

إسبانيا ستقدم للاردن ٥٠ مليون يورو لدعم مشاريع تنموية

عمان

أعلن وزير الخارجية وشؤون المغتربين أمين الصفدي، أنّ إسبانيا ستقدم للاردن (٥٠) مليون يورو لدعم مشاريع تنموية في المملكة.

وقال الصفدي خلال مؤتمر صحفي مع وزيرة الشؤون الخارجية والاتحاد الأوروبي والتعاون الإسباني، أرائشا غونزاليس في وزارة الخارجية عقب جلسة مباحثات موسعة، أنه تم توقيع على إتفاقية تفاهم بين البلدين للتعاون لـ ٤ سنوات مقبلة وقعا مع الوزيرة الإسبانية وزير التخطيط والتعاون الدولي وسام الربضي.

تابع ص٢

الصحة: التأكد من تنزيل تطبيق أمان وعدم تفقد التنبيهات وتواريخ التعرض

١٠ وفيات و٥٤٦ إصابة محلية بفيروس كورونا

تطبيق أمان على هواتف المراجعين والزائرين فقط وعدم تفقد التنبيهات وتواريخ التعرض.

وبيئت الوزارة، أن السبب من ذلك ورود ملاحظات عديدة تتعلق بقيام المستخدمين بحذف وإعادة تنزيله من أجل التخلص من نقاط الالتقاء وتواريخ التعرض مما يؤثر على فاعلية التطبيق في تنبيه المخالطين، حيث أن إزالة التطبيق تؤدي إلى حذف كافة بيانات المواقع التي يتم حفظها فقط على جهاز المستخدم دون أن تخزن في أي مكان آخر الأمر الذي يحول دون استرجاعها مرة أخرى.

المستشفيات الخاصة المعتمدة.

ولفت إلى إجراء ١٢١٥٣ فحصاً مخبرياً، ليصبح إجمالي عدد الفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء وحتى الآن ١٢٥٠٧٨١ فحصاً.

ودعت الوزارة الجميع في ظل استمرار تسجيل حالات إصابة محلية، إلى الالتزام بأوامر الدّفاع، واتباع معايير السلامة والوقاية، وارتداء الكمامات، وعدم إقامة التجمعات لأكثر من ٢٠ شخصاً، واستخدام تطبيق "أمان" وصحتك.

وطالبت وزارة الصحة مقدمي الخدمات في المنشآت العامة والخاصة التأكد من

وحالتان في محافظة إربد، منها حالة في لواء الرمثا، و٤ حالات في محافظة جرش، و٥ حالات في محافظة الكرك، و٤ حالات في محافظة المفرق، و٤ حالات في محافظة معان، وحالتان في محافظة عجلون.

كما سجلت ٣ حالات خارجية، واحدة منها بين القادمين من الخارج، وحالتان لسائقي شاحنات من مركز حدود العمري.

وأشار الموجز إلى تسجيل ١٧٧ حالة شفاء منها ١٣ حالة في مستشفى الأمير حمزة، و١٦٠ حالة في المنطقة الخاصة بعزل المصاين في البحر الميت، وحالتان في مستشفى الملكة علياء، وحالتان في

عمان أعلنت وزارة الصحة تسجيل ٥٤٩ إصابة جديدة بفيروس كورونا المستجد في المملكة الجمعة، منها ٥٤٦ محلية، ليرتفع العدد الإجمالي للإصابات إلى ١٣٦٥٠.

كما أعلنت عن تسجيل ١٠ وفيات، ليرتفع العدد الإجمالي للوفيات إلى ٧٩ حالة. وتوزعت الإصابات الجديدة وفق الموجز الإعلامي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة على النحو الآتي، ٥٤٦ حالة محلية منها ٤٠٨ حالات في محافظة العاصمة عمّان، و٧٢ حالة في محافظة الزرقاء، و٥٥ حالة في محافظة البلقاء،

جلالته يتمنى الشفاء العاجل لترامب وزوجته ميلانيا

الملك: الأردن حريص على مواصلة العمل لمحاربة كورونا



عمان قال جلالته الملك عبدالله الثاني عبر تويتر، تتمنى الشفاء العاجل والتام للرئيس الأمريكي دونالد ترامب والسيدة الأولى ميلانيا..

وأضاف جلالته "الأردن حريص على مواصلة العمل مع أمريكا والشركاء الآخرين لمحاربة فيروس كورونا المستجد، وتداعياته حول العالم..

يذكر أنه تم الاعلان عن إصابة الرئيس الأمريكي ترامب وزوجته ميلانيا بفيروس كورونا المستجد.

تعليمات العزل المنزلي للمرضى المؤكد أصابتهم بكورونا

وحجر أفراد أسرته لمدة ١٠ أيام من تاريخ ظهور النتيجة، وأوضحت، أنه في حال كانت الأعراض خفيفة، فيتم عزل المصاب ١٣ يوماً على الأقل، على أن لا يكون هناك أعراض خلال ٣ أيام الأخيرة. تابع ص٢

المنزل وتوفير وسائل الوقاية الشخصية.

وبيئت الوزارة، أن اللجوء لعزل المنزلي، يتم بعد ظهور نتيجة فحص (PCR) ايجابية للمريض دون أن تظهر عليه أعراض، بحيث يتم عزله ١٠ أيام

قرار عزل المريض منزلياً، ومنها تقييم المريض من قبل الطبيب لمعرفة امكانية تلقي الرعاية في المنزل، والتأكد من بيئة المنزل بحيث يكون مناسباً للعزل والعمل على متابعة المخالطين للمصاب داخل

عمان نشرت وزارة الصحة تعليمات العزل المنزلي للمرضى المؤكد أصابتهم بفيروس كورونا المستجد. وحددت التعليمات الخطوات الواجب اتخاذها قبل اتخاذ

اللجنة الملكية لشؤون القدس: الاردن بقيادته الهاشمية سيبقى الداعم لفلسطين

الاسلامية والمسيحية في المدينة المقدسة، والعمل العربي والاسلامي والعالمي الدؤوب نحو الزمام اسرائيل بتطبيق قرارات الشرعية الدولية بما فيها قرار حل الدولتين واقامة الدولة الفلسطينية على حدود عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية. تابع ص٢

مدينة القدس.

وشددت اللجنة في بيانها على الوحدة المصرية المطلوبة التي تحتاج الى خطوات شاملة تضمن مساندة أهلنا في فلسطين والقدس، والدعم العربي والاسلامي والعالمي للموقف الأردني بقيادةته الهاشمية صاحبة الوصاية على المقدسات

القدس على يد القائد صلاح الدين الأيوبي، ان رسالة ومعاني مناسبة ذكرى تحرير مدينة القدس هي ضرورة الاسراع نحو وحدة الصف الفلسطيني، ووحدة الأمة وإبقاء البوصلة نحو قضيتنا الوطنية والقومية والعالمية الوحيدة وهي القضية الفلسطينية وجوهرها

عمان أكدت اللجنة الملكية لشؤون القدس أن الأردن بقيادته الهاشمية سيبقى الداعم لاهلنا في فلسطين والقدس مهما كان الثمن وبلغت التضحيات.

وقالت في بيان وزعته الجمعة، بمناسبة الذكرى ٨٣٣ لتحرير مدينة

توزيع الكهرباء تشييد بنزاهة القضاء بعد الحكم في قضية عام ٢٠١٤

عمان

أكدت شركة توزيع الكهرباء ثققتها بنزاهة القضاء الأردني، بوصفه سلطة دستورية، يحظى بتقدير واحترام وثقة الجميع، وهو ملاذ المتخاصمين، وسبيل الحق لدى جميع المواطنين.

ورحبت الشركة، في بيان لها بقرار الهيئة المختصة بقضايا الفساد في المحكمة الجنائية الصغرى، في قضية تتعلق بفساد بصندوق التأمين الصحي العام ٢٠١٤. اكتشفت أمرها الشركة وقامت بفصل الموظفين المتورطين عن القضية. وأوضحت الشركة أنها قامت بمخاطبة الجهات القضائية بشأنهم إلى أن صدر القرار الذي يؤكد نزاهة وعدالة قضائنا بالحكم عليهم بالأشغال الشاقة لمدة خمس سنوات، لافتة أن أحد الموظفين قام بارتجاج جزء من المبالغ المالية حينها.

الأوقاف تنفي الإستعانة بالمصلي الخفي لمراقبة المصلين

عمان

نفت وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية ما تم تداوله من معلومات حول اطلاق ما يسمى بـ «المصلي الخفي» لمراقبة مدى التزام المصلين بالمساجد.

وقال الناطق الإعلامي باسم الوزارة حسام الحياوي في بيان صحفي، إن ما يتم تداوله عن «المصلي الخفي» لمراقبة التزام المصلين خلال أداء الصلاة في المساجد غير صحيحة ولا أساس له من الصحة.

وأضاف الحياوي، أن الوزارة تقدر عالياً التزام رواد المساجد وحسبهم بالمسؤولية تجاه بيوت الله ومجتمعهم، وهذا ما مسناه منذ بداية أزمة كورونا، منوها إلى أن الأئمة والخطباء والمؤذنين في المساجد هم على قدر عالٍ من المسؤولية، وموضع احترام وتقدير من قبل المصلين بالمساجد، ولديهم القدرة على توجيه الناس، وتحقيق الالتزام بالتباعد بين المصلين، وارتداء الكمامة، والتعقيم، واحضار سجادة صلاة.

إعادة فتح باب الاستقدام للعاملين في المنازل من الدول المعتمدة

عمان

قرر وزير العمل نضال البطاينة إعادة فتح باب الاستقدام للعاملين في المنازل من غير الاردنيين من الدول المعتمدة اعتباراً من ٢٠٢٠/١٠/٤ باستثناء دولتي غانا وأوغندا.

وأشار البطاينة إلى أن قرار إعادة فتح باب الاستقدام للعاملين في المنازل جاء بعد اتخاذ كافة الترتيبات والإجراءات اللازمة بالتنسيق مع وزارتي الداخلية والصحة وإعادة فتح المطار أمام الرحلات الجوية. تابع ص٢

الضريبة تحذر من برمجيات للتهرب الضريبي

عمان

إعداد برنامج أو نظام محاسبي لأي مكلف أو أي شخص أو مكتبه منه بحيث يكون معداً لغرض تنظيم السجلات والدفاتر والبيانات والمعلومات المالية غير المطابقة للواقع بشكل جوهري وفي هذه الحال يعتبر الشخص مرتكباً لجرم ويعاقب بالعقوبة المنصوص عليها في المادة (٦٦) من هذا القانون، ويعاقب كل من ساعد أو حرض غيره على ارتكاب هذا الفعل بعقوبة الفاعل الأصلي".

تابع ص٢

البرامج المحاسبية بحيث تسمح بلك الترحيل وتعديل القيود المالية ضرورة المبادرة الى اعلام الدائرة عن الجهات التي تم اجراء مثل هذه البرامج وادخال التعديلات المخالفة تجنباً لتحملهم للمسؤولية القانونية على اعتبار أنهم شركاء في التهرب الضريبي.

