

جلالته يلتقي شخصيات من محافظات عدة

الملك يفتتح الدورة غير العادية لمجلس الأمة ١٩

الملك للأسرة الأردنية: أنتم أهل العزم

- ثقة المواطن بمؤسسات الدولة أمر في غاية الأهمية
- مسيرة الاردن على مدى مئة عام شامخة وصلبة كجبال الأردن
- بعزيمة الأردنيين وإرادتهم نجحنا بإجراء الانتخابات النيابية
- الأولوية في التعامل مع "كورونا" هي صحة المواطن وحماية الاقتصاد الوطني
- التشاركية والتكامل بين السلطات الثلاث بعيداً عن المصالح الذاتية والضيقة
- حرمان الشعب الفلسطيني من حقوقه سبب بقاء المنطقة رهينة للصراع وغياب الاستقرار
- الوصاية الهاشمية على المقدسات واجب والنزاهة وعقيدة راسخة ومسؤولية نعتر بحملها منذ أكثر من مئة عام



واليوم، ينعقد مجلسكم، ودولتنا تستعد بكل ثقة للدخول في منويتها الثانية، وهذا يضع الجميع، أعيان الأمة ونوابها، والحكومة، أمام مسؤولية العمل بروح الفريق، لتعزيز مسيرة الوطنية، خدمة أبناء وبنات شعبنا ولأجيال القادمة.

وبحمد الله، هذا الوطن، بقوة شعبه، قادر على المضي بعزم وثبات، فدولتنا فتية بشبابها، عظيمة بإنجازاتها، متباعدة بوحدة شعبها، ومن يعرف تاريخ هذا الوطن، يقف أجلا

واليوم، ينعقد مجلسكم، ودولتنا تستعد بكل ثقة للدخول في منويتها الثانية، وهذا يضع الجميع، أعيان الأمة ونوابها، والحكومة، أمام مسؤولية العمل بروح الفريق، لتعزيز مسيرة الوطنية، خدمة أبناء وبنات شعبنا ولأجيال القادمة.

وبحمد الله، هذا الوطن، بقوة شعبه، قادر على المضي بعزم وثبات، فدولتنا فتية بشبابها، عظيمة بإنجازاتها، متباعدة بوحدة شعبها، ومن يعرف تاريخ هذا الوطن، يقف أجلا

واليوم، ينعقد مجلسكم، ودولتنا تستعد بكل ثقة للدخول في منويتها الثانية، وهذا يضع الجميع، أعيان الأمة ونوابها، والحكومة، أمام مسؤولية العمل بروح الفريق، لتعزيز مسيرة الوطنية، خدمة أبناء وبنات شعبنا ولأجيال القادمة.

وبحمد الله، هذا الوطن، بقوة شعبه، قادر على المضي بعزم وثبات، فدولتنا فتية بشبابها، عظيمة بإنجازاتها، متباعدة بوحدة شعبها، ومن يعرف تاريخ هذا الوطن، يقف أجلا

واليوم، ينعقد مجلسكم، ودولتنا تستعد بكل ثقة للدخول في منويتها الثانية، وهذا يضع الجميع، أعيان الأمة ونوابها، والحكومة، أمام مسؤولية العمل بروح الفريق، لتعزيز مسيرة الوطنية، خدمة أبناء وبنات شعبنا ولأجيال القادمة.

وبحمد الله، هذا الوطن، بقوة شعبه، قادر على المضي بعزم وثبات، فدولتنا فتية بشبابها، عظيمة بإنجازاتها، متباعدة بوحدة شعبها، ومن يعرف تاريخ هذا الوطن، يقف أجلا

واليوم، ينعقد مجلسكم، ودولتنا تستعد بكل ثقة للدخول في منويتها الثانية، وهذا يضع الجميع، أعيان الأمة ونوابها، والحكومة، أمام مسؤولية العمل بروح الفريق، لتعزيز مسيرة الوطنية، خدمة أبناء وبنات شعبنا ولأجيال القادمة.

وبحمد الله، هذا الوطن، بقوة شعبه، قادر على المضي بعزم وثبات، فدولتنا فتية بشبابها، عظيمة بإنجازاتها، متباعدة بوحدة شعبها، ومن يعرف تاريخ هذا الوطن، يقف أجلا

واليوم، ينعقد مجلسكم، ودولتنا تستعد بكل ثقة للدخول في منويتها الثانية، وهذا يضع الجميع، أعيان الأمة ونوابها، والحكومة، أمام مسؤولية العمل بروح الفريق، لتعزيز مسيرة الوطنية، خدمة أبناء وبنات شعبنا ولأجيال القادمة.

وبحمد الله، هذا الوطن، بقوة شعبه، قادر على المضي بعزم وثبات، فدولتنا فتية بشبابها، عظيمة بإنجازاتها، متباعدة بوحدة شعبها، ومن يعرف تاريخ هذا الوطن، يقف أجلا

١٧ ولاية أميركية تنضم لدعوى قضائية لإلغاء نتائج الانتخابات

واشنطن

أعلنت ١٧ ولاية أميركي، دعمها لدعوى قضائية أقامتها ولاية تكساس أمام المحكمة العليا الأميركية، لإلغاء نتائج انتخابات الرئاسة.

وأقامت ولاية تكساس دعوى قضائية أمام المحكمة العليا الأميركية، في محاولة لإلغاء نتائج التصويت في أربع ولايات خسرها الرئيس دونالد ترامب أمام الرئيس المنتخب جو بايدن.

واستهدف المدعي العام الجمهوري لولاية تكساس كين باكستون، في الدعوى، ولايات جورجيا وميشيغن وبنسلفانيا ويسكونسن، التي كانت ساحتها لمارك انتخايبية بين بايدن وترامب.

ولا يزال ترامب يصر على أنه الفائز في الانتخابات الرئاسية، ورفع فريقه دعاوى قضائية على نطاق واسع تتضمن اتهامات بتزوير الأصوات.

توجيه الاتهام لرئيس حكومة تصريف الأعمال في «كارثة بيروت»

بيروت

قال مصدر قضائي ومسؤول لبناني، الخميس، إن قاضي التحقيقات اتهم رئيس حكومة تصريف الأعمال حسان دياب و٣ وزراء سابقين بالإهمال، فيما يتعلق بانفجار مرفأ بيروت الذي أودى بحياة ٢٠٠ شخص على الأقل ودمر أجزاء كبيرة من العاصمة في أغسطس الماضي. وذكر المصدران أن الوزراء السابقين الثلاثة هم وزير المالية السابق علي حسن خليل، ووزير الأشغال العامة السابق غازي زعبي، ويوسف فنيانوس.

وقال مصدر قضائي إن قرار المحقق في القضية فادي صوان، جاء بعد التثبت من تلقيهم عدة مراسلات خطية تحذرهم من الماطلة في إبقاء نترات الأمونيوم في مرفأ بيروت، وعدم قيامهم بالإجراءات الواجب اتخاذها لتلافي الانفجار والدمر وأضرار الهائلة.

كميات هائلة من نترات الأمونيوم لسنوات في المرفأ من دون إجراءات وقائية، وتبين أن مسؤولين على مستويات عدة كانوا على دراية بمخاطر تخزينها من دون أن يحركوا ساكناً.

وأסף الانفجار في الرابع من أغسطس عن مقتل أكثر من ٢٠٠ شخص وإصابة ٦٥٠٠ شخص آخرين، واستقالت حكومة دياب على خلفية الكارثة لكنها لا تزال تصرف الأعمال لعدم تشكيل حكومة جديدة حتى الآن.

والمسؤولون الأربعة أول سياسيين يدعي عليهم صوان في قضية المرفأ التي كان جرى بموجبها توقيف ٢٥ شخصاً على الأقل من كبار المسؤولين عن إدارة المرفأ وأمنه.

وأضاف المصدر القضائي أن المحقق "أطلع مكتب رئيس الحكومة حسان دياب على فحوى الإدعاء، وأبلغه أنه سينتقل يوم الاثنين المقبل إلى السرايا الحكومي لاستجوابه كمدعى عليه"، كما جرى تحديد جلسات تحقيق الأسبوع المقبل أيضاً لاستجواب الوزراء الثلاثة "كمدعى عليهم". والشهر الماضي طلب صوان من البرلمان التحقيق مع وزراء حاليين وسابقين لأشتباه بارتكابهم مخالفات أو جرائم على صلة بالانفجار بعد مطالعة أبحاثها النيابة العامة التمييزية ورات فيها أن ملاحقة الوزراء على مخالفات أو جرائم محتملة ارتكبوها خلال توليهم مهامهم الوزارية تقع ضمن اختصاص المجلس الأعلى لمحكمة الرؤساء والوزراء. وأوضح المصدر القضائي أن صوان بعدما رفض البرلمان الاستجابة لطلبه، "أدعى على دياب والوزراء الثلاثة، بجرائم جزائية تقع ضمن صلاحيته واختصاصه، ومفصلة عن المسؤولية السياسية التي طلب من مجلس النواب التحقيق بشأنها".

٤٤ وفاة و ٢٩٠٢ إصابة بكورونا و ٤٥٨٠ حالة شفاء

عمان

وأشار الموجز الإعلامي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات المؤكدة والمشتبهة أول أمس ١٩٧ جهازاً، بنسبة إشغال ٢٣ بالمئة.

وأشار الموجز إلى تسجيل ٤٥٨٠ حالة شفاء أمس في العزل المنزلي والمستشفيات، ليصل إجمالي حالات الشفاء إلى ٢٠٦٦٢٨ حالة.

وأضاف أن ٢٢٥٠٢ فصصاً مخبرياً أجري أمس، ليصبح إجمالي عدد الفحوصات ٢٧٧٧٨٠١ فصصاً، لافتاً إلى أن نسبة الفحوصات الإيجابية أمس وصلت إلى قرابة ١٢٫٩ بالمئة. ودعت الوزارة الجميع إلى الالتزام بأوامر الدفاع، واتباع سبل الوقاية، خصوصاً ارتداء الكمامات، وعدم إقامة التجمعات لأكثر من ٢٠ شخصاً، إضافة إلى متابعة الحملة التوعوية التي أطلقتها الوزارة للوقاية من عدوى فيروس كورونا وتشجيع الأفراد لحماية أسرهم ومجتمعهم (#بجميعهم).

وأشار الموجز الإعلامي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٤٣٢٢٣ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت إلى المستشفيات (١٥٩) حالة، فيما غادرت (١٥٨) حالة.

ولفت إلى أن إجمالي عدد الحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات بلغ (١٣١٩) حالة، في حين بلغ إجمالي عدد أسرة العزل المستخدمة في المستشفيات للحالات المؤكدة والمشتبهة أول أمس (١١٢١) بنسبة إشغال بلغت ٢٦ بالمئة، فيما بلغ إجمالي عدد أسرة العناية الحثيثة المستخدمة في المستشفيات للحالات المؤكدة والمشتبهة أول أمس (٣٧٣) بنسبة إشغال بلغت ٤٢ بالمئة.

كما بلغ إجمالي عدد أجهزة التنفس الاصطناعي المستخدمة في المستشفيات

العودات رئيساً للنواب والصفدي ووزيادين نائبين للرئيس

الجراسيس (٢٩ صوتاً)، وضار الداود (١٢ صوتاً). وهان بومقيي المساعدين النائبين، يزن شديفات (٥٠ صوتاً)، ودينا البشير (٤٠ صوتاً) بعد أن ترشح للموقعين ٧ مرشحين، هم النواب: رهنق الزواهره، يزن شديفات، دينا البشير، محمد العالقمة، راشد الشوحة، احمد الطقاونة، وريما العموش.

تابع ص ٢

جلالة الملك خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ إلقاء خطبة العرش. وهان بمنصب النائب الأول لرئيس المجلس النائب احمد الصفدي بحصوله على ٨٦ صوتاً ، فيما حصل منافسه النائب موسى هنطش على ٢٩ صوتاً، كما فاز النائب هيثم زيادين بمنصب النائب الثاني لرئيس المجلس بحصوله من الجولة الأولى على ٦٢ صوتاً ، في حين حاز منافسه، حسين

عمان

استكمل مجلس النواب في جلسته مساء الخميس، برئاسة الحامي عبد المنعم العودات، تشكيل المكتب الدائم للمجلس الذي يضم الرئيس ونائبيه والساعدين.

وقرر المجلس تفويض المكتب الدائم إختيار أعضاء لجنة صياغة الرد على خطبة العرش تمهيداً لإقراره من قبل المجلس، ورفعه إلى

عمان

دعت أمانة عمان الكبرى، المواطنين للاستفادة من قرار مجلس الوزراء بمنح إعفاءات وحوافر في حال تسديد الذمم المالية المترتبة عليهم لصالح الامانة قبل نهاية العام الحالي.

