

الأمتعة

الجمعة 7 جمادى الآخرة 1447 هـ الموافق 28 تشرين الثاني 2025 م
السنة الحادية عشرة / العدد (3511) / 250 فلسا / www.omamjo.com

الملك يهنئ بعيد استقلال موريتانيا

عمان
بعث جلالة الملك عبدالله الثاني برقية تهنئة إلى رئيس الجمهورية الإسلامية الموريتانية الشقيقة محمد ولد الشيخ الغزواني، بمناسبة عيد استقلال بلاده.
وأعرب جلالاته في البرقية، باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومتها، عن آخر التهاني والمشااعر الأخوية بهذه المناسبة، سائلاً المولى تبارك وتعالى أن يعيدها على الرئيس الغزواني بموقور الصحة، وعلى الشعب الموريتاني الشقيق وقد تحققت تطلعاته بمزيد من التقدم والازدهار.



وزير الداخلية يزور مصابي المdahمة الأمنية في الرمثا



تضحياتهم وتعريض أنفسهم للخطر واعتزاز الأردنيين بهم، ومشيراً إلى اهتمام الحكومة بهم ونقل تحيات رئيس الوزراء إليهم.
وأعرب وزير الداخلية عن تقديره لجهود الأجهزة الأمنية وتضحياتها في سبيل حفظ الأمن والاستقرار، مشيداً ببقاء الفرق المشاركة وحرفيتها العالية في تنفيذ الواجبات الأمنية.

عمان

زار وزير الداخلية مازن الفراية الخميس، مصابي المdahمة الأمنية التي جرت أمس الأول في لواء الرمثا. واطمأن الفراية خلال الزيارة على الحالة الصحية للمصابين وسير علاجهم، متمنياً لهم الشفاء العاجل والعودة لمواقع عملهم بأقرب وقت، ومتنياً على

خطط لإعادة تأهيل البنية التحتية في البلديات لمواجهة التغيير المناخي

عمان
قال مدير مديرية المجالس البلدية في وزارة الإدارة المحلية الدكتور بكر الرحامنة، إن عدداً من محافظات المملكة شهدت خلال حالة عدم الاستقرار الجوي أول أسس، هطولات مطرية ومضية غزيرة خلال فترة زمنية قصيرة، ما تسبب في حدوث مشاكل في عدة مناطق مختلفة من المملكة.
وأضاف، أن البنية التحتية الحالية في بعض البلديات لم تعد قادرة على مواكبة ظروف التغيير المناخي الذي يترافق مع هطولات شديدة ومفاجئة، مشيراً إلى أهمية إجراء دراسات هندسية شاملة لمعالجة البنية التحتية القديمة. وبين أن حالة عدم الاستقرار الجوي خصوصاً في مناطق الأغوار (الشمالية والوسطى والجنوبية)، ووادي شعيب، والهاشمية في الزرقاء، أدت إلى إنجرافات

وزير المياه يطلع على مأخذ مشروع الناقل الوطني الجديد

عمان
أطلع وزير المياه والري، المهندس رائد أبو السعود، الخميس برافقة مدير مشروع الناقل الوطني المهندس صدام خليفات، ومسؤول تمويل مشاريع جاهزية شبكات البنية التحتية إياد القصير خلال جولة ميدانية في محافظة العقبة على مأخذ مشروع الناقل الوطني الجديد الذي يهدف إلى توفير كلفة المشروع ضمن جهود الحكومة لإسراع بتنفيذ أحد أهم المشاريع الاستراتيجية الوطنية الحيوية وتنفيذاً لخطة التحديث الاقتصادي لتوفير وتحلية ٣٠٠ مليون متر مكعب من مياه البحر سنوياً من

331 مدرسة تقدم برامج التعليم المهني والتقني تطرح 12 برنامجا

عمان
أكد أمين عام وزارة التربية والتعليم لشؤون التعليم المهني والتقني الدكتور محمد غيث، أن الوزارة تتبنى سياسة توسع مدرسية في التعليم المهني والتقني انسجاماً مع الرؤية الملكية التي ترجمت من خلال رؤية التحديث الاقتصادي التي أقرتها الحكومة وتستهدف رفع نسبة الالتحاق في المسار المهني والتقني إلى ٥٠ بالمئة بحلول عام ٢٠٣٢. وبحسب بيان الوزارة الخميس، أكد غيث، أن الوزارة قامت بإعادة هيكلة التعليم المهني منذ ٣ سنوات وأنه يوجد حالياً ٣٣١ مدرسة تقدم برامج التعليم المهني والتقني وتضم حوالي ٤٩ ألف طالب وطالبة وتطرح ١٢ برنامجاً مهنياً سيتم رفعها إلى ١٥ برنامجاً العام المقبل، حيث تتقاطع مع الاستراتيجية الوطنية السكان. وأوضح خلال مشاركته اللقاء رفيع المستوى حول الحالة الديموغرافية ومتابعة أداء الاستراتيجية الوطنية

للسكان (٢٠٢١-٢٠٣٠)، الذي عقد، أخيراً، في البحر الميت، بتنظيم من المجلس الأعلى للسكان وبالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة للسكان وبمشاركة الأمراء العامين للوزارات والمدراء العامين للدوائر والمؤسسات والأمناء العامين للمجالس المعنية، أن هذا التوسع يأتي استجابة لتحديات التوظيف وضرورة تعزيز التدريب العملي والشراكة مع القطاع الخاص لضمان مواءمة التعليم مع احتياجات سوق العمل. وأشار إلى أن نظام الـ (BTEC) هو دولي مطبق في أكثر من ٧٠ دولة ويستفيد منه نحو مليون طالب وهو قائم على التعلم بالممارسة والمهام والمشاريع، حيث سيسهم تطبيقه في الأردن في تطوير التعليم المهني من خلال تعزيز الابتكار، ورفع جاهزية الطلبة لسوق العمل، وفتح آفاق تشغيل جديدة، حيث جرى تصميم هذه البرامج المهنية وفق احتياجات سوق العمل الوطنية. تابع ص٢



الخارجية تتابع تفاصيل مقتل مواطنين أردنيين اثنين تم تجنيدهما للقتال مع الجيش الروسي

عمان
تتابع مديرية العمليات والشؤون القنصلية في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين التفاصيل المتعلقة بمقتل مواطنين أردنيين اثنين بعد تجنيدهما للقتال مع الجيش الروسي.
وقال الناطق الرسمي باسم الوزارة فؤاد المجالي، إن الوزارة تتابع عن كثب عمليات

رئيس مجلس الأعيان يحضر جانباً من جلسة للبرلمان الياباني في طوكيو



عمان
حضر رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز والوفد المرافق له، جانباً من جلسة عقدها البرلمان الياباني لمناقشة عدد من القضايا.
جاء ذلك في إطار زيارة إلى اليابان يجريها الفايز بدعوة رسمية من رئيس مجلس المستشارين الياباني ماساكازو سيكيجوتشي إلى اليابان برفقة الأعيان. على العايد وخولة العرومطي و ميشيل نزال و خليل الحاج توفيق.
وبحسب بيان مجلس الأعيان الخميس، حظيت زيارة وفد الأعيان برفقة السفير الأردني في طوكيو ناصر الشريدة إلى اليابان، باستقبال وحفاوة كبيرتين، عبر عنها أعضاء البرلمان الياباني ورئيسة وزراء البلاد ساتاي تاكايتشي، خلال الجلسة التأييدية.
وأجرى الفايز خلال الزيارة مباحثات مع رئيسي مجلسي المستشارين والنواب في اليابان، إضافة إلى عدد من المسؤولين، تناولت سبل تعزيز العلاقات الأردنية اليابانية بمختلف المجالات البرلمانية والسياسية والاقتصادية، إضافة إلى الأوضاع الراهنة في المنطقة والجهود التي يقوم بها جلالة الملك عبدالله الثاني من أجل إحلال السلام والاستقرار في المنطقة. وأشار خلال اللقاءات، إلى الزيارات المتعددة التي قام بها جلالة الملك وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، التي تأتي في إطار الحرص على تعزيز العلاقات الأردنية اليابانية والبناء عليها بمختلف المجالات. تابع ص٢

مستشفى الأمير حمزة يحتفي بفوز إحدى كوادره بجائزة دولية في مجال الأشعة

عمان
أعلنت مستشفى الأمير حمزة عن فوز الموظفة نسرين حنن، الحاصلة على درجة الماجستير في التصوير الطبي (MSc Medical Ultrasound) والعاملة في قسم الأشعة بوظيفة أخصائية تصوير وعائي، ضمن قائمة أفضل ٤٠ شخصية حول العالم لعام ٢٠٢٥، وهي من أبرز الجوائز الدولية التي تمنح للقادة الشباب المتميزين في مجال التصوير الطبي وإدارة خدمات الأشعة.
وقال مدير عام مستشفى الأمير حمزة الدكتور كفاح أبو طربوش لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس، إن الجائزة تمنح من منصة Radiology Business الأميركية، إحدى أهم الجهات الإعلامية المتخصصة في تطوير خدمات الأشعة عالمياً التي تختار سنوياً ٤٠ شخصية تحت سن الأربعين ممن حققوا إسهامات مؤثرة في الارتقاء بالممارسات الإشعاعية وجودة الخدمات الطبية.
وبين أن تكريم نسرين حنن، جاء بسبب ما حققته من إنجازات علمية وعملية، واختتم السفير كلمته بتهنئة الطالبة الفائزة، متمنياً لهم التفويق وللصداقة الأردنية-الصينية المزيد من التطور والازدهار.
من جهته، عبر الطلبة الحاصلون على المنح كلمات عن تقديرهم للصين وحرصهم على أن يكونوا سفراء للبلدين لتعزيز التعاون والعلاقات.

30 طالباً أردنياً يفوزون بمنحة السفير الصيني

عمان
أعلنت السفارة الصينية في عمان، عن فوز ٣٠ طالباً أردنياً بمنحة السفير الصيني لمتابعة دراستهم في الجامعات الأردنية.
وأقامت السفارة ، حفلاً سلم خلاله السفير الصيني في عمان قوه وي، المنح للطلبة الفائزين بحضور أماليهم. وقال السفير الصيني إن توسيع عدد المنح لهذا العام إلى ٣٠ مقعداً يعكس حرص البلدين على دعم مسيرة التعليم ورعاية الشباب، مؤكداً أن برنامج المنحة الذي انطلق قبل ثلاثة أعوام تحول إلى علامة بارزة في التعاون التعليمي بين الصين والأردن.
وأعرب السفير عن تقديره لوزارة التعليم العالي والبحث العلمي ووزارة التربية والتعليم، ومؤسسة ولي العهد، مشيراً إلى أن دعم هذه الجهات أسهم بتعزيز البرنامج وتمكين الطلبة المستفيدين منه.
وأكد أهمية التعليم في نهضة الأمم، موضحاً أن الصين تولي اهتماماً كبيراً لتكامل التعليم مع العلوم والتكنولوجيا وبناء الكفاءات وأنها تعمل على توسيع الشراكات البحثية والتعاون الأكاديمي وبناء منصات دولية في مجالات التعليم الرقمي والمهني. وأشار إلى أن الأردن يواصل بخطى ثابتة تحديث قطاع التعليم وتمكين الشباب، مبيّناً أن تناغم الرؤى بين

البلدين يفتح آفاقاً واسعة للتعاون، لا سيما بعد انعقاد الاجتماع السنوي لتحالف الجامعات الصينية-العربية ومؤتمر "الجامعة والكفاءات الاصطناعية" في عمان هذا العام الذي شكل محطة مهمة لتعميق التعاون الأكاديمي بين الجانبين.
ودعا السفير الطلبة الفائزين بالمنحة إلى المثابرة والاجتهاد والسعي للتميز، مؤكداً أن النجاح يتحقق بالعمل الجاد والإصرار.
كما دعاهم إلى الانفتاح على العالم والحفاظ على روح الفضول وحب التعلم، والتمسك بثقافتهم الأصيلة والانطلاق بثقة نحو المستقبل.
وأكد أن سفارة الصين ستواصل دعم الطلبة الأردنيين وإشراكهم في الأنشطة الثقافية والتعليمية والشبابية، لتكثيهم من التعرف أكثر على الصين وثقافتها وحضارتها، معرباً عن أمله بأن يواصل العديد منهم تعليمهم العالي في الجامعات الصينية.

التربية: 331 مدرسة تقدم برامج التعليم المهني والتقني تطرح 12 برنامجا

عمان أكد أمين عام وزارة التربية والتعليم لشؤون التعليم المهني والتقني الدكتور محمد غيث، أن الوزارة تتبنى سياسة توسع مدروسة في التعليم المهني والتقني انسجاما مع الرؤية الملكية التي ترجمت من خلال رؤية التحديث الاقتصادي التي أقرتها الحكومة وتستهدف رفع نسبة الالتحاق في المسار المهني والتقني إلى ٥٠ بالمئة بحلول عام ٢٠٣٢.

وبحسب بيان الوزارة الخميس، أكد غيث، أن الوزارة قامت بإعادة هيكلة التعليم المهني منذ ٣ سنوات وأنه يوجد حاليا ٣٣١ مدرسة تقدم برامج التعليم المهني والتقني وتضم حوالي ٤٩ ألف طالب وطالبة وتطرح ١٢ برنامجا مهنيا سيتم رفعها إلى ١٥ برنامجا العام المقبل، حيث تتقاطع مع الاستراتيجية الوطنية السكان.

وأوضح خلال مشاركته اللقاء رفيع المستوى حول الحالة الديموغرافية ومتابعة أداء الإستراتيجية الوطنية للسكان (٢٠٢١-٢٠٣٠)، الذي عقد، أخيرا، في البحر الميت، بتنظيم من المجلس الأعلى للسكان وبالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة للسكان وبمشاركة الأمناء العامين للوزارات والمدراء العامين للدوائر والمؤسسات والأمناء العامين للمجالس المعنية، أن هذا التوسع يأتي استجابة لتحديات التوظيف وضرورة تعزيز التدريب العملي والشراكة مع القطاع الخاص لضمان مواءمة التعليم مع احتياجات سوق العمل.

وأشار إلى أن نظام الـ(BTEC) هو دولي مطبق في أكثر من ٧٠ دولة ويستفيد منه نحو مليون طالب وهو قائم على التعلم بالممارسة والمهام والمشاريع، حيث سيسهم تطبيقه في الأردن في تطوير التعليم المهني من خلال تعزيز الابتكار، ورفع جاهزية الطلبة لسوق العمل، وفتح آفاق تشغيل جديدة، حيث جرى تصميم هذه البرامج المهنية وفق احتياجات سوق العمل الوطنية.

