

## احباط محاولة تسلسل مجموعة من الأشخاص

الاشتباك ما أدى إلى إصابة عدد منهم والقاء القبض عليهم وتحويلهم إلى الجهات الأمنية المختصة. وأكد المصدر أن القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي ستعامل بكل قوة وحزم مع أي عملية تسلسل أو محاولة تهريب لحماية الحدود ومنع من تسول له نفسه العبث بالأمن الوطني الأردني.

عمان

أحبطت المنطقة العسكرية الشرقية، فجر الجمعة، وعلى إحدى وجهاتها، محاولة تسلسل مجموعة من الأشخاص من الأراضي الأردنية إلى الأراضي السورية. وصرح مصدر عسكري مسؤول في القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، بأنه تم تطبيق قواعد

www.omamjo.com

العدد (١٧٩٣)

٢٥٠ فلس

السنة الخامسة

٣ جمادى الثانية ١٤٤٢ هـ الموافق ١٦ كانون الثاني ٢٠٢١ م

السبت

## اصابات كورونا

### دون الالف في المملكة

في المستشفيات للحالات المؤكدة والمشتبهه ٣٧٤ بنسبة إشغال بلغت ٨ بالمئة، فيما بلغ إجمالي عدد أسرّة العناية الحثيثة المستخدمة في المستشفيات للحالات المؤكدة والمشتبهه ١٥٨ بنسبة إشغال ١٦ بالمئة. كما بلغ إجمالي عدد أجهزة التنفس الاصطناعي المستخدمة في المستشفيات للحالات المؤكدة والمشتبهه ٨٢ جهازا بنسبة إشغال بلغت ٨ بالمئة. كما أشار الموجز إلى تسجيل ٩٠٣ حالات شفاء في العزل المنزلي والمستشفيات، ليصل إجمالي حالات الشفاء إلى ٢٩٥٧٥ حالات. وأضاف أن ١٩٥٤١ فصفا مخبرياً أجري، ليصبح إجمالي عدد الفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء وحتى الآن ٣٥٤٦٧٣ فصفا، لافتاً إلى أن نسبة الفحوصات الإيجابية وصلت إلى قرابة ٤١٣ بالمئة. ودعت الوزارة الصحة الجميع إلى الالتزام بأوامر الدفاع، واتباع سبل الوقاية، خصوصاً ارتداء الكمامات، وعدم إقامة التجمعات لأكثر من ٢٠ شخصاً، إضافة إلى متابعة الجملة التوعوية التي أطلقتها الوزارة للوقاية من عدوى فيروس كورونا وتشجيع الأفراد لحماية أسرهم ومجتمعهم (#بجميعهم).

عمان أعلنت وزارة الصحة تسجيل ١٤ وفاة و ٨٠٨ إصابات بفيروس كورونا المستجد في المملكة السبت، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ٤١٢١ وفاة و ٣١٢٨٥١ إصابة. وتوزعت الإصابات الجديدة على ٤٥٥ حالات في محافظة إربد، منها ٣٢ حالة في الرمثا، ٤٧ حالة في محافظة الزرقاء، ٤٥٥ حالة في محافظة المرق، ٢٩٥ حالة في محافظة البلقاء، ٢١٦ حالة في محافظة جرش، ١٦٦ حالة في محافظة مادبا، و١٤ حالة في محافظة الطفيلة، ١١ حالة في محافظة العقبة، و ٦ حالات في محافظة معان، منها ٣ حالات في البترا، و ٣ حالات في محافظة عجلون، وحالة واحدة في محافظة الكرك.

وأشار الموجز الإعلامي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ١٣٠٢٥ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت إلى المستشفيات ٦٤ حالة، فيما غادرت ٤٢ حالة. ولفت إلى أن إجمالي عدد الحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات بلغ ٤٧٠ حالة، في حين بلغ إجمالي عدد أسرّة العزل المستخدمة

## الصفدي يعزي بضحايا زلزال سولاويسي الاندونيسية

### توجيهات ملكية لتقديم

## الدعم والمساعدة لإندونيسيا



عمان

عبر نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، عن أحر التعازي جزيرة سولاويسي الاندونيسية الجمعة وادى الى مقتل وجرح العشرات.

وأكد الصفدي خلال اتصال هاتفي امس مع وزيرة الخارجية الأندونيسية ريتنو مارسودي، استعداد الأردن وبتوجيهات من جلالة الملك لتقديم الدعم والمساعدة التي يحتاجها الاشقاء في إندونيسيا، معرباً عن امله بالشفاء العاجل لجميع المصابين.

## الصفدي يلتقي نظيره السعودي في الرياض اليوم

### الاردن: أمن السعودية والاردن واحد لا يتجزأ

أكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفيرضيف الله الفايز استنكار المملكة ورفضها هذه الهجمات الارهابية الجبانة، كما أكد وقف المملكة الدائم إلى جانب المملكة العربية السعودية الشقيقة ووقوفها معها في وجه كل ما يهدد أمنها وأمن شعبها. وأكد على أن أمن الملكتين واحد لا يتجزأ وأن أي تهديد لأمن المملكة الشقيقة هو تهديد لأمن واستقرار المنطقة بأكملها. وأشاد الفايز بقدرات قوات التحالف العربي ونجاحها بالتصدي لهذه الهجمات واعتراض الطائرات وتدميرها.

عمان يلتقي نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي اليوم في الرياض، وزير خارجية المملكة العربية السعودية الأمير فيصل بن فرحان لبحث العلاقات الثنائية بين الملكتين الشقيقتين والمستجدات الإقليمية. ودعت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين إطلاق الحوثيين ثلاث طائرات مفخخة بدون طيار باتجاه المملكة العربية السعودية الشقيقة حيث تمكنت قوات التحالف العربي من اعتراضها وتدميرها.

## تمديد مهلة تصويب أوضاع

### نقل ملكية الرؤوس القاطرة

عمان

قال وزير النقل المهندس مروان الخيطان، إن الوزارة ستتخذ كل إجراء يساعد في دعم قطاع النقل للتخفيف من تداعيات جائحة فيروس كورونا عليه. وأضاف، ان الوزارة منحت مالكي وسائقي الرؤوس القاطرة المملوكة للشركات والأفراد مهلة جديدة لتصويب أوضاعهم حتى مطلع حزيران المقبل. وبين أن مثل هذا القرار من شأنه ان يساعد في رفع المعاناة عن أصحاب ومالكي نحو ٣٠٠ شاحنة لم يتم تصويب أوضاعها لغاية الآن. ودعا الخيطان، نقابة أصحاب الشاحنات الأردنية إلى ضرورة التعميم وحث المالكين والسائقين الذين شملهم القرار إلى الإسراع بتصويب أوضاعهم لأنه لن يتم تمديد المهلة بعد بداية شهر حزيران المقبل.

## عباس يصدر مرسوماً لتحديد

### موعد إجراء الانتخابات العامة

عمان

أصدر الرئيس الفلسطيني محمود عباس، مساء الجمعة، مرسوماً رئاسياً بشأن إجراء الانتخابات العامة على ثلاث مراحل، وفقاً لما أوردته وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا). وبموجب المرسوم ستجرى الانتخابات التشريعية بتاريخ ٢٢ أيار ٢٠٢١، والرئاسية بتاريخ ٣١ تموز ٢٠٢١، على أن تعتبر نتائج انتخابات المجلس التشريعي المرحلة الأولى في تشكيل المجلس الوطني الفلسطيني، على أن يتم استكمال المجلس الوطني في ٣١ آب ٢٠٢١ وفق النظام الأساسي لمنظمة التحرير الفلسطينية والتفاهات الوطنية، بحيث تجري انتخابات المجلس الوطني حينها أمكن. جاء ذلك في أعقاب استقبال عباس لرئيس لجنة الانتخابات المركزية حنا ناصر، في مقر المقاطعة بمدينة رام الله، حيث وجه الرئيس عباس لجنة الانتخابات وأجهزة السلطة كافة البدء بإطلاق حملة انتخابية ديمقراطية في جميع المحافظات الفلسطينية بما فيها القدس، والشروع في حوار وطني يركز على آليات هذه العملية.

## التحالف يدمر ٣ طائرات حوثية

### مفخخة استهدفت السعودية

الرياض

أعلن تحالف دعم الشرعية في اليمن، الجمعة، تمكنه من اعتراض وتدمير ٣ طائرات من دون طيار، مفخخة، أطلقتها ميليشيات الحوثي الموالية لإيران باتجاه السعودية. وقال المتحدث باسم التحالف العميد تركي المالكي، وفق ما نقلت عنه وكالة الأنباء السعودية الرسمية (واس)، إن الطائرات من دون طيار المفخخة، تم رصد إطلاقها من قبل الميليشيات الحوثية الإرهابية في محافظة الجديدة غرب اليمن، وتم اعتراضها وتدميرها. وأضاف أن "الميليشيات الحوثية الإرهابية مستمرة بحرق اتفاق ستوكهولم وحرق وإلقاء إطلاق النار بالجمدية، وتواصل اتخاذ المحافظة مكاناً لانطلاق الأعمال العدائية والعمليات الإرهابية بإطلاق الصواريخ الباليستية والطائرات من دون طيار (المفخخة).. وأوضح أن الحوثيون مستمرين في "إطلاق هجمات القنابل المفخخة والسريعة عن بعد، ما يمثل تهديداً حقيقياً للأمن الإقليمي والدولي وتقويض للجهود السياسية لاتفاق ستوكهولم.."

## الخدمات الطبية تواصل تقديم

### المطعموم المضاد لكورونا



المطعموم، وحتى جلوسه في غرفة المراقبة لتابعة حالته الصحية بعد تلقيه المطعموم. وأوضح العميد الطبيب عبيش، أن الخدمات الطبية الملكية تسخر كافة جهودها لساندة القطاع الصحي الأردني ضمن البرنامج الوطني للتطعيم ضد كورونا، وأن عملية

عمان واصلت القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي من خلال مديرية الخدمات الطبية الملكية، الجمعة، تقديم المطعموم المضاد لفيروس كورونا في مختلف المستشفيات التابعة لها في محافظات المملكة، ضمن البرنامج الوطني للتطعيم ضد كورونا، بعد وصول لقاح "سينوفارم" (الصيني الإماراتي) ولقاح "فايزر - بيونتيك" إلى المملكة.

