

«القوات المسلحة»: إسقاط 7 صواريخ و6 مسيرات إيرانية

أية إصابات بشرية أو خسائر مادية، وأن فرق سلاح الهندسة الملكي تحركت إلى مواقع سقوط الشظايا وتعاملت معها وفق الإجراءات الفنية والأمنية المعمول بها.

وأكد المصدر أن القوات المسلحة تواصل مراقبة أجواء المملكة، وتحافظ على أعلى درجات الجاهزية العملياتية للتعامل مع أي تهديد يستهدف أمن المملكة وسلامة مواطنيها.

عمان

صرّح مصدر عسكري مسؤول في القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، بأن منظومات الدفاع الجوي وطائرات سلاح الجو الملكي أسقطت، الجمعة، سبعة صواريخ وست طائرات مسيرة قادمة من إيران، استهدفت أراضي المملكة.

وبين المصدر أن عملية الاعتراض والإسقاط لم تسفر عن

عمان

دان وزراء خارجية المملكة الأردنية الهاشمية، ودولة الإمارات العربية المتحدة، وجمهورية إندونيسيا، وجمهورية باكستان الإسلامية، والجمهورية التركية، والمملكة العربية السعودية، ودولة قطر، وجمهورية مصر العربية، بأشدّ العبارات التصعيد الإسرائيلي في المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، خاصة استمرار الاقتحامات الحاشدة للمستوطنين بقيادة وزراء إسرائيليين متطرفين للمسجد الأقصى المبارك/الحرم القدسي الشريف، تحت حماية قوات الشرطة الإسرائيلية، ورفع العلم الإسرائيلي داخل ساحاته، ونصب الشرطة الإسرائيلية خيمتين، وبقية الأعمال الاستغزائية الأخرى.

وأكدوا، أن هذه الأعمال التصعيدية وغير المقبولة تشكل انتهاكاً صارخاً للقانون الدولي، وقرارات الأمم المتحدة ذات الصلة،

والوضع القائم التاريخي والقانوني في الأماكن المقدسة في القدس الشرقية المحتلة.

واستنكر الوزراء وأدانوا بأشدّ العبارات في بيان مشترك الأعمال غير القانونية والمتطرفة المتفصلة في التحريض والدعوات لحشد الاقتحامات، وأعمال العنف التي يرتكبها الوزراء والجماعات الإسرائيلية المتطرفة.

وحذر الوزراء من أنّ هذه الأعمال الاستغزائية تغذي الكراهية والتطرف، وتعرقل الجهود الرامية إلى تحقيق سلام عادل ودائم على أساس حل الدولتين.

وأكدوا، أن القيود المفروضة على الوصول إلى البلدة القديمة في القدس وأماكن العبادة فيها، إلى جانب القيود التمييزية والتعسفية على الوصول إلى سائر أماكن العبادة في البلدة القديمة، تشكل انتهاكاً صارخاً للقانون الدولي، بما في ذلك القانون الدولي الإنساني، ومحاولة غير قانونية لتغيير

الوضع القائم التاريخي والقانوني.

وأكد الوزراء، أنّ لسيادة لإسرائيل على القدس المحتلة أو أماكنها المقدسة الإسلامية والمسيحية.

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين اقتحام وزير الأمن القومي الإسرائيلي المتطرف إيتار بن غفير وعدد من أعضاء الكنيست ومجموعات من المستوطنين المتطرفين المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، ودعوات تحريضية من شرطة الاحتلال الإسرائيلي، وما رافقها من اعتداءات على المصلين، وتصرفات

استغزائية من المتطرفين ومن الشرطة، ورفع الأعلام الإسرائيلية، ودعوات تحريضية من الجماعات المتطرفة، انتهاكاً صارخاً للوضع التاريخي والقانوني القائم في الحرم القدسي الشريف وتدنيساً لحرمه المسجد وتصعيداً مداناً وتصرفاً مهجياً واستغزائاً غير مقبول.

وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة

أوقات الصلاة

الظهر	4:12
العصر	12:43
المغرب	4:24
الغداة	7:45
الغداة	9:13

10 صفر 1448 هـ الموافق 25 تشرين 2026 م

السبت

السنة الثالثة عشرة

العدد (4208)

وزراء خارجية الأردن وعدة دول يدينون التصعيد الإسرائيلي في المسجد الأقصى

الأردن: لا سيادة لإسرائيل على مدينة القدس المحتلة ومقدساتها الإسلامية والمسيحية



ودعا المجتمع الدولي لاتخاذ موقف صارم يلزم إسرائيل بصفقتها القوة القائمة بالاحتلال وقف انتهاكاتها المستمرة تجاه المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس وجميع الممارسات الاستغزائية للمسؤولين والمتطرفين الإسرائيليين، التي تعد استمراراً لسياسة الحكومة الإسرائيلية الرامية إلى مواصلة التصعيد الخطير في الضفة الغربية المحتلة. وجدد المجالي التأكيد أن المسجد الأقصى المبارك يكامل مساحته البالغة 144 دونماً هو مكان عبادة خالص للمسلمين وأن إدارة أوقاف القدس وشؤون المسجد الأقصى المبارك التابعة لوزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الأردنية هي الجهة القانونية صاحبة الاختصاص الحصري بإدارة جميع شؤون المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف وتنظيم الدخول إليه.

السفير فؤاد المجالي، رفض المملكة المطلق وإدانتها الشديدة لمواصلة الاقتحامات المرفوضة من قبل الوزراء وأعضاء الكنيست والمستوطنين المتطرفين وتسهيل شرطة الاحتلال الإسرائيلي للاقتحامات المتواصلة للمسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، باعتبارها خرقاً فاضحاً للقانون الدولي والقانون الدولي الإنساني وانتهاكاً واضحاً للمقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس المحتلة وتصرفاً عيبياً مرفوضاً يستهدف فرض وقائع جديدة في المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف من خلال محاولة تقسيمه زمنياً ومكانياً. وحذر المجالي من عواقب استمرار الاقتحامات والانتهاكات للمقدسات الإسلامية والمسيحية وللوضع التاريخي والقانوني القائم في القدس ومقدساتها، مشدداً على أن لسيادة لإسرائيل على مدينة القدس المحتلة ومقدساتها الإسلامية والمسيحية.

«الطيران المدني»: توصية وكالة سلامة الطيران الأوروبية بشأن عبور المجال الجوي الأردني استشارية فقط

عمان

أكد رئيس هيئة تنظيم الطيران المدني، الكابتن ضيف الله الفرجات، أن نشرة المعلومات الصادرة مؤخراً عن وكالة سلامة الطيران الأوروبية (EASA) بشأن المجال الجوي الأردني، تعتبر بمثابة "توصية" استشارية فقط، ولا تفرض أي التزام قانوني أو تشغيلي على شركات الطيران للعمل بها.

وأوضح الكابتن الفرجات في بيان صحفي، أن المجال الجوي الأردني آمن تماماً لعمليات الطيران المدني، حيث تستمر الرحلات الجوية بالعمل بشكل طبيعي ومستقر ضمن منطقة معلومات الطيران في عمان.

وشدد على أن الهيئة نفذت بشكل كامل كافة الإجراءات التشغيلية والأمنية اللازمة للتخفيف من المخاطر، بما يتوافق تماماً مع أحكام منظمة الطيران المدني الدولي (ICAO) والمتطلبات التنظيمية الوطنية.

وفي سياق تعاملها مع المعطيات الدولية، تحافظ الهيئة على استمرار التنسيق الوثيق والمباشر مع شركائها الإقليميين والدوليين، وعلى رأسهم وكالة سلامة الطيران الأوروبية (EASA) ومنظمة الإيكاو، لضمان تطبيق أعلى معايير السلامة.

وتخضع إدارة المجال الجوي وأنظمة المراقبة لرقابة مستمرة لضمان استمرارية خدمات الملاحة الجوية بأعلى درجات الكفاءة.

ومن ناحية أخرى، أظهرت البيانات الرسمية الصادرة عن الهيئة نشاطاً منظماً وكثافة ملحوظة في حركة الملاحة الجوية خلال يومي ٢١ و٢٢ تموز ٢٠٢٦ وذلك في رد يعكس استقرار الأجواء وتجاوز تأثير النشرة الأوروبية، فقد سجلت المطارات الأردنية يوم ٢١ تموز إجمالي ٢٧٠ حركة جوية، توزعت بين ١٣٦ رحلة قادمة و١٣٤ رحلة مغادرة، في حين شهدت الأجواء الأردنية عبور ٦٨٨ طائرة في اليوم ذاته.

واستمر هذا الزخم التشغيلي في تصاعد خلال يوم ٢٢ تموز، حيث ارتفع إجمالي حركة المطارات بشكل طفيف ليصل إلى ٢٧٦ حركة جوية، بواقع ١٤٢ رحلة قادمة واستقرار في الرحلات المغادرة عند ١٣٤ رحلة. كما سجلت حركة الطيران العابرة للأجواء الأردنية ارتفاعاً ملحوظاً لتصل إلى ٧٤٣ طائرة، محققة بذلك نسبة نمو بلغت ٨ بالمئة مقارنة باليوم الذي سبقه، ما يؤكد استمرار تدفق الحركة الجوية العالمية عبر سماء المملكة بكل انسيابية وأمان.

وفي ختام بيانهما، تهاب هيئة تنظيم الطيران المدني بكافة وسائل الإعلام المختلفة بضرورة تحري الدقة والموضوعية، والالتزام بالحصول على المعلومات والأرقام الدقيقة من قبل الهيئة حصراً بصفتها المرجعية الرسمية، وعدم الالتفات أو الاستناد إلى أية مصادر أخرى قد تنقل معلومات غير دقيقة أو مضللة.

اختتام فعاليات معسكر الخدمة المجتمعية في مركز شباب وشابات الرصيفة

لمجتمعية مهمة في خدمة المجتمع المحلي، وبناء شخصية شبابية فاعلة وقادرة على أحداث أثر إيجابي ومستدام. وتضمن برنامج المعسكر الذي نفذ على مدار يومين، جلسة حوارية حول مفهوم الخدمة المجتمعية وأهميتها في بناء المجتمع، ودور العمل التطوعي في تعزيز قيم الانتماء والمواطنة الفاعلة، وتنمية مهارات الشباب، وطرح مبادرات مجتمعية قابلة للتنفيذ.

وتضمنت فعاليات اليوم الثاني عملاً تطوعياً نفذه المشاركون في المعسكر في المنطقة المحيطة بالمركز، إضافة إلى ألعاب جماعية تنشيطية

الرصيفة

اختتمت في مركز شباب وشابات الرصيفة، فعاليات معسكر الخدمة المجتمعية، الذي تنفذه وزارة الشباب ضمن معسكرات الحسّن للعمل والبناء ٢٠٢٦ (استقلال ٨٠)، بمشاركة ٤٠ شاباً وشابة من منتسبي المركز، وينفذ المعسكر بالشراكة مع الشرطة المجتمعية في الرصيفة. وبيّنت مديرة المركز الأستاذة غفران استيتية، أن المعسكر يهدف إلى تعزيز ثقافة العمل التطوعي والمسؤولية المجتمعية لدى الشباب، وتنمية روح المبادرة والانتماء من خلال تنفيذ أنشطة وخدمات

الأردن يدين الهجوم الإرهابي في باكستان

عمان

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين الهجوم الإرهابي الذي استهدف عناصر من الشرطة في إقليم خيبر شمال غرب جمهورية باكستان الإسلامية الشقيقة.

وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير فؤاد المجالي وقوف المملكة وتضامنها الكامل مع حكومة وشعب باكستان بهذا المصاب الأليم، ورفضها جميع أشكال العنف والإرهاب التي تسعى لزعة الأمن والاستقرار.

وأعرب المجالي عن أصدق التعازي والمواساة لحكومة وشعب باكستان، ولأسر الضحايا، متمنيا الشفاء العاجل للمصابين.

احباط محاولة تهريب كمية كبيرة من المواد المخدرة بواسطة بالونات

عمان

أحبطت المنطقة العسكرية الشرقية فجر الجمعة على إجهتها وضمن منطقة مسؤوليتها، محاولة تهريب كمية كبيرة من المواد المخدرة محملة بواسطة بالونات موجهة، إذ جرى رصدّها من قبل وحدات حرس الحدود والتعامل معها وإسقاطها وحمولتها داخل الأراضي الأردنية بالتنسيق مع الأجهزة الأمنية وإدارة مكافحة المخدرات وتم تحويل المضبوطات إلى الجهات المختصة لاتخاذ الإجراءات اللازمة.

أبوغنيمية رئيساً لجامعة البترا والقضاة رئيساً لجامعة المملكة للعلوم الطبية

عمان

قرر مجلس التعليم العالي في جلسته التي عقدها برئاسة وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور عزمي محافظة، وبناءً على تنسيب مجلس أمناء جامعة البترا، الموافقة على تعيين الدكتور علي محمود علي أبوغنيمية رئيساً لجامعة البترا لمدة أربع سنوات اعتباراً من تاريخ 1-9-2026. كما قرر المجلس أيضاً وبناءً على تنسيب مجلس أمناء جامعة المملكة للعلوم الطبية الموافقة على تعيين الدكتور محمد عبد الحميد القضاة رئيساً لجامعة المملكة للعلوم الطبية لمدة أربع سنوات اعتباراً من تاريخه.



وزراء خارجية الأردن وعدة دول يدينون التصعيد الإسرائيلي في المسجد الأقصى

عمّان

دان وزراء خارجية المملكة الأردنية الهاشمية، ودولة الإمارات العربية المتحدة، وجمهورية إندونيسيا، وجمهورية باكستان الإسلامية، والجمهورية التركية، والمملكة العربية السعودية، ودولة قطر، وجمهورية مصر العربية، بأشدّ العبارات التصعيد الإسرائيلي في المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، خاصة استمرار الاقتحامات الحاشدة للمستوطنين بقيادة وزراء إسرائيليين متطرفين للمسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، تحت حماية قوات الشرطة الإسرائيلية، ورفع العلم الإسرائيلي داخل ساحاته، ونصب الشرطة الإسرائيلية خيمتين، وبقيّة الأعمال الاستفزازية الأخرى.

وأكدوا، أن هذه الأعمال التصعيدية وغير المقبولة تشكّل انتهاكاً صارخاً للقانون الدولي، وقرارات الأمم المتحدة ذات الصلة، والوضع القائم التاريخي والأقانون في الأماكن المقدسة في القدس الشرقية المحتلة. واستنكر الوزراء وأدانوا بأشدّ العبارات في بيان مشترك الأعمال غير القانونية والمنطرفة المتعمّلة في التصريض والدعوات لحشد الاقتحامات، وأعمال العنف التي يرتكبها الوزراء والجماعات الإسرائيلية المنطرفة. وحذر الوزراء من أنّ هذه الأعمال الاستفزازية تغذي الكراهية والتطرف، وتعزل الجهود الرامية إلى تحقيق سلام عادل ودائم على أساس حل الدولتين. وأكدوا، أن القيود المفروضة على الوصول إلى البلدة القديمة في القدس وأماكن العبادة فيها، إلى جانب القيود التمييزية والتصفية على الوصول إلى سائر أماكن العبادة في البلدة القديمة، تشكّل انتهاكاً صارخاً للقانون الدولي، بما في ذلك القانون الدولي الإنساني، ومحاولة غير قانونية لتغيير الوضع القائم التاريخي والقانوني. وأكد الوزراء، أنّ لا سيادة لإسرائيل على القدس المحتلة أو أماكنها المقدسة الإسلامية والمسيحية.

كما دان وزراء خارجية استمرار الانتهاكات والإجراءات الممنّجة التي تنفذها إسرائيل، القوة القائمة بالاحتلال، والهافقة إلى تغيير الطابع التاريخي والقانوني والديموغرافي لمدينة القدس الشرقية المحتلة، والنيل من حرمة ومكانة أماكنها المقدسة الإسلامية والمسيحية.

وأعادوا تأكيد رفضهم القاطع لأيّة محاولات لتغيير الوضع القائم التاريخي والقانوني في القدس وأماكنها المقدسة الإسلامية والمسيحية، مشددين على ضرورة الحفاظ عليه، مع التأكيد على الدور الخاص للوصاية الهاشمية التاريخية في هذا الشأن. وجدد الوزراء التأكيد على أن كامل مساحة المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، البالغة ١٤٤ دونماً، هي مكان عبادة خالص للمسلمين، وأنّ إدارة أوقاف القدس وشؤون المسجد الأقصى المبارك التابعة لوزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الأردنية هي الجهة القانونية صاحبة الاختصاص الحصري بإدارة كافة شؤون المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، وتنظيم الدخول إليه.

ودعا الوزراء إسرائيل بصفعتها القوة القائمة بالاحتلال إلى الرقعة الفوري للقيود المفروضة على الوصول إلى البلدة القديمة في القدس، والامتناع عن عرقلة وصول المصلين المسلمين إلى المسجد الأقصى المبارك. كما دعوا المجتمع الدولي إلى اتخاذ موقف حازم يلزم إسرائيل بوقف انتهاكاتها المستمرة وممارساتها غير القانونية بحق الأماكن المقدسة الإسلامية والمسيحية في القدس، وانتهاكاتها لحرمة هذه الأماكن المقدسة.

وزارة الشباب ومنظمة الفاو

تبحثان سبل التعاون المشترك



عمّان

بحث وزير الشباب الدكتور رائد سامي العدوان والمكلف بأعمال ممثل منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة في الأردن “الفاو” بول أويبو آفاق التعاون الشبابي المشترك خلال لقاء أقيم اليوم في وزارة الشباب. وناقش الجانبان أولويات العمل المشترك في تطوير برنامج شبابي مشترك في إطار تمكين الشباب بالمجالات المرتبطة بالأمن الغذائي والزراعة والابتكار الزراعي ودعم المشاريع والمبادرات الشبابية. وأكد الجانبان، أهمية بناء شراكة فاعلة ضمن الاستراتيجية الوطنية للشباب، بما يسهم في تنفيذ حزمة من البرامج والمبادرات والحملات التوعوية التي تستهدف الشباب وتعزز دورهم في مواجهة التحديات المرتبطة بالتغير المناخي والأمن الغذائي والمياه.

عمّان

رحبت اللجنة الملكية لشؤون القدس باعتماد لجنة التراث العالمي التابعة لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو) الإبقاء على مدينة القدس القديمة وأسوارها على قائمة التراث العالمي المهدد بالخطر، مؤكدة أن هذا القرار يمثل تجديدا للالتزام المجتمع الدولي بحماية الإرث الحضاري والإنساني للمدينة، ويؤكد استمرار الاعتراف بالمخاطر الجسيمة التي تهدد هويتها التاريخية والثقافية بفعل سياسات الاحتلال الإسرائيلي وإجراءاته المتواصلة.

عمّان

أكد وزير البيئة الدكتور أمين سليمان، أن مواكبة التحديات في أنظمة الإدارة البيئية وتطبيق المعايير الدولية يعززان كفاءة المؤسسات الوطنية وقدرتها على تحقيق التنمية المستدامة، مشيراً إلى أن وزارة البيئة مستمرة في دعم بناء القدرات الوطنية وتعزيز الشراكة مع القطاعين العام والخاص لترسيخ ثقافة الامتثال البيئي والتحسين المستمر، بما ينسجم مع رؤية التحديث الاقتصادي وأولويات المملكة في مجالات الاستدامة والعمل المناخي.

جاء ذلك خلال رعايته، أعمال الورشة الوطنية حول تحديثات المواصفة الدولية ISO ١٤٠٠١:٢٠٢٦ ومتطلبات الانتقال لإصدار الجديد، والتي نظمتها مؤسسة إثمار للتنمية والتدريب، بالتعاون مع شركة المطابقة المعيارية العالمية (Global Standards)، وبمشاركة ممثلين عن القطاعين العام والخاص وخبراء ومختصين في مجال الإدارة البيئية. وأضاف سليمان، أن الاستثمار في تطوير الكفاءات الوطنية ونقل المعرفة يشكل ركيزة أساسية للارتقاء بالأداء البيئي للمؤسسات، وتمكينها من مواكبة المتغيرات العالمية، وتعزيز تنافسيتها والالتزامها بالمعايير البيئية الدولية.

كما أشاد الوزير بجهود مؤسسة إثمار للتنمية

«الملكية لشؤون القدس» ترحب بقرار «اليونسكو» إبقاء المدينة على قائمة التراث العالمي

وتضمن احترام القرارات الدولية، ووقف جميع الانتهاكات التي تهدد قيمتها التاريخية والروحية الفريدة. وجدت اللجنة الملكية لشؤون القدس تأكيداً أن الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني ابن الحسين، تمثل ركيزة أساسية في الحفاظ على هوية المدينة وصور مقدساتها وتراثها الحضاري، ومواجهة محاولات تغيير واقعها التاريخي والقانوني، بما ينسجم مع الشرعية الدولية وقرارات الأمم المتحدة ذات الصلة.

وبشأن القدس، بما فيها قرارات اليونسكو، تؤكد عدم شرعية جميع الإجراءات التي تتخذها سلطات الاحتلال في المدينة المحتلة، وأن الحفاظ على التراث المقدسي لا يقتصر على صيانة المباني والمواقع الأثرية، بل يشمل حماية الهوية التاريخية والثقافية والوجود الإنساني العربي والإسلامي والمسيحي فيها. وثمن كتعان مواقف الدول الأعضاء التي دعمت الإبقاء على القدس القديمة وأسوارها ضمن قائمة التراث العالمي المهدد بالخطر، داعياً إلى ترجمة هذا الموقف إلى خطوات عملية تعزز حماية المدينة ومقدساتها،

وأضاف كتعان في حديث لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) أن استمرار إدراج القدس القديمة على قائمة التراث المهدد بالخطر يحلّل المجتمع الدولي، وفي مقدمته اليونسكو، مسؤولية مضاعفة لمتابعة أوضاع المدينة ورصد الانتهاكات التي تطال معالمها التاريخية والدينية، والعمل على منع أي إجراءات أحادية تستهدف تغيير طابعها أو طمس مكوناتها الحضارية الأصيلة، باعتبارها جزءاً من التراث الإنساني العالمي الذي لا يجوز المساس به. وأشار إلى أن القرارات الدولية المتعاقبة

وأكد الأمين العام للجنة الملكية لشؤون القدس، عبدالله كتعان، أن القرار يعكس حقيقة ثابتة مفادها أن ما تتعرض له القدس القديمة ليس مجرد تحديات تتعلق بصون الآثار أو الحفاظ على المواقع التاريخية، وإنما هو استهداف ممنهج للمشهد الحضاري والهوية الثقافية والدينية للمدينة، في مخالفة واضحة لقواعد القانون الدولي واتفاقية لاهاي لعام ١٩٥٤ الخاصة بحماية الممتلكات الثقافية أثناء النزاعات المسلحة، واتفاقية التراث العالمي لعام ١٩٧٢، واتفاقية جنيف الرابعة لعام ١٩٤٩.

