

## تعلم جامعي إلكتروني بترتيبات جديدة الفصل الدراسي المقبل

البنية التحتية، والأجهزة الحاسوبية لأعضاء هيئة التدريس، وحزم الإنترنت للطلبة. وفيما يتعلق بعقد امتحانات منتصف الفصل والامتحانات النهائية وطرق التقييم، وتطبيق خيار ناهج/راسب اختياري، فسوف يتم اتخاذ القرارات المناسبة بشأنها لاحقاً وفقاً للحالة الوبائية في المملكة، وفق ما أكدّه وزير التعليم العالي والبحث العلمي، الدكتور محمد أبو قديس، في حديث لوكالة الأنباء الأردنية (بترا).

عمان

قرر مجلس التعليم العالي، الخميس، أن يكون التدريس في الفصل الدراسي الثاني إلكترونياً (عن بُعد) بترتيبات جديدة، باستثناء المساقات العملية والتطبيقية، التي تحددها مجالس أمناء الجامعات إضافة إلى طلبة المرحلة السريية في التخصصات الطبية، على أن يكون التعلم الإلكتروني تفاعلياً ووفقاً لأسس تنظيمية توضح الواجبات والحقوق المناطة بكل من أعضاء هيئة التدريس، والطلبة، والجامعات من حيث توفير

www.omamjo.com

العدد (١٨٢٠)

٢٥٠ فلس

السنة السادسة

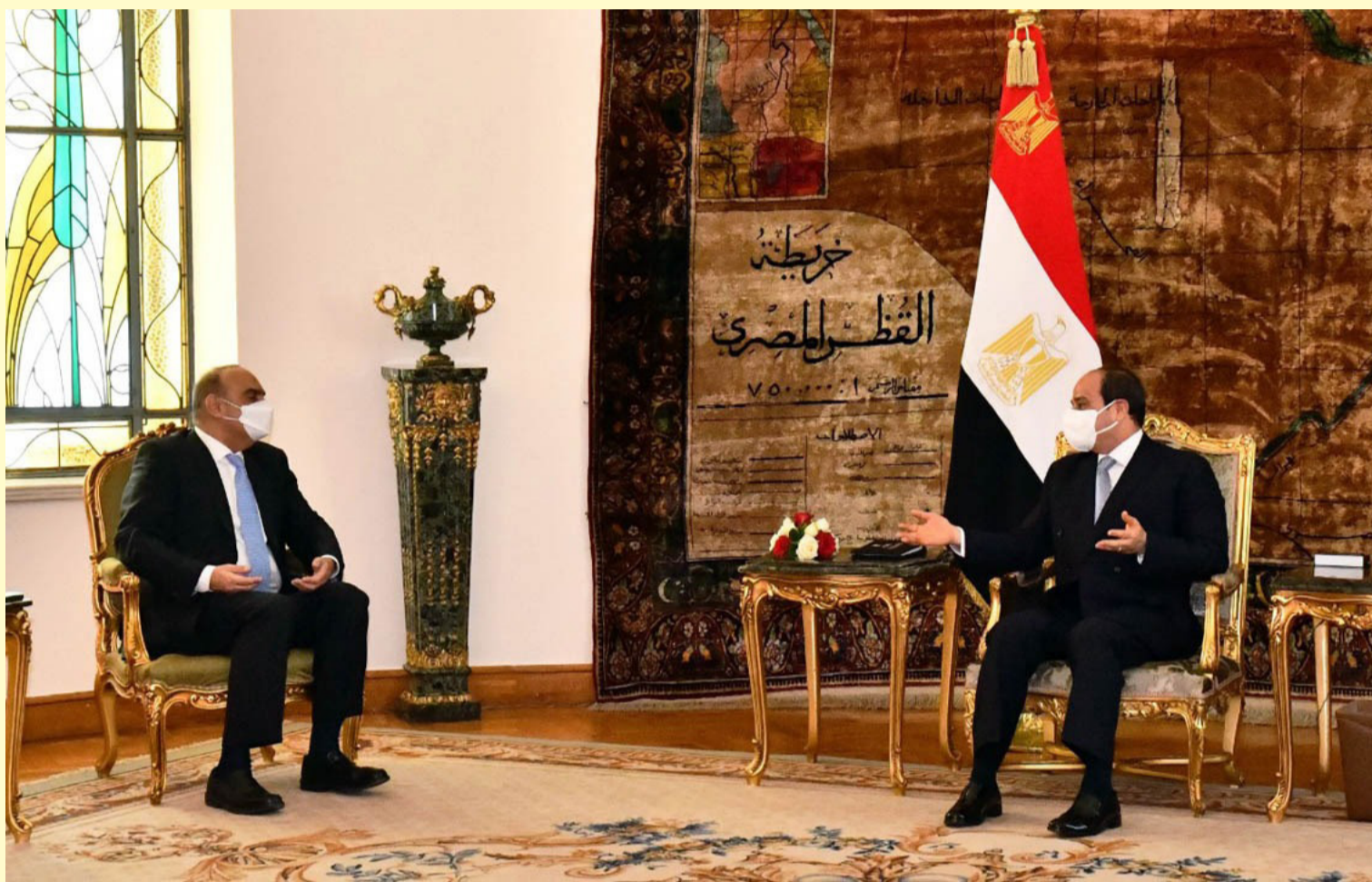
٣٠ جمادى الثانية ١٤٤٢ هـ الموافق ١٢ شباط ٢٠٢١ م

الجمعة

أكدت تنسيق مواقفهما حيال القضايا ذات الاهتمام المشترك

# الخصاونة ينقل رسالة شفوية من الملك للرئيس المصري

رئيس الوزراء يجري مباحثات مع نظيره المصري  
عقد اجتماعات اللجنة الأردنية المصرية في عمان لأسباب المقابلة



القاهرة  
نقل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة رسالة شفوية من جلالة الملك عبدالله الثاني إلى أخيه سيادة الرئيس المصري عبدالفتاح السيسي لدى استقباله في قصر الاتحادية بالقاهرة صباح الخميس.

وركزت الرسالة على عمق العلاقات الأخوية بين البلدين الشقيقين وتنسيق مواقفهما حيال القضايا ذات الاهتمام المشترك وخدمة القضايا العربية وفي مقدمتها القضية الفلسطينية.

وأكد الرئيس المصري ورئيس الوزراء خلال اللقاء على عمق العلاقات الاستراتيجية والتاريخية التي تربط الأردن وجمهورية مصر العربية والحرص على تعزيز مسيرة التعاون الثنائي ودفعها إلى آفاق أوسع خصوصاً في المجالات الاقتصادية والتجارية.

كما أكد ضرورة تعزيز التعاون الثلاثي الذي نتج عن مخرجات القمة الثلاثية التي استضافها جلالة الملك عبدالله الثاني في عمان في شهر آب الماضي بمشاركة الرئيس السيسي ورئيس الوزراء العراقي مصطفى الكاظمي وامكانية توسيع هذا التعاون الثلاثي ليشمل دولا عربية أخرى وبما يخدم مصالح الدول العربية وشعوبها.

وأكد الخصاونة أهمية الزيارة التي قام بها الرئيس المصري عبدالفتاح السيسي إلى عمان في الثامن عشر من الشهر الماضي وضرورة البناء عليها وعلى الزيارات المتبادلة

تابع ٢

## تعذر عقد اجتماع الهيئة العامة وانتخابات المقاولين

عمان

قالت وزارة الأشغال العامة والإسكان انه يتعذر عقد اجتماع الهيئة العامة واجراء الانتخابات لتقايبة المقاولين في الوقت الحالي نظرا للوضع الوبائي وذلك لإشعار آخر.

وبحسب تصريح نقيب المقاولين المهندس احمد يعقوب، الخميس، جاء ذلك ردا على طلب التقايبة بالسماح لها بعقد اجتماع الهيئة العامة واجراء الانتخابات.

## الأمانة تعدل دوام موظفيها

عمان

قررت أمانة عمان الكبرى تعديل دوام موظفيها ليصبح من التاسعة صباحا ولغاية ٢ ظهرا، اعتبارا من الخميس، مع استمرار تقديم الخدمات إلكترونيا.

وأوضحت الأمانة في بيان، ان قرار تعديل ساعات الدوام يأتي بسبب تطورات الحالة الوبائية لفيروس كورونا، وزيادة حالات الإصابة بين موظفيها، وتنفيذا لأوامر الدفاع وقرارات مجلس الوزراء العديدة المتعلقة بشروط ومتطلبات السلامة العامة وللحد من نقل الإصابة بين الموظفين ومتلقي الخدمة من المواطنين وللحفاظ على سلامتهم وأمنهم المجتمعي والأسري.

وأضافت، انه تقرر أيضا إغلاق كافة مباني الأمانة أيام الجمع والسبت لغايات القيام بأعمال التقييم والتطهير والرش حسب البروتوكول المعتمد لذلك، والاستمرار بإغلاق الحضانات في المبني الرئيسي وجمع العبيد.

ويقوم المدراء بتسهيل مهمة الأمهات وتكليفهن بالعمل عن بعد والتأكد على جميع الموظفين ومتلقي الخدمة بارتداء الكمامات والالتزام بشروط التباعد الجسدي واستخدام المعقّمات. وأشارت الأمانة الى انه تقرر أن يتولى المدير التنفيذي للخدمات الإدارية بمتابعة بنود هذا القرار ورفع التقارير عن أية ملاحظات أو تجاوزات على أن يعمل بهذا القرار لمدة شهر من تاريخه.

## مطالب نيابية بتخصيص أراض للشباب المتعطل عن العمل

عمان

طالب ٩٣ نائبا، عبر مذكرة نيابية، باستغلال الأراضي المملوكة للدولة، من خلال تخصيص قطع من هذه الأراضي ذات المساحات الصغيرة، لجموعات من الشباب المتعطلين عن العمل، ليقوموا بجزاعتها وتطويرها ضمن الأنماط الزراعية المحددة.

ودعت المذكرة، التي وجهت إلى رئيس مجلس النواب، الخميس، لمخاطبة رئيس الوزراء، بأن يكون توزيع تلك الأراضي ضمن أسس عادلة ونزيهة لكل من يستحقها، وحتى لا تستخدم لغير غايتها.

