

مذكرة تفاهم بين جامعة الأميرة سمية واللجنة الأردنية الأميركيّة لتبادل التعليم

عمان

وقت جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا واللجنة الأردنية الأميركية لتبادل التعليم مذكرة تفاهم، للمشاركة في برنامج روابط الشبكة التعاون بين الجامعات الأميركية الأردنية (UCN) لدعم هذه الجامعات في بناء شراكات ثنائية بين الولايات المتحدة والأردن من خلال التبادل الأكاديمي والعلمي.

ووَقَعَتُ الْاِتِّفَاقِيَّةُ عَنِ الْجَامِعَةِ، بِحَسْبِ بِيَانِ صَحْفِيِّ رَئِيسِهَا الدَّكْتُورُ وَجَدَانُ أَبُو الْهِيَاجَاءِ وَعَنِ الْجَلِيْةِ الْمَدِيرِ التَّنْتَفِيْدِيِّ لِمَكْتَبِ اللَّجْنةِ الْأَمِيرِكِيَّةِ لِلْتَّبَادُولِ الْعَلَيْمِيِّ فِي مَوْسِسَةِ Fulbright.

وقالت رئيس الجامعة الدكتور أبو الهيجاء إن مشاركة الجامعة في برنامج روابط، والذي يعد جزءاً من شبكة التعاون بين الجامعات الأميركية والأردنية، هي خطوة في سياق الجهود المستمرة لتطوير جودة التعليم وتعزيز التعاون الدولي، وإتاحة الفرص لأعضاء الهيئة التدريسية لاكتساب الخبرات وتبادل المعرفة في مختلف المجالات البحثية.

ومن جانبه، قال براادوس «نرحب بتوقيع مذكرة التفاهم مع جامعة الأميرة سمية ضمن شبكة التعاون الجامعي «روابط»، ونؤمن بأهمية التعاون بين الجامعات الأميركيّة والأردنية، وبالفرص التي تتيحها لتعزيز الشبكات الأكاديمية والمهنية لأعضاء هيئة التدريس والموظفين من خلال منح السفر ومنتج تطوير الشراكات وبرامج أخرى يمولها برنامج فولبرايت. وتنطلع إلى مستقبل مشرق من التعاون المشترك.»

ويذكر أن مشروع «روابط» يسعى عن طريق الجامعات الأميركيّة والأردنية المشاركة في شبكة التعاون الجامعي إلى تعزيز قدرات الجامعات المؤسسيّة وتمويلها الداخلي وإدارة المخاطر للقيام باصلاحات تعاونية جادة مستوحاة من أفضل الممارسات الأميركيّة والعالمية في هذه المجالات.

«الأمن وإدارة الأزمات» ينفذ تعرينا وطنياً شاملاً منتصف الشهر

عمان

ينفذ المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات، تطريزاً وطنياً ميدانياً (درب الأمان 3) خلال النصف الثاني من أيلول الحالي، للوقوف على مدى الاستعداد والجاهزية من قبل المؤسسات العامة والخاصة للتعامل مع الزلازل وتداعياتها، يرافقه عمليات إخلاء وإنقاذ وإغلاقات وإطلاق صافرات إنذار وتوارد أمني كثيف في عدة مناطق.

وي Rincker المقربين على أحبّار العذرات الوطنيّة في عمليات الاستجابة والإنقاذ والتعامل مع الرسائل التوعوية واقت وقوع الزلازل والتأكد من منعة البنى التحتية الحيويّة وأدبيات استقبال وتوزيع المساعدات، وتحديث قواعد البيانات ذات العلاقة، بما يضمن إدامـة الحياة اليومـية خلال الزلازل وبعد وقوعـه.

كما تهدف الخطة الوطنية للتعامل مع الزلازل إلى

لـ **الله** **الوطـيـه** **سـدـاس** **سـعـ اـلـرـادـرـن** **إـلى**
التـخـفـيفـ منـ آـثـارـهـ، منـ خـلـالـ تـحـديـثـ الـمـعـاـيـرـ وـالـاشـتـراـطـاتـ
وـ الـأـنـقـونـ الـأـشـامـ وـ قـلـقـانـ وـ قـلـقـانـ وـ الـأـنـقـونـ

على البابي قيد الإنشاء وتطبيقها وتدعيم المبادئ المشابهة، وذلك من خلال حشد الجهد الوطني التكاملي لتسخير جميع الأدوات لفائدة الأزمة، بما يضمن تدفق معلوماتي وإحصائي دقيق يعزز الاستجابة للكارثة.

وأكمل المركز أن تمرين (درб الأمان 3)، يُنفذ ضمن الخطة التدريبية التي تعزز الاستعداد والاستجابة لجميع الأزمات والكوارث الوطنية، حمايةً لحياة ومتلكات المواطنين.

بـي مصطفى للهـي مـجـمـوعـة مـن شـيـابـ الـزمـالـة الـبرـلـماـنيـة

عمان

وأكدت بنى مصطفى، أهمية أن يقوم الشباب في تحديد التمكين المرأة، وفاء بنى مصطفى، مجموعة من شباب مشروع الزماله البرلمانية، أحد مشاريع صندوق الملك عبدالله الثاني للتنمية.

الأهداف وبناء الخطط على أساسها والعمل عليها، خاصة أن العمل الجاد يذلل التحديات ويساهم في تجاوزها. وأشارت إلى أن مسارات التحديث، تمكن الشباب وتوفّر لهم البيئة المناسبة، وأن الحكومة توّلي الأهمية لتمكين الشباب في مختلف المجالات. وتطورت بني مصطفى للجهود التي تبذلها الحكومة لتمكين الشباب والشابات في الحياة الحزبية وإنخراطهم فيها، بما يساهم في تعزيز مشاركتهم في العمل

السياسي، إضافةً لتمكينهم اقتصاديًا وثقافيًا.
كما أشارت إلى مدرسة المشاركة السياسية للمرأة،
التي تهدف إلى تمكين النساء في الأحزاب من خلال تدريبهم
والتعرف على أهم المحاور التي تتعلق بالحياة الحزبية،
منوهة إلى أن المدرسة ساهمت في جعل النساء أكثر دراية
بأهمية العمل الحزبي وشكلت دليلاً لهن للتعرف على هويتهن

وفيما يتعلق بالحماية الاجتماعية، بينت أن الوزارة تعمل على توسيع دائرة الاستهداف للحماية الاجتماعية، موضحة أنه يتم النظر بقانون الجمعيات بصورة شاملة، كما يتم العمل على نظام لتصنيف عمل الجمعيات الخيرية وتقديم التدريب للجمعيات الصغيرة.

وزير الخارجية يجري مباحثات مع نظيره الايرلندي



اللاجئين من مختلف المناطق، وبشكل رئيسي في الأزمة السورية الأخيرة، التي كان لها تأثير كبير على مجتمعكم، وزاد، «الدرجة التي انفتحتم بها هي أمر غير عادي ونحن نقر بذلك».

وأعرب مارتن عن مخاوف بلاده من عدم استمرار الاوتونوميا في تقديم خدماتها في المستقبل، مؤكداً استمرار إيرلندا في تمويلها للوكالة وزيادتها، على الرغم من تخصيص بلاده موارد كبيرة لدعم اللاجئين الأوكرانيين، حيث أن بلاده قامت بتسهيل دخول أكثر من 90 ألف لاجئ أوكراني إلى إيرلندا.

