

الأردن يطالب تركيا بوقف هحومها على سوريا فورا

طالب الأردن الجمهورية التركية بوقف هجومها على الجمهورية العربية السورية فورا وحل جميع القضايا عبر الأوروبي فيديريكا موغاريني في برشلونة الدورة الرابعة الحوار وفي إطار الشرعية الدولية.

وقال وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي في تغريدة على تويتر، "نطالب تركيا وقف هجومها على سوريا فورا ونرفض أي انتقاص من سيادة سوريا وندين كل عدوان

وتماسكها وحقوق مواطنيها ويخلصها من الإرهاب وخطره هو سبيل تحقيق الأمن لسوريا وجوارها».

وأضاف الصفدي الذي سيرأس مع المثل الأعلى للاتحاد

للمنتدى المتوسطي التي ستكون الأزمة السورية على أجندتها

"ان حل الأزمة السورية سياسيا بما يحفظ وحدة سوريا

الجمعة

١٢ صفر ١٤٤١ هـ الموافق ١١ تشرين أول ٢٠١٩م السنة الرابعة ٨ صفحات

۵۰ فلس

العدد (۱۳٤۱)

www.omamjo.com

خلال مباحثات جلالته مع الرئيس المصري في القاهرة

الملك: رفض الأردن لأى انتقاص من سيادة سوريا

الملك يبحث هاتفيا مع الرئيس العراقي العلاقات الثنائية والمستجدات في المنطقة

أجرى جلالة الملك عبدالله الثاني، في القاهرة الخميس، مباحثات مع الرئيس المصري عبدالفتاح السيسي، تناولت العلاقات الاستراتيجية والأخوية بين الأردن ومصر، والتطورات الإقليمية الراهنة.

وتم التأكيد، خلال المباحثات الثنائية والموسعة التي عقدت في قصر الاتحادية، على عمق العلاقات المتينة التي تجمع بين البلدين الشقيقين، والحرص على توسيع التعاون في مختلف المجالات خصوصا الاقتصادية والتجارية والاستثمارية. وركزت المباحثات الموسعة، التي حضرها كبار المسؤولين في البلدين، على مواصلة التنسيق والتشاور إزاء مختلف القضايا ذات الاهتمام المشترك، بما يحقق مصالح البلدين والشعبين الشقيقين، ويخدم القضايا العربية.

كما جرى التأكيد على ضرورة دعم العمل العربي المشترك، وتوحيد المواقف حيال

التحديات التي تواجه الأمة العربية. وبحث الزعيمان مجمل قضايا المنطقة، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية، حيث أكد جلالة الملك والرئيس المصري أهمية دعم الأشقاء الفلسطينيين في نيل حقوقهم العادلة والمشروعة في قيام دولتهم المستقلة، على خطوط الرابع من حزيران عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية، على أساس حل

وشيدد الزعيمان على رفضهما لكل الإجراءات الأحادية الجانب التي من شأنها تقويض فرص السلام.

وبخصوص الأزمة السورية، جرى التأكيد على ضرورة التوصل إلى حل سياسي لها، يحفظ وحدة سوريا أرضا وشعبا، ويضمن عودة طوعية وآمنة للاجئين.

وأكد جلالة الملك رفض الأردن لأي انتقاص من سيادة سوريا وتهديد وحدتها، وضرورة

احترام القانون الدولي وقواعد الشرعية

شهد نائب جلالة الملك، سمو الأمير الحسين

بن عبدالله الثاني ولي العهد، الخميس، توقيع

مذكرة تفاهم بين مؤسسة ولي العهد ومركز

الشباب العربي، يتم بموجبها إنشاء مركز

شباب ريادي متكامل في الأردن، كجزء من شبكة

المراكز الشبابية الإقليمية في دولة الإمارات

العربية المتحدة، التي يعمل مركز الشباب

العربي على إنشائها، لتوفير بيئة مناسبة وحاضنة لإبداعات الشباب وابتكاراتهم.

ويوفر المركز الشبابي الريادي المتكامل،

منصة هادفة إلى تنمية قدرات الشباب

الأردني وصقل مهاراتهم وتوظيفها في خدمة

ووقع مذكرة التفاهم وزيرة الدولة لشؤون

الشباب في دولة الإمارات العربية المتحدة،

نائب رئيس مركز الشباب العربي، شما بنت

سهيل المزروعي، والمدير التنفيذي لمؤسسة ولي

وحسب المذكرة سيتم فتح الباب أمام

الشباب للمشاركة في وضع تصاميم مرافق

المركز، لضمان تنفيذ تصميم يلبّي طموحاتهم

وعلى هامش توقيع مذكرة التفاهم، حضر

سموه فعالية الإعلان عن الفائزين بمبادرة

'حلول شبابيّة"، التي أعلنت مؤسسة ولي

وتطلعاتهم للعمل ضمن منظومة إبداعية.

مسيرة التنمية الشاملة في الملكة.

العهد الدكتورة تمام منكو.

الدولية، التي تنظم العلاقات بين الدول. وتناولت الماحثات الأزمات التي تمريها المنطقة ومساعي التوصل إلى حلول سياسية لها، فضلا عن الجهود الإقليمية والدولية في الحرب على الإرهاب، وفق نهج شمولي.

وبحث جلالة الملك عبدالله الثاني، خلال اتصال هاتفي الخميس، مع الرئيس العراقي برهم صالح، العلاقات بين البلدين، والمستجدات في المنطقة.

وتم التأكيد، خلال الاتصال، على ضرورة تكثيف الجهود للتوصل إلى حلول سياسية لأزمات المنطقة، خصوصا في ظل التطورات على الساحة السورية.

وشدد جلالة الملك على رفض الأردن لأي انتقاص من سيادة سوريا وتهديد وحدتها، وضبرورة احترام القانون الدولي وقواعد الشرعية الدولية، التي تنظم العلاقات بين

ولى العهد يشهد توقيع مذكرة تفاهم بين

مؤسسة ولى العهد ومركز الشباب العربى

العهد ومركز الشباب العربي عن إطلاق دورتها

الأولى في الأردن، والرابعة على مستوى الوطن

العربي، في شهر آب الماضي، تحت محور "تمكين

واطلع سموه، خلال الفعالية، على عروض

لستة مشاريع ريادية تأهلت إلى المرحلة

النهائيَّة من المبادرة، واعتمدت على استخدام

التكنولوجيا والحلول الإبداعية، والمنصّات

التفاعلية والمشاركة غير التقليدية للمرأة

في سوق العمل لتطوير وتنفيذ أفكار ومشاريع

الرزاز يلتقي الفريق المكلف بمراجعة

المخالفات الواردة في تقارير ديوان المحاسبة

وتعزيز دور المرأة اقتصاديا».



إصابة شخصين في حريق شقة في المدينة الرياضّية بعمان

أصيب شخصان بضيق في التنفس نتيجة استنشاقهما لغازات منبعثة عن حريق شب الخميس، بشقة في عمارة سكنية مكونة من ثلاثة طوابق في منطقة المدينة الرياضية في العاصمة عمان، وفق

وقالت إدارة الاعلام في الدفاع المدني في بيان، إن كوادر الإطفاء والإسعاف في مديرية دفاع مدني إنقاذ وإسناد الوسط، أخمدت الحريق وسيطرت عليه ومنعت انتشاره إلى الشقق المجاورة، بينما قامت كوادر الإسعاف بتقديم الإسعافات الأولية اللازمة للمصابين ونقلهما إلى مستشفى الملكة علياء العسكري، واصفة حالتهما العامة

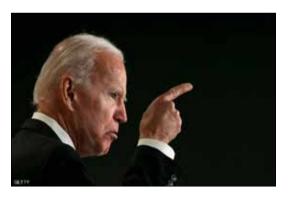
السماح للتكسى الأصفر بالتحميل خارج المحافظات

أصدر مجلس ادارة هيئة تنظيم النقل البري قرارا يسمح للتكسي الأصفر بالتحميل من المحافظة التي يعمل بها الى غيرها من المحافظات دون تصريح ولرحلة الذهاب فقط، بهدف اعطاء مرونة اكبر لنمط خدمة نقل الركاب بواسطة سيارة التكسي وايماناً من الهيئة بضرورة الحفاظ على الاستثمار وهامش الربح لهذا النمط.

وأوضح مدير عام هيئة تنظيم النقل البري الدكتور بشار العمري في تصريح لـ "بترا" الخميس، أن سائق التاكسي الأصفر إذا كان يريد نقل ركاب الى خارج منطقة الخدمة المصرح له بالعمل فيها، كان يجب عليه سابقا الذهاب للمكتب التابع له للحصول على تصريح، الأمر الذي كان يضيع عليهم فرصاً ووقتاً، أما الآن فيستطيع السائق تحميل ركاب من محافظته المصرح له بالعمل فيها إلى أي محافظة أخرى والعودة فارغاً، مشيرا الى أنه تم إبلاغ امانة عمان ومديرية الامن

وأشار العمري الى أنه وفي حال كان يرغب السائق بنقل الركاب من وإلى محافظة أخرى، فيجب عليه الحصول على تصريح من خلال مراجعة الهيئة أو دائرة النقل في امانة عمان لإجراء التعديل اللازم على كرت الاتجاه.

بايدن يوجه «اتهامات خطيرة» للرئيس.. وترامب يرد



حمل نائب الرئيس الأميركي السابق جو بايدن، بعنف على الرئيس دونالد ترامب، المهدد بإجراءات عزل، معتبرا أنه «تهديد» للولايات المتحدة، واتهمه «بخيانة» بلده و» تقويض الدستور». وقال بايدن، الذي كان يلقي خطابا قاسيا في نيوهامشير إن ترامب

يقوض الدستور ولا يمكننا أن نسمح له بالاستمرار في ذلك». وأضاف بايدن، الذي كان نائبا للرئيس في عهد أوباما، وقد يكون خصم ترامب في الانتخابات الرئاسية التي ستجرى في ٢٠٢٠: "لحماية دستورنا وديمقراطيتنا ومبادئنا الأساسية، يجب أن

يستهدف بإجراءات عزل». وتابع أن ترامب "خان" بلده ويشكل "تهديدا"، فيما رد ترامب في تغريدة على تويتر بتعليق مقتضب، وكتب "مثير للشفقة».

من جهة أخرى، كشف استطلاع للرأي نشرته شبكة "فوكس نيوز"، الأربعاء، أن ٥١ بالمئة من الناخبين باتوا يرغبون في إقالة ترامب، مقابل ٢ ٤ بالمئة في استطلاع مماثل جرى في يوليو. وستكون عواقب المواجهة الدستورية كبيرة لترامب لكنها ستشكل

أيضا اختبارا للمؤسسات الديمقراطية الأميركية.

اجتمع رئيس الوزراء الدكتور عمر الرزاز الخميس مع الفريق المكلف بمراجعة المخالفات الواردة في تقارير ديوان المحاسبة والذي انهى امس مراجعة المخرجات الرقابية الواردة في تقرير ديوان المحاسبة لسنة ٢٠١٨.

واثنى رئيس الوزراء خلال الاجتماع الذي حضره وزير دولة لشؤون رئاسة الوزراء / رئيس الفريق ورئيس ديوان المحاسبة الدكتور عبد خرابشة على الجهد الكبير والعمل المتواصل الذي بذله الفريق لتصويب المخالفات الواردة في التقرير وقبل صدوره رسميا، مؤكدا ان هذا الجهد من شأنه تعزيز قيم النزاهة والشفافية، وضمان التزام المؤسسات بأحكام التشريعات النافذة، وعدم مراكمة المخالفات أو تكرارها مستقبلا. كما اشاد رئيس الوزراء بتعاون مختلف الدوائر والمؤسسات الحكومية مع ديوان المحاسبة والبدء اولا بأول بتصويب

الركن المتقاعد أحمد علي العجارمة، الخميس،

موظفي الأمن والحماية الرائد المتقاعد

عدنان ابراهيم المرايات، والنقيب المتقاعد

عبدالقادر يوسف البطوش اللذان يعملان في

المخالفات لديها وتحويل القضايا التي فيها

الاداء وتعزيز مستوى الرقابة الداخلية في المؤسسات والدوائر الحكومية وتعزيز دور الوحدات الرقابية فيها وبما يسهم في الحد من المخالفات وهدر المال العام. واستمع رئيس الوزراء الى ايجاز من وزير دولة لشؤون رئاسة الوزراء سامي الداوود، حول أبرز المخالفات والقضايا التي تعامل معها الضريق. واكد الداوود ان هذا الاجراء بمراجعة المخرجات الرقابية الواردة في تقرير ديوان المحاسبة لعام ٢٠١٨ قبل استلام التقرير رسميا من الديوان يشكل نهجا حكوميا جديدا في التعامل مع تقارير الديوان. ولفت في تصريح صحفى عقب الاجتماع الى ان الفريق سيبدأ خلال الاسبوع

شبهات فساد الى هيئة النزاهة ومكافحة واكد الرزاز ضرورة رسم اطار واضح لتقييم

المقبل بدراسة المخرجات الرقابية لعام ٢٠١٩

ان المبالغ المتوقع استردادها هذا العام وتمت

مخاطبة الاموال العامة فيها تصل الى ١١٠

تتعلق بمحور المبادرة وتعزز من الضرص أمام

وتهدف ميادرة "حلول شبابية" في

نسختها الأردنية إلى تسليط الضوء على

الشباب المتميز في الأردن، واستثمار قدراتهم

ومهاراتهم، وإشراكهم في وضع حلول مبتكرة

من خلال إيجاد منصة تتيح للشباب عرض

أفكارهم والعمل على تحويلها لمشاريع ملموسة

تعزز من دورهم في مسيرة تحقيق التنمية

وبما يمكن الفريق خلال الاعوام المقبلة من

مراجعة المخرجات الرقابية والمخالفات اولا

بأول ويتمكن من تصويبها. وكشف الداوود

الشاملة المستدامة. تابع ص٢

مليون كما تم تحويل ٣٧ قضية فيها شبهات فساد الى هيئة النزاهة ومكافحة الفساد و ٤٨ قضية الى المدعي العام لوجود مخالفات واضحة فيها مثلما تم تصويب ٨٩ استيضاحا رقابيا بالتنسيق بين ديوان المحاسبة والجهات

المعنية. واكد ان ما يميز هذا العام عن الاعوام السابقة في التعامل مع المخالفات ان الدوائر والمؤسسات الحكومية تقوم بإجراءات تحويل المخالفات لمكافحة الفساد والمدعى العام وتحصيل الاموال قبل ان تصل الى الفريق المكلف من قبل رئيس الوزراء، لافتا الى ان هذا يدل على التجاوب الذي اصبح نهجا جديدا لدى الوزارات للتعامل مع المخالفات. تابع ص٢

موظفا أمن وحماية من المتقاعدين العسكريين يضبطان شخصا احتال على مواطن

التقى مدير عام المؤسسة الاقتصادية والاجتماعية للمتقاعدين العسكريين اللواء

المتمثل بقيامهما بضبط أحد المواطنين الذي قام بالاحتيال على مراجع واخذ مبلغ ٥٠ دينارا منه لقاء انجاز معاملة غير قانونية

وقدم العجارمة الشكر لموظفي الامن على اخلاصهما بالعمل المناط بهما وحسهما الأمنى

للجهات الأمنية، وفق بيان صادر عن المؤسسة. وقال العجارمة : "إن دل هذا على شيء فانما يبدل على حرص وامانية واخلاص كوادر الامن والحماية المنتشرين في مؤسسات

دائرة الاحوال العامة والجوازات ضمن كادر في مكتب جوازات الضفة الغربية وتسليمه الدولة وحسهم الأمني تجاه الوطن ومؤسسات

الضمان تنفى دعوة العاملين منذ ١٩٩٠ للحصول على مبلغ مالي

نفى الناطق الرسمي باسم المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي موسى الصبيحي ما يتم تداوله في بعض وسائل التواصل الاجتماعي حول «دعوة المؤسسة للعاملين خلال الفترة ما بين عامي ١٩٩٠ و ٢٠١٩ للحصول على مبلغ ١٤٩٩ ديناراً من المؤسسة والدعوة للتسجيل من خلال رابط الكتروني مزعوم بهدف الحصول على هذا المبلغ».

واكد الصبيحي في تصريح صحفي أن "لا علاقة لمؤسسة الضمان الاجتماعي اطلاقاً بهذا الرابط كما انها لم توجّه اي دعوة بهذا الخصوص"، لافتا الى أنه "ليس من طريقة المؤسسة انتهاج مثل هذا الأسلوب في مخاطبة جمهورها من المؤمن عليهم

وأشيار الصبيحي الى ان قانون الضمان الاجتماعي واضح تماماً في إقرار حقوق المؤمن عليهم والمستفيدين من أي حقوق تأمينية أو تقاعدية سواء أكانت على شكل رواتب أو تعويضات من دفعة واحدة وفقاً للشروط والأحكام التي نصّ عليها، محذرا من "التعاطى مع مثل هذه المعلومات المُضَلَّلة والخادعة التي تهدف الى إثارة البلبلة بين صفوف المؤمن عليهم بشكل خاص وجمهور الضمان الاجتماعي بشكل عام».

ودعا الصبيحي المواطنين من جمهور الضمان وغيرهم الى عدم تداول هذا الرابط والمعلومات المضللة التي يتضمنها منعاً لأي لبس أو تضليل، واستقاء المعلومات من الموقع الرسمي لمؤسسة الضمان الاجتماعي وهو WWW.SSC.gov.jo، مبيناً ان المؤسسة ستتواصل مع الجهات الرسمية المعنية لملاحقة مطلقي هذه

عيد ميلاد سمو الأمير فيصل بن الحسين اليوم

يصادف اليوم الجمعة عيد ميلاد سمو الأمير فيصل بن الحسين، حيث ولد سموه في الحادي عشر من شهر تشرين الأول عام ١٩٦٣، وتلقى تعليمه الابتدائي في الكلية العلمية الإسلامية في عمان، ثم واصل دراسته في المملكة المتحدة.

وانتقل سموه بعد ذلك عام ١٩٧١ إلى الولايات المتحدة حيث

تلقى تعليمه الثانوي في كل من ولاية ماساتشوسيتس والعاصمة واشنطن، ثم التحق في عام ١٩٨١ بجامعة براون في الولايات المتحدة وحصل على شهادة البكالوريوس في الهندسة الكهربائية من نفس الجامعة عام ١٩٨٥، وعلى الماجستير في الإدارة من London Business School عام ۱۹۹۸ وتحقيقاً لشغف سموه بتعلم الطيران، التحق بدورات تدريبية

في هذا المجال خلال دراسته الجامعية وحصل على إجازة طيران عام ١٩٨٢، كما التحق بدورات متقدمة في مجال الطيران في بريطانيا وحصل على جناح الطيران للطائرات المقاتلة.

وقد شغل سموه موقع قائد سلاح الجو الملكي خلال الفترة ما بين ٢٠٠١-٢٠٠٤، حيث صدرت الإرادة الملكية السامية في العشرين من شهر أيلول عام ٢٠٠٤ بتعيين سموه مساعداً خاصاً لرئيس هيئة الأركان المشتركة.

وبعد خدمة طويلة في القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، صدرت الإرادة الملكية السامية بتعيين سموه مستشاراً لجلالة الملك ورئيساً لمجلس السياسات الوطني، حيث تفرغ سموه لإداء الواجبات المناطة بهذا الموقع مع احتفاظه برتبة فريق

ويرأس سموه مجلس أمناء مركز الملك عبدالله الثاني للتميز، واللجنة التوجيهية العليا لمعرض سوفكس، واللجنة الملكية المكلفة بالنهوض بقطاع المياه، واللجنة الأولمبية الأردنية، والمجلس التنفيذي لرياضة السيارات، ولجنة السلام من خلال الرياضة.

كما أن سموه مؤسس ورئيس مجلس إدارة هيئة مبادرة أجيال السلام، وهو عضو في اللجنة الأولمبية الدولية منذ العام ٢٠١٠ وانتخب في حزيران الماضي عضواً في المكتب التنفيذي التابع للجنة الأولمبية الدولية، كما أنه عضوفي المنظمة العالمية لرياضة السيارات. وقد مثل سموه الأردن في العديد من الاجتماعات والمحافل العربية والدولية.

ورزق سموه بستة أبناء هم سمو الأميرة آية وسمو الأميرعمر وسمو الأميرة سارة وسمو الأميرة عائشة وسمو الأمير عبدالله وسمو الأمير محمد. وقد عقد قرانه على سمو الأميرة زينا الفيصل في الرابع من شهر كانون الثاني ٢٠١٤.

الملك يجري مباحثات مع الرئيس المصري في القاهرة

القاهرة

أجرى جلالة الملك عبدالله الثاني، في القاهرة الخميس، مباحثات مع الرئيس المصري عبدالفتاح السيسي، تناولت العلاقات الاستراتيجية والأخوية بين الأردن ومصر، والتطورات الإقليمية الراهنة.

وتم التأكيد، خلال المباحثات الثنائية والموسعة التي عقدت في قصر الاتحادية، على عمق العلاقات المتينة التي تجمع بين البلدين الشقيقين، والحرص على توسيع التعاون في مختلف المجالات خصوصا الاقتصادية والتجارية والاستثمارية. وركزت المباحثات الموسعة، التي حضرها كبار المسؤولين في البلدين، على مواصلة التنسيق والتشاور إزاء مختلف القضايا ذات الاهتمام المشترك، بما يحقق مصالح البلدين والشعبين الشقيقين، ويخدم القضايا العربية.

كما جرى التأكيد على ضرورة دعم العمل العربي المشترك، وتوحيد المواقف حيال التحديات التي تواجه الأمة العربية.

وبحث الزعيمان مجمل قضايا المنطقة، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية، حيث أكد جلالة الملك والرئيس المصري أهمية

دعم الأشقاء الفلسطينيين في نيل حقوقهم العادلة والمشروعة في قيام دولتهم المستقلة، على خطوط الرابع من حزيران عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية، على أساس حل

تقويض فرص السلام.

وشيدد الزعيمان على رفضهما لكل

الإجراءات الأحادية الجانب التي من شأنها

∻عمان

وابتكاراتهم.

الشاملة في الملكة.

منظومة إبداعية.

ريادي متكامل في الأردن، كجزء من شبكة

المراكز الشبابية الإقليمية في دولة

الإمارات العربية المتحدة، التي يعمل

مركز الشباب العربي على إنشائها، لتوفير

بيئة مناسبة وحاضنة لإبداعات الشباب

ويوفر المركز الشبابي الريادي

المتكامل، منصة هادفة إلى تنمية

قدرات الشباب الأردني وصقل مهاراتهم

وتوظيفها في خدمة مسيرة التنمية

ووقع مذكرة التفاهم وزيرة الدولة

لشؤون الشباب في دولة الإمارات العربية

المتحدة، نائب رئيس مركز الشباب العربي،

شما بنت سهيل المزروعي، والمدير التنفيذي

وحسب المذكرة سيتم فتح الباب

أمام الشباب للمشاركة في وضع تصاميم

مرافق المركز، لضمان تنفيذ تصميم

يلبى طموحاتهم وتطلعاتهم للعمل ضمن

لمؤسسة ولي العهد الدكتورة تمام منكو.

وأكد جلالة الملك رفض الأردن لأي وبخصوص الأزمة السورية، جرى التأكيد انتقاص من سيادة سوريا وتهديد وحدتها، وضيرورة احترام القانون الدولي وقواعد

عودة طوعية وآمنة للاجئين.

