

وصول الجهات الرقابية الدولية المعتمدة للرقابة على الانتخابات

عمان
أعلنت الهيئة المستقلة للانتخاب عن وصول كل الجهات الرقابية المعتمدة للمراقبة على الانتخابات النيابية العامة للمجلس التاسع عشر، والتي ستجرى اليوم الثلاثاء، وعددها ٢٥ جهة رقابية.

وأكد رئيس مجلس مفوضي الهيئة، خالد الكلالدة، أهمية الدور الذي تقوم به الرقابة الدولية في نجاح العملية الانتخابية، مبيناً أن ملاحظات هذه الجهات هي محط اهتمام الهيئة من حيث التعامل والتعاطي معها بما يخدم العملية

الانتخابية. جاء ذلك خلال لقائه، الاثنين، وفد الأمانة العامة لمنظمة التعاون الإسلامي، ووفد البرلمان العربي برئاسة نائب الرئيس احمد عبد الواحد رسلان، حيث استعرض الكلالدة استعدادات الهيئة منذ صدور الإرادة الملكية السامية وحتى يوم الاقتراع خصوصاً وأن هذه الانتخابات تجري في ظرف استثنائي بسبب جائحة كورونا.

وتمنّى رؤساء الوفود المشاركة جهود الهيئة المستقلة للانتخاب والتطور المحفوظ الذي وصلت إليه في إدارتها العملية الانتخابية بمراحلها كافة.

www.omamjo.com

العدد (١٧٢٦)

٢٥٠ فلس

السنة الخامسة

٢٠٢٠ م

٢٤ ربيع الأول ١٤٤٢ هـ

الموافق ١٠ تشرين الثاني

الثلاثاء

يومية - أردنية - شاملة

قوات الأمن تتسلم واجباتها الامنية في ١٨٢٤ مركزا للاقتراع

الأردنيون ينتخبون ممثلهم بمجلس النواب التاسع عشر

● شخصيات تدعو للمشاركة في الانتخابات النيابية
● الحوامة: اتخاذ التدابير الكفيلة بتوفير البيئة الآمنة للمواطنين بالانتخابات



عمان
يتوجه أكثر من ٤.٦ مليون ناخب أردني صباح اليوم الثلاثاء، إلى مراكز الاقتراع لاختيار ممثلهم في مجلس النواب التاسع عشر منذ الاستقلال، والرابع والعشرين منذ تأسيس الدولة.

وأعلنت الهيئة المستقلة للانتخاب استكمال التجهيزات الفنية والإدارية في ١٨٢٤ مركزا للاقتراع والفرز، تضم ٨٠٨٠ صندوقا، استعداداً لاستقبال المقتربين، في ثلاث انتخابات نيابية تتولى الهيئة المستقلة إدارتها والإشراف عليها منذ إنشائها بموجب التعديلات الدستورية عام ٢٠١١، بهدف ضمان إجراء الانتخابات بكل حرية ونزاهة، ووفق أفضل المعايير الدولية.

وتشهد الانتخابات الحالية إلى جانب إجراءات استثنائية فرضتها جائحة كورونا، مشاركة كبيرة في عدد المرشحين الذي وصل إلى ١٦٩٣ مرشحا ومرشحة، يتنافسون ضمن ٢٩٤ قائمة على ١٣٠ مقعدا، مقابل ١٢٥٢ مرشحا و٢٢٦ قائمة في الانتخابات السابقة.

وبشارت مديرية الأمن العام اعتبارا من صباح الاثنين استلام واجباتها الامنية في تأمين سير العملية الانتخابية، من خلال توزيع النقاط الامنية على مختلف مراكز الاقتراع والبالغ عددها ١٨٢٤ مركزا، موزعة على ٢٣ دائرة انتخابية في مختلف مناطق المملكة.

وكادت مديرية الأمن العام قد أعدت خطة أمنية للانتخابات النيابية ٢٠٢٠، ترتكز على نشر القوة الامنية وتوزيعها على جميع مرافق العملية الانتخابية وبمراحلها المختلفة، وتوفير المظلة الامنية لمراكز الاقتراع والفرز، وحماية عمليات نقل المحاضر وصناديق الاقتراع،

وتأمين سيرعمل للجان الانتخابية، ومنع التجمعات المخالفة، منذ لحظة الاقتراع ولحين إعلان النتائج النهائية.

ودعت فاعليات سياسية إلى المشاركة في الانتخابات النيابية التي ستجرى اليوم الثلاثاء.

وقالوا لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) ان المشاركة في الانتخابات النيابية تقرر مجلس نواب قويا في فترة زمنية حساسة وعصيبة تمر بها البلاد في ظل جائحة كورونا والتطورات السياسية في المنطقة.

وقال الوزير الأسبق نادر الظهورات،

إن هناك إرادة سياسية لإجراء الانتخابات النيابية ضمن أعلى درجات النزاهة والشفافية تعبر عن إرادة الشعب في انتخاب مجلس نواب قوي لمواجهة التحديات والتغلب عليها في ظل الظروف الاستثنائية بالمملكة.

وأكد أهمية مشاركة الناخبين في جميع دوائر المملكة بالانتخابات، وعدم التراخي عن الذهاب لصناديق الاقتراع لان ذلك لا يخدم مصلحة الوطن والمواطن.

ووجه مدير الأمن العام اللواء الركن حسين الحوامة القادة والمديرين في

«٦٢» وفاة و «٥٦٦٥» إصابة بفيروس كورونا في المملكة

عمان
٢٧١ حالة، فيما غادرت ٢٢٥ حالة المستشفيات بعد شفائها.

أعلنت وزارة الصحة عن تسجيل ٦٢ وفاة و ٥٦٦٥ إصابة بفيروس كورونا المستجد في المملكة الاثنين، يرتفع العدد الإجمالي إلى ١٢٩٥ وفاة، و١١٤٩٨٦ إصابة.

وتوزعت الإصابات الجديدة على ٣١٤٧ حالة في عمان، و٦٣١ حالة في الزرقاء، و٥٨١ حالة في إربد، منها ١٤٤ حالة في الرمثا، و٢٧٩ حالة في الكرك، و٢٣١ حالة في جرش، و١٨٦ حالة في العقبة، و١٧٢ حالة في معان، منها ٤٢ حالة في البترا، و١٧٠ حالة في البلقاء، و٨٩ حالة في الطفيلة، و٧٩ حالة في المفرق، و٦٦ حالة في مادبا، و٣٤ حالة في عجلون.

وأشار الموجز الإعلامي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات التي أدخلت أمس للعلاج في المستشفيات المعتمدة بلغ

٢٧١ حالة، فيما غادرت ٢٢٥ حالة المستشفيات بعد شفائها.

ولفت إلى أن إجمالي عدد الحالات التي تلقى العلاج في المستشفيات حاليا بلغ ١٩٩٩ حالة، منها ٤١١ حالة على أسرّة العناية الحثيثة.

وأشار إلى إجراء ٢٧٦٨٩ فحصا مخبريا، ليصبح إجمالي عدد الفحوصات التي أجريت منذ بدء الجائحة وحتى الآن ٢٠٦٨٣٧٦ فحصا، وأن نسبة الفحوصات الإيجابية امس وصلت إلى ٢٠ر، بالمئة.

ودعت الوزارة الجميع في ظل استمرار تسجيل حالات إصابة محلية، إلى الالتزام بأوامر اللقاح وتباعد معايير السلامة والوقاية، وارتداء الكمامات، وعدم إقامة التجمعات لأكثر من ٢٠ شخصا، واستخدام تطبيقي "أمان" وصحتك.

الخارجية تدين الهجوم الارهابي في بغداد

عمان
دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين الهجوم الإرهابي الذي وقع في منطقة الرضوانية غربي العاصمة العراقية بغداد، ليلة اول أمس، وأسفر عن مقتل ١١ شخصا وإصابة آخرين.

وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير ضيف الله الفايز إدانة واستنكار المملكة الشديدين لهذا الهجوم الإرهابي الجبان.

كما أكد وقوف المملكة بالملق إلى جانب العراق الشقيق ووقوفها معه في وجه كل ما يهدد أمنه وأمن شعبه الشقيق، مشددا على أن أمن البلدين الشقيقين واحد لا يتجزأ وأن أي تهديد لأمن العراق الشقيق هو تهديد لأمن واستقرار المنطقة بأكملها.

وأعرب الفايز عن خالص التعازي وصادق المواساة لحكومة وشعب العراق الشقيق ولذوي الضحايا وتمنياته بالشفاء العاجل للمصابين.

هيئة الاعلام توضح آلية عمل الإعلاميين وتصاريحهم خلال فترة الحظر الشامل بعد الانتخابات النيابية

عمان
أكدت هيئة الإعلام أن آلية إصدار التصاريح للإعلاميين والصحفيين، المشار لهم في بلاغ رئيس الوزراء المنشور أمس، والتي تنظم حركتهم خلال فترة حظر التجول الشامل الذي سيطبق في جميع أنحاء المملكة بعد الانتخابات النيابية، تحرس على تمكينهم من القيام بدورهم الحيوي تجاه العملية الانتخابية، واستدامة عمل المؤسسات الإعلامية.

وحول طبيعة التصاريح الممنوحة خلال فترة الحظر الشامل، بينت الهيئة أن هناك نوعين من التصاريح، الأول صادر عن الهيئة المستقلة للانتخاب ويخول حامله التنقل والحركة خلال

أول أيام حظر التجول الشامل (يوم الأربعاء) وستنتهي صلاحيته بعد إعلان النتائج الرسمية للانتخابات النيابية مساء الأربعاء.

