

## عطاء لشراء كميات من القمح

عمان  
طرحت وزارة الصناعة والتجارة والتموين، عطاء لشراء كمية ١٠٠ ألف طن أو ١٢٠ ألف طن قمح.  
ودعت الوزارة الراغبين بالاشتراك إلى مراجعة قسم العطاءات، للحصول على نسخة من دعوة العطاء تتضمن الشروط والمواصفات مقابل (٦٥٠) ديناراً غير مستردة، علماً بأن آخر موعد لقبول العروض هو الساعة الثانية من بعد ظهر يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٦-٣-١٧.  
واشترطت الوزارة عند الشراء إحضار صورة عن رخصة المهن سارية المفعول، وصورة عن السجل التجاري صادقة قبل مدة لا تزيد على (٣٠) يوماً من تاريخ فتح العروض.

# الأمتعة

الجمعة 23 رمضان 1447 هـ الموافق 13 آذار 2026 م  
السنة الحادية عشرة / العدد (3616) / 250 فلساً / www.omamjo.com

## الأردن يدين الاعتداء الإيراني الذي استهدف ميناء صلالة بسلاطة عُمان

عمان  
دان الأردن اليوم الخميس، بأشد العبارات الاعتداء الإيراني الذي استهدف ميناء صلالة في سلطنة عُمان الشقيقة بطائرات مسيرة وأسفر عن وقوع أضرار بخزانات الوقود في الميناء.  
وأكدت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين في بيان، رفض الأردن واستنكاره هذه الاعتداءات الغاشمة التي تمثل انتهاكاً صارخاً لسيادة عمان الشقيقة وتضعيداً خطيراً يهدد أمن المنطقة واستقرارها، مشددة على تضامن الأردن المطلق مع الشقيقة عمان في مواجهة الاعتداءات الإيرانية ووقوفه الكامل معها في كل ما تتخذه من خطوات لحماية سيادتها وأمنها وسلامة مواطنيها.

جلالة الملك يتلقى اتصالاً هاتفياً من ملك هولندا

## الملك: الأردن يضع حماية مواطنيه في مقدمة أولوياته

الأردن مستمر باتخاذ ما يلزم من إجراءات لصون أمنه واستقراره  
الملك يحذر من انتهاك حرية المصلين بالوصول إلى المسجد الأقصى المبارك



عمان  
أكد جلالته الملك عبدالله الثاني، خلال اتصال هاتفي مع جلالة الملك ويليام ألكسندر، ملك مملكة هولندا، الخميس، ضرورة تعزيز الجهود الدولية لوقف التصعيد الخطير في المنطقة.  
وأكد جلالتهم، خلال الاتصال الذي تلقاه، أن الأردن يضع حماية مواطنيه في مقدمة أولوياته، ومستمر باتخاذ ما يلزم من إجراءات لصون أمنه واستقراره.  
وحذر جلالته الملك من استغلال التطورات الحالية كذريعة لانتهاك حرية المصلين بالوصول إلى المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، وفرض واقع جديد في الضفة الغربية وغزة.

## "الأمن العام" تجدد تحذيراتها

### بعدم الاقتراب من الأجسام المتساقطة

عمان  
قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن بلاغا ورد بعد منتصف الليل إلى غرفة عمليات مديرية شرطة الرصيفة يفيد بسقوط جسم متفجر في منطقة شارع الثلاثين بلواء الرصيفة، مبيناً أن المجموعات الأمنية المختصة تحركت فوراً إلى الموقع، حيث جرى التعامل مع البلاغ، وتبين أنه لم تسجل أية إصابات تذكر جراء الحادثة. وأعرب الناطق الإعلامي عن أسفه لما شهده الموقع من تجمهر غير مبرر لعدد كبير من المواطنين، رغم التنبيهات المتكررة بعدم الاقتراب من تلك الأجسام الخطرة تحت أي ظرف، لما قد يشكله ذلك من خطر مباشر على حياتهم. وأكد أن ذلك التجمهر أعاق عمل الجهات المعنية أثناء تعاملها مع الجسم المتفجر، مجدداً دعوته للجميع إلى عدم الاقتراب أو التجمع في مواقع الحوادث، وتحت طائلة المساءلة القانونية، لما يشكله ذلك من خطر على حياتهم وحيات الآخرين.

## الأمن العام: شظية تلحق أضراراً محدودة

### بخط مياه في الهاشمية دون إصابات

عمان  
قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن بلاغا ورد حول سماع صوت في منطقة الهاشمية بمحافظة الزرقاء فجر الخميس، حيث تحركت الجهات المختصة على الفور إلى الموقع وقامت بتمشيط المنطقة، وأضاف، أنه جرى العثور على شظية تسببت بأضرار محدودة في أحد خطوط المياه، دون وقوع أي أضرار أخرى. وأكد الناطق الإعلامي، أن كل ما يتم تداوله حول وجود أضرار إضافية غير الصحة.

## الفرجات: مطار الملكة علياء يشهد استقراراً

### بحركة الطيران وثباتاً بمعدلات التشغيل

عمان  
قال رئيس مجلس مفوضي هيئة تنظيم الطيران المدني، الكابتن ضيف الله الفرجات، إن حركة الملاحة الجوية في مطار الملكة علياء الدولي تسير بخطى ثابتة ومستقرة خلال الثلث الأول من شهر آذار الحالي رغم الأوضاع الإقليمية المحيطة.  
وأكد الجاهزية العالية التي تتمتع بها الكوادر الفنية والمغادرين والتي تتميز بكفاءة واقتدار.  
وكشف الكابتن الفرجات أن القراءة التحليلية لحركة المطار منذ مطلع الشهر الحالي وحتى العاشر منه، تظهر منحني تصاعدياً في عدد الرحلات الجوية، حيث سجلت الأرقام مستويات مبشرة تعكس مرونة القطاع.  
وأوضح أن يوم ٦ آذار شهد نشاطاً ملحوظاً بوصول إجمالي الرحلات إلى ١٤١ رحلة جوية، مؤكداً أن هذا الزخم التشغيلي يعكس الثقة المستمرة في أمن وسلامة الأجواء الأردنية.  
وبيّن أن المطار حافظ على معدل تشغيل يومي يتراوح ما بين ١١٠ إلى ١٣٠ رحلة في أغلب أيام هذه الفترة، مضيفاً "إننا ننظر بتفاؤل كبير للمرحلة القادمة، حيث تظهر البيانات قدرة المطار على استعادة وتيرته المعتادة التي كانت تصل إلى ٢٤٠ طائرة يومياً، مدعوماً بجودة الخدمات الملاحية وعودة عدد من شركات الطيران للتشغيل إلى عمان. وأكد الفرجات أن الهيئة تضع كافة إمكانياتها لضمان استمرارية هذا الاستقرار، وتعمل بشكل وثيق مع شركائها في المطار لتقديم تجربة سفر آمنة وسلسة، بما يسهم في تعزيز دور الأردن كوجهة سياحية ومركز إقليمي حيوي للنقل الجوي.

## «الهاشمية» توقع

### مذكرة تفاهم مع جامعة كولورادو

الزرقاء  
وقعت الجامعة الهاشمية مذكرة تفاهم مع جامعة ولاية كولورادو الأميركية (CSU)، لتتيح لطلبة كلية الهندسة فرصاً لإكمال دراستهم في مرحلتها البكالوريوس والمجستير في الولايات المتحدة الأميركية.  
ويصحب بيان صادر عن الجامعة، وقع المذكرة رئيس الجامعة الدكتور خالد الحباري، ونائبة رئيس جامعة ولاية كولورادو للشؤون الدولية الدكتورة كاثلين فيرفاكس، بهدف تعزيز التعاون الأكاديمي وفتح مسارات تعليمية مشتركة أمام الطلبة.  
وتضمنت المذكرة مساهمين رئيسيين للتعاون

## ولي العهد يزور شركة الخطوط الجوية الملكية الأردنية

### ولي العهد: أهمية استمرار "الملكية الأردنية" في تطوير خدماتها



عمان  
زار سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد، الخميس، شركة الخطوط الجوية الملكية الأردنية، واستمع سموه إلى إيجاز من نائب رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي للملكية الأردنية المهندس سامر المجاني، حول سير عمل الشركة وخططها التطويرية المستقبلية، وخطة عملها لمواصلة تسيير رحلاتها في الظروف الراهنة.  
وأكد سمو ولي العهد، خلال الزيارة، أهمية استمرار الشركة في تطوير خدماتها، لا سيما من خلال الاستثمار في التكنولوجيا، بما يسهم في تجويد تجربة المسافرين. ورافق سمو ولي العهد خلال الزيارة رئيس مجلس إدارة الشركة المهندس سعيد دروزة، ومدير مكتب سمو ولي العهد، الدكتور زيد البقاعين.

## الأردن يرحب بقرار مجلس الأمن الذي يدين الاعتداءات الإيرانية على المملكة ودول الخليج

عمان  
رحب الأردن باعتماد مجلس الأمن القرار رقم ٢٨١٧ المقدم من الأردن ودول مجلس التعاون لدول الخليج العربية الشقيقة الذي يدين الاعتداءات الإيرانية غير المبررة التي استهدفت الأردن ودول الخليج الشقيقة، الذي طرحته مملكة البحرين الشقيقة بصفتها ممثلاً عن المجموعة العربية في مجلس الأمن وقامت وبتنسيق مع وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، أهمية اعتماد مجلس الأمن لهذا القرار كخطوة مهمة تمثل إجماعاً دولياً يدين الاعتداءات الإيرانية ويرفض المساس بسيادة الدول العربية وأمنها واستقرارها وسلامة مواطنيها، ويكرس الأمن والاستقرار في المنطقة وينهي التوترات الإقليمية.

## إطلاق مشروع «الصندوق البريدي الرقمي» المرتبط بالرمز البريدي العالمي



عمان  
أعلنت وزارة الاقتصاد الرقمي والريادة، وشركة البريد الأردني بالتعاون مع المركز الجغرافي الملكي، عن البدء التجريبي بإطلاق مشروع الصندوق البريدي الرقمي (الافتراضي) المرتبط بالرمز البريدي الأردني المعتمد دولياً. وبحسب بيان لشركة البريد الأردني، تهدف هذه الخطوة إلى تطوير منظومة العناوين البريدية في المملكة وتعزيز كفاءة تقديم الخدمات الحكومية واللوجستية.  
ويتيح المشروع لكل مواطن الحصول على صندوق بريد رقمي مجاني يمثل عنواناً بريدياً شخصياً موثقاً مرتبطاً بالموقع الجغرافي لمنزله وفق الرمز البريدي المعتمد من الاتحاد البريدي العالمي، وبما يمكنه من استخدامه في المراسلات البريدية واستلام الطرود والخدمات المختلفة، إضافة إلى تسهيل عمليات التجارة الإلكترونية وخدمات التوصيل في مختلف مناطق المملكة.  
وأكدت الجهات الشريكة في تنفيذ المشروع أن إطلاق الصندوق البريدي الرقمي يأتي في إطار الجهود الوطنية لتعزيز التحول الرقمي وتطوير البنية التحتية للخدمات البريدية في المملكة، من خلال توفير عنوان بريدي رقمي موحد ومعتمد يمكن استخدامه في مختلف المعاملات والخدمات الحكومية واللوجستية.  
وأوضحت وزارة الاقتصاد الرقمي والريادة أن هذه الخدمة ستُدمج قريباً ضمن تطبيق "سند"، وبما يتيح للمواطنين إنشاء وإدارة عناوينهم البريدية الرقمية بسهولة، تابع ص٧

## الأردن.. عجلة الإنتاج والنشاط الاقتصادي تدور.. وتحولات لأي طارئ

عمان  
بفعل تكاتف مختلف المؤسسات الرسمية والعسكرية والأمنية والاقتصادية التي تعمل لخدمة الوطن، أبقى الأردن عجلة الحياة والإنتاج والاقتصاد تدور بشكل طبيعي، رغم صعوبات ما يمر بالمنطقة من أوضاع، طالت الجميع.  
واستطاع الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، وبفضل التخطيط المسبق وكفاءة مؤسساته الحفاظ على أمنه واستقراره وحياتة مواطنيه وتوفير مختلف احتياجاتهم اليومية، لمواجهة التحديات الإقليمية. وعلى الرغم من سلسلة التحولات التي اتخذتها المملكة بقطاعات الطاقة والنقل والطيران والملاحة البحرية وسلاسل الإمداد وتوفر السلع الغذائية والأساسية، إلا أن معطيات اقتصادية عالمية عديدة ستبقى بظلالها على حركة التجارة والصادرات بمختلف دول المنطقة ومن ضمنها الأردن، ولا سيما لجهة أسعار النفط ورسوم تأمينات الحرب وأجور الشحن البحري والبري. وأكد جلالته الملك عبدالله الثاني خلال ترؤسه أمس الثلاثاء، اجتماعاً في المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات، ضرورة الاستعداد لأي طارئ، وإعداد خطط استجابة سريعة، وضمان توافر السلع الأساسية عبر مخزون أمن وسلاسل إمداد مستدامة.  
كما أكد جلالته الملك أهمية إعداد الخطط لضمان إمدادات كافية من احتياجات الطاقة والمواد الأولية، وضبط الأسواق لمنع التلاعب بالأسعار. وفي خطوة استباقية، اتخذ مجلس الوزراء حزمة من الإجراءات للتعامل مع تداعيات التوترات الإقليمية الحالية وانعكاساتها المتوقعة على أسعار الوقود وتوفره في السوق العالمية، بما يضمن استدامة أمن الطاقة والكهرباء وسلاسل التوريد والإمداد. تابع ص٧

## وزير الصحة: مخزون المملكة من الأدوية والمستلزمات الطبية آمن لعدة أشهر

عمان  
عقد وزير الصحة الدكتور إبراهيم البدور اجتماعاً في وزارة الصحة مع ممثلي الاتحاد الأردني لمنتجي الأدوية وجمعية مالكي مستودعات الأدوية ونقابة تجار المواد الطبية والعلمية والمخبرية، لبحث واقع سلاسل التوريد الطبية وسبل تعزيز استدامتها وضمان توافر الأدوية والمستلزمات الطبية في السوق المحلي.  
وأوضح البدور أن الاجتماع جاء بتوجيه من رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان، لمتابعة الإجراءات الرامية إلى ضمان استمرارية سلاسل التوريد والإمداد وتعزيز مخزون الأدوية والمستلزمات الطبية وبما يلبي احتياجات القطاع الصحي.  
وشدد وزير الصحة على ضرورة الحفاظ على مستويات كافية وأمنة من المخزون الدوائي ومتابعة توافر الأدوية الأساسية في السوق المحلي، وبما يضمن استمرارية تقديم الخدمات الصحية بكفاءة وفاعلية. وأكد البدور أن وزارة الصحة تعمل بتشاركية وثيقة مع مختلف مكونات القطاع الدوائي والجهات المعنية لضمان تكامل الجهود وتعزيز كفاءة سلاسل التوريد والإمداد، مبيناً أن هذا التعاون يسهم في تسهيل عمل الشركات والمستودعات وتذليل أي تحديات قد تواجه عمليات الاستيراد والتصنيع والتوزيع، وبما يضمن استدامة توفر الأدوية والمستلزمات الطبية للمواطنين في مختلف الظروف. وأشار البدور إلى أن مجلس الوزراء وافق الأسبوع الماضي على تسديد متأخرات مستحقة لشركات ومستودعات الأدوية عن عام ٢٠٢٤ بقيمة ٧٠ مليون دينار، في خطوة من شأنها دعم استقرار القطاع الدوائي وتعزيز قدرة الشركات والمستودعات على مواصلة تزويد القطاع الصحي بالأدوية والمستلزمات الطبية. تابع ص٢

## "لجنة فلسطين" في الأعيان تدين استمرار إسرائيل إغلاق المسجد الأقصى

عمان

دانت لجنة فلسطين في مجلس الأعيان، بأشد العبارات إغلاق سلطات الاحتلال الإسرائيلي المسجد الأقصى المبارك لليوم الثاني عشر على التوالي وفرض قيود تعسفية على وصول المصلين إلى المسجد وسائر أماكن العبادة في البلدة القديمة من القدس.

واعتبرت اللجنة التي يرأسها العين مازن دروزة، الخميس، أن إجراءات سلطات الاحتلال تمثل انتهاكا صارخا للحرية الدينية واستفزازا مباشرا لمشاعر المسلمين في أنحاء العالم.

وأكدت أن تمادي الاحتلال وغطرسته في استهداف المسجد الأقصى المبارك وفرض القيود على المصلين ينذر بتداعيات خطيرة قد تتجاوز حدود المنطقة، في ظل تصاعد الغضب والرفض لدى الحكومات العربية وشعوبها من السياسات الإسرائيلية المتكررة تجاه المقدسات الإسلامية.

وحذرت اللجنة من أن محاولات فرض واقع جديد في الحرم القدسي الشريف وتهميش دور دائرة أوقاف القدس التابعة لوزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الأردنية تمثل تصعيدا خطيرا وخرقا للوضع التاريخي والقانوني القائم.

