

قرار أممي يطالب إسرائيل بإنهاء احتلال أراضي فلسطين خلال عام

رئيس الوزراء يستقبل رئيس مجلس الأعيان



بالحكمة العدل الدولية، الذي طلبته الجمعية العامة، والصادر في تموز الماضي، أكد أن استمرار وجود إسرائيل في الأرض الفلسطينية المحتلة غير قانوني، وطالبت بإنهاء هذا الوجود بأسرع ما يمكن.

وغيرها من الممتلكات غير المنقولة، وجميع الأصول التي تم الاستيلاء عليها منذ بدء احتلالها عام ١٩٦٧. كما ينص القرار على السماح لجميع الفلسطينيين الذين نزحوا أثناء الاحتلال

نيويورك

اعتمدت الجمعية العامة للأمم المتحدة الأربعاء، قراراً يطالب بأن تنتهي إسرائيل وجودها غير القانوني في الأرض الفلسطينية المحتلة، خلال ١٢ شهراً. وتماشياً مع فتوى محكمة العدل الدولية. وأيد القرار ١٢٤ دولة فيما صوتت بالامتناع ٤٣ دولة، وعارضت القرار ١٤ وهي الأرجنتين، وتشيكيا، وفيجي، وهنغاريا، وإسرائيل، وسلاوي، ونارو، ومكرونيزيا، وبالاو، وبابا غينيا الجديدة، والبراغواي، وتونغو، وتوفولو، والولايات المتحدة الأمريكية.

وينص القرار الذي تقدم به الأردن على ضرورة أن تمتثل إسرائيل دون إبطاء لجميع التزاماتها بموجب القانون الدولي، بما في ذلك على النحو الذي تنص عليه محكمة العدل الدولية، وأن تقوم بحسب جميع قواتها من الأرض الفلسطينية المحتلة، وإنهاء سياساتها وممارساتها غير القانونية، بما في ذلك التوقف الفوري لجميع الأنشطة الاستيطانية الجديدة وإجلاء جميع المستوطنين من الأرض الفلسطينية المحتلة، وتفكيك أجزاء الجدار الذي شيدته، وإعادة الأراضي



عمان

استقبل رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان في مكتبه برئاسة الوزراء الخميس، رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز الذي قدم التهنئة؛ بمناسبة صدور الإرادة الملكية السامية بتشكيل الحكومة الجديدة. وأكد رئيس الوزراء ورئيس مجلس الأعيان

عمان

خلال اللقاء أهمية التعاون والتنسيق الوثيق بين الحكومة ومجلس الأمة فيما يتعلق بالتشريعات وتحديد المرتبطة بمشروع التحديث الشامل الذي يقوده جلالة الملك عبدالله الثاني. كما أكد أهمية تكامل الجهود بين جميع المؤسسات؛ لإنجاح مشروع التحديث الشامل، بمسارته الثلاثة السياسية والاقتصادي والإداري.

الأمن العام: القبض على شخص قتل والدته وشقيقته في عين الباشا

عمان

ألقيت الأجهزة الأمنية القبض على شخص أقدم على إطلاق العيارات النارية وقتل والدته وشقيقته في منطقة عين الباشا. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إنه أقدم عصر أحد الأشخاص على إطلاق النار على والدته وشقيقته إثر خلافات عائلية أثناء وجودهم داخل منزلهم في منطقة عين الباشا، وما لبثت والدته وأحد شقيقاته أن فارقتا الحياة، فيما أسعفت شقيقته الأخرى للمستشفى وهي قيد العلاج، ولاذ بعد ذلك بالفرار. وأكد الناطق الإعلامي أن فريقاً تحقيقياً من إدارة البحث الجنائي تولى متابعة الشخص والبحث عنه وجرى تحديده مكانه في أحد المراكز الحدودية أثناء محاولته مغادرة البلاد وألقي القبض عليه وبدأت التحقيقات معه.

الأمن العام تحتفل بتخريج دورة إعداد وتأهيل المستجدين

عمان

رعى مدير الأمن العام اللواء الدكتور عبيدالله المعايطة تخريج دورة إعداد وتأهيل المستجدين في مدرسة تدريب قوات الدرك/ الكفريين. وابتدأت مراسم التخريج بالسلام الملكي، وتفقد طابور الخريجين، الذي تقدم من أمام المنصة بنظام المسيرين البطيء والعادي. وأظهر الخريجون مهارة عالية في الأداء عكس المستوى التدريبي المتقدم الذي خضعوا له خلال فترة الإعداد والتدريب، مرددين قسم الوفاء والإخلاص للوطن والملك والدستور، وأداء واجباتهم بأمانة وإخلاص. وتلقى الخريجون خلال الدورة مساقات علمية وعملية، وتطبيقات ميدانية، وفق نهج تدريبي يلبس الاحتياجات الأمنية والإنسانية التي تضطلع المديرية بتوفيرها خدمة للمجتمع، ليلتحقوا بركب زملائهم في ميادين الشرف والبطولة، بعد أن تسلحوا بالعلم والمعرفة. وفي نهاية التخريج الذي حضره عدد من كبار ضباط مديرية الأمن العام، وذوو الخريجين وزَّع اللواء المعايطة الشهادات والجوائز التقديرية على مستحقيها.

يوم طبي مجاني للبر والإحسان في قسبة معان

عمان

تنظم حملة البر والصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية (جهد) ضمن برنامج لمدة شفاء الجمعة يوماً طبياً مجانياً في مدينة معان، وبحسب بيان الحملة، الخميس، تبدأ فعاليات اليوم الطبي، الذي ينظم بالتعاون مع غرفة تجارة معان ومستشفى معان الحكومي ومركز الشامي للعيون، الساعة العاشرة والنصف صباحاً في المستشفى الميداني في المدينة. وتتضمن الفعالية الطبية تقديم خدمات استشارية وعلاجية للمرضى من خلال ١٢ عيادة اختصاص رئيسية تشمل الباطنية والقلب، العيون، الأنف والأذن والحنجرة، الجلدية، الصدرية، العظام، الروماتيزم والمفاصل، المسالك البولية، الأعصاب، النسائية، والأسنان من خلال العيادة المتنقلة للحملة، إضافة إلى إجراء فحوصات الضغط والسكري للمراجعين، وصرف الأدوية المجانية لهم.

