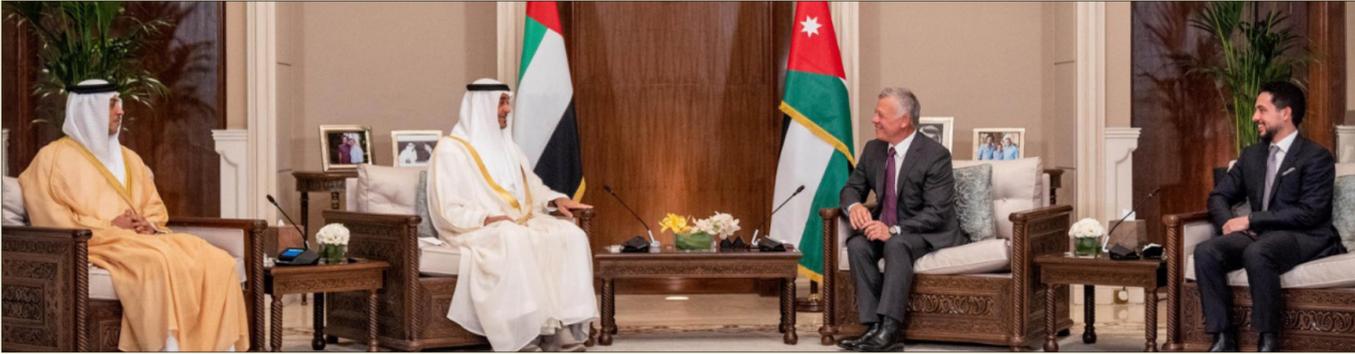


جلالة الملك: سرتت بزيارة الشيخ محمد بن زايد إلى عمان

الملك وولي عهد أبوظبي

يعقدان مباحثات في عمان



بالقدس ومقدساتها. ونشر جلالته الملك عبدالله الثاني تفريده على (تويتر) الخميس، ترحيباً بزيارة سمو الشيخ محمد بن زايد ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة في دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة، إلى عمان.

وقال جلالته في التفريده " سرتت بزيارة الشيخ محمد بن زايد إلى عمان، وفي كل لقاء يجتمع مع أخي العزيز أبي خالد، يكون العنوان الأبرز خدمة بلدنا وشعبنا الشقيقين، وقضايا الأمة وفي مقدمتها القضية الفلسطينية".

تابع ص ٢

إطلاق النار في غزة، والاهتمام الدولي بالقضية الفلسطينية، لتفعيل المسار السياسي من أجل تحقيق السلام العادل والشامل على أساس حل الدولتين، الذي يضمن قيام الدولة الفلسطينية المستقلة، ذات السيادة والقابلة للحياة، على خطوط الرابع من حزيران عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية.

وجدد جلالته التأكيد على مواصلة المملكة جهودها لحماية المقدسات الإسلامية والمسيحية في المدينة المقدسة، من منطلق الوصاية الهاشمية عليها، مشدداً على ضرورة الحفاظ على الوضع التاريخي والقانوني القائم

أهمية اتفاق وقف إطلاق النار في قطاع غزة والحفاظ عليه، مشددين على ضرورة العمل على المستويين الإقليمي والدولي، خلال الفترة المقبلة، لتحريك عملية السلام ودفعها إلى الأمام.

وأكد جلالته الملك ضرورة مواصلة بذل كل الجهود عربياً ودولياً لوقف ما تقوم به إسرائيل من انتهاكات استفزازية متكررة وغير قانونية في القدس الشريف والمسجد الأقصى المبارك، والتي قادت إلى التصعيد الأخير، وتؤجج التوتر والاحتقان بالمنطقة.

وشدد جلالته على أهمية البناء على وقف

عمان أجرى جلالته الملك عبدالله الثاني، في قصر بسمان الزاهر الخميس، مباحثات مع أخيه سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة في دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة.

وتناولت المباحثات بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، العلاقات الأخوية بين البلدين، والتطورات في المنطقة وفي مقدمتها القضية الفلسطينية والتصعيد الإسرائيلي الأخير.

وأكد جلالته الملك وسمو ولي عهد أبوظبي

منحة أميركية بقيمة ٤٠ مليون دولار لدعم برنامج استدامة

عمان

تعهدت الحكومة الأميركية بتقديم دعم مالي بقيمة ٤٠ مليون دولار، لبرنامج "استدامة" الذي أطلقته الحكومة بالاشتراك مع المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي، وذلك للحفاظ على استقرار العمالة، وتخفيف الأعباء الاقتصادية المترتبة على منشآت القطاع الخاص التي تأثرت بجائحة كورونا ومساندة العاملين في القطاعات والمنشآت الأكثر تضرراً بالجائحة والقطاعات والمنشآت غير المصرح لها أثناء فترة الانكماش الاقتصادي.

