

الحمد لله رب العالمين

الجمعـة 2 رمـضـان 1447 هـ الموافق 20 شـبـاط 2026 مـ
السـنة الحـادـيـة عـشـر / العـدـد (3595) / 250 فـلـسـاـ / www.omamjo.com

ولي العهد يزور مركز تدريب خدمة العلم ويطلع على سير البرامج التدريبية

ولي العهد: أهمية برنامج خدمة العلم في تنمية وعقل شخصيات المكلفين

شوير زار سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني وفي العهد، مركز تدريب خدمة العلم في معسكر شوير، واطلع سموه على سير البرامج التربوية.
وأكّد سموه في العهد، خلال متابعته للتدريبات الميدانية للمكلفين، أهمية برنامج خدمة العلم في تنمية وصقل شخصيات المكلفين بالخدمة، مبيناً أنّ البرنامج سيمتد إلى حياته اليومية مستقبلاً.
وأشار سموه إلى أهمية الاستفادة من المسارات النظرية للبرنامِج، والتي تشمل المواطننة الفاعلة، والثقافة المالية، تنفيذ البرنامج وفق أعلى المعايير التربوية والمهنية.



ارتفاع أسعار الذهب وانخفاض النفط عالميا مع ارتفاع مؤشر الدولار

إلى ذلك، شهدت أسعار النفط العالمية تراجعاً في تداولات اليوم، وانخفخت العقود الآجلة لخام برنت بمقدار ٣ سنوات لتصل إلى ٦٧,٣٩ دولار للبرميل، كما تراجع خام غرب تكساس الوسيط الأميركي بمقدار ٥ سنوات ليبلغ ٦٢,٢٨ دولار للبرميل.

ويجري تداول كلا الخامين عند أدنى مستوياتهما في أسبوعين.

وواصل الدولار مكاسبه اليوم، مع ترقب المستثمرين حضور اجتماع مجلس الاحتياطي الاتحادي (البنك المركزي الأميركي) بحثاً عن مؤشرات على أي تخفيضات محتملة لأسعار الفائدة في المستقبل.

واستقر مؤشر الدولار، الذي يقيس أداء العملة الأميركية مقابل سلة من العملات، وسجل ٩٧,١١ بعد ارتفاعه ٠٥٪ يومين.

نافست أسعار الذهب، بدعم من عمليات شراء بعد راجعه بأكثر من ٢ بالمائة في الجلسة السابقة غير أن بعده التداول يسبب عطلة السنة القرورية الجديدة في سبياً شكلاً ضغطاً على الأسعار.

بحسب وكالة بلومبرغ للأخبار الاقتصادية، زاد الذهب ٤٨٨٦,٦٩ دولار للأوقية (الأونصة).

استقرت العقود الأميركيّة الآجلة للذهب تسليم نيسان قبل عند ٤٩٠٤,٥ دولار.

بالنسبة للمعادن النفيسة الأخرى، انخفضت الفضة ٧٢,٨٦ دولار، المعاملات القرورية ٠٨، والمائة لتصل إلى ٢٠٢٥,٨٠ دولار، وارتفع البلاتين ٠٩، والمائة ليصل إلى ١١٦٩,٥ دولار.

العين النجار تؤكد دعم تمكين الشباب وترسيخ قيم المواطنة الفاعلة

لقوة الدولة ومنعها. وأشارت إلى أن شباب برمان الأطفال يشكلون نواة لنواب المستقبل، وأن التجربة التي يخوضونها في الترشح والانتخاب وال الحوار هي تدريب عمل على الفاعلية السياسية وبناء الوعي، بما ينسجم مع توجيهات جلالة الملك عبد الله الثاني، وسمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني وفي العهد، الداعية إلى تمكين الشباب وإشراكهم في صناعة القرار وبناء مستقبل الدولة. وأكدت النجارة أن الاستثمار في وعي الأجيال الناشطة هو استثمار طويل الأمد في مستقبل الديمقراطية الأردنية، وأن ما يكتسبه المشاركون من مهارات الحوار واحترام الآخر والعمل الجماعي لا يؤسس فقط لثقافة سياسية ناضجة تسهم في تطوير الحياة العامة وتعزز مسار التحديث السياسي. تابع ص ٢

أكدت رئيسة لجنة الثقافة والشباب والرياضة في مجلس الأعيان العين الدكتورة هيفاء النجار، أهمية ترسیخ ثقافة المشاركة لدى الأجيال الناشطة، مشددة على أن تهيئة سبل المشاركة للشباب تبدأ مبكراً، انسجاماً مع مخرجات اللجنة الملكية لتحديث المفاهيم السياسية، وما أرسسته من قواعد للحياة الحزبية والبرلمانية. جاء ذلك خلال لقائهما في مجلس الأعيان بحضور العين الدكتورة ريم أبو دلبوح، أعضاء البرلمان الأردني للطفل والهيئة الاستشارية من مختلف محافظات المملكة، حيث أكدت النجارة أن الأردن يقدم نموذجاً متقدماً في العيش المشترك والتعددية، وأن ترسیخ هذا النموذج في عالم الأطفال والشباب، بشكارة، ك IDEA أساسية لتعزيز

الصحفين» تبحث ملف البعثة الإعلامية المرافقية للمنتخب الوطني إلى نهائيات كأس العالم المقبل

مهنياً يليق بسمعة الإعلام الرياضي الأردني، ويوفر أفضل الفرط للزملاء الصحفيين للقيام بمهامهم خالل تغطية الحدث العالمي.

وجرى التأكيد على أهمية التنسيق المبكر فيما يتعلق بالإجراءات التنظيمية واللوجستية، واعتماد معايير واضحة وشفافة لاختيار أعضاء البعثة، وبما ينسجم مع الأنظمة والتعليمات الناظمة للبطولة.

وأكّد نقيب الصحفيين أن النقابة تنظر إلى مشاركة البعثة الإعلامية المرافقة لمنتخب الوطنى في نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦ بوصفها محطة وطنية مهمة تتطلب أعلى درجات التنسيق والمسؤولية المهنية، مشدداً على أن تمثيل الأردن إعلامياً في هذا الحدث العالمي يجب أن يكون بمستوى الطموح الذي يوازي إنجاز المنتخب وتأهله. تابع ص ٢

بحث نقابة الصحفيين الأردنيين مع اتحاد الإعلام الرياضي الأردني، والاتحاد الأردني لكرة القدم، ملف البعثة الإعلامية المرافقة لمنتخب الوطنى إلى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦، التي ستقام في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك.

وحضر اللقاء نقيب الصحفيين الأردنيين الزميل طارق المؤمني وأعضاء المجلس الزميلان راشد العساف وراشد الرواشدة، ورئيس اتحاد الإعلام الرياضي الزميل أمجد الجالي، والأمينة العامة للاتحاد الأردني لكرة القدم سمر نصار، إلى جانب عدد من ممثلي الاتحاد.

وبحثت الأطراف سبل تعزيز التعاون المشترك، وأليات تنظيم مشاركة البعثة الإعلامية، بما يضمن تمثيلاً

رِيفِينْ بِذَكْرِي "يَوْمُ التَّأْسِيسِ" لِلْمُمْلَكَةِ

الملك وولي العهد يلتقيان

برقيات تهنئة بحلول شهر رمضان المبارك



وزير الخارجية يشارك بجلسة مجلس الأمن حول الأوضاع في الشرق الأوسط



ضم الضفة الغربية وان الرئيس الأميركي أكد كذلك أنه لن يسمح بضم الضفة الغربية، لكن الحكومة الإسرائيلية سرعت إجراءاتها اللاشرعية التي تجعل من ضم الضفة الغربية أمراً واقعاً قاتل كل فرص تحقيق السلام.تابع ص٢

فلسطيني ارتقوا خلال هذه الفترة.

هذه المعاناة. وأكد أنه يجب وقف خروقات وقف إطلاق النار، مشيراً إلى حدوث أكثر من ١٥٠٠ إطلاق النار، وإعادة البناء وتثبيت الاستقرار خرق إسرائيلي لوقف النار منذ إعلان التوصل إعادة الاعمار، فيتعادل بناء غزة، التي يحب عن اتفاق وقف إطلاق النار، وأكثر من ٦٠٠

ترتمب أوقف الحرب بعد أكثر من عامين من التدمير والتدمير والتجويع، ووضعت خطته خريطة طريق لإعادة البناء وتثبيت الاستقرار والتقدم نحو تحقيق السلام، مشيراً إلى أن تنفيذ هذه الخطوة بكل فضولها هو الطريق لأنها

تعميم ترتيبات قبول وتسجيل الطلبة المدعون لخدمة العلم

ستقوم القيادة العامة للقوات المسلحة بتزويد الوزارة ومؤسسات التعليم العالي بكشف عن تضمين أسماء الطلبة الذين أنهوا خدمة العلم، حيث يعتبر الفصل الحالي الثاني ٢٠٢٥-٢٠٢٦ مؤجلًا حكمًا للطالب، ويتم معادلة (١٢) ساعة معتمدة من خطته الدراسية وفقاً للتعليمات المشار إليها أعلاه. وتطبق الترتيبات أعلاه على جميع الطلبة الملتحقين بدأيا الفصل الثاني على درجة البكالوريوس أو في درجة الدبلوم المتوسط.

