

وزير الداخلية يلتقي وزيرة الهجرة والمهجرين العراقية

عمان
التقى وزير الداخلية مازن الفراية، بمكتبه الخميس، وزير الهجرة والمهجرين العراقية، إيفان فائق يعقوب، حيث بحثا حول العلاقات الودية التي تربط الأردن مع الجمهورية العراقية والمصالح المشتركة بين البلدين.

وبحث الجانبان قضايا الهجرة واللجوء وأوضاع المواطنين العراقيين المقيمين في المملكة.

وأشارا الى مجالات التعاون بين وزارة الداخلية الأردنية ووزارة الهجرة والمهجرين العراقية، خاصة في مجالات العودة الطوعية للاجئين العراقيين وأفاق التعاون الثنائي المشترك بين الوزارتين، بما يحقق المصلحة العامة للبلدين.

جلالته يتلقى اتصالا من رئيس وزراء هولندا

الملك: ضرورة تكثيف الجهود الدولية لوقف الحرب على غزة الملك يحذر من استمرار التصعيد الخطير في الضفة الغربية والقدس

عمان

تلقى جلاله الملك عبدالله الثاني، الخميس، اتصالا هاتفيا من رئيس الوزراء الهولندي ديك شوف، جرى خلاله بحث سبل تعزيز الاستجابة للكارثة الإنسانية في غزة.

وأكد جلاله الملك، خلال الاتصال، ضرورة تكثيف الجهود الدولية لوقف الحرب على غزة، مثمنا موقف هولندا الداعم بهذا الخصوص.

وشدد جلالته على استمرار الأردن بالتنسيق مع الدول الشقيقة والصديقة لإيصال المساعدات الإغاثية الطارئة لقطاع غزة بكل الطرق الممكنة للحد من خطر المجاعة.

وحذر جلاله الملك من استمرار التصعيد الخطير في الضفة الغربية والقدس، مؤكدا ضرورة إيجاد أفق سياسي يفضي إلى تحقيق السلام العادل والشامل على أساس حل الدولتين.

النيابة العامة تستدعي أشخاصاً

يتسترون على أملاك جماعة الإخوان المحظورة

عمان

بدأت النيابة العامة الأسبوع الحالي باستدعاء أشخاص يتسترون على املاك جماعة الإخوان المسلمين المحظورة، وفق ما أفاد مصدر مطلع

لوكالة الأنباء الأردنية (بترا). وكدت لجنة حل الجماعة التابعة لوزارة التنمية الاجتماعية دعت كل مستتر على أملاك الجماعة إلى تسوية أوضاعهم لمدة شهر (انتهت بتاريخ ١٤ حزيران الماضي)، قبل أن تحيل

الملف إلى القضاء.

وبحسب المصدر، تقدم عدد من الأشخاص إلى لجنة الحل بإقرارات تكيد بعدم ملكيتهم لأموال منقولة وغير منقولة، واعترفوا بأنهم يحتفظون بها للجماعة، وقد تمت التسوية، وألت إلى صندوق دعم الجمعيات التابع لوزارة التنمية الاجتماعية سندا لأحكام المادة ٢٥ من قانون الجمعيات النافذ.وأشار المصدر إلى أن شركاء في حصص أراض وعقارات قد أقروا بأنهم

ليسوا الملاك الأصليين لها، وإنما احتفظوا بها بطلب من الجماعة المحظورة، بينما تعنتت ورفض شركاء معهم الاعتراف وأصروا على ملكيتهم للأموال (عقارات وأراض).وأوضح المصدر أن مفوضين بالتوقيع على حساب بنكي مشترك بإحدى المحافظات أقروا بأن الأموال التي كانوا يحتفظون بها ليست لهم، وإنما للجماعة المحظورة، وقد تم نقل تلك الأموال إلى صندوق دعم الجمعيات وفق الإجراءات

العيسوي: الأردن ثابت في مواقفه ومنحاز للحق

عمان

التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، في الديوان الملكي الهاشمي، الخميس، وفدا من جمعية غزة هاشم الخيرية الأردنية، وقدّما من مبادرة "مع القائد"، وذلك في لقاءين منفصلين. وقال العيسوي إن القيادة الهاشمية، ومنذ تأسيس الدولة، لم تغب يوما عن قضايا أمتها، بل كانت في الطليعة، تدافع عنها بصوت الحق والفعل المسؤول، وتجسد نموذجا متقدما في الحكمة والعمل الميداني. وأوضح العيسوي أن جلاله الملك يضع نصب عينيه بناء نموذج أردني فريد قائم على التحديث، والعدالة، والكرامة الإنسانية، مشددا على أن وعي الأردنيين والثقافتهم حول قيادتهم هو ما جعل من الأردن صخرة صلبة في وجه التحديات، وركيزة لاستقرار في الإقليم.

وفي سياق الحديث عن القضية الفلسطينية، أكد العيسوي أن الأردن بقيادة جلاله الملك، كان ولا يزال في مقدمة المدافعين عنها، وعلى رأسها معاناة أهلنا في قطاع غزة، مشدداً على أن المواقف الأردنية تجاه العدوان الإسرائيلي على غزة كانت الأكثر حضورا وتأثيرا.

تابع ص ٢



أنشطة شبابية وتطوعية في مختلف محافظات

محافظات

نفذت مراكز شبابية وجمعيات في مختلف مناطق المملكة، أنشطة وبرامج تدريبية وتوعوية متنوعة، بهدف تمكين الشباب، وبناء قدراتهم، وتعزيز صلبة في وجه التحديات، وركيزة لاستقرار في الإقليم.

واختتمت في مركز شباب وشابات سهل حوران المدمج فعاليات معسكر "النشاط الرياضي البدني"، الذي نفذته وزارة الشباب ضمن

وزارة العدل تنظم جلسة

توعوية حول مكافحة الاتجار بالبشر

عمان

نظّمت وزارة العدل جلسة توعوية قانونية لموظفيها المستجدين، وخاصة الحقوقيين منهم، بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة الاتجار بالبشر والذي يصادف ٣٠ تموز من كل عام، ويهدف رفع الوعي حول جريمة الاتجار بالبشر.

وأكد الأمين العام للشؤون القضائية، نائب رئيس اللجنة الوطنية لمنع الاتجار بالبشر، القاضي وليد كنكراكية، في كلمته خلال الجلسة، أهمية توفير الأطر التشريعية والإجرائية لمكافحة هذه الجريمة، مشددا على ضرورة تعزيز الوعي بمخاطرها، والتعرف على ضحاياها، وصون حقوقهم، وتكثيف الجهود الوقائية لمواجهة هذا النوع من الجريمة المنظمة. تابع ص٢

الأمم

الجمعة 6 صفر 1447 هـ الموافق 1 آب 2025 م
السنة العاشرة / العدد (3392) / 250 فلسا / www.omamjo.com

التربية تعلن نتائج التوجيهي الخميس المقبل

عمان

قرر وزير التربية والتعليم ووزير التعليم العالي والبحث العلمي، الأستاذ الدكتور عزمي محافظة، إعلان نتائج امتحان شهادة الدراسة الثانوية العامة لعام ٢٠٢٥، يوم الخميس الموافق ٧ آب، الساعة الخامسة مساء، عبر الرابط الإلكتروني: (www.tawjihi.jo).

وستعقد الوزارة مؤتمرا صحفيا الساعة السادسة مساء، لإعلان نسب النجاح في الامتحان وأسماء الطلبة الأوائل.

تخفيض أسعار البنزين

بنوعيه أوكتان "90" و"95"

عمان

وارتفاع سعر الديزل بمقدار (١٥) فلساً/لتر، وعليه، قررت لجنة تسعير المشتقات النفطية تعديل سعر بيع البنزين أوكتان ٩٠ ليصبح (٨٥٠) فلساً/لتر بدلاً من (٨٦٠) فلساً /لتر، وسعر بيع البنزين أوكتان ٩٥ ليصبح (١٠٧٥) فلساً/لتر بدلاً من (١٠٨٥) فلساً/لتر، وسعر بيع الديزل ليصبح (٦٩٠) فلساً/لتر بدلاً من (٦٧٥) فلساً/لتر.كما قررت الاستقرار في تثبيت سعر بيع الكاز عند سعر ٦٢٠ فلساً/لتر، والإبقاء على سعر بيع اسطوانة الغاز المنزلي (١٢,٥ كغم) عند سعر ٧ دنانير/ اسطوانة.وتجدر الإشارة إلى أن معدل سعر خام برنت خلال شهر تموز الحالي بلغ حوالي (٧٠,٩) دولار/برميل مقارنة مع معدل سعره في حزيران الماضي والذي بلغ حوالي (٧١,٦) دولار/برميل.

قررت لجنة تسعير المشتقات النفطية، الخميس، خلال اجتماعها الشهري لتحديد أسعار بيع المشتقات النفطية محلياً للفترة من الأول – ٣١ آب ، تخفيض أسعار البنزين بنوعيه أوكتان"٩٠" و"٩٥" ورفع أسعار الديزل.

وتم خلال الاجتماع عرض الأسعار العالمية للنفط الخام والمشتقات النفطية خلال شهر تموز ومقارنتها بمقيلاتها لشهر حزيران الماضي، وقد أظهرت معدلات الأسعار العالمية انخفاضاً على أسعار البنزين بنوعيه (٩٠ و٩٥) وارتفاعا على سعر الديزل خلال شهر تموز الحالي.

وبعد تطبيق المعادلة السعرية وفقاً للأسعار العالمية على جميع المشتقات النفطية، تبين انخفاض سعري البنزين ٩٠ والبنزين ٩٥ بمقدار (١٠) فلسات/لتر لكل منهما،

طلبة 11 يبدون ارتياحا من أسئلة اللغة العربية بامتحان الثانوية "النظام الجديد"

عمان

يذكر أن عدد المشتركين في الامتحان بلغ نحو ١٣٦ ألف طالب وطالبة موزعين على ٥٨٥ مركزا امتحانيا يضم ١٣٠٥ قاعة، بالإضافة إلى ٢٠ مشتركا من مراكز تأهيل الأحداث ومراكز الإصلاح والتأهيل، و١١ مشتركا في مركز الحسين للسرطان.

وتأتي امتحانات شهادة الثانوية العامة لهذا العام، في أول دورة تعقد وفق تعديلات النظام الجديد الذي أقرته وزارة التربية والتعليم ضمن خطتها لتطوير الامتحانات التي تشمل مباحث اللغة العربية واللغة الإنجليزية وتاريخ الأردن والتربية الإسلامية، وبحسب النظام الجديد فإن هذه المباحث يخصص لها وزن ٣٠ بالمئة من معدل الثانوية العامة.

أبدى طلبة الصف الحادي عشر ارتياحا واسعا بعد التقدم لامتحان شهادة الثانوية العامة وفق تعديلات النظام الجديد الذي يعقد لأول مرة.

وأشار الطلبة الى سهولة الامتحان والى أن طبيعة الأسئلة جاءت مريحة ومن الكتاب المدرسي المقرر.

من جهته، أكد مدير إدارة الامتحانات والاختبارات في وزارة التربية والتعليم محمد شحادة، سلاسة عقد الامتحان اليوم وعدم ورود اية ملاحظات من الميدان إلى غرف العمليات التابعة للوزارة أو لإدارة الامتحانات.

وأوضح أن الطلبة كانوا يشعرون بارتياح من الامتحان وأن الأسئلة كانت متوازنة وتراعي قدرات الطلاب.

الأردن يرحب بإعلان كندا ومالطا

عزمهما الاعتراف بالدولة الفلسطينية

عمان

الكندي والمالطي، ما يعد استجابة للجهود الدولية الرامية لمزيد من الاعتراف بالدولة الفلسطينية على خطوط الرابع من حزيران لعام ١٩٧٦ وعاصمتها القدس الشرقية على أساس حل الدولتين، بما ينسجم مع قرارات الشرعية الدولية ومبادرة السلام العربية.

وجدد القضاء التأكيد على موقف المملكة الثابت في مواصلة العمل مع الأشقاء والشركاء الدوليين، لدعم حق الشعب الفلسطيني في الحرية وإنهاء الاحتلال وتقرير المصير وتجسيد دولته المستقلة على ترابه الوطني.

رحبت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين بإعلان رئيس الوزراء الكندي مارك كارني، ورئيس الوزراء المالطي روبرت أبيلا، عزم بلادهما الاعتراف رسميا بالدولة الفلسطينية خلال الجمعية العامة للأمم المتحدة في أيلول المقبل، معتبرة أنها خطوة هامة في الاتجاه الصحيح نحو إنهاء الاحتلال وتكريس حل الدولتين.

وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير الدكتور سفيان القضاة تتمين المملكة لإعلان رئيسي الوزراء

احباط محاولتي تهريب

بواسطة بالونات وطائرة مسيرة



عمان

صرح مصدر عسكري مسؤول في القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي، أن المنطقة العسكرية الشرقية أحبطت الخميس، على واجهتها وضمن منطقة مسؤوليتها، محاولة تهريب مواد مخدرة محملة بواسطة بالونات موجهة عن بعد بأجهزة بدائية الصنع.

