

## صلاة الجمعة

من الساعة ١١,١٥ ولغاية ١٢,١٥ ظهرا

### عمان

أعلن وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخليلية، أن فترة رفع الحظر لأداء صلاة الجمعة ستبدأ من الساعة ١١,١٥ ولغاية الساعة ١٢,١٥ ظهرا، بحيث يكون الذهاب للمسجد سيراً على الأقدام فقط.

وأكد الخليلية في بيان الخميس، على ضرورة الالتزام بإجراءات السلامة العامة المتعلقة بالتباعد الجسدي وحضار سجادة الصلاة وارتداء الكمامة. يُذكر أن أمر الدفاع رقم ١٩ فوض وزير الأوقاف بالصلاحيات الإجرائية في هذا الشأن، والتي تأتي حفاظاً على صحة وسلامة المواطنين.

## كضيف شرف السبت المقبل

# الملك يشترك في قمة قادة دول مجموعة العشرين

## الملك يجري اتصالاً هاتفياً مع العاهل المغربي

عمان يشترك جلالة الملك عبدالله الثاني، غدا السبت، في قمة قادة دول مجموعة العشرين، كضيف شرف، لتلبية لدعوة من أخيه خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، ملك المملكة العربية السعودية الشقيقة. وتعتقد القمة افتراضياً يومي ٢٢-٢١ من الشهر الحالي، في إطار الجهود الدبلوماسية لمجموعة العشرين التي ترأسها المملكة العربية السعودية هذا العام، في حماية الاقتصاد العالمي، خاصة في ضوء الأوضاع العالمية المرتبطة بجائحة كورونا. وتعد مجموعة العشرين المنتدى الرئيسي للتعاون الاقتصادي الدولي، وتضم قادة من جميع القارات ويمثلون دولاً متقدمة ونامية. وتمثل الدول الأعضاء في مجموعة العشرين، مجتمعة، حوالي ٨٠ بالمئة من الناتج الاقتصادي العالمي، ولثلي سكان العالم، وثلاثة أرباع حجم التجارة العالمية. وتضم مجموعة العشرين دول المملكة العربية السعودية والولايات المتحدة الأميركية وتركيا وكندا والمكسيك والبرازيل والأرجنتين وفرنسا وروسيا ونيوزيلندا وإيطاليا وجنوب إفريقيا وروسيا والصين واليابان وكوريا الجنوبية والهند واندونيسيا وأستراليا والاتحاد الأوروبي.

وأجرى جلالة الملك عبدالله الثاني،

الجميس، اتصالاً هاتفياً مع أخيه جلالة الملك محمد السادس، ملك المملكة المغربية الشقيقة، جرى خلاله بحث سبل تعزيز العلاقات الأخوية الاستراتيجية بين المملكتين الشقيقتين، والتطورات الإقليمية والقضايا ذات الاهتمام المشترك.

ويأتي الاتصال في سياق نهج التشاور والتنسيق المستمرين بين جلالة الملك عبدالله الثاني وأخيه جلالة الملك محمد السادس، حيال التطورات الإقليمية والقضايا العربية، والقضايا ذات الاهتمام المشترك، وبما يعكس العلاقات الوطيدة التي تربط جلاتئيهما، ويؤكد متانة العلاقات الأخوية بين البلدين.

وأكد جلالة الملك عبدالله الثاني وقوف الأردن الكامل إلى جانب المملكة العربية الشقيقة في الخطوات التي أمر بها جلالة الملك محمد السادس لإعادة تأمين انسياب الحركة المدنية والتجارية في منطقة الركركرات في الصحراء المغربية.

وشدد جلالته على موقف المملكة الثابت في دعم الوحدة الترابية للمغرب الشقيق، وجهود التوصل لحل سياسي شاملة الصحراء المغربية وفق قرارات الشرعية الدولية ذات الصلة.

تابع ص ٢



## «٨٤» وفاة و «٥٤٧٠» إصابة بفيروس كورونا في المملكة

### عمان

أعلنت وزارة الصحة تسجيل ٨٤ حالة وفاة و ٥٤٧٠ إصابة بفيروس كورونا المستجد في المملكة الخميس، ليرتفع العدد الإجمالي للوفيات إلى ٢٠٥٣، والإصابات إلى ١٦٩٣٩٥. وتوزعت الإصابات الجديدة على ٢٣٧٨ حالة في محافظة العاصمة عمان، و٦٧٠ حالة في محافظة إربد، منها ٤١ حالة في الرمثا، و٤٩٥ حالة في محافظة البلقاء، و٣٧٢ حالة في محافظة عجلون، و٣٥٣ حالة في محافظة الزرقاء، و٣٣٢ حالة في محافظة الكرك، و٢٢٢ حالة في محافظة جرش، و١٦٩ حالة في محافظة المفرق، و١٦٧ حالة في محافظة معان، منها ٧٢ حالة في البترا، و١٦٣ حالة في محافظة العقبة، و٩٦ حالة في محافظة الطفيلة، و٥٢ حالة في محافظة مادبا.

وأشار الموجز الإعلامي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً ارتفع إلى ٦٧٠٦٢، فيما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس للعلاج في المستشفيات المعتمدة ٢٣٠ حالة، بينما غادرت ١٧٠ حالة المستشفيات بعد شفائها.

### مندوباً عن الملك..

## الحيطي يري حفل تخريج ضباط فرسان المستقبل

### عمان

أثبتت التجارب أنه كلما اشتدت الوطأة على الوطن العيب، ونزلت به الحن، قام لها رجال أشداء، وقادة عتلاء يذللون الحن، ويبينون الأمل، ويجمعون القلوب على التضحية من أجل رفعة الوطن واستقراره، وما قوافل الشهداء الذين ارتقت أرواحهم إلى العلا من جميع الأجهزة الأمنية والطبية إلا دليل صدق على ذلك، وما نفلن الخريجين إلا من هذا النفر الرفع من الرجال، فهم قادة الغد ورواد المستقبل، نذروا أنفسهم لخدمة دينهم ووطنهم وجيشهم ومليكهم.“ تابع ص ٢

## مجلس النواب يستعد لممارسة مهامه وسط تحديات وتداعيات انتشار كورونا

### عمان

يستعد مجلس النواب التاسع عشر لممارسة مهامه الدستورية في ظل واقع اقتصادي وسياسي واجتماعي صعب وغير مسبوقة فرضته جائحة كورونا، ما يتطلب من مجلسي النواب والأعيان مواجهة هذه التحديات عبر تشريعات فاعلة. ويتنظر المجلس الجديد اختباراً صعباً يتمثل في التوفيق بين اقرار تشريعات تسهم في الحد من انتشار الوباء والقضاء عليه من جهة، وصون حقوق المواطنين ومصالح القطاعات الاقتصادية من جهة أخرى، فضلاً عن تنظيم ممارسة المهام التشريعية والرقابية والدبلوماسية البرلمانية خلال فترة الأزمات. ويشكل استمرار عمل السلطة التشريعية في ظل أزمة كورونا، وتوفير طاقم من الخبراء والمختصين للاستعانة بهم، وإشراك النواب الجدد وهم الأكثرية، في برامج لتطوير قدراتهم في التشريع والرقابة والممارسات البرلمانية، إلى جانب افتتاح أكبر على وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي.

تمنع انتشار فيروس كورونا داخل مباني المجلسين.

كما أظهرت أزمة كورونا أهمية الإصلاح المؤسسي الذي يكرس العمل الكتلوي داخل المجلس، مع تفعيل مركز الدراسات النيابية، وتوفير طاقم من الخبراء والمختصين للاستعانة بهم، وإشراك النواب الجدد وهم الأكثرية، في برامج لتطوير قدراتهم في التشريع والرقابة والممارسات البرلمانية، إلى جانب افتتاح أكبر على وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي.

تابع ص ٢

## ضبط ١٧ سلاحاً نارياً خمسة منها اوتوماتيكية

### عمان

ضبط العاملون في الامن الوقائي، خلال ٢٤ ساعة الماضية ١٧ سلاحاً نارياً منها خمسة أسلحة اوتوماتيكية، جميعها ظهرت في فيديوهات جرى تداولها بعد اعلان نتائج الانتخابات النيابية. وقال الناطق الاعلامي باسم مديرية الامن العام ان فرق التحقيق الخاصة المشكلة في الامن الوقائي لتابعة كافة الفيديوهات التي جرى تداولها بعد اعلان نتائج الانتخابات النيابية تمكنت خلال ٢٤ ساعة الماضية وبالتعاون مع مديريات الشرطة من ضبط ١٧ سلاحاً نارياً خمسة أسلحة منها اوتوماتيكية وجميعها ظهرت في فيديوهات جرى تداولها.

واضاف، انه سيتم اتخاذ كافة الاجراءات القانونية والادارية بحق مطلقتي العيارات النارية، وما زالت الفرق التحقيقية تواصل متابعتها لكافة الاشخاص الذين ظهروا في فيديوهات اطلاق العيارات النارية.

## القبض على مطلوب خطير بقضايا المخدرات في اربد

### عمان

أقلت مرتبات إدارة مكافحة المخدرات القبض على مطلوب مصنف بالخطير، وتاجر مخدرات بحقه ١٤ طلباً أمنياً في محافظة اربد بعد مقاومة شديدة، وضبط بحوزته سلاحين ناريين. وقال الناطق الاعلامي باسم مديرية الامن العام أن العاملين في إدارة مكافحة المخدرات وبعد تحديد مكان وجود مطلوب مصنف بالخطير وتاجر بالمواد المخدرة وبحقه ١٤ طلباً أمنياً و٦٠ اسبقية جرمية في محافظة اربد جرت مدهامته بإسناد من الفريق الخاص، وتم القبض عليه بعد أن أبدي مقاومة شديدة، وضبط بحوزته سلاحان نارياً اوتوماتيكياً.

## الارصاد: تأخر بداية الهطول المطري ليس مؤشراً على اداء الموسم

### عمان

قال مدير ادارة الارصاد الجوية بالوكالة الدكتور عبد المنعم القرارة، إن معظم الامطار التي تشهدها المملكة عادة في فصل الخريف وخاصة المناطق الشرقية والجنوبية هي امطار ناتجة عن حالات من عدم الاستقرار الجوي، والذي تشكل مجموع امطاره خلال الاشهر ايلول، تشرين الاول، وتشيرين الثاني، ما نسبته ١٢-١٦ بالمئة من المعدل المطري الموسمي العام في مناطق المملكة.

وأضاف القرارة في تصريح صحفي لوكالة الانباء الاردنية (بترا) الخميس، إنه وبالرغم من تأخر الهطول المطري خلال هذا الموسم والذي يبدأ عادة من منتصف شهر ايلول، فإن تأخر الهطول المطري لموسم ٢٠٢٠ ليس بجديد ولا يعتبر حدثاً استثنائياً، كما أن تأخر بداية الهطول المطري خلال الموسم المطري لا يعتبر مؤشراً على اداء الموسم، وأشار الى أن نسبة ما يحققه مجموع امطار شهري ايلول وتشيرين الاول من المعدل الموسمي المطري حوالي ٢٥ بالمئة في اغلب مناطق المملكة، فيما يشكل المجموع المطري العام في المملكة حتى هذا التاريخ ما نسبته ١ بالمئة من المعدل الموسمي الهطول العام.

وأوضح القرارة أن الدراسات المناخية لهطول المطري والموسم المطرية من خلال السجلات المناخية في ادارة الارصاد الجوية تشير الى أن العاصمة عمان شهدت خلال سجلها المناخي البالغ مئة عام حوالي ١٨ موسماً مطرياً لم يشهد فيه شهراً ايلول وتشيرين الاول أي هطول مطري.

