

السبت 6 رجب 1447 هـ الموافق 27 كانون الاول 2025 م  
السنة الحادية عشرة / العدد ( 3540 ) / 250 فلساً [www.omamjo.com](http://www.omamjo.com)

---

Page 1 of 1

أدى عشرات الآلاف، صلاة الجمعة، في المسجد الأقصى المبارك-الحرم القدسي الشريف، رغم تشدیدات وتضيیقات قوات الاحتلال في محیط مدينة القدس المحتلة وداخلها. وذکرت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس، أن ٦٠ ألف مصلٍ أدوا صلاة الجمعة في المسجد الأقصى، وفق ما نقلت وسائل إعلام فلسطينية. وانتشرت قوات الاحتلال بكثافة عند الحاجز العسكري وشوارع المدينة وبوابات البلدة القديمة والأقصى. ونصبت القوات السواتر الحدودية في محیط البلدة القديمة والمسجد، وأوقفت العشرات من الشبان ووقفت في هوياتهم، ومنعت عدداً منهم من الصلاة في المسجد الأقصى.

## الخارجية تدين الانفجار الإرهابي في مسجد الإمام علي بن أبي طالب بدمشق

و والإرهاب التي تسعى لزعزعة الامن والاستقرار.  
و جدد المجال التأكيد على دعم المملكة للشقيقة سوريا  
في إعادة البناء على الأسس التي تضمن وحدة أراضيها  
و سيادتها وأمنها واستقرارها، وخلصها من الإرهاب،  
و تحفظ حقوق السوريين كافة.  
و أعرب المجال عن أصدق التعازي والمواساة لحكومة  
و الشعب الجمهورية العربية السورية الشقيقة، ولأسر  
الضحايا، متمنياً الشفاء العاجل للمصابين.  
انت وزارة الخارجية وشئون المغتربين الانجذاب  
الارهابي الذي وقع في مسجد الإمام علي بن أبي طالب  
مدينة حمص في الجمهورية العربية السورية الشقيقة،  
ما أسفر عن عدد من الضحايا والمصابين.  
أكذ الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير فؤاد المجال  
ضامن المملكة الكامل مع حكومة وشعب الجمهورية  
العربية السورية الشقيقة، ورفضها الجميع أشكال العنف

# طلبة التوجيهي يتوجهون اليوم لأولى جلسات امتحان التكميلية

## الأرصاد: منخفضان متتاليان يؤثران على المملكة مع نهاية العام

المناطق الجنوبيّة الغربيّة والشرقية، ومن المتوقّع أن تكون الأمطار غزيرة أحياناً في بعض المناطق قد يصّحبها الرعد، وتكون الرياح غربيّة نشطة السرعة مع هبات قوية أحياناً قد تصل سرعتها من (٦٠-٥٠) كم في الساعة مثيرة للغبار، خاصة في مناطق الباياد، وتدرّيجياً في ساعات الليل تضعف شدة الهطّولات.

وتتأثّر المملكة الائتنين، بمنخفض جوي آخر ينبع من فوق جزيرة قبرص، وتكون الأجواء باردة وغائمة مع تجدّد هطول الأمطار في شمال ووسط المملكة وأجزاء من المناطق الجنوبيّة الغربيّة والشرقية، ومن المتوقّع أن تكون الأمطار غزيرة أحياناً في شمال ووسط المملكة قد يصّحبها الرعد، وتكون الرياح غربيّة نشطة السرعة مع هبات قوية أحياناً قد تصل سرعتها من (٥٠-٦٠) كم في الساعة مثيرة للغبار، خاصة في مناطق الباياد، وتدرّيجياً في ساعات الليل تضعف شدة الهطّولات.

حسب تقرير الأرصاد الجوية، تتأثّر المملكة اليوم بحسب، بكتلة هوائيّة باردة ورطبة مرافقة لمنخفض جوي ينبع من فوق جزيرة قبرص؛ حيث تنخفض درجات الحرارة قليلاً وتتسود أجواء باردة بوجه عام وغائمة جزئياً تتحول تدرّيجياً إلى غائمة، وتهطل الأمطار في شمال ووسط المملكة وأجزاء من المناطق الجنوبيّة الغربيّة والشرقية، ويتوقّع اثناء المساء والليل أن تكون الأمطار مثيرة على فترات في أجزاء من شمال ووسط المملكة قد يصّحبها الرعد أحياناً، وتكون الرياح جنوبيّة غربيّة معتدلة السرعة تنشط على فترات مثيرة للغبار في مناطق الجنوب.

يبقى الأحد، تأثير الكتلة الهوائيّة الباردة والرطبة مرافقة لمنخفض الجوّي، حيث تبقى الأجواء باردة وغائمة وماطرة في شمال ووسط المملكة وأجزاء من

# أمانة عُمان تعلن الطوارئ المتوسطة اعتباراً من صباح اليوم

ربط مازاريب البيوت (السطح) على مناهل الصرف الصحي (المجاري) تجنبًا لفيضانها في الطرق، وعدم إلقاء النفايات بشكل عشوائي لتسببها في إغلاق خطوط تصريف مياه الأمطار.

كما شدد على أهمية تقدّم المضخات الخاطئة في الطوابق وال محلات التجارية التي تقع دون منسوب الشارع، وقيام التجار بأخذ الاحتياطات الوقائية عند تخزين البضائع في المستودعات وطوابق التسوية.

وأكّد الرحامة على المقاولين وأصحاب المشاريع الإنسانية إلى المبادرة بتأمين مواد البناء تحنياً لانجرافها وتسبّبها بانهيارها، خطوط تصريف مياه الأمطار.

علّقت أمانة عمان الكبرى حالة الطوارئ المتوسطة اعتباراً من صباح اليوم السبت، وذلك للتعامل مع المنخفض الجوي الذي يؤثر على المملكة.

أكّد الناطق الإعلامي لأمانة عمان الدكتور ناصر لبرحامة جاهزية كوادر الأمانة ميدانياً للتعامل مع أي لالغات ترد إلى غرفة طوارئ تلاع العلي، داعياً المواطنين إلى الاتصال على أرقام مركز الاتصال الموحد (١٠٢ و ١١٧١٨) في حال رصد أي ملاحظة.

