

الملك يهنئ بعيد استقلال السودان

عمان

بعث جلالة الملك عبدالله الثاني برقية تهنئة إلى الفريق أول ركن عبدالفتاح البرهان، رئيس مجلس السيادة الانتقالي في جمهورية السودان الشقيقة، بمناسبة احتفالات بلاده بعيد الاستقلال.

وأعرب جلالتة، في البرقية، باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومتها عن أحر التهاني بهذه المناسبة، سائلاً المولى تبارك وتعالى أن يعيدها على الفريق أول ركن البرهان بموفقو الصحة والعافية، وعلى الشعب السوداني الشقيق بالزيد من التقدم والازدهار.

وسط قيود وقائية صارمة

العالم يستقبل ٢٠٢١ ويودع عاما عصيبا



وكالات

ودع العالم، سنة عصيبة، بينما يستقبل أخرى جديدة، وسط قيود وقائية صارمة، لأجل كبح انتشار فيروس كورونا الذي رافق البشرية طيلة ٢٠٢٠، وأحدث أزمات غير مسبوقه منذ عقود.

وغابت التجمعات الحاشدة التي

أفها الناس في ميادين العواصم والمدن، وجرى الاقتصاد على احتفالات محدودة، بالنظر إلى قيود التباعد الاجتماعي التي ما تزال سارية في كثير من الدول.

لكن كثيرين يعلقون بطرافة على انقضاء السنة الحالية، فيأملون أن تكون السنة الجديدة، أي ٢٠٢١، مختلفة عن سابقتها التي روعت العالم برمتها.

وأطلت نيوزيلندا قبل بقية العالم على العام الجديد، باحتفالات خجولة في مدينة دوكلاند، تلتها أجزاء من أستراليا.

ويعد البلدان من أوائل دول العالم التي تحتفل بحلول السنة الجديدة، ويعود ذلك إلى موقعهما في الكرة الأرضية، وقربهما مما يعرف بخط

التاريخ الدولي، لكن ولايتي "ساوث ويلز" و"فكتوريا، اللتين اعتادت أن تستقبلا العام الجديد في أجواء من العزلة المستخدمة في المستشفيات من الأكثر سكانا في أستراليا، تسميان جاهدتين هذا العام، إلى السيطرة على تفشي الفيروس.

تابع ص٧

الخصاونة:برنامج تنفيذي بخط الحكومة وأولويات عملها

عمان

مباشرة خطاب الموازنة بعد أن أرسلت الحكومة مشروع قانونه إلى مجلس الامة في وقت سابق. وبين رئيس الوزراء أن الحكومة سترفع إلى مقام جلالة الملك عبدالله الثاني برنامجا تنفيذيا تفصيليا يخطط وبرامج الحكومة وأولويات عملها خلال الفترة المقبلة. وأشار إلى أن الحكومة وبموجب كتاب التكليف السامي كلفت بمهام محددة وعاجلة تمثلت باتخاذ الإجراءات الكفيلة بالتعالي من جائحة كورونا وقد استطاعت تحقيق إنجازات ملموسة على أرض الواقع من حيث تخفيض أعداد الإصابات وزيادة السعة الاستيعابية للمستشفيات وأسرة العزل والعناية الحثيثة بنحو ٣٠٠ بالمائة.

التقى رئيس الوزراء، الدكتور بشر الخصاونة، الخميس، كتلة القرار النيابية برئاسة النائب ميرزا بولاد، في إطار اللقاءات التشاورية التي يعقدها مع الكتل النيابية قبيل تقديم الحكومة لبيانها الوزاري إلى مجلس النواب يوم الأحد المقبل لطلب الثقة على أساسه.

وأكد رئيس الوزراء، خلال اللقاء الذي حضره عدد من الوزراء، أن البيان الوزاري للحكومة يتضمن المحاور الأساسية التي ستعمل الحكومة على تنفيذها والتي حددها كتاب التكليف الملكي السامي.

ولفت إلى أن الحكومة إذا حظيت بثقة مجلس النواب ستقدم إلى مجلس النواب

تابع ٢ص

تمديد إعفاء معاملات الانتقال والتخارج والشقق والأراضي

عمان

النظر عن البائع أو مساحة الوحدة السكنية أو عدد الوحدات، وإخضاع المساحة الزائدة لرسم مخفض وضريبة مخفضة مقدارها ٥٠ بالمئة من النسبة المقررة قانونا، ويقتصر الإعفاء على الأردنيين فقط.

وفيما يتعلق بإعفاءات الأراضي، سيستمر العمل بتخفيض رسم البيع بنسبة ٥٠ بالمئة عن النسبة المقررة بموجب قانون رسوم تسجيل الأراضي رقم (٦٦) لسنة ١٩٥٨م، وتخفيض ضريبة بيع العقار بنسبة ٥٠ بالمئة عن النسبة المحددة من قانون ضريبة بيع العقار رقم (٢١) لسنة ١٩٧٤م.

ويأتي القرار لغايات تخفيف سوق العقار والإسكان، وتمكين ذوي الدخل المحدود والمتدني من شراء المساكن اللائمة.

قرر مجلس الوزراء في جلسته التي عقدها الأربعاء برئاسة رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة تمديد العمل بقراره السابق المتعلق بإعفاء معاملات الانتقال بالإرث والتخارج من رسوم التسجيل، وإعفاءات الشقق والأراضي من رسوم التسجيل وضريبة بيع العقار حتى تاريخ ٣٠/٦/٢٠٢١.

وبموجب القرار، سيستمر إعفاء معاملات الانتقال بالإرث والتخارج من رسوم التسجيل، سندا لأحكام المادة (٣/ب) من قانون الإعفاء من الأموال العامة رقم (٢٨) لسنة ٢٠٠٦. كما سيستمر إعفاء ١٥٠ متراً الأولى من الوحدات السكنية المفردة والمكتملة إثنائياً من شقق ومساكن من رسوم التسجيل وتوابعها، بغض

تابع ص٧

رفع اسعار المحروقات ٣٠ فلسا لشهر كانون الثاني

عمان

قررت لجنة تسعير المشتقات النفطية في وزارة الطاقة والثروة المعدنية الخميس رفع سعر بيع البنزين أوكتان ٩٠ بمقدار ٣٠ فلسا ليصبح ٦٩٥ فلسا للتر بدلا من ٦٦٥ فلسا للتر، والبنزين أوكتان ٩٥ بمقدار ٣٠ فلسا ليصبح ٩١٠ فلسات للتر بدلا من ٨٨٠ فلسا للتر. كما قررت رفع سعر الديزل بمقدار ٣٠ فلسا ليصبح ٥٠٠ فلسا للتر بدلا من ٤٧٠ فلسا للتر، وتثبيت سعر مادة الكاز عند ٤٦٠ فلسا للتر، كما بقي سعر أسطوانة الغاز عند سعر ٧ دنانير/ أسطوانة. جاء ذلك خلال الاجتماع الشهري للجنة الذي عقدهه تحديد أسعار بيع المشتقات النفطية محليا للفترة من (١-٣١ كانون الثاني المقبل). وتم خلال الاجتماع استعراض معدل الأسعار العالمية للنظف الخام والمشتقات النفطية خلال شهر كانون الأول ومقارنتها بمبائلاتها لشهر تشرين الثاني الماضي، حيث أظهرت معدلات الأسعار العالمية ارتفاعا ملحوظا على أسعار المشتقات النفطية خلال شهر كانون الأول. أشار إلى أن معدل سعر خام برنت ارتفع من ٤٢,٥ دولار للبرميل لشهر تشرين الثاني الماضي الى ٤٩,٨ دولار للبرميل في شهر كانون الأول.

عبيدات:تسعيرة جديدة لفحوصات كورونا

عمان

قرر وزير الصحة، الدكتور نذير عبيدات، إعادة النظر في تسعيرة فحوصات فيروس كورونا التي تجريها المختبرات الخاصة للمواطنين لغايات إصدار شهادة خلو الإصابة من فيروس كورونا.

وبيئت الوزارة، في بيان صحفي الخميس، أنه تم تحديد سعر فحص RT / PCR بمبلغ تراوح بين ٢٥ - ٢٨ ديناراً، ويشمل المعايير الجودية البرية والبحرية والجوية والنصبة الإلكترونية للناقلين إلى المملكة، إضافة إلى الفحوصات التي يجريها المواطنين في المختبرات الخاصة والمعتمدة لفحص كورونا الموزعة في مختلف محافظات المملكة. وجاء القرار بإعادة النظر بتسعيرة الفحوصات من قبل لجنة تراخيص المختبرات الطبية الخاصة بشكل دوري لجميع المختبرات المعتمدة التي تجري فحوصات PCR للمواطنين.

وبيئت الوزارة أنه سيتم إعادة النظر بالتسعيرة من قبل لجنة تراخيص المختبرات والطبية الخاصة بشكل دوري وحسب المستجدات، مؤكدة ضرورة تقيد المختبرات بالتسعيرة المحددة من قبل اللجنة وتحت طائلة المسؤولية.

القوات المسلحة تنتشر على مداخل ومخارج المحافظات

عمان

بدأت القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، بالانتشار على مداخل ومخارج محافظات ومدن المملكة، وتفعيل نقاط الفلق بمشاركة مع الأجهزة الأمنية المختلفة، وذلك ضمن الجهود التي تبذلها القوات المسلحة، للحد من انتشار فيروس كورونا وتعزيز تقيدها الأمنية للمحافظة على أمن وسلامة الوطن والمواطنين، التزاماً مع رأس السنة الميلادية. وتهدف عملية الانتشار التي بدأت من مساء يوم الأربعاء وتستمر حتى صباح الاثنين المقبل، إلى ضمان تقيدها المواطنين بالتعليمات الصادرة وتطبيق شروط السلامة العامة والمتعلقة بأزمة فيروس كورونا (التباعد الاجتماعي ومنع التجمعات) وتطبيق كل ما يسهم في الحد من انتشار الفيروس، ومساندة الأجهزة الأمنية في تنفيذ الإجراءات الأمنية والوقائية المتبعة، والتي يتم تنفيذها بشكل دوري في كافة المناسبات الوطنية والدينية.

«١٩» وفاة و «١٤٢٧» إصابة بكورونا و «١٧٠٨» حالات شفاء

عمان

ولفت إلى أن إجمالي عدد الحالات المؤكدة والتي تتلقى العلاج في المستشفيات بلغ ٢٢٣ حالة، في حين بلغ إجمالي عدد أسرة العزل المستخدمة في المستشفيات للحالات المؤكدة والمشتبهة أول أمس ٨٥٣ بنسبة إشغال بلغت ٢٠ بالمئة، فيما بلغ إجمالي عدد أسرة العناية الحثيثة ٢٢٤٣٠ فصفاً مخبرياً

أجري أمس، ليصبح إجمالي عدد الفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء وحتى الآن ٣١٧٥٥٥٥ فصفاً. لافتاً إلى أن نسبة الفحوصات الإيجابية أمس وصلت إلى قرابة ٦,٠٩ بالمئة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأعلنت وزارة الصحة تسجيل ١٩ وفاة وإصابة بفيروس كورونا المستجد في المملكة الخميس، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ٣٨٣٤ وفاة و٢٩٤٤٩٤ إصابة في مختلف محافظات المملكة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأعلنت وزارة الصحة تسجيل ١٩ وفاة وإصابة بفيروس كورونا المستجد في المملكة الخميس، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ٣٨٣٤ وفاة و٢٩٤٤٩٤ إصابة في مختلف محافظات المملكة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

عمان

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

عمان

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

وأشار الموجز الإصلاحي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٠١٠٩ حالات، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ١١٣ حالة، فيما غادرت ٨٧ حالة.

الذهاب لصلاة الجمعة من الساعة ١١:٣٠ ولغاية ١٢:٣٠

عمان

أعلن وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخليلية، عن فترة رفع الحظر لأداء صلاة الجمعة، والتي تبدأ من الساعة ١١:٣٠ ولغاية الساعة ١٢:٣٠ ظهراً، وفق ما فوضه أمر الدفاع رقم ١٩ بالصلاحيات الإجرائية بهذا الشأن، وسيكون الذهاب للمسجد سيرا على الأقدام فقط.

وأكد الخليلية في بيان الخميس، ضرورة الالتزام بالتعليمات والإجراءات الصحية من لبس الكمامة والتباعد الجسدي واحضار سجادة خاصة للصلاة، حفاظا على سلامة وصحة المواطنين في ظل انتشار فيروس كورونا.

الحكومة تسحب ٣٨ تشريعاً من مجلس الأمة

عمان

سحبت الحكومة ٣٨ تشريعاً من مجلس الأمة، خلال الشهرين الماضيين، لمزيد من الدراسة. وقرر رئيس الحكومة استرداد قانونين من مجلس الاعيان هما، الجرائم الإلكترونية لسنة ٢٠١٨، الذي رفضه مجلس النواب السابق، وقانون أصول المحاكمات المدنية لسنة ٢٠١٩. فيما سحبت الحكومة من مجلس النواب ٣٦ مشروع قانون هي، المدلة لقوانين، الجمارك، صكوك التمويل الإسلامي، جوازات السفر، الشركات، المعاملات الإلكترونية، الجمعيات، النداء والصيدلة، الاتصالات، منع الاتجار بالبشر، تنظيم مهنة المحاسبة والقانونية، الأمن العام، تطوير المشاريع الاقتصادية، الصحة العامة، الطيران المدني، رعاية الثقافة، حماية التراث العمراني والحضري، مقاولي الانشاءات، الهيئة الملكية للأفلام، البناء الوطني، نقابة الأطباء البيطريين، صندوق توفير البريد، الخدمات البريدية، الاعلام المرئي السمعي، الطاقة المتجددة وترشيد الطاقة، اصول المحاكمات المدنية، الوعظ والأرشاد والخطابة والتدريس في المساجد، صندوق المعونة الوطنية، المجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا، ضمان حق الحصول على المعلومات، التقاعد المدني، بالإضافة الى مشاريع قوانين، الأسلحة والذخائر لسنة ٢٠١٦، تنظيم الموازنة العامة وموازنات الوحدات الحكومية لسنة ٢٠١٧، الإدارة المحلية لسنة ٢٠٢٠، الجودة وحماية المستهلك لسنة ٢٠٢٠، معدل قانون الاوراق المالية لسنة ٢٠٢٠، ومعدل صكوك التمويل الإسلامي لسنة ٢٠٢٠.