الشرعية الدولية، التي تنظم العلاقات بين يحفظ وحدة سوريا أرضا وشعبا، ويضمن

وتناولت المباحثات الأزمات التي تمر بها المنطقة ومساعي التوصل إلى حلول سياسية لها، فضلا عن الجهود الإقليمية والدولية في

الحرب على الإرهاب، وفق نهج شمولي. وحضر المباحثات مستشار جلالة الملك للاتصال والتنسيق، ورئيس هيئة الأركان المشتركة، ومدير المخابرات العامة، والسفير الأردني في القاهرة.

كما حضرها عن الجانب المصري، القائد العام للقوات المسلحة وزير الدفاء والإنتاج الحربي، ووزير الخارجية، ورئيس ديوان رئيس الجمهورية، ورئيس المخابرات العامة، ومدير مكتب رئيس الجمهورية، والسفير المصري في الأردن، والمتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية.

وأقام الرئيس المصري والسيدة عقيلته، مأدبة غداء رسمية تكريما لجلالة الملك وجلالة الملكة رانيا العبدالله، حضرها كبار المسؤولين في البلدين.

وكانت جرت لجلالة الملك لدى وصوله قصر الاتحادية، مراسم استقبال رسمية، حيث أطلقت المدفعية إحدى وعشرين طلقة تحية لجلالته، وعزفت الموسيقى السلامين الملكي الأردني والوطني المصري، وتفقد جلالته والرئيس المصري حرس الشرف الذي اصطف لتحيتهما.

المياه: ضبط ٣ اعتداءات جديدة على ناقل الديسى بالقطرانة والدامخى وسواقة

قالت وزارة المياه والري/ سلطة المياه انها ضبطت ثلاثة اعتداءات جديدة على الخط الناقل لمياه الديسي في مناطق مابين القطرانة والحسا والدامخي وسواقة، تقوم بسحب المياه بطريقة مخالفة لتعبئة وبيع صهاريج مياه مخالفة، بالتنسيق مع محافظ الكرك ومتصرف لواء القطرانة ومديرية الامن العام /شرطة لواء القطرانة بالتعاون مع شركة مياه الديسي (ديواكو).

وأضافت الوزارة في بيان أصدرته الخميس، أن مصدر مسؤول كشف انه بناء على معلومات واردة لمركز الوزارة / سلطة المياه تفيد بقيام مجموعة من المعتدين بتعبئة عدد من الصهاريج خلال اوقات مختلفة وساعات الليل من ناقل الديسي وبيعها بطريقة مخالفة، وتم تنسيق حملة أمنية بالتعاون مع محافظ الكرك والحاكم الاداري في منطقة القطرانة بحضور قوة من مديرية شرطة القطرانة، وتم ازالة اعتداءين قطر كل منهما ثلاثة انشات مركبة على احد الهوايات ما بين المنطقة الممتدة بين القطرانة والحسا والاعتداء الثاني في منطقة الدامخي، وتم اعداد الضبوطات الخاصة بالواقعة، وقامت الكوادر الفنية باجراء الصيانة الفنية اللازمة لاعبادة الاوضباع الى حالها والعمل جار لاستكمال التحقيق.

وبين البيان انه في منطقة سواقة تم ازالة اعتداء اخر قطر ٢ انش يقوم بسحب المياه من احد

الهوايات في المنطقة، واعادة تصويب الوضع واعداد ضبط بالواقعة، حيث مازالت التحقيقات جارية لعرفة المتسببين بهذه الاعتداءات التي تعد تحديا كبيرا لقطاع المياه.

واكدت الوزارة / سلطة المياه، انها ستواصل جهودها الاستثنائية لإحكام السيطرة على مصادر المياه في مختلف مناطق المملكة، وصولا الى وقف جميع هذه المخالفات، داعية جميع المواطنين الى ضرورة التثبت من مصدر المياه حال شراء اي من صهاريج المياه ومطابقتها للمواصفة الاردنية لمياه الشرب، من خلال ابراز قسيمة مختومة تبين مصدر المياه وصلاحيته، مشيرة إلى وجود حملات مكثفة على جميع المناطق التي يشتبه بقيامها ببيع المياه. وأوضحت ان قانون العقوبات الجديد لسلطة

المياه المتضمن تغليظ العقوبات على كل من يعتدي على خطوط المياه او الشبكات او بيع المياه بطريقة مخالفة، سيطبق على المعتدي ومن قام بالتعبئة او بيع وشراء المياه. واشادت الوزارة/ سلطة المياه، بالجهود الكبيرة التي تبذلها وزارة الداخلية من خلال الحكام الاداريين في المناطق ومديرية الامن العام وقوات الدرك والشرطة البيئية، لانجاح حملة احكام السيطرة التي حققت نجاحا كبيرا حماية لكل قطرة ماء في المملكة، وتطبيق هيبة وسيادة الدولة وترسيخ القانون حماية لمصالح المواطنين وحماية مقدرات المياه من اي عبث مشددة على انه

لاتهاون في تطبيق احكام القانون.

وزير الداخلية: مواجهة الارهاب وادواته تتطلب جهودا استثنائية على الصعيدين الاقليمي والدولي

اكد وزير الداخلية سلامة حماد ان مواجهة الارهاب وادواته تتطلب جهودا استثنائية على الصعيدين الاقليمي والدولي لمحاربة جميع اشكاله وتجفيف منابعه ومصادر تمويله وصد كل محاولات

جاء ذلك لدى لقاء وزير الداخلية في مكتبه الخميس مفوض مكافحة الارهاب ونائب وزير الامن العام الصيني ليوم يوجين والوفد المرافق بحضور امين عام وزارة الداخلية الدكتور خالد ابو حمور ومدير مديرية شؤون اللاجئين السوريين العميد بلال العمري ومدير مديرية الجنسية وشوؤون الاجانب في وزارة الداخلية المتصرف الدكتور باسم الدهامشة وعدد من المعنيين.

وتناول اللقاء سبل تعزيز اواصر التعاون الثنائي بين البلدين الصديقين وخصوصا في مجال مكافحة الارهاب والتطرف والجريمة من خلال تبادل المعلومات والزيارات وتفعيل الشراكة بين الجانبين في هذا الاطار، اضافة الى ابرز التطورات الجارية في المنطقة وانعكاساتها على الصعد المحلية والاقليمية والدولية. وقال حماد ان القيادة الهاشمية الحكيمة تعاملت مع الارهاب كهم عالمي ووباء يجب اجتثاثه ومحاربته بجميع السبل المكنة، مشيرا الى لقاءات العقبة التي يعقدها جلالة الملك عبد الثاني مع قادة وزعماء العديد من الدول بهذا الخصوص، اضافة الى خطابات جلالته المستمرة في مختلف المحافل الاقليمية والدولية للتنبيه من مخاطر الارهاب على الامن والسلم العالمين وضرورة حشد الطاقات الدولية للتصدي له والقضاء عليه.

واوضح وزير الداخلية "أن المنظومة الامنية والاستقرار السياسي في الدول يتأثران بشكل مباشر بالارهاب، وادواته المتمثلة بالتنظيمات الارهابية والجهات الداعمة والحاضنة لها، ولعل الازمات السياسية المتلاحقة التي مرت بها المنطقة، وفرت بيئة خصبة لنمو الارهاب واستقطاب الارهابيين

وانتشار هذا الفكر الظلامي المتطرف، ليشكل ذلك خطرا حقيقيا يهدد الانسانية جمعاء، ويؤثر سلبا على مسيرة النماء والتطور».

وبين حماد ان جهود الاردن في محاربة الارهاب تسير وفقا لخطة ممنهجة على الصعيدين الامني والايديولوجي واصبح الاردن مرجعية لدول العالم في كيفية التعامل مع التنظيمات الارهابية، مشيرا الى ان جلالة الملك اطلق رسالة عمان التي تعالج الكثير من المفاهيم الخاطئة عن الاسلام وتوضح جوهر رسالة الاسلام الصحيح ومنطلقاته القائمة على المحبة والاخوة والسلام والتسامح.

وفيما يتعلق بالتحديات التي تواجه الاردن اوضح وزير الداخلية ان موجات اللجوء المتكررة التي يتعرض لها الاردن من عدة جنسيات شكلت ضغطا هائلا على موارده الاقنصادية، مؤكدا ان الاردن بقيادته الحكيمة لا يستطيع اغلاق ابوابه امام من ينشد الامن والامان وذلك انطلاقا من

مبادئه الانسانية الراسخة. وفي اطار آخر اشار حماد الى ان علاقات البلدين قديمة وراسخة وتحظى بدعم خاص من قيادتيهما، لافتا الى ان زيارة الوفد الصيني ستكون لبنة اخرى لتعزيزها وتطويرها والبناء عليها في جميع المجالات ذات الاهتمام المشترك. واكد ان المشروعات الاستثمارية الصينية في المملكة تحظى باهتمام كبير من كل مسؤولي الحكومة، مبديا استعداد وزارة الداخلية لتذليل اية صعوبات تواجههم في هذا المجال بالتعاون مع الجهات المعنية وتقديم الخدمات اللازمة للجالية الصينية المقيمة في الملكة.

وثمن حماد الموقف الصينى الداعم للمملكة وسعيها المستمر لمد جسور التعاون والتنسيق بين الجانبين وفي مختلف الميادين.

من جانبه، ايد المسؤول الصيني وزير الداخلية في ضرورة اقامة علاقات اوسع وشراكات اقليمية وعالمية فاعلة لمكافحة الارهاب ولاسيما تبادل

الفايز يشيد بعلاقات الاردن مع الاتحاد الاوروبي

اكد رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز عمق

مختلف المجالات وخاصة السياسية والاقتصادية. وثمن الفايز خلال لقائه الخميس في مكتبه بدار مجلس الاعيان، سفيرة ورئيسة بعثة الاتحاد الأوروبي لدى المملكة السيدة ماريا هادجيثيدوسيو، مواقف الاتحاد الاوروبي الداعمة والمساندة للأردن خاصة في ظل الظروف الاقتصادية الصعبة التي تواجهه اليوم نتيجة صراعات المنطقة والاوضاع الراهنة فيها، والستضافة نحو مليون و٣٠٠ الف لاجئ سوري. وطالب رئيس مجلس الأعيان بزيادة المساعدات الاقتصادية التي يقدمها الاتحاد الاوروبي للأردن وتوسيع استثماراته، اضافة الى

تقديم دعم مناشر لخزينة الدولة، لتمكينها من

العلاقات القائمة بين الاردن والاتحاد الاوروبي في

اللجوء السوري والتحديات المختلفة التي فرضها هذا اللجوء. واشار الى ان تكلفة استضافة اللاجئين السوريين منذ عام ٢٠١١ وحتى نهاية عام ٢٠١٧ بلغت عشرة مليارات و٣٠٠ مليون، لم يقدم المجتمع الدولي مساعدات للأردن الا ربع هذا المبلغ، الامر الذي زاد من تحديات الاردن الاقتصادية والمعيشية، واثر على حياة المواطنين المعيشية وادى الى ارتضاع عجز الموازنة والدين العام. وأشار الفايز الى أنه منذ اندلاع الازمة السورية وحتى نهاية العام الماضي بلغت كلفة ما قدمه الاردن للاجئين حوالي عشرة مليارات و٣٠٠ مليون دولار، رغم فقره بالموارد الطبيعية، وانخفاض المساعدات المقدمة له، لافتا إلى ان هذا الامرزاد من التحديات الاقتصادية، وتسبب في عجز

الموازنة وارتفاع المديونية ونسب الفقر والبطالة .

مواجهة العجز المالي الذي ترتب عليها بسبب اعباء

أكد رئيس مجلس النواب المهندس عاطف الطراونة أهمية استحداث أنماط غير تقليدية تساهم في النهوض بالمنظومة الإدارية لتحقيق مزيد من التقدم. حديث الطراونة جاء لدى لقائه الأربعاء مدير عام معهد التخطيط العربي في دولة الكويت التابع لجامعة الدول العربية الدكتور بدر عثمان ماالله ومدير مركز المشروعات الصغيرة و المتوسطة في المعهد

مجلس النواب فراس العدوان ومدير عام مكتب رئيس مجلس النواب عبد الرحيم الواكد ومدير الموارد البشرية في المجلس شادي القروم حيث جرى تناول سبل تطوير التعاون و الشراكة ما بين المجلس و المعهد . وأعرب الطراونة عن تثمينه للدور الذي يضطلع به معهد التخطيط العربي وخططه التنموية الرافدة للدول العربية الأعضاء ودوره في تطوير المنظومة الإدارية للدول بالحامعة العربية، لافتا إلى أهمية دعم

التنمية في مجتمعاتهم». وأضافت أن الأردن يحتضن كفاءات

إلى النجاح والتوسع إقليميا وعالميا.

ولفتت المدير التنفيذي لمؤسسة ولي العهد الدكتورة تمام منكو، إلى أهمية الشراكة مع مركز الشباب العربي، وضرورة مواصلة هذا التعاون المشترك النذي يلبي طموحات قيادتى البلدين الشقيقين، وتطلعات الشباب، الذين أثبتوا أنهم يملكون الكثير من الطاقات والإبداعات التي لا تحتاج إلا لمنصّة ودعم لترى النور، مشيرة إلى أنه تم اختيار محور تمكين وتعزيز دور المرأة اقتصاديا كمحور عمل لهذه المادرة في الأردن.

والشركات التي تمتلك الحكومة اكثر من

٥٠ بالمئة من أسهمها و٩٩ بلدية و٢٣

شهد نائب جلالة الملك، سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولى العهد، G SAI O MAI الخميس، توقيع مذكرة تفاهم بين مؤسسة ولي العهد ومركز الشباب العربي، يتم بموجبها إنشاء مركز شباب

ولى العهد يشهد توقيع مذكرة تفاهم بين

مؤُسسة ولي العهد ومركز الشباب العربي



مؤسسة ولي العهد ومركز الشباب العربي عن إطلاق دورتها الأولى في الأردن، والرابعة على مستوى الوطن العربي، في شهر آب الماضي، تحت محور "تمكين

وتعزيز دور المرأة اقتصاديا». واطلع سموه، خلال الفعالية، على عروض لستة مشاريع ريادية تأهلت إلى المرحلة النهائية من المبادرة، واعتمدت على استخدام التكنولوجيا والحلول الإبداعية، والمنصّات التفاعليّة والمشاركة غير التقليدية للمرأة في سبوق العمل لتطوير وتنفيذ أفكار ومشاريع تتعلق بمحور المبادرة وتعزز من الفرص أمام

وعلى هامش توقيع مذكرة التفاهم، الشياب. حضر سموه فعالية الإعلان عن الفائزين

على الشباب المتميز في الأردن، واستثمار

بالفرن"، بينما حازت شركة صفاء على الجائزة الثالثة بقيمة ٢٠ ألف دولار.

قدراتهم ومهاراتهم، وإشراكهم في وضع حلول مبتكرة من خلال إيجاد منصة تتيح للشباب عرض أفكارهم والعمل على تحويلها لمشاريع ملموسة تعزز من دورهم في مسيرة تحقيق التنمية الشاملة المستدامة. ومنحت الجوائز الثلاث المقدمة من قبل مركز الشباب العربي بواقع الجائزة الأولى بقيمة ٥٠ ألف دولار لصالح مشروع مبادرة خيوط، والجائزة الثانية بقيمة ٣٠ ألف دولار لصالح مشروع "تطبيق

من جهتها، قالت وزيرة الدولة لشؤون وتهدف مبادرة "حلول شبابية" في الشباب في دولة الإمارات العربية المتحدة

الأردن علاقات تاريخية راسخة، ورؤية مشتركة من القيادة الرشيدة لكلا البلدين الشقيقين للنهوض بواقع الشباب والاستفادة من طاقاتهم، توجت بشراكة استراتيجية بين مركز الشباب العربي ومؤسسة ولي العهد للعمل معا على مبادرات لتفعيل دور الشباب واستثمار قدراتهم وإبداعاتهم للمساهمة في مسيرة

شابة لها إنجازات متعددة، وهدفنا أن ندعم هذه الكضاءات، وتهيئة البيئة المناسبة التي تمكن المبدعين من ترجمة ابتكاراتهم وتحويلها إلى مشاريع مؤثرة تعود بالنفع على المملكة، وتعزز مكانتها كبوابة لمشاريع تبلورت من أحلام صغيرة

حضر توقيع الاتفاقية، والفعالية، أمين عمان، والسفير الإماراتي في الأردن.

بمبادرة "حلول شبابية"، التي أعلنت نسختها الأردنية إلى تسليط الضوء شما بنت سهيل المزروعي "تجمعنا مع رئيس الوزراء يلتقى الفريق المكلف بمراجعة المخالفات الواردة في تقارير ديوان المحاسبة

اجتمع رئيس السوزراء الدكتور عمر الرزاز الخميس مع الفريق المكلف بمراجعة المخالفات الواردة في تقارير ديسوان المحاسبة والسذي انهى امس مراجعة المخرجات الرقابية الواردة في تقرير ديوان المحاسبة لسنة ٢٠١٨.

واثنى رئيس الوزراء خلال الاجتماع الذي حضره وزير دولة لشؤون رئاسة الوزراء / رئيس الفريق ورئيس ديوان المحاسبة الدكتور عبد خرابشة على الجهد الكبير والعمل المتواصل الذي بذله الفريق لتصويب المخالفات الواردة في التقرير وقبل صدوره رسميا، مؤكدا ان هذا الجهد من شأنه تعزيز قيم النزاهة والشفافية، وضمان التزام المؤسسات بأحكام التشريعات النافذة، وعدم مراكمة المخالفات أو تكرارها مستقيلا. كما اشاد رئيس الوزراء بتعاون مختلف الدوائر والمؤسسات الحكومية مع ديوان المحاسبة والبدء اولا بأول بتصويب المخالفات لديها وتحويل القضايا التي فيها شبهات فساد الى هيئة النزاهة

ومكافحة الفساد والقضاء. واكد الرزاز ضرورة رسم اطار واضح لتقييم الاداء وتعزيز مستوى الرقابة الداخلية في المؤسسات والدوائر الحكومية وتعزيز دور الوحدات الرقابية فيها وبما يسهم في الحد من المخالفات وهدر المال العام. واستمع رئيس الوزراء الى ايجاز من وزير دولة لشؤون رئاسة الوزراء سامي



جديدا في التعامل مع تقارير الديوان. ولفت في تصريح صحفي عقب الاجتماع الى ان الفريق سيبدأ خلال الاسبوع المقبل بدراسية المخرجات الرقابية لعام ٢٠١٩ وبما يمكن الفريق خسلال الاعسوام المقبلة من مراجعة المخرجات الرقابية والمخالفات اولا بأول ويتمكن من تصويبها. وكشف الداوود ان المبالغ المتوقع استردادها هذا العام وتمت مخاطبة الاموال العامة فيها تصل الى ١١٠ مليون كما تم تحويل ٣٧ قضية فيها شبهات فساد الى هيئة النزاهة

ومكافحة الفساد و٤٨ قضية الى المدعي

العام لوجود مخالفات واضحة فيها مثلما تم تصویب ۸۹ استیضاحا رقابیا بالتنسيق بين ديوان المحاسبة والجهات المعنية. واكد ان ما يميز هذا العام عن الاعوام السابقة في التعامل مع المخالفات ان الدوائر والمؤسسات الحكومية تقوم بإجراءات تحويل المخالفات لمكافحة الفساد والمدعى العام وتحصيل الاموال قبل ان تصل الى الفريق المكلف من قبل رئيس الوزراء، لافتا الى ان هذا يدل على التجاوب الذي اصبح نهجا جديدا لدى

الوزارات للتعامل مع المخالفات. وقال السداوود ان الضريق مستمر بدراسة تقرير ديوان المحاسبة ٢٠١٩ هذا العام حتى نبدأ بتقرير سنة ٢٠٢٠ اولا بسأول. واشسار الى ان المخرجات الرقابية السواردة في تقرير ديوان المحاسبة لهذا العام تبلغ ٤٩٠ استيضاحا تخص ١٢٨ دائرة ومؤسسة حكومية والتنسيق في رئاسة الوزراء محمد ضمرة

مجلس خدمات مشتركة، لافتا الى انه تم تصویب ۲۲۰ استیضاحا بشکل فوري وبقي ٢٧٠ استيضاحا تم التعامل معها بتحصيل اموال عامة وتحويل لهيئة النزاهة ومكافحة الفساد والقضاء واتخاذ قرارات مجلس وزراء. واعلن الداوود ان من بين الـ ١٢٨ مؤسسة ودائرة حكومية، فان ٤٨ مؤسسة لم يرد بحقها اي استيضاح لهذا

العام وهذا بحد ذاته انجاز غير مسبوق. من جهته، ثمن رئيس ديوان المحاسبة الدكتور عبد خرابشة قرار رئيس الوزراء بتشكيل الفريق لمناقشة استيضاحات الديوان، مؤكدا انه يخفف من ضغط عمل

واكد ان ديوان المحاسبة يستهدف خدمة الدوائر والمؤسسات الحكومية والحد من الهدر في المال العام.

ويضم الضريق المكلف بمراجعة المخالفات السواردة في تقرير ديوان المحاسبة في عضويته كلاً من: أمين عام ديوان المحاسبة إبراهيم المجالي، ومدير الرقابة الداخلية في رئاسة الوزراء ماهر أبو رصاع، ومدير التقارير في ديوان المحاسبة هادي الطوالبة، ومدير المراقبة والتفتيش في وزارة المالية زياد صبحا، ومدير الشؤون المالية في رئاسة الوزراء نضال زريقات، ورئيس قسم المتابعة

الطراونة يلتقي مدير عام معهد التخطيط العربي في الكويت

كافة الجهود الايجابية الساعية لتطوير العربية عبر إعداد الخطط والبرامج

التدريبية لتأهيل الكوادر العربية، مؤكدا ان المعهد سيبذل المزيد من الجهود حيال تعزيز التعاون مع مجلس النواب في العديد من الموضوعات ذات الاهتمام المتبادل. وأضياف، ان تبادل الخبرات والمعارف في الجانب الإداري من شأنه تطوير المنظومة الإدارية بما يساهم إيجابا في الدور المنوط بالأمانة العامة للمجلس تجاه دور النواب التشريعي والرقابي. منظومة إدارية ناجعة عبر توقيع مذكرة تفاهم قابلة للبناء عليها مستقبلا، مشيدا بالدور الذي تضطلع به الشقيقة الكويت حيال العديد من القضايا العربية، فيما شدد على ضرورة توحيد كافة الجهود العربية المشتركة في العديد من المجالات لا سيما البرلمانية منها. من جانبه عرض الدكتور بدر عثمان مالله لأهداف المعهد

الدكتور ايهاب المقابلة بحضور أمين عام

أعراض سرطان المستقيم

فضلات في الجسم الانتفاخ.

الشعور بحاجة إلى التغوط مع عدم وجود أي

تجدر الإشبارة إلى أن سرطان المستقيم في مراحله الأولى قد لا يترافق مع أية أعراض مميزة،

على الرغم من أن الأعراض السابقة لا

متى عليّ اجراء فحوصات الكشف عن سرطان

النزيف الذي يستلزم اجراء فحص تنظير

ما هي البواسيروالشقوق الشرجية؟

الشقية فتحة الشرج والامساك

الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم

تشخيص الألم والنزيف في فتحة الشرج

بما أن الوقاية خير من قنطار علاج، فهذا يعني

في بعض الأحيان قد ينصحك الطبيب بالخضوع

أن عليك الخضوع للفحوصات المنتظمة لسرطان

المستقيم، والتي تبدأ عند بلوغك الخمسين من

لفحوصات بوتيرة أكبر أو وقت أبكر في حال كنت

تقع ضمن دائرة الخطر، أو لديم أفراد من العائلة

يتم خلال هذا الفحص إدخال الأنبوب من

خلال فتحة الشرج لتقوم الكاميرا بالتقاط الصور

مصابين بسرطان القولون والمستقيم.