وأشارت الامانة في بيان الخميس، الى ان المنح تتضمن، خصماً على ضريبة الأبنية والأراضي والمعارف المفروضة عن السنة الحالية والسنوات السابقة للمباني السكنية والزراعية داخل وخارج التنظيم (حسب

مجلس الأعيان يعقد أولى جلساته في الدورة غير العادية

عمان

عقد مجلس الأعيان برئاسة رئيسه فيصل الفايز، وحضور رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، وهيئة الوزارة، الخميس، أولى جلساته في الدورة غير العادية لمجلس الأمة التاسع عشر، التي افتتحها جلالة الملك عبدالله الثاني بخطاب العرش السامي، وتقدم الفايز في كلمة باسم المجلس، بالشكر والعرفان لتفضل جلالة الملك عبدالله الثاني بافتتاح الدورة غير العادية لمجلس الأمة التاسع عشر، مؤكداً أن خطبة العرش ستكون هادياً ومرشداً في سعينا للقيام بواجباتنا الدستورية والوطنية. وقال، إن افتتاح جلالة الملك عبدالله الثاني، أعمال الدورة غير العادية لمجلس الأمة، تأكيد وإصرار ملكي على المضي قدماً، من أجل تعزيز مسيرتنا الديمقراطية والبرلمانية، بإرادة لا تعرف اليأس، ومليئة بالعزم والاصرار، رغم الظروف الاستثنائية التي فرضتها جائحة كورونا، ورغم التحديات وفوضى الاقليم من حولنا.

تابع ص ٢

ضبط كميات كبيرة من الایمفيتامين والحشيش والمواد المخدرة

عمان

ضبطت ادارة مكافحة المخدرات كمية كبيرة من مادة الایمفيتامين التي تدخل في صناعة حبوب الكبتاجون المخدرة داخل إحدى المزارع في محافظة البلقاء، و٣٥ كفا من مادة الحشيش المخدر و٢٠ الف حبة مخدرة بحوزة تاجر للمواد المخدرة في البادية الوسطى. وقال الناطق الاعلامي باسم مديرية الامن العام، إن معلومات وردت للعاملين في إدارة مكافحة المخدرات حول قيام أحد الاشخاص بتخزين كمية كبيرة من المواد الكيماوية الداخلة في تصنيع الحبوب المخدرة، وأضاف، انه بمزيد من التحقيق وجمع المعلومات تم التأكد من المعلومات وأن أحد الأشخاص افصح تلك المواد داخل إحدى المزارع في محافظة البلقاء لاستخدامها في تصنيع الحبوب المخدرة، وجرت مدهامة المزرعة وضبط ١٦ جالوناً تحوي مادة الایمفيتامين المستخدمة في تصنيع حبوب الكبتاجون المخدرة ويوشر التحقيق مع المشتبه به في القضية. وفي قضية اخرى جرى في إحدى مناطق البادية الوسطى مدهامة أحد تجار المواد المخدرة داخل مركبته بعد ورود معلومات حول امتلاكه كمية كبيرة من المواد المخدرة، حيث جرى القاء القبض عليه بعد محاولته الفرار وضبط بحوزته ٣٥ كغ حشيش و٢٠ الف حبة مخدرة.

الأمن: الجاني بحادثة مرج الحمام اعترف بقتل والد الحدث

عمان

قال الناطق الاعلامي باسم مديرية الامن العام، أن فرق التحقيق الخاصة المشكلة من البحث الجنائي والامن الوقائي وشرطة جنوب عمان لتابعة التحقيق في حادثة الاعتداء على الحدث في منطقة مرج الحمام اول امس واصلت تحقيقاتها وجمع المعلومات حول القضية بكافة الطرق الفنية والجنائية للوقوف على كافة ملباساتها وتفصيلها . وأكد أن المحققين وعند بحثهم عن والد الحدث المعتدى عليه لم يتمكنوا من العثور عليه او التوصل لكان وجوده حيث تولدت لديهم شكوك بتعرضه للقتل او الاختفاء، حيث جرى التوسع بالتحقيق مع الشخص المعتدى على الحدث والذي اعترف القبض عليه امس .

واضاف، انه بمتابعة التحقيق مع الجاني اعترف بقيامه بقتل والد الحدث حقناً اثناء وجودهم في منطقة ناعور جنوب العاصمة احر خلافاً بينهما وقام باخفاء جثته ودفنها في احدی المناطق الخالية من السكان في ذات المنطقة قبل التوجه لنزله والاعتداء على ابنته .

الملك يفتتح الدورة غير العادية لمجلس الأمة التاسع عشر ويلقي خطاب العرش السامي

الملك للأسرة الأردنية: أنتم أهل العزم

- ثقة المواطنين بمؤسسات الدولة أمر في غاية الأهمية
- مسيرة الاردن على مدى مئة عام شامخة وصلبة كجبال الأردن
- بعزيمة الأردنيين وإرادتهم نجحنا بإجراء الانتخابات النيابية
- الأولوية في التعامل مع جائحة «كورونا» هي صحة المواطن وسلامته والاستمرار في حماية الاقتصاد الوطني
- أهمية التشاركية والتكامل بين السلطات الثلاث بعيداً عن المصالح الذاتية والضيقة
- حرمان الشعب الفلسطيني من حقوقه العادلة والمشروعة
- السبب الرئيسي لبقاء المنطقة رهينة للصراع وغياب الاستقرار
- الوصاية الهاشمية على المقدسات في القدس واجب والتزام وعقيدة راسخة ومسؤولية نعتر بحملها منذ أكثر من مئة عام



على هذا المنبر، أتوجه إلى كل فرد في أوسرتنا الأردنية، وأقول لهم، أنتم أهل العزم، فليكن امتناؤنا عملاً وعطاءً وإنجازاً، ليقبض الأردن قويا عزيزاً، وتبقى هاماتكم مرفوعة، وأسأل المولى عز وجل، أن يعيننا جميعاً، على خدمة وطننا الغالي وشعبنا العزيز.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته..

ولدى وصول جلالة الملك إلى باحة مجلس الأمة، يرافقه سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، عزفت موسيقى القوات المسلحة السلام الملكي وأطلقت المدفعية إحدى وعشرين طلقة تحية لجلالته.

وكان في استقبال جلالته لدى وصوله رؤساء السلطات وعدد من كبار المسؤولين المدنيين والعسكريين.

ونظراً لظروف الاستثنائية جراء جائحة كورونا، تم اختصار المراسم الرسمية، وتطبيق إجراءات احترازية للحفاظ على السلامة العامة.

أيا كان. حضرات الأعيان، حضرات النواب، إن تحقيق السلام العادل والشامل، على أساس حل الدولتين، هو خيارنا الاستراتيجي، وبما ضمن قيام الدولة الفلسطينية المستقلة، ذات السيادة والقابلية للحياة، على خطوط الرابع من حزيران عام ١٩٦٧، وعاصمتها القدس الشرقية، أما حرمان الشعب الفلسطيني، من حقوقه العادلة والمشروعة، فهو السبب الرئيسي لبقاء المنطقة رهينة للصراع وغياب الاستقرار.

ونحن لم، ولن نتوان يوماً عن الدفاع عن القدس ومقدساتها وهويتها وتاريخها، فالوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية، فهي واجب والتزام، وعقيدة راسخة، ومسؤولية نعتر بحملها منذ أكثر من مئة عام، فالقدس هي عنوان السلام، ولا تقبل أي مساس بوضعها التاريخي والقانوني، والمسجد الأقصى، كامل الحرم القدسي الشريف، لا يقبل الشراكة ولا التقسيم.

الصحة والتعليم والنقل، وأن تكون الشفافية والمكاشفة والإنجاز نهج عمل الحكومة. وبالحدوث عن الثقة، فهي تتجلى في أروع صورها، في الثقة بالقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي والأجهزة الأمنية، وما تتميز به من كفاءة واقتدار. وتؤكد هنا أهمية دعم قواتنا المسلحة وأجهزتنا الأمنية، الذين هم المثل والقُدوة في التضحية، ولهم منا، عاملين ومتقاعدين، كل التقدير والرحابة.

حضرات الأعيان، حضرات النواب، إن حماية حقوق المواطنين، وترسيخ قواعد العدل والمساواة، مسؤوليات نبهض بها القضاء، الذي هو موضع ثقفتنا واعتزازنا، والذي نحرس على تمكينه، مواصلة دوره في تحقيق العدالة وسيادة القانون.

أما محاربة الفساد بأشكاله كافة، فهي أولوية وطنية، تحتاج المزيد من الجهود المتواصلة، للتصدي لهذه الأفة، فالمال العام مصان، والتعدي عليه جريمة بحق الوطن وأهله، ولا بد من محاسبة كل من يعتدي عليه،

وجميعكم على معرفة تامة بحجم المسؤوليات الملقاة علينا جميعاً، فالأولوية في التعامل مع جائحة كورونا، هي صحة المواطن وسلامته، وكذلك الاستمرار في حماية الاقتصاد الوطني، وهذا يستدعي وضع الخطط وبرامج العمل والقرارات المدروسة القابلة للتطبيق وشراكة فاعلة مع القطاع الخاص.

نعلم أن العالم يواجه حالة من التراجع الاقتصادي، بسبب أزمة كورونا، ونحن جزء منه، لذا، لا بد من الاستفادة من الفرص الواعدة لدينا، في الصناعات الغذائية والدوائية والمنتجات الطبية والزراعة.

حضرات الأعيان، حضرات النواب، إن الدور الدستوري لمجلس الأمة، يجب أن يكون منصبا على الرقابة والتشريع، في إطار من التشاركية والتكامل بين السلطات الثلاث، وبعيداً عن المصالح الذاتية والضيقة.

كما أن ثقة المواطن بمؤسسات الدولة، أمر في غاية الأهمية، وهذا يستدعي المزيد من العمل وتحسين الخدمات، خاصة في قطاعات

واليوم، ينقصد مجلسكم، ودولتنا تستعد بكل ثقة للدخول في منويتها الثانية، وهذا يضع الجميع، أعيان الأمة ونوابها، والحكومة، أمام مسؤولية العمل بروح الفريق، لتعزيز مسيرتنا الوطنية، خدمة لأبناء وبنات شعبنا وللأجيال القادمة.

وبحمد الله، هذا الوطن، بقوة شعبه، قادر على المضي بعزم وثبات، فدولتنا فتية بشبابها، عظيمة بإنجازاتها، منيعة بوحدة شعبها.

ومن يعرف تاريخ هذا الوطن، يقض إجلالا واحتراما لمسيرته، التي كانت على مدى مئة عام، شامخة وصلبة كجبال الأردن، الذي بُني بسواعد أهله وأبنائه وعزيمته وتضحيات الأباء والأجداد، الذين حققوا أعظم الإنجازات بأقل الموارد، وكتبوا قصة نجاح اسمها الأردن، فسلام على الأردن وشعبه العظيم.

حضرات الأعيان، حضرات النواب، إن المطلوب في هذا الظروف الاستثنائية واضح، وقد أشرنا إليه في تكليفنا للحكومة،

افتتح جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، أعمال الدورة غير العادية لمجلس الأمة التاسع عشر.

والقى جلالته خطاب العرش السامي، وفيما يلي نصه: بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على سيدنا محمد، النبي العربي الهاشمي الأمين. حضرات الأعيان، حضرات النواب، السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، ويعد فباسم الله، وعلى بركة الله، ففتتح الدورة غير العادية لمجلس الأمة التاسع عشر، ويسرني أن أتوجه إليكم بالتهنئة والمباركة، بفوزكم بثقة أبناء وبنات الوطن.

حضرات الأعيان، حضرات النواب، إن تمنعنا الظروف الصعبة يوماً، من مواصلة المسيرة الديمقراطية، والالتزام بالاستحقاقات الدستورية، فقد نجحنا، بحمد الله وتوفيقه، بإجراء الانتخابات النيابية، بالرغم من جائحة كورونا، وهذا يؤكد عزيمة الأردنيين وإرادتهم.

الملك يلتقي شخصيات من محافظات عدة



الهاشمي يوسف حسن العيسوي إن الملاحظات والمقترحات التي قدمت سيتم متابعتها مع الحكومة والأجهزة المعنية لدراستها والاستفادة منها.

وشؤون العشائر، ورئيس هيئة الأركان المشتركة.

الضغيرة في حل البطالة وتأمين دخل للأسر بخاصة في ظروف كورونا، لافتين إلى ضرورة مواصلة الاهتمام بالقطاع الزراعي.

وأكد عدد من الحضور ضرورة تركيز وسائل الإعلام على منجزات الوطن.

قال رئيس الديوان الملكي

المشاريع الصغيرة. من جهتهم، أعرب الحضور عن تقديرهم لجلالة الملك على هذه اللقاءات التواصلية مع أبناء الوطن وبناته، كما عبروا عن أمتانهم لجلالة الملك على دعمه للمتقاعدين العسكريين.

