

الملك : الاهداف العظيمة لا تتحقق من دون بذل وعطاء

عمان

قال جلالة الملك عبد الله الثاني ان الاهداف العظيمة لا تتحقق من دون بذل وعطاء. واضاف جلالته في تغريدة على تويتر "نستلهم من ذكرى الهجرة النبوية الشريفة أعظم الدروس في التعااضد والتراحم والصبر، فالأهداف العظيمة لا تتحقق من دون بذل وعطاء. عام هجري مبارك، أعاده الله على الأمتين العربية والإسلامية بالخير والبركات..

خلال ترؤس جلالته اجتماعاً لمجلس السياسات الوطني

الملك: ضرورة مراعاة صحة المواطنين والوضع الاقتصادي

تطوير ومراجعة مصفوفة الإجراءات بشكل مستمر ضرورة اتخاذ إجراءات صارمة على المنافذ الحدودية

المواصلة والاستمرار بالتنسيق بين جميع المؤسسات في تنفيذ التعليمات الخاصة بالوضع الوبائي في المملكة، ومراعاة الظروف العيشية والوظيفية للمواطنين وتنقلهم. وأكد رئيس الوزراء الدكتور عمر الرزاز، خلال الاجتماع، أن الحكومة ماضية بتنفيذ توجيهات جلالة الملك للاستمرار بتحقيق النجاحات التي حققها الأردن منذ بداية الجائحة.

ولفت إلى أن مجموعات وفرق العمل عملت على مدى الأيام الماضية، بلورة مقترحات بشأن التعامل مع أي مستجدات تفرضها الحالة الوبائية والتحضير لمختلف السيناريوهات المتوقعة.

وأشار رئيس الوزراء إلى أنه لن يكون هناك إغلاق أو حظر شامل على مستوى المملكة، ما لم تكن هناك دواع حقيقية لذلك، وسيتم إبلاغ المواطنين قبل فترة كافية عن أي مناطق سيتم إغلاقها أو عزلها.



السلمة.

حركة الشاحنات، ووضع تعليمات للتعامل مع أي تطورات، وعدم التهاون في تطبيق معايير

وأعاد جلالته التأكيد على ضرورة اتخاذ إجراءات صارمة على المنافذ الحدودية لتنظيم

التوعية، وضمان تطبيق تعليمات السلامة العامة، وكل ما من شأنه حماية المواطن.

عمان

أكد جلالة الملك عبدالله الثاني ضرورة السرعة في اتخاذ القرارات والإجراءات المدروسة والكتفيلة بالحد من انتشار فيروس كورونا في المملكة، وبما يسهم في الحفاظ على صحة المواطنين وسلامتهم.

وشدد جلالته، خلال ترؤسه اجتماعاً لمجلس السياسات الوطني الخميس، بحضور سمو الأمير فيصل بن الحسين مستشار جلالة الملك، رئيس مجلس السياسات الوطني، على ضرورة تطوير ومراجعة مصفوفة الإجراءات بشكل مستمر، والاستجابة الفورية والفعالة، بما يضمن التعامل مع الوضع الوبائي وإعادة احتوائه.

ولفت جلالة الملك إلى أن جميع القرارات والإجراءات المتخذة لمواجهة الوباء، يجب أن تراعي صحة المواطنين، وفي الوقت ذاته الوضع الاقتصادي في المملكة.

وأكد جلالته أهمية الاستمرار في بث رسائل

العضاية:قد نضطر لتفعيل إجراءات ميدانية الأسبوع المقبل وفقا لتطورات الحالة الوبائية

عمان

قال وزير الدولة لشؤون الإعلام أمجد عودة العضاية، إنه وفي ضوء تطورات الحالة الوبائية خلال الأيام الثلاثة المقبلة، قد تضطر الحكومة والأجهزة المختصة إلى تفعيل إجراءات ميدانية خلال الأسبوع المقبل، من بينها فرض حظر التجول الشامل أيام الجمعة على مستوى المحافظة أو اللواء أو المدينة التي تشهد ارتفاعا بحالات الإصابة وانتشارا لعدد البؤر.

وأضاف العضاية خلال إيجاز صحفي في المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات الخميس، أن من بين الإجراءات أيضا تقليص عدد الساعات المسموح فيها لحركة المواطنين ونشاط المنشآت ليلا، وإغلاق مؤقت للمدارس والمرافق التعليمية والمساجد والكنائس والأسواق الشعبية والحدائق والمتنزهات على مستوى المحافظة أو اللواء أو المدينة التي تشهد انتشاراً

للوباء أو البؤر.

وأكد العضاية، أن المحافظات والمناطق التي لا تشهد حالات إصابة ستستمر فيها مظاهر الحياة العامة والنشاط الاقتصادي بشكل طبيعي، وكما هو معمول به الآن. وأشار إلى أن تفعيل هذه الإجراءات سيتم في حال استمرت حالات الإصابة المحلية بارتفاع، مبينا أن هذه الأيام حاسمة وتتطلب من الجميع الوعي والالتزام، وعدم مخالفة أمر الدفاع رقم (١١) لسنة ٢٠٢٠.

وأوضح، أن تفعيل الإجراءات سيرتكز على معايير خطورة صحية تحددها وبشكل مشترك وزارة الصحة، والخدمات الطبية الملكية، والمركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات، وتأخذ بعين الاعتبار الاستعداد لجميع السيناريوهات، لئتم تطبيقها في حال الاضطرار إليها.

تابع ص٢

١٦ إصابة جديدة بفيروس كورونا منها ١٤ محلية

عمان

أعلن وزير الصحة الدكتور سعد جابر، عن تسجيل ١٦ إصابة جديدة بفيروس كورونا منها ١٤ محلية، ليرتفع العدد الإجمالي للإصابات منذ بدء الجائحة إلى ١٤٩٨ إصابة. وبين الدكتور جابر خلال إيجاز صحفي الخميس، من مركز إدارة الأزمات أن الحالات توزعت على حالتين لسائقين على حدود العمري وحالة محلية في اربد و ١٠ حالات في العاصمة عمان ٩ منها مخالطون لمصابين وحالة يتم الاستقصاء عنها وحالة في عجلون وحالتين في محافظة الزرقاء.

وأشار إلى إن الإصابات المحلية منذ يوم الجمعة ٧ اب وصلت الى ٢٠٩ حالات فيما تم تسجيل حالتين شفاء. وأوضح الوزير أن فرق الاستقصاء أجرت امس ٧٧٥٨ فحصا ليصل عدد الفحوصات الإجمالي منذ بدء الجائحة إلى ٧٢٠٩٧٢. وضمن الدكتور جابر الجهود التي تقوم بها فرق الاستقصاء الوبائي والمختبرات ومساهمتهم الفاعلة في احتواء الوباء واكتشاف الحالات المصابة والمخالطة. وأكد الدكتور جابر أن الحياة لن تعود إلى طبيعتها في كل دول العالم الا عند اكتشاف لقاح أو علاج.

ودعا الدكتور جابر المواطنين تجنب التجمعات والمناسبات والاحتفالات التي تخالف التعليمات والالتزام بتطبيق التباعد الجسدي وارتداء الكمامات واستخدام المعقمات وعدم التنقل وتحديد الحركة الا في الحالات الضرورية مشيرا الى ان شاب يبلغ من العمر ١٧ عاما خالط اكثر من ١٧٠ شخصا وانتقل الى اكثر من ٣٥ مرصعا.

وقال محافظ العاصمة الدكتور سعد الشهاب، انه جرى الخميس عزل اربع بنايات بعد اكتشاف اصابات كورونا فيها. و اضاف الشهاب بتصريح

صحفي ان البنات تقع بمناطق جمرك عمان/ شارع ام الحيران وسحاب/ شارع حي التركمان وبناتين في ماركا الجنوبية/ شارع الباسلية و/ شارع الربوة، مشيرا الى انه تم التعامل مع البنات وتلقيها لمنع انتشار العدوى وفقا للبروتوكول الصحي المعتمد. وبين بأنه تم اتخاذ الإجراءات الاحترازية اللازمة وتأمين دورية شرطة لضمان عدم دخول او خروج اي شخص الى البنات وحتى تتمكن فرق التنصي الوبائي من أخذ العينات، لافتا إلى أن البنات ستبقى تحت الحجر حتى ظهور نتائج فحص العينات.

الانتهاء من عرض الجداول الأولية للناخبين

عمان

أعلنت الهيئة المستقلة للانتخاب عن انتهاء فترة عرض جداول الناخبين الأولية للانتخابات النيابية العامة للمجلس التاسع عشر، مساء الخميس. وكانت الهيئة قد عرضت على موقعها الإلكتروني وفي مقر لجان الانتخاب والأماكن التي قد حددتها مسبقا جداول الناخبين الأولية للانتخابات النيابية المقبلة في الرابع عشر من الشهر الحالي، وذلك استناداً لأحكام قانون الانتخاب لمجلس النواب رقم (٦) لسنة ٢٠١٦ وتعديله. يذكر أن مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب قد حدد يوم الثلاثاء الموافق ١٠ تشرين الثاني ٢٠٢٠ موعداً للاقتراع للانتخابات النيابية العامة للمجلس التاسع عشر.

السياحة تعمم على الفنادق والمطاعم بمنع الاحتفالات الجماعية

عمان

عممت وزارة السياحة والآثار بكتاب وجهته الى جمعية الفنادق، وجمعية المطاعم السياحية، الخميس، بمنع الاحتفالات الجماعية ومنع حجز أكثر من طاولة، وعلى ان لا يزيد عدد المجموعة الواحدة على الطاولة عن ٨ أشخاص، وذلك بحسب التعليمات الواردة في دليل إجراءات السلامة والوقاية الصحية للحد من انتشار فيروس كوفيد-١٩. ودعت الوزارة في الكتاب الذي حصلت وكالة الأنباء الأردنية (بترا) على نسخة منه الجمعيات، بالتعميم على أعضائها بالالتزام التام بادلة إجراءات السلامة والوقاية الصحية، ومنع الاحتفالات والتجمعات بجميع اشكالها، لافتة الى ان لجان الرقابة ستقوم بالتفتيش ومتابعة الالتزام بهذه الاجراءات.

مياه اليرموك: تأثر التزويد المائي بني عبيد

اربيد

اعلنت شركة مياه اليرموك عن تأثر التزويد المائي في لواء بني عبيد بمنطقة (بلدة الصريح- سلمان الوسطاني- سلمان الجنوبي- المنطقة الواقعة شرق المقبرة). وبين مدير عام شركة مياه اليرموك المهندس منتصر المومني لوكالة الأنباء الاردنية (بترا) ان الانقطاع حدث بسبب كسر خط المياه الناقل بقطر ١٢ إنشاً مساء الأربعاء وما زال العمل جار على إصلاحه من أجل استئناف الضخ حسب البرنامج المعتاد.

الأوقاف تحتفل بمناسبة رأس السنة الهجرية

عمان

نظمته وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية أمسية احتفالية بمناسبة رأس السنة الهجرية مساء الأربعاء في حديقة مؤسسة الإذاعة والتلفزيون الأردني، اقتصر على طابع معين نظرا للإجراءات الاحترازية بسبب تداعيات جائحة كورونا.

وقال وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة، إن وزارة الأوقاف دأبت على الإحتفال سنويا بالمناسبات الإسلامية والتي تحظى في

الأردن باهتمام ملكي ورعاية ملكية سامية تعظيما لشعائر الله عز و جل ورعاية للدين، حيث تحرص القيادة الهاشمية وعلى رأسها جلالة الملك عبد الله الثاني أجرت امس ٧٧٥٨ فحصا ليصل عدد الفحوصات الإجمالي منذ بدء الجائحة إلى ٧٢٠٩٧٢. وضمن الدكتور جابر الجهود التي تقوم بها فرق الاستقصاء الوبائي والمختبرات ومساهمتهم الفاعلة في احتواء الوباء واكتشاف الحالات المصابة والمخالطة. وأكد الدكتور جابر أن الحياة لن تعود إلى طبيعتها في كل دول العالم الا عند اكتشاف لقاح أو علاج.



وأعتقد أن القيادة عاجلا أم آجلا ستقرر حقيقة أن الوقت قد حان للتغيير.

وأضاف هيل في مؤتمر صحفي "إذا لم يحدث ذلك فانا على قناعة بأن الجماهير ستكف الضغوط عليهم" وتلا قائمة طويلة بالتغييرات المطلوبة في السياسة بما في ذلك إجراء إصلاحات مالية واقتصادية، وإنهاء الفساد المستشري وتحسين الشفافية ومعالجة النظام الكهربائي غير الملائم وأجراء تدقيق للبنك المركزي.

وقال "ما حدث في المرفأ أمر سيء بما فيه الكفاية لكنه يكشف من نواحي كثيرة دلائل على مشكلات أكبر في لبنان. القادة اللبنانيون يتجاهلون مسؤولياتهم.. بشأن تلبية احتياجات الناس ويقاومون هذا النوع من الإصلاحات الجذرية والاساسية التي تحتاج إليها البلاد..

وأضاف "لا يمكننا إصلاح ذلك من الخارج. القادة اللبنانيون عليهم التحلي بالإرادة السياسية والالتزام باقيام بذلك، وتلك كانت رسالتنا الأساسية".

واشنطن

قال وكيل وزارة الخارجية الأميركية ديفيد هيل، إنه لن يتم تقديم المزيد من الأموال الأجنبية لقيادة لبنانية تثيري نفسها وتتجاهل الإرادة الشعبية. وحسب هيل فقد وصل لبنان إلى "الحضيض" بالتفجير الذي وقع في مرفأ بيروت في الرابع من أغسطس، ويتعين عليه الآن إجراء إصلاحات جذرية، وفق ما نقلت "رويترز".

وجاءت هذه التصريحات على لسان المسؤول الأميركي البارز بعد أسبوع من زيارة لبنان في أعقاب انفجار بيروت الذي أودى بحياة نحو ١٧٨ شخصا وأصاب ٦ آلاف، وترك ٣٠٠ ألف بلا مأوى ودمر مساحات شاسعة من العاصمة، مما أدى إلى تفاقم أزمة مالية عميقة.

