

عمان - دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، السفير ضيف الله علي الضايير، التأكيد على إدانة واستنكار الملكة الشهيدين لهذه الافعال الإرهابية الجبانة واستمرار استهداف المناطق المدنية والمنشآت الحيوية الذي يشكل خرقاً للقانون الدولي ويتنافى مع كافة الجهود المبذولة لإنهاء الأزمة ومعالجة العربي من اعتراضها وتدميرها.

وجدد الناطق الرسمي باسم الوزارة وشعبة الشقيق وتعزيز الأمن والاستقرار الإقليميين. كما جدد الضايير التأكيد على موقف المملكة الدائم بالوقوف بالحق إلى جانب المملكة العربية السعودية الشقيقة في كل ما طيار مضحك استهدفت جازان ونجران وخميس مشيط، وتمكنت قوات التحالف العربي من اعتراضها وتدميرها.

## الأردن يعزي بضحايا حادثة القطارين في مصر

عمان - أجرى رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة اتصالاً هاتفياً الجمعة مع رئيس وزراء جمهورية مصر العربية الشقيقة الدكتور مصطفى مديبولي معزيا بضحايا حادث تصادم قطارين في محافظة سوهاج جنوب مصر. وتقدم رئيس الوزراء بأصدق مشاعر التعزية والمواساة للحكومة والشعب المصري الشقيق وذوي ضحايا هذا الحادث الأليم سائلاً المولى عز وجل أن يتغمدهم بواسع رحمته ورضوانه وإن يمن على المصابين بالشفاء العاجل.

كما أجرى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أمين الصفدي اتصالاً هاتفياً مع وزير خارجية جمهورية مصر العربية الشقيقة سامح شكري قدم فيه تعازي ومواساة الملكة لحكومة وشعب جمهورية مصر العربية الشقيقة بضحايا الحادث المؤسف الناجم عن تصادم قطارين بمركز طهطا في محافظة سوهاج والذي أسفر عن وفاة ٣٢ مواطناً وإصابة العشرات. وأعربت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، عن خالص التعازي وصادق المواساة لحكومة وشعب جمهورية مصر العربية الشقيقة بضحايا الحادث المؤسف الناجم عن تصادم قطارين بمركز طهطا في محافظة سوهاج، والذي أسفر عن وفاة ٣٢ شخصاً وإصابة ٦٦ آخرين. تابع ص ٢

## توقيف المعتدي على ابنائه في جرش في احد مراكز الاصلاح

عمان - قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، انه ورد لإدارة حماية الأسرة بلاغاً ومعلومات حول تعرض أحد الأطفال وإشاقته للضرب والتعنيف من قبل والدهم في محافظة جرش، وإن أحد الأطفال قد أدخل المستشفى للعلاج (من ظهري المشورات التي جرى تداولها). وأضاف الناطق الإعلامي، أنه جرى على الفور التحرك للمكان وبوشرت التحقيقات وتبين تعرض ثلاثة أطفال للضرب والتعنيف من قبل والدهم وحُدد مكان وجود والد الأطفال وألقي القبض عليه، فيما جرت متابعة الحالة الصحية للأطفال. حيث تلقوا العلاج وغادروا المستشفى وهم بصحة جيدة بمن فيهم الطفل الذي أدخل للمستشفى. وأكد أنه تم تحويل والد الأطفال الثلاثة إلى المدعي العام والذي قرر توقيفه في أحد مراكز الإصلاح والتأهيل عن تهمة الإيذاء، وفتحت دراسة اجتماعية لدى قسم حماية الأسرة في محافظة جرش لتابعة حالة الأطفال اجتماعياً واتخاذ كافة الإجراءات الكفيلة بعدم تعرضهم للأذى مستقبلاً.

## إعفاء الأكسجين من الضريبة يخفض الفاتورة العلاجية

عمان - أكد رئيس جمعية المستشفيات الخاصة الدكتور فوزي الحموري، أن إعفاء الأكسجين الطبي من ضريبة المبيعات سيؤدي حتماً إلى تخفيض الفاتورة العلاجية للمرضى. وضمن الدكتور الحموري في بيان صادر عن الجمعية قرار الحكومة بإعفاء الأكسجين الطبي من ضريبة المبيعات والبالغة ١٦ بالمئة وتقدير الحكومة وتفهمها للظروف الصعبة والأعباء الإضافية التي رتبتهما جانحة كورونا على المستشفيات الخاصة ومرضى كورونا الذين يحتاجون إلى كميات كبيرة من الأكسجين. وأعرب عن أمله في أن يلي هذه الخطوة الإيجابية، قرار آخر من الحكومة يشمل إلغاء أو تخفيض ضريبة المبيعات على المستلزمات والمستلزمات الطبية الضرورية والتي تم رفعها في ٢٠١٦ من ٤ إلى ١٦ بالمئة. تابع ص ٢

## صواريخ كوريا الشمالية «تُرعب» جيرانها.. وكشف تفاصيل ما جرى

وكالات - أعلنت كوريا الشمالية، الجمعة، أن ما أطلقته في بحر اليابان، الخميس، كان "مقدوناً تكتيكياً موجهاً" جديداً يعمل محركه بالوقود الصلب، بحسب ما أوردت وكالة الأنباء الكورية الشمالية الرسمية. وذكرت الوكالة أن عملية الإطلاق جرت بإشراف المسؤول الرفيع ري بيونغ تشول الذي نقلت عنه قوله إن التجربة كانت ناجحة وذات أهمية كبرى على صعيد تعزيز القدرات العسكرية للبلاد.

وفجر الخميس أطلقت كوريا الشمالية من سواحلها الشرقية صاروخين أكد رئيس الوزراء الياباني يوشيهيدي سوغا أنهاما بالستيان. وتخضع بيونغ يانغ لتقويات دولية بسبب برامجها التسلحجية النووية والبالستية، وقد أصدر مجلس الأمن الدولي قرارات تمنعها من تطوير صواريخ بالستية.

والخميس، قال الرئيس الأميركي جو بايدن إن هذه التجربة الصاروخية الكورية الشمالية الجديدة "تمثل انتهاكاً" لقرار مجلس الأمن الدولي الرقم ١٧١٨.

ووفقاً لوكالة الأنباء الكورية الشمالية الرسمية التي امتنعت عن وصفها بالصاروخين فإن المذوقين وصلوا إلى هدفيهما على بعد ٦٠٠ كيلومتر من الساحل، مشيرة إلى أن بإمكان كل منهما أن يحمل شحنة زنتها ٢,٥ طن، وهو ما يتعارض مع تقديرات السلطات الكورية الجنوبية واليابانية التي قالت إن الصاروخين قطعاً مسافة ٤٢٠ إلى ٤٥٠ كيلومتراً. وأظهرت صور نشرتها وسائل إعلام رسمية صاروخاً مطلباً بالأسود والأبيض ينطلق من مركبة إطلاق عسكرية. وذكرت وكالة الأنباء المركزية الكورية أن الزعيم كيم جونج أون لم يحضر حفل الإطلاق، وأظهرت صور غير مؤرخة نشرتها وسائل الإعلام الرسمية، الجمعة، أنه يتنقذ حافلات ركاب جديدة في بيونغ يانغ.

# الكازمي يعلن تأجيل القمة الثلاثية في بغداد



عمان - أعلن رئيس الوزراء العراقي مصطفى الكاظمي الجمعة، عن تأجيل القمة الثلاثية الأردنية - العراقية - المصرية المنوي عقدها في بغداد اليوم السبت.

وقال الكاظمي إن التأجيل يأتي نتيجة حادث تصادم القطارين في مدينة سوهاج المصرية، والتي راح ضحيتها ٣٢ شخصاً. وكان من المنتظر أن يشارك جلاله الملك عبدالله الثاني والرئيس المصري عبدالفتاح السيسي بالقمة الثلاثية.

## خلية الأزمة توضح الموقف الوبائي في المملكة

عمان - أوضحت خلية الأزمة في المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات الموقف الوبائي في المملكة حتى الخميس. وأشارت إلى استمرار الارتفاع في عدد الاصابات اليومية مقارنة مع عدد السكان، حيث زادت نسبة الاصابات خلال الاسبوعين الأخيرين بمقدار (٤٨,٥ ٪) عن الاسبوعين اللذين سبقوهما، حيث بلغ معدل نسبة الإيجابية في الفحوصات خلال الاسبوعين الأخيرين (١٨,٦٠ ٪) وهو معدل مرتفع ناجم عن استمرار عدم تقييد التعليمات واجراءات السلامة العامة وتحديداً في مناطق الاسواق التجارية والمولات ووسائل النقل العام.

وأوضحت، أن الملكة شهدت ارتفاعاً في نسبة الوفيات خلال الاسبوعين الأخيرين (١٠,٤٣ ٪) عن الاسبوعين اللذين سبقوهما، حيث تشكل الفئة العمرية ٥٥ سنة واكثر الفئة الأكبر في عدد الوفيات. وبنسبة ٨٤ بالمئة من إجمالي الوفيات، ما يستدعي أخذ أكبر قدر من احتياطات السلامة العامة وتقليل الاختلاط مع هذه الفئة العمرية من قبل ذويهم. تابع ص ٢

## بعد أول اعتراف.. آبي أحمد: إريتريا وافقت على «خطوة عسكرية»

وكالات - قال رئيس الوزراء الإثيوبي، أبي أحمد علي، الجمعة، إن الحكومة الإريتريّة وافقت على سحب قواتها من إقليم تيغراي، الذي يشهد تمرداً منذ أشهر.

وأضاف رئيس الوزراء الإثيوبي، في تصريحات صحفية بأن قوات بلاده، ستنتشر في الإقليم الواقع شمالي البلاد، فور انسحاب القوات الإريتريّة.

وقبل يومين، اعترف أبي أحمد، للمرة الأولى بوجود قوات من إريتريا في إقليم تيغراي، الذي اندلع القتال فيه في نوفمبر الماضي، بين القوات الحكومية وجبهة تحرير تيغراي، المسيطرة على الإقليم. وقال رئيس الوزراء الإثيوبي إن قوات إريتريا دخلت الإقليم خشية تعرضها لهجوم من مقاتلي الجبهة. وكان البلدان يتفانين في الأشهر الماضي عبور القوات الإريتريّة الحدود صوب الإقليم.

وجاء هذا النفي، رغم تأكيد الأمم المتحدة على أنه "بات جليلاً للجميع الآن" أن القوات الإريتريّة تعمل في مختلف أنحاء إقليم تيغراي.

وقالت المنظمة الدولية إن "تقارير مدعومة بأدلة دامغة" تظهر أن قوات إريتريا مسؤولة عن فظائع. واندلع الصراع بين جبهة تحرير تيغراي والحكومة المركزية في أديس أبابا، على خلفية نزاع بشأن طبيعة النظام الفيدرالي في البلاد.

## الصحة: الاسبوع الحالي قد يكون بداية الاستقرار الوبائي «٩٧» وفاة و «٦٤٤٤» إصابة بكورونا في المملكة

عمان - أعلنت وزارة الصحة عن تسجيل ٩٧ وفاة و ٦٤٤٤ إصابة بفيروس كورونا المستجد في المملكة الجمعة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ٦٣٧٤ وفاة و ٥٧٧٧٣٤ إصابة. وتوزعت الإصابات الجديدة على ٢٩٦٣ حالة في محافظة العاصمة عمان، ١٤٣٥ حالة في محافظة إربد، منها ٦٦ حالة في الرمثا، ٥٣٢ حالة في محافظة الزرقاء، ٢٨٦ حالة في محافظة البلقاء، ٢٧١ حالة في محافظة العقبة، ١٧٠ حالة في محافظة مادبا، ١٥٩ حالة في محافظة الكرك، ١٥٨ حالة في محافظة عجلون، ١٤٧ حالة في محافظة جرش، ١٤١ حالة في محافظة الطفيلة، ١٣٢ حالة في محافظة المفرق، ٥٠ حالة في محافظة معان، منها ١٩ حالة في البترا.

وأشار الموجز الإعلامي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ١٠٣٣٢٣ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت إلى المستشفيات ٤٤٨ حالة، فيما غادرت ٣٩٢ حالة، في حين بلغ إجمالي عدد الحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ٣٣٨٢ حالة.

وقال مساعد الأمين العام للرعاية الصحية الأولية في وزارة الصحة الدكتور غازي شرسك إن المؤشرات الوبائية تشير إلى أن الاسبوع الحالي قد يكون بداية الاستقرار في الوجهة الثانية من الوباء. وأضاف الدكتور شرسك في حديثه لوكالة الأنباء الأردنية "بترا" الجمعة أن هناك انخفاضاً في العدد التراكمي الاسبوعي لأول مرة منذ ٨ أسابيع حيث انخفض العدد بين الاسبوع الحالي والاسبوع السابق بأكثر من ٣٠٠ حالة.

وأشار إلى انخفاض عدد الحالات ونسبة الايجابية امس ولكن بقي عدد الوفيات مرتفعاً للأسف. تابع ص ٢

## فرق تفتيش الأمانة توجه ٩٦ انذارا لمنشآت مخالفة

عمان - وجهت أمانة عمان ٩٦ انذاراً لعدد من المنشآت لعدم التزامها بالاشتراطات الصحية. وأوضح الأمانة في تقريرها اليومي، ان ذلك جاء من خلال ٦٧٢ زيارة نفذتها مراكز التفتيش التابعة لدائرة الرقابة والتفتيش الصحي والمهني في الأمانة كما نتج عن تلك الزيارات مخالفتين وإغلاقاً على أمر الدفاع. كما تم تحرير ٦ مخالفات وإغلاق واحد على غير أمر الدفاع.

## السياسي يعلق على حادث القطارين ويوجه بسرعة التحرك القاهرة

عمان - علق الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي، على ما وصفه "بالحادث الأليم"، لاستخدام قطارين في محافظة سوهاج في صعيد مصر. وكتب السياسي على حسابه الرسمي بوقوع توتر، "تابع عن كتيب الحادث الأليم الذي عايناه اليوم بتصادم قطارين في محافظة سوهاج. إن الأليم الذي يعترض قلوبنا اليوم، إن يزيدنا إلا إصراراً على إنهاء مثل هذا النمط من الكوارث".

وأضاف: "لقد وجهت رئاسة الوزراء وكافة الأجهزة المعنية بالتواجد بوقوع الحادث والمتابعة المستمرة وموافاتي بكافة التطورات والتقارير المتعلقة بالموقف على مدار اللحظة. على أن ينال الجزء الرادع كل من تسبب في هذا الحادث الأليم وإنتي إذ أتوجه بكامل العزاء لأسر الشهداء الذين لقوا ربهم اليوم".

