

النقل: حامل البلمة حالة فردية لا تعكس سلوك سائقي الحافلات

ألقى القبض على السائق الذي هدد شخصاً على الطريق العام بواسطة أداة حادة (بلمة)، مشيرة إلى التنسيق المستمر مع مديرية الأمن العام لضبط السلوكيات داخل شاحنات النقل العام وعلى الطريق أثناء القيادة والتشديد الدائم على إجراءات السلامة للركاب خلال تقديم خدمات النقل.

أكدت مدير عام هيئة تنظيم النقل البري بالوكالة عبير الجبالي، أن سائق الحافلة (حامل البلمة) الذي ظهر في فيديو انتشر عبر مواقع التواصل الاجتماعي، حالة فردية ولا تعكس سلوك السائقين. وذكرت الهيئة بتصريح صحفي الجمعة، أن الأمن العام

الأوقاف تنظم المجلس العلمي الهاشمي الأول لهذا العام

عمان

نظمت وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، المجلس العلمي الهاشمي المئة والأول لهذا العام الجمعة، بعنوان (السور الطوال) فضلها وأسرارها ومعانيها، تحدث خلاله وزير الأوقاف الدكتور محمد الخليلية وأستاذ التفسير وعلوم القرآن في كلية الشريعة بالجامعة الأردنية الدكتور جهاد النصيرات.

وتناول المجلس الذي أداره الدكتور محمد العايدى فضل السور الطوال من خلال الأحاديث والآثار الواردة في فضلها، ودلالة كونها أعطيت مكان التوراة، وأسرار معاني هذه السور، ومناسبات هذه السور وقوة إحكامها، بالإضافة إلى أسرار معاني السور في مشابهة التوراة في الأحكام، وقال الخليلية خلال الجلسة، إن وزارة الأوقاف ارتأت هذا العام أن تختار هذا الموضوع لأهميته ولتبيين للناس فضل هذه السور، مشيراً إلى أن القرآن الكريم نزل على النبي صلى الله عليه وسلم في شهر رمضان المبارك، وسوره بشهادة من سمعه موزونة وعذبة ولها دلالات ومعاني كبيرة.

وأضاف، أن القرآن في حياة المسلم حجة للمسلم وعليه، وعلى كل مسلم أن يقرأ القرآن الكريم ويعتبر بما جاء به ليكون شفيحاً له يوم القيامة، مبيناً أن فضل القرآن كبير وللأسبغ الطوال تحديداً فضل مثل سورة البقرة وسورة آل عمران وهي مليئة بالمعاني والفضل على الإنسان المسلم. وأكد أن تقسيم القرآن الكريم وتفسيره له ميزات كبيرة في أخذ المعاني والدروس والعبر، والسور الطوال تحديداً غالباً اشتملت على الأحكام الشرعية من أحكام عبادات ومواريث.

القبض على سائق هدد شخصاً بأداة حادة على الطريق العام

عمان

القبض على سائق هدد شخصاً على الطريق العام بواسطة أداة حادة (بلمة)، وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، أنه انتشر عبر مواقع التواصل الاجتماعي (فيديو) ظهر خلاله شخص يقود حافلة نقل متوسطة ويهدد أداة حادة (بلمة) يهدد بها شخصاً يسير على الطريق العام، حيث تم متابعة الفيديو لتحديد هوية السائق وبيعه في أمانة القبض عليه. وأكد الناطق الإعلامي، أن المحققين تمكنوا خلال فترة وجيزة من تحديد هوية السائق وتحديد مكان وجوده والقاء القبض عليه وبوشرت التحقيقات معه تهيئاً لإحالاته للقضاء.

اليوم الوطني للعلم الاردني: راية خفاقة تجاوز العلياء الاردنيون يحتفلون باليوم الوطني للعلم الاردني



عمان

"خافتا بالمعالي والمنى، عربي الظلال والسنا، في النذرى والاعالي، فوق هام الرجال، زاهيا أهبيا"، ذرر مكنونة تلهج بالعلم الاردني استقفاها، الشاعر عبدالمنعم الرفاعي في قصيدته، من نبض أفئدة الاردنيين مُنشدة في هواء، ليتجدد الوله نشيداً بمناسبة يومنا هذا "اليوم الوطني للعلم الاردني" وفي كل يوم، "من نسج الجهاد والفضاء" وسطورياً من "الفخار والعلاء"، براية الوطن عالياً تجاوز العلياء "ظافرا غلبا".

ويحلون مناسبة اليوم الوطني للعلم الاردني التي تصادف السادس عشر من نيسان من كل عام وأقرها مجلس الوزراء في جلسته المنعقدة بتاريخ ٣١ من آذار الماضي، وتزامنا مع الاحتفالات بمنوية الدولة الاردنية، تتجدد حكايات الوطن ومتجزاته وتتجدد معها معاني التشيد الذي تعلق به الاردنيون كبارا وصغارا شيبا وشباناً رجالاً ونساءً، ليواصل العلم شموخه سامقاً بأمجاد الاجداد والاباء المؤسسين التي تعانق الفخار بتاريخ ناصع أبلج، وتنسج من مآقي الاعين الشاحصة لسمو العلم، حاضر ومستقبل وطن وشعب، عصيا على التناحيات مهما بلغت المدى.

والعلم الاردني الذي يحتفل الاردنيون اليوم بـ"يومه" الاغر، وترتقي ارواحهم عناقاً لفضاء، يُعتبر رمزا مجبلاً لشراف الوطن وسؤده وجلاله وكرامته واستقلاله وعزة أبنائه، ويتشع بسناء الوان استمدت

دلالاتها وحضورها وتواصلها من أصالة التاريخ المضحك بالعرفاء والرفعة، فجاءه هذه منسلاً من علم الثورة العربية الكبرى التي أعلنتها المغفور له بإذن الله الحسين بن علي شريف مكة عام ١٩١٦ ليطلق العنان لتحرير العرب من سطوة الاحتلال والهيمنة والاضطهاد إلى آفاق النور والهدى واستعادة تاريخ الامة المجلى بالعزة والكبرياء.

تابع ص٢

استقبال طلبات الراغبين بتلقي لقاح كورونا من ذوي الإعاقة

عمان

أعلن المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، عن بدء استقبال طلبات الراغبين بتلقي لقاح فيروس كورونا من ذوي الإعاقة الذين قاموا بالتسجيل على المنصة التي تم تخصيصها لذلك من قبل وزارة الصحة والمركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات. وأفاد المجلس في بيان سيقيم بإرسال كشف بأسماء وبيانات الراغبين بتلقي اللقاح إلى المركز ليتتم إعطاؤهم الأولوية وتحديد أقرب مركز لمكان سكنهم. ودعا المجلس الراغبين بتلقي اللقاح إدخال البيانات على الرابط التالي: <http://www.apex.gov.jo/193,188,88,88,1882>.

إيران: تخصيص اليورانيوم بنسبة ٦٠ في المئة بدأ في نطنز

طهران

أكد رئيس منظمة الطاقة الذرية الإيرانية، علي أكبر صالح، الجمعة، أن طهران بدأت تخصيص اليورانيوم بنسبة ٦٠ في المئة، بمنشأة نطنز، وذلك بعد أيام من الفجار في الموقع ألقت إيران مسؤوليته على إسرائيل. وكان رئيس البرلمان قد قال في وقت سابق، إن علماء إيرانيين نجحوا في بدء تخصيص اليورانيوم بنسبة ٦٠ في المئة الساعة ١٢:٤٠ صباحاً بالتوقيت المحلي.

واعتبرت فرنسا وألمانيا وبريطانيا، الأربعاء، أن إعلان إيران بشأن عزمها البدء بتخصيص اليورانيوم بنسبة ٦٠ بالمئة، يشكل "تطوراً خطيراً"، وهو خطوة "تخالف أجواء" المحادثات في فيينا لإنقاذ الاتفاق النووي الإيراني. وقال الناطقون باسم وزارات خارجية الدول الثلاث الموقعة على اتفاق العام ٢٠١٥: "هذا يشكل تطوراً خطيراً، لأن إنتاج اليورانيوم عالي التخصيب يشكل خطوة مهمة لصنع سلاح نووي"، و"تخالف الأجواء البناءة وحسن النية في المحادثات".

وصرح الرئيس الإيراني حسن روحاني، الأربعاء، أن قرار إيران تخصيص اليورانيوم بنسبة ستين في المئة بعد الانسحاب في محطة نطنز هو "رد" طهران على "الإرهاب النووي" لإسرائيل. وذكر روحاني في مجلس الوزراء "إنه الرد على خيب الأعداء"، مضيفاً "ما فعلتموه يسمى إرهاباً نووياً وما نقوم به مشروع"، في إشارة إلى إسرائيل التي تتهمها طهران بتخريب مفاعلها لتخصيب اليورانيوم في نطنز وسط إيران. وتابع: "بالتأكيد ستبقى أنشطتنا (النووية) سلمية وسلمية فقط ونحت إشراف الوكالة الدولية للطاقة الذرية".

سواء كان "التخصيب لدينا بنسبة ٦٠ أو عشرين في المئة". وأكد البيت الأبيض، الثلاثاء، أن الرئيس الأميركي جو بايدن لا يزال مستعداً لمواصلة المفاوضات مع إيران، رغم إعلانها عزمها على تخصيص اليورانيوم بنسبة ٦٠ في المئة، الأمر الذي يقربها من القدرة على استخدامها لأغراض عسكرية. وأفادت المتحدثة باسم البيت الأبيض جين ساكي: "نحن بالتأكيد قلقون حيال هذا الإعلان الاستفزازي. ونحن واثقون بأن المسار الدبلوماسي هو الطريق الوحيد لإحراز تقدم في هذا الصدد، وبأن إجراء محادثات، حتى لو كانت غير مباشرة، هو السبيل الأفضل للتوصل إلى حل".

وصول اعداد محدودة من الجراد الصحراوي للمدورة

عمان

أكدت وزارة الزراعة دخول اعداد محدودة من الجراد الصحراوي إلى الأردن، رصدت ضمن منطقة المدورة، وذلك بحسب المعلومات الأولية.

كما أكدت الوزارة الجاهزية للتعامل مع هذه الاعداد، مشيرة إلى أنها ستبذل الجهود لمكافحة اعتباراً من مساء اليوم.

وبيئت الوزارة، أن مؤشرات حركة الرياح لا تدعم دخول اسراب من الجراد، وستقوم الوزارة بتزويد وسائل الاعلام عن أي تطورات في هذا الشأن.

وقال وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات، أن كوادر وزارة الزراعة وبمساعدة أكثر من ١٠ فرق مكافحة تقوم بعمليات مكافحة لمجموعات الجراد الصحراوي ضمن مزارع الحق والبساتين بمنطقة المدورة وباستخدام آليات متخصصة.

وأضاف الحنيفات خلال جولة متابعة جهود مكافحة الجراد الصحراوي، أن فرق المسح تقوم بعمليات المسح على كامل المساحات في المناطق الجنوبية وانتهت معالجة أكثر من ٢٠٠٠ دونم من المساحات المزروعة بحصول البطيخ وكذلك مكافحة الآفة داخل

وتفقد الحنيفات جاهزية الكوادر والالات وتوفر المبيدات وخطة المكافحة المباشرة والتي ستستمر حتى الانتهاء من هذه الآفة.

تونس.. إنقاذ ٤ وغرق ٢١ مهاجراً غير شرعي

تونس

أعلنت تونس الجمعة، أنه تم إنقاذ ٤ مهاجرين غير شرعيين، بينما كشفت عن غرق ٢١ مهاجراً، الخميس، واعتبر ١٥ في عداد المفقودين.

وقال الضابط بالحماية المدنية بمدينة صفاقس، مراد المشري، في تصريح لسكاي نيوز عربية إن قوات الحرس البحري والجيش البحري والعمارة المدنية تكنت صباح اليوم من إنقاذ ٤ مهاجرين غير شرعيين، بحسب ما أفاد مراسلنا.

وأضاف المشري أنه تم "انتشال ٢١ جثة بعد غرق قارب كان يقلمهم إلى سواحل جنوبي إيطاليا في عملية إبحار غير قانونية، قبالة سواحل منطقة سيدي منصور التابعة لولاية صفاقس جنوب شرقي تونس". وأكد المشري أن جنسيات الفرقي والذين تم إنقاذهم كلهم من جنسيات إفريقيًا جنوب الصحراء.



