

بيان مشترك بين

المملكة الأردنية الهاشمية والجمهورية العربية السورية



وأكد الصفدي موقف المملكة الثابت في دعم سوريا الشقيقة في عملية إعادة البناء على الأسس التي تضمن وحدتها وسيادتها وأمنها واستقرارها وسلامة أراضيها ومواطنيها وتحفظ حقوق السوريين كافة، مشدداً على أن

رئيس مجلس الأعيان يرفع

انطلاق المؤتمر السنوي لجمعية الجراحين

عمان

انطلقت في عمان، الخميس، أعمال المؤتمر السنوي ٥٤ لجمعية الجراحين الأردنية، والمؤتمر الرابع عشر للاختصاصات الجراحية في وزارة الصحة، بمشاركة أطباء وخبراء من الأردن و٢٤ دولة شقيقة وصديقة.

ويعقد المؤتمر، الذي يستمر حتى السبت المقبل، برعاية رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، تحت عنوان "الجراحة الدقيقة: من الدليل العلمي إلى التطبيق العملي"، بالتعاون مع الجمعية الدولية لجراحة الجهاز الهضمي والأورام (IASGO)، وبمشاركة عدد من جمعيات الجراحة العربية.

وأكد الفايز أن الجراحة الدقيقة لم تعد مجرد مهارة تقنية تعتمد على الأدوات المتطورة، بل أصبحت تخصصاً قائماً على الأدلة العلمية التي تترجم إلى ممارسات سريرية تسهم بتحسين النتائج العلاجية، وتقليل المضاعفات، واستعادة الوظائف الحيوية.

وقال إن المؤتمر، بمشاركة هذه النخبة من الأطباء والجراحين والخبراء، يشكل محطة مهمة لتعزيز التواصل والتعاون الطبي العربي والدولي، ومواكبة التطورات المتسارعة في التخصصات الطبية، بما يدعم جهود الأردن في الحفاظ على تقدمه الطبي وتعزيز مكانته في القطاع الصحي.

وأضاف الفايز إن الاستثمار المستمر في البحث والابتكار وتبادل المعرفة والخبرات يشكل ركيزة أساسية لدفع عجلة التقدم في العلوم الطبية، مشيراً إلى أن القطاع الصحي الأردني حقق تطوراً ملحوظاً جعل المملكة وجهة طبية بارزة في المنطقة، بفضل كفاءاتها الطبية والتمريضية، وتطور مستشفياتها، وتوافر التقنيات الحديثة، وتقدم التعليم والتدريب الطبي، فضلاً عن الصناعات الدوائية التي تحظى بمكانة دولية.

وأشار إلى أن الأردن، استجابة لتوجيهات جلالة الملك

عبدالله الثاني، يواصل تطوير منظومته الصحية، وتعزيز الاستثمار في البحث والابتكار، والارتقاء بالتعليم والتدريب الطبي، بما يضمن استدامة تقديم الخدمات الصحية المتقدمة، مشدداً على أهمية مواكبة التطورات في هذا القطاع الحيوي، الذي يشكل رافداً للاقتصاد الوطني، وتعزيز الشراكات مع المراكز الطبية الدولية المتقدمة، بما يسهم في تطوير الخدمات الصحية وإيجاد حلول للأمراض المستعصية.

وأكد الفايز أن جمعية الجراحين الأردنية تؤدي دوراً ريادياً في توفير منصة للحوار العلمي وتبادل الخبرات، معرباً عن ثقته بأن تسهم جلسات المؤتمر وورش العمل في تطوير الممارسات الجراحية والارتقاء بمستوى الرعاية الصحية المقدمة للمرضى.

من جهته، أكد رئيس اختصاص الجراحة في وزارة

الصحة، الدكتور محمد الكوفحي، أهمية التعاون بين الوزارة وجمعية الجراحين الأردنية في تنظيم المؤتمر، بما يتيح لأطباء تطوير ممارساتهم وفق أحدث المستجدات العلمية.

وأشار إلى تزايد الاحتياجات التدريبية للجراحين، لا سيما في التخصصات الفرعية وجراحات المنظار المتقدمة، الجراحي، وضرورة التوسع في البرامج التدريبية المحلية وإنشاء مراكز متخصصة للتدريب على الجراحة الروبوتية، لافتاً إلى سعي الوزارة للتعاون مع المؤسسات الصحية في المملكة للبدء بتنفيذ هذا المشروع.

بدوره، أكد ممثل الجمعية الدولية لجراحة الجهاز الهضمي والأورام، الرئيس السابق للجمعية، الدكتور إندر دولوندو، أهمية تبادل الخبرات والتجارب الطبية والجراحية على المستوى الدولي، بما يسهم بتطوير

أراضيها، وخلقاً فاضحاً للقانون الدولي وميثاق الأمم المتحدة والتزامات إسرائيل بموجب اتفاقية فض الاشتباك لعام ١٩٧٤. وأكد ضرورة إنهاء الاحتلال الإسرائيلي للأراضي السورية المحتلة، واحترام سيادة سوريا وسلامة أراضيها. وأكد الوزيران تضامناً الأردن وسوريا المطلق مع المملكة العربية السعودية الشقيقة، ووقوفهما الكامل معها في كل ما تتخذه من خطوات لحماية أمنها واستقرارها وسيادتها وسلامة مواطنيها والمقيمين فيها. كما جدد الصفدي والشيباني إدانة اعتداءات ميليشيا الحوثي الإرهابية على المملكة العربية السعودية الشقيقة، واستهدافها المدنيين والمرافق المدنية والاقتصادية، بإعتبارها خرقاً فاضحاً للقانون الدولي، واعتداءً غاشماً على سيادة السعودية وأمنها واستقرارها وسلامة مواطنيها والمقيمين فيها. كما بحث الوزيران التطورات الإقليمية، وجهدو إنهاء التصعيد واستعادة الهدوء وتعزيز الأمن والاستقرار في المنطقة. واتفق الصفدي والشيباني على استمرار التشاور وإدانة التنسيق والتعاون بين البلدين في مختلف المجالات، ومتابعة تنفيذ ما يتم التوافق عليه، بما يعزز العلاقات الأخوية ويخدم مصالح البلدين والشعبين الشقيقين.

المجلس التمريضي يعزز شراكته مع "الأونروا" ويؤكد مواصلة التعاون

عمان

أكد المجلس التمريضي الأردني حرصه على تعزيز شراكته مع وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا)، ومواصلة التعاون في تأهيل الكوادر التمريضية وتطوير قدراتها المهنية والقيادية والإدارية، بما يسهم بالارتقاء بجودة الخدمات الصحية المقدمة للاجئين الفلسطينيين.

جاء ذلك خلال تكريم المجلس لمدير دائرة الصحة في الوكالة، الدكتور أكهيرو سبتا، بمناسبة اختتام مهام عمله في الوكالة والإقليم.

وقال أمين عام المجلس الدكتور هاني النوافلة إن المجلس برئاسة سمو الأميرة منى الحسين، يولي الاهتمام في كواثر التمريض والقبالة أهمية محورية، انطلاقاً من دورها الأساسي في تعزيز كفاءة المنظومة الصحية وتحسين جودة الرعاية وسلامتها واستمراريتها.

وأكد حرص المجلس مواصلة التعاون مع الوكالة في تنفيذ برامج الرعاية الصحية الأولية والصحة الإنجابية والبرامج التدريبية المختلفة، وتوسيع مجالاتها لتشمل التأهيل القيادي والإداري والتطوير المهني والتخصصي، من خلال تبادل الخبرات وربط التدريب باحتياجات الممارسة وأولويات الخدمات الصحية، بما يسهم بإعداد قيادات تمريضية قادرة على إدارة الخدمات وقيادة فرق العمل والتخطيط والتطوير والاستجابة للاحتياجات الصحية المتغيرة للمستفيدين. وضمن النوافلة جهود سبتا وحرصه على تعزيز التعاون مع المجلس خلال فترة عمله، مؤكداً نطلع المجلس إلى مواصلة التنسيق مع الوكالة وتطوير البرامج المشتركة دعماً لكوادرها الصحية ورسالتها الإنسانية. من جانبه، أعرب سبتا عن شكره وامتنانه للأردن، قيادة وحكومة وشعباً، مثمناً الدعم المتواصل الذي تقدمه القيادة الهاشمية والمؤسسات الصحية الأردنية، وفي مقدمتها المجلس التمريضي الأردني، لجهود "الأونروا" ورسالتها الإنسانية، والدور الريادي للمجلس في تطوير قدرات التمريض والارتقاء بمستوى الخدمات الصحية المقدمة للاجئين.

وقدم النوافلة درع المجلس التقديري إلى الدكتور سبتا، تكريماً لجهوده وإسهاماته المميزه خلال فترة خدمته في دعم التعاون المشترك وتطوير الخدمات الصحية.

أمانة عمان تشارك في منتدى بكين للاستجابة السريعة لشكاوى المواطنين

عمان

شاركت أمانة عمان الكبرى في أعمال "منتدى بكين لعام ٢٠٢٦ حول إصلاح آلية تلقي الشكاوى والطببات ومعالجتها فوراً"، والذي انعقد أخيراً، في العاصمة الصينية بكين تحت شعار "عصر الذكاء الرقمي ومدينة الشعب"، بمشاركة واسعة من ممثلين وخبراء ومسؤولين إداريين من مختلف دول العالم.

وبحسب بيان صحفي، تأتي مشاركة وفد الأمانة الذي ترأسه نائب مدير المدينة للشؤون الإدارية المهندس سميرة الدحيات وبمشاركة رئيس مركز الطوارئ المهندس حمزة العموش، لتلبية لدعوة رسمية تلقتهما الأمانة من بلدية بكين في إطار حرصهما المستمر على تعزيز التعاون الدولي وتبادل الخبرات المتقدمة في مجالات الحوكمة الحضرية، والاطلاع على أحدث التطبيقات الرقمية وتقنيات الذكاء الاصطناعي التكميلية لتطوير إدارة المدن ورفع جودة الخدمات العامة المقدمة للمواطنين.

وناقش المشاركون، على مدى يومين، سبل تعزيز التعاون لبناء مستقبل أفضل للمدن التي تضع احتياجات السكان في صميم عملها خلال العصر الرقمي، وتوظيف التقنيات الحديثة لبناء مدن أكثر كفاءة وقدرة على الاستجابة السريعة. وشهد المنتدى، الذي يُعقد كل عامين، إعلان نتائج أبحاث متخصصة حول الاستجابة الفورية لشكاوى المواطنين، وتقارير تقييمية بشأن خدمات الخطوط الساخنة للمدن عالمياً ووطنياً، مع عرض نماذج وحالات نموذجية للحوكمة الحضرية، حيث جرى استعراض التجربة الرائدة لخط بكين الساخن لخدمة المواطنين (١٢٣٤٥)، والذي تعامل خلال السنوات السبع الماضية مع نحو ٢٠٠ مليون طلب وشكاوى بمعدلات رضا تجاوزت ٩٧ بالمئة، اعتماداً على الذكاء الاصطناعي وتحليل البيانات الضخمة للتنسيق المباشر بين الجهات الحكومية ومعالجة الشكاوى بإغلبية عالية.

وتضمن برنامج المنتدى زيارات ميدانية قام بها الوفد شملت مركز الخط الساخن للاطلاع عن قرب على آلية إدارة البلاغات وتحليلها لحظياً، إلى جانب زيارة المركز المالي في بكين والمصمم وفق أحدث معايير المباني الخضراء والمستدامة ذات الانبعاثات الكربونية الصفرية.

كما شملت الجولات زيارة عدد من الأحياء السكنية القديمة التي شهدت مشروعات تجديد حضري نموذجية ارتكزت على إشراك السكان المحليين في إعادة تفعيلها ثقافياً واقتصادياً وسياحياً مع الحفاظ على طابعها التاريخي. وتأتي مشاركة وفد الأمانة في هذا المنتدى امتداداً لزيارة رسمية أجراها وفد رفيع المستوى من حكومة بلدية بكين الشعبية إلى أمانة عمان الكبرى، برئاسة نائب الأمين العام للحكومة مدير إدارة الخدمات الحكومية وإدارة البيانات

شين بينهوا، حيث التقى خلالها برئيس لجنة أمانة عمان والقيادات التنفيذية في الأمانة. وخلال تلك الزيارة، اطلع الوفد الصيني عن قرب على تجربة أمانة عمان المتقدمة في مركز الاتصال الموحد (١٠٢)، والذي يُعد الركيزة الأساسية والمنظومة الرئيسية للاستجابة والتعامل مع ملاحظات وشكاوى المواطنين المتعلقة بالخدمات البلدية؛ إذ يعمل المركز على مدار الساعة وفق تقنيات حديثة لاستقبال الملاحظات وتوثيقها وتحويلها فوراً للجهات الميدانية المختصة لمتابعة معالجتها بدقة وسرعة لضمان أفضل مستويات الخدمة.

كما قام الوفد بالاطلاع على آلية العمل في مركز الطوارئ، إضافة إلى جولة ميدانية في مركز التحكم المروري شملت استعراض الإدارة الذكية للحركة المرورية ومشاريع التحول الرقمي بالمدينة.

وأكدت مشاركة الأمانة أهمية الاستفادة من التجربة التكاملية لمدينة بكين التي تضع المواطن في مركز الاهتمام وتوظف التقنيات الذكية لتوفير الوقت والجهد على الحكومة والمواطن معاً، بما يعزز علاقات الشراكة والتعاون الممتدة بين عمان وبكين، ويفتح آفاقاً جديدة لتوسيع التعاون في مجالات التحول الرقمي، والمدن الذكية، والتنمية الحضرية.

مدير الأمن العام يلتقي قادة ومديري أمن إقليم الجنوب

عمان

التقى مدير الأمن العام اللواء الدكتور عبيد الله المعايطة، الخميس، في محافظة العقبة، قائد أمن إقليم الجنوب ومديري الشرطة والدفاع المدني وقوات الدرك العاملة في إقليم الجنوب، حيث اطلع على واقع العمل الأمني والميداني، والخطط والإجراءات المتخذة لتعزيز الأمن والاستقرار، ومستوى الجاهزية والتنسيق لتنفيذ الواجبات والخدمات الإنسانية المقدمة للمواطنين.

ونقل المعايطة خلال لقائه قادة ومديري الوحدات والتشكيلات في إقليم الجنوب، تحيات جلالة الملك عبد الله الثاني ابن الحسين، القائد الأعلى للقوات المسلحة، واعتزاز جلالته بجهود مرتبات الأمن العام وتقانيهم في أداء واجباتهم لصون أمن الوطن وحماية المواطنين. وأكد أهمية مواصلة تطوير منظومة العمل في الاختصاصات كافة، وترسيخ البيئة الآمنة والمستقرة باعتبارها ركيزة أساسية لدعم مسيرة التنمية، لا سيما في إقليم الجنوب الذي يحظى بمكانة اقتصادية وسياحية بارزة، وبما يضمن تقديم خدمات نوعية للمواطنين والزوار بكفاءة واحترافية على مدار الساعة. وشدد على مواصلة تطوير القدرات المؤسسية وتحديث الخطط الأمنية والمعلوماتية، وتعزيز التنسيق والتكامل بين مختلف الوحدات والتشكيلات، بما يضمن رفع كفاءة الأداء وسرعة الاستجابة، ويعزز الجاهزية لتنفيذ الواجبات الأمنية والإنسانية وفق أعلى المعايير المهنية. واستمع المعايطة إلى إيجاز قدمه قائد أمن إقليم الجنوب، تناول خلاله أبرز الجهود والواجبات الأمنية والاجتمعية، والإجراءات المتخذة لتعزيز الوقاية من الجريمة، وتطوير الأداء الأمني، والارتقاء بمستوى الخدمات المقدمة للمواطنين.

جاهز لسوق العمل والمنافسة، وقادر على تسريع تطوير الذكاء الاصطناعي العربي.

ويشار إلى أن المبادرة العربية بدأت من دبي وامتدت إلى المغرب عبر جامعة محمد الأول في وجدة وجامعة القاضي عياض في مراكش، وتعمل حالياً على توسيع أعمالها في الأردن والخليج العربي عبر التعاون مع العديد من الجامعات الأردنية والخليجية.

تغذية "جيم" بها.

وتعد الجامعات من المصادر الأساسية للمعرفة الأصيلة لما تنتجه من دراسات وأبحاث ومؤلفات، بحيث يعمل "جيم" على الاستفادة منها بدلاً من الاعتماد على محتوى تعيد أدوات الذكاء الاصطناعي إنتاجه، مع السعي إلى تقليل التحيز وإفساح المجال للسريديات العربية وقيمتها وثقافتها في فضاء الذكاء الاصطناعي.

وتسعى المبادرة من خلال إشراك الشباب إلى إعداد جيل

والمعايير المتفق عليها مع الجامعات، بما يربط المعرفة الأكاديمية بالتطبيق العملي ويعزز مشاركة الطلبة في تطوير تقنيات الذكاء الاصطناعي.

وعلى صعيد البيانات، تشمل مذكرات التفاهم مراكز الدراسات والأبحاث فيها والكلية الإنسانية، إضافة إلى خبراء ومختصين سواء أفراداً أو مؤسسات تغطي مختلف الجوانب الحياتية للإنسان العربي، بما يضمن وجود مصدر عربي موثوق لجميع المعلومات التي يجري

وتشكل الجامعات شريكا أساسيا في هذا التوجه، لما تجمعهم من طلبة وأكاديميين وباحثين ومعرفة متراكمة، وفي هذا الإطار وقعت المبادرة مذكرات تفاهم مع سبع جامعات، هي: الحسين التقنية والبرموك والعلوم التطبيقية والعربية المفتوحة وعمان الأهلية والزرقاء والهاشمية.

وقال رئيس المبادرة، سعيد الغريز "نؤمن بأن أي ذكاء اصطناعي لا يسعى إلى تمكين الإنسان قد يتحول إلى قوة تعمل ضده، ومن هنا بدأنا في "جيم" من الإنسان العربي، نغهم وننصغي إلى احتياجاته الحقيقية، ونعود إلى معرفته الأصلية ومصادرها الموثوقة"، مضيفاً "يسعدنا أن نبدأ هذه الرحلة في الأردن مع الجامعات الأردنية وطلبتها".

وتهدف هذه الشراكات إلى فهم سلوك المستخدم العربي واحتياجاته وتفضيلاته بما فيها الاحتياجات التي قد لا يعبر عنها مباشرة، من خلال بحوث نوعية وكمية تشمل الاستبيانات والمقابلات ومجموعات النقاش، لتوجيه تطوير "جيم" بناءً على تجارب المستخدمين واحتياجاتهم الفعلية. ويشارك الطلبة والأكاديميون من مختلف التخصصات الإنسانية والعلمية والتكنولوجية في تجربة الإصدار التجريبي وتقييم أدائه وتقديم ملاحظاتهم، كما يشمل التعاون إتاحة فرص تدريب عملي وفق البرامج

ليست مجرد حيوانات أليفة ..

