

الاعتداء على خطيب مسجد بمحافظة إربد

واكد الحيارى، ان الخطيب كان ملتزماً بالتعليمات التي علمتها الوزارة، لافتاً إلى ان سبب الاعتداء لم يكن بسبب إطالة الخطبة كما يتم تداوله. وأضاف أنه تم نقل خطيب المسجد المعتدى عليه إلى المستشفى وحالته الصحية مستقرة بحسب ما افاد الكادر الطبي المشرف عليه.

وأشار إلى أن وزير الأوقاف الدكتور محمد الخلايلة قام بالتواصل مع خطيب المسجد والاطمئنان على حالته الصحية، كما تواصل مع الحاكم الإداري المعني من أجل اتخاذ الإجراءات القانونية بحق المعتدين وتحويلهم للقضاء.

تابع ص ٢

عمان
استنكر وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة حادثة الاعتداء التي تعرض لها امس، خطيب مسجد الأمير عبدالله في محافظة إربد عقب انتهاء صلاة الجمعة.

وقال الناطق الإعلامي باسم وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية حسام الحيارى، وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إنه وبعد أداء خطبتي وصلاة الجمعة في مسجد الأمير عبدالله بمحافظة إربد، أقدم أب وأبنائه بالاعتداء على خطيب المسجد.

القبض على ٥٩٩ من مروعي المواطنين وفارضي الاتاوات

تنظيف المملكة من مروعي المواطنين وتجار المخدرات

الحوامة: التحقيقات أدت صلة فارضي الاتاوات مع تجار ومروحي المواد المخدرة



عمان
قال مدير الامن العام اللواء الركن حسين الحوامة، ان الحملة الامنية على ارباب السوايق الجرمية وفارضي الاتاوات ومروعي المواطنين افضت لاقاء القبض على ٥٩٩ شخصاً وهم بحسب المعلومات معظمهم ما زالوا يمارسون تلك الاعمال الاجرامية. وهناك اعداد قليلة منهم لاذوا بالفرار وتواروا عن الانتظار وسيتم متابعتهم لحين القاء القبض عليهم.

واكد الحوامة، ان التوسع بالتحقيقات مع الاشخاص الذين القى القبض عليهم من فارضي الاتاوات، قادت لوجود روابط وثيقة بينهم وبين تجار ومروحي المواد المخدرة، وقيامهم بالتعاون فيما بينهم وتأمين بؤر في عدد من المناطق في مختلف مناطق المملكة للاتجار وترويج المخدرات. وأشار الى ان عدداً من المقبوض عليهم خلال الحملة على فارضي الاتاوات ثبت تورطهم كذلك بنشاطات مرتبطة بالاتجار وترويج المواد المخدرة، حيث جرى التوسع بالتحقيق بمشاركة ادارة مكافحة المخدرات ما مكثهم منذ بداية الحملة منذ اسبوع من التعامل مع ٦١ قضية تجار وترويج للمخدرات والتي القبض خلالها على ١٢٠ شخصاً متورطاً.

وشدد مدير الامن العام " اننا اتخذنا القرار بتوسيع الحملات الامنية الخاصة باتجاه قضايا الاتجار وترويج المواد المخدرة بعد ان بات لدينا كل المعلومات التي تمكننا من ضرب تلك البؤر التي تنشر وتروج السموم بين افراد المجتمع، للقضاء عليها وضبط كل من يقوم بالاتجار وترويج تلك السموم بين افراد المجتمع، ولن نتوانى بتحقيق تلك الغاية من استخدام كل ما نملك من قوة وعزيمة لتخليص المجتمع من شرورهم، حكم من ابرياء من ايننا كانوا ضحية لجشع وطمع اولئك المجرمين ممن امتهنوا ترويج المواد المخدرة بين افراد المجتمع " .

تابع ص ٢

مسؤول كورونا: الوضع الوبائي في المملكة يدعو للحذر

«٢٧» وفاة و «٢٤٨٧» إصابة محلية بفيروس كورونا

عمان
مكافحة جائحة كورونا (كوفيد-١٩)، وأثرها على المجتمع الأردني والواقع الصحي فيه، بحضور مسؤولين وخبراء من القطاع الصحي الأردني، وأطباء متخصصين في التعامل مع مرضى الكورونا من الولايات المتحدة، مساء الخميس عبر تقنية الاتصال المرئي.

وبشأن حالة الرصد الوبائي في المملكة، قال الهياجنة بأن الوزارة تقوم بعملية انتقال جوهريه من الرصد الورقي للبيانات المتعلقة ببحوثات كورونا إلى عملية إدخال الكتروني كاملة، من لحظة الإدخال الأولى (نقطة الصفر) لغاية خروج نتيجة الفحص، بحيث يتم إبلاغ النتيجة للشخص الفحوص حال خروجها، وبذلك سيتم اختصار وقت خروج نتيجة الفحص بشكل ملموس.

وعن قدرات النظام الصحي الأردني في التعامل مع الجائحة، أشار الهياجنة في الجلسة النقاشية التي ادارها الدكتور مأمون الشير القريوتي، إلى وجود ١٣٠٠ سرير مخصصة لمرضى كورونا من الذين لا يحتاجون للعناية الحثيثة، و ٧٠٠ سرير للعناية الحثيثة، ٦٠٠ جهاز تنفس اصطناعي، وغيرها.

تابع ص ٢

أعلنت وزارة الصحة، عن تسجيل ٢٤٨٩ إصابة جديدة بفيروس كورونا المستجد في المملكة الجمعة، ليرتفع العدد الإجمالي للإصابات إلى ٤٨٩٣٠، إضافة إلى تسجيل ٢٧ وفاة، ليبلغ العدد الكلي للوفيات ٥٠٨ حالات. وتوزعت الإصابات الجديدة على ٢٤٨٧ حالة محلية، منها ١٤١٦ حالة بمحافظة العاصمة عمان، ٣٢١ حالة بمحافظة إربد، منها ١٣٩ حالة في الرمثا، ٢٥٦ حالة بمحافظة الزرقاء، و١٧٩ حالة بمحافظة الكرك، و١٠١ حالة بمحافظة مادبا، و٧٧ حالة بمحافظة البلقاء، و٦٦ حالة بمحافظة جرش، و٣١ حالة بمحافظة العقبة، و١٩ حالة بمحافظة الفرقد، و١٥ حالة بمحافظة معان، منها ٤ حالات في البترا، وه حالات بمحافظة الطفيلة، وحالة واحدة بمحافظة عجلون.

وقال مسؤول ملف كورونا في وزارة الصحة الدكتور وائل الهياجنة، تعليقا على الوضع الوبائي في الأردن: "إن الوضع يدعو للحذر. وجاء حديث الهياجنة، خلال جلسة نقاشية نظمها مبادرة "صحة وطن" تناولت

الخارجية ترحب بالاعلان

عن اتفاق وقف نار دائم في ليبيا

المناسبة لاستكمال المسار السياسي وانخراط الاطراف الليبية في حوار ليبي - ليبيا ومفاوضات سياسية جادة تستهدف انهاء الأزمة ووقف التدور وإعادة الأمن والاستقرار وضمان سيادة ليبيا على أراضيها وحماية مصالح شعبيها وفق المرجعيات المتعددة وبما يضمن حماية شعب ليبيا الشقيق ومنع التدخلات الخارجية.

عمان
رحبت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين بالاعلان عن توقيع اتفاق وقف إطلاق نار دائم في ليبيا والذي جرى توقيعه امس في جنيف برعاية الامم المتحدة. وأكد الناطق الرسمي باسم وزارة الخارجية وشؤون المغتربين السفير ضيف الله علي الفايز، أهمية هذا الاتفاق في تاحة البيئة

الامن: فيديو تحطيم المركبات

الذي يجري تداوله قديم

عمان
قال الناطق الاعلامي باسم مديرية الامن العام ان الفيديو الذي يجري تداوله لأشخاص تعرضت مركباتهم للاعتداء والحاق اضرار مادية بها، هو قديم لتقنية تم التعامل معها منذ ما يزيد عن العام . وأشار إلى انه وفي الأونة الأخيرة رصدنا تعمد البعض البحث عن فيديوهات قديمة وإعادة نشرها لايهام الاخرين وتضليلهم بانها وقعت حديثا.

وشدد على ان مديرية الامن العام لن تسمح لاي كان بتضليل الاخرين ونشر المعلومات والايخبار المغلوطة او الفيديوهات القديمة لتحريض مارب شخصية، وسيتم تتبعتهم وملاحقتهم وضبطهم واتخاذ الاجراءات القانونية والادارية بحقهم.

مستقلة الانتخاب: لهيئة الحق في تغيير

موعد الاقتراع حتى ٢٦ كانون الثاني

عمان
قالت الهيئة المستقلة للانتخاب إنها لا تملك صلاحيات تأجيل الانتخابات، بينما من حقها تغيير موعد يوم الاقتراع حتى ٢٦ كانون الثاني ٢٠٢١، وذلك في ظل المستجدات التي قد تشهدها المملكة فيما يتعلق بتطورات جائحة كورونا.

جاء ذلك في حديث للناطق الاعلامي باسم الهيئة جهاد المومني خلال ورشة عمل عقدت عن بعد اخيرا، نظمها مركز القدس للدراسات السياسية بالتعاون مع مؤسسة كونراد أديناور الألمانية بعنوان "الطريق إلى المجلس التاسع عشر.. اسألوا الهيئة".

وقال ان الصابين بفيروس كورونا ويتلقون العلاج في المستشفيات لن يتمكنوا من التصويت، موضحا أن العمارات المحجورة والعزولة ضمن اعداد كشوف خاصة بالخابيين من قاطنيها وسيتم تمديد ساعات الاقتراع لساعتين إضافيتين لتمكينهم من التوجه لأقرب مركز اقتراع للادلاء بصواتهم بناء على توجيهات وإجراءات الجهات الصحية التي لها الحق في اتخاذ القرار في من يستطيع الادلاء بصوته منهم.

تابع ص ٢

ضبط ٦٥ شخصا و ٣ منشآت

خالفوا أوامر الدفاع باربد

إربد
قال محافظ إربد رضوان العتوم، انه تم تسجيل ٦٥ مخالفة لأشخاص خالفوا أوامر الدفاع في المحافظة حتى الساعة السادسة مساء الخميس .

واضاف العتوم لوكالة الأنباء الاردنية (بترا)، انه تم كذلك تسجيل ثلاث مخالفات لأوامر الدفاع من قبل منشآت تجارية، لافتا الى ان مخالفات الأشخاص توزعت بواقع ٥٣ مخالفة ضمن اختصاص مديرية شرطة إربد وعشر مخالفات تابعة لمديرية شرطة الرمثا ومخالفتين في شرطة غرب إربد.

واكد العتوم، انه تم التعامل مع المخالفين من اشخاص ومنشآت وفق التعليمات الصادرة بموجب أوامر الدفاع سواء ما يتعلق بالفراغات المالية أو الاغلاق لمدة ١٤ يوما للمنشآت إضافة الى الغرامات المالية، مشددا انه لا تهاون بتنفيذ أوامر الدفاع حفاظا على صحة المواطنين وسلامتهم.

الأردن يشارك باجتماع مجموعة العشرين لمكافحة الفساد

الفساد عام ٢٠٠٥ يسعى الى تكييف تشريعاته الوطنية لمطابقة بما يتماشى مع الاتفاقية الدولية لمكافحة الفساد . وأعرب عن أمله في أن تواصل مجموعة العشرين قيادة الحركة العالمية ضد الفساد من خلال تعزيز استخدام الحوكمة الفعالة وتسريع التنفيذ العملي للالتزامات مكافحة الفساد، إضافة إلى معالجة مجموعة من المبادئ رفيعة المستوى التي أقرها قادة مجموعة العشرين.

