



ماليزيا تغلق المدارس في عدة ولايات بسبب الضباب الدخاني

قالت وزارة التعليم الماليزية إن المدارس في عدة ولايات ومناطق البلاد ستغلق أبوابها يوم الجمعة، بعد أن أدى الضباب الدخاني الناجم عن حرائق الغابات في إندونيسيا المجاورة إلى رفع تلوث الهواء إلى مستويات غير صحية. وذكرت وزيرة التعليم فضيلنا صديق في منشور على فيسبوك في وقت متأخر من يوم الخميس أن المناطق المتضررة تشمل ولايات جوهور وملقه ونيجيري سمبيلان وسيلانجور في شبه الجزيرة الماليزية، بالإضافة إلى العاصمة كوالالمبور والمركز الإداري بوتراجايا. وأضافت أن المدارس ستغلق أبوابها أيضا في منطقة رومبين بولاية باهانج. وأوضحت: «لقد طلبت من جميع إدارات التعليم بالولايات ومكاتب التعليم بالمقاطعات مواصلة مراقبة حالة الضباب الدخاني واتخاذ إجراءات فورية إذا اقتضت الأمور». ويصنف (مؤشر تلوث الهواء في ماليزيا) حالة الهواء على أنها «غير صحية» عند مستويات تتراوح بين 101 و200، و«خطرة» عند مستويات تزيد على 300. ووفقا لبيانات حكومية، سجلت 37 منطقة صباح أمس الجمعة مستويات غير صحية وفقا لمؤشر تلوث الهواء. يذكر أن إندونيسيا تكافح لاحتواء حرائق غابات وأراض في عدة أقاليم، ما أدى إلى انتشار ضباب كثيف في الدول المجاورة، بما في ذلك ماليزيا وسنغافورة. وقال رئيس الوزراء الماليزي أنور إبراهيم يوم الخميس إن الرئيس الإندونيسي براوو سوبيانتو وافق على اتخاذ الخطوات اللازمة لمكافحة الضباب الدخاني، مع استعداد ماليزيا لتقديم المساعدة.



الذكاء الاصطناعي يسرق وجهك وصوتك.. الدنمارك تتحرك

طرحت الدنمارك مشروع قانون لحماية الأشخاص من نشر نسخ رقمية واقعية لوجوههم وأصواتهم من دون موافقتهم، في مواجهة محتوى قد يظهر فيه شخص وهو يقول كلاما أو يؤدي أفعالا لم تصدر عنه. وأعلنت وزارة الثقافة الدنماركية يوم الخميس أن الوزارة زينيا ستاميه تقدم المشروع لتعزيز الحماية من التقليد الرقمي للسمات الشخصية، عبر تعديل قانون حقوق المؤلف. ويشمل المقترح الأشخاص العاديين والفنانين، لكنه مازال يحتاج إلى موافقة البرلمان قبل أن يصبح قانونا نافذا، وفقا لرويترز. وتتيح تقنيات «التزييف العميق» إنشاء صور ومقاطع فيديو وتسجيلات صوتية أو تعديلها باستخدام الذكاء الاصطناعي، بحيث يبدو الشخص وكأنه قال أو فعل شيئا لم يحدث. وقد تستخدم هذه المواد لنشر معلومات مضللة أو الإساءة إلى الأشخاص الظاهريين فيها. ويستهدف المشروع الدنماركي التمثيلات الرقمية الواقعية التي تقلد مظهر الشخص أو صوته وتشارك من دون موافقته. وقالت ستاميه، في بيان الوزارة، إن أدوات الذكاء الاصطناعي تسمح بصناعة صور وفيديوهات متلاعب بها ببضع نقرات ونشرها على منصات التواصل، بما قد يؤدي إلى التضليل وإثارة الشك بشأن ما هو حقيقي. وأوضحت أن أحد الأهداف الرئيسية للمشروع هو دفع شركات التكنولوجيا الكبرى إلى إزالة المحتوى المتلاعب به بسرعة، لتقليل الضرر الناتج عنه. ولا يقتصر المقترح على نسخ الوجوه والأصوات، بل يتضمن حماية الفنانين من نشر تقليد رقمي واقعي لأدائهم من دون موافقتهم. وبحسب الوزارة، يأتي المشروع تنفيذا لاتفاق سياسي أبرم في 26 يونيو 2025، وتضمن مسارين للحماية: السمات الشخصية للأفراد، والأداء الفني الذي يمكن تقليده رقميا. وهذا يعني أن الخطوة الحالية تطور تشريعي في مسار بدأ سابقا، وليست بداية النقاش الدنماركي بشأن مواجهة التزييف. يتضمن المشروع استفتاءات للكاريكاتير والمحاكاة الساخرة والسخرية والأعمال التي تنتقد السلطة والمجتمع، بما يسمح في بعض الحالات بمشاركة تقليد رقمي من دون موافقة الشخص المعني.