دراسة تكشف رابطاً لافتاً بين القطط والسعادة



العلاقة بين الحيوانات الأليفة وصحة الإنسان، ومنها أبحاث أشارت إلى احتمال مساهمة الحيوانات المصاحبة في إبطاء التراجع المعرفي، وإن كانت هذه النتائج تحتاج بدورها إلى تقييم وفق طبيعة الأدلة المتاحة.

ويرى الباحثون أن هناك حاجة إلى دراسات إضافية تتجاوز المقارنة بين الدول، من خلال متابعة الأفراد الذين يفتقنون القطط ومقارنتهم بغير المالكين لها على مدى زمني أطول.

وقد تساعد هذه الأبحاث في توضيح ما إذا كانت العلاقة بين القطط والسعادة تتغير بمرور الوقت، وكيف تتداخل معها عوامل أخرى، مثل الظروف الاقتصادية والصحة النفسية والبيئة المحيطة.ولخص الباحثون إلى أن فهم السعادة على المستوى الوطني يتطلب الجمع بين المنظورين الاجتماعي والاقتصادي والبيولوجي، إلى جانب اعتماد دراسات طويلة الأمد ومتعددة التخصصات للكشف عن الآليات التي قد تفسر هذه الروابط.

هل تكمن سرعة التفكير في بكتيريا اللسان؟



وأبطلًا في أخرى. ومع ذلك، لم تكن وفرة بكتيريا معينة بالضرورة أداء أفضل في جميع الاختبارات. العمر هو المؤشر الأقوى: كان العمر العامل الأكثر تأثيرًا وثباتًا على الأداء المعرفي، حيث ارتبط التقدم في العمر بانخفاض الدرجات الإجمالية وبطء الاستجابات في كلا البلدين.

بكتيريا مرتبطة بالعمر: لوحظت فروقات في وفرة ١٧ نوعًا بكتيريا بين الفئات العمرية. وكانت أجناس بكتيريا Tannerella Treponema المرتبطة بأمراض اللثة، أكثر شيوعًا لدى كبار السن، بينما كانت الأنواع البكتيرية المخترلة للنترات أكثر وفرة لدى الشباب. لكن وفرة هذه الأنواع الأخيرة لدى الشباب لم ترتبط تلقائيًا بتحسن الإدراك، فقد وجدت أيضًا بوفرة أكبر في المجموعة البريطانية التي سجلت أداءً إجماليًا أقل.

وتؤكد الدراسة أن جميع المشاركين كانوا أصحاء واجتازوا الفحص المعرفي، ما يشير إلى أن الفروقات الملحوظة تعكس تباينات طبيعية بين الأفراد الأصحاء، وليست مؤشرًا على ضعف إدراكي. كما لوحظ اختلاف في المجتمعات البكتيرية بين المشاركين البريطانيين والبلجيكيين، بالرغم من اتساق الأنماط المرتبطة بالعمر في كلا الموقعين.ورغم النتائج الواعدة، تبقى قيودها جوهريّة: فهي لم تثبت سببية، وعيبتها محدودة، ولم تضبط فيها عوامل مؤثرة مثل الغذاء والنوم والنشاط البدني، مع اختلافات محتملة في تخزين العينات بين البلدين. كما لم تطبق تصحيحات المقارنات المتعددة على جميع التحليلات، واعتمدت تصميمًا مقطعيًا يقارن الفئات العمرية في لحظة واحدة بدل تتبع الأفراد، فلا يمكن الجزم بما إذا كانت بكتيريا الفم تنتبأ بالتدهور الإدراكي أو تؤثر في سرعته.وبناءً على هذه القيود، من الضروري التنويه إلى أن هذه النتائج لا تثبت أن تعديل الميكروبات الفموية يمكن أن يقي من الخرف، أو يحسن الذاكرة، أو يبطئ شيخوخة الدماغ. بل هي نقطة انطلاق لاستكشافات مستقبلية أعقق في هذا المجال الواعد.

وفي هذه الدول، يُرجح أن تعيش القطط داخل المنازل بصورة أكبر، وأن تحصل على فحوص بيطرية منتظمة، وأن تتغذى على الأطعمة التجارية المخصصة لها، وهي عوامل قد تؤثر في فرص انتقال الطفيلي.

وقال عالم الأحياء خافيير إيه. بورثا ليون، من المعهد الوطني للطب النفسي رامون دي ل فوينتي مونتيز في المكسيك، إن النتائج تتحدى الافتراض البسيط بأن زيادة أعداد القطط

تعني بالضرورة ارتفاع التعرض للطفيلي، مشيرًا إلى أهمية عوامل مثل أساليب رعاية الحيوانات الأليفة والصرف الصحي والظروف الاجتماعية والاقتصادية.

ولا تقتصر أهمية دراسة السعادة على الجانب النفسي، إذ يمكن أن تنعكس مستوياتها على الصحة العامة والإنتاجية وجودة الحياة. فالتوتر والقلق والتعاسة قد ترتبط بانخفاض الإنتاجية وزيادة الاحتياج إلى الرعاية والدعم. وتضيف الدراسة إلى أبحاث سابقة تناولت

المضيف الأساسي لهذا الطفيلي. ورغم أن القطط تمثل أحد مصادر انتقال العدوى إلى البشر، فإنها ليست المصدر الوحيد، إذ يمكن أن تحدث الإصابة بطرق أخرى أيضاً. وعادة ما تكون العدوى بهذا الطفيلي بلا أعراض أو ذات تأثير محدود لدى معظم الأشخاص الأصحاء، لكنها قد تسبب مضاعفات لدى الفئات الأكثر عرضة للخطر.

كما ربطت دراسات سابقة بين الإصابة به وبعض الاضطرابات النفسية، بما في ذلك القلق والاكتئاب والفصام، من دون أن يعني ذلك أن العدوى تسبب هذه الحالات بالضرورة.

وأخذ الباحثون مستوى التراء في الحسبان، باعتباره أحد العوامل التي قد تؤثر في جودة الحياة والشعور بالسعادة. فقد تكون الدول الأكثر ثراءً أقدر على توفير الرعاية البيطرية للحيوانات الأليفة، كما قد يكون سكانها أكثر قدرة على اقتناء القطط والاهتمام بصحتها.

أسباب برودة القدمين حتى مع ارتداء الجوارب الدافئة

وكالات

أشار الطبيب سفياتوسلاف كروبيشين إلى أنه في فصل الخريف قد يرتدي الشخص جوارب دافئة ومع ذلك يشعر ببرودة قدميه بسرعة، وأوضح أسباب ذلك.

ووفقا له، لا يقتصر السبب على عدم كفاية العزل الحراري فقط، بل أن الجسم يخفض من تدفق الدم إلى الجلد والأطراف للحفاظ على حرارة الأعضاء الداخلية. لذلك تنقبض الأوعية الدموية في القدمين واليدين، ما يؤدي إلى تبريدهما بسرعة. وإذا كان الشخص قليل الحركة، فإن عضلاته تنتج حرارة أقل.

ويقول: "لا يفيد العزل الحراري إلا إذا لم يعيق تدفق الدم، وكان مصحوبا بالحرمة والجفاف وعدم وجود أي حالة طبية كامئة".

وبالإضافة إلى ذلك، قد تسبب الجوارب أو الأحذية الضيقة ضغطا على القدم، وفي هذه الحالة، لا يجدي ارتداء طبقة إضافية من الملابس نفعا، بل قد يزيد الأمر سوءا. كما أن جفاف القدمين مهم أيضا، لأنه إذا تهرقت القدمان، تتبلل الجوارب وتتفقد قدرتها على الاحتفاظ بالحرارة.

ويقول: "يجب أن تكون الأحذية فضفاضة ومناسبة تماما وغير ضاغطة. وينبغي أن تكون الجوارب من الصوف أو مصنوعة من مواد حرارية خاصة، وليست ضيقة. من المهم الحفاظ على جفاف القدمين".

ووفقا له، إذا شعر الشخص ببرودة في قدميه فقط في الخارج أو في غرفة باردة، ثم عاد إليها الدفء في غضون ١٠-٣٠ دقيقة بعد الانتقال إلى مكان أكثر دفئا أو العودة إليها، فهذا أمر طبيعي في الغالب. أما علامات استمرار الشعور بالبرد حتى في الأجواء الدافئة، والتمثيل، والتورم، وتغير لون الجلد، وألم الساقين عند المشي، والجروح التي لا تلتئم جيدا، فيستدعي القلق.

ويقول: "قد يرتبط الشعور المستمر بالبرد بفقر الدم، وقصور الغدة الدرقية، وداء السكري، واضطراب الأوعية الدموية والأعصاب. ويستدعي الشعور بالقشعريرة المصحوب بالضعف وزيادة الوزن فحص الغدة الدرقية، كما أن شحوب الوجه وضيق التنفس يستدعيان فحص فقر الدم".

ووفقا له، إذا لم تكن هناك أعراض مقلقة، فيمكن للشخص ارتداء أحذية فضفاضة، والحفاظ على جفاف قدميك، وزيادة الحركة.

ويقول: "يفيد الاستحمام بماء دافئ، وليس ساخنا، لتدفئة الجسم. ولا يعتبر الكحول وسيلة جيدة لتدفئة، فهو يعطي شعورا بالدفء عن طريق توسيع الأوعية الدموية، ولكنه يزيد أيضا من فقدان الحرارة. ويمكن في البداية استشارة طبيب عام، ثم، إذا لزم الأمر، جراح أوعية دموية، أو أخصائي غدد صماء، أو طبيب أعصاب".



وكالات

إذا كنت تبحث عن وسيلة لتعزيز السعادة في المنزل، فقد يكون اقتناء قطّة خياراً يستحق التفكير. فقد كشفت دراسة جديدة عن ارتباط بين انتشار القطط وارتفاع مستويات السعادة التي تسجلها بعض الدول، في نتيجة تفتح الباب أمام تساؤلات بشأن العلاقة بين الحيوانات الأليفة والرفاء النفسي.

وحلّل فريق دولي من الباحثين، في دراسة نشرت بمجلة "PLOS One" في أكتوبر ٢٠٢٦، بيانات متاحة علناً من ٩٣ دولة، لفحص العلاقة بين مستويات السعادة وكثافة انتشار القطط المنزلية ومعدلات التعرض لطفيلي "توكسوبلازما غوندي" (Toxoplasma gondii)، الذي تُعد القطط مضيفه الأساسي.

وسعى الباحثون إلى معرفة ما إذا كان انتشار القطط يرتبط بمستويات السعادة، وما إذا كان خطر الإصابة بهذا الطفيلي يؤثر في العلاقة المحتملة.

وأظهرت النتائج أن الدول التي تضم أعداداً أكبر من القطط مقارنة بعدد السكان تميل إلى تسجيل مستويات أعلى من السعادة، بينما ارتبط ارتفاع التعرض لطفيلي "توكسوبلازما غوندي" بمستويات أقل من السعادة، وفقاً لما أوردته الباحثون في بيان عن الدراسة.

لكن هذه النتائج لا تعني بالضرورة أن اقتناء القطط يجعل الناس أكثر سعادة، أو أن الطفيلي يؤدي مباشرة إلى تراجعها، إذ تقتصر الدراسة على رصد ارتباطات على مستوى الدول، ولا تثبت علاقة سببية بين هذه العوامل.

وأشار الباحثون إلى أن بعض الدول ربما أثرت بصورة غير متناسبة في النتائج. فعلى سبيل المثال، سجلت الصين مستوى مرتفعاً نسبياً من السعادة، رغم انخفاض كثافة القطط فيها مقارنة بمعظم الدول الأخرى.

من النتائج اللافتة أيضاً أن الدول ذات الكثافة الأعلى من القطط سجلت مستويات أقل من التعرض لطفيلي "توكسوبلازما غوندي"، خلافاً لما قد يتوقعه البعض بالنظر إلى أن القطط تُعد

بعيداً عن اللوز .. 4 أطعمة غنية بفيتامين «ه» قد لا تتوقعها



وكالات

يحظى اللوز بشهرة واسعة باعتباره مصدراً غنياً بفيتامين "هـ" (Vitamin E)، لكن هناك أطعمة أخرى تستحق مكاناً في نظامك الغذائي، إذ يساعد الحصول على كمية كافية من هذا الفيتامين على حماية الخلايا من التلف ودعم الشيخوخة الصحية بمرور الوقت.

ومن الزيوت النباتية إلى البذور، تتنوع الخيارات التي يمكن إضافتها إلى الوجبات اليومية لتعزيز استهلاك هذا العنصر الغذائي المهم.

ويستعرض تقرير نشره موقع "Health" أهم العناصر الغذائية الغنية بفيتامين "هـ" (Vitamin E) بخلاف اللوز.

١- زيت جنين القمح
توفر ملعقة كبيرة نحو ٢٠ ملليغراماً من فيتامين "هـ" (Vitamin E)، أي ما يعادل ١٣٥ ٪ من القيمة اليومية الموصى بها. يُستخرج زيت جنين القمح من الجزء الموجود داخل حبة القمح، وهو الجزء الذي ينمو ليصبح نباتاً جديداً. وإلى جانب محتواه المرتفع من فيتامين E، يحتوي الزيت على مضادات أكسدة طبيعية قد تساعد على الحد من الالتهابات في الجسم.

كيف يمكن استخدامه؟
يُفضل استخدام زيت جنين القمح لإضافة النكهة إلى الأطعمة بعد تحضيرها، بدلاً من الطهي به، نظراً إلى انخفاض درجة تحمله للحرارة، التي قد تؤثر في نكهته الخفيفة الشبيهة بالمكسرات.

ويمكن رشه على الخضراوات أو المعكرونة، أو إضافته إلى العصائر، أو مزجه مع مكونات تتبيلات السلطات. كما يُصبح بحفظه في الثلاجة للمساعدة على الحفاظ على جودته ونضارته.

٢- زيت دوار الشمس
توفر ملعقة كبيرة نحو ٥,٦ ملليغرامات من فيتامين E، أي ما يعادل ٣٧ ٪ من القيمة اليومية الموصى بها. ويُعد زيت دوار الشمس من المصادر النباتية لفيتامين E، كما يحتوي على الدهون الأحادية غير المشبعة، التي يمكن أن تساعد على خفض مستويات الكوليسترول الضار (LDL) ودعم صحة القلب، خصوصاً عند استخدامه بدلاً من الدهون المشبعة أو المتحولة، مثل الزبدة والسمن النباتي الصلب. ويمتاز الزيت بنكهته الخفيفة وارتفاع درجة تحمله للحرارة، ما يجعله مناسباً لتشويج الخضراوات وتحميصها، وكذلك للخبز والطهي في الفرن. ويمكن أيضاً استخدامه لدهن الخبز قبل تحميصه.

٣- زيت البندق
توفر ملعقة كبيرة نحو 6,٤ ملليغرامات من فيتامين "هـ" (Vitamin E)، أي ما يعادل ٤٣ ٪ من القيمة اليومية

ارتفاع ضغط الدم الخفي ..

خطر لا تكشفه زيارة الطبيب

وكالات

قد يبدو ضغط الدم طبيعياً عند قياسه في عيادة الطبيب، لكنه يرتفع باستمرار عند قياسه في المنزل، وهي حالة تُعرف باسم "ارتفاع ضغط الدم الخفي".

ويحذر باحثون من أن هذه الحالة قد ترتبط بزيادة خطر السقوط لدى كبار السن، ما يجعل متابعة ضغط الدم في المنزل خطوة مهمة لاكتشاف الارتفاع الذي قد لا يظهر خلال الفحص الطبي، بحسب تقرير نشره موقع "Health Day".

وأظهرت نتائج دراسة جديدة أن الأشخاص الذين تجاوزوا ٧٨ عاماً ويعانون ارتفاع ضغط الدم الخفي سجلوا معدلات سُقوط أعلى بنسبة ٧٠ ٪ مقارنة بالأشخاص الذين شُخص ارتفاع ضغط الدم لديهم على نحو صحيح، وفقاً لنتائج عُرضت في الاجتماع السنوي لجمعية القلب الأميركية المعني بارتفاع ضغط الدم.

وقالت الباحثة الرئيسية فرانسيس وانغ، من مركز "بيت إسرائيل ديكونينس" الطبي في بوسطن، إن قياس ضغط الدم في المنزل، إلى جانب القياس داخل العيادات، قد يساعد على اكتشاف الارتفاع الخفي وتحديد الأشخاص الأكثر عرضة للسقوط.

واستندت الدراسة إلى بيانات أكثر من ٧٥٠ شخصاً تراوحت أعمارهم بين ٧٨ و٩٨ عاماً، وشاركوا في دراسة طويلة الأمد بشأن مخاطر أمراض القلب.

وأجرى الباحثون قياسات متعددة لضغط الدم لكل مشارك داخل عيادة الطبيب وفي المنزل، ثم تابعوا حالات السقوط على مدار نحو عام.

وأظهرت النتائج أن ١٥ ٪ من المشاركين كانوا يعانون

وضع القيادة الرياضي.. أداء أقوى أم وقود أكثر؟



كيف تستفيد من الوضع الرياضي يرى المهندس عبد الرحمن أسامة حمد، مدير أحد مراكز الصيانة المتخصصة في المنطقة الصناعية بالدوحة، أن التعامل مع وضع القيادة الرياضي يتطلب وعياً تقنياً بوظائفه الميكانيكية بدلاً من التعامل معه كنمط قيادة دائم، مقدماً مجموعة من النصائح العملية للحد من آثاره السلبية.

ويؤكد أن الوضع الرياضي صُمم ليُغفَل لحظلياً عند الحاجة الميكانيكية فقط كالتجاوز الآمن، أو التعامل مع المنحدرات الجبلية، أو عند طلب استجابة فورية من المحرك، على أن يلغى فور انتهاء تلك الظروف. ويستشهد بكون معظم الصانعين صمموا النظام ليعود تلقائياً للوضع القياسي (Normal) بمجرد إيقاف المحرك، لضمان عدم إهدار الوقود في الرحلات التالية.

ويوضح حمد أن تفعيل هذا الوضع لا يقتصر أثره على استجابة الدواسة وناقل الحركة فحسب، بل يمتد في العديد من الطرازات لتعديل صلابة نظام التعليق عبر مثبتات الصدمات التكيفية، وهو ما يمنح السيارة ثباتاً أعلى على الطرق الملساء، لكنه يحول القيادة إلى تجربة قاسية وغير مريحة على الطرق الوعرة أو غير المستوية.