وشدت على أن الأردن، ملكا وشعبا، يرفض رفضا قاطعا المساس بالمسجد الأقصى المبارك أو إغلاقه أو تقييد وصول المصلين إليه، مؤكدة أن هذه السياسات لن تغير من الهوية الإسلامية والعربية للقدس.

كما حملت اللجنة سلطات الاحتلال المسؤولية الكاملة عن تبعات هذا التصعيد الذي يهدد الاستقرار في المنطقة ويضع المجتمع الدولي أمام اختبار حقيقي لحماية المقدسات ووقف الانتهاكات المتواصلة.

## "المقاصد" يعالج 386 مريضاً في يوم طبي مجاني بالكرك

عمان

عالج مستشفى المقاصد الخيرية التابع لصندوق زكاة وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية 386 مريضاً خلال يوم طبي مجاني أقامه في محافظة الكرك.

وقال مدير عام المستشفى الدكتور بسام الشول، إن فريقاً طبياً من مختلف التخصصات شارك في اليوم الطبي الذي أقيم ضمن مننديات الوعظ والإرشاد، برعاية وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الأستاذ الدكتور محمد الخلايلة، ومدنوبا عنه مدير عام صندوق الزكاة الدكتور عبد السميريات.

وأضاف أن الفريق الطبي أجرى الفحوصات الطبية والمخبرية للمراجعين، وصرّف الأدوية اللازمة مجاناً، كما تم استخدام جهاز الموجة فوق الصوتية (الأتراساوند) لفحص السيدات الحوامل وتقديم العلاجات اللازمة لهن.

وأشار الشول إلى أن عدد المستفيدين من الأيام الطبية المجانية التي نفذها المستشفى منذ بداية العام الحالي بلغ ٢١٩٨ مريضاً خلال ٦ أيام طبية مجانية.

وبيّن أن هذا النشاط يأتي ضمن خطة المستشفى لتقديم الخدمات الطبية المجانية للمجتمعات المحلية بدعم من صندوق الزكاة، لافتاً إلى أن المستشفى نفذ ١٢٦ يوماً طبياً مجاناً منذ العام ٢٠١٨ وفي مختلف محافظات المملكة، تم خلالها معالجة ما يقارب ٧٠ ألف مريض.

## "العمل النيابية" تواصل دراسة

## "معدل الضمان" تمهيداً لحوارات موسعة

عمان

عقدت لجنة العمل والتنمية الاجتماعية والسكان النيابية، الخميس، اجتماعاً برئاسة النائب أندريه حوراي، لمناقشة مشروع القانون المعدل لقانون الضمان الاجتماعي، وذلك بحضور مدير عام المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي جاد الله الخلايلة وعدد من المعنيين والخبراء.

وأكد حوراي أن اللجنة ما تزال في مرحلة القراءة الأولية لمشروع القانون، موضحاً أن هذه المرحلة تهدف إلى الاطلاع على مواد بصورة أولية ودراستها بعناية ومسؤولية، بما يحقق التوازن بين حماية حقوق المشتركين وضمان استدامة المؤسسة، وبما يخدم مصلحة جميع الأطراف.

وأشار إلى أن الاجتماع شهد طرح استفسارات ومناقشات أولية حول بنود التعديلات الواردة في مشروع القانون، تمهيداً لدراسته بشكل معمق، والانتقال لاحقاً إلى مرحلة حوارات وطنية موسعة للاطلاع على مختلف الآراء والاتجاهات، بما يضمن حماية المشتركين ويسهم في استدامة المنظومة التأمينية، من خلال توسيع مظلة الشمول وزيادة مرونتها وتحقيق العدالة بين المشتركين.

بدورهم، طرح النواب الحضور عدداً من الملاحظات والاستفسارات حول بنود التعديلات المقترحة، بهدف الاطلاع على آثارها المترتبة وإزالة الغموض حول بعض الجوانب التشريعية والتنظيمية الواردة في مشروع القانون.

من جانبه، أكد الخلايلة أن التعديلات المقترحة تهدف إلى تعزيز منظومة الحوكمة في المؤسسة وتطوير هيكلها الإداري، إضافة إلى توضيح الأطر القانونية الناظمة لعملها وشخصيتها الاعتبارية، إلى جانب تعزيز مانتها المالية وضمان ديمومتها، بما يمكنها من الاستمرار في أداء مهامها بكفاءة وعدالة.

وأوضح أن مشروع القانون جاء بعد إجراء دراسة استكشافية متخصصة.

## معهد الإدارة العامة ينظم ثاني منتدياته الرمضانية حول الذكاء الاصطناعي

عمان

نظم معهد الإدارة العامة، المنتدى الرمضاني الافتراضي الثاني بعنوان "الذكاء الاصطناعي في العمل الحكومي" برعاية وزارة الدولة لتطوير القطاع العام، وبمشاركة أكثر من ٩٠ موظفاً وموظفة من مختلف مؤسسات القطاع العام.

وأكدت مدير عام المعهد الهندسة سهام الخوادة، أهمية توظيف تقنيات الذكاء الاصطناعي في تعزيز كفاءة العمل الحكومي وتحليل البيانات وتحسين جودة الخدمات العامة، وبما يسهم في رفع رضا المواطنين وتعزيز ثقتهم بالمؤسسات الحكومية.

وشارك في المنتدى الأستاذ في الجامعة الأردنية والرئيس التنفيذي لشركة "بيور اناليتيكا" الدكتور معتز الدبعي، كمتحدث رئيس، حيث قدم عرضاً تناول فيه دور الذكاء الاصطناعي في تطوير أداء القطاع العام وإمكاناته في تعزيز جودة الخدمات الحكومية وتحسين كفاءة العمليات ودعم عملية صنع القرار القائم على تحليل البيانات والأدلة.

واستعرض الدبعي عدداً من التطبيقات العملية للذكاء الاصطناعي في الأردن، شملت مجالات الرعاية الصحية والنقل وإدارة الضرائب والتخطيط الحضري، موضحاً كيفية مساهمة هذه التقنيات في تحسين كفاءة الخدمات العامة وتسريع الإجراءات الحكومية.

وتناولت الجلسة أهمية الاستخدام المسؤول للذكاء الاصطناعي وضرورة تطوير أطر واضحة لحوكمة البيانات وحماية الخصوصية، إضافة إلى بناء قدرات الكوادر الحكومية وتمكينها من توظيف أدوات الذكاء الاصطناعي في العمل المؤسسي.

واختتم المنتدى بنقاش تفاعلي مع الحضور، تناول واقع تبني الذكاء الاصطناعي في الأردن والتحديات المرتبطة به، وأهمية رفع مستوى الوعي وتطوير المهارات وتعزيز التطبيق الاستراتيجي لهذه التقنيات في القطاع العام.

# وزير الأوقاف يتفقد المبنى الجديد لمستشفى المقاصد



عمان  
أقام مستشفى المقاصد الخيرية إفتاراً رمضانياً، برعاية وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة، وبحضور مدير عام صندوق الزكاة الدكتور عبد السميريات، وعدد من أعضاء مجلس إدارة المستشفى وأطباء الاختصاص وكوادره.

وأكد الخلايلة أهمية الدور الإنساني والصحي الذي يضطلع به المستشفى في خدمة المرضى، مشيداً بجهود صندوق الزكاة والقائمين على المستشفى في تقديم الرعاية الطبية للمحتاجين.

## مؤسسة ولي العهد تفتح باب التسجيل لحضور منتدى تواصل 2026

عمان  
وأكدت مؤسسة ولي العهد، الخميس، عن فتح باب التسجيل لحضور منتدى تواصل ٢٠٢٦، الذي سيعقد تحت رعاية سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد، في ١٦ أيار المقبل، في مركز الملك الحسين بن طلال للمؤتمرات - البحر الميت.

وقالت المؤسسة في بيان لها إنه سيتم استقبال طلبات الحضور على رابط ينشر على منصفاتها على وسائل التواصل الاجتماعي، اعتباراً من الساعة الواحدة مساء اليوم، حتى امتلاء سعة الموقع. ودعت المؤسسة الراغبين بحضور المنتدى إلى تعبئة طلب التسجيل عبر الرابط المخصص، على أن يتم تأكيد المشاركة لاحقاً وفق أسبقية التسجيل.

ويأتي تنظيم منتدى "تواصل" السنوي استمراراً لنهج المؤسسة في ترسيخ الحوار الوطني وتعزيز مشاركة الشباب بمناقشة القضايا الوطنية التي يجري رصدها على مدار العام لكل نسخة، وإدماجهم في صياغة رؤى مستقبلية مشتركة.

وتعتبر النسخة الرابعة استكمالاً لثلاث نسخ متتالية شهدت توسعاً في نطاق المشاركة وتنوع الأطراف المنخرطة في الجلسات الحوارية. ومع مرور عشر سنوات على انطلاق أعمال مؤسسة ولي العهد، تنظر المؤسسة إلى هذه الرحلة بامتنان واعتزاز لما حملته من فرص للتعلم والعمل إلى جانب الشباب في الأردن. وأشارت إلى أنه على امتداد هذه السنوات، لم تكن التجربة مجرد برامج أو مبادرات بل مساحة التقت فيها أفكار الشباب وتجاربهم وطموحاتهم وتعلمت منها المؤسسة بقدرة ما سعت إلى دعمها. ومن خلال هذا القرب، شهدت المؤسسة التنوع الكبير الذي يميز الشباب في المملكة من طاقات وقدرات ومواهب كشركاء فاعلين في مسارات التقدم، بما يعزز التواصل بين المؤسسات والمجتمع ويدعم طرح أفكار عملية مبتكرة تسهم في دعم التوجهات الوطنية المستقبلية.

## وزير الزراعة يبحث مع سفيرة جمهورية أوكرانيا آفاق التعاون الزراعي وتبادل الخبرات

عمان  
بحث وزير الزراعة الدكتور صائب الخريسات مع سفيرة جمهورية أوكرانيا لدى المملكة ميروسلافا شيريباتوك، آفاق التعاون في المجالات الزراعية وتبادل الخبرات والقضايا ذات الاهتمام المشترك المتعلقة بالأمن الغذائي ودعم التنمية الزراعية المستدامة.

وبحسب بيان الوزارة، الخميس، تناول اللقاء آفاق تطوير العلاقات الزراعية بين البلدين وأليات تسهيل تبادل المنتجات الزراعية النباتية والحيوانية والتعاون في مجالات مدخلات الإنتاج الزراعي في ظل التحديات الاقتصادية التي يواجهها القطاع الزراعي في المنطقة والأوضاع الراهنة وسبل تفعيل التجارة الزراعية البيئية بين البلدين، لا سيما فيما يتعلق بقطاع الثروة الحيوانية وتوريد مادة الذرة الصفراء العلفية. وأكد الخريسات أهمية فتح الأسواق الأوكرانية أمام المنتجات الزراعية الأردنية، بما يسهم بتحقيق توازن في الميزان التجاري وتعزيز التنسيق بين القطاع الخاص في البلدين في مجالات تبادل المنتجات الزراعية.

من جانبها، أكدت السفيرة أهمية استمرار التواصل والتعاون بين البلدين والعمل على تطوير العلاقات الثنائية في مختلف المجالات، مفضة الجهود التي تبذلها وزارة الزراعة في سبيل تعزيز التعاون الزراعي، وأشارت إلى اهتمام بلادها بزيادة حجم التبادل التجاري بين البلدين، لا سيما

وتوسيع خدمات طلب مواعيد المتابعة عبر "حكيمي"

ومستشفى الإيمان الحكومي، ومستشفى السلط الجديد الشامل.

وبلغ عدد المرضى الذين قاموا بطلب خدمة موعد متابعة عبر تطبيق حكيمي قرابة ١٤,٨١٢ مريضاً. وتمكن خدمة طلب مواعيد المتابعة المرضى من حجز مواعيد مراجعاتهم الطبية في العيادات التخصصية التي تطبق برنامج "حكيم" من خلال تطبيق "حكيمي"، بما يتيح لهم اختيار الموعد المناسب من بين المواعيد المتاحة إلكترونياً دون الحاجة إلى مراجعة المنشآت الصحية شخصياً لحجز الموعد.

ويسهم تطبيق الخدمة في تنظيم المواعيد داخل المنشآت الصحية، وتحسين إدارة تدفق المراجعين، وتقليل فترات الانتظار، إلى

جانب تخفيف الازدحام داخل المراكز الصحية والمستشفيات.

وقال الرئيس التنفيذي لشركة الحوسبة الصحية المهندس عمر إبراهيم عايش إن التوسع في تطبيق خدمة طلب مواعيد المتابعة المرضى من حجز مواعيد مراجعاتهم الطبية في العيادات التخصصية التي تطبق برنامج "حكيم" من خلال تطبيق "حكيمي"، بما يتيح لهم اختيار الموعد المناسب من بين المواعيد المتاحة إلكترونياً دون الحاجة إلى مراجعة المنشآت الصحية شخصياً

لحجز الموعد. ويسهم تطبيق الخدمة في تنظيم المواعيد داخل المنشآت الصحية، وتحسين إدارة تدفق المراجعين، وتقليل فترات الانتظار، إلى

## "الأوقاف" تدعو لوقف الانتهاكات الإسرائيلية وفتح أبواب المسجد الأقصى

عمان

دعت وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، إلى وقف الانتهاكات الإسرائيلية فوراً، وفتح أبواب المسجد الأقصى المبارك أمام المصلين، واحترام قدسيته، وضمان حق المسلمين في الوصول إليه وأداء الصلوات والشعائر الدينية فيه دون أي تضييق أو اعتداء.

وقالت الوزارة في بيان صحفي الخميس، إنها تابعت بقلق بالغ إقدام سلطات الاحتلال على إغلاق المسجد الأقصى المبارك منذرة بالأحداث الجارية في المنطقة، مؤكدة أن هذا الإجراء يمثل تصعيداً خطيراً وغير مسبوق، خاصة في العشر الأواخر من شهر رمضان المبارك.

وأكد البيان، أن إغلاق المسجد الأقصى يعد جريمة بحق المسجد المبارك وبحق المسلمين في مختلف أنحاء العالم، وانتهاكا واضحا لحرمه المكان المقدس وحق المسلمين في أداء عباداتهم فيه.

وشدد على أن المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف بكامل مساحته البالغة ١٤٤ دونما هو مكان عبادة خالص للمسلمين، ويقع تحت الوصاية الهاشمية.

وأشار إلى أن إدارة أوقاف القدس وشؤون المسجد الأقصى المبارك، التابعة لوزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، هي الجهة الوحيدة المخولة بإدارة المسجد الأقصى بكافة مرافقه وساحاته وأبوابه، إضافة إلى جميع الأوقاف الإسلامية في القدس الشريف.

## "فلسطين النيابية" تدين استمرار الاحتلال بإغلاق المسجد الأقصى أمام المصلين

عمان

دانت لجنة فلسطين النيابية، استمرار سلطات الاحتلال الإسرائيلي في إغلاق أبواب المسجد الأقصى أمام المصلين وفرض قيود تعسفية تعزل وصول المسلمين إلى المسجد، لا سيما خلال العشر الأواخر من شهر رمضان المبارك.

وقالت اللجنة في بيان الخميس، إنها تابعت مجريات الأحداث والنظرات المتسارعة في مدينة القدس المحتلة وما يصاحبها من تصعيد خطير وانتهاكات متواصلة بحق الشعب الفلسطيني ومقدساته وفي مقدمتها المسجد الأقصى المبارك / الحرم القدسي الشريف.

وأوضحت أن هذه الإجراءات تمثل استفزازا صارخا لمشاعر المسلمين في أنحاء العالم وانتهاكا واضحا لحرية العبادة وتحمل سلطات الاحتلال المسؤولية الكاملة عن التداعيات الخطيرة التي قد تنجم عن هذه الممارسات.

وحذرت اللجنة من أن هذه الإجراءات التصعيدية تشكل نهجا خطيرا ومقدمات مرفوضة لحالات فرض واقع جديد في المسجد الأقصى المبارك، مؤكدة أن الاحتلال يسعى إلى استغلال التصعيد الإقليمي لفرض واقع جديد داخل المسجد الأقصى في إطار نهج استيطاني توسعي يهدف إلى تغيير هوية المكان وطمس طابعه الديني والتاريخي.

وشدت اللجنة على الدور المحوري الذي يقوم به الأردن في الدفاع عن المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس ومواصلة التحرك السياسي والدبلوماسي على المستويين الإقليمي والدولي لوضع المجتمع الدولي أمام مسؤولياته تجاه ممارسات الاحتلال الإسرائيلي والعمل على حشد المواقف الدولية لوقف هذه الانتهاكات المتواصلة بحق المسجد الأقصى المبارك والشعب الفلسطيني.

وأشارت اللجنة إلى أنها ستقود حراكا برلمانياً عربي ودولي للضغط الدبلوماسي على سلطات الاحتلال لإجبارها على احترام القانون الدولي والقانون الدولي الإنساني ووقف إجراءاتها غير الشرعية في المسجد الأقصى المبارك.

