

## رئيس البرلمان العربي يشيد بدور الملك في لم الشمل العربي

العدد (۱۸۰۷)

السنة السادسة

أعرب رئيس البرلمان العربي عادل بن عبد الرحمن العربي. كما ثمن العسومي، من العاصمة المصرية القاهرة، جهود العسومي، عن التقدير البالغ والإشادة الكبيرة بدور جلالة الأردن بقيادة جلالة الملك في توفير لقاح فيروس كورونا بالمجان الملك عبدالله الثاني في لم الشمل العربي، وتعزيز العمل للاجئين المقيمين على أراضي المملكة، في مبادرة إنسانية كريمة العربي المُشترك لمواجهة مختلف الأزمات والتحديات الراهنة ورعاية سامية تؤكد أن هذا التوجه الإنساني يعبّر عما تحمله

وأكد العسومي، في تصريح صحفي يتزامن مع عيد ميلاد أرضها. وهنأ العسومي جلالة الملك والشعب الأردني بعيد الميلاد جلالة الملك عبدالله الثاني، أن هذا الدور القيادي لجلالته، اليمون لجلالته، داعياً الله تعالى أن يحفظ جلالته ذخراً لوطنه يعد نموذجاً يحتذى به في الحفاظ على الاستقرار والنهوض وشعبه، وأن يديم عليه موفور الصحة والعافية والعمر المديد.

رسلف ۲۵۰

٤٢٨١ وفاة و٣٢٥٠٣٣ إصابة.

وأشسار الموجئ الإعلامي الصيادر عن

رئاسة الوزراء ووزارة الصحة، إلى أن عدد

الحالات النشطة حاليًا وصل إلى ١١٥٨ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت

إلى المستشفيات ٦٧ حالة، فيما غادرت علا

حالة. ولفت إلى أن إجمالي عدد الحالات

المؤكّدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات بلغ ٣٩٠ حالة، في حين بلغ إجمالي عدد أسرة

العزل المستخدمة في المستشفيات للحالات

المؤكّدة والمشتبهة ٣٢٨ بنسبة إشغال بلغت

٨ بالمئة، فيما بلغ إجمالي عدد أسرة العناية

الملكة وقيادتها الهاشمية من مشاعر أخوية لكل المقيمين على

بالأوضاع التنموية والاقتصادية والاجتماعية في الوطن

١٧ جمادي الثانية ١٤٤٢ هـ الموافق ٣٠ كانون الثاني ٢٠٢١م

## الأردنيون يحتفلون بعيد ميلاد الملك الـ ٥٩ اليوم

الملك يتلقى برقيات تهنئة بمناسبة عيد ميلاده التاسع والخمسين

### ∻عمان

يصادف اليوم السبت، الموافق للثلاثين من كانون الثاني، العيد التاسع والخمسون لميلاد الحفيد الحادي والأربعين لسيدنا محمد، صلى اللَّه عليه وسلم، جلالة الملك عبداللَّه الثاني؛ الابن الأكبر للمغضور 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 أنموذجًا للإنجاز والعطاء والوحدة الوطنيّة والعيش المشترك، مؤكدين ثقتهم 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 ووطِّد أركانها والده جلالة الملك الحسين، طيب الله شراهم. 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، وممثلي الفعاليات الرسمية والشعبية.

وأكد مرسلو البرقيات، أن ميلاد القائد الذي يتزامن مع تدشين الدولة منويتها الثانية، هو مناسبة لاستذكار الإنجازات التي حققها الأردن بقيادته الهاشمية، وعقد العزم على الاستمرار في مسيرة البناء والتطوير والحداثة، بقيادة جلالة الملك. تابع ص٢

## بفيروس كورونا في المملكة لحثيثة المستخدمة في المستشفيات للحالات

www.omamio.com

المؤكدة والمشتبهة ١٢٨ بنسبة إشغال بلغت أعلنت وزارة الصحة تسجيل ١٢ وفاة و ٨٦٤ إصابة بفيروس كورونا المستجد في كما بلغ إجمالي عدد أجهزة التنفس المملكة الجمعة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى الاصطناعي المستخدمة في المستشفيات

للحالات المؤكدة والمشتبهة ٦٠ جهازا بنسبة إشغال بلغت ٧ بالمئة. كما أشار الموجز إلى تسجيل ٧٠٦ حالات شفاء في العزل المنزلي والمستشفيات، ليصل إجمالي حالات الشفاء إلى ٣١٢٥٩٤ حالة. وأضياف أن ٢٢٣٥٩ فحصاً مخبرياً أجري ، ليصبح إجمالي عدد الفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء وحتى الأن ٣٨٢٩٣٠٨ فحوصات، لافتا إلى أن نسبة

الفحوصات الإيجابية وصلت إلى قرابة

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

تابعص٢

## وزير الخارجية يجري مباحثات مع نظیرہ الامیرکی

«۱۲» وفاة و «۱۲» إصابة

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

وأكد الصفدي وبلينكن صلابة الشراكة بين المملكة والولايات المتحدة والحرص المشترك على ترجمتها تعاونا ثنائيا أعمق في مختلف المجالات وتنسيقا مستداما إزاء القضايا الإقليمية بهدف

والتطورات الإقليمية.

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

## رئيس هيئة الأركان المشتركة يلتقى نظيره الباكستانى

التقى رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، اخيرا، 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 راولبندي، العلاقات الثنائية بين البلدين الصديقين، خاصة ذات الصلة بالشؤون العسكرية والدفاعية وتبادل الخبرات العسكرية، وسبل تعزيزها وتنميتها بما يخدم المصالح المشتركة. كما زار اللواء الركن الحنيطي مقر القيادة العامة للجيش الباكستاني، والتقى برئيس أركان الجيش الباكستاني الفريق أول ركن قمر جاويد باجوه، 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 أباد، حيث كان في استقباله رئيس أركان القوات البحرية الباكستانية الأدميرال محمد أمجد خان نيازي، 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

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

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

### وفاة مطلوب بعد تبادل اطلاق النار مع قوة امنية

توفي مطلوب بقضايا الاتجار بالمخدرات إثر تبادل اطلاق النار مع قوة أمنية عند محاولة القاء القبض عليه في لواء الرصيفة . وقال الناطق الاعلامي باسم مديرية الامن العام، ان قوة امنية

توجهت مساء امس لمكان وجود احد الاشخاص المطلوبين وبحقه ٤ طلبات امنية بقضايا المخدرات واطلاق العيارات النارية والايذاء البليغ اضافة الى ٦٤ اسبقية جرمية سابقة، بعد ورود معلومات حول قيامه بحيازة كمية من المواد المخدرة ومحاولة بيعها في منطقة اوتوستراد الزرقاء، لآخرين، اضافة الى تورطه بقضية ضُبط خلالها نصف كغم من مادة الكريستال المخدرة امس.

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

## العودات يلتقى نقيب وأعضاء نقابة الصحفيين

بالم بيتش بولاية فلوريدا.

مجلس النواب.

الرئيس السابق.

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

وحسب البيان، وافق الرئيس السابق

وقالت بعض المصادر إن بعض الجمهوريين

المصادر ذاتها، أكدت لمكارثي، الذي عرف

حذروا مكارثي من اللقاء بترامب، في الوقت

الذي يسعى فيه الحزب للنأي بنفسه عن

بولائه لترامب لسنوات عدة باستثناء الفترة

التي أعقبت اقتحام الكابيتول والتي شهدت

تصدعا في علاقتهما، أنه بعودته إلى ترامب

سيبدو ضعيفا وسيعزله المانحون الرئيسيون

منه، إلى ما سيعيده إلى مجلس النواب وربما

الذين يريدون الابتعاد عن ترامب.

دونالد ترامب على العمل مع مكارثي لمساعدة الحزب الجمهوري على أن يستعيد الأغلبية في

الذي يحظى به أكبر من أي وقت مضي.

التقى رئيس مجلس النواب المحامي عبد المنعم العودات، نقيب الصحفيين راكان السعايدة وأعضاء بالمجلس.

وجرى خلال اللقاء الذي حضره رئيس لجنة التوجيه الوطني والإعلام والثقافة النيابية الدكتور عمر الزيود، 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 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..

تحمل رسالة الدولة ويتوجب اليوم دعمها وحمايتها والوقوف معها بمواجهة أزمتها المالية. وأضاف أن المجلس سيكون داعماً لمطالب الصحفيين والصحف الورقية، وحريص على أن يتم التنسيق مع نقابة الصحفيين حول مختلف التشريعات التي تعنى بالإعلام والحريات، لافتاً إلى أن مؤسساتنا الإعلامية الوطنية تقدم دورأ مهنيا وموضوعيا وتشكل مصدرا موثوقا

الشحن خلال الظروف الراهنة أعلنت شركة أمنية أنها لم تقم بفرض زيادة على أي من أسعار

أمنية: لا رفع لأسعار بطاقات

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 تغييريذكر 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

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

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

قال الناطق الاعلامي باسم مديرية الامن العام، ان كل ما يُنشر حول اطلاق عيارات نارية واصابات في مشاجرة غربي مدينة اربد هي معلومات خاطئة ومضللة، داعيا الى عدم الالتفات لها او تداولها. وبين 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 المبالغُ في الصراف الآلي الذي تعرض للسرقة في البلقاء

وكان مكارثي قد تعرض النتقادات في

وقال مكارثي إنه يدرك أن هناك انقساما

الجمهوري يخطط لاجتماع قريب لبحث

الموضوع وتوحيد صف الحزب.

قال الناطق الإعلامي 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، مشيرا ان التحقيق ما زال جاريا. تكساس أبطلت من قبل المحكمة العليا، سعت إلى إلغاء نتائج الانتخابات. وحتى بعد أحداث اقتحام الكونغرس في السادس من يناير، صوت مكارثي للاعتراض على نتائج الانتخابات.

آخر استطلاعات الرأي. أحدث مؤتمر صحفي له لقوله إنه لا يعتقد وقد دعم مكارثي ترامب في مناسبات عدة، أن ترامب أثار "التمرد"، بعد أن قال قبل ابتداء من الأيام الأولى لحملته الرئاسية، أسبوعين إن ترامب يتحمل المسؤولية. في حزبه يجب معالجته، وأن مؤتمر الحزب

ويسعى مكارثي، الذي وبخ حزبه في وقت سابق بسبب انقسام أعضائه بين مؤيد ومعارض لمحاكمة ترامب، إلى تحقيق توازن بين الجهات المانحة للحزب وقاعدة ترامب

كما انضم مكارثي إلى دعوى قضائية في

الشعبية، التي ماتزال تشكل قوة كبيرة حسب

الإنعاش الاقتصادية الأخيرة قبل أن يغادر

وصولا إلى إقناعه بالتوقيع على حزمة البيت الأبيض.

يقوده إلى منصب رئيس المجلس.

لكن رغم الضغوط السياسية التي يمارسها البعض في الحزب الجمهوري لضرورة الابتعاد عن ترامب، فإن مكارثي يتطلع، حسب مقربين

### ويبحث «مسائل مهمة» تخص ۲۰۲ التقى الرئيس الأميركي السابق دونالد ترامب، زعيم الأقلية الجمهورية في مجلس النواب كيفن مكارثي في منتجع مارلاغو في وقال ترامب في بيان له، إن الاجتماع كان جيدا ووديا للغاية، وإنه ناقش ومكارثي

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 للمغفور له

بإذن الله، جلالة الملك الحسين بن طلال،

طيّب الله ثراه، وسمو الأميرة منى الحسين.

والتقدم على خطى جلالة الملك، عاقدين

العزم على أن يبقى الأردن أنموذجًا

للإنجاز والعطاء والوحدة الوطنية

والعيش المشترك، مؤكدين ثقتهم وإيمانهم

بقيادتهم الهاشمية التي حققت الإنجازات

من أجل رفعة الوطن وصون استقلاله

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، وبنى المملكة ووطد

أركانها والده جلالة الملك الحسين، طيب

وتلقى جلالة الملك عبدالله الثاني

تعليمه الابتدائي في الكلية العلمية

الإسلامية بعمان، لينتقل بعدها إلى مدرسة

سانت إدموند في ساري بإنجلترا، ومن ثم

إلى مدرسة إيجلبروك وأكاديمية ديرفيلد

في الولايات المتحدة الأميركية، حيث أكمل

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

وفي العام ١٩٨٥، التحق جلالته

بدورة ضباط الدروع المتقدمة في فورت

نوكس بولاية كنتاكي في الولايات المتحدة

وحصل جلالة الملك على درجة

وأشار وزير البيئة نبيل مصاروة، أن

الوزارة تعمل جاهدة على تحسين جودة

الماجستيرفي السياسة الدولية من جامعة

جلالته دراسته الثانوية.

ويواصل الأردنيون، مسيرة البناء

## الملك يتلقى برقيات تهنئة بمناسبة عيد ميلاده التاسع والخمسين



العودات يلتقى نقيب

تلقى 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 جلائته برقيات تهنئة من كبار المسؤولين المدنيين والعسكريين، وممثلي الفعاليات الرسمية والشعبية.

وأكد مرسلو البرقيات، أن ميلاد القائد الذي يتزامن مع تدشين الدولة مئويتها الثانية، هو مناسبة لاستذكار الإنجازات التي حققها الأردن

الإصلاحية وتطلعاته لحياة أفضل لأبناء الأردن وبناته، مثمنين مواقف جلالة الملك المتواصلة في تعزيز دور الأردن كصوت للاعتدال والوسطية، ومساعيه لتحقيق السلام في المنطقة

بقيادته الهاشمية، وعقد العزم على الاستمرار في مسيرة البناء والتطوير والحداثة، بقيادة جلالة

غدا أنموذجا في علاقاته المتميزة مع أشقائه العرب وأصدقائه في كل أرجاء العالم، مشيدين بمواقف جلالة الملك في خدمة قضايا الأمتين العربية الإسلامية، وحماية المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس الشريف، من منطلق الوصاية الهاشمية على هذه المقدسات.

النواب، وسيكون حريصاً على الاستماع لمطالبهم

والتحديات التي تواجه عملهم، وذلك في إطار

الحرص على تدعيم مبادئ الشفافية والانفتاح مع

والإعلام والثقافة النيابية الدكتور عمر الزيود،

حرص اللجنة على التنسيق المستمر مع نقابة

الصحفيين حيال مختلف قضايا ومطالب الجسم

الصحفي، مشدداً على أن اللجنة ستعقد في قابل

الأيام لقاءات مع العديد من المؤسسات الإعلامية

من جهته أكد نقيب الصحفيين حرص مجلس

النقابة على التعاون مع مجلس النواب انطلاقاً من

حالة الاشتباك الإيجابي التي تسعى من خلالها

النقابة في الإسبهام بمواجهة التحديات التي

تواجه الدولة الأردنية على الصعد كافة وبأقل

للأزمة المالية التي تواجه الصحف اليومية، حيث

وعرض السعايدة وأعضاء مجلس النقابة

للإطلاع على التحديات التي تواجهها.

بدروه أكد رئيس لجنة التوجيه الوطني

وشددوا على أن الأردن بقيادة جلالة الملك،

كما أكدوا الحرص على تحقيق رؤى جلالته

### مشاريع بيئية تساهم في تشغيل ابناء وبين أن سبب هذا الوفر ظروف محمد خشاشنة للمشاريع والبرامج

وأعضاء نقابة الصحفيين

التقى رئيس مجلس النواب المحامي عبد المنعم العودات، نقيب الصحفيين راكان السعايدة وأعضاء

وجرى خلال اللقاء الذي حضره رئيس لجنة التوجيه الوطني والإعلام والثقافة النيابية الدكتور عمر الزيود، 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 في هذا الإطار أن لدى مؤسساتنا الصحفية رمزية وإرث ومكانة لدى الأردنيين ولا يمكن اختزال هذه المكانة من منطلق الربح والخسارة، فهي مؤسسات تحمل رسالة الدولة ويتوجب اليوم دعمها وحمايتها والوقوف معها بمواجهة أزمتها المالية.

وأضاف أن المجلس سيكون داعماً لمطالب الصحفيين والصحف الورقية، وحريص على أن يتم التنسيق مع نقابة الصحفيين حول مختلف التشريعات التي تعنى بالإعلام والحريات، لافتاً إلى أن مؤسساتنا الإعلامية الوطنية تقدم دوراً مهنياً وموضوعياً وتشكل مصدراً موثوقاً للمعلومة. وأضياف العودات أنه سيلتقي في الأيام المقبلة مع مختلف الصحفيين والعاملين في المؤسسات الإعلامية التي تغطي أنشطة مجلس

أكد نقيب الصحفيين أهمية تقديم الدعم الفوري لها وانقاذها، مثلما جرى التأكيد على تسهيل مهمة عمل الصحفيين والمصورين في مجلس النواب. وأكد نقيب الصحفيين أهمية توحيد المرجعية

### التشريعية في قضايا الصحفيين، وإيجاد صندوق لدعم الصحافة، ورفع سعر الإعلان الحكومي وزيادة اشتراكات الصحف لدى مؤسسات الدولة المختلفة، مشدداً على أن الإعلام قوة للدولة وحامل لرسالتها ومدافع عنها وحريص على أن يكون عيناً للمواطن في مختلف أوجه الشأن العام.

## وزير الخارجية يجري مباحثات مع نظیرہ الامیرکی وثمن الصفدي الدعم الذي تقدمه الولايات

أجرى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية

وشؤون المغتربين أيمن الصفدي ووزير خارجية الولايات المتحدة الأميركية أنتوني بلينكن محادثات عبر الهاتف جرى خلالها بحث سبل تعزيز الشراكة الاستراتيجية بين البلدين والتطورات الإقليمية. وأكد الصفدي وبلينكن صلابة الشراكة بين

المملكة والولايات المتحدة والحرص المشترك على ترجمتها تعاوناً ثنائياً أعمق في مختلف المجالات وتنسيقا مستداما 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.

الاقتصادية ورفد مسيرة التنمية الشاملة، وأكد حرص المملكة تطوير التعاون مع الولايات المتحدة في المجالات الاقتصادية والسياسية والدفاعية

وزيرًا للخارجية.