في الجامعات الرسمية سواءً في البرنامج العادي في حال ترشيحه من قبل وحدة تنسيق القبول الموحد، أو في البرنامج الموازي في حال ترشيحه من قبل الجامعة المعنية، إضافةً إلى التسجيل في الجامعات والكلليات الجامعية الخاصة. وأوضحت أن الجامعة/ الكلية ستقوم باستيفاء رسوم التسجيل التي تدفع لأول مرة فقط عند قبول الطالب دون استيفاء أي رسوم أخرى، ودون تسجيل أي ساعات معتمدة، وبعد إنهاء المكافأة لفترة الخدمة العامة/ الكلية لاستكمال اجراءات التسجيل تعيميه بأن الطلبة خريجي شهادة الثانوية العامة الأردنية في الدورة التكميلية ٢٠٢٥-٢٠٢٦، والذين جرى دعوتهم لأداء خدمة العلم اعتباراً من الأول من شباط ٢٠٢٦ يحق لهم (وبعد التأكيد من دعوتهم من خلال الرسالة النصية التي أرسلت لهم على هواتفهم الخلوية، أو بآي طريقة أخرى)، الاستفادة من التعليمات المشار إليها. وأشار إلى ضرورة قيام قريب من الدرجة الأولى للطالب بمراجعة قانون خدمة العلم والخدمة الاحتياطية رقم ١٤ من الأحكام الطبيعية، الصادرة بموجب المادة ٣٣ لسنة ١٩٨٦ وتعديلاته. وأكد محافظه في عمانتل

تكريم الفائزين بالدورة الرابعة لஹائز صندوق الحسن للأبحاث الاقتصادية

أعلن صندوق الحسين للإبداع والتفوق عن أسماء الفائزين بالدورة الرابعة لجوائزه للأبحاث الاقتصادية، خلال حفل تكريم أقيم، اليوم الثلاثاء، بحضور عدد من الفعاليات المصرفية والاقتصادية والإعلامية.

وقال نائب محافظ البنك المركزي، الدكتور خلون الوشاح، مندوباً عن المحافظ، إن الجائزة هدفت منذ إطلاقها في عام ٢٠١٦ إلى توجيه الجهود البحثية نحو القضايا الاقتصادية التطبيقية التي تلامس أولويات صانعي القرار الاقتصادي، وتسهم في تشخيص التحديات الاقتصادية بعمق موضوعية، وتقديم حلول عملية قابلة للتنفيذ. وأضاف أنه مع تعاقب الدورات، لم تعد هذه الجائزة مجرد فعالية علمية، بل أصبحت منصة علمية رائدة تستقطب الباحثين والمهتمين بالشأن الاقتصادي، وتحفزهم على التعمق في موضوعاتهم، والالتزام بالمنهجية العلمية الرصينة، والسعى الدائم إلى أعلى معايير الجودة في البحث والتحليل. وأشارت اليم اليوم أحوالج ما تنوّع إلى هذا الجهد العلمي لتعزيز المعرفة الاقتصادية ودعم صناعة القرار الرشيد المستدام. وأكد الدكتور الوشاح أن الدورة الرابعة من الجائزة أضافت عدداً من المجالات الاقتصادية الجديدة ذات الأولوية، والتي تشمل التكنولوجيا المالية، والاقتصاد الأخضر، وسوق العمل، إلى جانب المجالات الدائمة للجائزة، وهي السياسة النقدية، والقطاع المالي والمصرفي. وبين أن نتائج الجائزة عكست المستوى العلمي المتميز الذي تزخر به مؤسساتنا التعليمية، وما أنتجه من كفاءات قادرة على إعداد أبحاث رصينة ومتميزة تدعم صناعة القرار الاقتصادي وتثري الفهم العميق للواقع الوطني وتحدياته. تابع ص ٧

أنشطة متنوعة لتعزيز التنمية

نفت ببلديات ومؤسسات ومراكز تعليمية وشبابية، في مختلف محافظات المملكة، أنشطة تنموية واحتقانية لدعم المجتمعات المحلية، وتعزيز قدراتها في مختلف المجالات.

ففي العقبة، أكد مدير مديرية الرقابة والتنفيذ في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة لدكتور صبرى الرفاعي أن مسلخ السلطة باشر العمل بأقصى طاقته الإنتاجية، استعداداً لاستقبال الشهر الفضيل، وتلبية احتياجات السوق المحلي من اللحوم الطازجة.

وأوضح الرفاعي أن عمليات الذبح تتم وفق أعلى الاشتراطات الصحية والبيطرية وتحت شراف مباشر من أطباء بيطريين مختصين، بما يضمن سلامة وتأمينية اللحوم المتدولة في الأسواق، ويحافظ على الصحة العامة.

ودعا المواطنين إلى ضرورة التأكيد من وجود الختم الرسمي للمسلخ على اللحوم قبل شرائها، وعدم التعامل مع أي لحوم غير مختومة، مشدداً على أن الكوادر الرقابية تتفقد حملات نفخش يومية على الملاحم والأسواق للتحقق من الالتزام بالمعايير الصحية المعتمدة.

وتحثّت المواطنين على الإبلاغ عن أي ملاحظات أو شكوى عبر منصة الشكاوى والمقرّرات من خلال تطبيق "واتس آب" على الرقم (٠٨٧٩٠٠٨٠٠٨٠)، مؤكداً أن سلامة الغذاء أولوية قصوى لدى سلطة منطقة العقبة. وفي التفاصيل، نظمت مديرية الأوقاف بالتعاون مع مكتب أوقاف بصيراً، حملة إيمانية بمناسبة أسبوع الوئام بين الأديان، تأكيداً على رسالة الإسلام السمحنة في تعزيز قيم التسامح والتعاييش واحترام الآخر. تابع ص ٨

لأَمْرَةِ

وزیر الخارجیہ پشاوک بحث

مجلس الأمن حول الأوضاع في الشرق الأوسط

شملت السطو على مقرات وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا) وتدميرها ومنع الوكالة من تنفيذ تكليفيها الأممي، خرقاً فاضحاً للقانون الدولي، ولقرار مجلس الأمن رقم ٢٣٤٤ لعام ٢٠١٦، ولرأي الاستشاري الصادر عن محكمة العدل الدولية في العام ٢٠٢٤، الذي أكد لشرعية إجراءات الاحتلال وبطليان ضم الأراضي الفلسطينية المحتلة.

وأكّد أنّ ضم الضفة الغربية يعني قتل كل فرص تحقيق السلام العادل.

وأضاف "يجتمع مجلس السلام برئاسة الرئيس الأميركي دونالد ترمب عدّا خطوة على طريق إعادة الاستقرار في غزة، لكن في الوقت الذي نعمل فيه جميعاً على إنهاء الكارثة في غزة، لا يمكن السماح بتجاهل كارثة أخرى، هي المآل الحتمي لإجراءات إسرائيل ضد الضفة الغربية المحتلة وتقويض حل الدولتين، ومنع هذه الكارثة يتطلب فعلاً دولياً فاعلاً وفوريًا ومؤثراً الان وينطلب خطوات عملية مؤثرة لحماية حل الدولتين، الذي تُجمع أكتيرية دول العالم عليه سبيلاً وحيداً لتحقيق السلام العادل".

وأكّد الصيفي أنه ليس هناك حل بديل عن حل الدولتين، وأن أي حل آخر لن يحقق السلام، ولن يحقق الأمان، ولن يتحقق الاستقرار لا لإسرائيل ولا للفلسطينيين ولا للمنطقة كلها. وقال "نحن نريد السلام العادل، ونعمل من أجل السلام العادل، الذي يلي حق الشعب الفلسطيني في الحرية والدولة على أرضه، ويضمن لإسرائيل الأمان وعلاقات طبيعية مع كل الدول العربية، فمبادرة السلام العربية ما تزال طرحاً عربياً مستقبلاً آمن تعيش فيه الدولة الفلسطينية المستقلة ذات السيادة على التراب الوطني الفلسطيني بأمان وسلام إلى جانب إسرائيل".

وشدد على أن السلام لن يتحقق بتكريس الاحتلال، ولا بضم الضفة الغربية والإمعان في قهر الشعب الفلسطيني وحرمانه من حقه في الحرية والكرامة، ولن يتحقق باحتلال المزيد من الأرض السورية، واستهداف استقرار إنشاء ٥٤ مستوطنة جديدة، وأنشأت ما لا يقل عن ٨٦ بؤرة استيطانية، في أكبر عملية توسيع استيطاني منذ بدأ الأمم المتحدة برصد هذا الضم المنتظر للأرض الفلسطينية المحتلة.