تابع ص ٢

## لجنة تحقيق بوفاة طفل وإصابة ٥ آخرين بمركز تربية خاصة

### عمان

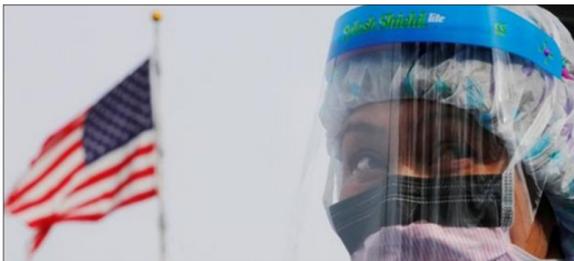
قرر وزير التنمية الاجتماعية، أمين الفلاح، الخميس، تشكيل لجنة تحقيق للوقوف على ملابسات الحريق الذي شب في أحد مراكز التربية الخاصة، وأدى الى وفاة طفل منتفع من المركز، وإصابة ٥ آخرين، منهم ثلاثة منتفعين ومشرفان. وأوضح بيان صادر عن الوزارة، أن الوزير

أوعز خلال زيارته للمركز، للجهات المعنية باتخاذ الاجراءات الكفيلة بتلقي المصابين للعلاج اللازم. وأشار التقرير الاولي لمديرية الدفاع المدني، والمختبر الجنائي، الى ان الحريق شب نتيجة تماس كهربائي في أحد مكيفات التدفئة في المركز، وأتى على جزء كبير منه، وتم تبليغ ذوي المتوفى والمصابين إضافة الى سفارات الدول التي ينتمي اليها المنتفعون

ووضعهم بصورة الاجراءات المتخذة.

ويضم المركز ٧ منتفعين، اثنان من الجنسية الاردنية وخمسة من جنسيات عربية، حيث سيتم نقل المنتفعين الاربعة المتبقين من غير المصابين الى مراكز اخرى تتناسب مع ظروفهم واعمارهم. وكانت الوزارة زارت المركز في الحادي عشر من الشهر الحالي، ولم تسجل اية ملاحظات خلال الزيارة.

## كورونا في أميركا.. ١١,٥ مليون إصابة وربع مليون وفاة



يوم واحد، مع دخول فصل الشتاء في الولايات المتحدة مركز التقشي في العالم. يشار إلى أن الرقم القياسي السابق للوفيات اليومية بالمرض سجل في الرابع من نوفمبر الجاري وبلغ ١٠٠٣٣ حالة وفاة.

١١,٤ مليون حالة تقريبا منذ بداية الجائحة، ولا تزال الدولة الوحيدة التي رصدت أكثر من ١٠ ملايين حالة. وبلغ عدد الوفيات اليومية بفيروس كورونا على مستوى العالم، الثلاثاء، بلغ ١٠,٨١٦ حالة، وهو أعلى عدد للوفيات في

### واشنطن

تستمر أعداد الإصابات بفيروس كورونا في الولايات المتحدة بالزيادة بصورة كبيرة، مع ما يبدو أنها الموجة الثالثة للفيروس المسبب لوباء كوفيد-١٩. فقد تجاوز عدد الوفيات بمرض كوفيد-١٩ في الولايات المتحدة حاجز الربع مليون وفاة، الأربعاء.

ويبلغ معدل حالات الوفاة لتوسط ٧ أيام ١,١٧٦ حالة، أي أكثر من المتوسط اليومي للوفيات بالوباء في الهند والبرازيل مجتمعين، وهما أكثر بلدين تضربا بعد الولايات المتحدة. ومن الواضح أن الموجة الثالثة لفيروس كورونا والزيادة الكبيرة في الإصابات أخذت تضغط بشدة على نظام الرعاية الصحية في الولايات المتحدة. وسجلت الولايات المتحدة ما مجموعه

## إعادة الضخ من الديسي بعد استكمال أعمال الصيانة الوقائية

### عمان

أكد أمين عام سلطة المياه، المهندس أحمد عليمات، أنه تم البدء بإعادة ضخ مياه الديسي اعتباراً من الخميس عبر الخط؛ حيث يتوقع البدء بتزويد مناطق الدور العلوية حسب البرنامج تباعاً من بعد ظهر اليوم.

وأعرب عليمات عن امتنان وتقدير وزارة المياه والري / سلطة المياه وشركة مياه الأردن (مياهنا) للمواطنين على تعاونهما وتفهمهما للتوقف المبرمج لمياه الديسي، بعد أن أنهت الشركة المشغلة (ديواكو) أعمال الصيانة الدورية الوقائية لأجزاء من منظومة الناقل الوطني الممتد من الديسي إلى خزان دادبون في عمان.

وبحسب بيان لوزارة الخميس، أشار عليمات أن الوزارة / سلطة المياه وشركة مياه الأردن مياهنا تممن تفهم المواطنين مثل هذه الظروف، وتؤكد أن أجهزتها وكوادرها تستعمل وفق أقصى الإمكانيات وفي جميع مناطق المملكة لخدمة المواطنين ولن تألو جهداً في تقديم أفضل الخدمات لهم.

## الكونغرس يصوّت على قانون يحاسب معرقل الحل السياسي في ليبيا

### واشنطن

صوّت مجلس النواب الأميركي بالموافقة على مشروع قانون يفرض عقوبات على معرقل الحل السياسي في ليبيا.

ويحتاج مشروع القانون لمصادقة مجلس الشيوخ وتوقيع الرئيس الأميركي عليه لصبح قانوناً نافذاً، علماً أن للرئيس حق رفضه وجعله نافذاً. وجاء مشروع القانون بمبادرة من الأعضاء الديمقراطيين والجمهوريين، وقدم نصه عضوا لجنة شؤون الشرق الأوسط تيد دويتش وجو ويلسون، ويشدد المشروع على ضرورة الإنجاح الحل السياسي في ليبيا، وفرض عقوبات على كل من يعرقل هذا المسعى.

ويذكر المشروع بأهمية المحادثات التي قادتها الأمم المتحدة بشأن ليبيا، ويدعو الرئيس الأميركي إلى فرض عقوبات على أي جهة أجنبية تعرقل الحل السياسي.

ويدعو المشروع أيضاً لفرض عقوبات على أي شخص أو جهة تستغل بشكل غير مشروع موارد النفط أو المؤسسات المالية الليبية، هذا إلى جانب التشديد على محاسبة المتواطئين في انتهاكات حقوق الإنسان. وكان طرفا النزاع الليبي قد اتفقا في شهر أكتوبر عبر اللجنة العسكرية المشتركة وبرعاية الأمم المتحدة، على وقف إطلاق النار الذي جرى توقيعه في ٢٣ أكتوبر في جنيف.

وتوصل وفد اللجنة العسكرية الليبية المشتركة (٥+٥) في نوفمبر إلى توافق على بنود تطبيق اتفاق وقف إطلاق النار، وفق ما كشفت مبعوثة الأمم المتحدة للدعم في ليبيا بالإناية ستيفاني وليامز. وقالت المبعوثة الأممية في مؤتمر صحافي في ختام محادثات، "تم التوافق وبروح المسؤولية على بنود تطبيق وقف إطلاق النار في ليبيا.."

وحول طبيعة هذه البنود، أوضحت وليامز أنها "١٢ بنداً لتطبيق وقف إطلاق النار، أبرزها تشكيل لجنة عسكرية فرعية للإشراف على عودة كافة القوات الأجنبية (إلى بلادها) ومغادرة وسحب جميع قوات الطرفين إلى معسكراتها المتواجدة على خطوط التماس.."

كما اتفق الطرفان على إنشاء فرق هندسة عسكرية مشتركة بهدف نزع الألغام بالتعاون مع خبراء أمميين، والاستئناف الفوري للرحلات الجوية باتجاه مدينتي غدامس وسبها (جنوب)، إلى جانب مطالبة اللجنة العسكرية المشتركة مجلس الأمن بإصدار قرار ملزم لتنفيذ كامل بنود تطبيق اتفاق وقف إطلاق النار، بحسب ما أفادت المبعوثة الأممية.

# الملك يجري اتصالاً هاتفياً مع العاهل المغربي



عمان  
أجرى جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، اتصالاً هاتفياً مع أخيه جلالة الملك محمد السادس، ملك المملكة المغربية الشقيقة، جرى خلاله بحث سبل تعزيز العلاقات الأخوية الاستراتيجية بين الملكين الشقيقين، والتطورات الإقليمية والقضايا ذات الاهتمام المشترك. ويأتي الاتصال في سياق نهج التشاور والتنسيق المستمرين بين جلالة الملك عبدالله الثاني وأخيه جلالة الملك محمد السادس، حيال التطورات الإقليمية والقضايا العربية، والقضايا ذات الاهتمام المشترك، وبما يعكس العلاقات الوطيدة التي تربط جلاتيهما، ويؤكد متانة العلاقات الأخوية بين البلدين.

وأكد جلالته الملك عبدالله الثاني وقوف الأردن الكامل إلى جانب المملكة المغربية الشقيقة في الخطوات التي أمر بها جلالة الملك محمد السادس لإعادة تأمين النسياب الحركة المدنية والتجارية في منطقة الكركرات في الصحراء الغربية.

وشدد جلالته على موقف المملكة الثابت في دعم الوحدة الترابية للمغرب الشقيق، وجهود التوصل لحل سياسي لمشكلة الصحراء الغربية وفق قرارات الشرعية الدولية ذات الصلة.

وهنا جلالته، جلالة الملك محمد السادس على نجاح هذه الخطوات في إعادة فتح معبر الكركرات باتجاه الدول الإفريقية جنوب الصحراء، من جهته، رحب جلالته الملك محمد السادس بقرار الأردن فتح قنصلية عامة في مدينة العين المغربية، والتي ستقوم وزارتا الخارجية في البلدين الشقيقين بالتنسيق لاتخاذ الخطوات اللازمة بشأنها.

وعبر جلالته الملك محمد السادس عن شكره لأخيه جلالة الملك عبدالله الثاني وتقديره لهذا القرار المهم، الذي يؤكد المواقف الثابتة للمملكة الأردنية الهاشمية في دعم الوحدة الترابية للمغرب الشقيق.

## الارصاد: تأخر بداية الهطول المطري ليس مؤشراً على اداء الموسم

شهر ايلول وتشرين الاول أي هطول مطري. وقال إنه بالرغم من تأخر الهطول المطري خلال هذه المواسم، فإن ٥٠ بالمئة من هذه المواسم حققت مجموع مطري اعلى من المعدل الموسمي العام بزيادة تراوحت ما بين ١-٧٥ بالمئة عن معدلها الموسمي العام.

وأشار الى ان هناك توقعا للهطول المطري لهذا الموسم وياحتمالية تصل الى ٧٢ بالمئة ان يكون الداء المطري خلال هذا الموسم حول معدله او اعلى بقليل بمشيئة الله. واستذكر القراءة الموسم المطري الماضي حيث بدأ تساقط الامطار على المملكة في الخامس من شهر تشرين الاول الماضي وانتهى في الخامس والعشرين من شهر ايار للعام الحالي، محققاً مجاميع امطار اعلى من المعدل المطري الموسمي العام في كافة مناطق المملكة وبزيادة تراوحت ما بين ١٧-٦٣ بالمئة. وقال، من الجدير بالذكر أن المناطق الجنوبية من المملكة هي الأكثر تكراراً في التأخر المطري خلال اخر ٣٠ سنة الماضية، حيث شهدت محطة رصد معان ١٣ موسماً مطريا ومحطة رصد الشوبك ١١ موسماً مطريا تأخر فيها الهطول المطري. وتابع، ان المناطق الشمالية هي الاقل تكراراً في التأخر المطري خلال ٣٠ عاماً الماضية حيث شهدت محطة رصد راس منيف موسماً واحدا فقط ومحطة رصد الباقورة ٣ مواسم ومحطة رصد اربيد ٤ مواسم، علماً بان آخر موسم مطري شهد قطنا في الهطول المطري هو موسم ٢٠١١ حيث حقق هذا الموسم ما نسبته ١٠٧ بالمئة من معدله المطري العام في العاصمة عمان.

عمان  
قال مدير ادارة الارصاد الجوية بالوكالة الدكتور عبد المتعم القرارة، إن معظم الامطار التي تشهدها المملكة عادة في فصل الخريف وخاصة المناطق الشرقية والجنوبية هي امطار ناتجة عن حالات من عدم الاستقرار الجوي، والذي تشكل مجموع امطاره خلال الاشهر ايلول، تشرين الاول، وتشرين الثاني، ما نسبته ١٢-١٦ بالمئة من المعدل المطري الموسمي العام في مناطق المملكة.

