

الأردن يدين المخطط الإرهابي الذي كان يستهدف رموز وقيادات الكويت

عمان
دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين بأشد العبارات المخطط الإرهابي الذي كان يستهدف رموز وقيادات دولة الكويت الشقيقة؛ محاولة مرفوضة لتهديد أمن الكويت وسيادتها واستقرارها. وأكدت الوزارة رفض الأردن واستنكاره هذا المخطط، وتضامنه المطلق مع دولة الكويت الشقيقة، ووقوفه معها، ودعمه كل ما تتخذه من خطوات وإجراءات لحماية سيادتها وأمنها واستقرارها والحفاظ على سلامة مواطنيها والمقيمين فيها، مشددة على رفض المملكة لجميع أشكال العنف والإرهاب التي تسعى لزعة الأمن والاستقرار.

الأمم

الجمعة 8 شوال 1447 هـ الموافق 27 آذار 2026 م
السنة الحادية عشرة / العدد (3626) / 250 فلسا / www.omamjo.com

"التعليم العالي": دورة أخيرة للشامل في تموز المقبل

عمان
قرر مجلس التعليم العالي في جلسته التي عقدها الخميس، برئاسة وزير التعليم العالي والبحث العلمي، الدكتور عزمي محافظة، الموافقة على عقد دورة واحدة "أخيرة" للامتحان الشامل من خلال جامعة البلقاء التطبيقية على أن تكون في النصف الثاني من شهر تموز المقبل لعام ٢٠٢٦، للطلبة الراغبين الذين لم يستنفذوا حقهم بالتقدم للامتحان الشامل، وذلك وفقاً لتعليمات الامتحان الشامل النافذة في جامعة البلقاء التطبيقية.

الملك يبحث مع رئيس الوزراء العراقي ورئيس وزراء إثيوبيا المستجدات الإقليمية المملك: تكثيف الجهود الدولية لخفض التصعيد في المنطقة

الأردن ماض في اتخاذ ما يلزم من إجراءات لحماية مواطنيه وأمنه وسيادته
رئيس الوزراء الإثيوبي يدين الهجمات الإيرانية على الأردن وعدد من دول المنطقة



عمان
تلقى جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، اتصالاً هاتفياً من رئيس مجلس الوزراء العراقي محمد شياع السوداني. وأكد جلالتهم، خلال الاتصال، ضرورة الوقف الفوري للحرب الدائرة واحترام جميع الأطراف لسيادة الدول، مؤكداً أن الأردن ماض في اتخاذ ما يلزم من إجراءات لحماية

مواطنيه وأمنه وسيادته. وشدد جلالة الملك على أهمية تكثيف الجهود الدولية للتوصل إلى تهدئة شاملة ومستدامة تحيد للمنطقة استقرارها. كما تم التأكيد على ضرورة التنسيق بين الحكومتين الأردنية والعراقية والقطاع الخاص في البلدين لتذليل العقبات وتسهيل حركة التجارة، بما يخدم المصالح المشتركة

عمان
تلقى جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، اتصالاً هاتفياً من رئيس مجلس الوزراء العراقي محمد شياع السوداني. وأكد جلالتهم، خلال الاتصال، ضرورة الوقف الفوري للحرب الدائرة واحترام جميع الأطراف لسيادة الدول، مؤكداً أن الأردن ماض في اتخاذ ما يلزم من إجراءات لحماية

ولي العهد يزور وزارة الداخلية ولي العهد: أهمية إدامة التنسيق بين المؤسسات خلال التطورات الإقليمية

ولي العهد: اتخاذ الإجراءات اللازمة لأمن وسلامة المواطنين واستدامة الخدمات
ولي العهد يعرب عن ثقته واعتزازه بالأجهزة الأمنية وجهودها لخدمة المواطنين
ولي العهد: أهمية تواصل المحافظين والحكام الإداريين مع المواطنين ميدانياً

عمان
ويعبر سموه عن تعازيه باستشهاد مرتبات من إدارة مكافحة المخدرات خلال أداء الواجب، سائلاً المولى عز وجل أن يسكنهم فسح جناته ويلهم أسرهم وزملاءهم الصبر والسلوان. واستمع سمو ولي العهد إلى شرح من وزير الداخلية مازن الفرياء حول آليات تنفيذ مهام الوزارة التنموية والإدارية والأمنية، إضافة للجهود التي تبذل لتعزيز الأمن والسلم المجتمعي خلال الأوضاع الراهنة. بدوره، تحدث مدير الأمن العام اللواء الدكتور عبدالله المعايطة، خلال الاجتماع، عن جاهزية جهاز الأمن العام في ظل الظروف الراهنة لضمان أمن وسلامة المواطنين. وحضر الاجتماع مدير مكتب سمو ولي العهد، الدكتور زيد البقاعين، ومحافظو الميدان من خلال الاتصال المرئي.

عمان
أكد سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني في العهد، الخميس، خلال زيارته وزارة الداخلية، أهمية إدامة التنسيق بين مختلف مؤسسات الدولة خلال التطورات الإقليمية. وأعرب سموه عن ثقته واعتزازه بالأجهزة الأمنية وجهودها على مدار الساعة لخدمة المواطنين وضمان أمنهم وسلامتهم، مشيراً إلى أهمية تواصل المحافظين والحكام الإداريين مع المواطنين ميدانياً وتقديم الخدمات المقدمة لهم. وشدد سمو ولي العهد على ضرورة اتخاذ الإجراءات اللازمة لضمان أمن وسلامة المواطنين واستدامة الخدمات.



خبراء: سيادة الأردن خط أحمر والاعتداءات الخارجية خرق فاضح للقانون الدولي

عمان
أكد خبراء في الدراسات الاستراتيجية والقانون الدولي وحقوق الإنسان، أن الاعتداءات على الأراضي والأجواء الأردنية ودول الخليج، تمثل خرقاً جسيماً للقانون الدولي وميثاق الأمم المتحدة الذي يحظر استخدام القوة أو التهديد بها، وقالوا لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن محاولات استغلال المجال الجوي الأردني أو استهداف المنشآت الحيوية ومنطق التجمعات السكنية بالمسيرات والمقذوفات، لا تعد خرقاً للسيادة الوطنية فحسب، بل تمثل تهديداً مباشراً للأمن الإقليمي واعتداء على القواعد الدولية الإنسانية التي ترمي لترويع المدنيين. وشددوا على أن المملكة، وبإستناد إلى رؤية جلالة الملك عبد الله الثاني، تتبنى خيار الحوار والحلول السياسية لخفض التصعيد، مع احتفاظها بحقها المشروع والمطلق في الدفاع عن أمنها وصون مقدراتها ضد أي عبث أو مخططات تسعى لزعة استقرار المنطقة.

اجتماع حكومي لتعزيز حوكمة البيانات الحكومية

عمان
افتتح وزير الاقتصاد الرقمي والريادة المهندس سامي سميرات، أعمال اجتماع حكومي موسع في إطار التوجهات الوطنية لتعزيز حوكمة البيانات الحكومية، وبما يتماشى مع جهود المجلس الوطني لتكنولوجيا المستقبل في تسريع تبني التقنيات المتقدمة وتوظيف البيانات في صناعة القرار. وبحسب بيان لوزارة الاقتصاد الرقمي والريادة، هدف الاجتماع إلى متابعة مستجدات برنامج جمع البيانات، وبحث آليات تنفيذ مشروع تطوير قاعدة بيانات "جيوكانية" وطنية موحدة، لغايات تعزيز حوكمة الذكاء في الأردن، في إطار الجهود الحكومية الرامية إلى بناء منظومة بيانات وطنية متكاملة تدعم التخطيط وصناعة القرار. وجرى خلال الاجتماع استعراض التقدم المحرز في مشروع جمع البيانات على مستوى الجهات الحكومية، وبما يشمل تقييم نضج البيانات، وتفعيل وحدات إدارتها، وتعزيز جودتها وتكاملها بين الجهات، إضافة إلى جرد البيانات وتصنيفها، وبناء قاعدة بيانات مؤسسية تدعم تطوير السياسات العامة وتحسين جودة الخدمات الحكومية. تابع ص٧

حماية الاستقرار العربي: المركز الرئيسي لسياسة أردنية يقودها الملك

عمان
تجلى استثنائية القيادة في لحظات الفوضى ليس بوصف الأزمات، بل في القدرة على إعادة هندسة مساراتها؛ وهذا ما يقدمه جلالة الملك عبدالله الثاني اليوم عبر رؤية استراتيجية لـ "عقل الدولة" تنطلق من ردود الفعل التقليدية إلى وضع قواعد اشتباك جديدة، وإعادة صياغة أساليب التعامل مع التحديات بما يحفظ استقرار الدولة وأمنها.

عمان
وتظهر حصافة المواقف الأردنية في الأزمات الكبرى أنموذجاً استثنائياً لـ "دبلوماسية الفعل والتأثير"، حيث استطاع الأردن، رغم محدودية الموارد وتعقيد الجغرافيا، أن يحول التحديات الوجودية إلى ركائز استقرار إقليمي، وهو ما يؤكد جلالة الملك في اتصالاته ولقاءاته مع الأشقاء العرب بتضامن الأردن مع الدول العربية ودعمها ومساندتها، داعياً جلالتهم إلى تعزيز الأمن العربي المشترك ووحدة الصف العربي لمواجهة المخاطر والتحديات الإقليمية. ويرى محللون في أحاديثهم لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) أن الصمود الاستراتيجي والواقعية يشكّلان ركيزة تعامل السياسة الأردنية التي يقودها جلالة الملك عبدالله الثاني حيال الأزمات الكبرى، بعقلية الدولة الراشدة التي ترفض الانجرار خلف الاستقطابات الحادة، كما حافظ على توازن دقيق بين حماية أمنه الوطني والالتزام بمسؤولياته القومية. تابع ص٢

التعامل مع 17 بلاغاً لسقوط شظايا ومقذوفات القوات المسلحة: استهداف أراضي المملكة بثلاثة صواريخ يوم امس

عمان
تلك الحوادث بفضل الله، فيما حصلت بعض الأضرار المادية. وأعلنت القوات المسلحة الأردنية- الجيش العربي الخميس، عن استهداف إيران لأراضي المملكة بثلاثة صواريخ خلال يوم امس. وأكدت مديرية الإعلام العسكري في القيادة العامة للقوات المسلحة بأن سلاح الجو الملكي اعترض جميع هذه الصواريخ بكفاءة واقتدار. من جانبه أعلن الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام أن الوحدات المعنية تعاملت مع 17 بلاغاً لحوادث سقوط شظايا ومقذوفات. وأشار الناطق الإعلامي إلى أنه لم تقع أية إصابات نتجة

إطلاق تجريبي لنظام الإنذار المبكر على الهواتف المحمولة في المملكة

عمان
إيصال التنبيهات بشكل مباشر وفوري إلى المواطنين، لا سيما في الحالات المرتبطة بالظروف الجوية أو الطارئة. ويصدر مع الرسالة التي تستصل إلى الهواتف المحمولة تنبيه صوتي لجذب انتباه المواطنين وضمان الاطلاع عليها بشكل فوري. وأكدت الجهات المعنية أن الرسائل التي تستصل إلى الهواتف هي رسائل تجريبية، داعية المواطنين إلى عدم القلق عند استلامها، حيث تأتي هذه الخطوة ضمن تطوير منظومة الاتصال والتوعية المبكرة في المملكة.



حماية الاستقرار العربي: المركز الرئيس لسياسة أردنية يقودها الملك

عمان

تتجلى استثنائية القيادة في لحظات الفوضى ليس بوصف الأزمات، بل في القدرة على إعادة هندسة مساراتها؛ وهذا ما يقدمه جلالة الملك عبدالله الثاني اليوم عبر رؤية استراتيجية لـ "عقل الدولة" تنطلق من ردود الفعل التقليدية إلى وضع قواعد اشتباك جديدة، وإعادة صياغة أساليب التعامل مع التحديات بما يحفظ استقرار الدولة وأمنها.

وتظهر حصافة المواقف الأردنية في الأزمات الكبرى أنموذجاً استثنائياً لـ "دبلوماسية الفعل والتأثير"، حيث استطاع الأردن، رغم محدودية الموارد وتعقيد الجغرافيا، أن يحول التحديات الوجودية إلى ركائز استقرار إقليمي، وهو ما يؤكد جلالة الملك في اتصالاته ولقاءاته مع الأشقاء العرب بتضامن الأردن مع الدول العربية ودعمها ومساندتها، داعياً جالته إلى تعزيز الأمن العربي المشترك ووحدة الصف العربي لمواجهة المخاطر والتحديات الإقليمية. ويرى محللون في أحاديثهم لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) أن الصمود الاستراتيجي والواقعية يشكلان ركيزة تعامل السياسة الأردنية التي يقودها جلالة الملك عبدالله الثاني حيال الأزمات الكبرى، بعقلية الدولة الراشدة التي ترفض الانجراف خلف الاستقطابات الحادة، كما حافظ على توازن دقيق بين حماية أمنه الوطني والالتزام بمسؤولياته القومية، ما جعله "جزيرة استقرار" في محيط مضطرب.

ويرتكز الطرح الأردني، حسبما يؤكد المحلل الاستراتيجي الدكتور بشير الدعجة، على معادلة "الضرورة الوجودية"، حيث إن إيقاف الحروب ليس خياراً دبلوماسياً بل طوق نجاة لمنع الانهيار الشامل؛ فالتاريخ القريب يقبض أن ترك النزاعات بلا كبح يرفع وتيرة الجماعات المسلحة بنسبة كبيرة، محولاً المنطقة من ساحة حرب إلى بؤرة فوضى وجريمة منظمة عابرة للحدود.

ويضيف الدعجة، يبرز الربط الاستراتيجي بين الأمن الإنساني والأمن الصلب، فالأردن يدرك أن كلفة إعادة الإعمار التي تجاوزت ٤٠٠ مليار دولار في دول الجوار ليست مجرد رقم مالي، بل هي استنزاف لعقود من التنمية، ما يجعل الموقف الأردني "واقئاً ومبتلياً" لقطع الطريق على الانهيار قبل وقوعه. ويستند البعد الاقتصادي للرؤية الملكية، إلى "لغة الأرقام" التي لا تجمال؛ حيث يعد أمن الخليج شريان الحياة للعالم بإلتناج ٣٠٪ من النفط وأتملاكه صناديق سيادية تتجاوز ٣ تريليونات دولار، ولذا فإن أي اضطراب في هذا المركز يعني فقراً فورياً في التنمخ العالمي بنسبة ٤٠٪، وتلا في سلاسل الإمداد التي تمر عبر مضيق هرمز.

وفي السياق، يوضح المحلل الاستراتيجي الدكتور رازك الزعاري أن جلالة الملك يتصدد الجهود الدبلوماسية الدولية لتحقيق مخرج سياسي للمصراعات الكبرى في الإقليم، خاصة عبر التمسيق المستمر مع سلطنة عمان ما تلعبه من دور حيوي في الوساطة السياسية بين الأطراف الدولية، وهو تحرك يهدف بالدرجة الأولى إلى حماية الأمن القومي ومنع أية فراغات أمنية قد تستغل لتغيير التوازنات.

ويحذر الدكتور الزعاري من مغبة استغلال إسرائيل ظروف الحرب الحالية لبسط مزيد من السيطرة والتهويد والقمع في الضفة الغربية والقدس الشريف، مؤكداً أن الحراك الملكي يضع قضية حقوق الشعب الفلسطيني في قلب التنسيق العربي المستمر، لضمان ألا تضع الثوابت التاريخية وسط ضجيج الأزمات الإقليمية المتلاحقة.

النايب الأسبق الدكتور هائل ودعان الدعجة يؤكد أن المواقف الأردنية تنبثق من عقيدة قومية راسخة يعيد صياغتها الملك عبدالله الثاني بـ "عقل الدولة" المتيقظ، تلك أن الأبعاد العربية تتجلى بوضوح في الدبلوماسية الملكية التي تساند الأشقاء في الخليج ضد الهجمات المتهورة، وتدعو لمأسسة العمل العربي المشترك عبر بناء قوة إقليمية موازية وتفعيل القدرات الذاتية، عسكرياً واقتصادياً، لمواجهة التحديات الإقليمية.

ويركز على أن الرؤية الملكية تدفع باتجاه توسيع "هامش المناورة" العربية دولياً، من خلال استثمار التنافس بين القوى الكبرى، كأمريكا وروسيا والصين، وتوظيفه لخدمة المصالح الاستراتيجية لضمان حضور العرب كطرف فاعل ومؤثر في المنطقة، بما يحمي الأمن القومي العربي الذي يعد كلاً لا يتجزأ.

بلدية الكرك تواصل أعمالها الميدانية على

مدار الساعة للتعامل مع المنخفض الجوي

الكرك

تواصل كوادر غرفة العمليات والطوارئ في بلدية الكرك الكبرى، أعمالها الميدانية على مدار الساعة في مختلف المناطق التابعة للبلدية للتعامل مع المنخفض الجوي.

وأوضح رئيس لجنة البلدية الدكتور محمد المناصر أن الأعمال شملت إعادة فتح العبارات ومصارف المياه، وتنظيف الطرق وإزالة الأتقاض والانهيارات، إضافة إلى إنشاء سواتر ترابية في المواقع الأكثر عرضة لتدفق المياه، وذلك ضمن جهود متفكدة للتعامل مع آثار الحالة الجوية وضمان استمرارية الخدمات.

ودعا المواطنين إلى ضرورة توخي الحيطه والحذر الشديد، لا سيما على جوانب بعض الطرق التي قد تكون عرضة لانهيارات جزئية والالتزام بإرشادات السلامة حفاظاً على الأرواح والممتلكات.

الحيصة يتابع ميدانياً جهود كوادر «وادي الأردن» في مواجهة تداعيات المنخفض الجوي



عمان

تابع في ظل تأثير المنخفض الجوي المهندس هشام الحيصة، خلال جولة ميدانية لمناطق الأغوار الجنوبية، برفقة مساعد الأغوار الجنوبية وعدد من مدراء المنطقة في السلطة، جهود كوادر سلطة وادي الأردن في ظل تأثير المنخفض الجوي الذي تشهد المملكة.

وأكد الحيصة على متابعة أوضاع المزارعين في المنطقة، والإطلاع على واقع تدفق المياه، وتفقد قنوات الري وشبكات التصريف، والتأكد من كفاءة البنية التحتية وجاهزيتها للتعامل مع العطولات المطرية والظروف الجوية المصاحبة.

واستمع الحيصة خلال الجولة إلى ملاحظات الكوادر الميدانية، مؤكداً ضرورة تكثيف الجهود وتعزيز التنسيق بين مختلف الجهات المعنية، بما يضمن استمرارية العمل بكفاءة عالية.

وأشار إلى أهمية البقاء في حالة جاهزية، وتعزيز الرقابة الميدانية المستمرة، لضمان سلامة الأراضي الزراعية وحماية الممتلكات، والاستجابة الفورية لأي ملاحظات أو تطورات قد تنظر نتيجة الأحوال الجوية السائدة.

الأمن العام وجامعة مؤتة يعززان شراكتهما بملحق اتفاقية لدعم البحث العلمي



من جهته، أكد الدكتور النعيمات أن هذا التعاون يمثل خطوة متقدمة في مسيرة الجامعة الأكاديمية والبحثية، مشيراً إلى أن الشراكة مع مديرية الأمن العام تفتح آفاقاً واسعة لتطوير البرامج الدراسية، خصوصاً على مستوى الدراسات العليا، وتعزيز مجلة الدراسات الأمنية التي تعنى بالبحث العلمي التطبيقي المرتبط باحتياجات الواقع.

ويهدف ملحق الاتفاقية إلى توسيع مجالات النشر العلمي المشترك، في مجلة الدراسات الأمنية ودعم البحوث المتخصصة، وتبادل الخبرات والمعرفة بين الجانبين، إلى جانب تنفيذ برامج علمية وأكاديمية متقدمة، تسهم برفع مستوى التأهيل العلمي والمهني، وبناء فضاء معرفي قائم على الابتكار والبحث والتطوير.

عملية لرؤية مديرية الأمن العام في الانفتاح على المؤسسات الأكاديمية الوطنية، وتعزيز الشراكات العلمية التي تسهم في تطوير الأداء المؤسسي، مشدداً على أن البحث العلمي بات يشكل ركيزة أساسية في دعم العمل الأمني، وتطوير أدواته، ورفع كفاءة كوادره من خلال تزويدهم بالمعارف المتخصصة والخبرات الحديثة.