وقال هيل "إنهم (الشعب اللبناني) يرون حكاما يستخدمون النظام لإثراء أنفسهم وتجاهل المطالب الشعبية". وتابع "لقد انتهت تلك الحقبة. لم يعد هناك المزيد من المال لذلك. لقد وصلوا إلى الحضيض

خلال ترؤس جلالتة اجتماعاً لمجلس السياسات الوطني

الملك: ضرورة مراعاة صحة المواطنين والوضع الاقتصادي

الاستمرار في بث رسائل التوعية وضمن تطبيق تعليمات السلامة العامة ضرورة المتابعة المتواصلة والاستمرار بالتنسيق بين جميع المؤسسات في تنفيذ التعليمات الخاصة بالوضع الوبائي



- تطوير ومراجعة مصفوفة الإجراءات بشكل مستمر
- ضرورة اتخاذ إجراءات صارمة على المنافذ الحدودية
- السرعة في اتخاذ القرارات والإجراءات المدروسة والكفيلة بالحد من انتشار كورونا
- الاستجابة الفورية والفعالة للتعامل مع الوضع الوبائي واحتوائه

في مساعدة فرق التقصي الوبائي، وحصر المرض، وقدرته على تبييه مخاطمي المصابين، مما يمكنهم من الفحص المباشر وكسر سلسلة العدوى بشكل سريع. وأشار إلى قرار مجلس الوزراء بتفويض المرجع المختص بتحديد دوام جزء من الموظفين عن بُعد، أو تدوير العمل بينهم، بهدف الحفاظ على صحة وسلامة المواطنين، مع التأكيد على عدم التأخير على جودة الخدمات المقدمة لهم والحفاظة على عمل الدوائر والمؤسسات بوتيرتها المعتادة. واستمع جلالتة، خلال الاجتماع، إلى شرح من المعنيين حول الخطط والإجراءات المتخذة في التعامل مع الوباء.

لرابعة ضمان تطبيقه، وستكون هناك رقابة أكبر على الحفلات والنشاطات الاجتماعية، التي تعد من أكبر مصادر نقل العدوى. وأوضح أنه سيتم أيضاً تكثيف الرقابة على المراكز الحدودية، التي شكلت بؤراً لانتقال العدوى إلى الساحة الداخلية. ولفت رئيس الوزراء إلى أن خلية الأزمة مفعلة على المستوى المركزي، وسيكون هناك خلايا أزمة على مستوى المحافظة، لضمان تطبيق القرارات التي يتم اتخاذها. وأكد الرزاز أن الحكومة ماضية قدماً بتعميمها على موظفيها بالزامية توظيف التكنولوجيا واستخدام تطبيق أمان، لأهميته

السيناريوهات المتوقعة. وأشار رئيس الوزراء إلى أنه لن يكون هناك إغلاق أو حظر شامل على مستوى المملكة، ما لم تكن هناك دواع حقيقية لذلك، وسيتم إبلاغ المواطنين قبل فترة كافية عن أي مناطق سيتم إغلاقها أو عزلها. وبين الرزاز، أن خطة ومصفوفة إجراءات التعامل مع الجائحة وفتح القطاعات بحسب مستويات الخطورة موجودة على مستوى المملكة، وسيتم تطبيقها على مستوى المحافظات لغايات فتح أو إغلاق القطاعات. وأكد رئيس الوزراء، أنه تم تفعيل أمر الدفاع رقم ١١ بطريقة جيدة، لافتاً إلى أن الأمن العام وفرق التفشيش تقوم بدورها

التواصلة والاستمرار بالتنسيق بين جميع المؤسسات في تنفيذ التعليمات الخاصة بالوضع الوبائي في المملكة، ومراعاة الظروف المعيشية والوظيفية للمواطنين وتنقلهم. وأكد رئيس الوزراء الدكتور عمر الرزاز، خلال الاجتماع، أن الحكومة ماضية بتنفيذ توجيهات جلالة الملك للاستمرار بتحقيق النجاحات التي حققها الأردن منذ بداية الجائحة. ولفت إلى أن مجموعات وفرق العمل عملت على مدى الأيام الماضية، لبلورة مقترحات بشأن التعامل مع أي مستجدات تفرضها الحالة الوبائية والتحضير لمختلف

ولفت جلالة الملك إلى أن جميع القرارات والإجراءات المتخذة لمواجهة الوباء، يجب أن تراعي صحة المواطنين، وفي الوقت ذاته الوضع الاقتصادي في المملكة. وأكد جلالتة أهمية الاستمرار في بث رسائل التوعية، وضمن تطبيق تعليمات السلامة العامة، وكل ما من شأنه حماية المواطن. وأعاد جلالتة التأكيد على ضرورة اتخاذ إجراءات صارمة على المنافذ الحدودية لتنظيم حركة الشاحنات، ووضع تعليمات للتعامل مع أي تطورات، وعدم التهاون في تطبيق معايير السلامة. وشدد جلالتة على ضرورة المتابعة

عمان أكد جلالة الملك عبدالله الثاني ضرورة السرعة في اتخاذ القرارات والإجراءات المدروسة والكفيلة بالحد من انتشار فيروس كورونا في المملكة، وبما يسهم في الحفاظ على صحة المواطنين وسلامتهم. وشدد جلالتة، خلال ترؤسه اجتماعاً لمجلس السياسات الوطني الخميس، بحضور سمو الأمير فيصل بن الحسين مستشار جلالة الملك، رئيس مجلس السياسات الوطني، على ضرورة تطوير ومراجعة مصفوفة الإجراءات بشكل مستمر، والاستجابة الفورية والفعالة، بما يضمن التعامل مع الوضع الوبائي وإعادة احتوائه.

العضائية: قد نضطر لتفعيل إجراءات ميدانية الأسبوع المقبل وفقا لتطورات الحالة الوبائية

لتشديد الرقابة على المطاعم والفنادق، ومنع إقامة أي احتفالات جماعية، ومنع حجز أكثر من طاوله، ومتابعة التزامها بالمستوى المسموح به لطاقتها التشغيلية وفق إجراءات التباعد والوقاية الصحية المقررة. ولفت إلى أن الحكومة ستسمر بتقليل أعداد العاملين من القطاع العام في المرافق الحكومية والمنشآت لتفادي الاكتظاظ، والتشدد بتنفيذ التدابير الصحية الاحترازية لحماية للعاملين في المرافق والمراجعين أيضاً.

ودعا العضائية وسائل الإعلام المختلفة إلى اعتماد الدقة والأمانة والمسؤولية في عرض المعلومة الوثوقة والرسمية لتفادي إرباك المواطنين، وخصوصاً بأن الفترة المقبلة قد تشهد تفعيلاً لإجراءات احترازية على مستوى محلي لم نشهدها من قبل. وبمناسبة حلول رأس السنة الهجرية، قال العضائية، ”سأل الله تعالى زوال الوباء ودوام الصحة والعافية والخير لوطننا وقيادتنا وأمتنا العربية والإسلامية، كل عام وأنتم بصحة وسلام بمناسبة العام الهجري الجديد، ونستلمه العبرة والعزيمة من قضية الهجرة النبوية، وصبر رسولنا الكريم محمد عليه الصلاة والسلام، واختتمت وزير الدولة لشؤون الإعلام الإيجاز بالقول، “حماكم الله، وحمي صحتكم وأحباءكم، وحفظ الوطن والانسانية جمعاء من شر هذا الوباء”.

مقدمتها الالتزام بالكمامات، والتباعد، وعدم الاكتظاظ، وحملات التقييم المستمرة. وبحسب العضائية، عرض رئيس الوزراء الدكتور عمر الرزاز خلال الاجتماع ملخصاً لأبرز الإجراءات الميدانية التي ستنفذها الحكومة خلال الأسبوع المقبل لاحتواء التزايد المقلق بعدد الإصابات بكورونا محلياً، مع التأكيد على أننا نراقب وبقلق ارتفاع الأعداد في محافظات العاصمة عمان، والزرقاء، وإربد، وأوضح أنه وفي ظل التوجّه الحالي لعدم تطبيق حظر شامل على مستوى وطني، ونظراً لتبعاته الاقتصادية والاجتماعية والنفسية المرفقة، فإن الخطط والإجراءات الميدانية التي سيتم تفعيلها سوف تعتمد تطبيق أشكال محلية للحظر والعزل على مستوى المحافظة واللواء والمدينة. وضمن إجراءات الحكومة لتشديد على الالتزام بمعايير وشروط الصحة والسلامة العامة، قال العضائية، إن وزير الداخلية قام بالتشديد على كوادر الأمن العام والحكام الإداريين بتفعيل الرقابة والمتابعة على تتبع ومنع وضبط أي فحلات أو تجمعات تتم في مزارع أو بيوت أو مطاعم وتخالف أوامر الدفاع، وسيتم اتخاذ أشد الإجراءات بحق المخالفين. وأضاف العضائية، أن وزيرة السياحة والآثار وجهت كوادر الوزارة للعمل بشكل وثيق مع جمعية الفنادق الأردنية ورئيس لجنة إدارة المطاعم السياحية

على معايير خطورة صحية تحددها وبشكل مشترك وزارة الصحة، والخدمات الطبية الملكية، والمركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات، وتأخذ بعين الاعتبار لمجلس السياسات الوطني، ليتم تطبيقها في حال الاضطرار إليها. وأشار العضائية إلى أن جلالة الملك عبد الله الثاني ترأس اليوم اجتماعاً للاقتصاد، وراعي التوازن الدقيق الضروري لضمان الأولويات الوطنية في هذا الظرف الصحي الدقيق، وتمنع تقشي الوباء إلى أي مستويات خارج قدرتنا على السيطرة - لا قدر الله-. كما أكد جلالتة - بحسب العضائية - على الأجهزة المعنية ضرورة الاستفادة من مختلف دروس التعامل مع الوباء في المراحل السابقة، والسرعة بزيادة أعداد الفحوصات لكشف الحالات وتقصيها، والتشديد في الرقابة على جدية التزام المواطنين والمنشآت بالتدابير الاحترازية التي فرضتها الدولة لحماية صحة المواطنين، وفي

عمان قال وزير الدولة لشؤون الإعلام أمجد عودة العضائية، إنه وفي ضوء تطورات الحالة الوبائية خلال الأيام الثلاثة المقبلة، قد تضطر الحكومة والأجهزة المختصة إلى تفعيل إجراءات ميدانية خلال الأسبوع المقبل، من بينها فرض حظر التجول الشامل أيام الجمعة على مستوى المحافظة أو اللواء أو المدينة التي تشهد ارتفاعاً بحالات الإصابة وانتشاراً لعدد البؤر. وأضاف العضائية خلال إيجاز صحفي في المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات الخميس، أن من بين الإجراءات أيضاً تقليص عدد الساعات المسموح فيها لحركة المواطنين ونشاط المنشآت، وإغلاق مؤقت للمدارس والمرافق التعليمية والمساجد والتكاثرات والأسواق الشعبية والحدائق والمتنزهات على مستوى المحافظة أو اللواء أو المدينة التي تشهد انتشاراً للوباء أو البؤر. وأكد العضائية، أن المحافظات والمناطق التي لا تشهد حالات إصابة ستستمر فيها مظاهر الحياة العامة والنشاط الاقتصادي بشكل طبيعي، وكما هو معمول به الآن. وأشار إلى أن تفعيل هذه الإجراءات سيتم في حال استمرت حالات الإصابة المحلية بارتفاع، مبيناً أن هذه الأيّام حاسمة وتحتلبن من الجميع الوعي والالتزام، وعدم مخالفة أمر الدفاع رقم (١١) لسنة ٢٠٢٠. وأوضح، أن تفعيل الإجراءات سيرتكز

وأشار إلى أن الهجرة النبوية علمتنا الصبر فقد مر النبي عليه الصلاة والسلام بالكثير من الشدائد وكان وأصحابه أقوياء أشداء صبورين، وهو ما يجب أن نتعلمه خصوصاً ونحن نمر بهذه الظروف التي يجب أن نصبر ونلتزم بالتعليمات الصحية والوقائية نتغلب على الوباء ونعود كما كنا ياذن الله تعالى. من جهته، قال مفتي عام المملكة سماحة الشيخ عبد الكريم الخصاونة، إن الهجرة النبوية الشريفة كانت التغيير من العهد المكي الى العهد المدني الذي بدأت خلاله تتشكل الدولة القوية للمسلمين تحت قاعدة المحافظة على الدين والتمسك فيه والمحافظة على دعائمه، في السباج الذي يحفظ حقوق الناس ويحدد واجباتهم. وأضاف الخصاونة، أنه يتوجب على الأمة الإسلامية المحافظة على أخلاقها بالعقيدة السليمة والنظام الاجتماعي السليم لتبقى أمة قوية، وهذا ما ركّز عليه الدولة في المدينة المنورة، فالنبي عليه الصلاة والسلام أراد أن يزرع هذه القيم في المسلمين، وقد ركز عليه في المدينة المنورة.

وقال، إن الرسول عليه الصلاة والسلام أراد أن يعلمنا درساً مهماً من الهجرة النبوية الشريفة وهو الصبر الذي يعتبر ركيزة أساسية في استمرار الدعوة إلى الدين، فالعقيدة تحتاج إلى جهد كبير وبذل مجهود بالنفس والمال والأرواح، لافتاً إلى أن الصبر كان أساساً في حيات وانتشار الدين الإسلامي. وبخسيف، لم تلد البشرية بجمال أخلاقه وعظيم أفعاله وحسن صفاته، كيف لا وهو الذي كان خلقه القرآن الكريم، ونقل البشرية من الظلمات إلى النور، وأسس لهذا الدين مع أصحابه رضوان الله عليهم فكانوا رجالاً صدقوا ما عاهدوا الله عليه، وكان الإسلام بحسن نواياهم وإخلاصهم في العمل وصدقهم وأمانتهم وصبرهم على الأذى وتضحياتهم في سبيل نشر رسالة الإسلام رسالة السلام والمحبة والتسامح والاعتدال، والتي أنتجت خيراً أمة أخرجت للناس، فالخير في أمة محمد صلى الله عليه

نظمت وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية أمسية احتفالية بمناسبة رأس السنة الهجرية مساء الأربعاء في حديقة مؤسسة الإذاعة والتلفزيون الأردني، اقتصرت على طابع معين نظراً للإجراءات الاحترازية بسبب تداعيات جائحة كورونا. وقال وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة، إن وزارة الأوقاف دأبت على الاحتفال سنوياً بالمناسبات الإسلامية والتي تحظى في الأردن باهتمام ملكي ورعاية ملكية سامية تعظيمًا لشعائر الله عز وجل ورعاية للدين، حيث تحرص القيادة الهاشمية وعلى رأسها جلالة الملك عبد الله الثاني على الرعاية والاهتمام بالمناسبات الدينية.

وأضاف الخلايلة، أن الهجرة النبوية كانت بداية انطلاقاً وعزيمة قوية لإنشاء الدولة الإسلامية، وهو ما يلهيها بأن تكون متعاونين في بناء الأمة والمجتمع وأن تكافح الوباء سويًا لتعود إلى احتفالنا كما كنا سابقا. ودعا إلى قراءة سير النبي عليه الصلاة والسلام وعلمنا الإخلاص، وأن الرسول عليه الصلاة والسلام تكون علاقتنا بالمسجد وما يعنيه المسجد لنا في الإسلام، وعلمنا أيضاً كيف نحدد العلاقة مع الآخرين من خلال وثيقة المدينة التي حددت العلاقة فيما بين المسلمين أنفسهم، وما بين المسلمين والأديان والشعوب الأخرى ليعيشوا جميعاً تحت دستور واحد آمنين، كما أنه علمنا من خلال الهجرة النبوية الشريفة المرتكزات الأساسية لبناء الدولة من كل الجوانب. ودعا إلى قراءة سير النبي عليه الصلاة والسلام لأن الرسول عليه الصلاة والسلام هو القدوة الحسنة، لافتاً إلى أن الاحتفال في الهجرة النبوية الشريفة يعتبر موسماً للدعوة إلى الاقتداء بالرسول الكريم وهو موسم للتذكير بصفاته وسيرته العطرة والاقتداء بهديه.

