

الأرصاد: نسب الأمطار وصلت إلى ٢٣ بالمئة خلال المنخفضين السابقين

عمان
أكد مدير إدارة الأرصاد الجوية راند آل خطاب، أن كميات الأمطار التي هطلت على المملكة خلال الفترة من ١٦ إلى ٢٠ من كانون الثاني الحالي، عدلت مجاميع الأمطار لهذا الموسم بنسب تراوحت بين ١٠ إلى ٢٣ بالمئة من المعدل الموسمي المطري. وأضاف في بيان صحفي الخميس، أن أعلى مجموع مطري خلال هذه الفترة بلغ في محطات الرصد التابعة لإدارة الأرصاد الجوية في المناطق الوسطى الغربية في محطة رصد السلط بمجموع مطري بلغ ٥٢٠ ملم، يليها المناطق الشمالية في محطة رصد راس

منيف بمجموع مطري بلغ ٤٩١ ملم، ومن ثم المناطق الجنوبية في محطة رصد الربة بمجموع مطري بلغ ٤٥٣ ملم. وأضاف آل خطاب أن مجموع أمطار مريمانية الشتاء تحقق عادة ٣٠ بالمئة من المعدل الموسمي العام للأمطار في مناطق المملكة، ومع اقتراب نهاية مريمانية هذا الشتاء، فإن الأمطار التي هطلت خلال هذه المريمانية ونهاية اليوم، حققت ما نسبته ٢٠ بالمئة في المناطق الشمالية، و٢٢ بالمئة في المناطق الوسطى الغربية، و٢٥ بالمئة في المناطق الوسطى الشرقية، و١٣ بالمئة في المناطق الشرقية، و٢٢ بالمئة في الأغوار الشمالية، و٢٣ بالمئة في الأغوار الوسطى.

www.omamjo.com

العدد (١٧٩٩)

٢٥٠ فلس

السنة الخامسة

٩ جمادى الثانية ١٤٤٢ هـ الموافق ٢٢ كانون الثاني ٢٠٢١ م

الجمعة

الصفدي يعزي بضحايا انفجاري بغداد

الاردن والعراق: استمرار التنسيق في الحرب على الإرهاب

عمان
أجرى نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي الخميس اتصالاً هاتفياً مع نائب رئيس مجلس الوزراء لشؤون العلاقات الخارجية وزير خارجية الجمهورية العراقية الشقيقة فؤاد حسين قدم خلاله تعازي الملكة بضحايا التفجيرين الإرهابيين الجبانين في بغداد امس والتعنيات للجرحى بالشفاء العاجل.

وأكد الصفدي إدانة الأردن لهذه الجريمة الإرهابية النكراء ووقوفه بكل إمكاناته إلى جانب العراق الشقيق في مواجهة الإرهاب عدواً مشتركاً يجب تكاتف كل الجهود لدحره.

تسجيل «١١» وفاة و «٧٧٦» إصابة جديدة بفيروس كورونا

عمان
أعلنت وزارة الصحة تسجيل ١١ وفاة و٧٧٦ إصابة بفيروس كورونا المستجد في المملكة الخميس، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ٤١٩٨ وفاة و٣١٨١٨ إصابة.

وأشار الموجز الإعلامي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٩٧٨٣ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت إلى المستشفيات ٤٦ حالة، فيما غادرت ٤٤ حالة.

ولفت إلى أن إجمالي عدد الحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات بلغ ٤٢٢ حالة، في حين بلغ إجمالي عدد أسرة العزل المستخدمة في المستشفيات للحالات المؤكدة والمشتبه ٣٣٨ بنسبة إشغال بلغت ٨ بالمئة، فيما بلغ إجمالي

عدد أسرة العناية الحثيثة المستخدمة في المستشفيات للحالات المؤكدة والمشتبه ١٥١ بنسبة إشغال بلغت ١٦ بالمئة.

كما بلغ إجمالي عدد أجهزة التنفس الاصطناعي المستخدمة في المستشفيات للحالات المؤكدة والمشتبه ٧٣ جهازاً بنسبة إشغال بلغت ٨ بالمئة.

كما أشار الموجز إلى تسجيل ١٠٩٢ حالة شفاء في العزل المنزلي والمستشفيات، ليصل إجمالي حالات الشفاء إلى ٣٠٤٢٠٠ حالة.

وأضاف أن ٢٠٤٠٩ فحوصات مخبرية أجريت اليوم، ليصبح إجمالي عدد الفحوصات في المستشفيات للحالات المؤكدة والمشتبه ٣٣٨ بنسبة إشغال بلغت ٨ بالمئة، فيما بلغ إجمالي

مالية النواب تواصل مناقشة الموازنة العامة

النواب: نسعى لتخفيض عجز الموازنة



عمان
واصلت اللجنة المالية النيابية، الخميس برئاسة النائب الدكتور نمر السليجات، مناقشة مشروع قانون الموازنة العامة، وموازنات الوحدات الحكومية لسنة المالية ٢٠٢١.

وبحثت اللجنة، موازنات، هيئة الأوراق المالية، وشركة بورصة عمان، مركز ايداع الأوراق المالية، وشركة المجموعة الأردنية للمناطق عجز الموازنة، ومعالجة مواطن الخلل في النفقات.

وموازناتهم ومستوى النفقات الجارية والراسمالية، لافتاً إلى أن اللجنة تسعى جاهداً للدفع نحو تخفيض عجز الموازنة، ومعالجة مواطن الخلل في النفقات.

وأشار إلى توصيات اللجنة، وأهمها؛ دراسة وضع الشركات المتعثرة واستحداث حزمة من الإجراءات التيسيرية على المستثمرين - وعرض المعينون، واقع عملهم والدور المناط بهم والتحديات القائمة أمام النهوض بمؤسساتهم سيما في ظل جائحة كورونا.

تمديد فترة التسجيل لمسابقة الحافظ القرآنية

عمان
أعلنت وزارة الأوقاف والشؤون المقدسات الإسلامية عن تمديد فترة التسجيل لمسابقة الحافظ القرآنية للذكور في دورتها الأولى لغاية يوم الخميس ٢٨ كانون الثاني، والتي انطلقت الشهر الماضي، علماً أن التسجيل في المسابقة يتم عبر الرابط الإلكتروني المدرج في موقع الوزارة. وقال مساعد الأمين العام لشؤون الوعظ والارشاد رئيس لجنة المسابقة الشيخ اسماعيل الخطيب ل (بترا) الخميس، إن وزير الأوقاف حرص على توجيه اللجنة إلى إجراء هذه المسابقة بهدف تشجيع الشباب على حفظ كتاب الله عز وجل وتلاوته واستثمار أوقات الفراغ بما يفيد. وبحسب الخطيب، تنوع المسابقة التي يبلغ مجموع جوائزها ١٧ ألف دينار، على ثلاثة مستويات الأول حفظ القرآن الكريم كاملاً، والثاني حفظ عشرين جزءاً متتالية، والمستوى الثالث حفظ عشرة أجزاء متتالية، ويشترط أن لا يزيد عمر المتسابق في المستوى الأول عن ٢٥ عاماً، وفي المستوى الثاني ٢٠ عاماً، والثالث ١٥ عاماً.

احباط محاولة تسلل وتهريب مخدرات

عمان
اجتاحت المنطقة العسكرية الشرقية الخميس، وعلى احدى واجهاتها محاولة تسلل وتهريب كمية من المخدرات من الأراضي السورية إلى الأراضي الأردنية. وصرح مصدر عسكري مسؤول في القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، أنه تم إلقاء القبض على شخص وتحويله إلى الجهات المختصة، مضيفاً أنه وبعد تفشيت المنطقة تم ضبط ١٩٣ كغ حشيش وتم تحويل المضبوطات إلى الجهات المختصة. وأكد المصدر أن القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، ستعامل بكل قوة وحزم مع أي عملية تسلل أو محاولة تهريب لحماية الحدود ومنع من تسول له نفسه العبث بالأمن الوطني الأردني.

الأمن العام يوضح قضية اعتداء تعرضت له فتاة

عمان
قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن إدارة حماية الأسرة تعاملت مع قضية الاعتداء بالضرب التي تعرضت له إحدى الفتيات من قبل شقيقها وألقت القبض على شقيق الفتاة وأحالته للقضاء وللحاكم الإداري. وفي تفاصيل القضية، فقد وردت معلومات لإدارة حماية الأسرة بتاريخ ٢٤ كانون الأول الماضي، بإسعاء فتاة للمستشفى إثر تعرضها للضرب من قبل شقيقها احر خلافات بينهما، حيث جرى التحقيق في القضية وإلقاء القبض على شقيقها وإحالته للقضاء وجرى توقيفه، مشيراً إلى أنه وبعد الاضراج عنه أحيل للحاكم الإداري وما زالت الفتاة تتلقى العلاج داخل المستشفى والحالة قيد المتابعة من قبل إدارة حماية الأسرة.

تثبيت ٢٠٥٥ موظفا في وزارة التربية والتعليم

عمان
أعلنت وزارة التربية والتعليم تثبيت ٢٠٥٥ موظف وموظفة وفق نظام الخدمة المدنية، بوظيفة ذات فئة ودرجة، وذلك اعتباراً من الحادي والثلاثين من كانون الأول الماضي. وقالت امين عام وزارة التربية للشؤون التعليمية، الدكتور نجوى قبيلات في تصريح صحفي الخميس، ان قرار التثبيت شمل جميع الموظفين العينيين من ٢١ تشرين الأول من العام ٢٠١٧، وحتى العاشر من أيلول من العام ٢٠١٨.

تفاصيل خطة العودة للتعليم الوجاهي الفصل الدراسي الثاني

عمان
شملت خطة وزارة التربية والتعليم للعودة للتعليم الوجاهي المدرج في الفصل الدراسي الثاني بالسابع من شهر شباط المقبل للمرحلة الأولى، ٧٧٣٢٠ من طلبة رياض الأطفال والصفوف الثلاثة الأولى وطلبة التوجيهي في المرحلة الأولى.

ويتمتع الطلبة، بحسب خطة الوزارة في هذه المرحلة، بواقع ٥٣٤٩٧ طالباً في المدارس الحكومية وموزعين بـ ٢٠١٦٧٧ شعبة، و٢٠٥١٤٤ طالباً في مدارس القطاع الخاص في ١١٢١٦ شعبة، بالإضافة إلى ٢٨٦٤٣ طالباً في مدارس وكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا) في ٨١٤ شعبة، و٣٩٤٦ طالباً في ١٧٥ شعبة في مدارس تتبع لوزارات الأوقاف، والتنمية الاجتماعية، والتعليم العالي.