وأوضحت الهيئة أن النوع الثاني من التصاريح هو الصادر عن خليفة أزمة كورونا في المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات، والتي تصدر - كما جرت العادة - بتصاريح مرور مؤقتة، خلال أيام الحظر الشامل، لتمتلي وسائل الإعلام التي تتصلب طبيعة عملهم التواجد في مقرات مؤسساتهم، مشيرة إلى أن صلاحية هذه التصاريح ستكون من مساء اليوم الثلاثاء وحتى صباح يوم الأحد ١٥ تشرين الثاني الحالي.

تابع ص ٢

الميدان إلى الإشراف المباشر على نشر القوة الأمنية في كل مناطق ومحافظات المملكة، مشدداً على اتباع أعلى درجات الحيادية والحزم بإنفاذ القوانين والتعليمات الناظمة للعملية الانتخابية بجميع مراحلها. وأكد اللواء الركن الحوامة اتخاذ جميع التدابير الكفيلة بتوفير البيئة الآمنة للمواطنين في المحافظات، من خلال القوة الأمنية التي استلمت منذ صباح الاثنين وجبها في تأمين سير العملية الانتخابية، ضمن جميع مناطق الاختصاص في المملكة. تابع ص ٢

روسيا.. قتلى في إطلاق نار بمطار عسكري

موسكو
أفادت وكالة «تاس» الروسية للأنباء، بمقتل ضابطين وجندي في إطلاق نار بمطار بالتييمور العسكري، قرب مدينة فورونيج، جنوب غربي روسيا.

وقالت وكالة إى أن جنديا أطلق الرصاص داخل المطار العسكري، الأمر الذي أدى إلى مصرع ثلاثة أشخاص، هم ضابطان وجندي، وبحسب مسؤول ببيئة الطوارئ في المدينة، فإن الجندي البالغ من العمر ٢٠ عاما استخدم مسدسا انتزعه من ضابط، ويتحصن حاليا بإدخال إحدى الوحدات العسكرية.

وقال الجهاز الإعلامي في منطقة الغرب العسكرية: "أصيب ثلاثة عسكريين إصابة قاتلة في الهجوم، وتتخذ قيادة الوحدة العسكرية وقوات الأمن تدابير للعثور على المعتدي وتوقيفه"، بحسب ما نقلت وكالة «انترفاكس».

وأصيب في الحادث أيضا شخص آخر بجروح بالغة، نقل على إثرها إلى قسم الرعاية المركزة في أحد المستشفيات.

ضبط ٥ الاف قطعة من مستحضرات تجميل غير مجازة

عمان
على مدار الساعة، للتأكد من حصول مواقع تصنيع مثل هذه المستحضرات على التراخيص اللازمة والتزامها بالاشتراطات والمعايير الصحية المعتمدة لاننتاجها، كما تستهدف اعمال الرقابة وضبطت عددا من هذه المستحضرات للتأكد من ان جميع المستحضرات المتداولة في الأسواق المحلية مجازة من قبل المؤسسة وبما يكفل مأمونيته وصحة وسلامة مستخدميها.

تابع ص ٢

ظروف سيئة دون مراعاة ادنى الاشتراطات والمعايير الصحية المعتمدة من قبل المؤسسة فضلا عن إنتاجه مستحضرات مجهولة المكونات قد تحتوي مواد مخطورة حسب المواصفة المعتمدة لدى المؤسسة، ما يشكل خطورة على صحة مستخدميها، مشددا على ان المؤسسة لن تتهاون بحق المخالفين وستتخذ الإجراءات اللازمة بحق الفاعلين على موقع التصنيع.

وأشار مهندات الى ان فرق الرقابة والتفتيش المختصة تنفذ جولات تفتيشية

عمان
قال مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتور نزار مهندات أن كوادر الرقابة والتفتيش في مديرية السلتزامات والأجهزة الطبية وبالتنسيق مع الأجهزة الأمنية المختصة ضبحت كمية من مستحضرات التجميل غير المجازة في مصنع غير مرخص في ماركا قدرت قيمتها بنحو ٥ الاف قطعة من اصناف متنوعة.

وأوضح في بيان، الاثنين، أن المصنع المخالف يعمل على إنتاج المستحضرات في

المياه: ضبط اعتداءات في منطقة عين الباشا

عمان
ضبطت طواقم وزارة المياه والري/ سلطة المياه وحدة الرقابة الداخلية، بالتعاون مع مديرية مياه عين الباشا وبالتنسيق مع الحاكم الاداري والادارة الملكية لحماية البيئة والسياحة، اعتداءات في منطقة الشويحي بلواء عين الباشا على خطوط مياه رئيسة لتزويد مزارع على حساب حصص المواطنين المخصصة لغايات الشرب ويطاقة ٥٠٠ متر مكعب بالساعة. وأوضحت الوزارة في بيان، أنه وبناء على معلومات توفرت توجهت فرقها للكشف على منطقة الشويحي قرب مصنع الداش، وضبطت اعتداءات على الخطوط الناقلة الرئيسية، وتبين أن مزارع تسحب عدة خطوط مياه بطريقة مخالفة وجرى فصل الخطوط وإعادة تصويب الوضع، وإجراء الضبوطات الخاصة بالواقعة تحويلها إلى الجهات القضائية لاستكمال التحقيقات، وحالة القضية إلى القضاء. وشددت الوزارة على أنها لن تتهاون في القيام بواجبها تجاه المواطنين وصون حقوقهم المائية، لأن هذه الاعتداءات تشكل أحد أهم التحديات التي يواجهها قطاع المياه، مؤكدة أن الحملة ستستمر في عدد من مناطق المملكة لإحكام السيطرة على مصادر المياه كافة بكل حزم.

النمسا.. مدهامة أكثر من ٦٠ موقعا في إطار مكافحة الإرهاب



الماضي. وفتحت السلطات تحقيقا في سبب عدم وضع فيض الله تحت المراقبة على الرغم من تلقيها بلاغ من السلطات السلوفاكية بأنه حاول شراء ذخيرة بنديقية هجومية من متجر في براتيسلافا في يوليو.

عاما، ويحمل جنسية مزدوجة من النمسا ومقدونيا الشمالية.

وكان قد أدين سابقا بمحاولة الانضمام إلى داعش في سوريا وتم إطلاق سراحه مبكرا في ديسمبر

سجلات جنائية، كما احتجزت السلطات في سويسرا المجاورة شخصين هذا الأسبوع.

وذكرت السلطات في النمسا أن منفذ هجوم فيينا يدعى "كوتيم فيض الله" وكان يبلغ من العمر ٢٠

فيينا

بأشرت الشرطة النمساوية، الاثنين، أكثر من ٦٠ عملية دهم في إطار مكافحة الإرهاب.

وأفادت تقارير بأن الشرطة النمساوية اعتقلت أكثر من ٧٠ مشتبه بهم في حملة مدهامة لعدد من الجمعيات.

ووفقا للنيابية العامة في النمسا، فإن المدهامات جرت في ٤ مناطق مختلفة.

وأوضحت النياية العامة أن هذه الحملة ليست مرتبطة بالهجوم الذي وقع في فيينا الأسبوع الماضي، وأسفر عن مقتل ٥ أشخاص بين فيهم منند الهجوم.

وأفاد مكتب المدعين العامين في منطقة شتايرمارك أن التحقيق الذي بدأ قبل حوالي عام يستهدف "أكثر من ٧٠ مشتبه بهم وعددا من الجمعيات التي يشتبه بأنها تابعة لتنظيمي الإخوان وحماس الإرهابيين وتدعمهما".

وكانت السلطات النمساوية قامت بعمليات تفتيش شملت ١٨ منزلا واعتقلت ١٥ شخصا في البلاد على صلة بهجوم فيينا في الثاني من نوفمبر الجاري.

وأشارت إلى أن من بين المعتقلين، كان أربعة منهم إدرات سابقة تتعلق بالإرهاب والعديد منهم لديهم

الفايز يؤكد حرص الأردن على تعزيز علاقاته الأخوية مع قطر



وتفعيل التنسيق المشترك لمواجهة التحديات التي تشهدها المنطقة، والسعي لدعم المشاريع والبرامج التي تسهم في التنمية الاقتصادية الشاملة للبلدين، مؤكداً أن قطر حرصت على دعم الأردن والوقوف إلى جانبه.

مع الأردن. ووصف العلاقات القطرية الأردنية بالقوية والمتينة القائمة على أسس ثابتة والاحترام المتبادل وكل ما شأنه خدمة قضايا امتنا العادلة.

بينهما خدمة للمصالح المشتركة والدفاع عنها. وقدم السفير القطري التهنئة للفايز بإعادة تعيينه رئيساً لمجلس الاعيان. وقال: إن بلاده حريصة على استمرار العلاقات الأخوية بين البلدين الشقيقين وتوسيع آفاق التعاون المشترك

ووجدتها لمواجهة التحديات المشتركة. مؤكداً أن الأردن يحرص على وحدة الصف العربي ووحدة دول مجلس التعاون الخليجي، فالأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني يسعى باستمرار إلى تعزيز الوفاق العربي، وتفعيل التنسيق المشترك

ووجدتها لمواجهة التحديات المشتركة. مؤكداً أن الأردن يحرص على وحدة الصف العربي ووحدة دول مجلس التعاون الخليجي، فالأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني يسعى باستمرار إلى تعزيز الوفاق العربي، وتفعيل التنسيق المشترك

ووجدتها لمواجهة التحديات المشتركة. مؤكداً أن الأردن يحرص على وحدة الصف العربي ووحدة دول مجلس التعاون الخليجي، فالأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني يسعى باستمرار إلى تعزيز الوفاق العربي، وتفعيل التنسيق المشترك

ووجدتها لمواجهة التحديات المشتركة. مؤكداً أن الأردن يحرص على وحدة الصف العربي ووحدة دول مجلس التعاون الخليجي، فالأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني يسعى باستمرار إلى تعزيز الوفاق العربي، وتفعيل التنسيق المشترك

ووجدتها لمواجهة التحديات المشتركة. مؤكداً أن الأردن يحرص على وحدة الصف العربي ووحدة دول مجلس التعاون الخليجي، فالأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني يسعى باستمرار إلى تعزيز الوفاق العربي، وتفعيل التنسيق المشترك

هيئة الاعلام توضح آلية عمل الإعلاميين وتصاريفهم خلال فترة الحظر الشامل بعد الانتخابات النيابية

أكدت هيئة الاعلام أن آلية إصدار التصاريح للإعلاميين والصحفيين، المشار لهم في بلاغ رئيس الوزراء المنشور أمس، والتي تنظم حركتهم خلال فترة حظر التجول الشامل الذي سيطر على جميع أنحاء المملكة بعد الانتخابات النيابية، تحرص على تمكينهم من القيام بدورهم الحيوي تجاه العملية الانتخابية، واستدامة عمل المؤسسات الإعلامية.