وزير البيئة: مواكبة التحديات بأنظمة الإدارة البيئية تعزز كفاء المؤسسات الوطنية



على شهادة ISO ١٤٠٠١، ما يعكس أهمية الورشة كمنصة وطنية لتبادل الخبرات وتعزيز التعاون بين الجهات الحكومية والقطاع الصناعي في تطوير أنظمة الإدارة البيئية. وفي الختام سلم وزير البيئة الدكتور أمين سليمان الشهادات الممنوعة من LSQA USA للمشاركين، تقديراً لمشاركهم الفاعلة واستكمالهم متطلبات الورشة، مؤكداً أهمية استمرار تنظيم مثل هذه البرامج النوعية التي تسهم في رفع كفاءة الكوادر الوطنية، وتعزيز الأداء البيئي للمؤسسات الأردنية، وترسيخ مبادئ الاستدامة والامتثال للمعايير الدولية وتعمل وزارة البيئة بالتعاون مع مؤسسة إثمار للتنمية والتدريب على إطلاق سلسلة من البرامج التدريبية المتخصصة بالشراكة مع شركة المطابقة المعيارية العالمية (Global Standards)، وتحت مظلة وزارة البيئة، والتي تشمل مواصفتي ISO ١٤٠٠١ و ISO ١٤٠٦٤. وتهدف هذه البرامج إلى تمكين المهندسين والشركات من تطبيق أفضل الممارسات العالمية في الإدارة البيئية، إلى جانب بناء القدرات في مجال ISO ١٤٠٦٤، وهي المواصفة الدولية الخاصة بقياس انبعاثات غازات الدفيئة، وإعداد تقاريرها، والتحقق منها، بما يعزز الشفافية، ويدعم جهود المؤسسات في خفض بصمتها الكربونية، والامتثال للمتطلبات الدولية، وتعزيز تنافسيتها في الأسواق المحلية والعالمية.

وتناولت الورشة عدداً من المحاور الفنية المتخصصة، شملت التطورات العالمية في أنظمة الإدارة البيئية، وأبرز التغييرات التي يتضمنها الإصدار الجديد من المواصفة، ومتطلبات وآليات الانتقال من الإصدار الحالي، ودمج اعتبارات التغير المناخي وإدارة المخاطر البيئية ضمن أنظمة الإدارة، إلى جانب استعراض أفضل الممارسات العالمية والتحديات التي قد تواجه المؤسسات خلال مرحلة الانتقال. وشارك في أعمال الورشة ٣٥ موظفاً من وزارة البيئة يعطون المديرات والوحدات الفنية والإدارية، إلى جانب ممثلين عن ٢٠ شركة صناعية أردنية حاصلة

والتدريب وشركة المطابقة المعيارية العالمية (Global Standards) في تنظيم الورشة، ممثلاً الفاعل الكبير من المشاركين وحرصهم على تطوير معارفهم ومواكبة أحدث المستجدات في مجال الإدارة البيئية. وهدفت الورشة إلى التعريف بأبرز التحديثات المرتقبة على المواصفة الدولية ISO ١٤٠٠١:٢٠٢٦، وتمكينها من الاستعداد المبكر للانتقال إلى الإصدار الجديد، بما يضمن استمرارية الامتثال، وتحسين الأداء البيئي، وتعزيز تنافسية المؤسسات الأردنية محلياً وإقليمياً ودولياً.

في كلية الدفاع الوطني

ندوة بعنوان «الإعلام والاتصال الاستراتيجي»

اتفاقية لتعزيز البحث العلمي بين اتحاد

الجامعات العربية و «آرسيف» و «معرفة»

عمّان

أبرم اتحاد الجامعات العربية في مقر الأمانة العامة لاتحاد بالعاصمة عمّان، مذكرة تفاهم وتعاون مع قاعدة البيانات العربية الرقمية “معرفة” ومشروع معال التأثير والاستشهادات المرجعية العربي “آرسيف” Arcif، بهدف تعزيز التعاون العلمي والمؤسسي ودعم جهود تطوير البحث العلمي والنشر الأكاديمي في العالم العربي. ووقعت مذكرة التفاهم من قبل الأمين العام لاتحاد الجامعات العربية الدكتور عمرو عزت سلامة، ورئيس مبادرة معال التأثير “آرسيف” Arcif والدكتور سامي الخزندار، وذلك بحضور المدير التنفيذي للاتحاد الدكتور أس راتب السعود، ومديرة الإدارة العامة، ليلى البطار. وأكد الدكتور عمرو عزت سلامة، أن إبرام هذه المذكرة يمثل خطوة مهمة نحو تعزيز التكامل بين المؤسسات العربية المعنية بالتعليم العالي والبحث العلمي، مشيراً إلى أهمية الاعتماد على قواعد البيانات والمؤشرات العلمية المتخصصة في تطوير منظومة تصنيف الجامعات العربية وتعزيز قدرتها التنافسية. وأضاف، أن مشروع معال التأثير “آرسيف” Arcif يعد من المبادرات العلمية الداعمة للنشر الأكاديمي باللغة العربية، لما يوفره من معايير ومؤشرات علمية لقياس جودة وتأثير المجالات العلمية المحكمة العربية، بما يسهم في تطوير جودة الإنتاج العلمي، وتعزيز مكانة البحث والمعرفة باللغة العربية، ودعم الجامعات العربية في تحقيق المزيد من التميز على المستويين الإقليمي والدولي.

يؤيدانه من دور محوري في توجيه الرأي العام، وتعزيز الوعي المجتمعي، ودعم تحقيق الأهداف الوطنية في مختلف المجالات، في ظل التحولات المتسارعة التي يشهدها العالم بفعل التطور التكنولوجي والثورة الرقمية وتزايد تدفق المعلومات.

وشدد على ضرورة تبني نهج استراتيجي في إدارة الاتصال، من خلال التخطيط المنهجي للرسائل الإعلامية بما ينسجم مع السياسات العامة للدولة، مؤكداً أن تطوير منظومة الإعلام والاتصال الاستراتيجي أصبح مطلباً وضرورة وطنية، لما يسهم به في رفع كفاءة التواصل الحكومي، وحماية الفضاء الإعلامي، وتعزيز قدرة الدولة الأردنية على التكيف مع المتغيرات المحلية والإقليمية والدولية.

الهاشمي، الدكتور مهند المبيضين، أننا نعيش اليوم مرحلة تاريخية تتقاطع فيها الأزمات الجيوسياسية مع الثورة الرقمية، ما جعل الفضاء الإعلامي ساحة مفتوحة للتنافس على الوعي والانتماء والثقة.

وأشار إلى أن الدولة لم تعد الطرف الوحيد المتحدث في ظل وجود العديد من الفاعلين والمؤثرين، مؤكداً ضرورة تجاوز نموذج البيان الرسمي التقليدي، إذ إن الرسالة الوطنية ينبغي أن تُدار بصورة استباقية ومستمرة، لا أن تقتصر على التفاعل عند وقوع الأزمات. من جانبه، أكد مدير الإعلام العسكري، العميد الركن محمد مهيدات، أهمية بناء الوعي الإعلامي لدى المواطن في أوقات الأزمات والحروب، مبيناً أن الإعلام والاتصال الاستراتيجي يشكلان أحد المرتكزات الأساسية في بناء الدول الحديثة، لما

تفلمت كلية الدفاع الوطني الملكية الأردنية، ندوة بعنوان “الإعلام والاتصال الاستراتيجي”، لدارسي دورة الدفاع الوطني (٢٤)، بمشاركة مدير مركز التوثيق الملكي الأردني الهاشمي، ورئيس مجلس إدارة مؤسسة الإذاعة والتلفزيون الأردنية، ومدير الإعلام العسكري، وبحضور المساعد رئيس الموجهين وأعضاء هيئة التوجيه في الكلية. واشتملت الندوة على عدد من المحاور، أبرزها: الاتصال الاستراتيجي وإدارة الرسالة الوطنية، وبناء الوعي وتعزيز قوة الدولة في بيئة متغيرة، والإعلام بوصفه إحدى أدوات القوة والتأثير الاستراتيجي، إضافة إلى دور الإعلام في الأزمات والحروب. وأكد مدير مركز التوثيق الملكي الأردني

خلال لقائه وفدا من أبناء عشيرة السلطان

العيسوي: سياسة الملك الحكيمة صوت للحوار وحل النزاعات وترسيخ الاستقرار إقليمي ودوليا

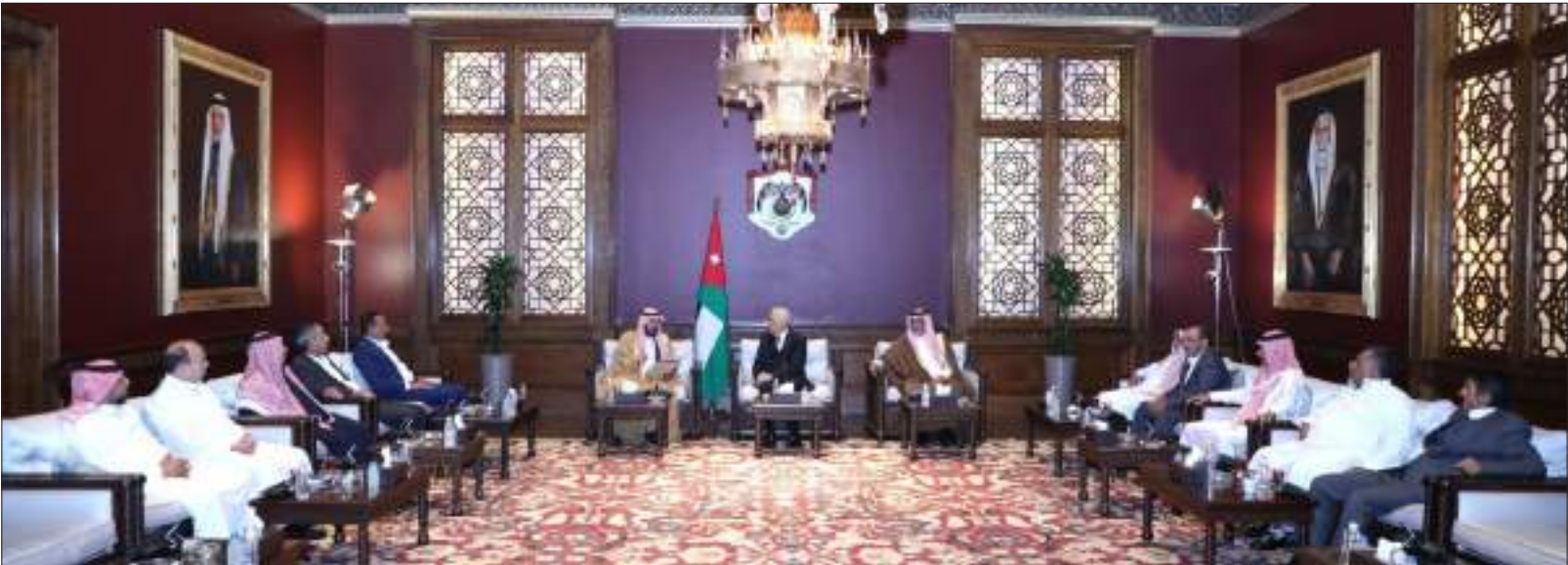
المتحدثون: نستمد الثقة من حكمة قيادتنا الهاشمية بتجاوز جميع التحديات

التحديث والإنجاز.

