

رئيس البرلمان العربي يشيد بدور الملك في لم الشمل العربي

القاهرة

بالأوضاع التنموية والاقتصادية والاجتماعية في الوطن العربي. كما ثمن العسومي، من العاصمة المصرية القاهرة، جهود الأردن بقيادة جلالة الملك في توفير لقاح فيروس كورونا لمجان اللاجئين المقيمين على أراضي المملكة، في مبادرة إنسانية كريمة ورعاية سامية تؤكد أن هذا التوجه الإنساني يعبر عما تحمله المملكة وقيادتها الهاشمية من مشاعر أخوية لكل المقيمين على أرضها. وهنأ العسومي جلالة الملك والشعب الأردني بعيد الميلاد الميمون لجلالته، داعياً الله تعالى أن يحفظ جلالته ذخراً لوطنه وشعبه، وأن يديم عليه موفور الصحة والعافية والعمر المديد.

أعرب رئيس البرلمان العربي عادل بن عبد الرحمن العسومي، عن التقدير البالغ والإشادة الكبيرة بدور جلالة الملك عبدالله الثاني في لم الشمل العربي، وتعزيز العمل العربي المشترك لمواجهة مختلف الأزمات والتحديات الراهنة في المنطقة العربية.

وأكد العسومي، في تصريح صحفي يتزامن مع عيد ميلاد جلالة الملك عبدالله الثاني، أن هذا الدور القيادي لجلالته، يعد نموذجاً يحتذى به في الحفاظ على الاستقرار والنهوض

الملك يتلقى برقيات تهنئة بمناسبة عيد ميلاده التاسع والخمسين

الأردنيون يحتفلون بعيد ميلاد الملك الـ ٥٩ اليوم

عمان

يصادف اليوم السبت، الموافق للثلاثين من كانون الثاني، العيد التاسع والخمسون لميلاد الحفيد الحادي والأربعين لسيدنا محمد، صلى الله عليه وسلم، جلالة الملك عبدالله الثاني؛ الابن الأكبر للمفقور له بإذن الله، جلالة الملك الحسين بن طلال، طيب الله ثراه، وسمو الأميرة منى الحسين.

ويواصل الأردنيون، مسيرة البناء والتقدم على خطى جلالة الملك، عاقدين العزم على أن يبقى الأردن أنموذجاً للإنجاز والعطاء والوحدة الوطنية والعيش المشترك، مؤكدين فثقتهم وإيمانهم بقيادتهم الهاشمية التي حققت الإنجازات من أجل رفعة الوطن وصون استقلاله ومنعته.

وتسلم جلالة الملك عبدالله الثاني سلطاته الدستورية، ملكاً للمملكة الأردنية الهاشمية، في السابع من شهر شباط عام ١٩٩٩م، ليعنن بقسمه أمام مجلس الأمة العهد الرابع للمملكة، التي كان تأسيسها قبل مئة عام على يد جلالة الملك عبدالله الأول ابن الحسين بن علي، ثم صاغ دستورها جده جلالة الملك طلال، وبني المملكة ووسط أركانها والد جلالته الملك الحسين، طيب الله خراهم. وتلقى جلالة الملك عبدالله الثاني برقيات تهنئة بمناسبة عيد ميلاد جلالته التاسع والخمسين، الذي يصادف اليوم السبت، من قادة دول شقيقة وصديقة.

وعبر مرسلو البرقيات عن أصدق التهاني وأطيب التمنيات لجلالة الملك بهذه المناسبة، داعين المولى العلي القدير أن يعيدها على جلالته وهو يتمتع بموفور الصحة والعافية، وعلى الشعب الأردني بتحقيق المزيد من التقدم والازدهار.

كما تلقى جلالته برقيات تهنئة من كبار المسؤولين المدنيين والعسكريين، وممثلى المنظمات الرسمية والشعبية.

وأكد مرسلو البرقيات، أن ميلاد القائد الذي يتزامن مع تدشين الدولة منوئيتها الثانية، هو مناسبة لاستذكـار الإنجازات التي حققتها الأردن بقيادته الهاشمية، وعقد العزم على الاستمرار في مسيرة البناء والتطوير والجداعة، بقيادة جلالة الملك.تابع ص ٢



وزير الخارجية يجري محادثات مع نظيره الاميركي

عمان

أجرى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين امين الصفدي ووزير خارجية الولايات المتحدة الاميركية أنتوني بلينكن محادثات عبر الهاتف جرى خلالها بحث سبل تعزيز الشراكة الاستراتيجية بين البلدين والتطورات الإقليمية.

وأكد الصفدي وبلينكن صلاية الشراكة بين المملكة والولايات المتحدة والحرص المشترك على ترجمتها تعاوناً ثنائياً أعمق في مختلف المجالات وتنسيقاً مستداماً إزاء القضايا الإقليمية بهدف

حل الأزمات في المنطقة وتعزيز الأمن والاستقرار وتحقيق السلام والرخاء الاقتصادي. واستعرض الوزيران التطورات المرتبطة بالعملية السلمية والأزمة السورية والأزمة اليمنية والأوضاع في العراق ومف اللاجئين بالإضافة إلى الحرب على الإرهاب وعدد من القضايا الأخرى ذات الاهتمام المشترك.

وأكد الصفدي وبلينكن أهمية الشراكة الأردنية الأميركية في جهود حل الأزمات الإقليمية وتحقيق السلام ومحاربة الإرهاب وتعزيز التنمية.

أمنية: لا رفع لأسعار بطاقات الشحن خلال الظروف الراهنة

عمان

أعلنت شركة أمنية أنها لم تقم بفرض زيادة على أي من أسعار بطاقات الشحن.

وبينت الشركة في بيان، أن هذا ينطبق على الوكلاء أو التجار أو العملاء أو على أي قناة من قنوات البيع سواء القنوات الإلكترونية أو من خلال البيع المباشر لعملائها، عبر معارضها المنتشرة بمختلف محافظات المملكة، حيث ما زالت هذه البطاقات تباع بنفس الأسعار وبدون أي تغيير يذكر عليها من قبل الشركة.

وشددت الشركة، أنها حريصة كل الحرص على عدم إضافة أي أعباء مالية جديدة على عملائها خصوصاً في ظل الظروف الاستثنائية الراهنة بسبب انتشار جائحة كورونا.

استثناء أصحاب العمل من إبراز كشف الضمان لتجديد تصاريح العمال لنهاية آذار

عمان

قرر وزير العمل ووزير الدولة لشؤون الاستثمار الدكتور معين القطامين، استثناء أصحاب العمل من إبراز كشف الضمان الاجتماعي لغايات معاملات تجديد تصاريح العمل للعمال غير الأردنيين على صاحب العمل حتى تاريخ ٣١ آذار المقبل.

وأكد القطامين في تصريح صحفي أن الوزارة تسعى إلى التخفيف من آثار الجائحة على القطاع الخاص من خلال القرارات المتتالية التي من شأنها مساعدة القطاع الخاص الحفاظ على العمالة الأردنية لديه.

ودعا أصحاب العمل إلى الاستفادة من هذا القرار خلال الفترة المقبلة، وتجديد تصاريح العمالة غير الأردنية لديهم تجنباً لوجود عمالة غير أردنية مخالفة لقانون العمل.

الأمن ينفي وقوع إصابات او إطلاق نار في مشاجرة اربد

عمان

قال الناطق الاعلامي باسم مديرية الامن العام، ان كل ما يُنشر حول اطلاق عبارات نارية واصابات في مشاجرة غربي مدينة اربد هي معلومات خاطئة ومضللة، داعيا الى عدم الالتفات لها او تداولها.

وبيّن أن الأجهزة الأمنية تعاملت مع مشاجرة بين مجموعة من الاشخاص غربي مدينة اربد مساء امس اثر خلاف بينهم ولم تقع اصابات تذكر خلال المشاجرة.

العثور على كامل المبالغ في الصراف الآلي الذي تعرض للسرقة في البلقاء

عمان

قال الناطق الاعلامي باسم مديرية الأمن العام، انه تم العثور على كامل المبالغ المالية في الصراف الآلي الذي تعرض للسرقة الجمعة في محافظة البلقاء.

واضاف، انه وبمتابعة التحقيقات في سرقة الصراف الآلي في محافظة البلقاء، تبين أن المبالغ المالية داخله كاملة دون اي نقصان، مشيراً ان التحقيق ما زال جارياً.

العودات يلتقي نقيب

وأعضاء نقابة الصحفيين

عمان

التقى رئيس مجلس النواب المحامي عبد المنعم العودات، نقيب الصحفيين رakan السعيدة وأعضاء بالمجلس.

وجرى خلال اللقاء الذي حضره رئيس لجنة التوجيه الوطني والإعلام والثقافة النيابية الدكتور عمر الزويد، التأكيد على أهمية الدور التكاملي بين النواب والإعلام في الرقابة على مختلف أوجه الشأن العام. وأكد العودات، أن أبواب مجلس النواب

مشرفة أمام وسائل الإعلام، مشدداً على أن المجلس حريص على تقديم مختلف أشكال الدعم والتسهيلات اللازمة لتيسير مهمة وعمل مختلف وسائل الإعلام.

وشدد رئيس مجلس النواب على أهمية الدور الوطني الذي تقدمه وسائل الإعلام، مشيراً في هذا الإطار أن لدى مؤسساتنا الصحفية رمزية وإرث ومكانة لدى الأردنيين ولا يمكن اختزال هذه المكانة من منطلق الربح والخسارة، فهي مؤسسات

ترامب يعود للأضواء..

ويبحث «مسائل مهمة» تخص ٢٠٢٢

واشنطن

التقى الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب، زعيم الأقلية الجمهورية في مجلس النواب كيفن مكارني في منتجع مارلاغو في بالم بيتش بولاية فلوريدا.

وقال ترامب في بيان له، إن الاجتماع كان جيداً وودياً للغاية، وأنه ناقش ومكاشفي العديد من المواضيع، أولها استعادة مجلس النواب في انتخابات التجديد النصفي عام ٢٠٢٢. وجاء في البيان أن شعبية ترامب لم تكن أقوى مما هي عليه اليوم، وأن التأييد الذي يحظى به أكبر من أي وقت مضى.

وحسب البيان، وافق الرئيس السابق دونالد ترامب على العمل مع مكارني لمساعدة الحزب الجمهوري على أن يستعيد الأغلبية في مجلس النواب.

وقالت بعض المصادر إن بعض الجمهوريين حضروا مكارني من اللقاء بترامب، في الوقت الذي يسعى فيه الحزب للثاني بنفسه عن الرئيس السابق.

المصادر ذاتها، أكدت لمكارني، الذي عرف بولائه لترامب لسنوات عدة باستثناء الفترة التي أعقبت اقتحام الكابيتول والتي شهدت تصدعا في علاقتهما، أنه يعودته إلى ترامب سيبدو ضعيفا وسيعزله المانحون الرئيسيون الذين يريدون الاعتماد عن ترامب.

لكن رغم الضغوط السياسية التي يمارسها البعض في الحزب الجمهوري لضرورة الابتعاد عن ترامب، فإن مكارني يتطلع، حسب مقربين منه، إلى ما سيعيده إلى مجلس النواب وربما



تكساس أبطلت من قبل المحكمة العليا، سعت إلى إلغاء نتائج الانتخابات. وحتى بعد أحداث اقتحام الكونغرس في السادس من يناير، صوت مكارني للاعتراض على نتائج الانتخابات.

وكان مكارني قد تعرض لانتقادات في أحدث مؤتمر صحفي له لقوله إنه لا يعتقد أن ترامب أثار "التمرد"، بعد أن قال قبل أسبوعين إن ترامب يتحمل المسؤولية.

وقال مكارني إنه يدرك أن هناك انقساماً في حزبه يجب معالجته، وأن مؤتمر الحزب الجمهوري يخطط لاجتماع قريب لبحث الموضوع وتوحيد صف الحزب.

يقوده إلى منصب رئيس المجلس. ويسعى مكارني، الذي وبخ حزبه في وقت سابق بسبب انقسام أعضائه بين مؤيد ومعارض لحاكمية ترامب، إلى تحقيق توازن بين الجهات المانحة للحزب وقاعدة ترامب الشعبية، التي ما تزال تشكل قوة كبيرة حسب آخر استطلاعات الرأي.

وقد دعم مكارني ترامب في مناسبات عدة، ابتداء من الأيام الأولى لحملته الرئاسية، وصولاً إلى إقناعه بالتوقيع على حزمة الإنعاش الاقتصادية الأخيرة قبل أن يغادر البيت الأبيض.

كما انضم مكارني إلى دعوى قضائية في

رئيس هيئة الأركان المشتركة يلتقي نظيره الباكستاني

عمان

التقى رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، أخيراً، الفريق أول ركن نديم رضا رئيس هيئة الأركان المشتركة للقوات المسلحة الباكستانية.

وبحث اللواء الركن الحنيطي خلال اللقاء الذي جرى في مقر رئاسة الأركان الباكستانية في مدينة راولپندي، العلاقات الثنائية بين البلدين الصديقين، خاصة ذات الصلة بالشؤون العسكرية والدفاعية وتبادل الخبرات العسكرية، وسبل تعزيزها وتنميتها بما يخدم الصالح المشترك. كما زار اللواء الركن الحنيطي مقر القيادة العامة للجيش الباكستاني، والتقى برئيس أركان الجيش الباكستاني الفريق أول ركن قمر جاويد باجو، حيث جرى مناقشة العديد من الأمور العسكرية ذات الاهتمام المشترك.

