

الأردن يرحب باتفاق مسقط بشأن تبادل الأسرى والمحتجزين باليمن

رحبَتْ وزارة الخارجية وشُؤون المغتربين، باتفاق تبادل الأسرى والمحتجزين في اليمن، الذي جرى التوقيع عليه في العاصمة العمانية مسقط.
وأكَّدَ الناطق الرسمى باسم الوزارة السفير فؤاد الماجلى، ترحيب المملكة بهذا الاتفاق وتقديره للجهود التي بذلتها سلطنة عمان الشقيقة والمملكة العربية السعودية الشقيقة، وكذلك جهود مكتب المبعوث الخاص للأمين العام للأمم المتحدة إلى اليمن واللجنة الدولية للصليب الأحمر وكافة الأطراف التي ساهمت في التوصل للاتفاق.
ووجَّهَ الماجلى التأكيد على دعم المملكة لجميع الجهود الرامية إلى تحقيق السلام والأمن والاستقرار في اليمن، وبما يلبي تطلعات الشعب اليمني الشقيق.

الخميس 4 رجب 1447 هـ الموافق 25 كانون الاول 2025 م
السنة الحادية عشرة / العدد (3538) / 250 فلساً
www.omamjo.com

الأردن يعزي بوفاة
رئيس الأركان العامة للجيش الليبي

أعربت وزارة الخارجية وشؤون المغاربة عن أصدق التهاني
والمواساة لحكومة وشعب دولة ليبيا الشقيقة بوفاة رئيس الأركان
ال العامة للجيش الليبي الفريق أول ركن محمد الحداد ومرافقيه في
حادث سقوط الطائرة التي كانت تقلهم.
وأكمل الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير فؤاد المجالي تعاطفه
المملكة وتضامنها الكامل مع حكومة وشعب دولة ليبيا الشقيقة في هذا
الحادث الأليم، معربا عن أصدق التهاني لأسر الضحايا.

مجلس النواب يُحيل

"المُحاسبة 2024" إلى لجنته المالية

هي إحدى المؤسسات والقلاع الرقابية التي تراهن عليها للحفاظ على المال العام والوقوف بوجه الفساد واستغلال السلطة.

وتساءل النواب في الوقت نفسه "ماذا تم سحب مندوبى ديوان المحاسبة من الوزارات والدوائر الحكومية، وبالتالي أصبحت الرقابة من الوحدات الرقابية للوزارة نفسها؟".

كما تسأموا عن أسباب تراجع عدد صفحات التقرير؟، وهل ذلك يعتبر "دلالة على تراجع المخالفات أم تراجع أداء ديوان المحاسبة".

ودعا النواب إلى ضرورة محاسبة كل فاسد وتحويله إلى القضاء، مشدددين على أهمية أن يشمل التقرير كل الشركات التي تساهم فيها الحكومة.

وأشاروا إلى حجم التحديات التي تواجه الإدارة العامة، والنتائج المتتحققة، وكفاءة الإنفاق العام، وحسن إدارة الموارد، ومدى الالتزام بالتشريعات النافذة. تابع ص ٢

وافق مجلس النواب بالأغلبية على إحالة تقرير ديوان المحاسبة السنوي ٧٣ لعام ٢٠٢٤، إلى اللجنة المالية التابعة، بعد قراءة أولية لأهم ما جاء فيه من ملاحظات وبيانات ومؤشرات تتعلق بالاداء العام والإتفاق والإدارة وأليات المتابعة الحكومية.

جاء ذلك خلال جلسة تشريعية عقدت برئاسة رئيس المجلس مازن القاضي، الأربعاء، وحضور رئيس الوزراء جعفر حسان وأعضاء في الفريق الحكومي.

وأكد النواب، خلال الجلسة التي ترأس جانبا منها النائب الأول لرئيس مجلس خبيث عطيه، ضرورة أن يكون ديوان المحاسبة ذرعا رقايبا مستقلأ، مطالبين بإعطاء الديوان صلاحيات أكثر، ومنح موظفيه الضابطة العدلية.

وأشادوا بـ"المحاسبة" على ما بذله من جهود في إعداد التقرير السنوي الثالث والسبعين، داعين إلى ضرورة تعزيز كوادر الديوان، موضحين أن ديوان المحاسبة

التعليم العالي: 480 ألف طالب جامعي 60 بالمئة منهم في الجامعات الرسمية

عمان

أظهرت البيانات الإحصائية الصادرة عن وزارة التعليم العالي والبحث العلمي مطلع العام الجامعي ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦، أن إجمالي عدد الطلبة الدارسين في مؤسسات التعليم العالي في المملكة بلغ ٤٨٠ ألفاً و تسعة طلبة من الجنسين توزعوا بنسبة ٦٠ بالمئة في الجامعات والكلية الرسمية، مقابل ٤٠ بالمئة في الجامعات والكليات الخاصة.

وفي الجانب الأكاديمي، بلغ عدد أعضاء هيئة التدريس ١٤١٥٢ عضواً، شكلت الإناث ما نسبته ٤١ بالمئة، ويعمل في الجامعات الرسمية ٦٠ بالمئة مقابل ٤٠ بالمئة في الجامعات الخاصة، ضمن منظومة تضم ٨٣ مؤسسة تعليمية.

وأشار التقرير إلى طرح ٢٤٣٠ تخصصاً في مختلف المؤسسات التعليمية، شملت استحداث ٢٠١ تخصص جديد، في حين بلغ عدد المؤسسات التعليمية غير الأردنية المعترف بها من قبل الوزارة ٢٩٧١ مؤسسة، في إطار تعزيز جودة التعليم وضبط مخرجاته الأكademية.

رئيس مجلس النواب

يال تقی السفیر الأذربیجانی

الاستقرار في المنطقة، وإن المملكة تؤمن بحل الدولتين وترى فيه السبيل لإنتهاء سنوات من التوتر والحروب في المنطقة. من جهته، أشاد السفير الأذربيجاني بالدور الأردني بقيادة جالة الملك عبد الله الثاني حيال قضايا المنطقة عبر الدفع دوماً بالحل السلمي ل مختلف الأزمات، مثمناً موقف جلالته الساعية لتحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة. وأكد أهمية تعزيز التعاون المشترك بما يعود بالنفع على البدلين الصديقين، عبر تعزيز آفاق التعاون الاقتصادي والاستثماري المتبادل.

المجلس التمريضي يؤكد أهمية تعزيز الشراكة مع نقابة التمريض في كربلاء

مشيراً إلى أن المجلس يقترح إعداد مذكرة تفاهم وخطة عمل تتفيدية مرتبطة بجدول زمني واضح، بما يضمن تحقيق نتائج عملية تخدم الكوادر التمريضية في البلدين. وأضاف إن التمريض يشكل ركيزة أساسية في جودة الأنظمة الصحية، وأن الاستثمار في بناء القدرات التمريضية وتبادل الخبرات المهنية يعد استثماراً مباشراً في سلامة المرضى وجودة الخدمات الصحية، مؤكداً حرص المجلس على توسيع شراكاته العربية وتبادل التجارب الناجحة في تطوير المهن.

إنجازات منتخب الشامى

تعزز تطور كرة القدم الأردنية

وتوسيع فرص الاحتراف، بما يضمن استدامة النتائج الإيجابية وتعزيز حضور كرة القدم الأردنية على المستويين الآسيوي والدولي.

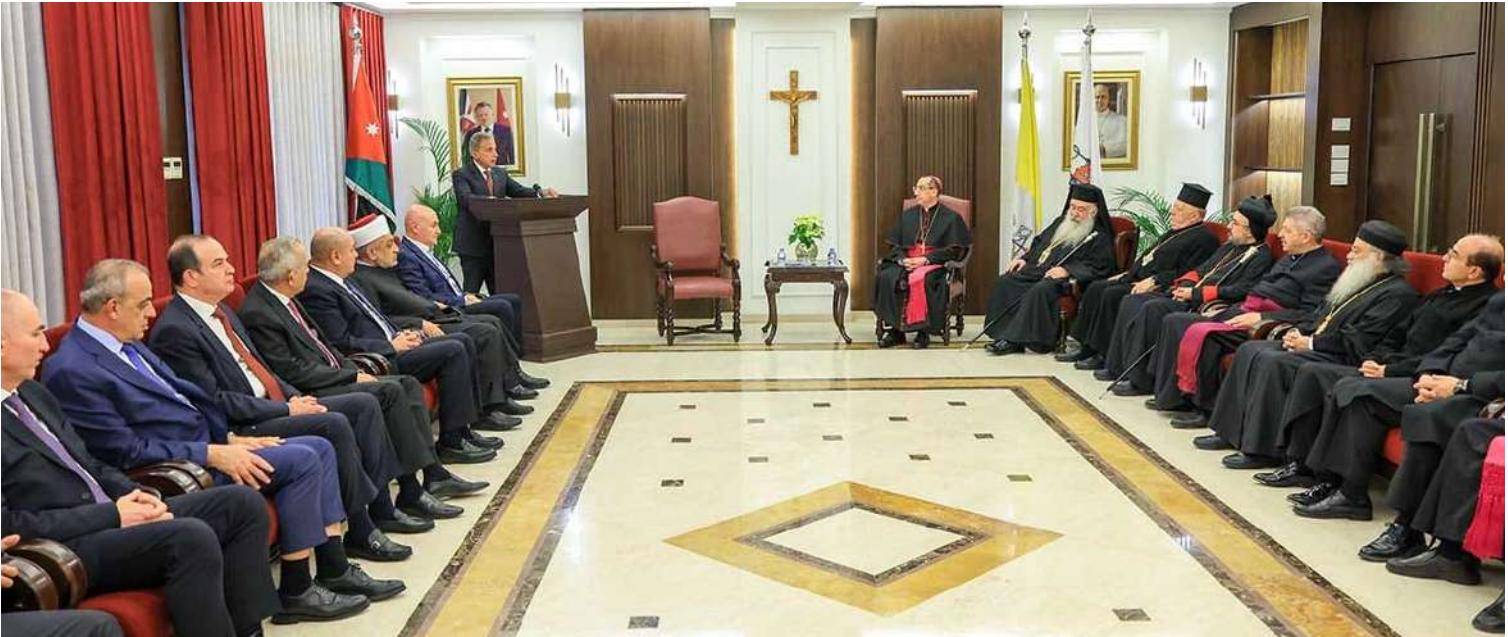
وقال الخبير الرياضي والمدرب نهاد صوqار، إن الأداء المميز الذي قدمه منتخب الشامى انعكس بصورة إيجابية واضحة على قاعدة ممارسة كرة القدم فيالأردن. لافتًا إلى أن أكاديميات التدريب تشهد إقبالاً متزايداً من الشباب واللاعبين الواعدين الراغبين في الالتحاق بالتدريب بداع الطموح لتمثيل المنتخب الوطنى. وأضاف إن هذا الدافع شمل أيضاً لاعبي الفئات العمرية ولاعبى الأندية، الذين باتوا أكثر التزاماً بالعمل على تطوير قدراتهم الفنية والبدنية، سعياً لبلوغ مستوى يؤهلهم للانضمام إلى صفوف المنتخب الأولى. تابع ص ٨

أوسع الأداء اللافت الذى قدمه المنتخب الوطنى لكرة القدم فى تصفيات كأس العالم وبطولة كأس العرب التي نظمت أخيراً فى العاصمة القطرية الدوحة، فى إحداث تأثير إيجابى ملحوظ على كرة القدم الأردنية، لا سيما على صعيد الأندية وقادة الممارسة.

