

أدى نحو ٤٠ ألف مصلي فقط، صلاة الجمعة، في المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة، في ظل الإجراءات العسكرية المشددة التي تفرضها سلطات الاحتلال الإسرائيلي على الوصول إلى المسجد الأقصى.وقدّرت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس أن نحو ٤٠ ألف مصلي، أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى. وأفادت دائرة الأوقاف الإسلامية في بيان بأن قوات الاحتلال عرقلت وصول المصلين إلى الأقصى لأداء الصلاة عبر بابي العمود والأسباط، وددقت في هوياتهم، وأوقفت عددا من الشبان المقدسيين ومنعتهم من الدخول إلى المسجد الأقصى.وتواصل قوات الاحتلال فرض قيود مشددة على دخول المصلين إلى المسجد الأقصى خاصة خلال أيام الجمعة.

الأمم

السبت 20 ربيع الأول 1447 هـ الموافق 13 ايلول 2025 م
السنة العاشرة / العدد (3435) / 250 فلسا / www.omamjo.com

شارك بالجلسة الطارئة لمجلس الأمن لمناقشة العدوان الاسرائيلي على قطر

الصفدي: صار القتل والموت مادة ترويجية لجنود الاحتلال حكومة مارقة ملطخة بدماء الأبرياء مجبولة على التطرف والكراهية



نيويورك

شارك نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، اليوم، في الجلسة الطارئة لمجلس الأمن التي عُقدت في نيويورك لمناقشة العدوان الإسرائيلي على دولة قطر الشقيقة.

وألقى الصفدي كلمة خلال الجلسة تالياً نصها: بسم الله الرحمن الرحيم السيد الرئيس، أهنئكم بتولي الرئاسة الدورية لمجلس الأمن، وأشكر وكالة الأمين العام على إحاطتها.

الزملاء الأعزاء،

حكومة مارقة، ملطخة بدماء الأبرياء، مجبولة على التطرف والكراهية، لا تكتثر بقانون، دوي، ولا تردع بقيمة إنسانية، ترى نفسها فوق القانون، وتعتمد البش لفرص عقائدية عنصرية، وتحقيق أهداف توسعية، تهدد السلم والأمن في المنطقة والعالم. هذه هي حقيقة الحكومة الإسرائيلية التي آن للمجتمع الدولي أن يتحرك فوراً وبفاعلية للحد من غطرستها، وحماية المنطقة كلها من كارثية أفعالها.خلال الأشهر الثلاثة والعشرين

الماضية، قتلت إسرائيل أكثر من خمسة وستين ألف فلسطيني في غزة، زهقت حيوات خمسمئة وأربعين من عمالي الإغاثة الإنسانية، ومئتين وسبعة وأربعين صحافياً.استخدمت التجويع سلاحاً، فارتقى نتيجة المجاعة التي صنعتها في غزة أربعمئة وأحد عشر فلسطينياً بينهم مئة واثنا وأربعون طفلاً.جعلت إسرائيل غزة أرض موت للإنسان وللقيم الإنسانية. صار القتل والموت مادة ترويجية لجنود الاحتلال. وبات قتل أكثر من مئة فلسطيني يومياً حدثاً عادياً لا يُتوقف عنده.ولا تترك هذه الحكومة

وسيلة إلا وتستخدمها لزيادة التصعيد، وتفجير العنف، وتعميق الصراع، والدفع نحو الفوضى.تستمر في الإبادة الجماعية في قطاع غزة، حيث يواجه أكثر من مليون فلسطيني في غزة المدينة الموت جوعاً أو قتلاً، أو التهجير إلى مخيمات دمرت إسرائيل حيوات من أجبرتهم على النزوح إليها، مخيمات في أرض أحلتها إسرائيل بياباً لا تمتلك أدنى مقومات إدامة الحياة، وتمنع إسرائيل عنها المساعدات الإنسانية والطبية، تمنع دخول الخبز والماء وحليب الأطفال.تابع ص٢

المنطقة العسكرية الشرقية تحبط محاولتي تهريب كمية كبيرة من المواد المخدرة

عمان

أحبطت المنطقة العسكرية الشرقية، فجر الجمعة، على واجبتها وضمن منطقة مسؤولييتها محاولتي تهريب لكميات كبيرة من المواد المخدرة في موقعين مختلفين باستخدام بالونات موجهة بأجهزة بدائية الصنع.

وتمكنت قوات حرس الحدود، بالتنسيق مع الأجهزة الأمنية وإدارة مكافحة المخدرات، من رصد البالونات وإسقاطها وحملتها داخل الأراضي الأردنية، إذ تم تحويل المضبوطات إلى الجهات المختصة.

الأردن يدين توقيع اتفاق خطة الاستيطان في منطقة E1 وتصريحاته

عمّان

٢٣٣٤ الذي يدين جميع الإجراءات الإسرائيلية الرامية إلى تغيير التكوين الديموغرافي وطابع ووضع الأرض الفلسطينية المحتلة منذ عام ١٩٦٧ بما فيها القدس الشرقية، إضافة إلى الرأي الاستشاري لمحكمة العدل الدولية الذي أكد ضرورة إنهاء الاحتلال الإسرائيلي وعلان ضم الأراضي الفلسطينية المحتلة.

وشدّد الجاني على أن لا سيادة لإسرائيل على الأرض الفلسطينية المحتلة، محذراً من استمرار الحكومة الإسرائيلية المتطرفة في سياساتها التوسعية وإجراءاتها غير القانونية واللا شرعية في الضفة الغربية المحتلة، وتصريحات رئيس وزرائها ومسؤوليها العنصرية الاستفزازية العدائية التي تشجّع على استمرار دوامات العنف والصراع في المنطقة، بما يهدّد الأمن والسلم الإقليميين والدوليين.تابع ص٢

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، بأشدّ العبارات، توقيع رئيس الوزراء الإسرائيلي على اتفاق خطة الاستيطان في منطقة "E1" وتصريحاته العنصرية المتطرفة حول منع إقامة الدولة الفلسطينية، باعتبارها خرقاً سافراً للقانون الدولي، وتقويضاً لحل الدولتين، واعتداءً صارخاً على حقّ الشعب الفلسطيني غير القابل للتصرف في تجسيد دولته المستقلة ذات السيادة على خطوط الرابع من حزيران عام ١٩٦٧وعاصمتها القدس المحتلة.وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة فؤاد المجالي، رفض المملكة المطلق وإدانتها لهذه الخطة الاستيطانية والإجراءات الإسرائيلية الأحادية غير القانونية واللا شرعية في الضفة الغربية المحتلة التي تشكّل انتهاكاً واضحاً لقرارات مجلس الأمن الدولي وخصوصاً القرار

إجراء سريع من أحد ضباط الإدارة الملكية لحماية البيئة ينقذ حياة مواطن

عمان

من قبل زميله في حين ففر إلى المياه دون تردد وتمكن من السباحة باتجاه الشخص والذي قام بتثبيت نفسه بأحد طابات النجاة وقام بطمانته بعد الوصول إليه وسحبته إلى الشاطئ بشكل آمن حيث تولت فرق الدفاع المدني التي وصلت الموقع تقديم الإسعافات الأولية اللازمة له.

ولفت إلى أن التدريبات المكثفة التي خضع لها، ساعدته على تنفيذ عملية الإنقاذ بسرعة وكفاءة، مشيراً إلى أن هذا النوع من الحوادث يتطلب جهوزية عالية واستعداداً دائماً، داعياً المواطنين إلى عدم المغامرة والدخول إلى مسافات بعيدة في عرض البحر وعدم القيام بذلك منفردين بجميع الأحوال.وأعرب المواطن "سلطان" في ختام حديثه لإذاعة "أمن إف إم" عن بالغ شكره وامتنانه لكوادر الإدارة الملكية لحماية البيئة والأجهزة الأمنية، مشيداً بجهودهم واستجابتهم السريعة، مؤكداً أنهم على الدوام في مقدمة الصفوف لأداء الواجب الإنساني والوطني.

نجا المواطن "سلطان الغيث"، أثناء ممارسته للسباحة ورياضة الغطس في الشاطئ الجنوبي لمحافظة العقبة من حادثة غرق، وذلك إثر الاستجابة السريعة لأحد ضباط الإدارة الملكية لحماية البيئة. وفي تفاصيل الحادثة التي رواها المواطن سلطان عبر برنامج "سلامتك بتهمنا"، أوضح أنه تعرض لتشنجات وإرهاق عام أثناء محاولته السباحة والغوص في مياه خليج العقبة صباح أمس الخميس، ما استدعى عودة أحد مرافقيه إلى الشاطئ بعد أن تعذر عليه مساعدته وطلب النجدة من أحد الضباط المتواجدين كنقطة أمنية متقدمة من مرئيات الإدارة الملكية لحماية البيئة بالقرب من شاطئ العقبة الجنوبي.من جانبه، أكد الملازم ثامر محمد أحمد، من مرئيات الإدارة الملكية لحماية البيئة والذي استجاب للنداء بشكل فوري، أنه وبعد تلقي البلاغ من المواطن تم التواصل مع العمليات والسيطرة

البكار: إطلاق نظام بيانات

سوق العمل مطلع العام المقبل



مرور ٦ أشهر من إطلاقه تنجز الوزارة المرصد العمالي لمراقبة مؤشرات الأداء وهذا يقود إلى النهج الاستشاري الصحيح لسنوات المقبلة، مشيراً إلى أهمية العمل والشفافية الحقيقية مع القطاع الخاص. وأوضح خلال اللقاء أن عملية التشبيك التي تقوم بها وزارة العمل بين الباحثين عن العمل وفرص العمل المتاحة أظهرت أن هناك حاجة ماسة على رفع كفاءة ومهارات الشباب لينتموا من الحصول على فرص عمل، وهذا يتطلب توسيع قاعدة التدريب المهني وهو ما تقوم الوزارة حالياً من خلال مؤسسة التدريب المهني.تابع ص٧

إربد قال وزير العمل الدكتور خالد البكار، إن التوجيهات الملكية باعتماد الحكومة رؤية التحديث الاقتصادي ارتكزت على رافعتين، الأولى توفير مليون فرصة عمل بين أعوام ٢٠٢٣-٢٠٣٣، والثانية تحقيق متوسط نمو اقتصادي مستدام، وإن تحقيق ركائز الرؤية يتطلب إعداد برامج واقعية طموحة لهذا أعدت الحكومة البرنامج التنفيذي للرؤية الاقتصادية. وأكد خلال رعايته لقاء نظخته نقابة المهندسين/فرع إربد، أن الوزارة تعمل على إعداد نظام بيانات سوق العمل الذي سيتم إطلاقه مع مطلع العام المقبل، وبعد

دبلوماسيون: مواقف الأردن الثابتة والواضحة منحت القضية الفلسطينية زخماً على الأجندة الدولية

عمان

قال دبلوماسيون، إن الأردن، بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، يلعب أدواراً محورية في توحيد الموقف العربي تجاه القضية الفلسطينية، وأن مواقف المملكة الثابتة والواضحة منحت القضية مزيداً من الزخم على الأجندة الدولية. وأشاروا لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إلى أن للتحركات والاتصالات والزيارات المكثفة، التي يقوم بها جلالة الملك إلى عواصم القرار في العالم وإلى المنظمات والبرلمانات والمنتديات الدولية الأثر الكبير في إيجاد موقف عربي موحد والتأثير على المواقف الدولية وعلى الرأي العام العالمي.

وأكدوا أن مواقف الأردن الواضحة حيال ما

يجري على الأراضي الفلسطينية، أثر بشكل كبير على الرأي العام الدولي، خاصة في أوروبا والولايات المتحدة، وساهم في تسليط الضوء على الانتهاكات الإسرائيلية المتكررة. وقال السفير السابق جعمة العبادي، إن القضية الفلسطينية تصدرت طيلة العقود الماضية سلم أولويات السياسة الخارجية الأردنية، التي يقودها جلالة الملك عبدالله الثاني، بجهود استثنائية ودؤوبة على الصعيد العربي والإقليمي والدولي، لوضع حد للأوضاع الخطيرة التي تشهدها المنطقة جراء العدوان الإسرائيلي ضد الشعب الفلسطيني في قطاع غزة وعموم الأراضي الفلسطينية.

ولفت إلى أن الجهود الأردنية تتمثل في حشد

المواقف الدولية للضغط على إسرائيل لوقف إطلاق النار في قطاع غزة والانصياع لقرارات الشرعية الدولية وحل الدولتين الرامي إلى إقامة دولة فلسطينية مستقلة على حدود الرابع من حزيران ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية. وأكد العبادي أن التحركات والاتصالات والزيارات المكثفة التي يقوم بها جلالة الملك إلى عواصم القرار في العالم وإلى المنظمات والبرلمانات والمنتديات الدولية، أثراً كبيراً في إيجاد موقف عربي موحد والتأثير على المواقف الدولية وعلى الرأي العام العالمي. وأوضح أن ذلك الأثر جاء من خلال توضيح الموقف العربي والمخاطر التي يطوي عليها

زياديين يؤكد أهمية دور مركز الشفافية في تمكين الشباب وتعزيز نزاهة الأحزاب



المشاركة الفاعلة في الحياة العامة باعتبارهم العمود الفقري للإصلاح السياسي والمستقبل الديمقراطي. وأضاف زياديين، أن الشباب قادرون على إحداث فارق ملموس داخل الأحزاب من خلال دورهم الرقابي على القرارات الداخلية وضمن عدالة توزيع الفرص بين الأعضاء، مشيراً إلى أن تمكينهم في العمل الحزبي يسهم في ترسيخ ثقة المجتمع بالمسار الإصلاحى ويعكس انسجاماً مع الرؤية الملكية السامية وتوجهيات سمو ولي العهد في هذا المجال. وشدد زياديين على ضرورة إزالة العقبات أمام الشباب وتهيئة بيئة مناسبة لانخراطهم في الأحزاب، مؤكداً أن مشاركتهم الكاملة تسهم في تعزيز نزاهة الأحزاب وتجديد الحياة السياسية. وأشار بمرکز الشفافية باعتباره نموذجاً ناجحاً لدور المجتمع المدني الفاعل، وبلانجازاته في

عمان أكد رئيس لجنة الطاقة والثروة المعدنية النيابية وعضو حزب الميثاق الوطني، النائب المهندس هيثم زياديين، أن تمكين الشباب للانخراط في الحياة الحزبية يمثل ركيزة أساسية لتعزيز النزاهة وترسيخ قواعد العمل الديمقراطي. وفي ذلك خلال لقائه الرئيس التنفيذي لمركز الشفافية الأردني هيلدا عجليات وأعضاء المركز: ضرار غوانمة، والمهندس عمر الشوبكي، ورنما التجار، والمهندس علي مساعدة، إلى جانب فرسان الشفافية منير السميحيين، وأحمد أبو هزيم، والمحامي معاذ طاهات. وقال زياديين في مستهل اللقاء "إننا ننتقل في عملنا من رؤية جلالة الملك عبدالله الثاني، وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، التي تؤكد على أهمية دعم الشباب وتمكينهم للانخراط في الأحزاب السياسية

دبلوماسيون: مواقف الأردن الثابتة والواضحة منحت القضية الفلسطينية زخماً على الأجندة الدولية

عمان قال دبلوماسيون، إن الأردن، بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، يلعب أدواراً محورية في توحيد الموقف العربي تجاه القضية الفلسطينية، وأن مواقف المملكة الثابتة والواضحة منحت القضية مزيداً من الزخم على الأجندة الدولية.

وأشاروا لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إلى أن للتحركات والاتصالات والزيارات المكثفة، التي يقوم بها جلالة الملك إلى عواصم القرار في العالم وإلى المنظمات والبرلمانات والمنتديات الدولية الأثر الكبير في إيجاد موقف عربي موحد والتأثير على المواقف الدولية وعلى الرأي العام العالمي.

وأكدوا أن مواقف الأردن الواضحة حيال ما يجري على الأراضي الفلسطينية، أثر بشكل كبير على الرأي العام الدولي، خاصة في أوروبا والولايات المتحدة، وساهم في تسليط الضوء على الانتهاكات الإسرائيلية المتكررة.

وقال السفير السابق جمعة العبادي، إن القضية الفلسطينية تصدّرت طيلة العقود الماضية سلم أولويات السياسة الخارجية الأردنية، التي يقودها جلالة الملك عبدالله الثاني، بجهود استثنائية ودؤوبة على الصعيد العربي والإقليمي والدولي، لوضع حد للأوضاع الخطيرة التي تشهدها المنطقة جراء العدوان الإسرائيلي ضد الشعب الفلسطيني في قطاع غزة وعموم الأراضي الفلسطينية.