وقال مدير عام الخدمات الطبية الملكية العميد الطبيب عبدالله عبيش، أنه تم الإيعاز للمستشفيات والمراكز العسكرية بتجهيز أقسام خاصة لتلقي اللقاح مزودة بكافة الأجهزة والعدوات والكوادر الطبية، ومعدات خاصة بحفظ المطاعيم، لضمان استمرار الحملة الوطنية بسلامة وشمول أكبر عدد من الراغبين بأخذ المطعموم للمرحلة الأولى، وأن عملية تطعيم الراغبين بأخذ المطعموم تتم من خلال عدة مراحل بدءاً من استقبال المراجع وتشخيصه وتقييمه السيرة المرضية له والتأكد من عدم حساسية المراجع قبل أخذ

## تقرير أممي:الأردن من أوائل الدول حول

### العالم التي تبدأ بتطعيم اللاجئين

غراندي، قوله، إن الأردن "مرة أخرى يُظهر قيادة وتضامناً نموذجيين في استضافة اللاجئين"، مناشداً جميع الدول أن تحذو حذو الأردن، وأن تدرج اللاجئين في حملات التطعيم على قدم المساواة مع المواطنين، وبما يتماشى مع مبادئ الوصول الشامل للتطعيم ضد فيروس كورونا. ولطالما دعت المفوضية إلى الإدراج العادل للاجئين والنازحين داخليا وعديمي الجنسية من خلال مرفق كوفاكس للوصول الشامل العادل للتطعيم ضد فيروس كورونا. لكن، بحسب معلومات المفوضية، فمن بين ٨٧ دولة تعمل حالياً على تطوير استراتيجية وطنية وتبئية للتطعيم ضد فيروس كورونا، لم يلتزم سوى نصف هذه الدول (٣٩ دولة) بإدراج اللاجئين في برامجها. وقال غراندي، "تستضيف البلدان

عمان أصبح الأردن واحداً من أوائل الدول حول العالم التي تبدأ بتطعيم اللاجئين ضد فيروس كورونا بعد إطلاق خطة التطعيم الوطنية، والتي بموجبها، يحق لأي شخص يعيش في البلاد، بما في ذلك اللاجئين وطالبي اللجوء، الحصول على اللقاح مجاناً. وبحسب مفوضية الأمم المتحدة السامية لشؤون اللاجئين، فقد حصل لاجئون على الأولوية بالتطعيم بسبب الأمراض المزمنة التي يعانون منها. وتلقى يوم الخميس ٤٥ لاجئاً من مخيم الزعتري اللقاح في مركز الأمراض الصدرية في المرق، أقرب بلدة للمخيم، مع التخطيط للمزيد خلال الأيام المقبلة. ونقل مركز أخبار الأمم المتحدة عن المفوض السامي للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، فيليبو

## توضيح الفئات التي تحتاج لاستشارة

### طبية قبل تلقي لقاح كورونا

عمان

قال مساعد الأمين العام للرعاية الصحية الأولية الدكتور غازي شرڪس، ان هناك فئات تحتاج استشارة طبيهيا قبل تلقي اللقاح وتشمل من لديهم مناعة منخفضة بسبب امراض مناعية او من يتلقون علاجاً كيمياوياً ومن لديه تاريخ سابق لتحسس شديد. وبين الدكتور شرڪس لوكالة الأنباء الأردنية "بترا"، الجمعة، ان الفئات المستثناة من اخذ لقاح كورونا هم الحوامل والمرضعات ومن يخططن للحمل ومن هم دون ١٦ عاماً ومن لديهم حساسية مفرطة بمعنى شديدة تؤدي الى صدمة حساسية سواء لدواء او لغذاء. وأشار الدكتور شرڪس الى ان هناك فئات مستثناة حالياً لاعتبارهم فئة ليست ذات اولوية ولديهم مناعة وهم المصابون بفيروس كورونا حالياً او سابقاً. ودعا الدكتور شرڪس الفئات المستثناة الى عدم التسجيل على الموقع المخصص لأخذ اللقاح.

## ٦٠٠ مدرسة التزمت بتقديم

### خصم على الرسوم الدراسية

عمان

أعلنت المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي عن ارتفاع عدد المدارس الخاصة التي التزمت بتقديم خصم إضافي بنسبة (١٥%) على الرسوم الدراسية لعام ٢٠٢١/٢٠٢٠ ولجميع الطلبة فيها ويغض النظر عن أية خصومات سابقة تم تقديمها، إلى (٦٠٠) مدرسة. ودعت المؤسسة في بيان صحافي أولياء أمور الطلبة لتصفح الرابط التالي لمعرفة تلك المدارس: https://www.ssc.gov.jo/arabic/doctors/schools وفي حال عدم الحصول على الخصم الملتزم به قانونياً، إلى اشعار المؤسسة أو وزارة التربية والتعليم/التعليم الخاص بالسرعة الممكنة.

## إصابات كورونا بمصر ترتفع..

### وتتخطى «الرقم المزعج» مجدداً

القاهرة

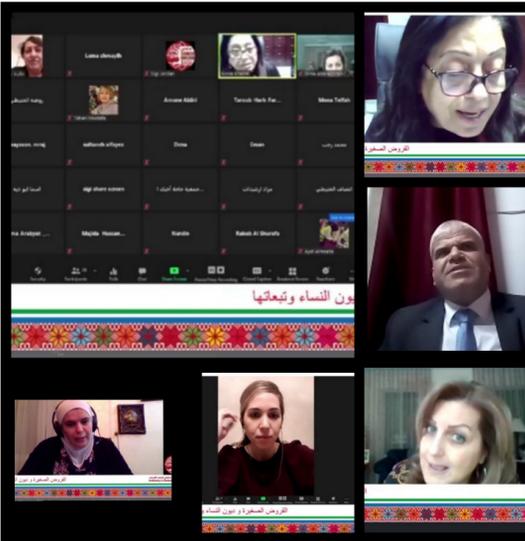
سجلت وزارة الصحة المصرية، الخميس، ١٠٢٢ حالة إصابة جديدة بفيروس كورونا و٥٩ وفاة مقارنة مع ٩٩٦ إصابة و٥٨ وفاة الأربعاء. وقال المتحدث باسم وزارة الصحة المصرية خالد مجاهد إن "إجمالي العدد الذي تم تسجيله في مصر بفيروس كورونا المستجد حتى الخميس هو ١٥٣٧٤١ حالة من ضمنهم ١٢١٠٧٢ حالة تم شفاؤها، و٨٤٢١ حالة وفاة. وأضاف أنه طبقاً لتوصيات منظمة الصحة العالمية الصادرة في ٢٧ مايو ٢٠٢٠، فإن زوال الأعراض بنسبة تقدر بنحو ١٠ أيام من الإصابة يعد مؤشراً لتعافي المريض من فيروس كورونا. وذكر مجاهد أن إجمالي العدد الذي تم تسجيله في مصر بفيروس كورونا المستجد حتى الخميس، هو ١٥٣٧٤١ حالة من ضمنهم ١٢١٠٧٢ حالة تم شفاؤها، و٨٤٢١ حالة وفاة. وفي وقت سابق، أكدت وزيرة الصحة المصرية، رصد انخفاض في حالات الإصابة بكورونا بنسبة تقدر بنحو ٢١ بالمئة خلال الأسبوع الأول من يناير، مقارنة بأواخر شهر ديسمبر الماضي. وأوضح أن حالات الـججز بالمستشفيات تقلصت بنسبة تقدر بنحو ١٠,٥ بالمئة، فضلاً عن تراجع الحالات الحرجة بالعناية المركزة إلى ٨ بالمئة، مشددة على الالتزام بالإجراءات الاحترازية على الرغم من انخفاض الحالات.

# مختصون يؤكدون ضرورة دعم الغارمات عن طريق ضمانات القروض

وحول محور ديون النساء من منظور النوع الاجتماعي وللحماية ودرء المخاطر عنهن، شددت الدكتورة كرادشة على أهمية أن يكون للمؤسسات الإقراضية قاعدة بيانات مشتركة تظهر جميع المقترضين والمقترضات، حتى لا يكون هناك تحايل بأخذ قرض ثان لسد القرض الأول، إضافة إلى أهمية الاستشارات القانونية اللازمة عند التقدم للاقتراض بداية وعند تبليغ التنفيذ القضائي.

وحذرت كرادشة من الإغراءات في مسميات القروض، التي لا تمثل التمكين الاقتصادي وتقدم تسهيلات كبيرة خاصة للنساء، وتوقعن خلف الضمان وعلى مبالغ بسيطة أحيانا لا تتجاوز ١٠٠ دينار، وخاصة التي تهجها المؤسسات الإقراضية ذات أسقف تقديم المرتفعة، داعية إلى تشكيل شبكة من المحامين والمحاميات في مجال تقديم الاستشارات القانونية والمرافعات القضائية اللازمة.

وفي محور التوعية القانونية، أشارت المحامية الجعبري، إلى أنه وعند التعثر عن سداد الدين، يكون هناك فترة سماح تمتد من ٢ إلى ٣ أشهر لتسديد الدين، وفي حال تعذر ذلك تحول الحالة للمحكمة، ولا تحبس المرأة إذا كانت حاملا ويؤجل قرار الحبس لغاية بلوغ طفلها العامين. وشدد المشاركون في الجوارية، على أهمية التوعية القانونية والتأهيل في إدارة المشاريع الصغيرة ومتابعتها دوريا، وضرورة وجود جهة رقابية على جهات التمويل وآليات عملها ومنها البنك المركزي، إضافة إلى ضبط معايير ترخيصها، وضرورة متابعة موضوع مرابي القروض في بعض المحافظات والقرى.



غارمة من السجون، ويمبلغ تجاوز ٤ مليون دينار، داعية إلى أهمية العمل الفوري على رفع القيود الأمنية عنهن؛ نظرا للعواقب الاجتماعية المقلقة على النساء والأسر والمجتمعات عموما، المترتبة على ذلك. وأوضح أن مبادرة التسديد عن الغارمات هي من مصادف الزكاة الثمانية، وترتكز على تسديد الديون المتعثرة التي لا تتجاوز مبلغ مالي معين، ووفقا لضوابط وأسس محددة بأن لا تكون الحالة مكررة، أو ذات سوابق أمنية وذات فقر شديد، وذلك حتى لا يكون موضوع السداد عادة مستدامة، مؤكداً "نحن كمؤسسة نسدد مرة واحدة فقط".

الذي صادق عليه الأردن ونشر بالجريدة الرسمية. وحول دور التكافل المجتمعي في الحد من تبعات القروض على النساء، بين مدير عام صندوق الزكاة، أن الصندوق معني بأمر الحماية الإنسانية للحالات الأشد فقرا، وقد تبين حل مشكلة الغارمات منذ العام ٢٠١٧، حيث تم الإفراج عن ٣٧٠ غارمة من السجون من اللواتي ديونهن لم تتجاوز مبلغ ألف دينار. وأضاف السعيرات، جاءت التوجهيات والمبادرة الملكية في شهر آذار من العام ٢٠١٩، بالتوسع بعلاج ما أمكن من ظاهرة الغارمات، حيث تم الإفراج عن ٧٢٢٥

## عمان

أكد مختصون بالقروض الصغيرة، ضرورة دعم المتعثرات ماليا "الغارمات"، عن طريق ضمانات القروض أسوة بالقروض الكبيرة، وتطبيق الضمان الاجتماعي الشامل لجميع أفراد الأسرة حتى لا تصل الأمور إلى الملاحقة القانونية.