وأوضح خبراء ومدربون أردنيون أن هذه النجاحات شكلت دافعاً قوياً لللاعبين والأندية على حد سواء، وأسهمت فى توسيع قاعدة المواهب، وفتحت آفاق جديدة لتطوير كرة القدم الأردنية فنياً وتسييقياً. وأكدوا لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن ما حققه منتخب الشامى ينبعى لألا يظل إنجازاً محلياً، بل يجب البناء عليه ضمن مشروع وطني مستدام يقوم على التخطيط طويل الأمد، واستثمار الزخم الفنى والجماهى، فى تطهير الأندية والفئات العمرية،

رئيـساً النـواب والـاعـيان يـهـنـئـان بـعـيد الـمـيلـاد الـمـجـيد

رئيس الوزراء يهنئ المسيحيين بعيد الميلاد المجيد وقرب حلول العام الميلادي الجديد



آيات التهنئة إلى أبناء الطوائف المسيحية في الأردن بمناسبة عيد الميلاد المجيد وقرب حلول رأس السنة الميلادية وهي مناسبات تفيض بالمعنى الروحية السامية وتعزز في النفوس قيم المحبة والسلام". وهنا رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، جلاله الملك عبد الله الثاني، وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد، والأخوة المسيحيين في عموم الوطن، وفي مجلس الأعيان والنواب، بمناسبة عيد الميلاد المجيد وقرب حلول رأس السنة الميلادية، داعياً المولى عز وجل، أن يعيid هذه الأعياد على الجميع بالمحبة والسلام، تحت ظل راية قائد المسيرة جلاله الملك عبد الله الثاني تابع ص ٢

موافقه، ومواصلاً جهوده لدعمهم، بقيادة جلاله الملك عبد الله الثاني. وأشار إلى أننا نحتفل في هذه المناسبة، مع إخواننا من مسيحيي فلسطين في بيت لحم القدس، ونشارك الأهل والأشقاء الفلسطينيين احتفالهم فيصعب الظروف، مؤكدين موقف الأردن الثابت وال دائم في حماية المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس الشريف. وهذا رئيس مجلس النواب مازن القاضي، أبناء الطوائف المسيحية بمناسبة عيد الميلاد المجيد وقرب حلول رأس السنة الميلادية. وقال خلال جلسة مجلس النواب الأربعاء، بحضور رئيس الوزراء وأعضاء في الفريق الحكومي "نتقدم بأسمى وحدة مجتمعه وتماسك أبناء شعبه الواحد".

وقال رئيس الوزراء: "في هذا الحجمي الظاهر، تتجمع القلوب دوماً على المحبة والإيمان، ويرتفع صوت الآذان، وتدق أجراس الكنائس في مدیننا وقرانا... نركع لله تعالى شاكرين له نعمه... نترعرع معاً... وننكأ جسدنا واحداً في كل الظروف والمناسبات، ليدخل الأردن على الدوام قوية، منيعة، مزدهراً". وأضاف: إن وجود الأردن وأطله يتوجه إلى أرض السلام، إلى أهلنا وإخواننا المسيحيين في فلسطين عامة، وفي غزة خاصة، الصادمين إلى جانب إخوتهم المسلمين في مواجهة المعاناة والظلم... لتوكل لهم أن الأردن يقف إلى جانبهم، ثابتاً على هنا رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان المسيحيين بمناسبة عيد الميلاد الجديد وقرب حلول العام الميلادي الجديد، وذلك خلال زيارته الأربعاء مطرانية اللاتين في عمان ولقاء رؤساء وممثلي الكنائس المسيحية.

وأكَّد رئيس الوزراء في كلمة ألقاها خلال الزيارة أنه وفي مثل هذه المناسبات، "دائماً ما تبُرُّ القيم الكبيرة التي نشأ عليها المجتمع الأردني الأصيل.. قيم التعايش والتآخي، والانتفاء لهذا الوطن، الذي لطالما شكل عبر تاريخه نموذجاً متقدماً في المنطقة والعالم، بمتانة نسيجه الوطني، وتتواءع الزاهي،

رئيس الديوان الملكي يفتتح ويتفقد مشاريع مبادرات ملكية بالزرقاء

العيسوي: المالك يضع تحسين نوعية حياة المواطنين في مقدمة الأولويات



سلاح ورواتب.. تحقيق يكشف كواليس دعم إسرائيل لدروز سوريا

5 طرق لاحفاظ على عظام قوية بعد منتصف العمر



وتوصي هيئة NHS بمتوسط يومي يبلغ 45 غراماً للنساء و50 غراماً للرجال، من مصادر متنوعة مثل اللحوم، الأسمدة، البيض، البقدوريات والمسكروات، وتشدد روكتون على أهمية توزيع البروتين على وجبات اليوم لتعظيم فائدته.

تنهي دراسة حديثة إلى ارتباط الشير الشديد أو اقطاع النفس أثناء النوم بانخفاض كثافة العظام وزيادة خطر الهشاشة، خاصة لدى كبار السن ومن يعانون زيادة الوزن. وتؤكد الطبيبة ذكريات الجويير أن علاج اضطرابات النوم قد يسهم في الحد من تراجع كثافة العظام، فيما تناصر أماتي باشتراكه الطبيب عند استمرار التعب أو الشخير المزعج، لأن العلاج لا يحمي الطاقة فقط، بل صحة العظام أيضاً.

تشير دراسات حديثة إلى ارتباط الشير الشديد أو اقطاع النفس أثناء النوم بانخفاض كثافة العظام وزيادة خطر الهشاشة، خاصة لدى كبار السن ومن يعانون زيادة الوزن. وتؤكد الطبيبة ذكريات الجويير أن علاج اضطرابات النوم قد يسهم في الحد من تراجع كثافة العظام، فيما تناصر أماتي باشتراكه الطبيب عند استمرار التعب أو الشخير المزعج، لأن العلاج لا يحمي الطاقة فقط، بل صحة العظام أيضاً.

طرق مدهشة لتخزين الرمان لأسابيع وشهور



تناوله خلال يومين، أو تكون البراد هو الخيار الأمثل للتخزين لفترة أطول. تقول جيني فين، اختصاصية تغذية في بوريه "Dietitian Metabolic"، والتي توصي بتناول الرمان مدة صلاحية بذور الرمان عند تخزينها في وعاء محكم الإغلاق في البراد، تندو

بذور الرمان لمدة تصل إلى أسبوع. يدور الرمان المعبأة إذا تم شراء بذور رمان الكثيرة، بينما يحصل ماء على ماء معه ماء. يعتقد الكثيرون أنه يجب تخزين الرمان على سطح المطبخ، لأن معظم متاجر المقالة تبيع في درجة حرارة الغرفة. وسواء تم تخزين الرمان على سطح المطبخ أو في البراد، لا يتم غسل الفاكهة قبل التخزين. يقول ميلر إن القشرة حماية جيدة.

يتم جيد بذور الرمان على الفور، لكن تجنبها لاحقاً. يتم فرد بذور الرمان على الرغوة من أن الرمان يتمتع بذوق طيب، فإنه يفسد في نهاية المطاف، بينما يعود حذف حذف ذلك، تكون العلامات واضحة جداً.

كما يلي: حلى في قاع العبوة، مما يعني أنها علامات على بدء التخمير، ويجب التخلص منها، كما أن أي تغير في ذوق الرمان ينذر بالتجزئ.

يمكن ملاحظة ظهور فقاعات أو تجمع سائل حليفي في قاع العبوة، مما يعني أنها علامات على بدء التخمير، ويجب التخلص منها، كما أن أي تغير في ذوق الرمان ينذر بالتجزئ.

بعضها ينذر بالتجزئ، بينما يُعد وضعه على سطح المطبخ أو وعاء الفاكهة خياراً جيداً إذا كان سينم

علم يدل؟ الدم في البراز لدى الأطفال..

وكالات - في بعض الحالات يوجد دم في براز الطفل، فعلام يدل ذلك؟ للإجابة عن هذا السؤال، قالت الجمعية الأمريكية للأطباء الأطفال والراهقين إن وجود الدم في براز الطفل له أسباب عديدة، منها ما هو بسيط ومنها ما هو خطير، موضحة أن السبب غالباً ما يكون في منطقة الشرج: حيث إن التعرقات الجلدية الصغيرة أو البواسير غالباً ما تنتفع بالإمساك، وقد تزحف بسوبرة.

كما قد يرجع السبب إلى حساسية الطعام؛ إذ يمكن أن تبيح بطانة الأمعاء وتسبب تزحفاً خطيراً.

وقد يتطلب الرضاع، الذين يرضعون رضاعة طبيعية، دماً من التهاب الذي لدى الأم، وإذا دخل هذا الدم المبتاع إلى الجهاز الهضمي، فإنه يظهر لاحقاً على شكل خط أحمر في البراز.

انفاف الأمعاء

إذا حدث إسهال دموي، فغالباً ما يشير ذلك إلى وجود عدوى. وتشمل الأسباب انتفاف الأمعاء (انزلاق أجزاء من الأمعاء داخل بعضها)، وفي هذه الحالة تختصر أجزاء من الأمعاء، وقد تموت إذا لم تعالج. وتشمل العلامات التحذيرية ما يلي:

- أحمراء أو انفاث أو تصلب البطن - حمى

- شحوب - قيء

وفي حال ظهور هذه الأعراض، يجب استشارة الطبيب على وجه السرعة للخضوع للرعاية الطبية اللازمة.

السجائر الإلكترونية تضعف خطر النوبة القلبية لدى المدخنين سابقًا

وكالات

كشفت دراسة حديثة أن استخدام السجائر الإلكترونية كبديل للتدخين قد يكون أمراً كما يعتقد البعض. وربطت نتائج الدراسة بين التدخين الإلكتروني في غير أجهزة التبغ بزيادة خطر الإصابة بالنوبة القلبية لدى النساء، إلى فقدان القوة والاستقلالية مع التقدم في العمر.

وتواردت انتقادات إيجابية من قبل المدخنة الكثيرة كاري روكتون من وبحسب "سورى لايف". جمعت الدراسة الحديثة بياناتها من 12 دراسة سابقة، شملت عينات كبيرة. والسجائر الإلكترونية عبارة عن آلة محمولة تسخن سلائلاً يحتوي عادةً على النيكوتين والنكبات، مما يسمح للمستخدمين باستنشاق البخار بدلاً من الدخان. ولأن هذه الأجهزة لا تحرق التبغ، يعتقد أن المستخدمين لا يتعرضون لنفس مستويات المواد الكيميائية الموجودة في السجائر التقليدية.

احتشاء ضللة القلب، لكن الدراسة الجديدة التي أجريت في المعهد الوطني للوقاية من السرطان والبحث بالهند أظهرت أن مستخدمو السجائر الإلكترونية يعانون عيوباً صحية أكثر عرضة للإصابة باحتشاء عضلة القلب بمقدار 10٪، مقارنة بغير المستخدمين، كما أنهما أكثر عرضة للإصابة بالسجائر الدخانية بمقدار 10٪.

بالنسبة للدراسات السابقة، فإن المدخنة الكثيرة غالباً ما تكون كافية إذا أحسن اختيارها.

البروتين.. شريك لا غنى عنه

مع التقدم في العمر، تقل قدرة الجسم على امتصاص البروتين، مما يتعذر سلبياً على صحة العظام والعضلات.

وكالات

تشير دراسة حديثة إلى ارتباط الشير الشديد أو اقطاع النفس أثناء النوم بانخفاض كثافة العظام وزيادة خطر الهشاشة، خاصة لدى كبار السن ومن يعانون زيادة الوزن. وتؤكد الطبيبة ذكريات الجويير أن علاج اضطرابات النوم قد يسهم في الحد من تراجع كثافة العظام، فيما تناصر أماتي باشتراكه الطبيب عند استمرار التعب أو الشخير المزعج، لأن العلاج لا يحمي الطاقة فقط، بل صحة العظام أيضاً.

الحكمة المستمرة في القدمين .. مؤشر على 3 أمراض خطيرة



شائعة بين مرضى السكري.

