

أعلنت وزارة التربية والتعليم، نتائج الامتحان التكميلي لشهادة الدراسة الثانوية العامة لعام ٢٠٢٥، وبحسب الوزارة، بلغت النسبة العامة للنجاح في جيل ٢٠٠٨ (٦٣,٦٪)، بينما بلغت في جيل ٢٠٠٧ (٦٠,٦٪)، وبلغ عدد الذين سجلوا للامتحان التكميلي لعام (١٣٣٩٤) (١١٦٢٨) منهم (٢٠٢٥) لأغراض رفع المعدل، بفرض استكمال تطبيقات النجاح، (١٤٦٦٦) لأغراض رفع المعدل، وحضر من جميع المترشحين (١١٩١٠) موزعين على النحو التالي أولاً: الجزء الأول من الامتحان العام (طلاب جيل ٢٠٠٨ (٣٦٤٧)، حيث بلغ عدد الذين سجلوا للامتحان (٣٧٤٤)، حضر منهم (٣٦٤٧)، ونجح منهم في جميع مباحثات الجزء الأول من الامتحان العام (٢٢٩٩٨) بنسبة بلغت (٦٣,٦٪).

الأمتحان

الجمعة ١٨ شعبان ١٤٤٧ هـ الموافق ٦ فبراير ٢٠٢٦ م

السنة الحادية عشرة / العدد (٣٥٨١) / ٢٥٠ قلسا / www.omamjo.com

الأردن يحتفي ب أسبوع الوفاء العالمي بين الأديان



عمان

افتتحت الجنة القانونية في مجلس الأعيان، برئاسة العين

أحمد طيبشات، الخميس، أربعة مشاريع قوانين كما

وردت من مجلس النواب.

وتنص مشروع قانون التصديق على اتفاقية ترقى الملكة الأردنية الهاشمية والمملكة

للحرية بين حكومتي

المغرب

بأنها تهدف إلى تعزيز التعاون بين البلدين،

وإدراك أهمية تسهيل اندماج الأشخاص

بعقوبات سالبة الحرية في المجتمع، وتوكينهم من قيام

مدة حكمهم ضم

بيتهم الاجتماعي.

فيما جاءت الآسيا بمشروع قانون التصديق على اتفاقية

تسليم الأشخاص

بين الملكة الأردنية الهاشمية وملكة

إسبانيا، إضافة إلى مشروع قانون التصديق على اتفاقية

تسليم الأشخاص

بين حكومة الملكة الأردنية الهاشمية

وحكومة المملكة

الجبلية

ومشروع قانون التصديق على اتفاقية

التعاون بين البلدين، ومشروع قانون التصديق على اتفاقية

المساعدة القانونية

والقضائية

الاتفاقية

التعاونية

والتجارة

الجبلية

والتعاونية

والتجارة

فيتامين B12 ..

عنصر أساسـي لسلامـة الدـماغ والـوظـائف الـذهـنية



جرحـات السـمنـة، إضـافـة إـلـى مـن يـفـرـطـونـ في استـهـلاـكـ الـكـحـولـ. وـيـعـدـ كـيـارـ السـنـ أـكـثـرـ عـرـضـةـ لـكـذـاكـرـتـ، إـذـاـنـ قـدـرـةـ الـجـسـمـ عـلـىـ اـمـتـصـاصـ فيـتـامـينـ B12ـ تـنـتـرـاجـ معـ التـقـمـ فيـ العـمرـ.

وـيـصـفـ الدـكتـورـ سـاليـانـ أنـ الـأـشـاـخـ الـذـيـنـ يـتـنـاوـلـونـ الـمـيـنـقـرـمـوـنـ أوـ أـنـوـيـةـ تـقـليلـ حـوـضـةـ الـمـعـدـةـ مـثـلـ مـيـنـيـطـاتـ ضـخـةـ الـبـرـوـتـونـ لـفـرـاتـ طـوـلـيـةـ قـدـ يـصـابـونـ أـيـضاـ بـتـقـصـ فـيـتـامـينـ B12ـ وـذـاكـرـهـ يـبـغـيـ مـيـنـاعـتـهـمـ طـبـيـاـ بـشـكـ دـورـيـ.

كـيـفـ تـعـالـجـ تـقـصـ فـيـتـامـينـ B12ـ بـيـسـاءـ اـتـبـاعـ طـامـ خـانـيـ غـنـيـ بـفـيـتـامـينـ B12ـ جـامـعـةـ نـيـويـورـوكـ: «فـقـصـ فـيـتـامـينـ B12ـ شـائـعـ».

عـالـامـاتـ تـنـخـضـ مـسـتوـيـاتـ فـيـتـامـينـ B12ـ فـيـ الـجـسـمـ مـنـ مـسـتوـيـاتـ الـصـحيـةـ الـصـلـيـةـ فـيـ الـجـسـمـ.

وـمـنـ أـبـرـزـ مـصـارـهـ الـذـانـيـةـ الـسـمـكـ، الـلـحـومـ، وـالـبـيـبـ، وـمـشـاقـاتـ الـحـلـبـ، وـالـخـبـرـةـ الـذـانـيـةـ، وـحـبـوبـ الـإـفـطـارـ الـمـادـعـةـ.

وـيـقـولـ الدـكتـورـ سـاليـانـ: «مـذـكـرـاتـ فـيـتـامـينـ B12ـ الـفـوـقـوـفـ فـعـلـةـ لـدـيـ مـعـضـةـ الـرـضـيـ، فـيـ جـيـنـ تـسـتـخـدـمـ الـحـقـنـ فـيـ الـحـالـاتـ الـأـكـثـرـ شـدـةـ. وـيـعـدـ تـحـلـيلـ الـدـمـ الـطـرـقـةـ الـأـكـثـرـ مـوـنـوـقـةـ لـتـحـدـيـدـ ماـ إـذـاـنـ الـعـتـمـادـ عـلـىـ الـغـذـاءـ وـدـهـ كـافـيـاـ لـتـبـلـيـةـ حاجـةـ الـجـسـمـ مـنـ هـذـاـ فـيـتـامـينـ».