وقال مدير إدارة التعليم العام في وزارة التربية والتعليم الدكتور سامي الحاسيس لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، إن قرار العودة للتعليم الوجاهي للطلبة ذوي الإعاقة، يشمل مدارس الأمل للسم، ومدرسة عبد الله بن أم مكتوم الثانوية (أكاديمية المكفوفين)، ومدارس ومراكز التربية الخاصة التي تقدم خدمات التعليم للطلبة

استئناف دوام الطلبة ذوي الإعاقة وجاهياً بداية الفصل الدراسي الثاني

وقال مدير إدارة التعليم العام في وزارة التربية والتعليم الدكتور سامي الحاسيس لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، إن قرار العودة للتعليم الوجاهي للطلبة ذوي الإعاقة، يشمل مدارس الأمل للسم، ومدرسة عبد الله بن أم مكتوم الثانوية (أكاديمية المكفوفين)، ومدارس ومراكز التربية الخاصة التي تقدم خدمات التعليم للطلبة

من هذه الفئة. وأكد أن العودة للتعليم الوجاهي لهذه الفئة، ستكون كاملة لجميع الطلبة وليست متدرجة، نظراً لقلّة أعدادهم وتحقيق شروط التباعد الجسدي داخل الغرفة الصفية بحسب دليل العودة الذي أقرته وزارة التربية والتعليم وعممته على مديرياتها في الميدان.

عمان
قررت وزارة التربية والتعليم، استئناف دوام الطلبة ذوي الإعاقة وجاهياً اعتباراً من بداية الفصل الثاني للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٠، وذلك في السابع من شهر شباط المقبل، شريطة الالتزام بدلائل العودة للمدارس المحدد من قبل الوزارة.

مدير الأمن العام يلتقي السفير الأميركي في عمان

عمان
التقى مدير الأمن العام، اللواء الركن حسين الجوانمة، في مكتبه، الخميس، السفير الأميركي في الأردن هنري ووستر، لبحث سبل تعزيز التعاون والتنسيق بين البلدين الصديقين في المجالات الشريطية والأمنية. وأكد الجوانمة، خلال اللقاء، عمق العلاقة الاستراتيجية القائمة بين الأردن والولايات المتحدة في مجال تعزيز الأمن والسلام، ومدى التعاون المستمر بين البلدين الصديقين في

المجالات الأمنية الفنية والتدريبية، وسعيهما المشترك لفتح آفاق جديدة لهذا التعاون الثمر والبناء. وأشار الجوانمة إلى العمل المستمر في مديرية الأمن العام لمواكبة التطور في مجال حفظ الأمن ومكافحة الجريمة، من خلال الاطلاع على أفضل الممارسات وبناء الشراكات الدولية الفاعلة، التي تسهم في تطوير القدرات وتعزيز الخدمات المقدمة للمواطنين. من جانبه، أشاد السفير الأميركي في الأردن

تطوير مدونة السلوك النيابية مدخل استعادة الثقة بالبرلمان

عمان
يواجه مجلس النواب التاسع عشر تحديات مترابطة على رأسها استعادة ثقة المواطن، وتحسين مؤسسة البرلمان، باعتبارها مركز السلطة والتشريع والصورة الملمنة والدالة على واقع الوطن، وهو ما يحتاج إلى نمط جديد من العمل البرلماني. وشكل حديث جلالة الملك عبدالله الثاني لدى لقائه رئيسي مجلسي الأعيان والنواب وأعضاء المكتبين الدائمين، الثلاثاء الماضي، عن مدونة السلوك البرلماني وتعزيز الثقة بالبرلمان، رسالة واضحة لتطوير مدونة السلوك لأعضاء مجلسي النواب والأعيان، بما يرسخ ثقافة سياسية تعتمد معايير النزاهة والشفافية، ويحمي عمل مجلس الأمة من التوظيف لذوي المصالح المتعارضة مع المصلحة العامة، ويأت مسائلة الأخلاقيات البرلمانية مؤخراً، موضع اهتمام كبير على الصعيد الدولي، كضرورة لمعالجة مستويات الثقة المتدنية بمؤسسات الدول، وتشكيك الرأي العام بنزاهة أعضاء البرلمان ومصداقيتهم. وفي الأردن، هذا مجلس الأمة بفرقيته النواب والأعيان، حذر الدول المتقدمة في هذا المجال، حيث أقر مجلس النواب منتصف ٢٠١٥ مدونة سلوك نيابية، سبق ذلك اقرار مدونة سلوك لأعضاء مجلس الأعيان نهاية ٢٠١٤.

تحديث دراسات الجدوى من مشروع شبكة السكك الحديدية

عمان
حدثت وزارة النقل دراسات الجدوى المالية والاقتصادية للمرحلة الأولى من مشروع شبكة السكك الحديدية الوطنية المتمثلة بالخط الاصل ما بين الموانئ البحرية في العقبة، مرورا بعمان، ووصولاً إلى الميناء البري المزمع تشييده في الماضونة جنوب العاصمة عمان. وقالت أمين عام وزارة النقل وسام التهموني في بيان الخميس، إن النتائج الأخيرة أظهرت جدوى المشروع من الناحية الاقتصادية والمالية. وأضاف أن النقل بالسكك الحديدية سريع من قدرات الأردن التنافسية في التصدير وتجارة الترانزيت وغيرها من الأنشطة الاقتصادية بما يمكن من ربط مراكز الإنتاج الرئيسية المحلية مع شتى منافذ التصدير والبيع، كما يسرع من فاعلية الاقتصاد ومرورته من خلال خلق التكامل بين أنماط النقل المتعددة. ولقنت التهموني إلى الآثار التنموية والبيئية للمشروع، مثل التقليل من الجوارث المرورية ورفع فعالية وكفاءة قطاع النقل، وخلق قطاعات لوجستية مهمة، تربط النقل البحري مع البري من خلال منظومة قادرة على التطور بشكل سريع.

الغذاء والدواء تضبط ٢٧ طناً من الألبان والأجبان المغشوشة

عمان
قال مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء، الدكتور نزار محمود مهيدات، ان كوادر الرقابية والتفتيش في مديرية الغذاء، وبالتنسيق مع الأجهزة الأمنية المختصة، ضبطت كمية من الألبان والأجبان المغشوشة، يتم تصنيها من الحليب المجفف وتحمل بطاقات بيان مزورة تشير إلى تصنيها من الحليب الطازج قدرت كميتها بنحو ٢٧ طن في عدد من المصانع. وأوضح مهيدات، في بيان الخميس، أنها ومن خلال جولاتها المستمرة للتأكد من المواد الأولية المستخدمة في الصناعة وضبطت المصنع المخالف والذي يعمل على إنتاج مشتقات الألبان من حليب مجفف مجهول بطاقة البيان ولم تثبت صلاحيته للاستهلاك البشري مما يخالف المواصفة المعتمدة لدى المؤسسة التي تتطلب إنتاج هذه المنتجات من الحليب الطازج.

تفاصيل خطة التربية للعودة للتعليم الوجاهي الفصل الدراسي الثاني



العائدين، يبلغ مليونين و١٦٤ ألفاً ٥٩٩ طالباً وطالبة في ٨٤٥١ شعبة. وكانت وزارة التربية والتعليم، نشرت البروتوكول الخاص بالعودة للمدارس، والذي تضمن الإجراءات التنفيذية والتفصيلية لعودة المدارس وفق الأطر المعدة. وتضمن البروتوكول الذي تم تعميمه على مديريات التربية والتعليم، آلية العودة وشكلها، والتدابير الصحية والوقائية المرافقة وإرشادات الصحة والسلامة العامة، والبيئات الحوكمية والعمليات الإدارية، والمحتوى التعليمي، بالإضافة إلى أنظمة الدوام وتوزيع الحصص، وغيرها من الإجراءات الإدارية.

استمرار استقرار الوضع الوبائي، تشمل طلبة الصفين العاشر والحادي عشر. ويبلغ عدد الطلبة في هذه المرحلة ٢٣٤٨٠٤ طلاب في المدارس الحكومية موزعين على ٧٩٧٩ شعبة، و٣٧٥٢٧ طالباً في مدارس القطاع الخاص بواقع ٢٢٠٨ شعب بالإضافة إلى ١١٢٠٣ طلاب في مدارس (الانزوا) تم توزيعهم على ٣٢٧ شعبة، و٤٣٦١ طالباً وطالبة في مدارس تابعة لوزارة التعليم العالي والتنمية الاجتماعية، والأوقاف بواقع ١٦٢ شعبة. ويتلحق بقية الطلبة من الرابع إلى التاسع بمدارسهم في السابع من شهر آذار المقبل للمرحلة الثالثة بحسب الخطة، حيث يبلغ عدد الطلبة في هذه المرحلة، ٨١٢٥٢٨ طالباً وطالبة في المدارس الحكومية، و١٩٨٥٧٦ في مدارس القطاع الخاص، و٧٩٢٥٣ طالباً في مدارس (الانزوا)، بالإضافة إلى ١٢١١٧ طالباً في مدارس وزارة التنمية الاجتماعية والأوقاف والتعليم العالي. ويتوزع الطلبة في هذه المرحلة على عدد من الشعب الصفية، والتي بلغت ٢٧٦٠٧ شعب في مدارس وزارة التربية والتعليم، و١١٣٨٠ شعبة في القطاع الخاص، و٢١٤٩ شعبة في مدارس (الانزوا)، و٣٢٧ شعبة في مدارس تتبع لوزارات التنمية الاجتماعية، والتعليم العالي، والأوقاف.

وشملت خطة وزارة التربية والتعليم للعودة للتعليم الوجاهي المتدرج في الفصل الدراسي الثاني بالسابع من شهر شباط المقبل للمرحلة الأولى، من ٧٧٣٢٠ من طلبة رياض الأطفال والصفوف الثلاثة الأولى وطلبة التوجيهي في المرحلة الأولى. ويتوزع الطلبة، بحسب خطة الوزارة في هذه المرحلة، بواقع ٥٣٥٩٧ طالباً في المدارس الحكومية وموزعين بـ ٢٠١٦٧ شعبة، و٢٠٥١٤٤ طالباً في مدارس القطاع الخاص في ١١٢١٦ شعبة، بالإضافة إلى ٢٨٦٤٣ طالباً في مدارس وكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا) في ٨١٤ شعبة، و٣٩٤٦ طالباً في ١٧٥ شعبة في مدارس تتبع لوزارات الأوقاف، والتنمية الاجتماعية، والتعليم العالي.

وكان وزير التربية والتعليم الدكتور تيسير النعيمي، أعلن في وقت سابق، أن الإطارات العام للعودة للتعليم الوجاهي للفصل الدراسي الثاني، هي التدرج والدمج بين التعليم الوجاهي والتعليم عن بُعد، ليكون الدوام بالتناوب بواقع يومين أو ثلاثة أيام.