وأشار إلى أن هذه الشراكة تجسد عمق العلاقة الاستراتيجية التي تربط مديرية الأمن العام بجامعة مؤتة الدكتور سلامة النعيمات، في إطار نهج تشاركي متقدم يربط بين المعرفة الأكاديمية والخبرة الميدانية، ويعزز من بناء منظومة علمية متكاملة تخدم العمل الأمني. وأكد اللواء المعايطة أن هذه الخطوة تمثل ترجمة

"العدل" تتوسع بمحاكمة الأحداث عن بُعد

عمان

بدأت وزارة العدل بالتوسع في محاكمة الأحداث عن بُعد؛ لتشمل جميع محاكم الأحداث ودور تربية وتأهيل الأحداث التابعة لوزارة التنمية الاجتماعية محققة سبعة أهداف أردنية أهمها توفير بيئة إنسانية أكثر أماناً وراحة لهم. وتكسب خطوة الوزارة التزاماً أردنياً متقدماً بحماية حقوق الإنسان وتعزيز حقوق الأحداث، حسب ما وصفها وزير العدل الدكتور بسام سمير التلهوني، مبيناً أن السياسة الجنائية الأردنية الحديثة تعمل بشكل نوعي وتواكب كل التطورات التكنولوجية التي توفر محاكمة عادلة وفق القانون من جهة وتحفظ حقوق الإنسان من جهة أخرى.

وقال إن التوسع في مشروع "المحاكمات عن بُعد" سيشمل جميع محاكم الأحداث ودور تربية وتأهيل الأحداث التابعة لوزارة التنمية الاجتماعية، وبدعم من الوكالة الإسبانية للتعاون والإنماء الدولي.

وأكد أن هذا التوسع لا يقتصر على تطوير الإجراءات القضائية فحسب، بل يهدف بالدرجة الأولى إلى توفير بيئة إنسانية أكثر أماناً وراحة للأحداث، تراعي أوضاعهم النفسية والاجتماعية، وتحفظ حقوقهم خلال مراحل التقاضي، بما ينسجم مع المعايير الدولية لحقوق الإنسان.

وأشار إلى أن استخدام تقنيات الاتصال المرئي والسموع الآمن يتيح للأحداث المشاركة في جلسات المحاكمة من داخل دور الرعاية، دون الحاجة إلى نقلهم أو تعريضهم لضغوط نفسية قد تنجم عن الإجراءات التقليدية، الأمر الذي يسهم في تقليل التوتر والرهبة المرتبطة بالمحاكم، ويعزز شعورهم بالأمان والاحترام.

ويبين التلهوني أنه تم تجهيز (٣٠) قاعة بأنظمة الاتصال المرئي، منها (١٩) قاعة في محاكم الأحداث (١١) قاعة في دور التربية والتأهيل، إلى جانب "دار كرامة" المعنية بحماية ضحايا الاتجار بالبشر. كما جرى تزويد غرف الأطفال داخل المحاكم (١٠) أجهزة حديثة، لتوفير بيئة صديقة للطفل تدعم حقه في التعبير والمشاركة دون خوف أو ضغط.

ولفت إلى أن هذه الخطوة تسهم في تسريع الإجراءات القضائية دون المساس بضمانات المحاكمة العادلة، مع الحفاظ على خصوصية الأحداث وضون حقوقهم، بما يعزز مبدأ العدالة الإصلاحية التي تركز على إعادة التأهيل والدمج المجتمعي، بدلاً من الانتقام على العقوبة.

وأضاف أن المشروع يخفف أيضاً من الأعباء المرتبطة بالنقل والحراسة، ويحد من المخاطر التي قد يتعرض لها الحدث خلال التنقل، الأمر الذي ينسجم مع حقه في الحماية والرعاية.

واختتم التلهوني بالتأكيد على أن هذا المشروع يمثل نقلة نوعية نحو عدالة أكثر إنسانية في الأردن، تضع مصلحة الأحداث وحقوقه في صميم العملية القضائية، وتعكس التزام الدولة بتطوير منظومة عدلية حديثة تراعي الكرامة الإنسانية وتواكب أفضل الممارسات الدولية.

"الأوقاف" تطلق فعالية "معاً لأردن أجمل"



عمان

أعلن أمين عام وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، الدكتور إسماعيل الخطيب، اليوم الخميس، عن إطلاق فعالية جديدة اعتباراً من الأسبوع المقبل تحت عنوان "معاً لأردن أجمل"، خلال اجتماع أعضاء الفريق المركزي.

وتنفذ الفرق التطوعية التي تضم طلبة دور القرآن الكريم في مختلف مناطق المملكة برامج عمل دورية، لتنفيذ الاستراتيجية الوطنية للثقافة والحد من ظاهرة الرمي العشوائي للنفايات بإشراف مباشر من فريق مركزي برئاسة الأمين المركزي.

وقال الخطيب، إن الفعالية تركز على خدمة الأحياء السكنية في مختلف المحافظات، انطلاقاً من حرص الوزارة على تعزيز روح المبادرة والعمل التطوعي داخل المجتمع المحلي، ممثلاً أنشطة الفرق الميدانية التي شملت مختلف مناطق المملكة وساهمت في استقطاب المزيد من الشباب للمشاركة في العمل التطوعي.

مديرية أندية المعلمين تنظم ندوة حول الوصاية الهاشمية

عمان

نظمت مديرية أندية المعلمين في نادي معلمي عمان، ندوة فكرية بعنوان "الوصاية الهاشمية والتاريخية على القدس والمقدسات الإسلامية والمسيحية"، قدمها وزير الأوقاف الأسبق الدكتور هائل عبد الحفيظ الداود، بمشاركة نخبة من أبناء الأسرة التربوية.

واستعرض الداود خلال الندوة السردية الأردنية الأصيلة، مسلطاً الضوء على الدور التاريخي للهاشميين في حماية القدس والمسجد الأقصى المبارك، مؤكداً امتداد الوصاية الهاشمية منذ عهد الشريف الحسين بن علي، طيب الله ثراه، وصولاً إلى جلالة الملك عبدالله الثاني صاحب الوصاية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس.

وبيّن أن الوصاية الهاشمية تمثل نموذجاً فريداً في صون التراث الديني والحضاري، وعهداً تاريخياً وشرعياً متواصل حملته الهاشميون أمانة عبر الأجيال، في إطار من المسؤولية الدينية والتاريخية.

من جهته، أكد مدير الهيئة الإدارية لنادي معلمي عمان، عطاش الحمزان، أن الأردن يواصل، بقيادة جلالة الملك دوره المحوري في الدفاع عن هوية القدس، وحماية مقدساتها الإسلامية والمسيحية، وفي مقدمتها المسجد الأقصى المبارك وكنيسة القيامة، مشيراً إلى أن هذا الدور يجسد معاني الوحدة الدينية والعيش المشترك، ويحافظ على الوضع التاريخي والقانوني القائم في المدينة المقدسة. وشهدت الندوة حضوراً فاعلاً من المعلمين وأعضاء أندية المعلمين في مختلف مناطق المملكة، حيث تأتي هذه الفعالية ضمن جهود مديرية أندية المعلمين لتعزيز الوعي الوطني وترسيخ القيم المرتبطة بالفضيلة الفلسطينية.

كما أخل خلال الندوة عن توجه المديرية لإقامة شراكة استراتيجية مع "منتدى القدس الثقافي"، تهدف إلى إنشاء زوايا ثقافية دائمة في أندية المعلمين، تعنى بالتعريف بالوصاية الهاشمية ودور الأردن في الحفاظ على هوية القدس.

إعلان أسماء المدارس الفائزة بجائزة الحسن بن طلال للتميز العلمي لـ2026

عمان

مؤسسات التعليم العام، ومنحت الجائزة الأولى، وقيمتها ١٠ آلاف دينار لمرسة عنية الثانوية الشاملة للبنين/ اربد، عن مشروعها "نزوة العلم"، والجائزة الثانية، قيمتها ٧ آلاف دينار منحت لمرسة حي الضباط الثانوية المختلطة / المفرق عن مشروعها "منظلة الأمان

الرقمي"، أما الجائزة الثالثة وقيمتها ٥ آلاف دينار مناصفة ما بين كل من: مدرسة رحبة ركا الثانوية الثانوية للبنين/ المفرق، عن مشروعها "المختبر الافتراضي الأردني"، ومدرسة الجزيرة / عمان عن مشروعها "الحلول القائمة على الطبيعة- جسر بين المدرسة والمجتمع لمواجهة التحديات البيئية". وقال الرفاعي، إن الجائزة تمثل قصة نجاح كبيرة منذ انطلاقتها، وجاءت لتشجيع النشاطات العلمية والعملية والتكنولوجية في المؤسسات المعنية بالتعليم والتدريب، مؤكداً أنها حملت اسم صاحب السمو الملكي الأمير الحسن

مؤسسات التعليم العام، ومنحت الجائزة الأولى، وقيمتها ١٠ آلاف دينار لمرسة عنية الثانوية الشاملة للبنين/ اربد، عن مشروعها "نزوة العلم"، والجائزة الثانية، قيمتها ٧ آلاف دينار منحت لمرسة حي الضباط الثانوية المختلطة / المفرق عن مشروعها "منظلة الأمان

الرقمي"، أما الجائزة الثالثة وقيمتها ٥ آلاف دينار مناصفة ما بين كل من: مدرسة رحبة ركا الثانوية الثانوية للبنين/ المفرق، عن مشروعها "المختبر الافتراضي الأردني"، ومدرسة الجزيرة / عمان عن مشروعها "الحلول القائمة على الطبيعة- جسر بين المدرسة والمجتمع لمواجهة التحديات البيئية". وقال الرفاعي، إن الجائزة تمثل قصة نجاح كبيرة منذ انطلاقتها، وجاءت لتشجيع النشاطات العلمية والعملية والتكنولوجية في المؤسسات المعنية بالتعليم والتدريب، مؤكداً أنها حملت اسم صاحب السمو الملكي الأمير الحسن

مؤسسات التعليم العام، ومنحت الجائزة الأولى، وقيمتها ١٠ آلاف دينار لمرسة عنية الثانوية الشاملة للبنين/ اربد، عن مشروعها "نزوة العلم"، والجائزة الثانية، قيمتها ٧ آلاف دينار منحت لمرسة حي الضباط الثانوية المختلطة / المفرق عن مشروعها "منظلة الأمان

خبراء: سيادة الأردن خط أحمر والاعتداءات الخارجية خرق فاضح للقانون الدولي

عمان

الاقتصادي للدول المتضررة، الأمر الذي يتعارض مع قواعد القانون الدولي الإنساني التي تؤكد ضرورة حماية المدنيين والمنشآت المدنية أثناء النزاعات.

من جانبه، أوضح أستاذ القانون الدولي في الجامعة الأردنية، الدكتور عمر العكور، أن الموقف القانوني للأردن يستند بوضوح وثبات إلى نصوص ميثاق الأمم المتحدة لعام ١٩٤٥ التي تحظر استخدام القوة لحل النزاعات بين الدول، وللجوء إلى الوسائل السلمية كالمفاوضات والوساطة. وأشار إلى أن الميثاق الأممي يحرم اللجوء إلى القوة إلا في حالتين حصريتين، هما الدفاع الشرعي عن النفس، أو تنفيذ قرارات مجلس الأمن بموجب الفصل السابع، مشدداً على أن الموقف الأردني ينسجم تماماً مع القانون الدولي الذي يمنع كل دولة حق الحفاظ على سيادتها المطلقة على إقليمها الوطني البري والجوي البحري.

واكد حق المملكة المطلق في حماية أمنها الوطني من أي مساس أو انتهاك لسيادتها، قائلاً إن إطلاق المسميات والصواريخ فوق سماء الأردن انتهاك صارخ لقواعد القانون الدولي العام، وما تقوم به المملكة هو ممارسة حقها المشروع في الدفاع عن الوطن وحماية أرواح المواطنين. وأشار إلى أن الممارسات التي تستهدف الأردن أو دول الخليج العربي تمثل انتهاكاً للسيادة وتهديداً للمدنيين، خاصة مع سقوط مقذوفات في مناطق سكنية، مؤكداً أن القانون الدولي الإنساني يجرم الاعتداء على المدنيين والمنشآت الحيوية كمراكز الطاقة، باعتبارها جريمة حرب تقع ضمن اختصاص المحكمة الجنائية الدولية.

وبيّن العكور أن الأردن، ومنذ بدء النزاع، يتبنى رؤية جلالة الملك عبدالله الثاني بضرورة تغليب لغة الحوار والعقل والمنطق، وأن المملكة ليست طرف ضد آخر، بل تقف مع صون سيادتها التي

أكد خبراء في الدراسات الاستراتيجية والقانون الدولي وحقوق الإنسان، أن الاعتداءات على الأراضي والأجواء الأردنية ودول الخليج، تمثل خرقاً جسيماً لمبادئ القانون الدولي وميثاق الأمم المتحدة الذي يحظر استخدام القوة أو التهديد بها. وقالوا لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن محاولات استغلال المجال الجوي الأردني أو استهداف المنشآت الحيوية ومناطق التجمعات السكنية والمسببات والمقذوفات، لا تعد خرقاً للسيادة الوطنية فحسب، بل تمثل تهديداً مباشراً للأمن الإقليمي واعتداءً على القواعد الدولية الإنسانية التي ترمح ترؤيع المدنيين.

وشددوا على أن المملكة، وبالأستناد إلى رؤية جلالة الملك عبد الله الثاني، تتبنى خيار الحوار والحلول السياسية لخفض التصعيد، مع احتفاظها بحقها المشروع والمطلق في الدفاع عن أمنها وصون مقدراتها ضد أي عبث أو مخططات تسعى لزعزعة استقرار المنطقة. وقال أستاذ الدراسات الاستراتيجية في جامعة الحسين بن طلال، الدكتور حسن الدعجة، إن الاعتداءات الإيرانية على الأردن ودول الخليج تمثل خرقاً واضحاً لمبادئ القانون الدولي الإنساني والقواعد الدولية، وفي مقدمتها احترام سيادة الدول وعدم استخدام القوة أو التهديد بها في العلاقات الدولية.

وبيّن أن هذه الاعتداءات تشكل سلوكاً يهدد منظومة الأمن الإقليمي ويقوض أسس الاستقرار التي تقوم عليها العلاقات بين الدول، لا سيما في منطقة تشهد أصلاً مستويات عالية من التوتر والتعقيد السياسي والعسكري.

وأشار إلى أن استهداف البنية التحتية الحيوية، بما في ذلك منشآت الطاقة والمرافق الخدمية، يمثل تهديداً مباشراً لحياة المدنيين ومقومات الاستقرار

10 أسباب وراء ألم الأذن



تصيب الأذن الخارجية وقناة الأذن، وغالباً ما تنتج عن بكتيريا موجودة في مياه غير نظيفة تدخل إلى الأذن، ولا ترتبط دائماً بالسباحة. ومن أعراضها ألم الأذن، والحكة، والإفرازات، والتورم.

٩. اضطرابات المفصل الصدغي الفكي تشمل اضطرابات المفصل الصدغي الفكي مجموعة من الحالات التي تؤثر في وظيفة الفك وعضلاته، ويُعد ألم الأذن من أعراضها الشائعة. وقد تتوافق هذه الحالة مع طنين في الأذنين، وضعف في السمع، وتيبس في الفك، أو صعوبة في فتحه وإغلاقه.

١٠. التهاب اللوزتين: اللوزتان غدتان لمخاويتان تقعان في الجزء الخلفي من الفم، وقد تنتهجان نتيجة عدوى، وهو ما يُعرف بالتهاب اللوزتين. ومن أبرز أعراضه صعوبة البلع وألم الحلق، كما يُعد ألم الأذن عرضاً مرافقاً شائعاً في هذه الحالة.

بكتيرية، خاصة عندما تنسد قناة إستاكيوس، وتتملئ بالسوائل. وتُعد التهابات الأذن أكثر شيوعاً لدى الأطفال. ومن أبرز أعراضها: ألم الأذن، والحُمى، والاحترقان، وخروج إفرازات من الأذن، إلى جانب الإحساس بالامتلاء.

٥. تمرّق طبلة الأذن يمكن أن تؤدي التغيرات في الارتفاع، مثل تلك التي تحدث أثناء الطيران أو الغوص أو القيادة في المناطق الجبلية، إلى ما يُعرف برضح الأذن الضغطي. ويحدث ذلك عندما يختلف الضغط داخل الأذن عن الضغط الخارجي. وتشمل الأعراض الشعور بانسداد الأذنين، والدوار، وضعف السمع، وأحياناً نَزف الأنف، وغالباً ما يساعد التنأوب أو مضغ العلكة أو البلع على تخفيف الألم من خلال فتح قناة إستاكيوس، فيما يُعرف بـ«فرقة الأذن».

٨. أذن السباح يمكن أن تؤدي التغيرات في الارتفاع، مثل تلك التي تحدث أثناء الطيران أو الغوص أو القيادة في المناطق الجبلية، إلى ما يُعرف برضح الأذن الضغطي. ويحدث ذلك عندما يختلف الضغط داخل الأذن عن الضغط الخارجي. وتشمل الأعراض الشعور بانسداد الأذنين، والدوار، وضعف السمع، وأحياناً نَزف الأنف، وغالباً ما يساعد التنأوب أو مضغ العلكة أو البلع على تخفيف الألم من خلال فتح قناة إستاكيوس، فيما يُعرف بـ«فرقة الأذن».

٨. أذن السباح تُعد «أذن السباح» حالة من الالتهاب أو التهاب

وكالات يُعد ألم الأذن من الأعراض المزعجة التي قد تتراوح حدتها بين البسيطة والشديدة، وقد يظهر بشكل مفاجئ أو يتطور تدريجياً. ولا يقتصر مصدر هذا الألم على الأذن نفسها، بل قد يكون ناتجاً عن مشكلات صحية في أجزاء أخرى من الجسم، فيما يُعرف بالألم المحال. لذلك، فإن تحديد السبب الدقيق لألم الأذن يُعد خطوة أساسية لاختيار العلاج المناسب وتجَنّب المضاعفات المحتملة، وفقاً لما أورده موقع «هيلث». وفيما يلي أبرز عشرة أسباب، بعضها قد يفاجئك، قد تقف وراء هذا الألم:

١. نزلات البرد الشائعة تؤثر نزلات البرد في وظيفة قناة إستاكيوس، وهي قناة ضيقة تربط الجزء الخلفي من الأنف بالأذن الوسطى خلف طبلة الأذن، وتعمل على تهوية الأذن وتصريف السوائل منها. وعند التهاب بطانة هذه القناة، قد يحدث خلل في وظيفتها، مما يؤدي إلى الشعور بألم في الأذن.

٢. التهاب الجيوب الأنفية يحدث التهاب الجيوب الأنفية نتيجة عدوى بكتيرية أو فيروسية أو فطرية تصيب الجيوب الهوائية في الوجه، مما يؤدي إلى تراكم السوائل داخلها. وقد يتسبب هذا التراكم في انسداد أو التهاب قناة إستاكيوس، وبالتالي الشعور بألم في الأذن. وتشمل الأعراض المصاحبة الصداع، وألم الوجه، وسيلان الأنف، واحتقانته.

٣. الحساسية قد يؤدي التعرّض لمسببات الحساسية، مثل: حبوب اللقاح أو عث الغبار، إلى تهيج الجيوب الأنفية وظهور أعراض كالعطس واحتقان الأنف أو سيلانه. كما قد يتسبب تورّم قناة إستاكيوس الناتج عن الحساسية في الشعور بألم أو ضغط داخل الأذن.

٤. التهاب الأذن قد تصاب الأذن الوسطى بعدوى فيروسية أو

5 أطعمة تساعد على تحسين جودة النوم



النوم بساعة إلى ساعتين، قد يساعد في تنظيم هذه الدورة

٣- السلمون وتحسين النوم، وتوفّر الأسماك الدهنية مثل السلمون مزيجاً قوياً من فيتامين «د» وأحماض «أوميغا ٣» الدهنية، وهي عناصر ارتبطت في بعض الدراسات بتحسين جودة النوم.

وقالت ديفيس إن نقص فيتامين «د» يرتبط باضطرابات النوم، فيما قد تلعب أحماض «أوميغا ٣» دوراً في وظائف الدماغ وتقليل الالتهابات، وهما عاملان يمكن أن يؤثر في جودة النوم.

وأضافت أن السلمون التشيلي يُعد خياراً مميزاً بفضل احتوائه العالي على «أوميغا ٣» ومستوياته المنخفضة نسبياً من الزئبق، ما يجعله مناسباً للاستهلاك المنتظم.

