

الأردن يعزي بوفاة رئيس الأركان العامة للجيش الليبي

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

رئيسا النواب والاعيان يهنئان بعيد الميلاد المجيد

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



وحدة مجتمعه وتماسك أبناء شعبه الواحد". وقال رئيس الوزراء: "في هذا الحَمَى الطاهر، تجتمع القلوب دوماً على المحبة والإيمان، ويرتفع صوت الأذان، وتُدق أجراسُ الكنائس في مدیننا وقرانا... نرُكعُ لله تعالى شاكرين له نعمه... نفرحُ معاً... ونتكاتفُ جسداً واحداً في كلِّ الظروف والمناسبات، لِيظلَّ الأردنُّ على الدوام قوياً، منيعاً، مزدهراً". وأضاف: إن وجدانَ الأردن وأهله يتجه إلى أرض السلام، إلى أهلنا وإخواننا المسيحيين في فلسطين عامّة، وفي غزّة خاصّة، الصامدين إلى جانب إخوتهم المسلمين في مواجهة المعاناة والظلم... لنؤكد لهم أنَّ الأردن يقف إلى جانبهم، ثابتاً على

موافقه، ومواصلاً جهودَه لدعمهم، بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني. وأشار إلى أننا نحتفل في هذه المناسبة، مع إخواننا من مسيحيي فلسطين في بيت لحم والقدس، ونشارك الأهل والأشقاء الفلسطينيين احتفالهم في أصعب الظروف، مؤكداً موقف الأردن الثابت والدائم في حماية المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس الشريف.وهنا 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

آيات التهنئة إلى أبناء الطوائف المسيحية في الأردن بمناسبة عيد الميلاد المجيد وقرب حلول رأس السنة الميلادية وهي مناسبات تقضي بالمعاني الروحية السامية وتعزز في النفوس قيم المحبة والسلام".وهنا رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، جلالة الملك عبدالله الثاني، وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد، والأخوة المسيحيين في عموم الوطن، وفي مجلسي الأعيان والنواب، بمناسبة عيد الميلاد المجيد وقرب حلول رأس السنة الميلادية، داعياً المولى عز وجل، أن يعيد هذه الأعياد على الجميع بالمحبة والسلام، تحت ظل راية قائد المسيرة جلالة الملك عبدالله الثاني تابع ص٢

رئيس الديوان الملكي يفتتح ويتفقد مشاريع مبادرات ملكية بالزرقاء

العيسوي: الملك يضع تحسين

نوعية حياة المواطنين في مقدمة الأولويات

الزرقاء

افتتح رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، الأربعاء، في محافظة الزرقاء، حديقة عامة في مخيم الزرقاء، التي وجه جلالته الملك عبدالله الثاني بإنشائها عقب لقائه مع وجهاء المخيمات، ضمن مجموعة من المشاريع في جميع المخيمات من خلال المبادرات الملكية.

وجال العيسوي، بحضور محافظ الزرقاء الدكتور فراس أبو قاعود ومدير دائرة الشؤون الفلسطينية رفيع خرفان، في مرافق الحديقة، حيث استمع إلى شرح من المشرفين حول الخدمات والوسائل الترفيهية التي توفرها لأبناء المخيم؛ إذ تتضمن مناطق ألعاب مطاطية ورملية آمنة، وأسواراً خارجية، ومقاعد للجلوس، ومظلات، وغرفة حارس، إلى جانب ملعب كرة قدم ذا أرضية من التجيل الصناعي.



وتشكل الحديقة متنفساً لأبناء مخيم الزرقاء والمناطق المجاورة.

كما تفقد العيسوي مشروع إعادة تأهيل حديقة البنك العربي، التي تم إعادة تأهيلها ضمن

وزير الدفاع الإسرائيلي:

لن ننسحب أبداً من كل قطاع غزة

وكالات

قال وزير الدفاع الإسرائيلي، يسرائيل كاتس، إن إسرائيل لن تنسحب أبداً من كل قطاع غزة.
وأضاف كاتس، خلال مراسم بناء ١٢٠٠ وحدة سكنية في بيت إيل: "لن ننسحب أبداً من كل قطاع غزة وسنقيم بؤر استيطانية شمالي القطاع". وتابع: "سنقيم بؤرا استيطانية في شمال قطاع غزة في الوقت المناسب وبالتوقيت الملائم. هناك من يتظاهرون - لكننا نحن من نحكم". وأكد: "هذه حكومة استيطان، وإذا أمكن فرض السيادة على الضفة سنفرضها، ونحن الآن في مرحلة السيادة العملية، وحاليا، وبفضل المواقف والقوة التي أظهرتها إسرائيل بعد الكارثة المروعة في ٧ أكتوبر توجد فرص لم تكن متاحة منذ زمن بعيد".
وبشأن سوريا، قال كاتس: "لن نتحرك مليمترا واحداً من سوريا"، وقبل يومين، أفاد مسؤولون إسرائيليون لصحيفة "هآرتس" بأن اتخاذ تل أبيب قرارات حاسمة بشأن المرحلة الثانية من وقف إطلاق النار في قطاع غزة، مرهون باجتماع مرتقب بين رئيس الوزراء بنيامين نتنياهو والرئيس الأميركي دونالد ترامب في فلوريدا نهاية الشهر الجاري. تابع ص٧

الأردن يرحب باتفاق مسقط بشأن تبادل الأسرى والمحتجزين باليمن

عمان

رحّبت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، باتفاق تبادل الأسرى والمحتجزين في اليمن، الذي جرى التوقيع عليه في العاصمة العُمانيّة مسقط.
وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير فؤاد المجالي، ترحيب المملكة بهذا الاتفاق وتنمّين الجهود التي بذلتها سلطنة عُمان الشقيقة والمملكة العربية السعودية الشقيقة، وكذلك جهود مكتب المبعوث الخاص للأمم العام المتحدة إلى اليمن واللجنة الدولية للصليب الأحمر وكافة الأطراف التي ساهمت في التوصل للاتفاق.
وجدد المجالي التأكيد على دعم المملكة لجميع الجهود الرامية إلى تحقيق السلام والأمن والاستقرار في اليمن، وبما يلبي تطلعات الشعب اليمني الشقيق.

مجلس النواب يُحيل

"المُحاسبة 2024" إلى لجنته المالية

عمان

هي إحدى المؤسسات والقلاع الرقابية التي تراهن عليها للحفاظ على المال العام والوقوف بوجه الفساد واستغلال السلطة.
وتسأل النواب في الوقت نفسه "لماذا تم سحب مندوبي ديوان المحاسبة من الوزارات والدوائر الحكومية، وبالتالي أصبحت الرقابة من الوحدات الرقابية للوزارة نفسها؟".
كما تساءلوا 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، "مشدين على أهمية أن يشمل التقرير كل الشركات التي تساهم فيها الحكومة.
وأشاروا إلى حجم التحديات التي تواجه الإدارة العامة، والتحديات المتحققة، وكفاءة الإنفاق العام، وحسن إدارة الموارد، ومدى الالتزام بالتشريعات النافذة.تابع ص٢

وافق مجلس النواب بالأغلبية على إحالة تقرير ديوان المحاسبة السنوي ٧٣ لعام ٢٠٢٤، إلى اللجنة المالية الثيائية، بعد قراءة أولية لأهم ما جاء فيه من ملاحظات وبيانات ومؤشرات تتعلق بالأداء العام والإنفاق والإدارة وآليات 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 جانباً منها النائب الأول لرئيس المجلس خميس عطية، ضرورة أن يكون ديوان المحاسبة ذراعاً رقابياً مستقلاً، مطالبين بإعطاء الديوان صلاحيات أكثر، ومنع موظفيه الضابطة العدلية، وأشادوا بـ"المحاسبة" على ما بذله من جهود في إعداد التقرير السنوي الثالث والسبعين، داعين إلى ضرورة تعزيز كوار الديوان، وموضحين أن ديوان المحاسبة

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

عمان

بواقع ٨٢,٣ بالمئة، تلتها درجة الدبلوم المتوسط بنسبة ١١ بالمئة، ثم الماجستير بنسبة ٤,٥ بالمئة، فالدبلوم العالي بنسبة ١,٢ بالمئة، فيما بلغت نسبة طلبة الدكتوراه ١ بالمئة.
وفي الجانب الأكاديمي، بلغ عدد أعضاء هيئة التدريس ١٤١٥٢ عضواً، شكلت الإاث 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 الأكاديمية.

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 والكليات الرسمية، مقابل ٤٠ بالمئة في الجامعات والكليات الخاصة.
وبيّنت الإحصاءات أن عدد الطلبة الوافدين (غير الأردنيين) بلغ ٥٤١٠ طالب من ١١٩ دولة، يشكلون ما نسبته ١١,٥ بالمئة من إجمالي عدد الطلبة، في مؤشر على تنامي مكانة الأردن كمركز إقليمي للتعليم العالي.
وعلى مستوى الدرجات العلمية، استحوذت مرحلة البكالوريوس على النسبة الأكبر من أعداد الطلبة

رئيس مجلس النواب

يلتقي السفير الأذربيجاني

عمان

استقبل رئيس مجلس النواب مازن القاضي، السفير الأذربيجاني شاهين شاكر عبد اللاييف، حيث جرى بحث عدد من القضايا ذات الاهتمام المشترك بخاصة العلاقات البرلمانية المشتركة.
وأكد القاضي متانة علاقة البلدين وضرورة تعزيزها على المستويات كافة، والعمل على إيجاد مساحات للاستثمار المتبادل.وقال رئيس مجلس النواب، إن الأردن بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني، يحرص على تحقيق الأمن

واستقرار في المنطقة، وإن المملكة تؤمن بحل الدولتين وتري فيه السبيل لإنهاء سنوات من التوتر والحروب في المنطقة.من جهته، أشاد السفير الأذربيجاني بالدور الأردني بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني حيال قضايا المنطقة عبر الدفع دوماً بالحل السلمي لمختلف الأزمات، مثمناً مواقف جلالته الساعية لتحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة.وأكد أهمية تعزيز التعاون المشترك بما يعود بالنفع على البلدين الصديقين، عبر تعزيز آفاق التعاون الاقتصادي والاستثماري المتبادل.

المجلس التمريضي يؤكد أهمية تعزيز الشراكة مع نقابة التمريض في كربلاء

عمان

مشيراً إلى أن المجلس يقترح إعداد مذكرة تقاهم وخطة عمل تنفيذية 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 المهنة.

أكد المجلس التمريضي الأردني التوجه نحو إرساء شراكة مهنية مؤسسية مع نقابة التمريض في محافظة كربلاء بالعراق، وذلك خلال الزيارة الثانية لنقيب التمريض في محافظة كربلاء في العراق الدكتور محمد طوفان الخالدي إلى المجلس.وبحسب بيان المجلس الأربعاء، قال أمين عام المجلس الدكتور هاني النوافلة، خلال لقائه نقيب التمريض في كربلاء، إن هذه الزيارة تمثل محطة مهمة للاتصال بالتعاون من إطار اللقاءات إلى تعاون مؤسسي منظم،

إنجازات منتخب النشامى

تعزز تطور كرة القدم الأردنية

أسهم الأداء اللافت الذي قدمه المنتخب الوطني لكرة القدم في تصفيات كأس العالم وبطولة كأس العرب التي نظمت أخيراً في العاصمة القطرية الدوحة، في إحداث تأثير إيجابي ملموس على كرة القدم الأردنية، لا سيما على صعيد الأندية وقاعدة الممارسة.
وأوضح خبراء ومدرّبون أردنيون أن هذه النجاحات شكلت دافعا قويا لاعبين والأندية على حد سواء، وأسهمت في توسيع قاعدة المواهب، وفكتحت آفاقا جديدة لتطوير كرة القدم الأردنية فنياً وتسويقياً.
وأكدوا لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن ما حققه منتخب النشامى ينبغي ألا يظل إنجازاً مرحلياً، بل يجب البناء عليه ضمن مشروع وطني مستدام يقوم على التخطيط طويل الأمد، واستثمار الزخم الفني والجماهيري في تطوير الأندية والفئات العمرية، وتوسيع فرص الاحتراف، بما يضمن استدامة النتائج الإيجابية وتعزيز حضور كرة القدم الأردنية على المستويين الآسيوي والدولي.
وقال الخبير الرياضي والمدرّب نهاد صوقار، إن الأداء المميز الذي قدمه منتخب النشامى انعكس بصورة إيجابية واضحة على قاعدة ممارسة كرة القدم في الأردن، لافتاً إلى أن أكاديميات التدريب تشهد إقبالا متزايدا من الشباب واللاعبين الواعدين الراغبين في الالتحاق بالتدريب بدافع الطموح لتمثيل المنتخب الوطني.وأضاف إن هذا الدافع شمل أيضا لاعبي الفئات العمرية ولاعبي الأندية، الذين باتوا أكثر التزاما بالعمل على تطوير قدراتهم الفنية والبدنية، سعيا لبلوغ مستوى يؤهلهم للانضمام إلى صفوف المنتخب الأول.تابع ص٨

رئيس مجلس الأعيان يهنئ بعيد الميلاد المجيد ورأس السنة الميلادية

عمان
هنأ رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، جلالة الملك عبدالله الثاني، وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، والأخوة المسيحيين في عموم الوطن، وفي مجلسي الأعيان والنواب، بمناسبة عيد الميلاد المجيد وقرب حلول رأس السنة الميلادية، داعياً المولى عز وجل، أن يعيد هذه الأعياد على الجميع بالمحبة والسلام، تحت ظل راية قائد المسيرة جلالة الملك عبدالله الثاني.

وقال "إننا في مجلس الأعيان وفي هذه الأعياد، أعياد المحبة والسلام، فأننا ندعو الله سبحانه وتعالى، أن يحفظ جلالة الملك ويمتعه بموفقو الصحة والعافية، وأن يحفظ سمو ولي العهد عین جلالته، مقدرين عاليا جهود جلالته الكبيرة ومساهميه المتواصلة، من أجل رفعة الوطن وتقدمه، والحفاظ على أمنه واستقراره".

وأضاف "إننا في الأردن وبفضل قيادتنا الهاشمية الحكيمة، نعيش كأسرة واحدة، جمعنا المصير الواحد، والهوف الواحد، من أجل أردن آمن حر سيد مهاب، كما نفتخر بقوة ومثانة نسجينا الاجتماعي ونماسك جبهتنا الداخلية، ونمضي بعزم قائدنا جلالة الملك عبدالله الثاني نحو الغلا بخطى واثقة، مواصلة مسيرة البناء وجباها شامخة عالية"

رئيس مجلس النواب يهنئ المسيحيين بعيد الميلاد المجيد

عمان
هنأ 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 "نقدم بأسمى آيات التهنية إلى أبناء الطوائف المسيحية في الأردن بمناسبة عيد الميلاد المجيد وقرب حلول رأس السنة الميلادية وهي مناسبات تفيض بالمعاني الروحية السامية وتعزز في النفوس قيم المحبة والسلام".

وأضاف، إنه "مع هذه المناسبات نستذكر بفخر صورة الأردن الذي شكل عبر تاريخه أنموذجا مشرقا للعيش المشترك، حيث تعانقت القلوب قبل الأيادي في ظل قيادة هاشمية طامأ أمنت بأن الإنسان هو جوهر الوطن وهو ما يبعث في نفوسنا على الفخر بأننا مسلمين ومسيحيين كنا وسنبقى نسجيا واحدا وقلبا واحدا يجمعنا الوطن وتوحدنا المسؤولية والمصير بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني".

وقال: "نسأل الله أن يحمل العام الجديد كل الخير والطمانينة لوطننا العزيز وأن تبقى الأعياد جسورا للمحبة ورسائل أمل تجمعنا دائما على قلب أردني واحد".

مجلس النواب يُحيل "المُحاسبة 2024" إلى لجنته المالية

عمان
وافق مجلس النواب بالأغلبية على إحالة تقرير ديوان المحاسبة السنوي ٧٣ لعام ٢٠٢٤، إلى اللجنة المالية النيابية، بعد قراءة أولية لأهم ما جاء فيه من ملاحظات وبيانات ومؤشرات تتعلق بالأداء العام والإنفاق والإدارة وآليات 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 جانبها منها النائب الأول لرئيس المجلس خميس عطية، ضرورة أن يكون ديوان المحاسبة ذراعاً رقابياً مستقلاً، مطالبين بإعطاء الديوان صلاحيات أكثر، ومنح موظفيه الصلاطة العدلية.

وأشادوا ب"المحاسبة" على ما بذله من جهود في إعداد التقرير السنوي الثالث والسبعين، داعين إلى ضرورة تعزيز كوائر الديوان، موضحين أن ديوان المحاسبة هي إحدى المؤسسات والقلاع الرقابية التي تزاهن عليها للحفاظ على المال العام والوقوف بوجه الفساد واستغلال السلطة.

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

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

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

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

وطالب النواب بإعادة النظر في آليات التعامل مع التقارير الرقابية والانتقال من التوصيات إلى المعالجة، مؤكداً أن تجاهل التقارير من شأنه إضعاف العمل الرقابي.

يشار إلى أن رئيس مجلس النواب، مازن القاضي، منح كل نائب دقيقتين لمناقشة "المحاسبة ٢٠٢٤".

وكان القاضي، تسلم خلال استقباله رئيس ديوان المحاسبة راضي حمادين، أمس الثلاثاء، تقرير "المحاسبة ٢٠٢٤".

وقال حمادين، خلال إطلاقه تقرير المحاسبة ٢٠٢٤، إنه تم تحقيق وفرا ماليا بلغ ٢٢,٣ مليون دينار، وذلك من خلال تنفيذ نحو ١٢٣,٣ ألف مهمة رقابية.

أمانة عمان تنجز مشاريع إنشائية بقيمة 3 ملايين دينار

عمان
أعلنت أمانة عمان الكبرى عن إنجاز حزمة من المشاريع الإنشائية والتطويرية في مناطقها ٢٢، بتكلفة إجمالية بلغت ٣٠٤٢٩٢٧.٤٨٧ دينار، وذلك ضمن جهودها المستمرة لرفع كفاءة البنية التحتية وتعزيز منظومة السلامة العامة في العاصمة.

وبحسب بيان الأمانة الأربعاء، شملت الإنجازات تنفيذ أعمال واسعة لإنشاء الأرصفة والأطراف والجزر الوسطية والتقاطعات المرورية بمساحة إجمالية بلغت ٥٦٤٦٧ متراً مربعاً، بكلفة إجمالية قدرها ٨٤١١٢٨.٤٨٧ دينار، ضمن المناطق ٢٢ التابعة لها، بهدف توفير بيئة مرورية آمنة وتحسين شبكة الطرق في العاصمة.

وأنجزت "الأمانة" أعمال صيانة للأرصفة في جميع المناطق التابعة لها بمساحة ٨٧٢٥٠ ديناراً، إضافة إلى إنشاء وصيانة أدراج بمساحة ٢٩٨٤ متراً مكعباً وسلامة مستخدميه.