كما شكر الوزير الإيرلندي المملكة على المساعدة التي قدمتها في إجلاء مواطنين إيرلنديين من السودان جراء الأحداث الأخيرة التي شهدتها السودان.

يشار إلى أن العلاقات الدبلوماسية بين البلدين تعود إلى العام 1984، وسيشهد العام المقبل مرور 40 عاماً على تأسيسها. ويبلغ عدد الأردنيين المقيمين في إيرلندا 570 مواطناً، حين يبلغ عدد الإيرلنديين المقيمين في المملكة 200 شخص. ويبلغ عدد السياح الإيرلنديين الذين زاروا المملكة العام الماضي، خمسة آلاف سائح يشكون ثلاثة أضعاف عدد السياح مقارنة بالعام 2022.

وأشار مارتن إلى دور الوكالة الإيرلندية للتنمية في تعزيز التعاون في المجالات التجارية والاستثمارية، وبما يوفر المزيد من المعلومات لرجال الأعمال الإيرلنديين للاستثمار في المملكة. كما أشار إلى التعاون في مجال التعليم، من خلال مسابقة العلماء الشباب في إيرلندا، والتي شارك بها عدد من الشباب الأردنيين، ومجال التطوير الإداري.

وفيما يتعلق بالشأن الإقليمي، أشار مارتن إلى الزيارة التي قام بها إلى فلسطين وإسرائيل هذا الأسبوع، وأن بلاده ترى هذا الموضوع بمنظور حقوق الإنسان، مؤكداً إيمان بلاده بحل الدولتين.

وأشار مارتن بالدور الاستثنائي الذي تقوم به المملكة في التعامل مع الأزمات الإقليمية، والتحديات الناجمة عنها وخاصة تحدي اللجوء، وتهريب المخدرات، والإرهاب، واستضافة المملكة لعدد كبير من اللاجئين، وخاصة السوريين.

وقال، «نقدر حكمتكم والدور الاستثنائي الذي اتخذتموه فيما يتعلق باستضافة عدد كبير من اللاجئين»، مضيفاً، «اتفق معك بأنالأردن ثانية أعلى دولة في العالم من حيث استضافة

توفير العيش الكريم الذي هو حق لهم، لحين ذلك».

وأكَد الصفدي استمرار المملكة في تقديم كل ما تستطيعه لللاجئين، لكنه أشار إلى أن الأردن لن يكون قادرًا على استقبال المزيد من اللاجئين ما لم تنته الأزمة وإذا ما أدى تفاقمها إلى موجات لجوء جديدة.

وقال، «الشعب السوري يستحق حياة كريمة آمنة في وطنه»، لافتًا إلى أن الأردن مستمر في العمل من أجل إنهاء الأزمة وتوفير الظروف التي تضمن توفير هذه الحياة لهم، عبر التعاون مع الأشقاء في إطار المسار العربي، وعبر التعاون أيضًا مع الشركاء في المجتمع الدولي لإنهاء هذه الكارثة ومعالجة كل تبعاتها الإنسانية والأمنية والسياسية».

من جانبه، أكَد الوزير الإيرلندي تطلعه لتعزيز وتطوير علاقة الصداقة القوية بين البلدين، مشيرًا إلى مذكرة التفاهم حول المشاورات السياسية التي تم توقيعهااليوم، والتي تعتبر نقطة لإنشاء خارطة طريق للمجالات التي يمكن التعاون فيها، ولتحقيق حوار سياسي منظم، وتطوير التعاون والمشاريع المشتركة في العديد من المجالات، كالتجارة والاستثمار.

الإمام المتحدة لإعاته وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الاونروا)، في وقت تواجه فيه الوكالة صعوبات مالية كبيرة تهدد قدرتها على الاستمرار بالقيام بدورها الحيوي إزاء اللاجئين الفلسطينيين.

وقال الصفدي، إنه بحث ونظيره الإيرلندي أيضًا جهود التوصل لحل سياسي للأزمة السورية وفق منهجية خطوة مقابل خطوة، وقرار مجلس الأمن 2254، ينهي معاناة الشعب السوري الشقيق ويلبي حقوقه وطموحاته المشروعة في وطن آمن مستقر، ويحفظ وحدة سوريا وتماسكها وسيادتها، وينهي التهديدات التي تتجهها الأزمة للمنطقة من إرهاب وتهريب للمخدرات.

وأضاف، إنه وضع وزير الخارجية الإيرلندي في صورة التحدي الكبير الذي يمثله تهريب المخدرات من سوريا إلى الأردن.

وأكَد الصفدي، «نحن مستمرون في مواجهة هذا الخطر بكل إمكاناتنا، وسنستمر بالقيام بكل ما يلزم لدحره وحماية مجتمعنا وبلدنا منه».

وأشار إلى أنه بحث ونظيره مارتون التراجع الخطير في دعم اللاجئين السوريين، وأكَد أن «مستقبل اللاجئين هو في بلدكم عندما تتوفر ظروف العودة الطوعية لهم»، مؤكدا «ضرورة أن يتحمل المجتمع الدولي كل مسؤولية

البنية التحتية، بما في ذلك تطوير علاقاته مع إسرائيل، «البلد الذي تربطه علاقات صداقة قوية، وتعملها مواقف واضحة في دعم جهود الأمن والاستقرار في المنطقة، عم جهود تحقيق السلام العادل وبناء اتفاق على أساس حل الدولتين وفق معايير المعتمدة وقرارات الشرعية الدولية».

وأشار إلى أنه بحث مع الوزير الإيرلندي آفاق تعزيز التعاون بين البلدين في المجالات الاقتصادية، سياسية والدفاعية والأمنية النافعة.

أضاف «أكَدنا استمرار العمل على عادة التعاون في قطاعات حيوية، مثل الصحة والاستثمار والتعليم، ونؤكِّد سُرتنا المشتركة، في وقت ينمو فيه ون بين البلدين، على زيادة هذا ون».

لفت الصفدي إلى أن العام الماضي ارتفاعًا ملحوظًا بعدد السياح اللذين للملكة، وزيادة في عدد الأردنيين الدارسين في إيرلندا،

الأميرة من سفيرة فخرية لمنظمة الزهايمر العالمية

۱۰

اطلاع جمهوريهما. وبينت المبيضين أن (بترا) تحرص على تطوير وتحديث خدماتها وتسعي إلى التعاون وتبادل الخبرات مع مختلف وكالات الأنباء سيما في مجال الإعلام الحديث الذي يشهد تطوراً متسارعاً.

من جانبه، بين الرئيس التنفيذي لوكالة الإيطالية عبر الاتصال المرئي أهمية توقيع برنامج التعاون مع (بترا) في البناء على علاقات التعاون بين البلدين الصديقين بمختلف المجالات، معتبراً أن البرنامج بداية للتعاون بين الجانبين في مجال العمل الإعلامي. وقال، إن البرنامج سيسهم في إطلاع جمهور الوكالتين، خاصة على الصعيد الدبلوماسي، واهتمامات وموافق البلدين الصديقين تجاه مختلف القضايا العالمية، والتعريف بال מורوث الحضاري والثقافي والمنتج السياحي للبلدين.