تابع ص ٢

عمان
لعدم الاستقرار السياسي والإقتصادي في جميع أنحاء العالم، معرباً عن تقديره للجهود التي قامت بها المملكة العربية السعودية التي تحضن هذا الاجتماع للقضاء على الفساد . وأوضح، أن مشاركة الأردن في هذا الاجتماع يعبر عن رغبة الحكومة في مكافحة الفساد في تورتوتو عام ٢٠١٠ . وقال رئيس مجلس هيئة النزاهة ومكافحة الفساد الدكتور مهني حجازي في كلمة ألقاها في الاجتماع عبر برنامج زوم، أن الأردن يقدر أن يكون جزءاً من المبادرة

الأمم المتحدة تحدد موعد رحيل «المرتزقة» من ليبيا

برعاية الأمم المتحدة. وقالت وليامز، والمسؤلة السابقة بوزارة الخارجية الأمريكية، باللغة العربية في حفل توقيع الاتفاقية، "كان الطريق في طرابلس، علي أبو شهمة"، عانينا بما فيه الكفاية من سلك الدماء. نتمنى أن نغير المعاناة في كل الأراضي الليبية، خاصة في الجنوب." وقال، "أناشد ليبيا كلها، كونوا يداً واحدة"، محذراً من استقطاب الفصائل. والشهر الماضي، توصل الجانبان إلى اتفاقيات أولية لتبادل الأسرى وفتح النقل الجوي والبحري عبر أراضي البلاد المقسمة، ورافق هذا الإنجاز أيضاً استئناف إنتاج النفط بعد حصار استمر لأشهر.

عمان
شارك الأردن بالاجتماع الوزاري لمجموعة العشرين لمكافحة الفساد الذي يأتي مع الذكرى السنوية العاشرة لالتزامات مجموعة العشرين الأولى لمكافحة الفساد وإنشاء مجموعة عمل لمكافحة الفساد في تورتوتو عام ٢٠١٠ . وقال رئيس مجلس هيئة النزاهة ومكافحة الفساد الدكتور مهني حجازي في كلمة ألقاها في الاجتماع عبر برنامج زوم، أن الأردن يقدر أن يكون جزءاً من المبادرة

إسقاط درون حوثية «مفخخة» أطلقت باتجاه السعودية

والمدنيين بالمنطقة الجنوبية من الأراضي السعودية. ودأبت الميليشيات الحوثية على إطلاق صواريخ وطائرات مسيرة مفخخة باتجاه المناطق المدنية الأهلة بالسكان جنوبي السعودية، لكن تحالف دعم الشرعية نجح في اعتراض غالبيتها. وكان التحالف قد أعلن في ١١ أكتوبر الجاري عن اعتراض وتدمير طائرة بدون

الرياض
أكد المتحدث الرسمي باسم قوات تحالف دعم الشرعية في اليمن، العقيد الركن تركي المالكي الجمعة، أن قوات التحالف استطاعت اعتراض وتدمير طائرة بدون طيار (مفخخة) أطلقتها الميليشيا الحوثية الإرهابية بطريقة منهجة ومتمعددة لاستهداف الأعيان المدنية

المستقلة للإنتخاب تطلق

حملة لإزالة اللوحات المخالفة

عمان
أطلقت الهيئة المستقلة للانتخاب من خلال كوادرها الميدانية حملة الليلة لإزالة اللوحات الانتخابية المخالفة للقوائم والمرشحين. وتستهدف الحملة إزالة كافة اللوحات المخالفة للتعليمات التنفيذية الناطمة للدعاية الانتخابية، كالتى تحجب الرؤية المرورية أو المتعلقة على الشواخص المرورية، أو المنشورة على مؤسسات رسمية، أو الموزعة بصورة عشوائية أو التي تعدي على لوحات الآخرين.

وستقوم الهيئة بالتواصل مع المرشحين المخالفين لابلإغهم بإزالة لوحاتهم وتوقيعهم على تعهد بعدم تكرار مخالفة التعليمات التنفيذية للدعاية الانتخابية علماً أنه سيتم تغريمهم من التأنيبات المودعة لدى البلديات ومناطق أمانة عمان وذلك لعدم التزامهم باحكام الدعاية.

تابع ص ٢

ضبط متحرش بفتاة داخل

إحدى الحافلات العمومية

عمان
أقمت الأجهزة الأمنية القبض على الشخص الذي ادعت فتاة تحرشه بها داخل إحدى الحافلات العمومية، وسيتم اتخاذ الإجراءات القانونية بحقه.

وقال الناطق الاعلامي باسم مديرية الامن العام ان بلاغاً ورد للمديرية شرطة شمال عمان يفيد بتعرض إحدى الفتيات للتحرش من قبل أحد الأشخاص داخل حافلة عمومية (وهو ما ظهر في فيديو جرى تداوله عبر مواقع التواصل الاجتماعي)؛ حيث تم التحرك للمكان وضبط الشخص واصطحبه للمركز الأمني، حيث جرى تحويله لإدارة حماية الأسرة لاتخاذ الإجراءات القانونية والإدارية بحقه.

انخفاض اسعار الكمادات ٤

مرات منذ نيسان الماضي

عمان
قال مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتور نزار مهيدات، ان المراجعة الدورية على أسعار الكمادات الجراحية انعكست على تخفيض اسعارها اربع مرات منذ شهر نيسان الماضي.

وقال مهيدات، في بيان صادر عن المؤسسة ان سعر عبوة الكمادات الجراحية ثلاث طبقات عدد ٥٠ حبة، التي تباع للجمهور هو ٥.٢٥ دينار، شامل الضريبة.

واضاف، إنه تتم مراجعة اسعار الكمادات وإعادة النظر فيها بشكل دوري، علماً بأنها لم تكن مسعرة قبل شهر نيسان الماضي. وبين مهيدات أن الغاية الرئيسية من تحديد السعر السعري هو حماية المواطنين من الاستغلال والحد من الغلظة في الأسعار، مع العلم أنه من الممكن البيع بسعر دون السقف سعري الحد من قبل المؤسسة، شريطة عدم تجاوزه وبما يضمن المنافسة بين المنتجين والمستوردين على ان تكون الكمادات الجراحية حاصلة على كتاب اإجازة للتداول من المؤسسة العامة للغذاء والدواء.

اللواء الحواتمة: التحقيقات مع فارضي الإتاوات أكدت صلتهم مع تجار ومروجي المواد المخدرة

عمان

قال مدير الامن العام اللواء الركن حسين الحواتمة، إن الحملة الامنية على ارباب السواقي الجرمية وفارضي الإتاوات ومروجي المواطنين افضت لالتقاء القبض على ٥٩٩ شخصاً وهم بحسب المعلومات معظمهم ما زالوا يمارسون تلك الاعمال الاجرامية، وهناك اعداد قليلة منهم لاأول بالفرار وتواروا عن الانظار وسيتم متابعتهم لحين اللقاء القبض عليهم.

واكد الحواتمة، ان التوسع بالتحقيقات مع الاشخاص الذين التقي القبض عليهم من فارضي الإتاوات، قادت لوجود روابط وثيقة بينهم وبين تجار ومروجي المواد المخدرة، وقيامهم بالتعاون فيما بينهم وتأمين بؤر في عدد من المناطق في مختلف مناطق المملكة للتجارة وترويج المخدرات. وأشار الى ان عدداً من المقبض عليهم خلال الحملة على فارضي الإتاوات ثبت تورطهم كذلك بنشاطات مرتبطة بالاتجار وترويج المواد المخدرة، حيث جرى التوسع بالتحقيق بمشاركة ادارة مكافحة المخدرات ما مكثهم منذ بداية الحملة منذ اسبوع من التعامل مع ٦١ قضية اّتجار وترويج للمخدرات والتي القبض خلالها على ١٢٠ شخصاً متورطاً. وشدد مدير الامن العام " اننا اتخذنا القرار بتوسيع الحملات الامنية الخاصة باتجاه قضايا الاتجار وترويج المواد المخدرة بعد ان بات لدينا كل المعلومات التي تمكننا من ضرب تلك البؤر التي تنشر وتروج السموم بين افراد المجتمع، للقاء عليها وضبط كل من يقوم بالاتجار وترويج تلك السموم بين افراد المجتمع، ولن نتوانى



تحقيق تلك الغاية من استخدام كل ما نملك من قوة وعزيمة لتخليص المجتمع من شرورهم، فكم من ابرياء من ابنائنا كانوا ضحية لجشع وطمع اولئك المجرمين ممن اتمهتوا ترويج المواد المخدرة بين افراد

المجتمع، وشكر الجواتمة الاردنيين الذين وقفوا مع رجال الامن العام منذ بداية الحملات الامنية وساندوهم وظهروا حبهم لوطنهم وحرصهم على حمايته،

داعيا كل من يملك معلومات حول تجار

ومروجي المواد المخدرة تزويد الاجهزة الامنية بها على ذات رقم الواتس أب (٠٧٩١٩٦١٩٦) وسيتم التعامل معها بمنتهى السرية.

المستقلة للانتخاب تطلق حملة لإزالة اللوحات المخالفة

عمان

أطلقت الهيئة المستقلة للانتخاب من خلال كوادرها الميدانية حملة لإزالة اللوحات الانتخابية المخالفة للقوائم والمرشحين. وتستهدف الحملة إزالة كافة اللوحات المخالفة للتعليقات التنفيذية النافذة للادعية الانتخابية، كالتي تحجب الرؤوية المرورية أو المعلقة على الشواخص المرورية، أو المنشورة على مؤسسات رسمية، أو الموزعة بصورة عشوائية أو التي تعدي على لوحات الآخرين.

وستقوم الهيئة بالتواصل مع المرشحين المخالفين لإبلاغهم بإزالة لوحاتهم وتوقيعهم على تعهد بعدم تكرار مخالفة التعليمات التنفيذية للادعية الانتخابية علماً أنه سيتم تغريمهم من التأمينات المودعة لدى البلديات ومناطق أمانة عمان وذلك لعدم التزامهم باحكام الدعاية.

وتدعو الهيئة المواطنين ممن رصدوا أي مخالفة انتخابية الاتصال على الرقم المجاني ١٧١٠٠ لإبلاغ الهيئة بإزالة المخالفة.

الغذاء والدواء تضبط ٨٥ تنكة زيت زيتون مغشوش

عمان

ضبطت كوادر الرقابة والتفتيش التابعة للمؤسسة العامة للغذاء والدواء، وبالتنسيق مع الاجهزة الامنية المختصة في فرع اقليم الشمال، ٨٥ تنكة زيت زيتون مغشوش بإضافة صبغات

وتكثات. وأكد مدير عام المؤسسة الدكتور نزار مهيدات، في بيان ان فرق التفتيش في مديريتي المناطق والغذاء وبالتعاون مع الجهات الامنية المختصة تنفذ حملات رقابية مكثفة تشمل زيارات تفتيشية تستهدف الاسواق والمعاصر واماكن بيع زيت الزيتون وسحب عينات لغايات فحصها في مختبرات المؤسسة للكشف عن أي مخالفات تتعلق بهذا الشأن.

وأشار مهيدات الى ان هذه الجهود تأتي لغايات الحفاظ على صحة وسلامة المواطنين وحماية المنتج من الممارسات والتجاوزات السلبية التي قد يمارسها البعض، مؤكداً ان جميع الجهات الرسمية وعلى رأسها المؤسسة لهم بالمرصاد، وبين ان أعمال الرقابة والاجراءات الصارمة التي تتخذها

المؤسسة ساهمت في الوصول إلى منتج وطني ذي جودة عالية وضمن أعلى المواصفات والمقاييس يحظى بسمة متميزة في الأسواق التصديرية الإقليمية والعالمية.

وأكد ان المؤسسة اشترطت في الموسم الحالي تخصيص أدوات تغليف وملصقات خاصة بكل مصصرة تميزها عن غيرها من معاصر المملكة، مشدداً على انها لن تتهاون مع أي إساءة لهذا المنتج الوطني الاستراتيجي الذي يشكل دخلا أساسيا لكثير من الأسر الأردنية ورافداً للاقتصاد الوطني. ودعت المؤسسة المواطنين إلى شراء زيت الزيتون من المصادر الموثوقة وبالسعر الذي تم تحديده والاعلان عنه من قبل الجهات الرسمية، مبدية استعدادها لفحصه بعد شرائه من قبل المواطنين.