دعا الرحامة المواطنين إلى ضرورة أخذ الحبطة والحدر والابتعاد عن محارق الأودية والمناطق المنخفضة، وعدم

# متصفح لواء المزار الجنوبي مستعرض إنمازات عام 2025

وتعزيز ثقة المجتمع المحلي بالمؤسسات الرسمية. وقد متصرف لواء المزار الجنوبي على الحি�صة  
خلال اللقاء، استعرض مديرى الدوائر الحكومية، كل  
ضمن اختصاصه، أبرز الإنجازات التي نفذت خلال  
العام المنصرم، إلى جانب الخطط والبرامج المستقبلية  
المزمع تنفيذها خلال المرحلة المقبلة، مع التركيز على  
تطوير الإجراءات الإدارية، وتيسير الخدمات، وتعزيز  
مبادئ الحكومة الشفافية، بما يواكب متطلبات المرحلة  
ويبلي احتياجات المواطنين. وفي قطاع التربية والتعليم،  
تم تنفيذ أعمال صيانة شاملة لمدارس اللواء بقيمة قاربت  
مليون دينار، إضافة إلى شراء قطع أراضٍ مخصصة لبناء  
مدارس جديدة، في خطوة تهدف إلى التخفيف من الاكتظاظ  
وتحسين البيئة التعليمية وتوفير مراافق مدرسية ملائمة  
للطلبة. تابع ص ٧

للواء لبحث أبرز الإنجازات التي تحققت خلال عام ٢٠٢٤  
ومناقشة الاستعدادات والخطط المقترنة للعام  
الجديد، بما ينسجم مع أولويات العمل الحكومي الهادفة  
إلى الارتقاء بمستوى الخدمات وتعزيز كفاءة الأداء  
المؤسسي.

وأكَّدَ الدكتور الحيصة خلال اللقاء، أهمية تعزيز التكامل  
والتنسيق بين مختلف الدوائر الحكومية، والبناء على  
الإنجازات التي تحققت خلال الفترة الماضية، ومعالجة  
التحديات بروح الفريق الواحد والمسؤولية المشتركة،  
ما يسهم في تحسين جودة الخدمات المقدمة للمواطنين.

# الأردن يرحب ببيان السعودية حول التطورات الأخيرة في اليمن



# الطفل عبد الكريم قشطة يرفع اسم الأردن عالياً في المسابقة العالمية لذكاء الأرقام



وأن المسابقة تُعتبر من أقوى المسابقات الدولية التي تحتاج إلى قدرات ذهنية عالية والتي يمتنع بها عبد الكريم ومكنته من خوض المنافسات تعتمد على الفطنة وسرعة البديهة وسلامة التقدير، حيث إنها في هذه المسابقة

**2025 عام الراداًة النسائية | أنشطة تربوية وثقافية**

الأردنية وتعزيز الدور الدولي

في عدد من جامعات المملكة

محافظات

شهدت عدد من جامعات المملكة، أنشطة تربوية وتنقية؛ بهدف تحسين جودة العملية التعليمية وتوعية الطلبة، في إطار سعيها الدؤوب لتقديم خدماتها، بما يتناسب مع دورها الوطني المهم.

وفي جامعة اليرموك، نظمت عمادة شؤون الطلبة بالتعاون مع قسم الدراسات السياسية والدولية، أمس الأربعاء، محاضرة توعوية تناولت "مفهوم النزاهة الوطنية ومكافحة الفساد".

وأكَّد عيد شؤون الطلبة، الدكتور أَحمد الشريفي، أن مكافحة الفساد مسؤولية وطنية جماعية لا تقتصر على جهة واحدة، مشدداً على أن حماية الوطن وصون مقدراته تتطلب وعيًّا مجتمعيًّا وسلوكاً مسؤولاً، لا سيما من فئة الشباب الجامعي، بوصفهم ركيزة أساسية في بناء المستقبل.

وقال، إن جامعة اليرموك تضع في صميم رسالتها إعداد طلبة يمتلكون الوعي الأخلاقي والوطني، وقادرين على الإسهام الإيجابي في تعزيز النزاهة وسيادة القانون.

من جهةٍ أخرى، تناول الخبير المحقق في هيئة النزاهة ومكافحة الفساد، سامر الدسيت، مفهوم الفساد وأشكاله المختلفة، والآليات الوطنية المعتمدة لمكافحته، إضافة إلى برنامج حماية المبلغين والشهود، ودوره في تعزيز الثقة بالمنظومة الوطنية وحماية المصلحة العامة.

وأشار إلى الدور المحوري والفاعل للشباب في الحد من مظاهر الفساد وأشكاله، وبناء بيئة وطنية قائمة على تعزيز ثقافة النزاهة والشفافية في المجتمع.

بدورهما، أكد كل من الدكتور محمد خير الجروان والدكتورة شذى الليالي العيسى، من قسم الدراسات السياسية والدولية، أهمية اللقاءات الحوارية التي تسهم في تنمية وعي الطلبة السياسي والاجتماعي والثقافي، تابع ص ٧

عمان

سجلت المرأة الأردنية في ٢٠٢٥ صفحات مشرقة أكدت تميزها بشتى المجالات العلمية والرياضية والقيادية والإنسانية، ما عزز مكانتها كعنصر فاعل في بناء المستقبل، وحضور الأردن على الخارطة الدولية للتميز والابتكار.

وكالة الأنباء الأردنية (بترا) رصدت إنجازات نسجتها أيادي نسبيات على المستويين المحلي والدولي، أبرزت قدرتهن على القيادة وصنع القرار والمساهمة الفاعلة في مسارات التقدم الوطني.

ففي المجال العلمي، نالت الدكتورة ميس الدغمي جائزة لوريال-اليونسكو من أجل المرأة في العلم للباحثات الصاعدات، تقديرًا لإسهاماتها البحثية المتميزة، فيما حصلت الدكتورة حنان ملاكي من جامعة اليرموك على لقب أفضل عالم عربي في التقانات الحيوية لعام ٢٠٢٥ ضمن فعاليات المؤتمر العربي الآسيوي للتكنولوجيا الحيوية بمكتبة الإسكندرية، بعد تقييم دقيق من لجان علمية دولية واعتماد تقنيات الذكاء الاصطناعي.

وحصلت استاذة الهندسة بالجامعة الأردنية الدكتورة ياسمين مراد على جائزة الباحث المتميز عن الكليات العلمية في الجامعة الأردنية لعام ٢٠٢٥، كأول دكتورة امرأة تنتال هذه الجائزة في كلية الهندسة، وعالمياً تم تصنفيها ضمن أعلى ٠٠٥، بامتياز من علماء العالم في تخصص Gene Expression Programming (أحد تطبيقات الذكاء الاصطناعي في الهندسة)، وفق منصة ScholarGPS الأمريكية لعام ٢٠٢٥، حيث جاءت ضمن أفضل ١٠ باحثين في العالم، والباحثة الوحيدة من الأردن في هذا المجال.



