هذه الميزة مفيدة للتذكيرات أو التهنئة أو التحديثات المهمة التي لا يرغب المستخدم في نسيانها، بحسب موقع "WABetaInfo" المتخصص في تحديثات وتوقع الجدولة، سيرعرض "واتساب" الرسائل المجدولة في قسم مخصص ضمن شاشة معلومات المحادثة، حيث يمكن للمستخدمين إدارتها بسهولة.

وسيكون لدى المستخدمين تحكماً كاملاً في رسائلهم المجدولة؛ إذ يمكنهم حذف أي رسالة قبل إرسالها دون أي إشعار أو تنبيه على جهاز المُستلم. وحالياً، يُمكن مستخدمي واتساب على نظام "iOS" جدولة الرسائل باستخدام تطبيق "Shortcuts" عن طريق إنشاء عملية إرسال مؤتمتة تُرسل الرسالة في وقت مُحدد. لكن هذا الحل البديل قد لا يكون مريحاً كميزة مُدمجة، كتلك التي يُطورها "واتساب".

من المتوقع أن تعمل هذه الميزة في المحادثات للجهات اتصال مُحددة أو لإعلانات في مجموعات واتساب.

ولا تزال ميزة جدولة الرسائل قيد التطوير، ومن المتوقع طرحها قريباً للمستخدمين..

## «نبض قلب الأرض» في حالة اضطراب.. هل يؤثر على صحتنا؟

وكالات  
سجلت الأرض في الأسابيع الأخيرة، ارتفاعاً كبيراً في اهتزازاتها الطبيعية، المعروفة باسم "رنين شومان". وقد أثار هذا النشاط تساؤلات حول إمكانية تأثيره على مزاج الإنسان وإدراكه.

وهذه الظاهرة التي توصف غالباً بأنها «نبض قلب الأرض» هي عبارة عن إيقاع كهرومغناطيسي ثابت، ينشأ عن الصواعق التي تضرب الأرض آلاف المرات كل ثانية، وينحصر بين سطح الأرض والغلاف الأيوني، وهو طبقة جوية عالية، حيث يرتد بينهما محدثاً صوتاً خفيفاً مستمراً يشبه طنين النحلة.

والتردد الأساسي لهذا الرنين هو ٧.٨٣ هرتز، وهو نطاق قريب من الموجات التي ينتجها دماغ الإنسان عندما يكون في حالة استرخاء أو نوم.

ما الذي يحدث الآن؟  
رصد تطبيق مراقبة الطقس الفضائي اسمه MeteAgent ارتفاعات غير طبيعية في هذا الرنين طوال شهر فبراير، حيث تجاوز مؤشر الاضطراب المغناطيسي في بعض الأيام درجة ٥ من ٩، ما يشير إلى نشاط كهرومغناطيسي شديد قد يشعر به الأشخاص الحساسون. ويعود السبب في ذلك إلى توجهات شمسية وعواصف جيومغناطيسية تضرب المجال المغناطيسي للأرض، فتضغط عليه وتحدث موجات تؤثر على الغلاف الأيوني وتجعل موجات الرنين ترتد بقوة أكبر.

هل يؤثر على البشر؟  
تنتج أدمغة البشر موجاتها الكهربائية الخاصة، والتي تتغير بناء على ما تفعله. وبما أن ترددات رنين شومان تتطابق مع أنماط الدماغ، فإن الاضطرابات الجوية الكبيرة يمكن أن تنتج موجات تتصادم مع إيقاعات أجسامنا. وعندما يحاول الناس الاسترخاء أو النوم، يبدأ الدماغ في إنتاج موجات «ثيتا» (Theta waves)، التي تتراوح بين ٤ و ٨ هرتز، وهي قريبة جداً من تردد رنين شومان.

ويقول مؤيدو نظرية التأثير إن الارتفاعات في النشاط الكهرومغناطيسي للأرض قد تساهم في القلق، صعوبات النوم، تشتت التركيز، أو طنين الأذن عالي النبوة، رغم أن الخبراء الطبيين يحذرون من أنه لا توجد أدلة علمية قاطعة تثبت ذلك، مشيرين إلى أن هذه الأعراض أسباباً أكثر وضوحاً قد تكون المسؤولة عنها.

أما بالنسبة للوضع الحالي، فقد انخفض مؤشر الاضطراب إلى ٣.٧ يوم الخميس الماضي، ما يعني أن النشاط ما يزال أعلى من المعتاد لكنه أقل حدة من الارتفاعات الشديدة التي سجلت خلال فبراير الجاري. فقد كان هناك بالفعل أربعة أيام هذا الشهر ارتفع فيها المؤشر فوق ٥.٠، ما يعني أن الارتفاعات الخطيرة ربما يشعر بها كثير من الأشخاص الحساسين لترددات الموجات هذه.

ولا تقتصر تأثيرات الاضطرابات الكبرى في الغلاف الجوي على البشر فحسب، بل تمتد لتشمل تهديداً حقيقياً للسفر الجوي والمدن بأكملها. ففي نوفمبر ٢٠٢٥، كشفت شركة «إيرباس» إحدى أكبر الشركات المصنعة للطائرات في العالم، أن تعرض إحدى طائراتها لإشعاع شمسي شديد تسبب في هبوطها بشكل غير متحكم به لآلاف الأقدام.

وقبل ذلك بشهر، في مايو ٢٠٢٥، أجرى خبراء محاكاة لعاصفة شمسية شديدة لاختبار تأثيرها على الأرض، وكانت النتائج صادمة. فقد أظهرت المحاكاة أن شبكات الكهرباء قد تنهار، وينقطع التيار الكهربائي، وتتقطع الاتصالات بالكامل في جميع أنحاء الولايات المتحدة، ما يؤكد أن الأرض قد لا تنجو بسهولة من توهج شمسي كبير.

## كيفية تغيير كلمة مرور حساب «أبل» الخاص بك



وكالات  
يمثل حساب "أبل" البوابة الرئيسية لكل ما تقوم به عبر أجهزة الشركة، من آيفون وآيباد إلى ماك بوك و Apple Watch و Apple Vision Pro.

يحفظ هذا الحساب مشترياتك واشترائك وبياناتك الشخصية بأمان، لذلك يُنصح بتحديث كلمة المرور بانتظام، خاصة إذا استخدمت جهازاً مشتركاً أو ساورك الشك بأن حسابك قد تم اختراقه.

ورغم أن "أبل" أعادت تسمية "Apple ID" إلى "حساب أبل" عام ٢٠٢٤، إلا أن بيانات الدخول وطريقة الاستخدام بقيت كما هي، بحسب تقرير نشره موقع "engadget".

تغيير كلمة المرور من آيفون أو آيباد الطريقة الأسرع لتحديث كلمة مرورك هي من خلال إعدادات الجهاز:

١. افتح الإعدادات (Settings) ثم اضغط على اسمك في الأعلى.

٢. اختر تسجيل الدخول والأمان (Sign-In & Security).

٣. اضغط تغيير كلمة المرور (Change Password).

٤. أدخل كلمة المرور الحالية أو رمز مرور الجهاز.

٥. اكتب كلمة المرور الجديدة وأكدها، ثم اضغط تغيير (Change).

يمكن للآباء أيضاً تغيير كلمة مرور حسابات أطفالهم عبر الإعدادات < العائلة (Family) < حساب الطفل < كلمة المرور.

تغيير كلمة المرور على أجهزة ماك إذا كنت تستخدم macOS Sequoia أو إصداراً أحدث:

١. من قائمة "أبل" اختر إعدادات النظام (System

## 5 طرق مجانية لتجربة جيميني 1, 3 برو



وكالات  
تواصل شركة غوغل تعزيز حضورها في سياق الذكاء الاصطناعي عبر نموذجها المتقدم جيميني ٣.١ برو، الذي يُعد من أقوى نماذج اللغة الكبيرة (LLM) لدى الشركة، مع قدرات محسّنة في الاستدلال المنطقي ومعالجة المهام المعقدة متعددة الخطوات.

ورغم أن الوصول الكامل للنموذج يتطلب اشتراكاً مدفوعاً، فإن هناك عدة طرق تتيح استخدامه مجاناً — سواء للتجربة السريعة أو للاستخدام المكثف لفترة محدودة. إليك أبرز 5 طرق للاستفادة من جيميني ٣.١ برو دون دفع رسوم، بحسب تقرير نشره موقع "gizmochina".

وأطلقت عليه "العربية Business"، عبر منصة "جيميني" الرسمية تُعد هذه الطريقة الأسرع والأسهل لتجربة النموذج.

كل ما عليك هو الدخول إلى موقع gemini.google.com، وتسجيل الدخول بحساب "غوغل"، ثم اختيار وضع "برو" من محدد النماذج، والبداية في إدخال الأوامر مباشرة.

كما يمكن تحميل تطبيق جيميني على أجهزة أندرويد من خلال "غوغل بلاي"، أو على هواتف آيفون عبر App Store.

ملاحظات مهمة:

– النسخة المجانية تتيح عدداً محدوداً من الرسائل يومياً. – يمكن الترقية إلى خطط مدفوعة لزيادة الحد الأقصى. – في بعض العروض، قد تتوفر إمكانية الحصول على اشتراك مجاني لفترة محدودة.

عبر منصة Vertex AI من "غوغل كلاود" توفر "غوغل كلاود" رصيداً مجانيًا بقيمة ٣٠٠ دولار للمستخدمين الجدد لمدة ٩٠ يوماً، يمكن استغلاله للوصول إلى جيميني ٣.١ برو عبر منصة Vertex AI.

خطوات التسجيل:

١. إنشاء حساب تجريبي في "غوغل كلاود".

٢. إدخال البيانات الأساسية وتأكيد وسيلة الدفع (من دون خصم تلقائي).

٣. الدخول إلى لوحة التحكم واختيار Vertex AI.

٤. تفعيل Vertex AI Studio.