وأشار الحضور إلى أهمية المشاريع

مجلس النواب يستكمل تشكيل مكتبه الدائم

عمان استكمل مجلس النواب في جلسته مساء الخميس، برئاسة المحامي عبد المنعم العودات، تشكيل المكتب الدائم للمجلس الذي يضم الرئيس ونائبه والساعدين، وقرر المجلس تفويض المكتب الدائم اختيار أعضاء لجنة صياغة الرد على خطبة العرش تمهيداً لإقراره من قبل المجلس، ورفعها إلى جلالة الملك خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ إلقاء خطبة العرش. وهاز بمنصب النائب الأول لرئيس المجلس النائب أحمد الصفدي بحصوله على ٨٦ صوتاً، فيما حصل منافسه النائب موسى هنطش على ٢٩ صوتاً، كما فاز النائب هشام زيادين بمنصب النائب الثاني لرئيس المجلس بحصوله من الجولة الأولى على ٦٢ صوتاً، في حين حاز منافسيه، حسين الحراسيس (٢٩ صوتاً)، وضرار الداوود (١٢ صوتاً)، وفاز بموقعي الساعدين النائبين، يزن شديفات (٥٠ صوتاً)، وديننا البشير (٤٠ صوتاً) بعد أن ترشح للموقعين ٧ مرشحين هم النواب، رفق الزواهره، يزن شديفات، دينا البشير، محمد العلامه، راشد الشوكة، أحمد القطاونة، وريما

معهد الإعلام يحيي اليوم العالمي لحقوق الإنسان رقمياً

عمان شارك معهد الإعلام الأردني الإنسانية في إحياء اليوم العالمي لحقوق الإنسان الخميس ١٠ كانون الأول، رقمياً عبر منصات التواصل الاجتماعي، مسلطاً الضوء على أثر جائحة كورونا على حقوق الإنسان وحرية الرأي والتعبير في جلسة نقاشية عبر تقنية الاتصال المرئي. وتناول المتحدثون خلال الجلسة الآثار التي تركتها جائحة كورونا، الخميس، على حالة الحقوق والحرريات بصورة عامة وفي الأردن على وجه الخصوص، وأكد عميد معهد الإعلام الأردني بالإنابة الدكتور عبد الحكيم الحسيني أن الجائحة فرصة لإعادة إنتاج الدولة والعلاقة بين الفرد وحكومته. وأشار الكاتب الصحافي أحمد أبو خليل، إلى أن حالة الحريات الصحافية في الأردن خلال الجائحة يجب أن تدرس وأن يعاد النظر في دور وسائل الإعلام المختلفة وتقييم دور وسائل التواصل الاجتماعي التي برزت بصورة كبيرة خلال الجائحة كبديل للصحافة التقليدية، خصوصاً مع حالة تشكل جديدة لطلاقة الأفراد والدولة. وبت المهدي مشاركة مسجلة للسفيرة النرويجية في عمان تونه أليس أكدت فيها أهمية برامج التربية الإعلامية والمعلوماتية وعمق الشراكة مع معهد الإعلام الأردني في نشرها ودعم جهودها في تعزيز مهارات وقدرات الصحافيين وتمكينهم من تحقيق رسالتهم المؤثرة على حالة الحريات وحقوق الإنسان. من جانبها، قالت مستشارة معهد

مجلس الأعيان يعقد أولى جلساته في الدورة غير العادية

وهنا رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، رئيس وأعضاء مجلس الأعيان على ترسيخ الشراكة مع الأعيان تنفيذاً للتوجيهات الملكية، والاسترشاد بالمخزون الاستراتيجي من خبرات الأعيان في مختلف المجالات. وانتخب المجلس، لجنة من خمسة أعيان لوضع صيغة الرد على خطاب العرش السامي عملاً بأحكام المادة (٥) من النظام الداخلي للمجلس، وهم الأعيان، سفير الرفاعي، هيفاء النجار، صخر ودوين، جمال الصرايرة، وطلال الشرفاء، كما اختار الأعيان، سفير الرفاعي نائباً أول لرئيس المجلس، ورجائي المشرناشياً نائباً ووجيه عزازية، وعلياء بوران، مساعدين للرئيس.

ويتألف المكتب الدائم للمجلس من الرئيس ونائبه، ومساعدين اثنين يجري انتخابهم في أول جلسة يعقدها المجلس لمدة سنتين. وكان أمين عام مجلس الأعيان علي الزبيود، تلا نص الإرادة الملكية السامية في الدورة غير العادية، اعتباراً من اليوم الخميس.

وأستهل المجلس جلسته بتلاوة آيات من القرآن الحكيم، استناداً للمادة ٣ من النظام الداخلي للمجلس.

العميق، لجلالة الملك عبدالله الثاني، الذي استطاع بحكمته وحنكته السياسية، تمكين الاردن من تجاوز حالة الفوضى التي تمر بها منطقتنا، فكل الشكر والعرهان لجلالته، على جهوده الخيرة والتواصل، التي يبذلها من أجل الأردن، والحفاظ على أمنه واستقراره ورفعته، ومن أجل توفير الحياة الحرة الكريمة، لكافة أبناء الوطن.

ولفت إلى أن المجلس، وبالإضافة إلى دوره التشريعي والرقابي، سيعمل بأن يكون المجلس، حاضنة للحوار المسؤول، حول مختلف قضايانا وتحدياتنا، حوار مع مختلف مكونات مجتمعنا، ومؤسساته المدنية والأهلية، وسنحرص على الحوار الموضوعي، والصراة المتأنيبة لمشاريع القوانين، وصولاً إلى الصيغ المثلى لها.

كما هنا الفاييز رئيس الوزراء بشر الخصاونة وفريقه الوزاري، على ثقة بجلالة الملك، تمنياً للحكومة التوفيق والنجاح، كما تقدم بالتهنئة والتبريك، النواب، بانتخابهم أعضاء في مجلس النواب. ودعا المولى عز وجل، ان ينع جلالة الملك عبدالله الثاني، بموفور الصحة والعافية، وان يحفظ ولي عهده الامين، الامير الحسين بن عبدالله الثاني، والأسرة الهاشمية الكريمة، وشعبنا الاردني الاصيل، ووطننا العزيز.

وقيادة، تمك مشروعنا نضوياً، لبناء الوطن ووحدة الامة، وهي قادرة، بحكمة قيادتها ووعي شعبها، على المضي نحو العلى بثبات. واوضح ان خطبة العرش السامي، التي القاها جلالة الملك عبدالله الثاني أمام مجلس الأمة اليوم، تنير الطريق لنا جميعاً، لمواجهة مختلف تحدياتنا، والصعوبات التي تعترضنا، على المستويين المحلي والاقليمي، خطبة رسم جلالته فيها، ملامح المستقبل بثقة وأمل، موجها جلالته للجميع الى التعاون، بما يمكن الاردن، من مواصلة مسيرته الخيرة، وعلى مختلف الاصعدة. وتابع، اننا في المجلس، نؤكد لجلالة الملك الحرص الدائم، على التعاون مع مجلس النواب والحكومة، لترسيخ مبدأ الشراكة الحقيقية، وفق الدستور، وذلك خدمة لمصلحتنا العليا، والبناء الوطني الايجابي، بهدف تحقيق رؤى وطموحات جلالته، وتطلعات شعبنا، لبناء الاردن القوي، الاردن المزدهر والامنوج، وبما يمكن من تحقيق طموحات شعبنا، بالاجية الحرة الكريمة. وشدد على ادراك خطورة الاوضاع من حولنا، والتحديات التي فرضتها علينا، وهو ما يتطلب من الجميع تحمل المسؤولية، وبذل أقصى درجات التعاون، لتتمكن معا من مواجهةنا بروحية الفريق الواحد، واعرب الفاييز باسم مجلس الأعيان، عن تقديره

عمان التقى جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، شخصيات من محافظات عدة.

ولفت جلالته، في اللقاء الذي عقد في قصر الحسينية عقب افتتاح الدورة غير العادية لمجلس الأمة التاسع عشر، إلى أهمية أن يمارس مجلس النواب دوره التشريعي والرقابي.

وأشار جلالته إلى أن غالبية أعضاء المجلس هم نواب لأول مرة، ويتطلعون قديماً للعمل مع زملائهم لمواصلة مسيرة التنمية والتطوير في بلدنا العزيز، مشدداً على أهمية مواصلة العمل بتشاركية وبروح الفريق بين جميع المؤسسات، خدمة للأردن والأردنيين.

ولفت جلالة الملك إلى الدور القوي للأردن اقليمياً ودولياً، وما تتمتع به المملكة من علاقات مهمة مع الدول الشقيقة والصديقة.

وجدد جلالته الحديث عن المشاريع الزراعية التي تعكف الحكومة على إنجازها بمختلف المناطق ضمن الخارطة الزراعية بهدف التخفيف من الفقر والبطالة، مشدداً على ضرورة دعم

عمان عقد مجلس الأعيان برئاسة رئيسه فيصل الفايز، وحضور رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، وهيئة الوزارة، الخميس، أولى جلساته في الدورة غير العادية لمجلس الأمة التاسع عشر، التي افتتحها جلالة الملك عبدالله الثاني بخطاب العرش السامي.

وتقدم الفايز في كلمة باسم المجلس، بالشكر والعرهان لتفضل جلالة الملك عبدالله الثاني بافتتاح الدورة غير العادية لمجلس الأمة التاسع عشر، مؤكداً أن خطبة العرش ستكون هادياً ومرشداً في سعينا للقيام بواجباتنا الدستورية والوطنية.

وقال، إن افتتاح جلالة الملك عبدالله الثاني، أعمال الدورة غير العادية لمجلس الأمة، تأكيد وإصرار ملكي على المضي قدماً، من أجل تعزيز مسيرتنا الديمقراطية والبرلمانية، بإرادة لا تعرف اليأس، ورغم التحديات وقوفى الاقليم من حولنا. وأشار إلى أن الأردن، يعرض بثبات، مستوداً بقدرتنا الدائمة على تحدي المستحلات، ومراكملة الانجازات، فممكننا الاردنية الهاشمية، التي تتحضر للاحتفال بمنويتها، ليست دولة عابرة، بل دولة

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



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

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

وكالات
ثار جدل واسع في الشارع السعودي، مع دعوات لإيقاف مكبرات الصوت الخاصة بالمساجد، لا سيما في صلاة التراويح. في شهر رمضان المبارك، واعتبر عضو هيئة كبار العلماء، صالح الفوزان، أن استخدام مكبرات الصوت في الصلاة، أصبح "مسيبة"، ويوجب الأذى للحيوان.
وأوضح في مقابلة عبر التلفزيون السعودي، أنه لا ينبغي إسماع جميع من في الشارع، والمرضى، والمارة، بالصلاة.
وقال الداعية أحمد الغامدي، إنه يفضل إلغاء مكبرات الصوت عند أداء الصلاة، واقتصارها 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 ٢١"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، وأن تكون للتعزيز بشكل العاطفي بأي حال من الأحوال".

لا يقتضي محددا وجهتا قالت أخصائية الإرشاد النفسي و التربوي و داد جاد الله لـ "عربي ٢١"، "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويفضل أن يهدى في أوقات المتبادعة لأسباب عامة وغير محددة وتعتبر عيبا والاهتمام".
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 واقتنائه بدون مقابل خارجي".

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

تعزيز وليس هدية
بدورها قالت الإخصائية النفسية والأسرية أنسام سلوس، "نحن كأخصائيين لا نسمي ما نقدمه للطفل هدية، خاصة لمن هم تحت سن الخمس سنوات، فهم لا يميزون ما معنى الهدية في مفهومها".
وتابعت أنسام في حديث لـ "عربي ٢١"، "نطلق على ما نقدمه من هذه المرحلة العمرية مصطلح تعزيز وقد يكون بالهدية، فهنا حينما يتسمم الطفل وأنت ترد له البسمة أو حينما يتصرف تصرفا ما وتضحك له، يُسمى رد الفعل هذا (التعزيز) كي يستمر بهذا السلوك الجيد".
وأكدت: "أما الطفل فوق ٥ سنوات فنحنه الهدية إما تعزيزاً أو تصرف أو إنجاز أو سلوك قام به أو تشجيع وتكريم له، وهذه الأمور كلها تندرج تحت مصطلح التعزيز".
وأشارت إلى أن "التعزيز يحظى بتشكيل سلوك، مثال على ذلك حينما اعلم وأدرب الطفل كيفية

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

وكالات
يمر بعض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرغبون فيها باختلاق صديق وهمي والحديث معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحيانا يشعرون بأنهم يلعبون معه، ويحاولون تعريف والديه عليه. ويحبص خبراء علم الاجتماع 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 والبترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام، ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن التكلفة النسبية لبدائل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت. وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تنفذ احتياطات النفط تماما ولكن استخراجها من الأعماق واستكشاف احتياطات جديدة سيصبح مكلفا مع مرور الوقت. وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفا في المستقبل، سيدأ المستهلكين في البحث عن بدائل، وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موثوق، ستكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الحالية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكلاين" الكندية، شبه الاقتصاد بـ "جهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لنموذج محدود بمعدلات الاستهلاك الحالية، لذلك، من المتوقع أن تنفذ الموارد التي تقوم بتشغيل جهاز الحاسوب هذا في غضون ٣٠ سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستحسن الموارد، وبالتالي، ستصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمرور السنوات، ويمكن أن تقوم بهذه الخطوة قبل إجراء تحسينات في رأس المال وإنتاجية العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب نضوب اإمدادات النفط، على الأقل من الناحية النظرية. لكن الخطوة الأهم تتمثل في أننا بحاجة إلى البدء في استخدام هذه الموارد بكفاءة أكبر لتوسيع قدرتها كمصدر للوقود بعد سنة ٢٠٧٠، أو الانتقال إلى استهلاك مصادر الطاقة الأخرى على غرار الطاقة النووية، أو مصادر الطاقة المتجددة.