وحول طبيعة التصاريح الممنوحة خلال فترة الحظر الشامل، بيّنت الهيئة أن هناك نوعين من التصاريح، الأول صادر عن الهيئة المستقلة للانتخاب ويحول حامله التنقل والحركة خلال أول أيام حظر التجول الشامل (يوم الأربعاء) وستنتهي صلاحيته بعد إعلان النتائج الرسمية للانتخابات النيابية مساء الأربعاء.

وأوضحت الهيئة أن النوع الثاني من التصاريح هو الصادر عن خلية أزمة كورونا في المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات، والتي تصدر - كما جرت العادة - تصاريح مرور مؤقتة، خلال أيام الحظر الشامل، لممثلي وسائل الإعلام التي تتطلب طبيعة عملهم التواجد في مقرات مؤسساتهم، مشيرة إلى أن صلاحية هذه التصاريح ستكون من مساء اليوم الثلاثاء وحتى صباح يوم الأحد 10 تشرين الثاني

الغذاء والدواء تضبط 5 الاف قطعة من مستحضرات تجميل غير مجازة

الإجراءات اللازمة بحق القائمين على موقع التصنيع، وأشار مهيدات إلى أن فرق الرقابة والتفتيش المختصة تنفذ جولات تفتيشية على مدار الساعة، للتأكد من حصول مواقع تصنيع مثل هذه المستحضرات على التراخيص اللازمة والتزامها بالاشتراطات والمعايير الصحية المعتمدة لانتاجها، كما تستهدف أعمال الرقابة منشآت بيع وتداول المستحضرات للتأكد من أن جميع المستحضرات المتداولة في الأسواق المحلية مجازة من قبل المؤسسة وبما يكفل مأمونيها وصحة وسلامة مستخدميها.

ودعت المؤسسة المواطنين إلى التواصل معها في حال وجود أي شكوى أو ملاحظة وعلى مدار الساعة من خلال خط الشكاوى المجاني 117114 والبريد الإلكتروني info@FDA.jo وعبر تطبيق الواتس اب على الرقم 0796932000.

وأعلنت الهيئة المستقلة للانتخاب استكمال التجهيزات الفنية والإدارية في مركزا للاقتراع والفرز، تضم 800 صندوقاً، استعداداً لاستقبال المترشحين في ثالث انتخابات نيابية تتولى الهيئة المستقلة إدارتها والإشراف عليها منذ انشائها بموجب التعديلات الدستورية عام 2011، بهدف ضمان إجراء الانتخابات بكل حرية ونزاهة، ووفق أفضل المعايير الدولية.

قوات الأمن تتسلم واجباتها الامنية في 1824 مركزا للاقتراع



من 40 الفاً من مرتبات الأمن العام وقوات الدرك والقطاع المدني والشرطة النسائية، سيشاركون بشكل مباشر في توفير الأمن خلال جميع مراحل العملية الانتخابية وبإدوار هادفة للتسهيل على الناخبين وتمكينهم من الإدلاء بأصواتهم بحرية ونزاهة. في ظل إجراءات محكمة تراعي الالتزام بسيادة القانون، وباستخدام أحدث الأساليب التكنولوجية بما فيها الطائرات المسيرة وكاميرات المراقبة والسيطرة. وحرصت مديرية الأمن العام أن تكون الخطة الأمنية متنسقة مع التعليمات المتعلقة بالحفاظ على صحة وسلامة المواطنين، ومنع تفشي فيروس كورونا وضمان الالتزام بأوامر الدفاع أثناء عملية الاقتراع من حيث ارتداء أدوات السلامة العامة والتباعد الاجتماعي، واتباع أفضل الممارسات الصحية التي تحول دون انتقال العدوى أو انتشارها بين المواطنين.

مدير الأمن العام: اتخاذ التدابير الكفيلة بتوفير البيئة الآمنة للمواطنين بالانتخابات

الدستوري في الانتخاب بسهولة ويسر وفي إطار من النزاهة، بالتنسيق مع وزارة الداخلية والهيئة المستقلة للانتخاب، والجهات ذات العلاقة. وقال الجوانمة: ستعمل على فرض سيادة القانون دون تحيز أو تمييز، حفاظاً على حقوق المواطنين وأمنهم وصحتهم، ولن نسمح لأي كان بالخروج على القوانين أو مخالفة أوامر الدفاع، مهيباً بالمواطنين التعاون والالتزام بالإجراءات التي وضعت لحمايتهم.

وأشار إلى أن مديرية الأمن العام سخرت إمكانياتها الإدارية واللوجستية لخدمة القوة الأمنية المشاركة بالواجب، ولتوفير الخطة الأمنية لجميع أركان العملية الانتخابية من مرشحين وناخبين ولجان ومراقبين، منذ بدء الاقتراع وحتى الإعلان عن النتائج، وما قبل ذلك وما بعده من إجراءات، مع ضمان سرعة الاستجابة لمختلف المستجدات والاحتياجات الأمنية.

قال مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتور نزار مهيدات أن كوادر الرقابة والتفتيش ومديرية المستلزمات والأجهزة الطبية وبالتنسيق مع الأجهزة الأمنية المختصة ضبقت كمية من مستحضرات التجميل غير المجازة في مصنع غير مرخص في ماركا قدرت قيمتها بنحو 5 الاف قطعة من اصناف متنوعة.

وأوضح في بيان، الاثنين، أن المصنع المخالف يعمل على انتاج المستحضرات في ظروف سيئة دون مراعاة ادنى الاشتراطات والمعايير الصحية المعتمدة من قبل المؤسسة فضلاً عن إنتاجه مستحضرات مجهولة المكونات قد تحتوي مواد محظورة حسب المواصفة المعتمدة لدى المؤسسة، ما يشكل خطورة على صحة مستخدميها، مشدداً على ان المؤسسة لن تتعاون بحق المخالفين وستتخذ

قال مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتور نزار مهيدات أن كوادر الرقابة والتفتيش ومديرية المستلزمات والأجهزة الطبية وبالتنسيق مع الأجهزة الأمنية المختصة ضبقت كمية من مستحضرات التجميل غير المجازة في مصنع غير مرخص في ماركا قدرت قيمتها بنحو 5 الاف قطعة من اصناف متنوعة.

وأوضح في بيان، الاثنين، أن المصنع المخالف يعمل على انتاج المستحضرات في ظروف سيئة دون مراعاة ادنى الاشتراطات والمعايير الصحية المعتمدة من قبل المؤسسة فضلاً عن إنتاجه مستحضرات مجهولة المكونات قد تحتوي مواد محظورة حسب المواصفة المعتمدة لدى المؤسسة، ما يشكل خطورة على صحة مستخدميها، مشدداً على ان المؤسسة لن تتعاون بحق المخالفين وستتخذ

قال مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتور نزار مهيدات أن كوادر الرقابة والتفتيش ومديرية المستلزمات والأجهزة الطبية وبالتنسيق مع الأجهزة الأمنية المختصة ضبقت كمية من مستحضرات التجميل غير المجازة في مصنع غير مرخص في ماركا قدرت قيمتها بنحو 5 الاف قطعة من اصناف متنوعة.

وأوضح في بيان، الاثنين، أن المصنع المخالف يعمل على انتاج المستحضرات في ظروف سيئة دون مراعاة ادنى الاشتراطات والمعايير الصحية المعتمدة من قبل المؤسسة فضلاً عن إنتاجه مستحضرات مجهولة المكونات قد تحتوي مواد محظورة حسب المواصفة المعتمدة لدى المؤسسة، ما يشكل خطورة على صحة مستخدميها، مشدداً على ان المؤسسة لن تتعاون بحق المخالفين وستتخذ

قال مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتور نزار مهيدات أن كوادر الرقابة والتفتيش ومديرية المستلزمات والأجهزة الطبية وبالتنسيق مع الأجهزة الأمنية المختصة ضبقت كمية من مستحضرات التجميل غير المجازة في مصنع غير مرخص في ماركا قدرت قيمتها بنحو 5 الاف قطعة من اصناف متنوعة.

وأوضح في بيان، الاثنين، أن المصنع المخالف يعمل على انتاج المستحضرات في ظروف سيئة دون مراعاة ادنى الاشتراطات والمعايير الصحية المعتمدة من قبل المؤسسة فضلاً عن إنتاجه مستحضرات مجهولة المكونات قد تحتوي مواد محظورة حسب المواصفة المعتمدة لدى المؤسسة، ما يشكل خطورة على صحة مستخدميها، مشدداً على ان المؤسسة لن تتعاون بحق المخالفين وستتخذ

الأردنيون على موعد مع تجربتهم البرلمانية الرابعة والعشرين اليوم

مرشحة حزبية). ويشارك في تغطية الانتخابات 1350 صحفياً وإعلامياً يمثلون 135 مؤسسة اعلامية، منهم 42 اعلامياً دولياً يمثلون 17 مؤسسة.