كما دعت الى التواصل معها في حال وجود أي شكوى أو ملاحظة وعلى مدار الساعة من خلال خط الشكاوى المجاني ١٧١١٤ والبريد الإلكتروني info@JFDA.Jo وعبر تطبيق الواتس اب على الرقم ٠٧٩٠٦٣٠٠٠.

وأشار مهيدات الى ان هذه الجهود تأتي لغايات الحفاظ على صحة وسلامة المواطنين وحماية المنتج من الممارسات والتجاوزات السلبية التي قد يمارسها البعض، مؤكداً ان جميع الجهات الرسمية وعلى رأسها المؤسسة لهم بالمرصاد، وبين ان أعمال الرقابة والاجراءات الصارمة التي تتخذها

المؤسسة ساهمت في الوصول إلى منتج وطني ذي جودة عالية وضمن أعلى المواصفات والمقاييس يحظى بسمة متميزة في الأسواق التصديرية الإقليمية والعالمية.

وأكد ان المؤسسة اشترطت في الموسم الحالي تخصيص أدوات تغليف وملصقات خاصة بكل مصصرة تميزها عن غيرها من معاصر المملكة، مشدداً على انها لن تتهاون مع أي إساءة لهذا المنتج الوطني الاستراتيجي الذي يشكل دخلا أساسيا لكثير من الأسر الأردنية ورافداً للاقتصاد الوطني. ودعت المؤسسة المواطنين إلى شراء زيت الزيتون من المصادر الموثوقة وبالسعر الذي تم تحديده والاعلان عنه من قبل الجهات الرسمية، مبدية استعدادها لفحصه بعد شرائه من قبل المواطنين.

كما دعت الى التواصل معها في حال وجود أي شكوى أو ملاحظة وعلى مدار الساعة من خلال خط الشكاوى المجاني ١٧١١٤ والبريد الإلكتروني info@JFDA.Jo وعبر تطبيق الواتس اب على الرقم ٠٧٩٠٦٣٠٠٠.

وزارة الأوقاف تستنكر حادثة الاعتداء على خطيب مسجد بمحافظة إربد

عمان

تداوله، و اضاف أنه تم نقل خطيب المسجد المعتدى عليه إلى المستشفى وحالته الصحية مستقرة بحسب ما افاد الكادر الطبي المشرف عليه. وأشار إلى أن وزير الأوقاف الدكتور محمد الخلايلة قام بالتواصل مع خطيب المسجد والاطمئنان على حالته الصحية، كما تواصل مع الحاكم الإداري المعني من أجل اتخاذ الإجراءات القانونية بحق المعتدين وتحويلهم للقضاء. وبين ان الوزير الخلايلة، أكد ضرورة ملاحقة المعتدين قضائياً وعدم السماح لكل من تسول له نفسه الاعتداء على كوادر الوزارة في المساجد من أئمة وخطباء وواعظات ومؤذنين، مشيراً إلى أنهم منارة علم يقومون على نشر رسالة الدعوة والحث على الفضيلة بين الناس.

استنكر وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة حادثة الاعتداء التي تعرض لها امس، خطيب مسجد الأمير عبدالله في محافظة إربد عقب انتهاء صلاة الجمعة. وقال الناطق الاعلامي باسم وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية حسام الحياوي، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إنه وبعد أداء خطبتي وصلاة الجمعة في مسجد الأمير عبدالله بمحافظة إربد، أقدم أب وأبنائه بالاعتداء على خطيب المسجد.

واكد الحياوي، ان الخطيب كان ملتزماً بالتعليمات التي عممتها الوزارة، لافتاً إلى ان سبب الاعتداء لم يكن بسبب إطالة الخطبة كما يتم

تسجيل ٢٧ وفاة و٢٤٨٧ إصابة محلية بفيروس كورونا

عمان

كما سجلت حالتان خارجيتان، لسافتي شاحنتان أردنيتين قادمين عبر مركز حدود العمري. وأشار الموجز الإعلامي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات التي أدخلت امس للعلاج في المستشفيات المتعددة بلغ ١٥١ حالة، ليصل إجمالي عدد الحالات التي تتلقى العلاج في المستشفيات حالياً إلى ١٠٥٧ حالة، بينما يخضع بقية المصابين للعزل المنزلي. ولفت إلى تسجيل ١٠٥ حالات شفاء في المستشفيات المتعددة، إضافة إلى إجراء ١٧٠٦٧ فحصاً مخبرياً، ليصبح إجمالي عدد الفحوصات التي أجريت منذ بدء الجائحة وحتى الآن ١٦٨٢٣٦٦ فحصاً. ودعت الوزارة الجميع في ظل استمرار تسجيل حالات إصابة محلية، إلى الالتزام بأوامر الدفاع، واتباع معايير السلامة والوقاية، وارتداء الكمامات، وعدم إقامة التجمعات لأكثر من ٢٠ شخصاً، واستخدام تطبيقي "أمان" و"صحتك".

أعلنت وزارة الصحة، عن تسجيل ٢٤٨٩ إصابة جديدة بفيروس كورونا المستجد في المملكة يوم السبت، ليرتفع العدد الإجمالي للإصابات إلى ٤٨٩٣٠، إضافة إلى تسجيل ٢٧ وفاة، ليبلغ العدد الكلي للوفيات ٥٠٨ حالات.

وتوزعت الإصابات الجديدة على ٢٤٨٧ حالة محلية، منها ١٤١٦ حالة بمحافظة العاصمة عمان، و٣٢١ حالة بمحافظة إربد، منها ١٣٩ حالة في الرمثا، و٢٥٦ حالة بمحافظة الزرقاء، و١٧٩ حالة بمحافظة الكرك، و١٠١ حالة بمحافظة مادبا، و٧٧ حالة بمحافظة البلقاء، و٦٦ حالة بمحافظة جرش، و٣١ حالة بمحافظة العقبة، و١٩ حالة بمحافظة المفرق، و١٥ حالة بمحافظة معان، منها ٤ حالات في البترا، وه حالات بمحافظة الطفيلة، وحالة واحدة بمحافظة عجلون.

مسؤول ملف كورونا: الوضع الوبائي في المملكة يدعو للحذر

عمان

وفيات كورونا، يجب أن يكون ينقل الجثة مباشرة من المستشفى إلى مكان الدفن، حيث أثبتت العديد من الدراسات الصادرة حديثاً، أن الفيروس قد يبقى حياً في جثة المتوفى لعدة أيام، مضيفاً أن تشريح الجثث لبعض وفيات كورونا فيه خطورة، ويجب أن يتم التعامل معه بحذر شديد، بحيث يتم في غرف تشريح مجهزة لهذه الغاية، مشيراً إلى أن مستشفيات العالم العربي غير مجهزة بمثل هذه الغرف.

وتضمن النشاط العلمي، الذي نظّمته "صحة وطن" محاضرة شارك فيها من الولايات المتحدة الأمريكية كل من استشاري الأمراض المعدية الدكتور راند الخيري، واستشاري العناية

لدى بعض الدول للذهاب إلى خيار الحظر الشامل، بينما استطاعت الدول ذات النظم الصحية القوية، تقادي إلى حد ما هذا الخيار، واستطاعت استيعاب الصدمة. ودعا الهواري، إلى أهمية التركيز على مفهوم العناية الحثيثة الجديدة، القائمة على الفرق متعددة التخصصات، والتي يقودها أخصائيي العناية الحثيثة، مؤكداً أهمية تأسيس هذه الفرق اليوم بما هو موجود من قدرات محلية وسريعا

للإشراف على المبادئ الأساسية في العناية المركزة؛ لإحداث الفرق في نسب وفيات كورونا بالأردن وخفضها، خاصة وأنه لا يوجد لغاية الآن علاجات أو لقاحات لفيروس كورونا على المستوى العالمي.

هذا وتحذرت مستشار الطب الشرعي والخبير الدولي في مواجهة العنف لدى مؤسسات الأمم المتحدة الدكتور هاني جهشان، عن دور الطب الشرعي في التعامل مع انتشار الأوبئة، خاصة بعد الجدل حول دهن وفيات كورونا ودور الطب الشرعي في ذلك، قائلاً: إن التعامل مع جثث وفيات كورونا ودفعها ليس من اختصاص الطب الشرعي، بل هو من اختصاص وزارة الصحة، وفقاً للمادة ٢٢ من قانون الصحة العامة، مؤكداً أن اختصاص الطب الشرعي في التعامل مع جثث الموتى يكون محدداً بالكشف القضائي.

وأضاف جهشان، أن التعامل مع جثث

سريع للعناية الحثيثة، و٦٠٠ جهاز تنفس اصطناعي، وغيرها. وأوضح الهياجنة، أنه على الرغم من ارتفاع حالات الإصابة بكورونا مؤخراً، إلا أن عدد الحالات لم يتضاعف خلال هذا الأسبوع، كما في الأسابيع السابقة، لافتاً إلى أن الوضع "يدعونا للتوحد ولكن علينا أن نكون متفائلين"، مؤكداً ضرورة حماية الكوادر الصحية، حفاظاً على استمرارية وديمومة النظام الصحي.

إلى ذلك، تحدث استشاري الأمراض الباطنية ونقيب الأطباء سابقا الدكتور أحمد العرموطي، عن دور المجتمع المدني (ال نقابات المهنة الصحية، والجمعيات الأهلية، وغيرها) والتجربة الأردنية في مكافحة جائحة كورونا.

وأكد العرموطي، أن جائحة كورونا هي قضية وطنية تهتم كل المواطنين فالقطاع المدني يعني بها كما القطاع الرسمي، مشيراً إلى أهمية إجراء مقابلات بالصور والصور مع المواطنين الذين تعافوا من المرض لنشر الطمأنينة بين الناس، ومحاربة الوصمة الاجتماعية والتمتر التي تلاحق المصابين.

بدوره، لفت استشاري الأمراض الصدرية والعناية الحثيثة الدكتور فراس الهواري إلى أن الجائحة كشفت عن عدم جاهزية النظام الصحي العالمي، والأنظمة الصحية في الدول النامية بشكل خاص، حيث أظهرت أن عدم الجاهزية خاصة في أقسام العناية الحثيثة، كان سبباً رئيسياً

عمان

قال مسؤول ملف كورونا في وزارة الصحة الدكتور وائل الهياجنة، تعليقاً على الوضع الوبائي في الأردن، "إن الوضع يدعو للحذر".

وجاء حديث الهياجنة، خلال جلسة نقاشية نظمتها مبادرة "صحة وطن" التطوعية، تناوالت مكافحة جائحة كورونا (كوفيد-١٩). وأثرها على المجتمع الأردني والواقع الصحي فيه، بحضور مسؤولين وخبراء من القطاع الصحي الأردني، وأطباء متخصصين في التعامل مع مرضى الكورونا من الولايات المتحدة، مساء الخميس، عبر تقنية الاتصال المرئي.

ويشأن حالة الرصد الوبائي في المملكة، قال الهياجنة بأن الوزارة تقوم بعملية انتقال جوهرياً من الرصد الورقي للبيانات المتعلقة بفحوصات كورونا إلى عملية إدخال إلكتروني كاملة، من لحظة الإدخال الأولى (نقطة الصفر) لغاية خروج نتيجة الفحص، بحيث يتم الإبلاغ بالنتيجة للشخص الفحوص حال خروجها، وكذلك سيتم اختصار وقت خروج نتيجة الفحص بشكل ملموس.

وعن قدرات النظام الصحي الأردني في التعامل مع الجائحة، أشار الهياجنة في الجلسة النقاشية التي أدارها الدكتور مأمون البشير القريوتي، إلى وجود ١٣٠٠ سرير مخصصة لمرضى كورونا من الذين لا يحتاجون للعناية الحثيثة، و ٧٠٠

الأردن يشارك بالإجتماع الوزاري لمجموعة العشرين لمكافحة الفساد

عمان

شارك الأردن بالإجتماع الوزاري لمجموعة العشرين لمكافحة الفساد الذي يأتي مع الذكرى السنوية العاشرة لانجازات مجموعة العشرين الأولى لمكافحة الفساد وانشاء مجموعة عمل لمكافحة الفساد في تورنتو عام ٢٠١٠.