وعملت "الأمانة" على إنشاء جدران استنادية في مختلف مناطق عمان لحماية الشوارع من الانهيارات وتأمين البيوت السكنية الواقعة على المرتفعات، ومعالجة فروقات المناسيب بين الطرق بكمية ٣٥٨٩ متراً مكعباً بتكلفة إجمالية بلغت ٨٧٢٥٠ ديناراً، إضافة إلى إنشاء وصيانة أدراج بمساحة ٢٩٨٤ متراً مكعباً وبتكلفة ٢٣٩٤٠ ديناراً، وذلك لخدمة المشاة وتسهيل حركتهم وتوفير بيئة آمنة ومرحبة، كما قامت بإنشاء وصيانة العبارات الأنبوبية والصندوقية في مناطق على طول ١١٣٠ متراً، وبتكلفة ٩٠١١٠ دنانير، وذلك لضمان أعلى مستويات الكفاءة في تصريف مياه الأمطار والحفاظ على سلامة المواطنين وممتلكاتهم.

وتتسعى أمانة عمان من خلال تنفيذ هذه المشاريع التي تتنجم مع خطتها الاستراتيجية إلى تحسين نوعية حياة المواطنين والارتقاء بمستوى الخدمات الإنشائية المقدمة لهم

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



بن عبد الله الثاني.

وقال المطران الطوال: "معاً، نواصل بناء وطننا الذي يسوده الأمن والازدهار، ونرسخ القيم المشتركة التي تميز بلدنا الحبيب حيث تتكامل جهود الدولة مع مؤسسات المجتمع المدني ومؤسسات كنائسنا في خدمة الإنسان وصون كرامته وعيش المواطنة الصالحة".

ولفت إلى مساهمة البطريركية اللاتينية في الجهد الإنساني والطبي لأطفال غزة الذين يتلقون العلاج في الخدمات الطبية الملكية تنفيذاً لمبادرة جلالة الملك بإحضار مجموعة من أطفال غزة لعلاجهم في الأردن.

وأشار إلى أن الكنيسة الكاثوليكية، من خلال رسائلها الإنسانية والوطنية، تشكل رافداً مهماً في مسيرة التنمية جذور المسيحية، وشيّدت على صخورها وترابها أقدم الكنائس، سبقي ياذن الله، النموذج الأبرز في الوسطية والاعتدال، والانتماء والمواطنة الصادقة، سائلاً الله أن يكون العام الجديد عام خير وبركة على وطننا، وقيادتنا الهاشمية الحكيمة، وشعبنا الأردني العزيز.

بدوره، أكد سيادة المطران إياد الطوال النائب البطريركي في كلمة ألقاها باسم ممثلي الكنائس في الأردن أنّ مشاركة المسيحيين احتفالاتهم في الأعياد المجيدة تجسد حقيقة أن الأردن هو بيت واحد تجمع أبناء المحبة والاحترام المتبادل، ما يؤكد عمق الشراكة والأخوة الوطنية التي نعتز بها، في ظل الرؤية الهاشمية الحكيمة بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني، وفي هذه الأملين سمو الأمير الحسين

رئيس الديوان الملكي يفتتح ويتفقد مشاريع مبادرات ملكية بالزرقاء العيسوي: الملك يضع تحسين نوعية حياة المواطنين في مقدمة الأولويات



الزرقاء

افتتح رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، الأربعاء في محافظة الزرقاء، حديقة عامة في مخيم الزرقاء، التي وجه جلالته الملك عبدالله الثاني بإنشائها عقب لقائه مع وجهاء المخيمات، ضمن مجموعة من المشاريع في جميع المخيمات من خلال المبادرات الملكية.

وجال العيسوي، بحضور محافظ الزرقاء الدكتور فراس أبو قاعود ومدير دائرة الشؤون الفلسطينية رفيع خرفان، في مرافق الحديقة، حيث استمع إلى شرح من المشرفين حول الخدمات والوسائل الترفيهية التي توفرها لأبناء المخيم؛ إذ تتضمن مناطق ألعاب مطاطية ورملية آمنة، وأسواراً خارجية، ومقاعد للجلوس، ومظلات، وغرفة حارس، إلى جانب ملعب كرة قدم ذا أرضية من النجيل الصناعي.

وتشكل الحديقة متنفساً لأبناء مخيم الزرقاء والمناطق المجاورة.

كما تفقد العيسوي مشروع إعادة تأهيل حديقة البنك العربي، التي تم إعادة تأهيلها ضمن المبادرات الملكية بالشراكة مع البنك العربي في ضوء المطالب المتكررة لأبناء المجتمع المحلي خلال الزيارات الملكية للمحافظة، إذ يعود تاريخ إنشائها لأكثر من ٢٥ عاماً بتمويل من البنك العربي. ويمثل هذا المشروع نموذجاً للشراكة بين المبادرات الملكية والقطاع الخاص في إطار مسؤوليته المجتمعية.

واطلع العيسوي، خلال جولة في مرافق المشروع، على مجريات العمل في الحديقة التي شارفت على الانتهاء، وبحضور محافظ الزرقاء الدكتور فراس أبو قاعود، والمدير العام للبنك العربي رندة الصداق، والرئيس التنفيذي لمؤسسة عبد الحميد شومان فالتنبيتا قسبسية، ورئيس لجنة بلدية الزرقاء المهندس خالد الخشمان، ومدير الاتصال المؤسسي في البنك العربي طارق الحاج حسن ومدير العمليات في مؤسسة عبد الحميد شومان إيهاب الزنتاوي ومديرة الاتصال في المؤسسة فرح أبو عيشة.

واستمع العيسوي، إلى إيجاز حول الخدمات التي تقدمها الحديقة والمكتبة، ودورها في تعزيز البعد المجتمعي لجميع الفئات العمرية.

وتعد مؤسسة عبد الحميد شومان ذراع البنك العربي للمسؤولية الثقافية والاجتماعية.

ويضم المشروع مبنى مكتب "عبد الحميد شومان" فرع الزرقاء تتكون من طابقين وتحتوي على قاعات متعددة الأغراض وقاعات أنشطة للبالغين والأطفال، وتقدم خدمات ثقافية متنوعة لكافة فئات المجتمع ومهياً لذوي الإعاقة وتقدم كافة الفئات العمرية. وتحتوي الحديقة على وحدتي ألعاب أطفال (مطاطية ورملية) ومبان إدارة وخدمية لبلدية الزرقاء، التي ستولى إدارة وتشغيل الحديقة. كما تفقد العيسوي، بحضور المحافظ أبو قاعود ومدير مديرية مؤسسة الإسكان والأشغال العسكرية العقيد المهندس محمد محسن قديسات، مشروع إنشاء مدرسة الثقافة العسكرية في لواء الرصيفة للاطلاع على سير العمل في هذا الصرح التعليمي الحيوي، الذي جاء إنشاؤه ترجمة للتوجهات الملكية السامية.

وجال العيسوي في مرافق المشروع الذي بلغت نسبة الإنجاز فيه (٨٠٪)، حيث يتألف من مبنيين حديثين للغرف الصفية، يضم كل منهما ثلاثة طوابق (تسوية، أرضي، وأول)، وستضم المدرسة (٣٠) غرفة صفية، بالإضافة إلى مختبري حاسوب، ومختبر علوم، ومكتاب إدارية، ومسئودعات، ومنامات.

واختتم العيسوي الجولة بتفقد "نواة المدينة الرياضية" في لواء الرصيفة، الذي صدرت التوجيهات الملكية بإنشائها لخدمة المجتمع المحلي وقطاع الشباب بشكل خاص.

وجال العيسوي، بحضور وزير الشباب الدكتور رائد العدوان ومحافظ الزرقاء فراس أبو قاعود، في مرافق المشروع.

وفي تصريحات صحفية، أكد العيسوي أن المبادرات الملكية ماضية في تنفيذ التوجيهات السامية في محافظة الزرقاء وجميع محافظات المملكة، لضمان تلبية الأولويات الملحة للمواطنين في مختلف القطاعات، بما يجسد حرص جلالة الملك المعظم على الارتقاء بنوعية الخدمات المقدمة لهم.

وبين العيسوي أن جلالة الملك، يضع مطالب المواطنين في صلب اهتمامه خلال لقاءاته التواصلية وزياراته الميدانية، حيث يوجه جلالته بتنفيذ المشاريع ذات الأولوية بما يتوافق مع الخطط الحكومية، لتكون هذه المبادرات رافداً مكملاً وداعماً للبرامج الوطنية الشاملة.

ولفت إلى أن افتتاح وتفقد مشاريع تنموية في الزرقاء بالتعاون مع الشركاء في القطاع العام والخاص، من شأنه تعظيم الأثر الإيجابي على أبناء المحافظة، وتحقيق نقلة نوعية يلمسها المواطن في مستوى الخدمات والرفاه الاجتماعي.

المجلس الترميزي يؤكد أهمية تعزيز الشراكة مع نقابة التمريض في كربلاء

عمان
أكد المجلس الترميزي الأردني التوجه نحو إرساء شراكة مهنية مؤسسية مع نقابة التمريض في محافظة كربلاء بالعراق، وذلك خلال الزيارة الثانية لنقيب التمريض في محافظة كربلاء في العراق الدكتور محمد طوفان الخالدي إلى المجلس.

وبحسب بيان المجلس الأربعاء، قال أمين عام المجلس الدكتور هاني النوافلة، خلال لقائه نقيب التمريض في كربلاء، إن هذه الزيارة تمثل محطة مهمة للانتقال بالتعاون من إطار اللقاءات إلى تعاون مؤسسي منظم، مشيراً إلى أن المجلس يقترح إعداد مذكرة تفاهم وخطة عمل تنفيذية 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، مؤكدا حرص المجلس على توسيع شراكاته العربية وتبادل التجارب الناجحة في تطوير المهنة.

وأوضح النوافلة أن مجالات التعاون المقترحة تشمل تطوير وبناء القدرات التمريضية ونقل المعرفة والخبرات، ودعم برامج التدريب والتأهيل وتعزيز ثقافة المحاكاة السريرية، إضافة إلى تبادل الخبرات في تطوير التشريعات الناظمة لمهنة التمريض، بما يسهم في تنظيم الممارسة المهنية وحوكمتها وفق أسس علمية ومعايير معتمدة.

وبين أن تطوير التشريعات التمريضية يمثل مدخلا رئيسيا لتمكين المرضين وحماية المهنة وتعزيز دورها في المنظومة الصحية، مشدداً على أهمية تبادل التجارب العربية في هذا المجال للوصول إلى نماذج تنظيمية أكثر كفاءة واستدامة.

من جانبه، أعرب الخالدي عن تقديره للتجربة الأردنية الرائدة في تنظيم مهنة التمريض وتطوير تشريعاتها وبرامجها المهنية، مؤكدا اهتمامه بالمضي قدماً في إعداد مذكرة تفاهم بين الجانبين تتضمن خطة عمل تنفيذية مرتبطة بجدول زمني واضح، بما يضمن ترجمة هذا التعاون إلى برامج عملية ومخرجات ملموسة تخدم الكوادر التمريضية في البلدين.

رئيس مجلس الأعيان يلتقي السفير السعودي

عمان
التقى رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، في مكتبه بدار المجلس الأربعاء، السفير السعودي لدى المملكة الأمير منصور بن خالد آل سعود، وبحث معه أوجه العلاقات الأخوية بين البلدين الشقيقين وسبل تعزيزها، إضافة إلى مجمل الأوضاع الراهنة في المنطقة.

وعبر الفايز عن اعتزازه بالمستوى الرفيع الذي وصلت إليه العلاقات الأخوية الأردنية السعودية، مؤكدا أهمية البناء عليها وإيجاد المزيد من الشراكات الاقتصادية والمشتتة في مختلف المجالات والقطاعات.

وقال إن هناك تواصل وتنسيق دائم ومستمر بين جلالة الملك عبدالله الثاني وأخاه خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز وولي عهده الأمير محمد بن سلمان في إطار الحرص المشترك على تعزيز العلاقات الثنائية وإدامتها وكل ما من شأنه خدمة القضايا العربية والإسلامية العادلة.

واكد الفايز إن علاقات الأخوة التي تجمع الملكتين، علاقات تاريخية راسخة ومتينة ومتجددة، تقوم على أسس ثابتة من الاحترام المتبادل والمصالح المشتركة، مقدراً بذات الوقت، دور المملكة العربية السعودية بقيادة خادم الحرمين الشريفين تجاه القضايا العربية العادلة وجودها الرامية إلى إحلال السلام في المنطقة ودعمها المطلق للوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس.

من جانبه، اكد سفير خادم الحرمين الشريفين، مثانة العلاقات الأخوية السعودية الأردنية والمستوى الرفيع الذي وصلت إليه بمختلف المجالات والحرص على إدامتها وتعزيزها بما يخدم مصالح البلدين والشعبين الشقيقين.

وجرى خلال اللقاء تأكيد ضرورة مواصلة الجهود المشتركة من أجل دفع دولة الاحتلال الإسرائيلي إلى تنفيذ كافة بنود اتفاق وقف إطلاق النار في قطاع غزة وتمكين المساعدات الإنسانية الكافية من الدخول للقطاع.

5 طرق للحفاظ على عظام قوية بعد منتصف العمر



وتوصي هيئة NHS بمتوسط يومي يبلغ ٤٥ غراماً للنساء و٥٥ غراماً للرجال، من مصادر متنوعة مثل اللحوم، الأسماك، البيض، البقوليات والمكسرات. وتشدّد روكستون على أهمية توزيع البروتين على وجبات اليوم لتعظيم فائدته.

الفيتامينات.. دعم خفي لكنه أساسي يساعد فيتامين د على امتصاص الكالسيوم وتثبيته في العظام، بينما يلعب فيتامين ج دوراً مهماً في تكوين الكولاجين الذي يمنح العظام مرونتها. وتوصي NHS بتناول ١٠ ميكروغرامات من فيتامين د يومياً خلال أشهر الشتاء، مع تجنب الجرعات العالية غير الموصى بها. الرياضة.. تحفيز البناء من الداخل تسهم تمارين القوة وذات التأثير المرتفع، مثل القفز وتمارين المقاومة، في تحفيز الخلايا العظمية على البناء والحفاظ على الكثافة. أما الأنشطة الهوائية كالمشي والسباحة، فتساعد على تقليل خطر السقوط لكنها لا تبني العظام مباشرة. وتوضح الدكتورة سابين دوناي أن دمج تمارين القوة مع القفز أسبوعياً كافٍ لتحقيق فائدة ملموسة.

الشخير واضطرابات النوم.. خطر غير متوقع تشير دراسات حديثة إلى ارتباط الشخير الشديد أو انقطاع 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 تنصح أماتي باستشارة الطبيب عند استمرار التعب أو الشخير المرتفع، لأن العلاج لا يحمي الطاقة فقط، بل صحة العظام أيضاً.

وكالات رغم أن العظام تُعد من أقوى أنسجة الجسم وزناً، إلا أن هشاشتها قد تجعلها عرضة للكسر بسبب حركة بسيطة أو حتى عتسة مفاجئة.

وفي المملكة المتحدة وحدها، يُسجّل سنوياً نحو ٧٦ ألف كسر في الورك، يواجه ثلث المصابين بها مضاعفات خطيرة خلال عام واحد، مثل العدوى أو فشل القلب. وحتى من دون كسور، قد يؤدي ترقق العظام، الأكثر شيوعاً لدى النساء، إلى فقدان القوة والاستقلالية مع التقدم في العمر. وتؤكد اختصاصية التغذية الدكتورة كاري روكستون أن الوقاية هي خط الدفاع الأول، موضحة أن كتلة العظام القصوى تتشكل في منتصف العشرينات، وما يلي ذلك يركز على الحفاظ عليها لا زيادتها. فيما تشير خبيرة التغذية الدكتورة فيديريكا أماتي إلى أن العظام القوية لا تعني فقط تجنب الكسور، بل تمثل أساس الحركة بلكة والاستمتاع بحياة نشطة.

الكالسيوم.. حجر الأساس يُعد الكالسيوم عنصراً محورياً لصحة العظام والأسنان، إلى جانب دوره في تنظيم نبضات القلب وتقلص العضلات ونقل الإشارات العصبية.

وتشمل أبرز مصادره الحليب ومشتقاته، السردين، السلمون المملح، والتوفو المعالج بالكالسيوم. وتحذر أماتي من الإفراط في المكملات الغذائية، إذ قد يزيد ذلك خطر حصى الكلى أو مشكلات القلب لدى بعض الأشخاص، مشيرة إلى أن مصادر الكالسيوم الطبيعية غالباً ما تكون كافية إذا أُحسن اختيارها.

البروتين.. شريك لا غنى عنه مع التقدم في العمر، تقل قدرة الجسم على امتصاص البروتين، ما ينعكس سلباً على صحة العظام والعضلات.

علام يدل؟ الدم في البراز لدى الأطفال..

وكالات – في بعض الحالات يوجد دم في براز الطفل، فعلام يدل ذلك؟ للإجابة عن هذا السؤال، قالت الجمعية الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن وجود الدم في براز الطفل له أسباب عدة، منها ما هو بسيط ومنها ما هو خطير، موضحة أن السبب غالباً ما يكون في منطقة الشرج؛ حيث إن التمزقات الجلدية الصغيرة أو البواسير غالباً ما تنتج عن الإمساك، وقد تنزف بسهولة. كما قد يرجع السبب إلى حساسية الطعام؛ إذ يمكن أن تهيج بطانة الأمعاء وتسبب نزيفاً طفيفاً.

وقد يبتلع الرضع، الذين يرضعون رضاعة طبيعية، دماً من التهاب الثدي لدى الأم، وإذا دخل هذا الدم المبتلع إلى الجهاز الهضمي، فإنه يظهر لاحقاً على شكل خط أحمر في البراز. انغلاف الأمعاء

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

– احمرار أو انتفاخ أو تصبُّب البطن – حمى – شحوب – قيء

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

السجائر الإلكترونية تضاعف خطر النوبة القلبية لدى المدخنين سابقاً

وكالات كشفت دراسة حديثة أن استخدام السجائر الإلكترونية كبديل للتدخين قد لا يكون آمناً كما يعتقد البعض. وربطت نتائج الدراسة بين التدخين الإلكتروني عبر أجهزة التبخير بزيادة خطر الإصابة بالنوبة القلبية لدى من اعتادوا سابقاً على تدخين السجائر التقليدية.

وبحسب "سوري لايف"، جمعت الدراسة الحديثة بياناتها من ١٢ دراسة سابقة، شملت عينات كبيرة. والسجائر الإلكترونية عبارة عن أجهزة محمولة تسخن سائلاً، يحتوي عادةً على النيكوتين والكهات، ما يسمح للمستخدمين باستنشاق البخار بدلاً من الدخان. ولأن هذه الأجهزة لا تحرق التبغ، يُعتقد أن المستخدمين لا يتعرضون لنفس مستويات المواد الكيميائية الموجودة في السجائر التقليدية.