٤- الحليب والزبادي توفّر منتجات الألبان ثلاثة عناصر غذائية مرتبطة بدعم النوم: التربتوفان والكالسيوم والمغنسيوم. وقالت ديفيس إن هذه المركبات ترتبط بالاسترخاء وقد تسهم في تعزيز إنتاج الميلاتونين.

وقد يساعد تناول وعاء صغير من الزبادي أو كوب من الحليب قبل النوم الجسم على الانتقال إلى حالة النوم، مع الإشارة إلى أن التأثير قد يختلف من شخص لآخر.

٥- الحنكسرات والبذور يحتوي الجوز واللوز على المغنسيوم والتربتوفان وكميات صغيرة من الميلاتونين، وهي عناصر ترتبط بالاسترخاء وتنظيم النوم. ارتبط المغنسيوم في بعض الدراسات بتحسين جودة النوم، إذ قد يساعد في تنظيم النواقل العصبية المرتبطة بالنوم وتقليل توتر العضلات. ارتبط المغنسيوم في بعض الدراسات بتحسين جودة النوم، إذ قد يساعد في تنظيم النواقل العصبية المرتبطة بالنوم وتقليل توتر العضلات.

وقالت ديفيس إن بذور اليقطين وبذور الشيا غنية بالمغنسيوم وتحتوي على بعض التربتوفان، «ما يساعد على استرخاء العضلات ودعم العمليات الطبيعية للنوم في الجسم». كما تُعد خياراً خفيفاً وسهل التناول، إذ يمكن وجبة صغيرة منها في المساء إن توفّر هذه العناصر من دون الشعور بثقل قبل النوم. ورغم أن أي طعام يفرده لا يُعد حلاً سحرياً لمشكلات النوم، فإن بعض العناصر الغذائية قد تدعم آليات النوم الطبيعية عند إدراجها ضمن نظام غذائي متوازن.

وأضافت سبرينغر أن تناول وجبات متوازنة أو وجبات خفيفة تحتوي على البروتين قد «يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم، ما يقلل من اضطرابات النوم، ويسهم في إصلاح العضلات أثناء النوم».

وكالات قد يلعب النظام الغذائي دوراً أكبر مما يُعتقد في اضطرابات النوم وصعوبة الخلود إليه.

وتشير الأبحاث إلى أن عناصر غذائية معينة – مثل التربتوفان والمغنسيوم والميلاتونين – تسهم في تنظيم دورة النوم والاستيقاظ، فيما يؤكد الخبراء أن النمط الغذائي العام يظل العامل الأهم، وليس الاعتماد على طعام محدد.

وقالت خبيرة التغذية كيلي سبرينغر لشبكة «فوكس نيوز»: «هناك اعتقاد شائع بأن بعض الأطعمة تحسن النوم، وهذا ما تدعمه الأدلة العلمية».

وأوضحت أن أحد الأسباب الرئيسية لذلك يعود إلى أن عناصر غذائية مثل التربتوفان والمغنسيوم والميلاتونين تؤدي دوراً في تنظيم النوم.

فالتربتوفان، على سبيل المثال، هو حمض أميني أساسي يحوله الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين، وهما هرمونان يساعدان في ضبط توقيت النوم.

وقالت اختصاصية التغذية أمي ديفيس إن الأطعمة الغنية بالميلاتونين والسيروتونين والمغنسيوم

وأحماض أوميغا ٣ الدهنية، إضافة إلى أحماض أمينية محددة مثل التربتوفان، قد تساعد على تعزيز الاسترخاء وتحسين جودة النوم بشكل عام. وفيما يلي خمسة أطعمة يتصح بها خبراء لإدراجها ضمن روتين المساء:

١- الكرز يُعد الكرز من بين المصادر الغذائية الطبيعية القليلة للميلاتونين، وهو الهرمون الذي يُشير إلى الجسم بأن الوقت قد حان للاسترخاء والاستعداد للنوم، حسب ديفيس. وقالت ديفيس: «تشير الأبحاث إلى أن الكرز يمكن أن يساعد في علاج الأرق وتحسين جودة النوم بشكل عام».

وقد تساعد الكرزات الحامضة في دعم النوم من خلال زيادة مستويات الميلاتونين، وفقاً لـ«كليفاند كلينك». ٢- الديك الرومي ارتبط تناول الديك الرومي بالشعور بالنعاس بعد الوجبات، خصوصاً في عيد الشكر – وهناك تفسير علمي لذلك. فهو غني بالتربتوفان، الذي يساعد الجسم على إنتاج السيروتونين والميلاتونين.

تشير الأبحاث، مع ذلك، إلى أن تأثير التربتوفان على النوم يتأثر بتركيبه النظام الغذائي ككل وبوجود عناصر غذائية أخرى.

وقالت سبرينغر: «اتباع نظام غذائي يحتوي على بروتينات كاملة، بما في ذلك التربتوفان، خصوصاً قبل

ما الذي يحدث في دماغك عندما تعاني من الألم لسنوات؟



تظهر تدريجياً تشير إلى أنها مدفوعة بتجربة الألم المطول نفسه، وهذا ليس مجرد ضعف موجود مسبقاً، إنه شيء يفعله الدماغ استجابةً للألم المستمر.

ولفهم كيفية تطور هذه التغييرات، أجرى الباحثون دراسات موازية في نماذج حيوانية للألم العصبي المزمن. ولاحظوا تطوراً واضحاً في التأثيرات السلوكية. وظهرت زيادة الحساسية للألم أولاً، تليها سلوكيات شبيهة بالقلق، ثم أعراض شبيهة بالانكئاب. ورافقت هذه التغييرات السلوكية تغيرات تدريجية في بنية الحصين ونشاطه، ما يوضح كيف يمكن للألم المطول أن يعيد تشكيل دوائر الدماغ المشاركة في التنظيم العاطفي.

وبرزت منطقة فرعية صغيرة من الحصين تعرف باسم التلفيف المسن – وهي واحدة من المناطق القليلة في دماغ البالغين حيث تستمر الخلايا العصبية الجديدة في التكون – كمرکز تنظيمي رئيسي.

وفي وقت مبكر من مسار الألم المزمن، أصبحت الخلايا العصبية المتكونة حديثاً في التلفيف المسن نشطة للغاية، ما يشير إلى أن الدماغ يحاول في البداية التكيف مع الإجهاد المستمر.

ومع ذلك، مع مرور الوقت، أصبحت الخلايا المناعية في الدماغ التي تسمى الخلايا البدينة الصغيرة نشطة بشكل غير طبيعي. وقد شكّل هذا الخلل في التواصل الطبيعي بين الخلايا العصبية والخلايا البدينة الصغيرة نقطة تحول

من استجابات دماغية تكيفية إلى إشارات مختلة. وعندما قام الباحثون بتطبيق هذا النشاط غير الطبيعي للخلايا البدينة الصغيرة في الحصين يمكن أن يساعد في منع الانكئاب لدى الأشخاص الذين يعانون من الألم المستمر، خاصة إذا تم تقديم العلاج في وقت مبكر.

والختم البروفيسور فينغ قائلاً: "ما يظهر هذا هو أن الدماغ ليس ببساطة غارقاً في الألم المزمن، إنه يحاول بنشاط تنظيم الرفاهية العاطفية. عندما يظل هذا النظام التنظيمي متوازناً، يمكن للناس أن يظلوا مرتين. وعندما يختل هذا النظام، خاصة بسبب الانكئاب في الحصين، يمكن أن يظهر الانكئاب. فهم هذه العملية يفتح إمكانيات جديدة للتدخل المبكر".

وكالات وجد علماء آليّة دماغية قد تقسر لماذا يؤدي الألم المزمن إلى الانكئاب لدى البعض دون غيرهم، ما يتحدى فكرة أن الانكئاب هو نتيجة حتمية للألم طويل الأمد، وفقاً لبحث نشرته مجلة Science.

ومن خلال الجمع بين تصوير الدماغ على نطاق واسع لدى البشر والتجارب على الحيوانات، وجد الباحثون أن الألم المستمر يدفع إلى تغييرات تدريجية في الحصين (منطقة في الدماغ تعرف بدورها في الذاكرة)، والتي تشكل ما إذا كان الناس يصابون بالانكئاب بمرور الوقت أو يظلون مرتين عاطفياً.

وقال البروفيسور جيانغفينغ فينغ من جامعة وارويك، أحد المؤلفين المشاركين في الدراسة: "غالباً ما يتطور الألم المزمن إلى انكئاب أو قلق، لكن حتى الآن لم نفهم لماذا يحدث هذا لبعض الأشخاص دون غيرهم. وتشير نتائجنا إلى أن الحصين يعمل كمرکز تحكم يساعد الدماغ على تنظيم الاستجابات العاطفية للألم طويل الأمد. الانكئاب ليس حتمياً – إنه يعتمد على كيفية استجابة هذا النظام بمرور الوقت".

ويؤثر الألم المزمن على أكثر من ٢٠٪ من البالغين في جميع أنحاء العالم ويرتبط بشكل وثيق بالقلق والانكئاب. ومع ذلك، فإن العديد من الأشخاص الذين يعانون من الألم المستمر لا يصابون بهذه الحالات، وقد ظلت الأسباب البيولوجية لهذا الاختلاف غير واضحة.

وللتحقيق، حلل الباحثون فحوصات الدماغ من مجموعات سكانية كبيرة، بما في ذلك بيانات من البنك الحيوي البريطاني (UK Biobank). ووجدوا أن الأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن، ولكن دون انكئاب، يميلون إلى إظهار حجم حصين أكبر قليلاً ونشاط متزايد في هذه المنطقة الدماغية.

ورافقت هذه التغييرات أداء أفضل في بعض مهام التعلم والذاكرة، ما يشير إلى أن الدماغ قد يقوم في البداية

باستجابة تعويضية للألم المستمر. في المقابل، أظهر الأفراد الذين يعانون من كل من الألم المزمن والانكئاب حجم حصين منخفضاً، ونشاطاً مضطرباً، وأداء إدراكي أضعف. وأشارت التحليلات الطولية إلى أن هذه التغييرات تطورت تدريجياً بمرور الوقت.

وأضاف البروفيسور فينغ: "حقيقة أن هذه التغييرات

أطعمة تتفوق على الشوفان في محتوى الألياف .. تعرف عليها

وكالات يُعد الشوفان من أشهر مصادر الألياف الغذائية، إذ يوفر نحو ٤ غرامات في الكوب الواحد، لكنه ليس الخيار الوحيد. فهناك مجموعة من الأطعمة تحتوي على نسب أعلى من الألياف، ما يساعد في الوصول إلى الكمية الموصى بها يومياً، والتي تتراوح بين ٢٥ و٣٥ غراماً للبالغين.

وبحسب تقرير نشره موقع Verywell Health، فإن إدخال هذه الأطعمة ضمن النظام الغذائي قد يعزز صحة الجهاز الهضمي ويقي من مشكلات مثل الإمساك. البقوليات في الصدارة تتصدر البقوليات قائمة الأطعمة الغنية بالألياف، ومنها: البازلاء المحققة التي تحتوي على نحو ٨,٢ غرام من الألياف لكل نصف كوب، والعدس (٧,٨ غرام لكل نصف كوب)، والفاصوليا البيضاء (١٣,٢ غرام لكل كوب)، والحمص (٦,٣ غرام لكل نصف كوب)، والفاصوليا الحمراء (٦,٥ غرام لكل نصف كوب).

وتتميز هذه الأطعمة أيضاً باحتوائها على البروتين والمعادن، ما يجعلها خياراً مثالياً للوجبات الصحية. الفواكه.. ألياف اطعم حلو كما تحتوي بعض الفواكه على كميات لافتة من الألياف، وأبرزها: التين الذي يحتوي على ٧,٣ غرام لكل نصف كوب، والقرصيا (٦,٢ غرام) ، والكمثرى (٥,٥ غرام)، والتفاح (٤,٨ غرام) والغريب فروت (٤,٩ غرام).

وتساعد هذه الفواكه في تحسين الهضم وتنظيم حركة الأمعاء، بفضل احتوائها على الألياف القابلة وغير القابلة للذوبان. خيارات أخرى مفيدة وإلى جانب البقوليات والفواكه، تشمل القائمة:

الكينوا ٥,٢١ غرام لكل كوب، والفشار المحضر بالهواء (٣,٥ غرام لكل ٣ أكواب)، ورغم أن الفشار أقل في الألياف مقارنة ببقية الخيارات، فإنه يعد وجبة خفيفة صحية إذا تم تحضيره دون دهون زائدة.

نصيحة مهمة: ويشدد الخبراء على ضرورة زيادة تناول الألياف تدريجياً. لأن الارتفاع المفاجئ قد يسبب الانتفاخ أو اضطرابات في المعدة.

كما يؤكد التقرير أن أفضل مصادر الألياف تبقى الخضراوات والفواكه والبقوليات والحبوب الكاملة، وهي أطعمة تدعم صحة القلب والدماغ والجهاز الهضمي، وتُعد أساساً لنظام غذائي متوازن.

أطعمة تتفوق على الشوفان في محتوى الألياف .. تعرف عليها

وكالات يعد الأوفكادو من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية والدهون الصحية، وتشير بعض الأبحاث إلى أن تناوله قبل النوم قد يساهم في تحسين جودة النوم والهضم وتقليل الرغبة في تناول الطعام ليلاً. ويحتوي الأوفكادو على مجموعة من الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية التي قد تساعد الجسم على الاسترخاء وتنظيم دورة النوم.

وبحسب تقرير في موقع "VeryWellHealth" الصحي، تشير دراسة حديثة إلى أن الأشخاص الذين تناولوا حبة أوفكادو يوميًا لمدة ستة أشهر سجلوا زيادة في متوسط ساعات النوم الليلية. ويرجع الباحثون أن هذا التأثير يعود إلى عدة عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أوفكادو يوميًا يعيد إلى عده عناصر غذائية في الأوفكادو، أبرزها المغنسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتنظيم هرمون الميلاتونين المسؤول عن دورة النوم. والتربتوفان وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين والميلاتونين اللذين يلعبان دوراً مهماً في الجهاز الهضمي. وقد أظهرت دراسة إن تناول حبة أ

هل اقتربنا من الوصول إلى شبكات 6 جي؟ وما فائدتها لنا؟



«ذا فيرج» التقني الأمريكي، إذ أن الجيل السابق «ه جي» ظهر للمستخدمين في 2019، وتستغرق دورة تطوير الأجيال الجديدة لشبكات الاتصال 10 سنوات تقريباً. ولكن، يشير التقرير إلى أن ما يشمله «6 جي» وما يقدمه للمستخدمين ما زال قيد التطوير من قبل الاتحاد الدولي للاتصالات (ITU) التابع للأمم المتحدة، لذلك لا يمكن بشكل واضح تحديد ما يقدمه الجيل السادس.

ورغم هذا، فإن التقارير التي تظهر من مختلف المصنعين تشير إلى مستوى السرعات التي قد تأتينا مع الجيل السادس وشبكات الاتصال، إذ تمكن العلماء الصينيون من تطوير شريحة «6 جي» اختبارية وصلت إلى سرعات نقل تخلفت 100 غيغابت في الثانية الواحدة، وهو ما يتفوق على السرعات الموجودة حالياً في شبكات الجيل الخامس، وذلك حسب تقرير صحيفة «ساوث تشاينا مورنينغ بوست».

4 سنوات حتى نراه يقول ديفيد ويتكوفسكي، عضو بارز في معهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات العالمي، إن ما يفصلنا عن شبكات «6 جي» هو 4 سنوات فقط، إذ يتوقع ظهورها في عام 2030 وانتشارها بين المستخدمين بناءً على دورة تطوير التقنيات الشهيرة، وفق تقرير موقع «وايرد».

مايكروسوفت تعد بإصلاح ويندوز 11.. أداء أسرع وتجربة أقل إزعاجاً



وتعمل الشركة على حل مشكلات تشغيل الأجهزة من وضع السكون، التي أثرت دوماً في الحواسيب المحمولة وأجهزة الألعاب. وفي خطوة طال انتظارها، تتيح مايكروسوفت إعادة تشغيل الجهاز أو إيقافه دون فرض تثبيت التحديثات، مع اعتماد إعادة تشغيل شهرية واحدة بدلاً من التحديثات المتكررة.

وتعمل مايكروسوفت على تحسين سرعة استجابة قائمة «أبدأ»، عبر نقل مزيد من مكونات النظام إلى إطار WinUI3، إلى جانب توحيد تصميم شريط المهام والقائمة، كما تطوّر تجربة البحث لتقديم نتائج أوضح وأكثر موثوقية، مع فصل واضح بين نتائج الجهاز والويب.

تصميمات أخرى إضافية تسعى مايكروسوفت أيضاً إلى جعل بيئة «Windows Subsystem for Linux» تحظى بتحسينات ملحوظة، تشمل أداءً أسرع لنقل الملفات بين ويندوز ولينكس، وتحسين الاتصال الشبكي، وتبسيط تجربة الإعداد الأولي، كما تضيف الشركة أدوات إدارة أفضل للمؤسسات.

وتؤكد مايكروسوفت أنها ستعامل بحذر أكبر مع إدماج الذكاء الاصطناعي في النظام، مع التركيز على الشفافية ومنح المستخدمين مزيداً من التحكم، بهدف تحسين التجربة بدلاً من تعقيدها.

ومن المقرر أن تخضع هذه التغييرات لاختبارات مجتمع المختبرين «Windows Insider» خلال الأشهر المقبلة، بالتوازي مع تحديث منصة «Feedback Hub» لتسهيل إرسال الملاحظات. ومع اتساع خطة الإصلاح، ما زالت هنا بعض القضايا المثيرة للجدل، مثل فرض استخدام متصفح «إيدج» ومحرك «بينج» على المستخدمين افتراضياً، دون معالجة مباشرة من مايكروسوفت.

وكالات لم تقدم شبكات الجيل الخامس الخلوية الطفرة التي كان ينتظرها المستخدمون، إذ إن الزيادة في سرعة استقبال البيانات وإرسالها لم تختلف كثيراً عن شبكات الجيل الرابع من فئة «إل تي إي»، حسب تقرير موقع «وايرد» التقني الأمريكي.

ورغم هذا، فإن شبكات الجيل الخامس فتحت الباب أمام مجموعة من التقنيات الجديدة والتطبيقات الذكية مثل «أوبر»، كما جاء في التقرير.

ويبدو أن الجيل الجديد من شبكات الاتصال الخلوية الذي يعرف تجارياً في الوقت الحالي باسم الجيل السادس «6 جي» (6G) قارب على الوصول والانتشار في أرجاء العالم، وقد شهد مؤتمر الجوال العالمي (MWC) الذي أقيم في برشلونة مطلع مارس/آذار الجاري استعراض تقنيات 6 جي بشكل مكثف عن الأعوام الماضية.

ولكن متى يصل الجيل السادس إلى المستخدمين، وهل سيقدّم نقلة في سرعات الاتصال أو التقنيات الجديدة بشكل أكثر وضوحاً من الجيل السابق؟

ما هو الجيل السادس؟ وما زالت تقنيات «6 جي» وما تقدمه للمستخدمين تحت التطوير وقد لا نراها قبل عام 2030، حسب تقرير موقع

فضيحة في «ميتا».. نظام ذكاء اصطناعي يسرب بيانات حساسة وكالات

خرج نظام الذكاء الاصطناعي في شركة التكنولوجيا الأمريكية «ميتا» بلافورمس، عن السيطرة، ما أدى إلى كشف بيانات حساسة خاصة بالشركة والمستخدمين لموظفين غير مصرح لهم بالوصول إليها.

وذكر تقرير الشركة حول الواقعة، أن أحد موظفي «ميتا» نشر على منتدى داخلي طلباً للمساعدة في مسألة تقنية - وهو إجراء روتيني، إلا أن مهندسا آخر طلب من نظام الذكاء الاصطناعي تحليل السؤال، فنشر النظام رداً دون استئذان المهندس قبل مشاركته.

واتضح أن نظام الذكاء الاصطناعي لم يقدم نصيحة سليمة، فقد اتخذ الموظف الذي طرح السؤال إجراءات محددة بناءً على توجيهات النظام، ما أدى دون قصد إلى إتاحة كميات هائلة من بيانات الشركة والمستخدمين للمهندسين، غير المصرح لهم بالوصول إليها، لمدة ساعتين.

وصنفت «ميتا» الحادثة على أنها «خطورة من الفئة 1»، وهي ثاني أعلى مستوى خطورة في نظام الشركة الداخلي لقياس المشكلات الأمنية.