وقال رئيس مجلس هيئة النزاهة ومكافحة الفساد الدكتور مهند حجازي في كلمة ألقاها في الاجتماع عبر برنامج زووم، أن الأردن يقدر أن يكون جزءاً من المبادرة لدعم الاستقرار السياسي والاقتصادي في جميع أنحاء العالم، معرباً عن تقديره للجهود التي قامت بها المملكة العربية السعودية التي تحتضن هذا الاجتماع للقاء على استخدام الحكمة الفعالة وتسريع التنفيذ العملي للالتزامات مكافحة الفساد، إضافة إلى معالجة مجموعة من المبادئ رفيعة المستوى التي أقرها قادة مجموعة العشرين.

ورحب رئيس المجلس بإطلاق مبادرة الرياض التي تعكس هذا مشتركا لمساعدة الدول على تفعيل الأحكام المتعلقة بإسترداد عائدات الفساد وتطوير القدرة على الاستجابة لطبات المساعدة القانونية الدولية

كفيرة من الدول أن الأزمات عادة ما تكون فرصة لإنتهاك معايير النزاهة وسيادة القانون . وأعرب حجازي في نهاية كلمته عن قناعة الأردن بأن هذا الاجتماع سيكون خطوة فعالة وبناءة في المساهمة في القضاء على الفساد وتخفيف آثاره.

يذكر أن مبادرة الرياض لمكافحة الفساد أطلقتها المملكة العربية السعودية تحت مظلة الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة وتهدف الى تعزيز التعاون في مجال إنفاذ القانون بين الجهات ذات العلاقة لإنشاء شبكة عالية لسلطات انفاذ القانون المعنية بمكافحة الفساد، وانشاء منصة عالم لتسهيل تبادل المعلومات بين جهات إنفاذ القانون المعنية بمكافحة الفساد، واطلاق برنامج لبناء القدرات داخل الشبكة منسوبي سلطات مكافحة الفساد، إضافة إلى تعزيز الاستفادة من شبكات إنفاذ القانون الدولية كإل إنتربول. وشارك في اللقاء ٢٧ دولة عربية وإسلامية وأجنبية و١٣ منظمة إقليمية ودولية فيما شارك في الاجتماع من الهيئة نائب رئيس المجلس والأمين العام ومدير التعاون الدولي ورئيس قسم التعاون الدولي.



المتبادلة وكذلك اعتماد وتعزيز إجراءات مصادرة فعالة، وتعزيز الشفافية ومسؤولية أنظمة الإدارة المالية العامة والمساعدة في مراقبة المبالغ المستردة إذا طلبت الدول ذلك ، مؤكداً أن الأردن يعتقد أن ذلك سيكون خطوة تالية وفعالة نحو تعزيز التعاون في إنفاذ القانون عبر الحدود . وأشار الى ان الأردن وجد نفسه مضطراً للجوء وتفعيل شريعات استثنائية بسبب جائحة كورونا وذلك كي تتمكن أجهزة الدولة من التعامل مع هذا الوباء ، لافتاً إلى ان الأردن يعي

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.

2- عند ميلان الرحم مائلاً فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستقرار في مكانها كما يجب.

3- 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.

4- 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.

5- انزعاج شديد عند محاولة وضعيات جماع معينة.

6- أعراض ميلان الرحم أنه قد يتسبب بشعور شديد بالانزعاج أثناء محاولة وضعيات معينة للجماع، لا سيما عند محاولة الإيلاج المهبل العميق.

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

• وكالات

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 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 بشكل طبيعي دون وجود مشاكل الإصابة بأي من الحالتين المذكورتين قد يتسبب في ميلان الرحم.

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

الرحم 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 تصحيح 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 الوعائية. يحافظ على استهلاك الجسم للبروتين والكاربوهيدرات والدهون.

يساعد في تخفيف الالتهاب الاستجابية التي 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 وفقاً 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

دقيقة كحد أقصى خلال الاستحمام.

حيث أن البقاء تحت الماء لفترات طويلة يمكن أن يسبب جفاف الجلد.

2- 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

كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون

• وكالات

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

تتعدد استخدامات مادة الجلوتاثيون للتخفيف من الحالات المرضية كالربو والشيخوخة وأمراض القلب والكبد وحتى لأغراض التبييض، فما هي فوائد حبوب الجلوتاثيون؟ وهل لها آثار جانبية؟

يتم إنتاج مادة الجلوتاثيون بشكل طبيعي عن طريق الكبد، أو يمكن الحصول عليها من مصادر متعددة من الخضار والفاكهة واللحوم.

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

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

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

طرق طبيعية لزيادة الجلوتاثيون يمكنك الحفاظ على مستويات

الأمم

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

تتعدد استخدامات مادة الجلوتاثيون للتخفيف من الحالات المرضية كالربو والشيخوخة وأمراض القلب والكبد وحتى لأغراض التبييض، فما هي فوائد حبوب الجلوتاثيون؟ وهل لها آثار جانبية؟

يتم إنتاج مادة الجلوتاثيون بشكل طبيعي عن طريق الكبد، أو يمكن الحصول عليها من مصادر متعددة من الخضار والفاكهة واللحوم.

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

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

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

طرق طبيعية لزيادة الجلوتاثيون يمكنك الحفاظ على مستويات



الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة لأدوية مثل: تناول الأتروكسين، أومفردكس، تسييفرلوكس، أوميغا 3 والجديد

تناول الميكتل لعلاج الصرع مع فيتامين B12 تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل منتجات الألبان والسّمك واللحم البقري

زيادة استهلاك فيتامين C إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم الى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم البقري والسّمك والكبد والأرز البني

تناول الأطعمة الغنية بمادة الجلوتاثيون مثل، السبانخ والأفوكادو والبامية والهلين

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 الآثار الجانبية للعلاجات الكيميائية للسرطان

علاج مرض باركنسون داء السكري فقر الدم عند الأشخاص الذين

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 الآلام 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 إن 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

الماء في الفترة التي تسبق الجماع. ويجب أيضاً عدم تناول الأطعمة الدسمة التي يصعب هضمها وتسبب مشكلات في المعدة، بل يجب تناول أطعمة خفيفة وصحية.

تورم في الجزء الأعلى من القضيب تناول بوري - نثول ودوكسيلين وتأثيرها على سرعة القذف

2- رائحة الفم الكريهة أيضاً من المشكلات التي تسبب إحراجاً للرجل والمرأة، وخاصة إذا حدث اللقاء الجنسي بشكل مفاجيء ودون تحضيرات، 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

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.

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 الآلام شديدة أثناء الممارسة الجنسية، بل ويمكن أن تجعل المرأة تتوقف عن الممارسة لأنها لا تتحمل هذه

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.

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 الآلام شديدة أثناء الممارسة الجنسية، بل ويمكن أن تجعل المرأة تتوقف عن الممارسة لأنها لا تتحمل هذه

أمور يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

بالإكثار من شرب الماء، حيث أنه يسهل التخلص من السوائل التراكم 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 الأطعمة الصحية عند تناول أطعمة صحية خلال فترة الحيض، وخاصة الخضروات والفاكهة، فإن هذا يساعد في تقليل أعراض الدورة الشهرية المزجة.

على عكس الأطعمة غير الصحية كالكافيين والوجبات السريعة والأطعمة المالحه والحلويات، والتي تزيد من الأعراض السيئة، لأنها تسبب صعوبات في الهضم وتزيد من الآم المعدة.

9- تجنب الكافيين يؤدي الكافيين لاحتفاظ الجسم بالماء والسوائل التراكمه، 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 الآلام 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 الآلام 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 إن 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

الماء في الفترة التي تسبق الجماع. ويجب أيضاً عدم تناول الأطعمة الدسمة التي يصعب هضمها وتسبب مشكلات في المعدة، بل يجب تناول أطعمة خفيفة وصحية.

تورم في الجزء الأعلى من القضيب تناول بوري - نثول ودوكسيلين وتأثيرها على سرعة القذف

2- رائحة الفم الكريهة أيضاً من المشكلات التي تسبب إحراجاً للرجل والمرأة، وخاصة إذا حدث اللقاء الجنسي بشكل مفاجيء ودون تحضيرات، 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

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.

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 الآلام شديدة أثناء الممارسة الجنسية، بل ويمكن أن تجعل المرأة تتوقف عن الممارسة لأنها لا تتحمل هذه

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.

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 الآلام شديدة أثناء الممارسة الجنسية، بل ويمكن أن تجعل المرأة تتوقف عن الممارسة لأنها لا تتحمل هذه

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.

• 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

دقيقة كحد أقصى خلال الاستحمام.

حيث أن البقاء تحت الماء لفترات طويلة يمكن أن يسبب جفاف الجلد.

2- 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

الاستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

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

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

4- استخدام منتجات عطرية إن مستحضرات الاستحمام التي تحتوي على كثير من العطور يمكن أن تضر بالجلد وتسبب حدوث طفح وتهيجات، وخاصة لذوي

الحساسية.

فكلما انخفضت نسبة العطور، سوف تصبح المنتجات أكثر أمناً.

5- استخدام كثير من الإضافات يمكن أن تضي 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.

6- عدم تنظيف حوض الاستحمام بعد استخدامه قد يبدو حوض الاستحمام نظيفاً أمامك، ولكن في الحقيقة يحتوي على بكتيريا

• 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

دقيقة كحد أقصى خلال الاستحمام.

حيث أن البقاء تحت الماء لفترات طويلة يمكن أن يسبب جفاف الجلد.

2- 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

الاستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

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

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

4- استخدام منتجات عطرية إن مستحضرات الاستحمام التي تحتوي على كثير من العطور يمكن أن تضر بالجلد وتسبب حدوث طفح وتهيجات، وخاصة لذوي

الحساسية.

فكلما انخفضت نسبة العطور، سوف تصبح المنتجات أكثر أمناً.

5- استخدام كثير من الإضافات يمكن أن تضي 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.

6- عدم تنظيف حوض الاستحمام بعد استخدامه قد يبدو حوض الاستحمام نظيفاً أمامك، ولكن في الحقيقة يحتوي على بكتيريا

الاستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

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

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

4- استخدام منتجات عطرية إن مستحضرات الاستحمام التي تحتوي على كثير من العطور يمكن أن تضر بالجلد وتسبب حدوث طفح وتهيجات، وخاصة لذوي

الحساسية.

فكلما انخفضت نسبة العطور، سوف تصبح المنتجات أكثر أمناً.

5- استخدام كثير من الإضافات يمكن أن تضي 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.

6- عدم تنظيف حوض الاستحمام بعد استخدامه قد يبدو حوض الاستحمام نظيفاً أمامك، ولكن في الحقيقة يحتوي على بكتيريا

الاستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

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

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

4- استخدام منتجات عطرية إن مستحضرات الاستحمام التي تحتوي على كثير من العطور يمكن أن تضر بالجلد وتسبب حدوث طفح وتهيجات، وخاصة لذوي

الحساسية.

فكلما انخفضت نسبة العطور، سوف تصبح المنتجات أكثر أمناً.

5- استخدام كثير من الإضافات يمكن أن تضي 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.

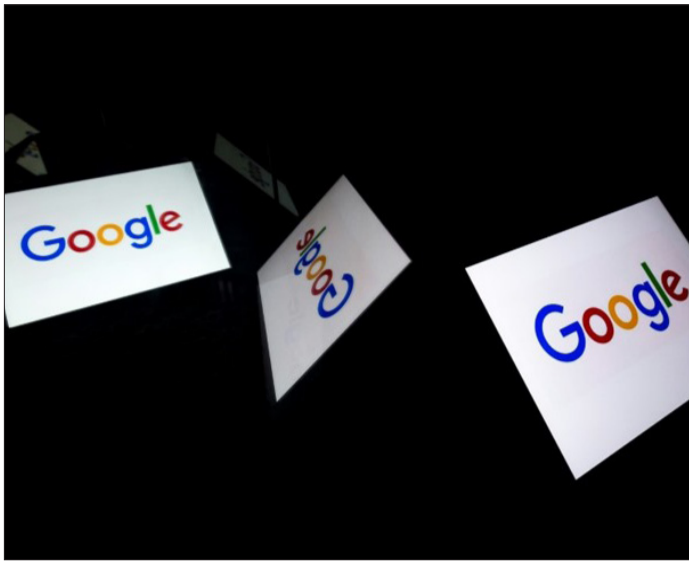
6- عدم تنظيف حوض الاستحمام بعد استخدامه قد يبدو حوض الاستحمام نظيفاً أمامك، ولكن في الحقيقة يحتوي على بكتيريا

الاستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

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

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

«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: "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 "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.