وبين أن الوزارة تعمل بالرغم من وجود بعض التحديات الطبيعية في مسار التوسع بالتعليم المهني بشكل جاد وادام ثم على مدى رأى عقبة قد تعترض نجاح هذه السياسة، مشيرا إلى أنها نفذت أعمال صيانة شاملة للمدارس المهنية ووطورت مشاغلها وزودتها بتجهيزات حديثة عالية المستوى تواكب المعايير الدولية واحتياجات سوق العمل كما عملت على توظيف كوادر مؤهلة وذات كفاءة عالية لضمان جودة التدريب والتطبيق العملي.

وأكد أن الوزارة تولي اهتماما كبيرا بالتوعية الوظيفية وتعريف الطلبة وأهاليهم بفرص العمل التي يوفرها التعليم المهني والتقني وتعمل من خلال ملتقيات التوجيه المهني والبرامج التوعوية في المديريات على كسر الصورة النمطية وثقافة العيب المرتبطة بالهن وتعزيز النظرة الإيجابية لهذا المسار الذي يعد مسارا حديثا واعدا وأساسيا في خلق الوظائف وصنع الفرص وتحقيق التنمية الاقتصادية.

وشدد الدكتور غيث على أهمية تكامل جميع الجهود والمبادرات بهدف النهوض بقطاع التعليم والتدريب وتمكين الطلبة والشباب في الأردن ومواكبة التطور المتسارع في مختلف القطاعات وصولا إلى نظام تعليمي مهني قادر على خلق الفرص وتطوير المهارات ودعم الاقتصاد الوطني.

مركز الملك سلمان للإغاثة يستكمل إرسال الشاحنات المحملة بالتمور إلى الأردن

عمان استكمل مركز الملك سلمان للإغاثة، إرسال الشاحنات المحملة بالتمور إلى الأردن، إذبأنا بالبءء الفعلي لتنفيذ مشروع الأمن الغذائي من خلال تقديم التمور لعام ٢٠٢٥.

ويُنذ المشروع وفق بيان الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية، الخميس، بدعم من مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية بالشراكة مع الهيئة وذلك ضمن جهود إنسانية مشتركة بين الملكتين الشقيقتين لتعزيز منظومة الأمن الغذائي ودعم الأسر الأكثر احتياجا في مختلف المحافظات.

ويهدف المشروع إلى المساهمة في تحقيق أهداف التنمية المستدامة عبر مكافحة الفقر والحد من عدم المساواة وتعزيز الصحة الجيدة الرفاهة من خلال توزيع التمور على الأسر الأردنية العفيفة واللاجئين الفلسطينيين في جميع محافظات المملكة.

ويشتمل المشروع على توزيع ٥٠٠ طن من التمور عبر ٢٢ شاحنة ستنتقل إلى محافظات "عمان، الأردن، الحرق، الزرقاء، جرش، الكرك، البلقاء، معان، مادبا، العقبة، الطفيلة وعجلون"، بهدف تحسين مستوى الأمن الغذائي والتخفيف من الأعباء المعيشية على الأسر المستفيدة.

ولضمان وصول المساعدات لمستحقيها بدقة وعدالة، تم التنسيق مع وزارة التنمية الاجتماعية وصندوق المعونة الوطنية لتحديد قوائم الأسر الأردنية العفيفة مع دائرة الشؤون الفلسطينية لتحديد قوائم اللاجئين الفلسطينيين داخل المملكة.

الرحامنة: خطط لإعادة تأهيل البنية التحتية في البلديات لمواجهة التغير المناخي

عمان قال مدير مديرية المجالس البلدية في وزارة الإدارة المحلية الدكتور بكر الرحامنة، إن عدداً من محافظات المملكة شهدت خلال حالة عدم الاستقرار الجوي أول أمس، هطولات مطرية ومضية غزيرة خلال فترة زمنية قصيرة، ما تسبب في حدوث مشاكل في عدة مناطق مختلفة من المملكة.

واضاف، أن البنية التحتية الحالية في بعض البلديات لم تعد قادرة على مواكبة ظروف التغير المناخي الذي يترافق مع هطولات شديدة ومفاجئة، مشيراً إلى أهمية إجراء دراسات هندسية شاملة لمعالجة البنية التحتية القديمة.

وبين أن حالة عدم الاستقرار الجوي خصوصاً في مناطق الأغوار (الشمالية والوسطى والجنوبية)، وادي شعيب، والهاشمية في الزرقاء، أدت إلى إنجرافات في الأتربة والصخور وسببت إعاقة في انسيابية الحركة المرورية في بعض الشوارع الرئيسية مثل شارع وادي شعيب، وطريق البحر الميت العفية، وطريق شفا بدران بيرين الزرقاء، وتم معالجتها في حينه.

وأوضح أن منطقة أبو الزيفان في بلدية الهاشمية شهدت تكراراً لمثل هذه الحالة في عامي ٢٠٢١ و٢٠٢٢، ما يستدعي إعادة النظر في البنية التحتية، مبيناً أن قرب الأبنية من مجاري الأودية ومنح تراخيص بناء دون ترك حرم مناسب، زادا من حجم الأضرار.

واضاف، أنه لضمان حماية المواطنين وممتلكاتهم، والحد من تكرار الفيضانات مستقبلاً، أوعزت الوزارة للبلديات تحديد البؤر الساخنة، وإعادة تصميم البنية التحتية وتأهيلها، لتستوعب حالات عدم الاستقرار الجوي والتغير المناخي في جميع مناطق المملكة.

وأكد أن الوزارة طالبت من البلديات بتخصيص مبالغ مالية لمشاريع البنية التحتية، وأن الوزارة ستقدم دعماً فنياً لمشاريع البلديات المحتاجة، وتساهم في إنجاز الأعمال مالياً.



رئيس مجلس الأعيان يحضر جانباً من جلسة للبرلمان الياباني في طوكيو



وعرض الفايز خلال المباحثات، التحديات الاقتصادية والأمنية التي تواجه الأردن بسبب الصراعات والأزمات السياسية من حوله والأعداد الكبيرة من اللاجئين السوريين واستمرار سياسات الاحتلال الإسرائيلي، ممثلاً ما تقدمه اليابان من مساعدات للأردن من أجل دعم مسيرة التنمية وبرامج الأردن الإصلاحية وجهوده التنموية، ولتمكينه أيضاً من مواجهة تبعات اللجوء السوري في ظل الانخفاض الكبير في حجم المساعدات الدولية.

وعبر عن تقدير الأردن لجهود ومشاريع الوكالة اليابانية للتنمية (جايجا) في الأردن، مؤكداً أنها تعد أنموذجاً للشراكة الناجحة في البرامج التنموية والاقتصادية.

ودعا الفايز الجانب الياباني الى زيادة المساعدات المقدمة للأردن من خلال زيادة التبادل التجاري وإقامة الاستثمارات والمشاريع الاقتصادية المشتركة، خاصة في قطاعات السياحة والنقل والطاقة والمياه وتفعيل الاتفاقيات الثنائية وإزالة كافة العقبات التي تعترضها.

كما دعا المستثمرين ورجال الأعمال في اليابان، إلى الاستفادة من الفرص الاستثمارية المتاحة في الأردن، مؤكداً أن الأردن يتمتع بالأمن والاستقرار والبيئة الاستثمارية المشجعة وذات الجدوى الاقتصادية وتشريعاته القانونية تحمي المستثمرين. ويواصل الفايز خلال زيارته الرسمية لقاء عدد من كبار المسؤولين اليابانيين بهدف تعزيز العلاقات الأردنية اليابانية، خاصة فيما يتعلق بجوانبها البرلمانية والاقتصادية وزيادة حجم الاستثمارات اليابانية في الأردن بمختلف القطاعات.

رئيس النواب يفتتح الملتقى الخامس للطلبة العرب الدارسين في الجامعات الأردنية

مهمة لتلاقي الطلبة العرب والأردن يعد نموذجاً متطوراً

في هذا الإطار.

قال رئيس لجنة التوجيه الوطني والإعلام النيابية ورئيس اللجنة التحضيرية للملتقى الدكتور حسين العموش، إن الأردن ينظر إلى الطلبة العرب الدارسين فيه باعتبارهم امتداداً طبيعياً لروابط تجمعنا عبر التاريخ واللغة والمصير، مؤكداً أن ما يجمع أبناء الأمة أكبر من أي حدود أو مسافات.

وقال العموش إن الملتقى يمثل مساحة حقيقية لترسيخ قيم التواصل بين الشباب العربي، وتعزيز حضور الأردن كبنية تعليمية آمنة تفتتح على الجميع دون تمييز، مشيراً إلى أن الحركة التعليمية في المملكة كانت وما تزال جسراً يربط بين العقول وقرب المسافات بين أبناء الوطن العربي.

وأكد الطالب فؤاد أومري، متحدثاً باسم الطلبة العرب، أن المملكة احتضنت الطلبة بكرم أهلها ودفء شعبيها، وفتحت لهم أبواب العلم والمعرفة في أعرق جامعاتها، موضحاً أن الملتقى يشكل فرصة للطلبة للتعرف على ثقافة وتاريخ الأردن عن قرب، ويدعم بناء مستقبلهم الأكاديمي والمهني، حاملين معهم طموحاً لتطبيق ما تعلموه في مجالات العلم والبحث والابتكار لخدمة أوطانهم ومجتمعاتهم.

وأشار إلى أن الجامعات الأردنية تواصل تطوير برامجها الأكاديمية لتواكب التحولات الرقمية وتدعم البحث العلمي والابتكار، بما يتيح للطلبة التميز والمنافسة على المستوى العالمي.

ويهدف الملتقى إلى تعزيز التفاهة بين الطلبة العرب وحين يجتمعون في الجامعات الأردنية إنما يعيدون صياغة مفهوم الوحدة عبر المعرفة والتلاقي اليومي، مشدداً على أن الأردن يضع إمكاناته التعليمية أمام كل طالب عربي يسعى إلى التميز، إيماناً بدور الشباب في صناعة مستقبل المنطقة، وترسيخ ثقافة تقوم على الحوار والاحترام والتكامل بين أبناء الأمة الواحدة. وبين رئيس جامعة البترا، الدكتور رامي عبد الرحيم، أن ملتقى الطلبة العرب يمثل منصة استراتيجية لتقوية روابط الانتماء بين الطلبة ووطنهم الثاني، المملكة الأردنية الهاشمية، وتعريفهم بثقافتها وتاريخها العريق.

وأكد أن الجامعة تولي اهتماماً بالغاً بدعم الطلبة العرب وتزويدهم بالفرص التعليمية والبحثية، مشيراً إلى أن الأردن يحرص على توفير بيئة داعمة وشاملة لطلبتها وموظفيها، قائلاً: "نحن في جامعة الحسين التقنية نضع صحة أفراد مجتمعنا في مقدمة أولوياتنا، وهذه الشراكة مع مؤسسة الحسين للسرطان تجسد التزامنا بتأمين خدمات رعاية صحية نوعية

تحديات العصر.

وأشار القاضي إلى أن الأردن، إلى جانب دوره المعرفي والثقافي، يحقق توازناً مهماً في حماية أمنه واستقراره، مؤكداً أن العملية الأمنية النوعية التي شهدناها لواء الرمثا مؤخرًا هي دليل على الجاهزية العالية والاحترافية التي تتمتع بها الأجهزة الأمنية، والتي تعمل بلا كلل لصون أمن المملكة وحماية مواطنيها ومن يعيش على أرضها، مضيفاً أن هذا الاستقرار هو ما يجعل الأردن وجهة مفضلة للطلبة العرب، ومقصداً آمناً يسعون فيه للعلم وبناء مستقبلهم.

وقال القاضي إن واجب الأخوة والضمير يتطلب منا رفع صوت الحق ضد الظلم والاحتلال، وعلينا أن نغرس في قلوب أبنائنا قيم التضامن، والحق، والدفاع عن فلسطين، لتبقى القضية حية في وجدان الأمة.

في هذا الإطار، قال رئيس مجلس النواب الأسبق عبد الكريم الدغمي، إن الأردن دوماً كان يعق من مساحات التوافق والتوافق العربي، وبقي مدافعاً عن عدالة القضية الفلسطينية وسيبقى حتى ينال الأشقاء حقوقهم المشروعة.

وأضاف أن استمرار غياب الحل العادل للقضية الفلسطينية، وضياح أحلام الأجيال بالأمن والطمأنينة وتبدد المستقبل أمام تجبر المحتل، يشكل الخطر الحقيقي الذي يهدد المنطقة برمتها.

وتناول الدغمي آليات وأشكال التعاون العربي في ظل ما يهدد المنطقة العربية من أخطار، مؤكداً أن التعليم بوابة

عمان

قال رئيس مجلس النواب، مازن القاضي، إن الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني يمضي على الدوام نحو تعزيز التعاون العربي المشترك، ويميز من رسالة التلاقي العربي التعليمي انطلاقاً من إيمان راسخ بأن المعرفة هي البوابة الأوسع لصناعة التقدم والنهوض بالأمة.

حديث القاضي جاء خلال رعايته افتتاح الملتقى الخامس للطلبة العرب الدارسين في الجامعات الأردنية، الذي نظمته مؤسسة أبصار للدنات والمؤتمرات، بمشاركة واسعة من رؤساء الجامعات الأردنية، وعمداء شؤون الطلبة، وحشد من الطلبة العرب الذين يشكلون رافعة أكاديمية وثقافية داخل المملكة.

وقال القاضي إن الأردن يسعى دوماً لتوفير بيئة تعليمية متقدمة تحقق طموحات وتطلعات الطلبة العرب، مؤكداً أن الجامعات الأردنية أثبتت قدرتها على أن تكون منارات للعلم، ومنارات فكر تنطلق منها الطاقات الشابة نحو مستقبل مشرق.

وأكد القاضي أن الأردن لم يتوقف يوماً عن فتح أبوابه أمام أبناء الأمة العربية، وأن الطلبة العرب كانوا دائماً جزءاً أصيلاً من المشهد التعليمي والثقافي في الجامعات الأردنية، يسهمون في إفراء الحوار وتحقيق التنوع الفكري، مشيراً إلى أن الأردن يواصل عبر مؤسساته التعليمية أداء دور محوري في رفد المنطقة بالكفاءات، وترسيخ قيم الانفتاح والمعرفة والمسؤولية، وفي وقت تتزايد فيه الحاجة إلى تعليم نوعي قادر على مواجهة

مستشفى الأمير حمزة يحتفي بفوز إحدى كوادره بجائزة دولية في مجال الأشعة

عمان أعلنت مستشفى الأمير حمزة عن فوز الموظفة نسرين حنن، الحاصلة على درجة الماجستير في التصوير الطبي (MSc Medical Ultrasound) والعاملة في قسم الأشعة بوظيفة أخصائية تصوير وعائي، ضمن قائمة أفضل ٤٠ شخصية حول العالم لعام ٢٠٢٥، وهي من أبرز الجوائز الدولية التي تمنح للقيادة الشباب المتميزين في مجال التصوير الطبي وإدارة خدمات الأشعة.

