

رئيس مجلس النواب يلتقي جماعة عمان لحوارات المستقبل



عمان

استقبل رئيس مجلس النواب مازن القاضي، وفدا من جماعة عمان لحوارات المستقبل، برئاسة يال حسن التل، في مكتبه بدار مجلس النواب. وفمن القاضي الدور الوطني الذي تقوم به الجماعة وتبنيها القضايا الوطنية والدفاع عن مواقف الأردن.

ورحب القاضي بالمبادرات التي تقدّمها الجماعة وأثّرها على المجتمع، مؤكداً

أن مجلس النواب ومن خلال لجانه الدائمة مستعد للتعاون والاستفادة

من خبرات الجماعة في علاج العديد من القضايا الوطنية التي تهم الوطن والمواطن.

من جهةٍ أخرى، سلم رئيس جماعة عمان لحوارات المستقبل بلال حسن التل،

نسخة من المبادرات التي تقدّمها الجماعة من خلال فرقها المختصة، إضافة إلى

توجيهه الدعوة لرئيس مجلس النواب لاستضافته في منتدى الجماعة للحوار

والنقاش حول آخر التطورات على الساحة المحلية والأقليمية.

وقدم أعضاء الوفد، شرحاً عن المبادرات التي تقدّمها الجماعة وعلى رأسها

مبادرة الجماعة حول تطوير الساحة العلاجية في الأردن التي أعدّها الفريق

الصحي في الجماعة، وأفّرّتها ميفنها العامة.

وأكّدوا أن المبادرات تهدف إلى تطوير الفضاء على إمكانيات الأردن بموضوع

السياسة العلاجية لما لها من أهمية في الاستثمار بهذا المجال.

وضم الوفد، الحامي الدكتور حازم الشسور، واللواء المتقاعد طايل الدلايب،

والدكتور عبد الرحمن الشديفات، والدكتور صادق العثوم، ومنال حداد

والدكتور نيفن الحالشة.

حوارية تناقش إدارة الموارد البشرية ودورها في تطوير منظومة العمل الحكومي

عمان

نظم معهد الإدارة العامة، الجلسة الحوارية الثالثة ضمن برنامج الدبلوم

الاحترافي في السياسات والإدارة العامة، لمناقشة منظومة إدارة الموارد

البشرية ودورها في تطوير منظومة العمل الحكومي وتقديم الخدمات.

وأكّد رئيس هيئة الخدمة والإدارة العامة، المهندس فايز النهار، خلال

الجلسة أن نظام إدارة الموارد البشرية لعام ٢٠٢٤ يُشكّل محطة فصلية في

مسار تحديدي القطاع العام، كونه ينقل الإدارة الحكومية من التركيز على

الإجراءات إلى التركيز على التحفيز والتأهيل والتنمية.

وأشار إلى أن النظام يهدف إلى ترسّي مبادئ العدالة والشفافية وتكافو

الفرص، وربط الأداء الوظيفي بالاستحقاق بشكل موضوعي، بما يعكس

إيجاباً على جودة الخدمات المقدمة للمواطنين.

من جهةٍ أخرى، أشارت مدير عام معهد الإدارة العامة، المهندسة سهام الخواولة،

إلى أن المعهد يولي أهمية كبيرة لبرلمان الموارد، مؤكّدة

أن برامجه التدريبية والتطويرية تأتي داعمة لتطبيق نظام إدارة الموارد

البشرية، لا سيما في مجال إعداد القيادات الحكومية واستدامة المفاهم، بما

يحقق أثراً مؤسساً بوطني ودلي ويسهم في رفع فعالية الأداء الحكومي.

وتناولت الورقة حوارية بانقال القطاع العام في الإدارة التقليدية

للموروث إلى إدارة حديثة قائمة على التحفيز والتأهيل، حيث طرحت المشاركون

تساؤلات حول إسهام النظام الجديد في إحداث هذا التحول، وأبرز الحديثات

العلمية التي قد تواجه الجهات الحكومية أثناء التطبيق، لا سيما ما يتعلق

بتغيير الثقافة المؤسسة وبناء القدرات.

وأشاروا إلى مدى تطوير النظم بما ينبع من إجراءات التعدين

والترقية وتقدير الأداء، وأهمية الأدوات المستعمرة به لضمان تكافؤ الفرص

بين المؤلفين، وربط الأداء بالاستحقاق بشكل واضح وقابل للقياس.

وأكّد المشاركون أهمية هذه اللقائات الحوارية في تعزيز الفهم التطبيقي

لسياسات العامة، وتعزيز الشراكة بين الجهات الحكومية والمؤسسات

الأكاديمية، بما يسهم في تطوير الإدارة الحكومية ورفع فعالية الأداء

البشري في القطاع العام.

وتناولت الجلسة عرض تقييم متخصص تناول مدخلات وأساليب وأدوات

العمليات القالية، ومؤشرات الأداء، ونتائج رضا ملتقى الخدمات، والتقارير

الرقابية المحلية والدولية، بما يعكس أهمية تكامل نظام إدارة الموارد البشرية

مع منظومة الرقابة والتقييم المؤسسي.

وزير البيئة يؤكد التزام الأردن بدعم مبادرة الشرق الأوسط الأخضر

عمان

أكّد وزير البيئة الدكتور أيمن سليمان، التزام الأردن الراسخ بدعم مبادرة

الشرق الأوسط الأخضر.

وشهد خلال مشاركته في أعمال الاجتماع الوزاري الثاني للمبادرة، الذي عقد

في مدينة جدة برئاسة السعودية، على دعم الأردن للتجاهزات الاستراتيجية

للمبادرة، لا سيما في مجالات استدامة الأرضي، ومكافحة التصحر، وتعزيز

التكيف مع آثار التغير المناخي، باعتمادها ألوانيات وطنية ملحة في ظل

تحديات شح المياه وتهدر الأرضي.

وأعرب سليمان عن شكره وتقديره للململة العربية على قيادتها

للمبادرة واستضافتها للجتماع، مشيداً بجهود الأمانة العامة في تعزيز

الحكومة، وتطوير آليات التنسيق، ومتانة تقييم مخرجات المبادرة.

وأشار إلى التقدم المحرز منذ الاجتماع الوزاري السابق، لا سيما في تطوير

الأطر المؤسسة، وتبادل البيانات، واعتماد آلية واضحة لتناول رئاسة

المجلس الوزاري.

ولفت إلى أن الأردن استكمل تحديات تطوير الاستراتيجية الوطنية للتنوع الحيوي

بما ينسجم مع إطار كونميني-مونتريال العالمي، كما يوشك على الانتهاء من

إعداد التقرير الرابع للبلغات المحددة وطنياً للتغير المناخي خارل النصف

الأول من العام الجاري.

وأكّد أهمية تبادل البيانات وبناء القدرات الفنية، وتعزيز مواءمة

الاستراتيجيات الوطنية مع أهداف المبادرة، خاصة في البيانات الجافة

والهشة، انسجاماً مع رؤية التحديث الاقتصادي، ضمن حور الاستدامة

والنحو الآخر، حيث تمثل في رعاية ١٠١ مليون شجرة خارل عشرة أعوام، وقد تحقق

من هذا الهدف زراعة نحو ٢٥ مليون شجرة ضمن البرنامج التنفيذي الأول

لرؤية التحديث الاقتصادي، بما يسهم في تحسين النظم البيئية، والحد من

آثار التغير المناخي، وتعزيز جودة الحياة.

وجدد سليمان التزام الأردن بالمساهمة في تحقيق أهداف مبادرة الشرق

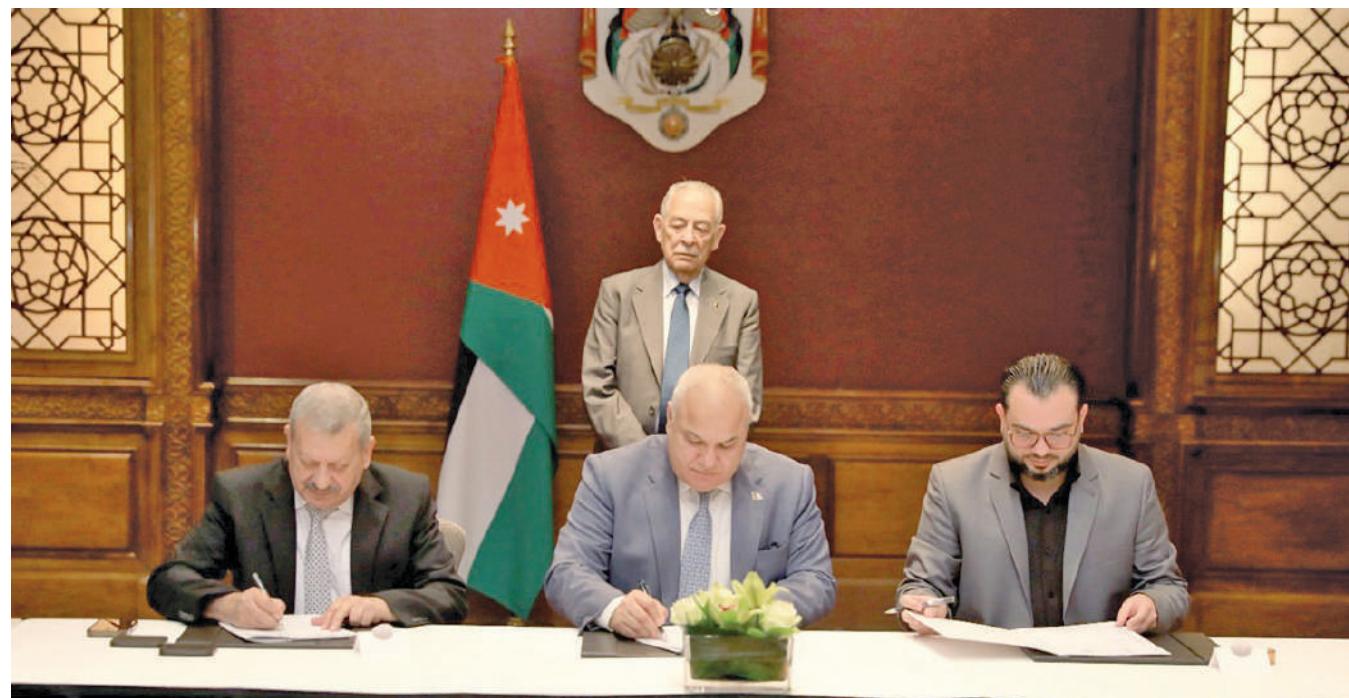
ال الأوسط الأخضر من خلال برامج استدامة الأرضي، وتبليغ الحلول القائمة

على الطبيعة، وتبادل الخبرات مع الدول الأعضاء، مرحباً بانضمام دول

جديدة إلى المبادرة، وداعينا إلى تعزيز التعاون الإقليمي وتحويم الاتصالات

إلى أرض الواقع.

توقيع اتفاقية إنشاء مصنع لشركة "مدينة إيزو التعليمية والتكنولوجية" بلواء كنانة ضمن المبادرة الملكية للفروع 250 فرصة عمل



عمان

تابعة لزيارة جلالة الملك عبد الله الثاني إلى محافظة إربد

في العشرين من كانون الثاني، رعى رئيس الديوان الملكي

الهاشمي يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة

تنفيذ مبادرات جلالة الملك، حفل توقيع اتفاقية بين وزارة

العمل وشركة مدينة إيزو التعليمية والتكنولوجية وبكلية

البرموك لإنشاء فرع إنتاجي للشركة في لواء بني كنانة

محافظة إربد، ضمن المبادرة الملكية للفروع الانتاجية.