وطالب النواب الموقعون بدعم التجمعات الشبابية ماديا ومعنويا، وذلك عبر القروض الميسرة، أو إنشاء صندوق لهذه الغاية، وتزويد هذه التجمعات بالآلات والمواد الخاصة بالزراعة، وتزويدها بالمياه من قبل الحكومة عبر فتح الآبار الارتوازية التي سوف تخدم العاملين على هذه الأراضي.

كما شددت المذكرة على ضرورة العمل على إنشاء مصانع صغيرة ومتوسطة للصناعات الغذائية من خلال هذه التجمعات الزراعية، وأن تكون بالشراكة بين القطاع العام والخاص في نفس مناطق هذه التجمعات.

# «١٠» وفيات و «١٨٠٧» إصابات بفيروس كورونا في المملكة

عمان

وأضاف أن ٢٧٦٦٠ فصصاً مخبرياً أجري ، ليصبح إجمالي عدد الضحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء وحتى الآن ٤١٣٤٨٤٩ فصصاً. لافتاً إلى أن نسبة الضحوصات الايجابية لهذا اليوم وصلت إلى قرابة ٦٥٣ بالمئة.

ودعت الوزارة الجميع إلى الالتزام بأوامر الدفاع، واتباع سبل الوقاية، خصوصا ارتداء الكمامات، وعدم إقامة التجمعات لأكثر من ٢٠ شخصا، إضافة إلى متابعة الحملات التوعوية التي أطلقتها بالشراكة مع عدد من الوزارات والهيئات

للوقاية من عدوى كورونا والتسجيل لأخذ المطعوم، #الك\_وهيد\_#حياتنا\_أهم.

أسرة العزل المستخدمة في المستشفيات للحالات المؤكدة والمشتبهة ٤٧٦ بنسبة إشغال بلغت ١٢ بالمئة، فيما بلغ إجمالي عدد أسرة العناية الحثيثة المستخدمة في المستشفيات للحالات المؤكدة والمشتبهة ١٤٤ بنسبة إشغال بلغت ١٦ بالمئة.

كما بلغ إجمالي عدد أجهزة التنفس الاصطناعي المستخدمة في المستشفيات للحالات المؤكدة والمشتبهة ٦٦ جهازاً بنسبة إشغال بلغت ٧ بالمئة.

كما أشار الموجز إلى تسجيل ٨٦٤ حالة شفاء في العزل المنزلي والمستشفيات، ليصل إجمالي حالات الشفاء إلى ٣٢٤٠٧٠ حالة.

أعلنت وزارة الصحة تسجيل ١٠ وفيات و ١٨٠٧ إصابات بفيروس كورونا المستجد في المملكة الخميس، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ٤٤٢١ وفاة و ٣٤١٩٨٤ إصابة.

وأشار الموجز الإعلامي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ١٣٤٩٣ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت إلى المستشفيات ١٠٨ حالات، فيما غادرت ٦٧ حالة.

ولفت إلى أن إجمالي عدد الحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات بلغ ٥٧٩ حالة، في حين بلغ إجمالي عدد

## مفتي المملكة:

### السبت غرة شهر رجب

عمان

أعلن سماحة مفتي عام المملكة الشيخ عبد الكريم الخصاونة، أن اليوم الجمعة، التتم لشهر جمادى الثانية لسنة ١٤٤٢ هجرية، وعليه سيكون السبت، هو غرة شهر رجب لعام ١٤٤٢ هجرية.

## الصفدي يجري مباحثات مع وزير الخارجية الكندي

عمان

أجرى نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أمين الصفدي ووزير الخارجية الكندي مارك غارنو الخميس محادثات عبر الهاتف ركزت على سبل تطوير العلاقات المتميزة بين البلدين وبحثت التطورات الإقليمية، وأكد الوزيران أهمية التعاون القائم في مختلف المجالات بين المملكة وكندا، وانعكاساته الايجابية على مصالح البلدين وأيضاً على جهود حل أزمتا المنطقة وتحقيق الأمن والاستقرار والتنمية الاقتصادية. وأكد استمرار العمل على تعزيز التعاون في المجالات الاقتصادية والتنمية والاستثمارية والتجارية. وشكر الصفدي نظيره الكندي على الدعم الذي تقدمه كندا للأردن في مواجهة التحديات الاقتصادية وععب اللجوء وعلى دعمها لوكالة الأمم المتحدة لتسهيل وإغاثة اللاجئين الفلسطينيين (الأردن).

وبحث الوزيران أيضاً التعاون في جهود مكافحة جائحة كورونا وتبعاتها. واستعرض الصفدي وغارنو الجهود المبذولة لحل الأزمات الإقليمية ولإيجاد أفق حقيقي لتحقيق السلام الشامل على أساس حل الدولتين وأكد أهمية دعمها وتفعيلها. وأكد أهمية استمرار المجتمع الدولي بتحمل مسؤولياته إزاء اللاجئين. وشن الوزير الكندي الدور الإنساني الذي يقوم به الأردن إزاء اللاجئين.

## محافظ العاصمة: مخالفة

### ٣٠ مقهى جراء تقديمها الأرجيلة

عمان

قال محافظ العاصمة، الدكتور سعد الشهاب، إنه جرى، الخميس، مخالفة ٣٠ مقهى "كوفي شوب"، جراء تقديمها الأرجيلة، الأمر الذي يعد مخالفة لأوامر الدفاع وشروط ومتطلبات الصحة والسلامة العامة. وأضاف الشهاب في بيان صحفي، أن لجان مختصة من المحافظة والأجهزة الأمنية نفذت الأربعة جولات تفتيشية في مناطق مختلفة من العاصمة على المحلات، حيث تبين للجنة وجود هذه المقاهي المخالفة، مؤكداً أنه تم اتخاذ الإجراءات القانونية والإدارية اللازمة بحق المخالفين وإغلاق المحلات وتوقيف أصحابها. وأكد محافظ العاصمة أن الجولات على المحلات مستمرة للتأكد من التزامها بأوامر الدفاع وشروط الصحة العامة.

## إصابة ٤ اشخاص

### بحريق منزل في العقبة

عمان

أصيب أربعة اشخاص بضيق في التنفس صباح الخميس، اثر حريق اندلع في منزل بمحافظة العقبة. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام في بيان ان فرق الاطفاء في مديرية دفاع مدني العقبة تمكنت من إخماد حريق شب في احد المنازل، ونتاج عنه إصابة اربعة اشخاص بضيق في التنفس اثر استنشاقهم الاذخنة والغازات المنبعثة من الحريق.

# العكورة توقف الضخ لمناطق في عمان والزرقاء ومادبا

عمان

وأكدت الوزارة انها ستبذل كافة الجهود الممكنة لاستئناف الضخ وإعادة الامور الى طبيعتها في هذه المناطق وحسب بعض المصادر وخاصة أجزاء من لواء الموقر وعرجم الشامي وابو علندا واليادودة والمخيرات وصالحية العابد واسكان الضردوس ولواء الجزيرة وقريجة خالد وقرية أبو صياح غرب الزرقاء.

وقالت الوزارة وشركة "ميهانا" إنها ستتابعان الأوضاع في هذه المناطق حيث ستأخر جزئيا بسبب وقف ضخ المياه من بعض المصادر وخاصة أجزاء من لواء الموقر والجرم الشامي وابو علندا واليادودة والمخيرات وصالحية العابد واسكان الضردوس ولواء الجزيرة وقريجة خالد وقرية أبو صياح غرب الزرقاء.

# زلزال قوي يتسبب في تسونامي صغير بجنوب المحيط الهادئ

وكالات

وبلغت شدته ٧,٧ درجة بحسب مقياس ريختر، ووقع على عمق ١٠ كيلومترات فقط. ويقع أرخبيل جزر لويالتي على بعد حوالي ١٨٠٠ كيلومتر شمال نيوزيلندا و١٦٠٠ كيلومتر شرق - شمال شرق بربيسان، أستراليا. تقع الجزر على طول "حلقة النار" في المحيط الهادئ، وهي سلسلة من الصدوع الزلزالية على شكل حدوة حصان حول المحيط حيث تحدث معظم الزلازل في العالم.

الجديدة، وفقا للأوسشيد برس. وضرر فاسيتي سوكو، مدير المكتب الوطني لإدارة الكوارث في فيجي، بأن التحذير من تسونامي قد ألغى وكتب، "فيجي نحن بأمان". وجاءت موجات المد "تسونامي" هذه في أعقاب زلزال تحت سطح البحر بالقرب من جزر لويالتي، وهي جزء من كاليدونيا الجديدة. قالت الوكالة الجيولوجية الأميركية إن الزلزال كان قويا وضلحا.

ذكرت تقارير من نيوزيلندا أنه تم رصد موجات تسونامي صغيرة في جزر بجنوب المحيط الهادئ بعد زلزال تحت سطح البحر في وقت مبكر من صباح يوم الخميس. وقال مركز التحذير من موجات تسونامي في المحيط الهادئ، إنه تم قياس موجات يبلغ ارتفاعها ١٠ سنتيمترات (٤ بوصات) في فانواتو، وتم اكتشاف موجات مد "تسونامي" أصغر في كاليدونيا





## أعراض ميلان الرحم وأسبابه

### ❖ وكالات

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

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

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

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

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

2- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

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

3- عدم السيطرة على التبول  
قد يؤثر ميلان الرحم على أجهزة وأعضاء الجسم الأخرى الموجودة في المنطقة المحيطة بالرحم، فعلى سبيل المثال، قد يضغط الرحم على المثانة بحيث تبدأ المرأة بالشعور أنها لا تستطيع السيطرة بالكامل على عملية التببول.

قد تؤدي هذه الحالة لتبول المرأة قبل الوصول إلى الحمام، أو تقطيع البول على شياها الداخلية وكأنها مصابة بنوع من سلس البول.

4- انزعاج شديد عند محاولة وضعيات جماع معينة

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

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

### ❖ وكالات

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

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

الإصابة بالتهابات المسالك البولية بشكل متكرر.  
ألم في الظهر أثناء الجماع.  
ألم في منطقة الشرج أو قرب المعدة.

مشاكل في التبول والإخراج، مثل الإمساك.  
أسباب ميلان الرحم  
قد تصاب المرأة بميلان الرحم مع الوقت والتقدم في العمر، أو قد تولد مصابة بهذه الحالة بشكل طبيعي، وهذه أهم أسباب ميلان الرحم:

الجينات والوراثة؛ إذ تشير الدراسات إلى أن ربع المصابات بميلان الرحم اكتسبنه عن طريق الوراثة.