كما بحث رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، خلال زيارته، مقر القوات البحرية الباكستانية في مدينة اسلام آباد، حيث كان في استقباله رئيس أركان القوات البحرية الباكستانية الأدميرال محمد أمجد خان نياز، عددا من الموضوعات ذات الاهتمام المشترك بما في ذلك التعاون الثنائي والأمن الإقليمي. يشار إلى أن زيارة اللواء الركن الحنيطي إلى جمهورية باكستان الإسلامية تسهم في تعزيز العلاقات الثنائية المشتركة بين البلدين الصديقين والتي تربطهما علاقات وثيقة لا سيما العسكرية منها.

العمل: اليوم دوام لجميع مديريات ومكاتب الوزارة

عمان

قرر وزير العمل ووزير الدولة لشؤون الاستثمار الدكتور معين القطامين، أن يكون اليوم السبت دواما لجميع مديريات ومكاتب العمل. ودعا الناطق الرسمي باسم وزارة العمل محمد الزبيد بتصريح صحفي أصحاب العمل للاستفادة من الفترة المحددة لقرار إعفاء ٨٠ بالمئة من الفرامات المترتبة على عدم تجديد تصاريح العمل لغير الأردنيين والتي تنتهي مع نهاية دوام يوم الأحد ٣١/١/٢٠٢٠.

وقال الزبيد، أن عمل المديريات ومكاتب العمل جاء لغايات مقتضيات العمل، مؤكداً ضرورة مراعاة الإجراءات الوقائية المتعلقة بالوقاية من تفشي فيروس كورونا.

وفاة مطلوب بعد تبادل إطلاق النار مع

عمان

توفي مطلوب بقضايا الاتجار بالمخدرات إثر تبادل إطلاق النار مع قوة أمنية عند محاولة القاء القبض عليه في لواء الرصيفة .

وقال الناطق الاعلامي باسم مديرية الامن العام، ان قوة أمنية توجهت مساء امس لكان وجود احد الاشخاص المطلوبين ويحقه ٤ طلبات أمنية بقضايا المخدرات واطلاق العيارات النارية والابياء البالغ اضافة الى ٦٤ اسبقية جرمية سابقة، بعد ورود معلومات حول قيامه بعباية كميّة من المواد المخدرة ومحاولة بيعها في منطقة اوتوستراد الزرقاء، الآخرين، اضافة الى تورطه بقضية ضبط خلالها نصف كغم من مادة الكريستال المخدرة امس .

واضاف، ان ذلك الشخص يادر فور مشاهدة القوة الامنية باطلاق عبارات نارية باتجاهها، حيث تم الرد عليه بالمثل وتطبيق قواعد الاشتباك ما ادى الى اصابته و أسف للمستشفى وما لبث ان فارق الحياة . وأكد انه جرى ضبط السلاح الناري الذي كان يستخدمه اضافة الى كمية من المواد المخدرة ومبالغ مالية .

الأردنيون يحتفلون بعيد ميلاد الملك الـ ٥٩ اليوم

الملك يتلقى برقيات تهنئة بمناسبة عيد ميلاده التاسع والخمسين



عمان

تلقى جلالة الملك عبدالله الثاني برقيات تهنئة بمناسبة عيد ميلاد جلالتـه التاسع والخمسين، الذي يصادف اليوم السبت، من قادة دول شقيقة وصديقة.

وعبر مرسلو البرقيات عن أصدق التهاني وأطيب التمنيات لجلالة الملك بهذه المناسبة، داعين المولى العلي القدير أن يعيدها على جلالاته وهو يتمتع بموهر الصحة والعافية، وعلى الشعب الأردني بتحقيق المزيد من التقدم والأزدهار.

كما تلقى جلالاته برقيات تهنئة من كبار المسؤولين المدنيين والعسكريين، وممثلي الهيئات الرسمية والشعبية.

وأكد مرسلو البرقيات، أن ميلاد القائد الذي يتزامن مع تـدشين الدولة منوئيتها الثانية، هو مناسبة لاستذكـار الإنجازات التي حققتها الأردن

العودات يلتقي نقيب وأعضاء نقابة الصحفيين

عمان

التقى رئيس مجلس النواب المحامي عبد المنعم العودات، نقيب الصحفيين رakan السعيدة وأعضاء بالمجلس.

وخلال اللقاء الذي حضره رئيس لجنة التوجيه الوطني والإعلام والثقافة النيابية الدكتور عمر الزيد، التأكيد على أهمية الدور التكاملي بين النواب والإعلام في الرقابة على مختلف أوجه الشأن العام. وأكد العودات، أن أبواب مجلس النواب مشرعة أمام وسائل الإعلام، مشدداً على أن المجلس حريص على تقديم مختلف أشكال الدعم والتسهيلات اللازمة لتيسير مهمة وعمل مختلف وسائل الإعلام.

وشدد رئيس مجلس النواب على أهمية الدور الوطني الذي تقدمه وسائل الإعلام، مشيراً إلى هذا الإطار أن لدى مؤسساتنا الصحفية رمزية واثرة ومكانة لدى الأردنيين ولا يمكن اختزال هذه المكانة من منطق الربح والخسارة، فهي مؤسسات تحمل رسالة الدولة ويتوجب اليوم دعمها وحمايتها والوقوف معها لمواجهة أزمته الحالية.

وأضاف أن المجلس سيكون داعماً لمطالب الصحفيين والصحف الورقية، وحريص على أن يتم التنسيق مع نقابة الصحفيين حول مختلف التشريعات التي تـلغى بالإعلام والحرية، لافتاً إلى أن مؤسساتنا الإعلامية الوطنية تقدم دوراً مهنياً وموضوعياً وتشكل مصدراً موثقاً للمعلومة.

وأضاف العودات أنه سيلتقي في الأيام المقبلة مع مختلف الصحفيين والعاملين في المؤسسات الإعلامية التي تغطي أنشطة مجلس

وزير الخارجية يجري مباحثات مع نظيره الأميركي

عمان

أجرى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي وزير خارجية الولايات المتحدة الأميركية أنتوني بلينكن محادثات عبر الهاتف جرى خلالها بحث سبل تعزيز الشراكة الاستراتيجية بين البلدين والتطورات الإقليمية.

وأكد الصفدي وبلينكن صلابـة الشراكة بين المملكة والولايات المتحدة والحرص المشترك على ترجمة تعاوناً ثنائياً أعمق في مختلف المجالات وتنسيقاً مستمداً إزاء القضايا الإقليمية بهدف حل الأزمات في المنطقة وتعزيز الأمن والاستقرار وتحقيق السلام والرخاء الاقتصادي. واستعرض الوزيران التطورات المرتبطة بالعملية السلمية والأزمة السورية والأزمة اليمنية والأوضاع في العراق وملف اللاجئين بالإضافة إلى الحرب على الإرهاب وعدد من القضايا الأخرى ذات الاهتمام المشترك. وأكد الصفدي وبلينكن أهمية الشراكة الأردنية الأميركية في جهود حل الأزمات الإقليمية وتحقيق السلام ومحاربة الإرهاب وتعزيز التنمية.

عمان

يصادف اليوم السبت، الموافق للثلاثين من كانون الثاني، العيد التاسع والخمسون لميلاد الحفيد الحادي والأربعين لسيدنا محمد، صلى الله عليه وسلم، جلالة الملك عبدالله الثاني؛ الابن الأكبر للمفقور له بإذن الله، جلالة الملك الحسين بن طلال، طيب الله ذراه، وسمو الأميرة منى الحسين. ويواصل الأردنيون، مسيرة البناء والتقدم على خطى جلالة الملك، عاقدين العزم على أن يبقى الأردن أنموذجاً للإنجاز والعطاء والوحدة الوطنية والعيش المشترك، مؤكدين فـتحتهم وإيمانهم بقيادتهم الهاشمية التي حققت الإنجازات من أجل رفعة الوطن وصون استقلاله ومنعته.

وتسلم جلالة الملك عبدالله الثاني سلطاته الدستورية، ملكاً للمملكة الأردنية الهاشمية، في السابع من شهر شباط عام ١٩٩٩م، ليعلن بقسمه أمام مجلس الأمة العهد الرابع للمملكة، التي كان تأسيسها قبل مئة عام على يد جلالة الملك عبدالله الأول ابن الحسين بن علي، ثم صاغ دستورها جده جلالة الملك طلال، وبني المملكة ووطد أركانها والده جلالة الملك الحسين، طيب الله ذراه.

ولتلقى جلالة الملك عبدالله الثاني تعليمه الابتدائي في الكلية العلمية الإسلامية بعمان، لينتقل بعدها إلى مدرسة سانت إدموند في ساري بإنجلترا، ومن ثم إلى مدرسة إيجلبورك وأكاديمية ديرفيلد في الولايات المتحدة الأميركية، حيث أكمل

جلالته دراسته الثانوية.

والتحق جلالته بأكاديمية ساندهيرست العسكرية الملكية في المملكة المتحدة في عام ١٩٨٠، وتخرج برتبة ملازم ثان عام ١٩٨١، ثم التحق عام ١٩٨٢ بجامعة أوكسفورد في مجال الدراسات الخاصة في شؤون الشرق الأوسط.

وفي العام ١٩٨٥، التحق جلالته بدورة ضباط الدروع المتقدمة في فورث نوكس بولاية كنتاكي في الولايات المتحدة الأميركية.

وحصل جلالة الملك على درجة الماجستير في السياسة الدولية من جامعة

عمان

ناقشت اللجنة المالية النيابية خلال اجتماعها، برئاسة الدكتور نمر السليحات، موازنة وزارة البيئة، وذلك في إطار مناقشتها لمشروع قانون الموازنة العامة وموازنات الوحدات الحكومية للعام ٢٠٢١. وقال السليحات، خلال الجلسة التي حضرها أعضاء اللجنة المالية، إن اللجنة استوضحت من وزارة البيئة واقسامها جميع بنود موازنة الوزارة، مشيداً بالجهود والصور الذي تقوم به وزارة البيئة في إنجاز المشاريع والبرامج، وأشار وزير البيئة نبيل مصاروة، أن الوزارة تعمل جاهدة على تحسين جودة الخدمات البيئية في كافة محافظات المملكة رغم شح الموارد وصعوبة ظروف الإقليم والتي انعكست سلباً على الأردن.

وعرض أمين عام الوزارة الدكتور

عمان

أعلن صندوق دعم البحث العلمي والتطوير في الصناعة التابع للمجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا والأكاديمية الملكية للهندسة البريطانية نتائج الدورة التدريبية للناظرين ببرنامج زمالات القادة في الابتكار (LIFV) للسنة الثانية ضمن برنامج صندوق نيوتن الخالدي. وأشارت سمو الأميرة سمية بنت الحسن رئيس الجمعية العلمية الملكية خلال رعايتها حفل الاعلان والذي حضره عدد من رؤساء الجامعات الأردنية واللجنة التنفيذية للصندوق ولجنة التقييم والمختبرين إلى علاقة الأردن والبحرية الطويلة والمثمرة مع المملكة المتحدة على مدى عقود عديدة .

وأكدت سموها على الدور المهم لصندوق نيوتن الخالدي قائلة ” لقد وفر صندوق نيوتن – الخالدي منصة صلبة يمكن من خلالها تعزيز تعاوننا الجماعي وإعادة تشكيله كأول وسيلة شراكة ثنائية للعلم والابتكار “ كما. أكدت سموها على دور صندوق نيوتن – الخالدي كممكن للعلوم عبر القارات وكأداة رائدة لتعزيز الدبلوماسية العلمية ذات الأثر للموس على المجتمعات.

وسلمت سموها الضوء على حيوية الشراكات الدولية خاصة في وقت يبدو فيه العالم مزقاً ومتنازلاً بسبب كوفيد ١٩ – مؤكدة أن هذه المسألة العالمية مرة أخرى تظهر أنه يجب السماح للعلم العالمي بالعمل للجميع . وهنأت سموها الفائزين في الدورة معربة عن أملها أن يتمكنوا من تنفيذ مشروعات يمكن أن تسهم في تحقيق التنمية المستدامة والشاملة في المملكة . بدورها قدمت السفيرة البريطانية بـعمان بريدجت برند التهنية للفائزين قائلة ” أهنيّ اليوم الزملاء الأردنيين

جورج تاوان عام ١٩٨٩، بعد أن أتم برنامج بحث ودراسة متقدمة في الشؤون الدولية، ضمن برنامج الماجستير في شؤون الخدمة الخارجية.

والتحق جلالة الملك بالقوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي، وبدأ قائداً لسرية في كتيبة الدبابات الملكية ١٧/ في العام ١٩٨٩م، ثم قاد جلالته عام ١٩٩٢ في كتيبة المدرعات الملكية الثانية، وفي عام ١٩٩٣ أصبح برتبة عقيد في قيادة اللواء المدرع الأربعين، ومن ثم مساعداً لقائد القوات الخاصة الملكية الأردنية، ثم قائداً لها عام ١٩٩٤ برتبة عميد، وأعاد تنظيم القوات الخاصة عام ١٩٩٦ لتكون قيادة العمليات الخاصة، ورفي جلالته إلى رتبة لواء عام ١٩٩٨.