وبيئت الدائرة أن أحكام الفقرة (ب) من المادة (٦٧) من قانون ضريبة الدخل وتعديلاته تنص على أنه " يتحمل المسؤولية أي شخص قام عمداً بتصميم أو

بعد تسجيل إصابة

تعليق دوام وزارة المياه والري

ودعا سلامة الموظفين والمواطنين إلى الالتزام بالتعليمات الصادرة واتخاذ الاحتياطات اللازمة، مؤكداً أن كافة إدارات وشركات المياه تعمل بشكل طبيعي وفي كل مناطق المملكة.

وقالت شركة مياه الاردن ميهانا إنها ستعلق الدوام في مكاتنها بمنطقة راس العين ثلاثة ايام، بدءاً من اليوم السبت وحتى مساء الاثنين، بسبب إصابة أحد العاملين لديها بفيروس كورونا.

عمان أعلن الناطق باسم وزارة المياه والري عمر سلامة الجمعة، عن إيقاف العمل في مبنى الوزارة يومي السبت والأحد للموظفين والمراجعين بهدف التعقيم وفحص المخالطين وذلك بعد تسجيل حالة جديدة بين العاملين بمركز العمليات والسيطرة.

وأشار في بيان الجمعة، إلى أن إيقاف العمل بمبنى وزارة المياه والري الرئيسي

مياهانا تسيطر على تغير طفيف نوعية المياه في منطقة القويسمة

من أحد المواطنين أفاد بتغير نوعية المياه في منزله، وعلى الفور توجهت فرق الشركة الفنية ونفذت مسحا شاملا لمنطقة الشكوى التي تز عزلها. ونوهت الشركة في بيانها إلى أن جميع الإجراءات التصويبية تتم بالتنسيق الكامل مع المختصين في سلطة المياه ووزارة الصحة، مؤكداً تزويد المواطنين في

عمان سيطرت شركة مياه الاردن «مياهانا، فجر الجمعة، على تفرط طيف بنوعية مياه الشرب في منطقة القويسمة، شارع شحادة الجديد، قرب مجمع الأقصى، في العاصمة عمان. وأوضح بيان صحافي صدر عن المكتب الإعلامي للشركة، ان اتصالاً هاتفياً ورد

القوات المسلحة تؤجل موعد مراجعة المكلفين بخدمة العلم للمركز العسكري للتجنيد

عمان

أعلنت القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي / مديرية شؤون الأفراد، عن تأجيل موعد مراجعة المكلفين بخدمة العلم للمركز العسكري للتجنيد الى اشعار اخر.

وبيئت القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، ان الظروف الصحية الراهنة والمتعلقة بإزدياد حالات الإصابة بفيروس كورونا حالت دون مراجعة المكلفين بخدمة العلم للمركز العسكري خلال الفترة من ٤ إلى ٢٩ من شهر تشرين الأول الحالي.

الظلمة وبرمجيات تساعد على عمليات التهرب الضريبي او اجراء تعديلات على

الضمان : حزم جديدة من الخدمات الالكترونية

عمان

أعلنت المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي عن تفصيلات الخدمات والطلبات التي أصبحت تقدم من خلال بوابة الخدمات الإلكترونية على الموقع الإلكتروني للمؤسسة www.ssc.gov.jo.

وأوضحت المؤسسة بأن هذه الخدمات والإجراءات المرتبطة بها أصبحت الكترونية بالكامل، أي لا تستدعي قيام متلقي الخدمة مراجعة أي من فروع المؤسسة.

ودعت كل من يواجه مشكلة في الحصول على أي خدمة أو لديه استفسار عن أي موضوع مرتبط بالضمان الاجتماعي، الاتصال على مركز الاتصال الموحد (١١٧١١٧) الذي يتلقى اتصالات جمهور الضمان الاجتماعي دون توقف، طيلة أيام الأسبوع بما في ذلك يومي الجمعة والسبت وعلى مدار الساعة.

كما أعلنت المؤسسة عزمها على اطلاق حزم جديدة من الخدمات الإلكترونية وذلك خلال الأيام والسابع القادمة.

عربيّات مديرا عاما لغرفة صناعة الاردن بالوكالة

عمان

قرر مجلس ادارة غرفة صناعة الاردن تعيين اسحق عربيّات، مديرا عاما للغرفة بالوكالة اعتبارا من الخميس.

يذكر ان عربيّات كان يشغل منصب نائب مدير عام الغرفة، وحاصل على درجة الماجستير في الدراسات الاستراتيجية بالإدارة من كلية الدفاع الوطني الملكية.

اللجنة الملكية لشؤون القدس: الاردن بقيادة الهاشمية سيقى الداعم لفلسطين

اللجنة ومكاتبها المتكررة إلى كافة المدارس والجامعات الوطنية والعربية والاسلامية بتدريس مساقات خاصة بالقضية الفلسطينية والقدس حيث استجاب الكثير منها بتدريس مساقات اجبارية عن فلسطين والقدس، وتوثيق اللجنة لكل ما يجري في القدس من اعتداءات انتهاكات في تقاريرها اليومية والشهرية، كل ذلك لتبقى حية في قلوب جيل صلاح الدين وأمثاله من الشهداء والأحرار.

وأضاف : لقد أن الأوان لهذا الاحتلال أن يزول وسيزول وسيرحل عن فلسطين كما رحل قبله من استعمرها وغزاها، فالارض المقدسات فلسطينية عربية (اسلامية ومسيحية) لها تاريخها وهويتها الراسخة، فشرعية الغاب والقوة التي تمارسها اسرائيل لا يمكن لها أن تحقق السلام المنشود، بل على العكس من شأنها أن تقود المنطقة للصدام والفضوى التي لا يمكن التنبؤ بنتائجها.

وزارة الصحة تنشر تعليمات العزل المنزلي للمرضى المؤكد اصابتهم بفيروس كورونا

في المحافظة على الرقم ١٩٣ لاتخاذ الاجراءات القانونية اللازمة.

وبيئت الوزارة انه اذا كان الشخص المصاب يسكن ضمن عمارة مؤلفة من شقق سكنية فلا يتم حجر سكان العمارة بل يكتفى بحجر العائلة ضمن نطاق المنزل، كما يتم تطبيق الاجراءات على القادمين بالاجر المنزلي بنفس الشروط. وحول فك العزل، أوضحت الوزارة ان فك العزل يتم في اليوم العاشر للمصاب اذا كان لا يعاني من أعراض وإذا كانت أعراض خفيفة بعد ١٣ يوماً على ان لا يكون هناك أعراض. وأيضاً ١٣ يوماً ولا يتم إعادة الفحص له. ودعت الوزارة الى طلب الرعاية الطبية في حال ظهور أي من علامات المرض والتي تشمل ارتفاع درجة الحرارة الى ما فوق ٣٧ درجة وصعوبة التنفس والتم في الصدر وتنميل احد الاطراف وظهور زرقة في الشفاه والوجه والارتباك العقلي وتداخل الكلام. وشملت متطلبات العزل المنزلي وضع المصاب في غرفة منفصلة جيدة التهوية وتعيين شخص واحد يتمتع بصحة جيدة ومنع الزيارة للمصاب والمخالطين له خلال فترة العزل واستخدام وسائل الحماية الشخصية عند التعامل معه او متعلقاته الشخصية والحفاظ على مسافة لا تقل عن متر ونصف وارتداء الكمامات واستخدام المعقّمات وابعاد الأطفال وكبار السن. وعند نهاية العزل يعطى إقراراً من قبل مديرية الشؤون الصحية بأنه قد انهى مدة العزل ويمكنه ممارسة حياته الطبيعية.

الدولية، مؤكداً في مقابلاته وخطاباته أنه لن يكون هناك سلام الا إذا التزمت اسرائيل بحل الدولتين، ومن خلف جلالاته يقف الشعب الاردني وتاريخ أصيل من قوافل الشهداء وتضحيات الجرحى لأجل شرى فلسطين والقدس. وأشارت الى أنها عمدت الى توعية الاجيال والراي العام بقضية القدس من خلال تقريرها اليومي (أخبار وواقع القدس) الذي ينشر منه داخل الاردن وخارجه حوالي ٢٥٠ الف نسخة الكترونية، إضافة الى الاصدارات والمؤلفات التي زادت عن ٦٠ كتاباً عن القدس في كافة المجالات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية وغيرها، ودعمها لجهود الباحثين والدارسين في حقول العلم والمعرفة الخاصة بالقدس من خلال مكتبها التي تحوي أكثر من ٥٥٠٠ كتاب، الى جانب إعطاء المحاضرات المستمرة وإصدار البيانات والتصريحات الراضة للاعتداءات الاسرائيلية، كذلك دعوات

الاسبوع خلال مدة العزل، وان يلتزم المريض بمراقبة حالته الصحية والابلاغ عن اي تطورات بخصوص الاعراض المرضية من خلال الاتصال على الرقم ١١١، وبيئت الوزارة الجهات المعنية بالاعزل وهم العاملون الصحيون المسؤولون عن متابعة المرضى المعزولين من قبل الفريق الطبي ومقدمي الرعاية في المنزل من اباء وزوج وافراد الأسرة وعلى ان يتم ارضاعهم الى السبل المثل للحد من العدوى ومنها كيفية رعاية المرضى والتقليل من مخاطر العدوى كإجراءات النظافة الشخصية واستخدام معدات الوقاية الشخصية وكيفية التخلص منها والتعرف على علامات المرض والتي تدل على ان حالة المريض تزداد سوءاً، والتعرف على آلية التواصل الفاعل بين مقدمي الرعاية في المنزل والعاملين الصحيين المسؤولين عن متابعة المرضى المعزولين ووصول المرضى للمستشفيات المعتمدة لغايات العزل.