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

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

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

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

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

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

إدخال أداة خاصة تساعد على تقويم وضعية الرحم وعادته لكانه الطبيعي تدريجياً.  
الخضوع لعملية تنظير يتم من خلالها وضع الرحم فوق المثانة، وهي عملية تصحح مباشرة وغالباً ناجحة.

وممارسة تمارين رياضية خاصة.

## ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

### ❖ وكالات

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

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

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

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

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

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

تنظيم وظائف القلب الوعائية  
يسيطر على استعمال الجسم للبروتين والكاربوهيدرات والدهون

يساعد في تخفيف الالتهاب الاستجابية التي يعمل على تنظيم استجابة الكر والفر عند الأشخاص خاصة عند الحوادث الضخامية. المصادر الطبيعية للكورتيزون

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

زيت الزيتون  
وفقا لدراسة نشرت في مجلة "Nature" في عام 2005 تبين أن المركب الموجود داخل زيت الزيتون البكر الممتاز له تأثير طبيعي مضاد للالتهابات شبيهه بخاصية هرمون الكورتيزول.

### ❖ وكالات

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

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

1- الاستحمام لفترة طويلة  
إن تعريض الجلد للماء لفترة طويلة يؤثر على صحة الجلد، فيجب ألا تزيد عن 20

# كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون



### يفسلون الكلى

العقم عند الرجال.

ولكن هناك حاجة الى المزيد من الأدلة لتقييم الجلوتاثيون لهذه الاستخدامات.

2- الفم؛ يستخدم للحالات التالية،

إعتام عدسة العين

زرق عين

منع الشيخوخة

علاج أو منع ادمان الكحول

الربو

مرض القلب

مستويات الكوليسترول العالية

مشاكل في الكبد

الإيدز

مرض أنزهايمر

مرض الشلل والرعاش.

3- عن طريق الاستنشاق لعلاج مشاكل الرئة. الاثار الجانبية لحبوب الجلوتاثيون يعتبر الجلوتاثيون امن بالنسبة لعظم الهالقين عند تناوله عن طريق الفم أو الاستنشاق أو الحقن في العضلات أو الأورد.

لكن هناك اثار جانبية محتملة وواردة يجب الاحتياط منها مثل؛

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

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

والبامية والهلينون

إضافة الكركم لنظامك الغذائي  
الحفاظ على ساعات نوم مناسبة  
تجنب تناول الكثير من الكحول

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

استخدامات حبوب الجلوتاثيون

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

1- الوريد؛ يستخدم للحالات التالية؛  
لتقليل من الاثار الجانبية للعلاجات الكيميائية للسرطان

علاج مرض باركنسون

داء السكري

فقر الدم عند الأشخاص الذين

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة لأدوية مثل؛

تناول ألتروكسين،

أومفردكس، تسيفرللكس، أوميغا 3

والحديد

تناول الميكتل لعلاج الصرع مع

فيتامين B12

تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل

منتجات الألبان والسّمك واللحم البقري

زيادة استهلاك فيتامين C

إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم

الى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم

البقري والسّمك والكبد والأرز البني

تناول الأطعمة الغنية بمادة

الجلوتاثيون مثل؛ السبانخ والأفوكادو

## أمر يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

بالإكثار من شرب الماء، حيث أنه يسهل التخلص من السوائل التراكمة بالجسم. يفضل شرب ما لا يقل عن 8 أكواب ماء يومياً خلال فترة الدورة الشهرية، وذلك للحفاظ على رطوبة الجسم وتحليصه من السموم.

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

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

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

وبالتالي زيادة التشنجات. ولذلك ينصح بتقليل تناول منتجات الألبان أو التوقف عن تناولها تماماً خلال فترة الدورة الشهرية.

5- شرب شاي ورق التوت  
إن شاي ورق التوت هو المشروب الدافئ الأمثل لفترة الحيض، حيث يحتوي على الفيتامينات والمعادن الهامة لتعزيز صحة المرأة، كما أنه يساهم في تقوية الرحم وتقليل الالام والتشنجات.

كما أن شاي ورق التوت من المشروبات الغنية بالفغنسيوم الهام للجسم خلال هذه الفترة.

6- مراقبة الدورة الشهرية الخاصة بك فهذا يساعد في الطمأنينة على الصحة، حيث ان انتظام الدورة الشهرية يطمئنك على صحتك الجنسية ومستويات الهرمونات.

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

7- شرب كثير من الماء  
حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

2- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم  
يساعد المغنيسيوم في استرخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والام الرأس، وكذلك يقضي على الانتفاخ واحتباس السوائل.

ومن أبرز الأطعمة التي تحتوي على المغنيسيوم؛ فول الصويا، دقيق الشوفان، الذرة الصفراء، الأسماك، السبانخ، والموز.

3- الاستمرار في الحركة  
إن ممارسة التمارين الرياضية القوية من الأمور غير المستحبة خلال الدورة الشهرية، ولكن هذا لا يعني البقاء في الفراش طوال الوقت، بل أن الحركة هامة في هذه الفترة لتحسين تدفق الدم وتخفيف الألم.

وينصح بممارسة التمارين الرياضية البسيطة التي تساعد على الاسترخاء مثل اليوغا بالإضافة إلى رياضة المشي.

4- تجنب منتجات الألبان  
تسبب مشتقات الألبان في زيادة مستويات الهرمونات التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

## مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

الالام.

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

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

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

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

الزوجة بالتمعة، لأنها لم تصل إلى هزة الجماع.

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

كما يجب عليه أن يقوم بمداعبة زوجته قبل البدء في الجماع، فيساعد ذلك في وصولها للنشوة الجنسية بالتزامن مع القذف لدى الرجل.

4- تمزق الواقي الذكري  
يمكن أن يتمزق الواقي الذكري أثناء الممارسة الجميمة، مما يسبب قلقاً للزوجين من حدوث الحمل وبالتالي يضطر الزوجان لعدم استعمال الجماع.

وحتى لا يتمزق الواقي الذكري، يجب أن يكون بنوعية جيدة وقياس مناسب للعضو الذكري، كما لا ينصح باستخدام الواقي لأكثر من مرة. لأن هذا يزيد من فرص تمزقه.

5- جفاف المهبل  
مشكلة تواجه بعض النساء، مما تسبب الام شديدة أثناء الممارسة الجنسية، بل ويمكن أن تجعل المرأة تتوقف عن الممارسة لأنها لا تتحمل هذه

الماء في الفترة التي تسبق الجماع. ويجب أيضاً عدم تناول الأطعمة الدسمة التي يصعب هضمها وتسبب مشكلات في المعدة، بل يجب تناول أطعمة خفيفة وصحية.

تورم في الجزء الأعلى من القضيب  
تناول بوري - نثول ودوكسيلين وتأثيرها على سرعة القذف

2- رائحة الفم الكريهة  
أيضاً من المشكلات التي تسبب إحراجاً للرجل والمرأة، وخاصة إذا حدث اللقاء الجنسي بشكل مفاجيء ودون تحضيرات، فمثلاً يستيقظ الزوجان على الممارسة الجميمة دون الدخول إلى الحمام وغسل الأسنان.

ومع الحرص على غسل الأسنان قبل النوم وبعد تناول الطعام، ستقل فرص وجود رائحة كريهة في الفم.

كما أنه يفضل توفّر غسول الفم أو العلكة التي تساعد في القضاء على رائحة الفم الكريهة.

3- عدم سرعة القذف  
في بعض الأحيان، يعاني الرجل من سرعة القذف، مما يؤثر على استمتاع

## أمر لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

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

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

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

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

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

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

الإستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

3- غسل الوجه أثناء الإستحمام  
يحرص كثير من الأشخاص على غسل الوجه خلال الإستحمام، وهو أمر خاطئ لا يجب القيام به، وذلك لأن إستخدام الماء الساخن وفرق الوجه بالصابون مع هذا الماء سوف يسبب الكثير من المشكلات للبشرة.

فيمكن أن يسبب ترك اثار غير مثل بقع وكلف، ويعرضها للجفاف والتهيج.

4- إستخدام منتجات عطرية  
إن مستحضرات الإستحمام التي تحتوي على كثير من العطور يمكن أن تضر بالجلد وتسبب حدوث طفح وتهيجات، وخاصة لذوي

دقيقة كحد أقصى خلال الإستحمام.

حيث أن البقاء تحت الماء لفترات طويلة يمكن أن يسبب جفاف الجلد.

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

وينطبق هذا على الشعر أيضاً، حيث أن تجريد فروة الرأس من الزيوت الطبيعية سيحدث أضرار بها، ولذلك فمن الأفضل

وجود مناطق غامقة اللون بالجلد بدون علاج أو سيطرة على نقص الهرمون قد يؤدي إلى وجود خطر وتهديد على الحياة.

الإستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

3- غسل الوجه أثناء الإستحمام  
يحرص كثير من الأشخاص على غسل الوجه خلال الإستحمام، وهو أمر خاطئ لا يجب القيام به، وذلك لأن إستخدام الماء الساخن وفرق الوجه بالصابون مع هذا الماء سوف يسبب الكثير من المشكلات للبشرة.

فيمكن أن يسبب ترك اثار غير مثل بقع وكلف، ويعرضها للجفاف والتهيج.

4- إستخدام منتجات عطرية  
إن مستحضرات الإستحمام التي تحتوي على كثير من العطور يمكن أن تضر بالجلد وتسبب حدوث طفح وتهيجات، وخاصة لذوي

دقيقة كحد أقصى خلال الإستحمام.

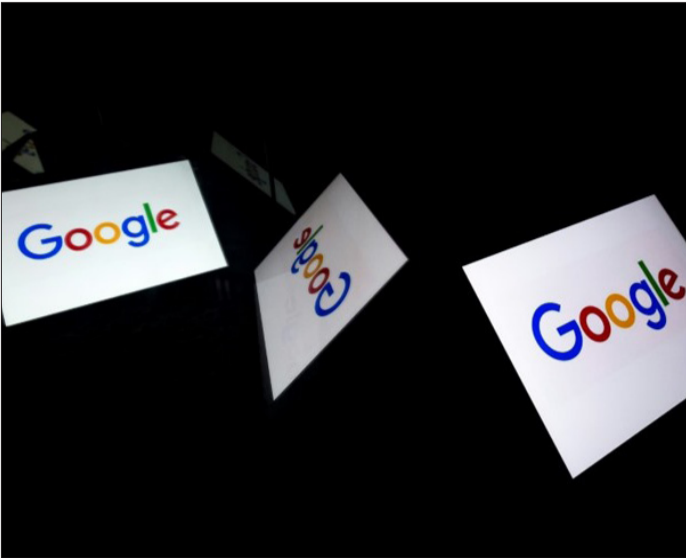
حيث أن البقاء تحت الماء لفترات طويلة يمكن أن يسبب جفاف الجلد.

