

عمان  
تعذر استماع محكمة صلح جزء عمان  
شهادة أمين عام وزارة الصحة لشؤون الأوبئة  
والأمراض السارية ومسؤول ملف كورونا  
السابق الدكتور وائل هياجنة، في قضية تفاد  
الوكسجين من مستشفى السلط الحكومي  
والتي نتج عنها وفاة ٧ أردنيين، بسبب تواجده  
خارج البلاد.  
وقررت المحكمة، خلال جلستها العلنية

بالباطنية، ويعمل على نظام العقود، والذي  
روى ما جرى معه وشاهده صباح يوم الحادثة،  
وأيد شهادته التي قدمها أمام المدعي العام  
سابقاً.  
وارتفع بذلك عدد الشهود المستمع إليهم  
حتى الآن إلى ٢٠ شاهداً، وتستكمل المحكمة  
في جلستها المقبلة الاستماع إلى شهود نيابة  
عامّة جدد، حيث من المتوقع أن يصل عددهم  
إلى ٤٩ شاهداً.  
تابع ص ٢

## الأردن يدين اقتحام المسجد الأقصى الاحتلال يقتحم المسجد الأقصى ويعتدي على المصلين



رام الله  
اقتحمت قوات كبيرة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي مساء الجمعة باحات المسجد الأقصى المبارك، وأطلقت الرصاص المعدني والمغلف بالمطاط، وقنابل الصوت، والغاز السام المسيل للدموع تجاه المصلين. ما أدى إلى إصابة أكثر من ١٥٠ مواطناً، واعتقال آخرين. بحسب مدير المسجد الأقصى وشؤون القدس وعضو مجلس أوقاف القدس الشريف الدكتور عبد الستار القضاة.  
وقال القضاة أن قوات الاحتلال قامت باقتحام المسجد الأقصى المبارك من باب السلسلة وأطلقت قنابل الصوت والرصاص المطاطي مما أدى إلى وقوع أكثر من ١٥٠ إصابة كان من بينهم الحارس خليل الترهوني والحارس مهدي العباسي من موظفي وزارة الأوقاف بزعم أن عدداً من الصبية قاموا بإلقاء الحجارة عليهم، الأمر الذي نفى القضاة إمكانية حدوثه في تلك المنطقة من المسجد نظراً لارتفاع السور الغربي وتعذر لقاء الحجارة من ذلك الارتفاع الفاصل.  
وأضاف أنه ما تزال هناك حشود من قوات الاحتلال عند باب المغاربة وهناك مناوشات مع المصلين أثناء صلاة التراويح كما أن قوات الاحتلال في هذه الأثناء تعرقل دخول المصلين من أبواب البلدة القديمة.  
وكانت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني قالت في بيان، إن مواجهات اندلعت قرب باب السلسلة داخل الأقصى، عقب انتهاء صلاة المغرب والافطار، بعد أن تعمد الاحتلال استفزاز المصلين لدى خروجهم من المسجد الأقصى لإقامة صلاة العشاء والتراويح.  
وهاجمت قوات الاحتلال المصلين قبل اذان العشاء ومنعتهم من أداء صلاة العشاء والتراويح في المسجد الأقصى المبارك وسط حالة من الغضب والغليان سادت في جميع أرجاء الحرم القدسي الشريف.  
ودانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين اقتحام الشرطة والقوات الخاصة الإسرائيلية للمسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف والاعتداء المهجى على المصلين.  
وقال الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير ضيف الله الفايز، إن اقتحام الحرم والاعتداء على المصلين الأمنيين انتهاك صارخ وسافر وتصرف مهجى مدان ومرفوض.

### المياه: ضبط آبار مخالفة

عمان  
ضبطت وزارة المياه والري/ سلطة المياه اعتداءات وآبار مخالفة وبيع مياه مخالفة وغير مطابقة خلال حملة مؤخرًا بالتعاون مع الأجهزة الأمنية.  
قال بيان صادر من الوزارة انه تم ضبط بئر مخفي أسفل احد المنازل وتم دمجه خلال حملة بالتعاون والتنسيق مع متصرف لواء وادي السيرومديرية الامن العام.  
واشارت الوزارة في بيانها الى ان حملتها تهدف لحماية وتوفير كل قطرة ماء للمواطن، من خلال منع جميع الاعتداءات وحفر الآبار المخالفة وفصل الخطوط المتعدية على شبكتها الرئيسية والفرعية مستمرة بفاعلية.  
وفي منطقة وادي السير أشارت الى مدهامة بئر مخالف محفور على عمق كبير وموصول بفاطسات كبيرة عدد ٤ تضح المياه عبر خطوط قطر ٣١ انشات و ١ انش، بكميات تزيد على ٥٠٠ متر يومياً ويعمق نحو ١٧ متراً، ويتم بيعها للصحاريج.  
واشارت الى انه تم اعداد الضبوطات الخاصة بالواقعة ليتم تحويلها للمدعي العام لاستكمال التحقيق وضبط المخالفين.  
وأكدت الوزارة ان الطواقم الفنية والامنية ستواصل تنظيم حملة لضبط الصحاريح التي تعين من المنطقة بطريقة مخالفة في منطقة وادي السير حيث سيتم حجز أي صحاريح مخالفة وضبط اصحابها وتحويلهم للجهات المسؤولة لاتخاذ العقوبات بحق المخالفين.  
ودعت الوزارة المواطنين الى الإبلاغ عن أي عملية بيع مياه بصهاريح غير مرخصة خاصة في مناطق وادي السير كونها غير مطابقة للمواصفة وبالتالي تشكل خطراً على السلامة العامة وصحة المواطنين.

### الجنایات تغلّب العقوبة بحق مكرّرين لجناية السرقة وترفعها ل ٦ سنوات

عمان  
أصدرت محاكم الجنایات في محافظتي إربد والمفرق، أحكاماً قضائية بحق عدد من المكرّرين لجنایات السرقة، ورفعت العقوبة من ٣ سنوات إلى الأشغال الشاقة المؤقتة لمدة ٦ سنوات.  
وقال مصدر قضائي، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن محكمة جنایات إربد قضت بتجريم أحد المكرّرين بجناية السرقة، خلافاً لأحكام المادة ٤٠١/٣ من قانون العقوبات ووضعه بالأشغال المؤقتة لمدة ثلاث سنوات والرسوم محسوبة له مدة التوقيف، وكونه مكرّر بالمعنى القانوني فقد قرّرت المحكمة تضيف العقوبة بحقه لتصبح وضعه بالأشغال الشاقة المؤقتة لمدة ست سنوات والرسوم محسوبة له مدة التوقيف. وأضاف أن محكمة جنایات المفرق أصدرت ثلاثة أحكام بحق أحد المكرّرين لجناية السرقة خلافاً لأحكام المادة ٤٠٤ من قانون العقوبات ووضعه بالأشغال المؤقتة لمدة ثلاث سنوات والرسوم محسوبة له مدة التوقيف، وكونه مكرّر بالمعنى القانوني فقد قرّرت المحكمة تضيف العقوبة بحقه، لتصبح وضعه بالأشغال الشاقة المؤقتة لمدة ست سنوات والرسوم محسوبة له مدة التوقيف، وفي الحكمين الآخرين تم تضيف العقوبة بحقه إلى الأشغال الشاقة المؤقتة لمدة خمس سنوات والرسوم محسوبة له مدة التوقيف.  
تابع ص ٢

## الصفدي: ترحيل اهالي الشيخ جراح جريمة توجب تحرك المجتمع الدولي فوراً

عمان  
أكد نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أمين الصفدي أن ترحيل أهالي حي الشيخ جراح في القدس المحتلة من بيوتهم جريمة يجب أن يتحرك المجتمع الدولي فوراً وبفاعلية لمنعها.  
وقال الصفدي في تغريدات على تويتر إن "ترحيل أهل الشيخ جراح من منازلهم جريمة يجب أن ينعج العالم حدوثها". وأضاف الصفدي "الفلسطينيون المهودون بالرحيل هم المالكون الشرعيون لبيوتهم، كما تثبت وثائق رسمية سلمها الأردن للأشقاء في دولة فلسطين". وقال إن إسرائيل بصفتها القوة القائمة بالاحتلال ملزمة وفق القانون الدولي بحماية حقوق الفلسطينيين في منازلهم في حي الشيخ جراح. وزاد الصفدي "إن استمرار إسرائيل في ممارساتها اللاشعورية وخطواتها الاستفزازية في القدس المحتلة وانتهاك حقوق الفلسطينيين، لاشرعية تكرر الاحتلال وتفضو فرص تحقيق السلام العادل والشامل الذي يشكل ضرورة إقليمية ودولية.

## الأوقاف تنظم المجلس الثالث بعد المئة بعنوان سور المفصل

عمان  
نظمت وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، الجمعة، المجلس العلمي الهامشي الثالث بعد المئة والأخير لهذا العام بعنوان "سور المفصل" فضلاً وأسراء معانيها، والذي أقيم في المركز الثقافي الإسلامي التابع لمسجد الشهيد الملك المؤسس عبد الله الأول طيب الله ثراه.  
وشارك في المجلس سماحة قاضي القضاة الشيخ عبد الحافظ الربطه، ومستشار وزير الأوقاف للوعظ والتعليم الشرعي استاذ التفسير بكليّة الشريعة في جامعة اليرموك شحادة العمري، وأدار الجلسة مساعد الأمين العام لشؤون الدعوة والتوجيه ومدير الوعظ والإرشاد في وزارة الأوقاف الشيخ اسماعيل الخطيب.  
وقال الربطه، إن القرآن الكريم، هو المعجزة الخالدة، والجامع لجل الخبرات، فمن هداه الله إليه هداه إلى خير الدنيا والدين، فهو كتاب الهداية المطلق لكل ما تحتاج إليه البشرية، حتى تكون على بصيرة من أمرها فيما تتبغيه من الرحمة والعزة والكرامة والأمن والأطمئنان.  
وأضاف سماحته إن سور المفصل، تعددت

## بدء حظر سفر المصريين إلى سلطنة عمان

القاهرة  
بدأت سلطات مطار القاهرة الدولي، الجمعة، تطبيق حظر سفر المصريين إلى سلطنة عمان، بسبب تضيي فيروس كورونا. وكانت شركة مصر للطيران قد أكدت للمسافرين أنه سيتم حظر دخول المسافرين من مصر إلى سلطنة عمان اعتباراً من الجمعة، حتى إشعار آخر.  
وأكدت الشركة أن هذا القرار يستتني منه المواطنين العمانيون والدبلوماسيون والعمالون الصحيون وعائلاتهم، وذلك وفقاً للإجراءات المطبقة على دخول هذه

## «٣٣» وفاة و «٧٠٢» إصابة بكورونا في المملكة

عمان  
أعلنت وزارة الصحة عن تسجيل ٣٣ وفاة و٧٠٢ إصابة بفيروس كورونا المستجد في المملكة الجمعة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ٩٠٤٧ وفاة و٧١٨٦٣٢ إصابة.  
وتوزعت الإصابات الجديدة على ١٨٧ حالة في محافظة العاصمة عمان، ١٤٤ حالة في محافظة إربد، منها ٤ حالات في الرمثا، ٩٩ حالة في محافظة الزرقاء، ٤٨ حالة في محافظة البلقاء، ٤٧ حالة في محافظة المفرق، ٣٣ حالة في محافظة مادبا، ٣٢ حالة في محافظة الطفيلة، ٣٠ حالة في محافظة الكرك، ٢٨ حالة في محافظة معان، منها ٨ حالات في البترا، ٢٥ حالة في محافظة جرش، ٢٠ حالة في محافظة عجلون، ٩ حالات في محافظة العقبة.  
وأشار الموجز الإعلامي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ١٠١٢٥ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ٩٦ حالة، فيما غادرت ١٢٠ حالة، في حين بلغ إجمالي عدد الحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ١٠٢٠ حالة.

## إغلاق مؤسسة طبية ضبط لديها حقن بوتوكس مخالفة

عمان  
أغلقت كوادر الرقابة والتفتيش التابعة للمؤسسة العامة للغذاء والدواء بالتعاون مع مرتبات الإدارة الملكية لحماية البيئة والسياحة، مؤسسة مستلزمات طبية في عمان، ضبط لديها كمية من حقن ال (بوتوكس) ومستلزمات طبية متنوعة غير مجازة من قبل المؤسسة تستخدم حصرياً في بعض الإجراءات التجميلية.  
وقال مدير عام المؤسسة الدكتور نزار مهيدات في بيان صحفي أصدرته المؤسسة الجمعة، إن كوادر الرقابة والتفتيش المختصة نفذت خلال الأيام القليلة الماضية حملة رقابية نوعية، استهدفت مراكز وعيادات التجميل والليزر ومؤسسات المستلزمات الطبية بهدف التأكد من التزامها بتداول مستلزمات طبية ومستحضرات تجميل آمنة ومجازة من قبل المؤسسة ومستوفية لكافة الاشتراطات والمعايير الصحية حفاظاً على صحة وسلامة الخاضعين مثل هذه الإجراءات.

## دعوة للتبليغ عن عدم توفر أي أدوية في السوق المحلي

عمان  
دعت المؤسسة العامة للغذاء والدواء، المواطنين ومقدمي الرعاية الصحية، إبلاغها عن أي أدوية غير متوفرة في السوق المحلي.  
وأوضحت المؤسسة في بيان أن التبليغ من خلال (رابط الإبلاغ عن الأدوية غير المتوفرة) على الموقع الإلكتروني أو من خلال خط الشكاوى المجاني ١١٧١١٤ والبريد الإلكتروني info@JFDA.Jo، وعبر تطبيق واتساب على الرقم ٠٧٩٥٦٣٢٠٠٠.

## أردوغان: نسعى لاستعادة الوحدة التاريخية مع شعب مصر

القاهرة  
قال الرئيس التركي رجب طيب أردوغان إن بلاده تسعى لاستعادة الوحدة ذات الجذور التاريخية مع شعب مصر، في أحدث تصريح ضمن المحاولات التركية لاستعادة العلاقات مع القاهرة.  
ونقلت وكالة أنباء الأناضول عن الرئيس التركي، عقب صلاة الجمعة، قوله: "موقفنا تجاه الشعب المصري إيجابي جداً، ونسعى لاستعادة الوحدة ذات الجذور التاريخية مع شعب مصر".  
وأضاف أردوغان، "إنحزناً وؤية الشعب المصري يتضامن مع الشعب اليوناني"، في إشارة إلى النزاع التركي اليوناني على الحدود البحرية ومناطق التنقيب في شرق البحر المتوسط.  
وانتهت مساء الخميس جولة المفاوضات التي استمرت على مدار يومين بين مصر وتركيا في القاهرة، في مسعى إلى تطبيع العلاقات بين البلدين.  
وقال بيان مشترك، إن المناقشات كانت صريحة ومعمقة، حيث تطرقت إلى القضايا الثنائية، فضلاً عن عدد من القضايا الإقليمية، لا سيما الوضع في ليبيا وسوريا والعراق، وضرورة تحقيق السلام والأمن في منطقة شرق المتوسط".  
وقال وزير الخارجية التركي مولود تشاوش أوغلو إن محادثات التطبيع في القاهرة كانت "إيجابية"، مشيراً إلى أن هذه المناقشات الاستكشافية بين مصر وتركيا قد يفتحها اجتماع بين وزيرى الخارجية في المستقبل.  
ونقلت محطة تي آر تي الحكومية عن الوزير التركي قوله: "ناقشنا مع أصدقائنا العلاقات الثنائية وما يمكن فعله حيال ذلك".  
وترأس نائب وزير الخارجية التركي سادات أونال ونائب وزير الخارجية المصري السفير حمدي سند لوزا المحادثات الاستكشافية التي استمرت يومين، وهي أول مشاورات سياسية بين الجانبين منذ منتصف عام ٢٠١٣.  
وأكد تشاوش أوغلو أن الطرفين سيقومان بتأجيل الاجتماع، قائلاً: "سنبتادل وجهات النظر معاً حول الخطوات التي يمكن اتخاذها لاحقاً".  
ورأى مراقبون أن المحادثات التي وصفها الخارجية المصرية بـ"الاستكشافية"، جيدة، ويمكن البناء عليها لبناء تفاعلات مشتركة بين الجانبين والتنسيق في الملفات الإقليمية، وبشكل خاص الملف الليبي ومياه شرق المتوسط.