وـيـعـدـ الـفـحـصـ الـبـكـرـ أـمـرـ بـالـأـهـمـيـةـ لـاـكـشـافـ تـقـصـ فـيـتـامـينـ B12ـ قـبـلـ أـنـ يـتـنـاوـلـ إـلـىـ مـرـحلـةـ يـصـبـعـ بـيـسـاحـ عـسـهاـ.

فـعـدـنـدـهـ يـعـالـجـ هـذـاـ تـقـصـ فـيـتـامـينـ بـفـكـرـهـ، يـمـكـنـ أـنـ تـنـقـضـ شـكـلـاتـ الـذـاكـرـةـ، وـتـغـيـرـاتـ الـإـزاـجـ، وـصـعـوبـاتـ الـتـركـيـ بشـكـلـ كـامـلـ. لـكـنـ مـنـ دـونـ عـلـاجـ، قـدـ يـدـعـ قـدـنـانـ دـامـ فـيـ الـذـاكـرـةـ، كـماـ يـوـضـعـ الدـكتـورـ بـرـايـنـ كـوـبـلـانـدـ.

وـيـصـفـ: «فـيـ الـحـالـاتـ الـأـكـثـرـ شـدـةـ، قـدـ يـنـطـورـ الـأـمـرـ إـلـىـ خـرـفـ صـرـبـ مـصـوـبـ بـعـاـضـ الـأـمـرـ إـلـىـ ذـاهـانـ. وـهـذاـ بـرـيزـ أـهـمـيـةـ سـلـوكـةـ، بـمـاـ فـيـ ذـاهـانـ. وـهـذاـ بـرـيزـ أـهـمـيـةـ فـحـصـ مـسـتوـيـاتـ فـيـتـامـينـ B12ـ لـدـيـ أـيـ شـخـصـ يـعـانـيـ مـنـ تـرـاجـعـ فـيـ الـذـاكـرـةـ مـنـ دـونـ سـبـبـ وـاضـحـ».

لـكـنـ فيـ حـالـ جـوـدـ نـقـصـ فـعـليـ، قـدـ يـحـتـاجـ المـريـضـ إـلـىـ تـنـاوـلـ مـكـلـفـاتـ فـيـتـامـينـ B12ـ عـنـ طـرـيقـ الـفـمـ. وـيـمـكـنـ لـطـيـبـ الـأـسـرـةـ أوـ الـطـبـيـبـ الـمـالـعـالـجـ فـحـصـ مـسـتوـيـاتـ الـفـيـتـامـينـ بـرـايـنـ كـوـبـلـانـدـ. مـاـ إـذـاـنـ هـنـاكـ تـقـصـ مـنـ اـنـخـفـاضـ فـيـ مـسـتوـيـاتـ.

وكـاتـ بـإـنـداـ تـنـخـضـ مـسـتوـيـاتـ هـذـاـ فـيـتـامـينـ بـقـيـةـ الـجـسـمـ، ضـمـنـ الـمـعـدـلـ الـطـبـيـعـيـ، لـكـنـهـ كـانـتـ فـيـ الـحـدـودـ الـدـيـنـيـةـ. وـإـذـاـنـ قـلـقـ بـشـانـ ذـاكـرـتـ، أوـ تـعـافـ منـ الـبـرـاهـقـ أوـ الـضـعـفـ، أوـ مـشـكـلـاتـ فـيـ الـتـواـزنـ، فـيـ الـجـسـمـ، قـدـ تـبـاطـأـ الـإـشـارـاتـ الـعـصـبـيـةـ أوـ كـثـيرـ عـرـضـةـ لـتـقـنـالـاـ. وـمـعـ مرـورـ الـوقـتـ، يـمـكـنـ أـيـنـ الـأـعـراـضـ الـتـيـ جـرـىـ ذـكـرـهـ، فـيـ إـنـداـ تـنـشـوـشـ مـاـ فـيـ الـجـسـمـ، بـمـاـ إـنـجـمـاـنـ الـذـهـنـيـةـ، وـمـعـ فـحـصـ لـسـتوـيـاتـ فـيـتـامـينـ B12ـ، قـدـ تـكـونـ خـلـوةـ الـمـعـدـةـ مـهـمـةـ لـلـمـسـاعـدـةـ فـيـ حـمـاـيـةـ صـحـةـ الـدـمـاغـ، وـكـمـ رـبـطـتـ الـأـعـصـابـ وـالـسـاءـلـاتـ مـاـ فـيـ الـجـسـمـ، وـبـهـذاـ، فـيـ إـنـداـ تـنـخـضـ مـسـتوـيـاتـ فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ، وـبـهـذاـ، زـيـادـةـ خـطـرـ الـإـصـابـةـ بـأـمـراضـ الـذـهـنـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، الـذـيـ لـيـظـعـ عـادـةـ بـامـتـامـ كـبـيرـ، يـلـعـ بـورـاـ مـورـيـاـ فـيـ عـلـمـ الـجـبـازـ الـعـصـبـيـ وـصـحةـ الـدـمـاغـ، إـذـ يـسـاـهـمـ فـيـ دـعـمـ الـذـاـكـرـةـ وـالـتـرـكـيـزـ وـالـحـالـةـ الـفـتـسـهـ، كـمـ يـسـاـهـمـ فـيـ الـحـفـاظـ عـلـىـ صـلـامـةـ الـخـلـاـيـاـ الـعـصـبـيـةـ. وـعـنـدـمـ تـنـخـضـ مـسـتوـيـاتـ الـفـيـتـامـينـ بـقـيـةـ الـجـسـمـ، يـكـونـ الدـمـ مـنـ أـوـاـلـ الـتـصـيـراتـ ضـمـنـ الـقـرـبـيـ الـتـكـيـيـفـ، وـلـكـنـهـ يـنـقـصـ مـسـتوـيـاتـ الـأـعـصـابـ، وـيـقـولـ الـدـكتـورـ مـاجـدـ فـتوـحـيـ، اـخـتـصـاصـيـ

بـعـدـهـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

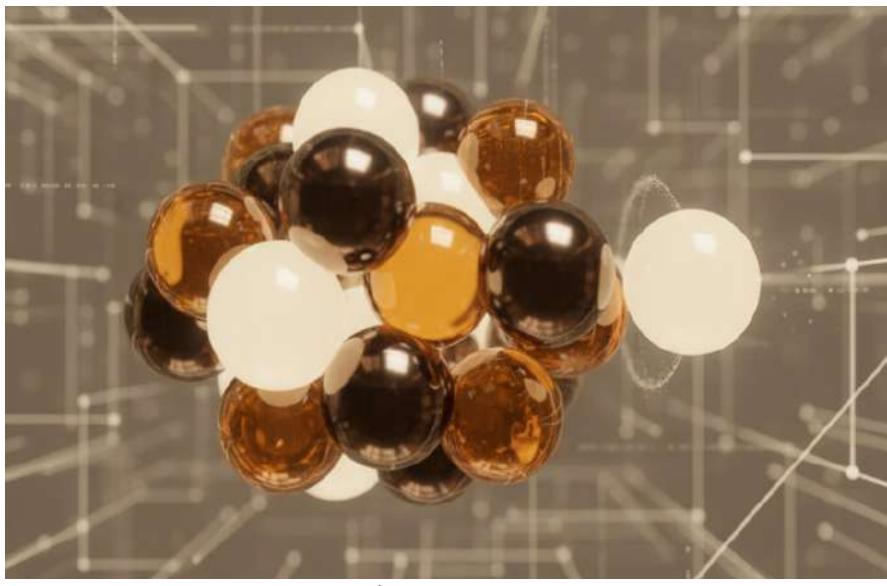
فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ يـعـدـ بـعـضـ الـأـبـرـاجـ بـعـاـضـ الـعـرـضـاتـ الـفـيـتـامـينـيـةـ.

فـيـتـامـينـ B12ـ، كـمـ ي

إنستغرام يختبر ميزة مغادرة قوائم الأصدقاء المقربين



وكالات

محورياً في حماية الخصوصية الرقمية، ميزة تحت التطوير دون موعد لل إطلاق أكدت مينا أن ميزة «مغادرة القوائم» لا تزال في مرحلة التطوير، ولم تبدأ المنصة بعد باختبارها على نطاق واسع أو محدود. ولم توضح الشركة بعد كيف ستعمل الميزة عملياً، وكيف صاحب القائمة سيتمكن من إشعارها ب выход أحد الأشخاص أم لا، مشيرة إلى أن التفاصيل التقنية لم تتحسّن بالكامل حتى الآن.

تشير تقارير نشرها موقع «تك كرانش» يوم الجمعة إلى أن منصة إنستغرام بدأت تطوير ميزة جديدة تمنع المستخدمين حرية إزالة أنفسهم من قوائم «الأصدقاء المقربين» لدى المستخدمين الآخرين، في خطوة تهدف إلى دعم خصوصية المستخدم و تحكمه في علاقاته الرقمية.

إعادة ضبط قواعد «الأصدقاء المقربين»

أعلنت شركة بيتا، مالكة إنستغرام، أن فريقها يعمل على تطوير خيار يسمح لاي مستخدم بمغادرة قائمة «الأصدقاء المقربين» دون الحاجة إلى انتظار إزالة صاحب القائمة له. وتشكل هذه الميزة تحولاً في مفهوم «الأصدقاء المقربين» الذي كان يمنح حق الإضافة والحذف لصاحب الحساب فقط.

تعتذر خاصية «الأصدقاء المقربين» على السماح للمستخدمين بمشاركة القصص والريليز والمنشورات مع دائرة صغيرة من المتابعين الذين يختارهم صاحب الحساب سابقاً، و تُستخدم في الغالب من أجل نشر محتوى أكثر خصوصية وحساسية.

الآلية الحالية لاستخدام: توفر إنستغرام منذ سنوات ميزة «Close Friends»، التي تمكن المستخدم من تحديد مجموعة محددة من الأشخاص لمشاركة المحتوى الخاص معهم. ويملك صاحب الحساب حصرية صلاحيّة الإضافة أو الإزالة من هذه القائمة، فيما يظل الأشخاص الدارجون دون خيار للمغادرة الذاتية.

ويتيح المستخدمون من هذه الخاصية لمشاركة محتويات شخصية أو عائلية لا يرغبون في عرضها أمام جميع الأصدقاء المقربين.

أهمية التجربة الجديدة للمستخدمين العرب

تشير تصريحات مينا إلى عدم وجود خطة زمنية أو اختبار علني حتى الآن، لكن الزيارة تحمل أهمية خاصة للمستخدمين العرب الذين يعتمدون على قوائم «الأصدقاء المقربين» لمشاركة تفاصيل عائلية أو اجتماعية مخصوصة.

ويعنى تعليقها لاحقاً قدرة المستخدمين على ضبط نطاق الميزة وفقاً لرغباتهم، مما يعزّز جاهزية المجتمعات والشركات لواجهة تأثيرات المتابعين، مما يجعل التحكم في عضوية هذه القائمة يعزّز تجربتهم الرقمية وأمانهم في استخدام التطبيق.

إنفيديا تطلق 2-Earth لتعزيز سرعة ودقة تنبؤات الطقس

وكالات

أعلنت شركة إنفيديا تطوير نماذج الذكاء الاصطناعي «2-Earth» بهدف تحسين دقة وسرعة توقعات المطر حول العالم، عبر إدماج بيانات عالية الدقة في أدوات مفتوحة المصدر لتقييم تنبؤات جوية عالمية و محلية أكثر موثوقية.

تقنيات عالية الدقة لرسم صورة أوضح للمناخ تشير إنفيديا إلى أن نماذج «2-Earth» تعتقد تكامل بيانات عالية الدقة، مما يتيح تفاصيلاً أكثر تفصيلاً لحالة الغلاف الجوي والظروف المناخية على المستوى العالمي والمحلية. ويتوقع أن يساهم هذا التطور في تعزيز فهم الأنماط الجوية والتقلبات المناخية، لا سيما في المناطق الحساسة مثل الدين الساحلي والمناطق الزراعية.

الأدوات المفتوحة تعزز التعاون التطبيقي

توفر منصة «2-Earth» إمكانيات استخدام أدوات مفتوحة المصدر في بنائها التقنية، وتمكن الباحثين والمطورين والمؤسسات من إدماج هذه النماذج في أنظمتهم وتحديدها أو توسيع قدراتها بسهولة. وتوضح الشركة أن هذه الإستراتيجية تدعم بناء نظام بيئي تعافي حول النماذج المعتمدة على الخوارزميات والبيانات.