ويوصي المهندس عبد الرحمن السائقين من عشاق الأداء الرياضي بمتابعة شاشات العرض الرقمية في لوحة القيادة، التي تعرض معدلات الاستهلاك اللحظي والمتوسط للوقود، كما يشير إلى أن رصد الفارق الفعلي في أرقام الاستهلاك بين وضع القيادة العادي والرياضي على مدار أسبوع أو شهر كامل، يمنح السائق الرؤية الدقيقة لحجم الكفاءة الإضافية التي يدفعها مقابل تجربة القيادة الحادة.

ويظل وضع القيادة الرياضي سلاحاً ذا حدين، فهو يمنحك استجابة أسرع وتحكماً أفضل في مواقف محددة، لكنه يرفع استهلاك الوقود بشكل ملحوظ إذا أسيء استخدامه. ويبيى الوعي هو المعيار الأساسي: أن تدرك متى تتطلب الطريق قوة إضافية، ومتى يكون التوفير هو الأولوية، لتستمتع بأداء سيارتك دون أن تكبد تكاليف إضافية في كل رحلة.

المروية بسرعة، أو الاندماج الانسيابي في الطرق السريعة ذات التدفق المرتفع.

القيادة على الطرق الجبلية والمنحدرات: يوفر الوضع الرياضي ميزة ميكانيكية فارقة أثناء صعود المنحنيات القاسية أو الهبوط منها. ويشير دليل "فورد" إلى أن ناقل الحركة في هذا الوضع يعتمد إلى التبدل التنازلي للتروس إلى سرعات محرك أعلى عند الضغط على الفرامل، مما يفعل نظام "فرملة المحرك" بكفاءة أكبر.

تلبية الحاجة للاستجابة الفورية (خاصة في الطرازات الهجينة): يزيل الوضع الرياضي التلّكّ أو الفجوة الزمنية في استجابة الدواسة، وهو ما يظهر بوضوح في السيارات الهجينة التي تتطلب أحياناً استدعاء عاجلاً للعزم.

متى يجب تجنب الوضع الرياضي؟ رغم المزايا الديناميكية التي يقدمها الوضع الرياضي، فإن ثمة حالات وسيناريوهات قيادة يصبح فيها تفعيله خياراً غير مجد اقتصادياً، بل قد يشكل خطراً على سلامة القيادة:

القيادة اليومية والتنقل داخل المدن: لا يوجد مبرر ميكانيكي أو اقتصادي لاستخدام الوضع الرياضي وسط الازدحام المروري أو على الطرق المفتوحة. إذ يرفع سرعة المحرك (RPM) دون فائدة تذكر، مما يهدر الوقود بلا داع. وهو ما دفع "مازدا" للتوصية بإلغائه أثناء القيادة الاعتيادية.

الطرق الزلقة والمبتلة: تحذر "مازدا" بوضوح من استخدام الوضع الرياضي على الطرق المبللة أو المغطاة بالثلوج، نظراً لأن الحساسية العالية لدواسة الوقود والاستجابة الفورية للعزم قد تؤديان إلى دوران العجلات في الفراغ وانزلاق السيارة، لا سيما في الطرازات ذات الدفع الخلفي أو القوة الحصانية العالية.

عندما تكون كفاءة الاستهلاك هي الأولوية: عند قطع مسافات طويلة على الطرق السريعة المستقيمة أو إذا رغب السائق في خفض الفاتورة، يعد الوضع الرياضي خياراً معاكساً للتوفير. وتشير "تويوتا" إلى أن هذا الوضع يقلل كفاءة الوقود بشكل مباشر.

عالية ترفع معدل الحرق تلقائياً.

حساسية دواسة الوقود وتبديل التروس: يوضح تحليل منصة "بيت أوتو" (BitAuto) المتخصصة أن استجابة دواسة البنزين تصبح أكثر حدة وحساسية مع أي ضغطة خفيفة، بينما تعمل علبة التروس بنشاط على خفض دوران التروس لتوفير عزم أعلى وقوة فورية، مما يحافظ على التروس المنخفضة لفترات أطول ويستهلك وقوداً إضافياً.

التبريد وإدارة الأداء: تشير بيانات "ميشلان" إلى أن الحفاظ على درجة حرارة منخفضة ومثالية لزيت المحرك أثناء الأداء المرتفع يتطلب جهداً تشغيلياً إضافياً ينعكس مباشرة على زيادة استهلاك الوقود.

بدورها، لا تخفي شركات السيارات التأثير السلبي للوضع الرياضي على ميزانية الوقود، بل تؤكد بوضوح في أدلتها الرسمية، حيث تذكر شركة "تويوتا" أن تفعيل هذا الوضع يقلل من كفاءة الوقود بشكل مباشر، وتوافقه "كيا" بالتحذير من انخفاض كفاءة الاستهلاك المعتادة بمجرد تنشيط وضع SPORT.

من جانبها، تحذر شركة "هيونداي" من أن التحول المنكر أو القيادة المستمرة على وضع "SMART SPORT" يتسبب في تراجع ملحوظ في اقتصاد الوقود، بينما تذهب "مازدا" إلى ما هو أبعد من ذلك عبر التوصية الصريحة بضرورة إلغاء الوضع الرياضي والعودة للوضع القياسي أثناء القيادة اليومية الاعتيادية.

متى يكون تفعيل الوضع الرياضي مثالياً؟ رغم ضريبته على ميزانية الوقود، لا يعد الوضع الرياضي ميزة استعراضية فحسب، بل يشكل أداة قيادة عملية توفر حلاً آمناً وميكانيكياً في سيناريوهات قيادة محددة تتطلب حشداً فورياً لقوة المحرك، ومنها:

التجاوز والتسارع الآمن: تتجلى الفائدة المباشرة للوضع الرياضي في المناورات التي تتطلب حسماً سريعاً على الطريق، حيث يوضح دليل "مازدا" أن هذا الوضع يعد مثالياً لإجراء مناورات آمنة، مثل تجاوز السيارات المتباطئة، أو تغيير الحارات

وكالات في عصر أصبحت فيه كفاءة الطاقة أولوية قصوى، وأصبح كل لتر من الوقود يحمل وزناً اقتصادياً في حسابات قاضي المركبات يوميا. يجد كثير من السائقين أنفسهم أمام معادلة صعبة توازن بين متعة القيادة الرياضية والاقتصاد في الاستهلاك.

يعد وضع "القيادة الرياضي" (Sport Mode) من أكثر الميزات انتشاراً في السيارات الحديثة، وأكثرها إثارة للجدل فيما يتعلق بتأثيره المباشر على كفاءة أسرع للمحرك ونمطا أكثر استجابة لنقل الحركة، فإنه يفرط في استهلاك الوقود لقاء هذه التجربة الديناميكية.

يتناول هذا التقرير آلية عمل وضع القيادة الرياضي، وتأثيره الفعلي على استهلاك الوقود استناداً إلى بيانات الشركات المصنعة، مع تسليط الضوء على الأوقات المثالية لاستخدامه، والحالات التي يفضل فيها تجنبه للحفاظ على كفاءة الاستهلاك.

كيف يعمل وضع القيادة الرياضي؟ وضع القيادة الرياضي ليس مجرد زر يغير "وضع" السيارة، بل نظام متكامل يعيد برمجة عدة عناصر في وقت واحد. ووفقاً لشركة "مازدا"، عند تفعيل هذا الوضع "يتم تعزيز استجابة السيارة عند الضغط على دواسة الوقود"، مما يوفر "تسارعا إضافياً أكثر سرعة".

وتوضح "ميشلان" أن تفعيل الوضع الرياضي "يضع حاسوب المحرك في حالة استعداد للقيادة العدوانية عبر ضخ وقود إضافي إلى المحرك"، مما يؤدي إلى ارتفاع عدد دورات المحرك وإشارة ناقل الحركة التلقائي للعمل ضمن "نطاق القوة" الأقرب. أما "تويوتا" فتشير إلى أن الوضع الرياضي يغير معاملات التحكم في قفل ناقل الحركة وتوقيعات التبدل، واستجابة دواسة الوقود، ومساعدة التوجيه الكهربائي، وهذا يعني أن التغيير لا يقتصر على المحرك فقط، بل يمتد إلى ناقل الحركة والتوجيه.

ويوضح دليل "هيونداي" أن الوضع الرياضي يؤخر نقاط التبدل التصاعدي أثناء التسارع، ويحافظ على سرعة المحرك والترس لبعض الوقت بعد رفع القدم عن دواسة الوقود استعداداً لإعادة التسارع.

وتؤكد "فورد" أن ناقل الحركة التلقائي في الوضع الرياضي يحتفظ بترس أقل وسرعة محرك أعلى عند رفع القدم عن دواسة الوقود، ويقوم بالتبديل التنازلي إلى سرعة محرك أعلى عند الكبح بقوة.

لماذا يزيد الوضع الرياضي استهلاك الوقود؟ يعود الارتفاع الملموس في استهلاك الوقود عند تفعيل الوضع الرياضي إلى تضافر عدة عوامل ميكانيكية وتقنية تعيد ضبط استجابة المنظومة الحركية في السيارة، أهمها:

إبقاء المحرك في نطاق دورات مرتفع (RPM): يؤخر ناقل الحركة التلقائي عملية التبديل للنسب الأعلى لتبقى السيارة على سرعات دوران مرتفعة. وهو ما يؤكد شركة "مازدا" في أدلتها الفنية، حيث تشير إلى أن القيادة المستمرة على سرعات محرك

8 خطوات بسيطة لمضاعفة

سرعة الواي فاي في المنزل



فوضع الراوتر على الأرض أو داخل خزانة أو خلف التلفاز يضعف الإشارة بشكل كبير.

الحل: ضع الراوتر في مكان مركزي ومرتفع بمنزلك (فوق طاولة أو رف) بعيداً عن العوائق والجدران الخرسانية والأجهزة الإلكترونية الكبيرة.

٥. الانتقال إلى نطاق تردد ٥ غيغاهرتز معظم الراوترات الحديثة تأتي بنظام مزدوج التردد (Dual-band). تردد ٢.٤ غيغاهرتز يعاني من التداخل وبطء السرعة لقربه من أجهزة المنزل الأخرى، بينما يُعد تردد ٥ غيغاهرتز أسرع بكثير وأقل ازدحاماً.

اربط أجهزتك القريبة التي تتطلب إنترنت سريعاً بشبكة ٥GHz.

٦. تغيير قناة الواي فاي إذا كنت تسكن في منطقة سكنية مزدحمة (مثل العمارات)، فإن شبكات الجيران تتداخل معك على نفس القنوات. استخدم تطبيقات تحليل الواي فاي لمعرفة القنوات الأقل ازدحاماً، وقم بتثبيت القنوات غير المتداخلة في تردد ٢.٤ غيغاهرتز مثل (١ أو ٦ أو ١١) عبر صفحة إعدادات الراوتر.

٧. تحديث البرامج الثابتة للراوتر يهمل الكثيرون تحديث النظام الخاص بالراوتر، وهو ما قد يترك ثغرات أمنية أو يمنع الاستفادة من تحسينات الأداء التي تطلقها الشركة المصنعة.

ادخل إلى صفحة التحكم الخاصة بالراوتر وتأكد من تحديث الـFirmware لأحدث إصدار متوفر.

٨. ترقية الراوتر القديم إذا ما على جهاز الراوتر الخاص بك أكثر من ٣ إلى ٥ سنوات، فغالباً لن يدعم التقنيات الحديثة والسرعات العالية (مثل تقنيات Wi-Fi ٦ أو الأحدث)، وهنا يصبح التحديث إلى راوتر جديد أو نظام شبكات Mesh هو الحل النهائي والأفضل.

وكالات هل تعاني من بطء الإنترنت وتقطع الفيديوهات رغم اشتراكك في باقة سريعة؟ قد لا تكون المشكلة في مزود الخدمة، بل في إعدادات الراوتر ومكانه وطريقة توزيع الشبكة داخل المنزل.

إليك ٨ حلول عملية تساعدك على تحسين إشارة الواي فاي، وتقليل التداخل، والاستفادة بصورة أفضل من سرعة اتصالك بالإنترنت.

١. إعادة تشغيل الراوتر والمودم قد تبدو خطوة تقليدية، لكنها الأهم والأكثر فعالية. إعادة تشغيل الراوتر تتيح له التخلص من الضغط المتراكم وإفراغ الذاكرة المؤقتة.

الطريقة الصحيحة: افصل كابل الكهرباء عن المودم والراوتر، انتظر لمدة ٣٠ ثانية، ثم أعد توصيل المودم أولاً وانتظر حتى تستقر أضواءه، تلاه الراوتر.

٢. تفعيل خاصية جودة الخدمة إذا كان هناك من يقوم بتحميل ملفات ضخمة أو مشاهدة بث عالي الجودة بينما تحاول أنت العمل أو اللعب، فستعاني من البطء. تساعد ميزة QoS الموجودة في إعدادات الراوتر على إعطاء الأولوية لتطبيقات محددة مثل مكالمات الفيديو والألعاب على حساب التحميل في الخلفية.

٣. مراقبة وإيقاف برامج الخلفية المستهلكة للبيانات تقوم العديد من التطبيقات على حاسوبك أو هاتفك بالبحث عن تحديثات أو رفع البيانات في الخلفية دون أن تدري (مثل التخزين السحابي أو تحديثات الألعاب).

افتح «مدير المهام» (Task Manager) على جهازك وتحدد تبويب الشبكة (Network) لإغلاق البرامج غير الضرورية التي تستهلك البيانات.

٤. تغيير مكان وضع الراوتر مكان الراوتر يؤثر بشكل مباشر على قوة الإشارة؛



هل تفتقر كاميرات آيفون ديو لمميزات آيفون 18 برو؟ فروق جوهرية

Apple Log ٢، التي تمنح المستخدمين مرونة أكبر في مرحلة ما بعد الإنتاج.

وبالطبع، سيشرح المستخدمون الذين يهتمون بضبط الصور الاحترافية بدقة باستخدام أدوات متقدمة بغياض هذه الميزات. لكن إذا كانت استخدامات التصوير لا تتجاوز التقاط صور السيلفي وتوثيق المواقف الطريفة للحبوانات الأليفة، فمن المرجح ألا يفقد المستخدم هذه الإمكانيات.

وهناك ميزات أخرى غائبة أيضاً. إذ يضم آيفون ١٨ برو الجيل الثامن من تقنية تثبيت الصورة بتحريك المستشعر، بينما يستخدم «ديو» الإصدار الأقدم منها. كما يتميز هاتف برو بفلاش True Tone، تكيفي، في حين لا يدعم فلاش «ديو» هذه الخاصية.

ولا يستطيع آيفون ديو كذلك تسجيل الصور أو مقاطع الفيديو المكائنة، كما يفتقر إلى ميزة «Reference Image» الجديدة من «أبل»، التي تسجل بيانات موقعة من المستشعر إلى جانب الصورة للتحقق مما رصدته الكاميرا في الأصل.

وبناءً على ذلك، يظل آيفون ١٨ برو الخيار الأنسب لمن يرغبون في تصوير الأهداف البعيدة، منها، إحداهما رئيسية والأخرى فائقة الاتساع، وتُستخدم الثانية أيضاً لالتقاط الصور عن قرب.

لكن عدد الكاميرات يمثل اختلافاً واضحاً، إذ لا توفر كاميرات آبل ومدى تقرب أقصر

شخصيات Peanuts على الشاشة الخارجية لجذب انتباه الأطفال نحو الهاتف.

مزايا أخرى يتفوق بها آيفون ١٨ برو يشترك الهاتفان في عدد كبير من الإمكانيات. فكلاهما يدعم التقاط الصور بدقة ٢٤ و٨٠ ميجابكسل، والصور الشخصية القابلة للتعديل، وأنماط التصوير الفوتوغرافي الحديثة، بما في ذلك تعديلات اللمس والحبيبات. كما يمكن لكل منهما تسجيل الفيديو بدقة K+ بتقنية Dolby Vision، وبمعدل يصل إلى ١٢٠ إطاراً في الثانية، فضلاً عن إمكانية تطبيق تأثيرات التصوير السينمائي على الفيديو بعد تسجيله.

لكن مزايا إصدارات «برو» تصبح أكثر وضوحاً عندما يرغب المستخدم في تجاوز الإعدادات التلقائية للهاتف والتحكم في التصوير بنفسه.

يفضل فتحة العدسة المتغيرة الجديدة، يوفر الهاتف أدوات تحكم احترافية تنتج ضبط إعدادات مثل سرعة الغالق وتوازن اللون الأبيض وفتحة العدسة يدوياً. ولا يقدم آيفون ديو هذه الإمكانيات.

كذلك، لا يدعم «ديو» التقاط الصور بصيغة «ProRAW»، التي تحتفظ ببيانات إضافية من المستشعر لتوفير مرونة أكبر عند تحرير الصور باستخدام تطبيقات مثل Lightroom.

وتتراجع إمكانيات تصوير الفيديو أيضاً، إذ لا يدعم الهاتف صيغ ProRes و ProRes RAW، والتي تعرض رسوماً متحركة

ويضم الهاتف كاميرا أمامية لالتقاط صور السيلفي بدقة ١٢ ميجابكسل على الشاشة الخارجية، إلى جانب كاميرا منفصلة بدقة ١٠٨٠p لمكالمات فيس تايم، مخفية أسفل الشاشة الداخلية القابلة للطي.

يمكن أيضاً استخدام الشاشة الخارجية محدداً لمشهد التصوير عند استعمال الكاميرات الخلفية بدقة ٤٨ ميجابكسل. وإذا فتح الهاتف بالكامل، يمكن توجيه هذه الكاميرات نحو المستخدم مع الاستمرار في رؤية المشهد الذي سيظهر في الصورة، ما يجعله مناسباً لالتقاط صور سيلفي عالية الدقة.

ويمكن كذلك وضع الهاتف على سطح ما والانضمام إلى الصورة الجماعية، مع استخدام الشاشة الخارجية للتحقق من تأطير المشهد. وهي ميزة لا توفرها هواتف آيفون التقليدية.

وتذهب ميزة «Smart Take» الخاصة بهاتف ديو إلى أبعد من ذلك، إذ تتعرف على استعداد جميع أفراد المجموعة لالتقاط الصورة، ثم تلتقطها تلقائياً.

ويقدم الهاتف أيضاً ميزة مخصصة لمكالمات الفيديو تُسمى «Duo FaceTime»، تنتج لشخص قريب من المستخدم الانضمام إلى المكالمة باستخدام الشاشة الخارجية والكاميرا، بدلاً من الاضطرار إلى التراجع حول الشاشة الداخلية. وهناك أيضاً ميزة «Kid Cue»، التي تعرض رسوماً متحركة

خصوصاً البطاريات، على مساحة داخلية محدودة للغاية.