وسبق أن شكلت أنظمة الذكاء الاصطناعي الخارجة عن السيطرة مشكلة في «ميتا»؛ إذ نشرت سمر يو، مديرة السلامة والتنسيق في شركة «ميتا» سوبرانتيغنس، منشوراً على موقع التواصل الاجتماعي «إكس» في الشهر الماضي تصف فيه كيف قام برنامجها الآلي «أوبن كالدو» بحذف صندوق بريدها الوارد بالكامل، رغم أنها طلبت منه التأكد منها قبل اتخاذ أي إجراء.

وبرغم ذلك، يبدو أن شركة «ميتا» متفائلة بشأن إمكانيات الذكاء الاصطناعي؛ إذ استحوذت في الأسبوع الماضي على «مولتوبو»، وهي منصة تواصل اجتماعي شبيهة بموقع «ريديت»، مصممة خصيصاً لبرامج «أوبن كالدو» للتواصل فيما بينها.

إعدادات بسيطة تحسن

تجربة المشي في خرائط غوغل

وكالات أصبحت خدمة خرائط غوغل للكثيرين الأداة اليومية للتنقل، لكن بعض المستخدمين لا يشعرون بالراحة مع واجهة المشي الافتراضية لأنها تقدم معلومات أقل من المتوقع.

عند السير في شوارع مزدحمة أو مناطق غير مألوقة، قد لا تسمع إشارات صوتية كافية، أو لا تتمكن اتجاهات واضحة بما يكفي، مما يجعلك تشك في أنك على الطريق الصحيح.

ومع تزايد الاعتماد على التطبيق خلال الرحلات والتنقل داخل المدن، هناك مجموعة من الإعدادات التي من شأنها أن تحسن بشكل كبير تجربة المشي، وتجعل الخرائط أكثر فائدة وسهولة في الاستخدام.

إعدادات الصوت التفصيلي أحد الإعدادات التي تحدث فرقاً كبيراً عند تفعيلها هي التوجيه الصوتي التفصيلي Detailed Voice Guidance، وهي ميزة توفر تعليمات صوتية أكثر اكتمالاً خلال المشي.

عند تفعيل هذه الميزة من إعدادات التطبيق، يمكنك أن تسمع ليس فقط إشارات التحول، بل أيضاً معلومات إضافية مثل المسافة المتبقية حتى النقطة التالية والتأكيدات الصوتية بأنك تسير في الطريق الصحيح، مما يقلل حاجتك للنظر إلى الشاشة باستمرار.

هذه الميزة كانت في الأصل مصممة لمساعدة ذوي الإعاقات البصرية، لكنها أثبتت فائدتها للجميع لأنها تعزز ثقة المستخدم أثناء التنقل سيراً على الأقدام. للوصول إلى هذه الميزة، يجب الضغط على صورة ملفك الشخصي والدخول إلى الإعدادات واختيار التنقل ومن ثم تفعيل خيار الصوت التفصيلي للمشي. بهذا التغيير البسيط، ستسمع تعليمات أكثر تفصيلاً وبوضوح أكبر، مما يجعل تجربة المشي أكثر راحة.

فوائد إضافية إلى جانب الصوت التفصيلي، هناك إعدادات أخرى يمكن تحسينها مثل تغيير سرعة الصوت في الإرشادات، أو التأكد من أن خيار اتجاهات المشي يتم تفعيله بدلاً من القيادة أو الدراجات عندما تخطط لمسار قصير، وهو ما قد يجعل التطبيق يختار تلقائياً أسلوباً غير مناسب لك إذا لم تنتبه لذلك. كما أن المستخدمين ينصحون بإعادة ضبط تفضيلات النقل الافتراضية داخل التطبيق لضمان توجيهات أكثر دقة وفق أسلوب السفر الذي تريد استخدامه.

MacBook Neo يدفع مبيعات ماك..

وأبل تحقق رقماً قياسياً تاريخياً

وكالات أعلنت شركة أبل تحقيق رقم قياسي جديد في مبيعات أجهزة ماك، مدفوعاً بالإقبال القوي على الحاسوب المحمول المنخفض التكلفة MacBook Neo، الذي يستهدف شريحة المستخدمين الجدد.

وقال الرئيس التنفيذي لشركة أبل، تيم كوك، إن حواسيب ماك سجلت «أفضل أسبوع إطلاق» فيما يتعلق بقدوم مستخدمين جدد إلى منظومة ماك، في إشارة إلى نجاح الجهاز الجديد في جذب عملاء جدد لحواسيب ماك، أو انتقالهم من حواسيب أخرى بنظام ويندوز.

جهاز منخفض السعر بمواصفات قوية طرحت أبل جهاز «MacBook Neo» في 11 مارس، بسعر يبدأ من 600 دولار، أو 2600 درهم إماراتي في الإمارات العربية المتحدة، أو 2800 ريال سعودي في المملكة العربية السعودية، مع تخفيض يعادل 100 دولار أمريكي للطلاب، بسعة تخزين تبدأ من 256 جيجابايت.

ويعدّ الجهاز على معالج Pro A18، وهو المعالج نفسه المستخدم في هواتف آيفون 16 برو، مما يمنحه أداءً قوياً ضمن فئة الأجهزة الاقتصادية، مع ذاكرة عشوائية قدرها 8 جيجابايت.

ويتوفر الجهاز بأربعة ألوان، وهي الفضي والأزرق النيلي والوردي الهادئ والأصفر (سيتروس). ويزن الجهاز نحو 1.23 كيلوجرام، مما يجعله مناسباً للحمل بسهولة. ويوفر الجهاز عمر بطارية قد يصل إلى 16 ساعة، وفقاً لأبل.

وجاء إطلاق «MacBook Neo» بالتزامن مع تحديثات واسعة في سلسلة ماك، إذ كشفت أبل أيضاً عن نسخ جديدة من MacBook Air بمعالج M3، و MacBook Pro بمعالجي Pro M3 و Max M3، مما جعل أسبوع الإطلاق حافلاً بالإصدارات الجديدة.

ومع ذلك، فإن التقديرات تشير إلى أن الجهاز المنخفض التكلفة كان العامل الرئيسي وراء ارتفاع عدد المستخدمين الجدد.

وتراهن أبل على هذا الإصدار لتعزيز انتشار حواسيب ماك في فئة المستخدمين الجدد، خاصة مع تسعير تنافسي وأداء محسّن مقارنة بالحواسيب الاقتصادية التقليدية.

انتظار شراء هواتف جديد في 2026 قد يكلفك أكثر



دورات ترقية أطول: مع تباطؤ الابتكار، يحتفظ المستخدمون بأجهزتهم لفترات أطول، ما يجعل انتظار الجيل القادم غالباً لا يقدم تحسينات كبيرة. وأقوع الخصومات في 2026

انخفاض كبير في التخفيضات: الخصومات الكبيرة التي كانت شائعة سابقاً أصبحت نادرة، حتى خلال الأحداث الكبرى للبيع. تحمي العلامات التجارية أسعارها للحفاظ على مكانة المنتج وهوامش الربح، خاصة في الفئات العليا والمتوسطة العليا.

العروض المشروطة والطلب: معظم التخفيضات الآن مشروطة بعروض البنوك أو استبدال الأجهزة أو حزم إضافية، وهي لا تناسب جميع المشترين.

كما أن الطلب المرتفع على بعض الموديلات يحافظ على الأسعار مستقرة، فيما تؤثر ضغوط سلاسل التوريد العالمية أيضاً على الأسعار والتوافر.

ميزة الشراء المبكر في النهاية، سوق الهواتف الذكية في 2026 يتطلب إعادة النظر في استراتيجيات الشراء التقليدية.

الأسعار أكثر استقراراً، الابتكارات تدريجية، وتأجيل الشراء لا يضمن الحصول على أفضل صفقة.

بالنسبة لمعظم المستخدمين، خصوصاً من يحتاجون لترقية أجهزتهم، أصبح الشراء المبكر أكثر عملية وأفضل مالياً، حيث أصبح التوقيت أهم من الانتظار.

وكالات إذا كنت تخطط لترقية هاتفك الذكي هذا العام، فقد يكون الانتظار للحصول على أفضل صفقة استراتيجية أقل جدوى مما كانت عليه سابقاً.

ففي عام 2026، تغيرت ديناميكيات السوق بشكل كبير، مع تحولات في الأسعار ودورات الترقية واستراتيجيات العلامات التجارية، ما يجعل الشراء المبكر غالباً الخيار الأكثر ذكاءً، بحسب تقرير نشره موقع "gizmochina" واطلعت عليه "العربية Business".

تغيرات جوهرية في سوق الهواتف أسعار أكثر نباتاً: لم يعد انتظار عدة أشهر بعد إطلاق الهاتف يعني تلقائياً انخفاض الأسعار.

كثير من الهواتف الجديدة تحافظ على سعرها الأصلي لفترات أطول، وقد ترتفع بعض الأسعار بسبب الطلب المرتفع وقلة العروض.

استراتيجيات العلامات التجارية: الشركات باتت تتحكم بشكل أكبر في التسعير، مع التركيز على عروض البنوك، ومكافآت استبدال الأجهزة، والصفقات المجمعمة بدلاً من الخصومات المباشرة.

ورغم أن هذه العروض تضيف قيمة، إلا أنها لا تعني انخفاضاً حقيقياً في السعر على المدى الطويل.

ترقيات طفيفة: الهواتف الذكية وصلت إلى مرحلة نضج، حيث أصبحت التحسينات بين جيل وآخر محدودة، مثل كاميرات أفضل قليلاً، أداء محسّن بشكل هامشي، أو تعديلات تصميمية طفيفة.

واتساب تختبر ترجمة فورية للرسائل تدعم 21 لغة



وكالات وتشير المعلومات إلى أن الميزة سوف تدعم ترجمة المحادثات بالكامل، سواء في الدردشات الفردية أو الجماعية، بشرط استخدام المشاركين اللغة نفسها. حماية الخصوصية عبر المعالجة المحلية

تعتمد الميزة على حزم الترجمة الموجودة في الأجهزة، وهي تعمل مباشرة محلياً فيها دون إرسال البيانات إلى خوادم خارجية. ويضمن هذا النهج بقاء الترجمة ضمن نطاق الجهاز، مع الحفاظ على آلية التشفير التام بين الطرفين، مما يعزز مستوى الخصوصية والأمان.

وتشمل اللغات المدعومة حالياً العربية والإنجليزية والفرنسية والألمانية والإيطالية والإسبانية والصينية واليابانية والكورية والهندية والروسية والتركية وغيرها، بإجمالي يصل إلى 21 لغة.

ومن المتوقع أن يتوسع الدعم تدريجياً بإضافة لغات جديدة لاحقاً. ولم تكشف واتساب حتى الآن عن موعد رسمي لإطلاق الميزة؛ إذ ما زالت قيد الاختبار ضمن النسخ التجريبية، مما يعني أن توفرها النهائي سوف يعتمد على نتائج الاختبارات والتطويرات القادمة.

تستعد شركة واتساب لإطلاق ميزة جديدة تتيح ترجمة الرسائل تلقائياً وينحو فوري داخل المحادثات في هواتف آيفون، بهدف تسهيل التواصل بين المستخدمين بمختلف اللغات.

وبحسب تقارير حديثة، فقد ظهرت الميزة في النسخة التجريبية من التطبيق لهواتف آيفون عبر منصة TestFlight في متجر آب ستور، وقد تضمنت خياراً جديداً داخل كل محادثة باسم «ترجمة الرسائل»، وتسمح الميزة بترجمة كافة الرسائل الواردة تلقائياً بمجرد تفعيلها.

ترجمة تلقائية داخل المحادثات عند تشغيل الميزة، يحدد المستخدم اللغة الأصلية للرسائل واللغة المستهدفة للترجمة، لتظهر الرسائل الجديدة مُترجمة فور وصولها دون الحاجة إلى أي تدخل يدوي.

وتُعد هذه الخطوة تطويراً مهماً مقارنة بالطريقة الحالية، التي تتطلب الضغط المطول على الرسالة ثم اختيار خيار الترجمة يدوياً.



الإبريق الزجاجي يجعل الشاي أكثر فائدة صحياً



غرامات من أوراق الشاي في كل إبريق، ثم أضيف ١٢٥ مليلتراً من الماء المغلي، وترك ليترقع لمدة خمس دقائق. وبعد ذلك جرى تدوير الأباريق برفق ثلاث مرات في حركة دائرية، قبل أن يُسكب الشاي - بدرجة حرارة تتراوح بين ٧٠ و٨٠ درجة مئوية - في أكواب جرى تسخينها مسبقاً. وأفاد علماء تايوانيون، من جامعة تايبتونغ الوطنية، بأنهم فوجئوا باكتشاف أن الشاي الأسود التقليدي يحتوي على تركيز أعلى من مركبات الكاتيشين - مضادات أكسدة تحمي الخلايا من التلف - مقارنة بالشاي الأخضر، الذي لطالما اعتُبر الخيار الأكثر صحة. ورغم أن إبريق الشاي الخزفي قد يُعتبر أكثر فحامة، فإنه حصل على أدنى تقييم وفي المقابل، يمنح الإبريق الفخاري - مثل الإبريق التقليدي المعروف باسم «براون بيتي» - الشاي مذاقاً أكثر توازناً. ودرس الباحثون ما إذا كانت المادة التي يُصنع منها إبريق الشاي يمكن أن تؤثر في فوائده الصحية ومداه، واختبروا خمسة أنواع من الأباريق: الفخار، والزجاج، والفولاذ المقاوم للصدأ، والسيليكا جل، والخزف. وخلال التجربة، أعد ما مجموعه ٥٨٥ كوباً من الشاي، باستخدام أنواع الشاي الأسود والأخضر والأولونغ. وجرت التجارب وفق منهج علمي صارم؛ إذ وُضع ثلاثة

وكالات هل ترغب في احتساء كوب من الشاي؟ يقول علماء إن إعداده في إبريق زجاجي قد يحمل فوائد صحية أكبر. خلص باحثون إلى أن كوب الشاي الأسود، يحتوي على أعلى مستويات مضادات الأكسدة المفيدة للجسم، عندما يجري تحضيره في إبريق مصنوع من الزجاج أو السيليكا، وفي المقابل، يمنح الإبريق الفخاري - مثل الإبريق التقليدي المعروف باسم «براون بيتي» - الشاي مذاقاً أكثر توازناً. ودرس الباحثون ما إذا كانت المادة التي يُصنع منها إبريق الشاي يمكن أن تؤثر في فوائده الصحية ومداه، واختبروا خمسة أنواع من الأباريق: الفخار، والزجاج، والفولاذ المقاوم للصدأ، والسيليكا جل، والخزف. وخلال التجربة، أعد ما مجموعه ٥٨٥ كوباً من الشاي، باستخدام أنواع الشاي الأسود والأخضر والأولونغ. وجرت التجارب وفق منهج علمي صارم؛ إذ وُضع ثلاثة

كيف تتجنبين انقطاع الطمث قبل

الأوان؟ هذه علامات يرسلها جسدك



اضطرابات الهرمونات مثل مشكلات الغدة النخامية أو البيض قصور المبيض المبكر بعض العلاجات الطبية مثل العلاج الكيميائي أو بعض الأدوية الهرمونية وفي بعض الحالات يكون انقطاع الطمث نتيجة اضطراب في الدماغ أو الغدة النخامية التي تتحكم في إفراز الهرمونات المسؤولة عن الدورة الشهرية. عواقب محتملة إذا استمر الانقطاع يؤكد مختصون أن استمرار انقطاع الطمث دون علاج قد يترتب عليه عدد من المشكلات الصحية، منها: ضعف كثافة العظام وزيادة خطر الكسور ارتفاع احتمال الإصابة بأمراض القلب تأثيرات نفسية مثل القلق أو تقلب المزاج مشكلات في الخصوبة وصعوبة الحمل كما قد يؤدي نقص الإستروجين إلى فقدان تدريجي في كتلة العظام، وهو ما يزيد خطر الإصابة بهشاشة العظام في المستقبل. متى يجب استشارة الطبيب؟تنصح الجمعية الألمانية للغدد الصماء بمراجعة الطبيب إذا استمر انقطاع الدورة الشهرية لأكثر من ثلاثة أشهر، خاصة إذا ترافق مع أعراض أخرى مثل الإرهاق الشديد أو التعرض لكسور متكررة أو تغيرات واضحة في الوزن، وفي كثير من الحالات يعتمد العلاج على معالجة السبب الأساسي، وقد يشمل العلاج الهرموني أو تعديل نمط الحياة مثل تحسين التغذية وتقليل التوتر وتنظيم النشاط البدني.

وكالات قد تعتقد بعض النساء أن غياب الدورة الشهرية أمر عابر، لكن الخبراء يؤكدون أن انقطاع الطمث خلال سنوات الإنجاب قد يكون مؤشراً صحياً يستدعي الانتباه، خصوصاً إذا استمر لفترة طويلة دون سبب واضح. وتشير الجمعية الألمانية للغدد الصماء إلى أن انقطاع الطمث لدى النساء في سن الإنجاب قد يحدث لأسباب مختلفة، من بينها الحمل، أو استخدام حبوب منع الحمل، أو تناول بعض الأدوية، إضافة إلى التوتر النفسي الشديد أو الإفراط في ممارسة الرياضة. انخفاض هرمون الإستروجين عند توقف الدورة الشهرية تنخفض عادة مستويات هرمون الإستروجين، وهو هرمون أساسي لا يقتصر دوره على تنظيم الدورة الشهرية فحسب، بل يلعب أيضاً دوراً مهماً في الحفاظ على صحة العظام والقلب والحالة النفسية للمرأة. ويحذر خبراء الصحة من أن نقص الإستروجين لفترات طويلة قد يؤدي إلى تراجع كثافة العظام وزيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام والكسور، كما قد يؤثر في صحة القلب والأوعية الدموية. أسباب شائعة لانقطاع الطمث إلى جانب الحمل واستخدام موانع الحمل، تشمل الأسباب المحتملة لانقطاع الدورة الشهرية: التوتر والضغط النفسي الشديد فقدان الوزن الشديد أو اضطرابات الأكل الإفراط في ممارسة الرياضة

هل يصبح الباراكسانثين

البديل الصحي للكافيين؟

الحالات، إضافة إلى تأثيرات أقل على القلب والجهاز الهضمي. ليس بديلاً مثاليًا ورغم هذه المؤشرات الإيجابية، يحذر مختصون من التسرع في اعتباره بديلاً مثاليًا، إذ لا يتوفر الباراكسانثين بشكل طبيعي في الأطعمة، بل يُستهلك غالبًا عبر مكملات غذائية أو مشروبات طاقة مصنعة، كما لا توجد حتى الآن إرشادات واضحة للجرعات المناسبة، نظرًا لحداثته استخدامه. ويشير خبراء إلى أن بعض المنتجات التي تحتوي عليه قد تكون غنية بالسكريات أو مكونات أخرى تقلل من فوائده الصحية. وفي النهاية، قد يشكل الباراكسانثين خيارًا مناسبًا لمن يبحثون عن فوائد الكافيين دون آثاره المزعجة، إلا أن استهلاكه يتطلب الحذر، خاصة لدى الحوامل أو الأشخاص الحساسين للمنبهات، مع ضرورة استشارة المختصين قبل اعتماده بشكل منتظم.

وكالات بدأ مركب الباراكسانثين يلفت الأنظار كبديل محتمل للكافيين، خاصة مع تزايد الاهتمام بالمشروبات التي تعزز التركيز دون آثار جانبية مزعجة، ويُعد هذا المركب الناتج الأساسي من تفكك الكافيين في الجسم، إذ يحول الجسم نحو ٨٠٪ من الكافيين المستهلك إلى باراكسانثين. ورغم أنه يعمل بطريقة مشابهة للكافيين من خلال حجب مستقبلات الأدينوزين المسؤولة عن الشعور بالتعب، إلا أن تأثيره داخل الجسم يختلف، ما دفع الباحثين لدراسة مزاياه المحتملة. وبحسب خبراء تغذية، قد يوفر الباراكسانثين عدة فوائد مقارنة بالكافيين التقليدي، أبرزها تقليل الأعراض الجانبية مثل القلق أو الارتجاف، نظرًا لعمره النصف الأقدم، ما يعني خروجه من الجسم بسرعة أكبر. كما تشير دراسات أولية إلى قدرته على تحسين سرعة الاستجابة والتركيز بدرجة قد تفوق الكافيين في بعض

دراسة: نبات طبيعي قد

يحارب السكري والسرطان

وكالات كشفت دراسة علمية حديثة عن إمكانات صحية كبيرة لنبات القرع المر، المعروف علمياً باسم Momordica charantia، حيث تبين أنه يحتوي على مركبات نشطة قد تساهم في مكافحة مرض السكري وبعض أنواع السرطان. ما فوائد نبات القرع المر؟ ويستخدم هذا النبات منذ فترة طويلة في الطب التقليدي في العديد من دول آسيا وإفريقيا، نظراً لفوائده المتعددة. وفي محاولة لفهم تركيبته بشكل أعمق، قام الباحثون بتحليل مكونات النمرة في أجزائها المختلفة، بما في ذلك القشرة والللب والبذور، سواء في حالتها الطازجة أو بعد التجفيف، بحسب لينتارو. وأظهرت النتائج أن الثمار المجففة، وخاصة القشرة، تحتوي على نسب مرتفعة من المركبات الفينولية، مثل حمض الغاليك وحمض الروزمارينيك، إلى جانب مركب الريسفيراترول، وهي مواد معروفة بخصائصها المضادة للأكسدة. هل يمنع القرع المر ارتفاع السكر؟ كما بينت التجارب المعملية أن مستخلصات القرع المر تمتلك القدرة على تثبيط إنزيم "ألفا أميليز"، وهو إنزيم يلعب دوراً في هضم الكربوهيدرات ورفع مستويات السكر في الدم، ما يشير إلى إمكانية استخدامه في المساعدة على التحكم في مرض السكري.