ومرن يتصل بكاميرا فيديو صغيرة.

والفيديو من أجل معينة المنطقة.

ما هي صمامات القلب

ووظيفتها في الجسم؟

تحتكر على الإصابة بسرطان المستقيم، إلا أنه من

الضروري استشارة الطبيب وطلب المساعدة الطبية

وفي حال ظهورها فهي تختلف من شخص لاخر.

متى عليك استشارة الطبيب؟

في حال ظهورها أو ملاحظة أي منها.

مواضيع ذات علاقة

تنتشر الإصابة بسرطان المستقيم بين الناس، واكتشاف الإصابة به وتشخيصها بوقت مبكر من شأنها أن ترفع من فرص العلاج، ولذلك من المهم أن تعرف أعراض سرطان المستقيم. المستقيم (Rectum) عبارة عن الجزء الأخير

من الأمعاء الغليظة في الجهاز الهضمي، وهو يبدأ من نهاية القولون وصولًا إلى فتحة الشرج، وللأسف من المكن أن يصاب الإنسان بسرطان المستقيم. سرطان المستقيم (Rectal cancer) مشابه

جدًا لسرطان القولون، وفي بعض الأحيان تكون الإصابة فيهما معًا، ولكن وعلى الرغم من ذلك، فإن العلاج يختلف بينهما، وهذا نظرًا لمكان تواجدهما. أعراض سرطان المستقيم

كما ذكرنا سابقًا، فإن تشخيص الإصابة بسرطان المستقيم بشكل مبكر من شأنها أن تساعد في رفع فرص العلاج ونجاحها.

بدوره يعني هذا الموضوع أن عليك معرفة أعراض سرطان المستقيم من أجل طلب المساعدة الطبية فور ظهورها وملاحظتها، وهي كالتالي:

تغيير في حركة الأمعاء، مثل الإصابة بالإسهال أو الإمساك بشكل متكرر ومستمر على غير العادة دون سبب لذلك

براز أسود وجود دم في البراز وجود مخاط في البراز ألم في منطقة البطن

ألم أثناء عملية التغوط الإصابة بفقر الدم الناتجة عن نقص الحديد الشعور بعدم إضراغ الأمعاء خلال عملية

لا شك أنك سمعت عن الأمراض التي يمكن أن

تصيب صمامات القلب، من انسداد وظهور عيوب

خلقية فيها، فما هي هذه الصمامات ووظائفها

يمتلك القلب اربع صمامات، صمام واحد في كل

يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات

يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب،

بحيث يقوم بنقل الدم المحمل بالاوكسجين من

الرئتين الى القلب ومن ثم ضخه الى بقية أجزاء

يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى

اطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب

احتواءه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين

والأذيسن الأيمس ويمنع عسودة تدفق السدم لكلا

يمكن أن تحدث مضاعفات خطرة جدا في حال

بين الأذينين والبطينين، أما الرئوي والأبهر

يتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية

وصمامات القلب هي على النحو التالي:

حجرة من القلب، تلعب دورا مهما في حركة تدفق

دورها؟ وما هي الأمراض التي تصيبها؟

الدم بالشكل الصحيح من والى القلب.

ما هي صمامات القلب؟

الرئيسية التي تغادر القلب.

الصمام المترالي

ايضا بصمام بيكبوسبيد.

الصمام ثلاثي الشرفات

إصابة هذا الصمام بمرض ما.

الصمام الرئوي

فقدان غيرمبرر للوزن تعب وضعف عام في الجسم نزيف في المستقيم تغييري حجم البراز

ومعلومات أخرى هامة حوله!

البورون هو أحد أنواع المعادن المفيدة جداً للصحة والتي ربما لم تسمع عنها قبل اليوم، فما هو البورون؟ وما هي فوائده وهل له من أضرار؟ الدليل الكامل من هنا. البورون هو عبارة عن أحد أنواع المعادن الطبيعية الموجودة في الطبيعة وفي عدة أنواع من الأطعمة التي نتناولها يومياً. وهو من المعادن المفيدة بشكل خاص لصحة العظام.

فوائد البورون هذه هي أهم فوائد البورون لصحتك:

يعتبر البورون أحد المعادن الفعالة جداً في علاج مشاكل العظام المختلفة، وقد وجد أنه فعال بشكل خاص في تحسين حالات المصابين بالتهابات المفاصل، حيث أنه ساهم في تحسين امتصاص الكالسيوم والاستفادة منه لتقوية العظام والمفاصل.

إن الفحص الوقائي لهذه الحالة الصحية، يدعى باسم فحص القولون بالمنظار (Colonoscopy)، ويقوم خلاله الطبيب بفحص جدار المستقيم العظام ومكافحة المرض. والأمعاء الغليظة، وذلك باستخدام أنبوب طويل

ويساهم البورون عموماً في تحسين

٢- لصحة الرجال

يساعد البورون على تعزيز ورفع

١- لصحة العظام

كما أظهرت بعض الدراسات أن تناول

مكملات البورون بانتظام قد يساعد بشكل كبيرعلى تحسين حالات المصابين بهشاشة

أيض وامتصاص المعادن المختلفة الداخلة للجسم، الأمر الذي يساهم في تقوية العظام وتحسين صحتها ومكافحة أمراض العظام بالمجمل.

مستويات التستوستيرون المتدنية لدى الرجال، الأمر الذي يساعد في تعزيز صحة الرجال الإنجابية وفي تعزيز بناء

بسبب قدرة البورون على تقوية

الشهرية.

٤- مكافحة مرض السرطان بدأت الدراسات تظهر أن للبورون فوائد محتملة في مكافحة السرطانات، خاصة سرطان الرئة وسرطان البروستاتا. ولكن لا زالت هذه الدراسات في بداياتها وتحتاج

٥- تحسين القدرات الإدراكية وجدت إحدى الدراسات أن البورون

فوائد وأضرار البورون،

٣- لصحة المرأة

العظام فإنه يساعد المرأة على الحفاظ على عظام قوية وسليمة ويساعدها على مكافحة هشاشة العظام لا سيما بعد بلوغ سن اليأس.

كما أن استهلاك البورون أو مصادره الطبيعية بانتظام يساعد على الحفاظ على تسوازن هرمونات جسم المسرأة، بالإضافة لتخفيف حدة أعراض الدورة

المزيد من البحث.

يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة. ٦- تسريع شفاء الجروح

قد يكون للبورون فوائد محتملة في تسريع شفاء الجروح، إذ وجد أنه يساعد على تحسين وظائف الأنزيمات المسؤولة عن شفاء الجروح، ما يجعله يساهم في تسريع الشفاء والتعافي.

٧- الحماية من الالتهابات الفطرية وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من الالتهابات الفطرية أو تلك التي تنتج عن الخمائر، ولكن هذه الدراسات لا زالت في بداياتها و يلزمها المزيد من البحث والأدلة.

أضرار البورون مع أن البورون معدن مفيد جداً في الجسم، إلا أن السرفي الاستفادة منه هو تناوله باعتدال، وتحت إشراف الطبيب ودون تناوله على أنه بديل لأية أدوية.

مشاكل في عمليات الأيض، ومشاكل في امتصاص الكالسيوم والمغنيسيوم. مشاكل عصبية. وتحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه الإصابة بأمراض العظام، مثل: التهاب المفاصل، هشاشة العظام.

مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية. مشاكل في الغدة الدرقية.

البورون والإفراط في تناوله قد يتسبب

في الإصابة بتسمم البورون. وهذه أهم

أعراض تسمم البورون:

الغثيان والتقيؤ.

الضعف والإرهاق العام.

التهاب الجلد التماسي.

أعراض نقص البورون

مشاكل وتشوهات في العظام.

الحسم، تظهر بالعادة هذه الأعراض:

عند انخفاض مستويات البورون في

أطعمة غنية بالبورون هذه أهم مصادر البورون الطبيعية، والتي عليك البدء بتضمينها في حميتك الغذائية للاستفادة من البورون: زيت الزيتون.

البقوليات، مثل: العدس، الحمص، الفاصوليا، حبوب الصويا. الزبيب. المكسرات المختلفة.

الخضروات المتنوعة، مثل: البندورة، الأفوكادو، البصل، البطاطا. الفواكه المختلفة، مثل: الكيوي، الإجاص، العنب، البرتقال، التفاح.

إن عدم التقيد بجرعات معقولة من يلعب دوراً هاماً في تحسين صحة الدماغ، العضلات لدى الرجال، لا سيما في رياضة يقع هذا الصمام بين البطين الايمن والشريان البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية

هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضررها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل:

ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره الى تسرب الدم للخارج.

و نظرا لمحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه

الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله الى القلب كما ويقوم بتزويد الرئه بالدم المحمل بالاكسجين اللازم لعمله. الصمام الأورطي

المحمل بالاكسجين من القلب الى جميع انحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب. أهم المشاكل التي تتعرض لها صمامات القلب

انغلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي

تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر

يلعب هذا الصمام دورا مهما في عملية نقل الدم تشكل الصمامات دورا أساسيا في الجهاز الدوراني بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من والى القلب باتجاه واحد فقط، فما هي صمامات القلب؟ وما هو

من المحتمل أن تتعرض صمامات القلب لبعض المشاكل التي قد تعيق عملها مثل:

أسباب مشاكل صمامات القلب

الصمام التنكسي تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصا التاجي بحيث تؤثر على ٤-٥٪ من

تشير عملية التكلس الى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تثخين الصمام وتصلبه مما يؤدي الى

الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إلحاق الضرربه.

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

ما الذي نعرفه عن هرمون الحب؟ ومتى يتم إنتاجه في الجسم؟ وما هي تأثيرات هرمون الحب المختلفة على الجسم عند عند الذكور والإناث سواء؟ اقرأ المقال التالي لتعرف أكثر. ما الذي تحتاج معرفته عن هرمون الحب؟ إليك

ما هو هرمون الحب؟

هرمون الحب هو هرمون أو ناقل عصبى (يعرف باسم اوكستيسين) يرتبط بالعديد من المشاعر والحالات التي يمر بها الجسم، ويؤثر بشكل كبير على مشاعر الأمومة والأبوة وعلى بناء العلاقات البشرية وتكوينها وعلى الثقة وحتى الحياة

ويتم إنتاج هرمون الحب في منطقة ما تحت المهاد في الدماغ، ثم ينتقل من هناك إلى الغدة النخامية التي تفرزه إلى الجسم، وعادة ما تكون نسبته أعلى

وبدأت البحوث تتناول فوائد هرمون الحب كنوع من العلاجات الفعالة في مكافحة بعض الأمراض النفسية، مثل الاكتئاب.

وظائف هرمون الحب ومتى تزداد نسبته هناك حالات وأوقات معينة يتم فيها إنتاج نسب عالية من هرمون الحب بشكل خاص، مثل:

مداعبة الحلمتين والنشاط الجنسي. الولادة، إذ يساعد هرمون الحب على تحفيز انقباض عضلات الرحم.

فترة الرضاعة، إذ يحفز هرمون الحب إفراز

أثناء العملية الجنسية لدى الرجل، إذ يحفز حركة الحيوانات المنوية. فوائد هرمون الحب للعلاقات

لهرمون الحب العديد من الفوائد على العلاقات البشرية والجنسية، إذ أنه:

مواضيع ذات علاقة

رائحة "غريبة" من الفرج وتوقف مستمر

المستويات الطبيعية لهرمون لهورمون FSH الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

تقرير مختبر الغدد الصماء العلاج باليود المشع للغدة الدرقية يساعد على حصول النشوة الجنسية وزيادة المتعة والترابط الجنسي بين الشريكين. يساعد على زيادة تعلق الزوجين ببعضهما

وتقوية الروابط بينهما في العلاقة الزوجية. له تأثيرات إيجابية على العلاقات، فيساعد على: بناء الثقة، تحفيز التعاطف والحنان، تواصل بناء بين الشريكين.

ما العلاقة بين هرمون الحب والدوبامين والسيروتونين؟

يطلق على هذه الهرمونات الثلاثة (الدوبامين، السيروتونين،الأكستيسين) مصطلح "هرمونات السعادة". وعندما يشعر الشخص بانجذاب لشخص اخر، ترداد مستويات هذه الهرمونات في الجسم، ما يخلق تأثيراً يشعر الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلطة.

ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة

يلعب هرمون الحب دوراً كبيراً في حياة الأمهات والأباء، كما يلي: ١ - هرمون الحب لدى الأم

هذه أهم تأثيرات هرمون الحب على حياة الأم ومشاعرها وجسدها: تحفيز الولادة وتسهيلها، عبر تحفيز انقباض عضلات الرحم وتحفيز إنتاج هرمونات أخرى

تحفيز تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعي. تحفيز إنتاج حليب الثدي، خاصة عندما تلامس شفاه الطفل حلمة ثدي الأم، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالنزول.

تقوية العلاقة والرابط بين الأم والطفل. ٢- هرمون الحب لدى الأب هناك أدلة علمية بدأت تظهر مؤخراً لتشير إلى

أن نسب هرمون الحب تزداد كذلك في جسم الأب بعد ولادة طفله الجديد، ومع كل تواصل وتلامس بين الأب والطفل ترتفع نسب هرمون الحب في جسم الأب أكثر وأكثر.

يحدث البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث نتيجة وجود خلل واضطرابات في هرمونات الجسم، ويؤدي لتأثيرات صحية ونفسية على الأطفال.

عادةً ما تظهر أعراض البلوغ لدى الإناث ما بين الـ١١ إلى ١٣ عام، ولدى

الذكور ما بين ١٢ إلى ١٦ عام. ويختلف هذا من طفل الخر وفقاً للعديد من العوامل المتعلقة بالهرمونات

ولكن في بعض الأحيان، يحدث البلوغ في وقت مبكر عن الطبيعي، ويرجع هذا للعديد من الأسباب، ويمكن أن يؤدي لخاطر على صحة الطفل.

أسباب البلوغ المبكر لا تختلف الأسباب التي تؤدي للبلوغ

المبكر لدى الذكور والإناث، وتتمثل في: إضطرابات وخلل في الهرمونات: وهذا يؤثر على وقت البلوغ، فيمكن أن يكون

مبكر أو متأخر. الإصبابة بالسمنة: وذلك نتيجة ارتضاع الشحوم بالجسم، مما يسبب تغيرات في نسب الهرمونات بالجسم،

ويسرع من حدوث البلوغ. الإكثار من الأطعمة غير الصحية: والتي أيضاً تؤدي لتغيرات في هرمونات الجسم، وخاصة الوجبات السريعة التي

يتم تناولها في المطاعم. الإصابة ببعض الأمراض الوراثية: حيث يمكن أن تتسبب العوامل الوراثية في

البلوغ لدى الذكور والفتيات. البلوغ المبكر عند الذكور

هو البلوغ الذي يحدث قبل سن ٩ سنوات، ويظهر في تغير شكل الجسم والعضلات لدى الطفل.

أعراض البلوغ المبكر لدى الذكور يمكن ملاحظة البلوع المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل: مواضيع ذات علاقة

الحيوية للاطفال

الاعتبارات الطبية لوصف المضادات

ما هو الصدر الجؤجؤي (Pectus (carinatum يسادة حبجم العضسو السذكسري والخصيتين: فمن الطبيعي أن هذه الأعضاء تكبر بشكل تدريجي، ولكن مع

البلوغ المبكر، ستصبح بحجم كبيري سن زيادة نمو الشعر في مختلف أجزاء الجسم؛ وخاصةً شعر الوجه بمنطقة

الذقن والشارب، بالإضافة إلى شعر الإبط ومنطقة العانة.

تغير الصوت: ليصبح أكثر عمقاً، مثلما يتغير في مرحلة البلوغ الطبيعية، ولكن يحدث هذا في عمر مبكر. ظهور حب الشباب: من علامات البلوغ التي يمكن ملاحظتها على الذكور

مخاطر البلوغ المبكر عند الذكور يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في بعض الأمور، وأهمها:

قصر القامة: وهي من المشكلات

المزعجة لدى الذكور بشكل خاص، حيث مع بداية البلوغ مبكراً يبدأ الجسم في النمو سريعاً، ولكن النمو يتوقف في وقت مبكر، ليصبح قصير القامة بالمقارنة بغيره في نفس المرحلة العمرية.

وجود إختلاف بين الطفل وصديقه في نفس المرحلة، فيشعر بتغير جسمه عن زملائه، مما يسبب له كثير من المواقف

وهدذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت. البلوغ المبكر عند الإناث

يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته - هذه الدورة، وتشعر بالامها وأعراضها في من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم سن مبكر.

أعراض البلوغ المبكر عند الإناث تظهر علامات البلوغ المبكر عند الإناث من خلال مجموعة من الأمور، وهي:

أن يكون حجم الثدي صغير قبل مرحلة البلوغ، ويبدأ في النمو بصورة ملحوظة مع حدوث البلوغ. قدوم الدورة الشهرية: هي العلامة

نمو حجم الثدي: فمن الطبيعي

الأساسية التي تؤكد حدوث البلوغ لدى زيادة الإفرازات؛ لأن البلوغ يرتبط بتغيرات في الهرمونات، وتبدأ الإفرازات

في الظهور خلال هذه المرحلة. مخاطر البلوغ المبكر عند الإناث يتسبب البلوغ المبكر لدى الإناث في

بعض المخاطر الجسدية والصحية، وهي:

وذلك نتيجة زيادة فترات التعرض لهرمونات المبيض على مدار السنين. الحالة النفسية السيئة: نتيجة

المشكلات النفسية: أيضاً تشعر الفتاة بأنها مختلف عن غيرها في نفس المرحلة العمرية، مما يجعلها أكثر حرجاً لمواجهة المجتمع، وتحاول البقاء وحيدة بقدر عدم تفهم الفتاة لهذه المرحلة: لأنها

زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي:

غير مستعدة لها ولا تعرف الكثير من الأمور حولها، فيصبح الأمر بمثابة صدمة نفسية وجسدية لديها. وينطبق هذا على الدورة الشهرية أيضاً، فلا تعرف الفتاة كيف تتعامل مع

طرق الوقاية من البلوغ المبكر في حالة كان السبب متعلقاً بالعوامل الوراثية، فسوف يصعب التخلص منه، ولكن إذا كان السبب متعلق بالعوامل الخارجية، فيجب تفاديها من خلال بعض

الطرق، وتشمل: تناول الطعام الصحي: الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم اصابتها بخلل. استشارة الطبيب بشأن الأدوية: لأن بعض الأدوية يمكن أن تودي لاضطرابات الهرمونات، ولذلك يجب تحري الدقة في الأدوية التي يتناولها

لأطفال وجرعاتها. الحفاظ على السوزن: من خلال ممارسة الرياضة والإبتعاد عن الأطعمة

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات

تقلل من خطر الإصابة بالسكتات

تمنع الإصابة بمرض البري بري

يؤدي عدم الحصول على الكمية

ضرورية للحامل في تكوين الجنين،

والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام

الدماغية التي تتمثل في انفجار أحد

الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة

النذي يصيب القلب والجهاز الهضمي

الموصى بها الفيتامينات ب المركبة

إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض

حيث يوصي الطبيب بأخذ مكملات من

فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظرا لدوره

الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب

ينبغي عليك الحذر عند استخدام

مكملات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت

من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر

الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.

الغذائي واستبدالها بالطاقة

تدفق الدم إلى المخ

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

تلعب فيتامينات ب المركبة دورًا كبيرا في تحسين وظائف الجهاز الهضمي والعصبي، فما هي فيتامينات ب المركبة؟ وأهميتها في الجسم؟ كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب

تعتبر مجموعة فيتامين ب أحد أهم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بشكل يومي للقيام بالوظائف الحيوية على أكمل وجه، فما هي أهمية فيتامين ب المركب؟ وكيف يمكن الحصول عليه؟ تعد فيتامينات ب المركبة من العناصر

الغذائية الضرورية القابلة للذوبان بالماء، بحيث تلعب دورافي تحسين وظائف القلب والأعصاب والعضلات والجهاز الهضمي والجهاز العصبي والغدد الصماء. كما وتلعب دور هام في تكوين خلايا

الدم الحمراء وتنظيم الشهية والنمو والتطور السليم. أنواع فيتامينات ب المركبة يتضمن فيتامين ب المركب الأنواع

> ب۱ (ثیامین) ب٢ (رايبوفلافين) ب۳ (نیاسین)

به (بانتوثینیك أسید) ب٦ (بايروديكسين) ب۷ (بیوتین)

ب٩ (فوليك اسيد، فوليت) ب١٢ (سيانوكوبالامين) مصادر فيتامين ب المركب

مصادر غذائية واسعه ومتنوعة سواء كانت نباتية او حيوانية او بعض الاطعمة المدعمة بها.

غالبا ما تتأثر فيتامينات ب بالحرارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الاطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات،

منتجات الألبان البيض المأكولات البحرية الخبز المدعم والحبوب الخضار الورقية الخضراء

فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت) البقوليات (الفول، البازيلاء)

اللحوم (لحم البقر، والعجل،



البطاطا الدواجن الحبوب الكاملة.

تقلل من التوتر وتحسن من المزاج الوقاية من الصداع النصفي

تشنجات العضلات

فوائد فيتامين ب المركب من المهم إضافة فيتامينات ب المركبة للنظام الغذائي الخاص بنا كونها تتداخل في العديد من الوظائف الحيوية بالجسم وتحمي من الأمراض المزمنية، من اهم فوائدها:

تساعد في تكوين الهرمونات الصحية زيادة مستويات الطاقة والتقليل من

تساعد في حماية جهازك المناعي وخاصمة فيتامين ب ٢ أو ما يسمى بالريبوفلافين

كابة وغضب بسهولة وانزعاج طفح جلدي احمرار الجلد اختلال النوم تورم في البطن مشاكل في التذوق فقدان الشهية.

واستشارة الطبيب فورا:

تشنج قصبي



تسمیم «رجل بلا مأوی» عبر

إعطائه طبق طعام ملىء بالزرنيخ

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

وقالت ميشيل إنها ليست المرة الأولى

وأضافت: "لقد صُدمت لأكون صادقا،

وتابعت: "أنا فقط سعيد لأنه كان

وفي نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي،

التي يتم فيها استهداف الأشخاص الذين

في كل السنوات سمعنا بعض الأشياء

على ما يرام، كان يمكن أن تكون نهاية

تعرض رجل بلا مأوى للاعتداء عن طريق

الألعاب النارية عندما وضعت في جيب

بنطلونه على يد شخص يمر بالشارع، ما

إلى دعوات للحكومة لتصنيف الهجمات

على المشردين على أنها جرائم كراهية.

تركه مصابا بالحروق وتتلف ملابسه. وانضم عمدة ليفربول جو أندرسون

المروعة، لكن هذا يبدو أكثر شرا".

ينامون في الشوارع.

قصته مروعة".