ولفت إلى أن الجهود الأردنية تتمثل في حشد المواقف الدولية للضغط على إسرائيل لوقف إطلاق النار في قطاع غزة والانصياع لقرارات الشرعية الدولية وحل الدولتين الرامي إلى إقامة دولة فلسطينية مستقلة على حدود الرابع من حزيران ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية.

وأكد العبادي أن للتحركات والاتصالات والزيارات المكثفة التي يقوم بها جلالة الملك إلى عواصم القرار في العالم وإلى المنظمات والبرلمانات والمنتديات الدولية، أثراً كبيراً في إيجاد موقف عربي موحد والتأثير على المواقف الدولية وعلى الرأي العام العالمي.

وأوضح أن ذلك الأثر جاء من خلال توضيح الموقف العربي والمخاطر التي ينطوي عليها العدوان الإسرائيلي على الشعب الفلسطيني وعلى المنطقة برمتها وتداعياته على المستوى العالمي وآثاره القانونية والأخلاقية والإنسانية على منظومة العلاقات والشرعية الدولية.

ونوه العبادي إلى أن المواقف الأردنية الرسمية والشعبية ترفض بشكل قاطع المحاولات الإسرائيلية لتجهيز الأشقاء الفلسطينيين ومحاولات التمدد والاستيلاء على الأراضي الفلسطينية وتفرغها، وكذلك ما تطرحه الحكومة الإسرائيلية المتطرفة من شعارات ونوايا عدوانية وتوسعية تهدد المنطقة برمتها، وما تقوم به من ممارسات وحشية وعمليات إبادة للشعب الفلسطيني ومحاولات لاقطاعه من أرضه.

وذكر أن ما يقوم به الأردن وقيادته الهاشمية وأجهزته كافة ودوائره المدنية والعسكرية والشعبية والإغاثية من جهود في دعم صمود الأشقاء الفلسطينيين، لا يخفى إلا على ناكر أو جاحد، من خلال نجاحه في كسر الحصار المفروض على غزة وتأمين إيصال المساعدات الإنسانية والإغاثية والطبية وإقامة المستشفيات الميدانية.

وتطرق العبادي إلى عمليات الإنزال الجوي للمساعدات، التي قادها جلالة الملك واستقبال الجرحى والمصابين ومرضى السرطان وتركيب الأطراف الصناعية لضحايا العدوان الإسرائيلي.

وأكد أن كل ذلك تأتي من خصوصية العلاقة الأردنية الفلسطينية، التي يعرف معناها وعقدها أبناء الشعبين الشقيقين، التي شدد على أنها عصية على محاولات التمرصين والمشككين وأصحاب الأجندات، التي تحاول النيل منها. بدوره، قال السفير السابق محمد الكايد، إن الموقف الأردني من القضية الفلسطينية يتميز بالثبات التاريخي معتمداً على المبادئ العربية والقرارات الدولية العديدة المتعلقة بالقضية الفلسطينية مع دعوته المستمرة للسلام والعدل والشامل القائم على أساس حل الدولتين.

وأكد أن الأردن يعد من أبرز الدول الداعمة لحق الفلسطينيين في إقامة دولتهم المستقلة باعتبارها صمعة أردنية عليا، موفّقا جميع إكثانيته لدعم صمود الشعب الفلسطيني على أرضه والدفاع عن قضاياء في المحافل الدولية.

وشدد الكايد على أن الأردن حمل لواء القضية المركزية للأمم العربية في كل لقاءات المسؤولين الأردنيين وعلى رأسهم جلالة الملك مع زعماء العالم أجمع، مبيناً أنه يكاد لا يخلو الخطاب الرسمي الأردني من أدبيات الدفاع عن القضية والشعب الفلسطيني ضد الظلم، الذي يتعرض له من قبل إسرائيل.

ولفت إلى أن الأردن يعرب دوماً عن رفضه القاطع لأي محاولات إسرائيلية لتجهيز الفلسطينيين من قطاع غزة والضفة الغربية، باعتبارها تهديداً لمصالحه العليا، محذراً من أن أي حل يكون على حساب الأردن أو المنطقة ككل.

ونوه الكايد إلى أن الموقف الأردني يتميز بالحزم والرفض القاطع لمحاولات إسرائيل لضم الضفة الغربية وتهجير سكانها، ويرفض بشكل واضح ومبديّ خطط إسرائيل لفصل غزة عن الضفة وتهجير سكانها وأي سيناريو إسرائيلي يهدد أو يحول دون إعطاء الفلسطينيين حقهم في أرضهم.

وأوضح أن جلالة الملك عبر عن الموقف الأردني خلال لقائه مؤخراً مع أخيه سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، والقائم على عدم القبول بأي إجراء إسرائيلي أحادي الجانب يؤدي إلى تقويض حل الدولتين ويهدد الاستقرار والأمن الإقليمي.

وأضاف الكايد أن الموقف الأردني يشدد على رفضه للإبادة الجماعية التي تقوم بها القوات الإسرائيلية في قطاع غزة، ويدعو الأردن إلى إعادة إعمار القطاع كما ورد في الخطة العربية لإعادة إعمار غزة، وذلك دون تهجير أو فصل.

وبين أن الأردن يستمر في جهوده الدولية والتنسيق مع الدول الشقيقة والصديقة لوقف تلك المجازر مع أخذ السبق في تسيريه للمساعدات الإنسانية الجوية والبحرية لتخفيف المعاناة عن الشعب الفلسطيني الشقيق ضمن جهوده العربية والدولية في تجميع المواقف الدولية نحو الصراع تقوم على إعطاء الشعب الفلسطيني كامل حقوقهم.

وزير الخارجية يشارك بالجلسة الطارئة لمجلس الأمن لمناقشة العدوان الاسرائيلي على قطر



المزملاء الأعزاء، يحمل مجلسكم الكريم مسؤولية حماية الأمن والسلام، وبمك أدوات ذلك. استخدموا هذه الأدوات، طبقوا القانون الدولي وميثاق الأمم المتحدة للذين يشكلان أساس شرعيتكم.

استخدموا هذه الأدوات لفرض قبول اتفاق التبادل، الذي عملت عليه قطر ومصر والولايات المتحدة، استخدموها لوقف العدوان على غزة، لإنهاء المجاعة، لفرض إدخال المساعدات الإنسانية، لحماية ما تبقى من صدقية للقانون الدولي والقانون الدولي الإنساني، لإعادة الإيمان بأن القيم الإنسانية والقانون الدولي وُجدا ليُطبّقوا من دون تمييز أو انتقائية، لتأكيد أن لا حصانة لمعتد، وأن لا دولة فوق القانون، لإحياء الأمل أن الصراع ليس قدر المنطقة، وأن السلام العادل متاح. وهدف مُشتركا لنا جميعاً، قاعدون إن توفرت الإرادة على تحقيقه.

الرسالة التي أرسلتها إسرائيل من عدوانها على قطر أنها تستمر في عدوانها، تستمر في انتهاك سيادة الدول، تستمر في خرق القانون الدولي، تستمر في قتل الأبرياء، تستمر في فرض المجاعة على غزة، تستمر في حرمان أكثر من ستمئة ألف طالب في غزة من حقهم في الدراسة، لأنها تحظى بحصانة منعت عنها العقاب، وأتاحت لها الإفلات بكل هذه الجرائم.

جاءت الظلم المدى. انهود، انهود قبل قوات الأوان.

التعاون محل الصراع، والأمل مكان اليأس. تكذب الحكومة الإسرائيلية ومنظر فوها في كل ما يسوقون من مزاعم لتبرير غدرهم بقطر، بعد كل ما بذلته من جهود لإنجاز اتفاق تبادل وإنهاء الحرب.

ويكذبون حين يروجون أنهم محاطون بمن يريد تدميرهم. كل الدول العربية ملتزمة بتحقيق السلام العادل والدائم، الذي يضمن أمن إسرائيل ويحقق لها علاقات طبيعية في المنطقة، في سياق تنفيذ حل الدولتين الذي ينهي الاحتلال ويجسد الدولة الفلسطينية المستقلة ذات السيادة على التراب الوطني الفلسطيني، على خطوط الرابع من حزيران ١٩٦٧ وعاصمتها القدس المحتلة، وفق قرارات الشرعية الدولية، لتعيش بأمن وسلام إلى جانب إسرائيل. فمبادرة السلام العربية تنتظر تفاعلاً إسرائيلياً إيجابياً معها منذ العام ٢٠٠٢. وإعلان مؤتمر تنفيذ حل

الدولتين الذي نقلته المملكة العربية السعودية الشقيقة والجمهورية الفرنسية في تموز الماضي، وحضرته مئة وخمس وعشرون دولة، محل تأكيداً لا يقلل التأويل أن السلام العادل خيارنا. ويوفر الإجماع القادم الذي سيعقد هنا في الأمم المتحدة استكمالاً للمؤتمر، فرصة لكل الدول لدعم جهود تحقيق هذا السلام، عبر الاعتراف بالدولة الفلسطينية، تأكيداً على دعم حل الدولتين سبيلاً وحيداً لإنهاء الصراع وتحقيق السلام.

نحن نريد السلام العادل، لكن الحقيقة أن لا شريك إسرائيلياً الآن للعمل على تحقيقه.

تحقيق السلام، ويرهن مستقبل كل شعوب المنطقة، بمن فيه شعبه، لمزيد من الصراع والحروب. تضرب إسرائيل استقرار لبنان، وتحتل المزيد من الأرض السورية، وتصنع الفتنة المستهدفة لإغراق سوريا في الفوضى والصراع.

وفي خرق فاضح آخر للقانون الدولي، وتصعيد خطير، تنتهك إسرائيل سيادة دولة قطر الشقيقة، وتشن على عاصمتها الدوحة هجوماً جباناً، في تجسيد فجّ للغدر بدولة لم تنفك تعمل بلا انقطاع، بشراكة مع جمهورية مصر العربية الشقيقة والولايات المتحدة الأميركية، للتوصل لاتفاق تبادل يحقق وفقاً دائماً لإطلاق النار، وينهي المعاناة، ويفتح الباب أمام العودة للدبلوماسية لتحقيق السلام والأمن للجميع.

ندين هذا العدوان الغادر الغاشم على قطر. وكما أكد جلالة الملك عبدالله الثاني ابن الحسين وسمو الأمير الحسين بن عبد الله ولي العهد لسمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، يقف الأردن مع قطر بالمطلق في كل ما تتخذ من خطوات لحماية أمنها وسيادتها وسلامة مواطنيها، فأمننا وأمن قطر واحد. واستقرار قطر واستقرار المنطقة واحد. ورؤيتنا مشتركة، وخيار قطر وخيارنا واضح بين. رؤيتنا وخيارنا هي شرق أوسط آمن مستقر، ينعم بالسلام العادل والدائم والشامل، الذي يليق حق الشعب الفلسطيني في الحياة والحرية والدولة، ويضمن أمن إسرائيليين والفلسطينيين وكل شعوب المنطقة، ويحل

نيويورك شارك نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، اليوم، في الجلسة الطارئة لمجلس الأمن التي عُقدت في نيويورك: لمناقشة العدوان الإسرائيلي على دولة قطر الشقيقة.

وألقي الصفدي كلمة خلال الجلسة تالياً نصها:

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الرئيس،

أهنيك بتولي الرئاسة الدورية لمجلس الأمن، وأشكر وكالة الأمين العام على إحاطتها.

المزملاء الأعزاء،

حكومة مارقة، ملطخة بدماء الأبرياء، مجبولة على التطرف والكراهية. لا تكتثر بقانون دولي، ولا تردع بقيمة إنسانية، ترى نفسها فوق القانون، وتعتمد البطش لفرض عقائدية عنصرية، وتحقيق أهداف توسعية، تهدد السلم والأمن في المنطقة والعالم.

هذه هي حقيقة الحكومة الإسرائيلية التي آن للمجتمع الدولي أن يتحرك فوراً وبفاعلية للجم غطرستها، وحماية المنطقة كلها من كارثة أفعالها.

خلال الأشهر الثلاثة والعشرين الماضية، قتلت إسرائيل أكثر من خمسة وستين ألف فلسطيني في غزة، زحقت حيوات خمسمئة وأربعين من عمالي الإغاثة الإنسانية، ومئتين وسبعة وأربعين صحافياً.

استخدمت التجويع سلاحاً، فارتقى نتيجة المجاعة التي صنعتها في غزة أربعمئة وأحد عشر فلسطينياً بينهم مئة واثنان وأربعون طفلاً.

جعلت إسرائيل غزة أرض موت للإنسان وللقيم الإنسانية. صار القتل والموت مادة ترويجية لجنود الاحتلال. وبات قتل أكثر من مئة فلسطيني يومياً حدثاً عادياً لا يتوقف عنده.

ولا تترك هذه الحكومة وسيلة إلا وتستخدمها لزيادة التصعيد، وتقجير العنف، وتعميق الصراع، والدفع نحو الفوضى، تستمر في الإبادة الجماعية في قطاع غزة، حيث يواجه أكثر من مليون فلسطيني في غزة المدينة الموت جوعاً أو قتلاً أو التهجير إلى مخيمات دمّر إسرائيل حيوات من أجبرتهم على النزوح إليها، مخيمات في أرض أحتلتها إسرائيل بيباً لا تمتلك أدنى مقومات إدامة الحياة، وتمنع إسرائيل عنها المساعدات الإنسانية والطبية، تمنع دخول الخبز والماء وحليب الأطفال.

وتوسع إسرائيل مستوطناتها اللا شرعية في الضفة الغربية المحتلة، وتحمي إرهاب المستوطنين الذين يشنون ما معدله أربع هجمات إرهابية يومياً على الفلسطينيين، وتصادر المزيد من الأراضي الفلسطينية، وتحاصر الشعب الفلسطيني وقيادته الشرعية اقتصادياً وحياتياً، فنقتل بذلك كل فرص تحقيق السلام العادل والدائم.

اليوم، وقبل ساعات من انعقاد هذه الجلسة، تجبج رئيس الوزراء الإسرائيلي أنه أجاز بناء مستوطنة غير شرعية جديدة في الأرض الفلسطينية المحتلة، يتيج أنه منع إقامة الدولة الفلسطينية. يتبجج أنه يقتل كل فرص

أمين عام وزارة البيئة يرعى حفل تخريج المشاركين في دورة تقييم الأثر البيئي

عمان رعى أمين عام وزارة البيئة الدكتور عمر عربيات حفل تخريج المشاركين في دورة تدريبية متخصصة بعنوان "تقييم الأثر البيئي"، في جمعية البيئة الأردنية، بمشاركة عدد من المختصين والمهتمين من القطاعين العام والخاص في قاعة مركز التدريب وبناء القدرات والاستشارات التابع لها.

وأكد عربيات، أن تقييم الأثر البيئي يُعد أحد أهم الأدوات العلمية التي تسهم في توجيه المشاريع نحو الالتزام بالمعايير البيئية، مبيناً أن الوزارة تولي اهتماماً خاصاً ببناء القدرات الوطنية وتطوير الكفاءات بما ينسجم مع أهداف الاستراتيجية الوطنية لحماية البيئة.

وأشار إلى أن الوزارة تعمل بشكل متواصل على تعزيز الشراكات مع مؤسسات المجتمع المدني والجمعيات البيئية، من أجل توحيد الجهود وتحقيق التكامل في حماية الموارد الطبيعية والحفاظ على صحة المواطن.

وأشار رئيس مجلس إدارة الجمعية على فريحات إلى أن تنظيم هذه الدورة جاء استجابة لحاجة السوق المحلي والإقليمي إلى خبراء مؤهلين في مجال تقييم الأثر البيئي. مؤكداً أن الجمعية تسعى إلى أن تكون مركزاً ريادياً للتدريب وتبادل الخبرات في هذا المجال. وهدم المدرب المدير التنفيذي للجمعية معن نصايره شرحاً عن الدورة التي تضمنت محاضرات نظرية وتطبيقية عملية تناولت أحدث الأساليب العالمية في إعداد دراسات الأثر البيئي، إضافة إلى مناقشة تجارب وطنية ناجحة في تطبيق هذه الدراسات على مشاريع كبرى.

الأردن يدين توقيع رئيس الوزراء الإسرائيلي على اتفاق خطة الاستيطان في منطقة E1 وتصريحاته

غير القانونية واللا شرعية في الضفة الغربية المحتلة التي تشكل انتهاكاً واضحاً لقرارات مجلس الأمن الدولي وخصوصاً القرار ٢٣٣٤ الذي يدين جميع الإجراءات الإسرائيلية الرامية إلى تغيير التكوين الديموغرافي وطابع ووضع الأراض الفلسطينية المحتلة منذ عام ١٩٦٧ بما فيها القدس الشرقية، إضافة إلى الرأي الاستشاري لحكمة العدل الدولية الذي أكد ضرورة إنهاء الاحتلال الإسرائيلي وبطلان ضم الأراضي الفلسطينية المحتلة.