كما أكد أن عمليات الإنقاذ والبحث لا تزال جارية في منطقة الفرق، مشيراً إلى أن الأرقام المقدمة هي حصيلة أولية في انتظار الانتهاء من البحث عن ناجين او غرقى عبر قوات من الفطاسة التابعة للحرس والجيش البحري التونسي.

من جهتها، قالت فرانس برس إنه تم انتشال ٢٠ جثة تعود "لأحد عشر رجلاً و٥ نساء ورضيع تم انتشالهم قبالة سواحل صفاقس الخميس" وتم نقلهم إلى المستشفى المحلي بمحافظة صفاقس.

٦٠ وفاة و ٢٧٣٢ إصابة بكورونا في المملكة

عمان

أعلنت وزارة الصحة عن تسجيل ٦٠ وفاة و ٢٧٣٢ إصابة بفيروس كورونا المستجد في المملكة الجمعة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ٨١١٧ وفاة و ٦٨١٨٧٠ إصابة. وتوزعت الإصابات الجديدة على ١٣٧٩ حالة في محافظة العاصمة عمان، ٣٦٩ حالة في محافظة إربد، منها ١٨ حالة في الرمثا، ٢٦٠ حالة في محافظة الزرقاء، ١٢٠ حالة في محافظة البلقاء، ١١٣ حالة في محافظة المفرق، ١١٢ حالة في محافظة جرش، ٩٨ حالة في محافظة الكرك، ٦٩ حالة في محافظة عجلون، ٦٧ حالة في محافظة مادبا، ٦١ حالة في محافظة العقبة، ٥٠ حالة في محافظة معان، منها ٥ حالات في البترا، ٣٤ حالة في محافظة الطفيلة، وأشار الموجز الإعلامي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة، إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٤٧٨٤١ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ٢٤٥ حالة، فيما غادرت ٢٩٤ حالة، في حين بلغ إجمالي عدد الحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ٢٢٦٥ حالة.

العقبة الخاصة تقرر إعادة العمل في معبر جنوب وادي عربة

العقبة

قررت سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة إعادة العمل في معبر جنوب وادي عربة أمام حركة السياح الأجانب القادمين إلى العقبة خلال الأيام المقبلة، وذلك ضمن الاشتراطات والإجراءات الصحية المعمدة وبالتنسيق مع كافة الجهات المعنية. وأضاف الناطق الإعلامي في بيان، أن حركة النقل البحري عبر شركة الجسر العربي ستعود لتمارس نشاطها المعتاد لعمليات النقل لكل من الركاب والبضائع بين خط العقبة - نويبع وبالعكس ضمن الاشتراطات والإجراءات الصحية المعمدة بالتنسيق مع وزارة الصحة. وأشارت إلى أن حركة نقل البضائع عبر الشاحنات ستعود للعمل بين الأردن والسعودية وباتجاه واحد عبر حدود الدرة كالمعتاد وضمن الاشتراطات والإجراءات الصحية المقررة والمتفق عليها. وبيئت السلطة أن هذه القرارات ستعمل على إعادة الحياة السياحية والاقتصادية والتجارية في العقبة ودفع عجلة التنمية الاقتصادية ورفع الاقتصاد الوطني، لافتة إلى ذلك يحتاج للمساعدة ومن كافة القطاعات الحكومية والخاصة لأخذ الطعوم ضد فيروس كورونا لتصبح العقبة منطقة آمنة من الوباء.

٢٦ الف بلاغ و ٦ آلاف واجب للدفاع المدني خلال الحظر الشامل

عمان

تعامت مديرية العمليات والسيطرة في مديرية الأمن العام، في اول ايام الحظر الشامل في رمضان، مع ٢٦ الف مكالمة، في حين نفذ الدفاع المدني ١٦ الف واجب.

وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام ان جميع وحدات وتشكيلات مديرية الأمن العام واصلت عملها في متابعة كافة القضايا، والوقاية من الجريمة، وتقديم الخدمات الأمنية ومساعدة المواطنين، وحراسة الممتلكات العامة والخاصة وحماية المنشآت.

وأشار إلى أنه وخلال ساعات الحظر ٢٤١ الماضية، واصل الألاف من مرتبات الأمن العام أداء واجباتهم دون توقف للحفاظ على الأمن وخدمة المواطنين، خلال اول ايام الحظر الشامل في رمضان التي التزم خلالها المواطنون في منازلهم آمين، واستجاب مركز القيادة والسيطرة لـ ٢٦ الف مكالمة، ونفذ الدفاع المدني ٦ الاف واجب بين اسعاف وإنقاذ وإطفاء.

وبيّن ان المديرية ضاعفت من جهودها خلال ساعات الحظر الشامل وتابع الألاف من مرتباتها عملهم دون توقف من خلال تفعيل نقاط الضبط والسيطرة والدوريات الثابتة والراجلة، لتأمين الأمن والحماية في كافة المناطق والمحافظات، والرقابة على الالتزام بالقوانين.

ودعت مديرية الأمن العام جميع المواطنين إلى التقيد بأوامر الدفاع حفاظاً على سلامتهم، والتعاون مع رجال الأمن العام، والاتصال على رقم الطوارئ الموحد ٩١١ للحالات الطارئة.

الإدارة المحلية تطلق

استراتيجيتها للأعوام ٢٠٢١-٢٠٢٤

عمان

أطلقت وزارة الإدارة المحلية استراتيجيتها للأعوام ٢٠٢١ - ٢٠٢٤، ونظام الأصول الثابتة للبلديات.

جاء ذلك خلال حفل نظّمته الوزارة، عبر تقنية الاتصال المرئي بمناسبة احتفالات الملكة بمنوية الدولة واليوم الوطني للعلم، حيث تسهم الخطة الاستراتيجية في تحديد وجهه ١٠٠ بلدية و١٢ محافظة، والمؤسسات الحكومية الأخرى بشفافية ووضوح للقيام بمسؤولياتها على أكمل وجه.

وسيمكّن الأصول الثابتة للبلديات من إثبات الملاءة المالية وتسهيل الوصول إلى التمويل اللازم لمبادرات التنمية المحلية.

وحضر الحفل الذي رعاه مندوباً عن نائب رئيس الوزراء وزير الإدارة المحلية، أمين عام الوزارة المهندس حسين مهيدات بحضور مدير عام بنك تنمية المدن والقرى أسامة العزام، ومديرة مكتب الديمقراطية والحقوق والحكم الرشيد في الوكالة الأميركية للتنمية الدولية إيمي كرونك. وقال مهيدات، "تكمن أهمية الخطة الاستراتيجية بكونها خارطة طريق لدعم البلديات في مسيرتهم الانتقالية من الدور التقليدي الذي يتمثل في تقديم الخدمات إلى التخطيط التنموي طويل الأمد".

تابع ص٢

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 صدمت لأكون صادقا، في كل السنوات سمعنا بعض الأشياء المروعة، لكن هذا يبدو أكثر شرا". وتابعت، "أنا فقط سعيد لأنه كان على ما يرام، كان يمكن أن تكون نهاية قصته مروعة". وفي نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، تعرض رجل بلا مأوى للاعتداء عن طريق الألعاب النارية عندما وضعت في جيبه بنطلونه على يد شخص يمر بالشارع، ما تركه مصابا بالحروق وتلف ملابسه. وانضم عمدة ليزبول 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 500 درجة مئوية قبل أن تعالج حتى تتحول إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهريا. ويمكننا مجابهة العجز في مخزون النفط الخام والبتترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام. ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن التكلفة النسبية لبدائل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت. وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تنفذ احتياطات النفط تماما ولكن استخراجها من الأعماق واستكشاف احتياطات جديدة سيصبح مكلفا مع مرور الوقت. ويمجد أن يصعب سعر النفط مكلفا في المستقبل، سيبدأ المستهلكون في البحث عن بدائل. وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موثوق، ستكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الجارية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكليين" الكندية، شبه الاقتصاد بجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لمود محدود بمعدلات الاستهلاك الحالية. لذلك، 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 بالضرورة في شكل سائل، بل يميل إلى أن يكون كغبار أو مسحوق، وهو مستويات عالية من الملوثات، على غرار النفط، الذي يسبب تلوثا للبيئة. 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. وأحد الموقع أن المصادر الأخرى "المتكشفة حديثا"، على غرار النفط الصخري، لا تعتبر بدائل أفضل. في الحقيقة، لا يعتبر النفط الصخري نفطا بكل ما تحمله الكلمة من معنى، إذ أنه



تتعتمد احتياطات النفط بشكل كامل على اكتشاف مجمعات جديدة، وضرورة توفير التكنولوجيا اللازمة لاستغلالها. فضلا عن ذلك، ينبغي أن تكون هذه العملية قانونية. وفي حين أنه من غير المرجح أن ينفذ احتياطي النفط الخام بشكل كامل، إلا أن هذا لا يعني أن الكميات المتبقية ستكون صالحة للاستخدام وبالجودة ذاتها، حيث يمكن وصفها بأنها إما عبارة عن نفط "مركز" أو "حامض". كما أنه لن يكون بالضرورة في شكل سائل، بل يميل إلى أن يكون كغبار أو مسحوق، وهو مستويات عالية من الملوثات، على غرار النفط، الذي يسبب تلوثا للبيئة. 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. وأحد الموقع أن المصادر الأخرى "المتكشفة حديثا"، على غرار النفط الصخري، لا تعتبر بدائل أفضل. في الحقيقة، لا يعتبر النفط الصخري نفطا بكل ما تحمله الكلمة من معنى، إذ أنه

نشر موقع "انترستنج إنجينييرينغ" الأمريكي تقريرا 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 21"، أن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر سيناريو واقعي قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط، لكن ما الذي قد يحدث في حال نفاذه؟

أوضح الموقع أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عالمية تعتمد بشكل كبير على توفر إمدادات هائلة من النفط الخام. الجدير بالذكر أنه بين سنة 1965 و 2005، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا سرنا نستخدم ضعف كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي. وذكر الموقع أن النفط تحديدا يعد مادة مثيرة للاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال التقطير، على غرار البترول والديزل، وهي مواد تستعمل في تشغيل جميع وسائل النقل في العالم، وفي إنتاج الكهروإنتاج أيضا. كما يمثل الغاز الطبيعي أحد المواد المهمة أيضا لصنع بعض الأسمدة. وفي حال غيابها، قد يتأثر إنتاج الغذاء بشكل مباشر في جميع أنحاء العالم. وفي مجال احتياطي النفط، تشمل أغلب الآلات بفضل مشتقات النفط، إلى جانب الطائرات والسيارات الضرورية لنقل المواد الغذائية حول العالم. وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

أبلىق الشمالي، الذي يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافتها بنحو 19 ألف ميل. وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة للآلية التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يعتقد هور أن الطيور تستخدم جزيئات حساسة للضوء يمكن تحويلها إلى واحدة من بين حالتين كيميائيتين مختلفتين اعتمادا على اتجاه الحقل المغناطيسي. ولكن يتبين كيرشيفنك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمن بروتينات تحتوي على معدن، وتطور هذه البروتينات مثل إبرة البوصلة، متحركة في فتح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسل إلى الدماغ.

أما بالنسبة للمسبب وراء عدم رؤيتنا لأشخاص يستخدمون البوصلات الداخلية للتنقل اليوم، فمن المرجح أن الحياة المعاصرة تسببت نسبيا في طمس هذه العملية لدى البشر. وأوردت الصحيفة أنه في إشارة إلى دراسات عن الأشخاص الأسيويين والأستراليين الذين يتحدثون لغات مختلفة تماما عن اللغات الأوروبية، أقر كيرشيفنك بأن هذه الاختلافات قد تؤثر على قدرتنا في الاستجابة للاستجابة للاستجابة. هذه اللغات يعزز الاستجابة للبوصلة الداخلية، فضلا عن كونه يساعد الأفراد على التفكير بطرق تجعلهم يحافظون على قدراتهم النظرية على التنقل.