وارتفاع مستويات السكر في الدم لفترات طويلة قد يؤدي إلى حكة الجلد، كما قد تنتج الحكة عن مضاعفات السكري مثل تلف الأعصاب أو أمراض الكلى.

وأوضح الخبراء أن الحكة العابرة أمر شائع وقد تنتج عن أسباب بسيطة، مثل الطقس البارد والجاف أو لدغات الحشرات. إلا أن الحكة المستمرة التي لا تزول قد تشير إلى مشكلة صحية أعمق، لافتين إلى أن القدمين تُعدان من أكثر المناطق عرضة لمثل هذه الأعراض.

أمراض الكبد

تُعد الحكة أحد أعراض أمراض الكبد، سواء الناجمة عن الإفراط في تناول الكحول أو تراكم الدهون في الكبد، وهي حالات قد تصبح خطيرة إذا لم تعالج.

وأوضح المؤسسة أن الحكة قد تشير إلى مكان في الجسم، لكنها تظهر غالباً في الذراعين والساقين أو باطن القدمين وراحتي اليدين، وقد تزداد شدتها من خفقة إلى مرقة.

ولا يزال السبب الدقيق لهذه الحكة غير واضح، إلا أنه يرتبط بتراكم أملاح الصفراء في الدم وتغيرات في مواد كيميائية أخرى، مثل الهيستامين والسيروتونين وبعض الهرمونات، إضافة إلى إنزيم الفوسفاتاز القلوي.

ومن الأعراض الأخرى لأمراض الكلى:

فقدان غير مبرر للوزن وضعف الشهية.

تورم القدمين أو الكاحلين أو اليدين.

ضيق في التنفس.

التعب المستمر.

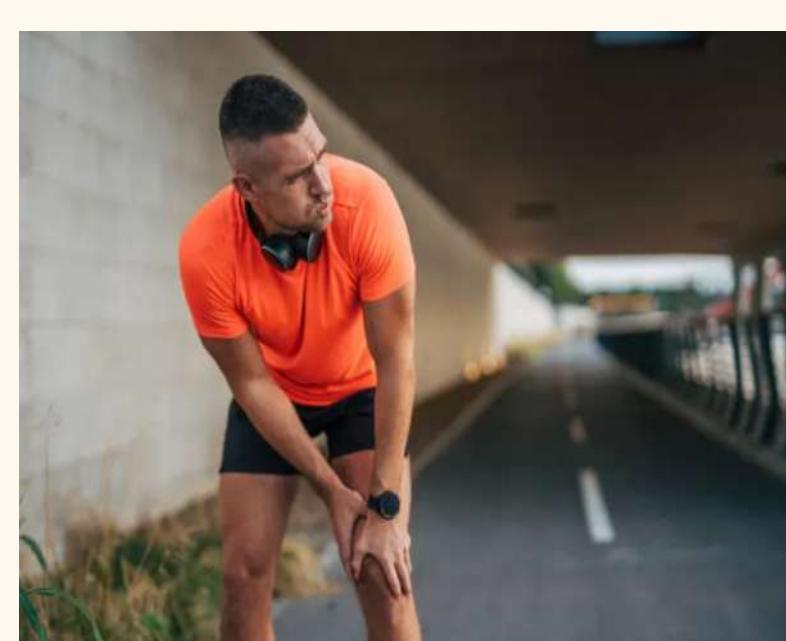
وجود دم في البول.

كتمة التنفس، خاصة ليلياً.

ويشدد الخبراء على ضرورة مراجعة الطبيب في حال ملاحظة أي من هذه الأعراض، خاصة إذا كانت الحكة مستمرة أو تزداد مع مؤشرات صحية أخرى.

الحكمة التي تُصيب القدمين، إلى جانب الساقين والكافحين،

7 تمارين لتنمية عضلات الساق



تساعد الرجل القوية في الحركات اليومية كالمشي والجري والقفز وصعود الدرج وال الوقوف بثبات.

وتعتبر عضلات الساق صغيرة الحجم لكن قوية.

مع ذلك غالباً ما يتم إهمالها في التمارين الرياضية.

إذ يؤدي ضعفها إلى إرهاق الساقين، وضعف القدرة على الركض السريع، وعدم استقرار الكاحل، وحتى ألم في عضلة الساق.

أفضل 8 أطعمة بذاتية غنية بالبروتين.. لاستعادة العضلات

صحة

أفضل 8 أطعمة بذاتية غنية بالبروتين.. لاستعادة العضلات

لذا إذا كنت من أولئك الذين يتخلون عن تحقيق هدفهم المتمثل في 10 أكواب حلوة لأنهم لا يستطيعون جر أرجلهم الصعبة المشي لفترة طويلة، فيما يلي تمارين رياضية مناسبة لحل تلك المشكلة وقوتها عضلات المسماة، وفق صحيحة Times of India.

1. رفع الرجلية

يسهله تمرير رفع الرجلية أثناء الجلوس (الركبة

متثنية) عضلة باطن القدم، وهي العضلة الأعمق

والأكثر قدرة على التحمل.

كيفية أداء التمرين: قف على حافة مرتفعة مع إبقاء

القدمين متباينتين بعقارب عرض الوركين (درجة أو

لوح). حافظ على الكعبين بالضغط على مشط القدمين، ثم الضغط من الأعلى، بعد ذلك يتم إنزالهما ببطء.

ادفع بقدميك قدميك لرفع الكعبين للأعلى قدر

الإمكان. ثم توقف ثانية واحدة في أعلى نقطتك، بعدها

أنزل الكعبين ببطء حتى تشعر بتعدد في الحضنة.

عدد المجموعات والتكرار: 4-3 مجموعات من 12 تكراراً.

3. رفع رجلة واحدة

يفيد تمرير رفع رجلة أثناء الجلوس (الركبة

متثنية) عضلة باطن القدم بشكل لا ارتكاز على

القدمين، وتركيزها على قدميك.

كيفية أداء التمرين: قف على حافة مرتفعة مع إبقاء

اللأم على مقدمة القدمين لمسقط على مشط

القدمين، ثم الضغط من الأعلى، بعد ذلك يتم إنزالهما ببطء.

الرفع، ثانية واحدة للتوقف، ثانيةين أو 3 ثوان

للأسفل.

4. رفع رجلة واحدة

يفيد تمرير رفع رجلة واحدة في كل مرة عضة

الساقي، فضلاً عن تعزيز التوازن والثبات.

كيفية أداء التمرين: قف على قدم واحدة على درجة،

والمسحacket بالضغط على التوازن فقط. بعدها

ترفع الكعب للأعلى قدر الامكان، ثم توقف وتنزل

بطء، مع الحفاظ على استقامة الجذع.

عدد المجموعات والتكرار: 3 مجموعات من 15-8 تكراراً لكل ساق مع التأمين على التحكم أثناء

التمرين.

3. رفع الرجلية جلوساً



وكالات

يتغور الرمان إما كاملاً أو جاهزاً للأكل. يضفي الرمان نكهة حلوة ولوناً وملمساً مميزاً على الكثير من الأطباق بدءاً من السلطات والحلويات ووصولاً إلى الوجبات.

يُشترى الرمان بذور رمان الكثيرة، بينما يحصل ماء على ماء معه ماء. يعتقد الكثيرون أنه يجب تخزين الرمان على سطح المطبخ، لأن معظم متاجر المقالة تبيع في درجة حرارة الغرفة. وسواء تم تخزين الرمان على سطح المطبخ أو في البراد، لا يتم غسل الفاكهة قبل التخزين.

قبل ذلك، يُنصح بالتجفيف أو التفريز، بينما يُنصح بالتجفيف أو التفريز، بينما يُنصح بالتجفيف أو التفريز.

على أي حال، يُنصح بالتجفيف أو التفريز، بينما يُنصح بالتجفيف أو التفريز، بينما يُنصح بالتجفيف أو التفريز.

عادات ملائمة للحياة، بما في ذلك تناول الرمان على الرغوة من أن الرمان يتمتع بذوق طيب، فإنه يفسد في نهاية المطاف، بينما يُنصح بالتجفيف أو التفريز، بينما يُنصح بالتجفيف أو التفريز.

بالنهاية، يمكن ملاحظة ظهور فقاعات أو تجمع سائل حليفي في قاع العبوة، مما يعني أنها علامات على بدء التخمير، ويجب التخلص منها، كما أن أي تغير في ذوق الرمان ينذر بالتجزئ.

يمكن إزالة البذور من الرمان، تبدأ فترة صلاحية الرمان الكامل بفترة صلاحية طويلة بشكل

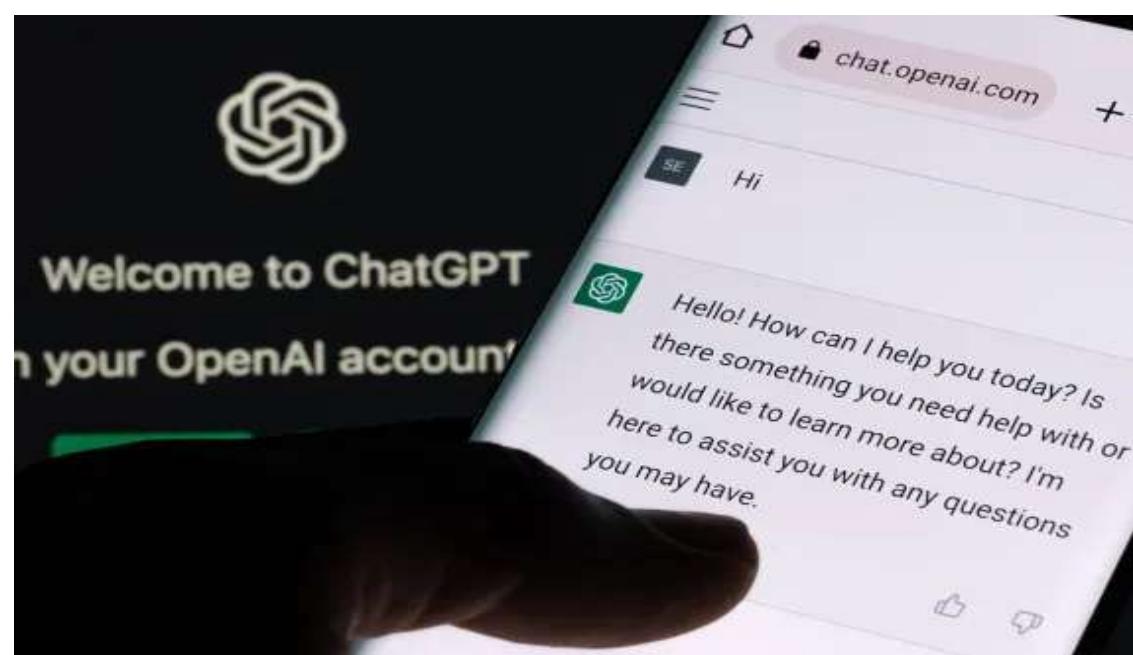
الأخلاصية. ينصح الرمان بذوره بذوق طيب، ولكن فقط إذا تم تخزينه بشكل صحيح.

يُفضل الرمان بيته باردة وجافة بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. وبينما يُعد وضعه على سطح المطبخ أو وعاء الفاكهة خياراً جيداً إذا كان سينم

في غراء ضحل محكم الإغلاق، ويُنصح بتجفيف البذور تماماً قبل تخزينها.

عفن على القشرة.