## ٣٣ وفاة و ٧٠٢ إصابة بفيروس كورونا في المملكة

عمان

أعلنت وزارة الصحة عن تسجيل ٣٣ وفاة و ٧٠٢ إصابة بفيروس كورونا المستجد في المملكة الجمعة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ٩٠٤٧ وفاة و ٧١٨٣٢٢ إصابة.

وتوزعت الإصابات الجديدة على ١٨٧ حالة في محافظة العاصمة عمان، ١٤٤ حالة في محافظة إربد، منها ٤ حالات في الرمثا، ٩٩ حالة في محافظة الزرقاء، ٤٨ حالة في محافظة البلقاء، ٤٧ حالة في محافظة المفرق، ٣٣ حالة في محافظة مادبا، ٣٢ حالة في محافظة الطفيلة، ٣٠ حالة في محافظة الكرك، ٢٨ حالة في محافظة معان، منها ٨ حالات في البترا، ٢٥ حالة في محافظة جرش، ٢٠ حالة في محافظة عجلون، ٩ حالات في محافظة العقبة.

وأشار الموجز الإعلامي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ١٠١٢٥ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ٩٦ حالة، فيما غادرت ١٢٠ حالة، في حين بلغ إجمالي عدد الحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ١٠٢٠ حالة.

وحول القدرة الاستيعابية للمستشفيات في المملكة، بين الموجز أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت ١٧ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ٣٦ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ٢٦ بالمئة.

وأضاف أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الوسط بلغت ٢٠ بالمئة، بينما وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته إلى ٣٧ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي ١٨ بالمئة.

بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ١٤ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١١ بالمئة.

كما أشار الموجز إلى تسجيل ١٢٥٩ حالة شفاء أمس في العزل المنزلي والمستشفيات، ليصل إجمالي حالات الشفاء إلى ٦٩٩٤٦٠ حالة.

وأضاف أن ١٦٢٨٨ فصلاً مخبرياً أجري أمس، ليصبح إجمالي عدد الفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء وحتى الآن ٦٨١٤٤٠٤ فحوصات، لافتاً إلى أن نسبة الفحوصات الإيجابية أمس وصلت إلى قرابة ٤,٣١ بالمئة، مقارنة مع النسبة التي سجلت أول أمس والتي بلغت ٩,٩٨ بالمئة.

## محاكم الجنايات تغلظ العقوبة بحق مكربين لجناية السرقة وترفعها لـ ٦ سنوات

عمان

أصدرت محاكم الجنايات في محافظتي إربد والمفرق، أحكاماً قضائية بحق عدد من المكربين لجنايات السرقة، ورفعت العقوبة من ٣ سنوات إلى الأشغال الشاقة المؤقتة مدة ٦ سنوات.

وقال مصدر قضائي، وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن محكمة جنايات إربد قضت بتجريم أحد المكربين بجناية السرقة، خلافاً لأحكام المادة ١٠١/٣ من قانون العقوبات ووضعه بالأشغال المؤقتة مدة ثلاث سنوات والرسوم محسوبة له مدة التوقيف، وكونه مكرر بالمعنى القانوني فقد قررت المحكمة تضييق العقوبة بحقه لتصبح وضعه بالأشغال الشاقة المؤقتة لمدة ست سنوات والرسوم محسوبة له مدة التوقيف.

وأضاف أن محكمة جنايات المفرق أصدرت ثلاثة أحكام بحق أحد المكربين لجناية السرقة خلافاً لأحكام المادة ٤٠٤ من قانون العقوبات ووضعه بالأشغال المؤقتة مدة ثلاث سنوات والرسوم محسوبة له مدة التوقيف، وكونه مكرر بالمعنى القانوني فقد قررت المحكمة تضييق العقوبة بحقه لتصبح وضعه بالأشغال الشاقة المؤقتة لمدة ست سنوات والرسوم محسوبة له مدة التوقيف، وفي الحكمين الآخرين تم تضييق العقوبة بحقه إلى الأشغال الشاقة المؤقتة لمدة خمس سنوات والرسوم محسوبة له مدة التوقيف.

وبين أن محاكم الجنايات حرصت على تفعيل نص المادة ١٠١ من قانون العقوبات الأردني في حال كان مرتكب الجريمة من مكربي ارتكاب الجنايات، وصدر بحقه أحكام لم يرض عليها ١٠ سنوات ولم تسقط عنه، حيث يستوجب معه تشديد العقوبة للحكوم بها على الجرم لخطورته الإجرامية كونه لم يرتد وعاد لمواصلة إجرامه باقتدار جريمة أخرى.

## تعذر الاستماع لشهادة مسؤول ملف كورونا السابق في قضية مستشفى السلط بسبب السفر

عمان

تعذر استماع محكمة صلح جزاء عمان لشهادة أمين عام وزارة الصحة لشؤون الأوبئة والأمراض السارية ومسؤول ملف كورونا السابق الدكتور وائل هياجنة، في قضية نفاذ الأوكسين من مستشفى السلط الحكومي والتي نتج عنها وفاة ٧ أردنيين، بسبب تواجده خارج البلاد.

وقررت المحكمة، اليوم الخميس، خلال جلستها العلنية الثانية عشرة، برئاسة القاضي عددي فريجات، وحضرها وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، تلاوة شهادة الهياجنة المأخوذة لدى المدعي العام سابقاً، إلا أن وكلاء الدفاع عن المتهمين سجلوا اعتراضهم على تلاوة الشهادة، واحتفظوا بحق مناقشته بحال قدمه إلى البلاد.

واستمعت المحكمة إلى شهادة طبيب مقيم في السنة الثانية بالمستشفى ومتخصص بالباطنية، ويعمل على نظام العقود، والذي روى ما جرى معه وشاهده صباح يوم الحادثة، وأيد شهادته التي قدمها أمام المدعي العام سابقاً.

وارتفع بذلك عدد الشهود المستمع إليهم حتى الآن إلى ٢٠ شاهداً، وتستكمل المحكمة في جلستها المقبلة الاستماع إلى شهود نيابة عامة جدد، حيث من المتوقع أن يصل عددهم إلى ٤٩ شاهداً.

وتستمع المحكمة أسبوعياً لأربعة شهود نيابة عامة على مدار جلستين تقعدان يومي الأحد والخميس، ويتم مناقشتهم من قبل موكلي الدفاع وأحياناً يعيد المدعي العام استجواب بعضهم.

يذكر أن نفاذ مادة الأوكسين من الخزانات التابعة لمستشفى السلط الحكومي، تسببت بوفاة ٧ أردنيين قبل شهرين، وتحركت النيابة العامة للتحقيق في القضية وأوقفت على إثرها ١٣ شخصاً من بينهم مسؤولون في وزارة الصحة.

وعقدت المحكمة أولى جلساتها في هذه القضية بداية شهر نيسان الماضي، وخلالها تم سؤال المشتكى عليهم عن الجرم المسند إليهم وهو التسبب بالوفاة بالاشتراك خلافاً لأحكام المادتين (٣٤٣) و(٧٦) من قانون العقوبات مكرر سبع مرات، وأجابوا بأنهم غير مذنبين.

وأخذت المحكمة سبيل الموقوفين على ذمة القضية جميعاً، بعد أن أتموا القانونية للتوقيف والبالغة ٣٠ يوماً.

ولم تقل القضية إلى محكمة صلح جزاء عمان من محكمة صلح جزاء السلط حفاظاً على سير العدالة.

# الفايز يواصل لقاءاته مع فعاليات من محافظة العاصمة

عمان

واصل رئيس مجلس الاعيان فيصل الفايز، لقاءاته مع فعاليات محافظة العاصمة حول التشريعات الناظمة للحياة السياسية.

واكدت الفعاليات، أهمية اللقاءات التي جاءت بمبادرة من رئيس مجلس الاعيان، في تأسيس بيئة ومنهج مناسبين لجوار وطني شامل حول قوانين الإصلاح السياسي، لمواجهة التحديات المختلفة واعادة بناء الثقة بين جميع القوى، وتحمل المسؤولية المشتركة في الانتقال نحو المستقبل المنشود.

واشاروا إلى أهمية الأمن والاستقرار كشرط اساسي لدفع مسيرة التنمية السياسية قديماً، لبلوغ مفهوم الأمن الشامل بأبعاده السياسية والاقتصادية والاجتماعية، من خلال إعادة تقييم ومراجعة الواقع وتحديد التحديات والاولويات والسياسات القادرة على نقل البلاد خطوات ايجابية للأمام على مختلف الصعد، وصولاً إلى تحقيق ما جاء في الأوراق النقاشية الملكية.

وطالبوا بقانون انتخاب عصري يتضمن قائمة وطنية كحطوة أولى لتحويل الأردن إلى دائرة واحدة، تتحول خلالها الكوئلات القائمة على أساس عرقي أو ديني أو جندي إلى تمثيل سياسي، إضافة إلى إطلاق حرية العمل الحزبي، وتعزيز الدور التنموي والخدمي للبلديات.

وشددوا على ضرورة الاسراع بوضع حلول ترفع الفقر والبطالة التي باتت ارقامها متراجعة، واتباع سياسات تكفل تحقيق النمو الاقتصادي، وتشجع الاستثمار، وتنمية المحافظات، ودعم الصناعات الوطنية وإصلاح الإدارة العامة، وتحسين طبيعة الخدمات المقدمة للمواطن.

وقال الفايز، إن لقاءاته مع الفعاليات في مختلف المحافظات، تأتي للتعرف على الآراء كافة، تمهيداً لأسسة حوار شامل حول قوانين الانتخاب والأحزاب والإدارة المحلية، التي وجه جلالة الملك بتعديلها، في إطار السعي المستمر لمواصلة مسيرة التنمية السياسية.

وأضاف، أن أي قانون انتخاب ينبغي أن يراعي التركيبة الاجتماعية والثقافة السائدة، موضحاً أن ما طرحه حول الإبقاء على الصوت الواحد للدوائر الانتخابية التي تشكل ٦٠ بالمئة من المقاعد، ومنح ٤٠ بالمئة من المقاعد المخصصة لقائمة انتخابية على مستوى الوطن، هو رأي شخصي نظراً لآجملته الاعتبارات الاجتماعية والثقافية التي تعكس بالضرورة على أية تعديلات على قوانين الإصلاح السياسي.

وتحدث عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وشارك في المجلس سماحة قاضي القضاة الشيخ عبد الحافظ الربطه، ومستشار وزير الأوقاف للوعظ والتعليم الشرعي استاذ التفسير بكلية الشريعة في جامعة اليرموك شحادة العمري، وأدار الجلسة مساعد الأمين العام لشؤون الدعوة والتوجيه ومدير الوعظ والإرشاد في وزارة الأوقاف الشيخ اسماعيل الخطيب.

وقال الربطه، إن القرآن الكريم، هو المعجزة الخالدة، والجامع لجل الخيرات، فمن هداه الله إليه هداة إلى خير الدنيا والدين، فهو كتاب الهداية المطلق لكل ما تحتاج إليه البشرية، حتى تكون على بصيرة من أمرها فيما يتبقيها من الرحمة والعزة والكرامة والأمن والاطمئنان.

وأضاف سماحته إن سور الفصل، تعددت آراء الفقهاء في تحديدها، حيث أن هناك أقوال منها، أن سور الفصل هي التي تبدأ من سورة الحجرات، وهو قول الجمهور من الجنتية والمالكية والشافعية، وآخر أنها من سورة (ق) وهو قول الحنابلة، وهناك قول للشافعية أنها تبدأ من سورة (محمد) صلى الله عليه وسلم.

وذكر سماحته بعض الأحاديث التي تبين دلالة تفضيل النبي صلى الله عليه وسلم بالفصل والفاتحة وخواتيم البقرة ومنها قول رسول الله ( أعطيت خواتيم سورة البقرة من كنز تحت العرش لم يعطيهن

لله عليه وسلم. وتحدث سماحته عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.



واكد قوة ورسوخ الدولة الاردنية بفضل حكمة قياداته الهاشمية ووعي واخلاص الشعب الأردني، مستعرضاً، التحديات السياسية والاقتصادية والاجتماعية، التي تلازمنا مع مسيرة الدولة منذ تأسيسها، واستطاع الأردن دائماً تجاوزها، بل وحقق إنجازات كبيرة عبر مسيرة الدولة خلال المئة عام الماضية وعلى جميع المستويات.

وأشار إلى حرص جلالة الملك عبدالله الثاني على تعزيز مسيرة الإصلاح السياسي باعتبارها عملية مستمرة وليست ردة فعل لأحداث محددة، وبما يصمن مشاركة أوسع، ومعالجة نقاط الضعف في القوانين الناظمة للحياة السياسية للوصول إلى حياة سياسية وديمقراطية وبرلمانية أكثر فاعلية.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

## إغلاق مؤسسة مستلزمات طبية ضبط لديها حقن بوتوكس مخالفة

عمان

أغلقت كوار الرقابة والتفتيش التابعة للمؤسسة العامة للغذاء والدواء بالتعاون مع مرتبات الإدارة الملكية لحماية البيئة والسياحة، مؤسسة مستلزمات طبية في عمان، ضبط لديها كمية من حقن الـ (بوتوكس) ومستلزمات طبية متنوعة غير مجازة من قبل المؤسسة تستخدم حصرياً في بعض الإجراءات التجميلية.

وقال مدير عام المؤسسة الدكتور نزار مهيدات في بيان صحفي أصدرته المؤسسة الجمعة، إن كوار الرقابة والتفتيش المختصة نفذت خلال الأيام القليلة الماضية حملة رقابية نوعية، استهدفت مراكز وعيادات التجميل والليزر ومؤسسات المستلزمات الطبية بهدف التأكد من التزامها بتداول مستلزمات طبية ومستحضرات تجميل آمنة ومجازة من قبل المؤسسة ومستوفية لكافة الاشتراطات والمعايير الصحية حفاظاً على صحة وسلامة الخاضعين لثل هذه الإجراءات.

وأضاف مهيدات، إن الحملة أسفرت عن ضبط كمية من حقن الـ (فيلر) المخالفة والتي أظهرت نتائج الفحص المخبري الصادرة عن مختبرات المؤسسة عدم مطابقتها للمواصفات المعتمدة من قبل المؤسسة، وحقن (بوتوكس) غير مجازة بالإضافة إلى كمية من المستلزمات الطبية المخالفة في عدة عيادات طبية ومؤسسات مستلزمات طبية، لافتاً إلى أنه ستتم المباشرة بإغلاق كافة هذه المنشآت واتخاذ الإجراءات اللازمة بحق المخالفين.

ودعت المؤسسة العامة للغذاء والدواء المواطنين إلى التواصل معها في حال وجود أي شكوى أو ملاحظة أو استفسار وعلى مدار ٢٤ ساعة من خلال خط الشكاوى المجاني (١١٧١٤) والبريد الإلكتروني info@jfda.jo وعبر تطبيق الواتس اب على الرقم (٠٧٩٥٦٢٢٠٠٠).

## صندوق الحج يطلق منتجاً تمويلياً للمتقاعدين العسكريين

عمان

وافق مجلس إدارة صندوق الحج على الاستثمار بالوكالة المقيدة مع صندوق الائتمان العسكري، واطلق منتجاً تموالياً انسجاماً مع مبادرة "رفاق السلاح" ضمن نسب ربح تفضيلية، تستهدف شريحة المتقاعدين العسكريين.

وقال مدير عام الصندوق فؤاد كوري لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) إن تجربة ابداع أموال لدى مؤسسات غير بنكية، والعمل في مجال الوكالة بالاستثمار المقيدة، هي تجربة جديدة للصندوق، تأتي من باب التوزيع في المخاطر، لاسيما في المؤسسات والصناديق السيادية.