احتشاء عضلة القلب: لكن الدراسة الجديدة التي أجريت في المعهد الوطني للوقاية من السرطان والبحوث بالهند أظهرت أن مستخدمي السجائر الإلكترونية أكثر عرضةً للإصابة باحتشاء عضلة القلب بمقدار ١,٥٣ مرة مقارنةً بغير المستخدمين. كما أنهم أكثر عرضةً للإصابة بالسكتة الدماغية بمقدار ١,٠٥ مرة. أما مستخدمو السجائر الإلكترونية الذين اعتادوا تدخين السجائر التقليدية، فهم أكثر عرضةً للإصابة بالنوبات القلبية بأكثر من الضعف مقارنةً بغير المستخدمين. كما أنهم أكثر عرضةً للإصابة بالسكتة الدماغية بمقدار ١,٧٣ مرة.

وتشير هذه النتائج إلى أن السجائر الإلكترونية قد تزيد من خطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب والسكتة الدماغية حتى بعد الأخذ في الاعتبار تأثير تدخين السجائر التقليدية. وأشار الباحثون إلى ضرورة إجراء المزيد من الدراسات لتأكيد هذه النتائج وتقديم المشورة لصناع السياسات بشأن الآثار الصحية لاستخدام السجائر الإلكترونية.

الحكة 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. ومن أعراض السكري الأخرى: العطش الشديد. التبول المتكرر، خاصة ليلاً. الإرهاق الشديد. فقدان الوزن والكتلة العضلية.

أمراض الكلى الحكة شائعة جداً لدى المصابين بأمراض الكلى، إذ تؤثر على نحو نصف المصابين بمراحل متقدمة من المرض، وعلى معظم مرضى الفشل الكلوي الذين يخضعون لغسيل الكلى أو العلاج التحفظي. الحكة قد تزداد مع تراجع وظائف الكلى، وقد تتفاقم بسبب جفاف الجلد أو ارتفاع الحرارة أو عدم كفاية جلسات الغسيل الكلوي أو ارتفاع مستويات الكالسيوم في الدم.

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. كثرة التبول، خاصة ليلاً.

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

وكالات حذر خبراء صحيون من تجاهل الحكة المستمرة تصيب القدمين، مؤكدين أن هذا العرض، خصوصاً إذا ترافق مع أعراض أخرى، قد يستدعي مراجعة الطبيب. 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 تعدّان من أكثر المناطق عرضة لمثل هذه الأعراض.

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

وأوضحت المؤسسة أن الحكة قد تصيب أي مكان في الجسم، لكنها تظهر غالباً في الذراعين والساقين أو باطن القدمين وراحتي اليدين، وقد تتراوح شدتها من خفيفة إلى مرهقة.

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 إزيم الفوسفاتاز القلوي.

ومن الأعراض الأخرى لأمراض الكبد: الشعور الدائم بالتعب والضعف.

فقدان الشهية وربما الوزن. اصفرار الجلد وبياض العينين (اليرقان).

الغثيان أو التقيؤ.

السكري الحكة التي تصيب القدمين، إلى جانب الساقين والكاحلين،

طرق مدهشة لتخزين الرمان لأسابيع وشهور



إضافة بطانة صغيرة من منشفة ورقية أسفل العبوة سيساعد على تجميع أي رطوبة متبقية، مما يجعلها طازجة لفترة أطول.

مدة صلاحية بذور الرمان عند تخزينها في وعاء محكم الإغلاق في البراد، قدوم بذور الرمان لمدة تصل إلى أسبوع.

بذور الرمان المعبأة: إذا تم شراء بذور رمان مُعبأة، يجب التحقق من التاريخ الذي "يُفضل استخدامه قبله" والتأكد من بقائها مبردة. يقول ميلر إن حبوب الشوفان المعبأة بشكل صحيح مُصممة للبقاء طازجة حتى هذا التاريخ. بشرط حفظها مبردة.

تجميد بذور الرمان يُمكن تجميد بذور الرمان لاستخدامها لاحقاً.

يتم فرد بذور الرمان على صينية خبز لتجميدها بشكل فردي. بعد تجميدها، يتم نقلها إلى كيس آمن للاستخدام في المجمد (الفريزر)، مع مراعاة الضغط على أي هواء زائد، وتخزينها لمدة تصل إلى شهرين.

علامات تلف الرمان على الرغم من أن الرمان يتمتع بفترة صلاحية طويلة، فإنه يفسد في نهاية المطاف، وبمجرد حدوث ذلك، تكون العلامات واضحة جداً، كما يلي:

البذور: يمكن ملاحظة ظهور فقاعات أو تجمع سائل حليبي في قاع العبوة، مما يعني أنها علامات "على بدء التخمير، ويجب التخلص منها"، كما أن أي

عفن على السطح هو أيضاً أمر غير مرغوب فيه. الرمان الكامل: تقدم القشرة الخارجية دلائل جيدة. تشير البقع البنية الداكنة أو الصفراء الطرية إلى تعفن داخلي. وبينما يكون الضرر أحياناً معزولاً، فمن الأفضل فتح الثمرة وفحص البذور قبل تناولها أو رميها. ويجب التخلص من الثمرة فور ظهور عفن على القشرة.

تناوله خلال يومين، أو يكون البراد هو الخيار الأمثل للتخزين لفترة أطول. تقول جيني فينك، اختصاصية تغذية في دورية "Metabolic Dietitian"، والتي تُوصي بانتظام بالرمان لخصائصه المضادة للالتهابات، وبدأت بمشاركة نصائح التخزين بعد سماعها عن عدد مرات فقدان العملاء للفاكهة بسبب التلف المبكر: "يعتقد الكثيرون أنه يجب تخزين الرمان على سطح المطبخ، لأن معظم متاجر البقالة تبيعه 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. في الواقع، يُمكن أن تؤدي الرطوبة المتبقية على القشرة بعد الغسيل إلى تلفها.

وبالطبع عند تخزين ثمار الرمان سواء على سطح المطبخ أو في البراد، يجب فصله عن الفواكه المنتجة للإيثيلين، مثل التفاح والموز، والتي ربما تُسرّع من تلف الرمان.

مدة صلاحية الرمان الكامل في درجة حرارة الغرفة: على المنضدة، يمكن أن يبقى الرمان الكامل صالحاً مدة تصل إلى أسبوع. في البراد: يُحفظ في درج الخضراوات أو في مكان بارد وجيد التهوية. ويمكن أن يبقى صالحاً مدة تصل إلى شهرين.

تخزين بذور الرمان بمجرد إزالة البذور من الرمان، تبدأ فترة صلاحيته بالتناقص. يقول ميلر إن "القشرة هي الحماية المثالية للطبيعة. فهي تحافظ عليها في حالة ممتازة

لأطول، ولكن فقط إذا تم تخزينه بشكل صحيح. يُفضل الرمان بيئة باردة وجافة بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. وبينما يُعدّ وضعه على سطح المطبخ أو وعاء الفاكهة خياراً جيداً إذا كان سيتم البذور في الداخل.

يقول ديريك ميلر، خبير في مجال إنتاج الرمان، يميل الكثيرون إلى التركيز "على اللون، لكن الوزن هو الدليل الحقيقي"، موضحاً أن ثمرة الرمان "ثقيلة الوزن بالنسبة لحجمها تعني أنها مليئة ببذور غنية بالبذور والعصير". وفي حالة شراء بذور الرمان الجاهزة يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية والتخطيط للاستمتاع بها بحلول ذلك الوقت.

تخزين الرمان الكامل يتمتع الرمان الكامل بفترة صلاحية طويلة بشكل مدهش – ولكن فقط إذا تم تخزينه بشكل صحيح. يُفضل الرمان بيئة باردة وجافة بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. وبينما يُعدّ وضعه على سطح المطبخ أو وعاء الفاكهة خياراً جيداً إذا كان سيتم

7 تمارين لتقوية عضلات الساق



يستهدف تمرين رفع الريلة أثناء الجلوس (الركبة مثنية) عضلة باطن القدم، وهي العضلة الأعمق والأكثر قدرة على التحمل.

كيفية أداء التمرين: اجلس مع ثني الركبتين بزاوية ٩٠ درجة. حافظ على القدمين مسطحتين على الأرض. ثم ترفع الكعبين بالضغط على مشط القدمين، ثم الضغط من الأعلى، بعدئذ يتم إنزالهما ببطء.

عدد المجموعات والتكرار: ٣-٤ مجموعات من ١٥-٢٥ تكراراً. في الواقع، تستجيب عضلة باطن القدم بشكل أفضل للتكرارات الأعلى.

٤. تقوية وتر أخيل يساعد تمرين خفض الساق بشكل لا ارتكازي على تقوية وتر أخيل ويعزز التحكم في عضلة الساق.

كيفية أداء التمرين: قف على حافة مرتفعة بكتلا القدمين، وادفع بالكعبين. ثم يتم نقل الوزن إلى قدم واحدة وإنزالها ببطء شديد (٣-٥ ثوانٍ) على تلك الساق، يتم تبديل الركبتين والاستمرار في الحركة. عدد المجموعات والتكرار: ٣ مجموعات من ٦-١٠ تكرارات بطيئة لكل ساق. ٥. القفز بالحبل يساعد القفز بالحبل على بناء قدرة تحمل عضلات الساق، والألياف سريعة الانقباض، وتعزيز التنسيق. كيفية أداء التمرين: ينصح بالحفاظ على ثني الركبتين قليلاً، والقفز على مقدمة القدمين الكمية.

وكالات تساعد الأرجل القوية في الحركات اليومية كالمشي والجري والقفز وصعود الدرج والوقوف 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 عظمة الساق.

أفضل ٨ أطعمة نباتية غنية بالبروتين.. لاستعادة العضلات صحة أفضل ٨ أطعمة نباتية غنية بالبروتين.. لاستعادة العضلات

لذا إذا كنت من أولئك الذين يتخلون عن تحقيق هدفهم المتمثل في ١٠ آلاف خطوة لأنهم لا يستطيعون جر أرجلهم الضعيفة للمشي لفترة طويلة، فيما يلي تمارين رياضية مناسبة لحل تلك المشكلة وتقوية عضلات السمانة، وفق صحيفة Times of India.

١. رفع الريلة يستهدف هذا التمرين تقوية عضلة الساق الأساسية الكبيرة البارزة.

كيفية أداء التمرين: قف على حافة مرتفعة مع إبقاء قدميك متباعدتين بمقدار عرض الوركين (درجة أو لوح). حافظ على ركبتيك مرتبتين، وصدرك مرفوعاً. ادفع بمقدمة قدميك لرفع الكعبين لأعلى قدر الإمكان. ثم توقف لثانية واحدة في أعلى نقطة، بعدة أنزل الكعبين ببطء حتى تشعر بتمدد في العضلة. عدد المجموعات والتكرار: ٣-٤ مجموعات من ١٢-٢٠ تكراراً. حافظ على إيقاع بطيء – ثانية واحدة للرفع، ثانية واحدة للتوقف، ثانيتين أو ٣ ثوانٍ للاستف.

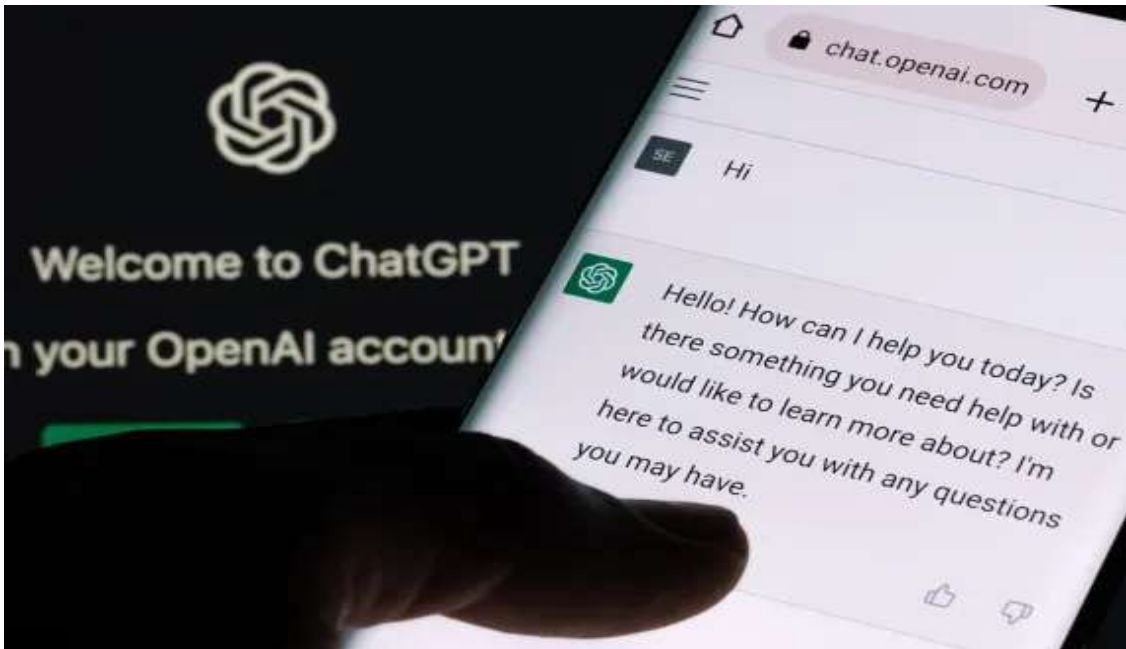
٢. رفع ريلة واحدة يفيد تمرين رفع ريلة واحدة في كل مرة عضلة الساق، فضلاً عن تعزيز التوازن والثبات.

كيفية أداء التمرين: قف على قدم واحدة على درجة، والمس الحائط برفق لتحقيق التوازن فقط. بعدها ترفع الكعب لأعلى قدر الإمكان، ثم تتوقف وتنزل ببطء، مع الحفاظ على استقامة الجذع.

عدد المجموعات والتكرار: ٣ مجموعات من ٨-١٥ تكرار لكل ساق مع التركيز على التحكم أثناء التمرين.

٣. رفع الريلة جلوساً

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



انتهاكا أكبر لخصوصية بيانات المستخدمين الذين قد لا يرغبون في وصول المعلومات الحساسة عنهم إلى نماذج الذكاء الاصطناعي أو الشركات الكبرى.ويرى ماريو تروخيو، المحامي في مؤسسة الحدود الإلكترونية غير الربحية المعنية بالحقوق الرقمية، أن «أوبن إيه أي» كانت قادرة على الاستعداد لمثل هذه القضايا بشكل أفضل، لكون العديد من منصات التواصل الاجتماعي والشركات التقنية تملك حلولاً للبيانات عقب وفاة المستخدم وفق ما جاء في تقرير «أرس تكتيكا». ويشير التقرير إلى أن شتاين-إريك سولبيرغ وقع مسبقاً اتفاقية خصوصية مفردة مع «أوبن إيه أي» تتيح له استخدام «شات جي بي تي» وتمنع وراثته من مراجعة سجلات المحادثة الخاصة به. وذكرت الدعوى القضائية المقدمة من وريثة سولبيرغ أن «أوبن إيه أي» لم تقدم أي تفسير على الإطلاق يبرر عدم أحقية الورثة في سجلات المحادثات، واصفة موقف الشركة بالفادح، لكونها تعتبر المحادثات ملكية خاصة للمستخدم نفسه، ومن ثم تعود ملكيتها إلى وراثته عقب وفاته.

البيانات المخزنة في حساب التواصل الاجتماعي أو حتى هاتفه. راج استخدام «شات جي بي تي» بديلاً للمعالجين النفسيين في العديد من الدول حول العالم، إذ يشير تقرير منفصل نشرته جامعة «سينتيو» إلى أن ٤٨,٧٪ من الحالات ذاتية التشخيص تستخدم «شات جي بي تي» بدلاً من المعالجين النفسيين. ويتسق هذا مع ما نشره تقرير منفصل لموقع «أكسيوس» من تصريحات سابقة لسام ألتمان المدير التنفيذي لشركة «أوبن إيه أي» الذي يشعر بالقلق بسبب الاعتماد على «شات جي بي تي» معالجا نفسياً. وبسبب هذه الطبيعة الخاصة، فإن اختيار «أوبن إيه أي» بالتحكم في سجلات المحادثات يضع معلومات حيوية وخاصة للغاية عن المستخدمين في يد الشركة دون وجود وصي قانوني عليها، فهي تتعامل معها كأنها جزء من بيانات «شات جي بي تي». وعلى الأغلب تستخدم هذه البيانات في تدريب نماذج الذكاء الاصطناعي المستقبلية، مما يمثل

بهذه المحادثات ولن يطلع عليها شخص آخر باستثنائهم. وتعزز سلوكيات الشركة من مخاوف الخصوصية، إذ تتعامل مع السجلات بنمط من التستر، الذي يجعلها تظهر بعض السجلات في الحاكمت التي ترغب بها وتخفي أخرى. ومن جانبها، رفضت «أوبن إيه أي» الرد على هذه الاتهامات أو حتى تبرير سبب عدم مشاركة سجلات المحادثة في هذه القضية تحديداً، وهو ما يتناقض مع تصرفها في قضية انتحار المراهق آدم راينر، الذي اتهمت الشركة أسرته بإخفاء الحقيقة ومحادثاته مع الروبوت. ويشير التقرير إلى أن تعامل «أوبن إيه أي» الانتقائي مع المحادثات يؤكد ملكيتها الكاملة للمحادثات عقب وفاة المستخدم، وهو ما يقوض جهود التحقيقات في القضايا التي تنهم الشركة بدفع المستخدمين لارتكاب الجرائم المختلفة مثل القتل والانتحار. وتجدر الإشارة إلى أن العديد من الشركات التقنية قدمت ميزة تتيح للمستخدم اختيار وريث لبياناته، إذ يمنح هذا الوريث وصولاً إلى

وكالات رفضت شركة «أوبن إيه أي» مشاركة سجل المحادثات الكامل المرتبط بقضية القتل التي أثارت الرأي العام الأميركي في الأسابيع الماضية، إذ قتل شتاين-إريك سولبيرغ والدته البالغة من العمر ٨٣ عاماً بعد محادثات مطولة مع «شات جي بي تي»، وذلك وفق تقرير لموقع «أرس تكتيكا» التقني. وتعالق الانتقادات الموجهة إلى «أوبن إيه أي» بعد رفضها مشاركة سجلات المحادثة هذه، خاصة وأن أسرة الضحية سوزان آدمز اتهمت الشركة رسمياً بإخفاء سجلات المحادثة عمداً لتبرئة نفسها والنموذج الخاص بها. وذلك في القضية المقدمة أمام المحكمة العليا لولاية كاليفورنيا. ويفضل مجموعة من مقاطع الفيديو ومشورات التواصل الاجتماعي التي كان سولبيرغ يشاركها 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 «أوبن إيه أي» اختارت عمداً إخفاء سجلات المحادثة لأيام والأسابيع الأخيرة قبل المحادثة لتبرئة 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 «أوبن إيه أي» في الوقت الحالي بنداً في شروط استخدام أدواتها يوضح ماذا يحدث للمحادثات عقب وفاة المستخدم، وبدلاً 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. ويشير هذا البند مخاوف بالخصوصية، لكون المستخدمين عادةً يشاركون أفكارهم الخاصة ومشاعرهم بشكل مباشر مع «شات جي بي تي» تحت افتراض أن الروبوت لا يحتفظ

وكالات حيث تعتمد على ميكرات الصوت المفتوحة في النظارات لتعزيز صوت الشخص الذي يتحدث مع المستخدم، مع تقليل الضجيج المحيط. وتتيح الميزة الجديدة للمستخدمين التحكم بدرجة تضخيم الصوت عبر تمرير الإصبع على الذراع الأيمن للنظارات أو من خلال إعدادات الجهاز، ما يسمح بضبطها بدقة وفقاً للمكان، سواء كان مطعمًا مزدحمًا، أو حانة، أو نادياً، أو حتى أثناء التنقل في وسائل المواصلات العامة. ورغم أن كفاءة هذه الميزة ستخضع للتجربة الفعلية، فإن فكرة استخدام الإكسسوارات الذكية كأدوات مساعدة على السمع ليست حكراً على «ميتا»، إذ توفر سماعات AirPods من «أبل» ميزة Conversation Boost، كما أضافت الإصدارات الاحتراافية دعماً لوظيفة السماعات الطبية المعتمدة. وتبقى ميزة تعزيز المحادثات حالياً حصرية لسوقي الولايات المتحدة وكندا، في حين تتوفر ميزة «سيوتيفاي» باللغة الإنجليزية في عدد أكبر من الدول، تشمل أستراليا، وفرنسا، وألمانيا، والهند، والإمارات، والمملكة المتحدة، والولايات المتحدة، إلى جانب عدة دول أخرى. وسيسدأ طرح التحديث البرمجي الجديد (الإصدار ٢١) لمستخدمي برنامج Early Access التابع لشركة ميتا، على أن يتم تعميمه لاحقاً على نطاق أوسع خلال الفترة المقبلة.