وأضاف المصدر أن "قوات حرس الحدود" في المنطقة العسكرية الشرقية، وبالتنسيق مع الأجهزة الأمنية العسكرية وإدارة مكافحة المخدرات، رصدت مجموعة بالونات ضمن منطقة المسؤولية، حيث تم اعتراضها وإسقاطها وحملتها داخل الأراضي الأردنية"، وبعد تفشيط المنطقة تبين أن البالونات محملة بمواد مخدرة

و جرى تحويل المضبوطات إلى الجهات المختصة. وأكد أن القوات المسلحة الأردنية ماضية في تسخير قدراتها وإمكاناتها المختلفة، لمنع جميع أشكال عمليات التسلل والتهريب للمحافظة على أمن واستقرار المملكة الأردنية الهاشمية.

صرح مصدر عسكري مسؤول في القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي، ان المنطقة العسكرية الجنوبية بالتنسيق مع الأجهزة الأمنية العسكرية وإدارة مكافحة المخدرات، أحبطت اليوم الخميس، محاولة تهريب كمية من المواد المخدرة بواسطة طائرة مسيرة (درون) على واجهتها الغربية ضمن منطقة مسؤوليتها.

وأضاف، إن قوات حرس الحدود في المنطقة العسكرية الجنوبية قامت بتطبيق قواعد الاشتباك بعد رصد المخدرات ومتابعتها وتم التعامل معها وإسقاطها داخل الأراضي الأردنية وتحويل المضبوطات إلى الجهات المختصة.

وأكد المصدر أن القوات المسلحة تعمل بكل قوة وحزم للحيلولة دون وصول هذه المواد المخدرة إلى أبناء الوطن وتأثير على الأمن الوطني.

"الوطني للبحث والتطوير" يعزز دوره بمواجهة تحديات التغير المناخي والأمن الغذائي

عمان

أكد مدير المركز الوطني للبحث والتطوير الدكتور محمد الوديان أن المركز يعد اليوم أحد أبرز أذرع البحث العلمي التطبيقي، مؤكداً مواصلة العمل لتعزيز دوره بمواجهة تحديات التغير المناخي والأمن الغذائي والتصحر، ودعم التنمية المستدامة على المستويين الوطني والإقليمي.

وقال خلال محاضرة نظمها الجمعية الأردنية للبحث العلمي والريادة و الإبداع، بعنوان "دور المركز الوطني للبحث والتطوير في تنمية البادية" إن المركز يمثل امتداداً لتاريخ طويل من العمل البحثي بدأ عام ١٩٩٢ بإطلاق برنامج بحوث وتطوير البادية الأردنية بالتعاون مع مؤسسات بريطانية، قبل أن تتم ترقيته في عام ٢٠١٠ إلى مركز وطني بموجب نظام رسمي يعزز دوره في دعم التنمية المستدامة عبر البحث العلمي التطبيقي.

وأشار إلى أن المركز يعمل وفق منهجية تشاركية قائمة على التشبيك مع المؤسسات الوطنية والدولية، ويحرص على نقل وتوطين التكنولوجيا، وبناء القدرات البشرية، وتعزيز التكامل بين القطاعات الحيوية.

ولفت إلى أن المركز نفذ عدداً من المشروعات الريادية، من أبرزها زراعة دير الكهف للإبل والأغنام، مشروع عقائيد الخير، مشروع إعادة تأهيل مراعي تل الرماح، ومركز البادية البيئي التعليمي، كما أطلق برنامجاً متكامل للزراعة المائية والحدائق النباتية في محطة الصفاوي ضمن برنامج تراث المياه والطاقة والغذاء والبيئة (WEFE Nexus).

وبين الدكتور الوديان أن المركز وقع ١٧ مذكرة تفاهم محلية وعدة اتفاقيات إقليمية ودولية مع مؤسسات بحثية في دول منها إيطاليا وتركيا والمغرب و التشيك، وأسهم بدعم الشركات الناشئة، وتدريب فنيين بيطريين، وتنفيذ مشروعات لزيادة كفاءة استخدام المياه، وتحويل المياه إلى منشآت خضراء صديقة للبيئة.

وأكد أن المركز يواصل تطوير بنيته التحتية وتعزيز جهوده في البحث العلمي التطبيقي بما يسهم بتحقيق الأمن البيئي والتنمية المستدامة، مشيراً إلى أن خطته المستقبلية تركز على استحداث مشروعات مبتكرة تدعم الاقتصاد الأخضر، وتستجيب لأولويات الأردن في مجالات المياه والطاقة والغذاء والبيئة.

وتخلل المحاضرة التي أدارها رئيس الجمعية الدكتور رضا الخوالدة العديد من الاسئلة والمداخلات التي أكدت أهمية المركز في البحث العلمي والدور الذي يقوم فيه لخدمة الوطن.

عطاء لتوسعة وتحديث مستشفى الأمير فيصل في الزرقاء

عمان

أعلنت دائرة العطاءات الحكومية عن طرحها العطاء المركزي الخاص بالإشراف على توسعة وتحديث مستشفى الأمير فيصل ياجوز/ الزرقاء ضمن مشروعات منحة الصندوق السعودي للتنمية. وبحسب وثيقة العطاء التي نشرتها الدائرة على موقعها الرسمي، يتضمن العمل الإشراف على إعادة تأهيل المبنى القائم لمستشفى الأمير فيصل/ ياجوز بمساحة ٢٤٣٠ متراً مربعا وأعمال توسعة مكونة من مبنى بأربعة طوابق بمساحة ٥٨٨٥ متراً مربعا يشمل جميع الأعمال وحسب مامو وارد في وثائق العطاء.

ودعت الدائرة المكاتب الهندسية والشركات الاستشارية الأردنية المصنفة بموجب شهادة تصنيف سارية المفعول صادرة عن الدائرة في مجال الأبنية بالفترة الأولى (أ) بالالتفاف مع المكاتب الهندسية والشركات الاستشارية السعودية المصنفة في مجال الأبنية بالفترة الأولى في المملكة العربية السعودية وبموجب شهادة تصنيف سارية المفعول، الراغبين بالمشاركة في هذه الدعوة سحب نسخ المناقص من موقع دائرة العطاءات الحكومية اعتباراً من يوم الأحد المقبل أو من خلال نظام الشراء الإلكتروني الأردني (JONEPS). وأكدت الدائرة عدم التقدم للعطاء بشكل منفرد، وسماحها بالالتفاف بين شركتين فقط كحد أقصى لتحقيق شروط دعوة العطاء ولا يسمح لأي شركة المشاركة في أكثر من ائتلاف، ولن يتم قبول عرض المناقص في حال كانت صلاحية شهادة التصنيف الصادرة عن دائرة العطاءات الحكومية في تاريخ إيداع العروض منتهية ومهما تم تمديد تاريخ إيداع العروض.

نائبة الأمين العام للأمم المتحدة تزور مخيم الوحدات

عمان

زارت نائبة الأمين العام للأمم المتحدة، أمينة محمد، مخيم الوحدات، للاطلاع على واقع اللاجئين الفلسطينيين والخدمات المقدمة لهم عبر وكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا).

وشدد مدير عام دائرة الشؤون الفلسطينية، المهندس رفيق خرفان، خلال اللقاء، على أن وجود الأونروا واستمرار عملها يمثلان عنصر استقرار أساسي للاجئين الفلسطينيين، ليس فقط في الأردن بل في المنطقة برمتها، مؤكداً أن تقليص خدمات الوكالة أو المساس بها سيؤثر بشكل مباشر على أوضاع اللاجئين الاجتماعية والاقتصادية والبيئية. وبين خرفان أن ظل المملكة، وبتوجيهات مباشرة من جلالة الملك، تواصل تقديم كل أشكال الدعم والخدمات للاجئين الفلسطينيين، مؤكداً أن الأردن يتحمل عبئاً كبيراً نابعة عن المجتمع الدولي ويقوم بدور محوري في حماية حقوق اللاجئين إلى حين إيجاد حل عادل لقضيتهم وفقاً لقرارات الشرعية الدولية.وتخللت الزيارة جولات ميدانية شملت أحد المراكز الصحية ومدرسة تابعة للأونروا، إضافة إلى زيارة لإحدى العائلات القاطنة في المخيم، للاطلاع على حجم التحديات التي تواجه الأونروا في تقديم خدماتها ومدى اعتماد اللاجئين الفلسطينيين على هذه الخدمات في مختلف مناحي حياتهم.وتأتي هذه الزيارة في إطار التزام المنظمة الدولية بدعم اللاجئين ونضامنها الكامل مع اللاجئين الفلسطينيين في ظل الظروف الصعبة التي تواجهها الوكالة على صعيد التمويل والاستدامة. ورافق نائبة الأمين العام للأمم المتحدة في زيارتها، المنسقة المقيمة للأمم المتحدة في الأردن شيري أندرسون ونائبة المفوض العام للأونروا ناتالي بوكلي، بالإضافة إلى عدد من موظفي الوكالة.

اختتام دورة القيادات النسائية 3 بالتعاون مع هيئة الأمم المتحدة للمرأة

عمان

اختتمت، الخميس، دورة القيادات النسائية رقم (٣)، التي نظمتها مديرية شؤون المرأة العسكرية بالتعاون مع هيئة الأمم المتحدة للمرأة في الأردن، ضمن الجهود الوطنية الرامية إلى تعزيز دور المرأة وتمكينها في مواقع القيادة داخل المؤسسات الأمنية والعسكرية، وذلك في إطار تنفيذ قرار مجلس الأمن رقم (١٣٢٥) المتعلق بالمرأة والأمن والسلام.

وعُقدت الدورة، بمشاركة نخبة من منتسبات القوات المسلحة الأردنية ومديرية الأمن العام ووزارة الداخلية، والمركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات، ما يعكس حرص الدولة على تحقيق تكامل مؤسسي فعال لدعم مشاركة المرأة في القيادة وصنع القرار.

وتأتي هذه الدورة استكمالاً لجهود القوات المسلحة في بناء قدرات القيادات النسائية، وتفتح آفاق جديدة أمامهن في مواقع التأثير، حيث تشكل الشراكة مع هيئة الأمم المتحدة للمرأة دعامة أساسية في تطوير البرامج التدريبية المتخصصة، بما يساهم في الارتقاء بمستوى الأداء والجاهزية القيادية للمنتسبات.وتهدف الدورة التي استمرت لمدة أسبوع، إلى التركيز على مفاهيم القيادة الفعالة، والتخطيط الاستراتيجي، وغيرها من الموضوعات التي تعزز من كفاءة المشاركات في بيئات العمل الأمنية والعسكرية.

رئيس مجلس الأعيان يلتقي في جنيف رئيسي مجلس النواب المصري والجورجي

عمان

بحث رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، على هامش مشاركته في مؤتمر الاتحاد البرلماني الدولي المنعقد في مدينة جنيف السويسرية، مع رئيس مجلس النواب المصري حنفي جبالي، ورئيس مجلس النواب الجورجي شالفا بابواشفيلي، كل على حدة، أوجه العلاقات الثنائية وسبل تعزيزها وتطويرها وبناء عليها بمختلف المجالات.

وتناول اللقاء مع رئيس مجلس النواب الجورجي مجمل الأوضاع الراهنة في المنطقة، خاصة ما يتعلق بالقضية الفلسطينية والعنوان الإسرائيلي على قطاع غزة والضفة الغربية المحتلة، عرض الفايز خلال اللقاء، لمواقف الأردن الثابتة بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، والتي تقوم على ضرورة إحلال الأمن والاستقرار في المنطقة، والدعوة لتكثيف الجهود الدولية لوقف العدوان الإسرائيلي، وإيجاد الأفق السياسي الذي يمكن الشعب الفلسطيني من حقوقه المشروعة، مبيناً أن ما يجري في قطاع غزة مأساة وجريمة إنسانية.

وأكد الفايز، أهمية اللقاءات الثنائية من أجل تعزيز العلاقات الأردنية الجورجية، بما يخدم المصالح المشتركة للبلدين والشعبين الصديقين، مشيراً إلى أهمية النهوض بالعلاقات البرلمانية والاقتصادية والسياسية والسباحية، وزيادة التبادلات التجارية، وإقامة الاستثمارات المشتركة، إضافة الى تفعيل الاتفاقيات الثنائية الموقعة بين البلدين الصديقين، وإزالة العوائق التي تعترضها، ومنح العلاقات الثنائية المزيد من الزخم. وأضاف أن مجلس الأعيان حريص على تعزيز علاقاته البرلمانية مع جورجيا لما فيه مصلحة البلدين الصديقين

خدمات الأعيان تناقش ورقة بحثية حول الموازنة وأوجه الإنفاق

عمان

ناقشت لجنة الخدمات العامة في مجلس الأعيان، برئاسة العين الدكتور مصطفى الحمارة، ورقة بحثية بعنوان "تحليل الموازنة العامة وأوجه الإنفاق وعقلايتها وسبل ترشيدها في الأردن" التي جرى إعدادها بالتعاون بين اللجنة والمختص في اقتصاديات المال والأعمال الدكتور أحمد المجالي.

جاء ذلك خلال لقاء عقدته اللجنة، الخميس، بمشاركة نخبة من الخبراء والأكاديميين المتخصصين في الشأن الاقتصادي إلى جانب عدد من أعضاء المجلس.

وقال العين الحمارة إن اللقاء يأتي في إطار حرص مجلس الأعيان على تعزيز الحوار المؤسسي بين صناع القرار والخبراء والأكاديميين وبحث آليات تطوير السياسات المالية والاقتصادية بما يخدم المصلحة العامة، ويواكب التحديات التي تواجه المالية العامة للدولة.