وقال إنه في العام الماضي وحده، أقرت الحكومة الإسرائيلية مخططات بناء ٢٧٩٤١ وحدة سكنية في المستوطنات الإسرائيلية في الضفة الغربية المحتلة، لتضاعف بذلك حجم الاستيطان الأعلى المسجل في العام ٢٠٢٣، ٣٤٠٠ وحدة سكنية استيطانية في استأنفت إسرائيل بناء (١) شرق القدس، بهدف فصل شمال الضفة الغربية عن جنوبها؛ تاهيل عن تهجير أكثر من ألف فلسطيني من بيوتهم في الضفة الغربية، وتدمير أكثر من ٥ آلاف منزل ومنشأة في الأرض الفلسطينية المحتلة؛ إضافة إلى التحریض اليومي، الذي كان آخره ما قاله وزير متطرف في الحكومة الإسرائيلية بأنه يريد تغيير الشعب الفلسطيني من أرضه.

وأشار الصيفي إلى أن الانتهاكات اليومية للوضع القانوني والتاريخي القائم في الأماكن المقدسة تتضاعد يومياً، حيث حدث نحو ٦٥ ألف اقتحام للمسجد الأقصى المبارك / الحرم القدس الشريف خلال العام ٢٠٢٥، وسط محاولات مستمرة لفرض التقسيم الزماني والمكاني فيه، وتقيد حرية العبادة للمسلمين، حتى مع حل شهر رمضان المبارك. وأشار كذلك إلى تصاعد الانتهاكات ضد مسيحي الأرض المحتلة وقدساتهم أيضاً، حيث يعتدي المتطرفون الإسرائيليون على رجال الدين المسيحيين وعلى المصلين، وتقيد الإجراءات الإسرائيلية وصولهم إلى الكنائس، وفي خطوة تشکل خرقاً غير مسبوق في الضفة الغربية المحتلة، وأعطت نفسها صلاحيات اليمم والرقابة في مناطق (أ) و(ب) الخاضعة إدارياً للسلطة الوطنية الفلسطينية، وستتشريعات تسرع مصادرة أملاك الفلسطينيين في القدس الشرقية.

وقيل ذلك، صادقت الحكومة الإسرائيلية على قرار

"الصَّفَيِّينَ" تُبْحِثُ ملْفَ الْبَعْثَةِ
لِلْمُنْتَخَبِ الْوَطَنِيِّ إِلَى نَهَايَاتِ
بحث التعاون بين «الخيرية الهاشمية»
و«الاتحاد العام للجمعيات الخيرية»



"الصحفيين" تبحث ملف البعثة الإعلامية المرافقة للمنتخب الوطني إلى نهائيات كأس العالم المُقبل



المحامي الدكتور بركات برؤس، تعزيز التعاون وتوحيد الجهود لخدمة العمل الخيري والإنساني.
واستعرض الطرفان، خلال اللقاء، أبرز البرامج والمبادرات التي تنفذها الهيئة والاتحاد، وأليات التتنسيق بين الجمعيات الخيرية بما يسهم في توسيع نطاق الاستفادة من الخدمات القدمة للغفات المستهدفة، وتعزيز التكامل في تنفيذ المنشآت، به التنمية والإغاثة.

وأكمل نقيب الصحفيين أن النقابة تتطلع إلى مشاركة الولايات المتحدة الأمريكية وكذلك والمكسيك.

وحضر اللقاء نقيب الصحفيين الأردنيين الزميل طارق المونمي وأعضاء المجلس الزميل راشد العساف وراشد الرواشدة، ورئيس اتحاد الإعلام الرياضي الزميل أمجد المجالي، والأمينة العامة للاتحاد الأردني لكرة القدم سمر نصار، إلى جانب عدد من ممثلي الاتحاد.

وبحثت الأطراف سبيل تعزيز التعاون المشترك، وألبيات تنظيم مشاركة البعثة الإعلامية، بما يضمن تمثيلاً مهنياً يليق بسمعة الإعلام الرياضي وأكمل المجتمعون حرصهم على إنجاح المشاركة الإعلامية الأردنية في هذا الاستحقاق الدولي، بما يعكس صورة مشرفة عن الرياضة والإعلام.

مركز "ترابط" ينفذ أنشطة تفاعلية للأطفال في الأغوار الوسطى

عمان

نفذ مركز ترابط المجتمعي، أحد مشاريع الهيئة الخيرية الهاشمية للتمكين والأثر، زيارة ميدانية وترفيهية الموجهة للأطفال واليافاعن، بما يسمى إلى المجتمعات الأقل حظا في المحافظات.

جانب توفير مساحات آمنة للتعبير والتعلم، وتأتي الزيارة تأكيدا على التزام المركز بنقل برامجه النوعية إلى مختلف المناطق، وترسيخ حضوره الميداني بما يضمن وصول الخدمات

عمان تضمنت زيارة، وفق بيان الهيئة، أحد مشاريع الهيئة، إلى المجتمعات الأقل حظاً في المحافظات.

الخيرية الهاشمية للتمكين والآثر، زيارة ميدانية
إلى منطقة الأغوار الوسطى من خلال المسرح الترفيهية الموجهة للأطفال واليافعين، بما يسهم في تطوير مهاراتهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، إلى مجموعة من الأنشطة التفاعلية والثقافية ببرامج النوعية إلى مختلف المناطق، وترسيخ الأنشطة إلى الفئات المستهدفة أينما وجدت.

أنواع القولون العصبي .. وأحدث طرق التشخيص والعلاج



تحديد نوع القولون العصبي خطوة أساسية لأن بعض العلاجات تستهدف أنواعاً محددة فقط.

كيف يتم تشخيص القولون العصبي؟
لا يوجد اختبار مخبرى محدد لتشخيص القولون العصبي، ويعتمد الأطباء على متابعة الأعراض ومعايير طبية مثل "معايير روما"، إضافة إلى استبعاد أمراض أخرى أكثر خطورة مثل التهاب الأمعاء أو سرطان القولون.

المصدر: المعهد الوطني لأمراض الجهاز الهضمي والكلية (NIDDK).

أسباب محتملة للقولون العصبي
تشير الدراسات الطبية إلى أن القولون العصبي قد يرتبط بعدة عوامل، من بينها: اضطراب محور الدماغ والأمعاء.

وتؤكّد هيئات صحة رسمية مثل الخدمة الصحية البريطانية (NHS) أن القولون العصبي اضطراب تغذية غير المرضية، مما يزيد عادة إلى تافت دائم في الأمعاء أو زيادة خطر الإصابة بسرطان القولون، لكنه قد يستمر لفترات طويلة ويحتاج إلى إعادة مستمرة للأعراض.

لماذا يُعد القولون العصبي مشكلة صحية عالمية؟
يرى خبراء الجهاز الهضمي أن القولون العصبي يمثل تحدياً صحيحاً عالمياً بسبب انتشاره الواسع وتأثيره في الإنسانية وجودة الحياة.

كما أن اختلاف أنواعه وأسبابه يجعل العلاج فريداً ويعتمد على نمط الحياة والنظام الغذائي والدعم النفسي والأدوية. ويُنصح المختصون بمراجعة الطبيب عند استمرار الأعراض لتحديد نوع القولون العصبي ووضع خطة عاجل مناسبة.

وكالات تعدد متلازمة القولون العصبي (IBS-Syndrome) من أكثر اضطرابات الجهاز

الهضمي شيوعاً، حيث يعاني منها ملايين الأشخاص حول العالم باعراض تتراوح بين آلام البطن والانتفاخ واضطرابات حركة الأمعاء.

وعلى الرغم من أنها لا تعد مرضًا خطيراً أو مهدداً للحياة، فإنها تؤثر بشكل كبير في جودة الحياة اليومية للمصابين.

وتشير تقارير طبية حديثة إلى أن القولون العصبي ليس حالة واحدة، بل يتقسم إلى عدة أنواع تختلف في الأعراض والعلاج، مما يجعل التشخيص الدقيق أمراً ضرورياً لوضع خطة علاج فعالة لكل مريض.

أنواع القولون العصبي

1- **القولون العصبي المصحوب بالإسهال (IBS-D)**
يعد هذا النوع من أكثر أشكال القولون العصبي انتشاراً، حيث يعاني المصابون من إسهال متكرر مع تقلصات وألم في البطن وانتفاخ.

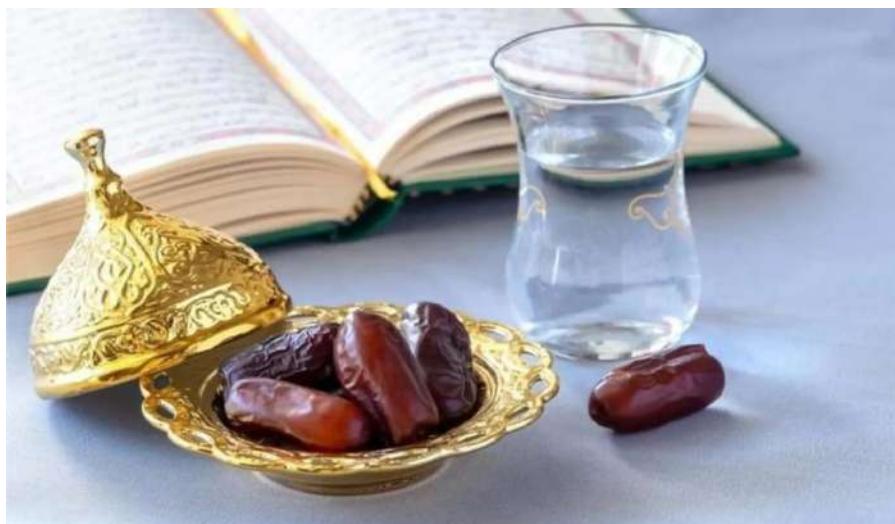
وبحسب تقرير نشره موقع هيث (Health) المتخصص في الصحة، يرتبط هذا النوع غالباً بزيادة سرعة حركة الأمعاء أو اضطراب توازن البكتيريا المعاوية.

