

الأطفال الإرهابية المتكررة والتصعيد الخطير في استهداف المناطق المدنية الذي يشكل انتهاكا صارخا لكل الاعراف الدولية خصوصا القانون الدولي الانساني.

كما أكد وقوف المملكة بالمثل إلى جانب المملكة العربية السعودية الشقيقة في كل ما تتخذه من إجراءات للدفاع عن أمنها وأمن شعبها الشقيق.

وشدد على ان أمن المملكتين واحد لا يتجزأ وأن أي تهديد لأمن المملكة العربية السعودية الشقيقة هو تهديد لأمن واستقرار المنطقة بأكملها.

عمان
دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين استمرار مليشيات الحوثي استهداف المناطق المدنية في المملكة العربية السعودية الشقيقة وأخرها إطلاق صاروخ بالستي باتجاه منطقة جازان وعدد من الطائرات الفخخة المسيرة بدون طيار باتجاه مدينة خميس مشيط حيث تمكنت قوات التحالف العربي من اعتراضها وتدميرها جميعا بنجاح.

وشدد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير ضيف الله علي الفايز على موقف المملكة الدائم والثابت بإدانة واستنكار هذه

خلال لقاء سمو ولي العهد مع التلفزيون الأردني

ولي العهد: صمود الأردن حالة تدرس

جواهر تحدينا هو الاقتصاد الصبر مطلوب و «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا»



عمان
أجرى سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، لقاءً عبر شاشة التلفزيون الأردني، بمناسبة ذكرى تعريب قيادة الجيش العربي.

وتحدث سموه، خلال اللقاء الذي بُث الجمعة، عن القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، معرباً عن فخر جلالة الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، برفاق السلاح.

ولفت سمو ولي العهد، خلال اللقاء، إلى الدور الكبير للمغفور له، بإذن الله، جلالة الملك الحسين بن طلال، طيب الله ثراه، في اتخاذ قرار تعريب قيادة الجيش التاريخي، وما تركه الملك الحسين من إرث كبير.

وتطرق سموه في لقائه إلى مواضيع عدة، منها مئوية الدولة الأردنية، وتدابير أزمة كورونا.

وفيما يلي النص الكامل للقاء، الذي أجراه الإعلامي أنس المجالي، التلفزيون الأردني، في هذا اللقاء الخاص، مع صاحب

الذين توفوا من أهلنا، وحى الله الجميع. (فإن الله خير حافظاً وهو أرحم الراحمين).

التلفزيون الأردني: سمو الأمير هذا اللقاء يتزامن مع ذكرى عزيزة وغالية على قلوبنا جميعاً، ذكرى تعريب قيادة الجيش، وللقوات المسلحة كما نعلم جميعاً الدور الأكبر والأبرز في حماية وطننا، سيدي كوني للعهد أنت ترتبط بعلاقة مميزة بالقوات المسلحة، نتحدث بشكل أكبر عن هذه العلاقة؟

السمو الملكي الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، نرجع على العديد من المناسبات، ذكرى تعريب قيادة الجيش العربي، ومئوية الدولة، إضافة إلى العديد من المواضيع.

صاحب السمو الملكي أهلاً ومرحباً بك سيدي، سمو ولي العهد، شكراً سيدي على هذا اللقاء، وتحياتي من خالكم للمشاهدين، وإذا سمحت لي قبل كل شيء، أن أوجه تحية اعتزاز لجميع العاملين في مكافحة وباء كورونا، ورحم الله

مياها توضح حقيقة سيلان مياه معالجة من محطة مأدبا

عمان
نفذت الكوادر الفنية في شركة مياه الأردن مياها زيارة تفقدية لمحطة التنقية في محافظة مأدبا في أعقاب انتشار فيديو على وسائل التواصل لسيلان مياه معالجة من محطة مأدبا إلى مجرى الوادي.

وزار وزير البيئة الدكتور نبيل مصاروة ونائب لواء ذيبان الدكتور نزار الحصص ونائب محافظ مأدبا ورئيس بلدية مأدبا يرافقه الرئيس التنفيذي لشركة مياها ومدير إدارة مياه مأدبا بالوكالة محطة تنقية مأدبا ومجرب السيل والادوية الجانبية.

وأكدت شركة مياه الأردن - مياها بأنها تعمل على تشغيل محطات الصرف الصحي حسب الدليل التشغيلي المعتمد، وتحت اشراف الجهات الرقابية

المختلفة وبما يضمن اندراج نوعية المياه الخارجة من هذه المحطات بما فيها محطة تنقية مأدبا ضمن محددات المواصفة القياسية والتي تسمح بتصريف المياه المعالجة إلى السيل والادوية كما هو حال معظم محطات التنقية، علماً بأن المياه الخارجة من محطة تنقية مأدبا يتم ضخها وبيعها للمزارعين ضمن اتفاقيات إعادة استخدام المياه المعالجة، وفي حالات محدودة أيام الهطول المطري الغزير يتم تصريف كميات المياه المعالجة الفائضة إلى مجرى الواد الجانبية وحسب المواصفة الأردنية المعتمدة للمياه المستصلحة.

كما أكدت الشركة وجود خطط على أرض الواقع ومشاريع منوية تنفذها من خلال سلطة المياه لتعظيم الاستفادة من المياه المعالجة في مواقع مختلفة.

«٢٩» وفاة و «٤٥٨٤» إصابة بكورونا في المملكة

عمان
أعلنت وزارة الصحة عن تسجيل ٢٩ وفاة و ٤٥٨٤ إصابة بفيروس كورونا المستجد في المملكة الجمعة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ٤٨٢٦ وفاة و ١٧٩٣٤ إصابة.

وتوزعت الإصابات الجديدة على ٢٧٧٦ حالة في محافظة العاصمة عمان، ٤٨٧ حالة في محافظة إربد، منها ٣ حالات في الرمثا، ٣٦٧ حالة في محافظة الزرقاء، ٢٨٥ حالة في محافظة البلقاء، ١٥٦ حالة في محافظة العقبة، ١٣١ حالة في محافظة الكرك، ١٠٨ حالات في محافظة مأدبا، ٨٨ حالة في محافظة

جرش، ٦٤ حالة في محافظة الطفيلة، ٥٢ حالة في محافظة عجلون، ٥١ حالة في محافظة المفرق، ١٩ حالة في محافظة معان. وأشار الموجز الإعلامي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٥٤٢٢٤ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت إلى المستشفيات ٢٨٧ حالة، فيما غادرت ٢٠٥ حالات.

ولفت إلى أن إجمالي عدد الحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات بلغ ١٩٣١ حالة، في حين بلغ إجمالي عدد أسرّة العزل المستخدمة في المستشفيات لحالات المؤكدة والمشتبهة ٣٤٣٨٥ فصلاً مخبرياً

١٥٦١ بنسبة إشغال بلغت ٣٤ بالمئة، فيما بلغ إجمالي عدد أسرّة العناية الحثيثة المستخدمة في المستشفيات للحالات المؤكدة والمشتبهة ٣٩٥ بنسبة إشغال بلغت ٣٨ بالمئة.

كما بلغ إجمالي عدد أجهزة التنفس الاصطناعي المستخدمة في المستشفيات للحالات المؤكدة والمشتبهة ١٧٦ جهازاً بنسبة إشغال بلغت ١٨ بالمئة.

كما أشار الموجز إلى تسجيل ٢٢٠٠ حالة شفاء في العزل المنزلي والمستشفيات، ليصل إجمالي حالات الشفاء إلى ٣٥٨٤٨ حالة.

وأضاف أن ٣٤٣٨٥ فصلاً مخبرياً تجري، ليصبح إجمالي عدد الفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء وحتى الآن ٤٧٩٦٠٨ فحوصات، لافتاً إلى أن نسبة الفحوصات الإيجابية وصلت إلى قرابة ١٣٣٣٣ بالمئة.

ودعت الوزارة الجميع إلى الالتزام بأوامر الدفاع، واتباع سبل الوقاية، خصوصاً ارتداء الكمامات، وعدم إقامة التجمعات لأكثر من ٢٠ شخصاً، إضافة إلى متابعة الحملات التوعوية التي أطلقتها بالشراكة مع عدد من الوزارات والهيئات للوقاية من عدوى كورونا وللأمن وإدارة الأزمات الذين تقضي طبيعة عملهم #حياتنا_أهم.

الجيش ينتشر على مداخل ومخارج المحافظات

عمان
شروط السلامة العامة والمتعلقة بأزمة فيروس كورونا، وتعزيز جهود فرق التنقيح الوبائي للقيام بعملها على أكمل وجه، وبشكل يحفظ صحة وأمن الوطن والمواطن. يشار إلى أن قرار الحظر الشامل بدأ من الساعة العاشرة من مساء يوم الخميس وحتى السادسة من صباح اليوم السبت، وبشكل أسبوعي وحتى إشعار آخر، علماً بأن الحظر يستثنى ساعة واحدة لأداء صلاة الجمعة، إضافة إلى الأشخاص المصرح لهم من قبل المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات الذين تقضي طبيعة عملهم إدامة المرافق العامة للدولة.

الأمم المتحدة وأميركا تطالب القوات الإريترية بمغادرة إثيوبيا

عمان
وهو ما يعترف به مسؤولو الإدارة الحكومية صراحة... تشير تقارير لا حصر لها مدعومة بأدلة دامغة إلى مسؤوليتها عن الفضائح.

ولم يرد وزير الخارجية الإريترية عثمان صالح محمد ووزير الإعلام الإريترية يمان جبر مسقل على اتصالات ورسائل نصية طلباً للتعليق على تصريحات لوكوك.

وعقب الإفادة التي قدمها لوكوك لمجلس الأمن بعيداً عن أعين الإعلام، عبرت السفيرة الأميركية لدى الأمم المتحدة ليندا توماس غرينفيلد عن قلق واشنطن إزاء الوضع الإنساني والحقوق في إثيوبيا. وقالت "نحث الحكومة الإثيوبية على دعم إنهاء القتال في تيغراي على الفور، ولتحقيق هذه الغاية فإن انسحاب القوات الإريترية وقوات إقليم أمهرة من تيغراي خطوتان ضروريان."

وطالبت مفوضة حقوق الإنسان بالأمم المتحدة ميشيل باشليت إثيوبيا بالسماح للمراقبين بدخول تيغراي للتحقيق في تقارير عن قتل وعنف جنسي ربما تصل إلى حد جرائم الحرب في الإقليم الشمالي منذ أواخر ٢٠٢٠.

٦٣٨١٨ زيارة نفذتها فرق تفتيش الأمانة في ٤ أشهر

عمان
نفذت أمانة عمان الكبرى، عملاً بأوامر الدفاع خلال الشهور الأربعة الماضية نحو ٦٣٨١٨ زيارة على المنشآت الاقتصادية والتجارية.

وبحسب بيان للأمانة فقد اتخذت فرق التفتيش التابعة لقطاع الصحي في الأمانة خلال هذه الجولات التفتيشية ٨٤١٣ إجراء قانونياً بحق المنشآت المخالفة، و٣٣١٠ إجراءات بحق المنشآت المخالفة لأوامر الدفاع. يذكر أن مراكز التفتيش تعمل على مدار الساعة في ظل الظروف الاستثنائية لجائحة كورونا على تطبيق أوامر الدفاع في المنشآت الاقتصادية من تباعد جسدي ومكاني والالتزام بالكمامات حفاظاً على الصحة والسلامة العامة.

بدء اعطاء لقاح كورونا للعاملين في المطارات

عمان
كلف المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات مديرية أمن وحماية المطارات للتنسيق والإشراف على إعطاء لقاح كورونا لجميع العاملين في المطارات الأردنية (مطار الملكة علياء الدولي، مطار الملك حسين الدولي العقبة، مطار عمان المدني / ماركا).

وطلب المركز تزويده بكشوفات تتضمن جميع العاملين في هذه المطارات تمهيداً للمباشرة بإعطائهم المطاعيم ضمن توقيعات ومواقع مخصصة لأخذ المطعوم اعتباراً من الأسبوع القادم.

الكسبي يشيد بجهود المهندسات الأردنيات والعربيات

عمان
أشاد وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكسبي بجهود المهندسات الأردنيات والعربيات وإنجازتهن ومشاركتهن في مسيرة البناء والإنشاء والإعمار في الأردن والوطن العربي. وهنا الكسبي في بيان صحفي أصدرته الوزارة الجمعة بمناسبة يوم الهندسة العربية الذي يصادف في الثالث من آذار من كل عام، بجهود المهندسات وعملهن الدؤوب بما يساهم في مسيرة التقدم والازدهار والبناء والإنجاز خلال المئة عام من عمر الدولة الأردنية والتي هي خير شاهد على الإبداع والتميز. وأشار إلى الجوائز العالمية التي حصلت عليها المهندسات والمكانة المرموقة التي يتمتعن بها على الصعيد المحلي والخارجي.

الأردنية تحقق ترتيباً عالمياً بثلاثة مجالات علمية

عمان
حققت الجامعة الأردنية ترتيباً عالمياً متقدماً في ثلاث مجالات علمية، هي العلوم الاجتماعية والإدارية، تلتها الهندسة والتكنولوجيا، ثم الفنون والإنسانيات، حسب تصنيف الجامعات العالمي الدقيق (QS Subject) للعام الحالي.

وقالت الجامعة في بيان الجمعة، أنها حققت المرتبة الأولى على مستوى الأردن في مجال الآداب والعلوم الإنسانية، ومجال العلوم الاجتماعية والإدارية، وتخصصات علم الحاسوب وأنظمة المعلومات، والزراعة، والتمريض، والصيدلة، والكيمياء، والهندسة الكيميائية، والرياضيات، وإدارة الأعمال، والعلوم التربوية. وأضافت أنها حققت مراتب متقدمة عالمياً؛ إذ حلت ضمن أول ١٥٠ جامعة في تخصص التمريض، ومن ضمن أول ٣٠٠ جامعة في تخصصات الصيدلة، علم

واشنطن ترحب بتخلي أوروبا عن مشروع قرار

عمان
أعرب المتحدث باسم وزارة الخارجية الأميركية، نيد برايس، عن ترحيب واشنطن بسحب الدول الأوروبية اقتراحاً لانتقاد إيران أمام مجلس محافظي الوكالة الدولية للطاقة الذرية.

وقال برايس للصحافيين "نأمل بشدة أن توافق إيران على الحوار من أجل تحقيق تقدم ملموس وموثوق."

وأوضح نيد برايس أن الدول الأوروبية "قررت، بدعم كامل من الولايات المتحدة، أن أفضل طريقة" للمضي قدماً "هي في الامتناع عن تقديم مشروع القرار."

وأضاف برايس: "نقدّم المدير العام للوكالة الدولية للطاقة الذرية، رافائيل غروسو، مقترحا

إيران من أجل إعادة النظر في برنامجها النووي. وقد توصل الثلاثي الأوروبي إلى أن الطريقة المثلى لدعم ما تقوم به وكالة الطاقة الذرية يتمثل في التراجع عن خطته لتبني مشروع قرار استشهادات لكل بحث، ومؤشر غرارة البحث والاستشهاد معا (إتش-إندكس).