من جهتهم، أكد المتحدثون من أبناء عشيرة السلطان اعزازهم العميق بالقيادة الهاشمية، والثقافهم حول جلالة الملك، وسمو ولي العهد، مؤكداً أن الأردن سيبقي، بقيادته الهاشمية الحكيمة، واحة أمن واستقرار، وأنهم سيظلون أوفياء لرسالة الوطن والثوابت الوطنية، داعمين لكل الجهود التي تصون أمن الأردن وتحمي منجزاته وتعزز مسيرة تقدمه.

وعبروا عن اعزازهم الراضخ بالقيادة الهاشمية، مؤكداً أن الأردنيين سيبقون على الدوام صفاً واحداً خلف جلالة الملك، يستمدون من حكمته وعزيمته الثقة بقدرة الأردن على تجاوز مختلف التحديات، والحفاظ على أمنه واستقراره ومكانته الراسخة رغم ما تشهده المنطقة من أزمات ومتغيرات متسارعة

وجدد المتحدثون دعمهم المطلق للقوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي، والأجهزة الأمنية، مؤكداً ثقتهم الراسخة بكفاءتها وجاهزيتها في حماية الوطن وصورن أمنه واستقراره، ومشيدين بما تبذله من جهود وما تقدمه من تضحيات للحفاظ على حدود المملكة وسيادتها.



يستندان إلى حكمة قيادته الهاشمية ووعي أبنائه، وتلاحمهم، ووحدتهم خلف قيادتهم، وهو النهج الذي حافظ على منعة الوطن، وعزز قدرته على تجاوز مختلف التحديات ومواصلة مسيرة

لا سيما ما يتعلق بتمكين الشباب، وتعزيز الابتكار. وإعداد جيل قادر على قيادة المستقبل. وأكد العيسوي أن قوة الأردن واستقراره

ويرفع كفاءة مؤسساتها، ويحفز النمو، ويوسع فرص التنمية في مختلف المحافظات. وأشار العيسوي إلى أن سمو ولي العهد، يضطلع بدور فاعل في متابعة هذه المسارات،

الأردن. وأضاف أن جلالة الملك يقود مشروعا وطنيا متكاملًا للتحديث السياسي والاقتصادي والإداري، بما يعزز قدرة الدولة على مواكبة المتغيرات،

عمّان

أكد رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي أن الأردن، بقيادته الهاشمية الحكيمة، يواصل مسيرته الوطنية بثقة واقتدار، مستندا إلى إرث هاشمي راسخ ورؤية ملكية حكيمة جعلت من المملكة نموذجا في الاستقرار والاعتدال وسيادة القانون، رغم ما تشهده المنطقة من تحديات وتحولات متسارعة.

جاء ذلك خلال لقائه، في الديوان الملكي الهاشمي، وفداً من أبناء عشيرة السلطان، من محافظة الحرق، حيث نقل العيسوي في مستهل اللقاء الحضور تحيات جلالة الملك عبدالله الثاني وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد واعزازهم بهم وجميع الأردنيين.

وقال العيسوي إن السياسة التي ينتهجها جلالة الملك جعلت من الأردن صوتاً داعياً إلى الحوار، وحل النزاعات بالوسائل السياسية، وترسيخ الأمن والاستقرار على المستويين الإقليمي والدولي، مؤكداً أن القضية الفلسطينية ستبقى في صدارة أولويات الدولة الأردنية، إلى جانب استمرار الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، باعتبارها مسؤولية تاريخية وثابتا وطنيا لا يحيد عنه

ما هي أضرار البطاطس المقلية على الدماغ؟

كشفت الدكتورة باينا سولوميتينا خبيرة التغذية الروسية، الأضرار التي يسببها تناول البطاطس المقلية للدماغ. وتشير الخبيرة في حديث لراديو "سبوتنيك" إلى أن الإفراط في تناول البطاطس المقلية يمكن أن يؤثر سلباً على الجسم، لأنها تحتوي على مؤشر مرتفع نسبياً للسكر في الدم، أي أنه بعد تناولها يرتفع مستوى الجلوكوز في الدم بشكل حاد. ووفقاً لها، تناولها بصورة متكررة يمكن أن يؤدي إلى ضعف الدورة الدموية.

وتقول، "يتكون جسم الإنسان مما يأكله. نعم هذا تعبير مبسط، لكنه صحيح. البطاطس المقلية، على عكس البطاطس السلوقة، لها مؤشر نسبة السكر في الدم مرتفع. إذا كان الشخص يأكل البطاطس المقلية دائماً، فحالياً ما يرتفع مستوى السكر في دمه، و يؤدي هذا إلى تفاعل الجسم مع التهاب متكرر. فمثلاً، تتلف بطانة الأوعية الدموية بالكويليمس، ما يؤدي إلى حدوث اضطرابات في الدورة الدموية".

وتستطرد ونتيجة لذلك يمكن أن يقل تدفق الدم إلى الدماغ. وتقول، "يبدأ الدماغ في تلقي كمية أقل من الأكسجين والمواد الغذائية، ونتيجة لذلك "تنكسر" أي تموت العديد من الخلايا العصبية".

بهذه النسبة يوميًا الشاي يطيل العمر

يعتقد العلماء أن هناك صلة بين العيش لمدة أطول وشرب الشاي. لكن الأمر كله يرجع إلى "النسبة المثالية". وتشير أبحاثهم إلى أن شرب ثلاثة أكواب من الشاي يمكن أن يساعد في إبطاء "الشيخوخة البيولوجية"، واقتترحت أن الشاي الأسود يحتوي على معادن مرتبطة بصحة القلب والدماغ والأعضاء.

نظر الباحثون في جامعة سيتشوان في تشونغ تشينغ إلى بيانات ٥٩٩٨ بريطانيًا تتراوح أعمارهم بين ٣٧ إلى ٧٣ عاماً بالإضافة إلى ٧٩٣١ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ٣٠ و٦٩ عاماً في الصين.

وخلص الخبراء إلى أن أولئك الذين شربوا الشاي أظهروا علامات على "شيخوخة بيولوجية أبطأ". وقال العلماء إن "استهلاك حوالي ٣ أكواب من الشاي أو ٦ إلى ٨ شرامات من أوراق الشاي يوميًا أظهر فوائد أقوى بمكافئة الشيخوخة".

ووجدوا أيضاً أن أولئك الذين توقفوا بعد ذلك عن شرب الشاي يشيرون إلى "زيادة أعلى في تسارع الشيخوخة البيولوجية".

عادة محببة خلال النهار قد تكون علامة على الخرف



و لكن إذا كنت تعاني من النسيان بشكل متزايد، خاصة إذا كان عمرك يزيد عن ٦٥ عاماً، فمن الجيد التحدث إلى الطبيب العام حول العلامات المبكرة للخرف.

وقال مالك، "إن أخذ قبولة متكررة أثناء النهار هو أيضاً سلوك ملحوظ يرتبط بحالات معينة، بما في ذلك الخرف. كما فقدان الاهتمام بالأسواق والعائلة هو علامة قد تشير إلى الإصابة بالخرف".

حذر أحد الخبراء البريطانيين من عادة شائعة خلال النهار يمكن أن تكون في الواقع علامة على الإصابة بالخرف.

فقد يبدو أخذ القبولة أمراً غير ضار، لكن أستاذ الطب في كلية وايل كورنيل، رياض مالك، قال إنها قد تكون أحد أعراض الخرف. تقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية، "من الطبيعي أن تتأثر ذاكرتك بالاجهاد والتعب وبعض الأمراض والأدوية،

انجاز علمي مذهل.. "أول قلب جزئي" مزروع في العالم ينمو مع الطفل

قال باحثون إن أول طفل يخضع لعملية زرع قلب جزئي قد لا يشهد عمليات جراحية متكررة في القلب مع نمو الأنسجة المزروعة معه، في نتيجة لم يسبق لها مثيل لدى البشر.

ودخل الجراحون التاريخ في عام ٢٠٢٢ عندما قاموا بعمليات زرع القلب والأوعية المأخوذة من طفل متبرع في قلب متلقي عملية زرع الأعضاء أوين مونرو. عندما كان عمره ١٨ يوماً فقط. وهذه التقنية المتمثلة في إنقاذ أنسجة القلب الأصلية واستخدام أنسجة المتبرع الحي فقط لاستبدال الأجزاء المعيبة، لم يتم تجربتها على البشر سابقاً.

وكان الجراح الرئيسي، جوزيف توريك من جامعة Duke، قد أجرى العملية في السابق على خمسة خنازير فقط.

والآن، وبعد مرور أكثر من عام، نما قلب الطفل أوين من حجم الفراولة إلى حجم المشمش، ولتصاحبه الأنسجة المانحة. وأفاد الباحثون أن وظيفة قلب أوين "ممتازة"، وهو يحقق معالم النمو لطفل عادي يبلغ من العمر عاماً واحداً، مثل اللعب والزحف والتوقف.

ووافق والده أوين، نيك وتايلر مونرو، على إجراء الجراحة بعد أن علما أن طفلهم يعاني من عيب خلقي في القلب يعرف باسم الجذع الشرياني، حيث لنقل القناة الخارجة من القلب في الانفصال أثناء النمو، ما يؤدي إلى دمج وعائين دمويين رئيسيين بطريقة يحرم الطفل من الأكسجين.

وعادة، يتم إجراء عملية زرع قلب كاملة للرضع المصابين بالجذع الشرياني، أو يتم علاجهم باستخدام الأنسجة المجمدة من قلوب الجثث.

وستنمو القلوب المزروعة في الرضع مع الطفل، لكنها غالباً ما تصبح مختلفة وظيفياً بمرور الوقت، ونتيجة لذلك، فإن حوالي نصف الأطفال الذين يخضعون لعملية زرع قلب سيموتون بحلول سن العشرين. ولتجنب رفض الجهاز المناعي للقلوب المزروعة، يتم إعطاء المتلقين أدوية تثبط جهاز المناعة، ما يمنع الجسم من محاربة ليس فقط أنسجة القلب، بل السرطان والالتهابات أيضاً.

ويميل الجسم إلى رفض عضلة قلب المتبرع، وليس الصمامات والأوعية. ونظراً لأن الطفل أوين لم يخضع إلا لعملية زرع جزئي للأوعية الدموية والصمامات، فهو يحتاج فقط إلى نصف جرعة من أحد هذه الأدوية المثبطة للمناعة.

ويحتاج الرضع الذين يتم علاجهم من الجذع الشرياني باستخدام أنسجة الجثث المجمدة إلى إجراء عملية جراحية كل بضعة سنوات. ونتيجة لهذه العمليات الجراحية المحفوفة بالمخاطر، فإن هذا العلاج يحمل خطر الوفاة بنسبة ٥٠٪.