## 7 طرق يساعد بها الزنجبيل على تخفيف الصداع النصفي طبيعياً



الاستجابة العلاجية، إذ سجل المرضى تحسناً أسرع في الألم والقدرة الوظيفية مقاومةً باستخدام المسكن وحده.

٤. تقليل الحساسية للضوء إلى ذلك، بحثت دراسة أن إضافة مستخلص الزنجبيل إلى العلاج التقليدي تساعد في تقليل الحساسية المرفرطة للضوء التي تعدد من أكثر الأعراض إزعاجاً أثناء توبات الصداع النصفي، وذلك خلال فترة قصيرة من تناول العلاج.

٥. بدائل متحمل البعض الأدوية كذلك قارنت إحدى الدراسات بين مسحوق الزنجبيل ودواء "سوماتريبتان"، وهو من أشهر أدوية الشقيقة، ووجدت أن الزنجبيل كان قريباً في فعاليته لتحفيز الألم، مع آثار جانبية أقل، مما يجعله خياراً متحملًا لبعض المرضى.

٦. تأثير مهدي للتوتر كذلك يعد التوتر والقلق من محفزات الصداع النصفي، ويحتوي الزنجبيل على مضادات أكسدة قد تساعد في تهدئة الجهاز العصبي، كما أظهرت دراسات أنه قد يخفف أعراض القلق عند استخدامه إلى جانب بعض العلاجات الدوائية.

٧. تقليل تكرار التوبات كما أشارت بعض الأبحاث إلى أن الاستخدام المنتظم للزنجبيل، إلى جانب العلاجات الوقائية، قد يساهم في تقليل تكرار توبات الصداع النصفي، رغم الحاجة إلى مزيد من الدراسات لتأكيد هذه الفائدة.

إرشادات الاستخدام الآمن هذا وينتظر الزنجبيل بأشكال متعددة، مثل الطازج، والمطحون، والكبسولات، والشاي. ويندّع أماناً عموماً عند استهلاكه بحدود ٣ إلى ٤ غرامات يومياً، مع ضرورة الحذر لدى من يتناولون أدوية مممة الدم أو أدوية السكري، واستشارة الطبيب قبل الاستخدام المنتظم.

## عامل خفي يزيد خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكريات الدماغية



أن الخطر كان مرتفعاً لدى المصابين بالاكتئاب وأولئك المصابين باضطرابات القلق، لكنه كان أعلى بشكل ملحوظ لدى المرضى الذين يعانون من كلاً الاكتئابين معاً، حيث يبلغ التهديد في النطرون حوالي ٣٢٪ مقارنة بمن يعاني من اضطراب واحد فقط.

وكشف تحليل إضافي عن مسار بيولوجي متحمل لهذا التأثير: فقد أظهر المرضى الذين يعانون من الاكتئاب والقلق معاً زيادة في نشاط اللوحة الدماغية، وهي المنطقة المسئولة عن الاستجابة للضغط النفسي، إلى جانب انخفاض في تقليل معدل ضربات القلب وارتفاع مستويات البروتونين المترافق، وهو مؤشر على الاتهاب المزمن. ووفقاً للباحثين، يؤدي هذا المزيج إلى ارتفاع ضغط الدم، مما يزيد خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكريات الدماغية.

وبيّنَت الدراسة أن الإجهاد المزمن المصاحب للأكتئاب أو القلق ينشط مناطق الإجهاد في الدماغ، مما يخل بوظائف الجهاز العصبي ويزيد من الاتهاب الجاهزي، وهو ما يلحق الضرر بالأوعية الدموية مع مرور الوقت.

حل الفريق ببيانات أكثر من ٨٥,٠٠٠ مشارك في بحث البيانات الحيوية التابع لست سنوات في المتوسط، العام، والمتابعين لمدة ٣٤،٣٠٠ يوماً. وخلال هذه الفترة، تعرض أكثر من ٣٦ ألف شخص لأحداث قلبية وعائية خطيرة مثل النوبة القلبية، الستة الدماغية، أو قصور القلب، ولاحظ الباحثون مباشرةً، لكنها تبرز بوضوح أهمية الصحة النفسية في الوقاية من الأمراض القلبية الوعائية.

## النوم المهدئ لا يبدأ من الدماغ .. بل من الأمعاء



يربط بين الأمعاء والنوم، ويحافظ الجهاز الهضمي على استجابة مناعية متوازنة، ويتحقق ذلك من خلال حماية بطانة الأمعاء واستضافة الميكروبات التي تنظم النشاط المناعي وإنتاج مركبات تهدئ الاستجابات الالتهابية.

وفي حال حدوث خلل في التوازن الميكروبي أو تغير بطانة الأمعاء نتيجة سوء التغذية، يمكن أن تتشكل فجوات بين خلايا جدار الأمعاء، وهذا يسمح لجزيئات الالتهاب بالتسرب إلى مجرى الدم، مما يسبب التهاباً مزمناً منخفض الدرجة.

ومن المعروف أن الالتهاب يؤثر على تنظيم النوم، فهو يُعطل قدرة الدماغ على تنسيق الانتقلات السلسلة بين مراحل النوم، لأن المواد الكيميائية الالتهابية تؤثر على نفس مناطق الدماغ التي تتحكم في القيمة والراحة.

وغالباً ما يُعاني الأشخاص المصابون بأمراض الأمعاء الالتهابية من ذلك بطرق عملية للغاية.

مستوى الكورتيزول.. وإشارات الاستفادة بالتوازن الميكروبي، وهو ناقل أminoibutyric acid (GABA)، وهو يُعادي الالتهاب إلى ارتفاع مستويات

عصبي مهدئ تنتجه بعض الميكروبات النافعة، ويندّع إلى أن الجسم في حالة أمان كافية من الراحة.

ويتفاعل التوتر والنوم وصحة الأمعاء بشكل مستمر. ويندّع التوتر ميكروبيوم الأمعاء عن طريق تقليل البكتيريا النافعة وزيادة البكتيريا الالتهابية.

Verywell Health الطبي.

فقد أشارت دراسات علمية إلى أن الزنجبيل قد يساعد في تخفيف عدة أعراض بالصداع النصفي، بما يزيد من القلق.

بفضل خصائصه المضادة للالتهابات والمهدئة للجهاز

العصبي، مع تمعّه بدرجة عالية من الأمان عند استخدامه بعتاد.

١. مسكن طبيعي للألم إذ يحتوي الزنجبيل على مركبات نشطة أبرزها

الجينيبرولات والشوغولات، والتي تمتلك خصائص مضادة للالتهاب ومسكّنة للألم، تُشير إلى تأثيرها بعض مضادات الالتهاب في المعدة. وأظهرت دراسات دون التسبب في اضطرابات المعدة.