كما دعا المتحدث باسم الخارجية الأميركية طهران إلى العودة للمفاوضات، مشيراً إلى أن واشنطن مستعدة للعودة إلى الاتفاق النووي، إذا ما عادت إيران هي الأخرى للالتزاماتها السابقة. وأضاف، "نحن واضعون فيما يتعلق بدبلوماسيتنا ونحن جد ملتزمين مع شركائنا الأوروبيين بشأن الملف النووي. قدمنا عرضاً لإيران حتى تعود لالتزاماتها السابقة وان فلت ذلك فنحن جاهزون للتعامل بالمثل."

ولي العهد يجري لقاءً مع التلفزيون الأردني

من الدراسات المحلية تؤكد أن هنالك الكثير من التخصصات التي باتت راكمة ومشعبة. هنا سمو الأمير ونحن نتحدث عن الشباب، هل تتابع تعليقاتهم على مواقع التواصل الاجتماعي.

سمو ولي العهد، في بعض الأحيان عندما يتسنى لي. مواقع التواصل الاجتماعي مهمة جداً، ومن الصعب الاستغناء عنها، لكن هذه المواقع لا تعكس الواقع دائماً، لذلك أحاول التواصل مع الناس بشكل مباشر.

وفي كثير من الأحيان للأسف، مواقع التواصل الاجتماعي تعكس أخباراً سلبية وغير صحيحة، والأصل في الأشياء "قَبْتَبْتُوا". في بعض الأحيان أتصفح المواقع على هاتفي أجد نفسي "خاطباً" أو "متزوجاً"، وتوجد قصص كثيرة غير صحيحة نشاهدها، وهذا ما يحصل مع معظم الناس.

التلفزيون الأردني، سيدي سمو الأمير أنت درست التاريخ الدولي، ومطلع على الشأن المحلي والخارجي، كيف استطاع الأردن أن يحمي مصالحه ويحافظ على مواقفه الثابتة؟

سمو ولي العهد، الجميع يعلم أن الأردن تاريخياً مر بظروف أصعب بكثير من التي نعيشها اليوم. فصمود الأردن حالة تدرس، وبهذا العام نحتفل بمئوية الدولة، هذه الدولة التي صمدت وازدهرت بمنطقة ملتزمة وهذا بفضل إيماننا شعباً وقيادة بالبلد.

رؤية الأردن واضحة، وهي حماية مصالحه الاستراتيجية، وفي المقابل، موافقنا دائماً ثابتة تجاه القضايا العربية، وخصوصاً تجاه القضية الفلسطينية، قضيتنا المركزية. وسيدي، القدس قضية شخصية لدى الهاشميين، وخط أحمر عند كل أردني.

التلفزيون الأردني، بكل تأكيد سيدي القدس والمقدسات في وجداننا جميعاً. في الختام سيدي، ما هي تطلعاتك لمستقبل الأردن؟

سمو ولي العهد، إذا أردت إجابة على هذا السؤال، أنتقد من الضروري أن نسأل أنفسنا كاردنيين، ما هو شكل المستقبل الذي نريده؟ وما هو دور كل مسؤول وكل مواطن في بناء مجتمع أساسه الإنتاجية والعدالة والكفاءة؟

التلفزيون الأردني، بالضبط سمو الأمير، قد تكون هذه رسالة للجميع، أن علينا العمل مثل هذا المستقبل.

سمو ولي العهد، بلدنا زاخر بالقدرة البشرية، وهو متحف من الشمال للجنوب ولدينا طاقة إبداعية هائلة، ونمتلك جميع المكونات الأساسية للتقدم. المطلوب اليوم أن "نشر عن إيدينا" ونعمل مع بعضنا البعض بروح واحدة؛ لأن "يد الله مع الجماعة".

وهكذا نحن الأردنيين، يد واحدة بإذن الله تعالى، وثابتون تحت أي ظرف. أنا متفائل بالمستقبل، وأدعو الله أن يبقى الجميع بخير والله يحيي البلد.

التلفزيون الأردني، أمين، كل الشكر لك سمو الأمير.



وجميع هذه الأزمات أثرت على مسار الإصلاح الاقتصادي. وكثيراً ما الدول حصلت بعض الأخطاء، التي يجب مراجعتها والتعلم منها، لذلك لا بد من وجود هدف واضح ومأسسة العمل وجرأة في اتخاذ القرار، في نهج الدولة بالتعاون مع الملفات الاقتصادية، وألا تتغير سياسة المؤسسات بتغيير المسؤول عنها، حتى لا تتأخر المشاريع.

وفي المحصلة، الشيء الأهم، هو أن نلمس نتائج على أرض الواقع، وأن يكون الاعتبار الوحيد أمام أي مسؤول هو المواطن. وبصراحة، لا يوجد لدينا الوقت والصبر لأي اعتبارات ثانية.

التلفزيون الأردني، سيدي نراك دائماً بين القاعات، والأردن يصدد توفير كميات كبيرة من الطعام إن شاء الله. فمن الضروري أن يأخذ الجميع بالأسباب، والتسجيل لأخذ اللقاح. لذلك الصبر مطلوب، وإن مع العسر يسراً.

التلفزيون الأردني، سيدي، أيضاً لا بد أن نتحدث عن الوضع الاقتصادي، هذا الوضع الذي لا يخفى على أحد، سؤالي بشكل مباشر سمو الأمير، كيف لنا أن نعزز اقتصادنا المحلي في ظل التحديات التي تواجهنا؟

سمو ولي العهد، جوهر تحدينا هو الاقتصاد. والأردن من بإزمات متتالية، من حرب العراق إلى القطع إمدادات الغاز إلى الأزمة السورية، وحالياً أزمة كورونا،

أحمل اسمه فهذا يجعلني أشعر بمسؤولية كبيرة، وبارتباط قوي به. لغاية اليوم، كلما أرى صوري معه أتذكر طفولتي وهما مامه بي، وبصراحة أتأخر بشكل كبير. عندما يتذكر الناس جدي الحسين، يتذكرون خطاباته ومواقفه، لكن عندما أرى صمود الأردن رغم كل شيء، أقول هذا هو الإرث الذي تركه جدي رحمة الله عليه.

التلفزيون الأردني، هذا إرث جميل سمو الأمير، أيضاً دوماً نراك على يمين جلالة الملك عبدالله الثاني، وبالتالي هذا القرب يترك أثراً في خبرتك اليومية، أليس كذلك؟

سمو ولي العهد، بالطبع وكما يقال "المجالس مدارس"، وأنا أعتبر نفسي محظوظاً لأنني أتعلم منه. أرى دائماً كيف جلالة سيدنا يكون حازماً بالظروف الصعبة لكنه عطوف بالمواقف الإنسانية، وكيف يحافظ دائماً على هدوئه ويتخذ القرارات اللازمة بالوقت المناسب.

حجم المسؤولية التي تقع على عاتق جلالة الملك، من الصعب وصفها. على سبيل المثال، البعض لديهم التزامات بسيطة ولا ينامون الليل، فما بالك بالذي تكون مسؤوليته بلداً بأكمله. حفظه الله ووفقنا لتكون عند حسن ظنه، ونخدم البلد كما ربانا.

التلفزيون الأردني، سمو الأمير نتحدث عن تداعيات أزمة كورونا بعد مرور أكثر من

سبعة أشهر، وبارتباط قوي به. لغاية اليوم، كلما أرى صوري معه أتذكر طفولتي وهما مامه بي، وبصراحة أتأخر بشكل كبير. عندما يتذكر الناس جدي الحسين، يتذكرون خطاباته ومواقفه، لكن عندما أرى صمود الأردن رغم كل شيء، أقول هذا هو الإرث الذي تركه جدي رحمة الله عليه.

التلفزيون الأردني، هذا إرث جميل سمو الأمير، أيضاً دوماً نراك على يمين جلالة الملك عبدالله الثاني، وبالتالي هذا القرب يترك أثراً في خبرتك اليومية، أليس كذلك؟

سمو ولي العهد، بالطبع وكما يقال "المجالس مدارس"، وأنا أعتبر نفسي محظوظاً لأنني أتعلم منه. أرى دائماً كيف جلالة سيدنا يكون حازماً بالظروف الصعبة لكنه عطوف بالمواقف الإنسانية، وكيف يحافظ دائماً على هدوئه ويتخذ القرارات اللازمة بالوقت المناسب.

حجم المسؤولية التي تقع على عاتق جلالة الملك، من الصعب وصفها. على سبيل المثال، البعض لديهم التزامات بسيطة ولا ينامون الليل، فما بالك بالذي تكون مسؤوليته بلداً بأكمله. حفظه الله ووفقنا لتكون عند حسن ظنه، ونخدم البلد كما ربانا.

التلفزيون الأردني، سمو الأمير نتحدث عن تداعيات أزمة كورونا بعد مرور أكثر من

سبعة أشهر، وبارتباط قوي به. لغاية اليوم، كلما أرى صوري معه أتذكر طفولتي وهما مامه بي، وبصراحة أتأخر بشكل كبير. عندما يتذكر الناس جدي الحسين، يتذكرون خطاباته ومواقفه، لكن عندما أرى صمود الأردن رغم كل شيء، أقول هذا هو الإرث الذي تركه جدي رحمة الله عليه.

التلفزيون الأردني، هذا إرث جميل سمو الأمير، أيضاً دوماً نراك على يمين جلالة الملك عبدالله الثاني، وبالتالي هذا القرب يترك أثراً في خبرتك اليومية، أليس كذلك؟

سمو ولي العهد، بالطبع وكما يقال "المجالس مدارس"، وأنا أعتبر نفسي محظوظاً لأنني أتعلم منه. أرى دائماً كيف جلالة سيدنا يكون حازماً بالظروف الصعبة لكنه عطوف بالمواقف الإنسانية، وكيف يحافظ دائماً على هدوئه ويتخذ القرارات اللازمة بالوقت المناسب.

حجم المسؤولية التي تقع على عاتق جلالة الملك، من الصعب وصفها. على سبيل المثال، البعض لديهم التزامات بسيطة ولا ينامون الليل، فما بالك بالذي تكون مسؤوليته بلداً بأكمله. حفظه الله ووفقنا لتكون عند حسن ظنه، ونخدم البلد كما ربانا.

التلفزيون الأردني، سمو الأمير نتحدث عن تداعيات أزمة كورونا بعد مرور أكثر من

سبعة أشهر، وبارتباط قوي به. لغاية اليوم، كلما أرى صوري معه أتذكر طفولتي وهما مامه بي، وبصراحة أتأخر بشكل كبير. عندما يتذكر الناس جدي الحسين، يتذكرون خطاباته ومواقفه، لكن عندما أرى صمود الأردن رغم كل شيء، أقول هذا هو الإرث الذي تركه جدي رحمة الله عليه.

عُمان
أجرى سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، لقاءً عبر شاشة التلفزيون الأردني، بمناسبة ذكرى تعريب قيادة الجيش العربي.

وتحدث سموه، خلال اللقاء الذي بث الجمعة، عن القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، معرباً عن فخر جلالة الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، برفاق السلاح.

ولفت سمو ولي العهد، خلال اللقاء، إلى الدور الكبير للمفكر له، بإذن الله، جلالة الملك الحسين بن طلال، طيب الله ثراه، في اتخاذ قرار تعريب قيادة الجيش التاريخي، وما تركه الملك الحسين من إرث كبير.

وتطرق سموه في لقائه إلى مواضيع عدة، منها مئوية الدولة الأردنية، وتداعيات أزمة كورونا.

وفيما يلي النص الكامل للقاء، الذي أجراه الإعلامي أنس المجالي، التلفزيون الأردني، في هذا اللقاء الخاص، مع صاحب السمو الملكي الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، نرجح على العديد من المناسبات، ذكرى تعريب قيادة الجيش العربي، ومئوية الدولة، إضافة إلى العديد من المواضيع.

صاحب السمو الملكي أهلاً ومرحباً بك سيدي سمو ولي العهد، شكراً سيدي على هذا اللقاء، وتحياتي من خلالكم للمشاهدين، وإذا سمحت لي قبل كل شيء، أن أوجه تحية اعتزاز لجميع العاملين في مكافحة وباء كورونا، ورحم الله الذين توفوا من أهلكنا، وحسى الله الجميع. (فأله خير حافظاً وهو أرحم الراحمين).

التلفزيون الأردني، سمو الأمير هذا اللقاء يتزامن مع ذكرى عزيزة وغالية على قلوبنا جميعاً، ذكرى تعريب قيادة الجيش، وللقوات المسلحة كما نعلم جميعاً الدور الأكبر والأبرز في حماية وطننا، سيدي كوني للعهد أنت ترتبط بعلاقة مميزة بالقوات المسلحة، تتحدث بشكل أكثر عن هذه العلاقة؟

سمو ولي العهد، أولاً سيدي، في الجيش أنا لست ولياً للعهد، أنا ملازم أول شأني شأن بقية الضباط، والقوات المسلحة مدرسة تعلم الالتزام والتضحية والانضباط. وبصراحة الزمالة التي لستها بالجيش لم أزل مثلها بأي مكان آخر.

وكما تفضلت نحن نحتفل بيوم تاريخي في مسيرة الدولة، وهذا إنجاز يحسب لجدي الحسين رحمه الله، الذي ورثنا حب العسكرية.

وكما تعلم والدي، جلالة سيدنا، عسكري قبل كل شيء، وخدم فترة طويلة في الجيش العربي وتسلسل بالرتب والمواقع القيادية حتى أصبح قائداً للعمليات الخاصة برتبة لواء.

لغاية اليوم، عندما أرافق سيدنا، أرى كيف تتغير ملامحه عندما يلتقي الذين خدموا معه وأشعر بمدى سعادته عندما يسترجع ذكرياته

الجامعة الأردنية تحقق ترتيباً عالمياً بثلاثة مجالات علمية حسب تصنيف كيو اس

القضاء، في البيان، أن هذا الإنجاز جاء بجهود العاملين للارتقاء بمكانة الجامعة، وزيادة الإنتاج العلمي النوعي، واستدامة القاعدة الإنتاجية ما ساهم بتحقيق التنمية الشاملة للجامعة والوطن.

يذكر أن تصنيف المجالات الموضوعية الواسعة والدقيقة يعتمد على أربعة مؤشرات رئيسية ذات أوزان تختلف من مجال لآخر وهي، السمعة الأكاديمية، والسمعة التوظيفية، وعدد الاستشهادات لكل بحث، ومؤشر غزارة البحث والاستشهاد بها (إتش-إندكس).

ولتحقيق هذه الغاية، استفتى التصنيف مئة ألف أكاديمي حول العالم لتقييم الجامعات فيما يخص السمعة الأكاديمية، كما تم استفتاء خمسين ألفاً من أرباب العمل لتقدير السمعة التوظيفية لخريجي الجامعات المشمولة بالتصنيف.

