

ضبط سائق شاحنة نقل قارها باستهتار

عمان
قال الناطق الاعلامي باسم مديرية الامن العام، ان العاملين في الامن الوقائي تمكنوا الجمعة، من ضبط سائق شاحنة نقل قارها بطيش واستهتار على احد الطرق. واذتفاح الناطق الاعلامي، أنه وبعد انتشار مقطع فيديو على منصات التواصل الاجتماعي يظهر فيه السائق يقود الشاحنة بطيش واستهتار من خلال إخراج قدمه من النافذة ما شكل خطراً شديداً على حياة وسلامة مستخدمي الطريق، باشر العاملون في الامن الوقائي التحقق من الفيديو والبحث في الامن الوقائي وتم تحديد مركبة الشاحن وسائقها وجرى ضبطه والمركبة التي كان يقودها وسيتم اتخاذ اشد الاجراءات القانونية والادارية بحقته. وتداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي الفيديو، مقطع فيديو للسائق وهو يقود المركبة بطريفة مخالفة وخطرة.

www.omamjo.com

العدد (١٦٦٧)

٢٥٠ فلس

السنة الخامسة

٢٤ محرم ١٤٤٢ هـ الموافق ١٢ أيلول ٢٠٢٠ م

السبت

رئيس هيئة الاركان يتفقد موقع الانفجار في منطقة الطامح

انفجار في مستودع للذخيرة شرقي الزرقاء

- القوات المسلحة: الانفجار ناتج عن الارتفاع الشديد لدرجات الحرارة
- القوات المسلحة: لا اصابات في حادث انفجار مستودع الذخائر بالزرقاء



المحيطة للتأكد من خلوها من أي مادة قابلة للانفجار. وأوعز رئيس هيئة الاركان المشتركة إلى اتخاذ كافة الاجراءات والتدابير المطلوبة، مؤكداً أن الاستجابة السريعة والمهنية العالية في التعامل مع الانفجار وبوقت قياسي للقوات المسلحة والاجهزة الأمنية حال دون وقوع خسائر أكبر. وصرح مصدر عسكري مسؤول في القيادة العامة للقوات المسلحة الاردنية - الجيش العربي، أن انفجاراً وقع

في منطقة الطامح القريبة من مدينة الزرقاء الواقعة في منطقة معزولة غير مأهولة بالسكان. واطلع اللواء الركن الحنيطي على الاجراءات التي قامت بها القوات المسلحة بالتعاون مع الاجهزة الأمنية والتي اشتملت على عمليات عزل المنطقة بعد الانفجار وعمليات الاطفاء واجراءات تطهير المنطقة من قبل سلاح الهندسة الملكي من بحث وتفتيش ومسح للمنطقة

١٦ إصابة جديدة بكورونا بين كوادر مستشفى البشير

عمان
بحر الكوادر الطبية والتمريضية العاملة في هذه الأقسام وجراء الفحص المخبري لكل منهم ضمن برنامج زمني بحيث يكون الفحص في اليوم الاول والسابع والعاشر، وسيتم إيقاف استقبال وإدخال مرضى العظام والمفاصل وتوقف إجراء العمليات الجراحية إلى اشعار آخر

الخارجية ترحب بنتائج المحادثات الايجابية بين الاطراف الليبية

عمان
رحبت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين بالنتائج الايجابية للمحادثات بين الاطراف الليبية والتي جرت في مدينة بوزنيقة المغربية على مدار يومين وافضت إلى تفاهات نحو تسوية سياسية شاملة للأزمة الليبية. وضمن الناطق الرسمي باسم وزارة الخارجية

مدير البشير يدعو لعدم مراجعة المستشفى لآخذ الادوية

عمان
دعا مدير عام مستشفيات البشير الدكتور محمود زريقات الفئات الأكثر عرضة وتأشراً بفيروس كورونا من كبار السن واصحاب الامراض المزمنة مثل الضغط والسكري والتصلب اللويحي لعدم مراجعة المستشفى لآخذ ادويتهم. واذتفاح الدكتور زريقات لوكالة الأنباء الاردنية (بترا)، إن الفئات الأكثر تأشراً لن يسمح لها بالدخول الى المستشفى لاستلام الادوية كإجراء احترازي بعد تسجيل عدد من الإصابات بالفيروس وحفاظاً على سلامتهم والتأكد من عدم انتقال العدوى لهم ويمكنهم ارسال من ينوب عنهم لاستلام الادوية.

الصحة تدعو الطلبة الى الالتزام بالبرنامج الوطني للمطاعم

عمان
دعت وزارة الصحة الطلبة في المدارس الى الالتزام ببرنامج التطعيم الوطني لطلبة المدارس وخاصة مطعموم الثنائي (الدفتيريا والكزاز) والشلل لطلبة الصف الاول ومطعموم الثنائي للصف العاشر بسبب أهمية المطاعيم في انقاذ صحة الاطفال. وقال مساعد الامين العام للرعاية الصحية الدكتور عدنان اسحق لوكالة الأنباء الاردنية (بترا) الجمعة، ان وزارة الصحة تقوم بتوفير برنامج مطاعيم وطني مميز على مستوى المنطقة والعالم للأطفال في الاردن. مشيراً الى ان البرنامج مستمر منذ أكثر من عشرين عاماً وتعمل الوزارة على تطويره ليواكب كافة المستجدات العالمية. وبين الدكتور اسحق ان الوزارة تقوم عند بداية كل عام دراسي بالتنسيق بين ادارة المركز الصحي والمدارس التابعة له من اجل فحص الطلبة وتطعيمهم. وأكد الدكتور اسحق ان المطاعيم عالية الجودة وذات مأمونية عالية وفعالية للأطفال في الاردن.

التحول للتعليم عن بعد في مدرسة خاصة بعمان

عمان
قررت وزارة التربية والتعليم التحول من التعليم المدرسي الى التعليم عن بعد لمدة ١٤ يوماً في إحدى المدارس الخاصة في لواء الجامعة بعمان، وذلك بعد تسجيل إصابة في المدرسة مخالفة لإصابة مثبتة أعلن عنها سابقاً.

١٩٧ إصابة محلية بكورونا و ١٠٣ حالات شفاء

عمان
أعلنت وزارة الصحة تسجيل ٢٠٦ حالات جديدة بفيروس كورونا المستجد في المملكة الجمعة، منها ١٩٧ محلية، ليرتفع العدد الإجمالي للإصابات إلى ٢٩٤٥. وتوزعت الحالات الجديدة حسب الموجز الاعلامي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة على النحو الآتي: ١٩٧ حالة محلية منها ١٣٦ حالة في محافظة العاصمة عمان (٦٠ حالة مخالطة لمصابين سابقين، و٧٦ حالة تحت الاستقصاء)، و٣٣ حالة في محافظة البلقاء، مخالطة لمصابين سابقين، و٩ حالات في محافظة الكرك، مخالطة لمصابين سابقين، و٩ حالات في محافظة اربد، مخالطة لمصابين سابقين، و٧ حالات في محافظة الزرقاء، مخالطة لمصابين سابقين، و٣ حالات في محافظة مادبا، مخالطة لمصابين سابقين. كما سجلت ٩ حالات خارجية، بين القادمين من الخارج، ممن يقيمون في فنادق الحجر. وأشعار الموجز إلى تسجيل ١٠٣ حالات شفاء توزعت كما يلي، ١٣ حالة في مستشفى الأمير حمزة، و٩٠ حالة في

بومبيو يزور قبرص لتهدئة التوتر مع تركيا شرقي المتوسط

وكالات
أعلن وزير الخارجية الأميركي مايك بومبيو، أنه سيوزر قبرص السبت المقبل، سعياً لتهدئة التوتر مع تركيا في شرق المتوسط، بسبب ممارسات أنقرة غير الشرعية في التنقيب عن الغاز. وأفاد بومبيو، الخميس، أن زيارته إلى قبرص ستأتي استكمالاً لاتصالات أجراها الرئيس الأميركي دونالد ترامب مع نظيره التركي رجب طيب أردوغان ورئيس الوزراء اليوناني كيرياكوس ميتسوتاكيس. وقال بومبيو للصحافيين إنه، "يجب حل (النزاع) بطريفة دبلوماسية وسلمية". وأضاف، "لذلك سأعمل على هذا الأمر في محاولة للتأكد من أنني أفهم الأخطار المرتبطة به من وجهة نظر القبارصة.. وأشار بومبيو إلى دور ألمانيا في السعي إلى خفض التوتر الذي تغذيه ممارسات تركيا في شرق المتوسط، كما لعبت فرنسا دوراً أساسياً في دفع أنقرة عن تصرفاتها، إذ دعمت اليونان وقبرص. وقال بومبيو، "أأمل بأن يكون هناك حوار حقيقي، ونأمل في أن يتم سحب العتاد العسكري ليكون من الممكن عقد هذه المحادثات.. ونشرت تركيا، التي تبحث عن

الوقوف تشيد بالتزام المصلين خلال صلاة الجمعة

عمان
أشادت وزارة الاوقاف والشؤون والمقدسات الاسلامية بالتزام المصلين بالتعليمات والإرشادات التي أكد عليها خطباء المساجد خلال صلاة الجمعة، والتي تأتي بعد إعادة فتح المساجد بمحافظة العاصمة والزرقاء. وقالت الوزارة على لسان الناطق الاعلامي حسام الجباري، ان المصلين اظهروا حساً بالمسؤولية والوعي لأهمية التباعد الاجتماعي، وارتداء الكمامات واحضار السجادة الخاصة بكل مصلي تجنباً لانتقال عدوى فيروس كورونا. وأشارت الجباري، ان الوزارة تابعت بدقة من خلال موظفيها والأئمة والمؤذنين عمليات دخول المصلين وادابهم لصلاة الجمعة والتأكد عليهم وتذكيرهم بالارشادات حتى نصل الى ما وصلنا اليه من التزام كبير. وأكد انه ويتوجهيات مباشرة من وزير الاوقاف الدكتور محمد الخليلية تابعت لجان المساجد وكشفت جهودها في إعادة صيانة المساجد وتقييمها بشكل مستمر خصوصاً بعد عودة الصلاة فيها، حيث ان النجاح والالتزام الذي يسجل للأردن هو حرص الاردنيين على تطبيق اشتراطات السلامة العامة. وضمن الجباري الجهود التي بذلتها نشأ المديرية العامة للأمن العام من خلال تواجدهم امام المساجد وتنظيم السير ومساعدة كوادر الاوقاف بتوجيه المصلين للتباعد والالتزام بالاجراءات المتبعة.