ولفتوا في جلسة حوارية نظمها جمعية معهد تضامن النساء الأردني، وأدارتها خيرية التنقيضية لتضامن المحامية أسمى خضير، إلى أن القروض التي تقدمها المؤسسات الإقراضية في التمويل الأصغر، على أساس التمكين والتنمية الاقتصادية للأسر الفقيرة وخاصة النساء، معطلها تذهب لتغطية احتياجات ومستلزمات أساسية للأسرة.

وبيّنوا وفق البيان الصادر عن الجمعية، أن أغلب المستفيدين من هذه القروض هم من النساء والفتيات وربات البيوت غير العاملات ولا مصدر دخل لهن، فيصبحن غارمات وملاحقات قضائيا وقانونيا.

ودعت خضر، في الجلسة التي عقدت عبر تقنية الاتصال المرئي، وشارك فيها مدير صندوق الزكاة الدكتور عبد الله سعيرات، وخبيرة النوع الاجتماعي الدكتورة دينا كرادشة، والمحامية أماني الجعبري، إلى ضرورة إصادة النظر بالأحكام التي تسمح بموجب قانون التنفيذ القضائي حبس الأشخاص المتعثرين ماليا.

ورصدت جمعية تضامن، وفقا لخضر، الكثير من الحالات الأسوية للغارمات، وخسّن تجارب قاسية؛ موضحة أنه يجب أن لا يحبس الشخص لأنه عجز عن سداد دين تعاقدي؛ استنادا إلى نص العهد الدولي للحقوق المدنية والسياسية

# الخدمات الطبية تواصل تقديم المطعوم المضاد لفيروس كورونا



## عمان

واصلت القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي من خلال مديرية الخدمات الطبية الملكية، الجمعة، تقديم المطعوم المضاد لفيروس كورونا في مختلف المستشفيات التابعة لها في محافظات المملكة، ضمن البرنامج الوطني للتطعيم ضد كورونا، بعد وصول لقاح "سينوفارم" (الصيني الإماراتي) ولقاح "فايزر - بيونتيك" إلى المملكة. وقال مدير عام الخدمات الطبية الملكية العميد الطبيب عبدالله عيش، أنه تم الإيجاز للمستشفيات والمراكز العسكرية بتجهيز أقسام خاصة لتلقي اللقاح مزودة بكافة الأجهزة والمعدات والكوادر الطبية، ومعدات خاصة بحفظ المطاعيم، لضمان استمرار الحملة الوطنية بسلاسة وشمول أكبر عدد من الراغبين بأخذ المطعوم للمرحلة الأولى، وأن عملية تطعيم الراغبين بأخذ المطعوم تتم من خلال عدة مراحل بدءا من استقبال المراجع عدم حساسية المراجع قبل أخذ المطعوم، وحتى جلوسه في غرفة المراقبة لتتابع حالته الصحية بعد تلقيه المطعوم، وأوضح العميد الطبيب عيش، أن الخدمات الطبية الملكية تسخر كافة جهودها

## عمان

لمساندة القطاع الصحي الأردني ضمن البرنامج الوطني للتطعيم ضد كورونا، وأن عملية توزيع اللقاح تتم وفق إجراءات احترازية معدة مسبقا داخل المستشفيات والمراكز العسكرية، وأن اللقاح لينة إضافية إلى جانب وسائل السلامة العامة، ويساهم بشكل كبير في انخفاض المنحنى الوبائي والعودة إلى الحياة الطبيعية، مبيّنا أن المطعوم آمن وفعال وهو الوسيلة الوحيدة لحماية المواطنين من خطر الإصابة بفيروس كورونا خاصة أن اللقاحات أخذت موافقات من المؤسسات العالمية والأردنية وأثبتت مأمونيته. وبين مدير عام الخدمات الطبية الملكية، أن البرنامج الوطني للتطعيم يستهدف نحو ٦٨ ألف شخص ضمن الدفعة الأولى، حيث شهدت المنصة الخاصة بتسجيل الراغبين بأخذ اللقاح تزايد في أعداد المسجلين خلال ٤٨ ساعة الماضية، إذ بلغ أعداد المسجلين لدى المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات ٢٤٧,٣٩٤ شخصا. يشار إلى أن برنامج الحملة الوطنية للتطعيم، يستهدف الفئات الأكثر تأثرا للمرحلة الأولى، والمتمثلة بكبار السن ممن يعانون من أمراض مزمنة، إضافة إلى الفئات الأكثر عرضة للإصابة بالفيروس من الكوادر الطبية والصحية.

# اتفاقية بين الاتحاد النسائي وشابات المستقبل الخيرية ضمن مشروع رائدات المستقبل

## عمان

وقع الاتحاد النسائي الأردني العام وجمعية شابات المستقبل الخيرية بمحافظة جرش، في مقر الاتحاد، اتفاقية مشروع "مشغل تصنيع المنتجات الخشائية"، ضمن مشاريع "رائدات المرحلة الخامسة الممول من وزارة التخطيط والتعاون

## عمان

الدولي / برنامج تعزيز الإنتاجية. ووفق بيان صادر عن الاتحاد النسائي، اليوم، سيعمل المشروع الذي بلغت قيمة تمويله ١٧٢٠٧ دينار، على تصنيع المحلات والمربيات بأنواعها، وتصنيع البندورة المجففة، وعمل الطحينية لصالح الجمعية.

# الزراعة تطلق المرحلة التجريبية لإصدار التقارير المخبرية الإلكترونية

## عمان

اعلنت وزارة الزراعة عن الانتهاء من الترتيبات اللازمة لإصدار نسخة الكترونية من التقارير المخبرية الصادرة من مديرية مختبرات الثروة الحيوانية بالتعاون مع مديرية التحول الالكتروني. وقال الناطق الاعلامي باسم الوزارة لورنس المجالي، أنه سيتم اعتبارا من السابع عشر من الشهر الحالي، البدء في اطلاق المرحلة التجريبية للخدمة التي تم اصدار برنامجها الالكتروني الخاص الذي سيتم من خلاله اصدار كود (رمز مكون من تسعة ارقام) لكل معاملة يعطى لتلك الخدمة من الشركاء الاستراتيجيين والشركات المستوردة والصدرة للحيوانات الحية ومنتجاتها

## عمان

والأدوية واللقاحات والمستحضرات والمطهرات البيطرية والجلود والصفوف. و اضاف في تصريح صحفي الجمعة، ان الكود سيتم لتلقي الخدمة الاطلاع على تقاريرهم المخبرية حال صدورها من خلال موقع خاص على شبكة الانترنت مع الحفاظ على خصوصية صاحب العينة (http://awld.moa.gov.jo). واكد، ان الوزارة ستستمر خلال المرحلة التجريبية اصدار التقارير إلكترونيا وورقيا. وتهدف وزارة الزراعة من هذه الخدمة اطلاق الشركاء الاستراتيجيين على تقاريرهم حال صدورها. علما ان المرحلة التجريبية سوف توفر تقنية راجعة لمراجعة أية ثغرات في النظام تظهر عند التطبيق.

# المعاينة: البيان الوزاري للحكومة ركز على دعم تنفيذ الاستراتيجية الوطنية لتمكين المرأة

## عمان

أكد وزير الشؤون السياسية والبرلمانية رئيس اللجنة الوزارية لتمكين المرأة المهندس موسى المعايطة، أن البيان الوزاري للحكومة الذي تلاه رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة أمام مجلس النواب التاسع عشر ركز في محاوره على دعم تنفيذ الاستراتيجية الوطنية لتمكين المرأة ٢٠٢٠-٢٠٢٥.

## عمان

وأشار المعايطة خلال ترؤسه اجتماع اللجنة الوزارية لتمكين المرأة، الذي عقد بحضور عدد من الوزراء في دار رئاسة الوزراء، إلى أن الحكومة معنية بتنفيذ الاستراتيجية الوطنية لتمكين المرأة، بما يسهم بتمكين المرأة في سوق العمل، وتعزيز مشاركتها الاقتصادية من خلال تطبيق نظام العمل المرن، وتنظيم شؤون حضانات الأطفال.

## عمان

ومن جانبه، قال وزير التربية والتعليم الدكتور تيسير النعيمي، إن الوزارة تحرص على ضمان حقوق المعلمات والعلمين في المدارس الخاصة من خلال تفعيل المادة المتعلقة بالتحويل البنكي للرواتب وفق نظام تأسيس وترخيص المؤسسات التعليمية الخاصة لسنة ٢٠١٥ وتعديلاته. وأشار إلى مذكرة التفاهم التي وقعها الوزارة مع المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي في العام الماضي، والتي تهدف لضمان حقوق المعلمات والعاملين في المؤسسات التعليمية الخاصة وعدم إصدار التراخيص والموافقات اللازمة لعملها إلا بعد استكمال إجراءات شمول جميع عاملاتها وعاملها بمظلة قانون الضمان الاجتماعي. بدوره، دعا وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة على العاليد مؤسسات المجتمع المدني وخصوصا المعنية بشؤون المرأة إلى تكتيف حملات التوعية والتثقيف للمواطنين حول مواصلة الالتزام بسبل الوقاية من الوباء،

## عمان

والتشجيع على تلقي مطعوم كورونا. من جانبه، أشار وزير التنمية الاجتماعية أمين الفلح إلى أن الوزارة وجهت كتابا لوزارة الصحة لاعادة النظر في رفع الطاقات الاستيعابية للحضانات إلى ١٠٠ بالمنطقة بدلا من ٧٥ بالمنطقة، خصوصا مع فتح بعض القطاعات اعتبارا من يوم الجمعة، مع التأكيد على تشديد التزام العائلات والمعلمين في سبل الوقاية. من جانبها، قدمت الامينة العامة للجنة الوطنية لشؤون المرأة الدكتورة سلمى النمس إيجازا حول التقرير السنوي لعام ٢٠١٨-٢٠١٩ للخطة الوطنية لتفعيل قرار مجلس الأمن رقم ١٣٢٥ حول المرأة والأمن والسلام.