أول لقاح لسرطان الأمعاء قد يكون متاحاً خلال عامين



قد يكون أول لقاح لعلاج سرطان الأمعاء متاحاً خلال عامين فقط، ما قد ينهي الحاجة إلى الجراحة.

وبحسب خطوة هي الأولى من نوعها على مستوى العالم، يقوم الأطباء في مؤسسة Royal Surrey NHS Foundation Trust بتجربة اللقاح على المرضى في المملكة المتحدة وأستراليا.

ويأمل العلماء أن يؤدي العلاج، الذي يعطى على ثلاث جرعات يفارق أسبوعين، إلى تدريب جهاز المناعة على محاربة السرطان وتقليص حجمه.

وإذا نجح هذا العلاج، فقد يلغي الحاجة إلى العلاج القياسي الحالي، وهو عملية جراحية لازالة الورم، مع منع تكرار أي سرطان في المستقبل.

وطور اللقاح كل من الدكتور توني ديكون، استشاري الأورام الطبية في Royal Surrey، والبروفيسور تيم برايس من جامعة Adelaide.

ويستهدف اللقاح، الذي تصنعه شركة التكنولوجيا الحيوية Imugene، البروتين الذي يسمى "كسرا" في جهاز المناعة، ما يؤدي بشكل أساسي إلى "تنشيط"

الاستجابة المناعية للجسم. وسيتم تجربته أولاً على ٤٤ مريضاً في المرحلة الثانية أو الثالثة من المرض قبل أن ينتشر السرطان إلى أجزاء أخرى من الجسم، في عشرة مواقع في المملكة المتحدة وأستراليا.

وسيتم إجراء تنظير داخلي للمرضى مع اختبار عينات من الأنسجة لمعرفة ما إذا كانوا مؤهلين أم لا. وسيخضعون بعد ذلك لخصوصات قبل إعطائهم الحقن الثلاث، يفارق أسبوعين.

وسيجرى فحص إشعاعي قبل خضوعهم لعملية جراحية لازالة أي سرطان متبقي.

ولتتم إدارة التجربة من قبل وحدة التجارب السريرية في ساوثهامبتون التابعة لأبحاث السرطان في المملكة المتحدة، مع مواقع في Royal Surrey ومانشستر كريستين.

وبحسب حالة نجاح اللقاح، فإن الباحثين والتعاون من إمكانية ترخيصه للاستخدام في غضون عامين. مع إجراء المزيد من التجارب على مرضى المرحلة الرابعة وأنواع مختلفة من السرطان.

ما هو "المرض X" ولماذا يشعر الخبراء بالقلق من انتشاره؟



ما تزال السلطات الصحية في جميع أنحاء العالم تتعلم من دروس جائحة "كوفيد-19"، وتحاول تحديد أفضل طريقة لمنع حدوث وباء جديد.

وبدا العديد من الباحثين في الإشارة إلى العامل التالي الذي يسبب مرضا جماعيا حول العالم باسم "المرض X". ويحدد بيان صادر عن منظمة الصحة العالمية في عام 2022 المصطلح بهذه الطريقة: "يستخدم المرض X للإشارة إلى عامل ممرض غير معروف يمكن أن يسبب وباء دوليا خطيرا".

وقال توماس روسو، خبير الأمراض المعدية في كلية الطب والعلوم الطبية الحيوية بجامعة Buffalo Jacobs، إنه بالنظر إلى ما شهد العالم عندما ظهر "كوفيد"، من المهم للخبراء وعلماء الأمراض المعدية أن يراقبوا التهديدات الجديدة باستمرار.

وقال روسو، "كان مفهوم المرض X أحد الدروس التي تعلمناها من هذا الوباء. وبينما تكسر البشرية الحواجز بين البشر والأنواع الأخرى من خلال أسواق الحيوانات الحية وإزالة الغابات، نحتاج إلى مراقبة ودراسات مستمرة وتحسين الأمن البيولوجي في جميع أنحاء العالم".

وأوضح أن مثل هذا الاتصال الوثيق بالحياة البرية يخلق ظروفا يبدأ فيها الفيروس الذي أصاب الحيوانات فقط حتى الآن، في إصابة البشر بالمرض.

ولكن تكون واضح. لا يعرف العلماء حتى الآن نوع الفيروس الذي قد يسبب الوباء التالي، أو عيارة أخرى، ما هو المرض X الذي سيتحول إليه. وقال روسو إن الكثير

من الناس يعتقدون أنه يمكن أن يكون فيروسا تاجيا - مثل SARS-CoV-2، الذي يسبب مرض "كوفيد-19" - أو سلالة جديدة من

المرض X، ولا يمكننا إجراء أي تخمينات مدروسة حول مدى فتكه. ولكن بالنظر إلى ما شهد العالم في

عامي 2020 و 2021 قبل توزيع اللقاحات ضد "كوفيد" على نطاق واسع، فمن الأهمية يمكن أن نقتل متبقيين للأمراض المبررة

للقلق التي تظهر.

وقال روسو، "عندما نواجه أزمة، فإننا نوجه الموارد والطاقة والاهتمام إليها. وبعد ذلك تبدأ تلك الأزمة في الانحسار. نقول إننا سنتأكد من عدم تكرار هذا الأمر مرة أخرى، ولكن بعد ذلك، حتما، تتخلى عن حذرنا تماما".

وللحد من الضرر الذي قد يسببه المرض X، يتعين على المسؤولين وصناع السياسات الاستمرار في التركيز على منع الوباء التالي. وقال الدكتور روسو، "يحتاج المرء إلى مواصلة البحث والتمويل الطبي الحيوي والحفاظ على استمرار ذلك فيما يتعلق ببيولوجيا ما نسميه بالعوامل النموذجية".

وقال إن هذه العوامل النموذجية هي أي عوامل يتوقع العلماء أنها يمكن أن تسبب مرضا وموت جماعي في المستقبل، مثلما فعل "كوفيد-19" عندما ظهر لأول مرة. وأضاف، "يلتزم معظم الناس الآن أن هناك احتمالا لوقوع جائحة أخرى، ولكن ليس هناك الكثير مما يمكنهم فعله حيال ذلك".

ومع ذلك، قد يكون من مصلحة الفرد محاولة تحسين صحته حتى يكون مستعدا قدر الإمكان عندما يضرب الوباء التالي، من خلال ممارسة الرياضة والحفاظ على وزن صحي والتخلص من أي عادات نمطية تجعلك أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، مثل التدخين.

بالإضافة إلى ذلك، يجب على الناس مراقبة الأخبار والاستماع إلى النصح المقدمة من السلطات الصحية ذات السمعة الطيبة.

ماذا يحدث عند الإقلاع عن الكافيين؟



يمتص جسم الإنسان مادة الكافيين بسرعة وتصل إلى ذروة تأثيرها خلال ساعتين، على الرغم من أن خروجها من الجسم قد يستغرق نحو تسع ساعات.

ويتميز الكافيين بأنه قابل للذوبان في الماء والدهون، لذلك فهو يدخل إلى جميع أنسجة الجسم، ما يفسر تأثير الكافيين على العديد من أجزاء الجسم المختلفة.

ويشخص ألا يستهلك البالغون أكثر من 400 ملغم من الكافيين يوميا (حوالي أربعة فناجين من القهوة)، خاصة أن استهلاك كمية أكبر قد يؤدي إلى ارتعاش العضلات والغثيان والصداع وخفقان القلب وحتى الموت (في الحالات القصوى).

وإذا كنت تفكر في التخلي عن الكافيين وتساءل عن الفوائد التي قد يقدمها، فإنك ما يقوله البحث:

وظيفة الدماغ

يمكن أن يسبب انسحاب الكافيين الصداع والتعب والإرهاق، وذلك لأن الجسم يحطو القدرة على تحمل الكافيين.

ويرتبط الكافيين بمستقبل في الدماغ يستخدمه الأدينوزين، ويؤدي ارتباطه بهذه المستقبلات إلى تأخير ظهور التعب في الجسم. ولكن مع مرور الوقت، تنتج خلايا الدماغ المزيد من مستقبلات الأدينوزين لتمكين الارتباط الطبيعي للأدينوزين.

لذلك، عندما تتوقف عن تناول الكافيين، تكون هناك مستقبلات الأدينوزين الزائدة التي يجب الارتباط بها. وهذا يسمح للتعب والإرهاق بالظهور كالعناد، حيث يشعر الشخص بالتعب أكثر من ذي قبل. ويحدث الصداع نتيجة

المريء، ما يؤدي إلى حرقة المعدة وعسر الهضم. وقد يؤدي الإقلاع عن الكافيين أيضا إلى خفض ضغط الدم وتقليل معدل ضربات القلب، على الرغم من أن دراسات أخرى أظهرت تغيرا طفيفا.

ويبدو أيضا أن هناك مكونا وراثيا لتحمل الكافيين والتمثيل الغذائي. وقد يعني هذا أن بعض الأشخاص يتأثرون بالكافيين أكثر من غيرهم، على الرغم من أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث حول هذا الرابط.

إبتسامه أكثر إشراقا

قد يحسن التوقف عن الكافيين بياض أسنانك، ليس بسبب الكافيين مباشرة، ولكن لأن الشاي والقهوة يحتويان على مركبات تصيب الأسنان. ويمكن أن يسبب السكر الموجود في مشروبات الطاقة أيضا ضررا لأسنانك. وتشير الأدلة أيضا إلى أن المشروبات التي تحتوي على الكافيين قد تقلل من كمية

لغياب الكافيين. ففي الرأس والرقبة، يتسبب الكافيين في تضيق الأوعية الدموية، ما يقلل من تدفق الدم إلى الدماغ.

وعند التوقف عن شرب الكافيين، بعد حوالي 24 ساعة، يؤدي ذلك إلى عودة الأوعية الدموية إلى وضعها الطبيعي، ما يسبب زيادة في تدفق الدم إلى الدماغ ويسبب الصداع. ويؤثر الكافيين حقا على النوم فقط عند تناوله في وقت متأخر بعد الظهر وفي المساء. وذلك لأن الكافيين يؤخر إطلاق الميلاتونين (الهرمون الذي يجعلنا نمتعبن) لمدة 40 دقيقة.

صحة القلب والأوعية الدموية

قد يعالج تقليل الكافيين أو التخلص منه حرقة المعدة وعسر الهضم، حيث يحفز الكافيين إفراز الحمض في المعدة ويضعف العضلة العاصرة للمريء، التي تتحكم في ارتداد محتويات المعدة إلى

اللعاب الذي تنتجه، والذي يحمي أسناننا عادة من التلف. الذهاب إلى المرحاض بشكل أقل

يؤثر الكافيين على العضلات المساء في الأمعاء، وخاصة في القولون، ما يؤدي إلى انقباضها وتحفيز الرغبة في التبرز. ويمكن للكافيين أيضا أن يغير قوام البراز، خاصة إذا كنت تشربه كثيرا، لأنه يؤثر على امتصاص الماء.

وقد يؤدي تقليل تناول الكافيين إلى تقليل الرغبة في التبرز، وقد يغير قوام البراز. ويعمل الكافيين أيضا كمدر خفيف للبول، لأنه يربط مستقبلات الأدينوزين في الكلى، ما يغير كيفية تبادل الصوديوم، ما يؤثر على احتباس الماء.