تابع ٢ص

لجنة فنية لدراسة عطاءات استثمار أرض الصحفيين في الزرقاء

عمان

قرر مجلس نقابة الصحفيين الأردنيين في جلسته التي عقدها الخميس برئاسة الزميل راكان السعيدة، تشكيل لجنة فنية برئاسة نائب النقيب نبال البرماوي ومدير النقابة وقيف عابدين والمستشار القانوني للنقابة الحامي محمود قطيشات، لدراسة العطاءات المقدمة لاستثمار أرض النقابة في الزرقاء لإقامة نادي.

ودعا المجلس، الزملاء في الهيئة العامة للنقابة للتنسيق معها بشأن أية هائلات يقترح إقامتها مع النقابة وذلك تحقيقاً للصالح العام وخدمة قضايا الزملاء والتعامل معها بشكل مؤسسي. وأكد المجلس، أهمية تكتيف الاتصالات مع السلطتين التشريعية والتنفيذية بشأن توقيف وحبس الصحفيين في قضايا المطبوعات والنشر وتداول التشريعات بما يضمن عدم عرض الصحفيين على المحاكم غير المدنية وعدم التوقيف المبني في قضايا المطبوعات والنشر.

الخصاونة يواصل مشاوراته النيابية ببقاء كتلة القرار



وعرض أعضاء الكتلة، لتضايًا تتعلق بالشان الصحي، وواقع الحريات العامة، والإجراءات الحكومية في القطاعات كافة، وإعادة النظر في موضوع الامركزية، ودفع عجلة الاستثمار، ورفع الحد الأدنى للأجور، إضافة إلى مطالب تحسين واقع الخدمات العامة في مختلف مناطق المملكة، ودعوة إلى اعتماد نهج غير تقليدي وأن يكون لدى الحكومة إرادة سياسية حقيقية للتغيير والإصلاح الاقتصادي وتحفيز الاستثمار وأن تتقدم برؤية استشرافية حول السبل الكفيلة للنهوض بالوطن وفق أولويات المرحلة وتحدياتها.

وأكدوا ضرورة المشاركة والتنسيق مع الحكومة بما يحقق المصالح الوطنية العليا، مشددين أن الظروف الاستثنائية الصعبة التي يمر بها الوطن تستوجب وجود حكومة بحجم التحديات تكون على درجة عالية من الكفاءة. وتضم كتلة القرار ٢٣ نائباً وهم: النواب: ميروا بولاد، محمد الفوري، الدكتور هائل عياش، الدكتور سليمان القلاب، أمين المجالي، نواف الإزوردة، الدكتور حابس الشبيب، علي الخلايلة، محمد الظهراوي، المهندس هيثم زيادين، عبد الحصري، حازم المجالي، سلامة البولي، الدكتور فريد حداد، المهندس سالم العمري، المهندس عماد ابداح، خلدون الشويحات، المهندس مجدي العقوب، رهن الأشرافة، زينب البول، جميل الحشوش، أيمن المدانات، والدكتور طالب الصرايرة.

محدودية القطاع العام على استيعاب المزيد من الوظائف. وأشار إلى الدور المحوري الذي لعبته الإدارة العامة في الأردن في المساهمة الإيجابية والتنمية وصدرت خيرات أسهمت في عملية البناء والتنمية في العديد من الدول، مؤكداً العزم على إعادة الألق للإدارة العامة الأردنية لتعود كسابق عهدها.

ورداً على ملاحظات النواب أعضاء الكتلة، أشار رئيس الوزراء إلى أن وزارة الصحة تعقدت مع شركة فايزر وتحالف كوفاكس لتأمين اللقاح ضد فيروس كورونا، لافتاً إلى أن لقاح فايزر سيصل الأردن الشهر المقبل (كانون الثاني) وسيكون هناك حوالي ٢٨ ألف جرعة شهريا. وأكد رئيس كتلة القرار، ميروا بولاد، أهمية تعزيز الشراكة بين السلطين التنفيذية والتشريعية، مشيراً إلى أن الكتلة، ستدرس مضامين البيان الوزاري، وبناء عليه ستقرر موقفها من منح الثقة للحكومة أو عدمه. وأضاف أن كتلة القرار تؤمن بأهمية العمل الكتلوي الذي يترى بدوره الدور التشريعي والرقابي للمجلس، موضحاً أن الكتلة لن تكفي بطرح القضايا العامة، فحسب، وإنما ستقدم اقتراحات وحلول واقعية حيال التحديات المختلفة التي تواجه الوطن. وشدد على ضرورة تفعيل الشراكة بين القطاعين العام والخاص والدخول في مشاريع مشتركة مع القطاع الخاص ليقوم بدوره في عملية التنمية وتوفير فرص العمل في ظل

السيئاريوهات الأصب مثل اللجوء إلى حظر شامل طويل بعد أن عانينا طويلاً من الحظر الذي تم فرضه في آذار الماضي وتدابيره على العديد من القطاعات، مشيراً إلى الإجراءات التخفيفية التي اتخذها مجلس الوزراء يوم أمس بتخفيض ساعات الحظر الليلي بمعدل ساعتين للأفراد والمنشآت بالتزامن مع تراجع المنحنى الوبائي، معلناً أنه سيبتمها خطوات أخرى خلال الفترة المقبلة. وأشار رئيس الوزراء إلى أن المهمة الثانية التي كلفت بها الحكومة هي إسناد الهيئة المستقلة للانتخاب لإجراء الانتخابات النيابية وفقاً للاستحقاق الدستوري والتي أصر جلالة الملك على إجرائها في موعدها الدستوري، مؤكداً أن العملية الانتخابية أفرزت قانات وطنية ستسهم في إغناء التجربة البرلمانية. ولفت إلى أن المهمة الثالثة التي تعمل الحكومة على إنجازها إعداد موازنة عامة تبنى على أرقام واقعية، لافتاً إلى أن موازنة ٢٠٢٠ شهدت تراجعاً كبيراً على الإيرادات وعجزاً في الموازنة نتيجة للمعطيات التي فرضتها جائحة كورونا.

وأكد رئيس الوزراء تطلعه لعلاقة تقاربية مستمرة مع مجلس النواب تتعدى محطة الثقة وبما يسهم في تحقيق رؤى وتوجهات جلالة الملك عبدالله الثاني في تقديم الأفضل للوطن والمواطن والعمل سوياً على تعزيز الشراكة مع القطاع الخاص ليقوم بدوره في عملية التنمية وتوفير فرص العمل في ظل

التقى رئيس الوزراء، الدكتور بشر الخصاونة، الخميس، كتلة القرار النيابية برئاسة النائب ميروا بولاد، في إطار اللقاءات التشاورية التي يعقدها مع الكتل النيابية قبيل تقديم الحكومة لبئانها الوزاري إلى مجلس النواب يوم الأحد المقبل لطلب الثقة على أساسه.

وأكد رئيس الوزراء، خلال اللقاء الذي حضره عدد من الوزراء، أن البيان الوزاري للحكومة يتضمن المحاور الأساسية التي ستعمل الحكومة على تنفيذها والتي حددها كتاب التكليف الملكي السامي. وفتت إلى أن الحكومة إذا حظيت بثقة مجلس النواب ستقدم إلى مجلس النواب مباشرة خطاب الموازنة بعد أن أرسلت الحكومة مشروع قانونه إلى مجلس الامة في وقت سابق. وبين رئيس الوزراء أن الحكومة سترفع إلى مقام جلالة الملك عبدالله الثاني برنامجاً تنفيذياً تفصيلياً يخطط وبرامج الحكومة وأولويات عملها خلال الفترة المقبلة.

وأشار إلى أن الحكومة وبموجب كتاب التكليف السامي كلفت بمهام محددة وعاجلة تمثلت باتخاذ الإجراءات الكفيلة بالتعالي من جانحة كورونا وقد استطاعت تحقيق إنجازات ملموسة على أرض الواقع من حيث تخفيض أعداد الاصابات وزيادة السعة الاستيعابية للمستشفيات وأسرة العزل والعناية الديثة بنحو ٣٠٠ بالمانه. ولفت الخصاونة إلى الإجراءات التخفيفية التي اتخذتها الحكومة حتى لا يتم إرساق القطاع الصحي وتجنب

الحكومة تسحب ٣٨ تشريعاً من مجلس الأمة

الخدمات البريدية، الاعلام المرئي السموع، الطاقة المتجددة وترشيد الطاقة، اصول المحاكمات المدنية، الوعظ والإرشاد والخطابة والتدريس في المساجد، صندوق العونة الوطنية، المجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا، ضمان حق الحصول على المعلومات، التقاعد المدني، بالإضافة الى مشاريع قوانين، الأسلحة والذخائر لسنة ٢٠١٦. تنظيم الموازنة العامة وموازنات الوحدات الحكومية لسنة ٢٠١٧. الإدارة المحلية لسنة ٢٠٢٠. الجودة وحماية المستهلك لسنة ٢٠٢٠. معدل قانون الوراثة المالية لسنة ٢٠٢٠. ومعدل صوكوك التمويل الإسلامي لسنة ٢٠٢٠. يشار الى ان مسألة استرداد الحكومة لمشروع قانون يحيله رئيس الوزراء على مجلس الامة، لم تعالجها مواد الدستور. الا ان المجلس العالي لتفسير الدستور اجاز في قرار تفسيري عام ٢٠١٩. استرداد اي مشروع قانون سبق وان احيل الى مجلس النواب، سواء اكان المجلس منعقدا او منحلًا.

سحبت الحكومة ٣٨ تشريعاً من مجلس الامة، خلال الشهرين الماضيين، لمزيد من الدراسة. وقرر رئيس الحكومة استرداد قانونين من مجلس الاعيان هما: الجرائم الإلكترونية لسنة ٢٠١٨، الذي رفضه مجلس النواب السابق، وقانون اصول المحاكمات المدنية لسنة ٢٠١٩. فيما سحبت الحكومة من مجلس النواب ٣٦ مشروع قانون هي: المعدلة لقوانين، الجمارك، صوكوك التمويل الإسلامي، جوازات السفر، الشراكات، المعاملات الإلكترونية، الجمعيات، الدواء والصيدلة، الاتصالات، منع الاتجار بالبشر، تنظيم مهنة المحاسبة القانونية، الأمن العام، تطوير المشاريع الاقتصادية، الصحة العامة، الطيران المدني، رعاية الثقافة، حماية التراث العمراني والحضري، مقاولي الانشاءات، الهيئة الملكية للأفلام، البناء الوطني، نقابة الاطباء البيطريين، صندوق توفير البريد،

العودات يتأس أول اجتماع للمكتب التنفيذي للنواب



الحارمة عن كتلة العزم وتاجح العدوان عن كتلة الشعب وراشد الشوحة عن كتلة العدالة. ووفق المادة (٦٨) من النظام الداخلي لمجلس النواب، يشكل المكتب التنفيذي من أعضاء المكتب الدائم ورؤساء الكتل النيابية أو من بئانها، وينتخب من بين أعضائه مقررًا في أول اجتماع يعقده.

ووفق المادة (١٩) من النظام الداخلي للمجلس يتولى مهام وصلاحيات إعداد موازنة المجلس السنوية، ومراقبة الإنفاق المالي للمجلس، ودراسة الاقتراحات الواردة لتنظيم عمل المجلس ورفع التوصيات بشأنها، وتنسيق عمل اللجان الدائمة واللجان التي شكلها المجلس ومتابعة أعمالها، وتلقي الشكاوى والعرائض المقدمة من المواطنين فيما يخص شؤونهم واتخاذ الاجراء المناسب بشأنها بما في ذلك إحالتها للجنة المختصة، كما حضر الاجتماع أعضاء المكتب الدائم وهم: النائب الأول لرئيس مجلس النواب أحمد السفدي، والنائب الثاني لرئيس المجلس هيثم الزبيادين ومساعدي الرئيس يزن شديفات ودينا الشيرين وممثلين عن الكتل النيابية، وهم النواب: عمر الزبيود عن كتلة المستقبل وجعفر الرابعة عن كتلة المسيرة وأمين المجالي عن كتلة القرار ومحمد

عقد المكتب التنفيذي في مجلس النواب اجتماعاً برئاسة رئيس المجلس، المحامي عبد المنعم العودات، وهو أول اجتماع للمكتب خلال الدورة غير العادية الأولى لمجلس النواب التاسع عشر. وقال العودات إن هذا الاجتماع يأتي ترسيخاً لنهج تشاورية المكتب الدائم مع الكتل النيابية في رسم السياسة العامة للمجلس وامتثالاً للنظام الداخلي للمجلس على طريق تجذير اتخاذ مواقف وقرارات تستند إلى رأي جمعي.

وفي الاجتماع، الذي حضره أعضاء المكتب الدائم وممثلين عن الكتل النيابية، تم التوافق على تسمية النائب جعفر الرابعة مقررًا للمكتب التنفيذي، كما تم التوافق على تحديد الأوقات المحددة للكتل والنواب للحديث أثناء مناقشة البئان الوزاري.

كما حضر الاجتماع أعضاء المكتب الدائم، وهم النائب الأول لرئيس مجلس النواب أحمد السفدي، والنائب الثاني لرئيس المجلس هيثم الزبيادين ومساعدي الرئيس يزن شديفات ودينا الشيرين وممثلين عن الكتل النيابية، وهم النواب: عمر الزبيود عن كتلة المستقبل وجعفر الرابعة عن كتلة المسيرة وأمين المجالي عن كتلة القرار ومحمد

النعيمة: التزام بإجراءات عقد امتحان التكميلي للتوجيهي في يومه الأول

الرمثا، رافقه خلالها متصرف اللواء فراس أبو الغنم، ومدير الشرطة، شملت مدارس الرمثا الأساسية للبنين وزيين بنت الرسول الثانوية المختلطة وحمزة بن الحسين الثانوية المهنية للبنين. كما تفقدت أمين عام الوزارة للشؤون الإدارية والمالية الدكتورة نجوى قبيلات، اليوم عدداً من قاعات الامتحان التابعة لمديرية التربية والتعليم قصبية عمان، شملت مدارس الرشيد الأساسية للبنين وعمر بن الخطاب الثانوية الشاملة، واطلع الأمانة العامان، على سير الامتحان في تلك القاعات، مبدين ارتياحهما لمجرياته، فيما جالت فرق ولجان اشرافية من الوزارة في مختلف المدارس التي يعقد فيها الامتحان. وتقدم للامتحان في يومه الأول، في مبحث التربية الإسلامية حوالي ١٨٠٠ متفكر ومشاركة من الفروع الأكاديمية والهيئية.