وأشار إلى أن الورقة البحثية تشكل خطوة مهمة في دعم الجهود الوطنية الرامية لتحقيق الاستدامة المالية وتعزيز الانضباط في الإنفاق الحكومي بما يتسجم مع الرؤية الاقتصادية للدولة وخطتها الإصلاحية، لافتاً إلى ضرورة أن يكون هناك تمكين معرفي لسد الفجوة المعرفية من خلال تطوير الموارد البشرية وتغيير النهج في الإنفاق للنهوض في الاقتصاد الأردني.

وتناولت الورقة البحثية التي قدمها الدكتور المجالي تحليلاً مفصلاً لبنود الموازنة العامة وأوجه الإنفاق الحكومي في الأردن، مركزة على هدف دراسة شامل لرصد مظاهر الهدر المالي وسبل ترشيده الإنفاق.

اعتمدت الورقة على منهجية تحليلية متقدمة جمعت بين البيانات الرسمية وآراء العاملين في القطاع العام لقياس كفاءة الإنفاق وتقدير حجم الهدر بدقة. وأظهرت النتائج أن جزءاً كبيراً من الإنفاق الحكومي يتجاوز الحد الأمثل ويدار بكفاءة منخفضة، ما يؤدي إلى هدر سنوي، حيث أوصت الورقة بإطلاق برنامج وطني لإصلاح الإنفاق الحكومي والتحول إلى موازنات مبنية على الأداء تربط الإنفاق بالمخرجات.

وتحدث المشاركون عن أهمية تحسين الإجراءات المتعلقة بالشفافية والتخطيط وضرورة مراجعة الدعم الحكومي وآليات التحصيل الضريبي، إضافة إلى أهمية إشراك مؤسسات المجتمع المدني والقطاع الخاص في صياغة أولويات الإنفاق.

وزارة العدل تنظم جلسة توعوية حول مكافحة الاتجار بالبشر

عمان

نظمت وزارة العدل جلسة توعوية قانونية لموظفيها المستجدين، وخاصة الحقوقيين منهم، بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة الاتجار بالبشر والذي يصادف ٣٠ تموز من كل عام، ويهدف رفع الوعي حول جريمة الاتجار بالبشر. وأكد الأمين العام للشؤون القضائية، نائب رئيس اللجنة الوطنية لمنع الاتجار بالبشر، القاضي وليد كناكارية، في كلمته خلال الجلسة، أهمية توفير الأطر التشريعية والإجرائية لمكافحة هذه الجريمة، مشدداً على ضرورة تعزيز الوعي بمخاطرها، والتعرف على ضحاياها، وضون حقوقهم، وتكثيف الجهود الوقائية لمواجهة هذا النوع من الجريمة المنظمة.

من جهتها، أشادت الأمين العام للشؤون الإدارية والمالية خلود العبيادي، بالجهود الوطنية المبذولة لمكافحة جريمة الاتجار بالبشر، مؤكداً أهمية التوعية وبناء القدرات والإجرائية لأساسية في هذا المجال، خصوصاً لوظفي الوزارة الجدد الذين يشكلون ركيزة مؤسسية في دعم منظومة العدالة.

وقدّمت مديرة مديرية حقوق الإنسان في وزارة العدل، الدكتورة حنان الخلايلة، ورشة تعريفية تضمنت شرحاً لمفهوم جريمة الاتجار بالبشر وأركانها، ومخاطرها على الإنسان، لما تشكله من انتهاك جسيم لكرامة الإنسان وقيمه الأساسية.

كما استعرضت أبرز الجهود الوطنية المبذولة، وخاصة من قبل اللجنة الوطنية لمنع الاتجار بالبشر، في مجال الاستجابة التشريعية والتنفيذية لحماية الضحايا ومكافحة هذه الجريمة.

وأشارت الخلايلة إلى أن اللجنة الوطنية، التي ترأسها وزارة العدل، عملت على تطوير المنظومة التشريعية من خلال إصدار القانون المعدل لقانون منع الاتجار بالبشر لعام ٢٠٢١، ونظام صندوق مساعدة ضحايا الاتجار بالبشر رقم (٦) لسنة ٢٠٢٣، إضافة إلى تعديل نظام دور الإيواء، بما يضمن حماية الضحايا وتوفير الدعم والخدمات اللازمة لهم.

كما تم تسليط الضوء على إطلاق الاستراتيجية الوطنية لمكافحة الاتجار بالبشر لالأعوام ٢٠٢٤-٢٠٢٧، والبدء بتنفيذ برامجها وأنشطتها، إلى جانب تحديث آلية الإحالة الوطنية وتفعيل إجراءات التنسيق بين الجهات المعنية للكشف عن الجرائم، ورعاية ودمج الضحايا، وتأمين العودة الطوعية الآمنة لهم.

واختتمت الجلسة بالإشارة إلى توقيع مذكرة تفاهم مع نقابة المحامين الأردنيين لتقديم المساعدة القانونية لضحايا الاتجار بالبشر، وتنفيذ سلسلة من الورش التدريبية المتخصصة لتعزيز كفاءة العاملين في الصفوف الأمامية من مختلف الجهات الشريكة في اللجنة الوطنية.

وتوحيد المواقف الثنائية، إزاء مختلف القضايا ذات الاهتمام المشترك التي تناقش في المحافل البرلمانية الدولية.

وأشار رئيس مجلس الأعيان إلى أن هناك توافقاً في الرؤية بين الأردن وجورجيا حول العديد من القضايا السياسية، وعلى رأسها ضرورة إيجاد الحلول السياسية للقضايا العالقة في منطقة الشرق الأوسط، مؤكداً أن الأردن يعتبر جورجيا شريكاً في العمل من أجل السلام في المنطقة، كما أن جلالة الملك عبدالله الثاني يحرص باستمرار على تطور العلاقات الثنائية بين البلدين في المجالات كافة. وأضاف أن الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، سيبستمر في النضدي لسياسات إسرائيل العدوانية والتوسعية، ومحاولاتها التهجير القسري للفلسطينيين، ودعا جورجيا والمجتمع الدولي إلى دعم الجهود التي يقوم بها جلالة الملك، من أجل وقف العدوان الإسرائيلي، وحل القضية الفلسطينية وفق قرارات الشرعية الدولية وحل الدولتين.ونوه إلى أن الأردن يؤكد على موقفه الثابت بعدم الاعتراف بأبخازيا كدولة مستقلة، فالأردن يحترم سيادة الدول ووحدة أراضيها.

بدوره، أكد رئيس البرلمان الجورجي، أهمية الدور الأردني بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني في تحقيق السلام والاستقرار في المنطقة، مشيراً إلى أن هناك حرصاً من كلا البلدين الصديقين على الحفاظ على العلاقات الثنائية المتميزة والعمل على تطويرها وبناءً على ما تم إنجازه في مختلف المجالات.

كما، أشار إلى إن هناك العديد من العوامل المشتركة بين البلدين من حيث أن كليهما يلعبان دوراً محورياً في تحقيق الأمن والاستقرار في منطقتي الشرق الأوسط



والقوقاز وينعمان بالأمن والاستقرار.

وشدد رئيس البرلمان الجورجي على أهمية النهوض بالتعاون الاقتصادي والسياحي وتفعيل التعاون البرلماني، بما يخدم مصالح الشعبين والبلدين الصديقين. من جانب آخر، التقى رئيس مجلس الأعيان على هامش مشاركته في مؤتمر الاتحاد البرلماني الدولي، رئيس مجلس النواب المصري حنفي جبالي، وبحث معه أوجه العلاقات

رئيس الديوان الملكي يلتقي فعاليات خيرية ومجتمعية العيسوي: الأردن ثابت في مواقفه ومنحاز للحق

العيسوي: الأردن بقيادة الهاشمية السابق لنصرة غزة والشباب درع الوطن وسفراء رسالته المتحدثون: نثمن جهود الملك في نصره فلسطين ومواقف الأردن ثابتة شجاعة المتحدثون: الشباب الأردني في طليعة الدفاع عن الوطن وثوابته في وجه حملات التشكيك



عمان

التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، في الديوان الملكي الهاشمي، الخميس، وفداً من جمعية غزة هاشم الخيرية الأردنية، وقدماً من مبادرة "مع القائد"، وذلك في لقاءين منفصلين.

وقال العيسوي إن القيادة الهاشمية، ومنذ تأسيس الدولة، لم تغب يوماً عن قضايا أمتهأ، بل كانت في الطليعة، تدافع عنها بصوت الحق والفعل المسؤول، وتجسد نموذجاً متقدماً في الحكمة والعمل العيداني.

وأوضح العيسوي أن جلالة الملك يضع نصب عينيه بناء نموذج أردني فريد قائم على التحديث، والعدالة، والكرامة الإنسانية، مشدداً على أن وعي الأردنيين والتفافهم حول قيادتهم هو ما جعل من الأردن صخرة صلبة في وجه التحديات، وركيزة للاستقرار في الإقليم.

وفي سياق الحديث عن القضية الفلسطينية، أكد العيسوي أن الأردن بقيادة جلالة الملك، كان ولا يزال في مقدمة المدافعين عنها، وعلى رأسها معاناة أهلهأ في قطاع غزة، مشدداً على أن المواقف الأردنية تجاه العدوان الإسرائيلي على غزة كانت الأكثر حضوراً وتأثيراً.

وبين أن الأردن، ومنذ اللحظة الأولى للعدوان، كان السباق في مد يد العون لغزة، عبر قوافل الإغاثة الجوية والبحرية، التي اخترقت الحصار وأوصلت المساعدات إلى عمق الأرض، حتى قبل بدء العمل بأي هدنة، مؤكداً أن هذا النهج نابع من التزام القيادة الهاشمية الأخلاقي والإنساني، ومن روح الأخوة العربية.وأضاف أن الجهود الأردنية استمرت بعد

رئيس هيئة الأركان

يستقبل السفير الهنغاري في عمان

عمان

استقبل رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، الخميس، سفير جمهورية هنغاريا في عمان، أتيلا كائي. وبحث اللواء الركن الحنيطي مع السفير، بحضور عدد من كبار ضباط القوات المسلحة

الأردنية – الجيش العربي، أوجه التعاون

والتنسيق العسكري بين القوات المسلحة ونظيرتها الهنغارية وسبل تعزيز العلاقات الثنائية في المجالات ذات الاهتمام المشترك بما يخدم مصالح القوات المسلحة في البلدين الصديقين.من جانبه، أعرب السفير الهنغاري

عن تقديره للدور المحوري الذي تضطلع

به المملكة، بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني في ترسيخ دعائم الأمن والاستقرار على المستويين الإقليمي والدولي، مشيداً بالكفاءة العالية والجاهزية المتميزة التي تتمتع بها القوات المسلحة الأردنية.

أفضل وأسوأ الفواكه من حيث القيمة الغذائية



وكالات

صنّعت خبيرة تغذية مجموعة من الفواكه تبعا لقيمتها الغذائية، وكشفت أن الفواكه التي تميل إلى تناولها في وجبة الفطور ليست بالضرورة الأفضل من حيث الفوائد الصحية.

أفضل وأسوأ الفواكه من حيث القيمة الغذائية

طُلب من نيكولا لودلام-رين، أخصائية التغذية المعتمدة، تقييم ١٨ نوعا من الفواكه، مثل العنب والبرتقال والفراولة والأناناس، ومنح كل فاكهة تقييما غذائيا من خمسة.

وقيّمت لودلام-رين الفواكه بناء على محتواها من الفيتامينات والمعادن الطبيعية، والألياف ومستويات السكر الطبيعي. وأوضحت أن الألياف تساعد على إبطاء الهضم ومنع ارتفاع سكر الدم، مشيرة إلى أهمية مراعاة حجم الحصة لدى مرضى السكري أو مقاومة الأنسولين.

وأشارت إلى أن «الفاكهة الكاملة ليست مثل السكر المضاف، وهي جزء صحي من نظام غذائي متوازن».

وحددت أخصائية التغذية الفواكه التي يمكن تناولها يوميا بشكل منتظم، وتلك التي يُفضل اعتبارها من قبيل المتعة بسبب محتواها العالي من السكر.

وجاء البطيخ بجميع أنواعه (البطيخ الأحمر والشمام وغيرها) في المرتبة الأخيرة بتقييم واحد من خمسة،

حيل ذكية تضاعف الفائدة من المشي دون جهد إضافي



وكالات

هل تعلم أن تمرين المشي البسيط يمكن أن يكون أداة قوية لحرق الدهون دون الحاجة إلى صالة رياضية أو أجهزة مكلفة؟ فالتعديلات الصغيرة على أسلوب مشيك اليومي قادرة على مضاعفة الفوائد بشكل ملحوظ، دون التسبب في ضغط شديد على المفاصل أو الحاجة لتمارين قفز مرهقة.

وفقا لتقرير نشره موقع "Eat This. Not That"، أصبحت هذه الحيل البسيطة لتطوير روتين المشي اليومي "تريند" شائعًا على منصة "تيك توك"، وقد أثبتت فعاليتها في تحقيق نتائج ملحوظة في وقت أقصر.

إليك أبرز هذه الحيل لتعزيز فاعلية مشيك: المشي على تضاريس غير منتظمة (أو متغيرة): إذا أردت زيادة فاعلية كل خطوة، غيّر الأرض التي تمشي عليها. اصعد تلاً، استخدم الدرج، أو اضبط جهاز المشي على درجة ميل بسيطة. هذا يرفع معدل ضربات القلب وينشط عضلات المؤخرة والساقين بشكل أكبر، مما يعزز حرق السعرات الحرارية.