وتعد شركة "سامسونغ" من الشركات التي تتقدم في تطوير الجيل الخامس، حيث أعلنت عن إطلاق هاتفها الجديد "جالaxy Z Fold 2" في ١١ أكتوبر. وهو أول هاتف قابل للطي في السوق، ويحتوي على شاشة خارجية بحجم ٦.٢٦ بوصة، وشاشة داخلية بحجم ٧.٦ بوصة. وتحتوي على كاميرا خلفية بحجم ١٠٨ ميجابكسل، وكاميرا أمامية بحجم ١٠ ميجابكسل. وتحتوي على بطارية بحجم ٤٠٠٠ مللي أمبير في الساعة، وتحتوي على نظام تشغيل أندرويد.

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 "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.

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 غوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت آبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة أي أو إس ١١.١. ومن أجل أن تصنف فعلاً ضمن تطبيقات الويب التقدمية، توفر شركة غوغل قائمة تحقق تخص 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، 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.

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 "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.

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.

ويقيم الطيارون باستخدام الرياضيات الذهنية التي تتطلب الكثير من التركيز، وتقدم الطائرات دون طيار إلى الأمام بناءً 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 الصجيج الذي يحدته الجمهور، 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، وأدفع 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، وتكون بمثابة إشارة لبدء التحرك. وأضاف كروفورد: "نحن نستخدم الموجات الدماغية بيتاً وغاماً، التي تتلام مع الانتباه إلى جانب مستويات عالية من

التحكم في الطائرة دون طيار. وتعتمد التقنية الجديدة، التي سيقع استخدامها في المسابقة، على قبعة تهدف لرماية تخطيط أمواج الدماغ. وقدم بين كرسي 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 تخطيط 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".

وتعمل هذه التقنية على إرسال

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

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

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

وفي الحقيقة، إن هذا الأمر مفيد عندما تكون هناك تقلبات كثيرة في اختيار نوع الشبكة، الذي يتغير بشكل آلي، وهو ما تلاحظه من خلال تغيير رمز H+ أو G+4 في أعلى الشاشة. ونوهت الصحيفة بأنه بالنسبة للشخص كثير السفر، وفي حاجة إلى استقرار الإشارة، والتأكد من الحصول بشكل دائم على جودة اتصال ممتازة، فإنه يجب عليه مقارنة مستوى الخدمة في مختلف الشركات ومدى جودة تغطية شبكاتها في المكان الذي سيسافر إليه، مع استعمال شريحتي هاتف مختلفتين. وفي حال السفر بالسيارة أو الشاحنة، فإن هناك أجهزة مخصصة لهذه المركبات تقوم بتقوية إشارة الهاتف الجوال، وهي تباع في الأسواق، وتكون غالباً سهلة الاستخدام.

أما فيما يخص ضعف تغطية شبكة الإنترنت في المنزل، فإن أول شيء يجب فعله هو تحديد النقاط التي 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 شاشات 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 المشورة 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 بديل 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».

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 تفخر به. هذا سيساعدك في سنيان كل ما يحدث على هاتفك.

٢- اخرج مع نفسك ضح هاتك جانبا، الملل الذي يصيبنا أحياناً يجعلنا لنجأ لهواتفنا دون وعي، يعان معظمنا مما يسميه نيوبورت «عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولاً جزئياً على الاضطرابات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥٠٪ من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.

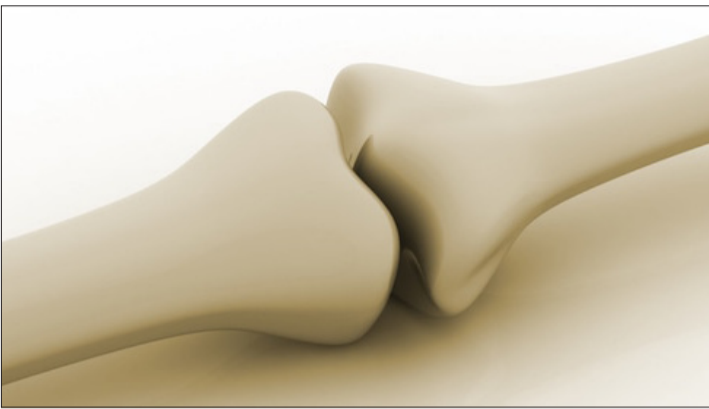
زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

أربعة أطفال وابنة بالتبني. وكان قد التقيا حينما كانت ماكينزي في مقابلة عمل مع جيف أمازون، 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»، ناسر 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 طأته من قبل بيكر تعود إلى انتقادات صحيفته «واشنطن بوست» للرئيس الأمريكي دونالد ترامب وللسعودية، معتبراً أن رئيس «أمريكان ميديا» عمد إلى إنتاج «صحيفة موالية للسعودية»، وفق توصيفه.

قال أغنى رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وطليقته ماكينزي، الخسيس، أنها إجراءات طلاقهما، ما سيتم ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الخسيس، تغريدة على «تويتتر»، قالت إنها ستحصل على ٢٥٪ من ملكية طليقها من أسهم أمازون، وهو ما سيتم حصة تقارب ٢٤٪ من الشركة. 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 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 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.
تجدد الإشارة إلى أن سرطان المستقيم في مرحلته 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؟
الزريف الذي يستلزم إجراء فحص تنظير القولون
ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟
تشخيص الألم والتهاب 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 بلوغ 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

وكالات
تنتشر الإصابة بسرطان المستقيم بين الناس، واكتشاف الإصابة به وتشخيصها بوقت مبكر من شأنها أن ترفع من فرص العلاج، ولذلك من المهم أن تعرف أعراض سرطان المستقيم.
المستقيم (Rectum) عبارة عن الجزء الأخير من الأمعاء الغليظة في الجهاز الهضمي، وهو يبدأ من نهاية القولون وصولاً إلى فتحة الشرج، وللأسف من الممكن أن يصاب الإنسان بسرطان المستقيم.
سرطان المستقيم (Rectal cancer) مشابه جداً لسرطان القولون، وفي بعض الأحيان تكون الإصابة فيها معاً، ولكن وعلى الرغم من ذلك، فإن العلاج يختلف بينهما، وهذا نظراً لمكان 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 عن قصد عملية التفوط
فقدان غير مبرير للوزن
تعب وضعف عام في الجسم
نزيف في المستقيم
تغيير في حجم البراز

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

يقع هذا الصمام بين البطين 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 المحمل 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، 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 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 وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تخبث الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرقل تدفق الدم.
ونظراً لحديودية وظيفية 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 المتعة والترابط الجنسي بين الشريكين.
يساعد على زيادة تعلق الزوجين ببعضهما وتقوية الروابط بينهما في العلاقة الزوجية.
له تأثيرات إيجابية على العلاقات، فيساعد على بناء الثقة، تحفيز التعاطف والحنان، تواصل بناء بين الشريكين.
ما العلاقة بين هرمون الحب والدوبامين والسيروتونين؟
يطلق على هذه الهرمونات الثلاثة (الدوبامين، السيروتونين، 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 والأبوية؟
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.

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،
تساول الطبيب المعالج، 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.
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.
تغير لون البول، وتبدأ الإفرازات في التسبب بالبول 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،
مواضع ذات علاقة
الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية للأطفال
ما هو الصدر الجؤجؤي (Pectus carinatum)
زيادة حجم العضو الذكري والخصيتين، فمن الطبيعي أن هذه الأعضاء تكبر بشكل تدريجي، ولكن مع البلوغ المبكر، ستصبح بحجم كبير في سن صغير.
زيادة نمو الشعر في مختلف أجزاء الجسم، وخاصة شعر الوجه بمنطقة الذقن والشارب، بالإضافة إلى شعر الإبط ومنطقة العانة.
تغير الصوت، ليصبح أكثر عمقاً، مثلما يتغير في مرحلة البلوغ الطبيعية، ولكن يحدث هذا في عمر مبكر.
ظهور حب الشباب، من علامات البلوغ التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث.
مخاطر البلوغ المبكر عند الذكور
يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في بعض الأمور، وأهمها،
قصر القامة، وهي من المشكلات

تتشكل 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 اتساعه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذنين الأيمن ويمتص عودة تدفق الدم لكلا الحجرتين.
يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما.
الصمام الرئوي

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 كميات 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 (بانثوثينيك اسيد)
٦ (بايروتديكسين)
٧ (بيوتين)
٩ (فوليك اسيد، فوليت)
١٢ب (سيانوكوبالامين)
مصادر فيتامين ب المركب

الرمثا: هناك تناقض بين بروتوكول كورونا بين الصحة والاتحاد



لمخاطبة الاتحاد الأردني رسمياً لتوضيح الموقف ولا سيما بعد مشاركة عدد من لاعبي الأندية في المباريات الرسمية رغم مرور أسبوع واحد على إصابتهم بفيروس كورونا.

تتبع تعليمات وزارة الصحة أم البورتوكول الصحي الصادر عن اتحاد كرة القدم؟ فحنن أصبحنا في حيرة من أمرنا. وأتم حديثه؛ ذلك التناقض الواضح في عاقولة الإجراءات، دفعا

محبورين منزلياً ولا يمكن إخراجهم من الحجر إلا بعد مضي ١٠ أيام، حتى لا تتعرض لأي عقوبات مالية من وزارة الصحة. وتساءل أبو عاقولة في حديثه؛ "هل

وكالات

خاطب نادي الرمثا، الاتحاد الأردني لكرة القدم حول التناقض الحاصل بين تعليمات وزارة الصحة، والبروتوكول الصحي المعتمد بدوري المحترفين. وقال المهندس محمد أبو عاقولة الناطق الإعلامي للرمثا في تصريحات خاصة لكوورة، "ثمة تناقض واضح بين تعليمات وزارة الصحة والبروتوكول الصادر عن اتحاد كرة القدم فيما يخص التعامل مع الالصاب المصاب بفيروس كورونا..

وتابع أبو عاقولة؛ "وزارة الصحة بكل محافظة تقوم بمتابعة المصابين وتقييدهم بالاجراءات الاحترازية وتلزمهم الكوكت في الحجر الصحي لمدة ١٠ أيام للمصابين ممن لم تظهر عليهم الأعراض، ولمدة ١٤ يوماً للمصابين ممن تظهر عليهم أعراض، ومن يخالف هذه التعليمات يفرض بـ ٣ آلاف دينار أردني.. وأكمل؛ "تعليمات وزارة الصحة تتناقض مع تعليمات البورتوكول الصحي للاتحاد الأردني والتي تنص على أن من تظهر نتيجته سلبية بعد مضي يوم أو يومين عن ظهور النتيجة الإيجابية، يحق له القيام بإجراء فحص القلب، ثم يلتحق بتدريبات فريقه..

وأوضح؛ "ما يحصل شكل لنا إرباكا واضحا في نادي الرمثا، فثمة لاعبين والمدرب العام للفريق عصام محمود

المنتخب الوطني لكرة القدم في المركز ٩٧ عالمياً

تصنيف الشهر الماضي الذي احتل فيه المنتخب المركز ٩٦. واحتل المنتخب الوطني لكرة القدم المركز ٩٧ عالمياً، في التصنيف الصادر عن الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" عن الشهر الحالي. كما جاء المنتخب الوطني في المركز ١٦ أسويًا و١٢ عربيًا برصيد ١٢٣٨ نقطة. وتراجع المنتخب الوطني مركزًا واحداً عن

١٤٢ لاعبا ولاعبة يشاركون بفحص الترقية بالكراتيه

اتحاد الكراتيه اليوم الخميس، في صالة مركز الأمير راشد لألعاب الدفاع عن النفس بمدينة الحسين للشباب. وشدد الاتحاد على ضرورة اتباع الإجراءات السلامة العامة بالتباعد ولبس الكمامات للوقاية من جائحة فيروس كورونا أثناء عمليات فحص الترقية.