وعرض السيساندري لعمل الوكالة

وأكدت الزميلة المبيضين خلال حفل توقيع البرنامج بحضور السفير الإيطالي في عمان لوتشانو بيزيوتى، أهمية البرنامج في تبادل الخبرات الصحفية، وأفضل لممارسات، وتجوييد مهنية العمل وتعزيز خدمات الإخبارية، وبما يسهم في إغناء شرقي الوكالتين، ويوسع معارف ودائرة

عمان



ووجهة مفضلة لدى السياح الإيطاليين الذين تزور أعداد كبيرة منهم المواقع السياحية والاثرية فيالأردن كل عام. وأكد نائب السفير الأردني في روما نضال الشرايرة عبر الاتصال المرئي الشراكة القائمة بين الأردن وإيطاليا، والجهود المبذولة لتطويرها في مختلف المجالات، مبينا أهمية الجانب الإعلامي، ودوره في تعزيز هذه العلاقات.

ترتيب برامج تبادل بين موظفي الوكالتين، وتطوير مشاريع تكنولوجية مثيرة للاهتمام، باستخدام الذكاء الاصطناعي والتكنولوجيا. من جانبه، أشاد السفير الإيطالي بعلاقة التعاون بين إيطاليا والأردن، وأهمية التعاون بين (بترا) و(أنسا) في خدمة الوكالتين ومصالح البلدين الصديقين، مبينا أن تقدمنا نحو تعاون أوسع، لافتًا إلى أننا سنعمل على ونشاطاتها وشراكاتها منذ تأسيسها عام 1945، مشيرًا إلى أن وكالة (أنسا) لديها أكثر من 500 موظف، تلثام من الصحفيين، ولديها ماراسلون في أكثر من 50 دولة حول العالم، وتقدم خدمات الأخبار والصور والفيديو. وأكد أن توقيع برنامج التعاون هو خطوة أولى تأمل أن تقدمنا نحو بداية التعاون بين الجانبين في مجال العمل الإعلامي. وقال، إن البرنامج سيشهد في إطلاع جمهور الوكالتين، خاصة على الصعيد الدبلوماسي، واهتمامات وموافق البلدين الصديقين تجاه مختلف القضايا العالمية، والتعريف بال מורوث الحضاري والثقافي والمنتج السياحي للبلدين.

وعرض اليساندري لعمل الوكالة بأثرية للتعاون بين الجانبين في مجال حفل توقيع البرنامج بحضور السفير الإيطالي في عمان لوتشانو بيروتي، أهمية البرنامج في تبادل الخبرات الصحفية، وأفضل لمارسات، وتجوييد مهنية العمل وتعزيز الخدمات الإخبارية، وبما يسهم في إغناء شرقي الوكالتين، ويتوسيع معارف ودائرة

مفاجأة .. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

واكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمل وقوتها وأداء القفز وسرعة أداء التمارين.

وأضاف جرجيك: "كقاعدة عامة، إنحسار ذلك". كما أجرى جرجيك وزملاؤه مراجعة شاملة لنتائج المسحات كمادة محفورة تناولها مراجحات ساقية حلت درجة دراسات نحو ٦٠ دقيقة من بدء التمارين تأثير قوي لدى معظم الأفراد".

لروبيتز بالبريد الإلكتروني: "منذ ذلك الحين دأب تناول الكافيين بين الرياضيين ولا توجد مؤشرات على انحسار ذلك". كما أجرى جرجيك وزملاؤه مراجعة شاملة لنتائج المسحات كمادة محفورة تناولها مراجحات ساقية حلت درجة دراسات نحو ٦٠ دقيقة من بدء التمارين تأثير قوي لدى معظم الأفراد".

تشتت المراجحة لبحوث سابقة أن تناول الكافيين قبل ممارسة التمارين الرياضية قد يحسن أداء مجموعة واسعة من التمارين.

وكتب الباحثون في دورية (الطب الرياضي) البريطانية أن الكافيين يمكنه على وجه الخصوص تعزيز دراسة ترجع لعام ٢٠١١ أن نمو

احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D

الثلاث الأخيرة من عمره، بناء على نصيحة صديقه له.

وبنتجية لتعريض هذا الرجل ومفصل، اتضحت أن مستويه حصل على الشمس ولفترات طويلة حصل جسمه على كميات كبيرة من فيتامين D، مما أدى إلى ظهور مشكلات في كليةه، وبعد تلقيه العلاج خلال فترة طويلة، أصبح يعاني من مرض كلوي مزمن.

يحتوي على أي شيء مشبوه. وبعد إجراء فحص موسوعي وتحديثه لفهمه الشامل للسعال، كل شرق آسيا، حيث كان يقضى وقتا طويلاً على الشاطئ، ما تسبّب في عدم الإفراط في تناول فيتامين D. وقد أدرك المريض على أنه تناول فيتامين D على مدى السنوات

الكتنيدية من خلال مقابل شرته كتندي عمره ٤٤ سنة، راجع الأطباء فيتامين D دون استشارة الطبيب بذات بعد عودته من منطقة جنوب آوغوسٰست من الجامعة نفسها لأن المستحضرات الطبية التي أسسها كشفت دراسة طبية أن فيتامين D يؤثر على عمل الكلى بشكل كبير، حيث دعا عالم جامعة نورثون

الجزر .. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

ثم خلط المزيج في الخليط بعد أن يُبَرَّد وتحليته بـ ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة من العسل الأبيض.

والحصول على ظهير الماءة، ثم ينصح بـ ٣ - ٤ ملاعق من المزيج يومياً لحين التخلص من السعال، وعادة يستغرق هذا الأمر يومين من الاستخدام المتظم.

K وكذلك البوتاسيوم، مما يساعد المخاط على تعزيز الجهاز المناعي للجسم. وتحظى أفضل مشروب سحري للقضاء على السعال، كل كيميائياً كذلك الموجودة في أدوية فترات طويلة إن فيتامين (A) يلعب دوراً كبيراً في القضاء على العدوى والحفاظ على الأسطح المخاطية في المبشرة من الخضراءات، مما ينصح باعتماد قناع الغنية بالماءة للأكسدة والفيتامينات كفيتامين A و C و مثلك الرتين، مما أن فيتامين (C)

لطالما سمعنا كثيراً منذ نعومة أطفالنا عن فوائد الجزر لصحة العينين، لكن هل تعلم أنه يساعد في تهدئة السعال والقضاء على البلغم المزعج؟ هذا ما يؤكد تقرير نشره موقع "ديلي هيلث" المعنى بالصحة عن مشروب سحري يعتمد على

vitamin D ضروري جداً بسبب أهميته بالنسبة لوزان الجسم والحفاظ على ص康ه، إلا أن الإفراط منه يؤدي إلى نتائج عكسية تماماً.

فيتامين D هو مركب يحتوي على قدر منخفض نسبياً على صحة الأم، وعلى حملها، وعلى نمو الجنين.

وقد أشارت أحدث البيانات إلى أن استخدام مكمّلات الحديد وحمض الفوليك يرتبط بالحد من مخاطر حمى الحمل الصامتة، ولذا فإن الحمل أن يؤثر سلباً على صحة الأم وبالتالي تزيد من احتمالات الحصول على صحة الأم والحياة، والإيجابية للحمل.