٥. اختيار نموذج جيميني ٣.١ برو والبداية في الاستخدام.

هذه الطريقة تمنح حدود استخدام مرتفعة نسبيًا، وتتيح



## 5 تطبيقات ذكية لإدارة مائدتك الرمضانية باحترافية



تطبيق «كيتشن بال»... مراقب الجودة المؤتمنة الهدر الغذائي هو العدو الأول في رمضان، وهنا يأتي دور «كيتشن بال» (KitchenPal) ليكون عينكم داخل الخزانة، حيث يقوم بتتبع تاريخ صلاحية المنتجات، ويرسل لكم تنبيهات قبل أن تنتهي صلاحية القشطة أو السميد، ويقترح عليكم وصفات لاستغلالها فوراً. تطبيق كوكباد... ديوان النكهة العربية الأصيلة لأن رمضان لا يكتمل بدون «نكهة البيت»، يظل «كوكباد» (Cookpad)، هو المرجع الأكبر للوصفات العربية المجرية. تطبيق «كيتشن بال»... مراقب الجودة المؤتمنة الهدر الغذائي هو العدو الأول في رمضان، وهنا يأتي دور «كيتشن بال» (KitchenPal) ليكون عينكم داخل الخزانة، حيث يقوم بتتبع تاريخ صلاحية المنتجات، ويرسل لكم تنبيهات قبل أن تنتهي صلاحية القشطة أو السميد، ويقترح عليكم وصفات لاستغلالها فوراً. تطبيق كوكباد... ديوان النكهة العربية الأصيلة لأن رمضان لا يكتمل بدون «نكهة البيت»، يظل «كوكباد» (Cookpad)، هو المرجع الأكبر للوصفات العربية المجرية. تطبيق «كيتشن بال»... مراقب الجودة المؤتمنة الهدر الغذائي هو العدو الأول في رمضان، وهنا يأتي دور «كيتشن بال» (KitchenPal) ليكون عينكم داخل الخزانة، حيث يقوم بتتبع تاريخ صلاحية المنتجات، ويرسل لكم تنبيهات قبل أن تنتهي صلاحية القشطة أو السميد، ويقترح عليكم وصفات لاستغلالها فوراً. تطبيق كوكباد... ديوان النكهة العربية الأصيلة لأن رمضان لا يكتمل بدون «نكهة البيت»، يظل «كوكباد» (Cookpad)، هو المرجع الأكبر للوصفات العربية المجرية.

وكالات بينما تنشغل بالعبادات والأجواء الروحانية، يبرز التحدي اليومي، «ماذا سنطبخ اليوم؟». هذا السؤال الذي يستهلك طاقة ذهنية قد تفوق طاقة الطبخ نفسه! لكن اليوم، لم يعد على مُعد الطعام حمل هذا العبء وحده، فقد سخرت التكنولوجيا خوارزمياتها لخدمة القدر والمقلاة. إليكم قائمة بأهم المساعدات الرقمية لموسم رمضاني بلا توتر: تطبيق «ميليم»... المهندس الذي يخطط لأسبوعك لا مزيد من العشوائية، فلتطبيق «ميليم» (Mealime) ليس مجرد كتاب وصفات، بل هو مدير تخطيط. فهو يتيح بناء جدول وجبات للأسبوع كاملاً بناءً على تفضيلات العائلة، سواء كانت صحية، أو على نظام الكيتو، أو مجرد أكلات تقليدية. فيمجرد اختيار الأطباق، يحولها التطبيق تلقائياً إلى «قائمة تسوق» مرتبة، مما يمنح شراء أشياء زائدة عن الحاجة من متاجر التسوق. تطبيق «سوبر كوك»... «الساحر» الذي يطبخ مما لديكم هل نظرت يوماً إلى الفلاجة وشعرت أنها فارغة رغم وجود بعض المكونات؟ تطبيق «سوبر كوك» (SuperCook) يستخدم الذكاء الاصطناعي ليريكم العكس، حيث أنه يعمل عن طريق ادخال ما يتوفر لديكم في الفلاجة، مثلاً تخبرونه بأنكم تملكون بصلًا، ودجاج، وعلبة حمص، وسيقوم المحرك الذكي بفلتره ملايين الوصفات ليخرج لكم بطبق رمضاني شهى مما هو موجود فعلياً في مطبخكم.

## مؤثرون من سراب.. كيف سرقت الخوارزميات أضواء الشهرة من البشر؟



آلاف التعليقات في ثوان معدودة، وينفس نبيرة الصوت والشخصية المحددة لها. صناعة الأخبار والآراء بضغطة زر الخطورة لا تكمن فقط في الإعلانات، بل في قدرة هذه الشخصيات على «هندسة الرأي العام»، فتقارير الرصد الرقمي تشير إلى استخدام هذه النماذج في: نشر أخبار لم تحدث؛ عبر فيديوهات «تزييف عميق» تظهر المؤثرين وهم يعلقون على أحداث وهمية، مما يعطي انطباعاً بزخم إعلامي حول قضية معينة. وهم الكثرة؛ عندما يدعم مئات المؤثرين (الذين تديرهم جهة واحدة) رأياً معيناً، يجرف الجمهور البشري تلقائياً نحو هذا الرأي فلنا منهم أنه الاتجاه السائد. التحديات الأخلاقية والنفسية تأثير هذه الصناعة تساؤلات جوهرية حول «الأمان النفسي»، فإؤلاء المؤثرون يروجون لمعايير جمال وحياتية مستحيلة، مما يعزز الشعور بالنقص لدى المتابعين الحقيقيين. علاوة على ذلك، هناك معضلة الشفافية، فكثير من المستخدمين يتغالون مع هذه الحسابات دون أن يدركوا أنها مجرد «كود برمجي»، مما يجعل التلاعب العاطفي بهم أمراً سهلاً. هل نحن أمام نهاية «الإنسان المؤثر»؟ إن صناعة المؤثرين المزيفين ليست مجرد بديل تسويقي، بل هي أداة قوية لإعادة صياغة الحقيقة. ففي عصر الذكاء الاصطناعي أصبحت «اللقمة» هي السلعة الأعلى، وإن وعي المستخدم بأن ما يراه قد يكون «سراباً رقمياً» هو الخط الفاصل بين أن يكون متفاعلاً واعياً، أو مجرد رقم في خوارزمية تهدف للربح أو التوجيه. وتشير التوقعات إلى أن حجم سوق المؤثرين الافتراضيين سيتجاوز ١٢ مليار دولار بحلول نهاية هذا العام، ونحن لا نتحدث هنا عن مجرد صور، بل عن تحول جذري في الاقتصاد المبدعين، حيث تصبح القدرة على البرمجة والتصميم أهم من المهوية الظرفية أو الجمال الطبيعي.

وكالات في عالم كان يقدس العفوية والواقعية على منصات التواصل الاجتماعي، برز لاعبون جدد لا يأكلون، ولا ينامون، ولا يخطنون. إنهم المؤثرون الافتراضيون (Virtual Influencers)، كائنات رقمية ولدت من رحم خوارزميات الذكاء الاصطناعي، لكنها باتت تملك تأثيراً يتفوق أحياناً على البشر الحقيقيين. فما هي قصة هذه الصناعة؟ وكيف يتم توليفها للسيطرة على العقول والأسواق؟ هندسة الشخصية... ما وراء البكسلات لا تبدأ صناعة المؤثر المزيف بتصميم صورة جميلة فحسب، بل تبدأ ببناء «هوية سيكولوجية»، حيث يقوم المطورون باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي التوليدي لتحديد سمات الشخصية، والانتماءات، وحتى المواقف السياسية والاجتماعية التي تتبناها الشخصية الرقمية. وهذه المحاكاة البصرية تتم بفضل تقنيات «سي جي آي» (CGI) و«التزييف العميق» (Deepfake)، حيث تظهر هذه الشخصيات بملامح بشرية فائقة الدقة، بما في ذلك عيوب البشرة البسيطة لإضفاء لمسة من الواقعية تخدع العين المجردة. لماذا تفضل العلامات التجارية «المؤثر الرقمي»؟ تشير التقارير الاقتصادية إلى أن سوق المؤثرين الافتراضيين في نمو هائل، والسبب يعود إلى ٣ عوامل رئيسية: السيطرة المطلقة: المؤثر الافتراضي لا يتأثر الأزمات، ولا يتورط في فضائح شخصية، ولا يشيخ. إنه «سفير مثالي» للعلامة التجارية بنفذ الأجنحة التسويقية بدقة ١٠٠٪. التكلفة والإنتاجية: يمكن للمؤثر الافتراضي أن يتواجد في عشرة أماكن حول العالم في وقت واحد، وتصوير حملات إعلانية معقدة دون الحاجة لتأطير سفر أو فنادق. الاستجابة اللحظية: بفضل نماذج اللغة الضخمة «جي بي تي» (GPT)، يمكن لهذه الشخصيات التفاعل مع

## (رولز رويس) تطلق برنامجاً جديداً لإعادة شراء الأسهم

وكالات ذكرت تقارير بريطانية، أن شركة رولز-رويس ستعلن عن إطلاق برنامج جديد لإعادة شراء الأسهم بقيمة تصل إلى ١.٥ مليار جنيه إسترليني، ما يعادل نحو مليار دولار أمريكي، بالتزامن مع نتائجها السنوية هذا الأسبوع. وكانت الشركة قد رفعت توقعاتها للأرباح السنوية في يوليو (تموز) الماضي عند الإعلان عن النتائج نصف السنوية. حيث زادت الحد الأعلى لتوجيهات الأرباح التشغيلية بمقدار ٣٠٠ مليون جنيه إسترليني ليصل إلى ٣.٢ مليار جنيه إسترليني، بينما ارتفعت توقعات التدفقات النقدية الحرة بمقدار ٢٠٠ مليون جنيه لتصل إلى ٣.١ مليار جنيه إسترليني، وفقاً لأحدث بيانات التوجيه المالي للشركة. يُذكر أن الشركة كانت قد أطلقت برنامج إعادة شراء أسهم بقيمة مليار جنيه إسترليني في نفس الفترة من العام الماضي، بالتزامن مع إعلان نتائجها المالية السنوية، مما يعكس استراتيجيتها المستمرة لتعزيز عوائد المساهمين. يأتي هذا الإعلان في ظل متابعة المستثمرين لتوجهات الشركات الكبرى، فيما يخص العوائد الموزعة على المساهمين، خاصة مع زيادة أرباح الشركة وتدفقاتها النقدية الحرة، وهو ما يعكس الأداء المالي المستقر، والتوقعات الإيجابية لنمو الشركة في الأسواق العالمية.