ذكرى الهجرة النبوية : استلهام قيم الصبر وكيفية إدارة الازمات في زمن كورونا

تعلمنا صبره على الشدائد والمحن التي تحمّلها في سبيل الدعوة إلى الله، فكانت النتيجة ظهور الفجر المبینق في سماء المدينة المنورة ليبدأ بعدها الانتصار تلو الانتصار. ويمضي الدكتور الخطيب إلى أن هذه الذكرى العطرة تعطينا الدروس والعبر في ظل المحن والالام التي نعيشها جراء جائحة كورونا التي امت بالعالَم كله، مشيراً إلى أن الانتصار لا يتحقق إلا بالصبر والثبات والإعداد والأخذ بالأسباب المؤدية للنجاح. أستاذ الشريعة في الجامعة الأردنية الدكتور بسام العموش، يقول إن الذكرى النبوية تمر هذا العام في ظل ظروف الوباء الصعبة، مبيناً أنها تعطينا درساً عظيماً، فخير خلق الله سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، يجبره الظالمون على مغادرة مسقط رأسه، فيهاجر ويصير ويحامي من السفر في صحراء قاحلة وأرض مكشوفة وعدوه يطارد، لكن بقيته بالله لم ينقطع.

وحول حكم الاحتفال بذكرى الهجرة النبوية الشريفة، يقول: بأنه جائز، بشرط أن يكون على هيئة التذكير بالدرس والعبر المستفادة من الهجرة، وأن يكون خالياً من البعد التي لم يصح لها دليل في القرآن الكريم أو السنة النبوية. ويقول الأستاذ في كلية الشريعة في الجامعة الأردنية الدكتور محمد أحمد الخطيب إن الهجرة من أهم أحداث التاريخ، فهي التي بدلت الظلام بنور الإيمان، وجاءت بالعدالة والبرحمة، ورسخت قيم الأمل والرجاء بعيد كل محنة، مضيفاً، ترك نبينا محمد صلى الله عليه وسلم موطنه معرضاً نفسه للمخاطر في سبيل الله، طالما أن المحن والشدائد ستزول بعد هذا الصبر الطويل على الظلم والعدوان. ويتابع وهو العميد السابق لكلية الشريعة في الجامعة الأردنية، في هذا العام الذي ضج بالحن والالام والأمراض تأتي الذكرى لتجدد

الدراسات الإسلامية في جامعة الحسين بن طلال الدكتور فرج الزبيدي، إن الهجرة النبوية الشريفة تعد أهم حدث في الإسلام بعد البعثة، لأنها نقلت المسلمين من مرحلة الضعف إلى مرحلة القوة، فعندما نستذكر الهجرة النبوية، نستحضر معها بناء الدولة الإسلامية الأولى في المدينة المنورة؛ لذا كان من فقه الصحابة رضي الله عنهم أن جعلوا تاريخ الإسلام يبدأ من الهجرة النبوية. ويضيف أن من أهم الدروس المستفادة من هذه الذكرى لواقعنا الحالي، أن كل عمل يُراد له التوفيق والنجاح يجب أن يسبق بالتخطيط المنظم، ولا بدّ من فهم التوكل كما يجب، وهو الأخذ بالأسباب المادية المتاحة، ثمّ التوجه بالدعاء إلى الله سبحانه وتعالى، منوها إلى أن الإسلام ليس ديناً محصوراً بأداء الشعائر والمناسك، إنما هو دينٌ يشتمل على العقيدة والشريعة والإيمان والعمل.

وسلم متّصلٌ وياق بمشيئة الله إلى أن يرث الله عزّ وجل الأرض ومن عليها. وبيّين أن علينا أن نتعلم من درس الهجرة لأن مقاصدها لم تكن محصورة بزمان أو مكان، والأصل في ذلك النظر إلى ما وراء الحدث لكي نتفّع منها في حياتنا اليومية ومسيرتنا الحضارية، حتى يعود على الأفراد والمجتمعات بالنفع، كما أنه من الواجب أن نتفعن في فهم هذه الجادة الخالدة من جميع جوانبها حتى نتمكن من تعليمها لأهلنا وأولادنا وطلابنا وللجميع. وفي رباط بين معاني الهجرة النبوية الشريفة وما يعيشه العالم اليوم في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد، يشير أبو شريعة إلى أننا نستلهم معاني الصبر على الشدائد، فصبرنا على هذا الفيروس وأعراضه وتبعاته والتزامنا بالأوامر والتعليمات الصادرة عن الجهات المعنية، فإننا بدآن هذه سنتصر على هذا الوباء. ويقول أستاذ التفسير وعلوم القرآن شارك في قسم

الجامعة الأردنية الدكتور محمد عبد الرحمن أبو شريعة أن المسلمين يودعون عام ١٤٤١ الهجري بحلوه ومزمّ، ويستقبلون عاماً جديداً يروح التناؤل والنظر لقد أكثر إشراقاً مما مضى، محتفلين بذكرى هجرة سيد البشرية وخاتم الأنبياء والمرسلين محمد صلى الله عليه وسلم. ويضيف: لم تلد البشرية بجمال أخلاقه وعظيم أفعاله وحسن صفاته، كيف لا وهو الذي كان خلقه القرآن الكريم، ونقل البشرية من الظلمات إلى النور، وأسس لهذا الدين مع أصحابه رضوان الله عليهم فكانوا رجالاً صدقوا ما عاهدوا الله عليه، وكان الإسلام بحسن نواياهم وإخلاصهم في العمل وصدقهم وأمانتهم وصبرهم على الأذى وتضحياتهم في سبيل نشر رسالة الإسلام رسالة السلام والمحبة والتسامح والاعتدال، والتي أنتجت خيراً أمة أخرجت للناس، فالخير في أمة محمد صلى الله عليه

عمان تمر ذكرى الهجرة النبوية الشريفة في ظل جائحة كورونا العالية التي أثرت على مختلف المجالات الحياتية والاقتصادية والصحية، تغرس فينا تلك الذكرى معاني الصبر وتعزيز الإيمان وضرورة العمل والتعاون والتكاتف وكيفية إدارة الأزمات واعتماد التخطيط المنظم للخروج منها بقوة وسلام ومنعة، وفقاً لما قاله علماء دين لوكالة الأنباء الأردنية (بترا). على أن الذكرى تأتي كما يؤكدوا، لتجدد فينا قيم الثبات عند المحن، وأهمية توحيد الصفوف وعدم التهاون في الأخذ بالأسباب، وأنه مهما طالت الأزمة، فإن مصيرها للزوال استناداً ليقين المؤمنين الذين تلهم أوستهم بالدعاء لتجاوز مرحلة المرض إلى بر الأمان وفقاً لخارطة طريق مدروسة ومحكمة. يقول الأستاذ المشارك في كلية الملك عبد الله الثاني لتكنولوجيا المعلومات في

تسليم «رجل بلا مأوى» عبر إعطائه طبق طعام مليء بالزرنixe



وقالت ميشيل إنها ليست المرة الأولى التي يتم فيها استهداف الأشخاص الذين ينامون في الشوارع. وأضافت: "لقد صُدمت لأكون صادقا، الشيبس. ووفقا لصحيفة "مترو" البريطانية، فقد استيقظ الرجل (في الثلاثينيات من عمره) في مستشفى في ليفربول يوم الأحد، وأخبره الأطباء أنه يعاني من سم وضع في طعامه. آخر شيء يتذكره الرجل هو إعطاؤه الطعام في وسط المدينة، مشيرا إلى أن الشرطة تحقق الآن. وقالت ميشيل لانجان، وهي موظفة تعمل في التوعية للأشخاص الذين بلا مأوى، "الرجل قال إنه استيقظ في المستشفى اليوم وأخبروه أنه كان لديه زرنix في نظامه، قدرشه شخص ما على الرقائق، حسب تقديره".

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كيروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود ٥٠٠ درجة مئوية قبل أن تُعالج حتى تتحول إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهريا. ويمكننا مجابهة العجز في مخزون النفط الخام والبتترول 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 تنفذ احتياطي النفط تماما ولكن استخراجها من الأعماق واستكشاف احتياطيّات جديدة سيصبح مكلفا مع مرور الوقت. وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفا في المستقبل، سيبدأ المستهلكون في البحث عن بديل. وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موقوف، سنكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الحالية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكليّن" الكندية، شُبه الاقتصاد بجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لمورد محدود بمعدلات الاستهلاك الحالية. لذلك، من المتوقع أن تنفذ الموارد التي تقوم بتشغيل جهاز الحاسوب هذا في غضون ٣٠ سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستحسن الموارد، وبالتالي، تصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمرور السنوات. ويمكن أن تقوم بهذه الخطوة قبل إجراء تحسينات في رأس المال وإنتاجية العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب نزوب الطاقة. النفط، على الأقل من الناحية النظرية. لكن الخطوة الأهم تتمثل في أننا بحاجة إلى البدء في استخدام هذه الموارد بكفاءة أكبر لتوسيع قدرتها كمصدر للوقود بعد سنة ٢٠٧٠، أو الانتقال إلى استهلاك مصادر الطاقة الأخرى على غرار الطاقة النووية، أو مصادر الطاقة المتجددة.

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

الأبلى الشمالي، الذي يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كيني في رحلات تقدر مسافتها بنحو ١٩ ألف ميل. وأفادت الصحفية بأنه بالنسبة لآلية التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يعتقد هور أن الطيور تستخدم جزئيات حساسة للضوء يمكن تحويلها إلى واحدة من بين حالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتمادا على اتجاه الحقل المغناطيسي. ولكن يتنبأ كيرشفينك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمن بلورات تحتوي على معدن، وتلدور هذه البلورات مثل إبرة البوصلة، متحركة في فتح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسلّة إلى الدماغ.

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

وأوردت الصحفية أنه في إشارة إلى دراسات عن الأشخاص الآسيويين والأستراليين الذين يتحدثون لغات مختلفة تماما عن اللغات الأوروبية، أقر كيرشفينك بأن هذه الاختلافات قد تؤثر على قدرتنا في الاستجابة للإشارات الضعيفة التي تبعنها "البوصلات الداخلية" لدينا.

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



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

ونقلت الصحفية 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 القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها". وتعد النتائج التي حققها قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية بالاستجابات للمجالات المغناطيسية التي تحدث تغيرات في المجالات المغناطيسية تدريجيا داخل الأقفاص.

وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة

باستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة. لكن، من غير المحتمل أن نصبح من دون نفط تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها. مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تعقيدا تصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا. واستنادا إلى "المراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش پتروليوم"، هناك كميات من احتياطي النفط تكفي إلى حدود سنة ٢٠٧٠ تقريبا. تجدر الإشارة إلى أنه من الصعب تقدير حجم احتياطيّات النفط الموجودة، وصعوبة مراجعتها، كما أن الأرقام المقدمة لا يمكن الوثوق بها بشكل كامل. وذكر الموقع أن منظمة "الماسح الجيولوجي الأمريكي" عرّفت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني ونفقا بكل ما تحمله الكلمة من معنى، إذ أنه

وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

نشرت صحيفة "الفارديان" البريطانية تقريرا تحدثت فيه عن اعتقاد العلماء في كاليفورنيا، أن أسلافنا تمكنوا من تحديد الاتجاهات للتنقل بفضل البوصلات الداخلية، كما هو الحال بالنسبة للحيوانات.

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

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

ونقلت الصحفية عن المشرف على هذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشفينك، "لقد توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمى المغناطيسية، وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما يقصر قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم. وقد يصبح من الممكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا في المملكة المتحدة بالحقول المغناطيسية من أجل التنقل، كما كان الحال بالنسبة لأسلافنا". ونوهت الصحفية 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 الصحفية إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا

نشر موقع "الترستنج انجنييرينغ" الأمريكي تقريرا أشار من خلاله إلى أن النفط الخام في عالمنا الحديث يحظى بأهمية بالغة لا سيما وأنه يُستخدم لتوليد الكهرباء وتشغيل المركبات وغيرها من الاستعمالات الأخرى، ما يجعله بمثابة شرريان الحياة بالنسبة للاقتصادات والأمم الحديثة.

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، إن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر سيناريو واقعي قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط. لكن، ما الذي قد يحدث في حال نفاذه؟

أوضح الموقع أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عاثية 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 يعني أننا سرنا نستخدم ضعف كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي.

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 التطبيق، على غرار البترول والديزل. وهي مواد تستعمل في تشغيل جميع وسائل النقل في العالم، وفي إنتاج الكهرباء أيضا.

كما يمثل الغاز الطبيعي أحد المواد المهمة أيضا لصنع بعض الأسمدة. وفي حال غيابها، قد يتأثر إنتاج الغذاء بشكل مباشر في جميع أنحاء العالم، وفي مجال الزراعة أيضا، تعمل أغلب الآلات بفضل مشتقات النفط، إلى جانب الطائرات والسيارات الضرورية لنقل المواد الغذائية حول العالم.

وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم

وكالات

نشرت صحيفة "الفارديان" البريطانية تقريرا تحدثت فيه عن اعتقاد العلماء في كاليفورنيا، أن أسلافنا تمكنوا من تحديد الاتجاهات للتنقل بفضل البوصلات الداخلية، كما هو الحال بالنسبة للحيوانات.

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

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

ونقلت الصحفية عن المشرف على هذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشفينك، "لقد توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمى المغناطيسية، وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما يقصر قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم. وقد يصبح من الممكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا في المملكة المتحدة بالحقول المغناطيسية من أجل التنقل، كما كان الحال بالنسبة لأسلافنا". ونوهت الصحفية 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 الصحفية إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا

وكالات

نشر موقع "الترستنج انجنييرينغ" الأمريكي تقريرا أشار من خلاله إلى أن النفط الخام في عالمنا الحديث يحظى بأهمية بالغة لا سيما وأنه يُستخدم لتوليد الكهرباء وتشغيل المركبات وغيرها من الاستعمالات الأخرى، ما يجعله بمثابة شرريان الحياة بالنسبة للاقتصادات والأمم الحديثة.

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، إن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر سيناريو واقعي قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط. لكن، ما الذي قد يحدث في حال نفاذه؟

أوضح الموقع أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عاثية 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 يعني أننا سرنا نستخدم ضعف كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي.

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 التطبيق، على غرار البترول والديزل. وهي مواد تستعمل في تشغيل جميع وسائل النقل في العالم، وفي إنتاج الكهرباء أيضا.