وقع الافتتاح، الذي جرى في القصر الملكي الهاشمي،

وزير العمل خالد البكار والمدير التنفيذي للشركة

المهندس محمد خالد الخطاب، ورئيس لجنة بني كنانة

المهندس فايز شعبان.

ويأتي إنشاء هذه المصانع في سياق مبادرة الفروع

الانتاجية، التي أطلقتها جلالة الملك عام ٢٠٠٨، التي

ترتكز على إقامة فروع للمصانع والشركات في المناطق

المستهدفة في جميع المحافظات، بهدف توفير فرص عمل

حقيقة ومستدامة للأردنيين، لا سيما في المناطق البعيدة

عن مراكز المدن والمجتمعات الصناعية.

ويعود ٢٥٠ فرصة عمل، في حين أن الفرع الأول، أفتتحته

الشركة في منطقة الفحص، من خلال المبادرات الملكية،

حيث سيقام على مساحتها ٦ دونمات، مساحة بنيان ٤٠٠ متر مربع،

ويفتح الملكية لفروعها في المدن المحيطة.

من قبل بني كنانة، بمساحة ٦ دونمات، مساحة بنيان ٢٠٠ متر مربع،

أوشكت الأعمال فيه على الانتهاء، حيث سيقام على مساحة

٢٠٠ متر مربع عمل.

على إنشاء مصنع في قطاعات متقدمة، بما يخف

على التكاليف والتدريب و توفير فرص العمل.

فيما اعتبر المهندس شعبان أن إنشاء الفرع الأول في

المنطقة المتقدمة، وركيزة أساسية لتنمية المحافظة.

مهارتها بما يتاسب مع التحولات الرقمية، وافتتاح الاستقرار الاجتماعي والاقتصادي، وتعزيز انتشاره في

المنطقة، وافتتاح فرص عمل في قطاعات مختلفة، وتحقيق ملائمة لبيئة العمل.

وأوضح العيسوي أن المبادرة توفر فرصاً ملائمة لبيئة العمل، وتحقيق ملائمة لبيئة العمل.

فيما ينبع من إنشاء الفرع الأول في بني كنانة، وتحقيق ملائمة لبيئة العمل.

وأوضح العيسوي أن المبادرة توفر فرصاً ملائمة لبيئة العمل.

ويأتي إنشاء هذه المصانع في سياق مبادرة الفروع

الانتاجية، التي أطلقتها جلالة الملك عام ٢٠٠٨، التي

ترتكز على إقامة فروع للمصانع والشركات في المناطق

المستهدفة في جميع المحافظات، بهدف توفير فرص عمل

حقيقة ومستدامة للأردنيين، لا سيما في المناطق البعيدة

عن مراكز المدن والمجتمعات الصناعية.

ويعود ٢٥٠ فرصة عمل، في حين أن الفرع الأول، أفتتحته

الشركة في منطقة الفحص، من خلال المبادرات الملكية،

حيث سيقام على مساحتها ٦ دونمات، مساحة بنيان ٤٠٠ متر مربع،

أوشكت الأعمال فيه على الانتهاء، حيث سيقام على مساحة

٢٠٠ متر مربع عمل.

على إنشاء مصنع في قطاعات متقدمة، بما يخف

على التكاليف والتدريب و توفير فرص العمل.

فيما ينبع من إنشاء الفرع الأول في بني كنانة، وتحقيق ملائمة لبيئة العمل.

وأوضح العيسوي أن المبادرة توفر فرصاً ملائمة لبيئة العمل.

ويأتي إنشاء هذه المصانع في سياق مبادرة الفروع

الانتاجية، التي أطلقتها جلالة الملك عام ٢٠٠٨، التي

ترتكز على إقامة فروع للمصانع والشركات في المناطق

المستهدفة في جميع المحافظات، بهدف توفير فرص عمل

هل الجبن عالي الدسم مفيد لصحة الدماغ؟



الجسم لديه ضمن النطاق «الصحي». بخلاف خطر الخرف. وتتضمن بعض من الجدير باللاحظة أيضاً أن النظام التفسيرات المحتملة الاختلافات في محتوى الدهون والعناصر الغذائية والبنية الغذائي المشاركون تم تقييمه مرة واحدة فقط خلال الأسبوع الأول من الدراسة عام ١٩٩١، بينما مكانته مقابلة في الأسبوع الثاني، ثم اعتمد الباحثون على استبيان متابعة مع مجموعة فرعية من المشاركين بعد ٥ سنوات لتقييم التغيرات الغذائية.

هل يمكن للجبن أن يحمي دماغك؟ ترى ريم أنه بينما قد تتحمل بعض العناصر الغذائية في الجبن فوائد لصحة الدماغ، من المهم النظر إلى الجذمة الغذائية الكلية. وأوضحت: «تحتوي م المنتجات الألبان عالية وقليلة الدسم. وترى إيميلي سونينستيد، إحدى مؤلفي الدراسة، والمحاضرة الرئيسية في علم الأوبئة الغذائية بجامعة لوند: «تشير هذه النتائج إلى أنه عندما ينبع الخرق، كما ينبع من تناولها. ماذما انخفاضاً في خطر الإصابة بالخرف بنسبة ٢٠٪. غراماً من القشدة عالية الدسم يومياً انخفاضاً في خطر الإصابة بالخرف بنسبة ١٦٪ في المائة مقارنة بمن لم يتناولوها. ماذما انخفاضاً في خطر الإصابة بالخرف بنسبة ٣٪ قد يزيد الجبن عالي الدسم المخاطر؟

بعض أدلة أخرى يرتبط بصلة الأوعية الدموية. وبما أن صحة الأوعية الدموية مرتبطة بخطر الخرف، فمن المنطقي افتراض وجود ارتباط بين الجبن على الدسم وخطر الخرف، كما يوضح ميشيل كينغ ريم، الأستاذة المساعدة السريرية في كلية الصحة العامة بجامعة ويسكونسن-مييلووكي، والتي لم تشارك في الدراسة.

لاحظ الباحثون أيضاً عدداً قيوب. شملت الدراسة مشاركون من السويد فقط: ما يعني أن النتائج قد لا تتطابق على الأشخاص في بلدان أخرى. في السويد، يُؤكل الجبن عادة بآمراض القلب والأوعية الدموية». وتؤكد الطبيبة ليشيا نويمان من جمعية أرهايم أن الأدلة تشير بشكل متزايد إلى أن مجموعة من عادات الحياة الصحية قد يزيدان، بينما في الولايات المتحدة غالباً ما تتحمي صحة الدماغ أكثر من مجرد تغيير بسخن، كما في طبق المكرونة بابين، أو يقدم مع اللحوم: ما قد يؤثر في النتائج. قد تتعكس الفوائد العصبية الوقائية أيضاً عوامل أخرى مثل نظام غذائي عام أكثر مزيجاً من النشاط البدني المتقطع، والغذاء الجيد، والمشاركة المعرفية والاجتماعية، والمراقبة الصحية الدورية.

دهون البطن قد تكون مفيدة لصحتك!



وأشارت التجارب المخبرية إلى أن الإشارات البكتيرية قد تحفز الخلايا الدهنية على إنتاج بروتينات تنشط الخلايا الاعنائية داخل النسيج المكافحة العدو. وقال الباحثون إن الأمعاء لها وظيفة فريدة، ربما تكون تكيفاً مع الميكروبيوم المعاو - وهو النظام البيئي للميكروبيات التي تعيش في الأمعاء.

وبما أن الدراسة أجريت على أفراد يعانون من السمنة، فإنه لا يزال من غير الواضح ما إذا كانت النتائج تطبق على الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي. وقالت جوتا يالكين، المؤلفة المشاركة الأولى للدراسة: «تتمثل الخطوة التالية في فهم دور الأنسجة الدهنية الاحيطية بالقولون في أمراض الأمعاء الالتهابية، مثل داء كرون والتهاب القولون التقرحي. وطالما اعتبرت الدهون الزائدة حول البطن والأعضاء الداخلية، المعروفة بالدهون الحشوية، ضارة، في مرتبطة بداء السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب، وبعض أنواع السرطان، والسكتة الدماغية، وارتفاع ضغط الدم، لكن باحثين في مهد كارولينشسكا في السويد أشاروا إلى أن «الدهون المترآكة في البطن ليست مشكلة واحدة، وأن بعض أنواع الدمن قد تكون مفيدة».

وفي هذا الصدد، قال جياوي تشونغ، المؤلف الرئيسي للدراسة: «لا يقتصر دور النسيج الدهني على تخزين الطاقة فحسب، بل يعلم أيضاً كعوض نشط، إذ يرسل إشارات تؤثر على الجسم بأكمله»، وأضاف: «من المفاهيم الخاطئة الشائعة أن دهن البطن متاجنسة، ما إذا كانت هذه الأنسجة الدهنية تُسمم في تضخم الالتهاب أو استمراره عن طريق إرسال إشارات تؤثر على الخلايا الاعنائية موضعياً».

وأشارت دراسات سابقة إلى أن السمنة ليست دائمةً أمراً سليماً، فقد أوضحت دراسة دنماركية شملت أكثر من ٨٥ ألف فرد أن زيادة الوزن المفاجئة قد لا تُصر العمر، بينما قد تُصره الخاتمة المفاجئة. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يقل مؤشر كتلة الجسم معنادل من الخلايا الدهنية الالتهابية والخلايا الاعنائية، بينما أفادت صحفة «إندينت» البريطانية.

اكتشاف علاقة وثيقة بين التدخين والاكتئاب

وكالات كشفت دراسة ألمانية واسعة النطاق عن وجود علاقة وثيقة بين التدخين والإصابة بالاكتئاب، مؤكدة أن المدخنين الحاليين والسابقين أكثر من مجرد انتفاخات في خطر الإصابة بالخرف بنسبة ١٣٪ في المائة مقارنة بآولئك الذين تناولوا كعوب ٢٠٪ من المخاجي بعض الشيء، أن الباحثين لم يجدوا أي ارتباط بين خطر الخرف واستهلاك الجبن أو القشدة قليلاً الدسم، أو الحليب كامل أو قليل الدسم، أو الزبد، أو منتجات الألبان المخمرة مثل الزبادي والكعير واللبن الرائب.

وأعرب الباحثون عن عدم تأكدهم من سبب ارتباط الجبن والقشدة عالية الدسم أشكال الخرف ناتج عن تلف الأوعية

وكالات كشفت دراسة ألمانية واسعة النطاق عن وجود علاقة وثيقة بين التدخين والإصابة بالاكتئاب، مؤكدة أن المدخنين الحاليين والسابقين مقارنة بغير المدخنين، ولا سيما في الفتنة العصرية المتوسطة بين ٤٠ و٥٩ عاماً، ما يشير إلى دور محتمل للعوامل الوراثية إلى جانب العوامل الاجتماعية في التأثير على الصحة النفسية.

كما رصدت الدراسة علاقة واضحة بين التدخين والاعتراض الحالية، وظريفة المعينة، إضافة إلى عادات التدخين.

