

# الملكة رانيا العبدالله والأميرة سلمى تزوران وادي رم



وقال أبو رمان، إن صندوق الملك عبد الله الثاني للتنمية قام بتأسيس الشركة الأردنية لإحياء التراث عام ٢٠١٠ بهدف تطوير قطاع السياحة في الأردن، ومن بين التجارب التي تقدّمها الشركة في وادي رم زيارة محطة القطار ومغامرة ركوب القطار ومشاهدة النجوم وجوالات الدفع الرياعي في الصحراء.

واستخدمت جلالتها وسمو الأميرة، أحدى سيارات الدفع الرياعي المجهزة خصيصاً للقيادة على الرمال للوصول إلى موقع وادي رم السياحي وشاهدا شخصين يتسلقان أحد جبال رم المميزة.

ويعتبر وادي رم الذي يقع في جنوب الأردن من أحد مواقع التراث العالمي لمنظمة اليونسكو ومن أحد أجمل بقاع الأرض ويتميز بالمناظر الصحراوية وإمكانية تجربة حياة أهل المنطقة بشكل ممتع وجري تصوير العديد من الأفلام العالمية فيه.

النقت جلاللة الملكة رانيا العبدالله وسمو الأميرة سلمى بنت عبد الله الثاني الأربعاء، بمجموعة من منظمي الأنشطة الترفيهية والسياحية بوادي رم، لتسليط الضوء على التجربة السياحية التي يعيشها الزائر لوادي رم.

وبتبادل جلالتها الحديث مع الحضور حول طبيعة الأنشطة وما يمكن أن يتم تطويره وتحديثه في عملهم لخدمة السياحة والزوار من داخل وخارج الأردن.

وكانت جلالتها والأميرة سلمى قد بدأتا جولتهما في وادي رم برحلة قصيرة على مت قطار الثورة العربية الكبير، واستمتعتا إلى نبذة عن عمل الشركة الأردنية لإحياء التراث من قبل الرئيس التنفيذي للشركة مؤيد أبو رمان الذي أشار إلى أن رحلة القطار تمثل تجربة مميزة، حيث يعيش الزائر رحلة عبر الزمن بالعودة لعام ١٩١٦ تحاكي مشاهداً من بعض أحداث الثورة العربية الكبرى.

# الداخلية تقرر منح الأجانب القادمين للمملكة إقامة لمدة 3 أشهر بدلاً من شهر

وأضاف، إنها سهم أيضاً في دعم قطاع السياحة والسياحة العلاجية بتشجيع السياح والمرضى بالقدوم إلى المملكة وقضاء فترات أطول فيها وتلقي العلاج في المستشفيات الأردنية، ما ينشط الحركة السياحية وبينما الاقتصاد السياحي والصحي.

وأكَّد وزير الداخلية، أن هذه الإجراءات تهدف من جهة أخرى، إلى جذب مزيد من الاستثمارات إلى المملكة، ياتيحة المجال أمام الراغبين بالاستثمار بالتعرف على مختلف الفرص الاستثمارية ودراستها بشكل عميق، بشكل يرفع من معدلات الاستثمار في المملكة.

يذكر أنه قبل صدور هذه الإجراءات، كان يتم منح الأجنبي القادم إلى المملكة إقامة مؤقتة لمدة شهر واحد في المركز الحدودي، وإذا رغب باستمرار إقامته المؤقتة في المملكة، كان يتوجب عليه مراجعة أقرب مركز أمني لتمديد إقامته لمدة شهرين، كما يشار أن الإجراءات الجديدة تنسجم مع أحكام قانون الإقامة وشُروط الأجانب رقم (٢٤) لسنة ١٩٧٣ وتعديلاته.

أعلن وزير الداخلية مازن الفراية، عن إجراءات جديدة بخصوص تسهيل إقامة الأجانب في المملكة، بشكل يسهم بتعزيز الاقتصاد الوطني.

وبين الفراية، أن هذه الإجراءات، تشمل الموافقة على منح الأجانب القادمين إلى المملكة، إقامة مؤقتة لمدة ٣ أشهر، بدلاً من شهر واحد، حال دخولهم عبر المراكز الحدودية، باشتثناء الأجانب القادمين إلى المملكة من خلال تأشيرة عمل. وأكَّد أن من شأن هذه الإجراءات البقاء على آلية عمل التأشيرات المعتمدة حالياً، حيث يمكن المسافر الأجنبي القادم إلى المملكة من توثيق إقامته المؤقتة على جواز سفره لمدة ٣ أشهر مباشرة في المركز الحدودي، ما يبسط من إجراءات دخول الأجانب إلى المملكة وإقامتهم فيها. وقال الفراية، إن هذه الإجراءات تصب في إطار جهود وزارة الداخلية الرامية إلى تعزيز الاقتصاد الوطني من خلال القرارات التحفيزية التي تهدف إلى زيادة أعداد المسافرين القادمين إلى المملكة لمحظى الغایات.

# وزارة الشباب تنفذ حملة تشجير في العاصمة عُمان ضمن برنامج التطوع الأخضر

في الجامعة الأردنية. وتضمنت الحملة، التي أقيمت في العاصمة عمان، زراعة ٤٥٠٠ غرسه شجرية في مناطق ناعور وأم البساتين وحسban، بهدف توسيع الغطاء النباتي وزيادة المساحات الخضراء، ودعم الجهود الوطنية في المجال البيئي. وأكد طمليه، أن هذه الحملات تأتي ضمن برنامج «التطوع الأخضر»، الذي يهدف إلى زراعة ٢٠٠ ألف غرسه بحلول عام ٢٠٢٧ باستخدام تقنيات حديثة تسمى في ترشيد استهلاك المياه وتتضمن استدامة الأشجار، مشيراً أن البرنامج يسعى لتعزيز ثقافة العمل التطوعي البيئي لدى الشباب، وإشراكهم في حماية الموارد الطبيعية، بما يسهم في التخفيف من آثار التغير المناخي وتحقيق أثر بيئي مستدام.

**"الغذاء والدواء": الأردن ليس من الدول المتأثرة بتلوث بعض منتجات حليب الرضع**

الاردني خالية من أي تلوث وأمنة للاستهلاك، مشيرة إلى أن الشركة المنتجة قامت بإصدار تعليم عالمي يوضح الدول المتأثرة بذلك والأردن ليس من هذه الدول وحال من هذه المنتجات، كما هو موضح على موقع الشركة الرسمي.

ودعت المؤسسة المواطنين إلى عدم تداول أو استخدام أي منتجات غير مسجلة لديها، والتواصل معها في حال وجود أي ملاحظة أو استفسار أو شكوى من خلال خط الشكاوى المجاني ١١٧١١٤ والبريد الإلكتروني info@jfda.jo.

وعبر تطبيق الواتس آب على الرقم (٠٠٢٠٠٦٣٥٩٧٥).

أوضحت المؤسسة العامة للغذاء والدواء، أن الأردن ليس من الدول المتأثرة بالتشغيلات التي تم الإفصاح عنها لجميع أصناف شركة نستله من تركيبة حليب الرضع Cereulide التي تم الإخطار باحتمال تلوثها بمادة Bacillus cereus toxin الناتجة عن بكتيريا *Bacillus cereus* والتي قد تسبب الغثيان والقيء والمغص.