وقال مدير عام مستشفى الأمير حمزة الدكتور كفاح أبو طربوش لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس، إن الجائزة تمنح من منصة Radiology Business الأميركية، إحدى أهم الجهات الإعلامية المتخصصة في تطوير خدمات الأشعة عالمياً التي تختار سنوياً ٤٠ شخصية تحت سن الأربعين ممن حققوا إسهامات مؤثرة في الارتقاء بالممارسات الإشعاعية وجودة الخدمات الطبية.

وبين أن تكريم نسرين حنن، جاء بسبب ما حققته من إنجازات علمية وعملية، شملت إدخال تقنيات تصوير حديثة في مستشفى الأمير حمزة مثل تقنية Shear Wave Elastography ودورها في تدريب الكوادر ورفع كفاءتها في مجال التصوير العائلي، إلى جانب مشاركتها في دعم الجراحات العوائية باستخدام أجهزة التصوير الفوري، وإسهامها في أنشطة التوعية المجتمعية المتعلقة بالتشخيص المبكر لأمراض الأوعية.

كما حاز مشروع الماجستير الخاص بها على جائزة مشروع في NHLI National Heart and Lung Institute – Imperial College London، إضافة إلى مشاركات علمية متعددة في مؤتمرات دولية.

وأكد أبو طربوش أن هذا الإنجاز يعكس تميز الكوادر الطبية في المستشفى، ويؤكد دوره كبنية حاضنة للإبداع والريادة، مشيراً إلى أن فوز إحدى الموظفات بجائزة دولية مرموقة يضع الأردن على خريطة التطور العالمي في مجال الأشعة والتصوير الطبي.

وأضاف، إن المستشفى سيواصل البناء على هذه النجاحات لتعزيز برامج التدريب والتطوير المستمر وتحسين مستوى الخدمات المقدمة للمرضى. من جهته، أشار رئيس قسم الأشعة الدكتور أحمد أبو عين بجهود الموظفة نسرين حنن، مؤكداً أن تميزها يعكس روح العمل الجماعي داخل القسم ويشكل حافزاً لبقية الزملاء لمزيد من التطوير والابتكار في الخدمات التشخيصية. ونُفذت إدارة المستشفى أخصائية تصوير وعائي نسرين حنن، مؤكدة دعمها المستمر لجميع الكوادر للمشاركة في البرامج والمسابقات الدولية التي تسهم في الارتقاء بالمعرفة الطبية وجودة الخدمة الصحية المقدمة للمواطنين.

10 أطعمة غنية بـ (بروبيوتيك) أكثر من الزبادي



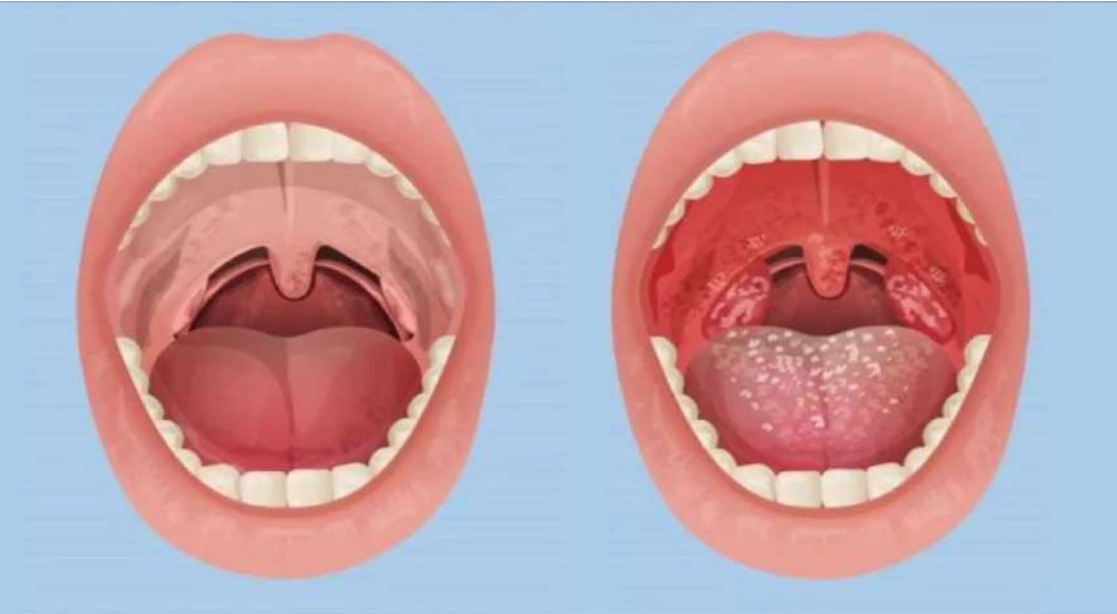
٥. مخلل الملفوف :مخلل الملفوف المخمر غني بالبكتيريا المفيدة التي تدعم جهاز المناعة وتقليل الالتهابات، وقد يكون له تأثيرات مضادة للأكسدة ومضادة للسرطان. ٦. الميسو: المعجون الياباني الصحي الميسو يُحضّر بتخمير الصويا مع الملح، ويستخدم في الحساء والتتبيل. قد يعزز صحة الأمعاء، يخفف الالتهابات، وربما يحسن ضغط الدم والوقاية من بعض الأمراض. ٧. اللاسي: المشروب الهندي التقليدي اللاسي مشروب قائم على الزبادي، أحياناً مع الفواكه أو التوابل، ويحتوي على البكتيريا فقط دون خميرة. يساعد على الهضم، يخفف أعراض القولون العصبي، وقد يحسن صحة القلب وإدارة السكر في الدم. ٨. الكفاس: مشروب خبز الجاودار المخمر الكفاس مشروب مخمر فوار من خبز الجاودار، يحتوي على بكتيريا وخميرة طبيعية. قد يحسن الهضم، يدعم حركة الطعام في الأمعاء، ويعزز الهرمونات المفيدة للهضم. ٩. التيمبه (Tempeh): بروتين نباتي مخمر التيمبه، الطعام الإندونيسي التقليدي، غني بالبروتين النباتي ومضادات الأكسدة. يساعد في تقليل الالتهابات، دعم صحة الأمعاء، وحماية خلايا الجسم من الضرر. ١٠. الناتو (Natto): الفولاد اليابانية اللطيفة والقلب الناتو منتج صويا مخمر معروف بقوامه اللزج، يدعم صحة الأمعاء، القلب، العظام، ويحسن استجابة الجسم للإنسولين.

حمية كيتو قد تكون مفتاحك لخفض أعراض الاكتئاب والقلق

الالتهابية. كيتو والصحة النفسية :وفي هذه الدراسة، أجرى الباحثون مراجعة منهجية لتقييم الارتباطات بين الأنظمة الغذائية الكيتونية ونتائج الصحة النفسية لدى البالغين، مع التركيز على أعراض الاكتئاب والقلق. وفي ٥٠ دراسة من ١٥ دولة، شملت نحو ٤٢ ألف شخص أعمارهم بين ١٨ و ٧٠ عاماً، وفئات سكانية غير مشخصة نفسياً، أفادت النتائج بتأثيرات لحماية كيتو الغذائية على ميكروبيات الأمعاء والشبكة العصبية، إضافة إلى تداخلها مع الديناميكيات الدوائية لمثبتات الحالة المزاجية. أعراض الاكتئاب: وأظهرت الدراسات التي استخدمت مراقبة الكيتونات البيوكيميائية ارتباطاً أكبر بحسن أعراض الاكتئاب. ولم يجد الباحثون تأثيرات ذات دلالة إحصائية من نظام كيتو الغذائي وأعراض القلق، وظلت التأثيرات المحتملة أولية، حيث وُجدت إشارات إلى تحسن متوسط في أعراض القلق بمرور الوقت أثناء التدخلات الكيتونية.

١. الكثير: مشروب الحليب المخمر الأقوى وفقاً لموقع ”very well health“ الكثير هو مشروب حليب مخمر يُحضّر بإضافة حبوب الكفير، ومزيج من البكتيريا والخميرة، إلى الحليب. يحتوي على بروبويوتيك أكثر من الزبادي، وقد يساعد في تقليل الالتهابات، دعم المناعة، وخفض مستويات الكوليسترول. ٢. الكيمتشي: النكهة الكورية التي تحسن الهضم الكيمتشي هو طبق كوري حار وحامض، حيث يتم تخمير الخضروات مثل الملفوف والفجل مع الملح والتوابل. يساعد تناول الكيمتشي بانتظام على دعم الهضم، تعزيز المناعة، وربما تحسين صحة القلب. ٣. الكومبوتشا: الشاي المخمر الفوار الكومبوتشا شاي مخمر فوار يُحضّر بإضافة البكتيريا والخميرة للشاي الأسود أو الأخضر المحلّى. قد يعزز نمو البكتيريا المفيدة في الأمعاء، ويحسن الهضم، ويخفف اضطرابات المعدة، مع تأثيرات محتملة مضادة للأكسدة والالتهابات. ٤. خبز العجين المخمر: صديق للأمعاء يحتفظ العجين المخمر بمركبات مفيدة قد تساعد في تقليل الالتهابات وحماية الخلايا، ودعم صحة الأمعاء.

التهاب البلعوم.. الأسباب والتشخيص والعلاج



عادةً ما يظهر التهاب البلعوم الفيروسي ضمن عدوى الجهاز التنفسي العلوي، ويرتبط بأعراض مثل السعال، وانسداد الأنف، والتهاب اللتحمّة، ووجهة الصوت. أما عدوى فيروس Epstein–Barr virus)ففتترافق غالباً مع التهاب حلق شديد، وتضخم في العقد اللمفية، وتضخم الكبد والطحال. أما الأسباب البكتيرية، فهي أقل شيوعاً ولكنها أكثر أهمية سريرياً. وتُعدّ العقديات المقيّحة من المجموعة أ Streptococcus pyogenes) أهم مسبب بكتيري لالتهاب البلعوم، وتشمل مسببات أخرى أقل شيوعاً: المجموعتان C و G من العقديات، الميكوبلازما الرئوية، الكلاميديا الرئوية، النيسرية البنية، والوتدية الخناقية. ٢. الأسباب غير المعدية تشمل الحالات الناتجة عن: - الحساسية (مثل الغبار أو حبوب اللقاح أو الحيوانات الأليفة). - التدخين أو تلوث الهواء. - الارتجاع المعدي المريئي (GERD). - الإفراط في استخدام الصوت. - الهواء الجاف أو التنفس الفموي. وغالباً ما تكون هذه الحالات مزمنة أو متكررة وليست حادة. ينجم التهاب البلعوم عن تهيج والتهاب الأغشية المخاطية نتيجة العدوى أو المهيجات. في الحالات البكتيرية، تنتج العقديات المقيّحة سموماً وإنزيمات تؤدي إلى تلف الأنسجة الظهارية، مما يسبب التورم والاحمرار وتكوّن الإفرازات. ويساهم رد الفعل المناعي في الألم والالتهاب عبر إطلاق السيتوكينات وتجنيد الكريات البيضاء. ×× الأعراض والعلامات السريرية العرض الأساسي هو ألم الحلق، وغالباً ما يترافق مع صعوبة أو ألم عند البلع. وتشمل الأعراض والعلامات الأخرى: الحمى والتعب العام - احمرار وتورم في الغشاء المخاطي للبلعوم - تضخم اللوزتين أو ظهور إفرازات عليهما - تضخم وآلم في العقد اللمفية الأمامية للرقبة - الصداق وآلام البطن (خاصة عند الأطفال) يُصاحب التهابَ البلعوم الفيروسي عادةً أعراض تنفسية مثل السعال والزكام والتهاب

الملتحمّة، بينما يتميز التهاب البلعوم العقدي (البكتيري) ب: - بداية مفاجئة لألم الحلق. - ارتفاع درجة الحرارة. - غياب السعال. - وجود إفرازات على اللوزتين. - بقع زرقية على سقف الحلق. وإذا لم يُعالج التهاب البلعوم البكتيري، فقد يؤدي إلى مضاعفات مثل خُراج حول اللوزة، أو الحمى الروماتيزمية، أو التهاب كبيبات الكلى. ×× التشخيص يُبنى التشخيص على القصة السريرية والفحص البدني، لكن لأن الأعراض قد تتشابه بين العدوى الفيروسية والبكتيرية، يُنصح بالاختبارات المساندة. معايير سنّور (Centor Criteria) يُستخدم نظام سنّور أو النسخة المعدلة (McIsaac) لتقدير احتمال الإصابة بالعقديات، ويأخذ في الاعتبار: - وجود إفرازات على اللوزتين. - تضخم العقد اللمفية الأمامية المؤلمة. - حرارة > ٣٨ °. - غياب السعال. - عمر المريض. كلما زادت النقاط، زاد احتمال العدوى البكتيرية. اختبار المستضد السريع (RADT) يكشف وجود مستضدات العقديات بسرعة ودقة عالية خلال دقائق. يتميز بحساسية متوسطة ونوعية عالية. وفي حال كانت النتيجة سلبية عند الأطفال مع وجود أعراض، يُوصى بإجراء زراعة للإفرازات في منطقة البلعوم للتأكد. المزرعة البلعومية: تُعدّ المعيار الذهبي للتشخيص، إذ تصل حساسيتها إلى ٩٥٪ ونوعيتها إلى ١٠٠٪، إلا أنها تحتاج من ٢٤ إلى ٤٨ ساعة لإظهار النتائج. اختبارات إضافية في حالات الاشتباه بكثرة الوحيدات العدوائية، يُجرى اختبار الأجسام المضادة المتغايرة أو فحوص EBV ، أما حالات الاشتباه بالنيسرية البنية أو الوتدية الخناقية فتحتاج إلى مزرعة نوعية. ×× العلاج :١. العلاج الداعم

وكالات تتحدث نشرة معهد العناية بصحة الأسرة (من معاهد مؤسسة الملك الحسين)، اليوم الثلاثاء، عن التهاب البلعوم، الذي يُعدّ من الحالات السريية واسعة الانتشار ذات الأثر الكبير على الصحة العامة، ويمثل نسبة كبيرة من التهابات الجهاز التنفسي العلوي التي تُشاهد في العيادات الطبية. وتوضح نشرة المعهد أسباب التهاب البلعوم التي يُصنّف على أساسها إلى معدٍ وغير معدٍ، والأعراض والعلامات السريرية، وإجراءات واختبارات التشخيص، إضافة إلى طرق العلاج، والخطوات الضرورية للوقاية من المرض. يصيب هذا المرض جميع الفئات العمرية، لكنه أكثر شيوعاً بين الأطفال في سن المدرسة والمراهقين. وعلى الرغم من أن معظم الحالات بسيطة وتُشفى تلقائياً، إلا أن احتمالية حدوث مضاعفات بكتيرية، وسوء استخدام المضادات الحيوية، وزيادة التكاليف الصحية، تجعل من التشخيص الدقيق والإدارة السليمة أمراً بالغ الأهمية.