## وزير الصحة: مخزون المملكة من الأدوية والمستلزمات الطبية آمن لعدة أشهر

عمان

عقد وزير الصحة الدكتور إبراهيم البدور اجتماعاً في وزارة الصحة مع ممثلي الاتحاد الأردني لمنتجي الأدوية وجمعية مالكي مستودعات الأدوية وبنابة تجار المواد الطبية والعلمية والمخبرية، لبحث واقع سلاسل التوريد الطبية وسبل تعزيز استدامتها وضمان توافر الأدوية والمستلزمات الطبية في السوق المحلي.

وأوضح البدور أن الاجتماع جاء بتوجيه من رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان، لمتابعة الإجراءات الرامية إلى ضمان استمرارية سلاسل التوريد والإمداد وتعزيز مخزون الأدوية والمستلزمات الطبية وبما يلبي احتياجات القطاع الصحي.

وشدد وزير الصحة على ضرورة الحفاظ على مستويات كافية وآمنة من المخزون الدوائي ومتابعة توافر الأدوية الأساسية في السوق المحلي، وبما يضمن استمرارية تقديم الخدمات الصحية بكفاءة وفاعلية.

وأكد البدور أن وزارة الصحة تعمل بتشاركية وثيقة مع مختلف مكونات القطاع الدوائي والجهات المعنية لضمان تكامل الجهود وتعزيز كفاءة سلاسل التوريد والإمداد، مبيناً أن هذا التعاون يسهم في تسهيل عمل الشركات والمستودعات وتقليل أي تحديات قد تواجه عمليات الاستيراد والتصنيع والتوزيع، وبما يضمن استدامة توفر الأدوية والمستلزمات الطبية للمواطنين في مختلف الظروف.

وأشار البدور إلى أن مجلس الوزراء وافق الأسبوع الماضي على تسديد متأخرات مستحقة لشركات ومستودعات الأدوية عن عام ٢٠٢٤ بقيمة ٧٠ مليون دينار، في خطوة من شأنها دعم استقرار القطاع الدوائي وتعزيز قدرة الشركات والمستودعات على مواصلة توريد القطاع الصحي بالأدوية والمستلزمات الطبية.

وخلال الاجتماع، أكد أمين عام الاتحاد الأردني لمنتجي الأدوية الدكتورة حنان السبول أن مصطنع الأدوية الأردنية تواصل الإنتاج لتلبية احتياجات السوق المحلي، وأن المخزون من الأدوية المصنعة محلياً مطمئن ويكفي لمدة لا تقل عن ٦ أشهر، ما يعكس قدرة الصناعة الدوائية الوطنية على دعم الأمن الدوائي في المملكة.

من جهته، أوضح أمين عام جمعية مالكي مستودعات الأدوية الدكتور تامر عبيدات أن المخزون من الأدوية المستوردة في السوق المحلي متوفر أيضاً لفترة لا تقل عن ٦ أشهر، مشيراً إلى أن المستودعات تواصل العمل على تأمين الإمدادات وضمان انسيابية توريد الدواء إلى مختلف القطاعات الصحية، مشيراً إلى أن هناك تعاوناً وثيقاً مع الجهات الرسمية في القطاع الصحي لضمان ديمومة توفر الأدوية في السوق الأردني والحفاظ على الأمن الدوائي في جميع الظروف.

بدوره، أكد تقيب تجار المواد الطبية والعلمية والمخبرية الدكتور تيسير أبو شيخة أن مخزون المستلزمات الطبية والمواد المخبرية متوفر لأكثر من ٦ أشهر، لافتاً إلى استقرار عمليات التوريد والتوزيع في السوق المحلي بفضل التنسيق المستمر بين الجهات المعنية، وكذلك التواصل اليومي مع الشركات المستوردة للمستلزمات والأجهزة الطبية لتسهيل عمليات الشحن والتخليص لوصول هذه المواد بطريقة آمنة وسريعة.

وأكد الاجتماع على الإحتياج أهمية مواصلة التنسيق والتعاون بين وزارة الصحة والمؤسسة العامة للدواء ومختلف الجهات المعنية في القطاع الدوائي، وبما يعزز استقرار السوق ويضمن استدامة توافر الأدوية والمستلزمات الطبية في المملكة.

وحضر الاجتماع بالإضافة إلى ممثلي القطاع الدوائي والمستلزمات الطبية، كل من أمين عام وزارة الصحة للشؤون الإدارية والفنية الدكتورة إليهم خريسات ومدير عام المؤسسة العامة للدواء والدواء الدكتورة رنا عبيدات.

## 7 أنواع من الشاي الأكثر فائدة للصحة... كيف تختار؟



وكالات  
يُعد الشاي من أكثر المشروبات استهلاكاً حول العالم، لكن السؤال الذي يطرحه كثيرون: ما هو الشاي الأكثر فائدة للصحة؟ بين الشاي الأخضر، والمانشا، والشاي الأسود، والأبيض، وأنواع شاي الأعشاب مثل البابونج والزنجبيل، تتعدد الخيارات وتتباين الفوائد.

ويعد تقرير لموقع «فيريوبيل هيلث»، أبرز أنواع الشاي الصحية، وفوائد كل منها للقلب والدماغ والجهاز الهضمي، وكيفية اختيار النوع الأنسب لنمط حياتك.

١. شاي المانشا  
المانشا هو مسحوق يُحضّر من أوراق الشاي الأخضر الكاملة المزروعة في الظل. وبما أنه يحتوي على الورقة كاملة، فإنه يوفر تركيزاً أعلى من مركبات «الكاتيكين» و«إل-ثيانين» والكافيين مقارنة بالشاي الأخضر التقليدي.

فوائده المحتملة:  
تحسين الانتباه والذاكرة والوظائف التنفذية. تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. خفض مستويات التوتر والقلق.  
دعم صحة ميكروبيوم الأمعاء.

٢. الشاي الأخضر  
يُصنع الشاي الأخضر من أوراق طازجة تُعرض للبخار بدرجات حرارة مرتفعة، ما يساعد في الحفاظ على محتواها العالي من البوليفينولات.

يشتهر الشاي الأخضر بغناه بـ«الفينانين» و«الكاتيكين»، ويسهم الفينانين، وهو حمض أميني، في تقليل الإجهاد التأكسدي وتلف الخلايا، كما قد يخفف من التأثيرات المنهية للكافيين، مما يؤدي إلى طاقة أكثر استقراراً. أما الكاتيكينات، وخصوصاً مركب «إبيغالوكاتشين غالات»، فترتبط بالعديد من فوائده الصحية.

فوائده المحتملة:  
تحسين الوزن ومؤشر كتلة الجسم. تنظيم مستويات الدهون في الدم. تعزيز تدفق الدم والمساهمة في خفض ضغط الدم.

تحسين حساسية الإنسولين وتنظيم سكر الدم.

٣. الشاي الأبيض  
يُعد الشاي الأبيض الأقل خضوعاً للمعالجة، مما يمنحه محتوى أعلى من مضادات الأكسدة. وتشير بعض التقارير إلى أنه قد يحتوي على نسب أعلى من الكاتيكينات مقارنة بالشاي الأخضر.

فوائده المحتملة:  
دعم صحة القلب.

٤. الشاي الأسود  
يتعرض الشاي الأسود لعملية أكسدة كاملة مقارنة بالأنواع الأخرى، ما يمنحه نكهة أقوى ومحتوى غذائياً مختلفاً. كما يخضع لعملية تخمير تؤثر في تركيبته.

تعود فوائده الصحية إلى احتوائه على البوليفينولات، خصوصاً «الثيافلافين» و«الثياروبيجين».

فوائده المحتملة:  
تحسين وظيفة بطانة الأوعية الدموية. خفض ضغط الدم. التأثير الإيجابي في ميكروبيوم الأمعاء. تعزيز الأداء المعرفي.

٥. شاي الأعشاب  
من أكثر أنواع شاي الأعشاب شيوعاً: البابونج، والكردي، والنعناع، والزنجبيل، والملبسة (الترنجان). ولكل نوع خصائصه الصحية المميزة.

البابونج: قد يحسن جودة النوم ويخفف أعراض الاكتئاب.

الكردي: قد يساعد في خفض ضغط الدم والكوليسترول الضار.

النعناع: يرخي عضلات الجهاز الهضمي، مما يخفف آلام المعدة والتقلصات، وقد يحسن الذاكرة.

الزنجبيل: يساعد في تقليل الغثيان والقيء، وقد يخفف الالتهاب ويدعم صحة الجهاز الهضمي.

٦. شاي «تشاي»  
يتكون شاي «تشاي» من الشاي الأسود مزوجاً بتوابل دافئة مثل القرنفل وجوزة الطيب والزنجبيل والهيل والفلفل الأسود. ويجمع بين فوائد الشاي الأسود والخصائص الصحية لهذه التوابل.

فالزنجبيل قد يخفف الغثيان والالتهابات، بينما يدعم الهيل صحة بطانة الأمعاء.

لكن تجدر الإشارة إلى أن بعض أنواع «تشاي» الجاهزة أو المركزة تحتوي على كميات مرتفعة من السكر المضاف، مما قد يقلل من فوائده الصحية.

٧. الشاي المعبأ أو المُحلى  
تحتوي كثير من أنواع الشاي المعبأ الجاهز في الأسواق على كميات كبيرة من السكر، قد تتجاوز ٣٠ غراماً في الكوب الواحد. ويؤدي الإفراط في استهلاك السكر إلى زيادة خطر السمنة وأمراض القلب والسكري من النوع الثاني، مما يحد من الفوائد الصحية للشاي. لذلك يُنصح باختيار الأنواع غير المحلاة للحصول على أقصى فائدة ممكنة. اعتبارات إضافية  
يتشابه محتوى الكافيين في الشاي الأخضر والأسود والأبيض والأولونغ. إضافة الحليب أو الحليب قد تغير من الفوائد الصحية للشاي. تؤثر درجة حرارة الماء ومدة النقع في قوة الشاي ومحتواه من مضادات الأكسدة، لذا يُفضل تحضيره وفق الإرشادات المرفقة. تتحدر أنواع الشاي الأسود والأخضر والأبيض والأولونغ من نبات واحد هو Camellia sinensis، وتتمتع بتركيبية غذائية متقاربة، وغالباً ما تُعد من بين الخيارات الأكثر فائدة مقارنة ببعض أنواع شاي الأعشاب الأخرى. وتبقى الفوائد الصحية لشاي الأعشاب متفاوتة بحسب النوع، إذ يتميز كل منها باستخدامات وخصائص مختلفة.

## «إصلاح الخلايا».. هكذا يجدد

## الجسم نفسه خلال رمضان



وكالات  
خلال شهر رمضان، لا يقتصر الصيام على كونه ممارسة روحية عميقة، بل يطلق أيضاً سلسلة من التفاعلات الحيوية داخل الجسم، أبرزها تنشيط عملية تُعرف باسم «الالتهام الذاتي» أو إصلاح الخلايا (Autophagy)، وهي آلية طبيعية تساعد الجسم على تجديد نفسه والتخلص من الخلايا التالفة.

الصيام، من الناحية العلمية، بحسب الخبراء، هو حالة فسيولوجية ينتج فيها الجسم عن تناول السرعات الحرارية لفترة محددة، ما يدفعه إلى تغيير طريقة إنتاج الطاقة ووظائفه الحيوية. ومع استمرار الصيام، يبدأ الجسم في استخدام مخزون الجلوكوز، ثم يتحول تدريجياً إلى حرق الدهون كمصدر رئيس للطاقة، وهي مرحلة تُعرف باسم «الكتيوزية»، بحسب تقرير نشره موقع «Arab New».

لكن إحدى أهم الفوائد التي لفتت انتباه العلماء هي تحفيز عملية «إصلاح الخلايا». وخلال هذه العملية، يقوم الجسم بتفكيك وإزالة المكونات التالفة داخل الخلايا وإعادة تدويرها، ما يساهم في تحسين كفاءة الخلايا وتجديد الأنسجة وتعزيز الصحة العامة.

وقد أظهرت أبحاث علمية أن هذه العملية تلعب دوراً مهماً في تقوية جهاز المناعة وتقليل خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة.

كما يساعد الصيام على خفض مستويات الأنسولين، ما يعزز حرق الدهون بدلاً من تخزينها، ويحسن حساسية الجسم للأنسولين، وهو عامل مهم في تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

ومع مرور أيام الصيام، يدخل الجسم مرحلة تكيف طويلة الأمد، تصبح فيها العمليات الحيوية أكثر كفاءة. ويقال للالتهام المزمن، وتحسن صحة القلب والجهاز المناعي. ولا تقتصر فوائد الصيام على الجانب الجسدي، إذ تشير الدراسات إلى أنه يمكن أن يعزز صفاء الذهن ويحسن الوظائف الإدراكية، من خلال تحفيز إنتاج بروتينات تدعم صحة الدماغ وتقلل خطر الإصابة بأمراض مثل الزهايمر. مع ذلك، يؤكد الخبراء أن تحقيق هذه الفوائد، خاصة بعد الإفطار، فالإفراط في تناول السكريات والدهون المصنعة والوجبات غير الصحية قد يقلل من هذه الفوائد أو يعكسها.

في المقابل، فإن اتباع نظام غذائي متوازن وشرب كميات كافية من الماء يساعد الجسم على الاستعادة الكاملة من هذه العملية الطبيعية، ما يجعل صيام رمضان فرصة فريدة ليس فقط للصفاء الروحي، بل أيضاً لتجديد الجسم وتعزيز صحته على المستوى الخلوي.

## صيام كبار السن .. بين الفوائد والتحديات الصحية



وكالات  
يسعى كثيرون إلى معرفة عدد ساعات النوم الكافية للحفاظ على صحتهم، ولا سيما مع تزايد الأدلة العلمية التي تربط بين قلة النوم ومشكلات صحية خطيرة. وقد حاولت دراسة حديثة تحديد المدة المثالية للنوم التي قد تساعد في تقليل خطر الإصابة بمقاومة الإنسولين، وهي حالة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بزيادة احتمالات الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

ووفقاً لما أورده صحيفة «إندبندنت»، توصل باحثون إلى أن مدة نوم محددة قد تكون الأفضل لصحة التمثيل الغذائي في الجسم، إذ إن النوم لفترة أقصر أو أطول من هذه المدة قد يرتبط بارتفاع خطر الإصابة بمقدمات السكري.

وتشير بيانات جمعية السكري في المملكة المتحدة إلى أن نحو ٩٠ في المائة من أصل ٤.٦ مليون شخص مصابين بالسكري في المملكة المتحدة يعانون من داء السكري من النوع الثاني. ويحدث هذا النوع عندما يصبح الجسم غير قادر على استخدام الإنسولين بكفاءة، ما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم.

وتعد السمنة وارتفاع ضغط الدم من أبرز عوامل الخطر المرتبطة بالإصابة بهذا المرض، إلا أن الأبحاث الحديثة تشير أيضاً إلى أن قلة النوم قد تكون عاملاً مهماً يسهم في زيادة مقاومة الإنسولين.

وكشفت دراسة نُشرت في مجلة BMJ Open Diabetes Research & Care أن النوم لمدة ٧ ساعات و١٨ دقيقة تقريباً ليلة قد يكون المدة المثلى للحفاظ على حساسية الجسم للإنسولين. إذ تبين أن النوم لفترات أطول أو أقصر من ذلك يرتبط بزيادة خطر الإصابة بمقدمات السكري.

وفي هذا السياق، قال نايف ستار، أستاذ طب القلب والأبيض في جامعة غلاسكو، لصحيفة «إندبندنت»، إن قلة النوم غالباً ما تؤدي إلى ضعف التحكم في الشهية، وأضاف أن ذلك قد يدفع الأشخاص إلى تناول كميات أكبر من الطعام، كما أن البقاء مستيقظين لفترات أطول يمنحهم وقتاً إضافياً للأكل.

وأوضح ستار أيضاً أن قلة النوم قد تؤثر بشكل مباشر في مستويات بعض الهرمونات في الجسم، مثل هرمونات التوتر، وهو ما لا يؤدي فقط إلى زيادة تناول الطعام، بل قد ينعكس أيضاً على مستويات السكر في الدم.

من جانبه، قال أليكس ميراس، أستاذ الغدد الصماء في جامعة أولستر، إن العلاقة بين الحرمان من النوم واضطرابات التمثيل الغذائي معروفة منذ سنوات.

وأوضح أن قلة النوم ترتبط بارتفاع مستويات التوتر في الجسم، ما يؤدي إلى زيادة إنتاج هرمون الكورتيزول وجزئيات أخرى يمكن أن تؤثر سلباً في قدرة الجسم على تنظيم مستويات الجلوكوز.

وأضاف ميراس أن هذه التغيرات قد تزيد مقاومة العضلات للإنسولين، وهو ما قد يؤدي في النهاية إلى ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم، وبالتالي زيادة خطر الإصابة بمرض السكري.

وفي إطار الدراسة، سعى باحثون في الصين إلى تحليل العلاقة بين عدد ساعات النوم التي يحصل عليها الأشخاص خلال أيام الأسبوع وعطلة نهاية الأسبوع، وبين ما يُعرف بمعدل استهلاك الجلوكوز المقدر (eGDR)، وهو مؤشر يستخدم لتقييم درجة مقاومة الإنسولين، إذ يشير انخفاض هذا المعدل إلى ارتفاع مستوى مقاومة الإنسولين في الجسم. واعتمد الباحثون في تحليلهم على بيانات ١٠ آلاف و٨١٧ مشاركاً تراوحت أعمارهم بين ٢٠ و٨٠ عاماً، جُمعت من المسح الوطني لفحص الصحة والتغذية في الولايات المتحدة الأمريكية خلال الفترة الممتدة بين عامي ٢٠٠٩ و٢٠٢٣.