كما أصرب عن تقديره لدور الكوادر التربوية القاضية على الامتحان من مديري التربية والتعليم ورؤساء القاعات والمراقبين والأجهزة الرقابية والإشرافية ولجان المتابعة، مشيراً إلى أنه لس اهتماماً واضحاً من خلال تنفيذ عدد من المبادرات الإبداعية لتهيئة البيئة الامتحانية للطلبة، شديداً بتعاون أولياء أمور الطلبة مع الوزارة. وأبدي الطلبة ارتياحهم للإجراءات الإدارية والفنية التي قامت بها الوزارة لضمان تقديمهم للامتحان في بيئة مناسبة، مؤكداً أن الأسئلة كانت متوازنة، وراعت الفروق الفردية فيما بينهم، وأن الوقت كان كاف للإجابة عليها. من جانبه تفقد أمين عام الوزارة للشؤون التعليمية الدكتور نواف الحجازمة، عدداً من قاعات الامتحان التابعة لمديرية التربية والتعليم للواء

البروتوكول الصحي، والاستمرار بتهيئة البيئة الامتحانية المناسبة من حيث الهدوء، وتوفير التدفئة والمياه والتهوية للقاعات، وتذكيرهم بالإجراءات وآلية الامتحان، مفيداً بمستوى التزام الجميع بالتعليمات والإجراءات الناظمة لعقد الامتحان. وبين الدكتور النعيمة، أنه لم ترد لغرفتي العمليات في مركز الوزارة، وإدارة الامتحانات، أية ملاحظات سلبية حول الامتحان وسير إجراءاته، مشيراً إلى أن الانضباط العام حول الامتحان من قبل الطلبة أظهر توازناً في الأسئلة والمدة الزمنية المقررة له. وأكد أن عقد هذا الامتحان الوطني يجسد بشكل كبير تعاون المؤسسات الوطنية، معرباً عن شكر الوزارة لاختلاف الجهات المساندة كوزارات الصحة، والداخلية ومديرية الأمن العام والدفاع المدني وديوان المحاسبة ووسائل الإعلام.

أكد وزير التربية والتعليم الدكتور تيسير النعيمة، أن امتحان شهادة الدراسة الثانوية العامة لعام ٢٠٢٠ / الامتحان التكميلي، شهد في يومه الأول، التزاماً تاماً بإجراءات البروتوكول الصحي من قبل الطلبة وجميع القائمين على الامتحان.

وقال الدكتور النعيمة، خلال تفقده الخميس، عدداً من قاعات الامتحان في مدرستي لب الثانوية للبنين الإبداعية لمديرية التربية والتعليم للواء ذيبان، وبمسبة الثانوية الشاملة للبنات التابعة لمديرية التربية والتعليم قصبية مادبا، أن الوزارة لست، وعباً متزايداً، واهتماماً كبيراً بالاشتراطات الصحية من قبل الطلبة والكوادر القاضية على الامتحان.

وأضاف أن الوزارة وجهت القائمين على الامتحان لتأمين الطلبة من الدخول إلى القاعات فور استكمال إجراءات

وزارة الشباب تبقي على جذوة الحركة الشبابية وتوظفها لمواجهة كورونا

وحملات توعية تتضمن إرشادات للوقاية من الفيروس، وبرامج توعوية حول كورونا بلغة الإشارة، وديلاً الكترونياً شاملاً للشباب لاستثمار أوقات الفراغ بصورة إيجابية والعمل عن بعد في ظل الظروف الاحترازية التي اتخذتها الحكومة للحد من انتشار الوباء، إضافة إلى إطلاق منصات وبرامج تسهم في تعزيز الجانب الإيجابي والتوعوي وتقديم المبادرات والمقترحات لمرحلة ما بعد كورونا، ودورات التطوع في إدارة الأزمات، وديلاً شبابياً لتنمية قدرات ومواهب الشباب من خلال الدورات الإلكترونية، وبرنامج حاضنات الابتكار الاجتماعي بالتعاون مع (اليونيسيف)، ومشروع بنك التطوع الأردني، وجائزة ولي العهد للعمل التطوعي، ومبادرة "أزاد لذوي الاحتياجات الخاصة".

كما أطلقت الوزارة معسكرات الحسين للعمل التطوعي والبناء الرقمي، ومخيم الشباب الأردني للريادة المجتمعية، ومشروع "صوكوك بكرة برفق"، ومعسكر "نماط الحياة الصحية لذوي الاعاقات"، وملتقى همم للمبادرات التطوعية والانسانية، ومشروع الحكومة الشبابية والصحية، والتي ساهمت في العمل الإنساني.

ووقعت الوزارة العديد من الاتفاقيات التي تسهم في إكساب الشباب مهارات وقدرات وترفع من قدراتهم ومنها اتفاقيات تعاون لتنمية وتطوير فكر الشباب مع مركز العالم العربي للتنمية الديمقراطية وحقوق الإنسان، ومع مؤسستي نهر الأردن والملك الحسين في إطار التعاون في المجال الشبابي، ومع شركة "إتش آز استراتيجيكا للاستشارات" الكندية للتعاون في مجال الدورات التأهيلية لسوق العمل للشباب، ومع الصندوق الهاشمي لتنمية البادية بالتعاون في المجال الشبابي، ومع منظمة جالاكسي للتدريب وتكنولوجيا المعلومات بالتعاون في مجال الذكاء الاصطناعي. وكان عدد من الشباب الأردني حقق إنجازات متميزة على المستوى العربي منهم عبدالرحمن الشويكي الذي فاز بالمركز الأول في مسابقة الفن الواقعي ضمن محور الفنون البصرية بجائزة الدوحة للإبداع الشبابي في ختام فعاليات الدوحة عاصمة للشباب الإسلامي، كما تم تكريم الشاب قصي عماد أبو شهاب في ذات الفعالية. (بترا- مجدي التل وسيمير العدوي)

رغم تداعيات جائحة فيروس كورونا وظلاله على المشهد الشبابي إلا ان الحركة الشبابية في مجتمع جله من فئة الشباب ظلت حاضرة بقوة في نشاطاتها وعطائها سيما وأن الوزارة نجحت في اجترار حلول لإداسة سيورة النشاط الشبابي في مواجهة تأثيرات الجائحة على المجتمع عمومًا وشريحة الشباب بشكل خاص. وأشرت جانحة كورونا بشكل ملحوظ على الأنشطة الشبابية المحلية في عام ٢٠٢٠، وتراجعت الأنشطة والفعاليات الشبابية بالملكة نتيجة تداعيات الوباء، ما دفع الوزارة إلى إلغاء العديد من الأنشطة المحلية والمشاركات الخارجية منجته إلى أدوات التكنولوجيا، عبر وسائل الاتصال المرئي ووسائل التواصل الرقمي، فيما عملت المراكز الشبابية على تنظيم انشطتها وفق بروتوكولات صحية صارمة وعبر منصات الكترونية. وكانت الوزارة، أطلقت العديد من المبادرات والمعسكرات والقاعات والمبادرات والدورات التمهينية والتوعوية عبر الوسائط الرقمية، والوجاهية ضمن اشتراطات البروتوكولات الصحية، والتي استهدفت شريحة الشباب في المجتمع الاردني في مختلف المحافظات وعبر مراكزها الشبابية والمؤسسات التي تتبع لها. وركزت وزارة الشباب وبالتعاون مع وزارات وهيئات ومؤسسات رسمية وأهلية ودولية في مشروعاتها وبرامجها ودوراتها التي اطلقتها خلال عام ٢٠٢٠ على إكساب فئة الشباب المهارات والمعارف وبناء القدرات التي تسهم في تمكينهم اقتصادياً من خلال ريادة الأعمال وخلق مشاريع ابتكارية من واقع التحديات وفي مختلف المجالات.

وفي هذا الإطار أطلقت الوزارة الملتقى الوطني الرياديين والمبتكرين الشباب في كانون الثاني الماضي بالتعاون مع وزارة الاقتصاد الرقمي، ومبادرة حلول المستقبل، والبرنامج الوطني للتدريب بالاستراتيجية الوطنية للشباب، ودورات تأهيل قيادات الصف الثاني، ونموذج محاكاة برلمان الشباب العربي، ومبادرة جبل الإعلام، ومبادرة "شارك اردن مبتكر"، وبرنامج "تحدي اردن مبتكر".

في ظل تداعيات كورونا والرها على المجتمع خصوصاً فئة الشباب، أطلقت الوزارة الحملة الوطنية للوقاية من الفيروس على مواقع التواصل الاجتماعي التابعة للوزارة،

صندوق دعم البحث العلمي في الصناعة يعزز الريادة عبر دعم برنامج زمالات القادة في الابتكار

وأشنت على الجهود المبذولة من قبل المدربين لتنفيذ المشاريع الابتكرة. وتحدثت مديرة مشروع LIF around Jordan المهندس عبير البشيتي عن مشروعها، وكيفية تعزيز المهارات لدى الباحثين والطلاب الرياديين، وإتاحة الفرصة لأصحاب براءات الاختراع إطلاق مشاريعهم الابتكارية.

وقدم أحد المشاركين في برنامج LIF من جامعة البتراء الدكتور عبد الكريم البينا إيجازاً عن مشروعه الفاز وهو إنشاء "نادي رواد الابتكار" والذي يهدف إلى نقل معرفة وخبرات المشاركين في البرنامج إلى الطلاب والباحثين والرياديين، والتدريب في تطوير المشاريع الريادية التي يتم إطلاقها في الجامعات من خلال منصة خاصة صممت لهذه الغاية تدار من قبل صندوق دعم البحث العلمي والتطوير في الصناعة التابع للمجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا بصفته شريكاً وطنياً للاكاديمية الملكية للهندسة في بريطانيا.

والشركات الناشئة فرصة انتهاز ريادة الأعمال والهندسة كاسلوب حياة، وتعزيز علاقات فعالة داخل مجتمع الزمالة. وسيتم تفعيل المشروع بعقد ورش تبادل المعرفة المكتسبة من خلال برنامج الزمالة (LIF) وربط المشاركين مع الصندوق التابع للمجلس الأعلى وتهيئتهم للمشاركة في البرنامج الأساسي لزمالة القادة في الابتكار في الدورات المقبلة.

ومن جانبه، أكد الدكتور عرفه أن هذه الشراكات خطوة أولى نحو تطوير العملية التعليمية والبحث العلمي الرصين ما ينعكس إيجاباً على طلابنا وبلدنا مشيراً إلى إمتزاز المجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا بالجامعات الثلاث التي أبرمت مذكرات التفاهم معها، مؤكداً حرص المجلس الأعلى على دعمه مشاريع خريجي البرنامج التدريبي زمالات القادة في الابتكار مستقبلاً. وأشارت مديرة صندوق دعم البحث العلمي والتطوير في الصناعة رها راس أن الصندوق يعمل على تحفيز التفكير الإبداعي لدى الباحثين والرياديين،

الحسين التقنية رئيسها الدكتور إسماعيل الحنطي، وعن جامعة الشرق الأوسط رئيسها الدكتور علاء الدين الحلواني، ومديرة المشروع المسؤولة عن التنفيذ، الهندسة عبير البشيتي، وهي إحدى المشاركات في البرنامج التدريبي LIF لعام ٢٠١٩/٢٠٢٠ وبالتعاون مع زملائها في البرنامج الهندسة بيان بطوش، والمهندس محمود حمودة، والمهندس زيد طوباسي، والدكتور فراس كافي، والدكتور المؤيد السيد، والمهندس سعيد البواب.

ويضمن البرنامج المذكور عقد ورشات تدريبية ليوم عمل واحد يتخلله أربع إلى ست جلسات يقدمها المشاركون في برنامج زمالة الأكاديمية (LIF) لحوالي (١٠-١٥) مشاركاً، بهدف تزويدهم بالمهارات العملية المتعلقة بتطوير مشاريع خريجي برنامج الزمالة والمشاركين بالتدريب، بهدف إيجاد لغة حوار مشتركة بين الأوساط الأكاديمية والريادية في الأردن وتشجيع المبتدئين على تبني إيجاد حلول مبتكرة للمشكلات التي يواجهها الأردن مما يتيح للجامعات والباحثات

وقع صندوق دعم البحث العلمي والتطوير في الصناعة، التابع للمجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا، الخميس، ٣ مذكرات تفاهم للتعاون والشراكة مع جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية، وجامعة الشرق الأوسط، وجامعة الحسين التقنية.

وتهدف المذكرات إلى إطلاق مشروع برنامج "زمالات القادة في الابتكار حول الأردن" (LIF) around Jordan الذي يسعى إلى بناء مجتمع مستدام من الرياديين والمبتكرين في الأردن من خلال الشراكة مع مجموعة مختارة من الجامعات والباحثات والشركات الناشئة لبناء قدراتهم الريادية ودعم مشاريع الخريجين الأردنيين من برنامج زمالات القادة في الابتكار (LIF). ووقع مذكرات التفاهم الأمين العام للمجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا، د. ضياء الدين عرفة، الأمين العام للمجلس، ورئيس جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية، الدكتور صائب خريسات، وعن جامعة

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

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

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

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

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

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

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

لا يقتضي محددا وجهتا قالت أخصائية الإرشاد النفسي و التربوي و داد جاد الله لـ "عربي ٢١"، "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويفضل أن يهدى في أوقات المتبادعة لأسباب عامة وغير محددة وتعتبر عيبا والبعض يمتنع عن تقديم الهدية للطفل".
وأشارت إلى أنه "من المهم جدا ألا تُقدم الهدية كنوع من التعزيز على سلوك محدد، لأن هذا يشكل حافزا خارجيا لاقتان الطفل أي عمل، ويعد خطأ تربويا حيث يشكل شخصية انتهازية تمتنع عن إتمام العمل واقتنائه بدون مقابل خارجي".