وختم قائلاً: "أقدم لأسر المصابين كامل المواساة والدعم وأمنياتي بالشفاء العاجل إن شاء الله. وأوجه الأجهزة المعنية باتخاذ كافة الإجراءات اللازمة وتوفير التعويض اللائق لأسر الشهداء والضحايا".

ووقع تصادم بين قطارين أحدهما من الدرجة المميزة وآخر من الدرجة المكيفة أمام قرية الصوامع التابعة لمركز طهطا بمحافظة سوهاج.

وذكر شهود عيان أن أحد القطارين كان متوقفاً حينما اصطدم به القطار الآخر من الخلف ونتج عن ذلك خروج عدة عربات من القطار المتوقف عن القضبان وانقلابها.

وأعلنت وزارة الصحة والسكان المصرية عن وفاة ٣٢ شخصاً وإصابة ٦٦ آخرين، في حصيلة أولية للحادث.

وكشفت هيئة السكك الحديدية، الجمعة، تفاصيل حادث تصادم قطارين في مركز طهطا التابع لمحافظة سوهاج. وقال بيان الهيئة: "أثناء مسير قطار ١٥٧ مميز الأقصر الإسكندرية ما بين محطتي المراغة وطهطا تم فتح بلف الخطر لبعض العربات بعرفة مجهولين، وعليه توقف القطار".

وأضاف "وبعد هذه الأثناء وفي تمام الساعة ١١:٤٢، تجاوز قطار ٢٠١١ مكيف أسوان القاهرة بسيمافور ٧٠٩ واصطدم بموخرة آخر عربية بقطار ١٥٧، مما أدى إلى انقلاب عدد ٢ عربية من مؤخرة قطار ١٥٧ المتوقف على السكة وانقلاب جرار قطار ٢٠١١ وعربة القوى مما أدى إلى وقوع عدد من الإصابات والوفيات".

وتابع: "جاري حصر الإصابات والوفيات بالتعاون مع أطقم وزارة الصحة.. وتم نقل المصابين إلى مستشفيات سوهاج وطهطا والمراغة". وأوضح الهيئة أنه تم تشكيل لجنة فنية للوقوف على أسباب الحادث، وجاري المتابعة لسرعة رفع الحادث وتسيير حركة القطارات.

ووقع تصادم بين قطارين أحدهما من الدرجة المميزة وآخر من الدرجة المكيفة أمام قرية الصوامع التابعة لمركز طهطا بمحافظة سوهاج. وذكر شهود عيان أن أحد القطارين كان متوقفاً حينما اصطدم به القطار الآخر من الخلف ونتج عن ذلك خروج عدة عربات من القطار المتوقف عن القضبان وانقلابها.

وأعلنت وزارة الصحة والسكان المصرية عن وفاة ٣٢ شخصاً وإصابة ٦٦ آخرين، في حصيلة أولية للحادث.



وزارة الصحة: المؤشرات الوبائية تشير الى ان  
الاسبوع الحالي قد يكون بداية الاستقرار الوبائي

عمان

قال مساعد الامين العام للرعاية الصحية الأولية في وزارة الصحة الدكتور غازي شركس ان المؤشرات الوبائية تشير الى ان الاسبوع الحالي قد يكون بداية الاستقرار في الوجهة الثانية من الوباء.

واضاف الدكتور شركس في حديثه لوكالة الانباء الاردنية "بترا" الجمعة ان هناك انخفاضا في العدد التراكمي الاسبوعي والاول مرة منذ ٨ اسابيع حيث انخفض العدد بين الاسبوع الحالي والاسبوع السابق بأكثر من ٣٠٠ حالة.

واشار الى انخفاض عدد الحالات ونسبة الايجابية امس ولكن بقي عدد الوفيات مرتفعا للأسف.

ودعا الدكتور شركس الى التواؤم بحذر وضرورة الاستمرار بالالتزام والتباعد الجسدي وعدم التجمع وحضور المناسبات واستعمال وسائل الوقاية لكسر سلسلة العدوى ونوه الدكتور شركس الى ان مسيرة الوباء في الدول الأخرى تدعو للحذر حيث حصلت مفاجآت ادت إلى انتكاسة وعاادت الحالات الى الارتفاع.

التربية: فتح مختبرات الحاسوب للطلبة يعكس  
حرص الوزارة على حقهم في التعليم

عمان

قالت وزارة التربية والتعليم، إن تعميمها حول تفعيل مختبرات الحاسوب في المدارس، يستهدف الطلبة الذين لا يملكون الأجهزة اللازمة للتعليم عن بعد، أو تعاني اماكن سكنهم من ضعف في خدمة الانترنت او انعدامها.

واكدت الوزارة، في بيان صحفي الجمعة، ان تعميمها لفتح مختبرات الحاسوب في المدارس أمام الطلبة، يهدف إلى تمكين الطلبة من متابعة دروسهم، ويأتي في إطار حرصها على مصلحة الطلبة وحقهم في التعليم.

وقال الناطق الاعلامي، باسم الوزارة عبد الغفور القرعان، إن استقبال الطلبة في المدارس سيكون ضمن الاشتراطات الصحية اللازمة، وبأعداد قليلة، ووفق برامج زمنية محددة، وتحت إشراف إدارة المدرسة، دون أن يتطلب ذلك وجود جميع المعلمين في ظل هذه الظروف الصحية الحرجة.

واضاف القرعان، أن هذه الحلول والاقتراحات غير ملزمة للطلبة أو المدارس، وجاءت بناءً على طلب عدد من الطلبة من خلال إدارات المدارس.

الصفدي يجري اتصالا مع نظيره المصري  
للتعزية بضحيا حادثة القطارين

عمان

أجرى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي اتصالا هاتفيا مع وزير خارجية جمهورية مصر العربية الشقيقة سامح شكري قدم فيه تعازي ومواساة الملكة لحكومة وشعب جمهورية مصر العربية الشقيقة بضحيا الحادث المؤسف الناجم عن تصادم قطارين بمرکز طهطا في محافظة سوهاج والذي أسفر عن وفاة ٣٢ مواطنا واصابة العشرات.

وأكد الصفدي تضامن المملكة مع جمهورية مصر العربية الشقيقة في هذا المصاب الجلل، داعيا الله عز وجل أن يتعمد المتوفين بوسع رحمته، وأن يمن على المصابين بالشفاء العاجل.

وأعربت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، عن خالص التعازي وصادق المواساة لحكومة وشعب جمهورية مصر العربية الشقيقة بضحيا الحادث المؤسف الناجم عن تصادم قطارين بمرکز طهطا في محافظة سوهاج، والذي أسفر عن وفاة ٣٢ شخصا واصابة ٦٦ آخرين.

وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة، السفير ضيف الله علي الضاي، تضامن المملكة مع حكومة وشعب جمهورية مصر العربية الشقيقة في هذه المصاب الأليم، وتعازي المملكة لذوي الضحايا والتمنيات بالشفاء العاجل للمصابين.

الأردنية تدرّب طلبة طب الأسنان  
والتدريب على إعطاء مطعمهم كورونا

عمان

درّبت الجامعة الأردنية ٩٠ طالباً من كليتي طب الأسنان وامتياز الأسنان والتدريب، على آلية التعامل مع الطاعيم الخاصة بفيروس كورونا، وطريقة إعطائهم لمرجعي مركز تطعيم الجامعة.

وقالت مساعدة عميد كلية الطب للتدريب السريري الدكتورة هدا ذكار الله، في بيان إن الطلبة الذين يشرفون على تدريب زملائهم هم طلبة من كلية الطب والذين تدرّبوا سابقا من قبل وزارة الصحة ومركز إدارة الأزمات، وقدموا خدمة التطعيم إلى ما يقارب ٢٠٠٠ مواطن زاروا مركز تطعيم الجامعة على مدار ثلاثة أيام.

وشاركت الدورة التدريبية، وفقا للبيان، على آلية تجهيز وإعطاء المطعم، وأشكال وأنواع الطاعيم وطريقة إعطاء كل نوع منها، وكيفية التعامل مع كل نوع من الطاعيم كحفظها وتبريدها وادائها وتخزينها وعدد جرعاتها، إضافة إلى طريقة تحضيره داخل الإبرة، مع التنويه لبعض التفاصيل التي قد تستجد بعد عملية التطعيم، وضرورة متابعة الأشخاص المطعمين لمراقبة أي أثار جانبية مباشرة تتراوح بين ١٥ الى ٣٠ دقيقة.

يذكر أن مركز التطعيم في الجامعة الأردنية يواصل استقبال المواطنين المسجلين من خلال منصة وزارة الصحة لتلقي الطاعيم الخاصة بفيروس كورونا في صالة النشاطات الرياضية.

وزير الزراعة ونظيره العراقي  
يبحثان التعاون المشترك

عمان

أكد وزير الزراعة خالد الحنيفات عمق العلاقة التاريخية والهامة بين الأردن والعراق على كافة المستويات وترجمة هذه العلاقة عبر التشارك المبني على المصالح المشتركة.

وأشار الحنيفات لدى استقباله نظيره العراقي محمد الخفاجي في مبنى الوزارة إلى أهمية التعاون في نهضة القطاع الزراعي في البلدين الشقيقين خاصة سبل تسويق المنتجات الزراعية، مشيراً إلى أن الأردن يدرس إنشاء شركة تسويق زراعية وفتح اسواق جديدة وتنويع الاسواق بما في ذلك استيراد العجول والمواشي وحجرها وتحضيرها لإعادة التصدير بالوجود المطلوبة خاصة ان المربع الصحي الاردني يوفر الشروط المطلوبة من منظمة صحة الحيوان. ومن جانبه أكد الخفاجي عمق العلاقات الاردنية العراقية والمواقف الاردنية الهامة تجاه العراق، مشيراً إلى أهمية القطاع الزراعي الاردني.

«٩٧» وفاة و «٦٤٤٤» إصابة  
بفيروس كورونا في المملكة

عمان

أعلنت وزارة الصحة عن تسجيل ٩٧ وفاة و ٦٤٤٤ إصابة بفيروس كورونا المستجد في المملكة الجمعة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ٦٣٧٤ وفاة و ٥٧٧٣٤ إصابة.

وتوزعت الإصابات الجديدة على ٢٩٦٣ حالة في محافظة العاصمة عمان، ١٤٣٥ حالة في محافظة إربد، منها ٦٦ حالة في الرمثا، ٥٣٢ حالة في محافظة الزرقاء، ٢٨٦ حالة في محافظة البلقاء، ٢٧١ حالة في محافظة العقبة، ١٧٠ حالة في محافظة مادبا، ١٥٩ حالة في محافظة الكرك، ١٥٨ حالة في محافظة عجلون، ١٤٧ حالة في محافظة جرش، ١٤١ حالة في محافظة الطفيلة، ١٣٢ حالة في محافظة المفرق، ٥٠ حالة في محافظة معان، منها ١٩ حالة في البترا.

وأشار الموجز الاعلامي الصادر عن رئاسة

الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ١٠٣٣٢٣ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت إلى المستشفيات ٤٤٨ حالة، فيما غادرت ٣٩٢ حالة، في حين بلغ إجمالي عدد الحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ٣٣٢٨ حالة.

وحول القدرة الاستيعابية للمستشفيات في المملكة، بين الموجز أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت ٤٨ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ٧٧ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ٤٠ بالمئة.

وأضاف أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الوسط بلغت ٧٣ بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة إلى ٧٩ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أجهزة

التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ٤٤ بالمئة.

كما بلغت نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الجنوب ٣٢ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ٣٧ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي ٢٨ بالمئة.

كما أشار الموجز إلى تسجيل ٤١٤٤ حالة شفا اليوم في العزل المنزلي والمستشفيات، ليصل إجمالي حالات الشفاء إلى ٤٦٨٠٣٧ حالة.

وأضاف أن ٤٠٨٣٦ فصلاً مخبرياً أجري، ليصبح إجمالي عدد الفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء وحتى الآن ٥٧٠٥١٢١ فصلاً، لافتاً إلى أن نسبة الفحوصات الإيجابية وصلت إلى قرابة ١٥٧٨ بالمئة، مقارنة بالنسبة التي سجلت أول أمس والتي بلغت ١٨٠٦ بالمئة.

الكسبي يلتقي وزيرة الإعمار  
والاشغال العراقية

عمان

استقبل وزير الأشغال العامة والإسكان يحيى الكسبي في مبنى الوزارة، ووزيرة الإعمار والإسكان والبلديات والأشغال العامة العراقية الهندسة نازنين محمد وسو الوفد المرافق لها، لبحث ومتابعة نتائج الاجتماعات الثنائية، والثلاثية الاردنية والعراق ومصر التي عقدت سابقا في عمان.

واستعرض الجانبان خلال الاجتماع الذي حضره امين عام الوزارة بالوكالة، ومدير عام العطاءات الحكومية، ومدير عام مؤسسة الإسكان والتطوير الحضري، وتقنيي الهندسين والمقاولين، ورئيس جمعية المستثمرين، ورئيس هيئة المكاتب الاعمال الهندسي، ورئيس هيئة المكاتب التعاون المشترك في قطاع الإنشاءات والمقاولات والإسكان، وآخر ما وصلت إليه التفاهات المشتركة في هذا المجال. وتناول الاجتماع ملفات الإسكان والبناء والتشييد، وسبل التعاون في مجال الطرق والجسور والمباني والصرف الصحي وقطاع الإسكان.

وشدد الكسبي خلال الاجتماع على عمق وتمانة العلاقات التي تربط البلدين، والتي يعكسها حرص قيادة البلدين على التنسيق والتعاون الثمر والمستمر وبما يعكس على مصالح الشعبين، مؤكدا حرص الاردن على تعزيز آفاق التعاون في مجال الإنشاءات والبناء مع العراق الشقيق.

وأشار الكسبي الى ما توصل اليه الجانبان في الفترة الأخيرة لتذليل العقبات أمام المقاولين والمستثمرين الأردنيين.

من جهتها أكدت وزيرة الإعمار والإسكان والبلديات والأشغال العامة العراقية نازنين محمد وسو، جدية بلادها وحرصها على تطوير آفاق التعاون المشترك والعلاقات بين البلدين الشقيقين في شتى المجالات، مشيرة إلى حرص بلادها على الاستفادة من الخبرات الهندسية



والإنشائية الأردنية في عملية التطوير التي تشهدها بلادها. وأشدت سو بقطاع الإنشاءات الأردني ودوره في مشاريع الإسكان والتطوير والبناء في العراق لما يتمتع به من خبرة وكفاءة، معربة عن املاها في ترجمة المخرجات التي توصل اليها الاردن والعراق ومصر في إطار اللقاءات الثنائية والثلاثية خلال الفترة الماضية والتي تصب في مصلحة الدول الثلاث.