وتشمل الارشادات كذلك: تقييم البيئة المنزلية اذا كان المنزل المعني مناسباً للعزل، وتوفير الرعاية لمصاب الكورونا ومستلزمات النظافة والقدرة على فرض القيود والالتزام. وفي حال صعوبة ذلك يتم الاتفاق مع مقدم الرعاية على توفير مكان بديل لعزل المريض مثل العزل المؤسسي في منطقة العزل المخصصة بموافقة المريض ومقدم الرعاية وافراد الأسرة. واذا لاحظ الطبيب او الشخص الموكل له التابعة، أن الشخص المعزول في المنزل غير متقيد يتم ابلاغ خلية الازمة

الاسلامية والمسيحية في المدينة المقدسة، والعمل العربي والاسلامي والعالمي الدؤوب نحو الزام اسرائيل بتطبيق قرارات الشرعية الدولية بما فيها قرار حل الدولتين واقامة الدولة الفلسطينية على حدود عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية. وبيئت ان اللجنة وهي تستلم رسالتها وواجبها من منطلقات النهضة العربية التي قادها الشريف الحسين بن علي والتي آمن وتمسك بها من بعده الغفور لهم الملك المؤسس شهيد الاقصى عبد الله الملك والملك طلال بن عبد الله والملك الحسين بن طلال والى جانبه آنذاك صاحب السمو الملكي الأمير الحسن بن طلال الذي رافقه في نضاله لأجل القدس وبيئت القدس في ضميره ووجدانه، واليوم ما زال وسبقي جلالة الملك عبد الله الثاني يعتبر القدس خطاً أحمر لا يجوز المساس به ولا يمكن التنازل عنها أو عن فلسطين التي يحمل جلالاته ملفها في كافة المحافل

الاسبوع خلال مدة العزل، وان يلتزم المريض بمراقبة حالته الصحية والابلاغ عن اي تطورات بخصوص الاعراض المرضية من خلال الاتصال على الرقم ١١١، وبيئت الوزارة الجهات المعنية بالاعزل وهم العاملون الصحيون المسؤولون عن متابعة المرضى المعزولين من قبل الفريق الطبي ومقدمي الرعاية في المنزل من اباء وزوج وافراد الأسرة وعلى ان يتم ارضاعهم الى السبل المثل للحد من العدوى ومنها كيفية رعاية المرضى والتقليل من مخاطر العدوى كإجراءات النظافة الشخصية واستخدام معدات الوقاية الشخصية وكيفية التخلص منها والتعرف على علامات المرض والتي تدل على ان حالة المريض تزداد سوءاً، والتعرف على آلية التواصل الفاعل بين مقدمي الرعاية في المنزل والعاملين الصحيين المسؤولين عن متابعة المرضى المعزولين ووصول المرضى للمستشفيات المعتمدة لغايات العزل.

وتشمل الارشادات كذلك: تقييم البيئة المنزلية اذا كان المنزل المعني مناسباً للعزل، وتوفير الرعاية لمصاب الكورونا ومستلزمات النظافة والقدرة على فرض القيود والالتزام. وفي حال صعوبة ذلك يتم الاتفاق مع مقدم الرعاية على توفير مكان بديل لعزل المريض مثل العزل المؤسسي في منطقة العزل المخصصة بموافقة المريض ومقدم الرعاية وافراد الأسرة. واذا لاحظ الطبيب او الشخص الموكل له التابعة، أن الشخص المعزول في المنزل غير متقيد يتم ابلاغ خلية الازمة

الاسبوع خلال مدة العزل، وان يلتزم المريض بمراقبة حالته الصحية والابلاغ عن اي تطورات بخصوص الاعراض المرضية من خلال الاتصال على الرقم ١١١، وبيئت الوزارة الجهات المعنية بالاعزل وهم العاملون الصحيون المسؤولون عن متابعة المرضى المعزولين من قبل الفريق الطبي ومقدمي الرعاية في المنزل من اباء وزوج وافراد الأسرة وعلى ان يتم ارضاعهم الى السبل المثل للحد من العدوى ومنها كيفية رعاية المرضى والتقليل من مخاطر العدوى كإجراءات النظافة الشخصية واستخدام معدات الوقاية الشخصية وكيفية التخلص منها والتعرف على علامات المرض والتي تدل على ان حالة المريض تزداد سوءاً، والتعرف على آلية التواصل الفاعل بين مقدمي الرعاية في المنزل والعاملين الصحيين المسؤولين عن متابعة المرضى المعزولين ووصول المرضى للمستشفيات المعتمدة لغايات العزل.

وتشمل الارشادات كذلك: تقييم البيئة المنزلية اذا كان المنزل المعني مناسباً للعزل، وتوفير الرعاية لمصاب الكورونا ومستلزمات النظافة والقدرة على فرض القيود والالتزام. وفي حال صعوبة ذلك يتم الاتفاق مع مقدم الرعاية على توفير مكان بديل لعزل المريض مثل العزل المؤسسي في منطقة العزل المخصصة بموافقة المريض ومقدم الرعاية وافراد الأسرة. واذا لاحظ الطبيب او الشخص الموكل له التابعة، أن الشخص المعزول في المنزل غير متقيد يتم ابلاغ خلية الازمة

إسبانيا ستقدم لاردن ٥٠ مليون يورو لدعم مشاريع تنموية



بمنطقتنا.

وقال الصفدي، ان القضية الفلسطينية هي القضية المركزية وان الصراع الفلسطيني الاسرائيلي هو أساس الصراع ولا بد من تحرك حقيقي فاعل بإتجاه إعادة إطلاق مفاوضات جادة وفاعلة. وأشار إلى أن الوزيرة غونزاليس اطلعت على مخرجات لقاء عمّان الرباعي الذي عُقد في الأردن بحضور وزراء خارجية "فرنسا، ألمانيا، مصر"، والاتحاد الأوروبي. ولفت الصفدي إلى أنه تم عقد الجولة الثالثة من عملية التفاوض والتنسيق السياسي بين البلدين، وتم بحث العلاقات الثنائية لتعزيز التعاون في المجالات الاقتصادية والاستثمارية والتنمية والسياسية. وشددت غونزاليس على دعم اسبانيا للاردن، في مواجهة جائحة كورونا وتداعياتها، إضافة الى تدعيم اوامر العلاقات بين اسبانيا والاردن في المجال السياحي والاقتصادي.

وأشارت الى ان اسبانيا ستساهم بموجب اطار العمل بـ ٥٠ مليون يورو بمجالات تحسين الصرف الصحي والمياه وادارتها. إضافة الى دعم الحكومة والمؤسسات الحكومية في الأردن، وجهود تأمين الحماية الاجتماعية للفئات الأكثر ضعفا خاصة النساء.

وأكدت استمرار مساهمة إسبانيا بدعم اللاجئين. وكان الجانبان بحثا العلاقات الثنائية وتطورات الوضع في المنطقة.

الضريبة تحذر من تصميم أو تعديل برمجيات للتهرب الضريبي

السجلات والدفاتر والبيانات والمعلومات المالية غير الطابقة للواقع بشكل جوهري وفي هذه الحال يعتبر الشخص مرتكباً لجرم ويعاقب بالعقوبة المنصوص عليها في المادة (٦٦) من هذا القانون. ويعاقب كل من ساعد أو حرض غيره على ارتكاب هذا الفعل بعقوبة الفاعل الأصلي. وأوضحت أن نص المادة (٦٦) من القانون تنص على انه "يعاقب بغرامة توفيقية تعادل مثل الفرق الضريبي لكل من قام بالتهرب الضريبي أو حاول التهرب أو ساعد أو حرض غيره على التهرب من الضريبة بالإضافة إلى الحبس مدة لا تقل عن أربعة أشهر ولا تزيد على ستة أشهر في حال ارتكاب الجرم للمرة الثانية ويعاقب بالحبس مدة لا تقل عن ستة أشهر وواحدة ولا تزيد على سنتين في حال ارتكاب أي من الجرائم للمرة الثالثة ويعاقب بالحبس مدة لا تقل عن سنتين ولا تزيد على ثلاث سنوات في حال ارتكاب أي من الجرائم للمرة الرابعة وما يليها ولا يجوز المحكمة الأخذ بالأسباب المحضة التقديرية فيما يتعلق بالعقوبات المنصوص عليها قانوناً".

إعادة فتح باب الاستقدام للعاملين في المنازل من الدول المعتمدة

إلى السير بإجراءات إصدار تصريح العمل واذن الإقامة. -٤- عزل القادمين من العاملين اذا ثبت اصابتهم بفيروس كورونا لدى المكتب وعلى نفقته ولا يتحمل صاحب المنزل أي نفقات بهذا الخصوص. -٥- التزام المكاتب بعدم تجاوز الحد الأعلى للتكلفة المالية لاستقدام العمالة المنزلية المحددة لكل جنسية وعلى النحو الآتي: بنغلادش، ٢١٥٠ ديناراً، ألبانيا ٢١٠٠ ديناراً، أوغندا ٢٠٠٠ ديناراً، نيبال ٢٦٠٠ ديناراً والفلبين ٣٠٠٠ ديناراً وفي حال وجود أي إعفاء من رسوم تصاريح استقدام العمالة المنزلية تكون التكلفة المالية بالحد الأعلى لكل جنسية وعلى النحو الآتي: بنغلادش، ١٥٥٠ ديناراً، ألبانيا ١٥٠٠ ديناراً، أوغندا ١٤٠٠ ديناراً، نيبال ٢٠٠٠ ديناراً والفلبين ٢٤٠٠ ديناراً. ونوه القرار إلى أن صاحب المنزل لا يتحمل تكلفة فحص كورونا للعمالة إلا مرة واحدة منذ دخولها البلاد. وأكد البيان على انه في حال عدم التزام أي مكتب من مكاتب استقدام واستخدام العاملين في المنازل بالإجراءات والتكاليف المالية المذكورة سيتم اتخاذ الإجراءات القانونية بحق. ودعا المواطنين بإبلاغ مديرية العاملين في المنازل في الوزارة حول أية مخالفات يتم ارتكابها بهذا الخصوص عبر أرقام الهواتف التالية ٢٢٢١٠٠٠/٠٦٥٢٢٩٩٧/٠٦.

الأمن: جلطة رئوية سبب وفاة شخص إثر إسعافه من مركز أمني

جرى التحرك للمكان وضبط الشخص وتحويله للمستشفى حيث احتصل على تقرير طبي كونه قام بإيذاء نفسه، ومن ثم تم اصطحابه للمركز الأمني. وأشار الناطق الإعلامي الى أن هناك من حاول استغلال تلك الحادثة للإساءة لرجال الامن العام وكيل الاتهامات الباطلة لهم بنشر صور لجنة التوقيف بعد التشريح ومحاولة إيهام الآخرين بأنه تعرض للضرب داخل المركز الأمني، مؤكداً ان كل ذلك غير صحيح ومثبت بالضبوطات والتقارير الطبية وبلغ ذويه واهداثهم بأنه هو من قام بإيذاء نفسه داخل المنزل إضافة الى تقرير الطب الشرعي بعد تشريح الجثة والذي أكد أن سبب الوفاة مرضي وتم احالة الاوراق التحقيقية للمضي العام المختص.

أعلن وزير الخارجية وشؤون المغتربين أمين

الصفدي، أن إسبانيا ستقدم للاردن (٥٠) مليون يورو لدعم مشاريع تنموية في المملكة. وقال الصفدي خلال مؤتمر صحفي مع وزيرة الشؤون الخارجية والاتحاد الأوروبي والتعاون الإنساني، أرناشا غونزاليس في وزارة الخارجية عقب جلسة مباحثات موسعة، أنه تم توقيع على إتفاقية تقاهم بين البلدين للتعاون لـ ٤ سنوات مقبلة وقها مع الوزيرة الاسبانية وزير التخطيط والتعاون الدولي وسام الرضي.