وببناء على هذه البيانات، قسم المشاركون إلى ثلاث فئات: ١٧٧٥ شخصاً لم يدخنوا مطلقاً، و٤٠٠٠ مدخنون ساقيين، كما جرى توثيق العمر عند بدء التدخين، ومتوسط عدد السجائر المدخنة يومياً، إضافة إلى المدة الزمنية المتقدمة منذ الإقلاع عن التدخين لدى المدخنين السابقين.

وأظهرت النتائج أن الاكتئاب كان أكثر انتشاراً بين المدخنين الحاليين والسابقين مقارنة بغير المدخنين، ولا سيما في الفتنة العصرية المتوسطة بين ٤٠ و٥٩ عاماً، ما يشير إلى دور محتمل للعوامل الوراثية إلى جانب العوامل الاجتماعية في التأثير على الصحة النفسية.

وأشارت الدراسة إلى أن التدخين يعد السبب الرئيسي القابيل للوقاية

للوفاة المبكرة عالي، إذ يساهم في أكثر من ٨٠ مليون حالة وفاة سنوية، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، مؤكدين أهمية الوقاية من بدء التدخين وتشجيع المدخنين على الإقلاع عنه لتحسين الصحة النفسية.

ولفت فريق البحث إلى أن التصنيم المقطعي للدراسة والاعتماد على

بيانات استرجاعية لا يسمح باستخلاص استنتاجات سيبية قاطعة.

مؤكدين الحاجة إلى دراسات طولية مستقبلية تشمل بيانات جينية

وتصويبية لفهم الآليات وال العلاقات السببية المحتملة بشكل أدق.

الباحثون عينات من خمسة أنواع مختلفة من الدهون في منطقة البطن لدى نساء أفراد يعانون من السمنة المفرطة. وقد أخذت العينات من تحت الجلد، وحول المعدة، وبالقرب من الأمعاء.

تظهر النتائج اختلافات واضحة بين هذه الأنواع من الدهون. وأبرزها ما يُعرف بالنسج الدهني فوق القولون، والذي يحتوي على عدد كبير بشكل غير معتاد من الخلايا الدهنية الالتهابية والخلايا الاعنائية،

حسبيماً أفادت صحفة «إندينت» البريطانية.

فوائد لعصير الرمان في لاج حرقه البول



على تهدئة تهيج المسالك البولية وتحفيق الشعور بالحرقة والألم أثناء التبول.

٣. تقليل العدوى وتحفيق الأعراض يفضل احتواه على مضادات أكسدة قوية، أبرزها مركبات البوليفينول، إلى جانب خصائصه المضادة للبكتيريا التي تدعم صحة المسالك البولية وتحمّد من توفر الحراثين المسيبة للالتهاب.

كما يساعد عصير الرمان على زيادة حموضة البول، مما يخلق بيئة غير مناسبة للعدوى، ويعزّز بثأثيره المضاد للالتهابات الذي يخفّف حدة الأعراض، فضلاً عن دوره في الوقاية من حصوات الكلى وتعزيز طرح السموم عبر البول.

٤. الوقاية من حصوات الكلى تشير بعض الدراسات الحديثة إلى أن مضادات الماركتين الذين تناولوا ٥٠ غراماً على الأقل من الجبن عالي الدسم (نحو ١٠٪) تقدّم دراسة حموضة مجلة «نيورولوجي» بعض أنواع الجبن غنية بفيتامين «كيه ٢»، وهو عنصر غذائي يرتبط بصلة الأوعية الدموية. وبما أن صحة الأوعية الدموية مرتبطة بخطر الخرف، فمن المنطقي افتراض وجود ارتباط بين الجبن على الدسم وتحفيقه.

بيانات أكثر من ٢٧ ألف شخص يمتوسط عمر ٥٨ عاماً وتبيّن لهم نحو ٢٥٪ من خطر الخرف.

كما يوضح ميشيل ريم، الأستاذ المساعد السريري في كلية الصحة العامة بجامعة ويسكونسن-مييلووكي، والتي لم تشارك في الدراسة.

وأضافت ريم: «هذه الدراسة لم تقترب الآليات؛ لذا تظل النتائج استنتاجية بدلًا من كونها مؤكدّة».

من المفاجئ بعض الذين تناولوا كعوب ٥٠ غراماً على ميلووكي، والتي لم تشارك في الدراسة.

وأضافت ريم: «هذه الدراسة لم تقترب الآليات؛ لذا تظل النتائج استنتاجية بدلًا من كونها مؤكدّة».

وأظهر المشاركون من السويد فقط: ما يعني أن النتائج قد لا تتطابق على الأشخاص في بلدان أخرى. في السويد، يُؤكل الجبن عادة بآمراض القلب والأوعية الدموية».

وتقرب ريم، وهي أكبر دراسة سكانية في ألمانيا، من نمو بعض الجراثيم المسيبة للبكتيريا، مما يتيحه من ماركتين على حمل طبيعية داعمة للعلاج الطبي.

وتحتاج ريم، وهي أكبر دراسة على مستوى العالم، إلى تقييم فعالية علاجها، مما يتيحه من ماركتين على حمل طبيعية داعمة للعلاج الطبي.

وتحتاج ريم، وهي أكبر دراسة على مستوى العالم، إلى تقييم فعالية علاجها، مما يتيحه من ماركتين على حمل طبيعية داعمة للعلاج الطبي.

١. مضادات الأكسدة ودعم المسالك البولية يتيح عصير الرمان من الأعراض الشائعة المرتبطة بالالتهابات المسالك البولية أو تبيّنها، وتدفع كثيرين للبحث عن حلول طبيعية داعمة للعلاج الطبي. وفي هذا السياق، يبرز عصير الرمان كأحد المشروبات التي حظيت باهتمام علمي متزايد، مما يتيحه من ماركتين فعالة تشهد في دعم صحة الجهاز البولي.

وتحتاج ريم، وهي أكبر دراسة على مستوى العالم، إلى تقييم فعالية علاجها، مما يتيحه من ماركتين على حمل طبيعية داعمة للعلاج الطبي.

٢. خصائص مضادة للبكتيريا والالتهابات أظهرت أبحاث مخبرية وسريرية أن لماركتين

الرمان خصائص مضادة للبكتيريا، قد تسمم في الحال من نمو بعض الجراثيم المسيبة لالتهابات المسالك البولية، مثل الإشريكية القولونية (E. coli). كما يمتنع الرمان بتغيير مضاد للالتهابات، مما يساعد

البولي وعلاح حرقه البول، وفقاً لمراجعة علمية: «استشر طبيبك قبل تناول عصير

الرمان، خاصة لدى مرضى السكري، تقليل احتقان من المركبات البولية أو تبيّنها، وتدفع كثيرين للبحث عن حلول طبيعية داعمة للعلاج الطبي. وفيما يتعلّق بـ«البيوتينولات»، التي تبيّنها ماركتين، يتيحه من ماركتين فعالة تشهد في دعم صحة الجهاز البولي.

٣. تقليل العدوى وتحفيق الأعراض يفضل احتواه على مضادات أكسدة قوية، أبرزها مركبات البوليفينول، إلى جانب خصائصه المضادة للبكتيريا التي تدعم صحة المسالك البولية وتحمّد من توفر الحراثين المسيبة للالتهاب.

كما يساعد عصير الرمان على زيادة حموضة البول، مما يخلق بيئة غير مناسبة للعدوى، ويعزّز بثأثيره المضاد للالتهابات الذي يخفّف حدة الأعراض، فضلاً عن دوره في الوقاية من حصوات الكلى وتعزيز طرح السموم عبر البول.

٤. الوقاية من حصوات الكلى تشير بعض الدراسات الحديثة إلى أن مضادات الماركتين الذين تناولوا ٥٠ غراماً على ميلووكي، والتي لم تشارك في الدراسة.

وأضافت ريم: «هذه الدراسة لم تقترب الآليات؛ لذا تظل النتائج استنتاجية بدلًا من كونها مؤكدّة».

وأظهر المشاركون من السويد فقط: ما يعني أن النتائج قد لا تتطابق على الأشخاص في بلدان أخرى. في السويد، يُؤكل الجبن عادة بآمراض القلب والأوعية الدموية».

وتقرب ريم، وهي أكبر دراسة سكانية في ألمانيا، من نمو بعض الجراثيم المسيبة للبكتيريا، مما يتيحه من ماركتين على حمل طبيعية داعمة للعلاج الطبي.

وتحتاج ريم، وهي أكبر دراسة على مستوى العالم، إلى تقييم فعالية علاجها، مما يتيحه من ماركتين على حمل طبيعية داعمة للعلاج الطبي.

١. مضادات الأكسدة ودعم المسالك البولية يتيح عصير الرمان من الأعراض الشائعة المرتبطة بالالتهابات المسالك البولية أو تبيّنها، وتدفع كثيرين للبحث عن حلول طبيعية داعمة للعلاج الطبي. وفيما يتعلّق بـ«البيوتينولات»، التي تبيّنها ماركتين، يتيحه من ماركتين فعالة تشهد في دعم صحة الجهاز البولي.

٢. خصائص مضادة للبكتيريا والالتهابات أظهرت أبحاث مخبرية وسريرية أن لماركتين

الرمان خصائص مضادة للبكتيريا، قد تسمم في الحال من نمو بعض الجراثيم المسيبة لالتهابات المسالك البولية، مثل الإشريكية القولونية (E. coli). كما يمتنع الرمان بتغيير مضاد للالتهابات، مما يساعد

البولي وعلاح حرقه البول، وفقاً لمراجعة علمية: «استشر طبيبك قبل تناول عصير

الرمان، خاصة لدى مرضى السكري، تقليل احتقان من المركبات البولية أو تبيّنها، وتدفع كثيرين للبحث عن حلول طبيعية داعمة للعلاج الطبي. وفيما يتعلّق بـ«البيوتينولات»، التي تبيّنها ماركتين، يتيحه من ماركتين فعالة تشهد في دعم صحة الجهاز البولي.

٣. تقليل العدوى وتحفيق الأعراض يفضل احتواه على مضادات أكسدة قوية، أبرزها مركبات البوليفينول، إلى جانب خصائصه المضادة للبكتيريا التي تدعم صحة المسالك البولية وتحمّد من توفر الحراثين المسيبة للالتهاب.

كما يساعد عصير الرمان على زيادة حموضة البول، مما يخلق بيئة غير مناسبة للعدوى، ويعزّز بثأثيره المضاد للالتهابات الذي يخفّف حدة الأعراض، فضلاً عن دوره في الوقاية من حصوات الكلى وتعزيز طرح السموم عبر البول.

٤. الوقاية من حصوات الكلى تشير بعض الدراسات الحديثة إلى أن مضادات الماركتين الذين تناولوا ٥٠ غراماً على ميلووكي، والتي لم تشارك في الدراسة.

وأضافت ريم: «هذه الدراسة لم تقترب الآليات؛ لذا تظل النتائج استنتاجية بدلًا من كونها مؤكدّة».

وأظهر المشاركون من السويد فقط: ما يعني أن النتائج قد لا تتطابق على الأشخاص في بلدان أخرى. في السويد، يُؤكل الجبن عادة بآمراض القلب والأوعية الدموية».

وتقرب ريم، وهي أكبر دراسة سكانية في ألمانيا، من نمو بعض الجراثيم المسيبة للبكتيريا، مما يتيحه من ماركتين على حمل طبيعية داعمة للعلاج الطبي.