وأكملت المؤسسة في بيان، الخميس، أنه بعد اتخاذ الإجراءات الاحترازية اللازمة، أن جميع منتجات تركيبة حليب الرضع من إنتاج شركة نستله الموجودة في السوق

**الخميس**

الجمعة 19 رجب 1447 هـ الموافق 9 كانون الثـانـي 2025 مـيلـادي

السنة الحادية عشرة / العدد ( 3553 ) / فاكس: 250 3553@com

أحيطت المنطقة العسكرية الشرقية فجر الخميس، على واجهتها وضمن منطقة مسؤوليتها محاولة تهريب كمية من المواد المخدرة محملة بواسطة بالونات موجهة بأجهزة إلكترونية، اذ جرى رصدها من قبل وحدات حرس الحدود والتعامل معها وإسقاطها وحملتها داخل الأراضي الأردنية بالتنسيق مع الأجهزة الأمنية وإدارة مكافحة المخدرات وتم تحويل المضبوطات إلى الجهات المختصة لاتخاذ الإجراءات اللازمة.

عمان

# الملك: قمة الأردن والاتحاد الأوروبي تمثل فصلاً مهماً في الشراكة التاريخية

جلالة الملك يعقد قمة مع قادة الاتحاد الأوروبي في عمان

حرص الأردن على تعزيز التعاون مع الاتحاد الأوروبي في المجالات ذات الأولوية مؤتمر الاستثمار الأردني- الأوروبي في نيسان يعزز الشراكات الاقتصادية والاستثمارية الشراكة عامل إيجابيا لاستعادة الاستقرار والعمل من أجل تحقيق السلام في المنطقة رئيس المجلس الأوروبي: العلاقات الأوروبية الأردنية قوية وستزداد متابعة كوستا يؤكد التزام الاتحاد الأوروبي بدعم منعة الأردن الاقتصادية واستقراره رئيسة المفوضية الأوروبية: الملك شريك أساسي لأوروبا ودوره محوري لاستقرار الإقليم فون دير لاين: الاتحاد الأوروبي والأردن يقان جنبا إلى جنب لأن هذا ما يفعله الأصدقاء



# منخفض جوي بارد الجمعة وتحذير من تشكل السُّوق وارتفاع منسوب الماء

بالبرد، وتثبيت الأجسام المتطايرة. ويكون الطقس السبت بارداً وغائباً جزئياً إلى غائم أحياناً، مع بقاء الفرصة لهطول رذرات من المطر على فترات في أجزاء من المناطق الغربية من المملكة، ومع ساعات المساء تتضاعف فرصة هطول المطر، وتكون الرياح غربية معتدلة السرعة تنشط على فترات، خاصة في مناطق البابدة. أما الأحد، فيطرأ ارتفاع على درجات الحرارة لتسجل أعلى من معدلاتها العامة مثل هذا الوقت من السنة بقليل، ويكون الطقس مستقراً وبارداً في أغلب المناطق، ولطيف الحرارة في الأغوار والبحر الميت والعقبة، مع ظهور بعض الغيوم على ارتفاعات منخفضة، وتكون الرياح جنوبية غربية معتدلة السرعة.

من خطر تشكل السيول في الأودية والمناطق المنخفضة وارتفاع منسوب المياه في شمال ووسط المملكة والمناطق الجنوبية الغربية، إضافة إلى الأغوار، ومن خطر تدنى مدى الرؤية الأفقية بسبب الضباب والغيوم المنخفضة الملامسة لسطح الأرض وشدة الهطول المطري، والجازفة بغير مناطق تجمع مياه الأمطار ومجاري السيول، ومن خطر شدة سرعة الرياح والهبات القوية المرافقة لها، ومن احتمال تدنى مدى الرؤية الأفقية في مناطق البابدة قصيرة، هطول رذرات خفيفة ومتقطعة من الثلج الممزوج بالطير على قمم جبال الشراة العالية، ويتوقع تشكل الضباب في العديد من المناطق، لا سيما المرتفعات الجبلية، وتكون الرياح غربية إلى شمالية غربية نشطة الاستخدام الآمن لوسائل التدفئة، والانتباه لكبار السن والأطفال نظراً لكونهم الأكثر تأثراً بالأغوار والبحر الميت، يصاحبها الرعد أحياناً وهطول البرد، ما يؤدي إلى تشكيل السيول في الأودية والمناطق المنخفضة وارتفاع منسوب المياه، إذ تسبب بالمواطنين الابتعاد عن مجاري السيول. ومع ساعات الليل المتاخرة تتضاعف شدة الهطلات، وهناك احتمال في ساعات متاخرة من الليل وفجر السبت، ولفترات قصيرة، هطول رذرات خفيفة ومتقطعة من الثلج الممزوج بالطير على قمم جبال الشراة العالية، ويتوقع تشكيل الضباب في العديد من المناطق تشمل معظم مناطق المملكة ومع ساعات العصر تعبر الجبهة الهوائية الباردة المرافقة للمنخفض الجوي، حيث تشتد الهطلات المطالية وتكون غزيرة في شمال ووسط المملكة والمناطق الجنوبية الغربية، إضافة إلى مناطق

**الذئباني يلتقي رئيس الأركان التركي ووزير الدفاع ويزور شركة "أسيلانسان"**

فرص التعاون والتكميل الصناعي ونقل المعرفة وتوسيع الشراكة في مجال التكنولوجيا والصناعات الدفاعية.

وأكمل اللواء الركن الحنيطي، أن هذه اللقاءات والزيارات تأتي في إطار حرص القوات المسلحة الأردنية على بناء شراكات نوعية ومستدامة، بما يعزز القدرات الدفاعية، ويدعم الأمن الإقليمي، ويخدم المصالح الاستراتيجية المشتركة للبلدين.

حضر اللقاءات عدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية والسفير والملحق العسكري الأردني في تونس.

مجالات البحث والتطوير، والاستفادة من الخبرات المشتركة في مجال الصناعات الدفاعية، بما يهم في رفع الكفاءة التشغيلية والتقنية لدى الجانبين.

كما أطلع رئيس هيئة الأركان المشتركة خلال زيارته إلى شركة الصناعات الدفاعية التركية "اسيلسان" (ASELSAN)، على أحدث التقنيات والأنظمة في مجالات الإلكترونيات، وأنظمة القيادة والسيطرة، والرادارات، والحلول الدفاعية المتقدمة، حيث التقى رئيس هيئة الصناعات الدفاعية في الجمهورية التركية الدكتور فؤسه، خلاه، غور، عون، وباحثاً التكتيكية والفنية، ورفع مستوى الجاهزية، إضافة إلى تطوير آليات العمل المشترك بما يواكب طبيعة التحديات الأمنية المتغيرة في المنطقة.

وفي السياق ذاته، التقى اللواء الركن الحنيطي وزير الدفاع التركي بشار غولر، حيث جرى اللقاء أفاق تطوير الشراكة الاستراتيجية بين الأردن وتركيا، لا سيما في مجالات الصناعات الدفاعية، ونقل التكنولوجيا، والتصنيع المشترك، وبناء القدرات الوطنية، بما ينسجم مع توجهات البلدين نحو تعزيز الاعتماد على الذات في المجال الدفاعي.

وبين الجانبان، أهمية توسيع التعاون في التنمية والتشارك، في مجالات التدريب، وتبادل



# هل يؤثر ترتيب تناول الطعام على صحتك؟ إليك أفضل ما يجب البدء به



لا يؤثر على الصحة فحسب، بينما على الوزن؛ من خلال علاقته بتعزيز الشبع. وأوضح الخبراء أن البدء بالخضار كمصدر للألياف، ثم البروتين؛ قد يجعلك تشعرين بالشبع أسرع، وبالتالي تقل احتمالات الجوع السريع المرتبطة بالنشويات.

القاعدة الصحية لترتيب الطعام في النهاية، ما يوصي به خبراء الصحة هو اتباع قاعدة من ثلاثة خطوات: البدء بالنشويات غير النشوية أولاً.

ثم تناول البروتين والدهون.