وأوضحت أن "الصواب هو توجيه الطفل لأداء الأعمال لأهميتها لمستقبله أو للتنتيجة 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، "حين أخصائيين 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 وتكرير له، وهذه الأمور كلها تندرج تحت مصطلح التعزيز".
وأشارت إلى أن "التعزيز يحظى بتشكيل سلوك، مثال على ذلك حينما اعلم وأدرب الطفل كيفية

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

وكالات
يمر بعض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرغبون فيها باختلاق صديق وهمي والحديث معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحيانا يشعرون بأنهم يلعبون معه، ويحاولون تعريف والديه عليه. ويبحث خبراء علم الاجتماع عن وجود الأصدقاء الوهميين، يحفز الأطفال على الإبداع ويساعداهم على التعبير عن مشاعرهم، ولكن هذا الأمر قد يثير قلق الآباء.
وفي هذا الصدد نشر موقع "ستيب تو هيلث" تقريرا أشار فيه إلى الأسباب التي تدفع الأطفال لاختلاق صديق وهمي، وأيضا وضع التقرير كيف يتصرف الآهل في هذه الحالة.
ماذا يخترع الأطفال أصدقاء خياليين؟
يمكن أن تظهر هذه الكائنات "الأصدقاء الخياليين" والتي تم إنشاؤها بواسطة عقول نابضة بالحياة والخيال بدءا من سن الثانية، حيث يبدأ الأطفال في هذه المرحلة بتعلم اللغة وفهم البيئة التي يعيشون فيها، ويخترعونها لأسباب عديدة. ويُفاجأ الآباء برؤية أطفالهم يلعبون ويتحدثون بمفردهم، وعندما يسألونهم عن الشخصية التي يتحدثون إليها، قد يردون بهدوء على أنهم يتحدثون مع صديقهم الجديد.
وعلى الرغم من أن هذه الحالة يمكن أن تكون مصدر قلق للآباء والأمهات، إلا أن الأصدقاء الوهميين هم جزء من تطور الأطفال العاطفي، وفي بعض الأحيان ترتبط هذه الحالة بالأطفال ذوي العقول الخلاقة والمبدعة والحساسة.

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

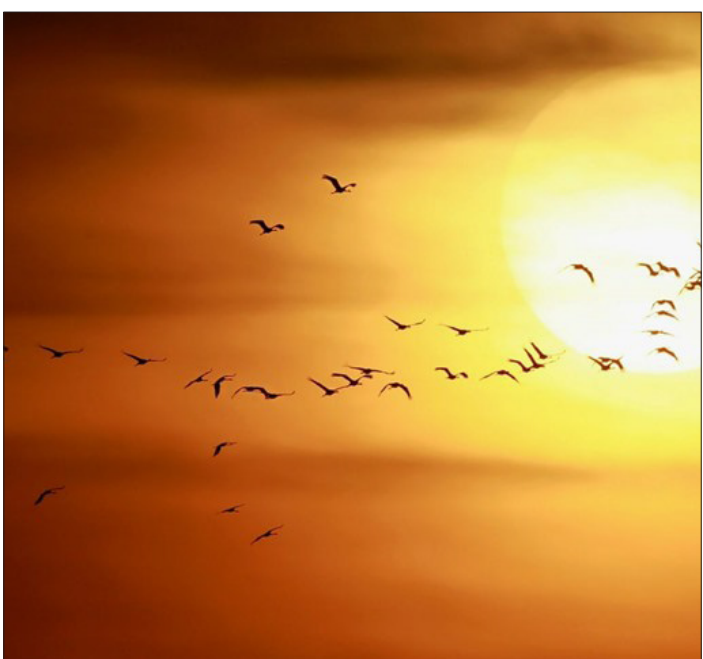
يحتوي على مادة صلبة تسمى "كيروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود ٥٠٠ درجة مئوية قبل أن تُعالج حتى تتحول إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهريا. ويمكننا مجابهة العجز في مخزون النفط الخام والبترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام، ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن التكلفة النسبية لبدائل النفط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



وكالات
نشر موقع "الترستنج انجينييرنج" الأمريكي تقريرا أشار من خلاله إلى أن النفط الخام في عالمنا الحديث يحظى بأهمية بالغة لا سيما وأنه يُستخدم لتوليد الكهرباء وتشغيل المركبات وغيرها من الاستعمالات الأخرى، ما يجعله بمثابة شريان الحياة بالنسبة للاقتصادات والأمم الحديثة.
وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر سيناريو واقعي قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط. لكن، ما الذي قد يحدث في حال نفاذه؟
أوضح الموقع أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عالمية تعتمد بشكل كبير على توفر إمدادات هائلة من النفط الخام. الجدير بالذكر أنه بين سنة ١٩٦٥ و٢٠٠٥، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا سرنا نستخدم ضعف كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي.
وذكر الموقع أن النفط تحديدا يعد مادة مثيرة للاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال التطبيق، على غرار البترول والديزل، وهي مواد تستعمل في تشغيل جميع وسائل النقل في العالم، وفي إنتاج الكهرباء أيضا.
كما يمثل الغاز الطبيعي أحد المواد المهمة أيضا لصنع بعض الأسمدة. وفي حال غيابه، قد يتأثر إنتاج الأسمدة 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 "المناس البيولوجي الأمريكي" عرّفت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطق،

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

الأبلى الشمالي، الذي يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافتها بنحو ١٩ ألف ميل.
وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة لالاية التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يعتقد هور أن الطيور تستخدم جزئيات حساسة للضوء يمكن توجيهها إلى واحدة من بين حالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتمادا على اتجاه الحقل المغناطيسي، ولكن 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 وغلغق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسله إلى الدماغ.



أوردت الصحيفة أن العلماء في معهد كاليفورنيا للتقنية يدحضون هذه الفكرة، مؤكدين أن دماغ الإنسان مصمم ليستجيب للاختلافات في المجالات المغناطيسية، وهو ما يسمح له بالتمييز بين الشمال والجنوب والتنقل دون بوصلة.
ونقلت الصحيفة عن المشرف على هذه الأبحاث البروفيسور جوزيف كيرشفيك، "لقد توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمى المغناطيسية، وتعتبر هذه القدرة على بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم، وقد يصعب من الممكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا على الاستعانة بالحقول المغناطيسية من أجل التنقل، كما كان الحال بالنسبة لأسلافنا".
ونوهت الصحيفة إلى أن هذه الادعاءات تظل مثيرة للجدل، حيث يقول باحثون آخرون إن تجارب 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 الميكرويف وتشفيله، فسبؤثر هذا الأمر على موجات دماغي، لكن هذا لا يعني أنني أمتك حسا بالميكرويف".
وفي الواقع، تشير هذه القضية جدلا واسعا وستكون موضوع نقاش في الثاني عشر من نيسان/ أبريل، في إطار مؤتمر من تنظيم المعهد الملكي للملاحة في المملكة المتحدة حول هجرة الحيوانات.
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.

كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون



يفسلون الكلى
العقم عند الرجال.
ولكن هناك حاجة الى المزيد من الأدلة لتقييم الجلوتاثيون لهذه الاستخدامات.
٢- 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.

٣- عن طريق الاستنشاق لعلاج مشاكل الرئة. الاثار الجانبية لحبوب الجلوتاثيون يعتبر الجلوتاثيون امن بالنسبة لعظم الهالقين عند تناوله عن طريق الفم أو الاستنشاق أو الحقن في العضلات أو الأوردة.
لكن هناك اثار جانبية محتملة وواردة يجب الاحتياط منها مثل:
فترة الحمل والرضاعة الطبيعية، لا يوجد هناك أدلة كافية عن مدى سلامة استخدام الجلوتاثيون خلال تلك الفترة، لذلك يفضل الابتعاد عنها.
الربو: لا تستنشق الجلوتاثيون في حال كنت تعاني من مشاكل الربو لأنه من الممكن أن يزيد الوضع سوءا.

والبامية والهلينون
إضافة الكركم لنظامك الغذائي
الحفاظ على ساعات نوم مناسبة
تجنب تناول الكثير من الكحول
ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
استخدامات حبوب الجلوتاثيون
تختلف طرق أخذ مادة الجلوتاثيون حسب الحاجة إليها، وهي على النحو التالي،
١- الوريد، يستخدم للحالات التالية ،
لتقليل من الاثار الجانبية للعلاجات الكيميائية للسرطان
علاج مرض باركنسون
داء السكري
فقر الدم عند الأشخاص الذين

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة لأدوية مثل:
تسناول ألتروكسين،
أومفردكس، تسيفرلكس، أوميغا ٣
والجديد
تسناول الميكتل لعلاج الصرع مع فيتامين B١٢
تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل منتجات الألبان والسّمك واللحم البقري
زيادة استهلاك فيتامين C
إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم
الى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم البقري والسّمك والكبد والأرز البني
تسناول الأطعمة الغنية بمادة الجلوتاثيون مثل، السبانخ والأفوكادو

أمر يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

بالإكثار من شرب الماء، حيث أنه يسهل التخلص من السوائل التراكم بالجسم. يفضل شرب ما لا يقل عن ٨ أكواب ماء يومياً خلال فترة الدورة الشهرية، وذلك للحفاظ على رطوبة الجسم وتحليصه من السموم.
٨- تناول الأطعمة الصحية عند تناول أطعمة صحية خلال فترة الحيض، وخاصة الخضروات والفاكهة، فإن هذا يساعد في تقليل أعراض الدورة الشهرية المزجة.
على عكس الأطعمة غير الصحية كالكافيين والوجبات السريعة والأطعمة المالحه والحلويات، والتي تزيد من الأعراض السيئة، لأنها تسبب صعوبات في الهضم وتزيد من الام المعدة.
٩- تجنب الكافيين يؤدي الكافيين لاحتفاظ الجسم بالماء والسوائل التراكمه، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ، لذلك ينصح بالتخلي عن هذه المشروبات خلال فترة الدورة الشهرية. ويمكن استبدال مشروبات الكافيين بالأعشاب الدافئة التي تساعد في تقليل الالام والانتفاخات.

وبالتالي زيادة التشنجات. ولذلك ينصح بتقليل تناول منتجات الألبان أو التوقف عن تناولها تماماً خلال فترة الدورة الشهرية.
٥- شرب شاي ورق التوت إن شاي ورق التوت هو المشروب الدافئ الأمثل لفترة الحيض، حيث يحتوي على الفيتامينات والمعادن الهامة لتعزيز صحة المرأة، كما أنه يساهم في تقوية الرحم وتقليل الالام والتشنجات.
كما أن شاي ورق التوت من المشروبات الغنية بالفغنسيوم الهام للجسم خلال هذه الفترة.
٦- 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 تُؤشّر بوجود بعض المشكلات الصحية التي تحتاج إلى استشارة الطبيب.
٧- شرب كثير من الماء حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في استرخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والام الرأس، وكذلك يقضي على الانتفاخ واحتباس السوائل.
ومن أبرز الأطعمة التي تحتوي على المغنيسيوم: فول الصويا، دقيق الشوفان، الذرة الصفراء، الأسماك، السبانخ، والموز.
٣- الاستمرار في الحركة إن ممارسة التمارين الرياضية القوية من الأمور غير المستحبة خلال الدورة الشهرية، ولكن هذا لا يعني البقاء في الفراش طوال الوقت، بل أن الحركة هامة في هذه الفترة لتحسين تدفق الدم وتخفيف الألم.
وينصح بممارسة التمارين الرياضية البسيطة التي تساعد على الاسترخاء مثل اليوغا بالإضافة إلى رياضة المشي.
٤- تجنب منتجات الألبان تسبب مشتقات الألبان التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

يجب على المرأة أن تقوم ببعض الأمور خلال فترة الدورة الشهرية، والتي تساعد في تقليل الشعور بأعراضها وآلامها الشائعة، والتي تؤثر على حالتها النفسية.
خلال فترة الدورة الشهرية، تمتنع المرأة عن بعض العادات غير المستحبة، وفي المقابل، هناك بعض الأمور التي ينصح أن تقوم بها المرأة خلال هذه الفترة.
تعري على أبرز الأشياء التي تجعل فترة الدورة الشهرية أفضل وأكثر ممتعة.
١- 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 الالام.

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

في 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.
٦- الإصابة بالتشنجات وينطبق هذا على الرجل والمرأة، فيمكن أن تحدث تشنجات في المنطقة الحساسة، مما يعيق القدرة على الممارسة الجنسية.
وتحدثت هذه التشنجات بسبب الإصابة بشد عضلي أو وجود مشكلة في الأمعاء أو المسالك البولية، بالإضافة إلى التوتر والقلق.
ولذلك ينصح بالقيام ببعض التمارين الرياضية لمنطقة الحوض، والتي تقلل فرص حدوث التشنجات، وكذلك علاج أي مشكلة صحية يمكن أن تؤثر على الممارسة الجنسية.