أين تذهب سجلات «شات جي بي تي» عندما يموت المستخدم؟



انتهاكاً أكبر لخصوصية بيانات المستخدمين الذين قد لا يرغبون في وصول المعلومات الحساسة عنهم إلى نماذج الذكاء الاصطناعي أو الشركات الكبرى. وبين ماريو تروخيو، المحامي في مؤسسة الحدود الإلكترونية غير الربحية المعنية بالحقوق الرقمية، أن «أوبين إيه آي» كانت قادرة على الاستعداد مثل هذه القضايا بشكل أفضل، لكون العديد من منصات التواصل الاجتماعي والشركات التقنية تملك حلولاً للبيانات تقبّل وفاة المستخدم وفق ما جاء في تقرير «آرس تكنيك». ويشير التقرير إلى أن شتاني-إريك سولبيرغ وقع مسبقاً اتفاقية خصوصية منفردة مع «أوبين إيه آي» تتيح له استخدام «شات جي بي تي» وتمنع ورثته من مراجعة سجلات المحادثة الخاصة به.

وذكرت الدعوى القضائية المقدمة من ورثة سولبيرغ أن «أوبين إيه آي» لم تقدم أي تفسير على الإطلاق يبرر عدم أحقيّة الورثة في سجلات المحادثات، واصفة موقف الشركة بالفاجح، لكونها تعتبر المحادثات ملكية خاصة للمستخدم نفسه، ومن ثم تعود ملكيتها إلى ورثته عقب وفاته.

جزء من تقرير «شات جي بي تي» يوضح أن المحادثات يضع معلومات حوية وصحيّة عن المستخدمين في يد الشركة وصنيفها قانوني عليها، فهي تتعامل معها بنية بيانات «شات جي بي تي».

بـ«شات جي بي تي»، مما يمثل انتهاكاً أكبر لخصوصية بيانات المستخدمين الذين قد لا يرغبون في وصول المعلومات الحساسة عنهم إلى نماذج الذكاء الاصطناعي أو الشركات الكبرى. وبين ماريو تروخيو، المحامي في مؤسسة الحدود الإلكترونية غير الربحية المعنية بالحقوق الرقمية، أن «أوبين إيه آي» كانت قادرة على الاستعداد مثل هذه القضايا بشكل أفضل، لكون العديد من منصات التواصل الاجتماعي والشركات التقنية تملك حلولاً للبيانات تقبّل وفاة المستخدم وفق ما جاء في تقرير «آرس تكنيك». ويشير التقرير إلى أن شتاني-إريك سولبيرغ وقع مسبقاً اتفاقية خصوصية منفردة مع «أوبين إيه آي» تتيح له استخدام «شات جي بي تي» وتمنع ورثته من مراجعة سجلات المحادثة الخاصة به.

وذكرت الدعوى القضائية المقدمة من ورثة سولبيرغ أن «أوبين إيه آي» لم تقدم أي تفسير على الإطلاق يبرر عدم أحقيّة الورثة في سجلات المحادثات، واصفة موقف الشركة بالفاجح، لكونها تعتبر المحادثات ملكية خاصة للمستخدم نفسه، ومن ثم تعود ملكيتها إلى ورثته عقب وفاته.

ب بهذه المحادثات ولن يطعن عليها شخص آخر
باستثنائهم.

وتعزز سلوكيات الشركة من مخاوف
الخصوصية، إذ تتعامل مع السجلات بنط من
السرت، الذي يجعلها تظهر بعض السجلات في
المحاكمات التي ترغب بها وتختفي أخرى.

وممن جانبيها، رفضت «أوبن إيه آي» الرد على
هذه الاتهامات أو حتى تبرير سبب عدم مشاركة
سجلات المحادثة في هذه القضية تحديداً، وهو
ما يتناقض مع تصرفها في قضية انتشار المراهق
آدم راينر، الذي اتهمت الشركة أسرته بياخفاء
الحقيقة ومحادثاته مع الروبوت.

ويشير التقرير إلى أن تعامل «أوبن إيه آي»
الانتقائي مع المحادثات يؤكد ملكيتها الكاملة
للمحادثات عقب وفاة المستخدم، وهو ما يقوض
جهود التحقيقات في القضايا التي تتهم الشركة
بتدفع المستخدمين لارتكاب الجرائم المختلفة مثل
القتل والانتقام.

وتتجدر الإشارة إلى أن العديد من الشركات
التقنية قدمت ميزة تتبع المستخدم اختيار
ورثي لبياناته، إذ يمتحن هذا الوريث وصولاً إلى

وكالات رفضت شركة "أوبين إيه آي" مشاركة سجل المحادثات الكامل المرتبط بقضية القتل التي أثارت الرأي العام الأميركي في الأسابيع الماضية، إذ قتل شتاني-إريك سولبيرغ والدته البالغة من العمر ٨٣ عاماً بعد محادثات مطولة مع "شات جي بي تي"، وذلك وفق تقرير موقع "أرس تكينكا" التقني.

وتعالت الانتقادات الموجهة إلى "أوبين إيه آي" بعد رفضها مشاركة سجلات المحادثة هذه، خاصة وأن أسرة الضحية سوزان آدمز اتهمت الشركة رسميًا بخالفه سجلات المحادثة عمدًا لتبثرة نفسها والنموذج الخاص بها، وذلك في القضية المقدمة أمام المحكمة العليا لولاية كاليفورنيا، بنا.

وبفضل مجموعة من مقاطع الفيديو ومنشورات التواصل الاجتماعي التي كان سولبيرغ يشاركتها عبر حساباته، تمكنت الأسرة من الوصول إلى أجزاء من محادثاته مع «شات جي بي تي».

وأظهرت هذه المحادثات أن «شات جي بي تي» ساهم في تغذية أوهام العظمة التي كان يعاني منها سولبيرغ، كما وضع والدته في منتصف هذه الأوهام وجعلها تبدو كالعدو الرئيسي في روايته.

ويؤكد إريك سولبيرغ حفيد الضحية سوزان آدمز وابن الجاني في بيان رسمي، أن «أوبين إيه آي» اختارت عمداً إخفاء سجلات المحادثة للأيام والأسابيع الأخيرة قبل الحادثة لنبرة نفسها، رغم أن الشركة أتاحت سجلات محادثة برأتها في قضية سابقة مشابهة أسفرت عن انتحار مراهق وفق تقرير الموقع.

من يملك السجلات؟

لا تملك شركة «أوبين إيه آي» في الوقت الحالي بندًا في شروط استخدام أدواتها يوضح ماذا يحدث للمحادثات عقب وفاة المستخدم، وبلا من ذلك تنص البنود بوضوح على أن المحادثات يجب أن يتم حذفها يدوياً من الروبوت، وإلا فإن ملكيتها تعود إلى الشركة التي تحتفظ بها للأبد.

ويثير هذا البند مخاوف متعلقة بالخصوصية، لكون المستخدمين عادةً يشاركون أنفسهم الخاصة ومشاعرهم بشكل مباشر مع «شات جي بي تي» تحت افتراض أن الروبوت لا يحتفظ

**ترتبط ما تراه بما تسمعه.. نظارات
«ميتا» الذكية تحول إلى مُعزز سمعي**



وكالات أعلنت شركة ميتا عن تحديث جديد لنظاراتها الذكية المدعومة بالذكاء الاصطناعي، يتيح للمستخدمين سماع المحادثات بشكل أوضح في البيئات المزدحمة والضوضائية، في خطوة تعزز من الاستخدامات العملية لهذه الأجهزة القابلة للارتداء.

وبحسب الشركة، ستتوفر الميزة الجديدة مبدئياً على Oakley Meta Ray-Ban Meta نظارات HSTN في كل من الولايات المتحدة وكندا، إلى جانب تحديث آخر يربط النظارات بخدمة "سبوتيفاي" لتشغيل موسيقى تتناسب مع ما يراه المستخدم أمامه.

فعلى سبيل المثال، إذا كان المستخدم ينظر إلى غلاف ألبوم موسيقي، يمكن للناظارات تشغيل أغنية الفنان نفسه، أو تشغيل موسيقى احتفالية عند النظر إلى شجرة عبد الملياد وهو الذي أحيط بها. ورغم أن هذه الإضافة تبدو أقرب إلى الاستعراض التقني، فإنها تعكس توجه «ميتا» لدمج الرؤية البصرية بالإجراءات التفاعلية داخل تطبيقاتها، بحسب تقرير نشره موقع «تك رانش» واطلعت عليه «العربدة».

Business في المقابل، تُعد ميزة التركيز على المحادثات الأكثر فائدة من الناحية العملية، وكانت «ميتا» قد كشفت عنها لأول مرة خلال مؤتمر Meta Connect في وقت سابق من العام.

**غوغل تؤكّد: دقة روبوتات الدردشة
بالذكاء الاصطناعي لا تتعدي %70**



وكالات
لطالما شكلت الأتمتة قوةً محركة في التاريخ الاقتصادي منذ الثورة الصناعية الأولى، إذ أسهمت في استبدال العمل البشري بالألات، غير أن الموجة الحالية من التطورات في مجال الذكاء الاصطناعي تختلف جذرياً عن سابقاتها. فبدلاً من التأثير على الوظائف الروتينية أو المتخضة المهرات فقط، يتوقع الخبراء أن تمتد آثار الذكاء الاصطناعي إلى الوظائف المهنية عالية المهارة، التي تُعد العمود الفقري للاقتصاد المعرفة في القرن العشرين.

وتشير التوقعات إلى أن التغيرات المقبلة ستكون

على تقديم إجابات تستند إلى سياق ذي توجه معين والنقاشي مع هذا السياق.

وتأتي هذه الدراسة مع مجتمع " Kaggle " (Kaggle) العلمي، الذي يعد أحد أكبر المجتمعات العلمية المهمة بعلوم البيانات، والذي يوفر مصادر وأدوات رائدة لدراسة البيانات وتحليلها بشكل مناسب.

ويولد كل معيار أكثر من ٣٥٠٠ نتيجة تمت مشاركته مع ووكالات وجدت شركة غوغل أن دقة روبوتات الدردشة المعتمدة على النماذج اللغوية للذكاء الاصطناعي لا تصل إلى ٧٠٪ في كثير من الحالات، وذلك عقب دراسة مكثفة أجرتها حول دقة هذه النماذج، وفق تقرير موقع " ديجيتال تريندز ".

ونشرت غوغل نتائج هذه الدراسة في تقرير من ١٨ صفحة، ووضررت إلى آلية اختبار النماذج وأسباب صولها على

المجتمعات العلمية بصورة مفتوحة، كما احتفظت الشركة بمجموعة من الاختبارات بشكل خاص، ويتم احتساب نتيجة كل معيار بناء على متوسط الاختبارات العامة والخاصة. وتطورت الدراسة أيضاً إلى إداء نماذج الذكاء الاصطناعي في مجموعة من القطاعات المخصصة والمحددة، مثل الموسيقى والتكنولوجيا والتاريخ والعلوم والرياضيات وحتى السياسة وبرامج التلفاز الترفيهية.

ويشير التقرير إلى أن النماذج اللغوية للذكاء الاصطناعي تخطي في واحد من كل ٣ أسئلة موجهة إليها، حتى وإن كانت الإجابات تبدو منطقية.

وحاز نموذج "جيبياني ٣ برو" ، الذي طرحته غوغل مؤخراً على أعلى درجة في هذا الاختبار، إذ حق نسبة جاوزت ٦٩٪ ليهـ "جيبياني ٢.٥ برو" بنسبة ٦٢٪ ثم "جي بي تي

٥ بنسبة ٦١,٨٪، وأما "كلود اويس" فقد حق نسبه ٤,٥٪ و "غورو" ٥٪.
آلية اختبار مكتبة
اعتمدت مختبرات "ديب مايند" - التابعة للشركة والمسؤولة عن هذه الدراسة - على ٤ معايير مختلفة للتقدير وهي:
معايير باراميترى: ويقيس قدرة نموذج الذكاء الاصطناعي على الوصول إلى بنك المعرفة الداخلي الموجود به بدقة في
بيان واسع في النتائج
اختللت النتائج التي حققها كل نموذج بناء على نوعية الأسئلة والمعيار الموجه إليه، فيبينما كان "جيبيناري ٣ برو" هو الرائد في المجال، فإن المعايير الفردية تختلف كثيراً.
ويشير تقرير "ديجيتال تريندز" إلى تفوق "شات جي بي تي ٥" في معيار الأساس ومعيار البحث، مع كون المعيار متعدد الوسائل هو النقطة الأضعف في النتائج كافية.