2- **القولون العصبي المصحوب بالإمساك (IBS-C)**
يتضمن هذا النوع ببطء حركة الأمعاء وصعوبة التبرير مع دورة في تفاقم أعراضه.

3- **القولون العصبي المختلط (IBS-M)**
يجمع هذا النوع بين الإسهال والإمساك، ويعد من أكثر الأنواع تعقيداً من حيث التشخيص والعلاج.

ووفقاً لـ كليفلاند كلينك (Cleveland Clinic)، فإن

(الصوم بذكاء).. كيف يراقب أصحاب الأمراض المزمنة صحتهم في رمضان؟



الاصطناعي تحليل الأنماط والتنبية عند الحاجة. ومن جانبها، يشير ديباك مولاسري، أخصائي العلاج الطبي في Medcare Physio and Rehab Centre، إلى أن المراقبة المستمرة للسكر مكنت الكثير من مرضى السكري من الصيام بأمان أكبر، عبر تتبع الاتجاهات الحافظة بدلاً من توصيات عامة.

كما يساعد تتبع معدل الجهد وتبييض القلب في تجنب الإرهاق والدوخة، خاصة لدى الرياضيين أو مرضى القلب، ما يسمح بخطة صيام متوازنة دون إلغاء النشاط اليومي تماماً.

ويحبس الخبراء، فإن من أبرز الميزات التي أحدثت فرقاً خلال رمضان:

تنبيهات فورية لمستويات السكر مؤشرات الترطيب -تحليلات النوم وجودته درجات التعافي لتحديد الوقت الأنسب للتقويم الطبي وإرشادات ذكية لتقطيم الجهاز البولي.

هذه الأدوات تساعد الصائم على معرفة متى يخفف نشاطه، ومتى يتبرن، وكيف يهوض السوائل بعد الإفطار، بحسب الخبراء، لكنهم يشددون على نقطتين أساسية، لا وهي أن التكتولوجيا داعم مهم، لكنها لا تحل محل استشارة الطبيب، خاصة للحالات الصحبة الخاصة.

تعطيك نفس الانتعاش ..

4 بدائل صحية للمشروبات الغازية

وكالات قد يكون مذاق المشروبات الغازية جيداً أو محبباً لدى البعض، لكنها غالباً ما تحتوي على كمية من السكر المضاف تتفوق على احتياجاته الجسم. ويساعد تقليل استهلاك المشروبات الغازية، أو الإقلاع عنها تماماً، في دعم صحة القلب والتمثيل الغذائي، مما يجعل استبدال مشروبات صحية بها خطوة جديرة بالاهتمام، وفق ما ذكره موقع «فيري ويل هيست».

فما البدائل الصحية للمشروبات الغازية؟

المياه الفوار

ينبغى أن يكون استهلاكك اليومي من السوائل بشكل أساسي من الماء، وفقاً لخبراء التغذية.

ويمكن تناول الماء الفوار، وهو ماء عادي مضاف إليه غاز ثاني أكسيد الكربون، خياراً مناسباً لتحقيق الأهداف المتعلقة بترطيب الجسم، مع توفيره لنكهة المشروبات الغازية المنعشة.

وإذا كنت من محبي المشروبات الغازية، فقد يغيرك اختيار الماء الفوار بالنكهات. مع ذلك، ينصح اختيار النوع العادي أو إضافة شراب من الفاكهة أو التخrossرات الطازجة أو الأعشاب لتعزيز النكهة، دون إضافة أي سكريات أو مواد أخرى.

شاي الكومبوتشا

يُصنع الكومبوتشا بإضافة البكتيريا والخميرة إلى الشاي الأخضر أو الأسود المثلج، قبل ترتكب الماء لتجف في درجة حرارة الغرفة، والتنتبه شراب غني بالبروبوريوتيك (بكتيريا النافعة) حامض ذو نكهة فواره خفيفة.

ويمكن اعتبار الكومبوتشا بدلاً صحيحاً للمشروبات الغازية، لما يحتويه من عناصر غذائية مفيدة. حيث ثبت أن البروبوريوتيك تدعيم صحة الجهاز الهضمي.

إضافة إلى ذلك، يحتوي شاي الكومبوتشا على مضادات الأكسدة التي تعزز المناعة، وتحسن محسنة الإنسولين وتساعد على منع ارتفاع مستويات السكر في الدم، مما يُفيد مرضى السكري.

ماء جوز الهند

يُصنع ماء جوز الهند من ثمرة جوز الهند، وهو معروف بقدرتها على ترطيب الجسم بفضل محتواه الغنوي بالاكترونيات (معدان وأملاح حيوية)، بما في ذلك الصوديوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم.

قد يكون مذاقه الحلو قليلاً، لكنه يحتوي جوز الهند أكثر جاذبية لحاسة التذوق من الماء العادي، مما يجعله بدلاً محتواه بمضادات الأكسدة، والتي

تشير النتائج غير الملحية (الخلالي من السكر المضاف) لاستهلاكه من فوائد الصحة.

الشاي غير الملح: يُعد الشاي، ما دام غير مُحلٍ، بدلاً ممتازاً للمشروبات الغازية العادي، فالشاي الأخضر والأسود غنيان بمضادات الأكسدة، والتي

تشير الأدلة إلى ارتباطها بفوائد صحية مثل انخفاض خطر اضطرابات الدم، ومستويات السكر في الدم، وارتفاعه.

وتشير البيانات إلى أن النساء اللاتي يتناولن الشاي على الكافيين، الذي قد يكون مفيداً عند التكيف مع الإقلاع عن تناول المشروبات الغازية الغنية بالكافيين.

ويُنصح حمدي بالبقاء قبل رمضان بـ 10 أيام من تناول الكيبة، ويساعد شعوراً بالجوع الحاد والمداعع والتتوّر، وتقليل الكباج قبل رمضان بـ 10 أيام يمنحك الجهاز الهضمي فرصة لإعادة ضبط إشارات الجوع والشبع.

التصغير التدريجي أفضل من المفاجأة

ويُنصح حمدي بالبقاء قبل رمضان بـ 10 أيام من تناول الكباج، ويساعد شعوراً بالجوع الحاد والمداعع والتتوّر، وتحافظ على طاقة أكثر استقراراً.

تهيئة المعدة قبل رمضان..

صيام أسلوب بكميات أقل



وكالات وقبل حلول رمضان، لا يواجه الجسم تحدي الصيام فجأة، بل يدخل مرحلة انتقالية يكون فيها الجوع المفاجئ أبزماً بيربك الأداء الأولي.

ولهذا يؤكد مختصو التغذية أن تهيئة المعدة على كييات طعام أقل قبل رمضان ليست حرماناً، بل تدريب ذكي يجعل الصيام أسهل وأكثر راحة.

يجعل المعدة تطلب المزيد قبل أن تصل إشارة الشبع إلى الدماغ، لذلك فإن التدريب على الإبطاء في الأكل والمخض يعطي إحساساً ملائماً بالشهية.

ويُنصح بـ 100 كالوري يومياً قبل رمضان، حيث ينصح بـ 1500 كالوري يومياً في المقابل، وذلك بـ 100 كالوري يومياً قبل رمضان، مما يتيح للجسم إحساساً بالشبع.

ويقول استشاري الجهاز الهضمي بوزارة الصحة المصرية د. باسم حمدي، إن "المعدة عضو من، يتدبر مع الإفراط وينعكس تدريجياً مع التقليل، والمشكلة أن الانتقال المفاجئ في خداع الشهية.

ويُنصح حمدي أيضاً، بشرب الماء قبل الوجبات، فهذا من شأنه أن يساعد على تقليل الكيبة دون شعور بالحرمان.

كما أن الشوربات الخفيفة قليلة الدسم تمهد المعدة وتشعيبها مبكراً، بينما تزيد المشروبات السكرية من الرغبة في الأكل.

ويُنصح حمدي في نجاح هذه التهيئة قبل رمضان بـ 10 أيام، حيث إن المعدة التي اعتادت كييات أقل قبل رمضان تشعر بجوع أقل أثناء الصيام، تهدى الطعام بسهولة عند الإفطار، تقل لديها نوبات التخمة والحمل.

ويقول "هذا الأسلوب يساعد المعدة على التكيف دون صدمة، ويقلل الرغبة الشديدة في الطعام خلال الصيام".