وبيّن الدكتور النعيمي، أن شكل العودة للتعليم الوجاهي، سيعتمد أيضاً على الكثافة الصفية، بحيث يكون نصيب الطالب من الفرقة الصفية مترين مربعين، ويكون عدد الطلبة في الشعبة الصفية بين ١٥ إلى ٢٠ طالباً، معاً للاحتفاظ وحفاظاً على صحتهم وسلامة معلمهم. وبحسب خطة العودة، التي اطلعت عليها وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، فإن المرحلة الثانية للعودة للتعليم الوجاهي في الحادي والعشرين من الشهر المقبل في حال

وزير المياه والسفيرة البريطانية يفتحان مشروع صرف صحي عين غزال

وقال سيدان، إن المشروع يعد واحداً من المشاريع الهامة لمعالجة الواقع البيئي في وسط العاصمة، ومنع أي تلوث بكلفة ٢٣ مليون يورو وتمويل مشترك (قرض) من البنك الأوروبي لإعادة الإعمار والتنمية، ومنحة من وزارة الخارجية والتنمية البريطانية والبنك الدولي. وأضاف، أن تنفيذ هذا الخط الهام سيكون إضافة نوعية لقطاع الصرف الصحي في المملكة خاصة في زيادة قدرة نقل المياه العادمة ومعالجتها والاستفادة منها في عدة مناطق لأغراض التنمية، ومواجهة أعباء اللجوء السوري الذي شكل ضغطاً متزايداً على مرافق الصرف الصحي في المملكة حيث سيكون بالإمكان زيادة كمية المياه العادمة

تطوير مدونة السلوك النيابية مدخل استعادة الثقة بالبرلمان

ويواجه مجلس النواب التاسع عشر تحديات متراكمة على رأسها استعادة ثقة المواطنين، وتحسين مؤسسية البرلمان، باعتباره مركز السلطة والتشريع والصورة العلنية والدالة على واقع الوطن، وهو ما يحتاج إلى نمط جديد من العمل البرلماني.

وشكل حديث جلالة الملك عبدالله الثاني لدى لقائه رئيسي مجلسي الأعيان والنواب وأعضاء المكتبين الدائمين، الثلاثاء الماضي، عن مدونة السلوك البرلماني وتعزيز الثقة بالبرلمان، رسالة واضحة لتطوير مدونة السلوك لأعضاء مجلس النواب والأعيان، بما يرسخ ثقافة سياسية تعتمد معايير النزاهة والشفافية، ويحمي عمل مجلس الأمة من التوظيف لذوي المصالح المتعارضة مع الصلحة العامة، ويأتمن مسألة الأخلاقيات البرلمانية مؤخراً، موضع اهتمام كبير على الصعيد الدولي، كضرورة معالجة مستويات الثقة المتدنية بمؤسسات الدول، وتشكيك الرأي العام بنزاهة أعضاء البرلمان ومصداقيتهم.

وفي الأردن، هذا مجلس الأمة بغرفتيه النواب والأعيان، حذو الدول المتقدمة في هذا المجال، حيث أقر مجلس النواب منتصف ٢٠١٥ مدونة سلوك نيابية، وسبق ذلك إقرار مدونة سلوك لأعضاء مجلس الأعيان نهاية ٢٠١٤. ورغم تضمين مدونتي السلوك، مبادئ وأخلاقيات عامة يمكن اعتبارها متقدمة، غير أن



استضافت الأكاديمية الملكية لفنون الطهي الأربعاء، حفل إطلاق الدليل الإرشادي للتعامل الآمن مع الأغذية والمعايير الصحية، والذي تم تطويره بالتعاون المشترك بين المؤسسة العامة للغذاء والدواء، ووزارة السياحة والآثار، وسلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، وجمعية الفنادق السياحية الأردنية، وجمعية الفنادق الأردنية والأكاديمية الملكية لفنون الطهي ومشروع الباستا لتعزيز الاستخدام الاقتصادي في الأردن. وأكد مدير عام مؤسسة الغذاء والدواء الدكتور نزار مهيدات، الذي رعى إطلاق الدليل الإرشادي، أهمية هذا الدليل في رفع معايير تقديم الغذاء في القطاع السياحي من خلال ضمان غذاء

الغذاء والدواء تضبط ٢٧ طناً من الألبان والأجبان المغشوشة

قال مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء، الدكتور نزار مهيدات، إن كوادر الرقابة والتفتيش في مديرية الغذاء، وبالتنسيق مع الأجهزة الأمنية المختصة، ضبطت كمية من الألبان والأجبان المغشوشة، يتم تصنيعها من الحليب المجفف وتحمل بطاقات بيان مزورة تشير إلى تصنيعها من الحليب الطازج قدرتها كيميائياً بنحو ٢٧ طن في عدد من المصانع. وأوضح مهيدات، في بيان الخميس، أنها ومن

الحوامة: تطوير عمل مراكز الأمن والدفاع المدني على سلم الأولويات



الخطط المتعلقة برفع كفاءة تلك المراكز وتحسين مستوى الخدمات المقدمة من خلالها. وأكد أن الأمن العام سيوفر الدعم اللوجستي والتقني المناسب وسيعمل على تحديث البنى الإدارية والمعلوماتية اللازمة لتطبيق الخطط والاستراتيجيات الموضوعة للتهوض بالأداء ورفع قدرات

تقديم أفضل الخدمات للمواطنين. وأضاف الحوامة، إن رؤساء المراكز هم العاملون في الميدان، والأقدر على معرفة وتحديد معايير التطوير، والمعضلات التي تواجههم، داعياً إياهم إلى تولي زمام المبادرة بوضع التصور النموذجي للمركز النموذجي، للاسهام بوضع الحلول من قبلهم والتي سيؤخذ بها عند تطبيق

قال مدير الأمن العام اللواء الركن حسين الحوامة، إن الاستراتيجية الأمنية وكل ما ينضوي تحتها من خطط وبرامج وغايات لا يمكن أن تترجم بالشكل الصحيح والطلب دون أن يرافقتها برامج تدريبية متخصصة تعمل على تأهيل العاملين. وأضاف، إن الأمن العام وبعد تحقيق كافة متطلبات الدمج، ينطلق هذا العام نحو هدف التطوير والتحديث في آليات العمل والإجراءات وبما يضمن التسهيل على المواطنين، مؤكداً أن تطوير مراكز الأمن والدفاع المدني يقف على سلم الأولويات كونها الأقرب والأكثر تماساً لتقديم الخدمات اليومية المؤثرة في المجتمع.

جاء ذلك خلال رعايته الخميس، حفل تخريج دورتي إعداد رؤساء المركز الأمنية ومراكز الدفاع المدني، والتي حظيت بمنهج وبرامج حديثة تسهم في إحداث نقلة نوعية على نوعية الأداء.

ووجه مدير الأمن العام كلمة للخريجين من رؤساء المراكز الأمنية ومراكز الدفاع المدني أكد خلالها أن المراكز الأمنية ومراكز الدفاع المدني هي السبيل والملجأ الأول للمواطن عند الحاجة لهم وهي المكان الذي يظهر مدى احترافية وقدرات مديرية الأمن العام وحرصها على

مالية النواب توصي بالتهوض بالقطاع الزراعي



لأمن الغذائي الذي يستغل الموقع الجغرافي والميزة النسبية للمناخ لخدمة الغذاء محلياً وإقليمياً بالإضافة للخارطة الزراعية التي أنجزتها الوزارة لتكون بوصلة زراعية للمستثمر والمزارع، لافتاً إلى أن الوزارة أجلت أقساط المزارعين لدى مؤسسة الاقراض الزراعي للتخفيف عن المزارعين حيث تقدمت الوزارة لمجلس الوزراء بمقترح نث خمس عشرة نقطة لإسعاد القطاع الزراعي وتخفيف العبء عن المزارعين. وأكد أن كافة الخطط التي اعتمدها الوزارة لرشد القطاع ترتكز على تشاورية حقيقية ضمت خلالها المعنيين بالقطاع الزراعي من مزارعين وتقنيات واتحادات وجمعيات زراعية.

المنتجات الزراعية المحلية، وإنشاء غرفة زراعية وأعضاء المزارعين من الفوائد على القروض، ورفع مساهمة القطاع في الناتج المحلي، وتأهيل القطاع الزراعي للاستفادة من موقع الأردن جغرافياً الذي يتوسط ثلاث قارات، وأضاف، إن اللجنة أوصت كذلك بضرورة إنشاء مركز إقليمي للأمن الغذائي مع تأكيدها على ضرورة توفير السبل الكفيلة بدعم القطاع الزراعي، مشيراً إلى أن اللجنة دعت الوزارة لاعتماد حزمة من الإجراءات القادرة على التعامل مع تحديات القطاع الزراعي سيما تلك التي تفاقمت جراء الجائحة، وضرورة التحرك تجاه فتح أسواق خارجية للمنتج المحلي واستحداث

واصلت اللجنة المالية النيابية الخميس برئاسة النائب الدكتور نمر السليحات، مناقشة مشروع قانون الموازنة العامة وموازنات الوحدات الحكومية للسنة المالية ٢٠٢١. وموازنة وزارة الزراعة والدوائر التابعة لها، بحضور وزير الزراعة محمد داوود، وبين السليحات أن اللجنة طالعت من وزير الزراعة حول أرقام موازنة الوزارة ومستوى النفقات الجارية والرأسمالية. وأضاف، إن اللجنة أوصت بعد اطلاعها على موازنة الوزارة وخططها للتهوض بالقطاع الزراعي بتوسيع الخارطة الزراعية بما ينسجم مع التوجهات الملكية السامية وفتح أسواق جديدة تستوعب

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



وكالات
قال رجل يعيش بلا مأوى في مدينة ليفربول البريطانية إنه تسمم بالزرنيخ من قبل شخص أعطاه طبقاً من رقائق الشيبسي. ووفقاً لصحيفة "مترو" البريطانية، فقد استيقظ الرجل (في الثلاثينيات من عمره) في مستشفى في ليفربول يوم الأحد، وأخبره الأطباء أنه يعاني من سم وضع في طعامه. آخر شيء يتذكره الرجل هو إعطاؤه الطعام في وسط المدينة، مشيراً إلى أن الشرطة تحقق الآن. وقالت ميشيل لانجان، وهي موظفة تعمل في التوعية للأشخاص الذين بلا مأوى، "الرجل قال إنه استيقظ في المستشفى اليوم وأخبروه أنه كان لديه زرنخ في نظامه، قدرشه شخص ما على الرقائق، حسب تقديره".

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 ظاهرياً. ويمكننا مجابهة العجز في مخزون النفط الخام والبتترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام، ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن التكلفة النسبية لبدائل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت. وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تنفذ احتياطات النفط تماماً ولكن استخراجها من الأعماق واستكشاف احتياطات جديدة سيصبح مكلفاً مع مرور الوقت. وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفاً 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 "ماكليين" الكندية، شبه الاقتصاد بـ "جهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقاً لمورد 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، فستتحسن 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.