علمياً أن الأشخاص الذين استخدمو الزنجبيل

شهدوا انخفاضاً ملحوظاً في شدة ألم الصداع خلال ساعتين مقارنة بغيره.

٢. تخفيف الغثيان والقيء

ويفهم يُعد الغثيان من الأعراض الشائعة للصداع

العصبي، أظهرت الدراسات أن الزنجبيل فعال في تقليل الغثيان والقيء المرتبطين بالحمل والعلاج

العصبي والجراحت، كما ثبت أنه يُحسن حركة

المصاحب للشقيقة.

٣. تعزيز فعالية المسكنات

كما أشارت تجربة سريرية إلى أن الجمع بين الزنجبيل

ومضادات الالتهاب غير السteroidale يُحسن

الاستخدام المنتظم.

أما الميلاتونين، الذي يُشعر الجسم بالشلل ليلاً، فيُفتح في الغدة الصنفية الهرمونات المرتبطة بالنوم، وتوضح أن المستقبلات هي نواتج كيميائية صغيرة وكذلك في جميع أنحاء الجهاز الهضمي.

وتُساعد الأمعاء في تحويل الميكروبات الطعام أو ميلاتونين، إذا فإن حالتها تؤثر بشكل مباشر على تفاعلات بعضها البعض.

على كفاءة هذه العملية.

حامض غاماً-aminobutyric acid (GABA)، وهو يُعادي الالتهاب وإنجذب الأمعاء إلى ارتفاع حمض غاما-

aminoibutyric acid (GABA)، وهو يُعادي الالتهاب وإنجذب الأمعاء متوازنة، ترسل هذه المواد إشارات هادئة وثابتة تدعم النوم المنظم، وعندما يختلط توازن الميكروبيوم، ويندّع إلى أن الجسم في حالة أمان كافية للاسترخاء.

ويندّع هذه المواد الكيميائية معاً جزءاً من إيقاع الساعة البيولوجية للجسم، وهي

الدوره الداخلية التي تستغرق ٢٤ ساعة

والتي تُنظم النوم والشهية والهرمونات

ودرجة الحرارة.

ويندّع البكتيريا الضارة والالتهابات

والمثال، ينتمي السيروبوتونين الحالة المزاجية

ويساعد في ضبط دورة النوم والاستيقاظ.

يُفتح معظم السيروبوتونين في الجسم في الإيقاع أقل استقراراً، مما يُمكّن أن يُسهم في

الأمعاء، وتساعد البكتيريا النافعة في

الحفاظ على استقرار إنماطه.

كما تنتفع الأمعاء العديدة من المواد الكيميائية

الرئيسية المرتبطة بالنوم، فعلى سبيل

النافع، وينتمي السيروبوتونين الحالة المزاجية

ويعتمد على تضييق درجة الحرارة تدفق الدم

وهي حالة تُعرف باسم خلل التوازن

السيروبوتونين والميلاتونين

وهي حالة تُعرف باسم خلل التوازن

البيولوجية للجسم.

فعدمها تكون الأمعاء متوازنة، ترسل هذه

المواد إشارات هادئة وثابتة تدعم النوم

المنتظم، وعندما يختلط توازن الميكروبيوم،

ويندّع إلى أن زراعة نشاطه تدعم حالة الجهاز

العصبي الهادئة وانتظام ضربات القلب

وسلامة الانتقال إلى الراحة. ويندّع هذه

العلاقة الوثيقة، تؤثر التغيرات في الأمعاء على كيفية تنظيم الدماغ للنوم والحمل

المزاجية والنوم.

وكلات يظن الكثيرون أن النوم الجيد يبدأ في الدماغ، لكن النوم المريح يبدأ في الواقع من مكان أدنى في الجسم وهو تحديداً الأمعاء، بحسب ما نشره موقع "ساينس أليت" Science Alert.

ويُلعب مجتمع تريليونات الميكروبات التي تعيش في الجهاز الهضمي، المعروفة باسم ميكروبوب الأمعاء، دوراً هاماً في تنظيم جودة النوم والحمل المزاجية والصحة العامة.

فعندما يكون ميكروبوب الأمعاء متوازناً

وصحياً، يمكّن النوم إلى أن يكون أفضل.

أما عند اضطرابه، فغالباً ما يظهر الأرق وأضطرابات النوم وضعف دورات النوم.

العصب المبهم

وتناول الأمعاء والدماغ باستمرار غير محور واحد، وتشمل شبكة الاتصال هذه الأعصاب والهرمونات والإشارات المائية، إن أشهر جزء في هذا النظام هو العصب المبهم، الذي يعمل خط اتصال قنائي الاتجاه ينقل المعلومات بين الأمعاء والدماغ.

ولا يزال الباحثون يدرسون مدى أهمية العصب المبهم للنوم، لكن تشير الأدلة إلى أن زيادة نشاطه تدعم حالة الجهاز العصبي الهادئة وانتظام ضربات القلب وسلامة الانتقال إلى الراحة. ويندّع هذه العصبية إلى أن المواد الكيميائية التي تُنافس الكورتيزول، مما يُعادي الالتهاب وإنجذب الأمعاء إلى ارتفاع حمض غاما-aminobutyric acid (GABA)، وهو يُعادي الالتهاب وإنجذب الأمعاء متوازنة، ترسل هذه المواد إشارات هادئة وثابتة تدعم النوم المنظم، وعندما يختلط توازن الميكروبيوم، ويندّع إلى أن زراعة نشاطه تدعم حالة أمان كافية للاسترخاء.

ويندّع هذه المواد الكيميائية معاً جزءاً من إيقاع الساعة البيولوجية للجسم، وهي

إيقاع الدورة الداخلية التي تستغرق 24 ساعة

والتي تُنظم النوم والشهية والهرمونات

ودرجة الحرارة.

ويُفتح معظم السيروبوتونين في الجسم في الإيقاع أقل استقراراً، مما يُمكّن أن يُسهم في

الأمعاء، وتساعد البكتيريا النافعة في

الحفاظ على استقرار إنماطه.

ويمكن أن يُعادي الالتهاب وإنجذب الأمعاء

إلى ارتفاع ضغط الدم، مما يُؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم

وهي حالة تُعرف باسم خلل التوازن

السيروبوتونين والميلاتونين

وهي حالة تُعرف باسم خلل التوازن

البيولوجية للجسم.

فعدمها تكون الأمعاء متوازنة، ترسل هذه

المواد إشارات هادئة وثابتة تدعم النوم

المنتظم، وعندما يختلط توازن الميكروبيوم،

ويندّع إلى أن زراعة نشاطه تدعم حالة

المزاجية والنوم.