ما تأثير تناول الزنجبيل على صحة القلب؟



وكالات أوصي الطبيب الروسي دميتري كورولوف، أخصائي المسالك البولية وأمراض الذكور، الرجال الذين تجاوزوا سن الأربعين بجراء بعض التحاليل والفحوصات الطبية الهاامة للحفاظ على الصحة الإنجابية.

وشملت التوصيات التي قدمها الطبيب بمناسبة اليوم العالمي للصحة الإنجابية الموافق 12 فبراير: تحليل مستوي هرمون التستوستيرون الكلوي والحربي بالإضافة إلى فحص نسبة السكر في الدم، ومستويات البيوموغولوبين، وكل هذه العوامل تؤثر على صحة العضو الذكري والخصوصية عند الرجال.

كما شدد الطبيب على أهمية فحص هرمونات الغدة الدرقية، إلى جانب تحليل المنشرات الحيوية للأورام، وعلى رأسها "مستضد البروستات التومي" (PSA)، الذي يُعد الأكثر انتشاراً في تشخيص أمراض البروستات اورام المسالك البولية.

وإلى جانب التحاليل المخبرية أوصي كورولوف الرجال بعد سن الأربعين بإجراء فحوصات دورية عبر المستقيم عند طبيب المسالك البولية، للكشف المبكر عن أي تضخمات في البروستات، قد تشير إلى أورام حميدة أو خبيثة.

ويوصي خبراء الصحة الرجال بعد سن الأربعين بالحافظ على لياقتهم البدنية، وتجنبهم السمنة، وابتاع نمط غذاء صحي، والابتعاد عن التدخين وشرب الكحول، ومراقبة معدلات ضغط الدم، للحفاظ على صحتهم الإنجابية.

يرتبط ارتفاع مستويات السكر في الدم، وارتفاع ضغط الدم، وبعض أنواع الدهون في الدم بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

فأراد الزنجبيل قد يُحدِّد من بعض عوامل الخطر لدى النساء الأكبر عرضة للإصابة بأمراض القلب، ومنهن مرضى السكري.

حللت دراسة أجربت عام 2025 الفوائد الصحية المحتملة للزنجبيل فيما يتعلق بأمراض القلب، مع التركيز على تأثيره في مرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، ومستويات الكوليستيرول. كما تناولت الدراسة الفوائد الصحية لمركبات الزنجبيل والشوガوال، وهما من المركبات الكيميائية النباتية (مواد طبيعية موجودة في النباتات) الموجودة في الزنجبيل.

وأظهرت دراسة أخرى أن الزنجبيل فعال في خفض مستويات الدهون في الدم على المدى القصير بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب التاجية، مقارنة بين ارتفاع ضغط الدم تجاه التناول.

كما ثبت أن الزنجبيل قد يُحدِّد من بعض عوامل الخطر لدى النساء الأكبر عرضة للإصابة بأمراض القلب، ومنهن مرضى السكري.

نظراً للوظائف البيولوجية والخصائص الوقائية للزنجبيل التي يمتلكها، ويساعد على تناوله في تناول الكوليستيرول.

ولاحظ الباحثون أن الجرعات التي تقل عن 400 ملغم يومياً تؤدي إلى تناول زنجبيل على الأدوية المفعولة.

وأثبتوا على هذه النتائج أن زنجبيل يقي من ارتفاع ضغط الدم.

وأظهرت دراسة أخرى أن زنجبيل يقي من ارتفاع ضغط الدم.

وأثبتوا على هذه النتائج أن زنجبيل يقي من ارتفاع ضغط الدم.

وأثبتوا على هذه النتائج أن زنجبيل يقي من ارتفاع ضغط الدم.

وأثبتوا على هذه النتائج أن زنجبيل يقي من ارتفاع ضغط الدم.

وأثبتوا على هذه النتائج أن زنجبيل يقي من ارتفاع ضغط الدم.

وأثبتوا على هذه النتائج أن زنجبيل يقي من ارتفاع ضغط الدم.

وأثبتوا على هذه النتائج أن زنجبيل يقي من ارتفاع ضغط الدم.

وأثبتوا على هذه النتائج أن زنجبيل يقي من ارتفاع ضغط الدم.

وأثبتوا على هذه النتائج أن زنجبيل يقي من ارتفاع ضغط الدم.

وأثبتوا على هذه النتائج أن زنجبيل يقي من ارتفاع ضغط الدم.

وأثبتوا على هذه النتائج أن زنجبيل يقي من ارتفاع ضغط الدم.

وأثبتوا على هذه النتائج أن زنجبيل يقي من ارتفاع ضغط الدم.

وأثبتوا على هذه النتائج أن زنجبيل يقي من ارتفاع ضغط الدم.

وأثبتوا على هذه النتائج أن زنجبيل يقي من ارتفاع ضغط الدم.

وأثبتوا على هذه النتائج أن زنجبيل يقي من ارتفاع ضغط الدم.

وأثبتوا على هذه النتائج أن زنجبيل يقي من ارتفاع ضغط الدم.

وأثبتوا على هذه النتائج أن زنجبيل يقي من ارتفاع ضغط الدم.

وأثبتوا على هذه النتائج أن زنجبيل يقي من ارتفاع ضغط الدم.

وأثبتوا على هذه النتائج أن زنجبيل يقي من ارتفاع ضغط الدم.

وأثبتوا على هذه النتائج أن زنجبيل يقي من ارتفاع ضغط الدم.

وأثبتوا على هذه النتائج أن زنجبيل يقي من ارتفاع ضغط الدم.

وأثبتوا على هذه النتائج أن زنجبيل يقي من ارتفاع ضغط الدم.

وأثبتوا على هذه النتائج أن زنجبيل يقي من ارتفاع ضغط الدم.

اليد البشرية.. التحدي الأصعب أمام الروبوتات



وكالات

بيدو أن منتج الروبوتات بدأ قادرًا على العمل بطريقة مماثلة للإنسان، لكنه لا يزال هناك حاجة إلى تطويره أكثر.

وقال: "على المدى البعيد، أعتقد أن الأيدي التي

تستخدم الأوتار والتي تستخدم آليات أكثر تعقيدًا

ستؤدي إلى إثبات قدرة ويا سمارت مفهوم".

لكنه أبدى إعجابه بالتقدم الذي أحرزته الشركات

الصينية التي تستخدم محركات في الأصبع والأيدي

لتحريكها، بدلاً من الأوتار.

تقديم الشركات الصينية

شركة "ووجي تكنولوجيا"، وفقها شنげهاي، هي

أحد هذه الشركات، وهي تجربة كل إصبع في أحد

يد اصطناعية من إنتاجها على أربعه مفاصل يتم

التحكم بها بشكل مستقل مما يسمح بحركات دقيقة.

يقول يونزهي بيان، الشريك المؤسس لشركة

"ووجي"، إن اليد مبنية أيضًا مضيفًا: "سنعمل على

جعلها أكثر متناغمة في الجيل القادم".

تابع كل جايني بسعر ١٠٠٠ دولار، لكن بيان قال:

"سنعمل على خفض سعرها في المستقبل".

تحتوى يد يوجي على حساسات كهربائية، تقويم

يتيح الضبط على شحنة كهربائية، مما يمنحها

إحساسًا بالملمس. سيُتيح تزويد الروبوتات بحساسة

لسن قوية إنجازًا كبيرًا في مجال الروبوتات الشيفية

بالبشر. لكن هذا مجال آخر يحتاج إلى الكثير من

العمل، كما يقول بيان.

صعوبة تطوير يد مبنية وبارعة وباسعار معقولة، الأصوات.

وقال: "على المدى البعيد، أعتقد أن الأيدي التي

تستخدم الأوتار والتي تستخدم آليات أكثر تعقيدًا

ستؤدي إلى إثبات قدرة ويا سمارت مفهوم".

لكنه أبدى إعجابه بالتقدم الذي أحرزته الشركات

الصينية التي تستخدم محركات في الأصبع والأيدي

لتحريكها، بدلاً من الأوتار.

تقديم الشركات الصينية

شركة "ووجي تكنولوجيا"، وفقها شنげهاي، هي

أحد هذه الشركات، وهي تجربة كل إصبع في أحد

يد اصطناعية من إنتاجها على أربعه مفاصل يتم

التحكم بها بشكل مستقل مما يسمح بحركات دقيقة.

يقول يونزهي بيان، الشريك المؤسس لشركة

"ووجي"، إن اليد مبنية أيضًا مضيفًا: "سنعمل على

جعلها أكثر متناغمة في الجيل القادم".

تابع كل جايني بسعر ١٠٠٠ دولار، لكن بيان قال:

"سنعمل على خفض سعرها في المستقبل".

تحتوى يد يوجي على حساسات كهربائية، تقويم

يتيح الضبط على شحنة كهربائية، مما يمنحها

إحساسًا بالملمس. سيُتيح تزويد الروبوتات بحساسة

لسن قوية إنجازًا كبيرًا في مجال الروبوتات الشيفية

بالبشر. لكن هذا مجال آخر يحتاج إلى الكثير من

العمل، كما يقول بيان.