وقالت مديرة بعثة الوكالة الأميركية للتنمية الدولية شيري كارلين، خلال توقيع اتفاقية تقديم الدعم المالي، الخميس، في مقر المؤسسة العامة، إن حكومة بلاده تدعم برنامج "استدامة" للمساعدة الشركات على بقاء الموظفين على رأس عملهم، مضيفاً إن "توفير الموارد المالية للعائلات والشركات خلال جائحة كورونا هو أمر بالغ الأهمية للاستقرار الاقتصادي الحالي للأردن وكذلك لانتعاشه اقتصاده في المستقبل".

من جانبه، أكد مدير عام المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي الدكتور حازم رحاحلة أن المؤسسة ماضية قدماً في تطوير السياسات والبرامج اللازمة للتعامل مع تداعيات جائحة كورونا، مشيراً إلى أن برامج الضمان الاجتماعي تمكنت من الوصول إلى أكثر من مليون و١٠٠ ألف مشترك ومشتركة وأكثر من ٣٥ ألف شركة مشمولة بقانون الضمان الاجتماعي. وبين أن إجراءات المؤسسة تم تصميمها بعناية وكانت استباقية في كل مرحلة من مراحل الجائحة وجيبتها تندرج ضمن نطاق مسؤولياتها والدور الأمول منها.

تابع ص ٢

النواب يجمد عضوية النائب العجاردة عاماً واحداً

عمان

صوت مجلس النواب في جلسة طارئة الخميس، على قرار لجنة القانونية بتجميد عضوية النائب أسامة العجاردة عاماً واحداً، بسبب إساءته لمجلس النواب وهيبته وسمعته وأعضائه والنظام الداخلي للمجلس. كما وافق المجلس على حرمانه من الاشتراك بأعمال المجلس وقطع مخصصاته خلال فترة التجديد.

التحالف العربي: لا صحة لوجود قوات إماراتية بجزيرتين يمنيتين

وكالات

أكد التحالف العربي لدعم الشرعية في اليمن، الخميس، أنه لا صحة للأنباء التي تتحدث عن وجود قوات لدولة الإمارات في جزيرتي سقطرى وميون في اليمن.

وقال التحالف العربي إن التجهيزات في جزيرة ميون هي تحت سيطرة قيادة التحالف بما يخدم تمكين قوات الشرعية وقوات التحالف من التصدي للمليشيات الحوثية وتأمين الملاحة البحرية.

وأكد التحالف العربي أن الجهد الإماراتي الحالي يتركز مع قوات التحالف في التصدي لجوا المليشيات الحوثية في الدفاع عن مارب.

كما شدد التحالف العربي على احترام سيادة اليمن ووحدة أراضيه، وأن ذلك من المبادئ الراسخة والثوابت الأساسية للتحالف.

خامنئي يرد على طلب روحاني بشأن «انتخابات إيران»

وكالات

أعلن التلفزيون الرسمي الإيراني، الخميس، أن المرشد علي خامنئي أيد قرار هيئة رقابية باستبعاد مرشحين معتدلين ومحافظين بارزين كانوا يسعون لخوض الانتخابات الرئاسية في يونيو.

كان مجلس صيانة الدستور، الذي يفحص أوراق المرشحين، وافق على ٧ مرشحين من بينهم رئيس السلطة القضائية إبراهيم رئيسي من أصل ٥٩٢ مرشحاً، واستبعد منافسيه البارزين.

وتشير استطلاعات الرأي الرسمية، بما فيها استطلاع أجراه التلفزيون الحكومي في مايو، إلى أن نسبة المشاركة في التصويت قد تتدنّى حتى ٣٠ بالمئة، وهي نسبة تقل كثيراً عن نظيرتها في الانتخابات السابقة.

ودعا خامنئي الإيرانيين إلى التصويت في الانتخابات التي يُنظر إليها على أنها اختبار لشرعية المؤسسة الدينية الحاكمة وسط غضب شعبي عارم بسبب الضغوط الاقتصادية والقيود على الحريات السياسية.

ونقل التلفزيون عن خامنئي قوله: "شعب إيران العزيز، لا تلتفتوا إلى من يحاولون وصم الانتخابات بأنها عديمة الفائدة. النتائج المترتبة عليها ستستمر لسنوات. شاركوا في الانتخابات".

ودعا نشطاء إلى مقاطعة التصويت وحقق وسم (#لا للجمهورية الإسلامية) الذي تناقله إيرانيون في الداخل والخارج انتشاراً واسعاً على موقع تويتر في الأسابيع الماضية.