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

والغامدي، مغردا: "أنا مع رفع الأذان والإقامة عبر مكبرات الصوت، وأطالب بوقفها نهائيا 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 العيث؟". واستشهد عدد من الدعاة المؤيدين لإغلاق المكبرات وقت الصلاة، برأي العلامة السعودي محمد بن عثيمين، الذي قال إن الجهر في الصلاة خارج المسجد منهي عنه. أستاذ أصول الفقه، محمد السعيد، رفض هذا المقترح، وغرد: "صوت المساجد في تراويح رمضان، ورفع لذكر الله، وإشاعة لكتابه، وترويح عن الروح والغاند، وتذكير لمن نسى، ودعوة لمن سهر، وموعظة لمن اتقى. اللهم انفضنا به وأحي قلوبنا بسماعه".

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

استخدام كرسي الحمام ويتقنه، حينها يمكن أن أقدم له هدية ويعود نوعها بحسب سن الطفل". وأخرسلي وحوّل إذا ما كان هناك تأثير سلبي للهدية قالت أنسام: "يكون الهدية تأثير نفسي سلبي على الطفل، عندما يتم منحه إياها وهو أصلا مشبع بالهدايا، أو مثلا حينما يُوجه سلوك معين ولا ينضب فيه، هنا يكون الهدية أكثر نفسي سلبي عليه، لأن الهدية الهدف منها تشجيع استمرارية السلوك الجيد، بالتالي إذا مُنحت للطفل حينما لا ينفذ السلوك الجيد يتأثر بشكل سلبي وهنا يصبح التعزيز في غير محله".

ويبدأ أحيانا الوالدان بتقديم هدية للطفل كتعويض عن غياب أحدهما، سواء كان هذا الغياب بسبب الانفصال أو الانشغال في العمل، إلا أن أخصائية الإرشاد النفسي والتربوية، والمستطردا، "ولكن تقديم الهدية يجب أن يكون بشروط وهي: أن تكون منطقية، وبشكل عشوائي، وفي المناسبات، وللتشجيع والمكافئة". وأكد الدبغ، خلال حديثه لـ "عربي 21"، أن من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، وألا تكون للتعويض العاطفي بأي حال من الأحوال".

لا وقت محدد من جهةها قالت أخصائية الإرشاد النفسي والتربوية وداد جاد الله لـ "عربي 21"، "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويُفضل أن يُهدى في أوقات متباعدة لأسباب عامة وغير محددة كتعبير عن الحب والاهتمام". وأشارت إلى أنه "من المهم جدا ألا تُقدم الهدية كنوع من التعزيز على سلوك محدد، لأن هذا يشكل حافزا خارجيا للتشجيع للطفل أي عمل، ويُعد خطأ تربويا 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 المعنوية الترتيبية عليها، ودون ربطها بنتيجة مادية أو تعزيز مادي كالهديّة على اختلاف أشكالها".

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

تعزيز وليس الهدية بدورها هدية الإحصائية النفسية والأسرية أنسام سعولوس، "نحن كأخصائيين لا نسمي ما تقدمه للطفل هدية، خاصة لمن هم تحت سن الخمس سنوات، فهم لا يميزون ما معنى الهدية أو مفهومها". وتابعت أنسام في حديث لـ "عربي 21"، "نطلق على ما تقدمه من الهدية المرحلة العمرية مصطلح تعزيز وقد يكون بالمديح، فمثلا حينما يتسّم الطفل وأنت ترد له الهدية أو حينما يتصرف تصرفا ما وتضحك له، يسمى رد الفعل هذا (التعزيز) كي يستمر بهذا السلوك الجيد". وأكملت: "أما الطفل فوق 5 سنوات فنحن نمنحه الهدية إما تعريزا على تصرف أو إنجاز أو سلوك قام به أو تشجيع وتكريم له، وهذه الأمور كلها تندرج تحت مصطلح التعزيز". وأشارت إلى أن "التعزيز يعطي تشكيل سلوك، مثال على ذلك حينما نعلم وأدرب الطفل كيفية

والغامدي، مغردا: "أنا مع رفع الأذان والإقامة عبر مكبرات الصوت، وأطالب بوقفها نهائيا 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 العيث؟". واستشهد عدد من الدعاة المؤيدين لإغلاق المكبرات وقت الصلاة، برأي العلامة السعودي محمد بن عثيمين، الذي قال إن الجهر في الصلاة خارج المسجد منهي عنه. أستاذ أصول الفقه، محمد السعيد، رفض هذا المقترح، وغرد: "صوت المساجد في تراويح رمضان، ورفع لذكر الله، وإشاعة لكتابه، وترويح عن الروح والغاند، وتذكير لمن نسى، ودعوة لمن سهر، وموعظة لمن اتقى. اللهم انفضنا به وأحي قلوبنا بسماعه".

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

استخدام كرسي الحمام ويتقنه، حينها يمكن أن أقدم له هدية ويعود نوعها بحسب سن الطفل". وأخرسلي وحوّل إذا ما كان هناك تأثير سلبي للهدية قالت أنسام: "يكون الهدية تأثير نفسي سلبي على الطفل، عندما يتم منحه إياها وهو أصلا مشبع بالهدايا، أو مثلا حينما يُوجه سلوك معين ولا ينضب فيه، هنا يكون الهدية أكثر نفسي سلبي عليه، لأن الهدية الهدف منها تشجيع استمرارية السلوك الجيد، بالتالي إذا مُنحت للطفل حينما لا ينفذ السلوك الجيد يتأثر بشكل سلبي وهنا يصبح التعزيز في غير محله".

ويبدأ أحيانا الوالدان بتقديم هدية للطفل كتعويض عن غياب أحدهما، سواء كان هذا الغياب بسبب الانفصال أو الانشغال في العمل، إلا أن أخصائية الإرشاد النفسي والتربوية، والمستطردا، "ولكن تقديم الهدية يجب أن يكون بشروط وهي: أن تكون منطقية، وبشكل عشوائي، وفي المناسبات، وللتشجيع والمكافئة". وأكد الدبغ، خلال حديثه لـ "عربي 21"، أن من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، وألا تكون للتعويض العاطفي بأي حال من الأحوال".

لا وقت محدد من جهةها قالت أخصائية الإرشاد النفسي والتربوية وداد جاد الله لـ "عربي 21"، "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويُفضل أن يُهدى في أوقات متباعدة لأسباب عامة وغير محددة كتعبير عن الحب والاهتمام". وأشارت إلى أنه "من المهم جدا ألا تُقدم الهدية كنوع من التعزيز على سلوك محدد، لأن هذا يشكل حافزا خارجيا للتشجيع للطفل أي عمل، ويُعد خطأ تربويا 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 المعنوية الترتيبية عليها، ودون ربطها بنتيجة مادية أو تعزيز مادي كالهديّة على اختلاف أشكالها".

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

وأشار التقرير إلى إجراء باحثين من جامعتي أوريغون وواشنطن دراسة، تم فيها مراقبة 102 طفلا تتراوح أعمارهم بين 3 و 4 سنوات، ووجدوا أن 70% من أصل 3 أطفال صغار لديهم أصدقاء وهميين، وأن 70% من 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 الوهميين الأطفال على التعبير عن مشاعرهم، وتحسين مهارات التواصل لديهم. وأردف 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، "اللبب الوهمي ووجود الصديق الخيالي هو مرحلة طبيعية من التطور، ويمر فيها الأطفال من عمر 18 شهرا ويدرجات متفاوتة". وتابع سرحان في حديث لـ "عربي 21"، "ويُعتبر وجود صديق وهمي أو اللبب الوهمي غير طبيعي إذا تجاوز عمر الطفل الخامسة أو إذا انخرق اللعب وأصبح يؤثر على الواقع واللعب مع الأطفال الحقيقيين وهذا أمر نادر جدا". ونصح سرحان "الأهل بتقبل هذه الحالة، وأيضا المشاركة في لعب أطفالهم الوهمي إلى أمكن ذلك".



بإرهاين، كورستين ريتز، صرحت لـ "عربي 21"، "في حال رغبت في وضع رأس في الميكروويف وتشغيله، فيؤثر هذا الأمر على موجات دماغية، لكن هذا لا يعني أنك ستفقد حسا بالميكروويف". وفي الواقع، تشير هذه القضية جدا واسعا وستكون موضوع نقاش في الثاني عشر من نيسان/ أبريل، في إطار مؤتمر من تنظيم المعهد الملكي للملاحة في المملكة المتحدة حول هجرة الحيوانات. وبينت الصحيفة بأن كيرشيفنك أجرى تجربة بالتعاون مع زملائه في الولايات المتحدة واليابان، تتمثل في وضع مجموعة من المتطوعين داخل أقفاص سداسية الجوانب، مصنوعة من الألومنيوم مصمم ليستجيب للمجال المغناطيسي الأرضي، وقد جرى قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حدثت تغيرات في المجالات المغناطيسية تدريجيا داخل الأقفاص. وتجدد الإشارة إلى أن مجموعة

أعراض ميلان الرحم وأسبابه

❖ وكالات

ما هي أعراض ميلان الرحم؟ وما هي أسباب هذه المشكلة 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.

فقدما يكون الرحم مائلاً فإن السدادات القطنية لا تستطيع الاستقرار في مكانها كما يجب.

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل
من أعراض ميلان الرحم الحديدة 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 يضغظ الرحم على المثانة بحيث تبدأ المرأة بالشعور أنها لا تستطيع السيطرة بالكامل على عملية التبول.

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

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

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

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

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

الإصابة بالتهاجات المسالك البولية بشكل متكرر.
ألم في الظهر أثناء الجماع.
ألم في منطقة الشرج أو قرب المعدة.
مشاكل في التبول والإخراج، مثل الإمساك.

أسباب ميلان الرحم
قد تصاب المرأة بميلان الرحم مع الوقت والتقدم في العمر، أو قد تولد مصابة بهذه الحالة بشكل طبيعي، وهذه أهم أسباب ميلان الرحم،

الجينات والوراثة، إذ تشير الدراسات إلى أن ربع الإصابات بميلان الرحم اكتسبته عن طريق الوراثة.

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

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

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

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

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

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

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

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

وممارسة تمارين رياضية خاصة.

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

❖ وكالات

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

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

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

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

وظائف هرمون الكورتيزون بالجسم
باعتباره 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 والكربوهيدرات والدهون يساعد في 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 الكورتيزون.

❖ 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 الإتيان بها 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.

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

٣- 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.

٤- وينطبق هذا على الشعر أيضاً، حيث أن تجريد فروة الرأس من الزيوت الطبيعية سيحدث أضرار بها، ولذلك فمن الأفضل 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،
إعتام 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. الاثار الجانبية لحبوب الجلوتاثيون يعتبر الجلوتاثيون امن بالنسبة لمعظم البالغين عند تناوله عن طريق الفم أو الاستنشاق أو الحقن في العضلات أو الوريد.

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

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

وبالمية 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 الاثار الجانبية للعلاجات
الكيميائية للسرطان

علاج مرض باركنسون
داء السكري
فقر الدم عند الأشخاص الذين

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة لأدوية مثل،
تناول ألتروتوكسين،
أومفردكس،تسيفرلكس، أوميغا ٣
والجليد

تناول الليمكتل لعلاج الصرع مع فيتامين B١٢
تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل

منتجات الألبان والسمك واللحم البقري
زيادة استهلاك فيتامين C
إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم

الى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم البقري والسمك والكبد والأرز البني
تناول الأطعمة الغنية بمادة الجلوتاثيون مثل،
الخبز والبطيخ 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 وتحليصه 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 كالملحيات 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 إستبدال مشروبات الكافيين بالأعشاب الدافئة التي تساعد في تقليل الآلام والانتفاخات.

وبالتالي زيادة التشنجات. ولذلك ينصح بتقليل تناول منتجات الألبان أو التوقف عن تناولها تماماً.

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 المفيدة بالفيتامينات الهامة للجسم خلال هذه الفترة.

٦- مراقبة الدورة الشهرية الخاصة بك فهذا يساعد في التطمأنينة 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
حيثما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم
يساعد المغنيسيوم 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 المغنيسيوم، 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 إقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

في حالة معاناة المرأة من جفاف المهبل، فيجب أن تذهب للطبيبة النسائية لمعرفة السبب وعلاجه، كما أن هناك بعض الزلزلات 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.