صعوبة تجربة في بيئات تجارية. يمكن تزويدها

وذلك خلال كل منها في قمة "أول إن" في لوس أنجلوس

في سبتمبر من العام الماضي.

ووحد ماسك تصميم اليدي واحد من أصعب ثلاث

مشكلات تواجه صناعي الروبوتات البشرية. أما

الاشروع الآخر فكان تطوير داء اصطناعي

يكتسب الروبوت من فهم العالم، وانتاج الروبوتات

بأعداد كبيرة.

وعند ماسك يكتسب الروبوت أسلوب تفكير الإنسان، أي يد

بأيادي هذه الشركات، وهي تجربة كل إصبع في أحد

يد اصطناعية من إنتاجها على أربعه مفاصل يتم

التحكم بها بشكل مستقل مما يسمح بحركات دقيقة.

يقول يونزهي بيان، الشريك المؤسس لشركة

"ووجي"، إن اليد مبنية أيضًا مضيفًا: "سنعمل على

جعلها أكثر متناغمة في الجيل القادم".

تابع كل جايني بسعر ١٠٠٠ دولار، لكن بيان قال:

"سنعمل على خفض سعرها في المستقبل".

تحتوى يد يوجي على حساسات كهربائية، تقويم

يتيح الضبط على شحنة كهربائية، مما يمنحها

إحساسًا بالملمس. سيُتيح تزويد الروبوتات بحساسة

لسن قوية إنجازًا كبيرًا في مجال الروبوتات الشيفية

بالبشر. لكن هذا مجال آخر يحتاج إلى الكثير من

العمل، كما يقول بيان.

بيدو أن منتج الروبوتات بدأ قادرًا على العمل بطريقة

مماثلة للإنسان، لكنه لا يزال هناك حاجة إلى تحقيقه أبدًا بعد المدى.

يتذكر ريشت ووكر بختن أول بروبيوتية صنعتها

شركة شادو روبيوت في أواخر التسعينيات، والتي

كانت مصنوعة من الخشب والتنيبرات والأربطة

المطاطية.

قال ووكر، الذي يشغل الآن منصب مدير في الشركة:

"الكثير منها تم صنعه باستخدام ما كان متاحًا لدينا

فقط".

في المقر الرئيسي لشركة شادو روبيوت بشمالي لندن،

كان الأيدي الروبوتية عبارة عن أذرع أسطوانية

صغيرة تحتوي على محركات كهربائية تعرف

بالمشافتات، والتي تنسحب على أوتار معدنية

لتحرير الأصابع بدقة، بحسب تقدير الهيئة الإذاعية

البريطانية (بي بي سي)، اطلع عليه "العرب

Business".

لاستخدام هذه الأيدي الروبوتية، يتم ربط أجهزة

استشعار على أصابع المستخدم ويُعطي بعض

التعليمات البسيطة. وتتوفر هذه الأيدي حركات

سلسة ودقيقة.

يُستخدم حوالٍ ٢٠٠ من هذه الأيدي، معظمها من قبل

باحثين في الجامعات وشركات التكنولوجيا.

وقال ووكر: "هذه في الأساس مجموعة أدوات

تطويرية للهواة الحرفية، تحصل على هذا الجهاز،

ويستكشف ما يمكن القيام به من حيث البراعة، ثم

يساعدك ذلك على تحديد ما تزيد بناه إذا كنت

تشتتًا تمامًا، أو مشروعاً أكبر، أو تنشر شيئاً جدًا".

يُعد هذا النوع من التطوير ضروريًا لكى تتمكن

الروبوتات من التعامل مع العالم بغيرها، حيث

فقطية تصنعيها على نطاق واسع، وكيفية

يُ流氓عها على نطاق واسع، وكيفية

التحكم بها بشكل مستقل مما يسمح بحركات دقيقة.

يلفت كلفة تمويز اليدي لدى شركة كيبيسي

قال بيان، مؤسس شركة كيبيسي الناشئة في

حوالٍ ٤٠٠، جيني استريني (٤٠٠ دولار)، أي

عشرة أضعاف تكلفة المطلق البسيط الذي يستخدمه

البرهانية، وكما هو الحال مع "شادو روبيوت" جيني

بشيري".

تحتاج يد يوجي إلى أداء مزدوج بـ"أوتار" تحرك

أكيل ماسك، الرئيس التنفيذي لشركة تسلا، على

بروتوكول A2A يهدى

عصر تواصل الذكاء الاصطناعي

وكالات

أفادت تقارير تقنية صدرت في الآونة الأخيرة بتوجه جديد في عالم الذكاء الاصطناعي،

يهدف إلى تطوير بروتوكول يسي "A2A" لتسهيل التفاعل بين الأجهزة والذكاء الاصطناعي.

فيما يكتسبها دون تدخل المستخدم، يزيل هذا التوجه بعدها لاحظ المستخدمون قصورًا في

قدرات المساعدات الصوتية والتطبيقات، إذ يضطررون إلى إدارة المهام بدورها بين مختلف

الخدمات مثل أليكسا وواتساب وتليكتيلات الحجز المصرفية.

عصر الذكاء الاصطناعي التكميلي

أفادت مصادر تقنية أن بروتوكول يسي "A2A" سُمِّعَ بين الذكاء الاصطناعي من التسليق

المباشر بين الأنظمة، وهذا ما يفتح الباب أمام التكامل السلس بين خدمات مثل

التذكرة، وتغييرات الماء، والجذب، وحتى الخدمات المالية. وقال أحد المهندسين

في المجال: "يُكتفى بفهم اليدي كليًا وواسعًا في التفاعلات، وهذا

حل لأبرز تحديات المستخدمين

أوضح خبراء أن بروتوكول الجديد سيسمح للأنظمة الذكية بالمشاركة في

الاتصالات، وتغييرات الماء، والجذب، وحتى الخدمات المالية، وهذا

لن يتوقف عن تطبيقه على مشاريع أخرى.

يُكتفى بفهم اليدي كليًا وواسعًا في التفاعلات، وهذا

لن يتوقف عن تطبيقه على مشاريع أخرى.

يُكتفى بفهم اليدي كليًا وواسعًا في التفاعلات، وهذا

لن يتوقف عن تطبيقه على مشاريع أخرى.

يُكتفى بفهم اليدي كليًا وواسعًا في التفاعلات، وهذا

لن يتوقف عن تطبيقه على مشاريع أخرى.

يُكتفى بفهم اليدي كليًا وواسعًا في التفاعلات، وهذا

لن يتوقف عن تطبيقه على مشاريع أخرى.

يُكتفى بفهم اليدي كليًا وواسعًا في التفاعلات، وهذا

لن يتوقف عن تطبيقه على مشاريع أخرى.

يُكتفى بفهم اليدي كليًا وواسعًا في التفاعلات، وهذا

لن يتوقف عن تطبيقه على مشاريع أخرى.

يُكتفى بفهم اليدي كليًا وواسعًا في التفاعلات، وهذا

لن يتوقف عن تطبيقه على مشاريع أخرى.

يُكتفى بفهم اليدي كليًا وواسعًا في التفاعلات، وهذا

لن يتوقف عن تطبيقه على مشاريع أخرى.

يُكتفى بفهم اليدي كليًا وواسعًا في التفاعلات، وهذا

لن يتوقف عن تطبيقه على مشاريع أخرى.

يُكتفى بفهم اليدي كليًا وواسعًا في التفاعلات، وهذا

لن يتوقف عن تطبيقه على مشاريع أخرى.

يُكتفى بفهم اليدي كليًا وواسعًا في التفاعلات، وهذا

لن يتوقف عن تطبيقه على مشاريع أخرى.

نماذج جوجل وأنثروبيك الجديدة للذكاء الاصطناعي تثير جدلاً



علمية، وحتى تحويل رسم تخطيطي إلى نموذج ثلاثي الأبعاد قابل للطباعة. يتابع الوضع المحدث المشتركي Google AI Ultra داخل تطبيق Gemini. كما يمكن للباحثين والمهندسين التقدم لبرنامجه الوصول المبكر لاستخدامه API Gemini. ما يسمح بدمجه في بنيات البحث والتطوير المؤسسية. في الحياة العملية اليومية، تعني هذه التطبيقات إمكانية إعداد تقارير وعروض أكثر احترافية في وقت أقل، وتحليل مستندات ضخمة دون فقدان التفاصيل، بجانب تطوير تطبيقات أو إصلاح أنظمة بر姆جية بسرعة أكبر. كما ستنتتج النماذج الذكية الجديدة دعماً أعمقاً في المهام العلمية والهندسية المعقدة. لكن مع هذه القدرات المتزايدة، يظل دور الإنسان في المراجعة والتوجيه ضرورياً، خاصة في القرارات الحساسة. الذكاء الاصطناعي أصبح أكثر قدرة على التنفيذ، لكنه ما زال آداة تحتاج إلى إشراف واع.