# مواطنون: الغاء حضر الجمعة لا يعني أننا بأمان والالتزام عنوان المسؤولية الاجتماعية

بالاصدقاء رغم الأجواء الماطرة الرائعة. وبإفراحة كبيرة عبر صاحب محال تجاري سيف الدين حلاحلة بالعودة عن قرار الحظر ما يتيح له تناول طعام الغداء مع والدته وأخوته في حين، قال المهندس سمير محمد ابو فرج، انه استعد برفقة زوجته وأطفاله ليتوجهوا إلى بيت اهله للالتقاء بالأقرباء، مؤكدا فرحته وسعادته بهذا اليوم الرائع لما له من خصوصية لديه. وبيّن قرار العودة للحياة الطبيعية يوم الجمعة للمرة الأولى بعد عدة أشهر تضمنت تدابير شبيهة واقتصادية واسعة تدعو لإلغاء الحظر، لما له من آثار اقتصادية واجتماعية، واكتظت شبكات التواصل الاجتماعي بالكثير من الفيديوهات والعبارات الطريفة التي تداولها ناشطون تبهر عن فرحتهم بالعودة إلى ممارسة حياتهم الاجتماعية والبعض من مظاهر الحياة التي قلصها فرض الحظر الشامل سابقا يوم الجمعة ولترة طويلة.

من يوم الجمعة الى الايام التي تليها مع الأخذ بعين الاعتبار الغاء عدد كبير من تلك الالتزامات والمناسبات وفقا للأوليات، وبيانا بالقدرة على مكافحة الوباء، عن طريق الوعي والالتزام بالتعليمات، حتى لو كانت على حساب العلاقات الاجتماعية. وبيّن مساعد، ان رفع الحظر لا يعني الاستغناء عن سبل الوقاية الاحتياطات التي كنا نتبعها لاسيما وأن الفيروس مازال يشكل خطرا وعليه لا بد من الحفاظ على الإجراءات الوقائية والاحترازية، مشيرة الى انها ومنذ الاسس خطت لتجمع عالمي محدود من افراد الاسرة احتفاء بهذا المناسبة. وتوافق الموطن عبد الجليل الفضلي مع ما ذهب اليه الاخرين في ان العودة ليوم الجمعة محفوف بالخطار اذا لم يتسنى الالتزام بالإجراءات الوقائية وخاصة التباعد الاجتماعي وارتداء الكمامة للحد من انتشار هذا الفيروس. وقال الفضلي بأنه سارع الى برمجة يوم عالمي لقضاء عطلة نهاية الأسبوع، سواء القيام برحلة أو التخطيط للقاء

من المواطنين الذين استطاعوا التأقلم مع يوم الحظر بنقل جميع الترتيبات والالتزامات العائلية ليوم السبت، بينما كان يوم الجمعة للاستجمام والراحة من اسبوع عمل مرهق وشاق على حد قولهم. ورحبوا بقرار إلغاء الحظر الشامل ليوم الجمعة، معبرين عن اعتزازهم ووقتهم بالقرارات التي اتخذت بهذا الخصوص بهدف الحفاظ على صحة المواطنين وسلامتهم والحد من تداعيات فيروس كورونا. عميدة كلية الآداب والعلوم في جامعة العلوم التطبيقية الخاصة الدكتورة هديل ساعد، قالت، ان قرار الحظر شكل تغيرا على نمط الحياة التي كنا نعيشها لأسباب منطقية اتخذتها الجهات المختصة بتقييم الوضع الوبائي ولكن الحظر ليوم واحد فقط لم يكن صعبا على الاسر التي تكيفت الى حد ما مع هذا الحظر ووجدت فيه فرصة لقضاء الاعمال المنزلية ومناقشة مواضيع تتعلق بشؤون الاسرة وقضاياها. وأضافت الدكتور ساعد "نحن من الاسر التي نقلت جميع مسؤولياتها وارتباطاتها

## عمان

في الوقت الذي رحب فيه الكثير من المواطنين بالعودة عن قرار الحظر الجمعة، باعتبار ان له خصوصية لدى الجميع، ابدى الكثيرون خشيتهم من عدم التزام المواطنين بإجراءات السلامة العامة في ظل تفشي وباء كورونا.

## عمان

يتألم الحاج عواد العزازمة ،أبو يوسف، من تأخر المطر الذي يُنبئ له الزرع ويُر له الضرع، لكنه لا يقنط من رحمة الله، وقد أنهى ٣٢ عاما في بيت من الشعر، ولم يغادره منذ ثلاثين القرن الماضي، وكوّن أسرة بدوية ممتدة وصلت إلى ٢٤ فردا.

## عمان

على ريوثة في أحد جبال منطقة صياغة التابعة لمحافظة ماديا، يعيش أبو يوسف وأبناءؤه حياة بدوية زاد من صعوبتها أكثر من ٢٢ يوما، هبت بها رياح الشَّرَق الباردة الجافة، والتي قتلت ما بلغ وزرعه في أرضه التي استأجرها بنحو ٤٠٠ دينار، بسبب عدم نزول المطر، والذي كان يتوقعه مثل كل عام مع بداية شهر تشرين الثاني. وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، زارت "أبو يوسف" في بيته الذي يعيد للأذهان حياة البدو القديمة، ثم رافقته برحلة مع ماشيته في أودية وجبال صياغة "القاشمة" بمعنى اليابسة كما يقول من قلة العشب الذي لم ينزل عليه المطر، وقد بدت التوقعات أن المطر سيبدأ بالنزول مع انقضاء شهر كانون الثاني من العام ٢٠٢١.

# أبو يوسف يعيش وعائلته في بيت الشعر منذ ٣٢ عاما ويؤلمه تأخر المطر

بينما يشتري شهريا الماء بـ ٦٠ دينارا عبر ناقلات الماء التي تكلف نقلته الواحدة ٣٠ دينارا تكفيهم لاسبوعين كاملين. ويضيف أن لديه ٦ أبناء يدرسون في مدارس حكومية تابعة لمنطقة الزكاة في الأغوار، ويتقلم يوميا إلى المدرسة قبل اغلاقها منتصف شهر آذار من العام الماضي ٢٠٢٠، ويقطع بهم مسافة تصل إلى ١٠ كيلومترات يوميا حتى وصولهم إلى المدرسة.

ويؤكد أنه ومنذ انقطاعهم عن الدراسة لم يتعلموا شيئا لأن خدمة الانترنت غير متوفرة في البيت البدوي القديم، وهناك أولويات كتلبية احتياجاتهم الحياتية الاساسية كالطعام والشراب والملبس. ويشير إلى موت كل ما زرعه ماشيته بسبب تأخر المطر لكنه لا يقنط من رحمة الله، ويتمنى أن تأتي رحمات الله في الأيام المقبلة، فحياته تعتمد على المطر كل عام. ولفت إلى أن برد منطقة صياغة شديد وعنيف وجاف وصب، وقد سيطرت خلال ٢٢ يوما الماضية رياح الشَّرَق الباردة جدا، وهذا ما فاقم معاناته كمزارع وراع ماشيته في أودية وجبال صياغة المطلة على البحر الميت.

## عمان

ويؤكد أن القوات المسلحة - الجيش العربي خلال فترة الحظر الشامل وظروف فيروس كورونا، وصلت إليهم وقدمت لهم ما يحتاجون من معونات لحين رحيل الجائحة التي سيطرت على العالم والأردن.

## عمان

ويبين أن هناك ماطر جارية في أربيعينية الشتاء الحالي لا تعتبر غير مسبوقه حيث تشير المعلومات والدراسات المناخية في مديرية المناخ في ادارة الأرصاد الجوية وخلال ٩٧ موسما مطريا سابقا بأن جودة الموسم المطري تختلف من موسم الى موسم وليس بالضرورة ان تعتمد جودة الموسم المطري على كميات الأمطار التي قد تهطل خلال الربيعانية. وأضاف أن هناك موسم كثيرة لم تشهد الربيعانية فيها هطولات مطرية جيدة وكانت الجامع المطرية النهائية للموسم جيدة، وأن السجلات المناخية التاريخية في مديرية المناخ / ادارة الأرصاد الجوية تشير الى أن موسم ١٩٩٤/١٩٩٥ شهد أقل مجموع مطري خلال فترة الربيعانية في معظم مناطق المملكة وبالرغم من ذلك فقد حقق المجموع المطري لموسم ١٩٩٤/١٩٩٥ نسبيا أعلى من معدنها الموسمي العام بلغت ١٠٢ بالمنطقة الوسطى، و١٥٢ بالمنطقة الشرقية، و٢٥٦ بالمنطقة الجنوبية إلى ٢٥٦ بالمنطقة الأغوار الجنوبية.

## عمان

والمعاليين في سبل الوقاية. من جانبها، قدمت الامينة العامة للجنة الوطنية لشؤون المرأة الدكتورة سلمى النمس إيجازا حول التقرير السنوي لعام ٢٠١٨-٢٠١٩ للخطة الوطنية لتفعيل قرار مجلس الأمن رقم ١٣٢٥ حول المرأة والأمن والسلام.

## عمان

وأشار المعايطة خلال ترؤسه اجتماع اللجنة الوزارية لتمكين المرأة، الذي عقد بحضور عدد من الوزراء في دار رئاسة الوزراء، إلى أن الحكومة معنية بتنفيذ الاستراتيجية الوطنية لتمكين المرأة، بما يسهم بتمكين المرأة في سوق العمل، وتعزيز مشاركتها الاقتصادية من خلال تطبيق نظام العمل المرن، وتنظيم شؤون حضانات الأطفال.

## عمان

ومن جانبه، قال وزير التربية والتعليم الدكتور تيسير النعيمي، إن الوزارة تحرص على ضمان حقوق المعلمات والعلمين في المدارس الخاصة من خلال تفعيل المادة المتعلقة بالتحويل البنكي للرواتب وفق نظام تأسيس وترخيص المؤسسات التعليمية الخاصة لسنة ٢٠١٥ وتعديلاته. وأشار إلى مذكرة التفاهم التي وقعها الوزارة مع المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي في العام الماضي، والتي تهدف لضمان حقوق المعلمات والعاملين في المؤسسات التعليمية الخاصة وعدم إصدار التراخيص والموافقات اللازمة لعملها إلا بعد استكمال إجراءات شمول جميع عاملاتها وعاملها بمظلة قانون الضمان الاجتماعي. بدوره، دعا وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة على العاليد مؤسسات المجتمع المدني وخصوصا المعنية بشؤون المرأة إلى تكتيف حملات التوعية والتثقيف للمواطنين حول مواصلة الالتزام بسبل الوقاية من الوباء،

## عمان

والتشجيع على تلقي مطعوم كورونا. من جانبه، أشار وزير التنمية الاجتماعية أمين الفلح إلى أن الوزارة وجهت كتابا لوزارة الصحة لاعادة النظر في رفع الطاقات الاستيعابية للحضانات إلى ١٠٠ بالمنطقة بدلا من ٧٥ بالمنطقة، خصوصا مع فتح بعض القطاعات اعتبارا من يوم الجمعة، مع التأكيد على تشديد التزام العائلات والمعلمين في سبل الوقاية. من جانبها، قدمت الامينة العامة للجنة الوطنية لشؤون المرأة الدكتورة سلمى النمس إيجازا حول التقرير السنوي لعام ٢٠١٨-٢٠١٩ للخطة الوطنية لتفعيل قرار مجلس الأمن رقم ١٣٢٥ حول المرأة والأمن والسلام.