البنك المركزي الأردني يخفض أسعار الفائدة ٥٠ نقطة أساس

عمان

وأكّدت لجنة عمليات السوق المفتوحة في البنك أن قرار تخفيض أسعار الفائدة جاء في ضوء تحقيق السياسة النقدية لأهدافها الرسومية كما تعكسه المؤشرات النقدية، ومن أبرزها الحفاظ على قوة الدينار معززاً بارتفاع الاحتياطيات الأجنبية لدى البنك المركزي من ١٨ مليار دولار في شهر آذار ٢٠٢٢ إلى مستوى غير مسبوق بلغ ٢٠ مليار دولار في نهاية شهر آب ٢٠٢٤، وهو ما يكفي لتغطية مستوردات المملكة من السلع والخدمات لمدة ٨,٧ شهر، وانخفاض معدل الدورلة من ١٩,٤ بالمئة في شهر آذار ٢٠٢٢ إلى ١٨,٥ بالمئة في نهاية شهر تموز ٢٠٢٤، فضلاً عن انخفاض

معدل التضخم من ذروته خلال الموجة التضخمية التي بلغت ٥,٤ بالمئة على أساس سنوي، في شهر أيلول ٢٠٢٢ إلى ١,٩% في شهر آب ٢٠٢٤. وعلى الرغم من رفع أسعار الفائدة خلال العامين الماضيين، انخفض هامش سعر الفائدة لدى البنوك (مقاساً بالفارق بين سعر الفائدة على القروض والسلف، وسعر الفائدة على الودائع لأجل) بنحو ١١٤ نقطة أساس حتى نهاية شهر تموز ٢٠٢٤، ليصل إلى ٢,٢٤ بالمئة، وهو الأقل منذ نحو ثلاثة عقود، ويُعبّر عن الكفاءة التشغيلية لدى البنوك.

قرر البنك المركزي الأردني تخفيض أسعار الفائدة على كافة أدوات السياسة النقدية بمقدار ٥٠ نقطة أساس اعتباراً من يوم الاحد ٢٢ أيلول ٢٠٢٤. ويأتي هذا القرار بعد انتهاء دورة التشدد النقدي التي طبّقها البنك المركزي منذ نهاية شهر آذار ٢٠٢٢، كغيره من البنوك المركزية في المنطقة والعالم بهدف الحفاظ على الاستقرار النقدي، وبشكل خاص جاذبية الدينار الأردني مقابل العملات الأخرى، واحتواء الضغوط التضخمية التي راقت مرحلة التعليق من تداعيات جائحة كورونا.

الصحة العالمية: الأردن الأول عالمياً في القضاء على الجذام

عمان

احتفلت وزارة الصحة بالقضاء رسمياً على مرض الجذام باعتباره منظمة الصحة العالمية التي قالت "إن الأردن هو الدولة الأولى عالمياً في القضاء على هذا المرض". وقالت المنظمة إنه تم التحقق رسمياً من أن الأردن هو أول دولة في العالم يقضي تماماً على الجذام، ويُمثل هذا الإنجاز المهم حقبة جديدة من الجهود العالمية في مجال الصحة العامة. وكان وزير الصحة الدكتور فراس الهواري، تسلم رسالة من مدير عام منظمة الصحة العالمية الدكتور تيدروس أدهانوم غيبريسوس، جاء فيها "تهنئ منظمة الصحة العالمية الأردن على هذا الإنجاز الهائل، فالجذام يصيب البشرية منذ آلاف السنين، لكننا الآن نوقف انتقال هذا المرض في بلدان العالم بلداً تلو الآخر، ونحرر الأفراد والأسر والمجتمعات من معاناته".

وقال غيبريسوس في الرسالة "في إطار متابعة التحقق من القضاء على الجذام، كلفت المنظمة فريقاً مستقلاً بتقييم هذا الوضع، وبعد مراجعة مستفيضة، أوصى فريق التحقق بأن تعترف المنظمة بالقضاء على الجذام في الأردن". وأكد الهواري لدى تسلمه الرسالة من قبل ممثل المنظمة في الأردن الدكتور جميل الراعي، خلال حفل نظّمته الوزارة اليوم الخميس في منتدى الصحة الأردني، "تفخر وزارة الصحة بالتقدم المحووظ الذي حققه الأردن في مكافحة مرض الجذام، على مدار أكثر من عقد من الزمان، لم يتم الإبلاغ عن أي حالة جديدة من المرض في المجتمع المحلي، ما يبرز النجاح في معالجة هذا المرض".

الأهلي يصعق شباب الأردن في الرmq الأخير



تنتقل بين عدد من قضاة الشرع الشريف

عمان

قرر المجلس القضائي الشرعي إجراء تنقلات بين ٤٤ من أصحاب القضاة قضاة الشرع الشريف اعتباراً من الأحد المقبل. وشملت التنقلات نقل رياض قاسم محمد دويري مفتش المحاكم الشرعية قاضياً في محكمة استئناف عمان الشرعية، وعماد محمود سالم السرحان عضو محكمة استئناف عمان الشرعية مفتشاً للمحاكم الشرعية، والدكتور جعفر محمد عبدالقادر الصرايرة مفتش المحاكم الشرعية قاضياً في محكمة استئناف معان الشرعية، وجميل فهد نوران الجبور قاضي محكمة الجيزة الابتدائية الشرعية قاضياً في محكمة ناعور الابتدائية الشرعية للنظر في قضايا كان ينظرها الدكتور عدنان توفيق أحمد المساعدة وتكليفه بالأعمال الإدارية إضافة إلى عمله.