وأشار إلى أن هذا القرار جاء انطلاقاً من دور الصندوق التنموي، والتزامه بمسؤولياته الاجتماعية، ودعمه للمبادرات الملكية وتعزيز التعاون الحكومي الحكومي، وحول المنتج التمويلي، أوضح أنه ينقسم إلى منتج المريحة للأمر بالشراء، ولا تتجاوز مدة التمويل فيه ٧ سنوات، وتتراوح نسبة الربح السنوي بين ٣ إلى ٣,٥ بالمئة بحسب مدة التمويل.

والمنتج الآخر هو الإجراء المنتهية بالتملك، وتبدأ مدة التمويل من ٧ سنوات ولغاية ٢٠ سنة، وتتراوح نسبة الربح بين ٣ بالمئة إلى ٣,٥، ولا تتجاوز ٣,٧٥ بحسب مدة التمويل.

وأضاف أن المجلس وافق على تمديد عرض تخفيض نسب المريحة للتمويل على جميع المنتجات، كما هو معمول به حالياً ٣,٥ بالمئة، وذلك حتى ٣١ كانون الأول العام الحالي.

## وزير الزراعة يطلق مشروع التشجير الوطني

أطلق وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات، مشروع التشجير الوطني الذي يشمل كافة محافظات المملكة والطريق الصحراوي، بهدف توسيع الرقعة الخضراء، ومكافحة التصحر.

وقال الحنيفات خلال اجتماع ترأسه في مديرية الحراج، إن هذا المشروع جاء ضمن محور التحفيز للقطاع الزراعي، مؤكداً ضرورة أن تكون كافة الخطط قابلة للتنفيذ والاستدامة. ودعا إلى المضي في إطلاق منصات لاستقطاب ٥٥٠ موظف مؤقت و ٣٠٠ مهندس زراعي لمدة ثلاثة أشهر للعمل ضمن مشروع التشجير.

وقال الوزير الحنيفات، إن المشروع يحتاج إلى جهد كبير وتوحد في ظل شح الموارد المائية، الأمر الذي يحتم العمل على الاستغلال الأمثل للموارد الطبيعية والبشرية وتسخير كافة الإمكانيات للحصاد المائي والاستفادة من كل قطرة ماء واختيار الزراعة المناسبة لكل موقع واعتماد اشغال قابلة للحياة والاستدامة، على ان تحمي الخضرة الدائمة وبالأخص المنطقة الصحراوية والمناطق التي تعرضت للحرائق. وأشار إلى ضرورة الجاهزية التامة في الأدوات الداعمة لمشروع التشجير والمضي في إنشاء مركز التشجير الصحراوي في القطرانة وربط المشروع مع هذا المركز إضافة إلى ربط المرجعية الفنية لإدارات الحراج مع مركز التشجير، وتناغم كافة المشاريع المشابهة لتكون ضمن بوتقة واحدة.

وقال الحنيفات إن الحراج رثة الأردن، ولغايات أهمية كبرى، موضحاً أن التوسع في الرقعة الخضراء ضرورة وليس ترهلاً للتغلب على التصحر.

وأكد ضرورة استغلال كافة أنواع المياه من محطات التنقية في الشركات ومحطات الوقود على الخط الصحراوي.

كما دعا إلى التفعيل الحقيقي لجوار الغابة ضمن القانون، عبر الاستفادة من جوار الغابات وإعطاء الأولوية للمؤسسات الأهلية مثل البلديات، حيث تتوفر سبل المحافظة على المواقع والاستدامة والحماية إضافة إلى الجمعيات الحقيقية الناجحة، ما يعكس أثراً اقتصادياً مباشراً إضافة للحفاظ على الغابات وإبقائها تحت عين الرقيب من قبل الحراج. وأشار إلى ضرورة إيجاد طريقة طريق واضحة لكل إجراءات العمل ومراحله وتحديثها بشكل دائم.

وأشار إلى حرص جلالة الملك عبدالله الثاني على تعزيز مسيرة الإصلاح السياسي باعتبارها عملية مستمرة وليست ردة فعل لأحداث محددة، وبما يصمن مشاركة أوسع، ومعالجة نقاط الضعف في القوانين الناظمة للحياة السياسية للوصول إلى حياة سياسية وديمقراطية وبرلمانية أكثر فاعلية.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

# الأوقاف تنظم المجلس الثالث بعد المئة بعنوان سور المفصل

عمان

نظمت وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، الجمعة، المجلس العلمي الهامشي الثالث بعد المئة والأخير لهذا العام بعنوان "سور المفصل" فضلها وأسرار معانيها، والذي أقيم في المركز الثقافي الإسلامي التابع لمسجد الشهيد الملك المؤسس عبد الله الأول طيب الله خراه.

وشارك في المجلس سماحة قاضي القضاة الشيخ عبد الحافظ الربطه، ومستشار وزير الأوقاف للوعظ والتعليم الشرعي استاذ التفسير بكلية الشريعة في جامعة اليرموك شحادة العمري، وأدار الجلسة مساعد الأمين العام لشؤون الدعوة والتوجيه ومدير الوعظ والإرشاد في وزارة الأوقاف الشيخ اسماعيل الخطيب.

وقال الربطه، إن القرآن الكريم، هو المعجزة الخالدة، والجامع لجل الخيرات، فمن هداه الله إليه هداة إلى خير الدنيا والدين، فهو كتاب الهداية المطلق لكل ما تحتاج إليه البشرية، حتى تكون على بصيرة من أمرها فيما يتبقيها من الرحمة والعزة والكرامة والأمن والاطمئنان.

وأضاف سماحته إن سور الفصل، تعددت آراء الفقهاء في تحديدها، حيث أن هناك أقوال منها، أن سور الفصل هي التي تبدأ من سورة الحجرات، وهو قول الجمهور من الجنتية والمالكية والشافعية، وآخر أنها من سورة (ق) وهو قول الحنابلة، وهناك قول للشافعية أنها تبدأ من سورة (محمد) صلى الله عليه وسلم.

وذكر سماحته بعض الأحاديث التي تبين دلالة تفضيل النبي صلى الله عليه وسلم بالفصل والفاتحة وخواتيم البقرة ومنها قول رسول الله ( أعطيت خواتيم سورة البقرة من كنز تحت العرش لم يعطيهن

لله عليه وسلم. وتحدث سماحته عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المثني ولا مع الثنائي ولا مع الفصل، مبيناً أن فيها جميع معاني القرآن الكريم، وأن السور القرآنية من سورة البقرة حتى سورة الناس هي تفصيل لما أجملته الفاتحة، التي تعدت كالمقدمة للكتاب طيب الله خراه.

وتحدثت عن فضل سورة الفاتحة، والتي لا تدخل مع السبع الطوال ولا مع المث

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



وقالت ميشيل إنها ليست المرة الأولى التي يتم فيها استهداف الأشخاص الذين يتناولون في الشوارع. وأضافت، "لقد صُدمت لأكون صادقا، في كل السنوات سمعنا بعض الأشياء الرعوية، لكن هذا يبدو أكثر شراً". وتابعت، "أنا فقط سعيد لأنه كان على ما يرام، كان يمكن أن تكون نهاية قصته مروعة".

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

وانضم عمدة ليفربول جو أندرسون إلى دعوات الحكومة لتصنيف الهجمات على المشردين على أنها جرائم كراهية.

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

## 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 العبث؟".

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

أستاذ أصول الفقه، محمد السعيد، رفض هذا المقترح، وغرد: "صوت المساجد في تراويح رمضان، رفح لذكر الله، وإشاعة كتابه، وترويح عن الرائح والحاد، وتذكير لمن نسي، ودعوة لمن سهر، وموعظة لمن اتقى. اللهم انفضنا به وأحي قلوبنا بسماحه".

**وكالات**  
ثار جدل واسع في الشارع السعودي، مع دعوات لإيقاف مكبرات الصوت الخاصة بالمساجد، لا سيما في صلاة التراويح، في شهر رمضان المبارك. واعتبر عضو هيئة كبار العلماء، صالح الفوزان، أن استخدام مكبرات الصوت في الصلاة، أصبح "مصبية"، ويجلب الأذى للجيران.

وأوضح في مقابلة عبر التلفزيون السعودي، أنه لا ينبغي إسماع جميع من في الشارع، والمرضى، والمارة، بالصلاة.

وقال الداعية أحمد الغامدي، إنه يفضل إلغاء مكبرات الصوت عند أداء الصلاة، واقتصرها على الأذان، والإقامة. وأوضح في حديث لقناة "روتانا"، أن إذاعة الصلاة إلى الخارج، يعني أنه يتوجب على المارة، الإنصات وعدم التحدث، وهو ما يوقعهم في "حرج شرعي".

وأيد الداعية سليمان الطريفي، ما قاله الفوزان

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

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

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

وتقوم بعض الأسر بتبليغ رغبات طفلها عبر تقديم الهدية أو شراء كل ما يطلبه بكل وقت سواء احتاج لها أم لا، وهذا يثارت تساؤل عن الوقت الأنسب لتقديم الهدية للطفل، بحيث لا يؤثر الأمر عليه نفسيا وتربويا.

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

وأكد الدباغ، خلال حديثه لـ "عربي ٢١"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، وألا تكون للتعويض العاطفي بأي حال من الأحوال".

**وكالات**  
أثر سلبى وحول إذا ما كان هناك تأثير سلبى للهدية قالت أنسام: "يكون للهدية تأثير نفسي سلبى على الطفل، عندما يتم منحه إيها وهو أصلا مشبع بالهدايا، أو مثلا حينما يُوجه سلوك معين ولا ينضبط فيه، هنا يكون للهدية أثر نفسي سلبى عليه، لأن الهدية الهدف منها تشجيع استمرارية السلوك الجيد، بالتالي إذا مُنحت للطفل حينما لا ينفذ السلوك الجيد يتأثر بشكل سلبى وهنا يصبح التعزيز في غير محله".

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

وقالت واد، "من الأخطاء التي يقع بها الوالدان المتفصلان، هي محاولة استمالة الطفل من خلال الإغداق عليه بالهدايا، ما يشكل لديه شخصية جشعة مستقلة يصعب من الصعب إرضاؤها، ويصعب للطفل كثير الكذب لاستعفاف أحد والديه عن حساب الآخر".

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

من ناحيتها قالت الاختصاصية النفسية والأسرية نسام سلوس، "غياب أو فقدان أحد الوالدين لا يعوض بالهدايا، فالتعويض لا يكون دائما ماديا بل بالحنان والحنو، وأعود وأذكر بأن الهدايا وجدت للتشجيع وتعزيز السلوك وهي لا تعوض حنان الأب أو الأم".

**وكالات**  
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 ٢١"، إن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر سينااريو 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 ١٩٦٥ و ٢٠٠٥، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا صرنا نستخدم لاهتمام وفريدة من نوعها، أضعاف الغاز الطبيعي.

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

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

وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم

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

وأكد الدباغ، خلال حديثه لـ "عربي ٢١"، 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 جهتها قالت أخصائية الإرشاد النفسي والتربوي واد جاد الله لـ "عربي ٢١"، "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويفضل أن يهدى في أوقات متباعدة لأسباب عامة وغير محددة وتعبير عن الحب والاهتمام".

وأشارت إلى أنه "من المهم جدا ألا تُقدم الهدية كتعويض عن غياب أحد الوالدين، لأن هذا يشكل حافزا خارجيا لإقناع الطفل أي عمل، ويعد خطأ تربويا حيث يشكل شخصية انتهازية تمتنع عن إتمام العمل واتقائه بدون مقابل خارجي".

وأوضحت أن "الهدايا لا تعوض العاطف لأداء الأعمال لأهميتها لمستقبله أو للنتيجة الإيجابية المعنوية المترتبة عليها، ودون ربطها بنتيجة مادية أو تعزيز مادي كالهديئة أي اختلاف أشكالها".

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

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كيروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود ٥٠٠ درجة مئوية قبل أن تتعالج حتى تتحول إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهريا. ويمكننا مجابهة العجز في مخزون النفط الخام والبترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام. ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن التكلفة السببية لبدائل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت. وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تنفذ احتياطات النفط تماما واستخراجها من الأعماق واستكشاف احتياطات جديدة سيصبح مكلفا مع مرور الوقت. وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفا في بدائل. وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موثوق، ستكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الحالية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكلاين" الكندية، شبه الاقتصاد بجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لمورد محدود بمعدلات الاستهلاك الحالية. لذلك، من المتوقع أن تنفذ الموارد التي تقوم بتشغيل جهاز الحاسوب هذا في غضون ٣٠ سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستحسن الموارد، وبالتالي، تصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمرور السنوات. ويمكن أن تقوم بهذه الخطوة قبل إجراء تحسينات في رأس المال والموقع العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب نضوب إمدادات النفط، على الأقل من الناحية النظرية. لكن الخطوة الأهم تتمثل في أننا بحاجة إلى البدء في استخدام هذه الموارد بكفاءة أكبر لتوسيع قدرتها كمصدر للوقود بعد سنة ٢٠٧٠، أو الانتقال إلى استهلاك مصادر الطاقة الأخرى على غرار الطاقة النووية، أو مصادر الطاقة المتجددة.



بإستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة، لكن، من غير المحتمل أن نضب من دون نفط تماما. وعموما، يعد جميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تعقيدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا. واستنادا إلى "المراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليم"، هناك كميات من احتياطي النفط تكفي إلى حدود سنة ٢٠٧٠ تقريبا. تجدر الإشارة إلى أنه من الصعب تقدير حجم احتياطات النفط الموجودة، وصعوبة مراجعتها، كما أن الأرقام المقدمة لا يمكن الوثوق بها بشكل كامل. وذكر الموقع أن منظمة "المناس الجيولوجي الأمريكي" عززت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي تقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

**وكالات**  
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 ٢١"، إن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر سينااريو 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 ١٩٦٥ و ٢٠٠٥، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا صرنا نستخدم للاهتمام وفريدة من نوعها، أضعاف الغاز الطبيعي.

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

كما يمثل الغاز الطبيعي أحد المواد المهمة أيضا لصنع بعض الأسمدة. وفي حال غيابه، قد يتأثر إنتاج الغذاء بشكل مباشر في جميع أنحاء العالم، وفي مجال الزراعة أيضا، 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؟

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

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

أما بالنسبة للسبب وراء عدم رؤيتنا للأشخاص يستخدمون البوصلات الداخلية للتنقل اليوم، فمن المرجح أن الحياة العاصرة تسببت سلبيا في طمس هذه العملية لدى البشر.

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

وأضاف البروفيسور أن هؤلاء الأشخاص لا يستعملون كلمات من قبيل "الأمم" أو "الخطف" أو "اليمين" للإشارة إلى الاتجاهات، بل يستخدمون مصطلحات مثل "الشمال" أو "الشرق". وتقوم هذه اللغات على مرجع جغرافي حيث مازالت تُستخدم من قبل الشعوب الأصلية. كما أكد كيرشفينك أن استخدام مثل هذه اللغات يعزز الاستجابة للبوصلة الداخلية، فضلا عن كونه يساعد الأفراد على التفكير بطرق تجعلهم يحافظون على قدراتهم الفطرية على التنقل.



براهين، ثورستين ريتز، صرّح لمجلة ساينس العلمية بأنه، "في حال رغبت في وضع رأسي في المكروويف وتشغيله، فسيزور هذا الأمر على موجات دماغية، لكن هذا لا يعني أنني حساس بالميكروويف".

وفي الواقع، تشير هذه القضية جدلا واسعا وستكون موضوع نقاش في الثاني عشر من نيسان/ أبريل، في إطار مؤتمر من تنظيم المعهد الملكي للملاحة في المملكة المتحدة حول هجرة الحيوانات.

وبيّنت الصحيفة بأن كيرشفينك أجرى تجربة بالتعاون مع زملائه في الولايات المتحدة واليابان، تتمثل في وضع مجموعة من المتطوعين داخل أقفاص سداسية الجوانب، مصنوعة من الألومنيوم لتحميمهم من المجال المغناطيسي الأرضي. وقد جرى قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حددت تقديرات في المجالات المغناطيسية تدريجيا داخل الأقفاص.

وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة

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

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن مئات الحيوانات تهاجر لمسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك يصر بعض الباحثين على أن هذه القاعدة لا تنطبق على الجنس البشري، حيث لا يظهر الإنسان أي دليل على امتلاك بوصلة داخلية.

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

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

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

وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا

## هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

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

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن مئات الحيوانات تهاجر لمسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك يصر بعض الباحثين على أن هذه القاعدة لا تنطبق على الجنس البشري، حيث لا يظهر الإنسان أي دليل على امتلاك بوصلة داخلية.

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

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

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

وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا

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

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن مئات الحيوانات تهاجر لمسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك يصر بعض الباحثين على أن هذه القاعدة لا تنطبق على الجنس البشري، حيث لا يظهر الإنسان أي دليل على امتلاك بوصلة داخلية.

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

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

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

وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا

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

**وكالات**  
يرم بلاض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرغبون فيها باختلاق صديق وهمي والحديث معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحيانا يعبرون بأنهم يلعبون معه، ويحاولون تعريف والديهم عليه. وحسب خبراء علم الاجتماع فإن وجود الأصدقاء الوهميين، يحفز الأطفال على الإبداع ويساعد على التعبير عن مشاعرهم، ولكن هذا الأمر قد يثير قلق الآباء.

وفي هذا الصدد نشر موقع "ستيب تو هيلث" تقريرا أشار فيه إلى الأسباب التي تدفع الأطفال لاختلاق صديق وهمي، وأيضا وضع التقرير كيف يتصرف الآهل في هذه الحالة.

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

ويشأج الآباء برؤية أطفالهم يلعبون ويتحدثون بمفردهم، وعندما يسألونهم عن الشخصية التي يتحدثون إليها، قد يردون بهدوء على أنهم يتحدثون مع صديقهم الخيالي.

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

**وكالات**  
وأشار التقرير إلى إجراء باحثين من جامعتي أوريغون وواشنطن دراسة، تم فيها مراقبة ١٥٢ طفلا تتراوح أعمارهم بين ٣ و ٤ سنوات، ووجدوا أن ٢ من أصل ٣ أطفال صغار لديهم أصدقاء وهميين، وأن ٧٠ في المئة من العينة كانوا إما الطفل البكر أو الطفل الوحيد في العائلة.

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

وأردف التقرير، مع ذلك "لا يمكننا أن نعتبر وجود الأصدقاء الوهميين علامة على الحرمان العاطفي أو الصدمة، بل هم حلقة 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 ١٨ شهرا ودرجات متفاوتة".

وتابع سرحان في حديث لـ "عربي ٢١"، "ويعتبر وجود صديق وهمي أو اللبب الوهمي غير طبيعي إذا تجاوز عمر الطفل الخامسة أو إذا تحريف 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 إن أمكن ذلك".

## أعراض ميلان الرحم وأسبابه

### ❖ وكالات

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ❖ وكالات

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

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

الإصابة بالتهابات المسالك البولية بشكل متكرر.

ألم في الظهر أثناء الجماع.

ألم في منطقة الشرج أو قرب المعدة.

مشاكل في التبول والإخراج، مثل الإمساك.

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

الجيئات والوراثة؛ إذ تشير الدراسات إلى أن ربع السيدات يميلان الرحم اكتسبته عن طريق الوراثة.

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

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

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

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

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

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

إدخال أداة خاصة تساعد على تقويم وضعية الرحم وإعادة مكانه الطبيعي تدريجياً.

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

ممارسة تمارين رياضية خاصة.

## ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

### ❖ وكالات

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

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

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

عادةً يكون مستوى الكورتيزون بالمدم مرتفع في الصباح ومن 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 وتنظيم وظائف القلب الوعائية

يساعد على استعمال الجسم للبروتين والكربوهيدرات والدهون

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

المصادر الطبيعية للكورتيزون  
هناك 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 2005 تبين أن المركب الموجود داخل زيت الزيتون البكر الممتاز له تأثير طبيعي مضاد للالتهابات شبيهة 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 يصبح الاستحمام أمر ضار بالصحة في حالة اتباع بعض العادات الخاطئة خلاله، والتي يجب الانتباه إليها جيداً.

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

## كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون



### يفسلون الكلى

العقم عند الرجال.

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

2 - الفم؛ يستخدم للحالات التالية،

إعتماد عدسة العين

زرق عين

منع الشيخوخة

علاج أو منع إدمان الكحول

الربو

مرض القلب

مستويات الكوليسترول العالية

مشاكل في الكبد

الإيدز

مرض الزهايمر

مرض الشلل والرعاش.

3 - عن طريق الاستنشاق لعلاج مشاكل الرئة. الاثار الجانبية لحبوب الجلوتاثيون يعتبر الجلوتاثيون امن بالنسبة لمعظم البالغين عند تناوله عن طريق الفم أو الاستنشاق أو الحقن في العضلات أو الأوردة.

لكن هناك اثار جانبية محتملة واردة يجب الاحتياط منها مثل؛

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

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

### وبالمية والهليون

إضافة الكركم لنظامك الغذائي الحفاظ على ساعات نوم مناسبة تجنب تناول الكثير من الكحول ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

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

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

علاج مرض باركنسون

داء السكري

فقر الدم عند الأشخاص الذين

### الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من

دون الحاجة للأدوية مثل؛ تناول أـتروكسـسين، أومفركس، تيسيفركس، أوميغا 3 والحديد

تناول الليمونك لعلاج الصرع مع فيتامين B12

تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل منتجات الألبان والسمك واللحم البقري زيادة استهلاك فيتامين C

إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم الى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم البقري والسمك والكبد والأرز البني

تناول الأطعمة الغنية بمادة الجلوتاثيون مثل؛ السبانخ والأفوكادو

## أمر يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

بالإكثار من شرب الماء، حيث أنه يسهل التخلص من السوائل المتراكمة بالجسم. يفضل شرب ما لا يقل عن 8 أكواب ماء يومياً خلال فترة الدورة الشهرية، وذلك لمحاظ على طوية الجسم وتخليصه من السموم.

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

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

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

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

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

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

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

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

7- شرب كثير من الماء  
حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

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

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

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

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

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

### ❖ وكالات

يجب على المرأة أن تقوم ببعض الأمور خلال فترة الدورة الشهرية، والتي تساعد في تقليل الشعور بأعراضها والآثار الشائعة، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

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

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

1- الحفاظ على الدفاع  
ينصح بالحفاظ على دفاع الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في كمدات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي تقلل من الآلام.

تناول الأتروكسين، أومفركس، تيسيفركس، أوميغا 3 والحديد  
وقد يفسر ذلك الفائدة العروضة منذ فترة طويلة لنظام غذاء البحر الأبيض المتوسط.

لحاء أشجار الصنوبر  
يحتوي لحاء أشجار الصنوبر على مركب بيكتونوغينون الفني بالفلافونويد، وقد ثبت أن له بعض الآثار المشابهة للكورتيزول بالإضافة الى الآثار الضادة للالتهابات.

كما أنه له تأثير على تنظيم نسبة الجلوكوز بالدم وخفض ضغط الدم من خلال المساعدة في استرخاء الأوعية الدموية.

بذور الكتان  
ذكرت دراسة نشرت في مجلة التغذية البشرية وعلم التغذية أن بذور الكتان غنية بالأحماض الدهنية أوميغا 3 وأوميغا 6، والتي بدورها تساعد في خفض نسبة السكر في الدم.

يقدم حمض ألفا ليتوليك - العامل النشط في بذور الكتان- نفس تأثير هرمون الكورتيزون. فأكهة الجريب فروت

تعمل تلك الفاكهة اللذيذة على رفع مستويات هرمون الكورتيزون بالجسم عن طريق الحد من أي نشاط قد يعيق تواجده في الدم مثل بعض أنواع الأنزيمات.

القهوة والعرق سوس  
يعتبر العرق سوس والقهوة من المشروبات التي يمكن أن تلعب دوراً مهماً في رفع مستويات الكورتيزون بالدم.

مخاطر انخفاض هرمون الكورتيزون بالجسم  
قد يكون سبب نقص الكورتيزون بالجسم هو وجود مشكلة في الغدة الكظرية أو النخامية والتي قد تسبب العديد من المشاكل الصحية بالجسم، مثل؛ الدوخة خاصة عند الوقوف

فقدان الوزن  
ضعف العضلات  
تغيرات المزاج  
وجود مناطق غامقة اللون بالجسد

بدون علاج أو سيطرة على نقص الهرمون قد يؤدي الى وجود خطر وتهديد على الحياة.

### ❖ وكالات

في بعض الأحيان، تحدث مواقف محرجة أثناء ممارسة العلاقة الحميمة بين الزوجين، فما هي أبرز هذه المواقف وكيف يمكن تفادي حدودها؟

مواقف محرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها  
إن الحياة مليئة بالمواقف المحرجة التي نواجهها، ولا يمكن استثناء العلاقة الجنسية من هذه الأمور، فهناك أشياء تكون خارجة عن السيطرة وغير متوقعة، ولا يجب أن تؤثر على أي من الزوجين.

تعرف على أبرز المواقف المحرجة التي يمكن أن تحدث بين الزوجين خلال اللقاء الجنسي، ومجموعة من النصائح لتجنب حدوثها وتجاوزها إذا حدثت.

1- الحاجة إلى التبول  
أثناء ممارسة العلاقة الحميمة، تصعب العضلات في مختلف أجزاء الجسم أكثر استرخاءً، ومنها عضلات المثانة.

وبالتالي يمكنك الشعور بالحاجة إلى التبول أو التبرز.

ولتفادي هذا، ينصح بالتبول قبل ممارسة الجنس، وكذلك تجنب شرب

### 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

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

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

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

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

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

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

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

الجراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه.

ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام.

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

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

8- عدم تغيير اللوفة  
من الأخطاء الكبيرة التي تفعلها بحق

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

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

مثل لوثة الاستحمام؛ يمكن أن تصبح المنشفة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند استخدامها تتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر بصحة الجلد.

## أمر لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

### ❖ وكالات

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

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

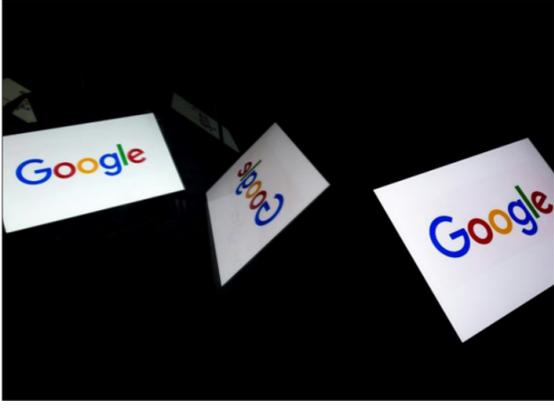
1 - الاستحمام لفترة طويلة  
إن تعريض الجلد للماء لفترة طويلة يؤثر على صحة الجلد، فيجب ألا تزيد عن 20

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

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

مثل لوثة الاستحمام؛ يمكن أن تصبح المنشفة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند استخدامها تتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر بصحة الجلد.

# «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 عرضة إلكترونية وقّعتها ٢٣٠٠ شخص من موظفين وأكاديميين تدعو "غوغل" إلى سحب عضوية كاي كولز جيمس (رئيسة "هيريديج فاوندیشن") من هذه اللجنة بسبب مواقفها المناهضة للمتحولين جنسيا والمثليين والمهاجرين". فقد خشي الموقعون من أن تعكس مواقف جيمس على سبل تطوير تكنولوجيا المستقبل وأن تتسم برامج الذكاء الاصطناعي بالانحياز منذ بدايتها.

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

# تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

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

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

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

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

**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 توقيتها وموقع الجهاز الذي يثبت الإشارة.

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

وأوضحت الصحيفة أنه توجد في الوقت الحالي ثلاثة أنواع من الإشارة التي تستخدمها هواتفنا الجوالية بالاعتماد على شريحة الجوال، وهي تغطية الجيل الثاني الخاصة بالمكالمات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصتين بالمكالمات وبيث البيانات. وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهاتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال آليا بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع. وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هاتفنا، فإننا نستعمل فقط بشبكة الجيل الثاني. وكررت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي نعاني فيها من سوء تغطية إشارة شركة الاتصالات التي تقدم الخدمة. وأول شيء يجب القيام به في هذه الحالة هو فهم مصدر الخلل، سواء كنا في داخل المنزل أو خارجه. وفي الواقع، تتوفر العديد من التطبيقات المصممة لتحديد مستوى قوة الإشارة، والأبرز من بينها هو تطبيق "أوبن سيجنال"، الذي يعمل على نظامي التشغيل أندرويد وآي 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 نلاحظ أن استجابة الهاتف وتحميل البيانات من الإنترنت تصبح بطيئة، كما تصبح الاتصالات الهاتفية متقطعة، عندها يجب التأكد من مستوى الإشارة في ذلك الزمان والمكان بالتحديد.

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

# 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 "إيبيليكس". وتملك الشركات الصينية ما مجموعه ٣٤٠٠ براءة في هذا المجال، أي أكثر من ثلث البراءات العالمية، إذا ما احتسبنا تلك التي استحصلت عليها شركات أخرى. وتحتل المرتبة الثانية كوريا الجنوبية مع ٢٠٥١ براءة، في حين تأتي الولايات المتحدة بعيدا في المرتبة الثالثة مع ١٣٦٨ براءة.

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

**وكالات**  
طرح "سامسونغ إلكترونيكس" الجمعة في السوق أول هاتف ذكي يعمل بشبكة الجيل الخامس "ه جي" بعد أن أصبحت كوريا الجنوبية رائدة في هذا المجال الذي من شأنه إحداث ثورة في الاتصالات. وبياتت كوريا الجنوبية التي تعد من أكثر البلدان تطورا على الصعيد التكنولوجي، مساء الأربعاء أول بلد في العالم يوفر تغطية شاملة على أراضيها بالجيل الخامس من معايير الشبكة الخلوية المعروف بـ "ه جي"، وذلك بواسطة ثلاثة مشغلين محليين. وقدمت سمعد إطلاق هذه الخدمة يومين لتسابق المصناعات الأمريكية "فيرايزن" الذي مدّ بعد ساعات شبكة

"ه جي" للأجهزة الخلوية في شيكاغو ومينيابوليس. وعززت كوريا الجنوبية صادراتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق "سامسونغ إلكترونيكس" هاتفها "غالاكسي أس ١٠ ه جي" العامل بهذه التقنية. ونظم المشغلون الوطنيون الكبار، "كي تي" و"أس كاي تيليكوم" و"أل جي يو بلاس"، فعاليات ترويجية في كل أنحاء سينول للنموذج الأخير من مجموعة "غالاكسي" التي تباع النسخة الأساسية منه بسعر ١٣٩٩ مليون يون (١٢٠٠ دولار تقريبا). وقدمت عروض لتقنية الواقع المعزز والروبوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها "ه جي" واستقطاب الزبائن. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين "جي ٣ جي" و"٤ جي"، فإن من شأن هذه

# 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 عامل الخدمة التي 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 التطبيقات متوافقة مع تطبيقات الويب 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 بالأنظمة بسرعة فائقة.

ونوه الموقع بأنه نظرا للانتقال السلس للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات الويب التقدمية والتطبيقات الأصلية 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 تلقى الدعم من طرف غوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت آبل 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. وتطرح الموقع إلى طريقة عمل تطبيقات الويب التقدمية، ولنفترض أنك تستخدم تطبيقا لإدارة العلاقات مع العملاء لتطبيق على معايير تطبيقات الويب التقدمية، فإنك تحتاج فقط إلى زيارة التطبيق من خلال عنوان محدد موقع الموارد الموحد (يو آر إل) في متصفح الهاتف الجوال خاصتك. وفي حال قمت بزيارة التطبيق أكثر من مرة، فسيطلب منك الأمر "إضافة التطبيق إلى الشاشة الرئيسية"، أي بعبارة أخرى "تثبيت" التطبيق. ويجرد تثبيت التطبيق، يظهر رمز تطبيقات الويب التقدمية على شاشة هاتفك، وهو تشغيل للتطبيق يقع عرض شاشة البداية، ثم يتسنى لك فتح التطبيق في نافذة في وضع ملء الشاشة دون ظهور شريط التنقل في المتصفح.