## عمان

وأشار المعايطة خلال ترؤسه اجتماع اللجنة الوزارية لتمكين المرأة، الذي عقد بحضور عدد من الوزراء في دار رئاسة الوزراء، إلى أن الحكومة معنية بتنفيذ الاستراتيجية الوطنية لتمكين المرأة، بما يسهم بتمكين المرأة في سوق العمل، وتعزيز مشاركتها الاقتصادية من خلال تطبيق نظام العمل المرن، وتنظيم شؤون حضانات الأطفال.

## عمان

ومن جانبه، قال وزير التربية والتعليم الدكتور تيسير النعيمي، إن الوزارة تحرص على ضمان حقوق المعلمات والعلمين في المدارس الخاصة من خلال تفعيل المادة المتعلقة بالتحويل البنكي للرواتب وفق نظام تأسيس وترخيص المؤسسات التعليمية الخاصة لسنة ٢٠١٥ وتعديلاته. وأشار إلى مذكرة التفاهم التي وقعها الوزارة مع المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي في العام الماضي، والتي تهدف لضمان حقوق المعلمات والعاملين في المؤسسات التعليمية الخاصة وعدم إصدار التراخيص والموافقات اللازمة لعملها إلا بعد استكمال إجراءات شمول جميع عاملاتها وعاملها بمظلة قانون الضمان الاجتماعي. بدوره، دعا وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة على العاليد مؤسسات المجتمع المدني وخصوصا المعنية بشؤون المرأة إلى تكتيف حملات التوعية والتثقيف للمواطنين حول مواصلة الالتزام بسبل الوقاية من الوباء،

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



**وكالات**  
 وقالت ميشيل إنها ليست المرة الأولى التي يتم فيها استهداف الأشخاص الذين ينامون في الشوارع. وأضافت: "لقد صدمت لأكون صادقا، في كل السنوات سمعنا بعض الأشياء مروعة، 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 بنطلونه على يد شخص يمر بالشارع، ما تركه مصابا بالحروق وتكلف مالا يسه. وانضم عمدة ليفربول جو أندرسون إلى دعوات للحكومة لتصنيف الهجمات على المشردين على أنها جرائم كراهية.

## نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

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

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

**وكالات**  
 يقدم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالبا لا يعرف الكثيرون الوقت الأنسب لتقديم الهدية، والانعكاسات المترتبة لذلك على نفسية الطفل.  
 وتقوم بعض الأسر بتلبية رغبات طفلها عبر تقديم الهدية أو شراء كل ما يطلبه بكل وقت سواء احتاج لها أم لا، وهنا يثار تساؤل عن الوقت الأنسب لتقديم الهدية للطفل، بحيث لا يؤثر الأمر عليه نفسيا وتربويا.

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

**لا وقت محدد**  
 من جهتها قالت أخصائية الإرشاد النفسي و التربوي واد جاد الله لـ "عربي ٢١"، "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويفضل أن يهدى في أوقات متباعدة لأسباب عامة وغير محددة وتعتبر عيبا والاهتمام".  
 وأشارت إلى أنه "من المهم جدا ألا تقدم الهدية كنوع من التعزيز على سلوك محدد، لأن هذا يشكل حافزا خارجيا لاقتان الطفل أي عمل، ويعد خطأ تربويا حيث يشكل شخصية انتهازية تتمتع عن إتمام العمل واقتنائه بدون مقابل خارجي".

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

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

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

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

## ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

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



**وكالات**  
 نشر موقع "الترستنج انجينييرنج" الأمريكي تقريرا أشار من خلاله إلى أن النفط الخام في عالمنا الحديث يحظى بأهمية بالغة لا سيما وأنه يُستخدم لتوليد الكهرباء وتشغيل المركبات وغيرها من الاستعمالات الأخرى، ما يجعله بمثابة شريان الحياة بالنسبة للاقتصادات والأمم الحديثة.  
 وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي 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 امدادات هائلة من النفط الخام. الجدير بالذكر أنه بين سنة ١٩٦٥ و٢٠٠٥، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا سرنا نستخدم ضعف كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي.  
 وذكر الموقع أن النفط تحديدا يعد مادة مثيرة للاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال 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 وتقتي واقتصادي". من هذا المنطق،

## هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟



**وكالات**  
 نشرت صحيفة "الغارديان" البريطانية تقريرا تحدثت فيه عن اعتقاد العلماء في كاليفورنيا، أن أسلافنا تمكنوا من تحديد الاتجاهات للتنقل بفضل البوصلات الداخلية، كما هو الحال بالنسبة للحيوانات.  
 وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن مئات الحيوانات تهاجر مسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك يصعب بعض الباحثين على أن هذه القاعدة لا تنطبق على الجنس البشري، حيث لا يظهر الإنسان أي دليل على امتلاك بوصلة داخلية.  
 وأوردت الصحيفة أن العلماء في معهد كاليفورنيا للتقنية يدرسون 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 الاستشعار حقيقية، وهو ما يفرض قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم، وقد يصعب من الممكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا على الاستعانة بالحقول المغناطيسية من أجل التنقل، كما كان الحال بالنسبة لأسلافنا".  
 ونوهت الصحيفة إلى أن هذه الادعاءات تظل مثيرة للجدل، حيث يقول باحثون آخرون إن تجارب 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 وتشغيله، فسبؤثر هذا الأمر على موجات دماغي، لكن هذا لا يعني أنني أمتك حسا بالميكرويف".  
 وفي الواقع، تشير هذه القضية جدلا واسعا وستكون موضوع نقاش في الثاني عشر من نيسان/ أبريل، في إطار مؤتمر من تنظيم المعهد الملكي للملاحة في المملكة المتحدة حول هجرة الحيوانات.  
 وبيّنت الصحيفة بأن كيرشفيك أجرى تجربة بالتعاون مع زملائه في الولايات المتحدة واليابان، تتمثل في وضع مجموعة من المتطوعين داخل أقفاص سداسية الجوانب، مصنوعة من الألومنيوم لتحميمهم من المجال المغناطيسي الأرضي، وقد جرى قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حدثت تغيرات في المجالات المغناطيسية تدريجيا داخل الأقفاص.  
 وتجدد الإشارة إلى أن مجموعة

الأبلى الشمالي، الذي يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافتها بنحو ١٩ ألف ميل.  
 وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة للآلية 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 بروتات تحتوي على معدن، وتلدور هذه البروتات مثل إبرة البوصلة، متحركة في فتح وغلغق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسله إلى الدماغ.  
 أما بالنسبة للسبب وراء عدم رؤيتنا لأشخاص يستخدمون البوصلات الداخلية للتنقل اليوم، فمن المرجح أن الحياة المعاصرة تسببت سبيا في طمس هذه العملية لدى البشر.  
 وأوردت الصحيفة أنه في إشارة إلى دراسات عن الأشخاص الآسيويين والأستراليين الذين يتحدثون لغات مختلفة تماما عن اللغات الأوروبية، أقر كيرشفيك بأن هذه الاختلافات قد تؤثر على قدرتنا في الاستجابة للإشارات الضعيفة التي تبعثها "البوصلات الداخلية" لدينا.  
 وأضاف البروفيسور أن "هؤلاء الأشخاص لا يستعملون كلمات من قبيل "الأمم" أو "الخلف" أو "اليمن" للإشارة إلى الاتجاهات، وعوضا عن ذلك يعيرون عنها من خلال استعمال مصطلحات على شكلة "الشرق" أو "الغرب"، وتقوم هذه اللغات على مرجع جغرافي حيث مازالت تُستخدم من قبل الشعوب الأصلية".  
 كما أكد كيرشفيك أن استخدام مثل هذه اللغات يعزز الاستجابة لبوصلة الداخلية، فضلا عن كونه يساعد الأفراد على التفكير بطرق تجعلهم يحافظون على قدراتهم الفطرية على التنقل.

## أعراض ميلان الرحم وأسبابه

### ❖ وكالات

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ❖ وكالات

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

وممارسة تمارين رياضية خاصة.

## ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

### ❖ وكالات

يكتسب هرمون الكورتيزون أهمية كبيرة للجسم في تنظيم العمليات الحيوية، فما هو هذا الهرمون؟ وكيف يمكننا الحصول عليه للحفاظ على مستواه الطبيعي؟

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟ يعتبر هرمون الكورتيزون من أهم هرمونات الجسم، حيث يلجأ البعض إلى استخدامه كأدوية أو حبوب في حال نقصه بالجسم، لكن ما هو هذا الهرمون، وكيف يمكن أن نحصل عليه؟

يعتبر هرمون الكورتيزون من الهرمونات الطبيعية التي تتواجد في الجسم بحيث يتم إنتاجه عن طريق الغدة الكظرية وهو المسؤول عن تنظيم العديد من الوظائف الحيوية.

عادة يكون مستوى الكورتيزون بالدم مرتفع في الصباح ومن ثم يبدأ بالانخفاض تدريجياً خلال اليوم، ولكن قد يحدث خلل في مستواه مما يؤدي إلى حدوث أمراض عديدة.

وظائف هرمون الكورتيزون بالجسم باعتبارها أحد أهم هرمونات الجسم، إليك بعض الوظائف التي يقوم بها الهرمون:

تنظيم العملية الأيضية للسكر في الدم والتحكم بمستوياته. يساعد في الحفاظ على ضغط دم طبيعي يدعم وظيفة الجهاز المناعي تنظيم وظائف القلب الوعائية

العديد من الوظائف الحيوية. وعلم التغذية أن بذور الكتان غنية بالأحماض الدهنية أوميغا 3 وأوميغا 6، والتي بدورها تساعد في خفض نسبة السكر في الدم.

يقدم حمض ألفا ليونيك -العامل النشط في بذور الكتان- نفس تأثيرهرمون الكورتيزون. فإكفة الجريب فروت تعمل تلك الفاكهة اللذيذة على رفع مستويات هرمون الكورتيزون بالجسم عن طريق الحد من أي نشاط قد يعيق تواجده في الدم مثل بعض أنواع الأزيبيات.

القهوة والعرق سوس يعتبر العرق سوس والقهوة من المشروبات التي يمكن أن تلعب دوراً مهماً في رفع مستويات الكورتيزون بالدم.