توقعات آتية وموثقة بدقائق أسرع

تؤكد إنفيديا أن نماذج «2-Earth» توفر توقعات جوية بسرعة تفوق بنيتها التقنية، وتمكن الباحثين والمطورين والمؤسسات من إدماج هذه النماذج في أنظمتهم وتحديدها أو توسيع قدراتها بسهولة. وتوضح الشركة

أن التقنيات الجديدة تدعم بناء نظام بيئي تعافي حول النماذج المعتمدة على الخوارزميات والبيانات.

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلفة على الأدوات المفتوحة، تسرع عملية التنبؤ بمقارنة بالوسائل التقنية التي تتطلب وقتاً أطول وفترات موسعة أعلى.

تحول في خدمات الطقس وحلول المستخدم النهائي

يتحقق ملحوظ أن يسهل تطوير نماذج «2-Earth» في تغيير طريقة تقديم خدمات الطقس للمستخدمين والشركات، من خلال دعم تطبيقات الهواتف الذكية، ومنصات الأخبار، وأنظمة إدارة الكوادر، والخطط التشغيلية للقطاعات الحيوية مثل الطيران والزراعة والطاقة. وتنوي الشركة بأن الاعتماد على بيانات دقيقة وأدوات فتحوا المطر ليشمل عدداً أكبر من المستخدمين وأنشئوا موقعاً مختصاً به.

التحول في خدمات الطقس وحلول المستخدم النهائي

يتحقق ملحوظ أن يسهل تطوير نماذج «2-Earth» في تغيير طريقة تقديم خدمات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلفة على الأدوات المفتوحة، تسرع عملية التنبؤ بمقارنة بالوسائل التقنية التي تتطلب وقتاً أطول وفترات موسعة أعلى.

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلفة على الأدوات المفتوحة، تسرع عملية التنبؤ بمقارنة بالوسائل التقنية التي تتطلب وقتاً أطول وفترات موسعة أعلى.

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق في مناطق بعينها. وتشكر الشركة أنه من خلال إدماج بيانات مختلف

تقنيات إنفيديا تكشف عن نماذج «2-Earth»

تتيح المعلومات إلى أن نماذج «2-Earth» تقديم توقعات الطقس على مستوى عالي لرصد حركة الأقمار الصناعية الكبيرة، ومحلي لتقدير تفاصيل أدق

كيف تحمي نفسك من مقاومة الأنسولين؟



وكالات

داء السكري من النوع الثاني.
أمراض القلب والأوعية الدموية.
السكتة الدماغية.
بعض أنواع السرطان.
اضطرابات صحية مثل مرض الزهايمر.
كيف يتم تشخيص مقاومة الأنسولين؟
يمكن تشخيص مقاومة الأنسولين عبر قياس مستوي السكر في الدم أثناء الصيام، حيث يجب أن يكون أقل من 100 ملغم/ديسيلتر في الصيام، وفقاً للتوصيات العالمية.
سبل الوقاية ومحاجمة مقاومة الأنسولين
لوجاجة مقاومة الأنسولين وتقليل مخاطرها تتضمن بوابة استعلامات داء السكري الأمريكية باتباع نصائح صحيه يشمل:
أولاً: تعديل النظام الغذائي التقليدي من السكر والكريوبيرات البسيطة الحد من تناول الخبز الأبيض والمعرفة البيضاء والبطاطس استبدالها بالكريوبيرات المعدقة مثل البولوليات الخضراء والورقية والسبانخ والخرصارات الصلبة مثل البروكولي والكرنب.
ثانياً: تناول الفواكه باعتدال، فرغم فواكهها، تحتوي الفواكه على سكر الفركتوز، لذلك ينصح بتناولها باعتدال، مع التركيز على الفواكه ذات المؤثر الغالسيسي المتخفض مثل: التوت الداكن البابايا.
ثالثاً: ممارسة الرياضة باعتدال حيث تلعب الرياضة دوراً مهماً في تحسين حساسية الجسم للأنسولين، والمساعدة على ضبط مستويات السكر في الدم، إلى جانب تعزيز الصحة العامة.

كيف تؤثر أحذيتنا على كفاءة الدماغ والتركيز الذهني؟



وكالات

مشاكل المشي، إذ يمكن للتغير المدخلات الحسية أن يغير طريقة حركة الأشخاص.
لكن التأثير على الحركة لا يعني بالضرورة تحسين الإدراك.
الأحذية البسيطة والوعي الحسي تسحب الأحذية البسيطة، ذات النعال الرقيقة والمرنة العالية، بوصول علوها أكثر من المس ووضعيه الجسم إلى الدمام مقارنة بالأحذية ذات الحشوة السميكة. وفي الدراسات المختبرية، يمكن أن يؤدي تقليل الحشوة إلى زيادة وهيئتها، مما قد يحسن توازنها أو ثباتها مثيرة.
مع ذلك، فإن زيادة الإحساس ليست بالضرورة أفضل. فالدماغ يصنف المدخلات الحسية باستقرار، معياناً الألوان لما هو مفيد ومتوجهًا مما يشتت الانتباه.
وبالنسبة لغير المعتادين على الأحذية البسيطة، قد تؤدي الزيادة المفاجئة في التغذية الراجحة الحسية إلى زيادة العباء المعرفي، موجهة الانتباه نحو القدمين بدلاً من تحرير الموارد الذئنية للتركيز أو الأداء.
بصفحة أخرى، يمكن لتحسين الحسية أن يعزز الوعي، ولكن إذا تجاوز حد معيناً، فإنه يصبح مجرد تشوش.
هل تحسن الأحذية التركيز؟
بحسب الدكتور ساركار، يتشكل علم الأعصاب بشكل خاص في قدرة الأحذية الحسية على تحسين التركيز.
ولا يوجد دليل يذكر على أن التحسين السليبي للقدم - كالنعل ذات الملمس الخاص، أو الأشكال الهندسية - المبتكرا للرغوة، أو الخصائص الميكانيكية الدقيقة - يحسن التركيز بشكل ملحوظ لدى البالغين الأصحاء.
تشير بعض الدراسات إلى أن التحسين الحسي الخفيف قد يزيد من القيمة لدى فئات محددة - كبار السن الذين يتذرون على تحسين توازنهم أو الذين يفضلون لإعادة تأهيل لفقدان الحواس - لكن هذه التأثيرات مفيدة وتعتمد بشكل كبير على السيقان، ببساطة، الشعور بمزيد من التحسين الحسي لا يعني بالضرورة أن القدرة الانتباه في الدماغ تعمل بشكل أفضل.

