

علوم وتكنولوجيا

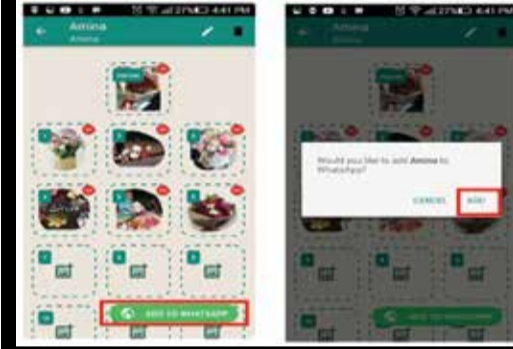
هكذا تنشئ ملصقات واتساب خاصة بك!

• بمجرد تحميل الصورة التي تريد تحويلها لملصق ستظهر لك في أسفل الشاشة عدة أدوات لتعديل الصور الخاصة بك وقص الجزء الذي تريده أن يكون ملصق فقط

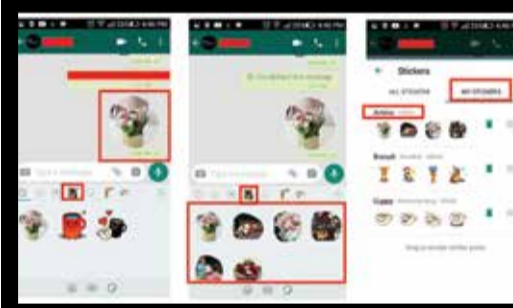
• قم بقص الصورة كما تريد ثم اضغط على زر حفظ الملصق Yes save sticker



• قم بتكرار هذه الخطوات أعلاه لإضافة المزيد من الملصقات المخصصة داخل الحزمة
• بمجرد الانتهاء من الملصقات التي تريدها اضغط على خيار إضافة إلى واتساب Add to whatsapp الموجود في الركن السفلي الأيسر
• ستظهر لك شاشة منبثقة تطلب منك تأكيد الإضافة من خلال الضغط على زر Add



• بعد أن تقوم بإضافة حزمة الملصقات ستظهر تلقائياً في تطبيق واتساب ضمن حزم الملصقات، وسيتم تعريف حزمة الملصق الخاصة بك في التطبيق باستخدام الرمز الذي وضعته لها
• بمجرد الانتهاء من هذه الخطوات يمكنك الانتقال إلى واتساب وإرسال هذه الملصقات إلى جهات الاتصال الخاصة بك والأصدقاء الذين سيتمكنون أيضاً من عرض اسم حزمة الملصقات والمؤلف، كما يمكنهم إعادة توجيه الملصقات إلى جهات الاتصال الخاصة بهم.



ملاحظة: يمكنك إنشاء حزمة ملصقات خاصة بك من خلال تطبيق Sticker maker for What-sApp تحتوي على ما يصل إلى 30 ملصق في الحزمة الواحدة، وبمجرد إضافة الحزمة إلى تطبيق واتساب لا يمكنك تعديل أو إضافة ملصقات إليها
• تجدر الإشارة إلى أنه لا يمكن إنكار حقيقة أن الرموز التعبيرية والملصقات gifs أصبحت وسيلة أكثر شعبية للتعبير عن مشاعرك ولكن مع ملصقات واتساب الخاصة بك لديك الآن خيار أفضل لجعل محادثتك أكثر تخصيصاً.

أطلق تطبيق التراسل الفوري واتساب خلال الشهر الماضي ميزة الملصقات لنظامي التشغيل أندرويد واي أو إس iOS، وذلك ضمن تحديث التطبيق الأخير.

وفي البداية حصل مستخدمو التطبيق البالغ عددهم 1.5 مليار مستخدم على مجموعة محدودة من الملصقات من خلال الحزمة الأولى المقدمة من فريق التصميم الخاص بواتساب وبعض الفنانين الآخرين الذين اختارهم الشركة.
ومنذ إطلاق هذه الميزة أصبحت الملصقات تحظى بشعبية كبيرة بين مستخدمي واتساب، كما أن الميزة مفتوحة لطرف ثالث، مما يعني أن المطورين من جميع أنحاء العالم يمكنهم إنشاء وإضافة ملصقات لتطبيق واتساب.