يشار إلى أن الانتخابات الحالية هي الثانية التي تجري وفق نظام القائمة النسبية المفتوحة الذي أقر عام 2016، وقسمت المملكة إلى 23 دائرة انتخابية، هي المحافظات الاثنتي عشر، باستثناء محافظات العاصمة، وإربد، والزرقاء التي تم تقسيمها إلى 11 دائرة انتخابية، إضافة إلى ثلاث دوائر لأبناء البادية في الأقاليم الشمالية والوسطى والجنوبية، خصص لها جميعاً 130 مقعداً منها 10 على الأقل للمرأة. (بترا- وليد الهباهبة)

إجمالي الناخبين، إذ يبلغ عددهن 2 مليون و447 الفا و397و نسبة تزيد عن 92 بالمئة من إجمالي الناخبين، فيما يبلغ عدد الناخبين الذكور 2 مليون و200 الف و456، وشهد العدد الإجمالي زيادة بنسبة 9 بالمئة بالمقارنة مع انتخابات 2016، التي تم فيها إلغاء شرط التسجيل، واعتماد أسماء كل من يحق لهم التصويت، الأمر الذي رفع العدد حينها إلى 4.134 مليون ناخب، مقارنة مع حوالي 2.2 مليون ناخب في انتخابات 2013.

وتبلغ نسبة المرشحات نحو 21 بالمئة من إجمالي عدد المرشحين (364 مرشحة). كما تضم القوائم المتنافسة 397 مرشحة حزبية يمثلون 41 حزياً، وتشكل نسبة الإناث منها 24 بالمئة (97

وتشهد الانتخابات الحالية إلى جانب إجراءات استثنائية فرضتها جائحة كورونا، مشاركة كبيرة في عدد المرشحين الذي وصل إلى 1693 مرشحاً ومرشحة، يتنافسون ضمن 294 قائمة على 130 مقعداً، مقابل 1252 مرشحاً و226 قائمة في الانتخابات السابقة.

ويحق لـ 4 ملايين و647 الفا و835 ناخباً وناخبة، الإدلاء بأصواتهم في مراكز الاقتراع التي تفتح أبوابها الساعة السابعة صباحاً، ومن المقرر أن تغلق في الساعة مساءً، مع إمكانية تمديد مدة الاقتراع لمدة لا تزيد عن ساعتين في أي دائرة انتخابية إذا تبين وجود ضرورة لذلك.

وتشكل الإناث النسبة الأكبر من

يتوجه أكثر من 4.6 مليون ناخب أردني صباح اليوم الثلاثاء، إلى مراكز الاقتراع لاختيار ممثليهم في مجلس النواب التاسع عشر منذ الاستقلال، والرابع والعشرين منذ تأسيس الدولة.

وأعلنت الهيئة المستقلة للانتخاب استكمال التجهيزات الفنية والإدارية في 1824 مركزا للاقتراع والفرز، تضم 800 صندوقاً، استعداداً لاستقبال المترشحين في ثالث انتخابات نيابية تتولى الهيئة المستقلة إدارتها والإشراف عليها منذ انشائها بموجب التعديلات الدستورية عام 2011، بهدف ضمان إجراء الانتخابات بكل حرية ونزاهة، ووفق أفضل المعايير الدولية.

شخصيات تدعو للمشاركة في الانتخابات النيابية

وأضاف أن هذه الظروف الناجمة عن أزمة كورونا تؤكد أن لا مصلحة لأحد بعدم المشاركة في الانتخابات النيابية بل يتوجب على كل مواطن ومواطنة الذهاب إلى صناديق الاقتراع لانتخاب مجلس نواب قوي يعكس إرادة الشعب، مشدداً على أهمية التزام الناخبين في يوم الاقتراع بالتعليمات التي أعدتها الهيئة المستقلة للانتخاب للحد من انتشار فيروس كورونا.

يخدم مصلحة الوطن والمواطن. وقال الوزير والعين الأسبق حيا القرالة إن الوطن يمر بظروف استثنائية بسبب أزمة كورونا انعكست على الواقع الاقتصادي والاجتماعي والقطاعات الصحية والتعليمية وزادت نسب التضخم وارتفاع المديونية وعجز الموازنة، إضافة إلى ارتفاع معدلات الفقر البطالة بسبب فقدان الكثير لوظائفهم.

الظهيرت، إن هناك إرادة سياسية لإجراء الانتخابات النيابية ضمن أعلى درجات النزاهة والشفافية تعبر عن إرادة الشعب في انتخاب مجلس نواب قوي لمواجهة التحديات والتغلب عليها في ظل الظروف الاستثنائية بالمملكة.

وأكد أهمية مشاركة الناخبين في جميع دوائر المملكة بالانتخابات، وعدم التراخي عن الذهاب لصناديق الاقتراع لأن ذلك لا

دعت فعاليات سياسية إلى المشاركة في الانتخابات النيابية التي ستجرى اليوم الثلاثاء. وقالوا لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) إن المشاركة في الانتخابات النيابية تفرز مجلس نواب قويا في فترة زمنية حساسة وعصيبة تمر بها البلاد في ظل جائحة كورونا والتطورات السياسية في المنطقة. وقال الوزير الأسبق نادر

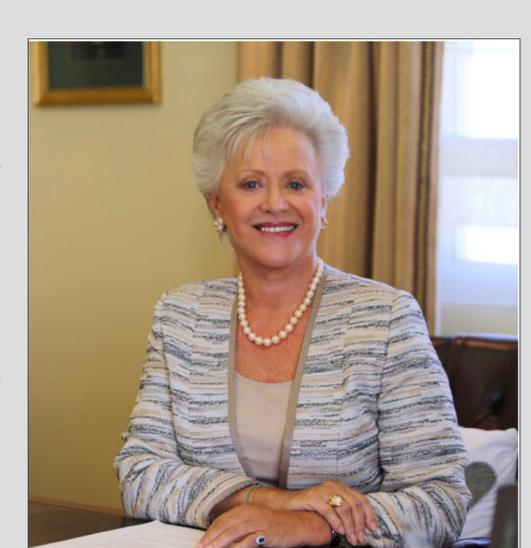
منظمة الصحة العالمية تمنح الأميرة منى جائزة المدير العام

أهمية إعطاء الأولوية للأنظمة الصحية، وتقديم أفضل الخدمات الصحية الأولية والقدرة على الاستجابة وإدارة الوباء، فضلاً عن تقديم الدعم للأشخاص العاملين في مجال الصحة والرعاية.

وفي ختام الكلمة، شكرت سموها العاملين والعاملات في كوادر الرعاية الصحية، قائلة "أتوجه بالشكر للملايين من العاملين والعاملات في كوادر الرعاية الصحية، بمن فيهم المرضى والمرضات والقبائل حول العالم. شكرا لكم على الخدمة التي تقدمونها، وعلى تفانيكم في العمل، وتذكروا أنكم كنتم وستبقون دوماً، أبطالاً بالنسبة لي".

يذكر أن هذه الجائزة تمنح تقديراً للأشخاص الذين كان لهم مساهمات كبيرة في مجال الصحة العالمية وخدمة القطاع الصحي في المنطقة.

وفي كلمة له، أعرب مدير عام منظمة الصحة العالمية الدكتور تيدروس أدهانوم، عن شكره لسمو الأميرة منى الحسين لدعمها المستمر على مدى ستة عقود للتعزيز والقبالة في العالم، ومساهمتها في خدمة القطاع الصحي وقيادتها المميزة في مجال الصحة الدولية.



منظمة الصحة العالمية، سمو الأميرة منى الحسين، رئيس المجلس التمريضي الأردني ورعاية التمريض والقبالة في إقليم شرق المتوسط، جائزة مدير عام منظمة الصحة العالمية، تقديرًا لدورها المتواصل على مدى ستة عقود للتمريض والقبالة، وجهودها في مجال الصحة الدولية.

وقالت سمو الأميرة منى في كلمة لها خلال مشاركتها الاثنين في الاجتماع الافتراضي لجمعية الصحة العالمية في دورته الثالثة والسبعين، إن تكريس عام 2020 كسنة دولية للتمريض والقبالة من شأنه أن يحفز العمل المشترك، مضيفة أن العام الحالي كان عاماً ملهماً للملايين من العاملين والعاملات في التمريض والقبالة.

وتابعت سموها "إن هؤلاء العاملين في القطاع الصحي يهبون من أنفسهم يومياً، فالكثير منهم يعرض صحته وسلامته وحياته للخطر، ليحافظوا على حياتنا، وهم مستترون بعظائمهم، بالرغم من التوتر والقلق والإجهاد، الذي يواجهه العديد منهم".