وفي وقت سابق، أكد الرئيس الإيراني حسن روحاني أنه وجه رسالة إلى مرشد النظام علي خامنئي بشأن ترشيحات الانتخابات الرئاسية الشهر المقبل.

ودعا روحاني المنتهية ولايته إلى "منافسة" أكبر فيها، بعد استبعاد شخصيات بارزة من لائحة المرشحين، وفق "فرانس برس".

وتجرى الدورة الأولى للانتخابات الرئاسية في ١٨ يونيو، لاختيار خلف للمعتدل روحاني الذي لا يحق له دستورياً الترشح هذه المرة بعد ولايتين متتاليتين في منصبه.

شاهدان يرويان لحظات انقطاع الاوكسجين بحادثة السلط

عمان

أنهما يعلمان بهنئة ممرض قانوني في قسم العناية الحثيثة وقسم العناية العاديه بمرضى فيروس كورونا المستجد وتسلموا العمل في الساعة السابعة من صباح يوم الاحد.

وبيئت الشاهدة الاولى للمحكمة، بأن أحد الموظفين حضر إليها وطلب أنوية أوكسجين لأحد الأقسام في نفس الطابق، وبعد ذلك حضرت ممرضتان لمساعدة القسم والذي بدأت فيه مشكلة نفاذ الأوكسجين، ثم التحقت بهن، وبدأ انقطاع الأوكسجين

روى شاهدان لمحكمة صلح جزاء عمان، لحظات انقطاع الأوكسجين عن المرضى في أحد أقسام العناية الحثيثة، ومصابي فيروس كورونا المستجد بمستشفى السلط الحكومي يوم ١٣ آذار الماضي وتسببت بوفاة ٧ مواطنين.

وأضاف الشاهدان خلال الجلسة العلنية ١٧ للمحكمة في القضية، والتي عقدت الخميس، برئاسة القاضي عدي الفريجات، وحضرتها وكالة الأنباء الأردنية (بترا)،

«منظمة ترامب» في عين العاصفة.. أدلة وانتقادات وهيئة محلفين

واشنطن



يشرف على التحقيق الجنائي مع منظمة ترامب، دعا إلى تشكيل هيئة محلفين كبير يمكن أن تبت في أي لوائح اتهام. وينسق فانس جونيور، تحقيقه مع مكتب المدعية العامة لنيويورك، ليتيشيا جيمس، الذي أعلن الأسبوع الماضي، أنه يحقق الآن مع منظمة ترامب "بصفة جنائية" إلى جانب "الصفة المدنية".

التحزب. وتأتي انتقادات ترامب في حين يخضع هو ومنظّمته ومديروها التنفيذيون للتحقيق. في عدد من تهم سوء السلوك المالي المحتملة.

وكانت صحيفة "واشنطن بوست" قد أوردت، الثلاثاء، أن المدعي العام لمنطقة مانهاتن، سيروس فانس جونيور، الذي

انتقد الرئيس الأميركي السابق، دونالد ترامب، تشكيل هيئة محلفين كبير في نيويورك، لتقييم أي دليل جنائي ضد وضد شركته، وتحديد ما إذا كان ينبغي إصدار لوائح اتهام.

وقال ترامب في بيان مساء الثلاثاء، إن هذا استمرار لأعظم حملة تصيد في التاريخ الأميركي، في إشارة إلى تحقيقات أخرى في التدخل الروسي بالانتخابات الأميركية.

وأضاف ترامب أنه كابد أكثر من أي رئيس آخر في التاريخ، رغم قيامه "بعمل رائع لبلدنا، سواء في مجال الضرائب أو التشريعات أو جيشنا وقدمى المحاربين وقواتنا الفضائية والحدود، والإنتاج السريع للقاح عظيم (يقال إنه معجزة) وحماية التعديل الثاني من الدستور.

وتابع ترامب أن ما جرى "سياسي بحت، واهانة لما يقرب من ٧٥ مليون ناخب دعموني في الانتخابات الرئاسية، ويقودها مدعون ديمقراطيون شديدي

١٦ وفاة و٨٤١ إصابة بفيروس كورونا في المملكة

عمان

أعلنت وزارة الصحة عن تسجيل ١٦ وفاة و٨٤١ إصابة بفيروس كورونا المستجد في المملكة الخميس، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ٩٤٢٣ وفاة و٧٣٤٠٣٩ إصابة.

وتوزعت الإصابات الجديدة على ٣٧٨ حالة في محافظة العاصمة عمان، ١٥٥ حالة في محافظة الزرقاء، ٨٣ حالة في محافظة إربد، ٤ حالات في الرمثا، ٥٧ حالة في محافظة البلقاء، ٤٦ حالة في محافظة الكرك، ٣٠ حالة في محافظة المفرق، ٢٣ حالة في محافظة العقبة، ٢٢ حالة في محافظة جرش، ١٩ حالة في محافظة عجلون، ١٦ حالة في محافظة الطفيلة، ٨ حالات في محافظة مادبا، ٤ حالات في محافظة معان.