كما أكد التطلع للعمل معا للبناء على الشراكة الراسخة التي تجمع المملكة والولايات المتحدة القائمة على القيم والمصالح المشتركة ولتعزيز التعاون خدمة لمصالح البلدين وإسهاما في بناء شرق أوسط آمن ومستقر، ومن أجل ايجاد أفق المطلوب في هذا السياق وصولاً لتحقيق السلام العادل والشامل. كما، أكد الصفدي أهمية إعلان الولايات المتحدة عزمها استعادة برامج المساعدة الأميركية لمساعدة الفلسطينيين واتخاذ خطوات

إعادة تفعيل الجهود السلمية.

المتحدة للمملكة لمساعدتها على مواجهة التحديات وهنأ الصفدي بلينكن على توليه مسؤولياته

سياسي حقيقي في العملية السلمية لتحقيق التقدم لإعادة فتح البعثات الدبلوماسية التي أغلقت في الفترة السابقة وأثر ذلك الإيجابي على جهود

الشراكات الدولية خاصة في وقت يبدو فيه العالم ممزقا ومتنافرا بسبب كوفيد - ١٩ ،مؤكدة أن هذه المأساة العالمية مرة اخرى تظهر انه يجب السماح للعلم العالي بالعمل للجميع . وهنأت سموها الفائزين في الدورة معربة عن املها ان يتمكنوا من تنفيذ مشروعات يمكن ان تسهم في تحقيق

لسرية في كتيبة الدبابات الملكية /١٧ في العام ١٩٨٩م، ثم قاد جلالته عام ١٩٩٢ 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 ۱۹۹۶ برتبة عميد، وأعاد تنظيم القوات الخاصة عام ١٩٩٦ لتكون قيادة العمليات الخاصة، ورُقّي جلالته إلى رتبة

جورج تاون عام ١٩٨٩، بعد أن أتم برنامج

بحث ودراسة متقدمة في الشؤون الدولية،

ضمن برنامج الماجستير في شؤون الخدمة

الأردنية - الجيش العربي، وبدأ قائدا

والتحق جلالة الملك بالقوات المسلحة

لواء عام ١٩٩٨. كما تولى مهام نائب الملك عدة مرات أثناء سفر جلالة الملك الحسين، طيب الله شراه، إلى خارج المملكة، وصدرت الإرادة الملكية السامية في ٢٤ كانون الثاني ١٩٩٩، بتعيين سيموه آنداك ولياً للعهد، وكان قد تولى ولاية العهد بموجب إرادة ملكية سامية صدرت وفقا للمادة ٢٨ من الدستوريوم ولادة جلالته في ٣٠ كانون الثاني ١٩٦٢ ولغاية الأول

واقترن جلالة الملك عبدالله الثاني بجلالة الملكة رانيا العبدالله في العاشر من حزيران ١٩٩٣، ورزق جلالتاهما بنجلين هما سمو الأمير الحسين الذي صدرت الإرادة الملكية السامية باختياره ولياً للعهد في ٢ تموز ٢٠٠٩، وسمو الأمير هاشم، كما رزق جلالتاهما بابنتين هما سمو الأميرة إيمان وسمو الأميرة سلمي.

من نیسان ۱۹۲۵.

وتتمثل أولويات جلالة الملك في رفع مستوى معيشة المواطن، والارتقاء بمستوى الخدمات المقدمة له، كما تجلُّت الجهود الملكية عبر الاهتمام بمعالجة قضايا الشأن الوطني العام، والسعي لتجنيب الأردنيين خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد - ١٩) والحفاظ على سلامتهم، حيث يتابع جلائته تفاصيل إدارة هذه الأزمـة منذ بدايتها، مُطّلعاً على آخـر المستجدات في هذا الإطار، ويدرك حاجات مختلف القطاعات ويوجّه إلى تأمينها.

ورغم الظروف الاستثنائية، فقد حرص جلالة الملك على ضمان تنفيذ الاستحقاقات الدستورية، إذ شهد العام ٢٠٢٠ إجراء الانتخابات النيابية لمجلس النواب التاسع

الأردنيون يحتفلون

بعيد ميلاد الملك الـ ٥٩ اليوم

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 الى فرص، خاصة في مجالات الصناعات الغذائية والدوائية والمعدات الطبية

فاعلة مع القطاع الخاص. وفي إطار النهج التواصلي لجلالته، يحرص جلالة 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، تركّز بمجملها على سبل تحسين وتطوير الأوضاع الاقتصادية والمعيشية للمواطنين، حيث عكست هذه اللقاءات تركيز جلالته على الاستماء

ولأن ثروة الأردن الحقيقية بأبنائه، يقع الشباب الأردني في صُلب اهتمامات جلالة الملك، ويحظون برعايته ومساندته، كما يؤكد جلالته دوما على ضرورة تحفيزهم وتمكينهم من خلال احتضان أفكارهم ودعم مشاريعهم، لتتحول إلى مشاريع إنتاجية مدرة للدخل وذات قيمة اقتصادية، حيث تقوم رؤية جلالته على

عشر في تشرين الثاني الماضي.

ووضيع جلالة الملك الجميع أمام مسؤولياته، موجها بضرورة العمل بروح الضريق، 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

مباشرة إلى هموم واحتياجات ومقترحات

الاستثماري الإنسان الأردني المبدع والمتميز

وعلى صعيد القوات المسلحة الأردنية الجيش العربي، والأجهزة الأمنية،

وجهوده لتحقيق السلام وتعزيز الأمن والاستقرارة المنطقة والعالم. واليوم، يؤكد الأردن بحكمة قيادته

يولي جلالة 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

ومكتسباته والقيام بمهامها على أكمل وجه،

إضافة إلى تحسين أوضاع منتسبيها العاملين

وحول القضية الفلسطينية، فقد

كرّس جلالة الملك جهوده الدؤوبة مع

الدول الفاعلة للتأكيد على مركزية

القضية الفلسطينية، وضيرورة 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

ويبذل جلالته جهودا كبيرة باعتباره

وصياً وحامياً وراعياً للمقدسات الإسلامية

والمسيحية في القدس الشريف، من منطلق

الوصاية الهاشمية، للحفاظ على هويتها

العربية ومقدساتها الإسلامية والمسيحية،

ودعم وتثبيت سكانها، مسلمين ومسيحيين،

والتشاور المستمر مع أشقائه من القادة

العرب لتعزيز العمل العربي المشترك، على

كما يحظى الأردن، بقيادة جلالته،

بمكانة متميزة دوليا، نتيجة السياسات

المعتدلة والرؤية الواقعية لجلالة الملك إزاء

القضايا الإقليمية والدولية، إلى جانب دور

جلالته المحوري في التعامل مع هذه القضايا،

وعربياً، يحرص جلالته على التنسيق

وتعزيز وجودهم في مدينتهم.

المستويات كافة.

الهاشمية ووعي شعبه الوفي، أنه يسيرعلى درب واضح نحو المستقبل الأفضل، رغم ما يحيط به من أزمات، عبر الإصرار على العمل والعطاء والإنجاز، والمضي بتقدم وثبات نحو تحقيق مستقبل مشرق بشتى

## المالية النيابية تناقش موازنة وزارة البيئة

التي تم طرحها خلال العام السابق ناقشت اللجنة المالية النيابية خلال اجتماعها، برئاسة الدكتور نمر والحالي والأعمال المنجزة والمبالغ التي رصدت لها، مبينا أن المشاريع تمثلت في السليحات، موازنة وزارة البيئة، وذلك التخلص من النفايات الطبية الناتجة في إطار مناقشتها لمشروع قانون الموازنة عن العزل والحجر الصحي لمرضى العامة وموازنات الوحدات الحكومية للعام كورونا والنفايات الكيميائية الخطرة، ٢٠٢١. وقال السليحات، خلال الجلسة والترخيص والتفتيش، والرصد وحماية التي حضرها أعضاء اللجنة المالية، المحميات، والتغيير المناخي والاقتصاد إن اللجنة استوضحت من وزارة البيئة الأخضر، برنامج الإدارة والخدمات واقسامها جميع بنود موازنة الوزارة، مشيدا بالجهود والدور الذي تقوم به المساندة، برنامج التثقيف والتوعية البيئية، إدارة المواد الكيماوية والنفايات، وزارة البيئة في إنجاز المشاريع والبرامج.

ومكافحة التصحر، برنامج تفعيل الخدمات البيئية في كافة محافظات التشريعات البيئية. المملكة رغم شح الموارد وصعوبة ظروف واشار الخشاشنة إلى أن الوزارة حققت الإقليم والتي انعكست سلباً على الأردن. وفراً ما ليا بقيمة ( ١٥٩١٠٠٠ ) دينار. وعرض أمين عام البوزارة الدكتور

برنامج مراقبة عناصر البيئة وحمايتها،

برنامج المحافظة على التنوع الحيوي

الجائحة التي أوقفت الكثير من أنشطة السوزارة، إضافة إلى جهود السوزارة في تحصيل منح تمويلية لمشاريعها وبرامجها من عدة جهات خارجية. وبلغ إجمالي موازنية وزارة البيئة لعام ٢٠٢١ ( ٦٦٣٠٠٠٠ )دينار.

من جهته أشار المهندس عدي شومان من صندوق حماية البيئة إلى دور الصندوق في دعم المشاريع والانشطة التي من غايتها حماية البيئة واستدامتها ورضع سوية الممارسات البيئية الهادفة الى تطوير الوضع البيئي والتنمية المستدامة في المملكة وتحقيق الاولويات البيئية الوطنية ، حيث ان اهم اهداف صندوق حماية البيئة لعام ٢٠٢١ تنمية المجتمعات وخلق فرص عمل والتركيز على المحافظات الاقبل حظا من خيلال تمويل

المجتمعات المحلية كمشاريع اعادة التدوير ومشاريع الزراعة المائية، وكما يهدف الصندوق في المساهمة في معالجة المشاكل البيئية في مختلف محافظات الملكة كمشروع التتبع الالكتروني لصهاريج نقل المياه العادمة لمنع التخلص العشوائي من الحمولة. ولفت مدير صندوق التعويضات محمد الجازي إلى المشاريع التي تم تنفيذها من خطة برنامج التعويضات البيئية وأبرزها مشروع إنشاء تقانات الحصاد المائي على مستوى المساقط المائية الكبيرة الذي يهدف إلى تخزين مياه الأمطار للمساعدة في إعادة تأهيل الراعي وتنفيذ وتشغيل ١٧ بئراً وتنفيذ مشروع زراعة الشجيرات الرعوية ومشروع الإنتاج المستدام للأعلاف المروية من خلال

تعلية سد الوالة.

## اعلان الفائزين بالدورة الثانية لبرنامج زمالات القادة في الابتكار

أعلن صندوق دعم البحث العلمي والتطوير في الصناعة التابع للمجلس الاعلى للعلوم التكنولوجيا والاكاديمية الملكية للهندسة البريطانية نتائج الدورة التدريبية للفائزين ببرنامج زمالات القادة في الإبتكار (LIFv) للسنة الثانية

ضمن برامج صندوق نيوتن الخالدي. وأشارت سمو الاميرة سمية بنت الحسن رئيس الجمعية العلمية الملكية خلال رعايتها حفل الاعلان والذي حضره عدد من رؤساء الجامعات الأردنية واللجنة التنفيذية للصندوق ولجنة التقييم والمعنيين إلى علاقة الاردن البحثية الطويلة والمثمرة مع الملكة المتحدة على مدى عقود عديدة .

وأكسدت سيموها على السدور المهم لصندوق نيوتن الخالدي قائلة " لقد وفر صندوق نيوتن - الخالدي منصة صلبة يمكن من خلالها تعزيز تعاوننا الجماعي واعادة 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 الملموس على المجتمعات.

وسلطت سموها الضوء على حيوية التنمية المستدامة والشاملة في المملكة.

بدورها قدمت السفيرة البريطانية بعمان بريدجت برند التهنئة للفائزين قائلة " أهنئ اليوم الزملاء الأردنيين

زمالات القادة في الابتكار للعام ٢٠٢٠-٢٠٢١ . وقالت "لقد بدأت اليوم رحلتهم الريادية مع الأكاديمية الملكية للهندسة في المملكة المتحدة، بالتعاون مع صندوق البحث والتطوير الصناعي الأردني. واضافت" أن الشراكة بين الملكة المتحدة والأردن هي 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

تخلق بدورها فرص العمل وتساعد على النمو الاقتصادي للأردن. من جانبه، شكر الامين العام للمجلس الاعلى للعلوم والتكنولوجيا الدكتور ضياء الدين عرفة سمو الأميرة والسفيرة البريطانية على حضورهما حفل الاعلان، مشيرا إلى أن البرنامج سيسهم في بناء قدرات البحث والإبتكار في الأردن.

منتجات وخدمات وحتى مؤسسات جديدة

وبين عرفة، ان تنظيم هذه الدورة التدريبية التي ينفذها الصندوق تأتي بموجب مذكرة تفاهم موقعة مع الأكاديمية بغرض تشجيع القدرات ودعمها في مجالات البحث والإبتكار في الأردن. وأوضع، أن الدورة تسلمت هذا العام ٢١ طلبا للمشاركة في البرنامج منذ الإعلان عن انطلاقته وعملت اللجنة المكلضة بدراسية الطلبات وتقييمها وفقا لأسس تم اعتمادها من الصندوق والأكاديمية ، وتمت مقابلة جميع المتقدمين، حيث أعلن عن اختيار (١٠) متدربين من فئة الأكاديميين ورياديي الأعمال للتدريب في مجال الريادة

وتتجيرالاعمال.

واشار الدكتور عرفه الى انه ستتولى

الأكاديمية والصندوق متابعة الخريجين من البرنامج وتوجيههم والإشسراف على نشاطاتهم بعد تلقيهم التدريبات المتنوعة ضمن مجالات الريادة وتتجير الأعمال

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

وأكد، أن البرنامج يشكل فرصة قيمة للمصانع للاستفادة من ابتكارات الباحثين والأكاديميين، ويتيح الفرصة لتحويل أفكارهم إلى واقع ملموس، مشددا أن شركاء البرنامج صندوق دعم البحث العلمي والتطوير في الصناعة والأكاديمية الملكية البريطانية مستمرين بتقديم الدعم للمشاركين لتحقيق الأهداف المشتركة. ودعا عرفة الى دعم الباحثين والرياديين لفتح آفاقا واسعة أمام المبادرات المبنية على المعرفة المولدة للإنتاج وتطورها المستقبلي وتركز على تنمية ريادة الأعمال والجودة في إدارة المعرفة مشيرا الىى دور التكنولوجيا الرقمية كوسيلة للبحث العلمي والإبداع.

من جهتها، أعربت مدير صندوق دعم البحث العلمي في الصناعة ريما راس أن الصندوق يركز على تحفيز التفكير الإبداعي لدى الباحثين والعاملين في الحِال الأكاديمي.

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

الدول المتقدمة علمياً عن طريق إيجاد مشروعات ذات قيمة مضافة للأسواق

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

يذكر، أن برنامج زمالات القادة في الابتكار يهدف إلى بناء قدرات البحث والابتكار دعما للتنمية الاقتصادية من خلال التعاون على تدريب عدد من المبتكرين في مجال ريادة الأعمال التكنولوجية وتتجير نتائج الأبحاث لتكريس دور البحث العلمي في دفع عجلة النمو الاقتصادي.

ويسعى برنامج زمالات القادة في الابتكار لبناء العلاقات وتوثيقها بين المجتمعات العلمية والإنتاجية في الأردن وبريطانيا من جهة والدول المستفيدة من البرنامج من جهة آخرى وعددها (١٧) دولة من ضمنها الأردن، من خلال إنشاء شبكات للمبتكرين وأصحاب المشروعات التكنولوجية وربطهم بالمركز الرئيس RAE Enterprise) التابع للأكاديمية HUB) ليصبح البرنامج حلقة تواصل بين رواد الأعمال والأكاديميين ورجال الأعمال في مختلف المجالات الاقتصادية.

## نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

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"، ويجلب الأذى للجيران. وأوضح في مقابلة عبر التلفزيون السعودي،

أنه لا ينبغي إسماع جميع من في الشارع، والمرضى، والمارة، بالصلاة. وقال الداعية أحمد الغامدي، إنه يفضل إلغاء

مكبرات الصوت عند أداء الصلاة، واقتصارها على الأذان، والإقامة. وأوضح في حديث لقناة "روتانا"، أن إذاعة الصلاة إلى الخارج، يعني أنه يتوجب على المارة، الإنصات وعدم التحدث، وهو ما يوقعهم في

مكبرات الصوت، وأطالب بقفلهما نهائيا عند الصلاة، والاقتصار على تشغيلهما داخل المسجد وقت الصلاة وتابع: "ارحموا من في البيوت من المرضى

والمصلين، ما هذه الضوضاء والتشويش، نهى النبي عن الجهر على بعض في القرآن، أين وزير الشؤون الإسلامية من هذا العبث؟".

محمد بن عثيمين، الذي قال إن الجهر في الصلاة خارج المسجد منهي عنه. أستاذ أصول الفقه، محمد السعيدي، رفض هذا

استخدام كرسي الحمام ويتقنه، حينها يمكن أن اقدم له هدية ويعود نوعها بحسب سن الطفل".

وحول إذا ما كان هناك تأثير سلبي للهدية قالت

أنسام: "يكون للهدية تأثيرنفسي سلبي على الطفل،

عندما يتم منحه إياها وهو أصلا مشبع بالهدايا، أو

مثلا حينما يُوجه لسلوك معين ولا ينضبط فيه،

هنا يكون للهدية أثر نفسي سلبي عليه، لأن الهدية

الهدف منها تشجيع استمرارية السلوك الجيد،

بالتالي إذا مُنحت للطفل حينما لا ينفذ السلوك

الجيد يتأثر بشكل سلبي وهنا يصبح التعزيز في غير

ويبادر أحيانا الوالدان بتقديم هدية للطفل

كتعويض عن غياب أحدهما، سواء كان هذا الغياب

بسبب الانفصال أو الانشغال في العمل، إلا أن

أخصائية الإرشاد النفسي والتربوي وداد جاد الله

وقالت وداد: "من الأخطاء التي يقع بها الوالدان

المنفصلان، هي محاولة استمالة الطفل من خلال

الإغداق عليه بالهدايا، ما يشكل لديه شخصية

جشعة مستغلة ويصبح من الصعب إرضاؤها، ويصبح

اعتبرت أن "هذا التصرف خاطئا".