تتمتع احتياطات النفط بشكل كامل على اكتشاف مجتمعات جديدة، وضرورة توفير التكنولوجيات اللازمة لاستغلالها. فضلاً عن ذلك، ينبغي أن تكون هذه العملية قانونية، وفي حين أنه من غير المرجح أن ينفذ احتياطي النفط الخام بشكل كامل، إلا أن هذا لا يعني أن الكميات المتبقية ستكون صالحة للاستخدام وبالجودة ذاتها، حيث يمكن وصفها بأنها إما عبارة عن نفض "مركز" أو "حامض". كما أنه لن يكون بالضروة في شكل سائل، بل يميل إلى أن يكون كمادة الأسفلت ويحتوي على مستويات عالية من الملوثات، على غرار الكبريت، الذي يسبب تآكل الصلب، وهو ما يمثل مشكلة كبيرة بالنسبة للمصانع. من جهة أخرى، يتطلب النفط "المركز" معالجة معقدة وكثيفة الطاقة لإزالة الكبريت، مما يزيد من تكلفة الإنتاج بشكل عام. وأفاد الموقع أن المصادر الأخرى "المتكشفة حديثاً"، على غرار النفط الصخري، لا تعتبر بديل أفضل. في الحقيقة، لا يعتبر النفط الصخري نفضاً بكل ما تحمله الكلمة من معنى، إذ أنه

وكالات
نشر موقع "الترستنج انجينييرنج" الأمريكي تقريراً أشار من خلاله إلى أن النفط الخام في عالمنا الحديث يحظى بأهمية باغة 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، نظراً 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 سرناً نستخدم ضعف كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي. وذكر الموقع أن النفط تحديداً 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 أيضاً. كما يمثل الغاز الطبيعي أحد المواد المهمة أيضاً لصنع بعض الأسمدة. وفي حال غيابه، قد يتأثر إنتاج الغذاء بشكل مباشر في جميع أنحاء العالم، وفي مجال الزراعة أيضاً، تعمل أغلب الآلات بفضل مشتقات النفط، إلى جانب الطائرات والسيارات الضرورية لنقل المواد الغذائية حول العالم. وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم

وكالات
يُقدم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

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، اعتماداً على اتجاه الحقل المغناطيسي، ولكن يتنبأ كيرشفيك وجهة نظر مختلفة، مشيراً إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمن بلورات تحتوي على معدن، وتلدور هذه البلورات مثل اإبرة البوصلة، متحركة في فتح وغلج مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسله إلى الدماغ.

أما بالنسبة للسبب وراء عدم رؤيتنا لأشخاص يستخدمون البوصلات الداخلية للتنقل اليوم، فمن المرجح أن الحياة المعاصرة تسببت سلباً في طمس هذه العملية لدى البشر.

وأوردت الصحيفة أنه في إشارة إلى دراسات عن الأشخاص الآسيويين والأستراليين الذين يتحدثون لغات مختلفة تماماً 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، وعوضاً عن ذلك يعيرون عنها من خلال استعمال مصطلحات على شكلة "الشرق" وتقوم هذه اللغات على مرجع جغرافي حيث مازالت تُستخدم من قبل الشعوب الأصلية". كما أكد كيرشفيك أن استخدام مثل هذه اللغات يعزز الاستجابة لبوصلة الداخلية، فضلاً عن كونه يساعد الأفراد على التفكير بطرق تجعلهم يحافظون على قدراتهم الفطرية على التنقل.



بارهاين، نورستين ريتز، صرح لـمجلة ساينس العلمية بأنه، "في حال رغبت في وضع رأسك في الميكروويف وتشغيله، فسوف تُر هذا الأمر على موجات دماغي، لكن هذا لا يعني أنني أملك حساً بالميكروويف". وفي الواقع، تشير هذه القضية جدلاً واسعاً 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 الجالات المغناطيسية تدريجياً داخل الأقفاص.

وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة

وكالات
نشرت صحيفة "الغارديان" البريطانية تقريراً تحدثت فيه عن اعتقاد العلماء في كاليفورنيا، أن أسلافنا تمكنوا من تحديد الاتجاهات للتنقل بفضل البوصلات الداخلية، كما هو الحال بالنسبة للحيوانات.

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن مئات الحيوانات تهاجر مسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك يصعب بعض الباحثين على أن هذه القاعدة لا تنطبق على الجنس البشري، حيث لا يظهر الإنسان أي دليل على امتلاك بوصلة داخلية.

وأوردت الصحيفة أن العلماء في معهد كاليفورنيا للتقنية يدحضون هذه الفكرة، مؤكدين أن دماغ الإنسان مصمم ليستجيب للاختلافات 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 تعكس بالضرورة امتلاكه لِحس مغناطيسي داخلي.

وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا

وكالات
وأشار التقرير إلى إجراء باحثين من جامعتي أوريغون وواشنطن دراسة، تم فيها مراقبة ١٥٢ طفلاً تتراوح أعمارهم بين ٣ و٤ سنوات، ووجدوا أن ٢ من أصل ٣ أطفال صغار لديهم أصداء وهميين، وأن ٧٠ في المئة من العينة كانوا إما الطفل البكر أو الطفل الوحيد في العائلة.

وأشارت الدراسة التي أجريت إلى أنه لا توجد علاقة مباشرة بين الوحدة والأصدقاء الوهميين، وبالتالي يساعد الأصدقاء الوهميون الأطفال على التعبير عن مشاعرهم، وتحسين مهارات التواصل لديهم.

وأردف التقرير، مع ذلك "لا يمكننا أن نعتبر وجود الأصدقاء الوهميين علامة على الحرمان العاطفي أو الصدمة، بل هم حلفاء يمكنهم مساعدة الطفل في التغلب على الصعوبات مثل الطلاق أو وصول شقيق جديد أو تغيير المدارس أو الانتقال إلى مدينة أو بلد جديد".

في جهته، قال اختصاصي الطب النفسي وليد سرحان، "اللعب الوهمي ووجود الصديق الخيالي هو مرحلة طبيعية من التطور، ويمر فيها الأطفال من عمر ١٨ شهراً وبلدجرات متواصلة".

وتابع سرحان في حديث لـ "عربي ٢١": "ويعتبر وجود صديق وهمي أو اللعب الوهمي غير طبيعي إذا تجاوز عمر الطفل الخامسة أو إذا انحرف اللعب وأصبح يؤثر على الواقع واللعب مع الأطفال الحقيقيين وهذا أمر نادر جداً".

ونصح سرحان "الأهل بتقبل هذه الحالة، وأيضاً المشاركة في لعب أطفالهم الوهمي إن أمكن ذلك".

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

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 للحياران.

وأوضح في مقابلة عبر التلفزيون السعودي، أنه لا ينبغي إسماع جميع من في الشارع، والمرضى، والمارة، بالصلاة.

وقال الداعية أحمد الغامدي، إنه يفضل إلغاء مكبرات الصوت عند أداء الصلاة، واقتصرها على الأذان، والإقامة. وأوضح في حديث لقناة "روتانا"، أن إذاعة الصلاة إلى الخارج، يعني أنه يتوجب على "الحرة، الإصاات وعدم التحدث، وهو ما يوقمهم في حرج شرعي".

وأيد الداعية سليمان الطريقي، ما قاله الفوزان

متى تُقدم الهدايا للطفل.. وما ضرر كثرتها عليه نفسياً وتربوياً؟

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

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

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

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

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدّم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً 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 نفسياً وتربوياً.

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:

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

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

من أعراض ميلان الرحم العديدة أنه قد يتسبب في جعل المرأة تواجه العديد من الصعاب 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.

٣- عدم السيطرة على التبول

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

٤- 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.

٥- 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

٦- 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.

٧- أعراض ميلان الرحم الأخرى

هذه بعض أعراض ميلان الرحم الأخرى التي قد تلاحظها المرأة المصابة،

الإصابة بالتهابات المسالك البولية بشكل متكرر.

ألم في الظهر أثناء الجماع.

ألم في منطقة الشرج أو قرب المعدة.

مشاكل في التبول والإخراج، مثل الإمساك.

أسباب ميلان الرحم

قد تصاب المرأة بميلان الرحم مع الوقت والتقدم في العمر، أو قد تولد مصابة بهذه الحالة بشكل طبيعي، وهذه أهم أسباب ميلان الرحم: الجينات والوراثة؛ إذ تشير الدراسات إلى أن ربع المصابات بميلان الرحم اكتسبنه عن طريق الوراثة.

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

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

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

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

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

علاج ميلان الرحم

إذا كان ميلان الرحم يتسبب في مشاكل للمرأة، من الممكن اللجوء لأحد الحلول والعلاجات التالية،

علاج أي مشكلة قد سببت ميلان الرحم من الأصل، مثل بطانة الرحم المهاجرة.

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

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

ممارسة 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

يسيطر على استعمال الجسم للبروتين والكربوهيدرات والدهون

يساعد في تخفيف الالتهاب الاستجابية الكرو والقر عند يعمل على تنظيم استجابة الكرو والقر عند الأشخاص خاصة عند الحوادث الضخامية.

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

زيت الزيتون

وفقا لدراسة نشرت في مجلة "Nature" في عام ٢٠٠٥ تبين أن المركب الموجود داخل زيت الزيتون البكر الممتاز له تأثير طبيعي مضاد للالتهابات شبيهه بخاصية هرمون الكورتيزول.

❖ وكالات

هناك بعض الأمور التي يجب مراعاتها أثناء الاستحمام وذلك لأن بعض العادات الخاطئة 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

❖ وكالات

هناك بعض الأمور التي يجب مراعاتها أثناء الاستحمام وذلك لأن بعض العادات الخاطئة 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

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 الأوردة.

لكن هناك آثار جانبية محتملة وواردة يجب الاحتياط منها مثل؛

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

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

وبالمية والهلينون

إضافة الكركم لنظامك الغذائي

الحفاظ على ساعات نوم مناسبة

تجنب تناول الكثير من الكحول

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

استخدامات حبوب الجلوتاثيون تختلف طرق أخذ مادة الجلوتاثيون حسب الحاجة إليها، وهي على النحو التالي؛

١- الوريد؛ يستخدم للحالات التالية؛

لتقليل من الآثار الجانبية للعلاجات الكيميائية للسرطان

علاج مرض باركنسون

داء السكري

فقر الدم عند الأشخاص الذين

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة لأدوية مثل؛

تناول ألتروكسين،

أومفردكس، تسيفرللكس، أوميغا ٣

والجديد

تناول الميكتل لعلاج الصرع مع فيتامين B١٢

تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل

منتجات الألبان والسّمك واللحم البقري

زيادة استهلاك فيتامين C

إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم

إلى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم البقري والسّمك والكبد والأرز البني

تناول الأطعمة الغنية بمادة الجلوتاثيون مثل؛ السبانخ والأفوكادو

أمر يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

بالإكثار من شرب الماء، حيث أنه يسهل التخلص من السوائل التراكم بالجسم.

يفضل شرب ما لا يقل عن 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 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 ان انتظام الدورة الشهرية يطمئنك على صحتك الجنسية ومستويات الهرمونات.

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

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

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

١- الزواج بالتمتع، لأنها لم تصل إلى هزة الجماع.

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

٦- الإصابة بالتهنجات

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.

أمر لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

البشرة الحساسة. فكلما انخفضت 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 استخدامه

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

البرشة الحساسة. فكلما انخفضت 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 استخدامه

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

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 وفرك الوجه بالصابون مع هذا الماء سوف يسبب الكثير من المشكلات بالبشرة.

يمكن أن يسبب ترك آثار عائلتها 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

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 وفرك الوجه بالصابون مع هذا الماء سوف يسبب الكثير من المشكلات بالبشرة.