ويمكن أن يُعادي الالتهاب وإنجذب الأمعاء

إلى ارتفاع ضغط الدم، مما يُؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم

وهي حالة تُعرف باسم خلل التوازن

السيروبوتونين والميلاتونين

وهي حالة تُعرف باسم خلل التوازن

البيولوجية للجسم.

فإن العصب المبهم

وتناول الأمعاء والدماغ باستمرار

إحدى من الأسباب التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط

الدم، مما يُؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم

وهي حالة تُعرف باسم خلل التوازن

السيروبوتونين والميلاتونين

وهي حالة تُعرف باسم خلل التوازن

البيولوجية للجسم.

فإن العصب المبهم

وتناول الأمعاء والدماغ باستمرار

إحدى من الأسباب التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط

الدم، مما يُؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم

وهي حالة تُعرف باسم خلل التوازن

السيروبوتونين والميلاتونين

وهي حالة تُعرف باسم خلل التوازن

البيولوجية للجسم.

فإن العصب المبهم

وتناول الأمعاء والدماغ باستمرار

إحدى من الأسباب التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط

الدم، مما يُؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم

وهي حالة تُعرف باسم خلل التوازن

السيروبوتونين والميلاتونين

# أبرز 6 توجهات ستعيد تشكيل الهواتف الذكية في عام 2026



مسبوبة.

٣- انتشار الهواتف المتعددة الشاشات بأسعار متنوعة حتى مع وجود الهواتف القابلة للطي المزدوجة الشاشات منذ سنوات، فإن ارتفاع أسعارها حصرها بفئة محدودة. يدخل قطاع الهواتف الذكية في الوقت الحالي مرحلة جديدة من التطور، ستتعكس على أساليب العمل والتواصل وحياة الحياة اليومية، ومع تراجع تكليف الإنتاج، من المتوقع أن تصل هذه الفئة من الهواتف إلى شريحة أوسع من المستخدمين عبر إنتاج هواتف متعدلة السعر من شركات مثل OnePlus و Oppo. بالإضافة إلى تززز أكثر تطورًا من سامسونج، وقد تشهد العام المقبل أول هاتف آيفون قابل للطي. كما تتساهم التحسينات في متابعة الزيادة في حركة المفضل في تعزيز موثوقية هذه الأجهزة وانتشارها. ٤- تطور تدريجي في تقييمات التصوير وتواصل الشركات تطوير كاميرات الهواتف الذكية، وفي قد يكون التركيز في اختيار تحسينات متعددة مدعومة بالذكاء الاصطناعي، وتشمل هذه التحسينات تبديل التثبيت لتحسين وضوح وجوه مقطاع الفيديو، وتحسينات تقويب أكثر تقدماً، وزيادة مقدمة تسهيل تحرير مقطاع الفيديو، بالإضافة إلى مساعي الشركات أكبر قدرة على التقاط صور أوضح في ظروف الإضاءة المضطربة.

٥- انتشار تقنية الاتصال عبر الأقمار الصناعية يشهد مجال الاتصال عبر الأقمار الصناعية توسيعاً ملحوظاً، بعد أن كان حكراً على الاستخدامات العسكرية والطوارئ. ومع وجود شركات متزايدة بين شركات الاتصالات وزمودي خدمات الأقمار الصناعية المنخفضة المدار (LEO)، أصبح من الممكن الاتصال حتى في المناطق التي تفتقر إلى تغطية الشبكات الخلوية، وقد تشهد العام القادم اطلاق العديد من الهواتف الذكية التي تدعم الاتصال عبر الأقمار الصناعية.

٦- إلغاء بطاقات SIM التقليدية: تتجه صناعة الهواتف الذكية تدريجياً إلى الاستغناء عن بطاقات SIM المادية، وزيادة الاعتماد على البطاقات الإلكترونية eSIM. ومن المتوقع أن يشهد عام ٢٠٢٦ توسعاً في هذه الخطوة، خاصة في الهواتف المنخفضة والمتوسطة السعر، مما يتيح تجربة اتصال أكثر سهولة وأماناً، ويقلل من التقييدات التقنية للمستخدمين.

## سامسونج تكشف عن Exynos 2600.. أول معالج للهواتف بتقنية تصنيع قدرها 2 نانومتر



٧- الأداء تصل إلى ٣٩% مقارنة بمعالج Galaxy S25 المستخدم في سلسلة Exynos 2600. دفعة قوية للذكاء الاصطناعي والرسومات بفضل وحدة المعالجة المركزية المحدثة، تتوقع سامسونج تحسناً ملحوظاً في أداء الذكاء الاصطناعي في الأجهزة، يشمل تسريع اكتشاف العناصر في الصور، وتحسين معالجة الصور عبر الكاميرا، ورفع جودة تسجيل الفيديو. وأما على صعيد الرسومات، فيضم المعالج وحدة GPU ٩٦، Xclipse الجديدة، التي تقول سامسونج إنها توفر أداء متسقاً فارقاً على جيل الساق، إلى جانب تحسن يصل إلى ٥% في أداء تقييمات تتبع الأشعة (Ray Tracing) المهمة في بعض الألعاب.

تركيز خاص على حل مشكلة الحرارة شكلت إدارة الحرارة نقطة ضعف في معالجات Exynos السابقة، إذاً اولتها سامسونج اهتماماً كبيراً؛ فقد قدمت الشركة تقنية جديدة تعرف باسم Heat Path Block أو HPB، وهي تهدف إلى تحسين كفاءة تبديد الحرارة.

وبحسب سامسونج، فإن التقنية الجديدة تعمل على تحسين مسار انتقال الحرارة داخل المعالج، مما يسمح بتوزيعها بسرعة أكبر وأفضل المقاومة الحرارية، الأمر الذي يساعد المعالج في الحفاظ على أداء منتفع ومستقر في أثناء المهام الثقيلة دون ارتفاع فرط في درجة الحرارة. ومن المرجح أن يعمل معالج Exynos 2600 على تشغيل هواتف أعلى، في حين قد تتعذر سامسونج على معالجات آسيا وأوروبا، في حين قد تتعذر سامسونج على معالجات كوالكوم في أسواق أخرى. وبisher الكشف الرسمي عن Exynos 2600 إلى أن الشركة سوف تواصل سياسة تقسيم المعالجات حسب المنطقة، حتى مع الشائعات السابقة بشأن توحيد المعالج في كافة النسخ.

## «ديب سيك» و«شاومي» قد ينضمان لقائمة الشركات المحظورة

وكالات

طالبت مجموعة مكونة من ٩ مشرعين أميركيين بإضافة عدة شركات صينية جديدة إلى قائمة الكيانات التي تزعم مساعتها للجيش الصيني، وذلك وفق تقرير روبيتر.