باختصار، لم يعد السؤال «هل النموذج ذكي؟» بل «كيف يمكن توظيفه بناءً في العمل اليومي؟» وهو سؤال سيددد المقارن بين مستخدم يستفيد من هذه القفزة، وأخر يكتفي بمشاهتها، إن النوع الأخير قد يكون عرضة لخطر استبهاله لإنه لم يسمع «ناقوس الخطر» الذي دقه عشرات الباحثين مؤخراً بعد مفادحتهم كبرى الشركات التقنية العاملة في قطاع الذكاء الاصطناعي.

وأداوه في OSWorld، الذي يقيس استخدام الكمبيوتر بصررياً، يشير إلى أنه أصبح أقرب إلى تنفيذ مهام إنتاجية فعلية تشبه ما يقوم به الموظف أو المطور يومياً. تحسين السرعة بنسبة ٢٠٪ ينعكس مباشرة على تجربة الاستخدام، فالمهام الطويلة تصيب أقل زمناً وأكثر تفاعلية. كما أن التفاعل اللحظي، حيث يرسل تحديثات أثناء التفريغ، يجعل التجربة أقرب إلى العمل مع زميل بشري. ChatGPT يتوفّر النموذج ضمن خط ChatGPT على الويب والمواقع، وكذلك عبر بيانات التطوير من خلال Codex CLI وإضافات IDE. ويمكن للمطورين استخدامهم في بنياتهم البرمجية، مع خطط لإتاحة الوصول عبر API بشكل أوسع.

Deep Think ٣ Gemini.. ذكاء علمي وهندسي أعمق اتيجت جوجل DeepMind مع Deep ٣ Gemini.. من مساعد Codex-٥-GPT.. برجمي إلى زميل

Think إلى رفع مستوى الاستدلال العلمي والرياضي. النتائج التي حققتها النموذج في اختبارات مثل ٢-ARC-AGI و Humanity's Last Exam.. وتصنيفات Codeforces

من هذه القفزة، وأخر يكتفي بمشاهتها، إن أنه أصبح أقرب قدرة على التغيير الخوارزمي وحل مسائل غير تنبؤية.

وفي اختبارات مثل Terminal-Bench و SWE-Bench Pro و Terminal-Bench.. و Humanity's Last Exam.. و GDPval-AA

عولى حل مشكلات متعددة الخطوات، وإنجاز

يمكن المستخدمين تجربة النموذج عبر موقع claude.ai.. ومستويات البرمجة يمكن أن ترتفع

على تجربة المنهج المختلف، مما يتيح عبر API للمطورين الراغبين في دمجه داخل تطبيقاتهم. كما أنه متاح عبر منصات سحابية كبرى للشركات التي تحتاج إلى تكامل موسعي

أوسع.. ويزداد ذكاءً أكثر في كل مرة دون أن ينسى التفاصيل.

ركزت OpenAI مع ٥-٣-GPT على تحويل الذكاء الاصطناعي إلى مقايس ١٨,٥ في اختبار Claude Opus ٦..

يعني عملياً أنه أصبح أفضل بكثير في العثور على المعلومات الصغيرة الخامسة، داخل كل

سلسلة خطوات: تشغيل مشروع، تبييت

هائل من النصوص. بالنسبة لمستخدم يعمل في القانون أو المال أو البحث، يعني ذلك تقليل احتمالية اجهاض بند مهم أو استثناء حساس.

وفي اختبارات مثل Terminal-Bench.. و humanity's Last Exam.. و GDPval-AA

عندما سجل النموذج ٧٦٪ في اختبار MRCR

على تحويل الذكاء الاصطناعي إلى ٧٢ مقابل ١٨,٥ في الاصدار السابق، وهذا يعني عملياً أنه أصبح أفضل بكثير في العثور على المعلومات الصغيرة الخامسة، داخل كل

الآلوان المسرية تبدو تقليدية إلى حد كبير، لكن

الإلكتروني تونون أكثر جرأة وتميزاً.

وقد تكون هذه إحدى المفاجآت التسويفية التي تضيف جاذبية إضافية للهاتف.

صحيح.. معلم تقاسيل Ultra Galaxy S26 أصبح

معروفة. لكن تاريخ «سامسونج» يشير إلى أنها غالباً ما تحظى ببعض التحسينات الصغيرة التي تتسنى الفارق عند الإطالة الرسمية.

جاء Ultra Galaxy S25 بمعيار ٤,٠ السريع بالفعل، لكن معيار UFS ٤,١ يوفر سرعة واستقراراً أكبر.

الآن أخير جرارة

مع توسيع مهام الذكاء الاصطناعي على الشاشة الخامسة، داخل كل

الهواتف الذكية. تصبح سرعات الإدخال والإخراج عصرًا حاسماً في الأداء.

نظام تبريد أثمر كفاءة

سيعمل الهاتف عاليًا بمعالج Elite ٨ Snapdragon Gen 5، وهو الأقوى حالياً من «كوالكوم».

لكن الأداء العالي غالباً ما يجلب حرارة أعلى، ما قد يؤدي إلى خفض الأداء (Throttling).

تحسين غرفة البار (Vapor Chamber) ونظام

إدارة الحرارة قد يمني الهاتف أداءً ثابتًا لفترات أطول،

خاصة في الألعاب التقليدية والمهام المعتمدة على الذكاء

الاصطناعي.

كل ما تحتاج معرفته عن الشحن السريع لآيفون في 2026

وبنوك الطاقة المزودة بتقنية الشحن السريع أصبحت جزءاً أساسياً من حياة المستخدمين كثيري التنقل، خصوصاً مع تطور تقنياتها في ٢٠٢٦.

إليك أهم النقاط التي يجب أن تضعها في اعتبارك:

بنوك الطاقة بمقدار «يو إس بي-سي»: تأتي هذه البنوك مزودة بمقدار «يو إس بي-سي» الذي يوفر شحناً عالي السرعة، وغالباً ما تعتمد تقنية «باور ديلفري» لزيادة الشحن، مما يجعلها مثالية في الأوقات الحرجة.

بنوك الطاقة ذات السعة العالية: عند اختيار بنك طاقة، تأكد من سعة البطارية، والتي تفاص بودجة (أميير/ساعة). فكمما زادت السعة، زادت قدرة البنك على شحن هاتفك بالكامل لمرات متعددة دون الحاجة لإعادة شحنه.

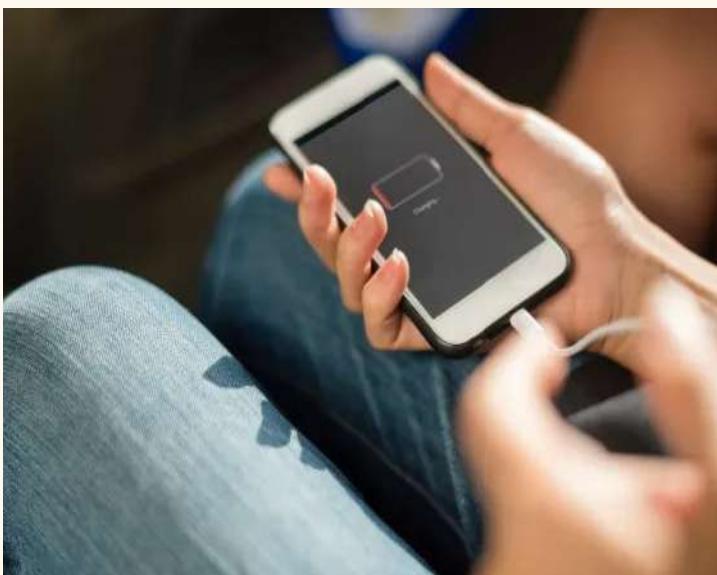
وكنصيحة إضافية، يجب أن تعرف أن شحنة السشحن لا تتعذر على بنك الطاقة أو الكابل نفسه، بل تتأثر أيضاً بحالة بطارية آيفون والتطبيقات التي تعمل في الخلفية. لذا، للحصول على أفضل أداء، حافظ على صحة البطارية، وأغلق التطبيقات غيرضرورية أثناء الشحن.

نصائح إضافية لشحن سريع: أوقف تشغيل آيفون، يتوقف استهلاك الطاقة من التطبيقات والوظائف، مما يسمح بتوجيه الطاقة بالكامل إلى البطارية، وبالتالي تسريع عملية الشحن.

مكثف الشحن: يقطف على أيديك هذا النمط من استهلاك الطاقة عن طريق تقليل تحديثات الخلفية والرسوم المتحركة. ويمكن تفعيله بسهولة من الإعدادات، ثم «البطارية»، ثم «نمط الطاقة المختففة».

حافظ على برودة الجهاز: الحرارة الزائدة تبطي الشحن بشكل ملحوظ. وتقليل الحرارة، قم بإزالة الغطاء أثناء الشحن، وضع الهاتف على سطح بار، وتجنب مصادر الحرارة المحيطة.

من خلال الجمع بين محلقات الشحن السريع وهذه النصائح البسيطة، يمكنك تقليل وقت الشحن بشكل ملحوظ، والاحتفاظ بهاتفك جاهزاً دائماً في الحالات التي تحتاجه فيها، دون أن تفاجأ بمويض البطارية باللون الأحمر.