يمكن أن يسبب ترك آثار عائلتها 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

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 وفرك الوجه بالصابون مع هذا الماء سوف يسبب الكثير من المشكلات بالبشرة.

يمكن أن يسبب ترك آثار عائلتها 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

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 وفرك الوجه بالصابون مع هذا الماء سوف يسبب الكثير من المشكلات بالبشرة.

يمكن أن يسبب ترك آثار عائلتها 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

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 وفرك الوجه بالصابون مع هذا الماء سوف يسبب الكثير من المشكلات بالبشرة.

يمكن أن يسبب ترك آثار عائلتها 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

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



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

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

سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

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

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

تحتل 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.

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

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

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

ونوه الموقع بأنه نظراً للانتقال السلس للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات الويب التقدمية والتطبيق الأصلي يكاد لا يظهر، خاصة حين يتعلق الأمر بالإشارات والقدرة على التشغيل دون الاتصال بشبكة الإنترنت. وأكد الموقع أن تطبيقات الويب التقدمية في مختلف المنصات تواصل إحراز تقدّم ملحوظ، حيث تتلقى الدعم من طرف وغوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت آبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة أي أو إس ١١.١. ومن أجل أن تصنّف فعلاً ضمن تطبيقات الويب التقدمية، توفر شركة وغوغل قائمة تحقق تخضع لتطبيق الويب المتقدم.

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

هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه السابقة". ونوهت المجلة بأن الأنظمة التي تعمل على التحكم في نشاط الدماغ مازالت تواجه بعض العقبات التي ينبغي التغلب عليها. فهناك حاجة إلى تطوير أجهزة التكنولوجيا العصبية، على غرار عصابات الرأس التي تعتمد على تخطيط الأمواج الدماغية التي ينبغي أن تنسق بدقة مكانية أفضل للتمييز بين الإشارات وبرامج التحسينات، على غرار تطوير نماذج أفضل لاكتشاف أنماط معينة من نشاط الدماغ. وأوردت المجلة أنه وفقاً لكروفورد فإن "التحدي الأكبر حالياً يتمثل في مساعدة الأشخاص على فهم إمكانيات عمل الدماغ وحدود نشاطه.

ويقوم الطيارون باستخدام الرياضيات الذهنية التي تتطلب الكثير من التركيز، وتقدم الطائرات دون طيار إلى الأمام بناءً على قوة الموجات الدماغية المنتجة". ولن تكون الإجابات الصحيحة هي الدافع الذي سيحرك الطائرات دون طيار للأمام، وإنما كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالتركيز. وأضاف كروفورد، "ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصاً ما "متسابقاً جيداً" في التحكم في الطائرات دون طيار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الحالات التي تسبب تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرات دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحدته الجمهور، سيؤثر على أداء المتنافسين".

الإشارات المجهّفة من خلال خوارزميات الكمبيوتر، التي تكتشف أنماطاً معينة من النشاط. وأوضح كروفورد: "لا نريد أن يقوم الطيار بأي حركة لأن ذلك سيؤدي إلى خلق الكثير من الإشارات الكهربائية"، مفيضاً أن "الطيار يحتاج للتركيز على تحريك يده فحسب، وأدفع شيء ما للأمام، أو إحكام قبضته". ولا يهم حقاً ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلاً كهربائياً يمكننا رصده وتحديده". وذكرت المجلة أنه حين يدرك الكمبيوتر أنه وقع تجميع إشارة بنسبة ٨٠ بالمئة على الأقل من القشرة الحركية التي تتوافق مع اليد اليسرى للطيار، سيرسل إشارة كهربائية خاصة به إلى الدماغ دون طيار ليطلب منها التقدم.

وتجدر الإشارة إلى أن المشاركين في هذه السابقة، التي من المقرر أن تنطلق فعليتها يوم السبت، لن يرتدوا قبعتات كاملة بل سيرتدون عصابات الرأس حول جباههم. وتعتبر عصابات الرأس أقل تكلفة وأسهل استعمالاً، لكنها لا تستطع رصد الحركات. وعوضاً عن ذلك، سيستخدمون قوة نشاط الدماغ المرتبطة بالتركيز. ونقلت المجلة عن كروفورد أن "هناك موجات دماغية مختلفة لشتى الحالات الذهنية، ونحن نستخدم الموجات الدماغية بيتاً وغازماً، التي تتلام مع الانتباه إلى جانب مستويات عالية من التحكم هذه التقنية على إرسال

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

يرمز إلى وجود مشاكل. وهو ما يمكننا من معرفة مستوى قوة الإشارة. وأوردت الصحيفة أنه في حال تواصلت مشاكل الاتصال، يمكن الاعتماد على شريحتي هاتف من شركتين مختلفتين، لتتنوع الخيارات. وفي حال كان المشكل مستمراً في منطقة معينة، يمكن الدخول إلى ضبط إعدادات الهاتف الجوال، وتغيير نوع شبكة الاتصال، وهي خاصية متاحة في العديد من الهواتف التي تشتغل بنظام أندرويد، حيث يمكن اختيار الاتصال فقط بشبكة الجيل الثاني المخصصة للاتصالات والرسائل القصيرة، أو الاتصال فقط بشبكة الجيل الثالث أو الرابع المخصصين للمكالمات والبيانات. وفي الحقيقة، إن هذا الأمر مفيد عندما تكون هناك تقلبات كثيرة في اختيار نوع الشبكة، الذي يتغير بشكل آلي، وهو ما نلاحظه من خلال تغيير رمز H+ أو G٤ في أعلى الشاشة. ونوهت الصحيفة بأنه بالنسبة للشخص كثير السفر، وفي حاجة إلى استقرار الإشارة، والتأكد من الحصول بشكل دائم على جودة اتصال ممتازة، فإنه يجب عليه مقارنة مستوى الخدمة في مختلف الشركات ومدى جودة تغطية شبكاتها في المكان الذي سيسافر إليه، مع استعمال شريحتي هاتف مختلفتين. وفي حال السفر بالسيارة أو الشاحنة، فإن هناك أجهزة مخصصة لهذه المركبات تقوم بتقوية إشارة الهاتف الجوال، وهي تباع في الأسواق، وتكون غالباً سهلة الاستخدام.

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

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

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

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

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

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

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

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

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 تفخر به. هذا سيساعدك في سنيان كل ما يحدث على هاتفك.

٢- اخرج مع نفسك ضح هاتك جانبا، الملل الذي يصيبنا أحياناً يجعلنا لنجأ لهواتفنا دون وعي، يعان معظمنا مما يسميه نيوبورت «عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولاً جزئياً على الاضطرابات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥٠٪ من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.

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 الفضائح 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 «تويتتر»، 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. وبع إعلان 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،
الغثيان والتقيؤ.
الضعف والإرهاق العام.
التهاب الجلد التماسي.
مشاكل وتشوهات في العظام.
أعراض نقص البورون
عند انخفاض مستويات البورون في الجسم، تظهر بالعادة هذه الأعراض،
مشاكل في عمليات الأيض، ومشاكل في امتصاص الكالسيوم والمغنيسيوم.



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

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

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

الشعور بحاجة إلى التفوط مع عدم وجود أي فضلات في الجسم الانتفاخ.
تجدر الإشارة إلى أن سرطان المستقيم في 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 والامساك
الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم
بأن الوقاية خير من قنطار علاج، فهذا يعني عليك الخضوع للفحوصات المنتظمة لسرطان المستقيم، والتي تبدأ عند بلوغ الخمسين من العمر.

أعراض سرطان المستقيم

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

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

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

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

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

الذي تعرفه عن هرمون الحب؟ ومتى يتم إنتاجه في الجسم؟ وما هي تأثيرات هرمون الحب المختلفة على الجسم عند الذكور والإناث سواء؟ أقرأ المقال التالي لتعرف أكثر.
ما الذي تحتاج معرفته عن هرمون الحب؟ إليك كافة التفاصيل،
ما هو هرمون الحب؟
هرمون الحب هو هرمون أو ناقل عصبي (يعرف باسم أوكستيسين) يرتبط بالعديد من المشاعر والحالات التي يمر بها الجسم، ويؤثر بشكل كبير على مشاعر الأمومة والأبوة وعلى بناء العلاقات البشرية وتكوينها وعلى الثقة وحتى الحياة الجنسية.
ويتم إنتاج هرمون الحب في منطقة ما تحت المهاد في الدماغ، ثم ينتقل من هناك إلى الغدة النخامية التي تفرزه إلى الجسم، وعادة ما تكون نسبته أعلى لدى الإناث عموماً.
ويبدأت البحوث تتناول فوائد هرمون الحب كتوسع من العلاجات الفعالة في مكافحة بعض الأمراض النفسية، مثل الاكتئاب.
وظائف هرمون الحب ومتى تزداد نسبته
هناك حالات وأوقات معينة يتم فيها إنتاج نسب عالية من هرمون الحب بشكل خاص، مثل،
مداعبة الحملتين والنشاط الجنسي.
الولادة، إذ يساعد هرمون الحب على تحفيز انقباض عضلات الرحم.
فترة الرضاعة، إذ يحفز هرمون الحب إفراز حليب الثدي.
أثناء العملية الجنسية لدى الرجل، إذ يحفز حركة الحيوانات المنوية.
فوائد هرمون الحب للعلاقات
لهرمون الحب العديد من الفوائد على العلاقات البشرية والجنسية، إذ أنه،
مواضيع ذات علاقة
رأحة "غريبة" من الفرج وتوقف مستمر للدورة
الستويات الطبيعية لهرمون لهورمون FSH الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

الذي تعرفه عن هرمون الحب؟ ومتى يتم إنتاجه في الجسم؟ وما هي تأثيرات هرمون الحب المختلفة على الجسم عند الذكور والإناث سواء؟ أقرأ المقال التالي لتعرف أكثر.
ما الذي تحتاج معرفته عن هرمون الحب؟ إليك كافة التفاصيل،
ما هو هرمون الحب؟
هرمون الحب هو هرمون أو ناقل عصبي (يعرف باسم أوكستيسين) يرتبط بالعديد من المشاعر والحالات التي يمر بها الجسم، ويؤثر بشكل كبير على مشاعر الأمومة والأبوة وعلى بناء العلاقات البشرية وتكوينها وعلى الثقة وحتى الحياة الجنسية.
ويتم إنتاج هرمون الحب في منطقة ما تحت المهاد في الدماغ، ثم ينتقل من هناك إلى الغدة النخامية التي تفرزه إلى الجسم، وعادة ما تكون نسبته أعلى لدى الإناث عموماً.
ويبدأت البحوث تتناول فوائد هرمون الحب كتوسع من العلاجات الفعالة في مكافحة بعض الأمراض النفسية، مثل الاكتئاب.
وظائف هرمون الحب ومتى تزداد نسبته
هناك حالات وأوقات معينة يتم فيها إنتاج نسب عالية من هرمون الحب بشكل خاص، مثل،
مداعبة الحملتين والنشاط الجنسي.
الولادة، إذ يساعد هرمون الحب على تحفيز انقباض عضلات الرحم.
فترة الرضاعة، إذ يحفز هرمون الحب إفراز حليب الثدي.
أثناء العملية الجنسية لدى الرجل، إذ يحفز حركة الحيوانات المنوية.
فوائد هرمون الحب للعلاقات
لهرمون الحب العديد من الفوائد على العلاقات البشرية والجنسية، إذ أنه،
مواضيع ذات علاقة
رأحة "غريبة" من الفرج وتوقف مستمر للدورة
الستويات الطبيعية لهرمون لهورمون FSH الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