وشمل القرار نقل خطاب إسمايل فلاح عربيات القاضي في مديرية التركات وشؤون القاصرين والحراسة القضائية مفتشاً للمحاكم الشرعية، والدكتور فراس يوسف احمد العنابنة قاضي محكمة اربد الابتدائية الشرعية /التنفيذ مفتشاً للمحاكم الشرعية، ومحمد موسى محمد بني عواد قاضي محكمة اربد الابتدائية الشرعية /القضايا قاضياً في محكمة اربد الابتدائية الشرعية /التنفيذ، وتكليف قاضي محكمة الرصيفة الابتدائية الشرعية /القضايا علي فايز عبدالرحمن بني فواز بأعمال التنفيذ في محكمة الرصيفة الابتدائية الشرعية /التنفيذ إضافة إلى عمله، ونقل ملاذ سعود محمد أبو رمان قاضي محكمة السلط الابتدائية الشرعية قاضياً في محكمة عين الباشا الابتدائية الشرعية للنظر في قضايا كان ينظرها الدكتور علي رضوان فرج الزبيدي.

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.

ويبدأ 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 شهده العالم عندما ظهر "كوفيد-19" من أهم لخبراء 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 ظروفها يبدأ فيها الفيروس الذي أصاب الحيوانات فقط حتى الآن، في إصابة البشر بالمرض.

ولكن تكون واضحين. لا يعرف العلماء حتى الآن نوع الفيروس الذي قد يسبب الوباء التالي، أو بعبارة 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 الإنفلونزا.

وأضاف، "ولكن يمكن أن يكون جديدا تماما. لا توجد طريقة لمعرفة متى سيظهر

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

عامي 2020 و 2021 قبل توزيع اللقاحات ضد "كوفيد" على نطاق واسع، فمن الأهمية بمكان أن نظل متيقظين للأمراض المثيرة

للقلق التي تظهر. وقال روسو، "عندما تواجه أزمة، فإننا نوجه الموارد والطاقات والاهتمام إليها. وبعد ذلك تبدأ تلك الأزمة في الانحسار. نقول إننا سنتأكد من عدم تكرار هذا الأمر مرة أخرى، ولكن بعد ذلك، حتما، نتخطى 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 التكنولوجية".

وقال إن هذه العوامل التكنولوجية هي أي عوامل يتوقع العلماء أنها يمكن أن تسبب مرضا وموت جماعي في المستقبل، مثلما فعل "كوفيد-19" عندما ظهر لأول مرة. وأضاف، "يقدر 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.

ويشغل أيا 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، فإليك ما يقوله البحث:

وظيفة الدماغ

يمكن أن يسبب انسحاب الكافيين الصداع والتعب والإرهاق، وذلك لأن الجسم يطور 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 كالعادة، حيث يشعر الشخص بالتعب أكثر من ذي قبل. ويحدث الصداع نتيجة

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



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

وعلى الرغم من أن هذا قد يبدو أمرا طبيعيا ولا ضرر فيه، إلا أن هذه الممارسة ليست جيدة للعقل. وفقا لعائلة أخصاب، والتي أوضحت بالضبط ما يحدث لعقلك عندما تتصفح 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.

وفي البداية، شاركت عائلة الأعصاب معلومات دلتا، وبيتا، وغاما. وتعلم 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 والأندوكانابينويدات. بحيث تحصل على الطاقة والتركيز والتحفيز وتعزيز الزواج لبقية يومك".

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

وتابعت، "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 والإنتاجية".

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 والعصا 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.

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

وعلى الرغم من أن هذا قد يبدو أمرا طبيعيا ولا ضرر فيه، إلا أن هذه الممارسة ليست جيدة للعقل. وفقا لعائلة أخصاب، والتي أوضحت بالضبط ما يحدث لعقلك عندما تتصفح 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.

وفي البداية، شاركت عائلة الأعصاب معلومات دلتا، وبيتا، وغاما. وتعلم 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 والأندوكانابينويدات. بحيث تحصل على الطاقة والتركيز والتحفيز وتعزيز الزواج لبقية يومك".

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

وتابعت، "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 والإنتاجية".

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 والعصا 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.

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 يتغير قوام البراز. ويعمل الكافيين أيضا كمدد 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 إصداق آدم تايلور، أستاذ ومدير مركز تعلم التشريح السريري، جامعة لانكستر.

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.

إبتسامة 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 نمتنعين) 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

زيادة في الوزن وشعور بالبرد مؤشرات على "المرض الخفي"



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

هناك 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 المتحدث باسم هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، "أعراض قصور الغدة الدرقية غالبا ما تكون مشابهة لأعراض الحالات الأخرى، وصادة 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 أيضا 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 أيضا، إمساك، بطء الحركات، الآلام في العضلات، الجلد الجاف، آلم وتعب وحساس بالوخز في اليدين والأصابع.

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.

فيما يلي بعض الأغذية التي تسهم في التخفيف من حدة المشكلة.

الأناناس

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

الثوم

الثوم مضاد للالتهابات ولليكتيريا وللفيروسات، مما يساعد على استهداف السبب الجذري لانسداد الأنف.

العسل

بالإضافة إلى كونه مقلبا طبيعيا لثديا، فالعسل يعتبر علاجا طبيعيا شائعا 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 نفع الزنجبيل في الماء الساخن على تخفيف الجيوب الأنفية وتهدئة التهاب الحلق.

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

القليل الحار

الدراسات أظهرت أن الكابسيسين (المركب النشط في الفلفل الحار) يوهف تخفيفا سريعا وفعالاً لأعراض انسداد الأنف.

الكتف المتجمدة واليد المخليبية.. دليل قوي على مرض "خطير"



أظهرت دراسة جديدة أن ارتفاع نسبة السكر في الدم دون علاج يمكن أن يسبب مشاكل مؤلمة مثل الكتف المتجمد، ومتلازمة الخفق الرغبي المؤلمة في العنق، ومرض دوبيوترين، المعروف أيضا باسم "اليد المخليبية".

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 أكستر هي الأولى التي تقدم دليلا 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 فرط 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 تتحلل البروتينات والدهون والحمض النووي مع السكريات في مجرى الدم.