ماذا يفعل السهر بقلبك؟

وكالات

أظهر تحليل بيانات لأكثر من 300 ألف شخص بالغ من بذك البيانات الحيوية في المملكة المتحدة أن السهر وأضطراب أنسجة القلب والجلطة الدماغية.
وتشير مجلة American Heart Association إلى أن متواتر عمر المشاركون يبلغ 57 عاماً، وكان نحو 8 بالمائة منهم من محبى السهر، أي الذين ينامون تأخيراً ويقطلون نشطين حتى ساعات متأخرة من الليل، في حين شكل محبو الاستيقاظ المبكر نحو 24 بالمائة، وهو الذين يفضلون النوم والاستيقاظ مبكراً. أما النسبة المتبقية، البالغة 76 بالمائة، فلم يكن لديهم نمط نوم محدد.
وفيما يباحثون صحة القلب باستخدام قائمة مشرفات تقدّمها جمعية القلب الأمريكية، تشمل: انتظام الغذاي، والنشاط البدني، والتدخين، والنوم، وزن الجسم، ومستويات الكوليسترول، وسكر الدم، وضغط الدم.
وتبين أن الأشخاص الذين يفضلون السهر أكثر عرضة بنسبة 79 بالمائة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مقاومة بمن لا يملكون تقضي زمانياً محدوداً. وخلال فترة متابعة استمرت 14 عاماً، ارتفع خطر إصابتهم باحتشاء عضلة القلب أو الجلطة الدماغية بنسبة 16 بالمائة، وكانت هذه العلاقة أكثر وضوحاً لدى النساء مقارنة بالرجال.

ووفقاً لدكتورة سينا كيارناري، كبيرة الباحثين في كلية الطب بجامعة هارفارد، فإن جزءاً كبيراً من هذا الخطر المترافق لا يرتبط بالنمط الزمني بدأته، بل يرتبط الحياة المصاحب له. إذ يميل محبو السهر إلى التدخين بعدلات أعلى، ويعانون من اضطرابات النوم، كما تقل احتمالات التزامهم بجدول زمني منتظم.
وأضافت أن الأشخاص الذين يفضلون السهر أكثر عرضة لاضطرابات الساعة البيولوجية، حيث تبدأ ساعتهم الداخلية بالاختلاف عن الدورة الطبيعية لتنابع الليل والنهار.

ويؤكد الخبراء أن معظم عوامل الخطر قابلة للتتعديل، مشيرين إلى أن النمط الزمني المتسامي لا يعني بالضرورة ضغفاً قطرياً، لكنه يتطلب اعتماداً أكبر بجودة النوم، والامتناع عن التبغون، وابتعد يوميًّا من منفعته.

الانتفاخ بعد الحليب.. إليك الخيارات الأكثر أماناً لمعدتك

وكالات

يعاود الكثيرون من الأنتفاخ بعد تناول الحليب،خصوصاً حليب البقر التقليدي، ما قد يجعل الاستمتاع بالمشروبات والوجبات صعباً.
انخفاض هرمون الإستروجين لدى النساء خلال مرحلة انقطاع المenses.
زيادة الوزن وترافق الدهون،خصوصاً في منطقة البطن.
نطع الحياة الداخلي وقلة النشاط البدني.
علامات تحذيرية لا يجب تجاهلها
يمكن الاستدلال على الإصابة بمقاومة الأنسولين من خلال الشيكلوخة.
عدد من الأعراض الشائعة، من بينها: زيادة محيط الخصر وترافق الدهون في البطن.
صعوبة فقدان الوزن رغم اتباع الحيات.
انخفاض مستوى الطاقة والشعور بالتعب المستمر
مخاطر صحية خطيرة
تتشكل مقاومة الأنسولين عامل خطر رئيسي للإصابة بعدد من الأمراض، أبرزها:

تربط الخبراء أن معظم عوامل الخطر لا يرتبط بالنمط الزمني الذي يعيشه الكثيرون، وإنما يعود إلى عدم تحمل الألاكتوز، السكر الطبيعي في الحليب، أو السكريات والمخذنات الضارة في بعض البالات النباتية.
ويصنف الدكتور سينا كيارناري أنواع الحليب غير البقر غير الملحى بالتفصيل على الأنواع التالية:
ـ يهدى سواسياً على تناول ضربات القلب، وصعوبات في التنفس، أو فقدان الوعي.
ـ متى يجب مراعاة الطبيب؟
ـ رغم أن تغير لون البول يمكن معالجته بزيادة شرب الماء،
ـ يتصحص الطبيب بالحصول على استشارة طبية فورية إذا ظهرت أعراض أكثر حدة، مثل:

ـ خفقان القلب.
ـ دوار شديد أو فقدان التوازن.
ـ صداع مستمر أو شعور عام بالإرهاق.

ـ نصائح بسيطة لزيادة شرب الماء في الشتاء:
ـ ابدأ يوم بinking ماء كامل قبل الإستيقاظ.

ـ الشعور بالتعب بالعطل.
ـ يؤثر على التوازن. وفي الحالات الشديدة، قد يصل الأمر إلى التشوش أو الارتباك الذهني.

ـ الصداع عند انخفاض كمية الماء في الجسم، يقل السائل المحيط بالدماغ، وهو ما قد يحد من كفاءته ويسبب الصداع.

ـ الشعور بالتعب بالعطل.
ـ يؤثر الجفاف على مستويات الطاقة، وقد يسبب الإحساس بالخمول وضعف التركيز وتراجع صفاء الذهن.