وجرى حساب معدل استهلاك الجلوكوز المقدر (eGDR) باستخدام معادلة تعتمد على عدة عوامل، من بينها محيط الخصر ومستوى السكر في الدم أثناء الصيام وضغط الدم. وأظهرت البيانات أن متوسط مدة النوم لدى المشاركين بلغ نحو سبع ساعات ونصف الساعة يومياً. كما أفاد أكثر من ١٨ دقيقة تقريباً. كما تبين أن النوم لفترات أطول عطلة نهاية الأسبوع، إذ تصل مدة نومهم إلى نحو ٨ ساعات في الليلة.

بعد تحليل مستويات معدل استهلاك الجلوكوز المقدر لدى المشاركين، توصل الباحثون إلى أن مدة النوم المثلى المرتبطة بأفضل مؤشرات مقاومة الإنسولين تبلغ ٧ ساعات و١٨ دقيقة تقريباً. كما تبين أن النوم لفترات أطول أو أقصر من هذه المدة يرتبط بنتائج أقل إيجابية فيما يتعلق بمقاومة الإنسولين.

وأظهرت النتائج أيضاً أن الحصول على قدر معتدل من النوم التعويضي خلال عطلة نهاية الأسبوع قد يكون مفيداً. فبالنسبة للأشخاص الذين ينامون أقل من المدة المثلى خلال أيام الأسبوع، ارتبطت زيادة النوم لمدة تتراوح بين ساعة وساعتين في عطلة نهاية الأسبوع بارتفاع معدل استهلاك الجلوكوز المقدر مقارنة بمن لم يحصلوا على نوم إضافي، وهو ما يشير إلى انخفاض خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

## كيف يصلح الصيام ما أفسده الالتهاب في أجسادنا؟



وكالات  
عند ذكر الصيام أول ما يتبادر إلى الذهن في الغالب هو "شهر رمضان"، لكن في الواقع الصيام لغة يعني "الإسكان"، لذا نجد أن هناك أنواعاً متعددة من الصيام، منها ما يتبع قواعد دينية، ومنها ما قد يعد جزءاً من نظام صحي أو بروتوكول علاجي.

وتذكر الروايات أن السيدة مريم العذراء نذرت صوماً عن الكلام، ما يوضح أن معنى الصيام لا يقتصر على الامتناع عن الطعام والشرب فقط، لكن ماذا يقول العلم اليوم عن الصيام الغذائي بأنواعه المختلفة؟ وهل كل أشكال الصيام مفيدة بالقدر نفسه، أم أن هناك ضوابط تعزز فوائده وتقلل مخاطره؟

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن للصيام أثراً إيجابياً محتملاً في تقليل الالتهابات المزمنة، وهو ما يفسر الاهتمام العلمي المتزايد به.

هل أعاني من التهاب مزمن؟  
لتعرف الإجابة على هذا السؤال عليك بداية بالتعرف على تعريف الالتهاب المزمن، فهو ببساطة عملية تُسرّع وصولك للشيخوخة البيولوجية، وهو استجابة من الجهاز المناعي تتلخص مع تكرار تعرض الجسم لعدوى بكتيرية أو فيروسية أو مع تعرض الخلايا لإصابات كالكدمات والجروح، وأيضاً كنتيجة لعوامل داخلية مثل السمنة، والتوتر، والأمراض المناعية.

عندما تتعرض الخلايا لضرا، ما تطلق إشارات إنذار، فتتدخل خلايا الدم البيضاء وتفرز مواد تسمى «السيوتوكينات» لحاربة الالتهاب. المشكلة تظهر عندما يستمر هذا النشاط لفترة طويلة؛ إذ يؤدي الارتفاع المزمن في سكر الدم وتراكم الدهون الحشوية إلى إبقاء جهاز المناعة في حالة استنفار دائم.

ومع الوقت، يسبب ذلك ضرراً لمكونات الخلايا، خاصة الميتوكوندريا المسؤولة عن إنتاج الطاقة، ويؤدي إلى تراكم بروتينات تالفة داخل الخلايا، كما يضعف آلية التنظيف الذاتي الطبيعية المعروفة بـ«الأوتوفاجي».

مع تعطل هذه الآلية يتعطل نظام تنظيف الخلايا، فتتراكم المخلفات داخلها، وهو ما يزيد من الالتهابات، مما يهدد الطريق لأمراض القلب والسكري واضطرابات المناعة وغيرها.

كيف يصلح الصيام ما أفسده الالتهاب؟  
الصيام هو إمداد محدود، في وقت محدد، وبنية محددة، وبغرض أن الصيام جرى بطريقة سليمة كما يشرحه العلماء، بأن يتم خفض السرعات الحرارية المتناولة من قبل الأفراد، فكما تقول دراسة نُشرت في مجلة "سيل" (Cell) مطلع عام ٢٠٢٤ مجموعة بحثية من جامعة كامبريدج إن الربط بين الصيام وانخفاض الالتهابات مؤكد، ولكن فهم كيف يحدث هذا الأمر هو ما يحاول العلماء الوصول إليه.

الصيام المنقطع أظهرت مراجعة منهجية لأكثر من ٨٠ دراسة على عينات بشرية نُشرتها "ذا جورنال أوف نيوتريشن" أن بروتوكولات الصيام المنقطع هو ما يعارسه المسلمون كجزء من شعائهم

التي تسمح ببقاءة لتناول الطعام لمدة ٨ ساعات ثم صيام عن الطعام لمدة ١٦ ساعة، يمكن أن تعزز حساسية الأنسولين وتحسن ملفات الدهون وضغط الدم، رغم أن أغلب التجارب قصيرة المدى وتحتاج إلى دراسات أطول لفهم التأثيرات الالتهابية بدقة.

صيام الوجبة الواحدة في اليوم هو ما ركزت عليه دراسة كلية كوينز بجامعة كامبريدج المنشورة في يناير/كانون الثاني ٢٠٢٤، حيث قامت مجموعة من ٢١ متطوعاً بتناول وجبة واحدة تحوي ٥٠٠ سعر حراري، ثم الانقطاع عن الطعام فقط لمدة ٢٤ ساعة.

لاحظ الباحثون ارتفاع مستويات نوع من الدهون يُعرف باسم "حمض الأراكيدونيك" الذي يؤدي أدواراً مهمة في الجسم، مثل تخزين الطاقة ونقل الإشارات بين الخلايا. ولاحظ الباحثون أنه يقلل أيضاً من نشاط مركب التهابي يُعرف باسم "إن آر بي ٣" إنفلاماسوم".

يعتمد على الإمداد التام عن الطعام لمدة تتراوح ما بين ٢٤ ساعة وقد تصل إلى ١٠ أيام، وفي دراسة نُشرت في مجلة "كلينيكال أند ترانسليشنال ميديسن" قام باحثون بإجراء تجربة أضعفوا فيها ٤٨ بالغاً من الأصحاء لصيام الماء لمدة ٥ أيام متتالية، مع متابعة المؤشرات الحيوية والمناعية المهمة.

لاحظ الباحثون انخفاضاً في كل من ضغط الدم، ووزن الجسم، وتغيرات في الخلايا المناعية، وانخفاض مؤشرات الالتهابات عند بعض المشاركين. إلا أنهم لاحظوا أيضاً عودة المؤشرات لحالتها السابقة بعد إعادة التغذية تدريجياً، وحدث فقداناً لنسبة من الكتلة العضلية.

الصيام الجاف هو ما يعارسه المسلمون كجزء من شعائهم

الدينية، وهو أيضاً الأقل خضوعاً للدراسات العلمية. إحدى هذه الدراسات القليلة نُشرتها مجلة "إسفير" العلمية، تناول البحث تطورات قياسات المؤشرات الحيوية لـ١٤ رجلاً وامرأة مصابين خضوعوا لصيام جاف خلال الفترة من طلوع الشمس إلى غروبها لمدة ٢٩ يوماً خلال رمضان.

العينة هذه المرة مصابة بمتلازمة الأيض أو التمثيل الغذائي، وهي مجموعة من الحالات التي تحدث معاً مثل ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع نسبة السكر في الدم، وزيادة الدهون في الجسم حول الخصر، وارتفاع مستويات الدهون الثلاثية، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، والسكتة الدماغية، ومرض السكري من النوع الثاني.

أظهرت الدراسة تغيرات بروتينية في خلايا الدم البيضاء تشير إلى انخفاض إشارات الالتهاب المرتبط بالأوعية الدموية وارتفاع بعض البروتينات المرتبطة بحماية الخلايا.

وفي دراسة أخرى نُشرت عام ٢٠٢١ شملت مجموعة متطوعين من الطائفة البهائية، يتبعون صياماً يشبه الصيام الإسلامي الجاف لعدة ساعات خلال النهار، وشملت العينة ٣٤ مشاركاً سليماً صحياً، رصدت الدراسة عدم وجود آثار سلبية كبيرة على الترطيب لدى المشاركين الأصحاء، كما لوحظ تحسن في أداء الأيض الدهني ولم يتم رصد الأثر على الالتهابات.

تركيز إعلامي ودراسات قليلة وبالرغم من النتائج الأولية الواعدة، وشهادات أطباء مثل الدكتور براديب جامناداس، وهو استشاري أمراض القلب ومدير مختبر القسطرة القلبية في مستشفى "أورلاندو هيلث" في الولايات المتحدة، عن أثر الصيام بمختلف أنواعه على منح الجسم فرصة للتحول من "وضع التخزين" إلى "وضع الإصلاح"، حيث

## إعداد خفي في (غوغل) يحمي خصوصيتك.. ما هو؟



وكالات  
توفر "غوغل" إعداد يُسمى "إزالة المحتوى الشخصي/Personal Info Removal"، يحمي الخصوصية ويتيح إزالة المعلومات الشخصية من نتائج بحث "غوغل" تلقائياً.

والإعداد موجود داخل حساب "غوغل"، ويسمح بطلب إزالة أرقام الهاتف، البريد الإلكتروني، أو أي بيانات أخرى تظهر في نتائج البحث العامة، ورغم أهميته لكنه غالباً ما يُهمل من قبل المستخدمين.

وتأتي أهمية الإعداد في ظل تصاعد القلق حول خصوصية البيانات على الإنترنت، خصوصاً مع اعتماد ملايين المستخدمين على خدمات "غوغل" اليومية مثل البحث، والبريد الإلكتروني، و"يوتيوب".

ومع انتشار خدمات الويب، أصبحت البيانات التي يدخلها المستخدم عادة عبر عدة جهات، مما يزيد من احتمال استخدامها في الإعلانات وتحليلات السلوك الإلكتروني. جمع البيانات

ورغم أن "غوغل" وفرت مؤخرًا المزيد من أدوات التحكم في الخصوصية، فإن الخبراء يقولون إن المستخدمين ما زالوا أقل حماية من أي وقت مضى.

ويوجد مختصون في الأمن الرقمي أن هناك عدداً كبيراً من الإعدادات داخل حساب "غوغل" يمكن تعديلها لحماية المعلومات الشخصية، إلا أن نسبة من يستخدمون هذه الأدوات ضئيلة مقارنة بالمستخدمين النشطين على المنصات الرقمية.

وتتضمن الإعدادات أدوات الخصوصية لإعدادات لحماية الأنشطة على الشبكة، والتحكم في أنواع البيانات التي تُحفظ، وإدارة الإعلانات المخصصة، ومنع التوكيز والمحتوى القابل للتتبع عبر المواقع.

ومع ذلك، تبقى مشكلة خصوصية البيانات أكبر من مجرد ضبط الإعدادات، إذ يرى خبراء أن جمع البيانات مستمر بغض النظر عن الإعدادات التي يهتم المستخدم بتعيينها، إعدادات غير مفهومة

ويشير مختصون في الأمن الرقمي إلى أن الكثير من الناس لا يقرأون أو لا يفهمون معنى رسائل الخصوصية والإعلانات المصاحبة لها، مما يجعلهم يضغطون زر قبول

## حتى عندما تكون مطفية..

## هل تستهلك المقابس الذكية الكهرباء؟



وكالات  
في ظل الانتشار الواسع لتقنيات المنازل الذكية، أصبحت المقابس الذكية خياراً شائعاً للتحكم في الأجهزة الكهربائية عن بُعد بسهولة وكفاءة. ومع تزايد الاعتماد عليها، يبرز تساؤل مهم لدى المستخدمين: هل تستهلك هذه الأجهزة كهرباء حتى عندما تكون في وضع الإيقاف؟

وخلال السنوات الأخيرة، تحولت المقابس الذكية إلى واحدة من أبرز أدوات المنازل الذكية، إذ تنتج للمستخدمين تشغيل الأجهزة أو إيقافها عن بُعد عبر تطبيقات الهواتف الذكية أو من خلال المساعدات الصوتية مثل "أليكسا" و"غوغل هوم".

لكن رغم سهولة استخدامها وفوائدها، يتساءل كثيرون عما إذا كانت هذه المقابس تواصل استهلاك الكهرباء حتى عندما تبدو مطفأة، وهو ما يثير مخاوف تتعلق بكفاءة الطاقة وفواتير الكهرباء.

وضع الإعدادات  
عندما يكون القابس الذكي في وضع الإعداد، فإنه لا ينقطع تماماً عن الكهرباء، فالعديد من هذه الأجهزة تستمر في سحب طاقة بسيطة تُعرف باسم الطاقة الشبحية أو طاقة الاستعداد، وذلك حتى تبقى جاهزة لتلقي الأوامر من خلال الاتصال بالواي فاي أو الشبكات اللاسلكية.

وفقاً للخبراء، تستهلك معظم المقابس الذكية بين واط واحد وه واط بينما تبدو مطفئة، وهو استهلاك ضئيل مقارنة بالأجهزة الأخرى لكنه ليس صفرياً.

وهذه الطاقة الصغيرة المستخدمة للحفاظ على الاتصال والمقابض في ظل الحاجة لوظائف التحكم، يمكن فصل المقابس يدوياً لتقليل أي استهلاك طاقة غير ضروري.

في الخلاصة: تستهلك المقابس الذكية إلى حد كبير القليل من الكهرباء حتى عندما تكون مطفأة، وذلك بهدف الحفاظ على اتصالها الجاهز للوظائف الذكية. ومع أن هذه الاستهلاك عادة لا يمثل عبئاً كبيراً بحد ذاته، إلا أن الوعي به يساعد المستخدمين في التخطيط الأفضل لاستخدام الطاقة في المنازل الذكية.

## أرخص جهاز في تاريخ

## أبل يسعى لجذب عملاء جدد

وكالات  
كشفت شركة أبل أخيراً عن جهاز "ماك بوك نيو" (MacBook Neo) الجديد، بهدف توسيع قاعدة مستخدمي لابتوبات ماك عبر تقديم جهاز بتكلفة أقل من أسعار الشركة لأجهزة ماك المحمولة.

ويأتي إعلان الجهاز ضمن أسبوعٍ إطلاقات الشركة الذي شهد أيضاً طرح هاتف iPhone و iPad المزود بشريحة M4. إلا أن MacBook Neo يتوقع أن يكون محور الاهتمام الأكبر نظراً لسعره التنافسي.

وبحسب تقارير تقنية، يعتمد الجهاز على شريحة Pro A18 التي طورها أبل في الأصل لهواتف آيفون، بدلاً من شرائح سلسلة M المعتادة في أجهزة ماك، وهي خطوة غير شائعة، حيث يتم لأول مرة تقريباً استخدام شريحة مخصصة للهواتف الذكية داخل جهاز ماك يجعل بنظام macOS.

من ناحية التصميم، يحافظ MacBook Neo على الطابع النحيف المعروف في أجهزة MacBook Air، ويأتي بشاشة Liquid Retina بقياس ١٣ بوصة وسطوع يصل إلى ٥٠٠ شمعة. وتؤكد أبل أن عمر البطارية يصل إلى نحو ١٦ ساعة من الاستخدام، أي أقل بساعتين فقط مقارنة بالإصدار الأحدث من MacBook Air.

ويضم الجهاز منفذين USB-C إلى جانب كاميرا FaceTime HD بدقة ١٠٨٠P ومنفذ سماعات ٣.٥ ملم، كما يحتفظ بلوحة لمس متعددة الإيماءات ولوحة المفاتيح السحرية، وعلى عكس بعض أجهزة ماك الأخرى، لا تتضمن لوحة المفاتيح إضاءة خلفية.

ويوفر الجهاز بنسختين رئيسيتين: الأولى بسعر ٥٩٩ دولارًا وتضم ٨ غيغابايت من الذاكرة العشوائية و٢٥٦ غيغابايت من التخزين، لكنها تنفق إلى ميزة Touch ID وتعتمد على زر تشغيل تقليدي.