المصاروة: نجاح الأردن بخدمة البيئة يتأتى من  
خلال التحول نحو الاقتصاد الأخضر والانتاج الأنظف

عمان

قال وزير البيئة نبيل المصاروة، أن نجاح الأردن في خدمة البيئة يتأتى من خلال التحول نحو الاقتصاد الأخضر والانتاج الأنظف، وأن الوزارة مهتمة بقصص النجاح التي حققها مؤسسات القطاع الخاص والعام لتعميمها والاستفادة منها، وستواصل تعزيز وتعميم الشراكة مع القطاع الخاص؛ لإيمانها بأنه العمود الفقري للاقتصاد الوطني جنباً إلى جنب مع القطاع الزراعي.

جاء ذلك خلال زيارة الوزير المصاروة، الى شركة بترا للصناعات الهندسية، والتي تعد من الشركات المؤهلة للتمويل من الصندوق المتعدد الاطراف لحماية طبقة الأوزون، للتحول الى تكنولوجيا ريفية بالبيئة، واستخدام مواد لا تؤثر على طبقة الأوزون.

واضاف، أن الوزارة تقدمت، أثناء استعراض المشاريع للمنظمة العالمية للتنمية الصناعية، بطلب لتوفير تمويل لإعداد استراتيجية للخضف التدريجي للمواد الهيدروفلوروكربونية بنسبة ٨٠ بالمئة بحلول عام ٢٠٤٥، وستستفيد جميع القطاعات الصناعية من التمويل المتوفر لدى صندوق مونتريال، وذلك بهدف تمكين الاردن من الوفاء بالتزاماته الدولية. وأشار المصاروة إلى أن الحكومة، أقرت التشريعات اللازمة خلال الاسبوع الحالي لتنظيم عملية استخدام واستيراد وإعادة تصدير المواد الخاصة للرقابة بموجب تدوير كيميائي، والتي صادق عليها الاردن في السادس عشر من تشرين الأول سنة ٢٠١٩،

على تنفيذه، أشار مدير البحث والتطوير للمنافسة على المستوى إقليمي ودولياً. واستمع المصاروة، خلال جولته الميدانية، الى عرض قدمه نائب رئيس الشركة المهندس عمر أبو وشاح، عن أول مشروع تم تنفيذه وتحويله على شكل منحة من صندوق مونتريال بقيمة ٢,٤ مليون دولار، وبمساعدة ودعم من المنظمة العالمية للتنمية الصناعية (UNIDO). ويعمل هذا المشروع من خلال نقل التكنولوجيا وتوظيفها في الصنعة، وتدريب الفنيين على أحدث الممارسات البيئية؛ من حيث التشغيل، والصيانة، وتطبيق مبادئ الإدارة البيئية الحديثة، والتخلص من المواد الهيدروفلوروكربونية (HFCs-R22) والمواد الهيدروكلوروكربونية (HCFCs-R٢٢٠، HFOs وR٣٢، بحيث يتم الاستفادة من نتائج المشروع على المستويين الإقليمي والدولي.

وأضاف، أنه تم تمويل هذا المشروع بقيمة مليون و ٣٣٧ ألف دولار امريكي، للخضف التدريجي لمواد الهيدروفلوروكربونية ال (HFCs) في صناعة التكييف والتبريد وبدعم ومساندة المنظمة العالمية للتنمية الصناعية (UNIDO)، مبينا انه مشروع تجريبي، يهدف الى وضع نماذج لانتاج وحدات تكييف وتبريد بقدرة تبريد (٤٠٠KW)، تستخدم مواد لا تؤثر على الاوزون والمناخ، وذات كفاءة وطاقة تساهم في توفير فاتورة الكهرباء.

القوات المسلحة تنتشر على مداخل  
ومخارج محافظات المملكة

عمان

انتشرت القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، الخميس الانتشار على مداخل ومخارج محافظات ومدن المملكة، وتفعيل نقاط الفلق بالمشاركة مع الأجهزة الأمنية المختلفة، وذلك ضمن الجهود التي تبذلها القوات المسلحة، لحد من انتشار فيروس كورونا وتعزيز الإجراءات الأمنية للمحافظة على أمن وسلامة الوطن والمواطنين.

وتهدف عملية الانتشار في ظل تطور الوضع الوبائي في المملكة وزيادة أعداد المصابين بالفيروس خلال المرحلة الحالية، وتزامناً مع القرارات الحكومية الجديدة المتعلقة بالوضع الوبائي في المملكة، إلى ضمان تقييد المواطنين بتطبيق شروط السلامة العامة والمتعلقة بأزمة فيروس كورونا، وتعزيز جهود فرق التنصّي الوبائي للقيام بعملها على أكمل وجه، وبشكل يحفظ صحة وأمن الوطن والمواطن. يشار إلى أن قرار الحظر الشامل لهذا الأسبوع يبدأ من الساعة السابعة من مساء يوم الخميس وحتى السادسة من صباح يوم السبت، ويستثنى من الحظر الشامل الأشخاص المصرح لهم من قبل المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات الذين تقتضي طبيعة عملهم اإدانة المرافق العامة للدولة.

خلية الأزمة توضح الموقف  
الوبائي في المملكة

عمان

أوضحت خلية الأزمة في المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات الموقف الوبائي في المملكة حتى الخميس.

وأشارت إلى استمرار الارتفاع في عدد الاصابات اليومية مقارنة مع عدد السكان. حيث زادت نسبة الاصابات خلال الاسبوعين الأخيرين بمقدار (٤٨,٥ ٪) عن الاسبوعين اللذين سبقوهما، حيث بلغ معدل نسبة الايجابية في الفحوصات خلال الاسبوعين الأخيرين (١٨,٦٠ ٪) وهو معدل مرتفع ناجم عن استمرار عدم تقييد البعض بتعليمات واجراءات السلامة العامة وتحديدًا في مناطق الاسواق التجارية والمولات ووسائل النقل العام.

وأوضحت، أن المملكة شهدت ارتفاعاً في نسبة الوفيات خلال الاسبوعين الأخيرين إلى (١٠٤,٤٣ ٪) عن الاسبوعين اللذين سبقوهما. حيث تشكل الفئة العمرية ٥٥ سنة وأكثر الفئة الأكبر في عدد الوفيات ونسبة ٨٤ بالمئة من إجمالي الوفيات، وهو ما يستدعي أخذ اكبر قدر من احتياطات السلامة العامة وتقليل الاختلاط مع هذه الفئة العمرية من قبل ذويهم.

وأشارت الى استمرار الارتفاع في حالات الادخال للمستشفى، حيث زادت نسبة الادخال للمستشفى خلال الاسبوعين الأخيرين الماضية إلى (٤١,١٧ ٪) عن الاسبوعين اللذين سبقوهما.

وبينت بأن عدد المسجلين على منصة مطعم فيروس كوفيد/١٩ بلغ (٧٨٧٨٧) شخصاً، حيث سجل ما مجموعه (٢٣٤٨٤) شخصاً على منصة خلال ال (٢٤) ساعة الماضية، في حين تلقى ما مجموعه (٢٧٣٩٢١) شخصاً الجرعة الأولى، في الوقت الذي تلقى ما مجموعه (٧٥٩٢١) منهم الجرعة الثانية، فيما تدعو خلية عمليات الأزمة جميع المواطنين الى المبادرة بالتسجيل على منصة لأخذ المطعم، في ظل استمرار وصول كميات مريحة من اللقاحات، ومواصلة الجهود لتوفير ملايين الجرعات في اقرب فرصة ممكنة.

ودعت خلية الأزمة جميع المواطنين الى اتباع تعليمات السلامة العامة من تباعد جسدي وارتداء الكمامات، فإن مؤسسات الدولة لن تألو جهداً في اتخاذ ما يلزم من اجراءات تحصين وحماية جميع المواطنين والمقيمين من شر هذا الوباء، راجين المولى عز وجل ان يحفظ الاردن وقيادته وشعبه من كل سوء.

المستشفيات الخاصة: إعفاء الأكسجين الطبي  
من الضريبة سيخفض الفاتورة العلاجية للمرضى

عمان

أكد رئيس جمعية المستشفيات الخاصة الدكتور فوزي الجموري، أن إعفاء الأكسجين الطبي من ضريبة المبيعات سيؤدي حتما إلى تخفيض الفاتورة العلاجية للمرضى.

وضمن الدكتور الجموري في بيان صادر عن الجمعية قرار الحكومة بإعفاء الأكسجين الطبي من ضريبة المبيعات والبالغة ١٦ بالمئة وتقدير الحكومة وتفهيمها للظروف الصعبة والأعباء الإضافية التي رتبتهما جانحة كورونا على المستشفيات الخاصة ومرضى كورونا الذين يحتاجون الى كميات كبيرة من الأكسجين.

وأعرب عن أمله في أن يلي هذه الخطوة الإيجابية، قرار آخر من الحكومة يشمل إعفاء أو تخفيض ضريبة المبيعات على المستلزمات والمستهلكات الطبية الضرورية والتي تم رفعها في ٢٠١٦ من ٤ إلى ١٦ بالمئة.

كما أكد، وقوف قطاع المستشفيات الخاصة صفا واحدا مع الحكومة في تصديدها لتدابير جانحة كورونا وبما يساهم في تجاوز هذه الجائحة، مشيراً إلى أن المستشفيات الخاصة ضاعفت طاقتها الاستيعابية لاستقبال مرضى كورونا خلال الشهرين الأخيرين لتخفيف الضغط عن المستشفيات الحكومية.

المياه: ورشة عمل عن تتبع فيروس  
كورونا بمياه الصرف الصحي

عمان

نظمت وزارة المياه والري بالشراكة مع الوكالة الأميركية للتنمية الدولية، ورشة عمل عبر الإنترنت حول "تتبع فيروس كورونا في مياه الصرف الصحي".

وقالت الوزارة في بيان ان الورشة تقدم لمحة عامة حول برنامج بناء قدرات موظفي المختبرات المركزية في سلطة المياه الأردنية لرصد وتتبع فيروس كورونا في مياه الصرف الصحي، والدروس المستفادة الناجمة عن هذا البرنامج ضمن مشروع البنية التحتية لقطاع المياه الممول من الوكالة الأميركية للتنمية الدولية. وأشارت الى ان ورشة العمل سلطت الضوء على أهمية تتبع الفيروس في مياه الصرف الصحي لتحديد مناطق الوباء وانتشاره، وتوفير إنذار مبكر لظهور موجة جديدة، بالإضافة الى تأكيدات أنماط نتائج الفحوصات المخبرية، وتوفير معلومات للحد من انتشار الفيروس والمساعدة في الحفاظ على الصحة والسلامة في الأردن. وناقش خبراء من قطاع المياه وممثلو وزارة الصحة والمركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات والجهات المانحة والجامعات والجهات المعنية خلال الورشة، كيفية استخدام نتائج تحليل مياه الصرف الصحي كبيانات تكاملية لنتائج الفحوصات المخبرية، وأفضل السبل لإنشاء نظام لمراقبة وتتبع الفيروس فيها على المستوى الوطني، واشتمل برنامج الورشة على تدريب عدد من الفنيين الميدانيين والمراقبين وموظفي المختبرات في سلطة المياه على مواضيع الصحة والسلامة، وجمع العينات، وتركيزها وتحليلها، ووضع خارطة طريق لتنفيذ نظام مراقبة وتتبع الفيروس في مياه الصرف الصحي في منطقة عين غزال.



## نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

والمقامي، مغرداً: "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 السعودية محمد بن عثيمين، الذي قال إن الجهر في الصلاة خارج المسجد منهي عنه.  
أستاذ أصول الفقه، محمد السعيد، رفض هذا المقترح، وغرد: "صوت المساجد في تراويح رمضان، ورفع لذكر الله، وإشاعة كتابه، وترويح عن الراح والغاد، وتذكير لمن نسي، ودعوة لمن سهر، وموعظة لمن اتقى. اللهم انفضنا به وأحي قلوبنا بسماعه".

وأيضاً دعايعة سليمان الطريفي، ما قاله الفوزان في صلاة التراويح، في شهر رمضان المبارك، واعتبر عضو هيئة كبار العلماء، صالح الفوزان، أن استخدام مكبرات الصوت في الصلاة، أصبح "مصبية"، ويجب الأذى للجيران.  
وأوضح في مقابلة عبر التلفزيون السعودي، أنه لا ينبغي إسماع جميع من في الشارع، والمرضى، والمارة، بالصلاة.  
وقال الداعي 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 الداعي 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 سلبى  
وحوّل إذا ما كان هناك تأثير سلبي للهدية قالت أنسام: "يكون للهدية تأثير نفسي سلبي على الطفل، عندما يتم منحها إياها وهو أصلاً مشبع بالهدايا، أو مثلاً حينما يُوجه سلوك 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 ووداد جاد الله اعتبرت أن "هذا التصرف خاطئاً".  
وقالت ووداد: "من الأخطاء التي يقع بها الوالدان المتفصلان، هي محاولة استمالة الطفل من خلال الإغراق عليه بالهدايا، ما يشكل لديه شخصية جشعة مستغلة ويصبح من الصعب إرضائها، ويصبح الطفل كثير الكذب لاستعفاف أحد والديه على حساب الآخر".

ولفتت إلى أنه "في هذه الحالات فقط يُفضل أن يتفق الوالدان على مواعيد محددة للهدايا، كميد الميلاد مثلاً وضمن تكلفة متقاربة لضمان عدم تأثر الطفل سلباً بحالة الانفصال بينهما".  
من ناحيتها قالت الأخصائية النفسية والأسرية إنسام سلوس: "غياب أو فقدان أحد الوالدين لا يعوض بالهدايا، فالتعويض لا يكون دائماً مادياً بل بالحنان وبالحضن، وأعود وأذكر بأن الهدايا وجدت للتشجيع وتعزيز السلوك وهي لا تعوض حنان الأب أو الأم".

دلال زائد  
ونصح خبراء علم الاجتماع بعدم منح الطفل الهدايا بشكل مبالغ به، لأنهم يعتبرون هذا الأمر خاطئاً ويؤدي لإفساد الطفل، وهذا ما أكدته أخصائية الطب النفسي زهير الدباغ، مضيفاً: "يحدث في هذه الحالة تغيرات على شخصية الطفل من ناحية الانانية والجسدية وزيادة مستويات الثقة لديه".