وإذا كنت تفكر جديا في إزالة الكافيين من نظامك الغذائي، فإن أفضل طريقة للقيام بذلك هي تدريجيا. التقرير من إعداد آدم تايلور، أستاذ ومدير مركز تعلم التشريح السريري، جامعة لانكستر.

ما الذي يحدث لعقلك عند تصفح وسائل التواصل الاجتماعي بعد الاستيقاظ مباشرة؟



أصبحت الهواتف الذكية جزءا لا يتجزأ من حياتنا اليوم لدرجة أننا نفتحها مباشرة عندما نستيقظ من النوم.

وعلى الرغم من أن هذا قد يبدو أمرا طبعيا ولا ضرر فيه، إلا أن هذه الممارسة ليست جيدة للعقل. وفقا لعائلة أعصاب، والتي أوضحت بالضبط ما يحدث لعقلك عندما تصفح وسائل التواصل الاجتماعي أول شيء في الصباح.

وشرحت إميلي ماكديونالد، التي تدرس الدماغ لسنوات وتعمل حاليا للحصول على درجة الدكتوراه في علم الأعصاب، الضرر الناجم عن تصفح وسائل التواصل الاجتماعي أول شيء في الصباح في مقطع فيديو على "تيك توك" انتشر بشكل واسع وحصد أكثر من مليون مشاهدة.

في البداية، شاركت عائلة الأعصاب معلومات مفيدة حول الأنواع المختلفة من موجات الدماغ، دلتا، وبيتا، ألفا، وبيتا، وغاما.

ودلتا هي "أبطأ موجات الدماغ" المرتبطة بالدوم العميق. بينما تظهر بيتا في الأطفال الصغار والبالغين في حالة "ناس"، وترتبط أوقات بالاسترخاء الجسدي والعقلي. وتحدث موجات الدماغ بيتا في شكل وعي أكثر يقظة وانتباه، بينما تظهر موجات غاما إدراكا عاليا. وتعكس العملية المعرفية وحل المشكلات والتعلم.

وأوضحت إميلي عبر حسابها الشخصي والذي يحمل اسم @emonthebrian، "أول شيء يجب أن نعرفه هو أنه عندما نستيقظ في الصباح، تنتقل موجات دماغنا من دلتا، وبيتا، ألفا، ثم إلى بيتا عندما نكون أكثر استيقاظا وانتباها". ووفقا للعلم، ينتقل دماغك عبر كل نوع من هذه الأنواع من موجات الدماغ، قبل الوصول إلى بيتا، لكن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يتخطى هذه المراحل.

وتقول إميلي، "إذا قمت بفحص هاتك أول شيء في الصباح، فإنك تتسبب في انتقال عقلك مباشرة إلى موجات بيتا عالية وتهدئ نفسك بعيدا من التوتر طوال بقية اليوم". وهناك مشكلات أخرى أيضا توضحها عائلة الأعصاب، "أن التحقق من وسائل التواصل الاجتماعي أول شيء في الصباح يؤدي أيضا إلى زيادة الدوبامين وتقليل مستويات الدوبامين الأساسية لديك، ما يجعلك تستمر في الرغبة في التحقق من وسائل التواصل الاجتماعي طوال بقية اليوم".

وغالبا ما يرتبط الدوبامين، أو ما يسمى بهرمون السعادة، بأنشطة مثل الجنس أو تناول الطعام. ويمكن أن يصبح مسببا للإدمان. والشعور المتع هو شيء نشعر به عندما يحب الأشخاص منشورنا على وسائل التواصل الاجتماعي. في حين أن الدوبامين يمكن أن يجعلنا نشعر بمزيد من الإيجابية، عندما نتخطى مستويات الدوبامين الأساسية لديك أو ترتفع كثيرا، فقد تتأثر صحتك العقلية نتيجة لذلك، لأنها مرتبطة بحالات مثل الاكتئاب.

وبدلا من ذلك، تقول إميلي إن أول شيء نقوم به هو "التوكيدات الصباحية" (وهي اقتباسات أو عبارات سواء قصيرة أو طويلة نقولها أو نقرأها أو تفكر فيها لتضع نفسك وعقلك في حالة عاطفية جيدة وإيجابية) لزيادة "نشاط موجة بيتا ألفا الدماغية، مشيرة إلى أن ذلك يزيد من قدرتنا على التعلم وتذكر الأشياء".

وواصلت إميلي مشاركة الخطوات الأخرى من روتينها الصباحي، والتي تشمل التمرين الرياضي، حيث قالت، "التمرين الصباحي هو المفتاح. تزيد التمارين الرياضية من الدوبامين والنورإبينفرين والأندوكاينينويدات، بحيث تحصل على الطاقة والتركيز والتحفيز وتعزيز المزاج لبقية يومك".

مضيفة، "تعمل التمارين الرياضية أيضا على تعزيز تدفق الدم والأكسجين إلى الدماغ، لذا فهي أفضل طريقة للاستيقاظ".

وقامت، "أنا أيضا أدخل ضوء الشمس إلى عيني كل صباح لتنظيم إيقاع الساعة البيولوجية (ساعة الجسم). إذا كان الجو قاتما في الخارج فسأقوم بالعلاج بالضوء الأحمر". وتتمثل الخطوة الأخيرة في روتينها اليومي في التأمل. وتقول إميلي، "يحتوي التأمل على قائمة واسعة من الفوائد الصحية بالإضافة إلى تحسين التركيز والانتاجية".

ولكن على الرغم من أن هذا يبدو جيدا، إلا أننا نعلم جميعا أن الأمر صعب عندما يتعلق بالتخلي عن وسائل التواصل الاجتماعي. ولذلك، إذا أردت التوقف عن هذه العادة الصباحية السيئة، فإنه وفقا لعائلة النفس والعضو المعتمد في جمعية علم النفس البريطانية، الدكتور ساندرا ويتلي، يجب أن تفعل ذلك بشكل تدريجي. من خلال إمكانية استخدام الهاتف من دون تصفح وسائل التواصل الاجتماعي إلى أن تتمكن في النهاية من التخلي عن الهاتف.

زيادة في الوزن وشعور بالبرد مؤشرات على "المرض الخفي"



تعتبر زيادة الوزن والشعور بالبرد طول فترة فصل الشتاء أمراً لا مفر منه. لكن الخبراء يقولون إن هذه قد تكون علامات على وجود ما وسفود "حالة مرضية غير مرئية".

فوجود هذه الأعراض مترافقة مع حالة من الاكتئاب والتعب يمكن أن تكون إشارة لوجود قصور في الغدة الدرقية حيث لا تنتج ما يكفي من الهرمونات.

وقال متحدث باسم هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، "أعراض قصور الغدة الدرقية غالباً ما تكون مشابهة لأعراض الحالات الأخرى. وعادة ما تتطور ببطء، لذلك قد لا تلاحظها لسنوات".

بدون علاج، يمكن أن تزيد الحالة من خطر الإصابة بأمراض القلب لأن انخفاض مستويات هرمون الغدة الدرقية يمكن أن يزيد من مستويات الكوليسترول في الدم.

ويمكن أن يؤدي قصور الغدة الدرقية أيضاً إلى تضخمها.

وإذا تركت دون علاج أثناء الحمل، يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بتسمم الحمل وفقر الدم لدى الأم والولادة المبكرة.

والطريقة الدقيقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كنت تعاني من مشكلة في الغدة الدرقية هي إجراء فحص دم يفحص مستويات الهرمون.

تشمل أعراض قصور الغدة الدرقية أيضاً، إمساك، بطء الحركات، آلام في العضلات، الجلد الجاف، ألم وتصلب واحساس بالخوخ في اليد والأسابع.

موسم نزلات البرد أطعمة تخفف من "انسداد الأنف"



في موسم نزلات البرد تعتبر مشكلة انسداد الأنف شائعة ومزعجة لكن من الممكن التغلب عليها بواسطة بعض العلاجات المنزلية.

هنا يلي بعض الأطعمة التي تسهم في التخفيف من حدة المشكلة:

الأناناس

واحد من أفضل المصادر الطبيعية لفيتامين سي. ولكن احذر من وجود السكر المضاف في حال لجأت إلى تناول الأناناس للعلاج لأنه يسهم في تفاقم الحالة الالتهابية.

الثوم

الثوم مضاد للالتهابات وللبكتيريا والفيروسات، مما يساعد على استهداف السبب الجذري لانسداد الأنف.

العسل

بالإضافة إلى كونه محلياً طبيعياً لذيذاً، فالعسل يعتبر علاجاً طبيعياً شائعاً منذ آلاف السنين بفضل خصائصه المضادة للأكسدة وللتهابات والفيروسات والبكتيريا.

بالإضافة إلى ذلك، فهو يحتوي على حمض الساليسيليك الذي يخفف الاحتقان.

الزنجبيل

يمكن أن يساعد نقع الزنجبيل في الماء الساخن على تنظيف الجيوب الأنفية وتهدئة التهاب الحلق.

يحتوي الزنجبيل على نسبة عالية من مضادات الهيستامين، والتي يمكن أن تكون مفيدة بشكل كبير إذا كان انسداد أنفك مرتبطاً بالحساسية.

الطفل الحار

الدراسات أظهرت أن الكابسيسين (المركب النشط في الفلفل الحار) يوفر تخفيفاً سريعاً وفعالاً لأعراض انسداد الأنف.

الكثف المتجمدة واليد المخيلية.. دليل قوي على مرض "خطير"



أظهرت دراسة جديدة أن ارتفاع نسبة السكر في الدم دون علاج يمكن أن يسبب مشاكل مؤلمة مثل الكثف المتجمدة، ومتلازمة النفق الرسغي المؤلمة في المعصم، ومرض دووبويترين، المعروف أيضاً باسم "اليد المخيلية".

ولطالما ارتبط ارتفاع نسبة السكر في الدم، بمشاكل في الساقين والقدمين، مما يسبب في بعض الأحيان تقرحات مؤلمة يمكن أن تؤدي إلى بتر الأطراف.

الدراسة التي أجراها علماء في جامعة إكستر هي الأولى التي تقدم دليلاً على أن هذه المشاكل ناجمة بشكل مباشر عن ارتفاع نسبة السكر في الدم.

قام الباحثون بتحليل البيانات الجينية من 370 ألف مشارك في الدراسة.

ووجدوا أدلة قوية على أن أولئك الذين لديهم فرصة أكبر للإصابة بارتفاع نسبة السكر في الدم غير المنضبط، والمعروف باسم مرض سكر الدم، كانوا أكثر عرضة للإصابة بمشاكل في الأطراف العلوية.

وتشير الدراسة إلى أنه مع مرور الوقت، يؤدي ارتفاع السكر في الدم إلى زيادة مستويات مادة في الجسم تسمى (AGEs)، والتي تتشكل عندما تختلط البروتينات والدهون والعضلات النووي مع السكريات في مجرى الدم.

من المعتقد أن تراكم AGEs - الموجودة في أيدي الأشخاص المسنين يمرض دووبويترين وبه كثاف الأشخاص الذين يعانون من الكثف المتجمدة، هو ما يسبب تلك وسماكة الأوتار والمفاصل والأنسجة الضامة التي تسبب المشاكل.