وأشار الموجز الإعلامي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ١١٢٨٥ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت إلى المستشفيات ٨٣ حالة، فيما غادرت ٦٢ حالة، في حين بلغ إجمالي عدد الحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ٥٩١ حالة.

وحول القدرة الاستيعابية للمستشفيات في المملكة، بين الموجز أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت ١٢ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ٢٤ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ٢٠ بالمئة.

وأضاف أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الوسط بلغت ١٣ بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته ٢٣ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي ٩ بالمئة.

كما بلغت نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الجنوب ٧ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ٨ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ٧ بالمئة.

كما أشار الموجز إلى تسجيل ٣١٥ حالة شفاء في العزل المنزلي والمستشفيات، ليصل إجمالي حالات الشفاء إلى ٧١٣٣٣١ حالة.

وأضاف أن ٢٤٤٤٠ فصفاً مخبرياً أجري، ليصبح إجمالي عدد الفحوصات ٧٢٠٧٢٨٤ فصفاً، لافتاً إلى أن نسبة الفحوصات الإيجابية وصلت إلى قرابة ٣٤٤ بالمئة، مقارنة مع النسبة التي سجلت أول أمس والتي بلغت ٤١١ بالمئة.

إغلاقات وإنذارات لمنشآت خالفت الشروط الصحية والمهنية

عمان

أغلقت الفرق التابعة لادارة الرقابة والتفتيش الصحي والمهني في أمانة عمان ١١ منشأة، وإنذرت ٣٦ أخرى، لخالفتها الشروط الصحية والمهنية.

وأوضحت الأمانة في تقريرها اليومي، اليوم الخميس، ان فرقها التفتيشية نفذت ٦٢٩ زيارة، يوم الأربعاء، نتج عنها تسجيل مخالفات، أدت إلى إغلاق العديد من المنشآت وإنذار أخرى.

الملك وولي عهد أبو ظبي يعقدان مباحثات في قصر بسمان

الملك:الأردن يواصل جهوده في حماية المقدسات في القدس

التأكيد على إدامة التنسيق الوثيق بين البلدين تحقيقاً لمصالحهما المشتركة وخدمة القضايا العربية

● **الملك:** ضرورة الحفاظ على الوضع التاريخي والقانوني القائم بالقدس ومقدساتها

● **الملك:** مواصلة الجهود عربياً ودولياً لوقف الانتهاكات الإسرائيلية المتكررة في القدس والمسجد الأقصى

● **الملك:** أهمية البناء على وقف إطلاق النار والاهتمام الدولي بالقضية الفلسطينية لتفعيل المسار السياسي

● **ولي عهد أبو ظبي** يعبر عن تقديره لجهود الأردن بالتعاون مع مصر في تحقيق التهدئة في قطاع غزة

● **ولي عهد أبو ظبي** يؤكد أهمية دور جلالة الملك عبدالله الثاني في رعاية الأماكن المقدسة في القدس.

● **الملك وولي عهد أبو ظبي** يؤكدان اعتزازهما بمستوى العلاقات الأخوية المتينة والراسخة بين البلدين والشعبين الشقيقين والراسخة بين البلدين والشعبين الشقيقين

● **الملك:** ضرورة الحفاظ على الوضع التاريخي والقانوني القائم بالقدس ومقدساتها

● **الملك:** مواصلة الجهود عربياً ودولياً لوقف الانتهاكات الإسرائيلية المتكررة في القدس والمسجد الأقصى

● **الملك:** أهمية البناء على وقف إطلاق النار والاهتمام الدولي بالقضية الفلسطينية لتفعيل المسار السياسي

وسمو ولي عهد أبو ظبي اعتزازهما بمستوى العلاقات الأخوية المتينة والراسخة بين البلدين والشعبين الشقيقين، وحرصهما على تعزيزها في المجالات كافة.

كما تم التأكيد على إدامة التنسيق الوثيق بين البلدين، حيال مختلف القضايا ذات الاهتمام المشترك، وبما يحقق مصالحهما المشتركة ويخدم القضايا العربية.