وأضاف القرارة في تصريح صحفي وكالات الانباء الاردنية (بترا) الخميس، إنه وبالرغم من تأخر الهطول المطري خلال هذا الموسم والذي يبدأ عادة من منتصف شهر ايلول، فإن تأخر الهطول المطري لموسم ٢٠٢٠ ليس بجديد ولا يعتبر حدثاً استثنائياً، كما أن تأخر بداية الهطول المطري خلال الموسم المطري لا يعتبر مؤشراً على اداء الموسم.

وإشار الى أن نسبة ما يحققه مجموع امطار شهري ايلول وتشرين الاول من المعدل الموسمي المطري حوالي ٢٥ بالمئة في اغلب مناطق المملكة، فيما يشكل المجموع المطري العام في المملكة حتى هذا التاريخ ما نسبته ١ بالمئة من المعدل الموسمي المطري العام.

وأوضح القرارة أن الدراسات المناخية للهطول المطري والمواسم المطرية من خلال السجلات المناخية في ادارة الارصاد الجوية تشير الى أن العاصمة عمان شهدت خلال سجلها المناخي البالغ مدة عام حوالي ١٨ موسماً مطريا لم يشهد فيه

## المعاينة يؤكد أهمية تضافر الجهود لمواجهة تداعيات جائحة كورونا محليا وعالميا



من جهته، أشار مدير مركز النهضة الفكرية في منظمة النهضة "أرض"، الدكتور يوسف منصور، الى أهمية تعزيز مبدأ الشراكة بين المنظمات المحلية والدولية، واتخاذ القرارات وتنفيذ المشاريع الإنمائية والإغاثية، مؤكداً ضرورة المضي قدماً في العمل مع مختلف الجهات لكسر الصورة النمطية التي تجعل من الشريك المحلي مجرد منفذ إداري للمشروع.

وبين منصور أن تحسين جودة التمويل الإنساني العائلي، بحيث يكون مستقراً وطويل الأمد ويغطي التكاليف الأساسية، يسهم في تمكين المجتمعات من المشاركة بشكل أفضل في العملية التنموية، مؤكداً في ذات الوقت أهمية دراسة السياسات التنموية والاطلاع عليها لتجنب الأخطاء والعقبات.

بدورها، لفتت عضو اللجنة الإدارية لـ "جوناف" والمدير التنفيذي لمركز تمكين للمساعدة القانونية وحقوق الإنسان، ليندا الكلس، إلى ضرورة وجود تنسيق وتعاون في مختلف المجالات بين مؤسسات المجتمع المدني والحكومة، مشيرة إلى أن هذه المؤسسات مكون مهم في المجتمع، ويجب أن يكون لها دور فاعل وتشاركي في عملية صنع القرار.

وذكرت كلس أن التحالف أطلق المرحلة الثانية لخطة الاستجابة لتداعيات جائحة كورونا في موجهتها الثانية، لافتة إلى أن هذه الخطة تأتي استكمالاً للخطة التي أطلقتها التحالف مبكراً للتداعيات، حيث بدأت بالعمل على التوعية واعداد التقارير، وتقديم المساعدات الإنسانية

صحتهم للتصدي لأزمة كورونا والاثار الناجمة عنها.

وجرى خلال اللقاء عرض توصيات تقرير "تعزيز محلية العمل الإنساني في الأردن" الذي أعدته المنظمة للوقوف على التحديات التي تواجه محلية العمل الإنساني في الأردن وأهمها، تأكيد مبدأ التشاركية بين المنظمات المحلية والدولية في وضع الرؤى واتخاذ القرارات، وتنفيذ المشاريع الإنمائية والإغاثية، وكسر الصورة النمطية التي تجعل من الشريك المحلي مجرد منفذ مشاريع المعونة في الميدان. كما دعت التوصيات إلى الالتزام بإبصال ما لا يقل عن ٢٥ بالمئة من التمويل الإنساني العالمي المباشر للمنظمات غير الحكومية المحلية والوطنية قدر الإمكان، حسبما تنص اتفاقية الصفقة الكبرى. بينما تستلم المؤسسات المحلية فقط ما مقداره ٠,٢ بالمئة من التمويل المتاح، وهو ما يكشف عن هوة كبيرة بين الواقع والمأمول.

وكذلك تحسين جودة التمويل الإنساني العالي بحيث يكون مرناً ومستداماً، ويحافظ على التدفق النقدي لدى المنظمات المحلية، والعمل على رفع مستوى الشفافية في إدارة وتحويل الموارد إلى المنظمات غير الحكومية عبر بناء الثقة والمساءلة وكفاءة الاستثمارات للجهات الفاعلة والوطنية والمحلية. والتشديد على توفير دعم متواصل وتعزيز قدرات المؤسسات المحلية والوطنية ونشر تقارير سنوية تبين النسب المئوية والأرقام المخصصة من الميزانية لدعم المحلي الإنساني.

عمان  
أكد وزير الشؤون السياسية والبرلمانية، المهندس موسى الحايطة، أهمية تضافر الجهود كافة لمواجهة تداعيات جائحة كورونا في الأردن، ودون العالم، بهدف حماية الفئات الأكثر هشاشة وتعرضاً للخطر.

جاء ذلك خلال رعايته الخميس لقاء "تعزيز محلية العمل الإنساني في الأردن ودور التحالف الوطني في الاستجابة للأزمات"، الذي نفذته منظمة النهضة العربية للديمقراطية والتنمية. وقال إن العمل الجماعي والتشاركي هو الوسيلة الأنجع لمواجهة الكوارث وحماية المجتمعات، داعياً المجتمع المدني لتفعيل دوره كوسيط بين المجتمع والحكومة باعتبارهما شريكاً رئيسياً في معرفة احتياجات وأولويات المواطن، مع ضرورة التركيز على الأنشطة التنموية داخل المحافظات وضمان استدامتها.

واعتبر الحايطة أن العمل مع المجتمع والبرامج المستدامة، مع التركيز على رفع مستوى المؤسسات المانحة لمؤسسات المجتمع المدني والمؤسسات الحكومية، مؤكداً في ذات الوقت على ضرورة بناء التحالفات والعمل الجماعي من قبل المجتمع المدني، لتنفيذ البرامج والشاريع الممولة ضمن معايير النزاهة والشفافية وجودة عالية بالشراكة مع الحكومة.

وشدد على ضرورة وجود منهجية وطنية واضحة لرصد وتقييم مشاريع وبرامج المؤسسات المانحة ومأسسة عملها، عبر مؤشرات أداء وتحديد وجه الاتفاق بشكل تفصيلي يضمن استدامتها، مشيراً إلى أن عملية التنمية في مستقرية مشتركة بين كافة الجهات لتحسين حياة المواطنين وتقديم الحلول للمشكلات والتحديات التي تواجه المجتمع.

وجدد الحايطة التأكيد على ضرورة التزام الجميع بإجراءات الوقاية والسلامة العامة والتقيّد بأوامر الدفاع التي المتخذة للحكومة للحفاظ على الجميع، وتقديم كافة الجهود لتوعية وتثقيف المواطنين بأهمية المحافظة على

## مندوباً عن الملك، رئيس هيئة الأركان يرعى حفل تخريج ضباط فرسان المستقبل



عمان  
مندوباً عن جلالة الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، رعى رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، الخميس، حفل تخريج الفوج الثالث من ضباط فرسان المستقبل، وكان في استقباله قائد سلاح الجو الملكي والمساعد للعمليات والتدريب وأمر الكلية. وبدأ الاحتفال بالسلام الملكي ثم ألقى مفتي القوات المسلحة العميد الدكتور ماجد الدراوشة كلمة قال فيها: "فقد أثبتت التجارب أنه كلما اشتدت الوطأة على الوطن الجيب، وثقلت به المحن، قام لها رجال أشداء، وقادة عقلاء يذللون المحن، ويبشون الأمل، ويجمعون القلوب على التضحية من أجل رفعة الوطن واستقراره، وما قوالب الشهداء الذين ارتقت أرواحهم إلى العلا من جميع الأجهزة الأمنية والطبية إلا دليل صدق على ذلك، وما نطق الخريجين إلا من هذا النفر الرفيع من الرجال، فبهم قادة الغد ورواد المستقبل، لننروا أنفسهم لخدمة دينهم ووطنهم وجيشهم وملكهم".

من جهته، قال أمر الكلية العميد الركن ياسل الحاشنة: "إن الكلية العسكرية الكلية، غرسة هاشمية مباركة، راسخة الأصول، عريقة التاريخ عظيمة الرسالة، تزف للوطن في هذا اليوم المبارك، كوكبة من الضباط بعد أن أمضوا عاماً كاملاً في هذا

المعهد العريق، تم فيه تنمية مواهبهم القيادية والفكرية، وتسلحهم بالمعرفة والمهارات العسكرية وتطوير قدراتهم الجسدية ولياقاتهم البدنية، وقد تشربوا خلالها الجندية ونواميسها الدقيقة وتنسوا مبادئ الثورة العربية الكبرى، وهامهم يتحفزون اليوم للحاق برقاب السلاح في ميادين الشرف والرجولة هامتهم عالية، قلوبهم واعية، نفوسهم وافر، أخلاقهم راسخة، يرتدون ثوب الوفاء والولاء والعز والانتماء..

وسلم مندوب جلالة الملك اللواء الركن الحنيطي الجوائز التقديرية لأوائل الخريجين. وحضر مراسم التخرج قائد قوات الدرك، وكبار ضباط القوات المسلحة والأجهزة الأمنية، وسفير مملكة البحرين وعدد من المحققين العسكريين في المملكة. واستكمالاً لمراسم التخرج، رُزق المساعد للإدارة والقوى البشرية الشهادات على الخريجين من بينهم ضباط من دولة قطر ومملكة البحرين والجمهورية العربية الليبية والجمهورية العربية اليمنية.

يشار إلى أن الكلية العسكرية الملكية ومنذ تأسيسها عام ١٩٥٠ ترصد القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي والقوات المسلحة في الدول الشقيقة بالضباط المؤهلين علمياً وتدريبياً عسكرياً احترافياً.

## مؤسسة نهر الأردن واليونيسف تطلقان حملة لحماية الاطفال

عمان  
تزامناً مع اليوم العالمي لوقاية الطفل من الإساءة (١٩- تشرين الثاني)، أطلقت مؤسسة نهر الأردن بالشراكة مع منظمة اليونيسف حملة والتدريب عبر الإنترنت.

وتستعرض حملة #مش\_صح مجموعة من الأفلام والمواد التوعوية حول نضاح وإرشادات لتمكين الأطفال واليافعين من التعامل مع مواقف قد تعرضهم إلى الإساءة عبر الإنترنت. وتتكون مواد الحملة من ١٢ فيلماً موجهاً للأطفال واليافعين وأسرهم، إضافة إلى كتاب لتوليين الأطفال وكتاب إرشادي للعلماء في مجال حماية الطفل يتضمن نضاح وتوجيهات حول الوقاية من الاستغلال الجنسي والتتمر عبر الإنترنت. وحضر فعالية الإطلاق عن بعد وزير التنمية الاجتماعية أيمن الفلج، والأمين العام للمجلس الوطني لشؤون الأسرة الدكتور محمد مقدادي، ومدير إدارة حماية الأسرة العقيد فراس الرشيد، وتانيا شايبيزات، ممثلة منظمة الأمم المتحدة للطفولة "اليونيسف" - الأردن، والمديرة العامة لمؤسسة نهر الأردن إنعام البريشي. وقالت، تانيا شايبيزات، ممثلة منظمة الأمم المتحدة للطفولة - اليونيسف، إنه ونظراً

## وزير المياه يبحث مع رئيس مفوضية العقبة المشاريع المائية

عمان  
بحث وزير المياه والري الدكتور معتمد سعيان الخميس، مع رئيس مفوضية العقبة الاقتصادية الخاصة المهندس نايف البجيت، جملة من القضايا ذات الاهتمام المشترك، وبخاصة تأمين المياه للأغراض السياحية وغيرها.