## غوغل تُطلق Gemini 3,1 Pro.. ذكاء اصطناعي أعمق

وكالات أعلنت شركة غوغل، عن إطلاق نموذج الذكاء الاصطناعي الجديد Gemini 3.1 Pro، الذي صُمم خصيصاً للتعامل مع المهام المعقدة والاستدلال المتقدم، في خطوة توسعية واضحة بعد النجاح اللافت الذي حققه سلفه Gemini Pro. ووفقاً لدونة غوغل الرسمية، النموذج الجديد لا يعكف بالإجابة على الأسئلة السهلة، بل يرتقي بقدراته ليكون أداة فعالة في حل المشكلات التي تحتاج تحليل عميق وتفكير متعدد الخطوات. أحد أبرز مؤشرات التقدم الذي حققه Gemini 3.1 Pro هو إنتاجه في اختبار ARC-AGI، معيار عالمي يقيس قدرة النموذج على حل أنماط منطقية جديدة، حيث حقق نسبة ٧٧.١٪، وهي أكثر من ضعف أداء Gemini Pro السابق. هذا التقدم ليس مجرد رقم؛ بل يعكس قدرة النموذج على التعامل مع مشكلات لا يمكن حلها بإجابات بسيطة، مثل تجميع بيانات معقدة في صورة واحدة أو تقديم شرح مرئي واضح لموضوعات معقدة. ما يميز Gemini 3.1 Pro عن سابقه ليس فقط الأرقام، بل العمق الفكري والاستدلال. وبدلاً من الاكتفاء بالإجابات المختصرة، تم تزويده بقدرات تجعله يفهم السياق وينفذ تحليلات أوسع تدمج عدة عناصر معاً. سيثارويوهات متعددة في الوقت نفسه. تقديم رسوم بيانية معقدة وتفسيرات مرئية حول موضوعات علمية أو تقنية. - تجميع وتوحيد بيانات من مصادر مختلفة في عرض شامل وسلس. هذه القدرات تجعله أقرب إلى ما يُطلق عليه «الذكاء الاستدلالي العميق»، وهو ما تحتاجه الشركات والباحثون في مشروعات ذات أفق طويل ومعقد. تطبيقات عملية في العالم الحقيقي تسعى غوغل من وراء إطلاق هذا النموذج إلى توسيع نطاق استخدامه في: البحث العلمي والهندسي، وتحليل البيانات المعقدة، وتطوير تطبيقات ذكية تتطلب استدلالات دقيقة، ودعم فرق العمل في المؤسسات بحلول تقنية متقدمة. النموذج الجديد يمكن الوصول إليه عبر تطبيق Gemini، و NotebookLM، ومن خلال واجهات التطوير API للمطورين والشركات. يُعد Gemini 3.1 Pro جزءاً من استراتيجيتها تطوير سريعة أطلقت معها غوغل تحديثات أخرى مثل «Deep Think» قبل أيام، ما يدل على منافسة متصاعدة في سباق الذكاء الاصطناعي العالمي.

## ابتكار أبل الجديد.. نظارات ذكية تعيد تعريف الواقع بطريقة مثيرة



وكالات سابق شركة «أبل» الزمن لتطوير نظارتها الذكية التي طال انتظارها، حيث وصلت النماذج الأولية إلى مرحلة متقدمة من التجارب العملية. وتشير أحدث التقارير إلى أن الجهاز قد يعمل واحدة من أكثر ابتكارات الشركة طموحاً في عصر الذكاء الاصطناعي الشخصي. أبرز ما يميز النظارات الجديدة هو احتواؤها على كاميرتين مزدوجتين، وهي ميزة نادرة في أجهزة المستهلكين، حسب ما نقل موقع Digital Trends عن وكالة Bloomberg. الكاميرتان ستدعمان قدرات الإدراك العميق، وتمتلكان الجهاز من مسح البيئة المحيطة وفهم العالم الواقعي، ما يفتح المجال أمام ميزات ذكاء اصطناعي متقدمة تعتمد على السياق البصري. على عكس العديد من الأجهزة التكنولوجية الضخمة، تميل نظارات أبل إلى تصميم أنيق وفاخر يشبه إطلالة ساعات أبل وتوش الميزة. وتختبر الشركة حالياً أنماطاً متعددة لإطارات، تجمع بين المعدن والزجاج مع لمسات نهائية فاخرة، لتقدم منتجاً يمكن ارتداؤه بسهولة طوال اليوم دون إحساس بالثقل أو الضخامة. لا تسعى أبل لتسويق النظارات كبديل مباشر لنظارات الواقع المختلط مثل Vision Pro، بل كجهاز خفيف يدمج المعلومات الذكية بسلاسة ضمن تجربة المستخدم اليومية. النظارة تمنح مرتديها القدرة على الاطلاع على البيانات والإشعارات والمعلومات الملائمة للبيئة المحيطة، عبر منظور طبيعي دون تشويش أو تعقيد. تأتي النظارات ضمن استراتيجية أوسع لشركة أبل لتطوير منظومة متكاملة من الأجهزة الذكية القابلة للارتداء، حيث تُكمل عمل سماعات AirPods المزودة بكاميرات وجهاز قلادة ذكي، مكونة شبكة استشعار متقدمة قادرة على تفسير البيئة وتعزيز وعي المساعد الصوتي سيربي بالسياق المحيط. تؤكد هذه الخطوة تحول أبل نحو دمج الذكاء الاصطناعي بشكل طبيعي وأنيق في حياة المستخدم اليومية، مع الحفاظ على اللمسات الفاخرة والتصميم الراقى الذي يميز منتجات الشركة. النظارات الجديدة تعد بإعادة تعريف تجربة الأجهزة القابلة للارتداء، لتصبح أكثر من مجرد أداة تكنولوجية، بل امتداداً أيضاً لحياة المستخدم الذكية.

## كيف يمكن للذكاء الاصطناعي أن يساعدك في تنظيم نومك خلال شهر رمضان؟



وكالات بعض التطبيقات تحدد لك أفضل وقت للقبولة بحيث تمنحك نشاطاً دون أن تقسد نوم الليل. ؛ تحسين جودة النوم باستخدام الصوت والضوء تستخدم بعض الأنظمة الذكية تقنيات معتمدة على الذكاء الاصطناعي لتوفير بيئة مثالية للنوم، مثل: - تشغيل أصوات مخصصة للتهدئة مبنية على تفضيلات المستخدم. - ضبط إضاءة الغرفة تدريجياً لمحاكاة الغروب أو الشروق. - تقديم تمارين تنفس ذكية تقلل التوتر قبل النوم. هذه الأساليب تساعد في تهدئة العقل والجسم، وهو أمر ضروري خاصة في ليالي رمضان المرهقة بالأنشطة. ٥. مراقبة عادات السحور والإفطار وتأثيرها على النوم يدرك الذكاء الاصطناعي تأثير التغذية على جودة النوم، خصوصاً في رمضان. لذا توفر بعض التطبيقات نصائح غذائية تعتمد على ما يتناوله المستخدم، مثل: - تقليل الكافيين بعد الإفطار. - اقتراح بدائل غذائية لتقليل الأرق. - تحذير المستخدم إذا كان موعد السحور قريباً من موعد النوم. هذه التوصيات تساعد في تجنب المشكلات التي تؤثر سلباً على النوم، مثل اضطراب الجهاز الهضمي أو زيادة النشاط بعد تناول سكريات عالية. ٦. تقليل التوتر وتحسين الصحة الذهنية توفر تطبيقات الذكاء الاصطناعي تمارين mindfulness وتاملات صوتية وشاشات تنفس مرئية تساعد في تقليل القلق الناتج عن تغير الروتين. ومع انخفاض مستويات التوتر، تزداد فرص الحصول على نوم أعمق وجودة أفضل. يساعد الذكاء الاصطناعي الصائمين خلال شهر رمضان على التأقلم مع التغيرات اليومية عبر أدوات عملية تعتمد على البيانات والتحليل الذكي. ومع التخطيط الجيد والمتابعة اليومية، يمكن لهذه التقنيات أن تجعل نوم رمضان أكثر انتظاماً، وتمنح المستخدم طاقة وصحة أفضل خلال الشهر الكريم.