**وكالات**  
نشر موقع "هاكرنون" الأمريكي تقريرا تحدث فيه عن موجة تطبيقات الويب التقدمية التي تغزو مجال تكنولوجيا الهاتف المحمول على حساب تطبيق "آب ستور" و"غوغل بلاي". وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إنه قد حان الوقت لموجة جديدة من تكنولوجيا الهاتف المحمول لتحتل الصدارة على حساب آب ستور و"غوغل بلاي". ففي سنة ٢٠١٨، أعلن موقع تويتر عن شروعه في تقديم موقعه الرسمي عن طريق تطبيقات الويب التقدمية للهاتف المحمول. وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المدعوم من شركات عملاقة في هذا المجال، لاسيما شركة غوغل. ويفضل مميزات عديدة على غرار إضافة التطبيقات إلى الشاشة الرئيسية وتشغيل التطبيق دون الاضطرار إلى

# ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

٣- إرسال عدد أقل من الإيميلات الممنمة  
عامل المكتب العادي يرسل ما يقارب الـ ١٢٥ إيميل يوميا وفقا لشركة التحليلات Radiati Group ومن ثم تصعب ساعات عديدة في التواصل ذي الجودة السيئة، أما حل نيويورك « نجاهل رسائل البريد الإلكتروني التي لا تتطلب استجابة سريعة، وكتب رسائل تقلل من عدد الرسائل البريد الإلكتروني اللاحقة».

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق التفاعل الرقمي ليس بديلا عن المحادثات في الوقت الضملي. يقول نيوبورت، « أدمعنا لا تفهم الايالك ولا مشور كل عام وأنت بخير على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن الإيموجي لا تصيف إحساسا بالتواصل والانتماء، إذا كان جدولك لا يسمح بمقابلة الأصدقاء وجها لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.

٥- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة بيوسي نيويورك يأخذ استراحة لمدة ٣٠ 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 بتصفح من جهاز الكمبيوتر.

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

**وكالات**  
وفقا لنيلسن، يقضي الشخص الأمريكي العادي ثلاث ساعات يوميا محمدا في الهاتف أو الجهاز اللوحي. بالإضافة إلى شاشات الكمبيوتر وأجهزة التلفاز، فإنه قد يستغرق حوالا تسع ساعات وهو معرض لأشعة اشاشات.

ولكن هناك الكثير من الوقت يمكن استخدامه بشكل أفضل لتحقيق مكاسب تطرح لها. خبير التكنولوجيا الرقمية والإنتاجية كال نيويورك 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 يمكنك لتساعتين متواصلتين دون انقطاع ووجود فواصل مجدولة بين كل ساعتين، يمكن أن يجعلك تشعر بوجود قدر عظيم 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، المل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا لنجا لهواتفنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسميه نيوبورت «عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولا جزئيا على الاضطراريات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥٠٪ من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.

افعل شيئا محسوسا، مثل الركض والرياضة لتتركيز كامل انتباهك في أمر واحد. جستن إلى ثلاث جلسات أسبوعية مع النفس، يمكن أن تروض نفسك عن مرض تفقد الهاتف وتحسن من تركيزك.

# زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

**وكالات**  
قال أغنى رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وطليقته ماكينزي، الجيمس، أنها إجراءات طلاقهما، ما سيمتخ ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الجيمس، تغريدة على "تويتر"، قالت إنها ستحصل على ٢٥٪ من ملكية طليقتها من أسهم أمازون، وهو ما سيعنيها حصة تقارب ٢ مليار دولار. وأشارت إلى أن "الثنائي" تزوجا منذ أكثر من ٢٥ عاما، ولهما

أربعة أطفال وابنة بالتبني. وكان قد التقيا حينما كانت ماكينزي في مقابلة عمل مع جيف بيزوس، في عام ١٩٩٣. وأشار إلى أن خلافا تطور في شهر شباط/فبراير، بين الرئيس التنفيذي لشركة «أمازون» مالك صحيفة «واشنطن بوست»، جيف بيزوس، وبين رئيس شركة «أمريكان ميديا»، ناسر مجلة «ناشونال إنكويرر»، ديفيد بيكر، الذي هدد بنشر صور فاضحة لبيزوس مع لم يوقف التحقيق في كيفية حصول مجلة الفضانج على لقاءاته الخاصة مع عشيقته. وألح بيزوس، في تدوينته غير عادية نشرها على موقع «ميديم»، إلى أن الهجمة التي طالته من قبل بيكر تعود إلى انتقادات صحيفته «واشنطن بوست» للرئيس الأمريكي دونالد ترامب وللسعودية، متبنا أن رئيس «أمريكان ميديا» عمد إلى إنتاج «صحيفة موابلية للسعودية»، وفق توصيفه.

# هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه المسابقة. ونهوت 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 الحسبانات، على غرار تطوير نماذج أفضل لاكتشاف أنماط معينة من نشاط الدماغ. وأوردت المجلة أنه وفقا لكروفورد فإن "التحدي الأكبر حاليا يتمثل في مساعدة الأشخاص الذين يعانون من إصابات الدماغ وحدود نشاطه. ولا تقربا 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 بالتفكير في الدماغ والحاسوب، فإن العمل في هذا المجال سينمو بشكل متزايد".

المعالجة 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 الدفاع الذي يحرك 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 تسببت تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرات دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحدثه الجمهور، سيؤثر على أداء المتنافسين".

الإشارات المجمع من خلال خوارزميات الكمبيوتر، التي تكشف أنماطا 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 حق ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلا كهربائيا يمكننا رصده وتحديده".

**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 ٢١"، إن الطلاب في جامعة ألاباما الأمريكية سيشاركون في السادس من نيسان/أبريل في مسابقة للتحكم العقلي بالطائرات دون طيار. وتعتمد التقنية الجديدة، التي سيقع استخدامها في المسابقة، على قبعة تهدف لمراقبة تخطيط أمواج الدماغ. وقد بين كريستوف كروفورد، أحد المشاركين في تأسيس رابطة "براين درون ريسينغ"، أنه "حين تقدر تحريك ذراعك، ترسل القشرة الحركية في الدماغ إشارة إلى العضلات حتى تقوم بتلك الحركات". وأوضح كروفورد أن "القشرة الحركية، المسؤولة عن تخطيط حركات الجسم، تمتد على كامل المنطقة الموجودة بين الأذنين في الجزء العلوي من الرأس، حيث أن كل جزء في القشرة الحركية يكون مسؤولا عن تحريك جزء معين من الجسم. فعلى سبيل المثال، تتحكم القشرة الحركية الموجودة في أعلى الأذن اليمنى في حركة اليد اليسرى".

# زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

**وكالات**  
قال أغنى رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وطليقته ماكينزي، الجيمس، أنها إجراءات طلاقهما، ما سيمتخ ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الجيمس، تغريدة على "تويتر"، قالت إنها ستحصل على ٢٥٪ من ملكية طليقتها من أسهم أمازون، وهو ما سيعنيها حصة تقارب ٢ مليار دولار. وأشارت إلى أن "الثنائي" تزوجا منذ أكثر من ٢٥ عاما، ولهما

أربعة أطفال وابنة بالتبني. وكان قد التقيا حينما كانت ماكينزي في مقابلة عمل مع جيف بيزوس، في عام ١٩٩٣. وأشار إلى أن خلافا تطور في شهر شباط/فبراير، بين الرئيس التنفيذي لشركة «أمازون» مالك صحيفة «واشنطن بوست»، جيف بيزوس، وبين رئيس شركة «أمريكان ميديا»، ناسر مجلة «ناشونال إنكويرر»، ديفيد بيكر، الذي هدد بنشر صور فاضحة لبيزوس مع لم يوقف التحقيق في كيفية حصول مجلة الفضانج على لقاءاته الخاصة مع عشيقته. وألح بيزوس، في تدوينته غير عادية نشرها على موقع «ميديم»، إلى أن الهجمة التي طالته من قبل بيكر تعود إلى انتقادات صحيفته «واشنطن بوست» للرئيس الأمريكي دونالد ترامب وللسعودية، متبنا أن رئيس «أمريكان ميديا» عمد إلى إنتاج «صحيفة موابلية للسعودية»، وفق توصيفه.

# فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

البورون والإفراط في تناوله قد يتسبب في الإصابة بتسمم البورون. وهذه أهم أعراض تسمم البورون،  
الغثيان والتقيؤ.  
الضعف والإرهاق العام.  
التهاب الجلد التماسي.  
مشاكل وتشوهات في العظام.  
أعراض نقص البورون عند انخفاض مستويات البورون في الجسم، تظهر بالعادة هذه الأعراض، مشاكل في عمليات الأيض، ومشاكل في امتصاص الكالسيوم والمغنيسيوم.  
مشاكل عصبية.  
الإصابة بأمراض العظام، مثل، التهاب المفاصل، هشاشة العظام.  
مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية.  
مشاكل في الغدة الدرقية.  
أطعمة غنية بالبورون هذه أهم مصادر البورون الطبيعية، والتي عليك البدء بتضمينها في حميتك الغذائية للاستفادة من البورون، زيت الزيتون، البقوليات، مثل، العدس، الحمص، الفاصوليا، حبوب الصويا، الزبيب، المكسرات المختلفة، الخضروات المتنوعة، مثل، البندورة، الأفوكادو، البصل، البطاطا، الفواكه المختلفة، مثل، الكيوي، الإجاص، 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 والتعالي.  
٧- الحماية من الالتهابات الفطرية وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من الالتهابات الفطرية أو تلك التي تنتج عن الخمائر، 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 دوية. إن عدم التقيد بجرعات معقولة من

ببناء الأجسام.  
٣- لصحة المرأة يسبب 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،

## البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي، وذلك نتيجة زيادة فترات التعرض لهرمونات المبيض على مدار السنين. المشكلات النفسية، أيضاً تشعشع الفتاة بأنها مختلف عن غيرها في نفس المرحلة العمرية، مما يجعلها أكثر حرجاً لمواجهة المجتمع، وتحاول البقاء وحيدة بقدر الإمكان.  
عدم تفهم الفتاة لهذه المرحلة، لأنها غير مستعدة لها ولا تعرف الكثير من الأمور حولها، فيصبح الأمر بمثابة صدمة نفسية وجسدية لديها، وينطبق هذا على الدورة الشهرية أيضاً، فلا تعرف الفتاة كيف تتعامل مع هذه الدورة، وتشعر بالألم وأعراضها في سن مبكر.  
طرق الوقاية من البلوغ المبكر في حالة كان السبب متعلقاً بالعوامل الوراثية، سوف يصعب التخلص منه، ولكن إذا كان السبب متعلقاً بالعوامل الخارجية، فيجب تقادها من خلال بعض الطرق، وتشمل:  
تناول الطعام الصحي، الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم إصابتها بحمل. 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.

المرجعة لدى الذكور بشكل خاص، حيث مع بداية البلوغ مبكراً يبدأ الجسم في النمو سريعاً، ولكن النمو يتوقف في وقت مبكر، ليصبح قصير القامة بالمقارنة بغيره في نفس المرحلة العمرية.  
الحالة النفسية السيئة، نتيجة وجود اختلاف بين الطفل وصديقه في نفس المرحلة، فيشعر بتغير جسمه عن زملائه، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.  
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والانطواء بمرور الوقت.  
البلوغ المبكر عند الإناث يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.  
أعراض البلوغ المبكر عند الإناث تظهر علامات البلوغ المبكر عند الإناث من خلال مجموعة من الأمور، وهي:  
نمو حجم الثدي، فمن الطبيعي أن يكون حجم الثدي صغير قبل مرحلة البلوغ، ويبدأ في النمو بصورة ملحوظة مع حدوث البلوغ.  
قدوم الدورة الشهرية، هي العلامة الأساسية التي تؤكد حدوث البلوغ لدى الإناث.  
زيادة الإفرازات، لأن البلوغ يرتبط بتغيرات في الهرمونات، وتبدأ الإفرازات في الظهور خلال هذه المرحلة.  
مخاطر البلوغ المبكر عند الإناث يتسبب البلوغ المبكر لدى الإناث في بعض المخاطر الجسدية والصحية، وهي:

حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.  
البلوغ المبكر عند الذكور هو البلوغ الذي يحدث قبل سن ٩ سنوات، ويظهر في تغير شكل الجسم والعضلات لدى الطفل.  
أعراض البلوغ المبكر لدى الذكور يمكن ملاحظة البلوغ المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل، مواضيع ذات علاقة الاعترابات 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، تصبح بحجم كبير في سن صغير.  
زيادة نمو الشعر في مختلف أجزاء الجسم، وخاصة شعر الوجه بمنطقة الذقن والشارب، بالإضافة إلى شعر الأبط 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

## كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة  
تقلل من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية التي تتمثل في انفجار أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ  
تمنع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي  
يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.



ضرورية للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ مكملات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.  
الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب  
ينبغي عليك الحذر عند استخدام مكملات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر واستشارة الطبيب فوراً،  
تشنج قسبي  
كآبة وغضب بسهولة وانزعاج  
طفح جلدي  
احمرار الجلد  
اختلال النوم  
تورم في البطن  
مشاكل في التذوق  
فقدان الشهية.

الجوز  
البطاطا  
الدواجن  
الحبوب الكاملة.  
فوائد فيتامين ب المركب  
من المهم إضافة فيتامينات ب المركبة للنظام الغذائي الخاص بنا كونها تتداخل في العديد من الوظائف الحيوية بالجسم وتحمي من الأمراض المزمنة، من أهم فوائدها،  
منتجات الألبان  
البيض  
المأكولات البحرية  
الخبز المدعم والحبوب  
فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)  
الخضار الورقية الخضراء  
البقوليات (الفول، البازيلاء)  
الكبد  
المحوم (لحم البقر، والعجل، والخنزير)

يمكن العثور على فيتامينات ب في مصادر غذائية واسعة ومتنوعة سواء كانت نباتية أو حيوانية أو بعض الأطعمة المدعمة بها.  
غالباً ما تتأثر فيتامينات ب بالحرارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الأطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها،  
تعد فيتامينات ب المركبة من العناصر الغذائية الضرورية القابلة للذوبان بالماء، بحيث تلعب دوراً في تحسين وظائف القلب والأعصاب والعضلات والجهاز الهضمي والجهاز العصبي والغدد الصماء.  
كما تلعب دور هام في تكوين خلايا الدم الحمراء وتنظيم الشهية والنمو والتطور السليم.  
أنواع فيتامينات ب المركبة يتضمن فيتامين ب المركب الأنواع التالية،  
١ (ثيامين)  
٢ (ريبوفلافين)  
٣ (نياسين)  
٥ (بانتوثينيك أسيد)  
٦ (بايريدوكسين)  
٧ (بيوتين)  
٩ (فوليك اسيد، فوليت)  
١٢ (سيانوكوبالامين)  
مصادر فيتامين ب المركب

## أعراض سرطان المستقيم وكالات

تشعر الإصابة بسرطان المستقيم بين الناس، واكتشاف الإصابة به وتشخيصها بوقت مبكر من شأنها أن ترفع من فرص العلاج، ولذلك من المهم أن تعرف أعراض سرطان المستقيم.  
المستقيم (Rectum) عبارة عن الجزء الأخير من الأمعاء الغليظة في الجهاز الهضمي، وهو يبدأ من نهاية القولون وصولاً إلى فتحة الشرج، وللأسف من الممكن أن يصاب الإنسان بسرطان المستقيم.  
سرطان المستقيم (Rectal cancer) مشابه جداً لسرطان القولون، وفي بعض الأحيان تكون الإصابة فيهما معاً، ولكن وعلى الرغم من ذلك، فإن العلاج 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.  
أعراض سرطان المستقيم من أجل طلب المساعدة الطبية فور ظهورها وملاحظتها، وهي كالتالي،  
تغيير في حركة الأمعاء، مثل الإصابة بالإسهال أو الإمساك بشكل متكرر ومستمر على غير العادة دون سبب لذلك  
براز أسود  
وجود دم في البراز  
وجود مخاط في البراز  
ألم في منطقة البطن  
ألم أثناء عملية التغوط  
الإصابة بفقر الدم الناتجة عن نقص الحديد الشهور بعدم إفراغ الأمعاء خلال عملية التغوط  
فقدان غير مبرر للوزن  
تعب وضعف عام في الجسم  
نزيف في المستقيم  
تغيير في حجم البراز

## ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

يقع هذا الصمام بين البطين الأيمن والشريان الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله إلى القلب كما 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،  
انسداده  
ضيق الصمام.  
أسباب مشاكل صمامات القلب هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضربها 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 ٥٠٪ من عامة السكان.  
ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة وممزقة 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 لحساسية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إلحاق الضرر به.

## هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

الدرقية  
تقرير مختبر الغدد الصماء  
العلاج باليود المشع للغدة الدرقية  
يساعد على حصول النشوة الجنسية وزيادة المتعة والترابط الجنسي بين الشريكين.  
يساعد على زيادة تعلق الزوجين ببعضهما وتقوية الروابط بينهما في العلاقة الزوجية.  
له تأثيرات إيجابية على العلاقات، فيساعد على، بناء الثقة، تحفيز التعاطف والحنان، تواصل بين الشريكين.  
ما العلاقة بين هرمون الحب والدوبامين والسيروتونين؟  
يطلق على هذه الهرمونات الثلاثة (الدوبامين، السيروتونين، الأستيسين) مصطلح "هرمونات السعادة". وعندما يشعر الشخص بالحب لشخص ما، تزداد مستويات هذه الهرمونات في الجسم، ما يخفق تأثيراً يشعر الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلطة.  
ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة والأبوة؟  
يلعب هرمون الحب دوراً كبيراً في حياة الأمهات والآباء، كما يلي،  
١- هرمون الحب لدى الأم هذه أهم تأثيرات هرمون الحب على حياة الأم ومشاعرها وجسدها،  
تحفيز الولادة وتسهيلها، عبر تحفيز انقباض عضلات الرحم وتحفيز إنتاج هرمونات أخرى مساعدة.  
تحفيز تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعي.  
تحفيز إنتاج حليب الثدي، خاصة عندما تلامس شفاه الطفل حلمة الثدي، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالتزول.  
تقوية العلاقة والرابح 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 والطفل ترتفع نسب هرمون الحب في جسم الأب أكثر وأكثر.

لا شك أنك سمعت عن الأمراض التي يمكن أن تصيب صمامات القلب، من انسداد وظهور عيوب خلقية فيها، فما هي هذه الصمامات ووظائفها المختلفة؟  
تشكل الصمامات دوراً أساسياً في الجهاز الدوراني بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من وإلى القلب باتجاه واحد فقط، فما هي صمامات القلب وما دورها؟ وما هي الأمراض التي تصيبها؟  
يمتلك القلب أربع صمامات، صمام واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دوراً مهماً في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من وإلى القلب.  
ما هي صمامات القلب؟  
يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذينين والبطينين، أما الرئوي والأبهر يتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية الرئيسية التي تغادر القلب.  
وصمامات القلب هي على النحو التالي،  
الصمام المترالي  
يعتبر الصمام أحد أهم صمامات القلب، بحيث يقوم بنقل الدم المحمل بالأكسجين من الرئتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء الجسم.  
يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد.  
الصمام ثلاثي الشرفات  
الصلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواءه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذين الأيمن ويمنع عودة تدفق الدم لكلا الحجرتين.  
يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما.  
الصمام الرئوي

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

## محترفو المنتخب يخضعون لتدريبات بدنية

### وكالات

يخضع لاعبو المنتخب الأردني المحترفين بالخارج الذين عادوا إلى عمان مع انتهاء استحقاقاتهم مع أنديةهم، إلى تدريبات بدنية، بإشراف الجهاز الفني.

ويستعد اللاعبون للالتحاق بمعسكر النشأى منتصف الشهر الجاري، في إطار التحضيرات لاستكمال تصفيات المونديال.

وأجرى الثلاثي ياسين البخيت، بهاء فيصل وموسى التعمري، تدريباً مساء الخميس على ملعب الكرامة، بحضور الجهاز الفني للمنتخب، بقيادة المدرب فيتال بوركلمانز، ارتكز جوانب بدنية.

وينتظر أن تتواصل التمارين يومياً، مع التحاق المزيد من المحترفين بالخارج، مع عودتهم إلى عمان.

وكان الجهاز الفني للنشأى، أعد مع انتهاء استحقاقات البهيت وفضل والتعمري مع أنديةهم في الخارج، بالإمارات وقطر وبلجيكا على التوالي، برنامجاً تحضيرياً يهدف للحفاظ على جاهزيتهم، قبل بدء المعسكر في دبي يوم ١٩ مايو/ أيار الجاري.

وسيعمل الجهاز الفني للنشأى قائمة اللاعبين النهائية منتصف الأسبوع المقبل، للدخول في معسكر دبي.

ويواجه المنتخب الأردني خلال المعسكر الإمارات وهيتنام وديا يومي ٢٤ و ٣١ من الشهر الجاري، قبل استكمال التصفيات المشتركة المؤهلة لمونديال ٢٠٢٢، وكأس آسيا ٢٠٢٣، ابتداءً من ٧ يونيو/ حزيران المقبل في الكويت.

## شباب الأردن يرفض السقوط أمام الفيصلي بهدف قاتل

### وكالات

فرض شباب الأردن التعادل على الفيصلي (١-١)، في المباراة المثيرة التي جرت الليلة على ستاد عمان الدولي، بافتتاح الجولة الخامسة لدوري المحترفين.

وتقدم الفيصلي بهدف السبق عن طريق نجمه أحمد العرسان في الدقيقة ١٢ من ضربة جزاء، فيما تعادل شباب الأردن محترفه البرازيلي دوغلاس في الدقيقة ٩٠.

وحافظ شباب الأردن على صدارة الترتيب برصيد ١١ نقطة، فيما تقدم الفيصلي للمركز الثاني به نقاط.

وتواصل مواجهات الجولة الخامسة، الجمعة، بإقامة لقاء وحيد بين الجزيرة والبقة على استاد عمان الدولي.

## قرار النصر يعيد الطيور المهاجرة

### وكالات

قررت إدارة نادي النصر السعودي، إعادة عدد كبير من اللاعبين العائرين إلى صفوف الفريق خلال الموسم المقبل.

وأكد مصدر في نادي النصر لكوورة، الجمعة، أن الإدارة الجديدة بقيادة مسلي آل ممر، قررت تجديد الثقة باللاعبين العائرين.

وأضاف "في بداية الموسم الحالي قامت إدارة الفريق بإعارة العديد من اللاعبين، وذلك من أجل حصولهم على فرصة أكبر للمشاركة مع تلك الفرق".

وتابع "التجربة كانت ناجحة وتطور مستوى العديد من اللاعبين، وظهروا بمستوى مميز، وأصبح من المهم عودتهم للعالم".

وأوضح "من المقرر أن يعود الأوزبكي جلال الدين ماشاريوف، بعد انتهاء إعارته مع نادي شباب أهلي دبي، كذلك الحارس أمين بخاري المعار إلى العين، بالإضافة إلى آل عباس المعار لنادي الباطن".

وأتم "قطعت الإدارة شوطاً كبيراً في جهودها لتقليص ديون الفريق، من أجل الحصول على شهادة الكفاءة المالية التي تخولها لإجراء التعاقدات في الصيف".

## المقاولون يفاجأ بقرار الزمالك حول الجزيري ويقرر تسويقه

### وكالات

بدأ مسؤولو المقاولون العرب دراسة العروض الخليجية التي تلقاها سيف الجزيري مهاجم الفريق المحار للزمالك، والتي تنتهي اعارته بنهاية العام الجاري.

وترغب إدارة المقاولون في الوصول للعرض الأنسب قبل نهاية فترة الاصره، للاتفاق على بيع اللاعب وتحقيق استعادة مادية للنادي تعزز رصيد خزائنه خلال الفترة المقبلة.

وعلم كوورة أن إدارة المقاولون تواصلت مع إدارة الزمالك لمعرفة قرارها بخصوص تفعيل بند الشراء الموجود في عقد اللاعب التونسي، ولكنها فوجئت بعدم رغبة الزمالك في التعاقد معه والاكتفاء فقط بفترة الإعارة بناء على قرار الجهاز الفني بقيادة الفرنسي باتريس كارتيرون، وهو ما جعل إدارة المقاولون تبحث العروض المقدمة.

وكان الجزيري قد تلقى عرضاً من الكويت الكويتي في الساعات الأخيرة قبل الميركاتو الشتوي، ولكن اللاعب فضل عرض الإعارة من نادي الزمالك.

## وكيل بيل يشن هجوماً حاداً على مورينيو

### وكالات

يرى جوناثان بارنيت، وكيل أعمال جارث بيل، أن النجم الويلزي مر بفترة صعبة، خلال مدة إعارته الحالية مع السبيرز.

وعاد بيل البالغ من العمر ٣١ عاماً لتوتنهام قادماً من ريال مدريد الصيف الماضي على سبيل الإعارة، لكنه لم يشارك أساسياً سوى في ٦ مباريات بالبريميرليج تحت قيادة جوزيه مورينيو، قبل إقالة المدرب البرتغالي في شهر أبريل/ نيسان الماضي.

وعن إمكانية تمديد بقاء بيل مع توتنهام، قال بارنيت "سكاي سبورتنس": "لم يتم مناقشة الأمر بعد، لقد مر بفترة صعبة، وأعتقد بأنها لم يكن لها أي داع".

وأضاف: "أتى (بيل) كواحد من أفضل اللاعبين، وبالطبع مر ببعض الإصابات ومشاكل تتعلق باللياقة البدنية، لكن عند انتهاء تلك الأمور، كل ما كان يحتاج إليه هو اللعب في المركز الصحيح وبصورة مستمرة ليجد إيقاعه مرة أخرى".

وقال بارنيت إن هناك من أشار إلى أن بيل لم يكن يلعب بانتظام في وقت سابق من هذا الموسم لأنه كان يقرب من نهاية مسيرته، لكن يبدو الآن أنه يشك في طريقة تعامل مورينيو مع لاعبه الفائز بدوري أبطال أوروبا أربع مرات، وواصل، "بيل حصل على الفرصة وشاهد الجميع كيفية لعبه، أرى بأنه يحتاج للاستمتاع بحياته، وحينها سيبلي البلاء الحسن، وعندما يحصل على الفرصة ويلعب في المركز المناسب، تجد أنه دائماً في أفضل مستوى له، ولكنه (في بداية الموسم) لم يحصل على الفرصة لإثبات أي شيء".

# شباب الأردن.. فرس جامح يخالف كل التوقعات



### وكالات

بانانا، وقيل بدء الدوري بأيام قليلة، أعلن عن استقطاب المهاجم البرازيلي دوغلاس.

لم يهتم الكثير من المتابعين بصفتها شباب الأردن، وخصوصاً البرازيلي دوغلاس، لكنه لم يستهلك الكثير من الوقت، ليثبت أنه أحد أبرز صفقات الموسم في الملاعب الأردنية، حيث سرعان ما خلف الأضواء.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

وأعاد دوغلاس بالذاكرة، مشاهد المهاجم الكونغولي كبانجو الذي كان قد استقطبه شباب الأردن أكثر من مرة، وكان أحد أفضل المهاجمين الأجانب في الملاعب الأردنية.

ويثبت نادي شباب الأردن يوماً بعد يوم، أنه يرسم طموحاته ضمن رؤية مستقبلية واضحة المعالم، مجسداً بذلك مفهوم الاحتراف الذي ينبغي أن تتشربه الأندية المحلية، حتى تكون قادرة على الاستمرار دون توقف.

وفي وقت تنفق فيه الأندية المحلية ما يفوق قدراتها المالية على استقطاب لاعبين محليين وأجانب وتضع نفسها أمام عراقيل تهدد بقائها، فإن شباب الأردن كان دائماً الاستثناء في هذا الجانب، حيث يعتمد على ما تنتجه الفئات العمرية، ويتروى كثيراً في اختيار المحترفين الأجانب.

ولا يوجد ما يمنع لدى شباب الأردن أن يخوض موسماً بأكمله دون محترفين أجانب، حال لم تسمح له إمكاناته المالية بذلك، أو إذا لم يجد منهم ما يقنع فنياً ويحقق الإضافة المرجوة.

ورغم أن الجماهير من عوامل القوة لأي نادٍ، إلا أن عدم تمتع شباب الأردن بقاعدة جماهيرية، منح مجلس إدارته بقيادة سليم خير، حرية أكبر لتنفيذ أفكاره ورؤيته بترو وبعيداً عن أي ضغوطات.

ويسلط كوورة في التقرير التالي، الضوء على سلسلة من النماذج التي يقدمها شباب الأردن فيما يخص مسيرته الكروية هذا الموسم، وذلك وفقاً للتالي:

ويثبت نادي شباب الأردن يوماً بعد يوم، أنه يرسم طموحاته ضمن رؤية مستقبلية واضحة المعالم، مجسداً بذلك مفهوم الاحتراف الذي ينبغي أن تتشربه الأندية المحلية، حتى تكون قادرة على الاستمرار دون توقف.

وفي وقت تنفق فيه الأندية المحلية ما يفوق قدراتها المالية على استقطاب لاعبين محليين وأجانب وتضع نفسها أمام عراقيل تهدد بقائها، فإن شباب الأردن كان دائماً الاستثناء في هذا الجانب، حيث يعتمد على ما تنتجه الفئات العمرية، ويتروى كثيراً في اختيار المحترفين الأجانب.

ولا يوجد ما يمنع لدى شباب الأردن أن يخوض موسماً بأكمله دون محترفين أجانب، حال لم تسمح له إمكاناته المالية بذلك، أو إذا لم يجد منهم ما يقنع فنياً ويحقق الإضافة المرجوة.

ورغم أن الجماهير من عوامل القوة لأي نادٍ، إلا أن عدم تمتع شباب الأردن بقاعدة جماهيرية، منح مجلس إدارته بقيادة سليم خير، حرية أكبر لتنفيذ أفكاره ورؤيته بترو وبعيداً عن أي ضغوطات.

ويسلط كوورة في التقرير التالي، الضوء على سلسلة من النماذج التي يقدمها شباب الأردن فيما يخص مسيرته الكروية هذا الموسم، وذلك وفقاً للتالي:

ويثبت نادي شباب الأردن يوماً بعد يوم، أنه يرسم طموحاته ضمن رؤية مستقبلية واضحة المعالم، مجسداً بذلك مفهوم الاحتراف الذي ينبغي أن تتشربه الأندية المحلية، حتى تكون قادرة على الاستمرار دون توقف.

وفي وقت تنفق فيه الأندية المحلية ما يفوق قدراتها المالية على استقطاب لاعبين محليين وأجانب وتضع نفسها أمام عراقيل تهدد بقائها، فإن شباب الأردن كان دائماً الاستثناء في هذا الجانب، حيث يعتمد على ما تنتجه الفئات العمرية، ويتروى كثيراً في اختيار المحترفين الأجانب.

ولا يوجد ما يمنع لدى شباب الأردن أن يخوض موسماً بأكمله دون محترفين أجانب، حال لم تسمح له إمكاناته المالية بذلك، أو إذا لم يجد منهم ما يقنع فنياً ويحقق الإضافة المرجوة.