المستقلة للانتخابات توضح عنوان تقرير منشور يتحدث عن تدخل نواب بالانتخابات

عمان
أكد الناطق الاعلامي باسم الهيئة المستقلة للانتخاب، جهاد المومني، أن ما ورد من عنوان لتقرير "راصد"، على أحد المواقع الإلكترونية بأن "نوابا يتدخلون في الانتخابات، هو عنوان غير دقيق بإجماع الهيئة وتحالف راصد بعد التواصل بينهما. وأشار المومني، الى أن ما ورد في بيان راصد يتحدث عن العدالة الانتخابية من خلال سلوك عدد من النواب عبر صفحاتهم على التواصل الاجتماعي وهذا ما تجد الهيئة أنه بحاجة إلى متابعة، ولكنه لا يعني أن نوابا تدخلوا بالعملية الانتخابية أو اجراءاتها من قريب أو بعيد وهذا ما لا تسمح به الهيئة المستقلة للانتخاب.

تسميم «رجل بلا مأوى» عبر إعطائه طبق طعام مليء بالزرنيخ



وكالات
 وقالت ميشيل إنها ليست المرة الأولى التي يتم فيها استهداف الأشخاص الذين ينامون في الشوارع. وأضافت: "لقد صدمت لأكون صادقا، في كل السنوات سمعنا بعض الأشياء المروعة، لكن هذا يبدو أكثر شرا".
 وتابعت: "أنا فقط سعيد لأنه كان على ما يرام. كان يمكن أن تكون نهاية قصته مروعة".
 وفي نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، تعرض رجل بلا مأوى للاعتداء عن طريق الألعاب النارية عندما وضعت في جيب بنطلونه على يد شخص يمر بالشارع، ما تركه مصابا بالحروق وتكلف مالا يسه. وانضم عمدة ليفربول جو أندرسون إلى دعوات للحكومة لتصنيف الهجمات على المشردين على أنها جرائم كراهية.

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

وكالات
 ثار جدل واسع في الشارع السعودي، مع دعوات لإيقاف مكبرات الصوت الخاصة بالمساجد، لا سيما في صلاة التراويح. في شهر رمضان المبارك، واعتبر عضو هيئة كبار العلماء، صالح الفوزان، أن استخدام مكبرات الصوت في الصلاة، أصبح "مسيبة"، ويوجب الأذى للحيوان.
 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، واقتصرها على الأذان، والإقامة. وأوضح في حديث لقناة "روتانا"، أن إذاعة الصلاة إلى الخارج، يعني أنه يتوجب على "حرج شرعي".
 ودعوه لثمن نسي، وصدوة لثمن سهي، وموعظة لثمن اتقى. اللهم انفضنا به وأحي قلوبنا بسماعه".
 وأيد الداعية سليمان الطريقي، ما قاله الفوزان

متى تقدم الهدايا للطفل.. وما ضر كثرتها عليه نفسيا وتربويا؟

وكالات
 يقدم 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 احتياج 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 "عربي21"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، وألا تكون للتعويض عن العاطفة التي حال من الأحوال".

لا وقت محدد
 من جهتها قالت أخصائية الإرشاد النفسي و التربوي واد جاد الله لـ "عربي21"، "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويفضل أن يهدى في أوقات متباعدة لأسباب عامة وغير محددة وتعتبر عيد الحب والانتهاج".
 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 تحفيزا شخصية انتهازية تمتنع عن إتمام العمل واقتنائه بدون مقابل خارجي".

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

تعزيز وليس هدية
 بدورها قالت الإخصائية النفسية والأسرية أنسام سلوس، "لحين أخصائيين لا نسمي ما نقدمه للطفل هدية، خاصة لئن هم نحتس من الخس سنوات، فهم لا يميزون ما معنى الهدية أو مضمونها".
 وتابعت أنسام في حديث لـ "عربي21"، "نطلق على ما نقدمه من هذه المرحلة العمرية مصطلح تعزيز، وقد يكون بالهدية، فهنا حينما يتسمم الطفل وأنت ترد له البسمة أو حينما يتصرف تصرفا ما وتضحك له، يُسمى رد الفعل هذا (التعزيز) كي يستمر بهذا السلوك الجيد".
 وأكدت: "أما الطفل فوق ٥ سنوات فنحنه 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 يحظى بتشكيل سلوك، مثال على ذلك حينما اعلم وأدرب الطفل كيفية

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

وكالات
 يمر بعض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرغبون فيها باختلاق صديق وهمي والحديث معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحيانا يشعرون بأنهم يلعبون معه، ويحاولون تعريف والديه عليه.

ويحبص خبراء علم الاجتماع فدان وجود الأصدقاء الوهميين، يحفز الأطفال على الإبداع ويساعدهم على التعبير عن مشاعرهم، ولكن هذا الأمر قد يثير قلق الآباء.

ويجيبون 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.

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 احتياطات النفط تماما ولكن استخراجها من الأعماق واستكشاف احتياطات جديدة سيصبح مكلفا مع مرور الوقت. وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفا في المستقبل، سيدأ المستهلكين في البحث عن بدائل. وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موثوق، ستكتشف طرق



أخرى لاستخدام الموارد الحالية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكلاين" الكندية، شبه الاقتصاد بـ "جهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لنموذج 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، ستصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمرور السنوات، ويمكن أن تقوم بهذه الخطوة قبل إجراء تحسينات في رأس المال الإنتاجية العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب نضوب امدادات 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 أسكا إلى كينيدي في رحلات تقدر مسافتها بنحو ١٩ ألف ميل.

وأفادت الصحفية بأنه بالنسبة للآلية التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يعتقد هور أن الطيور تستخدم جزئيات حساسة للضوء يمكن توجيهها إلى واحدة من بين حالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتمادا على اتجاه الحقل المغناطيسي. ولكن يتبنى كيرشيفنك 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 وغلغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسله إلى الدماغ.



بارهاين، نورستين ريتز، صرح لمجلة ساينس العلمية بأنه، "في حال رغبت في وضع رأسى في الميكرووييف وتشغيله، فسيتؤثر هذا الأمر على موجات دماغى، لكن هذا لا يعني أنني أملك حسا بالميكرووييف".
 وفي الواقع، تشير هذه القضية جدلا واسعا وستكون موضوع نقاش في الثاني عشر من نيسان / أبريل، في إطار مؤتمر من تنظيم المعهد الملكي للملاحة في المملكة المتحدة حول هجرة الحيوانات.
 وبيئت الصحفية بأن كيرشيفنك أجرى تجربة بالتعاون مع زملائه في الولايات المتحدة واليابان، تتمثل في وضع مجموعة من المتطوعين داخل أقفاص سداسية الجوانب، مصنوعة من الألومنيوم لتحميمهم من المجال المغناطيسي الأرضي. وقد جرى قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حدثت تغيرات في المجالات المغناطيسية تدريجيا داخل الأقفاص.
 ووجدت الإشارات إلى أن مجموعة

وكالات
 نشرت صحيفة "الغارديان" البريطانية تقريراً 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 "عربي21"، إن مئات الحيوانات تهاجر مسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك يصعب 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 للثقنية يدحضون هذه الفكرة، مؤكدين أن دماغ الإنسان مصمم ليستجيب للاختبارات داخل المجالات المغناطيسية، وهو ما يسمح له بالتمييز بين الشمال والجنوب والتنقل دون بوصلة.

ونقلت الصحفية عن المشرف على هذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشيفنك، "لقد توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمى المغناطيسية، وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما يفسر قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم. وقد يصبح من الممكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا على الاستعانة 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 كيرشيفنك كشفت أن الدماغ يستجيب للتغيرات في الحقول المغناطيسية، إلا أن هذه الحقيقة لا تتكسب بالضرورة امتلاكه لِحس مغناطيسي داخلي.
 وأشارت الصحفية إلى أن المختص في الفيزياء الجوية من جامعة كاليفورنيا

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:

1- 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 السدادة القطنية لا تستطيع الاستقرار في مكانها كما يجب.

2- مشاكل وصعوبات في الحمل
من أعراض ميلان الرحم العديدة أنه قد يتسبب في جعل المرأة تواجه العديد من الصعاب 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.

3- 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 التببول.

قد تؤدي هذه الحالة لتببول المرأة قبل الوصول إلى الحمام، أو تقطيع البول على شياها الداخلية وكأنها مصابة بنوع من سلس البول.

4- 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 المهبل العميق.

5- تشنجات حيض شديدة في أسفل الظهر
من أع 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

6- 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.

7- 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 اكتسبته 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 وآلياف الرحم؛ إن الإصابة بأي من الحالتين المذكورتين قد يتسبب في ميلان الرحم.

ضعف في عضلات الحوض؛ إن أسوأ ما مثل الإجهاد 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 وعاداته لمكانه الطبيعي تدريجياً.

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

ممارسة تمارين رياضية خاصة.

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

تتداول التتروكسين، أومفردكس، تسيفرلكس، أوميغا 3 والحديد
وقد يفسر ذلك الفائدة المعروفة منذ فترة طويلة نظام غذاء البحر الأبيض المتوسط.

لحاء أشجار الصنوبر
يحتوي لحاء أشجار الصنوبر على مركب بيكتونينول الفتي بالفلافونويد، وقد ثبت أن له بعض الآثار المشابهة للكورتيزول بالإضافة إلى الآثار المضادة للالتهابات.

كما أنه له تأثير على تنظيم نسبة الجلوكوز بالدم وخفض ضغط الدم من خلال المساعدة في استرخاء الأوعية الدموية.

بذور الكتان
ذكرت دراسة نشرت في مجلة التغذية البشرية

وعلم التغذية أن بذور الكتان غنية بالأحماض الدهنية أوميغا 3 وأوميغا 6، والتي بدورها تساعد في خفض نسبة السكر في الدم.

يقدم حمض ألفا لينوليك -أعمال النشاط في بذور الكتان- نفس تأثير هرمون الكورتيزون.

فاكهة الجريب فروت
تعمل تلك الفاكهة اللذيذة على رفع مستويات هرمون الكورتيزون بالجسم عن طريق الحد من أي نشاط قد يعيق تواجده في الدم مثل بعض أنواع الأزيبيات.