ولغايات إخراج هذا التصنيف، فقد قام تصنيف (QS) بتحليل أكثر من ١٣,٩ مليون ورقة بحثية، وأنتج ما يقارب ٨١ مليون استشهاد، حيث تم تصنيف ١٤٥٢ جامعة عبر ٥١ موضوعاً في ٥ مجالات، مما أدى إلى شمول أكثر من ١٦٩٨١ مادة منشورة.

وزارة الشباب تؤكد أهمية صيانة المنشآت والمرافق الشبابية بمعان والعقبة

عمان
هيادي الرياضي، وملعب الجمجمة ومراكز شباب وشابات القوية والديسة وملعب وصالة شباب القوية والراشدية ومبنى المديرية ومدينة الأمير حمزة للشباب.

وتأتي الزيارات المستمرة التي تنفذها الوزارة بشكل متواصل لجميع منشآتها ومرافقها في جميع محافظات المملكة لتابعة أبرز الاحتياجات والمطلبات التي تحتاجها عن كعب، لتقييم عملها بما يتناسب مع تطلعات الوزارة في حفظ واستدامة جميع مرافقها بالشكل المطلوب، وللإستماع إلى مطالب العاملين مع الشباب لتجويد وتحسين نوعية الخدمات المقدمة للشباب.

حقت الجامعة الأردنية ترتيباً عالمياً متقدماً في ثلاث مجالات علمية، هي العلوم الاجتماعية والإدارية، لتلتها الهندسة والتكنولوجيا، ثم الفنون والإنسانيات، حسب تصنيف الجامعات العالمي الدقيق (QS Subject) للعام الحالي.

وقالت الجامعة في بيان الجمعة، أنها حققت المرتبة الأولى على مستوى الأردن في مجال الآداب والعلوم الإنسانية، ومجال العلوم الاجتماعية والإدارية، وتخصصات علم الحاسوب وأنظمة المعلومات، والزراعة، والتمريض، والصيدلة، والكيمياء، والهندسة الكيميائية، والرياضيات، وإدارة الأعمال، والعلوم التربوية. وأضافت، أنها حققت مراتب متقدمة عالمياً، إذ حلت ضمن أول ١٥٠ جامعة في تخصص التمريض، ومن ضمن أول ٣٠٠ جامعة في تخصصات الصيدلة، علم الحاسوب، وأنظمة المعلومات وإدارة الأعمال، كما دخل تخصص التمريض والعلوم التربوية في الثلاث سنوات الأخيرة تصنيف (كيو اس- سبجكت) على المستوى العالمي لأول مرة.

وقال رئيس الجامعة الدكتور عبد الكريم حفرج، في بيان الجمعة، إن الشنتين من القيادات النسائية قامت بإطلاق مبادرة "نحميهن" في جرش والطفيلة، بهدف توعية كل من مقدمي الرعاية والأطفال على حد سواء بمخاطر الإضراف في استخدام الإنترنت وسوء استخدامه. وتوفر المبادرة ورش عمل عبر الإنترنت مع مجموعة من الصيغوف بما في ذلك المعلمون وأطفال المدارس واللاعبون المحترفين والخبراء النفسيين والاجتماعيين الذين يتناولون الأسئلة والموضوعات التي اقترحتها أفراد المجتمعات المحلية حول عادات الإنترنت وسائط الإعلام الصحية للأطفال.

مع الجمعية الأردنية للتنمية البشرية في جرش لتوفير دورات تدريبية بشأن كيفية اكتشاف الصور العذلة والمضللة، وتقديم جلسات بقيادة خبراء نفسيين اجتماعيين لتسليط الضوء على الطرق التي يمكن من خلالها استخدام الصور للتحرير على خطاب الكراهية، وكيف يؤثر ذلك على شبكة الإنترنت وL2D.

وقام مشروع "فضاء" على مدى السنوات الثلاث الماضية بتدريب أكثر من ٦٠ ميسرة في ١٠ محافظات، واللائي قمن بدورهن بتدريب أكثر من ٤٠٠٠ امرأة، حيث زادت التدريبات من دعم النساء في أداء دورهن بوصفهن مؤثرات في أسرهن ومجتمعاتهن المحلية.

وتقوم المشاركات في مشروع "فضاء" بتنفيذ أربع مبادرات مجتمعية أخرى للنهوض بالمواطنة الرقمية، والتصدي للمعلومات المضللة، ومكافحة الانتهاكات التي تحدث عبر الإنترنت والجرانم الإلكترونية، سيما التي يتعرض لها النساء والشباب، إضافة إلى "العبادة القانونية الرقمية" في الطفيلة.

في حين تقوم مبادرة "علمني" في إربد بتعليم النساء كيفية استخدام المنصات الإلكترونية الأساسية وإنشاء محافظ إلكترونية، وهي مورد مهم عندما يستخدم الكثير منهن منصات إلكترونية لأول مرة في ظل جائحة كورونا، إذ يساعد التدريب الذي تقدمه جمعية "نشيميات إربد الخيرية" في التنقل عبر المنصات الرسمية لتنفيذ الاحتياجات اليومية بشكل آمن وضمنون. بينما ركزت حملة "هذا أنا" الاجتماعية، التي تم إطلاقها في جرش على إدراك أن إساءة استخدام الصور وتحرير الصور لم يكن له آثار نفسية اجتماعية فحسب، بل كان له أيضاً آثار مادية على الشباب، وخاصة الفتيات، حيث تعاونت القيادات النسائية

فرح الناس. بدورها، قالت السفيرة الكندية لدى الملكة دونيكا بوت، "الضوء الرقمية بين الجنسين هي واحدة من أبرز مظاهر عدم المساواة، فهي تهدد السلام والتنمية على مستوى العالم، ولا يقتصر الأمر على أن النساء والفتيات يتمنعن بفرض أقل للوصول إلى الإنترنت وفرص أقل لتطوير المهارات الرقمية، بل يتم استهدافهن وتعرضهن لاعتداءات عبر الإنترنت بشكل مباشر.

وأشارت السفيرة، وفقاً لبيان المنظمة، إلى أن الرقابة على الإنترنت والاعتداءات شائهن أن يثيروا مخاطر أشكال أخرى من العنف القائم على النوع الاجتماعي في العالم المادي.

ويطلق على نهج "إيركس" الرائد في محو الأمية الإعلامية والمعلوماتية مصطلح "تعلم أن تميز" أو "L2D"، حيث تساعد المنهجية المتبعة في مشروع "فضاء" الأشخاص على استهلاك المعلومات ومعالجتها بشكل ناقد، والتعامل مع المعلومات بمزيد من المسؤولية، والمساهمة في وقف انتشار خطاب الكراهية والقصص المؤذية وأنواع أخرى من المعلومات المضللة. وقالت رئيسة منظمة "إيركس" ومديرتها التنفيذية الدكتورة كريستين لورد، "إن L2D يعلم السلوكيات القائمة على المسؤولية والتي يحررها التعاطف من أجل تبادل المعلومات، والتي تعتمد على التفكير النقدي والإدراك العاطفي والتنظيم الذاتي لمساعدة الأشخاص على تعزيز القدرة على مواجهة الاحتيال".

وأوضحت أن المنظمة تقدم العديد من التدريبات على L2D، في جميع أنحاء العالم في مبادرات الصحة العامة والفضول الدراسية والمناهج الدراسية والمكتبات والمراكز المجتمعية وبرامج

أطلق مشروع العائلات في العصر الرقمي (فضاء)، الذي تنفذه منظمة "إيركس"، وهي منظمة عالمية للتنمية والتعليم بالشراكة مع حكومة كندا، ٥ مبادرات مجتمعية لتدريبها قيادات نسائية، تهدف إلى مكافحة الانتهاكات والمعلومات المضللة على الإنترنت.

وتتمتعون بالمبادرات المجتمعية العبادة القانونية لضحايا الجرائم الإلكترونية، وتدريب المواطنين في مجال محو الأمية الرقمية، وحملات عبر وسائل التواصل الاجتماعي للمراهقين، ورسوم متحركة للشباب، بحسب بيان منظمة (إيركس).

ووفقاً لبيان للمنظمة، شرعت مجموعة من النساء في محافظة الطفيلة في رفع مستوى الوعي بالجرائم الإلكترونية وآثارها على المجتمع، إضافة إلى تقديم الدعم المبني واتخاذ التدابير الرامية إلى تخفيف الآثار على الضحايا، حيث أنشأ في غضون ٣ أشهر "العبادة القانونية الرقمية"، ودرين أكثر من ١٠٠ شخص، وقمن انطلاقاً من الطفيلة بتوسيع نطاقهن ليشمل جميع أنحاء المملكة من خلال برنامج إذاعي.

وقالت شروق الحميدة، وهي واحدة من بين أربع قائدات للمبادرات، "نقد رأينا تواتر الجرائم الإلكترونية وتأثيرها ليس فقط على الأفراد، بل على عائلاتهم ومجتمعاتهم ككل، وكان علينا أن نعمل شيئاً حيال هذا الأمر.

وكجزء من مبادراتهن، أطلقت الحميدة وزميلاتها النشاطات برنامجاً إذاعياً مدته شهران بعنوان "العبادة القانونية الرقمية"، التي ينفذها مركز تنمية المجتمع في الطفيلة "الصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية (جهد)"، وتم بثه عبر محطات إذاعيتين محليتين، إذاعة جامعة الطفيلة التقنية وإذاعة

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

والغامدي، مفرداً؛ "أنا مع رفع الأذان والإقامة عبر مكبرات الصوت، وأطالب بوقفها نهائياً عند الصلاة، والاقتصار على تشغيلها داخل المسجد وقت الصلاة بصوت معتدل".

وتابع: "أرحموا من في البيوت من المرضى والمصلين، ما هذه الضوضاء والتشويش، نهي النبي عن الجهر على بعض في القرآن، أين وزير الشؤون الإسلامية من هذا العبث؟".

واستشهد عدد من الدعاة المؤيدين لإغلاق المكبرات وقت الصلاة، برأي العلامة السعودي محمد بن عثيمين، الذي قال إن الجهر في الصلاة خارج المسجد منهي عنه.

استاذ أصول الفقه، محمد السعيد، رفض هذا المقترح، وغرد: "صوت المساجد في تراويح رمضان، ورفع لذكر الله، وإشاعة كتابه، وترويح عن الرائح والعاذ، وتذكير لمن نسى، ودعوة لمن سهر، وموعظة لمن اتقى. اللهم انقنا به وأحي قلوبنا بسماعه".

وقالت وكالات: ثار جدل واسع في الشارع السعودي، مع دعوات لإيقاف مكبرات الصوت الخاصة بالمساجد، لا سيما في صلاة التراويح، في شهر رمضان المبارك.

واعتبر عضو هيئة كبار العلماء، صالح الفوزان، أن استخدام مكبرات الصوت في الصلاة، أصبح "مصيباً"، 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 "حرج شرعي".

وأيد الداعية سليمان الطريفي، ما قاله الفوزان

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

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

أخر سلمي وحين إذا ما كان هناك تأثير سلبي للهدية قالت أنسام: "يكون للهدية تأثير نفسي سلبي على الطفل، عندما يتم منحها وهو أصلاً مشبع بالهدايا، أو مثلاً حينما يُوجه لسوك 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 يتخذ السلوك الجيد يتأثر بشكل سلبي وهنا يصبح التعزيز في غير محله".

ويبدأ أحياناً الوالدان بتقديم هدية للطفل كتعويض عن غياب أحدهما، سواء كان هذا الغياب بسبب الانفصال أو الانشغال في العمل، إلا أن أخصائية الإرشاد النفسي والتربوي واد جاد الله اعتبرت أن "هذا التصرف خاطئاً".

وقالت واد: "والتشجيع والمكافئة". وأكد الداعية، خلال حديثه لـ "عربي ٢١"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضاً أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، وألا تكون للتعويض النفسي وتربوياً، بحيث لا يؤثر الأمر عليه".

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

ولفتت إلى أنه "في هذه الحالات فقط يفضل أن يتفق الوالدان على مواعيد محددة للهدايا، كعيد الميلاد مثلاً وضمن تكلفة متقاربة لضمان عدم تأثر الطفل سلباً بحالة الانفصال بينهما".

من ناحية الأثر النفسي والوجداني، ويصعب على الطفل كثير الكذب لاستعفاف أحد والديه وحسب حساب الآخر".

ولفتت إلى أنه "في هذه الحالات فقط يفضل أن يتفق الوالدان على مواعيد محددة للهدايا، كعيد الميلاد مثلاً وضمن تكلفة متقاربة لضمان عدم تأثر الطفل سلباً بحالة الانفصال بينهما".

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

ولفتت إلى أنه "في هذه الحالات فقط يفضل أن يتفق الوالدان على مواعيد محددة للهدايا، كعيد الميلاد مثلاً وضمن تكلفة متقاربة لضمان عدم تأثر الطفل سلباً بحالة الانفصال بينهما".

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

ولفتت إلى أنه "في هذه الحالات فقط يفضل أن يتفق الوالدان على مواعيد محددة للهدايا، كعيد الميلاد مثلاً وضمن تكلفة متقاربة لضمان عدم تأثر الطفل سلباً بحالة الانفصال بينهما".

ولفتت إلى أنه "في هذه الحالات فقط يفضل أن يتفق الوالدان على مواعيد محددة للهدايا، كعيد الميلاد مثلاً وضمن تكلفة متقاربة لضمان عدم تأثر الطفل سلباً بحالة الانفصال بينهما".

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



وقالت ميشيل إنها ليست المرة الأولى التي يتم فيها استهداف الأشخاص الذين يتناولون في الشوارع. وأضافت: "لقد صدمت لأنني صادقا، في كل السنوات سمعنا بعض الأشياء المروعة، لكن هذا يبدو أكثر شراً".

وتابعت: "أنا فقط سعيد لأنه كان على ما يرام، كان يمكن أن تكون نهاية قصته مروعة".

وفي نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، تعرض رجل بلا مأوى للاعتداء عن طريق الألعاب النارية عندما وضعت في جيبه بنطلونه على يد شخص يمر بالشارع، ما تركه مصاباً بالحروق وتلف ملايسه.

وانضم عمدة ليفربول جو أندرسون إلى دعوات للحكومة لتصنيف الهجمات على الشردين على أنها جرائم كراهية.

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

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كيروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود ٥٠٠ درجة مئوية قبل أن تعالج حتى تتحول إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهرياً. ويمكننا مجابهة العجز في مخزون النفط الخام والبتترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام. ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن التكلفة النسبية لبدائل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت.



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

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

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر سيناريو واقعي قابل للتحقق في المستقبل، نظراً للاستهلاك المتزايد للنفط، لكن ما الذي قد يحدث في حال نفاذ الموقع أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عالمية تعتمد بشكل كبير على توفر إمدادات هائلة من النفط الخام، الجدير بالذكر أنه بين سنة ١٩٦٥ و٢٠٠٥، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا سرعان ما نستخدم كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي.