ولا يعني ذلك أن الإصدارات المستقبلية من آيفون ديو لن تحصل على عدسة تقريب مخصصة، فقد طمحت شركات أخرى مصنعة للهواتف القابلة للطي من إضافة هذه العدسة. وهذا يترك أمام «أبل» مجالاً واضحاً لإغراء المستخدمين بالترقية إلى الإصدارات اللاحقة.

فتحة العدسة المتغيرة ومن أوجه النقص الأخرى فتحة العدسة المتغيرة، وهي إحدى أبرز ميزات آيفون ١٨ برو. إذ يمكنها توسيع فتحتها أو تضيقها فعلياً للتحكم في كمية الضوء الداخلة إلى الكاميرا، وكذلك في مقدار المشهد الذي يظل واضحاً.

أما فتحة العدسة في ديو فهي ثابتة، مثلما هو الحال في جميع هواتف آيفون السابقة. ولا يزال الهاتف يدعم تمويه الخلفية في وضع التصوير العمودي، لكن هذا التأثير الرقمي لا يعادل التحكم الفعلي في فتحة العدسة.

مزايا تصوير فريدة في آيفون ديو بما أن آيفون ديو يمكنه البقاء في وضع قائم عند طيه جزئياً. فإن كاميراته تستفيد من هذه الخاصية التي تجعله أشبه بحامل ثلاثي مدمج. وهذا يجعله خياراً مثيراً للاهتمام لالتقاط الصور الجماعية وإجراء مكالمات الفيديو.

«أبل» كاميرا تقريب بصري في آيفون القابل للطي. وبفضل الدقة العالية، ينتج الهاتفان التقريب بمعدل مرتين من خلال اقتصاص الصور الملتقطة بالمستشعر الرئيسي البالغة دقته ٤٨ ميجابكسل. لكن آيفون ١٨ برو يضم كاميرا تقريب بصري مخصصة بمعدل تقريب ٤ مرات، ويمكنها أيضاً اقتصاص الصور من مستشعرها البالغ دقته ٤٨ ميجابكسل لإنتاج صورة بدقة ١٢ ميجابكسل بمعدل تقريب ٨ مرات ووجود تضاهي التقريب البصري. أما أقصى ما يقدمه آيفون ديو فهو تقريب بجودة تضاهي التقريب البصري بمعدل مرتين.

عملياً، يعني ذلك أن آيفون ديو قد لا يكون خياراً مناسباً لتصوير الأهداف البعيدة، مثل فنان على خشبة المسرح خلال حفل موسيقي أو لاعب في أثناء مباراة رياضية. ويمكن بالطبع استخدام التقريب الرقمي لتجاوز حد التقريب الذي يحافظ على الجودة البصرية، لكن جودة الصورة ستراجع كلما تجاوز المستخدم معدل التقريب الأساسي لكاميرا الهاتف.

لماذا استبعدت أبل هذه الميزة الأساسية؟ لم توضح الشركة السبب، لكن الأمر قد يكون مرتبطاً بالقيود المادية ببساطة. فيما أن الهاتف القابل للطي يفتتح ليصبح جهازاً أكبر، يتعين وضع الكاميرات داخل أحد نصفيه شديدي الانحناء. كما تتنافس وحدات الكاميرا مع مكونات أخرى،

يُعد آيفون ديو هاتف أبل الأعلى سعراً في تاريخ هواتف آيفون حتى الآن، وهو أمر يبدو منطقياً إلى حد ما، نظراً إلى أنه يجمع جهازين في جهاز واحد. لكن رغم سعره البالغ ١.٩٩٩ دولارًا، فإنه لا يزال الهاتف يفتقر إلى بعض مكونات الكاميرا الأكثر تقدماً في سلسلة آيفون ١٨ برو الجديدة.

ولا يضم الهاتف القابل للطي عدسة تقريب بصري، ولا فتحة عدسة متغيرة، لكنه يقدم في المقابل مزايا تستفيد من تصميمه القابل للطي.

وترجع معظم الاختلافات إلى مزايا وقيود الهوائيات ذات الشاشتين، بما في ذلك صعوبة إضافة مزيد من الكاميرات إلى جهاز مزدحم بالفعل بالمكونات، وإمكانية استخدام الشاشة الخارجية لعرض محتوى إضافي، بحسب تقرير موقع «Engadget» المتخصص في أخبار التكنولوجيا.

اطلعت عليه «العربية Business».

وفيما يلي أبرز ما الفروق في تجربة التصوير بين آيفون ديو وآيفون ١٨ برو.

كاميرات آبل ومدى تقرب أقصر

لا تكمن نقطة ضعف آيفون ديو في دقة المستشعرات، إذ يضم كاميرتين خلفيتين بدقة ٤٨ ميجابكسل لكل منهما، إحداهما رئيسية والأخرى فائقة الاتساع، وتُستخدم الثانية أيضاً لالتقاط الصور عن قرب.

لكن عدد الكاميرات يمثل اختلافاً واضحاً، إذ لا توفر

هل تساعدك المشروبات الدايت على خسارة الوزن؟.. دراسة تجيب



أو أنه يمنح فائدة إضافية مؤكدة لإنقاص الوزن، فالعلماء يظل خياراً أساسياً للترطيب، ولا تقدم الدراسة سبباً يدعو من اعتادوا شربه إلى تغيير هذه العادة. كما أن نتائجها لا تثبت أن المشروبات الدايت تتفوق على الماء، بل تشير إلى أن خسارة الوزن كانت متقاربة بين المجموعتين في ظروف التجربة. ماذا تقول الأداة؟ تشير تجربة "سويتش" إلى أن شرب المشروبات الغازية الدايت يومياً لمدة عامين لم يمنح المشاركين من إنقاص الوزن. وأن متوسط خسارتهم كان قريباً من متوسط خسارة من شربوا الماء. لكن الفارق لم يكن ذا دلالة إحصائية، ما يعني أن الدراسة لم تثبت تفوق أحد الخيارين على الآخر. وبالنسبة إلى من يشربون المشروبات المحلاة بالسكر، قد يساعد الانتقال إلى خيارات خالية منه على تقليل استهلاك السكر والسعرات الحرارية. أما الماء، فيبقى خياراً مناسباً للترطيب اليومي، ولا يوجد ما يدعو إلى استبداله بالمشروبات الدايت بهدف إنقاص الوزن استناداً إلى هذه النتائج وحدها.

تمويل صناعي وحدود تستدعي الحذر من النقاط التي تستحق الانتباه أن الدراسة تلقت تمويلًا من "الجمعية الأميركية للمشروبات". ولا يعني التمويل الصناعي بالضرورة أن النتائج غير موثوقة، لكنه يمثل عاملاً مهماً عند تقييم الأبحاث المتعلقة بمنتجات الجهات الممولة، إلى جانب النظر في تصميم الدراسة وتحليل البيانات واستقلالية الباحثين. ولم تتناول الدراسة جميع الآثار الصحية المحتملة للمحليات الصناعية، كما لا تكفي مدة العامين وحدها لحسم الأسئلة المتعلقة بالتأثيرات التي قد تظهر بعد فترات أطول هل تستبدل الماء بالمشروبات الدايت؟ يرى البروفيسور جيسون هالفورد من جامعة ليدز أن الدراسة توفر أدلة سريرية طويلة الأمد تدعم استخدام المشروبات المحلاة بالمحليات غير الغذائية بدلاً للمشروبات السكرية لدى الأشخاص الذين يحاولون إدارة أوزانهم. وفي الحياة اليومية، قد يكون التحول من المشروبات الغازية المحلاة بالسكر إلى النسخ الخالية منه خياراً يساعد على تقليل السكر المضاف والسعرات الحرارية. لكن ذلك لا يعني أن استبدال الماء بالمشروبات الدايت ضروري

محيطي الخصر والورك، وتحسناً في تركيب الجسم وضغط الدم والكوليسترول، من دون اختلافات واضحة بينهما في هذه المؤشرات. واستمر فقدان الوزن خلال السنة الثانية، حتى بعد انتهاء الدعم السلوكي المنظم. كما انخفض استهلاك السكر لدى المجموعتين، مع تراجع أكبر قليلاً لدى مجموعة المشروبات الدايت، وهو ما يرجح الباحثون أنه قد يرتبط باستبدال المشروبات المحلاة بالسكر بخيارات خالية منه. هل تنفي النتائج مخاوف المحليات الصناعية؟ قالت البروفيسورة جوان هارولد من جامعة ليفربول إن النتائج لا تدعم المخاوف من أن المحليات الصناعية تؤدي بالضرورة إلى زيادة الوزن أو تعطل جهود إنقاصه، مشيرة إلى أهمية الأدلة المستمدة من التجارب العشوائية طويلة الأمد. ومع ذلك، لا يمكن اعتبار هذه النتائج دليلاً على أن جميع المحليات الصناعية آمنة في كل الظروف، أو أن المشروبات الدايت لا ترتبط بأي آثار صحية أخرى. فقد ركزت الدراسة على الوزن ومجموعة محددة من المؤشرات الأيضية، ولم تُصمَّم لتقييم جميع المخاطر الصحية المحتملة للاستهلاك طويل الأمد.

القهوة والصداع..

مفارقة قد تجعلك تعيد التفكير في فنجانك اليومي



خصوصاً في الصباح، وتناول وجبة خفيفة عند الحاجة، مثل الفاكهة مع المكسرات. كما يمكن إدراج الأسماك الدهنية، مثل السلمون، ضمن النظام الغذائي للحصول على أحماض أوميغا ٣ الدهنية، التي تُدرس فوائدها المحتملة في دعم صحة الدماغ والتأثير في التهاب. خطوة تساعد على اكتشاف السبب قد يكون تدوين الأطعمة والمشروبات ومواعيد النوم ومستويات التوتر وتوقيت نوبات الصداع وسيلة عملية لتحديد العوامل التي تتكرر قبل الألم. ويساعد هذا السجل على التمييز بين المحفزات المحتملة والمصادفات، بدلاً من الامتناع عن أطعمة متعددة دون سبب واضح. وفي حال تكرر الصداع أو ازداد تأثيره في الحياة اليومية، فمن الأفضل استشارة الطبيب لتقييم الأسباب ووضع خطة مناسبة للعلاج. أما الصداع المفاجئ والشديد للغاية، أو المصحوب بضعف أو اضطراب في الكلام أو الرؤية، فيستدعي تقييماً طبياً عاجلاً.

وقد تبدأ الأعراض خلال ١٢ إلى ٢٤ ساعة من التوقف، وتبلغ ذروتها عادةً خلال اليوم الأول أو الثاني، قبل أن تتراجع تدريجياً لدى معظم الأشخاص. ولا يقتصر الأمر على الصداع، إذ قد يصاحبه التعب والنعاس وصعوبة التركيز والتهيج. ولهذا، فإن الرغبة في تقليل استهلاك الكافيين قد تعني بالضرورة التوقف عنه دفعة واحدة. وقد يساعد خفض الكمية تدريجياً على تقليل الأعراض المصاحبة للانسحاب، خصوصاً لدى من يستهلكون القهوة بكثرة. نصائح لتقليل نوبات الصداع إلى جانب مراقبة الكافيين، قد يساعد الانتظام في تناول الطعام على تجنب الصداع المرتبط بالجوع أو توقيت الوجبات. ويمكن أن يساهم تناول وجبات متوازنة تجمع البروتين والكربوهيدرات والألياف في الحفاظ على استقرار الطاقة لفترات أطول. وتنصح تيير بالانتباه إلى توقيت الوجبات،

ولا يعني ذلك أن شرب القهوة باعتدال يؤدي حتماً إلى الجفاف؛ إذ تسهم المشروبات المحتوية على الكافيين أيضاً في إجمالي السوائل التي يتناول جرعتك المعتادة من الكافيين. وبين هذين الاحتمالين، تتداخل عوامل عدة تحدد ما إذا كان الكافيين يساعد على تخفيف الألم أم يسهم في تحفيزه. ومع تكرار الصداع، ولا سيما الشقيقة، لا يقتصر التعامل معه على تناول المسكنات، بل قد يتطلب الانتباه إلى نمط الحياة والعادات الغذائية والمحفزات المحتملة، بحسب تقرير نشره موقع "Eating Well". وتوضح اختصاصيات التغذية، إيلادافار واليسون تيير، أن تأثير الكافيين يختلف من شخص إلى آخر، تبعاً للكمية المستهلكة وانتظام تناولها ومدى الاستجابة الفردية له. لماذا قد يساعد الكافيين على تخفيف الصداع؟ يدخل الكافيين في تركيب بعض الأدوية المستخدمة لتخفيف الصداع والشقيقة، إذ يمكن أن يعزز التأثير المسكن لبعض المكونات الدوائية. كما يؤثر في مستقبلات الأدينوزين، وهي مادة كيميائية تشارك في تنظيم النوم واليقظة وإشارات الألم. وتوضح دافار أن الكافيين قد يساعد على تخفيف الصداع لدى بعض الأشخاص، لكن هذا التأثير لا يعني أنه علاج مناسب للجميع. فقد يؤدي تناوله إلى تحفيز الصداع لدى آخرين، خصوصاً عند استهلاكه بكميات كبيرة أو بصورة غير منتظمة. وتشير تيير إلى أن تحديد دور الكافيين يتطلب الانتباه إلى الظروف التي يظهر فيها الألم، ومدى ارتباطه بتناول القهوة أو غيرها من المشروبات المحتوية على الكافيين. لذلك، قد يساعد تسجيل مواعيد تناول هذه المشروبات وتوقيت نوبات الصداع على اكتشاف الأنماط المتكررة. هل يزيد الكافيين الألم الرأس؟ يرتبط الصداع أحياناً بالجفاف، وهو ما يؤثر تساوالات بشأن دور القهوة في زيادة خطر حدوثه. فالكافيين قد يزيد إدرار البول بدرجة محدودة، خصوصاً لدى الأشخاص الذين لا يستهلكونه بانتظام، لكن تأثيره يكون أقل وضوحاً لدى المعتادين عليه.

وكالات

– لطلما أثارت المشروبات الغازية الخالية من السكر، المعروفة باسم "الدايت"، جدلاً بين خبراء التغذية بشأن دورها في إنقاص الوزن وتأثيراتها الصحية على المدى الطويل. فبينما يرى بعض الخبراء أنها قد تساعد على تقليل استهلاك السكر والسعرات الحرارية عند استخدامها بديلاً للمشروبات المحلاة بالسكر، يثير آخرون تساؤلات بشأن الآثار المحتملة للاستهلاك المنتظم للمحليات الصناعية. والآن، تضيف تجربة بريطانية عشوائية مضبوطة استمرت عامين ونشرت في "المجلة البريطانية للتغذية" أدلة جديدة إلى هذا النقاش، إذ وجدت أن الأشخاص الذين شربوا مشروبات غازية دايت يومياً فقدوا وزناً قريباً مما فقدته المشاركون الذين شربوا الماء، مع تحسن في عدد من المؤشرات الصحية. لكن النتائج لا تعني أن المشروبات الدايت تتفوق على الماء، كما أنها لا تحسم جميع التساؤلات المتعلقة بسلامة المحليات الصناعية على المدى الطويل، بحسب تقرير نشره موقع "Eating Well".

تجربة استمرت عامين أجرى باحثون في جامعة ليفربول تجربة "سويتش"، التي شملت ٤٩٣ بالغاً يعانون زيادة الوزن أو السمنة، وكانوا يشاركون في برنامج منظم لإدارة الوزن يعتمد على تغيير السلوكيات اليومية. وُزِع المشاركون عشوائياً على مجموعتين: تناولت الأولى الماء يومياً، بينما تناولت الثانية مشروبات غازية دايت متوافرة تجارياً، محلاة بأحد المحليات الصناعية، مثل الأسبارتام أو أسيسولفام البوتاسيوم أو السكرالوز.

أظهرت النتائج أن المجموعتين فقدتا وزناً خلال فترة الدراسة، إذ بلغ متوسط خسارة الوزن نحو ٤,٨ كيلوغرام لدى من شربوا المشروبات الدايت يومياً، مقابل ٣,٧ كيلوغرام لدى من شربوا الماء. ورغم أن متوسط خسارة الوزن كان أعلى في مجموعة المشروبات الدايت، فإن الفارق بين المجموعتين لم يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية. وهذا يعني أن الدراسة لم تثبت تفوق المشروبات الدايت على الماء في إنقاص الوزن. وسجلت المجموعتان أيضاً انخفاضاً في

مقاومة الإنسولين، وارتفاع خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية. ولا تقتصر أهمية خفض هذه الدهون على تحسين المظهر الخارجي، بل تمتد إلى احتمال تقليل المخاطر الصحية المرتبطة بتراكمها. ومع ذلك، فإن انخفاض حجم الدهون في الفصوص لا يعني بالضرورة أن العنق يقلل بالفعل معدلات الإصابة بالأمراض أو مضاعفاتها؛ إذ يتطلب إثبات ذلك دراسات سريرية إضافية. هل يساعد العنق على منع استعادة الوزن؟ تتمثل إحدى الفرضيات التي يدرسها الباحثون في إمكانية استخدام العنق إلى جانب أدوية السمنة، مثل "ويغوفي" و"زيباوند"، للحد من استعادة الوزن بعد التوقف عن العلاج.

وعلى الرغم من الفعالية التي أظهرتها بعض أدوية إنقاص الوزن، فإن كثيراً من المرضى يستعيدون جزءاً من الوزن المفقود بعد التوقف عنها. ويبحث العلماء ما إذا كان استهداف الخلايا الدهنية نفسها قد يساعد على تقليل هذه المشكلة. ويفترض الباحثون أن تقليل عدد الخلايا الدهنية قد يحد من قدرة الجسم على تخزين الدهون مجدداً، لكن هذه الفرضية لم تثبت بعد لدى البشر، ولا يمكن اعتبار النتائج الحيوانية دليلاً على أن العنق سيمنع استعادة الوزن لدى المرضى.

الآثار الجانبية أشارت النتائج الأولية إلى أن العنق كان مقبول التحمل عموماً، وكانت معظم الآثار الجانبية المسجلة موضعية ومؤقتة، مثل الألم والتورم والاحمرار في منطقة الحقن، وتراوحت شدتها بين الخفيفة والمتوسطة. لكن البيانات المتاحة لا تزال محدودة بسبب صغر حجم العينات وقصر مدة المتابعة، ما يجعل تقييم السلامة على المدى الطويل أمراً ضرورياً قبل تحديد مدى ملاءمة العنق للاستخدام على نطاق واسع. تجارب أوسع قبل اعتمادها لا يزال CBL-٥١٤ عقاراً تجريبياً، وتحتاج نتائجه إلى تأكيد من خلال تجارب سريرية أكبر وأطول مدة، لتحديد مدى فعاليته وسلامته، ومعرفة ما إذا كان خفض الدهون الحشوية يترجم إلى فوائد صحية مستدامة. وتستهدف الدراسات المقبلة أيضاً تقييم إمكانية استخدامه مع أدوية السمنة، والتحقق مما إذا كان الجمع بين العلاجات يساعد على الحفاظ على الوزن بعد التوقف عنها.