وتفقت إنسام في الرأي مع الدباغ وقالت: "حينما يمنح الأهل الطفل هدايا كثيرة وبشكل مبالغ به وبمناسبة أو بدون مناسبة، سيؤدي ذلك لإفساده ويفقده الإحساس بقيمة المال".  
وأضافت: "وسمي هذا التصرف "دلال زائد"، وأيضاً إعطاء الطفل كل شيء وبشكل مبالغ فيه سيضره بأن كل هذه الأشياء لا قيمة لها، فمثلاً حينما يكون لدى الطفل الكثير من الألعاب، عندها لن يشعر بالهدية التي يمنحها إياها والديه تعزيز له على سلوك جيد أو مثلاً نجاحه في اختبار ما وتصبح الهدية لا قيمة لها".  
وخلصت بالقول: "الدلال الزائد له أثر نفسي سلبي على الطفل حيث يصبح لا قيمة للأشياء عنده".

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

وأشار التقرير إلى إجراء باحثين من جامعتي أوريغون وواشنطن دراسة، تم فيها مراقبة ١٥٢ طفلاً تتراوح أعمارهم بين ٣ و٤ سنوات، وجدوا 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، "اللعب الوهمي ووجود الصديق الخيالي هو مرحلة طبيعية من التطور، ويمر فيها الأطفال من عمر ١٨ شهراً ويدرجات متفاوتة".  
وتابع سرحان في حديث لـ"عربي ٢١": "ويعتبر وجود صديق وهمي أو اللعب الوهمي غير طبيعي إذا تجاوز عمر الطفل الخامسة أو إذا انخرط اللعب وأصبح يؤثر على الواقع واللعب مع الأطفال الحقيقيين وهذا أمر نادر جداً".  
ونصح سرحان "الأهل بتقبل هذه الحالة، وأيضاً المشاركة في لعب أطفالهم الوهمي إن أمكن ذلك".

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

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

هدية مشروطة  
اعتبر اختصاصي الطب النفسي زهير الدباغ أن "تقديم الهدية للطفل أمر محب ومطلوب ويفيد الطفل من الناحية النفسية والتربوية"، مستطرداً: "ولكن تقديم الهدية يجب أن يكون بشروط وهي، أن تكون منطقية، وبشكل عشوائي، وفي المناسبات، ولتشجيع والمكافئة".  
وأكد الدباغ، خلال حديثه لـ"عربي ٢١"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضاً أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، وألا تكون للتعويض العاطفي بأي حال من الأحوال".

لا وقت محدد  
من جهتها قالت أخصائية الإرشاد النفسي والتربوي ووداد جاد الله لـ"عربي ٢١"، "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويفضل أن يهدى في أوقات متباينة لأسباب عامة وغير محددة وتعتبر عن الحب والاهتمام".  
وأشارت إلى أنه "من المهم جداً ألا تُقدم الهدية كنوع من التعزيز على سلوك محدد، لأن هذا يشكل حافزاً خارجياً لاقتناع الطفل أي عمل، ويعد خطأ تربوياً حيث يشكل شخصية انتهازية تتمتع عن إتمام العمل وإتقانه بدون مقابل خارجي".  
وأوضحت أن "الصواب هو توجيه الطفل لأداء الأعمال لأهميتها مستقبله أو للنتيجة الإيجابية العنوية المترتبة عليها، ودون ربطها بنتيجة مادية أو تعزيز مادي كالتهدية على اختلاف أشكالها".

تعزيز وليس هدية  
بدورها قالت الأخصائية النفسية والأسرية إنسام سلوس: "نحن كأخصائيين لا نسعى ما نقدمه للطفل هدية، خاصة لمن هم تحت سن الخمس سنوات، فهم لا يميزون ما معنى الهدية أو مفهومها".  
وتابعت إنسام في حديث لـ"عربي ٢١": "نطلق على ما نقدمه لمن بهذه المرحلة العمرية مصطلح تعزيز وقد يكون بالمديح، فمثلاً حينما ينسجم الطفل وأنت ترد له الهدية أو حينما يتصرف تصرفاً ما وتضحك له أو تبتسم رد الفعل هذا (التعزيز) كي يستمر بهذا السلوك الجيد".

وأكدت: "أما الطفل فوق ٥ سنوات فنحن نمنحه الهدية إما تعزيزاً على تصرف أو إنجاز أو سلوك قام به أو تشجيع وتكرير له، وهذه الأمور كلها تندرج تحت مصطلح التعزيز".  
وأشارت إلى أن "التعزيز يعطى لتشكيل سلوك، مثال على ذلك حينما علم وأدرب الطفل كيفية

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



وقالت ميشيل إنها ليست المرة الأولى التي يتم فيها استهداف الأشخاص الذين ينامون في الشوارع.  
وأضافت: "لقد صُدمت لأكون صادقا، في كل السنوات سمعنا بعض الأشياء المروعة، لكن هذا يبدو أكثر شراً".  
وتابعت: "أنا فقط سعيد لأنه كان على ما يرام، كان يمكن أن تكون نهاية قصته مروعة".  
ويج نوفيبر/ تشرين الثاني الماضي، تعرض رجل بلا مأوى للاعتداء عن طريق الألعاب النارية عندما وضعت في جيب بنطلونه على يد شخص يمر بالشارع، ما تركه مصاباً بالحروق وتلف بلايسه.  
وانضم عمدة ليرفربول جو أندرسون إلى دعوات للحكومة لتصنيف الهجمات على المشردين على أنها جرائم كراهية.

وقالت ميشيل إنها ليست المرة الأولى التي يتم فيها استهداف الأشخاص الذين ينامون في الشوارع.  
وأضافت: "لقد صُدمت لأكون صادقا، في كل السنوات سمعنا بعض الأشياء المروعة، لكن هذا يبدو أكثر شراً".  
وتابعت: "أنا فقط سعيد لأنه كان على ما يرام، كان يمكن أن تكون نهاية قصته مروعة".  
ويج نوفيبر/ تشرين الثاني الماضي، تعرض رجل بلا مأوى للاعتداء عن طريق الألعاب النارية عندما وضعت في جيب بنطلونه على يد شخص يمر بالشارع، ما تركه مصاباً بالحروق وتلف بلايسه.  
وانضم عمدة ليرفربول جو أندرسون إلى دعوات للحكومة لتصنيف الهجمات على المشردين على أنها جرائم كراهية.

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

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كبروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود ٠٠ درجة مئوية قبل أن تُعالج حتى تتحوّل 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 لآ أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تتن احتياطات النفط تماماً ولكن استخراج أكثر جديدة سيصبح مكلفاً مع مرور الوقت ويمر أن يصعب سعر النفط مكلفاً - المستقيم، سيبدأ المستهلكون في البحث بدائل. وبين الموقع أنه حتى في حال يُعثر على بديل موثوق، ستُكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الحالية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت مجلة "ماكلاين" الكندية، شبه الاقتصاد جهاز الحاسوب الذي يقوم بعملية حسابية لكنه يعمل وفقاً لمورد محدود بمعدلات الاستهلاك الحالية. لذلك من المتوقع أن تُنفد الموارد التي تقو بتشغيل جهاز الحاسوب هذا في غضون ٠٠ سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا فستحسن الموارد، وبالتالي، سيصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمر السنتوات، ويمكن أن تقوم بهذه الخطو قبل إجراء تحسينات في رأس المال وإنتاجية العمل. وفي الختام، يرى المؤ أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة ك وحدة يتم إنتاجها بسبب ضروب اإمداد، النفط، على الأقل من الناحية النظرية لكن الخطوة الأهم تتمثل في أننا بحاجة إلى البدء في استخدام هذه الموارد بكفاءة أكبر لتوسيع قدرتها كمصدر للوقود به سنة ٢٠٧٠، أو الانتقال إلى استهلاك مصادر الطاقة الأخرى على غرار الطاقة النووية، أو مصادر الطاقة المتجددة.



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

نشر موقع "انترستنج إنجينييرينغ" 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 نفاذه؟

وأوضح الموقع أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عالية تعتمد بشكل كبير على توفر إمدادات هائلة من النفط الخام. الجدير بالذكر أنه بين سنة ١٩٦٥ و٢٠٥٥، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا صرنا نستخدم ضعف كمية الضخم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي.

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

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

وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم حول نفاذ النفط، ما يجعلنا نطرح سؤالاً هاماً: هل يمكن للإنسان استئجار المجال المغناطيسي الأرضي؟

## هل يمكن للإنسان استئجار المجال المغناطيسي الأرضي؟

الأبلى الشمالي، الذي يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافته بنحو ١٩ ألف ميل.  
وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة للآلاف التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يعتة هور أن الطيور تستخدم جزيئات حساس للضوء يمكن تحويلها إلى واحدة من بي حالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتماداً على اتجاه الحقل المغناطيسي. ولكن يتبدد كيرشفيك وجهة نظر مختلفة، مشيراً إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا ميمز تتضمن بروتينات تحتوي على معدن، وتدر هذه البروتينات مثل إبرة البوصلة، متحكمة في فتح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسله إلى الدماغ.  
وأوردت الصحيفة أنه في إشار إلى دراسات عن الأشخاص الأسيويين والأستراليين الذين يتحدثون لغة مختلفة تماماً عن اللغات الأوروبية، آة كيرشفيك بأن هذه الاختلافات قد توّد على قدرتنا في الاستجابة للأشياء الضعيفة التي تبعثها "البوصلا" الداخلية" لدينا.  
وأضاف البروفيسور أن "هؤلاء الأشخاص لا يستعملون كلمات من قبيل "الأمم" أو "الخلف" أو "اليمن" للإشارة إلى الاتجاهات، وعوضاً عن ذلك يعبرون عنها من خلال استعمال مصطلحات على اللغات على مرجع جغرافي حيث مازال تستخدم من قبل الشعوب الأصلية" كما أكد كيرشفيك أن استخدام هذه اللغات يعزز الاستجابة للبوصلة الداخلية، فضلاً عن كونه يساعد الأفر على التفكير بطرق تجعلهم يحافظون على قدراتهم الفطرية على التنقل.



بإرفاين، ثورستين ريتز، صرّح لمجلة ساينس العلمية بأنه، "في حال رغبت في وضع رأسك في الميكروويف وتشغيله، فسيؤثر هذا الأمر على موجات دماغي، لكن هذا لا يعني أنني أملك حساً بالميكروويف".  
وفي الواقع، تشير هذه القضية جدلاً واسعاً وستكون موضوع نقاش في الثاني عشر من نيسان/ أبريل، على طار مؤتمر من تنظيم المعهد الملكي للملاحة في المملكة المتحدة حول هجرة الحيوانات.  
وبينت الصحيفة بأن كيرشفيك أجرى تجربة بالتعاون مع زملائه في الولايات المتحدة واليابان، تتمثل في وضع مجموعة من الطيور داخل أقفاص سداسية الجوانب، مصنوعة من الألومنيوم لتحيمهم من المجال المغناطيسي الأرضي. وقد جرى قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حدثت تغيرات في المجالات المغناطيسية تدريجياً داخل الأقفاص.  
وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة

نشرت صحيفة "الفارديان" البريطانية تقريراً تحدثت فيه عن اعتقاد العلماء في كاليفورنيا، أن أسلافنا تمكنوا من تحديد الاتجاهات للتنقل بفضل البوصلات الداخلية. كما هو الحال بالنسبة للحيوانات.  
وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن مئات الحيوانات تهاجر لمسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك يصر بعض الباحثين على أن هذه القاعدة لا تنطبق على الجنس البشري، حيث لا يظهر الإنسان أي دليل على امتلاك بوصلة داخلية.  
وأوردت الصحيفة أن العلماء في معهد كاليفورنيا للتقنية يدرسون هذه الفكرة، مؤكداً أن دماغ الإنسان مصمم ليستخدم التغيرات داخل المجالات المغناطيسية، وهو ما يسمح له بالتمييز بين الشمال والجنوب والتنقل دون بوصلة.  
ونقلت الصحيفة عن المشرف على هذه الأبحاث البروفيسور جوزيف كيرشفيك، "لقد توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمى المغناطيسية، وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما 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".  
ونوهت الصحيفة إلى أن هذه الادعاءات تظل مثيرة للجدل، حيث يقول باحثون آخرون إن تجارب كيرشفيك كشفت أن الدماغ يستجيب للتغيرات في الحقول المغناطيسية، إلا أن هذه الحقيقة لا تعكس بالضرورة امتلاكه لحس مغناطيسي داخلي.  
وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا



## أعراض ميلان الرحم وأسبابه

**❖ وكالات**  
ما هي أعراض ميلان الرحم؟ وما هي أسباب هذه الشهيرة القريبة؟ 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 تسميات علمية عديدة وتعتبر شائعة بشكل كبير؛ إليك أهم التفاصيل حول ميلان الرحم. أعراض ميلان الرحم قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن أعراض ميلان الرحم قد تكون ظاهرة وعديدة ومتنوعة، إليك قائمة بأهمها،

١- صعوبة وضع السدادات القطنية المهبلية عموماً، يجب أن يكون وضع السدادات القطنية المهبلية أثناء الدورة الشهرية أمراً في غاية السهولة، ولكن عند الإصابة بميلان الرحم، قد يكون هذا الأمر صعباً بعض الشيء. فبمجرد ما يكون الرحم مائلاً فإن السدادات القطنية لا تستطيع الاستقرار في مكانها كما يجب.

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

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

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

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

٤- انزعاج شديد عند محاولة وضعيات جماع معينة

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

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

## 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 الجسم إلى استخدامه كأدوية أو حبوب في حال نقصه بالجسم، لكن ما هو هذا الهرمون، وكيف يمكن أن نحصل عليه؟ يعتبر هرمون الكورتيزون من الهرمونات الطبيعية التي تتواجد في الجسم بحيث يتم إنتاجه عن طريق الغدة الكظرية وهو المسؤول عن تنظيم العديد من الوظائف الحيوية.

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

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

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

يساعد على استيعاب الجسم للبروتين والكاربوهيدرات والدهون

يساعد على تخفيف الاستجابة الالتهابية يعمل على تنظيم استجابة الكر والفر عند الأشخاص خاصة عند الحوادث الجراحية.

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

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

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

يعتبر الاستحمام من الأمور الهامة التي لا يمكن الاستغناء عنها، ولكن قد يصعب بعض العادات الخاطئة خلاله، والتي يجب الانتباه إليها جيداً.