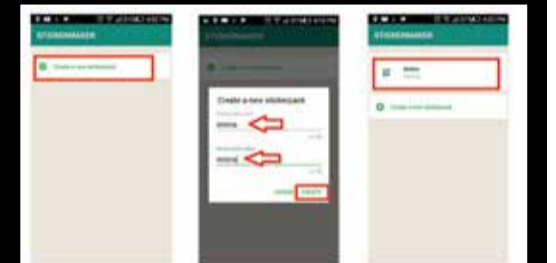
هناك 12 حزمة ملصقات مقدمة من الشركة، كما أن هناك رابط لتنزيل حزم الملصقات المميزة مباشرة من متجر غوغل بلاي Google Play، ولكن الجديد الآن أنه يمكنك إنشاء ملصقات خاصة بك ويمكنك أيضاً تحويل صورك الشخصية لملصق تستخدمه في دردشات واتساب مع أصدقائك.
إليك كيفية إنشاء ملصقات خاصة بك وإضافتها إلى واتساب:

لا يمكنك إنشاء ملصقات خاصة بك من خلال واتساب مباشرة ولكنك ستحتاج إلى تطبيق خارجي تنشئ من خلاله حزمة ملصقات واتساب خاصة بك ثم تقوم بإضافتها إلى واتساب وترسلها لمن تريد من جهات الاتصال أثناء الدردشة.

من هذه التطبيقات تطبيق يحمل اسم Sticker Maker for WhatsApp والذي يتيح لك تحويل أي صورة إلى ملصق، حيث يمكنك إنشاء ملصقات للصور الموجودة في معرض هاتفك أو الموجودة على غوغل درايف أو من الصور المحفوظة في تطبيق صور غوغل وما إلى ذلك.

إليك كيفية استخدام تطبيق Sticker maker لإنشاء ملصقات خاصة بك وتحويل صورك الشخصية إلى ملصقات واتساب:

• انتقل إلى متجر تطبيقات أندرويد "غوغل بلاي"
• قم بتنصيب تطبيق Sticker maker for What-sApp على جهازك
• بعد تشغيل التطبيق اضغط على خيار إنشاء حزمة ملصقات جديدة Create a new sticker pack
• سيطلب منك إدخال اسم لحزمة الملصقات sticker pack name واسم من قام بعمل الحزمة sticker pack author
• ثم اضغط على خيار إنشاء Create



• اضغط على خيار القائمة الجديدة وسيتم فتح صفحة جديدة تتيح لك إضافة ما يصل إلى 30 ملصق خاص بك
• لاحظ أن أول ملصق بالأعلى سيكون رمز الحزمة الذي سيظهر كرمز لحزمة ملصقاتك في واتساب
• اضغط على رموز إضافة ملصق add sticker ليبدأ إنشاء ملصقات خاصة بك من المعرض، مع ملاحظة أنه لا يمكن عمل حزمة ملصقات تتضمن أقل من 5 ملصقات

تعرف إلى أفضل التطبيقات لمراقبة ما تأكل!



بالنصائح التي تناسب نظامك الغذائي من خبراء تغذية عالميين. يمكنك من خلال ضبط الإعدادات تلقي تذكيرات حول موعد تناول الطعام وإعطاء ملاحظات حول كيفية تناول الطعام، ويمكنك تخصيص النص والوقت وعدد التذكيرات.

التطبيق متاح مجاناً لكل من مستخدمي أندرويد من خلال متجر جوجل بلاي ومستخدمي آيفون وآيباد عبر متجر آيتيونز.

3- تطبيق RiseUp لمعرفة كيف يؤثر غذاؤك على حالتك المزاجية

يُعد تطبيق RiseUp من أفضل التطبيقات التي تقوم بتتبع الأنظمة الغذائية وتحديد تأثيرها على الصحة خاصة إذا كنت تعاني من أي اضطراب، فهو أداة مراقبة وإدارة اضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية أو الشرهية عند تناول الطعام.

يتيح لك التطبيق تتبع ما أكلته وما شعرت به في ذلك اليوم، مما يمنحك أنماطاً واضحة للوجبات التي تمنحك شعوراً أفضل.

يمكنك من خلال علامة تبويب سجل الوجبة meal log إضافة ما تأكله، وكيف كنت تشعر في هذا الوقت. يحتوي التطبيق أيضاً على بعض السلوكيات المستهدفة التي يمكنك إضافتها إلى الوجبة، مثل وزن نفسك قبل / بعد، أو تناول الطعام بنهم، فالأمر كله يتعلق بالتعرف على الأنماط التي تناسبك.

يسر لك التطبيق تذكيرات على مدار اليوم لتسجيل مشاعرك وحالتك المزاجية بعد الوجبة، وعندما تقوم بإدخال كل هذه البيانات معاً ستحصل على صورة لكيفية تأثير الطعام على حالتك المزاجية وتحديد ما يناسبك، كما يتيح لك التطبيق تقارير ملخصة في ملف PDF مع إمكانية مشاركتها مع أخصائي التغذية الخاص بك.

التطبيق متاح مجاناً لكل من مستخدمي أندرويد من خلال متجر جوجل بلاي ومستخدمي آيفون وآيباد عبر متجر آيتيونز.