كما تولى مهام نائب الملك عدة مرات أثناء سفر جلالة الملك الحسين، طيب الله ذراه، إلى خارج المملكة، وصدرت الإرادة الملكية السامية في ٢٤ كانون الثاني ١٩٩٩، بتعيين سموه آنذاك ولياً للعهد، وكان قد تولى ولاية العهد بموجب إرادة ملكية سامية صدرت وفقاً للمادة ٢٨ من الدستور يوم ولادة جلالته في ٣٠ كانون الثاني ١٩٦٢ ونفاية الأول من نيسان ١٩٦٥.

واقترن جلالته الملك عبدالله الثاني بجلالة الملكة رانيا العبدالله في العاشر من حزيران ١٩٩٣، وزوّج جلاتهما بـنجلين هما سمو الأمير الحسين الذي صدرت الإرادة الملكية السامية باختياره ولياً للعهد في ٢ تموز ٢٠٠٩، وسمو الأمير هاشم، كما رزق جلاتهما بإبنتين هما سمو الأميرة إيمان وسمو الأميرة سلمى.

وتتمثل أولويات جلالة الملك في رفع مستوى معيشة المواطن، والارتقاء بمستوى الخدمات المقدمة له، كما تجلّت الجهود الملكية عبر الاهتمام بمعالجة قضايا الشأن الوطني العام، والسعي لتجنيب الأردنيين خطر الإصابة بـفيروس كورونا المستجد (كوفيد – ١٩) والحفاظ على سلامته، حيث يتابع جلالته تفاصيل إدارة هذه الأزمة منذ بدايتها، مُطّلعاً على آخر المستجدات في هذا الإطار، ويركز حاجات مختلف القطاعات ويوجّه إلى تأمينها.

محمد خشاشنة للمشاريع والبرامج التي تم طرحها خلال العام السابق والحالي والأعمال المنجزة والمبالغ التي رصدت لها، مبيناً أن المشاريع تمثلت في التخلص من النفايات الطبية الناتجة عن العزل والجسر الصحي لمرضى كورونا والنفايات الكيميائية الخطرة، والترخيص والتفتيش، والرصد وحماية المحميات، والتغيير المناخي والاقتصاد الأخضر.برنامج الإدارة والخدمات المساندة، برنامج التفتيش والتوعية البيئية، إدارة المواد الكيميائية والنفايات، برنامج مراقبة عناصر البيئة وحمايتها، برنامج المحافظة على التنوع الحيوي ومكافحة التصحر، برنامج تفعيل التشريعات البيئية.

وأشار الخاشاشنة إلى أن الوزارة حققت وفراً ماليا بقيمة (١٥٩١٠٠٠) دينار.

العشرة الذين تم اختيارهم لبرنامج زمالات القادة في الابتكار للعام ٢٠٢٠-٢٠٢١ . وقالت ” لقد بدأت اليوم رحلتهم الريادية من خلال الفرصة العلمية للملكية المتحدة، بالتعاون مع صندوق البحث والتطوير الصناعي الأردني.“ وأضافت ” أن الشراكة بين المملكة المتحدة والأردن إلى مثال رائع على كيفية مساهمة التعاون العملي في العلوم والابتكار والنمو الاقتصادي.“ وتابعت برند” انه تم تصميم البرنامج لبناء قدرة الأفراد على تطوير أفكارهم البحثية إلى منتجات يمكن تسويقها ما يساعد في تقديم منتجات وخدمات وحتى مؤسسات جديدة تحقق بدوره فرص العمل وتساعد على النمو الاقتصادي للأردن.

من جانبه، شكر الأمين العام للمجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا الدكتور ضياء الدين عرفة سمو الأميرة والسفيرة البريطانية على حضورهما حفل الاعلان، مشيراً إلى أن البرنامج سيسهم في بناء قدرات البحث والابتكار في الأردن.

وبين عرفة، أن تنظيم هذه الدورة التدريبية التي ينضهاها الصندوق تأتي بموجب مذكرـة تفاهم موقعة مع الأكاديمية بغرض تشجيع القدرات ودعمها في مجالات البحث والابتكار في الأردن. وأوضح، أن الدورة تسلمت هذا العام ٢١ طلباً للمشاركة في البرنامج منذ الإعلان عن انطلاقته وعملت اللجنة المكلفة بدراسة الطلبات وتقييمها وفقاً لأسس تم اعتمادها من الصندوق والأكاديمية، وأعلن عن مقابلة جميع المتقدمين، حيث أتمت على اختيار (١٠) متدربين من فئة الأكاديميين ورياديين الأعمال للتدريب في مجال الريادة وتجديد الأعمال.

وأشار الدكتور عرفة إلى انه ستتولى

ورغم الظروف الاستثنائية، فقد حرص جلالة الملك على ضمان تنفيذ الاحتفاقات الدستورية، إذ شهد العام ٢٠٢٠ إجراء الانتخابات النيابية لمجلس النواب التاسع عشر في تشرين الثاني الماضي. وفي خطاب العرش السامي، الذي افتتح به جلالة الملك الدورة غير العادية لمجلس الأمة التاسع عشر، حدد جلالته خارطة الطريق للمرحلة المقبلة، وأسس التعامل مع أزمة جائحة كورونا، بشكل يسمح بتحويلها إلى فرص، خاصة في مجالات الصناعات الغذائية والدوائية والمعدات الطبية والزراعة.

ووضع جلالة الملك الجميع أمام مسؤولياته، موجهاً بضرورة العمل بروح الفريق، من أجل الأولوية الوطنية المتمثلة بالحفاظ على صحة المواطن وسلامته، وحماية الاقتصاد الوطني وفق رؤية متكاملة، تقوم على خطط وبرامج وقرارات مدروسة قابلة للتطبيق، وفي إطار شراكة فاعلة مع القطاع الخاص.

وفي إطار النهج التواصلي لجلالته، يحرص جلالته الملك على زيارة العديد من مناطق المملكة، ولقاء المواطنين فيها، فيما يشهد الديوان الملكي الهاشمي، بيت الأردنيين جميعاً، لقاءات عديدة مع ممثلي الفاعليات الشعبية والرسمية من مختلف المحافظات والقطاعات، تركز بمجملها على سبل تحسين وتطوير الأوضاع الاقتصادية والعيشية للمواطنين، حيث عكست هذه اللقاءات تركيز جلالته على الاستماع مباشرة إلى هموم واحتياجات ومقترحات المواطنين.

ولأن ثروة الأردن الحقيقية بأبنائه، يقع الشباب الأردني في صلب اهتمامات جلالة الملك، ويحظون برعايته ومساندته، كما يؤكد جلالته دوماً على ضرورة تحفيزهم وتمكينهم من خلال احتضان أفكارهم ودعم مشاريعهم، لتتحول إلى مشاريع إنتاجية مـدرة للدخل وذات قيمة اقتصادية، حيث تقوم رؤية جلالته على الاستثمار في الإنسان الأردني المبدع والتميز بـعطائه.

وعلى صعيد القوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي، والأجهزة الأمنية،

المالية النيابية تناقش موازنة وزارة البيئة

وبين أن سبب هذا الوفر ظروف الجائحة التي أوقفت الكثير من أنشطة الوزارة، إضافة إلى جهود الوزارة في الحصول منح تمويلية لمشاريعها وبرامجها من عدة جهات خارجية. وبلغ إجمالي موازنة وزارة البيئة لعام ٢٠٢١ (٦٦٣٠٠٠) دينار.

من جهته أشار المهندس عدي شومان من صندوق حماية البيئة إلى دور الصندوق في دعم المشاريع والأنشطة التي من غايتها حماية البيئة واستدامة البيئة ورفع سوية الممارسات البيئية الهادفة إلى تطوير الوضع البيئي والتنمية المستدامة في المملكة وتحقيق الأولويات البيئية الوطنية ، حيث أن اهم الاداء صندوق حماية البيئة لعام ٢٠٢١ تنمية المجتمعات وخلق فرص عمل والتركيز على المحافظات الأقل حظا من خلال تمويل

الأكاديمية والصندوق متابعة الخريجين من البرنامج وتوجيههم والإشراف على نشاطاتهم بعد تلقيهم التدريبات المتنوعة ضمن مجالات الريادة وتجديد الأعمال المختلفة.

وأوضح، أن المشاركين في برنامج LIF للعام الماضي ٢٠٢٠ البالغ عددهم (١٤) فقد خضعوا لبرنامج مشابه وهم الآن في المرحلة النهائية من التدريب.

وأكد، أن البرنامج يشكل فرصة قيمة للمصانع للاستفادة من ابتكارات البعثة والخبراء المحليين، ويتيح الفرصة لتحويل أفكارهم إلى واقع ملموس، مشدداً أن شركاء البرنامج صندوق دعم البحث العلمي والتطوير في الصناعة والأكاديمية الملكية البريطانية مستمرين بتقديم الدعم للمشاركين لتحقيق الأهداف المشتركة. ودعا عرفة إلى دعم الصندوق يركز على تحفيز التفكير الإبداعي لدى الباحثين والعاملين في المجال الأكاديمي.

وأوضحت، أن الصندوق يركز على توفير الفرصة لإبراز مواهب وقدرات الباحثين وعرض مشاريعهم وتبادل الأفكار والخبرات فيما بينهم، ما يؤدي إلى تعاضد جهود القطاعات الأكاديمي والصناعي بتوجيه مخرجات البحث العلمي لتلبي احتياجات القطاع الصناعي ليصبح الأردن نقطة انطلاق وبناء للشباب المبدع، ووضع المملكة في مصاف

وإبراطانيا من جهة والدول المستفيدة من البرنامج من جهة أخرى وعددها (١٧) دولة من ضمنها الأردن، من خلال إنشاء شبكات للتكنولوجيا وأصحاب المشاريع التكنولوجية وبريطم بالمركز الرئيس التابع للأكاديمية (RAE Enterprise HUB) ليصبح البرنامج حلقة تواصل بين رواد الأعمال والأكاديميين ورجال الأعمال في مختلف المجالات الاقتصادية.

يولي جلالته الملك، القائد الأعلى للقوات المسلحة، الجيش العربي والأجهزة الأمنية، جل اهتمامه، ويحرص على أن تكون هذه المؤسسات في الطليعة إعداداً وتدريباً وتأهيلاً، لتكون قادرة على حماية الوطن ومتكسبةً له والقيام بمهامه على أكمل وجه، إضافة إلى تحسين أوضاع منتسبيها العاملين والمتقاعدين.

وحول القضية الفلسطينية، فقد كرّس جلالته الملك جهوده الدؤوبة مع الدول الفاعلة للتأكيد على مركزية القضية الفلسطينية، وضرورة إنهاء الصراع الفلسطيني الإسرائيلي على أساس حل الدولتين، وبما يضمن إقامة الدولة الفلسطينية المستقلة على خطوط الرابع من حزيران عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية، وهي جهود ترافقت مع دعم ملكي متواصل للأشقاء الفلسطينيين لنيل حقوقهم العادلة والمشروعة على ترابهم

وبيدل جلالته جهوداً كبيرة باعتبارده وصيا وحامياً وراعياً للمقدسات الإسلامية والسليحية في القدس الشريف، من منطلق الوصاية الهاشمية، للحفاظ على هويتها العربية ومقدساتها الإسلامية والمسيحية، ودعم وتثبيت سكانها، مسلمين ومسيحيين، وتعزيز وجودهم في مدينتهم.

وعربياً، يحرص جلالته على التنسيق والتشاور المستمر مع أشقائه من القادة العرب لتعزيز العمل العربي المشترك، على المستويات كافة.

كما يحظى الأردن، بقيادة جلالته، بمكانة متميزة دولياً، نتيجة السياسات المعتدلة والرؤية الواقعية لجلالة الملك إزاء القضايا الإقليمية والدولية، إلى جانب دور جلالته المحوري في التعامل مع هذه القضايا، وجهوده لتحقيق السلام وتعزيز الأمن والاستقرار في المنطقة والعالم.

واليوم، يؤكد الأردن بحكمة قيادته الهاشمية ووعي شعبه الولي، أنه يسير على درب واضح نحو المستقبل الأفضل، رغم ما يحيط به من أزمات، عبر الإصرار على العمل والعطاء والإنجاز، والضفي بتقديم وثبات نحو تحقيق مستقبل مشرق بشتى المجالات.

مشاريع بيئية تساهم في تشغيل ابناء المجتمعات المحلية كمشاريع اعادة التدوير ومشاريع الزراعة المائية، وكما يهدف الصندوق في المساهمة في معالجة المشاكل البيئية في مختلف محافظات المملكة كمشروع تتبع الالكتروني لصهاريج نقل المياه العامة التي التخلص العشوائي من الحمولة. ولفت مدير صندوق التعويضات محمد الجزازي إلى المشاريع التي تم تنفيذها من خطة برنامج التعويضات البيئية وأبرزها مشروع إنشاء قناتات الحصاد المائي على مستوى المساقط المائية الكبيرة الذي يهدف إلى تخزين مياه الأمطار للمساعدة في إعادة تأهيل المراعي وتنفيذ وتشغيل ١٧ بئراً وتكتين مشروع زراعة الشجيرات الرعوية ومشروع الانتاج المتدام للأعلاف المروية من خلال تقنية سد الوالة.