ويبينما تثير النتائج الأولية اهتمام الباحثين بإمكانات هذا النهج، فإن تحديد مكانة العنق في علاج السمنة سيعتمد على نتائج التجارب المقبلة، وليس على الانخفاض المسجل في الدهون وحده.

وكالات

قد تلجأ إلى فنجان القهوة لتخفيف الصداع، أو تلاحظ أن ألم الرأس يشتد عندما تتأخر في تناول جرعتك المعتادة من الكافيين. وبين هذين الاحتمالين، تتداخل عوامل عدة تحدد ما إذا كان الكافيين يساعد على تخفيف الألم أم يسهم في تحفيزه. ومع تكرار الصداع، ولا سيما الشقيقة، لا يقتصر التعامل معه على تناول المسكنات، بل قد يتطلب الانتباه إلى نمط الحياة والعادات الغذائية والمحفزات المحتملة، بحسب تقرير نشره موقع "Eating Well". وتوضح اختصاصيات التغذية، إيلادافار واليسون تيير، أن تأثير الكافيين يختلف من شخص إلى آخر، تبعاً للكمية المستهلكة وانتظام تناولها ومدى الاستجابة الفردية له. لماذا قد يساعد الكافيين على تخفيف الصداع؟ يدخل الكافيين في تركيب بعض الأدوية المستخدمة لتخفيف الصداع والشقيقة، إذ يمكن أن يعزز التأثير المسكن لبعض المكونات الدوائية. كما يؤثر في مستقبلات الأدينوزين، وهي مادة كيميائية تشارك في تنظيم النوم واليقظة وإشارات الألم. وتوضح دافار أن الكافيين قد يساعد على تخفيف الصداع لدى بعض الأشخاص، لكن هذا التأثير لا يعني أنه علاج مناسب للجميع. فقد يؤدي تناوله إلى تحفيز الصداع لدى آخرين، خصوصاً عند استهلاكه بكميات كبيرة أو بصورة غير منتظمة. وتشير تيير إلى أن تحديد دور الكافيين يتطلب الانتباه إلى الظروف التي يظهر فيها الألم، ومدى ارتباطه بتناول القهوة أو غيرها من المشروبات المحتوية على الكافيين. لذلك، قد يساعد تسجيل مواعيد تناول هذه المشروبات وتوقيت نوبات الصداع على اكتشاف الأنماط المتكررة. هل يزيد الكافيين الألم الرأس؟ يرتبط الصداع أحياناً بالجفاف، وهو ما يؤثر تساوالات بشأن دور القهوة في زيادة خطر حدوثه. فالكافيين قد يزيد إدرار البول بدرجة محدودة، خصوصاً لدى الأشخاص الذين لا يستهلكونه بانتظام، لكن تأثيره يكون أقل وضوحاً لدى المعتادين عليه.



وكالات أظهرت حقنة تجريبية تستهدف الخلايا الدهنية نتائج واعدة في تجارب بشرية مبكرة، بعدما ساهمت في خفض الدهون الحشوية المتركمة في عمق البطن، ما يفتح المجال أمام نهج جديد لمكافحة السمنة ومضاعفاتها الصحية. ويعمل العقار، المعروف باسم CBL-٥١٤، بطريقة مختلفة عن العلاجات التقليدية لإنقاص الوزن، إذ يحفز عملية تُعرف باسم "الموت المبرمج للخلايا"، وهي آلية بيولوجية تؤدي إلى تفكك الخلية وموتها. ويستهدف العقار الخلايا الدهنية، بهدف تقليل مخزون الدهون في الجسم، بحسب تقرير نشره موقع "Science Daily". وعُرِضت نتائج الأبحاث المتعلقة بالعنق خلال الاجتماع السنوي للجمعية الأوروبية لدراسة السكري في ميلانو، وشملت بيانات عن تأثيره في الدهون تحت الجلد والدهون الحشوية المحيطة بالأعضاء الداخلية.

انخفاض الدهون الحشوية بنحو ١٢٪ حلل البروفيسور تيموني غارفي من جامعة الألباما في برمنغهام، بالتعاون مع فريق من شركة "كاليوبي بيوفارماسيوتيكالز" المطورة للعنق، بيانات تجربتين سريريتين من المرحلة الثانية، استخدم فيهما الباحثون فحوص الرنين المغناطيسي لقياس التغيرات في حجم

وشملت البيانات المشاركين الذين تراوحت مؤشرات كتلة الجسم لديهم بين ٢٢ و٣٠، إذ تلقى ٢٣ مشاركاً العنق، مقابل ١٧ مشاركاً تلقوا دواءً وهمياً. وحُقِّنت المادة التجريبية في منطقة أسفل البطن كل ثلاثة أسابيع، لمدة تصل إلى ١٢ أسبوعاً، بجرعات بلغت ٤٠٠ ملغ كحد أقصى. النتائج

وأظهرت النتائج أن متوسط حجم الدهون الحشوية انخفض بنسبة ١٢,٠١٪ لدى المجموعة التي تلقت العنق، بعد أربعة أسابيع من الحقنة الأخيرة، في حين ارتفع بنسبة ٥,٦٨٪ لدى مجموعة الدواء الوهمي، بفارق بلغ ١٧,٦٩ نقطة مئوية بين المجموعتين. وخلال متابعة لاحقة، ظل حجم الدهون الحشوية أقل بنسبة ١٠,٤٥٪ مقارنة بمستواه الأساسي لدى المجموعة التي تلقت العنق، بينما ارتفع بنسبة ١١,٧٦٪ لدى المجموعة التي تلقت الدواء الوهمي، بفارق بلغ ٢٢,٢١ نقطة مئوية.

وتشير هذه النتائج إلى احتمال استمرار تأثير العنق لأسابيع بعد انتهاء العلاج، لكنها لا تكفي وحدها لتحديد مدى استدامة النتائج على المدى الطويل. لماذا تمثل الدهون الحشوية خطراً صحياً؟ تختلف الدهون الحشوية عن الدهون الموجودة تحت الجلد، إذ تتراكم في عمق البطن حول أعضاء مثل الكبد والأمعاء. وترتبط زيادتها باضطرابات التمثيل الغذائي،

التخلي عن الدهون لا يقل ضرراً عن الإفراط في تناولها

وكالات وتشير نوريا ديانوفا، خبيرة التغذية، المديرة التنفيذية لمركز بحوث التغذية الصحية، إلى أنه فيما يخص الصحة، لا تكن الأهمية في كمية الدهون في النظام الغذائي، بل في مصدرها وتوازنها. وتقول: "تعتبر الدهون غير المشبعة صحية. وهي عادة ما تبقى سائلة في درجة حرارة الغرفة. لا يستطيع الجسم تصنيعها بنفسه، لذا يجب الحصول عليها من الطعام". ووفقاً لها، فإن الدهون الأحادية غير المشبعة هي دهون تخفض الكوليسترول الضار (LDL) دون التأثير على الكوليسترول النافع (HDL)، كما أنها تقيد في مكافحة الالتهابات.

وتقول: "مصادرها الرئيسية هي زيت الزيتون البكر الممتاز، والأفوكادو، واللوز، والكاجو، والفول السوداني". أما الدهون المتعددة غير المشبعة، التي تشمل أوميغا ٣ وأوميغا ٦، فضرورية لوظائف الدماغ، وصحة أغشية الخلايا، وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتقول: "توجد هذه الدهون في الأسماك الدهنية (مثل الماكريل والرنجة والسلمون والسردين)، وزيت بذور الكتان، وبذور الشيا، والجوز، وزيت عباد الشمس، وزيت النرّة". ووفقاً لها، تعتبر الدهون غير المشبعة مفيدة لأنها تندمج في أغشية الخلايا، ما يجعلها مرنة. كما أنها تشارك في تركيب الهرمونات وتساعد على امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون، مثل فيتامينات A وD وE. كما أنها تبطي عملية الهضم، ما يعطي شعوراً بالشبع لفترة أطول ويساعد على استقرار مستوى السكر في الدم.

وتقول: "وفقاً للتوصيات الحالية، يجب أن تشكل الدهون ٢٠-٣٥ بالمئة من إجمالي السعرات الحرارية اليومية. ويجب ألا تتجاوز الدهون المشبعة ٨-١٠ بالمئة من السعرات الحرارية، والدهون المتحولة ١ بالمئة". وتؤكد الخبيرة على أنه حتى عند اتباع حمية غذائية، يجب ألا تقل نسبة الدهون عن ٢٠ بالمئة، لأن نقص الدهون قد يسبب جفاف الجلد، واضطراب الدورة الشهرية، وضعف امتصاص الفيتامينات، وتقلبات في مستوى السكر في الدم نتيجة لعدم الشعور بالشبع، ما قد يؤدي إلى انهيارات. وتقول: "للحفاظ على توازن صحي، ينصح باستخدام زيت الزيتون البكر الممتاز أو زيت بذور الكتان غير المكرر في السلطات بدلاً من القشدة الحامضة، وتناول حصة من المكسرات أو البذور غير الملححة كوجبة خفيفة، وتناول السمك ٢-٣ مرات أسبوعياً".

مقاومة الأنسولين. وتقول: "وفقاً للتوصيات الحالية، يجب أن تشكل الدهون ٢٠-٣٥ بالمئة من إجمالي السعرات الحرارية اليومية. ويجب ألا تتجاوز الدهون المشبعة ٨-١٠ بالمئة من السعرات الحرارية، والدهون المتحولة ١ بالمئة". وتؤكد الخبيرة على أنه حتى عند اتباع حمية غذائية، يجب ألا تقل نسبة الدهون عن ٢٠ بالمئة، لأن نقص الدهون قد يسبب جفاف الجلد، واضطراب الدورة الشهرية، وضعف امتصاص الفيتامينات، وتقلبات في مستوى السكر في الدم نتيجة لعدم الشعور بالشبع، ما قد يؤدي إلى انهيارات. وتقول: "للحفاظ على توازن صحي، ينصح باستخدام زيت الزيتون البكر الممتاز أو زيت بذور الكتان غير المكرر في السلطات بدلاً من القشدة الحامضة، وتناول حصة من المكسرات أو البذور غير الملححة كوجبة خفيفة، وتناول السمك ٢-٣ مرات أسبوعياً".

التطبيق نفسه وتجربة مختلفة.. ما الذي يغيّر الأداء بين أندرويد وiOS؟



تصميمه البرمجي، كذلك، تلعب التحديثات دوراً مهماً. فقد يعالج تحديث جديد مشكلة في الأداء أو التوافق، بينما قد يؤدي تحديث آخر إلى زيادة متطلبات التطبيق من الذاكرة والمعالجة، لذلك، لا تكفي مقارنة إصدار واحد من التطبيق على جهازين مختلفين للوصول إلى حكم عام على النظامين.

تقيّم أداء التطبيق لإجراء مقارنة أكثر دقة، ينبغي اختبار التطبيق نفسه على أجهزة مقاربة من حيث الفئة والإمكانات، مع استخدام إصدار مقارب من التطبيق وظروف اتصال متشابهة. ويمكن مراقبة سرعة التشغيل، وسلاسة التفاعل، واستهلاك البطارية، ومدى احتفاظ التطبيق بحالته عند الانتقال بين المهام.

في المحصلة، لا يمكن اختزال اختلاف أداء التطبيقات بين أندرويد وiOS في تفوق نظام على الآخر.

فبيئة التشغيل تحدد كيفية توزيع الموارد وتنفيذ المهام، بينما تحدد جودة التطبيق مدى استثماره لهذه الإمكانيات. ولهذا قد تكون التجربة الأفضل نتيجة توافق تاجع بين البرمجيات والعتاد، لا مجرد اسم النظام أو مواصفات الهاتف.

الصور والعناصر المرئية. وهذه التفاصيل تؤثر في شعور المستخدم بجودة التطبيق حتى عندما يقدم النظامان الوظائف نفسها. ويؤدي المطور دوراً أساساً في هذه التجربة، من خلال اختيار أدوات التطوير المناسبة، وتحسين الرسوم المتحركة، وتقليل العمليات غير الضرورية، واختبار التطبيق على أجهزة وظروف استخدام متنوعة.

فالتطبيق غير المحسّن قد يستهلك موارد أكثر، أو يستجيب ببطء، حتى على هاتف يمتلك مواصفات قوية. كذلك، يمكن أن تؤثر طريقة بناء التطبيق على الأداء.

لكن لا توجد قاعدة مطلقة تجعل التطبيقات الأصلية أسرع في جميع الحالات، إذ تتوقف النتيجة على جودة التنفيذ والتصميم التقني. البطارية والتحديثات

ولا تتوقف الفروقات عند سرعة فتح التطبيق، بل قد تمتد إلى استهلاك الطاقة، وحرارة الجهاز، واستقرار الأداء خلال الاستخدام الطويل.

فالتطبيق الذي يكرر عمليات تحديث المحتوى أو يستخدم الموقع الجغرافي بكثافة قد يستنزف البطارية، خاصة إذا لم تُضبط مهامه الخلفية بكفاءة. وتتيح أنظمة التشغيل آليات مختلفة لدخولة هذه المهام وتنظيمها، ما يجعل سلوك التطبيق مرتبطاً بسياسات النظام إلى جانب

ومن أبرز العوامل التي تؤثر في تجربة الاستخدام طريقة تعامل النظام مع الذاكرة، والتطبيقات المفتوحة.

ففي بعض الحالات، قد يعود المستخدم إلى تطبيق على iOS ليجده بحاجة إلى إعادة تحميل جزء من محتواه، بينما يحتفظ تطبيق مماثل على جهاز أندرويد بحالته السابقة، أو يحدث العكس بحسب الجهاز، وظروف التشغيل.

ويرتبط ذلك بسياسات إدارة الذاكرة والموارد، إذ يمكن للنظام تقليص نشاط التطبيقات غير المستخدمة أو إيقافها عندما يحتاج إلى توفير الموارد.

كما يفرض كل من النظامين قيوداً على تنفيذ المهام في الخلفية بهدف الحد من استهلاك البطارية، والحفاظ على استقرار الجهاز.

ولا يعني ذلك أن أحد النظامين يحتفظ بالتطبيقات دائماً بصورة أفضل، بل يعتمد الأمر على مقدار الذاكرة المتاحة، وطبيعة التطبيق، والعمليات التي ينفذها، ومدى توافقه مع آليات النظام.

بينة التطبيق قد يظهر الاختلاف أيضاً في تفاصيل صغيرة، مثل: سلاسة التمرير، وسرعة الاستجابة للمس، وطريقة الانتقال بين الصفحات، وتحميل

وكالات قد يفتح شخصان التطبيق نفسه على هاتفين مختلفين، أحدهما يعمل بنظام أندرويد والآخر بنظام iOS، ليلاحظا أن التجربة ليست متطابقة تماماً.

فقد يستجيب التطبيق بسرعة أكبر على أحد الجهازين، أو تظهر الرسوم المتحركة بصورة مختلفة، أو تختلف طريقة تحميل المحتوى واستهلاك البطارية.

ورغم أن التطبيق يحمل الاسم نفسه ويقدم الخدمات ذاتها، فإن ما يحدث خلف الشاشة يتأثر بعوامل تتجاوز تصميمه ووظائفه. وهذا الاختلاف لا يعني بالضرورة أن أحد النظامين أفضل من الآخر، بل يعكس طبيعة البيئة البرمجية التي يعمل فيها التطبيق، بدءاً من إدارة الذاكرة والمعالج، وصولاً إلى واجهات البرمجة، وأدوات التطوير، وسياسات النظام.

فالتجربة النهائية هي نتيجة تفاعل مستمر بين التطبيق والجهاز ونظام التشغيل.

أداء التطبيق لا يعمل التطبيق بمعزل عن النظام الذي يستضيفه، إذ يعتمد على خدماته لتنفيذ العمليات، والوصول إلى الكاميرا والموقع الجغرافي والملفات، وإرسال الإشعارات، وتشغيل المهام في الخلفية.

وتختلف آليات توفير هذه الخدمات وإدارتها بين أندرويد وiOS، ما قد يؤدي إلى اختلافات في الأداء حتى عند استخدام التطبيق نفسه.

ويمنح أندرويد المطورين بيئة تعمل على مجموعة واسعة من الأجهزة التي تختلف في المعالجات، والذاكرة، والشاشات، وإصدارات النظام.

أما iOS، فيعمل ضمن منظومة أجهزة أكثر تجانساً من حيث العتاد والبرمجيات، وهو ما يساعد المطورين على تحسين التطبيقات لعدد أقل من التكوينات.

لكن هذا لا يجعل التطوير على أحد النظامين أسهل في جميع الحالات.

فالتنوع في أجهزة أندرويد يفرض تحديات في الاختبار والتوافق، بينما تتطلب منظومة آبل أيضاً مراعاة اختلاف أجيال الأجهزة، وإصدارات النظام وقويده.

إدارة الذاكرة والمهام

حقيقة أم خدعة؟ سيارة تسلا رودستر..



عده الثواني التي يمكن أن تبقى خلالها في الهواء، أو المسافة التي تستطيع قطعها أثناء الطيران.

وبالتالي، لا تتوافر حتى الآن بيانات رسمية تحدد أداء السيارة في الجو، بما في ذلك سرعتها أو مدة تحليقها.

نسخة روكيت من تسلا رودستر.. مقعد واحد للاستعراض لا تعني التقنيات المستخدمة أن جميع سيارات «رودستر» ستكون قادرة على الطيران، إذ تتضمن جميع النسخ دافعات، لكن نسخة «روكيت» المخصصة للتحليق تأتي بمقعد واحد فقط.

وتُصمم هذه النسخة للاستعراض، وليست مخصصة للسير على الطرق، فيما يُخطّط لبدء إنتاجها خلال عام ٢٠٢٨.

هل أصبحت سيارة إيلون ماسك الطائرة حقيقة؟ حتى الآن، لا يمكن اعتبار السيارة الطائرة حقيقة متاحة للاستخدام، إذ لا تزال الفكرة في إطار نموذج تجريبي، مع غياب أرقام رسمية عن قدراتها الفعلية على التحليق.

وبينما تثير نسخة "روكيت" تساؤلات بشأن مستقبل السيارات القادرة على الطيران، لا تزال فكرة استخدام سيارة من هذا النوع للتنقل جواً بين المدن، بعيدة عن أن تصبح واقعاً مؤكداً.