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

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 الهدية أو شراء كل ما يطلبه بكل وقت سواء احتاج لها أم لا، وهنا يثار تساؤل عن الوقت الأنسب لتقديم الهدية للطفل، بحيث لا يؤثر الأمر عليه نفسيا وتربويا.

اعتبر اختصاصي الطب النفسي زهير الدباغ أن "تقديم الهدية للطفل أمر محبب ومطلوب ويفيد الطفل من الناحية النفسية والتربوية"، مستطردا: "ولكن تقديم الهدية يجب أن يكون بشروط وهي: أن تكون منطقية، وبشكل عشوائي، وفي المناسبات، وللتشجيع والمكافئة".

وأكد الدباغ، خلال حديثه لـ"عربي٢١"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، وألا تكون للتعويض العاطفي بأي حال من الأحوال".

وأشارت إلى أنه "من المهم جدا ألا تُقدم الهدية كنوع من التعزيز على سلوك محدد، لأن هذا يشكل حافزا خارجيا لإتقان الطفل أي عمل، ويُعد خطأ تربويا حيث يشكل شخصية انتهازية تمتنع عن تمام 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

أنسام سلعوس: "نحن كأخصائيين لا نسمى ما نقدمه للطفل هدية، خاصة لمن هم تحت سن الخمس  $^{\prime\prime}$ سنوات، فهم  ${f Y}$  يميزون ما معنى الهدية أو مفهومها وتابعت انسام في حديث لـ"عربي٢١": "نطلق على ما نقدمه لن بهذه المرحلة العمرية مصطلح تعزيز وقد يكون بالمديح، فمثلا حينما يبتسم الطفل وأنت ترد له البسمة أو حينما يتصرف تصرفا ما وتضحك له، يُسمى رد الفعل هذا (التعزيز) كي

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

وأشارت إلى أن "التعزيز يُعطى لتشكيل سلوك، مثال على ذلك حينما اعلم وأدرب الطفل كيفية

### الطفل كثير الكذب لاستعطاف أحد والديه على ولفتت إلى أنه "في هذه الحالات فقط يُفضل أن

يتفق الوالدان على مواعيد محددة للهدايا، كعيد الميلاد مثلا وضمن تكلفة متقاربة لضمان عدم تأثر الطفل سلبيا بحالة الانفصال بينهما".

من ناحيتها قالت الاخصائية النفسية والأسرية انسام سلعوس: "غياب أو فقدان أحد الوالدين لا يُعوض بالهدايا، فالتعويض لا يكون دائما ماديا بل بالحنان أو بحضن، وأعود وأذكر بأن الهدايا وجدت للتشجيع ولتعزيز السلوك وهي لا تعوض حنان الأب أو الأم".

### د لال زائد

ونصح خبراء علم الاجتماع بعدم منح الطفل الهدايا بشكل مبالغ به، لأنهم يعتبرون هذا الأمر خاطئ ويـودي الإفساد الطفل، وهـذا ما أكده اختصاصي الطب النفسي زهير الدباغ، مضيفا: يحدث في هذه الحالة تغيرات على شخصية الطفل من ناحية الانانية والحساسية وزيادة مستويات القلق لديه".

واتفقت انسام في الرأي مع الدباغ وقالت: حينما يمنح الأهل الطفل هدايا كثيرة وبشكل مبالغ به وبمناسبة أو بدون مناسبة، سيؤدي ذلك لإفساده ويفقده الاحساس بقيمة المال

وأضافت: "ونسمى هذا التصرف "دلال زائد"، وأيضا إعطاء الطفل كل شيء وبشكل مبالغ فيه سيُشعره بأن كل هذه الاشياء لا قيمة لها، فمثلا حينما يكون لدى الطفل الكثير من الالعاب، عندها لن يشعر بالهدية التي يمنحه اياها والديه كتعزيز له على سلوك جيد أو مثلا نجاحه في اختبار ما وتصبح الهدية لا قيمة لها".

وخلصت بالقول: "الدلال الزائد له أثر نفسى سلبي على الطفل حيث يصبح لا قيمة للأشياء

هل لدى طفلك صديق خيالي؟..

## لن اتقى. اللهم انفعنا به وأحى قلوبنا بسماعه". وأيد الداعية سليمان الطريفي، ما قاله الفوزان

### هدية مشروطة

من جهتها قالت أخصائية الإرشاد النفسي و التربوي وداد جاد الله لـ"عربي٢١": "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويُفضل أن يُهدى في أوقات متباعدة الأسباب عامة وغير محددة وكتعبيرعن الحب والاهتمام".

بدورها قالت الإخصائية النفسية والأسرية يستمر بهذا السلوك الجيد".

وأشار التقرير إلى إجراء باحثين من جامعتي

أوريغون وواشنطن دراسة، تم فيها مراقبة ١٥٢

طفلا تتراوح أعمارهم بين ٣ و٤ سنوات، ووجدوا أن

٢ من أصل ٣ أطفال صغار لديهم أصدقاء وهميين،

وأن ٧٠ في المئة من العينة كانوا إما الطفل البكر أو

وأشارت الدراسة التي أجريت إلى أنه لا توجد

علاقة مباشرة بين الوحدة والأصدقاء الوهميين،

وبالتالي يساعد الأصدقاء الوهميون الأطفال على

التعبير عن مشاعرهم، وتحسين مهارات التواصل

وأردف التقرير، مع ذلك "لا يمكننا أن نعتبر

وجود الاصدقاء الوهميين علامة على الحرمان

العاطفي أو الصدمة، بل هم حلفاء يمكنهم مساعدة

الطفل في التغلب على الصعوبات مثل الطلاق أو

وصول شقيق جديد أو تغيير المدارس أو الانتقال

سرحان: "اللعب الوهمي ووجود الصديق الخيالي

هو مرحلة طبيعية من التطور، ويمر فيها الأطفال

من عمر ۱۸ شهرا وبدرجات متفاوتة".

الحقيقيين وهذا أمر نادر جدا".

من جهته، قال اختصاصي الطب النفسي وليد

وتابع سرحان في حديث لـ عربي ٢١ ": "ويُعتبر

وجود صديق وهمي أو اللعب الوهمي غير طبيعي

إذا تجاوز عمر الطفل الخامسة أو إذا انحرف

اللعب وأصبح يؤثر على الواقع واللعب مع الأطفال

ونصح سرحان "الأهل بتقبل هذه الحالة، وأيضا

المشاركة في لعب أطفالهم الوهمي إن أمكن ذلك".

الطفل الوحيد في العائلة.

إلى مدينة أو بلد جديد".

## هذا ما يجب عليك فعله

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

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

لماذا يخترع الأطفال أصدقاء خياليين؟ يمكن أن تظهر هذه الكائنات "الأصدقاء الخيالين" والتي تم إنشاؤها بواسطة عقول نابضة بالحياة والخيال بدءا من سن الثانية، حيث يبدأ الأطفال في هذه المرحلة بتعلم اللغة وفهم البيئة التي يعيشون فيها، ويخترعونها لأسباب عديدة.

ويُضاجِأ الأباء برؤية أطفالهم يلعبون ويتحدثون بمفردهم، وعندما يسألونهم عن الشخصية التي يتحدثون إليها، قد يردون بهدوء على أنهم يتحدثون مع صديقهم الجديد.

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.

وعلى الرغم من أن هذه الحالة يمكن أن تكون

## والغامدي، مغردا: "أنا مع رفع الأذان والإقامة عبر

واستشهد عدد من الدعاة المؤيدين الإغلاق المكبرات وقت الصلاة، برأي العلامة السعودي

المقترح، وغرد: "صوت المساجد في تراويح رمضان، رفع لذكر الله، وإشاعة لكتابه، وترويح عن الرائح والغاد، وتذكير لمن نسي، ودعوة لمن سهى، وموعظة

أنه يعانى من سم وضع في طعامه. آخر شيء يتذكره الرجل هو إعطاؤه الطعام في وسط المدينة، مشيرا إلى إن الشرطة تحقق الآن. وقالت ميشيل لانجان، وهي موظفة تعمل في التوعية للأشخاص الندين بلا مأوى: "الرجل قال إنه

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 وتتلف ملابسه. وانضم عمدة ليفربول جو أندرسون إلى دعوات للحكومة لتصنيف الهجمات

على المشردين على أنها جرائم كراهية.



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

تسمیم «رجل بلا مأوی» عبر

إعطائه طبق طعام ملىء بالزرنيخ

نشر موقع "انترستنغ انجينيرينغ" الأمريكي تقريرا أشار من خلاله إلى أن النفط الخام في عالمنا الحديث يحظى بأهمية بالغة لا سيما وأنه يستخدم لتوليد الكهرباء وتشغيل المركبات وغيرها من الاستعمالات الأخرى، ما يجعله بمثابة شريان الحياة بالنسبة للاقتصادات والأمم الحديثة.

قال رجل يعيش بلا مأوى في مدينة

ليفربول البريطانية إنه تسمم بالزرنيخ

من قبل شخص أعطاه طبقا من رقائق

الشيبس. ووفقا لصحيفة "مترو"

البريطانية، فقد استيقظ الرجل (في

الثلاثينيات من عمره) في مستشفى في

ليفربول يوم الأحد، وأخبره الأطباء

استيقظ في المستشفى اليوم وأخبروه أنه

كان لديه زرنيخ في نظامه، قد رشه شخص

ما على الرقائق، حسب تقديره".

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن إمكانية نفاد النفط الخام من الأرضى يعتبر سيناريو واقعى قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط. لكن، ما الذي قد يحدث في

أوضح الموقع أن نفاد النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عالمية تعتمد بشكل كبير على توفر إمدادات هائلة من النفط الخام. الجدير بالذكر أنه بين سنة ١٩٦٥ و٢٠٠٥، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعنى أننا صرنا 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 التقطير، على غرار البترول والديزل، وهي مواد تستعمل في تشغيل جميع وسائل النقل في العالم، وفي إنتاج

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

وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم

باستمرار حول إمكانية نفاد 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 استُنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تعقيدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا. واستنادا إلى "المراجعة الاحصائية

حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليوم"، هناك كميات من احتياطي النفط تكفي إلى حدود سنة ٢٠٧٠ تقريبا. تجدر الإشبارة إلى أنه من الصعب تقدير حجم احتياطيات النفط الموجودة، وصعوبة مراجعتها، كما أن الأرقام المقدمة لا يمكن الوثوق بها بشكل كامل. وذكر الموقع أن منظمة "الماسح الجيولوجي الأمريكي" عرفت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

التكنولوجيات اللازمة الاستغلالها. فضلا عن ذلك، ينبغي أن تكون هذه العملية قانونية. وفي حين أنه من غير المرجح أن ينفد احتياطي النفط الخام بشكل كامل، إلا أن هذا لا يعنى أن الكميات المتبقية ستكون صالحة للاستخدام وبالجودة ذاتها، حيث يمكن وصفها بأنها إما عبارة عن نفط "مركز" أو "حامض". كما أنه لن يكون بالضرورة 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 يمثّل مشكلة كبيرة بالنسبة للمصافي. من جهة أخرى، يتطلب النفط "المركز" معالجة معقدة وكثيفة الطاقة الإزالة الكبريت، مما يزيد من تكلفة الإنتاج بشكل عام. وأفاد الموقع أن المصادر الأخرى "المكتشفة حديثا"، على غرار

النفط الصخري، لا تعتبر بدائل أفضل.

في الحقيقة، لا يعتبر النفط الصخري

نفطا بكل ما تحمله الكلمة من معنى، إذ أنه

تعتمد احتياطيات النفط بشكل كامل على

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كيروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود ٥٠٠ درجة مئوية قبل أن تُعالج حتى تتحوّل إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهريا. ويمكننا مجابهة العجز في مخزون النفط الخام والبترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام. ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن التكلفة النسبية لبدائل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت. وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تنفد احتياطيات النفط تماما ولكن استخراجه من الأعماق واستكشاف احتياطيات جديدة سيصبح مكلفا مع مرور الوقت. وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفا في المستقبل، سيبدأ المستهلكون في البحث عن بدائل. وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موثوق، ستكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الحالية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في اكتشاف مجمعات جديدة، وضرورة توفير مجلة "ماكلين" الكندية، شُبّه الاقتصاد بجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لمورد محدود بمعدلات الاستهلاك الحالية. لذلك، من المتوقع أن تنفد الموارد التي تقوم بتشغيل جهاز الحاسوب هذا في غضون ٣٠ سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستتحسن الموارد، وبالتالي، ستصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمرور السنوات. ويمكن أن نقوم بهذه الخطوة قبل إجراء تحسينات في رأسى المال وإنتاجية العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل

## هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضى؟

## نشيرت صبحيضة "الغارديان"

البريطانية تقريرا تحدثت فيه عن اعتقاد العلماء في كاليفورنيا، أن أسلافنا تمكنوا من تحديد الاتجاهات للتنقّل بفضل البوصلات الداخلية، كما هو الحال بالنسبة للحيوانات.

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي٢١"، إن مئات الحيوانات تهاجر لمسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك يصر بعض الباحثين على أن هذه القاعدة لا تنطبق على الجنس البشري، حيث لا يظهر الإنسان أي دليل على امتلاك بوصلة

وأوردت الصحيفة أن العلماء في معهد كاليفورنيا للتقنية يدحضون هذه الفكرة، مؤكّدين أن دماغ الإنسان مصمم ليستجيب للتغيرات داخل المجالات المغناطيسية، وهو ما يسمح له بالتمييز بين الشمال والجنوب والتنقل دون بوصلة. ونقلت الصحيفة عن المشرف على

هذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشفينك: "لقد توصّلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمّى المغناطيسية. وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما يفسّر قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم. وقد يصبح من المكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا على الاستعانة بالحقول المغناطيسية من أجل التنقل، كما كان الحال بالنسبة لأسلافنا".

ونوهت الصحيضة إلى أن هذه الادعاءات تظل مثيرة للجدل، حيث يقول باحثون آخرون إن تجارب كيرشفينك كشفت أن الدماغ يستجيب للتغيرات في الحقول المغناطيسية، إلا أن هذه الحقيقة لا تعكس بالضرورة امتلاكه لحس مغناطيسي داخلي.

وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا



بارفاین، ثورستین ریتز، صرّح لمجلة ساینس العلمية بأنه: "في حال رغبت في وضع رأسي في الميكروويف وتشغيله، فسيؤثر هذا الأمر على موجات دماغي، لكن هذا لا يعني أني أمتلك حسا بالميكروويض". وفي الواقع، تثيرهذه القضية جدلا واسعا وستكون موضوع نقاش في الثاني عشر من نيسان/ أبريل، في إطار مؤتمر من تنظيم المعهد الملكى للملاحة في المملكة المتحدة حول هجرة الحيوانات.

> تجربة بالتعاون مع زملائه في الولايات المتحدة واليابان، تتمثّل في وضع مجموعة من المتطوعين داخل أقضاص سداسية الجوانب، مصنوعة من الألومنيوم لتحميهم من المجال المغناطيسي الأرضي. وقد جرى قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حدثت تغيرات في المجالات المغناطيسية تدريجيا داخل الأقفاص.

وتجدر الإشسارة إلى أن مجموعة

وبينت الصحيفة بأن كيرشفينك أجرى

متكونة من ٣٤ رجلا وامرأة شاركت في هذه التجربة. وقد اكتشف الفريق أن توجهات معينة قاموا بها داخل الحقول المغناطيسية، أدّت إلى انخفاض موجات ألفا في أدمغة المشاركين بشكل ملحوظ.

للتغيرات في المجالات المغناطيسية". ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن نفكر في دعم الادعاءات القائلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها". وتعد النتائج التي حققها متطوعو كيرشفينك متواضعة مقارنة

وعادة ما تطرأ مثل هذه التغيرات عندما يشرع الدماغ في معالجة المعلومات. وحيال هـذا الشان، علق كيرشفينك قائلا: "لقد أصيبت أدمغتهم بالفزع استجابة

بالاستجابات للمجالات المغناطيسية التي حققتها فصائل أخرى، على غرار طائر

الأبلق الشمالي، الذي يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافتها بنحو ١٩ ألف ميل. وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة للآلية

وحدة يتم إنتاجها بسبب نضوب إمدادات

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.

التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يعتقد هور أن الطيور تستخدم جزيئات حساسة للضوء يمكن تحويلها إلى واحدة من بين حالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتمادا على اتجاه الحقل المغناطيسي. ولكن يتبنّى كيرشفينك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمن بلورات تحتوي على معدن، وتدور هذه البلورات مثل إبرة البوصلة، متحكمة في فتح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسلة إلى الدماغ.

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

وأوردت الصحيفة أنه في إشبارة إلى دراسات عن الأشخاص الأسيويين والأستراليين الذين يتحدثون لغات مختلفة تماما عن اللغات الأوروبية، أقرّ كيرشفينك بأن هذه الاختلافات قد تؤثر على قدرتنا في الاستجابة للإشارات الضعيفة التي تبعثها "البوصلات الداخلية" لدينا.

وأضياف البروفيسيور أن "هؤلاء الأشخاص لا يستعملون كلمات من قبيل "الأمام" أو "الخلف" أو "اليمين" للإشارة إلى الاتجاهات، وعوضا عن ذلك يعبرون عنها من خلال استعمال مصطلحات على شاكلة "الشمال أو "الشرق". وتقوم هذه اللغات على مرجع جغرافي حيث مازالت تُستخدم من قبل الشعوب الأصلية". كما أكد كيرشفينك أن استخدام مثل هذه اللغات يعزز الاستجابة للبوصلة الداخلية، فضلا عن كونه يساعد الأفراد على التفكير بطرق تجعلهم يحافظون على قدراتهم الفطرية على التنقل. كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون

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

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.