وكالات يعمل شهر رمضان فترة يتغير فيها نمط الحياة اليومي لدى الكثيرين، خصوصاً فيما يتعلق بمواعيد النوم والاستيقاظ. فالسحور، والعبادات، والعمل، والالتزامات العائلية تجعل النوم المتواصل لساعات كافية أمراً صعباً. وهنا يبرز دور الذكاء الاصطناعي كأداة فعالة لمساعدة الصائمين على إعادة التوازن إلى ساعتهم البيولوجية، وتحسين جودة نومهم بطرق عملية وسهلة الاستخدام، بحسب تقرير نشرته مجلة "SLEEP". ١. تتبع أنماط النوم بدقة غير مسبوقة توفر تطبيقات معتمدة على الذكاء الاصطناعي تحليلاً متقدماً لأنماط النوم بناءً على بيانات يتم جمعها من الهواتف الذكية أو الساعات الذكية. تقوم هذه التطبيقات بالتعرف تلقائياً على: - مدة النوم العميق والخفيف. - عدد مرات الاستيقاظ أثناء الليل. - جودة التنفس وحركة الجسم. ويستخدم الذكاء الاصطناعي هذه المعلومات لتحديد الوقت الأمثل للنوم والاستيقاظ، حتى لو كانت ساعات النوم مجزأة خلال رمضان. ٢. اقتراح جداول نوم مخصصة لكل شخص تختلف احتياجات النوم من فرد لآخر، وهنا يظهر الذكاء الاصطناعي كمدرب شخصي يعتمد على السلوك اليومي لكل مستخدم. بعد عدة أيام من المراقبة، يقترح التطبيق جدولاً للنوم يناسب: - أوقات السحور... مواعيد العمل. - ساعات العبادة وقيام الليل. - النشاط البدني. وتتميز هذه الجداول بأنها ديناميكية، حيث تتغير تلقائياً لو تغير روتين الشخص. ٣. إدارة الطاقة خلال اليوم يساعد الذكاء الاصطناعي في تحليل مستوى النشاط والطاقة لدى الصائم، ويقترح فترات راحة قصيرة «Power Naps» يمكن أن تعوض نقص النوم الليلي.

## واتساب تلغي الاعتماد على كلمات المرور بإطلاقها ميزة «مفاتيح الأمان»

وكالات في خطوة وصفت بأنها «السمار الأخير في عث الاختراقات»، أعلنت منصة واتساب عن التوسع الشامل لميزة مفاتيح الأمان (Passkeys) لمنع محاولات اختراق هواتف المستخدمين بالوسائل التقليدية، حيث يأتي هذا التحديث ليعالج الثغرة الأكبر في أمن المراسلات وهي، العنصر البشري وكلمات المرور الضعيفة. كيف تعمل التقنية الجديدة؟ تعتمد التقنية الجديدة على معايير التحالف العالمي "فيدو" (FIDO)، حيث يتم استبدال «كلمة المرور» أو "رمز التحقق المرسل عبر إيم إس إس" (SMS) ب«هوية بيومترية فريدة مرتبطة بجهازك فقط. ففي السابق كان المخترق يحتاج فقط لإقناعك بإرسال رمز التحقق (٦ أرقام) للسيطرة على حسابك، أما الآن، فحتى لو امتلك المخترق رقم هاتفك، لن يستطيع فتح الحساب إلا ببصمة إصبعك، وجهك، أو رمز قفل الشاشة الفعلي لهاتفك، وهي بيانات لا تخرج من جهازك أبداً. المميزات الثلاث الكبرى في التحديث الأخير تشفير النسخ الاحتياطية (Cloud Shield) لأول مرة، يمكنك حماية نسخك الاحتياطية على «غوغل درايف» (Google Drive) أو «آي كلاود» (iCloud) باستخدام «مفتاح الأمان»، وهذا يعني معاناة فقدان الوصول للرسائل بسبب نسيان «كلمة مرور التشفير» المعقدة. الحماية من التصيد (Anti-Phishing) بما أنه لا توجد كلمة مرور نصية، فلا يمكن لمواقع الاحتيال سرقتها منك، فمفتاح الأمان لا يعمل إلا مع تطبيق واتساب الرسمي فقط. سرعة استرداد الحساب عند الانتقال لهاتف جديد، ستتعرّف السحابة غوغل (Google) أو أبل (Apple) على مفتاح الأمان الخاص بك، مما يجعل عملية نقل المحادثات فورية وآمنة شخصية حقاً.

دون انتظار رسائل الإيس إم إس التي قد تتأخر. كيف تؤمن حسابك الآن؟ إذا كنت تستخدم أحدث إصدار من واتساب على (أندرويد ٩ فما فوق) أو (iOS ١٦ فما فوق)، فاتب الخطوات التالية: افتح الإعدادات < الحساب. اضغط على مفاتيح المرور (Passkeys). اختر إنشاء مفتاح مرور واتب المطالبات لربطه ببصمتك. لأمان النسخ الاحتياطية: انهب إلى الريدشات < النسخ الاحتياطي < النسخ الاحتياطي المشفر وفعل خيار مفتاح الأمان. نصيحة الخبراء ويقول الخبراء إن إطلاق «مفاتيح الأمان» (Passkeys) لا يعد مجرد تحديث تقني عابر، بل هو إعلان رسمي عن دخول «واتساب» عصر الأمن السيبراني غير المشروط، فمن خلال التخلي عن نظام رسائل التحقق «إيس إم إس» والبش والاعتماد على الهوية البيومترية، وضعت المنصة حدا لسنوات من الاحتيال التي كلفت المستخدمين فقدان خصوصيتهم وبياناتهم الحساسة. وببنت هذا «الدرع الرقمي الجديد» أن الخصوصية اليوم لم تعد ترفاً، بل هي عملية مؤتمتة تبدأ بللمسة إصبع وتنتهي بتشفير لا يمكن فكّه حتى من قبل أقوى الخوادم في العالم. فبينما يستمر صراع القرصنة لتطوير أساليبهم، يبدو أن «واتساب» قد نجحت أخيراً في نقل المعركة من «ما تعرفه» (كلمات المرور) إلى «ما تملكه ومن أنت» (جهازك وبصمتك)، مما يجعل اختراق حسابك شبه مستحيل تقنياً، وليس مجرد خدعة هاتفية. ومع تبني هذا النظام، تقلل الكرة في ملعب المستخدم، فالتكنولوجيا قد وفرت الحصن، لكن تفعيله يبقى الخطوة الأخيرة والأهم لضمان بقاء محادثاتك الشخصية... شخصية حقاً.

## تنشيط السياحة تشارك في معرض جنوب آسيا للسفر والسياحة بنيودلهي

عمان  
شاركت هيئة تنشيط السياحة في معرض جنوب آسيا للسفر والسياحة (SATTE 2026)، الذي يُقام خلال الفترة من 25 إلى 27 شباط 2026 في مركز ياشوبهومي للمؤتمرات في نيودلهي، ضمن جناح أردني يضم ممثلين عن القطاع السياحي والفندقي، وبمشاركة الناقل الوطني الملكية الأردنية، وذلك في إطار جهودها لتعزيز حضور الأردن في السوق الهندي الواعد.

وبحسب بيان للهيئة، فإن الهيئة سوف تركز خلال مشاركتها بالمعرض على الترويج للمنتج السياحي الأردني المتنوع، بما يشمل السياحة الثقافية والدينية، وسياحة المغامرات والعلاجية، وسياحة الحوافز والمؤتمرات والمعارض (MICE) وسياحة الأعراس، في ظل الطلب المتزايد من السياح الهنود على الوجهات المميزة والفعاليات الفاخرة.

ويتضمن برنامج المشاركة، عقد لقاءات ثنائية مع كبرى الشركات السياحية الهندية، لبحث سبل زيادة أعداد السياح إلى المملكة، فيما تدعم الملكية الأردنية هذه الجهود عبر تعزيز الربط الجوي من خلال تسيير رحلات مباشرة إلى مومباي والاستعداد لإطلاق خط مباشر إلى نيودلهي، بما يعزز التبادل السياحي والتجاري بين البلدين ويدعم مكانة الأردن على خريطة السياحة العالمية.

## إعلان نتائج امتحان مهنة المحاسبة القانونية

عمان  
أعلن رئيس ديوان المحاسبة الدكتور راضي موسى الحمادين رئيس لجنة الترخيص المنبثقة عن الهيئة العليا لمهنة المحاسبة القانونية اليوم الخميس، بحضور أعضاء اللجنة نتائج امتحان مهنة المحاسبة القانونية الذي عقد يوم السبت الموافق 31 كانون الثاني الماضي.

وقال الحمادين إن عدد المتقدمين للامتحان في الورتقتين بلغ 380 متقدماً، حيث تقدم للورقة الأولى 109 متقدمين والورقة الثانية 271 متقدماً، وبلغ عدد الناجحين 111 متقدماً من مجموع الورتقتين أي ما نسبته 29.2 بالمئة، مبيّناً أن علامة النجاح المعتمدة هي 65 بالمئة.

وأوضح أن الامتحان يعقد مرتين سنوياً، حيث تم مؤخراً حوسبة 70 بالمئة من محتوى الامتحان في خطوة تطويرية تهدف إلى أتمتة الامتحان بالكامل خلال الدورات القريبة القادمة وبما يتماشى مع الممارسات الفضلى في إدارة الامتحانات المهنية العالمية الأخرى.

## الدولار يتجه لتسجيل أول مكسب شهري منذ تشرين الأول

عمان  
يتجه الدولار لتسجيل أول مكسب شهري منذ تشرين الأول، مدعوماً بتصاعد التوترات الجيوسياسية ومخاوف اضطرابات الذكاء الاصطناعي، في وقت كبحت فيه الصين اندفاعة اليوان بعد موجة صعود استمرت أياماً.

وبحسب بيانات السوق، ارتفع مؤشر الدولار بنحو 0.6 بالمئة هذا الشهر مقابل سلة من العملات، في طريقه لإنهاء سلسلة خسائر شهرية استمرت منذ تشرين الأول، وفقاً لشبكة (سي إن إن).

واستفاد الدولار من إشارات صادرة عن صناع السياسات في مجلس الاحتياطي الفيدرالي تقيد بأن خفض الفائدة ليس أمراً مسلماً به، مع إبداء بعضهم استعداداً لرفعها إذا ظل التضخم مرتفعاً.

وسجل الدولار الأسترالي ارتفاعاً 0.12 بالمئة إلى 0.7115 دولار، متجهاً لتحقيق رابع مكسب شهري على التوالي، ومدعوماً بتوقعات تحول البنك المركزي نحو رفع أسعار الفائدة.

ويعد الدولار الأسترالي أفضل عملات الاقتصادات المتقدمة أداءً هذا العام بمكاسب تبلغ 6 بالمئة.