وجاءت هذه المطالبة على شكل رسالة موجهة إلى وزير الدفاع الأميركي بيت هيسبيت طالبه بإضافة شركات صينية في مقدمتها "ديب سيك" لقائمة الذكاء الاصطناعي و "شاومي" لصناعة الجوالات وصناعة الشاشات "بي أو إيه" (BOE)، وتضم القائمة بالفعل مجموعة من كبرى الشركات الصينية مثل "تنيسيت" صانعة لعبة "بوبجي" (PUBG) وإحدى عمالقة التقنية الصينية وشركة "كاتل" (CATL) مصنعة البطاريات للسيارات الكهربائية.

ورغم أن العقوبات والغرامات على الشركات الصينية لا تقع بمجرد دخولها في هذه القائمة، فإنها توفر بشكل مباشر في مبيعات الشركات والعقود الخارجية لها، إذ تؤكّد للعالم موقف الحكومة الأميركي من هذه الشركات وفق ما جاء في التقرير.

وذكر تقرير متضمن من روبيتر في يونيو/حزيران الماضي أن "ديب سيك"

ساعدت الجيش الصيني وتجاوزت العقوبات الأميركي، وذلك عبر استخدام

شركات وهامة في جنوب شرق آسيا للوصول إلى الشائط الأميركي عالية التطور.

ويؤكد التقرير المفصل توجيه الحكومة الأميركي في السابق عدة اتهامات لشركة "ديب سيك" بكونها تشارك في بيانات عملاقها الأميركيين مع الحكومة

وأي تغيرات جذرية في التشكيل الخارجي للهواتف الذكية.

وتعد شركة "بي أو إيه" من أكبر الشركات الموردة لشاشات الجوالات في العالم، ومن بينها جوالات "أبل" المستخدمة بشكل رئيسي من مختلف مسؤولي الحكومة الأميركي، قضلاً على تعاملاتها المباشرة مع "البنغافون".

وتنسخ قائمة الشركات المذكورة في الرسالة لتشمل عدة شركات تقنية بارزة من أهمها "بوبجي" للروبوتات والتي أصبحت الآن رائدة عالمياً في قطاع صناعات الروبوتات القابلة للتعلم.

## روبوت أصغر من حبة ملح ..

### قادر على الإحساس واتخاذ القرار

وكالات

تمكّن علماء من جامعي بنسفانيا ويسيني من ابتكار روبوت أصغر من المليметр، مزود بجهاز كمبيوتر ومحرك وأجهزة استشعار خاصة به.

وعلى الرغم من أن الآلات الثنوية لا تزال تتعثّل مستقبلاً بعيداً، إلا أن هذا الروبوت، الأصغر من حبة ملح، يمثل خطوة ثورية نحو هذا الهدف، وفقاً

لصحيفة "أشنطن بوست" الأميركي.

وقال مارك ميسكين، الأستاذ المساعد في الهندسة الكهربائية وهندسة النظم في جامعة بنسفانيا، وهو أحد مؤلفي الدراسة: "هذا هو أول روبوت صغير يمكنه الاستشعار والتكيّف والتصرّف".

ورغم أن الجهاز لا يزال في المرحلة التجريبية، إلا أن المؤلف المشارك ديفيد بلاو من جامعة ميسيني تحدث قائلة: "إن انجذابنا كان لدينا تطبيقات واقعية لهذه الأنواع من الروبوتات في غضون ١٠ سنوات".

كيف يفعل؟

-يتشكل الروبوت شريحة إلكترونية دقيقة، وهو مصنوع من مواد مشابهة كالسيلكون والبلاستيك والبوليمر.

-الروبوت محمي بطبقة من الزجاج لتمكينه من العمل في السواحل.

-يستخدم خلايا شمسية لتشغيل حاسوبه ونظام الدفع المدمج فيه.

-يتحرك الروبوت عن طريق السباحة، مستخدماً زوجاً من الأقطاب الكهربائية لإنشاء تيار في جزيئات الماء المحبيطة به.

-جهاز الكمبيوتر الخاص به أيضاً يتأثر من تغير أجهزة الكمبيوتر المحمولة الحديثة، ولكن قوي بما يكفي للاستجابة للتغيرات في بيئته، مثل درجة الحرارة.

وكتب الفريق في الدراسة: "على هذا المستوى، يكون حجم الروبوت ووزنه أدنى الطاقة الخاصة به قابلة للمقارنة بالعديد من الكائنات الحية الدقيقة وحيدة الخلية".

وتنتمل إحدى السمات الرئيسية للروبوت في قدرته على التواصل مع المشغلين البشرين.

وأوضح ميسكين: "يمكننا أن نرسل له رسائل تخبرنا بما نريده أن يفعله، ويمكنه أن يرسل لنا رسائل ليخبرنا بما رأه وما فعله".

وبحسب الصحافة الأميركي يمكن التحدى الكبير الذي في إقامة اتصال بين الروبوتات الذكية نفسها.

## ميتا تطور نماذج ذكاء اصطناعي جديدة استعداداً لإطلاقها في 2026



وكالات

تزوجت أمراً يابانية من شخصية افتراضية لشات جي بي تي، مستوحاة من شخصية في لعبة فيديو، مما أثار جدلاً واسعاً حول تأثير الذكاء الاصطناعي على العلاقات الإنسانية.

وتنبأت يوريينا نوغوتشي، البالغة من العمر ٣٢ عاماً وتعمل موظفة في مرکز اتصال، مؤخراً عبود زواجها مع "لون كالوس فيردور"، وهي شخصية مخصصة ابتكرتها نوغوتشي خصيصاً لروبوت الدرشة شات جي بي تي.

وশملت مراسيم الزواج مشاهدتها للشخصية عبر نظارات ذكية الواقع المعزز، فيما ارتدت فستانها وردياً فاتحاً، بحسب عادة تقارير.

بدأت رحلة نوغوتشي مع الذكاء الاصطناعي عندما طلبت تصريحه من "شات جي بي تي" بشأن خطوبتها المتقدمة، وبناءً على تصريحه روبوت الدرشة، أنهت تلك العلاقة.

وفي وقت سابق من هذا العام، عادت إلى المنصة لإنشاء نسخة رقمية من كالوس، شخصية لعبه فيديو، حيث قام بتدريب الذكاء الاصطناعي بعناء ليماكي أسلوب حديثه ويطور شخصية مخصصة للبلبة احتياجاتها.