وشدد المجالي على أن لا سيادة لإسرائيل على الأرض الفلسطينية المحتلة، محذراً من استمرار الحكومة الإسرائيلية المتطرفة في سياساتها التوسعية وإجراءاتها غير القانونية واللا شرعية والشامل الذي يضمن الأمن والاستقرار في المنطقة.

عمان دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، بأشدّ العبارات، توقيع رئيس الوزراء الإسرائيلي على اتفاق خطة الاستيطان في منطقة "E١" وتصريحاته العنصرية المتطرفة حول منع إقامة الدولة الفلسطينية، باعتبارها خرقاً سافراً للقانون الدولي، وتقويضاً لحل الدولتين، واعتداء صارخاً على حق الشعب الفلسطيني غير القابل للتصرف في تجسيد دولته المستقلة ذات السيادة على خطوط الرابع من حزيران عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس المحتلة.

وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة فؤاد المجالي، رفض المملكة المطلق وإدانتها لهذه الخطة الاستيطانية والإجراءات الإسرائيلية الأحادية

زياديين يؤكد أهمية دور مركز الشفاففة في تمكين الشباب وتعزيز نزاهة الأحزاب



لدعم المشاريع السياسية، والذي أطلقه المركز بالتعاون مع الهيئة المستقلة للانتخاب وبمشاركة هيئة النزاهة ومكافحة الفساد

وزمارة الشباب والجهات المختصة. وأشاروا إلى أن المشروع يهدف إلى بناء وعي سياسي قائم على النزاهة والحوكمة الرشيدة، وتعريف الشباب بحقوقهم وواجباتهم الحزبية، إضافة إلى تمكينهم من مراقبة الأداء الحزبي وضمن التزامه بالمعايير الديمقراطية. كما أشارت عجيلات إلى أن المشروع ركز على محاور متعددة، منها: مدخل إلى النزاهة في العمل الحزبي، ونزاهة التشريعات الناظمة للانتخاب، والمبادرات الشبابية لتعزيز العمل الحزبي، والاستفادة من التجارب الدولية في هذا المجال، بهدف تطوير مدونات سلوك حزبية واضحة ووضع إطار حوكمة داخلي للأحزاب

ومنها مشروع "تمكين الشباب في تعزيز نزاهة الأحزاب"، والمدموم من صندوق الملك عبدالله الثاني للتنمية من خلال مشروع "تمكين

يشكل عامل قوة في مواجهة التحديات وتعزيز الشفافية والعدالة.

من جانبها، أكدت عجيلات أن الشراكة مع البرلمان خطوة أساسية لترسيخ قيم النزاهة والشفافية، مشيرة إلى أن المركز يضع تمكين الشباب وتعزيز دورهم الحزبي على رأس أولوياته من خلال برامج متخصصة لبناء وعي سياسي قائم على النزاهة والحوكمة الرشيدة. فيما أكد أعضاء المركز وفرسان الشفافية، أن عملهم ينطلق من مبدأ المسؤولية المجتمعية لتعزيز النزاهة والشفافية والمساءلة في الحياة العامة، مشيرين إلى أهمية توعية الشباب بحقوقهم وواجباتهم داخل الأحزاب، وتمكينهم من مراقبة الأداء الحزبي وضمن التزامه بالمعايير الديمقراطية.

واستعرضوا، أبرز الجهود التي ينفذها المركز، ومنها مشروع "تمكين الشباب في تعزيز نزاهة الأحزاب"، والمدموم من صندوق الملك عبدالله الثاني للتنمية من خلال مشروع "تمكين

العمود الفقري للإصلاح السياسي والمستقبل الديمقراطي.

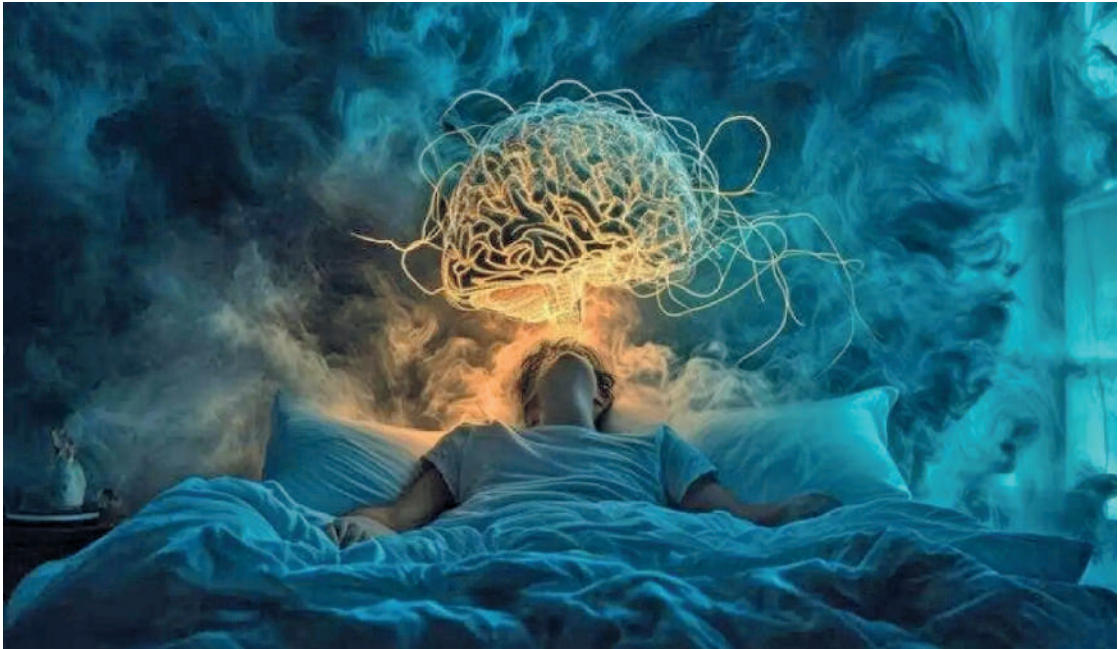
وأشار زياديين، أن الشباب قادرون على إحداث فارق ملموس داخل الأحزاب من خلال دورهم الرقابي على القرارات الداخلية وضمن عدالة توزيع الفرص بين الأعضاء، مشيراً إلى أن تمكينهم في العمل الحزبي يسهم في ترسيخ ثقة المجتمع بالمسار الإصلاحى ويعكس انسجاماً مع الرؤية الملكية السامية وتوجيهات سمو ولي العهد في هذا المجال. وشدد زياديين على ضرورة إزالة العقبات أمام الشباب وتهيئة بيئة مناسبة لانخراطهم في الأحزاب، مؤكداً أن مشاركتهم الكاملة تسهم في تعزيز نزاهة الأحزاب وتجديد الحياة السياسية.

وأشاد بمركز الشفافية باعتباره نموذجاً ناجحاً لدور المجتمع المدني الفاعل، وإنجازاته في التوعية والمساءلة ومتابعة الأداء العام، مؤكداً أن تعاون اللجان النيابية مع هذه المؤسسات

عمان أكد رئيس لجنة الطاقة والثروة المعدنية النيابية وعضو حزب الميثاق الوطني، النائب المهندس هيثم زياديين، أن تمكين الشباب للانخراط في الحياة الحزبية يمثل ركيزة أساسية لتعزيز النزاهة وترسيخ قواعد العمل الديمقراطي.

جاء ذلك خلال لقائه الرئيس التنفيذي لمركز الشفافية الأردني هيلدا عجيلات وأعضاء المركز: ضرار غوانة، والمهندس عمر الشوبكي، ورونا النجار، والمهندس علي مساعده، إلى جانب فرسان الشفافية منير السميحيين، وأحمد أبو هزيم، والنجامي معاذ طاهات. وقال زياديين في مستهل اللقاء "إننا ننتقل في عملنا من رؤية جلالة الملك عبدالله الثاني، وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العمل، التي تؤكد على أهمية دعم الشباب وتمكينهم للانخراط في الأحزاب السياسية والمشاركة الفاعلة في الحياة العامة باعتبارهم

دراسة جديدة تشرح كيف يتخلص مخ الإنسان من النفايات السامة



مضيفا أنهم "لم يدركوا مدى ديناميكية هذه القنوات". ويقول الباحثون إن الجسم البشري ينتج ما بين ثلاثة إلى أربعة أمثال مخزونه من السوائل النخاعية كل يوم ثم يتخلص منها، وقد أدركت بعض الدراسات المبكرة ارتباط تدفق هذه السوائل بنضبات القلب، ولكن لم يتضح خلال الدراسات السابقة التغير الذي يطرا على تدفق هذه السوائل أثناء النوم.وخلال التجربة التي أجرتها الباحثة نيدرجارد لقياس معدلات التخلص من بروتينات الاميلويد أثناء استيقاظ الفئران ونومها وتخديرها، قام الباحثون بحقن منتبعات فلورية داخل أمخاخ الفئران لمتابعة تدفق السوائل النخاعية داخل المساحات حول الأوعية الدموية، وتبين لهم أن تدفق تلك السوائل يتراجع بنسبة ٩٥٪ أثناء الاستيقاظ مقارنة بما يحدث أثناء النوم، وأن حجم هذه القنوات بين الأوعية يتسع بنسبة ٦٠٪ عندما تكون الفئران نائمة أو في حالة تخديرها، وهو ما يؤكد أن الجسم يتعرض لتغيرات فيسيولوجية أثناء الغياب عن الوعي تزيد من قدرة المخ على التخلص من فضلاته.

صحة هذه النظرية، بل وأن الموجات الكهربائية التي تتحرك داخل المخ أثناء النوم، تقوم بدفع السائل النخاعي داخل المخ وخارجه. ومن جانبه، يؤكد جيفري إيليف أستاذ طب النفس والأعصاب بجامعة واشنطن أهمية ما يعرف باسم النظام "الجليمفاوي" الذي يقصد به آلية تنظيف المخ وإزالة الفضلات التي تتم أثناء نوم الانسان. ويقول في تصريحات لموقع "ساينتيك أميركان" أن تعطل هذه المنظومة يؤدي على الأرجح إلى الإصابة باضطرابات عصبية ونفسية من بينها مرض الزهايمر، ويرى أن تعطل النظام الجليمفاوي قد يفسر سبب اختزان المخ لبروتينات الأميلويد وتاو في مرحلة الشيخوخة.النوم واختزان الذكريات وذكر الباحث إيليف أن المتخصصين في مجال النوم ظلوا لسنوات طويلة يركزون على أهمية النوم في عملية اختزان الذكريات، كما أن الأطباء الذين درسوا المساحات التي تحيط بالأوعية الدموية لم يتبينوا الغرض منها بشكل واضح بل واستبعدوا إلى حد كبير إمكانية أن تكون هذه المساحات في حقيقة الأمر قنوات مرور السوائل،

تتوافق مع عملية الغتسال". وتؤكد هذه النتائج أن عملية اغتسال المخ التي تم اكتشافها مؤخرا هي واحدة من أهم فوائد النوم. وتوضح "عندما تستيقظ وأنت تشعر بالنشاط بعد فترة من النوم الهادئ، فإن ذلك يرجع على الأرجح إلى أن المخ تعرض لعملية إعادة ضبط على غرار ما يحدث في حالة صيانة السيارة".ولكن تلك الدراسات السابقة أجريت على الفئران التي تتسم عقولها بأنها أصغر وأقل تعقيدا من عقول البشر، كما أن فترات نومها عادة ما تكون متقطعة وليست متصلة مثل الانسان، وبالتالي كان كثير من العلماء يرفضون نظرية اغتسال العقل البشري أثناء النوم.

ويقول جوناثان كيبنيس أخصائي علم المناعة العصبية في كلية طب جامعة واشنطن الأمريكية: "قبل عشر سنوات كان الحديث عن تدفق السوائل داخل المخ يبدو مثل الهرطقة". وقد أمضى الباحثون السنوات العشر الماضية في دراسة ما إذا كانت عملية اغتسال المخ تحدث لدى الانسان على غرار ما يحدث في حالة الفئران، وقد توصلت الأبحاث إلى إثبات

وكالات ظل العلماء على مدار عقود طويلة، يفكرون في مشكلة أساسية، وهي كيف يتخلص مخ الإنسان من النفايات التي يفرزها أثناء العمل والتفكير طوال اليوم، والتي تتضمن بروتينات وجزيئات زائدة قد تتحول إلى مواد سامة في حالة عدم التخلص منها، ومن بينها بروتينات الأميلويد بيتا وتاو التي تعتبر من المسببات الأساسية لمرض الزهايمر. وبالنسبة لباقي أعضاء الجسم، يقوم الجهاز الليمفاوي بالتخلص من هذه الفضلات حيث تنتقل السوائل الزائدة إلى الطحال والعقد الليمفاوية وأجزاء أخرى من الجهاز الليمفاوي قبل أن تمر إلى مجرى الدم بحيث يتم التخلص منها، ولكن هذه العملية الحيوية لا يمكن أن تتم بنفس الطريقة داخل المخ بسبب ما يعرف باسم الحاجز الفاصل بين المخ والدم، وهو غلاف واقٍ يمنع انتقال العدوى إلى الخلايا العصبية داخل المخ ولكنه بالمثل يمنع أيضا انتقال أي شيء خارج المخ.

طرد الفضلات السامة وفي عام ٢٠١٢، توصل فريق بحثي بجامعة روشستر الأميركية برئاسة أخصائية طب الأعصاب مايكن نيدرجارد إلى وجود نظام دوري لم يكن معروفا من قبل لطرد الفضلات السامة من المخ. وتبين من خلال أبحاث على فئران التجارب تدفق السائل النخاعي داخل أنفاق حول الأوعية الدموية في المخ، حيث تمر هذه القنوات على نوعية من خلايا المخ تعرف باسم الخلايا النجمية وتختلط بما يعرف باسم "السوائل الخلالية" Interstitial fluids، حيث تقوم بجمع الفضلات وتحملها خارج المخ عبر المساحات حول الأوعية الدموية. وفي عام ٢٠١٣، نشرت نيدرجارد دراسة مهمة مفادها أن عملية التنظيف المنزلي تنشط أثناء الليل. وتقول الباحثة في تصريحات للموقع الإلكتروني "ساينتيك أميركان" المتخصص في الأبحاث العلمية: "أثناء الاستيقاظ تتوقف عملية التنظيف، ويرجع السبب في ذلك على الأرجح إلى أن دقة عمل الأنظمة العصبية اللازمة لمعالجة مؤثرات العالم الخارجي لا

ما هو المشروب الأمثل لتعويض الطاقة بعد الرياضة؟



وكالات يبحث خبراء التغذية ممارسي الرياضة البدنية على تناول مشروبات غنية بالإنكتروليتات والصوديوم والبوتاسيوم والكربوهيدرات لتعويض ما يفقده الجسم أثناء التدريب من خلال العرق، لكن وفق دراسات حديثة فإن "المشروبات الرياضية" ليست هي الأفضل بعد التمرين، وإنما حليب الشوكولا. ووفق "سوري ليف" فإن كوباً بسيطاً من حليب الشوكولا هو المشروب المثالي لتعزيز قدرة عضلات الجسم على التعافي بعد التمرين. بعد التمرين، تعاني العضلات من نقص الطاقة، ومن تمزقات صغيرة تحتاج إلى إصلاح لبناء عضلات أكبر. كما يفقد الجسم عناصر غذائية، ويحتاج إلى الترطيب. وكلها تحتاج إلى تعويضها بسرعة لتحقيق أقصى استفادة من التمرين. فوائد حليب الشوكولا حليب الشوكولا هو الحل الأمثل لهذه المشكلة، فهو غني بالكربوهيدرات والبروتين، أكثر من الحليب العادي، لتسريع عملية الإصلاح. كما يوفر الحليب نفسه إلكترونات مثل الصوديوم والبوتاسيوم مع قليل من الكالسيوم وفيتامين د، وهي مشروبات لا توفرها عادةً مشروبات ما بعد التمرين

جزء كبير من سكان العالم مصابون بالسكري دون تشخيص



وكالات قالت دراسة جديدة حُلّت بيانات في ٢٠٤ دول ومناطق: "لا يزال جزء كبير من سكان العالم المصابين بالسكري دون تشخيص، أو لا يتلقون الرعاية المثلى". ونشرت "مجلة لانسيت" الطبية الدراسة أمس، وأفادت بأن ٤٤٪ من الذين تبلغ أعمارهم ١٥ عاماً فأكثر والذين يعيشون مع مرض السكري لم يتم تشخيصهم، لذا فهم لا يعرفون أنهم مصابون به. وأجرى معهد القياسات الصحية والتقييم في كلية الطب بجامعة واشنطن، بالتعاون مع شبكة عالمية من المتعاونين، تحليلاً لسلسلة رعاية مرضى السكري لجميع الأعمار، من كلا الجنسين، في ٢٠٤ دول ومناطق من عام ٢٠٠٠ إلى عام ٢٠٢٣. الإدارة المثالية للسكري محدودة ومن بين من تم تشخيصهم، كان ٩١٪ يتلقون أحد أشكال العلاج الدوائي. ومع ذلك، من بين الذين تلقوا العلاج، تمت إدارة مستويات السكر في الدم لديهم على النحو الأمثل لـ ٤٢٪ فقط. وهذا يعني أن ٢١٪ فقط من جميع مرضى السكري حول العالم يخضعون لإدارة مثالية لحالتهم. تفاوتات إقليمية على الرغم من التحسينات التي طرأت على مدى عقدين من الزمن، فقد وجد البحث أيضاً تفاوتات إقليمية كبيرة في التشخيص والعلاج، لا سيما في البلدان منخفضة

ومتوسطة الدخل. وسجلت أمريكا الشمالية ذات الدخل المرتفع أعلى معدلات التشخيص، بينما سجلت منطقة آسيا والمحيط الهادئ ذات الدخل المرتفع أعلى معدلات العلاج بين الأفراد الذين تم تشخيصهم. بينما سجلت أمريكا الجنوبية أعلى معدلات الإدارة المثلى لسكر الدم بين من تلقوا العلاج. الفجوة الأفريقية في المقابل، واجهت منطقة وسط أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى أكبر فجوات في التشخيص، حيث لا يدرك سوى أقل من ٢٠٪ من مرضى السكري حالتهم. وقالت لورين ستافورد، المؤلفة الرئيسية: "بحلول عام ٢٠٥٠، من المتوقع أن يبلغ عدد المصابين بمرض السكري ١,٣ مليار شخص، وإذا لم يكن نصفهم تقريباً على دراية بإصابتهم بحالة صحية خطيرة ومميتة، فقد يتحول المرض بسهولة إلى وباء صامت". ونظراً للوتيرة السريعة التي تتزايد بها الحالات، يؤكد البحث على الحاجة الملحة للاستثمار في برامج الفحص للسكان الأصغر سناً، وتوفير الأدوية، وأدوات مراقبة مستوى الغلوكوز، لا سيما في المناطق المحرومة من الخدمات.