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

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

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

تورم في الجزء الأعلى من القضيب
تناول بوري - ثنول 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

أمر لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

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

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

٩- عدم غسل المناشف بعد استخدامها مثل لوفة 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.

٧- يفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام.

٧- تكرار إستخدام الشامبو لفترات طويلة مع مرور العمر، يحدث تغيرات في الجلد والشعر، ولذلك يجب أن تتابع هذه التغيرات لتعرف المنتجات الأنسب للجلد والبشرة.

٦- فعلى سبيل المثال، سوف تحتاج في وقت إلى شامبو يحتوي على المزيد من البروتين أو المرطب الإضافي.

٣- الإستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

٣- غسل الوجه أثناء الإستحمام
يجرح كثير من الأشخاص على غسل الوجه خلال الإستحمام، وهو أمر خاطئ لا يجب القيام به، وذلك لأن إستخدام الماء الساخن وفرك الوجه بالصابون مع هذا الماء سوف يسبب الكثير من المشكلات بالبشرة.

٤- فيمكن أن يسبب ترك اثار عليها مثل بقع وكلف، وجرعها للحجاف والتهييج.

٤- إستخدام منتجات عطرية إن مستحضرات الإستحمام التي تحتوي على كثير من العطور يمكن أن تضر بالجلد وتسبب حدوث طفح وتهيجات، وخاصة لذوي البشرة الحساسة. فكلما إنخفضت نسبة العطور، سوف تصبح المنتجات أكثر أمناً.

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

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

٣- جرح كثير من الأشخاص على غسل الوجه خلال الإستحمام، وهو أمر خاطئ لا يجب القيام به، وذلك لأن إستخدام الماء الساخن وفرك الوجه بالصابون مع هذا الماء سوف يسبب الكثير من المشكلات بالبشرة.

٤- فيمكن أن يسبب ترك اثار عليها مثل بقع وكلف، وجرعها للحجاف والتهييج.

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

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

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

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

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

وكالات

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

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي 21"، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف الجوال تشهد تحسنا كبيرا 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 الجوال 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 آليا بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع.

وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هواتفنا، فإنها تستعمل فقط بشبكة الجيل الثاني. وذكرت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي 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 المشكلات المتكررة، حسب المكان ونوع الخلل الذي نعاني منه تغطية شبكة الاتصالات. فإذا كانت الإشارة ضعيفة جدا، فإننا سلاحا 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 جهاز بث الإشارة الذي يتصل به هواتفنا، بالإضافة إلى تنوع الألوان، إذ إن اللون الأخضر يرمز للتغطية الجيدة، والأحمر

ويعني ضعف التغطية. وفي حال كان اللون البرتقالي، فهذا يعني أن التغطية ليست جيدة. أما اللون الأزرق، فهذا يعني أن التغطية ضعيفة جدا. وإذا كان اللون الأحمر، فهذا يعني أن التغطية جيدة.

وفي حال كان اللون البرتقالي، فهذا يعني أن التغطية ليست جيدة. أما اللون الأزرق، فهذا يعني أن التغطية ضعيفة جدا. وإذا كان اللون الأحمر، فهذا يعني أن التغطية جيدة.

وفي حال كان اللون البرتقالي، فهذا يعني أن التغطية ليست جيدة. أما اللون الأزرق، فهذا يعني أن التغطية ضعيفة جدا. وإذا كان اللون الأحمر، فهذا يعني أن التغطية جيدة.

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

وكالات

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

ولكن هناك الكثير من الوقت يمكن استخدامه بشكل أفضل لتحقيق مكاسب 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.

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

٢- اخرج مع نفسك ضع هاتفك جانبا، الملل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا لنجا لهواتفنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسميه نيوبورت «عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولا جزئيا على الاضطرابات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥٥ ٪ من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.

٣- اخرج مع نفسك اقل اتصالا مع هاتفك، المثل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا لنجا لهواتفنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسميه نيوبورت «عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولا جزئيا على الاضطرابات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥٥ ٪ من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.

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

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

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

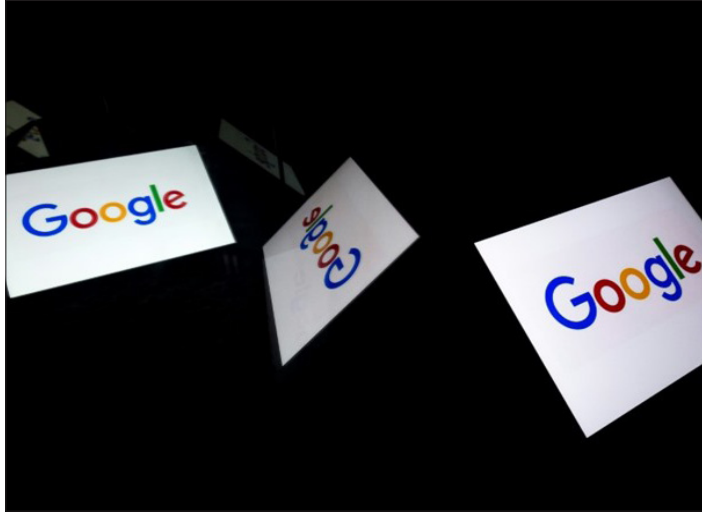
زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

وكالات

قال أغنى رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وطليقته ماكيزني، الخسيس، أنها إجراءات طلاقهما، ما سيتمح ماكيزني حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكيزني، الخسيس، تغريدة على تويتر، قالت إنها ستحصل على ٢٥٪ من ملكية طليقها من أسهم أمازون، وهو ما سيتمحها حصة تقارب ٢ مليار دولار.

وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقها التصويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضا بجميع حصصه في الواشنطن بوست ويو إيريونج. وإعلان ماكيزني بيزوس، تصبح ثالث أغنى امرأة في العالم، بعد نيلها أكثر من ٣٥ مليار دولار من أسهم «أمازون»، بحسب مجلة «فوربس» الأمريكية. وأشار إلى أن «الثاني» تزوجا منذ أكثر من ٢٥ عاما، ولهما

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



برس: "لقد أصبح واضحا أنه في هذا الجو، لا يمكن أن تعمل اللجنة كما كان متوقعا... لذلك نحل اللجنة". وأوضحت الشركة أنها تبحث عن طرق أخرى لجمع آراء خارجية حول طريقة استخدام هذه التكنولوجيا بشكل مسؤول. وفي بداية الحملات الاعتراضية، أقيمت عريضة إلكترونية وقعها ٢٣٠٠ شخص من موظفين وأكاديميين تدعو "غوغل" إلى سحب عضوية كاي كولز جيمس (رئيسة "هيريتج فاوندیشن") من هذه اللجنة بسبب مواقفها المناهضة للمتحولين جنسيا والمثليين والمهاجرين. فقد خشي الموقعون من أن تتعسف 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 وفقا لموقع "فوكس نيوز"، وهو أول وسيلة إعلامية كشفت عن حل اللجنة. وقالت شركة "غوغل" لوكالة فرانس

سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

وتعتبر "هواوي" أكثر كفاءة وابتكارا من منافسيها في هذا الصدد. وهي أودعت ١٥٢٩ براءة خاصة بالجيل الخامس، وفق مجموعة "أبيليكسيكس". وتملك الشركات الصينية ما مجموعه ٣٤٠٠ براءة في هذا المجال، أي أكثر من تلك البراءات العالمية، إذا ما احتسبنا تلك التي استحصلت عليها شركات أخرى. وتحتل المرتبة الثانية كوريا الجنوبية مع ٢٠٥١ براءة. في حين تأتي الولايات المتحدة بعيدا في المرتبة الثالثة مع ١٣٦٨ براءة.

واعتبر "هواوي" أكثر كفاءة وابتكارا من منافسيها في هذا الصدد. وهي أودعت ١٥٢٩ براءة خاصة بالجيل الخامس، وفق مجموعة "أبيليكسيكس". وتملك الشركات الصينية ما مجموعه ٣٤٠٠ براءة في هذا المجال، أي أكثر من تلك البراءات العالمية، إذا ما احتسبنا تلك التي استحصلت عليها شركات أخرى. وتحتل المرتبة الثانية كوريا الجنوبية مع ٢٠٥١ براءة. في حين تأتي الولايات المتحدة بعيدا في المرتبة الثالثة مع ١٣٦٨ براءة.

ه جي "للاجهزة الخلوية في شيكاغو ومينيابوليس. وعززت كوريا الجنوبية صدارتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق "سامسونغ إلكترونيكس" هاتفها "غالاكسي أس ١٠ ه جي" العامل بتقنية الجيل الخامس. 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 ١,٣٩ مليون يون (١٢٠٠ دولار تقريبا). وقدمت عروض تقنية الواقع المعزز والروبوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها "ه جي" واستقطاب الزبائن. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين "٣ جي" و"٤ جي"، فإن من شأن هذه

وكالات 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 تطورا 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 موعد إطلاق هذه الخدمة يومين لتستيق العملاق الأمريكيين "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 تلقائيا، بهدف التأكد من توافق تطبيقات الويب التقدمية. ولا يعد تطوير تطبيقات الويب التقدمية مهمة سهلة نظرا للمتطلبات العديدة، لاسيما عند التعامل مع عمال الخدمة الذي يمثل جزءا أساسيا 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 متوافقة مع خطوات التقدمية دون الحاجة إلى اتخاذ خطوات إضافية. وتعتبر "جوجيت دي أكس" منصة تطبيق مفتوحة المصدر تضمن تحولا رقميا أسرع وأسهل. كما تسمح "جوجيت دي أكس" لأي مستخدم ببناء تطبيقات شاملة خاصة بالمؤسسات بسرعة فائقة.

ونوه الموقع بأنه نظرا 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 أبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة أي أو إس ١١.٣.

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 تطبيقا 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 تقريرا تحدث فيه عن موجة تطبيقات الويب التقدمية التي تفزح 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 الموقع في تقديم موقعه الرسمي عن طريق تطبيقات الويب التقدمية لهاتف المحمول. وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المدعومة من شركات علاقة في هذا المجال، 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 وفقا لكروفورد فإن "التحدي الأكبر حاليا 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 "بما أن الأشخاص باتوا على اطلاع أكثر بواجهة الدماغ والحاسوب، فإن العمل في هذا المجال سينمو بشكل متزايد". وتنبأ كروفورد بأنه من المتوقع أن يكون عدد الأشخاص الذين سيستخدمون هذه التكنولوجيا كبيرا نظرا لعدد التطبيقات الجديدة التي من المتوقع ظهورها قريبا؛ مما يفتح المجال للتفكير في ابتكار أمور لم تخاطر على بال علماء الكمبيوتر أبدا.

العلاجية الذهنية. ويقوم الطيارون باستخدام الرياضيات الذهنية التي تتطلب الكثير من التركيز، وتتقدم الطائرات دون طيار إلى الأمام بناء على قوة الموجات الدماغية المنتجة. ولن تكون الإجابات الصحيحة هي الدافع الذي سيحرك الطائرات دون طيار للأمام، وإنما كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالتركيز. وأضاف كروفورد، "ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصا ما "متسابقا جيدا" في التحكم في الطائرات دون طيار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز 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 أنماط معينة من النشاط. وأوضح كروفورد، "لا نريد أن يقوم الطيار بأي حركة لأن ذلك سيؤدي إلى خلق الكثير من الإشارات الكهربائية"، مضيفا أن "الطيار يحتاج للتركيز على تحريك يده فحسب، أو دفع شيء ما للأمام، أو إحكام قبضته. ولا يهم حقًا ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلا كهربائيا يمكنه رسمه وتحديد". وذكرت المجلة أنه حين يدرك الكمبيوتر أنه وقع تجميع إشارة بنسبة ٨٠ بالمئة على الأقل من القشرة الحركية التي تتوافق مع اليد اليسرى للطيار، سيرسل إشارة كهربائية خاصة به إلى الطائرة دون طيار ليطلب منها التقدم. وتجدر الإشارة إلى أن المشاركين في هذه المسابقة، التي من المقرر أن تنطلق فعليتها يوم السبت، لن يرتدوا قبعات كاملة بل سيرتدون عصابات الرأس حول جباههم. وتعتبر عصابات الرأس أقل تكلفة وأسهل استعمالا، لكنها لا تستطيع رصد الحركات. وموضعا عن ذلك، سيستخدمون قوة نشاط الدماغ المرتبطة بالتركيز. ونقلت المجلة عن كروفورد أن "هناك موجات دماغية مختلفة لتشتت الحالات الذهنية، ونحن نستخدم الموجات الدماغية بيتا وغاما، التي تتلامح مع الانتباه إلى جانب مستويات عالية من

وكالات نشرت مجلة "فوربس" الأمريكية تقريرا تطرقت فيه إلى إمكانية التحكم بالطائرات دون طيار عن طريق العقل، في إطار مسابقة جديدة ستعقد يوم السبت. وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "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 هدف 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 الطائرة حتى تقوم بتلك الحركات". وأوضح كروفورد أن "القشرة الحركية، المسؤولة عن تخطيط حركات الجسم، تمتد على كامل المنطقة الموجودة بين الأذنين في الجزء العلوي من الرأس، حيث أن كل جزء في القشرة الحركية يكون مسؤولا عن تحريك جزء معين من الجسم، فعلى سبيل المثال، تتحكم القشرة الحركية 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

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

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

الغثيان والتقيؤ.