يقع البلعوم بين التجويف الأنفي والمريء، ويلعب دوراً مهماً في التنفس والبلع. ويمكن أن ينجم الالتهاب في هذه المنطقة عن عوامل معدية أو تحسسية أو بيئية أو أمراض جهازية. ويُعدّ التمييز بين الأسباب الفيروسية والبكتيرية أمراً ضرورياً، لأن العلاج بالمضادات الحيوية يفيد فقط في الحالات البكتيرية. يُعدّ التهاب البلعوم، المعروف شائعاً باسم التهاب الحلق، حالة التهابية تصيب الغشاء المخاطي للبلعوم. تؤدي إلى ألم في الحلق وصعوبة في البلع وشعور عام بعدم الارتياح. ويُعدّ من أكثر الأسباب شيوعاً لمرجعة الأطباء ووصف المضادات الحيوية لدى البالغين والأطفال على حدّ سواء. وعلى الرغم من أن العدوى الفيروسية تمثل الغالبية العظمى من الحالات، إلا أن التهاب البلعوم البكتيري - خصوصاً الناجم عن المجموعة أ من العقديات المقيّحة (Group A Streptococcus) - يتطلب تشخيصاً سريعاً وعلاجاً مناسباً لتجنب المضاعفات. تهدف هذه المراجعة إلى تقديم نظرة محدّثة حول التهاب البلعوم، من حيث أسبابه، وأعراضه، وطرق تشخيصه، واستراتيجيات علاجه، مع التركيز على ترشيد استخدام المضادات الحيوية.

×× الأسباب يمكن تصنيف التهاب البلعوم إلى معدٍ وغير معدٍ حسب المسبب. ١ - الأسباب المُعدية تشكل الفيروسات السبب في حوالي ٧٠-٩٠٪ من حالات التهاب البلعوم. ومن الفيروسات الشائعة: - الفيروس الأنفي (Rhinovirus). - الفيروس التاجي (Coronavirus). - الفيروس الغدي (Adenovirus). - فيروس نظير الإنفلونزا (Parainfluenza). - فيروس الإنفلونزا (Influenza) فيروس إشتاين-بار (Epstein-Barr Virus (-EBV - فيروس كوكساكي (Coxsackie Virus).

لطفاً لا تصبغى شعرك قبل قراءة هذا الخبر

3-Layer Method التي تعمل على إعادة بناء خلاصات الشعر بشكل عميق؛ حيث تبدأ العملية بوضع طبقة من الزيت الخفيف لتغذية الألياف، يليها ماسك ترطيب مركز يغمر الشعر بالنعومة، ثم تُتمّت العملية بطبقة من سيروم السيليكون الذي يحبس الترطيب داخل الشعرة ويحميها من التكسر. وبعد لف الشعر بمنشفة دافئة، تتفاعل هذه الطبقات معاً لتمنحك ترميماً قوياً ولملمساً حريزياً يعكس رفاةية العناية. جلسة Gloss أو Glaze كل ٦-٣ أسابيع لتعزيز الإطلالة النجمية أكثر، ينصح الخبراء بجلسة Gloss أو Glaze كل ٣ إلى ٦ أسابيع، وهي خطوة احتراافية تضفي انعكاساً لونياً براقاً، وتخفي المسامية، وتُجَدّد لون الشعر من دون الحاجة إلى إعادة الصبغة، لتظهر الخصلات بطابع لامع وحويوي بدوم طويلاً. قص الأطراف بانتظام تقص الأطراف كل ٦ أسابيع للتخلص من التلف وإبقاء الشعر صحياً ولامِعاً. لمسات ختامية تمنحك إطلالة السجادة الحمراء (Shine Mist) بخاخ الشعر يزيد لمعان الفوري ويُبرز تدرجات اللون الاستشوار بفرشاة خزفية الفرشاة الخزفية تُوزَع الحرارة بالتساوي وتمنح الشعر نعومة بدون سحب اللون. استخدام أمبولات السيروم قبل المناسبات وقبل أي مناسبة مهمة، تلجأ النجمات إلى أمبولات السيروم الفورية التي تمنح الشعر دفعة جمالية لافتة خلال دقائق؛ فهذه الأمبولات تضفي لمعاناً قوياً يعكس الضوء بشكل جذاب، وتمنح الخصلات اعتدلاً وثقافة واضحة تجعل التسريحة أكثر فخامة، كما تعمل على إخفاء المظهر الباهت الذي قد يسببه الإجهاد أو التصفيف المتكرر. إنها الللمسة السحرية التي تضمن إطلالة مثالية تحت الأضواء وفي الصور.

خال من السلفات والبارابين هذه التركيبة تمنع سحب اللون من الطبقة الخارجية للشعرة. استخدام الشامبو اليفسجي أو الأزرق لتعديل الدرجات اليفسجي للأشقر لمنع الاصفرار. الأزرق للبنّي الغامق لمنع النحاسية. الأحمر للشعر الأحمر للحفاظ على حيوية اللون. وتجسب”مديكال إكسبريس“، دخلت الحميات الكيتونية، الغنيّة بالدهون، والمعتدلة في البروتينات، والمنخفضة جداً في الكربوهيدرات، مجال الطب السريري منذ قرن مضى كخيار غير دوائي لعلاج الصرع المقاوم، واكتشف أن تقييد الكربوهيدرات، الذي يميز حمية كيتو، بشكل مستمر يحول مصدر الطاقة الرئيسي للدماغ من الغلوكوز إلى أجسام الكيتون، وهذا التحول يؤثر على وظيفة الميتوكوندريا، والإجهاد الأكسدي، والإشارات

الروابط الداخلية للشعر. والنتيجة: شعر أقوى بنسبة كبيرة عدم تكسير الأطراف قدرة أعلى على تثبيت اللون تلوين تدريجي (Gradient Coloring) بدل التلوين الكامل هذه التقنية تمنع إجهاد الجذور وتمنحك لوناً طبيعياً يشبه شعر النجمات في الإعلانات، نقطة مهمة لإطلالة مترفة من دون مبالغة. استخدام الحرارة الخفيفة للتحفيز توضع حرارة معتدلة لفتح المسام دون الإضرار بالشعرة، ما يساعد على دخول الصبغة وتوزعها بشكل مثالي.



اختيار صبغات قليلة الأمونيا أو خالية منها حسب الحاجة وهذا التحليل يمنع تكسير الشعر ويضمن لونا فائق للمعان. اختيار خصلة قبل الصبغ يساعد في: معرفة النتيجة الفعلية اختيار قوة الأكسجين المناسبة التأكد من عدم وجود تحسس هذه خطوة أساسية في كل صالونات النجوم. التقنيات الحديثة أثناء عملية الصبغ لتحصلين على لون جمائى تقنية Oplex أو Bond Builders وهي منتجات تضاف لمزيج الصبغة لحماية

وكالات لم يعد الحفاظ على الشعر المصبوغ مجرد خطوة تجميلية بسيطة، بل أصبح فناً متكاملًا يجمع بين العلم والاهتمام الدقيق بالتفاصيل، تمامًا كما تفعل النجمات اللواتي يحفظن الأنظار بألوان شعرهن اللامعة والمتجددة باستمرار. فالشعر المصبوغ، مهما كانت رचितه أو جراته، يحتاج إلى روتين خاص وتقنيات مبتكرة تمنحه نباتاً أطول ولمعاناً يفوق التوقعات. وبينما تظن الكثيرات أن سرّ الإطلالة النجمية يكمن في الصبغة نفسها، إلا أن الحقيقة تكمن في الخطوات الذكية التي تتبّع قبل الصبغة وبعدها، وفي العناية اليومية التي تحافظ على اللون وكأنه طُبق للتو في صالون فاخر.

لذلك، إليك مجموعة من أحدث الطرق وأساليب العناية المبتكرة التي تمنحك شعراً مصبوغاً بإطلالة مترفة، نابضاً بالحيوية، ولامعاً من أول خصلة وحتى الأطراف، لتتألقي بلوناً ثابت يعكس جمالك بجرأة وأناقة تشبه إطلالات النجمات. العناية ما قبل الصبغة جلسات ترطيب عميق قبل الصبغة Pre-Color Hydration Ritual الشعر حين يكون جافاً يمتص الصبغة بشكل غير متساو، ما يؤدي إلى لون باهت أو مبقّع. لذلك ينصح خبراء الشعر بإجراء: حمامات زيت دافئة بزيت الأرجان أو المارولا. ماسك بروتين خفيف قبل الصبغة بأيام لتقوية الروابط. جلسة فيلر للشعر (Hair Filler) لمنح الشعر قدرة على حفظ اللون لاحقاً. تحليل بنية الشعر واختيار نوع الصبغة المناسب النجمات لا يخترن لوناً بطريقة عشوائية. يقوم الخبراء بـ: تحليل مسامية الشعر (Porosity) تحديد مدى جفاف الأطراف

طائرة سي 919 ..

منافس صيني جديد في عالم الطيران



وكالات

في عرض جوي لافت، ظهرت طائرة "سي ٩١٩" التابعة لشركة الطائرات التجارية الصينية "كوماك" في معرض دبي للطيران، في خطوة تستهدف تعزيز حضور الصين داخل سوق الطيران العالمي الذي يعاني من تأخر تسليمات الشركات الغربية.

العرض، وفق ما نقلته وكالة "رويترز"، كان رمزيا لكنه محمل بدلالة إستراتيجية، إذ سعت بكين من خلاله إلى إبراز أول طائرة ثقالة محلية متكاملة التطوير بعد ١٧ عاما من الإعلان عن المشروع، في وقت تسعى فيه "كوماك" لمنافسة الشركات العملاقة مثل "إيرباص" و "بوينغ".

عرض جوي ورسائل دعائية مباشرة وجاءت الطائرة بطلاء أبيض مع خطوط زرقاء وخضراء، وظهرت عبارة "حين يلتقي إعجاز بأخر" على اللوحات الدعائية المرافقة لها.

وقد امتنعت الوفود الصينية عن الإجابة عن أسئلة تتعلق بإيجاد أول مشترٍ للطائرة خارج شرق آسيا، إلا أن الإقبال الجماهيري كان واضحا، حيث اصطف عشرات الزوار لمشاهدة الطائرة والاستماع إلى الطيار وهو يتحدث عن تجربته في قيادتها.

وأصبحت بروناي الشهر الماضي أحدث دولة تسمح لشركات الطيران التابعة لها بتشغيل طائرات صينية الصنع.

وطلبت شركة "غالوب إير" الناشئة في بروناي ١٥ طائرة من طراز "سي ٩٠٩"، و١٥ طائرة من طراز "سي ٩١٩" في عام ٢٠٢٣. ورغم ذلك، لم يفز أي من الطرازين بعمل عالمي رئيسي.

طرازات صينية جديدة وسلطت "كوماك" الضوء في دبي على خط تصنيع جديد يشمل نسخة مطولة من "سي ٩١٩"، والمخطط لها أن تتسع لنحو ٢١٠ ركاب.ووفق تقرير رويترز، فإن هذه النسخة تستهدف مباشرة طرازات "إيرباص" (إيه ٣٢١ نيو) و"بوينغ" (٧٣٧ ماكس ١٠)، وهي الفئة الأكثر تنافسية في سوق الطائرات ذات الممر الواحد.

كيفية استخدام وضع الاستعادة في أندرويد لإصلاح هاتفك أو جهازك اللوحي



وكالات

عندما يواجه هاتفك أو جهازك اللوحي بنظام أندرويد مشكلة كبيرة لا تحل عبر إعادة التشغيل المعتادة، قد يكون وضع الاستعادة (Recovery Mode) هو طوق النجاة لإصلاح الخلل وإعادة الجهاز للعمل بشكل طبيعي.

هذا الوضع يتيح تنفيذ مهام صيانة مهمة مثل تثبيت التحديثات أو إجراء إعادة ضبط المصنع، لكن طريقة الدخول إليه تختلف بين الشركات، ما يجعل الأمر محيراً للبعض.

فيما يلي دليلك العملي للدخول إلى وضع الاستعادة على أشهر أجهزة أندرويد، مع شرح أهم الخيارات المتاحة بداخله، بحسب تقرير نشره موقع "digitaltrends".

كيف تدخل إلى وضع الاستعادة؟

أجهزة بيكسل:

أطفي الجهاز من خلال الضغط المطول على زر التشغيل. اضغط مطولاً على زر التشغيل وزر خفض الصوت إذا كان جهازك بيكسل ٦ أو أحدث، أو زر رفع الصوت إن كان بيكسل ٥ أو أقدم.

استخدم أزرار الصوت للتنقل حتى تظهر كلمة Recovery Mode. ثم اخترها بزر التشغيل. عند ظهور شاشة "No command"، اضغط مطولاً على زر التشغيل ثم اضغط زر رفع الصوت مرة واحدة. ستظهر قائمة خيارات الاستعادة.

أجهزة غالاكسي:

أطفي الجهاز بالطريقة التقليدية أو بالضغط المطول على زر التشغيل إذا كان عالقاً.

في سلسلة S٢٠ / Note ٢٠ وما بعدها: اضغط مطولاً

بطارية آيفون القابل للطي.. هل ستكون أكبر من 7 Z Fold و 8 Fold؟

وكالات

كشفت تسريبات جديدة معلومات حول سعة بطارية هاتف آيفون القابل للطي، الذي تعمل شركة آبل على تطويره حالياً، والذي يُقال إنه ينافس طراز غالاكسي زد فولد من شركة سامسونغ الكورية.

وتشير التسريبات الكورية إلى أن "آبل" تختبر بطارية تتراوح سعتها بين ٥,٤٠٠ و٥,٨٠٠ مللي أمبير في الساعة في هاتف آيفون فولد القابل للطي.

وتزعم التسريبات أن "آبل" قد تكتفي بالسعة الأكبر على حساب تصميم أكثر سمكا ونقلا، بحسب تقرير لموقع "Android Authority" المتخصص في أخبار التكنولوجيا.