وفي عام ٢٠٢٢، حددت منظمة الصحة العالمية هدفاً يتمثل في تشخيص ٨٠٪ من المصابين بمرض السكري سريريا بحلول عام ٢٠٣٠.



بانتظام من خلال فحوصات الدم، خاصة لدى الأشخاص المعرضين لخطر انخفاض أو ارتفاع الكالسيوم أو الذين يعانون من مشاكل في الكلى. أطعمة يجب تجنبها يمكن أن تُصعّب بعض الأطعمة على الجسم امتصاص فيتامين D أو الاستفادة منه بفعالية. تتداخل الأطعمة المصنعة والسكر الزائد والحبوب غير المنقوعة والبقوليات النيئة مع امتصاص العناصر الغذائية أو وظائف الكبد. يمكن أن يُساعد الحد من هذه الأطعمة، مع التركيز على نظام غذائي متوازن، في تحسين مستويات فيتامين D بشكل طبيعي. نصائح عامة مهمة تعتمد صحة القلب على اتباع نمط حياة صحي. ينبغي اتباع نظامًا غذائيًا صحيًا غنيًا بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبروتينات قليلة الدهون والمكسرات وأحماض أوميغا-٣ الدهنية، مع الحد من الملح والسكر والدهون المشبعة. كما يجب الحفاظ على النشاط البدني بممارسة ١٥٠ دقيقة على الأقل من التمارين المعتدلة أسبوعيًا، مثل المشي وركوب الدراجات والسباحة. ويراعى الحفاظ على وزن صحي لتخفيف الضغط على القلب والتحكم في مستوى الكوليسترول وضغط الدم وسكر الدم. كما يجب تجنب التدخين لأنه يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. اما فيما يتعلق بالصحة النفسية، يوصي الخبراء بالتحكم في التوتر من خلال ممارسة اليقظة الذهنية واليوغا وتقنيات الاسترخاء. وأخيرًا، تدعم الفحوصات الدورية صحة القلب بشكل غير مباشر على المدى الطويل.

الكالسيوم الزائد. الجهاز العصبي: الصداع والارتباك وأحيانًا النعاس، أو حتى حالات ذهنية غير طبيعية مثل الذهول والغيبوبة إذا كانت شديدة جدًا. متعلق بالكلى: كثرة التبول وآلم أو حصوات في الكلى وعلامات تلف الكلى نتيجة الإفراط في تصفية الكالسيوم. متعلق بالقلب: عدم انتظام ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، وفي بعض الحالات، ألم في الصدر أو إغماء بسبب اضطرابات خطيرة في نظم القلب. مضاعفات محتملة يمكن أن يؤدي تجاهل العلامات التحذيرية وترك سمية فيتامين D تتفاقم إلى التسبب في حدوث بعض المشاكل الخطيرة طويلة الأمد: × تلف أو فشل كلوي: يمكن أن تُصاب الكلى بإجهاد شديد لدرجة فقدان وظائفها بشكل دائم، مما يتطلب غسيل كلوي. التأثيرات القلبية: تتفاقم اضطرابات نظم القلب إلى درجة تلف في القلب بما يُهدد الحياة. خاصة لدى الأشخاص المعرضين للخطر بالفعل (مثل كبار السن أو المصابين بأمراض القلب). ×أعراض أخرى: التهاب البنكرياس وتكلس الأوعية الرخوة وقرحة المعدة، وأعراض نفسية – جميعها مرتبطة بفرط الكالسيوم في الجسم. الوقاية من السمية يوصى بالالتزام بالجرعة الموصى بها، إذ يكفي بالنسبة لمعظم البالغين ٦٠٠-٨٠٠ وحدة دولية يوميًا. لا يمكن تناول جرعات كبيرة بقرار من الطبيب. وفي حال وصف الطبيب لجرعات عالية، فإنه عادة يُراقب مستويات فيتامين D والكالسيوم

أن يؤدي تناول كميات قليلة جدًا إلى نقص في الكالسيوم، بينما قد يُسبب الإفراط في تناوله التسمم. وبالتالي، فإن استشارة الطبيب تضمن الجرعة المناسبة بناءً على العمر ونمط الحياة والحالة الصحية. تأثير الدومينو يؤدي تناول كميات كبيرة للغاية من فيتامين D إلى زيادة امتصاص الكالسيوم في الأمعاء، مما يُحفّز العظام على إطلاق المزيد من الكالسيوم في الدم. يؤدي هذا التفاعل المتسلسل إلى ارتفاع مستويات الكالسيوم في الدم وهو مؤشر رئيسي على التسمم، يتسبب فيما يلي: الكلى: وفقًا لدراسة نُشرت في دورية Cureus، يمكن أن يُسبب فرط الكالسيوم حصوات الكلى وتلف الكلى، وحتى إصابة كلوية حادة، مما يُقلّل من قدرة الكلى على تصفية الدم والتخلص من الفضلات، مما يمكن أن يؤدي إلى فشل كلوي في الحالات الشديدة. القلب: يُشير تقرير صادر عن المعاهد الأميركية الوطنية للصحة إلى أن فرط كالسيوم الدم يُمكن أن يسبب اضطرابًا في نظم القلب، مما يمكن أن يُسبب عدم انتظام ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، وفي الحالات الشديدة جدًا، قصور القلب أو النوبات القلبية. أعراض سمية فيتامين D يمكن أن تكون أعراض التسمم بفيتامين D خفية في البداية أو تبدو غير مرتبطة بتناول الفيتامين، وهي كالآتي: مراحل مبكرة: الغثيان والتقيؤ والإمساك وفقدان الشهية وفقدان الوزن والتعب والارتباك والضعف والتعب. مؤشرات الجفاف: جفاف الفم والعطش والتبول بكثرة. وعلامات مثل جفاف الجلد نتيجة فقدان الجسم للماء أثناء محاولته التخلص من

وكالات على الرغم من فوائد فيتامين "D" التي لا يُغفل عنها أحد، إلا أن زيادة معدلاته في الجسم؛ تسبب ما يُطلق عليه (سُمِّيَ فيتامين "D")، وغالبًا ما يحدث نتيجة تناول جرعات كبيرة من المكملات الغذائية. إن هذه السمية والمعروفة أيضًا باسم فرط فيتامين D، هي حالة نادرة ولكنها خطيرة محتملة، تحدث عند تناول جرعة زائدة من فيتامين D، عادةً من المكملات الغذائية وليس من الشمس أو الطعام. وبحسب ما جاء في تقرير نشرته صحيفة Times of India، تكون النتيجة النهائية هي تراكم الكالسيوم في الدم، مما يمكن أن يُحقّ الضرر بالعديد من الأعضاء، وخاصة القلب والكلى. سمية فيتامين "D" لأن فيتامين D قابل للذوبان في الدهون، فإنه يُخزن في دهون الجسم والكبد – على عكس الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء، حيث يتم التخلص من الفائض. ووفقًا لموقع "مايو كلينك"، تحدث سمية فيتامين D دائمًا تقريبًا نتيجة تناول جرعات عالية من المكملات الغذائية لفترة طويلة – وليس من الطعام أو التعرض لأشعة الشمس المباشرة، لأن الجسم يمكن أن يتوقف عن إنتاجه الزائد في هذه الحالات. كما أن بعض الأشخاص أكثر عرضة للخطر، مثل أولئك الذين يتناولون جرعات عالية من فيتامين D بوصفة طبية أو أولئك الذين يعانون من حالات تؤثر على استقلاب فيتامين D (مثل بعض أمراض الكلى أو الكبد). الجرعة الزائدة أما بالنسبة للجرعة الزائدة، فعادةً ما تبدأ السمية عندما تتجاوز مستويات ٢٥٠(٢٥٠٠ OH) في الدم (وهو الشكل الرئيسي لفيتامين D في الدم) ١٥٠ نانوغرام/مل، وهو أعلى بكثير من المعدل الطبيعي الذي يتراوح بين ٢٠ و ٥٠ نانوغرام/مل. لذا، فإن الحد الأقصى الآمن للبالغين هو ٤٠٠٠ وحدة دولية يوميًا ما لم يوصّ الطبيب بغير ذلك. الجرعة اليومية ولأن تناول فيتامين D يوميًا ضروريًا لصحة العظام، ودعم المناعة، والصحة العامة، توصي السلطات الصحية لمعظم البالغين بتناول حوالي ٦٠٠-٨٠٠ وحدة دولية (١٥-٢٠ ميكروغرام) يوميًا، بينما يمكن أن يستفيد كبار السن من جرعات أعلى قليلًا للحفاظ على قوة العظام. كما يحتاج الأطفال والرضع إلى كميات أقل، عادةً ما بين ٤٠٠ و ٦٠٠ وحدة دولية يوميًا. يمكن الحصول على فيتامين D من أشعة الشمس والأطعمة المدعمة والمكملات الغذائية. ويمكن



(الكوكيز) تهدد الخصوصية وسرية البيانات



وكالات
كشف تقرير جديد من مختبر كاسبرسكي المتخصص بالأمن الرقمي أن ٨٧٪ من المواقع الإلكترونية، التي شملها استطلاع، تعرض إشعارات ملفات تعريف الارتباط للمتصفحين المعروفة باسم الكوكيز(Cookies)، غير أن معظم المستخدمين غير مدركين عن التهديدات الناجمة عن هذه الملفات الصغيرة، بحسب وكالة الأنباء الألمانية.
وتُوصف ملفات تعريف الارتباط (الكوكيز) بأنها ملفات نصية تخزنها المتصفحات لتحسين عمل الموقع الإلكتروني ووظائفه وتتبع نشاط المستخدمين، وقد تستهدفها الهجمات السيبرانية في بعض الحالات.
سرقة "معرف الجلسة"

ولعل من أبرز تلك التهديدات سرقة "معرف الجلسة"، التي تتيح للمهاجمين وصولاً غير مصرح به إلى جلسات المستخدمين في المواقع الإلكترونية. ويستغل المجرمون هذا الاختراق للوصول إلى بيانات حساسة أو لاستخدام هوية الضحية لإجراء معاملات غير قانونية.
ونظراً لأن اللوائح العالمية، مثل اللائحة العامة لحماية البيانات (GDPR) وغيرها، تشترط الشفافية في جمع البيانات، ويؤكد هذا التقرير على الحاجة إلى إدارة صارمة لملفات تعريف الارتباط، منعا لاستغلال المعلومات الشخصية وبيانات الشركات.
وتقوم ملفات تعريف الارتباط، وفقاً لإعدادات كل موقع إلكتروني، بتخزين مجموعة واسعة من البيانات، تشمل تفضيلات المتصفح لدى المستخدم، والمعلومات الشخصية مثل أرقام الهواتف وبيانات الدفع، بالإضافة إلى بيانات تسجيل الدخول.

ويسرق المجرمون هذه الملفات ويستغلونها لسرقة جلسة تصفح المستخدم في أحد المواقع الإلكترونية؛ فعلى سبيل المثال يستخدم المهاجمون تقنية التجسس على الجلسات، فيعترضون معرف جلسة المستخدم عند اتصاله بشبكة واي فاي عامة، أو إذا استخدم الموقع بروتوكول إتش تي بي (HTTP) بدلاً من البروتوكول الآمن إتش تي بي إس (HTTPS).
ويستطيع المهاجمون باستخدام هجمات

البرمجة النصية عبر المواقع المعروفة اختصاراً بإكس إس إس (XSS) حقن برمجيات نصية خبيثة في موقع إلكتروني، على أن تستهدف متصفح المستخدم لسرقة معرفات الجلسة أو بيانات ملفات تعريف الارتباط الأخرى.
كما يعتمد المهاجمون على تقنية تثبيت الجلسة (Session Fixation) لخداع الضحايا ودفعهم إلى استخدام معرف جلسة محدد مسبقاً، ثم يستغلون ذلك للوصول إلى حسابات الضحايا الشخصية بعد المصادقة.
إذا افترضنا أن المهاجم اعترض معرف جلسة أحد المستخدمين أثناء تسجيل دخوله إلى متجر إلكتروني، فقد يتمكن مثلاً من معرفة عنوان الشحن، أو حتى الوصول إلى بيانات الدفع إذا كانت الجلسة تتيح له الوصول إلى إعدادات الدفع في الحساب.
من هذا المنطلق قد يؤدي اختطاف معرف الجلسة إلى تبعات خطيرة، من بينها انتهاكات الخصوصية والخسائر المالية واختراق الحساب وسرقة الهوية، وتتضرر سمعة الضحية أحياناً إذا استغل المهاجم حسابه

لأغراض سيئة مثل إرسال رسائل احتيالية أو نشر منشورات مسيئة أو غير قانونية.
وتعلق على هذه المسألة "ناتاليا زاكوسكي"، خبيرة تحليل محتوى الويب لدى كاسبرسكي: "تعد ملفات تعريف الارتباط ركيزة أساسية لتجارب الإنترنت السلسة، إذ تتيح الوصول إلى الإعدادات الشخصية وعمليات تسجيل الدخول المبسطة، ولكنها تُشكّل أيضاً هدفاً للمُخترقين، إذا لم تُعالج بحذر.
من دون وجود ضمانات مناسبة، يُمكن للمهاجمين استغلال معرفات الجلسات لاختراق حسابات المستخدمين، وسرقة بيانات حساسة، أو حتى التلاعب بتفاعلات مواقع الويب، مما يُحتمّ على المُطوّرين إعطاء الأولوية للتدابير الأمنية، وعلى المستخدمين التحلي بالاستباقية في حماية بصمتهم الرقمية".
تدابير للتصدي
وتوصي كاسبرسكي المستخدمين باتخاذ التدابير التالية للتصدي للتهديدات السابقة:

• الامتناع عن تصفح المواقع الإلكترونية التي تستخدم بروتوكول إتش تي بي، والحرص

على عدم إدخال أي بيانات مهمة وحساسة فيها لسهولة سرقتها. كذلك ينبغي للمستخدمين ألا يشاركوا المعلومات الحساسة أو السرية عند اتصالهم بشبكات الواي فاي العامة دون استخدام شبكة افتراضية خاصة في بي إن (VPN).
• الموافقة على الحد الأدنى من ملفات تعريف الارتباط عند تصفح المواقع الإلكترونية، مع الحرص على الحذف الدوري والمنظم لتلك الملفات، وحذف ذاكرة التخزين المؤقت للمتصفح.
• تفعيل خيار المصادقة الثنائية، وتجنّب النقر على الروابط المشبوهة، وحذف بيانات المتصفح بانتظام.
• ينبغي لمطوري المواقع الالتزام ببروتوكول إتش تي بي إس، وتفعيل علامات إتش تي بي أوّلي (HTTP Only) وسيكيور (Secure)، وتطبيق رموز سي إس آر إف (CSRF)، وإنشاء معرفات الجلسات باستخدام تقنيات توليد تعتمد على خوارزميات تشفير قوية.