قال رجل يعيش بلا مأوى في مدينة

ليفربول البريطانية إنه تسمم بالزرنيخ

من قبل شخص أعطاه طبقا من رقائق

الشيبس. ووفقا لصحيفة "مترو"

البريطانية، فقد استيقظ الرجل (يق

الثلاثينيات من عمره) في مستشفى في

ليفربول يوم الأحد، وأخبره الأطباء

أنه يعانى من سم وضع في طعامه. آخر

شيء يتذكره الرجل هو إعطاؤه الطعام

في وسط المدينة، مشيرا إلى إن الشرطة

تحقق الأن. وقالت ميشيل لانجان، وهي

موظفة تعمل في التوعية للأشخاص

النين بلا مأوى: "الرجل قال إنه

استيقظ في المستشفى اليوم وأخبروه أنه

كان لديه زرنيخ في نظامه، قد رشه شخص

نشر موقع "انترستنغ انجينيرينغ

الأمريكي تقريرا أشار من خلاله إلى أن

النفط الخام في عالمنا الحديث يحظى

بأهمية بالغة لا سيما وأنه يستخدم

لتوليد الكهرباء وتشغيل المركبات وغيرها

من الاستعمالات الأخرى، ما يجعله بمثابة

شريان الحياة بالنسبة للاقتصادات

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته

"عربي ٢١"، إن إمكانية نفاد النفط الخام

من الأرضى يعتبر سيناريو واقعي قابل

للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك

المتزايد للنفط. لكن، ما الذي قد يحدث في

أوضح الموقع أن نفاد النفط قد يشكل

أزملة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس

البشري هو عبارة عن حضارة عالمية تعتمد

بشكل كبير على توفر إمدادات هائلة من

النفط الخام. الجدير بالذكر أنه بين سنة

١٩٦٥ و٢٠٠٥، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعنى أننا

صرنا نستخدم ضعف كمية الفحم وثلاثة

وذكر الموقع أن النفط تحديدا يعد

مادة مثيرة للاهتمام وفريدة من نوعها،

لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة

ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل

من خلال التقطير، على غيرار البترول

أضعاف الغاز الطبيعي.

والأمم الحديثة.

ما على الرقائق، حسب تقديره".

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

ثار جدل واسع في الشارع السعودي، مع دعوات لإيقاف مكبرات الصوت الخاصة بالمساجد، لا سيما في صلاة التراويح، في شهر رمضان المبارك. واعتبر عضو هيئة كبار العلماء، صالح الفوزان، أن استخدام مكبرات الصوت في الصلاة، أصبح

مصيبة"، ويجلب الأذى للجيران. وأوضىح في مقابلة عبر التلفزيون السعودي، أنه لا ينبغي إسماع جميع من في الشارع، والمرضى،

وقال الداعية أحمد الغامدي، إنه يفضل إلغاء مكبرات الصوت عند أداء الصلاة، واقتصارها على الأذان، والإقامة. وأوضح في حديث لقناة "روتانا"، أن إذاعة الصلاة إلى الخارج، يعني أنه يتوجب على المارة، الإنصات وعدم التحدث، وهو ما يوقعهم في

وتابع: "ارحموا من في البيوت من المرضى والمصلين، ما هذه الضوضاء والتشويش، نهى النبي عن الجهر على بعض في القرآن، أين وزير الشؤون الإسلامية من هذا العبث؟".

أستاذ أصول الفقه، محمد السعيدي، رفض هذا

متى تُقدم الهدايا للطفل.. وما

يُقدم الأباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والأخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالبا لا يعرف الكثيرون الوقت الأنسب لتقديم الهدية، والانعكاسات المترتبة لذلك على نفسية الطفل.

وتقوم بعض الأسر بتلبية رغبات طفلها عبر تقديم الهدية أو شراء كل ما يطلبه بكل وقت سواء احتاج لها أم لا، وهنا يثار تساؤل عن الوقت الأنسب لتقديم الهدية للطفل، بحيث لا يؤثر الأمر عليه

هدية مشروطة

وأكد الدباغ، خلال حديثه لـ"عربي٢١"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، وألا تكون للتعويض العاطفي بأي حال من الأحوال".

لا وقت محدد

وأشارت إلى أنه "من المهم جدا ألا تُقدم الهدية كنوع من التعزيز على سلوك محدد، لأن هذا يشكل حافزا خارجيا لإتقان الطفل أي عمل، ويُعد خطأ تربويا حيث يشكل شخصية انتهازية تمتنع عن

وأوضحت أن "الصواب هو توجيه الطفل لأداء الأعمال لأهميتها لمستقبله أو للنتيجة الإيجابية المعنوية المترتبة عليها، ودون ربطها بنتيجة مادية أو تعزيز مادي كالهدية على اختلاف أشكالها".

بدورها قالت الإخصائية النفسية والأسرية

وأكملت: "أما الطفل فوق ٥ سنوات نمنحه الهدية إما تعزيزاً على تصرف أو إنجاز أو سلوك

وأشارت إلى أن "التعزيز يُعطى لتشكيل سلوك، مثال على ذلك حينما اعلم وأدرب الطفل كيفية

هل لدى طفلك صديق خيالى؟.. هذا ما يجب عليك فعله ً

يمر بعض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرغبون فيها باختلاق صديق وهمي والحديث معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحيانا يشعرون بأنهم يلعبون معه، ويحاولون تعريف والديهم عليه. وبحسب خبراء علم الاجتماع فإن وجود الأصدقاء الوهميين، يحفز الأطفال على الإبداع ويساعدهم على التعبير عن مشاعرهم، ولكن هذا الأمر قد يثيرقلق الآباء.

وفي هذا الصدد نشر موقع "ستيب تو هيلث" تقريراً أشار فيه إلى الأسباب التي تدفع الأطفال لاختلاق صديق وهمي، وأيضا وضح التقرير كيف يتصرف الأهل في هذه الحالة. لماذا يخترع الأطفال أصدقاء خياليين؟

يمكن أن تظهر هذه الكائنات "الأصدقاء الخيالين" والتي تم إنشاؤها بواسطة عقول نابضة بالحياة والخيال بدءا من سن الثانية، حيث يبدأ الأطفال في هذه المرحلة بتعلم اللغة وفهم البيئة التي يعيشون فيها، ويخترعونها لأسباب عديدة.

ويُضاجأ الأباء برؤية أطفالهم يلعبون ويتحدثون بمضردهم، وعندما يسألونهم عن الشخصية التي يتحدثون إليها، قد يردون بهدوء على أنهم يتحدثون مع صديقهم الجديد. وعلى الرغم من أن هذه الحالة يمكن أن تكون

مصدر قلق للآباء والأمهات، إلا أن الأصدقاء الوهميين هم جزء من تطور الأطفال العاطفي، وفي بعض الأحيان ترتبط هذه الحالة بالأطفال ذوي العقول الخلاقة والمدعة والحساسة.

والغامدي، مغردا: "أنا مع رفع الأذان والإقامة عبر مكبرات الصوت، وأطالب بقفلهما نهائيا عند الصلاة، والاقتصار على تشغيلهما داخل المسجد وقت الصلاة

المكبرات وقت الصلاة، برأي العلامة السعودي محمد بن عثيمين، الذي قال إن الجهر في الصلاة خارج المسجد منهي عنه.

واستشهد عدد من الدعاة المؤيدين لإغلاق

المقترح، وغرد: "صوت المساجد في تراويح رمضان، رفع لذكر الله، وإشاعة لكتابه، وترويح عن الرائح والغاد، وتذكير لمن نسي، ودعوة لمن سهى، وموعظة وأيد الداعية سليمان الطريفي، ما قاله الفوزان لن اتقى. اللهم انفعنا به وأحى قلوبنا بسماعه".

استخدام كرسي الحمام ويتقنه، حينها يمكن أن

وحول إذا ما كان هناك تأثير سلبي للهدية قالت

أنسام: "يكون للهدية تأثيرنفسي سلبي على الطفل،

اقدم له هدية ويعود نوعها بحسب سن الطفل".

ضرر كثرتها عليه نفسيا وتربويا؟

اعتبر اختصاصي الطب النفسي زهير الدباغ أن "تقديم الهدية للطفل أمر محبب ومطلوب ويفيد الطفل من الناحية النفسية والتربوية"، مستطردا: "ولكن تقديم الهدية يجب أن يكون بشروط وهي: أن تكون منطقية، وبشكل عشوائي، وفي المناسبات، وللتشجيع والمكافئة".

من جهتها قالت أخصائية الإرشاد النفسي و التربوي وداد جاد الله لـ"عربي٢١": "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويُفضل أن يُهدى في أوقات متباعدة لأسباب عامة وغير محددة وكتعبيرعن الحب والاهتمام".

إتمام العمل وإتقانه بدون مقابل خارجي".

تعزيز وليس هدية

أنسام سلعوس: "نحن كأخصائيين لا نسمى ما نقدمه للطفل هدية، خاصة لمن هم تحت سن الخمس سنوات، فهم لا يميزون ما معنى الهدية أو مفهومها". وتابعت انسام في حديث لـ"عربي٢١": "نطلق على ما نقدمه لن بهذه المرحلة العمرية مصطلح تعزيز وقد يكون بالمديح، فمثلا حينما يبتسم الطفل وأنت ترد له البسمة أو حينما يتصرف تصرفا ما وتضحك له، يُسمى رد الفعل هذا (التعزيز) كي يستمر بهذا السلوك الجيد".

قام به أو تشجيع وتكريم له، وهذه الأمور كلها تندرج تحت مصطلح التعزيز".

عندما يتم منحه إياها وهو أصلاً مشبع بالهدايا، أو مثلا حينما يُوجه لسلوك معين ولا ينضبط فيه، هنا يكون للهدية أثر نفسى سلبى عليه، لأن الهدية الهدف منها تشجيع استمرارية السلوك الجيد،

ويبادر أحيانا الوالدان بتقديم هدية للطفل كتعويض عن غياب أحدهما، سواء كان هذا الغياب بسبب الانفصال أو الانشغال في العمل، إلا أن أخصائية الإرشاد النفسي والتربوي وداد جاد الله

بالتالي إذا مُنحت للطفل حينما لا ينفذ السلوك

الجيد يتأثر بشكل سلبي وهنا يصبح التعزيز في غير

اعتبرت أن "هذا التصرف خاطئا". وقالت وداد: "من الأخطاء التي يقع بها الوالدان المنفصلان، هي محاولة استمالة الطفل من خلال الإغداق عليه بالهدايا، ما يشكل لديه شخصية جشعة مستغلة ويصبح من الصعب إرضاؤها، ويصبح الطفل كثير الكذب لاستعطاف أحد والديه على

ولفتت إلى أنه "في هذه الحالات فقط يُفضل أن يتفق الوالدان على مواعيد محددة للهدايا، كعيد الميلاد مثلا وضمن تكلفة متقاربة لضمان عدم تأثر الطفل سلبيا بحالة الانفصال بينهما".

من ناحيتها قالت الاخصائية النفسية والأسرية انسام سلعوس: "غياب أو فقدان أحد الوالدين لا يُعوض بالهدايا، فالتعويض لا يكون دائما ماديا بل بالحنان أو بحضن، وأعود وأذكر بأن الهدايا وجدت للتشجيع ولتعزيز السلوك وهي لا

ونصح خبراء علم الاجتماع بعدم منح الطفل الهدايا بشكل مبالغ به، لأنهم يعتبرون هذا الأمر خاطئ ويـودي الإفساد الطفل، وهـذا ما أكـده ختصاصي الطب النفسي زهير الدباغ، مضيفا: بحدث في هذه الحالة تغيرات على شخصية الطفل من ناحية الانانية والحساسية وزيادة مستويات

واتفقت انسام في الرأي مع الدباغ وقالت: حينما بمنح الأهل الطفل هدايا كثيرة وبشكل مبالغ به وبمناسبة أو بدون مناسبة، سيؤدي ذلك لإفساده ويفقده الاحساس بقيمة المال".

وأضافت: "ونسمي هذا التصرف "دلال زائد"، وأيضا إعطاء الطفل كل شيء وبشكل مبالغ فيه سيُشعره بأن كل هذه الاشياء لا قيمة لها، فمثلا حينما يكون لدى الطفل الكثير من الالعاب، عندها لن يشعر بالهدية التي يمنحه اياها والديه كتعزيز له على سلوك جيد أو مثلا نجاحه في اختبار ما وتصبح الهدية لا قيمة لها".

وخلصت بالقول: "الدلال الزائد له أثر نفسى سلبى على الطفل حيث يصبح لا قيمة للأشياء

وأشار التقرير إلى إجراء باحثين من جامعتي

أوريغون وواشنطن دراسة، تم فيها مراقبة ١٥٢

طفلا تتراوح أعمارهم بين ٣ و٤ سنوات، ووجدوا أن

٢ من أصل ٣ أطفال صغار لديهم أصدقاء وهميين،

وأن ٧٠ في المئة من العينة كانوا إما الطفل البكر أو

علاقة مباشرة بين الوحدة والأصدقاء الوهميين،

وبالتالى يساعد الأصدقاء الوهميون الأطفال على

التعبير عن مشاعرهم، وتحسين مهارات التواصل

وأردف التقرير، مع ذلك "لا يمكننا أن نعتبر

وجود الاصدقاء الوهميين علامة على الحرمان

العاطفي أو الصدمة، بل هم حلفاء يمكنهم مساعدة

الطفل في التغلب على الصعوبات مثل الطلاق أو

وصول شقيق جديد أو تغيير المدارس أو الانتقال

سرحان: "اللعب الوهمي ووجود الصديق الخيالي

هو مرحلة طبيعية من التطور، ويمر فيها الأطفال

وتابع سرحان في حديث لـ"عربي٢١": "ويُعتبر

وجود صديق وهمي أو اللعب الوهمي غير طبيعي

إذا تجاوز عمر الطفل الخامسة أو إذا انحرف

اللعب وأصبح يؤثر على الواقع واللعب مع الأطفال

ونصح سرحان "الأهل بتقبل هذه الحالة، وأبضا

المشاركة في لعب أطفالهم الوهمي إن أمكن ذلك".

من عمر ۱۸ شهرا وبدرجات متفاوتة".

الحقيقيين وهذا أمر نادر جدا".

من جهته، قال اختصاصي الطب النفسي وليد

وأشارت الدراسة التي أجريت إلى أنه لا توجد

الطفل الوحيد في العائلة.

إلى مدينة أو بلد جديد".

والديزل، وهي مواد تستعمل في تشغيل تعوض حنان الأب أو الأم". يع وسائل النقل في العالم، وفي إنتاج كما يمثل الغاز الطبيعي أحد المواد المهمة أيضا لصنع بعض الأسمدة. وفي حال غيابه، قد يتأثر إنتاج الغذاء بشكل مباشر في جميع أنحاء العالم. وفي مجال

والسيارات الضرورية لنقل المواد الغذائية

حول العالم. وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم

الزراعة أيضا، تعمل أغلب الآلات بفضل مشتقات النفط، إلى جانب الطائرات

أن نصبح من دون نفط تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استُنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تعقيدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا. واستنادا إلى "المراجعة الأحصائية

حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليوم"، هناك كميات احتباطي النفط تكفي الى ح سنة ٢٠٧٠ تقريبا. تجدر الإشبارة إلى أنه من الصعب تقدير حجم احتياطيات النفط الموجودة، وصعوبة مراجعتها، كما أن الأرقام المقدمة لا يمكن الوثوق بها بشكل كامل. وذكر الموقع أن منظمة "الماسح الجيولوجي الأمريكي" عرفت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

تعتمد احتياطيات النفط بشكل كامل على باستمرار حول إمكانية نفاد النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر اكتشاف مجمعات جديدة، وضرورة توفير التكنولوجيات اللازمة لاستغلالها. فضلا أو العشرين القادمة. لكن، من غير المحتمل عن ذلك، ينبغي أن تكون هذه العملية قانونية. وفي حين أنه من غير المرجح أن ينفد احتياطي النفط الخام بشكل كأمل، إلا أن هذا لا يعني أن الكميات المتبقية ستكون صالحة للاستخدام وبالجودة

ذاتها، حيث يمكن وصفها بأنها إما عبارة عن نفط "مركز" أو "حامض". كما أنه لن يكون بالضرورة في شكل سائل، بل يميل إلى أن يكون كمادة الأسفلت ويحتوي على نوبات عالمة من الملوثات، على غرا الكبريت، الذي يسبب تآكل الصلب، وهو ما يمثّل مشكلة كبيرة بالنسبة للمصافي. من جهة أخرى، يتطلب النفط "المركز" معالجة معقدة وكثيفة الطاقة لإزالة الكبريت، مما يزيد من تكلفة الإنتاج بشكل عام. وأفاد الموقع أن المصادر الأخرى "المكتشفة حديثا"، على غرار النفط الصخري، لا تعتبر بدائل أفضل. في الحقيقة، لا يعتبر النفط الصخري نفطا بكل ما تحمله الكلمة من معنى، إذ أنه

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كيروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود ٥٠٠ درجة مئوية قبل أن تُعالج حتى تتحوّل إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهريا.

ويمكننا مجابهة العجز في مخزون النفط الخام والبترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام. ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن التكلفة النسبية لبدائل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت. وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تنفد احتياطيات النفط تماما ولكن استخراجه من الأعماق واستكشاف احتياطيات جديدة سيصبح مكلفا مع مرور الوقت. وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفا في المستقبل، سيبدأ المستهلكون في البحث عن بدائل. وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موثوق، ستكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الحالية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكلين" الكندية، شُبّه الاقتصاد بجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لمورد محدود بمعدلات الاستهلاك الحالية. لذلك، من المتوقع أن تنفد الموارد التي تقوم بتشغيل جهاز الحاسوب هذا في غضون ٣٠ سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستتحسن الموارد، وبالتالي، ستصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمرور السنوات. ويمكن أن نقوم بهذه الخطوة بل احبراء تحسينات في رأسي المال وإنتاجية العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب نضوب إمدادات النفط، على الأقل من الناحية النظرية. لكن الخطوة الأهم تتمثل في أننا بحاجة إلى البدء في استخدام هذه الموارد بكفاءة

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضى؟

البريطانية تقريرا تحدثت فيه عن اعتقاد العلماء في كاليفورنيا، أن أسلافنا تمكّنوا من تحديد الاتجاهات للتنقّل بفضل البوصلات الداخلية، كما هو الحال بالنسبة للحيوانات.

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي٢١"، إن مئات الحيوانات تهاجر لمسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك يصر بعض الباحثين على أن هذه القاعدة لا تنطبق على الجنس البشري، حيث لا يظهر الإنسيان أي دليل على امتلاك بوصلة

وأوردت الصحيفة أن العلماء في معهد كاليفورنيا للتقنية يدحضون هذه الفكرة، مؤكَّدين أن دماغ الإنسان مصمم ليستجيب للتغيرات داخل المجالات المغناطيسية، وهو ما يسمح له بالتمييز بين الشمال والجنوب والتنقل دون بوصلة.

ونقلت الصحيفة عن المشرف على

هذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشفينك: "لقد توصّلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمّى المغناطيسية. وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما يفسّر قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم. وقد يصبح من المكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا على الاستعانة بالحقول المغناطيسية من أجل التنقل، كما كان الحال بالنسبة لأسلافنا".

ونوهت الصحيضة إلى أن هذه الادعاءات تظل مثيرة للجدل، حيث يقول باحثون آخرون إن تجارب كيرشفينك كشفت أن الدماغ يستجيب للتغيرات في الحقول المغناطيسية، إلا أن هذه الحقيقة لا تعكس بالضرورة امتلاكه لحس مغناطيسي داخلي.

وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا



بارفاین، ثورستین ریتز، صرّح لجلة ساینس العلمية بأنه: "في حال رغبت في وضع رأسي في الميكروويف وتشغيله، فسيؤثر هذا الأمر على موجات دماغي، لكن هذا لا يعني أني أمتلك حسا بالميكروويض". وفي الواقع، تثيرهذه القضية جدلا واسعا وستكون موضوع نقاش في الثاني عشر من نيسان/ أبريل، في إطار مؤتمر من تنظيم المعهد الملكى للملاحة في المملكة المتحدة

وبينت الصحيفة بأن كيرشفينك أجرى تجربة بالتعاون مع زملائه في الولايات من المجال المغناطيسي الأرضي. وقد جرى تدريجيا داخل الأقفاص.

للتغيرات في المجالات المغناطيسية". حول هجرة الحيوانات.

> المتحدة واليابان، تتمثّل في وضع مجموعة من المتطوعين داخل أقضاص سداسية الحوانب، مصنوعة من الألومنيوم لتحميهم قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حدثت تغيرات في المجالات المغناطيسية

متكونة من ٣٤ رجلا وامرأة شاركت في هذه التجربة. وقد اكتشف الفريق أن توجهات معينة قاموا بها داخل الحقول المغناطيسية، أدّت إلى انخفاض موجات ألفا في أدمغة المشاركين بشكل ملحوظ. وعادة ما تطرأ مثل هذه التغيرات عندما يشرع الدماغ في معالجة المعلومات. وحيال هـذا الشيأن، علق كيرشفينك قائلا: "لقد أصيبت أدمغتهم بالفزع استجابة

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن نفكر في دعم الادعاءات القائلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها". وتعد النتائج التي حققها متطوعو كيرشفينك متواضعة مقارنة بالاستجابات للمجالات المغناطيسية التي وتجدر الإشسارة إلى أن مجموعة حققتها فصائل أخرى، على غرار طائر

الأبلق الشمالي، الذي يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدّر مسافتها

أكبر لتوسيع قدرتها كمصدر للوقود بعد

سنة ٢٠٧٠، أو الانتقال إلى استهلاك

مصادر الطاقة الأخرى على غرار الطاقة

النووية، أو مصادر الطاقة المتجددة.

وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة للآلية التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يعتقد هور أن الطيور تستخدم جزيئات حساسة للضوء يمكن تحويلها إلى واحدة من بين حالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتمادا على اتجاه الحقل المغناطيسي. ولكن يتبنّى كيرشفينك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمّن بلورات تحتوي على معدن، وتدور هذه البلورات مثل إبرة البوصلة، متحكّمة في فتح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسلة إلى الدماغ.

أما بالنسبة للسبب وراء عدم رؤيتنا لأشخاص يستخدمون البوصلات الداخلية للتنقل اليوم، فمن المرجّح أن الحياة المعاصرة تسببت نسبيا في طمس هذه العملية لدى البشر.

وأوردت الصحيفة أنه في إشهارة إلى دراسات عن الأشخاص الأسيويين والأستراليين الذين يتحدثون لغات مختلفة تماما عن اللغات الأوروبية، أقرّ كيرشفينك بأن هذه الاختلافات قد تؤثر على قدرتنا في الاستجابة للإشارات الضعيضة التي تبعثها "البوصلات الداخلية" لدينا.

وأضاف البروفيسيور أن "هؤلاء الأشخاص لا يستعملون كلمات من قبيل 'الأمام" أو "الخلف" أو "اليمين" للإشارة إلى الاتجاهات، وعوضا عن ذلك يعبرون عنها من خلال استعمال مصطلحات على شاكلة "الشمال أو "الشرق". وتقوم هذه اللغات على مرجع جغرافي حيث مازالت تُستخدم من قبل الشعوب الأصلية". كما أكد كيرشفينك أن استخدام مثل هذه اللغات يعزز الاستجابة للبوصلة الداخلية، فضلا عن كونه يساعد الأفراد على التفكير بطرق تجعلهم يحافظون على قدراتهم الفطرية على التنقل.