اعلان الفائزين بالدورة الثانية لبرنامج زمالات القادة في الابتكار

الدول المتقدمة علمياً عن طريق إيجاد مشروعات ذات قيمة مضافة للأسواق المحلية والإقليمية والعالمية.

يشار إلى أن صندوق دعم البحث العلمي والتطوير في الصناعة يعمل على الربط بين الصناعة والأكاديميا من خلال تقديم الدعم لمشروعات بحثية مشتركة، بين الجامعات والصناعة ورفع القدرة من جهة، والصناعة من جهة أخرى، لتحسين كفاءة المنتجات وتطوير منتجات جديدة، وزيادة كفاءة عملية الإنتاج، وتطوير التكنولوجيا المحلية، لرفع القدرة التنافسية لقطاع الصناعة، من خلال تنفيذ برامج مختلفة لتحقيق هذا الربط وتقوية العلاقة بين الصناعة والأكاديميا وتحسين تنافسية القطاع الصناعي عن طريق تطوير المنتجات والعمليات الإنتاجية.

يذكر، أن برنامج زمالات القادة في الابتكار يهدف إلى بناء قدرات البحث والابتكار دعماً للتنمية الاقتصادية من خلال التعاون على تدريب عدد من المتكبرين في مجال زيادة الأعمال التكنولوجية وتجديد نتائج الأبحاث لتكريس دور البحث العلمي في دفعجلة النمو الاقتصادي.

يذكر، أن برنامج زمالات القادة في الابتكار يهدف إلى بناء العلاقات وتوثيقها بين المجتمعات المحلية والإنتاجية في الأردن وبريطانيا من جهة والدول المستفيدة من البرنامج من جهة أخرى وعددها (١٧) دولة من ضمنها الأردن، من خلال إنشاء شبكات للتكنولوجيا وأصحاب المشاريع التكنولوجية وبريطم بالمركز الرئيس التابع للأكاديمية (RAE Enterprise HUB) ليصبح البرنامج حلقة تواصل بين رواد الأعمال والأكاديميين ورجال الأعمال في مختلف المجالات الاقتصادية.

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

❖كولات
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 "مصيبة"، ويجب ألادى للجيبران. 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، واقتصرارها على الأذان، والإقامة. وأوضح في حديث لقناة "روتانا"، أن إذاعة الصلاة إلى الخارج، يعني أنه يتوجب على المارة، الإصغاء وعدم التحدث، وهو ما يوقعهم في "حرج شرعي".

وأيد الداعية سليمان الطريفي، ما قاله الفوزان

متى تُقدم الهدايا للطفل.. وما ضرر كثرتها عليه نفسيا وتربويا؟

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

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

هدية مشروطة
اعتبر اختصاصي الطب النفسي زهير الدباغ أن "تقديم الهدية للطفل أمر محبب ومطلوب ويفيد الطفل من الناحية النفسية والتربوية"، مستطردا، "لكن تقديم الهدية يجب أن يكون بشروط وهي، أن تكون منطقية، وبشكل عشوائي، وفي المناسبات، وللتشجيع والمكافئة". وأكد الدباغ، خلال حديثه لـ "عربي21"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، ولا تكون للتعويض العاطفي بأي حال من الأحوال".

لا وقت محدد
من جهتها قالت أخصائية الإرشاد النفسي و التربوي واد جاد الله لـ "عربي21"، "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويفضل أن يهدى في أوقات متباعدة لأسباب عامة وغير محددة، وتعتبر عن الحب والاهتمام". وأشارت إلى أنه "من المهم جدا ألا تُقدم الهدية كنوع من التعزيز على سلوك محدد، لأن هذا يشكل حافزا خارجيا لاقتان الطفل أي عمل، ويعد خطأ تربويا حيث يشكل شخصية انتهازية تتمتع عن إتمام العمل وإتقانه بدون مقابل خارجي".

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

تعزيز وليس هدية
بدورها قالت الإخصائية النفسية والأسرية أنسام سلوس، "نحن كأخصائيين لا نسمي ما نقدمه للطفل هدية، خاصة لمن هم تحت سن الخمس سنوات، فهم لا يميزون ما معنى الهدية أو مفهومها". وتابعت أنسام في حديث لـ "عربي21"، "نطلق على ما نقدمه لن هذه المرحلة العمرية مصطلح تعزيز وقد يكون بالمدح، فمثلا حينما يتسمم الطفل وأنت ترد له البسمة أو حينما يتصرف تصرفا ما وتحضك له، يسمى رد الفعل هذا (التعزيز) كي يستمر بهذا السلوك الجيد".

وأكدت، "أما الطفل فوق ٥ سنوات فنمنحه الهدية إما تعزيزاً أو تصرف أو إنجاز أو سلوك قام به أو تشجيع وتكريم له، وهذه الأمور كلها تندرج تحت مصطلح التعزيز".

وأشارت إلى أن "التعزيز يحظى بتشكيل سلوك، مثال على ذلك حينما اعلم وأدرب الطفل كيفية

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

❖كولات
يمر بعض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرغبون فيها باختلاق صديق وهمي والحديث معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحيانا يشعرون بأنهم يلعبون معه، ويحاولون تعريف والديهم عليه. وحسب خبراء علم الاجتماع فإن وجود الأصدقاء الوهميين، يحفز الأطفال على الإبداع ويساعدهم على التعبير عن مشاعرهم، ولكن هذا الأمر قد يثير قلق الآباء.

وفي هذا الصدد نشر موقع "ستيب تو هيلث" تقريرا أشار فيه إلى الأسباب التي تدفع الأطفال لاختلاق صديق وهمي، وأيضا وضع التقرير كيف يتصرف الأهل في هذه الحالة.

لماذا يخترع الأطفال أصدقاء خياليين؟
يمكن أن تظهر هذه الكائنات "الأصدقاء الخياليين" والتي تم إنشاؤها بواسطة عقول نابضة بالحياة والأبداع بدءا من سن الثانية، حيث يبدأ الأطفال في هذه المرحلة بتعلم اللغة وفهم البيئة التي يعيشون فيها، ويخترعونها لأسباب عديدة. ويُفاجأ الآباء برؤية أطفالهم يلعبون ويتحدثون بمفردهم، وعندما يسألونهم عن الشخصية التي يتحدثون إليها، قد يردون بهدوء على أنهم يتحدثون مع صديقهم الجديدي. وعلى الرغم من أن هذه الحالة يمكن أن تكون مصدر قلق للآباء والأمهات، إلا أن الأصدقاء الوهميين هم جزء من تطور الأطفال العاطفي، وفي بعض الأحيان ترتبط هذه الحالة بالأطفال ذوي العقول الخلاقة والمبدعة والحساسة.

والغامدي، مفردا، "أنا مع رفع الأذان والإقامة عبر مكبرات الصوت، وأطالب بقفلهما نهائيا عند الصلاة، والاققتصار على تشغيلها داخل المسجد وقت الصلاة بصوت معتدل".

وتابع: "أرحموا من في البيوت من المرضى والمصلين، ما هذه الضوضاء والتشويش، نهي النبي عن الجهر على بعض في القرآن، أين وزير الشؤون الإسلامية من هذا العبث؟". واستشهد عدد من الدعاة المؤيدين لإغلاق المكبرات وقت الصلاة، برأي العلامة السعودي محمد بن عثيمين، الذي قال إن الجهر في الصلاة خارج المسجد منهى عنه.

أستاذ أصول الفقه، محمد السعيد، رفض هذا المقترح، وغرد، "صوت المساجد في تراويح رمضان، رفع لذكر الله، وإشاعة لكتابه، وترويح عن الرائح والفاد، وتذكير لمن نسي، ودعوة لمن سهى، وموعظة لمن اتقى.. اللهم افتحنا به وأحي قلوبنا بسماعه".

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



❖كولات
وقالت ميشيل إنها ليست المرة الأولى التي يتم فيها استهداف الأشخاص الذين ينامون في الشوارع. وأضافت، "لقد صُدمت لأكون صادقا، في كل السنوات سمعنا بعض الأشياء المروعة، لكن هذا يبدو أكثر شرا". وتابعت، "أنا فقط سعيد لأنه كان على ما يرام، كان يمكن أن تكون نهاية قصته مروعة".

وفي نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، تعرض رجل بلا مأوى للاعتداء عن طريق الألعاب النارية عندما وضعت في جيب بنطلونه على يد شخص يمر بالشارع، ما تركه مصابا بالحروق وتكلف ملاپسه. وانضم عمدة ليفربول جو أندرسون إلى دعوات الحكومة لتصنيف الهجمات على المشردين على أنها جرائم كراهية.

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كيروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود ٥٠٠ درجة مئوية قبل أن تُعالج حتى تتحول إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهريا. ويمكننا مجابهة العجز في مخزون النفط الخام والبتترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام. ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن التكلفة النسبية لبدائل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت. وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تنفذ احتياطي النفط تماما ولكن استخراجه من الأعماق واستكشاف احتياطات جديدة سيصبح مكلفا مع مرور الوقت. وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفا في المستقبل، سيدأ المستهلكون في البحث عن بدائل، وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موقوف، سنكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الحالية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكاين" الكندية، شبه الاقتصاد بجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لمود محدود بمعدلات الاستهلاك الحالية. لذلك، من المتوقع أن تنفذ الموارد التي تقوم بتشغيل جهاز الحاسوب هذا في غضون ٣٠ سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستحسن الموارد، وبالتالي، تصبح 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 نزوب امدادات النفط، على الأقل من الناحية النظرية. لكن الخطوة الأهم تتمثل في أننا بحاجة إلى البدء في استخدام هذه الموارد بكفاءة أكبر لتوسيع قدرتها كمصدر للوقود بعد سنة ٢٠٧٠، أو الانتقال إلى استهلاك مصادر الطاقة الأخرى على غرار الطاقة النووية، أو مصادر الطاقة المتجددة.



تعتمد احتياطات النفط بشكل كامل على اكتشاف مجمعات جديدة، وضرورة توفير التكنولوجيات اللازمة لاستغلالها. فضلا 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 نفط "مركز" أو "حامض". كما أنه لن يكون بالضربة 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 للمصايف. 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 حديثا"، على غرار النفط الصخري، لا تعتبر بدائل أفضل. في الحقيقة، لا يعتبر النفط الصخري نفطا بكل ما تحمله الكلمة من معنى، إذ أنه

باستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة. لكن، من غير المحتمل أن نصبح من دون نفط تماما، وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها. مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تعقيدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا. وذكر الموقع أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عائلية تعتمد بشكل كبير على توفر امدادات هائلة من النفط الخام. الجدير بالذكر أنه بين سنة ١٩٦٥ و٢٠٠٥، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا سرنا نستخدم ضعف كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي.

وذكر الموقع أن النفط تحديدا يعد مادة مثيرة للاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال التطوير، على غرار البترول والديزل، وهي مواد تستعمل في تشغيل جميع وسائل النقل في العالم، وفي إنتاج الكهريا أيضا.

كما يمثل الغاز الطبيعي أحد المواد المهمة أيضا لصنع بعض الأسمدة. وفي حال غيابها، قد يتأثر إنتاج الغذاء بشكل مباشر في جميع أنحاء العالم، وفي مجال الزراعة أيضا، تعمل أغلب الآلات بفضل مشتقات النفط، إلى جانب الطائرات والسيارات الضرورية لنقل المواد الغذائية حول العالم.

وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم حول الموقع إلى أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عائلية تعتمد بشكل كبير على توفر امدادات هائلة من النفط الخام. الجدير بالذكر أنه بين سنة ١٩٦٥ و٢٠٠٥، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا سرنا نستخدم ضعف كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي.

وذكر الموقع أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عائلية تعتمد بشكل كبير على توفر امدادات هائلة من النفط الخام. الجدير بالذكر أنه بين سنة ١٩٦٥ و٢٠٠٥، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا سرنا نستخدم ضعف كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي. 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 يقصر قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم. وقد يصبح من الممكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا في 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 المجال المغناطيسي الأرضي. وقد جرى قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حدثت تغيرات في المجالات المغناطيسية تدريجيا داخل الأقفاص.

وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟



بارهاين، هورستين ريتز، صرّح لمجلة ساينس العلمية بأنه، "في حال رغبت في وضع هذا الأمر على موجات دماغي، لكن هذا لا يعني أنني أملك حسا بالميكرويف". وفي الواقع، تثير هذه القضية جدلا واسعا وستكون موضوع نقاش في الثاني عشر من نيسان/ أبريل، في إطار مؤتمر من تنظيم المعهد الملكي للملاحة في المملكة المتحدة حول هجرة الحيوانات.