وأخيراً الكربوهيدرات؛ والتي تشمل الأرز والمكرونة والخبز وما شابه.

أمثلة سهلة للتطبيق:

- الإفطار: أوميلت بالخضار، ثم شريحة الداء: سلطة جانبية أو خضار مع صوص، ثم شريحة دجاج أو لحم أو سلمى، وأخيراً شريحة من خبز حبوب كاملة.
- العشاء: أبدئي بسلطة أو خضار غير نشوية؛ مثل بروكولي أو فاصولياء خضراء، ثم بروتين خفيف "دجاج أو سلمى"، ويمكنك تناول البطاطس أو الأرز البني أو المكرونة آخر حصة.

وبحسب توصيات الدراسة، فإن الباحثين ذهبوا إلى أن تأثير ترتيب الطعام على الجلوکوز قد يكون في حجمه قريباً مما تعلق بعض العلاجات الدوائية؛ التي تستهدف سكر الدم بعد الوجبة، مع التأكيد أن هذه تجربة صغيرة وتحاجأ أبحاثاً أوسع.

هل ترتيب الطعام صحي لمرضى السكري فقط؟

بحسب Ohio State Health، فإن ترتيب الطعام له علاقة بالصحة والوزن.

فإذا كان لديك سكري، أو حتى دهون بسيط مثل خفض الوزن، جرب أن تكون الكربوهيدرات آخر ما يصل للعدة؛ لأن ذلك قد يجعل هضمها أبطأ، وبالتالي يكون ارتفاع السكر أكثر تدريجياً، مما يعزز صحتك ويحافظ على وزنك؛ لأنك لن تعودي إلى الجوع سريعاً.

ونصيحتي أن هذا لا ينطبق على كل وجبة حريفة، في بعض الأطباق مختلطة، مثل أطباق الكربوهيدرات آخر ما يصل للعدة؛ لأن ذلك قد يجعل هضمها أبطأ، وبالتالي يكون ارتفاع السكر أكثر تدريجياً، مما يعزز صحتك ويحافظ على وزنك؛ لأنك لن تعودي إلى الجوع سريعاً.

وأشارت الدراسة إلى أن نسبة سكر الدم لم تكن المؤشر الوحيد، بينما انخفض أيضاً الإشارة في 11 شخصاً لديهم سكري من النوع الثاني ويعالجون بالبيغورمين، بمتوسط عمر يقارب منتصف الخمسينيات ومؤشر كتلة جسم مرتفع نسبياً، ومتوسط HbA1c حوالي 6.0٪.

النتائج جاءت باختلاف متوسط سكر الدم بعد الوجبة؛ عندما جاءت الخضار مع البروتين أولاً، ثم الكربوهيدرات لاحقاً.

وأكدت الدراسة هذه النتيجة بالقياسات في التوقيتين السابقتين.

PubMed هناك دراسة تجريبية نشرت في Central، اختبرت فكرة تسلسل الطعام، شارك فيها 11 شخصاً لديهم سكري من النوع الثاني ويعالجون بالبيغورمين، بمتوسط عمر يقارب منتصف الخمسينيات ومؤشر كتلة جسم مرتفع نسبياً، ومتوسط HbA1c حوالي 6.0٪.

الفكرة كانت بسيطة، نفس الأشخاص يتناولون نفس الوجبة مرتين في يومين مختلفين، الفارق بينهما أسبوع، لكن مع تغيير الترتيب. الوجبة كانت متساوية الشعور بالشبع لمدة أطول.

وكالات

يسعى خبراء التغذية باستمرار إلى اكتشاف المزيد عن التغذية الصحيحة، وفي هذا الصدد تشير اتجاهات إلى أن ترتيب تناول الطعام يؤثر في الصحة والوزن، ولكن هل هذا الحديث له ركيزة علمية؟

يبدو أن الإجابة هي "نعم"، وتعتمد هذه الافتراضية على تأثير الأكل على صعود سكر الدم وانخفاضه؛ لأن هذا هو مؤشر شيء آخر، وهو الشعور بالشبع والجوع، ولذلك فإن هناك دائرة متعلقة تبدأ بترتيب ونوعية وكمية الطعام، وتنتهي بصعود ويهبط سكر الدم، ثم يحدد ذلك الشعور بالجوع والشبع.

كيف يؤثر ترتيب الطعام على الصحة؟

بحسب دراسة، وردت نتائجها في

# طريقك إلى طيبة تناول السكر



وتشمل هذه الأطعمة الحبوب الكاملة، مثل الشوفان،

والأرز البني والكتينا، والبقوليات ومنها العدس ارتفاعاً سريعاً لسكر الدم، بسبب دخول الجلوکوز إلى الدم بسرعة أكبر، مما ينتفع منه استهلاكه. كذلك من المهم تناول الأطعمة الغنية بالبروتين والخضروات، مثل البروكولي والسبانخ والكوسة، وفاكهه كالتفاح والكمثرى والتوت.

وينصح الأكثار من تناول السكريات بخطر الإصابة

بأمراض القلب، والسكري من النوع الثاني، إضافة إلى

تسوس الأسنان وأمراض اللثة، بينما تشير دراسات

الشائعات إلى أن الرغبة الشديدة في تناول السكر قد تتنج من

عوامل مختلفة، من بينها تقلب مستويات السكر في الدم،

والنوت، وقلة النوم.

تجنب الخطأ

ولتجنب الخطأ، توصي جمعية القلب الأمريكية

بعدم تجاوز السكريات المضافة نسبة 6 في المائة

من السعرات الحرارية اليومية للنساء و9 في المائة

للرجال، مؤكدة أن الحد من استهلاك السكر خطوة

أساسية للحفاظ على الصحة العامة.

ويمكن التحكم في هذه الرغبة من خلال اتباع

مجموعة من الاستراتيجيات الغذائية والسلوكية

وينصح الخبراء أيضاً بالابتعاد عن العادات الغذائية

غير الصحية، واستبدال عادات أفضل بها، بشكل تدريجي، لتقليل استهلاك السكر. فعلى سبيل المثال،

يمكن تناول الفواكه أو التوت مع القليل من الشوكولاتة

الداكنة، بعد العشاء بدلاً من الحلوي. ويمكن الحد من تأثير

القولاعة المنكهة بعصير الليمون أو الكرز الطبيعية

عن تناول كثير من الأطعمة قد يؤديان إلى زيادة الرغبة

في الحلوي لاحقاً.

لذلك ينصح الخبراء باتباع نظام غذائي متوازن ومن بن،

يسحب بتناول الحلوي أحياناً دون شعور بالذنب، ما

يقلل من نوبات الإفراط في تناول السكر. كما تلعب

السيطرة على مستويات السكر في الدم دوراً مهماً في

الحد من الرغبة في السكريات؛ حيث يساهم تناول

الأطعمة ذات "المؤشر الغلاسيمي" المنخفض إلى

المتوسط في تعزيز الشعور بالشبع.

# طبيب يوضح لماذا يجب الحذر عن تناول الفراولة والتفاح والكمثرى



وكالات

قد تثير أغراضًا مماثلة، تشمل تورم الشفاه والفم واللسان، بينما تعتبر الفراولة والكمثرى والأفوكادو من أكثر الفواكه التي قد تسبب حساسية مفرطة أو بعض الأشخاص قد ينظرون إلى تجنب هذه الفاكهة.