وكالات تثير سيارة "تسلا رودستر" الجديدة اهتماماً مع الحديث عن نسخة "روكيت" ذات المقعد الواحد، التي تتضمن خططا لتمكينها من التحليق.

تسلا رودستر.. سيارة تتجاوز سرعتها ٣٧٠ كم/ساعة كشفت "تسلا" عن سيارة "رودستر" الجديدة، التي تتضمن تقنيات تسمح لها بتنفيذ حركات استعراضية، من بينها السير بالمقلوب والقفز فوق السيارات.

وتتضمن السيارة مراوح أسفلها تساعد على الالتصاق بالمسار حتى أثناء السير بالمقلوب، إلى جانب دافعات تعمل بالغاز المضغوط، بهدف رفعها عن الأرض والتحكم في حركتها في الهواء.

وبحسب الأرقام المعلنة، يمكن أن تتجاوز سرعة السيارة ٣٧٠ كيلومترا في الساعة، فيما تستطيع الوصول إلى سرعة ٩٧ كيلومترا في الساعة خلال أقل من ثانية.

لكن هذه الأرقام تتعلق بسرعتها على الأرض، ولا تمثل سرعتها أثناء الطيران.

سيارة تسلا الطائرة.. ماذا نعرف عن قدراتها في الجو؟ رغم الحديث عن إمكانية تحليق السيارة، لم تعلن حتى الآن أرقام رسمية توضح مدى ارتفاعها عن الأرض، أو

النقطة الخضراء تفصح التطبيقات..

حيلة سامسونغ لحماية خصوصية الهاتف



وكالات النقر على الأيقونة الخضراء: اضغط على أيقونة النقطة الخضراء أو رمز الكاميرا/الميكروفون الظاهر في لوحة الإشعارات.

تحديد التطبيق: ستظهر لك نافذة منبثقة تعرض بوضوح اسم التطبيق أو الخدمة التي تستخدم الكاميرا أو الميكروفون في تلك اللحظة.

كيفية مراجعة وتعديل صلاحيات التطبيقات في الهاتف إذا أردت التحقق من قائمة التطبيقات التي تمتلك صلاحية الوصول المستمر أو المؤقت إلى الكاميرا والميكروفون وتعديلها، اتبع الخطوات الآتية:

افتح الإعدادات (Settings) في هاتفك انتقل إلى خيار الخصوصية (Privacy).

اضغط على مدير الأذونات (Permission Manager).

اختر الكاميرا (Camera) أو الميكروفون (Microphone) لمراجعة قائمة التطبيقات المصرح لها.

كيفية تجربة ميزة جدول الرسائل الجديدة في واتساب يمكنك بسهولة تغيير الصلاحيات من "السحر طوال الوقت" أو "السماح فقط عند استخدام التطبيق" إلى "عدم السماح" (Don't allow) لأي تطبيق لا تثق به أو لا يحتاج إلى هذه الميزة لعمله.

وتؤكد سامسونغ على أهمية مراجعة هذه الصلاحيات بشكل دوري لضمان أعلى مستويات الأمان والخصوصية لبياناتك الشخصية.

وكالات مع تزايد الاهتمام العالمي بحماية الخصوصية الرقمية ومعرفة كيفية استخدام الهواتف الذكية للمكونات الحساسة، أصدرت سامسونغ دليلاً إرشادياً يوضح كيفية تتبع التطبيقات التي تستخدم الكاميرا أو الميكروفون وكيفية إدارة صلاحيات الأمان بسهولة.

وتسعى سامسونغ من خلال هذه الميزات المدمجة بنظام التشغيل إلى منح المستخدمين تحكماً كاملاً وشفافية مطلقة تجاه أي نشاط غير مبرر للكاميرا أو الميكروفون. هذا مؤشر البصري هو وسيلتك الأولى لمعرفة أن هناك خدمة نشطة الآن.

خطوات معرفة التطبيق الذي يستخدم الكاميرا أو الميكروفون

إذا لاحظت ظهور النقطة الخضراء وترغب في معرفة التطبيق المحدد المسؤول عن تشغيلها، يمكنك اتباع الخطوات البسيطة التالية:

ملاحظة المؤشر: راقب ظهور النقطة الخضراء أعلى الشاشة أثناء استخدام هاتفك.

فتح لوحة الإشعارات: قم بسحب شريط القائمة العلوية (شريط الإشعارات) إلى الأسفل.

Lenovo تعلن عن

حاسبها الجديد ومواصفاته الممتازة

وكالات أعلنت Lenovo عن حاسبها اللوحي الجديد الذي حصل على مواصفات ممتازة وأداء يجعله من بين أفضل الحواسب اللوحية.

حصل حاسب Yoga Tab Plus Gen ٢ الجديد على مكيل مصنوع من الألمنيوم الزجاج المقاوم للصدمات والخدوش، أبعاده (٢٩١,٨/٢٠٠,٤/٨,٣) ملم، وزنه ٦٠٥ غ، وجّهز بقلم ذكي للكتابة والرسم على الشاشة والتحكم بالتطبيقات.

شاشته أتت IPS LCD بمقاس ١٣ بوصة، دقة عرضها (٣٨٤٠/٢٥٦٠) بيكسل، ترددها ١٤٤ هيرتز، سطوعها ١١٠٠ nits، ودعمت بتقنية Dolby Vision لتقديم عرض مميز للفيديوهات.

يعمل الجهاز بنظام "أندرويد-١٧" قابل للتحديث، ومعالج Qualcomm Elite ٨ Snapdragon المطور بتقنية ٣ نانومتر، ومعالج رسومات Adreno ٨٣٠، وذواكر وصول عشوائي ١٢ غيغابايت، وذواكر داخلية ٢٥٦/٥١٢ غيغابايت، وزود بمنفذ لشرائح الذاكرة microSD.

كاميرته الأساسية أتت ثنائية العدسة، فيها عدسة للتصوير العريض بدقة ١٣ ميغابيكسل وعدسة macro بدقة ٢ ميغابيكسل، اما كاميرته الأمامية فأتت بدقة ٨ ميغابيكسل.

زوّد الحاسب أيضا بـ ٦ مكبرات صوت من Harman Kardon، ومنفذ USB Type-C ٣,٢، وتقنية Bluetooth ٦,٠، وبطارية كبيرة بسعة ١٢٧٠٠ ميلي أمبير تعمل مع شاحن سريع باستطاعة ٦٨ واط.

هاتف متطور لعشاق التصوير

يغزو الأسواق العالمية قريبا

وكالات تستعد OnePlus لإطلاق هاتفها الجديد المجهّز بطارية كبيرة وكاميرات وتقنيات ممتازة تجعله من بين أفضل الهواتف لعشاق توثيق الصور والفيديوهات.

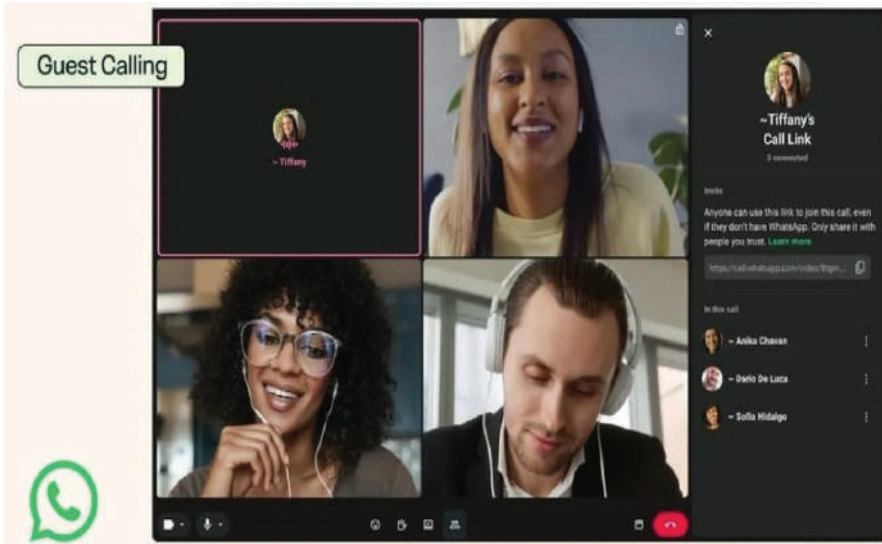
حصل هاتف OnePlus ١٦ على كاميرا أساسية ثلاثة العدسة بدقة (٢٠+٥٠+٥٠) ميغابيكسل، فيها عدسة telephoto وعدسة ultrawide، ولها القدرة على توثيق فيديوهات ٨K، وعلى كاميرا أمامية بدقة ٥٠ ميغابيكسل قادرة على توثيق فيديوهات ٤K بمعدل ٦٠ إطار في الثانية.

هيكله صنع من الألمنيوم والزجاج المقاوم للصدمات والخدوش، وجاء مقاوما للماء والغبار وفق معيار IP٦٨K/IP٦٩K، أبعاده (١٦٦,٤/٧٦,٧/٨,٥) ملم، وزنه ٢١٧ غ.شاشته أتت LTPO AMOLED بمقاس ٦,٧٨ بوصة، دقة عرضها (١٢٧٢/٢٧٧٢) بيكسل، ترددها يصل إلى ١٨٥ هيرتز، سطوعها ٢٠٠٠، ودعمت بتقنيات HDR١٠ وHDR١٠٠.

يعمل الجهاز بنظام "أندرويد-١٧" مع واجهات OxygenOS ١٧، ومعالج Qualcomm Snapdragon Elite Extreme ٨ Gen ٦ المطور بتقنية ٢ نانومتر، ومعالج رسومات Adreno ٨٥٠، وذواكر وصول عشوائي ١٢/١٦ غيغابايت، وذواكر داخلية تتراوح سعاتها ما بين ٢٥٦ غيغابايت و١ تيرابايت.

زوّد أيضا بمنفذين لشرائح الاتصال، ومنفذ USB Type-C ٣,٢، وشريحة NFC، وماسح لبصمات الأصابع مدمج في الشاشة، وتقنية Infrared للتحكم بالإلكترونيات عن بعد، وبطارية كبيرة بسعة ٩٠٠٠ ميلي أمبير تعمل مع شاحن فائق السرعة باستطاعة ١٠٠ واط، ويمكن شحنها بشاحن لاسلكي باستطاعة ٥٠ واط.

دون حساب أو تسجيل.. واتساب يضيف رسمياً ميزة الانضمام للمكالمات كضيف



الكمبيوتر، وإدخال أسمائهم، ثم الانضمام إلى المكالمات الفردية والجماعية التي تضم ما يصل إلى ٣٢ شخصاً، بعد موافقة المضيف على دخولهم.

وتقتصر إمكانية إنشاء روابط المكالمات على الأشخاص الذين لديهم حساب على واتساب.

ويمكن للضيوف استخدام الميزات الأساسية نفسها المتاحة أثناء المكالمة، مثل مشاركة شاشة الكمبيوتر للتعاون ومراجعة المواد، والتفاعل باستخدام رمزي الإعجاب أو القلب، أو رفع أيديهم للمشاركة.

إضافات مقبلة

قال "واتساب" إنه سيطرح في وقت لاحق من هذا العام تكاملات جديدة مع تطبيقات التقييم، تتيح للمستخدم إنشاء مكالمة واتساب مباشرة من تقيوم Google أو Outlook.

وللاستفادة من هذه الميزة، يحتاج المستخدم إلى تثبيت المكون الإضافي الخاص بواتساب، وربط حسابه، ثم إضافة رابط مكالمة واتساب إلى الدعوة. وسيتمكن كل شخص تتم دعوته من الانضمام إلى المكالمة، سواء كان

وكالات – أعلن تطبيق المراسلة الفورية "واتساب"، يوم الأربعاء، إطلاق ميزة "مكالمات الضيوف"، التي تتيح لأي مستخدم دعوة أي شخص للانضمام إلى مكالمة واتساب، حتى لو لم يكن لديه حساب على التطبيق.

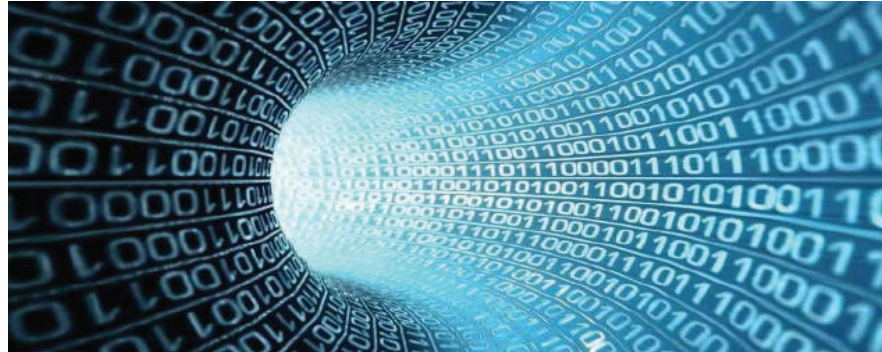
وبموجب هذه الميزة، يدخل الضيوف إلى غرفة انتظار حتى يسمح لهم المضيف بالانضمام إلى المكالمة، كما يمكن للمضيف إزالة الضيوف منها في أي وقت.

ولا يمكن للضيوف رؤية أرقام هواتف المشاركين الآخرين، أو إرسال الرسائل، أو إضافة أي شخص آخر مباشرة إلى المكالمة، بحسب منشور على مدونة واتساب يوم الأربعاء.

طريقة استخدام الميزة الجديدة

لبدء استخدام الميزة، ينبغي للمستخدم الانتقال إلى علامة تبويب "المكالمات" في واتساب، وتحديد أيقونة "+"، ثم إنشاء رابط مكالمة وإرساله إلى الأشخاص الذين يريد التحدث معهم، مثل الزملاء أو زملاء الدراسة أو المعلم، دون الحاجة إلى القلق بشأن التطبيقات المثبتة على أجهزتهم.

ويمكن للضيوف فتح الرابط عبر متصفح الإنترنت على



ورشة عمل حول برنامج "صنع في الأردن"

جمعية إيد بإيد تعرض تجربة مشروع "بلان بي" أمام الاتحاد الأوروبي

عمان
عرضت جمعية إيد بإيد للتمكين الاقتصادي والريادة، تجربة مشروع "بلان بي" في توظيف تربية النحل لتعزيز التنمية الاقتصادية المحلية وحماية التنوع الحيوي، خلال فعالية نظمها برنامج (Interreg NEXT MED) بالتعاون مع بعثة الاتحاد الأوروبي في الأردن.

وبحسب بيان الجمعية الخميس، شاركت مديرة المشروع في الأردن ومؤسسة الجمعية نوال حسن، في جلسة بعنوان "الاستماع إلى التجارب" ضمن فعالية "التعاون من أجل متوسط أكثر قدرة على الصمود: لتتحد معا لإحداث الفرق"، بحضور سفير الاتحاد الأوروبي لدى الأردن بيير كريستوف شاترياسفاس، وممثلين عن البرنامج والمنظمات الأردنية المنفذة لمشاريعه.

وأكدت حسن أن مشروع "بلان بي" يتجاوز مفهوم إنتاج العسل إلى بناء منظومة اقتصادية متكاملة تقوم على الاستثمار في قطاع تربية النحل، وترتبط بين حماية البيئة وتوفير فرص العمل وتعزيز مصادر الدخل المستدامة، لا سيما في المجتمعات الريفية.

وقالت إن المشروع يمثل دعوة للعمل من أجل بناء مجتمعات أكثر قدرة على الصمود وحماية التنوع الحيوي وإيجاد فرص اقتصادية مستدامة، مشيرة إلى الدور الحيوي الذي يؤديه النحل في الحفاظ على الغطاء الأخضر والتنوع الحيوي.وأضافت إن الجمعية تعمل على دعم مربي النحل والمنتجين في المناطق الريفية، من خلال تحسين الإنتاجية وتطوير الأعمال القائمة وفتح آفاق جديدة أمام المشاريع المرتبطة بالقطاع، بما يعزز قدرتها على الاستمرار والنمو.وشددت حسن على أن التنمية المستدامة تبدأ بالاستماع إلى المجتمعات المحلية وفهم احتياجاتها وتطلعاتها وتحديد الموارد والإمكانات المتاحة لديها والعمل على تحويلها إلى فرص اقتصادية قابلة للاستمرار.

وأشارت إلى أن التحديات الاقتصادية في منطقة البحر الأبيض المتوسط لا تعني بالضرورة نقص الموارد، إذ تخر المنطقة موارد طبيعية وبشرية ذات قيمة استراتيجية، مبيّنة أن الصراعات والمنافسة على هذه الموارد تعكسان أهميتها الاقتصادية والاستراتيجية.

وينفذ مشروع "بلان بي"، الذي يهدف إلى تعزيز شبكات تربية النحل المحلية في قطاع النحل، بنموذج من الاتحاد الأوروبي ضمن برنامج (Interreg NEXT MED)، وبمشاركة سبع مؤسسات من ست دول في منطقة البحر الأبيض المتوسط، هي قبرص ومصر وإيطاليا والأردن ولبنان وفلسطين. ويهدف المشروع إلى تحفيز النمو الاقتصادي المحلي من خلال تطوير قطاع تربية النحل باعتباره أحد مكونات التنمية المستدامة وتعزيز الممارسات الصديقة للبيئة وتمكين مربي النحل ورواد الأعمال وربط القطاع بفرص الابتكار والسياحة والأسواق الجديدة، بما يدعم بناء اقتصاد أكثر استدامة وشمولا.

أسعار الغاز في أوروبا تتجاوز 1050 دولارا

عمان
سجلت أسعار الغاز الطبيعي في الأسواق الأوروبية، ارتفاعاً ملحوظاً خلال تعاملات اليوم الخميس، متجاوزة مستوى ١٠٥٠ دولارا لكل ألف متر مكعب للمرة الأولى منذ أواخر كانون الأول ٢٠٢٢.

وارتفعت العقود الآجلة للغاز تسليم تشرين الثاني، المرتبطة بمؤشر "تي تي إف" الهولندي، وهو المؤشر المرجعي الرئيس لأسعار الغاز في أوروبا، بنسبة ٣,٥ بالمئة، لتصل إلى ١٠٥٠,٥ دولارا لكل ألف متر مكعب بحلول عصر اليوم، وفقا لوكالة (نوفوستي). وكانت العقود قد بدأت التداول عند ١٠١٥,٣ دولارا لكل ألف متر مكعب، قبل أن تصعد إلى ١٠٣٠,٧ دولارا بحلول ظهر اليوم، بزيادة بلغت ١,٦ بالمئة مقارنة بالسعر التسويقي للجلسة السابقة، البالغ نحو ١٠١٥ دولارا لكل ألف متر مكعب. وكانت أسعار الغاز أعلى بكثير خلال عامي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢، وسجلت الأسعار رقما تاريخيا بلغ ٣٨٩٢ دولارا لكل ألف متر مكعب في مطلع ربيع عام ٢٠٢٢.