الضعف والإرهاق العام.

التهاب الجلد التماسي.

مشاكل وتشوهات في العظام.

أعراض نقص البورون

عند انخفاض مستويات البورون في الجسم، تظهر بالعادة هذه الأعراض:

مشاكل في عمليات الأيض، ومشاكل في امتصاص الكالسيوم والمغنيسيوم.

مشاكل عصبية.

الإصابة بأمراض العظام، مثل، التهاب المفاصل، هشاشة العظام.

مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية.

مشاكل في الغدة الدرقية.

أطعمة غنية بالبورون

هذه أهم مصادر البورون الطبيعية، والتي عليك البدء بتضمينها في حميتك الغذائية لاستفادة من البورون، زيت الزيتون.

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

الزبيب.

المكسرات المختلفة.

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

الفاكهة المختلفة، مثل: الكيوي، الإرجاص، العنب، البرتقال، التفاح.



وتحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة.

٦- تسريع شفاء الجروح

قد يكون للبورون فوائد محتملة في تسريع شفاء الجروح، إذ وجد أنه يساعد على تحسين وظائف الأنزيمات المسؤولة عن شفاء الجروح، ما يجعله يساهم في تسريع الشفاء والتعافي.

٧- الحماية من الالتهابات الضارية

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

أضرار البورون

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

بناء الأجسام.

٣- لصحة المرأة

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

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

٤- مكافحة مرض السرطان

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

٥- تحسين القدرات الإدراكية

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

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

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

متى عليك استشارة الطبيب؟

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

مواضيع ذات علاقة

متى علي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟

الزئيف الذي يستلزم إجراء فحص تنظير القولون

ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟

تشخيص الألم والزئيف في فتحة الشرج

الشق في فتحة الشرج والامساك

الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم

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

في بعض الأحيان قد ينصحك الطبيب بالخضوع لفحوصات بوتيرة أكبر أو وقت أبكر في حال كنت تقع ضمن دائرة الخطر، أو لديك أفراد من العائلة مصابين بسرطان القولون والمستقيم.

إن الفحص الوقائي لهذه الحالة الصحية، يدعى باسم فحص القولون بالمنظار (Colonoscopy)، ويقوم خلاله الطبيب بفحص جدار المستقيم والأمعاء الغليظة، وذلك باستخدام أنبوب طويل ومرن يتصل بكاميرا فيديو صغيرة.

يتم خلال هذا الفحص إدخال الأنابيب من خلال فتحة الشرج لتقوم الكاميرا بالتقاط الصور والفيديو من أجل مينة المنطقة.

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

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

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

أعراض سرطان المستقيم

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

عراض سرطان المستقيم من أجل طلب المساعدة الطبية فور ظهورها وملاحظتها، وهي كالتالي، تغيير في حركة الأمعاء، مثل الإمساك أو الإسهال 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 التقوط

الإصابة بفقر الدم الناتجة عن نقص الحديد

الشعور بعدم إفراغ الأمعاء خلال عملية التقوط

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

زئيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

يقع هذا الصمام بين البطين الأيمن والشريان الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله إلى القلب كما ويقوم بتزويد الرئة بالدم المحمل بالأكسجين اللازم لعمله.

الصمام الأورطي

يلعب هذا الصمام دوراً مهماً في عملية نقل الدم المحمل بالأكسجين من القلب إلى جميع أنحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب.

أهم المشاكل التي تتعرض لها صمامات القلب من المحتمل أن تتعرض صمامات القلب لبعض المشاكل التي قد تعيق عملها مثل، انغلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعييب خلقي أو مرضي

انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية

ضيق الصمام.

أسباب مشاكل صمامات القلب

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

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

ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة ومزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج.

تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر

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

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

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

تشكل الصمامات دوراً أساسياً في الجهاز الدوراني الجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من وإلى القلب اتجاه واحد فقط، فما هي صمامات القلب؟ وما هو وظيفتها؟ وما هي الأمراض التي تصيبها؟

يلتلك القلب أربع صمامات، صمام واحد في كل سجرة من القلب، تلعب دوراً مهماً في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من وإلى القلب.

ما هي صمامات القلب؟

يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذنين والبطينين، أما الرئوي والأبهري فتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية لرئيسية التي تقادر القلب.

وصمامات القلب هي على النحو التالي، الصمام الترتالي

يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، حيث يقوم بنقل الدم المحمل بالأكسجين من لرتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء لجسم.

يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوبسيويد.

الصمام ثلاثي الشرفات

أطلق على هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتوائه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين الأيمن والأيسر ويمتد عودة تدفق الدم للكل لجرتين.

يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال ساية هذا الصمام بمرض ما.

الصمام الرئوي

تشكل الصمامات دوراً أساسياً في الجهاز الدوراني الجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من وإلى القلب اتجاه واحد فقط، فما هي صمامات القلب؟ وما هو وظيفتها؟ وما هي الأمراض التي تصيبها؟

يلتلك القلب أربع صمامات، صمام واحد في كل سجرة من القلب، تلعب دوراً مهماً في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من وإلى القلب.

ما هي صمامات القلب؟

يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذنين والبطينين، أما الرئوي والأبهري فتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية لرئيسية التي تقادر القلب.

وصمامات القلب هي على النحو التالي، الصمام الترتالي

يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، حيث يقوم بنقل الدم المحمل بالأكسجين من لرتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء لجسم.

يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوبسيويد.

الصمام ثلاثي الشرفات

أطلق على هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتوائه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين الأيمن والأيسر ويمتد عودة تدفق الدم للكل لجرتين.

يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال ساية هذا الصمام بمرض ما.

الصمام الرئوي

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، الأكتستين) 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 بشفاة 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 اافة التفاصيل،

ما هو هرمون الحب؟

هرمون الحب هو هرمون أو ناقل عصبي (يعرف اسم (أوكستين) 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 لجنسية.

ويتم إنتاج هرمون الحب في منطقة ما تحت المهاد في الدماغ، ثم ينتقل من هناك إلى الغدة النخامية التي تقترزه 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

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

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

مشكلات الخصية، 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 اصابتها 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.

حدثت 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 البلوغ المبكر لدى الذكور

يمكن ملاحظة البلوغ المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل،

مواضيع ذات علاقة

الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية للأطفال

ما هو الصدر الجؤجؤي (Pectus carinatum)

زيادة حجم العضو الذكري والخصيتين، فمن الطبيعي أن هذه الأعضاء تكبر بشكل تدريجي، ولكن مع البلوغ المبكر، ستصبح بحجم كبير في سن صغير.

زيادة نمو الشعر في مختلف أجزاء الجسم، وخاصةً شعر الوجه بمنطقة الدفن والشارب، بالإضافة إلى شعر الإبط ومنطقة العانة.

تغير الصوت، ليصبح أكثر عمقاً، مثلما يتغير في مرحلة البلوغ الطبيعية، ولكن يحدث هذا في عمر مبكر.

ظهور حب الشباب، من علامات البلوغ التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث.

مخاطر البلوغ المبكر عند الذكور

يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في بعض الأمور، وأهمها،

قصر القامة، وهي من المشكلات

حدثت اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.

البلوغ المبكر عند الذكور

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

أسباب وأضرار

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

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

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

أسباب البلوغ المبكر

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

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

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

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

وكالات

يحدث البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث نتيجة وجود خلل واضطرابات في هرمونات الجسم، ويؤدي لتأثيرات صحية ونفسية على الأطفال.

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث، أسباب وأضرار

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

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

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

أسباب البلوغ المبكر

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

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

الاكتثار من الأطعمة غير الصحية، والتي أيضاً تؤدي لتغيرات في هرمونات الجسم، وخاصةً 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 انسجار أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ

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

يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.

ضرورية للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ كميات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.

الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب

من المهم إضافة فيتامينات ب المركبة للنظام الغذائي الخاص بنا كونها تتداخل في العديد من الوظائف الحيوية بالجسم وتحمي من الأمراض المزمنة، من أهم فوائدها،

منتجات الألبان

البيض

المأكولات البحرية

الخبز المدعم والحبوب

فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)

الخضار الورقية الخضراء

البقوليات (الفول، البازيلاء)

الكبد

اللحوم (لحم البقر، والحجل، والخنزير)



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

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

١١ (ثيامين)

٢ (ريبوفلافين)

٣ (نياسين)

٥ (بانتوثينيك أسيد)

٦ (بايروتوكسين)

٧ (بيوتين)

٩ (فوليك اسيد، فوليت)

١٢ (سيانوكوبالامين)

مصادر فيتامين ب المركب

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

تقلل من خطر الإصابة بالسكريات الدماغية التي تتمثل في انسجار أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ

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

يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.

ضرورية للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ كميات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.

الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب

من المهم إضافة فيتامينات ب المركبة للنظام الغذائي الخاص بنا كونها تتداخل في العديد من الوظائف الحيوية بالجسم وتحمي من الأمراض المزمنة، من أهم فوائدها،

منتجات الألبان

البيض

المأكولات البحرية

الخبز المدعم والحبوب

فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)

الخضار الورقية الخضراء

البقوليات (الفول، البازيلاء)

الكبد

اللحوم (لحم البقر، والحجل، والخنزير)

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

تقلل من خطر الإصابة بالسكريات الدماغية التي تتمثل في انسجار أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ

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

يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.

ضرورية للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ كميات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.

الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب

من المهم إضافة فيتامينات ب المركبة للنظام الغذائي الخاص بنا كونها تتداخل في العديد من الوظائف الحيوية بالجسم وتحمي من الأمراض المزمنة، من أهم فوائدها،

منتجات الألبان

البيض

المأكولات البحرية

الخبز المدعم والحبوب

فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)

الخضار الورقية الخضراء

البقوليات (الفول، البازيلاء)

الكبد

اللحوم (لحم البقر، والحجل، والخنزير)

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

تقلل من خطر الإصابة بالسكريات الدماغية التي تتمثل في انسجار أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ

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

يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.

ضرورية للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ كميات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.

الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب

من المهم إضافة فيتامينات ب المركبة للنظام الغذائي الخاص بنا كونها تتداخل في العديد من الوظائف الحيوية بالجسم وتحمي من الأمراض المزمنة، من أهم فوائدها،

منتجات الألبان

البيض

المأكولات البحرية

الخبز المدعم والحبوب

فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)

الخضار الورقية الخضراء

البقوليات (الفول، البازيلاء)

الكبد

اللحوم (لحم البقر، والحجل، والخنزير)

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

تقلل من خطر الإصابة بالسكريات الدماغية التي تتمثل في انسجار أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ

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

يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.

ضرورية للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ كميات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.

الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب

من المهم إضافة فيتامينات ب المركبة للنظام الغذائي الخاص بنا كونها تتداخل في العديد من الوظائف الحيوية بالجسم وتحمي من الأمراض المزمنة، من أهم فوائدها،

منتجات الألبان

البيض

المأكولات البحرية

الخبز المدعم والحبوب

فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)

الخضار الورقية الخضراء

البقوليات (الفول، البازيلاء)

الكبد

اللحوم (لحم البقر، والحجل، والخنزير)

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

تقلل من خطر الإصابة بالسكريات الدماغية التي تتمثل في انسجار أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ

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

يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.