وذكر الموقع أن النفط تحديداً يعد مادة ضرورية للاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال التقطير، على غرار البترول والديزل أيضاً، وتعمل غالب الألات بفضل جميع وسائل النقل في العالم، وفي إنتاج الكهرباء أيضاً.

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

وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم

بإستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة. لكن من غير المحتمل أن نصبح من دون نطف تماماً. وعموماً، يعد صرنا نستخدم كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي.

وذكر الموقع أن النفط تحديداً يعد مادة ضرورية للاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال التقطير، على غرار البترول والديزل أيضاً، وتعمل غالب الألات بفضل جميع وسائل النقل في العالم، وفي إنتاج الكهرباء أيضاً.

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

وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

الأبلى الشمالي، الذي يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافتها بنحو ١٩ ألف ميل.

وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة للآلية التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يعتقد هور أن الطيور تستخدم جزيئات حساسة للضوء يمكن تحويلها إلى واحدة من بين حالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتماداً على اتجاه الحقل المغناطيسي. ولكن يتبنى كيرشيفنك وجهة نظر مختلفة، مشيراً إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمن بلورات تحتوي على معدن، وتطور هذه البلورات مثل إبرة البوصلة، متحركة في فتح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسل إلى الدماغ.



متكوّنة من ٣٤ رجلاً وامرأة شاركت في هذه التجربة. وقد اكتشف الفريق أن توجهات معينة قاموا بها داخل الحقول المغناطيسية، أدت إلى انخفاض موجات ألفا في أدمغة المشاركين بشكل ملحوظ. وعادة ما تطرأ مثل هذه التغيرات عندما يشرع الدماغ في معالجة المعلومات، وحيال هذا الشأن، صُلق كيرشيفنك قائلًا، "لقد أصيبت أدمغتهم بالفزع المغناطيسية للتغيرات في المجالات المغناطيسية".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مشيراً 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 حققتها منظّمو كيرشيفنك متواضعة مقارنة بالاستجابات للمجالات المغناطيسية التي حققتها فصائل أخرى، على غرار طائر

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

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، 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 امتلاكه لبوصلة داخلية.

وأوردت الصحيفة أن العلماء في معهد كاليفورنيا للتقنية يدرسون هذه الفكرة، مؤكدين أن دماغ الإنسان مصمم ليستجيب للتحولات داخل المجالات المغناطيسية، وهو ما يسمح له بالتمييز بين الشمال والجنوب والتنقل دون بوصلة.

ونقلت الصحيفة عن المشرف على هذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشيفنك، "لقد توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمى المغناطيسية، وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما يفسر قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم. وقد يصبح من الممكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا على الاستعانة بالحقول المغناطيسية من أجل التنقل، كما كان الحال بالنسبة لأسلافنا".

وتوهبت الصحيفة إلى أن هذه الادعاءات تظل مثيرة للجدل، حيث يقول باحثون آخرون إن تجارب كيرشيفنك 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

أوردت الصحيفة أن العلماء في معهد كاليفورنيا للتقنية يدرسون هذه الفكرة، مؤكدين أن دماغ الإنسان مصمم ليستجيب للتحولات داخل المجالات المغناطيسية، وهو ما يسمح له بالتمييز بين الشمال والجنوب والتنقل دون بوصلة.

ونقلت الصحيفة عن المشرف على هذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشيفنك، "لقد توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمى المغناطيسية، وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما يفسر قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم. وقد يصبح من الممكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا على الاستعانة بالحقول المغناطيسية من أجل التنقل، كما كان الحال بالنسبة لأسلافنا".

وتوهبت الصحيفة إلى أن هذه الادعاءات تظل مثيرة للجدل، حيث يقول باحثون آخرون إن تجارب كيرشيفنك 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

أوردت الصحيفة أن العلماء في معهد كاليفورنيا للتقنية يدرسون هذه الفكرة، مؤكدين أن دماغ الإنسان مصمم ليستجيب للتحولات داخل المجالات المغناطيسية، وهو ما يسمح له بالتمييز بين الشمال والجنوب والتنقل دون بوصلة.

ونقلت الصحيفة عن المشرف على هذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشيفنك، "لقد توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمى المغناطيسية، وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما يفسر قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم. وقد يصبح من الممكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا على الاستعانة بالحقول المغناطيسية من أجل التنقل، كما كان الحال بالنسبة لأسلافنا".

وتوهبت الصحيفة إلى أن هذه الادعاءات تظل مثيرة للجدل، حيث يقول باحثون آخرون إن تجارب كيرشيفنك 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

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

وأشار التقرير إلى إجراء باحثين من جامعتي أوريغون وواشنطن دراسة، تم فيها مراقبة ١٥٢ طفلًا 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 الطفل الوحيد في العائلة.

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

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

من جهته، قال اختصاصي الطب النفسي وليد سرحان، "اللب الوهمي وجود الصديق الخيالي هو مرحلة طبيعية من التطور، ويمر فيها الأطفال من عمر ١٨ شهراً وبيدرجات متفاوتة".

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

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

يتم لأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرغبون فيها باختلاق صديق وهمي والحديث معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحياناً يدعون بأنهم يلعبون معه، ويحاولون تعريف والديهم عليه. وبحسب خبراء علم الاجتماع فإن وجود الأصدقاء الوهميين، يحفز الأطفال على الإبداع ويساعد على التعبير عن مشاعرهم، ولكن هذا الأمر قد يؤثر على الأبناء.

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

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

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

وعلى الرغم من أن هذه الحالة يمكن أن تكون مصدر قلق للأباء والأمهات، إلا أن الأصدقاء الوهميين هم جزء من تطور الأطفال العاطفي، وفي بعض الأحيان ترتبط هذه الحالة بالأطفال ذوي العقول الخالقة والمبدعة والحساسة.

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 لبعض النساء.

فقدنما يكون الرحم مائلاً فإن السدادات 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 التبويض
قد يؤثر ميلان الرحم على أجهزة وأعضاء الجسم الأخرى الموجودة في المنطقة المحيطة بالرحم، فهي سبيل المثال، قد يضغط الرحم على المثانة بحيث تبدأ المرأة بالشعور أنها لا تستطيع السيطرة الكاملة على عملية التبويض.

قد تؤدي هذه الحالة لتبويض المرأة قبل الوصول إلى الجماع، أو تتسبب البول على ثيابها 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 المهبلي العميق.

5 - تشنجات الحيض شديدة في أسفل الظهر
من أن تشنجات الحيض غالباً ما تتركز في منطقة أسفل البطن في الحالات الطبيعية، إلا أن المرأة المصابة بميلان الرحم قد تشمر 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،

الجيئات والوراثة؛ إذ تشير الدراسات إلى أن ربع المصابات بميلان الرحم اكتسبته 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، ألياف، حمل) قد يتسبب في ميلان الرحم.

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

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

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

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

علاج أي مشكلة قد سببت ميلان الرحم من الأصل، مثل بطانة الرحم المهاجرة.
إدخال أداة خاصة تساعد على تقويم وضعية الرحم وإعادة مكانه الطبيعي تدريجياً.

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

ممارسة تمارين رياضية خاصة.

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

❖ وكالات

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

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

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

عادة يكون مستوى الكورتيزون بالمدم مرتفع في الصباح وبنقص في المساء، مما يساعد على تنظيم النوم، ولكن قد يحدث خلل في مستوياته مما يؤدي إلى حدوث أمراض عديدة.

وظائف هرمون الكورتيزون بالجسم
باعتباره أحد أهم هرمونات الجسم، اليك 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 وتنظيم وظائف القلب الوعائية

يساعد على تنظيم عملية الأيض في الجسم، مما يحسن من قدرة الجسم على التخلص من السموم. كما يساعد في تنظيم عملية الأيض في الجسم، مما يحسن من قدرة الجسم على التخلص من السموم.

يساعد على تنظيم عملية الأيض في الجسم، مما يحسن من قدرة الجسم على التخلص من السموم. كما يساعد في تنظيم عملية الأيض في الجسم، مما يحسن من قدرة الجسم على التخلص من السموم.

يساعد على تنظيم عملية الأيض في الجسم، مما يحسن من قدرة الجسم على التخلص من السموم. كما يساعد في تنظيم عملية الأيض في الجسم، مما يحسن من قدرة الجسم على التخلص من السموم.

يساعد على تنظيم عملية الأيض في الجسم، مما يحسن من قدرة الجسم على التخلص من السموم. كما يساعد في تنظيم عملية الأيض في الجسم، مما يحسن من قدرة الجسم على التخلص من السموم.

❖ 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،
إعتماد عدسة العين
زرع عين
منع الشيخوخة
علاج أو منع ادمان الكحول
الربو

مرض القلب
مستويات الكوليسترول العالية
مشاكل في الكبد
الإيدز

مرض الزهايمر
مرض الشلل والرعاش.
3 - 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 العضلات أو الأوردة.

لكن هناك اثار جانبية محتملة واردة يجب الاحتياط منها مثل؛
فترة الحمل والرضاعة الطبيعية؛
لا يوجد هناك أدلة كافية عن مدى سلامة استخدام الجلوتاثيون خلال تلك الفترة، لذلك يفضل الابتعاد عنها.

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

وبالمية والهليون
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 للأدوية مثل؛
تناول أـتروكسـسين،
أومفركس،تسيفركس، أوميغا 3
والجليد

تناول الليميكلت لعلاج الصرع مع فيتامين B12
تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل
منتجات الألبان والسمك واللحم البقري

زيادة استهلاك فيتامين C
إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم
الى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم
البقري والسمك 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 المتراكمة بالجسم. يفضل شرب ما لا يقل عن 8 أكواب ماء يومياً خلال فترة الدورة الشهرية، وذلك لمحاظ على طوية الجسم وتخليصه من السموم.

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

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

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

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

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 الآلام والتشنجات.

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

6- مراقبة الدورة الشهرية الخاصة
بك فهذا يساعد في الطمأنينة على الصحة، حيث أن 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 بالمغنسيوم
يساعد المغنسيوم 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 المغنسيوم؛ فول الصويا، دقيق الشوفان، الذرة الصفراء، الأسماك، السبانخ، والوز.

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

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

تورم في الجزء الأعلى من القضيب
تناول بوري - ثنول ودوكسولين
وتأثيرها على سرعة القذف

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

ومع الحرص على غسل الأسنان قبل النوم ويعد 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- سرعة القذف
في بعض الأحيان، يعاني الرجل من سرعة القذف، مما يؤثر على استمتاع

الزوجة بالمتعة، 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 الحميمة.

كما يجب عليه أن يقوم بمداعية 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 الحميمة، مما يسبب قلقاً للزوجين من حدوث الحمل وبالتالي يضطر الزوجان لعدم استكمال 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 - ثنول ودوكسولين
وتأثيرها على سرعة القذف

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

ومع الحرص على غسل الأسنان قبل النوم ويعد 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- 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.

مثل لوفة الإستحمام؛ يمكن أن تصبح المشقة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند إستخدامها تتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر بصحة الجلد.

وجراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه.

ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحم.

7- تكرار استخدام الشامبو لفترات طويلة
مع مرور العمر، يحدث تغيرات في الجلد 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 المرطب الإضافي.

8- عدم تغيير اللوفة
من الأخطاء الكبيرة التي تفعلها بحق

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

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



برس، "لقد أصبح واضحاً أنه في هذا الجو، لا يمكن أن تعمل اللجنة كما كان متوقفاً... لذلك نحل اللجنة". وأوضحت الشركة أنها تبحث عن طرق أخرى لجمع آراء خارجية حول طريقة استخدام هذه التكنولوجيا بشكل مسؤول. وفي بداية الحملات الاعتراضية، أقيمت عريضة إلكترونية وقعتها ٢٣٠٠ شخص من موظفين وأكاديميين تدعو "غوغل" إلى سحب عضوية كاي كولز جيمس (رئيسة "هيريتج فاوندیشن") من هذه اللجنة بسبب مواقفها المناهضة للمثولين جنسياً والمثليين والمهاجرين". فقد خشي الموقعون من أن تنعكس مواقف جيمس على سبيل تطوير التكنولوجيا المستقبل وأن تنسجم 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 شركة "هيريتج فاوندیشن" ضمن أعضائه. كما أن وجود رئيس شركة 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 "هاوي" أكثر كفاءة وابتكاراً من منافسيها في هذا الصدد. وهي أودعت ١٥٢٩ براءة خاصة بالجيل الخامس، وفق مجموعة "آيبيكتيكس". وتملك الشركات الصينية ما مجموعه ٣٤٠٠ براءة في هذا المجال، أي أكثر من تلك البراءات العالمية، إذا ما احتسبنا تلك التي استحصلت عليها شركات أخرى. وتحتل المرتبة الثانية كوريا الجنوبية مع ٢٠٥١ براءة. في حين تأتي الولايات المتحدة بعيداً في المرتبة الثالثة مع ١٣٦٨ براءة.

التكنولوجيا الجديدة أن تزيد من سرعة الاتصال بالشبكة، لا سيما في ما يتعلق بالأكسسوارات الموصولة والسيارات المستقلة، فضلاً عن تطبيقات الصحة والمواصلات الحضرية والمدن الذكية. وبحسب منظمة "غلوبل سيستم فور موبايل كومونيكتيشنز"، 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 التفوذ الدائر بين الصين والولايات المتحدة.

وكالات
طرح "سامسونغ إلكترونيكس" 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 الاتصالات. وبياتت كوريا الجنوبية التي تعدّ 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 مودم إطلاق هذه الخدمة يومين لتسويق العملاء الأمريكي "فيرايزن" الذي مدّ بعد ساعات شبكة

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

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. وتعتبر "جوجيت دي أكس" منصة تطبيق مفتوحة المصدر تضمن تحولا رقمياً أسرع وأسهل. كما تسهح "جوجيت دي أكس" لأي مستخدم ببناء تطبيقات شاملة خاصة بالوسائط بسرعة فائقة.

ويؤد الموقع بأنه نظراً للانتقال السلس للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات الويب التقدمية والتطبيقات الأصلية يكاد لا يظهر، خاصة حين يتعلق الأمر بالإشارات والقدرة على التشغيل دون الاتصال بشبكة الإنترنت. وأكد الموقع أن تطبيقات الويب التقدمية في مختلف المنصات تواصل إحراز تقدم ملحوظ، حيث تتلقى الدعم من طرف غوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت أبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهاتف المحمول أي أو إس ١١.٣. ومن أجل أن تصنف فعلاً ضمن تطبيقات الويب التقدمية، توفر شركة غوغل قائمة تحقق تخضع تطبيق الويب المتقدم.

وكالات
نشر موقع "هاكرنون" الأمريكي تقريراً تحدث فيه عن موجة تطبيقات الويب التقدمية التي تغزو مجال تكنولوجيا الهاتف المحمول على حساب 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 الخاصتك. وفي حال قمت بزيارة التطبيق أكثر من مرة، فيستطلب منك الأمر "إضافة" التطبيق إلى الشاشة الرئيسية". أي بعبارة أخرى "تثبيت" التطبيق. ويعجرت تثبيت التطبيق يظهر رمز هاتفك، وهو تشغيل التطبيق يقع عرض شاشة البداية، ثم يتسنى لك فتح التطبيق في نافذة في وضع ملء الشاشة دون ظهور شريط التنقل في المتصفح.