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

والغامدي، مفردا، "أنا مع رفع الأذان والإقامة عبر مكبرات الصوت، وأطالب بقفلها نهائيا عند الصلاة، والاقتصار على تشغيلها داخل المسجد وقت الصلاة بصوت معتدل".

وتابع: "أرحموا من في البيوت من المرضى والمصلين، ما هذه الضوضاء والتشويش، نهي النبي عن الجهر على بعض في القرآن، أين وزير الشؤون الإسلامية من هذا العبث؟". واستشهد عدد من الدعاة المؤيدين لإغلاق المكبرات وقت الصلاة، برأي العلامة السعودي محمد بن عثيمين، الذي قال إن الجهر في الصلاة خارج المسجد منهى عنه.

أستاذ أصول الفقه، محمد السعيد، رفض هذا المقترح، وغرد، "صوت المساجد في تراويح رمضان، رفع لذكر الله، وإشاعة لكتابه، وترويح عن الرائح والفاد، وتذكير لمن نسي، ودعوة لمن سهى، وموعظة لمن اتقى. اللهم افتحنا به وأحي قلوبنا بسماعه".

متى تُقدم الهدايا للطفل.. وما ضرر كثرتها عليه نفسيا وتربويا؟

استخدام كرسي الجمام ويطقنه، حينها يمكن أن أقدم له هدية ويعود نوعها بحسب سن الطفل".
أدر سلمي
وحول إذا ما كان هناك تأثير سلبي للهدية قالت أنسام: "يكون للهدية تأثير نفسي سلبي على الطفل، عندما يتم منحه إياها وهو أصلا مشبع بالهدايا، أو مثلا حينما يوجه سلوك معين ولا ينضبط فيه، هنا يكون للهدية أثر نفسي سلبي عليه، لأن الهدية تحثه منها تشجيع استمرارية السلوك الجيد، بالتالي إذا مُنحت للطفل حينما لا ينفذ السلوك الجيد يتأثر بشكل سلبي وهنا يصبح التعزيز في غير محله".

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 واد جاد الله اعتبرت أن "هذا التصرف خاطئا". وقالت واد: "من الأخطاء التي يقع بها الوالدان المتفصلان، هي محاولة استمالة الطفل من خلال الإغداق عليه بالهدايا، ما يشكل لديه شخصية جمعة مستغلة ويصبح من الصعب إرضاؤها، ويصبح الطفل كثير الكذب لاستعطاف أحد والديه على حساب الآخر".

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 الأخصائية النفسية والأسرية انسام سلومس: "غياب أو فقدان أحد الوالدين لا يُعوض بالهدايا، فالتعويض لا يكون دائما ما يدا بل بالحنان أو بحضن، وأعود وأذكر بأن الهدايا وجدت للتشجيع ولتعزيز السلوك وهي لا تعوض حنان الأب أو الأم".

تقول زائد
ونصح خبراء علم الاجتماع بعدم منح الطفل الهدايا بشكل مبالغ به، لأنهم يعتبرون هذا الأمر خاطئ ويؤدي لإفساد الطفل، وهذا ما أكدته اختصاصي الطب النفسي زهير الدباغ، مضيفا: "يحدث في هذه الحالة تغيرات على شخصية الطفل من ناحية الانانية والحساسية وزيادة مستويات القلق لديه".

واتفقت انسام في الرأي مع الدباغ وقالت: "حينما يمنح 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 سيُفهمه بأن كل هذه الأشياء لا قيمة لها، فمثلا حينما يكون لدى الطفل الكثير من الألعاب، عندها لن يشعر بالهدية التي يمنحها إياها والديه تعزيز له على سلوك جيد أو مثلا نجاحه في اختبار ما وتصبح الهدية لا قيمة لها".

وخلصت بالقول، "الدلال الزائد له أثر نفسي سلبي على الطفل حيث يصبح لا قيمة للأشياء عنده".

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

وأشار التقرير إلى إجراء باحثين من جامعتي أوريغون واشنطن 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 الطفل الوحيد في العائلة.

وأشارت الدراسة التي أجريت إلى أنه لا توجد علاقة مباشرة بين الوحدة والأصدقاء الوهميين، وبالتالي يساعد الأصدقاء الوهميون الأطفال على التعبير عن مشاعرهم، وتحسين مهارات التواصل لديهم.

وأردف التقرير، مع ذلك "لا يمكننا أن نعتبر وجود الأصدقاء 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 إلى مدينة أو بلد جديد".

وقال اختصاصي الطب النفسي وليد سرحان: "العب الوهمي ووجود الصديق الخيالي هو مرحلة طبيعية من التطور، ويمر فيها الأطفال من عمر ١٨ شهرا وبلدراجات متفاوتة". وتابع سرحان في حديث لـ"عربي٢١": "ويُعتبر وجود صديق وهمي أو اللعب الوهمي غير طبيعي إذا تجاوز عمر الطفل الخامسة أو إذا انحرف اللب وأصبح يؤثر على الواقع واللعب مع الأطفال الحقيقيين وهذا أمر نادر جدا".

ونصح سرحان "الأهل بتقبل هذه الحالة، وأيضا المشاركة في لعب أطفالهم الوهمي إن أمكن ذلك".

في صلاة التراويح، في شهر رمضان المبارك، واعتبر عضو هيئة كبار العلماء، صالح الفوزان، أن استخدام مكبرات الصوت في الصلاة، أصبح "مصيبة"، ويجب ألادى للجيран. وأوضح في مقابلة عبر التلفزيون السعودي، أنه لا ينبغي إسماع جميع من في الشارع، والمرضى، والمارة، بالصلاة.

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، الإصبات وعدم التحدث، وهو ما يوقعهم في "حرج شرعي".

وأيد الداعية سليمان الطريفي، ما قاله الفوزان

متى تُقدم الهدايا للطفل.. وما ضرر كثرتها عليه نفسيا وتربويا؟

يُقدم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، 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 نفسيا وتربويا.

هدية مشروطة
اعتبر اختصاصي الطب النفسي زهير الدباغ أن "تقديم الهدية للطفل أمر محبب ومطلوب ويفيد الطفل من الناحية النفسية والتربوية"، مستطردا، "لكن تقديم الهدية يجب أن يكون بشروط وهي، أن تكون منطقية، وبشكل عشوائي، وفي المناسبات، وللتشجيع والمكافئة". وأكد الدباغ، خلال حديثه لـ"عربي٢١"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، ولا تكون للتعويض العاطفي بأي حال من الأحوال".

لا وقت محدد
من جهتها قالت أخصائية الإرشاد النفسي و التربوي واد جاد الله لـ"عربي٢١": "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويفضل أن يُعدي في أوقات متباعدة لأسباب عامة وغير محددة وتعتبر عن الحب والاهتمام". وأشارت إلى أنه "من المهم جدا ألا تُقدم الهدية كنوع من التعزيز على سلوك محدد، لأن هذا يشكل حافزا خارجيا لاقتان الطفل أي عمل، ويعد خطأ تربويا حيث يشكل شخصية انتهازية تتمتع عن إتمام العمل وتقائه بدون مقابل خارجي".

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".

تعزيز وليس هدية
بدورها قالت الإخصائية النفسية والأسرية أنسام سلومس: "نحن كأخصائيين لا نسمي 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 هذه المرحلة العمرية مصطلح تعزيز وقد يكون بالمدح، فمثلا حينما يتسمم الطفل وأنت ترد له البسمة أو حينما يتصرف تصرفا ما وتضحك له، يسمى رد الفعل هذا (التعزيز) كي يستمر بهذا السلوك الجيد".

وأكدت: "أما الطفل فوق ٥ سنوات فنمنحه الهدية إما تعزيزاً أو تصرف أو إنجاز أو سلوك قام به أو تشجيع وتكريم له، وهذه الأمور كلها تندرج تحت مصطلح التعزيز".

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

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

يُمر 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 يثير قلق الآباء.

وفي هذا الصدد نشر موقع "ستيب تو هيث" تقريرا أشار فيه إلى الأسباب التي تدفع الأطفال لاختلاق صديق وهمي، وأيضا وضع التقرير كيف يتصرف الأهل في هذه الحالة.

لماذا يخترع الأطفال أصدقاء خياليين؟
يمكن أن تظهر هذه الكائنات "الأصدقاء الخياليين" والتي تم إنشاؤها بواسطة عقول نابضة بالحياة والأبداع بدءا من سن الثانية، حيث يبدأ الأطفال في هذه المرحلة بتعلم اللغة وفهم البيئة التي يعيشون فيها، ويخترعونها لأسباب عديدة. ويُفاجأ الآباء برؤية أطفالهم يلعبون ويتحدثون بمفردهم، 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 والمبدعة والحساسة.

أعراض ميلان الرحم وأسبابه

❖ وكالات

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

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 أمراً في غاية السهولة، ولكن عند الإصابة بميلان الرحم، قد يكون هذا الأمر صعباً بعض الشيء.

فقدنما يكون الرحم مائلاً فإن السداة 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 الحمل.

٣- عدم السيطرة على التبول قد يؤثر ميلان الرحم على أجهزة وأعضاء الجسم الأخرى الموجودة في المنطقة المحيطة بالرحم، فعلى 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 معينة

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.

❖ وكالات

يكتسب هرمون الكورتيزون أهمية كبيرة للجسم في تنظيم العمليات الحيوية، فما هو هذا الهرمون؟ وكيف يمكننا الحصول عليه للحفاظ على مستواه الطبيعي؟

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟ يعتبر هرمون الكورتيزون من أهم هرمونات الجسم، 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 تدريجياً خلال اليوم، ولكن قد يحدث خلل في مستوياته مما يؤدي إلى حدوث أمراض هرمونية.

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

تنظيم العملية الأيضية 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 الكثير من البديل الغذائية التي يمكن من خلالها الحصول على الكورتيزون الطبيعي، إليك البعض منها:

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

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

يعتبر الإستحمام من الأمور الهامة التي لا يمكن الإستغناء عنها، ولكن قد يصبح الإستحمام أمر ضار بالصحة في حالة اتباع بعض العادات الخاطئة خلاله، والتي يجب الانتباه إليها جيداً.

١- الإستحمام لفترة طويلة

إن تعريض الجلد للماء لفترة طويلة يؤثر على صحة الجلد، فيجب ألا تزيد عن ٢٠

❖ وكالات

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 الأسباب.

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 الوراثة.

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، آلياف، حمل) قد يتسبب في ميلان الرحم.

بطانة الرحم المهاجرة وألياف الرحم: إن الإصابة بأي من الحالتين المذكورتين قد يتسبب في ميلان الرحم.

ضعف في عضلات الحوض: إن أسوأ ما مثل الإنجاب المتكرر أو بلوغ سن اليأس قد تتسبب في ضعف أنسجة وأربطة الرحم، الأمر الذي قد يسبب ميلانه.

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 للخلف.

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 وعادته لكانه الطبيعي تدريجياً.

الخصوه لعملية تنظير يتم من خلالها وضع الرحم فوق المثانة، وهي عملية تصحيح مباشرة وغالباً ناجحة.

ممارسة تمارين رياضية خاصة.

❖ وكالات

هناك الكثير من المضادات الأكسدة التي تستخدمك لعلاج مشاكل القلب ومنها حبوب الجلوتاثيون، فما هي؟ وكيف يمكن استخدامها؟

تتعدد استخدامات مادة الجلوتاثيون 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 طبيعي عن طريق الكبد، أو يمكن الحصول عليها من مصادر متعددة من الخضار والفاكهة واللحوم.

ما هي حبوب الجلوتاثيون؟

يعتبر الجلوتاثيون من مضادات الأكسدة القوية في الجسم، ويتكون بشكل أساسي من الأحماض الأمينية الثلاثة الجلوتامين والجلاليسين والسيستي.

تشترك الجلوتاثيون في العديد من العمليات الحيوية في الجسم، بما في ذلك بناء الأنسجة وإصلاحها وتكوين مواد كيميائية وبروتينات ضرورية للجسم 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.

طرق طبيعية لزيادة الجلوتاثيون يمكنك الحفاظ على مستويات

❖ وكالات

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

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

تعرف 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 بالراحة.

ويمكن الحفاظ على الدفء من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي تقلل من الآلام.

❖ وكالات

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

مواقف محرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

إن الحياة مليئة بالواقف المحرجة التي نواجهها، ولا يمكن استثناء العلاقة الجنسية من هذه الأمور، فهناك أشياء تكون خارجة عن السيطرة وغير متوقعة، ولا يجب أن تؤثر على أي من الزوجين.

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

١- الحاجة إلى التبول

أثناء ممارسة العلاقة الحميمة، تصبح العضلات في مختلف أجزاء الجسم أكثر استرخاء، ومنها عضلات المثانة.

وبالتالي يمكنك الشعور بالحاجة إلى التبول أو التبرز.

وتفادى هذا، ينصح بالتبول قبل ممارسة الجنس، وكذلك تجنب شرب

كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون



يفسلون الكلى

العقم عند الرجال.

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

٢- الفم: يستخدم للحالات التالية:

إعتام عدسة العين

زرق عين

منع الشيخوخة

علاج أو منع ادمان الكحول

الربو

مرض القلب

مستويات الكوليسترول العالية

مشاكل في الكبد

الإيدز

مرض الشلل والرعاش.

٣- عن طريق الاستنشاق لعلاج مشاكل الرئة. الآثار الجانبية لحبوب الجلوتاثيون يعتبر الجلوتاثيون امن بالنسبة لعظم البالغين عند تناوله عن طريق الفم أو الاستنشاق أو الحقن في العضلات أو الأوردة.

لكن هناك اثار جانبية محتملة وواردة يجب الاحتياط منها مثل:

فترة الحمل والرضاعة الطبيعية: لا يوجد هناك أدلة كافية عن مدى سلامة استخدام الجلوتاثيون خلال تلك الفترة، لذلك يفضل الابتعاد عنها.

الربو: لا تستنشق الجلوتاثيون في حال كنت تعاني من مشاكل الربو لأنه من الممكن أن يزيد الوضع سوءا.

وبالامية والهلينون

إضافة الكركم لنظامك الغذائي

الحفاظ على ساعات نوم مناسبة

تجنب تناول الكثير من الكحول

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

استخدامات حبوب الجلوتاثيون

تختلف طرق أخذ مادة الجلوتاثيون حسب الحاجة إليها، وهي على النحو

التالي:

١. الوريد: يستخدم للحالات التالية:

لتقليل من الآثار الجانبية للعلاجات

الكيميائية للسرطان

علاج مرض باركنسون

داء السكري

فقر الدم عند الأشخاص الذين

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة لأدوية مثل:

تسناول ألتروكسسين،

أومفردكس،تسيفرلكس، أوميغا ٣

والحديد

تتناول الميكتل لعلاج الصرع مع

فيتامين B١٢

تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل

منتجات الألبان والسّمك واللحم البقري

زيادة استهلاك فيتامين C

إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم

إلى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم

البقري والسّمك والكبد والأرز البني

تتناول الأطعمة الغنية بمادة

الجلوتاثيون مثل: السبانخ والأفوكادو

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم

يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع وآلام الرأس، وكذلك يقضي على الانتفاخ واحتباس السوائل.