يغسلون الكلى

العقم عند الرجال.

إعتام عدسة العين

منع الشيخوخة

مرض القلب

الإيدز

مشاكل في الكبد

مرض ألزهايمر

مرض الشلل والرعاش.

زرق عين

ولكن هناك حاجة الى المزيد من الأدلة لتقييم الجلوتاثيون لهذه الاستخدامات.

٧- الفم: يستخدم للحالات التالية:

علاج أو منع ادمان الكحول

مستويات الكوليسترول العالية

٣- عن طريق الاستنشاق لعلاج

الجلوتاثيون يعتبر الجلوتاثيون امن

بالنسبة لمعظم البالغين عند تناوله عن

طريق الفم أو الاستنشاق أو الحقن في

لكن هناك اثار جانبية محتملة وواردة

لا يوجد هناك أدلة كافية عن مدى سلامة

استخدام الجلوتاثيون خلال تلك الفترة،

فترة الحمل والرضاعة الطبيعية:

الربو؛ لا تستنشق الجلوتاثيون في

أعراض ميلان الرحم وأسبابه

ما هي أعراض ميلان الرحم؟ وما هي أسباب هذه الحالة الغريبة؟ وهل هي خطيرة؟ إليك أهم المعلومات والتفاصيل حول ميلان الرحم في المقال

قد يكون الرحم لدى بعض النساء مائلاً للأمام باتجاه البطن، أو مائلاً للخلف باتجاه الظهر، وهي حالة لها مسميات علمية عديدة وتعتبر شائعة بشكل كبير! إليك أهم التفاصيل حول ميلان الرحم. أعراض ميلان الرحم

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن أعراض ميلان الرحم قد تكون ظاهرة وعديدة ومتنوعة، إليك قائمة بأهمها:

١ - صعوبة وضع السدادات القطنية المهبلية عموماً، يجب أن يكون وضع السدادات القطنية المهبلية أثناء الدورة الشهرية أمرا في غاية السهولة، ولكن عند الإصابة بميلان الرحم، قد يكون هذا الأمر صعباً بعض الشيء.

فعندما يكون الرحم مائلاً فإن السدادة القطنية لا تستطيع الاستقرار في مكانها كما يجب. ٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

من أعراض ميلان الرحم العديدة أنه قد يتسبب في جعل المرأة تواجه العديد من المصاعب في محاولاتها المتكررة للحمل، خاصة إذا ما كان السبب وراء الإصابة بميلان الرحم حالات مثل بطانة الرحم المهاجرة.

ولكن من الجدير بالذكر هنا أن المرأة المصابة بميلان الرحم بشكل طبيعي دون وجود مشاكل أخرى صحية لديها غالباً لن تواجه مشاكل في

٣- عدم السيطرة على التبول

قد يؤثر ميلان الرحم على أجهزة وأعضاء الجسم الأخرى الموجودة في المنطقة المحيطة بالرحم، فعلي سبيل المثال، قد يضغط الرحم على المثانة بحيث تبدأ المرأة بالشعور أنها لا تستطيع السيطرة بالكامل على عملية التبول.

قد تؤدي هذه الحالة لتبول المرأة قبل الوصول إلى الحمام، أو تنقيط البول على ثيابها الداخلية وكأنها مصابة بنوع من سلس البول.

٤- انزعاج شديد عند محاولة وضعيات جماع

من أعراض ميلان الرحم أنه قد يتسبب بشعور شديد بالانزعاج أثناء محاولة وضعيات معينة للجماع، لا سيما عند محاولة الإيلاج المهبلي العميق. ٥- تشنجات حيض شديدة في أسفل الظهر

مع أن تشنجات الحيض غالباً ما تتركز في منطقة أسفل البطن في الحالات الطبيعية، إلا أن المرأة المصابة بميلان الرحم قد تشعر بالألم والتشنجات بشكل خاص في منطقة أسفل الظهر.

٦- عدم انتظام الدورة الشهرية ينوه بعض الأطباء إلى أن عدم انتظام دورة المرأة الشهرية قد يكون أحد أعراض ميلان الرحم، لذا يجب استشارة الطبيب في حال كانت المرأة تعاني من عدم انتظام الدورة، فهذا قد يكون أحد

٧- أعراض ميلان الرحم الأخرى هذه بعض أعراض ميلان الرحم الأخرى التي قد تلاحظها المرأة المصابة:

الإصابة بالتهابات المسالك البولية بشكل متكرر.

ألم في الظهر أثناء الجماع. ألم في منطقة الشرج أو قرب المعدة. مشاكل في التبول والإخراج، مثل الإمساك. أسباب ميلان الرحم

قد تصاب المرأة بميلان الرحم مع الوقت والتقدم في العمر، أو قد تولد مصابة بهذه الحالة بشكل طبيعي، وهذه أهم أسباب ميلان الرحم: الجينات والوراثة: إذ تشير الدراسات إلى أن ربع المصابات بميلان الرحم اكتسبنه عن طريق

مرض التهاب الحوض: إذا لم تتلقى المرأة العناية الطبية اللازمة لعلاج هذا المرض، فإنه قد يخلف أنسجة في منطقة الرحم تتسبب في ميلان الرحم، تماماً مثل تأثير بطانة الرحم المهاجرة. تضخم الرحم: إن تضخم الرحم على اختلاف

أسبابه (أورام، ألياف، حمل) قد يتسبب في ميلان بطانة الرحم المهاجرة وألياف الرحم: إن

الإصابة بأي من الحالتين المذكورتين قد يتسبب في ضعف في عضلات الحوض: إن أموراً مثل

الإنجاب المتكرر أو بلوغ سن اليأس قد تتسبب في ضعف أنسجة وأربطة الرحم، الأمر الذي قد يسبب

الحمل المتكرر أو جراحات أو ندوب سابقة في الرحم: كل هذه قد تتسبب في تراكم أنسجة ندوب في منطقة الرحم تضغط على الرحم وتسبب ميلانه

علاج ميلان الرحم إذا كان ميلان الرحم يتسبب في مشاكل للمرأة،

من الممكن اللجوء لأحد الحلول والعلاجات التالية: علاج أي مشكلة قد سببت ميلان الرحم من الأصل، مثل بطانة الرحم المهاجرة. إدخال أداة خاصة تساعد على تقويم وضعية

الرحم وإعادته لمكانه الطبيعي تدريجياً. الخضوع لعملية تنظير يتم من خلالها وضع الرحم فوق المثانة، وهي عملية تصحيح مباشرة وغالباً ناجحة.

وقد يفسر ذلك الفائدة المعروفة منذ فترة

يحتوي لحاء أشبجار الصنوبر على مركب

كما أنه له تأثير على تنظيم نسبة الجلوكوز

ذكرت دراسة نشرت في مجلة التغذية البشرية

يقدم حمض ألفا لينوليك -العامل النشط في

تعمل تلك الفاكهة اللذيذة على رفع مستويات

يعتبر العرق سوس والقهوة من المشروبات

التي يمكن أن تلعب دورا مهما في رضع مستويات

مخاطر انخفاض هرمون الكورتيزون بالجسم

قد يكون سبب نقص الكورتيزون بالجسم هو

وجود مشكلة في الغدة الكظرية أو النخامية والتي

قد تسبب العديد من المشاكل الصحية بالجسم

وجود مناطق غامقة اللون بالجلد.

يؤدي الى وجود خطر وتهديد على الحياة.

بدون علاج أو سيطرة على نقص الهرمون قد

هرمون الكورتيزون بالجسم عن طريق الحد من

أي نشاط قد يعيق تواجده في الدم مثل بعض أنواع

وعلم التغذية أن بذور الكتان غنية بالأحماض

الدهنية أوميجا ٣ وأوميجا ٦، والتي بدورها تساعد

بذور الكتان- نفس تأثير هرمون الكورتيزون.

بيكنوغينول الغني بالفلافونويد، وقد ثبت أن له

بعض الاثار المشابهة للكورتيزول بالإضافة الى

بالدم وخفض ضغط الدم من خلال المساعدة في

طويلة نظام غذاء البحر الأبيض المتوسط.

لحاء أشجار الصنوبر

الاثار المضادة للالتهابات.

استرخاء الأوعية الدموية.

ي خفض نسبة السكري الدم.

فاكهة الجريب فروت

القهوة والعرق سوس

مثل: الدوخة خاصة عند الوقوف

فقدان الوزن

ضعف العضلات

تغيرات المزاج

الكورتيزون بالدم.

بذور الكتان

ممارسة تمارين رياضية خاصة.

♦وكالات

هناك الكثير من المضادات الأكسدة التي تستخدك لعلاج مشاكل القلب ومنها جبوب الجلوتاثيون، فما هي؟ وكيف يمكن

تتعدد استخدامات مادة الجلوتاثيون

طبيعي عن طريق الكبد، أو يمكن الحصول والفاكهة واللحوم.

ما هي حبوب الجلوتاثيون؟ يعتبر الجلوتاثيون من مضادات الأكسدة القوية في الجسم، ويتكون بشكل أساسي من الأحماض الأمينية الثلاثة

وخاصة الجهاز المناعي.

هناك العديد من الأسباب التي قد تجعل مستوى الجلوتاثيون ينخفض في الدم مثل النظام الغذائي السيء والعدوى أو الأمراض المزمنة والضغط المستمر أو التقدم بالعمر.

يمكنك الحضاظ على مستويات

للتخفيف من الحالات المرضية كالربو والشيخوخة وأمراض القلب والكبد وحتى لأغراض التبييض، فما هي فوائد حبوب الجلوتاثيون؟ وهل لها اثار جانبية؟ يتم إنتاج مادة الجلوتاثيون بشكل

عليها من مصادر متعددة من الخضار

الجلوتامين والجلايسين والسيستي.

تشارك الجلوتاثيون في العديد من العمليات الحيوية في الجسم، بما في ذلك بناء الانسجة وإصلاحها وتكوين مواد كيماوية وبروتينات ضرورية للجسم

طرق طبيعية لزيادة الجلوتاثيون

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من

دون الحاجة للأدوية مثل: تــــنــاول ألـــتروكـــــين، أومضردكس، تسيضرلكس، أوميغا ٣

كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون

تناول اللميكتل لعلاج الصرع مع فيتامين ٢١٢

تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل منتجات الألبان والسمك واللحم البقري زيادة استهلاك فيتامين С

إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم الى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم البقري والسمك والكبد والأرز البني تناول الأطعمة الغنية بمادة الجلوتاثيون مثل: السبانخ والأفوكادو

والبامية والهليون

الحفاظ على ساعات نوم مناسبة تجنب تناول الكثيرمن الكحول ممارسة التمارين الرياضية بانتظام. استخدامات حبوب الحلوتاثبون

لتقليل من الاثار الجانبية للعلاجات

علاج مرض باركنسون داء السكري

اضافة الكركم لنظامك الغذائي مشاكل الرئة. الاثار الجانبية لحبوب

تختلف طرق أخذ مادة الجلوتاثيون

الكيميائية للسرطان

فقر الدم عند الأشخاص الذين

حسب الحاجة إليها، وهي على النحو ١. الوريد: يستخدم للحالات التالية:

حال كنت تعانى من مشاكل الربو لأنه من الممكن أن يزيد الوضع سوءا.

العضلات أو الأوردة.

يجب الاحتياط منها مثل:

لذلك يفضل الابتعاد عنها.

أموريجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

يجب على المرأة أن تقوم ببعض الأمور خلال فترة الدورة الشهرية، والتي تساعد في تقليل الشعور بأعراضها وآلامها الشائعة، والتي تؤثر على حالتها

خلال فترة الدورة الشهرية، تمتنع المرأة عن بعض العادات غير المستحبة، وفي المقابل، هناك بعض الأمور التي ينصح أن تقوم بها المرأة خلال هذه

تعرفي على أبرز الأشياء التي تجعل فترة الدورة الشهرية أفضل وأكثر متعة. ١-الحفاظ على الدفء

ينصح بالحفاظ على دفء الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم. كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور

ويمكن الحفاظ على الدفء من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن إستخدام الوسائد الدافئة التي

٢-تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والام الرأسس، وكنذلك يقضي على الانتفاخ واحتباس السوائل.

ومن أبرز الأطعمة التي تحتوي على المغنيسيوم: فول الصويا، دقيق الشوفان، النذرة الصفراء، الأستماك، السبانخ،

٣- الاستمرار في الحركة إن ممارسية التمارين الرياضية القوية من الأمور غير المستحبة خلال الدورة الشهرية، ولكن هذا لا يعني البقاء في الفراش طوال الوقت، بل أن الحركة هامة في هذه الفترة لتحسين

تدفق الدم وتخفيف الألم. وينصح بممارسة التمارين الرياضية البسيطة التي تساعد على الاسترخاء مثل اليوغا بالإضافة إلى رياضة المشي.

٤- تجنب منتجات الألبان تتسبب مشتقات الألبان في زيادة مستويات الهرمونات التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

وبالتالي زيادة التشنجات. خلال فترة الدورة الشهرية.

٥-شرب شاي ورق التوت

كما أن شاي ورق التوت من المشروبات الغنية بالمغنسيوم الهام للجسم خلال هذه الفترة.

بك فهذا يساعد في الطمأنينة على الصحة، حيث ان انتظام الدورة الشهرية يطمئنك على صحتك الجنسية ومستويات الهرمونات. كما أن مدى غزارتها ومدتها يمكن أن

٧-شرب كثير من الماء

ولذلك ينصح بتقليل تناول منتجات الألبان أو التوقف عن تناولها تماماً

إن شياي ورق التوت هو المشروب الدافئ الأمثل لفترة الحيض، حيث يحتوي على الفيتامينات والمعادن الهامة لتعزيز صحة المرأة، كما أنه يساهم في تقوية الرحم وتقليل الالام والتشنجات.

٦-مراقبة الدورة الشهرية الخاصة

تؤشر بوجود بعض المشكلات الصحية التي تحتاج إلى استشارة الطبيب.

بالإكثار من شرب الماء، حيث أنه يسهل التخلص من السوائل المتراكمة بالجسم. يفضل شرب ما لا يقل عن ٨ أكواب ماء يومياً خلال فترة الدورة الشهرية، وذلك للحفاظ على رطوبة الجسم وتخليصه من السموم.

٨- تناول الأطعمة الصحية عند تناول أطعمة صحية خلال فترة الحيض، وخاصة الخضروات والفاكهة، فإن هذا يساعد في تقليل أعراض الدورة الشهرية المزعجة.

على عكس الأطعمة غير الصحية كالمقليات والوجبات السريعة والأطعمة المالحة والحلويات، والتي تزيد من الأعراض السيئة، لأنها تسبب صعوبات في الهضم وتزيد من الام المعدة.

٩-تجنب الكافيين يودي الكافيين لاحتفاظ الحسم بالماء والسوائل المتراكمة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ، لذلك ينصح بالتخلى عن هذه المشروبات خلال فترة الدورة الشهرية. ويمكن إستبدال مشروبات الكافيين بالأعشاب الدافئة التي تساعد حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح في تقليل الالام والانتفاخات.

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟ تناول ألتروكسين، أومفردكس،تسيفرلكس،

أوميغا ٣ والحديد

♦و كالات

يكتسب هرمون الكورتيزون أهمية كبيرة للجسم هِ تَنْظَيِمِ الْعَمَلِياتِ الْحِيوِيةِ، فَمَا هُو هَذَا الْهُرِمُونَ؟ وكيف يمكننا الحصول عليه للحفاظ على مستواه

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟ يعتبر هرمون الكورتيزون من أهم هرمونات لجسم، حيث يلجأ البعض إلى استخدامه كأدوية أو حبوب في حال نقصه بالجسم، لكن ما هو هذا الهرمون، وكيف يمكن أن نحصل عليه؟

يعتبر هرمون الكورتيزون من الهرمونات الطبيعية التي تتواجد في الجسم بحيث يتم إنتاجه عن طريق الغدة الكظرية وهو المسؤول عن تنظيم العديد من الوظائف الحيوية.

عادة يكون مستوى الكورتيزون بالدم مرتفع في الصباح ومن ثم يبدأ بالانخفاض تدريجيا خلال اليوم، ولكن قد يحدث خلل في مستوياته مما يؤدي إلى حدوث أمراض عديدة.

وظائف هرمون الكورتيزون بالجسم باعتباره أحد أهم هرمونات الجسم، اليك بعض الوظائف التي يقوم بها الهرمون:

تنظيم العملية الايضية للسكر في الدم والتحكم بمستوياته. يساعد في الحفاظ على ضغط دم طبيعي يدعم وظيفة الجهاز المناعي تنظيم وظائف القلب الوعائية

يسيطر على استعمال الجسم للبروتين والكربوهيدرات والدهون

يساعد في تخفيف الاستجابة الالتهابية يعمل على تنظيم استجابة الكر والفر عند الأشخاص خاصة عند الحوادث الفجائية.

المصادر الطبيعية للكورتيزون هناك الكثيرمن البدائل الغذائية التي يمكن من خلالها الحصول على الكورتيزون الطبيعي، إليك

زيت الزيتون

وفقا لدراسة نشرت في مجلة "Nature" في عام ٢٠٠٥ تبين أن المركب الموجود داخل زيت الزيتون البكر الممتاز له تأثير طبيعي مضاد للالتهابات

شبيهه بخاصية هرمون الكورتيزول.

∻وكالات

تكون خارجة عن السيطرة وغير متوقعة، ولا يجب أن تؤثر على أي من

تعرف على أبرز المواقف الحرجة التي يمكن أن تحدث بين الزوجين خلال للقاء الجنسي، ومجموعة من النصائح لتجنب حدوثها وتجاوزها إذا حدثت.

أثناء ممارسة العلاقة الحميمة، وبالتالي يمكنك الشعور بالحاجة إلى

التبول أو التبرز. ولتفادي هذا، ينصح بالتبول قبل ممارسة الجنس، وكذلك تجنب شرب

مواقبف حرجة خيلال العلاقية إن الحياة مليئة بالمواقف المحرجة

١-الحاجة إلى التبول تصبح العضلات في مختلف أجزاء الجسم

في بعض الأحيان، تحدث مواقف محرجة أثناء ممارسة العلاقة الحميمة بين الزوجين، فما هي أبرز هذه المواقف؟ وكيف يمكن تفادي حدوثها؟

الجنسية وكيفية تجنبها التي نواجهها، ولا يمكن استثناء العلاقة الجنسية من هذه الأمور، فهناك أشياء

أكثر استرخاءاً، ومنها عضلات المثانة.

الماء في الفترة التي تسبق الجماع. ويجب أيضاً عدم تناول الأطعمة الدسمة التي يصعب هضمها وتسبب

مشكلات في المعدة، بل يجب تناول أطعمة خفيفة وصحية. تورم في الجزء الأعلى من القضيب تناول بوري - نثول ودوكسيلين وتاثيرها على سرعة القذف

٢-رائحة الفم الكريهة أيضاً من المشكلات التي تسبب إحراجاً للرجل والمرأة، وخاصة إذا حدث اللقاء الجنسي بشكل مفاجىء ودون تحضيرات، فمثلاً يستيقظ الزوجان على الممارسة الحميمة دون الدخول إلى الحمام وغسل الأسنان. ومع الحرص على غسل الأسنان قبل

النوم وبعد تناول الطعام، ستقل فرص

كما أنه يفضل توفر غسول الفم

أو العلكة التي تساعد في القضاء على رائحة الفم الكريهة. ٣-سرعة القذف في بعض الأحيان، يعاني الرجل من

سرعة القذف، مما يؤثر على استمتاع

وجود رائحة كريهة في الفم.

إطالة مدة الممارسة الحميمة.

بالتزامن مع القذف لدى الرجل. ٤-تمزق الواقي الذكري قلقاً للزوجين من حدوث الحمل وبالتالي يضطر الزوجان لعدم استكمال الجماع.

باستخدام الواقي لأكثر من مرة، لأن

مواقف حرجة خلال العلاقة

كما يجب عليه أن يقوم بمداعبة

يمكن أن يتمزق الواقي الذكري وحتى لا يتمزق الواقي الذكري، مناسب للعضو الذكري، كما لا ينصح

الجنسية، بل ويمكن أن تجعل المرأة

الجنسية وكيفية تجنبها

زوجته قبل البدء في الجماع، فيساعد ذلك في وصولها للنشوة الجنسية

على العضو الذكري عندما يبدأ السائل

مشكلة تواجه بعض النسباء، مما تسبب الام شديدة أثناء الممارسة

تتوقف عن الممارسة لأنها لا تتحمل هذه الممارسة الجنسية.

الزوجة بالمتعة، لأنها لم تصل إلى هزة الالام. ويمكن للرجل أن يقوم بالضغط

أثناء الممارسة الحميمة، مما يسبب يجب أن يكون بنوعية جيدة وبقياس

المنوي في التدفق لأن ذلك يساعد في

هذا يزيد من فرص تمزقه. ٥-جفاف المهبل

وفي حالة معاناة المرأة من جفاف المهال، فيجد أن تذهب للطبيلة النسائية لمعرفة السبب وعلاجه، كما أن هناك بعض المزلقات المتوفرة في الصيدليات، والتي تساعد في ترطيب

المهبل، ولكن يجب أن تكون بنوعية

جيدة ومناسبة للمرأة.

٦- الإصابة بالتشنجات

فيمكن أن تحدث تشنجات في المنطقة الحساسة، مما يعيق القدرة على الممارسة الجنسية. وتحدث هده التشنجات بسبب

الإصابة بشد عضلي أو وجود مشكلة في

الأمعاء أو المسالك البولية، بالإضافة

وينطبق هذا على الرجل والمرأة،

إلى التوتر والقلق. ولذلك ينصح بالقيام ببعض التمارين الرياضية لمنطقة الحوض، والتي تقلل فرص حدوث التشنجات، وكذلك علاج أي مشكلة صحية يمكن أن تؤثر على

جسمك هو الإستمرار في إستخدام اللوفة

لفترة طويلة، حيث أنها بيئة خصبة للجراثيم

يجب التأكد من تنظيف اللوفة جيداً بعد

كل إستحمام، وتخليصها من الماء بقدر المستطاع،

كما يجب إستبدالها بأخرى مرة شهرياً، وعدم

٩ - عدم غسل المناشف بعد استخدامها

أمور لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

∻وكالات

هناك بعض الأمور التي يجب مراعاتها أثناء الإستحمام وذلك لأن بعض العادات الخاطئة يمكن أن تؤثر على الصحة والجسم بمرور الوقت.

لا يمكن الإستغناء عنها، ولكن قد يصبح الإستحمام أمر ضار بالصحة في حالة اتباع بعض العادات الخاطئة خلاله، والتي يجب الإنتباه إليها جيداً.

١ - الإستحمام لفترة طويلة

يعتبر الإستحمام من الأمور الهامة التي

إن تعريض الجلد للماء لفترة طويلة يؤثر

على صحة الجلد، فيجب ألا تزيد عن ٢٠

٢- إستخدام ماء ساخن الشعور بالإسترخاء، ولكن عندما يكون شديد

سيحدث أضرار بها، ولذلك فمن الأفضل

دقيقة كحد أقصى خلال الإستحمام.