إرسال عدد أقل من الإيميلات المثمرة عامل المكتب العادي يرسل ما يقارب الـ ١٢٥ إيميلًا يوميًا وفقاً لشركة التحليلات Radicati Group ومن ثم تضع ساعات عديدة في التواصل ذي الجودة السيئة، أما حل نيويورك «تجاهل رسائل البريد الإلكتروني التي لا تتطلب استجابة سريعة، وكتب رسائل تقلل من عدد الرسائل البريد الإلكتروني اللاحقة».

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق التفاعل الرقمي ليس بديلاً عن المحادثات في الوقت الفعلي. يقول نيوبورت، «أدمنتنا لا تفهم الالايك ولا منشور كل عام وأنت بخير على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن الإيموجي لا تضفي احساساً بالتواصل والانتباه، إذا كان جدولك لا يسمح بمقابلة الأصدقاء وجها لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.

٥- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة بيوسي نيويورك يأخذ استراحة لمدة ٣٠ يوماً من أي أداة رقمية ليست ضرورية لعملك، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو. كما يمكنك الاستفادة من 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.

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

هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه المسابقة". ونوهت المجلة بأن الأنظمة التي تعمل على التحكم في نشاط الدماغ مازالت تواجه بعض العقبات التي ينبغي التغلب عليها. فهناك حاجة إلى تطوير أجهزة التكنولوجيا العصبية، على غرار عصابت الرأس التي تعتمد على تخطيط الأمواج الدماغية التي ينبغي أن تتسم بدقة مكانية أفضل للتمييز بين الإشارات وبرامج التحسينات، على غرار تطوير نماذج أفضل لاكتشاف أنماط معينة من نشاط الدماغ. وأوردت المجلة أنه وفقاً لكروفورد فإن "التحدي الأكبر حالياً يتمثل في مساعدة الأشخاص على فهم إمكانيات عمل الدماغ وحدود نشاطه. ولا تقراً عصابت الرأس ما يدور في العقل ولا تتحكم في شخصيتك، وهي لا ترسل إشارات إلى عقلك ولا تتلاعب بأفكارك". وأضاف كروفورد أنه "بما أن الأشخاص باتوا على اطلاع أكثر بواجهة الدماغ والحاسوب، فإن العمل في هذا المجال سينمو بشكل متزايد". وتنبأ كروفورد بأنه من المتوقع أن يكون عدد الأشخاص الذين سيستخدمون هذه التكنولوجيا كبيراً نظراً لعدد التطبيقات الجديدة التي من المتوقع ظهورها قريباً؛ مما سيفتح المجال للتفكير في ابتكار أمور لم تخاطر على بال علماء الكمبيوتر أبداً.

المعالجة الذهنية. 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 سيحرك المحركات دون طيار للامام، وإنما كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالتركيز. وأضاف كروفورد، "ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصاً ما "متسابقاً لاأهتاماً، 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 المحيطة بهم. وبينت المجلة أن 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 المحيطة بهم. وبينت المجلة أن 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 المحيطة بهم. وبينت المجلة أن 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 المحيطة بهم.

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 "عربي ٢١"، إن الطلاب في جامعة ألاباما الأمريكية سيشاركون في السادس من نيسان/ أبريل في مسابقة للتحكم العقلي بالطائرات دون طيار. وتتمتع التقنية الجديدة، التي سيقع استخدامها في المسابقة، على قبعة تهدف لمراقبة تخطيط أمواج الدماغ. وقد بين كريست كروفورد، أحد المشاركين في تأسيس رابطة "برايين 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 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 الإشارات إلى جهاز الكمبيوتر. وتعمل هذه التقنية على إرسال

إشارة بالإنترنت علاوة على ظهور الإشعارات وغيرها، تمنح تطبيقات الويب التقدمية للمستخدم خدمات تضاهي تطبيقات الجوال الأصلية. وتطرق الموقع إلى طريقة عمل تطبيقات الويب التقدمية، ونفترض أنك تستخدم تطبيقاً لإدارة العلاقات مع العملاء ينطبق على معايير تطبيقات الويب التقدمية، فإنك تحتاج فقط إلى موقع الموارد الموحد (يو آر إل) في متصفح الهاتف الجوال الخاصتك. وفي حال قمت بزيارة التطبيق أكثر من مرة، فيستطلب منك الأمر "إضافة" التطبيق إلى الشاشة الرئيسية". أي بعبارة أخرى "تثبيت" التطبيق. ويعجرت تثبيت التطبيق يظهر رمز هاتفك، وهو تشغيل التطبيق يقع عرض شاشة البداية، ثم يتسنى لك فتح التطبيق في نافذة في وضع ملء الشاشة دون ظهور شريط التنقل في المتصفح.

إرسال عدد أقل من الإيميلات المثمرة عامل المكتب العادي يرسل ما يقارب الـ ١٢٥ إيميلًا يوميًا وفقاً لشركة التحليلات Radicati Group ومن ثم تضع ساعات عديدة في التواصل ذي الجودة السيئة، أما حل نيويورك «تجاهل رسائل البريد الإلكتروني التي لا تتطلب استجابة سريعة، وكتب رسائل تقلل من عدد الرسائل البريد الإلكتروني اللاحقة».

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، لتنوع 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 تشغل 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+ 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 يسافر 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.

وأوضحت الصحيفة أنه توجد في الوقت الحالي ثلاثة أنواع من الإشارة التي تستخدمها هواتفنا الجوالية بالاعتماد على شريحة الجوال، وهي تغطية الجيل الثاني الخاصة بالمكالمات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصين بالمكالمات وبت البيانات. وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهواتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال آلياً بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع.

وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هواتفنا، فإننا نستعمل فقط بشبكة الجيل الثاني. وذكرت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي نغني فيها من سوء تغطية إشارة شركة الاتصالات التي تقدم الخدمة. أول شيء يجب القيام به في هذه الحالة هو فهم مصدر الخل. سواء كنا في داخل المنزل أو خارجه. وفي الواقع، تتوفر العديد من التطبيقات المصممة لتحديد مستوى قوة الإشارة، والأبرز هو بينها هو تطبيق "أوبن سيفنال"، الذي يعمل على نظامي التشغيل أندرويد وأي أو إس. وهو يتميز ببساطة استخدامه، كما أنه متاح بشكل مجاني.

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

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

١- قم بتصميم جدول للعمل غير منقطع قم بالتخطيط لإنجاز عملك على مدار ساعاتك ليس بالضرورة الزيادة في الإنتاجية، ولكن عمك لتساعين 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.

٢- اخرج مع نفسك ضع هاتفك جانباً، المل الذي يصيبنا أحياناً يجعلنا لنجا لهواتفنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسميه نيوبورت «عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولاً جزئياً على الاضطرابات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥٠ ٪ من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.

٣- اخرج مع نفسك ضع هاتفك جانباً، المل الذي يصيبنا أحياناً يجعلنا لنجا لهواتفنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسميه نيوبورت «عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولاً جزئياً على الاضطرابات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥٠ ٪ من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.

١- قم بتصميم جدول للعمل غير منقطع قم بالتخطيط لإنجاز عملك على مدار ساعاتك ليس بالضرورة الزيادة في الإنتاجية، ولكن عمك لتساعين 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.

٢- اخرج مع نفسك ضع هاتفك جانباً، المل الذي يصيبنا أحياناً يجعلنا لنجا لهواتفنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسميه نيوبورت «عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولاً جزئياً على الاضطرابات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥٠ ٪ من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق التفاعل الرقمي ليس بديلاً عن المحادثات في الوقت الفعلي. يقول نيوبورت، «أدمنتنا لا تفهم الالايك ولا منشور كل عام وأنت بخير على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن الإيموجي لا تضفي احساساً بالتواصل والانتباه، إذا كان جدولك لا يسمح بمقابلة الأصدقاء وجها لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.

٥- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة بيوسي نيويورك يأخذ استراحة لمدة ٣٠ يوماً من أي أداة رقمية ليست ضرورية لعملك، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو. كما يمكنك الاستفادة من 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.

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

١- قم بتصميم جدول للعمل غير منقطع قم بالتخطيط لإنجاز عملك على مدار ساعاتك ليس بالضرورة الزيادة في الإنتاجية، ولكن عمك لتساعين 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.

٢- اخرج مع نفسك ضع هاتفك جانباً، المل الذي يصيبنا أحياناً يجعلنا لنجا لهواتفنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسميه نيوبورت «عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولاً جزئياً على الاضطرابات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥٠ ٪ من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.

زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

وكالات
قال أغنى رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وطليقته ماكينزي، الجيمس، أنها إجراءات طلاقهما، ما سيتمنح ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الجيمس، تقريرة على "تويتتر"، قالت إنها ستحصل على ٢٥٪ من ملكية طليقتها من أسهم أمازون، وهو ما سيتمنحها حصة تقارب ٢ مليار دولار من الشركة. وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقها التصويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضاً بجميع حصصه في الواشنطن بوست وبلو أوريجين. وبياعان 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 عاماً، ولهما

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 "عربي ٢١"، إن الطلاب في جامعة ألاباما الأمريكية سيشاركون في السادس من نيسان/ أبريل في مسابقة للتحكم العقلي بالطائرات دون طيار. وتتمتع التقنية الجديدة، التي سيقع استخدامها في المسابقة، على قبعة تهدف لمراقبة تخطيط أمواج الدماغ. وقد بين كريست كروفورد، أحد المشاركين في تأسيس رابطة "برايين 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 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 الإشارات إلى جهاز الكمبيوتر. وتعمل هذه التقنية على إرسال

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 لاستفادة من البورون، زيت الزيتون.

البقوليات، مثل: العدس، الحمص، الفاصوليا، حبوب الصويا.

الزبيب.

المكسرات المختلفة.

الخضروات المتنوعة، مثل: البندورة، الأفوكادو، البصل، البطاطا.

الفاكهة المختلفة، مثل: الكيوي، الإرجاص، 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 الضارية

وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من الالتهابات الضارية أو تلك التي تنتج عن الالتهاب، ولكن هذه الدراسات لا زالت في بداياتها ويلزمها المزيد من البحث والأدلة.

أضرار البورون

مع أن البورون معدن مفيد جداً في الجسم، إلا أن السري في الاستفادة منه هو تناوله باعتدال، وتحت إشراف الطبيب ودون تناوله على أنه بديل لأي أدوية. إن عدم التقيد بجرعات معقولة من

بناء الأجسام.

٣- لصحة المرأة

بسبب قدرة البورون على تقوية العظام فإنه يساعد المرأة على الحفاظ على عظام قوية وسليمة ويساعدها على مكافحة هشاشة العظام لا سيما بعد بلوغ سن اليأس.

كما أن استهلاك البورون أو مصادره الطبيعية بانتظام يساعد على الحفاظ على توازن هرمونات جسم المرأة، بالإضافة لتخفيف حدة أعراض الدورة الشهرية.

٤- مكافحة مرض السرطان

بدأت الدراسات تظهر أن للبورون فوائد محتملة في مكافحة السرطانات، خاصة سرطان الرئة وسرطان البروستاتا. ولكن لا زالت هذه الدراسات في بداياتها وتحتاج المزيد من البحث.

٥- تحسين القدرات الإدراكية

وجدت إحدى الدراسات أن البورون يلعب دوراً هاماً في تحسين صحة الدماغ،

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

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

متى عليك استشارة الطبيب؟

على الرغم من أن الأعراض السابقة لا تحسرك على الإصابة بسرطان المستقيم، إلا أنه من الضروري استشارة الطبيب ومطلب المساعدة الطبية في حال ظهورها أو ملاحظة أي منها.

مواضيع ذات علاقة

متى علي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟

الزئيف الذي يستلزم إجراء فحص تنظير القولون

ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟

تشخيص الألم والزئيف في فتحة الشرج

الشق في فتحة الشرج والامساك

الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم

بما أن الوقاية خير من قنطار علاج، فهذا يعني أن عليك الخضوع للفحوصات المنتظمة لسرطان المستقيم، والتي تبدأ عند بلوغك الخمسين من العمر.

١- لصحة العظام

يعتبر البورون أحد المعادن الفعالة جداً في علاج مشاكل العظام المختلفة، وقد وجد أنه فعال بشكل خاص في تحسين حالات المصابين بالتهابات المفاصل، حيث أنه ساهم في تحسين امتصاص الكالسيوم والاستفادة منه لتقوية العظام والمفاصل.

كما أظهرت بعض الدراسات أن تناول مكملات البورون بانتظام قد يساعد بشكل كبير على تحسين حالات المصابين بهشاشة العظام ومكافحة المرض.

ويساهم البورون عموماً في تحسين أيض وامتصاص المعادن المختلفة الداخلة للجسم، الأمر الذي يساهم في تقوية العظام وتحسين صحتها ومكافحة أمراض العظام بالجمل.

٢- لصحة الرجال

يساعد البورون على تعزيز ورفع مستويات التستوستيرون المتدنية لدى الرجال، الأمر الذي يساعد في تعزيز صحة الرجال الإيجابية وتعزيز بناء العضلات لدى الرجال، لا سيما في رياضة

أعراض سرطان المستقيم

تنتشر الإصابة بسرطان المستقيم بين الناس، اكتشف الإصابة به وتشخيصها بوقت مبكر من شأنها أن ترفع من فرص العلاج، ولذلك من المهم أن نعرف أعراض سرطان المستقيم.

المستقيم (Rectum) عبارة عن الجزء الأخير من الأمعاء الغليظة في الجهاز الهضمي، وهو يبدأ من باية القولون وصولاً إلى فتحة الشرج، وللأسف من يمكن أن يصاب الإنسان بسرطان المستقيم.

سرطان المستقيم (Rectal cancer) مشابه بدأ لسرطان القولون، وفي بعض الأحيان تكون لإصابة فيهما معاً، ولكن وعلى الرغم من ذلك، فإن علاج يختلف بينهما، وهذا نظراً لكان تواجدهما.

أعراض سرطان المستقيم

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

عراض 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 عادة دون سبب لذلك

براز أسود

وجود دم في البراز

وجود مخاط في البراز

ألم في منطقة البطن

ألم أثناء عملية التوقف

الإصابة بفقر الدم الناتجة عن نقص الحديد

الشعور بعدم إفراز الأمعاء خلال عملية التوقف

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

يقع هذا الصمام بين البطين الأيمن والشريان الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله إلى القلب كما يقوم 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 لعييب خلقي أو مرضي

انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية ضيق الصمام.

أسباب مشاكل صمامات القلب هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضررها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل، الصمام التنكسي

تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصاً التاجي بحيث تؤثر على ٥٠٤% من عامة السكان.

ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة ومزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج. تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر

تشير عملية التكلس التي تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تضييق الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرق تدفق الدم.