من المعتقد أن تراكم AGEs - الموجود في أيدي الأشخاص المسنين يعرض دوبيوترين وفي أكتاف الأشخاص الذين يعانون من الكتف المتجمد، هو ما يسبب تلف وسماكة الأوتار والمفاصل والأنسجة الضامة التي تسبب المشاكل.

ويقول قائد البحث، الدكتور هاري جرين من كلية الطب بجامعة أكستر، "توضح دراستنا باستمرار أن ارتفاع نسبة السكر في الدم على المدى الطويل يسبب هذه الحالات في الأطراف العلوية، يمكننا الآن تسليطها 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 التوسية باستخدام منتجات استبدال النيكوتين للأمهات الحوامل اللاتي يدخن عادة.

واعتمد الفريق بيانات من أكثر من 1100 مدخنة حامل في 23 مستشفى في إنجلترا وخدمة واحدة للأقلاع 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 المولود.

وما يقرب نصف المشاركين (47%) استخدموا السجائر الإلكترونية وما يزيد قليلا 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 بضمنا لحاضر التدخين، ساعدت السجائر الإلكترونية المدخنة 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 آمنا، 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.

عند الولادة وسرهن لديهم أسئلة حول سلامة الأطفال عند الولادة.

وقالت الباحثة المشاركة البروفيسور ليندا بولد، من جامعة إدنبره، "الأطباء والنساء الحوامل وأسرهن لديهم أسئلة حول سلامة استخدام العلاج ببدائل النيكوتين أو السجائر الإلكترونية أثناء الحمل. والنساء اللاتي يدخن ويستخدمن أيضا أحد منتجات استبدال النيكوتين أثناء الحمل، ينبغي

أطفالا بنسب 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 كولمان من مجموعة أبحاث التدخين أثناء الحمل بجامعة لوتنغهام، التي قادت التوظيف التجريبي، "يعد التدخين أثناء الحمل مشكلة صحية عامة هائلة، ويمكن

للحصول على مزيد من المعلومات حول منتجات التبغ، يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني على الرابط التالي: www.gov.uk/stop-smoking

في الآونة الأخيرة

ظهرت مؤخرا العديد من الهواتف الذكية التي فتحت آفاقا عشاق التقنية، لكن بعض الأجهزة حققت شعبية كبيرة نظرا للتقنيات المميزة 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 S24 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 حصل عليها، والتي توفر له قدرات تميزه عن جميع الهواتف المطروحة حاليا.

وفي المرتبة الثانية تبعاً لتقييمات الموقع يأتي هاتف Redmi Note 12 Pro 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 S24 في المرتبة الثالثة، وقلا OnePlus 12، فيما جاء Redmi Note 12 Pro في المركز الخامس.

وضمت القائمة التي نشرها الموقع أيضا هاتف Poco Pro X6 الذي حل في المركز السادس، ويعد جاء Samsung Galaxy Note 12 في المركز الثامن، فيما احتل المركز التاسع iPhone 15 Pro Max، ويعد في المركز التاسع والعاشر.

التقنيات الحديثة

سيعيش معنا معيار روبوت بشري على سطح الأرض خلال عشرين عاما من اليوم! هذا الحدث ما تلبث به الذكاء الاصطناعي، والملياردير الأمريكي إيلون ماسك، فهل ستغزو فعلا هذه الروبوتات البشرية الكوكب والفضاء على حد سواء؟ أكد ماسك توقعات ديفيد هولز، مبتكر مختبر أبحاث الذكاء الاصطناعي "ميدجيني"، التي تقول إن الروبوتات ستشكل 10% 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 تعبيره، فشركة تسلا طرحت عام 2021 روبوتا أيا يشبه البشر يحمل اسم أوتيموس، ومن المتوقع أن يكون جاهزا خلال 5 أو 10 سنوات، وستكلف كل نسخة نحو 20 ألف دولار.

ولم يتسرع الروبوت عالم الاقتصاد بحسب فقد اخترق كل المهام حتى التجميل ومهنة عاملات المنازل والطب وغيرها، فالروبوت سيمحي معنا على وجه الأرض ليحل محله.

ويقدر عدد سكان العالم بـ 8 مليارات سيشاهد الـ 10 مليار روبوت، فأعالم أمام ثورة مذهلة ستغير وجهه وتعيد ترتيب قوانينه. ولم تعد رؤية الروبوت اختراعا يثير دهشة الناظرين بعد لتشارها بشكل كبير في كل مجالات الحياة إلا أن الجديد الذي قد يكون نقطة تحول يمكن في صناعتها.

التقنيات الحديثة

يتوقع خبراء أن تصدر آبل أكبر تحديث لنظام iOS في تاريخ الشركة، وقد يتضمن ميزات جديدة مدعومة بالذكاء الاصطناعي لجهاز "أيفون".

ومن المتوقع أن تعلن الشركة عن تحديث iOS 18 في مؤتمر المطورين العالمي في يونيو، والذي سيشهد تواجدها للفتات الكبيرة (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 18 في يوليو من هذا العام، مع إصدار عام مقرر في سبتمبر 2024.

ولم تؤكد شركة آبل رسميا بعد ما سيتم تضمينه في نظام iOS 18 الجديد، لكن مارك غورمان من "بلومبرغ" افاد أن نظام التشغيل القادم "مطموح ومقنع".

وتوقع غورمان أن iOS 18 سيمسح للمستخدمين بإنشاء "قوائم تشغيل تلقائية" تستخدم الذكاء الاصطناعي لإنشاء قوائم الأغاني الموسي بها.

وكتب غورمان، "قيل لي أن نظام التشغيل الجديد ينظر إليه داخل الشركة باعتباره أحد أكبر تحديثات iOS - إن لم يكن الأكبر - في تاريخ الشركة، ويهدد المعرفة، ينبغي أن يكون مؤتمر مطوري آبل في يونيو مثيرا للغاية".

وقد يكون نظام التشغيل القادم تصميمه بمثابة رد آبل على تراجع مبيعات "أيفون 15" الذي شهد انخفاضاً بنسبة أربعة بالمئة.

ويهدى 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، لتجدد، 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 تقنيات بأن آبل تعمل على روبوت الذكاء الاصطناعي "Apple GPT"، المعروف أيضا باسم "AJAX"، حسبما قال أشخاص مطلعون على الأمر لغورمان.