يُعد اليود ضروريًا للنمو الصحي لجنة الجنين وصغار الأطفال، وتزداد احتياجات الماءة من اليود زيادة كبيرة أثناء الحمل لثمانين أيام الجنين بالقدر الكافي من اليود.

ومعظم الأغذية تحتوي على قدر منخفض نسبياً

من اليود، ولضمان حصول الجنين على حمض الفوليك في النساء الحوامل.

ويُعد اليود ضروريًا من حيث المهمة، سواء قدمت هذه المكمّلات

بشكلها أو في توليفة مع مكملات ومعادن أخرى.

ينبغي لجميع النساء أن يتداون جرعة تكميلية من

حمض الفوليك (٤٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم) ابتداء من سعيهن إلى الحمل حتى الأسبوع الثاني عشر من الحمل.

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنيناً شخصياً

إصابتها ببعض الأنواع العصبية أو ولدن طفلًا مصاباً

بعرب العصبية أن يتلقى المعلومات عن خط

التكلس والتخلص من حمض الفوليك في

مرحلة المحبيطة بالحمل ويحصل على جرعة تكميلية كبيرة (٥ ملغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

الهنون أو الدسم والأحماض الدهنية

إن الأحماض الدهنية أوميجا ٣ الطوبية السلسنة

والعديدة الالاشتعاب تساعد في عدد من العمليات

البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء

الحمل والولادة.

وتحدد الأغذية البحرية مصدرًا غالباً

للبروتين المكون من حمض الفوليك في اليوم.

وتحتاج النساء الحوامل على تناول

البروتينات الضردية إلى أن التكميل بالأحماض

الدهنية أو ميجا ٣ الطوبية السلسنة

والعديدة الالاشتعاب

بروتين

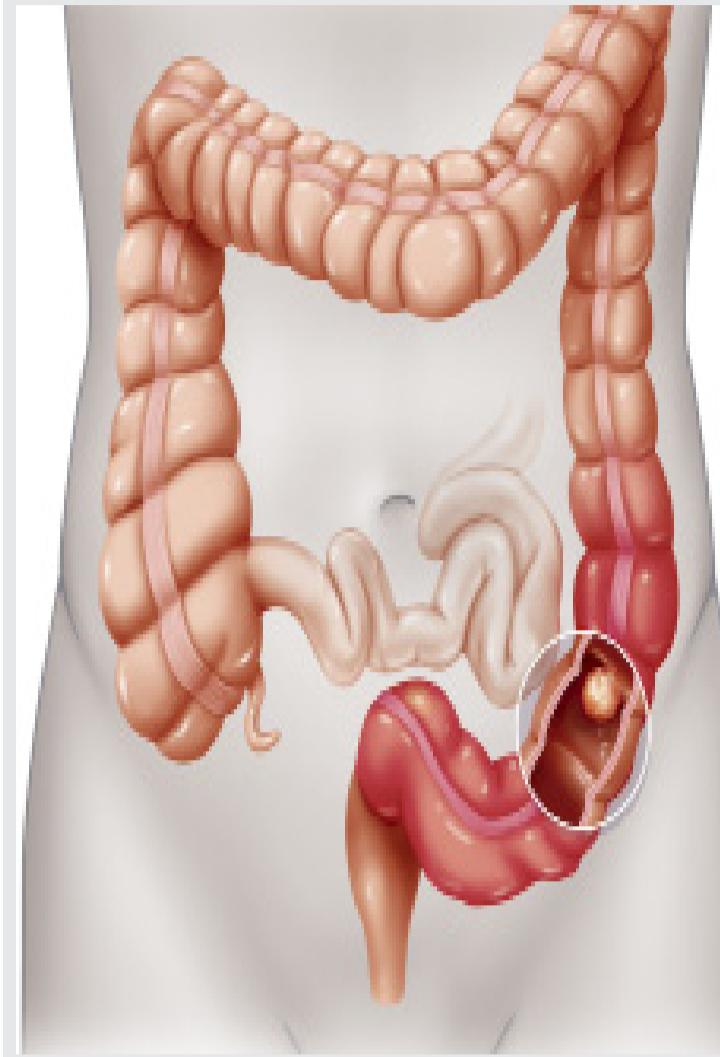
وتحتاج النساء الحوامل إلى تناول

البروتينات الضردية

بروتين

بروتين</p

تعديل غذائي يحمي الرجال تحديداً من هذا المرض الخطير



- . الإلهاق المتواصل.
- . التقىء والغثيان.
- وسائل تشخيص سرطان القولون
 - . فحص الدم الخفي في البراز.
 - . الفحوصات الرقمية للمستقيم.
 - . تنظير القولون السيني لفحص القولون والمستقيم.
- أما المرضى المصابون بسرطان القولون، أو توجد شوك للإصابة به، فهناك تقنيات تشخيصية للكشف عن السرطان وتشمل:
 - . صورة أشعة سينية خاصة للأمعاء.
 - . تنظير القولون لدراسة الورم بدقة.
 - . صورة رنين مغناطيسي أو صورة الأمواج فوق الصوتية للمستقيم.
- تصویر مقطعي للصدر والبطن والحوض للكشف عن انتشار السرطان.
- المستضد السرطاني المضغي (Carcino-embryonic antigen-CEA) وهو فحص ممّهم يعمل كمؤشر للمرض. ويجب أن تخفض هذه المؤشرات مع العلاج الكيميائي الفعال.
- علاج سرطان القولون يمكن أن يتضمن علاج سرطان القولون الجراحي، العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، علاج الأضدادوحيدة النسيلة، رعاية ما بعد العلاج. وتعتبر الجراحة غير فعالة للمرضى بالمراحل المتقدمة من سرطان القولون الذي قد انتشر، في هذه الحالة يلجأ لأطباء إلى الرعاية التلطيفية، وفق مؤسسة الحسين لسرطان في الأردن.

هو سرطان ينشأ في الأمعاء الغليظة المعروفة بـ**القولون** أو **المستقيم**، وعادة يصيب **الأشخاص** في منتصف العمر، وفق مؤسسة **الحسين** لـ**سرطان القولون** في **الأردن**.

العوامل التي تزيد فرص الإصابة بـ**سرطان القولون**:

- النظام الغذائي الغني باللحوم الحمراء المصنعة.**
- وجود اللحوميات (Polyps)** وهي زوائد تنمو على الجدار الداخلي للأمعاء الغليظة عادة لدى **الأشخاص** فوق سن 50 عاماً. ومع مرور الوقت، إذا **تم** تدمير إزالة هذه اللحوميات فإنها قد تصبح سرطانية **تنتشر** لمناطق أخرى في الجسم.
- وجود تاريخ عائلي** للإصابة بـ**سرطان القولون** **المستقيم**.
- وجود تاريخ شخصي** للإصابة **بالسرطان**.
- اعراض سرطان القولون** قد لا تظهر أي **اعراض** لـ**سرطان القولون**، وخاصة في **مراحله الأولى**. لذا فإن الفحوصات تكون فعالة في **تجدد اللحوميات** والكشف المبكر عن **سرطان القولون** **المستقيم**، حسب **مؤسسة الحسين** للسرطان في **الأردن**.
- الأعراض الشائعة لـ**سرطان القولون**:**
 - الإمساك أو الإسهال.
 - الشعور بأن الأمعاء لا تفرغ بالكامل.
 - وجود الدم في البراز.
 - غازات أقل كثافة من المعتاد.
 - آلام متكررة تسببها الغازات أو الانتفاخ أو شعور بالامتلاء.
 - خسارة الوزن دون سبب.**

ولم تشهد النساء المشمولات بالدراسة نفس
فائدة.