ونظراً لحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إحاق الضرر به.

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 يقوم 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 لعييب خلقي أو مرضي

انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية ضيق الصمام.

أسباب مشاكل صمامات القلب هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضررها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل، الصمام التنكسي

تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصاً التاجي بحيث تؤثر على ٥٠٤% من عامة السكان.

ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة ومزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج. تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر

تشير عملية التكلس التي تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تضييق الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرق تدفق الدم.

ونظراً لحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إحاق الضرر به.

يقع هذا الصمام بين البطين الأيمن والشريان الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله إلى القلب كما يقوم 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 لعييب خلقي أو مرضي

انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية ضيق الصمام.

أسباب مشاكل صمامات القلب هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضررها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل، الصمام التنكسي

تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصاً التاجي بحيث تؤثر على ٥٠٤% من عامة السكان.

ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة ومزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج. تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر

تشير عملية التكلس التي تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تضييق الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرق تدفق الدم.

ونظراً لحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إحاق الضرر به.

يقع هذا الصمام بين البطين الأيمن والشريان الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله إلى القلب كما يقوم 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 لعييب خلقي أو مرضي

انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية ضيق الصمام.

أسباب مشاكل صمامات القلب هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضررها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل، الصمام التنكسي

تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصاً التاجي بحيث تؤثر على ٥٠٤% من عامة السكان.

ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة ومزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج. تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر

تشير عملية التكلس التي تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تضييق الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرق تدفق الدم.

ونظراً لحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إحاق الضرر به.

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

الدرقية

تقرير مختبر الغدد الصماء

العلاج بالأيود 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، الأستيسين) مصطلح "هرمونات السعادة". وعندما يشعر الشخص بانجذاب بشخص 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،

هرمون الحب لدى الأم

١- هذا أهم تأثيرات هرمون الحب على حياة الأم ومشاعرها وجسدها،

تحفيز الولادة وتسهيلها، عبر تحفيز انقباض عضلات الرحم وتحفيز إنتاج هرمونات أخرى مساعدة.

تحفيز تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعي.

تحفيز إنتاج حليب الثدي، خاصة عندما تلامس شفاه الطفل حلمة الثدي الأم، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالتدفق.

تقوية العلاقة والرابط بين الأم والطفل.

٢- هرمون الحب لدى الأب

هناك أدلة علمية بدأت تظهر مؤخراً تشير إلى أن نسب هرمون الحب تزداد كذلك في جسم الأب بعد ولادة طفله الجديد، ومع كل تواصل وتلامس بين الأب وطفله ترتفع نسب هرمون الحب في جسم الأب أكثر وأكثر.

الذي نعرفه عن هرمون الحب؟ ومتى يتم نتاجه في الجسم؟ وما هي تأثيرات هرمون الحب لختلفة على الجسم عند الذكور والإناث وما؟ 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 اسم (أوكستيسين) يرتبط بالعديد من المشاعر والحالات التي يمر بها الجسم، ويؤثر بشكل كبير على مشاعر الأمومة والأبوة وعلى بناء العلاقات لبشرية 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.

وبدأت البحوث تتناول فوائد هرمون الحب كتعود العلاجات الفعالة في مكافحة بعض الأمراض لنفسية، مثل الاكتئاب.

وظائف هرمون الحب ومتى تزداد نسبته هناك حالات وأوقات معينة يتم فيها إنتاج نسب عالية من هرمون الحب بشكل خاص، مثل، مداعبة الحلمات والنشاط الجنسي.

الولادة، إذ يساعد هرمون الحب على تحفيز انقباض عضلات الرحم.

فترة الرضاعة، إذ يحفز هرمون الحب إفراز لبن الثدي.

أثناء العملية الجنسية لدى الرجل، إذ يحفز حركة الحيوانات المنوية.

فوائد هرمون الحب للعلاقات

لهرمون الحب العديد من الفوائد على العلاقات لبشرية والجنسية، إذ أنه،

مواضيع ذات علاقة

رائحة "عربية" من الفرج وتوقف مستمر

المستويات الطبيعية لهرمون لهورمون FSH الجيدة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي، وذلك نتيجة زيادة فترات التعرض لهرمونات المبيض على مدار السنين.

المشكلات العصبية، 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، فيصبح الأمر بمثابة 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

على حالة كان السبب متعلقاً بالعوامل الوراثية، فسوف يصعب التخلص منه، ولكن إذا كان السبب متعلقاً بالعوامل الخارجية، فيجب تقاديتها من خلال بعض الطرق، وتشمل،

تناول الطعام الصحي، الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم إصابتها بخلل. استشارة الطبيب بشأن الأدوية، لأن بعض الأدوية يمكن أن تؤدي لاضطرابات الهرمونات، ولذلك يجب تحري الدقة في الأدوية التي يتناولها الأطفال وجرعاتها.

الحفاظ على الوزن، من خلال ممارسة الرياضة والإبتعاد عن الأطعمة الدسمة وغير الصحية.

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

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

وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.

البلوغ المبكر عند الإناث

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

أعراض البلوغ المبكر عند الإناث

تظهر علامات البلوغ المبكر عند الإناث من خلال مجموعة من الأمور، وهي،

نمو حجم الثدي، فمن الطبيعي أن يكون حجم الثدي صغير قبل مرحلة البلوغ، ويبدأ في النمو بصورة ملحوظة مع حدوث البلوغ.

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

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

مخاطر البلوغ المبكر عند الإناث

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

حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.

البلوغ المبكر عند الذكور

هو البلوغ الذي يحدث قبل سن ٩ سنوات، ويظهر في تغير شكل الجسم والعضلات لدى الطفل.

أسباب وأضرار

عادة ما تظهر أعراض البلوغ لدى الإناث ما بين ١١ إلى ١٣ عام، ولدى الذكور ما بين ١٢ إلى ١٦ عام.

ويختلف هذا من طفل لآخر وفقاً للعديد من العوامل المتعلقة بالهرمونات في الجسم.

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

أسباب البلوغ المبكر

لا تختلف الأسباب التي تؤدي للبلوغ المبكر لدى الذكور والإناث، وتشمل في، اضطرابات وخلل في الهرمونات، وهذا يؤثر على وقت البلوغ، فيمكن أن يكون مبكراً أو متأخراً.

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

الاكتثار من الأطعمة غير الصحية، والتي أيضاً تؤدي لتغيرات في هرمونات الجسم، وخاصة الوجبات السريعة التي يتم تناولها في المطاعم.

الإصابة ببعض الأمراض الوراثية، حيث يمكن أن تتسبب العوامل الوراثية في

حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.

البلوغ المبكر عند الذكور

هو البلوغ الذي يحدث قبل سن ٩ سنوات، ويظهر في تغير شكل الجسم والعضلات لدى الطفل.

أسباب وأضرار

عادة ما تظهر أعراض البلوغ لدى الإناث ما بين ١١ إلى ١٣ عام، ولدى الذكور ما بين ١٢ إلى ١٦ عام.

ويختلف هذا من طفل لآخر وفقاً للعديد من العوامل المتعلقة بالهرمونات في الجسم.

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

أسباب البلوغ المبكر

لا تختلف الأسباب التي تؤدي للبلوغ المبكر لدى الذكور والإناث، وتشمل في، اضطرابات وخلل في الهرمونات، وهذا يؤثر على وقت البلوغ، فيمكن أن يكون مبكراً أو متأخراً.

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

الاكتثار من الأطعمة غير الصحية، والتي أيضاً تؤدي لتغيرات في هرمونات الجسم، وخاصة الوجبات السريعة التي يتم تناولها في المطاعم.

الإصابة ببعض الأمراض الوراثية، حيث يمكن أن تتسبب العوامل الوراثية في

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

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

وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.

البلوغ المبكر عند الإناث

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

أعراض البلوغ المبكر عند الإناث

تظهر علامات البلوغ المبكر عند الإناث من خلال مجموعة من الأمور، وهي،

نمو حجم الثدي، فمن الطبيعي أن يكون حجم الثدي صغير قبل مرحلة البلوغ، ويبدأ في النمو بصورة ملحوظة مع حدوث البلوغ.

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

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

مخاطر البلوغ المبكر عند الإناث

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

حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.

البلوغ المبكر عند الذكور

هو البلوغ الذي يحدث قبل سن ٩ سنوات، ويظهر في تغير شكل الجسم والعضلات لدى الطفل.

أسباب وأضرار

عادة ما تظهر أعراض البلوغ لدى الإناث ما بين ١١ إلى ١٣ عام، ولدى الذكور ما بين ١٢ إلى ١٦ عام.

ويختلف هذا من طفل لآخر وفقاً للعديد من العوامل المتعلقة بالهرمونات في الجسم.

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

أسباب البلوغ المبكر

لا تختلف الأسباب التي تؤدي للبلوغ المبكر لدى الذكور والإناث، وتشمل في، اضطرابات وخلل في الهرمونات، وهذا يؤثر على وقت البلوغ، فيمكن أن يكون مبكراً أو متأخراً.

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

الاكتثار من الأطعمة غير الصحية، والتي أيضاً تؤدي لتغيرات في هرمونات الجسم، وخاصة الوجبات السريعة التي يتم تناولها في المطاعم.

الإصابة ببعض الأمراض الوراثية، حيث يمكن أن تتسبب العوامل الوراثية في

حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.

البلوغ المبكر عند الذكور

هو البلوغ الذي يحدث قبل سن ٩ سنوات، ويظهر في تغير شكل الجسم والعضلات لدى الطفل.

أسباب وأضرار

عادة ما تظهر أعراض البلوغ لدى الإناث ما بين ١١ إلى ١٣ عام، ولدى الذكور ما بين ١٢ إلى ١٦ عام.

ويختلف هذا من طفل لآخر وفقاً للعديد من العوامل المتعلقة بالهرمونات في الجسم.

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

أسباب البلوغ المبكر

لا تختلف الأسباب التي تؤدي للبلوغ المبكر لدى الذكور والإناث، وتشمل في، اضطرابات وخلل في الهرمونات، وهذا يؤثر على وقت البلوغ، فيمكن أن يكون مبكراً أو متأخراً.

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

الاكتثار من الأطعمة غير الصحية، والتي أيضاً تؤدي لتغيرات في هرمونات الجسم، وخاصة الوجبات السريعة التي يتم تناولها في المطاعم.

الإصابة ببعض الأمراض الوراثية، حيث يمكن أن تتسبب العوامل الوراثية في

حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.

البلوغ المبكر عند الذكور

هو البلوغ الذي يحدث قبل سن ٩ سنوات، ويظهر في تغير شكل الجسم والعضلات لدى الطفل.

أسباب وأضرار

عادة ما تظهر أعراض البلوغ لدى الإناث ما بين ١١ إلى ١٣ عام، ولدى الذكور ما بين ١٢ إلى ١٦ عام.

ويختلف هذا من طفل لآخر وفقاً للعديد من العوامل المتعلقة بالهرمونات في الجسم.

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

أسباب البلوغ المبكر

لا تختلف الأسباب التي تؤدي للبلوغ المبكر لدى الذكور والإناث، وتشمل في، اضطرابات وخلل في الهرمونات، وهذا يؤثر على وقت البلوغ، فيمكن أن يكون مبكراً أو متأخراً.

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

الاكتثار من الأطعمة غير الصحية، والتي أيضاً تؤدي لتغيرات في هرمونات الجسم، وخاصة الوجبات السريعة التي يتم تناولها في المطاعم.

الإصابة ببعض الأمراض الوراثية، حيث يمكن أن تتسبب العوامل الوراثية في

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة

تقلل من خطر الإصابة بالسكريات الدماغية التي تتمثل في انضجار أحد الأعوية 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 لفيتامينات 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،

منتجات الألبان

البيض

المأكولات البحرية

الخبز المدعم والحبوب

فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)

الخضار الورقية الخضراء

البقوليات (الفول، البازيلاء)

الكبد

اللحوم (لحم البقر، والحجل، والخنزير)



يمكن العثور على فيتامينات ب في مصادر غذائية واسعة ومتنوعة سواء كانت نباتية أو حيوانية و بعض الأطعمة المدعمة بها.

غالباً ما تتأثر فيتامينات ب بالحرارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الأطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها،

١) (خيامين)

٢) (رايبوفلافين)

٣) (نياسين)

٤) (بانتوثينيك أسيد)

٥) (بايرويدكسين)

٦) (بيوتين)

٧) (فوليك اسيد، فوليت)

٨) (سيانوكوبالامين)

مصادر فيتامين ب المركب

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة

تقلل من خطر الإصابة بالسكريات الدماغية التي تتمثل في انضجار أحد الأعوية 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 لفيتامينات 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،

منتجات الألبان

البيض

المأكولات البحرية

الخبز المدعم والحبوب

فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)

الخضار الورقية الخضراء

البقوليات (الفول، البازيلاء)

الكبد

اللحوم (لحم البقر، والحجل، والخنزير)

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة

تقلل من خطر الإصابة بالسكريات الدماغية التي تتمثل في انضجار أحد الأعوية 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 لفيتامينات 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،

منتجات الألبان

البيض

المأكولات البحرية

الخبز المدعم والحبوب

فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)

الخضار الورقية الخضراء

البقوليات (الفول، البازيلاء)

الكبد

اللحوم (لحم البقر، والحجل، والخنزير)

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة

تقلل من خطر الإصابة بالسكريات الدماغية التي تتمثل في انضجار أحد الأعوية 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 لفيتامينات 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،

منتجات الألبان

البيض

المأكولات البحرية

الخبز المدعم والحبوب

فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)

الخضار الورقية الخضراء

البقوليات (الفول، البازيلاء)

الكبد

اللحوم (لحم البقر، والحجل، والخنزير)

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة

تقلل من خطر الإصابة بالسكريات الدماغية التي تتمثل في انضجار أحد الأعوية 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 لفيتامينات 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،

منتجات الألبان

البيض

المأكولات البحرية

الخبز المدعم والحبوب

فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)

الخضار الورقية الخضراء

البقوليات (الفول، البازيلاء)

الكبد

اللحوم (لحم البقر، والحجل، والخنزير)

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة

تقلل من خطر الإصابة بالسكريات الدماغية التي تتمثل في انضجار أحد الأعوية 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 لفيتامينات 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،

منتجات الألبان

البيض

المأكولات البحرية

الخبز المدعم والحبوب

فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)

الخضار الورقية الخضراء

البقوليات (الفول، البازيلاء)

الكبد

اللحوم (لحم البقر، والحجل، والخنزير)

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة

تقلل من خطر الإصابة بالسكريات الدماغية التي تتمثل في انضجار أحد الأعوية 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 لفيتامينات 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،

منتجات الألبان

البيض

المأكولات البحرية

الخبز المدعم والحبوب

فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)

الخضار الورقية الخضراء

البقوليات (الفول، البازيلاء)

الكبد

اللحوم (لحم البقر، والحجل، والخنزير)

المنتخب الوطني للجودو يشارك ببطولة الجائزة الكبرى في أوزبكستان



©2021 kooora.com

سلمان في دور الـ ٣٢ من منافسات وزن تحت ٦٦ كغم مع الفائز من مواجهة البيروفي خوان بوسيفوسس والأوكراني مارانديان، وستلتي اللاعبة، هديل العلمي، مع الصربية ماريكا بيريزيتش في دور الـ ٣٢ من منافسات وزن تحت ٥٧ كغم.