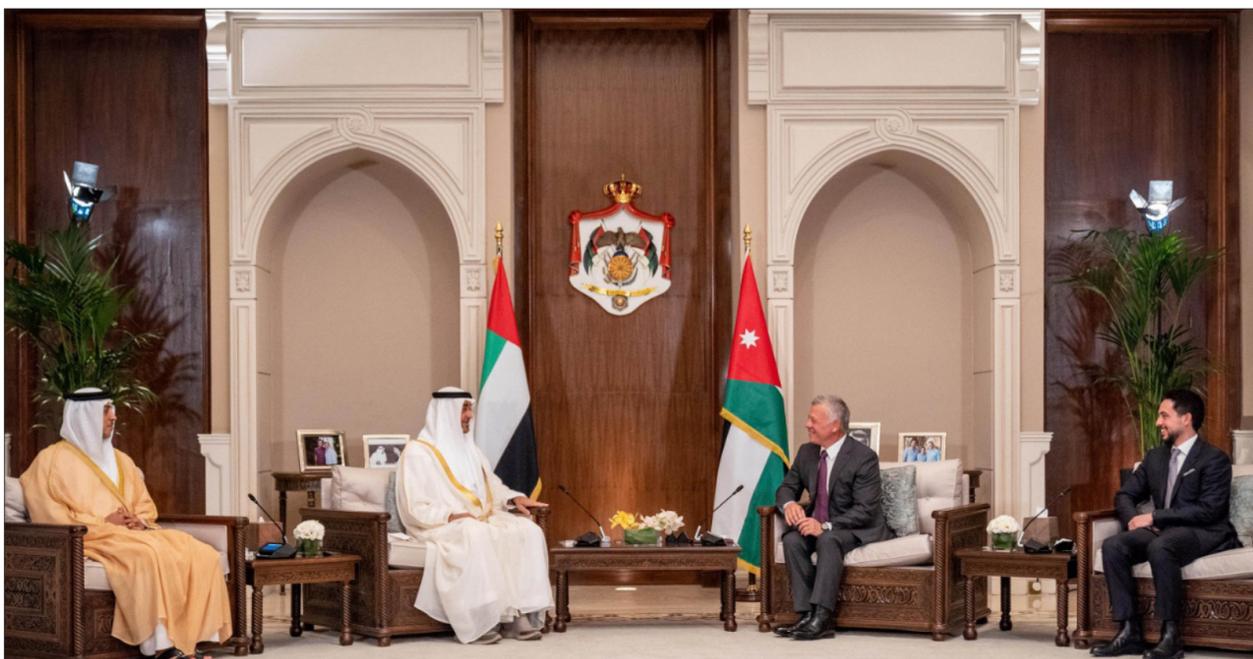
ونقل سمو ولي عهد أبو ظبي إلى جلالة الملك تحيات أخيه سمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة، كما هنا بمناسبة عيد استقلال الأردن الخامس والسبعين، معرباً عن تمنياته للمملكة والشعب الأردني بدوام التقدم والرفعة والازدهار في ظل قيادته الحكيمة.

وحمل جلالتهم سمو ولي عهد أبو ظبي تحياته إلى أخيه سمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، وتمنياته لدولة الإمارات وشعبها العزيز مزيداً من التقدم والازدهار.

وحضر المباحثات عن الجانب الأردني رئيس الوزراء، ومدير مكتب جلالة الملك، ومدير المخابرات العامة.

كما حضر المباحثات عن الجانب الإماراتي سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير شؤون الرئاسة، وسمو الشيخ حمدان بن محمد بن زايد آل نهيان، وعدد من المسؤولين الإماراتيين، والسفير الإماراتي في عمان.

وأقام جلالة الملك بحضور سمو ولي العهد مأدبة غداء تكريماً لسمو ولي عهد أبو ظبي والوفد المرافق.



يقوم به جلالة الملك عبدالله الثاني في رعاية الأماكن المقدسة بالقدس.

ولفت سمو ولي عهد أبو ظبي إلى أن الأحداث الأخيرة، تؤكد أهمية العمل المشترك من أجل السلام، مجدداً دعم ونهج الداعم للسلام والتعايش، وإيمانها بأن السلام هو ضمان المستقبل الأفضل للمنطقة وشعوبها.

وخلال المباحثات، أكد جلالة الملك

الحفاظ على الوضع التاريخي والقانوني القائم بالقدس ومقدساتها.

وعبر سمو ولي عهد أبو ظبي، عن تقديره لجهود الأردن، بالتعاون مع مصر، في تحقيق التهدئة بقطاع غزة، مؤكداً أهمية الدور الذي

١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية.

وجدد جلالتهم التأكيد على مواصلة المملكة جهودها لحماية المقدسات الإسلامية والمسيحية في المدينة المقدسة، من منطلق الوصاية الهاشمية عليها، مشدداً على ضرورة

وشدد جلالتهم على أهمية البناء على وقف إطلاق النار في غزة، والاهتمام الدولي بالقضية الفلسطينية، لتفعيل المسار السياسي من أجل تحقيق السلام العادل والشامل على أساس حل الدولتين، الذي يضمن قيام الدولة الفلسطينية المستقلة، ذات السيادة والقابلة للحياة، على خطوط الرابع من حزيران عام

عمان

أجرى جلالة الملك عبدالله الثاني، في قصر بسمان الزاهر الخميس، مباحثات مع أخيه سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبو ظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة في دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة.