ووجد الفريق أن الرجال الذين يتناولون أكثر
أطعمة النباتية صحية تقل لديهم مخاطر الإصابة
بسرطان القولون والمستقيم بنسبة ٢٢٪.

الخضار والفواكه والحبوب الكاملة

بشكل عام، ارتبطت النظم الغذائية النباتية
خاصة الأنفلمة الغذائية الصحية - بانخفاض خطر
إصابة سرطان القولون والمستقيم لدى الرجال،
لكن ليس لدى النساء، ولا يبدو أن النظم الغذائية
نباتية غير الصحية تقلل من المخاطر.

وتوصي جمعية السرطان الأميركية بأنه لتنقليل
مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، يجب
على الشخص تناول الكثير من الخضار والفواكه
والحبوب الكاملة، والحد من كمية اللحوم التي
تناولونها.

ويقول البروفيسور جيهي كيم، من جامعة كيونغ
هي، وهو أحد مؤلفي الدراسة - في تصريح لموقع
بيكال نيوز تودي - إن مضادات الأكسدة الموجودة
في الأطعمة كالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة
يمكن أن تسهم في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان
قولون والمستقيم عن طريق قمع الالتهاب المزمن
ذى يمكن أن يؤدي إلى السرطان.

وابتع "نظرا لأن الرجال معرضون لخطر
إصابة سرطان القولون والمستقيم أعلى من
النساء، فإننا نقترح أن هذا يمكن أن يساعد في تفسير
بسبب ارتباط تناول كميات أكبر من الأطعمة النباتية
صحية بتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون
والمستقيم لدى الرجال وليس النساء".

ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن تعديلًا معيناً في النظام الغذائي يقلل خطر إصابة الرجال بمرض خطير، فما هو المرض؟ وما هذا التعديل؟

المرض هو سرطان القولون والمستقيم، أما التعديل المطلوب فهو تناول المزيد من الحبوب والفاكهه الطازجه والخضروات.

وأجرى الدراسة باحثون من الولايات المتحدة وكوريا الجنوبيه، ونشرت في مجلة "بي إم سي ميديسين" (BMC Medicine).

الأطعمة النباتية الصحية

ووجد الباحثون أن النظام الغذائي - الغني بالأطعمة النباتية الصحية - لدى الرجال يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

ومن الأطعمة النباتية الصحية: البقول والخضار والفاكهه الطازجه والحبوب الكامله.

ومعظم الذين تم تشخيصهم بسرطان القولون والمستقيم فوق سن الخمسين، ويمكن أن يؤثر على الشباب أيضًا.

وفي السنوات الأخيرة، بدأت الحالات لدى كبار السن بالانخفاض، لكن الإصابة بين الشباب آخذة في الارتفاع. ومع ذلك، قد تكون هذه التغيرات بسبب أن فحص السرطان أصبح أكثر فعالية.

وشملت الدراسة -وفقاً لموقع هيلث لайн- ١٧٣,٤٢٧ مشاركاً ينتمون لمجموعات عرقية متنوعة.

وجاءت النتائج بعد متوسط وقت متابعة يزيد قليلاً على ١٩ عاماً، ووجدت أن الرجال الذين اتبعوا نظاماً غذائياً صحياً يعتمد على النباتات كانت لديهم معدلات أقل من سرطان القولون والمستقيم.

٣ أسرار حتى تُعمر لـ١٠٠ عام

کالات



اكتشاف بكثيريا تكسر النيكوتين وتقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني

٦

من سكانها هذا العمر، ولكن لا يبدو أنه استقام احتفالات بهذه المناسبة خلال العام الجاري حسبما يقول مورا، وبضيف قد يقام احتفال في العام المقبل بليلوغ أحد السكان ١٠٠ عام من عمره. ويقول ماسيمو وهو نادل بمقهى كافن بميدان "أوروبا" بوسط البلدة، وهو يقدم الطلبات للزبائن، "لا يمكنك أن ترى مثل هذا العدد الكبير من المعمرين، الذين تجاوزوا ١٠٠ من العمر ويتمتعون بالنشاط والحيوية في أي مكان آخر". وترتفع درجة الحرارة عادة خلال فصل الصيف، ولا يتمتع جميع السكان بالعافية، فمثلاً تقيم امرأة تعاني من عدم القدرة على الحديث في دار لرعاية المسنين، حسبما يقول ماسيمو.

طريقة سكان سردينيا الحياتية

وفي تفسيره لطول عمر سكان القرية، يقول ماسيمو إن "الفضل في ذلك يرجع ببساطة إلى طريقة سكان سردينيا الحياتية". ويبضيف أنه بشكل علم لا يتناول أحد منهم أي عقاقير كما يتناولون أطعمة صحيحة، ويعيشون حياة هادئة تتسم ببساطة.

ويسعى العلماء أيضاً إلى فهم طول عمر سكان جزيرة سردينيا، ويخطط مشروع تشارك فيه جامعة ساساري بالجزيرة، في وضع طبقات متتابعة من ١٣ ألف عينة، من الحمض النووي لسكان مقاطعة أولجلياسترا، وفقاً لما ذكرته وكالة أنباء أنسا الإيطالية، بينما يقول نائب رئيس الجامعة جافينو ماريوتشي، "نأمل أن نبرهن على أن السكان يعيشون حياة جيدة في سردينيا، ويكون ذلك أيضاً وسلطة لتوصية بلدنا".

وتختلف القرية بالعبد المئوي لكل من يبلغ

عمره رجلاً يبتسم في خجل، ويرتدى قبعة وسترة شتوية، وقميصاً أبيض اللون بطة عنكالفاراشة (بابيون).

وأصغر عمر في قرية بيردادسفوجو أنوتزياتا بوري، التي احتفلت بعيد ميلادها المئوي، في ١٦ مطيس/آب الماضي، وقام العمدة برونو تشلوني صاحباً بتقديم التهنئة لها

الزراعة: ويؤكد أنطونيو بروندو أكبر السكان تقرية عمر، أن الزراعة كانت دائمًا هي النشاط الاقتصادي الرئيسي في القرية.

وقال محطة "رأي" التلفزيونية، إن "السكان يملون على الدوام وسط الهواء النقي"، ويلغى بدوة دون ترهلات ولوحتها أشعة الشمس، وليس ثمة ما يشير إلى عمره الحقيقي سوى وظيفته الأمامية.

بينما يقول سلفاتوري مورا وهو مؤرخ وعضو مجلس المحلي بقرية بيردادسفوجو، إن ثمة عوامل تفسر طول عمر سكان القرية، أحدها وسائل الوراثة، إلى جانب أن السكان المحليين لا يبعد مکانها عن بيوتهم حيث عاً أساساً في حدائق منازلهم.