مع بدء الفصل الدراسي.. تعرف على أفضل أدوات الذكاء الاصطناعي المجانية للطلاب



وكالات
أصبح الذكاء الاصطناعي التوليدي جزءاً ثابتاً من واقعنا، ومع بدء فصل دراسي جديد في المدارس تزداد المخاوف من لجوء بعض الطلاب لهذه التقنية للغش، ولكن استخداماته الإيجابية والمثمرة توازن هذه المخاوف، ولهذا ركزنا على أدوات ذكاء اصطناعي لا تعطي إجابات مباشرة أو تحل الوظائف من دون جهد، بل تُثني مهارات الطالب وتُساعد في البحث عن مراده وحل مشكلاته، وسنذكر أهم هذه الأدوات.
"ريد ألونغ" (Read Along)
تُعرف "ريد ألونغ" (Read Along) المعروفة سابقاً باسم "بولو" (Bolo) بأنها أداة ذكية صممها شركة غوغل لمساعدة الطلاب الصغار على القراءة، وتعتمد الأداة على تقنيات الذكاء الاصطناعي ومعالجة اللغة الطبيعية للتفاعل مع الطفل أثناء القراءة.
وتقول غوغل إنه يمكن للأطفال استخدام نسخة الويب من "ريد ألونغ" على شاشات أكبر من خلال المتصفح، وتؤكد أن جميع عمليات معالجة الصوت تحصل على الجهاز نفسه ولا تمر عبر خوادمها، والجميل في هذه الأداة أنها تدعم اللغة العربية، ويمكنها تدريب الطفل في قراءة النصوص العربية والإنجليزية من خلال العديد من القصص المسلية، حيث يختار الطفل أحد هذه القصص ويبدأ بالقراءة بصوت عالٍ (ومن المهم التأكد من إعطاء صلاحيات الميكروفون لإجراء هذه العملية)، إذ تستخدم الأداة خوارزميات الذكاء الاصطناعي للتعرف على الكلمات التي نطقها وتقرأها بالنص المكتوب، وفي حال أخطأ الطفل في النطق يتدخل المساعد الصوتي "ضياء" لإرشاده وتصحيح نطقه بطريقة مشجّعة، وبذلك فهي لا تعمل كقارئ آلي فقط، بل كمدرّب قراءة تفاعلي يستخدم الذكاء الاصطناعي لمراقبة مستوى الطفل وتحسين مهاراته في القراءة.
"نوت بوك إل إم" (NotebookLM)
"نوت بوك إل إم" من غوغل هو أداة ذكاء اصطناعي تجمع بين قوة نماذج اللغة الضخمة وملاحظات الطلاب ومحتواهم الشخصي، لتُنشئ دفتر ملاحظات من بياناته الخاصة، وهذه الأداة مليئة بالميزات التي تجعل فهم المواضيع المعقّدة والمراجعة أسهل بكثير أشهرها ميزة "أوديو أوفرفويس" (Audio Overviews) التي تتيح للطلاب تحويل محتوى إ إلى مقطع فيديو تفاعلي يقدمه مُضيفان افتراضيان يناقشان ملاحظاتهم.

وهناك أيضاً ميزة أخرى مفيدة جداً للطلاب وهي الخرائط الذهنية "مايند ماين" (Mind Maps) والتي تساعد الطالب في التعامل مع كمية كبيرة من المعلومات، ويمكن أن يراها في

صورة خريطة توضح كيفية ترابط المفاهيم مع بعضها، وهذا بالضبط ما يفعله "نوت بوك إل إم"، إذ يستخرج النقاط الأساسية من الملاحظات ويعرضها على شكل شبكة بصرية توضح العلاقات بينها.وقد تجد أدوات ذكاء اصطناعي أخرى تحتوي على هذه المميزات، لكن ما يميز أداة "نوت بوك إل إم" هو أنها تعتمد فقط على المصادر التي تزودها بها ولهذا لا تعتبر أداة غش ذكية، فهي لا تخلق معلومات ولا تحلب محتوى عشوائي من الإنترنت، بل تلتزم فقط بالمصادر التي رفعتها إليها، وهو ما يحل مشكلة شائعة تعاني منها أغلب الأدوات الذكية وهي "هلوسة الذكاء الاصطناعي"، وبذلك، عندما يقدم لك إجابة، تكون متأكدًا تمامًا من مصدرها.

"غرامري" (Grammarly)
تُعد أداة "غرامري" المجانية مفيدة جداً للطلاب في جميع المراحل الدراسية، وما يميز هذه الأداة أنها تستخدم الذكاء الاصطناعي لإظهار كيف يمكن تحسين الكتابة بدلاً من القيام بذلك نيابة عن الطالب، وتعمل هذه الأداة في الخلفية لتلتقط الأخطاء الصغيرة التي يسهل تجاهلها، فهو يفحص النص المكتوب ويكشف عن الأخطاء الإملائية والنحوية.
وتقترح الأداة تعديلات على تركيب الجمل مثل إعادة الصياغة أو إعادة الكتابة أو تعديل النبرة وغيرها. وهذا ينتج نصاً أكثر دقة وسلاسة ويمنح فرصة للتعلم من التصحيحات، ومن الجدير بالذكر أن الشركة أطلقت مؤخرًا

وكلاء ذكاء اصطناعي جددًا يمكنهم فحص الاستشهادات أثناء الكتابة إلى جانب مهام أخرى.وفي دراسة صادرة من موقع "ريسيرش جيت" (Researchgate) تهدف إلى اكتشاف استخدام "غرامري" في الكتابة في ٣ فصول دراسية وتقييم آراء الطلاب حول مزاياه وعيوبه وتقديم اقتراحات لحل هذه المشكلات، وخلصت الدراسة إلى أن استخدام "غرامري" سهل على الطلاب اكتشاف الأخطاء في القواعد والإملاء وبناء الجمل مما ساعدهم على تحسين كتاباتهم، كما رأى الطلاب أن استخدام توصيات "غرامري" كان مصدراً للتعلم والفهم بدلاً من قبولها حرفياً فقط.
"سقراط" (Socratic)
رغم أن الطلاب الصغار يمكنهم الاستفادة من روبوتات الدردشة المدعومة بالذكاء الاصطناعي، مثل "شات جي بي تي" فإن هناك مخاوف بشأن منح الأطفال الوصول المفتوح إلى الإنترنت، لذلك يُعتبر تطبيق "سقراط" (Socratic) من غوغل بديلاً ممتازاً للآباء القلقين على أطفالهم، إذ يمكن للطلاب كتابة أي سؤال حول ما يتعلمونه في المدرسة أو رفع أوراقهم الدراسية، ويقوم التطبيق بعد ذلك بتقديم إجابة تفاعلية تشبه الحوار البشري، مع رسوم توضيحية فريدة وحتى روابط فيديوهايت يوتيوب ذات صلة.
التطبيق لا يُقدم إجابات جاهزة أو يكتب مقالات نيابة عن الطلاب، بل يُعد أداة تعليمية ذكية تساعد الطلاب على فهم الإجابة خطوة

وكالات
انخفضت حصة شركة السيارات الكهربائية "تسلا" في السوق الأمريكية في أغسطس إلى أدنى مستوى لها منذ ثماني سنوات تقريباً، حيث اختار المشترون السيارات الكهربائية من مجموعة متنوعة من المنافسين بدلاً من الطرازات القديمة التي تقدمها شركة إيلون ماسك، وفقاً لبيانات من شركة الأبحاث كوكس أوتوموتيف التي شاركتها حصرياً مع "رويترز".
ويسلط هذا الانخفاض الضوء على التهديد الذي يمثله تكثيف شركات صناعة السيارات لحوافز السيارات الكهربائية في وقت صعب على الصناعة.
ويتوقع محللون استمرار ارتفاع مبيعات السيارات الكهربائية حتى سبتمبر في الولايات المتحدة، ثم انخفاضها عند انتهاء صلاحية إعفاءات ضريبية فيدرالية بنهاية الشهر، مما يزيد الضغوط المالية على "تسلا" وغيرها من شركات صناعة السيارات.
وبلغت حصة "تسلا"، التي كانت تستحوذ في السابق على أكثر من ٨٠٪ من سوق السيارات الكهربائية في الولايات المتحدة، من إجمالي مبيعات السيارات الكهربائية في أميركا في أغسطس ٣٨٪، وهي المرة الأولى التي تنخفض فيها عن مستوى ٤٠٪ منذ أكتوبر ٢٠١٧. عندما كانت تكثف إنتاج سياراتها "Model ٣"، وهي أول سياراتها الموجهة للسوق الكبيرة لتتناسب شريحة واسعة من المستهلكين، وفقاً لبيانات أولية من كوكس.
وبينما تُطلق شركات صناعة السيارات الأخرى سيارات كهربائية جديدة، حوّلت "تسلا" الأداة إلى بناء خدمة سيارات أجرة ذاتية القيادة وروبوتات شبيهة بالبشر، موجهة أو ملغية خطأً لنماذج سيارات كهربائية أرخص.
ويعتمد جزء كبير من تقييم "تسلا"، الذي يُقدّر بتربليون دولار، على هذا الرهان. واقترح مجلس إدارة الشركة يوم الجمعة حزمة راتب غير مسبوقة بقيمة تربليون دولار لماسك، والتي، إلى جانب إنجازات تشغيلية أخرى، مرتبطة بارتفاع قيمة "تسلا" إلى ٨.٥ تربليون دولار خلال العقد المقبل.

تحذير لحاملي آيفون.. عمليات نصب خطيرة تفرغ حساباتهم المصرفية



وكالات
أصدر خبراء الأمن السيبراني تحذيراً جديداً لمستخدمي أجهزة آيفون بعد رصد عملية احتيال متقدمة تستغل خوادم الشركة نفسها لإرسال تنبيهات شراء مزيفة.
إشعارات احتيال بطابع رسمي
ووفقاً لما نقلته صحيفة "ديلي ميل"، يعمل القراصنة على إرسال رسائل بريد إلكتروني تبدو وكأنها صادرة مباشرة من "آبل"، حيث تحتوي على إشعارات غير حقيقية تتعلق بمدفوعات عبر تطبيق "باي بال".
وتضمنت إحدى الرسائل إشعاراً وهيأً بخضم ٥٩٩ دولاراً من حساب "باي بال"، مع مطالبة المتلقي بالتواصل عبر رقم هاتف مرفق لمناقشة العملية.
المخبر للانتباه أن الرسالة لم تصل كبريد عادي فقط، بل جاءت في صورة دعوة تقويم من خدمة iCloud، مع إخفاء النص الاحتياطي في خانة الملاحظات.
وعند إنشاء مثل هذه الدعوات في التقويم، يقوم النظام بنبه مختصون في الأمن السيبراني مستخدمي آيفون إلى ضرورة تجاهل أي رسائل أو دعوات تقويم غير متوقعة، خصوصاً إذا تضمنت أرقاماً للتواصل بشأن عمليات دفع غير معروفة، كما شددوا على ضرورة عدم تثبيت أي برامج أو منح صلاحيات وصول بناءً على مكالمات هاتفية أو رسائل مشبوهة.
وأكدوا أن الاعتماد على الخدمات الرسمية للدعم من خلال موقع "آبل" أو التطبيقات المعتمدة بطل الخيار الأكثر أماناً، إلى جانب تفعيل أنظمة التحقق الثنائي لحماية الحسابات.

حصة تسلا السوقية في أميركا تهبط إلى أدنى مستوى منذ عام 2017



وفي الوقت الحالي، لا يزال قطاع السيارات الأساسي هو المصدر الرئيسي للدخل لتسلا. وكان آخر طراز جديد لها هو شاحنة بيك أب سايبيرتراك التي طُرحت عام ٢٠٢٣ دون أي نجاح يُذكر مقارنة بما حققته سيارتها السيدان متوسطة الحجم "Model ٣" أو سيارة الدفع الرباعي متوسطة الحجم "Model Y"، وجدت "تسلا" طراز "Model Y"، الذي كان يوماً ما السيارة الأكثر مبيعاً في العالم، لكن التغييرات لم ترق إلى مستوى التوقعات، ونتجت "تسلا" نحو عام ثاين من انخفاض المبيعات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع رويترز: "أعلم أنهم يُصوّرون أنفسهم كشركة روبوتات وذكاء اصطناعي. لكن عندما تكون شركة سيارات، وعندما لا يكون لديك منتجات جديدة، ستبدأ حصتك في الانخفاض".
ولدى "كوكس" بيانات أكثر اتكثالاً لشهر يوليو، أظهرت تراجع حصة "تسلا" في السوق إلى ٤٢٪ من ٤٨,٧٪ في يونيو. وكان هذا الانخفاض هو الأشد حدة منذ مارس ٢٠٢١، في الوقت الذي أطلقت فيه فورد سيارتها موستانغ ماك-إي الكهربائية، وفقاً لتحليل "رويترز" للبيانات.
وقالت سيبثاني فالديز ستريتي، مديرة قسم تحليلات الصناعة في شركة كوكس، في مقابلة مع ر

9 أطعمة صديقة للكلى .. حماية وتغذية

5 فوائد مذهلة للثوم .. من حماية القلب إلى تعزيز صحة الدماغ



الخلايا العصبية وتقليل الالتهاب في الدماغ، مما يدعم الذاكرة والتركيز.

٣. حماية القلب والشرايين:

تُعتبر أمراض القلب من أهم أسباب الوفاة عالمياً. يساعد تناول الثوم في تقليل تراكم اللويحات الدهنية في الأوعية، مما يقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين والجلطات، ويُحافظ على صحة القلب مع التقدم في العمر.

٤. دعم الجهاز المناعي:

مركبات الثوم النشطة تُحفّز الخلايا المناعية وتُنبّط من نشاط الفيروسات والبكتيريا. لذا، يُعتبر الثوم وسيلة طبيعية وفعالة لتعزيز المناعة وتقليل فرص الإصابة بالعدوى المتكررة.

٥. تعزيز صحة الكبد والتغلب الغذائي:

يُعتبر الكبد مركز تنقية الجسم. وقد أظهرت الأبحاث أن الثوم يقلل من خطر الإصابة بالكبد الدهني، كما يساهم في تحسين مؤشرات وظائف الكبد.

كيفية إدخال الثوم في نظامك الغذائي:

أضفه إلى الأطباق اليومية مثل المعكرونة والخضار المشوية.استخدمه كمعجون مع البطاطس المهروسة أو المحمص.للحصول على أفضل الفوائد، قم بتقطيعه وتركه لبعض الوقت قبل الطهي لتعزيز إنتاج الأليسين.

5 طرق طبيعية للتحكم في ارتفاع ضغط الدم



مثل الزعتر والروزماري، وتجنب الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة.

٣. ممارسة النشاط البدني بانتظام

النشاط البدني هو خط الدفاع الأول ضد ارتفاع ضغط الدم، حيث يساعد على تحسين مرونة الأوعية الدموية وخفض معدل ضربات القلب. الأبحاث تؤكد أن ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تخفض ضغط الدم بمقدار ٥ إلى ٨ ملم زئبق. حاول ممارسة الرياضة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل يومياً، مثل المشي السريع أو السباحة.

٤. فقدان الوزن الزائد وخفض محيط الخصر

تُعدّ زيادة الوزن من أهم العوامل التي تؤثر سلباً على ضغط الدم. وتشير الدراسات إلى أن فقدان ٣ إلى ٥ كيلوجرامات فقط من الوزن قد يحدث فرقاً ملموساً. احرص على أن يكون محيط خصرك أقل من ٨٨ سم للنساء و١٠٢ سم للرجال لتقليل الخطر.

٥. اتباع نظام غذائي صحي للقلب: تلعب الأطعمة الصحية دوراً رئيسياً في التحكم بضغط الدم. يُنصح باتباع نظام غذائي غني بالخضراوات الورقية، والفواكه الطازجة، والمكسرات غير المملحة، والحبوب الكاملة. أضف الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل الموز والأفوكادو، إذ تساعد على موازنة تأثير الصوديوم.تنبيه مهم: إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم المستمر، استشر طبيبك قبل إجراء أي تغييرات في نظامك الغذائي أو نشاطك البدني.



وكالات

يُعدّ الثوم أكثر من مجرد توابل في المطبخ؛ فهو يحتوي على مركبات طبيعية قوية، وقد ارتبط عبر التاريخ بالوقاية من العديد من الأمراض.