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

وينطبق هذا على الشعر أيضاً، حيث أن تجريد فروة الرأس من الزيوت الطبيعية سيحدث أضرار بها، ولذلك فمن الأفضل

وجود مناطق غامقة اللون بالجلد بدون علاج أو سيطرة على نقص الهرمون قد يؤدي إلى وجود خطر وتهديد على الحياة.

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



برس : " لقد أصبح واضحاً أنه في هذا الجو، لا يمكن أن تعمل اللجنة كما كان متوقعا... لذلك نحل اللجنة". وأوضحت الشركة أنها تبحث عن طرق أخرى لجمع آراء خارجية حول طريقة استخدام هذه التكنولوجيا بشكل مسؤول. وفي بداية الحملات الاعتراضية، أقيمت عريضة إلكترونية وقعها ٢٣٠٠ شخص من موظفين وأكاديميين تدعو "غوغل" إلى سحب عضوية كاي كوتز جيمس (رئيسة "هيريتج فاوندیشن") من هذه اللجنة بسبب مواقفها المناهضة للمتحولين جنسيا والمثليين والمهاجرين". فقد خشي الموقعون من أن تتعكس مواقف جيمس على سبل تطوير تكنولوجيا المستقبل وأن تتسم برامج الذكاء الاصطناعي بالانحياز منذ بدايتها.

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

وقالت شركة "غوغل" لوكالة فرانس

## سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

وتعتبر "هواوي" أكثر كفاءة وابتكاراً من منافسيها في هذا الصدد. وهي أودعت ١٥٢٩ براءة خاصة بالجيل الخامس، وفق مجموعة "بيباتكيس". 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.

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

"ه جي" للأجهزة الخلوية في شيكاغو ومينيابوليس. وعززت كوريا الجنوبية صدارتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق "سامسونغ إلكترونيكس" هاتفها "غالاكسي إس ١٠ جي" العامل بهذه التقنية. ونظم المشغلون الوطنيون الكبار، "كي تي" و"أس كاي تيليكوم" و"أل جي يو بلاس" فعاليات ترويجية في كل أنحاء سينول للنموذج الأخير من مجموعة "غالاكسي" الذي تباع النسخة الأساسية في ١٣٩ مليون يوان (١٢٠ دولار تقريباً). وقدمت عروض تقنية الواقع المعزز والروبوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها "ه جي" واستقطاب الزبائن. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين "٣ جي" و"٤ جي"، فإن من شأن هذه

**وكالات**  
طرح "سامسونغ إلكترونيكس" 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 الاتصالات. وبادت كوريا الجنوبية التي تعد من أكثر البلدان تطوراً على الصعيد التكنولوجي، مساء الأربعاء أول بلد في العالم يوفر تغطية شاملة على أراضيها بالجيل الخامس من معايير الشبكة الخلوية المعروفة بـ "ه جي"، وذلك بواسطة ثلاثة مشغلين محليين.

وقدمت موعد إطلاق هذه الخدمة يومين لتسابق العملاق الأميركي "فيرايزن" الذي مذ بعد ساعات شبكة

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

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

ونوه الموقع بأنه نظراً للانتقال السلس للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات الويب التقدمية والتطبيق الأصلي يكاد لا يظهر، خاصة حين يتعلق الأمر بالإشعارات والقدرة على التشغيل دون الاتصال بشبكة الإنترنت. وأكد الموقع أن تطبيقات الويب التقدمية في مختلف المنصات تواصل إحراز تقدم ملحوظ، حيث تتلقى الدعم من طرف وغوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت آبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة أي أو إس ١١.٣، ومن أجل أن تصنف فعلاً ضمن تطبيقات الويب التقدمية، توفر شركة وغوغل قائمة تحقق تخص تطبيق الويب التقدمي.

الاتصال بالإنترنت علاوة على ظهور الإشعارات وغيرها، تمنح تطبيقات الويب التقدمية للمستخدم خدمات تضاهي تطبيقات الجوال الأصلية. وتحلّق الموقع إلى طريقة عمل تطبيقات الويب التقدمية. ونفترض أنك تستخدم تطبيقاً لإدارة العلاقات مع العملاء ينطبق على معايير تطبيقات الويب التقدمية، فإنك تحتاج فقط إلى زيارة التطبيق من خلال عنوان محدد موقع الموارد الموحد (يو آر إل) في متصفح الهاتف الجوال خاصتك. وفي حال قمت بزيارة التطبيق أكثر من مرة، فسيطلب منك الأمر "إضافة التطبيق إلى الشاشة الرئيسية"، أي بعبارة أخرى "تثبيت" التطبيق. ويجرد 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 مل الشاشة دون ظهور شريط التنقل في المتصفح.

**وكالات**  
نشر موقع "هاكرنون" الأمريكي تقريراً تحدث فيه عن موجة تطبيقات الويب التقدمية التي تفزعو مجال تكنولوجيا الهاتف المحمول على حساب تطبيق "آب ستور" و"غوغل بلاي". وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، إنه قد حان الوقت لوجة جديدة من تكنولوجيا الهاتف المحمول لتحلّل الصدارة على حساب آب ستور وغوغل بلاي. ففي سنة ٢٠١٨، أعلن موقع تويتر عن شروعه في تقديم موقعه الرسمي عن طريق تطبيقات الويب التقدمية للهاتف المحمول. وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المصغرة من شركات عملاقة في هذا المجال، لاسيما شركة وغوغل. ويفضل ميزات عديدة على غرار إضافة التطبيقات إلى الشاشة الرئيسية وتشغيل التطبيق دون الاضطرار إلى

# هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه السابقة". ونوهت الطيارون باستخدام الرياضيات الذهنية التي تتطلب الكثير من التركيز، وتقدم الطائرات دون طيار إلى الأمام بناء على قوة الموجات الدماغية المنتجة". ولن تكون الإجابات الصحيحة هي الدفاع الذي سيحرك الطائرات دون طيار للأمام، وإنما كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالتركيز. وأضاف كروفورد، "إن زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصاً ما متسابقاً جيداً في التحكم في الطائرات دون طيار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الحالات التي تسبب تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرات دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحدته المحمور، سيؤثر على أداء المتنافسين".

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

الاتصالات المصغرة من خلال خوارزميات الكمبيوتر، التي تكتشف أنماط معينة من النشاط. وأوضح كروفورد، "لا نريد أن يقوم الطيار بأي حركة لأن ذلك سيؤدي إلى خلق الكثير من الإشعارات الكهربائية على ميضاً أن "الطيار يحتاج للتركيز على تحريك يده فحسب، أو دفع شيء ما للأمام، أو إحكام قبضته. ولا يهم حقاً ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلاً كهربائياً يمكننا رصده وتحديده". وذكرت المجلة أنه حين يدرك الكمبيوتر أنه وقع بتجميع إشارة بنسبة ٨٠ بالمئة على الأقل من القشرة الحركية سيرسل إشارة كهربائية خاصة به إلى الطائرة دون طيار ليطلب منها التقدم. وتجدر الإشارة إلى أن المشاركين في هذه السابقة، التي من المقرر أن تنطلق هذا الشهر، لن يرتدوا لشتى الحالات كاملة بل سيرتدوا على عصابات الرأس حول جباههم.

**وكالات**  
نشرت مجلة "فوربس" الأمريكية تقريراً تطرقت فيه إلى إمكانية التحكم بالطائرات دون طيار عن طريق العقل، في إطار مسابقة جديدة ستعقد يوم السبت. وقالت المجلة، "في تقريرها الذي ترجمته "عربي٢١"، إن الطلاب في جامعة ألاباما الأمريكية سيشاركون في السادس من نيسان/ أبريل في مسابقة للتحكم العقل بالطائرات دون طيار. وتعتمد التقنية الجديدة، التي سيقع استخدامها في المسابقة، على قبعة تهدف لرؤية تحطيط أمواج الدماغ. وقد بين كريس كروفورد، أحد المشاركين في تأسيس رابطة "براين دون ريسينغ"، أنه "حين نقرر تحريك ذراعك، ترسل القشرة الحركية في الدماغ إشارة إلى العضلات حتى تقوم بتلك الحركات". وأوضح كروفورد أن "القشرة الحركية، المسؤولة عن تحطيط حركات الجسم، تمتد على كامل المنطقة الموجودة بين الأذنين في الجزء العلوي من الرأس، حيث أن كل جزء في القشرة الحركية يكون مسؤولاً عن تحريك جزء معين من الجسم. فعلى سبيل المثال، تتحكم القشرة الحركية الموجودة في أعلى الأذن اليمنى في حركة اليد اليسرى".

وأشارت المجلة إلى أن الأقطاب الموجودة على القبعة تستشعر نشاط الدماغ، وترسل الإشعارات إلى جهاز الكمبيوتر. وتعمل هذه التقنية على إرسال

ويبينت المجلة أن القدرة على رصد نشاط الدماغ وتطويرها لها إمكانات مثيرة جداً في التحكم في الطائرات دون طيار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الحالات التي تسبب تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرات دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحدته المحمور، سيؤثر على أداء المتنافسين".

ويبينت المجلة أن القدرة على رصد نشاط الدماغ وتطويرها لها إمكانات مثيرة جداً في التحكم في الطائرات دون طيار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الحالات التي تسبب تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرات دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحدته المحمور، سيؤثر على أداء المتنافسين".

ويبينت المجلة أن القدرة على رصد نشاط الدماغ وتطويرها لها إمكانات مثيرة جداً في التحكم في الطائرات دون طيار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الحالات التي تسبب تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرات دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحدته المحمور، سيؤثر على أداء المتنافسين".

## تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

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

وأوردت الصحيفة أنه في حال تواصلت مشاكل الاتصال، يمكن الاعتماد على شريحتي هاتف من شركتين مختلفتين: تنوع الخيارات، وفي حال كان المشكل مستمراً في منطقة معينة، يمكن الدخول إلى ضبط إعدادات الهاتف الجوال، وتغيير نوع شبكة الاتصال، وهي خاصية متاحة في العديد من الهواتف التي تشتغل بنظام أندرويد، حيث يمكن اختيار الاتصال فقط بشبكة الجيل الثاني المخصصة للاتصالات والرسائل القصيرة، أو الاتصال فقط بشبكة الجيل الثالث أو الرابع المخصصين للمكالمات والبيانات.