ورغم أن الجماهير من عوامل القوة لأي نادٍ، إلا أن عدم تمتع شباب الأردن بقاعدة جماهيرية، منح مجلس إدارته بقيادة سليم خير، حرية أكبر لتنفيذ أفكاره ورؤيته بترو وبعيداً عن أي ضغوطات.

ويسلط كوورة في التقرير التالي، الضوء على سلسلة من النماذج التي يقدمها شباب الأردن فيما يخص مسيرته الكروية هذا الموسم، وذلك وفقاً للتالي:

ويثبت نادي شباب الأردن يوماً بعد يوم، أنه يرسم طموحاته ضمن رؤية مستقبلية واضحة المعالم، مجسداً بذلك مفهوم الاحتراف الذي ينبغي أن تتشربه الأندية المحلية، حتى تكون قادرة على الاستمرار دون توقف.

وفي وقت تنفق فيه الأندية المحلية ما يفوق قدراتها المالية على استقطاب لاعبين محليين وأجانب وتضع نفسها أمام عراقيل تهدد بقائها، فإن شباب الأردن كان دائماً الاستثناء في هذا الجانب، حيث يعتمد على ما تنتجه الفئات العمرية، ويتروى كثيراً في اختيار المحترفين الأجانب.

ولا يوجد ما يمنع لدى شباب الأردن أن يخوض موسماً بأكمله دون محترفين أجانب، حال لم تسمح له إمكاناته المالية بذلك، أو إذا لم يجد منهم ما يقنع فنياً ويحقق الإضافة المرجوة.

ورغم أن الجماهير من عوامل القوة لأي نادٍ، إلا أن عدم تمتع شباب الأردن بقاعدة جماهيرية، منح مجلس إدارته بقيادة سليم خير، حرية أكبر لتنفيذ أفكاره ورؤيته بترو وبعيداً عن أي ضغوطات.

ويسلط كوورة في التقرير التالي، الضوء على سلسلة من النماذج التي يقدمها شباب الأردن فيما يخص مسيرته الكروية هذا الموسم، وذلك وفقاً للتالي:

ويثبت نادي شباب الأردن يوماً بعد يوم، أنه يرسم طموحاته ضمن رؤية مستقبلية واضحة المعالم، مجسداً بذلك مفهوم الاحتراف الذي ينبغي أن تتشربه الأندية المحلية، حتى تكون قادرة على الاستمرار دون توقف.

وفي وقت تنفق فيه الأندية المحلية ما يفوق قدراتها المالية على استقطاب لاعبين محليين وأجانب وتضع نفسها أمام عراقيل تهدد بقائها، فإن شباب الأردن كان دائماً الاستثناء في هذا الجانب، حيث يعتمد على ما تنتجه الفئات العمرية، ويتروى كثيراً في اختيار المحترفين الأجانب.

ولا يوجد ما يمنع لدى شباب الأردن أن يخوض موسماً بأكمله دون محترفين أجانب، حال لم تسمح له إمكاناته المالية بذلك، أو إذا لم يجد منهم ما يقنع فنياً ويحقق الإضافة المرجوة.

ورغم أن الجماهير من عوامل القوة لأي نادٍ، إلا أن عدم تمتع شباب الأردن بقاعدة جماهيرية، منح مجلس إدارته بقيادة سليم خير، حرية أكبر لتنفيذ أفكاره ورؤيته بترو وبعيداً عن أي ضغوطات.

ويسلط كوورة في التقرير التالي، الضوء على سلسلة من النماذج التي يقدمها شباب الأردن فيما يخص مسيرته الكروية هذا الموسم، وذلك وفقاً للتالي:

ويثبت نادي شباب الأردن يوماً بعد يوم، أنه يرسم طموحاته ضمن رؤية مستقبلية واضحة المعالم، مجسداً بذلك مفهوم الاحتراف الذي ينبغي أن تتشربه الأندية المحلية، حتى تكون قادرة على الاستمرار دون توقف.

وفي وقت تنفق فيه الأندية المحلية ما يفوق قدراتها المالية على استقطاب لاعبين محليين وأجانب وتضع نفسها أمام عراقيل تهدد بقائها، فإن شباب الأردن كان دائماً الاستثناء في هذا الجانب، حيث يعتمد على ما تنتجه الفئات العمرية، ويتروى كثيراً في اختيار المحترفين الأجانب.

ولا يوجد ما يمنع لدى شباب الأردن أن يخوض موسماً بأكمله دون محترفين أجانب، حال لم تسمح له إمكاناته المالية بذلك، أو إذا لم يجد منهم ما يقنع فنياً ويحقق الإضافة المرجوة.

## اليويفا يكافئ محرز على تألقه بجولة الأبطال

### وكالات

أعلن الموقع الرسمي للاتحاد الأوروبي لكرة القدم "يويفا"، الجمعة، عن الفائز بجائزة أفضل لاعب في جولة إياب نصف نهائي دوري أبطال أوروبا.

ووفقاً لموقع ليويفا، فإن الجزائري رياض محرز، نجم مانشستر سيتي، حصد الجائزة، عقب إحراز هدفي فوز فريقه على باريس سان جيرمان.

وسجل محرز ثنائية فريقه في شباك سان جيرمان لمعبد الاتحاد، بعد أن ساهم أيضاً بتسجيل هدف الفوز لفريقه في مباراة الذهاب بحديقة الأمراء.

وتنافس محرز على الجائزة، مع كل من، - نجلو كانتي، لاعب وسط تشيلسي، بعد أن سيطر على وسط الملعب أثناء فوز فريقه على ريال مدريد (٢-٠).

- روبين دياز، مدافع مانشستر سيتي، الذي حافظ على نظافة الشباك في فوز فريقه على باريس سان جيرمان بنتيجة (٢-٠).

- كاي هافيرتز، نجم تشيلسي، الذي بذل جهداً هجوماً كبيراً في فوز فريقه على ريال مدريد (٢-٠).

## المعسكر المبكر سلاح الأهلبي والزمالك قبل القمة

### وكالات

لجأ فريقاً الأهلبي والزمالك للمعسكر المبكر قبل لقاء القمة بين الفريقين، يوم الإثنين المقبل على استاد القاهرة، بالجولة ٢١ من الدوري المصري.

وقال سيد عبد الحفيظ، مدير الكرة بالأهلبي، في تصريحات للصحفيين، إن فريقه سيخوض معسكراً مغلقاً بداية من بعد غد السبت.

من جهته، قرر الفرنسي باتريس كارتيرون، المدير الفني للزمالك، إقامة معسكر مبكر بداية من بعد غد السبت، استعداداً لمواجهة الأهلبي.

ويخوض الزمالك مرانته غداً الجمعة، قبل الإفطار دون الحصول على راحة.

وفاز الأهلبي على الاتحاد السكندري (١-٢) مساء الخميس، كما حقق الزمالك الانتصار على سموحة بالنتيجة نفسها.

## برشلونة يستغل أومتيتي لحسم صفقة سوهر

### وكالات

ينوي برشلونة تقديم مدافعه الفرنسي سامويل أومتيتي، كجزء من صفقة سوهر يخطط لإتمامها في الصيف المقبل.

ووفقاً لصحيفة "لاجازيتا ديللو سبورت" الإيطالية، فإن السنغالي كاليو كوليبالي، مدافع نابولي، رغب بالانتقال إلى برشلونة.

وأكدت أن برشلونة يواصل سعيه لتقوية خط الدفاع، وكوليبالي من الأسماء المطروحة على طاولة النادي الكتلوني منذ فترة طويلة.

وأشارت إلى أن كوليبالي صاحب ٢٩١ عاماً، يريد التواجد ضمن مشروع أكثر طموحاً من نابولي، لذا يرحب بالعب مع برشلونة في الموسم المقبل.

وأوضحت أن أوريليو دي لورينتيس، رئيس نابولي، خفض مطالباته المالية من أجل التخلي عن كوليبالي، وسيرحب ببيعها إذا حصل على عرض بين ٥٠ و ٦٠ مليون يورو.

وذكرت الصحيفة أن قطبي مانشستر يونايتد أيضاً بالتعاقد مع كوليبالي، لكن برشلونة يمكنه استخدام سامويل أومتيتي كجزء من الصفقة.

## كلوب: ما فعلته كسر العمود الفقري للفيربول.. ولا نخلق الأعداء

### وكالات

قلل بورجن كلوب مدرب ليفربول من فرص فريقه في إنهاء الموسم بالمربع الذهبي من الدوري الإنجليزي، مشيراً إلى أن الفوز بالمباريات الخمس المتبقية قد لا يكون كافياً لضمان التأهل لدوري أبطال أوروبا.

وفاز ليفربول بلقب الدوري الماضي، لكنه واجه إصابات وتراجع مستواه هذا الموسم، ليحتل المركز السابع حالياً متأخراً بـ ٧ نقاط عن المركز الرابع آخر المراكز المؤهلة لدوري الأبطال.

وقال كلوب في مؤتمر صحفي قبل مواجهة سيفيه ساوثهامبتون يوم السبت: "لست واثقاً من فرصتنا في إنهاء الموسم في المربع الذهبي، لكننا سنحاول جاهدين لتحقيق هذا الهدف".

وأقر كلوب بأن فريقه وجد صعوبة في التعامل مع إصابات خطيرة للاعبين بارزين، مثل فيرجيل فان دايك وجو جوميز وجويل ماتيب وجوردان هندرسون ضمن آخرين.

وأضاف: "ربما يعتقد الناس أننا نخلق الأعداء لكننا فقدنا جهود خط الدفاع كاملاً. لعب الفريق بسباق مكسورة. يمكنك أن تعرج لكن بعد أن تحول لاعبو الوسط لأداء دور المدافعين وتعرض العمود الفقري للفريق للكسر أصبح تجاوز هذا الوضع صعباً جداً".

وتابع: "لكنني أتعلم الدروس دائماً من المواقف المختلفة. سأستغل هذه الخبرات في عملي المستقبلي".

وتأجلت مباراة ليفربول أمام سيفيه مانشستر يونايتد يوم الأحد الماضي، بسبب احتجاجات في أولد ترافورد.

وعبر كلوب عن سعادته لحق الجماهير في التظاهر، لكنه شد على ضرورة أن تكون هذه الاحتجاجات سلمية.

وتابع: "أؤمن بالديمقراطية. أشجع الناس على التعبير عن رأيهم، سمعت أن بعض أفراد الشرطة أصيبوا وما كان لهذا أن يحدث. لم تكن احتجاجات سلمية تماماً".

وقال كلوب إن القائد هندرسون، الذي لم يلعب منذ أواخر فبراير/ شباط، بعد أن خضع لجراحة في أعلى الفخذ، بدأ في الرض مجدداً لكنه لم يضمن للتدريبات الجماعية للفريق حتى الآن.

## رئيس بايرن: لسنا بحاجة لصفقات كبرى

### وكالات

أوضح هيربيرت هاينز، رئيس بايرن ميونخ، موقف النادي من التعاقد مع نجوم جدد خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة.

وتحدث هاينز لصحيفة "بيلد" الجمعة، عن خطط النادي البافاري في سوق الانتقالات، قائلاً: "سنقوم بإضافة لاعبين جدد للقائمة الحالية، لكننا لن نبرم صفقات باهظة الثمن".

وأضاف رئيس بايرن ميونخ: "نملك فريقاً شاباً وقوياً لديه الكثير من القومات، ولست قلقاً بشأن ذلك، لهذا لسنا بحاجة لصفقات كبرى".

# نجم المصري الأفضل في جولة الدوري



### وكالات

أسدل الستار على منافسات الجولة ٢٠ من عمر الدوري المصري الممتاز، بعد ٩ مواجهات مثيرة شهدت نتائج مميزة، على رأسها عودة الانتصارات للفريقين الأهلي والزمالك.

وشهدت الجولة ٨ انتصارات وتعادل وحيد بين سيراميك كليوباترا والمقاولون العرب، تم تسجيل ٢٩ هدفاً في ٩ مباريات، بنسبة تتخطى ٣ أهداف في كل مباراة، كما أن الجولة شهدت حالة طرد من نصيب مهاجم ياسر لاعب إثبي. وتم احتساب ٧ ضربات جزاء ضاعت منها اثنتان عن طريق فخر الدين بن يوسف مهاجم الإسماعيلي وعبد الله السعيد نجم بيراميدز.

ويعد عبد الحميد بسيوني المدير الفني لفريق طلائع الجيش أفضل مدرب في الجولة، بعدما قاد الطلائع لمواصلة الصحوه والفوز على المقاصة.

ويستحق عمر كمال عبد الواحد نجم المصري البورسعيد، أفضل لاعب في الجولة، بعدما سجل هدفاً وصنع هدفين وتأنق بشكل لافت في مباراة أسوان.

وجاء التشكيل المثالي للجولة

العشرين للدوري المصري من وجهة نظر كوورة كالتالي:

حراسة المرمى: محمد عبد المنصف (وادي دجلة).

خط الدفاع: بدر بانون (الأهلبي) - محمود الونش (الزمالك) - أحمد فتحي (بيراميدز) - عمرو الحلواني (أسوان).

خط الهجوم: أشرف بن شرقي (الزمالك) - فخر الدين بن يوسف (الإسماعيلي) - أحمد علي (البنك (الأهلبي).

خط الوسط: عماد حمدي (الإسماعيلي) - عمر كمال عبد الواحد (المصري) - طارق حامد (الزمالك).

خط الهجوم: أشرف بن شرقي (الزمالك) - فخر الدين بن يوسف (الإسماعيلي) - أحمد علي (البنك (الأهلبي).

## الصحة العالمية: نقص وصول اللقاحات الى افريقيا يزيد خطر موجة جديدة لكورونا

♦ واشنطن

حذر المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لإفريقيا، التابع للأمم المتحدة، من خطر حدوث موجة جديدة لانتشار فيروس كورونا في القارة بسبب التأخير المتزايد في حملات التطعيم بالمقارنة مع بقية العالم، بحسب نيويورك تايمز.

وحذر المكتب في بيان الجمعة نشر على موقع الامم المتحدة في نيويورك "بسبب تأجيل تسليم جرعات لقاحات كوفيد-19 التي يصنعها معهد سيروم في الهند لإفريقيا، ويطء نشر اللقاحات وظهور متحورات جديدة، ما زال خطر حدوث موجة جديدة من العدوى مرتفعا في إفريقيا".

وتلقت إفريقيا ما نسبته واحد بالمئة من جرعات اللقاحات التي يتم إعطاؤها في العالم.

## بريطانيا: فوز حزب المحافظين بمقعد حزب العمال في هارتلبول

♦ لندن

انتزع حزب المحافظين البريطاني بزعماء رئيس الوزراء، بوريس جونسون، مقعد حزب العمال المعارض في الانتخابات التكميلية بدائرة هارتلبول، في شمال شرق إنجلترا.

وحسب النتائج الرسمية التي أعلنتها مفوضية الانتخابات الجمعة، تكتسب مرشحة المحافظين، جيل مورتيمر، من تحقيق أغلبية كبيرة من أصوات الناخبين، لتتغلب على منافسها العمالي بول ويليامز. وهذه هي المرة الأولى التي يتمكن فيها سياسي محافظ من الفوز بهذه الدائرة الانتخابية التي تعتبر من معاقل حزب العمال منذ إنشائها في عام 1974.

## البرلمان العربي يدين جريمة التطهير العرقي في حي الشيخ جراح بمدينة القدس المحتلة

♦ القاهرة

دان البرلمان العربي جريمة التطهير العرقي التي تقوم بها قوات الاحتلال الإسرائيلي من خلال التهجير القسري وإخلاء 28 منزلاً يقطنها 500 مواطن فلسطيني في حي الشيخ جراح في مدينة القدس المحتلة تهديداً لإقامة وحدات استيطانية إسرائيلية جديدة مكانها. وأكد البرلمان العربي، أن هذه العملية تعد جريمة تطهير عرقي مكتملة الأركان على مرأى ومسمع العالم وجريمة ضد الإنسانية بموجب مبادئ وأحكام المحكمة الجنائية.