4- تطبيق MyPlate

يعتبر تطبيق MyPlate من أفضل تطبيقات اللياقة البدنية لحساب السعرات حيث سيطلب منك التطبيق في البداية تحديد الأهداف من النظام الغذائي، هل هي خسارة وزن زائد أم تحديد نظام غذائي صحي أو غير ذلك.
يتيح لك التطبيق تسجيل كل ما تأكله، ومن السهل إضافة أي شيء من خلال البحث في قاعدة بيانات 2 مليون عنصر غذائي، أو عن طريق التقاط صور للباركود barcode المدمون على المنتج ليقوم التطبيق بتحليل المعلومات الغذائية وتحديد عناصر المنتج تلقائياً، ثم يقوم تلقائياً بحساب السعرات الحرارية وتحديد القيمة الغذائية.

التطبيق متاح مجاناً لكل من مستخدمي أندرويد من خلال متجر جوجل بلاي ومستخدمي آيفون وآيباد عبر متجر آيتيونز.

لا شك أن ما تأكله يؤثر على حالتك المزاجية والصحية وليس وزنك وحده، لذلك من الضروري جداً تحديد وتنظيم ما تأكله إذا كنت تتابع حمية غذائية معينة للحفاظ على وزنك وصحتك. وهناك الكثير من التطبيقات - على نظامي التشغيل أي أو إس iOS وأندرويد - التي تم تطويرها لمساعدتك على تنظيم غذائك بشكل صحي، حيث تستطيع من خلالها معرفة معلومات عن المنتجات الغذائية قبل شرائها، وحساب عدد السعرات الحرارية التي تتناسب ووزنك المنشود، كما توفر بعضها وصفات صحية يمكنك تحضيرها بنفسك.

في هذه القائمة نستعرض أفضل التطبيقات التي تساعدك على تتبع ما تأكله لمعرفة تأثيره على صحتك:

1- تطبيق See How You Eat

يُعتبر تطبيق See How You Eat من أكثر التطبيقات شعبية في هذا المجال، إذ يُوفر لك التوازن في طعامك اليومي بدون الحاجة لحساب سعراتك اليومية، وكل ما هو مطلوب منك التقاط صور لكل شيء تأكله وسيقوم التطبيق بتوجيهك إلى عادات الأكل الصحية في روتينك اليومي.

الفكرة وراء التطبيق هي أن معظم تطبيقات اليوميات الغذائية تتطلب الكثير من المدخلات مثل تطبيقات حساب السعرات الحرارية وبالتالي فهي تحتاج منك إلى وقت ومجهود للتعامل معها، بينما تطبيق See How You Eat لا يتطلب أكثر من التقاط صورة لما تأكله، وللمبتدئين الذين يسون القيام بذلك فإنه يشمل أيضاً التذكيرات حتى يمكنك الحصول على تنبيهات خلال أوقات الوجبات.

الميزات الرئيسية:

- يقدم لك أسهل طريقة لتتبع ما تأكله
- أسهل طريقة لبناء عادات غذائية جديدة
- أسهل طريقة لمتابعة النظام الغذائي 80/20
- أسهل طريقة لفقدان الوزن بشكل دائم

التطبيق متاح مجاناً لمستخدمي نظام أندرويد من خلال متجر جوجل بلاي، ولكن للحصول على المزيد من الميزات والنصائح ستحتاج إلى الاشتراك.

بينما لمستخدمي آيفون وآيباد، فالتطبيق متوفر على متجر آيتونز بسعر 6.99 دولار أميركي

2- تطبيق YouAte

هو أحد التطبيقات الرائعة لمتابعي الأنظمة الغذائية الصحية حيث يمكنك من خلاله تحديد غذائك اليوم وتحديد سبب تناولك لهذه الأطعمة، كل ما عليك هو فتح التطبيق ثم التقط صورة لأي شيء تأكله سواء كنت تتناول وجبة طعام رئيسية أو كنت تريد تناول وجبة خفيفة فقط.

ثم ضع علامة على مكونات الوجبة لتحديد ما إذا كانت داخل أو خارج المسار، والمسار هنا هو خطة النظام الغذائي الخاص بك. ولكل صورة يمكنك أيضاً تحديد سبب تناولك لهذه الوجبة مثل الجوع، أو الإجهاد أو الرغبة الشديدة في الأكل وما إلى ذلك وسيتم توجيهك

الألعاب الإلكترونية تدخل عالم تدريس اللغات الأجنبية



أجنبية والباحثة في اللغات في جامعة ستراسبورغ على أن "الألعاب الإلكترونية يمكن أن تحفز أكثر من الدرس العادي".