خبر على موقعها الرسمي، اليوم الخميس، أن المنتخب سيبدأ مشاركته يوم غد من خلال ٣ لاعبين هم: بلال منصور حيث سيلقي اللاعب الأوزبكي باراتوف ديشوديك في دور الـ ٦٤ من منافسات وزن تحت ٦٠ كغم، فيما سيلقي معاذ عيال

اللاعبين بعد غيابهم عن التنافس وخوض النزالات، كما سيتبع بعد انتهاء البطولة معسكر دولي سيشارك فيه منتخبنا الوطني بأوزبكستان أيضاً وبمشاركة دولية واسعة. وأكدت اللجنة الأولمبية الأردنية في

وكالات

يشارك المنتخب الوطني للجودو في منافسات بطولة الجائزة الكبرى، التي انطلقت الجمعة في العاصمة الأوزبكية طشقند، بمشاركة نحو ٥٠٠ لاعب ولاعبة يمثلون ٧١ دولة.

ويمثل الأردن في هذه الجولة من بطولة الجائزة الكبرى اللاعبين: بلال منصور (وزن تحت ٦٠ كغم) ومعاذ عيال سلمان (وزن تحت ٦٦ كغم) وبكر الزيادين (وزن تحت ٨١ كغم) وصالح اسعيفان (وزن تحت ٩٠ كغم) إضافة إلى اللاعبة هديل العلمي (وزن تحت ٥٧ كغم).

وكان المنتخب الوطني كشف من تحضيراته استعداداً لخوض منافسات البطولة تحت قيادة المديرين، محمد خلف (مدرب منتخب الرجال) وأحمد البطوش (مدرب منتخب السيدات). حيث تعتبر هذه البطولة إحدى البطولات التي تدخل نقاشها في عملية التصنيف لتحديد المتأهلين لأولمبياد طوكيو وتعتبر هذه هي أول مشاركة للمنتخب الوطني منذ عام كامل بسبب ظروف جائحة كورونا وتأجيل البطولات المختلفة.

وأشار الجهاز التدريبي للمنتخب الوطني بقيادة، المديرين محمد خلف وأحمد البطوش، إلى أهمية المشاركة في هذه البطولة من أجل تقييم مستوى

عامر شفيق.. رؤية أمير لمن يستحق التقدير



وكالات

القيادية، ومن هنا كانت رؤية الأمير علي، بأهمية استثمار قدرات شفيق من أجل منتخب النشامى. وقد يرى البعض أن شفيق لا يمتلك الشهادات التدريبية التي تؤهله ليكون ضمن الجهاز الفني لمنتخب النشامى، لكن الحقيقة أن الخبرات التي اكتسبها على امتداد مشواره الطويل، تؤهله لهذا التواجد.

وشفيق رغم خبرته التي تشفع له بأن يتحول من لاعب إلى مدرب في غضون أسابيع قليلة، إلا أنه أكد في تصريحات سابقة، تأهله للالتحاق بورش تدريبية، وقد يقوم الاتحاد الأردني بتوفير دورات معيشة له في الخارج، حتى تنصهر خبرته العملية مع العلمية.

ولعل رؤية الأمير علي، تكمن أيضاً بأهمية استمرار تواجد عامر شفيق مع منتخب الأردن، الذي يستعد لاستكمال مشواره في تصفيات المونديال، حيث يمتاز بصفات قيادية وعلاقة طيبة تجمعهم مع كافة اللاعبين، مما يعني الاستفادة من تواجده في أكثر من جانب. ويشكل بقاء شفيق مع المنتخب، القوود الذي يشعل عزيمة اللاعبين، ويزيد من فقتهم قبل خوض المباريات الرسمية المتتالية من تصفيات المونديال، فضلاً عن ذلك، فإنه يحظى بعلاقة طيبة مع المدير الفني البلجيكي فيتال بوركلمانز.

مباراة اعتزال

تعيين عامر شفيق ضمن الجهاز الفني لمنتخب النشامى، لن يكون التقدير الأخير لهذا الحارس الفذ، ومة جهود تبذل لإقامة مباراة اعتزال له على مستوى يليق بما قدمه للكرة الأردنية.

وتتردد أن شفيق قد يحظى بمباراة اعتزال أمام أحد أفضل المنتخبات العالمية، وذلك مما سيتضح بصورة أدق، بعد زوال الوضع الوبائي.

يستحق عامر شفيق، حارس المرمى الأسطوري لمنتخب الأردن لأكثر من ٢٠ عاماً، التقدير الذي استحقه من الأمير علي بن الحسين، رئيس الاتحاد المحلي لكرة القدم، بتعيينه ضمن الجهاز الفني للنشامى.

وجاء التقدير لعامر شفيق عقب إعلان اعتزاله كرة القدم، بعد مسيرة عطاء لحارس مرمى، كانت عامرة بالتألق والتوهج. وعندما يحظى هذا النجم الكبير بالتكريم من قبل الأمير علي، تقديرًا لما قدمه للكرة الأردنية، فإنه سيشكل حافزًا كبيرًا لبقية اللاعبين، للإبداع، لأنهم في نهاية المشوار، سيدعون أنفسهم في دائرة الاهتمام والرعاية.

رؤية أمير

تتبع رؤية الأمير علي، في ضم شفيق للجهاز الفني لمنتخب النشامى، للاستفادة من خبرات تراكمية طويلة للحارس المخضرم، حيث كان عامر نجماً ساطعاً في معظم المباريات الدولية التي خاضها. واكتسب شفيق (٣٩ عاماً) من الخبرات الطويلة ما لم يقدر بثمن، فهو الحارس الأول بصرف منتخب النشامى منذ بداية الألفية الجديدة، وأسعد الجماهير الأردنية كثيراً في العديد من المواجهات الحاسمة.

وجال شفيق، أرجاء العالم وهو يدافع عن مرمى النشامى، حيث خاض مواجهات قوية أمام منتخبات أوروبا وأسيوية، وحظى بتدريبات من كبار المدربين، حتى أصبح أسطورة على المستوى الآسيوي قبل المحلي.

ولو أراد الاتحاد الأردني في المستقبل القريب، التعاقد مع مدرب حراس مرمى، فإنه لن يجد أفضل من عامر شفيق، بحكم خبرته العملية وشخصيته

أبو زمع أفضل مدرب أردني



©2021 kooora.com

وكالات

١٨٣٥٩ صوتاً، بنسبة ٤١٪. وجاء أمجد أبو طعيمة، مدرب الجزيرة، ثالثاً بـ ١٤٤٨ صوتاً، وخلفه مدرب السلط جمال أبو عابد بـ ١٠٤٦ صوتاً. وكان أبو زمع قد توج مع الوحدات، في الموسم الماضي، بلقبى الدرغ والدوري، ليضمن صوتاً، بنسبة ٥٤٪، فيما حل جمال محمود، المدير الفني للرمثا، بالمركز الثاني، بعدما جمع

حسم عبد الله أبو زمع، المدير الفني للوحدات، الصراع في استفتاء الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، حول أفضل مدرب أردني لموسم ٢٠٢٠. ونال أبو زمع المركز الأول، بحصوله على ٢٤٤١٣ صوتاً، بنسبة ٥٤٪، فيما حل جمال محمود، المدير الفني للرمثا، بالمركز الثاني، بعدما جمع

سعادة يقود الجزيرة للتأهل على حساب الحسين إربد السلط والعقبة يودعان بطولة الدرغ بالتعادل



وأحرز الجزيرة هدفه الثاني في الدقيقة (٦٢)، عندما استمر كرة مرتدة من دفاع الحسين إربد، ليطلقها صاروخية استقرت على يسار تامر صالح. وتأنق تامر صالح بعد ذلك في إبعاد تسديدة سعادة تركنية، فيما استيقظ الحسين إربد في الدقائق الأخيرة وشكل خطورة لكنه لم ينتج في التسجيل.

بنقطة على يسار الحارس تامر صالح. وبدأت خطورة الحسين إربد تظهر مع مضي الوقت، وتوغل أبو طعيمة داخل منطقة الجزاء، وأرسل كرة نموذجية لم تجد المتابعة المطلوبة. وحافظ الجزيرة على أفضليته ولاحت له عدة فرص لم يستثمرها، فيما بقي الحسين إربد تائهاً في الملعب بلا خطورة.

المهمة بنجاح. وظهرت جدية الجزيرة في تسجيل هدف مبكر، فسد علوان كرة قوية تصدى لها تامر صالح. وعاد نفس اللاعب وانفرد بالرمي حولها الحارس لركنية. وفي الدقيقة (١٥) توج الجزيرة بأفضليته بهدف السبق، بعد تمريرة نموذجية مررها علي علوان لسعادة ليسدد

وكالات

تعادل السلط والعقبة دون أهداف، في اللقاء الذي أقيم أمس الجمعة، على استاد الأمير محمد بالزرقاء، في ختام مباريات المجموعة الرابعة، لبطولة درغ الاتحاد.

ورفع كل من الفريقين رصيده إلى نقطة واحدة، ليوعدا السابعة معاً، بعدما نجح الجليل في حصد بطاقة التأهل، عن المجموعة الرابعة.

وكان الجليل قد حسم تأهله كبطل للمجموعة، بعدما حقق الفوز على السلط والعقبة، بذات النتيجة "١-٠".

وفي مباراة أخرى قاد إبراهيم سعادة فريق الجزيرة للتأهل للدور نصف النهائي في بطولة درغ الاتحاد الأردني، بعدما سجل هليج الفوز في مرمى الحسين إربد، مساء أمس الجمعة، على ستاد الأمير محمد بالزرقاء.

وأحرز إبراهيم سعادة هليج الفوز في الدقيقتين (١٥ و٦٢)، ليقود فريقه لمواجهة الجليل الثلاثاء المقبل في الدور نصف النهائي.

وكان الحسين إربد بحاجة للتعادل ليحسم تأهله، بيد أنه لم يقدم المستوى الأمول منه، على عكس الجزيرة الذي تغلب على ظروفه المالية والإدارية لينجز

الترجي يتربص بالزمالك لضرب عصفورين بحجر واحد



النقاط الثلاث معتمداً على قوة خط وسطه بقيادة التونسي فرجاني ساسي. ويدرك الزمالك بقيادة مدربه البرتغالي جيمي باتشيكو أن عشرة جديدة ستصعب مهمته في التأهل لدور الثمانية للبطولة. وتوج الزمالك بدوري الأبطال في ٥ مناسبات سنوات ١٩٨٤ و ١٩٨٦ و ١٩٩٣ و ١٩٩٦ و ٢٠٠٢. أما الترجي فقد أحرز هذا اللقب ٤ مرات، أعوام ١٩٩٤ و ٢٠١١ و ٢٠١٨ و ٢٠١٩.

الترجي في تصريحات سابقة إن فريقه جاهز لمواجهة الزمالك ويسعى لتحقيق الانتصار لدعم موقعه في صدارة المجموعة. في المقابل يتطلع الزمالك لتحقيق انتصاره الأول في المجموعة بعد تعادله أمام مولودية الجزائر وتونجيت السنغالي دون أهداف في المواجهتين السابقتين. وعانى الفريق المصري بسبب الافتقار للفاعلية في المباراتين السابقتين بعد انتقال نجمه مصطفى محمد إلى جالطة سراي التركي لكنه سيحاول خطف

الماضي. ويعول الترجي على أفضلية اللاعب على أرضه وقوة خط هجومه بقيادة الليبي حمدو الهوني وأنيس البديري وطه ياسين الخنيسي. وبعد بداية صعبة هذا الموسم استعاد مهاجم الترجي الأول الخنيسي لسته التهديفية وسجل ٥ أهداف محلياً بينما منح البديري العائد لصوف الفريق قوة هجومية إضافية وعاد الهوني إلى التشكيلة الأساسية بعد تعافيه من الإصابة. وقال مجدي تراوي مساعد مدرب

وكالات

تتجه الأنظار اليوم السبت نحو ستاد رادس لتابعة المواجهة الساخنة بين الترجي بطل تونس وضيغه الزمالك المصري في الجولة الثالثة من منافسات المجموعة الرابعة ببطولة دوري أبطال أفريقيا.

وتكتسب المباراة أهمية بالغة للفريقين إذ يسعى الترجي لضرب عصفورين بحجر واحد وذلك بالنزاع من الفريق المصري وتعزيز صدارته للمجموعة ودعم فرصه في التأهل للدور المقبل.

ويتصدر الترجي جدول ترتيب المجموعة برصيد ٤ نقاط متقدماً ببارق نقتلنين عن الزمالك المصري ومولودية الجزائر اللذين يتقاسمان المركز الثاني بينما يملك تونجيت السنغالي نقطة واحدة. ويأمل الترجي في وضع حد لهيمنة الزمالك على المواجهات بين الفريقين بعد أن تغلب عليه ١-٣ عليه في كأس السوبر الأفريقية وخرج على يديه من دور الثمانية ببطولة دوري أبطال أفريقيا بخسارته ٢-٣ في مجموع المباراتين العام

رئيس مجلس الوزراء المصري يستقبل السفير العضائية



العليا المشتركة. كما أثنى العضائية على ما تشهده مصر من تطور ملحوظ وتنمية ملموسة في شتى القطاعات والمجالات الحيوية.

لنيل كل الجهد لدفع العلاقات إلى آفاق ومجالات تعاون جديدة، مضيفا أن التنسيق جارٍ بين الجهات المعنية في البلدين للتخضير لاجتماعات اللجنة

في عمان خلال شهر آذار الجاري. وأكد العضائية محورية العلاقات الثنائية الراسخة، وعن سعاداته بتمثيل المملكة لدى مصر، وتطلعهم

القاهرة
استقبل رئيس مجلس الوزراء المصري الدكتور مصطفى مدبولي، سفير المملكة لدى مصر أمجد العضائية. وأعرب رئيس الوزراء المصري خلال اللقاء، الذي جرى في مكتبه، عن سعاداته باستقبال رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة والوفد الوزاري المرافق له خلال زيارته الأخيرة للقاهرة، وما شهدته الزيارة من الاتفاق على خطوات تنفيذية لتعزيز التعاون الثنائي بين البلدين الشقيقين.

وأشاد بما تشهده العلاقات المصرية الأردنية حاليا من تطور لافت، بفضل التنام والتسويق المشترك بين جلالة الملك عبدالله الثاني وأخيه الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي.