١- الاستحمام لفترة طويلة إن تعريض الجلد للماء لفترة طويلة يؤثر على صحة الجلد، فيجب ألا تزيد عن ٢٠

دقيقة كحد أقصى خلال الاستحمام. حيث أن البقاء تحت الماء لفترات طويلة يمكن أن يسبب جفاف الجلد.

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

وينطبق هذا على الشعر أيضاً، حيث أن تجريد فروة الرأس من الزيوت الطبيعية سيحدث أضرار بها، ولذلك فمن الأفضل بدون علاج أو سيطرة على نقص الهرمون قد يؤدي إلى وجود خطر وتهديد على الحياة.

## كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون

يغسلون الكلى  
العقم عند الرجال.  
ولكن هناك حاجة الى المزيد من الأدلة لتقييم الجلوتاثيون لهذه الاستخدامات.  
٢- الفم، يستخدم للحالات التالية،  
اعتماد عدسة العين  
زرق عين  
متع الشيخوخة  
علاج أو منع ادمان الكحول  
الربو  
مرض القلب  
مستويات الكوليسترول العالية  
مشاكل في الكبد  
الإيدز  
مرض الزهايمر  
مرض الشلل والرعاش.

٣- عن طريق الاستنشاق لعلاج مشاكل الرئتين. الآثار الجانبية لحبوب الجلوتاثيون يعتبر الجلوتاثيون امن بالنسبة لمعظم البالغين عند تناوله عن طريق الفم أو الاستنشاق أو الحقن في العضلات أو الوريد.

لكن هناك آثار 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 والهلينون  
إضافة الكركم لنظامك الغذائي  
الحفاظ على ساعات نوم مناسبة  
تجنب تناول الكثير من الكحول  
ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.  
استخدامات حبوب الجلوتاثيون  
تختلف طرق أخذ مادة الجلوتاثيون حسب الحاجة إليها، وهي على النحو التالي،

١- الوريد، يستخدم للحالات التالية،  
تقليل من الآثار الجانبية للعلاجات الكيميائية للسرطان

علاج مرض باركنسون  
داء السكري  
فقر الدم عند الأشخاص الذين

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة لأدوية مثل،

تناول التروكسين،  
أومفردكس، تسيفركس، أوميغا ٣  
والجليد

تناول الليكتل لعلاج الصرع مع فيتامين B١٢

تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل منتجات الألبان والسمك واللحم البقري

زيادة استهلاك فيتامين C  
إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم إلى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم البقري والسمك والكبد والأرز البني

تناول الأطعمة الغنية بمادة الجلوتاثيون مثل، السبانخ والافوكادو

## 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 ٨ أكواب ماء يومياً خلال فترة الدورة الشهرية، وذلك للحفاظ على رطوبة الجسم وتخليصه من السموم.

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

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

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

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

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

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

٦- 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.

٧- شرب كثير من الماء حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنسيوم يساعد المغنسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالألم والام الرأس، وكذلك يقضي على الانتفاخ واحتباس السوائل.

ومن أبرز الأطعمة التي تحتوي على المغنسيوم، فول الصويا، دقيق الشوفان، الذرة الصفراء، الأسماك، السبانخ، والوز.

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

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

٤- تجنب منتجات الألبان تتسبب مشتقات الألبان التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

## مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

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

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

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

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

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 الجميمة.

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

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

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

٥- جفاف المهبل مشكلة تواجه بعض النساء، مما تسبب الآلام 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 مشاكل في المعدة، بل يجب تناول أطعمة خفيفة وصحية.

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

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

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

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

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

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

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

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

وجراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتخليصها بعد استخدامه.

ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام.

٧- 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.

٨- عدم تغيير اللوفة من الأخطاء الكبيرة التي تفعلها بحق

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

٥- استخدام كثير من الإحفاض يمكن أن تقضي وقتاً ممتعاً في حوض الاستحمام سواء الإحفاض أو الأملح، ولكن الإفراط في هذه المنتجات يمكن أن تسبب حساسية الجلد. ويجب اختيار أنواع جيدة من هذه الإضافات لأن بعض الأنواع تحتوي على مواد كيميائية ضارة.

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



## تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

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

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي 21"، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف الجوالة تشهد تحسناً كبيراً في مختلف أنحاء العالم، ويشكل خاص في المناطق الحضرية وعلى الطرقات الرئيسية، ومع ذلك، لا يزال الكثير يعانون من مشاكل في الاتصال من حين لآخر.

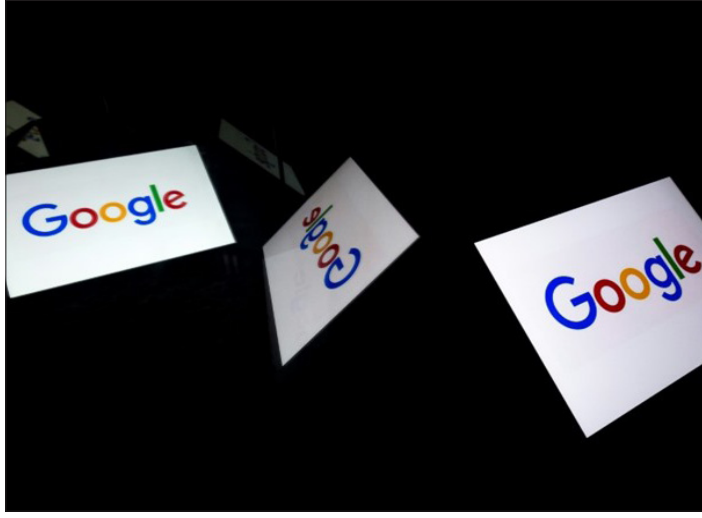
وأوضحت الصحيفة أنه توجد في الوقت الحالي ثلاثة أنواع من الإشارة التي تستخدمها هواتفنا الجوالة بالاعتماد على شريحة الجوال، وهي تغطية الجيل الثاني الخاصة بالكامات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصتين بالكامات وبت البيانات. وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهواتف الذكية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

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

وقدمت الصحيفة بعض الحلول لبعض المشاكل المتكررة، حسب المكان ونوع الخلل الذي نعاني منه تغطية شبكة الاتصالات. فإذا كانت الإشارة ضعيفة جداً، فإننا سلاحاً 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 سينغال"، يمكننا معرفة هذا الأمر، حيث يقدم لنا هذا التطبيق معلومات مفصلة حول مكان جهازك في الإشارة الذي يتصل به هاتفنا، بالإضافة إلى تنوع الألوان، إذ إن اللون الأخضر يرمز للتغطية الجيدة، والأحمر

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



برس: "لقد أصبح واضحاً أنه في هذا الجو، لا يمكن أن تعمل اللجنة كما كان متوقعاً... لذلك نحل اللجنة". وأوضحت الشركة أنها تبحث عن طرق أخرى لجمع آراء خارجية حول طريقة استخدام هذه التكنولوجيا بشكل مسؤول. وفي بداية الحملات الاعتراضية، أقيمت عريضة إلكترونية وقعها 2300 شخص من موظفين وأكاديميين تدعو "غوغل" إلى سحب عضوية كاي كولز جيمس (رئيسة "هيريتج فاوندیشن") من هذه اللجنة بسبب مواقفها المناهضة للمتحولين جنسياً والمثليين والمهاجرين. فقد خشي الموقعون من أن تتعكس مواقف جيمس على سبيل تطوير تكنولوجيا المستقبل وأن تتسم برامج الذكاء الاصطناعي بالانحياز منذ بدايتها.

وكالات أكدت شركة "غوغل" أنها حلت لجنة استشارية لأخلاقيات الذكاء الاصطناعي بعد أيام قليلة على اندلاع جدل حول بعض أعضائها. وأتى حل المجلس الاستشاري الخارجي للتكنولوجيا المتقدمة (إيه تي آي إيه سي) بعد اعتراض مجموعة من موظفي "غوغل" على وجود رئيسة مركز البحوث "هيريتج فاوندیشن" ضمن أعضائه. كما أن وجود رئيس 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. وقات شركة "غوغل" وكالة فرانس

## سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

وتعتبر "هواوي" أكثر كفاءة وابتكاراً من منافسيها في هذا الصدد. وهي أودعت 1029 براءة خاصة بالجيل الخامس، وفق مجموعة "أبيليكسيكس". وتملك الشركات الصينية ما مجموعه 3400 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 2051 براءة. في حين تأتي الولايات المتحدة بعيداً في المرتبة الثالثة مع 1368 براءة.

التكنولوجيا الجديدة أن تزيد من سرعة الاتصال بالشبكة، لا سيما ما يتعلق بالأكسسوارات الموصولة والسيارات المستقلة، فضلاً عن تطبيقات الصحة والمواصلات الحضرية والمدن الذكية. وبحسب منظمة "غلوبل سيستم فور موبايل كومونيكايشنز"، فإن من المتوقع أن تعود هذه التقنية الجديدة بعائدات على الاقتصاد العالمي تبلغ 65 مليار دولار بحلول 2034. وتعد تقنية الجيل الخامس أحد محاور الصراع على النفوذ الدائريين الصين والولايات المتحدة.

ه هي "للاجهزة الخلوية في شيكاغو ومينيابوليس. وعززت كوريا الجنوبية صادراتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق "سامسونغ إلكترونيكس" هاتفها "غالاكسي أس 10 ه جي" العامل بهات التقنية. ونظم المشغلون الوطنيون الكبار، "كي تي" و"أس كاي تيليكوم" و"أل جي يو بلاس"، فعاليات ترويجية في كل أنحاء سيول للنموذج الأخير من مجموعة "غالاكسي" الذي تباع النسخة الأساسية بـ 1,34 مليون يون (1200 دولار تقريباً). وقدمت عروض تقنية الواقع المعزز والروبوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها "ه جي" واستقطاب الزبائن. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين "3 جي" و"4 جي"، فإن من شأن هذه

وكالات طرحت "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. وباتت كوريا الجنوبية التي تعد من أكثر البلدان تطوراً على الصعيد التكنولوجي، مساء الأربعاء أول بلد في العالم يوفر تغطية شاملة على أراضيه بالجيل الخامس من معايير الشبكة الخلوية المعروفة بـ "ه جي"، وذلك بواسطة ثلاثة مشغلين محليين. وتقدمت موبعد إطلاق هذه الخدمة يومين لتستيق العملاق الأمريكي "فيرايزن" الذي مدّ بعد ساعات شبكة

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

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

ونوه الموقع بأنه نظراً للانتقال السلس للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات الويب التقدمية والتطبيق الأصلي يكاد لا يظهر، خاصة حين يتعلق الأمر بالإشعارات والقدرة على التشغيل دون الاتصال بشبكة الإنترنت. وأكد الموقع أن تطبيقات الويب التقدمية في مختلف المنصات تواصل إحراز تقدم ملحوظ، حيث تتلقى الدعم من طرف غوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت آبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة أي أو إس 11.3.

الاتصال بالإنترنت علاوة على ظهور الإشعارات وغيرها، تمنح تطبيقات الويب التقدمية للمستخدم خدمات تضاهي تطبيقات الجوال الأصلية. وتطرق الموقع إلى طريقة عمل تطبيقات الويب التقدمية. وتنفترض أنك تستخدم تطبيقاً لإدارة العلاقات مع العملاء يطبق 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 صانك. وفي حال قمت بزيارة التطبيق أكثر من مرة، فسيطلب منك الأمر "إضافة" التطبيق إلى الشاشة الرئيسية، أي بعبارة أخرى "تثبيت" التطبيق. وبمجرد تثبيت التطبيق، يظهر رمز تطبيقات الويب التقدمية على شاشة هاتفك. وهو تشغيل التطبيق يقع عرض شاشة البداية، ثم يتسنى لك فتح التطبيق في نافذة في وضع ملء الشاشة دون ظهور شريط التنقل في المتصفح.

وكالات نشرت موقع "هاكرنون" الأمريكي تقريراً تحدث فيه عن موجة تطبيقات الويب التقدمية التي تفرض مجال تكنولوجيا الهاتف غوغل على حساب تطبيقي "آب ستور" و"غوغل بلاي". وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي 21"، إنه قد حان الوقت لموجة جديدة من تكنولوجيا الهاتف المحمول لتحل الصدارة على حساب آب ستور وغوغل بلاي. هذا المبدأ، لاسيما شركة غوغل. ويفضل ميزات عديدة على غرار إضافة التطبيقات إلى الشاشة الرئيسية وتشغيل التطبيق دون الاضطرار إلى

## هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه 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 عصابات الرأس التي تعتمد على تخطيط الأمواج الدماغية التي ينبغي أن تتسم بدقة مكانية أفضل للتمييز بين الإشارات وبرامج التحسينات، على غرار تطوير نماذج أفضل لاكتشاف أنماط معينة من نشاط الدماغ. وأوردت المجلة أنه وفقاً لكروفورد فإن "التحدي الأكبر حالياً يتمثل في مساعدة الأشخاص على فهم إمكانيات عمل الدماغ وحدود نشاطه. ولا تقر عصابة الرأس ما يدور في العقل ولا تنتهك خصوصيتك، وهي لا ترسل إشارات إلى عقلك ولا تتلاعب بأفكارك". وأضاف كروفورد أنه "يُمان 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.

العلاجية 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 الطائرات دون طيار للأمام، وإنما كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالتركيز. وأضاف كروفورد، "ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصاً ما "متسابقاً جيداً" في التحكم في الطائرات دون طيار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الحالات التي تسبب تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرات دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحدثه الجمهور، سيؤثر على أداء المتنافسين". وبيّنت المجلة أن القدرة على رصد نشاط الدماغ وتطويعها لها إمكانيات 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.