ويالاحظ أن نموذج "غروك"؛ فاست (Fast Grok) هو أضعف نموذج ذكاء اصطناعي في الاختبارات كافة مع نتيجة متوسطة وصلت إلى ٣٦٪، وانخفضت إلى ١٧٪ في المعيار متعدد الوسائط و ١٥٪ في المعيار الباراميترى. وتنزك هذه الدراسة على قصور أدوات الذكاء الاصطناعي

معيار متعدد الوسائط؛ ويعتمد هذا الاختبار على قياس حالة استخدام الأسئلة الواقعية.

معيار بحثي؛ ويخبر هذا المعيار قدرة النموذج على البحث في الانترنت واستخدام أدوات البحث بوجه عام لاسترجاع المعلومات وتجميعها تجيئاً صحيحاً.

معيار مترافق؛ ويقيس مدى التوافق بين النماذج.

معيار الأساس ٢: وهو معيار موسع لاختبار قدرة النموذج في الأحكارات المخصصة والمخصصة وفق ما جاء في التقرير، إذ يضيف أن الإجابات الخطأ ولو بنسبة صغيرة قد تتسبب في ضرر كبير في قطاعات مثل القطاعات الصحية أو المالية.

أصبح من الضروري على جميع الموظفين تطوير مهارات جديدة والتكيف المستمر مع التحولات المتسارعة في سوق العمل. ووفقاً لجامعة نكسفورد الأميركية، تبرز مجموعة من الإستراتيجيات الأساسية التي تساعد الأفراد على تعزيز قدرتهم التنافسية والحفاظ على وظائفهم والارتفاع بمسارهم المهني، من أبرزها: تبني التعلم مدى الحياة بعد التعليم المستمر حجر الأساس في عصر الذكاء الاصطناعي، إذ يتطلب مواكبة التقنيات الحديثة وأساليب العمل المتغيرة، من خلال الالتحاق بالدورات التربوية، وحضور ورش العمل والمؤتمرات، ومتتابعة أحدث الاتجاهات في المجال المهني.

تنمية المهارات الشخصية

رغم تفوق الذكاء الاصطناعي في تنفيذ المهام الروتينية، فإنه لا يزال عاجزاً عن محاكاة الإبداع البشري والذكاء العاطفي، مما يزيد من أهمية المهارات الشخصية مثل التواصل الفعال، وحل المشكلات، والعمل الجماعي.

التخطي بالملوحة المهنية

تُعد القدرة على التكيف السريع مع المتغيرات سمة حاسمة في هذا العصر، ويشمل ذلك الاستعداد لاكتساب مهارات جديدة، وتحمل أدوار ومسؤوليات مختلفة، بل والانتقال إلى مسارات مهنية جديدة عند الحاجة.

التخصص وبناء الخبرة العميقية

مع توسيع استخدام الذكاء الاصطناعي، يرتفع الطلب على الكفاءات ذات الخبرات المتخصصة، ويسهم التركيز على مجال محدد وبناء معرفة عميقة فيه في تعزيز القيمة المهنية والتتميز في سوق العمل.

ستنعكس هذه التحولات بشكل مباشر على الأجور، إذ يُتوقع انتقال نحو ١٣٪ من إجمالي الأجرور إلى فئات الوظائف ذات المهارات الرقمية عالية، مع ارتفاع الدخول فيها، مقابل ركود وتراجع أجور العاملين في الوظائف المكررة للشخصية المهنات، وانخفاض حصتهم من الأجور من ٣٣٪ إلى نحو ٢٠٪.

يف تنقذ وظيفتك في عصر الذكاء الاصطناعي؟

بودة إلى السؤال الرئيسي، يصبح من المهم إدراكاً لكل موظف، مهما كان مجال عمله، أن بيدأ باليقظة في كيفية الاستفادة من الذكاء الاصطناعي لتطوير أدائه والارتفاع بمساره المهني، بدل الاستسلام للخوف أو القلق الذي قد يعيق القراءة على التفكير والتكيف.

من الضروري إدراك أن الحد الأدنى من التعامل مع الذكاء الاصطناعي بات متاحاً لمعظم الأفراد.

ويستخدم كثيرون بشكل يومي هواتف ذكية تطبيقات تعتقد في جوهرها على تقنيات الذكاء الاصطناعي دون وعي مباشر بذلك.

في هذا上下文， يؤكّد المنتدى الاقتصادي العالمي

عن العاملين بحاجة إلى جهود مكثفة لإعادة تأهيل أنفسهم وتطوير مهاراتهم، بينما يحتاج العاملون في المجالات المتغيرة أو المتباينة إلى رفع مستوى مهاراتهم وتنمية قدرتهم على التعلم المستمر.

يشير المنتدى إلى أن اكتساب المهارات يمكن

أن يتم بسرعة، وأن التعلم عبر الإنترنت يوفر رضًا ملائكة، إذ يستغرق العاملون من مختلف المستويات التعليمية، ومن فيهم من لم يحصلوا على شهادات جامعية أو دراسات عليا، المدة نفسها لاكتساب شهادات المهارات عبر الإنترنت.

للبقاء في الصدارة في عصر الذكاء الاصطناعي،

وفي السياق ذاته، تؤكد مجلة فوربس أن الذكاء الاصطناعي يمتلك القدرة على أن يكون من بين أكثر التقنيات تأثيراً على الاقتصادات العالمية على الإطلاق.

كم عدد الوظائف التي سيحل محلها الذكاء الاصطناعي؟

أفاد تقرير صادر عن بنك غولدمان ساكس بأن الذكاء الاصطناعي قد يحل محل نحو ٣٠٠ مليون وظيفة بدوام كامل حول العالم، مع قدرته على أتمتة ما يقرب من ربع مهام العمل في كل من الولايات المتحدة وأوروبا.

ورغم هذه التداعيات، يشير التقرير إلى أن الذكاء الاصطناعي قد يُسمم في الوقت نفسه في خطة

الحادي عشر من مارس، مما ينذر بالخطر على مستقبلنا.

في مقابل ذلك، يرى بعض الخبراء أن التكنولوجيا الجديدة يمكنها أن تساعدنا في إيجاد حلول دائمة لبعض المشكلات التي نواجهها.

على سبيل المثال، يمكن استخدام الذكاء الاصطناعي لتحسين جودة التعليم والرعاية الصحية، مما يساهم في تحسين مستوى المعيشة للناس.

إذن، فإن التحدي الذي يواجهنا هو كيفية التعامل مع التغيرات التي تحدث في مجتمعنا، واتخاذ القرارات المناسبة لضمان مستقبل أفضل.

والتقنيات الجديدة في مختلف المجالات والمهن؟

هذا ما يسعى هذا التقرير إلى الإجابة عنه، ككيف سيؤثر الذكاء الاصطناعي على الاقتصاد؟

ويؤكد تقرير لمعهد ماكينزي العالمي أن الاقتصاد العالمي، وفقاً لمتوسط مستوى واستيعابه عالمياً ومع التقدم المتتسارع تطويره، سيحدث أثراً بالغاً في تعزيز الاقتصاد العالمي بـحوالي 13 تريليون 2030 المستقبلي المنظور. وبحلول عام ٢٠٣٠ أن يرتفع الناتج المحلي الإجمالي التراكمي ١٦٪ مقارنة بالوضع الحالي.

ويذكر التقرير نفسه أنه بحلول عام ٢٠٣٠ ستكون نحو ٧٠٪ من الشركات قد تبني الذكاء الاصطناعي واعتمدت نوعاً واحداً الأقل من تقنياته في عملياتها.

لماذا ينصح الأطباء بالمشي للخلف؟ فوائد غير متوقعة لصحة الجسم



محددة - أو أثناء تمارين الإحماء. وأضف أن هذا النشاط عادةً ما يشكل جزءاً صغيراً من التمارين. قال: "جهاز المشي رائع لباري السن لأن المقاييس على الجانب، ما يقلل من خطر السقوط".

خطة المشي إلى الوراء تقترح دوفيك إضافة دقيقة واحدة من المشي للخلف إلى ١٠ دقائق من الشاشي، مع إضافةزيد من الوقت والمسافة كلما شعرت بالراحة. وتقتصر دوفيك: "إذاً ببطء شديد جداً، لأن هناك توازنًا في التكيف وإعادة تدريب الدمام، أنت تتعلم مهارة جديدة، وستستخدم عضلات بطريق مختلفة". كما يفضل أن تمارس تمارين المشي إلى الخلف يوم شرقي.

تدريب متعدد التخصصات وتصنيف دوفيك المشي للخلف كشكل من أشكال التدريب المتعدد التخصصات، أو دمج مزيج من الحركات في برنامج لياقة بدنية.

يمكن أن يساعد القيام بمجموعة متنوعة من التمارين في منع إصابة الإفراط في الاستخدام، والتي قد تحدث بعد تكرار استخدام نفس الجمومات الخفيفة.

الشيء العصسي كإعادة تأهيل يرشد أخصائيو العلاج الطبيعي بعض برامجهما إلى المشي العصسي، وهو أمر قد يكون مفيداً بعد إصابات الركبة أو الظهر. يكتفي العامل بدور الوقت، وتحقيق المعاشرة جيداً.

وعند البشر، يمكن للحركة العكسية أن تزيد من مردودية أوتار الركبة، وتقوي العضلات غير المستخدمة، وتحفز العقل بينما يكتيف الجسم مع حركة ووضعيته.

وقالت: "أرى الكثير من الناس في حي يمشون، وهذا أمر جيد". لكنهم ما زالوا يشددون على نفس عناصر بنتيمهم الجسدية مثراً ومتراكماً.

وتوضح دوفيك: "يختلف المشي العصسي اختلافاً كبيراً عن الشئي الأمامي من حيث القوة ونطاف الحرارة". فيما من الهبوط بالركبة أو لا، "تضرب مقدمة القدم أولاً، وغالباً ما يكون ذلك برقق، غالباً ما يلامس الكعب الأرض".

وتصبف: "هذا يقلل من نطاق الحرارة في مفصل الركبة، مما يسمح بالنشاط دون إجهاد مفصل الركبة".

كما يحدد المشي العصسي عضلات أوتار الركبة، وهي مجموعة العضلات الموجودة في الجزء الخلفي من الفخذ.

وتتفق دوفيك أن المشي العصسي يحسن التوازن ويقلل من مخاطر السقوط لدى كبار السن من خلال تنشيط المزدوج من حواس الجسم.

يوصي كيفن باترسون، وهو مدرب شخصي في ولاية تينيسي، باستخدام جهاز المشي كأثر مكان آمن للمشي العصسي، ويذكره ضبطه على سرعة بطيئة، ليقوم الشخص بدفع الحزام بنفسه.

وقال باترسون إنه يستخدم المشي للخلف مع جميع علاماته كـ"تمرين إضافي" - وهو مصطلح في تدريب الأنفال يشير إلى حركات إضافية مصممة لتمرين مجموعة عضدية

تشنجات السوق الالياوية .. لماذا تحدث وكيف يمكن الوقاية منها؟



وكالات

هل تبحث عن طريقة جديدة لكسر رتابة التمارين اليومية وتنشيط روتين لياقتك البدنية؟ قد يكون المشي للخلف هو الخيار المفاجئ الذي تحتاجه.

ورغم أن المشي السريع إلى الأمام يظل من أكثر الأنشطة فائدة للصحة، بما يقدمه من دعم صحة القلب والأوعية الدموية، وتنمية وبناء للعضلات، إلى جانب دوره في تخفيف التوتر، إلا أن العادي عليه قد يقوده تصرّف المحسنة أو المغناطيسي إذا كان يُنتهي بوجوده.