الزوجة بالمتعة، لأنها لم تصل إلى هزة الجماع.
ويمكن للرجل أن يقوم بالضغط على العضو الذكري عندما يبدأ السائل المنوي في التدفق لأن ذلك يساعد في إطالة مدة الممارسة الجميمة.
كما يجب عليه أن يقوم بمداعبة زوجته قبل البدء في الجماع، فيساعد ذلك في وصولها للنشوة الجنسية بالتزامن مع القذف لدى الرجل.
٤- تمزق الواقي الذكري يمكن أن يتمزق الواقي الذكري أثناء الممارسة الجميمة، مما يسبب قلقاً للزوجين من حدوث الحمل وبالتالي يضطر الزوجان لعدم استعمال الجماع. وحتى لا يتمزق الواقي الذكري، يجب أن يكون بنوعية جيدة وقياس مناسب للعضو الذكري، كما لا ينصح باستخدام الواقي لأكثر من مرة. لأن هذا يزيد من فرص تمزقه.
٥- 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
٢- رائحة الفم الكريهة أيضاً من المشكلات التي تسبب إحراجاً للرجل والمرأة، وخاصة إذا حدث اللقاء الجنسي بشكل مفاجيء ودون تحضيريات، فمثلاً يستيقظ الزوجان على الممارسة الجميمة دون الدخول إلى الحمام وغسل الأسنان. ومع الحرص على غسل الأسنان قبل النوم وبعد تناول الطعام، ستقل فرص وجود رائحة كريهة في الفم.
كما أنه يفضل توفّر غسول الفم أو العلكة التي تساعد في القضاء على رائحة الفم الكريهة.
٣- عدم سرعة القذف في بعض الأحيان، يعاني الرجل من سرعة القذف، مما يؤثر على استمتاع

بعض على أبرز الأشياء التي تجعل فترة الدورة الشهرية أفضل وأكثر ممتعة.
١- 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 الالام.
٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في استرخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والام الرأس، وكذلك يقضي على الانتفاخ واحتباس السوائل.
ومن أبرز الأطعمة التي تحتوي على المغنيسيوم: فول الصويا، دقيق الشوفان، الذرة الصفراء، الأسماك، السبانخ، والموز.
٣- الاستمرار في الحركة إن ممارسة التمارين الرياضية القوية من الأمور غير المستحبة خلال الدورة الشهرية، ولكن هذا لا يعني البقاء في الفراش طوال الوقت، بل أن الحركة هامة في هذه الفترة لتحسين تدفق الدم وتخفيف الألم.
وينصح بممارسة التمارين الرياضية البسيطة التي تساعد على الاسترخاء مثل اليوغا بالإضافة إلى رياضة المشي.
٤- تجنب منتجات الألبان تسبب مشتقات الألبان التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

أمر لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

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

جراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه.
ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام.
٧- تكرار إستخدام الشامبو لفتترات طويلة مع مرور العمر، يحدث تغيرات في الجلد والشعر، ولذلك يجب أن تتابع هذه التغيرات لتتعرف المنتجات الأنسب للجلد والبشرة.
تفعل سبيل المثال، سوف تحتاج في وقت إلى شامبو يحتوي على المزيد من البروتين أو المرطب الإضافي.
٨- عدم تغيير اللوفة من الأخطاء الكبيرة التي تفعلها بحق

البشرة الحساسة. فكلما إنخفضت نسبة العطور، سوف تصبح المنتجات أكثر أمناً.
٥- إستخدام كثير من الإضافات يمكن أن تقضي وقتاً ممتعاً في حوض الإستحمام سواء الفقاعات أو الأملاح، ولكن الإفراط في هذه المنتجات يمكن أن تسبب حساسية الجلد، ويجب اختيار أنواع جيدة من هذه الإضافات لأن بعض الأنواع تحتوي على مواد كيميائية ضارة.
٦- عدم تنظيف حوض الإستحمام بعد إستخدامه قد يبدو حوض الإستحمام نظيفاً أمامك، ولكن في الحقيقة يحتوي على بكتيريا

الإستحمام بالماء الفاتر أو البارد.
٣- غسل الوجه أثناء الإستحمام يحرص كثير من الأشخاص على غسل الوجه خلال الإستحمام، وهو أمر خاطئ لا يجب القيام به، وذلك لأن إستخدام الماء الساخن وفرق الوجه بالصابون مع هذا الماء سوف يسبب الكثير من المشكلات بالبشرة.
فيمكن أن يسبب ترك اثار غير مثل بقع وكتف، ويعرضها للجفاف والتهيج.
٤- إستخدام منتجات عطرية إن مستحضرات الإستحمام التي تحتوي على كثير من العطور يمكن أن تضر بالجلد وتسبب حدوث طفح وتهيجات، وخاصة لذوي ممارسة الجنس، وكذلك تجنب شرب

دقيقة كحد أقصى خلال الإستحمام.
حيث أن البقاء تحت الماء لفتترات طويلة يمكن أن يسبب جفاف الجلد.
٢- إستخدام ماء ساخن على الرغم من أن الماء الساخن يساعد في الشعور بالإسترخاء، ولكن عندما يكون شديد السخونة، فإنه يسبب إزالة الزيوت الطبيعية من البشرة، كما أنه قد يؤدي إلى حدوث تهيجات في الجلد، ويصبح عرضة للجفاف.
وينطبق هذا على الشعر أيضاً، حيث أن تجريد فروة الرأس من الزيوت الطبيعية سيحدث أضرار بها، ولذلك فمن الأفضل

هناك بعض الأمور التي يجب مراعاتها أثناء الإستحمام وذلك لأن بعض العادات الخاطئة يمكن أن تؤثر على الصحة والجسم بمرور الوقت.
يعتبر الإستحمام من الأمور الهامة التي لا يمكن الإستغناء عنها، ولكن قد يصبح الإستحمام أمر ضار بالصحة في حالة اتباع بعض العادات الخاطئة خلاله، والتي يجب الإنتباه إليها جيداً.
١- الإستحمام لفترة طويلة إن تعريض الجلد للماء لفترة طويلة يؤثر على صحة الجلد، فيجب ألا تزيد عن ٢٠

١- 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.

لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.
٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

من أعراض ميلان الرحم لدى بعض النساء مانلاً للأمام باتجاه البطن، أو مانلاً للخلف باتجاه الظهر، وهي حالة لها مسميات علمية عديدة وتعتبر شائعة بشكل كبير! إليك أهم التفاصيل حول 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:

١- 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 مانلاً فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

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

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

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

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

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

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

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

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

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

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

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

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

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

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

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

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

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

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

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

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

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

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

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

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

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

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

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

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

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

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

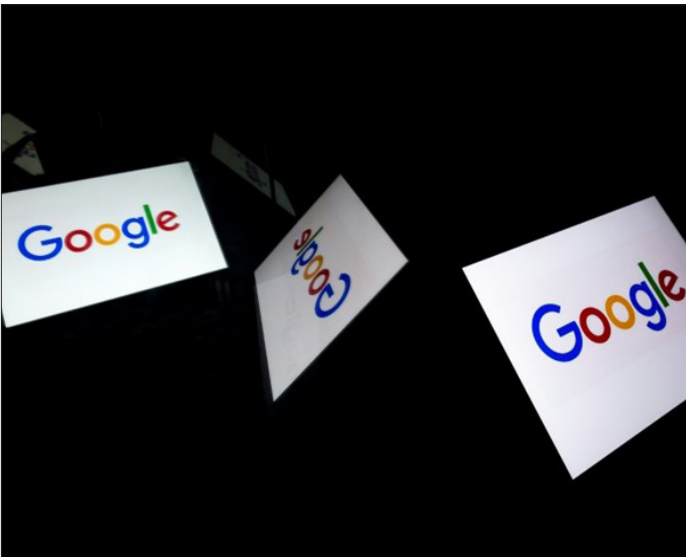
من أعراض ميلان الرحم لدى بعض النساء مانلاً للأمام باتجاه البطن، أو مانلاً للخلف باتجاه الظهر، وهي حالة لها مسميات علمية عديدة وتعتبر شائعة بشكل كبير! إليك أهم التفاصيل حول ميلان الرحم.

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

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

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



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

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

سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

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

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

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

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

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

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

ونوه الموقع بأنه نظراً للانتقال السلس للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات الويب التقدمية والتطبيق الأصلي يكاد لا يظهر، خاصة حين يتعلق الأمر بالإشارات والقدرة على التشغيل دون الاتصال بشبكة الإنترنت. وأكد الموقع أن تطبيقات الويب التقدمية في مختلف المنصات تواصل إحراز تقدّم ملحوظ، حيث تتلقى الدعم من طرف وغوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت آبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة أي أو إس ١١.٣. ومن أجل أن 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. ولنفترض أنك تستخدم تطبيقاً لإدارة العلاقات مع العملاء ينطبق على معايير تطبيقات الويب التقدمية، فإنك تحتاج فقط إلى زيارة التطبيق من خلال عنوان محدد موقع الموارد الموحد (يو آر إل) في متصفح الهاتف الجوال خاصتك. وفي حال قمت بزيارة التطبيق أكثر من مرة، فسيطلب منك الأمر "إضافة التطبيق إلى الشاشة الرئيسية"، أي بعبارة أخرى "تثبيت" التطبيق.

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

هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه السابقة". ونوهت المجلة بأن الأنظمة التي تعمل على التحكم في نشاط الدماغ مازالت تواجه بعض العقبات التي ينبغي التغلب عليها. فهناك حاجة إلى تطوير أجهزة الدماغية التي تعتمد على تحطيط الأمواج الدماغية التي ينبعث أن تنسم بدقة مكانية أفضل للتمييز بين الإشارات وبرامج التحسينات، على غرار تطوير نماذج أفضل لاكتشاف أنماط معينة من نشاط الدماغ. وأوردت المجلة أنه وفقاً لكروفورد فإن "التحدي الأكبر حالياً يتمثل في مساعدة الأشخاص على فهم إمكانيات عمل الدماغ وحدود نشاطه. ولا تقراً عصابة الرأس ما يدور في العقل ولا تتنكك خموسيتك، 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 بناء على قوة الموجات الدماغية المنتجة. ولن تكون الإجابات الصحيحة هي الدافع الذي سيحرك الطائرات دون طيار للأمام، وإنما كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالتركيز. وأضاف كروفورد، "ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصاً ما "متسابقاً جيداً" في التحكم في الطائرات دون طيار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الحالات التي تسبب تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرات دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحدثه المحمور، 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"، مفيظاً أن "الطيار يحتاج للتركيز على تحريك يده فحسب، وأدفع شيء ما للأمام، أو إحكام قبضته. ولا يهم حقاً ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلاً كهربائياً يمكننا رصده وتحديده". وذكرت المجلة أنه حين يدرك الكمبيوتر أنه وقع تجميع إشارة بنسبة ٨٠ بالمئة على الأقل من القشرة الحركية التي تتوافق مع اليد اليسرى للطيار، سيرسل إشارة كهربائية خاصة به إلى الدماغ، وتحتل الإشارة إلى أن المشاركين في هذه السابقة، التي من المقرر أن تنطلق هذا الشهر، يوم السبت، لن يرتدوا قبعتات كاملة بل سيرتدون عصابات الرأس حول جباههم.

نشرت مجلة "فوربس" الأمريكية تقريراً تطرقت فيه إلى إمكانية التحكم بالطائرات دون طيار عن طريق العقل، في إطار مسابقة جديدة ستعقد يوم السبت. وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن الطلاب في جامعة ألاباما الأمريكية سيشاركون في السادس من نيسان/ أبريل في مسابقة للتحكم العقلي بالطائرات دون طيار. وتعتمد التقنية الجديدة، التي سيقع استخدامها في المسابقة، على قبعة تهدف لمراقبة تحطيط أمواج الدماغ. وقد بين كرئيس كروفورد، أحد المشاركين في تأسيس رابطة "براين دون ريسينغ"، أنه "حين تقرر تحريك ذراعك، ترسل القشرة الحركية في الدماغ إشارة إلى العضلات حتى تقوم بتلك الحركات". وأوضح كروفورد أن "القشرة الحركية، المسؤولة عن تحطيط حركات الجسم، تمتد على كامل المنطقة الموجودة بين الأذنين في الجزء العلوي من الرأس، حيث أن كل جزء في القشرة الحركية يكون مسؤولاً عن تحريك جزء معين من الجسم. فعلى سبيل المثال، تتحكم القشرة الحركية الموجودة في أعلى الأذن اليمنى في حركة اليد اليسرى".

وتعمل هذه التقنية على إرسال

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

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

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

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف 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.

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، ويثبت الصحيفة أنه تكون هناك أسباب عديدة تؤدي لفقدان إشارة الهاتف الجوال في المنزل، بسبب وجود قطع أثاث معدنية في المنزل، أو التداخل مع الإشارات الصادرة عن بعض الأجهزة الكهربائية والإلكترونية، أو بسبب بنية المنزل نفسه. ويمكن حل هذه المشكلة عبر ضبط إعدادات التقاط الشبكة في الهاتف الجوال بالشكل المذكور سابقاً، أو من خلال الاشتراك في خدمة إنترنت الواي فاي في المنزل. وإذا كان التقاط إشارة جيدة أمراً مهماً جداً ولا يحتمل المخاطرة، مثل الاعتماد على الإنترنت في أجهزة المراقبة أو التجهيزات الطبية، فإن أفضل خيار هو تركيز جهاز لتقوية الإشارة، وهذه الأجهزة فعالة جداً، وتوجد في الأسواق بأسعار مختلفة، حيث إن أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الثاني والثالث أقل ثمناً من أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الثالث.

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

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

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

وفقاً لنيلسن، يقضي الشخص الأمريكي العادي ثلاث ساعات يومياً محققاً في الهاتف أو الجهاز اللوحي. بالإضافة إلى ساعات الكمبيوتر وأجهزة التلفاز، فإنه قد يستغرق حوالي تسع ساعات وهو معرض لأشعة الشاشات.

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».

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

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.