استراتيجية الصناعات الكيماوية تستهدف رفع نسبة المنتجات المتوافقة مع المعايير الدولية

التحديث التقني والترشيد الطاقوي والرقمنة التشغيلية، و(عالي القيمة) لتطوير المنتجات، و(تكامل) لربط المصانع في مجتمعات صناعية متكاملة وتعزيز البنية التحتية اللوجستية وسلاسل الإمداد، و(تمكين) لتوفير التمويل الميسر وبناء القدرات البشرية وتبسيط الإطار التشريعي، و(نفاذ) للتوسع الإقليمي الذكي والتصدير الموجه بالسوق وعقود التوريد الاستراتيجية، إلى جانب برنامج (امتثال).

وحددت الاستراتيجية فرصا لتطوير مستحضرات التجميل الطبيعية، والمنتجات الصديقة للبيئة، والكيماويات المتخصصة ذات هوامش الربح الأعلى، إلى جانب الاستفادة من الابتكار في التغليف

لتعزيز قيمة المنتجات وقدرتها على المنافسة. وحول سلسلة القيمة في القطاع، أظهرت الاستراتيجية أن توفر مدخلات محلية مثل الفوسفات والبوتاس ومعادن البحر الميت يشكل قاعدة للصناعات الكيماوية الأساسية والأسمدة

وبعض المنتجات التجميلية، في حين تعتمد صناعات تحويلية، من بينها المنظفات والدهانات ومستحضرات التجميل، على مواد وسيطة ومكونات صناعية مسفورة.

ولفتت إلى أن محدودية التطور في بعض المراحل اللاحقة، مثل التعبئة والتغليف والتسويق وبناء العلامات التجارية، تحد من تعميق القيمة المضافة محليا، كما أن ضعف التكامل بين إنتاج المواد الوسيطة ومرحلة التوزيع والتسويق يقلل من فرص تعظيم القيمة عبر سلسلة الإنتاج. ولمعالجة هذه التحديات، تضمنت الاستراتيجية توجهات لتطوير المنتجات وتعزيز الابتكار، وبناء

المحلي محليا وتعزيز تنافسيته خارجيا، إلى جانب بحث آليات التعاون بين الغرفة والوزارات والمؤسسات المعنية فيما يتعلق بالبرنامج.

وعرض ترومبيلو خطة العمل وما وصل إليه البرنامج وموقعه مقارنة بالبرامج المشابهة حول العالم، ونقاط القوة والضعف والفرص والتحديات التي تواجه البرنامج والصناعة الأردنية محليا وعالميا وصولا لتحقيق أهدافه، ودعم الصناعة والاقتصاد الوطني وزيادة نسبة مساهمتها في الناتج المحلي الإجمالي واستحداث فرص العمل للأردنيين.

يذكر إن الدكتور ترومبيلو متخصص في بناء العلامات التجارية للدول والقطاعات والتنافسية الصناعية والملكية الفكرية والتسويق الإقليمي وسلاسل القيمة المستدامة، وعمل سابقا بالملكة على تطوير استراتيجية بناء علامة تجارية لقطاع زيت الزيتون الأردني.

عمان

تستهدف الاستراتيجية الوطنية لقطاع الصناعات الكيماوية ومستحضرات التجميل رفع نسبة المنتجات المتوافقة مع المعايير الدولية إلى ٨٥ بالمئة بحلول عام ٢٠٢٩، مقارنة بخط أساس يبلغ ٦٥ بالمئة لعام ٢٠٢٧، ضمن توجهات تطوير منتجات القطاع وتعزيز امتثالها للمعايير الدولية، وبحسب مؤشرات الأداء الاستراتيجية الواردة في الوثيقة التي أعدتها وزارة الصناعة والتجارة والتموين، بدعم من برنامج الإصلاح الاقتصادي، وبالشراكة مع غرفة صناعة الأردن وجهات معنية من القطاعين العام والخاص، تستهدف الاستراتيجية كذلك رفع نسبة المنتجات الجديدة أو المطورة من إجمالي منتجات القطاع من ٨ بالمئة عام ٢٠٢٧ إلى ١٥ بالمئة عام ٢٠٢٩.

وتتضمن المستهدفات زيادة عدد براءات الاختراع أو التركيبات الجديدة المسجلة سنويا من ٥ في عام ٢٠٢٧ إلى ١٥ في عام ٢٠٢٩.

وتندرج هذه المؤشرات ضمن توجه الاستراتيجية نحو تطوير منتجات القطاع، من خلال برنامج (عالي القيمة) الذي يستهدف تطوير منتجات مبتكرة وتركيبات جديدة وخطوط إنتاج متميزة، كما تتضمن مخفظة البرامج برنامج (امتثال) الهادف إلى ضمان التوافق مع المعايير الدولية، بما في ذلك آلية تعديل حدود الكربون (CBAM) ومتطلبات تسجيل وتقييم وترخيص وتقييد المواد الكيماوية (REACH)، واعتماد شهادات الاستخدام.

وتحدد الاستراتيجية ستة برامج ضمن مخفظة المبادرات، تشمل (كفاءة) لرفع الإنتاجية عبر

منصة زين تنظم معسكرا تدريبيا لتمكين المرأة في ريادة الأعمال

عمان
نظمت منصة زين للإبداع بالتعاون مع منظمة "المرأة العربية اليوم"، المعسكر التدريبي من فقرة إلى ريادة، بمشاركة ٢٦ سيدة.

وبحسب بيان للشركة الخميس، قدم المعسكر الذي استمر أربعة أيام، الخبير والمستشار في مجال ريادة الأعمال نضال قنديلو، بهدف تطوير مهاراتهم الريادية وتعزيز قدراتهم على تأسيس مشاريعهم وتطويرها واستدامتها.

وركز المعسكر على تزويد المشاركات بأدوات عملية للانتقال من الفكرة إلى المشروع، شملت تحديد المشكلات وبناء منتجات وخدمات تلبي احتياجات السوق، ودخول الأسواق وتسعير المنتجات وتوزيعها وتسويقها وبيعها، إلى جانب الإدارة المالية والتمويل وآليات عرض المشاريع على المستثمرين.

وشهد المعسكر مشاركة سيدات في مراحل مختلفة من رحلتهم الريادية، من التفكير في تأسيس مشاريع جديدة والعمل على إنشائها، إلى تطوير مشاريع قائمة وتجاوز التحديات التي تواجهها، فيما تجمع بعض المشاركات بين أكثر من رحلة.

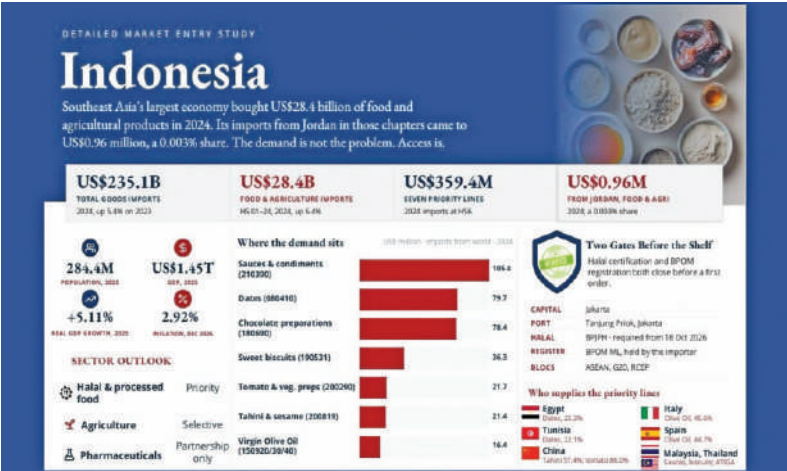
وتنوعت أفكار المشاريع لتشمل المنتجات البدوية والأزياء ومستحضرات التجميل والأغذية والخدمات التعليمية والاستشارية والتسويقية، مع التركيز على تطوير المهارات في مجالات التسويق والإدارة المالية والتخطيط ودراسة السوق، ما يعزز جاهزية المشاركات لتطوير مشاريعهن وتوسيع نطاقها واستدامتها.

كما سلط التدريب الضوء على أهمية اتخاذ القرارات المدروسة في مختلف مراحل المشروع، والتعامل بمرونة مع التحديات والمتغيرات في بيئة الأعمال، لا سيما في ظل التطورات المتسارعة التي يشهدها القطاع وتنامي دور تقنيات الذكاء الاصطناعي في تسهيل تطوير المنتجات.

واعتمد المعسكر على دراسات حالة واقعية من المنطقة، أتاحت للمشاركات تحليل التحديات واتخاذ القرارات بأنفسهن، وتطبيق ما اكتسبنه من معارف على أفكارهن ومشاريعهن.

ويأتي تنظيم المعسكر في إطار جهود منصة زين للإبداع لتوفير بيئة داعمة للتعلم وتبادل الخبرات وتطوير المهارات الريادية، وإتاحة المساحات التي تحتضن البرامج والمبادرات الهادفة إلى تمكين المرأة وتعزيز مشاركتها في ريادة الأعمال والتنمية الاقتصادية والاجتماعية.

جيدكو وبيت التصدير تعقدان ورشة تعريفية ببرنامج "من المحلية إلى العالمية"



القرارات الأساسية لنجاح دخول السوق. واقترحت الدراسة تنفيذ خطة تدريجية تبدأ باختيار ثلاثة إلى خمسة مسؤولين متخصصين، ثم استكمال شهادات الحال والوثائق الفنية وإرسال العينات للاختبار وتسجيل المنتجات، وصولا إلى شحنة تجريبية خلال الأشهر الستة الأولى، تمهيدا للتفاوض على اتفاقيات توريد طويلة الأجل.

وفما يتعلق بالقطاع الدوائي، أوصت الدراسة بالتركيز على الشراكات واتفاقيات الترخيص والتصنيع التعاقدية مع شركات إندونيسية مرخصة، بدلا من التصدير المباشر، لافتة إلى أن واردات إندونيسيا من الأدوية ضمن البند الجمركي المحدد في الدراسة بلغت ٥٨٠,٧ مليون دولار.

ولخصت الدراسة إلى أن تعزيز الصادرات الأردنية إلى إندونيسيا يتطلب إعطاء الأولوية لاستكمال متطلبات الاعتماد والتسجيل وبناء شراكات مع مستوردين محليين، واستهداف الفئات التي يمتلك الأردن فيها قاعدة تصديرية وخبرة إنتاجية، وفي مقدمتها التمور والمنتجات الغذائية المتخصصة، مما يساهم في تحويل فرص الطلب إلى عقود تصديرية فعليه.

وشدّدت شركة بيت التصدير، بالشراكة مع وزارة الصناعة والتجارة والتموين، هذا الشهر، نتائج دراسات لدخول ٥ أسواق وأعدّة للتصدير، وهي: إندونيسيا وتزانيا وأوزبكستان وكينيا وماليزيا. وأشارت النتائج إلى أن حجم التناقل القابل للاستيراد في تلك الدول يبلغ نحو ٢,٥ مليار دولار، ما يتيح مجالا لزيادة الصادرات الأردنية والاستفادة من الفرص المتاحة، لا سيما أن المصانع الأردنية تصدر بالفعل منتجاتها إلى أسواق عالمية تتسم بمتطلبات تنافسية مرتفعة.

عمان
أظهرت دراسة متخصصة لدخول السوق الإندونيسية، امتلاك الأردن فرصا لتعزيز صادراته إليها، لا سيما من خلال منتجات التمور والشوكولاتة والبسكويت والطحينة ومستحضرات السمس، في ظل بلوغ واردات السوق الإندونيسية من سبع فئات تصديرية ذات أولوية ٣٥٩,٤ مليون دولار خلال ٢٠٢٤.

وبحسب الدراسة التي أعدتها شركة بيت التصدير بالشراكة مع وزارة الصناعة والتجارة والتموين، يمتلك الأردن قاعدة تصديرية قائمة في عدد من هذه الفئات، إذ بلغت صادراته من التمور إلى الأسواق العالمية ٧١,٩ مليون دولار، ومن الشوكولاتة والبسكويت ٤٨,٢ مليون دولار، ومن الطحينة ومستحضرات السمس ٣٦,١ مليون دولار، فيما بلغت صادراته من الصلصات والتوابل والمحضرات الغذائية نحو ٣ ملايين دولار.

وأشارت الدراسة إلى أن التمور الأردنية، لا سيما تمور المجهول الفاخرة، تمثل إحدى أبرز الفرص لدخول السوق الإندونيسية التي استوردت تمورا بقيمة ٧٩,٧ مليون دولار في عام ٢٠٢٤، في حين لم تتجاوز صادرات المملكة من التمور إلى إندونيسيا ٥٧,٢ ألف دولار، مقارنة مع ٢٠٦,٦ ألف دولار في العام ٢٠٢٣.

وأوصت بالتركيز على تمور المجهول الأردنية، وإبراز بلد المنشأ ودرجات الجودة واستهداف المستوردين المتخصصين، مع استكمال متطلبات الاعتماد والتسجيل قبل الشحن، وتأمين إدراج المنتجات في منافذ البيع قبل موسم شراء رمضان بأربعة إلى خمسة أشهر.

وبلغت صادرات الأردن من الشوكولاتة والبسكويت إلى الأسواق العالمية ٤٨,٢ مليون دولار، مقابل واردات إندونيسية من الفكتين بقيمة ١١٤,٧ مليون دولار في ٢٠٢٤. بنمو نسبته ٨,٩ بالمئة، كما بلغت الصادرات من الطحينة ومستحضرات السمس إلى الأسواق العالمية ٣٦,١ مليون دولار، فيما وصلت واردات إندونيسيا من هذه المنتجات إلى ٢١,٤ مليون دولار في ٢٠٢٤، بنمو نسبته ١٥,٦ بالمئة.

وفي قطاع الصلصات والتوابل والمحضرات الغذائية، بلغت واردات إندونيسيا ١٠,٥ مليون دولار في ٢٠٢٤، بنمو نسبته ١٢,٨ بالمئة، مقابل صادرات أردنية إلى الأسواق العالمية بنحو ٣ ملايين دولار، ما يبرز فجوة بين حجم الطلب في السوق والقدرة التصديرية الأردنية الحالية.

في المقابل، تواجه فرص زيت الزيتون البكر منافسة قوية من إيطاليا وإسبانيا، اللتين تستحوذان مجتمعتين على نحو ٩١ بالمئة من واردات



الأردنية في الأسواق الإقليمية والدولية، مشيرا إلى أن الوصول إلى هذه الأسواق يتطلب استعدادا حقيقيا، يبدأ بفهم متطلباتها، وتطوير المنتجات، وتعزيز القدرات الفنية والتسويقية والإدارية، ووضع خطط تصديرية واضحة تستجيب لاحتياجات الأسواق المستهدفة.وأوضح أن برنامج "من المحلية إلى العالمية" يقدم مسارا عمليا لتأهيل الشركات الصناعية والخدمية الصغيرة والمتوسطة، وتقييم جاهزيتها التصديرية، وتحديد الفجوات التي تواجهها، وصولا إلى إعداد خطط تصدير مخصصة، وبناء قدراتها، ودعم تنفيذ هذه الخطط بما يعزز فرص نجاحها في الأسواق الخارجية.وأشار إلى أن البرنامج يستهدف تأهيل واختيار ١٠٠ شركة أردنية،

مؤشرات الأسهم الأوروبية تغلق على تراجع جماعية

وهبط مؤشر ستوكس ٦٠٠ الأوروبي بنسبة ١,٣٩ بالمئة، ليسجل أكبر خسارة بين المؤشرات الأوروبية الرئيسية.

كما تراجع مؤشر فورتسي ١٠٠ البريطاني بنسبة ٠,٢٦ بالمئة في ختام الجلسة.

وتراجع مؤشر ستوكس ٦٠٠ الأوروبي بنسبة ١,٠١ بالمئة عند الإغلاق، وفقا لشبكة (سي إن بي سي).

وانخفض مؤشر داكس الألماني بنسبة ١,٠٤ بالمئة، متأثرا بموجة البيع التي طالت معظم القطاعات الرئيسية.

عمان
أغلقت المؤشرات الأوروبية على تراجعات جماعية في ختام تعاملات الخميس، متأثرة بارتفاع أسعار النفط واستمرار المستثمرين في تقييم نتائج أعمال الشركات وتأثيرها المحتمل على توقعات الأرباح والنمو خلال الفترة المقبلة.

**مدير عام المؤسسة التعاونية
الأردنية يزور مديرية تعاون عجلون**

عجلون

زار مدير عام المؤسسة التعاونية الأردنية عبدالفتاح الشليبي، الخميس، المبني الجديد لمديرية تعاون عجلون، وتقدّم مرافقه وتجهيزاته واحتياجات المديرية، في إطار متابعة سير العمل والارتقاء بمستوى الخدمات المقدمة للتعاونيات والمراجعين.

وشملت الزيارة، بحسب بيان المؤسسة، عددا من التعاونيات في المحافظة، للتعرف إلى مشاريعها وأنشطتها ودورها في دعم التنمية المحلية، حيث زار تعاونية قرى شمال عجلون، واطلع على مشروع تشجيع الفواكه الهادف إلى المحافظة على جودة المنتجات الزراعية وإطالة مدة صلاحيتها وتعزيز القيمة المضافة للمنتج المحلي.

كما زار جمعية سيدات أم اللولو التعاونية، ووقف على أنشطتها وجهودها في تمكين المرأة وتعزيز مشاركتها في العمل التعاوني والإنتاجي، وزار تعاونية البيبة والسباحة، وتعرف إلى أنشطتها في مجال السياحة البيئية والاستفادة من المقومات الطبيعية والسياحية التي تزخر بها المحافظة.

**جرش: 75 مزارعاً يستفيدون
من مشروعات تبطين قنوات الري**

جرش
أسهمت مشروعات تبطين قنوات الري في منطقة وادي سوف بمحافظة
جرش في تحسين وصول المياه إلى الأراضي الزراعية والحد من الفاقد المائي،
بما يدعم استدامة الإنتاج الزراعي ويساعد المزارعين على مواجهة تحديات
شح المياه.

وقالت مديرة زراعة محافظة جرش الدكتورة علا محاسنة، إن المديرية نفذت بالتعاون مع مجلس المحافظة مشروع تبطين قناة المغاسل بطول كيلومترين، بكلفة بلغت نحو ٦١ ألف دينار، ليستفيد منه نحو ٥٠ مزارعاً فيما استفاد ٢٥ مزارعاً من مشروع تبطين قناة أبو الرمل والشاتوت الشرقي بطول ٢٠٠ متر.