وتنبأ العلاقة بينها بسرعة، حيث تبادلت نوغوتشي ورفيق الذكاء

الاصطناعي ما يصل إلى ١٠ رسائل يومياً.

وكلفت نوغوتشي فناناً بإنشاء رسومات بصرية لشخصية لون كالوس فيردور، مما أدى إلى إضافة طابع جيوي على شخصية شركتها الرقمية بشكل ملوس.

أكمل.

## تسريبات تكشف مشكلة في تصميم

### آيفون القابل للطي ستواجه المستخدمين



يشكل مسطح في الباطن الضيق أم سببز كالمحفظة

ويسعد صناع ملحقات الهاتف الذكي لإطلاق أول هاتف آيفون قابل للطي من شركة آبل، وتتضمن تسريبات

سيكون ٥،٤ بوصة وستأتي بدقة ٢،٠٨٨ × ١،٤٢٢ ملم.

وبالنظر إلى أن قطر الشاشة الخارجية مصممة

٤،٧٥ بوصة، يبدو وكان الشاشة الخارجية بطيقة

لل kontaktات السريعة، وليس بتصميم طوب مألف على غرار هواتف آيفون. وعند فتح آيفون القابل للطي تبدأ

النسب في الفهود وكأنها موردة بعناء، بحسب

الهاتف عند فتحه ١٧٧،٦ ملم (٤،٧٦ بوصة، بينما يبلغ حجم الشاشة الداخلية ١٩٧،١ ملم (٥،٧٦ بوصة) ودققتها ٢٧١٣ ملم.

وبالنظر إلى أن جهاز آيبيد ميني اللوحي يبلغ قياس شاشته ٢١٠،٨ ملم (٨،٣ بوصة) ويأتي بـ ١٩٥،٤ ملم (٧،١٩ بوصة) في الطول ١٤٤،٨ ملم (٥،٣١ بوصة) في العرض.

قد يكون العرض الأكبر من المعدل عند إغلاق آيفون

القابل للطي هو ثمن الحصول على شاشة مربعة تشبه الجهاز اللوحي الصغير عند فتح الهاتف.

Business "العربية" ويدعى iPhone-ticker.de، الألمانية.

ويعذر عرض الهاتف عند الطي، البالغ ٨٣،٨ ملم، وارتفاعه ٣٠،٣٠ بوصة، وهو موصفاتي، وهذا الرقم هو ما سيحدد مدى راحة استخدام الهاتف بيد واحدة، وما إذا كان سيسقر

رسومات وقوسات إلعاد الهاتف حصل عليها موقع

لموقع "ديجيال تريبيت" عن الموقع الألماني، اطلع عليه

وكالات

تعلّم شركة ميتا على تطوير نماذج جديدة للذكاء الاصطناعي، وهي تقدّم تقدّم في سوق الذكاء الاصطناعي، إذ تراجعت نسبياً

خلف منافسي مثل OpenAI وأثوروبيك وجوجل.

وشهد قسم الذكاء الاصطناعي في الشركة خلال العام

الجاري عمليات إعادة هيكلة واسعة، شملت تغييرات في القيد والمستقطب بالذين من شركات منافسة، لكن

عدة من المنافسين إلى مختبر الذكاء الاصطناعي غادروا الشركة لاحقاً، وفقاً لنقارير صحافية.

وفي الشهر الماضي، أعلّن كبار علماء الذكاء الاصطناعي

في ميتا، يان لوكون، مخادرته الشركة لتأسيس شركته الخاصة، مما شكل ضربة إضافية لجهود ميتا في هذا المجال.

ولا تختلف ميتا حتى الآن من تطوير نماذج ذكاء اصطناعي يُعد

اختراقاً واضحاً في السوق، إذ تعتزم أرقام استخدام

مساعدها الذكي الخاص "Meta AI" بـ "بني أوس" وناثريون وانج، الشرك المؤسس شركة Scale AI، التي

استحوذت عليها ميتا في وقت سابق من العام.

وتشمل النسخة المزدوجة للصور والفيديو يحمل الاسم

الرمزي "ماجنو" (Mango)، إلى جانب نموذج "Avocado" وـ "من" (M).

وأقرّت ميتا بتغيير اسماء تلك النماذج لاحقاً عند إطلاقها.

ومن جهة أخرى، فإن النماذج والمشروعات الأولى التي

ستخرج من مختبر الذكاء الاصطناعي في الشركة، بما يغرس

ـ "نماذج العالم"ـ، وهي نماذج قادرة على فهم المعلومات

المنافسة وتسارع وتيرة الابتكار.

وبحسب التقرير، فإن النماذج والمشروعات الأولى التي

ستخرج من مختبر الذكاء الاصطناعي، هي نماذج قادرة على فهم المعلومات

ـ "نماذج العالم"ـ، وهي نماذج قادرة على فهم المعلومات

المنافسة وتسارع وتيرة الابتكار دون

ـ "نماذج العالم"ـ، وهي نماذج قادرة على فهم المعلومات

ـ "نماذج العالم"ـ، وهي نماذج قادرة على فهم المعلومات

ـ "نماذج العالم"ـ، وهي نماذج قادرة على فهم المعلومات

ـ "نماذج العالم"ـ، وهي نماذج قادرة على فهم المعلومات

ـ "نماذج العالم"ـ، وهي نماذج قادرة على فهم المعلومات

ـ "نماذج العالم"ـ، وهي نماذج قادرة على فهم المعلومات

ـ "نما

## السَّرْدِينَ أَمِ التَّوْنَةِ.. أَيُّهُمَا أَغْنِيٌ بِأَحْمَاضِ أُومِيَّا-٣ِ وَالْبَرْوَتِينِ؟



وكالات والأوعية الدموية والأمراض العصبية

أفضل مصدر للبروتين يُنصح بتناول السردين والتونة على نطاق واسع يُوفِّر كلا النوعين من الأسماك كميات صحية من البروتين، لكن التونة تتفوّق على السردين بحوالي ٥٪، غرامات إضافية من البروتين لكل وجبة. يُعد البروتين ضروريًا لجميع العمليات الحيوية تقريبًا في الجسم. فهو يستخدم لإصلاح الأنسجة ودعم وظائف الجهاز المناعي والحفاظ على كتلة العضلات. تعتبر معظم الأسماس، بما يشمل السردين والتونة، مصدراً عاليًا للبروتين لأنها توفر بروتيناً كاملًا. يُوفِّر البروتين الكامل جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة التي لا يستطيع الجسم إنتاجها.

