



تحول كبير في إنستغرام.. المستخدم يختار ما يراه

يشعر الكثير من مستخدمي منصة التواصل الاجتماعي إنستغرام بعدم الرضا عما تقترحه المنصة من محتوى له، وفقا لخوارزميات المنصة التي تحدد تفضيلات المستخدم. لذلك طرحت المنصة خاصية جديدة تتيح للمستخدم تغيير إعدادات الخوارزميات بما يتيح عرض المحتوى الذي يتفق مع تفضيلاته بصورة أكبر. وتوجد خاصية «إعادة ضبط المحتوى المقترح»، الجديدة في إعدادات المنصة ضمن «تفضيلات المحتوى». ويؤثر إعادة ضبط توصيات المحتوى على الصفحة الرئيسية للمستخدم وكذلك على صفحة التصفح وقسم ريلز، لكنها لا تؤثر على الإعلانات التي يتم عرضها، كما أنها لا تؤثر على الحسابات التي يتابعها المستخدم. وفقا لإنستغرام. وتتيح المنصة للمستخدم خيارات لتصفية الحسابات التي تنشر محتوى لم يعد مهتما به، قبل إجراء إعادة ضبط الخوارزميات. كما يمكنه اختيار المجالات التي يريد تقليل الإعلانات المتعلقة بها. وبعد إعادة الضبط ستحدد الخوارزمية مرة أخرى المحتوى الذي يفضل، بناء على ما يشاركه مثلا. ويمكن توجيه عملية إعادة التحديد بشكل فعال عبر قائمة النقاط الثلاث في صفحة التصفح، حيث يمكن للمستخدمين اختيار «مهتم» أو «غير مهتم». كما تتيح إنستغرام خيار عرض المنشورات ليس وفقا لترتيب الزمن وليس وفقا للخوارزمية عبر عرشي «المتابعة» و«المفضلة». يذكر أن شركة ميتا بلاتفورمس المالكة لمنصة إنستغرام إلى جانب فيسبوك واتساب أعلنت في نوفمبر 2024 بدء اختبار خاصية إعادة ضبط المحتوى تمهيدا لإطلاقها تدريجيا.



حريق ضخم يأتي على سوق كبير بالعاصمة تونس

أتى حريق ضخم على سوق بالعاصمة تونس فجر أمس الأحد، فيما تكافح فرق الإطفاء للسيطرة عليه. وأظهرت مقاطع فيديو النيران مندلعة في كامل جوانب «سوق عبدالسلام»، فيما علت سحب من الدخان الكثيف المكان المحاذي لمقرات مؤسسات وشركات. وقال شهود إن الحريق أتى على كامل المحتويات والسلع بالسوق وتسبب في خسائر جسيمة لأصحاب المحلات بينما لم يتم تسجيل أي ضحايا أو إصابات. ونجحت فرق الإطفاء في محاصرة النيران وعدم تمددها إلى المنشآت المحيطة بالسوق في منطقة باب سعدون، فيما لم تتضح على الفور أسباب الحريق. ومثل باقي دول حوض البحر المتوسط تشهد تونس موجات حرارة مرتفعة لكنها لا تزال في مستويات اعتيادية في مثل هذه الفترة.