أما النسخة الأعلى سعراً والبالغ ٦٩٩ دولارًا فتأتي بسعة تخزين ٥١٢ غيغابايت مع إضافة ميزة Touch ID مع الحفاظ على نفس حجم الذاكرة العشوائية. ولتقديم الجهاز بهذا السعر المنخفض نسبياً، حذفت أبل بعض الخيارات، إذ لا يوفر ماك بوك نيو ساعات تخزين أعلى من ٥١٢ غيغابايت، كما أن ميزة بسمه الأصبغ متاحة فقط في النسخة الأعلى. ويتوافر الجهاز بأربعة ألوان هي الفضي، والذهبي الوردي، والذهبي، والأزرق.

## أدوات فعالة لرفع

## الكفاءة والأداء في ويندوز 11

وكالات  
يسعى لاجو الكمبيوتر دائماً لتحقيق أفضل تجربة ممكنة. لكن في كثير من الأحيان لا تكون المشكلة في اللعبة نفسها أو في عتاد الكمبيوتر، بل في طريقة تعامل نظام التشغيل ويندوز ١١ مع موارد الجهاز.

وعلى الرغم من الميزات البيئية مثل تحديث التعريفات أو تشغيل وضع الألعاب، هناك أدوات متقدمة أقل شهرة يمكنها أن تحدث فرقاً كبيراً في الأداء. لذلك، سنستعرض خمسة برامج مفيدة لرفع الأداء وتحسين سلامة الألعاب على ويندوز ١١، موجهة خصوصاً لمن يشعر بأن نظام التشغيل يعيق أداء الألعاب رغم توفر مواصفات قوية.

**برنامج Magpie**  
العديد من الألعاب الحديثة تستخدم تقنيات تحسين الصورة مثل FSR و DLSS لرفع عدد الإطارات دون التضحية بالجودة.

لكن ماذا لو كنت تلعب لعبة قديمة أو لعبة مستقلة لا تدعم تلك الميزات؟ هنا يأتي دور Magpie، وهي أداة مفتوحة المصدر تسمح بإدراج تقنيات التكبير وتوسيع الصورة داخل أي لعبة، مما يساعد في زيادة معدل الإطارات مع الاحتفاظ بصورة واضحة نسبياً.

**برنامج Process Lasso**  
يعد هذا البرنامج أداة قوية لإدارة أداء المعالج CPU، حيث يمكنها تعديل أولويات عمل التطبيقات تلقائياً لضمان أن الألعاب تحصل على أكبر قدر من الموارد المتاحة. ويمكن أيضاً تحديد نواة المعالج التي يستخدمها كل برنامج، ما يساعد في تقليل التأخير والمشاكل الناتجة عن توزيع غير متوازن للمهام.

**برنامج ISLC**  
يساعد هذا البرنامج في تنظيف الذاكرة الخاملة وتحرير المساحة المستخدمة في الذاكرة التي لا تعود فعلياً إلى الألعاب، مما يحد من التقطع والإطارات المنخفضة ويقلل زمن الاستجابة.

**برنامج Winaero Tweaker**  
يتمتع هذا البرنامج للمستخدمين تعديل إعدادات النظام التي لا تظهر عادة في واجهة ويندوز الرسمية، مثل تعطيل ميزة تتبع السجل أو تقليل عدد الخدمات الخلفية غير الضرورية. هذا يساعد في تحرير موارد الجهاز وتركيزها على الألعاب.

**برنامج MSI Afterburner**  
ورغم أن هذا البرنامج مشهور بالفعل، إلا أن كثيراً من اللاعبين لا يستغلون إمكانياته الكاملة. فهذا البرنامج يمكن عند استخدامه عرض مؤشرات الأداء مباشرة أثناء اللعب، مثل حرارة المعالج واستخدام الذاكرة وإجراء فحص أوتوماتيكي لتحديد أفضل إعدادات سرعة بطاقة الرسومات.

## خطوة غير مسبوقه.. أبل تطلق

## 7 منتجات جديدة دفعة واحدة

وكالات  
أعلنت شركة "أبل" هذا الأسبوع عن إطلاق ٧ منتجات جديدة دفعة واحدة، شملت تحديثات جذرية لأجهزة "ماك بوك"، و"آيباد"، وهواتف "آيفون"، إضافة إلى شاشات عرض منطوقة.

أجهزة "ماك بوك" وتصدر المشهد أجهزة "ماك بوك Air" و"ماك بوك برو" الجديدة المدعومة بشريحة "M٥" فائقة القوة.

وتتماز أجهزة "ماك بوك Air" الجديدة بضعف سعة التخزين الأساسية وسرعة أعلى في وحدات "SSD"، مع دعم تقنيات واي فاي v و"بلوتوث ٦". أما بالنسبة للمحترفين، فقد رفعت "أبل" سقف التوقعات بإطلاق "ماك بوك برو المزود بشريحة "Pro M٥" و"Max M٥".

وتعتمد تلك المعالجات على بنية فيوجن "Fusion Architecture"، التي توفر أسرع نوى معالجة في العالم، مما يعزز أداء الذكاء الاصطناعي بنسبة تصل إلى ٣.٧ ضعف مقارنة بالجيل السابق، وهو ما يعد قفزة هائلة للمصممين والمبرمجين.

شاشات عرض احترافية  
ومع يقتصر الإعلان على أجهزة الكمبيوتر، بل كشفت "أبل" عن شاشتي عرض جديدتين هما "Studio Display" المحدثه بذكاء بصري أفضل، و"Studio Display XDR" الجديدة كلياً.

وتأتي "Studio Display XDR" بتقنية "mini-LED" ومعدل تحديث يصل إلى ١٢٠ هرتز؛ ما يوفر تبايناً مذهلاً ودقة ألوان غير مسبوقه، حيث تستهيبها "أبل" صناعات المحتوى والمحررين المحترفين.

آيفون وآيباد: وفي فئة الأجهزة المحمولة، قدمت "أبل" هاتف "آيفون ١٧٤" كخيار جديد يجمع بين السعر المناس والمواصفات القوية، ليكون البديل الأمثل للمستخدمين الباحثين عن تجربة "آيفون" حديثة بتكلفة معقولة.

ونال جهاز "Air" آيباد أيضاً نصيبه من التحديث بحصوله على شريحة "M٤"؛ ما يمنحه قدرات معالجة تقترب من فئة "برو"، مع الحفاظ على تصميمه النحيف وخياراته الملونة.

مفاجأة الأسبوع  
وتختتم "أبل" سلسلة إعلاناتها بمنتج ثوري جديد وهو "MacBook Neo"، وهو كمبيوتر محمول، يعمل بمعالج "Pro A١٨" المستخدم عادة في هواتف "آيفون"؛ ما يجعله أرخص كمبيوتر "ماك" في تاريخ الشركة، ويستهدف بشكل مباشر قطاع التعليم والطلاب ومستخدمي أجهزة الكمبيوتر الاقتصادية.

وتكشف "أبل" هذه الإعلانات المكثفة عن إستراتيجية طموحة تهدف إلى السيطرة على كافة فئات السوق، من الأجهزة الاقتصادية إلى الشاشات الاحترافية فائقة الجودة.

وتقرب المحللون والجمهور ما إذا كانت "أبل" تحبى مفاجآت أخرى تتعلق بالذكاء الاصطناعي التوليدي، الذي أصبح العمود الفقري لجميع منتجاتها الجديدة.

## لحماية الأطفال.. (التحقق من العمر) قبل استخدام منصات التواصل



الدول، لكنه يتماشى مع تحركات تشريعية مشابهة في دول أخرى.

ففي بريطانيا مثلاً، تمت مناقشة مشروع قانون يرفع سن الموافقة الرقمية وينمج الأطفال الحقوق الرقمية عند سن ١٣ عاماً، لكن الكثير من التعديلات تركز الآن على ضمان عدم وصول من هم دون ١٦ عاماً إلى منصات التواصل دون رقابة أو موافقة.

في الوقت نفسه، أصدرت مجموعة من الأكاديميين والخبراء خطاباً مفتوحاً تحذر فيه من المخاطر التقنية والأمنية للتحقق من العمر على نطاق واسع، مشيرين إلى أن الأنظمة المتاحة حالياً قد تقضي على تعريض بيانات المستخدمين للانتهاكات أو الاستغلال.

مخاوف المجتمع  
يرى مؤيدو التحقق من العمر أن هذه الخطوة قد تكون ضرورية لحماية الأطفال من المحتوى غير المناسب وتقليل الإدمان الرقمي، وتتماشى مع قوانين مثل تلك المطبقة في أستراليا التي تحظر استخدام وسائل التواصل للقصص الخطرة القادمة.

لكن المنتقدين، من بينهم شركات التكنولوجيا وناشطون في مجال الخصوصية، يحذرون من أن جمع البيانات السليسة للتحقق من الهوية يمكن أن يقوض الحقوق الرقمية للبالغين ويحد من حرية التعبير الرقمية.

خطوة القادمة  
من المتوقع أن تقوم العديد من الحكومات حول العالم بجولات استشارية مع خبراء التقنية وممثلي الجماعات الأهلية والمنصات الرقمية قبل اتخاذ قرار نهائي بشأن إدراج التحقق من العمر ضمن التشريعات.

وتأتي هذه المناقشات في وقت تتزايد فيه الدعوات الدولية إلى تنظيم تكنولوجيا الإنترنت لحماية القصر، فيما يعترض البعض على أن ذلك قد يؤدي إلى إطار رقابي واسع على حرية الاستخدام العام.

## عصر جديد للظهور الرقمي..

## كيف يرى الـ AI موقعك الإلكتروني؟



في عالم تحسين الذكاء الاصطناعي، انتقل تركيز الشركات من مجرد التساؤل عن ترتيب الموقع في نتائج البحث التقليدية إلى تحليل الكيفية التي تُعرّف بها الأنظمة الذكية عن الموقع ومدى موثوقية الاقتباس منه كمصدر؛ إذ يعد فهم هذه الفجوات الرقمية ضرورة إستراتيجية للشركات لضمان حضورها في عصر الإجابات المباشرة التي تقدمها محركات، مثل: Gemini و ChatGPT و Google AI Overviews، والتي باتت الوجهة الأولى للمستخدمين الباحثين عن المعلومة.

خطوات تحليل الأداء  
ويوصي التقرير بثلاث خطوات عملية لتقييم كيف يرى الذكاء الاصطناعي موقعك، وهي اختبار نتائج الذكاء الاصطناعي بنفسك عبر طرح أسئلة شائعة على منصات مثل ChatGPT و Gemini لمعرفة ما إذا كانت النتائج تذكر موقعك وتقتبس منه. كذلك يجب مقارنة موقعك بمنافسك عبر طرح أسئلة مقارنة لترى كيف يتم تمثيل موقعك مقابل المنافسين في إجابات الذكاء الاصطناعي. وأخيراً تحقق من وصول الروبوتات الذكية

المحتوى موقعك عبر مراجعة سجلات الخادم للتحقق مما إذا كانت روبوتات الذكاء الاصطناعي تزحف إلى موقعك بالفعل.

تحسين الموقع  
لم تعد جودة المحتوى وحدها تذكرة عبور إلى "عين" الذكاء الاصطناعي، بل بات الأمر موهناً بقدره الروبوتات على الوصول والتحليل السلس؛ حيث تبرز التوصيات التقنية بضرورة تهيئة ملف robots.txt للسماح بالزحف الذكي، وضمان قراءة المحتوى دون الاعتماد على تنفيذ (JavaScript)، مع تسريع استجابة الصفحات لتقديم معلومات كاملة وواضحة لتتيح للخوارزميات تمثيل العلامة التجارية بدقة وفورية.

وكالات  
كشفت تقارير صحفية حديثة أن العديد من الحكومات تدرس مقترحاً قد يلزم جميع المستخدمين البالغين بالتحقق من أعمارهم قبل استخدام منصات التواصل الاجتماعي.

ويأتي هذا الإجراء ضمن جهود أوسع لتشديد القيود على وصول القصر إلى هذه المنصات الرقمية، وضمان تطبيق حظر دخول الأطفال دون سن ١٦ عاماً إلى خدمات الإنترنت.

وأوضح خبراء التقنية الذين اقترحوا هذه الخطوة أن التحقق من العمر لكل مستخدم بشكل وسيلة أساسية لحماية القصر من المخاطر الرقمية، بما في ذلك التعرض للمحتوى غير المناسب والتفاعلات الضارة على الشبكات الاجتماعية.

ويشير المراقبون إلى أن هذا المقترح آثار جدلاً واسعاً حول الخصوصية وحرية الوصول إلى الإنترنت، حيث يخشى البعض من أن يفتح هذا الإجراء الباب أمام جمع بيانات شخصية حساسة لجميع المستخدمين، فيما يرى آخرون أنه خطوة ضرورية لضمان حماية الأطفال في العالم الرقمي.

خلفية الاقتراح وأهدافه  
وفقاً للمقترحات الأولية، يتعين على كل شخص إثبات عمره عبر فحص رقمي أو آلية تحقق عبر الإنترنت قبل أن يتمكن من الدخول إلى حسابات مواقع مثل فيسبوك، تيك توك، إنستغرام أو غيرها.

ويهدف هذا الإجراء إلى منع الأطفال من الالتفاف على القيود العمرية عبر إدخال تواريخ ميلاد مزيفة عند الاشتراك. كما تم تقديم الفكرة في سياق خطط أكبر إجراء مراجعة واسعة لقوانين حماية الأطفال على الإنترنت، في ظل زيادة المخاوف من التأثيرات السلبية لمحتوى وسائل التواصل على الصحة النفسية للشباب.

ردود الفعل القانونية  
بينما لا يزال الاقتراح في مراحل التشاور في العديد من

## عصر جديد للظهور الرقمي..

## كيف يرى الـ AI موقعك الإلكتروني؟



في عالم تحسين الذكاء الاصطناعي، انتقل تركيز الشركات من مجرد التساؤل عن ترتيب الموقع في نتائج البحث التقليدية إلى تحليل الكيفية التي تُعرّف بها الأنظمة الذكية عن الموقع ومدى موثوقية الاقتباس منه كمصدر؛ إذ يعد فهم هذه الفجوات الرقمية ضرورة إستراتيجية للشركات لضمان حضورها في عصر الإجابات المباشرة التي تقدمها محركات، مثل: Gemini و ChatGPT و Google AI Overviews، والتي باتت الوجهة الأولى للمستخدمين الباحثين عن المعلومة.

خطوات تحليل الأداء  
ويوصي التقرير بثلاث خطوات عملية لتقييم كيف يرى الذكاء الاصطناعي موقعك، وهي اختبار نتائج الذكاء الاصطناعي بنفسك عبر طرح أسئلة شائعة على منصات مثل ChatGPT و Gemini لمعرفة ما إذا كانت النتائج تذكر موقعك وتقتبس منه. كذلك يجب مقارنة موقعك بمنافسك عبر طرح أسئلة مقارنة لترى كيف يتم تمثيل موقعك مقابل المنافسين في إجابات الذكاء الاصطناعي. وأخيراً تحقق من وصول الروبوتات الذكية

المحتوى موقعك عبر مراجعة سجلات الخادم للتحقق مما إذا كانت روبوتات الذكاء الاصطناعي تزحف إلى موقعك بالفعل.

تحسين الموقع  
لم تعد جودة المحتوى وحدها تذكرة عبور إلى "عين" الذكاء الاصطناعي، بل بات الأمر موهناً بقدره الروبوتات على الوصول والتحليل السلس؛ حيث تبرز التوصيات التقنية بضرورة تهيئة ملف robots.txt للسماح بالزحف الذكي، وضمان قراءة المحتوى دون الاعتماد على تنفيذ (JavaScript)، مع تسريع استجابة الصفحات لتقديم معلومات كاملة وواضحة لتتيح للخوارزميات تمثيل العلامة التجارية بدقة وفورية.

وكالات  
كشفت تقرير حديث عن تحول جذري في معايير الظهور الرقمي، حيث باتت أنظمة الذكاء الاصطناعي هي "الزائر الأول" الذي يزحف إلى المواقع الإلكترونية ويفك محتواها قبل المستخدم البشري؛ ما يفرض على أصحاب المواقع ضرورة تحسين بنيتها التقنية ولغتها البرمجية لضمان استجابة دقيقة لهذه الأنظمة، وتأمين تمثيل احترافي لعلاقتها التجارية في عصر محركات البحث التوليدية.

وأوضح التقرير أن تحسين "تجربة الذكاء الاصطناعي" (AI Optimization) أصبح ضرورة حتمية وليس رفاهية. فالواقع التي تقشل في تهيئة محتواها تقنياً بما يتوافق مع آليات الفهم اللغوي العميق، تخاطر بتقديم صورة سئوهة أو غير دقيقة لهويتها. لذا، بات لزاماً على أصحاب المواقع تحسين جودة البيانات والروابط الداخلية لضمان تمثيل دقيق واحترافي أمام هذه "العقول الرقمية" التي تصيغ اليوم الانطباع الأول لدى ملايين المستخدمين.

زائر جديد  
يؤكد التقرير أن الروبوتات المعتددة على الذكاء الاصطناعي، مثل GPTBot و PerplexityBot، باتت تهيمن على أكثر من نصف حركة المرور عبر الويب، حيث تقوم ببرمجة وفهم الصفحات وإعادة صياغة محتواها للإجابة عن تساؤلات المستخدمين قبل وصولهم للموقع.