آبل تفرض شروطا لشراء نظارتها "فيجن برو"



حدثت 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 19 يناير.

وذكر موقع ماك رومرز أن الشروط تشمل امتلاك المستخدم هاتف أيفون أو جهاز آيباد مزود بميزة بصمة الوجه، والتزامه بإجراء مسح رقمي لوجهه في صورة بصمة ثلاثية الأبعاد من خلال تطبيق متجر آبل الرسمي للتطبيقات. وتعتمد عملية إجراء مسح بصمة الوجه على الكاميرا الأمامية لهواتف أيفون وأجهزة آيباد عبر تطبيق آبل في ستور. ويساعد هذا الشرط شركة آبل في تحديد مقياس رأس المستخدم ووجهه كي تزود بمقاسات مناسبة لأحزمة تثبيت النظارة على الرأس وأجزاء تثبيتها على الوجه.

كما اشترطت آبل تحديث تطبيق "آب ستور" إلى أحدث إصدار، والذي أطلق في يوم 11 يناير الجاري، إذ تتوفر فيه ميزة مسح بصمة الوجه الثلاثية الأبعاد. وبالإضافة إلى ذلك طلبت آبل من عملائها الراغبين في شراء نظارتها فيجن برو، إجراء اختبار نظر حديث إذا كانوا يرغبون في تزويد نظارتهم بخدمات تصحيح عيوب الإبصار. وأوضح في رسالة بريدية أرسلتها إلى عملائها في الولايات المتحدة، أنها لن تتمكن من تقديم عدسات تصحيح عيوب الإبصار لجميع المقاسات.

وتواجه شركة آبل واحدا من أصعب التحديات التسويقية في تاريخها، وهو إقناع العملاء بشراء نظارتها الذكية بسعر يبلغ 3499 دولارا مع عمر بطارية محدود، وتصميم ضخم وعدم وجود تطبيقات تعمل معها بعد.

الذكاء الاصطناعي يجعل 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 المؤبن بنسبة 70% عن المعدلات الحالية.

فقد أعلن معمل باسيفيك فورت ويست ناشيونال لابورتري (بي إن إل) وشركة مايكروسوفت في بيان منفصلين نجاحهما في تطوير نموذج اختياري حثيقي 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 المؤبن والتي تستخدم في السيارات الكهربائية والهواتف الذكية والحواسيب المحمول وغيرها من الأجهزة المحمولة.

وفي الوقت نفسه فإن زيادة الطلب على السحاح هذه المادة الجديدة صناعيا في العمل.

وخلال المشروع البحثي الخبث 22 مليون مادة خام محتملة، وبفضل الذكاء الاصطناعي قلصت عدد المواد الأفضل إلى 18 مادة وأصعدت خلال 80 ساعة فقط، وادى ذلك إلى اختصار زمن عملية الاختيار الذي كان سيقتدر بمقدود مع أساليب البحث التقليدية.

وقال تولى بيورغ نائب مدير بي إن إل للعلوم والتكنولوجيا، إن الدمج بين الذكاء الاصطناعي والحواسيب السحابية يعتبر عنصرا أساسيا لتسريع المسار للوصول إلى نتائج علمية ذات معنى.

وأضاف، "نرى قدرة الذكاء الاصطناعي على اكتشاف مادة أو نهج غير متوقع وغير تقليدي لكنه يستحق البحث".

كما أعلن معمل أبحاث "بي إن إل" ومايكروسوفت تطوير النموذج الاختياري مثل هذه البطارية التي تستخدم كمية ليثيوم تقل كثيرا عن الكميات المستخدمة في البطاريات حاليا.

ويساعد الذكاء الاصطناعي وحواسيب عالية الأداء من منصة الحوسبة السحابية أزور كوانتوم إيلميننتس التابعة لمايكروسوفت، تم تحديد مادة جديدة مناسبة، وتمتدح المؤسسة البحثية الحكومية الأمريكية

أدوات الذكاء الاصطناعي

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

Smart Virtual Assistants AI: يعتبر هذا التطبيق من أشهر تطبيقات الذكاء الاصطناعي التي تعتمد على المساعدات الذكية الموجودة في هواتفنا، وشكنا من استخدام هذه المساعدات في جدولة أوقالتنا ومواعيدنا اليومية، وبفضله يمكن وضع جداول منظمة للأعمال وسنح تذكيرات 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 مواعيد 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 لتتنبه المستخدم إلى الأعمال التي يجب عليه إنجازها قبل غيرها.

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

إنتاج ماسك وإنتاج صغ فيجن

قال إيلون ماسك مؤسس شركة نيوراينك 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 (اكس) الاثنين "تظهر النتائج الأولية رصد زيادة الخلايا العصبية على نحو واعد".

ويصف المعهد الوطني للصحة الخلايا العصبية بأنها خلايا تستخدم الإشارات الكهربائية والكيميائية لإرسال المعلومات عبر الدماغ وإلى الجسم.

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

وقال ماسك في منشور منفصل على (اكس) إن شريحة نيوراينك سيطلق عليه اسم (تيليباشي).

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

وقدرت 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 ضل المستثمرين بشأن سلامة تقنياتها بعد أن أظهرت السجلات البيطرية مشكلات في عمليات زرع الشريحة في أدمغة القرود منها الشلل وتورم الدماغ.