الصريح يعترض على مباراته أمام الوحدات

بالبروتوكول الطبي الموضوع لحماية أركان اللعبة من فيروس كورونا. وقال رئيس نادي الصريح، عمر العجلوني، في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) إن النادي أرسل الاعتراض رسمياً للاتحاد، مطالبا بتخسير الوحدات.

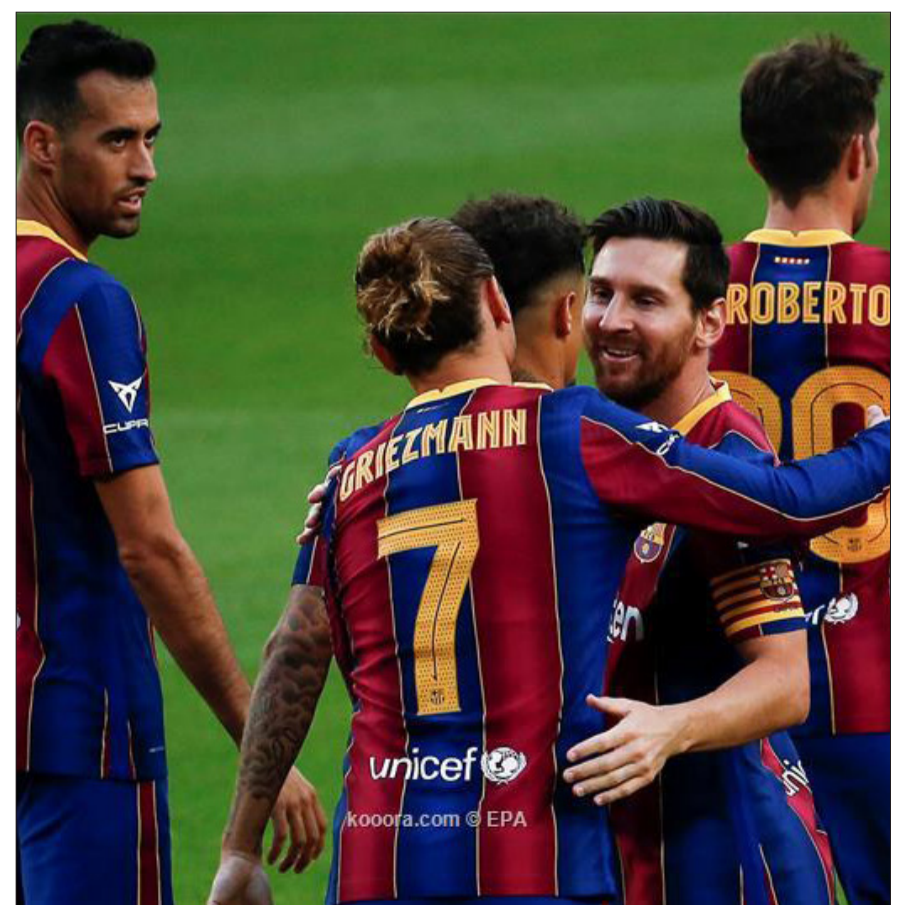
المتسابق صرار ينال لقب سباق الدرقت الثاني

١٣ نتيجة. وكانت المنافسة على أهدها في الجولة الأولى التي تصدرها فارس صرار، ولحق به عصام الجمل ثانياً، ومؤيد يوسف ثالثاً، ومحمود الجبالي رابعاً، وأنس الجلو خامساً، وفراس هنية سادساً، وياسم أحمد سابعاً، ومحمد الفقهاء ثامناً، وأحمد الجبالي تاسعاً، ومحمد كعوش عاشراً.

الاتحاد المصري ينسف مبادئ تكافؤ الفرص بالدوري

الأخيرة. ويحتل الزمالك، المركز الثاني برصيد ٦٨ نقطة بفارق ٤ نقاط عن بيراميدز، لكن الفريق الأبيض سيخسر منه ٣ نقاط عقب نهاية الدوري، لانسحابه في لقاء الأهلي بالدور الأول للدوري. وقرر اتحاد الكرة، إقامة مباراة بيراميدز ضد المقاولون يوم ٣١ أكتوبر/ تشرين أول الجاري، في توقيت مختلف عن لقاء الزمالك والإسماعيلي. وسبق أن خالف اتحاد الكرة، مبادئ تكافؤ الفرص بإقامة مباراة وادي دجلة والجونة بعد ٤٨ ساعة من لقاء حرس الحدود وضيقة الزمالك بالجولة قبل الأخيرة رغم صراع البقاء بالدوري بين الفريقين.

مسؤول كتالوني: لقاء برشلونة ويوفنتوس قد يشهد عودة الجماهير



عودة تدريجية للجمهور ولقنا لهم إنه يتعين علينا تحليل هذا الأمر فيما يتصل بكل مباراة على حدة.. وتابع؛ "البدائية ربما تكون ما بين ٣ و٥ آلاف في ملعب كامب نو وحسب الموقف اليومي فإننا سنقرر في شأن إمكانية زيادة العدد بعد ذلك. وأضاف المسؤول؛ "أعتقد أنه سيكون من الممكن السماح بحضور جماهيري في المباراة أمام يوفنتوس في ٨ ديسمبر/ كانون الأول في حالة لم يتفاقم تفشي الوباء.. ولم يتسن على الفور الحصول على تعليق من برشلونة.

ذكرى ٢٠٠٨ تحفز كومان لتعميق جراح الريال

ويأمل برشلونة بقيادة كومان في تعميق جراح ريال مدريد الذي هزم مرتين تواليًا أمام قادش في الليجا ١-٠. وشاختار دوتشيتسك بدوري الأبطال ٢-٠. وكان برشلونة قد خسر مباراته باليولة الماضية في الليجا أمام خيتافي ١-٠. لكنه تدارك ذلك وفاز على فيرينسفاوروش المجري ١-٥ بافتتاح دور المجموعات لدوري الأبطال.

هذه المواجهة سوى الثنائي مارسيلو وراموس. وعلى الرغم من خسارة الريال هذا اللقاء وتقليص الفارق مع برشلونة إلى ٤ نقاط إلا أنه توج باللقب في نهاية المطاف. يذكر أن كومان عندما كان لاعبا في صفوف البارسا واجه الريال في ١٤ مناسبة فاز في ٦ منها وتعادل في ٣ وخسر في ٥.

(سانتياجو برنابيو) في ٢٣ مارس/ آذار ٢٠٠٨. وانتهى اللقاء بفوز فالنسيا ٢-٠ وأحرز أهداف الخفافيش كل من ديفيد فيا (هدفان) وخافيير أريزيمندي، بينما سجل هدفي الميرينجي المهاجم راؤول جونزاليس. وكان الألماني بيرند شوستر هو المدير الفني للريال في تلك المباراة، بينما لم يتبق من جيل الفريق الملكي الذي خاض

وكالات

نجح الهولندي رونالد كومان، المدير الفني لفريق برشلونة الذي سيخوض أول كلاسيكو له يوم السبت، في الفوز على ريال مدريد في المباراة الوحيدة التي واجهه فيها كمدرّب.

كان كومان حينها مدرباً لفريق فالنسيا موسم (٢٠٠٧-٢٠٠٨) وكان اللقاء في الجولة ٢٩ من بطولة الليجا وعلى ملعب

كوندي: اهتمام السي تي بخدماتي أمر رائع

الرغم من "وجود منافسين جديين" إلا أنه يعتبر ذلك قابلاً للتحقيق. كما تطرق كوندي إلى الاهتمام الذي أبداه مانشستر سيتي بخدماته، ويرى أنه "أمر رائع"، على الرغم من أنه "مستقر تماماً" في إشبيلية. وأكد؛ "أنا محظوظ باللعب في ناد ينافس على مستوى جيد للغاية"، وسط "مجموعة رائعة من اللاعبين والأشخاص".

نفسه، وأردف؛ "الآن أشاهد كرة القدم على التلفزيون وأتابع زملاني في الفريق. هناك أيام تشعر فيها بالراحة والبعض الآخر يكون أكثر صعوبة، لكنني على وشك العودة إلى الفريق وقد انتهى الأسوأ.. وعن أهدافه قال؛ "الفوز بكأس العالم مع فرنسا والليجا مع إشبيلية.. وعلى الرغم من أنه تحد "كبير للغاية" لكن في رأيه "لا شيء مستحيل" لأنه على

وأكد الدولي الشاب في مقابلة عبر الهاتف مع تلفزيون النادي الإسباني، أنه "دون أعراض تماماً.. وأضاف أن الأصعب في الأمر هو الحالة النفسية، لأنه يعتقد "زملانه في الفريق وكرة القدم كثيراً"، رغم أنه يحاول أن يتعامل مع الأمر "بفلسفة وصبر.. وقال؛ "إنه شيء مختلف عن الإغلاق. كنت وحدي في منزلي لمدة شهرين، لكن لم تكن هناك كرة قدم وكلنا جميعاً في الوضع

وكالات

صرح لاعب وسط إشبيلية، الفرنسي جول كوندي، الذي ثبتت إصابته بفيروس كورونا المستجد بعد عودته من معسكر منتخب بلاده تحت ٢١ عاماً الثلاثاء الماضي، أنه "في حالة جيدة.. وقال إن الوقت الذي يقضيه في فترة النقاهة في مسكنه "طويل للغاية، ولكن هذا هو الحال" وأنه "ينتظر سلبية الاختبار..

وكالات

يحرص فريق مكلايين المنافس في بطولة العالم لسباقات فورمولا ١ للسيارات على تعزيز الإجراءات الاحترازية لحماية سائقيه كارلوس ساينز ولاندنو نوريس من فيروس كورونا المستجد بعد أن وصف رئيسه أندرياس سيدل ما حدث في ألمانيا قبل أسبوعين بأنه "جرس إنذار.. وظهرت حالتا إصابة بفيروس كورونا

وكالات

أكد زين الدين زيدان، المدير الفني لريال مدريد، جاهزية فريقه لمواجهة الكلاسيكو ضد الغريم برشلونة، في إطار منافسات الجولة السابعة من الليجا، على ملعب الكامب نو، اليوم السبت. وقال زيدان خلال المؤتمر الصحفي بحضور مراسل كوورة بتقنية الفيديو كونترانس "كلاسيكو دون جمهور؟ نعم ما سنجده في برشلونة، ملعب فارغ لكنه دائماً ما يكون مميزاً، من المهم أن نبدأ المباراة بشكل جيد..

وأضاف "راموس؟ هو قائدنا لكننا لن نجأف به، لقد تعافى وسيكون معنا، وهو على وشك أن يكون جاهزاً بنسبة ١٠٠٪. وعن الخسارة ضد قادش وشاختار، أجاب "يدأنا بشكل سيئ وكان من الصعب علينا اللعب، ما نريده هو التحضير لمباراة الغد، علينا أن نتقبل الأمور حين لا تسير بشكل منتظم، لكن من المهم أن نأظهر قوتنا.. وتابع "كلاسيكو الشباب؟ الكلاسيكو هو الكلاسيكو، أعتقد أنها ستكون مباراة

مكلايين يعزز الإجراءات لحماية سائقيه

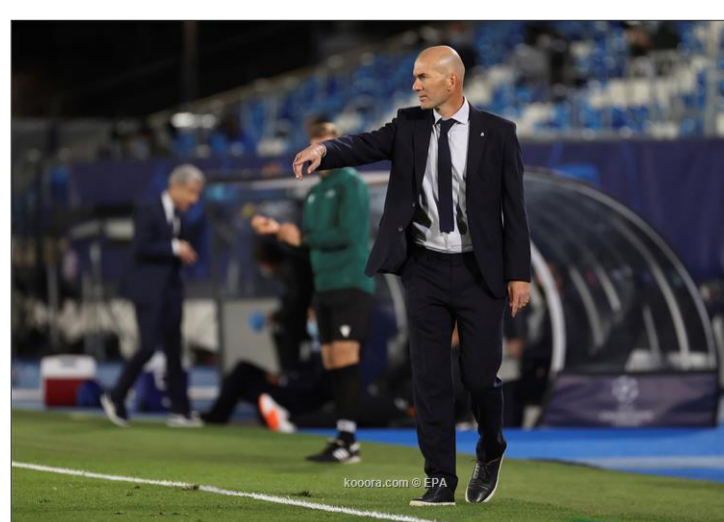
بين الأشخاص بصورة أكبر كلما كان ذلك ممكناً في المكاتب وفي المرابن.. وتابع قوله "تخذنا أيضاً خطوة أخرى تتعلق بالسائقين والفصل بينهم وبين أعضاء الفريق خلال أيام السباق (الثلاثة) حتى نتأكد من القيام بما هو مستطاع.. ويحتل مكلايين المركز الرابع في قائمة الصانعين.