3 أنماط غذائية قد تساعد على إبطاء شيخوخة الجسم

الفوليك، المرتبط بصحة الدم والذاكرة، ومستويات أقل من بروتين «عامل تامين النمو-15»، الذي يرتبط بالالتهاب والإجهاد الداخلي. وكان النظام الغذائي الأقل تسببا في الالتهابات، ومن أبرز أمثلته النظام المتوسطي، الأكثر ارتباطا بتحسين مجموعة من المؤشرات الصحية. وتشير النتائج إلى أن جودة النظام الغذائي على المدى الطويل قد تكون أهم من التركيز على طعام واحد بعينه. ورغم أن الدراسة لا تثبت علاقة سببية مباشرة، فإنها تقدم تفسيراً بيولوجياً محتملا لكيفية ارتباط التغذية الصحية بشيخوخة أفضل.

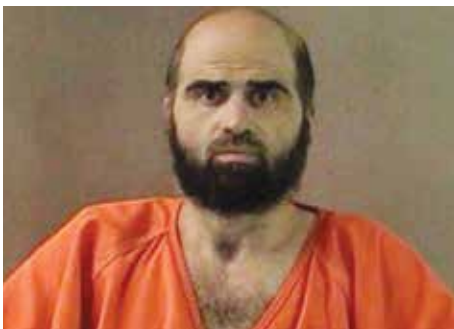
60 عاماً أو أكثر، ويعيشون في العاصمة السويدية ستوكهولم، إذ حل الباحثون بياناتهم الغذائية ومؤشرات الدم لديهم. واعتمدت الدراسة على 3 أنماط غذائية، هي النظام المتوسطي الغني بالأطعمة النباتية والحبوب الكاملة والأسماك، ونظام يركز على تقليل مخاطر الأمراض المزمنة عبر تناول الفواكه والخضراوات والمكسرات والبقوليات، إلى جانب نمط يقيس تأثير الغذاء في الالتهابات داخل الجسم. وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين تناولوا كميات أكبر من الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والأسماك سجلوا مستويات أعلى من حمض

لا يرتبط التقدم في العمر بالسنوات التي يعيشها الإنسان فحسب، بل بالتغيرات البيولوجية التي تطرأ على الجسم مع مرور الوقت. بحسب الخبراء. وبينما تتزايد الأدلة على دور التغذية في الحفاظ على الصحة كشفت دراسة جديدة أن اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن قد يساعد كبار السن على التمتع بشيخوخة أكثر صحة. ووفقا لدراسة نُشرت في مجلة علمية متخصصة فإن كبار السن الذين يلتزمون بأنظمة غذائية عالية الجودة تظهر لديهم مؤشرات بيولوجية مرتبطة بشيخوخة أكثر صحة. وشملت الدراسة 1769 شخصا تبلغ أعمارهم