ويشير مورا إلى أهمية التواصل والقرب الاجتماعي بين سكان القرية، ويقول "من المعتاد يحيط أفراد العائلة ببعضهم بعضاً حتى آخر في حياتهم"، مؤكداً أن هذا الاتجاه يساعدهم في الحفاظ على صحتهم ولialiائهم البدنية ذهنية.

تبعد بيرادسادفوجو كأي قرية أخرى في إقليم سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة البالغة عندما تعلم، أنه يوجد بهذه القرية المغمورة أكبر عدد من المعمرين الذين بلغوا الـ 100 عام، مقارنة أي مكان آخر في العالم، فما سرهم؟

رغم أن قرية بيرادسادفوجو التي يبلغ عدد سكانها 178 نسمة، تزهو بやりاتها في موسوعة بينيس للأرقام القياسية لتسجيلها أكبر عدد من المعمرين عالمياً، فإن الطريق المؤدي إليها لا يحمل لاماً تشير إلى شهرتها.

وتقديراً لما اشتهر به سكانها من طول العمر، يطلق أحد متاجر البيبيتا بميدان بالقرية على نفسه اسم "بيتنا الونجيفيتا" أي "الحياة الطويلة".

الطعام الصحي والهواء النقي والابتعاد عن ضغوط وأصبح المسنون مصدر فخر لسكان القرية، هناك صور فوتوغرافية بالأبيض والأسود لعمرين الذين بلغوا 100 عام، معلقة على مدران البيوت على طول الطريق الرئيسي، أسماؤهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا فيه.

وعلى سبيل المثال نجد صورة فيتوريو لاي الذي ولد في 12 فبراير/شباط 1922، وتظهر صورته رجلاً يبتسم في خجل، ويرتدي قبعة لونة وسترة شتوية، وقميصاً أبيض اللون ربطة عنق كالفاراشة (بابيون).

وأصغر معمر في قرية بيرادسادفوجو أنونزياتا متوري، التي احتفلت بعيد ميلادها الثنو، في 16 غسطس/آب الماضي، وقام العمدة برونو تشلوني شخصياً بتقديم التهنئة لها

الطعام الصحي والهواء النقي والابتعاد عن ضغوط وأصبح المسنون مصدر فخر لسكان القرية، هناك صور فوتوغرافية بالأبيض والأسود لعمرين الذين بلغوا 100 عام، معلقة على مدران البيوت على طول الطريق الرئيسي، أسماؤهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا فيه.

وعلى سبيل المثال نجد صورة فيتوريو لاي الذي ولد في 12 فبراير/شباط 1922، وتظهر

تبيقات مستقبلية على البشر

من ثم يقلل من احتمال الإصابة بمرض الكبد دهني.

وقاس الباحثون كمية النيكوتين التي تشق وبريقها إلى القناة الهضمية من خلال مقارنة يينات السراز من ٣٠ مدخناً و ٣٠ من غير الدخن، ثم فعلوا الشيء نفسه مع الفثran وجدوا النتائج متشابهة.

بعد ذلك، عقمو أحياء العديد من فثran التجارب، وتم التخلص من الـبكتيريا الموجودة فيها، ثم أجرلوا تجربة الـنيكوتين مرة أخرى، وجدوا أن الفثran ذات الأحساء المعمقة تحتوي على قدر أكبر من الـنيكوتين في أنظمتها، مما يشير إلى أن نوعاً واحداً على الأقل من بكتيريا الأمعاء يعمل على تكسير الـنيكوتين.

بعد ذلك، ومن خلال عملية الإزالة، تمكناً من تعقب نوع من الـبكتيريا يعرف باسم *Bacteroides (xylanisolvans)*، وظهر أن هذه الـبكتيريا هي المسؤولة عن تكسير الـنيكوتين، وتقليل ضراره داخل أحياء الفثran، حيث كانت تنتجه تزيمياً يكسر الـنيكوتين..

في الدراسة الجديدة تأكيد العلماء من أن الـنيكوتين يتراكم في الأمعاء أثناء تدخين التبغ، وأن الـبكتيريا المزعولة تعمل كمزيل فعال للـنيكوتين من أحشاء الفثran، وتقلل بالفعل من تركيزات الـنيكوتين المعاوية في الفثran المعروضة للـنيكوتين.

وأظهرت الأبحاث السابقة أن هذا النوع من الـبكتيريا يعيش أيضاً في الأمعاء البشرية، ويقول الباحثون في بحثهم المنشور "نؤسس نتائجنا دوراً لترابك الـنيكوتين في الأمعاء في تطور مرض الكبد الدهني غير الكحولي، ونكشف عن بكتيريا داخلية في الأمعاء البشرية لها القدرة على استقلاب الـنيكوتين".

ويدرس الباحثون الإنزيمات التي تنتجها هذه الـبكتيريا المميزة لمعرفة ما إذا كان يمكن إنتاج الإنزيم تجارياً، وتطویره إلى دواء فعال لـتكسير الـنيكوتين داخل الجسم البشري.

ويخطط الباحثون حالياً لإعطاء الدواء للمدخنين في المستقبل عبر تطويره لتقليل فرص الإصابة بـمرض الكبد الدهني لديهم.

اكتشاف الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران ويقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني وسرطان الكبد، ويخطط الباحثون لتطوير دواء من الإنزيمات التي تنتجه هذه البكتيريا لتقليل فرص الإصابة بالأمراض لدى المدخنين.

وبالإضافة إلى ارتباطه بأمراض الرئة، فقد تم ربط تدخين السجائر أيضاً بمرض الكبد الدهني، ووجد الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران، ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بأمراض الكبد الدهنية.

وحسب تقرير نشر على موقع "ميديكال إكسبريس" (Medical Xpress) في ٢٤ نوفمبر/تشرين الثاني الجاري، قام فريق دولي من الباحثين المنتسبين إلى مؤسسات متعددة في الصين والولايات المتحدة بعزل نوع من البكتيريا التي تكسر النيكوتين في أحشاء الفئران.

علاقة التدخين بمرض الكبد الدهني

يرتبط تدخين التبغ بمرض الكبد الدهني غير الكحولي، لكن الآلية الكامنة وراء هذا الارتباط غير واضحة. ومرض الكبد الدهني غير الكحولي هو أحد أنواع مرض الكبد، ويشمل مجموعة واسعة من الأمراض التي تتطور عادةً من تناول دهني بسيط إلى تليف الكبد وسرطان الخلايا الكبدية في بعض الحالات.

بكتيريا تكسر النيكوتين في أحشاء الفئران

وقد الباحثون أنه عندما يدخن الناس (أو الفئران في التجربة) السجائر، فإن بعض النيكوتين يشق طريقه إلى الأمعاء، ويؤدي ذلك إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني المرتبط بالتدخين، وكذلك الإصابة بسرطان الكبد في بعض الحالات.