ومع اعتماد نحو 7٠٪ من عمليات البحث الحالية على تقنيات الذكاء الاصطناعي، أصبح لزاماً على المواقع الإلكترونية ضبط جودة محتواها تقنياً لضمان قراءته وتمثيله بدقة من قبل هذه الروبوتات الذكية، التي باتت تشكل الوسيط الأساسي بين العلامة التجارية والجمهور. أسئلة أساسية

## أفضل وقت لتناول الخضار والفواكه

# للاستفادة القصوى: نصائح عملية يومية



بالبطاقة اللازمة، وتساعد على الاستمرار في التمرين، وبعد التمرين تساعد على تعويض السكر. ومن أهمها المناسبة في تلك الأوقات هي الموز، الحمضيات، الأناناس، الرمان، الكمثرى والعبق.

تناولها في الصباح الباكر يساعدك على منحك الطاقة والحيوية من أجل القيام بالأعمال المختلفة والشعور بالنشاط والشبع لفترات طويلة. كما يمنحك تناولها السعادة لما لها من مذاق حلو وطيب ولما لها من فائدة في تعزيز الطاقة اللازمة من أجل القيام بالتمارين الرياضية المختلفة.

الحصول على أقصى منفعة من الخضار والفواكه من المهم تناولها طازجة بقشورها والتنوع بأشكالها الموسمية. أما بالنسبة لمرضى السكري فيفضل اختيار تلك التي لديها مؤشر جليسمي منخفض مثل التفاح والكمثرى، وتجنب تناول الشمام والتمر والتين والحرص على تناولها مرة إلى مرتين في الأسبوع. أما بالنسبة لمرضى الكلى فيجب تناول الفاكهة المنخفضة بالبوتاسيوم مثل الموز، الجوافة،

الباييا وغيرها، وإذا كنت تعاني من التوتر العصبي، فتناول الفاكهة الغنية بالبوتاسيوم والمغنسيوم مثل الكيوي، الموز والشمام، وفي حال كنت تعاني من مشاكل هضمية مثل الإمساك، فيجب تجنب الفاكهة الغنية بالألياف مثل الشمام، وتناول بدلاً عنها الموز.

الحرص على تناول الخضار والفواكه طازجة وعدم إضافة أي صلصات غنية بالدهون والسعرات الحرارية.

يمكنك الحصول على تلك الجمدة في حال عدم توفرها طازجة ولكن يجب الانتباه من عدم احتواء هذه المنتجات على كميات إضافية من السكر. اختيارها طازجة والابتعاد عن العصائر؛ إذ تتفقد الفاكهة معظم كمية الألياف الموجودة داخلها عند عصرها. إن استهلاك الخضار والفواكه الطازجة يمنحك حصّة أكبر من الطعام عند مقارنتها بتلك المجففة الأصغر حجماً والمسوية لتلك الطازجة بالسعرات الحرارية. اجعلي آخر وجبة منها قبل النوم بساعة أو ساعتين ولا تفرطي في الكمية (فردة أو اثنتان كافية). تجنّبي عصائر الفاكهة لئلا لأنها عالية السكر وسريعة الامتصاص.

الفاكهة لئلا ليست ضارة إذا كانت بكمية معتدلة ونوع مناسب؛ لذلك الأفضل دائماً الاعتدال ومراعاة جسمك.

قبل النوم، مما يؤدي إلى زيادة الوزن. مع ذلك، لا يوجد دليل علمي يشير إلى أن الفاكهة تسبب ارتفاعاً في مستوى السكر في الدم.

فوائد الخضار والفواكه بغض النظر عن مواعيد تناولها

يحصل الإنسان على الفائدة الكاملة للخضار والفواكه بغض النظر عن مواعيد تناولها؛ إذ لا يشكّل ذلك أي فرق. ولكن يفضل تناولها في أوقات معينة لعدة أسباب أخرى. يُنصح عادة بتناولها في الصباح الباكر؛ إذ تحتوي على كمية كبيرة من الفركتوز والتي يمكن حرقها بواسطة عمليات الأيض في الجسم. كما ينصح بتناولها عند الحاجة للطاقة مثل أوقات الصباح والظهيرة وقبل تناول الوجبات بساعتين تقريباً. لا يُنصح بتناول الخضار والفواكه مع الوجبات الرئيسية خصوصاً الكميات الكبيرة منها، إن إضافتها بكميات كبيرة خصوصاً العصائر إلى الوجبات الرئيسية يجعل على زيادة عدد السعرات الحرارية التي يتناولها الإنسان بدون الإحساس بذلك الأمر.

تناول الخضار والفواكه بين الوجبات يساعد على تنشيط معدل الحرق، ويساعد على نزول الوزن، كما يُساعد على الإحساس بالشبع لغناه بالألياف.

تناولها في الصباح لأن الجهاز الهضمي يهضمها بشكل كامل، ويتيح فرصة للجسم لامتصاص جميع العناصر الغذائية الموجودة بداخلها. ومن أهمها التي يُنصح بتناولها قبل وجبة الفطور الباييا، التفاح، الكمثرى، البطيخ والموز.

بالنسبة لتناول الفاكهة بين الوجبات، تعتبر عادة جيدة؛ حيث إن هضمها يكون أسرع، وتساعد على إفراز الإنزيمات الهاضمة، ويجب ترك فترة نصف ساعة بعد الوجبة. ومن أفضل الفواكه التي يمكن تناولها بين الوجبات: الفواكه الحمضية مثل البرتقال، الجريب فروت، الكيوي، الأناناس، التوت، البطيخ، الرمان والتفاح. وفيما يخص تناول الخضار قبل العشاء، فينصح بتناولها قبل نصف ساعة من الوجبة.

تعتبر الخضار والفواكه وجبة خفيفة مثالية، ويجب الحرص على تناول 4 حصص منها يومياً والتنوع فيها، مع تجنب الفاكهة الغنية بفيتامين C إذا كنت تعاني من اللقح لأنها تُنشّط الجسم وتؤثر على النوم.

قبل أو بعد التمرين؛ بالاحتياطين هي تمد الجسم

دليل علمي يُشير إلى أن تناول الفاكهة وحدها يُحسن الهضم. الفرق الوحيد الذي قد يحدث هو أن الكربوهيدرات والسكريات الموجودة في الفاكهة قد تدخل مجرى الدم بشكل أسرع، وهو ما يسعى مرضى السكري تحديداً لتجنبه. بدلاً من تناول الفاكهة منفردة، جرب تناولها مع وجبة أو وجبة خفيفة. تناول الفاكهة مع طعام غني بالبروتين أو الألياف أو الدهون قد يُبطئ عملية الهضم في المعدة. تكمن فائدة ذلك لمرضى السكري في امتصاص كمية أقل من السكر في كل مرة، مما قد يؤدي إلى ارتفاع أقل في مستويات السكر في الدم بشكل عام. على سبيل المثال، أظهرت دراسات متوفاة أن 7,5 غرام فقط من الألياف القابلة للذوبان، الموجودة في الفاكهة، يمكن أن تقلل من ارتفاع مستوى السكر في الدم بعد تناول الطعام. نوع الفاكهة التي تتناولها مهم أيضاً. بالنسبة لمرضى السكري، ابحثوا عن الفواكه ذات المؤشر الجليسمي المنخفض، والتي ترفع مستوى السكر في الدم ببطء. تناول الفاكهة على معدة فارغة قد يرفع مستوى السكر في الدم بسرعة. تناول الفاكهة مع وجبة أو وجبة خفيفة قد يساعد في منع ذلك، وهو ما يُفيد مرضى السكري.

الفرضية الرابعة أفضل وقت لتناول الفاكهة هو الصباح: لا يوجد دليل علمي يُشير إلى أن أفضل وقت لتناول الفاكهة هو الصباح. تزعم بعض الأبحاث أن تناول الأطعمة الغنية بالسكر، كالفاكهة، يرفع مستوى السكر في الدم ويُنشّط الجهاز الهضمي. في الواقع، أي طعام يحتوي على الكربوهيدرات يسرع مستوى السكر في الدم مؤقتاً أثناء امتصاص الجسم للجلكوز، بغض النظر عن وقت تناوله. مع ذلك، باستثناء تزويد الجسم بالطاقة والعناصر الغذائية الأخرى، لا توجد فائدة إضافية لذلك. لا حاجة لتنشيط الجهاز الهضمي، فهو دائماً على أهبة الاستعداد للعمل بمجرد ملامسة الطعام للسان، في أي وقت من اليوم. لا يوجد دليل علمي يدعم فكرة تناول الفاكهة صباحاً. الفاكهة مفيدة في أي وقت.

الفرضية الخامسة لا يجب تناول الفاكهة بعد الساعة الثانية ظهراً؛ يزعم البعض أنه لا يجب تناول الفاكهة بعد الساعة الثانية ظهراً. المحتمل أن تكون هذه القاعدة قد نشأت كجزء من "حمية الـ 17 يوماً". الفكرة هي أن تناول الفاكهة (أو أي كربوهيدرات) بعد الساعة الثانية ظهراً يرفع مستوى السكر في الدم، وهو مستوى لا يملك الجسم الوقت الكافي لاستقراره

وكالات  
تتعب الخضار والفواكه دوراً أساسياً في تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض، لما تحتويه من فيتامينات ومعادن وألياف ومضادات أكسدة. لكن توقيت تناولها قد يؤثر في مدى استفادة الجسم من هذه العناصر، سواء من حيث الامتصاص، أو الهضم، ودعم الطاقة والمناعة. لذلك يطرح التساؤل حول أفضل الأوقات لتناول الخضار والفواكه لتحقيق أقصى فائدة صحية. تابعي معنا ما هو أفضل وقت لتناول الخضار والفواكه للاستفادة القصوى تبعاً لأحدث الدراسات العلمية.

ه فرضيات لتناول الخضار والفواكه هل هناك وقت مثالي لتناول الخضار والفواكه؟ أي وقت من اليوم مناسب لتناولها؟ لا يوجد دليل علمي يدعو لتجنبها في فترة ما بعد الظهر أو مع الوجبات. الخضار والفواكه أطعمة صحية ومغذية يمكن تناولها على مدار اليوم. مع ذلك، هناك بعض الحالات التي قد يؤثر فيها توقيت تناولها كما ورد في موقع Healthline.

الفرضية الأولى تناول الفاكهة دائماً على معدة فارغة: يُعد تناول الفاكهة على معدة فارغة من أكثر الخرافات شيوعاً حول أفضل وقت لتناولها. تزعم هذه الخرافة أن تناول الفاكهة مع الوجبات يُبطئ عملية الهضم، مما يؤدي إلى بقاء الطعام في المعدة وتخرجه أو تعفنه. كما تزعم أيضاً أن تناول الفاكهة مع الوجبات يُسبب الغازات أو الشعور بعدم الراحة. مع أن الألياف الموجودة في الفاكهة قد تُبطئ عملية إفراغ المعدة، إلا أن باقي هذه الادعاءات خاطئة. قد يُبطئ الفاكهة عملية إفراغ المعدة، لكنها لا تُسبب بقاء الطعام فيها لفترة طويلة. وجدت إحدى الدراسات أن المشاركين الذين تناولوا الوجبات الخفيفة، وهو نوع من الألياف الموجودة في الفاكهة، كان لديهم معدل إفراغ المعدة أبطأ، حيث بلغ حوالي ٨٢ دقيقة، مقارنة بحوالي ٧٠ دقيقة لدى أولئك الذين لم يتناولوا البكتين. مع أن هذا التغيير في السرعة ملحوظ، إلا أنه لا يُبطئ عملية الهضم بالقدر الكافي لتسبب تعفن الطعام في المعدة. لا يوجد دليل يدعم فكرة أن تناول الفاكهة على معدة فارغة مفيد بشكل خاص أو يقلل من خطر الغازات أو الشعور بعدم الراحة.

الفرضية الثانية تناول الفاكهة قبل أو بعد الوجبة يقلل من قيمتها الغذائية: يدعي البعض أنه يجب تناول الفاكهة على معدة فارغة للاستفادة الكاملة من فوائدها الغذائية. وفقاً لهذه المقولة، إذا تناولت الفاكهة مباشرة قبل أو بعد الوجبة، سيتم فقدان بعض العناصر الغذائية. لكن هذا غير صحيح. عند تناول الطعام، يعمل الجسم كمخزن، حيث تُفرز المعدة كميات صغيرة فقط في كل مرة ليسهل على الأمعاء هضم الطعام. كما أن الأمعاء الدقيقة مصممة لامتصاص أكبر قدر ممكن من العناصر الغذائية. يبلغ طولها حوالي ٦ أمتار، وتبلغ مساحة امتصاصها أكثر من ٣٠ متراً مربعاً. هذه المساحة الامتصاصية الهائلة تجعل الحصول على العناصر الغذائية من الفاكهة وبقية الطعام أمراً سهلاً على الجهاز الهضمي، سواء تناولت الفاكهة على معدة فارغة أو مع الطعام.

الفرضية الثالثة إذا كنت مصاباً بداء السكري: يجب عليك تناول الفاكهة قبل أو بعد الوجبات بساعة إلى ساعتين. تستند فكرة تناول الفاكهة قبل أو بعد الوجبات بساعة إلى ساعتين لدى مرضى السكري، إلى اعتقادهم بأن مرضى السكري غالباً ما يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي، وأن تناول الفاكهة بشكل منفصل عن الوجبات يُحسن الهضم. مع ذلك، لا يوجد

## تعرف على البروبيوتيك

### والبروبيوتيك .. أعمدة صحة الأمعاء



حالة تُعرف باسم خلل الميكروبيوم (Dysbiosis)، قد تظهر أعراض مثل الانتفاخ أو اضطرابات الهضم أو الإسهال أو الإسهال، إضافة إلى زيادة خطر بعض الأمراض الالتهابية.

وتساعد البروبيوتيك على إعادة إدخال البكتيريا المفيدة إلى الأمعاء لإعادة هذا التوازن. كيف يعملان معاً؟

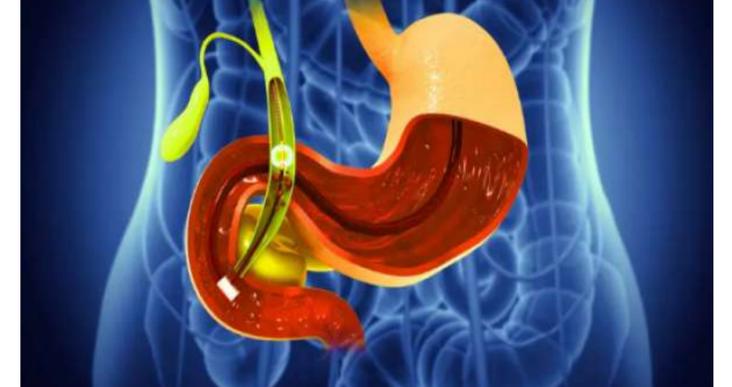
ويشير الخبراء إلى أن البروبيوتيك والبروبيوتيك يكملان بعضهما البعض. فعندما تدخل البروبيوتيك بكتيريا نافعة جديدة إلى الأمعاء، توفر البروبيوتيك البيئة والغذاء المناسبين لنمو هذه البكتيريا. وفي المقابل، تساعد البروبيوتيك الجسم على امتصاص المركبات النباتية مثل البروبيوتيك بشكل أفضل. لذلك فإن الجمع بينهما قد يكون الأفضل لصحة الميكروبيوم المعوي.

ويمكن الحصول على هذه العناصر من الطعام اليومي دون الحاجة إلى المكملات. ومن بين الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك كل من التفاح والتوت والحمضيات والبروكلي والكاكاو والشاي والقهوة.

أما الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك، فيأتي على رأسها كل من الزبادي والجبن والكمبوتشي والكومبوتشا والمخلل والمخمر والميسو وبعض أنواع المخللات وخب التفاح غير المصفى. وفي النهاية، يؤكد خبراء التغذية أن تنوع النظام الغذائي وتناول الأطعمة النباتية والمخمرة بانتظام هو أفضل طريقة للحفاظ على صحة الأمعاء وتوازن البكتيريا المفيدة فيها.

## مرضى الممرارة في رمضان ..

### اختيار الطعام سر الراحة



أو تقليل الأطعمة المقلية واللحوم الدسمة والوجبات السريعة، وكذلك الزبدة والسمن بكميات كبيرة، والحلويات الدسمة. كما يفضل عدم الإفراط في تناول الطعام مباشرة بعد الإفطار. وفي المقابل، يفضل اختيار أطعمة خفيفة وقليلة الدهون، مثل: الخضروات الطازجة أو المهدية، والفواكه، والحبوب الكاملة، واللحوم البيضاء مثل الدجاج أو السمك المشوي، ومنتجات الألبان قليلة الدسم.. وهذه الأطعمة تساعد على تقليل الضغط على المرارة أثناء الهضم.