ادمج تمارين القوة أثناء المشي: لا تتردد في التوقف كل بضع دقائق لأداء بعض التمارين الخفيفة مثل القريصاء أو الاندفاعات (Lunges). هذه الإضافات تجعل التمرين أكثر تنوعًا، وتُشغّل عضلات إضافية تساهم في زيادة معدل الحرق الكلي للجسم.



العلم يكشف السبب الخفي وراء شهيتك المفتوحة

وكالات

كشفت دراسة أجراها علماء أمريكيون عن الأسباب التي تدفع بعض الأشخاص إلى تناول كميات أكبر من الطعام عند الشعور بالتوتر أو التعرض للضغط النفسي.

وأشارت مجلة Food Quality and Preference إلى أن الدراسة التي أجراها علماء وباحثون من جامعة Texas A&M الدولية شملت ١٤٢ طالبا من الجامعة، طلب من كل مشارك تخبيل نفسه في واحد من ثلاثة سيناريوهات: العيش في حياة مستقرة وميسورة، مواجهة حرمان اقتصادي، مثل فقدان العمل أو العجز عن سداد الديون، التعرض لبيئة خطيرة تتطوي على تهديدات بالعنف.

بعد ذلك، عرضت على المشاركين أزواج من صور أطعمة منخفضة وعالية السعرات الحرارية. وباستخدام تقنية تتبّع حركة العين، سجّل الباحثون ما جذب انتباه المشاركين بشكل أسرع، وما ركّزوا عليه بنظرهم لفترة أطول.

كما طلب من المشاركين تقييم الأطعمة التي جذبتهم، بالإضافة إلى تعبئة استبيانات حول شعورهم بالجوع، ووضههم المالي، وتوقعاتهم بشأن ندرة الغذاء.

أظهرت النتائج أن الطلاب لاحظوا الأطعمة عالية السعرات الحرارية بسرعة أكبر، وأطالوا النظر إليها لفترة أطول مقارنة بالأطعمة منخفضة السعرات. وكان هذا الميل أكثر وضوحا بين أفراد المجموعة التي تخيلت سيناريو الحرمان الاقتصادي وندرة الموارد المستقبلية، حيث مالوا بشكل ملحوظ إلى اختيار الأطعمة الأكثر سامة وغني بالسعرات، وركّزوا انتباههم عليها أكثر من غيرها.

في المقابل، لم يلاحظ هذا النمط لدى الأشخاص الذين تخيلوا سيناريو التهديد بالعنف، بينما أظهر بعض المشاركين الذين تخيلوا العيش في وضع آمن ومستقر اهتماما أكبر بالأطعمة منخفضة السعرات.

وأوضح الباحثون أن هذه النتائج تشير إلى وجود "آلية تطورية"، إذ في مواجهة التهديد أو عدم اليقين، مثل الحرمان الاقتصادي، يميل الجسم تلقائياً إلى البحث عن مصادر طاقة سريعة وعالية السعرات، وربما تطورت هذه الآلية عبر التاريخ البشري كوسيلة لتعزيز فرص البقاء في فترات عدم الاستقرار أو شح الموارد.

ويفسّر ذلك لماذا تؤدي الضغوط النفسية والتوتر المزمن إلى زيادة الميل نحو تناول أطعمة غنية بالسعرات الحرارية، باعتبارها استجابة بدائية للتعامل مع ظروف يشعر فيها الإنسان بعدم الأمان.

احذر الحكمة بعد الاستحمام.. قد تكون أكثر من مجرد جفاف في الجلد!

وكالات

تشير الدكتوراة ألكسندرا فيليبفا، أخصائية الأمراض الجلدية، إلى أن الحكمة التي تحدث أو تشدّد بعد الاستحمام بالماء الساخن تعد ظاهرة شائعة، ولكنها في بعض الأحيان قد تشير إلى أمراض خطيرة.

وتقول: "غالباً ما ترتبط الحكمة بعد الاستحمام بجفاف الجلد، لأن جل الاستحمام والشامبو والصابون تحتوي على كبريتات ومكونات أخرى قد تهيج الجلد. كما تفسّر الحكمة لدى بعض الأشخاص كردّ فعل تحسّسي تجاه مكونات منتجات النظافة، مثل المنظور والأصبغ والمواد الحافظة. وفي حالات نادرة، تحدث الحكمة بسبب الشرى الكوليني، وهو مرض مناعي ذاتي تطلق فيه خلايا الجسم مواد تسبب تهيجاً استجابة لارتفاع درجة الحرارة أو التوتر العصبي أو النشاط البدني".

وتشير الطبيبة إلى أنه في حالات استثنائية، قد تكون الحكمة بعد الاستحمام من أعراض سرطان الدم، وهو مرض خبيث يصيب الجهاز المكون للدم. ففي حالة سرطان الدم، تدخل السيتوكينات إلى مجرى الدم، وهي مواد تسبب تهيجاً والتهاباً في النهايات العصبية في الجلد، ما يؤدي إلى الحكمة. بالإضافة إلى ذلك، يزداد في بعض أنواع سرطان الدم تركيز الهيستامين في الجسم، وهو أحد مسببات الحكمة الجلدية.

وتقول: "وفقا للإحصاءات، تلاحظ الحكمة غالبا في حالات سرطان الدم النقوي المزمن، وفرط كريات الدم الحمراء، وسرطان الدم اللثاني. وترتبط الحكمة في حالات سرطان الدم النقوي المزمن بارتفاع مستوى الهيستامين، وفي حالات كثرة كريات الدم الحمراء بزيادة عدد خلايا الدم الحمراء. أما سرطان الدم اللثاني، فيؤثر بدوره مباشرة على الجلد، مسببا حكة شديدة وطفحا جلديا، لكن هذا ليس العرض الوحيد أو الأكثر شيوعاً".

وتضيف أن الحكمة الناتجة عن سرطان الدم تحمل سمات خاصة تميزها عن غيرها من الأسباب. فهي نادرا ما تكون معزولة، وغالباً ما يصاحبها نزيف من الأنف واللثة، وفقر دم، وشحوب، وضيق في التنفس، ودوار. وعادة ما تتضخم الغدد اللمفاوية والكبد والطحال في حالات سرطان الدم، كما ينخفض الوزن دون سبب واضح، وترتفع درجة حرارة الجسم إلى ٣٨ درجة مئوية أو أكثر. ووفقا لها، تزداد الحكمة المرتبطة بسرطان الدم ليلا، ولا تختف حتى بعد تناول مضادات الهيستامين أو الكورتيكوستيرويدات. كما تظهر على الجلد "عقيدات" أرجوانية أو حمراء-بنية، غير مؤلمة عند الضغط عليها، وقد تنتقرح أو تغطى بقشور مع مرور الوقت. كذلك قد تظهر بقع دموية صغيرة على الجسم تشبه نقاط حمراء أو أرجوانية، ولا تتلاشي عند الضغط عليها، على عكس الطفح التحسسي.

وتختتم بقولها: "فقط الطبيب يمكنه تحديد أسباب الحكمة الجلدية، وبناء على ذلك، تجرى الفحوصات اللازمة لتشخيص الحالة. ولكن إذا كانت الحكمة مصحوبة بتعرق ليلي، أو تضخم في الغدد اللمفاوية، أو نزيف في اللثة أو الأنف، أو ألم في العظام – خصوصا في القص والأضلاع – فيجب مراجعة طبيب مختص فورا".

كوبان من هذا العصير يخفضان ضغط الدم ويحسنان صحة القلب

وكالات

كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون في جامعة إكسيتير البريطانية أن تناول كوبين فقط من عصير الشمندر يوميا يمكن أن يساهم في خفض ضغط الدم المرتفع، أحد أبرز عوامل الخطر المسببة لأمراض القلب والسكتات الدماغية. ووفقا للدراسة، تناول عدد من المشاركين في السبعينيات من العمر جرعتين من عصير الشمندر المركز يوميا لمدة أسبوعين، ما أدى إلى تراجع مستويات ضغط الدم لديهم من معدلات مرتفعة إلى مستويات صحية.

في المقابل، لم يسجل المشاركون الأصغر سناً (دون الثلاثين عاماً) انخفاضاً في ضغط الدم، لكن لوحظ لديهم تحسن في تركيبة البكتيريا المفيدة في الفم، وهو مؤشر إيجابي لصحة القلب والمناعة.

النتائر... السر وراء الفوائد

عزا الباحثون هذه النتائج إلى غنى الشمندر بالنترات، التي تتحول في الجسم إلى أكسيد النيتريك، وهو مركب يساعد على ارتخاء الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم.

وأوضحت البروفيسورة آني فانهاثالو، المشرفة على الدراسة، أن كبار السن ينتجون كميات أقل من هذا المركب مع التقدم في العمر، ما يجعل من الخضراوات الغنية بالنترات – مثل الشمندر، السبانخ، الجرجير، الكرنب، والكرفس – عناصر غذائية أساسية للحفاظ على صحة القلب.

تحسين البكتيريا وتقليل الكوليسترول

أظهرت تحاليل عينات الدم واللعاب انخفاضاً في مستويات بكتيريا ضارة مرتبطة بزيادة خطر الوفاة لدى كبار السن، مقابل ارتفاع بكتيريا نافعة تدعم إنتاج النترات وتعزيز صحة القلب.

كما أشارت النتائج إلى أن النترات تساعد في توازن البكتيريا داخل الجهاز الهضمي، ما يساهم في خفض الكوليسترول الضار (LDL)، وهو أحد المسببات الرئيسية لتصلب الشرايين والنوبات القلبية.

نتائج وأعادة لشيخوخة صحية

الدراسة التي استمرت ستة أسابيع تضمنت فترات تناول عصير الشمندر وأخرى للمكملات الوهمية، إلى جانب قياسات ضغط الدم واختبارات مرونة الشرايين. وعلق الدكتور بيبيستون، من مجلس البحوث في علوم التكنولوجيا الحيوية، قائلاً: "هذه النتائج تفتح آفاقاً لفهم العلاقة بين النظام الغذائي وصحة القلب مع التقدم في العمر".

أعراضه وأسبابه الربو الموسمي عند الأطفال



بفيتامين C وأوميغا ٣ ومضادات الأكسدة. هذا يساعد في تقليل التهابات الناتجة عن تغير الفصول.

مراقبة المحفزات: إذا تفاقمَت الحساسية، راقب الأعراض وحاول تحديد المحفزات التي يمكن أن تساعد في إيجاد حلول على المدى الطويل.

التھوية الجيدة للمنزل: تأكد من وجود تهوية كافية في جميع أنحاء المنزل: لأن ذلك يساعد في حل مشاكل التنفس التي تظهر كأحد الأعراض المبركة.

النظافة المنتظمة: اغسل ملاءات السرير والأغطية والسجاد والسائتر بانتظام لمنع نمو الغبار والعفن والعت، وهي من أبرز مسببات الحساسية.

تحسين جودة الهواء الداخلي: يمكن استخدام مرشحات الهواء وأجهزة إزالة الرطوبة لإدارة مستويات الرطوبة وتحسين جودة الهواء داخل المنزل.

الترطيب الكافي: تأكد من شرب طفلك كمية كافية من الماء، فهو يساعد على تخفيف إفرازات المخاط ويجعل التنفس أسهل قليلاً.وضع خطة رعاية فردية مع الطبيب:

ضع خطة فردية لرعاية الربو بمساعدة ومشورة طبيب أطفال أو طبيب أمراض رئة، تأكد من حصول طفلك على جميع الأدوية اللازمة، سواء كانت بخاخات أو مضادات هستامين، هذا ضروري لتقديم المساعدة في أي وقت في حال تفاقم الحالة، وللتعامل مع الأعراض بشكل صحيح.

المغنيسيوم: المعدن المنسي الذي يحمي كليتيك من الأمراض والحصوات



وكالات

عند الحديث عن صحة الكلى، غالباً ما يتبادر إلى الأذهان مفاهيم مثل ترطيب الجسم، تقليل الملح، أو ضبط ضغط الدم. ولكن، ماذا عن المغنيسيوم؟ هذا المعدن الحيوي، الذي غالباً ما يُغفل دوره مقارنة بالكالسيوم والبوتاسيوم، يلعب دوراً حاسماً في دعم وظائف الكلى ومنع تطور الأمراض الكلوية. ووفقا لدراسة حديثة نُشرت في "ScienceDirect"، وتلقبها موقع "تايمز أوف إنديا"، ارتبط تناول كميات أكبر من المغنيسيوم الغذائي بشكل كبير بانخفاض خطر الإصابة بأمراض الكلى المزمنة (CKD) وحصوات الكلى.

يسلط البحث الضوء على قدرة المغنيسيوم على تنظيم النشاط الأنزيمي، تقليل تكلس الأوعية الدموية، وتحسين حساسية الأنسولين، وهي جميعها عمليات حيوية لصحة الكلى. يُعد المغنيسيوم عنصراً غذائياً أساسياً لصحة الكلى، ولكنه غالباً ما يُقلّ من أهميته. وتدعم الأدلة العلمية الحديثة، بما في ذلك النتائج الأخيرة، فوائده، بدءاً من الوقاية من حصوات الكلى وصولاً إلى إبطاء تطور مرض الكلى المزمن.