ومن أبرز الأطعمة التي تحتوي على المغنيسيوم: فول الصويا، دقيق الشوفان، الذرة الصفراء، الأسماك، السبانخ، والموز.

٣- الاستمرار في الحركة

إن ممارسة 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،

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

وتأثيرها على سرعة القذف

٢- رائحة الفم الكريهة

أيضاً من المشكلات التي تسبب إحراجاً للرجل والمرأة، وخاصة إذا حدث اللقاء الجنسي بشكل مفاجيء ودون تحضيريات، فمثلاً يستيقظ الزوجان على الممارسة الحميمة دون الدخول إلى الحمام وغسل الأسنان.

ومع الجرس على غسل الأسنان قبل النوم وبعد تناول الطعام، ستقل فرص

وجود رائحة كريهة في الفم.

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

البشرة الحساسة. فكلما انخفضت نسبة

العتور، سوف تصبح المنتجات أكثر أمناً.

٥- استخدام كثير من الإضافات

يمكن أن تقضي وقتاًمتعاً في حوض

الاستحمام سواء الفقاعات أو الأملاح، ولكن الإفراط في هذه المنتجات يمكن أن تسبب حساسية الجلد. ويجب اختيار أنواع جيدة من هذه الإضافات لأن بعض الأنواع تحتوي على مواد كيميائية ضارة.

٦- عدم تنظيف حوض الاستحمام بعد

إستخدامه

قد يبدو حوض الإستحمام نظيفاً أمامك،

ولكن في الحقيقة يحتوي على بكتيريا

وجراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح

بتنظيفه بعد استخدامه.

ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة

للحمام.

٧- تكرار إستخدام الشامبو لفترات طويلة

مع مرور العمر، يحدث تغيرات في الجلد

والشعر، ولذلك يجب أن تتابع هذه التغيرات

لتعرف المنتجات الأنسب للجلد والبشرة.

تفعل سبيل المثال، سوف تحتاج في وقت

إلى شامبو يحتوي على المزيد من البروتين أو

المطرب الإضيء.

٨- عدم تغيير اللوفة

من الأخطاء الكبيرة التي تفعلها بحق

جسمك هو الإستمرار في إستخدام اللوفة لفترة طويلة، حيث أنها بيئة خصبة للجراثيم والبكتيريا بسبب رطوبتها.

يجب التأكد من تنظيف اللوفة جيداً بعد كل إستحمام، وتخليصها من الماء بقدر المستطاع،

كما يجب إستبدالها بأخرى مرة شهرياً، وعدم قيام أكثر من شخص باستخدامها.

٩- عدم غسل المناشف بعد استخدامها

مثل لوفة الإستحمام، يمكن أن تصبغ

المنشفة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند

إستخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد،

فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر

بصحة الجلد.

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

❖ **وكالات**

نشرت صحيفة "لافانغوارديا" الإسبانية تقريراً، 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 يثبت الإشارة.

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف الجواله تشهد تحسناً كبيراً في مختلف أنحاء العالم، وبشكل خاص في المناطق الحضرية وعلى الطرقات الرئيسية، ومع ذلك، لا يزال الكثيرون يعانون من مشاكل في الاتصال من حين لآخر.

وأوضحت الصحيفة أنه توجد في الوقت الحالي ثلاثة أنواع من الإشارة التي تستخدمها هواتفنا الجواله بالاعتماد على شريحة الجوال، وهي تغطية الجيل الثاني الخاصة بالكلمات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصين بالكلمات وبت البيانات، وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهواتف الذكية مبرجمة من المصنع للاتصال آلياً بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع.

وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هاتفنا، فإنها ستستمل فقط بشبكة الجيل الثاني. وذكرت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي نلغائي فيها من سوء تغطية إشارة شركة الاتصالات التي تقدم الخدمة. وأول شيء يجب القيام به في هذه الحالة هو فهم مصدر الخط، سواء كنا في داخل المنزل أو خارجه. وفي الواقع، تتوفر العديد من التطبيقات المصممة لتحديد مستوى قوة الإشارة، والأبرز، من بينها هو تطبيق "أوبن سيفنال"، الذي يعمل على نظامي التشغيل أندرويد واي آي أو إس. وهو يتميز ببساطة استخدامه، كما أنه متاح بشكل مجاني.

وقدمت الصحيفة بعض الحلول لبعض المشاكل المتكررة، حسب المكان ونوع الخلل الذي تعاني منه تغطية شبكة الاتصالات. فإذا كانت الإشارة ضعيفة جداً، فإننا نلاحظ أن استجابة الهاتف وتحميل البيانات من الإنترنت تصبح بطيئة، كما تصبح الاتصالات الهاتفية منقطعة، عندها يجب التأكد من مستوى الإشارة في ذلك الزمان والمكان بالتحديد.

وبالاعتماد على تطبيق "أوبن سيفنال" يمكننا

معرفة هذا الأمر، حيث يقدم لنا هذا التطبيق

معلومات مفصلة حول مكان جهاز هاتف الإشارة الذي

يتصل به هاتفنا، بالإضافة إلى تنوع 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 شريحتي هاتف من شركتين مختلفتين، لتنوع الخيارات. وفي حال كان الشكل مستمراً 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 يمكن اختيار الاتصال فقط بشبكة الجيل الثاني المخصصة للاتصالات والرسائل القصيرة، أو الاتصال فقط بشبكة الجيل الثالث أو الرابع المخصصين للكلمات 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 G٤ في 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 غالباً سهلة الاستخدام.

أما فيما يخص ضعف تغطية شبكة الإنترنت في المنزل، فإن أول شيء يجب فعله هو تحديد النقاط التي تخفي فيها الإشارة أو تضعف. ويمكننا معرفة ذلك من خلال ملاحظة مستوى الإشارة في هواتفنا، أو باستخدام تطبيق "أوبن سيفنال" الذي يوفر دقة كبيرة. وبيّنت الصحيفة أنه تكون هناك أسباب عديدة تؤدي لفقدان إشارة الهاتف الجوال في المنزل، بسبب وجود قطع أثاث معدنية في المنزل، أو التداخل مع الإشارات 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 سابقاً، أو من خلال الاشتراك في خدمة إنترنت الواي فاي في المنزل. وإذا كان التقاط إشارة جيدة أمراً مهماً جداً، ولا يحتمل الخطأ، مثل الاعتماد على الإنترنت في أجهزة المراقبة أو التجهيزات الطبية، فإن أفضل خيار هو تركيز جهاز لتقوية الإشارة. وهذه الأجهزة فعالة جداً، وتوجد في الأسواق بأسعار مختلفة، حيث إن أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الثاني والثالث أقل ثمناً من أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الرابع.

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

❖ **وكالات**

وفقا لنيسلن، يقضي الشخص الأمريكي العادي ثلاث ساعات يوميا محققا في الهاتف أو الجهاز اللوحي. بالإضافة إلى شاشات الكمبيوتر وأجهزة التلفاز، فإنه قد يستغرق حوالي تسع ساعات وهو معرض لأشعة الشاشات.

ولكن هناك الكثير من الوقت يمكن استخدامه بشكل أفضل لتحقيق مكاسب ملمح لها. خبير التكنولوجيا الرقمية والإنتاجية كال نيوبورت يقدم الشورة 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 مملك لساعتين متواصلتين دون انقطاع ووجود فواصل مجدولة بين كل ساعتين، يمكن أن يجعلك تشعر بوجود قوة عظمي من المعرفة. يقول نيوبورت «إن أخذت مدة الساعتين دون أن تقوم بتققد سريع لهاتفك، فإن عقلك سيعمل بكل طاقاته».

٢- اخرج مع نفسك

ضع هاتفك جانبا، الملل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا لنجا لهواتفنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسميه نيوبورت «عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولا جزئيا على الاضطرابات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥٠ ٪ من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.

افعل شيئا محسوسا، مثل الركض والرياضة

لتركيز كامل انتباهك في أمر واحد.

جسدتا إلى ثلاث جلسات أسبوعيا مع

النفس، يمكن أن تروض نفسك عن مرض تفقد

الهاتف وتحسن من تركيزك.

❖ **وكالات**

قال أغنى رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وظيفته ماكينزي، الخسيس، أنها إجراءات طلاقها، ما سيتمن ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الخسيس، تغريدة على "تويتر"، قالت إنها ستحصل على ٢٥ ٪ من ملكية طبقا من أسهم أمازون، وهو ما سيتمنحها حصة تقارب ٢٤ في الشركة.

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

«غوغل» تحل لجنة «أخلاقيات الذكاء الاصطناعي» بعد اعتراضات

❖ **وكالات**

أكدت شركة "غوغل" أنها حلت لجنة استشارية لأخلاقيات الذكاء الاصطناعي بعد أيام قليلة على اندلاع جدل حول بعض أعضائها.
وأتى حلّ المجلس الاستشاري الخارجي للتكنولوجيا المتقدمة (إيه تي آي إيه سي) بعد اعتراض مجموعة من موظفي "غوغل" على وجود رئيسة مركز البحوث "هيريتدج فاوندیشن" ضمن أعضائه. 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 حل اللجنة.

وقالت شركة "غوغل" لوكالة فرانس

2

3

4

5

6

7

8

9

١٠

١١

١٢

١٣

١٤

١٥

١٦

١٧

١٨

١٩

٢٠

٢١

٢٢

٢٣

٢٤

٢٥

٢٦

٢٧

٢٨

٢٩

٣٠

٣١

٣٢

٣٣

٣٤

٣٥

٣٦

٣٧

٣٨

٣٩

٤٠

٤١

٤٢

٤٣

٤٤

٤٥

٤٦

٤٧

٤٨

٤٩

٥٠

٥١

٥٢

٥٣

٥٤

٥٥

٥٦

٥٧

٥٨

٥٩

٦٠

٦١

٦٢

٦٣

٦٤

٦٥

٦٦

٦٧

٦٨

٦٩

٧٠

٧١

٧٢

٧٣

٧٤

٧٥

٧٦

٧٧

٧٨

٧٩

٨٠

برس: " لقد أصبح واضحا أنه في هذا الجو، لا يمكن أن تعمل اللجنة كما كان متوقعا... لذلك نحل اللجنة".

وأوضحت الشركة أنها تبحث عن طرق

أخرى لجمع آراء خارجية حول طريقة

استخدام هذه التكنولوجيا بشكل مسؤول.

وفي بداية الحملات الاعتراضية،

أقيمت عريضة إلكترونية وقعتها ٢٣٠٠

شخص من موظفين وأكاديميين تدعو

"غوغل" إلى سحب عضوية كاي كولز

جيمس (رئيسة "هيريتدج فاوندیشن")

من هذه اللجنة بسبب مواقفها "المناهضة

للمتحوّلين جنسيا والمثليين والمهاجرين".

فقد خشي الموقعون من أن تنعكس

مواقف جيمس على سبيل تطوير

تكنولوجيا المستقبل وأن تنسم برامج

الذكاء الاصطناعي بالانحياز منذ

بدايتها.

١

2

3

4

5

6

7

8

9

١٠

١١

١٢

١٣

١٤

١٥

١٦

١٧

١٨

١٩

٢٠

٢١

٢٢

٢٣

٢٤

٢٥

٢٦

٢٧

٢٨

٢٩

٣٠

٣١

٣٢

٣٣

٣٤

٣٥

٣٦

٣٧

٣٨

٣٩

٤٠

٤١

٤٢

٤٣

٤٤

٤٥

٤٦

٤٧

٤٨

٤٩

٥٠

٥١

٥٢

٥٣

٥٤

٥٥

٥٦

٥٧

٥٨

٥٩

٦٠

٦١

٦٢

٦٣

٦٤

٦٥

٦٦

٦٧

٦٨

٦٩

٧٠

٧١

٧٢

٧٣

٧٤

٧٥

٧٦

٧٧

٧٨

٧٩

٨٠

٨١

٨٢

٨٣

٨٤

٨٥

٨٦

٨٧

٨٨

٨٩

٩٠

٩١

٩٢

٩٣

٩٤

٩٥

٩٦

٩٧

٩٨

٩٩

١٠٠

١٠١

١٠٢

١٠٣

١٠٤

١٠٥

١٠٦

١٠٧

١٠٨

١٠٩

١١٠

١١١

١١٢

١١٣

١١٤

١١٥

١١٦

١١٧

١١٨

١١٩

١٢٠

١٢١

١٢٢

١٢٣

١٢٤

١٢٥

١٢٦

١٢٧

١٢٨

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

البورون والإفراط في تناوله قد يتسبب في الإصابة بتسمم البورون. وهذه أهم أعراض تسمم البورون،
الغثيان والتقيؤ.
الضعف والإرهاق العام.
التهاب الجلد التماسي.
مشاكل وتشوهات في العظام.
أعراض نقص البورون
عند انخفاض مستويات البورون في الجسم، تظهر بالعادة هذه الأعراض،
مشاكل في عمليات الأيض، ومشاكل في امتصاص الكالسيوم والفيتسيوم.

مشاكل عصبية.
الإصابة بأمراض العظام، مثل، التهاب المفاصل، هشاشة العظام.
مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية.
مشاكل في القدرة الدرقية.
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.



وتحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه 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 الفخائر، 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 السرية الاستفادة منه هو تناولها باعتدال، وتحت إشراف الطبيب ودون تناوله على أنه بديل لأي أدوية.
إن عدم التقيد بجرعات معقولة من

بناء الأجسام.
٣- لصحة المرأة
بسبب قدرة البورون على تقوية 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 توازن هرمونات جسم المرأة، بالإضافة لتخفيف حدة أعراض الدورة 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 المزيد من البحث.
٥- تحسين القدرات الإدراكية
وجدت إحدى الدراسات أن البورون يلعب دورا هاما في تحسين صحة الدماغ،

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي، وذلك نتيجة زيادة فترات التعرض لهرمونات المبيض على مدار السنين.
المشكلات النفسية، أيضاً تشعر الفتاة بأنها مختلف عن غيرها في نفس المرحلة العمرية، مما يجعلها أكثر حرجاً لمواجهة المجتمع، وتحاول البقاء وحيدة بقدر الإمكان.
عدم تفهم الفتاة لهذه المرحلة: لأنها غير مستعدة لها ولا تعرف الكثير من الأمور حولها، فيصحب الأمر بمناخة صدمة نفسية وجسدية لديها.
وينطبق هذا على الدورة الشهرية أيضاً، فلا تعرف الفتاة كيف تتعامل مع هذه الدورة، وتشعر بالامها وأعراضها في سن مبكر.
طرق الوقاية من البلوغ المبكر
في حالة كان السبب متعلقاً بالعوامل الوراثية، فسوف يصعب التخلص منه، ولكن إذا كان السبب متعلق بالعوامل الخارجية، فيجب تقايدنا من خلال بعض الطرق، وتشمل:
تجاوز الطعام الصحي، الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم اصابتها بخل. استشارة الطبيب بشأن الأدوية، لأن بعض الأدوية يمكن أن تؤدي لاضطرابات الهرمونات، ولذلك يجب تحري الدقة في الأدوية التي يتناولها الأطفال وجرعاتها.
ممارسة الرياضة والإبتعاد عن الأطعمة الدسمة وغير الصحية.