الأمير هاري؛ دخلت في حالة اكتئاب خلال فترة حسم مستقبله

قال الأمير هاري، نجل ملك بريطانيا، خلال بث مصور تتناول موضوع الحزن وسبل التغلب عليه إنه أصيب باكتئاب عندما أخذ استراحة من مهامه الملكية في 2019 قبل أن يتنحى رسميا عنها، وتحدث أيضا عن شعوره «بالتبدل العاطفي» بعد وفاة والدته. وتحدث هاري، الابن الأصغر للملك تشارلز، بصراحة عن معاناته النفسية وكيف أثرت وفاة والدته الأميرة ديانا المفاجئة في حادث سيارة عندما كان في الثانية عشرة من عمره على حياته. وقال في بث مصور (فيديوكاست) بعنوان «إعادة تعريف الحزن: بناء القوة لتخطي الفقد» لمنصة (ماسستر كلاس): «قضيت وقتا طويلا أشعر إلى حد كبير بالتبدل العاطفي لأن أحدا لم يخبرني بأن شعور الفرح لا يزال مسموحا لي». واستعاد الأمير هاري ذكرى فترة في 2019 وصفها بأنها عصبية، حين كان التوتر مع بقية أفراد العائلة الملكية على أشده، وسافر هو وزوجته ميغان إلى كندا لقضاء إجازة استمرت ستة أسابيع للتفكير في مستقبلهما. وذكرت تقارير إعلامية أنه قال «أثناء وجودي في كندا، بعيدا عن البيئة المليئة بالضغط التي كان جسدي فيها على الأرجح ممثلا بالآدريالين، شعرت في غضون يومين أو ثلاثة أيام بانخفاض حاد في مستوى الأدرينالين، وهو أمر لم أختبره من قبل». وأضاف: «كان الأمر كما لو أنني كنت بحاجة إلى التوتر للحصول على الأدرينالين الذي يجعل دماغي يعمل، لأنني أصبحت عديم الفائدة في المنزل... في الواقع، دخلت في حالة من الاكتئاب مدة أسبوعين تقريبا وشعرت أنني لا أستطيع العمل دون الأدرينالين». وبعد أسابيع من إجازتهما في كندا، عاد هاري وميغان إلى بريطانيا حيث تم إعلان أنهما سيبتقان عن الاضطلاع بمهام ملكية. وقبل شهرين، عاد الزوجان إلى بريطانيا بصحبة ابنتهما الأميرة آرثي (7 سنوات) وابنتهما الأميرة ليليث (5 سنوات)، وذلك بعد ست سنوات من الإقامة في كاليفورنيا.



الأمم المتحدة: بث إعدام مدان أمريكي مباشرة قد يرقى إلى التعذيب

قالت الأمم المتحدة أمس الجمعة إن قرار المسؤولين الأمريكيين بث إعدام نضال حسن المدان بالبث مباشرة على الإنترنت قد يرقى إلى التعذيب. وكان مسؤولون في وزارة الدفاع الأمريكية قد ذكروا أن حسن، وهو طبيب نفسي في الجيش الأمريكي قتل 13 بإطلاق نار في قاعدة عسكرية عام 2009، سيُعدم ربما بالرصاص، وأن الإعدام سيُبث مباشرة عبر الإنترنت. وأضافوا أن التفاصيل ستعلن لاحقا. وقال مكتب المفوض السامي لحقوق الإنسان في رسالة تلقتها وكالة فرانس برس إن «البث المباشر لإعدام يعادل تنفيذ الإعدام علنا، ويشكل انتهاكا للحظر المطلق للتعذيب». وأشارت الهيئة الأممية إلى أنها أصدرت تصريحات مماثلة بشأن الإعدام العلني في أفغانستان وإيران، مؤكدة أنها «تندرج في إطار المعاملة أو العقوبة القاسية أو اللاإنسانية أو المهينة». وسيكون إعدام حسن أول عملية من هذا النوع ينفذها الجيش الأمريكي منذ عام 1961، والأولى التي تنفذ ربما بالرصاص منذ الحرب العالمية الثانية. ووفقا لمنظمة العفو الدولية سجل تنفيذ ما لا يقل عن 17 عملية إعدام علنية العام الماضي، بينها ست في أفغانستان و11 في إيران.