وطالب رئيس البرلمان العربي عادل بن عبد الرحمن العسومي في خطابات وجهها لكل من الأمين العام للأمم المتحدة ورئيس الاتحاد البرلماني الدولي ورؤساء البرلمانات الإقليمية ومفوض الأمم المتحدة السامي لحقوق الإنسان، بالتحرك الفوري والزام سلطات الاحتلال الإسرائيلي بالتوقف عن هذه الجرائم العنصرية، وتفعيل آليات القانون الدولي والقانون الدولي الإنساني، ومساءلة مرتكبي هذه الجرائم تحقيقاً للعدالة وإنصافاً للشعب الفلسطيني الذي يمارس بحقه كل جرائم الحرب والجرائم ضد الإنسانية.

## البنتاغون: الانسحاب الأميركي يسير كما هو مخطط له

♦ واشنطن

قال وزير الدفاع الأميركي لويد أوستن، إن البنتاغون أرسل تعزيزات إلى دول مجاورة لأفغانستان لتأمين انسحاب القوات الأجنبية الذي يجري "كما هو مخطط له من قبل الإدارة الأميركية، بحسب صحيفة يو اس توداي - من جهة أخرى، أوضح رئيس هيئة الأركان الأميركية المشتركة الجنرال مارك ميلي، أن البنتاغون "نشر" ما مجموعه ست قاذفات ثقيلة من طراز "بي 52" و 12 طائرة مقاتلة من طراز "اف 18" من أجل "تقديم الدعم إذا لزم الأمر". وتضاف إلى هذه القطع حاملة الطائرات "يو إس إس دوايت إيزنهاور" التي مدت مهمتها في منطقة الخليج.

# ٧٠ ألفاً أدوا صلاة الجمعة اليتيمة من رمضان في الأقصى المبارك



♦ رام الله

أدى أكثر من 70 ألف مصل صلاة الجمعة الرابعة والأخيرة من شهر رمضان المبارك، في رحاب المسجد الأقصى المبارك بمدينة القدس المحتلة، رغم الإجراءات الاحتلالية القمعية التي حالت دون وصول آلاف المصلين إلى المسجد الأقصى المبارك في الجمعة اليتيمة من شهر رمضان الفضيل.

وقال مدير عام أوقاف القدس وشؤون المسجد الأقصى المبارك الشيخ عزام الخطيب في بيان له، إنه ورغم إجراءات الاحتلال المشددة، تمكن أبناء الشعب

الفلسطيني من الوصول إلى الأقصى قادمين من أراضي الـ 48 والضفة الغربية، إضافة إلى أهالي القدس.

وتحدث خطيب المسجد الأقصى في الجمعة الرابعة الشيخ يوسف أبو اسبنة، عن فضائل شهر رمضان، داعياً ان يرزق الشعب الفلسطيني القوة والعزيمة

والثبات في الأرض والمقدسات، مشيراً الى ان المقدسين هم الطائفة المرابطة التي أشار إليها النبي محمد عليه السلام، طائفة قائمة بأمر الله مخلصه لله صابرة على بطش الاحتلال والله سينصرهم في النهاية.

وأضاف: إن الخطر القادم على القدس أدهى وأمر، وسياسة الظلم والاحتلال لن يدوم وسوف يبقى أهلنا صامدين وصابرين في بيوتهم في الأرض المباركة، سائلاً الله أن يثبتهم في مساكنهم ويربط على قلوبهم ويجعلهم من عباده الصابرين، فأخرجهم من بيوتهم جريمة لا تقتصر.

وكانت شرطة الاحتلال دفعت صباح اليوم الجمعة بأعداد كبيرة من عناصرها إلى مدينة القدس وخصوصاً في البلدة القديمة، وأغلقت الشوارع المحيطة بها والطرق المؤدية إلى المسجد الأقصى في الجمعة الأخيرة من شهر رمضان.

# إثيوبيا ترد على «مخاوف السودان» بشأن سد النهضة

♦ اديس ابابا

قال وزير الدولة في وزارة الخارجية الإثيوبية السفير رضوان حسين، الجمعة، إن مخاوف السودان بشأن سد النهضة الذي تبنيه اديس ابابا على النيل الأزرق "يتم التعامل معها بشكل كاف".

وأضاف الوزير أن "الطريقة العملية للخروج من المأزق بشأن محادثات سد النهضة تتمثل في مواصلة وإنهاء عملية المفاوضات الثلاثية بين مصر وإثيوبيا والسودان".

وجاءت تصريحات رضوان خلال جلسة عقدها مع سراء مجلس السلام والأمن التابع للأمم المتحدة ودول أميركا اللاتينية المقيمين في إثيوبيا.

ودعا وزير الدولة إلى تعزيز دور المراقبين والخبراء، لمساعدة الكونغو الديمقراطية، التي ترأس لاتحاد الإفريقي وتقدم المفاوضات حالياً، في دفع المباحثات إلى الأمام.

وهشلت الجولة الأخيرة من المفاوضات التي توسط فيها الاتحاد الإفريقي في أبريل

في إحراز تقدم. وتؤكد مصر والسودان أن خطة إثيوبيا لإضافة 13,5 مليار متر مكعب من المياه عام 2021 إلى خزان السد على النيل الأزرق تشكل تهديداً لهما.

ودعت القاهرة والخراطوم الولايات المتحدة والأمم المتحدة والاتحاد الأوروبي إلى تسهيل التوصل إلى اتفاق ملزم قانوناً بشأن ملء السد وتشغيله، فيما رفضت إثيوبيا الدعوة.

ويدور الخلاف الآن حول مدى سرعة إثيوبيا في ملء خزان السد وتجديده، وكمية المياه التي تطلقها في اتجاه مجرى النهر في حالة حدوث جفاف لعدة سنوات.

وقبل يومين، التقى جيفري فيلتمان المبعوث الأميركي للقرن الإفريقي الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي، في إطار مساعي واشنطن الجديدة لإيجاد حل للنزاع المستمر منذ 10 سنوات بشأن سد النهضة الإثيوبي.

وجدد السيسي تحذيراته من أن القاهرة لن تتسامح مع أي تحركات من جانب اديس ابابا من شأنها خفض حصص مصر من مياه الكهرباء.

التيل بسبب سد النهضة الإثيوبي. وقال الرئيس المصري إن بلاده "لن تقبل بما يضر بمصالحها المائية". ووصف قضية السد بأنها "وجودية" للقاهرة، وحث الولايات المتحدة على لعب "دور فاعل" لتسوية النزاع.

ونقل عن فيلتمان، الذي التقى أيضا وزيرى الخارجية والري المصريين، قوله إن إدارة الرئيس الأميركي بايدن "جادة في تسوية مثل هذه القضية الجساسة".

ويج ماركس الماضي، حذر السيسي من "زعزعة استقرار إقليمية لا يمكن لأحد تصورها" في حال تأخرت إمدادات مصر من مياه النيل، وتحشى مصر، التي تعتمد على نهر النيل في أكثر من 90 بالمئة من إمداداتها المائية، من تأثير ضار إذا تم تشغيل السد دون مراعاة احتياجاتها.

وتقول إثيوبيا إن السد الذي تبلغ تكلفته 5 مليارات دولار ضروري، وإن الغالبية العظمى من سكانها يفتقرون إلى الكهرباء.

## إدانة فلسطينية للتصعيد الاسرائيلي الخطير والمتواصل في القدس المحتلة

♦ رام الله

دانت الرئاسة الفلسطينية، التصعيد الاسرائيلي الخطير والمتواصل في مدينة القدس المحتلة وباقي أنحاء الضفة الغربية.

وقال الناطق الرسمي باسم الرئاسة الفلسطينية نبيل أبو ردينة في بيان الجمعة، إن استمرار ممارسات الاحتلال الاسرائيلي وانتهاكاته المتواصلة لحقوق الشعب الفلسطيني واعتداءاته المستمرة على المواطنين سواء في الشيخ جراح أو من خلال عمليات القتل اليومية وآخرها ما جرى اليوم على حاجز سالم وخرقه لقواعد القانون الدولي، سيخلق توترا وتصعيدا خطيرا هذا إلى جانب التوسع الاستيطاني في كل الاراضي الفلسطينية المخالف لكافة قرارات الشرعية الدولية.

وأضاف: "تحمل الحكومة الاسرائيلية مسؤولية هذا التصعيد وتدابيراته، ونطالب المجتمع الدولي بتوفير الحماية للشعب الفلسطيني"، داعياً الإدارة الأميركية الى الضغط على إسرائيل لوقف اعتداءاتها، لكي لا تصل الامور إلى مرحلة لا يمكن السيطرة عليها.

## شهيديان فلسطينيان وإصابة حرجة برصاص الاحتلال غرب جنين

♦ عمان

استشهد شابان فلسطينيان وأصيب ثالث بجروح حرجة، برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي الجمعة قرب معسكر سالم غرب جنين. ونقلت وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا) عن مصادر أمنية تأكيدها استشهاد شابين قرب سياج المعسكر لم تعرف هويتها بعد، فيما أصيب آخر بجروح حرجة جرى نقله لمستشفى "العفولة" الاسرائيلي. وكانت قوات الاحتلال الإسرائيلي منعت طواقم إسعاف الهلال الأحمر في جنين من الاقتراب من معسكر سالم تحت تهديد السلاح. وبع وقت لاحق، أطلقت قوات الاحتلال قنابل الغاز المسيل للدموع والأعيرة المطاوعة باتجاه الصحفيين لمنع اقترابهم من المعسكر المذكور.

## طفلة بالابتدائية تطلق النار في مدرستها وتصيب 3 أشخاص

♦ وكالات

أطلقت طالبة في الصف السادس الابتدائي النار في مدرستها، الواقعة بولاية أيدهو في غرب الولايات المتحدة، مما أسفر عن إصابة 3 أشخاص، قبل أن تتمكن معلمة من تجريدها من السلاح. وقال ستيف أندرسون قائد شرطة مقاطعة جيفرسون، إن الطفلة أطلقت النار في مدرستها الابتدائية بمدينة ريغبي صباح الخميس، وسرعان ما أقت الشرطة القبض عليها.

ولم تكشف الشرطة اسم الطفلة ولا عمرها، لكن تلامذة الصف السادس الابتدائي في الولايات المتحدة تتراوح أعمارهم في الغالب بين 11 و 12 عاماً، وأوضح أندرسون خلال مؤتمر صحافي، أنه "صباح (الخميس) قرابة الساعة التاسعة والدقيقة الثامنة، استلقت تلميذة في الصف السادس الابتدائي مسدساً من حقيبة ظهرها. لقد أطلقت في المدرسة"، وأوضح قائد الشرطة أن الجرحى الثلاثة نقلوا إلى المستشفى، وجروحهم طفيفة.

ووفقاً لأندرسون، "فإن أثناء إطلاق النار، جردت معلمة التلميذة من السلاح واحتجزتها إلى أن أقت الشرطة القبض عليها".

وتعذر على قائد الشرطة تحديد دوافع الطفلة في الحال، مكتفياً بالقول إنها بدأت إطلاق النار في بيو مدخل المدرسة ثم وصلت في الخارج. وتعتبر عمليات إطلاق النار في الولايات المتحدة أفة مزمنة، وتشهد البلاد في كل مرة يقع فيها حادث من هذا النوع تجدد للنقاش حول تفشي جرائم الأسلحة النارية لكن من دون إحراز أي تقدم على هذا الصعيد.

ويرفض الكثير من الأميركيين التخلي عن حقهم الدستوري في حيازة الأسلحة النارية، بل إنهم اندفعوا لشراء المزيد من هذه الأسلحة منذ بدأت جائحة كورونا، وكذلك أيضاً خلال الاحتجاجات المناهضة للعنصرية التي شهدتها البلاد في ربيع 2020، وخلال التوترات الانتخابية التي تآججت في الخريف الماضي. وفي 2020 قتل في الولايات المتحدة أكثر من 43 ألف شخص بسلاح ناري، بما في ذلك في حالات انتحار وفق موقع "غان فايننس أركايف" الذي يوثق حالات القتل بالأسلحة.

## هكذا يتحايل ترامب على «حظر تويتر».. وهكذا يكشفه «تويتر»



♦ وكالات

نجح موقع "تويتر" في تعقب عدد من الحسابات التي تروج لأفكار الرئيس الأميركي السابق دونالد ترامب، بعد حرمانه من نشر آرائه المثيرة للجدل على منصة. وكان ترامب أنشأ موقعه الخاص على الإنترنت، رداً على حرمانه من التعبير عن آرائه على مواقع التواصل الاجتماعي مثل "تويتر" و"فيسبوك".

وأوقف "تويتر" عدة حسابات تم إنشاؤها مؤخراً لنشر منشورات من موقع دونالد ترامب الجديد.

وقال "تويتر" إن الحسابات انتهكت القواعد، من خلال مساعدة الرئيس السابق على التحايل على حظر من الشبكة الاجتماعية له.

وتم حظر ترامب من عدد من المنصات، بعد أن اقتحم أنصاره مبنى الكابيتول الأميركي في 6 يناير، بعد خسارته الانتخابات الأميركية لصالح جو بايدن.

وأضاف ترامب هذا الأسبوع صفحة على موقعه الشخصي على الإنترنت، أطلق عليها اسم "من مكتب دونالد ترامب". وتتيح الصفحة لأنصاره مشاركة كتاباته وآرائه من الصفحة لمواقع التواصل

## رقم قياسي جديد بإصابات كورونا في الهند.. ومودي «تحت الضغط»

♦ نيودلهي

سجلت الهند الجمعة 14188 إصابة جديدة بفيروس كورونا خلال الساعات الأربع والعشرين الماضية، في زيادة قياسية يومية جديدة، بينما قفزت الوفيات اليومية إلى 391 حالة.

ويبلغ عدد الإصابات في البلاد حالياً 21,49 مليون حالة، بينما وصل عدد الوفيات الإجمالي إلى 234,083. وسجلت الهند هذا الأسبوع وحده 1,07 مليون حالة إصابة وأكثر من 101,000 وفاة.

وخلال أسبوع واحد فقط، رصدت في الهند نحو نصف الإصابات الجديدة بكورونا، على مستوى العالم، إلى جانب ربع الوفيات، وذلك وفق بيانات منظمة الصحة العالمية.

وتسجل الهند منذ أسابيع إصابات ووفيات يومية قياسية بمرض "كوفيد 19"، مع انتشار الفيروس من المدن إلى القرى في أنحاء ثاني أكبر بلد في العالم من حيث عدد السكان.

ومع استمرار ارتفاع حالات الإصابة إلى مستويات قياسية، يواجه رئيس الوزراء ناريندرا مودي ضغوطاً متزايدة لفرض إغلاق صارم على مستوى البلاد، وسط جدل حول جدوى القيود التي تفرضها كل ولاية



بمفردها.

وأشار العديد من الخبراء الطبيين وقادة المعارضة وبعض قضاة المحكمة العليا إلى أن الإغلاق ربما هو الخيار الوحيد بينما يستمر تفشي الفيروس في المدن والبلدات، وتضطر المستشفيات إلى رفض استقبال المرضى، ويجاهد أقاربهم للعثور على الأكسجين، كما

تكافح محارق الجثث والمدافن للتعامل مع عدد الضحايا.

وخلال الشهر الماضي، أعلنت ما يقرب من 12 ولاية من ولايات الهند الفيدرالية البالغ عددها 28 عن قيود أقل صرامة، مقارنة بالإغلاق العام على مستوى البلاد لمدة شهرين في مارس من العام الماضي.

الاجتماعي المعروفة. ستحتج إجراءات إنفاذ على الحسابات التي تهدف على ما يبدو إلى استبدال أو الترويج للمحتوى المرتبط بحساب معلق".

وقال ممثل عن ترامب إنه لا علاقة لهم بالحسابات المعلقة، وأضاف أحد المستشارين يدعموه. قال المتحدث باسم "تويتر": "كما هو منطوق في سياسة التهرب من الحظر لدينا، تواصل اجتماعي خاصة به.