كيف يمكن الوقاية من التشنجات الالياوية؟

بالرثى المغناطيسي إذا كان يُنتهي بوجوده

ضغط على الأعصاب أو مشكلة في العمود

الفكري. الهدف من الفحص هو العلاج الممروري.

توصي الدراسات بعدة إجراءات بسيطة

وفعالة:

ممارسة تمارين الإطالة للساقين قبل النوم.

تناول وجبات غنية بالمعادن مثل الموز، العدس،

المكسرات، والبطاطا اللحوة.

الحفاظ على ترطيب الجسم عبر شرب الماء

باتظام.

ارتداء أحذية مريحة تدعم باطن القدم

والكاكي.

تجنب الجلوس لفترات طويلة دون حركة.

النوم في وضعية مريحة مع أغطية ضد الضفاضة

وتقليل الألم. استخدام حمادات دافئة لتخفيض التوتر

الذئاب المشي لبعض دقائق بعد التنشج لإعادة

التنفس الدورة الدموية.

شرب الماء أو محلول غني بالأملاح المعدنية في

الدم.

عادة لا يتطلب الأمر فحوصات معقدة،

ويعتمد الطبيب على التاريخ المرضي والفحص

السريري. لكن في بعض الحالات قد تطلب

تحاليل الدم لقياس نسب المعادن، أو تصوير

لتضيق العضلات.

أما في الحالات المزمنة، فيمكن وصف محالات

المغناطيسي أو البوتاسيوم تحت إشراف

الطبيب، أو اعتماد برنامج علاجي طبيعي

لتحسين مردودة العضلات.

ويعتقد أن المشي للخلف هو

الخطوة الأولى في علاج المرض.

ويؤدي إلى تبييض العضلات.

تناول بعض الأدوية مثل درمات البول، أدوية

الكوليستروول، أو بعض أنواع العلاج الممروري.

أعراض مزمنة مثل السكري، قصور الكلوي،

مشكلات الغدة الدرقية، أو ضعف الدورة

الدموية الطرفية. وبisher التقرير إلى أن قلة

الحركة اليومية عامل مهم أيضًا، إذ يؤدي

فقدان الاتكالة العضلية مع التقدم في العمر إلى

زيادة احتمال حدوث التشنجات ليلًا.

الأعراض التي يجب الانتباه إليها

أبرز أمثلة التشنج الالياوي هو ألم مفاجئ

وشدید في فضلات السوق يوقيع المريض من

نومه. قد يشعر الشخص بأن كتلة قاسية تتحدى

أو متصلبة، وظاهرها أحيناً ككتلة مزدحمة

الجلد. وفي الحالات المتكررة، يمكن أن يبقى

الآلم الخفي أو الأطباء لتفحص الدم

وتقدير التشنج.

أما إذا كانت التشنجات مصحوبة بتورم،

ضعف عام، أو تتميل، فقد يشير ذلك إلى حالة

حال الاستثناء بالبخار.

كيف يتم التخلص؟

وكالات

تشنجات السوق الالياوية ..

لماذا تحدث وكيف يمكن الوقاية منها؟

كثيرون يستيقظون ليلاً على ألم حاد ومفاجئ

في عضلات السوق يجعل الحركة فيه مستحيلة

للون أو حتى دقائق. هذه الحالة المعروفة باسم "تشنجات السوق الالياوية" ليست مجرد انتباش عضلي عابر، بل إشارة إلى اضطراب في عمل العضلات أو الأعصاب، وقد تکثر بشكل يعيق النوم وجوهر الحياة، وإن تشنجات السوق يمكن أن تسبب أي شخص، لكنها أكثر شيوعاً لدى البالغين فوق سن الخمسين، غالباً ما تظهر في عضلات الربلة أو الفخذ. ورغم أن معظم الحالات لا تترنح بخطر طبي، فإن تكرارها أو شدتها يستدعي استشارة الطبيب لاستبعاد الأسباب المرورية.

ما الذي يحدث أثناء التشنج؟

يصف الأطباء التشنج الالياوي بأنه انتباش

لا إرادي ومجاهي في الألياف العضلية يؤدي

إلى تصلب مؤلم في السوق. وقد تستمر الحالة

من بضع ثوانٍ إلى عدة دقائق، يعقبها شعور

بالتباس أو ألم خفيف في اليوم التالي.

تحدث التشنجات عادةً في فضلات الربلة

الخلفية، لكنها قد تتدنى إلى القدم أو الفخذ.

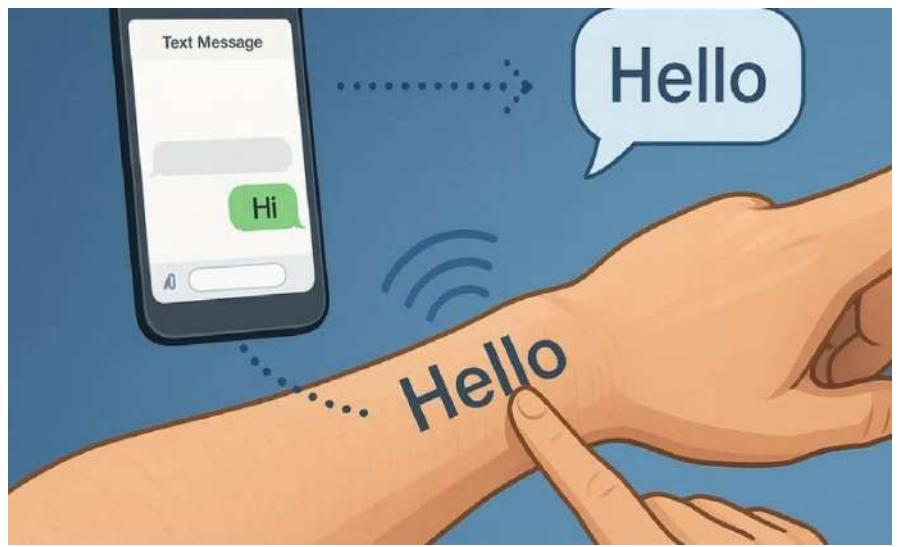
احياناً يصف المرضى الإحساس وكان العضلة

"تنفس على نفسها"، ويصبح لها

يشددة

أو شددة

تقنية جديدة تحول الجلد إلى وسيلة لإرسال واستقبال النصوص



الحاجة إلى النظر إلى شاشة أو الاستماع لآية إشارات.

تصثير الرقة يستخدم دائرة حساسية قائمة للتعدد فوق طبقة من "البوليمايد"، مع غطاء سيليكون يحافظ على مرونته وقوتها التصاق مرتبطة تثبيه ملمس الجلد الطبيعي. ويأتي قلب النظام في صورة مصوّفة حساسات أيونية تعتقد على ورق أزر ملطف بالبالم يغير موصلاً عند الضغط عليه. تعمل الرقة على تقسيم كل حرف في ASCII إلى أربع وحدات ثنائية (bit-2)، ويمثل كل حساص وحدة منها.

عدد مرات الضغط على كل حساص خلال فترة قصيرة يحدد قيمة الجملة التي يمثلها.

وعند إرسال رد، تصدر الحركات الصغيرة اهتزازات بعدد نبضات يطابق قيمة كل جزء، مما يخلق "جملة اهتزازية" تعادل الحرف الأصلي.

وتحتاج إلى تفاصيل ملائمة لـ "جامعة" رياضياً يحاكي سلوك الضغط الطبيعي على الجلد عبر مراحل أربع: الإنرقة، والذروة، والانخفاض، والعودة، مع تغييرات في القوة والمدة وعدد التكرارات. لكنها دون شاشة ولعب ألعاب فيديو بالملمس فقط.

عرضت التقنية في تجربتين لافتتين: - كتابة كلمة "Go"! عبر سلسلة من الضغطات، حيث يظهر النص على الحاسوب ويسقبل المستخدم تأكيداً لمسيّر فورياً عبر الرقاقة.

- التحكم بألعاب سباقات، حيث تُستخدم المسارات لتوجيه المركبة، بينما تشير شدة الاهتزازات إلى قرب المركبات الأخرى، اهتزاز أقوى يعني خطأ انحراف أكبر.

وكالات بينما يستطيع الجلد البشري التمييز بين أنماط دقيقة من الضغط والحركة، تعمد معظم الأجهزة الإلكترونية اليوم على نقرات وتمريرات سريعة فقط.

هذا الفارق دفع الباحثين إلى تطوير جيل جديد من واجهات اللمس القابلة للارتداء، لكن كثيراً من التجارب السابقة ظلت محدودة بسبب صلابتها أو ضعف قدرتها على تقدير الإشارات الدقيقة أو تقديم درجة فعل ملحوظة.

ورغم محاولات استخدام تقنيات موزدة بمحاسات، وأسوار ترصد التغيرات الدقيقة في الضغط، وأسطح

تصدر اهتزازات موجهة، يقي التحدي الأكبر هو ترجمة النصوص الرقمية، خصوصاً رموزاً مزدوجة.

وهيكل من التيتانيوم الفاخر يضيف لمسة من الفخامة والمتانة، إلى جانب اتصال خلوي متقطع.

ويعود هذا التوقيت استرجيحاً، خصوصاً إذا صادف إطلاق سامسونج هواتفها

القابلة للطي الجديدة، ما قد يزيد من قوة الحملة التسويقية للساعة.

من المتوقع أن تأتي الساعة الجديدة مع شاشة أكبر وبطارية أكثر قدرة، وهذا الفارق دفع الباحثين إلى تطوير جيل جديد من واجهات اللمس القابلة للارتداء، لكن كثيراً من التجارب السابقة

كما ستعتمد سامسونج على ترقية شرائح المعالجة، لتعزيز أداء الساعة وكفاءتها، بما يشمل طرازات غالاكسي ووتش ٢، لتلبية تطلعات المستخدمين

الباحثين عن أداء قوي وسلس في الأجهزة الذكية.

وكالات

تقديم دراسة نشرت في Advanced Functional Materials أبتكراً جديداً، رقعة مرنة تشبه الجلد

تعمل كفحة تواصل ثنائية الاتجاه، حيث تحول المسامات إلى نصوص رقمية، وتتيح إرسال الشخص للمستخدم عبر

اهتزازات يمكن الشعور بها.

تعتمد الرقة على مزيج من الحساسات الأيونية،

والدارات فائقة المرونة، ومحركات اهتزاز صغيرة،

إضافة إلى نموذج ذكاء اصطناعي قادر على تقدير أنماط الضغط.

وبحسب Nanowerk، يمكن للجهاز تمثيل جميع رموز ASCII عبر المسم فقط، ما يجعل التفاعل ممكناً دون

الاحترام والشراكة في الوكالة.

ساعة «غالاكسي ألترا 2» تدخل سباق 2026

وكالات

تستعد شركة سامسونج الكورية الجنوبية العملاقة لدخول مرحلة جديدة من المخالفة مع أبل في سوق الساعات الذكية، من خلال تطوير ساعة ذكية جديدة تحت اسم «غالاكسي ووتش ألترا».

ومن المتوقع أن تصل الساعة الجديدة، الأسواق، عام ٢٠٢٦، لتكون خصماً

ما يليها لساعة أبل ووتش ألترا ٢.

تعمل سامسونج حالياً على تطوير نسخة محسنة من ساعتها الذكية الرائدة، وتحمل الاسم الرمزي «غالاكسي ووتش ٩ ألترا»، والتي يُتوقع أن تطرح رسمياً باسم «غالاكسي ووتش ألترا ٢»، وقد تغير موقع «ديجيتال تريندز» المتخصص في أخبار التكنولوجيا (Digital Trends).