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

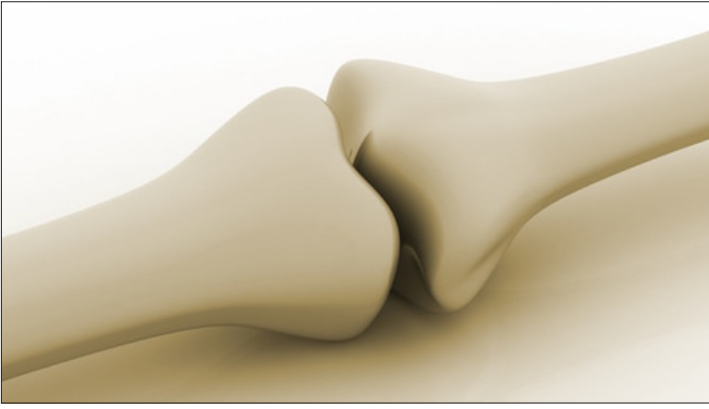
أربعة أطفال وابنة بالتبني. وكان قد التقيا حينما كانت ماكينزي في مقابلة عمل مع جيف أمازون، ١٩٩٣. يشار إلى أن خلافا تطور في شهر شباط/ فبراير، بين الرئيس التنفيذي لشركة «أمازون» مالك صحيفة «واشنطن بوست»، جيف بيزوس، وبين رئيس شركة «أمريكان ميديا»، ناسر مجلة «ناشونال إنكويرر»، ديفيد بيكر، الذي هدد بنشر صور فاضحة لبيزوس ما لم يوقف التحقيق في كيفية حصول مجلة الفضيحة على لقاءاته الخاصة مع عشيقته. وألح بيزوس، في تدوينة غير عادية نشرها على موقع «ميديم»، إلى أن الهجمة التي طأته من قبل بيكر تعود إلى انتقادات صحيفته «واشنطن بوست» للرئيس الأمريكي دونالد ترامب وللسعودية، معتبراً أن رئيس «أمريكان ميديا» عمد إلى إنتاج «صحيفة موالية للسعودية»، وفق توصيفه.

قال أغنى رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وطليقته ماكينزي، الخسيس، أنها إجراءات طلاقهما، ما سيتمن ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الخسيس، تغريدة على «تويتر»، قالت إنها ستحصل على ٢٥٪ من ملكية طليقها من أسهم أمازون، وهو ما سيتمنحها حصة تقارب ٢٤ الشركة. وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقها التصويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضاً بجميع حصصه في الواشنطن بوست وبلو أوريجين. وبياعان ماكينزي بيزوس، تصبح ثالث أغنى امرأة في العالم، بعد كيليها أكثر من ٣٥ مليار دولار من أسهم «أمازون»، بحسب مجلة «فوربس» الأمريكية. يشار إلى أن «الثنائي» تزوجا منذ أكثر من ٢٥ عاماً، ولهما

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

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

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



وتحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة. ٦- تسريع شفاء الجروح قد يكون للبورون فوائد محتملة في تسريع شفاء الجروح، إذ وجد أنه يساعد على تحسين وظائف الأنزيمات المسؤولة عن شفاء الجروح، ما يجعله يساهم في تسريع الشفاء والتعافي. ٧- الحماية من التهابات الفطرية وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من الالتهابات الفطرية أو تلك التي تنتج عن الفخائر، ولكن هذه الدراسات لا زالت في بداياتها و يلزمها المزيد من البحث والأدلة. أضرار البورون مع أن البورون معدن مفيد جداً في الجسم، إلا أن السرية الاستفادة منه هو تناوله باعتدال، وتحت إشراف الطبيب ودون تناوله على أنه بديل لأي أدوية. إن عدم التقيد بجرعات مقبولة من

بناء الأجسام. ٣- لصحة المرأة بسبب قدرة البورون على تقوية العظام فإنه يساعد المرأة على الحفاظ على عظام قوية وسليمة ويساعدها على مكافحة هشاشة العظام لا سيما بعد بلوغ سن اليأس. كما أن استهلاك البورون أو مصادره الطبيعية بانتظام يساعد على الحفاظ على توازن هرمونات جسم المرأة، بالإضافة لتخفيف حدة أعراض الدورة الشهرية. ٤- مكافحة مرض السرطان بدأت الدراسات تظهر أن للبورون فوائد محتملة في مكافحة السرطانات، خاصة سرطان الرئة وسرطان البروستاتا. ولكن لا زالت هذه الدراسات في بداياتها وتحتاج المزيد من البحث. ٥- تحسين القدرات الإدراكية وجدت إحدى الدراسات أن البورون يلعب دوراً هاماً في تحسين صحة الدماغ،

الشعور بحاجة إلى التفوط مع عدم وجود أي فضلات في الجسم الانتفاخ. تجدر الإشارة إلى أن سرطان المستقيم في مراحله الأولى قد لا يترافق مع أية أعراض مميزة، وفي حال ظهورها فهي تختلف من شخص لآخر. متى عليك استشارة الطبيب؟ على الرغم من أن الأعراض السابقة لا تحتكر على الإصابة بسرطان المستقيم، إلا أنه من الضروري استشارة الطبيب وطب المساعدة الطبية في حال ظهورها أو ملاحظة أي منها. متى علي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟

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

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

أعراض سرطان المستقيم

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

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

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

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

يقع هذا الصمام بين البطين الأيمن والشريان الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله 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 لحدودية 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 تكثف في جسم الأب بعد ولادة طفله الجديد، ومع كل تواصل وتلامس بين الأب والطفل ترتفع نسب هرمون الحب في جسم الأب أكثر وأكثر.

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

تشكلت 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 التراقي يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، بحيث يقوم بنقل الدم المحمل بالأكسجين من الرئتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء الجسم. يقع هذا الصمام عند الأذنين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد. الصمام ثلاثي الشرفات أطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب اتساعه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذنين الأيمن ويمتص عودة تدفق الدم لكلا الحجرتين. يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما. الصمام الرئوي

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

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

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.

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



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

تلعب فيتامينات ب المركبة دوراً كبيراً في تحسين وظائف الجهاز الهضمي والعصبي، فما هي فيتامينات ب المركبة؟ وأهميتها في الجسم؟ كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب تعتبر مجموعة فيتامين ب أحد أهم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بشكل يومي للقيام بالوظائف الحيوية على أكمل وجه، فما هي أهمية فيتامين ب المركب؟ وكيف يمكن الحصول عليه؟ تعد فيتامينات ب المركبة من العناصر الغذائية الضرورية القابلة للذوبان بالماء، بحيث تلعب دوراً في تحسين وظائف القلب والأعصاب والعضلات والجهاز الهضمي والجهاز العصبي والغدد الصماء. كما وتلعب دور هام في تكوين خلايا الدم الحمراء وتنظيم الشهية والنمو والتطور السليم.

أنواع فيتامينات ب المركبة يتضمن فيتامين ب المركب الأنواع التالية، ١ (ثيامين) ٢ (رايبوفلافين) ٣ (نياسين) ٥ (بانثوثينيك اسيد) ٦ (بايروتوكسين) ٧ (بيوتين) ٩ (فوليك اسيد، فوليت) ١٢ب (سيانوكوبالامين) مصادر فيتامين ب المركب

نجوم الرياضة الأردنية يعبرون عن تفاؤلهم بالعام الجديد



كرة القدم، متمنيا أن يكون العام الجديد عام خير على الاردن والعالم، وتعود عجلة البطولات الرياضية للدوران بشكل طبيعي، وقال "غابت المشاركات الخارجية الرسمية للمنتخب الوطني لكرة القدم خلال العام ٢٠٢٠، ولم يتمكن المنتخب من استكمال التصفيات الآسيوية المؤهلة لمونديال قطر ٢٠٢٢ بسبب كورونا، متمنيا أن تستكمل المنافسات بشكل طبيعي في العام الجديد، وينجح منتخب الترشح في تحقيق تطلعات الشارع الرياضي في التأهل للمونديال.

في العام ٢٠٢٠، ونجح في تنظيم البطولات المحلية رغم الجائحة، ولكن مشاركاته الخارجية تأثرت سلبا بسبب هذا الوباء. وتمنى المتني أن يكون العام الجديد عام خير على الاردن والعالم، وأن يرفع الله عز وجل هذا الوباء، داعيا إلى التفاؤل والاجتهاد لإعادة الألق للرياضات المختلفة بما في ذلك كرة اليد. يشرف حاليا على تدريب فريق الوحدات لكرة القدم، أكد تأثير جائحة كورونا سلبا على الرياضة في الاردن وخاصة

الرياضية للانتظام. أمين سر نادي الرمثا محمد ابو عاقولة، أكد أنه ليس أمامنا إلا التفاؤل والاجتهاد في العام الجديد، لإعادة الرياضة وخاصة كرة القدم إلى المسار الصحيح، مبينا ان جائحة كورونا ضربت جميع القطاعات في العالم، بما فيها القطاع الرياضي، وكان للرياضة الأردنية نصيب مما جرى، متمنيا أن يكون العام الجديد عام خير على الاردن والعالم. الدكتور تيسير المنسي، أن الاتحاد اجتهد

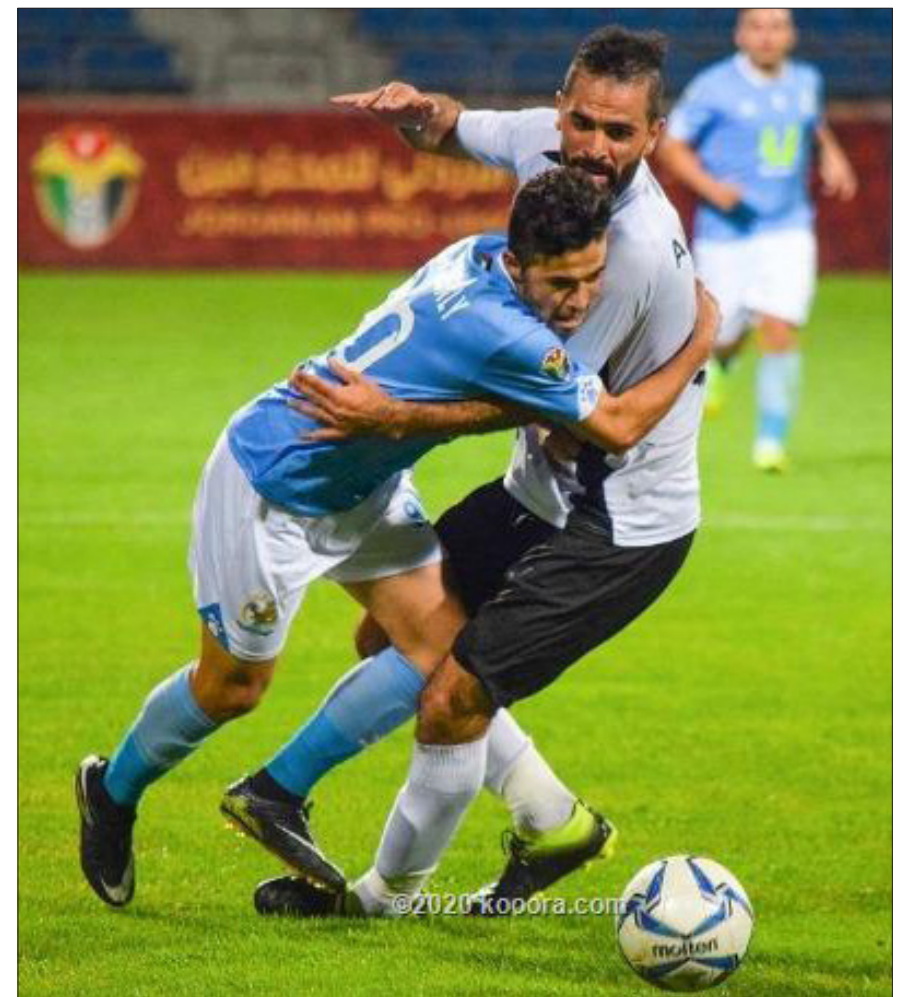
❖ وكالات

عبر نجوم الرياضة الأردنية، عن تفاؤلهم وأملهم بأن يكون العام ٢٠٢١ زاخرا بالإنجازات على مختلف الصعد وفي جميع الألعاب الرياضية، لتعويض خيبات الأمل التي خلفها عام ٢٠٢٠ بسبب جائحة كورونا.

ودعا الرياضيون للتفاؤل والعمل بجهد لإعادة الرياضة للطريق الصحيح، بعد عترات عاشتها مختلف الألعاب في العام ٢٠٢٠ بسبب الوباء، الذي تسبب في إلغاء بطولات محلية وخارجية، كما تسبب بإقامة بطولات بظروف غير ملائمة، ما أثار سلبا على المستويات الفنية. واعتبروا في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أنه لا مجال إلا للتفاؤل والاجتهاد في العام الجديد، بحثا عن تطوير المنتخبات والأندية، ومحاولة تصويب الاختلالات التي خلفتها جائحة كورونا والتي تسببت في تراجع الحركة الرياضية في المملكة والعالم.

وعبر كبير مدربي المنتخبات الوطنية للتايكواندو فارس العساف عن تفاؤله بأن يشهد العام ٢٠٢١، تاهل عدد من لاعبينا لأولمبياد طوكيو، من خلال التصفيات التي يستضيفها الأردن خلال شهر آذار المقبل. وقال العساف ان رياضة التايكواندو بشكل خاص، ومختلف الألعاب بشكل عام في الاردن والعالم، عانت من تأثيرات جائحة كورونا التي عصفت بالاستعدادات والمشاركات، ما أثر على المستويات الفنية، داعيا الله عز وجل أن يشهد العام الجديد زولا للجائحة، وعودة الأنشطة

٦ أهداف في تعادل الفيصلي والأهلي المثير



وجاءت أهداف الأهلي عن طريق كل من، أحمد طنوس بالدقيقتين "٢٣ و٦١"، والمحترف الروسي مرات من ضربة جزاء، بالدقيقة "٧". وجاء هذا التعادل بطعم الحسارة بالنسبة للأهلي، الذي بقي في المركز الأخير بـ"١٣ نقطة"، فيما تقدم الفيصلي للمركز الخامس بـ"٢٤ نقطة"، متقدما بفارق الأهداف عن الحسين اربيد الذي تراجع سادسا.

تعادل الفيصلي مع الأهلي ٣-٣، في مباراة مثيرة، أقيمت باستاد الملك عبد الله الثاني بالقويسمة، ضمن الجولة ١٩ لدوري المحترفين الأردني، الخميس. وأحرز الفيصلي أحمد العرسان بالدقيقة "٥٣"، ومحمد العكش في الدقيقة "٥٧"، وليث أبو رحال بالخطأ في مرماها، بالدقيقة "٦٠".

❖ وكالات

التايكواندو يعفي المراكز والأندية من رسوم الاشتراكات للعام المقبل

الترشي، برئاسة سمو الأمير راشد بن الحسن رئيس الاتحاد، بهدف تخفيف الأعباء الاقتصادية عن منتسبي الاتحاد في ظل الظروف الصعبة التي مر بها القطاع الرياضي عموما، ومراكز وأندية التايكواندو خصوصا، نتيجة الإغلاقات الطويلة والمتكررة التي تسببت بها جائحة كورونا.

