



أبعد من الكلمات



«أختر الأسرع في استعادة أترانك النفسي بعد كل أزمة»
كريس ويليامسون، المذيع الأميركي، يؤكد أن نضج الشخص يكمن في قدرته على العودة إلى أترانه النفسي عقب كل أزمة تصادفه.



«استرح في نهاية المشوار لا في منتصفه»
كاتي بيرى، المغنية الأميركية، تؤكد أن من يبغى النجاح لا ينبغي أن يسمح لنفسه بالتكاسل قبل أن يصل إلى تحقيق ما يحلم به.



«احترم الآلام التي أقاسمها لأنها تعلمني المعنى العميق للحياة»
ستيفن كولبرت، المذيع الأميركي، يعترف بأن الآلام تقربنا إلى فهم معنى الحياة وتجعلنا نشعر بالأم غيرنا.

تعليق البحث عن متسلقة روسية عالقة في قرغيزستان



قمة بوبيدا في أعالي قرغيزستان

موسكو - أ.ف.ب. علق البحث عن متسلقة روسية عالقة منذ أحد عشر يوما في أعالي جبال قرغيزستان بأسيا الوسطى، إلى أجل غير مسمى بسبب سوء الأحوال الجوية، فيما وصف عناصر الإنقاذ العملية أمس بأنها «مستحيلة». وأصبحت نائليا ناغوفيتسينا بكسر في ساقها في 12 أغسطس أثناء تسلقها قمة بوبيدا، أعلى قمة في قرغيزستان وإحدى أخطر قمم آسيا الوسطى، على ارتفاع حوالي 7000 متر، وفق السلطات القرغيزية. وقضى المتسلق الإيطالي لوكا سينيفالبا الذي حاول إنقاذها في 15 أغسطس أثناء التسلق، وتوجه عناصر إنقاذ إيطاليون إلى موقع الحادث لمحاولة إنقاذ جثته باستخدام طوافة، وفق وزارة الخارجية الإيطالية. وانتهت محاولات إنقاذ المتسلقة الروسية التي بلغت 48 عاما في 20 أغسطس وفق وسائل إعلام روسية، بإخفاقات عدة. ومن بين هذه المشكلات، حادثة تعرضت لها مروحية إنقاذ في الجبال، واضطرار مجموعة من المتسلقين إلى وقف الصعود بسبب وعكة صحية خطيرة أملت بقائهم، وفق السلطات.

مواقيت الصلاة وحالة الطقس

الفجر	3:57
الشروق	5:21
الظهر	11:50
العصر	3:23
المغرب	6:20
العشاء	7:40

العظمى:	47
الصغرى:	29

أعلى مد:	1:05 ص - 12:14 ظ
أدنى جزر:	6:38 ص - 7:25 م

البقاء لله

يأتيها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية فادخلي في عبادي وادخلي جنتي

الشيخة سعاد عبد الله الأحمد الصباح (زوجة الشيخ فاضل الخالد الجابر الصباح): 74 عاما - الرجال: قصر بيان - ديوان أسرة آل الصباح (عزاء الرجال): الأحد والاثنين بعد صلاة (العصر): ت: 65115500 - النساء: المسيلة - 7 ق - 10 ش - 25م - (عزاء النساء): الأحد والاثنين والثلاثاء صباحاً وعصراً): ت: 99997777 - تم التشييع.
عبد العزيز أحمد سعود الوقيان: 73 عاما - الرجال: العزاء في المقبرة ت: 55005520 - النساء: البسمة - 6 ق - 65 ش - 12م - ت: 99000089 - تم التشييع.
عبد الله محمد صالح ملا حسن الناصر: 75 عاما - الرجال: المنصورية - حسينية الموسى - ت: 94007741 - 99615669 - النساء: بيسان - 6 ق - طريق 22 - 11م - ت: 99651211 - 99653752 - تم التشييع.
سلطان علي جابر سهيل المطيري: 61 عاما - الرجال: عبدالله المبارك ت: 66725200 - ديوان السهيل - ت: 66725200 - النساء: عبدالله المبارك - 2 ق - 202 ش - 24م - تم التشييع.