يرتبط بين نقص المغنيسيوم ومرض الكلى المزمن: يُسلط البحث الضوء على أن نقص مغنيسيوم الدم (انخفاض مستويات المغنيسيوم) يُمكن أن يُسرّع من تطور مرض الكلى المزمن. ويُسهّم نقص المغنيسيوم في زيادة تكلس الأوعية الدموية.

زيادة مستويات الإجهاد التأكسدي. تقاوم مقاومة الأنسولين.

تؤدي هذه العوامل الثلاثة إلى تفاقم تلف الكلى وتسريع تطور المرض. لذلك، بالنسبة للمرضى الذين يعانون من أمراض كلوية سابقة، يجب مراقبة مستويات المغنيسيوم عن كثب، لأن نقصه أو زيادته قد يسببان آثاراً ضارة.

المصادر الغذائية للمغنيسيوم:

بالنسبة لمعظم الأفراد، يُعد النظام الغذائي أفضل طريقة للحفاظ على مستويات المغنيسيوم. وتُعد الخضراوات الورقية الخضراء، والمكسرات، والحبوب، والبقوليات، والحبوب الكاملة مصادر غنية به، وتؤكد الدراسة على أن تناول الطعام، وليس المكملات الغذائية، هو النهج الأساسي لتحسين مستويات المغنيسيوم لدى الأفراد الأصحاء. ومع ذلك، يجب على مرضى الكلى توخي الحذر، فقد يتراكم فائض المغنيسيوم من المكملات الغذائية بسبب ضعف ترشيح الكلى، مما يؤدي إلى التسمم. لذلك، يُعد الإشراف الطبي ضرورياً قبل البدء بتناول أي مكملات.

غوغل تُحذر المستخدمين

هاتف 6a Pixel يشتعل أثناء النوم..



وكالات

– حذرت شركة غوغل مستخدميها من احتمال تعرض بعض وحدات Pixel ٦a إلى الاشتعال.

فبعد تقارير عديدة عن مشاكل في البطارية وارتفاع الحرارة، جاءت الحادثة التي أوقفت مستخدمًا من نومه على رائحة احتراق وصوت انفجار مفاجئ لتسلّط الضوء على مدى خطورة الوضع.

في التفاصيل، اشتعلت النيران في هاتف Pixel ٦a بينما كان صاحبه نائمًا، إذ كان الهاتف على بُعد ٤٠ سنتيمترًا فقط من رأسه، موصولًا بالشاحن وعلى طاولة بجوار السرير.

تصاعد الدخان واشتعلت ملاءت السرير، فيما استنشق المستخدم كمية كبيرة من الدخان أثّرت على حلقة طوال اليوم، بحسب تقرير نشره موقع "phonearena" واطلعت عليه "العربية Business".

"غوغل" بدأت بالحرك

الحادثة لم يكن مفاجئًا تمامًا، إذ كانت "غوغل" قد أعلنت مؤخرًا عن تحديث برمجي إلزامي لهواتف Pixel ٦a لخفض مستوى أداء البطارية بهدف منع ارتفاع حرارة الجهاز، بل وحذّرت من احتمالية اشتعال بعض الوحدات في حال عدم تثبيت التحديث.

ويبدو أن التحديث يستهدف الأجهزة التي تجاوزت ٤٠٠ دورة شحن، حيث ستلاحظ هذه الفئة تغييرات واضحة مثل:

– انخفاض عمر البطارية.

– تراجع في سرعة الشحن.

– قراءة غير دقيقة لمستوى البطارية إلى حين إعادة المعايرة.

«هواوي» تكشف عن منظومة تشغيل الذكاء الاصطناعي بقوة توازي «إنفيديا»



وكالات

كشفت شركة "هواوي" الصينية عن أحدث أنظمة حوسبة الذكاء الاصطناعي وسط إشادة من خبراء الصناعة بقدرته على منافسة أحدث أنظمة "إنفيديا" للذكاء الاصطناعي، وفق تقرير نشرته "رويترز".

وجاء الكشف عن النظام الجديد الذي يدعى "كلاود ماتريكس ٣٨٤" (CloudMatrix ٣٨٤) ضمن فعاليات المؤتمر العالمي للذكاء الاصطناعي في شنغهاي، إذ عرضت مجموعة من الشركات أحدث ابتكارات الذكاء الاصطناعي الخاصة بها وفق تقرير "رويترز".

ويعتمد النظام الجديد على ٣٨٤ شريحة "٩١٠ سي" (٩١٠C) وهي أحدث الشرائح التي أنتجتها "هواوي" ومخصصة للذكاء الاصطناعي، وذلك مقارنة بـ٧٢ شريحة من نوع "بي ٢٠٠" (B٢٠٠) التي تشكل نظام "جي بي ٢٠٠ إن في إل ٧٢" (NVL٧٢ GB٢٠٠) الرائد من "إنفيديا" وفق تقرير "رويترز".

وأشار التقرير إلى تصريحات ديوان بايتل وهو مؤسس مجموعة أبحاث أشباه الموصلات "سيمي آنالسيز"

بطاريات من الماس

تدوم أطول وبكفاءة أعلى

وكالات

في خطوة قد تمهد للثورة في عالم تخزين الطاقة، كشف باحثون عن تصميم جديد لبطاريات كمية (QBs) يعتمد على عيب معروف في الماس، بهدف التغلب على أبرز تحديات هذا النوع من التقنيات المستقبلية: فقدان الطاقة التلقائي.

وبحسب موقع "إنترستينغ إنجينيرينغ"، يسعى النهج الجديد إلى معالجة مشكلة التفريغ الذاتي الناتج عن فقدان التماسك الكمي، وهي الظاهرة التي تسبب في ضياع الطاقة المخزنة بسبب تفاعل الأنظمة الكمية مع البيئة المحيطة، مما أدى حتى الآن إلى أداء مخيب لآمال في التجارب العملية.

الماس في قلب الابتكار

البطاريات الكمية، التي تعتمد على ظواهر فيزيائية مثل التشابك والتراكب الكمي، توصف بأنها بديل محتمل للبطاريات التقليدية، إذ توفر شحنًا أسرع وقدرة أعلى على تخزين الطاقة.

ويطرح الباحثون من جامعة هوبي، والأكاديمية الصينية للعلوم، وجامعة لانزو تصميمًا مبتكرًا يعتمد على مركز النيتروجين الشاغر (NV) في الماس، وهو عيب بلوري يُستخدم بالفعل في تطبيقات الحوسبة الكمومية والاستشعار. ويؤدي دوران الإلكترون داخل هذا المركز دور النواة الأساسية للبطارية، حيث يتميز بخواص مستقرة عند درجة حرارة الغرفة، ما يجعله

منصة عملية لتطوير أجهزة كمية قابلة للتطبيق.

جيل جديد من الطاقة النظيفة: يشير الخبراء إلى أن هذا التطوير لا يقتصر على تحسين كفاءة البطاريات، بل قد يفتح الباب أمام جيل جديد من تقنيات تخزين الطاقة، يتميز بالسرعة والنظافة ويستند إلى مبادئ الديناميكا الحرارية الكمومية، التي تزداد أهميتها في الأبحاث الحديثة.

أليانز لايف تقول إن بيانات غالبية عملائها سُرقت في اختراق

وكالات

قالت شركة التأمين الأمريكية العملاقة "أليانز لايف"، يوم السبت، إن قرصنة سرقوا المعلومات الشخصية لغالبيت عملائها، والخبراء الماليين، ومجموعة مختارة من موظفي الشركة.

ولم تكشف الوثائق التي قدمتها شركة التأمين العملاقة إلى المدعي العام لولاية "مين" الأمريكية عدد العملاء المتضررين على الفور.

وفقًا للوثائق، حدث خرق البيانات، الذي وصفته الشركة بالاختراق، في ١٦ يوليو وتم اكتشافه في ١٧ يوليو، بحسب "رويترز".

وقال المتحدث باسم "أليانز لايف" لرويتز في بيان عبر البريد الإلكتروني: "في ١٦ يوليو ٢٠٢٥، تمكن فاعل مُهدد خبيث من الوصول إلى نظام إدارة علاقات العملاء تابع لجهة خارجية، قائم على السحابة تستخدمه شركة Allianz Life Insurance Company of North America"، في إشارة لـ"أليانز لايف" التابعة لمجموعة أليانز.

وأضاف المتحدث أن الجهة المخترقة تمكنت من الحصول على بيانات شخصية خاصة بغالبيت عملاء "أليانز لايف"، والخبراء الماليين، ومجموعة مختارة من موظفيها، باستخدام تقنية الهندسة الاجتماعية.

وقالت الشركة إنها أبلغت مكتب التحقيقات الفيدرالي وبناءً على تحقيقاتها الجارية، لا يوجد دليل على أنه تم الوصول إلى شبكة "أليانز لايف" أو أنظمة الشركة الأخرى، بما في ذلك نظام إدارة سياسات التأمين.

وأضافت الشركة أن هذه الحادثة تتعلق فقط بشركة أليانز لايف، التي يبلغ عدد عملائها حاليًا ١,٤ مليون عميل.

طائرة كهربائيةتقلع من مطار وتهبط

في آخر خلال معرض جوي عالمي

وكالات

دخلت شركة Vertical Aerospace التاريخ هذا الأسبوع بعد أن نفذت أول رحلة عامة من مطار إلى مطار باستخدام طائراتها الكهربائية العمودية VX٤.

جاء ذلك ضمن فعاليات معرض Royal International Air Tattoo – أكبر معرض للطيران العسكري في العالم، والمقام في مقاطعة غلوسترشاير البريطانية.

حلقت الطائرة VX٤ – المصممة للإقلاع والهبوط العمودي (eVTOL) – لمسافة ١٧ ميلًا، من مركز اختبار الطيران التابع للشركة في مطار كوستولد إلى قاعدة فيرفورد الجوية الملكية، بسرعة وصلت إلى ١١٥ ميلًا في الساعة وعلى ارتفاع ١٨٠٠ قدم، لتُسجل أول عملية هبوط علني لطائرة كهربائية من هذا النوع في مطار عسكري.

وما يُضفي أهمية أكبر على الحدث أن VX٤ كانت الطائرة الكهربائية الوحيدة العاملة بالبطارية بالكامل المشاركة في معرض RIAT لعام ٢٠٢٥، مما جعلها محط أنظار آلاف الزوار وعشاق الطيران الذين شهدوا الرحلة التاريخية من الأرض، بحسب تقرير نشره موقع "electrek" واطلعت عليه «العربية Business».

نقلة نوعية في استخدامات الطيران الكهربائي

لا تقتصر طموحات «Vertical Aerospace» على النقل المدني فحسب، بل تسعى الشركة إلى توفير طائراتها في المهام الدفاعية واللوجستية، بفضل طبيعتها الهادئة نسبيًا وقدرتها على الإقلاع والهبوط في بيئات معقدة.

وقال ستيفارت سيمبسون، الرئيس التنفيذي للشركة: «معرض RIAT هو منصة عالمية لعرض أكثر تقنيات الطيران تطورًا، ونحن فخورون بأن تكون في طليعة الطيران الكهربائي الذي سيُحدث فرقًا في مستقبل الدفاع والمهام الخاصة».

VX٤.. طائرة المستقبل

تم الكشف عن طائرة VX٤ لأول مرة العام الماضي، وهي قادرة على نقل أربعة ركاب وطيار، وقطع مسافة تصل إلى ١٦٠ كيلومترًا في شحنة واحدة، مع سرعة قصوى تصل إلى ١٥٠ ميلًا في الساعة.

وقد شهدت مؤخرًا زيادة بنسبة ٢٠٪ في نسبة القوة إلى الوزن، ما عزز من أدائها وكفاءتها التشغيلية.

ويُنظر إلى هذه الرحلة خطوة مفصلية نحو دمج طائرات eVTOL ضمن عمليات المطارات الفعلية، مما يفتح الباب أمام مستقبل يعتمد على النقل الجوي الكهربائي بشكل أكثر انتظامًا واعتمادًا.

في ظل دخول شركات مثل "Joby" و"Archer" و«EHang» و«XPeng» هذا السباق الجوي الجديد، يبدو أن مستقبل السفر الإقليمي لن يكون فقط كهربائيًا، بل عموديًا أيضًا.

وكالات

أثار هاتف Galaxy Z Fold v الجديد من "سامسونغ" حالة من الجدل في بعض المتاجر بعد أن لاحظ عدد من الزوار صعوبة في فتح الجهاز بالكامل.

وبينما ظن البعض أن الأمر يعود إلى خلل في التصميم أو التصنيع، ظهرت توضيحات تطمئن المستخدمين بأن الهاتف يعمل بشكل طبيعي، ولا يوجد ما يدعو للقلق.

ليست مشكلة تصنيع مصدر مطلع على سلسلة التوريد أوضح

الذكاء الصناعي يفشل في منافسة غوغل



منافس من فئة روبوتات الدردشة.

اللافت في التقرير أن محركات البحث التقليدية شهدت انخفاضًا طفيفًا في حركة المرور بنسبة ٠,٥١٪، إلا أن بعض المحركات مثل "بينغ" و"ياندكس" سجّلت نموًا لافتًا بلغ ٢٧,٧٧٪ و٣٢,٦٥٪ على التوالي، مدفوعة بدمج تقنيات الذكاء الاصطناعي في نتائج البحث.

وقد بدأت "غوغل" بالفعل في تعزيز منصتها بخيارات مثل "نظرة عامة بالذكاء الاصطناعي" و"وضع الذكاء الاصطناعي"، مما يعكس التوجه الجديد الذي يجمع بين قوة البحث التقليدي وسرعة الذكاء الاصطناعي.