الزيف ومخاطر التلوث يُعد احتمال احتواء السردين والتونة على الزيف وملوّنات أخرى من العوامل الحاسمة التي يجب مراعاتها عند المقارنة بينهما، حيث يُعد السردين والتونة المعلبة الخفيفة من أفضل الخيارات للأسماك قليلة الزيف. يمكن أن تتحمّل أسماك التونة البيضاء والصفراء عادةً على مستويات أعلى من الزيف، ومع ذلك تُصنّف ضمن الخيارات الجيدة. يُنصح بتناولها بكميات أقل.

يُعد تناول الأسماك جزءاً من نظام غذائي صحي ل معظم البالغين. مع ذلك، ينبع على بعض الأشخاص، الذين يمكن أن تكون لديهم حساسية أكثر لتأثيرات الزيف والملوّنات الأخرى، التفكير في الحد من استهلاكها، بما يشمل الفئات التالية:

- النساء أثناء الحمل والرضاعة
- الأطفال دون سن ١١ عاماً
- كبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة

كيفية اختيارها لا يمكن لأي نوع من الأسماك تلبية جميع الاحتياجات الغذائية. يمكن أن يساعد التنويع بين عدة أنواع من الأسماك الغنية بالعناصر الغذائية، بما يشمل السردين والتونة، بالإضافة إلى السلمون والماكرويل وأنواع أخرى، على تحقيق التوازن بين الفوائد والقيمة الغذائية.

يُنصح باختيار السردين إذا كان الشخص يبحث عن:

- المزيد من أحماض أوميغا-٣

بروتين جيد ودهون صحية

خطير أقل للتلوث بالزنبق

السعارات الحرارية: ٢٠٨

البروتين: ٢٤٦ غرام

الدهون الكلية: ١١٤ غرام

أحماض أوميغا-٣: ٨٣ EPA و ٩٨٢ DHA

أما بالنسبة للتونة

السعارات الحرارية: ١٩٨ - البروتين: ٢٩,١ غرام

الدهون الكلية: ٨,٢ غرام

أحماض أوميغا-٣: ١٢٨ EPA و ١٢٨ DHA

يُعد كل من السردين والتونة مصدرين جيدين للبروتين وأحماض أوميغا-٣ الدهنية، لكن تختلف القيمة الغذائية للأسماس بخالط أنواعها وطريق تحضيرها أو تعبئتها، كالتعبئة بالزيت أو الماء، والتتصفيه أو عدم التتصفيه، والطهي أو النيء.

الخيار أفضل لأنماض أوميغا-٣ الدهنية بينما يُعتبر التونة مصدرًا جيدًا لأنماض أوميغا-٣

الدهنية، إذ تحتوي كل حصة منها بما يعادل ١٠٠ غرام على ١٢٨ ملليغرام، فإن السردين يُعد كمية أكبر بكثير من أوميغا-٣ في نفس الحصة: ٩٨٢ ملليغرام.

تُعد أحماض أوميغا-٣ الدهنية طولية السلسلة، وخاصة حمض الإيكوسابينويك EPA وحمض الدوكوساهيكسانويك DHA. من أهم الدهون الفيدة للقلب والدماغ الموجودة في المصادر البحرية.

وتفيد العديد من الرشادات الصحية على أهمية أحماض أوميغا-٣ البحرية لصحة القلب والأوعية الدموية والجهاز العصبي. تشمل الفوائد ما يلي:

- تحسين مستويات الدهون في الدم

- تقليل خطر الإصابة باضطرابات القلب

- حماية محتملة من الالتهابات وأمراض القلب

## تحذير من منتجات عناية شخصية قد تهدد حياة الأطفال في الولايات المتحدة



وكالات وفي الوقت نفسه، سحب شركة Feel the Beard عبوة من زيت نمو اللحى بسعة ٣٠ مل، بعد اكتشاف احتوائها على "مينوكسيديل"، الذي قد يسبب انخفاضاً حاداً في ضغط الدم وقد يؤدي إلى الوفاة عند ابتلاعه.

ولم يعبأ المنتج في عبوات مقاومة للأطفال، رغم اشتراط القانون الأمريكي ذلك للمنتجات التي تحتوي على "مينوكسيديل". ولم يبعه عبر موقع أمازون وفي أنحاء الولايات المتحدة بين أبريل وسبتمبر ٢٠٢٥. تحذيرات عامة

أكد مسؤولو CPSC أن كل المنتجات يشكل خطرًا شديداً على الأطفال بسبب عدم استخدام عبوات مقاومة لهم. ولم يتم الإبلاغ عن أي إصابات أو وفيات حتى الآن.

وتشير الإحصاءات إلى أن حوالي ٦٠٠٠ طفل دون سن الخامسة يدخلون سنواً إلى المستشفيات في الولايات المتحدة نتيجة التسمم، بما في ذلك التعرض لأدوية تُصرف بدون وصفة طبية، فيما يبلغ عدد الوفيات من هذه الفتنة العمرية حوالي ٩٤ طفلًا سنواً.

## ١٠ أطعمة لتنمية جهاز المناعة



وكالات تقدّم الحمضيات فيتامين «سي» الضروري لوظيفة المناعة. كما يمكن أن يساعد تناول الفلفل الأحمر والزبادي والخضروات الورقية في مكافحة العدوى، وفقاً لموقع «هيلث».

الحمضيات تُشيد الدراسات بالحمضيات المعروفة بمحتوها من فيتامين «سي» لدورها في دعم وظيفة المناعة. فيتامين «سي»، أو حمض الأسكوربيك، هو فيتامين قابل للذوبان في الماء أساساً لنمو الأنسجة وإصلاحها. وكمضاد للأكسدة، يحارب فيتامين «سي» الجذور الحرة، مما يساعد في الوقاية من بعض أنواع السرطان وأمراض القلب والمشكلات الصحية المزمنة الأخرى.

يحتاج الشخص البالغ في المتوسط إلى ٧٥ - ٩٠ ملليغراماً من فيتامين «سي» يومياً.

ومع ذلك، لا يستطيع الجسم إنتاج فيتامين «سي»، لذا يجب الحصول عليه من خلال النظام الغذائي.

ومن أشهر الحمضيات: البرتقال الذي يحتوي على ٨٢,٧ مغم من فيتامين «سي» لكل ثمرة، واليوسفي الذي يحتوي على ٢٢ مغم من فيتامين «سي» لكل ثمرة، والليمون ويحتوي على ١٩,٥ مغم من فيتامين «سي» لكل ثمرة، وكذلك الغريب فروت ويحتوي على ٣٩,٣ مغم من فيتامين «سي» لكل ثمرة.

الفلفل الأحمر الحلو يحتوي على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.

تحتوي عصاً خلابياً على المركبات التي تُعد احتفالاً على جهاز المناعي على الأسماس الدهنية.