وبيئت الصحيفة بأن كيرشفيك أجرى تجربة بالتعاون مع زملائه في الولايات المتحدة والتي تعتبر مثيرة للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها". وتعد النتائج التي حققها بااردون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها". وتعد النتائج التي حققها بااردون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها". وتعد النتائج التي حققها بااردون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها". وتعد النتائج التي حققها بااردون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها". وتعد النتائج التي حققها بااردون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القاطلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في

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 المصاعب في محاولاتها المتكررة للحمل، خاصة إذا ما كان السبب وراء الإصابة بميلان الرحم حالات مثل بطانة الرحم المهاجرة.

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

٣- عدم السيطرة على التبول قد يؤثر ميلان الرحم على أجهزة وأعضاء الجسم الأخرى الموجودة في المنطقة المحيطة بالرحم، فعلي سبيل المثال، قد يضغط الرحم على المثانة بحيث تبدأ المرأة بالشعور أنها لا تستطيع السيطرة بالكامل على عملية التبول.
قد تؤدي هذه الحالة لتبول المرأة قبل الوصول إلى الحمام، أو تنقيط البول على ثيابها 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 المهبلي العميق.
٥- تشنجات حيض شديدة في أسفل الظهر مع أن تشنجات الحيض 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

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 مستوياته مما يؤدي إلى حدوث أمراض عديدة.
بذور الكتان- نفس تأثيرهرمون الكورتيزون.
فاكهة الجريب فروت تعمل تلك الفاكهة اللذيذة على رفع مستويات هرمون الكورتيزون بالجسم عن طريق الحد من أي نشاط قد يعيق تواجده في الدم مثل بعض أنواع الأنزيمات.

القهوة والعرق سوس يعتبر الحرق سوس والقهوة من المشروبات التي يمكن أن تلعب دورا مهما في رفع مستويات الكورتيزون بالدم.

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

❖وكالات

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

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

١ - الإستحمام لفترة طويلة إن تعريض الجلد للماء لفترة طويلة يؤثر على صحة الجلد، فيجب ألا تزيد عن ٢٠ دقائق، فإستحمام لفترة طويلة يقلل من ترطيب الجلد، ويؤدي إلى جفاف الجلد، ويقلل من مرونة الجلد، ويؤدي إلى ظهور علامات الشيخوخة، لذلك يجب تجنب الإستحمام لفترة طويلة.
٢ - إستخدام الماء الساخن كثيراً، الماء الساخن يقلل من ترطيب الجلد، ويؤدي إلى جفاف الجلد، ويقلل من مرونة الجلد، ويؤدي إلى ظهور علامات الشيخوخة، لذلك يجب تجنب الإستحمام بالماء الساخن كثيراً.
٣ - إستخدام الصابون القوي، الصابون القوي يقلل من ترطيب الجلد، ويؤدي إلى جفاف الجلد، ويقلل من مرونة الجلد، ويؤدي إلى ظهور علامات الشيخوخة، لذلك يجب تجنب الإستحمام بالصابون القوي كثيراً.
٤ - إستخدام المنظفات القوية، المنظفات القوية تقلل من ترطيب الجلد، ويؤدي إلى جفاف الجلد، ويقلل من مرونة الجلد، ويؤدي إلى ظهور علامات الشيخوخة، لذلك يجب تجنب الإستحمام بالمنظفات القوية كثيراً.

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

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

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

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

علاج ميلان الرحم إذا كان ميلان الرحم يتسبب في مشاكل للمرأة، من الممكن اللجوء لأحد الحلول والعلاجات التالية؛ علاج أي مشكلة قد سببت ميلان الرحم من الأصل، مثل بطانة الرحم المهاجرة. إدخال أداة خاصة تساعد على تقويم وضعية الرحم وعادته لكانه الطبيعي تدريجياً. الخضوع لعملية تنظير يتم من خلالها وضع الرحم فوق المثانة، وهي عملية تصحيح مباشرة وغالباً ناجحة. ممارسة تمارين رياضية خاصة.

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

❖وكالات

أوميجا ٣ والحديد
أوميجا ٣ وفقد يفسر ذلك الفائدة المعروفة منذ فترة طويلة لنظام غذاء البحر الأبيض المتوسط.
لحاء أشجار الصنوبر يحتوي لحاء أشجار الصنوبر على مركب بيكتوغينول الغني بالفلافونويد، وقد ثبت أن له بعض الآثار المشابهة للكورتيزول بالإضافة الى الآثار المضادة للالتهابات.
كما أنه له تأثير على تنظيم نسبة الجلوكوز بالدم وخفض ضغط الدم من خلال المساعدة في استرخاء الأوعية الدموية.
بذور الكتان ذكرت دراسة نشرت في مجلة التغذية البشرية وعلم التغذية أن بذور الكتان غنية بالأحماض الدهنية أوميجا ٣ وأوميجا ٦، والتي بدورها تساعد في خفض نسبة السكر في الدم.
يقدم حمض ألفا لينوليك -أحمااى النشط في بذور الكتان- نفس تأثيرهرمون الكورتيزون.
فاكهة الجريب فروت تعمل تلك الفاكهة اللذيذة على رفع مستويات هرمون الكورتيزون بالجسم عن طريق الحد من أي نشاط قد يعيق تواجده في الدم مثل بعض أنواع الأنزيمات.

القهوة والعرق سوس يعتبر الحرق سوس والقهوة من المشروبات التي يمكن أن تلعب دورا مهما في رفع مستويات الكورتيزون بالدم.

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

❖وكالات

هناك الكثير من المضادات الأكسدة التي تستخدمك لعلاج مشاكل القلب ومنها حبوب الجلوتاثيون، فما هي؟ وكيف يمكن استخدامها؟

تتعدد استخدامات مادة الجلوتاثيون للتخفيف من الحالات المرضية كالربو والشيخوخة وأمراض القلب والكبد وحتى لأغراض التبييض، فما هي فوائد حبوب الجلوتاثيون؟ وهل لها اثار جانبية؟ يتم إنتاج مادة الجلوتاثيون بشكل طبيعي عن طريق الكبد، أو يمكن الحصول عليها من مصادر متعددة من الخضار والفاكهة واللحوم.

ما هي حبوب الجلوتاثيون؟ يعتبر الجلوتاثيون من مضادات الأكسدة القوية في الجسم، ويتكون بشكل أساسي من الأحماض الأمينية الثلاثة الجلوتامين والجلاليسين والسيستي. تشترك الجلوتاثيون في العديد من العمليات الحيوية في الجسم، بما في ذلك بناء الأنسجة وإصلاحها وتكوين مواد كيميائية وبروتينات ضرورية للجسم وخاصة الجهاز المناعي.

هناك العديد من الأسباب التي قد تجعل مستوى الجلوتاثيون ينخفض في الدم مثل النظام الغذائي السيء والعدوى أو الأمراض المزمنة والضغط المستمر أو التقدم بالعمر.

طرق طبيعية لزيادة الجلوتاثيون يمكنك الحفاظ على مستويات

❖وكالات

يجب على المرأة أن تقوم ببعض الأمور خلال فترة الدورة الشهرية، والتي تساعد في تقليل الشعور بأعراضها وآلامها الشائعة، والتي تؤثر على حالتها النفسية.
خلال فترة الدورة الشهرية، تمتنع المرأة عن بعض العادات غير المستحبة، وفي المقابل، هناك بعض الأمور التي ينصح أن تقوم بها المرأة خلال هذه الفترة.

تفرد على أبرز الأشياء التي تجعل فترة الدورة الشهرية أفضل وأكثر متعة.
١-الحفاظ على الدفء ينصح بالحفاظ على دفء الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم، كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

ويمكن الحفاظ على الدفء من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي تقلل من الآلام.
٢-تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى المشروبات الدافئة، يمكن أن تساعد على الاسترخاء مثل اليوغا بالإضافة إلى رياضة المشي.
٤-تجنب منتجات الألبان تجنب منتجات الألبان التي تسبب مشقات الألبان في زيادة مستويات الهرمونات التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

❖وكالات

في بعض الأحيان، تحدث مواقف محرجة أثناء ممارسة العلاقة الحميمة بين الزوجين، فما هي أبرز هذه المواقف؟ وكيف يمكن تفادي حدوثها؟ مواقف محرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها إن الحياة مليئة بالواقف المحرجة التي نواجهها، ولا يمكن استثناء العلاقة الجنسية من هذه الأمور، فهناك أشياء تكون خارجة عن السيطرة وغير متوقعة، ولا يجب أن تؤثر على أي من الزوجين.

تعرف على أبرز المواقف المحرجة التي يمكن أن تحدث بين الزوجين خلال اللقاء الجنسي، ومجموعة من النصائح لتجنب حدوثها وتجاوزها إذا حدثت.
١-الحاجة إلى التبول أثناء ممارسة العلاقة الحميمة، تصبح العضلات في مختلف أجزاء الجسم أكثر استرخاء، ومنها عضلات المثانة. وبالتالي يمكنك الشعور بالحاجة إلى التبول أو التبرز.

وتفادى هذا، ينصح بالتبول قبل ممارسة الجنس، وكذلك تجنب شرب الكثير من السوائل قبل ممارسة الجنس، فالكثير من السوائل يمكن أن يتسبب في الحاجة إلى التبول أو التبرز.

❖وكالات

هناك الكثير من المضادات الأكسدة التي تستخدمك لعلاج مشاكل القلب ومنها حبوب الجلوتاثيون، فما هي؟ وكيف يمكن استخدامها؟
تتعدد استخدامات مادة الجلوتاثيون للتخفيف من الحالات المرضية كالربو والشيخوخة وأمراض القلب والكبد وحتى لأغراض التبييض، فما هي فوائد حبوب الجلوتاثيون؟ وهل لها اثار جانبية؟ يتم إنتاج مادة الجلوتاثيون بشكل طبيعي عن طريق الكبد، أو يمكن الحصول عليها من مصادر متعددة من الخضار والفاكهة واللحوم.

ما هي حبوب الجلوتاثيون؟ يعتبر الجلوتاثيون من مضادات الأكسدة القوية في الجسم، ويتكون بشكل أساسي من الأحماض الأمينية الثلاثة الجلوتامين والجلاليسين والسيستي. تشترك الجلوتاثيون في العديد من العمليات الحيوية في الجسم، بما في ذلك بناء الأنسجة وإصلاحها وتكوين مواد كيميائية وبروتينات ضرورية للجسم وخاصة الجهاز المناعي.

هناك العديد من الأسباب التي قد تجعل مستوى الجلوتاثيون ينخفض في الدم مثل النظام الغذائي السيء والعدوى أو الأمراض المزمنة والضغط المستمر أو التقدم بالعمر.

طرق طبيعية لزيادة الجلوتاثيون يمكنك الحفاظ على مستويات

٢-تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع وآلام الرأس، وكذلك يقضي على الانتفاخ واحتباس السوائل.
ومن أبرز الأطعمة التي تحتوي على المغنيسيوم؛ فول الصويا، دقيق الشوفان، الذرة الصفراء، الأسماك، السبانخ، والموز.

٣-الاستمرار في الحركة إن ممارسة التمارين الرياضية القوية من الأمور غير المستحبة خلال الدورة الشهرية، ولكن هذا لا يعني البقاء في الفراش طوال الوقت، بل أن الحركة هامة في هذه الفترة لتحسين تدفق الدم وتخفيف الألم.
وينصح بممارسة التمارين الرياضية البسيطة التي تساعد على الاسترخاء مثل اليوغا بالإضافة إلى رياضة المشي.
٤-تجنب منتجات الألبان تجنب منتجات الألبان التي تسبب مشقات الألبان في زيادة مستويات الهرمونات التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

١-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 - ثنول 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 الحميمة دون الدخول إلى الحمام وغسل الأسنان. ومع الجرص على غسل الأسنان قبل النوم وبعد تناول الطعام، ستقل فرص وجود رائحة كريهة في الفم.

كما أنه يفضل توفر غسول الفم أو العلكة التي تساعد في القضاء على رائحة الفم الكريهة.
٣-سرعة القذف في بعض الأحيان، يعاني الرجل من سرعة القذف، بل يؤثر على استمتاع

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

٥- إستخدام كثير من الإضافات يمكن أن تقضي وقتاًمتعاً في حوض الإستحمام سواء الفقاعات أو الأملاح، ولكن الإفراط في هذه المنتجات يمكن أن تسبب حساسية الجلد. ويجب اختيار أنواع جيدة من هذه الإضافات لأن بعض الأنواع تحتوي على مواد كيميائية ضارة.

٦- عدم تنظيف حوض الإستحمام بعد إستخدامه قد يبدو حوض الإستحمام نظيفاً أمامك، ولكن في الحقيقة يحتوي على بكتيريا

البرشة الحساسة. فكلما انخفضت نسبة العطور، سوف تصبح المنتجات أكثر أمناً.
٥- إستخدام كثير من الإضافات يمكن أن تقضي وقتاًمتعاً في حوض الإستحمام سواء الفقاعات أو الأملاح، ولكن الإفراط في هذه المنتجات يمكن أن تسبب حساسية الجلد. ويجب اختيار أنواع جيدة من هذه الإضافات لأن بعض الأنواع تحتوي على مواد كيميائية ضارة.

٦- عدم تنظيف حوض الإستحمام بعد إستخدامه قد يبدو حوض الإستحمام نظيفاً أمامك، ولكن في الحقيقة يحتوي على بكتيريا

منوعات

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 البالغين عند تناوله عن طريق الفم أو الاستنشاق أو الحقن في العضلات أو الأوردة.