١. مضادات الأكسدة ودعم المسالك البولية يتيح عصير الرمان من الأعراض الشائعة المرتبطة بالالتهابات المسالك البولية أو تبيّنها، وتدفع كثيرين للبحث عن حلول طبيعية داعمة للعلاج الطبي. وفيما يتعلّق بـ«البيوتينولات»، التي تبيّنها ماركتين، يتيحه من ماركتين فعالة تشهد في دعم صحة الجهاز البولي.

٢. خصائص مضادة للبكتيريا والالتهابات أظهرت أبحاث مخبرية وسريرية أن لماركتين

الرمان خصائص مضادة للبكتيريا، قد تسمم في الحال من نمو بعض الجراثيم المسيبة لالتهابات المسالك البولية، مثل الإشريكية القولونية (E. coli). كما يمتنع الرمان بتغيير مضاد للالتهابات، مما يساعد

البولي وعلاح حرقه البول، وفقاً لمراجعة علمية: «استشر طبيبك قبل تناول عصير

الرمان، خاصة لدى مرضى السكري، تقليل احتقان من المركبات البولية أو تبيّنها، وتدفع كثيرين للبحث عن حلول طبيعية داعمة للعلاج الطبي. وفيما يتعلّق بـ«البيوتينولات»، التي تبيّنها ماركتين، يتيحه من ماركتين فعالة تشهد في دعم صحة الجهاز البولي.

٣. تقليل العدوى وتحفيق الأعراض يفضل احتواه على مضادات أكسدة قوية، أبرزها مركبات البوليفينول، إلى جانب خصائصه المضادة للبكتيريا التي تدعم صحة المسالك البولية وتحمّد من توفر الحراثين المسيبة للالتهاب.

كما يساعد عصير الرمان على زيادة حموضة البول، مما يخلق بيئة غير مناسبة للعدوى، ويعزّز بثأثيره المضاد للالتهابات الذي يخفّف حدة الأعراض، فضلاً عن دوره في الوقاية من حصوات الكلى وتعزيز طرح السموم عبر البول.

الذكاء الاصطناعي ومستقبل العمل والتقنية قبل الاجتماعي

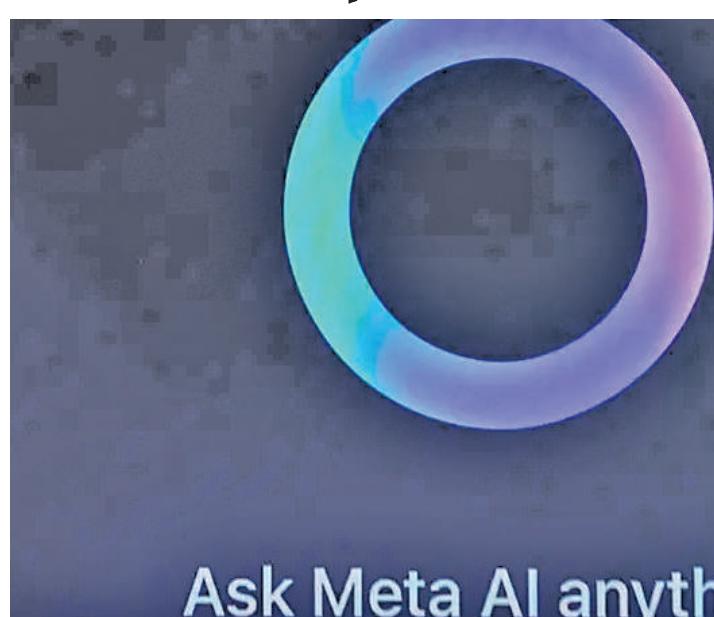


أشارت التحليلات إلى صعوبة تقبل توسيع الذكاء الاصطناعي إذا ظل سبباً تقليص فرص العمل وانتشار محظوظ رقمي يعادي النساء. التقيابات العالمية تحدّر من ثورة اجتماعية على اللحاق به، ولفتت إلى أنّ كثيرين في القطاعات التي تستبدل الآيدي العاملة يسيطرون على الذكاء الاصطناعي في سوق بالتقنيات الذكية. العمل، محدّرة من "تسونامي" فقدان الوظائف. دعا صندوق النقد الدولي، يرى برينيولفسون، الذي أَلَّفَ بحث "فُخ تورنخ: استبدال العمل أم تعزيزهم؟" لاستثمار في التعليم وإعادة التأهيل المهني، وتابع سياسات مناقسة صارمة، وتعزّز تورنخ، أنّ اختبار تورنخ القديم يضع هدفًا غير صالح للذكاء الاصطناعي. ويؤكد قائلاً: "كلما أصبحت الآلات بدائل أفضل للعمل البشري، فقد العمال قوتهم عادةً أن تحوّل الذكاء الاصطناعي بالغ الأهمية. "ويُدعى صناع الاصتصادي والسياسية". سمحت بإنجذاب مليون وثمانمائة ألف صورة حتى الآن مُؤثِّرة على ضرورة تقديم حواجز ضريبية مشدّدة على ضرورة تقييد حواجز ضريبية وتنظيمية للشركات لذلك.

نُظرة مايكروسوفت: تحسين حياة الناس شرط القبور شرط التقنيي قدم ساتي ناديلاء، الرئيس التنفيذي لمايكروسوفت، رؤية مُفتقنة للذكاء الاصطناعي ترتكز على منافع الدول النامية والآخري تراها تهدّي لفرض العمل والكرامة الإنسانية. تتجه التوقعات نحو دور حاسم للسياسات العامة والتنمية دور وقوف التقنيات العالمية في توجيه مستقبل الذكاء الاصطناعي بحيث يخدم الإنسان بدلاً من تهميشه.

نقطة في واتساب لأندرويد..

سيحصل على وضع تفكير إيجابيات أكثر ذكاءً



ال المستخدمين حالياً عند سؤالـ "Meta AI". تخطّط "ميّتا" الآن لتوفير وضع التفكير إيجابيات، داخل المحادثة مع روبوت الدردشة على واتساب، وهو وضع مُصمّم لاستدلال الأعمق. وعند تفعيل هذا الوضع، يأخذ Meta AI أطوار معالجة الطّلب حتى يتّمكّن من تحليل السياق، وتقسيم المشكلات المعقّدة، وإنتاج إيجابيات أكثر دقة أو أكثر تنظيماً. ويمكن للمستخدمين اختيار هذا الوضع عند العمل على مهام معقدة مثل حل المشكلات، أو الأسئلة متعددة الخطوات، أو التّلخيص، أو المقارنات، أو التّخطيط. ومع إدخال وضع التفكير، سيتّمكّن AI أخيراً مع مساعدي الذكاء الاصطناعي الآخرين الذين يدعّون بالفعل قدرات الاستدلال المتقدمة. سيتّمكّن المستخدمون من التبديل بين هذين الوضعين بالنّقر على زر اختيار وضع التفكير، ويتّمكّنوا من التبديل بين الوضعين في أي وقت. يتعلّم تطبيق المراسلة واتساب، المملوک لشركة ميّتا، على ميزة مستخدمي أندرويد لروبوت الدردشة Meta AI تتيّح له قدرات استدلالية. ويحصل واتساب على دعم وضع تفكير جديد لـ Meta AI، والمقرر إطلاقه قريباً في تحديث قادم، ومع هذه الوظيفة الجديدة، سيتّمكّن المستخدمون من اختيار وضع التّفاعل مباشرةً من القائمة الجديدة داخل المحادثة مع Meta AI، بحسب موقع WABetaInfo، "WABetaInfo" المتخصص في تحدّيات تطبيق واتساب.

وستتّمكّن المستخدمون من التبديل بين القائمة خيارين رئيسين، الوضع السريع ووضع التفكير، ما يجعل من الأسهل على المستخدمين تحديد الأسلوب الذي يرغّبون في أن يجّيب به روبوت الدردشة، وفقاً لاحتياجاتهم والطلب الذي يدخلونه، وسيتّمكّنوا أيضاً من التبديل بين الوضعين في أي وقت.

ضمّ الوضع السريع خصيّصاً للسرعة، حيث يقدّم ريدواً سريعة للأدلة والرسائل البسيطة، ويعطي الأولوية للردود الفورية على التّحليل المعمق أو المُفصل.

ويتميز هذا الوضع بزمن استجابة أسرع، حتّى لو كانت الإجابة مختصرة أو غير مُفصلة، وهذا السريع، يمكن للمستخدمين ببساطة النّقر على أيقونة المصباح الكهربائي مرةً أخرى.

تشير تقارير إلى تصاعد نقاش عالي حاد بشأن دور الذكاء الاصطناعي في تحسين حياة البشر أو تهديفهم بفقدان وظائفهم، وذلك في خضمّ فعاليات المنتدى الاقتصادي العالمي الذي انعقد الأسبوع الماضي في دافوس بسويسرا. تتبّع التّقابات العمالية موقعاً يدعو إلى حوار عاجل لضمان توزيع مكاسب الثورة التقنية بعدل، في حين أنه يحدّر خبراء من فقدان التكنولوجيا للقبول المجتمعي إذا لم تثبت فائدتها العامة.

طرح إيلون ماسك، رئيس شركة تسلا وسبسكس إكس، ردّي حريةة خلال المنتدى، متسائلاً أمام الحضور: "من الذي لا يرغب في روبوت يراقب أطفاله؟"، مبدياً تطلعه إلى عالم يفضل فيه البشر الروبوتات. لكن رضاً واسعاً لتصور ماسك ظهر على المُنّصّة، إذ أكّد مُنتقدون أهميّة الارتباط الإنساني والدور العاطفي في حياة الأطفال.

أتى خطاب ماسك متزامناً مع خطط طرح سبيس إكس لافتتاح العام، في خطوة قد يشير التّقرير إلى أن تحقق الوعود التي كشفت عنها آبل إلى رفض مضمونها. لكن دخول جوجل كشيك، في يونيو ٢٠٢٤، إذ سمعن المساعد الصوتي من جون جيـانـدـريـاـ، ساعد آبل في تحديد رؤية جديدة لاستراتيجيتها في الذكاء الاصطناعي.

خلفية وتقوّعات مستقبلية، وأكّد غورمان أنّ "هذا الإطلاق سيسبق ترقية أكبر تخطّط آبل لإعلانها في يونيو خالٍ مؤتمرها السنوي Worldwide Developers Conference".

خصائص جديدة ونوع حواري تتوّقع التّقارير أن تنتهي النّسخة القادمة من سيري بالطّابع الحواري، على غرار روبوتات الدردشة مثل

آبل تعلن تحديث سيري بدعم Gemini



وكالات أعلنت شركة آبل خططها لإطلاق نسخة جديدة من مساعدها الصوتي سيري، مدعاة بمناج الذكاء الاصطناعي Gemini من جوجل، في النصف الثاني من فبراير المقبل. ويتّم هذا الإعلان في إطار تناقص الشركة الأخيرة بين آبل وجوجل في مجال الذكاء الاصطناعي، وفقاً لتقرير مارك غورمان في وكالة

بلومبرغ. يغتّر قدرات سيري أوضح مراقبون أن مايك روكيول، أحد كبار مسؤولي الذكاء الاصطناعي في آبل، أبلغ فريقه خلال الصيف أن تقارير غورمان السابقة كانت "هراء" في إشارة إلى رفض مضمونها. لكن دخول جوجل كشيك،

إلى جانب رحيل رئيس الذكاء الاصطناعي السابق جون جيـانـدـريـاـ، ساعد آبل في تحديد رؤية جديدة لتنفيذ مهام متقدمة باستفادة من بيانات المستخدم الشخصية والمحظى الظاهر على الشاشة. وأكد غورمان أنّ "هذا الإطلاق سيسبق ترقية أكبر تخطّط آبل لإعلانها في يونيو خالٍ مؤتمرها السنوي Worldwide Developers Conference".