وفي الدراسة المنشورة في دورية "ناتشر" (Nature)، تصف المجموعة البحثية كيف عزل الباحثون البكتيريا ولماذا يمكن أن يقلل اكتشافهم من حالات الإصابة بمرض الكبد الدهني لدى البشر، حيث وجدوا أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران،

اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

٢- عدم التوازن الهرموني يمكن أن يؤدي قلة النوم إلى عدم كفاية إنتاج بعض الهرمونات مثل المعنزة للخصوصية. تلعب الهرمونات دوراً مهماً في اضطرابات الخصوبة، وهي الخطوة الأولى في الحمل.

ينتج جهاز الغدد الصماء كل ليلة بعض الهرمونات الأساسية المتعلقة بالحمل، بما في ذلك هرمون الاستروجين والبروجسترون وبريون الملوتن (LH) والهرمون المنبه للجريب (FSH).

قلة النوم تتعارض مع هذه الهرمونات، مما يجعل الحمل أقل طبيعية أكثر صعوبة.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي الاختلالات الهرمونية إلى فرط الرغبة الجنسية وتقلبات مزاجية شديدة والتعب.

٣- انخفاض جودة البيض السهر وعدم الحصول على قسط كاف من النوم يمكن أن يحفز إفراز الميلاتونين الذي يحفز النوم ويحمي البويضات أثناء اضطرابات المضادة للأكسدة، مما يؤدي إلى انخفاض جودة البويضات وضعف الخصوبة.

الإصابة والحوادث والمرض وحتى الموت، وفقاً لمؤسسة نوم.

ربط الدراسات الحديثة بين اضطرابات النوم وسوء تبويض وعدم انتظام الدورة الشهرية وضعف الخصوبة لدى النساء.

يسرد TIMESOFINDIA بعض تأثيرات اضطرابات نوم على صحة المرأة على النحو التالي:

- مشكلة الخصوبة

النوم الجيد ليلاً أمر حيوي لعلاج العقم لعدة أسباب ، حيث يرتبط النوم والتکاثر ارتباطاًوثيقاً ويتبعان إيقاعات الساعة البيولوجية.

لا ينتج الدماغ هرمونات تناسلية بطريقة إيقاعية طوال اليوم لذلك، فإن أي اضطراب في النوم أو إيقاع الساعة البيولوجية يمكن أن يتداخل مع الإنتاج الطبيعي لهذه الهرمونات ووظيفتها.

حتى ليل قليلة من الحرمان من النوم يمكن أن تعطل إنتاج هرمونات تحمل الإجهاد.

**استخدام الأسبرين المنتظم
يمكن أن يؤدي إلى نزيف في المعدة..
اعرف كيفية تجنبه**

لات



الأسبرين هو أحد أكثر الأدوية استخداماً في العالم. نظراً لفوائده الطيبة الواسعة، يوصي الأطباء والممارسون الصحيون حول العالم بهذه الحبة لتقليل مخاطر التهابات القلبية والسكّنات الدماغية المرتبطة بالسكّنات الدماغية ومشاكل ترقق الدم الأخرى لدى مرضى القلب والأوعية الدموية.

ومع ذلك ، لا يوجد دواء بدوا وفقاً للباحثين ، حتى الجرعات ا يمكن أن تزيد من خطر حدوث تز

منوعات

الشعب

المغرب يدعو فيسبوك لحماية المعطيات الشخصية لمواطنيه

لدراسة المقترنات المتعلقة بأفضل الممارسات للشبكات الاجتماعية التي يمكن أن تثير المحتوى التحريري للمنصة المخصصة لحماية الحياة الخاصة الرقمية للأطفال والراهقين في المغرب، والتي سيتم وضعها قريباً على الانترنت من طرف الجنة الوطنية.

وأشار البالغ إلى أن الجنة أكدت، أيضاً، على تبادل الرؤى مع الشركة، حول التطورات الحالية والمستقبلية في العالم واستخدامات التكنولوجيا الرقمية (الاستخدامات الجديدة، تصنف الخوارزميات الخاصة للتفسير الذكاء الاصطناعي المسؤول، مصدر حسابات الأشخاص بعد الوفاة...). وخلص المصدر ذاته إلى أن الجنة الوطنية طبّلت من ممثلي شركة فيسبوك أن تتم دراسة مختلف طلباتها، وأن تقتصر خطة عمل فعالة قادرة على الاستجابة لمختلف هذه المواضيع.



من قبل الشبكات الاجتماعية لشركة فيسبوك.

عبرت الجنة الوطنية لممثلي شركة فيسبوك -وفقاً للبلاغ- عن استعدادها بفعالية مع الشكايات الموجهة إلى الجنة.

هكذا تنوّي غوغل بناء أسرع كابل إنترنت يعبر «الأطلسي»

وكالات

وقد ذكر فورسركالا أن هذه "المدح" هو عبارة عن "أذوب أنصاف طولى، ذو طرفين مديرين، وهو ما يجعله يبيو كحيوان "المرع" الذي يعيش في أمريكا الجنوبية".

وبالإضافة إلى الكابلات الموجودة في قعر البحر، التي تنقل المعلومات من الولايات المتحدة إلى أوروبا عبر الألياف الضوئية، وتنقل مياهها قرابة ٣٧٠ كيلومتراً، سيكون الكابل الجديد من غوغل قادرًا على نقل كم هائل من البيانات عبر المحيط.

وقالت المجلة أنه داخل كل "مدح" تجتمع مكونات تسمى المضخات الضوئية، التي تعمل على تعزيز أو تخفيف الإشارة. وقول فورسركالا أن

المضخة الضوئية تقوم بخراج كميات ضخمة من الطاقة الضوئية، وهذه القوة تقوم بدورها

بتضخيم الإشارة".

وكل ذلك في اجتماع عقدة رئيسية في قاع المحيط، تجتمع على الحبل هذه المركبة من قاع المحيط واستبداله، وهو ما سيجعل هذه العملية مكلفة للغاية، وفقاً لآدفه فورسركالا.

وتعم كل مضخة ضوئية لتزويد الطاقة لكل زوج من الألياف. وفي حال توقف مكرو عن العمل، يتعين على الشركة سحبه من قاع المحيط

ويتمكن أن يحل محله في حال كان الكابل يتكون

من ثمانية أزواج من الألياف.

في الواقع، ستكون هذه الكابلات ذات طاقة عالية، وستكون قادرة على نقل تيرابايت من البيانات في الثانية الواحدة. وذلك مقاربة بقابل آخر تحت سطح البحر، يسمى "ماريا"، والذي يستطع نقل ١٦٠ تيرابايت في الثانية. وتعمل الشركة على تحقيق هذا المشروع بطريقة بسيطة ومقددة في الوقت ذاته.

ومن الممكن أن يضع صنفو الكابل في قاع المحيط أكثر من مضخة بسيطة لتزويد كل زوج من الألياف، وبالتالي، في حال تخطّم أحداً ستكون هناك نسخ احتياطية منها.

ويمكن أن يحل كل زوج من الألياف ثلاثة ملايين كيلومتر، وهو ما سيجعل هذه العملية مكلفة للغاية، وفقاً لآدفه فورسركالا.

وتوّهت المجلة بأنه حين تكون المكونات ذات

أهمية بالغة ويصعب إصلاحها، فإن أفضل طريقة للتعامل مع هذه المشكلة هي التكبير.

ومن الممكن أن يدفع صنفو الكابل في قاع

المحيط أكثر من مضخة بسيطة لتزويد كل زوج من الألياف، وبالتالي، في حال تخطّم أحداً ستكون هناك نسخ احتياطية منها.