القهوة والعرق سوس
يعتبر العرق سوس والقهوة من المشروبات التي يمكن أن تلعب دوراً مهماً في رفع مستويات الكورتيزون بالدم.

مخاطر انخفاض هرمون الكورتيزون بالجسم
قد يكون سبب نقص الكورتيزون بالجسم هو وجود مشكلة في الغدة الكظرية أو النخامية والتي قد تسبب العديد من المشاكل الصحية بالجسم مثل؛

الدوخة خاصة عند الوقوف
فقدان الوزن
ضعف العضلات
تغيرات المزاج
وجود مناطق غامقة اللون بالجسد.

بدون علاج أو سيطرة على نقص الهرمون قد يؤدي إلى وجود خطر وتهديد على الحياة.

وكالات

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

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

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

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 أنزهايم

مرض الشلل والرعاش.

٣- عن طريق الاستنشاق لعلاج

مشاكل الرئة، الآثار الجانبية لحبوب

الجلوتاثيون يعتبر الجلوتاثيون امن

بالنسبة لعظم الباقين عند تناوله عن طريق الفم أو الاستنشاق أو الحقن في العضلات أو الأوردة.

ولكن هناك آثار 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 سوءاً.

والبامية 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؛

تناول أتروكسين،

أومفردكس، تسيفرلكس، أوميغا ٣

والحديد

تناول الميكلت 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

تناول الأطعمة الغنية بمادة الجلوتاثيون مثل؛

الخبز، البان، الفول السوداني، الأفوكادو

أمر يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

بالإكثار من شرب الماء، حيث أنه يسهل التخلص من السوائل المتراكمة بالجسم.

يفضل شرب ما لا يقل عن ٨ أكواب ماء يومياً خلال فترة الدورة الشهرية، وذلك للحفاظ على رطوبة الجسم وتحليصه من السموم.

٨- تناول الأطعمة الصحية

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

على عكس الأطعمة غير الصحية

كالكافيين والوجبات السريعة والأطعمة المالحة والحلويات، والتي تزيد من الأعراض السيئة، لأنها تسبب صعوبات في الهضم وتزيد من الام المعدة.

٩- تجنب الكافيين

يؤدي الكافيين لاحتفاظ الجسم بالماء والسوائل المتراكمة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ، لذلك ينصح بالتخلي عن هذه المشروبات خلال فترة الدورة الشهرية. ويمكن استبدال مشروبات الكافيين بالأعشاب الدافئة التي تساعد في تقليل الإلام والانتفاخات.

وبالتالي زيادة التشنجات.

ولذلك ينصح بتقليل تناول منتجات الألبان أو التوقف عن تناولها تماماً خلال فترة الدورة الشهرية.

٥- شرب شاي ورق التوت

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

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

٦- مراقبة الدورة الشهرية الخاصة بك فهذا يساعد في الطمأنينة على الصحة، حيث إن انتظام الدورة الشهرية يطمئنك على صحتك الجنسية ومستويات الهرمونات.

كما أن مدى غزارتها ومدتها يمكن أن تُؤشّر بوجود بعض المشكلات الصحية التي تحتاج إلى استشارة الطبيب.

٧- شرب كثير من الماء

حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم

يساعد المغنيسيوم في استرخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالألم والام 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،

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

١- 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.

٢- 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 الجميمة دون الدخول إلى الحمام وغسل الأسنان.

ومع الحرص على غسل الأسنان قبل النوم وبعد تناول الطعام، ستقل فرص وجود رائحة كريهة في الفم.

كما أنه يفضل توفّر غسول الفم أو العلكة التي تساعد في القضاء على رائحة الفم الكريهة.

٣- عدم سرعة القذف

في بعض الأحيان، يعاني الرجل من سرعة القذف، مما يؤثر على استمتاع

الزوجة بالمتعة، لأنها لم تصل إلى هزة الجماع.

ويمكن للرجل أن يقوم بالضغط على العضو الذكري عندما يبدأ السائل المنوي في التدفق لأن ذلك يساعد في إطالة مدة الممارسة الجميمة.

كما يجب عليه أن يقوم بمداعبة زوجته قبل البدء في الجماع، فيساعد ذلك في وصولها للنشوة الجنسية بالتزامن مع القذف لدى الرجل.

٤- تمزق الواقي الذكري

يمكن أن يتمزق الواقي الذكري أثناء الممارسة الجميمة، مما يسبب قلقاً للزوجين من حدوث الحمل وبالتالي يضطر الزوجان لعدم استكمال الجماع.

وحتى لا يتمزق الواقي الذكري، يجب أن يكون بنوعية جيدة وقياس مناسب للعضو الذكري، كما لا ينصح باستخدام الواقي لأكثر من مرة، لأن هذا يزيد من فرص تمزقه.

٥- جفاف المهبل

مشكلة تواجه بعض النساء، مما تسبب الإلام شديدة أثناء الممارسة الجنسية، بل ويمكن أن تجعل المرأة تتوقف عن الممارسة لأنها لا تتحمل هذه

البشرة الجساسة. فكلما انخفضت نسبة العطور، سوف تصبح المنتجات أكثر أمناً.

٥- استخدام كثير من الإضافات

يمكن أن تقضي وقتاً ممتعاً 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 استخدامه

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

جسمك هو الإستمرا في استخدام 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 تصعب المنشفة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند استخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتسبب

بشرة الجساسة. فكلما انخفضت نسبة العطور، سوف تصبح المنتجات أكثر أمناً.

٥- استخدام كثير من الإضافات

يمكن أن تقضي وقتاً ممتعاً 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 استخدامه

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

٣- غسل الوجه أثناء الاستحمام

يحرص كثير من الأشخاص على غسل الوجه خلال الإستحمام، وهو أمر خاطئ لا يجب القيام به، وذلك لأن إستخدام الماء الساخن وفرق الوجه بالصابون مع هذا الماء سوف يسبب الكثير من المشكلات للبشرة.

يمكن أن يسبب ترك آثار عطر مثل بقع وكلف، ويعرضها للجفاف والتهيج.

٤- استخدام منتجات عطرية

إن مستحضرات الإستحمام التي تحتوي على كثير من العطور يمكن أن تضر بالجلد وتسبب حدوث طفح وتهيجات، وخاصة لذوي

١- الإستحمام لفترة طويلة

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

١- الإستحمام لفترة طويلة

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

٢- استخدام ماء ساخن

على الرغم من أن الماء الساخن يساعد في الشعور بالاسترخاء، ولكن عندما يكون شديد السخونة، فإنه يسبب إزالة الزيوت الطبيعية من البشرة، كما أنه قد يؤدي إلى حدوث تهيجات في الجلد، ويصبح عرضة للجفاف.

وينطبق هذا على الشعر أيضاً، حيث أن تجريد فروة الرأس من الزيوت الطبيعية سيحدث أضرار بها، ولذلك فمن الأفضل

١- الإستحمام لفترة طويلة

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

٢- استخدام ماء ساخن

على الرغم من أن الماء الساخن يساعد في الشعور بالاسترخاء، ولكن عندما يكون شديد السخونة، فإنه يسبب إزالة الزيوت الطبيعية من البشرة، كما أنه قد يؤدي إلى حدوث تهيجات في الجلد، ويصبح عرضة للجفاف.

وينطبق هذا على الشعر أيضاً، حيث أن تجريد فروة الرأس من الزيوت الطبيعية سيحدث أضرار بها، ولذلك فمن الأفضل

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



برس: " لقد أصبح واضحاً 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 "هيريديج 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 وفقاً لموقع "فوكس نيوز"، وهو أول وسيلة إعلامية كشفت عن حل اللجنة.

وقالت شركة "غوغل" لوكالة فرانس برس: "أعدت شركة "غوغل" أنها حلت لجنة استشارية لأخلاقيات الذكاء الاصطناعي بعد أيام قليلة على اندلاع جدل حول بعض أعضائها. وأتى حل المجلس الاستشاري الخارجي للتكنولوجيا المتقدمة (إيه تي آي إيه سي) بعد اعتراض مجموعة من موظفي "غوغل" على وجود رئيسة مركز البحوث "هيريديج 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 وفقاً لموقع "فوكس نيوز"، وهو أول وسيلة إعلامية كشفت عن حل اللجنة.

سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

وتعتبر "هاواي" أكثر كفاءة وابتكاراً من منافسيها في هذا الصدد. وهي أودعت ١٥٢٩ براءة خاصة بالجيل الخامس، وفق مجموعة "أبيليكيتيكس". وتملك الشركات الصينية ما مجموعه ٣٤٠٠ براءة في هذا المجال، أي أكثر من ثلث البراءات العالمية، إذا ما احتسبنا تلك التي استحصلت عليها شركات أخرى. وتحتل المرتبة الثانية كوريا الجنوبية مع ٢٠٥١ براءة، في حين تأتي الولايات المتحدة بعيداً في المرتبة الثالثة مع ١٣٦٨ براءة.

الذكاء الاصطناعي الجديدة أن تزيد من سرعة الاتصال بالشبكة، لا سيما في ما يتعلق بالاكسسوارات الموصولة والسيارات المستقلة، فضلا عن تطبيقات الصحة والمواصلات الحضرية والمدن الذكية. ويحسب منظمة "غلوبل سيستم فور موبايل كومونيكتيشنز"، فإن من المتوقع أن تعود هذه التقنية الجديدة بعائدات على الاقتصاد العالمي تبلغ ٥٦٥ مليار دولار بحلول ٢٠٣٤. وتعد تقنية الجيل الخامس أحد محاور الصراع على النفوذ الدائري بين الصين والولايات المتحدة.

هـ "جي" للأجهزة الخلية في شيكاغو ومينيابوليس. وعززت كوريا الجنوبية صدارتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق "سامسونغ إلكترونيكس" هاتفها "غالاكسي إس ١٠ هـ جي" العامل بهذه التقنية. ونظم المشغلون الوطنيون الكبار، "كي تي" و"أس كاي تيليكوم" و"أل جي يو بلاس" فعاليات ترويجية في كل أنحاء سينول للتمنؤج الأخير من مجموعة "غالاكسي" الذي يتابع النسخة الأساسية منه بسعر ١,٢٦٩ مليون يون (١٢٠ دولار تقريباً). وقدمت عروضاً لتقنية الواقع المعزز والروبوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها "هـ جي" واستقطاب الزبائن.