واستمع سعيان الى جهود المفوضية وخطتها واحتياجاتها من المشاريع المائية، والية توسيع مجالات التعاون مع الوزارة، واسناد ودعم شركة مياه العقبة لتلبية كافة احتياجات هذه المدينة السياحية والاستثمارية. واكد سعيان، اهمية الشراكة مع مفوضية العقبة، حيث يعتبر رئيس المفوضية احد اعضاء الهيئة العامة للشركة ومتطلعا الى مزيد من الدعم والتعاون بهدف الاسراع بدراسة كافة الطلبات المتعلقة بقطاع المياه والعقبة خاصة حماية مدينة العقبة واستثماراتها من خطر دهم سيول الامطار المتدفقة والفيضانات المتدفقة من الجبال والادوية المحيطة بها.

بدوره أبدى رئيس مفوضية سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة المهندس نايف البجيت استعداد المفوضية للتعاون في سبل انجاح جهود وزارة المياه والري والاسراع بإنجاز عدد من المشاريع التي من شأنها تطوير الواقع السياحي والبيئي والخدمي في مدينة العقبة. واعرب الدكتور سعيان عن تقديره لرئيس واعضاء وموظفي المفوضية على جهودهم في تسهيل مهمة القاتنين ودراسة تقييم الأثر البيئي لمشروع الناقل الوطني لتحلية مياه البحر الأحمر وضخها الى العاصمة واعتماد الدراسة المقدمة من قبل الاستشاري.

## مجلس النواب يستعد لممارسة مهامه وسط تحديات وتداعيات انتشار كورونا



عمان  
يستعد مجلس النواب التاسع عشر لممارسة مهامه الدستورية في ظل واقع اقتصادي وسياسي واجتماعي صعب وغير مسوق فرضته جائحة كورونا، ما يتطلب من مجلسي النواب والأعيان مواجهة هذه التحديات عبر تشريعات فاعلة. ويتنظر المجلس الجديد اختباراً صعباً يتمثل في التوفيق بين اقرار تشريعات تسهم في الحد من انتشار الوباء والقضاء عليه من جهة، وصون حقوق المواطنين ومصالح القطاعات الاقتصادية من جهة أخرى، فضلاً عن تنظيم ممارسة المهام التشريعية والرقابية والدبلوماسية البرلمانية خلال فترة الأزمات. ويشكل استمرار عمل السلطة التشريعية في ظل أزمة كورونا، التحدي الأبرز الذي يتطلب من النواب والأعيان، الإسراع في تقنين "العمل البرلماني الرقمي" بما يتيح المشاركة "عن بعد" في الجلسات واجتماعات اللجان، واعتماد التصويت الإلكتروني "عن بعد"، إلى جانب اجراءات احترازية حازمة تمنع انتشار فيروس كورونا داخل

مباني المجلسين.

كما أظهرت أزمة كورونا أهمية الإصلاح المؤسسي الذي يكرس العمل التكتولي داخل المجلس، مع تفعيل مركز الدراسات النيابية، وتوفير مآطم النواب والمختصين للاستعانة بهم، وإشراك النواب الجدد وهم الأكثرية، في برامج تطوير قدراتهم في التشريع والرقابية والممارسات البرلمانية، إلى جانب افتتاح أكبر على وسائل الاعلام والتواصل الاجتماعي.

ومن المرتقب أن يواجه المجلس في الأسابيع التي تلي حسم ملفي انتخابات الكتب الدائم، ومنح الثقة للحكومة، تحدي إقرار موازنة الدولة للعام ٢٠٢١. وسط آمال أن يتمكن المجلس والحكومة معاً، من وضع برنامج اقتصادي يحقق مطالب المواطنين ويحمي الاقتصاد الوطني، من خلال سياسات مبتكرة، وموازنة "استثنائية" مبنية على أسس علمية ومنطقية، في ظل استمرار تأثير أزمة كورونا على الاقتصاد العالمي. (بترا- وليد الهبابية)

# 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 شراً".  
 وتابعت: "أنا فقط سعيد لأنه كان على ما يرام. كان يمكن أن تكون نهاية قصته مروعة".  
 وفي نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، تعرض رجل بلا مأوى للاعتداء عن طريق الألعاب النارية عندما وضعت في جيب بنتطونه على يد شخص يمر بالشارع، ما تركه مصابا بالحروق وتكلف مالا يسه. وانضم عمدة ليفربول جو أندرسون إلى دعوات للحكومة لتصنيف الهجمات على المشردين على أنها جرائم كراهية.

## نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

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

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

**وكالات**  
 يقدم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالبا لا يعرف الكثيرون الوقت الأنسب لتقديم الهدية، والانعكاسات 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 21"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، وأن تكون للتعزيز بشكل العاطفي في حال من الأحوال".

لا يقتضي محددا وجهتا قالت أخصائية الإرشاد النفسي و التربوي و داد جاد الله لـ "عربي 21"، "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويفضل أن يهدى في أوقات متباعدة لأسباب عامة وغير محددة وتعتبر عيبا والاحتكام".  
 وأشارت إلى أنه "من المهم جدا ألا تقدم الهدية كنوع من التعزيز على سلوك محدد، لأن هذا يشكل حافزا خارجيا لاقتان الطفل أي عمل، ويعد خطأ تربويا حيث يشكل شخصية انتهازية تتمتع عن إتمام العمل وإتقانه بدون مقابل خارجي".

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

**تعزيز وليس هدية**  
 بدورها قالت الإخصائية النفسية والأسرية أنسام سلوس، "حين كأخصائين 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 21"، "نطلق على ما نقدمه من هذه المرحلة العمرية مصطلح تعزيز وقد يكون بالهدية، فهنا حينما يتسمم الطفل وأنت ترد له البسمة أو حينما يتصرف تصرفا ما وتضحك له، يُسمى رد الفعل هذا (التعزيز) كي يستمر بهذا السلوك الجيد".  
 وأكدت: "أما الطفل فوق 5 سنوات فنحنه الهدية إما تعزيزاً أو تصرف أو إنجاز أو سلوك قام به أو تشجيع وتكرير له، وهذه الأمور كلها تندرج تحت مصطلح التعزيز".  
 وأشارت إلى أن "التعزيز يحظى بتشكيل سلوك، مثال على ذلك حينما اعلم وأدرب الطفل كيفية

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

**وكالات**  
 يمر بعض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرغبون فيها باختلاق صديق وهمي والحديث معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحيانا يشعرون بأنهم يلعبون معه، ويحاولون تعريف والديه عليه. ويحبص خبراء علم الاجتماع فلان 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 والبتترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام، ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن التكلفة النسبية لبدائل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت. وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تنفذ احتياطات النفط تماما ولكن استخراجها من الأعماق واستكشاف احتياطات جديدة سيصبح مكلفا مع مرور الوقت. وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفا في المستقبل، سيبدأ 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 امدادات النفط، على الأقل من الناحية النظرية. لكن الخطوة الأهم تتمثل في أننا بحاجة إلى البدء في استخدام هذه الموارد بكفاءة أكبر لتوسيع قدرتها كمصدر للوقود بعد سنة ٢٠٧٠، أو الانتقال إلى استهلاك مصادر الطاقة الأخرى على غرار الطاقة النووية، أو مصادر الطاقة المتجددة.



**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 21"، 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 امدادات هائلة من النفط الخام. الجدير بالذكر أنه بين سنة ١٩٦٥ و٢٠٠٥، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا سرنا نستخدم ضعف كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي.  
 وذكر الموقع أن النفط تحديدا يعد مادة مثيرة للاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال التطوير 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، إلى جانب الطائرات والسيارات الضرورية لنقل المواد الغذائية حول العالم.  
 وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم وتقتي واقتصادي". من هذا المنطق، واستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العشر العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة، لكن، من غير المحتمل أن نصح من دون نطق تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تعقيدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا.  
 واستنادا إلى "المراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليوم"، هناك كميات من احتياطي النفط تكفي إلى حدود سنة ٢٠٧٠ تقريبا. تجدر الإشارة إلى أنه من الصعب تقدير حجم احتياطات النفط الموجودة، وصعوبة مراجعتها، كما أن الأرقام المقدمة لا يمكن الوثوق بها بشكل كامل. وذكر الموقع أن منظمة "الماسح الجيولوجي الأمريكي" عرّفت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطق،

## هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

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



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 كيرشفيك، "لقد توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمى المغناطيسية، وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما يفسر قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم، وقد يصحح 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 كيرشفيك كشفت أن الدماغ يستجيب للتغيرات في الحقول المغناطيسية، إلا أن هذه الحقيقة لا تعكس بالضرورة امتلاكه لِحس مغناطيسي داخلي.  
 وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا بارهاين، نورستين ريتز، صرح لـ "مجلة ساينس العلمية" بأنه، "في حال رغبت في وضع رأسي في الميكرويف وتشفيله، فسبؤثر هذا الأمر على موجات دماغي، لكن هذا لا يعني أنني أتمكح 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 كيرشفيك 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 يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافتها بنحو ١٩ ألف ميل.  
 وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة لالاية التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يعتقد هور أن الطيور تستخدم جزئيات حساسة للضوء يمكن توجيهها إلى واحدة من بين حالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتمادا على اتجاه الحقل المغناطيسي، ولكن يتبنى كيرشفيك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمن بلورات تحتوي على معدن، وتلدور هذه البلورات مثل ابرة البوصلة، متحركة في فتح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسله إلى الدماغ.  
 وأوردت الصحيفة أنه في إشارة إلى دراسات عن الأشخاص الأسيويين والأستراليين الذين يتحدثون لغات مختلفة تماما عن اللغات الأوروبية، أقر كيرشفيك بأن هذه الاختلافات قد تؤثر على قدرتنا في الاستجابة للإشارات الضعيفة التي تبعثها "البوصلات الداخلية" لدينا.  
 وأضاف البروفيسور أن "هؤلاء الأشخاص لا يستعملون كلمات من قبيل "الأمم" أو "الخلف" أو "اليمن" للإشارة إلى الاتجاهات، وعوضا عن ذلك يعيرون عنها من خلال استعمال مصطلحات على شكلة "الشرق" وتقوم هذه اللغات على مرجع جغرافي حيث مازالت تُستخدم من قبل الشعوب الأصلية".  
 كما أكد كيرشفيك أن استخدام مثل هذه اللغات يعزز الاستجابة لبوصلة الداخلية، فضلا عن كونه يساعد الأفراد على التفكير بطرق تجعلهم يحافظون على قدراتهم الفطرية على التنقل.

## أعراض ميلان الرحم وأسبابه

### ❖ وكالات

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

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

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

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

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

2- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

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

3- عدم السيطرة على التبول

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

4- انزعاج شديد عند محاولة وضعيات جماع معينة

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

5- تشنجات 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 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 مهاجرة وآلياف الرحم؛ إن 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.

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 وعاداته لكانه الطبيعي تدريجياً.

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

ومارساة 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.

عامة 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

يسيطر على استعمال الجسم للبروتين والكربوهيدرات والدهون

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

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

زيت الزيتون

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

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

### ❖ 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

# 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. الآثار الجانبية لحبوب الجلوتاثيون يعتبر الجلوتاثيون امن بالنسبة لعظم البالغين عند تناوله عن طريق الفم أو الاستنشاق أو الحقن في العضلات أو الأورد.

لكن هناك آثار جانبية محتملة وواردة يجب الاحتياط منها مثل،

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

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

وبالمية والهلينون

إضافة الكركم لنظامك الغذائي الحفاظ على ساعات نوم مناسبة تجنب تناول الكثير من الكحول ممارسة التمارين الرياضية بانتظام. استخدامات حبوب الجلوتاثيون تختلف طرق أخذ مادة الجلوتاثيون حسب الحاجة إليها، وهي على النحو التالي؛

1- الوريد؛ يستخدم للحالات التالية؛ لتقليل من 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 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

بالتناول 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.