وأكدت سموها ضرورة الاستثمار

في الكوادر الصحية، والاستثمار بتعليم وتوفير الوظائف للمزيد منهم، لضمان حصول كل أم وطفل وطالب وجد على خدمات صحية آمنة، بالإضافة إلى توفير الأجور العادلة والحماية

للعاملين في مجالي الصحة والرعاية، فهذه الكوادر الصحية هي التي ستساعد العالم على التعافي. ولفتت سموها في إطار عرضها لمقترحين لمواجهة جائحة كورونا إلى

في الكوادر الصحية، والاستثمار بتعليم وتوفير الوظائف للمزيد منهم، لضمان حصول كل أم وطفل وطالب وجد على خدمات صحية آمنة، بالإضافة إلى توفير الأجور العادلة والحماية

في الكوادر الصحية، والاستثمار بتعليم وتوفير الوظائف للمزيد منهم، لضمان حصول كل أم وطفل وطالب وجد على خدمات صحية آمنة، بالإضافة إلى توفير الأجور العادلة والحماية

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



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

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

وكالات
 ثار جدل واسع في الشارع السعودي، مع دعوات لإيقاف مكبرات الصوت الخاصة بالمساجد، لا سيما في صلاة التراويح. في شهر رمضان المبارك، واعتبر عضو هيئة كبار العلماء، صالح الفوزان، أن استخدام مكبرات الصوت في الصلاة، أصبح "مسيبة"، ويوجب الأذى للحيوان.
 وأوضح في مقابلة عبر التلفزيون السعودي، أنه لا ينبغي إسماع جميع من في الشارع، والمرضى، والمارة، بالصلاة.
 وقال الداعية أحمد الغامدي، إنه يفضل إلغاء مكبرات الصوت عند أداء الصلاة، واقتصرها على الأذان، والإقامة. وأوضح في حديث لقناة "روتانا"، أن إذاعة الصلاة إلى الخارج، يعني أنه يتوجب على "الحرة، الإصبات وعدم التحدث، وهو ما يوقمهم في حجر شرعي".
 وأيد الداعية سليمان الطريقي، ما قاله الفوزان

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

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

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

هدية مشروطة
 اعتبر اختصاصي الطب النفسي زهير الدباغ أن تقديم الهدية للطفل أمر محبب ومطلوب ويفيد الطفل من الناحية النفسية والتربوية، مستطردا: "لكن تقديم الهدية يجب أن يكون بشروط وهي، أن تكون منطقية، وبشكل عشوائي، وفي المناسبات، وللتشجيع والمكافئة".
 وأكد الدباغ، خلال حديثه لـ "عربي ٢١"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، وأن تكون للتعزيز في العاطفة في حال من الأحوال".

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

تعزيز وليس هدية
 بدورها قالت الإخصائية النفسية والأسرية أنسام سلوس، "نحن كأخصائيين لا نسمي ما نقدمه للطفل هدية، خاصة لمن هم تحت سن الخمس سنوات، فهم لا يميزون ما معنى الهدية في مفهومها".
 وتابعت أنسام في حديث لـ "عربي ٢١"، "نطلق على ما نقدمه من هذه المرحلة العمرية مصطلح تعزيز، وقد يكون بالهدية، فهنا حينما يتسمم الطفل وأنت ترد له البسمة أو حينما يتصرف تصرفا ما وتضحك له، يُسمى رد الفعل هذا (التعزيز) كي يستمر بهذا السلوك الجيد".

وأوضحت أن "الهدية إما تعزيزاً أو تصرف أو إنجاز أو سلوك قام به أو تشجيع وتكريم له، وهذه الأمور كلها تندرج تحت مصطلح التعزيز".
 وأشارت إلى أن "التعزيز يحظى بتشكيل سلوك، مثال على ذلك حينما اعلم وأدرب الطفل كيفية

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

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

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

وفي هذا الصدد نشر موقع "ستيب تو هيلث" تقريرا أشار فيه إلى الأسباب التي تدفع الأطفال لاختلاق صديق وهمي، وأيضا وضع التقرير كيف يتصرف الآهل في هذه الحالة.
 ماذا يخترع الأطفال أصدقاء خياليين؟
 يمكن أن تظهر هذه الكائنات "الأصدقاء الخياليين" والتي تم إنشاؤها بواسطة عقول نابضة بالحياة والخيال بدءا من سن الثانية، حيث يبدأ الأطفال في هذه المرحلة بتعلم اللغة وفهم البيئة التي يعيشون فيها، ويخترعونها لأسباب عديدة. ويُفاجأ الآباء برؤية أطفالهم يلعبون ويتحدثون بمفردهم، وعندما يسألونهم عن الشخصية التي يتحدثون إليها، قد يردون بهدوء على أنهم يتحدثون مع صديقهم الجديد.
 وعلى الرغم من أن هذه الحالة يمكن أن تكون مصدر قلق للآباء والأمهات، إلا أن الأصدقاء الوهميين هم جزء من تطور الأطفال العاطفي، وفي بعض الأحيان ترتبط هذه الحالة بالأطفال ذوي العقول الخلاقة والمبدعة والحساسة.

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كيروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود ٥٠٠ درجة مئوية قبل أن تُعالج حتى تتحول إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهريا. ويمكننا مجابهة العجز في مخزون النفط الخام والبترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام، ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن التكلفة النسبية لبدائل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت. وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تنفذ احتياطات النفط تماما ولكن استخراجها من الأعماق واستكشاف احتياطات جديدة سيصبح مكلفا مع مرور الوقت. وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفا في المستقبل، سيدأ المستهلكين في البحث عن بدائل، وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موثوق، ستكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الحالية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكلاين" الكندية، شبه الاقتصاد بـ "جهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لنموذج محدود بمعدلات الاستهلاك الحالية. لذلك، من المتوقع أن تنفذ الموارد التي تقوم بتشغيل جهاز الحاسوب هذا في غضون ٣٠ سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستحسن الموارد، وبالتالي، ستصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمرور السنوات، ويمكن أن تقوم بهذه الخطوة قبل إجراء تحسينات في رأس المال وإنتاجية العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب نضوب اإمدادات النفط، على الأقل من الناحية النظرية. لكن الخطوة الأهم تتمثل في أننا بحاجة إلى البدء في استخدام هذه الموارد بكفاءة أكبر لتوسيع قدرتها كمصدر للوقود بعد سنة ٢٠٧٠، أو الانتقال إلى استهلاك مصادر الطاقة الأخرى على غرار الطاقة النووية، أو مصادر الطاقة المتجددة.



وكالات
 نشر موقع "الترستنج انجينييرنج" الأمريكي تقريرا أشار من خلاله إلى أن النفط الخام في عالمنا الحديث يحظى بأهمية بالغة لا سيما وأنه يُستخدم لتوليد الكهرباء وتشغيل المركبات وغيرها من الاستعمالات الأخرى، ما يجعله بمثابة شريان الحياة بالنسبة للاقتصادات والأمم الحديثة.
 وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر سيناريو واقعي قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط. لكن، ما الذي قد يحدث في حال نفاذه؟
 أوضح الموقع أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عالمية تعتمد بشكل كبير على توفر إمدادات هائلة من النفط الخام. الجدير بالذكر أنه بين سنة ١٩٦٥ و٢٠٠٥، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا سرنا نستخدم ضعف كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي.
 وذكر الموقع أن النفط تحديا يعد مادة مثيرة للاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال التطبيق، على غرار البترول والديزل، وهي مواد تستعمل في تشغيل جميع وسائل النقل في العالم، وفي إنتاج الكهرباء أيضا.
 كما يمثل الغاز الطبيعي أحد المواد المهمة أيضا لصنع بعض الأسمدة. وفي حال غيابه، قد يتأثر إنتاج الغذاء بشكل مباشر في جميع أنحاء العالم، وفي مجال الزراعة أيضا، تعمل أغلب الآلات بفضل مشتقات النفط، على جانب الطائرات والسيارات الضرورية لنقل المواد الغذائية حول العالم.
 وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم وتفتي واقتصادي". من هذا المنطق، واستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة، لكن، من غير المحتمل أن نصح من دون نطق تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تعقيدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا.
 واستنادا إلى "المراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليوم"، هناك كميات من احتياطي النفط تكفي إلى حد غير مستويات عالية من الملوثات، على غرار الكبريت، الذي يسبب تآكل الصلب، وهو ما يمثل مشكلة كبيرة بالنسبة للمصانع. من جهة أخرى، يتطلب النفط "المركز" معالجة معقدة وكثيفة الطاقة لإزالة الكبريت، مما يزيد من تكلفة الإنتاج بشكل عام. وأفاد الموقع أن المصادر الأخرى "المكتشفة حديثا"، على غرار النفط الصخري، لا تعتبر بدائل أفضل. في الحقيقة، لا يعتبر النفط الصخري نفطا بكل ما تحمله الكلمة من معنى، إذ أنه

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

الأبلى الشمالي، الذي يسافر بانتظام من أسكا إلى كيني في رحلات تقدر مسافتها بنحو ١٩ ألف ميل.
 وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة لالاية التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يتقد هور أن الطيور تستخدم جزئيات حساسة للضوء يمكن توجيهها إلى واحدة من بين حالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتمادا على اتجاه الحقل المغناطيسي، ولكن يتبنى كيرشيفنك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمن بلورات تحتوي على معدن، وتلدور هذه البلورات مثل اإبرة البوصلة، متحركة في فتح وغلج مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسله إلى الدماغ.