ويحتوي الثوم على عناصر فعّالة مثل الأليسين وثنائي كبريتيد الأليل، وهي مركبات تُساهم في تقليل الالتهابات وتحسين صحة الجسم بشكل عام.

يمتلك الثوم فوائد صحية متنوعة، بدءاً من تقليل الالتهاب وحماية القلب، وصولاً إلى تعزيز المناعة وصحة الدماغ والكبد. يمكن القول إنه مكون بسيط ولكنه ضروري للحفاظ على صحة متوازنة.

٥ فوائد رئيسية للثوم

١. قوة مضادة للالتهاب:

يُعتبر الالتهاب المستمر سبباً رئيسياً للعديد من الأمراض المزمنة. الثوم غني بمركبات تساعد على تهدئة هذه الاستجابات المفرطة داخل الجسم، مما يساهم في حماية الشرايين والأوعية الدموية.

٢. حماية الذاكرة ووظائف الدماغ:

تشير الدراسات الحديثة إلى أن الثوم يساهم في إبطاء التدهور المعرفي المرتبط بالتقدم في العمر. ويعود هذا التأثير إلى قدرة مضادات الأكسدة في الثوم على حماية

١. تعزيز صحة الكبد والتغلب الغذائي:

يُعتبر الكبد مركز تنقية الجسم. وقد أظهرت الأبحاث أن الثوم يقلل من خطر الإصابة بالكبد الدهني، كما يساهم في تحسين مؤشرات وظائف الكبد.

كيفية إدخال الثوم في نظامك الغذائي:

أضفه إلى الأطباق اليومية مثل المعكرونة والخضار المشوية.استخدمه كمعجون مع البطاطس المهروسة أو المحمص.للحصول على أفضل الفوائد، قم بتقطيعه وتركه لبعض الوقت قبل الطهي لتعزيز إنتاج الأليسين.

٢. حماية الذاكرة ووظائف الدماغ:

تشير الدراسات الحديثة إلى أن الثوم يساهم في إبطاء التدهور المعرفي المرتبط بالتقدم في العمر. ويعود هذا التأثير إلى قدرة مضادات الأكسدة في الثوم على حماية

١. تعزيز صحة الكبد والتغلب الغذائي:

يُعتبر الكبد مركز تنقية الجسم. وقد أظهرت الأبحاث أن الثوم يقلل من خطر الإصابة بالكبد الدهني، كما يساهم في تحسين مؤشرات وظائف الكبد.

كيفية إدخال الثوم في نظامك الغذائي:

أضفه إلى الأطباق اليومية مثل المعكرونة والخضار المشوية.استخدمه كمعجون مع البطاطس المهروسة أو المحمص.للحصول على أفضل الفوائد، قم بتقطيعه وتركه لبعض الوقت قبل الطهي لتعزيز إنتاج الأليسين.

وكالات

يُعرف ارتفاع ضغط الدم بـ"القاتل الصامت" لأنه غالباً ما يتطور دون أعراض واضحة، بينما يلحق أضراراً خطيرة بالقلب، والأوعية الدموية، والكليتين، والدماغ. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يعاني أكثر من ١.٢٨ مليار شخص حول العالم من هذه الحالة، نصفهم تقريباً لا يعلمون بإصابتهم.

لكن الخبر الجيد هو أن هناك العديد من الطرق الطبيعية التي يمكن أن تساعد في خفض ضغط الدم والسيطرة عليه دون الحاجة إلى أدوية، خاصة في المراحل المبكرة. إليك خمس استراتيجيات فعّالة ومدعومة بالأبحاث العلمية:

١. الحصول على نوم جيد منتظم

تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين ينامون أقل من ٦ ساعات يومياً يكونون أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة ٢٠٪ مقارنة بمن ينامون لفترات كافية. جودة النوم لا تقل أهمية عن مدته، فالنوم العميق يساعد على تنظيم هرمونات التوتر التي تؤثر بشكل مباشر في ضغط الدم.

٢. تقليل تناول الصوديوم والملح

الإفراط في تناول الصوديوم يزيد من احتباس السوائل في الجسم، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. توصي جمعية القلب الأمريكية بتقليل كمية الصوديوم اليومية إلى ١٥٠٠ ملجم كحد مثالي. يمكنك استبدال الملح بالأعشاب الطبيعية



وضبط ضغط الدم، وهما عاملان أساسيان للعناية بالكلى.

٧. الجرجير والخضراوات الورقية:

تُعتبر الخضراوات الورقية مثل الجرجير أمانة لمريض الكلى لأنها قليلة البوتاسيوم. وهي غنية بالفيتامينات ومضادات الأكسدة التي تحمي الأوعية الدموية وتكافح الالتهابات.

أطعمة يجب تجنبها

للحفاظ على وظائف الكلى، يجب على المرضى تجنب بعض الأطعمة:

الأطعمة عالية الصوديوم: مثل المخللات، ورقائق البطاطس، واللحوم المصنعة، لأنها ترفع ضغط الدم وتزيد العبء على الكلى.

الأطعمة عالية البوتاسيوم: مثل الموز،

4 آثار جانبية يسببها تناول القهوة على معدة فارغة

وكالات

تُعدّ القهوة من أكثر المشروبات شيوعاً حول العالم، لما لها من فوائد صحية عديدة، منها زيادة اليقظة، وتحسين الأداء الرياضي، وتعزيز وظائف الدماغ.

وليامكان البعض شرب القهوة بأمان على معدة فارغة، ولكن قد يعاني آخرون من اضطرابات في الجهاز الهضمي وأعراض أخرى.

ووفق "فري ويل هيلث"، توجد ٤ آثار جانبية لتناول القهوة على معدة فارغة، هي:

١. التغيرات الهرمونية

قد يُسبب شرب القهوة على معدة فارغة تغيرات هرمونية في الجسم، حيث يُحفز الكافيين الموجود في القهوة إفراز هرمون الكورتيزول، المعروف باسم هرمون التوتر.

ويُنظم الكورتيزول عملية الأيض وضغط الدم. وقد تزيد مستويات الكورتيزول المرتفعة من خطر القلق والانفعال ومشاكل النوم. ومع مرور الوقت، قد تؤدي مستويات الكورتيزول المرتفعة إلى أمراض القلب وهشاشة العظام.

ولحسن الحظ، لا يبدو أن زيادة إنتاج الكورتيزول من الكافيين كبيرة، ولم يُربط بأي مشاكل صحية.

٢. حموضة وحرقة المعدة

القهوة مشروب محضي، وشربها على معدة فارغة قد يُسبب زيادة في إنتاج المعدة للحمض. وقد يُهيج وجود فائض من حمض المعدة بغتة المعدة مسبباً حرقة.

كما قد يُحفز شرب القهوة زيادة إنتاج الحمض في المعدة. عندما يرتفع الحمض عبر المريء، فإنه يُسبب إحساساً حارقاً في الصدر، يُعرف باسم الارتجاع. و يُرخي الكافيين العضلة العاصرة المريئية السفلية، وهي حلقة عضلية تقع بين المريء (قناة الطعام) والمعدة، ما قد يزيد من الارتجاع.

وقد وجدت دراسة أن شرب القهوة المحمصة قليلاً قد يُسبب زيادة في حمض المعدة أكثر من شرب القهوة المحمصة داكنة.

٣. امتصاص أسرع للكافيين

قد يُسرّع شرب القهوة على معدة فارغة امتصاص جسمك للكافيين، وهو مُنشط طبيعي، وقد يُسبب الشعور بالقلق أو التوتر، وقد يتسبب في ارتفاع ضغط الدم.

لكن قد يُبطئ شرب القهوة مع الطعام الامتصاص ويُقلّل من خطر الآثار الجانبية للكافيين.

وقد يؤدي الإفراط في شرب الكافيين إلى الأرق، وتسارع نبضات القلب، والقلق، والأخير تم ربطه بشرب ٦ أكواب من القهوة في اليوم.

٤. مشاكل الجهاز الهضمي

قد يعاني بعض الأشخاص من مشاكل هضمية عند شرب القهوة على معدة فارغة، ويشمل ذلك: الانتفاخ، والقلصات، والغثيان، والإسهال.

وقد يعاني بعض الأشخاص من زيادة الرغبة في الذهاب إلى المرحاض، وقد يلاحظ الأشخاص المصابون بمتلازمة القولون العصبي انزعاجاً في الجهاز الهضمي أو إسهالاً بعد شرب القهوة.

حقن الشعر الرمادي تثير الجدل في الصين.. هل حقاً تعيد اللون الأصلي؟

وكالات

انتشرت مؤخراً على مواقع التواصل الاجتماعي الصينية حقن الشعر الرمادي، وهي طريقة مثيرة للجدل تهدف إلى إعادة الشعر الرمادي إلى لونه الأصلي، مما أثار نقاشاً واسعاً حول فعاليتها وسلامتها.

هذه الحقن، المستوحاة من الطب الصيني التقليدي، تعتمد على مادة أدينوسيل كوبالامين، نظير فيتامين ١٢، الذي يُعتقد أنه يحفز إنتاج الميلانين، الصبغة المسؤولة عن لون الشعر. يُطبق العلاج عادةً بحقن أسبوعية تستمر من ثلاثة إلى ستة أشهر، حسب توصيات بعض الأطباء والمستخدمين.

ولفتت هذه الطريقة الانتباه بعد إعلان الممثلة الصينية غو تونغ عن خضوعها للعلاج، ونشرها لمقطع فيديو على تطبيق Douyin يوضح تجربتها، وفقاً لما روي في موقع "أوديني سنترال".

وقالت غو إن النتائج لم تظهر سريعاً، وأضافت: "شعرت ببعض الألم بعد الحقنة الأولى، لكن الشعر الرمادي لا يعود للونه الأصلي بين ليلة وضحاها، يحتاج العلاج إلى ثلاثة إلى ستة أشهر".

رغم الترويج الكبير، يحذر خبراء الجلدية من أن فعالية الحقن لم تُثبت علمياً بعد، وأن آثارها الجانبية المحتملة لا تزال غير معروفة. وقال كونغ يولونغ، نائب رئيس قسم الأمراض الجلدية في مستشفى نانجينغ جيانغبي: "إذا لم يكن لدى الشخص نقص في فيتامين ١٢، فإن العلاج قد يكون عديم الفائدة تقريباً".

وبينما يزداد الاهتمام بهذه الطريقة في الصين، يبقى السؤال مطروحاً: هل حقن الشعر الرمادي فعلاً الحل لعكس علامات التقدم في العمر، أم أنها مجرد موضة مؤقتة بلا أساس علمي؟

وكالات

تُعد الكلى أكثر من مجرد عضو لترشيح الفضلات، فهي تُنظف الدم، وتنظم السوائل، وتحافظ على توازن العناصر الكيميائية في الجسم. كما تُساهم في تنظيم ضغط الدم وإنتاج خلايا الدم الحمراء.

ولأنها تؤدي كل هذه المهام، تحتاج الكلى إلى رعاية خاصة، خصوصاً أن مرض الكلى قد يتطور دون أعراض واضحة حتى يفقد المريض ما يصل إلى ٩٠٪ من وظائفها.

لذلك، يلعب النظام الغذائي دوراً حاسماً لمريض الكلى. فتناول الأطعمة المناسبة يُعزز صحة الكلى والصحة العامة. إليك ٩ أطعمة مفيدة لمريض الكلى.

١. القرنبيط:

يحتوي على مستويات منخفضة من البوتاسيوم والفوسفور، وهو غني بفيتامين C وحمض الفوليك والألياف. يُعتبر بديلاً ممتازاً للخضراوات الغنية بالبوتاسيوم، كما يساعد على إزالة السموم من الكبد.

٢. الفلفل الأحمر الحلو:

غني بفيتامينات A وC وB٦ ومضادات الأكسدة، بالإضافة إلى حمض الفوليك والألياف. مما يتميز بمحتواه المنخفض من البوتاسيوم، مما يجعله مثالياً للوجبات الصديقة للكلى.

٣. التوت بأنواعه:

مثل التوت الأزرق، والفراولة، والتوت البري. هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة التي تحارب الالتهابات. كما يُساعد التوت البري في

ماء القرنفل: هل هو فعال في تنظيم سكر الدم؟



وكالات

يُعد القرنفل من التوابل الشائعة التي تُستخدم كعلاج منزلي لآلم الأسنان، كما أنه غني بمركبات ذات تأثيرات طبيعية مخدرة ومضادة للالتهابات.

ويُعد القرنفل وسيلة موثوقة وفعالة لخفض نسبة السكر في الدم والحد من الالتهابات في الجسم.

كيف يؤثر القرنفل على سكر الدم؟

يحتوي القرنفل على مركب "الأوجينول"، وهو مركب نباتي ذو خصائص قوية مضادة للأكسدة والالتهابات. ووفقاً للدراسات، يُنظّم الأوجينول عملية أيض الجلوكوز في الجسم، مما يساعد على خفض مستوياته وتحسين الكوليسترول، بالإضافة إلى حماية الكبد والكلى من التلف الناتج عن ارتفاع السكر.

كما أن مضادات الأكسدة الموجودة في القرنفل تعمل على تحييد الجذور الحرة التي قد تسبب التهابات وأمراضاً خطيرة. وقد أظهرت دراسات عديدة أن شرب منقوع القرنفل صباحاً يُخفض مستوى السكر في الدم.

ويرى الخبراء أن القرنفل يُعزز إنتاج هرمون الأنسولين ويُحسن وظيفة الخلايا المنتجة له، مما يساعد على السيطرة على مرض السكري، خاصةً وأن الأنسولين لدى مرضى السكري يكون غالباً ضعيفاً.

كيفية تحضير ماء القرنفل؟

مراحل الصداع النصفى .. مدته وطرق علاجه

الجدير بالذكر أن نوبة الصداع النصفى لا تقتصر على الألم فقط، فبعض المرضى يعانون من الهالات (ومضات ضوئية أو خطوط متعرجة) لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٦٠ دقيقة قبل بدء الصداع. وبعد أن يخف الألم، قد يستمر "صداع الشقيقة" أو ما بعد الصداع ليوم آخر، مما يترك المريض منهكاً وغير قادر على التركيز.

طرق لتقليل مدة النوبة

تناول الدواء في الوقت المناسب: إذا تم تناول الدواء عند ظهور أولى علامات النوبة، فإن فرص تقصير مدتها تكون أعلى بكثير.

تغيير نمط الحياة: الحفاظ على دورة نوم منتظمة، وشرب كمية كافية من الماء، وتناول وجبات صحية، يمكن أن يقلل من شدة النوبات.

تقنيات الاسترخاء: يمكن لليوجا أو التأمل أو حتى المشي الهادئ أن تساعد في السيطرة على مسببات الصداع النصفى.يُشدد التقرير على أن ما يفيد مريضاً قد لا يفيد آخر، لذا فإن النهج الأكثر فعالية هو الجمع بين الوقاية وخطة علاج مدروسة، تشمل أدوية تؤخذ عند بداية النوبة، مع تعديلات في نمط الحياة، ومتابعة دورية مع طبيب أعصاب.

وكالات

يُعد الصداع النصفى حالة عصبية معقدة ومؤلمة تختلف نوباتها من شخص لآخر، فقد تأتي أحياناً مع وميض أزرق في الرؤية، أو يرافقه غثيان شديد. هذه النوبات قد تستمر لساعات أو حتى أيام، مما يؤثر بشكل كبير على حياة المصاب.

يعمل الصداع النصفى بدون "هالة" الشكل الأكثر شيوعاً، ويشكل ٧٥٪ من الحالات.

مدة نوبة الصداع النصفى

وتمر نوبة الصداع النصفى بعدة مراحل، وتتراوح مدة الألم الأساسي نفسه من ٤ إلى ٧٢ ساعة. يمكن لبعض المرضى أن يتخلصوا من النوبة في أقل من يوم، بينما قد يلزم آخرون الفراش لمدة تصل إلى ثلاثة أيام.

يُعرّض هذا التباين إلى عدة عوامل، منها:

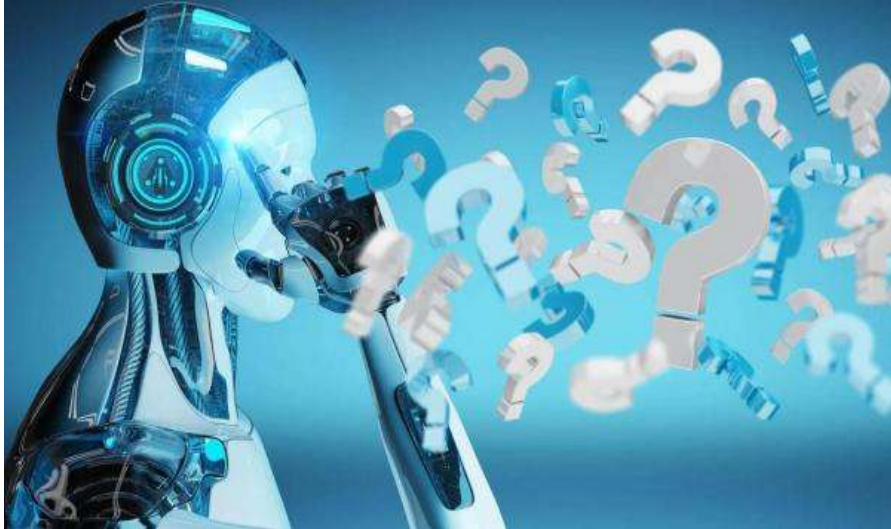
العوامل الوراثية: تلعب دوراً في شدة النوبات ومدتها.