وتسعى الشركة الكورية من خلال هذه الخطوة إلى تعزيز مكانتها في سوق الساعات الذكية عالية الأداء، ومواجهة إطلاق أبل القادم لساعتها الجديدة في ٢٠٢٦.

وإذا تم طرح الساعة في الأسواق خلال يونيو أو أغسطس / آب من عام ٢٠٢٦، فإن غالاكسي ووتش ألترا ٢ ستدخل في منافسة مباشرة مع ساعة أبل ووتش ألترا ٣، لخوض نفسها في قلب سباق الأجهزة القابلة للارتداء بين أكبر شركتين عالميتين للتكنولوجيا.

ويعود هذا التوقيت استرجيحاً، خصوصاً إذا صادف إطلاق سامسونج هواتفها

القابلة للطي الجديدة، ما قد يزيد من قوة الحملة التسويقية للساعة.

من المتوقع أن تأتي الساعة الجديدة مع شاشة أكبر وبطارية أكثر قدرة، وهيكل من التيتانيوم الفاخر يضيف لمسة من الفخامة والمتانة، إلى جانب اتصال خلوي متقطع.

كما ستعتمد سامسونج على ترقية شرائح المعالجة، لتعزيز أداء الساعة وكفاءتها، بما يشمل طرازات غالاكسي ووتش ٩، لتلبية تطلعات المستخدمين

الباحثين عن أداء قوي وسلس في الأجهزة الذكية.

وكيل مرسيدس رجا غرغور: لا معنى لوجود شركات مثل نيسان

وكالات

جاب وكيل مرسيدس في الدول العربية مقارنة بالولايات المتحدة ودول أخرى، بأن الوكالة

ونووية السيارة (الجودة) لها دور في ذلك.

وقال غرغور خلال مقابلة غير بروكاست، إن بعض السيارات أسعارها

عالية ولا معنى لوجودها مثل شركة نيسان.

وتحدث مالك شركة غرغور وكيل مرسيدس في المنطقة، عن كيفية بدء والده من

بيع البرقان في بابا فلسطين وصولاً إلى أن أصبح أقدم وكيل مرسيدس خارج

المناطق.

ويبين أن عائلة غرغور عائلة متقدمة متربطة بلا خلافات تربطها المودة

والاحترام والشراكة في الوكالة.

وكالات

جاب وكيل مرسيدس في الدول العربية مقارنة بالولايات المتحدة ودول أخرى، بأن الوكالة

ونووية السيارة (الجودة) لها دور في ذلك.

وقال غرغور خلال مقابلة غير بروكاست، إن بعض السيارات أسعارها

عالية ولا معنى لوجودها مثل شركة نيسان.

وتحدث مالك شركة غرغور وكيل مرسيدس في المنطقة، عن كيفية بدء والده من

بيع البرقان في بابا فلسطين وصولاً إلى أن أصبح أقدم وكيل مرسيدس خارج

المناطق.

ويبين أن عائلة غرغور عائلة متقدمة متربطة بلا خلافات تربطها المودة

والاحترام والشراكة في الوكالة.

وكالات

تسارع جوجل خطواتها للعودة إلى سوق

النظارات الذكية، معلنة خطوة موسعة

تشمل إطلاق أول نظاراتها المدعومة بالذكاء

الاصطناعي في ٢٠٢٦، بالتزامن مع جهود

لتعزيز منظومة أندرويد الواقع الممتد

Android XR وتحديثات جديدة لنظارة Galaxy XR سامسونج.

وتأتي هذه التحركات في وقت تشتت فيه المنافسة

مع ميتا وغيرها من الشركات في سوق الأجهزة

الذكية المعمدة لـ الذكاء الاصطناعي.

نظارات جديدة بنسختين

أعلنت جوجل أن الجيل الجديد من النظارات

التي سوف تطلقها سيأتي في نسختين، وهما

نظارات صوتية فقط تتبع التفاعل مع مساعد Gemini الذي يمتاز بالصوت، ونظارات

مزددة بشاشة داخل العصبة لعرض معلومات

مزددة بشاشة والتجاهات والتترجمة الفورية.

وأوضحت الشركة أن أول إصدار سيصل في

العام المقبل ٢٠٢٦، دون الكشف عن التصميم

الجديد.

وبيّن هذا الجيل الجديد بالكامل على نظام

Android XR، الذي تظوره جوجل

حيث أنها إلى حد كبير متطابقة مع جهود

لينوفو في الواقع الممتد، وهو مصطلح تطلقه

جوجل على منظومات الواقع الافتراضي VR

والواقع المعزز AR معاً.

شركات فوجي وتصميم جديد بعد دروس الماضي

تعمل جوجل على تطوير الأجهزة بالتعاون مع

ماساتشوستس وشركات أخرى متخصصة ضمن

النظام العالمي.

وأعلنت جوجل أن التكلفة تبلغ ١٥٠ مليون دولار وعُرض في مایا

سوق تقاضي تقدّمها مينا.

وكالات

تسارع جوجل خطواتها للعودة إلى سوق

النظارات الذكية، معلنة خطوة موسعة

تشمل إطلاق أول نظاراتها المدعومة بالذكاء

الاصطناعي في ٢٠٢٦، بالتزامن مع جهود

Samsung.

وتأتي هذه التحركات في وقت تشتت فيه المنافسة

مع ميتا وغيرها من الشركات في سوق

النظارات.

وأوضح جوجل أن التكلفة تبلغ ١٥٠ مليون دولار وعُرض في مایا

سوق تقاضي تقدّمها مينا.

وكالات

تسارع جوجل خطواتها للعودة إلى سوق

النظارات الذكية، معلنة خطوة موسعة

تشمل إطلاق أول نظاراتها المدعومة بالذكاء

الاصطناعي في ٢٠٢٦، بالتزامن مع جهود

Samsung.

وتأتي هذه التحركات في وقت تشتت فيه المنافسة

مع ميتا وغيرها من الشركات في سوق

النظارات.

وأوضح جوجل أن التكلفة تبلغ ١٥٠ مليون دولار وعُرض في مایا

سوق تقاضي تقدّمها مينا.

وكالات

تسارع جوجل خطواتها للعودة إلى سوق

النظارات الذكية، معلنة خطوة موسعة

تشمل إطلاق أول نظاراتها المدعومة بالذكاء

الاصطناعي في ٢٠٢٦، بالتزامن مع جهود

Samsung.

وتأتي هذه التحركات في وقت تشتت فيه المنافسة

مع ميتا وغيرها من الشركات في سوق

النظارات.

وأوضح جوجل أن التكلفة تبلغ ١٥٠ مليون دولار وعُرض في مایا

سوق تقاضي تقدّمها مينا.

وكالات

تسارع جوجل خطواتها للعودة إلى سوق

النظارات الذكية، معلنة خطوة موسعة

تشمل إطلاق أول نظاراتها المدعومة بالذكاء

الاصطناعي في ٢٠٢٦، بالتزامن مع جهود

Samsung.

وتأتي هذه التحركات في وقت تشتت فيه المنافسة

</div

وزير الدفاع الإسرائيلي: لن ننسحب أبداً من كل قطاع غزة

قال وزير الدفاع الإسرائيلي، يسرائيل كاتش، إن إسرائيل لن تنسحب أبداً من كل قطاع غزة. خلال مراسم بناء ١٢٠ وحدة سكنية في بيت إيل، "لن ننسحب أبداً من كل قطاع غزة وستقيم بورا استيطانية شمال القطاع".

وابتع: "ستقيم بورا استيطانية في شمال قطاع غزة في الوقت المناسب وبالتوقيت الملائم، هناك من ينظرون - لكننا نحن نحكم".

وأكمل: "هذه حكومة استيطان، وإذا أمكن فرض السيادة على الضفة سنفدها، ونحن الآن في مرحلة السيادة العملية، حالياً، وبفضل الموقف والقوة التي أظهرتها إسرائيل بعد الكارثة المروعة في ٧ أكتوبر توجد فرص لم تكن متاحة منذ زمن بعيد".

ويشأن سوريا، قال كاتش: "لن تتحرك مليتنا واحداً من سوريا".

وقبل يومين، أفاد مسؤولون إسرائيليون لصحيفة "هارتس" بأن اتخاذ كل قرارات حاسمة بشأن المرحلة الثانية من وقف إطلاق النار في قطاع غزة، مررهون باتجاه مترقب بين رئيس الوزراء بنيامين نتنياهو والرئيس الأميركي دونالد ترامب في قلربا نهاية الشهر الجاري.

وذكر المصادر أن التوجه الإسرائيلي للمرحلة المقبلة يعتمد بشكل أساسي على موقف إدارة ترامب من قضايا شائكة، أبرزها كيفية الربط بين انسحاب قوات الجيش الإسرائيلي ونزع سلاح حركة حماس، فضلاً عن ضمان تمدير ما تبقى من شبكة الأنفاق.

وأضافت أن ترامب من المتوقع أن يعرض خلال الاجتماع نهج إدارته في دفع الخطة وأالية اتخاذ القرار، وكان البعض الأميركي سيفت ويكتوف قد كشف عن اجتماع رباعي عقد في بيامي يوم السبت، ضمن ممثلين عن الولايات المتحدة ومصر قطر وتركيا.

وقال ويكتوف في بيان إن الأطراف تناقش "تدابير التكامل الإقليمي" ودعت إنشاء "مجلس السلام" كإطار انتقالية لإدارة شؤون القطاع.

وأضاف البيان أن المرحلة الأولى من الانفاق بدأت تؤتي ثمارها من خلال زيادة المساعدات الإنسانية والانسحاب الجزئي للقوات وتقليل حدة القتال.

سلاح رواد.. تحقق يكشف كواليس دعم إسرائيل لدروز سوريا

وإدارة دونالد ترامب، التي جعلت دعم الشرع ركيزة أساسية في السياسة الأمريكية.

وعيول تفرون في الإدارة الأمريكية والكونغرس على الشروع بإعادة الاستقرار إلى سوريا، بما يخفف التوترات الإقليمية، ويفتح الطريق أمام عودة ملايين اللاجئين، ويساعد على تليص النفوذ الإسرائيلي في الشرق الأوسط.

ويقول مسؤولون إسرائيليون أنه رغم عدم تفهم بالشروع، فإن إسرائيل أبدت براغماتية غير تقليدية دعمها للدروز، وخفض الضغط العسكري، ومنح المفاوضات فرصة خلال الأشهر الماضية.

وقال مسؤول إسرائيلي: "قدمنا المساعدة عندما كانت ضرورية للغاية، وصنف ملتزمون بأمن الأقلية، لكن هذا لا يعني أنها ستسقط قوات خاصة للذكر بجوار الدروز أو تدخل في تنظيم ميليشيات".

وأشار المسؤول إلى إدراك متزايد داخل إسرائيل بأن ليس كل الدروز يلتقطون حول الرعن الروحي الدرزي الشيعي حكمت الهجرى، الذي يقود دعوات لاندصال عن دمشق بدعم إسرائيلي.

ورداً على طلب تعليق رسمي، قال مسؤول حكومي إسرائيلي: "بعد هجمات أكتوبر، إسرائيل مصممة على الدفاع عن مجتمعاتها على الحدو، بما في ذلك الحدود الشمالية، ومنع ترسيخ الإرهاب، وضمان أمن دولة إسرائيل من أي هجمات بحرية أو غيرها".

ويوري بعض المحليين الإسرائيليين والأميركيين أن استخدام إسرائيل المكثف للفورة العسكرية في سوريا، وجودوها السريّة لتعزيز الانفصالي الدرزي، جاءت بنتائج عكسية وأضرت بالعلاقات في وقت بدا فيه الشرع متقدماً على تهدئة القدس ودمشق، وكذلك بين إسرائيل



AFP

كم يقدم إسرائيليون روابط شهرية تتراوح بين ١٠٠ و ٢٠٠ دولار نحو ٣ آلاف مقاتل درزي، بحسب مسؤولين درزيين.