وتناولت المباحثات بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، العلاقات الأخوية بين البلدين، والتطورات في المنطقة وفي مقدمتها القضية الفلسطينية والتصعيد الإسرائيلي الأخير.

وأكد جلالة الملك وسمو ولي عهد أبو ظبي أهمية اتفاق وقف إطلاق النار في قطاع غزة والحفاظ عليه، مشددين على ضرورة العمل على المستويين الإقليمي والدولي، خلال الفترة المقبلة، لتحريك عملية السلام ودفعها إلى الأمام.

وأكد جلالة الملك ضرورة مواصلة بذل كل الجهود عربياً ودولياً لوقف ما تقوم به إسرائيل من انتهاكات استفزازية متكررة وغير قانونية في القدس الشريف والمسجد الأقصى المبارك، والتي قادت إلى التصعيد الأخير، وتؤجج التوتر والاحتقان بالمنطقة.

وشدد جلالتهم على أهمية البناء على وقف إطلاق النار في غزة، والاهتمام الدولي بالقضية الفلسطينية، لتفعيل المسار السياسي من أجل تحقيق السلام العادل والشامل على أساس حل الدولتين، الذي يضمن قيام الدولة الفلسطينية المستقلة، ذات السيادة والقابلة للحياة، على خطوط الرابع من حزيران عام

كلية الأميرة منى للتمريض تقيم حفل إضاءة الشموع للفوج ٢٢

عمان

منذ بدأ عن سمو الأميرة منى الحسين، رعى مدير عام الخدمات الطبية الملكية العميد الطبيب عبدالله عميش، الخميس، حفل إضاءة الشموع لخريجات الفوج الثاني والعشرين في كلية الأميرة منى للتمريض، وأدت الخريجات قسم التمريض، تعهدن فيه بالقيام بواجبهن الإنساني بكل أمانة وإخلاص.

وقالت عميد كلية الأميرة منى للتمريض العقيد الطبيب خالد مطري في كلمة لها خلال الحفل، "أدرك المغفور له الملك الحسين الباني بذكائه أن بناء الدول لا يقوم على بناء الجيوش القوية فحسب، بل وبالتركيز على توفير الخدمات المجتمعية من التعليم والرعاية الصحية، فأوعز في عام ١٩٦٢ بتأسيس هذه الكلية المباركة التي احتضنتها ودعمتها سمو الأميرة منى الحسين راعية التمريض حفظها الله، وتستمر المسيرة بروية الملك المعزز الملك عبدالله الثاني بن الحسين أطال الله في عمره بالازدهار والمنعة والتحديث بالاعتماد على الذات، ثم قصدنا نحن وتفتيانا ظلنا".

وألقت التلميذة تهاني الخرابشة كلمة بالنيابة عن زميلاتنا قالت فيها، "سعيدون بحضوركم حفلنا هذا، وتزداد سعادتنا تزامناً مع احتفالات المملكة بمئويتها الأولى، وتأتي أهمية تقليد إضاءة الشموع الذي تقيمه الكلية مع كل تخريج، أنه يرمز إلى الدور الإنساني الذي يقدمه الممرضون لمرضاهم مادياً ونفسياً".

وفي كلمة توجيهية للخريجات، أكد مدير عام الخدمات الطبية الملكية، أهمية مهارة الاتصال والتواصل مع المريض وأهله، أثناء تقديم الرعاية للمرضى؛ لأنها مهنة إنسانية هدفها الأسمى رعاية المريض جسدياً ونفسياً، مباركاً لمن تخرجهن والتحاقهن في مستشفيات القوات المسلحة الأردنية.

رئيس الوزراء يلتقي وزير البترول والثروة المعدنية المصري

عمان



توجت بالتوقيع على ملحق لعقد توريد الغاز الطبيعي وملحق اخر لعقد تشغيل توسعات شبكة الغاز الطبيعي في الأردن.

من جهته، أكد المهندس الملا، الذي نقل لرئيس الوزراء تحيات رئيس مجلس الوزراء المصري مصطفى مدبولي، اهتمام جمهورية مصر العربية بتعزيز التعاون القائم مع الأردن في مجالات الطاقة خدمة لمصالح البلدين الشقيقين.

الأردن للتعاون الذي تبديه جمهورية مصر العربية مع الأردن في مجالات الطاقة والذي يأتي تجسيدا حقيقيا لعلاقات الأخوة التي تربط البلدين والشعبين الشقيقين.