مخاطر انخفاض هرمون الكورتيزون بالجسم قد يكون سبب نقص الكورتيزون بالجسم هو وجود مشكلة في الغدة الكظرية أو النخامية والتي قد تسبب العديد من المشاكل الصحية بالجسم مثل: الدوخة خاصة عند الوقوف فقدان الوزن ضعف العضلات تغيرات المزاج وجود مناطق غامقة اللون بالجلد بدون علاج أو سيطرة على نقص الهرمون قد يؤدي إلى وجود خطر وتهديد على الحياة.

### ❖ وكالات

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

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

1- الاستحمام لفترة طويلة  
إن تعريض الجلد للماء لفترة طويلة يؤثر على صحة الجلد، فيجب ألا تزيد عن ٢٠

## كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون



### يفسلون الكلى

العقم عند الرجال.

ولكن هناك حاجة إلى 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. الآثار الجانبية لحبوب الجلوتاثيون يعتبر الجلوتاثيون امن بالنسبة لعظم الهالقين عند تناوله عن طريق الفم أو الاستنشاق أو الحقن في العضلات أو الأورد.

لكن هناك آثار جانبية محتملة وواردة يجب الاحتياط منها مثل:

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

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

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

١- الوريد: يستخدم للحالات التالية: لتقليل من الآثار الجانبية للعلاجات الكيميائية للسرطان علاج مرض باركنسون داء السكري فقر الدم عند الأشخاص الذين

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

## أمر يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

بالإكثار من شرب الماء، حيث أنه يسهل التخلص من السوائل التراكمة 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 كالقلقيات 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 التراكمة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ. لذلك ينصح بالتخلي عن هذه المشروبات خلال فترة الدورة الشهرية. ويمكن استبدال مشروبات الكافيين بالأعشاب الدافئة التي تساعد في تقليل الآلام والانتفاخات.

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 الآلام 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 إن انتظام الدورة الشهرية يطمئنك على صحتك الجنسية ومستويات الهرمونات.

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

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 والآلام 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،

## مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

### 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.

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.

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.

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.

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.

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.

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في استرخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والآلام 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،

٤- تجنب منتجات الألبان تسبب مشتقات الألبان التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

٤- تجنب منتجات الألبان تسبب مشتقات الألبان التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

٤- تجنب منتجات الألبان تسبب مشتقات الألبان التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

٤- تجنب منتجات الألبان تسبب مشتقات الألبان التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

٤- تجنب منتجات الألبان تسبب مشتقات الألبان التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في استرخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والآلام 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،

٤- تجنب منتجات الألبان تسبب مشتقات الألبان التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

٤- تجنب منتجات الألبان تسبب مشتقات الألبان التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

٤- تجنب منتجات الألبان تسبب مشتقات الألبان التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

٤- تجنب منتجات الألبان تسبب مشتقات الألبان التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

٤- تجنب منتجات الألبان تسبب مشتقات الألبان التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

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.

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 للبشرة.

يمكن أن يسبب ترك آثار عطر مثل بقع وكلف، 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

### 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

### ❖ وكالات

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

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

١- الاستحمام لفترة طويلة  
إن تعريض الجلد للماء لفترة طويلة يؤثر على صحة الجلد، فيجب ألا تزيد عن ٢٠



# فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

البورون والإفراط في تناوله قد يتسبب في الإصابة بتسمم البورون. وهذه أهم أعراض تسمم البورون، الفثيان 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، الإجاص، العنب، البرتقال، التفاح.



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

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

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

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

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

## أعراض سرطان المستقيم

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

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

براز أسود وجود دم في البراز وجود مخاط في البراز ألم في منطقة البطن ألم أثناء عملية التفوط الإصابة بقرح الدم الناتجة عن نقص الحديد الشعور بعدم إفراغ الأمعاء بشكل 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 متكرر ومستمر على غير العادة دون سبب لذلك

## ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

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

الصمام الأورطي يلعب هذا الصمام دوراً أساسياً في الجهاز الدوراني الحمل بالأكسجين من القلب إلى جميع أنحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب. أهم المشاكل التي تتعرض لها صمامات القلب من المحتمل أن تتعرض صمامات القلب لبعض المشاكل التي قد تعيق عملها مثل، انغلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي أو مرض ما انسداده كامل للصمام لأسباب مرضية ضيق الصمام أسباب مشاكل صمامات القلب هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضورها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل، الصمام التنكسي تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصاً التاجي بحيث تؤثر على ٥-٤% من عامة السكان. ومع مرور الوقت تصيب الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج. تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر تشير عملية التكلس إلى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تخبث الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرقل تدفق الدم. ونظراً لحديودية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إلحاق الضرر به.

الصمام التنكسي تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصاً التاجي بحيث تؤثر على ٥-٤% من عامة السكان. ومع مرور الوقت تصيب الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج. تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر تشير عملية التكلس إلى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تخبث الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرقل تدفق الدم. ونظراً لحديودية 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.

الذي شك أنك سمعت عن الأمراض التي يمكن أن تصيب صمامات القلب، من انسداده وظهور عيوب خلقية فيها، فما هي هذه الصمامات ووظائفها المختلفة؟ يوجد 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 تغادر القلب. وصمامات القلب هي على النحو التالي، الصمام التتالي يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، بحيث يقوم بنقل الدم المحمل بالأكسجين من الرئتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء الجسم. يقع هذا الصمام عند الأذنين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد. الصمام ثلاثي الشرفات أطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب اتساعه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذنين الأيمن ويمتص عودة تدفق الدم لكلا الحجرتين. يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما. الصمام الرئوي

## البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

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

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

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

يحدث البلوغ المبكر 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 بالسكريات الدماغية التي تتمثل في انفجار أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ تمنع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.



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)

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 أسيد) ٦ (بايروتديكسين) ٧ (بيوتين) ١٢ب (سيانوكوبالامين) مصادر فيتامين ب المركب

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة تقلل من خطر الإصابة بالسكريات الدماغية التي تتمثل في انفجار أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ تمنع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.

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)

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 أسيد) ٦ (بايروتديكسين) ٧ (بيوتين) ١٢ب (سيانوكوبالامين) مصادر فيتامين ب المركب

## بيلباو يقصي الريال ويضرب موعداً مع برشلونة في نهائي السوبر



المساعد أشار إلى وجود تسلسل على المهاجم الفرنسي، إلا أن تقنية الفيديو أثبتت صحة الهدف. وتأنق تيبو كورتوا حارس ريال مدريد، في التصدي لافراد من إيباي جوميز لاعب أتلتيك بيلباو في الدقيقة ٧٩. ليحرمه من تسجيل الهدف الثالث. وأضاع راموس فرصة تسجيل الهدف الثاني لريال مدريد، حيث تلقى كرة عرضية داخل المنطقة، وسدد رأسية قوية مرت بجانب القائم الأيسر لبيلباو في الدقيقة ٨٧. واستمر ضغط ريال مدريد في محاولة لإدراك التعادل، لكن فشلت كل المحاولات، ليحسم الفريق الباسكي عبوره للنهائي لمواجهة برشلونة.

حافة منطقة الجزاء، في الدقيقة ٥٨، لكنها مرت أعلى مرمى أتلتيك بيلباو. وحرم القائم الأيمن لمرمي بيلباو، ماركو أسينسيو من تسجيل الهدف الأول للريال في الدقيقة ٦٢. بعدما تلقى تمريرة عرضية من هازارد داخل المنطقة وسدد مباشرة على المرمى. وواصل الحظ معاندة أسينسيو، الذي سدد كرة على حدود المنطقة، لكنها ارتطمت بالعارضة الألفية لمرمي أتلتيك بيلباو في الدقيقة ٦٩. وسجل كريم بنزيما الهدف الأول لريال مدريد في الدقيقة ٧٣. بعدما تلقى تمريرة من كاسيميرو، حيث سدد على يمين الحارس سيمون، ورغم أن الحكم

مارتينيز، وانبرى راؤول جارسيا لتنفيذ الركلة حيث سدد على يسار كورتوا وأضاف الهدف الثاني للفريق الباسكي. ولم ينجح لاعبو ريال مدريد في إظهار رد الفعل المطلوب حتى أطلق الحكم صافرة نهاية الشوط الأول بتقدم الفريق الباسكي بنتيجة نظيفة. ومع بداية الشوط الثاني، أهدر مونيابين فرصة تسجيل الهدف الثالث لأتلتيك بيلباو، حيث تلقى كرة عرضية من الجانب الأيمن عبر زميله دي ماركوس، وسدد كرة رأسية قوية لكنها مرت بجانب القائم الأيسر لريال مدريد في الدقيقة ٥٣. وسدد ماركو أسينسيو كرة قوية على

## أحمد عبد الحليم: قضيت موسمًا رائعًا مع الجزيرة

ومنحتني المزيد من القدرة على الاندفاع نحو الأمام وتقديم المزيد من العطاء.. وأكمل "تلك بداية نهاية، وهي نهاية جميلة حيث كنت جزءاً لا يتجزأ فيما حققته الجزيرة هذا الموسم.. وأتم "النتيجه عقدي مع الجزيرة، أتوجه بالشكر للجهاز الفني بقيادة الكابتن أمجد أبو طعميه ومساعده عامر عقل، ومدرب الحراس وسام حزين واسماعيل أبو سيف والجهاز الطبي والإداري واللاعبين جميعاً".

أكد اللاعب الدولي أحمد عبد الحليم، بأنه أمضى موسمًا رائعًا مع الجزيرة، الذي أنهى مشواره في بطولة دوري المحترفين الأردني. وكتب عبد الحليم عبر صفحته الخاصة على موقع التواصل فيس بوك "الحمد لله، كان موسمًا رائعًا بعدما حصلنا على المركز الثاني في الدوري الأردني.. وأضاف "تجربتي مع الجزيرة أضافت لي الكثير،

## الكشف عن سبب استبدال فاران أمام بيلباو

بدلاً منه مع بداية الشوط الثاني. وكان ناشو مستعداً على مقاعد البدلاء، خاصة وأن سيرجيو راموس كان قد تعرض لإصابة عضلية أثناء عملية الإحماء قبل بداية المباراة، لكن القائد نجح في استكمال المباراة حتى النهاية. وكان ريال مدريد قد ودع البطولة المحلية، بالخسارة ضد الفريق الباسكي بنتيجة (٢-١). حيث سيلعب بيلباو ضد برشلونة في النهائي، الأحد المقبل.