وحتى لو استقرت "آبل" على بطارية بسعة ٥,٤٠٠ مللي أمبير في الساعة، فستكون هذه أكبر بكثير من بطارية غالاكسي زد فولد ٧ التي تبلغ سعتها ٤,٤٠٠ مللي أمبير في الساعة.

ولم تقدم "سامسونغ" أي ترقية لسعة البطارية منذ إطلاق غالاكسي فولد الأصلي عام ٢٠١٩. لذا، يُشير هذا إلى أن آيفون فولد سيتمتع بعمر بطارية أطول بكثير من طراز غالاكسي فولد.

وكانت تقارير كورية أشارت مؤخراً أن "غالاكسي زد فولد ٨" قد يأتي ببطارية تتجاوز ٥,٠٠٠ مللي أمبير في الساعة، لكن لم يتم الإعلان عن السعة الدقيقة. وبمعنى آخر، من الممكن أن يحتوي آيفون فولد القابل للطي أيضا على بطارية أكبر من غالاكسي زد فولد ٨.

تأتي هذه التسريبات وسط شائعات كثيرة حول آيفون القابل للطي المقبل، إذ يُقال إنه سيأتي بتصميم نحيف يشبه هاتفي "OPPO Find N" و "Pixel Fold" القابلين للطي.

مطبخ آلي بالذكاء:الاصطناعي يطهوويقدم 120 وجبة في الساعة دون تدخل بشري

وكالات

شهد متجر REWE في دوسلدورف، ألمانيا، تجربة مستقبلية مذهلة في مجال تجارة التجزئة الغذائية، حيث أصبح العملاء قادرين على طلب وجبات طازجة تحضّر بالكامل بواسطة مطبخ روبيوتي ذاتي التشغيل دون الحاجة لأي طبّاح بشري.

وأطلقت شركة الروبوتات Circus SE، ومقرها ميونيخ، نظام CA-١ Series ٤ ضمن مفهوم "Fresh & Smart" Region West، وهو أدمج عالمي لروبوتات الطهي المدعومة بالذكاء الاصطناعي مباشرة داخل سوبر ماركت، وفقا لتقرير "إنتريستنج إنجينييرنج".

ويقوم المطبخ الروبوتي الصغير، الحاط بالزجاج، بإتمام جميع مراحل تحضير الوجبات بشكل مستقل، بدءاً من جمع المكونات، والطهي، وحتى التقديم والتنظيف. ويُمكن للنظام تحضير ما يصل إلى ١٢٠ وجبة في الساعة، بسرعة يبدأ من ٦ يورو للوجبة، مع الحفاظ على جودة ثابتة دون توقف أو أخطاء بشرية.

وأوضح لارس كالاين، رئيس مجلس إدارة REWE Region West: "تجمع بين الكفاءة والمتعة، لنحول تجربة التسوق إلى تجربة مستقبلية". ويُعد CA-١ Series ٤ نسخة أخف وزناً وأسرع من النماذج السابقة، مع حساسات ذكية تراقب المكونات وتنكيف مع نوع الوجبة في الوقت الفعلي، إضافة إلى قدرة النظام على تنظيف نفسه وتعقيم المعدات تلقائياً. كل ذلك يتم خلف لوحة شفافة، مما يسمح للعملاء بمشاهدة زراعي الروبوت التوام وهما يتحركان بدقة متزامنة أثناء تحضير الطعام.

ويضع هذا التعاون شركة REWE، إحدى أكبر سلاسل البيع بالتجزئة في أوروبا، في طليعة محلات السوبر ماركت الذكية، حيث توفر Circus التشغيل الكامل للروبوتات، فيما تتيج REWE البنية التحتية ومساحات التجزئة. ويُعتبر نظام CA-١ مثلاً عملياً على كيفية استخدام الذكاء الاصطناعي لتلبية الطلب الفوري، مع تقليل هدر الطعام، عبر خوارزميات تنبؤية تحضر فقط ما يلزم. ويتفاعل العملاء مع النظام عبر شاشات لمس أو واجهة صوتية، بينما يتولى الذكاء الاصطناعي بقية عملية التحضير.

ويُعد موقع دوسلدورف الأول من بين ثلاثة مواقع تجريبية، فيما يتم التحضير لإطلاق الموقع الثاني، مع استكشاف تطبيقات مستقبلية في بيانات كثيفة مثل المستشفيات والجامعات والمصانع، بما في ذلك إعداد وجبات للجنود في الميدان ضمن شراكة مع برنامج BRAVE١ الأوكراني لتكنولوجيا الدفاع.

ويتيح النظام للعملاء الاستمتاع بوجبات معدة بدقة ميكانيكية من قبل "طاه روبيوتي" لا يتعب ولا يمرض، مع رفع مستوى الأتمتة في تجارة التجزئة الغذائية ومواكبة التحولات المستقبلية في قطاع الطعام.

ما عواقب ترك الشاحن موصولا بالكهرباء؟

وكالات

يشير ديميتري دوكوكين مدير قسم المحققات في شركة MTS إلى أن ترك الشاحن في المقبس بشكل دائم يسبب ذوبان المقبس، وانفجار الصمامات، وحتى حريقا في المسكن.

ووفقا له، ينطبق هذا بصورة خاصة على الشواحن الرخيصة التي لا تحمل معلومات عن العلامة التجارية أو الشركة المصنعة. ويقول: "يتلف أي جهاز امداد الطاقة بمرور الوقت خاصة إذا كان مربوطا بالشبكة الكهربائية باستمرار. لأن التيار الكهربائي المستمر يسرع تلف مكوناته، وفي لحظة ما، قد يسخن الجهاز جدا و يطلق شرارة، أو حتى يسبب ماسا كهربائيا. وقد يؤدي في أسوأ الأحوال، إلى ذوبان المقبس، وانفجار الصمامات، وحتى نشوب حريق. هذه الحوادث نادرة في الحياة اليومية، ولكنها تحدث مع الأجهزة رديئة الجودة".

ووفقا له، غالبا ما يلاحظ في المحولات الرخيصة التقليل من أهمية العزل والحماية من الحرارة الزائدة، ولهذا السبب قد "تحترق" من الداخل إذا تم توصيلها لفترات طويلة. وأن خطر الحريق يزداد بشكل كبير إذا كانت الأسلاك الكهربائية في المسكن قديمة أو أحدها غير محكم التوصيل.

ويشير الخبر إلى أن المحولات الكهربائية عالية الجودة من علامات تجارية مرموقة تختبر وفقا لمعايير السلامة الإلكترونية، ومع توصيلاتها السليكية السليمة، لذلك لا تشكل أي خطر بشكل عام.

ولكن وفقا له، حتى في هذه الحالة، يفضل عدم تركها موصولة بالكهرباء لفترات طويلة، خاصة بالقرب من المواد القابلة للاشتعال أو دون مراقبة.

ويؤكد دوكوكين ، أن فصل المحول من المقبس بعد الشحن سيطيل عمر الجهاز ويقلل من خطر حدوث مفاجآت غير سارة.

ويقول: "إذا بدأ الشاحن يسخن، أو يصدر صوت طقطقة، أو تنبعث منه رائحة كريهة، أو تأكل السلك، فمن الأفضل التخلص منه فورا. لأن تكلفة شراء محول جديد أقل من العواقب المحتملة".



ماذا يحدث عند ترك اللابتوب في السيارة؟



وكالات

حذر مختصون في التقنية وسلامة الأجهزة الإلكترونية من ترك الحواسيب المحمولة "اللابتوب" داخل السيارات، سواء في الأجواء الحارة أو الباردة، مؤكدين أن ذلك قد يعرض الأجهزة لأضرار قد تكون غير قابلة للإصلاح.

وتأتي هذه التحذيرات بعد سلسلة دراسات أظهرت أن درجات الحرارة داخل المركبات يمكن أن ترتفع أو تنخفض إلى مستويات خطيرة في وقت قصير جدا، وبحسب خبراء التقنية، فإن ترك الحاسوب المحمول داخل السيارة، حتى وإن كان الجو معتدلا في الخارج، قد يؤدي إلى تلف مباشر في المكونات الداخلية، وعلى رأسها بطارية الليثيوم-أيون.

وتشير التقديرات إلى أن السيارات المتوقفة تحت أشعة الشمس يمكن أن ترتفع حرارتها الداخلية بمعدل ٢٠ درجة فهرنهايت خلال أول ١٠ دقائق فقط، وهي زيادة كافية للدخول في نطاق الخطر بالنسبة لمعظم الأجهزة الإلكترونية، وفقا لslashgear.

وتنص إرشادات شركات التقنية الكبرى، ومنها "آبل"، على ضرورة عدم تخزين الحواسيب في أماكن تتجاوز حرارتها ١١٣ درجة فهرنهايت، مع تحذير واضح من ترك الأجهزة داخل سيارات متوقفة.

ويؤكد مهندسو الإلكترونيات أن بلوغ هذه الحرارة قد يؤدي إلى تلف مبرّد للبطارية، ما يقلل من عمرها بشكل لا يمكن عكسه.

وفي حال وصول الحرارة إلى ١٤٠ درجة فهرنهايت أي ما يعادل ٦٠ درجة مئوية، يمكن أن تبدأ شاشات الحاسوب في إظهار فقاعات أو تقشر نتيجة ضعف المواد اللاصقة، إضافة إلى احتمالية تعرّض وحدة التخزين من نوع SSD

لتلف دائم.

ولا تقتصر المخاطر على الأجواء الحارة فقط؛ فدرجات الحرارة المنخفضة تشكّل تهديداً ماثلاً، فبطاريات الليثيوم لا تعمل بكفاءة في البرد الشديد، كما أن تشغيل الجهاز بعد خروجه من أجواء متجمدة قد يتسبب بتكوّن تكاثف مائي داخل المكونات الإلكترونية، وهو ما قد يؤدي إلى تلف اللوحة الأم أو الدوائر الدقيقة.

وتؤكد دراسات صحية وتقنية أن فتح نافذة السيارة قليلاً لا يقلّل من الحرارة داخل المركبة بصورة ملموسة، كما أن الجو الخارجي المعتدل لا يمنع السيارة من الوصول إلى درجات حرارة داخلية تتجاوز ١١٠ درجات فهرنهايت خلال فترة وجيزة.

وبالرغم من كل هذه التحذيرات، قد يضطر بعض المستخدمين لترك أجهزتهم داخل المركبات، وفي هذه الحالات، ينصح الخبراء باتخاذ عدة إجراءات وقائية، أهمها إطفاء الجهاز بالكامل وليس إدخاله في وضع السكون، ووضعه في حقيبة عازلة، وتجنّب تركه على المقاعد أو الأماكن المعرضة للشمس، كما يُفضّل وضعه في أرضية المركبة أو أسفل المقاعد، حيث تكون الحرارة أقل نسبيًا.

وفي حال استعادة الجهاز بعد تركه في ظروف حرارية قاسية، يُنصح بتركه لبعض الوقت دون تشغيل، كي يتأقلم تدريجيا مع درجة الحرارة الطبيعية، تجنّبا لأي ضرر ناتج عن تغيرات مفاجئة.

ويؤكد الخبراء أن الالتزام بهذه الإرشادات يمكن أن يقلل بشكل كبير من احتمال تعرّض الحواسيب المحمولة لأضرار دائمة قد تؤدي إلى فقدان البيانات أو تلف الجهاز بالكامل.

خطوات استعادة حسابك المخترق على إنستجرام



٣. طلب رابط تسجيل الدخول

أدخل اسم المستخدم أو البريد الإلكتروني المسجل أو رقم الهاتف، ثم اضغط على "إرسال رابط تسجيل الدخول". سيرسل إنستجرام رابطاً إلى بريدك الإلكتروني أو هاتفك. يجب إكمال اختبار (CAPTCHA) للتحقق من الطوب، ثم استخدام الرابط واتباع التعليمات لتسجيل الدخول.

ملاحظة: إذا لم تتمكن من الوصول إلى بيانات الاتصال المسجلة، يمكنك متابعة خطوات الاسترداد البديلة عبر صفحة دعم إنستجرام.

٤. طلب رمز أمان

في حال عدم وصول رابط تسجيل الدخول أو عدم عمله، يمكنك طلب رمز أمان من إنستجرام. أدخل بريدك إلكترونياً نشطاً، وسيرسل لك التطبيق الخطوات اللازمة لاستكمال عملية الاسترداد.

٥. الحسابات التي لا تحتوي على صور شخصية

لحسابات إنستجرام التي لا تحتوي على صور شخصية، قد يُطلب منك تقديم معلومات إضافية مثل: البريد الإلكتروني أو رقم الهاتف الأصلي.

نوع الجهاز الذي استخدمته عند التسجيل.

مشاركة المعلومات الدقيقة تسهّل عملية التحقق واستعادة الحساب بسرعة.



الدوار عند النهوض فجأة..

الأسباب ونصائح لتجنب المخاطر



لا يرتبط هذا النوع من الدوار بمشكلات في الأذن الداخلية أو التنسيق الحركي، بل يحدث بسبب نقص مؤقت في تدفق الدم إلى الدماغ. كما يختلف الشعور بالدوار من شخص لآخر حسب سرعة استجابة منظومة ضغط الدم. في بعض الحالات، يرتبط الدوار باضطراب في التنظيم اللارادي أو انخفاض مستوى الهيموغلوبين، ما يمنع الدماغ من تلقي الأكسجين الكافي حتى مع ضغط دم طبيعي.

متى يكون الدوار خطيراً؟

يعد الدوار الخفيف عند الوقوف المفاجئ طبيعياً، لكن يجب استشارة الطبيب إذا:

- كان الدوار متكرراً.
- مصحوباً بإغماء أو سقوط.
- تزامن مع طنين في الأذن، غثيان، أو شعور قوي بالدوار.
- حدث تسارع أو انخفاض حاد في النبض.
- قد تشير هذه الأعراض إلى فقر الدم، عدم انتظام ضربات القلب، أمراض الغدة الكظرية، أو مشكلات عصبية.

طرق بسيطة لتقليل خطر الدوخة

- النهوض تدريجياً: الجلوس على السرير والتنفس بعمق قبل الوقوف.
- الإكثار من شرب الماء: الجفاف يقلل من حجم الدم المتداول.
- عدم تقوية وجبات الطعام: انخفاض السكر يزيد من الضغط.
- مراقبة ضغط الدم: إذا كان أقل من ٦٠/١٠٠ مم زئبق، يجب استشارة الطبيب.
- تقوية الأوعية الدموية: بالمشي، النشاط البدني المعتدل، والاستحمام المتناهي.