حيث أن البقاء تحت الماء لفترات طويلة الوجه خلال الإستحمام، وهو أمر خاطىء يمكن أن يسبب جفاف الجلد. على الرغم من أن الماء الساخن يساعد في

> السخونة، فإنه يسبب إزالة الزيوت الطبيعية من البشرة، كما أنه قد يـؤدي إلى حـدوث تهيجات في الجلد، ويصبح عرضة للجفاف. وينطبق هذا على الشعر أيضاً، حيث أن تجريد فروة الرأس من الزيوت الطبيعية

الإستحمام بالماء الفاتر أو البارد. ٣- غسل الوجه أثناء الإستحمام يحرص كثير من الأشخاص على غسل

لا يجب القيام به، وذلك لأن إستخدام الماء الساخن وفرك الوجه بالصابون مع هذا الماء سوف يسبب الكثيرمن المشكلات بالبشرة. فيمكن أن يسبب ترك اثار عليها مثل بقع وكلف، ويعرضها للجفاف والتهيج.

٤- إستخدام منتجات عطرية إن مستحضرات الإستحمام التي تحتوي على كثير من العطور يمكن أن تضر بالجلد وتسبب حدوث طفح وتهيجات، وخاصةً لذوي

البشرة الحساسة. فكلما إنخفضت نسبة العطور، سوف تصبح المنتجات أكثر أماناً. ٥- إستخدام كثيرمن الإضافات يمكن أن تقضي وقـتـاً ممتعاً في حوض

الإفراط في هذه المنتجات يمكن أن تسبب حساسية الجلد. ويجب إختيار أنواع جيدة من هذه الإضافات لأن بعض الأنواع تحتوي على مواد كيميائية ضارة. ٦- عدم تنظيف حوض الإستحمام بعد

قد يبدو حوض الإستحمام نظيفاً أمامك، ولكن في الحقيقة يحتوي على بكتيريا

لتعرف المنتجات الأنسب للجلد والبشرة.

٨- عدم تغييراللوفة من الأخطاء الكبيرة التي تفعلها بحق

المرطب الإضافي.

مثل لوفة الإستحمام، يمكن أن تصبح المنشفة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند

بتنظيفه بعد استخدامه. ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة ٧- تكرار إستخدام الشامبو لفترات طويلة الإستحمام سواء الفقاعات أو الأملاح، ولكن

مع مرور العمر، يحدث تغيرات في الجلد والشعر، ولذلك يجب أن تتابع هذه التغيرات فعلى سبيل المثال، سوف تحتاج في وقت إلى شاميو يحتوي على المزيد من البروتين أو

وجراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح

قيام أكثر من شخص باستخدامها.

إستخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر

والبكتيريا بسبب رطوبتها.

Google

♦وكالات

بعض أعضائها.

أكدت شركة "غوغل" أنها حلّت لجنة

استشارية لأخلاقيات الذكاء الاصطناعي

بعد أيام قليلة على اندلاع جدل حول

وأتى حلّ المجلس الاستشاري الخارجي

للتكنولوجيا المتقدمة (إيه تي آي إيه

سي) بعد اعتراض مجموعة من موظفي

على وجود رئيسة مركز البحوث البحوث

كما أن وجود رئيس لشركة متخصصة

في الطائرات بدون طيار في هذه اللجنة

أعاد إلى الواجهة المخاوف المرتبطة

باستخدام الذكاء الاصطناعي لأغراض

عسكرية وفقا لموقع "فوكس نيوز"، وهو

أول وسيلة إعلامية كشفت عن حلّ

وقالت شركة "غوغل" لوكالة فرانس

'هيريتدج فاونديشن" ضمن أعضائه.

تغطية شبكة المحمول .. سيئة؟ إليك الحل

∻وكالات

نشرت صحيفة "لافانغوارديا" الإسبانية تقريرا، قدمت فيه بعض النصائح التي تساعد على تحسين تغطية شبكة المحمول داخل المنزل وخارجه، مثل الاعتماد على تطبيقات الهواتف الذكية التي تقيس مستوى جودة التغطية، وتقدم معلومات مفصلة حول نوعيتها وموقع الجهاز الذي

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته عربي ٢١"، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف الجوالة تشهد تحسنا كبيرافي مختلف أنحاء العالم، وبشكل خاص في المناطق الحضرية وعلى الطرقات الرئيسية، ومع ذلك، لا يزال الكثيرون يعانون من مشاكل في الاتصال من حين لأخر.

وأوضحت الصحيفة أنه توجد في الوقت الحالي ثلاثة أنواع من الإشارة التي تستخدمها هواتفنا الجوالة بالاعتماد على شريحة الجوال، وهي تغطية الجيل الثاني الخاصة بالمكالمات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصتين بالمكالمات وبث البيانات. وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهواتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال آليا بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع. وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هاتفنا، فإنها ستتصل فقط بشبكة الجيل الثاني.

وذكرت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التى نعانى فيها من سوء تغطية إشارة شركة الاتصالات التي تقدم الخدمة. وأول شيء يجب القيام به في هذه الحالة هو فهم مصدر الخلل، سواء كنا في داخل المنزل أو خارجه. وفي الواقع، تتوفر العديد من التطبيقات المصممة لتحديد مستوى قوة الإشارة، والأبرز، من بينها هو تطبيق "أوبن سيغنال"، الذي يعمل على نظامي التشغيل أندرويد و آي أو إس. وهو يتميز ببساطة استخدامه، كما أنه متاح بشكل مجاني.

وقدمت الصحيفة بعض الحلول لبعض المشكلات المتكررة، حسب المكان ونـوع الخلل الـذي تعاني منه تغطية شبكة الاتصالات. فإذا كانت الإشارة ضعيفة جدا، فإننا سنلاحظ أن استجابة الهاتف وتحميل البيانات من الإنترنت تصبح بطيئة، كما تصبح الاتصالات الهاتفية متقطعة، عندها يجب التأكد من مستوى الإشارة في ذلك الزمان والمكان

وبالاعتماد على تطبيق "أوبن سيغنال"، يمكننا معرفة هذا الأمر، حيث يقدم لنا هذا التطبيق معلومات مفصلة حول مكان جهاز بث الإشارة الذي يتصل به هاتفنا، بالإضافة إلى تنويع الألوان، إذ إن اللون الأخضر يرمز للتغطية الجيدة، والأحمر

يرمز إلى وجود مشاكل، وهو ما يمكننا من معرفة مستوى قوة الإشارة.

وأوردت الصحيفة أنه في حال تواصلت مشاكل الاتصال، يمكن الاعتماد على شريحتى هاتف من شركتين مختلفتين، لتنويع الخيارات. وفي حال كان المشكل مستمرا في منطقة معينة، يمكن الدخول إلى ضبط إعدادات الهاتف الجوال، وتغيير نوع شبكة الاتصال، وهي خاصية متاحة في العديد من الهواتف التي تشتغل بنظام أندرويد، حيث بمكن اختيار الاتصال فقط بشبكة الجيل الثاني المخصصة للاتصالات والرسائل القصيرة، أو الاتصال فقط بشبكة الجيل الثالث أو الرابع المخصصتين للمكالمات والبيانات.

وفي الحقيقة، إن هذا الأمر مفيد عندما تكون هناك تقلبات كثيرة في اختيار نوع الشبكة، الذي يتغير بشكل آلي، وهو ما نلاحظه من خلال تبديل رمز H + أو G ؛ $\underline{\mathscr{G}}$ أعلى الشاشة.

ونوهت الصحيفة بأنه بالنسبة للشخص كثير السفر، وفي حاجة إلى استقرار الإشارة، والتأكد من الحصول بشكل دائم على جودة اتصال ممتازة، فإنه يجب عليه مقارنة مستوى الخدمة في مختلف الشركات ومدى جودة تغطية شبكاتها في المكان الذي سيسافر إليه، مع استعمال شريحتي هاتف مختلفتين. وفي حال السفر بالسيارة أو الشاحنة، فإن هناك أجهزة مخصصة لهذه المركبات تقوم بتقوية إشارة الهاتف الجوال، وهي تباع في الأسواق، وتكون غالبا سهلة الاستخدام.

أما فيما يخص ضعف تغطية شبكة الإنترنت في المنزل، فإن أول شيء يجب فعله هو تحديد النقاط التي تختفي فيها الإشبارة أو تضعف. ويمكننا معرفة ذلك من خلال ملاحظة مستوى الإشبارة في هواتفنا، أو باستخدام تطبيق "أوبن سيغنال" الذي يوفر دقة كبيرة. وبينت الصحيفة أنه تكون هناك أسباب عديدة تؤدي لفقدان إشارة الهاتف الجوال في المنزل، بسبب وجود قطع أثاث معدنية في المنزل، أو التداخل مع الإشبارات الصادرة عن بعض الأجهزة الكهربائية والإلكترونية، أو بسبب بنية المنزل نفسه. ويمكن حل هذه المشكلة عبر ضبط إعدادات التقاط الشبكة في الهاتف الجوال بالشكل المذكور سابقا، أو من خلال الاشتراك في خدمة إنترنت الواي فاي في المنزل. وإذا كان التقاط إشارة جيدة أمرا مهمًا جدا ولا يحتمل المخاطرة، مثل الاعتماد على الإنترنت في أجهزة المراقبة أو التجهيزات الطبية، فإن أفضل خيار هو تركيز جهاز لتقوية الإشارة. وهذه الأجهزة فعالة جدا، وتوجد في الأسواق بأسعار مختلفة، حيث إن أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الثاني والثالث أقل ثمنا من أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الرابع.

سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

طرحت "سامسونغ الكترونيكس" الجمعة في السوق أول هاتف ذكي يعمل بشبكة الجيل الخامس "ه جي" بعد أن أصبحت كوريا الجنوبية رائدة في هذا المجال الذي من شأنه إحداث ثورة في

وباتت كوريا الجنوبية التي تعد من أكثر البلدان تطورا على الصعيد التكنولوجي، مساء الأربعاء أول بلد في العالم يوفر تغطية شاملة على أراضيه بالجيل الخامس من معايير الشبكة الخلوية المعروف بـ"٥ جي"، وذلك بواسطة ثلاثة مشغّلين محليين.

وقدمت موعد إطلاق هذه الخدمة يومين لتسبق العملاق الأميركي 'فيرايزن" الذي مد بعد ساعات شبكة

الويب التقدمية التي تغزو مجال

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته

"عربي٢١"، إنه قد حان الوقت لموجة

جديدة من تكنولوجيا الهاتف المحمول

لتحتل الصدارة على حساب أب ستور

ففي سنة ٢٠١٨، أعلن موقع تويتر

عن شروعه في تقديم موقعه الرسمي عن

طريق تطبيقات الويب التقدمية للهاتف

وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب

التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال

والويب المدعومة من شركات عملاقة في

وبفضل ميزات عديدة على غرار

إضافة التطبيقات إلى الشاشة الرئيسية

وتشغيل التطبيق دون الاضطرار إلى

هذا المجال، لاسيما شركة غوغل.

وغوغل بلاي.

تكنولوجيا الهاتف المحمول على حساد

تطبيقي "أب ستور" و"غوغل بلاي".

ومبنيايوليس.

برس: "لقد أصبح واضحا أنه في هذا الجو،

لا يمكن أن تعمل اللجنة كما كان متوقعا...

وأوضحت الشركة أنها تبحث عن طرق

وفي بداية الحملات الاعتراضية،

أخرى لجمع آراء خارجية حول طريقة

استخدام هذه التكنولوجيا بشكل مسؤول.

أقيمت عريضة الكترونية وقعها ٢٣٠٠

شخص من موظفين وأكاديميين تدعو

عُوعُل" إلى سحب عضوية كاي كولز

جيمس (رئيسة "هيريتدج فاونديشن")

من هذه اللجنة بسبب مواقفها "المناهضة

للمتحولين جنسيا والمثليين والمهاجرين".

مواقف جيمس على سبل تطوير

تكنولوجيا المستقبل وأن تتسم برامج

الذكاء الاصطناعي بالانحياز منذ

فقد خشي الموقعون من أن تنعكس

وعززت كوريا الجنوبية صدارتها في جي" العامل بهذه التقنية.

هذا المجال الجمعة مع إطلاق "سامسونغ الكترونيكس" هاتفها "غالاكسي أس ١٠ ٥

تي" و"أس كاي تيليكوم" و"أل جي يو بلاس"، فعاليات ترويجية في كلّ أنحاء سيئول للنموذج الأخير من مجموعة "غالاكسى" الذي تباع النسخة الأساسية منه بسعر ۱٬۳۹ ملیون یون (۱۲۰۰ دولار تقريبا). وقد مت عروض لتقنية الواقع المعزر والروبوتات لاستعراض الخدمات التي توفّرها "ه جي" واستقطاب الزبائن. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين "٣ جي" و"٤ جي "، فإن من شأن هذه بالتجسس على الغرب.

ه جي" للأجهزة الخلوية في شيكاغو التكنولوجيا الجديدة أن تزيد من سرعة الاتصال بالشبكة، لا سيما في ما يتعلق بالإكسسوارات الموصولة والسبيارات المستقلة، فضلا عن تطبيقات الصحة

Google

«غوغل» تحل لجنة «أخلاقيات

الذكاء الاصطناعي» بعد اعتراضات

وبحسب منظمة "غلوبل سيستم فور موبايل كوميونيكيشنز"، فإن من المتوقع أن تعود هذه التقنية الجديدة بعائدات على الاقتصاد العالمي تبلغ ٥٦٥ مليار دولار بحلول ٢٠٣٤. وتعدّ تقنية الجيل الخامس أحد محاور الصراع على النفوذ الدائر بين الصين والولايات المتحدة.

وتسعى واشنطن إلى إقناع حلفائها

وتعتبر "هواوي" أكثر كفاءة وابتكارا من منافسيها في هذا الصدد. وهي أودعت ١٥٢٩ براءة خاصة بالجيل الخامس، وفق مجموعة "آيبيلكتيكس". وتملك الشركات الصينية ما مجموعه

ثلث البراءات العالمية، إذا ما احتسبنا تلك التي استحصلت عليها شركات أخرى. وتحتل المرتبة الثانية كوريا الجنوبية مع ٢٠٥١ براءة، في حين تأتى الولايات

المتحدة بعيدا في المرتبة الثالثة مع ١٣٦٨ وأكَّد كلِّ من "كاي تي" و"أس كاي تيليكوم" لوكالة فرانس برس أنهما لا

تطبيقات الويب التقدمية.. هل حان ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

وفقا لنيسلن، يقضى الشخص الأمريكي العادي ثلاث ساعات يوميا محدقا في الهاتف أو الجهاز اللوحي. بالإضافة إلى شاشات الكمبيوتر وأجهزة التلفاز، فإنه قد يستغرق حسوالي تسع ساعات وهسو معرض لأشعة

ولكن هناك الكثير من الوقت يمكن استخدامه بشكل أفضل لتحقيق مكاسب تطمح لها. خبير التكنولوجيا الرقمية والإنتاجية كال نيوبورت يقدم المشورة في كتابه الأخير بشأن كيفية تحرير نفسك من استبداد التكنولوجيا والسوشيال ميديا على حياتك:

إليك ستة إجراءات يمكن اتباعها.

١- قم بتصميم جدول للعمل غير منقطع قم بالتخطيط لإنجاز عملك على مدار ساعتين ليس بالضرورة الزيادة في الإنتاجية، ولكن عملك لساعتين متواصلتين دون انقطاع ووجـود فواصل مجدولة بين كل ساعتين، يمكن أن يجعلك تشعر بوجود قوة عظمى من المعرفة. يقول نيوبورت «إن أخذت مدة الساعتين دون أن تقوم بتفقد سريع لهاتفك، فإن عقلك سيعمل بكل طاقته».

٢- اخرج مع نفسك

ضع هاتفك جانبا، الملل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا نلجأ لهواتفنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسميه نيوبورت « عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولا جزئيا على الاضطرابات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥٪ من

افعل شيئا محسوسا، مثل الركض والرياضة لتركيز كامل انتباهك في أمر واحد.

الهاتف وتحسن من تركيزك.

٦- قم بحرفة عام ۲۰۱۷ إلى ۲۰۱۸.

جلستان إلى ثلاث جلسات أسبوعيا مع النفس، يمكن أن تروض نفسك عن مرض تفقد

زوجة مالك أمازون تحصل

على مبلغ خيالي بعد طلاقها

قال أغنى رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وطليقته ماكينزي، الخميس، أنهيا إجراءات طلاقهما، ما سيمنح ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع.

ونشرت ماكينزي، الخميس، تغريدة على «تويتر»، قالت إنها ستحصل على ٢٥٪ من ملكية طليقها من أسهم أمازون، وهو ما سيمنحها حصة تقارب ٤ ٢ في الشركة.

وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقها التصويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضا بجميع حصصه في الواشنطن بوست وبلو أوريجين. وبإعلان ماكنزي بيزوس، تصبح ثالث أغنى امرأة في العالم، بعد نيلها أكثر من ٣٥ مليار دولار من أسهم «أمازون»، بحسب مجلة «فوريس» الأمريكية. يشار إلى أن «الثنائي» تزوجا منذ أكثر من ٢٥ عاما، ولهما

تقريرا تطرقت فيه إلى إمكانية التحكم بالطائرات دون طيار عن طريق العقل، في اطار مسابقة جديدة ستُعقد يوم السبت. وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن الطلاب في جامعة ألاباما الأمريكية سيشاركون في السادس من نيسان/ أبريل في مسابقة للتحكم

وقد بين كريس كروفورد، أحد المشاركين في تأسيس رابطة "براين درون ريسينغ"، أنه "حين تقرر تحريك ذراعك، ترسل القشرة الحركية في الدماغ إشارة إلى العضلات حتى تقوم بتلك الحركات". وأوضح كروفورد أن "القشرة الحركية، المسؤولة عن تخطيط حركات الجسم، تمتد على كامل المنطقة الموجودة بين

مسؤولا عن تحريك جزء معين من الجسم. فعلى سبيل المثال، تتحكم القشرة الحركية الموجودة في أعلى الأذن اليمني في حركة

الكمبيوتر.

ونظّم المشغّلون الوطنيون الكبار، "كي

والمواصلات الحضرية والمدن الذكية.

بعدم تكليف الصينية "هواوي" ببسط شبكة "٥ جي"، مشبهة العملاق الصيني بحصان طروادة الني يسمح للصين

٣٤٠٠ براءة في هذا المجال، أي أكثر من

يستخدمان تقنية مجموعة "هواوي"، غير أن المجموعة الصينية هي التي تزوّد "أل جي يوبلاس" بالشبكة.

وداع «آب ستور وغوغل بلای»؟

٣- إرسال عدد أقل من الإيميلات المثمرة **∻وكالات** عامل المكتب العادي يرسل ما يقارب الـ نشر موقع "هاكرنون" الأمريكي ١٢٥ إيميلا يوميا وفقا لشركة التحليلات تقريرا تحدث فيه عن موجة تطبيقات

Radicati Group ومن ثم تضيع ساعات عديدة في التواصل ذي الجودة السيئة، أما حل نيوبورت « تجاهل رسائل البريد الالكتروني التي لا تتطلب استجابة سريعة، واكتب رسائل تقلل من عدد الرسائل البريد الإلكتروني

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق التفاعل الرقمي ليس بديلا عن المحادثات في الوقت الفعلي. يقول نيوبورت: « أدمغتنا لا تفهم اللايك ولا منشور كل عام وأنت بخير على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن الإيموجي لا تضيف إحساسا بالتواصل والانتماء، إذا كان جدولك لا يسمح بمقابلة الأصدقاء وجها

لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.

٥- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة يوصى نيوبورت بأخذ استراحة لمدة ٣٠ يوما من أي أداة رقمية ليست ضرورية لعملك، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو. كما يمكنك الاستغناء عن خدمات الدردشة ومواقع الويب مثل ريديت. عندما تكتمل عملية التخلص من السموم، قم بتعيين أهداف إنتاجية وعلاقات واضحة، ثم أعد تقديم الخدمات التي تساعدك على تحقيقها فقط، اضبط بعض الحدود أيضا، فبدلا من تصفح تويتر على هاتفك، قم بتصفحه من جهاز الكمبيوتر.

أن تخصص وقتا لهواياتك، سواء كانت رسما أو عزفا على آلة موسيقية أو حتى التصفير. قم باستخدام يديك بشكل إنتاجي، ستقوم بصنع شيء تفخر به. هذا سيساعدك في نسيان كل

أربعة أطفال وابنة بالتبني. وكانا قد التقيا

حينما كانت ماكينزي في مقابلة عمل مع جيف

عام ١٩٩٣. يشار إلى أن خلافا تطور في شهر

شباط/ فبراير، بين الرئيس التنفيذي لشركة

«أمازون» مالك صحيفة «واشنطن بوست»،

جیف بیزوس، وبین رئیس شرکة «أمریکان

ميديا»، ناشر مجلة «ناشونال إنكويرر»، ديفيد

بيكر، الذي هدد بنشر صور فاضحة لبيزوس

ما لم يوقف التحقيق في كيفية حصول مجلة

وألمح بيزوس، في تدوينة غير عادية نشرها

على موقع «ميديم»، إلى أن الهجمة التي طالته

من قبل بيكر تعود إلى انتقادات صحيفته

«واشنطن بوست» للرئيس الأمريكي دونالد

ترامب وللسعودية، معتبرا أن رئيس «أميركان

ميديا» عمد إلى إنتاج «صحيفة موالية

للسعودية»، وفق توصيفه.

الفضائح على لقاءاته الخاصة مع عشيقته.

بينما تقلص حجم الدوافع الرقمية، يمكنك ما يحدث على هاتفك.

وتعتمد التقنية الجديدة، التي سيقع استخدامها في المسابقة، على قبّعة تهدف لراقبة تخطيط أمواج الدماغ.

أن كل جزء في القشرة الحركية يكون

وأشسارت المجلة إلى أن الأقطاب الموحودة على القبعة تستشعر نشاط الدماغ، وترسيل الإشبارات إلى جهاز

وتعمل هذه التقنية على إرسال الانتباه إلى جانب مستويات عالية من

الاتصال بالإنترنت علاوة على ظهور الإشعارات وغيرها، تمنح تطبيقات الويب التقدمية للمستخدم خدمات تضاهي تطبيقات الجوال الأصيلة.

وتطرق الموقع إلى طريقة عمل تطبيقات الويب التقدمية. ولنفترض أنك تستخدم تطبيقا لإدارة العلاقات مع العملاء ينطبق على معايير تطبيقات الويب التقدمية، فإنك تحتاج فقط إلى زيارة التطبيق من خلال عنوان محدد موقع الموارد المُوحِد (يو آر إل) في متصفح

الهاتف الجوال خاصتك. وفي حال قمت بزيارة التطبيق أكثر من مرة، فسيتطلب منك الأمر "إضافة التطبيق إلى الشاشة الرئيسية"، أي

بعبارة أخرى "تثبيت" التطبيق. وبمجرد تثبيت التطبيق، يظهر رمز تطبيقات الويب التقدمية على شاشة هاتفك. وفور تشغيل التطبيق يقع عرض شاشة البداية، ثم يتسنى لك فتح التطبيق في نافذة في وضع ملء الشاشة دون ظهور شريط التنقل في المتصفح.

ونوه الموقع بأنه نظرا للانتقال السلس للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، الويب التقدمية والتطبيق الأصيل يكاد لا يظهر، خاصة حين يتعلق الأمر بالإشعارات والقدرة على التشغيل دون الاتصال بشبكة الإنترنت.

وأكد الموقع أن تطبيقات الويب التقدمية في مختلف المنصات تواصل إحراز تقدّم ملحوظ، حيث تتلقّي الدعم من طرف غوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت أبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة آي أو إس ٣، ١١.