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،
تساول 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.
مخاطر البلوغ المبكر عند الإناث
يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في بعض الأمور، وأهمها،
قصر القامة، وهي من المشكلات

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

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة
تقلل من خطر الإصابة بالسكري
الدماغية التي تتمثل في انفجار أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ
تمنع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي
يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.
ضرورة للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ كميات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.
الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب
من المهم إضافة فيتامينات ب المركبة للنظام الغذائي الخاص بنا كونها تتداخل في العديد من الوظائف الحيوية بالجسم وتحمي من الأمراض المزمنة، من أهم فوائدها،
تقلل من التوتر وتحسن من المزاج
الوقاية من الصداع النصفي
تساعد في تكوين الهرمونات الصحية في الجسم
زيادة مستويات الطاقة والتقليل من تشنجات العضلات
تساعد في حماية جهازك المناعي وخاصة فيتامين ب ٢ أو ما يسمى بالريبوفلافين
والخنثري



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

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

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.
الدم الحمراء وتنظيم الشهية والنمو والتطور السليم.
أنواع فيتامينات ب المركبة
يتضمن فيتامين ب المركب الأنواع التالية،
١ (ثيامين)
٢ (ريبوفلافين)
٣ (نياسين)
٥ (بانتوثينيك اسيد)
٦ (بايرويدكسين)
٧ (بيوتين)
٩ (فوليك اسيد، فوليت)
١٢ب (سيانوكوبالامين)
مصادر فيتامين ب المركب

التاريخ ينحني أمام رونالدو



وكالات

واصل البرتغالي كريستيانو رونالدو، نجم وهدف يوفنتوس، صناعة التاريخ وتسجيل المزيد من الأرقام القياسية باسمه، بعدما قاد يانكوبيري للفوز بكأس السوبر الإيطالي على حساب نابولي، الأربعاء.

وسجل رونالدو الهدف الافتتاحي في اللقاء الذي انتهى ٢-٠، ليحصد لقبه الرابع بقميص يوفنتوس، في مباراة شهدت واقعة تاريخية للنجم البرتغالي.

هداف تاريخي

استطاع الدون أن يحقق رقما تاريخيا حيث رفع رصيده إلى ٧٦٠ هدفا، ليصبح أفضل هداف في تاريخ كرة القدم.

ونجح رونالدو في تحطيم رقم النمساوي- التشيكي جوزيف بيكان، الذي احتفظ بالرقم طوال السنوات الماضية. وسجل بيكان ٧٥٩ هدفا، خلال الفترة بين عامي ١٩٣١ و١٩٥٥.

وخلال مسيرته التي بدأت مع فريق سبورتنج لشبونة البرتغالي مروراً بمانشستر يونايتد، ثم ريال مدريد وأخيراً يوفنتوس، تمكن رونالدو من مطارد بيكان حتى كسر رقمه أمس، مع إمكانية توسيع الفارق في الفترة المقبلة.

ومع تراجع بيكان للمركز الثاني، يتواجد الأسطورة بيليه ثالثاً في قائمة أكثر اللاعبين بتاريخ كرة القدم برصيد ٧٥٧ هدفاً، ثم يأتي ليونيل ميسي نجم وقائد برشلونة في المركز الرابع برصيد ٧٤٢ هدفاً، يليه نجم برشلونة السابق، البرازيلي روماريو بـ ٧٣٤ هدفاً.

أرقام مرعبة

وجاءت أهداف رونالدو عبر مسيرته،

المنتخب الوطني لكرة القدم يبدأ معسكراً تدريبياً في دبي

وكالات

أوزبكستان ١٥ من الشهر ذاته، مع إمكانية ترتيب المزيد من اللقاءات خلال وجود الفريق في الإمارات.

ونقلت أمين عام اتحاد الكرة سمر نصار، خلال وداعها الوفد، تحيات سمو الأمير علي بن الحسين، رئيس الهيئة التنفيذية للاتحاد، وتأكيد أهمية التحضير المثالي وبلوغ الجاهزية المطلوبة، قبيل استئناف التصفيات المؤهلة إلى كأس العالم ٢٠٢٢، ونهايات آسيا ٢٠٢٣.

المنتخب الريدف لكرة القدم يبدأ معسكراً تدريبياً داخلياً بمشاركة ٢٣ لاعبا

وكالات

شئ وأمية المعاينة ووليد عصام عوضاً عن يسام دلدوم، محمد أبو رزق، وأسامة الكواملة الذين ينتظمون مع أنديةهم المشاركة بدوري الدرجة الأولى.

ويواصل المنتخب تدريباته في المعسكر التدريبي الداخلي الذي يستمر حتى يوم ٣١ الشهر الحالي، حيث يتخلل المعسكر إقامة مباراتين وديتين مع فريق الحرس الملكي يومي ٢٨ و٣١.

غادر وفد المنتخب الوطني لكرة القدم، الأربعاء، عمان متوجهاً إلى دبي للدخول في معسكر مكثف يمتد حتى ١٦ شباط المقبل.

ويأتي المعسكر في إطار التحضير لمباراة المنتخب مع الكويت في ٣٠ آذار المقبل، في إطار التصفيات الآسيوية المؤهلة لنهايات كأس العالم في قطر. ويتضمن المعسكر خوض مباريات ودية مع منتخب طاجيكستان يومي ١ و٥ شباط، ومع

بدأ المنتخب الوطني الريدف لكرة القدم تحت سن ٢٣، الأربعاء، معسكراً تدريبياً داخلياً في عمان بقيادة المدرب أحمد هائل، استعداداً للتصفيات الآسيوية في تشرين الأول المقبل.

وأجرى المنتخب الذي يتجمع لأول مرة، تدريباً الأربعاء، على ملعب البولو بمدينة الحسين للشباب، بصوف متكاملة بعد التحاق، فيصل أبو

النصر يفتقد عبد الرحمن أمام الشباب

وكالات

ويسعى الجهاز الفني بقيادة الوطني أحمد عبد الكريم، من أجل الوصول للتوليفة المناسبة لتعويض الغيابات، بحثاً عن فوز أول أمام الشباب أحد الفرق التي قدمت أداء مميزاً بالتصنيف.

ويمتلك الناصر عدداً من أصحاب الخبرة والعناصر الواعدة التي يبرز منهم قائد الفريق مشعل فواز مع لايي عماش وخالد شامان.

يفتقد النصر لجهود محترفه الأردني بهاء عبد الرحمن أمام الشباب في انطلاقة مشوار الفريقين بدوري STC الممتاز، الجمعة، بداعي الإصابة.

ويظهر الناصر وصيف دوري التصنيف، في بداية المشوار، بمشاركة ٣ محترفين فقط بتواجد اللبناني قاسم الزين، البحريني سيد ضياء إلى جانب الإيفواري روبن بعد رحيل الليبي سالم المسلاتي.

تحديد محتمل لعقود لاعبي الكرة الأردنية

وكالات

الاستقرار خلال أربعة مواسم. وعلم "كوورة" من مصدر خاص، أن هذه الاستراتيجية قد تشمل وضع سقف محدد لعقود اللاعبين، من خلال تصنيفهم إلى فئات (أ، ب، ج)، على أن تكون هناك عقوبات بحق المتجاوزين لهذا السقف، بما يمكن من وضع حد للتردي المالي الذي تعيشه الأندية.

وسيتم عرض الاستراتيجية بإطارها الزمني، على أندية المحترفين يوم السبت المقبل، لمناقشة أهم محاورها، بغية تطبيق الإجراءات المنبثقة عنها، بدءاً من موسم ٢٠٢١.

أعد الاتحاد الأردني لكرة القدم، استراتيجية للاستدامة والتمكين المالي للأندية المحترفين ومختلف الدرجات، بناءً على دراسة مستفيضة، حددت أبرز مسببات الضائقة المالية لدى الأندية وسبل تجاوزها، للوصول إلى مرحلة التوازن والاستقرار المالي، خلال السنوات القادمة.

وتهدف استراتيجية الاستدامة والتمكين المالي، إلى مساندة الأندية لتجاوز التحديات المالية التي تواجهها، باستحداث تعليمات وإجراءات تنظيمية تكفل للأندية وقف النزيف المالي، وتحقيق

الزمالك يواجه أسوان على ملعب بتروسبورت

وكالات

بداية الموسم، لوجود إصلاحات في ملعبه، ويضلل اللعب بالقاهرة ترشيحاً للنفقات.

ويحتل الزمالك صدارة الدوري المصري برصيد ١٩ نقطة، بينما يمتلك أسوان ٧ نقاط في المركز ١٤ بجدول الترتيب.

أما أسوان فيحتل المركز الرابع عشر في الترتيب برصيد ٧ نقاط بعد خوض ٧ مباريات هذا الموسم.

قررت إدارة المسابقات بالاتحاد المصري لكرة القدم، إقامة مباراة أسوان والزمالك المقرر لها الخامسة من مساء السبت المقبل، ضمن فعاليات الجولة التاسعة من بطولة الدوري الممتاز، بstad بتروسبورت بدلاً من إقامتها بstad أسوان.

ولم يستضف أسوان مباريات على ملعبه منذ

فتح باب الترشح لرئاسة الإفريقي

وكالات

لانتخابات الإفريقي مطالبين بتقديم ملفات ترشحهم في شكل قوائم تحتوي وجوباً على عدد أعضاء لا يقل عن ٣ ولا يتجاوز ١٥ عضواً، مع ضرورة تحديد رئيس للقائمة.

وأكد الاتحاد في بيانه أنه في حال عدم اكتمال النصاب القانوني (١٠٥٠) تؤول الجلسة الانتخابية إلى موعد يحدد لاحقاً في أجل لا يتجاوز ١٥ يوماً. وفي ظل هذا البيان يكون الاتحاد التونسي لكرة القدم قد سحب البساط من تحت قدمي رئيس النادي الإفريقي، عبد السلام اليوسفي، الذي رفض حل إدارته ووضع شروطاً للتحني عن رئاسة النادي.

أصدر الاتحاد التونسي لكرة القدم بياناً الخميس كشف فيه عن قرار اللجنة المستقلة للانتخابات التابعة له، بفتح باب الترشح لرئاسة وعضوية النادي الإفريقي.

ووفقاً للبيان المنشور على صفحة الاتحاد بموقع فيسبوك، يبقى باب الترشح مفتوحاً من يوم ١ فبراير / شباط المقبل، حتى ١٥ من نفس الشهر.