وأضاف الصفدي، أن الوزيرة الاسبانية اختارت أن تكون الاردن محطاتها الأولى للشرق الأوسط في الأردن، وهذا يؤكد على قوة ومثانة العلاقة بين البلدين، مشيراً الى أن العلاقة بين البلدين تعود الى اربعينات القرن الماضي، وان اسبانيا داعمه للقضية الفلسطيني، وعملية السلام انطلقت من مدريد.

وأشار الصفدي الى انه تم عقد المرحلة الثالثة من التنسيق السياسي بين البلدين، وشهدت توقيع مذكرة تقاهم بينها وبين وزير التخطيط للسنوات الاربع المقبلة، حيث ستقوم اسبانيا بتقديم ٥٠ مليون يورو نصفها منح ونصفها قروض.

وتابع الصفدي، أن مذكرة التقاهم تشمل ٢٥ مليون يورو كمنحة، و٥٥ مليون يورو قروض ميسرة. واستعرضا التطورات التي تشهدها المنطقة خصوصا القضية الفلسطينية التي تعتبر الأساس

حذرت دائرة ضريبة الدخل والمبيعات شركات البرمجة والمبرمجين من القيام بإعداد وتصميم أي برمجيات أو أنظمة محاسبية أو التعديل على أي برامج محاسبية بقصد مساعدة بعض المكلفين في التهرب الضريبي. ودعت المديرة المالية وشركات البرمجة التي قامت سابقا بإعداد وتصميم أنظمة وبرمجيات تساعد على عمليات التهرب الضريبي و إجراء تعديلات على البرامج المحاسبية بحيث تسمح بفاك الترحيل وتعديل القيود المالية ضرورة المبادأة الى إعلام الدائرة عن الجهات التي تم إجراء مثل هذه البرامج وإدخال التعديلات المخالفة لتجنبها لتحميل للمسؤولية القانونية على اعتبار انهم شركاء في التهرب الضريبي. وبيئت الدائرة أن أحكام المقرة (ب) من المادة (٦٧) من قانون ضريبة الدخل وتعديلاته تنص على أنه "يتحمل المسؤولية أي شخص قام بتصميم أو إعداد برنامج أو نظام محاسبي لأي مكلف أو أي شخص أو مكته منه بحيث يكون معداً لغرض تنظيم

إعادة فتح باب الاستقدام للعاملين في المنازل من الدول المعتمدة

إلى السير بإجراءات إصدار تصريح العمل واذن الإقامة. -٤- عزل القادمين من العاملين اذا ثبت اصابتهم بفيروس كورونا لدى المكتب وعلى نفقته ولا يتحمل صاحب المنزل أي نفقات بهذا الخصوص. -٥- التزام المكاتب بعدم تجاوز الحد الأعلى للتكلفة المالية لاستقدام العمالة المنزلية المحددة لكل جنسية وعلى النحو الآتي: بنغلادش، ٢١٥٠ ديناراً، ألبانيا ٢١٠٠ ديناراً، أوغندا ٢٠٠٠ ديناراً، نيبال ٢٦٠٠ ديناراً والفلبين ٣٠٠٠ ديناراً وفي حال وجود أي إعفاء من رسوم تصاريح استقدام العمالة المنزلية تكون التكلفة المالية بالحد الأعلى لكل جنسية وعلى النحو الآتي: بنغلادش، ١٥٥٠ ديناراً، ألبانيا ١٥٠٠ ديناراً، أوغندا ١٤٠٠ ديناراً، نيبال ٢٠٠٠ ديناراً والفلبين ٢٤٠٠ ديناراً. ونوه القرار إلى أن صاحب المنزل لا يتحمل تكلفة فحص كورونا للعمالة إلا مرة واحدة منذ دخولها البلاد. وأكد البيان على انه في حال عدم التزام أي مكتب من مكاتب استقدام واستخدام العاملين في المنازل بالإجراءات والتكاليف المالية المذكورة سيتم اتخاذ الإجراءات القانونية بحق. ودعا المواطنين بإبلاغ مديرية العاملين في المنازل في الوزارة حول أية مخالفات يتم ارتكابها بهذا الخصوص عبر أرقام الهواتف التالية ٢٢٢١٠٠٠/٠٦٥٢٢٩٩٧/٠٦.

الأمن: جلطة رئوية سبب وفاة شخص إثر إسعافه من مركز أمني

جرى التحرك للمكان وضبط الشخص وتحويله للمستشفى حيث احتصل على تقرير طبي كونه قام بإيذاء نفسه، ومن ثم تم اصطحابه للمركز الأمني. وأشار الناطق الإعلامي الى أن هناك من حاول استغلال تلك الحادثة للإساءة لرجال الامن العام وكيل الاتهامات الباطلة لهم بنشر صور لجنة التوقيف بعد التشريح ومحاولة إيهام الآخرين بأنه تعرض للضرب داخل المركز الأمني، مؤكداً ان كل ذلك غير صحيح ومثبت بالضبوطات والتقارير الطبية وبلغ ذويه واهداثهم بأنه هو من قام بإيذاء نفسه داخل المنزل إضافة الى تقرير الطب الشرعي بعد تشريح الجثة والذي أكد أن سبب الوفاة مرضي وتم احالة الاوراق التحقيقية للمضي العام المختص.

صورة إيمانية عكسها المصلون بالتزامهم بالاجراءات الاحترازية خلال صلاة الجمعة



اتخاذ جميع الوسائل اللازمة لمنع انتقال المرض وانتشاره. وأضاف، أنه يحرم على من أصيب بمرض معد أو اشتبه بإصابته به أن ينقل المرض للآخرين من خلال مخالطتهم، ويجب عليه أن يأخذ بالاحتياطات الصحية اللازمة. وقال أمام وخطيب مسجد بر الوالدين الشيخ محمد عبد الرحمن، إن الالتزام بين صفوف المصلين كان واضحاً وكبيراً وذلك خوفاً من عودة إغلاق المساجد وحباً وتعلقاً بالصلاة فيها، وحفاظاً على سلامة المجتمع من الوباء وانتقال العدوى. وأكد الشيخ محمد أن التزام المصلين ليس جديداً أو غريباً بل هو الطابع السائد في جميع الأوقات فالمسلم دائماً يقدم أجمل الصور بالالتزام، ولا سيما في المسجد، مشيراً إلى أن هناك زيادات ملحوظة بأعداد المصلين في المسجد الذي يؤمه أوقات الضجر والعشاء وكأنهم متعشون للصلاة في المساجد. (بترا- مراد فريد)

الى انه لا يقبل من أنسان في مركز التوجيه والتوعية ان ينشر الشائعات التي ليس لها اساس من الصحة. مدير العلاقات العامة والتعاون الدولي بدائرة الإفتاء العام الدكتور حسان أبو عرقوب، أوضح أن الوقاية من الأمراض السارية والمعدية منقح نبوي، دتأنا عليه الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم حيث قال: (وَفَرُّ مِنَ الْجَذُومِ كَمَا تَفَرُّ مِنَ الْأَسَدِ)، مبيّناً أن المحافظة على النفس الإنسانية من أهم مقاصد الشريعة الإسلامية، ورفح الضرر أصل قطعي في الشريعة الإسلامية، لأن القاعدة الفقهية التي رسخها الحديث النبوي الشريف تقول: (لا ضرر ولا ضرار). وأكد ابو عرقوب أن الالتزام الكامل بجميع التعليمات والإرشادات الصحية والتنظيمية الصادرة عن الجهات ذات الاختصاص، واجب شرعا وطاعة لله تعالى ولأولي الأمر لقوله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ)، مشدداً على ضرورة

لأمة، لقوله تعالى: "إنما المؤمنون إخوة"، محذرا من مخالفة القواعد الصحية والاستهتار حتى لا يقع في الأثم والعدوان لان تفشي الوباء عواقبه وخيمة، وعلى كل مسلم ان يفكر ويتدبر بها لان الضرر بالغير والنفس من الامور المحرمة في ديننا ويجدر بنا أن نتجنبها وأن نتقى الله بكل ما أوتينا. من جهته، قال عميد كلية الشريعة في جامعة اليرموك الدكتور سامية الفقيه، ان المساجد والمدارس ووسائل الاعلام هي جهات توجيهية لا يمكن انكار دورها في توجيه الراي العام، ولا سيما في ظل انتشار الوباء فمسؤوليتها اليوم كبيرة وعليها دور رئيسي في توعية الناس من خطورة المرض التي تكمن بانتشاره السريع والذي يتسبب بفقدان الارواح للاهل والاحبة لاسمح الله. ودعا الفقير هذه الجهات الى توضيح الحقائق للناس وبيان الوجه الصحيح وعدم نشر الشائعات، وان تستند وترتكز معلوماتهم وحديثهم على الحقائق، لافتا

أظهر المصلون خلال صلاة الجمعة صورة إيمانية ملتزمة بالتعليمات والإجراءات الصحية التي أعلنتها وزارة الأوقاف، عقب قرار إعادة فتح المساجد، والتي أغلقت احترازيا لمدة اسبوعين جراء ازدياد حالات الإصابة بفيروس كورونا المستجد.

ورصدت وكالة الأنباء الاردنية (بترا) التزاماً كبيراً من المصلين في عدد من المساجد بالضوابط الصحية أثناء الصلاة، من خلال لبس الكمامات والتباعد الجسدي واحتراس سجادة خاصة لكل مصل وذلك حفاظا على صحة المصلين وسلامتهم وخشية انتقال العدوى وتبقى المساجد بيوت أمن وسكينة ومنابر حق وهداية.

وأشاد عدد من المصلين بإجراءات وتحضيرات وزارة الأوقاف وللجان التابعة للمساجد من تعقيم وتوفير الكمامات وسجادات الصلاة الورقية إلى جانب تحديد أماكن للمصلين لتحقيق التباعد الجسدي، داعين الله أن تبقى أبواب المساجد مفتوحة وأن يجنب البلاد شر هذا الوباء.

عميد كلية الشريعة في الجامعة الاردنية الدكتور عدنان العساف، أكد ضرورة الالتزام بقواعد السلامة العساف، أكد للحفاظ على النفس البشرية وهي مقصد من مقاصد السلام الخمس العليا، لافتا إلى أن عدم الالتزام والاستهتار يؤدي إلى مشاكل كثيرة فلا بد من الالتزام بالتباعد الجسدي وليس الكمامات وترك مسافات الامن سواء في المسجد أو في الشارع و بالاعمال. وشدد العساف على عدم التهاون بإجراءات السلامة العامة حتى لا يؤدي إلى التهلكة فمن حق المسلم على المسلم ان يحافظ على أخيه المسلم، وان يتعاون معه وذلك من باب الوفاء للأخوة والإخلاص

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 بنتطونه 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، واقتصارها على الأذان، والإقامة. وأوضح في حديث لقناة "روتانا"، أن إذاعة الصلاة إلى الخارج، يعني أنه يتوجب على "حرج شرعي".
 ودعوه لثمن نسي، وذكركم نسي، وموعظة لمن اتقى. اللهم انفضنا به وأحي قلوبنا بسماعه".
 وأيد الداعية سليمان الطريفي، 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 المرتبطة 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 "عربي ٢١"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، وأن تكون للتعزيز بشكل عاطفي في حال من الأحوال".