المزجة 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.
الحالة النفسية السيئة، نتيجة وجود اختلاف بين الطفل وصديقه في نفس المرحلة، فيشعر بتغير جسمه عن زملائه، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإلتواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.
أعراض البلوغ المبكر عند الإناث
تظهر علامات البلوغ المبكر عند الإناث من خلال مجموعة من الأمور، وهي:
نمو حجم الثدي، فمن الطبيعي أن يكون حجم الثدي صغير قبل مرحلة البلوغ، ويبدأ في النمو بصورة ملحوظة مع حدوث البلوغ.
قدوم الدورة الشهرية: هي العلامة الأساسية التي تؤكد حدوث البلوغ لدى الإناث.
زيادة الإفرازات، لأن البلوغ يرتبط بتغيرات في الهرمونات، وتبدأ الإفرازات في الظهور خلال هذه المرحلة.
مخاطر البلوغ المبكر عند الإناث
يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في بعض الأمور، وأهمها:
قصر القامة، وهي من المشكلات

حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة 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 البلوغ المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل:
المواضيع ذات علاقة
الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية للأطفال
ما هو الصدر الجؤجؤي (Pectus carinatum)
زيادة حجم العضو الذكري والخصيتين، فمن الطبيعي أن هذه الأعضاء تكبر بشكل تدريجي، ولكن مع البلوغ المبكر، ستصبح بحجم كبير في سن صغير.
زيادة نمو الشعر في مختلف أجزاء الجسم، وخاصة 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 والإناث.
مخاطر البلوغ المبكر عند الذكور
يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في بعض الأمور، وأهمها:
قصر القامة، وهي من المشكلات

يحدث البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث نتيجة وجود خلل واضطرابات في هرمونات الجسم، ويؤدي تأثيرات صحية ونفسية على الأطفال.
البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث، أسباب وأضرار
عادة ما تظهر أعراض البلوغ لدى الإناث ما بين ١١ إلى ١٣ عام، ولدى الذكور ما بين ١٢ إلى ١٦ عام.
ويختلف هذا من طفل لآخر وفقاً للعديد من العوامل المتعلقة بالهرمونات في الجسم.
ولكن في بعض الأحيان، يحدث البلوغ في وقت مبكر عن الطبيعي، ويرجع هذا للعديد من الأسباب، ويمكن أن يؤدي لمخاطر على صحة الطفل.
أسباب البلوغ المبكر
لا تختلف الأسباب التي تؤدي للبلوغ المبكر لدى الذكور والإناث، وتتمثل في:
اضطرابات وخلل في الهرمونات، وهذا يؤثر على وقت البلوغ، فيمكن أن يكون مبكراً أو متأخراً.
الإصابة بالسمنة، وذلك نتيجة ارتفاع 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 الجويات السريعة التي يتم تناولها في المطاعم.
الإصابة ببعض الأمراض الوراثية: حيث يمكن أن تتسبب العوامل الوراثية في

أعراض سرطان المستقيم

الشعور بحاجة إلى التفوط مع عدم وجود أي فضلات في الجسم الانتفاخ.
تجدر الإشارة إلى أن سرطان المستقيم في مراحله الأولى قد لا يترافق مع أية أعراض مميزة، وفي حال ظهورها فهي تختلف من شخص لآخر.
متى عليك استشارة الطبيب؟
على الرغم من أن الأعراض السابقة لا تحتكر على الإصابة بسرطان المستقيم، إلا أنه من الضروري استشارة الطبيب وطلب المساعدة الطبية في حال ظهورها أو ملاحظة أي منها.
متى علي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟
الزئيف الذي يستلزم إجراء فحص تنظير القولون
ما هي البواسيروالشقوق الشرجية؟
تشخيص الألم والزئيف في فتحة الشرج الشق في فتحة الشرج والأمساك
الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم
بما أن الوقاية خير من قنطار علاج، فهذا يعني أن عليك الخضوع لفحوصات المنتظمة لسرطان المستقيم، والتي تبدأ عند بلوغك الخمسين من العمر.
في بعض الأحيان قد ينصحك الطبيب بالخضوع لفحوصات بوتيرة أكبر أو وقت أبكر في حال كنت تقع ضمن دائرة الخطر، أو لديم أفراد من العائلة مصابين بسرطان القولون والمستقيم.
إن الفحص الوقائي لهذه الحالة الصحية، يدعى باسم فحص القولون بالمنظار (Colonoscopy)، ويقوم خلاله الطبيب بفحص جدار المستقيم والأمعاء الغليظة، وذلك باستخدام أنبوب طويل ومرن يتصل بكاميرا فيديو صغيرة.
يتم خلال هذا الفحص إدخال الأنبوب من خلال فتحة الشرج لتقوم الكاميرا بالتقاط الصور والفيديو من أجل معينة المنطقة.

❖وكالات
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 وصولاً إلى فتحة الشرج، وللأسف من الممكن أن يصاب الإنسان بسرطان المستقيم.
سرطان المستقيم (Rectal cancer) مشابه جداً لسرطان القولون، وفي بعض الأحيان تكون الإصابة فيها معاً، ولكن وعلى الرغم من ذلك، فإن العلاج يختلف بينهما، وهذا نظراً لكان تواجدهما.
أعراض سرطان المستقيم
كما ذكرنا سابقاً، فإن تشخيص الإصابة بسرطان المستقيم بشكل مبكر من شأنها أن تساعد في رفع فرص العلاج ونجاحها.
يلدوره 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 التفوط
الإصابة بفقير الدم الناتجة عن نقص الحديد
الشعور بعدم إفراغ الأمعاء خلال عملية التفوط
فقدان غير مبرير للوزن
تعب وضعف عام في الجسم
نزيف في المستقيم
تغيير في حجم البراز

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

يقع هذا الصمام بين البطين الايمن والشريان الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله الى القلب كما ويقوم بتزويد الرئة بالدم المحمل بالاكسجين اللازم لعمله.
الصمام الأورطي
يلعب هذا الصمام دورا أساسيا في الجهاز الدوراني المحمل بالاكسجين من القلب الى جميع انحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب. أهم المشاكل التي تتعرض لها صمامات القلب من المحتمل أن تتعرض صمامات القلب لبعض المشاكل التي قد تعيق عملها مثل:
انغلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي أو مرض ما
انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية
ضيق الصمام.
أسباب مشاكل صمامات القلب
هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضررها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل،
الصمام التشنسي
تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصا التاجي بحيث تؤثر على ٥-٤ ٪ من عامة السكان.
ومع مرور الوقت تصيب الصمامات ضعيفة وممزعة وهذا يؤدي بدوره الى تسرب الدم للخارج.
تكلس الصمام يسبب التقدم بالعمر
تشير عملية التكلس الى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تخنيص الصمام وتصلبه مما يؤدي الى تعرقل تدفق الدم.
ونظرا لحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إلحاق الضرر به.

❖وكالات
لا شك أنك سمعت عن الأمراض التي يمكن أن تصيب صمامات القلب، من انسداد وظهور عيوب خلقية فيها، فما هي هذه الصمامات ووظائفها الخفية؟
تشكل الصمامات دورا أساسيا في الجهاز الدوراني بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من وإلى القلب باتجاه واحد فقط، فما هي صمامات القلب؟ وما هو دورها؟ وما هي الأمراض التي تصيبها؟
يمتلك القلب أربع صمامات، صمما واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دورا مهما في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من وإلى القلب.
ما هي صمامات القلب؟
يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذنين والبطينين، أما الرئوي والأبهر يتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية الرئيسية التي تقادر القلب.
وصمامات القلب هي على النحو التالي،
الصمام التراقي
يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، بحيث يقوم بنقل الدم المحمل بالاكسجين من الرئتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء الجسم.
يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى ايضا صمام بيكوسبيد.
الصمام ثلاثي الشرفات
أطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواؤه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذين الأيمن ويمنع عودة تدفق الدم لكلا الحجرتين.
يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جدا في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما.
الصمام الرئوي

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

الدرقية
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، الأكتستيسين) مصطلح "هرمونات السعادة". وعندما يشعر الشخص بانجذاب لشخص آخر، تزداد مستويات هذه الهرمونات في الجسم، ما يخلق تأثيراً يشعر الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلطة.
ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة والأبوة؟
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 مساعدة.
تحفيز تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعي. تحفيز إنتاج حليب الثدي، خاصة عندما تلامس شفاء الطفل حلمة ثدي الأم، إذ يرفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالتزول.
تقوية العلاقة والرابط بين الأم والطفل.
٢- هرمون الحب لدى الأب
هناك أدلة علمية بدأت تظهر مؤخراً تشير 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.

❖وكالات
ما الذي نعرفه عن هرمون الحب؟ ومتى يتم إنتاجه في الجسم؟ وما هي تأثيرات هرمون الحب المختلفة على الجسم عند عند الذكور والإناث سواء؟
الذي تحتاج معرفته عن هرمون الحب؟ إليك كافة التفاصيل،
ما هو هرمون الحب؟
هرمون الحب هو هرمون أو ناقل عصبي (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 الجنسية.
ويتم إنتاج هرمون الحب في منطقة ما تحت المهاد في الدماغ، ثم ينتقل من هناك إلى الغدة النخامية التي تفرزه إلى الجسم، عادة ما تكون نسبتبه أعلى لدى الإناث عموماً.
ويبدأ 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 حليب الثدي.
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
راحة "غربية" من الفرج وتوقف مستمر للدورة
المستويات الطبيعية لهرمون لهورمون FSH
الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة
تقلل من خطر الإصابة بالسكريات الدماغية التي تتمثل في انفجار أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ
تمنع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي
يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.
المساعدة في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ كمكلات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظرا لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.
الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب
ينبغي عليك الحذر عند استخدام مكملات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر واستشارة الطبيب فوراً،
تشنج قضيبي
كآبة وغضب بسهولة وانزعاج
طفح جلدي
احمرار الجلد
اختلال النوم
تورم في البطن
مشاكل في التدنق
فقدان الشهية.



الجوز
البطاطا
الدواجن
الحبوب الكاملة.
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 المزمنة، من أهم فوائدها،
تقلل من التوتر وتحسن من المزاج
الوقاية من الصداع النصفي
تساعد في تكوين الهرمونات الصحية في الجسم
زيادة مستويات الطاقة والتقليل من تشنجات العضلات
تساعد في حماية جهازك المناعي وخاصة فيتامين ب ٢ أو ما يسمى بالريبوفلافين

يمكن العثور على فيتامينات ب في مصادر غذائية واسعة ومتنوعة سواء كانت نباتية أو حيوانية أو بعض الأطعمة المدعمة بها.
غالباً ما تتأثر فيتامينات ب بالحرارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الأطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها،
منتجات الألبان
البيض
الماكولات البحرية
الخبز المدعم والحبوب
فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)
الخضار الورقية الخضراء
البقوليات (القول، البازيلاء)
الكبد
اللحوم (لحم البقر، والعجل، والخنزير)

❖وكالات
تلعب فيتامينات ب المركبة دوراً كبيراً في تحسين وظائف الجهاز الهضمي والعصبي، فما هي فيتامينات ب المركبة؟ وأهميتها في الجسم؟
كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب
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 دوراً في 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 التالية،
١ ب (ثيامين)
٢ ب (ريبوفلافين)
٣ ب (نياسين)
٥ ب (بانتوثينيك اسيد)
٦ ب (بايرويديكسين)
٧ ب (بيوتين)
٩ ب (فوليك اسيد، فوليت)
١٢ ب (سيانوكوبالامين)
مصادر فيتامين ب المركب

نيمار عقدة برازيلية تهدد نوير

مواجهة مؤجلة

واجه نيمار فريق بايرن مرتين رفقة باريس سان جيرمان، لكن جاء ذلك في غياب نوير للإصابة، حيث حرس العرين الألماني وقتها زفن أولريخ. جاءت المباراة الأولى في دور المجموعات بدوري أبطال أوروبا نسخة ٢٠١٧-٢٠١٨، حيث فاز الفريق الفرنسي بثلاثية نظيفة، وأحرز نيمار هدفا وقدم تمريرة حاسمة لزميله داني أفيش. أما المباراة الثانية في دور المجموعات، فخسرها سان جيرمان بنتيجة ٣-١، ولم تشهد أي بصمة لنيمار الذي شارك لمدة ٩٠ دقيقة، إلا أن الهدف البرازيلي الوحيد جاء عبر تمريرة إدينسون كاهاني التي وضعها كلياين مبابي في مرعى أولريخ، وعلى الجانب الآخر، لم يلعب نوير سوى مباراة واحدة فقط أمام سان جيرمان، حيث كان يدافع عن ألوان شالكة في موسم ٢٠٠٨-٢٠٠٩ عندما انتصر على الفريق الفرنسي بنتيجة ٣-١ في دور المجموعات ببطولة كأس الاتحاد الأوروبي.



البافاري بثلاثية نظيفة. وعاد نيمار لتسجيل هدفين في شباك نوير في مباراة الإياب بنفس الدور، إلا أنه فشل في مساعدة برشلونة الذي خسر وقتها اللقاء بنتيجة ٣-٢.

البرازيلي يحمل ألوان برشلونة. ونجح نيمار في زيارة شباك نوير ٣ مرات، حيث سجل هدفا في هذاب نصف نهائي دوري أبطال أوروبا بموسم ٢٠١٤-٢٠١٥، عندما انتصر برشلونة على

وكالات

أيام قليلة تفصلنا عن المباراة الأهم والأخيرة في هذا الموسم الاستثنائي، حيث يلتقي بايرن ميونخ مع باريس سان جيرمان، الأحد المقبل، في نهائي دوري أبطال أوروبا.

وعادة ما تحسم المواجهات الثنائية هذه المباريات الكبرى، لذا سنركز في هذا التقرير على تحد خاص بين نيمار دا سيلفا نجم هجوم سان جيرمان، ومانويل نوير حارس بايرن ميونخ.

كفة متوازنة

لعب نيمار أمام بايرن ميونخ ٤ مرات رفقة برشلونة وباريس سان جيرمان، ونجح في زيارة شباك البافاري ٤ مرات، بينما قدم تمريرة حاسمة واحدة.