وأعلنت 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، ستوفر الميزة الجديدة مبدئياً على نظارات Ray-Ban Meta وOakley Meta HSTN في كل من الولايات المتحدة وكندا، إلى جانب تحديث آخر يربط النظارات بخدمة «سيوتيفاي» لتشغيل موسيقى تتناسب مع ما يراه المستخدم أمامه. فعلى سبيل المثال، إذا كان المستخدم ينظر إلى غلاف اليوم موسيقي، يمكن للنظارات تشغيل أغنية للفنان نفسه، أو تشغيل موسيقى احتفالية عند النظر إلى شجرة عيد الميلاد والهدايا المحيطة 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 كرانش» وأطلعت عليه «العربية 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 تؤكد: دقة روبوتات الدردشة بالذكاء الاصطناعي لا تتعدى 70%



وكالات 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 لموقع «ديجيتال تريندز». ونشرت غوغل نتائج هذه الدراسة في تقرير من ١٨ صفحة، وتطرقت إلى آلية اختبار النماذج وأسباب حصولها على التقييمات المنخفضة. ويشير التقرير إلى أن النماذج اللغوية للذكاء الاصطناعي تخطئ في واحد من كل ٣ أسئلة موجهة إليها، حتى وإن كانت الإجابات تبدو منطقية. وحاز نموذج «جيميني ٣ برو»، الذي طرحته غوغل مؤخراً على أعلى درجة في هذا الاختبار، إذ حقق نسبة جاوزت ٦٩٪ بليه «جيميني ٢.٥ برو» بنسبة ٦٢٪ ثم «جي بي تي ٥ بنسبة ٦١,٨٪، وأما «كلود أوبس ٤.٥» فقد حقق نسبة ٥١٪ و«غروك ٥٣٪». اعتمدت مختبرات «ديب مايند» –التابعة للشركة والمسؤولة عن هذه الدراسة– على ٤ معايير مختلفة للتقييم وهي: معيار باراميتري: ويقيس قدرة نموذج الذكاء الاصطناعي على الوصول إلى بنك المعرفة الداخلي الموجود به بدقة في حالة استخدام الأسئلة الواقعية. معيار بحثي: ويختبر هذا المعيار قدرة النموذج على البحث في الإنترنت واستخدام أدوات البحث بوجه عام لاسترجاع المعلومات وتجميعها جميعاً صحيحاً. معيار متعدد الوسائط: ويعتمد هذا الاختبار على قياس قدرة النموذج في الإجابة على المطالبات المتعلقة بالصور المدخلة بطريقة صحيحة وبشكل صحيح. معيار الأساس: وهو معيار موسع لاختبار قدرة النموذج

وكالات ولتماشي مع هذا السياق. وتأتي هذه الدراسة مع مجتمع "كاغل" (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 مشاركتها مع المجتمعات العلمية بصورة مفتوحة، كما احتفظت الشركة بمجموعة من الاختبارات بشكل خاص، ويتم احتساب نتيجة كل معيار بناء على متوسط الاختبارات العامة والخاصة. وتطرقت الدراسة أيضاً إلى أداء نماذج الذكاء الاصطناعي في مجموعة من القطاعات المخصصة والمحددة، مثل الموسيقى والتكنولوجيا والتاريخ والعلوم والرياضيات وحتى السياسة وبرامج التنازل الترفيهية. تباين واسع في النتائج اختلقت النتائج التي حققها كل نموذج بناء على نوعية الأسئلة والمعيار الموجه إليه، فبينما كان "جيميني ٣ برو" هو الرائد في المجل، 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 الوسائط هو النقطة الأضعف في النماذج كافة. ويلاحظ أن نموذج "غروك ٤ فاست" (Fast ٤ Grok) أضعف نموذج ذكاء اصطناعي في الاختبارات كافة مع نتيجة متوسطة وصلت إلى ٣٦٪ وانخفضت إلى ١٧٪ في المعيار متعدد الوسائط و١٥٪ في المعيار الباراميتري. وتؤكد هذه الدراسة على قصور أدوات الذكاء الاصطناعي في الاختبارات المخصصة والمفصلة 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.

كيف تنقذ وظيفتك في عصر الذكاء الاصطناعي؟

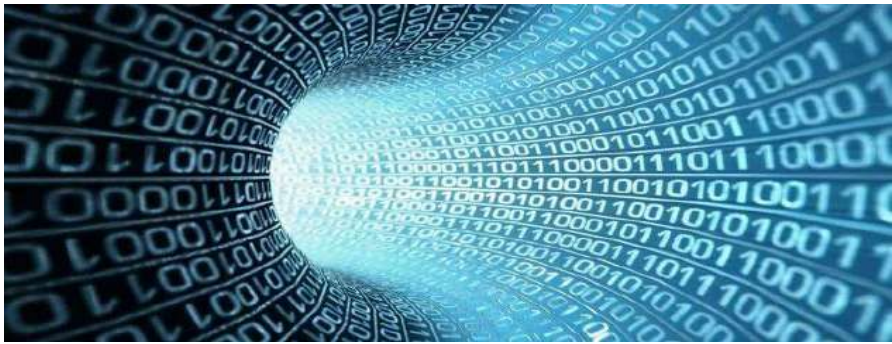


أصبح من الضروري على جميع الموظفين تطوير مهارات جديدة والتكيف المستمر مع التحولات المتسارعة في سوق العمل. ووفقاً لجامعة تكسفورد الأميركية، تبرز مجموعة من الاستراتيجيات الأساسية التي تساعد الأفراد على تعزيز قدرتهم التنافسية والحفاظ على وظائفهم والارتقاء بمسارهم المهني، من أبرزها: تبني التعلم مدى الحياة يُعد التعلم المستمر حجر الأساس في عصر الذكاء الاصطناعي، إذ يتطلب مواكبة التقنيات الحديثة وأساليب العمل المتطورة، من خلال الالتحاق بالدورات التدريبية، وحضور ورش العمل والمؤتمرات، ومتابعة أحدث الاتجاهات في المجال المهني. تنمية المهارات الشخصية وحل المشكلات، والعمل الجماعي. التحلي بالمرونة المهنية تُعد القدرة على التكيف السريع مع المتغيرات سمة حاسمة في هذا العصر، ويشمل ذلك الإبداع البشري والذكاء العاطفي، مما يزيد من أهمية المهارات الشخصية مثل التواصل الفعال، ودوار ومسؤوليات مختلفة، بل والانتقال إلى مسارات مهنية جديدة عند الحاجة. التخصص وبناء الخبرة العميقة مع توسع استخدام الذكاء الاصطناعي، يرتفع الطلب على الكفاءات ذات الخبرات المتخصصة، ويسهم التركيز على مجال محدد وبناء معرفة عميقة فيه في تعزيز القيمة المهنية والتميز في سوق العمل.

وستعكس هذه التحولات بشكل مباشر على الأجور، إذ يُتوقع انتقال نحو ١٣٪ من إجمالي الأجور إلى فئات الوظائف ذات المهارات الرقمية العالية، مع ارتفاع الدخل فيها، مقابل ركود أو تراجع أجور العاملين في الوظائف المتكررة المنخفضة المهارات، وانخفاض حصصهم من الأجور من ٢٣٪ إلى نحو ٢٠٪. كيف تنقذ وظيفتك في عصر الذكاء الاصطناعي؟ عودة إلى السؤال الرئيسي، يصبح من المهم جداً لكل موظف، مهما كان مجال عمله، أن يبدأ فوراً بالتفكير في كيفية الاستفادة من الذكاء الاصطناعي لتطوير أدائه والارتقاء بمساره المهني، بدل الاستسلام للخوف أو القلق الذي قد يعيق القدرة على التفكير والتكيف. ومن الضروري إدراك أن الحد الأدنى من التعامل مع الذكاء الاصطناعي بات متاحاً لمعظم الأفراد، إذ يستخدم كثيرون بشكل يومي هواتف ذكية وتطبيقات تعتمد في جوهرها على تقنيات الذكاء الاصطناعي لتطوير أدائه والارتقاء بمساره المهني، بدل الاستسلام للخوف أو القلق الذي قد يعيق القدرة على التفكير والتكيف. وفي هذا السياق، يؤكد المنتدى الاقتصادي العالمي أن العاملين بحاجة إلى جهود مكثفة لإعادة تأهيل أنفسهم وتطوير مهاراتهم، بينما يحتاج العاملون في المجالات المتغيرة أو المتنامية إلى رفع مستوى مهاراتهم وتنمية قدرتهم على التعلم المستمر. ويشير المنتدى إلى أن اكتساب المهارات يمكن أن يتم بسرعة، وأن التعلم عبر الإنترنت يوفر فرصاً متكافئة، إذ يستغرق العاملون من مختلف المستويات التعليمية، بمن فيهم من لم يحصلوا على شهادات جامعية أو دراسات عليا، المدة نفسها لاكتساب شهادات المهارات عبر الإنترنت. وللبقاء في الصدارة في عصر الذكاء الاصطناعي،

وفي السياق ذاته، تؤكد مجلة فوربس أن الذكاء الاصطناعي يمتلك القدرة على أن يكون من بين أسهمت في استبدال العمل البشري بالآلات، غير أن الموجة الحالية من التطورات في مجال الذكاء الاصطناعي تختلف جذرياً عن سابقتها، فبدلاً من التأثير على الوظائف الروتينية أو المنخفضة المهارات فقط، يتوقع الخبراء أن تمتد آثار الذكاء الاصطناعي إلى الوظائف المهنية عالية المهارة، التي تُعد العمود الفقري لاقتصاد المعرفة في القرن ٢١. وتشير التوقعات إلى أن التغييرات المقبلة ستكون عميقة وغير مسبوبة من حيث نطاقها وتأثيرها. وسيطال الذكاء الاصطناعي طيفاً واسعاً من الوظائف، ليس فقط عبر أتمتة المهام، بل أيضاً من خلال تعزيز إنتاجية الموظفين وإعادة تعريف الأدوار الوظيفية نفسها. ويشير تقرير "مستقبل الوظائف ٢٠٢٣" الصادر عن المنتدى الاقتصادي العالمي إلى أن ما يقرب من ربع الوظائف عالمياً، أي نحو ٢٣٪، ستشهد تغيرات خلال السنوات الخمس المقبلة. وفي ٤٥ اقتصاداً تضم ٦٧٣ مليون عامل، يُتوقع استخدام ٦٩ مليون وظيفة جديدة، في مقابل إلغاء ٨٣ مليون وظيفة، مما يعني انخفاضاً صافياً قدره ١٤ مليون وظيفة، أي ما يعادل ٢٪ من إجمالي الوظائف الحالية. وتقول مجلة فوربس إنه وفقاً لتقرير صادر عن معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا وجامعة بوسطن، فإن 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 التحديات، يشير التقرير إلى أن الذكاء الاصطناعي قد يُسهم في الوقت نفسه في خلق وظائف جديدة وتعزيز الإنتاجية الاقتصادية على نطاق واسع. ووفقاً للتقرير، يمكن للذكاء الاصطناعي أن يرفع القيمة السنوية الإجمالية للسلع والخدمات المنتجة عالمياً بنحو ٧٪ على الأمد الطويل. كما يُتوقع أن نحو ثلثي الوظائف في الولايات المتحدة وأوروبا ستتأثر بدرجات متفاوتة من الأتمتة، في حين قد تؤدي نحو ربع الوظائف بالكامل بواسطة تقنيات الذكاء الاصطناعي. وبحسب دراسة لمعهد ماكينزي العالمي، ستراجع الطلب على الوظائف القائمة على المهام المتكررة والمهارات الرقمية المنخفضة، لتتخض حصصها من إجمالي العمالة من نحو ٤٠٪ إلى ٣٠٪ بحلول عام ٢٠٣٠. في المقابل، سيزداد الطلب على الوظائف غير المتكررة التي تتطلب مهارات معرفية واجتماعية ورقمية متقدمة، لترتفع حصصها من حوالي ٤٠٪ إلى أكثر من ٥٠٪.

وكالات لطالما شكّلت الأتمتة قوةً محركة في التاريخ الاقتصادي منذ الثورة الصناعية الأولى، إذ أسهمت في استبدال العمل البشري بالآلات، غير أن الموجة الحالية من التطورات في مجال الذكاء الاصطناعي تختلف جذرياً عن سابقتها، فبدلاً من التأثير على الوظائف الروتينية أو المنخفضة المهارات فقط، يتوقع الخبراء أن تمتد آثار الذكاء الاصطناعي إلى الوظائف المهنية عالية المهارة، التي تُعد العمود الفقري لاقتصاد المعرفة في القرن ٢١. وتشير التوقعات إلى أن التغييرات المقبلة ستكون عميقة وغير مسبوبة من حيث نطاقها وتأثيرها. وسيطال الذكاء الاصطناعي طيفاً واسعاً من الوظائف، ليس فقط عبر أتمتة المهام، بل أيضاً من خلال تعزيز إنتاجية الموظفين وإعادة تعريف الأدوار الوظيفية نفسها. ويشير تقرير "مستقبل الوظائف ٢٠٢٣" الصادر عن المنتدى الاقتصادي العالمي إلى أن ما يقرب من ربع الوظائف عالمياً، أي نحو ٢٣٪، ستشهد تغيرات خلال السنوات الخمس المقبلة. وفي ٤٥ اقتصاداً تضم ٦٧٣ مليون عامل، يُتوقع استخدام ٦٩ مليون وظيفة جديدة، في مقابل إلغاء ٨٣ مليون وظيفة، مما يعني انخفاضاً صافياً قدره ١٤ مليون وظيفة، أي ما يعادل ٢٪ من إجمالي الوظائف الحالية. وتقول مجلة فوربس إنه وفقاً لتقرير صادر عن معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا وجامعة بوسطن، فإن 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 التحديات، يشير التقرير إلى أن الذكاء الاصطناعي قد يُسهم في الوقت نفسه في خلق وظائف جديدة وتعزيز الإنتاجية الاقتصادية على نطاق واسع. ووفقاً للتقرير، يمكن للذكاء الاصطناعي أن يرفع القيمة السنوية الإجمالية للسلع والخدمات المنتجة عالمياً بنحو ٧٪ على الأمد الطويل. كما يُتوقع أن نحو ثلثي الوظائف في الولايات المتحدة وأوروبا ستتأثر بدرجات متفاوتة من الأتمتة، في حين قد تؤدي نحو ربع الوظائف بالكامل بواسطة تقنيات الذكاء الاصطناعي. وبحسب دراسة لمعهد ماكينزي العالمي، ستراجع الطلب على الوظائف القائمة على المهام المتكررة والمهارات الرقمية المنخفضة، لتتخض حصصها من إجمالي العمالة من نحو ٤٠٪ إلى ٣٠٪ بحلول عام ٢٠٣٠. في المقابل، سيزداد الطلب على الوظائف غير المتكررة التي تتطلب مهارات معرفية واجتماعية ورقمية متقدمة، لترتفع حصصها من حوالي ٤٠٪ إلى أكثر من ٥٠٪.



لماذا ينصح الأطباء بالمشي للخلف؟ فوائد غير متوقعة لصحة الجسم



مُحددة – أو أثناء تمارين الإحماء.

وأضاف أن هذا النشاط عادةً ما يشكل جزءاً صغيراً من التمارين. قال: " جهاز المشي رائع لكبار السن لأن المقابض على الجانب، ما يقلل من خطر السقوط".

خطه المشي إلى الوراء

تقترح دوفيك إضافة دقيقة واحدة من المشي للخلف إلى ١٠ دقائق من المشي، مع إضافة مزيد من الوقت والمسافة كلما شعرت بالراحة.

وتنصح دوفيك: "في البداية، ابدأ ببطء شديد جداً، لأن هناك توازناً في التكيف وإعادة تدريب للدماغ. أنت تتعلم مهارة جديدة، وتستخدم عضلاتك بطرق مختلفة". كما يفضل أن تمارس تمرين المشي إلى الخلف مع شريك.

تدريب متعدد التخصصات

وتصف دوفك 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 إصابات الإفراط في الاستخدام، والتي قد تحدث بعد تكرار استخدام نفس المجموعات العضلية.

المشي العكسي كإعادة تأهيل

يرشد أخصائيو العلاج الطبيعي بعض مرضاهم إلى المشي العكسي، وهو أمر قد يكون مفيداً بعد إصابات الركبة أو لمن يخضعون لإعادة التأهيل أو يتعافون من الجراحة.