نصائح من يعانون صعوبة في هضم الفركتوز وبالنسبة من لديهم صعوبة في هضم الفركتوز، نصائح

غرائب بتبنج الفواكه الغنية بهذا السكر، مثل التفاح والكمثرى والمانغو، مشيرة إلى أهمية استخدام محاليل

السريري الأول في "ذا إنديبننت فارماسيي"، أن بعض الأفراد يواجهون صعوبة في استقلاب الفركتوز، وهو نوع من السكر الطبيعي الموجود في الفواكه، ما قد

يؤدي إلى زيادة الغازات والانتفاخ، وأحياناً الإسهال. كما أنها غرابت إلى أن بعض الفواكه قد تسبب ردود

فعل تحسسية تختلف شدتها من شخص لأخر، وقد

تشمل التفاح وأنواعاً أخرى بحسب صحيحة ميرور

البريطانية. متاخرة مسماة الفرق في دائرة الاتهام الوطنية البريطانية (NHS) أن الفواكه

والخضروات جزء أساسي من نظام غذائي صحي متوازن، مع توصية بتناول خمس حصص يومياً

من مجموعة متنوعة، مع مراعاة الحالات الصحية

الفردية.

# وداعاً للبخاخات والجراحة.. حقنة جديدة تنهي كابوس سيلان الأنف المزمن للأبد



CRSwNP، حيث تنمو السلالات الأنفية داخل

المرات الهوائية، ما قد يمنع وصول إشارات الشم إلى الدماغ، مؤدياً إلى فقدان جزئي أو كلي لحسة الشم، وفق ما ذكرته صحيفة دايلي ميل.

خيارات علاجية محدودة ومخاطر متزايدة عادةً ما يبدأ العلاج باستخدام بخاخات السيترويند، مضادات البيستامين، أو أقراص السيترويند، وقد ينصح بالجراحة لإزالة السلالات في حال فشل العلاجات الدوائية. غير أن كثيراً من المرضى يعانون من عدوة الأعراض بعد فترة قصيرة، بينما يرتبط استخدام طبول الأنف للستيرويندات بمضاعفات خطيرة، مثل هشاشة العظام، زيادة الوزن، ومشاكل القلب والأوعية الدموية.

وتشير البيانات إلى أن نحو نصف المرضى الذين لا يستجيبون للعلاج الدوائي يضطربون إلى الحضور لجراحة تنظيرية وظيفية لإزالة السلالات وجدرها.

العلاجات البيولوجية.. مقاربة مختلفة تعتمد العلاجات البيولوجية على استهداف أجزاء محددة من جهاز المناعة للحد من الالتهاب، وتعطي على شكل حقن شهرية أو نصف سنوية، بحسب نوع الدواء.

ويؤكد البروفيسور رامي صليب، اختصاصي الأنف والجوب الأنفية، أن "الأدلة المتزايدة من التجارب

الملكية المتحدة يعانون من التهاب الجيوب الأنفية المزمن، وهي حالة تتسبب في سيلان أنف مستمر، فقدان حاستي الشم والتذوق، ضفت في الوجه، واضطرابات في النوم، إلى جانب تقطيع المخاط خلف الحلق.

مرض شائع يأعراض منهكاً

تشير التقديرات إلى أن نحو 11% من البالغين في

ال�性ة الأنفية، وتحفيز حدة الأعراض، إضافة إلى تقليل الحاجة إلى الأقراص السيترويندية أو التدخلات

الجراحية المتكررة.

وىؤكد الدكتور نبيل بيبيلوماب قيد التقى

للتعداد ضمن خدمات هيئة الصحة الوطنية (NHS)، على أن يعاد تقييم تيزبيبيلوماب في بنيار (كانون الثاني) المقبل.

وأظهرت هذه العلاجات قدرة واضحة على تقليل نمو

## أطباء يحسمون حقيقة أخطر خرافات حول النوم بجوار الهاتف

وكالات

ردة أطباء متخصصون على واحدة من أكثر الخرافات انتشاراً حول النوم بجوار الهاتف المحمول، مؤكدين أن المخاوف المتعلقة بالإصابة بالسرطان لا تستند إلى أدلة علمية مثبتة، في مقابل وجود تأثيرات حقيقة تتعلق بجودة النوم والصحة اليومية.

وبحسب صحيفة "indiatv" أثار استخدام الهاتف قبل النوم جدلاً واسعاً خلال السنوات الأخيرة، مع تزايد القلق من الإشعارات الصادرة عنه، إلا أن أطباء في مجال علاج الأورام أوبحروا أن الدراسات العلمية المتاحة حتى الآن لم تثبت وجود علاقة مباشرة بين الهاتف المحمول والإصابة بأورام الدماغ أو

السرطان، حتى عند وضع الهاتف بالقرب من الرأس أثناء النوم.

وأشعار الأطباء إلى أن الخطير الفعلي لا يرتبط بالاشتعال، بل يتأثر الهاتف على الدماغ أثناء فترات الراحة الليلية.

وبينية الهاتف، من خلال الضوء الأزرق والإشعارات المتكررة، الجهاز العصبي بشكل غير مباش، حتى في حال عدم الاستجابة والصداع، وتقليل المزاج، إضافة إلى تراجع كفاءة الجهاز المناعي على المدى الطويل.

ولفت المختصون إلى أن اضطراب النوم المترافق بالشوكولاتة ينعكس سلباً على الصحة العامة، حيث يرتبط بزيادة الشعور بالإرهاق، وضعف التركيز،

والصداع، وتقليل المزاج، إضافة إلى تراجع كفاءة الجهاز المناعي على المدى الطويل.

كما يؤكد الأطباء أن النوم غير المنتظم لا يؤثر فقط على النشاط اليومي، بل يمكن تأثيره على التوازن الهرموني والصحة النفسية.

وبنها الخبراء إلى أن اعتقاد بأن إطفاء شاشة الهاتف كاف لمنع تأثيره غير دقيق، إذ يستمر الداء في التقطاف الإشارات الصوتية والضوئية الخافتة،

ما يحد من الوصول إلى نوم مريح ومستقر.

وأوصي الأطباء بابتعاد عادات بسيطة لتحسين جودة النوم، من بينها

إبعاد الهاتف من السرير، وتغليف وضع الصامت أو عدم الإزعاج ليلاً،

وتجنب استخدام الشاشات قبل النوم بمدة كافية، مع الاستعانت برشحات الضوء الأزرق عند الضرورة.

وتحذر الأطباء من تناول الأطعمة التي تحتوي على مواد كيميائية مثل الكافيين، التي قد تؤدي إلى تدهور

النوم.

وفي النهاية، ينصح الأطباء بابتعاد عن التلفاز والهواتف المحمولة، وتجنب

الاستخدام المفرط للهواتف الذكية.

## تقنيات تغير شكل الحياة الحضارية وترفع جودة المعيشة



ذاتية القيادة، وأنظمة المراقبة الذكية، وتجارب المدن الرقمية الحاضرة.

شبكات طاقة ذكية ومستدامة تعمل شبكات الطاقة الذكية على موازنة الطلب والعرض، ودمج مصادر الطاقة المتعددة، والحد من الهدر، مما يخفض التكاليف ويقلل الجسمة الكربونية للمدن.

أنظمة ذكية لإدارة النفايات تعمد هذه الأنظمة على مستشعرات تحدد مواعيد الجمع المثلثي، ما يقلل تكاليف التشغيل ويحسن ظائف المدن.

تقسيمات طاقة البنيات: تابع هذه الحلول جودة الهواء وتنقية مراقبة البيئة، وتتصدر تنبؤات الطوارئ، مع وجود مخاطر صحية، ما يدعم نفع حياة أكثر صحة داخل المدن المكتبة.

منصات رقمية لخدمات المواطنين: توفر الحكومات المحلية خدماتها عبر منصات رقمية موحدة، تتيح إنجاز المعاملات عن بعد، وتعزز الشفافية، وتتمكن المواطنين من التفاعل والمشاركة في صنع القرار بشكل فوري.