واستمع رئيس الوزراء من وزيرة الطاقة والثروة المعدنية ووزير البترول والثروة المعدنية المصري إلى شرح حول المباحثات التي أجريها في عمان أمس واليوم والتي

استقبل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في مكتبه برئاسة الوزراء، الخميس، وزير البترول والثروة المعدنية في جمهورية مصر العربية المهندس طارق الملا وبحضور وزيرة الطاقة والثروة المعدنية الهندسة هالة زواتي والسفير المصري في عمان شريف كامل.

وأكد رئيس الوزراء عمق العلاقات التاريخية والاستراتيجية التي تربط الأردن وجمهورية مصر العربية وتميزها في المجالات كافة وعلى جميع المستويات، لافتاً إلى أن العلاقات الأردنية المصرية تشكل نموذجا في علاقات التعاون المشترك.

كما أكد رئيس الوزراء توفر الإرادة السياسية للارتقاء بالعلاقات والشراكة بين البلدين الشقيقين بفضل الرعاية والاهتمام الذي تحظى به العلاقات الثنائية من قبل جلالة الملك عبدالله الثاني وأخيه الرئيس عبدالفتاح السيسي رئيس جمهورية مصر العربية.

واعترب رئيس الوزراء عن تقدير

منحة أميركية بقيمة ٤٠ مليون دولار لدعم برنامج استدامة



عمان

تعهدت الحكومة الأميركية بتقديم دعم مالي بقيمة ٤٠ مليون دولار، لبرنامج "استدامة" الذي أطلقته الحكومة بمشاركة مع المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي، وذلك للحفاظ على استقرار العمالة، وتخفيف الأعباء الاقتصادية المترتبة على منشآت القطاع الخاص التي تأثرت بجائحة كورونا ومساندة العاملين في القطاعات والنشآت الأكثر تضرراً بالجائحة والقطاعات والنشآت غير المصرح لها أثناء فترة الانكماش الاقتصادي.

وقالت مديرة بعثة الوكالة الأميركية للتنمية الدولية شيري كارلين، خلال توقيع اتفاقية تقديم الدعم المالي، الخميس، في مقر المؤسسة العامة، إن حكومة بلادها تدعم برنامج "استدامة" للمساعدة الشركات على بقاء الموظفين على رأس عملهم، مضافة إن "توفير الموارد المالية للعائلات والشركات خلال جائحة كورونا هو أمر بالغ الأهمية لاستقرار الاقتصاد الحالي للأردن وكذلك لانتعاشه اقتصاده في المستقبل".

من جانبها، أكد مدير عام المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي الدكتور حازم راحلة أن المؤسسة ماضية قدماً في تطوير السياسات والبرامج اللازمة للتعامل مع تداعيات جائحة كورونا، مشيراً إلى أن برامج الضمان الاجتماعي تمكنت من الوصول إلى أكثر من مليون و١٠٠ ألف مشترك ومشتركة وأكثر من ٣٥ ألف شركة مشمولة بقانون الضمان الاجتماعي، وبين أن إجراءات المؤسسة تم تصميمها بعناية وكانت استباقية في كل مرحلة من مراحل الجائحة وجميعها تندرج ضمن نطاق مسؤولياتها والدور المأمول منها.

وأوضح أن المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي بتطبيقها لأفضل السياسات والممارسات والإجراءات، سواء تلك المرتبطة بالجائحة أو المرتبطة بالتأمينات الأساسية، أصبحت تحظى باهتمام كبير من الشركاء الدوليين، مقدماً الشكر والتقدير للولايات المتحدة ممثلة بالوكالة الأميركية للتنمية الدولية على دعمها لبرنامج "استدامة"، الذي يعد من أهم البرامج التي تم إطلاقها للتعامل مع التداعيات الاقتصادية للجائحة.

وتوجه الرحالة بالشكر لوزارة التخطيط والتعاون الدولي على جهودها في التنسيق ودعم جهود الشراكة بين المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي والوكالة الأميركية للتنمية الدولية، مشيراً إلى تطلع المؤسسة إلى استمرار التعاون مع الوكالة الأميركية في مجالات التأمينات والحماية الاجتماعية.

وزارة الأشغال تستكمل المرحلة الأولى من مشروع طريق الشونة الجنوبية

عمان

خطوط وميل بديلة للخطوط القائمة في الطريق الرئيسي مع مدخل الروضة بطول حوالي ٥,١٠٠ كم وتنفيذ الطريق الموازي لقناة الملك عبدالله بطول ٣ كم.

وتمن الكسي جهود كوادر الوزارة العاملة على المشروع والمقاولين والاستشاريين التي تكلفت بإنجاز العمل في المشروع ضمن أعلى المواصفات الهندسية وضمن المدة الزمنية المحددة.