وقالت شركة "غوغل" لوكالة فرانس برس: "أعدت شركة "غوغل" أنها حلت لجنة استشارية لأخلاقيات الذكاء الاصطناعي بعد أيام قليلة على اندلاع جدل حول بعض أعضائها. وأتى حل المجلس الاستشاري الخارجي للتكنولوجيا المتقدمة (إيه تي آي إيه سي) بعد اعتراض مجموعة من موظفي "غوغل" على وجود رئيسة مركز البحوث "هيريديج 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 وفقاً لموقع "فوكس نيوز"، وهو أول وسيلة إعلامية كشفت عن حل اللجنة.

تطبيقات الويب التقدمية.. هل حان وداع «آب ستور وغوغل بلاي»؟

التدقيق. ويتضمن متصفح كروم مطور ويب يقوم بتدقيق تطبيق الويب تلقائياً، بهدف التأكد من توافق تطبيقات الويب التقدمية. ولا يعد تطوير تطبيقات الويب التقدمية مهمة سهلة نظراً للمتطلبات العديدة، لاسيما عند التعامل مع عامل الخدمة الذي يمثل جزءاً أساسياً من هذا النوع من التطبيقات. وفي إطار إدراك الدور الهام الذي ستلعبه تطبيقات الويب التقدمية خلال السنوات المقبلة، تدمج تطبيقات "جوجيت دي أكس" عناصر تطبيقات الويب التقدمية. حيث تكون جميع التطبيقات متوافقة مع تطبيقات الويب التقدمية دون الحاجة إلى اتخاذ خطوات إضافية. وتعتبر "جوجيت دي أكس" منصة تطبيق مفتوحة المصدر تضمن تحولا رقميا أسرع وأسهل. كما تسمح "جوجيت دي أكس" لأي مستخدم ببناء تطبيقات شاملة خاصة بالمؤسسات بسرعة فائقة.

ونوّه الموقع بأنه نظراً للانتقال السلس للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات الويب التقدمية والتطبيق الأصلي يكاد لا يظهر، خاصة حين يتعلق الأمر بالإشعارات والقدرة على التشغيل دون الاتصال بشبكة الإنترنت. وأكد الموقع أن تطبيقات الويب التقدمية في مختلف المنصات تواصل إحراز تقدّم ملحوظ، حيث تتلقى الدعم من طرف غوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت آبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة أي أو إس ١١.٣. ومن أجل أن تصنّف فعلاً ضمن تطبيقات الويب التقدمية، توفر شركة غوغل قائمة تحقق تحض تطبيق الويب المتقدم.

الاتصال بالإنترنت علوة على ظهور الإشعارات وغيرها، تمنح تطبيقات الويب التقدمية للمستخدم خدمات تضاهي تطبيقات الجوال الأصلية. وتطرق الموقع إلى طريقة عمل تطبيقات الويب التقدمية، وفتترض أنك تستخدم تطبيقاً لإدارة العلاقات مع العملاء ينطبق على معايير تطبيقات الويب التقدمية، فإنك تحتاج فقط إلى زيارة التطبيق من خلال عنوان محدد موقع الموارد الموحد (يو آر إل) في متصفح الهاتف الجوال خاصتك. وفي حال قمت بزيارة التطبيق أكثر من مرة، فستطلب منك الأمر "إضافة التطبيق إلى الشاشة الرئيسية"، أي بعبارة أخرى "تثبيت" التطبيق. وبمجرد تثبيت التطبيق، يظهر رمز تطبيقات الويب التقدمية على شاشة هاتفك. وفور تفعيل التطبيق يقع عرض شاشة البداية، من يتسنى لك فتح التطبيق في نافذة في وضع ملء الشاشة دون ظهور شريط التنقل في المتصفح.

تشر موقع "هاكرنون" الأمريكي تقريراً تحدث فيه عن موجة تطبيقات الويب التقدمية التي تغزو مجال تكنولوجيا الهاتف المحمول على حساب تطبيقاتي "آب ستور" و"غوغل بلاي". وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، أنه قد حان الوقت لوجة جديدة من تكنولوجيا الهاتف المحمول لتحتل المصدرة على حساب آب ستور ففي سنة ٢٠١٨، أعلن موقع تويتر عن شروعه في تقديم مقدمه الرسمي عن طريق تطبيقات الويب التقدمية للهاتف المحمول. وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المدعومة من شركات عملاقة في هذا المجال، لاسيما شركة غوغل. ويفضل ميزات عديدة على غرار إضافة التطبيقات إلى الشاشة الرئيسية وتشغيل التطبيق دون الاضطرار إلى

هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه السابقة". ونوهت المجلة بأن الأنظمة التي تعمل على التحكم في نشاط الدماغ مازالت تواجه بعض العقبات التي ينبغي التغلب عليها. فهناك حاجة إلى تطوير أجهزة الدماغية التي تعتمد على تحفيط الأمواج الدماغية التي ينبعث أن تنسم بدقة مكانية أفضل للتمييز بين الإشارات وبرامج التحسينات، على غرار تطوير نماذج أفضل لاكتشاف أنماط معينة من نشاط الدماغ. وأوردت المجلة أنه وفقاً لكروفورد فإن "التحدي الأكبر حالياً يتمثل في مساعدة الأشخاص على فهم إمكانيات عمل الدماغ وحدود نشاطه. ولا تقراً عصابة الرأس ما يدور في العقل ولا تتنكك خمسونيك، وهي لا ترسل إشارات إلى عقلك ولا تتلاعب بأفكارك". وأضاف كروفورد أنه "بما أن الأشخاص باتوا على اطلاع أكثر بوجهة الدماغ والحواسوب، فإن العمل في هذا المجال سينمو بشكل متزايد".

المعالجة الذهنية. ويقوم الطيارون باستخدام الرياضيات الذهنية التي تتطلب الكثير من التركيز، وتقدم الطائرات دون طيار إلى الأمام بناء على قوة الموجات الدماغية المنتجة. ولن تكون الإجابات الصحيحة هي الدافع الذي سيحرك الطائرات دون طيار للأمام، وإنما كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالتركيز. وأضاف كروفورد، "ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصاً ما "متسابقاً جيداً" في التحكم في الطائرات دون طيار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الحالات التي تسبب تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرة دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحدته الجمهور، سيؤثر على أداء المتنافسين". وبيّنت المجلة أن القدرة على رصد نشاط الدماغ وتطويعها لها إمكانيات مثيرة للاهتمام، إذ يمكن لهذه التكنولوجيا أن تساعد الأشخاص المصابين بشلل رباعي في تحريك الأطراف الاصطناعية أو السماح لأولئك الذين يعانون من إصابات خطيرة في النخاع الشوكي بالتفاعل مع البيئة المحيطة بهم.

الإشارات المجهّفة من خلال خوارزميات الكمبيوتر، التي تكتشف أنماط معينة من النشاط. وأوضح كروفورد: "لا نريد أن يقوم الطيار بأي حركة لأن ذلك سيؤدي إلى خلق الكثير من الإشارات الكهربائية"، مضيفاً أن "الطيار يحتاج للتركيز على تحريك يده فحسب، وأدفع شيء ما للأمام، أو إحكام قبضته. ولا يهم حقاً ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلاً كهربائياً يمكننا رسده وتحديده". وذكرت المجلة أنه حين يدرك الكمبيوتر أنه وقع تجميع إشارة بنسبة ٨٠ بالمئة على الأقل من القشرة الحركية التي تتوافق مع اليد اليسرى للطيار، سيرسل إشارة كهربائية خاصة به إلى الدماغ، وتوجه الإشارة إلى أن المشاركين في هذه المسابقة، التي من المقرر أن تنطلق في هاليهتيا يوم السبت، لن يرتدوا قبعتهم كاملة بل سيرتدون عصابات الرأس حول جباههم. وتعتبر عصابات الرأس أقل تكلفة وأسهل استعمالاً، لكنها لا تستطع رصد الحركات. وعوضاً عن ذلك، يستخدمون قوة نشاط الدماغ المرتبطة بالتركيز. ونقلت المجلة عن كروفورد أن "هناك موجات دماغية مختلفة لشتى الحالات الذهنية، ونحن نستخدم الموجات الدماغية بيتاً وغاماً، التي تتلام مع الانتباه إلى جانب مستويات عالية من

الوعي بالطائرات دون طيار. وتعتمد التقنية الجديدة، التي سيقع استخدامها في المسابقة، على قبعة تهدف لمراقبة تحفيط أمواج الدماغ. وقد بين كريس كروفورد، أحد المشاركين في تأسيس رابطة "براين دون ريسينغ"، أنه "حين نقرر تحريك ذراعك، ترسل القشرة الحركية في الدماغ إشارة إلى العضلات حتى تقوم بتلك الحركات". وأوضح كروفورد أن "القشرة الحركية، المسؤولة عن تحفيط حركات الجسم، تمتد على كامل المنطقة الموجودة بين الأذنين في الجزء العلوي من الرأس، حيث أن كل جزء في القشرة الحركية يكون مسؤولاً عن تحريك جزء معين من الجسم. فعلى سبيل المثال، تتحكم القشرة الحركية الموجودة في أعلى الأذن اليمنى في حركة اليد اليسرى". وأشارت المجلة إلى أن الأقطاب الموجودة على القبعة تستشعر نشاط الدماغ، وترسل الإشارات إلى جهاز الكمبيوتر. وتعمل هذه التقنية على إرسال

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

وكالات

نشرت صحيفة "لافانغورديا" الإسبانية تقريراً، قدمت فيه بعض التصاّح 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 يبيت الإشارة. وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف الجوالّة تشهد تحسناً كبيراً في مختلف أنحاء العالم، ويشكل 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 الجوالّة بالاعتماد على شريحة الجوال، وهي الشريحة الجيل الثاني الخاصة بالكامالات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصين بالكامالات وبيت البيانات، وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهواتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال آتياً بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع. وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هواتفنا، فإنها تستعمل فقط بشبكة الجيل الثاني. وذكرت صحيفة 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 الخلل، سواء كنا في داخل المنزل أو خارجه. وفي الواقع، تتوفر العديد من التطبيقات المصممة لتحديد مستوى قوة الإشارة، والأبرز، من بينها هو تطبيق "أوبن سينغال"، الذي يعمل على نظامي التشغيل أندرويد وآي أو إس. وهو يتميز ببساطة استخدامه، كما أنه متاح بشكل مجاني.