ـ الإمساك يلعب الماء دوراً أساسياً في عملية الهضم وتنظيم حرقة الأمعاء، ويساعد الحفاظ على الترطيب الكافي على تسهيل

6 علامات تنذرك بجفاف جسمك في الشتاء



وكالات

خلال فصل الشتاء، ومع بروادة الطقس، تميل تلقائياً إلى ارتداء طبقات إضافية من الملابس، وتشغيل وسائل التدفئة، والإكثار من المشروبات الساخنة، مقابل تقليل شرب الماء، لكن ما قد تغفله هو أن الجسم يحتاج إلى الترطيب اليومي يأتي من الطعام، وتزداد هذه الكمية عند ممارسة النشاط البدني، أو التعرض للحرارة، أو خلال فترات الرعش.

فيما يلي 6 علامات قد تدل على أن جسمك بحاجة إلى المزيد

ـ خروج الفضلات وتقليل فرص الإصابة بالإمساك.

ـ كم يحتاج الجسم من الماء يومياً؟

ـ بحسب الإرشادات الرسمية في "ذا إيت ول غايد" The Eatwell Guide.

ـ يوصي بتناول ما بين 6 و 8 أكواب

ـ من السوائل يومياً، مع الأخذ في الاعتبار أن نحو 20% من

ـ الاحتياج اليومي يأتي من الطعام، حتى في الأيام الباردة.

ـ وغير عن تقصص السوائل يشير إلى انتبه لها بسهولة.

ـ فترات الرعش.

ـ لماذا بعد الترطيب ضروري؟

ـ يدخل الماء في جميع التفاعلات الحيوية داخل الجسم،

ـ ويساهم في تنظيم درجة الحرارة، والحفاظ على ضغط

ـ زيمينيس من أن الجفاف المزمن قد يرفع خطر الإصابة

ـ بالتهابات المسالك البولية ومشاكل الكلية، وقد يؤدي في

ـ الحالات الخطيرة إلى تناول ضربات القلب، وصعوبات

ـ في التنفس، أو فقدان الوعي.

ـ متى يجب مراعاة الطبيب؟

ـ رغم أن تغير لون البول يمكن معالجته بزيادة شرب الماء،

ـ يتصحص الطبيب بالحصول على استشارة طبية فورية إذا

ـ ظهرت أعراض أكثر حدة، مثل:

ـ خفقان القلب.

ـ دوار شديد أو فقدان التوازن.

ـ صداع مستمر أو شعور عام بالإرهاق.

ـ نصائح بسيطة لزيادة شرب الماء في الشتاء:

ـ ابدأ يوم بinking ماء كامل قبل فور الاستيقاظ.

ـ اشرب رشقات صغيرة ومتكررة دون انتظار الشعور بالعطش.

ـ أحمل زجاجة ماء قابلة لإعادة التعبئة لتكون دائماً في متناول يدك. في حالات القيء أو الإسهال، استخدم محلالي

ـ الابوه الفموي لتعويض السوائل والأملاح.

ـ اعتمد على الأطعمة الغنية بـ الماء مثل الماء والخضروات

ـ والشوربات كمصدر إضافي للترطيب.

ـ تذكرة علمي: السهر قد يصيبك

ـ بسكتة دماغية وأزمة قلبية

وكالات

ـ كشفت دراسة طولية لأزيد من 47 عاماً عن السن التي يصل فيها الإنسان إلى ذروة لياقته البدنية، والسن التي يبدأ فيها مستوى اللياقة بالتزامن مع تناول مشجعة تشير إلى إمكانية تحسين القرارات البدنية حتى عند البالغين الذين يبدون ممارسة الرياضة في وقت لاحق من حياتهم.

ـ ذروة اللياقة تبدأ بـ

ـ أظهرت الدراسة أن الماء يساعد في تقليل الأنتفاخ بعد تناول الحليب، خصوصاً حليب البقر التقليدي،

ـ ما قد يجعل الاستمتاع بالمشروبات والوجبات صعباً.

ـ ويشير الدكتور سينا كيارناري أن محبى السهر، لكنه هناك رابط قوي بين توقيت

ـ النوم والنتائج الصحية، ويشمل تفسيره:

ـ تراجع حساسية القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك

ـ الأزمات القلبية والسكريات الدماغية، مقارنة بـ

ـ الأشخاص الذين يتأثرون في أوقات أبكر أو متأخرة.

ـ وأجريت دراسة رئيسية على أكثر من 300 ألف شخص

ـ بالغ في المملكة المتحدة على مدى 14 عاماً باستثناء قاعدة

ـ ببيانات ضخمة تعرف باسم UK Biobank (السجلات البيولوجية للمملكة المتحدة) ونشرت في مجلة Journal of the American Heart Association

ـ على المدى الطويل، مما يجعل الوقاية والتحسينات السلوكيية مهمة جداً.

ـ وهي مجلة علمية محكمة متخصصة في أمراض القلب والأوعية الدموية، وتأدار من قبل زيمينيس.

ـ ويسقطون في أوقات أبكر أو متأخرة.

ـ أظهرت الدراسة الرئيسية على أكثر من 14 عاماً باستثناء قاعدة

ـ متناول الطعام في الجسم، يقل السائل المحيط

ـ بالدماغ، وهو ما قد يحد من كفاءته ويسبب الصداع.

ـ الشعور بالتعب بالعطل.

ـ يؤثر الجفاف على مستويات الطاقة، وقد يسبب الإحساس

ـ بالخمول وضعف التركيز وتراجع صفاء الذهن.

ـ الاصداع

ـ عند انخفاض كمية الماء في الجسم، يقل السائل المحيط

ـ بالدماغ، وهو ما قد يحد من كفاءته ويسبب الصداع.

ـ الشعور بالتعب بالعطل.

ـ يؤثر على التوازن. وفي الحالات الشديدة، قد يصل الأمر إلى التشوش أو الارتباك الذهني.

ـ إلى التشوش أو الارتباك الذهني.

ـ يلعب الماء دوراً أساسياً في عملية الهضم وتنظيم حرقة الأمعاء، ويساعد الحفاظ على الترطيب الكافي على تسهيل

ـ والشوربات كمصدر إضافي للترطيب.

ـ وكثيراً ما ينامون ساعات كافية قد يكون معربين في الماء

ـ والاحتياج بالبقاء على قيد الحياة.