التقلبات الهرمونية: خاصة عند النساء، حيث يرتبط الصداع النصفى بالدورة الشهرية.

عوامل نمط الحياة: مثل التوتر، وأنماط النوم غير المنتظمة، واستهلاك الكافيين.

التقلبات الجوية: يمكن أن تكون محفزاً للنوبة.

في عصر الذكاء الاصطناعي .. البشر مجرد بيانات في عالم الصندوق الأسود



ولماذا، والسعي إلى العدالة عند الضرورة.

وأضافت: "إن هذه قضية بالغة الأهمية ومن المتوقع أن تزداد سوءاً في غياب التنظيم المناسب، الذكاء الاصطناعي ليس ذكياً بالمعنى الإنساني على الإطلاق. إنه انتصار في الهندسة، وليس في السلوك المعرفي.. ليس لديه أدنى فكرة عما يفعله أو لماذا يفعله – لا توجد عملية تفكير كما يفهمها الإنسان، فقط التعرف على الأنماط المجردة من التجسيد والذاكرة والتعاطف أو الحكمة".

نهج مختلف في الوقت الحاضر، تتبنى القوى الرقمية الثلاث المهيمنة في العالم – الولايات المتحدة والصين والاتحاد الأوروبي – نهجا مختلفة بشكل ملحوظ في التعامل مع الذكاء الاصطناعي، حيث تعتمد على نماذج تركز على السوق، وتركز على الدولة، وتركز على الإنسان على التوالي.

وقالت: إن نهج الاتحاد الأوروبي الذي يركز على الإنسان هو المسار المفضل لحماية الكرامة الإنسانية، ولكن دون التزام عالمي بهذا الهدف، فإن هذا النهج أيضا يظل قاصراً. وختمت: "على الصعيد العالمي، إذا لم نربط تطوير الذكاء الاصطناعي بما يجعلنا بشراً- قدرتنا على الاختيار، والشعور، والتفكير بعناية، والتعاطف والرحمة – فإننا نخطأ بإنشاء أنظمة تقلل من قيمة الإنسانية وتجعلها مجرد نقاط بيانات، بدلاً من تحسين الحالة الإنسانية، لا ينبغي أن نعامل البشرية كوسيلة لتحقيق غاية، الكرامة الإنسانية في عصر الذكاء الاصطناعي: نظرة عامة على القضايا القانونية والأنظمة التنظيمية" نُشرت في المجلة الأسترالية لحقوق الإنسان .

طرح ساعة Watch Series 11 في مؤتمر آبل 2025.. السعر والمواصفات



معالج جديد الأمر الوحيد شبه المؤكد هو وجود شريحة جديدة في ساعة Apple Watch Series ١١، يُفترض أنها SiP١١. ستحتاج هذه الشريحة الجديدة إلى قدر معقول من الطاقة لتشغيل ميزات اللياقة البدنية المدعومة بالذكاء الاصطناعي. ونظراً لأن «آبل» بذلت جهوداً في السنوات الأخيرة لجعل Siri أكثر استقلالية على Apple Watch، دون الحاجة إلى الرجوع باستمرار إلى هاتف آيفون متصل، فمن المنطقي أن ترغب الشركة في مواصلة هذا التوجه هنا. الاتصال عبر الأقمار الصناعية وتقنية RedCap من المستبعد أن تجد هذه الميزات أكثر رسوخاً في ساعة Apple Watch Series ٣، يبقى أن نرى ما إذا كانت سلسلة ١١ ستعتمدها أيضاً. يمكن للاتصال عبر الأقمار الصناعية أن يُمكن المستخدمين من إرسال رسائل طوارئ عند انقطاع تغطية شبكة الهاتف المحمول. بينما ستوفر تقنية RedCap q تعلق بيانات أسرع وأكثر كفاءة. من المستبعد أن تجد هذه الميزات طريقها إلى سلسلة ١١، ولكن نظراً لأن ميزة Emergency SOS من الشركة متوفرة على عدد قليل من أجهزة آيفون الأساسية، فمن الأفضل عدم استبعادها حتى العرض التقديمي النهائي.

«غوغل» أطلقت ميزة مُشابهة منذ فترة، وحصرتها خلف Fitbit Premium. إذا تمكنت «آبل» من التفوق على «غوغل» في مجالها من خلال تقديم نفس الميزة مجاناً تماماً لجميع مستخدمي أحدث ساعة Apple Watch، فقد يكون ذلك نقطة تحول تحتاجها «آبل» للحفاظ على تنافسية أجهزتها القابلة للارتداء في المشهد الحالي. بعد أن أصبح ميزة رئيسية في ساعتي «هواوي» D وD٢، يبدو الآن أن تتبع ضغط الدم سيصل أيضاً إلى ساعة «آبل» Watch Series ١١.

«غوغل» أطلقت ميزة مُشابهة منذ فترة، وحصرتها خلف Fitbit Premium. إذا تمكنت «آبل» من التفوق على «غوغل» في مجالها من خلال تقديم نفس الميزة مجاناً تماماً لجميع مستخدمي أحدث ساعة Apple Watch، فقد يكون ذلك نقطة تحول تحتاجها «آبل» للحفاظ على تنافسية أجهزتها القابلة للارتداء في المشهد الحالي. بعد أن أصبح ميزة رئيسية في ساعتي «هواوي» D وD٢، يبدو الآن أن تتبع ضغط الدم سيصل أيضاً إلى ساعة «آبل» Watch Series ١١.

حتى لو كانت هذه الميزة مجرد تسجيل، دون أي إرشادات مكتوبة، فستمثل دفعة قوية لمساعدة مستخدمي Apple Watch على فهم إيقاعهم اليومي بشكل أفضل، مع أننا نأمل أن تكون ميزة تتبع النوم المحسنة أكثر دقة.

يبدأ سعر الإصدار الأصغر من Series ١٠، المزود بنظام تحديد المواقع العالمي (GPS) فقط، من ٣٩٩ جنيهًا إسترلينيًا/٣٩٩ دولارًا أمريكيًا، و٤٩٩ دولارًا أمريكيًا/٤٩٩ دولارًا أمريكيًا لإصدار البيانات الخلوية. من المنطقي أن نتوقع أن تبدأ أسعار السلسلة ١١ من نقطة سعر مماثلة، مع ارتفاع تكاليف الطرز ذات الأحجام الأكبر. ومن المرجح أيضاً أن تتوفر خيارات علب الألومنيوم والتيتانيوم، في حال الإبقاء عليها، بمستويات أسعار مختلفة. مواصفات ساعة Watch Series ١١ تتبع الصحة المدمج بالذكاء الاصطناعي لم يبدأ نهج «آبل» في مجال الذكاء الاصطناعي على النحو الأمثل، خاصة مع الإطلاق المتدرج لـ Apple Intelligence، ولكن يبدو أن الشركة قد تسعى إلى تصحيح بعض الأخطاء من خلال جعل الذكاء الاصطناعي يلعب دوراً رئيسياً في تتبع اللياقة البدنية في Watch Series ١١. وفقاً لتقرير مارك غورمان التقني المتخصص في شؤون «آبل»، من المحتمل إطلاق تطبيق Health مُجدد إلى جانب مدرب لياقة بدنية مدعّم بالذكاء الاصطناعي، والذي قد يكون قادراً على تقديم توصيات مخصصة للتدريب ونصائح لياقة بدنية أخرى بناءً على البيانات المجمعة. إذا بدا هذا الأمر مألوفاً بعض الشيء، فذلك لأن

5 حيل خفية في آيفون قد تغيّر طريقة استخدامك للهاتف

- وكالات رغم أن هواتف آيفون تُعد من أكثر الأجهزة سهولة في الاستخدام، إلا أن نظام التشغيل iOS يخبئ الكثير من الميزات التي قد لا يعرفها حتى المستخدمون المخضرمون. من لوحة المفاتيح إلى الرسائل، وصولاً إلى إعدادات الشاشة، إليك ٥ حيل بسيطة قد تجعل تجربتك مع الآيفون أكثر عملية وذكاء، بحسب تقرير نشره موقع "mashable" واطلعت عليه "العربية Business".
١. لوحة مفاتيح بيد واحدة إذا وجدت صعوبة في الكتابة بيد واحدة، اضغط مطوّلًا على زر الرموز التعبيرية في لوحة المفاتيح، ثم اختر أحد أوضاع الكتابة الثلاثة (يمين – يسار – وسط)، سيسمح لك ذلك بتقريب لوحة المفاتيح إلى أحد الجانبين لتصبح الكتابة يابهاً واحد أكثر سهولة.
٢. نقل عدة تطبيقات دفعة واحدة بدلاً من سحب كل تطبيق على حدة أو وضعها في مجلد، اضغط مطوّلًا على تطبيق حتى يبدأ بالاهتزاز، ثم استخدم أصبعًا آخر لتحديد تطبيقات إضافية. ستتمكن من نقلها كلها معًا في خطوة واحدة دون مجها.
٣. تقليل دوار الحركة أثناء استخدام الهاتف في السيارة من خلال الإعدادات < إمكانية الوصول < الحركة، يمكنك تفعيل خيار يُضيف نقاطًا متحركة على أطراف الشاشة تتفاعل مع حركة السيارة. هذه الميزة صُممت لتخفيف الشعور بالدوار عند استخدام الهاتف أثناء النقل.
٤. توديع زر المصباح المزعج لتجنب تشغيل المصباح عن طريق الخطأ من شاشة القفل، يمكنك تخصيص الواجه، اضغط مطوّلًا على شاشة القفل، اختر "تخصيص"، ثم "تخصيص الخلفية الحالية". من هنا يمكنك إزالة أيقونة المصباح أو استبدالها باختصار آخر يناسبك.
٥. جدولة الرسائل في iOS ١٨ ميزة جديدة تتيح لك كتابة رسالة واختيار "إرسال لاحقًا" عبر الضغط على علامة (+) بجوار مربع النص. يمكنك تحديد الوقت المناسب للإرسال، وهي طريقة مثالية لتجنب إرسال الرسائل في أوقات متأخرة من الليل.

لكن يجدر التنويه أن الميزة تعمل فقط بين أجهزة آيفون.



خبير مصري: التوعية بشأن مخاطر لعبة روبلوكس أكثر فاعلية من الحجب



شغل أوقات الفراغ بالأنشطة المفيدة. ترسيخ قيمة الوقت وأهميته لدى الشباب. مشاركة الأبناء تفاصيل حياتهم وتقديم القدوة الحسنة. لعبة «روبلكس» الشهيرة، التي خُذرت بالفعل في عدد من الدول، داعياً إلى تحصين الأبناء من تأثيراتها السلبية. المركز أوضح أن اللعبة، التي تتيح لمستخدميها إنشاء تجاربهم الخاصة داخل عوالم افتراضية، تحمل في طياتها أبواباً مفتوحة أمام محتويات غير لائقة وخطيرة، ما يجعلها تهديداً مباشراً لسلامة الأطفال نفسياً وسلوكياً واجتماعياً.

مخاطر متعددة تقارير متخصصة رصدت مجموعة من المخاطر المرتبطة بالعبة، بدءاً من التعرض لمشاهد عنف وإحباطات غير أخلاقية، مروراً بانتشار وقائع التحرش والاستغلال عبر غرف المحادثة، وصولاً إلى الإدمان الشديد وإهدار الوقت على حساب الدراسة والعمل.

كما لفتت إلى خطورة إنفاق الأموال في شراء العملة الافتراضية "Robux"، وتقليد السلوكيات السلبية التي تنفّو القيم، بجانب ضعف الخصوصية وانعدام الأمان الإلكتروني.

دعوة إلى بدائل نافعة الأزهر شدّد على أن جميع الألعاب التي تروّج للعنف أو تسيء إلى الدين أو تحرّض على الكراهية هي ألعاب محرمة، محذراً من ترك الأبناء قريسة لها. كما حدّث على توجيه النشء نحو أنشطة نافعة، سواء في مجالات العلوم أو الرياضة أو الفنون، بما يضمن تنشئة سوية ومتوازنة، ويدعم منظومة القيم الدينية والإنسانية. عشر نصائح للأهالي لتعزيز الوقاية، وضع المركز ١٠ إرشادات عملية تساعد الأسر في تحصين الأبناء: متابعة الأبناء بانتظام وعدم ترك هواتفهم بين أيديهم لفترات طويلة. مراقبة التطبيقات والألعاب على أجهزتهم.

«سوبرمان» و«باتمان» محل نزاع قضائي يتعلق بالذكاء الاصطناعي



وكالات رفعت شركة وارنر براذرز دعوى قضائية ضد شركة الذكاء الاصطناعي "ميدجورني" (Midjourney) بتهمة انتهاك حقوق الملكية الفكرية، زاعمة أن الشركة تنتج للملايين من مشركتها إنشاء صور وفيديوهات بواسطة الذكاء الاصطناعي لشخصيات محمية بحقوق ملكية فكرية للاستوديو مثل سوبرمان وباتمان وباغ باني. وهذه الدعوى هي الأحدث من نوعها من استوديو كبير في هوليوود ضد "ميدجورني" أمام المحكمة الفيدرالية في لوس أنجلوس، بعد أن رفعت "ديزني" و"يونيفيرسال" دعوى مشتركة في يونيو. وترغم الدعوى أن "ميدجورني" قامت بتدريب نظام الذكاء الاصطناعي الخاص بها على "نسخ غير قانونية" من أعمال وارنر براذرز"، وتشجع المستخدمين على اختيار شخصيات بارزة مثل باتمان وواندر وومان وسكوبي دو وإنشاء صور وفيديوهات لهذه الشخصيات في كل المشاهد الممكنة، بحسب وكالة أسوشيتد برس. وقالت "وارنر براذرز" إن "ميدجورني تعتقد أنها فوق القانون وإنه "يمكنها بسهولة وقف سرقة واستغلال" الملكية الفكرية

وكالات في تحرك جديد لمواجهة مخاطر الألعاب الإلكترونية، وجّه مركز الأزهر العالمي للفتوى الإلكترونية تحذيراً مباشراً للآباء بشأن لعبة «روبلكس» الشهيرة، التي خُذرت بالفعل في عدد من الدول، داعياً إلى تحصين الأبناء من تأثيراتها السلبية. المركز أوضح أن اللعبة، التي تتيح لمستخدميها إنشاء تجاربهم الخاصة داخل عوالم افتراضية، تحمل في طياتها أبواباً مفتوحة أمام محتويات غير لائقة وخطيرة، ما يجعلها تهديداً مباشراً لسلامة الأطفال نفسياً وسلوكياً واجتماعياً.

مخاطر متعددة تقارير متخصصة رصدت مجموعة من المخاطر المرتبطة بالعبة، بدءاً من التعرض لمشاهد عنف وإحباطات غير أخلاقية، مروراً بانتشار وقائع التحرش والاستغلال عبر غرف المحادثة، وصولاً إلى الإدمان الشديد وإهدار الوقت على حساب الدراسة والعمل.

كما لفتت إلى خطورة إنفاق الأموال في شراء العملة الافتراضية "Robux"، وتقليد السلوكيات السلبية التي تنفّو القيم، بجانب ضعف الخصوصية وانعدام الأمان الإلكتروني.

دعوة إلى بدائل نافعة الأزهر شدّد على أن جميع الألعاب التي تروّج للعنف أو تسيء إلى الدين أو تحرّض على الكراهية هي ألعاب محرمة، محذراً من ترك الأبناء قريسة لها. كما حدّث على توجيه النشء نحو أنشطة نافعة، سواء في مجالات العلوم أو الرياضة أو الفنون، بما يضمن تنشئة سوية ومتوازنة، ويدعم منظومة القيم الدينية والإنسانية.

عشر نصائح للأهالي لتعزيز الوقاية، وضع المركز ١٠ إرشادات عملية تساعد الأسر في تحصين الأبناء:

متابعة الأبناء بانتظام وعدم ترك هواتفهم بين أيديهم لفترات

طويلة. مراقبة التطبيقات والألعاب على أجهزتهم.