ويقول قائد البحث، الدكتور هاري جرين من كلية الطب بجامعة إكستر، "توضح دراستنا باستمرار أن ارتفاع نسبة السكر في الدم على المدى الطويل يسبب هذه الحالات في الأطراف العلوية، يمكننا الآن تصنيفها على أنها مضاعفات مرض السكري".

دراسة.. عواقب غير متوقعة على الأطفال للتدخين الإلكتروني أثناء الحمل!



أظهرت دراسة جديدة أن استخدام السجائر الإلكترونية أو لصقات النيكوتين أثناء الحمل لا يرتبط بأحداث الحمل الضارة أو نتائج الحمل السيئة.

ويقول الباحثون في جامعة كوين ماري في لندن إنه ينبغي التوسيع باستخدام منتجات استبدال النيكوتين للأمهات الحوامل الثلاثي بدخن عادة.

واستند الفريق ببيانات من أكثر من 1100 مدخنة حامل في 23 مستشفى في إنجلترا وخدمة واحدة للإقلاع عن التدخين في اسكتلندا لمقارنة نتائج الحمل.

وخلصت الدراسة، التي نشرت في مجلة Addiction، إلى أن الاستخدام المنتظم للعلاج ببدائل النيكوتين (NRT) أثناء الحمل لا يضر بالأم أو الطفل.

وما يقترب نصف المشاركين (47%) استخدموا السجائر الإلكترونية وما يزيد قليلاً عن الخمس (21%) استخدموا لصقات النيكوتين.

حتى أنهم وجدوا أن السجائر الإلكترونية تقلل من التهابات الجهاز التنفسي، ربما لأن مكوناتها الرئيسية لها تأثيرات مضادة للبكتيريا.

وقال الباحث الرئيسي البروفيسور بيتر هاجيك، "تساهم التجربة في الإجابة على سؤالين مهمين أحدهما عملي والآخر يتعلق بفهمنا لمخاطر التدخين. ساعدت السجائر الإلكترونية المدخنات الحوامل على الإقلاع عن التدخين دون تشكيل أي مخاطر يمكن اكتشافها على الحمل. مقارنة بالتوقف عن التدخين دون استخدام المزيد من النيكوتين، إن استخدام الوسائل التي تحتوي على النيكوتين للإقلاع عن التدخين أثناء الحمل يبدو آمناً. ويبدو أن الأضرار التي تلحق بالحمل من التدخين، في أواخر الحمل على الأقل، ترجع إلى المواد الكيميائية الأخرى الموجودة في دخان التبغ وليس النيكوتين".

وقام الفريق بقياس مستويات النيكوتين في اللعاب عند بداية الحمل وفي نهايته، وجمع معلومات حول استخدام كل مشاركة للسجائر أو أنواع العلاج ببدائل النيكوتين.

كما تم تسجيل أي أعراض تنفسية، والوزن عند الولادة وغيرها من البيانات الخاصة بأطفالهم عند الولادة.

وقالت الباحثة المشاركة البروفيسور ليندا بولد، من جامعة إدنبرة، "الأطباء والنساء الحوامل وأسرهم لديهم أسئلة حول سلامة استخدام العلاج ببدائل النيكوتين أو السجائر الإلكترونية أثناء الحمل. والنساء اللاتي يواصلن التدخين أثناء الحمل غالباً ما يجدن صعوبة في الإقلاع عنه، لكن منتجات مثل السجائر ببدائل النيكوتين أو السجائر الإلكترونية يمكن أن تساعدن على القيام بذلك".

وتابعت، "تشير هذه النتائج إلى أنه يمكن استخدام العلاج ببدائل النيكوتين أو التدخين الإلكتروني كجزء من محاولة الإقلاع عن التدخين دون آثار سلبية، ويجب أن تكون النتائج التي توصلنا إليها مطمئنة، وتوفر المزيد من الأدلة المهمة لتوجيه عملية صنع القرار بشأن الإقلاع عن التدخين أثناء الحمل".

والنساء اللاتي يدخن ويستخدمن أيضاً أحد منتجات استبدال النيكوتين أثناء الحمل، ينبغي

العلاجات التي تحتوي على النيكوتين أن تساعد النساء الحوامل على التوقف عن التدخين. لكن بعض الأطباء يتحفظون بشأن تقديم العلاج ببدائل النيكوتين أو السجائر الإلكترونية أثناء الحمل.

وأضاف، "توفر هذه الدراسة أدلة إضافية مطمئنة على أن المواد الكيميائية في التبغ وليس النيكوتين، هي المسؤولة عن الأضرار المرتبطة بالتدخين، لذا فإن استخدام أدوات المساعدة التي تحتوي على النيكوتين للإقلاع عن التدخين، أفضل إلى حد كبير من الاستمرار في التدخين أثناء الحمل".

أطفالاً ينض وزن أطفال النساء المدخنات فقط (تدخين السجائر التقليدية فقط). في حين أن الأطفال المولودين لنساء لا يدخن أثناء الحمل لم يختلفوا في الوزن عند الولادة، سواء استخدمت النساء منتجات استبدال النيكوتين أم لا. ولم يرتبط الاستخدام المنتظم لمنتجات استبدال النيكوتين بأي آثار ضارة على الأمهات أو أطفالهن.

وقال البروفيسور تيم كوتان من مجموعة أبحاث التدخين أثناء الحمل بجامعة نوتنغهام، التي قادت التوظيف التجريبي، "بعد التدخين أثناء الحمل مشكلة صحية عامة هائلة، ويمكن

صعوبة في الإقلاع عنه، لكن منتجات مثل السجائر ببدائل النيكوتين أو السجائر الإلكترونية يمكن أن تساعدن على القيام بذلك".

وتابعت، "تشير هذه النتائج إلى أنه يمكن استخدام العلاج ببدائل النيكوتين أو التدخين الإلكتروني كجزء من محاولة الإقلاع عن التدخين دون آثار سلبية، ويجب أن تكون النتائج التي توصلنا إليها مطمئنة، وتوفر المزيد من الأدلة المهمة لتوجيه عملية صنع القرار بشأن الإقلاع عن التدخين أثناء الحمل".

والنساء اللاتي يدخن ويستخدمن أيضاً أحد منتجات استبدال النيكوتين أثناء الحمل، ينبغي

أدوات الذكاء الاصطناعي تساعدك على تنظيم الأعمال

بات الذكاء الاصطناعي من أهم التقنيات التي يعتمد عليها اليوم في العديد من المجالات، ووقرت التقنيات الحديثة أدوات تساعد الناس على جدولة أعمالهم ليستقلوا الوقت بأفضل طريقة ممكنة.

Smart Virtual Assistants AI

يعتبر هذا التطبيق من أشهر تطبيقات الذكاء الاصطناعي التي تعتمد على المساعدات الذكية الموجودة في هواتفنا. وتمكننا من استخدام هذه المساعدات في جدولة أوقاتنا ومواعيدنا اليومية، وبفضله يمكن وضع جداول منظمة لأعمال وسنح لتذكيرات يومية تساعدنا على تنظيم الوقت.

Vimcal

تعمل هذه الأداة بتقنيات الذكاء الاصطناعي وتساعد مستخدمها على زيادة التركيز وتحسين الإنتاجية، إذ توفر له عدة خيارات، مثل "وضع التركيز" الذي يساعد على الاسترخاء أثناء أوقات العمل من خلال الموسيقى الهادئة. كما توفر ميزة "AI Time Finder" التي تمكن المستخدم من جدولة مواعيده واجتماعاته مع عدة أشخاص.

Reclaim AI

إحدى أشهر الأدوات التي تعتمد على الذكاء الاصطناعي لجدولة المهام اليومية للمستخدم، إذ يمكن مزامنة هذه الأداة مع تطبيق Google Calendar، كما يمكن من خلالها وضع جداول مختلفة للأعمال اليومية، والمهم في هذه الأداة هو قدرتها على التكيف المستمر لتلبية المستخدم إلى الأعمال التي يجب عليه إنجازها قبل غيرها.

TimeHero AI

هي أداة مدعومة بالذكاء الاصطناعي يمكن من خلالها وضع جداول للأعمال يوم أو أسبوع أو حتى شهر، ويمكن مزامنة هذه الأداة مع التقويم الخاص بك لتتنسق الأعمال تبعاً لأهميتها، كما يمكن استعمالها مع مختلف أنواع الحواسيب التي تعمل بأنظمة ويندوز وأنظمة macOS.

إيريس ماسك يطلق حقن الخلايا الجذعية في أول إنسان

قال إيلون ماسك مؤسس شركة نيورالينك إن أول مريض من البشر خضع لزراعة شريحة دماغية من التي تنتجها الشركة الناشئة يوم الأحد وأنه يتعافى بشكل جيد.

وأضاف في منشور على منصة التواصل الاجتماعي (إكس) الاثنين "تظهر النتائج الأولية رصد زيادة الخلايا العصبية على قواعد".

ويصف المعهد الوطني للصحة الخلوية العصبية بأنها خلايا تستجيب للإشارات الكهربائية والكيميائية لإرسال المعلومات عبر الدماغ وإلى الجسم.

وكانت إدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية قد منحت الشركة العام الماضي تسريحا لإجراء أول تجربة لها لاختبار زرع الشريحة في دماغ إنسان.

وقال ماسك في منشور منفصل على (إكس) إن شريحة نيورالينك سيطلق عليه اسم (تيلياني).

وأفادت نيورالينك على موقعها الإلكتروني بأن الشريحة تمكن الأشخاص المصابين بالشلل الرباعي من التحكم في الأجهزة بتفكيرهم. وأجعت نيورالينك دعوات للتدفق فيما يتعلق بروتوكولات السلامة الخاصة بها، وذكرت رويترز هذا الشهر أن السلطات المعنية شرعت الشركة لانتهاكها قواعد وزارة النقل الأمريكية فيما يتعلق بنقل المواد الخطرة.

وقدّرت قيمة الشركة بنحو خمسة مليارات دولار في يونيو الماضي. وكان أربعة مشرعين طلبوا في أواخر نوفمبر من لجنة الأوراق المالية والبورصة الأمريكية التحقيق فيما إذا كان ماسك قد شل المستثمرين بشأن سلامة تقنياتها بعد أن أظهرت السجلات البيطرية مشكلات في عمليات زرع الشريحة في أدمغة القرود منها الشلل وتورم الدماغ.