وأما فيما يخص ضعف تغطية شبكة الإنترنت في المنزل، فإن أول شيء يجب فعله هو تحديد النقاط التي تحتفي فيها الإشارة أو تضعف. ويمكننا معرفة ذلك من خلال ملاحظة مستوى الإشارة في هواتفنا، أو باستخدام تطبيق "أوبن سينغال" 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 المخاطرة، 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 الثالث.

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

٣- إرسال عدد أقل من الإيميلات المثمرة عامل المكتب العادي يرسل ما يقارب الـ ١٢٥ إيميل يومياً وفقاً لشركة التحليلات Radicati Group ومن ثم تضع ساعات عديدة في التواصل ذي الجودة السيئة، أما حل نيوبورت «تجاهل رسائل البريد الإلكتروني التي لا تتطلب استجابة سريعة، واكتب رسائل تقلل من عدد الرسائل البريد الإلكتروني اللاحقة».

وفقا لنيلسن، يقضي الشخص الأمريكي العادي ثلاث ساعات يومياً محققاً في الهاتف أو الجهاز اللوحي. بالإضافة إلى ساعات الكمبيوتر وأجهزة التلفاز، فإنه قد يستغرق حوالي تسع ساعات وهو معرض لأشعة الأشاشات. ولكن هناك الكثير من الوقت يمكن استخدامه بشكل أفضل لتحقيق مكاسب تلمح لها. خبير التكنولوجيا الرقمية والانتاجية كالم نيوبورت يقدم الشورة في كتابه الأخير بشأن كيفية تحرير نفسك من استبداد التكنولوجيا والسوشيال ميديا على حياتك،

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق التفاعل الرقمي ليس بديلان عن المحادثات في الوقت الفعلي. يقول نيوبورت، «أدفعنا لا نقيم الايلاك ولا منشور كل عام وأنت بخير على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن الإيموجي لا تضيف إحساسا بالتواصل والانتفاء، إذا كان جدولك لا يسمح بمقابلة الأصدقاء وجها لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.

١- قم بتصميم جدول للعمل غير منقطع قم بالتخطيط لإنجاز عملك على مدار ساعتين ليس بالضرورة الزيادة في الإنتاجية، ولكن عملك لساعتين متواصلتين دون انقطاع 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 طاقته».

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

٢- اخرج مع نفسك ضع هاتفك جانبا، الملل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا لنجا لهواتفنا دون وعي، يعان 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.

٦- قم بحرفة بينما تقلص حجم الدوافع الرقمية، يمكنك أن تخصص وقتاً لهواياتك، سواء كانت رسما أو عرقا على آلة موسيقية أو حتى التصفيح، قم باستخدام يدك بشكل إنتاجي، ستقوم بصنع شيء تفخر به. هذا سيساعدك في سنيان كل ما يحدث على هاتفك.

١- قم بتصميم جدول للعمل غير منقطع قم بالتخطيط لإنجاز عملك على مدار ساعتين ليس بالضرورة الزيادة في الإنتاجية، ولكن عملك لساعتين متواصلتين دون انقطاع 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 طاقته».

زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

وكالات قال أغنى رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وطليقته ماكينزي، الخسيس، أنها إجراءات طلاقها، ما سيتمن ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الخسيس، تقريده على «تويتتر»، قالت إنها ستحصل على ٢٥ ٪ من ملكية طليقها من أسهم أمازون، وهو ما سيتمنحها حصة تقارب ٢٤ في الشركة. وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقها التصويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضا بجمع حصصه في الواشنطن بوست وبلو أوريجين. وبياعان ماكنزي بيزوس، تصيح 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

أربعة أطفال وابنة بالتبني. وكان قد التقيا حينما كانت ماكينزي في مقابلة عمل مع جيف عام ١٩٩٣. يشار إلى أن خلافا تطور في شهر شباط/ فبراير، بين الرئيس التنفيذي لشركة «أمازون» مالك صحيفة «واشنطن بوست»، جيف بيزوس، وبين رئيس شركة «أمريكان ميديا»، نادر مجلة «ناشونال إنكويرر»، ديفيد بيكر، الذي هدد بنشر صور فاضحة لبيزوس ما لم يوقف التحقيق في كيفية حصول مجلة الفضيحة على لقاءاته الخاصة مع عشيقته. وألح بيزوس، في تدوينة غير عادية نشرها على موقع «ميديم»، إلى أن الهجمة التي طالته من قبل بيكر تعود إلى انتقادات صحيفته «واشنطن بوست» للرئيس الأمريكي دونالد ترامب وللسعودية، معتبرا أن رئيس «أمريكان ميديا» عمد إلى إنتاج «صحيفة موالية للسعودية»، وفق توصيفه.

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

البورون والإفراط في تناوله قد يتسبب في الإصابة بتسمم البورون. وهذه أهم أعراض تسمم البورون، الفثيان 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 والفوسفور.

مشاكل عصبية، الإصابة بأمراض العظام، مثل، التهاب المفاصل، هشاشة العظام، مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية، مشاكل في الغدة الدرقية، أظعمة 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 التهابات الفطرية وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من الالتهابات الفطرية أو تلك التي تنتج عن الفخار، ولكن هذه الدراسات لا زالت في بداياتها و يلزمها المزيد من البحث والأدلة. أعراض البورون مع أن البورون معدن مفيد جداً في الجسم، إلا أن السرية الاستفادة منه هو تناوله باعتدال، وتحت إشراف الطبيب ودون تناوله على أنه بديل لأية أدوية. إن عدم التقيد بجرعات مقبولة 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 مصدره الطبيعي 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 دوراً هاماً في تحسين صحة الدماغ،

فولات 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 وطب المساعدة الطبية في حال ظهورها أو ملاحظة أي منها. متى علي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟

الزيف الذي يستلزم إجراء فحص تنظير القولون ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟ تشخيص الألم والتهيز في فتحة الشرج الشق في فتحة الشرج والامساك الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم ما أن الوقاية خير من قنطار علاج، فهذا يعني أن عليك الخضوع للفحوصات المنتظمة لسرطان المستقيم، والتي تبدأ عند بلوغ الخمسين من العمر. في بعض الأحيان قد ينصك 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 متصل بكاميرا فيديو صغيرة. يتم خلال هذا الفحص إدخال الأنبوب من خلال فتحة الشرج لتقوم الكاميرا بالتقاط الصور والفيديو من أجل مينة المنطقة.

أعراض سرطان المستقيم

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. بدورهِ يعني هذا الموضوع أن عليك معرفة أعراض سرطان المستقيم من أجل طلب المساعدة الطبية فور ظهورها وملاحظتها، وهي كالتالي، تغيير في حركة الأمعاء، مثل الإصابة بالإسهال أو الإمساك بشكل متكرر ومستمر على غير العادة دون سبب لذلك

براز أسود وجود دم في البراز وجود مخاط في البراز ألم في منطقة البطن ألم أثناء عملية التغوط الإصابة بقرح الدم الناتجة عن نقص الحديد الشعور بعدم إفراغ الأمعاء بشكل كاملية التغوط فقدان غير مبرر 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 الأيمن والشريان الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله إلى القلب كما ويقوم بتزويد الرئة بالدم المحمل بالأكسجين اللازم لعمله. الصمام الأورطي يلعب هذا الصمام دوراً أساسياً في الجهاز الدوراني الحمل بالأكسجين من القلب إلى جميع أنحاء 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، انفلاق 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 تضورها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل، الصمام التنكسي تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصاً التاجي بحيث تؤثر على ٥-٤٪ من عامة السكان. ومع مرور الوقت تصيب الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج. تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر تشير عملية التكلس إلى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالتالي الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تخبث الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرقل تدفق الدم. ونظراً لحددية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إلحاق الضرر به.

تختلف الصمامات دوراً أساسياً 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، صمام واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دوراً مهماً في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من وإلى القلب. ما هي صمامات القلب؟ يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذنين والبطينين، أما الرئوي والأبهري يتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية الرئيسية التي تقادر القلب. وصمامات القلب هي على النحو التالي، الصمام التتالي يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، بحيث يقوم بنقل الدم المحمل بالأكسجين من الرئتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء الجسم. يقع هذا الصمام عند الأذنين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد.

الصمام ثلاثي الشرفات أطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواؤه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذنين الأيمن ويمتص عودة تدفق الدم لئلا الرجرتين. يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جدا في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما. الصمام الرئوي

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

الذي تعرفه عن هرمون الحب؟ ومتى يتم إنتاجه في الجسم؟ وما هي تأثيرات هرمون الحب المختلفة على الجسم عند الذكور والإناث سواء؟ أقرأ المقال التالي لتعرف أكثر. ما الذي تحتاج معرفته عن هرمون الحب؟ إليك كافة التفاصيل، ما هو هرمون الحب؟ هرمون الحب هو هرمون أو ناقل عصبي (يعرف باسم أوكستيسين) 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، وعادة ما تكون نسبته أعلى لدى الإناث عموماً. ويبدأ البحوث تتناول فوائد هرمون الحب كتوع 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 الجسمين والنشاط الجنسي. الولادة، إذ يساعد هرمون الحب على تحسين انقباض عضلات الرحم. وتحتفي إنتاج هرمونات أخرى مساعداً. تحسين تقمص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعي. تحسين إنتاج حليب الثدي، خاصة عندما تلامس شفاء الطفل حلمة الثدي الأم، إذ يرتفع 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 تكثف في جسم الأب بعد ولادة طفله الجديد، ومع كل تواصل وتلامس بين الأب والطفل ترتفع نسب هرمون الحب في جسم الأب أكثر وأكثر.

الدرقية

تقرير مختبر الغدد الصماء العلاج باليود المشع للغدة الدرقية يساعد على حصول النشوة الجنسية وزيادة الثقة 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، الأكتيسين) مصطلح "هرمونات السعادة". وعندما يشعر الشخص بانجذاب لشخص آخر، تزداد مستويات هذه الهرمونات في الجسم، ما يحلق 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 مساعداً.

تحفيز تقمص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعي. تحسين إنتاج حليب الثدي، خاصة عندما تلامس شفاء الطفل حلمة الثدي الأم، إذ يرتفع 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 تكثف في جسم الأب بعد ولادة طفله الجديد، ومع كل تواصل وتلامس بين الأب والطفل ترتفع نسب هرمون الحب في جسم الأب أكثر وأكثر.