الإشارات المجمعّة من خلال خوارزميات الكمبيوتر، التي تكشف أنماطاً معينة من النشاط. وأوضح كروفورد، "لا نريد أن يقوم الطيار بأي حركة لأن ذلك سيؤدي إلى خلق الكثير من الإشارات الكهربائية"، مضيفاً أن "الطيار يحتاج للتركيز على تحريك يده فحسب، أو دفع شيء ما للأمام، أو إحكام قبضته. ولا يهم حقاً ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلاً كهربائياً يمكنه رسمه وتحديد". وذكرت المجلة أنه حين يدرك الكمبيوتر أنه وقع تجميع إشارة بنيتي 80 بالمئة على الأقل من القشرة الحركية التي تتوافق مع اليد اليسرى للطيار، سيرسل إشارة كهربائية خاصة به إلى الطائرة دون طيار ليطلب منها التقدم. وتجدر الإشارة إلى أن المشاركين في هذه المسابقة، التي من المقرر أن تنطلق فعلياً في يوم السبت، لن يرتدوا قبعات كاملة بل سيرتدون عصابات الرأس حول جباههم. وتعتبر عصابات الرأس أقل تكلفة وأسهل استعمالاً، لكنها لا تستطيع رصد الحركات. وموضاً عن ذلك، سيستخدمون قوة نشاط الدماغ المرتبطة بالتركيز. ونقلت المجلة عن كروفورد أن "هناك موجات دماغية مختلفة لتشتت الحالات الذهنية، ونحن نستخدم الموجات الدماغية بيتاً وغاماً، التي تتلام مع الانتباه إلى جانب مستويات عالية من

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 21"، إن الطلاب في جامعة ألاباما الأمريكية سيشاركون في السادس من نيسان/ أبريل في مسابقة للتحكم العقلي بالطائرات دون طيار. وتعتمد التقنية الجديدة، التي سيقع استخدامها في المسابقة، على قبة تهدف لراقية تخطيط أمواج الدماغ. وقدي بن كريس كروفورد، أحد المشاركين في تأسيس رابطة "براين دون ريسينغ"، أنه "حين نقرر تحريك ذراعك، ترسل القشرة الحركية في الدماغ إشارة إلى العضلات حتى تقوم بتلك الحركات". وأوضح كروفورد أن "القشرة الحركية، المسؤولة عن 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". وأشار المجلة إلى أن الأقطاب الموجودة على القبة تستشعر نشاط الدماغ، وترسل الإشارات إلى جهاز الكمبيوتر. وتعمل هذه التقنية على إرسال

## ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

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

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

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

وكالات ولكن هناك الكثير من الوقت يمكن استخدامه بشكل أفضل لتحقيق مكاسب تطمح لها. خبير التكنولوجيا الرقمية والإنتاجية كال نيوبورت يقدم المشورة في كتابه الأخير بشأن كيفية تحرير نفسك من استبداد التكنولوجيا والسوشيال ميديا على حياتك، إليك ستة إجراءات يمكن اتباعها.

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

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

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

٢- اخرج مع نفسك ضع هاتفك جانباً، الملل 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 ٥٥ ٪ من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.

## زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

وكالات أربعة أطفال وابنة بالتبني. وكانا قد انفيا حينما كانت ماكينزي في مقابلة عمل مع جيف عام ١٩٩٣. يشار إلى أن خلافاً تطور في شهر شباط/ فبراير، بين الرئيس التنفيذي لشركة «أمازون» مالك صحيفة «واشنطن بوست»، جيف بيزوس، وبين رئيس شركة «أمريكان ميديا»، ناشر مجلة «ناشوال إنكويرر»، ديفيد بيكر، الذي هدد بنشر صور فاضحة لبيزوس ما لم يوقف التحقيق في قضية حصول مجلة الفضائح على لقاءاته الخاصة مع عشيقته. وألح بيزوس، في تدوينة غير عادية نشرها على موقع «ميديم»، إلى أن الهجمة التي طالته من قبل بيكر تعود إلى اقتادات صحيفته «واشنطن بوست» للرئيس الأمريكي دونالد ترامب ولل سعودية، معتبراً أن رئيس «أمريكان ميديا» عمد إلى إنتاج «صحيفة مولية «الثاني» تزوجا منذ أكثر من ٢٥ عاماً، ولهما

وكالات في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وطلبته ماكينزي، الخسيس، أنها إجراءات طلاقها، ما سيتم ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الخسيس، تغريدة على تويتر، قالت إنها ستحصل على ٢٥ ٪ من ملكية طليقها من أسهم أمازون، وهو ما سيتمنحها حصة تقارب ٢ ٪ في الشركة. وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقها التصويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضاً بجميع حصصه في الواشنطن بوست ويول وريجن. وإعلان ماكينزي بيزوس، تصبح ثالث أغنى امرأة في العالم، بعد نيلها أكثر من ٣٥ مليار دولار من أسهم «أمازون»، بحسب مجلة «فوربس» الأمريكية. يشار إلى أن «الثاني» تزوجا منذ أكثر من ٢٥ عاماً، ولهما



# فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

البورون والإفراط في تناوله قد يتسبب في الإصابة بتسمم البورون. وهذه أهم أعراض تسمم البورون:

الغثبان 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 إلخاض، 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 التفوط مع عدم وجود أي فضلات في الجسم الانتفاخ.

تجدد 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 الهضمية، وهي يبدأ من احتكاك 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.

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 الممكن أن يصاب الإنسان بسرطان المستقيم.

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

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

بدوره يعني هذا الموضوع أن عليك معرفة أعراض سرطان المستقيم من أجل طلب المساعدة الطبية فور ظهورها وملاحظتها، وهي كالتالي، تغيير في حركة الأمعاء، مثل الإصابة بالإسهال أو الإمساك بشكل متكرر ومستمر على غير عادة دون سبب لذلك

براز أسود

وجود دم في البراز

وجود مخاط في البراز

ألم في منطقة البطن

ألم أثناء عملية التفوط

الإصابة بفقر الدم الناتجة عن نقص الحديد

الشعور بعدم إفراغ الأمعاء خلال عملية التفوط

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

## ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

يقع هذا الصمام بين البطين الأيمن والشريان الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله إلى القلب كما 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 مرض

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 إلحاق 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

بواء؟ 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 لدورة

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.

مشكلات الخصوبة، أيضاً تشعر الفتاة بأنها مختلف عن غيرها في نفس المرحلة العمرية، مما يجعلها أكثر حرجاً لمواجهة المجتمع، وتداول 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 التمث يتوقف 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، وتشتمل 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.

الإكثار 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، وتشتمل 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.

الإكثار 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 انسداد أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ

تمنع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي

يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها 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

ينبغي عليك الحذر عند استخدام كميات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر واستشارة الطبيب فوراً،

تشنغ قصبى

كآبة وغضب بسهولة وانزعاج

طفح جلدي

احمرار الجلد

اختلال النوم

تورم في البطن

مشاكل في التذوق

فقدان الشهية.



الجوز

البطاطا

الدواجن

الحبوب الكاملة.

فوائد 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)

١١ (ثيامين)

٢ (ريبوفلافين)

٣ (نياسين)

٥ (بانتوثينيك أسيد)

٦ (بايرويدكسين)

٧ (بيوتين)

٩ (فوليك اسيد، فوليت)

١٢ (سيانوكوبالامين)

مصادر فيتامين ب المركب

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 طهيها بعض الأطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها،

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

كبيراً في تحسين وظائف الجهاز الهضمي والعصبي، فما هي فيتامينات ب المركبة؟ وأهميتها في الجسم؟

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

تعتبر مجموعة فيتامين ب أحد أهم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بشكل يومي للقيام بالوظائف الحيوية على أكمل وجه، فما هي أهمية فيتامين ب المركب؟ وكيف يمكن الحصول عليه؟

تعد فيتامينات ب المركبة من العناصر الغذائية الضرورية القابلة للذوبان بالماء، بحيث تلعب دوراً في تحسين وظائف القلب والأعصاب والعضلات والجهاز الهضمي والجهاز العصبي والغدد الصماء.

كلما وتلعب دور هام في تكوين خلايا الدم الحمراء وتنظيم الشهية والنمو والتطور السليم.

أنواع فيتامينات ب المركبة

يتضمن فيتامين ب المركب الأنواع التالية،

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

تقلل من التوتر وتحسن من المزاج

تساعد في تكوين الهرمونات الصحية

زيادة مستويات الطاقة والتقليل من تشنجات العضلات

تساعد في حماية جهازك المناعي وخاصة فيتامين ب ٢ أو ما يسمى بالريبوفلافين

تقلص 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.



## رئيس الاتحاد الآسيوي لكرة القدم يعزي بوفاة العوضات

### وكالات

أعرب الشيخ سلمان بن إبراهيم آل خليفة رئيس الاتحاد الآسيوي لكرة القدم النائب الأول لرئيس الاتحاد الدولي (هيفا)، عن حزنه العميق لوفاة المدرب الأردني راتب العوضات الذي انتقل إلى رحمة الله تعالى عن عمر يناهز ٥٠ عاماً.

وقال رئيس الاتحاد الآسيوي لكرة القدم في بيان صحفي: إننا نستذكر بكل اعتزاز إسهامات المدرب واللاعب الدولي السابق راتب العوضات في المجال الكروي، عبر سنوات حافلة بالبذل والعطاء، ونرى في مسيرته الكروية نموذجاً متميزاً في الإصرار والعزيمة ومواجهة التحديات. ووجه الشيخ سلمان بن إبراهيم آل خليفة العزاء والمواساة باسم الاتحاد الآسيوي لكرة القدم لعائلة الفقيد ومحبيه ولعموم أسرة الكرة الأردنية، داعياً الله أن يتقمد المدرب الراحل بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته. يشار إلى أن المدرب راتب العوضات الذي كان أحد أبرز نجوم المنتخب الوطني والنادي الفيصلي سابقاً، توفي الجمعة بعد صراع مع المرض.

## المطوع يقرب من لقب عميد لاعبي العالم

### وكالات

اقترب بدر المطوع، نجم القادسية ومنتخب الكويت، من انتزاع لقب "عميد لاعبي العالم"، المسجل باسم المصري أحمد حسن، نجم الفراعنة السابق.

فقد سجل المطوع (٣٦ عاماً) مشاركته الدولية رقم ١٨١، في مباراة ودية أمام السعودية، انتهت بفوز الأخضر (١-٠).

وتجاوز بذلك نجم عمان، أحمد كانو، صاحب الـ١٨٠ مشاركة دولية، ليصبح عميد لاعبي آسيا، بينما تفصله ٣ مباريات عن حسن، الذي خاض ١٨٤ مباراة مع منتخب بلاده.

وعلم "كوورة" أن المطوع، سيغيب عن مباراة المنتخب الكويتي مع لبنان، المقررة الاثنين المقبل، بسبب ظروف عمله مع زميله سامي الصانع، وهو ما سيحطل مسيرته نحو الإنجاز التاريخي.

## الأهلي يضع خطة بديلة حال تعثر المفاوضات مع الاتحاد السعودي

### وكالات

أكدت تقارير صربية أن إدارة أهلي جدة فتحت قنوات اتصال مع المدرب فوك رازوفيتش، ليكون جاهزاً لخلافة مواطنه فلادان ميلوفيتش.

وكان أهلي جدة، قد أعلن مساء أمس، إنهاء التعاقد مع المدرب الصربي فلادان ميلوفيتش، وتكليف يوسف عنبر بقيادة الفريق حتى نهاية الموسم.

وقالت صحيفة "Srbija Danas" الصربية: "إن فلادان أنهى ارتباطه بأهلي جدة، وقد يكون فوك رازوفيتش بديلاً له في النادي السعودي".

وأوضحت الصحيفة أن مهمة فوك رازوفيتش مع الأهلي حتى نهاية الموسم، على أن تتحدد العلاقة بين الطرفين على ضوء التناجج في هذه الفترة.

وأكدت أن رازوفيتش صاحب الـ٤٨ عاماً يملك تجارب مختلفة في منطقة الخليج، حيث سبق له تدريب الفيصلي السعودي، والوحدة والظفرة الإماراتيين.

وعلم "كوورة" أن رازوفيتش سيكون جاهزاً حال تعثرت مفاوضات الإدارة مع اللجنة الفنية بالاتحاد السعودي، لاستخراج بطاقة يوسف عنبر، لتستثنيه من قرار منع تولي مدرب تدريب فريقين مختلفين في موسم واحد.

## الزمالك يخسر رهان الإبقاء على زيزو

### وكالات

خسر مسئولو الزمالك، الرهان في قرار اللجنة المكلفة بإدارة الزمالك بالإبقاء على أحمد سيد زيزو، في الميركاتو الشتوي الماضي.

وكان زيزو تلقى عروضاً خليجية في يناير/كانون ثان الماضي، لكن اللجنة المكلفة بإدارة الزمالك تمسكت ببقاء اللاعب.

وشهدت الفترة الماضية، تراجع مستوى اللاعب، مما فجر غضب جماهير الزمالك ضد زيزو، عبر مواقع التواصل الاجتماعي، ويرصد كوورة بداية أزمة أحمد سيد زيزو مع الزمالك وجماهير ناديه، على النحو التالي:

### عرض إماراتي

أعلن نادر شوقي وكيل اللاعبين، حصول أحمد سيد زيزو على عرض إماراتي مغري مادياً، وقام بدوره بتقديمه لمسئولي الزمالك.

ورفضت اللجنة المكلفة بإدارة الزمالك، رحيل زيزو، مما دفع الجناح الدولي، التأكيد على عدم توكيل نادر شوقي للتحدث باسمه وتقديم أي عروض خلال الفترة الماضية.

ونفي زيزو عبر حسابه على إنستجرام، دفع نادر شوقي للخروج بتصريحات صحفية يؤكد خلالها امتلاكه ما ثبتت تفاوض اللاعب معه لجلب العرض الإماراتي.

### أزمة والده

خرج والد أحمد سيد زيزو، بتصريحات إعلامية هاجم خلالها اللجنة المكلفة بإدارة الزمالك بسبب رفضهم رحيل اللاعب أسوة بمصطفى محمد.

وعلق زيزو مرة ثانية عبر إنستجرام، على عدم رغبته في تحدث أي شخص باسمه، وهو ما لم تقبله جماهير الزمالك هذه المرة، خاصة وأن الحديث جاء على لسان والده.

### مفاوضات الأهلي

شهدت الفترة الماضية، تأكيدات بدخول زيزو في مفاوضات مع الأهلي، على أن ينضم الجناح الدولي للقائمة الحمراء بسيناريوهات لمحمود كهربا.

وحاول زيزو، نفي أخبار تفاوضه مع الأهلي من خلال حسابه على إنستجرام، وطالب جماهير ناديه بعدم الانسياق وراء الشائعات.

### محاياة أفشة

خرج زيزو بتصريحات إعلامية رداً على تساؤل حول لاعب تقضل مزاملته، ووقع اختياره على محمد مجدي أفشة صانع ألعاب الأهلي. ثم عاد زيزو وقام بنشر صورة تجمعهم بأفشة ومحمد شريف مهاجم الأهلي، أثناء تواجدهم بمعسكر منتخب مصر الحالي، ليثير غضب جماهير الزمالك من جديد.

# الاسرة الرياضية تنعى راتب العوضات



### وكالات

على موقعه الرسمي: "ببالغ الحزن والأسى ينعى مجلس إدارة النادي الفيصلي والجهاز الفني واللاعبين والجماهير، وفاة لاعبنا السابق والمدرب الوطني راتب العوضات، الذي كان أحد أبرز نجوم الكرة الأردنية قبل أن يتجه لمواصلة التآلق في عالم التدريب. وحقق العوضات مع الفيصلي والمنتخب الوطني، العديد من البطولات المحلية والخارجية، حيث كان دائما من اللاعبين المميزين والغيوريين على فريقهم.