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

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

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

من أعراض ميلان الرحم العديدة أنه قد

بميلان الرحم بشكل طبيعي دون وجود مشاكل أخرى صحية لديها غالباً لن تواجه مشاكل في

قد تؤدى 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

من أعراض ميلان الرحم أنه قد يتسبب بشعور شديد بالانزعاج أثناء محاولة وضعيات معينة للجماع، لا سيما عند محاولة الإيلاج المهبلي العميق.

مع أن تشنجات الحيض غالباً ما تتركز في

ينوه بعض الأطباء إلى أن عدم انتظام دورة **∻وكالات** المرأة الشهرية قد يكون أحد أعراض ميلان الرحم، هناك الكثير من المضادات الأكسدة لذا يجب استشارة الطبيب في حال كانت المرأة التي تستخدك لعلاج مشاكل القلب ومنها تعاني من عدم انتظام الدورة، فهذا قد يكون أحد

> ٧- أعراض ميلان الرحم الأخرى هذه بعض أعراض ميلان الرحم الأخرى التي قد تلاحظها المرأة المصابة:

الإصابة بالتهابات المسالك البولية بشكل

٦- عدم انتظام الدورة الشهرية

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

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

مرض التهاب الحوض: إذا لم تتلقى المرأة العناية الطبية اللازمة لعلاج هذا المرض، فإنه قد يخلف أنسجة في منطقة الرحم تتسبب في ميلان الرحم، تماماً مثل تأثير بطانة الرحم المهاجرة. تضخم الرحم: إن تضخم الرحم على اختلاف أسبابه (أورام، ألياف، حمل) قد يتسبب في ميلان

بطانة الرحم المهاجرة وألياف الرحم: إن الإصابة بأي من الحالتين المذكورتين قد يتسبب في

ضعف في عضلات الحوض: إن أموراً مثل الإنجاب المتكرر أو بلوغ سن اليأس قد تتسبب في ضعف أنسجة وأربطة الرحم، الأمر الذي قد يسبب

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

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

تناول ألتروكسين، أومفردكس،تسيفرلكس،

وقد يفسر ذلك الفائدة المعروفة منذ فترة

يحتوي لحاء أشبجار الصنوبر على مركب

كما أنه له تأثير على تنظيم نسبة الجلوكوز

ذكرت دراسة نشرت في مجلة التغذية البشرية

يقدم حمض ألفا لينوليك -العامل النشط في

تعمل تلك الفاكهة اللذيذة على رفع مستويات

يعتبر العرق سوس والقهوة من المشروبات

التي يمكن أن تلعب دورا مهما في رضع مستويات

مخاطر انخفاض هرمون الكورتيزون بالجسم

وجود مشكلة في الغدة الكظرية أو النخامية والتي

قد تسبب العديد من المشاكل الصحية بالجسم

وجود مناطق غامقة اللون بالجلد.

يؤدي الى وجود خطر وتهديد على الحياة.

بدون علاج أو سيطرة على نقص الهرمون قد

قد يكون سبب نقص الكورتيزون بالجسم هو

هرمون الكورتيزون بالجسم عن طريق الحد من

أي نشاط قد يعيق تواجده في الدم مثل بعض أنواع

وعلم التغذية أن يذور الكتان غنية بالأحماض

الدهنية أوميجا ٣ وأوميجا ٦، والتي بدورها تساعد

بذور الكتان- نفس تأثير هرمون الكورتيزون.

بيكنوغينول الغني بالفلافونويد، وقد ثبت أن له

بعض الاثار المشابهة للكورتيزول بالإضافة الى

بالدم وخفض ضغط الدم من خلال المساعدة في

طويلة نظام غذاء البحر الأبيض المتوسط.

لحاء أشجار الصنوبر

الاثار المضادة للالتهابات.

استرخاء الأوعية الدموية.

في خفض نسبة السكرفي الدم.

فاكهة الجريب فروت

القهوة والعرق سوس

مثل: الدوخة خاصة عند الوقوف

فقدان الوزن

تغيرات المزاج

ضعف العضلات

الكورتيزون بالدم.

ممارسة تمارين رياضية خاصة.

## أعراض ميلان الرحم وأسبابه

أعراض ميلان الرحم

يكون هذا الأمر صعباً بعض الشيء.

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 الرأة المصابة

٣- عدم السيطرة على التبول

قد يؤثر ميلان الرحم على أجهزة وأعضاء لجسم 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.

٥- تشنجات حيض شديدة في أسفل الظهر

بنطقة أسفل البطن في الحالات الطبيعية، إلا أن المرأة المصابة بميلان الرحم قد تشعر بالألم والتشنجات بشكل خاص في منطقة أسفل الظهر.

التقدم بالعمر.

يجب على المرأة أن تقوم ببعض الأمور خلال فترة السدورة الشهرية، والتي تساعد في تقليل الشعور بأعراضها وآلامها الشائعة، والتي تؤثر على حالتها

جبوب الجلوتاثيون، فما هي؟ وكيف يمكن

تتعدد استخدامات مادة الجلوتاثيون

للتخفيف من الحالات المرضية كالربو

والشيخوخة وأمراض القلب والكبد وحتى

لأغراض التبييض، فما هي فوائد حبوب

يتم إنتاج مادة الجلوتاثيون بشكل

يعتبر الجلوتاثيون من مضادات

تشارك الجلوتاثيون في العديد من

العمليات الحيوية في الجسم، بما في ذلك

بناء الانسجة وإصلاحها وتكوين مواد

كيماوية وبروتينات ضرورية للجسم

تجعل مستوى الجلوتاثيون ينخفض في

الدم مثل النظام الغذائي السيء والعدوي

أو الأمراض المزمنة والضغط المستمر أو

طرق طبيعية لزيادة الجلوتاثيون

يمكنك الحضاظ على مستويات

هناك العديد من الأسباب التي قد

الأكسدة القوية في الجسم، ويتكون بشكل

أساسي من الأحماض الأمينية الثلاثة

طبيعي عن طريق الكبد، أو يمكن الحصول

عليها من مصادر متعددة من الخضار

الجلوتاثيون؟ وهل لها اثار جانبية؟

ما هي حبوب الجلوتاثيون؟

الجلوتامين والجلايسين والسيستي.

وخاصة الجهاز المناعي.

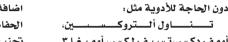
والفاكهة واللحوم.

ويمكن الحفاظ على الدفء من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن إستخدام الوسائد الدافئة التي

١-الحفاظ على الدفء

خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم. كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور

انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية، تقلل من الالام.



تسنساول ألستروكسس أومضردكس، تسييضرلكس، أوميغا ٣

تناول اللميكتل لعلاج الصبرع مع

تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل

منتجات الألبان والسمك واللحم البقري زيادة استهلاك فيتامين С إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم الى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم

تناول الأطعمة الغنية بمادة الجلوتاثيون مثل: السبانخ والأفوكادو

والام الرأسى، وكذلك يقضى على

المغنيسيوم: فول الصويا، دقيق الشوفان،

الندرة الصنفراء، الأستماك، السبانخ،

ومن أبرز الأطعمة التي تحتوي على

إن ممارسية التمارين الرياضية

القوية من الأمور غير المستحبة خلال

السدورة الشهرية، ولكن هذا لا يعني

البقاء في الفراش طوال الوقت، بل أن

الحركة هامة في هذه الفترة لتحسين

وينصح بممارسة التمارين الرياضية

الانتفاخ واحتباس السوائل.

٣- الاستمرار في الحركة

تدفق الدم وتخفيف الألم.

البقري والسمك والكبد والأرز البني

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من اضافة الكركم لنظامك الغذائي

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

١. الوريد: يستخدم للحالات التالية:

داء السكري

## والبامية والهليون

الحفاظ على ساعات نوم مناسبة تجنب تناول الكثيرمن الكحول ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

لتقليل من الاثار الجانبية للعلاجات علاج مرض باركنسون

حال كنت تعاني من مشاكل الربو لأنه من الممكن أن يزيد الوضع سوءا.

الكيميائية للسرطان

فقر الدم عند الأشخاص الذين

## أموريجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

### بالإكثار من شرب الماء، حيث أنه يسهل يفضل شرب ما لا يقل عن ٨ أكواب ماء يومياً خلال فترة الدورة الشهرية، وذلك للحفاظ على رطوبة الجسم

عند تناول أطعمة صحية خلال فترة الحيض، وخاصة الخضروات والفاكهة، فإن هذا يساعد في تقليل أعراض الدورة

على عكس الأطعمة غير الصحية المالحة والحلويات، والتي تزيد من الأعراض السيئة، لأنها تسبب صعوبات في الهضم وتزيد من الام المعدة.

يودي الكافيين لاحتضاظ الجسم الكافيين بالأعشاب الدافئة التي تساعد حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح في تقليل الالام والانتفاخات.

خلال فترة الدورة الشهرية، تمتنع المرأة عن بعض العادات غير المستحبة، وفي المقابل، هناك بعض الأمور التي ينصح أن تقوم بها المرأة خلال هذه

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

ينصح بالحفاظ على دفء الجسم

البسيطة التي تساعد على الاسترخاء مثل اليوغا بالإضافة إلى رياضة المشي. ٤- تجنب منتجات الألبان تتسبب مشتقات الأثبان في زيادة مستويات الهرمونات التي تزيد من

### ٢-تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالى تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع

والتشنجات.

الصحة، حيث ان انتظام الدورة الشهرية يطمئنك على صحتك الجنسية

كما أن مدى غزارتها ومدتها يمكن أن

٧-شرب كثير من الماء

كما أن شاي ورق التوت من المشروبات هذه الفترة.

ومستويات الهرمونات.

التي تحتاج إلى استشارة الطبيب.

### وبالتالي زيادة التشنجات. ولذلك ينصح بتقليل تناول منتجات خلال فترة الدورة الشهرية.

الغنية بالمغنسيوم الهام للجسم خلال ٦-مراقبة الدورة الشهرية الخاصة بك فهذا يساعد في الطمأنينة على

تؤشر بوجود بعض المشكلات الصحية

### الألبان أو التوقف عن تناولها تماماً ٥-شرب شاي ورق التوت إن شياي ورق التوت هو المشروب

## ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

أوميغا ٣ والحديد

**♦وكالات** 

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

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 تدريجيا خلال اليوم، ولكن قد يحدث خلل في مستوياته مما يؤدي

إلى حدوث أمراض عديدة. وظائف هرمون الكورتيزون بالحسم باعتباره أحد أهم هرمونات الحسم، اليك بعض

الوظائف التي يقوم بها الهرمون: تنظيم العملية الايضية للسكر في الدم والتحكم بمستوياته. يساعد في الحفاظ على ضغط دم طبيعي يدعم وظيفة الجهاز المناعي

تنظيم وظائف القلب الوعائية يسيطر على استعمال الجسم للبروتين

والكربوهيدرات والدهون يساعد في تخفيف الاستجابة الالتهابية يعمل على تنظيم استجابة الكر والفر عند الأشخاص خاصة عند الحوادث الفجائية.

المصادر الطبيعية للكورتيزون هناك الكثيرمن البدائل الغذائية التي يمكن من خلالها الحصول على الكورتيزون الطبيعي، إليك

البعض منها: زيت الزيتون

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

**∻وكالات** في بعض الأحيان، تحدث مواقف محرجة أثناء ممارسة العلاقة الحميمة بين الزوجين، فما هي أبرز هذه المواقف؟

الجنسية وكيفية تجنبها إن الحياة مليئة بالمواقف المحرجة التي نواجهها، ولا يمكن استثناء العلاقة الجنسية من هذه الأمور، فهناك أشياء

التي يمكن أن تحدث بين الزوجين خلال اللقاء الجنسي، ومجموعة من النصائح

١-الحاجة إلى التبول أكثر استرخاءاً، ومنها عضلات المثانة.

التبول أو التبرز. ولتفادي هذا، ينصح بالتبول قبل ممارسة الجنس، وكذلك تجنب شرب

الماء في الفترة التي تسبق الجماع. مشكلات في المعدة، بل يجب تناول أطعمة

وتاثيرها على سرعة القذف

ومع الحرص على غسل الأسنان قبل النوم وبعد تناول الطعام، ستقل فرص وجود رائحة كريهة في الفم. كما أنه يفضل توفر غسول الفم

رائحة الفم الكريهة. ٣-سرعة القذف في بعض الأحيان، يعاني الرجل من

سرعة القذف، مما يؤثر على استمتاع

يمكن أن تقضي وقتاً ممتعاً في حوض للحمام.

ويجب أيضا عدم تناول الأطعمة الدسمة التي يصعب هضمها وتسبب

تورم في الجزء الأعلى من القضيب تناول بوري - نثول ودوكسيلين

٢-رائحة الفم الكريهة الدخول إلى الحمام وغسل الأسنان.

أو العلكة التي تساعد في القضاء على

٤-تمزق الواقي الذكري يمكن أن يتمزق الواقي الذكري وحتى لا يتمزق الواقي الذكري،

٥- جفاف المهبل مشكلة تواجه بعض النسباء، مما تسبب الام شديدة أثناء الممارسة الجنسية، بل ويمكن أن تجعل المرأة

تتوقف عن الممارسة لأنها لا تتحمل هذه الممارسة الجنسية.

كما يجب عليه أن يقوم بمداعبة زوجته قبل البدء في الجماع، فيساعد ذلك في وصولها للنشوة الجنسية

قلقاً للزوجين من حدوث الحمل وبالتالي يضطر الزوجان لعدم استكمال الجماع.

إطالة مدة المارسة الحميمة.

يجب أن يكون بنوعية جيدة وبقياس

الدافئ الأمثل لفترة الحيض، حيث يحتوي على الفيتامينات والمعادن الهامة لتعزيز صحة المرأة، كما أنه يساهم في تقوية الرحم وتقليل الالام

التخلص من السوائل المتراكمة بالجسم.

العقم عند الرجال.

إعتام عدسة العين

منع الشيخوخة

مرض القلب

الإيدز مرض ألزهايمر

العضلات أو الأوردة.

يجب الاحتياط منها مثل:

لذلك يفضل الابتعاد عنها.

مشاكل في الكبد

مرض الشلل والرعاش.

زرق عين

ولكن هناك حاجة الى المزيد من الأدلة

٢- الفم: يستخدم للحالات التالية:

لتقييم الجلوتاثيون لهذه الاستخدامات.

علاج أو منع ادمان الكحول

مستويات الكوليسترول العالية

٣- عن طريق الاستنشاق لعلاج

مشاكل الرئة. الاثار الجانبية لحبوب

الجلوتاثيون يعتبر الجلوتاثيون امن

بالنسبة لمعظم البالغين عند تناوله عن

طريق الفم أو الاستنشاق أو الحقن في

لكن هناك اثار جانبية محتملة وواردة

فترة الحمل والرضاعة الطبيعية:

الربو: لا تستنشق الجلوتاثيون في

لا يوجد هناك أدلة كافية عن مدى سلامة

استخدام الجلوتاثيون خلال تلك الفترة،

وتخليصه من السموم. ٨-تناول الأطعمة الصحية

الشهرية المزعجة. كالمقليات والوجبات السريعة والأطعمة

٩- تجنب الكافيين بالماء والسوائل المتراكمة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ، لذلك ينصح بالتخلي عن هذه المشروبات خلال فترة الدورة الشهرية. ويمكن إستبدال مشروبات

## مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

وكيف يمكن تفادي حدوثها؟ مواقف حرجة خلال العلاقة

تكون خارجة عن السيطرة وغير متوقعة، ولا يجب أن تؤثر على أي من تعرف على أبرز المواقف الحرجة

لتجنب حدوثها وتجاوزها إذا حدثت. أثناء ممارسة العلاقة الحميمة، تصبح العضلات في مختلف أجزاء الجسم

وبالتالي يمكنك الشعور بالحاجة إلى

خضفة وصحمة.

أيضياً من المشكلات التي تسبب إحراجاً للرجل والمرأة، وخاصة إذا حدث اللقاء الجنسي بشكل مفاجىء ودون تحضيرات، فمثلاً يستيقظ الزوجان على الممارسة الحميمة دون

بالتزامن مع القذف لدى الرجل. أثناء الممارسة الحميمة، مما يسبب

مناسب للعضو الذكري، كما لا ينصح باستخدام الواقي لأكثر من مرة، لأن هذا يزيد من فرص تمزقه.

الزوجة بالمتعة، لأنها لم تصل إلى هزة الالام.

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

وفي حالة معاناة المرأة من جفاف المهبل، فيجب أن تنهب للطبيبة النسائية لمعرفة السبب وعلاجه، كما أن هناك بعض المزلقات 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. وتحدث هده 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

## أمور لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

### ♦وكالات

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

لا يمكن الإستغناء عنها، ولكن قد يصبح الإستحمام أمر ضار بالصحة في حالة اتباع بعض العادات الخاطئة خلاله، والتي يجب الإنتباه إليها جيداً.

إن تعريض الجلد للماء لفترة طويلة يؤثر

على صحة الجلد، فيجب ألا تزيد عن ٢٠

١ - الإستحمام لفترة طويلة

يعتبر الإستحمام من الأمور الهامة التي

يمكن أن يسبب جفاف الجلد. ٢- إستخدام ماء ساخن

على الرغم من أن الماء الساخن يساعد في الشعور بالإسترخاء، ولكن عندما يكون شديد السخونة، فإنه يسبب إزالة الزيوت الطبيعية من البشرة، كما أنه قد يـؤدي إلى حدوث تهيجات في الجلد، ويصبح عرضة للجفاف.

سيحدث أضرار بها، ولذلك فمن الأفضل

حيث أن البقاء تحت الماء لفترات طويلة

وينطبق هذا على الشعر أيضاً، حيث أن تجريد فروة الرأس من الزيوت الطبيعية

دقيقة كحد أقصى خلال الإستحمام. الوجه خلال الإستحمام، وهو أمر خاطىء

فيمكن أن يسبب ترك اثار عليها مثل بقع وكلف، ويعرضها للجفاف والتهيج. ٤- إستخدام منتجات عطرية إن مستحضرات الإستحمام التي تحتوي على كثير من العطور يمكن أن تضر بالجلد

وتسبب حدوث طفح وتهيجات، وخاصةً لذوي

لا يجب القيام به، وذلك لأن إستخدام الماء

الساخن وفرك الوجه بالصابون مع هذا الماء

سوف يسبب الكثيرمن المشكلات بالبشرة.