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، فيصبح الأمر بمثابة 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 متعلقاً بالعوامل الخارجية، فيجب تقاضياها من خلال بعض الطرق، وتشمل: تناول الطعام الصحي، الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات بشكل طبيعي وعدم اصابتها بخلل. استشارة الطبيب بشأن الأدوية، لأن بعض الأدوية يمكن أن تؤدي لاضطرابات الهرمونات، ولذلك يجب تحري الدقة في الأدوية التي يتناولها الأطفال وجرعاتها. الحفاظ على الوزن، من خلال ممارسة الرياضة والإبتعاد عن الأطعمة الدسمة وغير الصحية.

المزعجة لدى الذكور بشكل خاص. حيث مع بداية البلوغ مبكراً يبدأ الجسم في النمو سريعاً، ولكن النمو يتوقف في وقت مبكر، ليصبح قصير القامة بالمقارنة بغيره في نفس المرحلة العمرية. 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. فيمظهر البلوغ المبكر عند الإناث يتسبب البلوغ المبكر لدى الإناث في بعض المخاطر الجسدية والصحية، وهي:

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، مواضيع ذات علاقة الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية للاطفال 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 الإبطن 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 لتأثيرات 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 الوجبات السريعة التي يتم تناولها في المطاعم. الإصابة ببعض الأمراض الوراثية، حيث يمكن أن تتسبب العوامل الوراثية في

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 الأعوية 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.

ضرورة للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ كميات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً 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 قضي كابة وضرب بسهولة وانزعاج طفح جلدي احمرار الجلد اختلال النوم تورم في البطن مشاكل في التذوق فقدان الشهية.



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 المأكولات البحرية الخبز المدعم والحبوب فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت) الخضار الورقية الخضراء البقوليات (القول، البازيلاء) الكبد اللحوم (لحم البقر، والعجل) والخنثري

الجزء البطاطا الدواجن الجوز 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

إنترناسيونال ينفرد من جديد بصدارة الدوري البرازيلي



وكالات

انفرد فريق إنترناسيونال مجددا بصدارة الدوري البرازيلي لكرة القدم بعدما تغلب على سييارا ٢-٠ مساء الخميس (صباح الجمعة بتوقيت جرينيتش) ضمن منافسات المرحلة ٩ من السابقة.

وفي مباريات أخرى، تغلب جريميو على باهيا ٢-٠، وأتلتيكو جويانييني على فاسكو دي جاما ٢-١. ويدين إنترناسيونال بفضل كبير في الفوز للأعبه تياجو جالاردو الذي سجل هدف الفريق في الدقيقة ٤٤ و٧٦. ورفع إنترناسيونال رصيده إلى ٢٠ نقطة في الصدارة بفارق ٣ نقاط أمام فالانجو وساو باولو، بينما تجمد رصيده سييارا عند ١٠ نقاط في المركز ١٢. وتغلب جريميو على باهيا ٢-٠ سجلهما أليسون كاسترو ودارلان مينديس في الدقيقة ٢٥ و٥٤. ورفع جريميو رصيده إلى ١١ نقطة في المركز الثامن بينما تجمد رصيده باهيا عند ٩ نقاط في المركز ١٦.

لماذا قرر كومان تغيير خطة برشلونة؟



وكالات

أكد تقرير صحفي، الجمعة، أن الهولندي رونالد كومان مدرب برشلونة، قرر تغيير الخطة إلى ٢-٤-٢-٣، حتى يتمكن الفريق من العودة للمنافسة على البطولات مرة أخرى. وعاش برشلونة موسماً كارثياً، بعد أن خسر كل البطولات المحلية والقارية، بالإضافة لتقليبه خسارة مذلة أمام بايرن ميونخ في دوري أبطال أوروبا بنتيجة ٢-٠. ووفقاً لصحيفة "سبورت"، فإن كومان قرر الاعتماد على ٢-٤-٣، بعد تحليل مواطن الضعف لدى الفريق الكتالوني خلال الموسم الماضي. وأشارت إلى برشلونة سيتخلى عن ٣-٢ التي بدأت توتي شمارا في الكامب نو منذ شتاء ٢٠٠٤، عندما وصل إدارا ديفينزا إلى البارسا.

رقم قياسي يداعب ليفربول.. وتوتنهام يتطلع للمنافسة



وكالات

يستعد نادي تشيلسي الموافقة على انتقال نجمه الفرنسي نجولو كانتي إلى إنتر ميلان، خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية. ووفقاً لشبكة "سكايبورتس"، فإن الأمر يعود لرفض إدارة تشيلسي بيع أي لاعب لإنتر، بسبب أن الأخير يديره الإيطالي أنطونيو كونتي المدرب السابق لليلوز. ويتمتع كونتي بعلاقة سيئة مع مسؤولي

عداوة قديمة تحرم إنتر من صفقة كانتي

تشيلسي، بعد أن ترك النادي اللندني خلال صيف ٢٠١٨، عقب عامين من تولي المسؤولية الفنية. وسبق أن أطلق كونتي العديد من الانتقادات لإدارة تشيلسي أثناء تولي القيادة الفنية لليلوز. وأظهرت ميزانية تشيلسي أن النادي دفع ٢٦,٦ مليون إسترليني كتعويض للإيطالي وموظفيه عقب قرار الإقالة. وذكرت الشبكة أن إنتر لديه ميزانية محدودة للصفقات، هذا الصيف، ما يضعف موقفه أيضاً أثناء مطاردة كانتي.

البريميرليغ يستبدل شعار «حياة السود مهمة» بآخر.. فما هو؟

وكالات

كان من اللافت إضافة شعار «حياة السود مهمة» على قمصان اللاعبين في الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم (البريميرليغ) مع بداية موسم الصيف، تضامناً مع احتجاجات مناهضة للعنصرية في جميع أنحاء العالم. لكن شعار «حياة السود مهمة» لن يظهر على قمصان اللاعبين في الدوري الإنجليزي مع استئناف المنافسات بعد أيام قليلة، إذ سيتم استبداله بشعار «لا للعنصرية». وأكدت رابطة الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم، أن اللاعبين والحكام سيرتدون قمصاناً تحمل شعار «لا للعنصرية» في الموسم الجديد ٢٠٢٠-٢٠٢١ بأكمله بدلاً من شعار «حياة السود مهمة». وقال ريتشارد ماسترز، الرئيس التنفيذي للدوري الإنجليزي الممتاز إن «الأندية واللاعبين وحكام المباريات اظهروا التزاماً طويل الأمد بالتصدي للتمييز».



وأضاف: «اللاعبون كان لهم صوت قوي في هذا الأمر، وهو ما رأيناه في الموسم الماضي. لقد وصلنا التحدث والاستماع إلى اللاعبين حول هذه القضية، وستقوم بدعمهم والاستمرار في التأكيد على موقف الدوري الممتاز ضد العنصرية». وتابع: «التمييز بأي شكل وفي أي مكان غير

وكالات

على مدار سنوات طويلة، عانى توتنهام من مشاكل الإصابات، وبدا عاجزاً في التحديات الصعبة المتعلقة بالمنافسة على الألقاب. لكن الأرجنتيني إيريك لامبلا نجم الفريق، يعتقد بأن النجاح قادم خلال الموسم الجديد، وأن الفريق يمكنه المنافسة بقوة على لقب الدوري الإنجليزي في الموسم المرتقب.

في المقابل، يتطلع ليفربول بقيادة مديره الفني الألماني يورجن كلوب، للدفاع عن لقبه في البطولة وتحقيق المزيد من الأرقام القياسية. وأنهى توتنهام، بقيادة مديره الفني البرتغالي جوزيه مورينيو، الموسم الماضي في المركز السادس بالدوري الإنجليزي الممتاز. وتأهل توتنهام إلى مسابقة الدوري الأوروبي رغم معاناته من عدة إصابات بين صفوفه. ومع استعادة الفريق بأكمله للياقته العالية، قال لامبلا إن توتنهام يمكنه التأكيد على كونه منافس حقيقي وجدير بذلك. ويستهل الفريق، مسيرته في الموسم الجديد بالدوري الإنجليزي، بمواجهة ضيفه إيفرتون، بعد غد الأحد. وقال لامبلا على موقع ناديه «بعد

سنوات صعبة، اقتربنا خلالها أكثر من مرة من تحقيق إنجازات كبيرة، اعتقد أن الموسم الحالي هو الموسم الذي سنصل فيه لهذا الإنجاز. وأوضح «أعلم أن كل لاعب سيبدل كل ما بوسعه. يتعين علينا بدء الموسم بقوة خلال المباراة أمام إيفرتون، إذا نجحنا في هذا كصيف في الموسم الحالي، يمكننا بناء شيء مهم..»

وتتسم صفوف إيفرتون هذا الموسم بحفاظ على سجله خالياً من الهزائم على ملعبه بالدوري الإنجليزي في ٨٦ مباراة متتالية من شباط/فبراير ٢٠٠٤ إلى تشرين أول/أكتوبر ٢٠٠٨. ويستضيف فولهام، نظيره أرسنال، فيما يحل ساوثهامبتون ضيفاً على كريستال بالاس، ويستضيف وست هام، نظيره نيوكاسل اليوم السبت. ويتطلع جارو باون مهاجم وست هام إلى تحسين سجله التهديفي مع الفريق، بعدما سجل ٤ أهداف له خلال فترة الإعداد التي سبقت الموسم. وقال باون «أشعر بإشارة بالغة. كان حلمي دائماً هو اللعب في الدوري الإنجليزي. والان خوض موسم كامل في البطولة يمثل تحدياً بالنسبة لي..»

ويستضيف وست بروميتش ألبيون، العائد لدوري الدرجة الممتازة هذا الموسم، نظيره ليستر سيتي بعد غد الأحد.

وإذا حقق الفريق، الفوز في مباراة ليدز يونايتد، ستكون المباراة رقم ٦٠ له على التوالي التي يحافظ فيها على سجله خالياً من الهزائم بملعبه، ليصبح على بعد ٣ مباريات فقط من معادلة الرقم القياسي بهذا الشأن، والذي حققه الفريق بقيادة مديره السابق بوب بياسلي في الفترة من ١٩٧٨ إلى ١٩٨١.

لكن تشيلسي يستحوذ على الرقم القياسي الإنجليزي في هذا الأمر، حيث حافظ على سجله خالياً من الهزائم على ملعبه بالدوري الإنجليزي في ٨٦ مباراة متتالية من شباط/فبراير ٢٠٠٤ إلى تشرين أول/أكتوبر ٢٠٠٨.