## مارسيلينو: التتويج بالسوبر على حساب الريال وبرشلونة سيكون رائعاً

وسيكون بالتأكيد بداية طريق لنا.. وأبدى المدرب سعادته بإداء فريقه مشيراً إلى أنه "ربما لم تكن الأمور تسير مع هذا الموسم على نحو جيد لكنه يخوض هذه البطولة كفرصة جيدة لإثبات قدرات الفريق وإظهار لانه للنادي والجمهور الذي يرغب في الشعور بالفخر به.. وعن مجريات مواجهة المباراة أقر مارسيلينو بأن فريقه "عانى في الشوط الأول"، لكنه كانت لديه الفرصة لإنهاء المباراة منتصراً بهدفين نظيفين. وحول النهائي أمام برشلونة الأحد المقبل قال، "يجب الدفاع بشكل أفضل" عما فعل الفريق في مواجهة البارسا في الليجا في أول مباراة للفريق تحت قيادته، التي انتهت بهزيمته ٢-٣.

كشفت تقرير صحفي إسباني، عن سبب استبدال رافائيل فاران مدافع ريال مدريد، بين شوطي مواجهة أتلتيك بيلباو الخميس، في إطار نصف نهائي كأس السوبر الإسباني. وقالت صحيفة "ماركا" الإسبانية، إن فاران تم استبداله لأنه تعرض لإصابة، ولذلك قرر المدير الفني زين الدين زيدان، الدفع بناتشو فيرنانديز

## بوجبا: لم نصل لمستوى ليفربول بعد



الجديدة بشأن ضرورة التباعد، "سنجد طريقة أخرى للاحتفال وسنكون سعداء بها، ولكن الأمر الأهم هو الخروج بالنتيجة، وعلينا احترام القوانين سلامة الجميع".

وواصل، "بالثقة يمكننا أن نحقق ذلك، لن تصعب بطلا حتى ترفع الكاس، وبالتالي علينا المواصلة.. وتطرق إلى احتفال اللاعبين بالأهداف بعد تعليمات البريميرليج

التالية، والتي نراها بأنها دائماً المباراة الأهم، سواء حققنا الانتصار أو خسرتنا تبقى المباراة التالية هي الأهم، ومن الضروري الحفاظ على التركيز والعقلية والتمتع بالهدوء..

### وكالات

اعترف بول بوجبا، متوسط ميدان مانشستر يونايتد، بأن فريقه لم يصل إلى نفس مستوى ليفربول بعد، وذلك قبل صدامهما يوم الأحد المقبل على ملعب الأنفيلد.

ويحتل مانشستر يونايتد صدارة الدوري الإنجليزي بفارق ٣ نقاط عن ليفربول، وقال بوجبا لشبكة "سكاي سبورتس"، "تطورنا كثيراً، ونواصل التحسن ولكن لا نزال نملك فريقاً شاباً.. وأضاف، "لا يمكن القول الآن أننا في نفس مستواهم (ليفربول)، فهم توجوا بلقب البريميرليج ويواصلون الانتصارات، وعندما نحقق اللقب يمكننا حينها القول بأننا في نفس المستوى، وإذا أردت أن تكون الأفضل، فعليك التغلب على الأفضل، وبدورنا نرغب في التغلب على أبطال البريميرليج..

وتابع، "تعرف مدى الجودة التي أظهرها في السنوات الأخيرة، وندرك أسلوبهم الخاص في اللعب، دائماً ما كانت مبارياتهم صعبة، وعلينا التركيز ومحاولة الاستمرار في القمة، اعتقد أنه يمكننا الفوز باللقب إذا حافظنا على التركيز، ولكن هناك الكثير من الفرق القادرة على الفوز أيضاً.. وعن كيفية تعامل مانشستر يونايتد مع الخطوة التالية، علق بوجبا، "نرغب في المزيد دائماً، ونركز على المباراة

## ٦ ملايين تفصل ثنائي الزمالك عن البنك الأهلي

ويرغب الزمالك في الحصول على ٦ ملايين جنيه مقابل الموافقة على إعارة كريم بامبو ومصطفى فتحي في الانتقالات الشتاء. يذكر أن الثنائي كريم بامبو ومصطفى فتحي، خارج حسابات الجهاز الفني بقيادة المدرب البرتغالي جيمي باتشيكو خلال الفترة الماضية.

ويواصل البنك الأهلي، مفاوضاته مع الزمالك، للحصول على خدمات الثنائي كريم بامبو ومصطفى فتحي، على سبيل الإعارة لمدة موسم ونصف. وعلم كووورة من مصدر مطلع في جهاز الكرة بالبنك الأهلي، بوجود شرط من الزمالك، للموافقة على طلبات النادي بضم الثنائي.

## اجتماع مرتقب لتجديد عقد لاعب الشباب

دخول الجمدان، الفترة الحرة، لبدء التفاوض معه من أجل الحصول على خدماته. من جانبه، أشار عبد الله الجمدان إلى أنه يطمح للبقاء ضمن صفوف فريقه، وذلك عقب المباراة التي انتهت بفوز الشباب على العين ٣-٠، أمس الخميس في الدوري السعودي، وسجل الجمدان، الهدف الثاني لناديه.

قال تقرير إخباري، اليوم الجمعة، إن إدارة نادي الشباب السعودي، ستجتمع مع عبد الله الجمدان لاعب الفريق الأول، خلال اليومين المقبلين، لتجديد عقده. وذكرت صحيفة "الرياضية" السعودية أن مصادر خاصة كشفت لها أن نادياً محلياً ينتظر

## صفقة ميلان الجديدة تخضع للكشف الطبي

يونيو / حزيران المقبل، بإجمالي يتراوح من ٨ إلى ٩ ملايين يورو فقط. يذكر أن ميلان عانى خلال الموسم الحالي من كثرة الإصابات للاعبين خط الوسط، حيث إنه يفتقد جهود إسماعيل بن ناصر حالياً بسبب إصابة عضلية، بينما التقط رادي كرونيتش عدوى فيروس كورونا. ويتصدر روسونيري جدول ترتيب الدوري الإيطالي برصيد ٤٠ نقطة، يليه إنتر في المركز الثاني بـ٣٧ نقطة.

اقترب نادي ميلان من إعلان التعاقد مع أحد اللاعبين الجدد خلال الميركاتو الشتوي الجاري. ووفقاً لموقع "كانتشيو ميركاتو" الإيطالي، وصل مقر ميلان، صباح اليوم الجمعة، لاعب وسط تورينو، الفرنسي سوايهو ميتي، ليخضع للكشف الطبي، تمهيداً للتوقيع على العقود. وكانت تقارير إيطالية قالت إن الصفقة ستكون بصيغة الإعارة لمدة ٦ أشهر، مع أحقية الشراء في

## لابورتا: ميسي لا يبحث عن المال

برشلونة، أعلم أن ليو لا يبحث عن المال لاختيار طريقة، سأقدم له عرضاً تنافسياً على المستوى الرياضي، حيث سيرى نفسه يفوز باللقب.. وأكمل "مع شعور ميسي بالرغبة في الخروج من غرفة الملابس، وهو يعلم أنه يحتاج إلى فريق يتمتع بضمانات معينة للقدرة على الفوز باللقب.. وأضاف "أشخاص مثل ليو جملونا نمتلك عقلياً الضور، وعلينا نتحدث معه عن كرة القدم. هو يعلم أن لدينا أفكاراً متشابهة جداً بشأن المشروع الرياضي..".

تحدث خوان لابورتا، المرشح على مقعد رئاسة برشلونة، عن خطته بشأن تجديد عقد ليونيل ميسي، قائد البارسا، الذي ينتهي في الصيف المقبل. وقال لابورتا في حوار أجراه مع صحيفة موندو ديبورتيفو "سأخبر ليو أننا سنقدم له عرضاً أمل أن يتماشى مع ما يريده، وما يستطيعه برشلونة أيضاً.. وأضاف "ن أتأكد من تقديم العرض في اليوم الأول، لأن علي انتظار مراجعة النتيجة أولاً، أريد أن يستمر وهو يعرف ذلك، بعد ذلك سأقدم عرضاً مالياً وفقاً لإمكانات النادي، ولكن على المستوى الرياضي سيحده جذاباً.. وتابع "أعرف ما يريده ميسي، إنه يريد الاستمرار في الظفر باللقب مع برشلونة، وأنا أريد استمراره في التتويج مع برشلونة، أشعر بأنه أفضل لاعب في العالم.. وواصل "ميسي شعر أن بارتوميو خدعه لأنه لم يحضر فينمار.. هل تقنعه بإحضار فينمار؟ سأقدم له عرضاً على المستوى الاقتصادي ضمن إمكانات

### وكالات

تحدث السويدي زلاتان إبراهيموفيتش، مهاجم ميلان، عن طموح الفريق هذا الموسم، ومستقبله مع الروسونيري. وقال إيرا، في تصريحات أبرزها موقع "كانتشيو ميركاتو" الإيطالي، "إذا لم تسجل لن تفوز، وهذه إحدى مسؤولياتي، التسجيل أو التسجيل. أشعر بأنني قائد على أرض الملعب، وزملائي ينفذون ما أقول.. وأضاف، "قبل ١٠ سنوات هنا كان الموقف مختلفاً وكنت ألعب مع مجموعة لاعبين أخرى، لكن المجموعة الحالية عمرها صغير جداً، إلا أنه مع العمل والتضحية تأتي النتائج، ثم إن كل شيء لا يعتمد علي في الفريق.. وتابع، "المنافسة على الدوري؟ لا أهدأ بمقعد في دوري الأبطال، لا يزال الوقت مبكراً، يجب أن أهدف إلى أقصى ما يمكننا تحقيقه، للحصول على أفضل ما لدي ولدى الآخرين.. وواصل، "لا أهتم بلقب الدوري في الشتاء، لكن ليس من الطبيعي للجماهير غياب النادي عن دوري أبطال أوروبا لمدة ٧ سنوات، ربما في هذه الفترة كانت هناك أشياء كثيرة خارج الملعب.. إذا لم يكن هناك استقرار في الإدارة، فلا يمكن أن يكون داخل الفريق، .



استطرد، "بيولي؟ علاقتنا احترافية.. إنه المدرب وأنا اللاعب، إنه يثق بي ويعجلني أشعر أنني بحالة جيدة. أراه رجلاً نبيلاً، لم يكن الأمر سهلاً بالنسبة له، لكنه لم يستسلم أبداً، لقد كان نبيلاً، مدرب آخر في موقعه كان سيعلن الاستسلام للرجل.. كانت رسالته أن ننتظر للأمام دائماً.. واسترسل، "المستقبل؟ طالما أنني بخير سأستمر.. أنا دائماً صادق، ولا أريد وضع أي شخص في موقف لا يستطيع الخروج منه، لذا حدث لأولئك الذين عادوا إلى ميلان في المرة الثانية، ولم تسر الأمور معهم على ما يرام.. وأتم، "كنا أكثر مرونة في المسار الذي اتخذناه.. ينتهي عقدي في غضون ٦ أشهر، وكل شيء ممكن".