أنظمة مراقبة واستجابة للطوارئ تعزز تقنيات المراقبة الذكية وأنظمة الطوارئ سرعة الاستجابة للحوادث، وتحسين مستوى الأمان في الأماكن العامة، وحماية البنية التحتية الحيوية.

مع نضوج هذه التقنيات وتكاملها، يبدو أن عام ٢٠٢٦ سيكون محطة مفصلية في مسيرة المدن الذكية، حيث

تحوّل التكنولوجيا من أدوات مساندة إلى عناصر أساسية تعيد تعريف الحياة الحضرية اليومية.

# نظام غذائي شهيق قد يحول كبدك إلى أرض خصبة للأورام خلال عقدتين!



نحو عشرين عاماً. لكن هذا الجدول الزمني قد يتضارع بشكل خطير مع عوامل مثل الإفراط في تناول الكحول أو الإصابة بالفيروسات الكبدية، حيث تتدفع هذه العوامل خلايا الكبد نحو حالة "التضيق المترافق" (عندما تتعرض خلايا الكبد لنظام غذائي عالي الدهون بشكل متكرر ومتزمن، فإنها تتراجع إلى حالة أشبه بالخلايا الجنズية أو الخلايا الأولية - أي حالة أقل تخصصاً وأقل نضجاً من الناحية الوظيفية)، والتي تزيد من قابلية التحول السرطاني.

ويأتي هذا التحذير العلمي في وقت تشهد فيه حمبة الكيتو انتشاراً واسعاً يدعى من مشاهير مثل جوينيث بالترو وجينيفر أنيستون، الذين يروجون لفعاليتها في إنقاص الوزن السريع.

وهذا النظام الذي يتكون من ٧٥٪ دهون و ٥٪ فقط كربوهيدرات، يختلف جذرياً عن التوصيات الصحبة الرسمية التي تناادي بنسبة ٥٠٪ كربوهيدرات و ٣٠٪ دهون.

ورغم هذه النتائج المقلقة، يرى الباحثون بارقة أمل في إمكانية عكس هذا الضرر. فهم يدرسون حالياً إمكانية استخدام أدوية إنقاذه الوزن الحديثة مثل "منجارو" (من فئة أدوية GLP-1 مثل "أوزيميبك") لمساعدة الكبد على حرق الدهون الزائدة. كما أن فهم الآلة الجزيئية الجديدة يوفر أهدافاً علاجية مبتكرة يمكن أن تحسن نتائج علاج المرضى في المستقبل.

وهذه الدراسة لا تدعع إلى الهاجع، بل إلى الوعي. فكما يقول الباحثون، المعرفة الجديدة تعطينا زوايا جديدة لفهم بيولوجيا المرض، وتذكرنا أن كل خيار غذائي نفعله اليوم قد يكون له صدى طويل الأمد في صحتنا غداً.

وكذلك كشفت دراسة أمريكية حديثة أن اتباع نظام "الكيتو" الغذائي العالي الدهون قد يزيد خطر الإصابة بسرطان الكبد خلال عقدتين فقط.

وتوضح الورقة البحثية التي نشرتها مجلة Cell العلمية، الآلية البيولوجية المقلقة التي تحول خلايا الكبد السليمة إلى خلايا بدائية أكثر عرضة للتحول السرطاني.

وقام فريق بحثي من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا وجامعة هارفارد بتغذية فئران بنظام غذائي عالي الدهون مشابه لحمبة الكيتو، ثم تبعوا التغيرات الجزيئية في خلايا كبدها.

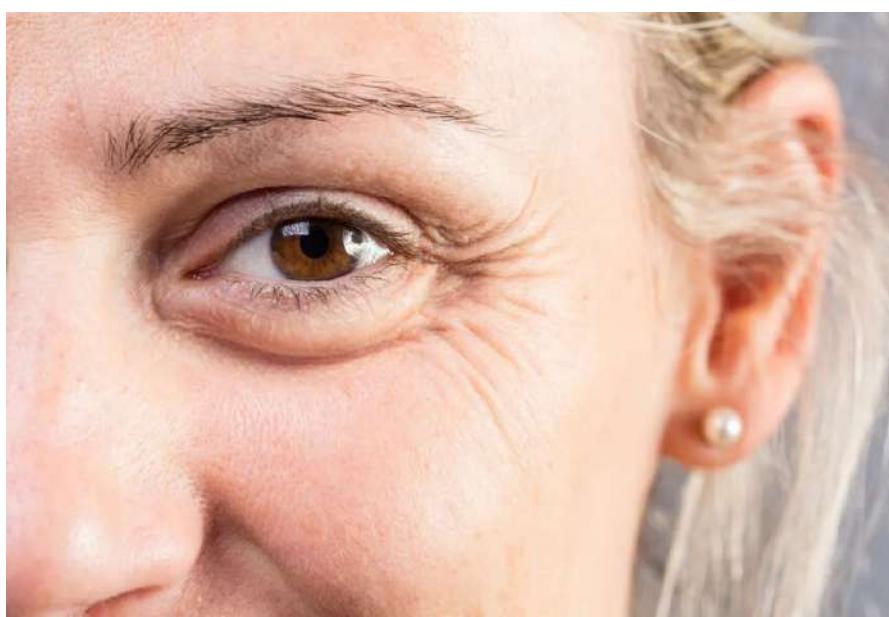
وكانت النتائج صادمة، حيث بدأت خلايا الكبد (الهيبياتوسايت) في تنشيط جينات تساعدها على البقاء في البيئة الدهنية الصعبة، لكن في المقابل أغلقت الجينات المسؤولة عن وظائف الكبد الطبيعية. وهذه "المفاضلة البيولوجية" كما يصفها الباحثون، تخلق خلايا قادرة على تحمل الإجهاد الدهني لكنها تفقد هويتها الوظيفية.

والامر الأكثر إثارة للقلق أن الباحثين وجدوا نفس النمط الجيني لدى مرضى الكبد البشريين. فالمرضى الذين ظهرت لديهم مستويات عالية من هذه "الجينات المؤيدة للبقاء" عاشوا فترات أقصر بعد تشخيص أورام الكبد.

ويوضح البروفيسور أليكس شاليك، المشارك في الدراسة: "هذه الخلايا تشغيل نفس الجينات التي ستحاجها لتصبح سلطانية فيما بعد. إنها تحصل على بداية مبكرة في طريق التحول الخبيث".

وبينما أصبحت الفئران بالسرطان خلال عام واحد فقط، يؤكد الباحثون أن العملية عند البشر تستغرق

# كيف تكشف تجاعيد العينين أسرار صحة الدماغ



وكالات

تشير أدلة متزايدة إلى أن ملامح الوجه قد تحمل أدلة أعمق بكثير مما نتصور حول صحة أدمنتنا.

وفي دراستين منفصلتين أجراهما باحثون صينيون، اتضحت أن مظاهر الوجه، وتحديداً تجاعيد "أقدام الغراب" (الخطوط حول العين)، قد يكون مؤشراً تنبؤياً بمدرا على زيادة خطر الإصابة بالخرف ومرض أنزهايمير.

وتقول الدكتورة لي زاو، الباحثة الرئيسية في الدراسة: "اكتشفنا أنها قد تكون أدلة تشخيصية غير جراحية".

وهذا ما وجده الفريق البريطاني، الذي اعتمد على بيانات كبيرة ضمن "البنك الحيوي البريطاني"، شملت بيانات صحية لـ١٩٥٤ شخص فوق الستين لمدة ١٢ عاماً.

ووجدت النتائج أن أولئك الذين ينتظرون عليهم على أنهم أكبر من عمرهم الحقيقي كانوا أكثر عرضة بنسبة ٦١٪ لتطور الخرف، حتى بعد ضبط عوامل مثل التدخين والتعليم والنشاط البدني.