الإقبال الكثيف على بحيرة جبلية ألمانية يثير مخاوف من «سياحة مفرطة»



صورة عامة لبحيرة آيبسي عند سفح جبل تسوغ شبيتسه أعلى قمة في ألمانيا (أ.ف.ب)

غرايناو - أ.ف.ب. تجذب بحيرة آيبسي الخلابة في ألمانيا والتي تعد من أجمل البحيرات الجبلية، أعدادا غفيرة من الزوار كل صيف، لكن هذا الإقبال الكثيف يثير قلق السلطات المحلية التي تدعو الزائرين إلى التحلي بمزيد من «المسؤولية». أصبحت مياه بحيرة آيبسي الباقارية الصافية ومناظرها الجبلية الخلابة من الأماكن الرائجة على مواقع التواصل الاجتماعي، ما يثير مخاوف من أن تفقد موجات السياحة المفرطة بريقها. وانضمت البحيرة الواقعة عند سفح جبل تسوغ شبيتسه، أعلى قمة في ألمانيا، إلى وجهات أخرى مثل البندقية في إعادة تقييم إيجابيات جذب حشود الزوار وسلبياتها، وإن لم تصل هذه الوجهة الألمانية إلى المستوى نفسه بعد على صعيد الأعداد. وقال نائب رئيس بلدية غرايناو المجاورة كريستيان أندريه إنه سعيد بالإقبال الكبير على البحيرة، لكنه أيضا مرتاح لأن الحشود التي تتهاافت على الموقع تذكره أحيانا ببعض «الفعاليات الجماهيرية» مثل مهرجان «أكتوبر فيست» الشهير في بافاريا. وفي غرايناو كانت حشود تنتظر حافلات النقل المتجهة إلى البحيرة، وقد دفع الاكتظاظ الكبير بكثيرين إلى انتظار الحافلة التالية. بمجرد وصول الزوار إلى البحيرة، يمكنهم التمتع بمنظر الشاطئ المحيط بأشجار الصنوبر، والذي يطلق عليه مكتب السياحة المحلي اسم «الكاربيبي الباقاري». وبحسب بلدية غرايناو، التي يبلغ عدد سكانها 3600 نسمة، فإن البلدة تسجل نحو 620 ألف ليلة فندقية سنويا، إضافة إلى أعداد هائلة من الزوار النهاريين الذين لا يبيتون ليلتهم في البلاد. وأعرب عن استيائه من الزوار الذين «يتجاهلون اللافتات على الطريق المؤدي إلى بحيرة آيبسي التي تشير إلى امتلاء مواقف السيارات»، ليضطروا بعد ذلك إلى «العودة أراجهم ما يقام الأزدحام المروري». لكن في الوقت الحالي، تبدي البلدة استعدادا للتعايش مع الحشود والضغط المحدد، الذي يشكلونه على البنية التحتية.

الذكاء الاصطناعي يشرف على «تيك توك» في بريطانيا

عالميا، مع تطوير هذه الوظيفة الحيوية للشركة من خلال التطورات التكنولوجية، بما في ذلك الذكاء الاصطناعي». وأوضحت «تيك توك» أن بعض وظائف الإدارة ستبقى في المملكة المتحدة، وأن المشرفين المعنيين سيمنحون الأولوية للعروض الداخلية.

ويتولى المشرفون مسؤولية منع نشر المحتوى الذي يتضمن خطاب كراهية أو معلومات مضللة أو مواد غير أخلاقية على المنصة.