قرر مجلس إدارة اتحاد التايكواندو، إعفاء جميع المراكز والأندية المنتسبة للاتحاد من رسوم الاشتراكات السنوية للعام ٢٠٢١. وأكد الناطق الإعلامي وأمين سر اتحاد التايكواندو فيصل العبدالات في بيان صحافي، أن القرار جاء خلال جلسة عبر تقنية الاتصال

❖ وكالات

ليفربول.. صدمة جديدة في «الخط المنحوس»

وقال كلوب، "هذا النوع من الاصابات يعني غياب اللاعب عن الملاعب حوالي ٣ أسابيع.. وسيجد ليفربول نفسه من دون أي قلب دفاع أصلي في ظل إصابة الهولندي فيرجيل فان دايك (الرباط الصليبي في الركبة اليمنى) وجو غوميز (أربطة الركبة اليسرى)، علما بأن كلوب غالبا ما يعتمد على البرازيلي فابيينو لشغل هذا المركز، إلى جانب أحد المدافعين الشبان في الفريق أمثال نات فيليس، الذي شارك أساسيا ضد نيوكاسل، أورييس وليامس.

كشفت الألمانية يورغن كلوب، مدرب ليفربول الإنجليزي أن مدافعه الكاميروني جويل ماتيب سيغيب عن الملاعب لحوالي ٣ أسابيع لإصابة عضلات الحالب. وتعرض ماتيب للإصابة خلال تعادل فريقه أمام وست بروميتش ألبيون ١-١، الأحد، ضمن الدوري الإنجليزي الممتاز، وغاب عن المباراة ضد نيوكاسل (صفر-صفر)، الأربعاء.

❖ وكالات

رونالدو يعلنها: إنجاز واحد أحلم بتحقيقه «قبل الاعتزال»

حسبما نقلت صحيفة "أس" الإسبانية. وردا على سؤال حول حلمه الكبير الذي يسعى لتحقيقه قبل الاعتزال، أوضح النجم البرتغالي، "هذه وأخيله بعيون مفلقة، يتمثل في مستقبل رائع للغاية، فزت (مع منتخب البرتغال) ببيورو ٢٠١٦، والان نرغب في الفوز بكأس العالم وهذه هي الانتصار دائما مع البرتغال.. وتابع قائلا: "لقد فزت بلقبين بينهم بطولة الأمم الأوروبية، والان أرغب في تحقيق المونديال، وتوجت بألقاب في جميع الأندية التي تواججت بها.. واختمت رونالدو حديثه بالقول: "كل شيء ممكن حدوثه، ولكن يجب أن تكون واقعيًا، والتبويض بلقب كأس العالم هو الحلم الأكبر لي.. جدير بالذكر أن رونالدو سجل مع يوفنتوس في الموسم الحالي ١٦ هدفا وصنع هدفا وحيدا، خلال مشاركته في ١٤ مباراة بإجمالي ١١٨٢ دقيقة لعب في الدوري الإيطالي وبطولة دوري أبطال أوروبا.

كشفت نجم يوفنتوس، البرتغالي كريستيانو رونالدو، في مقابلة مع "سكاي سبورتنغ" عن حلمه الذي يأمل بتحقيقه قبل اعتزاله كرة القدم. وخلال المقابلة، قال رونالدو إنه لا يفكر بالاعتزال رغم بلوغه سن ٣٥ عاما، مضيفا: "أنا بخير، وأشعر أنني في لحظة رائعة، ولكن لا أعلم ماذا سيحدث فيما بعد.. وأضاف: "أعيش الحاضر واللحظة، وهذه الفترة ممتازة، وأنا سعيد، وما زلت في ظروف جيدة، وأتمنى اللعب لسنوات عديدة كثيرة، ولكن لا أحد يعلم، هذه هي كرة قدم، ونحن انفسنا لا نعلم ماذا سيحدث لنا في المستقبل.. وفيما يتعلق بالنصائح التي يمكن أن يقدمها للاعبين الذين يبدأون مسيرتهم في عالم كرة القدم، أوضح رونالدو: "عندما أتحدث مع اللاعبين الشباب دائما أعطي لهم نفس النصيحة، وأخبرهم (استمتع باللحظة) لأنك لا تعلم ماذا سيحدث في المستقبل".

❖ وكالات

زيدان «الغاضب»: لم نشبع قط.. فقط لم نصنع «الهدف الفارق»

لأننا أتحت لنا الفرص، ولم نستطع حسم المباراة.. بمجرد أن أحرز (التشي) هدفة عاد إلى الدفاع وأغلق المساحات، وكانت الأمور صعبة علينا.. وهاز ريال مدريد حامل اللقب بأخست مباريات بجميع المسابقات، ونفى زيدان الحديث عن شعور فريقه "بالشبع" (من الانتصارات) قبل مواجهة إلتشي العائد لدوري الأضواء لأول مرة منذ ٢٠١٥. وقال "لا أعتقد أننا عانينا من الثقة المبالغة لأننا نعلم ماذا على المحك. العامل المؤثر كان إحراز الهدف الثاني وفشلنا في ذلك. المباراة كانت أصعب بعد إدراك (التشي) التعادل رغم أننا صنعنا عدة فرص بعد ذلك،

بدا الانزعاج واضحا على وجه مدرب ريال مدريد، زين الدين زيدان، بعد فشل فريقه في حسم الفوز والاكتفاء بالتعادل ١-١ مع مضيفه إلتشي الأربعاء، ليتأخر بقطعتين عن أتلتيكو مدريد (الذي لعب مباراتين أقل)، ومتصدر دوري الدرجة الأولى الإسباني. ومنح لوكا مودريتش التقدم لريال مدريد بضربة رأس في الشوط الأول لكن الفريق فشل في تعزيز تفوقه وأدرك إلتشي التعادل بركلة جزاء من فيدل تشافيز بعد الاستراحة. وقال زيدان للصحفيين، "الشعور ليس جيدا

بينهم كهريا ومروان.. كورونا يضرب ٤ لاعبين جدد بالأهلي المصري



CEBOOK.COM/OFFICIALAHLIYSC

الإنجليز لا ينسون.. تعليق عن صلاح و «المشاهدين النادرين»



تكتيكي.. وتعادل ليفربول الآن في أربع من آخر خمس مباريات خارج أرضه، لكنه لا يزال يحتفظ بالصدارة. ويحتل صلاح، الذي راجت تقارير مؤخرًا عن "عدم سعادته" في ليفربول، صدارة هدافي الدوري برصيد ١٣ هدفا.

نيوكاسل، كارل دارلو، قبل إهدار فرصة هائلة حين سد من مسافة قريبة خارج يوناييتد، وذلك بصرف النظر أن النجم المصري حصل خلال المباراة على فرصته ثم غادر صلاح الملعب في الثواني الأخيرة ليحل محله شيردان شاكير فيما بل مرتين، وفي كل مرة تم حرمانه من التهديد، أولا بواسطة حارس مرمى

الضردية، وهو صلاح لمواجهة نيوكاسل وهو صانع ألعاب، وأضاف: "بخلاف ذلك، كان صلاح عنوانا دائما للأهداف.. ولا يزال هداف ليفربول.. واعتبرت "المبور" أن كلوب اختار صلاح، وهو أفضل لاعب لديه، بالموجهات

❖ وكالات

علقت صحف بريطانية على أداء ليفربول ومهاجمه المصري محمد صلاح، بعد سقوط "الريدز" في فخ التعادل السلبى أمام نيوكاسل يوناييتد، الأربعاء، وهو التعادل الثاني على التوالي لحامل لقب "البريميرليغ". وللمرة الثانية في ٤ أيام أتحت للليفربول فرصة الابتعاد بفارق ٥ نقاط في الصدارة، لكنه اكتفى بالتعادل أمام مضيفه المتعثر.

ورغم ذلك ضمن "الريدز" إنهاء العام الحالي في صدارة الدوري الإنجليزي الممتاز رغم كل الأزمات الدفاعية بسبب الإصابات، لكن فريق المدرب يورغن كلوب يجب عليه استعادة فاعليته الهجومية سريعا، خصوصا فيما يتعلق بالنجم المصري.

وتناولت صحيفة "ميور" أداء "مو المصري" واضاعته هدفين سهلين، ولكن مع تعليقات "متوازنة" لا تنسى ما قدمه صلاح للريدز خلال الأعوام الأخيرة.

وقالت الصحيفة، "نادرا خلال ٣ سنوات ونصف التي قضاها صلاح في ليفربول، (منذ قدمه في صيف ٢٠١٧)، يمكن إلقاء اللوم عليه (صلاح) بشأن نقاط أهدرها "الريدز".

وذكرت الصحيفة بفرصة هائلة أهدرها صلاح في "ديربي ميرسيسايد" التي اعتبرتها لم تعد تستحق منه الشعور بالذنب، وأضاف: "كان صلاح عنوانا دائما للأهداف.. ولا يزال هداف ليفربول.. واعتبرت "المبور" أن كلوب اختار صلاح، وهو أفضل لاعب لديه، بالموجهات

❖ وكالات

علقت صحف بريطانية على أداء ليفربول ومهاجمه المصري محمد صلاح، بعد سقوط "الريدز" في فخ التعادل السلبى أمام نيوكاسل يوناييتد، الأربعاء، وهو التعادل الثاني على التوالي لحامل لقب "البريميرليغ". وللمرة الثانية في ٤ أيام أتحت للليفربول فرصة الابتعاد بفارق ٥ نقاط في الصدارة، لكنه اكتفى بالتعادل أمام مضيفه المتعثر.

ورغم ذلك ضمن "الريدز" إنهاء العام الحالي في صدارة الدوري الإنجليزي الممتاز رغم كل الأزمات الدفاعية بسبب الإصابات، لكن فريق المدرب يورغن كلوب يجب عليه استعادة فاعليته الهجومية سريعا، خصوصا فيما يتعلق بالنجم المصري.

وتناولت صحيفة "ميور" أداء "مو المصري" واضاعته هدفين سهلين، ولكن مع تعليقات "متوازنة" لا تنسى ما قدمه صلاح للريدز خلال الأعوام الأخيرة.

وقالت الصحيفة، "نادرا خلال ٣ سنوات ونصف التي قضاها صلاح في ليفربول، (منذ قدمه في صيف ٢٠١٧)، يمكن إلقاء اللوم عليه (صلاح) بشأن نقاط أهدرها "الريدز".

وذكرت الصحيفة بفرصة هائلة أهدرها صلاح في "ديربي ميرسيسايد"

العب نارياً بمدن خاوية.. العالم يستقبل ٢٠٢١ ويودع عاماً عصيباً



الثانية، بمتابعة هذه العروض على شاشة التلفزيون، تقاديا لاذحام قد يقاوم الوضع الوبائي في البلاد. وفي ظل هذه القيود، يبدى أصحاب المطاعم والأنشطة السياحية حيرة على الأيام التي خلّت، بعدما كانوا يجنون أرباحاً خيالية، خلال هذه الليلة من السنة. في منطقة ميناء المدينة، مثلاً، كان سعر القعد الواحد في المطاعم يصل إلى ١٦٩٠ دولار، وهذا الأمر لم يعد ممكناً، بعدما أضحت سيديني تسجل تقشياً سريعاً للعدوى. أما في آسيا، فإن السنة القمرية الجديدة التي ستحل هذه السنة في ٢١ فبراير ٢٠٢١، تحظى باهتمام أكبر، بينما تركز المجتمعات الغربية على بداية السنة الميلادية في مطلع يناير من كل

مدينة دوكلاند، تلتها أجزاء من أستراليا. وبعد البلدان من أوائل دول العالم التي تحتفل بحلول السنة الجديدة، ويهود ذلك إلى موقعها في الكرة الأرضية، وقربهما مما يعرف بخط التاريخ الدولي. لكن ولايتي "ساوث ويلز" وفكتوريا، اللتين اعتادت أن تستقبلا العام الجديد في أجواء من الحفاوة والمرح، وهما من الأكثر سكاناً في أستراليا، تسعيان جاهدتين هذا العام، إلى السيطرة على تفشي الفيروس. وفي العام الماضي، احتشد ما يقارب مليون شخص على مقربة من مرفأ سيديني، شرقي البلاد، من أجل متابعة عروض الألعاب النارية المذهلة وهي تنتثر الأنوار في السماء. أما في السنة الحالية، فسيفتني سكان سيديني ومدن أخرى في الدولة

وود العالم، سنة عصيبة، بينما يستقبل أخرى جديدة، وسط قيود وقائية صارمة، لأجل كبح انتشار فيروس كورونا الذي رافق البشرية طيلة ٢٠٢٠، وأحدث أزمات غير مسبوقة منذ عقود. وغابت التجمعات الحاشدة التي ألفها الناس في ميادين العواصم والمدن، وجرى الاقتصاد على احتفالات محدودة، بالنظر إلى قيود التباعد الاجتماعي التي ما تزال سارية في كثير من الدول. لكن كثيرين يعطون بطرافة على اقتضاء السنة الحالية، فيأملون أن تكون السنة الجديدة، أي ٢٠٢١، مختلفة عن سابقتها التي وعت العالم برمتها. وأطلقت نيوزيلندا قبل بفترة العالم على العام الجديد، باحتفالات خجولة في

مليون شيقل (أكثر من عشرين مليون دولار). ويبدو الحديث عن طريق ترحيب مستوطنات جنوبي نابلس وسلفيت مع مستوطنات غرب رام الله، حيث يمر قرب قرى اللبن الغربية ورتنيس ويندمج في نهايته مع الشارع رقم ٤٦٥ قرب رتنيس غرب رام الله ويسمح بحركة سريعة من مستوطنات الوسط، إلى وسط الكيان الإسرائيلي عبر الشارع رقم ٤٤٤، في حين تم البدء بشق الطريق قبل ١٣ عاماً لأول مرة ليتم بعدها تجميد العمل به لغياب الميزانية اللازمة.