وواصل "لأهم بلقب الدوري في الشتاء، لكن ليس من الطبيعي للجماهير غياب النادي عن دوري أبطال أوروبا لمدة ٧ سنوات، ربما في هذه الفترة كانت هناك أشياء كثيرة خارج الملعب.. إذا لم يكن هناك استقرار في الإدارة، فلا يمكن أن يكون داخل الفريق، .

# صناديق ترامب تغادر البيت الأبيض.. أين سيعيش «الرئيس السابق»؟



واشنطن  
صنعت السلطات الأمريكية إلى تغيير خطة حضور الرئيس المنتخب جو بايدن حفل تنصيبه المقرر يوم ٢٠ يناير الجاري، بسبب مخاوف أمنية.. وحسب شبكة "سي بي إس" الإخبارية الأمريكية، فإن بايدن لن يستقل قطار "أمتراك" إلى واشنطن قبل التنصيب المقرر الأسبوع المقبل، فيما لم يتضح بعد كيف سيتجه الرئيس المنتخب إلى العاصمة لحضور المراسم.

وجاء التغيير المفاجئ عندما أطلع مكتب التحقيقات الفيدرالي (إف بي آي) الرئيس المنتخب على "مخاوف أمنية" محيطة بيوم التنصيب، في أعقاب اقتحام مقر الكونغرس قبل أيام، لتعطيل التصديق على فوز بايدن.

وقال فريق بايدن الانتقالي في بيان، الأربعاء: "يتواصل الفريق مع الإدارة الحالية للحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات حول صورة التهديد، وحول الاستعدادات التي يتم وضعها للردع والدفاع ضد الاضطرابات أو الهجمات العنيفة". وأضاف البيان أن "انتقال السلطة من إدارة إلى

أخرى هو أحد معايير الديمقراطية الأميركية. سيتلقى فريق الرئيس المنتخب إحاطات يومية حول الاستعدادات الأمنية والتشغيلية لضمان سير عملية الانتقال بسلاسة.. وكان من المقرر وصول بايدن إلى واشنطن على متن قطار "أمتراك"، على غرار عاداته في التنقل التي استمرت عقوداً طويلة من ديلاوير إلى العاصمة بصفته سناطور.

وطالما تنبأه بايدن بملايين الكيلومترات التي قطعها بالقطار على مر السنين.

ووفقاً لـ "سي بي إس" التي نقلت عن متحدث باسم المرحلة الانتقالية لبايدن، فإن ليزا موناكو مستشارة الأمن الداخلي السابقة للرئيس باراك أوباما، ستعمل مستشارة مؤقتة لتأمين عملية التنصيب. وقال المتحدث، "موناكو ستساعد الرئيس المنتخب وستعمل مع مستشار الأمن القومي ومستشار الأمن الداخلي الجديدين، والمسؤولين الجالسين عن الأمن وإنفاذ القانون، بما في ذلك مع جهاز الخدمة السرية للولايات المتحدة، بشأن خططهم المتعلقة بالتنصيب.

## يوم تنصيبه.. بايدن يترك عادة مارسها لسنوات بسبب مخاوف أمنية

واشنطن  
كشفت تقارير صحيفة أميركية أن الرئيس المنتهية ولايته دونالد ترامب، سينتقل للعيش في منتجع مارالاغو الذي يملكه في ولاية فلوريدا، بعد ترك منصبه كرئيس للولايات المتحدة.

وتتبقى في ولاية ترامب أيام معدودة، حيث من المقرر أن يتولى الرئيس المنتخب جو بايدن منصبه رسمياً في العشرين من يناير الجاري.

## أغبياء.. شقيقة زعيم كوريا الشمالية تعاود «سب الجيران»



واشنطن  
أشارت الوكالة الكورية إلى شقيقة الزعيم بصفتها نائبة رئيس اللجنة المركزية لحزب العمال، بينما كانت تقدم في وقت سابق بصفة "نايبة أولى لرئيس اللجنة".

وفي حال لم تكن هذه الصفة قد سقطت سهواً، فإن المرشحين في كوريا الجنوبية يرجحون أن تكون شقيقة الزعيم قد فقدت بعض نفوذها في البلد الشيوعي المغزول.

وفي وقت سابق من يناير الجاري، اختتم الزعيم الكوري الشمالي أول مؤتمر لحزب العمال الكوري، الحزب الحاكم في كوريا الشمالية، منذ نحو ٤ أعوام. وذكرت وسائل إعلام رسمية في كوريا الشمالية أن كيم جونج أون، اختتم مؤتمراً نادراً للحزب، الأربعاء، لكنها لم تتطرق إلى عرض عسكري أشارت إليه بعض التقارير.

وقالت وكالة الأنباء المركزية الكورية، الخميس، إن كيم ومسؤولين آخرين في كوريا الشمالية حضروا الختام الذي أقيم في ملعب مغلق في العاصمة بيونغياغ.

وأضافت أنهم تابعوا عروضاً لفرق فنية عسكرية ومدنية وجماعات شبابية، تناولت في معظمها تمجيد قيادة كيم والتأكيد على الرسائل الصادرة عن المؤتمر.

والمؤتمر الذي دام على مدى ٨ أيام في بيونغياغ، هو الأول منذ عام ٢٠١٦ والثاني فحسب منذ ما يزيد على ٤٠ عاماً، أي منذ عام ١٩٨٠.

## رسالة مكتوبة تكشف كارثة.. هذا ما خطط له «ذو القرنين» ومن معه

واشنطن  
لم يكن اقتحام الكونغرس الأميركي مجرد تعبير عن الغضب على نتائج الانتخابات من جانب أنصار الرئيس المنتهية ولايته دونالد ترامب، أو محاولة تعطيل المصادقة على فوز جو بايدن، حسبما كشفت السلطات، الجمعة.

وقال الادعاء الفيدرالي الأميركي، أن مثيري الشغب من أنصار ترامب كانوا عازمين على "خطف واغتيال مسؤولين منتخبين" في الإدارة الأميركية، أثناء حصار الكونغرس واقتحامه.

وجاء ذلك في مذكرة قدمها الادعاء إلى المحكمة، وطلب فيها أيضاً إصدار أمر باعتقال جيبوب تشانغ، وهو من سكان ولاية أريزونا ومن مروجي نظريات المؤامرة، الذي تم تداول صورته على نطاق واسع وهو يضع على رأسه فراء متدل عليه قرنان.

ورصد تشانغلي يقف على مكتب نائب الرئيس مايك بنس في مجلس الشيوخ.

وظهرت المذكرة التي كتبها محامو وزارة العدل في أريزونا إلى تفاصيل أكثر عن تحريات مكتب التحقيقات الفيدرالي (إف بي آي) في أمر تشانغلي، كاشفة أنه ترك ملحوظة مكتوبة لبش جحدر فيها



من "أنها مجرد مسألة وقت. العدالة قادمة"، مما يعني ضمناً تهديداً ضد نائب الرئيس الذي تمرد على رئسته في الأيام الأخيرة.

وإلى ذلك في مذكرة الادعاء "دلائل قوية" من بينها كلمات تشانغلي نفسه وأفعاله في الكابيتول (مبنى الكونغرس)، تدعم فكرة أن نية محدثي الشغب كانت أسر واغتيال

## فيديو يفطر القلوب.. طفل حي تحت الأنقاض بعد زلزال مدمر



القاهرة  
في لقطات فيديو مؤثرة، ظهر طفل حيا محاصراً تحت أنقاض منزله في جزيرة سولاويسي الإندونيسية، بعدما ضربها زلزال أودى بحياة ٧ أشخاص على الأقل وأصاب المئات.

وألقى الزلزال الذي بلغت قوته ٦,٢ درجة، الأضرار بالعشرات من المباني، وتهدم بعضها فوق رؤوس السكان.

وبدا الطفل غير قادر على الحركة حيث يحاصره الحطام من كل جانب، لكن لحسن الحظ فإن رأسه كانت في وضعية تسمح له بالتنفس.

وفي مقطع الفيديو الذي أصبح حديث مواقع التواصل في إندونيسيا، يتحدث إلى الطفل رجل جلب له بعض الماء لكنه لم يتمكن من إخراجها حتى وقت تصوير اللقطات، وفقاً لصحيفة "جاوا بوس" المحلية. ويمكن سماع صوت الرجل يسأل الطفل، "ما اسمك؟"، ليبدأ بالهجة مدعوراً، "أنجيل"، بينما سأل الرجل مجدداً عن اسم فتاة أخرى لا تظهر في

فيديو، فقال الطفل، "كاترين". وقال أنجيل إنه وكاترين يمكنهما التنفس، لكنهما كانا في وضعية خطيرة مهددة للحياة.

ولم تذكر الصحيفة مصير الطفل والفتاة، لكن تقارير أخرى أفادت أن المسعفين والسكان حاولوا إخراجهما من تحت الأنقاض. وذكرت وكالة التخفيف من أثر الكوارث في إندونيسيا أن زلزالاً قوته ٦,٢ درجة ضرب الجزيرة، حيث لجأ السكان المدعورون إلى مناطق أكثر أماناً بعد تضارعا العديد من المباني



الجزيرة دويكورتا كرناواتي قال خلال مؤتمر صحفي، إن تواجده قوية قد تعقب الزلزال. وقد ينتج عنها "تسونامي". وأضاف أن ما لا يقل عن ٢٦ تابعاً وقعوا بعد زلزال بلغت قوته ٥,٩ درجة، ضرب المنطقة بعد ظهر الخميس.

جاكرتا  
في أقل من أسبوع، تعرضت إندونيسيا لكارتين نتج عنهما مقتل ما يقرب من ١٠٠ شخص.

فبعد أيام من سقوط طائرة في البحر قرب جزيرة جاوة، تعرضت جزيرة سولاويسي إلى زلزال بقوة ٦,٢ درجة، الجمعة، أسفر حتى الآن عن مقتل ٣٥ شخصاً على الأقل وإصابة المئات.

وحذرت هيئة الأرصاد الجوية من وقوع المزيد من التواج، التي يحتمل أن تسبب موجات مد عاتية (تسونامي).

وكان مركز الزلزال على بعد ٦ كيلومترات إلى الشمال الشرقي من مدينة ماجيني، وعلى عمق ضحل نسبياً بلغ ١٠ كيلومترات. ووقع الزلزال قبل الواحدة والنصف صباحاً بقليل، وأثار حالة من الذعر بين السكان الذين فروا من منازلهم.

وكشفت معلومات أولية أن ٦٢٧ شخصاً أصيبوا في ماجيني، فيما أصيب ٢٤ في ماجوجو. ولم يتم إصدار تحذير من أمواج مد عاتية بعد الزلزال، لكن رئيس هيئة الأرصاد