لندن - أ.ف.ب. أعلنت منصة التواصل الاجتماعي «تيك توك»، إعادة تنظيم حزمة الإشراف على المحتوى التابعة لها في المملكة المتحدة، كجزء من خطتها العالمية لتعزيز الذكاء الاصطناعي، ما قد يؤثر على مئات الوظائف في البلاد. وأوضح ناطق باسم «تيك توك» في بيان لوكالة فرانس برس «نواصل إعادة تنظيم خدمات الإدارة التي بدأناها العام الماضي». وأضاف «يتضمن ذلك تركيز عملياتنا على عدد أقل من المواقع

دراسة: اليوغا عالية الكثافة تحسن جودة النوم



كما يصعب تصنيف اليوغا على أنها هوائية أو لاهوائية، وقد تختلف شدتها باختلاف التقنية المستخدمة. ربما تفسر هذه الاختلافات في الممارسة سبب اختلاف النتائج من تجربة لأخرى. لا يمكن لأحدث دراسة تحليلية تفسير سبب كون اليوغا مفيدة بشكل خاص للنوم، ولكن هناك عدة احتمالات.

شكل من أشكال النشاط البدني، يليه تمارين المقاومة. وقد لوحظت نتائج إيجابية في غضون 8 إلى 10 أسابيع فقط. وتتعارض هذه النتائج إلى حد ما مع دراسة تحليلية، أجريت عام 2023، والتي توصلت إلى أن التمارين الهوائية أو المعتدلة متوسطة الشدة

العربية: كشفت دراسة تحليلية لـ30 تجربة عشوائية محكمة أن ممارسة اليوغا بانتظام عالية الكثافة ترتبط بتحسين جودة النوم بشكل أكبر من المشي وتمرارين المقاومة والتمارين المركبة والتمارين الهوائية أو التمارين الصعبة التقليدية، مثل تشي غونغ وتاي تشي. ووفقا لما نشره موقع «Science Alert»، جاءت التجارب المدرجة في التحليل من أكثر من اثنتي عشرة دولة، وشارك فيها أكثر من 2500 مشارك يعانون من اضطرابات النوم من جميع الفئات العمرية. عندما قام باحثون في جامعة هارينج الرياضية في الصين بتحليل الأرقام، وجدوا أن ممارسة اليوغا عالية الكثافة لأقل من 30 دقيقة، مرتين أسبوعيا، هي أفضل علاج لقلّة النوم. وكان المشي ثاني أفضل

تحذيرات من «حرائق غادرة» في إسبانيا وتفاؤل حذر



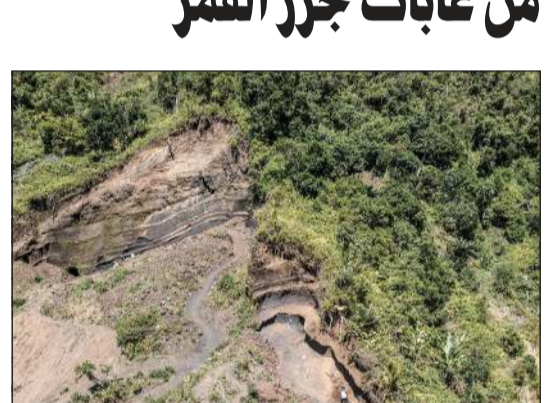
الدفاع المدني يوجه السيارات قرب قرية موغاس شمال غرب إسبانيا (أ.ف.ب)

وأثرت هذه الحرائق الكبيرة خصوصا على النصف الغربي من البلاد، لاسيما مناطق غاليسيا وقشتالة وليون وإكستريمادورا، واندلعت في خضم موجة حر استمرت 16 يوما وصلت خلالها الحرارة إلى 40 درجة مئوية في أنحاء البلاد و45 درجة مئوية في العديد من المناطق الجنوبية.

ويجب أن نبذل جهدا أخيرا لإنهاء هذا الوضع المريع». وأكدت أن «الشعور السائد هو أن الوضع تحسن والأسوأ قد انتهى». وأشارت إلى أنه رغم ذلك، ما زال «18 حريق غابات نشطا، من بينها 17 تشكل خطرا على الناس والمنازل، مضافة أن حريق إيغوبينا، في منطقة قشتالة وليون (شمال غرب)، يشكل مصدر قلق.