لكن هناك اثار جانبية محتملة وواردة يجب الاحتياط منها مثل؛

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

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

أمر يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

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

٨-تناول الأطعمة الصحية عند تناول أطعمة صحية خلال فترة الحيض، وخاصة الخضروات والفاكهة، فإن هذا يساعد في تقليل أعراض الدورة الشهرية المزعجة.

على عكس الأطعمة غير الصحية كالقلقيات والوجبات السريعة والأطعمة المالحة والحبوب، والتي تزيد من الأعراض السيئة، لأنها تسبب صعوبات في الهضم وتزيد من الام المعدة.

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

مواقف محرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

الآلام.

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

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

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

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

أمر لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

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

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

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

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

❖ **وكالات**

نشرت صحيفة "لافانغوارديا" 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 "عربي21"، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف الجواله تشهد تحسناً كبيراً في مختلف أنحاء العالم، وبشكل 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 بالكمالات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصين بالكمالات وبت البيانات، وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهواتف الذكية مبرجمة من المصنع للاتصال آلياً بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع.

وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هاتفنا، فإنها ستتمثل فقط بشبكة الجيل الثاني. وذكرت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي نلغائي فيها من سوء تغطية إشارة شركة الاتصالات التي تقدم الخدمة. وأول شيء يجب القيام به في هذه الحالة هو فهم مصدر الخط، سواء كنا في داخل المنزل أو خارجه. وفي الواقع، تتوفر العديد من التطبيقات المصممة لتحديد مستوى قوة الإشارة، والأبرز، من بينها هو تطبيق "أوبن سيفنال"، الذي يعمل على نظامي التشغيل أندرويد و*اي آي أو إس*. وهو يتميز ببساطة استخدامه، كما أنه متاح بكل مجاني.

وقدمت الصحيفة بعض الحلول لبعض المشاكل المتكررة، حسب المكان ونوع الخل الذي تعاني منه تغطية شبكة الاتصالات. فإذا كانت الإشارة ضعيفة جداً، فإننا سلاحظ 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 سيفنال" 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

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، لتنوع الخيارات. وفي حال كان المشكل مستمرا 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 للكمالات 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 تبديل 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 غالبا سهلة الاستخدام.

أما فيما يخص ضعف تغطية شبكة الإنترنت في المنزل، فإن أول شيء يجب فعله هو تحديد النقاط التي تخفي فيها الإشارة أو تضعف. ويمكننا معرفة ذلك من خلال ملاحظة مستوى الإشارة في هواتفنا، أو باستخدام تطبيق "أوبن سيفنال" 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 سابقا، أو من خلال الاشتراك في خدمة إنترنت الواي فاي في المنزل. وإذا كان التقاط إشارة جيدة أمرا مهما جداً ولا يحتمل المخاطر، 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 ثمنا من أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الثالث.

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

❖ **وكالات**

وفقا لنيسلن، يقضي الشخص الأمريكي العادي ثلاث ساعات يوميا محققا في الهاتف أو الجهاز اللوحي. بالإضافة إلى شاشات الكمبيوتر وأجهزة التلفاز، فإنه قد يستغرق حوالي تسع ساعات وهو معرض لأشعة الشاشات.

ولكن هناك الكثير من الوقت يمكن استخدامه بشكل أفضل لتحقيق مكاسب ملمح لها. خبير التكنولوجيا الرقمية والإنتاجية كال نيوبورت يقدم الشورة في كتابه الأخير بشأن كيفية تحرير نفسك من استبداد التكنولوجيا والسوشيال ميديا على حياتك،

إليك ستة إجراءات يمكن اتباعها.

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

٢- اخرج مع نفسك

ضع هاتفك جانبا، المل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا لنجأ لهواتفنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسميه نيوبورت «عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولا جزئيا على الاضطرابات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥٠ ٪ من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.

افعل شيئا محسوسا، مثل الركض والرياضة

لتركيز كامل انتباهك في أمر واحد.

جسدتا إلى ثلاث جلسات أسبوعيا مع

النفس، يمكن أن تروض نفسك عن مرض تفقد

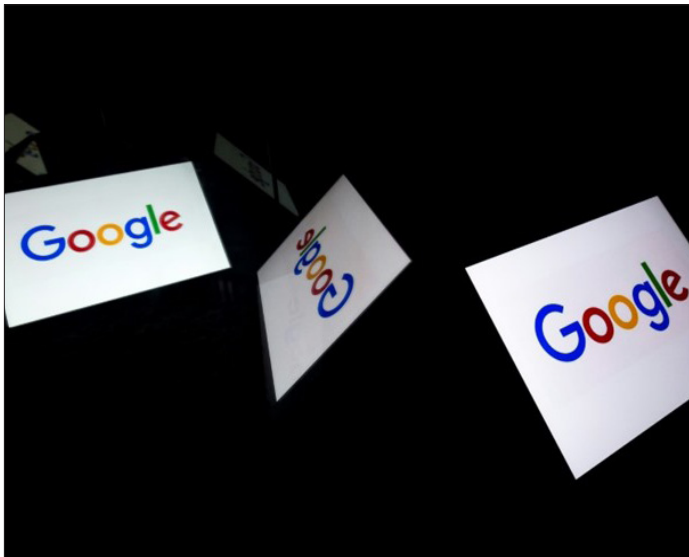
الهاتف وتحسن من تركيزك.

❖ **وكالات**

قال أغنى رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون. جيف بيزوس، إنه وظيفته ماكينزي، الخسيس، أنها إجراءات طلاقها، ما سيتمن ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الخسيس، مقابلة على "تويتتر"، قالت إنها ستحصل على ٢٥ ٪ من ملكية طبقا من أسهم أمازون. وهو ما سيتمنحها حصة تقارب ٢٤ في الشركة.

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

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



برس: " لقد أصبح واضحاً أنه في هذا الجو، لا يمكن أن تعمل اللجنة كما كان متوقعا... 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 "هيريتدج فاوندیشن" 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 وفقا لموقع "فوكس نيوز"، وهو أول وسيلة إعلامية كشفت عن حل اللجنة.

وقالت شركة "غوغل" لوكالة فرانس

❖ **وكالات**

أكدت شركة "غوغل" أنها حلت لجنة استشارية لأخلاقيات الذكاء الاصطناعي بعد أيام قليلة على اندلاع جدل حول بعض أعضائها. وأتى حلّ المجلس الاستشاري الخارجي للتكنولوجيا المتقدمة (إيه تي آي إيه سي) بعد اعتراض مجموعة من موظفي "غوغل" على وجود رئيسة مركز البحوث "هيريتدج فاوندیشن" 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 وفقا لموقع "فوكس نيوز"، وهو أول وسيلة إعلامية كشفت عن حل اللجنة.

وقالت شركة "غوغل" لوكالة فرانس

❖ **وكالات**

طرحت "سامسونغ إلكترونيكس" الجمعة في السوق أول هاتف ذكي يعمل بشبكة الجيل الخامس "ه جي" بعد أن أصبحت كوريا الجنوبية واحدة في هذا المجال الذي من شأنه إحداث ثورة في الاتصالات.

وبانت كوريا الجنوبية التي تعدّ من أكثر البلدان تطوّرا على الصعيد التكنولوجي، مساء الأربعاء أول بلد في العالم يوفر تغطية شاملة على أراضيهِ بالجيل الخامس من معايير الشبكة الخلوية المعروف بـ"ه جي"، وذلك بواسطة ثلاثة مشغلين محليين.

وقدّمت موعد إطلاق هذه الخدمة يومين لتسبّيق المصمّق الأمريكي "فيرايزن" الذي مدّ بعد ساعات شبكة

❖ **وكالات**

نشر موقع "هاكرنون" الأمريكي تقريرا تحدث فيه عن موجة تطبيقات الويب التقدمية التي تغزو مجال تكنولوجيا الهاتف المحمول على حساب تطبيق "آب ستور" و"غوغل بلاي". وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي21"، أنه قد حان الوقت لموجة جديدة من تكنولوجيا الهاتف المحمول لتحلّ المصدارة على حساب آب ستور ففي سنة ٢٠١٨، أعلن موقع تويتتر عن شروعه في تقديم موقعه الرسمي عن طريق تطبيقات الويب التقدمية للهاتف المحمول.

وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المدعومة من شركات عملاقة في هذا المجال، لاسيما شركة غوغل.

ويفضل ميزات عديدة على غرار إضافة التطبيقات إلى الشاشة الرئيسية وتشغيل التطبيق دون الاضطرار إلى

❖ **وكالات**

نشرت مجلة "فوربس" الأمريكية تقريرا تطرقت فيه إلى إمكانية التحكم بالطائرات دون طيار عن طريق العقل، في إطار مسابقة جديدة ستعقد يوم السبت. وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن الطلاب في جامعة ألاباما الأمريكية سيشاركون في السادس من نيسان/ أبريل في مسابقة للتحكم

العقلي بالطائرات دون طيار. وتعمتد التقنية الجديدة، التي سيقع استخدامها في المسابقة، على قبعة تهدف

لرماية تخطيط أمواج الدماغ. وقد بين كرييس كروفورد، أحد

المشاركين في تأسيس رابطة "براين درون ريسينغ"، أنه "حين نقرر تحريك ذراعك، ترسل القشرة الحركية في الدماغ إشارة

إلى العضلات حتى تقوم بتلك الحركات". وأوضح كروفورد أن "القشرة الحركية،

المسؤلة عن تخطيط حركات الجسم، تمتد على كامل المنطقة الموجودة بين

الأذنين في الجزء العلوي من الرأس، حيث أن كل جزء في القشرة الحركية يكون

مسؤولا عن تحريك جزء معين من الجسم. فعلى سبيل المثال، تتحكم القشرة الحركية

الموجودة في أعلى الأذن اليمنى في حركة اليد اليسرى".

وأشارت المجلة إلى أن الأقطاب الموجودة على القبة تستشعر نشاط

الدماغ، وترسل الإشارات إلى جهاز الكمبيوتر.

وتعمل هذه التقنية على إرسال

"ه جي" للأجهزة الخلوية في شيكاغو

ومينيابوليس.

وعززت كوريا الجنوبية صدارتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق "سامسونغ إلكترونيكس" هاتفها "غالاكسي أس ١٠ ه جي" العامل بهذه التقنية.

وتنظم المشغلون الوطنيون الكبار، "كي تي" و"اس كاي تيليكوم" و"أل جي يو بلاس"، فعاليات ترويجية في كل أنحاء سيئول للنموذج الأخير من مجموعة "غالاكسي" الذي تباع النسخة الأساسية منه بسعر ١,٦٢٩ مليون يون (١٢٠ دولار تقريبا). وقدمت عروض لتقنية الواقع المعز، والروبوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها "ه جي" واستقطاب الزبائن. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين "٣ جي" و"٤ جي"، فإن من شأن هذه

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

الوصول بالإنترنت علاوة على ظهور

الإشعارات وغيرها، تمنح تطبيقات الويب التقدمية للمستخدم خدمات تضاهي

تطبيقات الجوال الأصلية. وتطرق الموقع إلى طريقة عمل

تطبيقات الويب التقدمية. ونفترض أنك تستخدم تطبيقا 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. وبمجرد تثبيت التطبيق، يظهر رمز

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، بعد يتسنى لك فتح التطبيق في نافذة في وضع لك الشاشة

دون ظهور شريط التنقل في المتصفح.

التكنولوجيا الجديدة أن تزيد من سرعة الاتصال بالشبكة، لا سيما في ما يتعلق بالأكسسورات الموصولة والسيارات المستقلة، فضلا عن تطبيقات الصحة

والمواصلات الحضرية والمدن الذكية. وبحسب منظمة "غلوبل سيستم فور

موبايل كومينيكيشنز"، 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 الدائري بين الصين والولايات المتحدة.

وتعسى واشنطن إلى إقناع حلفائها

بعدم تكليف الصينية "هاواي" ببسط شبكة "ه جي"، مشبهة المعلق الصيني

بمحاصر طروادة الذي يسمح للصين بالتجسس على الغرب.

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

ونوه الموقع بأنه نظرا للانتقال السلس

للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الضرق بين استخدام تطبيقات

الويب التقدمية والتطبيق الأصلي يكاد لا يظهر، خاصة حين يتعلق الأمر

بالإشعارات والقدرة على التشغيل دون الاتصال بشبكة الإنترنت.

وأكد الموقع أن تطبيقات الويب التقدمية في مختلف المنصات تواصل

إحراز تقدّم ملحوظ، حيث تتلقّى الدعم من طرف غوغل كروم منذ فترة طويلة،

بينما أضافت آبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف

المحمولة أي أو إس ١١.٣. ومن أجل أن تصنّف فعلا ضمن

تطبيقات الويب التقدمية، توفر شركة غوغل قائمة تحقق تخضع تطبيق الويب

للتقدم. وذكر الموقع أن قائمة التحقق

تضم تفاصيل حول المعايير المطلوبة، كما توجد لائحة طويلة وشاملة من

العناصر التي تساعد على اجتياز عملية

المعالجة الذهنية.