البشرة الحساسة. فكلما إنخفضت نسبة الإستحمام بالماء الفاتر أو البارد. العطور، سوف تصبح المنتجات أكثر أماناً. ٣- غسل الوجه أثناء الإستحمام يحرص كثير من الأشخاص على غسل ٥- إستخدام كثيرمن الإضافات

الإستحمام سواء الفقاعات أو الأملاح، ولكن الإفراط في هذه المنتجات يمكن أن تسبب حساسية الجلد. ويجب إختيار أنواع جيدة من هذه الإضافات لأن بعض الأنواع تحتوي على مواد كيميائية ضارة. ٦- عدم تنظيف حوض الإستحمام بعد

ولكن في الحقيقة يحتوي على بكتيريا

قد يبدو حوض الإستحمام نظيفاً أمامك،

قيام أكثر من شخص باستخدامها. والشعر، ولذلك يجب أن تتابع هذه التغيرات لتعرف المنتجات الأنسب للجلد والبشرة. فعلى سبيل المثال، سوف تحتاج في وقت إلى شامبو يحتوي على المزيد من البروتين أو

وجراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح

ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة

٧- تكرار إستخدام الشاميو لفترات طويلة

مع مرور العمر، يحدث تغيرات في الجلد

بتنظيفه بعد استخدامه.

٨- عدم تغيير اللوفة

المرطب الإضافي.

من الأخطاء الكبيرة التي تفعلها بحق

استخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد،

فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر

المنشفة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند

جسمك هو الإستمرار في استخدام اللوفة

لفترة طويلة، حيث أنها بيئة خصبة للجراثيم

يجب التأكد من تنظيف اللوفة جيداً بعد

كل إستحمام، وتخليصها من الماء بقدر المستطاع،

كما يجب إستبدالها بأخرى مرة شهرياً، وعدم

٩- عدم غسل المناشف بعد استخدامها

مثل لوفة الإستحمام، يمكن أن تصبح

والبكتيريا بسبب رطوبتها.

## تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

**∻وكالات** 

نشرت صحيفة "لافانغوارديا" الإسبانية تقريرا، 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

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته عربي ٢١"، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف الجوالة تشهد تحسنا كبيرافي مختلف أنحاء العالم، وبشكل خاص في المناطق الحضرية وعلى الطرقات الرئيسية، ومع ذلك، لا يزال الكثيرون يعانون من مشاكل في الاتصال من حين لأخر.

وأوضحت الصحيفة أنه توجد في الوقت الحالي ثلاثة أنواع من الإشارة التي تستخدمها هواتفنا الجوالة بالاعتماد على شريحة الجوال، وهي تغطية الجيل الثاني الخاصة بالمكالمات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصتين بالمكالمات وبث البيانات. وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهواتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال آليا بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع. وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هاتفنا، فإنها ستتصل فقط بشبكة الجيل الثاني.

وذكرت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي نعاني فيها من سوء تغطية إشارة شركة الاتصالات التي تقدم الخدمة. وأول شيء يجب القيام به في هذه الحالة هو فهم مصدر الخلل، سواء كنا في داخل المنزل أو خارجه. وفي الواقع، تتوفر العديد من التطبيقات المصممة لتحديد مستوى قوة الإشارة، والأبرز، من بينها هو تطبيق "أوبن سيغنال"، الذي يعمل على نظامي التشغيل أندرويد و آي أو إس. وهو يتميز ببساطة استخدامه، كما أنه متاح بشكل مجاني.

وقدمت الصحيفة بعض الحلول لبعض المشكلات المتكررة، حسب المكان ونوع الخلل البذي تعاني منه تغطية شبكة الاتصالات. فإذا كانت الإشارة ضعيفة جدا، فإننا سنلاحظ أن استجابة الهاتف وتحميل البيانات من الإنترنت تصبح بطيئة، كما تصبح الاتصالات الهاتفية متقطعة، عندها يجب التأكد من مستوى الإشارة في ذلك الزمان والمكان

وبالاعتماد على تطبيق "أوبن سيغنال"، يمكننا معرفة هذا الأمر، حيث يقدم لنا هذا التطبيق معلومات مفصلة حول مكان جهاز بث الإشارة الذي يتصل به هاتفنا، بالإضافة إلى تنويع 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، لتنويع 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 المخصصتين للمكالمات والبيانات.

وفي الحقيقة، إن هذا الأمر مفيد عندما تكون هناك تقلبات كثيرة في اختيار نوع الشبكة، الذي يتغير بشكل آلي، وهو ما نلاحظه من خلال تبديل رمز H + أو G 4 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 تختفي فيها الإشبارة أو تضعف. ويمكننا معرفة ذلك من خلال ملاحظة مستوى الإشبارة في هواتفنا، أو باستخدام تطبيق "أوبن سيغنال 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 الإشبارات 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 مهمًا جدا ولا يحتمل المخاطرة، مثل الاعتماد على الإنترنت في أجهزة المراقبة أو التجهيزات الطبية، فإن أفضل خيار هو تركيز جهاز لتقوية الإشارة. وهذه الأجهزة فعالة جدا، وتوجد في الأسواق بأسعار مختلفة، حيث إن أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الثاني والثالث أقل ثمنا من أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الرابع.

٣- إرسال عدد أقل من الإيميلات المثمرة

١٢٥ إيميلا يوميا وفقا لشركة التحليلات

عامل المكتب العادي يرسل ما يقارب الـ

Radicati Group ومن ثم تضيع ساعات

عديدة في التواصل ذي الجودة السيئة، أما حل

نيوبورت « تجاهل رسائل البريد الإلكتروني

التي لا تتطلب استجابة سريعة، واكتب رسائل

تقلل من عدد الرسائل البريد الإلكتروني

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق

في الوقت الفعلى. يقول نيوبورت: « أدمغتنا

لا تفهم اللايك ولا منشور كل عام وأنت بخير

على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن الإيموجي

لا تضيف إحساسا بالتواصل والانتماء، إذا

كان جدولك لا يسمح بمقابلة الأصدقاء وجها

٥- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة

يوصى نيوبورت بأخذ استراحة لمدة ٣٠

لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.

التفاعل الرقمي ليس بديلا عن المحادثات

أكدت شركة "غوغل" أنها حلّت لجنة استشارية لأخلاقيات الذكاء الاصطناعي بعد أيام قليلة على اندلاع جدل حول بعض أعضائها. وأتى حلّ المجلس الاستشاري الخارجي

للتكنولوجيا المتقدمة (إيـه تي آي إيه

سي) بعد اعتراض مجموعة من موظفى عُوغل" على وجود رئيسة مركز البحوث ' 'هيريتدج فاونديشن" ضمن أعضائه. كما أن وجود رئيس لشركة متخصصة

في الطائرات بدون طيار في هذه اللجنة أعاد إلى الواجهة المخاوف المرتبطة باستخدام الذكاء الاصطناعي لأغراض عسكرية وفقا لموقع "فوكس نيوز"، وهو أول وسيلة إعلامية كشفت عن حل

وقالت شركة "غوغل" لوكالة فرانس



«غوغل» تحل لجنة «أخلاقيات

الذكاء الاصطناعي» بعد اعتراضات

استخدام هذه التكنولوجيا بشكل مسؤول. وفي بداية الحملات الاعتراضية، أقيمت عريضة الكترونية وقعها ٢٣٠٠ شخص من موظفين وأكاديميين تدعو عوغل" إلى سحب عضوية كاي كولز جيمس (رئيسة "هيريتدج فاونديشن") من هذه اللجنة بسبب مواقفها "المناهضة للمتحولين جنسيا والمثليين والمهاجرين". فقد خشى الموقعون من أن تنعكس مواقف جيمس على سبل تطوير تكنولوجيا المستقبل وأن تتسم برامج

الذكاء الاصطناعي بالانحياز منذ

لذلك نحلُ اللجنة".



## سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

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

وباتت كوريا الجنوبية التي تعد من أكثر البلدان تطورا على الصعيد التكنولوجي، مساء الأربعاء أول بلد في العالم يوفر تغطية شاملة على أراضيه بالجيل الخامس من معايير الشبكة الخلوية المعروف بـ"٥ جي"، وذلك بواسطة ثلاثة مشغّلين محليين.

يومين لتسبق العملاق الأميركي 'فيرايزن" الذي مد بعد ساعات شبكة

٥ جي" للأجهزة الخلوية في شيكاغو

هذا المجال الجمعة مع إطلاق "سامسونغ جي" العامل بهذه التقنية.

وقدّمت موعد إطلاق هذه الخدمة

التكنولوجيا الجديدة أن تزيد من سرعة الاتصال بالشبكة، لا سيما في ما يتعلّق بالإكسسوارات الموصولة والسيارات المستقلة، فضلا عن تطبيقات الصحة والمواصلات الحضرية والمدن الذكية.

وبحسب منظمة "غلوبل سيستم فور موبايل كوميونيكيشنز"، فإن من المتوقع أن تعود هذه التقنية الجديدة بعائدات على الاقتصاد العالمي تبلغ ٥٦٥ مليار دولار بحلول ٢٠٣٤. وتعدّ تقنية الجيل الخامس أحد محاور الصراع على النفوذ الدائر بين الصين والولايات المتحدة.

وتسعى واشنطن إلى إقناع حلفائها شبكة "ه جي"، مشبهة العملاق الصيني بحصان طروادة الني يسمح للصين بالتجسس على الغرب.

وتعتبر "هواوي" أكثر كفاءة وابتكارا من منافسيها في هذا الصدد. وهي أودعت ١٥٢٩ براءة خاصة بالجيل الخامس، وفق مجموعة "آيبيلكتيكس". وتملك الشركات الصينية ما مجموعه

٣٤٠٠ براءة في هذا المجال، أي أكثر من ثلث البراءات العالمية، إذا ما احتسبنا تلك التي استحصلت عليها شركات أخرى. وتحتل المرتبة الثانية كوريا الجنوبية

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

تيليكوم" لوكالة فرانس برس أنهما لا أن المجموعة الصينية هي التي تزوّد "أل جي يوبلاس" بالشبكة.

## ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

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

ولكن هناك الكثير من الوقت يمكن استخدامه بشكل أفضل لتحقيق مكاسب تطمح لها. خبير التكنولوجيا الرقمية والانتاجية كال نيوبورت يقدم المشورة في كتابه الأخير بشأن كيفية تحرير نفسك من استبداد التكنولوجيا والسوشيال ميديا على حياتك:

إليك ستة إجراءات يمكن اتباعها.

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

٧- اخرج مع نفسك

الهاتف وتحسن من تركيزك.

ضع هاتفك جانبا، الملل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا نلجأ لهواتفنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسميه نيوبورت « عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولا جزئيا على الاضطرابات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥٪ من عام ۲۰۱۷ إلى ۲۰۱۸.

افعل شيئا محسوسا، مثل الركض والرياضة لتركيز كامل انتباهك في أمر واحد. جلستان إلى ثلاث جلسات أسبوعيا مع النفس، يمكن أن تروض نفسك عن مرض تفقد

يوما من أي أداة رقمية ليست ضرورية لعملك، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو. كما يمكنك الاستغناء عن خدمات الدردشة ومواقع الويب مثل ريديت. عندما تكتمل عملية التخلص من السموم، قم بتعيين أهداف إنتاجية وعلاقات واضحة، ثم أعد تقديم الخدمات التي تساعدك على تحقيقها فقط، اضبط بعض الحدود أيضا، فبدلا من تصفح تويتر على هاتفك، قم بتصفحه من جهاز الكمبيوتر.

٦- قم بحرفة

بينما تقلص حجم الدوافع الرقمية، يمكنك أن تخصص وقتا لهواياتك، سواء كانت رسما أو عزفا على آلة موسيقية أو حتى التصفير. قم باستخدام يديك بشكل إنتاجي، ستقوم بصنع شيء تفخر به. هذا سيساعدك في نسيان كل ما يحدث على هاتفك.

## زوجة مالك أمازون تحصل

ونشرت ماكينزي، الخميس، تغريدة على «تويتر»، قالت إنها ستحصل على ٢٥٪ من ملكية طليقها من أسهم أمازون، وهو ما سيمنحها حصة تقارب ٤ ٢ في الشركة.

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

على مبلغ خيالي بعد طلاقها أربعة أطفال وابنة بالتبني. وكانا قد التقيا

قال أغنى رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وطليقته ماكينزي، الخميس، أنهيا إجراءات طلاقهما، ما سيمنح ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع.

حينما كانت ماكينزي في مقابلة عمل مع جيف عام ١٩٩٣. يشار إلى أن خلافا تطور في شهر شباط/ فبراير، بين الرئيس التنفيذي لشركة «أمازون» مالك صحيفة «واشنطن بوست»، جیف بیزوس، وبین رئیس شرکة «أمریکان ميديا»، ناشر مجلة «ناشونال إنكويرر»، ديفيد بيكر، الذي هدد بنشر صور فاضحة لبيزوس ما لم يوقف التحقيق في كيفية حصول مجلة الفضائح على لقاءاته الخاصة مع عشيقته.

وألح بيزوس، في تدوينة غير عادية نشرها على موقع «ميديم»، إلى أن الهجمة التي طالته من قبل بيكر تعود إلى انتقادات صحيفته «واشنطن بوست» للرئيس الأمريكي دونالد ترامب وللسعودية، معتبرا أن رئيس «أميركان ميديا» عمد إلى إنتاج «صحيفة موالية

للسعودية»، وفق توصيفه.

الدماغ، وترسل الإشسارات إلى جهاز الكمبيوتر.

الموجودة في أعلى الأذن اليمنى في حركة

وعزرت كوريا الجنوبية صدارتها في

إلكترونيكس" هاتفها "غالاكسي أس ١٠ ٥ ونظّم المشغّلون الوطنيون الكبار، "كي تي" و"أس كاي تيليكوم" و"أل جي يو

بلاس"، فعاليات ترويجية في كل أنحاء سيئول للنموذج الأخير من مجموعة "غالاكسي" الذي تباع النسخة الأساسية منه بسعر ۱٬۳۹ مليون يون (۱۲۰۰ دولار تقريبا). وقد مت عروض لتقنية الواقع المعزر والروبوتات الستعراض الخدمات التي توفّرها "ه جي" واستقطاب الزبائن. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين "٣ جي" و"٤ جي"، فإن من شأن هذه

بعدم تكليف الصينية "هواوي" ببسط

وأكَّد كلّ من "كاي تي" و"أس كاي يستخدمان تقنية مجموعة "هواوي"، غير

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

نشر موقع "هاكرنون" الأمريكي تقريرا تحدث فيه عن موجة تطبيقات الويب التقدمية التي تغزو مجال تكنولوجيا الهاتف المحمول على حساب تطبيقي "أب ستور" و"غوغل بلاي".

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، إنه قد حان الوقت لموجة جديدة من تكنولوجيا الهاتف المحمول لتحتل الصدارة على حساب أب ستور وغوغل بلاي.

ففي سنة ٢٠١٨، أعلن موقع تويتر عن شروعه في تقديم موقعه الرسمي عن طريق تطبيقات الويب التقدمية للهاتف

وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المدعومة من شركات عملاقة في

هذا المجال، لاسيما شركة غوغل. وبفضل ميزات عديدة على غرار إضافة التطبيقات إلى الشاشة الرئيسية

وتشغيل التطبيق دون الاضطرار إلى

الاتصال بالإنترنت علاوة على ظهور الإشعارات وغيرها، تمنح تطبيقات الويب التقدمية للمستخدم خدمات تضاهى تطبيقات الجوال الأصيلة.

وتطرق الموقع إلى طريقة عمل تطبيقات الويب التقدمية. ولنفترض 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 المُوحد (يو آر إل) في متصفح الهاتف الحوال خاصتك.

وفي حال قمت بزيارة التطبيق أكثر من مرة، فسيتطلب منك الأمر "إضافة التطبيق إلى الشاشة الرئيسية"، أي

بعبارة أخرى "تثبيت" التطبيق. وبمجرد تثبيت التطبيق، يظهر رمز تطبيقات الويب التقدمية على شاشة هاتفك. وفور تشغيل التطبيق يقع عرض شاشة البداية، ثم يتسنى لك فتح التطبيق في نافذة في وضع ملء الشاشة

دون ظهور شريط التنقل في المتصفح.

للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات الويب التقدمية والتطبيق الأصيل 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 أبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة آي أو إس ١١/٣.

ومن أجل أن تصنف فعلا ضمن تطبيقات الويب التقدّمية، توفّر شركة غوغل قائمة تحقق تخصّ تطبيق الويب

وذكر الموقع أن قائمة التحقق تضم تفاصيل حول المعايير المطلوبة، كما توجد لائحة طويلة وشاملة من

العناصر التي تساعد على اجتياز عملية

التدقيق. ويتضمّن متصفح كروم مطور ونوه الموقع بأنه نظرا للانتقال السلس ويب يقوم بتدقيق تطبيق الويب تلقائيًا، بهدف التأكد من توافق تطبيقات الويب

التقدمية. ولا يعد تطوير تطبيقات الويب التقدمية مهمة سهلة نظرا للمتطلبات العديدة، لاسيما عند التعامل مع عامل الخدمة الذي يمثل جزءًا أساسيًا من هذا النوع من التطبيقات.

وفي إطار إدراك الدور الهام الذي ستلعبه تطبيقات الويب التقدمية خلال السنوات المقبلة، تدمج تطبيقات حوجيت دي أكس" عناصر تطبيقات الويب التقدمية، حيث تكون جميع التطبيقات متوافقة مع تطبيقات الويب التقدمية دون الحاجة إلى اتخاذ خطوات

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.

## هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

نشرت مجلة "فوربس" الأمريكية تقريرا تطرقت فيه إلى إمكانية التحكم بالطائرات دون طيار عن طريق العقل، في إطار مسابقة جديدة ستُعقد يوم السبت. وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي٢١"، إن الطلاب في جامعة ألاباما الأمريكية سيشاركون في السادس من نيسان/ أبريل في مسابقة للتحكم

العقلي بالطائرات دون طيار. وتعتمد التقنية الجديدة، التي سيقع استخدامها في المسابقة، على قبعة تهدف لمراقبة تخطيط أمواج الدماغ.