نصائح مرضى المرارة في رمضان لتقليل خطر الألم، ينصح الأطباء بالبدء بالإفطار بوجبة خفيفة، ثم تقسيم الطعام إلى وجبتين أو ثلاث بين الإفطار والسحور، مع تقليل الدهون في الوجبات وشرب كمية كافية من الماء وتجنب الأكل بكميات كبيرة دفعة واحدة. وإذا كان المريض يعاني من نوبات ألم متكررة أو شديدة، فقد يحتاج إلى استشارة الطبيب قبل الصيام، خاصة إذا كانت الحصى تسبب مضاعفات.

والخلاصة أنه يمكن مرضى المرارة الصيام في كثير من الحالات، لكن اختيار الطعام المناسب بعد الإفطار هو العامل الأهم لتجنب الألم. فالوجبات الخفيفة قليلة الدهون وتجنب الأطعمة المقلية يساعدان على تقليل نوبات المرارة خلال شهر رمضان.

وكالات  
تتعب صحة الأمعاء دوراً مهماً في الهضم والمناعة وحتى الصحة العامة. ومن أكثر العناصر التي يُنصح بها لدعم توازن البكتيريا في الجهاز الهضمي البروبيوتيك والبروبيوتيك. لكن الخبراء يشيرون إلى أن المقارنة بينهما ليست بهذه البساطة، لأن كلا منهما يعمل بطريقة مختلفة، وغالباً ما يكون تأثيرهما أفضل عند استخدامهما معاً.

ما هي البروبيوتيك؟  
البروبيوتيك هي مركبات نباتية طبيعية تعمل كمضادات أكسدة قوية في الجسم. وهي تساعد على تقليل الالتهابات ودعم صحة القلب والمساهمة في تنظيم مستويات السكر في الدم.

وفيما يتعلق بصحة الأمعاء، تعمل البروبيوتيك كمصدر غذائي للبكتيريا النافعة في الميكروبيوم المعوي. فعند دخولها الجهاز الهضمي، تقوم البكتيريا المفيدة بتفكيكها، مما يساعد على زيادة نمو البكتيريا الجيدة وتقليل البكتيريا الضارة.

ولهذا السبب تُعد البروبيوتيك نوعاً من البريبايوتكس، وهي مواد تغذي البكتيريا المفيدة وتساعد على الحفاظ على توازنها.

ما هي البروبيوتيك؟  
أما البروبيوتيك فهي بكتيريا حية مفيدة يتم تناولها من خلال الطعام أو المكملات الغذائية. وتساعد هذه البكتيريا على استعادة التوازن بين البكتيريا الجيدة والضارة في الأمعاء ودعم الجهاز المناعي وتحسين عملية الهضم. وعندما يحدث اختلال في توازن البكتيريا المعوية، وهي

وكالات  
عاني بعض الأشخاص من مشكلات المرارة أو حصوات المرارة، وقد يغير الصيام في رمضان تسالؤلات حول تأثيره على الأعراض، خاصة مع تغير مواعيد الطعام وزيادة الوجبات الدسمة بعد الإفطار.

ويشير الأطباء إلى أن الصيام قد يكون ممكناً لمرضى المرارة في كثير من الحالات، لكن نوعية الطعام بعد الإفطار تلعب دوراً أساسياً في تقليل نوبات الألم. والمرارة عضو صغير يقع أسفل الكبد، ووظيفته تخزين العصارة الصفراوية التي تساعد على هضم الدهون. وعند تناول وجبة غنية بالدهون، تنقبض المرارة لإفراز العصارة الصفراوية. وإذا كانت هناك حصوات في المرارة فقد يؤدي هذا الانقباض إلى تحريكها، ما يسبب ألماً شديداً في أعلى البطن وغثيان أو قيء وألم قد يمتد إلى الكتف أو الظهر. ولهذا ترتبط نوبات الألم غالباً بالوجبات الدسمة.

هل يزيد الصيام من نوبات المرارة؟  
الصيام بحد ذاته لا يسبب حصوات المرارة، لكن المشكلة قد تظهر عندما يتناول الشخص وجبة إفطار كبيرة ودسمة، أو يكثر من الأطعمة المقلية والدهون، أو يأكل بسرعة بعد ساعات طويلة من الصيام.. وهذه العوامل قد تحفز انقباض المرارة بقوة وتزيد احتمال الألم. لتقليل خطر نوبات المرارة، ينصح الأطباء بتجنب

## ملايين يعانون خشونة المفاصل.. لكن

### العلاج الأقوى قد يكون أبسط مما تتوقع

فإن كل خطوة تساعد على تغذية المفصل. والمرض لا يضرب الغضروف وحده، بل يمتد إلى السائل المفصلي، والعظم تحت الغضروف، الأربطة، والعضلات المحيطة، وحتى الأعصاب المنظمة للحركة. وهنا تظهر قوة التمرين لأنه يعالج عدة حلقات في الوقت نفسه؛ حيث يقوي العضلات الداعمة ويحسن ثبات المفصل، كما يرفع كفاءة التوازن وجودة الحركة، ويقلل الألم ويحسن القدرة على أداء الأنشطة اليومية.

وأظهرت برامج التمارين العصبية العضلية الموجهة لخشونة الركبة والورك (وتُقدم غالباً بإشراف مختصين وبشكل جماعي) تحسناً ملحوظاً في الألم والوظيفة وجودة الحياة، وقد تمتد فوائده لأشهر بعد انتهاء البرنامج. السمّة والالتهاب والسمنة عامل خطر مهم، ليس فقط لأنها تزيد الحمل على المفاصل، بل لأنها ترتبط بارتفاع جزيئات التهابية قد تُسرّع تدهور الغضروف. النشاط البدني المنتظم يساعد على خفض مؤشرات الالتهاب وتحسين التمثيل الغذائي، ما ينعكس على صحة المفاصل وعلى الجسم ككل.

ولا توجد أدوية قادرة على تغيير مسار خشونة المفاصل جذرياً، بينما قد تكون جراحة الاستبدال مفيدة لبعض الحالات لكنها إجراء كبير ولا تناسب الجميع. لذلك يشدد الخبراء على أن التمرين يجب أن يكون الخط الأول في العلاج، وأن يبقى جزءاً ثابتاً من خطة الرعاية في جميع المراحل.

والخلاصة أن خشونة المفاصل ليست حكماً نهائياً بالتدهور. ففي كثير من الحالات، يبدأ التحسن بخطوة بسيطة، وهي برنامج حركة وتمارين منتظم، مصمم بشكل آمن ومناسب للحالة.

وكالات  
تعاليم آلام الركبة وتيبس الورك لدى كثيرين على أنها "ضريبة العمر"، لكن خبراء يؤكدون أن التعامل مع خشونة المفاصل (الفصال العظمي) ما زال بعيداً عن ما تقولته الأبحاث. فبدلاً من البدء بخيارات بسيطة وفعالة، يُدفع بعض المرضى سريعا نحو مسار الأدوية المتكررة أو حتى الجراحة، بينما يغيب عن الخطة العلاجية ما يصفه مختصون بأنه الأكثر تأثيراً والأقل كلفة؛ وهو الحركة المنتظمة.

ويحسب تقرير في موقع "ScienceDaily" العلمي، فإن خشونة المفاصل هي أكثر أمراض المفاصل شيوعاً عالمياً، وتؤثر حالياً في نحو ٦٠٠ مليون شخص. ومع زيادة متوسط الأعمار، وتراجع النشاط البدني، وارتفاع معدلات السمنة، يتوقع باحثون أن يقترب عدد المصابين من مليار شخص بحلول ٢٠٥٠. ورغم هذا العبء الضخم، تكشف تقارير من دول عدة أن نسبة كبيرة من المرضى لا تحال إلى برامج تمارين أو علاج طبيعي، بينما يتلقى آخرون تدخلات لا توصي بها الإرشادات، وقد يُعرض بعضهم على الجراحين قبل استنفاد الخيارات غير الجراحية. والفكرة الشائعة أن خشونة مجرد "تآكل ميكانيكي" مع الزمن، لكن هذا توصيف مبسط. فالمفصل يعمل كنظام حيوي بين هدم وإصلاح مستمرين، والحركة جزء أساسي من هذا التوازن.

والغضروف، وهو النسيج الذي يغطي نهايات العظام ويقلل الاحتكاك، لا يمتلك إمداداً دموياً مباشراً، ويعتمد على الحركة ليحصل على الغذاء. وعندما نمشي أو نحمل المفصل وزناً، يُضغَط الغضروف بلطف فيدفع السوائل للخارج، ثم يعود ليتمصها عند زوال الضغط حاملاً معه مغذيات ومواد مُزلّفة.. وباختصار،



## دراسة تربط بين فيتامين C وانخفاض ضغط الدم

طرق جديدة للعناية بصحة القلب والوعية جميع المشاركين الأصحاء الذين تناولوا مكملات فيتامين C. لكن العلماء لاحظوا أن تناول هذا الفيتامين ساهم في خفض معدلات الدم الانبساطي بمعدل ٢,٣ ملليمتر زئبقي لدى مرضى السكري. وأشار الباحثون على أن النتائج التي توصلوا إليها قد تكون ذات أهمية لاكتشاف

أن تناول فيتامين C يمكن أن يخفض ضغط الدم الانقباضي بمتوسط ٣,٧ ملليمتر زئبقي. وضغط الدم الانقباضي هو الرقم العلوي في قراءة الضغط، والذي يقيس ضغط الدم في الشرايين عندما ينبض القلب ويضخ الدم. أما بالنسبة لضغط الدم الانبساطي، الذي يشير إلى ضغط الدم في الشرايين بين ضربات القلب عندما يسترخي القلب، فلم يظهر

وكالات  
أظهرت دراسة علمية حديثة أن تناول مكملات فيتامين C قد يساهم في خفض مستويات ضغط الدم الانقباضي لدى البالغين. وتوصل الباحثون إلى الدراسة في هذه النتائج بعد تحليل بيانات ١٧ تجربة سريرية عشوائية، تم تجميع نتائجها في عدة مراجعات منهجية طبية، وأظهرت النتائج

## ميزة الخصوصية في Galaxy S26 Ultra تعاني من بعض المشاكل



وكالات  
أثار الهاتف الرائد الجديد Samsung Galaxy S26 Ultra جدلاً واسعاً بعد أن قدمت "سامسونج" لأول مرة شاشة مدمجة بميزة الخصوصية، تسمح بإخفاء محتوى الشاشة عن أعين الآخرين.  
ورغم أن التقنية تبدو مبتكرة، إلا أن تقارير أولية أشارت إلى بعض المشكلات التي قد تؤثر في تجربة الاستخدام. وتعتمد التقنية الجديدة على تصميم فريد للشاشة يتضمن نوعين مختلفين من البكسلات: الأول تقليدي بيث الضوء بزوايا واسعة، بينما يعمل النوع الثاني على توجيه الضوء مباشرة نحو الأمام فقط.  
وعند تفعيل وضع الخصوصية، تعمل البكسلات الموجهة فقط، ما يجعل رؤية الشاشة شبه مستحيلة لمن ينظر إليها من الجانبين، بحسب تقرير نشره موقع "phonearena".  
كما توفر "سامسونج" خيارات تخصيص متعددة، إذ يمكن للمستخدم تحديد تطبيقات معينة يتم تفعيل وضع الخصوصية معها تلقائياً، أو استخدامه أثناء إدخال بيانات حساسة مثل أرقام التعريف الشخصية (PIN).  
ويمنع أيضاً إخفاء جزء محدد من الشاشة فقط، مثل محتوى الإشعارات، بحيث يتم إخفاء التنبؤ نفسه بينما تظل بقية الشاشة مرئية بشكل طبيعي، وهو أمر ممكن بفضل التحكم في الخصوصية على مستوى البكسل.  
إجهاد العينين يثير المخاوف  
لكن تقارير أولية من بعض المستخدمين تشير إلى أن شاشة الهاتف قد تسبب إجهاداً للعين بعد فترات قصيرة من الاستخدام، حتى دون تفعيل وضع الخصوصية.  
كما أظهرت صور مقربة أن دقة الشاشة تبدو أقل تطوراً مقارنة بما قدمه الهاتف السابق Ultra Galaxy S26. ويقول بعض المستخدمين إن قراءة النصوص لفترة قصيرة على الهاتف قد تؤدي إلى شعور سريع بالتعب البصري، رغم أن الانطباعات الأولية عند تجربة الهاتف

## سامسونج تكشف أولى

## تفاصيل نظاراتها الذكية المرتقبة



وكالات  
كشفت شركة سامسونج عن بعض التفاصيل الأولية المتعلقة بنظاراتها الذكية المرتقبة، في خطوة تُعد أول دخول فعلي للشركة إلى هذه الفئة من الأجهزة القابلة للارتداء، وذلك في ظل تزايد الاهتمام العالمي بتقنيات الواقع الممتد والذكاء الاصطناعي.  
وأوضح جاي كيم، نائب الرئيس التنفيذي في قطاع الأجهزة المحمولة لدى سامسونج، في تصريحات لشبكة CNBC على هامش فعاليات معرض MWC 2026 في برشلونة، أن النظارات الذكية الجديدة سوف تتضمن كاميرا مدمجة تقع عند مستوى العين، وستكون متصلة بالهاتف الذي يعالج البيانات التي تتلقاها الكاميرا، ومن المنتظر إطلاقها خلال العام الجاري.  
وأضاف كيم أن الهاتف الذي سيتولى مهمة معالجة المعلومات الواردة من الكاميرا، ثم تزويد المستخدم بالمعلومات المناسبة، في إطار تجربة تعتمد بصورة أساسية على تكامل الأجهزة مع تقنيات الذكاء الاصطناعي.  
وتأتي هذه الخطوة في وقت تهيمن فيه نظارات "ميتا راي-بان" الذكية على السوق العالمية بحصة تبلغ نحو 87٪، وفقاً لبيانات نشرتها مؤسسة Counterpoint Research لأبحاث السوق. وتسمى شركات أخرى مثل Alibaba و Xreal كذلك إلى منافسة شركة ميتا في هذا القطاع، مع دخول سامسونج المتخوف قريباً.  
وتعمل سامسونج منذ عام 2023 بالتعاون مع شركتي جوجل وكوالكوم على تطوير منظومة متكاملة لتقنيات الواقع الممتد، بما يشمل نظام التشغيل والرقاقات الإلكترونية والمكونات المادية. ويشير مصطلح الواقع الممتد إلى دمج تقنيات الواقع المعزز والواقع الافتراضي معاً، إذ تُعرض عناصر رقمية فوق العالم الحقيقي. وكان أول منتج ناتج عن هذا التعاون هو نظارة Galaxy XR التي طرحت في الأسواق العام الماضي لمنافسة نظارة Apple Vision Pro، وتعتمد على نظام Android XR من جوجل، لكن نظارة سامسونج القادمة ستكون أقرب في تصميمها إلى النظارات التقليدية.