الوزير المصري يفتتح المعرض الإلكتروني

قال عبد العليط لودوي، الوزير المنتدب لدى رئيس الحكومة المكلف بإدارة الدفاع الوطني، إن المديرية العامة لأمن نظم المعلومات تعمل على تحسين الاستراتيجية الوطنية للأمن السيبراني، والتي ستعرض على أنظار اللجنة الاستراتيجية للأمن السيبراني. وأكد الوزير أن النسخة الجديدة لاستراتيجية الأمن السيبراني تضع في صلب أولوياتها الحماية الفعالة لأمن نظم المعلومات، عبر إقرارها تنفيذ جملة من التدابير والإجراءات الجديدة الرامية إلى تقوية وصمود الفضاء السيبراني الوطني أمام مختلف المخاطر والتحديات الحديثة. به. وأفاد لودوي، في جواب على سؤال كتابي تقدم به فريق التقدم والاشتراكية بمجلس النواب، بأن مديرية أمن نظم المعلومات اكتبت على إجراء عملية جرد شاملة للنظم المعلومات ذات الطبيعة الحساسة والتي من شأنها المساس بها أن يلحق أضرارا بتشاطات ووظائف الدولة السيادية والحيوية وذلك في إطار مقاربة استباقية مبنية على تحليل المخاطر بناء على نظام أمني معزز، وتابع أن المديرية تحرص من خلال تدخلات مركز اليقظة والرصد والتصدي للهجمات المعلوماتية، على تكتيف ومضاغة عمليات رصد الثغرات التي من شأنها أن تقلل أو تعطل عمل نظم معلومات الإدارات والمؤسسات العمومية، بالإضافة إلى التصدي للهجمات السيبرانية التي تهدد إلى تغيير العمليات 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 وتحسيسية بشكل دوري، وكذا إنجاز تمارين محاكاة للتهديدات المختلفة للقائدات في مجال أمن نظم المعلومات، بالاعتماد على أطرها أو بشراكة مع هيئات وطنية ودولية واردة 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 150 حادثا سيبرانيا خلال سنة 2023، وتم إصدار 461 نشرة ومدكرة أمنية، من بينها 133 نشرة ذات طبيعة حرجية، كما تم اقتحاص 56 تطبيقا.

الأهلي يصعق شباب الأردن في الرmq الأخير



عزز الأهلي صدارته لترتيب الدوري الأردني، بعدما قلب تأخره بهدفين إلى فوز على شباب الأردن (٣-٢)، الخميس على ملعب البترا، ضمن منافسات الجولة الخامسة بالبطولة.

ورفع الأهلي رصيده إلى ١٣ نقطة في المركز الأول، فيما تجدد رصيد شباب الأردن عند ٤ نقاط في المركز العاشر. وتقدم شباب الأردن في الدقيقة ٤ عن طريق خالد عصام، قبل أن يضيف زميله

مانشستر سيتي مهدد بالاستبعاد من كل بطولات الموسم

أفادت تقارير صحفية مساء الخميس، بأن مانشستر سيتي مهدد بعدم الاستمرار في كافة مسابقات الموسم الحالي، إذا ثبتت إدانته بانتهاكات قوانين الدوري الإنجليزي الممتاز المالية.

وذكرت صحيفة "تيليجراف"، أن سيتي بات عرضة للاستبعاد من كأس الاتحاد الإنجليزي وكأس الرابطة الإنجليزية، ولا يوجد ضمان أيضا حول إمكانية مواصلة اللعب في دوري أبطال أوروبا أو كأس العالم للأندية أيضا.

وكشفت الصحيفة، أن منافسيه في الدوري الإنجليزي الممتاز لا يعتقدون أن خصم النقاط لرة واحدة، سيكون عقوبة كافية، إذا ثبتت إدانته بالأغلبية العظمى من التهم الموجهة إليه.

وقد برضى استبعاد سيتي من البريميرليج أولئك الذين يطالبون بفرض عقوبة أشد، لكن هذا سيؤدي إلى زعزعة كرة القدم الإنجليزية بشكل كبير، ويمكن أن يؤدي إلى استمرار بطل الدوري الإنجليزي الممتاز أربع مرات في المشاركة في كأس الاتحاد الإنجليزي، وكأس الرابطة، ودوري أبطال أوروبا.

ومع ذلك، فإن قواعد الكأسين المحليتين، تفتح المجال لإمكانية استبعاد سيتي من البطولتين.

وعلى سبيل المثال، تنص المادة ٣١ من قوانين كأس الاتحاد الإنجليزي على أنه "إذا تم قبول ناد للمشاركة في المسابقة ثم تم استبعاده من الدوري الذي يناهس فيه (أو تم تعليق مبارياته في الدوري)، فيجوز لمجلس إدارة اللعبة الاحترافية (PGB) استبعاد النادي من المسابقة".

يتكون مجلس إدارة اللعبة الاحترافية من ممثلين عن الدوري الإنجليزي الممتاز ورابطة الدوري الإنجليزي.

أما قواعد كأس الرابطة، فتعزف الأندية المشاركة على أنها "كل عضو من وقت لآخر في الرابطة وكل عضو من وقت لآخر في الدوري الإنجليزي الممتاز".

وتبدو القواعد التي تحكم دوري أبطال أوروبا أكثر تعقيدا، حيث يتطلب على الفرق الحصول على رخصة أندية من الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يويفا) للمشاركة في المسابقات الأوروبية.

يشارك كل من يوفيا والاتحاد الإنجليزي والدوري الإنجليزي الممتاز في إدارة هذه التراخيص، لكن "تيليجراف" لم تؤكد ما إذا كان الاستبعاد من دوري محلي قد يكون سببا للإقصاء من المسابقات الأوروبية.

الفيصلي يحفز لاعبيه بالمكافآت قبل موقعة الوحدات



التقى نضال الحديد رئيس الفيصلي الأردني، الجهاز الفني والإداري ولاعبي الفريق بحضور نائبه أحمد الوريكات وعضو مجلس الإدارة فوزي العجارمة. وطالب الحديد الجهاز الفني واللاعبين بتصحيح المسار والعودة إلى سكة الانتصارات واستكمال مشوار المنافسة على لقب دوري المحترفين الأردني بداية من المباراة المقبلة التي تجتمع مع الوحدات

الوحدة التي يتبع الفيصلي في قمة مباريات الجولة الخامسة بالبطولة

بدأت الخميس، منافسات الأسبوع الخامس من دوري المحترفين لكرة القدم، الذي يشهد مباراة قمة الدوري التي تجمع فريقتي الوحدات والفيصلي.