هل القرع المر يحارب السرطان؟ ولم تتوقف النتائج عند هذا الحد، إذ أظهرت بعض المستخلصات تأثيراً ساماً على الخلايا السرطانية، ما يعزز احتمالية استخدام هذا النبات في تطوير علاجات مضادة للأورام. ورغم هذه النتائج الواعدة، شدد الباحثون على ضرورة إجراء المزيد من الدراسات، خاصة على الحيوانات والبشر، للتأكد من فعالية هذه المركبات وسلامة استخدامها، مؤكداً أن القرع المر قد يمثل مصدراً غنياً لتطوير أدوية مستقبلية تعتمد على المواد الطبيعية.

مستخلص من التوت يحسن صحة الأمعاء

ويقلل الالتهابات في التجارب المخبرية

وكالات أظهرت دراسة علمية حديثة أن ثمار التوت تحتوي على مواد تساعد الجسم على التكيف مع آثار النظام الغذائي الغني بالدهون والكوليسترول، وتحسن وظائف الكبد والأمعاء. قام العلماء أثناء أبحاثهم بدراسة تأثير مستخلص "الأنثوسيانين" الذي يتم الحصول عليه من ثمار التوت على صحة الجسم، وبالتحديد تأثيره على البكتيريا المعوية، والالتهابات، وعمليات الاستقلاب بالكبد. وأثناء التجارب أدخل العلماء مستخلص "الأنثوسيانين" على النظام الغذائي لفئران التجارب التي تعاني من مخاطر السمنة وأمراض تصلب الشرايين، ولاحظوا أن الفئران وبعد حصولها على هذا المستخلص، انخفضت لديها مستويات الكوليسترول الضار وعلامة الالتهاب إنترلوكين-β، وارتفعت لديها مستويات إنزيم الجلوتاثيون بيروكسيداز المضاد للأكسدة، وفي الوقت نفسه تغيرت لديها تركيب البكتيريا المعوية، إذ ازدادت أعداد البكتيريا التي تحسن عمليات التمثيل الغذائي، وانخفضت أعداد البكتيريا المسببة للالتهابات. علاوة على ذلك، تغيرت مستويات بعض المستقبلات الهامة في أكباد الحيوانات المخبرية بعد الحصول على مكملات الأنثوسيانين، إذ انخفضت مستويات الأدينوسين ثلاثي الفوسفات (ATP) وبعض المركبات المرتبطة بالاستجابة الالتهابية، بينما ارتفعت مستويات الجلوتامين. ويعتقد الباحثون أن التأثير على عمليات الأيض وتركيب بكتيريا الأمعاء، هي الآلية التي يمكن من خلالها للتوت أن يضعف عوامل الخطر المرتبطة بتصلب الشرايين.

ويؤكد العلماء أن الدراسة أجريت على الحيوانات المخبرية، لذا من السابق لأوانه تطبيق نتائجها على البشر، ومع ذلك، تشير البيانات إلى أن "الأنثوسيانين" المستخلص من ثمار التوت قد يكون أداة طبيعية واعدة للحد من الالتهابات وتصحيح اضطرابات التمثيل الغذائي.

هل يحمي (فيتامين سي) من الزكام حقاً؟

وكالات رغم شهرته الواسعة في عالم الصحة، لا يزال فيتامين سي محاطاً بكثير من المبالغات وسوء الفهم، خصوصاً فيما يتعلق بدوره في الوقاية من نزلات البرد وتعزيز المناعة. وبينما يُعد عنصرًا أساسياً لوظائف الجسم الحيوية، فإن الاعتماد المفرط على مكملاته قد لا يكون الخيار الأفضل دائماً، وفقاً لموقع "ساينس ألبيرت". عنصر أساسي... لكن ليس سحرياً يُعرف فيتامين سي علمياً باسم حمض الأسكوربيك، وهو مضاد قوي للأكسدة يساعد على حماية الخلايا من التلف، ويدعم جهاز المناعة، ويعزز امتصاص الحديد، كما يلعب دوراً مهماً في النشام الجروح. ويسهم الفيتامين أيضاً في إنتاج الكولاجين، وهو البروتين المسؤول عن ترابط الأنسجة والحفاظ على صحة الجلد واللثة. ويؤدي نقصه الحاد إلى الإصابة بمرض داء الإسقربوط، الذي يضعف الأنسجة ويسبب في نزيف ومشكلات خطيرة في اللثة. ولا يستطيع جسم الإنسان إنتاج فيتامين سي، لذلك يجب الحصول عليه من النظام الغذائي، خاصة من الخضراوات والفواكه، ورغم أن المكملات تحتوي على التركيب الكيميائي نفسه، إلا أنها تفتقر إلى عناصر مهمة مثل الألياف والمركبات النباتية التي تعزز الامتصاص وتكمل الفوائد الصحية. نزلات البرد... الفائدة محدودة يُروجُ لفيتامين سي كوسيلة للوقاية من الزكام، لكن الأدلة العلمية تشير إلى أن تناوله بانتظام لا يقلل من احتمالية الإصابة. في المقابل، قد يساهم في تقليل مدة المرض بشكل طفيف، خاصة عند تناوله بجرعات يومية منتظمة. إلا أن تناوله بعد ظهور الأعراض لا يُحدث فرقاً يُذكر في مدة المرض أو شدته.

أمراض القلب... تأثير ضعيف تشير الدراسات إلى أن مكملات فيتامين سي لا تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية. ورغم تسجيل انخفاض طفيف في ضغط الدم لدى بعض الأشخاص الذين يتناولون جرعات مرتفعة، إلا أن هذا التأثير يُعد محدوداً وغير كافٍ للاعتماد عليه كوسيلة علاجية. وتبلغ الجرعة اليومية الموصى بها للبالغين نحو ٩٠ ملغ، ويمكن الحصول عليها بسهولة من كوب صغير من عصير البرتقال. أما الحد الأعلى الآمن فهو ٢٠٠٠ ملغ يومياً، وتجاوز هذا الحد قد يؤدي إلى آثار جانبية مثل الإسهال، والغثيان، وتقلصات البطن، إضافة إلى زيادة خطر الإصابة بحصى الكلى، خاصة لدى الرجال.

كما قد يشكل الإفراط في تناوله خطراً أكبر لدى مرضى الكلى، نتيجة صعوبة التخلص منه وتراكمه في الجسم. وتبلغ الجرعة اليومية الموصى بها للبالغين نحو ٩٠ ملغ، ويمكن الحصول عليها بسهولة من كوب صغير من عصير البرتقال. أما الحد الأعلى الآمن فهو ٢٠٠٠ ملغ يومياً، وتجاوز هذا الحد قد يؤدي إلى آثار جانبية مثل الإسهال، والغثيان، وتقلصات البطن، إضافة إلى زيادة خطر الإصابة بحصى الكلى، خاصة لدى الرجال. كما قد يشكل الإفراط في تناوله خطراً أكبر لدى مرضى الكلى، نتيجة صعوبة التخلص منه وتراكمه في الجسم.



خبيرة تغذية تكشف أفضل

المشروبات الغنية بالبروتين



غرامات من البروتين لكل كوب. كما يتميز باحتوائه على البروبيوتيك التي تدعم صحة الجهاز الهضمي والمناعة. حليب البقر.. مصدر تقليدي متكامل يوفر حليب البقر حوالي ٨ غرامات من البروتين لكل كوب. ويحتوي على نوعين رئيسيين من البروتين هما الكازين ومصل اللبن (Whey)، كما يعد مصدراً مهماً للكالسيوم والفيتامينات. حليب الصويا.. بديل نباتي غني يُعد حليب الصويا من أفضل البدائل النباتية من حيث البروتين، إذ يوفر نحو ٨ غرامات لكل كوب. كما يحتوي على أحماض أمينية ومركبات مضادة للأكسدة قد تدعم صحة القلب. حليب جوز الهند... بروتين مع سرعات أعلى يوفر حليب جوز الهند حوالي ٦ غرامات من البروتين لكل كوب. لكنه يحتوي أيضاً على نسبة مرتفعة من الدهون والسرعات، لذلك يُنصح بتناوله باعتدال. حليب الشوفان... خيار أخف يحتوي حليب الشوفان على نحو ٢ غرام من البروتين لكل كوب. ورغم أنه أقل في البروتين مقارنة بغيره، فإنه يحتوي على ألياف ومركبات مفيدة للصحة. كيف تختار المشروب المناسب؟ يعتمد اختيار المشروب الأفضل على أهدافك الصحية، سواء كانت بناء العضلات أو إنقاص الوزن أو تحسين التغذية العامة. ويؤكد خبراء التغذية أن تنوع مصادر البروتين، سواء من الطعام أو المشروبات، هو الخيار الأمثل للحفاظ على نظام غذائي متوازن وصحي.

وكالات يعد البروتين من العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم لبناء العضلات وإصلاح الأنسجة ودعم المناعة، ولا يقتصر الحصول عليه على الأطعمة فقط، إذ يمكن لبعض المشروبات أن توفر كميات جيدة منه. وبحسب تقرير نشره موقع Verywell Health، فإن إدراج مشروبات غنية بالبروتين ضمن النظام الغذائي قد يساعد في تلبية الاحتياجات اليومية، خاصة للأشخاص الذين يسعون لزيادة الكتلة العضلية أو تحسين التغذية. مشروبات البروتين.. الخيار الأقوى تتصدر المشروبات المعتمدة على مسحوق البروتين القائمة، حيث يمكن أن تحتوي الحصة الواحدة على ما بين ١٠ إلى ٤٠ غراماً من البروتين. ويتميز هذا الخيار بإمكانية التحكم في المكونات، إذ يمكن إضافة زبدة المكسرات والبذور والفواكه. ويشير خبراء التغذية إلى أن تناول نحو ٢٠ إلى ٢٥ غراماً من البروتين في الحصة قد يكون الأمثل، بينما قد يؤدي الإفراط إلى بعض الآثار الجانبية. مرق العظام.. مصدر غني بالكولاجين يُعد مرق العظام من المشروبات الغنية بالبروتين، حيث يوفر نحو ١٦ غراماً من البروتين في الحصة. ويحتوي بشكل أساسي على الكولاجين، وقد يرتبط تناوله بتحسين صحة القلب والمساعدة في إنقاص الوزن وفق بعض الدراسات. الكثير.. بروتين وفوائد للأمعاء يحتوي مشروب الكثير، وهو حليب مخمر، على نحو ٩

5 فواكه ربيعية سلاحك

الطبيعي ضد الالتهابات



وكالات مع ازدياد الاهتمام بمكافحة الالتهاب المزمن المرتبط بأمراض القلب والسكري وآلام المفاصل، يبحث كثيرون عن خيارات غذائية طبيعية تدعم الصحة. وتبرز الفواكه الغنية بمضادات الأكسدة والبوليفينولات والألياف والفيتامينات بوصفها أبرز الحلول. إذ تشير دراسات إلى دورها في تقليل الالتهاب وتعزيز توازن الجسم. ومع اقتراب فصل الربيع، تتوافر مجموعة متنوعة من الفواكه الغنية بمضادات الأكسدة والبوليفينولات، التي يمكن أن تدعم الصحة العامة وتقلل الالتهاب. ويستعرض تقرير لموقع «إينيتغ ويل»، أبرز الفواكه الغنية بمضادات الأكسدة التي قد تساعد في تقليل الالتهاب، وتعزيز الصحة العامة مع تغير الفصول.

الفراولة تُعد الفراولة من أبرز فواكه الربيع، وهي غنية بالبوليفينولات، خصوصاً الأنثوسيانين الذي يمنحها لونها الأحمر الزاهي. تساعد هذه المركبات في تثبيط نشاط الإنزيمات المسببة للالتهاب، كما تشير أبحاث إلى أن تناول الفراولة قد يساهم في خفض مستويات بروتين سي التفاعلي، وهو مؤشر رئيسي على الالتهاب في الجسم. كما أظهرت دراسات أن تناول الفراولة بانتظام قد يساعد في تقليل مؤشرات الالتهاب ومقاومة الإنسولين، المرتبطة بالالتهابات المزمنة. الكيوي يُعد الكيوي من الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية، ويحتوي على مزيج من فيتامين «سي» والبوليفينولات والفلافونويدات التي تؤثر في مسارات الالتهاب داخل الجسم. توفر حبتان من الكيوي نسبة عالية من الاحتياج اليومي لفيتامين «سي»، إضافة إلى كمية جيدة من الألياف. وتساعد الألياف في تغذية البكتيريا النافعة في الأمعاء،

التي تلعب دوراً مهماً في تنظيم الالتهاب، كما قد يساهم تناول الكيوي بانتظام في تحسين الهضم ودعم توازن الميكروبيوم المعوي. المشمش سواء كان طازجاً أو مجففاً، يُعد المشمش مصدراً جيداً للبيتا كاروتين، الذي يساعد في تقليل الالتهاب ويدعم صحة الجلد والعينين والجهاز المناعي. كما يحتوي على مركبات فلافونويدية مثل الكاتيكين والكيرسيتين، التي تساهم في مكافحة الجذور الحرة، وتقليل الإجهاد التأكسدي، ما قد يقلل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. الراوند رغم أنه يُصنّف نباتاً حضارياً، يُستخدم الراوند غالباً بوصفه فاكهة بفضل مذاقه الحامضي المميز. يحتوي على مركبات مضادة للالتهاب مثل البوليفينولات والفلافونويدات والأحماض الفينولية، كما أن الأنواع الحمراء منه غنية بالأنثوسيانين، الذي قد يساعد في تقليل الالتهاب وحماية الخلايا. ويُعد أيضاً مصدراً جيداً لفيتامين «ك»، الذي يدعم صحة العظام وله خصائص مضادة للالتهاب. لكن يُنصح بتجنب أوراق الراوند، لأنها تحتوي على مواد سامة. الكرز يُعد الكرز من أكثر الفواكه التي تُدرست فيما يتعلق بخصائصها المضادة للالتهاب، حيث تشير الأبحاث إلى دوره في دعم صحة المفاصل وتسريع تعافي العضلات، وتقليل مخاطر الأمراض المزمنة. وهو غني بالبوليفينولات مثل الأنثوسيانين والكيرسيتين، التي تتمتع بخصائص مضادة للأكسدة والالتهاب. كما قد يساعد الكرز في تقليل مؤشرات الالتهاب وتحسين صحة المفاصل، إضافة إلى دوره المحتمل في تنظيم مستويات حمض اليوريك، ما يجعله خياراً مفيداً للأشخاص الذين يعانون حالات التهابية مثل النقرس.

جوجل تختبر تعديل عناوين الأخبار في نتائج البحث بالذكاء الاصطناعي



المستخدم، دون الإشارة إلى الآلية المستخدمة لتحقيق ذلك، وفي محاولة لطمأنة المستخدمين، أشار المتحدث آخر إلى أن الشركة "لن تستخدم نموذج ذكاء اصطناعي لإنشاء عناوين جديدة"، دون توضيح البديل التقني الذي سوف يُستخدم.

توسّع محتمل يتجاوز الأخبار ولا تقتصر التجربة على المقالات الإخبارية، بل تمتد إلى صفحات الويب عموماً. ومع ذلك، يبقى أكبر تأثير في قطاع الأخبار، إذ يمكن أن تصل العناوين المعتلة إلى ملايين المستخدمين خلال ساعات، مما يرفع أخطار التضليل أو سوء الفهم في حال عدم الاطلاع على المحتوى نفسه. وتأتي هذه الخطوة بعد تجارب سابقة لجوجل في منصة Discover، التي شهدت عرض ملصقات وعناوين مُولدة بالذكاء الاصطناعي. وحتى مع وصف الشركة لهذه التحركات بأنها "مجرد تجارب"، فإن تسارع إدماج الذكاء الاصطناعي يطرح تساؤلات حول مستقبل عرض الأخبار ومدى الحفاظ على دقتها وسياساتها الأصلي، ولم تُسجّل حتى الآن حالات واسعة النطاق لتطبيق هذه الميزة عالمياً، مما يربح أن الاختبار يقتصر على مناطق محددة، مع احتمال توسّع توفرها لاحقاً.

فخ الميغابكسل.. كيف تختار كاميرا هاتفك بدقة؟



الصور الليلية مقبولة، لكنها تثبت أننا لا نحتاج الـ ٢٠٠ ميغابكسل بشكلها الخام. نضائح عملية للمستخدم العادي وحتى لا تقع ضحية لأرقام الميغابكسل عند زيارة متجر الهواتف، يكفي أن تتابع استراتيجيات "البحث العكسي" البسيطة: تجاوز "الرقم الكبير" في الإعلانات؛ إذا رأيت هاتفاً يروج لـ ٢٠٠ ميغابكسل، ابحث في المواصفات التقنية عن "حجم المستشعر"، وإذا كان الرقم أقل من ١/٥،١ بوصة، فاعلم أن الكاميرا ستعاني في ظروف الإضاءة الضعيفة مهما بلغت دقتها.

جرب "وضع التصوير الليلي": عند تركيبك لأي هاتف، انتقل إلى مكان خافت الإضاءة والنقطة صورة، فالكاميرا التي تلتقط تفاصيل واضحة والألوان الطبيعية في العتمة هي عادة الأفضل تقنياً، بغض النظر عن عدد الميغابكسل المسجل على ظهر الجهاز.

ابحث عن "أداء المعالج" وليس فقط "دقة العدسة": اليوم، أصبحت مراجعات الكاميرا على يوتيوب تعتمد على "عينات تصوير"، فقم بمشاهدة هذه العينات بدقة كاملة على شاشة كبيرة، فالمستخدم العادي يمكنه ملاحظة معالجة البشرة أو توازن الإضاءة في الفيديو بسهولة أكبر من ملاحظة الفرق بين ٥٠ و ٢٠٠ ميغابكسل. القاعدة الذهبية: إذا كان الهاتف يسوق لـ "تقريب رقمي" (Digital Zoom) يتجاوز ١.٠x، فاعلم أنها وسيلة لجذب الانتباه فقط، فالتركيز الحقيقي يجب أن ينصب على "التقريب البصري" (Optical Zoom) الموثق (Counterpoint Research) إلى أن التوجه الحقيقي يمكن في «المستشعرات بحجم ١ بوصة»، وهذا الحجم المادي هو ما يمنح الصور عمقا وجودة تقرب من الكاميرات الاحترافية، وليس عدد النقاط داخلها. التصوير الحسابي؛ وفقا لدونة غوغل إيه آي، فإن المعالج هو «المصور الحقيقي»، حيث يقوم الذكاء الاصطناعي بالنقاط عشرات الصور في أجزاء من الثانية ودمجها لإنتاج صورة واحدة ذات مدى ديناميكي (HDR) واسع، لذا، قوة المعالج أهم بكثير من دقة الكاميرا.

تقنية دمج البكسلات: توضح أوراق تقنية من «سامسونج سيميكونداكتور» أن الهواتف ذات الـ ٢٠٠ ميغابكسل لا تستخدم كل بكسل على حدة، بل تدمج كل ١٦ بكسل لتعمل بكسل واحد ضخم، وهذه الحيلة التقنية هي ما يجعل

تواصل جوجل تطوير محرك البحث الخاص بها استناداً إلى الذكاء الاصطناعي؛ إذ بدأت الشركة اختبار ميزة جديدة تعمل على تغيير عناوين الأخبار الأصلية في نتائج البحث إلى عناوين مُعدّلة. وبحسب تقرير نشره موقع "ذا فيرج" التقني، فإن الاختبار يشمل تعديل نتائج البحث التي تظهر في صورة روابط زرقاء، لتعرض عناوين مختلفة عما نشرته المواقع الأصلية، مما قد يغيّر المعنى المحصود من المحتوى. تغيير العناوين قد يبدّل المعنى

رصد التقرير حالة بارزة لمقال ظهر بعنوان يوحي بترويج أداة للغش باستخدام الذكاء الاصطناعي، في حين كان العنوان الأصلي ينفي فاعليتها تماماً. ولا يقتصر هذا التغيير على إعادة صياغة بسيطة، بل قد يقلب مضمون المحتوى رأساً على عقب.