وكالات

يشعر كثيرون بالدوار عند النهوض المفاجئ من السرير أو الكرسي، وكأن الأرض تنهار من تحت أقدامهم وتصبح الرؤية ضبابية.

وقد يصاحب هذا أحياناً طنين في الأذنين أو ضعف عام. غالباً ما يزول هذا الشعور خلال ثوان معدودة، لكن تكراره قد يشير إلى مشكلات في ضغط الدم أو الأوعية الدموية.

لماذا يحدث الدوار عند النهوض المفاجئ؟

عند النهوض من الاستلقاء أو الجلوس، تسحب الجاذبية الدم مؤقتاً إلى الجزء السفلي من الجسم. في أوردة الساقين والبطن. ولتجنب نقص الأكسجين في الدماغ، يجب أن تستجيب الأوعية الدموية والقلب على الفور: تنقبض الأوعية، ويتسارع النبض ليدفع الدم إلى الأعلى.

يتحكم في هذه العملية الجهاز العصبي اللارادي، وهو جزء من الشبكة العصبية يعمل تلقائياً دون تدخل واع. وعند تباطؤ رد فعله، يتلقى الدماغ كمية أقل من الأكسجين لجزء من الثانية، ما يؤدي إلى الدوار. عدم وضوح الرؤية، أو الضعف.

لسبب الرئيسي هو انخفاض ضغط الدم الانتصابي، وهو انخفاض قصير الأمد في ضغط الدم عند تغيير وضعية الجسم. لدى الشخص السليم، يعود الضغط سريعاً إلى طبيعته، بينما تقشل هذه الآلية أحياناً في الحالات التالية:

- بعد الاستلقاء أو النوم لفترات طويلة، عندما تكون الأوعية الدموية مسترخية.
- مع الجفاف أو فقدان الدم.
- عند تناول مدرات البول، المهدئات، أو أدوية خفض ضغط الدم. بسبب الإرهاق، النظام الغذائي السيء، أو انخفاض الحديد.

72 % من البالغين يشعرون بالنعاس..نهاراً



وقال الدكتور إريك أولسون الأستاذ في كلية مايو كلينيك للطب: "رغم أن تناول القهوة أو أي مشروب يحتوي على الكافيين أمر شائع لتحسين اليقظة، فإن الاعتماد المستمر على الكافيين لأداء وظائف الجسم نهاراً يُعدّ علامة على الحاجة إلى مزيد من النوم". وأضاف أن "الجمعية الأمريكية لطب النوم توصي البالغين بالنوم ٧ ساعات أو أكثر كل ليلة بانتظام". وأصدرت الجمعية الأمريكية لطب النوم بياناً، أكد أن النعاس قد يضر بالصحة والسلامة العامة.

علامات تحذيرية على نقص النوم

وقال البيان: "النعاس المفرط أثناء النهار علامة تحذير تتطلب عناية طبية".

وتشير الجمعية الأمريكية لطب النوم إلى عدة علامات تشير إلى ضرورة استشارة طبيب أو أخصائي نوم، بما في ذلك:

- صعوبة البقاء مستيقظاً أثناء الأنشطة العادية.
- الشخير بصوت عال أو اللهاث أثناء النوم.
- صعوبة في الذاكرة أو التركيز.
- صعوبة في النوم أو البقاء نائماً.
- الاستيقاظ دون الشعور بالانتعاش.

وكالات

أظهر استطلاع جديد للأكاديمية الأمريكية لطب النوم، أن ٧٢٪ من البالغين يشعرون بالنعاس أثناء النهار، وأن التعب أحياناً، أو كثيراً، ما يؤثر على جوانب عديدة من حياتهم اليومية.

وبسبب "هيلث داي"، كشف الاستطلاع مؤشرات مقلقة على مدى تأثير قلة النوم على الأنشطة اليومية. فقد أفاد الكثيرون أن التعب يؤثر على مزاجهم، ٦٠٪، ومستويات التوتر أو القلق، ٥٣٪، وإنتاجية العمل ٤٢٪.

اختلاف التأثير بين الجنسين

وأظهر الاستطلاع أيضاً اختلافات بين الأعمار والجنسين. وكانت النساء أكثر ميلاً من الرجال، ٣٦٪ مقابل ٢٥٪، لقول إن النعاس يؤثر على إدارة شؤونهن المنزلية. وكان البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين ٢٥ و ٣٤ عاماً، ٣٠٪، و ٣٥ و ٤٤ عاماً، ٣١٪ الأكثر ميلاً لقول إن النعاس يؤثر على علاقاتهم.

تعزيز الطاقة بالكافيين

علاوة على ذلك، يحاول العديد من البالغين تعزيز طاقتهم بحلول سريعة. ويستخدم أكثر من نصفهم الكافيين ٥٦٪، يأخذ ما يقارب نفس العدد قيلولاة ٤٦٪ لمواصلة يومهم.



سبب غير متوقع للخرف يبدأ في الطفولة

الأفراد الذين أصيبوا بالخرف. أقيمت آثار الوحدة في الطفولة وواجه الذين يتذكرون طفولة انسمت بالوحدة وغياب الأصدقاء المقربين خطراً أكبر بنسبة ٤١٪ للإصابة بالخرف. أما الذين أجابوا بـ "نعم" على سؤال "شعرت بالوحدة كثيراً"، فكانوا أكثر عرضة للإصابة بالخرف بنسبة ٥١٪، حتى لو كان لدى بعضهم صديق مقرب. وبالنسبة لمن أجابوا بـ "نعم" على سؤال "هل لديهم صديق مقرب؟" فلم يلاحظوا فرقاً كبيراً في خطر الإصابة. وظلت الصلة بالخرف قوية حتى لدى الأشخاص الذين لم يعودوا يشعرون بالوحدة في مرحلة البلوغ، ما يشير إلى أن تجربة الوحدة في مرحلة مبكرة من الحياة يمكن أن تخلّف ندبة مباشرة ودائمة على الدماغ.

وحلل الفريق بيانات من دراسة واسعة النطاق وطويلة الأمد أجريت على بالغين صينيين. وركزوا على أكثر من ١٥٠٩٢ مشاركاً، وتتبعوا صحتهم المعرفية من ٢٠١١ إلى ٢٠١٨ لتجنب أي تحريف للبيانات من جانحة كوفيد. مهارات الذاكرة

وبدأ الأشخاص الذين شعروا بالوحدة في طفولتهم بانخفاض في مهارات الذاكرة والتفكير لديهم. علاوة على ذلك، تراجعت قدراتهم المعرفية بوتيرة أسرع كل عام مقارنة بمن لم يشعروا بالوحدة في طفولتهم.

وعرّفت الدراسة "وحدة الطفولة" بأنها الشعور المتكرر بالوحدة والافتقار إلى صديق مقرب.

وتابعت الدراسة المشاركين لمدة ٧ سنوات، باستخدام اختبارات معرفية مكررة لقياس التدهور المعرفي وتتبع

اختراق طبي قد يقطع جذور مرض السكري



وكالات

كشفت دراسة حديثة من جامعة ستانفورد عن طريقة علاجية واعدة قد تحدث تحولاً جذرياً في علاج داء السكري من النوع الأول، الذي يحدث عندما يهاجم الجهاز المناعي خلايا البنكرياس المنتجة للأنسولين، ما يؤدي إلى فقدان قدرة الجسم على تنظيم مستوى السكر.

وتتمكن الباحثون من حماية الغثران أو علاجها تماماً عبر زراعة نوعين من الخلايا: خلايا الدم الجذعية، المسؤولة عن تكوين الجهاز المناعي، وخلايا جزر البنكرياس المنتجة للأنسولين، من متبرعين غير متوافقين مناعياً. المفاجأة أن الجسم لم يرفض الخلايا المزروعة ولم تُهاجمها خلايا المناعة الجديدة، ولم تحتاج الغثران إلى أدوية مثبطة للمناعة أو إلى الأنسولين لمدة ستة أشهر، ما يعادل فترة طويلة في حياة الغثران.

ويرجع هذا النجاح إلى تكوين جهاز مناعي هجين يجمع بين خلايا المتبرع والمتلقي، ما أعاد "تهذيب" المناعة لتتوقف عن مهاجمة خلايا البنكرياس. وقال الدكتور سونغ ك. كيم، مدير مركز أبحاث السكري في ستانفورد: "إمكانية تطبيق هذه النتائج على البشر مثيرة للغاية"، مؤكداً أن الخطوات الأساسية في التجربة تطبق بالفعل

وكالات

لشخص يعاني من مرض السكري، ما يعزز فرص نقلها إلى الاستخدام البشري مستقبلاً.

واستكملت الدراسة الجديدة نتائج تجارب سابقة عام ٢٠٢٢، لكنها تناولت السكري المناعي الذاتي الحقيقي، حيث تواجه خلايا الجزر المزروعة خطرين: رفض الجسم لها وهجوم المناعة الذاتية المتكرر. وللتغلب على ذلك، أضاف الفريق دواءً يستخدم عادة لعلاج أمراض المناعة الذاتية قبل الزرع، ما حال دون إصابة الغثران بالسكري، ونجح العلاج في شفاء جميع الغثران التسعة المصابة بالسكري طويل الأمد بعد الزراعة المشتركة للخلايا الجذعية وخلايا الجزر.

وأكد الباحثون أن جميع الأدوية والعلاجات المستخدمة متاحة بالفعل في العيادات البشرية، ما يزيد احتمالات الانتقال إلى التجارب السريرية. ومع ذلك، لا تزال هناك عقبات، أبرزها محدودية خلايا جزر البنكرياس المتوفرة من المتبرعين، والحاجة لمصدر واحد لتجنب رفض الجسم، وصعوبة توفير كمية كافية لعلاج مريض واحد. ويبحث العلماء حالياً عن حلول مثل إنتاج خلايا جزر بشرية من خلايا جذعية في المختبر وتحسين حماية الخلايا المزروعة لضمان بقائها وفعاليتها في الجسم.

أهم 7 أطعمة للوقاية من أمراض العيون



وكالات

بعض العناصر الغذائية المغذية لصحة العينين، مثل اللوتين والزياكسانثين، لا ينتجها الجسم، ويمكن الحصول عليها فقط من خلال النظام الغذائي. ولهذه العناصر أهمية خاصة، لأنها تقي من مجموعة من أمراض العيون الخطيرة.

وبحسب "فري ويل هيث"، تشمل أمراض العيون التي يمكن الوقاية منها من خلال الأطعمة الصحية: المياه البيضاء أو إعتام عدسة العين، والغلوكوما أو المياه الزرقاء، ومتلازمة جفاف العين، وصعوبة الرؤية ليلاً (اللابؤرية)، والتنكس البقعي المرتبط بالعمر والذي يضعف البصر كثيراً.

مضادات الأكسدة

بعض مضادات الأكسدة قد تُساعد في الحفاظ على صحة عينيك أكثر من غيرها، وخاصة: اللوتين، والزياكسانثين، وفيتامينات أ، سي، هـ، وبيتا كاروتين، وأحماض أوميغا ٣ الدهنية، والزنك.

١. الأسماك

يُعدّ تناول الأسماك، وخاصةً سمك السلمون، غذاءً رائعاً لصحة العين. والسلمون مصدر جيد لأحماض أوميغا٣، والتي توجد أيضاً في الهامور، والمكاريل، والسردين، والتوتة.

٢. البيض

صفار البيض غذاء مهم لصحة العين، لأنه يوفر فيتامين أ، واللوتين، والزياكسانثين، والزنك، وهي عناصر تحمي

قرنية العين، وتقلل احتمال الإصابة بأمراض العيون الخطيرة.

٣. اللوز

اللوز وغيره من المكسرات والبذور الأخرى من مصادر فيتامين هـ، والذي يحمي العيون من المياه البيضاء، إلى جانب أنه مصدر للدهون الجيدة.

ومن المكسرات والبذور الأخرى التي تحتوي على فيتامين هـ: دوار الشمس، والبنقدق، والفول السوداني.

٤. منتجات الألبان

الحليب والزبادي واللبنية والأجبان تحتوي على فيتامين أ ومعدن الزنك الذي يساعد على نقل الفيتامين من الكبد إلى العين. وهذان العنصران ضروريان لحماية الشبكية والقرنية.

٥. الجزر

يعرف الجزر بقوائده لصحة العين. فقلل صفار البيض، يحتوي الجزر على فيتامين أ وبيتا كاروتين، ما يساعد على الوقاية من التهابات العين، وأمراض أخرى تهدد الإبصار.

٦. الكرنب

يحتوي الكرنب (الملفوف) على مضادات الأكسدة اللوتين والزياكسانثين، اللذين يساهمان في الوقاية من أمراض العيون المرتبطة بالشيخوخة.

٧. البرتقال

البرتقال والحامضيات الأخرى من أهم مصادر فيتامين سي، الذي يعمل كمضاد للأكسدة يكافح المياه البيضاء والضمور البقعي.

علامات تعني الإصابة

بكورونا وليس نزلة برد

وكالات

مع برودة الطقس تكون أكثر عرضة لبعض الأمراض، فانخفاض درجات الحرارة، إضافة إلى قضاء وقت أطول في الأماكن المغلقة مع الآخرين، يُسهّل انتشار الجراثيم. ومع ذلك، قد يكون من الصعب تحديد مصدر المشكلة، نظراً لتداخل أعراض كوفيد مع نزلات البرد والإنفلونزا.

وبحسب "سوري لايف"، تسبب هذه الأمراض أعراضاً مشتركة، مثل: ارتفاع حرارة الجسم، والصداع، والغثيان.

ضيق التنفس

لكن هيئة الخدمات الصحية البريطانية تُصنّف "ضيق التنفس" كعلامة على الإصابة بكوفيد-١٩، وليس الإنفلونزا أو نزلة البرد.

ويلاحظ هذا العرض بشكل أكثر شيوعاً في حالات الإصابة بأمراض مثل كوفيد-١٩، أو الفيروس المخلوي التنفسي.

أعراض كوفيد-١٩

- ارتفاع درجة الحرارة أو القشعريرة.
- سعال مستمر، والذي يعني السعال كثيراً لأكثر من ساعة، أو ٣ نوبات سعال أو أكثر خلال ٢٤ ساعة.
- فقدان أو تغير في حاسة الشم أو الذوق.
- ضيق في التنفس. • الشعور بالتعب أو الإرهاق.
- ألم في الجسم. • صداع.
- التهاب في الحلق. • انسداد أو سيلان الأنف.
- فقدان الشهية.
- إسهال.
- الشعور بالغثيان.

ويقول الأطباء: "يشعر معظم الناس بتحسن في غضون بضعة أسابيع، ولكن قد يستغرق التعافي وقتاً أطول، وبالنسبة للبعض قد يكون المرض أكثر خطورة وقد تستمر أعراضهم لفترة أطول".