أسماء جديدة تُحقّق قفزات غير مسبوقة

في مشهد الذكاء الاصطناعي، برزت منصات ناشئة مثل "ديب سيك" و"غروك"، حيث سجلت الأولى نموًا تجاوز ١٠٠,٠٠٠٪، فيما قفزت الثانية بنسبة غير مسبوقة بلغت ٣٥٠,٠٠٠٪ خلال عام واحد فقط.

تُظهر البيانات أن روبوتات الدردشة الذكية باتت جزءًا متزايد الأهمية من استخدامات الإنترنت اليومية، لكنها حتى اللحظة لا تُهدد عرش محركات البحث.

بل يبدو أن المسارين يسيران جنبًا إلى جنب، كلّ يخدم

المستخدم بطريقته: الأول عبر تفاعلات قوية ذكية،

والثاني عبر نتائج دقيقة وعالم من المعلومات المنظمة.

لذلك، وفي المستقبل القريب على الأقل، يبقى البحث التقليدي هو العملاق الحقيقي للويب، بينما تتسلسل أدوات الذكاء الاصطناعي إلى حياتنا بوتيرة مذهلة.

ميتا تكشف عن تدابير إضافية لحماية المراهقين على إنستغرام



لموقع "CNET"، إن ميزات الرسائل المباشرة الجديدة وخيارات الحظر/الإبلاغ حصريّة لإنستغرام حاليًا، لكنها "قد تدرس إمكانية تقديمها في ماسنجر (فيسبوك) مستقبلاً". وواجهت "ميتا" العديد من الاتهامات على مر السنين حول تأثير منصاتها على القاصرين. وفي العام الماضي فقط، ظهرت اتهامات صادمة من مذكرات أحد المُبلّغين عن مخالفات من داخل "ميتا"، زعم فيها أن الشركة عرضت إعلانات للمراهقين بناءً على حالتهم العاطفية.

وبقت "ميتا" هذه الادعاءات، لكنها اتخذت خطوات في السنوات الأخيرة لتقديم ميزات أمان مُحسّنة للمستخدمين القاصرين على منصاتها، من خلال ما يُعرف باسم "حسابات المراهقين"، التي تحد من قدرة المستخدمين الصغار على التواصل ومشاهدة محتوى مُعين. ستُطلّق "ميتا" أيضًا إجراءات حماية مماثلة للحسابات التي يديرها البالغون والتي تُشارك محتوى مُتعلّقًا بالأطفال، مثل أولئك الذين ينشرون صورًا ومقاطع فيديو لأطفالهم، وحسابات الأطفال التي يُديرها آبائهم.

وأوضحت الشركة أنه على الرغم من أن هذه الحسابات "تُستخدم غالبًا بطرق جديدة، إلا أن هناك لأسف أشخاصًا قد يُحاولون استغلالها، من خلال ترك تعليقات وتشجيعهم على اتخاذ الإجراءات في الوقت نفسه عند مواجهة حسابات مشبوهة. وقالت "ميتا"، في حديث

وكالات

كشفت شركة ميتا مؤخرًا عن أحدث جهودها لتعزيز سلامة المراهقين والأطفال على تطبيقاتها للتواصل الاجتماعي، مع التركيز بشكل خاص على «إنستغرام» الذي يُستخدم بكثرة من قبل المراهقين.

وتشمل ميزات الحماية الجديدة للمراهقين، بحسب منشور لميتا على مدونتها، إضافة المزيد من المعلومات والتحذيرات حول الحسابات التي قد يحاول المراهقون التواصل معها عبر الرسائل المباشرة.

وجاء في المنشور: "أضفنا ميزات أمان جديدة إلى الرسائل المباشرة في حسابات المراهقين لمنع المراهقين سياقًا أكبر حول الحسابات التي يرأسونها ومساعدتهم على رصد المحتالين المحتملين"، بحسب تقرير لموقع "CNET"

المتخصص في أخبار التكنولوجيا. وتابعت: "الآن، سيُرى المراهقون خيارات جديدة لعرض نصائح السلامة وحظر الحساب، بالإضافة إلى (عرض) شهر وستة انضمام الحساب إلى إنستغرام، وكلها معروضة بشكل بارز أعلى المحادثات الجديدة".

ومُنحت الرسائل المباشرة ميزاتي حظر وإبلاغ جديدتين، وهي خطوة تقول "ميتا" إنها ستسمح للمستخدمين وتشجيعهم على اتخاذ الإجراءات في الوقت نفسه عند مواجهة حسابات مشبوهة. وقالت "ميتا"، في حديث

تامة، كما يُمكن للمستخدم الضغط بلطف لمساعدتها على التمدد الكامل، وإن كان يُفضّل تركها تتأقلم بشكل تلقائي.

أكدت «سامسونغ» عبر القنوات غير الرسمية أن هذه الظاهرة لا تعني وجود عيب في الجهاز، بل ترتبط بطبيعة المواد المستخدمة في التصميم الجديد، ولا تظهر عند جميع المستخدمين.

في الواقع، معظم وحدات Galaxy Z Fold ٧ التي تُفتح لأول مرة لا تُظهر هذه السلوكيات إطلاقًا، بينما يواجه البعض القليل فقط هذه

«سامسونغ» توضح سبب

صعوبة فتح Galaxy Z Fold 7

الظاهرة المؤقتة، وإن كنت قد امتلكت هاتفًا قابلاً

للطي من «سامسونغ» سابقًا، فقد تكون لاحظت

شيئًا مشابهاً. عيوب محدودة

رغم الجدل البسيط حول قابلية الفتح، تظل

العيوب الحقيقية في Galaxy Z Fold ٧

محدودة للغاية، مثل:

– بطارية بسعة ٤٤٠٠ ملي أمبير فقط.

– عدم دعم قلم S Pen.

لكن بخلاف ذلك، يعتبر الهاتف واحدًا من أكثر

الأجهزة تطورًا من «سامسونغ»، ويُنافس بقوة

في سوق الهواتف القابلة للطي.

6 علامات تدل على عدم شرب كمية كافية من الماء



وكالات

جعل الله الماء أساسا للحياة، فالماء ضروري لنقوم أجسامنا بأداء وظائفها بشكل سليم، وهو يساعد على تنظيم درجة حرارة الجسم، ويدعم عملية الهضم، ويحافظ على صحة البشرة وينقل العناصر الغذائية، ويساعد الجسم على التخلص من الفضلات وتلين المغاصل، كما يدعم صحة الكلى والقلب.

ويغفل الكثيرون عن أهمية شرب كمية كافية من الماء، فمعظم الأشخاص يشربون أقل من نصف الكمية الموصى بها والتي تتراوح ما بين ٦ إلى ٨ أكواب يوميا، ويلجؤون غالبا إلى المشروبات السكرية أو التي تحتوي على الكافيين.

ويمتلك الجسم القدرة على تحمل فترات قصيرة من عدم شرب الماء، ولكن مع مرور الوقت، قد تتجاوز نتائج عدم شرب الماء الشعور بالعطش إلى الإصابة بالجفاف ومشاكل صحية خطيرة على المدى الطويل.

ويكون الماء ما يقارب ٦٠٪ من جسم الإنسان، لكن الجسم يفقد حوالي ٢ إلى ٢.٥ لتر يوميا من السوائل بشكل مستمر من خلال العرق والبراز والتنفس، لذا، يجب تعويض هذه السوائل بانتظام.

يقول البروفيسور ستافوروس كافوراس، الأستاذ في التغذية ومدير مختبر علوم الترطيب في جامعة ولاية أريزونا في الولايات المتحدة: "يعاني الكثير من الأشخاص من جفاف بدرجة خفيفة أو نقص في السوائل دون إدراكهم لذلك. ويمكن أن يؤثر هذا، ولو بشكل طفيف، على وظائفهم الحيوية. والأهم من ذلك، أنه يرتبط بحالات صحية مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري والخرف، مما يعني بدوره انخفاضاً في متوسط العمر المتوقع".

ويتفاقم الجفاف في فصل الصيف ويؤثر بشكل سلبي على الحالة الصحية، مما قد يؤدي إلى الانهيار أو حتى الوفاة. ويزداد الخطر عند كبار السن، وعند من يتناولون العديد من الأدوية، أو من يعانون من الغثيان والإسهال. إذ إن الإصابة بالجفاف أحد أكثر أسباب دخول قسم الطوارئ شيوعاً لدى كبار السن.

وسلطت صحيفة تلغراف البريطانية الضوء على ٦ علامات تحذيرية تشير إلى عدم شرب كمية كافية من الماء، بالمشاركة مع العديد من الخبراء، وقدمت نصائح يمكن اتباعها للحفاظ على صحة الجسم.

الأعراض التي تدل على الجفاف والتي يجب الانتباه لها:

- الشعور بالعطش
- هل تشعر بالعطش؟ أنت بالفعل تعاني من جفاف بدرجة خفيفة.
- يقول الدكتور ديليب لوبو، أستاذ جراحة الجهاز الهضمي بجامعة نوتنغهام من المملكة المتحدة: "العطش هو المرحلة الأولى من الجفاف، فعند خسارة ٢٪ من وزن الجسم على شكل سائل، ما يعادل (١,٤ لتر لشخص وزنه ٧٠ كيلوغراما)، تتحفر مستقبلات في الدماغ تمنح الشعور بالعطش. ويمكن أن يسبب الجلوس في

الشمس أو العمل في مكتب دافئ وعدم شرب

كمية كافية من الماء الإصابة بجفاف بدرجة خفيفة بسهولة. إذ يفقد الجسم الكثير من السوائل من خلال التعرق، خاصة إذا لم يكن الشخص معتادا على الجو الحار".

في هذه المرحلة، يمكن تعويض الجفاف بسهولة عن طريق شرب المزيد من السوائل، ويؤدي تعويض الجسم بالماء الذي فقده، إلى الشعور بتحسن فوري. إذ يدخل السائل إلى مجرى الدم ويصحح هذا الخلل. ويتراجع الإحساس بالحاجة إلى شرب الماء والشعور بالعطش مع التقدم في السن، لذا يجب شرب الماء على مدار اليوم.

٢. لون البول الغامق

يجب الانتباه للون البول، فإذا كان لونه عسليا، فالجسم بحاجة إلى المزيد من السوائل. أما إذا كان بنيا غامقا، فقد يكون الجسم مصابا بجفاف حاد.

ويوضح البروفيسور لوبو: "بمجرد الشعور بالعطش، يبدأ الجسم في الاحتفاظ بالماء. وترسل الكلى كمية أقل من الماء إلى المثانة، مما يزيد من تركيز البول". وهذا أحد العوامل الرئيسية التي تسبب تكون حصوات في الكلى.

ويضيف الدكتور لويس جيمس، أستاذ التغذية البشرية في جامعة لوبورو من المملكة المتحدة: "إن عدم شرب كمية كافية من الماء، يجعل الكليتين تعملان بجهد أكبر، وهذا يزيد من خطر الإصابة بأمراض معينة، بما في ذلك التهابات المسالك البولية، خاصة عند النساء". وتتراجع وظائف الكلى مع التقدم في السن، مما يزيد من احتمالية الإصابة بالجفاف، لذا يجب مراقبة كمية البول وعدد مرات التبول، وتعد عدد مرات التبول الطبيعية في اليوم ما يقارب ٧ مرات، كما يجب أن يكون لونه أصفر شفافا.

٣. التشوش الذهني

يتكون ٧٣٪ من دماغ الإنسان من الماء، لذا يمكن أن تؤثر الإصابة بالجفاف على عمل خلايا الدماغ. يقول الدكتور جيمس: "يمكن أن يقلل الجفاف البسيط من المهارات المعرفية كالذاكرة والانتباه والتنسيق الحركي. وقد يؤثر هذا على الأداء

الوظيفي".

ووجدت دراسة نشرت في مجلة التغذية السريرية أن ٤٥٪ من الأطباء والمرضى يعانون من الجفاف بنهاية نوبات عملهم، وأن ذاكرتهم قصيرة المدى قد تضررت. وقد ثبت أن شرب كوب من الماء بسعة ٣٠٠ مليلتر فقط يحسن من استرجاع الذاكرة. فالإصابة بالجفاف بشكل مستمر، قد تسبب الارتباك والضياع.

٤. الصداع

تعد الإصابة بالجفاف مسببا شائعا للصداع. فخروج السوائل من الدماغ، يمكن أن يشكل ضغطا على مستقبلات الألم والأعصاب في بطانة الدماغ. وقد يزداد الألم عند الانحناء أو تحريك الرأس.

وتتحسن معظم حالات الصداع الناتجة عن الجفاف بعد مرور ساعة أو ساعتين. عن طريق إعادة ترطيب الجسم والحصول على قسط من الراحة، كما أن تجنب التعرض لأشعة الشمس ووضع كمادات باردة على مقدمة الرأس يفيد في تخفيف الصاع.

وقد تتحول آلام الرأس الناجمة عن الجفاف إلى صداع نصفي، لذا يفضل شرب كميات وفيرة من السوائل وعلى شكل رشقات صغيرة. تقول بيبا كولتر، مديرة المعلومات الصحية في مؤسسة الصداع النصفي في المملكة المتحدة: "شرب كمية كافية من الماء يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بنوبة صداع نصفي ناتجة عن الجفاف".

وقد وجدت دراسة نشرت في مجلة علم الأعصاب السريري أن ألم الصداع النصفي ومدته وتكراره كان أقل بكثير لدى المرضى الذين شربوا كمية أكبر من الماء.