مدرية - أ.ف.ب. حذرت مديرية الدفاع المدني في إسبانيا فرجينيا باركونيس لحظة «تي في إي» العامة مما وصفته بـ«الحرائق الغادرة»، وقالت إن نهاية الحرائق التي اجتاحت البلاد لأسبوعين وأسفرت عن مقتل أربعة أشخاص وتدمير مئات آلاف الهكتارات «أصبحت قريبة». وقالت «لم يبق شيء يذكر، والنهية أصبحت قريبة»، لكنها حرائق «غادرة»

جهود مكثفة لإنقاذ ما تبقى من غابات جزر القمر



جبل تسميهو فقد جزءا كبيرا من غاباته (أ.ف.ب)

جزر القمر - أ.ف.ب. في أنجوان، الجزيرة ذات التضاريس الجبلية والأكثر كثافة سكانية في أرخبيل جزر القمر، تحاول منظمات غير حكومية إصلاح الأضرار الناجمة عن عقود من إزالة الغابات التي لم يتبق منها سوى مساحات قليلة تدين بقائها إلى صعوبة الوصول إليها. ويقدم وزير البيئة في جزر القمر أبو بكر بن محمود تقييما قاتما للوضع، إذ يقول «فقدنا 80٪ من غاباتنا الطبيعية بين 1995 و2014». تتمثل الأسباب وراء هذه المشكلة في الآثار المشتركة للضغط الديموغرافي الشديد الذي يدفع السكان إلى إزالة الغابات لزراعة محاصيلهم الغذائية، وإنتاج زيت الإبلنج العطري المحب لدى صانعي العطور الفاخرة، ما يستهلك كميات كبيرة من الخشب، بالإضافة إلى الإنتاج التقليدي للأبواب الخشبية المنحوتة التي تشتهر بها الجزيرة. وعلى مرتفعات مونتسامودو عاصمة الجزيرة، يقع مقر منظمة دهازي، إحدى المنظمات غير الحكومية الرائدة في مجال استعادة الغابات، من هناك، يمكن للمرء أن يرى سفوح جبال جرداء بأكملها. وقد أطلقت هذه المنظمة المحلية برنامجا لإعادة التشجير عام 2024 بالشراكة مع مزارعين أطلق عليهم لقب «حماة الماء» لدورهم في هذه القضية.

أستراليا.. أول عملية جراحية باستخدام نظامي روبوت



روسيا اليوم: أجرى أطباء أستراليون أول عملية جراحية في العالم باستخدام نظامين ربوتيين متقدمين في وقت واحد. وتمكن أطباء مستشفى «سانت فنسنت» في سيدني من استئصال ورم في الحلق لمريض يبلغ من العمر 27 عاما مع الحفاظ على قدرته على الكلام والبلع. وعادة، يواجه المرضى في مثل هذه الحالات خطر استئصال الحنجرة بالكامل، ما يؤدي إلى فقدان الصوت بشكل دائم. لكن بفضل استخدام الروبوتين الجراحيين، تمكن الأطباء من تجنب هذه النتيجة الجذرية. وبدأ الروبوت da Vinci العمل أولا، وهو مستخدم على نطاق واسع عالميا في العمليات طفيفة التوغل. وتحت إشراف البروفيسور بن ديكسون، قام الروبوت باستئصال الورم مع تقليل الضرر في اللسان والنفك والحنجرة إلى الحد الأدنى. ومباشرة بعد ذلك، اشترك جراح التجميل إد موريسون النظام الروبوتي الثاني، وهو روبوت Symani. وتم تصميم هذا الجهاز لإجراء جراحات دقيقة فائقة، حيث يقوم «بترجمة» حركات يد الجراح إلى إجراءات مصغرة، مما يزيل الاهتزاز ويسمح بوصول أوعية دموية يقل سمكها عن مليمتر واحد، وبمساعدة، زرع الأطاء أنسجة من فخذ المريض وأعادوا بناء الأوعية الدموية في منطقة الجراحة.