ضرورية للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ كميات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.

الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب

من المهم إضافة فيتامينات ب المركبة للنظام الغذائي الخاص بنا كونها تتداخل في العديد من الوظائف الحيوية بالجسم وتحمي من الأمراض المزمنة، من أهم فوائدها،

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)

مدرب الوحدات يؤكد جاهزية فريقه للقاء فولاد الإيراني

وكالات

أكد المدير الفني لفريق الوحدات لكرة القدم، عبدالله ابو زرع، جاهزية فريقه للقاء فولاد الإيراني اليوم السبت، في إطار منافسات المجموعة الرابعة بدوري أبطال آسيا.

وتجري مباريات المجموعة الرابعة في العاصمة السعودية الرياض. واعتبر ابو زرع خلال المؤتمر الصحفي الذي عقد اليوم الجمعة في الرياض، أن فريق فولاد يمتلك لاعبين يتمتعون ببنية جسدية قوية، مما يصعب من مهمة الوحدات. وجدد المدرب ثقته بقدرة لاعبيه على تحقيق نتيجة إيجابية في مباراة يوم غد، معتبرا أن تعادل فريقه في المباراة الأولى أمام فريق النصر السعودي يشكل دافعا معنويا قبل مواجهة فريق فولاد. وقال ابو زرع: نؤمن بحظوظنا، فالكل في هذه المجموعة منافس، والكل لديه فرصة للتأهل إلى الدور الثاني. وكان الوحدات استهل مشواره في البطولة بالتعادل بدون اهداف مع فريق النصر السعودي الأربعاء الماضي.

فوز لاعب منتخب الملاكمة السعودي على لاعب منتخب الامارات ببطولة العالم

وكالات

فاز لاعب منتخب الشباب للملاكمة انس السعدي على لاعب منتخب الامارات بالضربة القاضية في الجولة الثانية، في بطولة العالم للشباب والشابات القادمة في بولندا.

وأعلن الموقع الرسمي لاتحاد الملاكمة أن السعدي فاز في المباراة التي جرت بعد عرض جيد من لاعب منتخبنا.

اختيار الحكيم عرفه وعقل لإدارة مباريات بكأس الاتحاد الآسيوي

وكالات

اختار الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، الحكيم الدوليين الأردنيين محمد عرفه وعبد الرحمن عقل، للمشاركة بإدارة مباريات المجموعة الرابعة في بطولة كأس الاتحاد ٢٠٢١.

وأعلن الموقع الرسمي لاتحاد كرة القدم الجمعة، عن أن مباريات المجموعة تقام بنظام التجمع في المالديف خلال الفترة من ١٤ - ٢٠ أيار المقبل بنظام الدوري من مرحلة واحدة وبمشاركة أندية باشونداهر الأفغاني، مازيا المالديفي، موهيون الهندي، والفازر من الأدوار التأهيلية.

غياب لاعبي الأندية السعودية عن قائمة أفضل آسيوي

وكالات

فرضت البداية المخيبة للثلاثي السعودي في دوري أبطال آسيا، نفسها على ترشيحات الاتحاد القاري لأفضل ٥ لاعبين في الجولة الأولى من دور المجموعات.

وتعادل النصر مع الوحدات الأردني دون اهداف، كما تعادل الهلال مع أجمك الأوزبكي ٢-٠، وسقط أهلي جدة بخمسة اهداف مقابل هدفين على يد استقلال طهران.

ولم يظهر اسم أي لاعب من الفرق السعودية في قائمة الخماسي الأفضل بعد نهاية الجولة الأولى.

وسيطر فريق استقلال طهران على القائمة، التي ضمت ٣ من لاعبيه، فجاء في الصدارة اللاعب مهدي قاندي، الذي حصل على ٨,٥ درجة، بتسجيله هدفين من خماسية فريقه في شبك الأهلي. وجاء المدافع محمد نادري زميله في الفريق بالمركز الثاني، بـ ٨,١ درجة بعدما سجل هدفا، فيما احتل فارشيد تسماعيلي زميلهما بالفريق المركز الخامس بالقائمة، بحصوله على ٨ درجات، بتسجيله هدف وصناعة آخر.

واحتل إيدميلسون جونيور، لاعب الدحيل، المركز الثالث في قائمة الأفضل بحصوله على ٨,١ درجة، بتسجيله هدفا من شائبة فريقه في مرمى الشرطة العراقي.

وجاء أوليكس لارين، لاعب الاستقلال الإيراني، في المركز الرابع بـ ٨ درجات، بفضل مساهمته في تعادل فريقه مع شباب أهلي دبي دون اهداف.

كومان: لا أفكر في مستقبلي.. ولا دافع خاص لميسي

وكالات

أكد الهولندي رونالد كومان، المدير الفني لبرشلونة، جاهزية فريقه لخوض مواجهة أتلتيك بيلباو، في نهائي كأس ملك إسبانيا، السبت.

وقال كومان خلال المؤتمر الصحفي "نحن فريقان عايننا كثيرا للوصول إلى النهائي، بيلباو فريق تناهسي، ستكون هذه المرة الرابعة التي نلعب ضدهم هذا العام، هزمونا في الوقت الإضافي بالسوبر، وانتصرتنا عليهم مرتين في الليجا".

وعن موقف بيكيه، أجاب "يمكنه اللعب غدا، حيث خاض العديد من الحصص التدريبية".

وأضاف "مستقبلي؟ لقد تحسنا منذ نهائي السوبر، ولعبنا ١٩ مباراة في الليجا دون أن نخسر حتى الأسبوع الماضي حين خسرتنا الكلاسيكو، لم أفكر أبدا في مستقبلي قبل مباراة الغد، منشغل باختيار أفضل فريق للعب".

وتابع "النتج هو نفسه دائما، سواء مع ٣ أو ٤ مدافعين، نريد السيطرة على المباراة وخلق الفرص، حين نخسر الكرة تكون بحالة جيدة، الطريقة ليست مهمة بل الطاقة والقدرة على صنع الفارق". وأوضح "لاهورتا أظهر لي ثقته، وفي كل مرة يخرج فيها أشياء للصحافة، ليس من الضروري أن يظهر لي ثقته، لدينا مباراة نهائية يجب الفوز بها والباقي لا يهم".

واستكمل "لا يوجد أسرار حين تلعب ٣ مرات ضد نفس الخصم في وقت قصير، نعرف اللاعبين وطريقة لعبهم، هم أقوياء ومقاتلون في الكرات النهائية، يجب أن تكون في وضع دفاعي أفضل حين نخسر الكرة". ونوه "نحتاج إلى كل اللاعبين للظهور بشكل جيد غدا، نملك لاعبين لعبوا وهازوا بالعديد من النهائيات، يجب مساعدة الشباب، ولكي نتضح يجب الفوز بالنهائيات وخسارتها كما حدث في السوبر". وأوضح "لا أرى دافعا خاصا لميسي قبل نهائي الغد، لأنه محترف ويريد التحسن كل تدريب".

وأشار كومان، إلى أن اللاعبين ليسوا بحاجة إلى التحفيز قبل النهائي، لأنهم يعرفون ما ينتجب عليهم فعله، وطالب بضرورة بذل الكثير من الطاقة.

الوحدات يبحث عن انتصاره الأول أمام فولاد الإيراني



وكالات

مؤثرة، بعدما شبه غائبة في المباراة السابقة أمام النصر.

ورغم أن الوحدات تعامل بواقعية في مباراته الأولى وخرج بتعادل لمين مع النصر، إلا أن الفريق ظهر وكأنه لم يكن قد تدرب على أي جملة هجومية.

ويدرك مدرب الوحدات عبد الله أبو زرع أن تغيير أسلوب اللعب الدفاعي، قد يتطلب إجراء تعديلات طفيفة على تشكيلة الفريق، خاصة في الوسط والهجوم.

وسيحافظ خط الدفاع بالوحدات على تركيبته، بتواجد أحمد عبد الستار ويزن العرب وطارق خطاب وفراس شلباية وأحمد ثائر.

وقد يتم الاستعانة برجائي عايد في منتصف الملعب إلى جانب أحمد الياس وأحمد سمير، فيما سيكون بحاجة للاعب مشاكس في المناطق الامامية كإبراهيم الجوابري وخالد عصام.

ويوقن الوحدات أن مباراته لن تكون أسهل من المواجهة السابقة أمام النصر، بعد

يخوض الوحدات الأردني مواجهة قوية أمام فولاد خوزستان الإيراني، اليوم السبت، على ملعب الملك فهد الدولي، في ثاني مواجهاته ضمن المجموعة الرابعة لدوري أبطال آسيا.

ويبحث الوحدات عن تحقيق مفاجأة جديدة في أول مشاركة تاريخية له بالمسابقات، على حساب فولاد خوزستان الإيراني.

وتعادل الوحدات في مباراته الأولى مع النصر السعودي (٠-٠)، فيما فوت فولاد خوزستان الإيراني فرصة الفوز على السد القطري وخرج متعادلا (١-١).

وتبدو رغبة الفوز ستكون حاضرة في الجولة الثانية بعد سلسلة هذه التعادلات، مما سيفرض على الوحدات خلع ثوبه الدفاعي الذي ظهر به أمام النصر، والعب بتوازن أملا في خطف النقاط الثلاث.

ويدخل الوحدات مباراة الغد وهو يمتلك الرغبة في اظهار جرة هجومية

محمود مرضي على مائدة كوورة: الوحدات سيهزم فولاد



وكالات

وقع محمود مرضي، النجم الدولي الأردني، على كشوفات فريق السلد، بعدما أنهى تجربة احترافية مميزة مع الدوري العماني.

كوورة حاور مرضي في مستهل شهر رمضان المبارك، ضمن سلسلة مائدة كوورة.. وإلى نص الحوار:

لماذا فضلت التوقيع للسلد؟
بعد انتهاء عقدي مع عمان، حصلت على عدة عروض محلية من الحسين إربد وسحاب والعقبة ومعمان والجيل والسلط. فضلت الأخير لأنه من أفضل ٤ أندية محلية في الوقت الحالي. كما ينتظر السلط، مشاركة خارجية تاريخية بكأس الاتحاد الآسيوي، ومعظم لاعبيه تربطني بهم علاقة مميزة، إلى جانب تواجد جمال أبو عابد، على رأس الجهاز الفني.

ما قصة رغبتك في العودة للجزيرة؟

فعلاً كنت أتمنى العودة للجزيرة، هذا الفريق وجددت فيه الراحة النفسية، لكن العقود المفروضة عليه، حالت دون تمكني من ذلك.

كيف تقيم تجربتك مع فريق عمان؟

كانت تجربة جيدة، تعاملت مع إدارة كانت تعمل بمنتهى الاحترافية والموسمية، تم تكريم كافة المحترفين الأجانب، حصلنا تقريباً على كافة المستحقات، أوجه لهم المحبة والتقدير.

هل أداء اللاعبين يتأثر في شهر رمضان؟

لا أعتقد ذلك، شخصياً أشعر أن خوض التمارين والمباريات بعد الإفطار يكون أفضل، حيث أشعر بحويية ورغبة أكبر على مزاوله كرة القدم.

لنتحدث عن طقوسك في الشهر الفضيل

قراءة القرآن الكريم وأداء الصلاة،

منتخب التايكواندو يبدأ معسكراً تدريبياً في اسطنبول

وكالات

بدأ المنتخب الوطني للتايكواندو، معسكراً تدريبياً في مدينة اسطنبول التركية، استعداداً للمشاركة في التصفيات الآسيوية التي تقام في عمان الشهر المقبل، والمؤهلة لأولمبياد طوكيو.

ويضم وفد منتخب التايكواندو ٧ لاعبين ولاعبات، بعد تعذر سفر اللاعب أحمد مقابلة بسبب إصابته بفيروس كورونا. وأشار أمين سر اتحاد التايكواندو فيصل العبدالات، أن وفد المنتخب الذي يشرف على تدريبه المدير الفني فارس العساف، وصل إلى اسطنبول فجر اليوم لبدء المعسكر التدريبي المكثف. وأكد العبدالات في تصريح لـ(بترا) أن المنتخب سيخوض خلال معسكره في اسطنبول لقاءات ودية مع منتخبات روسيا وتركيا وفلسطين التي تقيم أيضا معسكرات تدريبية في اسطنبول، استعداداً للاستحقاقات الرسمية المقبلة.