وكالات
نشر موقع "الترستنج انجينييرنج" الأمريكي تقريرا أشار من خلاله إلى أن النفط الخام في عالمنا الحديث يحظى بأهمية بالغة لا سيما وأنه يُستخدم لتوليد الكهرباء وتشغيل المركبات وغيرها من الاستعمالات الأخرى، ما يجعله بمثابة شريان الحياة بالنسبة للاقتصادات والأمم الحديثة.
وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر سيناريو واقعي قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط. لكن، ما الذي قد يحدث في حال نفاذه؟
أوضح الموقع أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عالمية تعتمد بشكل كبير على توفر إمدادات هائلة من النفط الخام. الجدير بالذكر أنه بين سنة ١٩٦٥ و٢٠٠٥، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا سرنا نستخدم ضعف كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي.
وذكر الموقع أن النفط تحديا يعد مادة مثيرة للاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال 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، على جانب الطائرات والسيارات الضرورية لنقل المواد الغذائية حول العالم.
وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم وتفتي واقتصادي". من هذا المنطق، واستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في 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. وتجدر 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 أسكا إلى كيني 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 يتنبأ كيرشفيك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمن بلورات تحتوي على معدن، وتلدور هذه البلورات مثل اإبرة البوصلة، متحركة في فتح وغلج مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسله إلى الدماغ.



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 والانتقل 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 تتكسب 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 الميكروويف وتشغيله، فسبؤثر هذا الأمر على موجات دماغي، لكن هذا لا يعني أنني أمتك حسا بالميكروويف".
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.
وبينت 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.
وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة

قدراهم الفطرية على التنقل.

أعراض ميلان الرحم وأسبابه

• وكالات

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

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

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

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

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

2- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

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

3- عدم السيطرة على التبول

قد يؤثر ميلان الرحم على أجهزة وأعضاء الجسم الأخرى الموجودة في المنطقة المحيطة بالرحم، فعلى سبيل المثال، قد يضغط الرحم على المثانة بحيث تبدأ المرأة بالشعور أنها لا تستطيع السيطرة بالكامل على عملية التببول.

قد تؤدي هذه الحالة لتبول المرأة قبل الوصول إلى الحمام، أو 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

من أع تشنجات الحوض غالباً ما تتركز في منطقة أسفل البطن في الحالات الطبيعية، إلا أن المرأة المصابة بميلان الرحم قد تشعر بالألم والتشنجات بشكل خاص في منطقة أسفل الظهر.

• وكالات

6- عدم انتظام الدورة الشهرية

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

7- أعراض ميلان الرحم الأخرى

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

ألم في الظهر أثناء الجماع.

ألم في منطقة الشرج أو قرب المعدة.

مشاكل في التبول والإخراج، مثل الإمساك.

أسباب ميلان الرحم

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

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

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

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

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

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

الرحم المتكرر أو جراحات أو ندوب سابقة في الرحم: كل هذه قد تتسبب في تراكم أنسجة ندوب في منطقة الرحم تضغط على الرحم وتسبب ميلانه للخلف.

علاج ميلان الرحم

إذا كان ميلان الرحم يتسبب في مشاكل للمرأة، من الممكن اللجوء لأحد الحلول والعلاجات التالية، علاج أي مشكلة قد سببت ميلان الرحم من الأصل، مثل بطانة الرحم المهاجرة.

إدخال أداة خاصة تساعد على تقويم وضعية الرحم وعادته لكانه الطبيعي تدريجياً.

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

وممارسة تمارين رياضية خاصة.

يجب على المرأة أن تقوم ببعض الأمور خلال فترة الدورة الشهرية، والتي تساعد في تقليل الشعور بالألم والتهاب، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

خلال فترة الدورة الشهرية، تمتع المرأة من بعض العادات غير المستحبة، وفي المقابل، هناك بعض الأمور التي ينصح أن تقوم بها المرأة خلال هذه الفترة.

تعري على أبرز الأشياء التي تجعل فترة الدورة الشهرية أفضل وأكثر متعة.

1- الحفاظ على الدفء

ينصح بالحفاظ على دفاة الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم، كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

ويمكن الحفاظ على الدفء من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي تقلل من الآلام.

تناول الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في استرخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحوض، كما أنه يقلل الشعور بالألم والتهاب، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

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

2- الاستمرار في الحركة

إن ممارسة التمارين الرياضية تساعد في تقليل الشعور بالألم، كما أنها تساعد في تحسين المزاج، وبالتالي تخفيف تشنجات الحوض، كما أنها تقلل الشعور بالألم والتهاب، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

• 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

تناول الأطعمة الغنية بالبريت 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

تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في استرخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحوض، كما أنه يقلل الشعور بالألم والتهاب، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

خلال فترة الدورة الشهرية، تمتع المرأة من بعض العادات غير المستحبة، وفي المقابل، هناك بعض الأمور التي ينصح أن تقوم بها المرأة خلال هذه الفترة.

تعري على أبرز الأشياء التي تجعل فترة الدورة الشهرية أفضل وأكثر متعة.

1- الحفاظ على الدفء

ينصح بالحفاظ على دفاة الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم، كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

ويمكن الحفاظ على الدفء من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي تقلل من الآلام.

تناول الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في استرخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحوض، كما أنه يقلل الشعور بالألم والتهاب، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

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

2- الاستمرار في الحركة

إن ممارسة التمارين الرياضية تساعد في تقليل الشعور بالألم، كما أنها تساعد في تحسين المزاج، وبالتالي تخفيف تشنجات الحوض، كما أنها تقلل الشعور بالألم والتهاب، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

3- تناول الأطعمة الغنية بمادة الجلوتاثيون مثل، السبانخ والأفوكادو

تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في استرخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحوض، كما أنه يقلل الشعور بالألم والتهاب، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

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

4- تجنب منتجات الألبان

تتسبب مشتقات الألبان في زيادة مستويات الهرمونات التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

وتجنب منتجات الألبان

تتسبب مشتقات الألبان في زيادة مستويات الهرمونات التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

وتجنب منتجات الألبان

تتسبب مشتقات الألبان في زيادة مستويات الهرمونات التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

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 الأوردة.

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،

تقليل من الآثار الجانبية للعلاجات الكيميائية للسرطان علاج مرض باركنسون داء السكري فقر الدم عند الأشخاص الذين

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة لأدوية مثل،

تناول ألتروكسين، أومفردكس، تسييفرلكس، أوميغا 3 والجديد

تناول الميكتل لعلاج الصرع مع فيتامين B12

تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل منتجات الألبان والسّمك واللحم البقري

إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم الى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم البقري والسّمك والكبد والأرز البني

تناول الأطعمة الغنية بمادة الجلوتاثيون مثل، السبانخ والأفوكادو

تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في استرخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحوض، كما أنه يقلل الشعور بالألم والتهاب، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

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

2- الاستمرار في الحركة

إن ممارسة التمارين الرياضية تساعد في تقليل الشعور بالألم، كما أنها تساعد في تحسين المزاج، وبالتالي تخفيف تشنجات الحوض، كما أنها تقلل الشعور بالألم والتهاب، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

3- تناول الأطعمة الغنية بمادة الجلوتاثيون مثل، السبانخ والأفوكادو

تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في استرخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحوض، كما أنه يقلل الشعور بالألم والتهاب، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

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

4- تجنب منتجات الألبان

تتسبب مشتقات الألبان في زيادة مستويات الهرمونات التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

وتجنب منتجات الألبان

تتسبب مشتقات الألبان في زيادة مستويات الهرمونات التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

وتجنب منتجات الألبان

تتسبب مشتقات الألبان في زيادة مستويات الهرمونات التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

وتجنب منتجات الألبان

تتسبب مشتقات الألبان في زيادة مستويات الهرمونات التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

وتجنب منتجات الألبان

تتسبب مشتقات الألبان في زيادة مستويات الهرمونات التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

وتجنب منتجات الألبان

تتسبب مشتقات الألبان في زيادة مستويات الهرمونات التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

وتجنب منتجات الألبان

أمور يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

بالإكثار من شرب الماء، حيث أنه يسهل التخلص من الوسائط التراكمية بالجسم. يفضل شرب ما لا يقل عن ٨ أكواب ماء يومياً خلال فترة الدورة الشهرية، وذلك للحفاظ على رطوبة الجسم وتحليصه من السموم.

8- تناول الأطعمة الصحية

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

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

9- تجنب الكافيين

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

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

5- شرب شاي ورق التوت

إن شاي ورق التوت هو المشروب الدافئ الأمثل لفترة الحوض، 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 بالمغنسيوم 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

الزوجة بالتمتع، لأنها لم تصل إلى هزة الجماع.

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

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

4- تمزق الواقي الذكري

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

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

5- جفاف المهبل

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

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

تورم في الجزء الأعلى من القضيب

تناول بوري - نثول ودوكسيلين وتأثيرها على سرعة القذف

2- رائحة الفم الكريهة

أيضاً من المشكلات التي تسبب إحراجاً للرجل والمرأة، وخاصة إذا حدث اللقاء الجنسي بشكل مفاجيء ودون تحضيرات، فمثلاً يستيقظ الزوجان على الممارسة الجميعة دون الدخول إلى الحمام وغسل الأسنان.

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

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

3- عدم سرعة القذف

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

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

الآلام.

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

6- الإصابة بالتشنجات

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

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

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

في بعض الأحيان، تحدث مواقف حرجة أثناء ممارسة العلاقة الجميعة بين الزوجين، فما هي أبرز هذه المواقف؟ وكيف يمكن تفادي حدوثها؟

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

إن الحياة مليئة بالمواقف المحرجة التي نواجهها، ولا يمكن استثناء العلاقة الجنسية من هذه الأمور، فهناك أشياء تكون خارجة عن السيطرة وغير متوقعة، ولا يجب أن تؤثر على أي من الزوجين.

تعرف على أبرز المواقف الحرجة التي يمكن أن تحدث بين الزوجين خلال اللقاء الجنسي، ومجموعة من النصائح لتجنب حدوثها وتجاوزها إذا حدثت.

1- الحاجة إلى التبويل

أثناء ممارسة العلاقة الجميعة، تصبح العضلات في مختلف أجزاء الجسم أكثر استرخاءً، ومنها عضلات المثانة.

وبالتالي يمكنك الشعور بالحاجة إلى التبول أو التبرز.

ولتفادي هذا، ينصح بالتبول قبل ممارسة الجنس، وكذلك تجنب شرب

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

5- استخدام كثير من الإضافات

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

6- عدم تنظيف حوض الاستحمام بعد استخدامه

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

جسمك هو الإستمرا في استخدام اللوفة لفترة طويلة، حيث أنها بيئة خصبة للجراثيم والبكتيريا بسبب رطوبتها.

يجب التأكد من تنظيف اللوفة جيداً بعد كل إستحمام، وتخليصها من الماء بقدر المستطاع، كما يجب إستبدالها بأخرى مرة شهرياً، وعدم قيام أكثر من شخص باستخدامها.

9- عدم غسل المناشف بعد استخدامها

مثل لوفة الإستحمام، يمكن أن تصيب المنشفة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند إستخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر بصحة الجلد.

دقيقة كحد أقصى خلال الإستحمام.