ومن أجل أن تصنف فعلا ضمن تطبيقات الويب التقدّمية، توفّر شركة غوغل قائمة تحقق تخصّ تطبيق الويب

وذكر الموقع أن قائمة التحقق تضم تفاصيل حول المعايير المطلوبة، كما توجد لائحة طويلة وشاملة من العناصر التي تساعد على اجتياز عملية

ويب يقوم بتدقيق تطبيق الويب تلقائيًا، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات بهدف التأكد من توافق تطبيقات الويب

ولا يعد تطوير تطبيقات الويب التقدمية مهمة سهلة نظرا للمتطلبات العديدة، لاسيما عند التعامل مع عامل الخدمة الذي يمثل جزءًا أساسيًا من هذا النوع من التطبيقات.

وفي إطار إدراك الدور الهام الذي ستلعبه تطبيقات الويب التقدمية خلال السنوات المقبلة، تدمج تطبيقات 'جوجیت دی أکس" عناصر تطبیقات الويب التقدمية، حيث تكون جميع التطبيقات متوافقة مع تطبيقات الويب التقدمية دون الحاجة إلى اتخاذ خطوات

وتعتبر "جوجيت دي أكس" منصة تطبيق مفتوحة المصدر تضمن تحولا رقميا أسرع وأسهل. كما تسمح "جوجيت دي أكس" لأي مستخدم ببناء تطبيقات شاملة خاصة بالمؤسسات بسرعة فائقة.

هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

∻وكالات

نشرت مجلة "فوربس" الأمريكية

العقلي بالطائرات دون طيار.

الأذنين في الجزء العلوي من الرأس، حيث

اليد اليسرى".

الإشارات المجمّعة من خلال خوارزميات المعالجة الذهنية. الكمبيوتر، التي تكتشف أنماطًا معينة من

وأوضح كروفورد: "لا نريد أن يقوم الطيار بأي حركة لأن ذلك سيؤدي إلى خلق الكثير من الإشارات الكهربائية"، مضيفا أن "الطيار يحتاج للتركيز على تحريك يده فحسب، أو دفع شيء ما للأمام، أو إحكام قبضته.

ولا يهم حقًا ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلا كهربائيا يمكننا رصده وتحديده". وذكرت المجلة أنسه حين يدرك الكمبيوتر أنه وقع تجميع إشارة بنسبة ٨٠ بالمئة على الأقل من القشرة الحركية التي تتوافق مع اليد اليسرى للطيار، سيرسل إشارة كهربائية خاصة به إلى

الطائرة دون طيار ليطلب منها التقدم. وتجدر الإشبارة إلى أن المشاركين في هذه المسابقة، التي من المقرر أن تنطلق فعاليتها يوم السبت، لن يرتدوا قبعات كاملة بل سيرتدون عصابات الرأس حول

وتعتبر عصابات الرأس أقل تكلفة وأسهل استعمالا، لكنها لا تستطيع رصد الحركات. وعوضا عن ذلك، سيستخدمون قوة نشاط الدماغ المرتبطة بالتركيز. ونقلت المجلة عن كروفورد أن "هناك موجات دماغية مختلفة لشتى الحالات

الذهنية، ونحن نستخدم الموجات

الدماغية بيتا وغاما، التي تتلاءم مع

قراصنة الإنترنت قد مهدت الطريق

ويقوم الطيارون باستخدام الرياضيات الذهنية التي تتطلب الكثير من التركيز،

وتتقدم الطائرات دون طيار إلى الأمام بناء على قوة الموجات الدماغية المنتجة". ولن تكون الإجابات الصحيحة هي الدافع الذي سيحرّك الطائرات دون طيار للأمام، وإنما كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالتركيز.

وأضاف كروفورد: "ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصًا ما "متسابقًا جيدًا" في التحكم في الطائرات دون طيّار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الحالات التي تسبب تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرات دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحدثه الجمهور، سيؤثر على أداء المتنافسين".

وبينت المجلة أنّ القدرة على رصد نشاط الدماغ وتطويعه لها إمكانات مثيرة للاهتمام، إذ يمكن لهذه التكنولوجيا أن تساعد الأشخاص المصابين بشلل رباعي في تحريك الأطراف الاصطناعية أو السماح لأولئك الذين يعانون من إصابات خطيرة في النخاع الشوكي بالتفاعل مع البيئة المحيطة بهم.

بالنسبة لكروفورد، تكمن الإثارة في هذه المسابقة في أن الأشخاص المشاركين لم يأتوا من مجال علوم الكمبيوتر فحسب، ذلك أن "فعاليات الهاكاثون التي تضم ميرمجي الكمبيوتر وورشات عمل

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه المسابقة".

تواجه بعض العقبات التي ينبغي التغلب فهناك حاجة إلى تطوير أجهزة التكنولوجيا العصبية، على غرار عصابات الرأس التي تعتمد على تخطيط الأمواج الدماغية التي ينبغي أن تتسم بدقة مكانية أفضل للتمييز بين الإشسارات

ونوّهت المجلّة بأن الأنظمة التي تعمل

على التحكم في نشاط الدماء مازالت

وبرامج التحسينات، على غرار تطوير نماذج أفضل لاكتشاف أنماط معينة من نشاط الدماغ. وأوردت المجلة أنه وفقا لكروفورد فإن "التحدي الأكبر حاليا يتمثل في مساعدة الأشخاص على فهم إمكانيات عمل الدماغ

ولا تقرأ عصابة الرأس ما يدور في العقل ولا تنتهك خصوصيتك، وهي لا ترسل إشارات إلى عقلك ولا تتلاعب

بأفكارك". وأضاف كروفورد أنه "بما أن الأشخاص باتوا على اطلاع أكثر بواجهة الدماغ والحاسوب، فإن العمل في هذا المجال سينمو

بشكل متزايد". وتنبأ كروفورد بأنه من المتوقع أن يكون عدد الأشخاص الذين سيستخدمون هذه التكنولوجيا كبيرا نظرا لعدد التطبيقات الحديدة التي من المتوقع ظهورها قريبا؛ مما سيفتح المجال للتفكير في ابتكار أمور لم تخطر على بال علماء الكمبيوتر أبدا.

حزب «قلب تونس» يطلب تأجيل الانتخابات الرئاسية أسبوعا

أعلن المتحدث باسم حزب «قلب تونسى»، حاتم المليكي، الخميس، أن الحزب سيطلب من الهيئة العليا المستقلة للانتخابات تأجيل الجولة الثانية من الانتخابات الرئاسية.

ونقل مراسل "سكاي نيوز عربية عن المليكي قوله، إن حزب قلب تونس، الذي يتزعمه رجل الأعمال نبيل القروي، سيطلب تأجيل الانتخابات أسبوعا، لكي يتسنى للقروي القيام بحملته

وتصدر نتائج الجولة الأولى من الانتخابات الرئاسية في تونس كل من المرشح المستقل قيس سعيد ونبيل القروي، وستعقد الجولة الثانية من الانتخابات بين الرجلين الأحد المقبل.

ويأتى هذا التطور بعد ساعات من أمر قضائى بالإفراج عن القروي، الذي أوقفته السلطات في أغسطس الماضي على ذمة تحقيق يتعلق بالتهرب الضريبي

أعلن الرئيس الأميركي دونالد ترامب أنه

الجيش التركي يستهدف ١٨١ موقعا لقوات

ولدى سؤاله إذا كان ممكناً بناء تحالف مع

الأكراد ضد تركيا على خلفية هجوم العسكري

الأخيرية شمال شرق سوريا، ردّ الرئيس الأميركي

«يُحبِّ» الأكراد، لكنَّه قدّم في الوقت نفسه بعض



وعقب المليكي على اللإراج عن القروي بالقول: " إن "تونس تمر اليوم بعد هذا

يساعدونا في النورماندي

الإفراج إلى مرحلة جديدة في حياتها

عربية أن الأفراج عن القروي كان ينظره العديد من التونسيين، "خوفا على مسارهم الديمقراطي والانتخابي"، مشيرا إلى أن ذلك "يعد انتصارا للمسيرة

وأوضىح في حديث لـ سكاي نيوز

ب٧١ مقعدا، وتحيا تونس ب١٤ مقعدا، ومشروع تونس بـ٤ مقاعد.

و الأميركي، كشف العضوان في مجلس الشيوخ الأميركي، الجمهوري ليندسي غراهام والديمقراطي كريس

فان هولن، مساء امس الأربعاء، عن اقتراح يهدف إلى معاقبة تركيا بشكل صارم إذا لم تسحب قوّاتها من سوريا بأسرع وقت. وجاء قرار الإفراج عن القروي ويفرض هذا الاقتراح على إدارة الرئيس دونالد في وقت أعلنت الهيئة العليا المستقلة للانتخابات النتائج الأولية للانتخابات ترمب تجميد الأصول العائدة لأكبر المسؤولين

> وقالت الهيئة إن حركة النهضة الإخوانية فازت بالمركز الأول في الانتخابات البرلمانية بحصولها على ٥٢ مقعدا، في حين حصل حزب قلب تونس بزعامة القروي على ٣٨ مقعدا من إجمالي المقاعد البالغ عددها ٢١٧ مقعدا. وحل التيار الديمقراطي (ديمقراطي اجتماعي) ثالثاً ب٧٢ مقعدا، يليه ائتلاف الكرامة المحافظ بـ ٢١ مقعدا، ثم الحزب الدستوري الحر

التشريعية التي شهدتها البلاد الأحد

ولم تتجاوز بقية الأحزاب والقوائم المستقلة ثلاثة مقاعد في البرلمان

تايوان تؤكد حرصها على تعميق علاقاتها مع الدول الاسلامية

البرلمان العربي يُدين العدوان التركي

على شمال شرق سوريا

إعلان النتائج الأولية للانتخابات

عضوان من الكونغرس الأميركي يقترحان عقوبات على تركيا على خلفية هجوم سوريا

♦القاهرة

قال رئيس مجلس تنمية التجارة الخارجية لتايواني وولتر ييه ان بلاده تحرص على تعميق علاقاتها مع الدول الاسلامية وزيادة التعاون معها لاسيما في المجالات الاقتصادية.

الأتراك في الولايات المتحدة، بمن فيهم الرئيس

التركي رجب طيّب إردوغان ووزراء الخارجيّة

كما يستهدف أيضاً كلّ كيان أجنبي يبيع أسلحة

والدُّفاع والمال والتَّجارة والطاقة.

واضاف خلال لقائه وفدا صحفيا من عدة دول من بينها الاردن، يزور تايوان، انه يوجد في تايوان ٠٠٠ الف مسلم وان هناك ازديادا في اعداد المسلمين، مضيفا انه بحسب تقارير محلية فان هناك تزايدا مستمرا في عدد المطاعم التي تتقدم للحصول على

دان البرلمان العربي بأشد العبارات العدوان

التركي على مناطق شمال شرق الجمهورية العربية

السورية، مؤكداً أن هذا العدوان التركي المُدان

والمرفوض يُعد تهديداً خطيراً للأمن القومي العربي

ويعرض أمن واستقرار المنطقة والأمن والسلم

الدوليين للمخاطر. وطالب رئيس البرلمان العربي

تصاريح تقديم الاكل الحلال.

لأنقرة وقطاع الطاقة التركي.

تركيا" في الوقت الحالي.

ولم يوضح المشرّعان متى سيُقَدّم النص أمام

وفي حال مر الاقتراح في مجلس الشيوخ حيث

كما يقترح عضوا مجلس الشيوخ منع بيع

الأسلحة والذخائر الأميركية إلى تركيا، إضافة

إلى تقييد منح تأشيرات السفر للمسؤولين الأتراك.

الغالبيّة جمهوريّة، سينتقل للتصويت عليه في

مجلس النوّاب حيث الغالبية ديموقراطيّة.

مجلس الشيوخ للتصويت عليه، غير أنّ غراهام قال

إنَّه متأكَّد من الحصول على دعم قوي في الكونغرس، ولاسيما أنّ إدارة ترامب "ترفض التحرّك ضدّ

ويساعد مجلس تنمية التجارة الخارجية التايوانية المطاعم المحلية على التقدم من أجل الحصول على تصاريح "الحلال" التي تقدم الأطباق التايوانية لتهيئة بيئة صديقة للمسلمين في تايوان، ويتم تشجيع شركات الأغذية للتقدم من أجل إنتاج الأغذية التي تتوافق مع الشريعة الإسلامية كما أن المحلات التجارية الكبرى تضيف أقساما لديها للمنتجات الحلال. ويجدر بالذكر ان هناك مئات الشركات التي لديها تصاريح "الحلال" في تايوان.

مشعل بن فهم السلمي في بيان، المجتمع الدولي

بتحمل المسؤولية واتخاذ خطوات عاجلة لإلزام

الجمهورية التركية بالوقف الفوري لهذا العدوان

وسحب قواتها من جميع الأراضي السورية، داعيا

قوات المعارضة السورية إلى عدم المشاركة في هذا

العدوان الأشم الذي يستهدف سيادة الجمهورية

العربية السورية ووحدة وسلامة أراضيها.

الجامعة العربية تبحث قضايا التنمية ترامب: أحب الأكراد لكنهم لم

سبل تنفيذ هذه الخطط مع إيجاد مناخ دولي وإقليمي داعم. ويتناول الأسبوع ثلاثة محاور رئيسية هي التكامل بين

وقالت الجامعة في بيان ، إن الأسبوع العربي للتنمية المستدامة يمثل فرصة لوضع إطار عربي جامع لبحث قضايا التنمية المستدامة في المنطقة العربية.

المستدامة فى المنطقة العربية

بأنّ الأكراد "لم يُساعدوا" الولايات المتحدة خلال وقال ترامب في البيت الأبيض إنّ "الأكراد يُحاربون من أجل أرضهم، عليكم أن تفهموا" هذا. وتابع أنَّه يستند في حديثه إلى مقال "قوي للغاية"، من المرجح أنَّه منشور على الموقع المحافظ "تاون هول"، مضيفاً "هم لم يُساعدونا خلال

الحرب العالمية الثانية. لم يساعدونا في النورماندي وقال "أنفقنا أموالاً طائلة لدعم الأكراد، سواء على صعيد الذخائر، الأسلحة، أو المال».

الحريري يؤكد التزام حكومته بمبدأ النأي بالنفس

∻واشنطن

أخبار ذات صلة

سوريا الديمقراطية

«التوضيحات» في هذا الخصوص.

مقاتلة حربية تركية. أرشيفية

اكد رئيس الوزراء اللبناني سعد الحريرى التزام حكومته بسياسة النأي بالنفس وعدم الانجرار للصراعات الإقليمية أو التدخل في شؤون

الدول العربية. وشدد الحريري خلال لقائه ، وكيلة الأمين نعام للامم المتحدة للشؤون السياسية وبناء السلام روزماري ديكارلو، بحضور المنسق الخاص للأمم المتحدة في لبنان يان كوبيتش، على مسؤولية المجتمع المدولي والأمم المتحدة بشكل خاص

في مساعدة لبنان لمنع الاعتداءات والخروقات الإسرائيلية لقرار ١٧٠١. وبحث اللقاء الأوضاع في المنطقة والتحديات التي يواجهها لبنان للحفاظ على استقراره الأمني

الحرب العالمية الثانية وإنزال النورماندي.

والاقتصادي والاجتماعي. وهنأ ديكارلو بنجاح المبعوث الخاص للأمم لتحدة في سوريا غير بيدرسون يتشكيل لحنة لصياغة الدستور، باعتبارها خطوة على طريق الوصول إلى الحل السياسي واهمية ان يشمل عودة النازحين السوريين إلى بلادهم.

الجيش التركي يستهدف ١٨١ موقعا لقوات سوريا الديمقراطية

قالت وزارة الدفاع التركية إن الجيش التركي العملية في شمال شرق سوريا.

ضربة جوية تركية أصابت سجنا يضم محتجزي

وأضافت على تويتر دون تفاصيل "أحد السجون التي تضم محتجزي تنظيم داعش أصيب في ضربة

من جهتها، قالت قوات سوريا الديمقراطية التي يقودها الأكراد وتسيطر على شمال شرق سوريا إن

وبدأت تركيا بعد ظهر الأربعاء هجوما على

أصباب ١٨١ هدفا لقوات سيوريا الديمقراطية بضربات جوية ومدافع الهاوتزر منذ انطلاق

مناطق سيطرة المقاتلين الأكراد في شمال شرق

سوريا ما تسبب بنزوح آلاف المدنيين، في خطوة أتت بعد حصول أنقرة على ما بدا أشبه بضوء أخضر من الولايات المتحدة التي سحبت قواتها من نقاط

وقتل ١٥ شخصاً، بينهم ثمانية مدنيين، في القصف التركي على مناطق سيطرة الأكراد ويعقد مجلس الأمن الدولي اجتماعا طارئا مغلقاً الخميس لبحث الهجوم التركي، بناء على طلب

بلجيكا وفرنسا وألمانيا وبولندا وبريطانيا. وهذا ثالث هجوم تشنّه تركيا مع فصائل سورية موالية لها في شمال سوريا، بعد هجوم أوّل في العام ٢٠١٦ سيطرت بموجبه على مدن حدودية عدّة، وثان عام ۲۰۱۸ سیطرت علی أثره علی منطقة عفرين في شمال سوريا.

«الصحة العالمية» : حالة

المساعدة والإسناد للشخص الذي يعاني من أزمة أو اكتئاب.

أعلنت الأمانة العامة لجامعة الدول العربية، تنظيمها «الأسبوع العربي للتنمية المستدامة»؛ بداية تشرين الثاني المقبل؛ لتوحيد كافة الجهود في الدول العربية لتحقيق خطة ٢٠٣٠، وتوفير إطار لحوار إقليمي رفيع المستوى لمناقشة وعرض

شركاء التنمية، والتحول إلى حياة أفضل، وآفاق جديدة لعالم متغير، إضافة إلى مناقشة كثير من قضايا التنمية المستدامة.

ترشيح الكندية الصومالية إلواد إيلمان للحصول على جائزة نوبل للسلام

أُدرج اسم الكندية الصومالية إلواد إيلمان البالغة من العمر ٢٩ عاماً، ضمن قائمة مختصرة للمرشحين للحصول على جائزة

وتعمل الواد وفقا لصحيفة (الأوتاوا سيتيزين)، اليوم الأربعاء، في مركز ايلمان للسلام وحقوق الإنسان في الصومال، وهي مؤسسة غير حكومية أرستها والدتها فاتون إيلمان بعد اغتيال زوجها على أحمد في مقديشيو عام ١٩٩٦.

وقالت إيلمان التي تربت في أوتاوا بعد وصولها مع والدتها وشقيقيها كلاجئة "إنه لشرف لا يصدق أن ينظر في ترشيحها للحصول على جائزة نوبل للسلام"، مضيفة أنها لا تزال تواجه صعوبة في تصديق هذا الأمر وذلك بعد أن تم ادراج اسمها في قائمة مختصرة للمرشحين للجائزة التي نشرها معهد أوسلو للسلام في النرويج». وكانت ايلمان قد عملت مع مؤسسة كوفي عنان لمكافحة التطرف، وتم اختيارها كواحدة من بين ١٠٠ شخص أكثر نفوذا في أفريقيا في عام ٢٠١٩.

انتحار كل ٤٠ ثانية

احتفت منظمة الصحة العالمية، الخميس العاشر من تشرين الأول، باليوم العالمي للصحة النفسية، تحت شعار «منع الانتحار». وذكر موقع أخبار الأمم المتحدة أن تقارير منظمة الصحة العالمية تشير إلى أن شخصاً ينتحر كل ٤٠ ثانية، أي أن ٨٠٠ ألف شخص يضعون حداً لحياتهم كل عام، وأن مقابل كل عملية انتحار هنالك ٢٠ حالة محاولة انتحار، وغالباً ما تتكرر تلك المحاولات حتى تنجح ٨٠ بالمئة من حالات قتل النفس في الدول ذات الدخل المتدني والمتوسط، وذلك بسبب غياب الموارد المطلوبة لتقديم

التشريعية التونسية ١٤ مقعدا، فيما توزعت باقي مقاعد المجلس بين

∻تونس أعلنت الهيئة العليا المستقلة للانتخابات في تونس، مساء الأربعاء، حصول حركة النهضة على أكبر عدد من مقاعد مجلس نواب الشعب (البرلمان)، البالغ عددها ٢١٧، في النتائج الأولية للانتخابات

التشريعية التونسية. وحصلت حركة النهضة على ٥٢ مقعدا، تلاها حزب قلب تونس بـ ٣٨ مقعدا ثم التيار الديمقراطي

ب ٢٢ مقعدا وائتلاف الكرامة ب٢١ مقعدا. كما حصل الدستوري الحر على ١٧ مقعدا وحركة الشعب على ١٦ مقعدا وتحيا تونس على

مشروع تونس والجبهة الشعبية والانتحاد الشعبى الجمهوري والاشتراكي الدستوري وآفاق تونس وعدد من القائمات المستقلة. وبلغ عدد الناخبين خلال هذه الانتخابات التي

ت يوم ٦ تشرين الأول، ٧ ملايين و٦٥٠ الفا في حين بلغ العدد الاجمالي للمقترعين مليونين و٢٩٩

ويعود التونسيون الأحد القادم إلى مكاتب الاقتراع لاختيار رئيسهم من ضمن مرشحين للدور الثاني للانتخابات الرئاسية السابقة لأوانها.

الجامعة العربية تطالب بتعديل المناهج الدراسية لتواكب مخرجات الثورة الصناعية الرابعة

طالبت جامعة الدول العربية، بتعديل المناهج الدراسية في الدول العربية بما يتواكب مع مفهوم ومخرجات الثورة الصناعية الرابعة.

جاء ذلك خلال أعمال المؤتمر السنوي الحادي عشر للمنظمة العربية لضمان الجودة في التعليم، الذي انطلق بمقر الجامعة العربية، تحت عنوان "تحويل التعليم في الوطن العربي من التعليم إلى التعلم لغرض الابتكار».

ودعت الجامعة إلى تطوير العملية التعليمية بناء على معاييروأهداف شاملة ومتكاملة تهدف إلى الوصول لمنهج تربوي حديث يحفز الإبداع والابتكار

في المدارس ويشجع التفكير النقدي لدى الطلبة. وقالت الأمين العام المساعد للشؤون الاجتماعية السفيرة هيفاء أبو غزالة، إن الأمانة العامة لجامعة الدول العربية تسعى حاليًا لوضع الإطار

العام للاستراتيجية العربية للبحث العلمي في

المجالات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية.

وأضافت أن المؤتمر يبحث على مدى يومين محورا حول التعليم في الوطن العربي في الألفية الثالثة، ورسم خارطة طريق تهدف إلى تعظيم الاستفادة من رأسى المال البشري العربي وزيادة قدراته التنافسية عالميا ليمثل الركيزة الأساسية لجهود تحقيق التنمية الشاملة والمستدامة للدول العربية.

بسم الله الرحمن الرحيم

((يا أيتها النفس المطمئنة، ارجعي الى ربك راضية مرضية، فادخلي في عبادي، وادخلي جنتي))

ينعى رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف احمد الحنيطي وجميع منتسبي القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي .

العميد المتقاعد

صبحي احمد عبد الرحيم الزعبي

الذي انتقل الى رحمة الله تعالى يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/١٠/٩ ، تغمد الله الفقيد بواسع رحمته ورضوانه واسكنه فسيح جنانه وألهم ذويه وأهله جميل الصبر وحسن العزاء إنا لله وإنا إليه راجعون

بالتزامن مع الإعلان عن طلب الدول الأوروبيـة في مجلس الأمـن، عقد اجتماع طارئ مغلق لمجلس الأمن، الخميس، لبحث الهجوم التركي في سوريا، تتوالى الإدانات العربية والدولية للعدوان التركي على

للهجوم الذي أعلنت عنه أنقرة، حيث أعرب مصدر مسؤول بوزارة الخارجية السعودية، عن إدانـة المملكة للعدوان الـذي يشنه الجيش التركي على مناطق شمال شرق سوريا، معتبرا ذلك "تعديا سافرا على وحدة

بدورها، دانت الإمارات "بأشد العبارات العدوان العسكري التركي على سوريا"، حيث قال بيان لوزارة الخارجية والتعاون الدولي إن هذا العدوان "يمثل تطورا خطيرا واعتداء صارخا غير مقبول على سيادة دولة عربية شقيقة بما يتنافى مع قواعد القانون الدولي، ويمثل تدخلا صارخا في

شمال شرقي سوريا. فقد توالت الإدانات العربية والدولية

واستقلال وسيادة الأراضي السورية».

الإماراتية "وام».

سوريا، واصفة إياه "بالاعتداء الصارخ" على سيادة سوريا.

وزارة الخارجية، الهجوم التركي على شمال

إدانات واسعة للعدوان التركى

وسبل العمل على الحفاظ على سيادة سوريا ووحدة شعبها وسلامة أراضيها. وبحث الرئيس المصري هاتفيا مع نظيره العراقي برهم صالح الوضع في سوريا بعد

المشترك والمشاورات لمواجهة التدخل التركي في سوريا والحفاظ على سلامة ووحدة

وطالبت الخارجية الأردنية تركيا بوقف هجومها وحل القضايا بالحوار، مشيرة إلى أن أي انتقاص من سيادة سوريا وندين كل

بسوريا.. وجلسة طارئة لمجلس الأمن من جانبها، أعلنت الخارجية الكويتية الشأن العربي"، وفق ما نقلت وكالة الأنباء أن العمليات العسكرية التركية شمال شرق مصر من جانبها دانت في بيان صادر عن

كما دعت لعقد اجتماع طارئ لمجلس جامعة الدول العربية لبحث تلك التطورات

الهجوم التركي. واتضق الجانبان على مواصلة العمل

عدوان يهدد وحدته.

سوريا تهديد مباشر للأمن والاستقرار في المنطقة وتصعيد يقوض فرص الحل البحرين بدورها أدانت بشدة الهجوم التركي، ووصفته بأنه يعد انتهاكا مرفوضا

سوريا ووحدة أراضيها. أما الرئيس العراقي برهم صالح، فقد ندد على "تويتر" بالتوغل التركي في شمال شرق سوريا، قائلا إن المتشددين سيستغلون

لقواعد القانون الدولي واعتداء على سيادة

وأصدرت رئاسة برلمان اقليم كردستان بيانا أعربت فيه عن القلق الشديد حيال تداعيات العملية العسكرية التركية ودعت إلى الحوار لحل جميع المشاكل. وطالب البيان الولايات المتحدة

وبريطانيا وروسيا وعواصم القرار الى التدخل العاجل لوقف العمليات العسكرية ويدين استهداف المدنيين. تعادل أبيض بين الأردن والكويت

لجنة المسابقات الأردنية ترفع توصياتها حول أجندة الموسم الجديد

رفعت لجنة المسابقات التابعة للاتحاد الأردني لكرة القدم، توصياتها حول أجندة الموسم الجديد ٢٠٢٠، وذلك خلال الجلسة التي عُقدت برئاسة منصور عبيد الله عضو الهيئة التنفيذية، والأمين العام سيزار صوبر. وجاءت التوصيات على النحو التالي:

- فترة التسجيل الرئيسية الأولى لأندية المحترفين والدرجتين الأولى والثانية والفئات العمرية للموسم ٢٠٢٠ تبدأ في ٥-١٢-٢٠١٩ وتنتهي في ٢٦-٢-٢٠٢٠.

- بطولة درع الاتحاد تبدأ في ٢٨-١-٢٠٢٠ وتنتهي في ۲۱-۲-۲۰۲۰.

- مباراة كأس الكؤوس تقام بتاريخ ٢٨-٢-

- ذهاب دوري المحترفين يبدأ في ٥-٣-٢٠٢٠ وينتهي في ٢٣-٥-٢٠٢٠، وتبدأ مرحلة الإياب من ۲-۷-۲۰۲۰ حتی ۳۱-۱۰-۲۰۲۰.

- بطولة كأس الأردن تبدأ من ٣٠-٧-٢٠٢٠ حتى ۲۸-۱۱-۲۰۸. - فترة التسجيل الخاصة بأندية الدرجة

الثالثة - تحدد لاحقًا. - دوري الدرجة الثالثة خلال الفترة من

شیلافیرت: میسی یتصدر

حدد خوسيه لويس شيلافيرت، الحارس الأسطوري السابق لمنتخب باراجواي، أفضل ٥ لاعبين في تاريخ كرة القدم بالنسبة له، حيث جاء ليونيل ميسى، نجم برشلونة، في المرتبة الأولى.

وتوج ميسي مؤخرًا بجائزة أفضل لاعب في العالم، المقدمة من قبل الفيفا، عن عام ٢٠١٩. وقال شيلافيرت، في تصريحات نقلتها صحيفة

"ماركا" الإسبانية: "كنت أرغب في اللعب ببرشلونة ومع ميسي». وأضاف: "إذا كنت تتخيل، تخيل بحرية.. بالنسبة لي، ميسي هو أفضل لاعب كرة قدم في التاريخ إلى حد بعيد، ولا تربطه مقارنة مع أحد». وعن موقع مارادونا بين الأفضل، قال: "هو ضمن الخمسة الأوائل في التاريخ، إذا اضطررت إلى ترتيبهم، سيكون ميسي في المرتبة الأولى، ثم دي

بوفون: لم أقبل بدكة البدلاء إلا في يوفنتوس

سوى مع البيانكونيري.

منحه فرصة الظهور من جديد مع الأتزوري، قال: أشكر مانشيني، كان دائمًا لطيفًا معي، إذا كان الاتحاد ومانشيني لديهما هذه الفكرة، فسأقبلها في اللحظة التي أقرر فيها إنهاء مسيرتي في اللعب».

ماروتا المدير الرياضي، والعديد من اللاعبين».



∻وكالات

دافع ليونيل ميسي نجم برشلونة عن كبار

وتطرق ميسى لتصريحات بيكيه التي هاجم فيها إدارة النادي بعد مباراة خيتافي، قائلا "بيكيه شخص ذكى وصريح، ويقول ما يدور برأسه دون أن يفكر في أي تداعيات، فهو إنسان صادق، ويحب المواجهة، كما أنه لطيف وفكاهي».

الرحلة، إلا أنني تفاجأت بما قاله».

ويعرف جيدًا كيف تدار الأمور هنا، وللأمانة إذا كنت مكانه لما فعلت ذلك، لأنه سيسبب ضجة كبيرة في غرفة الملابس، لقد قال ما قاله، والأهم الآن أننا يد واحدة لتحقيق أهدافنا». وشدد ليونيل: "بالتأكيد اللاعبون لا يديرون النادي، إنه أمريتردد منذ فترة، ويقال أيضا أننى أشارك في القرارات وأطالب رئيس النادي بضم لاعبين والاستغناء عن آخرين، ولسوء الحظ يجب أن نتعايش مع هذه الأجواء مهما تردد من أكاذيب». وبشأن موقفه من تجديد تعاقده مع البارسا، رد ميسي: "نعم إذا أراد النادي استمراري سأكون سعيدا، أكرر موقفي دائما هو البقاء مع

NATION'S NEWSPAPER

أنه لم يتغير شيئا في مفاوضات تجديد تعاقدي، لا أعلم عنها الكثير، ولم يبلغني والدي بشيء، ففي كل

المفاوضات السابقة، لم تواجهنا أي مشكلة في حل الأمور مع إدارة النادي، بالعكس كانت الأمور تتم ببساطة، وبالتأكيد عندما تتم أي مفاوضات ستكون بلا مشاكل، وستحدث في أي وقت». وقال ليونيل ميسى إن انطلاقة برشلونة هذا الموسم "صعبة للغاية "، مضيفا "ولكن لدينا فريق يضم عدة لاعبين مميزين، وتشكيلة قادرة على الفوز بكل البطولات، هذا ليس انطباعي وحدي بل كل المتواجدين في النادي». وأقر النجم الأرجنتيني: "ما زلت متعبا، لقد لعبت مباراة كاملة للمرة الثانية ضد إشبيلية، أشعر بتحسن نسبي، ولكن في اليوم التالي للمباراة أكون مرهقا، وأشعر بثقل في ساقى، كذلك في الشوط الثاني يتراجع أدائي، لكنه أمر طبيعي لأي لاعب مثلي تعرض لأكثر من إصابة، وتدريجيا سأكون أفضل مع ارتفاع معدل دقائق مشاركتي في اللقاء». وأتم تصريحاته: "في السنوات الأخيرة، كان لدينا دائما مشروع فريق يفوز بالبطولات، رغم أخطائنا في آخر موسمين بدوري أبطال أوروبا، والطريقة

برشلونة، والأمر لم يتغير الأن». ونوه "أعتقد

الثلث الأخير من شهر فبراير/ شباط المقبل، حتى منتصف شهر أبريل/ نيسان المقبل. - فترة التسجيل الثانية لأندية المحترفين والدرجتين الأولى والثانية والفئات العمرية من

۱-۲ حتی ۳۰-۲-۲۰۲۰. - دوري الدرجة الأولى من ٦-٧-٢٠٢٠ حتى

- دوري الدرجة الثانية من ١٦-٧-٢٠٢٠ ولغاية

- الدور الأول لبطولات الفئات العمرية من شهر فبراير/ شباط المقبل، حتى نهاية شهر أبريل/ نسيان المقبل، ولجميع الدرجات.

- الدور النهائي لبطولات الفئات العمرية من منتصف شهر يونيو/ حزيران المقبل حتى منتصف شهر أكتوبر/ تشرين الأول المقبل (٢٠٢٠).

- الموافقة على طلب نادي الفيصلي بإقامة بطولة ودية لأندية المحترفين باسم الشيخ سلطان العدوان والتنسيق مع ممثلين عن نادي الفيصلي لاعتماد نظام وتعليمات البطولة، وتأمين التنسيق اللازم مع قوات الدرك والمدن الرياضية لتأمين الملاعب لمباريات البطولة، وكذلك تأمين الحكام لإدارة المباريات.

أفضل خماسى فى التاريخ

∻وكالات

ستيفانو، ومارادونا، وبيليه، وزين الدين زيدان».

اعترف جيانلويجي بوفون، حارس مرمى يوفنتوس، بأنه ما كان ليقبل بدور الحارس الثاني

وتحدث بوفون حول عودته إلى يوفنتوس بعد موسم واحد مع باريس سان جيرمان، رغم علمه بأنه

وقال بوفون في تصريحات لوسائل الإعلام عقب اختياره سفيرا للنوايا الحسنة بالأمم المتحدة: 'بكل وضوح، رأيت الارتباك على بعض الناس في البداية لقبولي بهذا الدور الجديد، لكنني أدركت أن النادي الوحيد الذي يمكنني أن أقبل فيه بدور الرجل الثاني هو يوفنتوس، انتظرت وثبت صوابي». وأضاف: "أنا سعيد بعودتي إلى غرفة الملابس

مع زملائي في الفريق، واحتضان المشجعين والمديرين لي مرة أخرى. لقد عرفت هذه المجموعة جيدا، سواء في الملعب أو خارجه، ولهذا السبب اتخذت قرار

وعن تفكير روبيرتو مانشيني، مدرب إيطاليا في

وبسؤاله عن منافس يوفنتوس هذا الموسم، أجاب: "الإنتر بلا شك هو أكبر منافسينا على اللقب، أعرف كونتي، وطريقته في تدريس كرة القدم، في نقل إيمانه للاعبين، أعرف أيضًا بيبي

ميسى: لا أحدد صفقات برشلونة.. وُهذا موقفي من البقاء



الفريق، مؤكدا في الوقت ذاته أنه لا يمانع من

وأضاف النجم الأرجنتيني عبر محطة راديو كتالونيا "لم أكن أعرف أن بيكيه سيتحدث بعد المباراة، ولم أكن متواجدا مع الضريق في هذه

وأشار "بيكيه في النادي منذ سنوات طويلة،

التي خرجنا بها، فلم يكن خطأ مشروع النادي أو

المدرب بل اللاعبين ومستواهم في مباراتي ليفربول

وروما، وأعتقد أن فريقنا قادر على مواصلة المنافسة

سيطر التعادل السلبى على موقعة الأردن وضيفه الكويتي، في المباراة التي جمعتهما مساء أمس الخميس على استاد عمان الدولي، ضمن لقاءات المجموعة الثانية للتصفيات المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٢ وكأسس آسيا ٢٠٢٣، وحظيت بحضور ولي العهد الأمير الحسين بن عبدالله ولي العهد، والأمير علي بن الحسين رئيس الاتحاد.

∻وكالات

وتصدر المنتخب الاسعترالي المجموعة الثانية بعد فوزه على نيبال "٥-٠" ليرفع رصىيده إلى "٦" نقاط، يليه بأربع نقاط منتخبي الكويت والأردن.

فرص غائبة

لم يخف المنتخبان أطماعهما الهجومية منذ البداية، فالنقاط الثلاث تعد مطمعاً، فعملا على بناء هجمات هادئة ومنسقة أملا بتسجيل

وقام مدرب الأردن فيتال بوركلمانز،

ارتكاز خليل بني عطية وبهاء عبد الرحمن، ومن أمامهم اتواجد ياسين البخيت وموسى بصورة لافتة . التعمري ويوسف الرواشدة ولعب بهاء فيصل كرأس حربة.

وجسد منتخب الأردن اللامركزية في تطلعاته الهجومية من خلال تبادل ثلاثى المقدمة لمراكزهم، في محاولة لخلخة دفاع ومضت الدقائق، ولم ينجح أي من الكويت ، فأرسل الرواشدة كرة عرضية دكها المنتخبين من خلق فرص حقيقية، لينتهي التعمري برأسه مرت بهدوء من جوار القائم الأيمن لحميد القلاف. الشوط بالتعادل السلبي.

> وتعامل منتخب الكويت بدوره مع المباراة بواقعية، حيث عمد على تأمين عمقه الدفاعي بتواجد ضاري سعيد وفهد الهاجري والرشيدي ومعتوق، وتولى بناء العمليات الهجومية الانصار والظفيري والعنيزي والمطوع، حيث عملوا على ارسال الكرات العرضة باتجاه فيصل زايد ويوسف ناصر وكان شفيع لها بالمرصاد.

بالدفع بتشكيلة متوازنة، حيث دفع بلاعبى

ووجد المنتخبان صعوبة في عملية صناعة

الفرص في ظل تماسك دفاعهما والبطء في عملية ثامر عناد بالبريكي عوضاً عن فيصل زايد. الاندفاع الهجومي، والرقابة التي فرضت على مفاتيح اللعب، لتغيب المبادرات الهجومية

ووضع التعمري بعد ذلك زميله بهاء فيصل داخل منطقة الجزاء فسدد كرة ارضية حولها القلاف لحساب ركنية، قبل أن تعود الالعاب لتنحصر مجددا في وسط الملعب.

أفضلية أردنية

ولم يتغير الأداء العام للمنتخبين في الشوط الثاني، حيث بقيت المحاولات تفتقد للفاعلية، نظراً لقلة الكثافة العددية في مناطق

وقام الأردن بالدفع بورقة أحمد عرسان بدلاً من ياسين البخيت بهدف تفعيل الخيارات الهجومية، وزج بعدها مباشرة بأحمد سمير

بالمدرجات، عندما أطلق تسديدة مباغتة من مسافة بعيدة وضع فيها القلاف عصارة خبرته لتحويلها لركنية، وتبعه الرواشدة بتسديدة قوية تصدى لها حارس الكويت على وبدأ منتخب الأردن أكثر سيطرة، وظهرت

مكان خليل بني عطية، فيما زج مدرب الكويت

 $^{''}$ وحـرّك البديل أحمد سمير $^{''}$ السكون

النوايا بتسجيل هدف السبق من خلال تكثيف الطلعات الهجومية باكبر عدد من اللاعبين، ونفذ عرسان كرة ثابتة كاد الرواشدة أن يضعها في الشباك لولا يقظة القلاف.

وعاد القلاف لمشهد التألق وتصدى بثبات لتسديدة أحمد سمير، قبل أن يتم الدفع بسعيد مرجان مكان الرواشدة. وضعط المنتخب الأردني في الدقائق

الأخيرة على أمل تسجيل هدف الفوز لكن الدفاع الكويتي حافظ على بسالته لتنتهى المباراة بالتعادل السلبي.

مرتضى يعلن هدنة مع الخطيب.. ويطالب الأهلي بإظهار عقد كهربا

أعلن مرتضى منصور رئيس نادي الزمالك هدنة مع محمود الخطيب رئيس الفترة الأخيرة.

وقسال مرتضى في تصريحات تليفزيونية إن حفيده متواجد في نفس المدرسة مع حفيد الخطيب، موضحًا أنه قرر الهدنة مع رئيس الأهلى، والابتعاد عن أي خلافات في الوقت الراهن بينهما متمنيًا له الشفاء العاجل.

على جانب آخسر طالب مرتضى مسؤولي الأهلي بإظهار العقد الذي تم توقيعه مع اللاعب محمود عبد المنعم كهربا نجم الزمالك السيابق والدي يلعب حاليًا في فريق ديسبورتيفو أفيس

وقال مرتضى إن كهربا لن يستطيع الرحيل إلى الأهلى قبل حل مشكلته مع الزمالك أولا، بعد أن رحل دون إذن النادي، رغم وجود عقد رسمي اعترف به اتحاد الكرة.



وأوضيح أنه لا يوجد أي مستحقات للاعب أجنبي سابق في صفوف الأبيض سواء الغاني كريم الحسن أو البوركيني عبد الله سيسيه، مؤكدًا أن الزمالك دفع الأربعاء، مهاجما أحمد حسن لاعب كافة المستحقات المتأخرة.

وانتقد مرتضى مسبؤولي الاتحاد الإفريقي لكرة القدم "كاف" لعدم اختيار لاعب "زملكاوي" في سحب قرعة مجموعات دوري أبطال أفريقيا أمس

الأهلى والزمالك السابق، بعد مغازلته الأحمرية حفل القرعة ووجه له سؤالا: "مادمت تعشق الأهلي لماذا ارتديت ص الزمالك؟. وتساءل: "أين نجوم الزمالك عبر

التاريخ حسن شحاتة وميدو وفاروق جعضر واسماعيل يوسف وجمال عبد الحميد وغيرهم من النجوم لماذا خرجوا من حسابات الكاف⁹».

في سياق آخر أعلن منصور جاهزية فريقه لخوض لقاء القمة ضد الأهلى يوم ١٩ أكتوبر/تشرين الأول الجاري بالدوري، موضحا أنه طلب التأجيل في وسائل الإعلام، لأنه أراد فقط وضع الجميع في حرج حين يطلبون مستقبلا تأجيل المباريات مثلما حدث في الموسم

وأشيار إلى أن الزمالك سيخوض معسكر إعداد خارج مصرفي شهر نوفمبر/ تشرين الثاني المقبل مع المدرب الصربي ميتشو، ومعه المعد البدني الجديد مانويل

نظرية «البطانية» تُعيد ترتيب أفكار زيدان



جاءت فترة التوقف الدولي بمثابة هدية للفرنسي زين الدين زيدان المدير الفني لريال مدريد، من أجل إعادة ترتيب أفكاره عقب الانطلاقة المتذبذبة للموسم الحالي. زيدان على الرغم من قيادته للميرنجي لتصدر جدول ترتيب الليجا برصيد ١٨ نقطة، وبفارق نقطتين عن أقرب ملاحقيه برشلونة، لكن الفريق

بنقطة وحيدة. وينتظر الملكي مواجهات من العيار الثقيل عقب نهاية التوقف الدولي، أهمها لقاء الكلاسيكو في الليجا ضد الغريم التقليدي برشلونة، ومواجهة جالطة سراي التركي بدوري الأبطال التي ستكون

يُعاني في بطولته المفضلة دوري أبطال

أوروبا، حيث يتذيل ترتيب مجموعته

فارقة في مصير الفريق في ذات الأذنين. المدرب البرازيلي الراحل إلبا دي بادوا ليما الشهير ب"تيم"، الذي تولى تدريب أندية فلامنجو وسانتوس وسان لورينزو، كان لديه نظرية خاصة تقول: "كرة القدم تشبه بطانية قصيرة، إذا قمت

بدأه بانتصار مميز بنتيجة (٣-١) على سيلتا فيجو في البالايدوس وأظهر قدرته على الفوزي المباريات بشكل سريع، لكن ذلك لم يستمر، وسقط الضريق في فخ التعادل أمام بلد الوليد وفياريال، وحقق انتصارا مُقلقا على ليفانتي. وكانت نقطة التحول، الخسيارة الكارثية بثلاثية نظيفة ضد باريس سان جيرمان بدوري الأبطال، ليتخلى زيدان

بتغطية رأسك فإنك تكشف عن قدميك،

وإذا قمت بتغطية قدمية ستكشف عن

رأسك». هذه النظرية تُفسر تماما حال

ريال مدريد مع زيدان هذا الموسم، والذي

عن طريقته الهجومية ويلجأ إلى الدفاع الذي ساعده في تحقيق انتصارا مهما على إشبيلية وتعادل في الديربي ضد أتلتيكو مدريد، لكن الملكي عاد للتعثر ضد كلوب وفي كلا الطريقتين سنواء الاعتماد

على الهجوم أو الدفاع كانت تظهر دائمًا نقاط قصور للفريق، وأزمات على مستوى التسجيل، وفي خطي الوسط والدفاع،

وعدم وجود ربط بين الخطوط والتحول

السريع من الدفاع إلى الهجوم. وظهرت النتيجة النهائية بالواقع الحالي، أن زيدان لم يتمكن من العثور على مزيج بين الطريقتين، واكتفى فقط بالدفاع عن لاعبيه.

سيستغل زيدان فترة التوقف في استعادة المصابين وخاصة مركز الظهير الأيسسر، حيث عانى مارسيلو وميندي وبديلهما ناتشو للإصابات، وبالتأكيد عودتهم ستكون دفعة للأمام قبل المباريات الصعبة. كما ستكون الفترة فرصة للعمل بشكل مُكثف مع اللاعبين الذين لم يتم استدعاؤهم لمنتخبات بلادهم وعلى رأسهم خاميس رودريجيز الذي بدأ في تحسين علاقته مع زيدان، ومتوقع أن يكون دوره مميزي الفترة المقبلة.

وسيبدأ الفرنسي في النظر أيضًا لإيجابيات الفترة الماضية، التي تتمثل في تألق اللاعبين الشباب مثل فيدي فالفيردي في خط الوسط، وأودريوزولا في مركز الظهير الأيمن، والثنائي البرازيلي فينيسيوس ورودريجيو الذي سيكون ورقة رابحة على مقاعد البدلاء.

> رئيس التحرير خالد خازر الخريشا

هاتـف: ۱۰۰۱۵۱۱ فاکس: ۱۲۰۱۵

العنوان: عمان / شارع الملكه رانية

(الصحافه سابقا)