مقدمة القدم بدلاً من الكعب

وتوضح دوفك: "يختلف المشي العكسي اختلافاً كبيراً عن المشي الأمامي من حيث القوة ونمط الحركة". فبدلاً من الهبوط بالكعب أولاً، "تضرب مقدمة القدم أولاً، وغالباً ما يكون ذلك برفق، وغالباً لا يلامس الكعب الأرض".

وتضيف: "هذا يقلل من نطاق الحركة في مفصل الركبة، ما يسمح بالنشاط دون إجهاد مفصل الركبة".

كما يُمدد المشي العكسي عضلات أوتار الركبة، وهي مجموعة العضلات الموجودة في الجزء الخلفي من الفخذ. وتعتقد دوفك أن المشي العكسي يحسّن التوازن ويُقلل من مخاطر السقوط لدى كبار السن من خلال تنشيط المزيد من حواس الجسم.

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، لما يقدمه من دعم لصحة القلب والأوعية الدموية، وتقوية للعظام، وبناء للعضلات، إلى جانب دوره في تخفيف التوتر، إلا أن الاعتدال عليه قد يُفقد عنصر الحساسية بمرور الوقت. وهنا يبرز المشي العكسي كبديل مبتكر، لا يضيف فقط تنوعاً إلى التمارين، بل يمنح الجسم فوائد مختلفة وتحفيزاً مزدوجاً للعضلات والتوازن.

وبحسب "صحيفة" "إنديبندنت" تلقي هذه التقنية غير التقليدية بضغط مختلفة على الجسم. وقد أجرت جانيت دوفيك، من جامعة نيفادا أبحاثاً على آليات الحركة، من المشي إلى القفز، للوقاية من الإصابات وتحسين الأداء.

وتحسين الأداء.

العضلات غير المستخدمة

وعند البشر، يمكن للحركة العكسية أن تزيد من مرونة أوتار الركبة، وتقوي العضلات غير المستخدمة جيداً، وتخفف العقل بينما يتكيف الجسم مع حركة ووضعية جديدة.

وقالت: "أرى الكثير من الناس في حيي يمشون، وهذا أمر جيد". لكنهم ما زالوا يشددون على نفس عناصر بنيتهم الجسدية مراراً وتكراراً.

بينما يُخذل المشي للخلف عنصراً من التدريب المتقاطع، وهو نشاط مختلف تماماً.

على جهاز المشي

يوصي كيفن باترسون، وهو مدرب شخصي في ولاية تينيسي، باستخدام جهاز المشي كأكثر مكان آمن للمشي العكسي.ويمكنك ضبطه على سرعة بطيئة. ومع ذلك،

يفضل باترسون إيقاف تشغيل جهاز المشي، ليقوم الشخص بدفع الحزام بنفسه.

وقال باترسون إنه يستخدم المشي للخلف مع جميع عملائه كـ "تمرين إضافي" – وهو مصطلح في تدريب الأثقال يشير إلى حركات إضافية مصممة لتمرين مجموعة عضلية

تشنجات الساق الليلية .. لماذا تحدث وكيف يمكن الوقاية منها؟



وكالات

كثيرون يستيقظون ليلاً على ألم حاد ومفاجئ في عضلات الساق يجعل الحركة شبه مستحيلة لثوانٍ أو حتى دقائق. هذه الحالة المعروفة باسم "تشنجات الساق الليلية" ليست مجرد انقباض عضلي عابر، بل إشارة إلى اضطراب في عمل العضلات أو الأعصاب. وقد تتكرر بشكل يعيق النوم وجودة الحياة، وإن تشنجات الساق يمكن أن تصيب أي شخص، لكنها أكثر شيوعاً لدى البالغين فوق سن الخمسين، وغالباً ما تظهر في عضلات الربلة أو الفخذ. ورغم أن معظم الحالات لا تتذر بخطر طبي، فإن تكرارها أو شدتها يستدعي استشارة الطبيب لاستبعاد الأسباب المرضية.

ما الذي يحدث أثناء التشنج؟

يصف الأطباء التشنج الليلي بأنه انقباض لا إرادي ومفاجئ في الألياف العضلية يؤدي إلى تصلب مؤلم في الساق. وقد تستمر الحالة من بضع ثوانٍ إلى عدة دقائق، يعقبها شعور بالتعب أو ألم خفيف في اليوم التالي.

تحدث الانقباضات عادة في عضلات الربلة الخلفية، لكنها قد تمتد إلى القدم أو الفخذ. أحياناً يصف المرضى الإحساس وكأن العضلة "تقلص على نفسها"، ويصبح لمسها مؤلماً بشدة.

أسباب تشنجات الساق الليلية

رغم أن السبب المباشر غير معروف في أغلب الحالات، إلا أن الدراسات تشير إلى مجموعة من العوامل المحفزة، أبرزها:

نقص المعادن مثل المغنيسيوم، الكالسيوم والبيوتاسيوم، وهي عناصر ضرورية لانقباض العضلات واسترخائها.

الجفاف وقلة شرب الماء، مما يؤدي إلى اضطراب في توازن الأملاح داخل الخلايا العضلية.

الإرهاق العضلي الناتج عن مجهود بدني مفرط، خصوصاً في التمارين التي تجهد عضلات الساق.

إليك طرق الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي



وكالات

تضع نشرة معهد العناية بصحة الأسرة (من معاهد مؤسسة الملك الحسين)، بين يدي القارئ، اليوم الثلاثاء، طرق وإجراءات الوقاية من العدوى التنفسية، التي تعد من أكثر الأمراض انتشارًا، إذ تتراوح ما بين نزلات البرد الخفيفة إلى أمراض أكثر خطورة مثل الإنفلونزا، والفيروس المخلوي التنفسي (RSV)، والالتهاب الرئوي البكتيري. وتوضح نشرة المعهد ماهية العدوى التنفسية، وأقسامها، وأسباب ارتفاع حالات الإصابة بها، والأعراض الشائعة لها، إضافة إلى كيفية انتقالها، وطرق الوقاية منها، والوقت الذي يجب فيه مراجعة الطبيب.

خلال السنوات الأخيرة، شهدت العديد من الدول بما في ذلك الأردن ارتفاعات ملحوظة في حالات الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، خصوصاً خلال المواسم الباردة أو عند حدوث تغيرات بيئية واجتماعية تسهل انتقال الأمراض. إن فهم أسباب العدوى وأعراضها وطرق الوقاية منها يمثل خطوة أساسية لحماية صحة الأفراد والمجتمع.

دوى التنفسية؟

هي أمراض تصيب الجهاز التنفسي، وتشمل الأنف والبلعوم والقصبية الهوائية والربتين. وتنقسم إلى نوعين رئيسيين:

١. التهابات الجهاز التنفسي العلوي

وتشمل الأنف والجيوب الأنفية والحنجرة. من أمثلتها: نزلات البرد، التهاب الجيوب الأنفية، التهاب الحلق. غالباً ما تكون خفيفة ولكنها سريعة الانتشار.

٢. التهابات الجهاز التنفسي السفلي

وتشمل الشعب الهوائية والربتين، وتكون عادةً أكثر خطورة. من أمثلتها: التهاب القصبات، التهاب القصيبات، الالتهاب الرئوي.

تحدث العدوى بسبب عدة أنواع من مسببات الأمراض، أبرزها:

– الفيروسات : مثل فيروس الإنفلونزا، وفيروسات الزكام، والفيروس المخلوي التنفسي، والفيروسات التاجية.

– البكتيريا: مثل المكورات الرئوية، وجراثيم المستدمية النزلية.

– الفطريات: في حالات نادرة لدى ضعاف المناعة.

لماذا ترتفع حالات العدوى التنفسية؟

يمكن أن ترتفع الحالات لعدة أسباب، منها:

– التغيرات الموسمية : إذ يساعد الطقس البارد على بقاء الفيروسات لفترة أطول ويزيد من التزاخم داخل الأماكن المغلقة.

- انخفاض المناعة المجتمعية : بعد فترات من انخفاض التعرض للفيروسات الموسمية.
- العوامل البيئية: مثل تلوث الهواء، والعواصف الترابية، وتغيرات الرطوبة.
- السلوك الاجتماعي : كازدياد التجمعات، والسفر، والاختلاط في أماكن مزدحمة.
- انتشار أكثر من فيروس في الوقت ذاته: مثل الإنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي وفيروسات أخرى.
- ورغم أن هذا الارتفاع قد يكون مقلّماً، فإن معظم الحالات يمكن التعامل معها عبر الوقاية والكشف المبكر والعلاج المناسب.
- الأعراض الشائعة للعدوى التنفسية تختلف الأعراض حسب نوع وشدة العدوى، وتشمل:
 - السعال (جاف أو مصحوب ببلغم)
 - التهاب الحلق – انسداد أو رشح الأنف
 - الحمى أو القشعريرة – التعب وآلام الجسم
 - ضيق التنفس أو ألم الصدر
 - الصداع (خاصة لدى الأطفال أو مرضى الربو)
- أعراض تستدعي مراجعة الطبيب:
 - حمى مرتفعة تستمر أكثر من ٣ أيام
 - صعوبة شديدة في التنفس
 - ألم شديد في الصدر
 - ازرقاق الشفتين أو الأطراف
 - تدهور سريع في الحالة الصحية
- علامات الجفاف
 - كيف تنتقل العدوى التنفسية؟
 - تنتقل العدوى التنفسية غالباً عبر:
 - الرذاذ التنفسي عند السعال أو العطاس أو الكلام.
- الهباء الجوي الذي يبقى معلقاً في الهواء لفترة.
- اللمس المباشر لشخص مصاب.
- الأسطح الملوثة في الأماكن العامة والمغلقة.
- يزداد الانتشار في الأماكن ذات التهوية الضعيفة والمزدحمة.
- طرق الوقاية:
 - الوقاية من العدوى التنفسية تعتمد على مزيج من العادات الصحية والإجراءات البيئية والوعي المجتمعي. فيما يلي أهم الأساليب المحببة علمياً:
 1. غسل اليدين المتكرر بالماء والصابون لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية.
 ٢. استخدام معقم اليدين في حال عدم توفر الماء والصابون.
 ٣. تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطاس باستخدام منديل أو مرفق اليد.
 ٤. تجنب لمس الوجه للحد من دخول الفيروسات إلى الجسم.
 - ثانياً: تعزيز المناعة عبر نمط الحياة
 ١. النوم الكافي: حيث أن نقص النوم يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الالتهابات.
 ٢. التغذية السليمة: حيث أن تناول الخضار والفواكه والبروتينات والماء بكميات كافية.
 ٣. النشاط البدني المنتظم: حيث يساعد في تقوية المناعة وتحسين وظائف الرئتين.
 ٤. تجنب التدخين والمخدرات: وذلك لأنها تضعف الجهاز التنفسي وتزيد خطر الالتهابات.
 - ثالثاً: التطعيمات
 - يُعدّ التطعيم من أهم وسائل الوقاية من الأمراض الخطيرة. وأبرزها:

– لقاح الإنفلونزا سنوياً

– لقاحات كوفيد-١٩ والجذعات المعززة.

– لقاح المكورات الرئوية : للأطفال وكبار السن وذوي الأمراض المزمنة.

التطعيم يقلل من شدة الأمراض ويخفف الضغط على القطاع الصحي.

رابعاً: تحسين جودة الهواء داخل الأماكن المغلقة

– فتح النوافذ وتحسين التهوية.

– استخدام أجهزة تنقية الهواء.

– تقليل الأزدحام.

– الحفاظ على نظافة المنزل والمكاتب.

خامساً: ارتداء الكمامة في الفترات عالية الخطورة

خاصة في: – المستشفيات

– الأماكن المكتظة– عند ظهور أعراض مرضية

– عند رعاية شخص مريض

سادساً: الكشف المبكر والعزل المنزلي

على المصاب الالتزام بـ:

– الراحة وشرب السوائل

– البقاء في المنزل لتجنب نشر العدوى

– مراقبة الأعراض

– استشارة الطبيب إذا ساءت الحالة

متى يجب مراجعة الطبيب؟

تزداد الحاجة للرعاية الطبية لدى:

– الأطفال الصغار – كبار السن

– الحوامل

– مرضى الربو وأمراض القلب والسكري

– أصحاب المناعة الضعيفة

التشخيص والعلاج المبكران يمنعان حدوث مضاعفات خطيرة مثل الالتهاب الرئوي أو الجفاف.

هل ينقرض الرجال من العالم؟.. دراسات تفجر زوبعة وتثير الجدل



وترى أن كروموسوم Y يواصل الانكماش البطيء، وأن استبداله مسألة وقت. وتصفه بأنه "مكب ثقافات جيئية" لكثرة النسخ المكررة غير الفعالة فيه.

أما المدرسة الثانية فهي مدرسة "الاستقرار الطويل"، والتي تقودها جامعة MIT. وقد أوضحت الباحثة جين هيوز أن جين Y أصبح اليوم مستقرًا بعد فترة فقدان سريعة في الماضي، ولم يخسر تقريباً أية مكونات خلال الـ٢٥ مليون سنة الأخيرة.

كما أكدت هيوز أن "الجينات المتبقية على Y ضرورية للجسم كله، ولن يسمح الانقراض الطبيعي ببقائها". إلا أن الخلاف بين المدرستين ليس مجرد جدل نظري، بل يعكس رؤيتين متباينتين لمفهوم التطور نفسه، وي طرح سؤالاً خالداً، مفاده: "هل الاستقرار هو القاعدة... أم أن التغيير الدائم هو قدر الجينات؟".

كيف تقلص كروموسوم Y؟

أما حول خلفيات الجدل العلمية، فاشارت الأبحاث إلى أن كروموسوم Y كان في بداياته نسخة طبق الأصل من كروموسوم X، يحتوي على نحو ٨٠٠ جين.

لكن مع بدء قيامه بوظيفة تحديد الذكورة، فقد القدرة على تبادل الجينات مع X، ما جعله عرضة لفقد تدريجي في المعلومات عبر ملايين السنين... واليوم لم يتبق سوى ٢٠٪ من جيناته الأصلية.

ورغم أن هذا التراجع يبدو كبيراً، فالعلماء يتفقون على أن فقدان الجينات لم يحدث بوتيرة ثابتة، ما يجعل أي تقدير لانقراضه "مجرد تخمين واسع".

وهنا لخصت غريغز الأمر بدقة، لكنها وضعت الملايين من الناس في حيرة مستمرة في ذات الوقت، مشيرة إلى أن فقدان التطوري لكروموسوم Y قد يقود إلى زواله... وقد يقود إلى استقراره. الاحتمالات مفتوحة من الآن وللابد". لكن في الخلاصة، أجمع الكل على أن مستقبل الرجال ليس في خطر، إلا أن مستقبل كروموسوم Y قد يتغير. فحتى لو اختفى كروموسوم Y يوماً ما، سيظهر جين بديل يتولى المهمة – كما حدث مراراً في الطبيعة.

فوفقاً للأبحاث المتعددة، فإن الذكورة ليست رهية كروموسوم واحد، بل عملية تطورية يمكن للجينات إعادة ترتيبها بشكل مذهل.

تقنية جديدة تحول الجلد إلى وسيلة لإرسال واستقبال النصوص



الحاجة إلى النظر إلى شاشة أو الاستماع لأية إشارات. تصميم الرقعة يستخدم دائرة نحاسية قابلة للتمدد فوق طبقة من "البوليمايد"، مع غطاء سيليكوني يحافظ على مرونتها وقوة التصاق مريحة تشبه لملمس الجلد الطبيعي. ويأتي قلب النظام في صورة مصفوفة حساسات أيونية تعتمد على ورق أرز مغلف بالهلام يتغير موصلياً عند الضغط عليه. تعمل الرقعة على تقسيم كل حرف في ASCII إلى أربع وحدات ثنائية (٢-bit)، ويمثل كل حساس وحدة منها. عدد مرات الضغط على كل حساس خلال فترة قصيرة يحدد قيمة الجزء الذي يمثلها. وعند إرسال رد، تصدر المحركات الصغيرة اهتزازات بعدد نبضات يطابق قيمة كل جزء، مما يخلق "جملة اهتزازية" تعادل الحرف الأصلي. وللتغلب على صعوبة جمع بيانات ضخمة، اعتمد الباحثون نموذجاً رياضياً يحاكي سلوك الضغط الطبيعي على الجلد عبر مراحل أربع: الارتفاع، والذروة، والانخفاض، والعودة، مع تغييرات في القوة والمدة وعدد التكرارات. كتابة دون شاشة ولعب ألعاب فيديو باللمس فقط. عُرضت التقنية في تجربتين لافتتين: – كتابة كلمة "Go!" عبر سلسلة من الضغطات، حيث يظهر النص على الحاسوب ويستقبل المستخدم تأكيداً لمسياً فوراً عبر الرقعة. – التحكم بلعبة سباقات، حيث تُستخدم اللمسات لتوجيه المركبة، بينما تشير شدة الاهتزازات إلى قرب المركبات الأخرى، اهتزاز أقوى يعني خطر اقتراب أكبر.

وكالات بينما يستطيع الجلد البشري التمييز بين أنماط دقيقة من الضغط والحركة، تعتمد معظم الأجهزة الإلكترونية اليوم على ثغرات وتمييزات بسيطة 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 تفسير الإشارات الدقيقة أو تقديم ردود فعل ملموسة. ورغم محاولات استخدام قفازات مزودة بحساسات، وأساور ترصد التغيرات الدقيقة في الضغط، وأسطح تُصدر اهتزازات موجهة، بقي التحدي الأكبر هو ترجمة النصوص الرقمية، خصوصاً رموز ASCII البالغ عددها ١٢٨ حرفاً، إلى إحساس يمكن لمسه وتمييزه بسهولة، بحسب تقرير نشره موقع "interestingengineering". تقدم دراسة نُشرت في Advanced Functional Materials ابتكاراً جديداً: رقعة مرنة تشبه الجلد تعمل كقناة تواصل ثنائية الاتجاه، حيث تحول اللمسات إلى نصوص رقمية، وتعيد إرسال النص للمستخدم عبر اهتزازات يمكن الشعور بها. تعتمد الرقعة على مزيج من الحساسات الأيونية، والدارات فائقة المرونة، ومحركات اهتزاز صغيرة، إضافة إلى نموذج ذكاء اصطناعي قادر على تفسير أنماط الضغط. Nanowerk، يمكن للجهاز تمثيل جميع رموز ASCII عبر اللمس فقط، ما يجعل التفاعل ممكناً دون

ساعة «غالاكسي ألترا 2» تدخل سباق 2026

وكالات تستعد شركة سامسونغ الكورية الجنوبية العملاقة لدخول مرحلة جديدة من المنافسة مع آبل 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 خصصاً مباشراً لساعة آبل ووتش ألترا ٣. تعمل سامسونغ 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"، وفق تقرير 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 آبل القادم لساعاتها الجديدة في ٢٠٢٦. وإذا تم طرح الساعة في الأسواق خلال يوليو أو أغسطس/ آب من عام ٢٠٢٦، فإن غالاكسي ووتش ألترا ٢ ستدخل في منافسة مباشرة مع ساعة آبل ووتش ألترا ٣، لتضع نفسها في قلب سباق الأجهزة القابلة للارتداء بين أكبر شركتين عالميتين للتكنولوجيا. ويعد هذا التوقيت استراتيجياً، خصوصاً إذا صادف إطلاق سامسونغ هواتفها القابلة للطي الجديدة، ما قد يزيد من قوة الحملة التسويقية للساعة. من المتوقع أن تأتي الساعة الجديدة مع شاشة أكبر وبطارية أكثر قدرة، وهيكلاً من التيتانيوم الفاخر يضيف لمسة من الفخامة والمتانة، إلى جانب اتصال خلوي متطور. كما ستعتمد سامسونغ على ترقية شرائخ المعالجة، لتعزيز أداء الساعة وقاقتها، 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 المنطقة، رجا غرغور على سبب ارتفاع أسعار السيارات في الدول العربية مقارنة بالولايات المتحدة ودول أخرى، بأن الوكلاء ونوعية السيارة (الجودة) لها دور في ذلك. وقال غرغور خلال مقابلة عبر "بروتكاست"، إن بعض السيارات أسعارها عالية ولها معنى لوجودها مثل شركة نيسان. وتحدث مالك شركة غرغور وكيل مرسيدس في المنطقة، عن كيفية بدء والده من بيع البرتقال في بافا بفلسطين وصولاً إلى أن أصبح أقدم وكيل لمرسيدس خارج ألمانيا وفي المنطقة. وبين أن عائلة غرغور عائلة متجذرة مترابطة بلا خلافات تربطها المودة والاحترام والشراكة في الوكالة.