خصائص جديدة ونوع حواري تتّمكّن المساعد الصوتي من إلستراتيجيتها في الذكاء الاصطناعي، خلفية وتقوّعات مستقبلية، ويمثل العمل المشتركة بين آبل وجوجل تحولاً لافتاً في ذات الفاعليّة، تجّب لاري فينك، الرئيس المشارك المؤقت للمنتدى الاقتصادي العالمي، مساعدة ماسك حول تعديلات أجّرتها شركته على نظام "غروك"، والتي أفادت تحقيقاً لصحيفة "نيويورك تايمز" أنها سمحت بإنجذاب مليون وثمانمائة ألف صورة ذات طابع جنسي للنساء خلال تسعة أيام فقط. ولم يحضر مارك زوكربيرغ، مدير "ميّتا"، إلى دافوس وسط تساؤلات عن إنفاق سبعين مليار دولار على مشروع "لينغافيرس" دون جدوى، وكذلك عن استخدام نظارات الواقع الافتراضي لتصوّر النساء سراً.

قلق صندوق النقد الدولي من غياب التنظيم حذّرت كريستالينا غورغيفا، المديرة العامة لصندوق النقد الدولي، الوفود في دافوس قائلة: «استيقظوا: الذكاء الاصطناعي حقيقي وهو يغيّر عالماناً بسرعة تفوق قدرتنا على الاحاجة لتنبّت أي شيء». بيكسل (Photopea) يعد موقع "فوتوببا" (Photopea) حسب وصف المراقبين "معجزة تقنية"، فهو موقع ويب مجاني تماماً ينسّخ واجهة فوتوشوب بكل تفاصيلها. وسيطّبع أن يفتح ملفات "بي إس دي" (PSD)، الخاصة بفوتوشوب، ويدعم الطبقات والفالتر المتقدمة، ويمكنك استخدامه من أي جهاز، حتى لو كان "كروم بوك" (Chromebook) أو "جهازاً لوحيّاً دون الحاجة لتنبّت أي شيء".

بيكسل يتألّق موقع "بيكسيل" (Pixlr) كأسرع منصة لتعديل الصور، وبفضل محركات الذكاء الاصطناعي، يمكنك إزالة خلفية أي صورة أو تحسين جودتها (Upscaling) في ثانية واحدة. لذلك يعتبر الخيار المفضل لصناع المحتوى الذين يبحّثون سرعة التّنفيذ.

كافقا مع شرّكة "كافقا" (Canva)، أصبحت برجميّة رغم أنها بدأت كموقع للتصميم، إلا أن منصة "كافقا" (Canva) أصبحت محركاً قوياً لتعديل الصور، فيفضل دمج أدوات الذكاء الاصطناعي، يمكنك الآن توليد عناصر جديدة داخل صورك بمجرد كتابة "فوتور" وصف نصي، مما يجعلها البديل الأسهل للهواة وأصحاب المشاريع الصغيرة. أما الميزة الكبرى، فهي نظام "الشراء لمرة واحدة"، فأنت تملّك البرنامج للأبد دون الحاجة لدفع سنت واحد إضافي شهرياً.

سكايلوب لومينار نيو (Skylum Neo) متصصّل من بوك في حلول فوتوشوب، إلا أنّها تقدّم نفس أدوات فوتوشوب مجّددة، سحرية دون الدخول في تعقيدات الطبقات والأنفاس، حيث أصبح بإمكانك، بفضل الذكاء الاصطناعي، تغيير إضافة الصورة بالكامل (Relighting) من تكاليف الاشتراكات المرهقة، بل هو سعى نحو أدوات أكثر ذكاءً وتخصّصاً، تختبر وقت المضمّ وخصوصيتها، مع التأكيد على أنّ "أوبّي فوتوشوب"

سيظلّ دائماً جزءاً من التاريخ العريق للتصميم، لكن المستقبل كتب بالآلة التّعديديّة، حيث أنّ البقاء للأسرع في تبني الذكاء الاصطناعي، والأخير إضافياً في نماذج التّسويق، والأخير في سياقها.

غيب حصل برامج "غيمب" (GIMP) على واجهة جديدة هذا العام، فأصبحت البرنامج عصرياً وسهلاً مع الحفاظ على كونه مفتوح المصدر، وهو يعتبر البديل المثاليّ لـ "أوبّي فوتوشوب" في نهاية المطاف، تقلّل القاعدة الذّهنية ثابتةً مهماً تغير البرمجيات، عقلّك هو المضمّ، والبرنامـج ليس سوى فرشاةً، لذا، اختبر من هذه التّرسانة ما يطلق على غرار خيالك، ويحوّل رؤيتك الفنية إلى واقع ملموس بأقل جهد وأعلى كفاءة.

فوتوشوب داخل متصرفك: فوتوبيبا (Photopia) يعد موقع "فوتوبيبا" (Photopia) على عرض برمجيات تحرير الصور لعقود، حتى صار اسمه مرادفاً للتعديل ذاته، ولكن اليوم نجد أنّ المشهد قد تغير بشّكل جذري، فلم يعد المستخدم المعاصر سواء كان مصوّراً محترفاً أو صانع محتوى، أسيّراً لنموذج الاشتراك الشهري المربح أو الواجهات المعقّدة.

أبيـنـيـتـيـ فـوـتوـ (Affinity Photo) بعد اندماج "أبيـنـيـتـيـ فـوـتوـ" (Canva)، أصبحت برجميّة رغم أنها بدأت كموقع للتصميم، إلا أن منصة "كافقا" (Canva) أصبحت محركاً قوياً لتعديل الصور، إذ أنها تقدّم نفس أدوات فوتوشوب المعقدة ولكن بسرعة معالجة أعلى بنسبة ٤٠٪ على الأجهزة الحديثة.

فـوـتوـ (Fotor) فأبيـنـيـتـيـ فـوـتوـ (Fotor) يقدّم أدوات كفّةً من التّنفيذ، مما يجعلها البديل الأسهل للهواة وأصحاب المشاريع الصغيرة. كما تقدّم نفس أدوات فوتوشوب، بل تقدّم أدوات إضافية، مثل تكاليف الاشتراكات المرهقة، بل هو سعى نحو تحسين جودة بذكاءً اصطناعيًّا توليد محتوى ذاتيًّا.

فوـتوـ (Fotor) تقدّم أدوات كفّةً من التّنفيذ، مما يجعلها البديل الأسهل للهواة وأصحاب المشاريع الصغيرة.

للشعور بالرضا.. السر في 8 عادات صباحية



المزاجية، وتشير إلى الجسم بأن اليوم قد بدأ.

٥. اتباع نظام غذائي صحي يساعد تناول طعام حقيقي يُغذي الجسم فعلاً والذي يمكن أن يكون بسيطاً مثل بيض مفروم أو شوفان مع فاكهة أو خبز محمص بالأفوكادو على تحسين الصحة والحالة المزاجية. تُثبّت هذه العادة بهدوء عن تقدير الذات وأن الشخص يستحق التغذية السليمة، وأن وبالتالي يحصل على قهوة مفيدة.

جسمه وعقله يستحقان الاهتمام. يتوجه الأشخاص العالقون في الحياة هذا الأمر، مُعاملين أنفسهم كآلات على قهوة مفيدة.

٦. التعرض لضوء الشمس الطبيعي يساعد فتح الستار أو الخروج لفوان معدودة أو

احتساء القهوة بجوار النافذة على تعزيز مستويات فيتامين D وتنشيط الساعة البيولوجية. يُعطي

الأشخاص الراضون الأولوية للتعرض لضوء

الشمس الطبيعي في الصباح، ولو فترة وجيزة، كما

أن ضوء الشمس الطبيعي يساعد الأشخاص على

الخروج من فقاعة الشاشات والإضاءة الاصطناعية.

إنها لحظة من التواصل مع العالم الحقيقي، لا

الرقمي، تُضفي على اليوم يأكمله طابعاً مختلفاً.

٧. إنجاز المهام الصغيرة أولاً

بينما يبدأ الجميع يومهم بالبريد الإلكتروني

والإنجازات السهلة، يُركِّز الأشخاص الراضون على

ما هو أهم عندما تكون إرادتهم في أوج قوتها. لقد

أدركوا أن التسوييف بولن القلق، والقلق يقتل الرضا.

لا يعني هذا العمل على مشاريع ضخمة كل صباح بدلاً

يعني تحديد الشيء الوحيد الذي، إذا أُنجِّز، سيجعل

بقية اليوم يبدأ ناجحاً. أحياناً يكون محاولة صعبة،

أو مشكلة مقدمة، أو ببساطة المهمة التي كانوا

يتجنبونها.

٨. تذكرة من السكون: قبل أن يبدأ الصبح، يقوم

الأشخاص الراضون بالتأمل والسكون لمدة ٦٠

ثانية فقط. يركِّزون خالياً على التنفس أو يحددون

نية لليل أو ببساطة يستمتعون بوقتهم دون فعل

أي شيء. تخلق هذه الممارسة البسيطة مساحة تعد

بمقابلة زر إعادة ضبط يُذكر بأن الشخص ليس مجرد

مجموعة من المهام والالتزامات، بل إنه إنسان له

حرية اختيار كيفية الظهور. إن تقييم مدة التأمل إلى

دقائق واحدة يجعلها عادة مستدامة، والثير للدشة

أن هذه الدقيقة غالباً ما تتمدّ بشكل طبيعي عندما

يسمح الوقت بذلك.

وكالات

خلال الدجاج وي فقدك التركيز نهاراً

توصل فرق بحثي أمريكي إلى السبب وراء غياب التركيز خلال ساعات النهار في حالة الإصابة بالأرق ليلاً أو عدم الحصول على قسط وافر من النوم.

ووجد الباحثون من معهد ماساشوسيتس للتكنولوجيا أنه في حالة عدم النوم جيداً خلال الليل، يتحول المخ أثناء النهار إلى نمط تنظيف المخلفات، الذي عادة ما يقوم به ليلاً وأرجعوا السبب في غياب التركيز إلى الحركة المفاجئة في سوائل المخ، وهي عملية حيوية عادة ما تحدث في حالات النوم العميق.

ويقول العلماء إن السائل النخاعي يساعد في تنظيف المخلفات الناجمة عن الأنشطة التي يقوم بها المخ خلال ساعات النهار.

وأفادت الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية Nature Neuroscience أنه أثناء النوم، تعمل منظومة النظافة داخل المخ بدون التعرض مع أنشطة التفكير، ولكن عندما لا يحصل الشخص على قسط وافر من النوم، يحاول المخ تنشيط هذه الوظيفة خلال فترة الاستيقاظ مما يؤثر على قهوة التركيز.