في اليابان، تراجع الين طوال شباط، ما أتاح للدولار تحقيق مكاسب تقارب 0.9 بالمئة هذا الشهر، ليتداول عند 156.17 ين.

واستقر الجنيه الإسترليني عند 1.348 دولار، لكنه يتجه لإنهاء ثلاثة أشهر متتالية من المكاسب مع تراجع 1.4 بالمئة خلال شباط.

أما اليورو فاستقر قرب 1.18 دولار، متجهاً لتسجيل خسارة شهرية تبلغ 0.4 بالمئة.

## أسعار النفط تتجه لخسائر أسبوعية

عمان  
تراجعت أسعار النفط بشكل طفيف الجمعة، وتتجه لتسجيل خسائر أسبوعية، بعدما مدت أميركا وإيران المحادثات النووية، ما خفف المخاوف من اندلاع أعمال عدائية قد تعطل الإمدادات، في وقت قد يستأنف فيه تحالف أوبك+ زيادة الإنتاج خلال اجتماعه المقرر يوم الأحد.

وانخفضت العقود الآجلة لخام برنت بمقدار 5 سنتات إلى 70.70 دولار للبرميل، بينما تراجع خام غرب تكساس الوسيط الأميركي سنتاً واحداً إلى 65.20 دولار، وفقاً لشبكة (سي إن إن).

وتجه الأسعار لتسجيل انخفاض أسبوعي، حيث يتجه "برنت" لتسجيل انخفاض بنسبة 1.8 بالمئة، فيما يتجه "غرب تكساس الوسيط" للتراجع بنحو 2.2 بالمئة.

## إجمالي الدين العالمي بلغ 348 تريليون دولار بنهاية 2025

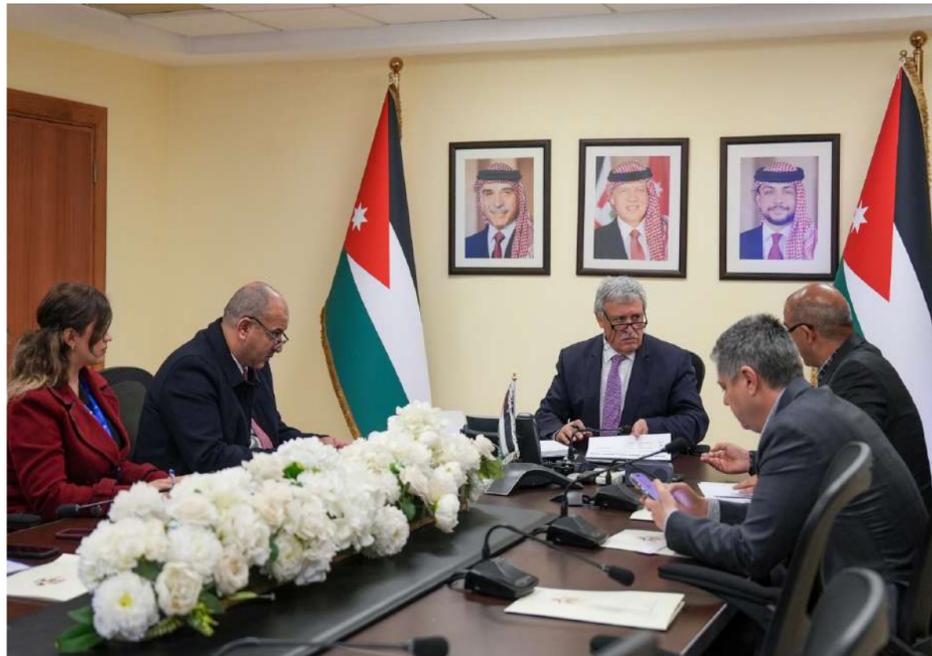
عمان  
كشف معهد التمويل الدولي (IIF) عن أن الدين العالمي بلغ مستوى قياسياً بنهاية 2025، مستقراً عند 348 تريليون دولار، بزيادة قياسية عن العام السابق. في مستوى يعد من الأعلى تاريخياً، مع زيادة سنوية قدرها 29 تريليون دولار، وهي الأسرع منذ جائحة كورونا.

وتشير البيانات التي تقيسها شبكة (سي إن إن) اليوم الجمعة، إلى أن 10 تريليونات دولار من الزيادة الإجمالية جاءت نتيجة الاقتراض الحكومي، ما يؤكد أن الحكومات كانت المحرك الأكبر لتضخم المديونية خلال الفترة الأخيرة.

أما من حيث التوزيع فتستحوذ الحكومات على النصيب الأكبر من الدين العالمي بقيمة 106.7 تريليون دولار، تليها الشركات عند 100 تريليون دولار، ثم ديون الأسر التي تبلغ 64.6 تريليون دولار.

ويتمثل إجمالي الدين نحو 308 بالمئة من الناتج المحلي الإجمالي العالمي، ما يعني أن حجم الالتزامات يفوق بكثير من ثلاثة أضعاف قيمة ما ينتجه الاقتصاد العالمي سنوياً.

## وزير النقل يبحث تعزيز خدمات الحافلات وتوسيع تطبيق الأنظمة الذكية



عمان  
عقد وزير النقل الدكتور نضال القطامين، اجتماعاً مع مدير عام هيئة تنظيم النقل البري رياض الخرايشة، ومدير عام شركة رؤية عمان للنقل محمد الليمون، ومدير عام شركة ميونخ للطبقات والدفع هاني سعد، وذلك لتعزيز خدمات النقل للحافلات بما يضمن الاستجابة الفاعلة للطلب المتزايد على النقل العام.

وأكد القطامين، أن تطوير منظومة النقل العام ضرورة استراتيجية يفرضها النمو السكاني وتزايد الاحتياجات للنقل، مشدداً على أهمية انتظام الخدمة ورفع موفوقيتها وتحسين كفاءتها التشغيلية، وصولاً إلى ترسيخ النقل العام

كخيار أساسي ومستدام للمواطنين في العاصمة والمحافظات.

كما بحث الوزير، تعزيز كفاءة تشغيل حافلات التردد السريع خلال فترات الذروة، من خلال إعادة توزيع الأسطول ورفع عدد الحافلات لتلبية الساعات ذات الكثافة العالية، بما يسهم في تحقيق انسيابية أكبر للحركة، وتحسين تجربة المستخدم، ورفع كفاءة استخدام الموارد المتاحة.

وفي السياق ذاته، جرى التأكيد على أهمية تطوير البنية الرقمية لمنظومة النقل، عبر توفير بيانات ومعلومات شاملة وأنية حول حركة الحافلات والركاب، والتوسع التريجي في تطبيق أنظمة النقل الذكية لتشمل جميع الحافلات

## "أدوية الحكمة" تسجل نمواً بنسبة 7% في الإيرادات

عمان  
أعلنت شركة أدوية الحكمة، نتائجها المالية المدققة للعام المنتهي في 31 كانون الأول 2025. مسجلة نمواً في الإيرادات بنسبة 7 بالمئة (6 بالمئة بالعملة الثابتة) لتصل إلى 3.349 مليار دولار، مقارنة مع 3.127 مليار دولار في عام 2024.

وأوضحت الشركة أن النمو تحقق عبر مناطقها الجغرافية الثلاث: أمريكا الشمالية، والشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وأوروبا، مدفوعاً بالأداء القوي لقطاعي الأدوية ذات العلامة التجارية

المسجلة و«حكمة آر إكس»، إلى جانب تحسن أداء قطاع أدوية المحاقين. وقال الرئيس التنفيذي للشركة، سعيد دروزة، إن الزخم القوي في قطاعي الأدوية ذات العلامة التجارية المسجلة و«حكمة آر إكس»، إضافة إلى النمو في مختلف المناطق، مكن المجموعة من تحقيق زيادة في الإيرادات والأرباح بما يتماشى مع التوقعات، والحفاظ على هوامس مرتبة. وأضاف أن الشركة تعمل على تنفيذ خطوات مدروسة لمعالجة التحديات في قطاع أدوية المحاقين، مؤكداً الثقة بأفاق هذا القطاع على المدى

## ارتفاع صادرات زيت الزيتون التونسي بنسبة 55%

عمان  
سجلت الكميات المصدرة من زيت الزيتون التونسي ارتفاعاً قياسياً خلال الأشهر الثلاثة الأولى من العام الحالي، إذ بلغ (130.9) ألف طن، مقابل (84.1) ألف طن خلال الفترة نفسها من العام الماضي، وذلك بزيادة نسبتها 55.7 بالمئة.

وأوضح المرصد الوطني التونسي للفلاحة في بيان له الجمعة على موقعه الرسمي، أن هذا الارتفاع انعكس إيجاباً على الإيرادات المالية للبلاد، وبلغت القيمة الإجمالية للصادرات (1621.2) مليون دينار، مسجلة نمواً بنسبة 34.8 بالمئة مقارنة بالموسم السابق.

ويأتي هذا الارتفاع مدفوعاً بالطلب العالمي المتزايد، خاصة على زيت الزيتون البكر الممتاز الذي بلغت نسبته 89.5 بالمئة من إجمالي الصادرات.

وأشار البيان إلى تواصل تصدّر السوق الأوروبية لقائمة المستوردين لزيت الزيتون

بالمئة، تليها إيطاليا بنسبة 18.9 بالمئة، ثم الولايات المتحدة الأمريكية في المركز الثالث بنسبة 16.8 بالمئة.

## الأسهم الآسيوية تراجعت في شباط لتسجيل أفضل أداء في شباط

عمان  
تتجه الأسهم الآسيوية لتسجيل أفضل أداء لها في شباط على الإطلاق، إذ أقبال المستثمرون على شركات المنطقة التي تزود عملية بناء البنية التحتية للذكاء الاصطناعي.

وارتفع مؤشر إم إس سي آي لآسيا والمحيط الهادئ بنسبة 6.7 بالمئة هذا الشهر، ما يجعله أفضل أداء لشهر شباط منذ إطلاق المؤشر في 1998، وفقاً لموقع (بلومبيرغ) الاقتصادي.