جوجل تكشف خططها للعودة إلى عالم النظارات الذكية في 2026



وبالتوازي مع خطط النظارات الذكية، أعلنت جوجل مجموعة تحديثات جديدة لنظارة Galaxy XR من سامسونج تشمل إمكانيّة الاتصال بأجهزة ويندوز لتشغيل تطبيقات ويندوز وأندرويد داخل منظومة واحدة، ووضع سفر جديد يتيح الاستخدام داخل الطائرات والسيارات. وتشكّل هذه التحديثات جزءاً من إستراتيجية جوجل الواسعة لتوسيع وجود نظام أندرويد XR، وتحويله إلى منصة رئيسية لمنتجات الواقع الممتد خلال السنوات المقبلة.

للمواجهة تأتي عودة جوجل في وقت تتسارع فيه وتيرة المنافسة التي تقودها ميتا، إذ حققت نجاحاً لافتاً مع نظارات Ray-Ban Meta المدعومة بمساعدتها الذكي Meta AI، كما أطلقت الشركة نظارات بشاشة مدمجة لعرض الرسائل والصور والترجمات. ولم تتوقف المنافسة عند ذلك؛ إذ دخلت شركات أخرى مثل سناب الأمريكية وعلي بابا الصينية، مما يعزز نمو هذا السوق الصغير الشديد التنافسية. تحديثات جديدة لمنظومة Galaxy XR

الماضي. ويأتي هذا التوجه بعد إعلان الشركة في مايو عودتها إلى مشروع النظارات الذكية، إذ أشار الشريك المؤسس لجوجل سيرجي برين حينها إلى أن إخفاق التجربة السابقة للشركة كان نتيجة غياب نضج الذكاء الاصطناعي ونقص خبرة سلاسل الإمداد، مما أدى إلى ارتفاع كبير في الأسعار. وقال برين: "في عالم الذكاء الاصطناعي اليوم، باتت قدرات هذه النظارات على مساعدتك دون تشتيت انتباهك أعلى بكثير". سوق تنافسي تقوده ميتا.. وجوجل تستعد

روسيا .. ابتكار روبوت يعمل بدون اتصال بالإنترنت والملاحة الفضائية

مهام متعددة: العمل كساعي طبي أو حارس منزلي. استكشاف المناطق الخطرة والمناجم. التعرف على الأشياء بدقة بفضل الكاميرا المدمجة. التمييز بين الأشخاص حتى عند تغطية وجوههم باستخدام كاميرا التصوير الحراري. رصد الضوضاء والروائح لمنع وقوع حالات طارئة في المكان المكلف به. وأوضحت الجامعة أن التطوير جاهز للإنتاج، ويجري حالياً البحث عن شريك صناعي لتصنيع الروبوت على نطاق واسع.

"يذكر الروبوت طريق العودة وجميع العوائق في مساره. وعند الإشارات الضوئية بحسب الوقت اللازم لعبور ممر المشاة مثل الإنسان، ويتخذ قرار الحركة فوراً مع ضبط السرعة." ويتم التحكم بالروبوت عبر جهاز الكمبيوتر دون تدخل بشري، مع إمكانيّة التحكم اليدوي في وظائفه ومهامه عبر الهاتف الذكي، وحتى من دولة أخرى. كما يمكن التوجيه إليه صوتياً، فهو دائماً مستعد للتحدث مع صاحبه وتلقي أوامر جديدة. وأشار الباحث إلى أن الروبوت يستطيع أداء

روسيا. وتم تجميع الروبوت بالكامل على أساس مكونات محلية، وضُمّت واجهته باللغتين الروسية والإنجليزية. وتكمن أهميته الفريدة في أنه مدرب على التوجيه في الفضاء بدون اتصال بالإنترنت أو أنظمة الملاحة الفضائية، بفضل مزامته مع خرائط رياضية ثلاثية الأبعاد." وأوضح الباحث أن برنامج SPPA الفريد ضمّ خصيصاً للروبوت، وهو مسؤول عن نمذجة حركة الروبوت في منطقة محدودة، ما يسمح له "بالفكير". وأضاف محمد:

وكالات ابتكر علماء جامعة جنوب الأورال الحكومية روبوتاً متعدد الوظائف، اختبر بنجاح، ويعمل دون الحاجة إلى الاتصال بالإنترنت أو الاعتماد على أنظمة الملاحة الفضائية العالمية، على عكس مثيلاته. ويمكن استخدام الروبوت في المنشآت الخطرة والمؤسسات الطبية، كما يمكنه أداء مهام الحارس، وفقاً لما أفاد به سلام محمد، الباحث في قسم البرمجة المنهجية بالجامعة. وقال محمد:

"لا توجد حتى الآن مثيلات لاختراعنا في

سباق الذكاء الاصطناعي.. تباطؤ نمو شات جي بي تي يمنح جيميني فرصة اقتناص الصدارة



وكالات أظهرت بيانات جديدة من شركة Sensor Tower نمو مستخدمي شات جي بي تي بدأ يتباطأ، رغم حفاظه على موقعه الريادي عالمياً. فلا يزال تطبيق الذكاء الاصطناعي من "OpenAI" يحتل نصف تنزيلات التطبيقات الخاصة بالروبوتات الذكية على الهواتف المحمولة، إضافة إلى ٥٥٪ من المستخدمين النشطين شهرياً حول العالم. لكن المنافس الأبرز جيميني يتحرك بوتيرة أسرع، سواء في عدد التنزيلات أو في نمو المستخدمين النشطين أو حتى في الوقت الذي يقضيه المستخدمون داخل التطبيق، بحسب تقرير نشره موقع "تك كراش". هذا التسارع في تبني جيميني قد يقلص الفجوة الفاصلة بينه وبين شات جي بي تي، وهو ما أثار قلق "OpenAI" مؤخراً، خاصة بعد مذكرة "الرمز الأحمر" التي وجهها الرئيس التنفيذي للشركة، سام ألتمان، مطالباً بالتركيز على تحسين قدرات الذكاء الاصطناعي في مجالات مثل التخصص والموثوقية وتوليد الصور. نمو مستمر لكن بوتيرة مختلفة ورغم أن السباق لم يُحسم بعد، فإن كلا التطبيقين يواصلان تسجيل معدلات نمو لافتة. فقد حقق شات جي بي تي زيادة سنوية بلغت ١٨٠٪ في عدد المستخدمين النشطين حتى نوفمبر ٢٠٢٥، بينما نما جيميني بنسبة ١٧٠٪ خلال الفترة نفسها. لكن عند مقارنة النمو خلال الربع الأخير يتضح الفارق: فقد ارتفع عدد مستخدمي شات جي بي تي النشطين عالمياً بنحو ٦٪ فقط بين أغسطس ونوفمبر ليصل إلى ٨١٠ ملايين مستخدم، في مؤشر يري البعوض أنه قد يعكس بداية وصول التطبيق إلى مرحلة تشبع السوق. في المقابل، قفز عدد مستخدمي جيميني بنحو ٣٠٪ خلال الفترة نفسها، مدفوعاً بإطلاق نموذج توليد الصور الجديد "نانو بنانا" الذي جذب انتباهاً واسعاً.

وأظهرت بيانات "Sensor Tower" أن عدد مستخدمي جيميني عبر نظام أندرويد مباشرة أصبح يساوي ضعف عدد مستخدمي التطبيق المستقل، وهي نقطة قوة مهمة لشركة غوغل، خاصة في الأسواق التي يسيطر فيها أندرويد على الحصة الأكبر. كما زادت حصة جيميني من سوق تطبيقات الذكاء الاصطناعي خلال الأشهر السبعة الماضية بثلاث نقاط مئوية، بينما فقد شات جي بي تي ثلاث نقاط خلال آخر أربعة أشهر فقط. منافسون جدد يدخلون المعركة ولم يقتصر الضغط على شات جي بي تي من جانب "غوغل" فقط، إذ سجلت منصات أخرى مثل "Perplexity" و"Claude" نمواً هائلاً في ٢٠٢٥، بلغ ٣٧٠٪ و ١٩٠٪ على التوالي. أما من ناحية التنزيلات، فقد سجل شات جي بي تي ارتفاعاً سنوياً بنسبة ٨٥٪، لكنه ظل أقل من متوسط السوق البالغ ١١٠٪. في حين حقق "Perplexity" وجيميني نمواً قدره ٢١٥٪ و ١٩٠٪ على التوالي. وتضاعف الوقت الذي يقضيه مستخدمو تطبيق جيميني أكثر من مرتين خلال الأشهر الأخيرة ليصل إلى ١١ دقيقة يومياً في نوفمبر، بزيادة ١٢٠٪ منذ مارس، مدفوعاً أيضاً بشعبية "نانو بنانا". في المقابل، ارتفع الوقت الذي يقضيه مستخدمو شات جي بي تي بنسبة ٦٪ فقط، بل انخفض بنسبة ١٠٪ في نوفمبر مقارنة بيويليو. هل تتجّع "OpenAI" في قلب المعادلة؟ وعلى الرغم من التقدم الملحوظ لجيميني، تشير البيانات إلى أن هذا النمو مرتبط إلى حد كبير بنجاح نموذج نانو بنانا. وهو ما يعني أن "OpenAI" قد تستعيد وتيرة نموها سريعاً إذا أصدرت تقنيات جديدة تحدث تأثيراً مشابهاً.

6 طرق مذهلة لاستخدام شات جي بي تي بذكاء خارق



وكالات شارك موظفو شركة OpenAI، المتخصصة في تطوير الذكاء الاصطناعي، مؤخراً ست نصائح أساسية لمستخدمي شات جي بي تي بهدف تحسين تجربة التفاعل مع النموذج وجعله أكثر ذكاءً وفائدة. وجاءت هذه النصائح في حلقة من "بودكاست OpenAI"، التي تضمنت حديث كريستينا كيم، قائدة فريق البحث بعد التدريب، ولورانتيا رومانيك، مديرة المنتج المعنية بسلوك النموذج، وفقاً لـ Business Insider. النصيحة الأولى التي سلطت الضوء عليها كيم هي "طرح الأسئلة الصعبة". وأوضحت أنه كلما كانت الأسئلة المعقدة، زاد العمق في التفكير والاستنتاج الذي يقدمها النموذج. وكمثال عملي، اخترنت الصحفية المتخصصة في علوم الذكاء الاصطناعي مفهوم "الذكاء الممثل في الأجسام" عبر سؤال بسيط، ثم طرحت سؤالاً أكثر تعقيداً يتعلق بكيفية دمج الروبوتات الحواس المختلفة مثل الرؤية واللمس والصوت في الوقت الفعلي، لتظهر قدرة شات جي بي تي على تقديم إجابات على مستوى الماجستير والدكتوراه المبكرة. النصيحة الثانية تتمثل في "تحديد شخصية للنموذج"، فوفقاً لرومانيك، عند تعيين شخصية معينة للنموذج، مثل باحث رائد في مجال محدد، يمكن الحصول على رؤى أكثر تقدماً ودقة. وعند تجربة هذا الأسلوب مع سؤال بسيط عن تفصيلات القهوة، تحول شات جي بي تي إلى "باريستا" (خبير قهوة متخصص)، موضحاً الفرق بين الكابتشينو واللاتيه بطريقة علمية، مما أتاح للمستخدمين فهماً أعمق لموضوعهم المفضل. أما النصيحة الثالثة، فهي "مراجعة ذاكرة النموذج"، التي تتيح هذه الخاصية للمستخدم التحكم في المعلومات التي يحتفظ بها شات جي بي تي، وحذف أي محتوى غير مرغوب فيه، أو تشغيل وإيقاف الذاكرة حسب الحاجة.

وأكدت رومانيك أن هذا الإجراء يضمن تجربة أكثر تخصيصاً، حيث يذكّر النموذج التفاصيل المهمة ويغفل ما لا فائدة منه. أما النصيحة الرابعة، فهي "طلب المساعدة من شات جي بي تي لتحسين صياغة الأسئلة"، إذ يمكن للمستخدمين أن يطلبوا من النموذج اقتراح أسئلة عالية التأثير، مرتبة من المستوى الأساسي إلى البحتي، لمساعدتهم على فهم الموضوعات المعقدة بشكل أفضل. كما حدث عند محاولة فهم الليزر الحر الإلكتروني المستخدم في تصنيع أشباه الموصلات. وأشارت النصيحة الخامسة، إلى "تجربة أوضاع الشخصيات المختلفة للنموذج"، يمكن للمستخدمين اختيار أوضاع متعددة مثل "الوضع الموهوس" أو "الوضع الساخر"، ما يوفر أسلوباً متنوعاً في الاستجابة ويتيح اكتشاف قدرات النموذج في سياقات مختلفة. أما النصيحة السادسة والأخيرة، فهي "تكرار المهام واختبار النموذج تحت الضغط". وتشير رومانيك إلى أن هذا الأسلوب يساعد على متابعة تطور قدرات شات جي بي تي بمرور الوقت، وتحسين الأداء في المهام المعقدة، مثل تعلم لغات جديدة أو تحليل تراكيب لغوية معقدة. وأكدت التجربة العملية للصحفية أن هذه النصائح جعلت استخدامها لـ شات جي بي تي أكثر ذكاءً ووعياً، إذ ساعدتها على الحصول على إجابات أكثر عمقا، وتحليلاً أدق، وفهم أفضل لمجالات اهتمامها المختلفة. واعتبرت أن بعضها كان له أثر فوري، بينما ساعد البعض الآخر في كشف قدرات النموذج الكامنة التي قد تتضح تدريجياً مع الاستخدام المنتظم. وبرز هذا التوجيه الجديد من OpenAI أهمية الاستفادة المظى من أدوات الذكاء الاصطناعي، وتأكيد أن طريقة طرح الأسئلة وتخصيص التجربة يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في النتائج التي يحصل عليها المستخدمون، سواء في البحث العلمي، أو التعليم، أو حتى الحياة اليومية.

وزير الدفاع الإسرائيلي:

لن ننسحب أبدا من كل قطاع غزة

وكالات
قال وزير الدفاع الإسرائيلي، إسرائيل كاتس، إن إسرائيل لن تنسحب أبدا من كل قطاع غزة.

وأضاف كاتس، خلال مراسم بناء ١٢٠٠ وحدة سكنية في بيت إيل: "لن ننسحب أبدا من كل قطاع غزة وسنقيم يؤر استيطانية شمالي القطاع". وتابع: "سنقيم بؤرا استيطانية في شمال قطاع غزة في الوقت المناسب وبالتوقيت الملائم، هناك من يتظاهرون – لكننا نحن من يحكم". وأكد: "هذه حكومة استيطان، وإذا أمكن فرض السيادة على الضفة سنفرضها، ونحن الآن في مرحلة السيادة العملية، وحاليا، وبفضل المواقف والقوة التي أظهرتها إسرائيل بعد الكارثة المروعة في ٧ أكتوبر توجد فرص لم تكن متاحة منذ زمن بعيد".

وبشأن سوريا، قال كاتس: "لن نتحرك مليمترا واحدا من سوريا". وقبل يومين، أفاد مسؤولون إسرائيليون لصحيفة "هآرتس" بأن اتخاذ تل أبيب قرارات حاسمة بشأن المرحلة الثانية من وقف إطلاق النار في قطاع غزة، مرهون باجتماع مرتقب بين رئيس الوزراء بنيامين نتنياهو والرئيس الأميركي دونالد ترامب في فلوريدا نهاية الشهر الجاري.

وذكرت المصادر أن التوجه الإسرائيلي للمرحلة المقبلة يعتمد بشكل أساسي على موقف إدارة ترامب من قضايا شاكلة، أبرزها كيفية الربط بين انسحاب قوات الجيش الإسرائيلي وإثْرع سلاح حركة حماس، فضلا عن ضمان تدمير ما تبقى من شبكة الأنفاق.

وأضافت أن ترامب من المتوقع أن يعرض خلال الاجتماع نهج إدارته في دفع الخطة وآلية اتخاذ القرار.

وكان المبعوث الأميركي ستيف ويتكوف قد كشف عن اجتماع رباعي عقد في ميامي يوم السبت، ضم ممثلين عن الولايات المتحدة ومصر وقطر وتركيا، وقال ويتكوف في بيان أن الأطراف ناقشت "تدابير التكامل الإقليمي" ودعمت إنشاء "مجلس السلام" كإدارة انتقالية لإدارة شؤون القطاع.

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

إسرائيل تتوغل جنوبي سوريا وتنفذ عمليات تفتيش وتمركز

وكالات
توغلت قوات الاحتلال الإسرائيلي مجددا مرتين في ريف محافظة القنيطرة جنوب غربي سوريا، ضمن سلسلة توغلات نفذتها بشكل شبه يومي خلال الأيام الماضية.

وذكرت وكالة الأنباء السورية الرسمية (سانا) بأن قوة تابعة للاحتلال، مؤلفة من ٣ سيارات بيضاء من نوع "هايكس"، توغلت اليوم عبر مدخل بلدة بئر عجم واتجهت نحو قرية بريقة القديمة بريف القنيطرة الجنوبي، حيث انتشر عناصرها وتمركزوا بالقرب من الأهالي المقيمين في القرية.