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

الإستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

3- غسل الوجه أثناء الإستحمام

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

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

4- استخدام منتجات عطرية

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

• وكالات

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

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



برس: " لقد أصبح واضحاً أنه في هذا الجو، لا يمكن أن تعمل اللجنة كما كان متوقفاً... لذلك نحل اللجنة". وأوضحت الشركة أنها تبحث عن طرق أخرى لجمع آراء خارجية حول طريقة استخدام هذه التكنولوجيا بشكل مسؤول. وفي بداية الحملات الاعتراضية، أقيمت عريضة إلكترونية وقعتها ٢٣٠٠ شخص من موظفين وأكاديميين تدعو "غوغل" إلى سحب عضوية كاي كولز "هيريتج فاونديشن" ضمن أعضائه. كما أن وجود رئيس لشركة متخصصة في الطائرات بدون طيار في هذه اللجنة أعاد إلى الواجهة المخاوف المرتبطة باستخدام الذكاء الاصطناعي لأغراض عسكرية وفقاً لموقع "فوكس نيوز"، وهو أول وسيلة إعلامية كشفت عن حل اللجنة.

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

سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

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

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

وتعدت واشنطن إلى إقناع حلفائها بعدم تكليف الصينبة "هاوي" ببسط شبكة "ه جي"، مشبهة المعلق الصيني بحصان طروادة الذي يسمح للصين بالتجسس على الغرب.

ه جي" للأجهزة الخلوية في شيكاغو ومينيابوليس. وعززت كوريا الجنوبية صدارتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق "سامسونغ إلكترونيكس" هاتفها "غالاكسي إس ١٠ ه جي" العامل بهذه التقنية. ونظم المشغلون الوطنيون الكبار، "كي تي" و"أس كاي تيليكوم" و"أل جي يو بلاس"، فعاليات ترويجية في كل أنحاء سيول للتمنؤج الأخير من مجموعة "غالاكسي" الذي تباع النسخة الأساسية منه بسعر ١,٢٦٩ مليون يون (١٢٠ دولار تقريباً). وقدمت عرضاً لتقنية الواقع المعزز والروبوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها "ه جي" واستقطاب الزبائن. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين "٣ جي" و"٤ جي"، فإن من شأن هذه

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

التدقيق. ويتضمن متصفح كروم مطور ويب يقوم بتدقيق تطبيق الويب تلقائياً، بهدف التأكد من توافق تطبيقات الويب التقدمية. ولا يعد تطوير تطبيقات الويب التقدمية مهمة سهلة نظراً للمتطلبات العديدة، لاسيما عند التعامل مع عامل الخدمة الذي يمثل جزءاً أساسياً من هذا النوع من التطبيقات. وفي إطار إدراك الدور الهام الذي ستلعبه تطبيقات الويب التقدمية خلال السنوات المقبلة، تدمج تطبيقات "جوجيت دي أكس" عناصر تطبيقات الويب التقدمية، حيث تكون جميع التطبيقات متوافقة مع تطبيقات الويب التقدمية دون الحاجة إلى اتخاذ خطوات إضافية.

ونوه الموقع بأنه نظراً للانتقال السلس للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات الويب التقدمية والتطبيق الأصلي يكاد لا يظهر، خاصة حين يتعلق الأمر بالإشارات والقدرة على التشغيل دون الاتصال بشبكة الإنترنت. وأكد الموقع أن تطبيقات الويب التقدمية في مختلف المنصات تواصل إحراز تقدّم ملحوظ، حيث تتلقى الدعم من طرف وغوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت آبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة أي أو إس ١١.٢. ومن أجل أن تصنّف فعلاً ضمن تطبيقات الويب التقدمية، توفر شركة وغوغل قائمة تحقق تخضع لتطبيق الويب المتقدم.

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

هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه السابقة". ونوهت اللجنة 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 اللجنة 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 والحواسوب، 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 الضجيج الذي يحدته الجمهور، سيؤثر على أداء المتنافسين".

الإشارات المجهّفة من خلال خوارزميات الكمبيوتر، التي تكتشف أنماط معينة من النشاط. وأوضح كروفورد: "لا نريد أن يقوم الطيار بأي حركة لأن ذلك سيؤدي إلى خلق الكثير من الإشارات الكهربائية"، مفيضاً أن "الطيار يحتاج للتركيز على تحريك يده فحسب، وأدفع شيء ما للأمام، أو إحكام قبضته". ولا يهم حقاً ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلاً كهربائياً يمكننا رصد وتحديد". 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 التجربة، التي من المقرر أن تنطلق في أواخر هذا الشهر، لن يرتدوا لفتيات كاملات بل سيرتدون عصابات الرأس حول جباههم.

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

الأمم

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

وكالات

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

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

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

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

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

٣- إرسال عدد أقل من الإيميلات المثمرة

وفقاً لنيلسن، يقضي الشخص الأمريكي العادي ثلاث ساعات يومياً محققاً في الهاتف أو الجهاز اللوحي. بالإضافة إلى شاشات الكمبيوتر وأجهزة التلفاز، فإنه قد يستغرق حوالي تسع ساعات وهو معرض لأشعة الشاشات. 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 من المعرفة. يقول نيوبورت إن أخذت مدة الساعتين دون أن تقوم بتفقد سريع لهاتفك، فإن عقلك سيعمل بكل طاقته.

٢- اخرج مع نفسك ضع هاتفك جانباً، الملل الذي يصيبنا أحياناً يجعلنا لنجأ لهواتفنا دون وعي، يعانينا 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.

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

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

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 السموم، قم بتعيين أهداف إنتاجية وعلاقات واضحة، ثم أعد تقديم الخدمات التي تساعدك على تحقيقها فقط، اضبط بعض الحدود أيضاً، فبدلاً من تصفح تويتر على هاتفك، قم بتصفحه من جهاز الكمبيوتر.

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

زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

وكالات

قال أغنى رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وطليقته ماكينزي، الخسيس، أنها إجراءات طلاقهما، ما سيمنح 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 سيمنحها حصة تقارب ٢٤ شركة.

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

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

البورون والإفراط في تناوله قد يتسبب في الإصابة بتسمم البورون. وهذه أهم أعراض تسمم البورون، الفتيان والتقيؤ، الضعف والإرهاق العام، التهاب الجلد التماسي، مشاكل وتشوهات في العظام، أعراض نقص البورون عند انخفاض مستويات البورون في الجسم، تظهر بالعادة هذه الأعراض، مشاكل في عمليات الأيض، ومشاكل في امتصاص الكالسيوم والفيتامينات.

مشاكل عصبية، الإصابة بأمراض العظام، مثل، التهاب المفاصل، هشاشة العظام، مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية، مشاكل في الغدة الدرقية، أظعمة غنية بالبورون هذه أهم مصادر البورون الطبيعية، والتي عليك البدء بتضمينها في حميتك الغذائية للاستفادة من البورون، زيت الزيتون، البقوليات، مثل، العدس، الحمص، الفاصوليا، حبوب الصويا، الزبيب، المكسرات المختلفة، الخضروات المتنوعة، مثل، البندورة، الأفوكادو، البصل، البطاطا، الفواكه المختلفة، مثل، الكيوي، الإجاص، العنب، البرتقال، التفاح.



وتحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة. ٦- تسريع شفاء الجروح قد يكون للبورون فوائد محتملة في تسريع شفاء الجروح، إذ وجد أنه يساعد على تحسين وظائف الأنزيمات المسؤولة عن شفاء الجروح، ما يجعله يساهم في تسريع الشفاء والتعافي. ٧- الحماية من 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. مواضع ذات علاقة متى علي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟

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

في بعض الأحيان قد ينصحك الطبيب بالخضوع لفحوصات بوتيرة أكبر أو وقت أبكر في حال كنت تقع ضمن دائرة الخطر، أو لديم أفراد من العائلة مصابين بسرطان القولون والمستقيم. إن الفحص الوقائي لهذه الحالة الصحية، يدعى باسم فحص القولون بالمنظار (Colonoscopy)، ويقوم خلاله الطبيب بفحص جدار المستقيم والأمعاء الغليظة، وذلك باستخدام أنبوب طويل ومرن متصل بكاميرا فيديو صغيرة. يتم خلال هذا الفحص إدخال الأنبوب من خلال فتحة الشرج لتقوم الكاميرا بالتقاط الصور والفيديو من أجل مينة المنطقة.

أعراض سرطان المستقيم

تنتشر الإصابة بسرطان المستقيم بين الناس، واكتشاف الإصابة به وتشخيصها بوقت مبكر من شأنها أن ترفع من فرص العلاج، ولذلك من المهم أن تعرف أعراض سرطان المستقيم. المستقيم (Rectum) عبارة عن الجزء الأخير من الأمعاء الغليظة في الجهاز الهضمي، وهو يبدأ من نهاية القولون وصولاً إلى فتحة الشرج، وللأسف من الممكن أن يصاب الإنسان بسرطان المستقيم. سرطان المستقيم (Rectal cancer) مشابه جداً لسرطان القولون، وفي بعض الأحيان تكون الإصابة فيها معاً، ولكن وعلى الرغم من ذلك، فإن العلاج يختلف بينهما، وهذا نظراً لمكان تواجهما. أعراض سرطان المستقيم كما ذكرنا سابقاً، فإن تشخيص الإصابة بسرطان المستقيم بشكل مبكر من شأنها أن تساعد في رفع فرص العلاج ونجاحها. بدوره يعني هذا الموضوع أن عليك معرفة أعراض سرطان المستقيم من أجل طلب المساعدة الطبية فور ظهورها وملاحظتها، وهي كالتالي، تغيير في حركة الأمعاء، مثل الإصابة بالإسهال أو الإمساك بشكل متكرر ومستمر على غير العادة دون سبب لذلك براز أسود وجود دم في البراز وجود مخاط في البراز ألم في منطقة البطن ألم أثناء عملية التفوط الإصابة بقرح الدم الناتجة عن نقص الحديد الشعور بعدم إفراغ الأمعاء بشكل كاملية التفوط فقدان غير مبرر للوزن تعب وضعف عام في الجسم نزيف في المستقيم تغيير في حجم البراز

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

يقع هذا الصمام بين البطين الأيمن والشريان الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله إلى القلب كما ويقوم بتزويد الرئة بالدم المحمل بالأكسجين اللازم لعمله. الصمام الأورطي يلعب هذا الصمام دوراً أساسياً في الجهاز الدوراني 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 تضررها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل، الصمام الترنسبي 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 تخنث 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.

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

الدرقية تقرير مختبر الغدد الصماء العلاج باليود المشع للغدة الدرقية يساعد على حصول النشوة الجنسية وزيادة الثقة والترابط الجنسي بين الشريكين. يساعد على زيادة تعلق الزوجين ببعضهما وتقوية الروابط بينهما في العلاقة الزوجية. له تأثيرات إيجابية على العلاقات، فيساعد على بناء الثقة، تحفيز التعاطف والحنان، تواصل بناء بين الشريكين. ما العلاقة بين هرمون الحب والدوبامين والسيروتونين؟ يطلق على هذه الهرمونات الثلاثة (الدوبامين، السيروتونين، الأكتستين) مصطلح "هرمونات السعادة". وعندما يشعر الشخص بانجذاب لشخص آخر، تزداد مستويات هذه الهرمونات في الجسم، ما يخلق تأثيراً يشعر الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلطة. ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأومومة 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 تكثراً في جسم الأب بعد ولادة طفله الجديد، ومع كل تواصل وتلامس بين الأب والطفل ترتفع نسب هرمون الحب في جسم الأب أكثر وأكثر.

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي، وذلك نتيجة زيادة فترات التعرض لهرمونات المبيض على مدار السنين. المشكلات النفسية، أيضاً تشعر الفتاة بأنها مختلف عن غيرها في نفس المرحلة العمرية، مما يجعلها أكثر حرجاً لمواجهة المجتمع، وتحاول البقاء وحيدة بقدر الإمكان. عدم تفهم الفتاة لهذه المرحلة، لأنها غير مستعدة لها ولا تعرف الكثير من الأمور حولها، فيصبح الأمر بمثابة صدمة نفسية وجسدية لديها. وينطبق هذا على الدورة الشهرية أيضاً، فلا تعرف الفتاة كيف تتعامل مع هذه الدورة، وتشعر بالامها وأعراضها في سن مبكر. طرق الوقاية من البلوغ المبكر في حالة كان السبب متعلقاً بالعوامل الوراثية، فسوف يصعب التخلص منه، ولكن إذا كان السبب متعلقاً بالعوامل الخارجية، فيجب تقاضاها من خلال بعض الطرق، وتشمل، تناول الطعام الصحي، الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم اصابتها بخل. استشارة الطبيب بشأن الأدوية، لأن بعض الأدوية يمكن أن تؤدي لاضطرابات الهرمونات، ولذلك يجب تحري الدقة في الأدوية التي يتناولها الأطفال وجرعاتها. الحفاظ على الوزن، من خلال ممارسة الرياضة والإبتعاد عن الأطعمة الدسمة وغير الصحية.