الفحيص يفتتح مشواره العربي بانتصار على القرين الكويتي



استهل فريق شباب الفحيص الأردني للسيدات حملة الدفاع عن لقبه في بطولة الأندية العربية لكرة السلة (النسخة ٢٦)، بتحقيق فوز عريض على فريق القرين الكويتي بنتيجة (٩٧-٤٣)، في اللقاء الذي أقيم على صالة مدينة الأمير محمد بن عبد العزيز الرياضية في المدينة المنورة - السعودية، ضمن منافسات الدور التمهيدي. وانهى الفحيص الشوط الأول متقدماً بنتيجة (٥٧-١٧)، ليواصل سيطرته على مجريات اللقاء حتى صافرة النهاية، مؤكداً جاهزيته للمنافسة على الحفاظ

كأس القارات للأندية.. "الفيفا"

يحدد مواعيد وأماكن المباريات

حدد الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" مواعيد وأماكن مباريات بطولة كأس القارات للأندية.

ومن المقرر أن تقام المباراة الأولى يوم ١٤ سبتمبر بين نادي بيراميدز المصري وضيغه أوكلاند سيتي النيوزيلندي. وسيوافج الفائز منهما الأهلي السعودي في جدة بتاريخ ٢٣ سبتمبر لتحديد بطل كأس إفريقيا- آسيا-المحيط الهادئ.

ووفقا لما أعلنه الاتحاد الدولي عبر موقعه الإلكتروني، فإنه ستجري ٣ مباريات أخرى، بما فيها نهائي كأس القارات للأندية ٢٠٢٥، خلال شهر ديسمبر.

وأكد "فيفا" تاريخ ومكان إجراء أول مباراتين ضمن كأس القارات للأندية ٢٠٢٥، النسخة الثانية من المسابقة الدولية الجديدة التي يُشارك فيها سنويا أبطال الاتحادات القارية الستة سعيا للتتويج على العرش العالمي. وأوضح "فيفا" عبر موقعه الرسمي على شبكة الإنترنت أنه "كما كان الحال في البطولة الافتتاحية التي جرت أحداثها أواخر عام ٢٠٢٤، ستقام نسخة ٢٠٢٥ بنظام معدل يتيح للأندية التي تتنافس في المرحلة الافتتاحية إمكانية التنافس على لقب كأس إفريقيا- آسيا-المحيط الهادئ على أرضها، مما يمنح هذه الفرق الفرصة لخوض منافسة من منافسات فيفا بملعبها وأمام جماهيرها".

وأضاف أن نظام التناوب سنويا بين الاتحادين الآسيوي والإفريقي لكرة القدم يعتمد لتحديد الفريق المضيف في مواجهة كأس إفريقيا- آسيا-المحيط الهادئ، وذلك لمنح الأندية فرصة استضافة مباريات تنافسية في كرة القدم الدولية، مما يتيح لمزيد من الجماهير إمكانية رؤية أنديةهم في إحدى بطولات "فيفا" أكثر من أي وقت مضى.

وستجتمع المباراة الإقصائية لكأس إفريقيا- آسيا-المحيط الهادئ بين بيراميدز المصري بطل إفريقيا ضد أوكلاند سيتي النيوزلندي بطل أوقيانوسيا، يوم الأحد ١٤ سبتمبر في ملعب ٣٠ يونيو بالعاصمة المصرية القاهرة.

ويلتقي الفائز من هذه المباراة بالأهلي السعودي بطل آسيا، وستقام هذه المباراة في جدة يوم ٢٣ سبتمبر، والفائز سيتوج بكأس أفريقيا وآسيا والمحيط الهادئ، ويتأهل للمرحلة التالية.

وتبدأ المرحلة التالية بدربي الأميركيتين يوم الأربعاء ١٠ ديسمبر بين كروز أزول المكسيكي بطل أميركا الشمالية ضد بطل أميركا الجنوبية الذي سيحدد يوم ٢٩ نوفمبر.

وسيشهد يوم السبت ١٣ ديسمبر إقامة مباراة كأس التحدي بين الفائز من دربي الأميركيتين ضد بطل إفريقيا وآسيا والمحيط الهادئ، والفائز منهما يتأهل للمباراة النهائية لمواجهة باريس سان جيرمان بطل أوروبا، والتي ستقام يوم ١٧ ديسمبر.

أونانا في ورطة جديدة بعد فعلته مع مشجع

تورط حارس مرمى منتخب الكاميرون أندريه أونانا في واقعة دفع أحد المشجعين أثناء محاولته التصوير معه، وذلك عقب هزيمة منتخب بلاده أمام الرأس الأخضر بهدف ورد رد في التصفيات الإفريقية المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٦.

ولا تسير الأمور بشكل جيد بالنسبة لأونانا، الذي اضطر للرحيل عن مانشستر يونايتد الإنجليزي والانتقال للدوري التركي بعد موسم كارثي، أنهى خلاله "الشياطين الحمر" مسيرتهم في الدوري الإنجليزي الممتاز في المركز الخامس عشر، الأسوأ في تاريخ النادي.

ويتحمل أونانا جزئيا مسؤولية الهدف الذي سكن شباك أسود الكاميرون، حينما شق دابلون لغيراميتو مشوارا ماراثونيا صوب المرمى الكاميروني قبل أن يراوغ أونانا ويسدد الكرة إلى داخل الشباك.

وفي هذا الهدف، تعرض أونانا لانتقادات بسبب بقائه على خط المرمى بدلا من الخروج وإغلاق الزاوية.

واقترحت جماهير الرأس الأخضر أرض الملعب للاحتفال الذي قربههم كثيرا من بلوغ المونديال للمرة الأولى في التاريخ، في الوقت الذي تورط به أونانا في واقعة مؤسفة، حيث كان يسبح وجهه عند مغادرته الملعب واقترب مشجع منه وبدأ أنه يحاول التقاط صورة معه، لكن حارس المرمى الكاميروني دفعه بقوة في وجهه.

وتحتل الكاميرون المركز الثاني في مجموعتها بفارق ٤ نقاط خلف منتخب الرأس الأخضر، الذي يحتاج فقط إلى الفوز على ليبيا أو إيسواتيني ليضمن تأهله التاريخي لكأس العالم.

صدام بين الحسين إربد والفيصلي..



الذي يضع رماهته على الفئائي الهجومي محمد أبو زريق "شرارة" وحزمة الدردور وخبرات مصعب اللحام بجانب دور عزيز أوسيني كما انضم للفريق روبرت أودو.

وكان التقى الجزيرة مع الوحدات على ستاد عمان، فيما لعب السلط مع الأهلي على ستاد الملك عبدالله الثاني بالقويسمة. وتختتم مباريات الأسبوع السادس الأحد المقبل، بلقاء البقعة مع شباب الأردن.

في المقابل، يطعم الفيصلي بقيادة مدربه الصربي دينيس كوريتش في تحقيق الفوز بعد أن نجح خلال فترة توقف سبتمبر في الفوز على شباب الأردن في كأس الدرع والتغلب على سما السرحان. وتعاقد الفريق مع اللاعب الصاعد يوسف مشاقبة بينما تعرض الفريق لضربة قوية بعد إصابة اللاعب أنس بدوي في الكتف وغيباه لمدة تصل إلى ٣ شهور.

يامال وغافي.. تفاصيل خطة

بايرن "الفاشلة" لخطف جوهرتي برشلونة



كما أنه لم يكن بالإمكان إتمام الصفقة، لأن يامال وقتها لم يكن يبلغ ١٦ عاما بعد.

وفشلت مفاوضات انتقال اللاعبين اللذين بقيا في النادي الكتالوني، حتى أصبحا الآن من الركاكز الأساسية للفريق.

وبعد ذلك بمدة قصيرة، شارك يامال بأول مباراة له في الدوري الإسباني وأثبت جدارته، وأصبح الآن في عمر ١٨ سنة أبرز نجوم برشلونة، ويعتبر من المرشحين للفوز بالكرة الذهبية لهذه السنة.

حينها حسن صالح حاميديتش والمدير التقني ماركو نيبى إلى إسبانيا، للتفاوض حول إمكانية ضم اللاعبين يامال وغافي.

وبعد لقاء المبعوثين مع وكيل أعمال يامال، عادا إلى ميونيخ بانظبايعات جيدة، لكن كل شيء توقف عندما غير اللاعب وكيل أعماله. وعاد المبعوثان للتفاوض مع الوكيل الجديد خورخي مينديز، لكن الصفقة فشلت، إذ طلب ه ملايين يورو من أجل إتمام الصفقة، وهو ما اعتبر مبلغا كبيرا وقتها نظرا لصغر سن اللاعب.

كشفت صحيفة "بيلد" الألمانية تفاصيل مفاوضات جرت سنة ٢٠٢٢، بين بايرن ميونيخ ووكيل أعمال النجم الإسباني الشاب لامين يامال، لضمه إلى صفوف النادي البافاري.

وأوضحت الصحيفة أن النادي الأثاني حاول استقطاب الجناح الصغير، قبل مشاركته في أولى مبارياته بالدوري الإسباني مع برشلونة، إضافة إلى لاعب الوسط الشاب الآخر غافي، لكن المفاوضات فشلت.

وأرسل بايرن ميونيخ كلا من المدير الرياضي

والدة مبابي تكشف:

ابني أراد جنسية رونالدو البرتغالية



نوعا ما لتجنين نجلها، القائد الحائي للمنتخب الفرنسي (الديوك) الحرج. وكان كيليان يتطلع إلى قوة أخرى في مسيرته وهو اسطورة كرة القدم وبطل العالم ١٩٩٨ "زين الدين زيدان"، قبل أن يستحوذ رونالدو على قلبه ما جعله يمتنى أن يحصل على جنسيته أيضا. وعن شغف مبابي عندما كان طفلا، تحدثت فائزة لاماري عن ردة فعل ابنها تجاه زيدان في سنوات شبابه، حيث أوضحت أنها رآته يظهر ردة الفعل نفسها عندما التقى زيدان وكان في الرابعة عشرة من عمره.

تحدثت فائزة لاماري والدة الفرنسي كيليان مبابي مهاجم ريال مدريد عن شغف ابنها منذ أن كان طفلا، بالبرتغالي كريستيانو رونالدو، الأمر الذي جعله يتخيل نفسه يحمل الجنسية البرتغالية.

ولطالما كان مبابي من أشد المعجبين برونالدو، ووفقا لما قالته والدته في حوار نشرته صحيفة "ليكيب" الفرنسية، أن المهاجم الفرنسي (مبابي) نشأ وهو يشعر بكونه برتغاليا من شدة إعجابه برونالدو، وقالت إن ذلك الشعور استمر لسنوات عديدة، حتى وإن كانت تفضل إبقاء الأمر سرا

مهاجم طلال آل الشيخ، رئيس نادي الشباب السابق، كريستيانو رونالدو نجم النصر الحالي، معتبرا أنه يمثل عبئا على الفريق العاصمي. وقال آل الشيخ، في تصريحات تلفزيونية "النصر ضم أسماء مميزة على غرار جواو فيليكس وكينجسلي كومان، لذا يتوقع البعض أن تكون قوة النصر الهجومية مضاعفة".

يحل الفيصلي ضيفا على الحسين إربد في مواجهة مرتقبة السبت بينما تختتم الجولة يوم الأحد المقبل بلقائي البقعة ضد شباب الأردن بجانب الرمثا المتصدر ضد سما السرحان.

ويسلط كووورة الضوء في السطور المقبلة على أبرز مواجهات الجولة السادسة في الدوري الأردني:

الحسين إربد والفيصلي.. صدام مرتقب

يخوض الحسين إربد حامل اللقب اختبارا صعبا أمام ضيفه الفيصلي في مواجهة تبدو مهمة في سياق المنافسة خلال الدوري بالموسم الحالي والذي يقام على ٣ مراحل. ويحتل الفيصلي المركز الثاني برصيد ١٢ نقطة بفارق نقطة واحدة عن الحسين إربد صاحب المركز الثالث.

وحقق الحسين إربد بقيادة مدربه البرتغالي كيم ماتشادو الفوز على سما السرحان في كأس الدرع بجانب تعادله مع الوحدات خلال التوقف الدولي.وتعرض وسيم رياضات لاعب الحسين للإصابة مؤخرا بينما تعاقد الفريق مع يوسف قشي لاعب منتخب الشباب ورحل سيف الدين درويش لاعب الفريق إلى الدوري البولندي. ويعول الحسين إربد على قدرات لاعبيه وعلى رأسهم لويس كاكوري وعودة الفاخوري ويوسف أبو جلبوش "صيصا" وإيتالو سيلفا وبيدرو هنريكي.

تصنيف مباراة ريال مدريد

ومرسيليا "عالية الخطورة"



صنّفت وزارة الداخلية الإسبانية المباراة بين ريال مدريد وضيغه مرسيليا الفرنسي ضمن دور المجموعة من دوري أبطال أوروبا لكرة القدم الثلاثاء، "عالية الخطورة" لأسباب أمنية، وفق ما أفادت به مصادر. وأوضح مصدر في وزارة الداخلية لوكالة فرانس برس، أن هذا التصنيف يستدعي نشر تعزيزات أمنية مشددة، دون أن تكون له تداعيات كبيرة على جماهير مرسيليا، باستثناء إجراءات تفتيش إضافية "للقاياة من أي أعمال شغب محتملة".

ومن المتوقع أن يحتشد الآلاف من جماهير مرسيليا في العاصمة الإسبانية لحضور المواجهة التي تعد الأولى للنادي في المسابقة القارية المرموقة منذ موسم ٢٠٢٢-٢٠٢٣.

ولم توضح السلطات الإسبانية الأسباب التي دفعتها إلى تصنيف المباراة ضمن فئة "الخطورة العالية".

لكن في حادثة تعود إلى العام ٢٠١٨، حُكم على أحد مشجعي النادي الفرنسي، سانتوس ميراسيرا، بالسجن ثلاثة أعوام ونصف العام، لمشاركته في اشتباكات مع قوات الأمن على هامش مباراة في دوري أبطال أوروبا أمام أتلتيكو مدريد الإسباني والتي أقيمت على ملعب فيسنتي-كالدرون.

الزمالك يعزز صفوفه

بضم الكيني بارون أوشينج

أعلن نادي الزمالك المصري رسميا، عن التعاقد مع الكيني بارون أوشينج لمدة أربعة مواسم خلال الفترة الحالية في صفقة انتقال حر.

وذكر المركز الإعلامي للزمالك، أن أوشينج وقع على عقود الانتقال لنادي الزمالك في جلسة مع جون إدوارد المدير الرياضي للنادي، بعد الاتفاق على كافة التفاصيل الخاصة بالصفقة مع اللاعب.

ونشر الزمالك فيديو عبر صفحته الرسمية على "إكس"، مرفقا بمنشور جاء فيه "من أدغال نيروبي إلى ميت عقبة، رحبوا معنا بالوافد الجديد الكيني بارون أوشينج".

وأوضح الزمالك أن التعاقد مع أوشينج يأتي في إطار سياسة مجلس إدارة النادي بقيادة حسين لبيب، والذي يهدف لتدعيم صفوف الفريق للمنافسة على كافة البطولات التي يشارك بها.

ويحتل الزمالك المركز الثاني في ترتيب الدوري المصري برصيد عشر نقاط، بفارق نقطة خلف المصري البورسعيدى متصدر الترتيب.

طلال آل الشيخ: رونالدو عبء

على النصر.. وهذا المنصب يناسبه

هاجم طلال آل الشيخ، رئيس نادي الشباب السابق، كريستيانو رونالدو نجم النصر الحالي، معتبرا أنه يمثل عبئا على الفريق العاصمي.

وقال آل الشيخ، في تصريحات تلفزيونية "النصر ضم أسماء مميزة على غرار جواو فيليكس وكينجسلي كومان، لذا يتوقع البعض أن تكون قوة النصر الهجومية مضاعفة".

واستدرك "لكن نظل مشكلة توظيف كريستيانو رونالدو بشكل صحيح، حتى لا يكون عبئا على الفريق".

وأضاف "الخلل دائما سيكون في الدفاع، فالفريق سيهاجم بشكل مميز، ولكنه سيكون أضعف بكثير في الحالة الدفاعية، ومن ثم لا يوجد توازن". وأوضح "من أهم الأسباب، أن الفريق لن يتمكن من ممارسة الضغط بشكل كامل في ملعب الخصم، لأن العمر والحالة البدنية لا تسمح لرونالدو بالضغط".

وأردف "لو لم يجدد النصر، عقد رونالدو، وتعاقد مع لاعب آخر بنفس القيمة العالمية، كان ذلك سيكون أفضل بمراحل".

وأتم "كان من الممكن أن يتم الاستعانة برونالدو كمدير رياضي، بدلا من تجديد عقده بقيمة كانت كفيفة لجلب لاعبين عالمين".