وبين أن هذه المشروعات تسهم بتحسين كفاءة التزويد المائي وتقليل الفاقد، بما يساعد في الحفاظ على الأشجار الممطرة ودعم استمرارية النشاط الزراعي والحد من الخسائر الناتجة عن تأخر وصول مياه الري.

وأكد المزارعان احمد عتوم ومحمد زريقات أن تنفيذ هذه المشروعات أحدث تحسناً ملموساً في واقع الري، إذ أسهم في إصباح المياه إلى أراضيهم وتمكينهم من ري الأنشاج والحاصل الزراعي، الأمر الذي يعكس إيجاباً على نمو الأشجار والانتاج، ويعزز أرباحهم بتحقيق موسم زراعي أفضل رغم استمرار تحديات شح المياه.

وتأتي هذه المشروعات ضمن جهود الوزارة الرامية إلى تعزيز التنمية الزراعية المستدامة، والحد من هدر المياه، وتحسين كفاءة استخدامها، إلى جانب ضمان توزيعها بصورة عادلة وأمنة على الأراضي والحيوانات الزراعية المستفيدة.

**بلدية السلط تبدأ بتنفيذ مشروع
توسعة وتأهيل طريق مقبرة أم خروبة**

السلط

بدأت بلدية السلط الكبرى بتنفيذ مشروع خدمي واستراتيجي لتوسعة وتعبيد وإعادة تأهيل الشارع الحيوي المؤدي إلى مقبرة "أم خروبة" بطول يتجاوز ثلاثة كيلومترات، في خطوة نوعية تهدف إلى إنهاء معاناة المواطنين وتسهيل وصولهم إلى المقبرة بكل يسر وسلاسة وأمان.

ويعد هذا الشارع حيويًا وشهد حركة سير من وإلى منطقة أم خروبة والمقبرة الإسلامية والمناطق المجاورة لها.

وتتضمن الأعمال توسعة الشارع وتحسين جوانبه وفق المخططات والتصاميم المعتمدة وبما يتناسب مع الطبيعة الجغرافية والتضاريس الخاصة بالمنطقة، فيما تشمل الأعمال توسعة وتعبيد الطريق بخلطة أسفلتية إلى جانب تنفيذ أعمال التخطيط والدهان وتوفير عناصر السلامة المرورية اللازمة.

وتكتسب هذه الخطوة أهمية بالغة كونها تأتي استجابة لموسومة لمطالبات أهالي المدينة وتجسيدا لسعي البلدية المستمر لتطوير شبكة الطرق والارتقاء بالخدمات المقدمة للمواطنين.

وأكدت البلدية أن هذا المشروع يأتي ضمن حزمة من المشروعات الشاملة لتطوير البنية التحتية وصيانة الشوارع الرئيسية والفرعية في مختلف مناطق السلط الكبرى وفق خطة أولويات تراعى السلامة العامة وتلبي احتياجات المواطنين.

12 طلب ترشح لانتخابات مجلس إدارة غرفة تجارة إربد

أريد،
بلغ عدد طلبات الترشح لانتخابات مجلس إدارة غرفة تجارة إربد، مع انتهاء فترة الترشح اليوم الخميس، ١٢ مترشحا يتنافسون على مقاعد المجلس البالغة ٩ مقاعد، فيما بلغ عدد طلبات الترشح لتمثيل القطاعات التجارية طلباً واحداً.

وقالت الغرفة في بيان اليوم الخميس، إن فترة استقبال طلبات الترشح استمرت من ٢٠ إلى ٢٢ تشرين الأول الحالي، وفق الجدول الزمني والإجراءات المتعددة من الهيئة المستقلة للانتخاب، وبما يتوافق مع الشروط والمتطلبات المنصوص عليها في التشريعات والتعليمات التنفيذية النازمة للعملية الانتخابية.

وأضافت أن لجنة الإشراف على الانتخابات ستتولى دراسة طلبات الترشح والبت فيها قبولاً أو رفضاً تمهيداً للإعلان عن أسماء المرشحين الذين قُبلت طلباتهم، وإتاحة المجال للاعتراض وفق المدد والإجراءات القانونية المحددة.

وأكدت الغرفة حرصها على مواصلة التعاون والتنسيق مع الهيئة المستقلة للانتخاب ولجنة الإشراف على الانتخابات وتوفير التسهيلات اللازمة لاستكمال المراحل المقبلة من العملية الانتخابية، بما يضمن سيرها وفق الأطر القانونية، ويعزز مبادئ الشفافية وتكافؤ الفرص بين المرشحين.

ودعت أعضاء هيئتها العامة إلى متابعة الإعلانات الرسمية الصادرة عن الهيئة المستقلة للانتخاب، للاطلاع على أسماء المرشحين المقبولة طلباتهم والمواعيد المحددة للاعتراضات والمراحل اللاحقة للعملية الانتخابية.

ومن المقرر إجراء انتخابات مجالس إدارة الغرف التجارية وممثلي القطاعات التجارية لعام ٢٠٢٦ يوم السبت الموافق ٥ كانون الأول المقبل، على أن تؤجل عملية الاقتراع إلى يوم السبت الموافق ١٢ كانون الأول المقبل، في حال عدم اكتمال النصاب القانوني.

الأخيرة

الأمم

جلسة حوارية في العقبة

تبحث ترسيخ الهوية الوطنية الأردنية



التفذية بمباردة الهوية الوطنية الأردنية الأستاذة دينا المجالي، أن المبادر تمل عملنا وطنيا مؤسسا مستداما يهدف إلى ترسيخ الهوية الوطنية الأردنية الواحدة من خلال التثقيف الحرفي، وتحويل الوثائق والأحداث التاريخية إلى برامج إعلامية وتوعوية وتنقيفية تصل إلى المجتمع بلغة واضحة ومعاصرة.

وأكدت أهمية مواكبة التطور التكنولوجي وتوظيف وسائل التواصل الاجتماعي وتقنيات الذكاء الاصطناعي في إنتاج محتوى وطني جذاب وموثوق، يستند إلى المصادر الرسمية، ويساهم في مواجهة المغالطات

خلال التوثيق المعرفي وفتح مساحات للحوار.

من جهة، أكد رئيس ملتقى هوية وطن الغفالي المهندس إبراهيم الشديفات، أهمية الفكر الوطني الأُرْبَنِي الهاشمي في تعزيز لىدو باتراخي الدولة العراقية ومسيرتها في شمسداد لىدو العور المساهمات الثقافية والوطنية في ترسيخ الهوية الوطنية لدى مختلف فئات المجتمع، ولا سيما فئة الشباب. وأشار إلى المئات التاريخية والوطنية لمحافظة البغداد، وما تمثله من إرث حضاري وبحري وبدوي والعقيدة، ودورها في محطات فضولها من تاريخ الأُرْبَنِي أصيل، الفؤرة العربية الكبرى بوصفها، أكدت المديرية

"أوقاف إربد الثانية" تبحث
التعاون مع شبكة مدارس الحسين بن طلال



مجلس التطوير التربوي لشبكة مدارس الحسين بن طلال، أهمية دور أئمة المساجد، بما يحفظون به من تقدير واحترام لدى المجتمع المحلي، في إيصال الرسائل التربوية إلى أولياء أمور الطلبة، وتعزيز التعاون بين الأسرة والمدرسة والمسجد، إلى جانب تنظيم الندوات والمحاضرات التوعوية التي تسهم في معالجة السلوكيات السلبية والارتقاء بالوعي التربوي لدى الطلبة وأسرهـم.

إربد
بحث مدير أوقاف إربد الثانية الشيخ فراس أبو خيط، مع وفد من مجلس التطوير التربوي لشبكة مدارس الحسين بن طلال، تعزيز التعاون و الشراكة والتكامل بين المسجد والمدرسة للمساهمة في بناء الأجيال وترسيخ القيم الإيجابية في المجتمع.

وقال أبو خيط لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، إن اللقاء تناول الدور المحوري الذي يضطلع به أئمة المساجد في دعم الرسالة التربوية، وتعزيز السلوكيات الإيجابية لدى الطلبة، والتوعية بمخاطر الغياب عن المدارس، وترسيخ احترام المعلم وتقدير مكانته بوصفه ركيزة أساسية في بناء الإنسان والوطن. وأكد أهمية استمرار التواصل والتنسيق مع مجلس التطوير التربوي، وتفعيل أوجه التعاون المشترك بما يخدم الطلبة، ويعزز القيم والأخلاق والانضباط المدرسي، ويسهم في إعداد جيل واع يتصل بمسؤولياته تجاه دينه ووطنه. بدوره، أكد وفد

سلطة العقبة توقع 16 اتفاقية شراكة لتعزيز التنمية المجتمعية المستدامة



و عضو لجنة المشروع، الدكتور سراج البواب،
أن تطوير المشروع في مراحل شملت التعريف
بمفهوم القيمة المشتركة المجتمعية والتواصل مع
المستفيدين وبناء مصفوفة للجهات المهمة و محاور
التعاون، وصولاً إلى ١٦ اتفاقية إطارية موحدة و
إعداد دليل استرشادي لإدارة المنظومة.

وبيّن أن النموذج يعتمد على مفهوم أوسع
للمساهمة المجتمعية لا يقتصر على الدعم المالي،
بل يشمل الخبرات الفنية والتكنولوجيا والموارد
البشرية والشبكات المؤسسية للشركات بما
يعزز قدرتها على المساهمة في معالجة احتياجات
الاجتمع المحلي من خلال شركات منمطة.

وشملت الاتفاقيات شركات ومؤسسات تعمل
في قطاعات متنوعة، من بينها التطوير العقاري
والاستثماري، والخدمات اللوجستية والنقل،
والصناعات الغذائية والتحويلية، والمياه،
والسياحة والفنادق، والاتصالات والتكنولوجيا،
والصناعات المعدنية والألبسة، والقطاع الصحي
والقطاع التعليمي.

المجتمع المحلي.

وأضاف أن التنمية الاقتصادية لا تكتمل دون انعكاس نتائجها على حياة المواطنين، مشيراً إلى أهمية توظيف إمكانات الشركات وخبراتها لدعم التعليم والتدريب والتشغيل وريادة الأعمال، وتطوير المرافق والخدمات المجتمعية.

من جهته، قال مفوض شؤون السياحة والشباب في السلطة، ورئيس لجنة المشروع، الدكتور ثابت النابلسي، إن الاتفاقيات المبرمة، تمثل خطوة عملية نحو مواءمة مساهمات القطاع الخاص مع الاحتياجات الفعلية للمجتمع المحلي، من خلال شركات تخدم مجالات العمل والأولويات، وتفتح المجال أمام تنفيذ مشاريع ذات أثر مباشر في القطاعات المستهدفة.

وأضاف أن المشروع يتيح توسيع نطاق مساهمة الشركات في دعم التعليم والتدريب والريادة أمام الشباب، إلى جانب دعم المبادرات الصحية وتطوير البنية التحتية والحدائق.

بدوره أوضح مدير وحدة المتابعة والإنجاز

العقبة
وقَّعت سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، الخميس، ١٦ اتفاقية شراكة مع شركات ومؤسسات من القطاع الخاص، ضمن مشروع "إيجاد القيمة التشاركية المجتمعية" (CSV)، في خطوة تستهدف تحويل المسؤولية المجتمعية إلى مساهمات منفردة إلى مشاريع تنمية منظمة ترتبط باحتياجات المجتمع المحلي، وتحقيق قيمة اقتصادية للشركات وأثراً اجتماعياً مستداماً في العقبة.

وجرى التوقيع بحسب بيان سلطة منطقة العقبة، خلال احتفالية برعاية رئيس مجلس المفوضين شادي المجالي، وبحضور أعضاء المجلس وممثلي المؤسسات والشركات الشريكة.

وأكد المجالي أن المشروع يؤسس لنهج مؤسسي في الشراكة بين القطاعين العام والخاص، ويقوم على انتقال المسؤولية المجتمعية من المساهمات المنفردة إلى الشراكة في تحديد الاحتياجات وصياغة الحلول وتنفيذ المشاريع التي تخدم

العقبة

نظم ملتقى هوية وطن القفاي، الحاضن الثقافي لمبادرة الهوية الوطنية الأردنية، بالتعاون مع سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، جلسة حوارية وثقافية بعنوان "الفكر الوطني الأردني الهاشمي"، وذلك في مقر جمعية الشمال الخيرية بالعقبة، بمشاركة أكاديميين وسياسيين ووجهاء مجتمع محلي ومهتمين بالشأن الوطني.

وأقيمت الجلسة برعاية العين شرحبيل ماضي، وبحضور العين نسيمة الفاخري، والعين السابق خالد العبابو العز، ورئيس جمعية الشمال الخيرية في العقبة الدكتور شاعر النوافلة، إلى جانب عدد من الشخصيات الوطنية والثقافية والأكاديمية.

وأكد العين ماضي، في كلمته أن الفكر الوطني الأردني الهاشمي يجسد عمق العلاقة بين الأرض والعشيرة، ويكسب أصالة الانتماء الوطني والتفاف الأردنيين حول وطنهم وقيادتهم الهاشمية.

وبين أهمية ترسيخ الهوية الوطنية الأردنية بوصفها ركيزة أساسية لتعزيز الانتماء والحملة الوطنية وتماسك الجبهة الداخلية، مشيراً إلى أن مواقف الأردنيين تعبر عن تفهمهم كل جوانب جلالته الملك عبدالله الثاني، وتأييدهم لجهوده في الدفاع عن الأردن ومصالحه الوطنية.

وأوضح أن استعراض مراحل تأسيس الدولة الأردنية الحديثة منذ عام ١٩٢١ يؤكد أن الأردنيين يستندون إلى جذور تاريخية ومسيرة وطنية راسخة، تشكلت عبر التضحيات أبائهم وقائدهم الهاشمية، ممما دور مبادرة الهوية الوطنية الأردنية في تعزيز الوعي الوطني من

انطلاق مهرجان إربد الشعري السادس في المزار الشمالي



إربد
انطلقت الخميس، فعاليات اليوم الثالث من مهرجان إربد الشعري السادس لعام ٢٠٢٦، في مركز شابات المزار الشمالي، بحضور النائب الأول لرئيس مجلس النواب النائب هالة الجراح، وبالتعاون مع اتحاد القيصر للآداب والفنون، وبحضور مدير ثقافة إربد الدكتور سلطان الزغول، وجمع من المهتمين بالشأن الثقافي والأدبي.

وشهدت فعاليات اليوم الثالث إلقاء أصبوحة شعرية شارك فيها عدد من الشعراء، وهم: حسين العمري، وحمودة الجبور، وحسام شديفات، ووردة السعيد، فيما أدار الأصبوحة الأديب رائد العمري، في أجواء احتفت بالكملة العربية، وجمالياتها، وعكست تنوع التجارب الإبداعية في المشهد الثقافي الأردني.

وأشارت الجراح إلى أن الثقافة تشكل ركيزة أساسية في بناء الوعي المجتمعي وتعزيز الهوية الوطنية، مشيرة إلى أهمية دعم الحراك الثقافي والأدبي وتوفير المساحات التي تتيح للمبدعين التعبير عن أفكارهم وتجاربهم، بما يساهم في إثراء المشهد الثقافي الوطني وترسيخ قيم الحوار والانتماء.

وأكدت أهمية افتتاح مديرية ثقافة إربد على مختلف ألوية المحافظة ومناطقها، ولا سيما المناطق البعيدة عن مراكز المدن، مؤكدة أن الثقافة حق للجميع، وأن إحيال الأنشطة والفعاليات الثقافية في المجتمعات المحلية يساهم في تحقيق العدالة الثقافية، واكتشاف المواهب، وتعزيز المشاركة المجتمعية، بحيث لا تبقى الفرض الثقافية محصورة في أماكن محددة.

وبين أن الشباب يمثلون الثروة الحقيقية للوطن وحركه نحو المستقبل، وأن الاستثمار في طاقاتهم الإبداعية والفكرية يشكل استثمارا في بناء الإنسان الأردني القادر على الابتكار والمشاركة الفاعلة في مسيرة التنمية، لافتة إلى أهمية احتضان المبادرات الشبابية، وتشجيع المواهب الأدبية والشعرية، وفتح المجال أمام الجيل الجديد ليكون شريكا في صناعة المشهد الثقافي، لا مجرد متلقٍ لفعالياته.

وأضافت الجراح أن المهرجانات الشعرية والأدبية تمثل منصات مهمة لتعزيز حضور اللغة العربية وصون الموروث الثقافي، ومد جسور التواصل بين الأجيال، مؤكدة أن تكامل الجهود بين المؤسسات الرسمية والجمعيات الثقافية والأدبية من شأنه أن يضيء بؤالغ الواقع الثقافي، ويجعل من الثقافة مساحة آمنة للإبداع والحوار وبناء الوعي الوطني.

من جهة أكد الزغول أن "الشعر ليس مجرد كلمات تلقى، بل ذاكرة وطن تنطق، وهوية تتجدد، وجسر يصل الإنسان بجذوره وقيمته وأحلامه، ومن هنا تأتي أهمية مهرجان إربد الشعري في احتضان الأصوات الإبداعية، وتعزيز حضور الشعر في الحياة العامة، وإتاحة المساحة أمام المبدعين للتعبير عن وجدانهم وطموحاتهم".

وأضاف أن إقامة مثل هذه الفعاليات في مختلف مناطق محافظة إربد تجسد أهمية الوصول بالثقافة إلى المجتمع المحلي، وتوسع قاعدة المشاركة في الأنشطة الأدبية، مشدداً أن الشراكة بين المؤسسات الثقافية والهيئات الأدبية تسهم في إثراء المشهد الثقافي، وتوفير بيئة حاضنة للمواهب والطاقات الإبداعية، بما يعزز مكانة إربد بوصفها حاضرة ثقافية وأدبية.

إغلاق مؤقت لطريق في وادي موسى الأحد لتنفيذ أعمال مشروع تطوير منطقة الدارة

البترا

أعلنت سلطة إقليم البترا التنموي السياحي عن إغلاق مؤقت للطريق المؤدي من كلية السياحة والآثار إلى الشارع السياحي في وادي موسى، يوم الأحد، من الساعة الثامنة صباحاً وحتى السادسة مساءً، لتنفيذ الأعمال الخرسانية اللازمة ضمن مشروع تطوير منطقة الدارة.

ودعت السلطة المواطنين ومستخدمي الطريق إلى الالتزام بالمسار البديل الموضح في المخطط المرفق، والتقيّد بالإشارات والإرشادات المرورية في الموقع، حفاظاً على السلامة العامة وضماناً لسير الأعمال وفق البرنامج المحدد. وأكدت أن الإغلاق سيقتصر على الفترة الزمنية المحددة، داعية المواطنين إلى التعاون والتقيّد بالتعليمات المرورية خلال فترة تنفيذ الأعمال.