لا يقتضي محددا وجهتا قالت أخصائية الإرشاد النفسي و التربوي و داد جاد الله لـ "عربي ٢١"، "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويفضل أن يهدى في أوقات متباعدة لأسباب عامة وغير محددة وتعتبر عيبا والبعض يمتنع عن تقديم الهدية للطفل".
 وأشارت إلى أنه "من المهم جدا ألا تقدم الهدية كنوع من التعزيز على سلوك محدد، لأن هذا يشكل حافزا خارجيا لاقتان الطفل أي عمل، ويعد خطأ تربويا حيث يشكل تحديدا انتهازيا 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 أناسم سلومس، "نحن كأخصائيين لا نسمي ما نقدمه للطفل هدية، خاصة لمن هم تحت سن الخمس سنوات، فهم لا يميزون ما معنى الهدية في مفهومها".
 وتابعت أناسم في حديث لـ "عربي ٢١"، "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 وتكرير 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. ويبحث خبراء علم الاجتماع عن وجود الأصدقاء الوهميين، يحفز الأطفال على الإبداع ويساعد على التعبير عن مشاعرهم، ولكن هذا الأمر قد يثير قلق الآباء.

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

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

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

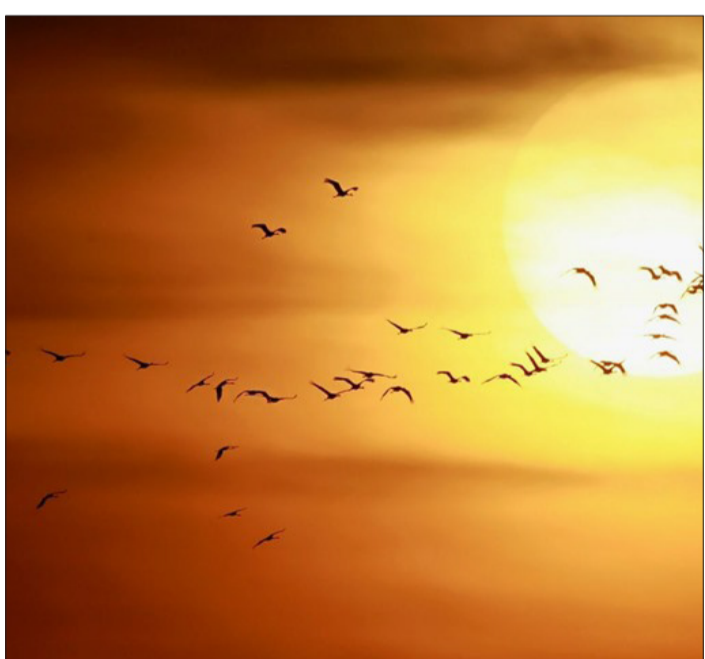
يحتوي على مادة صلبة تسمى "كيروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود ٥٠٠ درجة مئوية قبل أن تُعالج حتى تتحول إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهريا. ويمكننا مجابهة العجز في مخزون النفط الخام والبترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام، ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن التكلفة النسبية لبدائل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت. وفي الحقيقة، من غير المرجح أن 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 المستهلكون في البحث عن بدائل، وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موثوق، ستكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الحالية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "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 وإنتاجية العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب نضوب اإمدادات 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.



وكالات
 نشر موقع "الترستنج انجينييرنج" 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 شريان الحياة بالنسبة للاقتصادات والأمم الحديثة.
 وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، 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 عالمية تعتمد بشكل كبير على توفر إمدادات هائلة من النفط الخام. الجدير بالذكر أنه بين سنة ١٩٦٥ و٢٠٠٥، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما 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 غيابه، قد يتأثر إنتاج الغذاء بشكل مباشر في جميع أنحاء العالم، وفي مجال الزراعة أيضا، تعمل أغلب الآلات بفضل مشتقات النفط، على جانب الطائرات والسيارات الضرورية لنقل المواد الغذائية حول العالم.
 وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم وتقتي واقتصادي". من هذا المنطق، واستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العشر العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة، لكن، من غير المحتمل أن نصح من دون نطق تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تعقيدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا.
 واستنادا إلى "المراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليوم"، هناك كميات من احتياطي النفط تكفي إلى حد غير مستويات عالية من الملوثات، على غرار الكبريت، الذي يسبب تآكل الصلب، وهو ما يمثل مشكلة كبيرة بالنسبة للمصانع. من جهة أخرى، يتطلب النفط "المركز" معالجة معقدة وكثيفة الطاقة لإزالة الكبريت، مما يزيد من تكلفة الإنتاج بشكل عام. وأفاد الموقع أن المصادر الأخرى "المكتشفة حديثا"، على غرار النفط الصخري، لا تعتبر بدائل أفضل. في الحقيقة، لا يعتبر النفط الصخري نفطا بكل ما تحمله الكلمة من معنى، إذ أنه

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

الأبلى الشمالي، الذي يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافتها بنحو ١٩ ألف ميل.
 وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة للافية التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يتقد 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 اإبرة البوصلة، متحركة في فتح وغلج مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسله إلى الدماغ.



وكالات
 نشرت صحيفة "الغارديان" 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 الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، 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 الصحيفة أن العلماء في معهد كاليفورنيا للتقنية يدحضون هذه الفكرة، مؤكدين أن دماغ الإنسان مصمم ليستجيب للاختلافات في المجالات المغناطيسية، وهو ما يسمح له بالتمييز بين الشمال والجنوب والتنقل دون بوصلة.
 ونقلت الصحيفة 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 يفرض 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 الصحيفة 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 لخص مغناطيسي داخلي.
 وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا بارهاين، نورستين ريتز، صرح لـ "مجلة ساينس العلمية" بأنه، "في حال رغبت في وضع رأسي في الميكرويف وتشغيله، فسبؤثر هذا الأمر على موجات دماغي، لكن هذا لا يعني أنني أمتك حسا بالميكرويف".
 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.
 وبيّنت الصحيفة 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.
 وتجدد الإشارة إلى أن مجموعة

أبلىق الشمالي، الذي يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافتها بنحو ١٩ ألف ميل.
 وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة للافية التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يتقد 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 اإبرة البوصلة، متحركة في فتح وغلج مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسله إلى الدماغ.
 وأردت الصحيفة أنه في إشارة إلى دراسات عن الأشخاص الأسيويين والأستراليين الذين يتحدثون لغات مختلفة تماما عن اللغات الأوروبية، أقر كيرشيفنك بأن هذه الاختلافات قد تؤثر على قدرتنا في الاستجابة للإشارات الضعيفة التي تبعثها "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 "الشرق" أو "الغرب"، وتقوم هذه اللغات على مرجع جغرافي حيث مازالت تُستخدم من قبل الشعوب الأصلية".
 كما أكد كيرشيفنك أن استخدام مثل هذه اللغات يعزز الاستجابة لبوصلة الداخلية، فضلا عن كونه يساعد الأفراد على التفكير بطرق تجعلهم يحافظون على قدراتهم الفطرية على التنقل.

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 السداة 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 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.

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 لتبول المرأة قبل الوصول إلى الحمام، أو تنقيط البول على ثيابها 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 حوض شديدة في أسفل الظهر
من مع أن تشنجات الحوض 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.

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:

الجيينات 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 بشكل 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 وعادته لكانه الطبيعي تدريجياً.

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

ممارسة تمارين رياضية خاصة.

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

• 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 مستواه مما يؤدي إلى حدوث أمراض عديدة.

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 الوعائيات
يسيطر على استعمال الجسم للبروتين والكربوهيدرات والدهون

يساعد في تخفيف الالتهاب استجابة الالتهابية يعمل على تنظيم استجابة الكبر والفر عند الأشخاص خاصة عند الحوادث الضخامية.

المصادر الطبيعية للكورتيزون هناك الكثير من البدائل الغذائية التي يمكن من خلالها الحصول على الكورتيزون الطبيعي، إليك البعض منها:

زيت الزيتون

وفقا لدراسة نشرت في مجلة "Nature" في عام 2005 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 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 20

كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون



يفسلون الكلى
العقم عند الرجال.
ولكن هناك حاجة الى المزيد من الأدلة لتقييم الجلوتاثيون لهذه الاستخدامات.
2- 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 أنزهايمر
مرض الشلل والرعاش.

3- عن طريق الاستنشاق لعلاج مشاكل الرئة. الاثار الجانبية لحبوب الجلوتاثيون يعتبر الجلوتاثيون امن بالنسبة لعظم الهالقين 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.

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،
1- الوريد، يستخدم للحالات التالية ،
لتقليل من الاثار الجانبية للعلاجات الكيميائية للسرطان
علاج مرض باركنسون
داء السكري
فقر الدم عند الأشخاص الذين

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة لأدوية مثل:
تناول ألتروكسين،
أومفردكس، تسيفرللكس، أوميغا 3
والجديد
تناول الميكتل لعلاج الصرع مع فيتامين B12
تناول الأظعمة الغنية بالكبريت مثل منتجات الألبان والسّمك واللحم البقري
زيادة استهلاك فيتامين C
إضافة الأظعمة الغنية بالسيلينيوم الى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم البقري والسّمك والكبد والأرز البني
تناول الأظعمة الغنية بمادة الجلوتاثيون مثل، السبانخ والأفوكادو

أمر يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

بالإكثار من شرب الماء، حيث أنه يسهل التخلص من السوائل التراكمة بالجسم. يفضل شرب ما لا يقل عن 8 أكواب ماء يومياً خلال فترة الدورة الشهرية، وذلك للحفاظ على رطوبة الجسم وتحليصه من السموم.
8- تناول الأظعمة الصحية عند تناول أظعمة صحية خلال فترة الحيض، وخاصة الخضروات والفاكهة، فإن هذا يساعد في تقليل أعراض الدورة الشهرية المزجة.
على عكس الأظعمة غير الصحية كالكافيين والوجبات السريعة والأظعمة المالححة والحلويات، والتي تزيد من الأعراض السيئة، لأنها تسبب صعوبات في الهضم وتزيد من الام المعدة.
9- تجنب الكافيين يؤدي الكافيين لاحتفاظ الجسم بالماء والسوائل التراكمة، 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 الالام والانتفاخات.