علامات تعني الإصابة

بكورونا وليس نزلة برد

وكالات

كثيراً ما تنشأ الندبات بعد الخضوع لعمليات جراحية، وتشوه المظهر الجمالي للجلد، ومن خلال العناية السليمة بها يمكن أن تتلاشى الندبات مع مرور الوقت.

وعن كيفية العناية السليمة بالندبات، أوضح الدكتور الألماني شتيفن إيمرت أنه من المهم جداً بعد الجراحة أو الإصابات إبقاء مستوى الشد على سطح الجلد منخفضاً قدر الإمكان.

ضمادة ضاغطة

وأضاف مدير عيادة الأمراض الجلدية والتناسلية في المركز الطبي الجامعي بمدينة روستوك أنه يمكن تحقيق ذلك، على سبيل المثال، باستخدام ضمادة ضاغطة أو ضمادات لاصقة، مشيراً إلى أنه بعد الجراحة غالباً ما يتم وضع شرائط لاصقة بزاوية ٩٠ درجة على الندبة، حيث تبقى هذه الشرائط، التي تسمى شرائط غللاق الجروح، على الجلد لمدة ١٤ يوماً.

وإذا كان الجرح مغلقاً تماماً ولا توجد أي قشرة على الجلد، فيمكن حينئذٍ معالجة الندبة بواسطة جل خاص أو ضمادات جل، حيث إنها تخفف الحكة والشعور بالشد، وتهدف إلى تحسين مظهر الندبة.

التبريد

وأضاف إيمرت أن العلاج بالتبريد يلعب دوراً مهماً في العناية بالندبات، حيث يتم رش الندبة مرتين بالنيتروجين السائل لمدة عشر ثوانٍ في كل مرة، ويتم تجميد الأنسجة لفترة وجيزة، ثم تذبوب مرة أخرى. وتعمل هذه التأثيرات على تليين الندبة، فضلاً عن تقليل الشعور بالألم.

التدليك

ومن جانبهِ، أكد أخصائي العلاج الطبيعي الألماني نيلس برينجلاند على أهمية تدليك الندبة، وذلك بالضغط برفق على الندبة وتحريكها بحرص دون شد، حيث يعمل ذلك على دعم نمو الأنسجة الجديدة، فضلاً عن تأثيره الإيجابي على الإحساس بالألم.

وأشار برينجلاند إلى أنه يمكن أيضاً استخدام أسطوانات التدليك المصممة لعلاج الندبات.

وأكد إيمرت أن الحكة والحرقان والألم في الندبات القديمة تعد علامات على وجود مشكلة، شتدداً على ضرورة استشارة الطبيب في حال تكرارها أو استمرارها على مدار فترة طويلة، الأمر الذي ينطبق أيضاً على الندبات التي تبدو بارزة بشكل خاص.

علامات تعني الإصابة

بكورونا وليس نزلة برد

وكالات

كشفت صيدلانية بريطانية عن أساليب فعّالة للتغلب على الصداع دون اللجوء إلى المسكنات التقليدية، موضحة كيف يمكن لممارسات يومية بسيطة أن تقلل من تكرار الألم وتحسن جودة الحياة.

وأوضحت الصيدلانية ديوراه غرايسون أن الاعتماد المفرط على الباراسيتامول أو الإيبوبروفين قد يؤدي إلى ما يعرف بـ "صداع الإفراط في تناول الدواء"، حيث يخف الألم مؤقتاً قبل أن يعود بقوة أكبر، ما يخلق حلقة مزمّنة يصعب كسرها.

وأشارت غرايسون إلى أن معظم أنواع الصداع ترتبط بعوامل أسلوب الحياة، بما في ذلك قلة النوم، والجفاف، وانخفاض أو تقلب مستوى السكر في الدم، وطول مدة استخدام الشاشات، والتوتر العضلي.

ولتفادي هذه المشكلات، نصحت بيده اليوم بوجبة متوازنة تحافظ على ثبات مستوى السكر، مثل أولمليت الخضروات، أو التوفو مع الزبادي والفواكه، أو الأفوكادو مع البيض المسلوق على خبز القمح الكامل، ما يضمن إطلاق الطاقة تدريجياً ويقلل من خطر الصداع.

كما شددت غرايسون على أهمية شرب الماء بكمية تتراوح بين ٢٥٠ و ٥٠٠ مل صباحاً، مع الاستمرار في الترطيب خلال اليوم، لتجنب تأثير الجفاف على الدماغ والأوعية الدموية، بحسب "دايلي ميل".

وأوضحت أن ممارسة تمارين تمدد بسيطة لعضلات الرقبة والكتفين تساعد على تحسين الدورة الدموية وتقليل التوتر العضلي المرتبط بالصداع.

بينما يمكن لتقنيات التنفس الموجهة، مثل طريقة ٤-٧-١١ أو التنفس بالتناوب بين فتحتي الأنف، أن تخفف التوتر البدني والكيماوي، ما يقلل من احتمالية حدوث صداع التوتر.

وأخيراً، نصحت باتخاذ فواصل قصيرة كل ١٥ دقيقة أثناء استخدام الشاشات لتخفيف إجهاد العين وتحسين الوضعية وتقليل التعب العضلي.

سبب غير متوقع للخرف يبدأ في الطفولة

كبالغين، ما يشير إلى أن الآثار الضارة للعزلة في مرحلة مبكرة من الحياة يمكن أن تلقي بظلالها الطويلة على صحة الدماغ. وفي حين أن الوحدة في أي عمر تعد عامل خطر معروف للتدهور المعرفي والخرف، إلا أن التأثير طويل المدى للوحدة التي يعاني منها الشخص في مرحلة الطفولة غير مفهوم جيداً.

فجوة حرجة في الطفولة

وهذه فجوة حرجة، لأن الطفولة هي فترة نمو دماغي مهم، حيث يكون الطفل معرضاً بشدة لعوامل التوتر مثل: الوحدة والفقر وانعدام الأمن الغذائي والإهمال والتنمر. وكان البحث ثمرة جهد تعاوني بين علماء من جامعات في الصين وأستراليا والولايات المتحدة، بما في ذلك جامعتي هارفارد ويوسطن.

وكالات

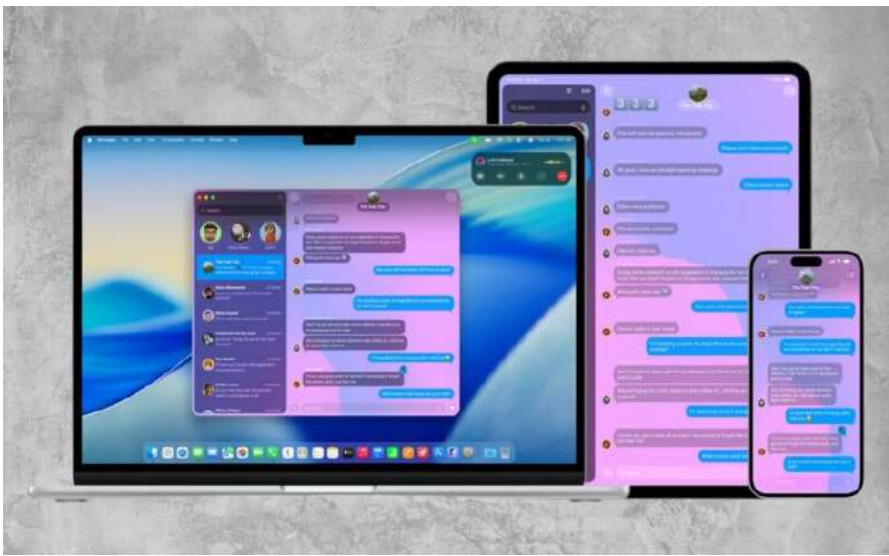
أشارت دراسة جديدة ومهمة إلى أن جذور التدهور المعرفي في مراحل لاحقة من الحياة قد تبدأ منذ الطفولة، إذ اكتشف الباحثون أن تجربة الوحدة في مرحلة الطفولة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتسارع التدهور المعرفي وارتفاع خطر الإصابة بالخرف بشكل ملحوظ لدى من تبلغ أعمارهم ٥٠ عاماً فأكثر.

الشعور بالوحدة في الطفولة يترك ندوباً في الدماغ

وكان العامل الحاسم هو الشعور الذاتي والعاطفي بالوحدة في حد ذاته، والذي زاد بشكل حاد من خطر الإصابة بالخرف حتى لدى من لديهم أصدقاء.

وبحسب "دايلي ميل"، الأهم من ذلك أن هذا الارتباط استمر حتى لدى الذين لم يعودوا يشعرون بالوحدة

آبل تستعد لإطلاق إصدارات اقتصادية من أجهزتها مطلع 2026



الأخرى ماثلة لهاتف iPhone ١٦e الذي طرحته الشركة مطلع العام الجاري. وتشير تقارير أخرى إلى احتمال انتقال الجهاز إلى تصميم ”الجزيرة الديناميكية Dynamic Island“ بدلاً من التواء التقليدي. وفيما يتعلق بالجيل الثاني عشر من آيباد، فلا تغييرات متوقعة في التصميم، لكن الجهاز سوف يحصل على ترقية كبيرة عبر اعتماد معالج A١٨، مما يتيح له دعم قدرات الذكاء الاصطناعي من آبل Apple Intelligence.

وتعد تلك الخطوة تحولاً واضحاً في إستراتيجية آبل خلال المرحلة المقبلة؛ إذ يبدو أن الشركة تعيد توازن محفظة منتجاتها عبر تعزيز خيارات الفئة الاقتصادية. ويأتي ذلك في ظل ضغط المنافسة من الشركات الصينية التي تعتمد منذ سنوات على تقديم أجهزة ذات مواصفات مرتفعة بأسعار منخفضة مقارنةً بأجهزة آبل. ويشير التقرير إلى أن آبل ستكون أقل تأثراً بارتفاع أسعار ذواكر التخزين العشوائية حتى عام ٢٠٢٦ بفضل قوة سلسلة توريدها وقدرتها الكبيرة على الشراء، مما يمنحها ميزة واضحة في الحفاظ على أسعار تنافسية لأجهزتها الجديدة.

وفي الوقت ذاته، تحذّر تقارير أخرى من ارتفاع متوقع في أسعار الهواتف الذكية العام المقبل بسبب ارتفاع أسعار ذواكر التخزين العشوائية، نتيجة الإقبال المتزايد عليها في مراكز بيانات الذكاء الاصطناعي والحوسبة السحابية.



وأضافت الشركة أنها تهدف خلال الأسابيع المقبلة إلى إضافة ميزات جديدة للتطبيق، بما في ذلك وكيل تحاوري يمكنه البحث عبر المواقع وتنفيذ الإجراءات، وإنشاء اختصارات للمساعد للقيام بإجراءات سريعة، ومدير كلمات مرور كامل الوظائف. وفي وقت سابق من هذا الشهر، حدثت ”بيربلكسيتي“ مساعدًا ”Comet Assistant“ على أجهزة الكمبيوتر المكتبية لأداء مهام أكثر تعقيداً تستغرق وقتاً أطول بكفاءة، مثل نقل البيانات من موقع ويب إلى جدول بيانات.

وقالت ”بيربلكسيتي“ إنها ستوفر قريباً إصداراً من منصحتها ”Comet“ لنظام ”iOS“، مشيرة إلى نظام أندرويد يحظى بأولوية نظرًا لكثرة شركات الاتصالات ومصنعي الأجهزة الذين طلبوا من الشركة الناشئة تضمين ”Comet“ في أجهزتهم وخدماتهم. وبات تطبيق ”Comet“ متاحًا على متجر ”غوغل“ للتطبيقات ”Play Store“ لتحميله لأجهزة أندرويد. لطالما كانت متصفحات الذكاء الاصطناعي مجال اهتمام للعديد من الشركات، فإلى جانب ”بيربلكسيتي“، أطلقت ”اوبن إيه آي“ و”أوبرا“ و”The Browser Company“ متصفحاتها المدعومة بالذكاء الاصطناعي، لكن هذه الإصدارات اقتصرت في الغالب على نسخ لسطح المكتب.



وكالات تستعد آبل لطرح مجموعة جديدة من أجهزتها المنخفضة التكلفة نسبيًا مطلع العام المقبل، في خطوة تُشكّل توسعًا لافتًا للشركة في الفئة الاقتصادية. وبحسب تقرير نشرته مؤسسة الخدمات المالية الصينية GF Securities، فإن آبل تخطط لإطلاق هاتف iPhone ١٦e، والجيل الثاني عشر من جهاز آيباد الأساسي، بالإضافة إلى حاسوب ماك بوك اقتصادي جديد سيكون أبرز إضافة في تلك الفئة.

ومن المتوقع أن يصل حاسوب ماك بوك المنخفض التكلفة بمعالج Pro A١٨ المستخدم في هواتف آيفون ١٦ برو عام ٢٠٢٤، مع شاشة قياسها ١٣ إنشًا، وخيارات ألوان متنوعة تشمل الفضي والأزرق والوردي والأصفر على غرار ألوان أجهزة آيباد.

وتشير التقديرات إلى أن سعر الجهاز سوف يتراوح بين ٧٠٠ و ٩٠٠ دولار أمريكي، مما قد يدفع آبل إلى اعتماد تصميم قديم، أو مكونات شاشة أقل تكلفة، أو ذاكرة عشوائية قدرها ٨ جيجابايت، أو حتى منفذ USB-C واحد فقط.

وأما هاتف iPhone ١٦e، الذي يُعد الجيل الثاني من سلسلة ”e“، فمن المقرر أن يأتي بمعالج A١٩، وكاميرا أمامية بدقة قدرها ١٨ ميجابكسل مع ميزة Center Stage للحفاظ على المستخدم وسط المشهد، بالإضافة إلى مودم آبل الجديد C١، مع بقاء معظم المواصفات

بيربلكسيتي تتيح متصفح الذكاء

الاصطناعي «Comet» لأجهزة أندرويد

من الرياضيات إلى الأحياء.. OpenAI تكشف عن أدوار مثيرة لنموذج 5-GPT في البحث العلمي



ورقة أيضاً على أن النموذج ما زال عرضة للهلوسات وصياغة معلومات خطأ، مما يجعل الحاجة قائمة إلى التدقيق البشري في صياغة المشكلة، وتصحيح الفرضيات والمخرجات. علماء يقودون.. ونموذج يساند وحتى مع مساهماته الملموسة، يظل دور نموذج GPT-٥ مساعداً لا قائداً، ففي كافة الحالات تقريباً، كان العلماء هم من عرّفوا المشكلة، وحددوا الإستراتيجية، واتخذوا القرارات الأساسية، أما النموذج فقدم مواد مساعدة مثل مخططات البراهين والتجارب الرقمية وصياغات الفرضيات. ويُجمع الباحثون على أن جوهر الاكتشافات ما زال بشرياً، لكن الذكاء الاصطناعي بات أداة قادرة على فتح مسارات جديدة لم يكن من السهل الوصول إليها سابقاً.