وقال الألماني سيدل للصحفيين عبر دائرة تلفزيونية مغلقة على هامش سباق جائزة البرتغال الكبرى الذي سيقام الأحد المقبل "ما حدث في نوربرجرينج كان مجرد جرس إنذار للفريق بالكامل حتى نستمر في يقظتنا ولا نتهاون في الحجر والحرص.. وأضاف "تخذنا بعض الإجراءات الإضافية الآن من أجل السباق الحالي أيضاً فيما يتصل بالفصل

في صفوف فريق مرسيدس بطل العالم في حلبة نوربرجرينج قبل السباق الذي أقيم في ١١ أكتوبر/ تشرين الأول الجاري واضطر مرسيدس لعزل أعضاء الفريق والاستعانة ببدلاء من إنجلترا. وأصيب سائق ريسنج بوينت لانس سترول بالفيروس هو ووالده لورانس مالك الفريق في منزلهما في سويسرا يوم الأحد الماضي.

زيدان: راموس جاهز للكلاسيكو.. ولا أهتم بشائعات إقالتني

يعقد الأمور بالنسبة لنا، سنخوض مباراة صعبة غدا.. وأردف "لطالما كنت أنتقد نفسي، لكننا نعلم أنه يمكننا جميعاً تغيير الأشياء معاً، وبعد الهزيمة معظم النقد بالنسبة لي أمر طبيعي، لا أعيش على الماضي، والمهم هو ما سيأتي، نريد أن نلعب مباراة جيدة.. وحول الدافع للفريق، أوضح "نذهب دائماً إلى الملعب ونفكر في الفوز، في بعض الأحيان لا تسير الأمور بسبب عوامل مختلفة، ولكن هذا هو الحال، ونحن دائماً نضع الجوائز داخل الملعب.. وعن دعم رئيس النادي، علق "لاحظت دعم الجميع، هؤلاء اللاعبين جعلوني أفوز بأشياء كثيرة، سأظل دائماً حتى الموت معهم لأنهم يقاتلون، وعندما تسوء الأمور، يظهر شخصيتهم وجودتهم، علينا أن نأخذ ذلك غداً.. وأتم "مستقبلي على المحك؟ هذا ما يُقال ولن أنكره، لكن ماذا تغير؟ العام الماضي قبل ذلك وحتى في ولايتي الأولى، ما علي فطله هو عملي ولا أهتم بالباقي".



بسرعة، يجب التفكير بشكل إيجابي.. وعن مزاج الفريق، علق "المباراة غداً هي التي يمكنها تغيير المزاج، وإذا دخلنا الملعب ولعبنا بشكل جيد، سنحصل على الثقة.. واستكمل "برشلونة خصم يعرف كيف يلعب كرة القدم جيداً، دائماً ما

«خطأ ساذج» كشف تورط إيران بالتأثير على الانتخابات الأميركية



المعلومات التي تدينهم. ويظهر المقطع الصور شاشة الحاسب الآلي الخاصة بالتسليين أثناء كتابتهم الأوامر والتظاهر بالتسلي إلى نظام تسجيل الناخبين. وللاحظ المحققون لقطات خاطفة تكشف شفرة الحاسب بما في ذلك سيارات الملثبات وأسماؤها وعنوان بروتوكول التسجيل (أي بي) الخاص بالجهة.

مرسلة من عنوان البريد الإلكتروني الخاص بمجموعة "براود بوائز". فإن العنوان كان مزيفاً حسبما قال محللون أمنيون. ونفت جماعة "براود بوائز" مسؤوليتها عن هذه الرسائل.

وقال بيان أصدرته غوغل، مساء الأربعاء، إن هذا النشاط "مرتبط بإيران". وذكر المتحدث باسم الشركة، الخميس، أن غوغل على تواصل مع مكتب التحقيقات الاتحادي. وقالت المصادر إنه على الرغم من محاولات طمس عناصر التسجيل المصور لإخفاء هويتهم فإن التسليين فشلوا في التعتيم على كافة

المصور هذا الأسبوع، الذي زعم أنه مرسل من جماعة أميركية تنتمي لأقصى اليمين وتدعى "براود بوائز" أو (الأولاد الضخورون) بدأ مسؤولو مخابرات ومواقع كبيرة توفر خدمة البريد الإلكتروني مثل غوغل ومايكروسوفت في تحليل شفرة الحاسب الآلي، التي ظهرت في المقطع المصور للتسليين.

وتطالب هذه الرسائل الإلكترونية الناخبين بتغيير انتمائهم الحزبي إلى الحزب الجمهوري والتصويت لصالح الرئيس دونالد ترامب وإلا "سلاحتم". وعلى الرغم من أنها تبدو كما لو كانت

ذكرت مصادر أن محللين بالإدارة الأميركية وآخرين بالقطاع الخاص نجحوا سريعاً في كشف مسؤولية تسليين إيرانيين عن موجة من آلاف الرسائل الإلكترونية التي تنطوي على تهديدات موجّهة لناخبين أميركيين، وذلك بفضل رصد أخطاء في تسجيل مصور مرفق مع بعض الرسائل.

ومنحت هذه الإخفاقات الإدارة الأميركية فرصة نادرة لرصد عملية تسلي إلكتروني ضارة والكشف عن هوية المسؤول عنها في غضون أيام فحسب، وهو أمر يحتاج عادة لشهور من التحليل الفني والدعم المخابراتي.

وقال مسؤول كبير في الإدارة الأميركية، طلب عدم ذكر اسمه، "إما أنهم ارتكبوا خطأ ساذجاً أو كانوا يريدون أن يتم ضبطهم.. ولا يعني نسب المسؤولية لتسليين إيرانيين بالضرورة أن يكون المسؤول جماعة تعمل لصالح الحكومة هناك، فيما نفى مسؤولون إيرانيون المزاعم الأميركية.

وقال المتحدث باسم البعثة الدبلوماسية الإيرانية في الأمم المتحدة بنيويورك، علي رضا مير يوسف، "هذه الاتهامات لا تزيد عن كونها سيناريو آخر لتقويض ثقة الناخبين في أمن الانتخابات الأميركية، وهي سخيفة.."

وقال مدير المخابرات الوطنية الأميركية، جون راتكليف، الأربعاء، إن روسيا وإيران حاولتا التدخل في حملة الانتخابات الرئاسية التي تجرى في الثالث من نوفمبر.

وقالت 3 مصادر إن أجهزة المخابرات لا تزال تحلل المعلومات لمعرفة المسؤول عن العملية في إيران وأهدافه. وفي غضون ساعات من تداول المقطع

وكالات

ذكرت مصادر أن محللين بالإدارة الأميركية وآخرين بالقطاع الخاص نجحوا سريعاً في كشف مسؤولية تسليين إيرانيين عن موجة من آلاف الرسائل الإلكترونية التي تنطوي على تهديدات موجّهة لناخبين أميركيين، وذلك بفضل رصد أخطاء في تسجيل مصور مرفق مع بعض الرسائل.

ومنحت هذه الإخفاقات الإدارة الأميركية فرصة نادرة لرصد عملية تسلي إلكتروني ضارة والكشف عن هوية المسؤول عنها في غضون أيام فحسب، وهو أمر يحتاج عادة لشهور من التحليل الفني والدعم المخابراتي.

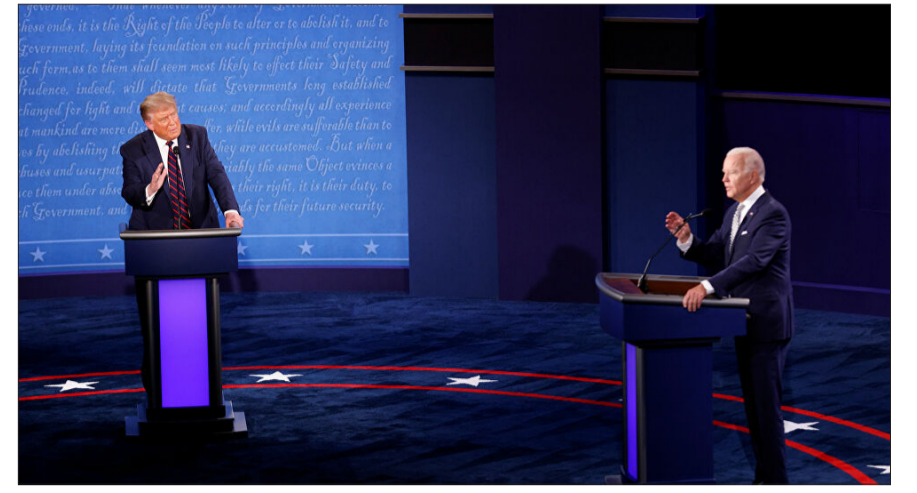
وقال مسؤول كبير في الإدارة الأميركية، طلب عدم ذكر اسمه، "إما أنهم ارتكبوا خطأ ساذجاً أو كانوا يريدون أن يتم ضبطهم.. ولا يعني نسب المسؤولية لتسليين إيرانيين بالضرورة أن يكون المسؤول جماعة تعمل لصالح الحكومة هناك، فيما نفى مسؤولون إيرانيون المزاعم الأميركية.

وقال المتحدث باسم البعثة الدبلوماسية الإيرانية في الأمم المتحدة بنيويورك، علي رضا مير يوسف، "هذه الاتهامات لا تزيد عن كونها سيناريو آخر لتقويض ثقة الناخبين في أمن الانتخابات الأميركية، وهي سخيفة.."

وقال مدير المخابرات الوطنية الأميركية، جون راتكليف، الأربعاء، إن روسيا وإيران حاولتا التدخل في حملة الانتخابات الرئاسية التي تجرى في الثالث من نوفمبر.

وقالت 3 مصادر إن أجهزة المخابرات لا تزال تحلل المعلومات لمعرفة المسؤول عن العملية في إيران وأهدافه. وفي غضون ساعات من تداول المقطع

مناظرة ترامب وبايدن.. تعرف على الفائز الأكبر



واشنطن أجمع أغلب المراقبين على أن المناظرة الأخيرة بين الرئيس الأميركي دونالد ترامب ومنافسه في الانتخابات الرئاسية جو بايدن كانت «متكافئة»، لكن وسائل إعلام مختلفة اختارت تنويع شخص آخر..

واعتبر متابعون أن المواجهة التي دامت نحو 90 دقيقة، الخميس، اتسمت بشكل عام، وعلى غير المتوقع، بالعلانية والأمان من الطرفين. كريستين ويلكر

إلا أن المناظرة سلطت الضوء على «فائز آخر»، حسبما ذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، حيث يتعلق الأمر بالمحاورة التي أدارتها المناظرة، كريستين ويلكر. وأوضحت الصحيفة أن ويلكر تلقت إشادات إيجابية وسط المتابعين والصحفيين لإدارتها الجوار بشكل «متزن».