وكالات ScienceDaily وشلت التجربة ٢٦ متظوعاً تم إخضاعهم لاختبارات قياس التركيز والتصوير بواسطة الرنين المغناطيسي مرتين، مرة بعد الحصول على قسط وافر من النوم، ومرة بعد الحرمان من النوم خلال الليل.

وتبين أن استهابة المقطوعين حيال المؤشرات المصيرية والسمعية كانت أسرع في حالة النوم جيداً، وأن سرعة الاستجابة كانت أبطأ في حالات قلة النوم، لدرجة أن المقطوعين ألغوا بعض المؤشرات خلال التجربة.

Melatonin: What Is Melatonin? The "Sleep Hormone" Explained استاذ مساعد في معهد ماساشوسيتس: "في حالة عدم النوم، تبدأ موجات السائل النخاعي في التعرض مع الشعور بالتنفس، موضيّة في تصريحات نقلها الموقع الإلكتروني "هيلث داي" المتخصص في الأبحاث الطبية أن "الانتباه يضعف خلال اللحظات التي تتدفق فيها موجات السائل النخاعي".

وكالات

١. شرب الماء قبل النهوض يُغفل البعض عن حقيقة أن الجسم يمكن أن يُصاب بالجفاف بسهولة بعد ثمان ساعات دون شرب الماء، لذا يحرص الأشخاص، الذين يتميزون بصفة الذهن، على الاحتفاظ بثوب من الماء بجانب سريرهم أو

يتجوّهون مباشرةً إلى المطبخ لشرب كوب كامل قبل

النوم. يُغفل البعض عن حقيقة أن الماء يُساعد على إحداث تأثيرات إيجابية في جميع جوائب حياته، كما يلي:

٢. تجنب الهاتف عند الاستيقاظ

إن سيل الإشعارات والرسائل الإلكترونية وأوليارات الآخرين المفاجئة يُسيطر على الحالة الذهنية، إذا أمسك الشخص هاتفه قبل الخروج من السرير وقبل

أن تُنْتَج له فرصة تحديد مسار خارص ليومه. يُيشّع وقسيمة جيدة. وعلى مدار أيام مختلفة، حصل بعض المشاركون على قبولة الأشخاص الذين يشعرون بالرضا منطقة هائلة، إذ يستخدمون ساعة تحديد الموقعة الإلكترونية "هيلث داي" المتخصص في الأبحاث

الطبية أن "الانتباه يضعف خلال اللحظات التي تتدفق فيها موجات السائل النخاعي".

وكالات

٣. تدوين ٣ جمل

يقوم مؤلّء الأشخاص بتدوين ثلاث جمل فقط عن شعورهم أو ما يُرغّبون في إنجازه أو ما يُمتنعون له. إن العيار متخفّض عمداً لأن الاستمرارية أهمل من

الكمال. تُجذّب عادة التدوين المختصر ترقّعاً لأنها تجذّب ترقّعاً، وهذا يُؤثّر على المخطة العصبية، وتنشط ترقّعاً، مما يُؤثّر على المخ.

وكالات

٤. النشاط البدني

اكتشف الأشخاص الراضون أن أي حركة أفضل من لا حركة، فيمكن أن يقوّموا بعشّرة تمارين ضغط، أو تمارين تعدد مدة دقيقة، أو يرقصون على أنغام أغنية واحدة. إن الهدف هو تنشيط الجسم وليس

تحسين اللياقة البدنية. تؤدي الحركة إلى تغييرات في الأداء، مما يُساعد على استعادة قهّاعته والاستعداد لاستقبال معلومات جديدة.

وكالات

٥. وبحسب الباحثين، تؤسّر هذه التأثيرات سبب شعور الكثيرون بزيادة التركيز وسهولة الدراسة بعد قليلة قصيرة. وتشير الدراسة إلى أن القليلة قد تكون

مفيدة بشكل خاص للأشخاص الذين يترافقون لضعف ذهني متزمن، مثل الطالب، والعاملين في وظائف تتطلب رقة وتركيز عاليين، وكذلك الرياضيين.

هل المكمّلات الغذائيّة ضروريّة لجسم؟ أم يمكن الاستغناء عنها؟

الأطعمة الطبيعية توفر: فيتامينات ومعدن

يشكل متكامل- مضادات أكسدة طبيعية

الياف ومركبات نباتية مفيدة

مثل الخضار والفاكهه، الجبوب الكاملة،

البروتينات الحيوانية والنباتية.

مخاطر الإفراط في المكمّلات الغذائيّة

رغم فوائده، يمكن أن تكون المكمّلات

مضرة إذا تم الإفراط فيها، مثل:

فيتامين A أو D بجرعات عالية → تسمم

فيتامين

الحديد بجرعات كبيرة → مشاكل في الكبد

بعض المكمّلات العشبية → تداخل مع

الأدوية ذلك يجب دائمًا استشارة الطبيب قبل البدء

بأي مكمّل غذائي.

نصائح للاستفادة من المكمّلات الغذائيّة

اعتمد على النظام الغذائيّ أولاً

استشر طبيباً قبل تناول أي مكمّل

أقرّاً مكونات المكمّل بعناية

تجنب المزج الشعويّ بين عدة مكمّلات

المكمّلات الغذائيّة والوقاية من الأمراض

أظهرت الدراسات أن المكمّلات تساعد في

بعض الحالات، مثل:

دعم جهاز المناعة- تحسين صحة العظام

تقليل مخاطر الأنفية

لكن ليست بديلاً عن الطعام الصحي أو نمط

الحياة المتوازن.



يزيد خطر هشاشة العظام وفقدان العضلات

ذلك يُؤثّر أحياناً بالمكمّلات لعدم الصحة

العامة. الرياضيون أو أصحاب النشاط

البدني المختلطون الذين يمارسون

رياضة شديدة أو تمارين يومية يحتاجون

إلى: بروتين إضافي- أحماض أمينية

عناصر معدنية لتجديد الطاقة

هذا تساعد المكمّلات الغذائيّة في تقوية ما

يُقدّم الجسم أثداء النشاط البدني. هل يمكن

استغاثة عن المكمّلات الغذائيّة؟

إذا كان النظام الغذائيّ متوازناً ويحتوي

على جميع العناصر الغذائيّة الازمة،

مع التقدّم في العمر:

يُقلّ امتصاص بعض الفيتامينات والمعدن

تجنبها قبل النوم .. ما هي؟



وكالات

الفلفل الحار والحمضيات مثل البرتقال والليمون قد لا يقتصر تأثير ما تناوله ليلاً على الوزن فقط، بل

يمتدّ ليؤثّر مباشرةً في جودة النوم وصحة الجهاز

الهضمي. فاختيار أطعمة غير مناسبة قبل النوم قد يؤدي إلى الأرق، وحرقة المعدة، واضطرابات الهضم،

إضافة إلى تقطّع النوم والشعور بالارهاق في اليوم

ال前一天. وبحسب تقرير صحي نشره موقع

Verywell Health، فإن تناول أطعمة غنية بالدهون أو

السكريات أو التوابل أو الحموضة قبل النوم قد

يتداخل مع دورة النوم الطبيعية، ويرفع خطر

الارتعاج المائي والسعّارات الحرارية، مما قد يعيق النوم

عند الإفراط في تناولها.

وكالات

البرغر وجوب الإفطار السكريات

اكتُنُوا من أسوأ الخيارات قبل النوم. حيث إن حبوب الإفطار

من فترات النوم العميق، في حين أن حبوب الإفطار

الصامتة تُنْتَجُ المُنْتَجَةَ المُنْتَجَةَ المُنْتَجَةَ

من الدهون، قد تسبّب حرق المعدة وعسر الهضم.

وكالات

الرقيقة من تأثير الإفراط على كربوهيدراتات مكررة

ونسب عالية من الصوديوم، مما قد يسبّب تقلبات في

سكر الدم ويؤثّر في جودة النوم، إضافة إلى زيادة

بินما القيارات التي تؤثّر على الأمعاء، مما يُؤثّر

إلى التبول. الأطعمة الحارّة والحمضيات

تحتوي هذه الأطعمة على كربوهيدراتات مكررة

وتحسّن جودة النوم. ويُؤثّر تناولها على تقلبات في

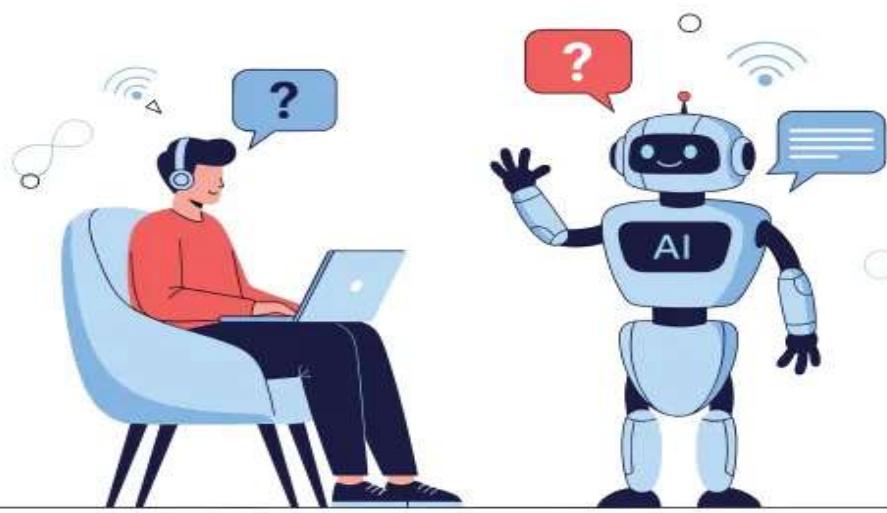
الاعتدال والدهون في الدم، بحسب تقرير في موقع

MedicalXpress "العلمي". وبحسب دراسة

تناولت كميّات كبيرة من الشوفان لا يُنْتَجُ المُنْتَجَةَ المُنْتَجَةَ المُنْتَجَةَ

شات جي بي تي

شريك العصف الذهني المثالي: كيف تستفيد منه؟



وتضمن هذه التقنية الوصول إلى نتيجة نهاية مصقولة تلبي الاحتياجات الدقيقة عبر الحوار المستمر. **كيف الإبداع** في المقابل، فإن مقال في موقع «فوربس» (Forbes) يبحث فاعلية تقنيات العصف الذهني التقليدية، مشيرًا إلى أنها قد تؤدي أحياناً إلى كبح الإبداع بسبب همبة بعض الشخصيات أو خوف الآخرين من النقد. ويقترح المقال بدلاً من ذلك تقنية «الكتابة الذهنية» (Brainwriting) التي تضمن مشاركة جميع أعضاء الفريق بشكل متوازن ومستقل.

وتعتند هذه التقنية على قيام كل فرد بكتابتهما مع المجموعة، أفكاره بصمت قبل مشاركتها مع المجموعة، مما يمنع «التفكير الجماعي» ويسمح ببروز أفكار متعددة. ويؤكد المقال أن هذا النهج يقلل من الضغوط الاجتماعية ويزيد من كمية وجودة الأفكار المولدة، مما يساهم في الوصول إلى مستويات جديدة من الإبداع. يقال أن هذا النهج يزيد من التوافق بين الأفكار والوصول إلى النتائج الأكثر دقة.