وبالتالي زيادة التشنجات. ولذلك ينصح بتقليل تناول منتجات الألبان أو التوقف عن تناولها تماماً خلال فترة الدورة الشهرية.
5- 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 الالام والتشنجات.
كما أن شاي ورق التوت من المشروبات الغنية بالفغنسيوم الهام للجسم خلال هذه الفترة.
6- مراقبة الدورة الشهرية الخاصة بك فهذا يساعد في الطمأنينة على الصحة، حيث ان انتظام الدورة الشهرية يطمئنك على صحتك الجنسية ومستويات الهرمونات.
كما أن مدى غزارتها ومدتها يمكن أن تؤثر بوجود بعض المشكلات الصحية التي تحتاج إلى استشارة الطبيب.
7- شرب كثير من الماء حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

2- تناول أظعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في استرخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والام الرأس، وكذلك يقضي على الانتفاخ واحتباس السوائل.
ومن أبرز الأظعمة التي تحتوي على المغنيسيوم: فول الصويا، دقيق الشوفان، الذرة الصفراء، الأسماك، السبانخ، والموز.
3- 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 في الاسترخاء مثل اليوغا بالإضافة إلى رياضة المشي.
4- تجنب منتجات الألبان تسبب مشتقات الألبان التي تزيد من احتباس الرحم خلال الدورة الشهرية،

• وكالات
يجب على المرأة أن تقوم ببعض الأمور خلال فترة الدورة الشهرية، والتي تساعد في تقليل الشعور بأعراضها والآلمها 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.
تعري على أبرز الأشياء التي تجعل فترة الدورة الشهرية أفضل وأكثر متعة.
1- الحفاظ على الدفاع ينصح بالحفاظ على دفاع الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التسنج المؤلم، كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.
ويمكن الحفاظ على الدفاع من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي تقلل من الالام.

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

1- الزواج بالتمعة، 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.
4- تمزق الواقي الذكري يمكن أن يتمزق الواقي الذكري أثناء الممارسة الجميمة، مما يسبب قلقاً للزوجين من حدوث الحمل وبالتالي يضطر الزوجان لعدم استعمال 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.
5- جفاف المهبل مشكلة تواجه بعض النساء، مما تسبب الام شديدة أثناء الممارسة الجنسية، بل ويمكن أن تجعل المرأة تتوقف عن الممارسة لأنها لا تتحمل هذه

الماء في الفترة التي تسبق الجماع. ويجب أيضاً عدم تناول الأظعمة الدسمة التي يصعب هضمها وتسبب مشكلات في المعدة، بل يجب تناول أظعمة خفيفة وصحية.
تورم في الجزء الأعلى من القضيب تناول بوري - نثول ودوكسيلين وتأثيرها على سرعة القذف
2- 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.
3- عدم سرعة القذف في بعض الأحيان، يعاني الرجل من سرعة القذف، مما يؤثر على استمتاع

• وكالات
في بعض الأحيان، تحدث مواقف حرجة أثناء ممارسة العلاقة الجميمة بين الزوجين، فما هي أبرز هذه المواقف؟ وكيف يمكن تفادي حدوثها؟
مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها إن الحياة مليئة بالمواقف 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 الحرجة التي يمكن أن تحدث بين الزوجين خلال اللقاء الجنسي، ومجموعة من النصائح لتجنب حدوثها وتجاوزها إذا حدثت.
1- الحاجة إلى التبول أثناء ممارسة العلاقة الجميمة، تصبح العضلات في مختلف أجزاء الجسم أكثر استرخاء، ومنها عضلات المثانة. وبالتالي يمكنك الشعور بالحاجة إلى التبول أو التبرز. وتتفادي هذا، ينصح بالتبول قبل ممارسة الجنس، وكذلك تجنب شرب

تناول الأتروكسين، أومفردكس، تسيفرللكس، أوميغا 3 والجديد
وقد يفسر ذلك الفائدة المعروفة منذ فترة طويلة نظام غذاء البحر الأبيض المتوسط، لجاء أشجار السنوبر
يحتوي لجاء أشجار السنوبر على مركب بيكثوغينيول الفني بالفلافونويد، وقد ثبت أن له بعض الآثار المشابهة للكورتيزول بالإضافة الى 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 ليونيك -العامل النشط في بذور الكتان- نفس تأثيرهرمون 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 دورا مهما 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،
فقدان الوزن
ضعف العضلات
تغيرات المزاج
وجود مناطق غامقة اللون بالجلد.
بدون علاج أو سيطرة على نقص الهرمون قد يؤدي الى وجود خطر وتهديد على الحياة.

أمر لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

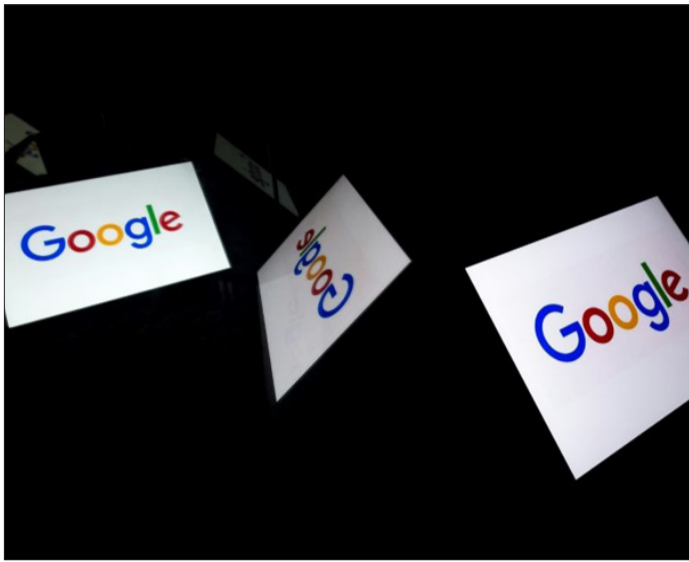
جسمك هو الإستمرار في استخدام اللوفة لفترة طويلة، حيث أنها بيئة خصبة للجراثيم والبكتيريا بسبب رطوبتها.
يجب التأكد من تنظيف اللوفة جيداً بعد كل إستحمام، وتخليصها من الماء بقدر المستطاع، كما يجب إستبدالها بأخرى مرة شهرياً، وعدم قيام أكثر من شخص باستخدامها.
9- عدم غسل المناشف بعد استخدامها مثل لوفة الإستحمام، يمكن أن تصعب المنشفة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند إستخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر بصحة الجلد.

البشرة الجساسة. فكلما إنخفضت نسبة العطور، سوف تصبح المنتجات أكثر أمناً.
5- إستخدام كثير من الإضافات يمكن أن تقضي وقتاً ممتعاً في حوض الإستحمام 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.
6- عدم تنظيف حوض الإستحمام بعد إستخدامه
قد يبدو حوض الإستحمام نظيفاً أمامك، ولكن في الحقيقة يحتوي على بكتيريا

الإستحمام بالماء الفاتر أو البارد.
3- غسل الوجه أثناء الإستحمام 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 بالبشرة. فيمكن أن يسبب ترك اثار غير مثل بقع وكلف، ويعرضها للجفاف والتهيج.
4- إستخدام منتجات عطرية إن مستحضرات الإستحمام التي تحتوي على كثير من العطور يمكن أن تضر بالجلد وتسبب حدوث طفح وتهيجات، وخاصة لذوي

دقيقة كحد أقصى خلال الإستحمام.
حيث أن البقاء تحت الماء لفترات طويلة يمكن أن يسبب جفاف الجلد.
2- إستخدام ماء ساخن على الرغم من أن الماء الساخن يساعد في الشعور بالإسترخاء، 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 متوقفاً... 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 "هيريتج فاونديشن" 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: "أكدت 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 "هيريتج فاونديشن" 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 "هاوي" 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.

التكنولوجيا الجديدة أن تزيد من سرعة الاتصال بالشبكة، لا سيما في ما يتعلق بالاكسسوارات الموصولة والسيارات المستقلة، فضلاً 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 الدائر بين الصين والولايات المتحدة.

تحتل 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.

وتحتل 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.

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.

ونوه 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 بالإشارات 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 وغوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت أبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة أي أو إس ١١.١. ومن أجل أن تصنّف فعلاً ضمن تطبيقات الويب التقدمية، توفر شركة وغوغل قائمة تحقق تخضع لتطبيق 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، وفتراض 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، فسيطلب 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، التي من يتسنى لك فتح التطبيق في نافذة في وضع لم الشاشة دون ظهور شريط التنقل في المتصفح.

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 التكنولوجيا العصبية، على غرار عصابات الرأس التي تعتمد على تخطيط الأمواج الدماغية التي ينبغي أن تنسق 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 بواجهة الدماغ والحواسيب، فإن العمل في هذا المجال سيمتد 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 الطائرات دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحدثه المحرور، سيؤثر على أداء المتنافسين".

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"، مفيضاً أن "الطيار يحتاج للتركيز على تحريك يده فحسب، أودع شيء ما للأمام، أو إحكام قبضته". ولا يهم حقاً ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلاً كهربائياً يمكننا رصده 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، وتحتل الإشارة إلى أن المشاركين في هذه السابقة، التي من المقرر أن تنطلق هذا الشهر، من السبب، لن يرتدوا قبعتهم كاملة بل سيرتدون عصابات الرأس حول جباههم.

تعتبر عصابات الرأس أقل تكلفة وأسهل استعمالاً، لكنها لا تستطيع رصد الحركات. وعوضاً عن ذلك، سيستخدمون قوة نشاط الدماغ المرتبطة بالتركيز. ونقلت المجلة عن كروفورد أن "هناك موجات دماغية مختلفة لشتى الحالات الذهنية، ونحن نستخدم الموجات الدماغية بيتاً وغازاً، التي تتلام مع الانتباه إلى جانب مستويات عالية من الكمبيوتر، وتعمل هذه التقنية على إرسال

تتمتع هذه التقنية على إرسال

تتمتع هذه التقنية على إرسال

تتمتع هذه التقنية على إرسال

تتمتع هذه التقنية على إرسال

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

وكالات

نشرت صحيفة "لافانغورديا" الإسبانية تقريراً، قدمت فيه بعض التصانح 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 الجواله 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 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 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 تختفي فيها الإشارة أو تضعف. ويمكننا معرفة ذلك من خلال ملاحظة مستوى الإشارة في هواتفنا، أو باستخدام تطبيق "أوبن سينغال" الذي يوفر دقة كبيرة. وبينت الصحيفة أنه تكون هناك أسباب عديدة تؤدي لفقدان إشارة الهاتف الجوال في المنزل، بسبب وجود قطع أثاث معدنية في المنزل، أو التداخل مع 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.

وأما فيما يخص ضعف تغطية شبكة الإنترنت في المنزل، فإن أول شيء يجب فعله هو تحديد النقاط التي تختفي فيها الإشارة أو تضعف. ويمكننا معرفة ذلك من خلال ملاحظة مستوى الإشارة في هواتفنا، أو باستخدام تطبيق "أوبن سينغال" الذي يوفر دقة كبيرة. وبينت الصحيفة أنه تكون هناك أسباب عديدة تؤدي لفقدان إشارة الهاتف الجوال في المنزل، بسبب وجود قطع أثاث معدنية في المنزل، أو التداخل مع 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 تضيع 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».

وفقاً 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 كال نيوبورت يقدم الشورة في كتابه الأخير بشأن كيفية تحرير نفسك من استبداد التكنولوجيا والسوشيال ميديا على حياتك، إليك ستة إجراءات يمكن اتباعها.