ـ ويفتر على الماء في الماء

ـ ينامون في الماء

١٣ توقعات لاتجاهات الذكاء الاصطناعي في القطاع المصرفي خلال ٢٠٢٦



رئيس قسم مكافحة غسل الأموال لمنطقة آسيا والمحيط الهادئ في «ساس»، إن بعض البنوك قد تدرس أيضاً استخدام الودائع المزورة أو الشراكة مع جهات إصدار مُرخصة لتحويل الأموال عبر قنوات رقمية قابلة للتدقيق تعزز الأمانة.

توقعات نماذج «الإعلام التجاري» في البنوك التجارية

وقالت بيث ميرور، رئيسة قسم حلول الامتنال المصرفي في الأمريكتين لدى «ساس»، إن البنوك التجارية قد تنتقل من اختبار نماذج الإعلام التجاري إلى توسيع نطاقها، متقدمة أنه جدول نهاية عام ٢٠٢٦ سيكون لدى كل بنك تجاري رقمي استراتيجي إعلامي حسب وصفها.

وقالت كريستينا راتينجتون، رئيسة تطوير أعمال الإعلان في «ساس»، إن المؤسسات التي

تغدو شبكات «الإعلام المالي» قد تحقق زيادة في الإيرادات غير المتعلقة بالفائدة تتوافق بين عشرين وثلاثين في المئة خلال عامين.

اختبارات تحمل المخاطر المناخ بعد أول غراءة في ٢٠٢٥

توقعات «ساس» زيادة تبني اختبارات تحمل مخاطر المناخ في البنوك، مع تصاعد تأثير المؤسفات وحرائق الغابات والجفاف على المحافظ. وأشارت إلى أن عام ٢٠٢٥ شهد فرض أول غراءة على الإطلاق على بنك بسبب عدم الامتنال للوحظ خاطر المناخ، دون تسمية البنك في البيان. وقال بيتر بلوشان، كبير مستشاري إدارة المخاطر في منطقة أوروبا والشرق الأوسط وأفريقيا لدى «ساس»، إن دمج اختبارات المناخ بشكل أوتomatic مع إطار إدارة المخاطر الأساسية سيكون مهمًا، مضيفة أن

الافتتاح والتكامل الدعومين بالذكاء الاصطناعي قد يساعدان أيضًا في حالات استخدام ناشطة مثل اختبار تحمل المخاطر الجيوسياسية العسكرية الذي أوضح أن البنك المركزي الأوروبي أعلنه آخرًا.

الحوسبة الكومومية الهجينة: من التجارب إلى الإنتاج

توقعات «ساس» انتقال الحوسبة الهجينة الكومومية-الكلاسيكية من التجارب إلى الإنتاج خلال ٢٠٢٦، بما ينعكس على مجالات مثل إدارة المخاطر ومكافحة الاحتيال، خصوصاً عندما تراجع فعالية النماذج التقليدية حسب البيانات. وقالت جولي موكروي، إستراتيجية

الخدمات المستقرة: مشاريع تجريبية مصرية في البنوك التي تبني خبرة مبكرة قد تتحقق مكاسب في الدقة والموثوقة والأداء.

تجدر الإشارة إلى أن شركة «ساس» هي شركة

عالمية تعمل في مجال التحليلات، وتقديم برامج

وخدمات مرتبطة بالبيانات واتخاذ القرار،

حسب ما ورد في البيان.

الذكاء الاصطناعي واستجابات أدق

ومن أبرز ميزات Prism قدرتها على إدارة

السياسي البصني بشكل متقن.

فعند فتح نافذة شات جي بي تي داخل Prism، يستطع التحول إلى إدراك

سياق ذكي واستجابات أكثر دقة وارتباطاً بموضوع البحث.

و رغم أن هذه الإمكانيات متاحة تقنيًا لمستخدمي

GPT، فإن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أنها تمثل تحدى في إمكانات التعاون المستقبلي بين

الإنسان والذكاء الاصطناعي.

سياق ذكي واستجابات أدق

ومن أبرز ميزات Prism قدرتها على إدارة

السياسي البصني بشكل متقن.

فعند فتح نافذة شات جي بي تي داخل

Prism، يستطع التحول إلى إدراك

سياق ذكي واستجابات أكثر دقة وارتباطاً بموضوع البحث.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

وأعتقد أن المقددين، تراهن "OpenAI" على أن الواجهة البسيطة والمتكاملة ستتجدد

عداً أكبر من الباحثين على تبني الأداة.

صندوق المرأة يتوج الفائز ببرنامج "مدى" لدعم ريادة الأعمال

عمان أعلنت شركة صندوق المرأة للتمويل الأصغر عن فوز الدكتور رائد خربس عن مشروع "مخترعات انقاذ لعلوم الغطر وراعة الأنسجة البشريّة" وهو النموذجي عن مشروع مؤسسة بارا للأبيسة المطروزة في برنامج "مدى" الريادي، الذي يعني بتعزيز وتمكين الشركات الصغيرة والمتوسطة من النمو والتواجد، وعدم أصحاب المشاريع في الأردن.

وأطلقت شركة صندوق المرأة، برنامج "مدى" ، لتختهنه الأولى العام الماضي، بالشراكة مع البنك الأوروبي لإعادة الإعمار والتنمية، وبدعم تمولوي من الاتحاد الأوروبي، وتتفيد شركة "منافذ" لاستشارات والتكنولوجيا.

ويستهدف برنامج "مدى" بحسب بيان الشركة، أصحاب المشاريع، وذلك

لبناء خارطة طريق وخطة عملية للنمو خلال تدريب عمل متخصص

في جوانب الإدارة المالية والتسويق والتتحول الآخرين، إلى جانب تقديم

استشارات مهنية لتطوير العمل، ومن ثم توسيع بقائنة مدعومة لمساعدة

أصحاب المشاريع لتوسيع أعمالهم.

وجاء إعلان الشركة عن الفائزين في حفل تكريمي شهد منافسة قوية بين ٦

رياديين استطاعوا الوصول إلى المرحلة النهائية في البرنامج، قبل أن يحصل

الفائز الدكتور خربس الجائز البري المتناثلة بالحصول على تمويل كامل

بدون فائدة، والفائزة النوبافي بتمويل بنصف قيمة الفائدة.