ويقوم الطيارون باستخدام الرياضيات الذهنية التي تتطلب الكثير من التركيز.

وتتقدم الطائرات دون طيار إلى الأمام بناء على قوة الموجات الدماغية المنتجة.

ولن تكون الإجابات الصحيحة هي الدافع الذي سيحرك الطائرات دون طيار

للأمام، وإنما كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالتركيز.

وأضاف كروفورد، "ما زلنا نحاول فهم

الخصائص التي تجعل شخصا ما "متسابقا جيدا" في التحكم في الطائرات دون طيار،

لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الصالات التي تسبب تشتت

الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرات دون طيار ناهيك عن

الصجيج الذي يحدته الجمهور، سيؤثر على أداء المتنافسين".

وبينت المجلة أن القدرة على رصد نشاط الدماغ وتطويعه لها إمكانات مثيرة

للإهتمام، إذ يمكن لهذه الطائرات دون طيار أن تساعد الأشخاص بشكل مباشر في

تحريك الأطراف الاصطناعية أو السماح لأولئك الذين يعانون من إصابات خطيرة

في النخاع الشوكي بالتفاعل مع البيئة المحيطة بهم.

بالنسبة لكروفورد، تكمن الإشارة في

هذه المسابقة في أن الأشخاص المشاركين

لم يأتوا من مجال علوم الكمبيوتر

فحسب، ذلك أن "فعاليات الهاكاثون التي

تضم مبرمجي الكمبيوتر ورشاش عمل

قراصنة الإنترنت قد مهدت الطريق

وتعتبر "هاوي" أكثر كفاءة وابتكارا

من منافسيها في هذا الصدد. وهي أودعت ١٥٢٩ براءة خاصة بالجيل الخامس، وفق

مجموعة "أبيليكيتكس". وتملك الشركات الصينية ما مجموعه

٣٤٠٠ براءة في هذا المجال، أي أكثر من ثلث البراءات العالمية، إذا ما احتسبنا تلك

التي حصلت عليها شركات أخرى. وتحتل المرتبة الثانية كوريا الجنوبية

مع ٢٠٥١ براءة، في حين تأتي الولايات المتحدة بعيدا في المرتبة الثالثة مع ١٣٦٨

براءة. وأكد كل من "كاي تي" و"اس كاي

تيليكوم" لوكالة فرانس برس أنها لا تستخدم تقنية مجموعة "هاوي"، غير

أن المجموعة الصينية هي التي تزود "أل جي يوبلاس" بالشبكة.

التدقيق. ويتضمن متصفح كروم مطور

ويب يقوم بتدقيق تطبيق الويب لتلقاها، بهدف التأكد من توافق تطبيقات الويب

النوع من التطبيقات. ولا يعد تطوير تطبيقات الويب

التقدمية مهمة سهلة نظرا 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.

وتعتبر "جوجيت دي أكس" منصة

تطبيق مفتوحة المصدر تضمن تحولا

رقميا أسرع وأسهل، كما تسمح "جوجيت دي أكس" لأي مستخدم ببناء تطبيقات

شاملة خاصة بالمؤسسات بسرعة فائقة.

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 تتسم بدقة

مكانية أفضل للتمييز بين الإشارات وبرامج التحسينات، على غرار تطوير

نماذج أفضل لاكتشاف أنماط معينة من نشاط الدماغ.

وأوردت المجلة أنه وفقا لكروفورد فإن "التحدي الأكبر حاليا يتمثل في مساعدة

الأشخاص على فهم إمكانيات عمل الدماغ وحدود نشاطه.

ولا تقرا عصابة الرأس ما يدور في العقل ولا تتلصق خصوسيتك، وهي لا

ترسل إشارات إلى عقلك ولا تتلاعب بأفكارك".

وأضاف كروفورد أنه "بما أن الأشخاص باتوا على اطلاع أكثر بواجهة الدماغ

والحاسوب، فإن العمل في هذا المجال سينمو

بشكل متزايد".

وتنبأ كروفورد بأنه من المتوقع أن يكون

عدد الأشخاص الذين يستخدمون هذه

التكنولوجيا كبيرا نظرا لعدد التطبيقات

الجديدة التي من المتوقع ظهورها قريبا؛

مما سيفتح المجال للتفكير في ابتكار أمور

لم تخطر على بال علماء الكمبيوتر أبدا.

أعراض سرطان المستقيم

❖**وكلات**
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 فيهما معاً، ولكن وعلى الرغم من ذلك، فإن العلاج يختلف بينهما، وهذا نظراً لكان تواجدهما.
أعراض سرطان المستقيم
كما ذكرنا سابقاً، فإن تشخيص الإصابة بسرطان المستقيم بشكل مبكر من شأنها أن تساعد في رفع فرص العلاج ونجاحها.
يلدوره 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 التغوط
الإصابة بفقير الدم الناتجة عن نقص الحديد
الشعور بعدم إفراغ الأمعاء خلال عملية التغوط
فقدان غير مبرير للوزن
تعب وضعف عام في الجسم
نزيف في المستقيم
تغيير في حجم البراز

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

❖**وكلات**
لا شك أنك سمعت عن الأمراض التي يمكن أن تصيب صمامات القلب، من انسداد وظهور عيوب خلقية فيها، فما هي هذه الصمامات ووظائفها الختلفة؟
تشكل الصمامات دوراً أساسياً في الجهاز الدوراني بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من وإلى القلب باتجاه واحد فقط، فما هي صمامات القلب؟ وما هو دورها؟ وما هي الأمراض التي تصيبها؟
يمتلك القلب أربع صمامات، صمام واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دوراً مهماً في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من وإلى القلب.
ما هي صمامات القلب؟
يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذنين والبطينين، أما الرئوي والأبهر يتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية الرئيسية التي تغادر القلب.
وصمامات القلب هي على النحو التالي،
الصمام الترابي
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 الأذين الأيسر ويسمى أيضاً صمام بيبكوسبيد.
الصمام ثلاثي الشرفات
أطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواءه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذين الأيمن ويمنع 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؟

❖**وكلات**
ما الذي نعرفه عن هرمون الحب؟ ومتى يتم إنتاجه في الجسم؟ وما هي تأثيرات هرمون الحب المختلفة على الجسم عند الذكور والإناث سواء؟
اقرأ 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 اوكستيسين) 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، عادة ما تكون نسبته أعلى لدى الإناث عموماً.
ويبدأ البحث تتناول فوائد هرمون الحب كنوع 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 الحلمتين 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
"أدلة علمية بدأت تظهر مؤخراً تشير إلى أن نسب هرمون الحب تزداد كذلك في جسم الأب بعد ولادة طفله الجديد، ومع كل تواصل وتلامس بين الأب والطفل ترتفع نسب هرمون الحب في جسم الأب أكثر وأكثر.

الشعور بحاجة إلى التفوط مع عدم وجود أي فضلات في الجسم الانتفاخ.

تجدر الإشارة إلى أن سرطان المستقيم في مراحله الأولى قد لا يترافق مع أية أعراض مميزة، وفي حال ظهورها فهي تختلف من شخص لآخر.

متى عليك استشارة الطبيب؟
على الرغم من أن الأعراض السابقة لا تحتكر على الإصابة بسرطان المستقيم، إلا أنه من الضروري استشارة الطبيب وطلب المساعدة الطبية في حال ظهورها أو ملاحظة أي منها.

مواضيع ذات علاقة
متى علي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟

النزيف الذي يستلزم إجراء فحص تنظير القولون
ما هي البواسيروالشقوق الشرجية؟
تشخيص الألم والنزيف في فتحة الشرج
الشق في فتحة الشرج والأمساك
الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم
بما أن الوقاية خير من قنطار علاج، فهذا يعني أن عليك الخضوع لفحوصات المنتظمة لسرطان المستقيم، والتي تبدأ عند بلوغك الخمسين من العمر.

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

❖وكلات

البورون هو أحد أنواع المعادن المفيدة جداً للصحة والتي ربما لم تسمع عنها قبل اليوم، فما هو البورون؟ وما هي فوائده وهل له من أضرار؟ الدليل الكامل من هنا.

البورون هو عبارة عن أحد أنواع المعادن الطبيعية الموجودة في الطبيعة وفي عدة أنواع من الأطعمة التي تتناولها يوميا. وهو من المعادن المفيدة بشكل خاص لصحة العظام.

فوائد البورون
هذه هي أهم فوائد البورون لصحتك،
١ - لصحة العظام

يعتبر البورون أحد المعادن الفعالة جداً في علاج مشاكل العظام المختلفة، وقد وجد أنه فعال بشكل خاص في تحسين حالات المصابين بالتهابات المفاصل، حيث أنه ساهم في تحسين امتصاص الكالسيوم والاستفادة منه لتقوية العظام والمفاصل.
كما أظهرت بعض الدراسات أن تناول مكملات البورون بانتظام قد يساعد بشكل كبير على تحسين حالات المصابين بهشاشة العظام ومكافحة المرض.
ويساهم البورون عموماً في تحسين أيض وامتصاص المعادن المختلفة الداخلة للجسم، الأمر الذي يساهم في تقوية العظام وتحسين صحتها ومكافحة أمراض العظام بالجمال.

٢ - لصحة الرجال
يساعد البورون على تعزيز ورفع مستويات التستوستيرون التندنية لدى الرجال، الأمر الذي يساعد في تعزيز صحة الرجال الإنجابية وفي تعزيز بناء العضلات لدى الرجال، لا سيما في رياضة

❖وكلات

يحدث البلوغ المبكر لدى الذكور والبنات نتيجة وجود خلل واضطرابات في الجسم، ويؤدي تأثيرات صحية ونفسية على الأطفال.
البلوغ المبكر لدى الذكور والبنات،

أسباب وأضرار
عادة ما تظهر أعراض البلوغ لدى الإناث ما بين ١١ إلى ١٣ عام، ولدى الذكور ما بين ١٢ إلى ١٦ عام.
ويختلف هذا من طفل لآخر وفقاً للعديد من العوامل المتعلقة بالهرمونات في الجسم.

ولكن في بعض الأحيان، يحدث البلوغ في وقت مبكر عن الطبيعي، ويرجع هذا للعديد من الأسباب، ويمكن أن يؤدي لمخاطر على صحة الطفل.

أسباب البلوغ المبكر
لا تختلف الأسباب التي تؤدي للبلوغ المبكر لدى الذكور والبنات، وتتمثل في:
اضطرابات و خلل في الهرمونات، وهذا يؤثر على وقت البلوغ، فيمكن أن يكون مبكراً أو متأخراً.

الإصابة بالسمنة، وذلك نتيجة ارتفاع الشحوم بالجسم، مما يسبب تغيرات في نسب الهرمونات بالجسم، ويسرع من حدوث البلوغ.

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 والبنات.

مخاطر البلوغ المبكر عند الذكور
يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في بعض الأمور، وأهمها؛

قصر القامة ، وهي من المشكلات

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!



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 السري في الاستفادة منه هو تناوله باعتدال، وتحت إشراف الطبيب ودون تناوله على أنه بديل لأية أدوية.
إن عدم التقيد بجرعات معقولة 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،

البلوغ المبكر لدى الذكور والبنات: أسباب وأضرار

المزجة لدى الذكور بشكل خاص، حيث مع بداية البلوغ مبكراً يبدأ الجسم في النمو سريعاً، ولكن النمو يتوقف في وقت مبكر، ليصبح قصير القامة بالمقارنة بغيره في نفس المرحلة العمرية.

وجود اختلاف بين الطفل وصديقه عن نفس المرحلة، فيفسر بتغير جسمه عن زملائه، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.

وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.

البلوغ المبكر عند الإناث
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

أعراض البلوغ المبكر عند الإناث
تظهر علامات البلوغ المبكر عند الإناث من خلال مجموعة من الأمور، وهي؛ نمو حجم الثدي، فمن الطبيعي أن يكون حجم الثدي صغير قبل مرحلة البلوغ، ويبدأ في النمو بصورة ملحوظة مع حدوث البلوغ.

قدوم الدورة الشهرية، هي العلامة الأساسية التي تؤكد حدوث البلوغ لدى الإناث.

زيادة الإفرازات، لأن البلوغ يرتبط بتغيرات في الهرمونات، وتبدأ الإفرازات في الظهور خلال هذه المرحلة.

في المظهر البلوغ المبكر عند الإناث يتسبب البلوغ المبكر لدى الإناث في بعض المخاطر الجسدية والصحية، وهي؛

❖وكلات

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 بمناخة 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 متعلق بالعوامل الخارجية، فيجب تقايدها من خلال بعض الطرق، وتشمل؛
تناول الطعام الصحي، الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم إصابتها بخلل.
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.

منوعات

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 والغثيسيوم.

مشاكل عصبية.

الإصابة بأمراض العظام، مثل،

التهاب المفاصل، هشاشة العظام.

مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية.

مشاكل في القدرة 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.

❖وكلات

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 بمناخة 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 متعلق بالعوامل الخارجية، فيجب تقايدها من خلال بعض الطرق، وتشمل؛

تناول الطعام الصحي، الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات

في الجسم بشكل طبيعي وعدم إصابتها بخلل.

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.

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب



الجوز
البطاطا
الدواجن
الوجبات الكاملة.