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق

التفاعل الرقمي ليس بديلان عن المحادثات في الوقت الفعلي. يقول نيوبورت: «أدفعنا لا نقمهم اللايك ولا منشور كل عام وأنت تجرير على الفيسبوك، بالإضافة إلى أن الإيموجي لا تضيف إحساساً بالتواصل والانتماء، 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 عظيمة من المعرفة. يقول نيوبورت «إن أخذت مدة الساعتين دون أن تقوم بتفقد سريع لهاتفك، فإن عقلك سيعمل بكل طاقته».

٥- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة

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

٦- قم بحرفة

بينما تقلص حجم الدوافع الرقمية، يمكنك أن تخصص وقتاً لهواياتك، سواء كانت رسماً أو عرقاً على آلة موسيقية أو حتى التصغير، قم باستخدام يدك بشكل إنتاجي، ستقوم بصنع شيء تتحدر به. هذا سيساعدك في سنيان كل ما يحدث على هاتفك.

زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

وكالات

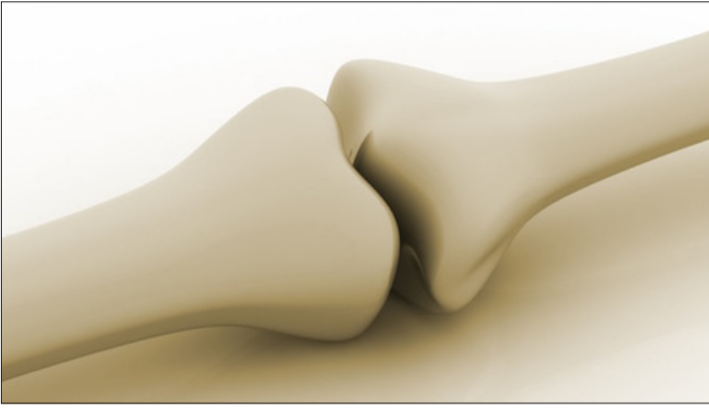
قال أغنى رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وطليقته ماكينزي، الخسيس، أنها إجراءات طلاقهما، ما سيتمن ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الخسيس، تغريدة على "تويتر"، قالت إنها ستحصل على ٢٥ ٪ من ملكية طليقها من أسهم أمازون، وهو ما سيتمنحها حصة تقارب ٢٤ شركة.

وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقها التصويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضاً بجميع حصصه في الواشنطن بوست وبلو أوريجين. وبع إعلان ماكينزي بيزوس، تصيح ثالث أغنى امرأة في العالم، بعد كيليها أكثر من ٣٥ مليار دولار من أسهم «أمازون»، بحسب مجلة «فوربس» الأمريكية. يشار إلى أن «الثنائي» تزوجا منذ أكثر من ٢٥ عاماً، ولهما

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 والمغنيسيوم.

مشاكل عصبية.
الإصابة بأمراض العظام، مثل، التهاب المفاصل، هشاشة العظام.
مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية.
مشاكل في الغدة 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 تناوله 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 دوراً هاماً في تحسين صحة الدماغ،

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 وطب المساعدة الطبية في حال ظهورها أو ملاحظة أي منها.
مواضيع ذات علاقة
متى علي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟
الزئيف الذي يستلزم إجراء فحص تنظير القولون
ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟
تشخيص الألم والتزئيف في فتحة الشرج
الشق في فتحة الشرج والامساك
الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم
بأن الوقاية خير من قنطار علاج، فهذا يعني عليك الخضوع للفحوصات 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 متصل بكاميرا فيديو صغيرة.
يتم خلال هذا الفحص إدخال الأنبوب من خلال فتحة الشرج لتقوم الكاميرا بالتقاط الصور والفيديو من أجل مينة المنطقة.

٢- لصحة الرجال
يساعد البورون على تعزيز ورفع مستويات التستوستيرون التندنية لدى الرجال، الأمر الذي يساعد في تعزيز صحة الرجال الإنجابية وفي تعزيز بناء العضلات لدى الرجال، لا سيما في رياضة

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.
بدوره يعني هذا الموضوع أن عليك معرفة أعراض سرطان المستقيم من أجل طلب المساعدة الطبية فور ظهورها وملاحظتها، وهي كالتالي،
تغيير في حركة الأمعاء، مثل الإصابة بالإسهال أو الإمساك بشكل متكرر ومستمر على غير العادة دون سبب لذلك
براز أسود
وجود دم في البراز
وجود مخاط في البراز
ألم في منطقة البطن
ألم أثناء عملية التفوط

الإصابة بقرح الدم الناتجة عن نقص الحديد
الشعور بعدم إفراغ الأمعاء بشكل كاملية 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 الأيمن 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 دوراً أساسياً في الجهاز الدوراني المحمل بالاكسجين من القلب الى 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، 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 تضورها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل،

الصمام التكتسي
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 الى تسرب الدم للخارج. تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر
تشير عملية التكلس الى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تخنث الصمام وتصلبه مما يؤدي الى تعرقل تدفق الدم.
ونظراً لحددوية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إلحاق الضرر به.

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

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، الأكتستين) 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 الأومومة 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 تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعي. تحفيز إنتاج حليب الثدي، خاصة عندما تلامس شفاة الطفل حلمة ثدي 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.

الذي تعرفه عن الأمراض التي يمكن أن تصيب صمامات القلب، من انسداد وظهور عيوب خلقية فيها، فما هي هذه الصمامات ووظائفها المختلفة؟
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 والأبهر 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 بالاكسجين من الرئتين الى القلب ومن ثم ضخه الى بقية أجزاء الجسم.
يقع هذا الصمام عند الأذنين الأيسر ويسمى ايضا صمام بيكوسبيد.
الصمام ثلاثي الشرفات
اطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب اتساعه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذنين الأيمن ويمتص عودة تدفق الدم لكلا الحجرتين.
يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جدا في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما.
الصمام الرئوي

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 بمناخ 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 تقاضاها من خلال بعض الطرق، وتشمل،
تناول 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.
الحفاظ على الوزن، من خلال 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

حدث 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 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 بمنمقة 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 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 بالسكري
الدهماغية 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.

ضرورية للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ كمكبات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.
الأعراض الجانبية لحبوب 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)

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 (ثيامين)
٢ (ريبوفلافين)
٣ (نياسين)
٥ (بانتوثينيك اسيد)
٦ (بايرويدكسين)
٧ (بيوتين)
٩ (فوليك اسيد، فوليت)
١٢ب (سيانوكوبالامين)
مصادر فيتامين ب المركب

بعد إصابة ترامب بكورونا.. كشف نتيجة فحص بنس وزوجته



مستشاريه المقربين إيجابية. وأضاف ترامب عبر "فوكس نيوز" أن نتائج اختبار كوفيد-19 لمستشارته المقربة هوب هيكيس جاءت إيجابية، وقال "أجريت نتوي اختبارا، سترى. من يدري؟". وكانت هيكيس على متن طائرة الرئاسة

وأضاف متحدثا عن هيكيس، "تعمل بهجد. غالبا ما تضع قناعا لكن نتيجة اختبارها جاءت إيجابية"، مشيرا إلى أنه يقضي "وقتا طويلا مع هوب تماما مثل السيدة الأولى".

وكانت هيكيس على متن طائرة الرئاسة

واشنطن

قال المتحدث باسم نائب الرئيس الأميركي، مايك بنس، الجمعة، إن نتيجة فحص كورونا التي خضع لها بنس جاءت سلبية.

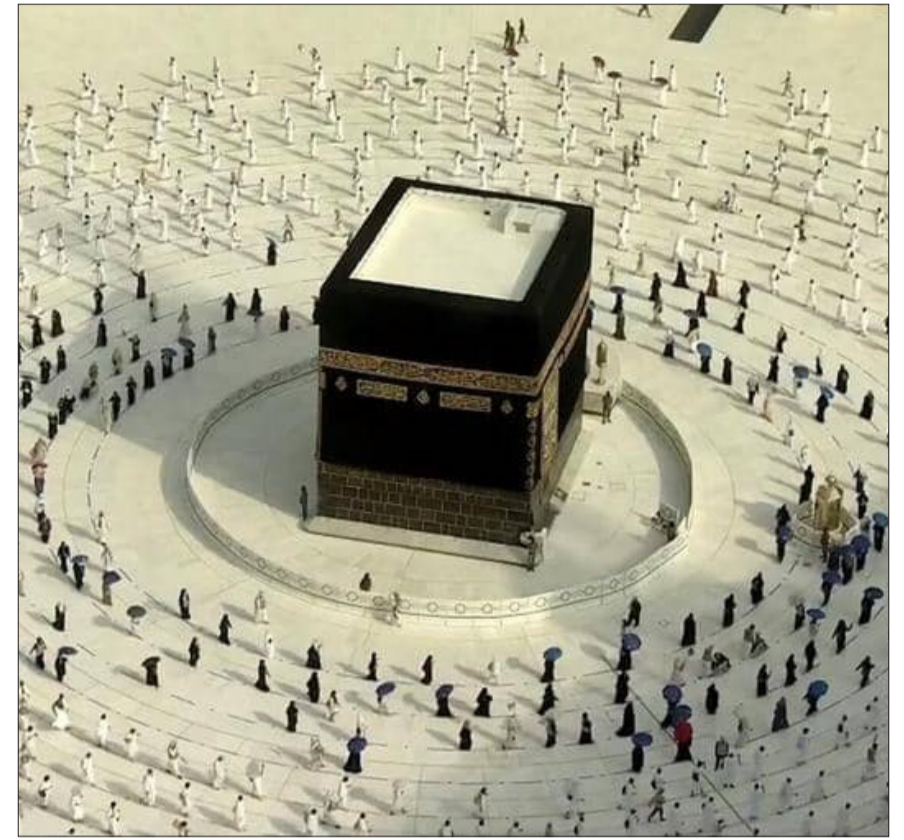
وذكر المتحدث ديفين أومالي على "تويتر"، "هذا الصباح، جاءت نتائج فحص نائب الرئيس بنس وزوجته سلبية. نائب الرئيس بنس في صحة جيدة ويتمنى لعائلة ترامب الشفاء.."

ويأتي ذلك بعد ساعات من إعلان الرئيس دونالد ترامب إصابة بمرض "كوفيد-19"، الذي يسببه الفيروس وخضوعه للحجر الصحي.

وقال ترامب إنه وزوجته ميلانيا سيدخلان الحجر الصحي في البيت الأبيض بعد إصابتهما بفيروس كورونا المسبب لوبيا كوفيد-19.