وحقق النجم البرازيلي ضد بايرن ميونخ انتصارين: فبما تعرض لخسارتين ولم يسبق له أن تعادل في أي مواجهة.

حرس نوير عرين بايرن ميونخ ضد نيمار مرتين فقط، عندما كان اللاعب

مليون دينار قيمة الديون المترتبة على نادي الوحدات

وكالات

كشف عضو الهيئة الإدارية المؤقتة لنادي الوحدات وأمين صندوق النادي محمد الكباريتي، أن الديون المترتبة على النادي تبلغ مليون دينار. ولفت الكباريتي في تصريحات للموقع الرسمي لنادي الوحدات الى أن النادي يحتاج لمبلغ ١٠٠

إدارة نادي الجزيرة تتقدم باستقالتها

وكالات

قدمت إدارة نادي الجزيرة استقالتها رسميا لوزارة الشباب، بسبب تراجع عدد الأعضاء نتيجة استقالات متتالية، ما يفقدها القدرة على عقد اجتماعات بصورة قانونية. وأكد أمين عام وزارة الشباب، الدكتور حسين الجبور، أن مديرية شباب العاصمة تسلمت رسميا استقالة إدارة نادي الجزيرة، بانتظار البت فيها. وقال الجبور لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)،

فريق مدينة الملك عبدالله الثاني التدريبية يظفر بلقب بطولة الأمن



وكالات

ظفر فريق مدينة الملك عبدالله الثاني بن الحسين التدريبية، بلقب بطولة الأمن العام لخماسيات كرة القدم، بعد تغلبه في المباراة النهائية على فريق قيادة شرطة البادية بنتيجة ٩-٤. وشهدت المباراة التي جرت في صالة الأمانة العامة للاتحاد الرياضي للشرطة، إثارة وندية في ظل المستوى المتقارب بين الفريقين قبل أن يتمكن

مذكرة تفاهم بين الاتحاد الرياضي العسكري ومدينة الأمير محمد الرياضية

وكالات

وقع الاتحاد الرياضي العسكري، مع مدينة الأمير محمد الرياضية في الزرقاء، مذكرة تفاهم تقدم المدينة كافة مياديتها للرياضيين من ضباط وضباط صف القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، ووقع المذكرة مدير الاتحاد العميد جهاد قطيشات، ومدير المدينة امجد الزواهره.

نابولي يعلن إصابة لاعبه الجديد بكورونا



وكالات

أعلن نادي نابولي الإيطالي، الخميس، إصابة لاعب الفريق بفيروس كورونا، بعدما جاءت نتيجة تحاليله إيجابية. وذكر نابولي في بيان عبر حسابه الرسمي بموقع التواصل الاجتماعي "تويتر"، أن أندريا بيتاتينا، مهاجم الفريق الجديد، أصيب بفيروس كورونا، لكنه لا يعاني من أي أعراض.

وأشار النادي إلى أن بيتاتينا بدأ في عزل نفسه بمنزله موضحاً أنه بمجرد انتهاء فترة عزله سيتم اختباره مجدداً وإذا كانت نتيجة التحاليل سلبية فسكون حراً في الانضمام لتدريبات الفريق. وانضم بيتاتينا مهاجم سيال السابق إلى صفوف نابولي في فترة الانتقالات الشتوية الماضية بشهر يناير/ كانون الثاني، إلا أعير على الفور إلى فريقه سيال، قبل أن يعود لنابولي هذا الصيف.

بطولة عيش الغولف تنطلق في العقبة اليوم

الجسدي.

يذكر أن رياضة الجولف وعلى الرغم من عمرها الزمني القصير في المملكة، إلا أنها استطاعت أن تشق طريقها بقوة بين الرياضات المختلفة، بفضل السياسة التي يسير عليها اتحاد الجولف في عملية الترويج لها، وهو ما ساهم بالتوسع مساحة انتشارها بصورة متسارعة.

من الفعاليات أبرزها مضمار التحدي (RISE) وسط أجواء من الروح الجميلة بين التجوم. يشار إلى أن أسرة اتحاد الجولف راعت، كل التعليمات الصحية الخاصة بمواجهة بفيروس كورونا، حيث اقتصرت المشاركة على (٢٢) شخصا، كما أن لعبة الجولف بطبيعتها تتسم بالتباعد

والتي لديها قاعدة جماهيرية كبيرة، وتمثل شريحة من الإعلاميين والفنانين والرياضيين بألعاب مختلفة، ما يوفر أجواء من الإثارة للصحية بروح التحدي "الفكاهي".

وكانت الأجواء الاحتفالية للبطولة بدأت اليوم الخميس، حيث انخرط المشاركون بعد وصولهم إلى العقبة لسلسلة

وكالات

تنطلق اليوم الجمعة في ملعب واحة أيلة بالعقبة النسخة الثانية من منافسات بطولة "عيش الجولف"، التي ينظمها اتحاد اللعبة، برعاية أكاديمية الحضارات العالمية.

وتحمل البطولة طابعاً نوعياً أكثر منه تنافسياً بالنظر إلى الأسماء المشاركة

لوشيسكو يواجه ثالث مدرب أجنبي لأهلي جدة في موسم واحد

فلادان في شهر فبراير/ شباط الماضي. سجل لوشيسكو تفوقا على جميع مدربي أهلي جدة الأجانب، حيث التقى مرتين مع برانكو في دور الـ١٦ من النسخة الماضية لدوري أبطال آسيا، فاكسحه (٤-٢) ذهابا، وخسر منه (١-٠) إيابا. وواجه المدرب الروماني، العبقري السويسري جروس في الدور الأول من الموسم الحالي للدوري، وفاز عليه (٣-١)، على أن تكون مباراة اليوم الأولى له ضد فلادان.

ستكون المواجهة الرابعة للروماني لوشيسكو ضد ثالث مدرب أجنبي لأهلي جدة في موسم واحد. فانهلال تعاقد مع لوشيسكو في يونيو/ حزيران ٢٠١٩، بالتزامن مع تعاقد أهلي جدة مع الكرواتي برانكو. لكن تحت ضغط تراجع النتائج قررت إدارة الأهلي إقالة برانكو والتعاقد مع السويسري كريستيان جروس، في شهر أكتوبر/ تشرين الأول ٢٠١٩، قبل أن تعود وللسبب نفسه وتقليل جروس وتعاقد مع

محمد بن سلمان للمحترفين. وسيكون الهلال على موقعه مع مواجهة قوية، مساء الخميس، أمام أهلي جدة على ملعب الجوهرة المشعة، ضمن منافسات الجولة ٢٦ من الدوري السعودي للمحترفين. وعلى النقيض تماماً، يعاني أهلي جدة، بعد أن دخل دوامة تغيير الأجهزة الفنية، فابتعد الفريق عن منصات التتويج أو حتى المنافسة على الألقاب. مباراة اليوم بين أهلي جدة والهلال،

وكالات

يجني الهلال ثمار الاستقرار الفني، بالمحافظة على مديره الروائي رازقان لوشيسكو، حيث توج الفريق بكأس دوري أبطال آسيا لأول مرة في تاريخه في النسخة الماضية من البطولة. كما كان الزعيم، قاب قوسين أو أدنى من التتويج بلقب الدوري الموسم الماضي، وهذا الموسم وضع قدما على منصة التتويج وينتظر إعلانه بطلاً رسمياً في الجولات المقبلة المتبقية من دوري كأس الأمير

وكالات

أعلنت مؤسسة دوري نجوم قطر عن موعد مباراتي الدور نصف النهائي من بطولة كأس النجوم. وتقرر أن يلعب في المواجهة الأولى الريان مع العربي يوم السبت ٢٩ أغسطس/ آب الجاري على ملعب جاسم بن حمد بنادي السد. وتلعب المواجهة الثانية بين الأهلي مع السد على نفس الملعب في ذات اليوم. وتقضي لائحة البطولة بأنه في حالة انتهاء المباراة بالتعادل يتم اللجوء إلى ركلات الترجيح من نقطة الجزاء مباشرة. وسوف تحدد المؤسسة موعد المباراة النهائية للبطولة في وقت لاحق بين الفائزين من هاتين المباراتين وذلك لإنهاء البطولة بصورة مبكرة والتفرغ للموسم الجديد والذي سوف يبدأ اعتبارا من يوم ٣ سبتمبر / أيلول المقبل.

تحديد موعد نصف نهائي كأس قطر



إنريكي يبرر اختياراته لقائمة إسبانيا

وسيكون مهما في المستقبل..

وعن تراروري لاعب ولفرهامبتون الذي سبق ولعب في برشلونة مع إنريكي قال المدير الفني "سحت لي فرصة تدريبه في فترة الإعداد لأحد المواسم. كان لاعبا لديه إمكانيات كبيرة، لكن كانت لديه بعض الأشياء التي يجب صقلها وقد شهدنا تطوره في إنجلترا..

وحول إريك جارسيا الذي يلعب في مانشستر سيتي وتأهل في برشلونة قال إنريكي "تعرفه جيدا وعلى الرغم من أن عمره ١٩ عاما فقط، فقد تألق مع السيتي. يلعب في فريق لديه أوجه تشابه مع المنتخب الذي يروق لي..

وبرر لويس إنريكي استدعاء سيرجيو بوسكيتس رغم الموسم السيئ الذي قدهم فريقه برشلونة قائلا "لم أتردد قط في ضمه للقائمة. عندما يعانى فريق مثل البارسا، المغانة تتم على جميع اللاعبين



فقط (ليونيل) ميسي يتفوق عليه في معدل الدقائق والأهداف. فرصه كبيرة للغاية.. وتابع "أنسو لديه كل مؤهلات اللاعب المهم. اللعب في المنتخب يختلف عن برشلونة ولكن اعتقد أنه لاعب مهم الآن

الأفضل للمبارتين ولكن باقي اللاعبين لديهم فرصة في اللقاءات المقبلة.. وعن أنسو فاتي مهاجم برشلونة الشاب البالغ ١٧ عاما قال إنريكي "أعرفه جيدا واعتقد أن مستواه كافيا وأرقامه رائعة.

وكالات

قال لويس إنريكي المدير الفني لمنتخب إسبانيا الخميس إنه إذا كانت بطولة كأس الأمم الأوروبية ستقام اليوم فإنه سيستدعي نفس اللاعبين الـ٢٤ الذين استدعاهم لمواجهة ألمانيا وأوكرانيا في دوري الأمم الأوروبية .

واستدعى إنريكي في القائمة التي أعلن عنها وتعد الأولى له منذ عودته لتدريب المنتخب مجموعة من أعمدة منتخب البلاد تحت ٢١ عاما وهم أنسو فاتي وإريك جارسيا وداني أولمو وفيرنان توريس. وقال إنريكي في مؤتمر صحفي عن بعد " هذه القائمة تتماشى مع هدف المنتخب المتمثل في الفوز بالمباريات المقبلة. لو كانت كأس الأمم الأوروبية ستقام غدا ، فإني سأستدعي نفس اللاعبين الـ٢٤ ولكن هذه القائمة قابلة للتعديل على مدار الموسم". وأوضح "أعرف أن هناك غيابات ولكن الرسالة واضحة. هناك لاعبون من باريس سان جيرمان نتابعهم ومستواهم يؤهلهم للتواجد في المنتخب إضافة إلى جيرارد مورينو وداني سيبايوس وجوردي ألبا. اللاعبين الـ٢٤ الذين استدعناهم هم

مالي بين أزميتين.. هل يؤثر الانقلاب على مكافحة الإرهاب؟

تحدث أيضا إلى "سكاي نيوز عربية"، معتبرا أن الجيش المالي كان شريكا مهما للفرنسيين في حربهم ضد الجماعات الإرهابية في منطقة الساحل الافريقي. وأضاف ولد محمد حرمه، "هذه العلاقة لن تتأثر كثيرا بما حدث في باماكو، لأن القادة الذين يقودون الحرب (في الشمال) هم قادة ميدانيون"، في إشارة إلى أنه لا علاقة لهم بالسياسة. وتابع، "سيناريو ٢٠١٢ (عندما استغل المتشددون الانقلاب وسيطروا على مساحات واسعة شمالي البلاد) لن يتكرر، لأن وقتها الجيش كان وحيدا، أما الآن هناك قوة دولية تقودها فرنسا وقوات حفظ سلام ومجموعة عسكرية مشتركة لدول الساحل..

وأعتبر الباحث أن "هذه القوى لن تقبل أن يؤثر الوضع المضطرب في باماكو وانشغال بعض القادة بالشأن السياسي، على الحرب على الإرهاب في المثلث الحدودي بين مالي وبوركينا فاسو والنيجر.."

حكومة مستقرة، لكن ليس لها أي يد في السياسة والانتخابات داخل مالي. هذا يخص الشعب المالي.. والخميس، ذكرت وزيرة الدفاع الفرنسية فلورنس بارلي أن بلادها ستواصل عملياتها العسكرية في مالي في مواجهة المتطرفين، رغم إطاحة الرئيس. وقالت بارلي على "تويتر"، "العملية برخان التي طلبها سكان مالي وأذن بها مجلس الأمن الدولي ستستمر..

وأستطرد ترانكون قائلا، "كانت هناك أزمة سياسية منذ أشهر، والرئيس كيتا خسرت جزء من شعبه. العسكريون أخذوا الأمر بأيديهم، ومن الصعب معرفة ما سيحدث..

وتابع، "لا يمكن أن تقبل فرنسا بانقلاب وبإسقاط رئيس منتخب"، إلا أن هناك عمليات فرنسية ضد المتشددين في شمال مالي. المعارك مستمرة والعلاقات مع الجيش لا تزال مستمرة" رغم ما حدث.

ويتفق مع ترانكون الباحث السياسي الموريتاني الشيخ ولد محمد حرمه، الذي

وقادت فرنسا، التي تحتفظ بعلاقات اقتصادية وسياسية قوية مع مالي، تدخل عسكريا في وقت لاحق لإطاحتهم عام ٢٠١٣. لكن هؤلاء المتشددين أعادوا تجميع صفوفهم وشنوا هجمات قوية على الجيش، وكذلك قوات حفظ السلام التابعة للأمم المتحدة والقوات الإقليمية التي تحاول تحقيق الاستقرار في البلد المضطرب، وتحركوا جنوبا، مما أثار التوترات بين الجماعات العرقية في وسط مالي.

إلا أن تكرار هذا السيناريو بدا مستبعدا، من وجهة نظر الباحث الفرنسي في الشؤون الأمنية والاستراتيجية دومينيك ترانكون، الذي تحدث لـ "سكاي نيوز عربية" قائلا إن العمليات العسكرية شمالي مالي والحياة السياسية في باماكو "أمران منفصلان.."