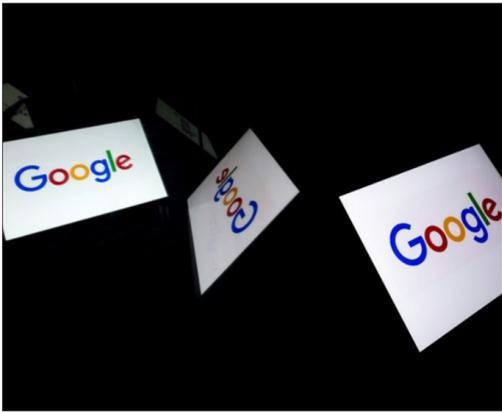
9- تجنب الكافيين يؤدي الكافيين لاحتفاظ الجسم بالماء والسوائل التراكمة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ. لذلك ينصح بالتخلي عن هذه المشروبات خلال فترة الدورة الشهرية. ويمكن استبدال مشروبات الكافيين بالأعشاب الدافئة التي تساعد في تقليل الآلام والانتفاخات.

فيما بين B12 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

فيما بين B12 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

فيما بين B12 تناول المي

# «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.

وتعددت الشركات الصينية التي أعلنت عن خطط لتبني الجيل الخامس، حيث أعلنت شركة "هاوي" عن خطط لتبني الجيل الخامس في ١٠٠ دولة بحلول ٢٠٢٥. وتعددت الشركات الصينية التي أعلنت عن خطط لتبني الجيل الخامس، حيث أعلنت شركة "هاوي" عن خطط لتبني الجيل الخامس في ١٠٠ دولة بحلول ٢٠٢٥. وتعددت الشركات الصينية التي أعلنت عن خطط لتبني الجيل الخامس، حيث أعلنت شركة "هاوي" عن خطط لتبني الجيل الخامس في ١٠٠ دولة بحلول ٢٠٢٥.

وتعددت الشركات الصينية التي أعلنت عن خطط لتبني الجيل الخامس، حيث أعلنت شركة "هاوي" عن خطط لتبني الجيل الخامس في ١٠٠ دولة بحلول ٢٠٢٥. وتعددت الشركات الصينية التي أعلنت عن خطط لتبني الجيل الخامس، حيث أعلنت شركة "هاوي" عن خطط لتبني الجيل الخامس في ١٠٠ دولة بحلول ٢٠٢٥.

## 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 ١١.٢. ومن أجل أن تصنّف فعلاً ضمن تطبيقات الويب التقدمية، توفر شركة غوغل قائمة تحقق تخضع لتطبيق الويب المتقدم.

الاتصال بالإنترنت علوة على ظهور الإشعارات وغيرها، تمنح تطبيقات الويب التقدمية للمستخدم خدمات تضاهي تطبيقات الجوال الأصلية. وتطرق الموقع إلى طريقة عمل تطبيقات الويب التقدمية، وفتراض أنك تستخدم تطبيقاً لإدارة العلاقات مع العملاء ينطبق على معايير تطبيقات الويب التقدمية، فإنك تحتاج فقط إلى زيارة التطبيق من خلال عنوان محدد موقع الموارد الموحد (يو آر إل) في متصفح الهاتف الجوال خاصتك. وفي حال قمت بزيارة التطبيق أكثر من مرة، فسيطلب منك الأمر "إضافة التطبيق إلى الشاشة الرئيسية"، أي بعبارة أخرى "تثبيت" التطبيق.

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.

## هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

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

المعالجة الذهنية. ويقوم الطيارون باستخدام الرياضيات الذهنية التي تتطلب الكثير من التركيز، وتقدم الطائرات دون طيار إلى الأمام 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 الطائرات دون طيار ناهيك عن الصجيج الذي يحدته الجمهور، 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 وتحويله". 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، وتحتد الإشارة إلى أن المشاركين في هذه السابقة، التي من المقرر أن تنطلق هذا الشهر، لن يرتدوا قبعتهم.

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 بالتركيز. وأضاف كروفورد: "ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصاً ما "متسابقاً جيداً" في التحكم في الطائرات دون طيار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الحالات التي تسبب تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرات دون طيار ناهيك عن الصجيج الذي يحدته الجمهور، سيؤثر على أداء المتنافسين".

وتنص المجلة على أن الأشخاص المشاركين لم يأتوا من مجال علوم الكمبيوتر الجديدة التي من المتوقع ظهورها قريباً، مما سيفتح المجال للتفكير في ابتكار أمور لم تخاطر على بال علماء الكمبيوتر أبداً.

## تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

### وكالات

نشرت صحيفة "لافانغورديا" الإسبانية تقريراً، قدمت فيه بعض التصانح التي تساعد على تحسين تغطية شبكة المحمول داخل المنزل وخارجه، مثل الاعتماد على تطبيقات الهواتف الذكية التي تقيس مستوى جودة التغطية، وتقدم معلومات مفصلة حول نوعيتها وموقع الجهاز الذي يبيت الإشارة. وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف الجواله تشهد تحسناً كبيراً في مختلف أنحاء العالم، ويشكل خاص في المناطق الحضرية وعلى الطرقات الرئيسية، ومع ذلك، لا يزال الكثيرون يعانون من مشاكل في الاتصال من حين لآخر.

وأوضحت الصحيفة أنه توجد في الوقت الحالي ثلاثة أنواع من الإشارة التي تستخدمها هواتفنا الجواله بالاعتماد على شريحة الجوال، وهي تغطية الجيل الثاني الخاصة بالكلمات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصين بالكلمات وبت البيانات، وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهواتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال آتياً بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع، وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هواتفنا، فإنها ستتمثل فقط بشبكة الجيل الثاني. وذكرت صحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي نلغائي فيها من سوء تغطية إشارة شركة الاتصالات التي تقدم الخدمة. وأول شيء يجب القيام به في هذه الحالة هو فهم مصدر الخلل، سواء كنا في داخل المنزل أو خارجه. وفي الواقع، تتوفر العديد من التطبيقات المصممة لتحديد مستوى قوة الإشارة، والأبرز، من بينها هو تطبيق "أوبن سينغال"، الذي يعمل على نظامي التشغيل أندرويد وآي أو إس. وهو يتميز ببساطة استخدامه، كما أنه متاح بشكل مجاني.

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

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

## ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

### وكالات

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، إليك ستة إجراءات يمكن اتباعها.

١- قم بتصميم جدول للعمل غير منقطع قم بالتخطيط لإنجاز عملك على مدار ساعتين ليس بالضرورة الزيادة في الإنتاجية، ولكن عملك 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 بتفقد سريع لهاتفك، فإن عقلك سيعمل بكل طاقته.

### وكالات

٢- اخرج مع نفسك ضح هاتك جانبا، المل الذي يصيبنا أحياناً يجعلنا لنجا 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.

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 المعرفة. يقول نيوبورت إن أخذت مدة الساعتين دون أن تقوم بتفقد سريع لهاتفك، فإن عقلك سيعمل بكل طاقته.

### وكالات

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».

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 المعرفة. يقول نيوبورت إن أخذت مدة الساعتين دون أن تقوم بتفقد سريع لهاتفك، فإن عقلك سيعمل بكل طاقته.

## زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

### وكالات

قال أغنى رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وطليقته ماكينزي، الخسيس، أنها إجراءات طلاقهما، ما سيتمن ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الخسيس، تغريدة على "تويتر"، قالت إنها ستحصل على ٢٥٪ من ملكية طليقها من أسهم أمازون، وهو ما سيتمنحها حصة تقارب ٢٤ شركة. وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقها التصويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضاً بجميع حصصه في الواشنطن بوست وبلو أوريجين. وبياعان 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

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق التفاعل الرقمي ليس بديلان عن المحادثات في الوقت الفعلي. يقول نيوبورت: «أدفعنا لا نقيم اللايك ولا منشور كل عام وأنت نجير 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.

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

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

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

## 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 والفوسفور.



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.  
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 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.

## 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 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 بعد إجراء عملية التفوط  
فقدان غير مبرر للوزن  
تعب وضعف عام في الجسم  
نزيف في المستقيم  
تغيير في حجم البراز

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

## ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

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 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

## 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، الأكتيسين) 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.

الذي  
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 (رايبوفلافين)  
٣ (نياسين)  
٥ (بانتوثينيك أسيد)  
٦ (بايروتوكسين)  
٧ (بيوتين)  
٩ (فوليك أسيد، فوليت)  
١٢ب (سيانوكوبالامين)  
مصادر فيتامين ب المركب

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

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

حدث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.  
البلوغ المبكر عند الذكور  
هو البلوغ الذي يحدث قبل سن ٩ سنوات، ويظهر في تغير شكل الجسم والعضلات لدى الطفل.  
أعراض البلوغ المبكر لدى الذكور  
يمكن ملاحظة البلوغ المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل،  
مواضيع ذات علاقة  
الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية للأطفال  
ما هو الصدر الجؤجؤي (Pectus carinatum)  
زيادة حجم العضو الذكري والخصيتين، فمن الطبيعي أن هذه الأعضاء تكبر بشكل تدريجي، ولكن مع البلوغ المبكر، ستصبح بحجم كبير في سن صغير.  
زيادة نمو الشعر في مختلف أجزاء الجسم، وخاصة شعر الوجه بمنمقة الذقن والشارب، بالإضافة إلى شعر الإبط ومنطقة العانة.  
تغير الصوت، ليصبح أكثر عمقاً، مثلما يتغير في مرحلة البلوغ الطبيعية، ولكن يحدث هذا في عمر مبكر.  
ظهور حب الشباب، من علامات البلوغ التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث.  
مخاطر البلوغ المبكر عند الذكور  
يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في بعض الأمور، وأهمها،  
قصر القامة، وهي من المشكلات

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

## 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  
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 أسيد) 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  
والخنثري



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، والخنثري)

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 (رايبوفلافين)  
٣ (نياسين)  
٥ (بانتوثينيك أسيد)  
٦ (بايروتوكسين)  
٧ (بيوتين)  
٩ (فوليك أسيد، فوليت)  
١٢ب (سيانوكوبالامين)  
مصادر فيتامين ب المركب

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة  
تقلل من خطر الإصابة بالسكري  
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 أسيد) 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  
والخنثري

# لجنة مؤقتة لإدارة اتحاد الكاراتيه الأردني

منار شعث وهشام زكي إسماعيل جبر ورغد عبد الجيد الفاعوري ومازن كاظم القطب وأحمد عادل العبدالات وزيد أحمد الزياتي.

تشكيل لجنة مؤقتة لإدارة شؤون اللعبة". ويتراأس اللجنة أحمد مصطفى الداود، وتضم في عضويتها كلا من:

وجاء في بيان نشرته اللجنة: "استنادا لنص المادة ٢٦/١ من النظام الأساسي للاتحاد الأردني للكاراتيه، قرر مجلس إدارة اللجنة الأولمبية،

وكالات أعلنت اللجنة الأولمبية الأردنية، مساء اليوم الخميس، تشكيل لجنة مؤقتة لإدارة اتحاد الكاراتيه.

## الاتحاد الجزائري يتجاهل مقترحات الأندية

الفيدرالي السابقة، بما أنها جاءت نزولا عند رغبة الأندية. كما رسم المكتب الضرالي تاريخ ٢٨ نوفمبر/تشرين الثاني، موعدا للانطلاق مباريات مرحلة الإياب من دوري المحترفين الأول.

وجدت الهيئة إصرارها على اعتماد بطولة الدوري بنظام الفوج الواحد بـ ٢٠ فريقا بالمحترف الأول، وبـ ٣٨ مباراة بصيغة الذهاب والإياب. وشددت في الوقت ذاته على ضرورة الالتزام والتضيق بقضائيات المكتب

وعقد المكتب الفيدرالي، الخميس، اجتماعا لمناقشة العديد من القضايا، وعلى رأسها اقتراحات رؤساء الأندية باعتماد بطولة ذات فوجين من ١٠ أندية، أو خوض مباريات مرحلة الذهاب فقط، ظل انتشار جائحة كورونا.

وكالات قرر الاتحاد الجزائري لكرة القدم «فاف»، رفض اقتراحات رؤساء أندية المحترفين الأول، بتغيير نمط المنافسة في دوري الدرجة الأولى للموسم المقبل.

## الدوري الإماراتي يعود بصدام ملتهب بين المتصدر والوصيف



فيما يرفع الوحدة أيضا، شعار الفوز فقط، للبقاء قريبا من دائرة الصراع على القمة، باحتلاله المركز الرابع برصيد ١٠ نقاط، ويبارق الأهداف عن بني ياس الثالث. وأخيرا، يلتقي الظفرة مع خورفكان، والأول تراجع كثيرا في الجولات الأخيرة، ليحتل المركز الثامن برصيد ٧ نقاط. ويقدم خورفكان مستويات جيدة غير معبرة عن نتائجها في الدوري، التي وضعته في الترتيب ١٣ (قبل الأخير) بنقطة واحدة.