وكالات
 نشرت صحيفة "الغارديان" البريطانية تقريرا تحدثت فيه عن اعتقاد العلماء في كاليفورنيا، أن أسلافنا تمكنوا من تحديد الاتجاهات للتنقل بفضل البوصلات الداخلية، كما هو الحال بالنسبة للحيوانات.
 وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن مئات الحيوانات تهاجر مسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك يصعب بعض الباحثين على أن هذه القاعدة لا تنطبق على الجنس البشري، حيث لا يظهر الإنسان أي دليل على امتلاك بوصلة داخلية.
 وأوردت الصحيفة أن العلماء في معهد كاليفورنيا للتقنية يدحضون هذه الفكرة، مؤكدين أن دماغ الإنسان مصمم ليستجيب للاختلافات داخل المجالات المغناطيسية، وهو ما يسمح له بالتمييز بين الشمال والجنوب والتنقل دون بوصلة.
 ونقلت الصحيفة عن المشرف على هذه الأبحاث البروفيسور جوزيف كيرشيفنك، "لقد توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمى المغناطيسية، وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما يفرض قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم، وقد يصعب من الممكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا على الاستعانة بالحقول المغناطيسية من أجل التنقل، كما كان الحال بالنسبة لأسلافنا".
 ونوهت الصحيفة إلى أن هذه الادعاءات تظل مثيرة للجدل، حيث يقول باحثون آخرون إن تجارب كيرشيفنك كشفت أن الدماغ يستجيب للتغيرات في الحقول المغناطيسية، إلا أن هذه الحقيقة لا تتكسب بالضرورة امتلاكه لِحس مغناطيسي داخلي.
 وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا بارهاين، كورستين ريتز، صرح لـ "مجلة ساينس العلمية" بأنه، "في حال رغبت في وضع رأسي في الميكرويف وتشفيله، فسبؤثر هذا الأمر على موجات دماغي، لكن هذا لا يعني أنني أمتك حسا بالميكرويف".
 وفي الواقع، تشير هذه القضية جدلا واسعا وستكون موضوع نقاش في الثاني عشر من نيسان/ أبريل، في إطار مؤتمر من تنظيم المعهد الملكي للملاحة في المملكة المتحدة حول هجرة الحيوانات.
 وبيّنت الصحيفة بأن كيرشيفنك أجرى تجربة بالتعاون مع زملائه في الولايات المتحدة واليابان، تتمثل في وضع مجموعة من المتطوعين داخل أقفاص سداسية الجوانب، مصنوعة من الألومنيوم لتحميمهم من المجال المغناطيسي الأرضي، وقد جرى قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حدثت تغيرات في المجالات المغناطيسية تدريجيا داخل الأقفاص.
 وتجدد الإشارة إلى أن مجموعة

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

أعراض ميلان الرحم وأسبابه

• وكالات

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

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

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

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

فقدنما يكون الرحم مائلاً فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستقرار في مكانها كما يجب.

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

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

3- عدم السيطرة على التبول
قد يؤثر ميلان الرحم على أجهزة وأعضاء الجسم الأخرى الموجودة في المنطقة المحيطة بالرحم، فعلى سبيل المثال، قد يضغط الرحم على المثانة بحيث تبدأ المرأة بالشعور أنها لا تستطيع السيطرة بالكامل على عملية التببول. إلا قد تؤدي هذه الحالة لتبول المرأة قبل الوصول إلى الحمام، أو تقطيع البول على شياها الداخلية وكأنها مصابة بنوع من سلس البول.

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

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

• وكالات

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

7- أعراض ميلان الرحم الأخرى
هذه بعض أعراض ميلان الرحم الأخرى التي قد تلاحظها المرأة المصابة، الإصابة بالتهابات المسالك البولية بشكل متكرر.

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

أسباب ميلان الرحم
قد تصاب المرأة بميلان الرحم مع الوقت والتقدم في العمر، أو قد تولد مصابة بهذه الحالة بشكل طبيعي، وهذه أهم أسباب ميلان الرحم:

الجينات والوراثة: إذ تشير الدراسات إلى أن ربع المصابات بميلان الرحم اكتسبنه عن طريق الوراثة.

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

تضخم الرحم: إن تضخم الرحم على اختلاف أسبابه (أورام، آلياف، حمل) قد يتسبب في ميلان الرحم.

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

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

الجمل 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.

وممارسة 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 الوعائيه
يسيطر على استعمال الجسم للبروتين والكربوهيدرات والدهون

يساعد في تخفيف الالتهاب الاستجابية التي يعمل على تنظيم استجابة الكور والفر عند الأشخاص خاصة عند الحوادث الضخامية. المصادر الطبيعية للكورتيزون

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

زيت الزيتون
وفقا لدراسة نشرت في مجلة "Nature" في عام 2005 تبين أن المركب الموجود داخل زيت الزيتون البكر الممتاز له تأثير طبيعي مضاد للالتهابات شبيهه بخاصية هرمون الكورتيزول.

• وكالات

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

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

1- الاستحمام لفترة طويلة
إن تعريض الجلد للماء لفترة طويلة يؤثر على صحة الجلد، فيجب ألا تزيد عن 20

كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون

يفسلون الكلى

العقم عند الرجال.

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

2- الفم: يستخدم للحالات التالية،

إعتام عدسة العين

زرق عين

منع الشيخوخة

علاج أو منع ادمان الكحول

الربو

مرض القلب

مستويات الكوليسترول العالية

مشاكل في الكبد

الإيدز

مرض أنزهايمر

مرض الشلل والرعاش.

3- عن طريق الاستنشاق لعلاج مشاكل الرئة. الاثار الجانبية لحبوب الجلوتاثيون يعتبر الجلوتاثيون امن بالنسبة لعظم الهالقين عند تناوله عن طريق الفم أو الاستنشاق أو الحقن في العضلات أو الأورد.

ولكن هناك اثار جانبية محتملة وواردة يجب الاحتياط منها مثل:

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

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



والبامية والهليون

إضافة الكركم لنظامك الغذائي

الحفاظ على ساعات نوم مناسبة

تجنب تناول الكثير من الكحول

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

استخدامات حبوب الجلوتاثيون

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

1- الوريد: يستخدم للحالات التالية:

لتقليل من الاثار الجانبية للعلاجات الكيميائية للسرطان

علاج مرض باركنسون

داء السكري

فقر الدم عند الأشخاص الذين

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة لأدوية مثل:

تناول ألتروكسين،

أومفردكس، تسيفرللكس، أوميغا 3

والجديد

تناول الميكتل لعلاج الصرع مع فيتامين B12

تناول 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

أمر 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 كالقلقيات والوجبات السريعة والأطعمة المالحه والحلويات، والتي تزيد من الأعراض السيئة، لأنها تسبب صعوبات في الهضم وتزيد من الام 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 الام 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 الام والانتفاخات.

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

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

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

7- شرب كثير من الماء
حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

2- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم
يساعد المغنيسيوم في استرخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والام الرأس، وكذلك يقضي على الانتفاخ واحتباس السوائل.

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

3- الاستمرار في الحركة
إن ممارسة التمارين الرياضية القوية من الأمور غير المستحبة خلال الدورة الشهرية، ولكن هذا لا يعني البقاء في الفراش طوال الوقت، بل أن الحركة هامة في هذه الفترة لتحسين تدفق الدم وتخفيف الألم.

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

4- تجنب منتجات الألبان
تسبب مشتقات الألبان التي تزيد من احتباس الرحم خلال الدورة الشهرية،

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

الام.

وفي حالة معاناة المرأة من جفاف المهبل، فيجب أن تذهب للطبيبة النسائية لمعرفة السبب وعلاجه، كما أن هناك بعض المرشحات المتوفرة في الصيدليات، والتي تساعد في ترطيب المهبل، ولكن يجب أن تكون بنوعية جيدة ومناسبة للمرأة.

6- الإصابة بالتشنجات
وينطبق هذا على الرجل والمرأة، فيمكن أن تحدث تشنجات في المنطقة الحساسة، مما يعيق القدرة على الممارسة الجنسية.

وتحدثت هذه التشنجات بسبب الإصابة بشد عضلي أو وجود مشكلة في الأمعاء أو المسالك البولية، بالإضافة إلى التوتر والقلق.

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

الزوجة بالتمتع، 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 الجميعة.

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 الجميعة، مما يسبب قلقاً للزوجين من حدوث الحمل وبالتالي يضطر الزوجان لعدم استكمال الجماع.

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

5- جفاف المهبل
مشكلة تواجه بعض النساء، مما تسبب الام شديدة أثناء الممارسة الجنسية، بل ويمكن أن تجعل المرأة تتوقف عن الممارسة لأنها لا تتحمل هذه

الماء في الفترة التي تسبق الجماع. ويجب أيضاً عدم تناول 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 الجميعة 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 توفر 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

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

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

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

البرشة الحساسة. فكلما انخفضت نسبة العطور، سوف تصبح المنتجات أكثر أمناً.

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

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.

فيمكن أن يسبب ترك اثار غير 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

دقيقة كحد أقصى خلال الاستحمام.

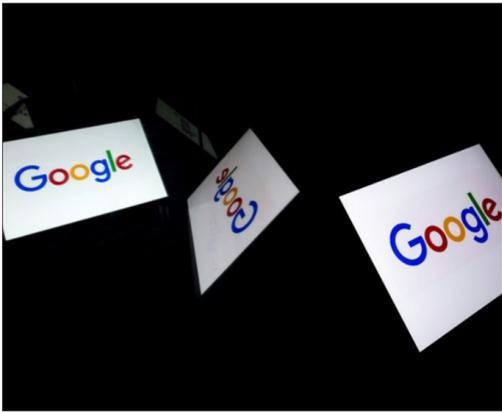
حيث أن البقاء تحت الماء لفترات طويلة يمكن أن يسبب جفاف الجلد.

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

يؤدي الى وجود خطر وتهديد على الحياة.

«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 "هيريديج فاونديشن" ضمن أعضائه. كما أن وجود رئيس لشركة متخصصة في الطائرات بدون طيار في هذه اللجنة أعاد إلى الواجهة المخاوف المرتبطة باستخدام الذكاء الاصطناعي لأغراض عسكرية وفقاً لموقع "فوكس نيوز"، وهو أول وسيلة إعلامية كشفت عن حل اللجنة.

وقالت شركة "غوغل" لوكالة فرانس برس: "أكدت شركة "غوغل" أنها حلت لجنة استشارية لأخلاقيات الذكاء الاصطناعي بعد أيام قليلة على اندلاع جدل حول بعض أعضائها. وأتى حل المجلس الاستشاري الخارجي للتكنولوجيا المتقدمة (إيه تي آي إيه سي) بعد اعتراض مجموعة من موظفي "غوغل" على وجود رئيسة مركز البحوث "هيريديج فاونديشن" ضمن أعضائه. كما أن وجود رئيس لشركة متخصصة في الطائرات بدون طيار في هذه اللجنة أعاد إلى الواجهة المخاوف المرتبطة باستخدام الذكاء الاصطناعي لأغراض عسكرية وفقاً لموقع "فوكس نيوز"، وهو أول وسيلة إعلامية كشفت عن حل اللجنة.

سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

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

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

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

وقالت شركة "غوغل" لوكالة فرانس برس: "أكدت شركة "غوغل" أنها حلت لجنة استشارية لأخلاقيات الذكاء الاصطناعي بعد أيام قليلة على اندلاع جدل حول بعض أعضائها. وأتى حل المجلس الاستشاري الخارجي للتكنولوجيا المتقدمة (إيه تي آي إيه سي) بعد اعتراض مجموعة من موظفي "غوغل" على وجود رئيسة مركز البحوث "هيريديج 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 وغوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت آبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة أي أو إس ١١.٣. ومن أجل أن تصنف فعلاً ضمن تطبيقات الويب التقدمية، توفر شركة وغوغل قائمة تحقق تخضع لتطبيق الويب المتقدم.

الاتصال بالإنترنت علوة على ظهور الإشعارات وغيرها، تمنح تطبيقات الويب التقدمية للمستخدم خدمات تضاهي تطبيقات الجوال الأصلية. وتطرق الموقع إلى طريقة عمل تطبيقات الويب التقدمية. وتفترض 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.

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

هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه السابقة". ونوهت المجلة بأن الأنظمة التي تعمل على التحكم في نشاط الدماغ مازالت تواجه بعض العقبات التي ينبغي التغلب عليها. فهناك حاجة إلى تطوير أجهزة الدماغية التي تعتمد على تحفيز الأمواج الدماغية التي ينبعث من تشعير بقعة الدماغية، وأيضاً كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالترتيب. وأضاف كروفورد، "ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصاً ما متسابقاً جيداً" في التحكم في الطائرات دون طيار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الحالات التي تسبب تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرة دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحدثه المحور، سيؤثر على أداء المتنافسين".

المعالجة الذهنية. ويقوم 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 بالترتيب. وأضاف كروفورد، "ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصاً ما متسابقاً جيداً" في التحكم في الطائرات دون طيار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الحالات التي تسبب تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرة دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحدثه المحور، سيؤثر على أداء المتنافسين".

الإشارات المجهّفة من خلال خوارزميات الكمبيوتر، التي تكتشف أنماطاً 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، وتحتل الإشارة إلى أن المشاركين في هذه المسابقة، التي من المقرر أن تنطلق في أواخر شهر أيلول، لن يرتدوا لقيعاتهم كاملة بل سيرتدون عصابات الرأس حول جباههم.

نشرت مجلة "فوربس" الأمريكية تقريراً تطرقت فيه إلى إمكانية التحكم بالطائرات دون طيار عن طريق العقل. في إطار مسابقة جديدة ستعقد يوم السبت. وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن الطلاب في جامعة ألاباما الأمريكية سيشاركون في السادس من نيسان/ أبريل في مسابقة للتحكم العقلي بالطائرات دون طيار. وتعتمد التقنية الجديدة، التي سيقع استخدامها في المسابقة، على قبعة تهدف لرماية تحفيز أمواج الدماغ. وقد بين كريس كروفورد، أحد المشاركين في تأسيس رابطة "براين دون ريسينغ"، أنه "حين تقرر تحريك ذراعك، ترسل القشرة الحركية في الدماغ إشارة إلى العضلات حتى تقوم بتلك الحركات". وأوضح كروفورد أن "القشرة الحركية، المسؤولة عن تحفيز 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".

وتنباً كروفورد بأنه من المتوقع أن يكون عدد الأشخاص الذين سيستخدمون هذه التكنولوجيا كبيراً نظراً لعدد التطبيقات الجديدة التي من المتوقع ظهورها قريباً، مما سيفتح المجال للتفكير في ابتكار أمور لم تخطر على بال علماء الكمبيوتر أبداً.

وتنباً كروفورد بأنه من المتوقع أن يكون عدد الأشخاص الذين سيستخدمون هذه التكنولوجيا كبيراً نظراً لعدد التطبيقات الجديدة التي من المتوقع ظهورها قريباً، مما سيفتح المجال للتفكير في ابتكار أمور لم تخطر على بال علماء الكمبيوتر أبداً.

وتنباً كروفورد بأنه من المتوقع أن يكون عدد الأشخاص الذين سيستخدمون هذه التكنولوجيا كبيراً نظراً لعدد التطبيقات الجديدة التي من المتوقع ظهورها قريباً، مما سيفتح المجال للتفكير في ابتكار أمور لم تخطر على بال علماء الكمبيوتر أبداً.

وتنباً كروفورد بأنه من المتوقع أن يكون عدد الأشخاص الذين سيستخدمون هذه التكنولوجيا كبيراً نظراً لعدد التطبيقات الجديدة التي من المتوقع ظهورها قريباً، مما سيفتح المجال للتفكير في ابتكار أمور لم تخطر على بال علماء الكمبيوتر أبداً.

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

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

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

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف الجوال تشهد تحسناً كبيراً في مختلف أنحاء العالم، ويشكل خاص في المناطق الحضرية وعلى الطرقات الرئيسية، ومع ذلك، لا يزال الكثيرون يعانون من مشاكل في الاتصال من حين لآخر. وأوضحت الصحيفة أنه توجد في الوقت الحالي ثلاثة أنواع من الإشارة التي تستخدمها هواتفنا الجوال بالاعتماد على شريحة الجوال، وهي الشريحة الجيل الثاني الخاصة بالكلمات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصين بالكلمات وبت البيانات. وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهواتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال آتياً بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع. وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هواتفنا، فإنها تستعمل فقط بشبكة الجيل الثاني.

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

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

وقدمت الصحيفة بعض الحلول لبعض المشكلات المتكررة، حسب المكان ونوع الخلل الذي تعاني منه تغطية شبكة الاتصالات. فإذا كانت الإشارة ضعيفة جداً، فإننا نلاحظ أن استجابة الهاتف وتحميل البيانات من الإنترنت تصبح بطيئة، كما تصبح الاتصالات الهاتفية منقطعة، عندها يجب التأكد من مستوى الإشارة في ذلك الزمان والمكان بالتحديد. وبالاعتماد على تطبيق "أوبن سينغال" يمكننا معرفة هذا الأمر، حيث يقدم لنا هذا التطبيق معلومات مفصلة حول مكان جهاز بث الإشارة الذي يتصل به هاتفنا، بالإضافة إلى تنوع الألوان، إذ إن اللون الأخضر يرمز للتغطية الجيدة، والأحمر

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

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

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

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق التفاعل الرقمي ليس بديلان عن المحادثات في الوقت الفعلي. يقول نيوبورت، «أدفعنا لا 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 بالتحضير لإنتاج عمك على مدار ساعتين ليس بالضرورة الزيادة في الإنتاجية، ولكن عمك لساعتين متواصلتين دون انقطاع ووجود فواصل مجدولة بين كل ساعتين، يمكن أن يجعلك تشعر بوجود قوة عظيمة المعرفة. يقول نيوبورت «إن أخذت مدة الساعتين دون أن تقوم بتققد سريع لهاتفك، فإن عقلك سيعمل بكل طاقته».

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

٢- اخرج مع نفسك ضع هاتفك جانباً، 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.

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

١- قم بتصميم جدول للعمل غير منقطع قم بالتحضير لإنتاج عمك على مدار ساعتين ليس بالضرورة الزيادة في الإنتاجية، ولكن عمك لساعتين متواصلتين دون انقطاع ووجود فواصل مجدولة بين كل ساعتين، يمكن أن يجعلك تشعر بوجود قوة عظيمة المعرفة. يقول نيوبورت «إن أخذت مدة الساعتين دون أن تقوم بتققد سريع لهاتفك، فإن عقلك سيعمل بكل طاقته».

زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

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 طالته 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 «تويتر»، قالت إنها ستحصل على ٢٥٪ من ملكية طليقها من أسهم أمازون، وهو ما سيتم حصة تقارب ٢٤ شركة. وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقها التصويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضاً بجميع حصصه في الواشنطن بوست وبلو أوريجين. وبياعان ماكينزي بيزوس، تصبح 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، الفتيان والتقيؤ، الضعف والإرهاق العام، التهاب الجلد التماسي، مشاكل وتشوهات في العظام، أعراض نقص البورون عند انخفاض مستويات البورون في الجسم، تظهر بالعادة هذه الأعراض، مشاكل في عمليات الأيض، ومشاكل في امتصاص الكالسيوم والفوسفور.

مشاكل عصبية، الإصابة بأمراض العظام، مثل، التهاب المفاصل، هشاشة العظام، مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية، مشاكل في الغدة الدرقية، أظعمة غنية بالبورون هذه أهم مصادر البورون الطبيعية، والتي عليك البدء بتضمينها في حميتك الغذائية للاستفادة من البورون، زيت الزيتون، البقوليات، مثل، العدس، الحمص، الفاصوليا، حبوب الصويا، الزبيب، المكسرات المختلفة، الخضروات المتنوعة، مثل، البندورة، الأفوكادو، البصل، البطاطا، الفواكه المختلفة، مثل، الكيوي، الاجاص، 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. تجدر الإشارة إلى أن سرطان المستقيم في مراحله الأولى قد لا يترافق مع أية أعراض مميزة، وفي حال ظهورها فهي تختلف من شخص لآخر. متى عليك استشارة الطبيب؟ على الرغم من أن الأعراض السابقة لا تحتكر على الإصابة بسرطان المستقيم، إلا أنه من الضروري استشارة الطبيب وطب المساعدة الطبية في حال ظهورها أو ملاحظة أي منها. متى علي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟

الزريف الذي يستلزم إجراء فحص تنظير القولون ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟ تشخيص الألم والتزريف في فتحة الشرج الشق في فتحة الشرج والأمساك الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم ما أن الوقاية خير من قنطار علاج، فهذا يعني أن عليك الخضوع للفحوصات المنتظمة لسرطان المستقيم، والتي تبدأ عند بلوغ الخمسين من العمر.