وأعلن البيت الأبيض إن الرئيس الأميركي سيواصل أداء مهامه خلال الحجر الصحي في البيت الأبيض وكان الرئيس الأميركي قد قال مساء الخميس إنه سيخضع نفسه لحجر صحي بانتظار صدور نتائج اختبار كوفيد-19 الذي أجراه، وذلك بعد أن جاءت نتيجة اختبار فحص كورونا لواحدة من

السعودية تصدر قرابة 110 ألف تصريح للعمرة.. وأول فوج الأحد



الرياض

كشفت الإحصاءات الرسمية الصادرة من وزارة الحج والعمرة، عن صدور أكثر من 108 ألف تصريح لأداء مناسك العمرة، وذلك منذ إطلاق تطبيق «اعتمرنا» بتاريخ 27 سبتمبر، وحتى نهاية الخميس 1 أكتوبر. وبلغت أعداد التصاريح 10841 تصريحاً، منها 42873 صادرة للمواطنين، أما التصاريح الصادرة للمقيمين فوصلت إلى 65128 تصريحاً، حسبما أشارت وكالة الأنباء السعودية «واس». وسجل تطبيق «اعتمرنا» في الساعة الأولى من إنطلاقه نحو 16 ألف متمر، فيما وصل إجمالي أعداد المسجلين في الأسبوع الأول من الإطلاق إلى 309,166 مواطناً ومقيماً، منهم

بعد تسارع تفشي كورونا.. «قرار إلزامي» طال انتظاره في روما

وكانت إيطاليا أول دولة في أوروبا تشهد تفشي فيروس كورونا المستجد، وبها ثاني أكبر عدد وفيات في أوروبا بعد بريطانيا، حيث توفي ما يقرب من 36 ألف شخص منذ بدء تفشي المرض في فبراير. وسجلت 317409 إصابات في الجمل.

ويفضل واحدة من أكثر عمليات الإغلاق صرامة في العالم، تمكنت الحكومة من السيطرة على العدوى بحلول الصيف.

وارتفعت الحالات ببطء خلال الشهرين الماضيين، لكن إيطاليا لا تزال تشهد عدداً أقل بكثير من الإصابات اليومية مقارنة بأي مكان آخر في أوروبا، حيث تسجل كل من فرنسا وإسبانيا وبريطانيا آلاف الحالات يوميا. واستبعد رئيس الوزراء، جوزيبي كونتي، أي عودة إلى الإغلاق على مستوى البلاد، لكن المسؤولين قالوا إنه قد يتعين تطبيق قيود أكثر صرامة في المستقبل على مناطق محدودة لاحتواء أي تفش محلي.

تركيا.. أحكام بالحبس لمعتقلين بسبب «تهمة 2014»

وكان المحتجون قد خرجوا إلى الشوارع جنوب شرق تركيا الذي يغلب عليه الأكراد في أوائل أكتوبر 2014، متهمين الجيش التركي بالوقوف في موقف المتفرج بينما كان المتشددون، على مرأى منهم، يحاصرون كوبياني على الجانب الآخر من الحدود في سوريا وسقط في الاحتجاجات 37 قتيلًا.

«تطور خطير» في معارك ناغورني كاراباخ



إقليمية كتركيا وروسيا إليها. وفي إطار الجهود الدبلوماسية الرامية لنزع فتيل الأزمة، دعا الرئيس الروسي فلاديمير بوتين والأميركي دونالد ترامب والفرنسي إيمانويل ماكرون، كلا من أرمينيا وأذربيجان، الخميس، للعودة إلى المفاوضات الرامية لحل النزاع التاريخي.

في محاولة لمواجهة العدوى المتزايدة بفيروس كورونا المسبب لمرض كوفيد-19، قررت السلطات في العاصمة الإيطالية روما، الجمعة، أن يكون وضع الكمامات في جميع الأوقات المنزل في العاصمة ومنطقة لاتسيو المحيطة بها إلزاميا.

وسجلت إيطاليا، الخميس، أكثر من ألفي إصابة جديدة بفيروس كورونا المستجد للمرة الأولى منذ نهاية أبريل منها نحو 215 حالة في لاتسيو. وتشعر إيطاليا بقلق متزايد بسبب اتساع نطاق العدوى.

وسبق أن جعلت أقاليم إيطالية أخرى مثل كامبانيا وضع الكمامات إلزاميا خارج المنزل. وقبل ذلك، كانت الكمامات إلزامية فقط في الأماكن العامة المغلقة مثل المتاجر ودور السينما.

وقال أليسيو داماتو، مدير قطاع الصحة في لاتسيو قوله "معظم الحالات مرتبطة بعدم الالتزام بالكمامات والتباعد الاجتماعي.."

الجزائر.. تزايد الإصابات بلسعات «بعوضة النمر» الخطيرة

الفجر والمغرب، وخلال الفترة الواقعة بين شهري مايو ونوفمبر، وتعيش في المياه الراكدة والحدائق وأنايب صرف المياه وتجاويف الأشجار، كما أنها لا تقاوم مياه المساح لوجود الكلور فيها.

من جانبه أشار المختص في الصحة العمومية فتحني بن أشهو "للشروق"، إلى أن المياه غير الصالحة للشرب وانسداد قنوات الصرف الصحي تتسبب في انتشار الناموس، باعتباره يتكاثر بشدة في الأماكن التي تتراكم فيها المياه، مضيفا أن الناموس والبعوض يتكاثر طوال العام لكن

الجزائر

تعيش العاصمة الجزائرية وعدد من الولايات حالة استفزاز بسبب تنامي حالات الإصابات بلسعات «بعوضة النمر»، وأشهرت صحيفة "الشروق" الجزائرية إلى أن انتشار هذه الحشرة المؤذية زاد بشكل كبير بعد الهطولات المطرية الأخيرة في العاصمة وضواحيها.

ونقلت الصحيفة عن رئيس مصلحة علم الأوبئة والوقاية بمستشفى بوججار بولاية الطارف صبري جرود قوله، أن بعوضة النمر تنتشر في النهار خاصة بين

بسبب اختبار مسحة كوفيد-19.. سائل الدماغ يتسرب من امرأة

بالغيثان لدرجة أنها كانت تتقيأ. وبدأت تشعر بتعب في الرأس والرقبة، وأصبحت تتذوق بطعم المعدن في فمها، الأمر الذي دفعها إلى مراجعة الأطباء، حيث كشفت الأشعة عن وجود ثقب في قاعدة جمجمتها.

وكان السائل الدماغي النخاعي، وهو سائل واقى نقي يحيط بالدماغ والحبل الشوكي، يقطر من أنفها، بحسب ما ذكرت صحيفة الديلي ميل البريطانية.

هذه هي المرة الأولى التي يبلغ فيها الأطباء عن التسرب المقلق والذي يحتمل أن يكون خطيرا، بسبب مسحات اختبار فيروس كورونا عبر الأنف.

لكن في تقرير الجال، الذي نشر الخميس، أشار أطباء جامعة أيوا إلى أن المسحة وحدها لم تسبب التسرب، وأن المرأة كانت تعاني من عيب في الجمجمة

المعقدة كتركيا وروسيا إليها. وفي إطار الجهود الدبلوماسية الرامية لنزع فتيل الأزمة، دعا الرئيس الروسي فلاديمير بوتين والأميركي دونالد ترامب والفرنسي إيمانويل ماكرون، كلا من أرمينيا وأذربيجان، الخميس، للعودة إلى المفاوضات الرامية لحل النزاع التاريخي.

الجزائر.. تزايد الإصابات بلسعات «بعوضة النمر» الخطيرة

انتشاره يكون بقوة في أواخر فصل الصيف وبداية فصل الخريف. وبحسب فتحني فإن بعوضة النمر تؤدي إلى 3 أنواع من الحمى وهي حمى الضنك والزيكا وشيكونغونيا، وكلها لا دواء لها، وأعراضها متشابهة، إذ تبدأ بالحمى ونقص الشهية وطفح جلدي وانتفاخ واحمرار في المنطقة المحيطة.

وبين الخبير الصحي أنه رغم الجهود المبذولة للقضاء على بعوضة النمر إلا أنه في انتشار مستمر، ليجد الجزائريون

بسبب اختبار مسحة كوفيد-19.. سائل الدماغ يتسرب من امرأة

أظهرت عمليات التصوير التي أجريت على المرأة في عام 2017 أن العيب الخلقى كان موجودا بالفعل، وأن تسرب سائل الدماغ حدث بعد أن تسببت المسحة في حدوث تجديد المشكلة الموجودة مسبقا.

الجدير بالذكر أنه يتم حاليا إجراء اختبارات كوفيد-19 باستخدام العينات المأخوذة بإحدى الطرق الثلاثة، عن طريق المسحة الأنفية البلعومية أو المسحة السطحية (فتحة الأنف) أو اللعاب الذي يتم جمعه في أنبوب اختبار.

واستخدمت مع المرأة طريقة المسحة الأنفية البلعومية، والتي يعملها الأطباء في الأجزاء العليا البعيدة داخل الأنف، حيث يتصل ممر الأنف بالحنجرة، وحيث توجد طبقات من العضلات والأنسجة الضامة ثم العظام الصلبة للجمجمة.

ماكرون: المتطرفون يريدون نظاما بعيدا عن المجتمع الفرنسي



مكافحة "من يوظفون الديانة الإسلامية لغايات سياسية" لكنه حذر كذلك من وقوع "أضرار جانبية" مستقبلية. ويتنظر أن يجري تقديم مشروع القانون لمجلس الوزراء بداية ديسمبر ثم مناقشته في البرلمان في النصف الأول من عام 2021، أي قبل الانتخابات الرئاسية عام 2022.

قال الرئيس الفرنسي، إيمانويل ماكرون، يوم الجمعة، إن المتطرفين يريدون خلق نظام مواز وبعيد عن المجتمع في البلد الأوروبي، مؤكدا ضرورة التصدي لهم.

وأورد ماكرون في كلمة بمناسبة طرح مبادرة ضد التطرف والنزعات الانفصالية، إن التطرف معاد لقيم الجمهورية الفرنسية ويؤدي إلى سلك طريق العنف.

وشدد الرئيس الفرنسي على ضرورة التصدي للنزعة الانفصالية في المجتمع الفرنسي، ومن المرتقب أن يتم وضع المسات الأخيرة على مشروع القانون المستقبلي بحلول منتصف أكتوبر والهدف منه هو "مكافحة من يوظفون الدين للتشكيك في قيم الجمهورية"، وفق ما أفاد قصر الإليزيه. وأضافت الرئاسة أن "هذا التهديد يتطلب ردا مزدوجا، دفاعي عبر مشروع قانون، وآخر إيجابي لأنه يتمثل في إحياء الجمهورية، وقيمتها حول التححرر

والمساواة، ووعد الرئيس الفرنسي بالذهاب "إلى أبعد وأقوى" لتعزيز "المساواة في الفرص" في الأشهر القادمة. وعند استقباله، يوم الأربعاء، في القصر الرئاسي مع ممثلين آخرين للمسلمين الفرنسيين، أكد رئيس المجلس الفرنسي للديانة الإسلامية محمد الموسوي أنه "يتشارك تماما أهداف" الوثيقة، ومنها