بداية مخيبة للثلاثي السعودي في أبطال آسيا

وكالات

انتهت مساء الخميس، مباريات الجولة الأولى من دور المجموعات، لبطولة دوري أبطال آسيا، وفضت الأندية السعودية بالظهور بالمستوى المأمول خلال الجولة الافتتاحية.

وعلى الرغم من استضافة الفرق السعودية لمباريات مجموعتها، إلا أن فرقها ظهرت بمستوى باهت على خلاف ما كان متوقع، ولم يستطع أي ناد من الأندية الثلاثة (الهلال، النصر، الأهلي)، من تحقيق الفوز، وهي المرة الأولى منذ أكثر من ١٥ عام، التي تفشل فيها الأندية السعودية في تحقيق انتصار واحد على الأقل بأول جولة في دوري أبطال آسيا. وافتتح النصر سلسلة النتائج المتواضعة في مجموعته الرابعة، التي يستضيفها بالرياض وتضم بجانبه كلا من السد القطري والوحدات الأردني وفولاد الإيراني.

ولم ينجح العاني في كسر عقدة مباراته الافتتاحية، واكتفى بالتعادل السلبي أمام نادي الوحدات الأردني، الذي يشارك في البطولة للمرة الأولى بتاريخه، ومنذ انطلاق البطولة بنظامها الجديد في موسم ٢٠٠٣، شارك النصر في ٦ نسخ، لم يكسب المباراة الافتتاحية في أي منها حيث تعادل في ٥ وخسر في واحدة.

وفي المجموعة الأولى التي يستضيفها نادي الهلال وتضم بجانبه كل من شباب الأهلي دبي الإماراتي، وأجمك الأوزبكي، واستقلال دوشنبه الطاجيكي. فشل الزعيم في الظفر بنقاط المباراة من أمام نادي أجمك واكتفى بالتعادل الإيجابي بهدفين لكل فريق، ليمنح النادي الأوزبكي النقطة الأولى في تاريخه بدوري أبطال آسيا. وفي المجموعة الثالثة التي يستضيفها الأهلي بجدة، وتضم بجانبه كل من استقلال طهران الإيراني والدحيل القطري والشرطة العراقي. سقط الراقي سقوطاً مدوياً أمام استقلال طهران بنتيجة ٢-٥، ليتلقى أسوأ خسارة بتاريخه في دوري أبطال آسيا، وتعد الهزيمة هي الرابعة للأهلي من الفريق الإيراني خلال مبارياتهما الثمانية التي جمعتهما في البطولة، مقابل ٣ انتصارات للأهلي وتعادل وحيد.

لاعبو الرمثا يعودون للتدريبات بعد انفراج الأزمة

وكالات

أعلن أحمد سمارة أمين سر اللجنة المؤقتة لنادي الرمثا الأردني، أن فريق كرة القدم سيعود لاستئناف تدريباته، السبت، استعداداً لبطولة دوري المحترفين.

وقال سمارة في تصريحات للصفحة الرسمية لنادي الرمثا على "فيس بوك" مساء الخميس: "تم تقريب وجهات النظر بين اللاعبين واللجنة المؤقتة". وأوضح سمارة أن اللاعبين قطعوا وعداً بتقديم كل ما لديهم في المرحلة المقبلة من المباريات. وكان لاعبو الرمثا قد احتجوا عن التدريبات في الأيام الماضية، احتجاجاً على تأخر حصولهم على المستحقات المالية. واستهل الرمثا مشواره في بطولة دوري المحترفين بتعادل سلبي مع شباب العقبة، فيما لن يظهر الفريق في الجولة الثانية من المسابقة تاجيل مواجهته التي كانت مقررة مع الوحدات، بسبب مشاركة الأخير بدوري أبطال آسيا.

أزمة ريال مدريد مستمرة أمادم خيتافي



وكالات

جري اختبار توني كروس وكريم بنزيما، لدى عودتهما لتدريبات ريال مدريد، وذلك من خلال تدريبات خفيفة للاعب الوسط الألماني، وأكثر كثافة للمهاجم الفرنسي، في مران بدأ فيه هيدي فالفيدي مستعداً، وشهد أخباراً سيئة بخصوص المدافع فاران.

الدين زيدان قبل مواجهة خيتافي، الأحد المقبل، في الليجا على ملعب كوليسيوم أوفونسو بيريث.

وتأكد غياب سيرجيو راموس وداني كارвахال ولوكاس فاسكيز عن اللقاء بسبب الإصابة وناتشو فرنانديز للإيقاف، ولا يمتلك المدرب الفرنسي سوى خيارات قليلة لإيجاد زميل للبرازيلي ميليتاو في هذا الخط، ومن بين الخيارات المتاحة لريزو، توظيف فيرلاند ميندي في مركز الدفاع وإشراك مارسيلو بدلاً منه في مركز الظهير الأيسر، أو الرهان على أحد اللاعبين الناشئين مثل فيكتور تشوست ليجاور ميليتاو في الدفاع. ولن يقرر زيدان حتى مران الغد، إذا ما كان سيعتمد على كروس أم لا بسبب معاناته من بعض الآلام التي تجعل مشاركته محل شك. يذكر أن اللاعب شارك في مران اليوم الجمعة على أرضية الملعب مع بقية زملائه منذ البداية، لكنه لم يشارك في المباريات الصغرة بنهاية التدريبات. على جانب آخر، أكمل بنزيما، مران اليوم بشكل جيد، وبدأ أنه تعافى من الضربة القوية التي تلقاها في القدم في بداية مواجهة ليفرول بدوري الأبطال.

ويحتل ريال مدريد، وصافة الليجا بطارق نقطة خلف أتلتيكو مدريد المتصدر، ومتوقفاً بنقطة عن برشلونة ثالث الترتيب.

البرلمان العربي يدين الانتهاكات الإسرائيلية في المسجد الأقصى

القاهرة

دان البرلمان العربي الانتهاكات التي تنتهجها إسرائيل في المسجد الأقصى، مؤكداً أنها تمثل انتهاكاً صارخاً لقواعد القانون الدولي وكافة قرارات الشرعية الدولية التي تؤكد على الوضعية التاريخية والقانونية الخاصة للمقدسات الدينية في دولة فلسطين، وتجريم المساس بها أو انتهاك حرمتها.

وطالب رئيس البرلمان العربي عادل بن عبد الرحمن العسومي في بيان اليوم، المجتمع الدولي بالتدخل العاجل واتخاذ الإجراءات العملية الضرورية لإنزام سلطات الاحتلال الإسرائيلي بوقف انتهاكاتها المستمرة لحرمة المقدسات الدينية، وتوفير الحماية اللازمة لها إعمالاً للقانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية ذات الصلة، وكافة مواثيق حقوق الإنسان العالمية التي تؤكد على حرية العبادة واحترام المقدسات الدينية.

وحمل رئيس البرلمان العربي السلطة القائمة بالاحتلال (إسرائيل) المسؤولية الكاملة عن التبعات المترتبة على هذه الاعتداءات.

البرلمان العربي يدين الاعتداءات الإرهابية التي وقعت في بغداد وأربيل

القاهرة

أدان البرلمان العربي بشدة الاعتداءات الإرهابية التي استهدفت جمهورية العراق في أربيل وبغداد، معرباً عن رفضه لأي محاولات تستهدف النيل منه وتسعى لتقويض أمنه ووحدته واستقراره. وأكد البرلمان العربي في بيان تضامنه الكامل ووقوفه التام مع جمهورية العراق في حربها على الإرهاب والجماعات الإرهابية، ومساندتها في كل ما تتخذه من إجراءات للتصدي لمحاولات زعزعة أمن واستقرار العراق.

وأعرب البرلمان العربي عن تعازيه ومواساته لقيادة وحكومة وشعب العراق في ضحايا الحوادث الإرهابية، متمنياً الشفاء العاجل للمصابين.

يذكر أن انفجاراً كبيراً وقع في مدينة الصدر شرق بغداد بسيارة مضخة أسفرت عن مقتل 4 أفراد وإصابة 17، كما تم استهداف مطار أربيل الدولي بإقليم كردستان العراق بطائرة مسيرة مضخخة.

طائرات الاحتلال تقصف عدة مواقع بقطاع غزة

غزة

قصفت قوات الاحتلال الاسرائيلي، فجر الجمعة عدة مواقع في قطاع غزة.

وقالت مصادر فلسطينية، أن قوات الاحتلال قصفت بعدد من القذائف عدة مواقع شرق جحر الديك وسط قطاع غزة.

كما قصفت الطائرات أرضاً زراعية جنوب شرق مدينة غزة، وموقعا جنوبي شرقي رفح جنوب القطاع ونقطة للضبط الميداني شرقي مخيم البريج وسط القطاع، مثلما قصفت أرضاً زراعية شرقي وسط قطاع غزة دون أن يبلغ عن وقوع إصابات.

وادعى جيش الاحتلال الإسرائيلي، مساء أمس الخميس، سقوط صاروخ في منطقة مفتوحة بمستوطنات غلاف قطاع غزة.

الجيش اللبناني: 4 خروقات بحرية وجوية إسرائيلية جديدة

بيروت

أعلن الجيش اللبناني عن تسجيل 4 خروقات جوية وبحرية جديدة إسرائيلية خلال الساعات الأربع والعشرين الماضية.

وأوضح بيان للجيش، أنه تم تسجيل خرقتين جويتين نفذتهما طائرات استطلاع تابعتين لإسرائيل، تخلفها طيران دانري فوق مناطق الجنوب، ريباق ويعيليك، كما تم تسجيل خرقتين بحريتين معادين للمياه الإقليمية اللبنانية قبالة رأس الناقورة، لمسافة أقصاها ٢٠٣ أمطار، حيث أقدم بعض العناصر على إلقاء قنبلة مضنية فوق البقعة البحرية المذكورة.

وأشار البيان الى أنه تتم متابعة موضوع الخرقين بالتنسيق مع قوات الأمم المتحدة المؤقتة في لبنان.

قوات الاحتلال تعتقل فلسطينيين وتعيق وصولهم إلى الأقصى

القدس المحتلة

اعتقلت قوات الاحتلال الإسرائيلي في ساعة متأخرة من الليلة الماضية وفجر الجمعة ٨ شباب من داخل المسجد الأقصى عقب اقتحام المسجد القبلي والساحات الخارجية للمسجد في محاولة لإخراج المصلين منه.

وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا)، بأن قوات الاحتلال الاسرائيلي أعاققت صباح اليوم الجمعة وصول المصلين الى المسجد الأقصى المبارك في الجمعة الأولى من شهر رمضان.

وأفاد شهود عيان بأن قوات الاحتلال أغلقت الحواجز المحيطة بالقدس المحتلة

منذ ساعات الصباح الباكر وسمحت لعدد محدود من أبناء الشعب الفلسطيني من الدخول إلى القدس المحتلة.

وانتشرت قوات كبيرة من جيش الاحتلال داخل الأحياء المقدسية وأعاقت حركة المواطنين ومركباتهم من الوصول إلى القدس القديمة ما اضطرهم إلى السير على الأقدام لمسافات طويلة للوصول إلى المسجد الأقصى.

ونصبت قوات الاحتلال داخل البلدة القديمة بالقدس المحتلة حواجز حديدية ودققت في هويات المارة في حارات وأزقة المسجد الأقصى المبارك، وحررت عدة مخالطات بحجة عدم

خطاب بايدن بالكونغرس.. ليس كأبي خطاب في الذاكرة الحديثة



واشنطن

لن يكون خطاب الرئيس الأمريكي جو بايدن، الأول أمام جلسة مشتركة للكونغرس، المقرر يوم ٢٨ من الشهر الجاري، مثل أي خطاب رئاسي آخر في الذاكرة الحديثة، وذلك على خلفية تشديد الإجراءات الأمنية، ومحدودية عدد الحضور بسبب بروتوكولات جائحة كوفيد-١٩.