هل «الكاتشب» صحي؟ خبراء التغذية يكشفون الحقائق والمخاطر

الدائم بأطعمة غير صحية، مثل: المقلبات، واللحوم المصنعة. في المقابل، لا يخلو الكاتشب من فوائد صحية مستمدة من الطماطم؛ حيث يعد من أغنى المصادر بمضاد الأكسدة «الليكوبين» المرتبط بحماية القلب والوقاية من بعض أنواع السرطان. وتؤكد الأبحاث أن عمليات الطهي والحرارة المستخدمة في التصنيع تزيد قدرة الجسم على امتصاص هذه المادة بفاعلية أكبر من الطماطم النيئة، وإن كانت الحصى الصغيرة تمنح الجسم كميات متواضعة منها. وفي السياق ذاته يشير المتخصصون إلى أن اللجوء إلى الأنواع «المخففة» قد لا يكون حلاً مثالياً دائماً، إذ يتم استبدال السكر بمحليات صناعية قد تؤثر سلباً في صحة الأمعاء والميكروبيوم عند الإفراط فيها، مؤكداً أن الخيار المفضل يظل الأفضل صحياً. وتأتي الخلاصة التربوية والغذائية لتؤكد أن الكاتشب ليس طعاماً صحياً بالمعنى المطلق ولكنه ليس ضاراً، وتناوله باعتدال وبكميات معتدلة لا يشكل خطراً على الصحة العامة.

أثار خبراء التغذية نقاشاً علمياً حول القيمة الغذائية لصلصة الطماطم «الكاتشب»، الأكثر شعبية عالمياً، لتحديد ما إذا كانت تصنف كإضافة صحية أم تهديد صامت داخل النظام الغذائي اليومي. وتأتي هذه التقييمات في وقت تستهلك فيه ملايين الأسر هذه الصلصة بانتظام كعنصر أساسي مع الوجبات السريعة واليومية. وأوضح الخبراء لصحيفة «تلغراف» أن الكاتشب يحتل موقعا متوسطا بين المنكهات؛ فهو يتفوق على المايونيز بانخفاض نسبة الدهون، ويحتوي على سكر أقل من صلصة الشواء، إلا أنه يظل غنياً بالسكريات مقارنة بالخردرل. وتكمن المشكلة الرئيسية في أن ملعقة كبيرة واحدة من الكاتشب تحتوي على ما يعادل ملعقة صغيرة كاملة من السكر؛ ما يعني أن الاستهلاك المفرط يستنزف سريعا الحد اليومي الموصى به من السكريات، فضلا عن تصنيف معظم الأنواع التجارية كأطعمة فائقة المعالجة لاحتوائها على مستخلصات ومحليات صناعية، وارتباطها

مصنح الكلام



تفلة الخليفة tefla.kh@aakgroup.net

لا تزال بلادنا تتعرض للمزيد من الاعتداءات الإيرانية رغم الحديث عن انتهاء الحرب والوصول إلى اتفاقات نهائية، فلماذا كل هذه الاعتداءات؟ هل هي من أجل الابتزاز وللحصول على المزيد من الأموال من دول الخليج ولأجل حرمان دول الخليج من ثرواتها التي ستسعدنا على البناء والتقدم والتطور؟ ربما يكون كل ذلك. لكن البحرين ودول الخليج عصبة على العدوان وعلى التهديدات ومحاولات الابتزاز ونهب الثروات، وهي تتقدم بكل ثقة في حماية الله أولا ثم في حماية جنودها بالوسائل التي كانوا وما زالوا يواصلون الليل بالنهار لحماية أرض البحرين وسماتها ومنتجاتها وأهاليها. وقد أعربت وزارة الخارجية عن إدانة مملكة البحرين بأشد العبارات استهداف أراضيها بعدد من الميسرات الإيرانية، في انتهاك صارخ لسيادتها وتهديد سافر لأمن المواطنين والمقيمين وخرق فاسح للأعراف والمواثيق الدولية التي تحرم استهداف الأعيان المدنية وإرهاب الأمنين. وأكدت أن استمرار النظام الإيراني في اعتداءاته في الوقت الذي تضي فيه الجهود الإقليمية والدولية نحو التهدئة يلقي على طهران وحدها مسؤولية تقويض مساعي السلام.