وأشارت الوكالة إلى أن قوة تابعة للاحتلال مؤلفة من ٣ عربات عسكرية من طراز "همر"، إضافة إلى سيارة تكسي توغلت أيضا في وقت سابق اليوم من تل الأحمر سائلة طريق قرية كودنا، وصولا إلى منطقة السكن الشبائي، وهي تجمع من الأبنية السكنية المهجورة يقع جنوب شرق قرية بريقة، وقامت بتفتيش الأبنية، قبل أن تتابع تحركها باتجاه الشرق نحو منطقة رسم سند، ثم إلى تلة أبو قبيس المخاضية لقرية عين زوان.

وحسب بيانات ميدانية رصدتها مراسل منصة "سوريا الآن" التابعة لشبكة الجزيرة، نفذت قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال عام واحد أكثر من ١٢٠٠ عملية توغل داخل الأراضي السورية، تركز معظمها في القنيطرة، مع امتدادها إلى ريف درعا الغربي وريف دمشق.

وذكر المراسل أن هذه التوغلات خلفت ٣٣ قتليا وعشرات الجرحى، خلال ٣ موجات رئيسية في كويا ونوى وأخيرا في بيت جن بريف دمشق.

وأضاف أن العام ذاته شهد أكثر من ١٣٠ عملية اعتقال بحق الأهالي، ولا يزال ٤٤ معتقلا داخل سجون الاحتلال.

وتتفاوض دمشق وتل أبيب للتوصل إلى اتفاق أمني، وتشترط سوريا أولا عودة الأوضاع على الخريطة إلى "ما كانت عليه قبل ٨ ديسمبر/كانون الأول ٢٠٢٤ حين أطلقت الفضائل الثورية بنظام الرئيس المخلوع بشار الأسد.

وأعلنت إسرائيل، بعد سقوط بشار الأسد، انهيار اتفاقية فصل القوات المبرمة مع سوريا عام ١٩٧٤، واحتلت المنطقة السورية العازلة ومناطق خارجها مستغلة الأوضاع الأمنية التي صاحبت الإطاحة بالأسد.

ومنذ ١٩٦٧ تحتل إسرائيل معظم مساحة هضبة الجولان السورية. ويقول السوريون إن استمرار الانتهاكات الإسرائيلية يحد من قدرتهم على استعادة الاستقرار، ويعرقل الجهود الحكومية لجذب الاستثمارات وتحسين الواقع الاقتصادي.

أوكرانيا تعلن الانسحاب من سيفرسك.. وتكشف السبب

وكالات
أعلن الجيش الأوكراني، أن القوات انسحبت من بلدة سيفرسك المحاصرة في شرق البلاد.

ويأتي ذلك في الوقت الذي تكثف فيه القوات الروسية عملياتها القتالية على خط الجبهة متزامي الأطراف.

وقالت هيئة الأركان العامة الأوكرانية في بيان إنها سحبت الجنود حفاظا على أرواحهم، مضيفة أنها كبدت العدو خسائر فادحة.

وجاء في البيان: "تمكّن الغزاة من التقدم بسبب التفوق العددي والضغط المستمر من مجموعات هجومية صغيرة في ظروف جوية صعبة".

وقال الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي إن المفاوضات التي أجريت مع الولايات المتحدة والدول الأوروبية بهدف إنهاء الحرب المستمرة منذ ما يقرب من أربع سنوات مع روسيا أصبحت "قريبة جدا من نتيجة حقيقية".

وعقد المفاوضون الأوكرانيون بقيادة المسؤول الكبير رستم أوميروف، إلى جانب ممثلين من أوروبا، سلسلة من الاجتماعات مع المبعوثين الأميركيين، بما في ذلك اجتماعات في الأيام الأخيرة في فلوريدا.

كما أجرى المفاوض الروسي كيريل ديمترييف، مبعوث الرئيس فلاديمير وتين، محادثات منفصلة مع مسؤولين أميركيين في فلوريدا.

وقال مسؤولون في كل من أوكرانيا وروسيا إن فريقيهما سيعودان إلى بلديهما لتقديم تقارير عن نتائج المناقشات.

شركة كهرباء محافظة اربد <div>إعلان فصل التيار الكهربائي Irbid Electricity</div>	
<div>ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاحد الموافق 2025/12/28 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تنطمر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي في مدينة الرمثا عن المصرة.حي الجشوبي والغربي، جنوب قصر أبو حسان وذلك من الساعة الثامنة والنصف صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصرا.</div>	
<div>وفي محافظة المفرق عن المفرق شرق دوار الربابة قرب قاعدة الحسين الجوية من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا.</div>	
<div>وفي محافظة عجلون عن شرق جبنا بالقرب من إسكان القراء من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الرابعة والنصف عصرا.</div>	
<div>كما ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق 2025/12/30 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تنطمر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي في محافظة عجلون عن شمال أم قنطرة، النبي هود، الخريفة، إسكان القراء، جرش حي الإسكان، المعر وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الرابعة والنصف عصرا.</div>	
دائرة المراقبة والتحكم	

تحقيق يكشف كواليس دعم إسرائيل لدروز بسوريا

وإدارة دونالد ترامب، التي جعلت دعم الشرع ركيزة أساسية في السياسة الإقليمية الأميركية. ويعول كثيرون في الإدارة الأميركية والكونغرس على الشرع لإعادة الاستقرار إلى سوريا، بما قد يخفف التوترات الإقليمية، ويفتح الطريق أمام عودة ملايين اللاجئين، ويساعد على تقليص النفوذ الإيراني في الشرق الأوسط.

ويقول مسؤولون إسرائيليون إنه رغم دعم تفتهم بالشرع، فإن إسرائيل أبدت براغماتية عبر تقليص دعمها للدروز، وخفض الضغط العسكري، ومنح المفاوضات فرصة خلال الأشهر الماضية.

وقال مسؤول إسرائيلي: "قدمنا المساعدة عندما كانت ضرورية للغاية، ونحن ملتزمون بأمن الأقليات، لكن هذا لا يعني أننا سنرسل قوات خاصة للتمركز بجوار الدروز أو ندخل في تنظيم ميليشيات".

وأشار المسؤول إلى إدراك متزايد داخل إسرائيل بأن ليس كل الدروز يلتفون حول الزعيم الروحي الدرزي الشيخ حكمت الهجري، الذي يقود دعوات للانفصال عن دمشق بدعم إسرائيلي.

وردا على طلب تعليق رسمي، قال مسؤول حكومي إسرائيلي: "بعد هجمات ٧ أكتوبر، إسرائيل مصممة على الدفاع عن مجتمعاتها على الحدود، بما في ذلك الحدود الشمالية، ومنع ترسخ الإرهاب والأعمال العدائية، وحماية حلفائنا الدروز، وضمان أمن دولة إسرائيل من أي هجمات بريّة أو غيـريها". ورفض الجيش الإسرائيلي التعليق.

ويرى بعض المحللين الإسرائيليين والأميركيين أن استخدام إسرائيل المكثف للقوة العسكرية في سوريا، وجوهدها السريّة لتعزيز الانفصال الدرزي، جاءت بنتائج عكسية وأضرمت بالعلاقات في وقت بدا فيه الشرع منفثحا على تهدة دبلوماسية.

حرب السودان..

فضائح لا تسقط بالتقادم ومقابر جماعية تتمدد



القتلى بوسائل هدفت إلى محو آثار الجريمة، بما في ذلك إلقاء بعض الضحايا في نهر النيل بعد تقييدهم بكتل أسمنتية.

وفي أبريل/نيسان ٢٠٢٣، انفجر الصراع مجددا على نطاق واسع بين رئيس مجلس السيادة عبد الفتاح البرهان ونائبه محمد حمدان دقلو، لتبلغ الفظائع مستوى غير مسبق.

وفي مدينة الفاشر، كشفت تحليلات صور أقمار صناعية، أجراها مختبر الأبحاث الإنسانية في كلية بيل للصحة العامة، عن مواقع يُشتبه بأنها مقابر جماعية قرب مستشفيات، استنادا إلى تغيرات واضحة في لون التربة ووجود مؤشرات على أجساد بشرية.

وبينما تتراكم الأدلة، يواصل الناجون الإدلاء بشهادات عن انتهاكات جسيمة طالت المدنيين، في وقت يواجه فيه ملايين السودانيين واقع النزوح والجزع وانعدام الأمن.

وهكذا تتوسع دائرة المقابر الجماعية في السودان، بوصفها أحد أكثر الشواهد قسوة على حرب تتجدد فصولها، وتترك وراءها فظائع لا يحوها الزمن ولا تسقط بالتقادم.الجزيرة

سلاح ورواتب.. تحقيق يكشف كواليس دعم إسرائيل لدروز بسوريا



كما يقدّم إسرائيليون رواتب شهرية تتراوح بين ١٠٠ و ٢٠٠ دولار لنحو ٣ آلاف مقاتل درزي، بحسب مسؤولين درزيين. وتحذّدت واشنطن بوست مع أكثر من ٢٠ مسؤولا إسرائيليا وغريبا حاليين وسابقيين، ومستشارين حكوميين، وقادة دروز وزعماء سياسيين في سوريا وإسرائيل ولبنان.

وتحدث العديد من هؤلاء شريطة عدم الكشف عن هويتهم، للكشف عن تفاصيل الدعم الإسرائيلي للدروز السوريين، والذي تضمن أشكالًا من التعاون السري لم يُعلن عنها أو يُكشف عنها سابقًا.

وتتمثل الاستراتيجية الإسرائيلية الشاملة منذ سقوط الأسد في ضمان عدم ظهور نظام قادر على تهديد إسرائيل على حدودها الشمالية الشرقية، فيما يعتقد مسؤولون

وكالات

بعد ٩ أيام من سقوط نظام الرئيس السوري السابق في سوريا بشار الأسد، بدأت مروحيات إسرائيلية بالوصول إلى جنوب سوريا في ١٧ ديسمبر ٢٠٢٤، وفق تحقيق موسّع نشرته صحيفة "واشنطن بوست".

وكانت الشحنات، إلى جانب منصات المساعدات الإنسانية، تتضمن ٥٠٠ بندقيّة وذخائر ودرعاً واقية، ألقيت جوا بشكل سري لتسلّح ميليشيا درزية تعرف باسم "المجلس العسكري"، وفقا لمسؤولين إسرائيليين سابقين شاركوا مباشرة في العملية.

وبحسب الصحيفة، سعت إسرائيل إلى التأثير في مسار التطورات داخل سوريا عبر دعم "ميليشيات درزية حليفة"، في إطار مساع لإضعاف التماسك الوطني السوري، بحسب مسؤولين إسرائيليين حاليين وسابقيين، وبالتالي تعقيد جهود الرئيس أحمد الشرع لتوحيد البلاد بعد حرب أهلية طويلة.

وتعدّ الإمدادات الإسرائيلية السريّة جزءًا من جهد طويل الأمد لدعم الدروز، وهم أقلية دينية لعبت تقليديا دورا في سياسات عدة دول شرق أوسطية، وفق مسؤولين إسرائيليين حاليين وسابقيين، ويستمر هذا الجهد حتى اليوم، بحسب ما خلص إليه تحقيق "واشنطن بوست".

تراجع الدعم
وبلغ تدفق الأسلحة دروته، بعد اشتباكات بين مقاتلين دروز سوريين ومسلحين متحالفين مع الشرع، قبل أن يتراجع في أغسطس مع انتقال إسرائيل إلى مسار التفاوض مع الشرع.

لكن إسرائيل لا تزال تنفّذ عمليات إسقاط جوي لمعدات عسكرية غير فتاكة، مثل الدروع الواقية والإمدادات الطبية، لمقاتلين دروز سوريين، ما يُؤوِّض فعليًا قدرة الشرع على تركيز السلطة، وفقا لقادة دروز في سوريا ومسؤول إسرائيلي سابق.

ترامب يعلن بناء "أكبر سفينتين حربيتين" باسمه والمغردون العرب يحللون



وكالات

في خطوة جديدة تعكس هوسه بالتفوق العسكري والأسلحة التقليدية الضخمة، أعلن الرئيس الأميركي دونالد ترامب عن خطة لبناء سفينتين حربيتين جديدتين، مما أثار انقسام آراء العرب على مواقع التواصل الاجتماعي.

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

ويأتي هذا الإعلان في ظل تنافس بحري محوم مع الصين، ورغم التفوق النوعي الكاسح للأسطول الأميركي الذي يضم ١١ حاملة طائرات نووية مقابل ٣ تقليدية للصين، وعدد غواصات يفوق بـ٥ أضعاف، فإن التفوق العددي للسفن الصينية هو بمجمل ٤٠٠ سفينة مقابل ٢٩٠ أميركا يبدو أنه أثار حفيظة الرئيس الأميركي.

"طراز ترامب"

وفي تفاصيل الإعلان، أكد ترامب بصفته القائد الأعلى للقوات المسلحة موافقته على بناء سفينتين "ضخمتين جدا"، تقولان في الحجم والقوة بوارج حقبة الحرب العالمية الثانية الشهيرة مثل "أيوا" و "ميسوري".

ووفقا للتسريبات، ستزن كل سفينة ما بين ٣٠ و ٤٠ ألف طن، وستكون مزودة بترساته من الصواريخ الفرط صوتيّة والنووية، ومدافع عتلاقة، وأسلحة ليزر عالية الطاقة، بقوة تدميرية تفوق سابقتها بـ"مئة مرة".

وتكمن المفارقة في أن ترامب أشار إلى أنه سيسارك شخصيا في تصميم هذه السفن التي ستحمل اسمه.

تحليلات المغردين

ورصدت حلقة (٢٠٢٥/١٢/٢٣) من برنامج "شيكات" تفاعلا واسعا مع هذا الإعلان، حيث انقسمت الآراء بين من يرى فيها استفزازا للميزانية ومن يعتبرها رد فعل على الصعود الاقتصادي الصيني.

حيث رأى المغرد ميدو أن لغة القوة لم تعد مجدية في ظل التوازنات الاقتصادية والنووية، كاتبا:

"لا أميركا، لا روسيا، ولا الصين، في زمن النووي لن يكون هناك فائز، الكل خاسر. تصريحات ترامب هي رد فعل ديك مذبح، الاقتصاد الصيني تفوق على الاقتصاد الأميركي وأصبح يرد اللكمة بلكمتين".

أما بسام، ففسال بتهكم عن جدوى هذه المصاريف في ظل القوة الأميركية الحالية، مغردا:

"يا رجل ما هم مروعين من دون هالواسطة ليش هالمصاريف الزيادة". بينما حلل الناشط محمد الخطوة بأنها محاولة لإثبات الذات أمام المنافسين،

محذرا من العواقب الاقتصادية:

"الصين خلت ترامب يقوم بكل المحاولات عشان يقول أنا لسانتي (ما زلت) الأقوى.. وخوف أميركا من روسيا واضح كمان.. الإنفاق العسكري سيديم ميزانية أميركا إذا استمر بهذه الوتيرة".

وعبرت سحر عن أسفها لغياب الدور العربي في سياق التسلح العالمي، قائلة: "أين العرب من ذلك كله؟ العالم كله يصنع سلاحه والعرب في سبات عميق" في حين اختصر حساب باسم (أم جنات) الموقف برغبة إنسانية في السلام بعيدا عن طبول الحرب، معلقا:

"الشعوب محتاجة أكبر سلام في التاريخ وليس أكبر سفن ولا أقوى سلاح". عودة للفيلينجج العسكري

يُذكر أن "البوارج الحربية" التي يسعى ترامب لإحيائها هي نوع من السفن المدرعة ذات المدافع الثقيلة، والتي بلغت ذروة مجدها في الحرب العالمية الثانية قبل أن يتراجع دورها لصالح حملات الطائرات والصواريخ الموجهة، حيث أخرجت البحرية الأميركية آخر بوارجها من الخدمة في التسعينيات. ويبدو أن ترامب يميل إلى الطراز القديم "الفيلينجج"، حيث سبق له أن صرح برغبته في إعادة أنظمة الدفع بالبخار إلى البحرية الأميركية بدلا من الأنظمة الحديثة، في تحد صريح لأنصار البيئة والتطور التكنولوجي الرقمي.



وفق تقرير أصدرته رابطة معتقلي ومفقودي

سجن صيدنايا، فقد سُرقت أجهزة حاسوب

وذاكر تخزين لكاميرات السجن من غرفة المراقبة

للية التحريز، إلى جانب عدد من الملفات من القلم

الأمني داخل السجن، على يد عصابة مرتبطة

بنظام الأسد.وأضاف التقرير أن الرابطة تمكّنت

من تحديد اسم شخصين من أفراد العصابة،

وأبلغت الجهة العسكرية التي كانت تشرف على

السجن بالمعلومات، إلا أن السوريين لم يسمعو

منذ ذلك الحين أي خبر عن مصير الإخفاة

والوثائق المسروقة.

اعتقالات بلا كشف للمصير

وزارة الداخلية السورية كانت قد أعلنت لاحقا

اعتقال أشهر جلادي صيدنايا الملقب بـ"عزرائيل

صيدنايا"، إضافة إلى سجان تورط في تعطيل

كاميرات المراقبة قبيل سيطرة إدارة العمليات

العسكرية على المنطقة، لكنّها لم تكشف أي تفاصيل

بشأن المسروقات أو مصير الوثائق الحيوية.

دعوات رسمية وسط مشروع توثيقي عابر للحدود

ترأّمت عودة الحديث عن وثائق السجون مع

الحسين إربد يتصدر مجموعته ويتأهل لربع نهائي دوري أبطال آسيا 2

حقق فريق الحسين إربد فوزا على ضيفه اhal التركماني بنتيجة ١-٣، في المباراة التي جرت على ستاد عمان الدولي، ضمن الجولة الأخيرة من دور المجموعات في بطولة دوري أبطال آسيا ٢.

وتصدر الحسين إربد المجموعة الثالثة رافعا رصيده إلى ٩ نقاط، ليحجز بطاقة التأهل إلى الدور ربع النهائي، فيما حل سباهان اصفهان الإيراني ثانيا برصيد ٧ نقاط، وجاء اhal التركماني ثالثا بنقطة واحدة، علما بان المجموعة اقتصرت على ثلاثة فرق بعد انسحاب موهون باهان سوبر جانييت الهندي وشطب نتائجه.

وسجل أهداف الحسين كل من يوسف أبو جليوش في الدقيقة ٦٥، وعودة الفاخوري في الدقيقتين ٧٤ و ٨٠، فيما أحرز هدف اhal الوحيد قائده المان تاغاييف في الدقيقة ٥٣.

ومن المقرر أن تجرى قرعة الدور ربع النهائي يوم الثلاثاء المقبل في مقر الاتحاد الآسيوي لكرة القدم في العاصمة الماليزية كوالالمبور.