وقال المحامي إن ستودن تمكن من الحصول على حقوق إقامة دائمة بسبب التغييرات في قوانين الهجرة الروسية التي أجريت في عام 2019. وأضاف كوتشرينا أن ستودن لا يفكر في التقدم

بطلب للحصول على الجنسية الروسية في الوقت الحالي. وقال ستودن، الذي ظل بعيداً عن الأضواء في روسيا وانتقد أحياناً سياسات الحكومة الروسية على وسائل التواصل الاجتماعي، العام الماضي، إنه على استعداد للعودة إلى الولايات المتحدة إذا تم ضمان محاكمة عادلة له.

وفي أغسطس الماضي، أعلن الرئيس الأميركي، دونالد ترامب، أنه «سيلقي نظرة» على إمكانية العفو عن ستودن.

وفي عام 2015، أطلقت منظمات عدة للدفاع عن الحريات حملة واسعة لدفع الرئيس الأميركي حينها باراك أوباما إلى العفو عن ستودن، لكن البيت الأبيض رفض الأمر.

واشنطن

أجمع أغلب المراقبين على أن المناظرة الأخيرة بين الرئيس الأميركي دونالد ترامب ومنافسه في الانتخابات الرئاسية جو بايدن كانت «متكافئة»، لكن وسائل إعلام مختلفة اختارت تنويع شخص آخر..

واعتبر متابعون أن المواجهة التي دامت نحو 90 دقيقة، الخميس، اتسمت بشكل عام، وعلى غير المتوقع، بالعلانية والأمان من الطرفين. كريستين ويلكر

إلا أن المناظرة سلطت الضوء على «فائز آخر»، حسبما ذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، حيث يتعلق الأمر بالمحاورة التي أدارتها المناظرة، كريستين ويلكر. وأوضحت الصحيفة أن ويلكر تلقت إشادات إيجابية وسط المتابعين والصحفيين لإدارتها الجوار بشكل «متزن».

وقال محاميه الروسي أناتولي كوتشرينا لوكالة تاس الروسية للأنباء، «اليوم حصل ستودن على تصريح إقامة لفترة غير محدودة من الوقت».

وقال كوتشرينا لوكالة إنترفاكس للأنباء إن الطلب قدم في أبريل، ولكن بسبب جانحة فيروس كورونا وقيود الإغلاق، فقد استغرق الأمر من سلطات الهجرة مزيداً من الوقت للنظر فيه.

واشنطن

تمهد المرشح الديمقراطي إلى البيت الأبيض، جو بايدن، مساء الخميس، أن تدفع كل من روسيا والصين وإيران ثمن تدخلها في الانتخابات الرئاسية الأميركية إذا ما فاز بمفاتيح البيت الأبيض في الثالث من نوفمبر.

وقال بايدن، خلال المناظرة التلفزيونية الثانية والأخيرة بينه وبين منافسه الجمهوري الرئيس دونالد ترامب في مدينة ناشفيل بولاية تينيسي قبل 12 يوماً من الانتخابات، إن هذه الدول الثلاث «ستدفع الثمن إذا ما انتُخبت». إنها تتدخل بالسيادة الأميركية.. كما أكد المرشح الديمقراطي إلى البيت الأبيض أنه لم يتلق يوماً «بنساً واحداً» من أي جهة أجنبية. وجاء تصريح بايدن ردّاً على

واشنطن

إثارة ترامب خلال المناظرة مزاعم فساد مالي قال الرئيس الجمهوري إنها تحوم حول نائب الرئيس الديمقراطي السابق. وقال ترامب لبائدين، «أعتقد أنك تدين بشرح للشعب الأميركي، فهدّ المشع الديمقراطي قائلاً، «لم ألق يوماً بنساً واحداً» من أي جهة أجنبية. وخلال المناظرة، اتهم بايدن

ترامب بانتهاج سياسة «إجرامية» بحق أطفال المهاجرين الذين فصلوا عن ذويهم عند وصولهم إلى الحدود الأميركية. وكانت منظمة حقوقية ووثائق قضائية كشفت أن السلطات الأميركية فضلت في تحديد أماكن ذوي 545 طفلاً مهاجراً فصلوا عن عائلاتهم على الحدود الأميركية بموجب سياسات الهجرة المشددة التي بدأت إدارة ترامب بتطبيقها في مايو 2018.

إثارة ترامب خلال المناظرة مزاعم فساد مالي قال الرئيس الجمهوري إنها تحوم حول نائب الرئيس الديمقراطي السابق. وقال ترامب لبائدين، «أعتقد أنك تدين بشرح للشعب الأميركي، فهدّ المشع الديمقراطي قائلاً، «لم ألق يوماً بنساً واحداً» من أي جهة أجنبية. وخلال المناظرة، اتهم بايدن

ترامب بانتهاج سياسة «إجرامية» بحق أطفال المهاجرين الذين فصلوا عن ذويهم عند وصولهم إلى الحدود الأميركية. وكانت منظمة حقوقية ووثائق قضائية كشفت أن السلطات الأميركية فضلت في تحديد أماكن ذوي 545 طفلاً مهاجراً فصلوا عن عائلاتهم على الحدود الأميركية بموجب سياسات الهجرة المشددة التي بدأت إدارة ترامب بتطبيقها في مايو 2018.

مصر تتأهب لموجة كورونا الثانية بـ «تعديل البروتوكول العلاجي»

أفضل وأقوى بروتوكول علاج لحصابي فيروس كورونا ويدعو للفخر. وأشار الدكتور حسام فتحى المتحدث الرسمي باسم مستشفى اسنا التخصصي بالأقصر، في تصريحات خاصة لـ"سكاى نيوز عربية" إلى أن البروتوكول العلاجي الحالي لم يشهد تحديثات منذ العمل به في أواخر مايو الماضي.

لكنه لفت إلى توصية حديثة من وزارة الصحة بأن يحصل المواطن على مصل الأنفلونزا الموسمي مع اقتراب فصل الشتاء، ومخاوف عودة موجة ثانية من كورونا.

وأوضح فتحى أن جوهر بروتوكول علاج مرضى كورونا لم يتغير منذ أواخر مايو الماضي، حيث يتضمن في مجمله عقار «هيدروكسي كلوركين» والتاميفلو، والمضادات الحيوية، ومضادات تجلطات الدم.

لكن الطبيب المصري نوه إلى استحداث عقار جديد منذ يونيو الماضي ضمن أدوية البروتوكول العلاجي وهو «ديكساميثازون» المضاد للالتهابات. وقال فتحى إن العقار الذي جرى استخدامه أظهر نتائج واعدة وطيبة جداً في تحسين الالتهاب الرئوي الناتج عن الإصابة بـ(كوفيد 19)، وتقليل حالات

الوزراء المصري خلال اجتماع الحكومة الأسبوعي، إن التقارير أظهرت أن أعداد المصابين بكورونا تأخذ المنحى التصاعدي مرة أخرى، وهو ما يدعو إلى ضرورة الاستمرار في الالتزام بتطبيق الإجراءات الاحترازية، وأهمية ارتداء الكمامات في مختلف المواقع والأماكن العامة، ووسائل النقل الجماعي.

وجه رئيس الوزراء المصري بتطبيق الغرامات على غير المتزمنين، وذلك حفاظاً على الصحة العامة لجميع المواطنين. وقالت الحسا إن مخاوف البعض من حدوث موجة ثانية لكورونا أمر قائم، خاصة مع اقتراب فصل الشتاء، مشيرة في هذا الصدد إلى أن المشكلة في خلط البعض بين حالات كورونا والأنفلونزا الموسمية.

وأكدت أن ارتفاع الإصابات بفيروس كورونا في مصر يعتمد على درجة الوعي والالتزام المواطنين بالإجراءات الاحترازية والوقائية.

وفي وقت سابق، أشار الدكتور حسام رئيس اللجنة العلمية لمواجهة كورونا بوزارة الصحة في تصريحات تلفزيونية إلى أن اللجنة تحدثت بالبروتوكولات العلاجية الخاصة بكورونا بشكل جيد، ونسب الشفاء في مصر عالية. وقال إن بروتوكول العلاج المصري

كشفت نائبة رئيس اللجنة العلمية لمكافحة فيروس كورونا بوزارة الصحة المصرية الدكتورة جيهان الحسا، عن إجراء تعديلات في بروتوكول علاج مرضى فيروس كورونا المستجد، كإجراء استباقي في حالة تزايد حالات الإصابة بالفيروس، وسط مخاوف من عودة موجة ثانية لـ(كوفيد 19).

وأوضحت الحسا في حديث خاص لـ"سكاى نيوز عربية" أنه سيتم إجراء تعديلات في بروتوكول علاج مرضى فيروس كورونا، لكنه سيكون بروتوكولاً استباقياً في حال حدوث تزايد في حالات الإصابة بالفيروس في مصر.

وشددت على أنه "إن يتم إجراء تغيير كامل في البروتوكول العلاجي كامل، لأنه حقق نتائج جيدة منذ تعميم استخدام في المستشفيات، لكن ما يتم هو إجراء تعديلات عليه.."

وإذ أكدت أن أي بروتوكول علاجي يجري اعتماده من قبل اللجنة العلمية يتم العمل به في مستشفيات وزارة الصحة، تحفظت الحسا، عن إعلان تفاصيل البروتوكول الجديد، لحين اعتماده بشكل رسمي.

وقال الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس



وحوالي 22 بالمئة من الوفيات على مستوى العالم. وفي غرب أوروبا، سجلت فرنسا، التي لديها أعلى متوسط لسبعة أيام للحالات الجديدة في أوروبا بواقع 25480 إصابة في اليوم، أعلى مستوى لها على الإطلاق عند 11622 حالة إصابة مؤكدة جديدة بكوفيد-19، الخميس، بحسب السلطات الصحية الفرنسية.

وبلغ عدد حالات الإصابة بفيروس كورونا عالمياً حوالي 41.4 مليون حالة والوفيات نحو 1.1 مليون حالة. وشهد يوم الأربعاء أعلى إجمالي للإصابات المسجلة في يوم واحد في جميع أنحاء العالم عند 42235 إصابة. ويشير الإحصاء إلى أن أوروبا تمثل ما يقرب من 19 بالمئة من حالات الإصابة عالمياً

وكالات

أظهر إحصاء أن حالات الإصابة بفيروس كورونا المسجلة في أوروبا زادت بأكثر من المثلين في 10 أيام متجاورة 200 ألف إصابة يومياً للمرة الأولى، الخميس، مع رصد عدد من دول جنوب أوروبا أكبر عدد من الإصابات في يوم واحد هذا الأسبوع.

وأعلنت أوروبا عن 100 ألف إصابة في يوم واحد لأول مرة في 12 أكتوبر. وسجلت أوروبا حتى الآن حوالي 7.8 مليون حالة إصابة بفيروس كورونا ونحو 247 ألف حالة وفاة.

وكالات

أظهر إحصاء أن حالات الإصابة بفيروس كورونا المسجلة في أوروبا زادت بأكثر من المثلين في 10 أيام متجاورة 200 ألف إصابة يومياً للمرة الأولى، الخميس، مع رصد عدد من دول جنوب أوروبا أكبر عدد من الإصابات في يوم واحد هذا الأسبوع.

وأعلنت أوروبا عن 100 ألف إصابة في يوم واحد لأول مرة في 12 أكتوبر. وسجلت أوروبا حتى الآن حوالي 7.8 مليون حالة إصابة بفيروس كورونا ونحو 247 ألف حالة وفاة.



سمح قط لأي قوة بأن تغزو أو تقسم أراضي الوطن الأم المقدسة.. وكانت وزارة الدفاع الأميركية أعلنت، الأربعاء، أنها وافقت على بيع صواريخ بقيمة أكثر من مليار دولار إلى تايوان، التي تتمتع بحكم ذاتي ما استدعى تحذيراً من بكين التي تعدت بالرد.

على التكنولوجيا وحقوق الإنسان ووضع تايوان، التي تصر الصين على أنها جزء لا يتجزأ من أراضيها. وقال شي، "لا يتسبب الصينيون باضطرابات، ولا يخشونها أيضاً. وتابع، "ننجلس مكتوب في أيدي وشاهد أي أضرار لسيداتنا الوطنية. ولن