ويستضيف فولهام، نظيره أرسنال، فيما يحل ساوثهامبتون ضيفاً على كريستال بالاس، ويستضيف وست هام، نظيره نيوكاسل اليوم السبت. ويتطلع جارو باون مهاجم وست هام إلى تحسين سجله التهديفي مع الفريق، بعدما سجل ٤ أهداف له خلال فترة الإعداد التي سبقت الموسم. وقال باون «أشعر بإشارة بالغة. كان حلمي دائماً هو اللعب في الدوري الإنجليزي. والان خوض موسم كامل في البطولة يمثل تحدياً بالنسبة لي..»

ويستضيف وست بروميتش ألبيون، العائد لدوري الدرجة الممتازة هذا الموسم، نظيره ليستر سيتي بعد غد الأحد.

غاب نيمار ومبابي فسقط سان جرمان «بالخطوة الأولى»



وكالات

استهل باريس سان جرمان حملة الدفاع عن لقبه بطلا للدوري الفرنسي بالسقوط أمام ضيفه نيس للمرة الأولى منذ ٢٠٠٦، وذلك بنتيجة صفر-١ الخميس، في المرحلة الثانية، متأثراً بالغيابات الكثيرة في صفوفه نتيجة الإصابة بفيروس كورونا. ودخل فريق المدرب توماس توخيل لقاء الخميس المؤجل من المرحلة الثانية، بما أنه غاب أيضاً عن المرحلة الأولى (ضد مترز) بسبب تأخر موسمه نتيجة وصوله إلى نهائي دوري أبطال أوروبا، حيث خسر أمام بايرن ميونخ الألماني، في وضع لا يحسد عليه.

واضطر نادي العاصمة إلى إشراك ابني الـ ١٨ عاماً أرنو كاليمويندو والمغربي الأصل قيس رويح عطيل في الخط الأمامي، نتيجة إصابة كل من البرازيلي نيمار وكيليان مبابي، والأرجنتينيين أنخل دي ماريا وماورو إيكاري بفيروس كورونا، الذي طال أيضاً الأرجنتيني الآخر لاعب الوسط لياندرو بارديس، والحارس الكوستاريكي كيلور نافاس والمدافع البرازيلي ماركينوس.

ودافع عن عرين سان جرمان الحارس البولندي مارسين بولكا، ابن العشرين عاماً، وذلك لأن الحارس الجديد الإسباني سيرخيو ريكو كان لا يزال لاعباً في صفوف إشبيلية في التاريخ الأصلي للمباراة يوم ٢٩ أغسطس قبل أن ترجأ بقرار مدير للجدل من أجل منح لاعب نادي العاصمة الفرنسية قسماً من الراحة أطول بعد عودتهم من نشونة إشر خسارتهم نهائي دوري أبطال أوروبا في ٢٣ أغسطس.

ولم يستمر بولكا، القادم إلى سان جرمان عام ٢٠١٩ من تشيلسي الإنجليزي، الفرصة التي حصل عليها الخميس من أجل رفع أسفه عند المدرب توخيل، إذ كان السبب في الخسارة بعد تسببه بالهدف الذي سُجل في الدقيقة ٥٧.

وكان سان جرمان محظوظاً في بداية المباراة الأولى له منذ ٢٠١٥ ضد نيس، العائد هذا الموسم بين الكبار إذ تكفل القائم الأيسر عن بولكا لصد تسديدة للكاميروني إغناطيوس غاناغو (١٧). ورغم بعض المحاولات، لاسيما عبر رويح عطيل والإسباني بابلو سارايبا، بدأ فريق توخيل عاجزاً عن الوصول إلى مرمى جان-لوي ليكا، ليبقى التعادل

سيد الموقف حتى نهاية الشوط الأول. ويعدما شعر بأنه قادر على تهديد حامل اللقب، بدأ نيس الشوط الثاني بقوة طمعا بإمكانية تحقيق فوزه الأول على النادي الباريسي منذ أن تغلب عليه ١-٣ في الخامس من نوفمبر ٢٠٠٦ في العاصمة. وتحقق له ما أراد في الدقيقة ٥٧ حين أخطأ بولكا في تمرير الكرة إلى الإيطالي ماركو فيراتي، فخطفها غاناغو وأطلقها في الشباك، سجلا هدفه الأول بقميص نيس الذي انضم إليه هذا الصيف من نيس.

ويبدأ البطل مهزوماً تماماً بعد الهدف وكادت أن تتهزئ شبابه مرة أخرى إلا أن بوركا تأق في وجهه رأسية من سيمون يانزا (٦٣).

ثم هدأت وتيرة المباراة وسط عجز أي من الطرفين عن الوصول إلى منطقة الآخر مع أفضلية ميدانية واضحة لسان جرمان في الدقائق العشرين الأخيرة بحثاً عن تجنب هزيمة موجهة قبل أربعة أيام من المباراة الأولى على أرضه، والتي تجمعها الأحد، بغريمه ووصيفه مرسيليا، إلا أنه عجز عن الوصول إلى الشباك.

الصين تختبر قوة «الردع المطلق» في بؤرة صراع مع واشنطن



صعوبة بالغة، أما المفامرة بمهاجمة عمق الصين القاري فذاك أمر لا طاقة لأحد به. وقال موقع "ناشونال إنترست" إن مثل هذه التحركات والتجارب تعني المنافسة الاستراتيجية في وقت السلم، وتشبه الفترة التي تسبق النزال في الالاحة، حيث يصور كل طرف بأنه المنتصر، عبر الترويج لمهاراته القتالية، بغية إضعاف الخصم وكسر روحه المعنوية.

شاحنات تصبغ عملية اكتشافها وتتبعها والتصدي لها وتدميرها. ويبدو أن استخدام هذه الأدوات في التجارب الصاروخية يعني أن جيش التحرير الشعبي الصيني يود أن يبعث رسالة إلى أعداء بكين المحتملين مفادها "الردع المطلق.. وتقوم هذه الرسالة على مبدأ أن أي قائد أجنبي سيجد في إصدار أوامر بضرب المواقع الساحلية في الصين

رد على الانتشار الأميركي. لكن اللافت في التجربة الصاروخية، بحسب "ناشونال إنترست" هو اعتماد الصين على إطلاق صواريخ مضادة للسفن من على متن شاحنات، وفي منطقة بعيدة جدا عن السواحل. وقال الموقع الأميركي إن هذه الصواريخ الجديدة من طراز لا يمكن اعتراضها تقريبا. وأضاف أن إطلاق الصواريخ من

إسرائيل. أعلن الجي السوري، فجر الجمعة، عن تصدي دفاعاته الجوية، لما وصفته وكالة الأنباء السورية الرسمية بـ«عدوان جوي، إسرائيلي، استهدف محيط حلب في شمال سوريا». ونقلت الوكالة عن مصدر عسكري قوله: "في الساعة الأولى والنصف صباح اليوم، قامت إسرائيل بعدوان جوي مستهدفة محيط مدينة حلب برشقات من الصواريخ". وأضاف المصدر: "تصدت وسائط دفاعنا الجوي للعدوان وأسقطت معظم الصواريخ المعادية.. ومنذ اندلاع الحرب في سوريا عام ٢٠١١، نفذت إسرائيل مئات الضربات الجوية ضد أهداف في سوريا، معظمها مواقع تتمركز فيها قوات إيرانية أو موالية لإيران، وعلى رأسها ميليشيات حزب الله اللبناني".

كما طالت الغارات مرات عدة مواقع للجيش السوري، ولا تغلق إسرائيل إجمالاً على هذه الضربات، إنما أعلن مسؤولون إيرانيون مرارا أنهم لن يسمحوا بوجود إيران بالقرب من حدود مدينة البوكمال شرقي البلاد.

سوريا.. الجيش يتصدى لـ «عدوان إسرائيلي» في محيط حلب

إسرائيل. أعلن الجي السوري، فجر الجمعة، عن تصدي دفاعاته الجوية، لما وصفته وكالة الأنباء السورية الرسمية بـ«عدوان جوي، إسرائيلي، استهدف محيط حلب في شمال سوريا». ونقلت الوكالة عن مصدر عسكري قوله: "في الساعة الأولى والنصف صباح اليوم، قامت إسرائيل بعدوان جوي مستهدفة محيط مدينة حلب برشقات من الصواريخ". وأضاف المصدر: "تصدت وسائط دفاعنا الجوي للعدوان وأسقطت معظم الصواريخ المعادية.. ومنذ اندلاع الحرب في سوريا عام ٢٠١١، نفذت إسرائيل مئات الضربات الجوية ضد أهداف في سوريا، معظمها مواقع تتمركز فيها قوات إيرانية أو موالية لإيران، وعلى رأسها ميليشيات حزب الله اللبناني".

ترامب يعلن خفض القوات بالعراق.. وهذا ما سيبقى من الجنود

الأمن العراقية المحلية. وأفاد مراسل نيوز عربية في بغداد حينها، أن قوات التحالف الدولي سلمت الموقع رقم ٨، قاعدة التاجي العسكرية إلى الجانب العراقي. ويأتي الانسحاب من الموقع في قاعدة التاجي بعد أيام من تجديد الرئيس الأميركي تعهده بسحب العدد القليل المتبقي من الجنود الأميركيين في العراق. وأوضح المتحدث باسم العمليات المشتركة اللواء تحسين الخفاجي، أن الموقع رقم ٨، التاجي كان يستخدم لتدريب الكوادر العراقية من قبل التحالف الدولي، مبينا أن الموقع سوف يخصص للقوات الأمنية العراقية لاستخدامه.

كاليفورنيا.. قتلى في الحرائق «الأكثر دموية» هذا العام

درجة أن طواقم الإطفاء كانت تقريبا غارقة في العمل. وفر السكان المحليون لإقناذ حياتهم إلى بركة، ودمرت بلدة بييري كريك، التي يبلغ عدد سكانها ٥٢٥ نسمة. وقال عمدة مقاطعة بوت السارجنج ديريك بيل، الخميس، إنه تم العثور على سبع جثث، ليصل العدد الإجمالي إلى ١٠ في غضون يومين. وتم نقل ما لا يقل عن أربعة أشخاص يعانون من حروق خطيرة إلى المستشفى.