وقد بين كريس كروفورد، أحد المشاركين في تأسيس رابطة "براين درون ريسينغ"، أنه "حين تقرر تحريك ذراعك، ترسل القشرة الحركية في الدماغ إشارة إلى العضلات حتى تقوم بتلك الحركات". وأوضح كروفورد أن "القشرة الحركية، المسؤولة عن 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

وأشسارت المجلة إلى أن الأقطاب الموجودة على القبعة تستشعر نشاط

وتعمل هذه التقنية على إرسال

الكمبيوتر، التي تكتشف أنماطًا معينة من

وأوضح كروفورد: "لا نريد أن يقوم الطيار بأي حركة لأن ذلك سيؤدي إلى خلق الكثير من الإشبارات الكهربائية"، مضيفا أن "الطيار يحتاج للتركيز على تحريك يده فحسب، أو دفع شيء ما للأمام، أو إحكام قبضته.

ولا يهم حقًا ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلا كهربائيا يمكننا رصده وتحديده". وذكرت المجلة أنسه حين يدرك الكمبيوتر أنه وقع تجميع إشارة بنسبة ٨٠ بالمئة على الأقل من القشرة الحركية التي تتوافق مع اليد اليسرى للطيار، سيرسل إشارة كهربائية خاصة به إلى الطائرة دون طيار ليطلب منها التقدم.

وتجدر الإشبارة إلى أن المشاركين في هذه المسابقة، التي من المقرر أن تنطلق فعاليتها يوم السبت، لن يرتدوا قبعات كاملة بل سيرتدون عصابات الرأس حول

وتعتبر عصابات الرأس أقل تكلفة وأسهل استعمالا، لكنها لا تستطيع رصد الحركات. وعوضا عن ذلك، سيستخدمون قوة نشاط الدماغ المرتبطة بالتركيز. ونقلت المجلة عن كروفورد أن "هناك موجات دماغية مختلفة لشتى الحالات

الذهنية، ونحن نستخدم الموجات الدماغية بيتا وغاما، التي تتلاءم مع الانتباه إلى جانب مستويات عالية من

المحيطة بهم.

ويقوم الطيارون باستخدام الرياضيات

الذهنية التي تتطلب الكثير من التركيز، وتتقدم الطائرات دون طيار إلى الأمام بناءً على قوة الموجات الدماغية المنتجة". ولن تكون الإجابات الصحيحة هي الدافع الذي سيحرّك الطائرات دون طيار للأمام، وإنما كثافة الموجات الدماغية

التي يولدها الطيارون بالتركيز. وأضاف كروفورد: "ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصًا ما "متسابقًا جيدًا" في التحكُّم في الطائرات دون طيَّار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الحالات التي تسبب تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرات دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحدثه الجمهور، سيؤثر على أداء المتنافسين".

وبينت المجلة أنّ القدرة على رصد نشاط الدماغ وتطويعه لها إمكانات مثيرة للاهتمام، إذ يمكن لهذه التكنولوجيا أن تساعد الأشخاص المصابين بشلل رباعي في تحريك الأطراف الاصطناعية أو السماح لأولئك الذين يعانون من إصابات خطيرة في النخاع الشوكي بالتفاعل مع البيئة

بالنسبة لكروفورد، تكمن الإثارة في هذه المسابقة في أن الأشخاص المشاركين لم يأتوا من مجال علوم الكمبيوتر فحسب، ذلك أن "فعاليات الهاكاثون التي تضم مبرمجي الكمبيوتر وورشات عمل قراصنة الإنترنت قد مهدت الطريق

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه المسابقة".

ونوّهت المجلّة بأن الأنظمة التي تعمل على التحكم في نشاط الدماغ مازالت تواجه بعض العقبات التي ينبغي التغلب

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 الإشسارات 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 تقرأ عصابة الرأس ما يدور في العقل ولا تنتهك خصوصيتك، وهي لا ترسل إشبارات 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 سيستخدمون 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. فوائد وأضرار البورون،

ومعلومات أخرى هامة حوله!

## أعراض سرطان المستقيم

العدد (1807)

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 وصولًا إلى فتحة الشرج، وللأسف من المكن أن يصاب الإنسان بسرطان المستقيم. سرطان المستقيم (Rectal cancer) مشابه

جدًا لسرطان القولون، وفي بعض الأحيان تكون الإصابة فيهما معًا، ولكن وعلى الرغم من ذلك، فإن العلاج يختلف بينهما، وهذا نظرًا لمكان تواجدهما. أعراض سرطان المستقيم

كما ذكرنا سابقًا، فإن تشخيص الإصابة بسرطان المستقيم بشكل مبكر من شأنها أن تساعد في رفع فرص العلاج ونجاحها.

بدوره يعني هذا الموضوع أن عليك معرفة أعراض سرطان المستقيم من أجل طلب المساعدة الطبية فور ظهورها وملاحظتها، وهي كالتالي: تغييري 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 بفقر الدم الناتجة عن نقص الحديد الشعور بعدم إضراغ الأمعاء خلال عملية

> فقدان غيرمبرر للوزن تعب وضعف عام في الجسم نزيف في المستقيم تغييرة حجم البراز

الشعور بحاجة إلى التغوط مع عدم وجود أي فضلات في الجسم الانتفاخ. تجدر الإشبارة إلى أن سيرطان المستقيم في

مراحله الأولى قد لا يترافق مع أية أعراض مميزة، وفي حال ظهورها فهي تختلف من شخص لاخر. 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

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.

المعادن الطبيعية الموجودة في الطبيعة

وفي عدة أنواع من الأطعمة التي نتناولها

يومياً. وهو من المعادن المفيدة بشكل خاص

هذه هي أهم فوائد البورون لصحتك:

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.

مكملات البورون بانتظام قد يساعد بشكل

كبيرعلى تحسين حالات المصابين بهشاشة

ويساهم البورون عموماً في تحسين

أيض وامتصاص المعادن المختلفة الداخلة

للجسم، الأمر الذي يساهم في تقوية

العظام وتحسين صحتها ومكافحة أمراض

يساعد البورون على تعزيز ورفع

مستويات التستوستيرون المتدنية لدى

الرجال، الأمر الذي يساعد في تعزيز

صحة الرجال الإنجابية وفي تعزيز بناء

العضلات لدى الرجال، لا سيما في رياضة

يحدث البلوغ المبكر لدى الذكور

والإناث نتيجة وجود خلل واضطرابات في

هرمونات الجسم، ويؤدي لتأثيرات صحية

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث:

عادةً ما تظهر أعراض البلوغ لدى

ويختلف هذا من طفل لاخر وفقاً

ولكن في بعض الأحيان، يحدث البلوغ

للعديد من العوامل المتعلقة بالهرمونات

في وقت مبكر عن الطبيعي، ويرجع هذا

للعديد من الأسباب، ويمكن أن يؤدي

لا تختلف الأسباب التي تؤدي للبلوغ

إضطرابات وخلل في الهرمونات: وهذا

الإصابة بالسمنة: وذلك نتيجة

الإكثار من الأطعمة غير الصحية:

ارتضاع الشحوم بالجسم، مما يسبب

تغيرات في نسب الهرمونات بالجسم،

والتى أيضاً تؤدي لتغيرات في هرمونات

الجسم، وخاصة الوجبات السريعة التي

حيث يمكن أن تتسبب العوامل الوراثية في

الإصابة ببعض الأمراض الوراثية:

يؤثر على وقت البلوغ، فيمكن أن يكون

المبكر لدى الذكور والإناث، وتتمثل في:

الإناث ما بين الـ١١ إلى ١٣ عام، ولدى

الذكور ما بين ١٢ إلى ١٦ عام.

لخاطر على صحة الطفل.

أسباب البلوغ المبكر

مبكر أو متأخر.

ويسرع من حدوث البلوغ.

يتم تناولها في المطاعم.

ونفسية على الأطفال.

أسباب وأضرار

كما أظهرت بعض الدراسات أن تناول

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

كما أن استهلاك البورون أو مصادره

الطبيعية بانتظام يساعد على الحفاظ

على تسوازن هرمونات جسم المسرأة،

بالإضافة لتخفيف حدة أعراض الدورة

بدأت الدراسات تظهر أن للبورون فوائد

محتملة في مكافحة السرطانات، خاصة سرطان الرئة وسرطان البروستاتا. ولكن

لا زالت هذه الدراسات في بداياتها وتحتاج

وجدت إحدى الدراسات أن البورون

يلعب دوراً هاماً في تحسين صحة الدماغ،

٥- تحسين القدرات الإدراكية

٤- مكافحة مرض السرطان

المزيد من البحث.

لصحة العظام.

فوائد البورون

١- لصحة العظام

العظام ومكافحة المرض.

٢- لصحة الرجال

العظام بالمجمل.

السورون هو عبارة عن أحد أنواع

متى عليّ اجراء فحوصات الكشف عن سرطان

ما هي البواسيروالشقوق الشرجية؟

النزيف الذي يستلزم اجراء فحص تنظير

تشخيص الألم والنزيف في فتحة الشرج الشقية فتحة الشرج والامساك الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم بما أن الوقاية خير من قنطار علاج، فهذا يعنى أن عليك الخضوع للفحوصات المنتظمة لسرطان المستقيم، والتي تبدأ عند بلوغك الخمسين من

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.

## ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

لا شك أنك سمعت عن الأمراض التي يمكن أن تصيب صمامات القلب، من انسداد وظهور عيوب خلقية فيها، فما هي هذه الصمامات ووظائفها

بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من والي القلب

ما هي صمامات القلب؟

يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذينين والبطينين، أما الرئوي والأبهر يتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية

عتبر هذا الصمام بحيث يقوم بنقل الدم المحمل بالاوكسجين من الرئتين الى القلب ومن ثم ضخه الى بقية أجزاء

يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى ایضا بصمام بیکبوسبید.

والأذيسن الأيمس ويمنع عسودة تدفق الدم لكلا يمكن أن تحدث مضاعفات خطرة جدا في حال

يقع هذا الصمام بين البطين الايمن والشريان الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله الى القلب كما ويقوم بتزويد الرئه بالدم المحمل بالاكسجين اللازم لعمله. الصمام الأورطي

المحمل بالاكسجين من القلب الى جميع انحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب.

من المحتمل أن تتعرض صمامات القلب لبعض المشاكل التي قد تعيق عملها مثل:

انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية ضيق الصمام.

هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد

تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات

تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر

صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تثخين الصمام وتصلبه مما يؤدي الى تعرقل تدفق الدم.

و نظرا لحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة

## تشكل الصمامات دورا أساسيا في الجهاز الدوراني يلعب هذا الصمام دورا مهما في عملية نقل الدم

باتجاه واحد فقط، فما هي صمامات القلب؟ وما هو دورها؟ وما هي الأمراض التي تصيبها؟ يمتلك القلب اربع صمامات، صمام واحد في كل

حجرة من القلب، تلعب دورا مهما في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من والى القلب.

> الرئيسية التي تغادر القلب. وصمامات القلب هي على النحو التالي:

الصمام المترالي

الصمام ثلاثي الشرفات اطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواءه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين

إصابة هذا الصمام بمرض ما. الصمام الرئوي

أهم المشاكل التي تتعرض لها صمامات القلب

انغلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي

أسباب مشاكل صمامات القلب

تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضررها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل: الصمام التنكسي

القلب وخصوصا التاجي بحيث تؤثر على ٤-٥٪ من

ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره الى تسرب الدم للخارج.

تشير عملية التكلس الى تراكم الكالسيوم على

القلب وبالتالي إلحاق الضرربه.

## هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

ما الذي نعرفه عن هرمون الحب؟ ومتى يتم إنتاجه في الجسم؟ وما هي تأثيرات هرمون الحب المختلفة على الجسم عند 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

ويتم إنتاج هرمون الحب في منطقة ما تحت المهاد في الدماغ، ثم ينتقل من هناك إلى الغدة النخامية التي تضرزه إلى الجسم، وعادة ما تكون نسبته أعلى لدى الإناث عموماً.

وبدأت البحوث 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

رائحة "غريبة" من الفرج وتوقف مستمر

المستويات الطبيعية لهرمون لهورمون FSH الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

تقرير مختبر الغدد الصماء

العلاج باليود المشع للغدة الدرقية يساعد على حصول النشوة الجنسية وزيادة المتعة والترابط الجنسي بين الشريكين. يساعد على زيادة تعلق الزوجين ببعضهما وتقوية الروابط بينهما في العلاقة الزوجية.

له تأثيرات إيجابية على العلاقات، فيساعد على: بناء الثقة، تحفيز التعاطف والحنان، تواصل بناء بين الشريكين.

ما العلاقة بين هرمون الحب والدوبامين والسيروتونين؟

يطلق على هذه الهرمونات الثلاثة (الدوبامين، السيروتونين، الأكستيسين) مصطلح "هرمونات السعادة". وعندما يشعر الشخص بانجذاب لشخص اخر، تزداد مستويات هذه الهرمونات في الجسم، ما يخلق تأثيراً يشعر الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلطة.

ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة يلعب هرمون الحب دوراً كبيراً في حياة الأمهات

والاباء، كما يلي: ١ - هرمون الحب لدى الأم

هذه أهم تأثيرات هرمون الحب على حياة الأم تحفيز الولادة وتسهيلها، عبر تحفيز انقباض عضلات الرحم وتحفيز إنتاج هرمونات أخرى

تحفيز تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعي. تحفيز إنتاج حليب الثدي،

خاصة عندما تلامس شفاه الطفل حلمة ثدي الأم، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالنزول. تقوية العلاقة والرابط بين الأم والطفل.

٢- هرمون الحب لدى الأب

هناك أدلة علمية بدأت تظهر مؤخراً لتشيرإلي 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.

حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ المبكر عند الذكور

سنوات، ويظهر في تغير شكل الجسم والعضلات لدى الطفل.

يمكن ملاحظة البلوع المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل: مواضيع ذات علاقة

لحيوية للاطفال ما هو الصدر الجؤجؤي (Pectus

والخصيتين: فمن الطبيعي أن هذه لأعضاء تكبر بشكل تدريجي، ولكن مع البلوغ المبكر، ستصبح بحجم كبير في سن

تغير الصوت: ليصبح أكثر عمقاً، ولكن يحدث هذا في عمر مبكر.

البلوغ التي يمكن ملاحظتها على الذكور

يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في

قصر القامة: وهي من المشكلات

هو البلوغ الذي يحدث قبل سن ٩

الإبط ومنطقة العانة.

مثلما يتغير في مرحلة البلوغ الطبيعية،

بعض الأمور، وأهمها:

أعراض البلوغ المبكر لدى الذكور

الاعتبارات الطبية لوصف المضادات

زيادة نمو الشعر في مختلف أجزاء الجسم: وخاصة شعر الوجه بمنطقة الذقن والشارب، بالإضافة إلى شعر

ظهور حب الشياب: من علامات

البلوغ لدى الذكور والفتيات.

(carinatum زيادة حجم العضو الذكري

مخاطر البلوغ المبكر عند الذكور

مع بداية البلوغ مبكراً يبدأ الجسم في النمو سريعاً، ولكن النمو يتوقف في وقت مبكر، ليصبح قصير القامة بالمقارنة بغيره في نفس المرحلة العمرية.

الحالة النفسية السيئة؛ نتيجة وجود إختلاف بين الطفل وصديقه في نفس المرحلة، فيشعر بتغير جسمه عن زملائه، مما يسبب له كثير من المواقف

المزعجة لدى الذكور بشكل خاص، حيث

وتحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه

يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى

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

٧- الحماية من الالتهابات الفطرية

قدرة على حماية الجسم من الالتهابات

الفطرية أو تلك التي تنتج عن الخمائر،

ولكن هذه الدراسات لا زالت في بداياتها و

مع أن البورون معدن مفيد جداً في

إن عدم التقيد بجرعات معقولة من

الجسم، إلا أن السرفي الاستفادة منه هو

تناوله باعتدال، وتحت إشراف الطبيب

ودون تناوله على أنه بديل لأية أدوية.

يلزمها المزيد من البحث والأدلة.

أضرار البورون

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

وجدت بعض الدراسيات أن للبورون

وزيادة التركيز والإنتاجية عامة.

٦- تسريع شفاء الجروح

تسريع الشفاء والتعافي.

المحرجة. وهدذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.

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

> 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 زيادة الإفرازات؛ لأن البلوغ يرتبط بتغيرات في الهرمونات، وتبدأ الإفرازات

مخاطر البلوغ المبكر عند الإناث

بعض المخاطر الجسدية والصحية، وهي:

يتسبب البلوغ المبكر لدى الإناث في

تقلل من التوتر وتحسن من المزاج

تساعد في تكوين الهرمونات الصحية

زيادة مستويات الطاقة والتقليل من

تساعد في حماية جهازك المناعي

الوقاية من الصداع النصفي

في الظهور خلال هذه المرحلة.

المجتمع، وتحاول البقاء وحيدة بقدر عدم تفهم الفتاة لهذه المرحلة: لأنها غير مستعدة لها ولا تعرف الكثير من الأمور حولها، فيصبح الأمر بمثابة صدمة

نفسية وجسدية لديها. وينطبق هذا على الدورة الشهرية أيضاً، فلا تعرف الفتاة كيف تتعامل مع هذه الدورة، وتشعر بالأمها وأعراضها في

البورون والإفراط في تناوله قد يتسبب

في الإصابة بتسمم البورون. وهذه أهم

أعراض تسمم البورون:

الغثيان والتقيؤ.

الضعف والإرهاق العام.

التهاب الجلد التماسي.

أعراض نقص البورون

مشاكل وتشوهات في العظام.

الجسم، تظهر بالعادة هذه الأعراض:

امتصاص الكالسيوم والمغنيسيوم.

التهاب المفاصل، هشاشة العظام.

مشاكل في الغدة الدرقية.

أطعمة غنية بالبورون

الغذائية للاستفادة من البورون:

زيت الزيتون.