وقدمت الدراسة الثانية أدلة مادية ملموسة. فبتحليل صور ٦٠٠ شخص من كبار السن في الصين باستخدام تقنيات رقمية متقدمة، وجد الباحثون أن التجاعيد العميقية المتعددة حول العينين تضاعف خطر الإصابة بضعف إدراكي قابل للقياس. بل إن كل سنة إضافية يبدو فيها الشخص أكبر من عمره كانت مرتبطة بزيادة الخطر الأدراكي بنسبة ١٠٪.

لماذا العينين بذلك؟

تنتجلي الإجابة في طبيعة هذه المنطقة الحيوية. فالجلد حول العينين هو الأكثر رقة في الجسم، ما يجعله "مرآة مكبرة" تعكس الضرر البيئي التراكمي، خاصة من الأشعة فوق البنفسجية.

وهذا الضرر لا يبقى سطحياً، بل يحفز حالة من الإجهاد التأكسدي والالتهاب المزمن المنخفض الدرجة التي تنتشر في الجسم كله، وتصل إلى الدماغ، حيث تسammen في تسريع شيخوخة الخلايا العصبية. كما أن ظهور

# فوائد مذهلة لمعدن الحبّاة الرزنة



**مأكولات بحرية: المحار (الأفضل)، والسلطعون، والكركند.**

**لحوم ودواجن: لحم البقر، الضأن، الدجاج، (اللحم الداكن أفضل). بقوليات: العدس، والحمص. مكسرات وبنور: الكاجو، وبذور اليقطين، واللوز، وبذور الشيا والكتان.**

**منتجات الألبان: الحليب، والجبن، والزيادي.**

**حبوب كاملة: الشوفان، والأرز البني، وخبز الحبوب الكاملة (غالباً مدعم).**

**خضروات: السبانخ، والفطر.**

**أطعمة أخرى: البيض، والشوكولاتة الداكنة.**

**ويتنصح الخبراء للحصول على نوم أفضل، بأن تحافظ على مستويات كافية من الزنك في جسمك، من خلال نظام غذائي متوازن أو مكمّلات إذا لزم الأمر؛ حيث يساعد الزنك في تهدئة الجهاز العصبي، وتحسين جودة النوم واستمراريته.**

**علامات نقص الزنك العامة:**

- الشعر والجلد: تساقط الشعر وترققه، ومشكلات في الأظافر، وجفاف وتقشر الجلد، وظهور قروح حول الفم واليدين.**
- المناعة والجروح: الإصابة المتكررة بالعدوى، وبطء التئام الجروح.**
- الهواس والشهية: ضعف حاسة الشم والتذوق، فقدان الشهية، وفقدان الوزن غير المبرر. النمو والتطور: بطء النمو عند الأطفال، وتأخير النضج الجنسي.**
- الطاقة والمزاج: انخفاض الطاقة، وال الخمول، والعصبية، والاكتئاب، وصعوبة التركيز، وضبابية الدماغ. النشاط الجنسي: ضعف الرغبة الجنسية، وصعوبة الانتصاب، وانخفاض مستويات التستوستيرون (عند الرجال).**
- مصادر الزنك الغذائية:**

**- تحليق الميلاتونين: يساعد في تحويل تربتوفان إلى سيروتونين ثم إلى ميلاتونين، وهو هرمون الرئيسي المسؤول عن تنظيم الإيقاعات بيولوجية دورة النوم.**

**- تأثيره على مراحل النوم: يعزز الزنك نوم ركة العين غير السريعة (NREM)، وهي مرحلة التي تحدث فيها الاستعادة البدنية الإدراكية، ويقلل من الاستيقاظ في أثناء الليل.**

**- تقليل القلق: يساعد في تنظيم العصب المبهذ الذي يرسل إشارات الهدوء للدماغ، مما يخفف من التوتر والقلق الذي يعيطل النوم.**

**- علامات نقص الزنك وعلاقتها بالنوم:**

- أشخاص الذين يعانون من نقص الزنك يميلون إلى النوم لساعات أقل، وجودة نوم أسوأ.**
- ترتبط نقص الزنك بزيادة احتمالية الإصابة بأرق وقلة النوم لدى الأطفال والراهقين، وقد تؤثر على المدى الطويل.**

يلعب الذكاء دوراً مهماً في تنظيم النوم عن طريق التأثير على النواقل العصبية، والميلاتونين، وتنظيم دورة النوم والاستيقاظ، مما يحسن جودة النوم ويزيد مدة. ورغم احتواء جسم البالغين على نحو ٢ إلى ٣ غرامات من الزنك، فإنه موجود في كل خلية بالجسم. ويعاني ما يقرب من ٢٠ في المائة من سكان العالم من نقص الزنك في أجسامهم، أو معروضون له.

ويعمل الزنك على تهدئة الجهاز العصبي، وتدعم مراحل النوم الهدائ (NREM) والمساعد في استرخاء العضلات، بينما يرتبط نقص الزنك بانخفاض جودة النوم وزيادة الأرق. وظهور مكمالت الزنك تحسّن ملحوظاً في النوم: خصوصاً عند دمجه مع المغنيسيوم

و«فينامي» بـ١٠%. يساعد الزنك في تنظيم مستويات النوم، من خلال دوره في دعم إنتاج الميلاتونين، الهرمون المسؤول عن ضبط إيقاع الساعة البيولوجية. كما أن الزنك يساهم في تحسين جودة النوم وتقليل الأرق، لذا يعد الحصول على كمية كافية منه ضمن النظام الغذائي جزءاً مهماً لنوم

الآلية عمل الزنك في تنظيم النوم:  
الزنك هرمون أساسى لتنظيم دورة النوم  
والاستيقاظ. ويؤدي نقص الزنك إلى اضطرابات  
نوم، مثل الأرق، وصعوبة الاستغراب في النوم،  
والاستيقاظ المتكرر ليلاً، كما يؤثر على جودة  
النوم بشكل عام.

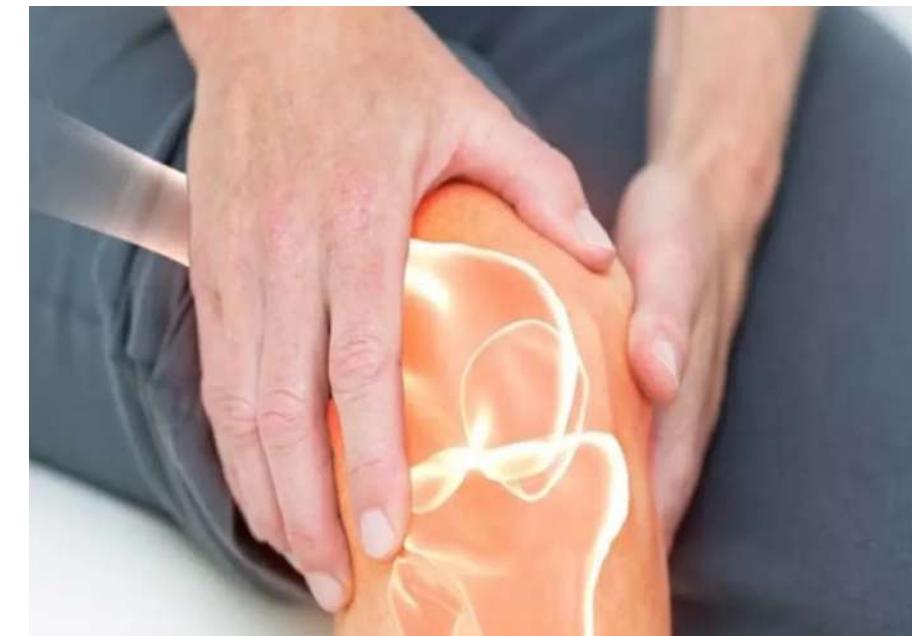
ووُجِدَت دراسات أن الأشخاص الذين يعانون  
من نقص الزنك ينامون ساعات أقل؛ خصوصاً  
كبار السن والنساء.