# قبل شراء MacBook Neo.. إليك 7 مزايا غائبة عن أرخص حاسوب محمول من آبل



وكالات  
أطلقت آبل حاسوبها المحمول الجديد MacBook Neo بسعر يبدأ من 600 دولار أمريكي ليصبح بذلك أرخص حاسوب محمول في تاريخ الشركة. ويستهدف الجهاز الطلاب والمستخدمين الجدد الراغبين في اقتناء حواسيب ماك، مع تصميم مألوف وأداء يعتمد على معالج قوي ونظام macOS مصحوباً بعمر بطارية طويل يصل إلى 16 ساعة.  
لكن هذا السعر المنخفض جاء نتيجة مجموعة من التنازلات التقنية مقارنةً بأجهزة MacBook Air و MacBook Pro. إذ تخلت الشركة عن عدد من المزايا المألوفة في حواسيبها المحمولة، ونذكر منها ما يلي:  
يُعد MacBook Neo أول حاسوب محمول من آبل منذ أكثر من 15 عاماً يأتي بلوحة مفاتيح دون إضاءة خلفية. ويعني ذلك أن استخدام الجهاز في الإضاءة المنخفضة قد يصبح أكثر صعوبة لبعض المستخدمين، كما أن الإصدار الأساسي لا يضم مستشعر تعرف بصمات الأصابع الموجود في الإصدارات الأعلى.  
غياب تقنية Force Touch في لوحة التتبع يأتي الجهاز بلوحة تتبع متعددة اللمس تقليدية، لكنها لا تدعم تقنية Force Touch التي توفرها آبل في حواسيبها المحمولة الأخرى.  
هذا يعني أن مزايا مثل الضغط العميق لعرض المعاينات السريعة أو البحث في القاموس أو معاينة الروابط داخل متصفح Safari لن تكون متاحة، كما يغيب أيضاً الإحساس اللمسي الذي يوفره محرك Taptic Engine في أجهزة ماك الأخرى.  
لا ستشعر بالإضاءة المحيطة ولا ميزة True Tone.  
يفتقر MacBook Neo إلى مستشعر المغناطيسي MagSafe 3، مما يعني أن أحد منفذَي USB-C سوف يُستخدم للشحن. لا تدعم الشحن السريع يأتي الجهاز بشاحن قدرته 20 واط، لكنه لا يدعم الشحن السريع.  
يأتي الجهاز بشاحن قدرته 20 واط، لكنه لا يدعم الشحن السريع.  
يحتوي MacBook Neo على ميكبرات صوت استيريو جانبية بدل النظام الصوتي

## واتساب بلس.. ما الذي نتوقعه من اشتراك واتساب المأجور القادم؟



وكالات  
تعمل شركة ميتا على تطوير نموذج اشتراك مأجور جديد داخل تطبيق المراسلة الشهير واتساب، وقد يُطرح مستقبلاً تحت اسم "واتساب بلس WhatsApp Plus". في خطوة تهدف إلى تقديم تجربة أكثر تخصيصاً للمستخدمين مقابل رسوم اختيارية، مع الإبقاء على النسخة الأساسية من التطبيق مجانية كما هي للمليارات المستخدمين حول العالم.  
وتشير تقارير حديثة إلى أن الاشتراك الجديد ما زال قيد الاختبار في النسخ التجريبية من التطبيق، وهو يتيح للمستخدمين الوصول إلى مجموعة من أدوات التخصيص المتقدمة وخيارات إضافية لإدارة المحادثات. اشتراك اختياري تجربة أكثر تخصيصاً بحسب المعلومات المتاحة، لن يؤثر الاشتراك الجديد في تجربة الاستخدام الأساسية للتطبيق، إذ سيظل إرسال الرسائل وإجراء المكالمات واستخدام المزايا الرئيسية مجاناً بالكامل.  
وسوف يقتصر الاشتراك المأجور على توفير مزايا إضافية موجهة للمستخدمين الذين يرغبون في تخصيص التطبيق بنحو أعمق أو التحكم بنحو أكبر في طريقة إدارة محادثاتهم. ومن المتوقع أن يتضمن الاشتراك المحتمل مجموعة من المزايا، منها:  
سمات مخصصة لواجهة التطبيق والمحادثة، حزم ملصقات حصريّة للمشتريين. أيقونات مختلفة للتطبيق يمكن تغييرها حسب رغبة المستخدم. أدوات متقدمة لتخصيص المحادثات. إمكانية تثبيت عدد أكبر من الدردشات في أعلى القائمة. وإلى جانب خيارات التخصيص البصرية، تشير التنبؤات إلى أن الاشتراك القادم قد يوفر أدوات جديدة لإدارة المحادثات بنحو أكثر تفصيلاً، ومنها فعايلات حصريّة لإدارة تحديد مستويات التوتر وإدارة مخاطر الإرهاق الوظيفي للدردشات، وأنماط واجهة جديدة للتطبيق، وإدارة موسعة للمحادثات.  
كما قد يتمكن المستخدمون من تخصيص نغمة إشعار لكل محادثة على حدة، وهي ميزة تمنح تحكماً أكبر في طريقة تلقي التنبؤات.  
ظهور الميزة في النسخة التجريبية رُصدت مؤشرات الاشتراك الجديد لأول مرة في الكود البرمجي لنسخة أندرويد التجريبية 2.26.4.8 من تطبيق واتساب المتاحة عبر البرنامج التجريبي Google Play Beta ووفقاً لموقع WabetaInfo المتخصص في تتبع

## مايكروسوفت تضيف محرر صور متطوراً إلى بوربوينت

وكالات  
أعلنت شركة مايكروسوفت إضافة محرر صور متقدم إلى برنامج العروض التقديمية "بوربوينت PowerPoint"، في خطوة تُهدف إلى تسهيل تعديل الصور مباشرة دون الحاجة إلى استخدام تطبيقات خارجية. وأوضحت الشركة عبر موقعها الرسمي أن الصور تُعد عنصراً أساسياً في معظم العروض التقديمية التي تنشأ عبر "بوربوينت"، لكن الانتقال المتكرر بين البرامج المختلفة لإجراء التعديلات قد يعرقل سير العمل. ولحل هذه المشكلة، أصبح بإمكان مستخدمي بوربوينت في أنظمة ويندوز وماك وكذلك نسخة الويب تعديل الصور باستخدام محرر مدمج يتضمن مجموعة من الأدوات المتقدمة.  
ويتيح المحرر الجديد تنفيذ عدد من عمليات التعديل السريعة، مثل إزالة الخلفيات، وحذف العناصر غير المرغوب فيها، وتحسين جودة الصور، ورفع دقتها، إضافة إلى إدراج النصوص والتأثيرات المختلفة. وللاستفادة من الميزة الجديدة، يمكن للمستخدم تحديد الصورة داخل العرض التقديمي ثم الضغط على خيار "تحرير الصورة Edit Image" ضمن تويوب "تنسيق الصورة Picture Format" أو من خلال القائمة السياقية. وبعد ذلك، تُفتح نافذة جديدة تعرض أدوات التعديل المتاحة، مع إظهار التغييرات بنحو فوري في نافذة المعاينة، قبل اعتمادها عبر الضغط على خيار "تحديث Update".  
وأشارت مايكروسوفت إلى أن محرر الصور الجديد قد يكون مفيداً في عدد من السيناريوهات العملية، منها ضبط لقطات الشاشة أو الصور المأخوذة من الإنترنت، وإزالة الخلفيات المشتقة قبل إدراج الصور في الشرائح، وإضافة تعليقات نصية مع تأثيرات بصرية، إلى جانب تحسين الصور المنخفضة الدقة أو الصور المسوخة ضوئياً.  
ويتيح المحرر تحسين الإضاءة والتباين بنحو تلقائي لجعل الصور جاهزة للعرض، وإزالة العناصر غير المناسبة باستخدام أداة "المحو Erase"، فضلاً عن تحسين وضوح الصور التي تبدو غير واضحة في الشاشات الكبيرة عبر ميزة رفع الدقة "Upscale".  
وبدأت الميزة الجديدة بالوصول تدريجياً إلى برنامج بوربوينت في نظام ويندوز بإصدار 2510، وفي نظام macOS بإصدار 16.10.1، إضافة إلى نسخة الويب التي تعمل عبر المتصفح.  
وأكدت الشركة أن عملية الإطلاق تتم بنحو تدريجي، مما يعني أن بعض المستخدمين قد يحتاجون إلى الانتظار بضعة أيام قبل ظهورها لديهم.

## كبسولات الواقع الافتراضي.. استراحة ذكية لمكافحة إرهاق الموظفين في العمل

وكالات  
عرضت شركة إن بي، المتخصصة في تقنيات الواقع الممتد ومقرها كوريا الجنوبية، حلاً مبتكراً لمكافحة إرهاق الموظفين في المؤتمر العالمي للجوال في برشلونة، حيث جمعت بين كبسولة صغيرة ونظارة الواقع الافتراضي. وشُكفت "إن بي"، مطورة تطبيق "MUA" لنظارات كويست، النقاب عن "MUAH"، وهي وحدة فريدة مصممة لتوفير "استراحة فورية من التكنولوجيا واستعادة النشاط النفسي في قلب بيئة العمل"، وفقاً لبيان للشركة.  
ولا يقتصر الأمر على مجرد صندوق صغير مزود بنظارة كويست 3، بل تستخدم "إن بي"، بحسب قولها، "مستشعرات لا تلامس" لمراقبة ستة مؤشرات حيوية في الوقت الفعلي، تشمل ثقل معدل ضربات القلب، ومعدل ضربات القلب، وضغط الدم، ودرجة حرارة الجسم.  
تُصمم كل هذه البيانات مع نظارة الواقع الافتراضي لتقديم تجربة تأمل مخصصة بتقنية الواقع الممتد عبر بيانات يتم تغذيتها في نظام "إن بي" الخاص بـ "MIND-CAL"، بحسب الشركة.  
علاوة على ذلك، تقول الشركة إن منصة "Mua Home" الخاصة بها ستتيح لإدارة تحديد مستويات التوتر وإدارة مخاطر الإرهاق الوظيفي للموظفين بشكل استباقي، وذلك باستخدام بيانات موجهة المصدر بحيث لا يتمكن المدير من التجسس على صحة موظفيه أو مخاوفهم المتعلقة برفاهيتهم. في المؤتمر العالمي، عرضت "إن بي" نموذجاً أولياً لكبسولة الواقع الافتراضي، والتي تتميز بأرضيات مفروشة بالسجاد ووسائد وباب منزلق يوفر الخصوصية.  
وتحسين سهولة التركيب الكبسولة أيضاً، إذ تدعم هيكل جاهز ونظام تشغيل بدون مراقبة، مما يسمح بتركيب الجهاز خلال ساعة واحدة فقط دون الحاجة لأي أعمال إنشائية. وبالتالي يمكن وضعه بمرونة في مساحات الرفاهية المؤسسية أو المرافق العامة.  
وتتيح "إن بي" تخصيص مظهر الكبسولة وفقاً للهوية العلامة التجارية.



## "أوقاف الأغوار الشمالية" تعقد مجلس الفتيا السادس

إريد

عقدت مديرية أوقاف لواء الأغوار الشمالية، مجلس الفتيا السادس لفضيلة مفتي اللواء الدكتور شادي مقدادي، وذلك في مسجد الشوثة الشمالية الكبير. ويأتي عقد المجلس ضمن سلسلة اللقاءات الدورية التي تنظمها المديرية خلال شهر رمضان المبارك، بهدف تعزيز التواصل مع أبناء المجتمع المحلي، وإتاحة المجال لطرح الأسئلة والاستفسارات الشرعية المتعلقة بمختلف جوانب الحياة الدينية والاجتماعية، بما يساهم في نشر الوعي الديني الصحيح وترسيخ القيم الإسلامية السمحة في المجتمع. وتحدث مقدادي، عن فضل الدعاء في شهر رمضان المبارك، وأهمية اغتنام أيامه ولياليه في التقرب إلى الله تعالى، كما استعرض أحكام فدية الصيام والحالات التي تجب فيها، إضافة إلى بيان الأحكام الشرعية المتعلقة بركاة النظر ووقت إخراجها ومصارفتها الشرعية. وأكد أن زكاة الفطر تساهم في تعزيز التكافل الاجتماعي وإدخال الفرح على قلوب المحتاجين قبيل حلول عيد الفطر. وفي ختام المجلس، أجاب المفتي على أسئلة واستفسارات الحضور، مؤكدا حرص مديرية الأوقاف على استمرار عقد هذه المجالس خلال شهر رمضان المبارك لما لها من دور في تعزيز الوعي الديني وخدمة المجتمع المحلي.

## "الهاشمية" توقع

### مذكرة تفاهم مع جامعة كولورادو

الزرقاء

وقعت الجامعة الهاشمية مذكرة تفاهم مع جامعة ولاية كولورادو الأميركية (CSU)، لتتيح لطلبة كلية الهندسة فرصا لإكمال دراستهم في مرحلتهم البكالوريوس والماجستير في الولايات المتحدة الأميركية. وبحسب بيان صادر عن الجامعة، وقع المذكرة رئيس الجامعة الدكتور خالد الحيارى، ونائبه رئيس جامعة ولاية كولورادو للشؤون الدولية الدكتور كاتلين فوكس، بهدف تعزيز التعاون الأكاديمي وفتح مسارات تعليمية مشتركة أمام الطلبة.

وتتضمن المذكرة مسارين رئيسيين للتعاون الأكاديمي، أولهما برنامج المسار السريع (Fast Track)، الذي يتيح لطلبة بكالوريوس هندسة الحاسوب في "الهاشمية"، بعد إتمامهم ١٣٢ ساعة معتمدة بنجاح، الالتحاق بجامعة كولورادو لاستكمال ٢٨ ساعة دراسية، بما يمكنهم من الحصول على درجة البكالوريوس من الجامعة الهاشمية، كما يحتسب منها ١٢ ساعة دراسية عند الالتحاق ببرنامج الماجستير في جامعة ولاية كولورادو، والذي يبلغ مجموعه ٣٠ ساعة دراسية، ما يختصر الوقت والكلفة المالية، بحيث يتبقى على الطلبة دراسة ١٨ ساعة فقط للحصول على درجة الماجستير. أما المسار الثاني فهو مسار الانتقال للدراسات العليا (Graduate Transfer Pathway)، والذي يتيح لطلبة الماجستير في الجامعة الهاشمية في تخصصات هندسة أنظمة الحاسوب الذكية والأمن، والهندسة الكهربائية، والهندسة المدنية/الإنشاءات، الانتقال لاستكمال دراستهم في جامعة ولاية كولورادو، مع احتساب ما يصل إلى ١٢ ساعة معتمدة من المساقات التي درسوها في الجامعة الهاشمية.

وتنص المذكرة على تقديم امتيازات وتسهيلات مالية للطلبة، من بينها خصم خاص بنسبة ٣٣ بالمائة من الرسوم الدراسية الأساسية المخصصة للطلبة الدوليين في جامعة ولاية كولورادو.

وأكد الحيارى، أن هذه الشراكة تأتي في إطار رؤية الجامعة لتعزيز التعاون الدولي وتوفير فرص تعليمية عالمية لطلبتها، بما يساهم في تطوير قدراتهم الأكاديمية والبحثية وإكسابهم خبرات ثقافية في بيئات تعليمية متقدمة.

وأضاف أن التعاون مع جامعة كولورادو يعكس التزام الجامعة الهاشمية بتعزيز قدراتها ومهاراتها التنافسية وربطها بأبرز المؤسسات التعليمية العالمية.

وأشار إلى أن هذه المسارات الدراسية المشتركة توفر فرصة نوعية لطلبة الجامعة، إذ تتيح لهم استكمال جزء من دراستهم في بيئة أكاديمية متقدمة والاستفادة من احتساب الساعات الدراسية المشتركة، بما يساهم في تسريع الحصول على درجة الماجستير بكفاءة أعلى من حيث الوقت والجهد.

## انطلاق مسابقة المنشد الرمضانية في الرصيفة



الرصيفة

انطلقت فعاليات مسابقة المنشد الرمضانية، التي تنظمها مديرية أوقاف الرصيفة ضمن سلسلة المسابقات والأنشطة الدينية لشهر رمضان المبارك لهذا العام.

واستضافت دار القرآن الكريم النموذجية في مسجد عبادة بن الصامت بإسكان الملك طلال هذه المسابقة الرمضانية، بمشاركة عدد كبير من الشباب، وتحت إشراف لجنة تحكيم متخصصة من المديرية ووزارة الأوقاف. وأوضح مدير "أوقاف الرصيفة" الدكتور بشير الخوالدة، أن المسابقة تهدف إلى تشجيع الناشئة والشباب على الإقبال على دور القرآن الكريم وإحياء ليالي الشهر الفضيل بالذكر والمنافسة الشريفة، وإبراز المواهب الإنشادية في اللواء، وتكريم المنفوقين منهم.

وقال إن هذه الفعاليات تأتي ضمن خطة المديرية لتعزيز الدور الدعوي والتربوي للطلاب وربطهم بالمسجد ودور القرآن الكريم، لا سيما خلال شهر رمضان المبارك.

وأشار إلى أن فعاليات وتصفيات المسابقة ستستمر خلال الأيام القادمة لتسهيل المشاركين المميزين واختيار الفائزين، الذين سيتم تكريمهم في حفل خاص، إلى جانب تكريم الفائزين في باقي المسابقات الدينية.

## "أوقاف الطفيلة" تعقد المجلس العلمي الهاشمي الثالث

### بصيرا



عقدت مديرية أوقاف الطفيلة، بالتعاون مع مكتب أوقاف لواء بصيرا، في مسجد بصيرا، المجلس العلمي الهاشمي الثالث لهذا العام، تحت عنوان: "الإجماع صمام الأمان من الوقوع في الضلال"، وذلك ضمن سلسلة المجالس العلمية الهاشمية التي تنظمها وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية خلال شهر رمضان المبارك. وورعى فعاليات المجلس متصرف لواء بصيرا الدكتور أسعد الصمامة، بحضور مدير أوقاف الطفيلة الدكتور لؤي الذنيبات، وعدد من الأئمة والوعاظ وجهاء المجتمع المحلي وجمع من المهتمين بالشأن الديني.

وأكد الذنيبات، أهمية هذه المجالس العلمية في ترسيخ الفهم الصحيح لمصادر التشريع الإسلامي، وتعزيز الوعي الديني القائم على الوسطية والاعتدال.

وتناقش المتحدثون موضوع الإجماع باعتباره أحد أبرز مصادر التشريع الإسلامي بعد القرآن الكريم والسنة النبوية، مستعرضين الأدلة الشرعية على حجية الإجماع من القرآن الكريم والسنة المطهرة.

وتناولوا مفهوم الإجماع كمصدر رئيسي للتشريع الإسلامي، مبينين مكانته العلمية ودوره في توحيد كلمة الأمة وضبط مسار الاجتهاد

الفقه، مؤكداً أن الإجماع يمثل سبباً علمياً يحفظ الأمة من التفرق والانحراف، وصمام أمان يحول دون الوقوع في الضلال والاختلاف المذموم. وأشاروا إلى أن اعتماد الإجماع عبر تاريخ الأمة أسهم في حفظ الثوابت الدينية وترسيخ

منهج الاعتدال، وأن العلماء أولوا هذه المسألة عناية كبيرة لما لها من أثر في استقرار الأحكام الشرعية وصيانة الفكر الإسلامي، كما يمثل ركيزة أساسية في حفظ وحدة المجتمع وحمايته من الانحراف والاختلاف.

مفتي المجلس العلمي الهاشمي الثالث

مفتي المجلس العلمي الهاشمي الثالث