الفاصوليا، حبوب الصويا.

المكسرات المختلفة.

الأفوكادو، البصل، البطاطا.

الإجاص، العنب، البرتقال، التفاح.

مشاكل عصبية.

الهرمونات الجنسية.

عند انخفاض مستويات البورون في

مشاكل في عمليات الأيض، ومشاكل في

الإصابة بأمراض العظام، مثل:

مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة

هذه أهم مصادر البورون الطبيعية،

البقوليات، مثل: العدس، الحمص،

الخضروات المتنوعة، مثل: البندورة،

الفواكه المختلفة، مثل: الكيوي،

زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي:

المشكلات النفسية: أيضاً تشعر الفتاة

بأنها مختلف عن غيرها في نفس المرحلة

العمرية، مما يجعلها أكثر حرجاً لمواجهة

وذلك نتيجة زيادة فترات التعرض

لهرمونات المبيض على مدار السنين.

والتي عليك البدء بتضمينها في حميتك

طرق الوقاية من البلوغ المبكر في حالة كان السبب متعلقاً بالعوامل الوراثية، فسوف يصعب التخلص منه، ولكن إذا كان السبب متعلق بالعوامل الخارجية، فيجب تفاديها من خلال بعض

الطرق، وتشمل: تناول الطعام الصحى: الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم اصابتها بخلل. استشارة الطبيب بشأن الأدوية: لأن بعض الأدوية يمكن أن تودي لاضطرابات الهرمونات، ولذلك يجب تحري الدقة في الأدوية التي يتناولها

الأطفال وجرعاتها. الحضاظ على السوزن: من خلال ممارسة الرياضة والإبتعاد عن الأطعمة

## كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

تدفق الدم إلى المخ

الدسمة وغيرالصحية.

الغذائي واستبدالها بالطاقة تقلل من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية التي تتمثل في انفجار أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة

والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات

تمنع الإصابة بمرض البري بري النذي يصيب القلب والجهاز الهضمي يـؤدي عـدم الحصول على الكمية

الموصى بها الفيتامينات بالمركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا. ضرورية للحامل في تكوين الجنين،

حيث يوصي الطبيب بأخذ مكملات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظرا لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره. الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب

ينبغي عليك الحذر عند استخدام مكملات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت وتحمي من الأمراض المزمنة، من اهم من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر

واستشارة الطبيب فورا: تشنج قصبى كابة وغضب بسهولة وانزعاج طفح جلدي احمرار الجلد اختلال النوم تورم في البطن مشاكل في التذوق فقدان الشهية.

تلعب فيتامينات ب المركبة دورًا كبيرا في تحسين وظائف الجهاز الهضمي والعصبي، فما هي فيتامينات ب المركبة؟ وأهميتها في الجسم؟ كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب

تعتبر مجموعة فيتامين ب أحد أهم

العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بشكل يومي للقيام بالوظائف الحيوية على أكمل وجه، فما هي أهمية فيتامين ب المركب؟ وكيف يمكن الحصول عليه؟ تعد فيتامينات ب المركبة من العناصر الغذائية الضرورية القابلة للذوبان بالماء،

بحيث تلعب دورا في تحسين وظائف القلب

والأعصاب والعضلات والجهاز الهضمي

والجهاز العصبي والغدد الصماء. كما وتلعب دور هام في تكوين خلايا الدم الحمراء وتنظيم الشهية والنمو والتطور السليم.

أنواع فيتامينات ب المركبة يتضمن فيتامين ب المركب الأنواع ب۱ (ثیامین)

به (بانتوثینیك أسید)

ب٢ (رايبوفلافين)

ب۳ (نیاسین)

ب٦ (بايروديكسين) ب۷ (بیوتین) ٩٠ (فوليك اسيد، فوليت) ب١٢ (سيانوكوبالامين) مصادر فيتامين ب المركب

المدعمة بها.

منتجات الألبان البيض المأكولات البحرية الخبز المدعم والحبوب الخضار الورقية الخضراء

تشنجات العضلات وخاصمة فيتامين ب ٢ أو ما يسمى



غالبا ما تتأثر فيتامينات ب بالحرارة لذلك يجب الانتباه عند طهى بعض

الاطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات،

اللحوم (لحم البقر، والعجل،



كانت نباتية او حيوانية او بعض الاطعمة

فواکه (موز، بطیخ، جریب فروت) البقوليات (الفول، البازيلاء) الكبد

الحبوب الكاملة. فوائد فيتامين ب المركب من المهم إضافة فيتامينات ب المركبة للنظام الغذائي الخاص بنا كونها تتداخل في العديد من الوظائف الحيوية بالجسم عبر نجوم فريق الوحدات، عن

سعادتهم الكبيرة مع قرب المشاركة

التاريخية المنتظرة في دوري أبطال آسيا

وكانت قرعة دوري أبطال آسيا، قد سحبت أمس ووضعت الوحدات في مجموعة قوية ضمت السد القطري والنصر السعودي والفائز من مباراة العين

وقال محمد الدميري قائد الوحدات،

في تصريحات لموقع نادي الوحدات،:

"الفريق يتطلع لتقديم ما يليق بممثل

الكرة الأردنية، والذهاب بعيدا في مقارعة

فرق المجموعة الرابعة، والوحدات كبير

باسمه وتاريخه وإنجازاته وجماهيريته

وأضاف: "ثنا تجاربنا السابقة من

وتابع الدميري: "لذا فاللاعب

الأردني يملك القوة والحماس والإرادة

والعزيمة للإنجاز، وسنقاتل أنا وزملائي

في فريق الوحدات، ليس للمشاركة فحسب،

وإنما للمنافسة ومقارعة منافسينا في

خلال تمثيل (النشامي) لسنوات طويلة، حين قارعنا كبار منتخبات القارة الصفراء، واقتربنا من الحلم المونديالي

الإماراتي وفولاذ الإيراني.

## تادرس يستقيل من رئاسة اللجنة الفنية للفيصلي

أعلن جريس تادرس رئيس اللجنة الفنية في نادي الفيصلي الأردني، استقالته من منصبه دون توضيح الأسباب.

وكتب تادرس على صفحته الخاصة عبر "فيس بوك": "أعلن استقالتي من رئاسة اللجنة الفنية، وأتمنى كل الخير للفيصلي العريق».

ورغم عدم توضيح تادرس للأسباب التي دفعته لترك منصبه، إلا أن تأخر وصول المدير الفني الروماني ماريوس سبيريا ووجود إشكاليات في المفاوضات معه قد يكون سببًا في

وكانت الأيام الماضية قد شهدت أيضًا استقالة منعم فاخوري من عضوية اللجنة الفنية.

مسألة التعاقد مع تيتافي الساعات القليلة المقبلة.

في ظل معرفته الجيدة بكرة القدم الأردنية، حيث

سبق له تدريب الفيصلي. وكان النادي قد أعلن في

وقت سابق، عن أول تعاقداته على صعيد اللاعبين،

باستقطاب أحمد ياسر، وتجديد عقد مصطفى كمال.

وتأتي رغبة الحسين إربد في التعاقد مع تيتا،

## تيتا يقترب من تدريب الحسين إربد

أصبح المدرب الروماني تيتا، قريبا من تولي مهمة المدير الفني للحسين إربد، ليقوده في الموسم الجديد، الذي يُنتظر أن ينطلق الشهر المقبل، من خلال بطولة درع الاتحاد.

ويُتوقع أن تحسم إدارة نادي الحسين إربد،

## الأردنية لرياضة السيارات تعلن تفاصيل استضافة سباق باها الأردن

أعلنت الاردنية لرياضة السيارات تفاصيل المشاركة في سباق باها الأردن (الجولة الرابعة من بطولة كأس العالم للكروس كاونتري - باها) الذي تقام منافساته من ۱۸ إلى ۲۰ آذار في وادي رم.

كما أعلنت الأردنية لرياضة السيارات في بيان صحفي، فتح باب المشاركة في الرالي على أن يغلق باب التسجيل وفق تعليمات السباق يوم الأحد ١٧

والجهات المختصة في السباق.

يجعلها قبلة للمتسابقين العالميين.

و۳۰۰,۹۷۷ کم مراحل وصل.

ويعد رالي باها الأردن أهم حدث رياضي عالمي في الملكة، حيث سيتم تنظيمه في ظل جائحة كورونا، وفق بروتوكولات صحية ، تضمن سلامة المتسابقين والفرق وفرق الصيانة، وكافة العاملين

وارتأت الأردنية لرياضة السيارات الترويج للأردن سياحيا ودمج رياضة السيارات برالي باها الأردن العالمي، حيث تشكل طبيعة رم تحدياً ممتعاً للمتسابقين، وهي من أجمل المناطق في الأردن، ما

وسيكون عشاق المغامرة ورياضية المحركات الألية على موعد جديد مع التحدي الكبير مع عمالقة الراليات الصحراوية.

لسباقها العالمي الذي تنطلق منافساته في الصحراء الجنوبية للمملكة، وسيكون القسم الكبير من مسار الرالي في وادي رم، وتبلغ المسافة الإجمالية للرالي ٨٢٩,٢٦ كم، منها ٥٨٩,٨٥ كم مراحل خاصة

وتفتتح منافسات باها الأردن العالمي يوم الخميس ١٨ آذار المقبل، ويدخل السائقون يوم الجمعة ١٩ آذار المقبل مرحلة (رم) وتبلغ مسافتها ٢٠٩,٧٦ كم، ومرحلة (الديسي) وتبلغ مسافتها ١٣٠ كم، وتقام المرحلة الأخيرة يوم السبت ٢٠ آذار من خلال مرحلة (الصالحية) وتبلغ مسافتها ٢٤٥ كم. وتاليا مراحل بطولة كأس العالم للكروس كاونتري - باها ٢٠٢١، الجولة الأولى: باها روسيا بالفترة ٤ -٧ شباط، والجولة الثانية: باها الإمارات بالفترة ١٨ - ٢٠ شباط، والجولة الثالثة: باها السعودية (الشرقية) بالفترة ٤- ٦ آذار، والجولة الرابعة: باها الأردن بالفترة ١٨- ٢٠ آذار، والجولة الخامسة: باها إسبانيا بالفترة ٢٣-٢٥ تموز، والجولة السادسة: باها هنغاريا بالفترة ١٢ - ١٥ آب، الجولة السابعة: باها بولندا بالفترة ٢٦- ٢٩ آب، الجولة الثامنة: باها إيطاليا بالفترة ٩-١٢ أيلول، الجولة التاسعة: باها البرتغال

البطولة القارية الأقوى على صعيد وأردف: "لا يوجد كلمة مستحيل في كرة القدم، خصوصا أن أجيال سابقة من نجوم فريق الوحدات، تفوقت على فرق

هذه المجموعة، في مناسبات كروية عربية وقارية على مستوى الأندية». أحمد إلياس: للجماهير دور مهم من جهته، اعتبر أحمد إلياس، أن جماهير الوحدات لها دور مهم جدا في

**∻وكالات** 

على بعد خطوة».

## الغالي على قلوبنا».

دعم فريق كرة القدم ومنظومته الفنية

والإداريسة اللاعبين قبيل مشاركته

من صوت الجماهير ولا خلاف على ذلك،

فهذه الجملة ليست كلمة عابرة تقال بل

هي حقيقة دامغة نعلمها جيدا كلاعبين،

وهدفنا الرئيسي إسعاد عاشقي هذا

وأكمل: "نعلم جيدا ما ينتظرنا فقد

جاءت مجموعتنا قوية وفيها أندية

لها صبولات وجبولات وخببرات كبيرة

والبوحيدات أحيد هيذه الأنبديية نظرا

واقعة تثير غضب مورينيو

في لقاء ليفربول وتوتنهام

وأضاف إلياس: "البطولات تأتى فعلا

التاريخية في دوري أبطال آسيا.

النادي العريق».

مقعد دورى الأبطال ينشر

السعادة بين نجوم الوحدات

وأُوضح: "رغبتنا كبيرة في أن نكون التي تضم أندية كبيرة وعريقة وفيها

صالح راتب: الوحدات علمنا ثقافة

للشعبية والجماهيرية التي يتمتع بها، وهذا بحملنا عبئا إضافيا في تشريف الكرة الأردنية، فنحن نمثل هذا الوطن

بردوري الاردني المحترمين 2020

الرقم الصعب في مجموعتنا الرابعة من اللاعبين المحليين والمحترفين المهيزين الكثير، لكن هذا سيصب في صالحنا فالوحدات قوي أمام الأقوياء وهناك شواهد على ذلك».

الفوز بدوره صالح راتب الدعم والمساندة

النفسية والمعنوية، قبل بداية مشوار فريق الوحدات في دوري أبطال آسيا. وقال صالح: "نطلب من عزوتنا

السبت (30) كانون الثاني 2021

الوقوف إلى جانبنا في هذه البطولة الأسبيوية القوية، ودعه اللاعبين قدر الإمكان وسنبذل الغالي والنفيس الإسعادهم، نحن نحترم فرق مجموعتنا، لكن في الوحدات تعلمنا أن نكون أقوياء بما يكفي للدفاع عن سمعة نادينا في أي بطولة مهما كان اسمها وقوتها». وأتم حديثه: "سنحاول التغلب

على المعيقات كافة بالإصرار والعزيمة والرغبة في إثبات الذات".

### بالفترة ٢٠ - ٣٠ شهر تشرين الأول. وتكثف الأردنية لرياضة السيارات استعداداتها البقعة يرافق الجليل لمصاف أندية المحترفين

انتزع فريق البقعة، بطاقة الصعود الثانية لدوري المحترفين لكرة القدم، ليرافق فريق الجليل، الذي سبق وأن ضمن البطاقة الأولى الأسبوع

وحقق فريق البقعة الضوز اليوم على فريق مغير السرحان بنتيجة ٣-١ في المباراة، التي جرت على ملعب جرش في منافسات الأسبوع الثالث عشر والأخير بدوري الدرجة الأولى. ورفع فريق البقعة رصيده إلى ٢٧ نقطة في المركز الثاني خلف فريق الجليل صاحب المركز الأول برصيد ٢٩ نقطة والذي تعادل مع فريق ذات راس بنتيجة ١-١.

كما فاز فريق الطرة على فريق الكرمل بنتيجة ١- ٠ في المباراة التي جرت على ملعب الأمير محمد بالزرقاء. ومع ختام دوري الدرجة الأولى، يصعد فريقا الجليل ٢٩ نقطة والبقعة ٢٧ نقطة رسمياً لماف أندية المحترفين، فيما احتل فريقا الطرة وذات راس المركزين الثالث والرابع برصيد ٢٦ نقطة لكل فريق مع تقدم الطرة بفارق المواجهات. وقام عضو مجلس اتحاد كرة القدم، منصور

عبيدالله، بتتويج فريق الجليل بطلا لدوري الدرجة الأولى، بعد نهاية مباراة الجليل وذات راس. يشار إلى أن دوري الدرجة الأولى لكرة القدم، شهد في هذا الموسم الغاء الهبوط لمصاف أندية الدرجة الثانية.

## الاتحاد الآسيوى يحدد موعد تصفيات كأس أسيا للسيدات

حدد الاتحاد الأسبيوي لكرة القدم، موعد تصفيات كأس آسيا للسيدات، حيث ستقام التصفيات بنظام التجمع من ٢٠ كانون الثاني/يناير حتى ٦ شباط /فبرایر ۲۰۲۲.

وأعلن الاتحاد الأسيوي في بيانه، أن التصفيات ستقام في الفترة من ١٣ إلى ٢٥ أيلول/سبتمبر ٢٠٢١، بتجمع سيحدد لاحقا.

ويتنافس المرشحون في القارة الأسيوية على المراكز الله الأخيرة، للانضمام إلى المنتخبات اللهُ الأعلى تصنيفًا من آخر كأس آسيا للسيدات - اليابان وأستراليا والصين - الذين حصلوا إلى جانب الهند "البلد المضيف" على تأهيل تلقائي إلى

وستشهد بطولة كأس آسيا للسيدات في الهند ٢٠٢٢، رفع عدد المقاعد من ٨ إلى ١٢ منتخبا، وتضم ٣ مجموعات، مع ما لا يقل عن ٢٥ مباراة يتم لعبها على مدار ١٨ يومًا وتتأهل ٨ فرق إلى ربع النهائي. وستكون البطولة أيضًا بمثابة التصفيات المؤهلة لكأس العالم للسيدات ٢٠٢٣ عبر الكونفدرالية التاريخية التي تستضيفها أستراليا

كما ستشهد رقما قياسيا بحسم ٥ منتخبات آسيوية مواقعها للانضمام إلى أستراليا المضيفة، خلال بطولة كأس آسيا للسيدات الهند ٢٠٢٢. ومن المقرر أن تبدأ المنتخبات العربية على غرار لبنان والأردن، الاستعداد لهذه التصفيات القريبة، حيث يطمحون للوصول إلى كأس آسيا.

## بيليه يدعم سانتوس قبل نهائي كأس ليبرتادوريس

بعث أسطورة كرة القدم البرازيلي، بيليه، برسالة دعم لسانتوس، الذي كان بيتًا لنجم الساحرة المستديرة حين كان لاعبًا، أكد فيها أنه كان يتمنى التواجد في ملعب ماراكانا، لمساعدة فريقه السابق للتتويج بلقب كأس ليبرتادوريس وسيواجه سانتوس البرازيلي، الذي سبق

وتوج بهذا اللقب في أعوام ١٩٦٢ و١٩٦٣ و٢٠١١، مواطنه بالميراس، اليوم السبت، في نهائي البطولة. وفي فيديو نشر على شبكات التواصل، قال بيليه "إلى مشجعي سانتوس من جميع أنحاء البرازيل، هذه الفرصة للتحدث معكم تبدو سهلة، لكنها ليست كذلك. أنتم، كمشجعين مثلي لهذا الفريق،

وأضاف "تخيلوا، وأنتم تعشقون كرة القدم وتحبونها، إذا كنتم في مكاني. أردت أن أكون هناك لمساعدة سانتوس، لكن كل شيء له وقته. سنكون أقوياء، سنكون معا، حتى يجلب لنا سانتوس هذه البطولة وهذا الانتصان.