الاحتلال يبدأ بشق شارع استيطاني كبير شمال الضفة الغربية

أعلنت وزيرة المواصلات في حكومة الاحتلال الإسرائيلي ميري ريفيف، البدء بشق شارع التلغاف استيطاني كبير، شمال الضفة الغربية بتكلفة تصل إلى عشرات الملايين من الشواقل. وذكرت القناة السابعة الإسرائيلية الخميس أن ريفيف جالت بمنطقة اللبن بين نابلس ورام الله برفقة مسؤول مستوطنات شمال الضفة يوسي داغان، حيث سيجري شق شارع التلغاف ضخم سيبلغ الألاف من الدوئات الزراعية بتكلفة تصل إلى ٧٦

مليون شيقل (أكثر من عشرين مليون دولار). ويبدو الحديث عن طريق ترحيب مستوطنات جنوبي نابلس وسلفيت مع مستوطنات غرب رام الله، حيث يمر قرب قرى اللبن الغربية ورتنيس ويندمج في نهايته مع الشارع رقم ٤٦٥ قرب رتنيس غرب رام الله ويسمح بحركة سريعة من مستوطنات الوسط، إلى وسط الكيان الإسرائيلي عبر الشارع رقم ٤٤٤، في حين تم البدء بشق الطريق قبل ١٣ عاماً لأول مرة ليتم بعدها تجميد العمل به لغياب الميزانية اللازمة.

غرفة تجارة غزة: سياسة الحصار الإسرائيلي تعمق أزمة القطاع الاقتصادية

٤٩٪ في الربع الثالث من عام ٢٠٢٠ وتجاوز عدد العاطلين عن العمل عن ٢٠٨ الاف شخص . وحسب البنك الدولي فإن معدلات البطالة في قطاع غزة تعتبر الأعلى عالمياً، وارتفعت معدلات البطالة بين فئة الشباب والخريجين في الضفة العمرية من ٢٠-٢٩ سنة والحاصلين على مؤهل دبلوم متوسط أو بكالوريوس في قطاع غزة لتتجاوز ٧٢ بالمائة. وأوضح أن معدل الفقر بين سكان قطاع غزة بلغ وفقاً لأنماط الاستهلاك الحقيقية ٥٣ بالمائة، ومعدل الفقر المدقع ٣٣,٨ بالمائة وفق آخر إحصائيات رسمية صادرة من الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، وتوقع البنك الدولي في تقرير أصدره الخميس، ان استمرار التأخر في عملية إعادة العمار خصوصاً في القطاع الاقتصادي وعدم تمويض الشركات المتضررة أدى إلى تداعيات خطيرة على الأوضاع الاقتصادية.

أكدت غرفة تجارة وصناعة غزة أن اقتصاد القطاع ما زال يعاني من سياسة الحصار التي تفرضها سلطات الاحتلال الإسرائيلي للعام الرابع عشر على التوالي، بالإضافة إلى الحروب والهجمات العسكرية الإسرائيلية المتكررة والتي عمقت من الأزمة الاقتصادية نتيجة للدمار الهائل التي خلفته في البنية التحتية وكافة القطاعات الاقتصادية. وقال مدير العلاقات العامة والإعلام بغرفة تجارة وصناعة غزة، ماهر الطباع، في تقرير أصدره الخميس، ان استمرار التأخر في عملية إعادة العمار خصوصاً في القطاع الاقتصادي وعدم تمويض الشركات المتضررة أدى إلى تداعيات خطيرة على الأوضاع الاقتصادية.

وأكد أن جائحة كورونا أفتت بتداعياتها على الاقتصاد الفلسطيني الذي سجل تراجعاً حاداً يصل إلى ١٢٪ خلال عام ٢٠٢٠، تشهد معظم الأنشطة الاقتصادية تراجعاً في القيمة المضافة، مما أدى لانخفاض ملحوظ في نصيب الفرد من الناتج المحلي الإجمالي.

وأضاف الطباع أن عام ٢٠٢٠ شهد ارتفاعاً في معدلات البطالة ويحسب مركز الإحصاء الفلسطيني فإن معدل البطالة في قطاع غزة بلغ

سلالة كورونا المتحورة تصل إلى الصين

كادت دراسة التي أجراها مركز النمذجة الرياضية للأمراض المعدية في كلية لندن للصحة والطب الاستوائي، أن السلالة المتحورة أكثر من السلالات الأخرى لكورونا بنسبة ٥٦ في المئة، وستنتقل مزيداً من الإجراءات لاحتوائها. ووجدت الدراسة أنه ما من دليل على كون السلالة الجديدة أكثر فتكاً من السلالات الأخرى. ولم يدرس العلماء سلوك الفيروس في الاختبارات العملية، لكنهم استخدموا نماذج حاسوبية للتنبؤ بشدة العامل المرض، وفق ما ذكر موقع "بي جي إن". وكانت منظمة الصحة العالمية، قالت الأسبوع الماضي، إنه "لا داعي للذعر" بسبب السلالة المتحورة، مشيرة إلى أن ظهور السلالة جزء طبيعي من تطور الجائحة. وسلط مسؤولو منظمة الصحة العالمية ضوءاً إيجابياً على اكتشاف السلالات الجديدة التي دفعت عدداً كبيراً من الدول إلى فرض قيود على دخول القادمين من بريطانيا وجنوب إفريقيا، وقالوا إن أدوات جديدة لتعقب الفيروس تحقق النتائج المرجوة.

أعلنت السلطات الصحية في الصين، يوم الخميس، تسجيل أول حالة إصابة بالسلالة المتحورة من فيروس كورونا المستجد، وسط مخاوف من تسببها بانتشار أسرع للعدوى التي ظهرت في البلد الآسيوي، أواخر العام الماضي، ثم تحولت إلى جائحة عالمية. ويأتي تسجيل هذه الإصابة فيما أعلنت الصين رسمياً، الخميس، الموافقة على استخدام لقاح للوقاية من مرض كوفيد-١٩ طورته وحدة تابعة لشركة سينوفارم العملاقة للأدوية المدعومة من الدولة. وقال معهد المنتجات الحيوية في بكين الذي طور اللقاح، وهو وحدة تابعة لمجموعة بيوتك الوطنية الصينية (سي. إن. بي. جي) التابعة سينوفارم، الأربعاء، إن اللقاح فعال في الوقاية من كوفيد-١٩ بنسبة ٧٩,٣٤ بالمائة، استناداً لبيانات أولية. ورغم أن الصين أبطأ من بلدان أخرى في الموافقة على لقاحات الوقاية من مرض كوفيد-١٩، فإنها تقوم على مدى شهر بتطعيم مواطنيها بثلاثة أنواع مختلفة لا تزال في مراحل التجارب الأخيرة.

سلالة كورو برهم صالح: العراق يحتاج «عقداً سياسياً جديداً»

وفرض القانون، وترسيخ مرجعية الدولة، وحصر السلاح بيدها. وتابع قائلاً، "الأزمات المتتالية في البلد تؤكد حجم وحقيقة الخلل البنيوي في النظام القائم وطريقة الحكم، ويستوجب الإقرار بأن منظومة الحكم التي تأسست بعد ٢٠٠٣ تعرضت لتصدع كبير ولا يمكنها خدمة المواطن الذي بات محروماً من أهم حقوقه الشروعة".

وقال الرئيس العراقي برهم صالح، الخميس، إن بلاده في أمس الحاجة إلى عقد سياسي جديد، يؤسس لدولة قادرة ومقتدرة، ذات سيادة كاملة. وأوضح صالح في تصريحات تزامنت مع نهاية العام، أن العراق بحاجة إلى "لعمل الجاد على إنهاء الأزمات التي تصعب بالبلد"، مضيفاً أنه "لا مجال للمحايدة ولجمالة على حساب سيادة البلد

السودان يعلن استعادة كل الأراضي الحدودية مع إثيوبيا

القوات المسلحة السودانية أن قوة تابعة لها تعرضت لكمين داخل الأراضي السودانية في منطقة ابو طوير شرق ولاية الضاراف، متهمه "القوات والمليشيات الاثيوبية" بتنفيذه. وعقب ذلك، نشر السودان قوات في المنطقة الحدودية وبدأ مباحثات بشأن هذه القضية. لكن أديس بابا قللت من أهمية الكمين الذي تعرض له الجنود السودانيون، وأكد رئيس وزرائها أبي أحمد الخميس قوة العلاقات "التاريخية" بين البلدين، واتهم دينا المفتي، المتحدث باسم وزارة الخارجية الاثيوبية، يوم الأربعاء، "قوى خارجية" بإثارة التوتر بين بلاده والسودان. وقال مفتي للصحفيين "هذه القوى لا يعينها الشعبين الاثيوبي والسوداني، فقط تريد إشعال الاقليم والاستفادة من هذا الحريق".



٢٨ من الشهر نفسه السيطرة على ميكيلي العاصمة الإقليمية، ونهاية المعارك. ومنذ ذلك الحين، تدفق حوالي خمسين ألف لاجئ إلى السودان، يعيشون حالياً في مخيمات متفرقة على طول الحدود السودانية مع إقليم تيغراي. وفي وقت سابق هذا الشهر، أعلنت

المنطقة التي تشهد اشتباكات منذ سنوات تحذ إقليم تيغراي والأهمرا الاثيوبيين. وكان رئيس الوزراء الاثيوبي، أبي أحمد، قد أطلق في ٤ نوفمبر الماضي، عملية عسكرية ضد جبهة تحرير شعب تيغراي، الحزب الحاكم في شمال إثيوبيا، بعد أشهر من التوتر، وأعلن في

أعلن وزير الخارجية السوداني المكلف، عمر قمر الدين، يوم الخميس، أن القوات المسلحة السودانية استعادت السيطرة على كل أراضي البلاد المحاذية للحدود مع إثيوبيا، بعدما اتهمت الخرطوم مزارعين اثيوبيين بالاستيلاء عليها. وقال قمر الدين، في مؤتمر صحفي بالخرطوم "القوات المسلحة السودانية استعادت السيطرة على كامل التراب السوداني في الحدود مع إثيوبيا.. وأكد أن "الحدود بين البلدين مرسمة بالفعل مسبقاً وما يتبقى في المحادثات (..) هو زيادة علامات الترسيم على الحدود.."

ميركل تتحدث عن «العام الثقيل».. وتكشف متى ستلتقي لقاح كورونا



وسيكون لرسالتها صدى لدى غالبية الناس في بلد يعاني من زيادة في الإصابات والوفيات بفيروس كورونا، وحيث تؤيد الغالبية إجراءات الإغلاق وتوزيع اللقاح، باعتبارها أفضل سلاحين في مواجهة الفيروس.

وبعض الشكوك، أن كان تطلعا إلى العام الجديد بهذا القدر من الأمل.. وقادت ميركل، ٦٦ عاماً، ألمانيا والاتحاد الأوروبي خلال أزمات، منها الأزمة المالية في عام ٢٠٠٨، وأزمة الديون اليونانية في العام التالي، وأزمة المهاجرين قبل خمسة أعوام.

اعتبرت المستشارة الألمانية أنغيلا ميركل في آخر كلمة لتلقيها إلى الشعب بمناسبة حلول عام جديد إن عام ٢٠٢٠ كان الأصعب على الإطلاق خلال قيادتها لألمانيا على مدى ١٥ عاماً، لكن بدء التطعيم للوقاية من مرض كوفيد-١٩ جعل عام ٢٠٢١ يبشر بالأمل. وفي تعبير نادر عن مشاعرها، نددت ميركل بحركة احتجاج معارضة لإغلاق المؤسسات وإجراءات العزل العام، وقالت إنها ستلتقي اللقاح عندما يكون متاحاً على نطاق واسع. وقالت "دعوني أقل لكم شيئاً شخصياً في الختام، بعد ٩ أشهر ستجرى انتخابات برلمانية ولن أترشح مرة أخرى.. ومن ثم فإن اليوم في جميع الحالات سيكون آخر مرة ألقى عليكم فيها كلمة بمناسبة العام الجديد.. وأضاف، "أظن أنني لا أبالغ عندما أقول، لم يحدث قط على مدى الخمسة عشر عاماً الماضية أن كان العام المتصرم بهذا القدر من النقل. ولم يحدث قط، رغم كل المخاوف

وتصاعد التوتر بين البلدين حول منطقة الشقة الزراعية الخصبة وهي أراض يزرعها مزارعون اثيوبيون ويؤكد السودان أنها تابعة له.



السابق كانت "انتهاكاً لقيمتنا الأساسية"، وقد تم إبلاغ السلطات بها لإجراء مزيد من التحقيقات. وقالت شرطة غرافتون إن مكتب إدارة "إف بي آي"، والدلائل تمت الموافقة عليهما قبل أقل من شهر، وتم منح الأولوية لتلقيهما إلى العاملين في مجال الرعاية الصحية والمقيمين في دور المستشفى إنه سيصدر الخميس، مزيداً من رعاية المستن.

قال مستشفى في ولاية ويسكونسن، إن أحد موظفيه، الذي أخرج ٥٧ قارورة من لقاح موديرنا المضاد لفيروس كورونا من التلاجة، في وقت سابق من هذا الأسبوع، ما أدى إلى تلف ٥٠٠ جرعة، تصرف عمداً. وقالت شركة "أورورا هيلث" في بيان، الأربعاء، إنها ظنت التصرف مجرد خطأ بشري، لكن الموظف المعني "أعترف اليوم بأنه أزال اللقاح عن قصد من التلاجة". وأضافت أن الموظف لم يعد يعمل مع الشركة. وأكدت الشركة أنها ما زالت تعتقد "أن التطعيم هو طريقنا للخروج من الوباء"، وأضافت "نشعر بخيبة أمل كبيرة لأن تصرفات هذا الفرد ستؤدي إلى تأخير تطعيم أكثر من ٥٠٠ شخص.. وقال مسؤولو الشركة في البداية إن الموظف في مركز أورورا الطبي في مدينة غرافتون، نسي إعادة القوارير إلى التلاجة بعد إخراجها، وقد احتوت كل قارورة على ١٠ جرعات من اللقاح، حسب التقارير المحلية. وأكدت الشركة أن تصرفات الموظف