الأمير هاري يعيد النظر بسفر عائلته إلى المملكة المتحدة

يتجه الأمير هاري، دوق ساكس، إلى إعادة النظر في قراره المرتبط بسفر زوجته ميغان ماركل وطفليهما، آرشي وليليبت، إلى المملكة المتحدة خلال الشهر المقبل. وحسب صحيفة «إنديبندنت»، يأتي هذا التراجع المحتمل بعد تلقي هاري إخطارا رسميا يفيد برفض طلبه للحصول على حماية شرطية مموله من أموال دافعي الضرائب البريطانيين، وهو ما أثار مخاوف عميقة لديه بشأن سلامة عائلته الشخصية. وكانت العائلة قد قبلت في وقت سابق دعوة للإقامة في مقر ملكي خلال هذه الزيارة، التي تُعد الأولى لهم مجتمعين منذ احتفالات الوبيل البلاطيني للملكة الراحلة إليزابيث الثانية عام 2022. وفي هذا السياق، اتهم مصدر مقرب من عائلة ساكس اللجنة الحكومية المسؤولة عن تقييم الأمن بتعمد وضع شروط تجعل من شبه المستحيل على العائلة السفر بأمان، مشيرا إلى أن المراجعات الخاصة بالمتطلبات الأمنية للأمير قد تم تجميدها مؤقتا، ما يعقد الترتيبات اللوجستية لفرق الحماية الخاص به. ورغم هذه العقبات، يسعى الأمير هاري جاهدا لإيجاد مخرج للأزمة؛ نظرا إلى رغبته الشديدة في أن يلتقي بطفلهما جدهما الملك تشارلز، في زيارة كان من المفترض أيضا أن تشهد بدء العد التنازلي لبطولة ألعاب «إنفيكتوس» المقررة في برمنجهام العام المقبل. يُذكر أن الحماية الأمنية للأمير هاري خُفض مستواها منذ تخليه عن واجباته الملكية عام 2020، وهو لا يزال يخوض بسببه معركة قانونية مستمرة ضد وزارة الداخلية البريطانية، في حين تصر الحكومة على أن نظامها الأمني صارم ومتناسب مع القواعد المتبعة.

هل يسبب الس فر بالطائرة ضحرا للبشرة؟



وضوحا خلال الرحلات الطويلة مقارنة بتلك القصيرة، ولهذا السبب يقترح برنارد هو، استشاري الأمراض الجلدية والمتحدث باسم «تحالف صحة الجلد» في المملكة المتحدة، أن الأمر قد يتطلب بعض العناية بالبشرة أثناء رحلة الطيران. وقد يشمل ذلك زيادة استخدام عناصر الترطيب في روتين العناية بالبشرة قبل بدء الرحلة، بالإضافة إلى تجاوز بعض الخطوات. وينصح برنارد هو بتجنب «أي منتج يحتوي على مواد فعالة من شأنها أن تتسبب في جفاف البشرة».

الوكالة عن الدكتور زاده مانيش، وهي طبيبة تعمل في عيادة متخصصة في العناية بالبشرة في لندن، قولها إنه «في الظروف العادية، تتراوح نسبة الرطوبة بين 40 و60 بالمائة، بينما تتراوح في مقصورة الطائرة بين 10 و20 بالمائة، وهي نسبة منخفضة للغاية، لذلك يزداد فقدان الماء من خلال البشرة، حيث يفقد الجلد كمية كبيرة من الماء». وتقول: «من الممكن أن يؤدي ذلك إلى شد البشرة وجفافها، وظهور الجلد بشكل باهت وغير نض». وتصير هذه المشكلة أكثر

ليس سرا أن السفر بالطائرة قد يتسبب في إلحاق ضرر كبير بالبشرة، فالسفر على ارتفاع 30 ألف قدم قد يسبب جفافا شديدا لها، وهو السبب وراء انتشار اتجاه كبير على مواقع التواصل الاجتماعي لأشخاص يستعرضون أنواعا مفصلة ومتعددة الخطوات من الروتين الخاص بالعناية بالبشرة، للحفاظ عليها رطبة بقدر الإمكان. وليس من الغريب أن تصاب البشرة بالجفاف أثناء رحلة الطيران، حيث يعود ذلك إلى نسبة الرطوبة المنخفضة داخل الطائرة، بحسب ما ذكرت وكالة الأنباء البريطانية (بي إيه ميديا). وتنتقل