نعت أسرة كرة القدم الاردنية خاصة، والأسرة الرياضية عامة، نجم المنتخب الوطني والنادي الفيصلي السابق والمدرب راتب العوضات الذي انتقل الى رحمة الله تعالى الجمعة. وتوفي العوضات (٥٠ عاماً) بعد صراع مع مرض السرطان. وقال الفيصلي في بيان

## غضب شديد في الأهلي ضد حسام البدرى

### وكالات

بعد الإطعام على الأشعة التي خضع لها اللاعب عقب العودة للقاهرة. ويشعر مسئولو الأهلي أن هناك حالة من العناد مع لاعبي الأحمر، وذلك بعدما رفض البدرى استبدال حمدي بعد سقوطه مصاباً لأول مرة في الدقيقة ٥٧، وفضل خروج طارق حامد، ثم استبدال لاعب الأهلي بعد تفاقم الإصابة في الدقيقة ٦٩.

حمل مسئولو الأهلي، حسام البدرى المدير الفني لمنتخب مصر، مسؤولية تفاقم إصابة حمدي فتحي لاعب الوسط، في مباراة كينيا بتصفيات أمم أفريقيا. وعلم كوورة أن هناك حالة من الغضب الشديد والسخط لدى الأهلي بسبب إصابة حمدي فتحي، وتأكد غيابه لفترة لن تقل عن ٦ أسابيع بسبب شرحه في عظمته الذراع،

## منتخب الأردن يطير إلى البحرين بغياب ٤ لاعبين



### وكالات

اختتم المنتخب الأردني لكرة القدم، معسكره في إمارة دبي، الجمعة، قبل أن يتوجه إلى النامة، تاهبا للاقاة نظيره البحريني مساء الثلاثاء المقبل، في إطار التحضيرات لاستكمال التصفيات المشتركة.

ويضم وفد النشامى، المدير الفني فيتال بوركلمانز، مدير المنتخب

أسامة طلال، المدرب العام ستيفان فان ديرهايدن، المدرب لوك نيليس، مدرب الحراس أليكس فينسيل، المدرب عامر شفيق، المسؤول الإعلامي محمد العياصرة، الطبيب نزار البشتاوي، والمعالجين ياسر خيرالله وعمر أبو لاي، وطلعت مهران ولطفي دار عودة، ومسؤول اللوازم جريير المخامرة وهشام البلالونة.

كما يضم الوفد (٢٦) لاعبا، أحمد عبد الستار، نور بني عطية، محمود كواملة، طارق خطاب، يزن العرب، سعد الروسان، رواد أبو خيزران، مهدي

خيرالله، انس بني ياسين، هراس شلباية، إحسان حداد، سالم العجلين، محمد الديميري، نور الروابدة، أحمد سمير خليل بني عطية، إبراهيم سعادة، صالح راتب، موسى التعمري، ياسين البخيت، يوسف الرواشدة، أحمد عرسان، بهاء فيصل، حمزة الدردور، يزن النعيمات ومحمد أبو زريق "شراة".

وتعذر التحاق أربعة لاعبين مع المنتخب وهم: عدي الصبيحي وبهاء عبد الرحمن في ظل قيود السفر المفروضة حاليا في الكويت.

كما يحتاج علي علوان والذي ما يزال يخضع للعزل الصحي في دبي بعد إصابته بفيروس كورونا، إلى جانب محمود مرضي الذي عاد إلى عمان للخضوع إلى راحة سلبية تمتد لعدة أيام خلال حجره الصحي في مسقط، للتعاي من لإصابة عضلية لحقت به خلال تدريبات المنتخب الوطني.

وكان المعسكر في الإمارات شهد

## الوحدات يعزي برحيل راتب العوضات

### وكالات

شاطر نادي الوحدات أسرة الكرة الأردنية، بوفاة المرحوم راتب العوضات المدير السابق للفيصلي، والذي انتقل إلى جوار ربه الجمعة بعد صراع مع مرض السرطان. وتقدم نادي الوحدات بأصدق مشاعر العزاء من أسرة الفقيد ولعابه أنس العوضات وهو ابن شقيق المدرب الراحل. وكان العوضات قد خضع لرحلة علاج في فلسطين، لكن المرض لم يمعله طويلاً. وامتأت مواقع التواصل الاجتماعي اليوم الجمعة بعبارة التعزية برحيل فقيد الكرة الأردنية راتب العوضات، الذي بدأ مسيرته الكروية لاعباً بصوف الفيصلي والمنتخب الأردني قبل أن يقتحم عالم التدريب.

وقامت العديد من الأندية المحترفة بنشر برقيات التعزية عبر مواقعها في "فيس بوك" معبرة عن حزنها لرحيل العوضات.

## البلوي: حجازي أكبر من الاتهامات.. وهذه رسالتي لجماهير الاتحاد

### وكالات

أكد حامد البلوي، المدير التنفيذي لاتحاد جدة، استمرار الحارس البرازيلي جروهي مع الفريق حال لم تتغير قواعد المسابقات المحلية. وقال البلوي، في تصريح لبرنامج كورة عبر قناة روتانا خليجية، "عقب مباراة الراند في مكة بالدور الأول، شعرت أن اللاعبين يرغبون في المنافسة على الدوري، ويستطيعون فعل شيء، وجميع اللاعبين وقفوا بصورة كبيرة مع الاتحاد في الفترة العصبية". وأضاف: "جميع الأمور سيتم حلها بالاتحاد، والإدارة الاتحادية لم تقصر في أي شيء وتحاول بكل ما في وسعها، وتقدم مكافآت كبيرة للاعبين، ولو كانت الدرجات مفتوحة للجماهير لحققنا الدوري". وزاد: "لست راضيا عن الاتحاد بنسبة ١٠٠٪، لأنني تعودت على مشاهدته يطلا متوجاً بالبطولات، ويجب أن يكون الأول ويصبح مثالا لجميع الأندية".

### اتهم حجازي

وتابع: "أحمد حجازي إضافة كبيرة للنادي، والمنظومة الاتحادية ساعدته بوجود زياد الصبحي وسعود عبد الحميد ومهند الشفيقي وحمدان الشمراني، وهو أكبر من الاتهامات التي طالته عقب مباراة الراند الماضية، وخاض مع منتخب مصر مباراة أمام كينيا، وسيعود إلى جدة غداً". وعن جروهي وحقيقة رحيله، رد: "جروهي مؤثر مع الفريق داخل الملعب، وكنا حريصين على منحه شارة القيادة في غياب كريم الأحمدى، ويتبقى سنة في عقده معنا، وإذا استمر نظام الاستعانة بالحارس الأجنبي، سوف يستمر معنا".

### لغة الجسد

وأشار: "أنا أعاني من لغة الجسد، فأحياناً ترتفع يدك أو تتكلم ويتم فهم ذلك بطريقة مختلفة من البعض، ففي مباراة الفتح كنت أنادي على عبد الإله المالكي حتى لا يأخذ بطاقة ثانية، لأنني كنت أعرف أن المباراة لن تكون لنا، ولم أكن أرغب بخسارة المالكي في مباراة أخرى". وواصل: "في إحدى المباريات كتب عني الحكم في تقريره كلام كبير وقوي، ولم أخرج وأرد على ذلك، ووقتها كنت أقصد الأحداث التي حدثت في البطولة العربية للأندية". وأردف: "طلال آل الشيخ مدير البطولة العربية للأندية، أكد في جميع القنوات أن حجازي موقوف عن نهائي البطولة العربية لتراكم البطاقات، ونحترم ذلك، ولكن الآن نادي الرجاء المغربي وقع وأضاف لاعبين لقائمه، لذا لا يخرج طلال عبر القنوات ويتحدث عن ذلك؟". واستكمل: "من المستحيل إلغاء البطولة العربية للأندية، لأنها تحمل اسم الملك محمد السادس، وحتى الآن لم يتحدد نهائي البطولة، ومليون بالمنة ستقام المباراة في المغرب". وأوضح: "الجيل الحالي من اللاعبين أفضل بكثير، والوعي عند اللاعبين السعوديين ارتفع بشكل كبير".

### أزمة الحكام

وعن أزمة التحكيم هذا الموسم، قال: "طلبتنا حكاما أجاب في مباراة الهلال القادمة، وأكثر الأخطاء التحكيمية هذا الموسم من الحكام المحليين الدوليين، وأكبر مشكلة واجهتنا مع الحكام أنهم يرفضون العودة لVAR، فحكم بقود ٣ مباريات أمام الشباب والهلال والأهلي، وتكرر أخطاؤه، فمن الطبيعي أن أشعر بالضغط الكبير". وختم: "أتمنى من جمهور الاتحاد الصبر ودعم جميع اللاعبين ومنهم الثقة، لأن لديهم رغبة كبيرة بتحقيق شيء للعديد، والجمهور هو الوقود، وجمهورنا مؤثر، وبعد السبع نهائيات القادمة، وبنهاية الموسم سوف نضرح بإذن الله".

## حارس يوفنتوس: رونالدو سيرحل في حالة واحدة



### وكالات

كشف كارلو ينسوليو، حارس يوفنتوس، عن رأيه في مسألة بقاء أو رحيل نجم بياتكونيري، البرتغالي كريستيانو رونالدو. وينتهي عقد رونالدو مع يوفنتوس في صيف ٢٠٢٢، وزعمت العديد من التقارير أن اللاعب في طريقه للرحيل عن النادي بنهاية الموسم الحالي.

وقال ينسوليو، في تصريحات أبرزتها صحيفة "توتوسبورت" الإيطالية: "إنها لحظة صعبة بالنسبة لنا، يجب أن نتحسّن، لكن هناك الكثير من الأمور السلبية".

وأضاف: "أفكر في عام ٢٠١٠، كنت شابا وخسرنا ٤-١ ضد فولهام، كما أن الهزائم ضد سامبدوريا ونابولي منعتنا من احتلال المركز السادس".

وتابع: "كان العديد من اللاعبين الأقياء في نهاية مسيرتهم، والصفقات الجديدة كانت مخيبة للآمال، وظهر التوتر داخل النادي".

وواصل: "الآن يوفنتوس لديه أفضل لاعب في العالم، وهناك بعض اللاعبين الشباب الرائعين. نادينا قوي".

واختتم: "هل سيبقى رونالدو؟ لا أعرف، لكنني أمل ذلك لأنه مؤثر بشكل كبير. هناك عام واحد في عقده، وأعتقد أنه سيبقى. من الناحية النظرية سيبقى كريستيانو ما لم يحدث شيء غريب".



## لبنان يقرر تمديد التعبئة العامة لمواجهة تفشي كورونا

بيروت

قرر لبنان الجمعة، تمديد التعبئة العامة في البلاد لمواجهة فيروس كورونا لمدة ستة أشهر إضافية والاقفال التام لكل القطاعات خلال فترة الأعياد المقبلة.

وصدر قرار التمديد بعد اجتماع للمجلس الأعلى للدفاع برئاسة الرئيس اللبناني ميشال عون وحضور رئيس الحكومة حسان دياب والوزراء المختصين وقادة الأجهزة الأمنية، حيث تقرر تمديد حالة التعبئة العامة لمدة ستة أشهر اعتباراً من الأول من نيسان وحتى الثلاثين من ايلول المقبل وتعجيل وتنفيذ التدابير والإجراءات ذات الصلة خلال فترة التمديد.

وتقرر خلال الاجتماع تكليف وزير الصحة العامة استكمال التواصل مع الشركات المصنعة للقاحات لتأمينها للمواطنين، مع السماح للقطاع الخاص بتأمين اللقاحات عبر مبادرات جماعية أو قطاعية تحت اشراف وضوابط وزارة الصحة.

## الأمم المتحدة، مخيما شيميلبا وهيتستاس للاجئين في تيغراي دمرا كليا

واشنطن

أعلنت المفوضية العليا للاجئين (احدى منظمات الأمم المتحدة) الجمعة، أن مخيمي شيميلبا وهيتستاس للاجئين في منطقة تيغراي بشمال إثيوبيا قد "دمرا كليا"، بعدما تمكنت الهيئة التابعة للأمم المتحدة من التوجه إلى الموقع لأول مرة منذ تشرين الثاني، بحسب نيويورك تايمز.

وأعلن المتحدث باسم المفوضية بوريس شيبيركوف في مؤتمر صحفي عبر الإنترنت، أن فرق الأمم المتحدة "وجدت أن المخيمين دمرا كليا وجميع المنشآت الإنسانية تعرضت للنهب والتخريب"، في تأكيد لصور ولفظت نشرتها الأمم المتحدة، التقطت عبر الاقمار الصناعية في شباط الماضي.

## موسكو تنفي رفضها اجراء محادثات مع حلف الناتو

موسكو

نفى موسكو، رفضها الحوار مع حلف الناتو، مشيرة إلى أنها تقدمت لإجراء محادثات مع الحلف من خلال الخبراء العسكريين حول مجموعة من القضايا.

وقالت المتحدثة باسم الخارجية الروسية، ماريا زاخاروفا، خلال مؤتمر صحفي، "كل تصريحات ستولتنبرغ بأن روسيا ترفض الدخول في حوار غير صحيحة، لقد تم اقتراح محادثة جوهريّة، من خلال خبراء، بين فيهم خبراء عسكريين، حول مجموعة واسعة من القضايا، كل هذه المقترحات على طاولة الامين العام لحلف الناتو ينس ستولتنبرغ".

وكان الامين العام لحلف الناتو، نيس ستولتنبرغ، أعرب عن أسفه لعدم استجابة روسيا في السنوات الأخيرة لمقترحات الحلف بعقد مجالس الناتو وروسيا.

## اختيار سلطنة عُمان دولة مشرفة على الاستراتيجية الدولية لمكافحة الإرهاب

عمان

اختيرت سلطنة عُمان دولة مشرفة على الاستراتيجية الدولية الشاملة لمكافحة الإرهاب، خلال اجتماعات الجمعية العامة للأمم المتحدة التي عقدت في نيويورك.

ومثل سلطنة عُمان السفير محمد بن عوض الحسان مندوبها الدائم لدى منظمة الأمم المتحدة في نيويورك، وفق ما أوردت وكالة الأنباء العمانية.