وهذه آلية عمل الزنك في تنظيم النوم:

- تعديل النواقل العصبية: ينظم الزنك نشاط الخلايا العصبية، ويدعم إنتاج الناقل العصبي «السيروتونين» (هرمون السعادة) الذي يلعب دوراً أساسياً في تنظيم النوم، ويوثر على «الجaba» وهو ناقل عصبي مهدئ للدماغ.

# الراج جديـد فـي الأفق

## لـلام الـركـبة المـبرـحة



ويُحقق الدواء مباشرةً في الركبة المصابة، مما يسمح له بالعمل موضعياً مع تجنب الآثار الجانبية التي تصيب الجسم بأكمله، مثل الغثيان أو الإدمان.

ويقول الباحثون إنه بالإضافة إلى تخفيف الألم، قد يساعد دواء LEVI-٤، أيضاً في حماية بنية المفصل نفسه وإبطاء تدهور الغضروف، مع أن هذا الأمر لا يزال قيد البحث.

حقن التخسيس.. التطور الثاني

لا تقتصر فوائد حقن إنقاذه الوزن على فقدان الوزن فقط. وقد تم الإشارة بهم بالفعل

تنتفع هذه الحقن بقدرة على معالجة أمراض الكبد، والحد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية، وإبطاء تطور أمراض الكلية المزمنة. ويعتقد الباحثون الآن أنها قد تلعب دوراً في علاج التهاب المفاصل، وخاصة في الركبة.

ويقول الخبراء إن حقن GLP-١ تقدم "أمراً حقيقياً" كنهج علاجي جديد محتمل. ووجدت دراسة تايوانية أجريت عام ٢٠٢٥ وشملت ما يقرب من ١٠٠٠ مريض مصاب بالتهاب مفاصل الركبة أن الذين تلقوا حقناً لإيقاظ الوزن كانوا أقل عرضةً بشكل ملحوظ للخضوع لجراحة استبدال المفاصل.

العلاقة بين الوزن وألم الركبة

وتعزز هذه النتائج أدلةً راسخةً تربط بين زيادة الوزن وهذه الحالة. وقد أظهرت الأبحاث وجود ارتباط قوي بين وزن الجسم وخطر الإصابة بالتهاب المفاصل.

وقد وجدت دراسة حديثة أن كل زيادة بمقدار ٥ نقاط في مؤشر كتلة الجسم (نسبة الوزن إلى الطول) تزيد من احتمالية الإصابة بالمرض بنسبة ٣٥٪.

ويرجع جزء من هذا التفسير إلى عوامل ميكانيكية. فزيادة الوزن تشكل ضغطاً إضافياً على المفاصل الحاملة للوزن، مثل الركبتين، ما يسرع من تأكل الغضروف ويناقم الألم.

شهدت الآونة الأخيرة تطورين واعدين يبشران بإمكانية توفير خيارات علاجية جديدة في المستقبل القريب لآلام الركبة المبرحة، والتي تكون في معظم الحالات بسبب التهاب المفاصل التنسكي.

هذا الالتهاب حالة تصيب المفاصل وتؤثر سلباً على حياة المصابين، وتشير التقديرات إلى أنها قد تصيب مليار شخص حول العالم بحلول عام ٢٠٥٠.

وتجعل هذه الحالة الألم مستمراً في الركبة، ويحدث بسببها فقدان تدريجي للحركة قد يجعل المشي أو صعود الدرج أو حتى الوقوف مؤلماً.

التطور الأول.. أدوية جديدة

وبحسب "دايلي ميل"، يعتقد الخبراء الآن أن فئة جديدة من الأدوية تعرف بمتطلبات عامل التغذية العصبية قد تقدم نهجاً مختلفاً، وذلك باستهداف العوامل البيولوجية المسببة لأنماط الركبة نفسها، بدلاً من تسكين إشارات الألم التي تصل إلى الدماغ.

وفي أواخر العام الماضي، أظهرت تجربة سريرية لدواء تجرببي يُسمى LEVI-٤، على مرضى التهاب مفصل الركبة المصحوب بأعراض، انخفاضاً في الألم بنسبة ٥٠٪، إلى جانب تحسن في التبissis والوظائف المركبة.

يستدفِّد الدواء عامل التغذية العصبية ٣ (NT-3)، وهو بروتين يحفز نمو الأعصاب ويصبح مفترط النشاط في مفاصل الركبة المتضررة. ويعمل دواء LEVI-٤، عن طريق تقييد NT-3، ما يقلل بشكل فعال من إشارات الألم القادمة مباشرةً من مفصل الركبة.

وبدلًا من إخافة الألم في الدماغ، يهدف الدواء إلى منع الأعصاب داخل المفصل من تضخم الألم من الأساس.



# قصة نجاة.. كيف أعادت نوكيا اكتشاف نفسها في عصر الذكاء الاصطناعي؟



في هذا السياق، أعلنت الشركة استحواذها على شركة Infinera المختصة في الشبكات البصرية مقابل ٢.٣ مليار دولار، في خطوة تهدف إلى تعزيز قدراتها فيربط مراكز البيانات ونقل المعلومات بسرعات فائقة.

شركة بيليار دولار مع إنفديدا لهذا التحول الإستراتيجي جذب اهتمام إنفديدا، التي تأسّست شركة محورية في ثورة الذكاء الاصطناعي، وأعلنت الشركة، في أكتوبر الماضي، استثمار مليار دولار في نوكيا، إلّا جانب شرارة لدمج تقنيات الذكاء الاصطناعي في شبكات الاتصالات.

وأدى الإعلان إلى ارتفاع سهم نوكيا نحو ٢٥٪، لتتفقق قيمتها السوقية حالياً إلى قرابة ٣٣ مليار يورو، وإن كان ذلك أقل بكثير من قيمتها السوقية خلال عصر الهواتف الكلاسيكية.

ومع ذلك، يذكر محللون أن نوكيا طبعة هذا الراهن على الذكاء الاصطناعي قد يعرّض نوكيا لخطر سوق استثنائية شديدة القليل، وسط منافسة متزايدة من شركات مثل Cisco، Ciena، و مع ذلك، يؤكد محللون أن نوكيا تدرك طبيعة هذا المسار، وأن "طريق البقاء لا يكون خطيراً دائماً"، وأن القدرة على التحول المستمر تظل العامل الحاسم في استثمار الشركة.

توّى راجيف سوري قيادة نوكيا، وأضاعها نصب يينيه هدفاً واضحاً وهو تحويل الشركة إلى شركة رئيسية في سوق شبكات الاتصالات.

وشغل استحواده نوكيا على حصص سيمنس في ٤٪ من الناتج المحلي الإجمالي لفنلندا، وباعت الشركة أكبر شركة استحوادها في تاريختها بشراء شركة Alcatel-Lucent مقابل ١٥.٦ مليار يورو عام ٢٠١٥.

منافسة صينية وضيغوط متزايدة

مع هذا التوسيع، واجهت نوكيا منافسة قوية من شركتي هواوي و ZTE الصينيتين، اللتين نجتا في الفوز بعقود كبيرة مع شركات اتصالات أوروبية.

من بينها BT و Deutsche Telekom و Telefonica، مما أدى إلى تأكّل حصص نوكيا في سوق معدات شبكات الاتصالات.

وأعاد هذا الضغط طرح تساؤلات حول قدرة الشركة على الحفاظ على موقعها في سوق الهواتف.