الأمير السويدي يوقع مشروع الدستور الجديد

قال عبد الحفيظ لودوي، الوزير المنتدب لدى رئيس الحكومة المكلف بإدارة الدفاع الوطني، إن المديرية العامة لأمن نظم المعلومات تعمل على تحسين الاستراتيجيات الوظيفية للأمن السيبراني، والتي ستعرض على أنظار اللجنة الاستراتيجية للأمن السيبراني، وأكد الوزير أن النسخة المحيطة لاستراتيجية الأمن السيبراني تقع في صلب أولوياتها الحماية الفعالة لأمن نظم المعلومات، عبر إقرارها تنفيذ جملة من التدابير والإجراءات الجديدة الرامية إلى تقوية وسمود الفضاء السيبراني الوطني أمام مختلف المخاطر والتحديات المحدقة به. وأفاد لودوي، في جواب على سؤال كتابي تقدم به فريق التقدم والاشتراكية بـ مجلس النواب، بأن مديرية أمن نظم المعلومات انكبت على إجراء عملية جرد شاملة لنظم المعلومات ذات الطبيعة الحساسة والتي من شأنها المساس بها أن يلحق أضرارا بنشاطات ووظائف الدولة السيادية والحيوية وذلك في إطار مقارنة استباقية مبنية على تحليل المخاطر بناء على نظام أمني معزز. وتابع أن المديرية تحرس من خلال تدخلات مركز اليقظة والرصد والتصدي للهجمات المعلوماتية، على تكثيف ومضاغة عمليات رصد الثغرات التي من شأنها أن تشل أو تعرقل عمل نظم معلومات الإدارات والمؤسسات العمومية، بالإضافة إلى التصدي للهجمات السيبرانية التي تهدف إلى تغيير المعلومات أو محوها أو سرقة المعلومات الحساسة التي لم يتم حمايتها بشكل صحيح. وأشار لودوي، في جوابه على سؤال فريق التقدم والاشتراكية، إلى أن المديرية تعمل على تطوير مهارات وقدرات الموارد البشرية من خلال برمجة دورات وورشات تكوينية وتخصصية بشكل دوري، وكذا إنجاز تمارين محاكاة لفائدة مختلف الفاعلين في مجال أمن نظم المعلومات، بالاعتماد على أطرها أو بشراكة مع هيئات وطنية ودولية رائدة في هذا المجال. وسجلت المديرية العامة لأمن نظم المعلومات ارتفاعا في الهجمات السيبرانية خلال السنة الماضية، إذ قام مركز اليقظة والرصد والتصدي للهجمات المعلوماتية في إدارة حوادث وتهديدات الأمن السيبراني، بمعالجة ١٥٠ حادثا سيبرانيا خلال سنة ٢٠٢٣. وتم إصدار ٤٦٤ نشرة ومذكرة أمنية، من بينها ١٣٣ نشرة ذات طبيعة حرجية، كما تم فتح ٥٦ تحقيقا.

آبل تفرض شروطا لشراء نظارتها "فيجن برو"



حددت شركة آبل مجموعة من الشروط يجب توافرها في المستخدم الأمريكي الذي يرغب في تقديم طلب شراء سابق لنظارتها الذكية فيجن برو عند فتح باب تسجيل الطلبات خلال هذا اليوم ١٩ يناير.

وتذكر موقع ماك رومرز أن الشروط تشمل امتلاك المستخدم هاتف آيفون أو جهاز آيباد مزود بمزينة بصمة الوجه، والزامه بإجراء مسح رقمي لوجهه في صورة بصمة ثلاثية الأبعاد من خلال تطبيق متجر آبل الرسمي للتطبيقات. ولتعتمد عملية إجراء مسح بصمة

الذكاء الاصطناعي يحل معضلة بطاريات الليثيوم



تعاون إحدى المنشآت البحثية التابعة لوزارة الطاقة الأمريكية مع إمبراطورية التكنولوجيا مايكروسوفت، في مشروع يمكن أن يقلل كميات الليثيوم المطلوبة لصناعة بطاريات الليثيوم المؤين بنسبة ٧٠٪ عن المعدلات الحالية. فقد أعلن معمل باسيفيك نورث ويست ناشيونال لابورتري (بي إن إن إل) وشركة مايكروسوفت في بيان منفصلين نجاحهما في تطوير نموذج اختياري حقيقي لبطارية تستخدم كمية أقل من الليثيوم وتنتج كهرباء كافية لتشغيل مصباح إضاءة. ويذكر أن معدن الليثيوم هو الكون الذي لا يمكن الاستغناء عنه في صناعة بطاريات الليثيوم المؤين، والتي تستخدم في السيارات الكهربائية والهواتف الذكية والحواسيب المحمولة وغيرها من الأجهزة المحمولة. وفي الوقت نفسه فإن زيادة الطلب على

السيارات الكهربائية جعل معدن الليثيوم أحد أكثر معادن الأرض النادرة المطلوبة في السنوات الأخيرة. وفي الوقت نفسه فإن جماعات الدفاع عن البيئة وحقوق الإنسان تشير إلى أن ١٨ مادة واحدة خلال ٨٠ ساعة فقط، وأدى ذلك إلى اختصار زمن عملية الاختيار الذي كان سيقتدر بمقدور مع أساليب البحث التقليدية. وقال توني بيورونغ نائب مدير بي إن إل للعلوم والتكنولوجيا، إن الدمج بين الذكاء الاصطناعي والحوسبة السحابية والحوسبة عالية الأداء إلى جانب العلماء يعتبر عسرا أساسيا لتسريع المسار للوصول إلى نتائج عملية ذات معنى. وأضاف، "لدى قدرة الذكاء الاصطناعي على اكتشاف مادة أو نهج غير متوقع وغير تقليدي لكنه يستحق التجربة".

من أشهر تقنيات الذكاء الاصطناعي

ظهرت مؤخرا العديد من الهواتف الذكية التي تفتت أنظار عشاق التقنية، لكن بعض الأجهزة حققت شعبية كبيرة نظرا لتقنيات الميزة التي لم تحصل عليها الهواتف الأخرى. ونشر موقع gsmarena المتخصص بشؤون التقنية قائمة بالهواتف التي حصلت على شعبية كبيرة مؤخرا، والتي اهتم بأخبارها قراء الموقع بشكل خاص. وتبعاً للموقع فإن هاتف Samsung Galaxy S٢٤ Ultra الجديد تصدر قائمة الهواتف التي يتابع أخبارها القراء بكثرة خلال الأسابيع الماضية، ويرى بعض المحللين أن الناس اهتموا بهذا الجهاز بشكل خاص نظرا لتقنيات الذكاء الاصطناعي التي حمل عليها، والتي توفر له قدرات تميزه عن جميع الهواتف المطروحة حاليا. وفي المرتبة الثانية تبعاً لتقييمات الموقع يأتي هاتف Pro ١٢ Redmi Note الذي حصل على قدرات تصوير ممتازة، وجهاز معالجة وذاكر وصول عشوائي، توفر له قدرات ممتازة وسرعة كبيرة في التعامل مع البيانات. وحل هاتف vanilla Galaxy S٢٤ في المرتبة الثالثة، وقلاه OnePlus ١٢، فيما جاء Pro ١٢ Redmi Note+ في المركز الخامس. وضمت القائمة التي نشرها الموقع أيضا هاتف POCO X٦ Pro، الذي حل في المركز السادس، وبعده جاء Redmi Note ١٣، فيما احتل المركز الثامن Samsung Galaxy A٥٤، وبعده Pro ١٢ Realme، و Pro ١٥ iPhone، و Max في المركزين التاسع والعاشر.

الذكاء الاصطناعي يحل معضلة بطاريات الليثيوم

سيعيش معنا مليار روبوت بشري على سطح الأرض خلال عشرين عاما من اليوم! هذا أحدث ما تنبأ به الذكاء الاصطناعي، والملياردير الأمريكي إيلون ماسك، فهل ستفزع فعلا هذه الروبوتات البشرية الكوكب والقضاء على حد سواء؟ أكد ماسك توقعات ديفيد هولز، مبتكر مختبر أبحاث الذكاء الاصطناعي "ميدجيتري"، التي تقول إن الروبوتات ستشكل ١٠٪ من نسبة سكان الأرض في وقت قريب. ويأمل إيلون ماسك أن تكون كل الروبوتات من تصنيع شركته تسلا، بشرط أن تكون أسس الحضارة مستقلة، عل حد تعبيرة، فشركة تسلا طرحت عام ٢٠٢١ روبوتا أيا يشبه البشر يحمل اسم أوتيموس، ومن المتوقع أن يكون جاهزا خلال ٥ أو ١٠ سنوات، وستكلف كل نسخة نحو ٢٠ ألف دولار. ولم يتكسب الروبوت عالم الاقتصاد فحسب، فقد اخترق كل الميادين حتى التجميل ومهنة عاملات المنازل والطب وغيرها، فالروبوت سيمحي معنا على وجه الأرض ليحل محله. ويصدر عدد سكان العالم بـ ٨ مليارات سيشاف إلههم مليار روبوت، فالعالم أمام ثورة مذهلة ستغير وجهه وتعيد لترتيب قواعده، ولم تعد رؤية الروبوت اختراعا يثير دهشة الناظرين، بعد انتشارها بشكل كبير في كل مجالات الحياة إلا أن الجديد الذي قد يكون نقطة تحول يكمن في صنعائها.

الذكاء الاصطناعي يحل معضلة بطاريات الليثيوم

يتوقع خبراء أن تصدر آبل أكبر تحديث لنظام iOS في تاريخ الشركة، وقد يتضمن ميزات جديدة مدعومة بالذكاء الاصطناعي لجهاز "آيفون". ومن المتوقع أن تعلن الشركة عن تحديث iOS ١٨ في مؤتمر المطورين التالي في يونيو، والذي سيمرر نماذج لغات البرمجة (LLMS) والذكاء الاصطناعي التوليدي في تطبيقات iWork.

وتأتي بعض تحديثات البرامج المتوقعة كنسخة منقحة من Siri وتطبيق الرسائل، والتي يقال إنها مدعومة بالذكاء الاصطناعي المتقدم.

ويمكن أن تصدر آبل النسخة التجريبية من تحديث iOS ١٨ في يوليو من هذا العام، مع إصدار عام مقرر في سبتمبر ٢٠٢٤.

ولم تؤكد شركة آبل رسميا بعد ما سيتم تضمينه في نظام iOS ١٨ الجديد، لكن مارك غورمان من "بلومبرغ" أفاد أن نظام التشغيل القادم "مشوق وممتع". وتوقع غورمان أن iOS ١٨ سيسمح للمستخدمين بإنشاء "قوائم تشغيل لكيفية" تستخدم الذكاء الاصطناعي لإنشاء قوائم الأغاني الموصى بها. وكتب غورمان، "قبل لي أن نظام التشغيل الجديد ينظر إليه داخل الشركة باعتباره أحد أكبر تحديثات iOS - إن لم يكن الأكبر - في تاريخ الشركة، وبهذا المعرفة، ينبغي أن يكون مؤتمر مطوري آبل في يونيو مثيرا للغاية".

وقد يكون نظام التشغيل القادم تصميمه بمثابة رد آبل على تراجع مبيعات "آيفون ١٥" الذي شهد انخفاضاً بنسبة أربعة بالمائة.

وبعداً من الذكاء الاصطناعي التوليدي، ستأتي أدوات آبل "عند إطلاقها" بعد عامين تقريبا من بدء ChatGPT في الانتشار حول العالم، وبعد حوالي عام من إعلان أمازون عن Alexa المتجدد، وبعد حوالي عام ونصف من إطلاق مايكروسوفت وغوغل لأول مرة خدمات جديدة.

وأوضح غورمان، "القصة الطويلة باختصار، شركة آبل متأخرة جدا في مجال الذكاء الاصطناعي، وهذا يمثل خطرا كبيرا بالنسبة لشركة تعتبر نفسها أكبر مبتكر في مجال التكنولوجيا الاستهلاكية".

وهناك تهنكات بأن آبل تعمل على روبوت الذكاء الاصطناعي "Apple GPT"، المعروف أيضا باسم "Ajax"، حسبما قال أشخاص مطلعون على الأمر لغورمان.