ويأتي اختيار الجمعية العامة للأمم المتحدة لسلطنة عُمان للإشراف على الاستراتيجية الدولية الشاملة لمكافحة الإرهاب في ضوء النهج السياسي المعتدل الذي يقوم على نبذ التطرف والعنف ودبلوماسية السلام.

وحسب الوكالة، شارك في اجتماعات الجمعية العامة الدول الأعضاء والمنظمات والهيئات الدولية والإقليمية ومؤسسات المجتمع المدني وعدد من المسؤولين الدوليين رفيعي المستوى.

## إغلاق قناة السويس يؤخر ما يقدر بنحو ٤٠٠ مليون دولار في الساعة من البضائع



عمان

تحتجز سفينة الحاويات العملاقة العالقة (Ever Given) في قناة السويس، ما يقدر بنحو ٤٠٠ مليون دولار في الساعة من البضائع، بناءً على القيمة التقريبية للبضائع التي يتم نقلها عبر القناة يوميا وفقا لبيانات شركة الشحن والأخبار (Lloyd's List).

وتقدر (Lloyd's) حركة مرور القناة باتجاه الغرب بحوالي ١,٥ مليار دولار يوميا، وحركة المرور المتجهة شرقا بحوالي ٤,٥ مليار دولار يوميا، وفق ما نقلت شبكة (سي إن بي سي) اليوم الجمعة. وقال جون جولد، نائب رئيس سلسلة التوريد والسياسة الجمركية في الاتحاد القدراتي لتجارة التجزئة، إن الإحظر يزيد من الضغط على سلسلة التوريد المضطربة بالفعل.

وأضاف أن كل يوم تبقى فيه السفينة محصورة عبر القناة يضيف تأخيرا لتدفق الشحنات، وأن أعضاء المجموعة التجارية يعملون بنشاط مع شركات النقل لمراقبة

الوضع وتحديد أفضل استراتيجيات التخفيف. كما أشار إلى أن العديد من الشركات لا تزال تكافح مع ازدياد سلسلة التوريد والتأخير الناتج عن الوباء، وليس هناك شك في أن التأخيرات ستنتشر عبر سلسلة التوريد وتسبب تحديات إضافية. وتعد قناة السويس واحدة من أكثر طرق التجارة ازدحاما في العالم، حيث يمر عبرها ما يقرب من ١٢ بالمئة من إجمالي التجارة العالمية.

وتشكل صادرات الطاقة مثل الغاز الطبيعي المسال والنفط الخام والنفط المكرر من ٥ بالمئة إلى ١٠ بالمئة من الشحنات العالمية، اما بقية حركة المرور فهي إلى حد كبير منتجات استهلاكية. وقال رئيس مزود الخدمات اللوجستية بشركة (OL USA LLC) الان باير، "توجد حاويات وسفن عالقة في كلا المسارين لقناة السويس، إذا ظل هذا الوضع، فسيتم تحويل السفن وتلبحر حول القرن الأفريقي، مما يضيف سبعة إلى تسعة أيام

إضافة للرحلة". ووفقا لمجلس الشحن العالمي، تبلغ الطاقة الاستيعابية اليومية لقناة السويس ١٠٦ حاويات، إذا تم إغلاق القناة لمدة يومين، فسوف يستغرق الأمر يومين إضافيين بعد إعادة الفتح لتصفية الأعمال المتراكمة، وكلما طال التأخير، كلما طالت المدة التي يستغرقها إخراج السفن.

وأوضح جون مونرو، مستشار التجارة البحرية واللوجستيات في شركة جون مونرو للاستشارات، "الحاويات نادرة بالفعل في الصين، لقد عدنا إلى بيئة العام الجديد قبل الصين حيث تعمل المصانع بكامل قوتها وتكافح للعثور على حاويات بالإضافة إلى مساحة لبضائعها النهائية".

قال مونرو، "قبل تعطيل قناة السويس، كنا نتوقع أن يزداد وضع الحاويات سوءا في أبريل لأننا كنا نشهد بالفعل ندرة الحاويات". "إغلاق القناة هذا لن يساعد. ستبدأ في رؤية المنتج يتراكم على أرضيات المصنع".

## الصين: تجارب سريرية للقاح كانسينو المستنشق ضد فيروس كورونا

بيكين

أعلنت هيئة الأدوية الصينية عن موافقتها إجراء تجارب سريرية للقاح مستنشق ضد كورونا شاركت بتطويره شركة (كانسينو بيولوجيكز) المحلية.

وذكرت هيئة الأدوية في بيان ببورصة هونغ كونغ مؤخرا، إن إدارة المنتجات الطبية الوطنية وافقت على تطبيق التجارب السريرية للقاح، الذي طورته

شركة (كانسينو) بالاشتراك مع معهد بكين للتكنولوجيا الحيوية. وأشارت إلى أن سلامة وفعالية اللقاح المستنشق ما زالت "رهنًا بالتأكد". ووافقت إدارة المنتجات الطبية الوطنية بشكل مشروط على لقاح مؤتملف ضد (كوفيد-١٩) أنتجته (كانسينو) الشهر الماضي، حيث يمثل أول لقاح ناقل فيروسي مضاد لكورونا يتم الموافقة عليه.

وعلى سعيد متصل، قالت لجنة الصحة الوطنية الخسيس، إنه تم إعطاء أكثر من ٨٥,٨٥٠ مليون جرعة من لقاحات كورونا في جميع أنحاء الصين حتى يوم الأربعاء الماضي.

الى ذلك، ذكرت لجنة الصحة الوطنية، إنه تم اليوم الجمعة تسجيل ١١ إصابة جديدة سجلت خلال ٢٤ ساعة الماضية في البر الرئيسي الصيني.

## «أوراق الغش».. صور ترصد ما أخفاه بايدن خلال مؤتمره الأول

واشنطن

لم يكن الرئيس الأميركي، جو بايدن، يتحدث من لقاء نفسه أثناء أول مؤتمر صحفي له في البيت الأبيض بعد وصوله إلى الرئاسة.

ورصدت وسائل الإعلام صورا، من زاوية جانبية، اعتماد بايدن على ما سمّتها "أوراق الغش"، بما يشمل صور وأسماء الصحفيين الذين يخطط لمنحهم فرصة لطرح الأسئلة، على ما أوردت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

وتضمنت الأوراق نقاط معلومات سريعة منها أن الولايات المتحدة تحتل المرتبة الثالثة عشرة في قائمة جودة البنية التحتية عالميا، بعد أن كانت في المرتبة الخامسة في عام ٢٠٢٠. ورغم هذه البطاقات التي كانت مكتوبة بخط عريض، وقع بايدين في الخطأ، إذ قال إن واشنطن تحتل المرتبة ٨٥٤ عالميا في البنية التحتية، قبل أن يصحح نفسه.

وكان مؤتمر الخميس، الأول من نوعه للرئيس الأميركي منذ دخوله إلى البيت الأبيض في ٢٠ يناير الماضي، واقتصر على مشاركة ٢٥ صحفيا وصحفية. وذكرت صحيفة "واشنطن بوست" أن

## لجنة أممية تحت إسرائيل على تيسير لقاءات كورونا للشعب الفلسطيني

عمان

حثت لجنة خاصة تابعة للأمم المتحدة إسرائيل على ضمان حصول الفلسطينيين والسوريين الذين يعيشون في ظل الاحتلال على لقاءات كوفيد-١٩.

وأعربت اللجنة الخاصة المعنية بالتحقيق في الممارسات الإسرائيلية التي تمس حقوق الإنسان للشعب الفلسطيني وغيره من السكان العرب في الأراضي المحتلة عن قلق عميق إزاء التقارير التي تفيد بأن إسرائيل، بينما تتبرع بفاض لقاءات كوفيد-١٩ إلى الخارج، فشلت في الوفاء بمسؤولياتها القانونية الدولية والتزامها بضمان تطعيم السكان الفلسطينيين في الأرض الفلسطينية المحتلة. وفي بيان نقله مركز أخبار الأمم المتحدة قالت اللجنة إن عدد اللقاءات التي حصل عليها الشعب الفلسطيني لا يمثل سوى "قطرة في بحر" بالنسبة لاحتياجات التطعيم واحتواء جائحة كوفيد-١٩. ودعت اللجنة الخاصة إسرائيل، كسلطة قائمة بالاحتلال، إلى الامتثال على وجه السرعة بالتزاماتها القانونية الدولية، لضمان حصول الفلسطينيين والسوريين الذين يعيشون تحت الاحتلال على اللقاءات المتاحة، وفقا لاتفاقية جنيف الرابعة.

## الانتخابات الإسرائيلية: عدم حصول أي معسكر على أغلبية ٦١ مقعدا لتشكيل حكومة

عمان

بعد مرور يومين على إغلاق صناديق الاقتراع للانتخابات الكنيست الإسرائيلية الـ ٢٤ لعام ٢٠٢١، أصدرت لجنة الانتخابات المركزية نتائجها النهائية، الخميس، والتي أظهرت استمرار التشابك السياسي بين الأحزاب الإسرائيلية، وعدم حصول معسكر اليمين بزعامة رئيس الوزراء بنيامين نتانياهو أو المعسكر المعارض له على أغلبية ٦١ مقعدا، وهي المقاعد اللازمة لتشكيل ائتلاف حكومي جديد، وأنه لا تزال هناك فرصة أكبر للذهاب لانتخابات خامسة تجرى في الصيف المقبل. ووفقا للنتائج النهائية، حصل حزب الليكود على ٣٠ مقعدا، وحزب "يوجد مستقبل" برئاسة يائير لابيد على ١٧ مقعدا، و"شاس" الديني على ٩ مقاعد، وحزب "أزرق أبيض" برئاسة بيني يومين، فسوف يستغرق الأمر يومين إضافيين بعد إعادة الفتح لتصفية الأعمال المتراكمة، وكلما طال التأخير، كلما طالت المدة التي يستغرقها إخراج السفن.

وأوضح جون مونرو، مستشار التجارة البحرية واللوجستيات في شركة جون مونرو للاستشارات، "الحاويات نادرة بالفعل في الصين، لقد عدنا إلى بيئة العام الجديد قبل الصين حيث تعمل المصانع بكامل قوتها وتكافح للعثور على حاويات بالإضافة إلى مساحة لبضائعها النهائية".

قال مونرو، "قبل تعطيل قناة السويس، كنا نتوقع أن يزداد وضع الحاويات سوءا في أبريل لأننا كنا نشهد بالفعل ندرة الحاويات". "إغلاق القناة هذا لن يساعد. ستبدأ في رؤية المنتج يتراكم على أرضيات المصنع".

## الإيسيسكو تطلق برنامجها لتدريب النساء والشباب على القيادة من أجل السلام

عمان

أطلقت منظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة (إيسيسكو)، برنامجها لتدريب النساء والشباب على القيادة من أجل السلام والأمن ضمن نشاطات "عام الإيسيسكو للمرأة ٢٠٢١". جاء ذلك خلال احتفالية دولية عقدتها في مقرها بالرياض عبر تقنية الاتصال المرئي في موضوع، "النساء والشباب: نشاطات السلام"، بمشاركة رفيعا المستوى من مسؤولين وخبراء وشباب من جميع أنحاء العالم الإسلامي، وفق ما أوردت وكالة المغرب العربي للأنباء. وأشار المشاركون في الجلسة إلى دور النساء الأساسيات بتحقيق التنمية، مؤكدا أهمية تحقيق السلام والأمن لضمان الاستقرار والتنمية، وكذلك التركيز على الشباب الذي يلعب دورا أساسيا في خلق مجتمعات آمنة ومستقرة. من جهته، استعرض المدير العام للإيسيسكو الدكتور سالم بن محمد المالك هدف البرنامج التدريبي المتمثل في إبراز الدور المحوري الذي يضطلع به الشباب والنساء في وضع الأسس المتينة لبناء مجتمعات سلمية وشاملة ومتنامية. وأعرب المالك عن أمله في أن يستطيع المستفيدون من البرنامج -مع اكتسابهم هذه المهارات- من ترجمة أفكارهم إلى مشاريع ملموسة، التي يمكن أن توفر المنظمة التمويل الأولي لتنفيذها في بلدانهم.

## رغم سقوط قتلى.. «تصريح مثير» من ترامب بشأن واقعة الكونغرس

واشنطن

دافع الرئيس الأميركي دونالد ترامب، في أحدث تصريح له، عن بعض مثيري الشغب الذين هاجموا مبنى الكونغرس في ٦ يناير الماضي، قبل أيام من رحيله عن البيت الأبيض.

وقال ترامب إنهم "كانوا يلوحون بالعلم الأميركي ويحبون بلدنا"، مضيفا أن "لا شيء يحدث" للمتظاهرين اليساريين، في إشارة إلى معارضي سياساته على مدار أربع سنوات.

وأكد ترامب إن المتظاهرين الذين اقتحموا الكونغرس "لا يشكلون أي تهديد"، على الرغم من وفاة ٥ أشخاص منهم خلال تصدي قوات الأمن لهم قبيل اقتحامهم المبنى.

واشتكى ترامب إلى لورا إنغراهام، من قناة فوكس نيوز، من أن السلطات "تضطهد" مثيري الشغب في الكابيتول، بينما "لا شيء يحدث" للمتظاهرين اليساريين. واعترف ترامب في تصريحاته التي نقلتها صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، الجمعة، بأن أولئك الذين اقتحموا مبنى الكابيتول "دخلوا.. وما كان ينبغي عليهم فعل ذلك". لكنه أضاف "بعضهم دخلوا وهم يعانقون



بعضهم البعض ويقبلون الشرطة والجراس. كما تعلمين، لديهم علاقات رائعة. كانوا يلوحون بالأعلام. كان هناك الكثير من الناس الذين دخلوا وخرجوا من المبنى". ووجهت اتهامات لأكثر من ٣٠٠ شخص في ما يتعلق بأعمال الشغب في اقتحام مبنى الكونغرس. وقالت السلطات الأميركية إنها تعتقد أن ١٠٠ آخرين على الأقل قد يواجهون اتهامات في الحادثة ذاتها. وجاء اقتحام الكونغرس عقب كلمة



بايدين لم يأخذ سوى أسئلة من الصحفيين الذين قرأ أسماءهم على "بطاقات الغش". ويويحي حديث الصحيفة الأميركية بأن بايدين واجه أسئلة سهلة في المؤتمر الصحفي، لكن شبكة "سي إن إن" رأي آخر. ونشرت الشبكة الأميركية فيديو يظهر إحدى مراسلاتها وهي تلوح "سؤالا قاسيا" على بايدين عن موقفه الماطلة السياسية في إقرار بعض القوانين في الكونغرس. ورغم أن هذه الممارسة شائعة في البرلمان