وبسبب مشكلاته الصحية ولأنه شخص معرض للخطر في خضم انتشار جائحة كورونا، لن يتمكن

رمز سانتوس من الذهاب إلى ماراكانا لمشاهدة نهائي

وتوج بيليه مع سانتوس بكأس ليبرتادوريس نسختي ١٩٦٢ و١٩٦٣ حين كان لاعبًا بين صفوفه، وفي ٢٠١١، احتفل مع الفريق في ملعب باكايمبو، حين فاز باللقب على حساب بينيارول الأوروجوياني.

كشف تقرير صحفي بريطاني، الجمعة، عن واقعة مثيرة بين شوطي مباراة ليضربول وتوتنهام هوتسبير، أمس الخميس، في الجولة ٢٠ من عمر الدوري الإنجليزي المتاز.

ووفقًا لصحيفة "ذا صن" البريطانية، فإن سيرج أورييه ظهير توتنهام، خرج غاضبًا من مباراة الأمس التي خسرها السبيرز بنتيجة ١-٣.

وأشارت إلى أن جوزيه مورينيو مدرب توتنهام، استبدل أورييه بين الشوطين بهاري وينكس، لكن الظهير الإيفواري لم يتقبل القرار.

وغادر سيرج أورييه، الملعبية الاستراحة، ولم يجلس لمشاهدة زملائه في الشوط الثاني أمام الريدز.

وأوضحت الصحيفة البريطانية أن هذا التصرف أغضب جوزيه مورينيو

يذكر أن سيرج أورييه كان قريبًا من مغادرة توتنهام في الصيف الماضى، عقب تعاقد النادي اللندني مع مات دوهيرتي.



# مونديال الأندية.. الأهلي يطارد حلمه المنتظر منذ ٨ سنوات

أيام قليلة تفصلنا عن انطلاق منافسات بطولة كأس العالم للأندية ٢٠٢٠، التي تأجلت حتى مطلع فبراير/ شباط المقبل بسبب جائحة فيروس

وتستضيف الأراضيي القطرية النسخة ١٧ من المونديال بمشاركة ٦ فرق فقط بعد انسحاب أوكلاند سيتي النيوزيلندي، بطل أوقيانوسيا. وبسبب هذا الانسىحاب، سيلتقي

الدحيل القطري ممثل البلد المستضيف، الأهلي المصري بطل أفريقيا، في الدور الثاني مباشرة يوم ٤ من الشهر المقبل. وجاء تأهل رجال المدرب بيتسو موسيماني للبطولة بعد الفوز التاريخي على الغريم الزمالك في نهائي دوري

الأحمر بلقبه التاسع في البطولة. صدام العمالقة ويطمح الأهلي لتجاوز عقبة الدحيل من أجل الوصول إلى نصف النهائي،

الأبطال (٢-١)، حيث ظفر الفريق

للاقاة العملاق الألماني بايرن ميونخ، بطل ولم يسبق للمارد الأحمر التأهل للمربع الذهبي سوى مرة واحدة في نسخة

وعبر الأهلي آنذاك عقبة أوكلاند سيتي بنجاح عبر التغلب عليه (٢-٠)، ثم واجه بطل أمريكا الجنوبية، إنترناسيونال

وقدم الأهلي واحدة من أفضل

٢٠٠٦، التي استضافتها اليابان.

حلم ضائع

مبارياته على الإطلاق في المونديال، لكنه سقط أمام نظيره البرازيلي بنتيجة ٢-١. وبسبب تلك الخسارة، نافس الأهلى حينها على الميدالية البرونزية، التي ظفر بها ليحصد المركز الثالث بعد الفوز على كلوب أمريكا المكسيكي (٢-١).

يعود آخر ظهور للفريق المصري في مونديال الأندية لنسخة ٢٠١٣، التي استضافتها المغرب وشهدت أيضا مشاركة

الوقت بالعبور إلى نصف النهائي لمواجهة الفريق البافاري، لكن هذا الحلم اصطدم بجدار جوانجزو إيضرجراند الصيني

الأهلي مبكرا بالفوز عليه ٢-٠، ليتأهل للاقاة بايرن، الذي أطاح به من البطولة بإسقاطه بنتيجة ٣-٠.

ولعب الأهلي حينها على المركز وكان لاعبو الأهلي يحلمون في ذلك الخامس حيث واجله مونتيري المكسيكي، لكن الأحمر المصري ودع البطولة بخسارة

الفريق الصيني نجح في إنهاء مشوار

وغاب الأهلي وبايرن عن كأس العالم للأندية منذ تلك النسخة، ليعودا سويا هذه المرة مع تجدد حلم الجماهير الحمراء بمقارعة بطل أوروبا في الدور التالي، ونجاح فريقها هذا العام في تكرار إنجاز عون يطالب وزيرة الدفاع بالتحقيق في أحداث طرابلس

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

السبت (30) كانون الثاني 2021

العدد (1807)

ونقلت شبكة يورونيوز الأوروبية عن الوكالة قولها، إنها اطلعت على الوفيات التي سجّلت بما فيها تلك التي حصلت في أوساط عدد من المسنين، وخلصت إلى أن البيانات لا تظهر علاقة للأمر بتلقي (لقاح فايزر) ولا تثير الحالات أي قلق بشأن

## غوتيريش يدعو واشنطن وطهران للعمل معا للخروج من المأزق حول الاتفاق النووى

دعا الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش في مؤتمر صحفي من نيويورك، الولايات المتحدة وايسران إلى العمل معا للخروج من المازق الحالي بشأن الاتفاق النووي الدولي الموقع مع طهران، بحسب

وأعلنت الإدارة الأميركية الجديدة بقيادة جو

بايدن استعدادها لإعادة إشراك الولايات المتحدة في الاتفاق الذي خرج منه الرئيس السابق دونالد ترمب عام ۲۰۱۸، بشرط ان تعود ایران لالتزاماتها أولا، في وقت تطالب ايران بأن ترفع الولايات المتحدة أولا جميع العقوبات التي تستهدفها وان تحترم كل تعهداتها.

وقال غوتيريش، ان "هناك عملا كثيرا يتعين القيام به" لكن "لا أتوقع حلا فوريا".

تواصل التفوق على أي مخاطر، ولا توجد أي

وأقرت الهيئة الأوروبية حتى الآن لقاحين،

تغييرات موصى بها في ما يتعلق باستخدام اللقاح».

هما "فايزر بيونتك" الأميركي الألماني، و"موديرنا"

الأميركي، ومن المتوقع أن تصدر قراراها بشأن

لقاح "أسترازينيكا" البريطاني في وقت لاحق من

أوساط ٢٠ ألف مقيم في دور رعاية المسنين، كانوا

تلقوا أول جرعة من لقاح "فايزر بيونتك"، وازداد

القلق مع صدور تقارير مشابهة من عدة دول بينها

ولم تشر أوسلو في وقت سابق هذا الشهر إلى

وأضادت وكالمة الأدوية الأوروبية أنه "نظرا

وأضافت أنه "في العديد من الحالات المرتبطة

وجود صلة مباشرة بين الوفيات واللقاح، لكنها

أوصت الأطباء بأخذ الحالة الصحية بالمجمل

للمخاوف الصادرة من النروج"، فإنها راجعت

التقارير بشأن وفاة أشخاص من أي عمر كان بعد

بأشخاص تتجاوز أعمارهم ٦٥ عاما، بدا تطور

(عدة) أمراض يعانون منها أساسا التفسير المنطقي

للوفاة». وأشارت إلى أن الاختبارات السريرية

للقاح "فايزر بيونتك" شملت في الأساس أشخاصا

لكنها حضت الشركة على مواصلة "مراجعة

جميع التقارير بشأن الأعراض الجانبية المشتبهة

المرأة فعليا أكثر من رعاية الأطفال والمنزل؟"،

الصورة بأنها "غير متجانسة"، وأضافت أنها "تعزز

وجهة النظر القائلة إن وظيفة المرأة هي التعليم

واتهموا البوزراء 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».

المنزلي والتنظيف ورعاية الأطفال».

بينما وصفت عائمة البيانات براغيا أغاروال

وقال نواب حزب العمال إن الأمر "سخيف"،

حسبما أفادت شبكة "سكاي نيوز" البريطانية.

التي قد تنجم عنها الوفاة بشكل معمق".

من عمر ٧٥ عاما فما فوق.

بريطانيا تسحب إعلان

كورونا «المهين للمرأة»

للفئات الأكثر ضعفافي الاعتبار قبل التحصين.

فرنسا والدنمارك وفنلندا وأيسلندا والسويد.

وسجلت النرويج على وجه الخصوص ٣٣ وفاة في

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

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 بآثار 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 المسنين توفوا في النرويج وغيرها من الدول الأوروبية، عقب تلقيهم أول جرعة من

وقالت الوكالة إنها اطلعت على الوفيات التي سجلت بما فيها تلك التي أحصيت في أوساط عدد من المسنين، و"خلصت إلى أن البيانات لا تظهر علاقة للأمر بتلقي لقاح فايزر، ولا تثير الحالات أي قلق

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 التوصل إليه حتى الآن بشأن "هذا الأثر الجانبي المعروف" أساسا.

وأضافت أن "فوائد اللقاح في منع (كوفيد ١٩)

اضطرت الحكومة البريطانية إلى سحب إعلان

ويحث الإعلان السكان على البقاء في المنزل،

ويظهر ٤ أسعر من بينها ٣ لديها نساء يعتنين

بالأطفال ويقمن بالأعمال المنزلية، بينما تبدو في

الأخيرة امرأة مستلقية على ذراع رجل على أريكة.

كثيرون أنه يقصر أعمال المنزل والاعتناء بالأطفال

على النساء. وقالت مديرة خدمة الصحة الوطنية

في بريطانيا كيت جارمان متهكمة: "ما الذي تفعله

وأثار الإعلان ضجة في بريطانيا، حيث رأى

إرشادي عن فيروس كورونا المستجد، بعد شكاوى من

كثيرين ممن اعتبروه "مهينا للمرأة».

طلب الرئيس اللبناني ميشال عون من وزيرة الدفاع زينة عكر، التحقيق في ملابسات أحداث العنف 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 "سكاي نيوز عربية" التقى عون وزيرة الدفاع، الجمعة، واستعرضا الأوضاع الأمنية في البلاد بعد أحداث طرابلس، وما رافقها من أعمال شغب أدت إلى إحسراق مبنى البلدية والاعتداء على عدد من المنشآت الرسمية والخاصة والتربوية في المدينة.

وأطلعت الوزيرة الرئيس على التقارير

التي وردت من قيادة الجيش بشأن ملابسات أحداث طرابلس، والإجراءات الواجب اتباعها لعدم تكرار التعدي على الأملاك والمنشآت العامة والخاصة.

وطلب عون التحقيق في ملابسات ما جـرى، و"التشدد في ملاحقة الفاعلين الذين اندسوا في صفوف المتظاهرين السلميين ونفذوا أعمالا تخريبية لاقت استنكارا واسعا من الجميع، لا سيما من أبناء المدينة وفعالياتها».

ومن جهة أخرى، توعد رئيس حكومة تصريف الأعمال حسان دياب، الجمعة، من سماهم "المجرمون"، بالمحاسبة أمام القضاء، على خلفية أحداث طرابلس. وشهدت المدينة لليلة الرابعة على التوالي، تحركات شعبية غاضبة، إثر

قرار الحكومة بالإقفال العام بسبب تفشي وباء كورونا، الذي يزيد متاعب السكان الاقتصادية في بلد يعاني أزمات طاحنة. وأضرم المحتجون النيران في الباحة الخارجية للسراي الحكومي في مدينة طرابلس، وكذلك في مبنى المحكمة الشرعية داخل السيراي ومقر بلدية

وقال دياب: "خسارة طرابلس في العبث والشغب الذي أراد تشويه صورتها». وأضاف: "المجرمون الذين أحرقوا وعاثوا فسادا في المدينة ومؤسساتها الرسسمية والتربوية والاقتصادية سيحالون للقضاء لمحاسبتهم على ما ارتكبوه بحق طرابلس».

وكان عون دعا إلى انعقاد مجلس

وفصيلت السيلطات بعض مستؤولي

الصحة الذين شككوا في موقف ماغوفولي

من هزیمة وباء "كوفید ۱۹"، وروجت

الحكومة للسياحة الدولية، في إطار

حرصها على تجنب الآلام الاقتصادية

التي عانى منها جيرانها الذين فرضوا

لكن الوباء عاد إلى دائرة الضوء في

تنزانيا حيث يركز العالم على وصول

بيلوسي: هناك مشرعون يريدون

الإغلاق وحظر التجول.

الأمن المركزي لدراسة الوضع الأمني بعد التطورات الأخيرة في طرابلس. ووقعت صدامات بين المحتجين وقوى الأمن في المدينة، مما أدى إلى إصابة أكثر من ۱۰۰ 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 تواطأ على ضرب استقرار المدينة وإحسراق مؤسساتها وبلديتها واحتلال شوارعها بالفوضي».

وقال إن "الذين أقدموا على إحراق طرابلس مجرمون لا ينتمون للمدينة وأهلها، وقد طعنوها في أمنها وكرامتها باسم لقمة العيش".

## رئيس دولة إفريقية: الله قضى على كورونا في بلدنا

الواقعة شرقي إفريقيا.

وأضاف ماغوفولي الدي يوصف

الذين تم تطعيمهم في الخارج، ب"إعادة

إحراءات تمارس منذ فترة طويلة في بقية

العالم، بما في ذلك تجنب التجمعات العامة

التطورات العالمية فيما يتعلق بالفيروس

منذ أبريل الماضي، عندما أوقفت الدولة

التي يبلغ عدد سكانها ٦٠ مليون نسمة،

تحديث عدد الإصبابات بالفيروس،

وحاولت تنزانيا أن تعزل نفسها عن

والاتصال الشخصي عن قرب.

وتوقفت عند ٥٠٩ حالة.



ب"الشعبوي": "إذا كان الرجل الأبيض قادرا على تقديم لقاحات، لكان أحضر التطعيمات ضد الإيدز، ولكان مرض السل شيئا من الماضي، ولكان اكتشف لقاحات ضد الملاريا والسرطان"، وفق تصريحات نقلتها وكالة "أسوشيتد برس"، الجمعة. واتهم الرئيس هذا الأسبوع الأشخاص

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

### للقاحات المضادة للوباء. وقال رئيس تنزانيا: "كونوا حازمين. اللقاحات غيرمناسبة».

لكن المديرة الإقليمية للصحة العالمية في إفريقيا ماتشيديسو مويتي، قالت للصحفيين: "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 اللقاحات، وكشف بياناتها ومشاركتها مع منظمة الصحة العالمية.

وأصدر بعض التنزانيين، من منتقدي الرئيس وقادة المجتمع المدني، تحذيرات غاضية ضد محاولة تجاهل جائحة

وغرد زعيم المعارضة زيتو كابوي بعد تصريحات الرئيس على "تويتر"، قائلا: "التنزانيون لهم الحق في التطعيم ضد كوفيد"، معتبرا أن "الحكومة التي لا تحمي مواطنيها تفتقر إلى الشرعية".

## الصحة العالمية «إلى ووهان».. بدء المهمة التي طال انتظارها

### ∻ووهان

بدأ وفد خبراء الصحة العالمية، الجمعة، في الصين مهمة التحقيق بشأن مصدر فيروس كورونا المستجد، الذي أصاب أكثر من ١٠٠ مليون إنسان وأودى بحياة أكثر من مليونين منهم في أرجاء العالم.

والتقى خبراء المنظمة التقوا بمسؤولين صينيين في وقت سابق، الجمعة، قبيل أولى الزيارات الميدانية التي يقوم بها الفريق إلى مدينة ووهان، التي يعتقد أنها مهد الوباء. ومن المتوقع أن يشمل التحقيق سوق هوانان الحيوانات البرية الذي يعتقد أنه

وسيزور الفريق مستشفيات وسيلتقي علماء وبعض العاملين في خدمة الطوارئ، إضافة إلى بعض المسنين الذين أصيبوا بالفيروس في أواخسر عام ٢٠١٩ ومطلع

وأفادت منظمة الصحة العالمية في تغريدة في وقت متأخر من الخميس، أن "الزيارات الأولى ستشمل أيضا معهد ووهان لعلم الضيروسيات وسيوق هوانان ومختبر

ووهان"، وهي ٣ مواقع يعتقد أنها مرتبطة وكتبت المنظمة "جميع الفرضيات

مطروحة على الطاولة بينما يتابع الفريق العلم في عملهم لفهم أصل فيروس كورونا». نظرية أنها كانت مصدر الفيروس. ويعتقد أن سوق هوانان الذي لا يزال

مقفلا كان أول موقع تكتشف فيه مجموعة كبيرة من الإصابات بـ "كوفيد ١٩ ».

وأما معهد ووهان لعلم الفيروسات، فيضم

منشأة لاختبار الفيروسات شدد الرئيس الأميركي السابق دونالد ترامب مرارا على

قالت رئيسة مجلس النواب الأميركي نانسىي بيلوسي إن أعضاء الكونغرس سيحتاجون على الأرجح لزيادة التمويل لإجسراءات الأمسن، لأن «العدو موجود داخل» المجلس، وذلك في أعقاب تحذير أصدرته وزارة الأمن الداخلي حول تزايد التهديدات. ويستعد مجلس الشيوخ الإجراء شاني 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

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 العنف" قد يجدون في حادث الكابيتول مصدر إلهام وتشجيع. وقالت بيلوسي،



"المتطرفين الداخليين الذين يميلون إلى الخميس: "من المرجح أننا سنكون بحاجة



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

العنف ضد أعضاء آخرين في الكونغرس». وقالت شبكة "إيه بي سي" الأخبارية الأميركية إنها تواصلت مع مكتب بيلوسي للحصول على مزيد من التوضيح حول الأعضاء التي كانت تشير إليهم، لكنها لم



رئيس التحرير خالد خازر الخريشا

هاتـف:۱۰۰3٥١٥ فاکس: ۲۰۱۱ه

العنوان: عمان / شارع الملكه رانية (الصحافه سابقا)