فوائد فيتامين ب المركب

من المهم إضافة فيتامينات ب المركبة للنظام الغذائي الخاص بنا كونها تتداخل مع 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

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، والخنزير)

عون يطالب وزيرة الدفاع بالتحقيق في أحداث طرابلس



الامن المركزي لدراسة الوضع الأمني بعد التطورات الأخيرة في طرابلس. ووقعت صدامات بين المحتجين وقوى الأمن في المدينة، مما أدى إلى إصابة أكثر من ١٠٠ شخص بجروح، بعضهم نقل إلى المستشفيات للعلاج. واعتبر رئيس الحكومة المكلف سعد الحريري أن ما حصل في مدينة طرابلس "جريمة موصوفة ومنظمة يتحمل مسؤوليتها كل من تواصلاً على ضرب استقرار المدينة وإحراق مؤسساتها وبلدياتها واحتلال شوارعها بالقوضى". وقال إن "الذين أقدموا على إحراق طرابلس مجرمون لا ينتمون للمدينة وأهلها، وقد قطعوا في أمنها وكرامتها باسم لقمة العيش".

قرار الحكومة بالإقفال العام بسبب تفشي وباء كورونا، الذي يزيد متاعب السكان الاقتصادية في بلد يعاني أزمتا طاحنة. وأضرم المحتجون النيران في الباحة الخارجية للسراي الحكومي في مدينة طرابلس، وكذلك في مبنى المحكمة الشرعية داخل السراي ومقر بلدية طرابلس. وقال دياب، "خسارة طرابلس في العبث والشغب الذي أراد تشويه صورتها، وأضاف، "المجرمون الذين أحرقوا وعاشوا فسادا في المدينة ومؤسساتها الرسمية والتربوية والاقتصادية سيحاولون للقضاء لحاسبتهم على ما ارتكبه بحق طرابلس". وكان عون دعا إلى انعقاد مجلس

التي وردت من قيادة الجيش بشأن ملاميات أحداث طرابلس، والإجراءات الواجب اتباعها لعدم تكرار التعدي على الأملاك والمنشآت العامة والخاصة. وطلب عون التحقيق في ملاميات ما جرى، و"التشدد في ملاحقة الفاعلين الذين اندسوا في صفوف المتظاهرين السلميين ونفذوا أعمالا تخريبية لاقت استنكارا واسعا من الجميع، لا سيما من أبناء المدينة وفعايتها". ومن جهة أخرى، توعد رئيس حكومة تصريف الأعمال حسان دياب، الجمعة، من سماهم "المجرمون"، بالحاسبة أمام القضاء، على خلفية أحداث طرابلس. وشهدت المدينة ليلة الراجعة على التوالي، تحركات شعبية غاضبة، إثر

❖ **بيروت**
طلب الرئيس اللبناني ميشال عون من وزيرة الدفاع زينة عكر، التحقيق في ملاميات أحداث التي شهدتها مدينة طرابلس شمالي البلاد، ليل الخميس. وقتل شخص وأصيب العشرات في أعمال تخريبية شهدتها طرابلس، بما في ذلك إحراق مبنى البلدية الأثري. وحسب مراسل "سكاى نيوز عربية"، التقى عون ووزيرة الدفاع، الجمعة، واستعرضا الأوضاع الأمنية في البلاد بعد أحداث طرابلس، وما رافقها من أعمال شغب أدت إلى إحراق مبنى البلدية والاعتداء على عدد من المنشآت الرسمية والخاصة والتربوية في المدينة. وأطلقت الوزارة الرئيس على التقارير

الأدوية الأوروبية: لا علاقة للقاح فايزر بحالات وفاة سجلت في أوساط أشخاص تلقوه

❖ **لندن**
أكدت وكالة الأدوية التابعة للاتحاد الأوروبي الجمعة، أن لا علاقة بين لقاح فايزر/بايونتيك وحالات الوفاة التي سجلت في أوساط أشخاص تلقوه وأنه لا يتسبب بأثار جانبية جديدة، وذلك بناء على أولى البيانات المرتبطة بإطلاقه.

غوتيريش يدعو واشنطن وطهران للعمل معا للخروج من المأزق حول الاتفاق النووي

❖ **واشنطن**
دعا الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش في مؤتمر صحفي من نيويورك، الولايات المتحدة وإيران إلى العمل معا للخروج من المأزق الحالي بشأن الاتفاق النووي الدولي الموقع مع طهران، بحسب نيويورك تايمز. وأعلنت الإدارة الأمريكية الجديدة بقيادة جو

بعد «ضجة النرويج».. كشف الحقيقة بشأن «لقاح فايزر والوفيات»

❖ **وكالات**
في توضيح مهم، أكدت وكالة الأدوية التابعة للاتحاد الأوروبي، الجمعة، عدم وجود علاقة بين لقاح "فايزر بيونتك" المضاد لفيروس كورونا المستجد، وحالات الوفاة التي سجلت في أوساط أشخاص تلقوه. وقالت الوكالة إن اللقاح "لا يتسبب بأثار جانبية جديدة، وذلك بناء على أولى البيانات المرتبطة بإطلاقه". وجاء إعلان الوكالة التي تتخذ من أمستردام مقرا لها، بعدما أفادت تقارير أن العشرات، وخصوصا من المستن تلقوا في النرويج وغيرها من الدول الأوروبية، عقب تلقيهم أول جرعة من اللقاح. وقالت الوكالة إنها اطّلت على الوفيات التي سجلت فيما فيها تلك التي أحصيت في أوساط عدد من المستن، وأُخلصت إلى أن البيانات لا تظهر علاقة للامر بتلقي لقاح فايزر، ولا تأثير الحالات أي قلق بشأن السلامة..

وفي أول تحديث بشأن السلامة منذ بدأ الاتحاد الأوروبي حملة التطعيم في ديسمبر، أفادت الوكالة أن البيانات بالمجمل "متوافقة مع الملف التعريفي المعروف بشأن سلامة اللقاح، ولم يتم تحديد أي آثار جانبية جديدة". وأضافت أن التقارير بشأن حدوث حالات تحسس شديد في بعض الأحيان لا تتجاوز ما تم التواصل إليه حتى الآن بشأن "هذا الأثر الجانبي المعروف" أساسا. وأضافت أن "فوائد اللقاح في منع (كوفيد ١٩)

رئيس دولة إفريقية: الله قضى على كورونا في بلدنا

اللقات المضادة للوباء. وقال رئيس تنزانيا، "كونوا حازمين. اللقات غير مناسبة، لكن المدير الإقليمية للصحة العالمية في إفريقيا ماتشيديسو موتبي، قالت للصحيين، "إننا نعيد بدء الاتصال على أعلى مستوى من القيادة في تنزانيا، ونسعى لتعاون الحكومة "من أجل الناس في البلاد والدول المجاورة". وحثت تنزانيا على الاستعداد لتوزيع اللقات، وكشف بياناتها ومشاركتها مع منظمة الصحة العالمية.



❖ **وكالات**
وسط موجة معارضة وتشكيك في الأرقام الرسمية للإصابات والوفيات، قال رئيس تنزانيا جون ماغوفولي إن "الله قضى على فيروس كورونا، في بلاده الواقعة شرقي إفريقيا. وأضاف ماغوفولي الذي يوصف بـ "الشعوبي"، "إذا كان الرجل الأبيض قادرا على تقديم لقاحات، ولكان مرض السل التطعيمات ضد الإيدز، ولكان مرض السل شيئا من الماضي، ولكان اكتشاف لقاحات ضد الملاريا والسرطان"، وفق تصريحات نقلتها وكالة "أسوشيتد برس"، الجمعة. واتهم الرئيس هذا الأسبوع الأشخاص الذين تم تطعيمهم في الخارج، بـ "إعادة الفيروس إلى تنزانيا". لكن مؤسسات عدة في البلاد لا تتفق مع ماغوفولي، وقالت الأمانة الكاثوليكية لمؤتمر أساقفة تنزانيا في بيان، "لسنا جزيرة منعزلة"، وحثت أتباعها، بمن فيهم الرئيس، على الصلاة وتبني

وأصدر بعض التنزانيين، من منتقدي الرئيس وقادة المجتمع المدني، تحذيرات غاضبة ضد محاولة تجاهل جانحة عالمية. وغرد زعيم المعارضة زيتو كابوي بعد تصريحات الرئيس على "تويتر"، قائلا، "التنزيانيون لهم الحق في التطعيم ضد كوفيد"، معتبرا أن "الحكومة التي لا تحمي مواطنيها تفتقر إلى الشرعية".

وفصلت السلطات بعض مسؤولي الصحة الذين شككوا في موقف ماغوفولي من هزيمة وباء "كوفيد ١٩"، وروجت الحكومة للسياسة الدولية، في إطار حرصها على تجنب الالام الاقتصادية التي عانى منها جيرانها الذين فرضوا الاخلاق وحظر التجول. لكن الوباء عاد إلى دائرة الضوء في تنزانيا حيث يركز العالم على وصول

إجراءات تمارس منذ فترة طويلة في بقية العالم، بما في ذلك تجنب التجمعات العامة والاتصال الشخصي عن قرب. وحاولت تنزانيا أن تعزل نفسها عن التطورات العالمية فيما يتعلق بالفيروس منذ أبريل الماضي، عندما أوقفت الدولة التي يبلغ عدد سكانها ٦٠ مليون نسمة، تحديثات عدد الإصابات بالفيروس، وتوقفت عند ٥٠٩ حالة.

بريطانيا تسحب إعلان كورونا «المهين للمرأة»

❖ **لندن**
اضطرت الحكومة البريطانية إلى سحب إعلان إرشادي عن فيروس كورونا المستجد، بعد شكوى من كثيرين ممن اعتبروه "مهينا للمرأة". ويظهر ٤ أسر من بينها ٣ لديها نساء يعتنن بالأطفال ويقمن بالأعمال المنزلية، بينما تبدو في الأخيرة امرأة مستقلة على ذراع رجل على أريكة. وأثار الإعلان ضجة في بريطانيا، حيث رأى كثيرون أنه يقصر أعمال المنزل والاعتناء بالأطفال على النساء. وقالت مديرة خدمة الصحة الوطنية في بريطانيا كيت جارمان منهكة، "ما الذي تفعله

المرأة فعليا أكثر من رعاية الأطفال والمنزل؟"، حسبما أفادت شبكة "سكاى نيوز" البريطانية. بينما وصفت عائلة البيانات برارغيا أثاروا الصورة بأنها "غير متجانسة"، وأضافت أنها "تعمز وجهة النظر القائلة إن وظيفة المرأة هي التعليم المنزلي والتنظيف ورعاية الأطفال". وقال نواب حزب العمال إن الأمر "سخيف"، واتهموا الوزراء بوجود "مشكلة في النظر إلى النساء.. ودفع ذلك الحكومة إلى اتخاذ رد فعل سريع، حيث قال المتحدث باسم رئيس الوزراء بوريس جونسون إنه تم سحب الإعلان، مؤكدا أنه "لا يعكس وجهة نظر الحكومة بشأن المرأة".

بيلوسي: هناك مشروعون يريدون حمل أسلحة في الكونغرس



العتف ضد أعضاء آخرين في الكونغرس.. وقالت شبكة "إيه بي سي" الأمريكية إنها تواصلت مع مكتب بيلوسي للحصول على مزيد من التوضيح حول الأعضاء التي كانت تشير إليهم، لكنها لم تحصل على رد.

إلى إضافة تعزز أمن الأعضاء عندما يكون العدو داخل مجلس النواب.. وردا على سؤال بشأن ما تقصده بتعبير "العدو في الداخل"، أوضحت بيلوسي: "هذا يعني أن لدينا أعضاء في الكونغرس يريدون حمل أسلحة داخله ويهددون باستخدام

❖ **واشنطن**
قالت رئيسة مجلس النواب الأميركي نانسي بيلوسي إن أعضاء الكونغرس سيحتاجون على الأرجح لزيادة التمويل لإجراءات الأمن، لأن العدو موجود داخل المجلس، وذلك في أعقاب تحذير أصدرته وزارة الأمن الداخلي حول تزايد التهديدات. ويستند مجلس الشيوخ لإجراء ثاني محاكمة للرئيس السابق دونالد ترامب بتهمة التحريض على التمرد، عندما ألقى كلمة في السادس من يناير اقتحم بعدها المئات من أنصاره مبنى الكونغرس (الكابيتول) في محاولة لمنع التصديق على فوز جو بايدن بالانتخابات. وقتل ٥ أشخاص من بينهم ضابط شرطة في أحداث العنف. ولم تتضمن نشرة وزارة الأمن الداخلي التي صدرت الأربعاء، تهديدات محددة، لكنها أشارت إلى أن بعض "التطرفين الداخليين الذين يميلون إلى العنف" قد يجدون في حادث الكابيتول مصدر الهام وتشجيع. وقالت بيلوسي، الخميس: "من المرجح أننا ستكون بحاجة



ووهان"، وهي ٣ مواقع يعتقد أنها مرتبطة بالفيروس. وكتبت المنظمة "جميع الفرضيات مطروحة على الطاولة بينما يتابع الفريق العلم في عملهم لفهم أصل فيروس كورونا". ويعتقد أن سوق هوانان الذي لا يزال