تشكل الصمامات دوراً أساسياً في الجهاز الدوراني بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من وإلى القلب باتجاه واحد فقط، فما هي صمامات القلب؟ وما هو دورها؟ وما هي الأمراض التي تصيبها؟ يمتلك القلب أربع صمامات، صمام واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دوراً مهماً في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من وإلى القلب. ما هي صمامات القلب؟ يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذنين والبطينين، أما الرئوي والأبهري يتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية الرئيسية التي تقادر القلب. وصمامات القلب هي على النحو التالي، الصمام التتالي يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، بحيث يقوم بنقل الدم المحمل بالأكسجين من الرئتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء الجسم. يقع هذا الصمام عند الأذنين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد. الصمام ثلاثي الشرفات أطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب اتساعه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذنين الأيمن ويمتص عودة تدفق الدم لكلا الحجرتين. يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما. الصمام الرئوي

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 بمنطقة الذقن والشارب، بالإضافة إلى شعر الإبط ومنطقة العانة. تغير الصوت، ليصبح أكثر عمقاً، مثلما يتغير في مرحلة البلوغ الطبيعية، ولكن يحدث هذا في عمر مبكر. ظهور حب الشباب، من علامات البلوغ التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث. مخاطر البلوغ المبكر عند الذكور يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في بعض الأمور، وأهمها، قصر القامة، وهي من المشكلات

تشكل الصمامات دوراً أساسياً في الجهاز الدوراني بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من وإلى القلب باتجاه واحد فقط، فما هي صمامات القلب؟ وما هو دورها؟ وما هي الأمراض التي تصيبها؟ يمتلك القلب أربع صمامات، صمام واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دوراً مهماً في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من وإلى القلب. ما هي صمامات القلب؟ يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذنين والبطينين، أما الرئوي والأبهري يتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية الرئيسية التي تقادر القلب. وصمامات القلب هي على النحو التالي، الصمام التتالي يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، بحيث يقوم بنقل الدم المحمل بالأكسجين من الرئتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء الجسم. يقع هذا الصمام عند الأذنين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد. الصمام ثلاثي الشرفات أطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب اتساعه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذنين الأيمن ويمتص عودة تدفق الدم لكلا الحجرتين. يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما. الصمام الرئوي

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة تقلل من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني 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.

ضرورة للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ كميات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره. الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب ينبغي عليك الحذر عند استخدام مكملات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر واستشارة الطبيب فوراً، تشنج قصبي كآبة وغضب بسهولة وانزعاج طفح جلدي احمرار الجلد اختلال النوم تورم في البطن مشاكل في التذوق فقدان الشهية.



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

تلعب فيتامينات ب المركبة دوراً كبيراً في تحسين وظائف الجهاز الهضمي والعصبي، فما هي فيتامينات ب المركبة؟ وأهميتها في الجسم؟ كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب تعتبر مجموعة فيتامين ب أحد أهم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بشكل يومي للقيام بالوظائف الحيوية على أكمل وجه، فما هي أهمية فيتامين ب المركب؟ وكيف يمكن الحصول عليه؟ تعد فيتامينات ب المركبة من العناصر الغذائية الضرورية القابلة للذوبان بالماء، بحيث تلعب دوراً في تحسين وظائف القلب والأعصاب والعضلات والجهاز الهضمي والجهاز العصبي والغدد الصماء. كما وتلعب دور هام في تكوين خلايا الدم الحمراء وتنظيم الشهية والنمو والتطور السليم. أنواع فيتامينات ب المركبة يتضمن فيتامين ب المركب الأنواع التالية، ١ (ثيامين) ٢ (رايبوفلافين) ٣ (نياسين) ٥ (بانثوثينيك اسيد) ٦ (بايروتديكسين) ٧ (بيوتين) ٩ (فوليك اسيد، فوليت) ١٢ب (سيانوكوبالامين) مصادر فيتامين ب المركب

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة تقلل من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني 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. ضرورة للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ كميات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره. الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب ينبغي عليك الحذر عند استخدام مكملات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر واستشارة الطبيب فوراً، تشنج قصبي كآبة وغضب بسهولة وانزعاج طفح جلدي احمرار الجلد اختلال النوم تورم في البطن مشاكل في التذوق فقدان الشهية.

شاختر يحرم لاعبي الريال من الاحتفال بتذكرة الأبطال



وأوضحت الصحيفة، أن لاعبي ريال مدريد يرون أنهم لم يقدموا ما يجعلهم يحتفلون، خصوصا بعد أن خاضوا بانتاهل حتى الجولة الأخيرة، والخسارة مرتين أمام شاختر دونيتسك.

معسكر تدريبي مشترك للمنتخب الوطني للتايكواندو مع نظيره النرويجي

كورونا في صفوف تلك المنتخبات أرجأ وصولها.

وكشف العساف عن توجه طلب إقامة معسكر تدريبي للمنتخب الوطني في روسيا وتركيا خلال الشهر المقبل، وذلك لرفع درجة جاهزية اللاعبين للتصفيات الأولية.

الكامل بإجراءات الوقاية والسلامة من فيروس كورونا المستجد.

وقال العساف إن منتخبات تونس واليونان ومصر، كان يفترض أن تصل إلى عمان الأسبوع الماضي، للمشاركة في معسكر مشترك مع المنتخب الوطني، إلا أن اكتشاف حالات

المشاركة في التصفيات الآسيوية المؤهلة لأولبياد طوكيو التي تقام في عمان خلال شهر آذار المقبل.

وقال المدرب فارس العساف (بتر) أن المنتخب الوطني الذي يضم ١٢ لاعبا، بدأ معسكره المشترك مع منتخب النرويج، في أحد فنادق العاصمة عمان، مع الالتزام

وكالات

أكد تقرير صحفي إسباني، الخميس، رفض لاعبي ريال مدريد إقامة أي احتفالات عقب الفوز على بوروسيا مونشنجلادباخ، والتأهل إلى دور الـ١٦ لدوري أبطال أوروبا.

وتغلب ريال مدريد على ضيفه مونشنجلادباخ، بثنائية نظيفة، مساء الأربعاء، ليضمن تواجده في ثمن نهائي دوري الأبطال.

وعقب انطلاق صافرة نهاية المباراة، ظهرت حالة من الهدوء على لاعبي ريال مدريد، في الوقت الذي احتفل فيه لاعبو مونشنجلادباخ بالتأهل رغم الخسارة في ملعب أنفريدو دي سيتانو، مستفيدين بتعادلات إنتر وشاختر.

وبحسب صحيفة "ماركا" الإسبانية، فقد رفض لاعبو ريال مدريد الاحتفال بتلك النتيجة، رغم التأهل الذي حُسم من خلال تلك المباراة، بعد أن كان الفريق قريبا من توقيع البطولة بسبب نتائجها السابقة.

سلة الأهلي تُعمق جراح الوحدات في الدوري الأردني



أبو بكر، بعد ثبوت إصابته بفيروس كورونا، إلى جانب اللاعبين نادر أحمد وأحمد الحمارشة.

وتعتبر هذه المباراة الثانية التي يخسرها الوحدات "حامل اللقب"، حيث خسر مؤخرا أمام الجيبية، وبرز من الأهلي في المباراة، هاني الفرج وهاشم عباس وسام دغلس وفريدي إبراهيم وزيد عباس، فيما تألق من الوحدات، يوسف أبو وزنة وتامر حيش.

عمان عمق الأهلي، جراح الوحدات، وهاز عليه ٩٣-

٧٦، في المباراة التي جمعتهما مساء الأربعاء، على صالة الأمير حمزة بمدينة الحسين للشباب، ضمن بطولة الدوري الأردني، كومي، لكرة السلة. ورفع الأهلي رصيده إلى ٦ نقاط، مقابل ٤ نقاط في جعبة الوحدات. وافقد الوحدات في المباراة، لديره الفني يوسف

مدرب سلة الوحدات يفسر أسباب الخسارة أمام الجيبية والأهلي

اللاعبون يؤثر سلبا على الدفاع، ومن المعلوم أن كرة السلة الأردنية قاطبة تعاني في هذا الجانب.. وأضاف، "لا أبرر أي شيء، كل لاعب لا يقوم بالواجبات الدفاعية المؤكدة له سيكون على الدكة، وهذه رسالة واضحة لكافة اللاعبين.."

وكشف أبو بكر عن رضاه التام عن أداء اللاعب تامر حيش، مبينا أنه صاحب مقومات فنية كبيرة، لكن تأخر حضوره وانسجامه مع اللاعبين، حد من ظهوره بالشكل المطلوب.

وحول رأيه باللاعب موسى بشير، أوضح أبو بكر: "اللاعب تم احضاره ليكون بديلا للاعب يوسف أبو وزنة وهو الأمر الذي يجب أن يعلمه الجميع، وسيكون إضافة فنية كبيرة خلال المرحلة المقبلة.. وتمنى أبو بكر على جماهير الوحدات أن تعذر الفريق للخسائر التي تعرض لها، واعداء بأن يظهر الفريق بشكل مغاير بعد اكتمال الصفوف وانسجام لاعبيه.

أكد يوسف أبو بكر المدير الفني لفريق كرة السلة بنادي الوحدات، أن الظروف الماضية خذلت الفريق بعد تعرض عدد من اللاعبين للإصابة بفيروس كورونا، مما ألقده ميزة التجانس.

وقال أبو بكر في تصريحات للموقع الرسمي لنادي الوحدات: "إصابة اللاعبين أحمد حمارشة ونادر أحمد بكورونا وغيبتهما أمام الجيبية والأهلي وعن لقاء الأرتودكسي المقبل، صعبت الأمور.."

وتابع، "الدوري لم ينته بعد، نحن ما زلنا في المرحلة الأولى -الذهاب- وسيكون للوحدات كلمته في لقائي الأرتودكسي والجيليل.. وأكد، "في مرحلة الإياب سنصل للجهازية المطلوبة بإذن الله، وسنعمل على تلافي الأخطاء وسنحوض كل لقاء باعتباره بطولة بحد ذاتها.. وحول أسباب ضعف القدرات الدفاعية للفريق، قال أبو بكر، "أسلوب اللعب الهجومي الذي ينتهجه

اللجنة التأديبية باتحاد الكرة تعاقب نائب رئيس نادي الصريح

وأوضح أن نائبه لم يكن ينوي الاعتراض على الحكم، وإنما نزل إلى الملعب للاطمئنان على لاعب الفريق عبدالرؤف السرايدة الذي تعرض لإصابة قوية في المباراة.

يشار إلى أن عقوبة نائب رئيس نادي الصريح غير قابلة للاستئناف.

فترة إيقافه. ولقت العجلوني إلى أن تقرير مراقب المباراة تضمن الإشارة إلى أن العمري نزل من المنصة الرسمية خلال مباراة الصريح والجزيرة إلى المنطقة الفنية محاولا الوصول إلى الملعب للاعتراض على الحكم.

وأكد رئيس نادي الصريح عمر العجلوني لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن اتحاد الكرة خاطبه رسميا لإبلاغه بمعاينة العمري بمبلغ ٥٠٠ دينار، إلى جانب إيقافه مباراة رسمية واحدة، ومنعه من دخول الملعب والمنصة الرسمية وغرف غيار اللاعبين خلال

وكالات

فرضت اللجنة التأديبية في اتحاد كرة القدم غرامة مالية على نائب رئيس نادي الصريح عبدالله العمري مقدارها ٥٠٠ دينار، بناء على تقرير مراقب مباراة الصريح والجزيرة التي جرت الخميس الماضي بدوري المحترفين.

جوارديولا يستهدف رد الدين لسولسكاير في ديربي مانشستر

في ١٥ مباراة في جميع المسابقات، كمدرب لنادية برشلونة وبايرن ميونخ إضافة إلى سيتي، حقق خلالها ٨ انتصارات وتعادلين وتكبد ٥ هزائم.

فعم برشلونة، تغلب على اليونانيد في نهائي دوري أبطال أوروبا عامي ٢٠٠٩ و٢٠١١، وأطاح بالشياطين الأحمر من ربع نهائي المسابقة الأوروبية في موسم (٢٠١٣-٢٠١٤) وحينها خسر في ملعب

الاتحاد ٤-٢. وقبل سولسكاير، واجه جوارديولا اليونانيد في الدوري في ٥ مباريات، حقق خلالها ٣ انتصارات وتعادل في لقاء وخسر آخر، كما خسر أمام اليونانيد في الدور الرابع من كأس الرابطة عام ٢٠١٦ بهدف دون رد.

موسم واحد، وهو ثاني مدرب يحقق هذا الإنجاز، بعد يورجن كلوب رفقة ليفربول في موسم (٢٠١٧-٢٠١٨).