وأضاف ترانكون، "السياسة الداخلية في مالي لا تخص فرنسا. فرنسا تريد

فيما يتجه الوضع السياسي في مالي يبدلون ما في وسعهم. إنهم يكافحون حقا لإنقاذ العسكري الذي أطاح الرئيس إبراهيم أبو بكر كيتا. استبعد باحثون سياسيون وأمنيون أن يؤثر ذلك على الحرب التي تدور في شمال البلاد ضد تنظيمات متطرفة.

واحتجز عسكريون متمردون كيتا، الثلاثاء، بعد أن حاصروا المقر الخاص للرئيس في باماكو، وأطلقوا أعيرة نارية في الهواء، وتحت الإكراه أعلن كيتا في وقت لاحق استقالته عبر التلفزيون الحكومي، قائلا إنه لا يريد إراقة أي دماء مقابل بقائه في السلطة.

ويخشى مراقبون أن تسمح الاضطرابات السياسية للمتطرفين في الشمال بتوسيع نفوذهم مثلما حدث عام ٢٠١٢، حيث أدى فراغ في السلطة بعد حدوث انقلاب عسكري إلى سيطرة مسلحين مرتبطين بتنظيم القاعدة على مدن رئيسية.

بعد «شكوك التسميم».. الكرملين يتمنى الشفاء لأشد منتقدي بوتين



وقال أناتولي كالينيتشينكو، نائب مدير مستشفى أومسك حيث يعالج نافالني، إن "الأطباء يبدلون ما في وسعهم. إنهم يكافحون حقا لإنقاذ حياته..

وأضاف الطبيب كالينيتشينكو إن "التسمم لأسباب طبيعية" هو واحد من تشخيصات عدة يتم النظر فيها فيما تجرى الفحوص اللازمة.

في المقابل، قال الناطق باسم الكرملين ديمتري بيسكوف، الخميس، إنه يتمنى "الشفاء العاجل" للمعارض نافالني، مضيفا، "نعلم أنه في حال خطرة. مثل أي مواطن روسي، نتمنى له الشفاء العاجل.. ويشتهب أقارب المعارض نافالني والمقربون منه في أنه تعرض للتسميم عن عمد، لكن المتحدث باسم نافالني لم تذكر من تعتقد أنه وراء تسميم الرجل، لكنها قالت إن الشرطة استدعت إلى المستشفى. وأضى نافالني، وهو محام ونشط في محاربة الفساد، عدة فترات في السجن خلال السنوات القليلة الماضية، لتنظيمه احتجاجات مناهضة للكرملين، وتعرض لهجوم جسدي في الشارع من قبل نشطاء موالي للحكومة.

وتجري روسيا انتخابات إقليمية الشهر المقبل، ويستعد نافالني وحلفاؤه لها في محاولة لجشد التأييد للمرشحين الذين يدعمونه.

في الوقت الذي يبذل الأطباء قصارى جهدهم لإنقاذ حياة المعارض الروسي أليكسي نافالني بسبب شكوك بشأن تسميمه، أعرب الكرملين عن أمله بـ"الشفاء العاجل.. لأشد منتقدي الرئيس فلاديمير بوتين.

ويرقد نافالني (٤٤ عاما) حاليا في العناية المركزة بأحد مستشفيات سيبيريا، بعد أن احتسب كوبا من الشاي في مقهى بمطار تومسك، قالت المتحدثة لمرعه ما حدث.

وأضافت، "نظن أن أليكسي تعرض للتسمم بشيء ما وضع في الشاي. هذا هو الشيء الوحيد الذي شربه هذا الصباح. يقول الأطباء إن السم تم امتصاصه بشكل أسرع من خلال السائل الساخن. أليكسي الآن فاقد الوعي..

هل استفزت العالم؟ الصين ترد على انتقادات «حفل ووهان الراقص»

إجراءات احتواء الوباء، الذي انطلق من المدينة إلى شتى أرجاء العالم مصيبا أكثر من ٢٢ مليون إنسان حتى الآن. واستعملت الصحيفة المثل القائل، "من لا يهول العن، يصفه بالحصرم"، ويعني استنكار الشيء بسبب عدم الحصول عليه.

وقالت "غلوبل تايمز" إن ووهان الآن بدأت تشهد تدنقا للسياح واقتصادها عاد للانتعاش، وهو ما يعتقد السكأن، لكن لا يجب أن يظفر لهذه الصورة على اعتبارها عودة الأمور لطبيعتها.

فهذه الصور تظهر أيضا.. وفقا للصحيفة، أن الدول التي تتخذ تدابير وقائية صارمة تحصد نتائج إيجابية.

بوسع بكين وقف انتشار كورونا، قبل أن يتفشى لاحقا ويحدث كوارث في كل أرجاء الكرة الأرضية.

ولم يقتصر الأمر على وسائل الإعلام، بل امتد إلى شبكات التواصل الاجتماعي التي ضجت بالانتقادات، وكتب أحدهم إن حفلة ووهان "صفعة على وجه بقية العالم"، واتهم آخر سكان المدينة بعدم مراعاة شعور الآخرين.

لكن الصين لم تقف مكتوفة الأيدي إزاء هذه الانتقادات، وردت عبر وسائل إعلامها، وداهقت عن مواطني ووهان وكثبت صحيفة "غلوبل تايمز" الصينية الناطقة بالإنجليزية إن احتفال الذي تم في المدينة يظهر كفاءة

وأشارته هذه الصور التي نشرت في "فرانس برس" موجة ردود سلبية في صحف عديدة حول العالم، إذ بدى أن الصين نجت في الفيروس فيما غرق بقية العالم في أحواله.

وكتبت صحيفة أسترالية على صدر صفحتها الأولى "حفلة الصين الكبيرة" و"الحياة تعود لطبيعتها في ووهان، والعالم يدفع ثمن الفيروس.."

وواجهت السلطات الصينية انتقادات مستمرة، بشأن محاولاتها التكنم على نقشي الفيروس في المدينة، أواخر ديسمبر ٢٠١٩، قبل أن يخرج من تحت سيطرتها وينتشر في العالم.

وقال عدد من قادة العالم إنه كان

أشارت صور انتشرت على نطاق واسع خلال الأيام الأخيرة، لاحتفال ضخم في مدينة ووهان الصينية، مهد فيروس كورونا. انتقادات عالمية، فيما سارعت بكين إلى الرد على هذه الانتقادات.

وقالت وسائل إعلام صينية رسمية إن هذا الاحتفال يظهر كفاءة إجراءات احتواء الوباء، الذي انطلق من المدينة إلى شتى أرجاء العالم، مصيبا أكثر من ٢٢ مليون إنسان حتى الآن.

وأظهرت الصور آلاف الأشخاص متكدسين، وهم داخل منتره مائي أثناء مشاركتهم في مهرجان موسيقي في ووهان التي تنتمي إلى إقليم خوبي، وسط الصين.

١٤ نوعا من الكمادات تحت الاختبار.. وهذه أفضلها وأخطرها

وكان شاني أسوأ غطاء للوجه ذلك المعروف باسم "الباندانا"، وهو عبارة عن قطعة قماش أو منديل تطوى على شكل مثلث، على أن يكون رأسه تحت الأنف، ويعقد طرفاه خلف الرأس.

ورغم سوء هذا القناع، فإنه لا يزيد من خطر الإصابة بالعدوي.

وجاء في المركز الثالث من حيث عدم الكفاءة، الكمادة "التريكو" المحبوبة، المحاكاة من الصوف بشكل أساسي.

أما القناع الأكثر فعالية بحسب الاختبار، فهو كمادة "N٩٥" الذي تصل فيه نسبة نقل القططرات إلى ٠,١ بالمئة، ويستخدم هذا النوع من الكمادات المعاملون في مجال الرعاية الصحية بالأساس، هذا ترتيب الأقمعة الواقية من الأفضل إلى الأسوأ حسب الاختبار الذي نشرت نتائجه مجلة "سيانس" الأكاديمية،



قناع الرقبة تجاوز عدد الجسيمات التي تم قياسها من دون ارتداء أي قناع.. وأضاف، "زريد التأكيد على أننا نشجع الناس حقا على ارتداء الأقنعة، لكننا نريدهم في الوقت نفسه أن يرتدوا أقنعة فعالة..

إذ يتسبب بنقل القطرات بنسبة ١١٠ بالمئة، بما يعني أن عدم ارتداء قناع على الإطلاق يبدو خيارا أفضل. وقال مارتن فيشر، الباحث بجامعة ديوك لشبكة "سي إن إن" الإخبارية الأميركية، "فوجئنا للغاية عندما اكتشفنا أن عدد القطرات في

اختبر علماء ١٤ نوعا من الكمادات التي يرتديها مئات الملايين حول العالم للوقاية من فيروس كورونا المستجد، ووجدوا أن أحداها يزيد من خطر الإصابة بالعدوى. كما أعادوا ترتيبها حسب أفضليتها.

وخضع للاختبار، الذي أجراه باحثون من جامعة ديوك في نورث كارولينا الأمريكية، كمادات من أنواع وخامات وأغراض مختلفة، وقارن الباحثون مدى انتشار القطرات من أنفاس المشاركين أثناء ارتدائهم لإحدى الكمادات، مع تلك القطرات التي تنطلق من أفواههم وأنوفهم في حالة عدم ارتداء أي قناع.

وكشفت النتائج أن أقل الأقمعة فاعلية هو ذلك الذي يغطي الفم والأنف ويمتد حتى الرقبة، ووجدوا أنه يزيد في الواقع من خطر الإصابة بالعدوى.

المتحدث السابق باسم خارجية السودان: هذا ما حدث بشأن إسرائيل

سبادية وزارة الخارجية.. وكشف صادق أنه في نهاية المطاف قرر "الاتكال على الله وعلى الشعب السوداني وعلى سلطة الراي العام الحر لتحريك الساكن. وقد كان.. وحدث ما حدث..

وعاد ليقول "لم ينف أي مسؤول حتى الآن مضامين تصريحاتي، وإن نفى وزير الخارجية المكلف تكليف الخارجية لي بالادلاء بأي تصريحات، وهو محق في ذلك..

وختم صادق قائلا "ما حصل في الأيام الفائتة يؤكد استفحال أزمة الحكم في السودان. والدليل على ذلك أن مدينية الحكم التي ألح عليها الشعب السوداني في ثورته الجديدة في خطر عظيم..

وكان وزير الاستخبارات الإسرائيلي يلي كوهين قال، الأربعاء، إن هناك مباحثات بين بلده والسودان، مشيرا إلى أن إسرائيل "تأمل في التوصل إلى اتفاق سلام..

دون التضحية بالقيم والثوابت. وأصدر المتحدث "السابق" باسم الوزارة، الخميس، بيانا قال فيه إنه خرج بذلك التصريح "لكون وزارة الخارجية مغيبة عن هذا الملف تماما"، حسب تعليقه.

وأضاف "فعلت ذلك بعد أن ألح علي الصحفيون، بحكم منصبى السابق كناطق رسمي للخارجية، بأسئلة تتعلق بتصريحات أدلى بها وزير الاستخبارات الإسرائيلي عن اتصالات تجري بين إسرائيل والسودان..

وأوضح أنه كان قد أخطر "قيادة الوزارة بشأن هذه التصريحات يوم صدورها. واتضح لي بعد أيام من ذلك أن وزارتنا السيادية مغيبة تماما عن ملف العلاقات مع إسرائيل.. وهذا الملف من أهم الملفات في المرحلة الحاضرة في مسيرة افتتاحنا بندية مع باقي العالم..

وتابع، "أن يكون هذا الملف غائبا عن الخارجية، فهذا لا يجوز أبدا. وهذا في حقيقة الأمر يقدر في مدينة دولتنا وفي

مباشرة بعد إعنائه من منصبه، كشف المتحدث باسم وزارة الخارجية السودانية حيدر بدوي صادق، عن خلفيات تصريحاته بشأن العلاقات بين بلاده وإسرائيل.

وكانت وزارة الخارجية السودانية قررت، إعفاء صادق من منصبه وتكليفه بالعمل في دائرة أخرى، حسبما أفاد مراسل "سكاي نيوز عربية..

والثلاثاء أعربت الوزارة عن استغرابها لتصريحات صادق بشأن العلاقات مع إسرائيل، قائلة إن هذه التصريحات "أوجدت وضعا ملتسيا يحتاج إلى توضيح..

وأضافت الخارجية السودانية أنه "لم يتم تكليف الناطق باسم الوزارة الإدلاء بأي تصريحات حول السلام مع إسرائيل..

وأشار صادق الجدل عندما قال الثلاثاء إن بلاده تتطلع لإبرام معاهدة سلام مع إسرائيل تكون قائمة على مصلحة السودان، لكن من

توليد الطاقة الكهربائية من المياه في أفريقيا. ومنذ ٢٠١١، تتفاوض الدول الثلاث للوصول إلى اتفاق حول ملء السد وتشغيله، لكنها رغم مرور هذه السنوات أخفقت في الوصول إلى اتفاق.

وترى إثيوبيا أن السد ضروري لتحقيق التنمية الاقتصادية، في حين تعتبره مصر تهديدا حيويا لها إذ إن نهر النيل يوفر لها أكثر من ٩٥ في المئة من احتياجاتها من مياه الري والرشرب.

سد النهضة.. مفاوضات لدمج المقترحات



مستويين. وزاري، ومستوى آخر يشمل لجانا فنية، علاوة على آلية لفض النزاعات. وكانت المفاوضات الخاصة بسد النهضة قد استؤنفت، الثلاثاء الماضي، بعد أن أصدرت أديس أبابا على ربط تشغيل سد النهضة بتقاسم مياه النيل الأزرق.

وسد النهضة الذي تبنيه إثيوبيا على النيل الأزرق منذ ٢٠١١ أصبح مصدر توتر بين أديس أبابا من جهة والقاهرة والخرطوم ويتوقع أن يصبح هذا السد أكبر منشأة

في مصر سوداني رفيع لـسكاي نيوز عربية..، الخميس، إن اللجان الفنية في السودان ومصر وإثيوبيا ستخترط في وقت لاحق اليوم في مناقشات بهدف دمج مقترحات الدول الثلاث في مسودة واحدة.

وأضاف المصدر الذي فضل عدم الكشف عن اسمه أن هذه المقترحات سيتم صياغتها في اتفاق، على أن يتم عرضه على الاتحاد الأفريقي، نهاية الأسبوع المقبل.

ويلتزم، غدا الجمعة، وزراء الري في الدول الثلاث، على أن تتواصل خلال الأيام المقبلة اجتماعات اللجان الفنية بشكل ثنائي وثنائي.

ومن المقرر أن تعرض الأطراف مسودة الاتفاق على رئاسة الاتحاد الأفريقي، الخميس المقبل.

الخرطوم كانت كشفت عن رؤيتها الشاملة، مساء الأربعاء، وهي تتضمن ثلاثة أحكام عامة تشدد على الاحكام لإعلان المبادئ الموقع في ٢٠١٥.

وتتضمن ١٦ بندا تعرض إلى ملء وتشغيل سد النهضة إضافة لآلية تنسيق تتشكل من