وقالت الشركة في بيانها، إن المرحلة النهائية، التي سبقت إعلان الفائز،

جاءت بعد جهود عام كامل من التدريب والتكنولوجيا، مما شاركها، تم

تقسيمه على فوجين يوّاقع ٢٠ مشاركاً في كل فوج، في كل من عمان واريد

خضوعاً خاللها لبرامج مكثفة لتطوير مهاراتهم وإدارة مشاريعهم.

وشهد البرنامج تكريماً نوعياً على جانب التوجيه والإرشاد إلى جانب جلسات

توجيهية متخصصة أسممت في صقل أنفاسهم رفعت من سوية المهارات الإدارية والمهنية

المهنية، بحسب بيان الشركة الذي بين أنه سيتم تدريب الفوج الثالث ٢٠

مشاركاً خلال الرابع الأول من العام الجاري، وتقديم التوجيه اللازم لهم مع

إمكانية منح فرص بلا فائدة للفائز الأول.

وقالت الرئيس التنفيذي لشركة صندوق المرأة، "هذا السعيد، إن برنامج

مدى ليس مجرد تدريب عام، بل هو استثمار حقيقي في الطاقات المبدعة، التي

تشعر لترك بصمة في سوق العمل"

وأعربت عن فخرها "بالمشاركون" ، الذين أظهروا التزاماً استثنائياً طليلاً

العام الماضي، مشيرة إلى أنه "تم تصميم الجائزة البري المتناثلة في الفرض بدون

فائدة لكتون دفعه قوية ومحفزة للفائز، لتمكينه من التوسع دون أعباء مالية

إضافية".

بدورها، قالت جريتشن بيري، المديرة الإقليمية لمنطقة شرق المتوسط في البنك

الأوروبي لإعادة الإعمار والتنمية: "نحن فخورون بشراكتنا مع صندوق

المرأة للتمويل الأصغر، الذي يواصل توسيع آفاق الفرص أمام رؤاد الأعمال،

وتساعدهم في الوصول إلى التمويل، وبناء قدراتهم، وأطلاق كامل مهاراتهم".

وأشارت إلى أن "برنامج مدى" ينبع من كنوز رؤاد الأعمال بالأدوات

العملية والدعاية، الذي يتجاوزه تطوير أصولهم والابتكار" ، مضيفة "نفهى

الفائزون هذا العام، ويسعدنا أن نرى أنفاسهم تتطلع إلى مشاريع مؤثرة

تساهم في التنمية الاقتصادية والاجتماعية في الأردن".

يذكر أن شركة صندوق المرأة التي بدأت أعمالها عام ١٩٩٦، هي شركة خاصة

غير هامة للربح، ومسجلة لدى وزارة الصناعة والتجارة، وتعمل تحت

رقابة وإشراف البنك المركزي الأردني، وهي جزء من شبكة مؤسسات التمويل

الأصغر في الأردن "تنمية".

بيت التصدير الأردنيية تنظم جناح المملكة في معرض بغداد الدولي

عمان ظهرت شركة بيت التصدير الأردنية، جناح المملكة في معرض بغداد الدولي في دورته الـ٤، والذي يستمر في العاصمة العراقية بغداد حتى السابع من شباط الحالي.

وبحسب بيان الشركة تشارك في الجنـاح ٣٠ شركة أردنية صناعية وخدمة من عدة قطاعات أهمها الغذائية والتغذية والقطـاع الـهـندسي والـكيـماـوي وـصنـاعـاتـ الـمـنـافـقـاتـ وـمـوـادـ الـتـجـيـلـ، بالإضاـفـةـ إـلـىـ الصـنـاعـاتـ الـإـنـاشـائـيـةـ وـالـتـوـبـولـيـةـ وـالـرـوـقـيـةـ.

وقالت الشركة إن هذه المشاركة تؤكد جودة وتنوع المنتج الأردني وقدرته على المنافسة في الأسواق الإقليمية.

وافتتح وزير التجارة العراقي أثيف الغريبي، الجنـاحـ الـأـرـدـنـيـ، بـحـضـورـ رئيسـ غـرـفـيـ صـنـاعـاتـ الـأـرـدـنـ وـعـامـانـ الـمـهـنـدـسـ فـقـحـيـ الجـفـيـنـ، وـالـسـفـيرـ الـأـرـدـنـيـ فيـ بـغـادـ الدـولـاـتـ مـاهـرـ الطـراـوـنـ، إـلـىـ جـانـبـ أـعـضـاءـ مـنـ السـفـارـةـ الـأـرـدـنـيـةـ.

ارتفاع أسعار الذهب وإنخفاض النفط عالمياً مع ارتفاع مؤشر الدولار

عمان ارتفعت أسعار الذهب أكثر من ١ بالمئة، اليوم الخميس، وحامت قرب أعلى مستوياتها في أسبوع.

وبحسب وكالة بلومبرغ للأخبار الاقتصادية، زاد الذهب في المعاملات الفورية ١,١٪ بالملنة ليصل إلى ٥٠١٦,٨٠ دولار للأوقية، فيما زاد سعر العقود الآجلة للأجلة للذهب تسليم نيسان المقبل ١,٨٪ بالملنة لتصل إلى ٥٠٣٦,٨٠ دولار للأوقية.

وبالنسبة للمعادن التقنية الأخرى، زادت الفضة في المعاملات الفورية ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٨٩,٨٨ دولار للأوقية، وارتفع البلاتين في المعاملات الفورية ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٢٢٧٢,٥٥ دولار للأوقية، فيما زاد سعر البلايديوم ٠,٧٪ بالملنة ليصل إلى ١٧٨٧,٥٥ دولار.

إلى ذلك، انخفضت أسعار النفط نحو ٢ بالمئة اليوم، وهبطت العقود الآجلة الخام بـبرنت ٤,٤٪، دولار ليصل إلى ٦٨,٢٠ دولار للبرميل.

وتراجع خام غرب تكساس الوسيط الأميركي ١,٣٪، دولار ليصل إلى ٦٣,٨٠ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

وتعافي الدولار في مستهل التداولات الآسيوية اليوم الخميس، قبل قرار الفورة ٢,١٪ بالملنة ليصل إلى ٣٧٧٦,٧٧ دولار.