وتواصل المباريات الجمعة، بقاء الرمثا مع الصريح والجزيرة مع مغير السرجان، فيما تختتم منافسات الأسبوع الخامس يوم السبت المقبل، بقاء الوحدات والفيصلي على ستاد عمان في قمة مباريات الدوري، كما يلعب فريقا الحسين اريد ومعان.

ويتصدر الأهلي ترتيب الفرق برصيد ١٠ نقاط، يليه الوحدات والحسين والرمثا ب٧ نقاط لكل منهما، ثم الفيصلي ب٦، يليهم الصريح ب٥، معان، شباب الأردن، السلط، ومغير السرجان ب٤ نقاط، الجزيرة بنقطة واحدة، وشباب العقبة (دون نقاط).

الوحدة التي يتبع الفيصلي في قمة مباريات الجولة الخامسة بالبطولة

قرر الوحدات، قبول استقالة عضو مجلس الإدارة المهندس حاتم أبو ميعش.

وكان أبو ميعش تقدم باستقالته من إدارة النادي منذ فترة طويلة، وجررت محاولات عديدة لتقريب وجهات النظر وسحب استقالته، لكنه بقي مصمما عليها، وهو ما دعا مجلس إدارة النادي إلى قبولها في نهاية المطاف.

وكان أبو ميعش مسؤولا عن نشاط كرة السلة في نادي الوحدات، وترك بصمة مؤثرة، لكن إلغاء نشاط كرة السلة كان أحد الأسباب الرئيسية التي دفعته للاستقالة.

ويتنظر أن يتم استدعاء عضو الاحتياط الأول ابياد الشلمتي ليحل عوضا عن أبو ميعش.

وعلم كوورة أن عضو الاحتياط الأول ابياد الشلمتي لن يوافق على الانضمام إلى عضوية إدارة النادي بسبب إشغاله بمعد عمل خارج الأردن، وهو ما يجعل عضو الاحتياط الثاني خضر صوان، أقرب بديل للعضو المستقيل.

رونالدو هداه أمنيته للتحدي في مال



تفنى البرتغالي كريستيانو رونالدو قائد النصر السعودي، بإمكانات الإسباني لامين يامال موهبة برشلونة.

وجذب يامال، الأنظار إليه بشدة، بعد تويجه بلقب اليورو رفقة منتخب إسبانيا هذا الصيف.

وواصل يامال تألقه مع بداية الموسم الجاري، بالمشاركة في ٥ مباريات رفقة برشلونة، نجح خلالها في تسجيل ٣ أهداف وصناعة ٤ آخرين في الليجا.

وقال رونالدو، بحسب ما نقله خبير الميركاتو فابريزيو رومانو على موقع تويتر "أجد الكثير من الموهبة لدى لامين يامال".

وأضاف "أتمنى ألا يعاني يامال من مشاكل في المستقبل، وأعتقد بأنه سيكون من أفضل اللاعبين في جيله بكل تأكيد".

ويستعد لامين يامال رفقة برشلونة، لمواجهة موناكو الفرنسي، مساء اليوم الخميس، في مستهل مشوار الفريقين بدوري أبطال أوروبا.

مزاويها ثم الحلم يوحيا بالانضمام للفريق

تحدث نصير مزاوي، ظهير مانشستر يونايتد، عن انتقاله للشبابين الأحمر هذا الصيف قادمًا من صفوف بايرن ميونخ في صفقة قدرت قيمتها بـ١٥ مليون يورو و٥ ملايين يورو كإضافات.

وقال مزاوي عن مركزه المفضل في حديثه للموقع الرسمي لمانشستر يونايتد، "كنت في السابق متوسط ميدان، ولعبت خلال مسيرتي في كل مركز من الجناح الأيسر لمتوسط الميدان الدفاعي، وبالتالي لعبت في كل مكان وهذا ساعدني الآن، فني أي مكان أتواجد به في أرض الملعب أشعر بالراحة، ولا يكون لسان حالي ماذا يتوجب علي القيام به هنا؟ فأنا أعرف ماذا أفعل.."

وأضاف، "في اللحظة التي حصلت فيها على أول عقد احترافي، شعرت منذ تلك اللحظة بأن مسيرتي بدأت وأردت المزيد، وكان ذلك النجاح الأول في مسيرتي، كل خطوة قمت بها والتي كانت نقلة لهذا النادي الكبير ومن قبله بايرن ميونخ أيضا، تظهر لماذا نقوم بالعمل الجاد كل يوم ولماذا نحتاج إلى مزيد من العمل.."

وتابع، "علمت برغبتي في اللعب بالبريميرليج يوماً ما، ولكن أن أتمكن من اللعب لهذا النادي الكبير هو بمثابة حلم لم أستطع أن أحلم به ولم يأت إلى ذهني.."

وأواصل، "كل خطوة قمت بها كانت بالفعل خطوة نجاح وخطة افتخر بها، وبالتالي أعرف أنني قمت بخطوة أخرى في مسيرتي ومانشستر يونايتد هو خطوة كبيرة بالنسبة لي.."

وعن بدايته مع مانشستر يونايتد أوضح، "من الصعب الوصول إلى ناد جديد مع ما يحمله ذلك من مسؤوليات، فقط تدريب مرتين مع لاعبين جدد ولا أعرف كيفية اللعب معهم، وبعدها خضت مباراتي الأولى، وبالتالي أنا فخور للغاية بنفسي..".

وتم، "ولكن قال إريك (تين هاج) يمكنك توقع المزيد مني كون تلك مجرد البداية، أعتقد أنه عندما يزداد شعوري بالراحة والتأقلم، سأقدم ما هو أفضل".

شرح بطال الكاس فيصلي

يتطلع الإيطالي ستيفانو بيولي، مدرب النصر الجديد، لإنقاذ الفريق من كبوته وإعادةه إلى منصات التتويج، إلا أنه يصطدم بمعضلة أليم.

وقدم النصر، الخميس، بيولي مدرباً جديداً للفريق حتى عام ٢٠٢٦ في مؤتمر صحفي حضره وسائل الإعلام.

ويأتي تعيين بيولي خلفا للبرتغالي لويس كاسترو، الذي أقبل من منصبه أول أمس الثلاثاء، على خلفية النتائج غير المرضية، والأداء المتذبذب للفريق في الفترة الماضية.