كما أن المؤشر، المرتفع بنسبة 0.1 بالمئة اليوم

الجمعة، في طريقه أيضاً للتفوق على مؤشر "إس أند بي 500" للشهر الثالث على التوالي.

وبرزت كوريا الجنوبية، وهي مؤشر مرجعي لاستثمارات الذكاء الاصطناعي، كأفضل أداء في آسيا، إذ ارتفع مؤشر "كوسبي" بنحو 20 بالمئة هذا الشهر، وهو أفضل مقياس أداء في العالم هذا العام، بعد قفزة بنسبة 49 بالمئة منذ بداية العام.

وفي اليابان، تراجع مؤشر نيكاي اليوم، من أعلى مستوى إغلاق على الإطلاق، متأثراً بضغوط أسهم الرقائق والذكاء الاصطناعي، لكنه يتجه في

## الصندوق الأردني للريادة يشارك في قمة المستثمرين بأبوظبي

عمان  
شارك الصندوق الأردني للريادة "ISSE" في قمة المستثمرين Investors Summit التي نظمتها جمعية الشرق الأوسط لصناديق رأس المال المغامر MEVCA في سوق أبوظبي العالمي وأحد الرئيس التنفيذي للصندوق الأردني للريادة "ISSE" محمد المحتسب، أهمية الدور الذي يمكن أن تضطلع به الصناديق السيادية بوصفها محركاً رئيساً لاقتصاد الابتكار، ومحفزاً فاعلاً لمنظومات ريادة الأعمال.

وقال المحتسب، خلال مشاركته في القمة بأنه في ظل التحولات الاقتصادية المتسارعة التي يشهدها العالم والمنطقة، من المهم اليوم إعادة تعريف ادوار الصناديق السيادية بهندسة اذكي لراس المال، وبحيث لا تبقى مجرد أداة للاستثمار التقليدي من منظور عقلية "المنح"، بل تتحول إلى أداة ممكنة ومحفزة لاقتصاد الريادة والابتكار في الأردن والمنطقة من منظور الجدوى والاستدامة.

وطرح المحتسب في مشاركته في القمة – التي تعد الحدث السنوي الأبرز لصناديق ورؤوس الأموال والمستثمرين في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا – رؤية لتحويل الصناديق الاستثمارية السيادية من موقع الاستثمار الرمزي الذي يعتمد في بعض معاييرها على عقلية المنح، إلى موقع القوة المحركة والتحفيزية القادرة على تحريك رأس المال المغامر باستثمارات ربحية مستدامة يتم تدويرها في الاقتصاد على المدى الطويل، مشيراً إلى أن الهدف ليس ضخ أموال فحسب وتحقيق عدد من الشركات المستفيدة بغض النظر عن الجدوى الاقتصادية والاستدامة بل بناء منظومة استثمارية متكاملة تقود لاقتصاد الابتكار في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا على أسس الاستدامة المالية.

وأوضح أن الصندوق الأردني للريادة "ISSE" اليوم في عمله يوازن في استراتيجية الاستثمارية ما بين تحقيق عوائد مالية للاستثمارية وتغليب الأثر الاقتصادي، مؤكداً أن ثنائية العائد الاستثماري والتنمية الاقتصادية هما هدفان متكاملان وليسا متعارضين في سياسة الصندوق.

## ارتفاع مؤشر FTSE 100 البريطاني مسجلاً مستوى قياسياً جديداً

لندن  
سجل مؤشر FTSE 100 البريطاني مستوى قياسياً جديداً، الجمعة، بعدما تجاوز حاجز 10,900 نقطة للمرة الأولى في تاريخه، ليصل إلى 10,914 نقطة، مدفوعاً بموجة صعود قوية في سوق لندن.

ووفقاً لصحيفة "الغارديان"، تصدرت أسهم شركة Rightmove قائمة الراجحين، عقب إعلانها عن برنامج إعادة شراء الأسهم، وتحقيق أرباح متوافقة مع التوقعات. كما دعمت أسهم شركات التعدين مسار الصعود، وسط تفاؤل عام في الأسواق.

وأشارت الصحيفة إلى أن مكاسب المؤشر ارتفعت منذ بداية العام إلى أكثر من 7٪، في أداء يعكس تنامي شعبية المستثمرين تجاه الأسهم المدرجة في العاصمة البريطانية.

## الذهب يستقر ويتجه لتسجيل مكسبه الشهري السابع على التوالي

عمان  
استقر الذهب بشكل عام الجمعة، إذ أسهم تراجع عوائد سندات الخزينة الأميركية في خفض تكلفة الفرصة البديلة لحيازة المعدن النفيس، ما عوض تأثير قوة الدولار وظهور مؤشرات على إحراز تقدم في المحادثات بين أميركا وإيران.

واستقر الذهب في المعاملات الفورية عند 5184.69 دولار للأوقية، بعدما ارتفع بنسبة 0.4 بالمئة في الجلسة السابقة، وهو في طريقه لتسجيل مكسب أسبوعي.

ويتجه الذهب لتسجيل سابع شهر متتال من المكاسب، بعدما ارتفع بأكثر من 6 بالمئة خلال شباط، مدفوعاً بحالة عدم اليقين المرتبطة بالرسوم الجمركية الأميركية وتصاعد التوترات بين أميركا وإيران، ما عزز جاذبيته كملأ آمن، وفقاً لشبكة (سي إن إن).

كما ارتفعت العقود الأميركية الآجلة للذهب لتسليم نيسان 2026، بنسبة 0.2 بالمئة إلى 521.40 دولار للأوقية.

وارتفعت الفضة في المعاملات الفورية 1.6 بالمئة إلى 89.79 دولار للأوقية، وتتجه لتحقيق مكاسب شهرية تبلغ 6.1 بالمئة.

كما صعد البلاتين 3.9 بالمئة إلى 226.09 دولار، بينما ارتفع البلاتينوم بنسبة 1.7 بالمئة إلى 180.24 دولار للأوقية.

## الدولار يتجه لتسجيل أول مكسب شهري منذ تشرين الأول

عمان  
يتجه الدولار لتسجيل أول مكسب شهري منذ تشرين الأول، مدعوماً بتصاعد التوترات الجيوسياسية ومخاوف اضطرابات الذكاء الاصطناعي، في وقت كبحت فيه الصين اندفاعة اليوان بعد موجة صعود استمرت أياماً.

وبحسب بيانات السوق، ارتفع مؤشر الدولار بنحو 0.6 بالمئة هذا الشهر مقابل سلة من العملات، في طريقه لإنهاء سلسلة خسائر شهرية استمرت منذ تشرين الأول، وفقاً لشبكة (سي إن إن).

واستفاد الدولار من إشارات صادرة عن صناع السياسات في مجلس الاحتياطي الفيدرالي تقيد بأن خفض الفائدة ليس أمراً مسلماً به، مع إبداء بعضهم استعداداً لرفعها إذا ظل التضخم مرتفعاً.

وسجل الدولار الأسترالي ارتفاعاً 0.12 بالمئة إلى 0.7115 دولار، متجهاً لتحقيق رابع مكسب شهري على التوالي، ومدعوماً بتوقعات تحول البنك المركزي نحو رفع أسعار الفائدة.

ويعد الدولار الأسترالي أفضل عملات الاقتصادات المتقدمة أداءً هذا العام بمكاسب تبلغ 6 بالمئة.

في اليابان، تراجع الين طوال شباط، ما أتاح للدولار تحقيق مكاسب تقارب 0.9 بالمئة هذا الشهر، ليتداول عند 156.17 ين.

واستقر الجنيه الإسترليني عند 1.348 دولار، لكنه يتجه لإنهاء ثلاثة أشهر متتالية من المكاسب مع تراجع 1.4 بالمئة خلال شباط.

أما اليورو فاستقر قرب 1.18 دولار، متجهاً لتسجيل خسارة شهرية تبلغ 0.4 بالمئة.



# مساجد الزرقاء تروي حكاية قرن من التحول والعطاء



التقليدية، تعلو قوة رئيسة، لتمتد مساحتها إلى ١٦٢٠ متراً مربعاً بطاقة استيعابية تقارب ألفي وصل. وأضاف الحراشنة، أن المسجد يضم اليوم مصليات للرجال والنساء، وداراً لحفظ القرآن الكريم، ومكتبة إسلامية، وسدة داخلية، ومذبة بارتفاع ٣٠ متراً، ليبقى شاهداً على البدايات الأولى لتشكّل المجتمع المحلي.

وعلى مقربة منه، يبرز مسجد العرب الكبير الذي تأسس عام ١٩٢٠ بمبادرة من أبناء القبائل وسكان المدينة ليكون رمزاً جامعاً لكل العرب بمختلف أصولهم، إذ أوضح إمام الجامع الشيخ أحمد الزعبي، أن المسجد مر بثلاث مراحل توسعة خلال ستينيات وسبعينيات القرن الماضي، قبل أن يعاد تشييده بالكامل عام ٢٠١٦ بروح معمارية حديثة تستلهم الزخارف الإسلامية والأقواس الحجرية وألوان البناء المتناغمة، بما يعكس صورة حضارية معاصرة للمسجد ودوره. وأضاف، أن المسجد يمتد على أرض مساحتها ٦٧٩ متراً مربعاً، ويتكون من ٦ طوابق تتسع لنحو ٤٥٠٠ مصلي، تخدمها ٤ مصاعد ومدخل متعددة، مؤكداً أن رسالة الجامع اليوم تتجاوز حدود الصلاة، إذ

يحتضن مركزاً ثقافياً أنشئ بمكرمة ملكية تقام فيه المحاضرات والدورات الشرعية والتعليمية المجانية لطلبة المدارس، إلى جانب دار قرآن دامية تعنى بالطلبة المكفوفين، ومركز للصم لترجم فيه خطبة الجمعة حضورياً، ومركز صحي، وأقسام متكاملة للنساء بمدخل مستقل، كما يعتمد المسجد كلياً على الطاقة الشمسية في تشغيل مرافقه. وأشار الزعبي إلى أن جلالة الملك عبد الله الثاني، افتتح المسجد بحلته الجديدة عام ٢٠١٨، فيما أقيمت مرافق خدمية وحديقة وملعب على أرض وقفية بإشراف متطوعين، حيث يتم إطلاق مبادرات مجتمعية متواصلة تخدم الأسر المحتاجة والمرضى والطلبة، إضافة إلى موائد إفطار رمضان يومية لنحو ٢٠٠ مصلي، وبرامج شبابية جعلت الجامع حاضنة فاعلة لفئة الشباب، لافتاً إلى أن المسجد أحرز المركز الأول في جائزة الحسين للعمل التطوعي عام ٢٠٢٣، ليعدو أنموذجاً راسخاً وتجربة ملهمة في ترسيخ ثقافة العمل التطوعي.