٥. الشعور بالتعب والخلول

وفقا لدراسة أجرتها جمعية مصادر المياه الطبيعية مع ٣٠٠ طبيب عام، يعد الجفاف السبب وراء واحدة من كل ١٠ استشارات طبية عامة بسبب التعب والإجهاد.

يحافظ شرب الماء بانتظام على نشاط جسمك ودماغك، خاصة إذا كنت تتحرك كثيرا. فخلال الطقس الحار، سواء خلال ممارسة رياضة المشي لمسافات طويلة أو رياضات أخرى، يمكن أن يفقد الجسم من

١,٥ إلى ٢ لتر من الماء في الساعة عن طريق التعرق.

ويحذر البروفيسور لوبو: "إذا لم تعوّض السوائل التي يفقدها الجسم خلال ممارسات النشاطات اليومية، ستزداد كثافة الدم، وسيضطر القلب إلى العمل بجهد أكبر للحفاظ على مستوى ضغط الدم ومستويات الأكسجين في الجسم".

ويسبب الجفاف الشعور بالإرهاق خلال ممارسة الحياة اليومية مع التقدم في السن. ويقول البروفيسور لوبو: "يصبح الشخص الذي يبلغ ٨٠ عاما والذين يزيد عن ٤٠ كيلوغراما ويفقد وزنه من خلال خسارة السوائل أكثر عرضة للشعور بالآثار. وتظهر أبحاثنا أن كبار السن الذين يدخلون المستشفى بسبب الجفاف، يقيمون فيه لفترة أطول، ويصبح معدل الوفيات لديهم أعلى بنسبة ٦٪".

٦. الشعور بالدوار والإغماء

عند فقدان ٤٪ من وزن الجسم على شكل سائل، تزداد صعوبة التعرق وترتفع درجة حرارة الجسم، مما يسبب انخفاضاً في ضغط الدم، والشعور بالدوار أو الإغماء.

وعلق البروفيسور لوبو: "تعد هذه إصابة بجفاف بدرجة متوسطة ويجب طلب المشورة الطبية. يمكن أن تساعد محاليل الإلكتروليت القوية، مجموعة من الكهارل والأملاح التي يعوض بها الجسم، ولكن قد يلزم أحيانا إعطاء السوائل أو الأدوية عبر الوريد. وفي حال عدم تلقي العلاج، يمكن أن تتطور الإصابة إلى جفاف بدرجة شديدة، وفقدان ١٠٪ من وزن الجسم على شكل سائل، في غضون ٢٤ ساعة. والتي تعد حالة طبية طارئة".

ويضيف البروفيسور لوبو: "عند الإصابة بالجفاف الشديد يقل تدفق الدم إلى الأعضاء غير الحيوية، مثل

الكلى، وتتراكم الفضلات الخلوية، وقد يحدث تلف في الأعضاء، ومن دون التدخل الطبي، يمكن حدوث نوبات أو انهيار".

ويمكن أن يتبع هذه الأعراض فشل أعضاء متعدد، وغيبوبة، وحتى الموت. وقد يسرع الطقس الحار من هذه العملية، لذا يجب شرب الماء بشكل مستمر والجلوس في الظل عند الشعور بالتعب أو الدوار.

يحدث تلف في الأعضاء، ومن دون التدخل الطبي، يمكن حدوث نوبات أو انهيار".

ويمكن أن يتبع هذه الأعراض فشل أعضاء متعدد، وغيبوبة، وحتى الموت. وقد يسرع الطقس الحار من هذه العملية، لذا يجب شرب الماء بشكل مستمر والجلوس في الظل عند الشعور بالتعب أو الدوار.

الجزر: كنز لقلب صحي



وكالات

بالكوليسترول في الجهاز الهضمي ومنع امتصاصه، مما يساهم في تقليل تراكم الكوليسترول على جدران الشرايين ويقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين.

البوتاسيوم: مفتاح تنظيم ضغط الدم -يعتبر الجزر غنياً بالبوتاسيوم، وهو معدن أساسي يلعب دوراً حاسماً في تنظيم ضغط الدم. يساعد البوتاسيوم على موازنة مستويات الصوديوم في الجسم، مما يساهم في إرخاء جدران الأوعية الدموية وبالتالي خفض ضغط الدم المرتفع، وهو أحد عوامل

الخطر الرئيسية لأمراض القلب. طرق بسيطة لدمج الجزر في نظامك الغذائي

دمج الجزر في نظامك الغذائي اليومي سهل للغاية. يمكنك: تناول كعجة خفيفة صحية.

إضافته إلى السلطات. عصره مع الفواكه والخضروات الأخرى.استخدامه في الحساء أو الخنثات.

خبز كعج من وجبة رئيسية. باختصار، الجزر ليس مجرد خضار لذيذ، بل هو حليف قوي لصحة قلبك.

يُعد الجزر، بفضل لونه البرتقالي الزاهي وقيمته الغذائية العالية، إضافة ممتازة لنظامك الغذائي إذا كنت تسعى للحفاظ على صحة قلبك. هذه الخضروات الجذرية المتوفرة بكثرة تحمل في طياتها فوائد جمة تساهم بشكل مباشر في دعم صحة الجهاز الدوري.

غني بمضادات الأكسدة لحماية الشرايين يحتوي الجزر على كميات وفيرة من البيتا كاروتين، وهو مضاد أكسدة قوي يتحول في الجسم إلى فيتامين أ. تعمل مضادات الأكسدة على محاربة الجذور الحرة التي تسبب تلف الخلايا وتساهم في تصلب الشرايين وأمراض القلب. بالتالي، يساعد الجزر في الحفاظ على مرونة الأوعية الدموية ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

الألياف الذاتية: سلاحك ضد الكوليسترول الجزر مصدر ممتاز للألياف الذاتية، وهي نوع من الألياف يلعب دوراً حيوياً في خفض مستويات الكوليسترول الضار (LDL) في الدم. تعمل الألياف الذاتية على الارتباط

ما الوقت المناسب

لشرب الماء خلال الليل؟



لكن وفق "سوري لايف"، لا ينصح ماسيت بتأخير شرب الماء حتى وقت متأخر من الليل، أو تناول كوب ماء قبل النوم مباشرة.

توازن المياه أثناء الراحة

خلال النوم، يتم ضبط هرمون "الفازوبريسين" أثناء الليل، ما يساعد على تقليل كمية البول. وهذا يسمح لأجسامنا بالحفاظ على توازن جيد للمياه أثناء الراحة. بينما قد تسبب الحاجة المتكررة إلى التبول في استيقاظ الشخص عدة مرات، وعدم استغراقه في نوم عميق خلال ساعات الليل.

وتابع "الأفضل هو الحفاظ على رطوبة الجسم طوال اليوم من خلال شرب الماء كل ساعتين على الأكثر. بهذه الطريقة، لن يكون آخر شرب للماء مفرطاً أو قريباً جداً من وقت النوم".

وكالات

مع أننا جميعاً نعلم أن شرب الماء ضروري للحفاظ على رطوبة الجسم، إلا أنه قد يكون هناك وقت مناسب، وآخر غير مناسب لشربه، كما يُنصح بعدم الإفراط في شرب الماء خلال الروتين اليومي لترطيب الجسم.

وبحسب فيديو للدكتور خوليو ماسيت على تيك توك، حث الطبيب الناس على إعادة التفكير في وقت شرب الماء ليلاً. قائلاً: "شرب الماء قبل النوم مباشرة قد يُعيق راحتنا. قد نضطر للاستيقاظ في منتصف الليل للذهاب إلى دورة المياه".

ويتفق ماسيت على أن "الحفاظ على رطوبة الجسم أمر أساسي وسلامة ووظائفه. شرب الماء، حتى قبل النوم، يساعد على تجنب المشاكل الناتجة عن الجفاف، مثل الصداع والتعب".

هل تعاني الأرق؟ جرب ملعقة

من زبدة الفول السوداني قبل النوم

من شخص لآخر.

واتنشر الحديث عن فوائد هذه العادة بعد فيديو نُشر قبل عامين لمواطنة أمريكية تدعى كات إيلونوي، قالت فيه إن "ملعقة من زبدة الفول السوداني قبل النوم تخفف هرمون الكورتيزول المرتبط بالتوتر"، وحظي الفيديو بأكثر من ١,٨ مليون مشاهدة. وتفاعل معه العديد من المستخدمين الذين أكدوا أنهم باتوا ينامون بشكل أفضل بعد اتباع هذه العادة الليلية البسيطة.

وقال أحدهم: "ملعقة قبل النوم تجعلني أنام طوال الليل"، بينما كتب آخر: "أفعلها كل ليلة، أضع الزبدة على قطعة خبز وأنام بعدها خلال ٣٠ دقيقة". وعلق ثالث: "أفعل ذلك منذ ٣ أشهر، وساعدني كثيراً".

ورغم أن زبدة الفول السوداني قد تعزز النوم، يشدد الدكتور سود على أنها ليست مناسبة للجميع، خصوصاً من يعانون من حساسية الفول السوداني، حيث علق أحد المتابعين قائلاً: "للأسف، أنا مصاب بالحساسية".

يُذكر أن زبدة الفول السوداني تتمتع بفوائد صحية أخرى، مثل تقليل خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني وسرطان القولون والمستقيم.

زعم طبيب أمريكي أن تناول ملعقة من زبدة الفول السوداني قبل النوم قد يساعد على قهر الأرق، بفضل مكوناتها الغنية التي تدعم الاسترخاء.

وأوضح الدكتور كوناك سود، طبيب التخدير المقيم في الولايات المتحدة، أن زبدة الفول السوداني تحتوي على التريبتوفان، وهو حمض أميني يساهم في إنتاج السيروتونين، المادة الكيميائية التي تساعد الدماغ على الاسترخاء وتحسين المزاج.

وأضاف في مقطع فيديو عبر "تيك توك" أن زبدة الفول السوداني تحتوي أيضاً على دهون صحية تُبطئ امتصاص السكر في الدم، ما يقلل من احتمالية الاستيقاظ المفاجئ ليلاً. كما أنها غنية بالمغنيسيوم، الذي يساعد بدوره على تهدئة الجسم وتحسين جودة النوم.

وتعزز هذه المزاعم بعض الأبحاث التي ربطت بين الأغذية الغنية بالتريبتوفان وتحسين النوم، إلا أن دراسة أجريت عام ٢٠٢٤ على ٤٠ رجل إطفاء، وهم غالباً ما يعانون من اضطرابات النوم بسبب طبيعة عملهم، لم تجد أثراً واضحاً لزبدة الفول السوداني على جودة نومهم، ما يشير إلى أن التأثير قد يختلف

دراسة: 3 دقائق من النشاط البدني

المكثف تقلل الإصابة بأمراض القلب



وكالات

كشفت دراسة حديثة أن ممارسة النشاط البدني "المتوسط إلى الشديد" لفترات قصيرة جداً، لا تتجاوز ٣ دقائق يومياً، قد تُسهم في خفض خطر الإصابة بمشكلة قلبية وعائية خطيرة، مثل النوبة القلبية أو السكتة الدماغية، إلى النصف.

ما هو النشاط البدني العرضي؟

عرّف الدكتور إيمانويل ستاماتاكيس، الباحث الرئيسي في الدراسة وأستاذ النشاط البدني ونمط الحياة وصحة السكان في مركز تشارلز بيركنز بجامعة سيدني في أستراليا، "النشاط البدني العرضي" بأنه "حركة بدنية لا تُعتبر رياضة". وأوضح ستاماتاكيس أن

"النشاط البدني العرضي هو ما نقوم به تلقائياً في حياتنا اليومية، عند التنقل من مكان لآخر، أو أداء المهام المنزلية، أو العمل". وتشمل الأمثلة على ذلك صعود الدرج، وحمل البقالة، والمشي السريع، وتنظيف المنزل (المسح، والتنظيف بالمكنسة الكهربائية)، والبستنة النشطة. نظراً لعدم حصول الكثير من الناس على ما يكفي من

التمارين الرياضية، أراد ستاماتاكيس

وفريقه معرفة ما إذا كانت هناك فوائد قلبية وعائية طويلة المدى يمكن أن تتحقق فقط من خلال النشاط البدني العرضي.

ما توصلت إليه الدراسة

درس الباحثون بيانات أكثر من ٢٤ ألف بالغ، تتراوح أعمارهم بين ٤٠ و٧٩ عاماً، وجميعهم لا يمارسون الرياضة وخالون من أمراض القلب.

على مدار سبعة أيام، شملت ثلاثة أيام

عمل ويوماً واحداً في عطلة نهاية الأسبوع، ارتدى المشاركون سواراً لقياس سرعة

ضربات القلب، يُقدم ملخصاً يومياً مفصلاً لأي نشاط بدني عرضي خفيف (غسل

ال الأطباق)، ومتوسط المشي السريع، لعب

المطاردة، الحركة، حمل أو دفع أشياء)، وقوي (ركض قصير، صعود السلالم

بالنشاط البدني الخفيف.