المركز العاشر (٦ نقاط). وستكون قمة شباب الأهلي والجزيرة، الأبرز في اليوم الثاني للجدولة ٦ بعد غد السبت. ويحتل شباب الأهلي المركز الخامس برصيد ٩ نقاط، ويبارق نقطة واحدة عن الجزيرة السابع. ويحل عجمان ضيفا على الوحدة، في مواجهة لا تقبل التفریط بالنقاط من قبل الفيوف، مع تواجد عجمان في منطقة الخطر، باحتلاله المركز ١١ بنقطتين فقط.

الوصول والعين كما ستكون قمة الوصل والعين، محل اهتمام الجميع، بصرف النظر عن احتلال الوصل المركز التاسع (٦ نقاط)، وضيفه العين المركز السادس (٨ نقاط) نظرا للتاريخ التنافسي بينهما، وقوتها جماهيريا. أما بني ياس المتعثر في جولتين على التوالي، والتراجع إلى المركز الثالث (١٠ نقاط) فيرفع شعار التعويض أمام ضيفه اتحاد كلباء، المنتشي بفوزه الأول في الجولة الماضية أمام الضجيرة، حيث يحتل

وكالات تعود الحياة إلى ملاعب دوري الخليج العربي، بمباريات الجولة ٦ بعد فترة توقف امتدت ١٢ يوما، لإفصاح المجال أمام المنتخب الإماراتي، للتحضير للتصفيات المشتركة لكأس آسيا والمونديال المقبلين. وتشهد الجولة ٦ للدوري، التي تقام يومي الجمعة والسبت المقبلين، عددا من المواجهات القوية والمؤثرة بشدة على الصراع الدائر حاليا على صدارة جدول ترتيب دوري المحترفين الإماراتي. ويلتقي غدا الجمعة، الشارقة مع النصر، والضحيرة مع حتا، والوصل مع العين، وبني ياس مع اتحاد كلباء. وتستكمل الجولة بعد غد السبت، بمواجهات شباب الأهلي مع الجزيرة، والوحدة مع عجمان، والظفرة مع خورفكان.

صراع القمة وتحظى قمة الشارقة والنصر، بالاهتمام الأكبر، في ظل فارق النقاط الضئيل بين الفريقين. ويتصدر الشارقة بالعلامة الكاملة (١٥ نقطة) كما يتقدم الأندية الأكثر تسجيلا للأهداف (١٤ هدفا). في المقابل يحتل النصر المركز الثاني (١٣ نقطة)، وهو الأقوى دفاعيا، بعدما استقبلت شباكه هدفا واحدا، في تعادله بالجولة الأولى أمام الجزيرة ١-١. وتبرز من الجولة ٦، مواجهة الضجيرة صاحب المركز ١٢، وضيفه حتا صاحب المركز ١٤ (الأخير)، التي تدور في صراع خاص للهروب من تهديد شبح الهبوط ولكل منهما نقطة واحدة.

## ساوثجيت: منتخب إنجلترا في مرحلة البناء.. وجريليش مذهل



المستويات. وذكر "أتمنى دائما أن يشعر اللاعبين بحرية اللعب مثلما يشعرون مع أنديةهم وفعل هودين هذا، كانت هناك عروض ممتازة، خاصة من جاك جريليش، إنه توازن جيد أن يكون لديك لاعب لديه نزعة هجومية في هذا المركز.. وختم "كان من الجيد أيضا أن نرى ماسون ماونت في وسط اللعب مرة أخرى، هو يجعل المهاجمين يركضون. كان أداءنا الهجومي جيدا للغاية. وأظهر بوكايوساكا إمكاناته مرة أخرى".

الدوري الإنجليزي الممتاز، هذا الموسم معقد للغاية على الجميع، لم نختار هذا الفريق للمواجهة.. وأردف مدرب إنجلترا "لعبنا دورنا من خلال تكيف تدريباتنا، وتدوير اللاعبين في المباريات الودية، لكننا بحاجة للمنافسة، يجب أن نستغل كل الفرص المتاحة لنا. نحن خلف فرنسا والبرتغال، وهم يدفعون بالتشكيل الأساسي.. وأشار ساوثجيت إلى أن هودين، لاعب مانشستر سيتي، وجاك جريليش، لاعب أستون فيلا، أظهرنا أنهم ينتميان لأعلى

مقبلة، وسيحصل على الكثير من الخبرة من خلال المشاركة مع أنديةهم ومع المنتخب.. وأردف "سنستمر الوقت فيهم. وهناك أيضا بعض اللاعبين الكبار الذي يقدمون مستويات جيدة للغاية". وأبدى ساوثجيت تضامنه لمخاوف مدربي الدوري الإنجليزي الممتاز، الذي كانوا يخشون من إمكانية حدوث المزيد من الإصابات، خلال المباريات الدولية بسبب تراحم جدول المباريات، جراء التاجيلات التي تسبب فيها فيروس كورونا. واستطرد "لدي تعاطف تام مع مدربي

وكالات قال جاريت ساوثجيت، المدير الفني للمنتخب الإنجليزي، إن فريقه الشاب سيصل لأفضل مستوياته خلال ٣ إلى ٥ أعوام.

واستخدم ساوثجيت عددا من اللاعبين الشباب، بما في ذلك فيل فودين، وجاك جريليش، وماسون ماونت في آخر ٣ مباريات دولية، فيما غاب العديد من اللاعبين الأساسيين بسبب الإصابات. ورغم أن المنتخب الإنجليزي خسر بهدفين نظيفين أمام بلجيكا وانتهت مسيرته في دوري أمم أوروبا يوم الأحد الماضي، لكن الفوز على إيرلندا الأسبوع الماضي وعلى منتخب إسبانيا أمس الأربعاء قدم العديد من الأسباب للتفاؤل.

ويبني ساوثجيت الفريق حتى نهائيات أمم أوروبا التي تقام الصيف المقبل، وكأس العالم ٢٠٢٢. وقال ساوثجيت أمس الأربعاء بعد أن فاز فريقه على أيسلندا (٤-٠)، بهدفين لفضل فودين وهدف لكل من ديكلان ريس وماونت، "نحن نحاول أن نبني فريقا، وأضاف: "لم تكن قريبين من وجود فريقنا بشكل كامل سويا هذا الخريف، وأراد جميع أفراد الفريق اللعب..

وأكد: "القائد (هاري كين) أراد اللعب، يمكننا أن نحيط اللاعبين الصغار بثبات اللاعبين أصحاب الخبرات". ومع غياب لاعبين أمثال جوردان هندرسون ورحيم ستيرلينج وماركوس راشفورد، قدمت مباراة أيسلندا الكثير من الفرص للاعبين الأصغر سنا للتألق. وحصل فودين، على أول أهدافه الدولية، وريس وماونت وبوكايوساكا على فرصهم. وأوضح ساوثجيت: "مازلنا نحاول البناء والتحسن طوال الوقت، كانت هناك كرة قدم رائعة، وكان من الجيد رؤيتها، كانت الأمور جيدة للاعبين الصغار لتحقيق الأهداف- هذا شيء مميز لهم.. وأضاف: "الفريق الذي امتلكتناه على مدار الأشهر الثلاثة الماضية سيصل لأفضل مستوياته خلال من ٣ إلى ٥ أعوام

## الشبول يقود الشرطة أمام القاسم



وكالات في الخميس، في الوحدة التدريبية المسائية للفريق المساعد، لقيادة الفريق في الجولة الرابعة من الدوري العراقي الممتاز، بقاء فريق القاسم يوم الأحد المقبل. وقال مصدر من داخل نادي الشرطة في تصريحات خاصة لكوورة، إن الإدارة منحت الجهاز الفني المؤلف من هيثم شبول وحسين عبد الواحد ومدرب الحراس عماد هاشم بقيادة الفريق في الجولة الرابعة، لحين الانتهاء من التعاقد مع المدرب البرتغالي ليونيلي بونتيش.

وأكد المصدر أن المدرب البرتغالي تواجد في الوحدة التدريبية المسائية للفريق المساعد، لقيادة الفريق في الجولة الرابعة من الدوري العراقي الممتاز، بقاء فريق القاسم يوم الأحد المقبل. وقال مصدر من داخل نادي الشرطة في تصريحات خاصة لكوورة، إن الإدارة منحت الجهاز الفني المؤلف من هيثم شبول وحسين عبد الواحد ومدرب الحراس عماد هاشم بقيادة الفريق في الجولة الرابعة، لحين الانتهاء من التعاقد مع المدرب البرتغالي ليونيلي بونتيش.

وكالات وأكد المصدر أن المدرب البرتغالي تواجد في الوحدة التدريبية المسائية للفريق المساعد، لقيادة الفريق في الجولة الرابعة من الدوري العراقي الممتاز، بقاء فريق القاسم يوم الأحد المقبل. وقال مصدر من داخل نادي الشرطة في تصريحات خاصة لكوورة، إن الإدارة منحت الجهاز الفني المؤلف من هيثم شبول وحسين عبد الواحد ومدرب الحراس عماد هاشم بقيادة الفريق في الجولة الرابعة، لحين الانتهاء من التعاقد مع المدرب البرتغالي ليونيلي بونتيش.

وكالات أكد فهد الجلاد المدير الفني لسحاب، أن فريقه سيبحث عن تحقيق نتيجة إيجابية في مباراته المرتقبة والتي ستجعله مع الجزيرة غدا الجمعة، ضمن الجولة ١٣ لبطولة دوري المحترفين بكرة القدم. وقال الجلاد في تصريحات لكوورة، "الجزيرة من أفضل فرق بطولة الدوري وهو لا يختلف عن المستوى الذي يقدمه الوحدات، لذلك ما يهمنا هو تجنب الخسارة والاجتهاد في سبيل تحقيق الفوز أو التعادل..

وأوضح: "عاني سحاب طيلة الأيام الماضية من إصابة ٩ لاعبين بفيروس كورونا والغالبية منهم التحق بالترتيبات أمس، وبكل تأكيد هذه الظروف تؤثر على الفريق.. وأكمل، "استعدادنا لمباراة الجزيرة اعتمد على التدريبات المكثفة وخصنا مباراتين مع الفريق الريدف، وقتي كبيرة لاعبي الفريق.. وعن الغيابات بصوف الفريق، قال الجلاد: "سيغيب محمود الجوراني وحارس الرمي رأفت الربيع بسبب إصابتهما بفيروس كورونا.. ولتف الجلاد إلى أن صراع الهروب من شبح الهبوط اشتعل وتحديداً من الجولة الماضية، ومن يمتلك ١٥ نقطة بات في خطر.. وأتم الجلاد حديثه: "مباريات الجولة ١٣ مهمة لكافة الفرق التي تسعى للابتعاد عن منطقة الخطر، وفوز طرف وخسارة آخر قد تخلط مواقعهم على سلم الترتيب العام.. ويستقر فريق الجزيرة بالمركز الثاني برصيد ٢٣ نقطة، بينما يقبع سحاب بالمركز العاشر برصيد ١٢ نقطة.

## الاتحاد الآسيوي لكرة السلة يختار حكيمين أردنيين لإدارة مباريات آسيوية

وكالات الآسيوية التي تقام في قطر خلال الفترة من ٢٢ الحالي وحتى الأول من الشهر المقبل، فيما تم تكليف الحكم فوزي لإدارة المباريات التي تقام في البحرين بنفس الفترة أيضا. وعبر اتحاد السلة عن فخره بهذا التكليف الذي يعتبر مصدرا فخرا للحكم الأردني الذي يشارك في إدارة مباريات مهمة في الحافل الخارجية.

## تشيلي تُعيد بريق فيدال المفقود في إنتر

وكالات للمباراة بتسببه في ركلة جزاء. وطوال المباريات العشرة لفيدال، لم يكن له دور مؤثر مع النيراتزوري سواء دفاعيا أو هجوميا.