الحالية. هذا الترابط غير المتوقع يساهم في توليد حلول إبداعية «خارج الصندوق» غير دمج عناصر من مجالات غير مرتبطة بعضها البعض. **مثال على ذلك:** تمثل المقال في طلب: «اربط بين كلمة (غابة) وبين شكلة (ازدحام المكاتب) لتوليد حلول بديلة». قد يقترح البرنامج أفكارًا مثل «توزيع مساحات خضراء تقليل الضجيج» أو «تصميم ممرات انسانية تتبه مسارات الطبيعية»، مما يحفز التفكير الإبداعي عبر الربط بين مجالات غير متربطة فاهمياً.

خامساً: صياغة الأوامر التكرارية (Iterative Prompting) يشدد المصدر على أن العصف الذهني مع الذكاء الاصطناعي ليس عملية تتم بمرة واحدة، بل هي سلسلة من الحوارات. فيبعد تالي اليد الأولى، يجب على المستخدم تقديم «تذكرة رابعة» للبرنامج وجة «مزيد من الأفكار» أو «التركيز على خفض التكلفة»، مما يمكّن الفريق فرصة لتطوير مبررات اقتصادية قوية أو تعديل الميزانية والوصول إلى النتائج الأكثر دقة. **مثال على ذلك:** يبدأ المستخدم بطلب فكرة لشعار شركة، وعندما يطرح البرنامج مقتراً، يرد المستخدم به: «هذا المقترن رسمي جداً، يجعله يبدو أكثر حيوية وبساطة، ثم يتابع ذلك بـ: «الآن أضف عنوانه وربطها بالشكلة

المستخدمن يغادرون تطبيقنا أو يتجاهلون إعلاناتنا». وسيقوم البرنامج بسرد عائق مثل «تعقيد التسجيل» أو «بطء استجابة الدعم»، مما يتيح للفريق العمل على معالجة هذه التغيرات بشكل استباقي قبل وقوعها. **ثالثاً: تقصص الأنوار وتعدد وجهات النظر (Role-Playing)** يمكن توجيه شات جي بي تي لتبني شخصيات محددة، مثل «عيل متطلب»، أو «مدير مالي حذر»، أو «منافس شرس». يساعد هذا الأسلوب في محاكاة ردود الفعل الواقعية تجاه الأفكار المطروحة، وينتخب المستخدم القدرة على رؤية المشروع من زوايا نظر مختلفة قد لا تتوفر داخل الفريق الواحد.

مثال على ذلك: يمكن توجيه الأمثلة: «اقترح 10 أفكار محظوظة تسويفي لتطبيق تعليمي جديد»، وبعد تلقي القائمة، تختار فكرة مثل «مسابقات أسبوعية» وتوجه أمراً تكرارياً «حول فكرة المسابقات الأسبوعية»، وتحتاج عمل ملموسه. **ثالثاً: العصف الذهني العكسي (Reverse Brainstorming)** يبدأ من السؤال عن كيفية إنجاح فكرة، ما يوجه المستخدم أمراً لشات جي بي تي لتحديد الأسباب التي قد تؤدي إلى فشل المشروع أو الواقع التي قد تمنع تحقيق الهدف. وتحتاج هذه التقنية إلى كشف التغيرات الخفية والافتراضات الخاطئة لتناسب كافة وجهات النظر.

رابعاً: ربط الأفكار العشوائي (Random Word Association) تستخدم هذه التقنية لكسر الجمود الفكري، حيث يطلب المستخدم من البرنامج اختيار كلمات أو مفاهيم عشوائية وربطها بالشكلة

وكلات تُعد نماذج الذكاء الاصطناعي، مثل شات جي بي تي (ChatGPT)، أدوات قوية لتعزيز عمليات العصف الذهني من خلال قدرتها على توليد أفكار متعددة بسرعة كبيرة، ووقة تغیر شرط موقع «ميك بوز أوف» (MakeUseOf)، فإنه يمكن استخدام هذه الأداة لتوليد قوائم أفكار، أو توسيع المفاهيم الموجودة، أو حتى محاكاة وجهات نظر مختلفة لتحدي الافتراضات القائمة.

وتالياً أبرز الطرق والتقنيات لاستخدام شات جي بي تي في عملية العصف الذهني: **أولاً: توليد قوائم الأفكار وتوسيعها** تعتمد هذه التقنية على قدرة النموذج على تقديم كم كبير من المقتراحات في وقت قياسي، ويمكن للمستخدم البدء بطلب قائمة بسيطة، ثم استخدام تقنية «التوسيع» (Expansion) عبر الطلب من البرنامجأخذ فكرة واحدة من القائمة وتغييرها إلى خلوات تلقينية أو عناصر فرعية، مما يساعد في تحويل الأفكار المجردة إلى خطط عمل ملموسة.

مثال على ذلك: يمكن البدء بأمر مثل: «اقترح 10 أفكار محظوظة تسويفي لتطبيق تعليمي جديد»، وبعد تلقي القائمة، تختار فكرة مثل «مسابقات أسبوعية» وتوجه أمراً تكرارياً «حول فكرة المسابقات الأسبوعية»، وتحتاج عمل تضمن نوع الجوائز وطريقة المشاركة». وتساعد هذه الطريقة في الانتقال من العموميات إلى التفاصيل التنفيذية. **ثالثاً: العصف الذهني العكسي (Reverse Brainstorming)** يبدأ من السؤال عن كيفية إنجاح فكرة، ما يوجه المستخدم أمراً لشات جي بي تي لتحديد الأسباب التي قد تؤدي إلى فشل المشروع أو الواقع التي قد تمنع تحقيق الهدف. وتحتاج هذه التقنية إلى كشف التغيرات الخفية والافتراضات الخاطئة لتناسب كافة وجهات النظر.

رابعاً: ربط الأفكار العشوائي (Random Word Association) تستخدم هذه التقنية لكسر الجمود الفكري، حيث يطلب المستخدم من البرنامج اختيار كلمات أو مفاهيم عشوائية وربطها بالشكلة

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

استراتيجيات وقائية قوية».

مثال على ذلك: يبدأ من سؤال «كيف تزيد عدد المشتركون؟»، ي يكون الأمر: «ما هي الطرق التي قد تجعل

قمة اقتصادية أردنية سورية بعمان الاثنين المقبل

عمان

تنستضيف العاصمة عمان يوم الاثنين المقبل، قمة اقتصادية لقطاع الأعمال الأردني والسوسي، بالتزامن مع زيارة وفد اقتصادي سوري رفيع المستوى وبحضور وزير الاقتصاد والتجارة السوري الدكتور محمد نضال الشعار.

ويضم الوفد السوري رئيس اتحاد الغرف التجارية السورية علاء العلي ورئيس غرفة تجارة دمشق المهندس عصام الغرياني وعدد من أعضاء مجلس إدارة الغرفة وممثل الشركات والقطاعات الاقتصادية والتجارية والخدمية والصناعية والزراعية.

وقال رئيس غرفة تجارة عمان العين خليل الحاج توفيق، إن برنامجه الزيارة ينضم ملقي اقتصادياً أردنياً سورياً وأجتمعاً اقتصادياً مشتركاً رفيع المستوى بمشاركة الوزير الشعار ووزير الصناعة والتجارة والتعمين المهندس بعر القضاة، ورئيس اتحاد الغرف التجارية السورية وغرفة تجارة دمشق وممثلي القطاع الخاص، لمناقشة تطوير العلاقات التجارية والاستثمارية، وتسهيل التبادل التجاري والإجراءات الجمركية واللوجستية، وفرص الاستثمار والتكامل الانتاجي في القطاعات المختلفة، إلى جانب دور الغرفة التجارية في تعزيز اتفاقيات التأوة والشراكات، وأيات المقاييس وتشكيل اللجان المشتركة وحلحلة العمل المستقبلي.

وبحسب بيان الغرفة اليوم الخميس، أشار الحاج توفيق إلى أنه سيتم خلال الزيارة تفعيل اتفاقية تأوة رسمية بين غرفتي تجارة عمان ودمشق، تهدف إلى تعزيز التعاون الاقتصادي والتجاري والاستثماري بين طيقي الأعمال في البلدين وتطوير الشراكات المؤسسية ضمن إطار مستدام يخدم المصالح المشتركة.

وبين الحاج توفيق أن الاتفاقية تتمثل خطوة عملية لإعادة بناء الجسور الاقتصادية بين الأردن وسوريا وتعزيز التعاون الاقتصادي وفق أسس مؤسسة مدرستها، مؤكداً أن المرحلة المقبلة ستشهد بدور حظوظ تقدمة واحة وتشكل لجان التعاون وزيادة حجم المبادرات التجارية.

وشدد على أهمية استثمار أجواء الشراكة التي ستوسّس لها الاتفاقية في تعزيز التواصل بين رجال الأعمال وبناء القوافل التجارية وتهيئة بيئة أكثر مرؤوبة لاستغلال السلع والخدمات، مبيناً أن اللاقات الثنائية التي تسبق على هامش الملتقي، تمثل نقطة انطلاق عملية لبناء شراكات اقتصادية جديدة وفرص تعاون مستقبلية بين القطاعين الخاصين في البلدين.

أسعار النحاس ترتفع إلى مستوى قياسي وصعدت المعادن الأساسية الأخرى

عمان

سجلت أسعار النحاس، أعلى مستوى لها بأكثر من 14,000 دولار للطن المترى، مع استمرار المضاربين في تعزيز مشاربيتهم، مدفوعين بتوقعات الطلب القوي، ويدعم من ضعف الدولار والمخاطر الجيوسياسية.

وقدّر عقد النحاس القياسي لأجل ثلاثة أشهر في بورصة لندن للمعادن بنسبة 7,9 بالمائة ليصل إلى مستوى قياسي عند 14,115 دولاراً للطن خلال التداولات الآسيوية.

ثم تراجعت المكاسب إلى 13,935 دولاراً للطن بعد ظهر اليوم، بارتفاع 6,5 بالمائة، وفقاً لشبكة (سي إن إن).

وأعلن عقد النحاس الأكبر نشاطاً في بورصة شنتهاي الصينية للعقود الآجلة عند 10,911 يوان (15,78,77) دولار للطن بارتفاع 6,7 بالمائة.

وسجلت أسعار المعادن الأخرى صعوداً، إذ صعد الألومنيوم بنسبة 1,0 بالمائة ليصل إلى 3,307 دولاراً طن، وصعد التنك بنسبة 3,8 بالمائة عند 2,493 دولاراً طن، فيما ارتفع الرصاص بنسبة 1,3 بالمائة عند 2,044 دولاراً طن.

وارتفع التنكل بنسبة 4,2 بالمائة عند 19,450 دولاراً طن، في حين ارتفع القصدير بنسبة 7,0 بالمائة عند 6,500 دولاراً طن.

الدولار يتوجه لتكميد خسائر للسابع الثاني على التوالي

يتجه الدولار لتكبد الخسائر للأسبوع الثاني على التوالي، الجمعة، حيث زادت التهديدات بفرض الرسوم الجمركية على الدول التي تجري معاملات تجارية مع كوبا من التوتر العالمي.

ويحسب شكّة (سي إن إن) الإخبارية، فقد ارتفع مؤشر الدولار، الذي يقيس أداء العملة الأمريكية مقابل سلة من العملات، بنسبة 4,0% إلى 96,482 نقطة، ليقلص خسائره الأسيوية إلى 1,1 بالمائة.