وتوضح شمول التي تستعين بالألعاب الإلكترونية تجارية

أكثر من البرمجيات المتخصصة بتدريس اللغات "الطابع الخيالي للألعاب يساعد على نسيان التوتر الذي يرافق الدراسة (..) والمهم هنا أن الطلاب يعتبرونها لعبة وليس تمريناً إضافياً".
ويؤكد اليكسيس هسر أستاذ الفرنسية كلغة أجنبية "في الألعاب الإلكترونية الخطأ لا يؤدي إلى التهميش بل يحض على المحاولة من جديد" وهو يعتبر أن على المدرس أن "يعطي من نفسه ويؤلف قصة حول هذه التجربة".

ويوضح "على سبيل المثال في (لعبة المغامرات) "ميسيت" نأخذ دور مراسلين. وبدلاً من القول إننا سنمارس هذه اللعبة نقول سنستكشف هذه الجزيرة. أظن أنها تجربة قوية ستسمح لهم بتذكر الكلمات".
ويرى الباحث الأميركي جوناثان راينهارت أن "التفاعل وهو أمر أساسي في تعلم اللغات الجديدة، بشكل أيضاً أمراً محورياً في تجربة اللاعب" مثل "السعي إلى تحقيق الأهداف" و"الحوارات في سياقات معينة" و"وجود أنظمة تقييم".

هل استحوالت الألعاب الإلكترونية أداة لتعليم اللغات الأجنبية؟ في فرنسا كما في الولايات المتحدة يستفيد مدرسون من هذه الألعاب لمفاجأة الطلاب وتحفيزهم.

ويقول سيمونه برينيبي أستاذ اللغة الإيطالية في جامعة سانت لويس في ميزوري "أحمل منصة اللعب إلى قاعة التدريس وأطلب من متطوعين ممارسة لعبة "أساسينز كريد". ويشترك الطلاب الآخرون من خلال إعطاء توجيهات بالإيطالية".
وتوفر له هذه الطريقة على سبيل المثال مدخلاً لشرح صيغة الأمر منذ الأسابيع الأولى لدروسه المكثفة التي تستند إلى هذه اللعبة الشهيرة من تصميم "يوييسوفت".

ويوضح الأستاذ الجامعي وهو من ممارسي هذه اللعبة أيضاً "أبدأ بأساليب تعليم كلاسيكية ومن ثم ندمج بالدرس من خلال اللجوء إلى ألعاب الفيديو" وهو يؤكد أن طلابه يحصلون على نتائج أفضل بنسبة 10% عند استخدام هذه الوسيلة.
لم ينتظر الشباب إدخال هذه الألعاب إلى قاعات التدريس لكي يطلعوا على اللغة الانكليزية. وتقول لورا غوتيريش المترجمة الفورية ومؤسسة شركة ترجمة للألعاب الإلكترونية "في أوروبا بدأ الشغوفون بهذه الألعاب ممارستها حتى قبل توافر ترجمة لها في لغاتهم".

لكن بالنسبة للأستاذة جعلت شعبية هذه الألعاب ونسخها المترجمة إلى عدة لغات، منها وسيلة تدريس على غرار الأغاني ومقطعات الأفلام الشائعة. وتتدد لورانس شمول أستاذة الفرنسية كلغة

برنامج استبدال بطارية

هواتف آيفون بسعر

مخفض ينتهي آخر

ديسمبر/كاتون الأول

سبق وأعلنت شركة أبل عن برنامج استبدال بطارية هواتف آيفون 6 وما بعده بسعر منخفض لبعض الوقت حتى نهاية ديسمبر/كاتون الأول، وهو \$29، وبداية من 1 يناير/كاتون الثاني سوف يرتفع السعر مرة أخرى إلى \$49، و\$69 للأكس، على الرغم من أنه سيكون أيضاً أرخص من بدائل البطارية القديمة.
وكانت شركة أبل تعاني من مشكلة معينة، مما تسبب في بطء الهواتف التي تعمل مع البطاريات القديمة، وهذا يعني أن مالكي هواتف آيفون القديمة يشهدون عمليات إغلاق مفاجئة دون سابق إنذار.

ولمعالجة هذا الأمر، أضافت شركة أبل بعض الرموز إلى نظام التشغيل iOS مما يبطئ من معالج الهاتف للحفاظ على تشغيل البطارية لفترة أطول قليلاً ومنع عمليات إيقاف التشغيل، واعترفت الشركة في وقت لاحق بأنها نفذت هذه الميزة دون تحذير كافٍ للعملاء، وعرضت الشركة تخفيض سعر استبدال بطارية iPhone على بعض النماذج كنوع من الاعتذار.

انضم إلى أصدقاء الجريدة عبر الفيسبوك واحصل على آخر الأخبار فور حدوثها...إبحث عنا
An-Nour Newspaper