السريع، يحتاج آيفون إلى شاحن يدعم تقنية «باور ديلفري». وتدعم طرازات آيفون ١٢ وما بعدها شحناً سريعاً يصل إلى ٢٠ واطاً أو أكثر. وبفضل حصوله على شهادة «إم إف آي» (MFi) Made for iPhone، أي أنه معتمد من آبل، فإنه يوفر أقصى درجات الأمان والموثوقية أثناء الشحن.

ويعد الكابل أيضًا تقليل بيانات بسرعة تصل إلى ٤٨ ميجابايت في الثانية، مما يجعل نقل الملفات والوسائل الكبيرة أسرع وأكثر كفاءة.

كابلات Power Delivery-PD (PD) المتقدمة للشحن السريع، عند استخدامه مع شاحن «يو إس بي-سي» بقدرة ١٨ واطاً أو أكثر. وبفضل

البطارية حتى ٥٠٪ خلال النصف ساعة تقريباً، لهذا عليك أن تتأكد من أن الشاحن يحمل هذه التقنية لضمان أفضل أداء ممكن.

شاحن متعدد المقاالت: إذا كنت تستخدم أكثر من جهاز في الخيار الثنائي، في لا تتيح شحن المقاالت في الخيار الثنائي، مما يجعل نقل الملفات والبيانات اليومية الصغيرة التي تحدث فرقاً كبيراً.

إذا كنت تبحث عن كابل Lightning-USB-C to Lightning (Lightning to USB-C)، تعد كابلات «يو إس بي-سي تو لایتنینج» (Lightning to USB-C) أفضل طلاقة سريعة، حيث يمكن لمحولات طاقة آبل، فإنه يوفر شحنة فائق القوة بقدرة شحن عالية وتصميم مدمج، مما يميزه أنه يشحن حتى ٥٠٪ في حوالي ٣٠ دقيقة فقط. وتوصي آبل باستخدام هذه الكابلات لتتجربة شحن مثالية وسلسة.

إن كنت تبحث عن كابل يجمع بين الجودة والمتانة، يمكنك استخدام «أنكر ٧٦٢٦» (Anker 7626)، إذ يتيح هذا

الاتصالات المزدوجة بقدرة آيفون السريعة في ٢٠٢٦، مما يتيح تجربة الشحن السريع دون شحنه.

إذا كنت تبحث عن طريقة شحن آيفون سريعة وأمان، فإن اختيار الكابل المناسب هو الخطوة الأولى والأهم، فكابات الشحن السريع مصممة لاعتراض انتشارات الضوء، وفي هذا المقال سنكشف عن أسرار وتقنيات سတغير طريقة شحنك لآيفون إلى الأبد، من الأدوات الذكية إلى

كما أن القراءة على شحن الهاتف بسرعة تصيب حاسمة في الواقع الطارئ الذي يتطلب تجربة الشحن السريع، عند استخدامه مع شاحن آيفون.

وتحظى الكابلات الشحن السريع بآيفون بسرعة وأداءً ممتازاً، مما يتيح لك تجربة شحن آيفون سريعة وآمنة.

كابلات «يو إس بي-سي تو لایتنینج» (Lightning to USB-C) أفضل طلاقة سريعة، حيث يمكن لمحولات طاقة آبل، فإنه يوفر شحنة فائق القوة بقدرة شحن عالية وتصميم مدمج، مما يميزه أنه يشحن حتى ٥٠٪ في حوالي ٣٠ دقيقة فقط. وتوصي آبل باستخدام هذه الكابلات لتتجربة شحن مثالية وسلسة.

إن كنت تبحث عن كابل يجمع بين الجودة والمتانة، يمكنك استخدام «أنكر ٧٦٢٦» (Anker 7626)، إذ يتيح هذا

الاتصالات المزدوجة بقدرة آيفون السريعة في ٢٠٢٦، مما يتيح تجربة الشحن السريع دون شحنه.

إذا كنت تبحث عن كابل يجمع بين الجودة والمتانة، يمكنك استخدام «أنكر ٧٦٢٦» (Anker 7626)، إذ يتيح هذا

الاتصالات المزدوجة بقدرة آيفون السريعة في ٢٠٢٦، مما يتيح تجربة الشحن السريع دون شحنه.

وكذلك

في عمر تتحرك فيه الحياة بأقصى سرعتها، لم يعد انتظار شحن هاتفك رفاهية يمكن تحملها.

تخيل أنك على وشك الخروج، وبطارية آيفون تومض باللون الأحمر. لحظات كهذه تجعلك تتمنى تجربة شحن آيفون لا تعيقك.

في هذه القفزة الأخيرة في نماذج الذكاء الاصطناعي مجرد زيادة رقمية في مؤشرات الأداء أو تحسيناً طفيفاً في جودة الإجابات. بل تعكس تحولاً أعمق في فلسفة بناء هذه الأنظمة.

ووفق التقارير وخبراء قانبير الشحن، إن آيفون يحصل على مفهوم «الذكاء الذي لا يكتفي بالاتصال، بل ينفذها».

وهي ذاكرة أطول قادرة على استيعاب كميات ضخمة من المعلومات دفعة واحدة، وتقرب مقدمة بسيطة يمسح للنموذج يابطء المسائل

العقائد، مما يتيح له تجربة شحن آيفون السريعة في ٢٠٢٦.

إن كنت تبحث عن كابل يجمع بين الجودة والمتانة، يمكنك استخدام «أنكر ٧٦٢٦» (Anker 7626)، إذ يتيح هذا

الاتصالات المزدوجة بقدرة آيفون السريعة في ٢٠٢٦، مما يتيح تجربة الشحن السريع دون شحنه.

7 مفاجآت محتملة قد تجعل Ultra Galaxy S26 أقوى مما نتوقع



Galaxy S26 Ultra
Galaxy AI

طبقية مضادة للانعكاس أقوى

منذ Ultra Galaxy S4، قدمت سامسونج طبقة مضادة للانعكاس حسنت الرؤية تحت الإضاءة القوية.

الجبل الجديد قد يأتي بطبقة أكثر تطوراً، مما يعني شاشة Ultra Galaxy الجديدة مخصصة للأداء الاصطناعي.

وحدة معالجة مخصصة للذكاء الاصطناعي، وهي Ultra Galaxy الجديدة، قد تأتي بطبقة أفضل في الأماكن العامة، وتتجربة استخدام أكثر راحة.

وحدة معالجة مخصصة للأداء الاصطناعي.

مع تركيز «سامسونج» المتزايد على الذكاء الاصطناعي، قد ترى وحدة تسريع عادي مدعومة بـ "phonearena" واطلعت عليه "الجريدة Business".

سطوع شاشة أعلى من المتوقع أن يعتمد الهاتف على لوحة OLED من الجيل ١٤، وهي أول قفزة تقنية كبيرة منذ اعتماد لوحة OLED في الأجيال السابقة.

رغم أن Ultra Galaxy S26 قد تغير مستويات سطوع لوحات أحدث وأكثر كفاءة قد تعيق مستويات البرمجية، فإن Ultra Galaxy S26 قد تشهد أفضل شاشة في تاريخ سلسلة

الهواتف الذكية.

إذا تحقق ذلك، فقد تشهد Galaxy S26 تحظى بشعبية في أجهزة الهواتف الجديدة.

سيعمل الهاتف عاليًا بمعالج Elite ٨ Snapdragon Gen 5، وهو الأقوى حالياً من «كوالكوم».

لكن الأداء العالي غالباً ما يجلب حرارة أعلى، ما قد يؤدي إلى خفض الأداء (Throttling).

وفي عام الهواتف الرايدة، أحياناً لا تكون الثورة في المواجهة بين تحسينات المقاالت، بل في تحسينات المقاالت.

في هذه القفزة، قد تأتي بطبقة مضادة للانعكاس، مما يتيح تجربة شحن آيفون السريعة في ٢٠٢٦.

في هذه المواجهة، قد تأتي بطبقة مضادة للانعكاس، مما يتيح تجربة شحن آيفون السريعة في ٢٠٢٦.

في هذه المواجهة، قد تأتي بطبقة مضادة للانعكاس، مما يتيح تجربة شحن آيفون السريعة في ٢٠٢٦.

في هذه المواجهة، قد تأتي بطبقة مضادة للانعكاس، مما يتيح تجربة شحن آيفون السريعة في ٢٠٢٦.

في هذه المواجهة، قد تأتي بطبقة مضادة للانعكاس، مما يتيح تجربة شحن آيفون السريعة في ٢٠٢٦.

في هذه المواجهة، قد تأتي بطبقة مضادة للانعكاس، مما يتيح تجربة شحن آيفون السريعة في ٢٠٢٦.

في هذه المواجهة، قد تأتي بطبقة مضادة للانعكاس، مما يتيح تجربة شحن آيفون السريعة في ٢٠٢٦.

في هذه المواجهة، قد تأتي بطبقة مضادة للانعكاس، مما يتيح تجربة شحن آيفون السريعة في ٢٠٢٦.

في هذه المواجهة، قد تأتي بطبقة مضادة لل