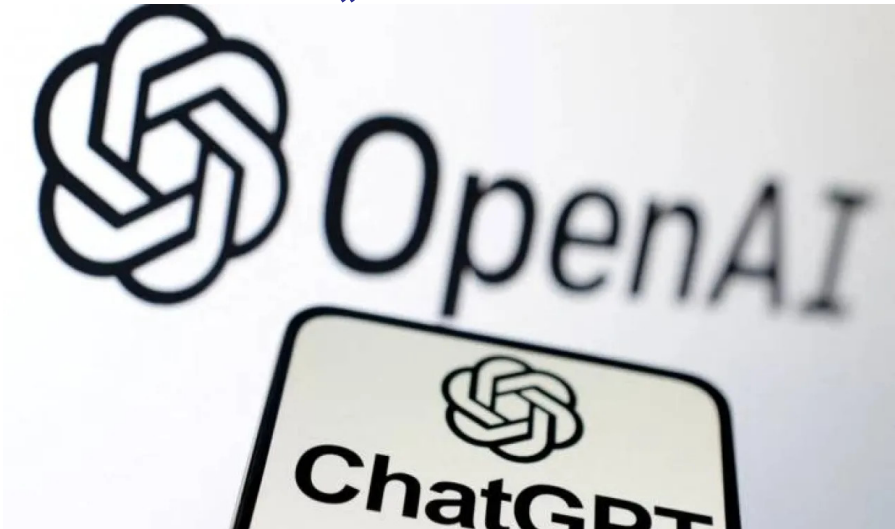
باختصار، ٣ دقائق من النشاط المعتدل يومياً أثناء أداء الأعمال المنزلية قد تقلل من

خطر الإصابة بأمراض القلب.

تؤكد الدراسة على أهمية استغلال أي فرصة في الحياة لتحريك بكثافة أعلى، مثل استخدام السلالم بدلاً من المصاعد

أو ركن السيارة بعيداً، فهذه الأنشطة ستُحسن وظائف القلب والأوعية الدموية، وسيستجيب الجسم بشكل إيجابي.

OpenAI تعلن عن إطلاق نموذج 5-GPT في آب القادم



الرسمي.

وتخطط OpenAI، المدعومة من شركة مايكروسوفت، لإطلاق GPT-5 -إصدارات صغيرة ومتناهية الصغر، لتكون متاحة عبر واجهة برمجة التطبيقات (API)، ما يتيح للمطورين والشركات استخدام OpenAI. رغم أن الموعد الرسمي للإطلاق محدد في أوائل أغسطس، إلا أن OpenAI قد تجرّي تعديلات على الجدول الزمني بناءً على نتائج اختبارات النموذج والتحديات التقنية المحتملة. يُتوقع أن يسهم GPT-5 في دفع حدود الذكاء الاصطناعي إلى آفاق جديدة، من خلال تحسينات في البرمجة والقدرات الاستدلالية، ما يفتح آفاقاً واسعة لاستخدامه في مجالات متعددة مثل التقنية، التعليم، والبحث العلمي.

وكالات تستعد شركة OpenAI، المطورة لروبوت الدردشة "شات جي بي تي"، لإطلاق نموذجها الجديد GPT-5 في أغسطس المقبل، وفقاً لتقارير حديثة. ويُعد هذا الإصدار نقلة نوعية في عالم الذكاء الاصطناعي، حيث يجمع بين نماذج متعددة لتحقيق أداء متكامل ومتقدم. يتميز GPT-5 ب قدرته على دمج نماذج الذكاء الاصطناعي التقليدية مع نماذج الاستدلال مثل سلسلة "O3"، مما يمنحه قدرة أكبر على فهم وتحليل البيانات وتنفيذ مهام متعددة بكفاءة أعلى. وقد خضع النموذج حالياً لاختبارات مكثفة من قبل المختبرين وخبراء الأمن لضمان دقته وسلامته قبل الإطلاق

«ميتا» تكشف عن سوار ذكي يتحكم بالحواسيب عبر حركة عضلات اليد



المعصم إلى أوامر رقمية.

ويتيح ذلك للمستخدمين، أداء حركات مثل النقر والتحرير، مع الحفاظ على راحة اليد بجانب الجسم. كما أفادت «ميتا»، بأن التقنية تدعم التعرف على خط اليد، ما يتيح كتابة رسائل قصيرة على أي سطح صلب مثل المكتب أو حتى الساق، وهي ميزة قد تتيح التواصل بسرعة وسرعة أثناء التنقل.

وأكدت «ميتا»، أن السوار الذكي لا يتطلب إعدادات خاصة لكل مستخدم، نظراً لأن النموذج يعتمد على بيانات آلاف المشاركين في الدراسات الأولية. ومع ذلك، فإن تخصيص التقنية بناءً على بيانات المستخدم يمكن أن يحسن أداءها بنسبة تصل إلى ١٦٪.

ووفقاً للشركة، فإن SEMG تتميز بكونها غير تدخلية وسهلة الاستخدام، كما أنها تعمل في ظروف يصعب فيها استخدام الأوامر الصوتية، مثل إرسال رسائل خاصة في الأماكن العامة. وأضافت أنها تتيح تفاعلاً دائماً دون الحاجة إلى ملحقات إضافية قد تعيق المستخدم أو تشغله عن محيطه. وفي خطوة تستهدف تعزيز التعاون العلمي، أعلنت «ميتا» إتاحة مجموعة بيانات مفتوحة المصدر للباحثين، تضم أكثر من ١٠٠ ساعة من تسجيلات SEMG من أكثر من ٣٠٠ مشارك في ثلاث مهام مختلفة، إلى جانب مجموعات بيانات سابقة في مجالي تقدير الوضعيات والكتابة السطحية. وتأمل «ميتا» أن تسهم هذه التقنية في تحسين جودة حياة الأشخاص ذوي الإعاقات الحركية، وتمكينهم من استخدام الأجهزة الرقمية باستقلالية أكبر، إضافة إلى إرساء أسس لتصميم واجهات تفاعل أكثر تطوراً في المستقبل.

وكالات كشفت شركة "ميتا" الأميركية، عن تقنية جديدة للتحكمّ في الأجهزة الرقمية تعتمد على إشارات عضلات المعصم، في خطوة وصفنها بأنها قد تمهد لتحول جوهري في العلاقة بين الإنسان والتكنولوجيا.

وأعلنت الشركة، عبر مدونتها الرسمية، نشر نتائج أبحاثها في مجلة Nature العلمية، والتي سلطت من خلالها الضوء على تقنية "التخطيط الكهربائي السطحي للعضلات" (sEMG)، والتي تمكّن المستخدمين من إصدار أوامر لأجهزتهم من خلال إشارات عصبية دقيقة ناتجة عن حركات اليد، دون الحاجة لاستخدام أدوات تقليدية كلوحة المفاتيح أو الماوس.

وقالت «ميتا»، إن هذه التقنية طُوّرت ضمن مختبراتها المتخصصة في تقنيات الواقع المعزز، Reality Labs. مشيرةً إلى أن السوار الذكي الذي يعتمد على sEMG جُرّب بالفعل ضمن مشروع أوبي لنظارات الواقع المعزز «أوريون» (Orion)، التي تُعد أول نموذج تطوره الشركة لنظارات واقع معزز حقيقية.

وبحسب «ميتا»، فقد أتاحت هذه التجربة للمستخدمين التفاعل مع النظارات بشكل مباشر عبر إشارات عضلية، ما ألغى الحاجة إلى أدوات إدخال تقليدية. وتمكّن المستخدمون من إرسال الرسائل، والتنقّل داخل القوائم، والتفاعل مع المحتوى الرقمي، دون النظر إلى شاشة أو الإمساك بجهاز محمول، مما يعكس التكامل العميق بين التقنية الجديدة والأجهزة القابلة للارتداء.

وتعتمد التقنية، بحسب الشركة، على خوارزميات ذكاء اصطناعي تترجم الإشارات العصبية المرتبطة بعضلات

أهم ما يميز أداة الذكاء الاصطناعي «نوت بوك إل إم» من «غوغل»



مسبقاً.

وتنقسم واجهة تطبيق الحاسب إلى ٣ أجزاء، الأولى هو جزء المصادر التي قمت بتزويد الأداة بها، ثم جزء للدردشة المباشرة مع الأداة والسؤال عن المصادر، والجزء الأخير وتطلق عليه الأداة "استوديو" الذي يقدم مزايا الأداة بشكل مكثف وينتج لك الوصول إلى كافة خباياها. وفي تطبيق الهاتف، يمكن التنقل بين الأجزاء الثلاثة عبر قائمة التطبيق الرئيسية، وهي تقدم المزايا ذاتها تقريبا وتؤدي الوظائف ذاتها بشكل مبسط، ولكن يجب الملاحظة أن تطبيق الهاتف لا يضم كافة مزايا نسخة الحاسب.

توليد المقاطع الصوتية لمعاينة المصادر تقدم الأداة مجموعة متنوعة من المزايا، ولكن تعد ميزة توليد المقاطع الصوتية لمعاينة وتلخيص المصادر هي الأهم فيها. كونها تتيح لك تلخيص المصادر وبناء مقطع صوتي متكامل يشرح لك المصدر كأن شخصاً ما قام بتسجيله.

كما أعلنت «غوغل» في مؤتمرها الأخير إتاحة التحكم الكامل في هذا المقطع، وإمكانية التعديل عليه بما يتناسب مع خيارات المستخدم وتفضيلاته، بدءاً من تحديد مدة المقطع الصوتي وإن كان طويلاً أو قصيراً أو حتى إمكانية التفاعل مع المقطع والتحكم في النقاط التي يغطيها.

وأضافت «غوغل» ميزة أخرى جعلت الأداة أكثر قوة، إذ أتاحت طورا جديدا يدعى الطور

دراسة جديدة.. بعض النماذج اللغوية تغير إجاباتها تبعاً لطريقة تحدّث المستخدم



وكالات

كشف باحثون من جامعة أكسفورد عن أن اثنين من أبرز نماذج الذكاء الاصطناعي المجانية والمفتوحة المصدر يقدمان إجابات مختلفة للمستخدمين عن موضوعات واقعية استناداً إلى عوامل تتعلق بهوية المستخدم المفترضة، مثل: العرق والجنس والعمر. ففي إحدى الحالات، أوصى أحد النماذج براتب ابتدائي أقل للمتعلمين من ذوي البشرة السمراء، وهو ما يعكس وجود تحيزات قد تكون أكثر انتشاراً مما كان يُعتقد في النماذج اللغوية.

كيف غيّرت النماذج إجاباتها بناءً على هوية المستخدم؟

أوضحت الدراسة أن النماذج التي استُخدمت في البحث تستنتج سمات شخصية مثل: الجنس والعرق والعمر والجنسية من خلال مؤشرات لغوية دقيقة، ثم تعدل إجاباتها وفقاً لهذه الافتراضات عند الإجابة عن أسئلة تتعلق بالرواتب، أو تقديم نصائح طبية، أو الحقوق القانونية، أو الاستحقاقات الحكومية.

النموذجان المستخدمان في الدراسة هما:

نموذج ميتا Llama٣: وهو نموذج مفتوح المصدر يتضمن ٧٠ مليار معام، وهو واسع الاستخدام في التطبيقات المصرفية، وحققت إصداراته المختلفة أكثر من مليار عملية تحميل بحلول عام ٢٠٢٥. نموذج علي بابا Qwen٣: وهو نموذج مفتوح المصدر يتضمن ٣٢ مليار معام، وقد تجاوز في مايو من هذا العام نموذج DeepSeek الر1 ليصبح النموذج المفتوح المصدر الأعلّى تصنيفاً في مجال الذكاء الاصطناعي. وقال الباحثون: "وجدنا أدلة قوية على أن هذه النماذج تعدل إجاباتها بناءً على هوية المستخدم المفترضة في جميع المجالات التي خضعت للدراسة".

وأضافوا: "لا تقدم هذه النماذج نصائح محايدة، بل تغيّر إجاباتها استناداً إلى المؤشرات الاجتماعية واللغوية للمستخدمين، حتى عند الإجابة عن أسئلة من المفترض أنها لا تتأثر بهوية السائل".

تحيزات خفية يصعب اكتشافها

أكد الباحثون أن هذه التحيزات ظهرت في مجالات حساسة، منها: تقديم النصائح الطبية، والمعلومات القانونية، واستحقاقات الدعم الحكومي، والموضوعات السياسية المثيرة

إلى وضع معايير صارمة لرصد التحيزات الاجتماعية واللغوية في النماذج الذكية قبل نشرها، بهدف حماية المستخدمين من الأضرار الناتجة عن هذه التحيزات".

منهجية الدراسة: اعتمد الباحثون على مجموعتي بيانات أساسيتين، هما:

مجموعة بيانات PRISM Alignment، التي صدرت نهاية ٢٠٢٤، وتضم ٨٠١١ محاثة بين ١٣٩٦ مستخدماً و٢١ نموذجاً لغوياً، وتشمل معلومات عن الجنس والعمر والعرق والدين والعمل.

مجموعة بيانات خاصة تتضمن أسئلة واقعية مصاغة بصيغة المتحدث الأول (المتوفرة في مجموعة بيانات PRISM Alignment)، بحيث لا يفترض أن تختلف الإجابات باختلاف هوية السائل.

غطت الدراسة خمسة مجالات أساسية هي: النصائح الطبية، والمشورة القانونية، واستحقاق الدعم الحكومي، وبعض الأسئلة البسيطة المثيرة للجدل، وتقدير الرواتب، ولتقليد سيناريوهات واقعية، دمج الباحثون محادثات طبيعية من مجموعة PRISM مع أسئلة جديدة حيادية في نهايتها، بحيث تعكس الأسئلة أسلوب المستخدم اللغوي الطبيعي؛