أما مسجد عمر بن الخطاب الكبير، فقد تأسس عام ١٩٣٠ في وسط البلد بمبادرة مهاجرين من بلاد الشام، وبدأ باسم "جامع

الزرقاء" تجسد المساجد التاريخية في محافظة الزرقاء إرثاً عمرانياً واجتماعياً يمتد لأكثر من مئة عام، حيث تشكل هذه المعالم جزءاً أصيلاً من هوية المدينة وذاكرتها الجماعية.

من خلال مآذنها الضاربة في القدم، تروي المساجد حكاية تطور الزرقاء ونموها المتسارع، لتظل معالم راسخة تشهد على نشأة المدينة وتحولاتها الكبرى. وقال مدير مديرية أوقاف الزرقاء، الدكتور أحمد الحراشنة، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن مسجد أبو بكر الصديق، المعروف شعبياً بـ"جامع الشيشان"، يعد من أقدم الأبنية الدينية في المحافظة، إذ شيد عام ١٩٠٤ في قلب المنطقة التجارية عند تقاطع شارع الأمير فيصل وباب الواد، عقب استقرار مهاجرين شيشان قدموا من القوقاز عام ١٩٠٢. وأشار إلى أن مساحته آنذاك لم تتجاوز ٨٠ متراً مربعاً، لكنه مثل أول إطار جامع لسكان المنطقة تحت سقف وحي واحد، موضحاً أنه مع اتساع المدينة وقيام مسكرات القوات المسلحة، أعيد بناؤه بعد ٢٦ عاماً بالبحر وفق ملامح العمارة الإسلامية

## جامعة الزرقاء تختتم أسبوع المهارات السريرية في طب الأسنان

الزرقاء اختتمت كلية طب الأسنان في جامعة الزرقاء، فعاليات برنامج "أسبوع المهارات السريرية في طب الأسنان"، الذي استمر ثلاثة أيام، وتضمن ورشاً عملية متخصصة ومحاضرات علمية نوعية هدفت إلى صقل المهارات السريرية لدى الطلبة، وتعزيز قدرتهم على الربط بين المعرفة النظرية والتطبيق الإكلينيكي العملي وفق أحدث المعايير الأكاديمية والمهنية. وأقيمت فعاليات البرنامج بحضور عميد كلية طب الأسنان الدكتورة نرين سالم، وأعضاء الهيئة التدريسية، وحشد واسع من طلبة الكلية الذين تقاعوا مع الأنشطة العلمية والعملية التي ركزت على تطوير الكفاءة العلاجية واتخاذ القرار السريري السليم.

وتضمن البرنامج مشاركات لمجموعة من الأطباء المختصين الذين قدموا محاضرات علمية متقدمة، إذ قدم الدكتور أحمد قدومي محاضرة بعنوان "الحشوات التجميلية الخلفية: المبادئ والإتقان"، تناول فيها الأسس العلمية والتطبيقات العملية للوصول إلى نتائج علاجية دقيقة وموثوقة. وقدم الدكتور حكيم موسى محاضرة بعنوان "طب الأسنان المحاكى للطبيعية: أساسيات مبسطة لطلبة طب الأسنان"، استعرض خلالها المفاهيم الحديثة التي تقوم على محاكاة الطبيعة في ترميم الأسنان والحفاظ على بنيتها الحيوية.

كما قدم الدكتور معتصم أبو عواد محاضرة بعنوان "اتخاذ القرار السريري في ترميم الأسنان الخلفية المعالجة لبيبا"، ركز فيها على المعايير العلمية التي تحكم اختيار الخطة العلاجية المثلى للأسنان التي خضعت لعلاج العصب، فيما قدم الدكتور نايف يونس محاضرة بعنوان "ما وراء الكتاب: نصائح عملية في علاج جذور الأسنان"، عرض خلالها خبرات ميدانية وتجارب واقعية تسهم في تجسير الفجوة بين الطرح الأكاديمي والممارسة المهنية.

وأكدت عميد كلية طب الأسنان، في تصريح صحفي، أن تنظيم هذا الأسبوع العلمي يأتي انسجاماً مع استراتيجيات الكلية الرامية إلى التطوير المستمر للعملية التعليمية، وتعزيز التكامل بين الجانبين النظري والتطبيقي، بما ينعكس إيجاباً على المستوى الأكاديمي والمهني للطلبة. وأضافت، أن الكلية تولي اهتماماً خاصاً بتحديث خطتها الدراسية، وإدماج أحدث التقنيات والبروتوكولات العلاجية المعتمدة عالمياً في التدريب السريري، بما يواكب التطورات المتسارعة في علوم طب الأسنان. وأشارت إلى أن استضافة أطباء ذوي خبرة عملية واسعة يتيح للطلبة الاطلاع على تجارب حقيقية، ويمنحهم فهماً أعمق للتحديات التي قد تواجههم في بيئة العمل، ويعزز جاهزيتهم للانخراط في سوق العمل بكفاءة وإقتدار. وأوضحت، أن مثل هذه البرامج النوعية تسهم في تنمية مهارات التفكير السريري والتحليل واتخاذ القرار العلاجي المبني على أسس علمية راسخة، كما تعزز ثقة الطلبة بأنفسهم وقدرتهم على التعامل مع الحالات المرضية المختلفة بكفاءة مهنية عالية.

## الهاندة يؤكد تكامل رسالة المدرسة والجامعة في بناء الإنسان والوطن

عجلون أكد رئيس جامعة عجلون الوطنية الدكتور فراس الهاندة بمناسبة يوم المعلم العربي، أن رسالة التعليم تشكل منظومة متكاملة تبدأ من المدرسة وتمتد إلى الجامعة، حيث يتواصل دور المعلم في بناء الفرد والوعي وصناعة المستقبل، وصولاً إلى الأستاذ الجامعي الذي يطوّر المعرفة ويقود مسيرة البحث العلمي والابتكار.

وقال الدكتور الهاندة لوكالة الأنباء الأردنية "بترا"، أن المعلم هو حجر الأساس في نهضة المجتمعات، وصانع الأجيال وحارس الهوية الوطنية، مبيّناً أن المدرسة ترسخ القيم والانتماء، بينما تأتي الجامعة لتوسع آفاق المعرفة وترتبط التعليم بمتطلبات التنمية الوطنية، في إطار رسالة تعليمية واحدة تخدم الوطن وتعزز تقدمه.

وأضاف، أن العلاقة بين المعلم في المدرسة والأستاذ في الجامعة، علاقة تكامل لا انفصال، فكلهما يحمل رسالة سامية تتمثل في إعداد الإنسان القادر على التفكير والإبداع وخدمة المجتمع، مؤكداً أن الاستثمار الحقيقي يبدأ من المعلم الذي يصنع العقول، ومن المؤسسات التعليمية التي تحضن هذه الرسالة وتدعمها.

وأوضح، أن جامعة عجلون الوطنية تواصل تطوير برامجها التدريسية والبحثية بما يعزز جودة مخرجات التعليم ويربطها بسوق العمل، تقديراً للدور العظيم الذي يقوم به المعلمون في مختلف المراحل التعليمية.



## أنشطة وفعاليات تنموية وشبابية في عدد من المحافظات

الدائم على دعم الفئات الأقل حظاً، لا سيما الأيتام والأسر ذات الدخل المحدود، تعزيزاً لقيم التكافل الاجتماعي التي يتميز بها المجتمع الأردني، خاصة خلال الشهر الفضيل. وأكد رئيس الجمعية الدكتور جمال الحناوي، أن الحملة تأتي امتداداً لرسالة الجمعية ونهجها القائم على خدمة المجتمع المحلي، مشيراً إلى أن الجمعية تواصل تنفيذ برامجها الخيرية والإنسانية على مدار العام، مع تكثيف جهودها خلال شهر رمضان المبارك.

ونظمت هيئة شباب كلنا الأردن النزاع الشبابي لصدوق الملك عبدالله الثاني للتنمية في مادبا، إفتحاً لرمضاناً لـ ١٥٠ طفلاً يتيمًا ومحتاجًا. وقال منسق الهيئة في مادبا الدكتور حسن الشوابكة، إن هذا الإفتاح يأتي ضمن سلسلة إفتاحات وأنشطة رمضانيتها تقمها الهيئة في سبيل تعزيز أواصر التكافل الاجتماعي وتفعيل الشباب لخدمة المجتمع.

وأضاف، أنه جرى تنفيذ فعاليات ترفيهية وتوعوية ومسابقات رمضانيتها للأطفال، وتم توزيع الهدايا عليهم لإدخال البهجة والسرور في نفوسهم. وأشارت تعاونية فخرسوم الزراعية لمتنحي الرمان اليوم، في الدورة التدريبية المتخصصة حول التعاونيات والاقتصاد الاجتماعي.