وأنخفض البولار بنسبة 2,0%، بينما ارتفع إلى 1,194 دولاراً. وتراجع الدين 17,0% إلى 15,379 دولاراً، وانخفض الجنيه الإسترليني 0,1%، بنسبة 1,3791 دولاراً.

الذهب ينخفض لكنه يتجه لأفضل مكاسب شهرية منذ 1980



عمان انخفض الذهب بأكثر من 4 بالمائة الجمعة، بسبب ما تردد حول احتفال توقيع شخص يميل إلى التشديد التقديري رئاسة الفدرالي الأميركي، لكن المعدن النفيس لا يزال في طريقه لتحقيق أقوى مكاسبه الشهرية منذ كانون الثاني 1980، مع إقبال المستثمرين على أصول الملاذ الآمن وسط توفر جوسياسي واقتصادي مستمر.

وشهد الذهب في المعاملات الفورية 3,2%، بنسبة 5,216,21 دولار للأونصة، بعد تراجعه 5 بالمائة في وقت سابق. وسجل الذهب مستوى لم يبلغه من قبل عند 5,054,82 دولار للأونصة في الجلسة الماضية، وفقاً لشبكة (سي إن بي سي).

وتجاوزت كاسب الذهب 20%، بالنسبة لـ 1980، محققاً زيادة 5,7%، للشهر السادس على التوالي، في أكبر ارتفاع شهري منذ كانون الثاني 1980.

وانخفض العقود الأميركية الآجلة للذهب تسلیم شباط 2,7%، بنسبة 1,176,40 دولار للأونصة اليوم الجمعة.

وبالنسبة للمعادن النفيسة الأخرى، هو سعر الفضة في المعاملات الفورية 5,7%، إلى 10,050 دولار للأونصة، بعد أن سجل ذروة قياسية عند 12,164 دولار للأونصة في الجلسة الماضية، بينما كسب المعدن 5,6%، بالنسبة لـ 1980، هذا الشهر، في طريقه لتحقيق أفضل إداء شهري له على الإطلاق.

وبحسب البلاين 5,0%، بنسبة 24,931 دولار للأونصة بعد بلوغه أعلى مستوى له على الإطلاق عند 24,180,80 دولار يوم الاثنين، حين ارتفع البلاين 5,8%، بنسبة 2,50 إلى 10,80 دولار للأونصة.

الأمم

القطامين يبحث مع السفير الهندي تعزيز التعاون في قطاع النقل



عمان بحث وزير النقل الدكتور نضال القطامين، مع السفير الهندي لدى المملكة مانيش تشوهان، سبل تعزيز التعاون الثنائي بين البلدين في قطاع النقل، لا سيما في مجال النقل السككي، بما يخدم المصالح المشتركة ويدعم جهود التنمية.

وأكد الدكتور القطامين مثابة العلاقات الأردنية

الهندية، مشدداً على ضرورة ترجمة هذه العلاقات إلى تعاون عملى ومستدام يحقق المصلحة الثنائية، خاصة في القطاعات الحيوية ذات الأثر الاقتصادي والتنموي.

وأشار إلى التزام الجمعية برؤى جلالة الملك عبد الله الثاني في المحافظة على البيئة وصون الموارد الطبيعية، والعمل بما ينسجم مع رؤى التحديث الاقتصادي ورؤى سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني في الميدان، مؤكداً

السعفي إلى تنفيذ مبادرات مشتركة مع الأمانة والتصوفية.

وبين رصاص، أن الجمعية تبحث حالياً في التعاون مع الجهات المعنية،

إطلاق مبادرة مشتركة خلال الفترة القيمية المقبلة، تهدف إلى تعزيز

الممارسات البيئية السليمة في المناطق الصناعية، والمساهمة في استدامة

الموارد وتحسين البيئة الاستثمارية.

وأكّد، أن هذه اللقاءات تأتي ضمن نهج الجمعية القائم على الحوار البناء

مع المؤسسات الرسمية، وتعزيز التكامل بين القطاعين العام والخاص، بما

يعكس إيجاباً على القطاع الصناعي والاقتصاد الوطني.

جمعية غرب وشمال عمان الصناعية تثمن جهود أمانة عمان ومتصرفية وادي السير

عمان ثمن رئيس جمعية غرب وشمال عمان الصناعية، سعيد رصاص، الجهد الذي تبذلها كل من أمانة عمان الكبرى ومتصرفية لواء وادي السير في خدمة القطاع الصناعي، وذلك خلال لقاء مع منفقي عقد مع الجانبين، في إطار تعزيز التعاون مع الجهات الرسمية.

وأكّد رصاص، خلال اللقاءين بحضور أعضاء من مجلس إدارة الجمعية، أهمية التنسيق المستمر مع أمانة عمان الكبرى ومتصرفية وادي السير، مثمناً الدور الذي تقوده به في دعم الأنشطة الصناعية، لا سيما في مناطق الباري الصناعية، ضمن إطار تطويرية تسمى به تحقيق التنمية المستدامة.

وأشار إلى التزام الجمعية برؤى جلالة الملك عبد الله الثاني في المحافظة على البيئة وصون الموارد الطبيعية، والعمل بما ينسجم مع رؤى التحديث الاقتصادي والتنموي.

وبيّن رصاص، أن الجمعية تبحث حالياً في التعاون مع الجهات المعنية،

إطلاق مبادرة مشتركة خلال الفترة القيمية المقبلة، تهدف إلى تعزيز

الممارسات البيئية السليمة في المناطق الصناعية، والمساهمة في استدامة

الموارد وتحسين البيئة الاستثمارية.

وأكّد، أن هذه اللقاءات تأتي ضمن نهج الجمعية القائم على الحوار البناء

مع المؤسسات الرسمية، وتعزيز التكامل بين القطاعين العام والخاص، بما

يعكس إيجاباً على القطاع الصناعي والاقتصاد الوطني.

"الطيران المدني" تبحث مع سفارة الإمارات سبل تعزيز التعاون

عمان بحث رئيس مجلس مفوضي هيئة تنظيم الطيران المدني، الكابتن ضيف الله الفرجات، مع القائم بأعمال سفارة دولة الإمارات في عمان المستشار حمد عبد الله المطرoshi العلاقتين الثنائية في قطاع الطيران والنقل الجوي.

وتناول الجانبين، سبل تعزيز أطر التعاون المشترك بما يخدم المصالح المتباينة وزيادة عدد الرحلات الجوية "للمملكة الأردنية" المتوجهة إلى مختلف مطارات دولة الإمارات العربية المتحدة، استجابة للطلب المتزايد على هذا الخط الجوي.

وأكّد الكابتن الفرجات العمق الاستراتيجي للربط الجوي بين البلدين،

مشيراً إلى أن حصة المسافرين بين مطار الملك عليه الدولي ومطارات دولة الإمارات سجلت أرقاماً هي الأعلى ضمن الشبكة، حيث رفدت حركة النقل الجوي ما تسبّب به بالذات من إجمالي حركة المسافرين بما يقارب 1,5 مليون مسافر خلال 2020، مما يعكس حيوية التبادل التجاري والسياحي بين البلدين الشقيقين.

من جانبه، أشار المطرoshi على المستوى المنظور الذي وصل إليه قطاع

الطيران في الأردن، مؤكداً حرص دولة الإمارات على استمرارية التنسيق لتسهيل حركة النقل وتطوير آفاق التعاون الجوي بين الجانبين.

العجز التجاري الأميركي يسجل أكبر زيادة منذ 34 عاماً

عمان أظهرت بيانات وزارة التجارة الأميركي، الصادرة، اتساع العجز التجاري الأميركي في تشرين الثاني/أكتوبر وبنسبة 34,6، بنسبة 6,6 بالمائة تصل إلى 56,8 مليار دولار، وهي أكبر زيادة منذ آذار/مارس 1997، وفق ما نقلت شبكة (سي إن بي سي).

وارتفعت الواردات بنسبة 6 بالمائة لتصل إلى 42,9 مليار دولار، فيما زادت واردات البضائع بنسبة 6,6 بالمائة لتصل إلى 22,5 مليار دولار، وسجلت

البضائع الرأسمالية ارتفاعاً قياسياً بقيمة 7,4، مدعومة بزيادة واردات وبضائع الكمبيوتر وأشباه الموصلات، بينما انخفضت واردات ملحقات الكمبيوتر ثلاثة مليارات دولار.

كما ارتفعت واردات البضائع الاستهلاكية 9,2 مليار دولار بعدم من المستهلكات الصيدلانية، التي شهدت تقلبات كبيرة ربما بسبب الرسوم الجمركية الأميركي، في حين تراجعت واردات الإمدادات الصناعية 2,6 مليار دولار.

انخفضت الصادرات بنسبة 3,6 بالمائة، لتصل إلى 22,1 مليار دولار في تشرين الثاني، فيما تراجعت صادرات البضائع بنسبة 5,6 بالمائة إلى 180,6 مليار دولار.

جلسة تعريفية بالبرنامج التنفيذي لاستراتيجية النظافة 2026-2027

عمان عقدت غرفة صناعة الأردن، بالتعاون مع وزارة البيئة، جلسة تعريفية

بالبرنامج التنفيذي لاستراتيجية النظافة والحد من الإلقاء العشوائي للنفايات للأعوام 2027-2026، بمشاركة ممثل القطاع الصناعي.

وأكّد مثل قطاع الصناعات البلاستيكية والمطاطية في الغرفة المهندس

علاء أبو خزنة أن القطاع الصناعي شريك أساسي في دعم الإحصاءات التابع لوزارة التجارة الأميركي، أن العجز ارتفع بنسبة 34,6، بنسبة 6,6 بالمائة تصل إلى 56,8 مليار دولار، وهي أكبر زيادة منذ آذار/مارس 1997، وفق ما نقلت شبكة (سي إن بي سي).

وارتفعت الواردات البضائع بنسبة 6,6 بالمائة لتصل إلى 22,5 مليار دولار، وسجلت

البضائع الرأسمالية ارتفاعاً قياسياً بقيمة 7,4، مدعومة بزيادة واردات وبضائع الكمبيوتر ثلاثة مليارات دولار.

كما أبدت المصانع المشاركة في الانخراط في المجالات الترويجية للمبادرة، والمساهمة في توزيع أكياس نظافة على الأفراد في المدن، تتحمل شعار المبادرة، دعماً لأهدافها البيئية.

وقالت مديرية إدارة النفايات والمواد الخطرة في وزارة البيئة المهندسة ريمه البهمني، إن الوزارة تثمن الدور الحيواني الذي يضطلع به مجلس إدارة الجمعية في تنمية المجتمع.

وأشارت البهمني إلى إلقاء النفايات والمواد الخطرة في وادي السير، حيث تؤدي إلى تلوث وتحلّل المياه، مما يهدّد صحة الإنسان والبيئة.

"مستثمرى شرق عمان": توجيهات الملك نقلت الاقتصاد الوطني من مرحلة الصمود للتحديث الشامل

ولفت إلى توفير المناطق التنموية واللوجستية

وبيّن شيخو أن الوكالة ستواصل دعمها الفني

واللوجستية والمناخية، اتجاهه من خالل مشروع "تعزيز انتشار والمباني

والمناخية وغيرها من ضعف القدرة على التعلم والتغيير

والاستدامة، بما يخدم القطاعات التي تهمّها

الملكية، بما يخدم القطاعات التي تهمّها