ويواصل النصر اعتماده على المدرسة الأوروبية، إذ يعين مدرباً من القارة العجوز للمرة الرابعة على التوالي، بعد الثلاثي الفرنسي رودي جارسيا، والكرواتي دينكو بليتشيتش، والبرتغالي كاسترو.

بطل العالم

يعتبر بيولي ثالث مدرب إيطالي في تاريخ النصر، حسب إحصائيات موقع "ترانسفيرماركت"، وسيواجه تحدياً قوياً من أجل تحسين سمعة الطليان في قلعة "العالمي".

كانافارو

وكان آخر مدرب إيطالي قاد النصر هو الأسطورة فابيو كانافارو، الذي رفع كأس العالم ٢٠٠٦ في ألمانيا، وكان ذلك في أكتوبر/ تشرين الأول ٢٠١٥.

لكن، تجربة كانافارو لم يكتب لها النجاح، إذ غادر بطل العالم أسوار "العالمي" بعد أقل من ٤ شهور فقط، بعد نتائج باهتة.

فعلى مدار ١١٠ أيام، لعب النصر تحت قيادة كانافارو ١٤ مباراة، منها ١٢ في الدوري السعودي للمحترفين، و٢ في كأس الملك.

وحقق الفريق الأصفر خلال تلك الفترة الفوز في ٦ مباريات فقط، بينما أخفق في ٨ (تعادل ٥ مرات، وخسر ٣).

وكانت الخسارة على يد نجران بنتيجة ٣-٤، في الجولة ١٦ القشة التي قصمت ظهر البعير، ودفعته الإدارة لإقالة كانافارو وتعيين الإسباني راؤول كانيادا في ذلك الوقت.

لم يترك المدرب الإيطالي أثراً طيباً في قلعة العالمي، ورحل دون أن يحقق أي لقب.

زينجا

وقبل ذلك بنحو ٥ أعوام، اعتمد النصر على مدرب إيطالي لأول مرة في تاريخه بتعيين الحارس السابق والتر زينجا.

زينجا، الذي جاء خلفاً للأوروغوياني خورخي دا سيلفا، خاض تجربة شبيهة بمواطنه كانافارو.

ولم يستمر أحد أساطير الحراسة الإيطالية في منصبه لأكثر من ٧ أشهر، حيث لم يكمل الموسم.

وقاد زينجا، الذي حمل أيضاً الجنسية البلجيكية، النصر في ١٦ مباراة، جاءت كلها في الدوري السعودي.

ورغم أنه لم يتعرض للخسارة إلا في مباراة واحدة ضد الوحدة، إلا أنه كان كثير التعادلات إذ فشل في الفوز مكتفياً بالتعادل في ٧ مباريات أخرى، مقابل ٧ انتصارات.

لم تصبر إدارة النصر في ذلك الوقت على زينجا، وقررت إقائه بعد أن تعادل مع الفتح والتعاون على الترتيب، لتلجأ للكرواتي دراغون سكوبيتش.

الاستثمار في المال

كشفت تقارير صحفية، الخميس، عن دخول صندوق الاستثمارات العامة، في مفاوضات مبكرة للتعاقد مع الغاني توماس بارتني، لاعب أرسنال، خلال الانتقالات الشتوية المقبلة.

ووفقاً لموقع TEAMtalk، فإن، كبار المفاوضين في صندوق الاستثمار العام السعودي على اتصال بممثلي بارتني منذ يونيو/ حزيران الماضي.

وقال الموقع إن المفاوضين، ناقشوا بالفعل الشروط الشخصية مع اللاعب، ومن المتوقع إجراء اتصالات جديدة قريباً.

وأشار الموقع إلى أن خطة صندوق الاستثمارات العامة هي الاتفاق مع اللاعب البالغ من العمر ٣١ عاماً قبل يناير/ كانون الثاني المقبل، لضمان الفوز في السباق للحصول على خدماته.

وكانت تقارير صحفية، ذكرت في وقت سابق، أن بارتني يبحث عن ناد جديد بسبب اقتراحه من خسارة مكانه في تشكيل المدرب ميكيل أرتيتا، عقب تعاقد ميكيل ميريوني من الإصاية.

وينافس صندوق الاستثمار العام السعودي، كلا من العملاقين التركيين جالطة سراي وفنربخشة، بالإضافة إلى برشلونة، للحصول على خدمات اللاعب الغاني.

كأس الأندية الآسيوية

انطلقت الخميس، منافسات الدور الأول من بطولة كأس الأردن للسيدات لكرة القدم موسم ٢٠٢٤، والتي تقام على ملعب البولو بمدينة الحسين للشباب، بمشاركة أندية المحترفات.

والتقى فريقا عمان (أف سي) والنصر على ملعب البولو ١، فيما يستضيف ملعب البولو ٢ بنفس التوقيت مباراة فريقتي الأرنؤدكسي والحسين اريد.

وحسب نظام البطولة، تم توزيع أندية المحترفات الـ ٦ على مجموعتين بنظام القرعة الموجهة بحسب ترتيبهم في الدوري الأردني للمحترفات ٢٠٢٤، حيث ضمت كل مجموعة ثلاثة فرق تلعب بنظام الدوري المجزأ من مرحلة واحدة.

وضمت المجموعة الأولى (الاتحاد، الأرنؤدكسي، الحسين)، في المقابل، استقرت فرق (عمان FC، الاستقلال، النصر) ضمن المجموعة الثانية، على أن يتأهل للدور الثاني أول وثاني كل مجموعة. ويقام الدور الثاني بنظام خروج المغلوب من مباراة واحدة، وفي حال انتهاء الوقت الأصلي لأي لقاء بالتعادل، يتم اللجوء إلى الركلات الترجيحية مباشرة، لتحديد الفريق الفائز، حيث يلتقي الفريقان الفائزان من الدور الثاني ضمن المباراة النهائية، فيما تقام مباراة تحديد المركز الثالث بين الفريقين الخاسرين.