وتحدثت واشنطن بوساطة مع أكثر من ٢٠ مسؤولاً إسرائيلياً وغربياً حالياً وسابقاً، ومستشارين

طبيعين في سوريا بخطر تكثيرين داخل المؤسسة الداعية الإسرائلية.

ويعكس الدعم الإسرائيلي للدروز السوريين عدم الثقة بالشرع، وتاريخ إسرائيل الطويل في التدخل الهادئ داخل

دولة جاورة تهتها الحرب الأهلية.

وبحسب الصحيفة، شكّل رفض إسرائيل السماح للشرع بتوحيد البلاد — بما في ذلك استمرار دعمها للدروز — مصدر توتر بين القدس ودمشق، وكذلك بين إسرائيل

الشرع آنذاك عن أفكاره المتطرفة.

وتعد الدعوة لـ ٣٠ ألف مقاتل درزي، بحسب مسؤولين درزيين.

إذ أدعوا أدواراً بارزة داخل إسرائيل، بما في ذلك شغل مناصب رفيعة في الجيش والحكومة، ما جعلهم حلفاء

هيئتهم، والتي تضم شحاماً من التعاون الإسرائيلي في سوريا وإسرائيل ولبنان.

ويتحقق العدد من هؤلاء شريطة عدم الكشف عن بالشرع، وتاريخ إسرائيل الطويل في التدخل الهادئ داخل

دولة جاورة تهتها الحرب الأهلية.

وبحسب الصحيفة، شكّل رفض إسرائيل السماح للشرع بتوحيد البلاد — بما في ذلك استمرار دعمها للدروز — مصدر توتر بين القدس ودمشق، وكذلك بين إسرائيل

على حدودها الشمالية الشرقية، فيما يعتقد مسؤولون

بعد ٩ أيام من سقوط نظام الرئيس السوري السابق في سوريا بشار الأسد، بدأت مروحيات إسرائيلية بالوصول إلى جنوب سوريا في ١٧ ديسمبر ٢٠٢٤، وفقاً لبيان موسوعة "اشطن بوست".

وكان الشتات، إلى جانب منصات المساعدات الإنسانية، تتضمن ٥٠٠ بندقية وذخائر ودروع وأقنية،

أثبتت جواً بشكل سري لتسليح ميليشيا درزية تعرف باسم "الجبل العسكري"، وفقاً لمسؤولين إسرائيليين سابقين شاركوا مباشرة في العملية.

وبحسب الصحيفة، سعت إسرائيل إلى التأثير في مسار التطورات داخل سوريا عبر دعم "ميليشيات درزية حلقة"، في إطار مساعي لاضعاف التحالف الشعبي الذي

وبالناتي تعزيز جهود الرئيس الأحمد الشرع لتوحيد البلاد بعد حرب أهلية طويلة.

وتعهد الإمدادات الإسرائيلية جزءاً من جهود طوبل الأسد لدعم الدروز، وهو أثيلية دينية لعبت نقليداً دوراً في سياسات عدة دول شرق أوسطية، وفق مسؤولين إسرائيليين حالياً وسابقاً،

اليوم، بحسب ما ذكر إليه تحقيق "اشطن بوست".

تراجع الدعم وإيقافه في مارس ٢٠٢٥، وهو الذي دينية لعبت نقليداً

دوراً في سياسات عدة دول شرق أوسطية، وفق مسؤولين إسرائيليين حالياً وسابقاً،

أن يتراجع إلى أقصس مع انتقال إسرائيل إلى مسار التفاوض مع الشرع.

لكن إسرائيل لا تزال تندلع عمليات إسقاط جوي لمعدات عسكرية غير فتاكة، مثل الدروع الواقعية والإمدادات الطيرية، لمقاتلين دروز سوريين، ما يُؤثر فعلياً قدرة الشرع على تزييف السلطة، وفقاً لقيادة دروز في سوريا

ومسؤول إسرائيلي سابق.

ترامب يعلن بناء "أكبر سفينتين حربيتين" باسمه والمفردون العرب يحلون



وكالات يختزل تاريخ السودان الحديث مساراً طويلاً من العنف المذهلي، بدأ قبل انفصال الجنوب واستمر

بعد ذلك تزافقت التحولات السياسية الكبرى مع موجات متعاقبة من المجازر وجرائم الحرب،

وخلفت عدداً هائلاً من ضحايا المدنيين، كثيراً منهم انتهى في مقابر جماعية ضلل سقوط خارج

الضوء.

ومع ذلك ما قبل انفصال جنوب السودان، ظل الشمال

والجنوب مرتبطين بصلة واحد من الدماء، إذ لم يؤد ترسيم الحدود الجديدة إلى طي صفحه

العنف، بل أبقى أثار المجازر حاضرة في ذاكرة

البلاد، من خلال جثمانين المدنيين الذين قتلوا

في صراعات غذتها اعتبارات سياسية وعرقية

وتدخلات خارجية مشتابكة.

في خطوة جديدة تعكس هوسي بالتفوق العسكري والأسلحة التقليدية

الضخمة، أعلن الرئيس الأميركي دونالد ترامب عن خطط لبناء سفينتين حربيتين جديدين، مما أثار اقسام آراء العرب على موقع التواص

الاجتماعي.

وقد أكد ترامب أن البارجتين الحربيتين ستكونان الأكبر في تاريخ الولايات المتحدة، مطلاً عليها اسم "طراز ترامب".

و يأتي هذا الإعلان في ظل تناقض بحري محوم مع الصين، وrogue التفوق

النوعي الكاسح للأسطول الأميركي الذي يضم ١١ حاملة طائرات نووية مقابل ٣ تقليدية للصين، وعد غواصات يفوق بيكين به أضعافاً، فإن التفوق العددي للسفينة الصينية هو بمجمل ٤٠ سفينة مقابل لأميركا بيدو أنه أثار

حقيقة الرئيس الأميركي.

"طراز ترامب" وفي تفاصيل الإعلان، أكد ترامب بصفته القائد الأعلى للقوات المسلحة موافقه على بناء سفينتين "ضخمتين جداً" تفوقان في الحجم والقدرة بوارج حربية

الحرب العالمية الثانية الشهيرة مثل "آيو" و"ميسيوري".

ووفق التسريبات، سترن كل سفينة ما بين ٣٠ و٤٠ ألف طن، وستكون مزودة

باسم "الجنجويد" ممعن عناصرها من قيائل أخرى، ومع اتساع رقعة المواجهات، غرقت دارفور في دولة من الظائف، شملت إحراق القرى، وقتل المدنين، وتغير مئات الآلاف من السكان.

ولا تتوافق، حتى اليوم، حقيقة دقيقه لعدد الضحايا في دارفور، في ظل تداخل أسباب الوفاة بين القتل المباشر والجروح والمرض والتلوّح

القسري.

ارتفاع معدلات الوفيات

غير أن مساحاً أجرته سفارة الولايات المتحدة بين نازحى الإقليم خلال عامي ٢٠٠٣ و ٢٠٠٤

يشير إلى أن سفارة الولايات المتحدة في ظل التوازنات الاقتصادية

والتلوّحية، كانت:

"لا أميركا، لا روسيا، ولا الصين، في ظل تنازعه لبقاء طلاق"

أباً، فتصريحتاته تزامن مع جدوه هذه المصاري في ظل القوة الأمريكية

على الاقتصاد الأميركي وأصبح بريداً لكمة بكمتين".

أما بسام، فتصريحتاته تزامن مع جدوه هذه المصاري في ظل القوة الأمريكية

الحالية، مقدراً:

"يا رجل ما مرعيين من دون هاواسطة ليش هالمصاريف الزيادة".

بينما حل الناشط محمد الخطوة بأنها محاولة لإثبات الذات أمام المناقشين،

محذرًا من الواقع الاقتصادي:

"الصين خلت ترامب بقيامه بكل المحاولات عشان يقول أنا لساتني (ما زلت)

الأقوى... وخوب أميركا بن روسيَا واضح كمان.. الإنفاق العسكري سيديمر

مزانية أميركا إذا استمر بهذه الوترة".

وغيرت سحر عن أسلفها لغاید البر الرئيسي في سباق القتال العالمي، قائلة:

"أين العرب من ذلك كله؟ العالم كله يصنع سلاحه والعرب في سباق عميق"

في حين اختصر حساب باسم (أم جنات) الموقف برغبة إنسانية في السلام بعيداً

عن طبول الحرب، معلقاً:

"الشعوب تحتاج أكبر سلام في التاريخ وليس أكبر سفن ولا أقوى سلاح".

يُذكر أن "البوازح الحربية" التي يسعى ترامب لإيجادها هي نوع من السفن

المدرعة ذات الدافع التقليدي، والتي يبلغ ذروة مجدها في الحرب العالمية

الثانية قبل أن يندرجها لصالح حاملات المقاتلات، وصوارخ الموجهة، حيث أخرجت البحرية الأمريكية آخر بوازحها من الخدمة في التسعينيات.

وبيو أن ترامب يميل إلى الطازق القديم "الفنتنج"، حيث يبيو أنه صرخ

برغبته في إعادة أنظمة الدفع بالبخار إلى البحرية الأمريكية بدلاً من الأنظمة

الحديثة، في تحد صريح لأنصار البيئة والتطور التكنولوجي الرقمي.

من سرق أسد راجن صيدنايا؟

أوكانيا تعلن الانسحاب من سيفرس.. وتكشف السبب

وكالات أعلن الجيش الأوكراني، أن القوات انسحبت من بلدة سيفرس المحاصرة في شرق البالاد.

ويأتي ذلك في الوقت الذي تكتفى فيه القوات الروسية عملياتها القتالية على خط الجبهة مفرماً الأطراف.

وقالت هيئة الأركان العامة الأوكرانية إن كيدت العدو خسائر فادحة.

أرجواهم، مضيفة أنها كيدت العدو خسائر فادحة في البيان: "تمكناً الغاز من التقدم بسبب التفوق العددي الكبير والضغط المستمر من مجموعة هجومية صفرية في طرف جوية صعبة".

وقال الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي إن المفاوضات التي أجريت مع الولايات المتحدة والدول الأوروبيه بهدف إنتهاء الحرب المستمرة منذ ما يقرب

من أربع سنوات مع روسيا أصبحت "قريبة جداً من نتيجة حقيقة".

وقد المفاوضون الأوكرانيون بقيادة المسؤول الكبير رستم أوبروف، إلى جانب ممثلين من أوكرانيا وروسيا سلسلة من الاجتماعات مع المبعوثين الأميركيين، بما في ذلك اجتماعات في الأيام الأخيرة في فلوريدا.

كما أجرى المفاوضون الروسيون كيريل ديمترييف، مبعوث الرئيس فلاديمير وتين، مباحثات متخصصة مع مسؤولين أميركيين في فلوريدا.

وقال مسؤولون في كل من أوكرانيا وروسيا إن فريقهما سيعودان إلى بديهما لتقديم تقارير عن نتائج المباحثات.

شركة كهرباء محافظة إربد إعلان فصل التيار الكهربائي

تعمق شركة كهرباء محافظة إربد يوم الأحد الموافق ٢٨/١٢/٢٠٢٥ بإجراء أعمال صيانة على الجهة الغربية والجنوبية، حيث تضطر من خلالها إلى قطع التيار الكهربائي في مدينة الرمثا عن المسارين الشمالي والجنوبي، وسيطرة على شرق العقبة، وذلك يوم الجمعة الموافق ٣٠/١٢/٢٠٢٥.

وفي محافظة المفرق عن طريق شرق دوار البابية، قرب قاعدة الحسين الجوية من المسار الشمالي، وسيطرة على المسار الجنوبي، وذلك يوم الجمعة الموافق ٣