استعادة البريق ومع بدء فترة التوقف الدولي وانضمام فيدال لمنتخب تشيلي، بدأ أرتورو في استعادة البريق الذي اقتناده منذ انضمامه لصفوف النيراتزوري. ففي كل تواجد مع المنتخب التشيلي، يبذل فيدال بالوان بلاده ويقدم مستويات جيدة، بل ويعد أحد أهم أسلحة الفريق في التصفيات الحالية.

فأمام كولومبيا بالجولة الثانية من التصفيات في توقف أكتوبر/ تشرين الأول الماضي، تمكن فيدال من الحصول على ركلة جزاء ونجح في تسجيلها، في المباراة التي انتهت بالتعادل (٢-٢). وفي التوقف الحالي كان فيدال أبرز أسلحة المنتخب هجوماً، فقاد تشيلي للفوز على بيرو (٢-٠)، في مباراة سجل فيها الهدفين، بينما سجل هدفاً في شياك فنزويلا بالمباراة الثانية، لكنها شهدت خسارة تشيلي (٢-١). فهل يتمكن فيدال من استعادة بريقه المفقود في إنتر بالفترة المقبلة، أم يستمر في الظهور الضعيف بألوان النيراتزوري؟

وكالات وضعت إدارة نادي الشرطة وقتها بالجهاز الفني المساعد، لقيادة الفريق في الجولة الرابعة من الدوري العراقي الممتاز، بقاء فريق القاسم يوم الأحد المقبل. وقال مصدر من داخل نادي الشرطة في تصريحات خاصة لكوورة، إن الإدارة منحت الجهاز الفني المؤلف من هيثم شبول وحسين عبد الواحد ومدرب الحراس عماد هاشم بقيادة الفريق في الجولة الرابعة، لحين الانتهاء من التعاقد مع المدرب البرتغالي ليونيلي بونتيش.

وكالات وأكد المصدر أن المدرب البرتغالي تواجد في الوحدة التدريبية المسائية للفريق المساعد، لقيادة الفريق في الجولة الرابعة من الدوري العراقي الممتاز، بقاء فريق القاسم يوم الأحد المقبل. وقال مصدر من داخل نادي الشرطة في تصريحات خاصة لكوورة، إن الإدارة منحت الجهاز الفني المؤلف من هيثم شبول وحسين عبد الواحد ومدرب الحراس عماد هاشم بقيادة الفريق في الجولة الرابعة، لحين الانتهاء من التعاقد مع المدرب البرتغالي ليونيلي بونتيش.

وكالات وأكد المصدر أن المدرب البرتغالي تواجد في الوحدة التدريبية المسائية للفريق المساعد، لقيادة الفريق في الجولة الرابعة من الدوري العراقي الممتاز، بقاء فريق القاسم يوم الأحد المقبل. وقال مصدر من داخل نادي الشرطة في تصريحات خاصة لكوورة، إن الإدارة منحت الجهاز الفني المؤلف من هيثم شبول وحسين عبد الواحد ومدرب الحراس عماد هاشم بقيادة الفريق في الجولة الرابعة، لحين الانتهاء من التعاقد مع المدرب البرتغالي ليونيلي بونتيش.

وكالات أكد فهد الجلاد المدير الفني لسحاب، أن فريقه سيبحث عن تحقيق نتيجة إيجابية في مباراته المرتقبة والتي ستجعله مع الجزيرة غدا الجمعة، ضمن الجولة ١٣ لبطولة دوري المحترفين بكرة القدم. وقال الجلاد في تصريحات لكوورة، "الجزيرة من أفضل فرق بطولة الدوري وهو لا يختلف عن المستوى الذي يقدمه الوحدات، لذلك ما يهمنا هو تجنب الخسارة والاجتهاد في سبيل تحقيق الفوز أو التعادل..

وأوضح: "عاني سحاب طيلة الأيام الماضية من إصابة ٩ لاعبين بفيروس كورونا والغالبية منهم التحق بالترتيبات أمس، وبكل تأكيد هذه الظروف تؤثر على الفريق.. وأكمل، "استعدادنا لمباراة الجزيرة اعتمد على التدريبات المكثفة وخصنا مباراتين مع الفريق الريدف، وقتي كبيرة لاعبي الفريق.. وعن الغيابات بصوف الفريق، قال الجلاد: "سيغيب محمود الجوراني وحارس الرمي رأفت الربيع بسبب إصابتهما بفيروس كورونا.. ولتف الجلاد إلى أن صراع الهروب من شبح الهبوط اشتعل وتحديداً من الجولة الماضية، ومن يمتلك ١٥ نقطة بات في خطر.. وأتم الجلاد حديثه: "مباريات الجولة ١٣ مهمة لكافة الفرق التي تسعى للابتعاد عن منطقة الخطر، وفوز طرف وخسارة آخر قد تخلط مواقعهم على سلم الترتيب العام.. ويستقر فريق الجزيرة بالمركز الثاني برصيد ٢٣ نقطة، بينما يقبع سحاب بالمركز العاشر برصيد ١٢ نقطة.

## الاتحاد الآسيوي لكرة السلة يختار حكيمين أردنيين لإدارة مباريات آسيوية

وكالات الآسيوية التي تقام في قطر خلال الفترة من ٢٢ الحالي وحتى الأول من الشهر المقبل، فيما تم تكليف الحكم فوزي لإدارة المباريات التي تقام في البحرين بنفس الفترة أيضا. وعبر اتحاد السلة عن فخره بهذا التكليف الذي يعتبر مصدرا فخرا للحكم الأردني الذي يشارك في إدارة مباريات مهمة في الحافل الخارجية.

## تشيلي تُعيد بريق فيدال المفقود في إنتر

وكالات للمباراة بتسببه في ركلة جزاء. وطوال المباريات العشرة لفيدال، لم يكن له دور مؤثر مع النيراتزوري سواء دفاعيا أو هجوميا.

استعادة البريق ومع بدء فترة التوقف الدولي وانضمام فيدال لمنتخب تشيلي، بدأ أرتورو في استعادة البريق الذي اقتناده منذ انضمامه لصفوف النيراتزوري. ففي كل تواجد مع المنتخب التشيلي، يبذل فيدال بالوان بلاده ويقدم مستويات جيدة، بل ويعد أحد أهم أسلحة الفريق في التصفيات الحالية.

فأمام كولومبيا بالجولة الثانية من التصفيات في توقف أكتوبر/ تشرين الأول الماضي، تمكن فيدال من الحصول على ركلة جزاء ونجح في تسجيلها، في المباراة التي انتهت بالتعادل (٢-٢). وفي التوقف الحالي كان فيدال أبرز أسلحة المنتخب هجوماً، فقاد تشيلي للفوز على بيرو (٢-٠)، في مباراة سجل فيها الهدفين، بينما سجل هدفاً في شياك فنزويلا بالمباراة الثانية، لكنها شهدت خسارة تشيلي (٢-١). فهل يتمكن فيدال من استعادة بريقه المفقود في إنتر بالفترة المقبلة، أم يستمر في الظهور الضعيف بألوان النيراتزوري؟

مستوى ضعيف حتى الآن وبعد مرور أكثر من شهر ونصف على انطلاق الموسم الجاري (٢٠٢٠-٢٠٢١)، لم يستطع فيدال التعبير عن ذاته بأفضل الطرق داخل إنتر ميلان. ورغم مشاركته كلاعب أساسي في تشكيلة مدربه أنطونيو كوتشي، إلا أنه لم يقدم المردود المنتظر منه حتى الآن، بل وكان عبئا على الفريق وسبباً في معاناته ببعض المباريات. وشارك فيدال أساسياً في ٨ مباريات من أصل ١٠ في مختلف المسابقات، بينما شارك كبديل في مباراتين، وتسبب في معاناة فريقه ببعض المباريات، خاصة أمام بوروسيا مونشنجلادباخ بدوري الأبطال، بعدما تسبب في عودة الفريق الألماني

# مؤيدو ترامب في جورجيا: أوقفوا سرقة الانتخابات



الاعتراف بهزيمته أمام الديمقراطي بايدن، ورهع عدة دسواى قضائية في ولايات حاسمة، لمحاولة دعم مزاعمه عن تزوير واسع في عمليات التصويت.

ومن المتوقع أن تعلن النتائج النهائية للفرز اليدوي بعد ظهر الخميس على أن تجري المصادقة عليها الجمعة. جدير بالذكر أن ترامب يرفض

تحدث عنه الحزب الجمهوري في الولاية من أن مراقبا من حملة ترامب اكتشف أن نحو ٩ آلاف صوت لم يجر احتسابها خلال عملية الفرز الأولى.

✦ جورجيا  
انتهت الفترة المحددة لإعادة فرز أصوات انتخابات الرئاسة الأمريكية في مقاطعات ولاية جورجيا الـ١٥٩، وذلك بعد استمرارها لستة أيام. وقبل نهاية فترة إعادة الفرز بخمس ساعات قال مسؤولون في حكومة ولاية جورجيا إن نحو ٦ آلاف صوت أضيفت إلى الأصوات المحسوبة، لكن ذلك لم يغير من نتيجة الانتخابات في الولاية بشكل كبير، إذ تقص الفارق بين الرئيس دونالد ترامب ومنافس جو بايدن من نحو ١٤ ألف صوت إلى نحو ١٢٨٠٠ صوت لصالح مرشح الديمقراطي.

وأثار ظهور أصوات جديدة حفيفة الجمهوريين الذين انتقدوا سلطات الولاية التي يحكمها الجمهوري بريان كيمب.

وتظاهر العشرات من أنصار ترامب في مدينة أتلانتا عاصمة الولاية، مطالبين بوقف ما وصفوه بسرقة الانتخابات.

من جانبه نفي مكتب سكرتير الولاية الذي يشرف على عمليات إعادة الفرز ما

## الاحتلال يعتقل ١٤ فلسطينيا ومستوطنون يعتدون على اراض في نابلس

✦ رام الله  
اعتقلت قوات الاحتلال الإسرائيلي الخميس، ١٤ مواطنا فلسطينيا من مناطق مختلفة بالضفة الغربية المحتلة.

وقال نادي الأسير الفلسطيني في بيان، إن قوات الاحتلال الإسرائيلي اقتحمت وسط إطلاق كثيف للنبيران، مناطق متفرقة في مدن الخليل وبيت لحم وجنين ونابلس ورام الله، واعتقلت المواطنين الأربعة عشر بزعم أنهم مطلوبون.

من جهة أخرى، أقدم مستوطنون متطرفون يهود اليوم، على تخريب اراض خاصة للمواطنين الفلسطينيين في قرية عوريف، جنوب مدينة نابلس شمال الضفة الغربية المحتلة. ووضح مسؤول ملف الاستيطان شمال الضفة غسان دغلس في بيان، أن مستوطني "يتسهار" المقامة على أراضي المواطنين جنوب نابلس، شرعوا بتخريب اراض خاصة للمواطنين في منطقة كفة المنزلة من الجهة الشرقية لقرية عوريف. كما هدمت آليات وجرافات اللجنة اللوائية للتنظيم والبناء التابعة لسلطات الاحتلال الإسرائيلي صباح اليوم، منزلا مكونا من طابقين في حي "شئير" بمدينة اللد داخل الأراضي الفلسطينية المحتلة عام ٤٨، وذلك بحسب لجنة المتابعة العربية في الداخل الفلسطيني.

## هجوم «كاسخ» من الجيش الإثيوبي على مدير «الصحة العالمية»

✦ اديس ابابا  
اتهم قائد الجيش الإثيوبي، الخميس، المدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم غيبريسوس، أبرز الشخصيات العالمية المتحدرة من تيغراي، بالضغط لصالح الإقليم المتمرد ومساعدة سلطاته في الحصول على الأسلحة.

وقال رئيس أركان الجيش الجنرال برهانو جولا في بيان بثه التلفزيون "هذا الرجل عضو في تلك المجموعة وهو يفعل كل شيء لدعمها".

وقال متحدث باسم منظمة الصحة العالمية إنه ما من تعليق فوري على الاتهام الموجه إلى تيدروس. وتيدروس إثيوبي ينحدر من إقليم تيغراي، وعمل وزيرا للصحة ووزيرا للخارجية في حكومة ائتلافية سابقة بقيادة الجبهة الشعبية لتحرير تيغراي من ٢٠٠٥ إلى ٢٠١٦.