احذر من البلاك فرايدي..

الموسم الذهبي لاختراقات البيانات

يتزايد عدد المستهلكين الباحثين عن العروض عبر الإنترنت خلال موسم التخفيضات. وتلتهب المستخدمون خلف الخصومات، بينما تعمل مواقع التسوق على جمع كم هائل من البيانات الشخصية بهدف توجيه الإعلانات بدقة وتحقيق أعلى معدل مبيعات ممكن. وتستغل هذه الحركة ازدياد الموسم لرفع فاعلية الاستهداف وتأثيرها في قرارات الشراء.

تستخدم منصات التسوق بكسل فيسبوك كأداة مراقبة داخل صفحاتها. وهي كود صغير يراقب نشاط المستخدم والصفحات التي يزورها والمنتجات التي يضيفها للسلة والمدة التي يقضيها في كل صفحة. وترسل هذه البيانات إلى فيسبوك لاستخدامها في إعادة استهداف المستخدم بإعلانات دقيقة تظهر له بعد دقائق من مغادرة الموقع.

تستخدم المواقع الكوكيز ليس فقط لحفظ تسجيل الدخول، بل تبني قاعدة بيانات سلوكية تسجل سجل التصفح والمشتريات المحتملة والعروض التي لفتت انتباهه. وتتيح هذه البيانات للمتاجر فهم ما الذي يدفع المستهلك للشراء وما الذي يعيقه. وتُستخدم هذه المعلومات في تصميم حملات إعادة استهداف أكثر دقة وتخصيص عروض وفق تفضيلات فردية. تستخدم بعض المواقع بصمة المتصفح لتجميع معلومات دقيقة مثل نوع الجهاز ونظام التشغيل والمتصفح ودقة الشاشة. وعند دمج هذه البيانات، تُنشئ المواقع بصمة فريدة يمكنها تتبع المستخدم حتى لو غيّر المتصفح أو حذف الكوكيز. وتستخدم هذه البصمة في رصد سلوك المستهلك وتوجيه الإعلانات بناءً على هذا السجل خلال تغيرات الإعدادات.

يرتكز تحليل سلوك النقر خلال موسم التخفيضات على أدوات تحليل سلوك التي تتابع أين يقفز المستخدم ومتى يتردد وأي زر يتجاوب معه. وتُلاحظ كيفية توجيه المستخدم نحو عروض ذات هامش ربح أعلى من خلال تعديل التصميم في الوقت الفعلي. وتعمل هذه البيانات على تعزيز كفاءة الإعلانات وإعادة توجيه المستخدمين بشكل أكثر استهدافاً.

يتعاظم التتبع في هذا الموسم لأن الحدث الأكبر عبر الإنترنت يجذب أعداداً كبيرة من الزيارات وتتصارع المنصات على انتزاع المستخدم نفسه. وتعمل المنصات على بيع البيانات لشركات الإعلان ومشاركتها مع منصات التسويق لتصعيد حملات إعادة الاستهداف. وتُسهم هذه الممارسات في ظهور سيل من الإعلانات الموجهة للمستهلكين استناداً إلى سلوكهم أثناء موسم الخصومات.

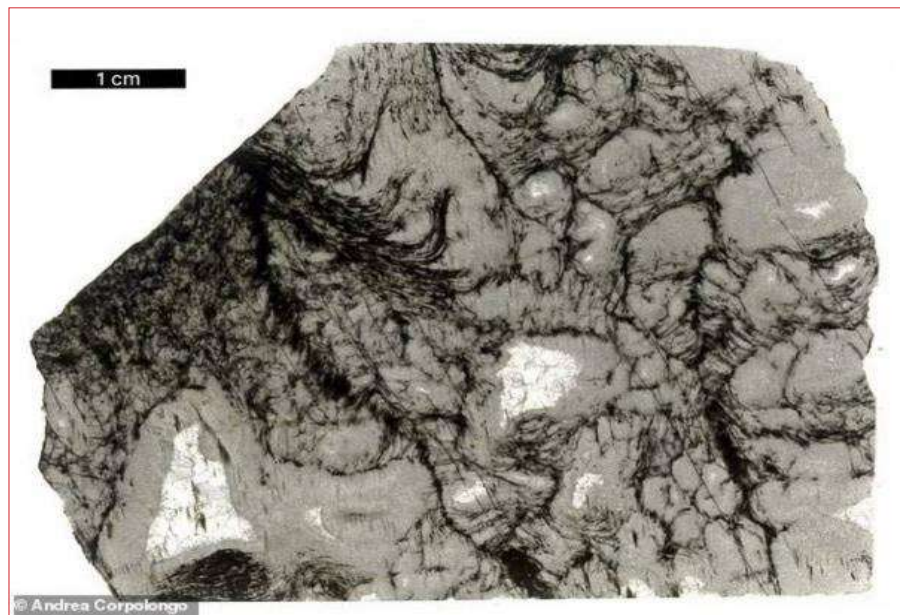


احذر من البلاك فرايدي.. الموسم الذهبي لاختراقات البيانات
كامل قائم على الوكلاء الأذكىاء، ومدير كلمات مرور مدمج، مع إمكانية استخدام مدير كلمات المرور في أندرويد داخل المتصفح في الوقت الراهن. وتُخطط الشركة أيضاً لطرح قدرات موسعة تشمل مساعدًا قادرًا على تنفيذ عمليات بحث عبر مواقع متعددة بنظام المحادثات، وأدوات لإنشاء اختصارات تسجح بتنفيذ إجراءات سريعة. وكانت Perplexity قد حسّنت حديثاً قدرات Comet في الحواسيب ليتمكن من إنجاز مهام طويلة ومعقدة، مثل تنظيم البيانات ونقلها من مواقع الويب إلى جداول البيانات.مع تركيز الشركة على تطوير إصدار أندرويد في هذه المرحلة، تشير Perplexity إلى أنّ نسخة iOS القادمة قريباً، موضحةً أن أولوية الإطلاق جاءت استجابة لطلبات العديد من شركات الاتصالات ومصنعي الهواتف لإدماج Comet في

استخدامات قوية.. وحدود لا يمكن تجاوزها وأكدت OpenAI أن GPT-٥ يتفوّق بنحو خاص في البحث العميق داخل الأدبيات العلمية، وربط المعارف الموزعة عبر لغات ومجالات متعددة، كما أعاد النموذج اكتشاف نتائج بحثية جديدة لم تكن ضمن بيانات تدريبه، وهو ما عُدّ مثلاً قوياً على قدرته على ”استخراج بحث علمي مؤتمت بالكامل بحلول مارس ٢٠٢٨.

OpenAI وحدة جديدة للعلوم في أكتوبر، وعيّنت عالم الفيزياء النظرية أليكس لوبساشكا، المعروف بأبحاثه حول الثقوب السوداء، كباحث رئيسي. كما تخطط الشركة لبناء نظام بحث علمي مؤتمت بالكامل بحلول مارس ٢٠٢٨. ويؤكد الباحثون المختصون أن ”الذكاء الاصطناعي أصبح قادراً بالفعل على دفع عجلة الاكتشافات العلمية“، مع تأكيد أن هذه النماذج لم تصل بعد إلى مستوى ”العالم الآلي المستقل“، بل تعمل ك”مساعد بحثي“ يمتلك قدرة واسعة على الوصول إلى الأوراق العلمية والأدوات الكمية، بشرط توجيهه من خبير بشري.

الذكاء الاصطناعي يحل لغز أقدم أشكال الحياة على الأرض



حتى بعد تعرض الصخور لتآكل الجيولوجي الطويل. وبحسب صحيفة ”ديلي ميل“ أظهرت النتائج وجود عملية البناء الضوئي في صخور عمرها ٢,٥٢ مليار سنة، أي أقدم بـ ٨٠٠ مليون سنة ما كان معروفاً سابقاً، مما يساعد على فهم كيف أصبح الغلاف الجوي للأرض غنياً بالأكسجين، وهو شرط أساسي لتطور الحياة المعقدة.

وأكد الباحثون أن هذه التقنية تفتح آفاقاً جديدة للبحث عن الحياة على كواكب أخرى، مثل المريخ أو أقمار المشتري، حتى إذا لم يتم العثور على جزيئات حيوية سليمة، ما يجعل من الممكن دراسة البيئات القديمة باستخدام ”الأصداء الكيميائية“ التي تتركها الكائنات الحية.

وقال الدكتور روبرت هازن، أحد مؤلفي الدراسة: ”تمثل هذه الدراسة قفزة كبيرة في قدرتنا على فك شفرة أقدم التوقيعات البيولوجية على الأرض، وفتح نافذة جديدة لدراسة الحياة القديمة على كواكب أخرى.“

ونشرت النتائج في مجلة وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم، وتعد هذه الطريقة ثورة في دراسة أقدم أشكال الحياة على الأرض. إذ تضاعف فترة الزمن التي يمكن للعلماء استكشافها من خلال البصمات الحيوية الكيميائية.

Perplexity تطلق متصفح Comet لأندرويد بقدرات مدعومة بالذكاء الاصطناعي

الافتراضي، والإشارة إلى التنبؤيات المفخوة لإطرح الأسئلة على المساعد، وكذلك استخدام ”وضع الصوت“ للتفاعل مع المحتوى المعروض داخل التنبؤيات، وطلب تلخيصات فورية لما هو معروض في التنبؤ. وتتيح المنصة أيضاً إمكانية الاطلاع على الإجراءات التي ينفذها مساعد Comet في أثناء عمليات البحث أو التسوق نيابة عن المستخدم، فضلاً عن تضمين مانع إعلانات مدمج داخل التطبيق، ويمكن تحميل المتصفح مجاناً من متجر جوجل بلاي لأجهزة أندرويد. ومع أن مزامنة سجل التصفح والإشارات المرجعية بين نسخة الهاتف والحواسوب غير متاحة بعد، فقد أكدت المتحدثة باسم الشركة أنّ دعم المزامنة ”على خريطة الطريق خلال الأسابيع المقبلة“.وتعمل Perplexity على إضافة مزايا متقدمة أخرى، مثل وضع صوتي

وكالات أعلنت OpenAI إحراز تقدم جديد في استخدامات أحدث نماذجها للذكاء الاصطناعي GPT-٥ داخل مجالات البحث العلمي، مؤكدةً أن النموذج يسهم في تسريع العمل البحثي في مجالات الرياضيات والأحياء والفيزياء،

في وقت تتسابق شركات التكنولوجيا لتطوير أدوات موجهة للعلماء ضمن سباق جديد لفتح مصادر إيرادات مستقبلية.

وتكشفت الشركة في ورقة بحثية حديثة أن GPT-٥ ساعد أحد علماء الرياضيات في جامعة كولومبيا على حل معادلة شهيرة وصعبة تُعرف بمسألة ”إردوش“ في نظرية الأعداد، وهي مشكلة ظلت دون حل لسنوات طويلة.ونجح النموذج أيضاً وفقاً للشركة خلال دقائق في تحديد تغيير حاسم داخل الخلايا المناعية البشرية، وهو اكتشاف استغرق من العلماء أشهرًا من البحث، إضافة إلى اقتراح تجربة مخبرية تمكن الباحثون من تنفيذها وتأكيد صحتها.

وقال كيفن وايل، نائب رئيس قسم العلوم في OpenAI، إن وضع هذه الأدوات في أيدي الباحثين حول العالم قد يتيح إنجاز ”خمسة وعشرين عاماً من البحث العلمي في غضون خمس سنوات فقط“.

الاندفاع عالمي نحو أدوات الذكاء الاصطناعي العلمية.تأتي هذه التطورات مع دخول شركات التكنولوجيا بقوة في القطاع العلمي.

ففي الشهر الماضي، أعلنت أنثروبيك إدماج نموذجها ”Claude“ في أدوات يستخدمها الباحثون وشركات علوم الحياة، في حين كشفت جوجل عن أداة ”العالم المشارك“ التي تساعد في صياغة الفرضيات، وأكدت أن نموذج



وكالات تمكن فريق من العلماء في مؤسسة كارنيجي للعلوم من استخدام الذكاء الاصطناعي للكشف عن أقدم آثار للحياة على الأرض، محصورة داخل صخور يزيد عمرها عن ٣,٣ مليارات سنة.

واعتمد الباحثون على تقنيات التعلم الآلي لتحليل البصمات الكيميائية الدقيقة التي تركتها الكائنات الحية منذ مليارات السنين، ما أتاح لهم قراءة ”الأشباح الجزيئية“ للحياة المبكرة وفهم أقدم أشكالها بشكل لم يكن ممكناً بالطرق التقليدية.

هذا الاكتشاف يفتح نافذة جديدة لدراسة تطور الحياة على الأرض وقد يوجه البحث عن الحياة على كواكب أخرى في المستقبل.

ويعد هذا الاكتشاف بمثابة قفزة كبيرة في فهمنا لتطور الحياة المبكرة، إذ يدفع الدليل الكيميائي إلى الوراء بحوالي ١,٦ مليار سنة مقارنة بما كان معلوماً سابقاً.

واستخدم العلماء التحليل الكيميائي الدقيق جنباً إلى جنب مع التعلم الآلي لتحديد ”الأشباح الجزيئية“ التي تركتها الكائنات الحية منذ مليارات السنين. وحقق الفريق دقة تفوق ٩٠٪ في التعرف على البصمات الكيميائية للحياة،

وكالات أطلقت شركة Perplexity رسمياً متصفحها الجديد Comet لنظام أندرويد، ليشكل أحدث إضافة في سباق المتصفحات المعززة بالذكاء الاصطناعي في الهواتف المحمولة. ويأتي إطلاق النسخة المحمولة بعد أشهر من إطلاق المتصفح للحواسيب. ويُعد Comet أحد المتصفحات المبنية على الذكاء الاصطناعي، في وقت مال زال فيه متصفح ChatGPT Atlas من OpenAI مقتصرًا على نظام macOS، في حين تدمج جوجل Gemini في كروم بطريقة أقرب إلى الإضافات وليس كمتصفح ذكاء اصطناعي متكامل.

وتجلب النسخة الجديدة من المتصفح لنظام أندرويد معظم مزايا إصدار الحاسوب. ومنها إمكانية اختيار Perplexity محركًا للبحث