وخلال اللقاء، نقل السفير العضائية تحيات رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة إلى رئيس الوزراء المصري، مؤكداً تطلع الخصاونة للقاء مدبولي خلال اجتماعات اللجنة العليا المشتركة بين البلدين، والمقرر أن تعقد اجتماعاتها

السفير العضائية يزور الأزهر الشريف ويلتقي إمامه

كما هنا الإمام الطيب الأردن و جلالة الملك عبدالله الثاني بمناسبة الاحتفالات بمنوية الدولة الأردنية، داعيا الله تعالى أن يحفظ الأردن وأن يديم عليه نعمة الأمن والأمان والسلامة والاستقرار.

وجرى بحث علاقات التعاون في المجالات الدينية والثقافية بين الأزهر الشريف والمؤسسات الأردنية المعنية، خصوصا مع جامعة الأزهر وتعزيز الفرص المتاحة للطلبة الأردنيين فيها، سواء في التخصصات الفقهية الدينية أو مجالات الطب، حيث أكد شيخ الأزهر على أنه سيتم تخصيص منح للطلبة الأردنيين في جامعة الأزهر، التي يدرس بها عدد كبير من الطلبة الوافدين من مختلف دول العالم.

القاهرة
زار السفير الأردني في القاهرة أمجد العضائية، مشيخة الأزهر الشريف، والتقى فضيلة الإمام الدكتور أحمد الطيب، شيخ الأزهر. وأكد العضائية، خلال اللقاء، تقدير الأردن الكبير لمكانة الأزهر وإمامه وعلمائه، والذي يمثل مؤسسة دينية مرجعية عريقة وراسخة على مستوى العالمين العربي والإسلامي، ودوره في خدمة الدين الإسلامي الحنيف وقضايا الأمة.

وأعرب الإمام الطيب، خلال اللقاء، عن اعتزازه بالأردن وقيادته الهاشمية، وما له من دور محوري في دعم قضايا الأمتين العربية والإسلامية، وإطلاق المبادرات التي ترسخ الصورة المعتدلة والسلمية عن الدين الإسلامي الحنيف.

مجلس الشيوخ الأميركي يبدأ مناقشة خطة بايدن لتحفيز الاقتصاد

واشنطن
بأمر مجلس الشيوخ الأميركي، دراسة خطة الرئيس جو بايدن الضخمة لانعاش الاقتصاد الأميركي المتهاوي بفعل تداعيات فيروس كورونا المستجد، وذلك بقرائة كاملة لمصاحف النص يطلب من الجمهوريين المعارضين مشروع القانون، والذي من المتوقع أن يقر في الأيام المقبلة بفضل أصوات

الديمقراطيين، بحسب واشنطن بوست. ويتوقع أن تستغرق تلاوة النص حوالي عشر ساعات، وسيكون أمام مجلس الشيوخ بعد ذلك إعطاء مهلة ٢٠ ساعة لمناقشة النص. وسيبدأ أعضاء المجلس بعد ذلك جولة جديدة يمكنهم خلالها اقتراح تعديلات والمطالبة بالتصويت على كل واحدة منها، او الموافقة عليها كما جاءت بالنص.

دراسة: معظم الثدييات قد تصاب بكورونا

ويُعتقد على نطاق واسع أن الخفايش هي المستودع الطبيعي للأمراض الحيوانية المنشأ لفيروس كورونا ومع ذلك، يحذر الخبراء من أن النطاق المضيف للفيروس والمضيف الوسيطة التي تسهل انتقاله إلى البشر لا تزال غير معروفة. ووجد باحثون من كلية لندن الجامعية بالفعل أن الحيوانات في حدائق الحيوان والمزرعة يمكن أن تصاب بفيروس كورونا، وتم تحديد ما مجموعه ٢٨ نوعاً على أنها معرضة للإصابة بكورونا، بما في ذلك السنجاب والبقر والأغنام والحمير والنمس والدب القطبي والباندا والياك البري، كجزء من دراستهم.

والهامستر والماشية والباندا العملاقة والفهود، وكلها قد تصاب بفيروس كورونا، كما يقول الخبراء. وتشير الدراسة إلى أن فيروس كورونا قد يكون منتشرًا على نطاق أوسع بكثير مما كان يعتقد سابقًا، ويقول المؤلفون، "لقد وجدنا أن فيروس كورونا لديه القدرة على إصابة مجموعة واسعة من الثدييات، بما في ذلك الحيوانات الأليفة والحيوانات الأليفة والماشية والحيوانات التي توجد عادة في حدائق الحيوان والأحياء المائية، وقد تكون هذه الأنواع معرضة لخطر انتقال فيروس كورونا من إنسان إلى حيوان أو من حيوان إلى حيوان.

الصابون بتحليل الخلايا الحيوانية في المختبر لتحديد أيها يحتوي على مستقبلات - اي سي اية ACE٢ - التي تسهل العدوى. ومستقبلات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين ٢ لها شكل يتطابق مع الشكل الخارجي لفيروس كورونا، مما يوفر له مدخلا فعالا إلى مجرى الدم، وكشفت نتائج الفريق أن ٤٤ نوعا من الثدييات بخلاف البشر بما في ذلك الحيوانات الأليفة والماشية والحيوانات الموجودة في حدائق الحيوان وحدائق الأحباء المائية لديها مستقبل - اي سي اية ACE٢ - من بينها الغوريلا وحيثان العنبر ووحيد القرن والخيول والقطط والماعز

بيكين
قام باحثون صينيون بتحليل الخلايا الحيوانية في المختبر لتحديد مستقبلات - اي سي اية ٢ وهي هياكل موجودة على سطح الخلايا التي يرتبط بها فيروس كورونا. ووجدوا أن الفيروس لديه القدرة على إصابة مجموعة واسعة من الثدييات، واكتشفوا أنه يمكن أن تصاب الغوريلا وحيثان العنبر ووحيد القرن والخيول والماعز والهامستر جميعا بفيروس كورونا. ووفقا لتقرير صحفي نشر مؤخرا، كشفت دراسة جديدة أن عشرات الثدييات بما في ذلك الخيول والدلافين والماعز يمكن أن تصاب بالفيروس بعد أن قام الباحثون

أول متجر «أمازون» في لندن يتبع الدفع من دون المرور على الصندوق

لندن
الدفع. وأضافت بأن الزبائن يقومون بمسح رمز شريطي على هواتفهم الذكية عند الدخول ثم التبع واختيار مشترياتهم ثم الخروج مباشرة من دون الحاجة للمرور على الصندوق، تخصم قيمة كل سلعة يسحبها الزبون من الرف تلقائيا من حسابه بواسطة التطبيق المحمل على هاتفه. وحسب فيديو ترويجي نشرته أمازون، يعمل المتجر من خلال أجهزة استشعار وكاميرات وخوارزميات تعمل بتكنولوجيا "التعلم العميق" التي تتيج لآلة التعلم تلقائيا.

افتتحت مجموعة أمازون العملاقة في مجال التجارة الإلكترونية، أول متجر (سوبرماركت) يتبع الدفع من دون المرور عند الصندوق في بريطانيا، في مرحلة جديدة في المنافسة المحتدمة مع المتاجر التقليدية.

وقالت المجموعة في بيان، إن متجر "أمازون فريش" افتتح في مركز منطقة "إيلينغ برودواي" التجاري "هو أول متجر في بريطانيا يتبع الدفع ثم الخروج مباشرة من دون الانتظار عند الصندوق

تركيا تكشف سبب تحطم مروحياتها العسكرية

المنطقة التي وقع فيها الحادث يلغها ضباب كثيف. وستقام مراسم رسمية بعد ظهر الجمعة، يشارك فيها الرئيس رجب طيب أردوغان، لتشيع الضحايا.

ويشن الجيش التركي بانتظام عمليات في جنوب شرق البلاد ضد حزب العمال الكردستاني، الذي تصفه أنقرة "جماعة إرهابية".

الطائرة من طراز "كوغار" الذي تصنعه إيرباص، من مدينة بينغول للتوجه إلى تاتقان قبيل الساعة ١١.٠٠ بتوقيت غرينيتش، وبعد نصف ساعة اختفت عن شاشات الرادار.

وتمكنت السلطات من تحديد موقع التحطم بعد نشر طائرات مسيرة وطائرة استطلاع ومروحية. وأظهرت صور بثتها قنوات تلفزيون تركية

إلى أن "السبب الحقيقي للحادث سيعلن بعد تحقيق مفصل.. وكان من بين ضحايا الحادث الذي وقع في ولاية بيتليس جنوب شرقي تركيا، قائد الفيلق الثامن الضريق عثمان أرياش، فيما لا يزال اثنان من الجرحى في المستشفى، وحالتهم مستقرة، وفق ما ذكرت وكالة فرانس برس.

وحسب وزارة الدفاع التركية، أقلعت

أنقرة
أعلن وزير الدفاع التركي خلوصي أكار، الجمعة، أن حادث تحطم المروحية العسكرية الذي أسفر عن مقتل ١١ جنديا، من بينهم ضابط كبير الخميس، نجم عن سوء الأحوال الجوية.

وقال خلوصي أكار: "وفقا للمعلومات الأولية والشهادات، وقع الحادث بسبب سوء الأحوال الجوية المتقلبة"، مشيرا

الجامعة العربية تطالب بضغط دولية على الحوثيين لدفعهم إلى وقف العمليات العسكرية

العربية، أحمد ابو الفيض، خلال استقباله، وزير خارجية اليمن، أحمد عوض بن مبارك، بمقر الأمانة العامة لجامعة الدول العربية، دعم الجامعة لوقف الحكومة اليمنية ولساعياها للحفاظ على وحدة اليمن واستقلاله في مواجهة الأطماع الإقليمية، مشيراً إلى أن جماعة الحوثي تنفذ أجندة إيرانية وتمارس التصعيد في مارب بالتنام مع هذه الأجندة المتهورة.

القاهرة
طالبت الجامعة العربية بضرورة وضع ضغوط دولية أكبر على الحوثيين لدفعهم إلى وقف فوري للعمليات العسكرية في كافة أرجاء اليمن، وبما يُهدد للانخراط في عملية سياسية تشمل جميع الأطراف، وفقا للمرجعيات المعروفة وفي مقدمتها قرار مجلس الأمن ٢٢١٦. وأكد الأمين العام لجامعة الدول

نيوزيلندا.. إلغاء أمر إخلاء السكان بعد زوال خطر التسونامي



إذ قُدرت هيئة المسح الجيولوجي الأميركية قوته بـ ٨,١ درجة على مقياس ريختر. ونقلت فرانس برس عن كبير العلماء في "اي إس إس لعلوم الأرض"، آدم باسكال، قوله إنه "كعمدل وسطي، لا يحدث زلزال بقوة ٨ درجات أو أكثر إلا مرة واحدة في العالم في السنة، لذلك فإن هذا يعد زلزالا ضخما ويسبب عمقه وشده يمكن أن يؤدي إلى حدوث تسونامي..

التقطت قرب عاصمة تونفا، نوكلوفا، أمواج تسونامي صغيرة بلغ ارتفاعها ٣ سنتيمترات فقط، وحذر المركز من أن أمواج التسونامي تزداد قوة مع تقدمها في مياه المحيط، مشيرا إلى أن بعض المناطق في المحيط الهادئ، بما في ذلك فانواتو وكاليدونيا الجديدة، قد تضربها أمواج مد عالية يصل ارتفاعها إلى ٣ أمتار. وصدر التحذير من التسونامي بعد زلازل عنيفة كان أوقها الزلزال الأخير.

ويلينغتون
أصدرت نيوزيلندا تعميما أفت فيه أمرا سابقا بإخلاء السكان من مناطق ساحلية بعد رصد أمواج تسونامي، إثر الزلزال العنيف الذي وقع صباح الجمعة على بعد ١٠٠٠ كيلومتر من سواحلها، مشيرة إلى زوال الخطر. وقالت الوكالة الوطنية لإدارة الحالات الطارئة في بيان إن "كل السكان الذين أخلوا أماكنهم بإمكانهم أن يعودوا إليها الآن"، مؤكدة أن "أكبر الأمواج قد مرت"، بحسب ما ذكرت فرانس برس.

وكان مركز الإنذار المبكر من موجات التسونامي في المحيط الهادئ، الذي يتخذ من هاواي مقرا له، أعلن في وقت سابق أنه رصد الجمعة أمواج تسونامي إثر الزلزال القوي الذي بلغت شدته ٨,١ درجات بمقياس ريختر والذي وقع قبالة نيوزيلندا.

وأصدرت السلطات في كل نيوزيلندا وكاليدونيا الجديدة وفانواتو أوامر لسكان المناطق الساحلية بإخلاء مواقعهم، وفقا لما ذكرته فرانس برس.

وقال المركز إنه "تم رصد أمواج تسونامي"، مشيرا إلى أن أجهزة القياس

تنامي الثقة بلقاحات كورونا مع تبدد المخاوف من آثاره الجانبية



حيث قال ٧٧ بالمئة منهم إنهم سيتلقون لقاحا مخصصا للقومية من كوفيد-١٩ إذا توفر هذا الأسبوع.

وتقارن هذه النسبة مع ٥٥ بالمئة في نوفمبر الماضيين قبل فترة وجيزة من حصول لقاح فايزر/بيونتيك على موافقة الجهات التنظيمية لاستخدامه في بريطانيا.

كما كشف المسح أيضا أن المخاوف بشأن

الأثار الجانبية للقاح تتبدد في غالبية البلدان حيث عبر ٤٥ بالمئة من المشاركين في البحث عن مخاوفهم في الوقت الراهن.

وتشارك في أحدث مسح ما يزيد على ١٣٥٠٠ شخص في أستراليا وبريطانيا وكندا والدمرك وفرنسا وألمانيا وإسرائيل وإيطاليا واليابان وهولندا والنرويج وسنغافورة وكوريا الجنوبية وإسبانيا والسويد.

وكالات
يبدو أن الثقة أخذت في التزايد بلقاحات كوفيد-١٩ في مختلف أنحاء العالم، الأمر الذي دفع كثيرين من السكان إلى الإقبال على اللقاحات.

فقد كشف مسح، أجري في ١٤ دولة وشمل أكثر من ١٣ ألف شخص ونشرت نتائجه الجمعة، أن الثقة في اللقاحات المضادة لوباء كوفيد-١٩، الناجم عن فيروس كورونا المستجد، تنامي حيث يزيد عدد الراغبين في التطعيم مع بدء الحملات في أنحاء العالم وتبدد المخاوف من الآثار الجانبية المحتملة للقاح.

وخلص المسح، الذي أجراه معهد الابتكار في مجال الصحة العالمية التابع لإمبريال كوليدج لندن وشركة يوجوف لاستطلاعات الرأي، إلى أن الثقة في لقاحات كوفيد-١٩ زادت في ٩ من ١٤ بلدا شملها المسح ومنها فرنسا واليابان وسنغافورة التي شهدت مستويات منخفضة من الثقة من قبل.

وكشفت أحدث نتائج للمسح، الذي أجري بين الثامن من فبراير و٢١ من الشهر نفسه، أن السكان في بريطانيا هم الأكثر تقبلا للتطعيم