## نتانياهو يشيد بعلاقة إسرائيل وأميركا في عهد ترامب

✦ القدس المحتلة  
أشاد رئيس الوزراء الإسرائيلي، بنيامين نتانياهو بالمستوى الذي وصلت له العلاقات الأمريكية الإسرائيلية في عهد الرئيس دونالد ترامب، مشيرا إلى أن العلاقات وصلت لمرحلة متقدمة.

وقال نتانياهو في مؤتمر صحفي مشترك مع وزير الخارجية الأمريكي، مايك بومبيو، إن العلاقات بين إسرائيل والولايات المتحدة وصلت لمرحلة غير مسبوقة في عهد الرئيس ترامب، وأن أميركا أفضل صديق لإسرائيل.

وأضاف رئيس وزراء إسرائيل قائلا، "تم تحقيق السلام مع بعض الدول العربية بفضل الجهود التي

## مزاعم.. قوات أسترالية قتلت ٣٩ محتجزا أعزل بأفغانستان

✦ وكالات  
قررت أستراليا الخميس إحالة ١٩ من الجنود الحاليين والسابقين إلى محاكمة جنائية محتملة لمزاعم عن قتلهم ٣٩ أفغانيا كانوا في معظمهم محتجزين وبشكل أعزل.

وجاء هذا القرار في أعقاب ظهور نتائج تحقيق طال انتظاره بشأن سلوك أفراد القوات الخاصة الأسترالية في أفغانستان بين ٢٠٠٥ و٢٠١٦.

وفي عرضه لتفاصيل النتائج التي توصل إليها التحقيق، قال الجنرال الأسترالي أنغوس جون كامبل إنه وردت معلومات ذات مصداقية عن تنفيذ ٢٥ من أفراد القوات الخاصة الأسترالية ٣٩ حالة قتل دون سند من القانون في ٢٣ واقعة منفصلة.

وأضاف كامبل أن جميع حالات القتل هذه كانت خارج "وطيس الحركة"، وفقا لرويترز.

## بريطانيا تكشف عن أكبر استثمار عسكري منذ نهاية الحرب الباردة

✦ لندن  
يكشف رئيس الوزراء البريطاني بوريس جونسون عن برنامج استثمار في القوات المسلحة يوصف بأنه الأكبر منذ انتهاء الحرب الباردة.

وسيعن جونسون أمام النواب في مجلس العموم عن تمويل إضافي للأمر العسكرية بقيمة ١٦.٥ مليار جنيه (٢٢ مليار دولار) على مدى السنوات الأربع المقبلة.

ويأتي هذا الإعلان بعد تعهد حزب المحافظين في بيانه الانتخابي العام الماضي بزيادة الإنفاق الدفاعي بنسبة ٠.٥ بالمئة حتى عام ٢٠٢٥.

وقال مكتب جونسون إن الدعم المالي "يعزز مكانة المملكة المتحدة باعتبارها الدولة الأكثر إنفاقا على الدفاع في أوروبا والثانية في حلف شمال الأطلسي".

ويضي جونسون قداما بهذا الالتزام على الرزم من الركود التاريخي الذي أصاب الاقتصاد البريطاني هذا العام بسبب أزمة كورونا، ما دفع الحكومة إلى إنفاق غير مسبق لدعم الأفراد والشركات.

وسيقتول جونسون بحسب متططات نشرت من خطابه "قد اتخذت هذا القرار في خضم أزمة الجائحة لأن الدفاع عن الوطن يجب أن يأتي أولا".

وأضاف "الوضع الدولي محفوف بالمخاطر والتنافس حاد أكثر من أي وقت مضى منذ الحرب الباردة، وعلى بريطانيا أن تكون وفيه

## بعد أطول حظر بتاريخ الطيران.. بوينغ ٧٣٧ ماكس ستطلق مجددا

✦ واشنطن  
بعد حظر دام نحو ٢٠ شهرا إثر حادثين نجم عنهما مقتل المئات، رفعت الولايات المتحدة، الأربعاء، الحظر الذي فرض تحليق طائرات بوينغ ٧٣٧ ماكس..

ومن المتوقع أن يعمل على تخفيف أزمة تتعلق بالسلامة شوهدت سمعة الشركة الأمريكية العملاقة وأوقفت تشغيل مئات الطائرات في العديد من دول العالم.

وقوع رئيس إدارة الطيران الاتحادية الأمريكية، ستيف ديكسون، أمرا برفع أطول حظر لتحليق طائرة في تاريخ

✦ واشنطن  
كانتا قد سقطتا في غضون ٥ أشهر في عامي ٢٠١٨ و ٢٠١٩. ونجم عن تحطم الطائرتين مقتل ٣٤٦ شخصا، وأطلق العنان لتحقيقات واسعة، كما أشر على زعامة الولايات المتحدة في قطاع الطيران التجاري العالمي وكلف بوينغ قرابة ٢٠ مليار دولار. وقال ديكسون لرويترز، الثلاثاء "هذه الطائرة هي أكثر الطائرات خضوعا للتدقيق في تاريخ الطيران.. التغييرات في التصميم التي يجري إدخالها تنهي تماما احتمال وقوع حادث مشابه للحادثين".

وأضاف ديكسون "أشعر بالثقة ١٠٠ في الطائرة.. لقد فعلنا كل ما يمكن للبشر

✦ واشنطن  
بعد حظر دام نحو ٢٠ شهرا إثر حادثين نجم عنهما مقتل المئات، رفعت الولايات المتحدة، الأربعاء، الحظر الذي فرض تحليق طائرات بوينغ ٧٣٧ ماكس..

ومن المتوقع أن يعمل على تخفيف أزمة تتعلق بالسلامة شوهدت سمعة الشركة الأمريكية العملاقة وأوقفت تشغيل مئات الطائرات في العديد من دول العالم.

وقوع رئيس إدارة الطيران الاتحادية الأمريكية، ستيف ديكسون، أمرا برفع أطول حظر لتحليق طائرة في تاريخ

## بيلوسبي.. عودة المرأة الحديدية لرئاسة «النواب الأميركي»

✦ واشنطن  
أعاد النواب الديمقراطيون في الكونغرس الأمريكي انتخاب نانسي بيلوسبي الباقية ٨٠ عاما رئيسة لمجلس النواب لولاية جديدة ولتكون أقوى شخصية في الكونغرس خلال ولاية الرئيس المنتخب جو بايدن.

وقال المجمع الانتخابي الديمقراطي في تغريدة على تويتر "تأهلتا لرئاسة مجلس النواب نانسي بيلوسبي التي سُمّاهما الديمقراطيون مجددا لتكون قائدتنا الشجاعة ورئيسة مجلس النواب الـ١١٧".

في هذه الانتخابات، هي الخصم الرئيسي للرئيس المنتهية ولايته دونالد ترامب، وهي تقود المجمع الانتخابي الديمقراطي منذ عام ٢٠٠٣.

وفي حين علت أصوات لتجديد القيادة

✦ واشنطن  
أعاد النواب الديمقراطيون في الكونغرس الأمريكي انتخاب نانسي بيلوسبي الباقية ٨٠ عاما رئيسة لمجلس النواب لولاية جديدة ولتكون أقوى شخصية في الكونغرس خلال ولاية الرئيس المنتخب جو بايدن.

وقال المجمع الانتخابي الديمقراطي في تغريدة على تويتر "تأهلتا لرئاسة مجلس النواب نانسي بيلوسبي التي سُمّاهما الديمقراطيون مجددا لتكون قائدتنا الشجاعة ورئيسة مجلس النواب الـ١١٧".

في هذه الانتخابات، هي الخصم الرئيسي للرئيس المنتهية ولايته دونالد ترامب، وهي تقود المجمع الانتخابي الديمقراطي منذ عام ٢٠٠٣.

وفي حين علت أصوات لتجديد القيادة

✦ واشنطن  
أعاد النواب الديمقراطيون في الكونغرس الأمريكي انتخاب نانسي بيلوسبي الباقية ٨٠ عاما رئيسة لمجلس النواب لولاية جديدة ولتكون أقوى شخصية في الكونغرس خلال ولاية الرئيس المنتخب جو بايدن.

وقال المجمع الانتخابي الديمقراطي في تغريدة على تويتر "تأهلتا لرئاسة مجلس النواب نانسي بيلوسبي التي سُمّاهما الديمقراطيون مجددا لتكون قائدتنا الشجاعة ورئيسة مجلس النواب الـ١١٧".

في هذه الانتخابات، هي الخصم الرئيسي للرئيس المنتهية ولايته دونالد ترامب، وهي تقود المجمع الانتخابي الديمقراطي منذ عام ٢٠٠٣.

وفي حين علت أصوات لتجديد القيادة

## الصين تحذر أستراليا: من بدأ المشكلة عليه أن ينهيها!



✦ بكين  
دعت الصين أستراليا إلى القيام بتحرك لوقف تدهور العلاقات بين البلدين، وذلك سوى تنازلات محدودة، إن حدث، تسوية خلافاتها.

تصريحات المتحدث باسم وزارة الخارجية تشاو لي جيان جاءت في نفس اليوم الذي قدمت فيه سفارة الصين في كانبيرا قائمة تضم أربعة عشر وجها للخلاف بين الجانبين، تتوقع الصين أن تغير أستراليا توجهاتها فيها، حسبما أفادت وسائل إعلام أسترالية.

أوضح تشاو أن الصين تحمل أستراليا مسؤولية التدهور في العلاقات، وقال، "من بدأ المشكلة، عليه أن ينهيها".

وأضاف تشاو في إيجاز صحفي يومي، "أريد أن أؤكد أن الجانب الأسترالي يدرك تماما أساس تدهور العلاقات الثنائية... نأمل أن يبذل الجانب الأسترالي المزيد (من الجهد) لتحسين الثقة المتبادلة والتعاون

✦ بكين  
دعت الصين أستراليا إلى القيام بتحرك لوقف تدهور العلاقات بين البلدين، وذلك سوى تنازلات محدودة، إن حدث، تسوية خلافاتها.

تصريحات المتحدث باسم وزارة الخارجية تشاو لي جيان جاءت في نفس اليوم الذي قدمت فيه سفارة الصين في كانبيرا قائمة تضم أربعة عشر وجها للخلاف بين الجانبين، تتوقع الصين أن تغير أستراليا توجهاتها فيها، حسبما أفادت وسائل إعلام أسترالية.

أوضح تشاو أن الصين تحمل أستراليا مسؤولية التدهور في العلاقات، وقال، "من بدأ المشكلة، عليه أن ينهيها".

وأضاف تشاو في إيجاز صحفي يومي، "أريد أن أؤكد أن الجانب الأسترالي يدرك تماما أساس تدهور العلاقات الثنائية... نأمل أن يبذل الجانب الأسترالي المزيد (من الجهد) لتحسين الثقة المتبادلة والتعاون

✦ بكين  
دعت الصين أستراليا إلى القيام بتحرك لوقف تدهور العلاقات بين البلدين، وذلك سوى تنازلات محدودة، إن حدث، تسوية خلافاتها.

تصريحات المتحدث باسم وزارة الخارجية تشاو لي جيان جاءت في نفس اليوم الذي قدمت فيه سفارة الصين في كانبيرا قائمة تضم أربعة عشر وجها للخلاف بين الجانبين، تتوقع الصين أن تغير أستراليا توجهاتها فيها، حسبما أفادت وسائل إعلام أسترالية.

أوضح تشاو أن الصين تحمل أستراليا مسؤولية التدهور في العلاقات، وقال، "من بدأ المشكلة، عليه أن ينهيها".

وأضاف تشاو في إيجاز صحفي يومي، "أريد أن أؤكد أن الجانب الأسترالي يدرك تماما أساس تدهور العلاقات الثنائية... نأمل أن يبذل الجانب الأسترالي المزيد (من الجهد) لتحسين الثقة المتبادلة والتعاون

العنوان : عمان / شارع الملكة رانية (الصحافة سابقا)

هاتف : ٥١٥٤٠٠١  
فاكس : ٥١٦٦٠٦٥

رئيس التحرير  
خالد خازر الخريشا