وجاء تنظيم هذه الدورة من قبل جمعية النساء العربيات، ضمن المشروع الزراعي، وبمشاركة نخبة من ممثلي الشراكات الداعمة للتنمية المستدامة. والاجتماعي وتطوير آليات العمل التعاوني.

وتخللت الفعالية، لقاءات مع أمين عام الوكالة الإسيانية للتعاون الدولي من أجل التنمية، حيث تم التأكيد على أهمية دعم التعاونيات وتمكينها وفق آفاق جديدة للشراكات الداعمة للتنمية المستدامة. وأشار إلى أن هذه المشاركة تأتي تأكيداً على حرص التعاونية المستمر على تطوير قدراتها، وتعزيز حضورها الفاعل في مختلف المحافل الداعمة للقطاع الزراعي والعمل التعاوني.

وبشارت كوادر بلدية السرو التابعة للواء بني كنانة اليوم، ببناء حجر الكنديين في عدد من الشوارع الحيوية والبور الساخنة في جميع المناطق التابعة للبلدية، وذلك بهدف الحد من تجمعات مياه الأمطار وتحسين تصريفها خلال فصل الشتاء.

وقال رئيس لجنة بلدية السرو معاوية خزاعلة، إن هذا المشروع يأتي ضمن خطة البلدية لتحسين البنية التحتية وتعزيز السلامة العامة، حيث يسهم حجر الكنديين في تنظيم انسياب مياه الأمطار باتجاه عبارات التصريف ويخفف من تجمع البرك خلال الأيام الماطرة، وتقليل الأضرار التي قد تلحق بالطرق وممتلكات المواطنين.

وأكد الخزاعلة، الاستمرار بتنفيذ المشاريع الخدمية التي من شأنها أن تحسن مستوى الخدمات المقدمة للمواطنين.

حافلة بالعطاء والتميز. وقالت مديرة المدرسة هناء عبيدات، إن النجاح والتميز والفوز بالمركز الأول في هذه المسابقة جاء نتيجة الجهود المبذولة من قبل الهيئات الإدارية والتدريسية، وبدعم ومتابعة مباشرة ومستمرة من قبل مديرة التربية والتعليم للواء بني كنانة هدى الشنطاوي.

ولفتت عبيدات إلى أن هذه المسابقة التي تبتنتها وزارة البيئة وبالتعاون والتنسيق مع الجهات المعنية في وزارة التربية والتعليم تحت شعار "بصمتنا في بيتنا"، يأتي من منطلق استمرارية نهجها في تعزيز استدامة التعليم البيئي ورفع مستوى الوعي والتثقيف البيئي لدى طلبة المدارس في مختلف محافظات المملكة.

وانطلقت في مديرية شباب محافظة عجلون، منافسات بطولة تنس الطاولة الرياضية الرضائية في المركز الشبابية، بحضور مدير شباب عجلون عيسى الطويلة ورئيس قسم الشؤون الشبابية مصطفى القضاة، بمشاركة واسعة من الشباب والشابات أعضاء المراكز الشبابية في المحافظة.

وأكد مدير الشباب، عيسى الطويلة، أهمية هذه البطولة في تنمية مهارات الشباب، واكتشاف المواهب الرياضية، فضلاً عن استثمار أوقات الشباب خلال شهر رمضان بالأنشطة الرياضية. وأضاف الطويلة، أن هذه البطولة تأتي ضمن مجموعة من البرامج الرياضية الرضائية التي تنفذها الوزارة، والتي تستهدف الشباب أعضاء المراكز الشبابية.

وتواصل مديرية أوقاف الرصيفة وللأسبوع الثاني على التوالي تنفيذ مبادراتها المجتمعية (معاً نحو حي أنظف) والمبنيّة عن مبادرة سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، على مستوى المملكة، للحد من الإلقاء العشوائي للنفايات، واشتملت فعاليات المبادرة على فرق تطوعية من الشباب من مسجدي خبيب بن عدي وسعيد بن زيد لتنفيذ أعمال تنظيف الشوارع والساحات لتكون لمسة جمالية نحو حي أنظف.

وقال مدير أوقاف الرصيفة الدكتور بشير الخوالدة، إن المديرية وضمن توجيهات وزارة الأوقاف نفذت أسبوع نظافة وتجهيز المساجد قبل دخول شهر رمضان المبارك، وتابعت العمل بمبادرات مجتمعية بأيدي شباب مدينة الرصيفة لتجميل أحياء المدينة ونشر ثقافة المودة والتعاون في الحفاظ على المدينة بأبهى حلة خلال الشهر الفضيل، وتجسيداً لروح التكافل الرضائي من خلال توزيع الماء والتر على الصائمين قبيل دخول أذان المغرب، ووزعت جمعية برق الخيرية، مساعدات على (٥٠) أسرة من الأيتام والأسر المحتاجة في منطقتي عيرا ويرقا، ضمن حملتها الإنسانية التي تنفذها خلال شهر رمضان المبارك، بهدف التخفيف من الأعباء المعيشية عن الأسر المحتاجة، وتأتي هذه المبادرة في إطار الدور الاجتماعي والخيري الذي تضطلع به الجمعية، وحرصها

مدرسة ابن رشد المهنية. وقدمت الورشة، رئيسة قسم الإشراف التربوي الدكتورة نائلة المهادوي، مستعرضة أهداف البرنامج وأليات تنفيذه، ودوره في تعزيز التعاون بين المدارس وتبادل الخبرات.

وأكدت المهادوي، أهمية متابعة المشرفين لضمان تحقيق أهداف المبادرة، وذلك ضمن الخطة التطويرية للمديرية الرامية إلى الارتقاء بجودة التعليم.

وعقدت مديرية التربية والتعليم للواء بني عبيد اجتماعاً لمنسقي جائزة الحسن للشباب في مدرسة الصريح الأساسية للبنات، بحضور ضباط ارتباط مكتب الجائزة ومنسقي المدارس وعدد من الطلبة.

وتناول الاجتماع، آلية التسجيل في السجل المحوسب، وبرامج الجائزة ومساراتها وأليات تنفيذ الأنشطة وتوثيقها، والتأكيد على أهدافها في تنمية مهارات الشباب وتعزيز روح المبادرة والعمل التطوعي. وأكدت البكار، أهمية تعزيز الشراكة المجتمعية وتفعيل التعاون بين المدارس ضمن المنطقة الجغرافية الواحدة، بما يسهم في توفير بيئة تعليمية داعمة لنمو الطلبة معرفياً ومهارياً، مشددة على ضرورة رفع مستوى التواصل بين المدرسة وأولياء الأمور، وترسيخ مفهوم الشراكة الحقيقية بين المدارس والمجتمع المحلي.

وتناول اللقاء متابعة قضايا الحضور والغياب، لا سيما لطلبة الثانوية العامة، وتفعيل برنامج الزيارات الدورية للمدارس للوقوف على احتياجاتها، إلى جانب أهمية المشاركة في المناسبات الوطنية والمبادرات التي تنفذها المديرية.

ونفذت لجنة الصحة والسلامة العامة في لواء الرمنا، برئاسة مساعد متصرف اللواء الدكتور محمد بني عطا، جولة ميدانية، شملت عدداً من المحلات التجارية ضمن منطقة بلدية سهل حوران، وذلك في إطار الحملات الرقابية المستمرة على المنشآت الغذائية والتجارية.

وأكد بني عطا خلال الجولة ضرورة التزام أصحاب المحال بالأشراط الصحية والوقائية والاحترازية، بما يضمن الحفاظ على جودة الخدمات والمواد الغذائية المقدمة للمواطنين، مشدداً على أن صحة وسلامة المستهلك تمثل أولوية قصوى.

وأشار إلى أن اللجنة ضبطت كميات كبيرة من اللحوم لغايات إجراء الفحوصات المخبرية اللازمة للتأكد من صلاحيتها للاستهلاك، تمهيداً لاتخاذ الإجراءات القانونية المناسبة وفق الأنظمة والتعليمات المعمول بها.

من جانبه، أشاد رئيس لجنة بلدية سهل حوران المهندس وليد القرعان، بجهود اللجنة ودورها في حماية صحة المواطنين، مؤكداً أن هذه الجولات ستستمر بشكل دوري ومستدام.

وحققت مدرسة حرنا الثانوية للبنات، المركز الأول على مستوى المملكة في المسابقة البيئية "بصمتنا في بيتنا"، في ترويج مستحق لجهود مخلصين ومسيرة

## "أنوار الهدى" تحيي ليلة إنشادية ضمن فعاليات "أماسي رمضان" بالزرقاء



الزرقاء شهد مركز الملك عبد الله الثاني الثقافي في الزرقاء، أمسية رمضانيتها روحانية ضمن فعاليات "أماسي رمضان" المبارك، إذ صدحت حناجر المنشدين بعبق السيرة النبوية، في أجواء إيمانية مفعمة بالسكينة والجمال، بحضور مدير ثقافة الزرقاء محمد الزعبي، وممثلي الهيئات الثقافية وأبناء المجتمع المحلي وجمع من أهالي المحافظة.

واستضافت الأمسية فرقة "أنوار الهدى للإنشاد الديني"، التي قدمت باقة من الأناشيد والابتهالات المستلهمة من السيرة العطرة، حيث تناغمت الكلمات مع الألحان في مشهد وجداني حرك المشاعر والوجدان وأشاع أصداء المحبة في القلوب، فيما تفاعل الحضور مع الوصلات الإنشادية التي استحضرت معاني الصفاء الروحي وقيم التسامح والتآخي التي يجسدها الشهر الفضيل.

وتأتي هذه الأمسية في سياق سلسلة من الفعاليات الفنية والترائية التي تنظمها وزارة الثقافة في مختلف محافظات المملكة، بهدف إحياء الليالي الرمضانية ببرامج نوعية تمنح العائلات الأردنية فسحة من البهجة الروحية، وتغفرهم بأجواء من المدائح النبوية والأناغم الإيمانية.