وفي الحقيقة، إن هذا الأمر مفيد عندما تكون هناك تقنيات كثيرة في اختيار نوع الشبكة، الذي يتغير بشكل آلي، وهو ما نلاحظه من خلال تبديل رمز H+ أو G٤ في أعلى الشاشة. ونوهت الصحيفة بأنه بالنسبة للشخص كثير السفر، وفي حاجة إلى استقرار الإشارة، والتأكد من الحصول بشكل دائم على جودة اتصال ممتازة، فإنه يجب عليه مقارنة مستوى الخدمة في مختلف الشركات ومدى جودة تغطية شبكاتهما في المكان الذي سيسافر إليه، مع استعمال شريحتي هاتف مختلفتين. وفي حال السفر بالسيارة أو الشاحنة، فإن هناك أجهزة مخصصة لهذه المركبات تقوم بتقوية إشارة الهاتف الجوال، وهي تباع في الأسواق، وتكون غالباً سهلة الاستخدام.

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

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

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي٢١"، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف الجوال تشهد تحسناً كبيراً في مختلف أنحاء العالم، ويشكل خاص في المناطق الحضرية وعلى الطرقات الرئيسية، ومع ذلك، لا يزال الكثيرون يعانون من مشاكل في الاتصال من حين لآخر. وأوضحت الصحيفة أنه توجد في الوقت الحالي ثلاثة أنواع من الإشارة التي تستخدمها هواتفنا الجوال بالاعتماد على شريحة الجوال، وهي تغطية الجيل الثاني الخاصة بالمكالمات الصوتية والرسائل النصية، وشبكة الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصين بالمكالمات وبيث البيانات. وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهواتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال آتياً بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع. وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هواتفنا، فإنها تستعمل فقط بشبكة الجيل الثاني. وذكرت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي نغاني فيها من سوء تغطية إشارة شركة الاتصالات التي تقدم الخدمة. وأول شيء يجب القيام به في هذه الحالة هو فهم مصدر الخلل، سواء كنا في داخل المنزل أو خارجه. وفي الواقع، تتوفر العديد من التطبيقات المصممة لتحديد مستوى قوة الإشارة، والأبرز من بينها هو تطبيق "أوبن سينغال"، الذي يعمل على نظامي التشغيل أندرويد وآي أو إس، وهو يتميز ببساطة استخدامه، كما أنه متاح بشكل مجاني.

وقدمت الصحيفة بعض الحلول لبعض المشاكل المتكررة، حسب المكان ونوع الخلل الذي تعاني منه تغطية شبكة الاتصالات. فإذا كانت الإشارة ضعيفة جداً، فإننا نلاحظ أن استجابة الهاتف وتحميل البيانات من الإنترنت تصبح بطيئة، كما تتسبب الاتصالات الهاتفية منقطعة، عندها يجب التأكد من مستوى الإشارة في ذلك الزمان والمكان بالتحديد.

وبالاعتماد على تطبيق "أوبن سينغال" يمكننا معرفة هذا الأمر، حيث يقدم لنا هذا التطبيق معلومات مفصلة حول مكان جهاز بيث الإشارة الذي يتصل به هواتفنا، بالإضافة إلى تنوع الألوان، إذ إن اللون الأخضر يرمز للتغطية الجيدة، والأحمر

## ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

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

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

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق التفاعل الرقمي ليس بديل عن المحادثات في الوقت الفعلي. يقول نيوبورت، "أدمنغنا لا نقمهم الايالك ولا منشور كل أمر وأنت بخير على الفيسبوك، بالإضافة إلى أن الإيجوجي لا تصنيف إحساسا بالتواصل والانتماء، إذا كان جدولك لا يسمح بمقابلة الأصدقاء وجها لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن".

استخدامه بشكل أفضل لتحقيق مكاسب تلمح لها. خبير التكنولوجيا الرقمية والإنتاجية كال نيوبورت يقدم المشورة في كتابه الأخير بشأن كيفية تحرير نفسك من استبداد التكنولوجيا والسوشيال ميديا على حياتك،

٥- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة بيوسي نيوبورت يأخذ استراحة لمدة ٣٠ يوماً من أي أداة رقمية ليست ضرورية لعملك، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو. كما يمكنك الاستغناء عن خدمات الدردشة ومواقع الويب مثل ريديت، عندما تكتمل عملية التخلص من السموم، قم بتعيين أهداف إنتاجية وعلاقات واضحة، ثم أعد تقديم الخدمات التي تساعدك على تحقيقها فقط، اضبط بعض الحدود أيضاً، فبدلاً من تصفح تويتر على هاتفك، قم بتصفحه من جهاز الكمبيوتر.

إليك ستة إجراءات يمكن اتباعها.

٦- قم بحرفة  
بينما تقلص حجم الدوافع الرقمية، يمكنك أن تخصص وقتاً لهواياتك، سواء كانت رسماً أو عزفاً على آلة موسيقية أو حتى التصفير. قم باستخدام يدك بشكل إنتاجي، ستقوم بصنع شيء تفخر به. هذا سيساعدك في سنيان كل ما يحدث على هاتفك.

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

٦- قم بحرفة  
بينما تقلص حجم الدوافع الرقمية، يمكنك أن تخصص وقتاً لهواياتك، سواء كانت رسماً أو عزفاً على آلة موسيقية أو حتى التصفير. قم باستخدام يدك بشكل إنتاجي، ستقوم بصنع شيء تفخر به. هذا سيساعدك في سنيان كل ما يحدث على هاتفك.

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

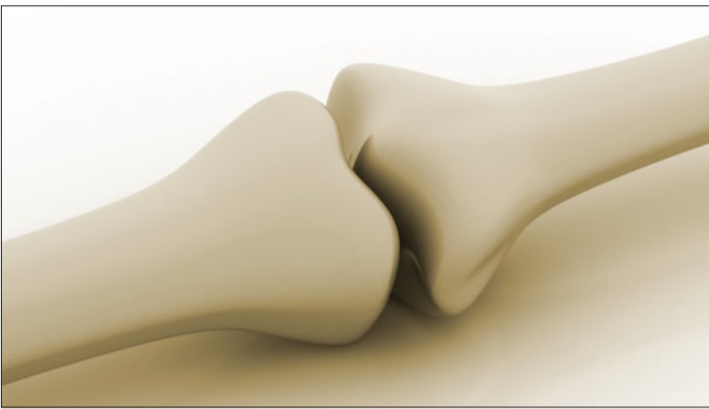
## زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

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

٦- قم بحرفة  
بينما تقلص حجم الدوافع الرقمية، يمكنك أن تخصص وقتاً لهواياتك، سواء كانت رسماً أو عزفاً على آلة موسيقية أو حتى التصفير. قم باستخدام يدك بشكل إنتاجي، ستقوم بصنع شيء تفخر به. هذا سيساعدك في سنيان كل ما يحدث على هاتفك.

## فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

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



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

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

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

الشعور بحاجة إلى التفوط مع عدم وجود أي فضلات في الجسم الانتفاخ.  
تجدر الإشارة إلى أن سرطان المستقيم في مراحله الأولى قد لا يترافق مع أية أعراض مميزة، وفي حال ظهورها فهي تختلف من شخص لآخر.  
متى عليك استشارة الطبيب؟  
على الرغم من أن الأعراض السابقة لا تحتكر على الإصابة بسرطان المستقيم، إلا أنه من الضروري استشارة الطبيب وطب المساعدة الطبية في حال ظهورها أو ملاحظة أي منها.  
مواضيع ذات علاقة  
متى علي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟  
الزريف الذي يستلزم إجراء فحص تنظير القولون  
ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟  
تشخيص الألم والتهيز في فتحة الشرج  
الشق في فتحة الشرج والامساك  
الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم  
بأن الوقاية خير من قنطار علاج، فهذا يعني عليك الخضوع للفحوصات المنتظمة لسرطان المستقيم، والتي تبدأ عند بلوغك الخمسين من العمر.

يعتبر البورون أحد المعادن الفعالة جداً في علاج مشاكل العظام المختلفة، وقد وجد أنه فعال بشكل خاص في تحسين حالات المصابين بالتهابات المفاصل، حيث أنه ساهم في تحسين امتصاص الكالسيوم والاستفادة منه لتقوية العظام والمفاصل.  
كما أظهرت بعض الدراسات أن تناول مكملات البورون بانتظام قد يساعد بشكل كبير على تحسين حالات المصابين بهشاشة العظام ومكافحة المرض.  
ويساهم البورون عموماً في تحسين أيض وامتصاص المعادن المختلفة الداخلة للجسم، الأمر الذي يساهم في تقوية العظام وتحسين صحتها ومكافحة أمراض العظام بالمجمل.  
٢- لصحة الرجال  
يساعد البورون على تعزيز ورفع مستويات التستوستيرون التندنية لدى الرجال، الأمر الذي يساعد في تعزيز صحة الرجال الإنجابية وفي تعزيز بناء العضلات لدى الرجال، لا سيما في رياضة

## البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

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

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

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

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

## كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

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



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

## كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

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

## كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

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

## أعراض سرطان المستقيم

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

## ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

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

## هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

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

الدرقية  
تقرير مختبر الغدد الصماء  
العلاج باليود المشع للغدة الدرقية  
يساعد على حصول النشوة الجنسية وزيادة الثقة والترابط الجنسي بين الشريكين.  
يساعد على زيادة تعلق الزوجين ببعضهما وتقوية الروابط بينهما في العلاقة الزوجية.  
له تأثيرات إيجابية على العلاقات، فيساعد على، بناء الثقة، تحفيز التعاطف والحنان، تواصل بناء بين الشريكين.  
ما العلاقة بين هرمون الحب والدوبامين والسيروتونين؟  
يطلق على هذه الهرمونات الثلاثة (الدوبامين، السيروتونين، الأكتيسين) مصطلح "هرمونات السعادة". وعندما يشعر الشخص بانجذاب لشخص آخر، تزداد مستويات هذه الهرمونات في الجسم، ما يخلق تأثيراً يشعر الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلطة.  
ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة والأبوة؟  
يلعب هرمون الحب دوراً كبيراً في حياة الأمهات والأباء، كما يلي،  
١- هرمون الحب لدى الأم  
هذه أهم تأثيرات هرمون الحب على حياة الأم ومشاعرها وجسدها،  
تحفيز الولادة وتسهيلها، عبر تحفيز انقباض عضلات الرحم وتحفيز إنتاج هرمونات أخرى مساعداً.  
تحفيز تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعي. تحفيز إنتاج حليب الثدي، خاصة عندما تلامس شفاة الطفل حلمة ثدي الأم، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالتزول.  
تقوية العلاقة والرابط بين الأم والطفل.  
٢- هرمون الحب لدى الأب  
هناك أدلة علمية بدأت تظهر مؤخراً تشير إلى أن نسب هرمون الحب تزداد تكثف في جسم الأب بعد ولادة طفله الجديد، ومع كل تواصل وتلامس بين الأب والطفل ترتفع نسب هرمون الحب في جسم الأب أكثر وأكثر.