ويمكن أن يحل كل زوج من الألياف ثلاثة ملايين كيلومتر، وهو ما سيجعل هذه العملية مكلفة للغاية، وفقاً لآدفه فورسركالا.

وفي هذه الحال، من الممكن أن تستخدم غوغل

مجموعات من المضخات تختفي الإشارة ليس

على غرار التكاليف والصعوبة والمكافحة الكهربائية.

وأوضحت المجلة أن إنشاء الكابلات عبر المحيط

صريح مدير قسم هندسة الشركات والمهندسة البصرية في "غوغل كلاود" فيجياري فورسركالا، أن

أحد المدى التجاهي تضيّق بـ ١٢ ميلاً.

وذكرت المجلة أن هذه الكابلات تهدف إلى حل

هذه المشكلة، وذلك من طريق المكررات التي يطلق

زيادة التكاليف وتعقيد النظام. ومن المقرر أن يدخل

كابل "دونانت" قيد العمل في سنة ٢٠٢٠.

ملايين دولارات.

وبحسب "فيسبوك"، فإن زوكربيرغ أنفق ٢٦

مليون دولار لاستخدام طائرات المدير التنفيذي مارك

زوكربيرغ وعائلته، خلال العام ٢١٨.

وبحسب بيانات الشركة، فإن مجموع ما أنفق

الحماية زوكربيرغ وعائلته بلغ ٢٢٦ مليون دولار، في ارتفاع كبير عن العام ٢٠١٧، الذي وصل إلى ٩

وكالات

طالبت لجنة مغاربة لراقبة حماية المعلومات ذات الطابع الشخصي، شركة فيسبوك إلى ضرورة تواجد مراكز المعلومات (داتا سانتر) التي تستضيف المعلومات (داتا سانتر) التي تستضيف المعلومات ذات الطابع الشخصي للمواطنين والقنيين في المغرب، في بلدان تضم مستوى حماية كاف لحياة الشخصية.

جاء ذلك في اجتماع عقدة رئيسية في

اللجنة الوطنية لراقبة حماية المعلومات ذات الطابع الشخصي (رسمية)، عمر السغروشني، بمعية خبراء اللجنة الوطنية.

مؤخرًا، مع ممثلين من شركة فيسبوك، تضمنت مسؤولية خبراء اللجنة

وكالة المغرب العربي للأنباء.

كما طالبت اللجنة، فيبلاغ لها، أن

تفعّل شركة فيسبوك آليات للتعامل

مع الشكايات الموجهة إلى اللجنة.

ومن المهم الحصول على أي معلومات شخصية ولا على الرقق العشوائي.

أقر أيضًا، تعرف على مستقبل الترفيه باستخدام تطبيقات "الواقع المعرّز" ثم ماذا عن غوغل؟

قالت غوغل إن مراجعها يمكنون من الاستئناف إلى التسجيلات الصوتية "Assistant" الآتية من نظام "الساعد"؟

وفقاً لـ"فيسبوك"، إن مراجعها يمكنون من الاستئناف إلى التسجيلات الصوتية "Assistant" الآتية من نظام "الساعد"؟

ووضفت الشركة في بيانها أن "غوغل" الذي يدعى "ماريا" في معظم الهواتف التي تعمل بنظام أندرويد وفي الساعات المزدوجة التي تتوجه.

ولكنها أضافت أن هذه التسجيلات غير مرتبطة بأي معلومات قد تدل على شخصية المتكلم، كما أن الشركة تقوم بتشييف الصوت من أجل التمويه على صوت الزبون.

هل ترسل الساعات الذكية كل ماتقال؟

محدثات؟

ثمة مخاوف جدية من أن الساعات الذكية ترسل رسائل تقويمية إلى المنازل.

ولكن بينما تقوم هذه الساعات تقنياً على الأقل "بسماح" ما يقال، فإنها لا تستمع إلى محادثات الناس.

تقول كل الساعات الذكية بتسجيل مقاطع قصيرة من الأصوات من خلالها من أجل الاستبيان عن كلمات توقفها من

شيئاً مثل "أليكسا" أو "أوكي غوغل" أو هي سيри".

وتقول أليكسا إنها تأخذ

قضتي الأمان والخصوصية مأخذ الجد.

وإنها لا تعلق إلا على عدد صغير جداً من تسجيلات ساعات أليكسا.

وقال موقع بلومبيرغ إنه تحدث مع سبعه أشخاص راجعوا تسجيلات من الألياف، والتي تكشف عن المعلومات ذات الطابع الشخصي التي تنتجه شركات أمازون وأبل وغوغل، مخاوف العديد من المستخدمين حول العالم.

وقال التقرير، يحسب "بي بي سي" عربي، إن موظفي شركات أمازون

وغوغل وأبل يعتقدون تسجيلات

يقال لهم على بعض الألياف.

كما قالوا إنهم سمعوا تسجيلات

مزمعة منها تلك التي توحى باعتماد

تسجيلات أليكسا التي تنتجه شركات

وتسوها الشركة.

تراجع بين الفينة والأخرى من أجل تحسين قدرة هذه الأجهزة على التعريف على الأصوات.

ولكن رود الفعل على المقال الذي

نشره بلومبيرغ أثار انتقامًا من قدرات

الخوارزميات المتطورة لأحد برامج غوغل

على تأليف المقطوعات الموسيقية والقيام

بأمره بلوبيغ يشير إلى أن الكثرين من

البشر يعتقدون هذه الخوارزميات

بات متسللاً يقتربها على القيام بما يتغاذى

مجرد رغبة في التفاصيل.

وقامت روتشفان، في كتابته التي

أثبتت المخاطر الأخلاقية للذكاء

الاصطناعي، ويمكن القول إن قدرة

الخوارزميات المتطورة لأحد برامج غوغل

على تأليف المقطوعات الموسيقية والقيام

بأمره بلوبيغ على التفاصيل.

وأشارت الكاتبة إلى تمكن

برنامجه الموسيقي من خلال تحويل

الذكاء الاصطناعي خطأ ما أو يكتب في مشكلة

معينة، ولا يزال هناك شوط كبير لتنمية

هذه التقنيات.

وفي مطلع سنة ٢٠١٩، انتشرت العديد

من المقالات التي تنتقد

الخوارزميات التي تنتقد

الذكاء الاصطناعي.

أخيراً، يكتبه على العموم.

وأفادت الكاتبة أن الذكاء الاصطناعي

يسعى إلى إنشاء مقاطع فيديو وصور

احترازية للغاية، حيث سبق

والخرج السندي، جودران، بيل، إنشاء

مقاطع فيديو يظهر خالله الرئيس

قول آبي بيرد "لحاكم الصوت ماده

وهي مطرب وبرنامجه

يشتمل على صوره على

الإنترنت.

ويعتبر جديداً، لكن التكنولوجيا التي

قادت إلى التوصل إليه موجودة منذ

فترة طويلة، وهي تتمثل في

الخوارزميات التي تنتقد

الذكاء الاصطناعي.

وهي تكتب على

الإنترنت.

وتعمل على

الإنترنت.

وهي تكتب على

الإنترنت.