المنتخب الأولمبي يسمي 23 لاعبا لمعسكر قطر وكأس آسيا



أعلن الجهاز الفني للمنتخب الوطني الأولمبي تحت سن ٢٣ لكرة القدم، بقيادة المدرب عمر نجحي، قائمة ضمت ٢٣ لاعبا تأهلا للمشاركة في معسكر قطر التدريبي ثم خوض نهائيات كأس آسيا في السعودية.

وضمت القائمة، عبد الرحمن سليمان، مراد الفالوجي، سلامة سلمان، علي حجيبي، محمد الشطي، جعفر سماره، عرفات الحاج، أحمد أيمن، محمد طه، أيهم الساممر، أحمد المغربي، عبدالله المنص، صالح فريج، هاشم المبيضين، سيف سليمان، يوسف قبشي، عودة الفاخوري، مؤمن الساكت، محمود ذيب، أمين الشناينة، أشن الخب، خلدون صبرة، بكر كلبوتو.

وغادر وفد المنتخب الوطني الأربعاء إلى الدوحة، حيث يقيم معسكرا تدريبيا يتخلله مواجهة كل من اليابان وأوزبكستان وحيا، حيث تقام المواجهتين خلف الأبواب المغلقة، ما يعني عدم نقل المباراتين تلفزيونيا، بالإضافة إلى إغلاق المراجعات أمام الحضور الجماهيري.

ويستهل المنتخب الوطني مشاركته السابعة تاريخيا في البطولة بمواجهة فينتام، ثم السعودية على أن يختم دور المجموعات بقاءة قبرغزستان. وحسب نظام البطولة، تم تقسيم المنتخبات الـ١٦ المشاركة في البطولة على أربع مجموعات، وبحيث تضم كل مجموعة أربعة فرق، تتنافس بنظام الدوري المجزأ من مرحلة واحدة، ويتأهل أول فريقين من كل مجموعة الأدوار الإقصائية.

ويتطلع الاتحاد الأردني من خلال توفير المعسكرات التدريبية والمباريات الودية للمنتخب الوطني ٢٣، إلى تحقيق أعلى مستويات التحضير والدعم، للمضي قدما في الاستحقاقات المقبلة، وفي مقدمتها نهائيات كأس آسيا.

ملفات شائكة في اجتماع وزير الرياضة بإدارة الزمالك

تقعد الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة، نادي الزمالك وذلك تزامنا مع تطورات قضائية وتحقيقات رسمية تتعلق بملف أرض النادي بمدينة ٦ أكتوبر.

وقضت محكمة القضاء الإداري بمجلس الدولة اليوم بتأجيل الطعن المقدم من حسين لبيب رئيس نادي الزمالك ضد وزيرى الإسكان ورئيس جهاز مدينة حدائق أكتوبر، وذلك بخصوص قرار سحب أرض فرع النادي. وقد تقرر تأجيل القضية لجلسة ٣ فبراير المقبل للاطلاع والرء.

وكانت النيابة العامة قد أصدرت بيانا رسميا، أكدت فيه أن التحقيقات ما تزال جارية بشأن أزمة أرض أكتوبر، مع رصد بعض المخالفات المتعلقة ببيع أجزاء من المباني قبل إنشائها، وممارسة أنشطة بعيدة عن المجال الرياضي، بإجمالي قيمة مالية بلغت ٧٨٠ مليون جنيه، وهو ما يشكل شبهة إهدار للمال العام، وفق بيان النيابة.

من ناحية أخرى كشفت مصادر مطلعة في نادي الزمالك أن مناقشات الوزير مع مجلس الإدارة لم تخل من الملفات الشائكة، حيث تصدر ملف أرض أكتوبر المشهد، إلى جانب بحث الموقف الحالي لـ "شركة كرة القدم" بنادي الزمالك، وكيفية تفعيل دورها في ظل الأزمات المالية الطاحنة التي يعاني منها "الأبيض".

وتضع هذه الأزمة مجلس إدارة الزمالك أمام تحديات "جودة": بين محاولات الحفاظ على أصول النادي، ومواجهة اتهامات إهدار المال العام.

واقعة غريبة تلغي مباراة في الدوري العراقي

ألغيت مباراة في الدوري العراقي لكرة القدم بعد مرور ١٢ دقيقة فقط من انطلاقها بسبب واقعة غريبة.

وقرر الحكم محمد صلاح إلغاء مباراة الكهرياء وضيفه القاسم في الجولة الثامنة للدوري العراقي بعد مرور ١٢ دقيقة من انطلاق اللقاء بسبب عدم الأهلية لاستكمالها.

الواقعة ترجع إلى حضور فريق القاسم للمباراة بقمانيه لاعبين فقط في ظل احتجاج اللاعبين على عدم صرف مستحقاتهم المالية المتأخرة.

مباراة الكهرياء والقاسم في الدوري العراقي وتقدم الكهرياء بهدف سجله نهاد محمد في الدقيقة الثالثة الذي رفض الاحتفال بالهدف بسبب الظروف التي يعيشها المنافس ثم أحرز أحمد عايد الهدف الثاني من ضربة جزاء في الدقيقة التاسعة.

وفي الدقيقة ١٢، تعرض أحد لاعبي القاسم لإصابة وهو ما أدى لإلغاء المباراة لعدم امتلاك لاعبين بدلاء ووصول المنافس إلى ٧ لاعين فقط وهو ما يخالف قانون اللعبة.

واعتبر القاسم منسحباً ومهزوماً بنتيجة ٢-٠ لحين النظر في توقيع عقوبات أخرى من الاتحاد العراقي لكرة القدم.

ونشر نادي الكهرياء عبر صفحته الرسمية بموقع فيسبوك تعليقاََ عقب اللقاء: " نأسف لما حصل ... كامل الضمان مع فريق القاسم وجماهيره ". وحقق الكهرياء فوزه الأول بالدوري ووصل إلى ٥ نقاط متقدما للمركز الثامن عشر بينما يقبع القاسم في المركز الأخير برصيد نقطة واحدة.

إنجازات منتخب النشامى تعزز تطور كرة القدم الأردنية

الشباب والناشئين.

وأوضح أن هذه النجاحات تسهم كذلك في تنامي الدعم الجماهيري وارتفاع مستوى اهتمام الشارع الرياضي بمتابعة كرة القدم ومنافساتها المحلية.

بدوره، قال المحاضر الآسيوي والمدرب ديان صالح، إن الإنجازات التي حققها منتخب النشامى تشكل فرصة حقيقية أمام الأندية الأردنية لتعظيم الاستفادة التسويقية من خلال تبني خطط استراتيجية طويلة المدى تسهم في تسويق اللاعبين وفتح آفاق الاحتراف الخارجي أمامهم، بما يعكس إيجابا على الجانبين الفني والمالي للأندية.

وأكد أن المنتخب الوطني بات سفيراً مشرفاً لكرة القدم الأردنية، وهو ما يتجلى في تزايد طلب دول متقدمة كروسيا خوض مباريات ودية مع منتخب النشامى.

وشدد صالح، على أهمية الدور الحكومي في دعم هذه المرحلة، عبر توجيه القطاع الخاص لمساندة الأندية والمنتخبات الوطنية والإسراع في تنفيذ مشاريع ملاعب التدريب الاستراتيجية التي طرحها اتحاد كرة القدم، نظراً لدورها المحوري في رفد الأندية بالمواهب من مختلف محافظات المملكة، مشيراً إلى أن النتائج الأخيرة أثبتت امتلاك الأردن مخزوناً كبيراً من اللاعبين القادرين على التطور والمنافسة. (بترا- دعاء الطويسى)



من جهته، قال نجم الكرة الأردنية السابق بدران الشقران، إن الإنجازات التي يحققها المنتخب الوطني سيكون لها الأثر الإيجابي المباشر على الأندية المحلية من خلال تعزيز دافعية اللاعبين نحو العمل الجاد وتطوير قدراتهم الفردية والجماعية، لا سيما ضمن منتخبات

بالدربيد باءع الطموح لتمثيل المنتخب الوطني. وأضاف إن هذا الدافع شمل أيضا لاعبي الفئات العمرية ولاعبي الأندية، الذين باتوا أكثر التزاما بالعمل على تطوير قدراتهم الفنية والبدنية، سعيا لبلوغ مستوى يؤهلهم للانضمام إلى صفوف المنتخب الأول.

كرة القدم الأردنية 2025: استقرار محلي وحضور دولي لافت وإنجازات تاريخية

دوري المحترفين للموسم ٢٠٢٥-٢٠٢٦، في إطار نظام صعود وهبوط يهدف إلى تحقيق العدالة التنافسية، ويمنح الفرق المتألقة فرصة الوجود في دوري الأضواء، بما يعكس توازنا في الحركة بين الدرجات المختلفة، ويؤكد التزام الاتحاد بتنطبيق اللوائح الفنية المعمدة.

وعلى صعيد بطولات الكؤوس المحلية، أحرز الوحدات لقب كأس الأردن لموسم ٢٠٢٤-٢٠٢٥، بعد فوزه على الحسين إربد في المباراة النهائية التي حسمت بركلات الترجيح، ليضيف الوحدات لقبا جديدا إلى سجله في هذه البطولة.

كما أقيمت بطولة السوبر الأردني لعام ٢٠٢٥ بين بطل الدوري وبطل الكأس، ونجح الحسين إربد في حسم اللقب بعد تفوقه في مجموع مباريات الذهاب والإياب، ليعزز من إنجازاته خلال الموسم، ويمنح جماهيره انطلاقا إيجابية مع بداية الموسم الكروي الجديد. وشهد العام كذلك تنظيم بطولة درع الاتحاد الأردني لكرة القدم، بمشاركة أندية دوري المحترفين، وتمكن الفيصلي من حصد لقب البطولة بعد تصدره جدول الترتيب، في منافسة عكست تماسك المستويات الفنية، وقدرة الأندية على التنافس في أكثر من بطولة خلال الموسم الواحد.

وعلى الصعيد الدولي، سجل المنتخب الوطني الأردني لكرة القدم إنجازا تاريخيا بتأهله لأول مرة في تاريخه إلى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦، المقررة إقامتها في الولايات المتحدة والمكسيك وكندا، بعد مشاور مميز في التصفيات الآسيوية. وحظي هذا الإنجاز باحتفاء جماهيري ورسمي واسع، واعتبر ثمرة للعمل المؤسسي والتنظيمي الفني الذي انتهجه الاتحاد الأردني لكرة القدم في السنوات الأخيرة. كما قدم المنتخب الوطني حضورا لافتا في بطولة كأس العرب ٢٠٢٥ التي أقيمت في قطر، حيث بلغ المباراة النهائية للمرة الأولى في تاريخه، قبل أن يخسر أمام المنتخبات المغربي بعد مباراة قوية امتدت إلى الأشواط الإضافية، وشكلت محطة مهمة على صعيد اكتساب الخبرات وتعزيز الثقة في المشاركات الإقليمية. وحظي الأداء القوي للمنتخب الأردني في هذه البطولة بتغطية إعلامية واسعة من قبل وسائل الإعلام العربية والدولية، حيث سلطت

شهد عام ٢٠٢٥ لوحة متميزة في تاريخ كرة القدم الأردنية التي خلقت بالإنجازات التاريخية غير المسبوقة والتي أبرزها التأهل التاريخي لنهائيات كأس العالم. وتواصلت المنافسات الرسمية في أجواء احترافية على مستوى الأندية والمنتخبات، وشهدت المملكة إنجازات محلية وقارية ودولية تركت أثرا واضحا في مسيرة اللعبة.

وتقديرًا لأهمية الرياضة في بناء الإنسان وتعزيز حضور الأردن في الحافل الإقليمية والدولية، حظيت كرة القدم الأردنية بدعم مباشر ومستمر من جلالة الملك عبد الله الثاني وسمو الأمير الحسين، ولي العهد، الذي شمل متابعة دقيقة

للمنتخبات الوطنية، وتعزيز برامج التطوير الفني والإداري، ودعم خطط البنية التحتية الرياضية، ما ساهم في توفير بيئة مستقرة ومهيأة للنجاح، وعزز من قدرة الاتحاد الأردني لكرة القدم برئاسة سمو الأمير علي بن الحسين، على تنفيذ برامج تطوير شاملة للأندية والمنتخبات.

وعلى الصعيد المحلي، أسدل الستار على منافسات الدوري الأردني للمحترفين لموسم ٢٠٢٤-٢٠٢٥، الذي امتد من ٨ آب ٢٠٢٤ وحتى ٣ أيار ٢٠٢٥، في موسم شهد تنافسا قويا بين

الأندية حتى الجولات الأخيرة. وتوج نادي الحسين إربد بلقب الدوري للمرة الثانية في تاريخه، بعد صراع محتدم مع الوحدات وعدد من الأندية الأخرى، في مشهد عكس ارتفاع مستوى التنافس الفني واستمرار الجدية في سباق الألقاب، واستقرار الأداء في أعلى درجات كرة القدم المحلية.

وفي إطار تنظيم حركة الأندية بين الدرجات، طبق الاتحاد الأردني لكرة القدم نظام هبوط استثنائي خلال هذا الموسم، حيث هيّطت ٤ فرق من دوري المحترفين إلى دوري الدرجة الأولى وهي: الصريح، شباب العقبة، معان، مغير السرحان، وذلك ضمن توجهات الاتحاد الهادفة إلى إعادة ميكة المنافسة، وتعزيز الديناميكية الفنية، ورفع مستوى الالتزام والجاهزية لدى الأندية المشاركة في دوري المحترفين.

وفي المقابل، أسفرت منافسات دوري الدرجة الأولى عن صعود نادي السرحان ونادي البقعة إلى

إندريك في أولمبيك ليون..

التفاصيل الكاملة لصفقة الإعارة من ريال مدريد

الهدف هو العودة إلى القمة... والمنتخب البرازيلي في رمى النظر مع ١٤ مباراة دولية و٣ أهداف مع منتخب البرازيل، لا يخفي إندريك طموحاته. يجب أن يكون هذا الإعارة بمثابة نقطة انطلاق، بهدف العودة إلى المنتخب الوطني. وهناك هدف رئيسي في الأفق: إقناع كارلو أنشيلوتي بأخذهُ إلى كأس العالم ٢٠٢٦.

من المقرر أن يضم المهاجم إلى ليون فور استئناف التدريبات، المقرر يوم الاثنين ٢٩ ديسمبر. أما وصوله الرسمي، فسيكون مع افتتاح سوق الانتقالات الشتوية، في ١ يناير.

سياق مع الزمن لمونثو ومع ذلك، فإن هذا الجحول الزمني يفرض قيوداً. فبدون استثناء من الاتحاد الفرنسي لكرة القدم (LFP)، لن يتمكن إندريك من الانضمام إلى الفريق في رحلته إلى مونثو، المقررة يوم السبت ٣ يناير. ويعمل نادي أولمبيك ليون حالياً على إيجاد حل تنظيمي لهذه المسألة.

ليون، وغيره جرح الأمل. أصبح له الآن اسم ورقم وموعد منتظر بفارغ الصبر.

الرمز لا يخدع. عند وصوله، وفقاً للصحفية الرياضية الفرنسية، سيحصل إندريك على الرقم ٩، في إشارة واضحة إلى التوقعات الموضوعة عليه. يرغب باولو فونسيكا في وضعه في طليعة هجومه، في دور محوري ينتج له اللعب لفترات طويلة، وهو ما يفتقر إليه بشدة في مدريد.

في إسبانيا، يجد الشباب البرازيلي الدولي صعوبة في الحصول على مكان في التشكيلة. مع ظهوره في عدد قليل من المباريات هذا الموسم، يبحث عن بيئة مواتية لاستعادة إيقاعه وثقته بنفسه واستمراريته.

وعد قطع منذ عدة أسابيع لم يتم هذا الانتقال في غضون أيام قليلة. كان إندريك قد أعطى موافقته المبدئية لمسؤولي ليون منذ ما يقرب من شهرين. أبدى اللاعب إعجابه بالمشروع، والوقت الموعود للعب، وإمكانية التعبير عن نفسه في بطولة معروفة.

من جانبه، اختار ريال مدريد الانتظار قبل بدء المفاوضات. لم تبدأ المفاوضات فعلياً إلا في بداية الأسبوع الماضي، قبل أن تختتم بسرعة يوم الاثنين.

بفضل الصبر والتحفظ، نجح أولمبيك ليون في تحقيق هدفه. توصل أولمبيك ليون وريال مدريد إلى اتفاق بشأن انتقال إندريك، الذي من المتوقع أن يكون المهاجم الرئيسي في مشروع باولو فونسيكا اعتباراً من شهر يناير.

مفاوضات شاقة شهدت المفاوضات عدة فترات توقف، لكن الملف تقدم في النهاية بالوليرة التي فرضتها مدريد. اتفق الناديان على إعارة لمدة ستة أشهر، دون خيار الشراء، مما يسمح للمهاجم البرازيلي البالغ من العمر ١٩ عاماً بالانضمام إلى الدوري الفرنسي حتى نهاية الموسم.

وفقاً للمعلومات المتداولة من L'Équipe و Fabrizio Romano، اتفق ليون وريال مدريد على صفقة مالية تبلغ حوالي مليون يورو. ستسمح هذه المبلغ لنادي ليون بتحمل حوالي نصف راتب اللاعب خلال الفترة المعنية، في حين تحدثت وسائل الإعلام عن تحمل أولمبيك ليون لكامل الراتب. جهد متوازن لتعزيزي محدد الأهداف. إندريك سيرتدي القميص رقم ٩ في ليون



آثار الأسطورة السعودي سامي الجابر، نجم الهلال السابق، الجدل بشأن مستقبل البرتغالي روبن نيفيز، لاعب وسط الفريق السعودي.

ويتهيئ عقد نيفيز مع الهلال السعودي بنهاية الموسم الحالي، ويتطلع اللاعب للعودة إلى الملاعب الأوروبية.

وكانت تقارير سعودية، قد أفادت بأن الهلال أصبح مفتتحاً على الاستماع للعروض المقدمة لبيع لاعبه خلال الميركاتو الشتوي المقبل، في ظل رغبة نيفيز في خوض تحد جديد والعودة للملاعب الأوروبية.

وقال الجابر، في تصريحات نقلتها صحيفة "آس" الإسبانية: "أخشى أن ينتقل نيفيز من الهلال إلى ريال مدريد مجاناً بعد انتهاء عقد مع النادي بنهاية هذا الموسم".

وأضاف: "هناك أندية من البريميرليج ترغب في التعاقد مع نيفيز، والعقود المعروضة عليه تمتد لثلاث سنوات، أي حتى يبلغ ٣١ عاماً". وأكد: "ريال مدريد مهتم أيضاً، وأنا متأكد من وجود أندية أخرى ترغب في ضم نيفيز".

ومن المتوقع أن تدرس إدارة الهلال العروض التي تزيد قيمتها عن ١٥ مليون جنيه إسترليني، بعد فشلها في التوصل لاتفاق مع اللاعب من أجل تجديد عقده.