وقال الرئيس الأميركي دونالد ترامب، خلال مؤتمر صحفي في البيت الأبيض، إن الولايات المتحدة ستخفض قواتها في العراق إلى نحو ألفي جندي خلال فترة قصيرة جدا. وذهب ترامب أبعد مما قاله مسؤول أميركي الشهر الماضي، عندما أعلن أن الولايات المتحدة ستخفض قواتها إلى نحو ٣٥٠٠ جندي في العراق خلال شهرين إلى ثلاثة أشهر. وقال ترامب الخميس: "سينخفض عدد الجنود الأميركيين في العراق إلى ٢٠٠٠ في فترة قصيرة جدا"، وذلك قبل وقت قصير من بدء الانتخابات الرئاسية الأميركية مطلع نوفمبر المقبل.

كاليفورنيا.. قتلى في الحرائق «الأكثر دموية» هذا العام

أودت الحرائق المستعرة في ولاية كاليفورنيا الأميركية بـ١٠ أشخاص، والعدد مرشح للارتفاع، مع استمرار عمليات البحث عن ١٦ مفقودا. وقالت وكالات أن هذه الحصيلة الثقيلة جعلت حريق الغابات المتدلع في شمالي الولاية هو الأكثر دموية لهذا العام. وعادة ما تشهد كاليفورنيا اندلاع حرائق على مدار العام، لكن لم يسبق أن وقعت منذ مطلع ٢٠٢٠ هذا العدد الكبير من الضحايا. ودمرت النيران قرية صغيرة في الولاية تقع على سفح جبل. وقالت السلطات إن حريق الجمع الشمالي الذي أذنته أسنة اللهب الناجمة عن الرياح في وقت سابق من الأسبوع، كان يتقدم بشكل أيضا الجمعة بعد أن خفت الرياح. وغطت ظلال الدخان المتصاعد من النيران المنطقة وخفضت درجة الحرارة، مما سمح لرجال الإطفاء بإحراز تقدم. ومع ذلك، تسبب الدخان في ضعف الرؤية ولم تتمكن الطائرات المروحية من الطيران الخميس.

تحول مفاجئ.. روسيا تطلب التحقيق مع المعارض

و هناك قال الأطباء إنهم وجدوا سما في جسمه. وعلى مدار أكثر من ١٠ سنوات، عرف نافلاني بانتقاده للرئيس الروسي فلاديمير بوتن والحكومة الروسية، وكشف ما يقول إنه فساد على مستوى عال، وكان يحشد جموعا من المحتجين الشبان. واعتقل مرارا لتنظيمه تجمعات عامة ومظاهرات، ورفضت ضده دعوى قضائية بتحقيقاته المتعلقة بالفساد، كما منع من خوض انتخابات الرئاسة عام ٢٠١٨.

تم بأمر من "مسؤولين روس كبار.. واحتجت موسكو، الأربعاء، رسميا لدى السفير الألماني على "الانتقادات التي لا أساس لها والإنذارات" التي أطلقتها بلاده في قضية نافلاني، محذرة من أن رفض تسليمها ملفه سيعتبر "استفزازا وقحا وعدائيا". وكان نافلاني قد أدخل إلى المستشفى في منطقة سيبيريا في أواخر أغسطس الماضي، بعد تناوله كأسا من الشاي، وفي وقت لاحق نقل إلى مستشفى في ألمانيا.

وطلبت الشرطة الروسية أيضا بأن يتمكن محققوها من طرح "أسئلة إيضاحية وإضافية" على المعارض وغيره ممن يدلون بشهادتهم. ويمثل الأمر تحولا في موقف روسيا التي كانت تنكر في البداية تعرض معارض الكرملين البارز للتسمم، واعتبرت أن الألمان "تسرعو" في استنتاج التسمم. وجاءت هذه الخطوة بعد ساعات من تنفيذ الكرملين بالتصريحات الأميركية التي رجحت بأن يكون تسميم نافلاني قد

موسكو. أعلنت الشرطة الروسية، الجمعة، أنها ستطلب من ألمانيا السماح لعناصرها بالتحقيق مع المعارض الروسي البارز، أليكسي نافلاني، الذي يخضع للعلاج في برلين بعد تعرضه للتسمم. وأضافت شرطة النقل في سيبيريا، التي تعمل على تعقب تحركات نافلاني قبل مرضه، في بيان، أن روسيا ستطلب بأن تشارك شرطتها وأحد "خبرائها" في التحقيق الذي يجريه الألمان.

اتفاق صيني هندي من ٥ نقاط لوقف التوتر على الحدود



الصيني مهينا تماما للقيام بعمل عسكري عندما يفشل التواصل الدبلوماسي، ويجب أن تكون قواته في الخطوط الأمامية قادرة على التحرك في حالات الطوارئ، وجاهزة للقتال في أي وقت.. وخاضت الهند والصين حربا حدودية عام ١٩٦٢، ولا تزال كل منهما تطالب بالسيادة على آلاف الكيلومترات المربعة من الأراضي التي تمتد من الصحارى المغطاة بالثلج في لاداخ بالغرب إلى الغابات الجبلية في الشرق.

ويتعين على القوات الحدودية على الجانبين "فض الاشتباك بسرعة" من أجل تهدئة الموقف. وذكرت صحيفة جلوبال تايمز الصينية، وهي صحيفة شعبية مؤثرة تنشرها الصحيفة الرسمية الناطقة بلسان الحزب الشيوعي الصيني، في افتتاحية في وقت متأخر الخميس، أن أي محادثات مع الهند يجب أن تقتزن "باستعداد للحرب.. وقالت، "يجب أن يكون الجانب

في انتهاك لبروتوكول معمول به منذ فترة طويلة ويقتضي بعدم استخدام الأسلحة النارية على الحدود. وقالت وزارة الخارجية الصينية في بيان، الجمعة، إن وانغ أبلغ جياشانكار خلال الاجتماع بضرورة "الكف فوراً عن الاستفزازات، مثل إطلاق النار وغيرها من الأعمال الخطيرة، التي تنتهك الالتزامات التي قطعها الجانبان.. وقال وانغ أيضا إنه يجب نقل جميع الأفراد والمعدات التي تخطف الحدود،

وقالت الصين والهند إنهما اتفقتا على تهدئة التوتر على حدودهما المتنازع عليها في منطقة الهيمالايا، واتخاذ خطوات لاستعادة "السلام والهدوء"، وذلك بعد اجتماع دبلوماسي رفيع المستوى في موسكو. وقالت الدولتان في بيان مشترك إن عضو مجلس الدولة الصيني وانغ يي، اجتمع مع وزير الخارجية الهندي س. جياشانكار، في موسكو، الخميس، وتوصلا إلى توافق من خمس نقاط، من ضمنها أن الوضع الحدودي الحالي ليس في مصلحتهما، وأن قوات الجانبين يجب أن تفض الاشتباك بسرعة وتهدئ من التوتر. وتم التوصل إلى الاتفاق على هامش اجتماع منظمة شنغهاي للتعاون، وجاء بعد اشتباك دار هذا الأسبوع في المنطقة الحدودية غرب الهيمالايا. وتبادلت الصين والهند الانتقادات بإطلاق النار في الهواء خلال المواجهة،

باستخدام الطائرات.. إخماد «الحريق الثاني» في مرفأ بيروت



السياسية في أميركا. وتستهدف مجموعة، مقرها الصين، الحملة الانتخابية لجو بايدن، فيما يواصل فريق قراصنة من إيران مهاجمة حسابات مرتبطة بـدونالد ترامب قبل الانتخابات المرتقبة المقررة في ٣ نوفمبر.

والإيراني على أهداف مرتبطة بالانتخابات. وذكرت مايكروسوفت أن المجموعة الإجرامية الرقمية الروسية التي حاولت التدخل في الانتخابات الرئاسية الأميركية في ٢٠١٦ تحاول حاليا اختراق حسابات البريد الإلكتروني لعاملين من كل الأطياف

واشنطن. قالت عملاق التكنولوجيا، شركة مايكروسوفت، إنها رصدت إشارات تظهر نشاطا قراصنة من ٣ دول في مجال التجسس والتدخل في الحملات الانتخابية الرئاسية بالولايات المتحدة. وذكرت مايكروسوفت، بحسب ما أوردت "سكاى نيوز"، الجمعة، بأن القراصنة يعملون في روسيا والصين وإيران. وقالت إن هؤلاء يستهدفون الحملات الانتخابية للرئيس الجمهوري دونالد ترامب، ومناقشه الديمقراطية، جو بايدن، على حد سواء.

وتعليقا على هذه المعلومات، قال كريستوفر كريبس، كبير المسؤولين الإلكترونيين في وزارة الأمن الداخلي الأميركية، إن تحذير مايكروسوفت جاء متسقا مع بيانات سابقة صادرة عن أجهزة المخبرات بشأن التجسس الروسي والصيني



إن الحريق قد يكون ناتجا عن تخريب أو خطأ هنّي أو إهمال. وطالب بإجراء تحقيق سريع. ويشعر الكثير من اللبنانيين بالإحباط لعدم إعلان أي نتائج أولية للتحقيق في انفجار الشهر الماضي، الذي أودى بحياة أكثر من ١٩٠ شخصا وأصاب ٦ آلاف آخرين.

وقال الدفاع المدني اللبناني في بيان إن أفراد أخمدوا النيران صباح اليوم، بعد أن عملوا طوال الليل، وقاموا بتبريد الموقع لتجنب اشتعاله مرة أخرى. وقال الرئيس اللبناني ميشال عون في اجتماع لمجلس الدفاع الأعلى مساء الخميس،

أحمد رجال الإطفاء وطائرات هليكوبتر تابعة للجيش اللبناني، الجمعة، أسنة اللهب الناجمة عن حريق هائل اندلع في مرفأ بيروت أمس الخميس، بعد نحو شهر من انفجار هائل دمر المرفأ والمنطقة المحيطة به. وغطى الدخان الناجم عن الحريق الخميس، الذي قال المسؤولون إنه اندلع بسبب أعمال اللحام أثناء إصلاحات بعد انفجار الميناء الشهر الماضي، عدة أحياء في بيروت يسحابة سواد ضخمة، مما تسبب في حالة من الذعر في مدينة لا تزال في حالة توتر بعد انفجار مرفأ بيروت في ٤ أغسطس الماضي. وفاقم انفجار الرابع من أغسطس في المرفأ التحديتات في دولة تعاني من أزمة اقتصادية هائلة، وتواجه أكبر تهديد لاستقرارها منذ الحرب الأهلية التي دارت رحاها من عام ١٩٧٥ إلى ١٩٩٠.