سولسكاير أمام مانشستر سيتي إضافة إلى المباريات السابق ذكرها، هناك مواجهة أخرى خاضها النرويجي أمام سيتي، ولكن كمدرب لتكاديف سيتي، وأنت في الدوري الإنجليزي في موسم (٢٠١٣-٢٠١٤) وحينها خسر في ملعب

الاتحاد ٤-٢. وبالثاني حقق سولسكاير في مسيرته التدريبية أمام مانشستر سيتي ٣ انتصارات وتعادل في ٣ مباريات، حقق جوارديولا أمام مانشستر يونايتد وواجه جوارديولا الشياطين الأحمر

واليونانيد، حقق خلالها سولسكاير ٣ انتصارات مقابل فوزين لييب.

وأنتت المواجهة الأولى في الدوري الإنجليزي يوم ٢٤ أبريل/ نيسان من عام ٢٠١٩، وهاز سيتي في الأولد ترافورد

بالبذات ٢-٠. وفي الموسم الماضي توأجاها ٤ مرات، أنتت الأولى في الدوري على ملعب الاتحاد، وهاز اليونانيد ٢-١، ومن ثم تقابلا في نصف نهائي كأس الرابطة الإنجليزية، ليحسم

السيتي الذهاب خارج أرضه ٣-١، قبل أن يخسر في الإياب على ملعبه ١-٠.

وفي الدور الثاني من الدوري، هاز اليونانيد على ملعبه ٢-٠، ليحقق سولسكاير ٣ انتصارات على جوارديولا في

وكالات

تتجه الأنظار مساء السبت صوب ملعب أولد ترافورد، والذي سيكون مسرحاً للدريبي المرتقب عندما يستقبل مانشستر يونايتد، غريمه مانشستر سيتي في قمة مباريات الجولة رقم ١٢ من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويتجدد الصراع بين أولي جونار سولسكاير وييب جوارديولا، مدربا مانشستر يونايتد والسيتي على الترتيب، حيث يبحث الإسباني عن الانتقام من نظيره النرويجي.

وتواجه الثنائي في ٥ مباريات في جميع المسابقات، وجميعها رفقة سيتي

الهيئة الاستشارية للوحدات تدعو إلى التكاتف

كرة السلة.

وناشدت الهيئة الاستشارية، جميع أبناء النادي على اختلاف ميولهم وأطيافهم، بضرورة توحيد الصف والتكاتف حول ناديهم في ظل الظروف الصعبة، وترك خلافاتهم ووقف منازعاتهم وتراشق الاتهامات عبر وسائل التواصل لإخلافات الانتخابية ومصالح شخصية ضيقة.

وطالبت الهيئة الاستشارية، الهيئة الإدارية المؤقتة لنادي الوحدات، بضرورة إيجاد الحلول والبحث عن استثناءات لدى الجهات الحكومية المختصة، بما يساهم في حل مشكلة أعضاء الهيئة العامة من أبناء قطاع غزة، ويمنحهم ممارسة حقهم الديمقراطي، والمشاركة في الانتخابات المقبلة.

تمنت الهيئة الاستشارية لنادي الوحدات الأردني، جهود الهيئة الإدارية المؤقتة، وعملها للمحافظة على هذا الصرح.

وقدرت الهيئة الاستشارية لنادي الوحدات، في بيان صحفي، مساعي الهيئة الإدارية ومخاطبتها الجهات المعنية للإسراع في تحويل الأعضاء المؤازرين إلى عاملين وفق التعليمات والبالغ عددهم ٢٥٠٠ عضو. وتمنت الهيئة الاستشارية، التوفيق للجان نادي الوحدات وما يقومون به من نشاطات وتحصيل المزيد من الإنجازات، خاصة فريق الكرة الأول الذي يعضي بصدارة دوري المحترفين، ويعبر الأمتار الأخيرة نحو اللقب ١٧ في تاريخ النادي إلى جانب

بايرن تحت ضغط ليفركوزن ولايبزج في صراع الصدارة

زيتن سان بطرسبرج في دوري الأبطال. لكن الفريق يتأخر بفارق ٤ نقاط عن بايرن في البوندسليجا قبل مباراته أمام ضيفه شتوتجارت.

ووصف القائد ماركو ريبوس الفوز على زيتن بأنه "فوز رديء" فيما قال المدرب لوسيان فافر، "فزنا هنا وهذا كل ما يهم.."

وتنطلق المرحلة ١١ من البوندسليجا غدا الجمعة بمباراة فولفسبورج الذي لم يتعرض لأي هزيمة ويحتل المركز الخامس، مع ضيفه آينتراخت فرانكفورت. ويلتقي السببت بوروسيا مونشنجلادباخ مع هيرتا برلين وفرايبورج مع أرمينيا بيليفيلد، وماينز مع كولون.

فيما يلتقي يوم الأحد أوجسبورج مع ضيفه شالكه الذي فشل في تحقيق أي فوز في آخر ٢٦ مباراة له في البوندسليجا.

حققتها في مستهل مشواره بالموسم. وقال كيلمنز فريتز رئيس قطاع كرة القدم في برلين، "كان واضحا دائما أن هناك نجاحات، لكن أيضا توجد إخفاقات، الشيء المهم أن الجميع يدرك ضرورة بذل قصارى الجهد.."

وفاز بايرن على لوكوموتيف موسكو الروسي ٢-٠ ليتهي عام ٢٠٢٠ دون هزيمة، قاريا.

وقال هانز فليك مدرب بايرن ميونخ، "حققنا ما أردناه، ٢٠٢٠ كان عاما مذهلا لنا في دوري أبطال أوروبا، عبر الفوز باللقب في الصيف.."

ويواصل بايرن حملة الدفاع عن لقب البوندسليجا بمواجهة يونيون برلين الذي خسر مباراة الدريبي الأسبوع الماضي أمام هيرتا برلين. وأنهى بوروسيا دورتموند مسيرته الخالية من الانتصارات على مستوى جميع المسابقات، التي استمرت ٣ مباريات، بالفوز غير المتف على ملعب

الثلاثاء الماضي، "الأولاد لديهم عقلية منمثلة، يلتقون بأنفسهم ويواصلون الانطلاق.."

وأضاف، "هذه التجارب تمنحنا مزيدا من الزخم في هذه الفترة المضغوطة.."

ويقدم لايبزج نتائج متميزة في الفترة الأخيرة من بينها الفوز المثير على إسطنبول باشاك شهير التركي ٤-٣، وعلى مانشستر ٢-٢ في دوري الأبطال بجانب التعادل مع بايرن ميونخ ٣-٣.

وأكد ناجلسمان أن فريقه "سيحتفل قليلا" بعد بلوغ دور الـ١٦ للبطولة القارية ثم "سويحه تركيزه صوب مباراة برلين..". وتفق معه المدافع أنجيلينو، فقال، "نتعامل مع كل مباراة على حدة، والآن نحتاج إلى التركيز على المباراة المقبلة". ولم يذق برلين طعم النصر في آخر ٧ مباريات بعد البداية القوية التي

وكالات

تتمر فريق بوروسيا دورتموند مؤخرا في الصراع على لقب الدوري الألماني، لكن لايبزج وباير ليفركوزن ظلا في منافسة شرسة مع بايرن ميونخ حامل لقب البوندسليجا.

ولم يتعرض ليفركوزن لأي هزيمة ليحتل وصافة البوندسليجا بفارق نقطة واحدة عن المتصدر بايرن ميونخ، قبل أن يستضيف هوفنهايم يوم الأحد. ويحتل لايبزج المركز الثالث بفارق نقطتين عن الصدارة بعد تعادله مع النادي البافاري في الجولة الماضية.

وبإمكان لايبزج أن يعيد الصدارة مؤقتا من خلال الفوز على فيردر برلين يوم السبت وذلك قبل ساعات من مواجهة بايرن أمام ضيفه يونيون برلين. وقال جولييان ناغلسمان مدرب لايبزج بعد الفوز على مانشستر يونايتد وبلغو ثمن نهائي لدوري أبطال أوروبا،

الحوامدة يكافئ لاعبي الوحدات

ولا تعتبر هذه المكافأة الأولى التي يقدمها الحوامدة، حيث سبق أن قدم في الموسم الحالي أكثر من مكافأة، لتحفيز لاعبي فريق كرة القدم، المطالبين باستعادة لقب بطولة الدوري.

وكانت تعاقبات فريق كرة القدم لنادي الوحدات هذا الموسم، قد تمت بعهد الحوامدة، قبل أن يتم حل مجلس الإدارة وتشكيل لجنة مؤقتة من أجل التحضير لانتخابات جديدة.

قدم بشار الحوامدة، الرئيس السابق لنادي الوحدات، مكافأة مالية للاعبي الفريق، تحفيزا لهم قبل مواجهة الرمثا، السبت في بطولة دوري المحترفين الأردني. وأعلن الوحدات عبر موقعه الرسمي، أن الحوامدة قدم مكافأة قدرها ٥ آلاف دولار لفريق كرة القدم، بعد الفوز ١-٠ على شباب العقبة، في المباراة الماضية ببطولة الدوري.

تعادلان وفوز بدوري الدرجة الأولى لكرة القدم

ليرفع اتحاد الرمثا رصيده إلى ١١ نقطة، والطرة

إلى ٩ نقاط. وفي مباراة ثالثة، حقق فريق بلعما فوزا كبيرا على فريق الكرم، بنتيجة ٣-٠ في مباراة على ملعب الأمير محمد بالزرقاء، ليصبح رصيده بلعما ١١ نقطة والكرمل بدون نقاط في المركز الأخير. ويتصدر فريق ذات راس الدوري حتى الآن برصيد ١٣ نقطة، بانتظار مباراة الجليل صاحب ١١ نقطة، مع فريق البقعة صاحب ١٠ نقاط.

تعادل فريقا العربي واليرموك بنتيجة ٢-٢ في

مباراة على ملعب جرش، في إطار منافسات الجولة السادسة من دوري أندية الدرجة الأولى لكرة القدم. ورفع العربي رصيده إلى ٨ نقاط، فيما بلغ رصيد اليرموك ٦ نقاط. وتعادل فريقا الطرة واتحاد الرمثا بدون أهداف، في مباراة على ملعب الأمير هاشم بالرمثا،

مركز حقوقى يطالب المجتمع الدولي بالوفاء بالتزاماته تجاه الفلسطينيين



وممن يشبته بإصابتهم، بسبب نفاذ مواد الفحص المخبرية، جراء الحصار الإسرائيلي وعدم انتظام توريدها لقطاع الصحة وغياب المساعدات الدولية، ما يهدد بانهايار المنظومة الصحية برمتها. وأضاف، إن استمرار احتلال إسرائيل بحق المدنيين الفلسطينيين، يشكلان تناقضاً واضحاً بين ما يعلنه المجتمع الدولي من انتصار لقيم الحرية والعدالة وحقوق الإنسان، وبين تحلله من أي التزامات بموجب القانون الدولي لحقوق الإنسان والقانون الدولي الإنساني، بل واستمرار تجاهله لأساس المشكلة والذي يكمن في استمرار الاحتلال.

ودعا المركز المجتمع الدولي الى توفير الحماية الدولية للسكان المدنيين في الأراضي الفلسطينية المحتل، تمهيداً لإنهاء الاحتلال العسكري الإسرائيلي وتمكين الشعب الفلسطيني من ممارسة حقه الاصيل وغير القابل للانتقاص في تقرير مصيره بنفسه.

وتردى الخدمات الأساسية من مياه وكهرباء وصرف صحي، وخدمات صحية وتعليم، وقوض الحد الأدنى من المتطلبات الأساسية للسكان، وهذا ما حذرت منه الأمم المتحدة، بأن قطاع غزة قد يصبح مكاناً غير صالحاً للحياة عام ٢٠٢٠ إذا ما استمرت أوضاعه على النحو التي هي عليه.

كما استمرت الهجمات والاعتداءات اليومية التي تشنها قوات الاحتلال تجاه المدنيين وممتلكاتهم في قطاع غزة التي أوقعت آلاف القتلى والمصابين، ودمرت آلاف المساكن المصانع والمحال التجارية والنباتات الحيوية وشردت مئات الاف الأسر، في عملية طالت مقومات الحياة الأساسية.

وقال مركز الميزان، ان قطاع غزة يسجل ارتضاعاً في أعداد الإصابات وتضاعفاً ملحوظاً في أعداد الوفيات جراء تفشي فيروس كورونا في ظل إعلان وزارة الصحة الفلسطينية في ٦ الشهر الحالي، توقفها عن أخذ عينات من المخاطين

واوضح انه في الضفة الغربية والقدس المحتلة، تواصل قوات الاحتلال الإسرائيلي عمليات الاستيلاء على أراضي الفلسطينيين وممتلكاتهم، وتتوسع في هدم المنازل وبناء وتوسعة المستوطنات غير القانونية، وتفصل المدن والأحياء السكنية عن بعضها من خلال نظام حواجز أمنية دائمة ومؤقتة، حوت حياة الفلسطينيين الى جحيم.