وظهرت حالات أخرى تجاملت فيها نتائج البحث أجزاء من العنوان الأصلي، مما أدى إلى عرض عناوين ناقصة أو مضللة. وأكد متحدث باسم جوجل أن نطاق التجربة "محدود"، ولم تعتمدها الشركة لإطلاقها على نطاق واسع حتى الآن، موضحاً أن الهدف هو "تحديد العناوين الأكثر صلة ببحث

أبل تؤجل إطلاق آيباد 12 وأجهزة أخرى بسبب "سيري"

وكالات
قررت أبل تأجيل إطلاق عدد من الأجهزة لوقت لاحق من العام الجاري، منها جهاز آيباد جديد في جانب إصدارات مرتقبة لأجهزة Apple TV و HomePod mini. إذ تربط الشركة موعد الإطلاق بتحسينات منصة الذكاء الاصطناعي الخاصة بها، والترقيات المنتظرة في مساعدها الشخصي "سيري".

آيباد ١٢ بمعالج جديد ودعم مزايا الذكاء الاصطناعي كشفت وكالة بلومبرغ في تقرير أخير أن جهاز آيباد ١٢ القادم "جاهز للإطلاق" ومن المتوقع طرحه خلال العام الجاري، مع دعم متوقع لمزايا أبل للذكاء الاصطناعي، Apple Intelligence. ويعد هذا الجهاز من فئة أجهزة آيباد الأساسية الاقتصادية.

وبحسب التقرير، فإن الجهاز سوف يعتمد على معالج A١٨ من أجل دعم مزايا الذكاء الاصطناعي، في حين أشارت تقارير سابقة إلى احتمال استخدام معالج A١٩. ولا تتوقع التسريبات تغييرات كبيرة في التصميم، إذ يُرجح أن يحتفظ الجهاز بالشكل الحالي نفسه.

وتتوفر مزايا Apple Intelligence بالفعل في بقية أجهزة آيباد الحديثة، وقد كان آخر تحديث للغة الاقتصادية بإطلاق جهاز آيباد ١١ المزود بمعالج A١٦، في مارس ٢٠٢٥ بسعر يبدأ من ٣٥٠ دولاراً.

تتفاخر آبل و HomePod mini بانتظار مساعد Siri المطور في سياق متصل، أفادت بلومبرغ بأن الإصدارات الجديدة من أجهزة تلفزيون آبل Apple TV وساعات HomePod mini "جاهزة منذ العام الماضي"، لكن آبل تؤجل طرحها إلى حين إطلاق النسخة المطوّرة من مساعدها الصوتي Siri، والمعومة بتقنيات الذكاء الاصطناعي Apple Intelligence.

وأشار التقرير إلى انخفاض مخزون الأجهزة الحالية في متاجر آبل عالمياً، دون تأكيد إذا كان ذلك بمعدّل إطلاق قريب.

وتخطط الشركة لتقديم مزايا Siri الجديدة ضمن تحديث iOS ٢٦.٥ أو نظام iOS ٢٧ القادم، مما يعني أن إطلاق تلك الأجهزة قد يكون محتملاً في الربع الثاني أو الثالث من العام الجاري.

وتعكس هذه الخطط توجه آبل نحو ربط إطلاق أجهزتها الجديدة بتطور منظومة الذكاء الاصطناعي الخاصة بها؛ إذ لم يعد العتاد وحده كافياً، بل أصبح التكامل مع البرمجيات الذكية عنصراً حاسماً في توقيت الإطلاق وتجربة المستخدم.

سامسونج تضيف دعم AirDrop إلى هواتف Galaxy S26

وكالات
بدأت سامسونج إضافة ميزة مشاركة الملفات مباشرة بين هواتفها وأجهزة آبل عبر ميزة AirDrop. وبحديث برمي جديد لسلسلة هواتف Galaxy S٢٦، مما يتيح نقل الملفات إلى هواتف آيفون وأجهزة آبل المختلفة دون الحاجة إلى تطبيقات خارجية. وأدمجت سامسونج آلية AirDrop في نظامها الحالي Quick Share، مما يعني تمكن مستخدمي أجهزة Galaxy من إرسال الصور ومقاطع الفيديو والمستندات مباشرة إلى أجهزة آبل، بنحو مماثل لتجربة AirDrop داخل منظومة آبل.

وتشير المعلومات إلى أن الميزة ستعمل تدريجياً عبر تحديثات برمجية مرتقبة، بدأت بالفعل بسلسلة Galaxy S٢٦، مع خطط لدعم أجهزة أخرى لاحقاً عبر تحديثات واجهة One UI. وتعتمد الميزة على اتصال مباشر بين الأجهزة (peer-to-peer)، على غرار Quick Share حالياً، مع ضرورة تفعيل وضع الظهور في أجهزة آبل لاستقبال الملفات، كما قد تتطلب العملية ضبطاً مؤقتاً للشبكة، مثل تغييرات قصيرة في اتصال Wi-Fi أثناء النقل، وفقاً لبعض التقارير. وتعد ميزة AirDrop من أكثر أدوات المشاركة استخداماً داخل نظام آبل، إذ توفر نقلاً سريعاً وأماناً للملفات. وبشكل إدخال دعم مماثل في هواتف Galaxy خطوة عملية لإزالة أحد أبرز القيود التي تواجه المستخدمين الذين يتنقلون بين أندرويد و iOS.

ولم تكشف سامسونج عن موعد دقيق لطرح الميزة لكافة المستخدمين حول العالم، لكن تقارير إخبارية أكدت إطلاق تحديث برمي ملكي هواتف Galaxy S٢٦ في كوريا الجنوبية من أجل تفعيل تلك الميزة.

وكان دعم ميزة AirDrop في أجهزة أندرويد قد بدأ فعلياً في عام ٢٠٢٤، حين أعلنت جوجل دعم ميزات Quick Share و AirDrop، مما أتاح لأول مرة مشاركة الملفات مباشرة بين أجهزة أندرويد وآيفون وبسهولة، وقد بدأ طرحها أولاً عبر هواتف جوجل Pixel ١٠، لإتاحة تبادل الملفات دون الحاجة إلى أي تطبيقات خارجية.

وعلى عكس هواتف Pixel، لن تعمل ميزة الإرسال عبر AirDrop في هواتف Galaxy بنحو افتراضي. وبدلاً من ذلك، تنتج سامسونج خياراً منفصلاً داخل إعدادات Quick Share تحت اسم "المشاركة مع أجهزة آبل".

3 علامات تدل على اختراق أجهزتك الذكية سرا

وكالات
تحذر شعبة الجرائم الإلكترونية التابعة لمكتب التحقيقات الفيدرالي (FBI) مستخدمي الأجهزة الذكية من تعرض أجهزتهم للاختراق والاستغلال في هجمات إلكترونية دون علمهم.

ويشير مركز شكاوى الجرائم عبر الإنترنت التابع للمكتب (ICR) إلى أن القرصنة يستهدفون بشكل متزايد أجهزة "إنترنت الأشياء" (IoT)، مثل:

- أجهزة التلفاز الذكية.
- كاميرات المراقبة.
- منظمات الحرارة.
- الثلاجات.
- أجهزة تتبع اللياقة.
- ألعاب الأطفال.

وتكمن خطورة هذه الهجمات في تحويل الأجهزة المخترقة إلى جزء من شبكة "بوت نت" (Botnet)، وهي شبكة سرية من الأجهزة التي يسيطر عليها القرصنة على بعد، لاستخدامها في:

- تنفيذ هجمات إلكترونية.
- تمرير حركة إنترنت خبيثة.
- إخفاء المصدر الحقيقي للهجمات.
- كيف يتم الاختراق؟

يلعب اعتماد القرصنة دائماً على التصيد الإلكتروني أو الروابط المشبوهة، بل يستغلون ثغرات مباشرة، أبرزها:

كلمات المرور الافتراضية الضعيفة (مثل: admin / ١٢٣٤).

إهمال تحديث البرمجيات والأظمة.

ثغرات أمنية غير مكتشفة تُعرف بـ "ثغرات اليوم الصفرى" (Zero-day).

علامات تدل على اختراق جهازك

حدود الخبز ٣ مؤشرات رئيسية ينبغي الانتباه لها:

ارتفاع استهلاك البيانات بشكل غير طبيعي نتيجة نشاط خفي للجهاز في إرسال واستقبال البيانات.

زيادة مفاجئة في فاتورة الإنترنت خاصة مع وجود رسوم على الاستهلاك المرتفع.

بطء الأجهزة أو ضعف شبكة "واي فاي" بسبب استهلاك البرمجيات الخبيثة لموارد الجهاز (المعالج، الذاكرة، النطاق الترددي).

وتتم هذه الأنشطة عبر اتصال الإنترنت وعنوان IP الخاص بالمستخدم، ما يسمح للمخترقين بإخفاء هويتهم واستخدام شبكة الضحية كوسيط لعملياتهم.

كيفية حماية الأجهزة:

تغيير كلمات المرور الافتراضية فوراً.

تثبيت التحديثات الأمنية بشكل مستمر.

مراقبة استهلاك البيانات بشكل دوري.

"ترجمة جوجل" تتحول إلى مدرّب لغوي.. ميزة جديدة قادمة تصحح النطق بالذكاء الاصطناعي



وكالات

تعمل جوجل على تطوير ميزة جديدة داخل تطبيق ترجمة التابع لها تهدف إلى تحسين نطق المستخدمين اللغات المختلفة، عبر وضع "الممارسة Practice" اعتماداً على الذكاء الاصطناعي، وهو وضع يتيح التدريب العملي بدل الاكتفاء بالاستماع إلى الترجمة.

وتستغل الميزة الجديدة تحولاً في وظيفة التطبيق؛ إذ لم يعد يقتصر على عرض المعاني أو تشغيل النطق الصحيح، بل يتيح للمستخدم التفاعل المباشر عبر تسجيل صوته ومقارنته بنطق المتحدث الأصليين.

ويعتمد الوضع الجديد على تقديم نماذج صوتية لنطق الكلمات والجمل، مع إمكانية تسجيل المستخدم محاولته الخاصة. وبعد ذلك، يحلل النظام الصوت ويقمّ دقة النطق، ثم يقدم ملاحظات تفصيلية واقتراحات لتحسين الأداء.

وتوفر الميزة تحليلاً صوتياً مبسطاً للكلمات، يساعد المستخدم في فهم طريقة نطقها دون الحاجة إلى رموز لغوية معقدة، مما يعزز سهولة التعلم خاصة للمبتدئين. ولا يقتصر التدريب على محاولة واحدة، إذ يشجع النظام المستخدم على التكرار وإعادة المحاولة حتى تحسين النطق تدريجياً. وتشير المؤشرات إلى أن الميزة قد تصبح جزءاً من منصة أوسع لتعلم اللغات، تتضمن مستويات وأنماط تدريب مختلفة على المحادثة.

وما زالت تلك الميزة قيد التطوير في النسخة التجريبية من تطبيق "ترجمة جوجل" مما يؤكد أنها لم تصل بعد إلى المستخدمين بنحو رسمي. ومن المتوقع أن تبدأ جوجل طرحها تدريجياً، على أن تدعم في البداية عدداً محدوداً من اللغات مثل الإنجليزية والإسبانية، قبل التوسع لاحقاً.

5 ألعاب مستقلة تستحق التجربة في عام 2026



وكالات

تقدم الألعاب المستقلة دوماً تجربة ألعاب مختلفة للغاية عن الألعاب القادمة من الشركات الكبرى، وأحياناً تكون هذه التجربة أفضل بكثير من نظيراتها ذات الميزانيات الضخمة.

ويشهد عام ٢٠٢٦ طرح مجموعة كبيرة ومتنوعة من الألعاب المستقلة التي يمكن للمستخدمين الاستمتاع بها وتجربتها بشكل مباشر من خلال أجهزتهم، وبعضها ألعاب لم تصدر بعد.

وفيما يلي أفضل الألعاب المستقلة التي جذبت أنظار الخبراء في الأسابيع الماضية، خاصة مع انتهاء معرض مطوري الألعاب في سان فرانسيسكو.

لعبة "أت فيت إيند" (At Fate End)

تضع موقع "ذا فيرج" (The Verge) التقني الأمريكي لعبة "أت فيت إيند" في مقدمة الألعاب المستقلة المنتظرة لعام ٢٠٢٦ كونها تصدر هذا العام على أجهزة الحاسوب الشخصي و"بلاي ستيشن ٥" و"إكس بوكس" على حد سواء.

وتدور اللعبة حول العلاقة بين الإخوة والتحديات التي تواجهها هذه العلاقة، ويتبناها موقع "بوليوغون" (Polygon) في تقريره بأنها نسخة الألعاب الخيالية من مسلسل "ذا ساكسبش" الشهير.

ويؤكد تقرير "بوليوغون" أن اللعبة تقدم تجربة فريدة من نوعها ومختلفة للغاية عن أي لعبة أخرى صدرت من الاستوديو المطور "فاندر لوتس" الذي قدم في السابق لعبة مستقلة شهيرة تدعى "سبريت فيرر".

وتعتمد اللعبة على أسلوب رسومي ثنائي الأبعاد يتحرك بشكل جانبي لاكتشاف المناطق الجديدة، وهي تتنمي لفئة ألعاب "مترويدفانثيا" الشهيرة التي تنتمي لها غالبية الألعاب المستقلة، ولكن هذه المرة لا تلتزم اللعبة بقواعد هذا الأسلوب الثابتة حتى تخدم القصة الرئيسية للعبة.

لعبة "ميننا ذا هولوير" (Mina The hollower)

للموهلة الأولى، تعطيك لعبة "ميننا ذا هولوير" انطباعاً بأنها لعبة قادمة من الماضي، فهي تتبنى أسلوب ألعاب منصة "غيم بوي" الشهيرة التي قدمتها "نينتندو" في مطلع تسعينيات القرن الماضي.

ولكن هذه اللعبة تأتي من استوديو "ياخت كلوب" الشهير الذي قدم في السابق لعبة "شوفيل نايت" (Shovel Knight) ولاقت نجاحاً جماهيرياً وتقديماً بارزاً.

ويؤكد تقرير "ذا فيرج" أن اللعبة تقدم تجربة فريدة من نوعها من ناحية أسلوب اللعب والقتال رغم الأسلوب الرسومي العتيق.

كما تعتمد بشكل مباشر على الاكتشاف والبحث عن الأسرار داخل اللعبة، لذلك قام الاستوديو بإضافة العديد من الأسرار المختلفة داخل عالم اللعبة التي تنتظر المستخدمين ليكتشفوها.

لعبة "سوبر ميت بوي تري دي" (Super meat boy ٣D)

في عام ٢٠١٠، أسرت لعبة "سوبر ميت بوي" قلوب محبي الألعاب من مختلف بقاع العالم، وذلك لأنها نجحت في تقديم تجربة لعب مختلفة وفريدة من نوعها إلى جانب صعوبتها.

ولذلك، عندما قرر الاستوديو المطور لها طرح جزء جديد يحول تجربة اللعبة إلى تجربة ثلاثية الأبعاد، شعر العديد من المستخدمين بالسعادة.

وتصدر هذه اللعبة خلال العام الجاري بالاعتماد على محرك "أنريل إنجن ٥" (Unreal Engine ٥)، وبالتالي فهي تقدم تجربة رسومية أفضل وأكثر قوة من الجزء السابق، ويتوقع أن تصدر على كافة منصات الألعاب بما فيها "بلاي ستيشن ٥" و"إكس بوكس" و"ويندوز".

"مصفاة البترول": مخزون الشركة آمن ويغطي الطلب المحلي دون انقطاع

عمان

أكد الرئيس التنفيذي لشركة مصفاة البترول الأردنية المهندس حسن الحيايري، أن مخزون الشركة من النفط الخام اللازم لعمليات تكرير المشتقات النفطية وأسطوانات الغاز متوفر بشكل آمن ويغطي الطلب في السوق المحلية دون أي انقطاع.

وقال لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن المصفاة تواصل العمل بكامل طاقتها التشغيلية لتأمين احتياجات مختلف القطاعات الاقتصادية من المشتقات النفطية، بما يشمل قطاع النقل والصناعة وتوليد الكهرباء والطيران، إضافة إلى تزويد شركات التسويق المحلية وموزعي أسطوانات الغاز المنزلي، بما يضمن استمرارية التزود بشكل سلس ومستقر.

وأوضح أن المصفاة تمكنت منذ بداية الشهر الحالي من استيراد باخترين من النفط الخام بحمولة تقارب مليوني برميل، إلى جانب شحنات إضافية قادمة خلال الفترة المقبلة، بما أسهم في تعزيز المخزون الاستراتيجي للمملكة إلى مستويات مريحة تتجاوز الشهرين تقريبا، وهو ما يعزز من قدرة المملكة على التعامل مع أي تطورات إقليمية قد تؤثر على سلاسل الإمداد.

وأشار إلى أن المصفاة تعتمد على منظومة تخزين متقدمة تتجاوز طاقتها نحو ٩٠٠ ألف طن موزعة بين الخزائ والعقبة، ما يتيح مرونة عالية في إدارة المخزون وتأمين احتياجات السوق المحلي بمختلف قطاعاته بشكل منتظم.

وفيما يتعلق بالغاز المنزلي، بين الحيايري أن إمدادات الغاز مستمرة وتصل إلى المصفاة بمعدل شحنة كل خمسة أيام تقريبا، ما يضمن تلبية الطلب المحلي على أسطوانات الغاز دون أي نقص، مؤكدا أن الشركة تتابع بشكل مستمر حركة الإمدادات لضمان استقرار السوق.

وقال إن المصفاة لعبت دورا حاسما خلال الفترة الماضية عند توقف إمدادات الغاز الطبيعي عن شركة الكهرباء الوطنية، حيث قامت بتزويد الشركة بالديزل وزيت الوقود بشكل فوري، بما ساهم في ضمان استمرارية تشغيل محطات توليد الكهرباء دون أي تأثير على الخدمة. وأكد الحيايري أن الشركة على تواصل دائم مع الموردين الرئيسيين للنفط والمشتقات النفطية حول العالم، لتأمين احتياجات المملكة من الطاقة في مختلف الظروف، لافتا إلى أن المصفاة تواصل كذلك الوفاء بكافة التزاماتها تجاه تزويد وقود الطائرات ومتطلبات شركات التسويق المحلية.

يشار إلى أن شركة مصفاة البترول الأردنية تؤدي دورا محوريا في ضمان أمن التزود بالطاقة في المملكة وبالتنسيق التام مع وزارة الطاقة والثروة المعدنية وهيئة تنظيم قطاع الطاقة والمعادن، خصوصا في ظل الظروف الإقليمية الراهنة.

استقرار أسعار الذهب وارتفاع النفط عالميا

عمان

استقرت أسعار الذهب، الخميس، مع ترقب المستثمرين لمؤشرات أكثر وضوحا على إحراز تقدم في جهود التهدئة، وتخفيف الحذر في انتظار تطورات جيوسياسية جديدة قد تؤثر على الطلب على أصول الملاذ الأمان.

وبحسب وكالة "بلومبيرغ" للأخبار الاقتصادية، بلغ سعر الذهب في المعاملات الفورية ٤٥٠٣.٢٩ دولار للأوقية (الأونصة). وخسرت العقود الأميركية الآجلة للذهب تسليم نيسان المقبل ١.٢ بالمئة لتصل إلى ٤٥٠٠ دولار.

وبالنسبة للمعادن النفيسة الأخرى، انخفض سعر الفضة في المعاملات الفورية ٠.١ بالمئة ليصل إلى ٧١.١٩ دولار للأوقية. وخسر البلاتين في المعاملات الفورية ٠.٧ بالمئة ليصل إلى ١٩٠٦.٩٠ دولار، ونزل البلاتيوم ١.٤ بالمئة ليصل إلى ١٤٠٤ دولار.

وارتفعت أسعار النفط اليوم لتعوض بعض خسائر الجلسة الماضية فيما يعيد المستثمرون تقييم احتمالات تهدة الأوضاع التي عطلت تدفقات الطاقة.