# العبادي خامسا بمسابقة دفع الكرة الحديدية لفئة ٧٥ ببطولة فزاع الدولية



مشاركته على عدد البطاقات التي سيخصها الاتحاد الدولي لهذه الفئة. وأشار إلى أن لاعبي المنتخب الوطني عبدالله الشاهي وعبدالله القهوجي يبدآن مشاركتهما غدا الخميس في مسابقة دفع الكرة الحديدية (الجلسة)، ويخوض الشاهي المنافسات ضمن الفئة ١١ (الوقوف)، فيما يخوض القهوجي المنافسات ضمن الفئة ٤٦ (الوقوف).

وحسب البرنامج الرسمي الذي أصدرته اللجنة المنظمة يشارك اللاعب حسام الخطيب يوم الجمعة بمسابقة رمي الرمح.

كما يشارك اللاعبان أمين الجبور في مسابقة دفع الكرة الحديدية (الجلسة)، ونيل مقابلة في مسابقة الجري لسافة ١٥٠٠ متر، وأحمد الهندي في مسابقة دفع الكرة الحديدية (الجلسة)، ويعود اللاعب عبدالله الشاهي ليشترك في مسابقة رمي القرص، والجال ينطبق على اللاعب حسام الخطيب الذي يعود ليشترك في مسابقة دفع الكرة الحديدية (الجلسة) السبت المقبل.

## وكالات

حاز لاعب المنتخب الوطني للالعاب القوى لذوي الإعاقة عامر العبادي على المركز الخامس في مسابقة دفع الكرة الحديدية لفئة ٥٧ (الجلسة). خلال منافسات اليوم الأربعاء في ميدان نادي «دبي»، لأصحاب الهمم ببطولة فزاع الدولية (الجائزة الكبرى)، والمؤهلة لبارالمبيك طوكيو.

وقال موفد اتحاد الإعلام الرياضي بلال الغلابي إن العبادي سجل ١٦٤٤ م، في واحدة من أفضل المحاولات الست المخصصة لكل مشارك، فيما جاء بالمركز الأول اللاعب الكولومبي اسكوبار بعد أن سجل ١٣٩٩ م، وجاء السوري محمد محمد بالمركز الثاني وسجل ١٣٩١ م، وحل الروسي اليكسي بالمركز الثالث وسجل ١٣٣٩ م، ثم جاء بالمركز الرابع الأذربيجاني سمير نايف وسجل ١٢١٨ م، وشارك في منافسات هذه الفئة ١٥ لاعبا.

ويعد الرقم الذي حصل عليه العبادي تأهليا إلى ألعاب بارالمبيك، فيما تتوقف

## تمديد فترة الهيئة الإدارية المؤقتة لنادي الوحدات ٣ شهور

وقالات  
قرر وزير الشباب محمد النابلسي تمديد فترة الهيئة الإدارية المؤقتة لنادي الوحدات لمدة ثلاثة شهور، تبدأ اعتبارا من الخميس. جاء ذلك في كتاب رسمي صادر عن وزارة الشباب. حصلت (بترا) على نسخة منه، وتسلمه رئيس الهيئة المؤقتة للنادي وعينه عوازي، وبموجبه تستمر الهيئة الإدارية المؤقتة السابقة

## صلاح يواصل هيمنته على جوائز ليفربول

وقالات  
وتوج الفرعون المصري بالجائزة في الأشهر الماضية عن أهدافه ضد ليدز يونايتد، إيفرتون، أتالانتا، كريستال بالاس، وأخيرًا وست هام يونايتد. يذكر أن صلاح سجل حتى الآن ١٦ هدفا في البريميرليج، ويمتلك قائمة الأهداف، كما سجل ٣ أهداف في دوري الأبطال، و٣ أخرى في الكأس.

أعلن نادي ليفربول، اليوم الخميس، فوز نجمه محمد صلاح، بجائزة هدف الشهر عن هدفه في شبك وست هام يونايتد بالبريميرليج. وحصد الدولي المصري الجائزة للشهر الخامس على التوالي، حيث يسيطر على الجائزة منذ انطلاق الموسم الحالي دون أي منافسة من زملائه.

## زيدان يتلقى دفعة قوية قبل مواجهة فالنسيا

وقالات  
من إصاباتهم، كما تدرب أودريوزولا ومارسيلو داخل صالة الألعاب الرياضية. وبدأ المران بالإحماء، ثم تدريبات على الاستحواذ والتمرير والضغط وتسديد الكرة، وأجرى اللاعبين تدريبات فنية وتكتيكية، قبل أن ينتهي المران بمباراة مصغرة. ويحتل ريال مدريد المركز الثاني في جدول ترتيب الليجا برصيد ٤٦ نقطة من ٢٢ مباراة، بفارق ٥ نقاط عن أتلتيكو مدريد المتصدر والذي لعب ٢٠ مباراة.

تلقى الفرنسي زين الدين زيدان المدير الفني لريال مدريد، أنباء سارة قبل مواجهة فالنسيا المرتقبة، الأحد المقبل، في إطار منافسات الجولة ٢٣ من الليجا. وشهد المران الخميس، عودة الثنائي لوكاس فاسكيز الجناح الأيمن، وداني كارفاخال الظهير الأيمن. وفي سياق منفصل، واصل روبريجو وهازارد وفالفيدي وسيرجيو راموس معلمهم الفردي للتعاقد

## إصابة لاعب منتخب السلة شاهر بفيروس كورونا

وقالات  
وقال الديباس في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) من المنامة، أن شاهر وبرهومة خضعا لفحوصات فور الوصول إلى البحرين الأحد الماضي، حيث كشفت النتائج عن سلامتهما، قبل أن تظهر عليهما الأعراض يوم أمس، ما دفع المنتخب لإجراء فحص آخر كشف عن إصابتهما. يشار إلى أن المنتخب يعسكر حاليا في البحرين، استعدادا لتصفيات كأس آسيا التي تنطلق يوم ١٨ الحالي في المنامة.

وقالات  
كشفت المنتخب الوطني لكرة السلة، إصابة نجمه محمد شاهر ومعالجه حسن برهومة بفيروس كورونا المستجد، وذلك خلال المعسكر التدريبي الذي يخوضه المنتخب حاليا في البحرين. وقال مدير المنتخب محمد الديباس إن نتائج الفحوصات التي خضع له شاهر وبرهومة يوم أمس، كشفت عن إصابتهما بالفيروس، وبالتالي إخضاعهما لجرح صحي وفق البروتوكول المتبع.

## منتخب السلة يلتقي نظيره البحريني اليوم

وقالات  
استعدادا للمباريات الرسمية. وأشار الديباس في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) من البحرين، أن المنتخب يلتقي نظيره البحريني غدا، في مباراة ودية يسعى خلالها المدير الفني مروان متوق، للوقوف على جاهزية اللاعبين الذين يخضعون حاليا لتدريبات مكثفة. وبين المدير الإداري أن المنتخب يتمتع بمعنويات عالية، استعدادا للمباريات الرسمية، بحثا عن نتائج لافتة تليق بسمعة كرة السلة الأردنية.

وقالات  
يلتقي المنتخب الوطني لكرة السلة نظيره البحريني، عند الساعة من مساء اليوم الجمعة، في المباراة الودية التي تقام في المنامة. وتأتي هذه المباراة في إطار المعسكر التدريبي الذي يخوضه المنتخب في البحرين، استعدادا لمنافسات كأس آسيا التي تنطلق رسميا يوم ١٨ الحالي في المنامة. وأكد المدير الإداري للمنتخب الوطني أحمد الديباس، أن المنتخب يتدرب بمعنويات عالية،

## اللبناني زريق يلتحق بنادي الوحدات

وقالات  
الفني عبدالله ابو زرع. وجاء التعاقد مع زريق، بناء على تنسيب ابو زرع الذي تابع اللاعب في العديد من المباريات مع فريقه العهد اللبناني، قبل أن ينجح في استقطابه. وأكد ابو زرع لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن الوحدات يبحث عن مشاركة ايجابية في ظهوره التاريخي بدوري أبطال آسيا، خاصة وأنه أول فريق اردني يشارك في هذه البطولة القوية.

وقالات  
التحق المحترف اللبناني أحمد زريق، الخميس، بفريق الوحدات لكرة القدم، استعدادا لمشاركته بمنافسات الموسم الكروي المقبل ٢٠٢١، إلى جانب المشاركة في دوري أبطال آسيا. واستقبلت إدارة الوحدات اللاعب اللبناني، الذي خضع فور وصوله إلى عمان للفحص الطبي، تمهيدا للالتحاق بالتدريبات التي يقودها المدير

## زعترة يعلن رحيله إلى نبط الوسط العراقي



وقالات  
وأضاف: "كذلك أشكر الكادر الفني بقيادة الكاين جمال أبو عابد واللاعبين، وانتهى عقدي مع السلط، ومقبل على تجربة جديدة وتحدي جديد مع نبط الوسط". وكان محمود زعترة، قد قدم أداء لافتا مع فريق السلط في الموسم الماضي، وسجل له العديد من الأهداف الحاسمة.

وقالات  
أعلن المهاجم الأردني محمود زعترة، الخميس، عن انتقاله لصفوف نبط الوسط العراقي. وكتب زعترة عبر صفحته على "فيسبوك"، "أشكر إدارة السلط على رأسهم الرئيس خالد عربيات، على الأيام الحلوة التي أمضيته في النادي الموسم الماضي.."