وبحلول عام ٢٠١٤، باعت نوكيا قسم الأجهزة والخدمات، الذي كان يضم شباط الهواتف الذكاء الاصطناعي وموارك البيانات: التحول الثالث تحت قيادة بيكارونمارك، ثم جاستون هوتورد الذي توّى منصب الرئيس التنفيذي في أبواب الماضي، بعدما تراجعت إيراداتها إلى ٣٧.٧ مليار يورو عام ٢٠١٧، إلى ١٠.٧ مليار يورو فقط.

التحول إلى شبكات: رهان البقاء

بعد تأسيسها في مصر الهواتف الكلاسيكية، بحسب بيانات نشرتها مؤسسة CCS Insight.

فقد استحوذت نوكيا على ٤٪ من سوق الهواتف

العالمية بحلول عام ٢٠٠٠، كما بلغت قيمتها ٢٨٦ مليار يورو، في ذروة السوقية آنذاك نحو ١.٨ مليار مرة يومياً حول العالم، أي ما يعادل ٤٠٪ من الناتج المحلي الإجمالي لفنلندا.

شروع الشبكات اشتهر عام ٢٠١٣، مقابل ١.٧ مليار يورو، حجر الأساس لهذا التحول، قبل أن تتفاقم وباء كورونا في فبراير ٢٠٢٠، مما أدى إلى تأثيرات متعددة على نوكيا.

وفي أكتوبر الماضي، تعزّزت تقدّمها أكثر من مرة لتضفي البقاء في صياغة شديدة التغير.

رئيسي نوكيا، سوت قيمة عالمية

قلة من الأصول الرقمية ترتكز أثراً في الذكرة الجمعية مثل نفحة رئيسي نوكيا الشهيرة. في حوالي عام ٢٠٠٩، كانت هذه النفحة متزلفة، وفق تقدّمات، نحو ١.٨ مليار مرة يومياً حول العالم، أي ما يعادل ٤٠٪ من مبيعات الشركة.

وكان هذا الرئيسي، القطب من مقطوعة "Vals" رمزاً لمليون نوكيا على سوق الهواتف المحمولة منذ منتصف سبعينيات القرن الماضي وحتى ذروتها في عام ٢٠٠٨، حين تصدّرت الشركة مشهد الثورة الرقمية للهواتف المحمولة.

من الصعب إيقافها في محاولة إنقاذ فاشلة مع مايكروسوفت

لم يتم هذا التفوق طويلاً، فمع إطلاق أبل أول هاتف آيفون عام ٢٠١١، ثم الانتشار السريع للهواتف الذكية المنخفضة التكلفة العامة بـ نظام آندرويد، بدأ مبيعات نوكيا بالانخفاض، وتراجعت مكانتها أمام منافسيها جدد أعادوا تعريف تجربة الهاتف المحمول.

ويزيد محللون أن نوكيا أخفقت في إدراك التحول

وبحلول عام ٢٠١٤، باعت نوكيا قسم الأجهزة والخدمات، الذي كان يضم شباط الهواتف الذكاء الاصطناعي وموارك البيانات: التحول الثالث تحت قيادة بيكارونمارك، ثم جاستون هوتورد الذي توّى منصب الرئيس التنفيذي في أبواب الماضي، بعدما تراجعت إيراداتها إلى ٣٧.٧ مليار يورو عام ٢٠١٧، إلى ١٠.٧ مليار يورو فقط.

التحول إلى شبكات: رهان البقاء

بعد تأسيسها في مصر الهواتف الكلاسيكية، بحسب بيانات نشرتها مؤسسة CCS Insight.

فقد استحوذت نوكيا على ٤٪ من سوق الهواتف

# نظارة Vision Pro تحقق في جذب الجمهور وأبل تقلص الإنتاج





# ورشة متخصصة في تصميم مشاريع العمل الجماعي ضمن مشروع ترابط الشباب في إربد



والتواصل بين الشباب والمؤسسات الرسمية، وتحken الشباب من الانتقال من مرحلة طرح الأفكار إلى تصميم مبادرات عملية تستجيب للأولويات المحلية وتتسق في تحقيق التنمية المستدامة. وشهدت الورشة مشاركة نوعية لمعظمنا عن الجهات الحكومية والوزارات ذات العلاقة والبلديات، إلى جانب ممثلين من القطاع الخاص وممثليات إعلامية ومتخصصين عن إعلانات المحلية وأكاديميات، بما سهم في إثراء النقاشات وربط المبادرات الشبابية بآسيادها المؤسسي والمعنوي. يذكر أن مشروع ترابط الشباب يسعى إلى تعزيز المشاركة المجتمعية، وتوسيع مساحة مشاركة الشباب في صنع القرار المحلي، وبناء منازل تعاؤن موسعة مستدامة بين الشباب وصناعة القرار، مما يعزز مبدأ الحكومة التشاركي على المستوى المحلي.

أولويات محددة، والتي تم تحديدها خلال المرحلة الماضية استناداً إلى احتياجات المجتمع المحلي ضمن معاشرة إربد. كما تم تخصيص صناع قرار وأصحاب مصلحة محدودين لكل قضية، حيث جرى التشاور معهم بشكل مباشر بهدف تطوير مبادرات واقعية وقابلة للتنفيذ على أرض الواقع، وتعزيز فرص ومشاركة واسعة من صناع القرار من مختلف القطاعات الرسمية والخاصة.

وهدفت الورشة التي استمرت مدة يومين إلى بناء قدرات الشباب المشاركون في تصميم وتنفيذ مبادرات العمل الجماعي، وتعزيز مهاراتهم في تحويل قضايا المجتمعية، وتحديث الأولويات وبناء الأفكار التشاركية، إضافة إلى تطوير الصالحة من المراحل الأولى لتصميم المبادرات، بما يسهم في تعزيز الشراكة بين الشباب والمؤسسات. وترسيخ ثقافة الحوار والعمل الجماعي القائم على المشاركة الفاعلة وصناعة القرار التشاركي.

وتضمنت فعاليات الورشة، تقسيم المشاركون إلى مجموعات عمل متخصصة تعمل على تطوير مشروع ترابط الشباب في بناء جسور مجتمعية ذات

## أنشطة وفعاليات متعددة في عدد من الجامعات

الجامعة الأستاذ الدكتور حابس الزبون، وعميد

كلية القانون الدكتور معن الشناق، وحشد من

أعضاء الهيئة التدريسية والإدارية، وذوي

الطلبة الخريجين. خلال اللقاء، ألقى الزبون كلمة

هذا فيها الطلبة الخريجين، مؤكداً أن جامعة

جداراً ضخم التقى العملي والتلتقي في صميم

رؤيتها الأكademية، وتسعي باستمرار إلى رفد

طبتها بالمهارات التي تؤهلهم للاختراق بفعالية

في سوق العمل، ولا سيما في المقول القانونية التي

تنطلق معرفة عميقة، ومهارة عالية، وأخلاقيات

مهنية راسخة. كما أشاد بجهود كلية القانون في

تنظيم هذه الدورات النوعية التي تعكس

رسوخها في خدمة المجتمع.

وأضاف، أن هذه الدورات تأتي في إطار

التعاون بين كلية القانون والجامعة.

وأشار عميد شؤون الطلبة الدكتور ماهر

العموش إلى دور الأنشطة اللامنهجية والدورات

التربيية في صقل شخصية الطالب وبناء مهاراته

القيادية والمهنية، مؤكداً دعم الجامعة

التعاونية في تنمية طموحاته.

وأكد عميد شؤون الطلبة على دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه

لكل طلبة كلية الحقوق.

وأشار عميد شؤون الطلبة إلى دعمه