وصعدت العقود الآجلة لخام برنت ١.١٣ دولار لتصل إلى ١٠٣.٣٥ دولار للبرميل، كما زادت العقود الآجلة لخام غرب تكساس الوسيط الأمريكي ١.٠٨ دولار لتصل إلى ٩١.٤٠ دولار للبرميل. وانخفض الخامان القياسيان بأكثر من اثنين بالمئة الأربعاء.

ارتفاع ملحوظ في تداولات بورصة عمان

عمان

سجل المعدل اليومي لحجم التداول في بورصة عمان خلال الفترة من ٢٤ إلى ٢٦ آذار نحو ٢٠.٦ مليون دينار، مقارنة مع ١٠.٩ مليون دينار في الأسبوع السابق، بنسبة ارتفاع بلغت ٩٠.٣٪.

وبلغ حجم التداول الإجمالي حوالي ٦١.٩ مليون دينار، مقابل ٥٤.٣ مليون دينار للأسبوع الماضي، فيما وصل عدد الأسهم المتداولة إلى ١٠.٨ مليون سهم من خلال ٩٣٣٩ عقدا.

وعلى صعيد القطاعات، تصدر قطاع الصناعة حجم التداول بقيمة ٣٣.٣٦ مليون دينار وبنسبة ٥٣.٨٦٪، تلاه قطاع الخدمات بـ ١٥.٢٦ مليون دينار (٢٤.٦٣٪)، ثم القطاع المالي بـ ١٣.٣٣ مليون دينار (٢١.٥١٪).

في المقابل، انخفض الرقم القياسي العام لأسعار الأسهم إلى ٣٦٥٩.٠ نقطة مقارنة مع ٣٦٩٢.١ نقطة للأسبوع السابق، بنسبة تراجع بلغت ٠.٩٪، مع انخفاض المؤشرات القطاعية للصناعة والخدمات والمالي.

وبالنسبة لأداء الشركات، ارتفعت أسعار أسهم ٣٠ شركة، مقابل انخفاض أسهم ٦٥ شركة من أصل ١١٩ شركة تم تداولها خلال الأسبوع.

شركة كهرباء محافظة اربد
إعلان فصل التيار الكهربائي

سنتقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم **الجمعة الموافق 2026/03/30** بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تتضمن من خلالها إيقاف فصل التيار الكهربائي في محافظة اربد عن قم، فهم وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا وعن المصريح جنوب غرب البلد، الحصن المجاورين للهيأ لاد، طريق اربد الحصن غرب كزاية المنصير من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الخامسة مساء.

وفي مدينة الرمثا عن النجرة، التوبية، عزاز من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الرابعة والنصف عصرا.

وفي محافظة المفرق عن جنوب شرق ركة، ركة، ركة، الزبيدة، مشية العلوان، جمع الزبيدة من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرا.

كما سنتقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم **الثلاثاء الموافق 2026/03/31** بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تتضمن من خلالها إيقاف فصل التيار الكهربائي في محافظة المفرق عن جنوب شرق دخل، غرب الكرم، حميد والكرم مثلث القنية والمجاورين، روضة بني هاشم، حميد والكرم حي الراس وذلك من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة والنصف عصرا وعن دخل البلد، مثلث مثلث دخل طريق الزرقاء، خطلة من الساعة التاسعة والنصف صباحا ولغاية الساعة الرابعة والنصف عصرا.

كما سنتقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم **الأربعاء الموافق 2026/04/01** بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تتضمن من خلالها إيقاف فصل التيار الكهربائي في محافظة المفرق عن جنوب شرق دخل، غرب الكرم، حميد والكرم مثلث القنية والمجاورين، روضة بني هاشم، حميد والكرم حي الراس وذلك من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة والنصف عصرا.

دائرة المراقبة والتحكم

"التدريب المهني" و"الزراعة" تطلقان المرحلة الثالثة من مشروع "أرضي"

عمان

مثل الزراعة. كما يستهدف المشروع تطوير برامج التدريب الزراعي في مجالات الزراعة المختلفة من خلال التركيز على بيئات تدريب تطبيقية واقعية تجهز المتدربين للانخراط المباشر في سوق العمل، وتسهم في بناء قطاع زراعي مستدام يدعم الاقتصاد الوطني ويواكب تطورات رؤية التحديث الاقتصادي. ويشمل المشروع تنفيذ ٦١ دورة تدريبية في جميع أودية المملكة ومعاهد مؤسسة التدريب المهني، بطاقة استيعابية تصل إلى ٣١٠٠ متدرب ومتدربة، حيث يجمع التدريب بين الجانب النظري والعمل باستخدام أحدث التقنيات الزراعية، ويمتد المشروع خلال فترة التدريب بدل مواصلات، إضافة إلى شهادة مزاولة مهنة تؤهل المتدربين للعمل في القطاع الزراعي بكفاءة. وتتنوع التخصصات التي يوفرها المشروع لتشمل مزارع نخيل، مزارع محمية، مركب شبكات ري، مزارع زراعة أحومائية، مزارع زراعة مائية، مزارع بسنتة، مشاتل ونباتات زينة، صانع معجنات

اجتماع حكومي لتعزيز حوكمة البيانات الحكومية



عزز كفاءة التخطيط واتخاذ القرار، ويرتقي جودة الخدمات الحكومية، ويدعم الاستثمار والتنمية الاقتصادية. واستعرضت أبرز محاور المشروع، والتي تشمل بناء وتكامل البيانات "الجيوماتية"، وتفعيل منصة وطنية موحدة لتبادل البيانات، وتطوير البنية التحتية التقنية، وبناء قدرات الكوادر الحكومية، إلى جانب تطبيق معايير الحوكمة والتشريعات النافذة. وتناول العرض مراحل تنفيذ المشروع لأعوام (٢٠٢٦-٢٠٢٨)، والتي تبدأ بإرساء الأطر الحاكمة والمعايير الفنية، مروراً بتطوير البنية التحتية والموارد البشرية، وصولاً إلى التشغيل والتكامل والتحسين المستمر. واستعرض مدير وحدة التحول الرقمي في رئاسة الوزراء سليم سلامة، أبرز الجهود المبذولة في هذا المجال، والتقدم المحقق في دعم الجهات الحكومية لتبني ممارسات فعالة في إدارة البيانات، وبما يعزز جاهزيتها لاستخدام البيانات في صنع القرار. وأكدت الوزارة أهمية تكامل الجهود بين الجهات الحكومية، والعمل ضمن إطار تنسيقي موحد، بما يضمن التنفيذ الفعال للمشروع، وتعزيز التحول نحو حكومة رقمية متقدمة قائمة على البيانات

أن تكون البيانات في كل مؤسسة حكومية منظمة، دقيقة، ومحدثة، من خلال ترتيبها وتنقيحها وجوهرتها، وبما يمكن من بناء منظومة متكاملة تدعم استخدام النكء الاصطناعي بكفاءة عالية. وأشار إلى أن الحكومة ركزت خلال المرحلة الماضية على تأسيس بنية مؤسسية لإدارة البيانات، حيث عملت وزارة الاقتصاد الرقمي على دعم ومساندة الوزارات في هذا المجال، من خلال تقديم الإرشاد، وتحديد حالات الاستخدام، وتطوير الأطر التنظيمية بالتعاون مع وزارة تطوير القطاع العام، وقال، إن هذه الجهود بدأت تؤتي ثمارها، مشيراً إلى أن ٢٣ وزارة الحكومية الذكية في الأردن، في إطار الجهود الحكومية الرامية إلى بناء منظومة بيانات وطنية متكاملة تدعم التخطيط وصناعة القرار. وجرى خلال الاجتماع استعراض التقدم المحرز في مشروع جمع البيانات على مستوى الجهات الحكومية، وبما يشمل تقييم نضج البيانات، وتفعيل وحدات إدارتها، وتعزيز جودتها وتكاملها بين الجهات، إضافة إلى جرد البيانات وتصنيفها، وبناء قاعدة بيانات مؤسسية تدعم تطوير السياسات العامة وتحسين جودة الخدمات الحكومية. وأكد سميرات، أن الحكومة تعمل على

افتتح وزير الاقتصاد الرقمي والريادة المهندس سامي سميرات، أعمال الاجتماع الحكومي موسع في إطار التوجهات الوطنية لتعزيز حوكمة البيانات الحكومية، وبما يتماشى مع جهود المجلس الوطني لتكنولوجيا المستقبل في تسريع تبني التقنيات المتقدمة وتوظيف البيانات في صناعة القرار. وبحسب بيان لوزارة الاقتصاد الرقمي والريادة، هدف الاجتماع إلى متابعة مستجدات برنامج جمع البيانات، وبحث آليات تنفيذ مشروع تطوير قاعدة بيانات "جيوماتية" وطنية موحدة، لغايات تعزيز الحوكمة الذكية في الأردن، في إطار الجهود الحكومية الرامية إلى بناء منظومة بيانات وطنية متكاملة تدعم التخطيط وصناعة القرار. وجرى خلال الاجتماع استعراض التقدم المحرز في مشروع جمع البيانات على مستوى الجهات الحكومية، وبما يشمل تقييم نضج البيانات، وتفعيل وحدات إدارتها، وتعزيز جودتها وتكاملها بين الجهات، إضافة إلى جرد البيانات وتصنيفها، وبناء قاعدة بيانات مؤسسية تدعم تطوير السياسات العامة وتحسين جودة الخدمات الحكومية. وأكد سميرات، أن الحكومة تعمل على

"الفوسفات" تؤكد استثمارية سلاسل الإمداد والإنتاج بكفاءة عالية

عمان

تفقد رئيس مجلس إدارة شركة مناجم الفوسفات الأردنية، الدكتور محمد الذنيبات، سير العمل في منجم الأبيض وعدد من مواقع الشركة، للاطلاع على مستوى جاهزية التشغيلية والإدارية في ظل الظروف الاستثنائية التي تشهدها المنطقة.

واطلع الذنيبات، خلال جولته على جاهزية المواقع، بما يشمل تفعيل خطط الطوارئ والبدائل اللوجستية لضمان سلاسل الإمداد واستدامة عمليات الإنتاج دون انقطاع، إضافة إلى متابعة الالتزام بإجراءات السلامة العامة، ورفع مستوى التنسيق بين الفرق، بما يعزز القدرة على التعامل مع المستجدات والحفاظ على مستويات الإنتاج وفق الخطط المعتمدة.

وأكد، أن استدامة العمل في قطاع الفوسفات تمثل ركيزة أساسية في منظومة الأمن الاقتصادي الوطني، مشدداً على أهمية الحفاظ على أعلى درجات الجاهزية والكفاءة والمرونة في مختلف الظروف. وأشار إلى أن الشركة تعتمد استراتيجيات تشغيلية مرنة وقابلة للتكيف مع المتغيرات، بما يعزز مكانة الأردن في سوق الفوسفات العالمي، ويضمن استمرارية سلاسل الإمداد والإنتاج بكفاءة وجودة عاليتين. وبين أن التخطيط المسبق والتواصل الفعال بين الإدارة والميدان، إلى جانب سرعة اتخاذ القرار، تمثل عناصر أساسية في تحويل التحديات إلى فرص، وتعزيز الأداء المؤسسي واستشراف الجاهزية المستقبلية. من جهته، أكد الرئيس التنفيذي للشركة المهندس عبد الوهاب الرواد، أهمية رفع كفاءة العمليات التشغيلية في مختلف المناجم، مشيراً إلى أن هذه الجهود تعزز استقرار العمل وتمكن الشركة من تلبية متطلبات الأسواق المحلية والعالمية بكفاءة، ومواجهة التحديات التشغيلية المحتملة.

وأشار إلى وجود خطة متكاملة لمتابعة سير العمل ودعم الفرق الميدانية، بما يضمن سرعة الاستجابة للمتغيرات ومعالجة التحديات، ويعزز مرونة الشركة وقدرتها على مواصلة عملياتها بكفاءة تشغيلية فاعلة. واستمع الذنيبات، إلى عرض تفصيلي قدمه مدير المناجم، المهندس محمود الجرادين، حول سير العمل، حيث أكد أن العمليات تسير وفق الخطط التشغيلية والإنتاجية المقررة، مع الالتزام التام بمعايير السلامة والجودة.

وأشار الجرادين، إلى الجاهزية العالية للتعامل مع أي طارئ، مؤكداً التزام الكوادر بتنفيذ الخطط بكفاءة، ومرونتهم في التكيف مع المستجدات، بما يضمن استمرارية الإنتاج وأنسيابية العمل. وخلال لقائه بإدارات والفرق العاملة، أعرب الذنيبات، عن تقديره العميق لجهودهم واحترافيتهم وروح المسؤولية التي يتحلون بها، مؤكداً أن العمل بروح الفريق يشكل الركيزة الأساسية لاستمرار الإنتاج ورفع كفاءة العمليات التشغيلية، كما يسهم في تعزيز مكانة الشركة ودعم مسيرة التنمية الاقتصادية للمملكة.

الدولار يتراجع مع توتر الأسواق وتقلص التوقعات برفع الفائدة

عمان

خسر الدولار مكاسبه التي حققها في الآونة الأخيرة خلال التعاملات الآسيوية الخميس. وبحسب وكالة "بلومبيرغ" للأخبار الاقتصادية، انخفض مؤشر الدولار الذي يقيس أداء العملة الأميركية مقابل سلة من ست عملات بنسبة ٠.١ بالمئة ليصل إلى ٩٩.٥٧٦، بعد أن سجل أكبر مكاسب يومية له في أسبوع خلال الجلسة الماضية.

انخفاض مؤشرات الأسهم الأميركية

نيويورك

انخفضت مؤشرات الأسهم الأميركية الكبرى بشكل كبير الخميس، فيما ارتفع سعر النفط الأمريكي "وست تكساس" نحو ٤ دولارات ليصل إلى ٩٤.٢٢ دولار للبرميل الواحد.

وانخفض مؤشر داو جونز الصناعي ٤٦٩ نقطة ليتراجع إلى ٤٥٩٦٠ نقطة، أي نسبة انخفاض ١.٠١ بالمئة.

وانخفض مؤشر نازداك الأميركي الذي يركز على التكنولوجيا الثقيلة، ٥٢١ نقطة ليتراجع إلى ٢١٤٠٨ نقاط، بنسبة انخفاض ٢.٣٨ بالمئة. كما انخفض مؤشر "ستاندرد أند بورز" (S&P ٥٠٠) نحو ١١٤ نقطة ليتراجع إلى ٦٤٧٧ نقطة أي نسبة انخفاض ١.٧٤ بالمئة.

العراق يعلن تصدير 100 مليون برميل نفط لشهر شباط الماضي

بغداد

أعلنت وزارة النفط العراقية، إن البلاد قامت بتصدير نحو ١٠٠ مليون برميل نفط، لشهر شباط الماضي.

وقالت الوزارة وفق بيان رسمي، إن إجمالي صادرات النفط الخام العراقي، متضمنة المكثفات، بلغت نحو ٩٩.٨٧ مليون برميل.

وأوضح البيان، أن الحقول النفطية في وسط وجنوب العراق شكلت الحصة الأكبر من هذه الصادرات بواقع ٩٣.٣٤ مليون برميل، فيما بلغت كميات النفط المصدرة من إقليم كردستان عبر ميناء جيهان التركي ٥.٥٥ مليون برميل، إلى جانب تصدير ٩٧١ ألف برميل من حقل القيارة.

الأسواق الأوروبية تغلق منخفضة



عمان

أنهت الأسهم الأوروبية تعاملات اليوم الخميس على انخفاض، لتفقد مكاسب الجلسة السابقة مع استمرار حالة عدم اليقين بشأن محادثات السلام في الشرق الأوسط.

وتراجع مؤشر ستوكس ٦٠٠ الأوروبي ١.٢ بالمئة مع هبوط معظم القطاعات والبورصات الرئيسية، وفقا لشبكة (سي إن بي سي). وانخفض مؤشر "كالك" الفرنسي ٠.٩٨ بالمئة إلى ٧٧٦٩ نقطة، وتراجع مؤشر "داكس" الألماني ١.٦٤ بالمئة إلى ٢٢٥٨١ نقطة، فيما هبط مؤشر "فوتسي ١٠٣" البريطاني ١.٣٣ بالمئة إلى ٩٩٧٢ نقطة. وقاد قطاعا التعدين والتكنولوجيا الخسائر بتراجع ٣.٤ بالمئة و٢.٣ بالمئة على التوالي، مع عودة حالة الحذر إلى الأسواق.

تنظيم الاتصالات تنشر مؤشرات قطاع الاتصالات للربع الرابع من 2025

اشتركت خطوط (الصوت والبيانات) ما نسبته ٨٠ بالمئة واشتركت خطوط البيانات فقط ما نسبته ٢٠ بالمئة. فيما بلغ حجم الحركة الهاتفية الصوتية المنقلة حوالي ٦.٩ مليار دقيقة موزعة على ٩٧ بالمئة محليا و٣ بالمئة دوليا. وأشار التقرير إلى أن الرسائل النصية المرسلة خلال الربع الرابع من العام الماضي بلغت نحو ٣٣١ مليون رسالة نصية مقارنة بحوالي ٥٧٥.٩ مليون رسالة في الربع الرابع من ٢٠٢٤ بنسبة انخفاض ٤٢.٥ بالمئة. وأضاف، بلغت نسبة الانتشار لاشتركت الهاتف المنقل حتى نهاية الربع الرابع من ٢٠٢٥ ما نسبته ٧١.٥ بالمئة وفقا لعدد السكان الإجمالي مقارنة بما نسبته ٦٨.٦ بالمئة بنفس الفترة من ٢٠٢٤، بنسبة انتشار ١١٠ بالمئة وفقا لعدد السكان الذين تتجاوز أعمارهم ١٥ سنة. كما بلغ حجم استخدام البيانات من خلال خدمات الاتصالات المنقلة عرضة النطاق حوالي ٨١٣.٩ مليون جيجا بايت في الربع الرابع من ٢٠٢٥، أي بلغ حوالي ٢٨٦.٥ ألف اشتراك بنسبة نمو بلغت حوالي ١١.٩ بالمئة، بنسبة نمو بلغت ١٨٤ بالمئة عن الربع الرابع من عام ٢٠٢٤ الذي كان عدد الاشتراكات في حينه ١١٢.٩ ألف اشتراك.

وفيما يتعلق بخدمات الإنترنت الثابت عرض النطاق، أشار التقرير إلى تسجيل حوالي ٨١٢.٢ ألف اشتراك مقارنة بما مجموعه ٨١٢.٢ ألف اشتراك في الربع الرابع من عام ٢٠٢٤ حيث بلغت نسبة النمو ٢ بالمئة بنسبة انتشار بلغت ٣٣.٢ بالمئة بالنسبة لعدد الأسر للربع الرابع لعام ٢٠٢٥، في المقابل سجلت اشتراكات

نشرت هيئة تنظيم قطاع الاتصالات على موقعها الإلكتروني الخميس، تقريرا عن الإحصائي للربع الرابع من العام الماضي لقطاع الاتصالات. ووفق التقرير، بلغ مجموع أعداد المشتركين لخدمات الاتصالات الصوتية الثابتة نحو ٤٧٧٢ ألفا للربع الرابع مقارنة بحوالي ٤٨٥٩ ألفا للربع الرابع من ٢٠٢٤، حيث بلغت نسبة الانخفاض ١.٨ بالمئة، يمثل القطاع المنزلي ما نسبته ٦٧ بالمئة من المجموع الكلي وما نسبته ٣٣ بالمئة للقطاع التجاري. وبشأن حجم الحركة الهاتفية المستهلكة من قبل المشتركين عبر الهاتف الثابت، أشار التقرير إلى تسجيل حوالي ٧.٩ مليون دقيقة اتصال خلال الربع الرابع مقارنة بنحو ١١.٣ مليون دقيقة اتصال للربع الرابع من ٢٠٢٤، متراجعا بنسبة بلغت ٣٠ بالمئة شاملة الحركة الهاتفية الأرضية المحلية بين المحافظات والحركة الهاتفية الدولية مع دول العالم، موزعة على الحركة الهاتفية المحلية بنسبة ٨٢ بالمئة، بما نسبته ١٨ بالمئة من دقائق الاتصال للحركة الهاتفية الدولية. وأوضح التقرير، أن مجموع اشتراكات خدمات الاتصالات المنقلة عرضة النطاق بلغ ٨.٥ مليون اشتراك مقارنة بنحو ٨.٠٤ مليون اشتراك للربع الرابع من عام ٢٠٢٤ بنسبة نمو ٥.٧ بالمئة، موزعة على اشتراكات بما نسبته ٦٣ بالمئة للدفع المسبق و٣٧ بالمئة اشتراك الدفع اللاحق، فيما بلغت نسبة

إطلاق دراسة وطنية حول مشاركة الطالبات في مجالس اتحاد الطلبة

البقاء التطبيقية تدخل ستة تخصصات في تصنيف "كيواس" العالمي 2026

السلط

سجلت جامعة البلقاء التطبيقية إنجازاً أكاديمياً عالمياً بإدراجها ضمن ستة حقول علمية في تصنيف "كيواس" لعام 2026، في خطوة تعكس التطور المستمر في جودة منظومتها الأكاديمية والبحثية، وتعرّز حضورها بين الجامعات ذات التوجه التطبيقي إقليمياً ودولياً.