## اتحاد السلة يطمئن على المنتخب الفلسطيني لكرة السلة ويؤمن متطلباته

والثالثة من التصفيات المؤهلة لنهايات كأس آسيا ٢٠٢١ في إندونيسيا. وأجرى المنتخب الفلسطيني حصة تدريبية على صالة نادي الفحص، استعدادا للمشاركة المقبلة. وسيلتقي المنتخب "الفلسطيني" منتخبي البحرين والهند وديا، قبل الانتقال للمباريات الرسمية.

الذي أجراه عليان مع بعثة المنتخب التي وصلت إلى عمان قبل المغادرة إلى البحرين لخصوص كأس آسيا. وأجرى عليان اتصالاته مع الجهات المعنية لتسهيل مهمة دخول المنتخب الشقيق من فلسطين إلى الأردن. وأكد عليان في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) بذل أقصى الجهود

التي تسهل دخول المنتخب الفلسطيني إلى عمان وتأمين متطلباته من إقامة وتدريبات، وغادرت بعثة المنتخب الفلسطيني الأول لكرة السلة، أرض المملكة، مساء اليوم، متجهة إلى العاصمة البحرينية المنامة. وذلك لإقامة مسكر تدريبي مكثف، يسبق مشاركتهم في المنافستين الثانية

وقالات  
أكد رئيس اتحاد كرة السلة محمد عليان، عمق العلاقة التي تربط الشعبين الشقيقين الأردني والفلسطيني، متمنيا التوفيق للمنتخب الفلسطيني الشقيق في رحلته بمنافسات كأس آسيا. جاء ذلك خلال الاتصال الهاتفي

## الشرقية بطلا لدوري القوات المسلحة لكرة الطاولة



وقالات  
ظفر فريق المنطقة العسكرية الشرقية الخميس، بلقب دوري القوات المسلحة الأردنية الجيش العربي لكرة الطاولة، بعد فوزه على فريق المنطقة العسكرية الوسطى بنتيجة ٣-٠. ورعى مدير الاتحاد الرياضي العسكري العميد جهاد قطيشات، المباراة النهائية التي أقيمت في صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب. وحل فريق المنطقة العسكرية الوسطى في المركز الثاني، وفريق المنطقة العسكرية الشمالية ثالثا، وفريق سلاح الجو رابعا وفريق سلاح الدفاعية خامسا. وتوج قطيشات عقب نهاية المباراة النهائية، فريق المنطقة العسكرية الشرقية بكأس البطولة واليداليات الذهبية، فيما حصل لاعبو الوسطى على الميداليات الفضية. وأقيمت البطولة ضمن اجراءات وقائية وبروتوكول صحي مشدد، لحماية المشاركين من فيروس كورونا.

## لاعبو الزمالك يقدمون وعدا لباتشيكو



وقالات  
عقد البرتغالي جايبي باتشيكو المدير الفني للزمالك، جلسة تحفيزية وفنية مع اللاعبين قبل انطلاق المران المقام حاليا، في حضور عبد الحليم علي مدير الكرة وجميع أعضاء الجهاز الفني.

وتحدث المدرب مع اللاعبين عن مباراة مولودية الجزائر وأهمية تقديم عرض قوي في بداية المشوار الإفريقي، وحصد النقاط الثلاث.

ونقل المدرب للجميع الثقة الكاملة في قدرتهم على تحقيق أفضل نتيجة خلال الفترة المقبلة، وأنهم جميعا على قدر المسؤولية لما يمتلكونه من إمكانيات فنية، وخبرات قوية في التعامل مع كل الظروف. وبدوره حرص مدحت عبد الهادي المدرب العام، على تحفيز اللاعبين، مؤكدا لهم أنهم الأفضل في إفريقيا، والجميع ينتظر منهم تحقيق الانتصارات واعتلاء منصات التتويج.

ونقل عبد الحليم علي مدير الكرة، ثقة الجميع في إمكانيات وقدرات اللاعبين، لتحقيق بدايات مثالية في البطولة الإفريقية، كبادرة في مشوار الفريق نحو التتويج باللقب الإفريقي.

وفي نهاية الجلسة تحدث للاعبين جميعا، وتعهدها على بذل أقصى جهد أمام مولودية الجزائر من أجل تحقيق الفوز، وحصد النقاط الثلاث.

ويلتقي الزمالك مع مولودية الجزائر، في تمام الساعة التاسعة مساء غد الجمعة، على ستاد القاهرة الدولي، ضمن منافسات الجولة الأولى لدور المجموعات لدوري أبطال إفريقيا.

وأعلن نادي الزمالك سلبية مسحة لاعبيه قبل لقاء مولودية الجزائر.

# وزراء خارجية «منتدى الصداقة»: المنتدى ليس موجهًا لأي طرف



والصراحة، وأوضح: "أتاح لنا هذا اللقاء فرصة التباحث في عدد من القضايا الإقليمية المهمة، وعلى وجه الخصوص تحديات الأمن والاستقرار، إلى جانب التعاون المشترك لتحقيق الازدهار لصالح شعوب المنطقة".

وأضاف: "كما تدارسنا مجالات التعاون المشترك بين دولنا في مرحلة ما بعد مواجهة جائحة كورونا، وبين أخصباً أنه تم التباحث حول تطورات الأوضاع السياسية والأمنية وانعكاسها على أمن واستقرار المنطقة".

وتشاور الجهود لتجاوز تحدياتها، وفيما يخص مكافحة الإرهاب، أوضحت الهاشمي "أكدنا خلال اجتماعاتنا ضرورة الالتزام بالقوانين والأعراف الدولية وضرورة توحيد الجهود لمكافحة الإرهاب، وأردفت قائلة إن "الإمارات دولة محبة للسلام تواصل مساعيها الرامية لنشر ثقافة التسامح والاعتدال والتعايش بين الشعوب وتغليب لغة الحوار والعقل فيما بينهم".

من جانبه، ذكر عبداللطيف الزياتي، وزير خارجية البحرين، أن الجلسات المطولة اتسمت بالوضوح والشفافية

هذه التدخلات الأمن والسلم الدوليين والاستقرار الاقتصادي العالمي، وأبرز: "ندعم كل ما يفضي لخفض التوتر والتصعيد وحل النزاعات بالحوار والسبل السلمية.. ونحن مستعدون للعمل مع كافة الدول لأجل السلام والاستقرار، أما وزيرة الدولة الإماراتية لشؤون التعاون الدولي، ريم الهاشمي، فقالت إن "تزايد حجم التحديات والأزمات التي تواجه المنطقة يتطلب منا التعاون وعملاً جدواً وزيادة في التنسيق والتعامل بحكمة وعقلانية لإرساء أسس التنمية والأمن والسلام".

وتابعت: "كما أن أزمة كورونا تحتاج

الشروط، لافتة إلى أن التقديرات، تشير إلى تحديد موعد قريب لإقرار الخطة. وفي سياق آخر، أخطرت قوات الاحتلال الإسرائيلي، اليوم، بهدم منزل ويثر ميهام "بركسات" في منطقة عين شيلي شمال مدينة نابلس في الضفة الغربية. وقال مسؤول ملف الاستيطان في شمال الضفة الغربية غسان دغلس في بيان له، إن قوات الاحتلال أخطرت بهدم منزل يبلغ مساحته ١٠٠ متر وخزان مياه إضافةً إلى "بركس" مساحته ١١٠ أمتار، ومسكنين آخرين وحظيرة أغنام وعريشة وإزالة "كرفان".

وعن الأسباب وراء الأخطارات، قال دغلس إن قوات الاحتلال تدعي أن هذه المساكن تقع في منطقة "ج" وتخضع للسيطرة الإسرائيلية. وفي منطقة سوسيا شرق بطا بمدينة الخليل، اعتدى مستوطنون متطرفون يهود، اليوم، على رعاة أغنام فلسطينيين. وأوضح منسق اللجان الشعبية والوطنية لمقاومة الجدار والاستيطان في جنوب الخليل راتب الجبور، أن مستوطني مستعمرة "سوسيا" اعتدوا على رعاة أغنام ورشقوهم بالحجارة وذلك في إطار الاعتداءات المتواصلة للمستوطنين.

## الاحتلال يخطط لبناء حي استيطاني في القدس ويعتقل ١٧ فلسطينياً

✦رام الله كشفت صحيفة عبرية اليمين، عن تفاصيل مخطط استيطاني جديد لبناء حي يهودي وسط مدينة القدس المحتلة، بينما شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي، حملة اعتقالات واسعة، طالت ١٧ فلسطينياً في الضفة الغربية المحتلة.

وقال نادي الأسير الفلسطيني في بيان له، إن قوات الاحتلال اقتحمت وسط إطلاق كثيف للنيران مناطق متفرقة في مدن الخليل والبيرة ورام الله وجنين، واعتقلت ١٧ مواطناً يزعم أنهم مطلوبون. إلى ذلك، أفادت صحيفة "كلكتيست" العبرية أن ما يسمى بسلطة "أراضي إسرائيل" تسعى هذه الأيام؛ لإقرار مخطط يقضي ببناء حي استيطاني جديد، مكون من ٩٠٠ وحدة استيطانية، قرب مجمع المالح التجاري وسط القدس.

وقالت إن مساحة المخطط تبلغ ٢٠٥ دونمات، ويشمل منشآت رياضية، ووحدات سكنية موزعة على عمارات مكونة من ٢٤ طابقاً، إضافة إلى ٢٥٠ وحدة سكنية محمية ومكاتب بمساحة ٣٣٠ متراً، ومناطق تجارية، وأوضحت الصحيفة العبرية، أن الخطة ستقدم هذا الأسبوع للجنة القطرية للتخطيط والبناء في القدس، بعد استيفائها

## الجامعة العربية تدعو لاستئناف الحوار الصومالي للتوافق على عقد الانتخابات

✦القاهرة دعت جامعة الدول العربية إلى الاستئناف العاجل للحوار الصومالي بشكل عاجل، للتوصل إلى اتفاق يسمح بإجراء الانتخابات الوطنية في أقرب فرصة ممكنة، وعلى النحو الذي يتفاد تماماً أية عملية انتخابية موازية أو جزئية أو أية إجراءات

## لبنان يطالب بإدراج الخروقات الإسرائيلية ضمن التقرير الدوري للأمم المتحدة

✦بيروت طالب الرئيس اللبناني ميشيل عون خلال لقائه نائب المنسق الخاص للأمم المتحدة في لبنان نجاة رشدي، بإدراج الخروقات الإسرائيلية لسيادة لبنان في التقرير الذي يرفعه دورياً للأمين العام

## رائدة فضاء أميركية: الإمارات تلهم العقول وتصنع الحالمين

✦لندن قالت أنيما ساپال، مدير مختبر محاكاة المركبات الفضائية أوريون، بمركز لندون بي جونسون، التابع لوكالة ناسا، إن نجاح مهمة مسبار الأمل تعد إنجازاً مذهلاً من قبل منظمة فضاء حديثة النشأة نسبياً، مثل وكالة الفضاء الإماراتية، خاصة أنها المركبة الفضائية الأولى التي تطلقها وتنتج في وضعها مدار المريخ.