وبدلاً من جمع المشرعين كافة في غرفة مجلس النواب، كما يحدث تقليدياً، ستكون هناك قيود على عدد النواب وأعضاء مجلس

الشيوخ المسموح بهم في الغرفة بموجب بروتوكولات التباعد الاجتماعي.

ومن المحتمل، بحسب وسائل إعلام أميركية، أن يُسمح فقط لـ ٢٠٠ مشرع ومسؤول إداري وموظف، بحضور الحدث الذي سيلتزم بالتباعد، وسيكون شديد التعقيم، ومختلفاً من حيث حجم الحشد المعتاد لخطاب رئاسي في وقت الذروة.

وتدفع القيود الصارمة الديمقراطيين إلى التناقص للحصول على أحد المقاعد

القليلة الثمينة المتوفرة لحضور الخطاب، وقد سجل عدد قليل من المشرعين طلبات لدى زعمائهم الحزبيين، الذين لديهم مهمة لا يحسدون عليها؛ وهي توزيع العدد الصغير

المتاح من تذاكر الخطاب الأول للرئيس. بعض المشرعين يهتمون كثيراً بالخطابات

الرئاسية في الكونغرس، ويُعرف عن النائبة الديمقراطية من تكساس، شيلا جاكسون لي، وصولها المبكر إلى خطابات حالة الاتحاد لجزء مقعد مميز قرب المر الأوسط لفرقة مجلس النواب.

وقالت جاكسون لي، في تصريح لصحيفة "بوليتيكو"، إن الجميع مهتمون بحضور

الحدث، رغم أنه من غير الواضح ما إذا كانت ستتضمن من حجز موقعها المعتاد، وأضاف: "ستلتزم مهما كانت التعليمات"، ثم أزدت أن الأمر سيبدو مثل "لعبة الكراسي الموسيقية".

ولن يُسمح للنواب أو أعضاء مجلس الشيوخ بدعوة زوار أو أفراد من عائلاتهم، وسيكون ارتداء الكمامات إلزامياً، وقد تم

٤ يوليو.

إغلاق صالات الزوار العامة، التي عادة ما تكون ممتلئة مثل هذا الحدث، خلال معظم فترة الجائحة.

وسيجلس بعض المشرعين، في الأماكن المخصصة للزوار في الطابق العلوي بدلاً من المقاعد الموجودة في أرضية المجلس فقط.

خطاب بايدن الذي تم اعتباره "حدثاً متعلقاً بالأمن القومي"، يأتي بعد دعوة من رئيسة مجلس النواب، نانسي بيلوسي، للرئيس الأمريكي، مشاركة رؤيته "لواجهة التحديات والفرص في هذه اللحظة التاريخية".

وسيتزامن الخطاب مع مرور ١٠٠ يوم على تولي بايدن منصبه، وسيوفر له فرصة لإطلاع الرأي العام الأمريكي على تقدمه نحو الوفاء بوعوده، كما سيمنحه

فرصة لإثبات قضية حزمة البنية التحتية البالغة قيمتها ٢,٣ تريليون دولار، والتي كشف النقاب عنها مؤخراً، ويهدف مجلس النواب إلى تمريرها بحلول ٤ يوليو.

وفيما يتعلق بالوقاية من الإصابة بالعدوى بالفيروس خلال الشهر الفضيل، دعت المنظمة إلى غسل اليدين جيداً

مراراً وتكراراً، وارتداء الكمامة، والالتزام بالتباعد البدني، والمحافظ على آداب العطس والسعال الصحيحة، وتجنب التجمعات والفعاليات الكبيرة، خصوصاً إن كان الشخص من الفئات التي يرتفع خطر إصابته بكوفيد-١٩، أو كان يشعر بوعكة صحية.

وقالت المنظمة، أنه لا دليل على أن

ردا على العقوبات. موسكو تلوح بترد ١٠ دبلوماسيين أميركيين

موسكو

صرح وزير الخارجية الروسي، سيرغي لافروف، يوم الجمعة، أن موسكو ستطالب عشرة دبلوماسيين أميركيين بمغادرة البلاد ردا على العقوبات الأميركية على روسيا.

وقال الوزير الروسي إن بلاده ستفرض عقوبات على مسؤولين في الإدارة الأميركية، قائلا "سنشر اليوم قائمة تضم ٨ مسؤولين في إدارة واشنطن سيدرجون على لائحة العقوبات".

كشفت أن موسكو ستبدأ إجراءات منع توظيف المواطنين الروس أو مواطني الدول الأخرى بالمثلثات الأميركية بروسيا.

وأردف قائلا "في حالة استمرار واشنطن بمبادلتنا الجماعات، فإن روسيا ستطلب من الأميركيين خفض عدد دبلوماسييهم في روسيا إلى ٣٠٠".

وأكد لافروف أن موسكو ستتخذ خطوات لمنع ووقف أنشطة منظمات أميركية غير حكومية من التدخل في السياسة الروسية.

وتابع قائلا إنه "بالرغم من أن روسيا لديها القدرة على اتخاذ إجراءات مؤلمة ضد مصالح أميركية في روسيا، فإنها لن تتحرك على الفور للقيام بذلك.

تأتي الخطوة بعد الكثير من العقوبات الجديدة على روسيا أعلنتها هذا الأسبوع إدارة الرئيس جو بايدن.

الصين تعلن رسمياً استكمال عملية التصديق على اتفاق الشراكة الاقتصادية الإقليمية الشاملة

بيكين

أعلنت الصين استكمالها رسمياً عملية التصديق على اتفاق الشراكة الاقتصادية الإقليمية الشاملة التي تضم الأعضاء العشرة في رابطة دول جنوب شرق آسيا (آسيان) بالإضافة إلى الصين واليابان وكوريا الجنوبية وأستراليا ونيوزيلندا.

وذكرت وزارة التجارة الصينية - في بيان الجمعة، أن بكين أودعت خطاب التصديق على الاتفاق لدى الأمانة العامة لرابطة آسيان أمس، ما يمثل استكمال الصين رسمياً لعملية التصديق.

وتخطط الدول أعضاء الاتفاق للتصديق عليه قبل نهاية هذا العام ودفعه ليصبح ساري المفعول في الأول من كانون الثاني ٢٠٢٢، حيث يحتاج الاتفاق إلى تصديق ما لا يقل عن ست دول أعضاء في آسيان وثلاث دول أعضاء من خارج آسيان، ليصبح ساري المفعول.

وتعد الشراكة الاقتصادية الإقليمية الشاملة أكبر منطقة تجارة حرة في العالم عبر مجموعة واسعة من المؤشرات، ويعيش ٢,٢٧ مليار شخص في الدول الأعضاء الـ ١٥، ويبلغ مجموع الناتج المحلي الإجمالي ٢٦ تريليون دولار، كما يبلغ إجمالي الصادرات ٥,٢ تريليون دولار.

ميانمار.. معارضة الانقلاب يشكلون حكومة وحدة وطنية

وكالات

أعلن بيان مصور بالفيديو بثته قناة (بابليك فويس) أن معارضي المجلس العسكري في ميانمار أعلنوا الجمعة تشكيل حكومة وحدة وطنية، تضم أعضاء البرلمان الموزونين وأفراداً من جماعات عرقية

ورموزاً في الحركة الاحتجاجية المناهضة للانقلاب. وكان معارضو الحكم العسكري قد دعوا في وقت سابق إلى

"إضراباً بصامتاً" اليوم وحثوا الناس على البقاء في بيوتهم حدادا على أرواح أكثر من ٧٠٠ شخص قتلوا في الاحتجاجات على انقلاب

الأول من فبراير العسكري، كما دعوه إلى ارتداء ملابس سوداء إذا اضطروا للخروج من منازلهم. ويخرج كثير من المواطنين إلى الشوارع

يوميًا احتجاجاً على عودة الحكم العسكري بعد خمس سنوات من الحكم المدني بزعامة أونغ سان سو تشي، ويفكر النشطاء في طرق

جديدة للتعبير عن المعارضة في الوقت الذي تصدق فيه قوات الأمن إجراءاتها القمعية، بحسب ما نقلت "رويترز".

واليوم الجمعة هو اليوم الرابع في عطلة العام البوذي الجديد ومدتها خمسة أيام. ويحجم الكثيرون هذا العام عن الاحتفالات

المعتادة للتركيز على حملتهم المناهضة للحكام العسكريين الذين أطاحوا بالحكومة سو تشي، واحتجزوها وكثيرين آخرين.

وكانت شوارع مدينة يانغون الرئيسية خالية إلى حد كبير حسبما قال سكان بها، في حين عقد محتجون متشوقون بالسواد

تجمعات صغيرة في ٦ مدن وبلدات كما ذكرت تقارير إعلامية.

رسائل الصحة العالمية للمحافظة على السلامة خلال شهر رمضان



عمان

نشر مكتب منظمة الصحة العالمية لإقليم شرق المتوسط رسائل حول كيفية المحافظة على الصحة والسلامة خلال شهر رمضان المبارك، في ظل الوضع الوبائي لكوفيد-١٩ بالإقليم.

ودعا المكتب الإقليمي للمنظمة، في رسائله المنشورة على موقعه الإلكتروني، اليوم الجمعة، إلى اتباع نظام غذائي صحي، وشرب كميات وفيرة من المياه، وتجنب التدخين، والوجبات غير الصحية، والأطعمة الغنية بالسكر، والمحافظة على النشاط البدني، والحصول على قسط كافٍ من النوم.

وفيما يتعلق بالوقاية من الإصابة بالعدوى بالفيروس خلال الشهر الفضيل، دعت المنظمة إلى غسل اليدين جيداً

مراراً وتكراراً، وارتداء الكمامة، والالتزام بالتباعد البدني، والمحافظ على آداب العطس والسعال الصحيحة، وتجنب التجمعات والفعاليات الكبيرة، خصوصاً إن كان الشخص من الفئات التي يرتفع خطر إصابته بكوفيد-١٩، أو كان يشعر بوعكة صحية.

وقالت المنظمة، أنه لا دليل على أن

فيديو «مقتل آدم» يثير صدمة في الولايات المتحدة

وكالات



نشرت سلطات مدينة شيكاغو، يوم الخميس، تسجيل فيديو يظهر فيه شرطي يقتل قاصراً يبلغ من العمر ١٣ عاماً، في مشهد "لا يُحتمل"، بحسب رئيس بلدية المدينة الأميركية، والذي دعا إلى الهدوء.

في الشريط المصور الذي التقطته كاميرا للمشاة مثبتة على رأس شرطي، يمكن رؤية شرطين يلاحقون آدم توليدو وهو من أصل لاتيني، ويأمرونه بالوقوف ورفع يديه. ثم يتم إطلاق النار عليه في الوقت الذي توقف المراهق ورفع يديه في الهواء.

وأكد مدع أن آدم توليدو كان مسلحاً، لكن لم تتسن رؤية أي سلاح بين يديه في الفيديو.

ووصف رئيس بلدية شيكاغو لوري لايتنوت هذه المشاهد في مؤتمر صحفي بأنها "لا تُحتمل"، داعياً السكان إلى التحلي

بالهدوء في وقت يتصاعد التوتر حول عنف الشرطة في البلاد.

وفي خضم محاكمة الشرطي الأبيض المتهم بقتل المواطن الأميركي من أصل أفريقي جورج فلويد في مايو ٢٠٢٠، قتل دوتني رايت في مينيابوليس على يد شرطيّة تؤكد أنها أخطأت بين مسدسها الأميركي والصاعق

الكهربائي "تايزر".

وقالت محامية عاتلة توليدو، أدينا هايس أورتيز قولها "سواء كان آدم ولدًا يخدم في الكنيسة أم كان متورطاً في نشاط سيء، الواقع أنه كان يسير في الشارع وقتل دون أن يكون مسلحاً" عند مقتله.

وتلقت الشرطة نداءً بعد معلومات عن إطلاق نار وطاردت سيراً المراهق، وشاباً يبلغ ٢١ عاماً كان معه يُدعى روبن رومان.

وأوقف هذا الأخير بسرعة، لكن شرطياً استمر في مطاردة آدم توليدو قبل أن يطلق النار عليه.

وأوضح مساعد مدع في المقاطعة التي تضم شيكاغو أن توليدو كان يحمل سلاحاً عندما أُردي، بحسب ما أوردت "فرانس برس".