وقال رئيس الجامعة الدكتور أحمد فخري العجلوني، إن هذا التقدم يعكس نضج التجربة المؤسسية في الربط بين التعليم التطبيقي والبحث العلمي الموجه لخدمة متطلبات التنمية، مؤكداً أن التوسع في عدد الحقول المدرجة عالمياً يشكل مؤشراً عملياً على فاعلية السياسات الأكاديمية التي انتهجتها الجامعة خلال السنوات الماضية.

وأضاف أن الجامعة تواصل تطوير برامجها وفق نماذج تعليم حديثة قائمة على التكامل بين المعرفة النظرية والتطبيق العملي، إلى جانب تعزيز شراكاتها مع القطاعين الصناعي والخدمي، بما يسهم في إعداد كفاءات قادرة على المنافسة في الأسواق المحلية والإقليمية والدولية.

وبيّن العجلوني أن الجامعة حققت مراكز متقدمة عالمياً في عدد من التخصصات، شملت الحاسبة والتمويل (301-370) وعلوم الحاسوب ونظم المعلومات (301-400) والتربية والتعليم (301-400) والرياضيات (401-501) ودراسات الأعمال والإدارة (401-500) والهندسة الكهربائية والإلكترونية (501-500).

وأشار إلى أن هذا الإنجاز يمثل نقطة انطلاق نحو مزيد من التقدم في التصنيفات العالمية، لافتاً إلى أن الجامعة تعمل وفق رؤية استراتيجية تستهدف إدراج تخصصات جديدة وتحسين مواقعها التنافسية، من خلال دعم البحث العلمي النوعي، واستقطاب الكفاءات الأكاديمية، وتوسيع التعاون الدولي مع مؤسسات بحثية مرموقة، بما يعزّز دورها في خدمة التنمية المستدامة.

من جهته، قال نائب الرئيس لشؤون التخطيط وضمان الجودة الدكتور هيثم الشبلي، إن هذا التقدم يشكل نقلة نوعية مقارنة بعام 2020، حين كانت الجامعة مدرجة في حقلين فقط، هما الرياضيات وعلوم الحاسوب ونظم المعلومات، مؤكداً أن التحسن يعكس فاعلية التخطيط الاستراتيجي القائم على مؤشرات أداء مرتبطة بالتصنيفات العالمية.

وبيّن أن الجامعة عملت على تطوير منظومة ضمان الجودة، وتعزيز الإيجاب البحثي عالي التأثير، وتوسيع شبكة التعاون البحثي الدولي، بما يتوافق مع معايير التصنيف العالمي.

يذكر أن تصنيف "كيواس" للتخصصات يعتمد على مجموعة من المؤشرات، أبرزها السمعة الأكاديمية، وسمعة الخريجين لدى جهات التوظيف، والاستشهادات البحثية، ومؤشر (H-index)، إلى جانب شبكة البحوث الدولية، بما يعكس مستوى الأداء الأكاديمي والبحثي ومكانة المؤسسات على الصعيد العالمي.

ويؤكد هذا الإنجاز استمرار التزام جامعة البلقاء التطبيقية بتعزيز تنافسيتها الدولية، والمضي في مسار التميز والتطوير المؤسسي، بما ينسجم مع رؤيتها الاستراتيجية لأعوام 2026-2030.

بلدية عجلون تدعو المواطنين للالتزام بالإرشادات الوقائية خلال المنخفض

عجلون

دعت بلدية عجلون الكبرى إلى ضرورة الالتزام بالإرشادات الوقائية خلال المنخفض والتواصل مع أرقام غرف الطوارئ في مناطق البلدية الخمسة منطقة عجلون وعين جنا وعنجرة والروابي والصفاء المنشورة على صفحاتها على مواقع التواصل الاجتماعي.

وأوضح رئيس البلدية المهندس محمد البشايشة في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، ضرورة الابتعاد عن مجاري الأودية ومناطق تشكل السيول والانتباه من مخاطر الانزلاقات على الطرقات وتدني الرؤية الأفقية وترك مسافة أمان بين المركبات إلى جانب تخفيف السرعة وفقاً لنظائرس الطرق واستخدام الغيارات العكسية بالإضافة إلى تجنب ركن المركبات في أماكن عشوائية أو إغلاق الطرق المؤدية للمستشفيات ومراكز الإيواء لضمان سرعة الاستجابة للحالات الطارئة.

ولفت إلى ضرورة تجنب المشاة عبور الشوارع التي يتواجد فيها منسوب مياه مرتفع وعدم وضع المواطنين لمركباتهم في الطرق بتعيق سير آليات البلدية في حال تساقط الثلوج.

ودعا البشايشة المزارعين إلى تجنب الرعي أثناء الأمطار والضباب والرياح الشديدة ونقل المواشي إلى أماكن مرتفعة والابتعاد عن الأودية المنخفضة في الفترات الحالية.

ونوه بضرورة تجنب ربط مزاريب المياه مع شبكة الصرف الصحي وعدم إلقاء النفايات في الأماكن المخصصة لتصريف المياه وتنظيف الأجسام القابلة للتطاير بفعل الرياح وعدم الاقتراب من مصادر الكهرباء في الشوارع والأماكن العامة، إضافة إلى تجنب الاستخدام الخاطئ لوسائل التدفئة والمحافظة على تهوية جيدة للمنازل بين الحين والآخر.

ووجه رئيس البلدية التجار إلى تأمين مواد البناء القابلة للتلف بفعل الأمطار واتخاذ الإجراءات الاحترازية من قبل المحلات التجارية عبر تأمين البضاعة من وصول مياه الأمطار المتدفقة في الطرقات.

وأكّد أنّ فرق بلدية عجلون الكبرى الميدانية وغرف الطوارئ في حالة تأهب قصوى لخدمة المواطنين وإلى ضرورة التواصل للحالات الطارئة مع غرفة الطوارئ في المركز على الرقم الموحد ٢٦٤٢١٤٠٠.

مادبا تؤكد جاهزيتها

للتعامل مع المنخفض الجوي الحالي

مادبا

أكد محافظ مادبا حسن الجبور، جاهزية غرفة العمليات الرئيسية في المحافظة والغرف الفرعية في الوحدات الإدارية والأشغال والبلديات والخدمات المشتركة للتعامل مع الحالة الجوية الحالية أولاً بأول تلافياً لحدوث أي طارئ.

وقال لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إنه تم إغلاق شارع المأمونية الوسطى في مادبا بعد ظهور تشققات بالشارع للحفاظ على السلامة العامة خاصة خلال الحالة الحالية.

وأضاف إنه يتم متابعة الحالة الجوية أولاً بأول ومتابعة أي ملاحظة والتعامل معها من الفرق بالميدان ولم يحدث أي طارئ.

من جانبه، أكد رئيس لجنة بلدية مادبا الكبرى هيثم جويئات، أن الاستعدادات التي اتخذتها البلدية من تعريض مجاري السيول والأودية واستبدال العبارات الصندوقية بأخرى أكبر ساهمت بمرور الحالة الجوية دون أي ملاحظات تذكر.

وأشار إلى أن البلدية خلال الفترة الماضية عملت على معالجة جمع البؤر الساخنة، مؤكداً أن مادبا جاهزة حالياً في المواسم المقبلة لاستقبال هطولات مطرية قوية دون أي عوائق أو إغلاق للشارع والساحات أو مداخلات للمنازل.

وبيّن أن التحدي هو معالجة آثار الأمطار الغزيرة التي ينتج عنها الحفر في الشوارع ولهذا عملت البلدية والقروية على إحالة عطاء لأول مرة بقيمة ١٠٠ ألف دينار لتزويد الشوارع بعد انحسار الحالة الجوية مباشرة.

وأضاف إنه تم تخصيص نصف مليون فتح وتعبيد للشوارع التي تعاني من حفر كثيرة ومعيدة بمادة البيسكروس فقط، فيما تم تخصيص مليون دينار لخطات إسفلتية يتم المباشرة بتنفيذها عند تحسن درجة الحرارة.



أردت اطلاق مركز الأميرة بسمة لدراسات المرأة الأردنية في جامعة اليرموك بالتعاون مع اللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة، دراسة بعنوان "مشاركة الطالبات في مجالس اتحاد الطلبة في الجامعات الأردنية: الواقع والتحديات".

وقالت الأمين العامة للجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة المهندسة مها العلي، خلال رعايتها الفاعلة، إن الدراسة تهدف إلى التعرف على واقع مشاركة الطالبات في اتحادات الطلبة في الجامعات الأردنية والمقترحات التي من شأنها تفعيل مشاركتهن في انتخابات هذه الاتحادات.

وأوضحت العلي، أن نتائج الدراسة أظهرت زيادة ملحوظة في نسبة ترشح الطالبات، ولكنها لم تنعكس في نسب الفوز، لافتة إلى أن موضوع الدراسة يكتب أهمية خاصة باعتبار أن مشاركة الطالبات الجامعيات في انتخابات اتحادات الطلبة تشكل مدخلا هاما لتشجيع المرأة على الانخراط في الحياة العامة، لا سيما في المجالس المنتخبة، كما أنها تسهم في صقل مهارات الطلبة وإمكاناتهم في مجال العمل العام والترشح والانتخاب وصنع القرار.

من جهته، أكد رئيس جامعة اليرموك الدكتور مالك الشرايري، اعتزاز جامعة اليرموك بالمرأة الأردنية، مشدداً على أن التنمية الحقيقية لا تتحقق إلا بمشاركة متكاملة بين الرجل والمرأة، شراكة قوامها تكافؤ الفرص، والتكامل في الأدوار والاعتراف بالكفاءة والقدرة، مبيّنا أن هذه الرؤية تتسجم مع الرؤية الوطنية والقيادة الهاشمية.

وقال الشرايري، إن طالبات الجامعات الأردنية قادرات على أن يكن أداة تنمية نوعية وحقيقية في المجتمع بوصفهن طاقات واعدة يمكن أن يساهمن في إحداث تغيير إيجابي ومستدام في مختلف المجالات لصياغة مستقبل أردني يليق بشبابنا، مجدداً التزام "اليرموك" بدعم قضايا المرأة، وتعزيز مشاركتها وبناء وعاء من القيادات الشابة القادرة على حمل مسؤولية المستقبل بكل كفاءة واقتدار.

بدورها، قالت ممثلة هيئة الأمم المتحدة للمرأة في المناصير أن هذا التصرف ينعكس سلباً على مناطق أخرى يسكنها مواطنون وقد يفاقم من خطورة الحالة، مشيراً إلى أن مثل هذه الظروف الجوية تبقى خارج الإرادة البشرية، والتعامل معها يتطلب التزاماً جماعياً وعدم التدخل في مجاري السيول أو إغلاق العبارات، لما لذلك من

بلدية الكرك الكبرى تحذر من قيام مواطنين بإغلاق بعض العبارات وتحويل مجاري المياه

الكرك

حذرت بلدية الكرك الكبرى، من قيام بعض المواطنين بإغلاق بعض العبارات وتحويل مجاري المياه بشكل فردي، بهدف إبعادها عن أراض مفتوحة وغير مأهولة بالسكان.

وأوضح رئيس لجنة البلدية الدكتور محمد

أثار مباشرة على سلامة الآخرين. وأكد أن سلامة المواطنين تبقى أولوية قصوى، داعياً الجميع إلى التعاون وترك إدارة مجاري المياه للكوارث المختصة، بما يضمن حماية الأرواح والحد من الأضرار في مختلف المناطق.

وادي النوم في أوصرة ..

جوهرة عجلون الخضراء ولوحة الطبيعة الساحرة



السياحي في عجلون، إدراكاً لأهميته في دعم الاقتصاد المحلي وتوفير فرص العمل، مشيراً إلى أن هناك خططا وبرامج تعنى بتطوير المواقع الطبيعية وتحسين البنية التحتية، بما يسهم باستقطاب الزوار وتعزيز مكانة المحافظة كوجهة سياحية مميزة.

وقال عضو الهيئة الاستشارية والتوجيهية العليا في جمعية البيئة الأردنية الدكتور محمود وفيق فريحات إن وادي النوم يعد من المواقع الطبيعية المهمة التي تحتاج إلى مزيد من الاهتمام والترويج، لما يمتلكه من مقومات سياحية وبيئية قادرة على جذب الزوار وتنشيط الحركة السياحية في المنطقة، مؤكداً أهمية الحفاظ على نظافة الموقع واستدامته للأجيال القادمة.

وأشارت نائبة رئيس جمعية "نسمة شوق" السياحية في عجلون، داعياً إلى استثماره سياحياً بشكل يحافظ على هويته البيئية ويعزز مكانته كأحد أبرز المواقع الطبيعية في المحافظة.

ويبقى وادي النوم شاهداً حياً على جمال الطبيعة الأردنية، ودعوة مفتوحة لكل من يبحث عن السكينة والجمال في قلب الطبيعة.

بما يعزز من حضور المرأة في مواقع القيادة ويكرس مبدأ الشراكة الحقيقية.

بدوره، أكد الخوالدة أهمية نشر الثقافة السياسية بين فئة الشباب، لا سيما الطالبات من خلال البرامج التوعوية والتدريبية التي تسهم في بناء قدراتهن وتمكينهن من المشاركة الفاعلة في الحياة الحزبية والانتخابية بما ينسجم مع توجهات الدولة نحو تعزيز المشاركة السياسية.

من جهتها، بينت دباينة، أن تمكين المرأة سياسياً يتطلب تكامل الجهود بين المؤسسات المختلفة، مشيرة إلى دور "الهيئة" في تعزيز مشاركة المرأة في العملية الانتخابية، كمناسبة أو ورشة العمل على رفح مستوى الوعي الانتخابي لدى الطالبات وتشجيعهن على ممارسة حقهن الدستوري.

إلى ذلك، قدمت رئيسة قسم الدراسات في "المركز" الدكتورة أسيل رتعان، ملخصاً لتأثيرات وتوصيات الدراسة التي تناولت واقع مشاركة الطالبات في اتحادات الطلبة في الجامعات الأردنية مع التركيز على تأثير التحديث السياسي خلال الفترة (2018-2024).

وأظهرت نتائج الدراسة وجود تحسن ملحوظ في مستوى مشاركة الطالبات في الانتخابات الطلابية من حيث الترشيح والتصويت، ما يعكس أثر التحديث السياسي بشكل إيجابي.

كما أظهرت النتائج أن أنظمة "الكوتا والتعيين" أسهمت في تعزيز التمثيل النسائي داخل بعض الجامعات، مشيرة إلى ضرورة تحسين مستوى الشفافية في تطبيق هذه الأنظمة.

وأوصت الدراسة أيضاً، بأهمية تطوير برامج متخصصة بهدف تمكين الطالبات وتعزيز مهارتهن القيادية، كما أوصت بتطبيق نظام الكوتا بنسبة لا تقل عن 30 بالمئة وربط الأنشطة الطلابية بالخطط الدراسية وتوسيع مجالاتها لتشمل المهارات العملية مثل المهارات الرقمية وزيادة الأعمال وإعادة تنظيم مواعيد الأنشطة بما يتناسب مع جدول الطلبة وتوفير دعم أكبر وإتاحة المشاركة على بعد، كما دعت إلى إنشاء شبكات دعم للطالبات، وتنفيذ برامج إرشاد وتوجيه، وإشراك الكليات في تصميم وتنفيذ الأنشطة الطلابية.

الطفيلة: زخات ثلجية على المرتفعات الجنوبية وأمطار غزيرة في باقي المناطق

الطفيلة

شهدت المرتفعات الجنوبية في محافظة الطفيلة، تساقط زخات من الثلج والبرد، تسببت بإغلاق جزئي لطريق الرشادية - التصدير، ومنطقة ملثث القاسمية على بعد نحو 35 كيلومتراً من مركز المحافظة، إضافة إلى عدد من الطرق الفرعية في لواء بصيرا.

أكد محافظ الطفيلة الدكتور سلطان الماضي، خلال جولة ميدانية شملت مناطق بصيرا والقاسمية وغرف العمليات في بلدياتها، أن غرف العمليات الرئيسية والفرعية في مختلف الدوائر الخدمية تعمل على مدار الساعة، مدعومة بفرق طوارئ مجهزة بالأليات والمعدات، لضمان ديمومة حركة السير والحفاظ على انسيابية الطرق.

وأشار إلى تشكل الضباب الكثيف، بالتزامن مع تساقط طلوج خفيفة على المرتفعات الجنوبية وأجزاء من منطقة العيص، أدى إلى إعاقة مؤقتة للحركة المرورية، لا سيما على طريق القاسمية - التصدير باتجاه الحسينية والشوبك.

وبيّن أن فرق الأشغال العامة والدفاع المدني والخدمات المشتركة والبلديات تعاملت مع الظروف الجوية، حيث عملت على إزالة تراكمات الثلوج التي لم تتجاوز سماكتها خمسة سنتيمترات في بعض مناطق القاسمية، إلى جانب معالجة بعض المناطق الحيوية والمقاطع المرورية التي تعرضت لانجرافات ومداومة السيول الغزيرة مخلفة الحصى والأثرية، جراء تأثر أنحاء واسعة من المحافظة بمنخفض جوي عميق يرافقه هطولات مطرية غزيرة.

وقال الماضي، إن الأوضاع في الطفيلة ولوائها الحسا وبصيرا تشهد هطولات مطرية وزخات ثلجية على فترات دون وقوع حوادث تذكر باستثناء تلقي شكاوى حيال ارتفاع منسوب مياه الأمطار على بعض الطرقات وبين التجمعات السكانية.

وتشهد مناطق العيص والرشادية وبصيرا ضباباً كثيفاً ورياحاً نشطة، ترافقها أمطاراً غزيرة شكلت مستنقعات للمياه على عدة طرق، في حين سجلت مرتفعات الحلا والرشادية تراكمات ثلجية متفاوتة.

وفي السياق، شهدت المحافظة سيولا في عدد من الأودية والمناطق المنخفضة، نتيجة الهطولات المطرية الغزيرة التي تراكمت على أحيانا مع العواصف الرعدية، ما أدى إلى ارتفاع منسوب المياه في بعض الطرق، خصوصا في المناطق المنخفضة.

ودعت الجهات المعنية المواطنين إلى توخي أقصى درجات الحيلة والحذر، والابتعاد عن مجاري السيول والأودية وعدم المجازفة بقطع الطرق المغورة بالمياه حفاظا على سلامتهم.

من جانبه، أوضح رئيس مجلس الخدمات المشتركة جواد العطيوي، أن الفرق الميدانية مدعومة بعدد من الأليات عملت على فتح الطرق التي أغلقتها الثلوج، لا سيما في منطقتي الرشادية وشريف الجنوب، إضافة إلى إزالة الأثرية والانجرافات التي خلفتها الأمطار ومعالجة تجمعات المياه.

بدوره، أكد رئيس غرفة تجارة الطفيلة عودة الله الفطيطات، توفر المشققات الغظلية في محطات التوزيع داخل المحافظة، إلى جانب توفر الأعلاف في مراكز التوزيع في بصيرا والحسا وقصبة الطفيلة، مشيراً إلى استمرار الجولات الرقابية من قبل اللجان الرسمية المعنية على الأسواق لضمان توفر السلع الأساسية.

تعليق دوام العاملين في سلطة إقليم البترا

إقليم البترا بسبب الأحوال الجوية

البترا

قرر رئيس مجلس مفوضي سلطة إقليم البترا التنموي السياحي المهندس عدنان سوايعر، تعليق دوام العاملين في السلطة وذلك بسبب الظروف الجوية السائدة.

واستنتى القرار الموظفون الذين تقتضي طبيعة عملهم التواجد في مواقع عملهم، إضافة إلى فرق الطوارئ، لضمان استمرارية العمل والتعامل مع أي ملاحظات أو حالات طارئة قد تنتج عن الحالة الجوية.

وأكدت السلطة ضرورة أخذ الحيلة والحذر أثناء التنقل، والالتزام بالإرشادات الصادرة عن الجهات المختصة حفاظا على السلامة العامة.

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

(٢٠٢١/٦٥٣٨/د)

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقا)

رئيس التحرير: عبداللطيف القرشي