وكان الاتحاد التونسي أعلن أمس عن موعد إجراء الجلسة العامة الانتخابية لفريق باب الجديد، التي تحدد لها يوم ٢١ من الشهر المقبل، وجاء في بيان اليوم أن الراغبين في الترشح

الأهلي يغلق انتقالات الشتاء.. ويحسم مصير صلاح محسن

وكالات

وأوضح أن صلاح محسن مهاجم الفريق مستمر ولن يرحل في ظل رغبة المدرب بيتسو موسيماني في بقاءه ورغبته في تطوير أداءه في المرحلة القادمة. وأشار إلى أن الأهلي لم يتفاوض مع الاتحاد بخصوص قطع إعارة عمار حمدي لاعب الوسط احتراماً لتعاقد زعيم الفرع مع اللاعب.

ودافع توفيق عن اللاعب الكونغولي والتر بواليا مهاجم الفريق الجديد مراراً على تألق اللاعب في الفترة القادمة لأنه يملك قدرات مميزة.

وأوضح أن الأنجولي جيرالدو كان يتبقى له ما يقرب من مليون دولار ولكن تم الاتفاق معه على دفع أقل من نصف المبلغ مؤكداً أن جيرالدو ارتضى بالاتفاق وهو مناسب للأهلي.

وأكد أن السنغالي أليو بادجي قد يعود للأهلي عقب نهاية إمارته لأنقرة لوجود التركي الذي تسلم البطاقة الدولية موضحاً أن أولوية البيع للنادي التركي.

وتابع: "بادجي لم يحصل على فرصة كبيرة في الأهلي وفي حالة تألقه مع أنقرة لوجوده قد يعود للأحمر."

وأوضح أن رؤية ورغبة اللاعب دفعت لاتجاه الأهلي لفسخ العقد بالتراضي مع عدة لاعبين مثل أحمد الشيخ وجيرالدو وصالح جمعة.

قال أمير توفيق، مدير التعاقدات بالنادي الأهلي المصري إن سياسة تجديد عقود لاعبي الفريق ترجع للجنة التخطيط التي يرأسها محمود الخطيب رئيس القلماء الحمراء لفرض الاستقرار داخل الفريق.

وجدد الأهلي عقدي الثنائي علي لطفى حارس الرمي ومحمد شريف في الساعات الماضية.

وأكد توفيق عبر قناة (أون تايم سبورتنج) أنه من الطبيعي أن يتلقى أي لاعب في الأهلي عدة عروض سواء داخل أو خارج مصر.

وأشار إلى أن سياسة التجديد مستمرة بفضل النظر عن الأسماء التي يتم التفاوض معها داخل الفريق الأحمر بخصوص تجديد عقودها كما أن هناك تحديد واضح لاحتياجات الفريق في الموسم الجديد. وشدد توفيق على غلق ملف التعاقدات الجديدة في الأهلي بعد ضم الكونغولي والتر بواليا كما أنه لن يرحل أي لاعب عن الفريق سواء معاراً أو بالبيع النهائي.

وأكد أن الأهلي لم يتلق في الفترة الحالية أي عروض لرحيل لاعبي الفريق الأحمر مستعداً تفكير أي لاعب في الرحيل خاصة لارتباط الأهلي بخوض منافسات كأس العالم للأندية.

ماندزو كيتش: انضمامي إلى ميلان ليس رسالة ليوفنتوس



وكالات

أكد المهاجم الكرواتي ماريو ماندزوكيتش، المنضم حديثاً لصفوف ميلان، أنه جاهز للتحدي الجديد، مشدداً على سعادته بوجوده في ناد بحجم روسونيري.

وقال ماندزوكيتش، خلال المؤتمر الصحفي لتقدمه، الخميس: "ستعد لهذا التحدي، من المهم بالنسبة لي أن أكون جاهزاً للحاق بالفريق في أقرب وقت ممكن."

وأضاف: "أنا سعيد جداً لوجودي في ميلان، وكنت أستعد لهذه الفرصة. في ميلانو الجو لطيف جداً ومن الجيد أن أكون هنا. أريد أن أبدأ قصاري جديداً.. وتابع: "ميلان فريق شاب، وشاهدت العديد من المباريات وأحب روحهم، فلي الرغم من وجود العديد من اللاعبين الشباب، فإن هذا الفريق قتالي للغاية."

وأردف ماريو: "سأهبط بجانب هؤلاء الشباب. أنا لاعب محترف، وأريد أن أقوم بعمل أفضل طريقة ممكنة.. وشدد ماندزوكيتش أنه مستعد لإحداث الضارق مع زلاتان، وقال: "أنا وإيرا خضنا العديد من المباريات ونمتلك الخبرة، من المهم بث الخوف وحماية زملائنا بالفريق ثم القتال كما

يفعل كل فرد في المجموعة.. ميلان لإثبات خطأ يوفنتوس في التحدي ميلان، ثم أفكر إلا في تلبية توقعات ويسؤاله عما إذا كان قد انضم عنه، علق قائلاً: "لا، عندما اتصل بي الروسي تيرجي تاجهي".

إنجاز تاريخي لهداف الدوري الأردني بلا جائزة مالية



وكالات

لم يحصل السنغالي عبد العزيز نداي مهاجم الوحدات على أي جائزة مالية بمناسبة حصوله على لقب هداف الدوري الأردني للمحترفين.

وكان الاتحاد الأردني قد ألقى عدداً من الجوائز المالية التي كانت توزع بنهاية كل موسم، وذلك بسبب الوضع المالي الصعب حالياً.

واكتفى السنغالي نداي بتتويجه بالجائزة الذهبية بعدما أحرز ١٧ هدفاً وهو الرصيد الأعلى الذي يحققه لاعب أجنبي في تاريخ الدوري الأردني.

وكان موسم ٢٠١٨-٢٠١٩، قد شهد حصول بهاء فيصل على لقب هداف الدوري، ونال اللاعب جائزة مالية ٥ آلاف دينار أردني.

ويتوجب على اتحاد كرة القدم أن يولي اهتماماً كبيراً بجائزة الهدف من خلال رفع قيمتها في الموسم الجديد، لزيادة التنافس بين اللاعبين لا سيما أن اللاعبين الأردنيين تفتقد عملة الهدف.

من جهة ثانية علم كوورة من مصدر خاص أن نادي الوحدات لم يدخل حتى اللحظة في مفاوضات مع أي لاعب وتحديدًا ممن انتهت عقودهم بعد ختام موسم ٢٠٢٠. وتنتظر الأندية ما سيضمنه الاجتماع الذي سيعقده اتحاد كرة القدم بعد غد السبت، الذي قد يتطرق لوضع سياسة جديدة تتعلق بقيمة عقود اللاعبين.

بايدن يقرر إنهاء حظر السفر

الإفتاء الفلسطينية يحذر من التغاضي عن جرائم الاحتلال ضد المقدسات



ERS

وقالت صحيفة "نيويورك تايمز" الأميركية إن بايدن وجه وزارة الخارجية لمعالجة مسألة التأشيرات لرعايا هذه الدول المتضررة من قرار ترامب. وإيجاد السبل التي تعالج الضرر الذي لحق بمن منعوا من القدوم إلى أميركا. وكان الرئيس السابق دونالد ترامب، أعلن بعيد توليه السلطة في يناير 2017 أمرا تنفيذيا يمنع رعايا دول، العراق وسوريا والسودان (تم رفعها في وقت لاحق) واليمن وليبيا والصومال وإيران، وأضيفت دول كوريا الشمالية وفنزويلا في وقت لاحق إلى قائمة حظر السفر. وتعد قبل أيام بزيادة عدد الدول المشمولة بقرار حظر السفر، لكنه لم ينفذ ذلك.

والقوانين الأميركية، فقد أمرت بما يلي، إلغاء الأمر التنفيذي الصادر في 25 يناير 2017 (الذي أصدرته إدارة ترامب وحظر بموجبه رعايا دول ذات غالبية إسلامية من دخول الولايات المتحدة)، وأطلق ترامب على القرار حينها تعزيز السلامة العامة في داخل الولايات المتحدة، ودخل حيز التنفيذ بعد يومين. - يجب على السلات التالية، وزير الخارجية، ووزير العدل ووزير الأمن الداخلي ومدير مكتب الإدارة والميزانية وغيرها من الهيئات ذات الصلة، لإبطال مفعول قرار ترامب رقم 13768، وفقا للبلد الأول في الأمر الجديد. ودخل القرار الجديد حيز التنفيذ بمجرد توقيع بايدن عليه.

الجدار العازل عن المكسيك، بالإضافة إلى إلغاء حظر السفر. وقال بايدن إن المهاجرين ساعدوا في تمكين الأسر والمجتمعات والشركات والقوى العاملة والاقتصاد الأميركي، وغرسوا في الولايات المتحدة الإبداع والطاقة والبراعة. وأضاف أن سياسة إدارته هي حماية الأمن القومي والحدود ومعالجة التحديات الإنسانية على الحدود الجنوبية، وتأمين الصحة والسلامة العامة، مؤكدا أن إدارته ستغير السياسات والممارسات الخاصة بقوانين الهجرة والمواثمة مع هذه القيم. وينص الأمر التنفيذي، بموجب السلطة المخولة لي كرئيس وفقا للدستور

واشنطن
نشر البيت الأبيض، مساء الأربعاء، على موقعه الإلكتروني قرار الرئيس الأميركي الجديد، جو بايدن، بإلغاء حظر السفر الذي فرضه سلفه، دونالد ترامب، على رعايا عدد من الدول ذات الغالبية المسلمة. وكانت تقارير إخبارية وتصريحات ممثلين من فريق بايدن قالت إن الرئيس الجديد عازم على إلغاء هذا الحظر، ضمن حزمة قرارات "تنقلب" على سياسات الرئيس السابق. وقرر توليه السلطة بعد حفل التنصيب، أعلن بايدن توقيع 17 قرارا تتصل بالعودة إلى منظمة الصحة العالمية واتفاقية باريس للمناخ ووقف العمل في

مشيرا إلى أن اغلاقا محكما فرض أمام المصلين في المسجد الإبراهيمي في مدينة الخليل، لمدة 20 يوما، في الوقت الذي سمح فيه للمستوطنين المتطرفين من منطقة "مسافر يطا"، جنوب مدينة الخليل، من ناحية أخرى، ندد المجلس بمصادقة سلطات الاحتلال على بناء مئات الوحدات الاستيطانية في الأراضي الفلسطينية المحتلة، وشرعنة بورتين استيطانيتين جديدتين، مؤكدا رفض أشكال الاستيطان كلها، ومنتقدا الصمت الدولي إزاء هذه الجرائم العدوانية ضد أبناء شعبنا وأرضه. وأشار المجلس إلى أن سلطات الاحتلال تسعى إلى فرض الأمر الواقع، وتهويد الأراضي الفلسطينية، وإفراغها من سكانها الفلسطينيين الأصليين، ضمن مشروع احتلالي يستهدف كامل الأراضي الفلسطينية.