وفي القدس تواصل قوات الاحتلال سياسة التطهير العرقي، يهدم المنازل وتهجير سكانها العرب، ومنعهم من ترميم منازلهم، وتحاصرهم في الأحياء، وتفرض الضرائب الباهظة على الفلسطينيين بقصد التضييق عليهم، ما تسبب في نتائج اجتماعية واقتصادية مدمرة لعبت دوراً جوهرياً في توسيع ظاهرة الفقر، والمساوى بحقوق السكان الاقتصادية والاجتماعية والثقافية. وفي قطاع غزة، تواصل قوات الاحتلال فرض حصارها المشدد منذ عام ٢٠٠٧ وحتى تاريخه، ما أسهم بشكل مباشر في تدهور الأوضاع الإنسانية

التي تنتقد انتهاكاتهما.

طالب مركز الميزان لحقوق الانسان المجتمع الدولي بالوفاء بواجباته القانونية والأخلاقية تجاه السكان في الأراضي الفلسطينية المحتلة، وضمان عدم إفلات المسؤولين عن الانتهاكات الجسيمة المنظمة من العقاب والمساءلة. وأشار المركز في بيان بمناسبة الذكرى السنوية الثانية والسبعين للإعلان العالمي لحقوق الإنسان وحرياته الأساسية غير القابلة للتصرف الذي صادف الخميس، العاشر من شهر كانون الأول، ان هذه المناسبة ترم هذا العام في ظروف بالغة القسوة يعانيها الفلسطينيون، حيث تتصاعد الانتهاكات الإسرائيلية الخطيرة لحقوق الإنسان في الأراضي الفلسطينية المحتلة، سيما حقهم في الحياة والكرامة وتقرير المصير.

وإضافة، ان الفلسطينيين يتعرضون لحملة تمييز عنصري مستمرة، حيث تحاول سلطات الاحتلال إسكات الأصوات التي تنتقد انتهاكاتهما.

غزة

الجامعة العربية تدعو للإفراج عن الأسرى الفلسطينيين

القاهرة - دعت جامعة الدول العربية مجدداً إلى ممارسة الضغط على إسرائيل «القوة القائمة بالاحتلال»، للإفراج عن الأسرى الفلسطينيين في السجون الإسرائيلية، سيما كبار السن والمرضى وأصحاب المناعة المنخفضة. وجاء ذلك في بيان أصدرته الجامعة، الخميس بمناسبة اليوم العالمي لحقوق الإنسان الذي يصادف اليوم ١٠ كانون الأول، تماشياً مع قواعد القانون الدولي الإنساني التي نصت في اتفاقية جنيف الرابعة على حماية حقوق الأسرى في زمن الانتشار.

لقاح «فايزر».. عقبة أخيرة قبل الضوء الأخضر الأميركي

لديهم تاريخ من ردود الفعل التحسسية الخطيرة يجب ألا يحصلوا على اللقاح. ويحقق المسؤولون الحكوميون هناك في بلاغين عن ردود الفعل التحسسية التي حدثت عندما بدأت البلاد في التطعيم الجماعي، الثلاثاء. ومع ذلك، فإن التوصية الإيجابية والموافقة الأميركية السريعة تبدو شبه مؤكدة. بعد أن أصدر علماء إدارة الغذاء والدواء مراجعة أولية إيجابية للغاية للقاح في وقت سابق من هذا الأسبوع. وقالت إدارة الغذاء والدواء إن نتائج الدراسة الكبيرة المستمرة لشركة «فايزر» أظهرت أن اللقاح كان فعالاً بنسبة تزيد عن ٩٠ بالمائة لدى الأشخاص من مختلف الأعمار والأعراق والظروف الصحية المزمنة، بما في ذلك مرض السكري والسمنة.

ولم يتم الكشف عن أي مشكلات كبيرة تتعلق بالسلامة، كما كانت الآثار الجانبية الشائعة المتعلقة باللقاح، مثل الحمى والتعب والام موقع الحقن، مقبولة.

وقال ويليام موس، المدير التنفيذي للمركز الدولي لإتاحة اللقاح في كلية جونز هوبكنز بلومبرغ للصحة العامة، إن «البيانات المقدمة في التقرير الموجز كانت متوافقة مع ما سمعناه من قبل ومثيرة حقاً. لا شيء أراه يؤخر تفويض الاستخدام في حالات الطوارئ».

كما يمتح اجتماع اللجنة الاستشارية للقاحات بإدارة الغذاء والدواء النظميين فرصة لمحاولة تعزيز ثقة الجمهور في عملية التطوير السريعة التي أنتجت اللقاح، وسلسلة من اللقاحات الأخرى المقبلة، في أقل من عام. وواجهت إدارة الغذاء والدواء أيضاً أسابيع من «الأساءة اللفظية» من الرئيس دونالد ترامب بسبب عدم التسرع في توفير اللقاح قبل يوم الانتخابات.

سيناتور أميركي جمهوري بارز يعلق على صفقة إف-٣٥ للإمارات

واشنطن - قال السيناتور الجمهوري الأميركي تيد كروز، الخميس، إن التحالف الأميركي الإماراتي مهم للحفاظ على المصالح الأمنية الوطنية للولايات المتحدة وتعزيز السلام في المنطقة. وجاءت تصريحات السيناتور كروز عقب إحباط مجلس الشيوخ الأميركي مشروع قانون يمتع ببيع أسلحة للإمارات، من بينها طائرات إف-٣٥ المقاتلة وطائرات من دون طيار. وأضاف كروز، عضو لجنة العلاقات الخارجية في مجلس الشيوخ، أن التحالف بين الإمارات والولايات المتحدة تميز بعد توقيع معاهدة السلام بين الإمارات وإسرائيل. وأشار كروز في بيان إلى أن تصويته لصالح تمرير صفقة بيع مقاتلات إف-٣٥ للإمارات يتفق مع حرصه ودعمه لصالح الولايات المتحدة وحليفها إسرائيل. وذكر كروز أن الصفقة تعزز الاقتصاد الصناعي في الولايات المتحدة وترسل رسالة للعالم مفادها أن واشنطن تقف بلا تردد إلى جانب حلفائها وأصدقائها. وأحبط مجلس الشيوخ الأميركي، الأربعاء، محاولة لعرقلة خطة إدارة الرئيس دونالد ترامب لبيع طائرات إف-٣٥ المقاتلة، وطائرات مسيرة من طراز «زيبير»، للإمارات العربية المتحدة. ولم يحصل مشروع القانونين اللذين قدما في هذا الاتجاه، على الأغلبية البسيطة الضرورية في مجلس الشيوخ الذي يسيطر عليه الحزب الجمهوري.

رسمياً.. فايزر تعلن قرصنة وثائق اللقاح خلال هجوم إلكتروني

وأهمية الشفافية، نواصل توفير عناصر واضحة حول كافة أوجه تطوير اللقاح والسر التنظيمي. والأربعاء أعلنت وكالة الأدوية الأوروبية، التي تدرس حالياً السماح باستخدام لقاحات عدة ضد كوفيد-١٩، أنها تعرضت لهجوم إلكتروني، من دون أن تطفي أي تفاصيل حول توقيت الهجوم أو الجهة التي نفذته.

المهم الإشارة إلى أنه لم يتم اختراق نظام بايونتيك ولا نظام فايزر في الحادث، ولم نرصد قرصنة بيانات شخصية. وتابعت، «نحن بانتظار مزيد من المعلومات من التحقيق الذي تجريه وكالة الأدوية الأوروبية للتصرف بالطريقة المناسبة بما يتوافق مع القانون الأوروبي». وأضافت الشركة، «نظراً إلى اعتبارات الصحة العامة البالغة الدقة

غير مشروع» في هجوم إلكتروني استهدف وكالة الأدوية الأوروبية. وأصرت الشركتان عن اعتقادهما بأنه لم يتم اختراق أي بيانات شخصية للمشاركين في التجربة، وأن الوكالة «أكدت لنا أن الهجوم الإلكتروني لن يكون له أي تأثير على الجدول الزمني لمراجعتها (اللقاح)». وقالت شركة فايزر في بيان، «من

تعرضت وثائق تتعلق بلقاح فايزر- بايونتيك المضاد لفيروس كورونا للقرصنة خلال الهجوم الإلكتروني على وكالة الأدوية الأوروبية، وفق ما أعلنت فايزر. وأكدت شركة الأدوية الأميركية فايزر، وشركتها الألمانية بايونتيك، أن وثائق مرتبطة بتطويرهما للقاح ضد مرض كوفيد-١٩ «تم الوصول إليها بشكل

نجل بايدن في «تحقيق الضرائب»: أنا مستهدف



سلم الكمبيوتر مكتب التحقيقات الفدرالي (إف بي آي) ونسخ القرص الصلب. وقالت الصحيفة إن رسائل الكمبيوتر وجدت على الكمبيوتر أظهرت أن هانتر بايدن عرف والده بمستشار لدى «بوريسما» هو فاديم بوغارسكي في ٢٠١٥. ويان الرسائل تناقض أقوال جو بايدن عن أنه لم يناقش أبداً مع ابنه أنشطته التجارية في الخارج.

وأجبت صحيفة «نيويورك بوست» الأميركية الجدل حول الاتهامات بحق هانتر بايدن، بتقرير ذكر في أكتوبر الماضي أنها حصلت على وثائق من كمبيوتر محمول كان لنجل بايدن، أحضر للتصريح في متجر في أبريل ٢٠١٩ في ولاية ديلاوير، لكن لم يستعد أحد. وبحسب الصحيفة، فإن صاحب المتجر

أعلن هانتر نجل الرئيس الأميركي المنتخب جو بايدن، أنه تم إبلاغه قبل بوضعه الضريبي، في ولاية ديلاوير. وقال هانتر في بيان، «أنتي أخذ هذا على محمل الجد، لكن لدي ثقة في أن مراجعة مهنية وموضوعية ستظهر أنني أدت أعمالتي بشكل قانوني وسليم، بما في ذلك بمساعدة مستشاري ضرائب محترفين». وفق «فرانس برس». وشدد الفريق الانتقالي لجو بايدن في البيان نفسه على أن «الرئيس المنتخب فخور جداً بابنه الذي كان عليه أن يواجه تحديات رهيبية، خاصة الهجمات الشخصية الدنيئة خلال الأشهر الماضية، ليخرج أقوى في نهاية المطاف». وكان الرئيس المنتهية ولايته دونالد ترامب اتهم خلال الحملة الانتخابية عائلة بايدن بأنها «مشروع إجرامي»، مشيراً بشكل خاص إلى أعمال هانتر بايدن في أوكرانيا والصين، في وقت كان والده يشغل منصب نائب الرئيس السابق باراك أوباما بين عامي ٢٠٠٩ و٢٠١٧. وعندما كان بايدن ناشياً للرئيس، انضم هانتر بايدن إلى مجلس إدارة شركة الغاز الأوكرانية «بوريسما». وكان ترامب قد اتهم جو بايدن عندما كان في منصبه السابق، بالسعي لإقالة كبير المدعين الأوكرانيين من أجل حماية «بوريسما» وابنه من تحقيقات متعلقة



الشركة المتحركة لصناعة الحديد والصلب

دعوة إجتماع الهيئة العامة العادي

إشارة الى الطلب المقدم الي بتاريخ 2020/12/8 من مساهمين يملكون أكثر من 25 % من رأسمال الشركة و المتضمن دعوة الهيئة العامة العادي للاجتماع استنادا لاحكام البند رابعا من اجراءات تنظيم اجتماعات الهيئات العامة ومجالس الادارة و هيئات المديرين للشركات المساهمة العامة و الشركات المساهمة الخاصة و الشركات ذات المسؤولية المحدودة الصادرة عن وزير الصناعة و التجارة و التمويين الصادرة استنادا لأحكام البند (2) من الفقرة ثانيا من امر الدفاع رقم (5) لسنة 2020 و الصادر بمقتضى احكام قانون الدفاع رقم (13) لسنة 1992 فقد قررت دعوتكم لحضور الاجتماع يوم الاحد الموافق 2020/12/20 الساعة الحادية عشرة صباحا بواسطة الاتصال المرئي و الالكتروني من خلال تقنية (zoom) على الرابط الالكتروني:

<https://us05web.zoom.us/j/5986228632?pwd=aW10cV11THM5MhHWR0xjQ2RnL3RZdz09>

و ذلك لبحث المواضيع التالية:

انتخاب مجلس ادارة جديد للشركة

يرجى حضور الاجتماع في الزمان المحدد و الكيفية المذكورة أعلاه

د. وائل علي العرموطي
مراقب عام الشركات