في بعض الأحيان قد 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.

أعراض سرطان المستقيم

تنتشر الإصابة بسرطان المستقيم بين الناس، واكتشاف الإصابة به وتشخيصها بوقت مبكر من شأنها أن ترفع من فرص العلاج، ولذلك من المهم أن تعرف أعراض سرطان المستقيم. المستقيم (Rectum) عبارة عن الجزء الأخير من الأمعاء الغليظة في الجهاز الهضمي، وهو يبدأ من نهاية القولون وصولاً إلى فتحة الشرج، وللأسف من الممكن أن يصاب الإنسان بسرطان المستقيم. سرطان المستقيم (Rectal cancer) مشابه جداً لسرطان القولون، وفي بعض الأحيان تكون الإصابة فيها معاً، ولكن وعلى الرغم من ذلك، فإن العلاج يختلف بينهما، وهذا نظراً لكان تواجدهما.

أعراض سرطان المستقيم كما ذكرنا سابقاً، فإن تشخيص الإصابة بسرطان المستقيم بشكل مبكر من شأنها أن تساعد في رفع فرص العلاج ونجاحها. بدوره يعني هذا الموضوع أن عليك معرفة أعراض سرطان المستقيم من أجل طلب المساعدة الطبية فور ظهورها وملاحظتها، وهي كالتالي، تغيير في حركة الأمعاء، مثل الإصابة بالإسهال أو الإمساك بشكل متكرر ومستمر على غير العادة دون سبب لذلك

براز أسود وجود دم في البراز وجود مخاط في البراز ألم في منطقة البطن ألم أثناء عملية التفوط الإصابة بقرح الدم الناتجة عن نقص الحديد الشعور بعدم إفراغ الأمعاء بشكل كاملية التفوط فقدان غير مبرر للوزن تعب وضعف عام في الجسم نزيف في المستقيم تغيير في حجم البراز

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

يقع هذا الصمام بين البطين الأيمن والشريان الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله إلى القلب كما ويقوم بتزويد الرئة بالدم المحمل بالأكسجين اللازم لعمله.

الصمام الأورطي يلعب هذا الصمام دوراً أساسياً في الجهاز الدوراني الحمل بالأكسجين من القلب إلى جميع أنحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب. أهم المشاكل التي تتعرض لها صمامات القلب من المحتمل أن تتعرض صمامات القلب لبعض المشاكل التي قد تعيق عملها مثل، انغلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي أو مرض ما

انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية ضيق الصمام أسباب مشاكل صمامات القلب هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضررها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل، الصمام الترنكي

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 لحددية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إلحاق الضرر به.

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

الدرقية تقرير مختبر الغدد الصماء العلاج باليود المشع للغدة الدرقية يساعد على حصول النشوة الجنسية وزيادة 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 والأبوة؟ يلعب هرمون الحب دوراً كبيراً في حياة الأمهات والأباء، كما يلي، ١- هرمون الحب لدى الأم هذه أهم تأثيرات هرمون الحب على حياة الأم ومشاعرها وجسدها، تحفيز الولادة وتسهيلها، عبر تحفيز انقباض عضلات الرحم وتحفيز إنتاج هرمونات أخرى مساعداً.

تحفيز تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعي. تحفيز إنتاج حليب الثدي، خاصة عندما تلامس شفاة الطفل حلمة ثدي الأم، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالتزول. تقوية العلاقة والرابط بين الأم والطفل. ٢- هرمون الحب لدى الأب هناك أدلة علمية بدأت تظهر مؤخراً تشير إلى أن نسب هرمون الحب تزداد تكثف في جسم الأب بعد ولادة طفله الجديد، ومع كل تواصل وتلامس بين الأب والطفل ترتفع نسب هرمون الحب في جسم الأب أكثر وأكثر.

لا شك أنك سمعت عن الأمراض التي يمكن أن تصيب صمامات القلب، من انسداد وظهور عيوب خلقية فيها، فما هي هذه الصمامات ووظائفها المختلفة؟

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 والأبهر يتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية الرئيسية التي تقادر القلب. وصمامات القلب هي على النحو التالي، الصمام التراقي

يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، بحيث يقوم بنقل الدم المحمل 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

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.

ويطبق هذا على الدورة الشهرية أيضاً، فلا تعرف الفتاة كيف تتعامل مع هذه الدورة، وتشعر بالامها وأعراضها في سن مبكر. طرق الوقاية من البلوغ المبكر في حالة كان السبب متعلقاً بالعوامل الوراثية، فسوف يصعب التخلص منه، ولكن إذا كان السبب متعلقاً بالعوامل الخارجية، فيجب تقاؤها من خلال بعض الطرق، وتشمل، تناول الطعام الصحي، الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم اصابتها بخل. استشارة الطبيب بشأن الأدوية، لأن بعض الأدوية يمكن أن تؤدي لاضطرابات الهرمونات، ولذلك يجب تحري الدقة في الأدوية التي يتناولها الأطفال وجرعاتها. الحفاظ على الوزن، من خلال ممارسة الرياضة والإبتعاد عن الأطعمة الدسمة وغير الصحية.

المزعجة لدى الذكور بشكل خاص، حيث مع بداية البلوغ مبكراً يبدأ الجسم في النمو سريعاً، ولكن النمو يتوقف في وقت مبكر، ليصبح قصير القامة بالمقارنة بغيره في نفس المرحلة العمرية. الحالة النفسية السيئة، نتيجة وجود اختلاف بين الطفل وصديقه في نفس المرحلة، فيشعر بتغير جسمه عن زملائه، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة. وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإلتواء بمرور الوقت. البلوغ المبكر عند الإناث يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة. أعراض البلوغ المبكر عند الإناث تظهر علامات البلوغ المبكر عند الإناث من خلال مجموعة من الأمور، وهي، نمو حجم الثدي، فمن الطبيعي أن يكون حجم الثدي صغير قبل مرحلة البلوغ، ويبدأ في النمو بصورة ملحوظة مع حدوث البلوغ. قدوم الدورة الشهرية، هي العلامة الأساسية التي تؤكد حدوث البلوغ لدى الإناث. زيادة الإفرازات، لأن البلوغ يرتبط بتغيرات في الهرمونات، وتبدأ الإفرازات في الظهور خلال هذه المرحلة. فيظهر البلوغ المبكر عند الإناث يتسبب البلوغ المبكر لدى الإناث في بعض المخاطر الجسدية والصحية، وهي،

حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات. البلوغ المبكر عند الذكور هو البلوغ الذي يحدث قبل سن ٩ سنوات، ويظهر في تغير شكل الجسم والعضلات لدى الطفل. أعراض البلوغ المبكر لدى الذكور يمكن ملاحظة البلوغ المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل، مواضيع ذات علاقة الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية 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

تحدث البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث نتيجة وجود خلل واضطرابات في هرمونات الجسم، ويؤدي لتأثيرات صحية ونفسية على الأطفال. البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث، أسباب وأضرار عادة ما تظهر أعراض البلوغ لدى الإناث ما بين ١١ إلى ١٣ عام، ولدى الذكور ما بين ١٢ إلى ١٦ عام. ويختلف هذا من طفل لآخر وفقاً للعديد من العوامل المتعلقة بالهرمونات في الجسم.

ولكن في بعض الأحيان، يحدث البلوغ في وقت مبكر عن الطبيعي، ويرجع هذا للعديد من الأسباب، ويمكن أن يؤدي لمخاطر على صحة الطفل. أسباب البلوغ المبكر لا تختلف الأسباب التي تؤدي للبلوغ المبكر لدى الذكور والإناث، وتتمثل في: اضطرابات وخلل في الهرمونات، وهذا يؤثر على وقت البلوغ، فيمكن أن يكون مبكراً أو متأخراً. الإصابة بالسمنة، وذلك نتيجة ارتفاع الشحوم بالجسم، مما يسبب تغيرات في نسب الهرمونات بالجسم، ويسرع من حدوث البلوغ. الإكثار من الأطعمة غير الصحية، والتي أيضاً تؤدي لتغيرات في هرمونات الجسم، وخاصة الوجبات السريعة التي يتم تناولها في المطاعم. الإصابة ببعض الأمراض الوراثية، حيث يمكن أن تتسبب العوامل الوراثية في

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة تقلل من خطر الإصابة بالسكريات الدماغية التي تتمثل في انفجار أحد 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 ينبغي عليك الحذر عند استخدام مكملات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر واستشارة الطبيب فوراً، تشنج قصبي كآبة وغضب بسهولة وانزعاج طفح جلدي احمرار الجلد اختلال النوم تورم في البطن مشاكل في التذوق فقدان الشهية.



يمكن العثور على فيتامينات ب في مصادر غذائية واسعة ومتنوعة سواء كانت نباتية أو حيوانية أو بعض الأطعمة المدعمة بها. غالباً ما تتأثر فيتامينات ب بالحرارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الأطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها، منتجات الألبان البيض المأكولات البحرية الخبز المدعم والحبوب فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت) الخضار الورقية الخضراء البقوليات (القول، البازيلاء) الكبد اللحوم (لحم البقر، والعجل) 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 (بايرويدكسين) ٧ (بيوتين) ٩ (فوليك اسيد، فوليت) ١٢ب (سيانوكوبالامين) مصادر فيتامين ب المركب