✦ **فراق الله**
حذر مجلس الإفتاء الأعلى في فلسطين، من عواقب التغاضي عن تصعيد سلطات الاحتلال الإسرائيلي جرائمها ضد المقدسات الفلسطينية، والمخططات التي تدبرها وخاصة ضد المسجد الأقصى المبارك. وأقدم مساحون "إسرائيليون"، وبحماية مشددة من قوات الاحتلال، على إجراء أعمال مسح وأخذ قياسات في باحات المسجد الأقصى، وفي منطقة صحن قبة الصخرة، بعد دعوات جماعات استيطانية متطرفة، لتفكيك قبة الصخرة، لإقامة الهيكل المزعوم، بعد أيام من الكشف عن مواصلة سلطات الاحتلال أعمال الحفر أسفل المسجد الأقصى. وأوضح المجلس في بيان الخميس، أن اعتداءات سلطات الاحتلال المتصاعدة لا تقف عند ما يجري للمسجد الأقصى المبارك، بل تتعرض المقدسات الأخرى للاعتداء أيضا.

الاحتلال يغرق مئات الدونمات الزراعية في غزة

صحفي الخميس، إن الاحتلال الإسرائيلي فتح عيارات مياه الأمطار، وتسبب في إغراق مئات الدونمات الزراعية. وأشارت إلى أن هناك خسائر كبيرة وأضرارا مباشرة وغير مباشرة في أراضي المزارعين التي غرقت بالمياه.

✦ **غزة**
فتحت قوات الاحتلال الإسرائيلي عيارات مياه الأمطار في حي الشجاعية، شرقي مدينة غزة، ما تسبب بإغراق مئات الدونمات الزراعية. وقالت وزارة الزراعة في قطاع غزة، في بيان

البرلمان العربي يدعو لرعاية الأطفال الأيتام في الدول العربية

مؤسسات الإعلام في الدول العربية بالعمل على نشر ثقافة رعاية الأيتام وترسيخ مفهوم التكافل. وأكد السومى أهمية تدمج مشروعات تمويلية مشتركة بين الحكومات ومنظمات المجتمع المدني والقطاع الخاص في الدول العربية وتخصيص عوائدنا للتلبية الاحتياجات الأساسية لدور ومؤسسات رعاية الأيتام وتنسيق الجهود بين الدول العربية للتوصل إلى معايير موحدة لتحقيق الرعاية المثلى للأيتام على مستوى العالم العربي، وإشراكهم في تحديد البرامج والأنشطة التي تعكس احتياجاتهم، وتأهيلهم للمشاركة الفاعلة في جهود التنمية.

✦ **القاهرة**
أكد البرلمان العربي أن رعاية وحماية الأطفال الأيتام في الدول العربية هو استثمار آمن ومستدام لمستقبل الأجيال المقبلة داعيا إلى توفير حياة كريمة لهم، وحمايتهم من جماعات العنف والتطرف لاستغلالهم في أعمال مشبوهة مخالفة للقانون. جاء ذلك خلال أعمال المؤتمر الدولي الذي عقد برعاية البرلمان العربي تحت عنوان "سويا من أجل مستقبل آمن للطفل العربي البتية" والذي نظمته المنظمة العالمية لحماية الطفل اقتراضيا عبر منصة "زوم"، من خلال مكتبها بمملكة البحرين. ودعا رئيس البرلمان العربي عادل السومى

هجوم بغداد المزدوج.. البصمات داعشية

نتيجة بعد إقليمي يتمثل في إيران يصب في مصلحة الإراهاب. ويقول الباحث السياسي، نجم القصاب لـ "سكاى نيوز عربي" إن التفجيرين الإرهابيين، "خرق أمني يسجل على القيادة العسكرية، مشيرا إلى مطالبات في الشارع العراقي لرئيس الوزراء مصطفى الكاظمي بضرورة استبدال بعض القادة المقصرين في أداء واجباتهم. ورأى القصاب في الهجوم المزدوج رسالة إلى الكاظمي مفاده أنه لن يكون بمقدوره تنظيم انتخابات برلمانية في البلاد في وقت لاحق من العام الجاري. وأكد الباحث العراقي أنه على يقين أن داعش وراء الهجوم، خاصة أنه يحمل بصمات هجماته المعتادة. وقال إن داعش يريد أن يثبت الوجود والنفوذ والتمدد في بغداد وليس في الموصل أو الرمادي، معتبرا أن التنظيم الإرهابي ضرب المنطقة لرمزيته، فقد كانت أيقونة مثالية الاحتجاجات التي أدت إلى استقالة الحكومة السابقة إقرار قانون الانتخابات واعتماد مفوضية جديدة للانتخابات.



معالجة هذا الخرق، فهذا يعني أن داعش أو غيره من التنظيمات الإرهابية تملك إمكانيات كبيرة والا ما كانت لتتم هذه العملية. ورأى أن الأحزاب الموالية لإيران ترتكب خطأ كبيرا في إصرارها على إخراج قوات التحالف الدولي وخاصة القوات الأميركية، فهذه فاعلة وتساند العراق في محاربة الإرهاب، بما لديها من إمكانيات. وأضاف أن هذه الأحزاب التي تدفع في هذا الاتجاه

وأضاف أن داعش عاد إلى التكتيك القديم في نشر القتل والاعتماد على الخلايا الصغيرة والثامنة، الذي كان يعتمد قبل أن سيطر على مناطق واسعة في عام 2014. وقال الجيوسي إن التنظيم الإرهابي لا يفكر في العودة إلى أسلوب احتلال المناطق الواسعة، لكن عناصره سيصبحون أهداف سهلة للقوات المسلحة، لذلك يختار التفجيرات. واعتبر الخبير الأمني والاستراتيجي إن ما حدث في بغداد خرق أمني، وعلى الأجهزة الأمنية

مساعي الأحزاب الموالية لإيران التي تدفع نحو التخلي عن التحالف الدولي والولايات المتحدة. ورأى أن التفجير يظهر وجود خرق أمني مما يثير أسئلة بشأن كفاءة العديد من القادة العسكريين في مواجهة الإرهاب. ويرى الخبير الأمني والاستراتيجي، من الجيوسي، في حديث إلى "سكاى نيوز عربية" إن داعش لا يترك فرصة ولا يستثمرها ويعد أن خسر دولته الخرافية في شمال البلاد عام 2017.

✦ **بغداد**
فتح الهجوم الإرهابي وسط بغداد، الخميس، الباب أمام عدد من الأسئلة في بلد غارق في الأزمان ولم يستعد بعد عافيته من الحرب على الإرهاب. ووقع تفجيران انتحاريان في منطقة سوق الباب القريب من الساحة الطيران، وسط بغداد، ومع مرور الوقت ارتفعت أرقام الضحايا من ثلاثة قتلى إلى أن استقرت عند 28 قتيلا وأكثر 70 جريحا، بحسب الوكالة الرسمية. وأظهرت لقطات مصورة بشاعة التفجير الثاني الذي وقع بعيد الأول وفي نفس المكان، وكان الهدف على الأرجح إيقاع أكبر عدد من الضحايا في منطقة تخلو من القرات السياسية والأمنية وتكتظ بالفقراء. ورغم الحصيلة الثقيلة، إلا أن الحياة عادت تدب في المنطقة، في مشهد يظهر تمسك العراقيين بالحياة رغم الإرهاب. ووقع آخر تفجير انتحاري في العاصمة العراقية في 2018 في ساحة الطيران أيضا، وأسفر عن مقتل ما لا يقل عن 27 شخصا. وأعدت هذه التفجيرات مشهدا كان العراقيون يحاولون نسيانه وهو مشهد الدماء والأشلاء الناجمة عن التفجيرات الانتحارية قبل سنوات. ويقول محللون تحدثوا إلى سكاى نيوز عربية إن عودة التفجيرات إلى وسط بغداد تظهر بصمات داعش الإرهابي، الذي انهارت دولته المزعومة في العراق الذي يبدو أنه يعتمد الهجمات تكتيكا له، وأبرزت عدم صحة

وزير الخارجية البريطاني في الخرطوم لحل «النزاع الملتهب»



بيتلان أمرو أمو، نهاية ديسمبر الماضي إن بريطانيا تعاملت فيها على بلاده، لكن الوثائق التاريخية تؤكد أن تخطيط الحدود بين البلدين تم باتفاق كامل بين حكومة بريطانيا وإمبراطور إثيوبيا آنذاك منليك الثاني.

✦ **الخرطوم**
وصل وزير الخارجية البريطاني دومنيك راب إلى الخرطوم مساء الأربعاء، في زيارة تتزامن مع تصاعد التوتر الحدودي بين السودان وإثيوبيا، وفي ظل مخاض تحول مدني عسير يعيشه السودان الذي حكم تحت الناج البريطاني لأكثر من نصف قرن من الزمان. وتضمن برنامج راب لقاءات مع عدد من الناشطين المدنيين وأيضا مع نبيل أديب رئيس لجنة التحقيق في فض اعتصام الشوار أمام القيادة العامة في الثالث من يونيو 2019. وأوضح بيان صحفي صادر عن السفارة البريطانية بالخرطوم أن مناقشات راب في الخرطوم تركز على كيفية عمل المملكة المتحدة والسودان معا بشكل وثيق. وقال الوزير البريطاني إن السودان يمر

بلحظة حاسمة في تاريخه وأن بلاده تفخر بالوقوف إلى جانب الشعب السوداني ودعم رئيس وزارته عبد الله حمدوك في قيادة الانتقال نحو الحرية والسلام والعدالة. ويأمل الكثير من السودانيين في أن تسهم زيارة راب للخرطوم، والتي سينتقل

فوكس نيوز عن حفل التنصيب: أين التباعد الاجتماعي؟



حديث شبكات التواصل الاجتماعي في العالم عندما ضرب بإجراءات الوقاية من فيروس كورونا عرض الحائط، من فرط حماسه للوجود في الحفل التاريخي. وبعد غناؤه الأغنية "أميرغ غريس" الشهيرة، بدأ المغني الأميركي بمصافحة

✦ **وكالات**
انتقدت محطة فوكس نيوز، التلفزيونية خرق ضيوف حفل تنصيب الرئيس الأميركي الجديد، جو بايدن، قواعد التباعد الاجتماعي لتفادي الإصابة بفيروس كورونا. وقالت المحطة إن شخصيات بارزة في الحفل لم تحافظ على مبدأ الحديث عن بعد 6 أقدام (1,8 متر). وأضافت أنه على الرغم من أن عدد الحضور كان قليلا بسبب الوباء، لكن الشخصيات رفيعة المستوى لا تحترم التباعد الاجتماعي. وولفت إلى أن الرؤساء السابقين والسيدات الأوائل ارتدوا الأقنعة الطبية، لكنهم لم يلتزموا بالتباعد الاجتماعي وراح بعضهم يحتضن عددا من الحضور. وأشارت إلى أن بايدن ونائبته كامالا هاريس كانا قريبا جدا من بعضهما البعض، موضحة أن بايدن تلقى جرعتي اللقاح في حين لم تتلق هاريس سوى جرعة واحدة. وأصبح المغني والشاعر غارث بروكس،

العنوان :
عمان / شارع الملكة رانية
(الصحافة سابقا)

هاتف : ٥١٥٤٠٠١
فاكس : ٥١٦٦٠٦٥

رئيس التحرير
خالد خازر الخريشا