وتضيف في تصريحات خاصة لموقع "سكاى نيوز عربية": "تفانيها لدولة الإمارات العربية المتحدة، ولكل مهندس عمل في هذه المهمة" مشيرة إلى أنه هذه المهمة سوف تلهم مئات العقول الشابة، وتخلق فئة جديدة من الحالمين داخل الإمارات العربية المتحدة.

وعن رأيها في مهمة مسبار الأمل تقول أنيما الأميركية من أصول هندية، إن المسبار يسد الفجوات بين معرفتنا بفضاء المريخ، ويساعدنا على فهم الأسباب الكامنة وراء فقدان الأكسجين والهيدروجين من الغلاف الجوي للمريخ إلى الفضاء، موضحة أن البشرية لم تكن تحصل فيما سبق على رؤية كاملة للكوكب.

"سيكون مسبار الأمل أقرب قمر صناعي يصل

## منظمة الصحة: وضع أوروبا ما زال هشاً في مواجهة كورونا

السكان. وأكدت منظمة الصحة العالمية مجدداً على ضرورة أن يكون الحصول على اللقاح منصفاً، بغض النظر عن ثراء البلاد. وحذر كلوغ من أن "الوصول غير العادل للقاحات يمكن أن يأتي بنتائج عكسية. فكلما طالت مدة بقاء الفيروس زاد خطر حدوث طفرات خطيرة".

في كل أنحاء المنطقة، سجلت ٣٨ دولة حالات مرتبطة بالنسخ المتحورة من الفيروس التي ظهرت في بريطانيا و١٩ بتلك التي ظهرت في جنوب أفريقيا بحسب آخر البيانات.

منظمة الصحة. وبشكل رمزي تجاوز عدد جرعات اللقاحات التي أعطيت في المنطقة وبلغ ٤١ مليوناً، عدد الحالات المسجلة منذ بدء الوباء وبلغ ٣٦ مليوناً.

لكن بيانات المنظمة تظهر أنه تم تلقيح ١.٥ في المئة من السكان في ٢٩ دولة أوروبية.

في الاتحاد الأوروبي، تلقى ٢.٩ في المئة من السكان جرعة واحدة على الأقل بحسب تعداد وكالة فرانس برس الخميس. وتلقى ٥.٨٣ مليون شخص على الأقل الجرعة الثانية أي ١.٣ في المئة من

إذ لم نوقف انتقال العدوى الآن، فإن الفوائد المتوقعة من اللقاحات في مكافحة هذا الوباء قد لا تكون واضحة". وراى أنه "في الوقت الراهن، هناك خيط رفيع بين الأمل في اللقاح والشعور الزائف بالأمان".

لدى مجمل الدول الـ ٥٣ في المنطقة الأوروبية لمنظمة الصحة العالمية (بما في ذلك العديد من دول آسيا الوسطى)، لا يزال عدد الحالات الأسبوعية المبلغ عنها يتجاوز المليون، لكن هذا الرقم الإجمالي يتراجع منذ أربعة أسابيع كما أن الوفيات تنخفض أيضاً منذ أسبوعين بحسب

✦وكالات أعلنت منظمة الصحة العالمية في أوروبا، الخميس، أنه رغم اتجاه الإصابات بكوفيد-١٩ نحو التراجع إلا أن وضع القسم الأكبر من الدول الأوروبية لا يزال هشاً، في مواجهة الوباء، محذرة من "شعور زائف بالأمان، بسبب عدد الذين تلقوا اللقاح والذي لا يزال قليلاً".

وقال مدير منظمة الصحة العالمية في أوروبا هانس كلوغ خلال مؤتمر صحفي إن "وضع الغالبية الساحقة من الدول الأوروبية ما زال هشاً".

وشدد مسؤول الأمم المتحدة على أنه

## روسيا: رفع واشنطن العقوبات عن طهران فوراً غير ممكن

حول التوازن الاستراتيجي، قد تكتسب هذه تناقضاً من الاتفاقيات، ولفتت إلى أن روسيا "تسجل إنجازاً متزايداً من قبل الولايات المتحدة عن الخوض في موضوع أنظمة الدفاع الصاروخي" مؤكداً أن موسكو "لن تقدم تنازلات أحادية الجانب في حوار الحد من التسليح مع الولايات المتحدة، لكنها ستدافع بقوة عن مصالحها الوطنية.."

واشنطن. وبين أنه "ما من أفق لاستعادة معاهدة الصواريخ النووية متوسطة وقصيرة المدى بالشكل الذي سرت عليه في العقود الماضية.. واسترسل قائلاً: "لا يزال هناك متسع من الوقت لإعادة التفكير في الوضع حول معاهدة الأجواء المفتوحة. موسكو لن تتخلى عن مواقفها المبدئية بشأن المعاهدة.. وأشار إلى أن "التوافق المستقبلي بين روسيا والولايات المتحدة

٢٠١٥ من فبراير الجاري لتجنب التصعيد، وأضاف المسؤول الروسي: "تطالب طهران بضبط النفس والمسؤولية تجاه حملة العمل المشتركة"، حسبما نقلت مراسلة "سكاى نيوز عربية" في موسكو.

وتطرق ريبكوف إلى مسألة الحد من التسليح وقضايا التوازن الاستراتيجي، مشدداً على أن تمديد اتفاقية "ستارت ٣" لا يمثل تنازلاً من قبل موسكو ولا من جانب

✦موسكو قال نائب وزير الخارجية الروسي سيرغي ريبكوف، الخميس، إن رفع واشنطن العقوبات عن طهران بشكل فوري، غير ممكن، لافتاً في الوقت نفسه إلى أنه يجب عدم الماطلة في الأمر.

وأوضح ريبكوف أن موسكو تعول على أن يتم التوصل إلى تفاهم بين طهران وواشنطن حول خطة العمل المشتركة قبل

## بايدن يرغب بتبني استراتيجية "حازمة" حيال بكين



الهدف هو تحديد الموقف العسكري الضروري في المحيط الهادئ لمواجهة الطموحات الإقليمية للصين وتطوير التعاون مع الحلفاء، وكذلك تحديد نوع العلاقات التي ترغب واشنطن في إقامتها مع الجيش الصيني أو حتى أنواع الأسلحة التي يمكن أولاً يمكن تطويرها.

الصين، وبحسب الوكالة، فإن مجموعة العمل هذه تتألف من ١٥ مستشاراً مدنياً وعسكرياً، وسيكون لديها مهلة ٤ شهور لتقديم توصياتها إلى وزير الدفاع لويد أوستن، وستكون برئاسة المستشار الدبلوماسي السابق لبايدن المتخصص في الصين إيلي راتنر. وأوضح الوكالة أن

✦واشنطن يرغب الرئيس الأميركي جو بايدن في تبني استراتيجية عسكرية جديدة "حازمة"، ضد الصين، وفقاً لما عبر عنه خلال زيارته إلى وزارة الدفاع الأميركية.

وأكد الرئيس الأميركي، خلال زيارته الأولى إلى البيت الأبيض، أن استخدام القوة يجب أن يكون "آخر أداة" للحل.

وخلال هذه الزيارة، وهي الأولى له منذ وصوله إلى البيت الأبيض، أعلن بايدن تشكيل فريق عمل داخل وزارة الدفاع لتطوير استراتيجية تجاه الصين التي تعتبرها الولايات المتحدة خصمها الاستراتيجي الأول، بحسب ما ذكرت فرانس برس. وقال بايدن في كلمة في أمام الجيش الأميركي إن "فريق العمل هذا سيعمل بسرعة.. ليتيح لنا اتخاذ قرار بشأن توجه حازم بشأن القضايا المتعلقة بالصين".

وأضاف أن "الأمر سيتطلب جهداً حكومياً كاملاً وتعاوناً بين الحزبين في الكونغرس وتحالفات وشركات قوية"، مؤكداً أنه "بهذه الطريقة يمكننا الرد على التحديات التي تتلها



انخفاض حاد في التجارة الخارجية لكوريا الشمالية. وقالت وكالة الأنباء المركزية الكورية الرسمية إن كيم "شدد على أهمية تعزيز الرقابة القانونية والتحكم على التأسيس والعملية التنفيذية للخطوة المرتبط بوباء كوفيد-١٩، والذي أدى إلى

الإعلام الرسمية، الخميس. وفي يناير الماضي، قال زعيم كوريا الشمالية إن المخطط الاقتصادية السابقة قد فشلت، وأعلن عن خطة تنمية جديدة مدتها خمس سنوات، وسط إغلاق الحدود المرتبط بوباء كوفيد-١٩، والذي أدى إلى

✦بيونغياغ في اعتراف نادر بالفضل، قال زعيم كوريا الشمالية، كيم جونج أون، إن بلاده تواجه أسوأ الصعوبات على الإطلاق، وذلك في ظل تفشي فيروس كورونا والعقوبات الأميركية وكوارث طبيعية ضربت البلاد.

يواجه كيم جونج أون على ما يبدو، أصعب أزمة في فترة حكمه التي استمرت ٩ سنوات، حيث يعاني الاقتصاد المضطرب بالفعل من جائحة كورونا، وسلسلة من الكوارث الطبيعية وقعت الصيف الماضي، والعقوبات المستمرة بقيادة الولايات المتحدة.

وخلال اجتماع لحزب العمال الحاكم، الذي انعقد لتأييد القرارات المتخذة في مؤتمر الحزب في يناير الماضي، وصف كيم الصعوبات بأنها "الأسوأ على الإطلاق"، وفق ما ذكر موقع صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

كما أمر الزعيم الكوري الشمالي بإشراف قانوني أكثر صرامة لدعم خطته التنموية والقضاء على مختلف الأعمال غير القانونية المتعلقة بالاقتصاد، حسبما ذكرت وسائل