واستمع الكسي لعدد من الملاحظات والمطالب المقدمة من النواب الحضور وممثلي المجتمع المحلي، موعزاً للمهنيين في الوزارة العمل على حلها ضمن الامكانيات والاولويات التي تحددها الوزارة.

من خطة الوزارة بالكامل، حيث تضمنت مسارب إعادة إنشاء الطريق ليصبح بأربعة مسارب مفصولة بجزيرة وسطية وإنشاء طبقات رصف جديدة وأعمال أخرى مثل إنشاء جدران استنادية وحواجز حماية ودعامات، بالإضافة إلى عبارات صندوقية وصبارات انبوبية ومناهل تصريف مياه الامطار وحواجز معدنية وكذلك إنشاء جدار بتقنية التربة المسلحة (والجايبون) وعمل بعض التحويصلات المروية (تحويلة الجواسرة بطول ٥ كم وتحويلة الروضة بطول ١ كم وتحويلة الجوهفة الرامة بطول ٥ كم وتحويلة المغطس بطول ٧ كم وتنفيذ

الطريق وخلال فعاليات الاحتفال بعيد الاستقلال والذي يتزامن أيضاً مع مئوية الدولة ما هو إلا دفع للتقدم والإنجاز لخدمة الوطن بناء على النهج الحكومي المتبع.

وبين أن المرحلة الأولى من المشروع والتي تم الانتهاء من العمل عليها بطول ٧,١٠٠ كم تبدأ من مثلث الرامة الجوهفة وتنتهي عند المحطة نقطة الجيش، مشيراً إلى أن المرحلة الثانية بطول ٥,٣٠٠ كم وتبدأ من إشارة الشونة وتنتهي عند مثلث الرامة الجوهفة.

وأشار إلى أنه تم صيانة طريق الشونة الجنوبية تقاطع الكفرين ضمن المرحلة الأولى

استكملت وزارة الأشغال العامة والإسكان أعمال مشروع المرحلة الأولى لطريق الشونة الجنوبية - الرامة تقاطع الكفرين في محافظة البلقاء.

وقال وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكسي خلال افتتاحه المشروع بمناسبة عيد الاستقلال اليوم الخميس، إن الوزارة تولي الأهمية لكافة مشاريع الطرق في المملكة.

وأكد المهندس الكسي بحضور عدد من نواب محافظة البلقاء ومحافظ البلقاء ومجموعة من ممثلي الفعاليات الرسمية والمجتمع المحلي أن افتتاح

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



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

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

وانضم عمدة لفيربول جو أندرسون إلى دعوات للحكومة لتصنيف الهجمات على المشردين على أنها جرائم كراهية.

وكالات
قال رجل يعيش بلا مأوى في مدينة لفيربول البريطانية إنه تسمم بالزرنيخ من قبل شخص أعماه طبقا من رقائق الشيبسي. ووفقا لصحيفة "مترو" البريطانية، فقد استيقظ الرجل (في الثلاثينيات من عمره) في مستشفى في لفيربول 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 زرنبيخ في نظامه، قد رشه 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، نهى 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، ورفع لذكر الله، وإشاعة لكتابه، وترويح عن الروح والغاند، وتذكير لمن نسى، ودعوة لمن سهر، وموعظة لمن اتقى. اللهم انفضنا به وأحي قلوبنا بسماعه".

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، الإصغاء وعدم التحدث، وهو ما يوقعهم في "حرج شرعي".

وايد الداعية سليمان الطريقي، 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
أخر سربي
وحوال إذا ما كان هناك تأثير سلبي للهدية قالت أنسام، "يكون للهدية تأثير نفسي سلبي على الطفل، عندما يتم منحه ايها وهو أصلا مشبع بالهدايا، أو مثلا حينما يُوجه سلوك معين ولا ينضبط فيه، هنا يكون للهدية أثر نفسي سلبي عليه، لأن الهدية الهدف منها تشجيع استمرارية السلوك الجيد، بالتالي إذا مُنحت للطفل حينما لا يتفقد السلوك الجيد يتأثر بشكل سلبي 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 الإغراق عليه بالهدايا، ما يشكل لديه شخصية جشعة مستغلة ويصبح من الصعب إرضاؤها، ويصبح الطفل كثير الكذب لاستعطاء أحد والديه على 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 سلبا بحالة الانفصال بينهما".

والأسرية انسام سلعوس، "غياب أو فقدان أحد الوالدين لا يعوض بالهدايا، فالتعويض لا يكون دائما ماديا بل بالحنان والحب، وأعود وأذكر بأن الهدايا وجدت للتشجيع وتعزيز السلوك وهي لا تعوض حنان الأب والأم".

وكالات
دلال زائد
وتصح خبراء علم الاجتماع بعدم منح الطفل الهدايا بشكل مبالغ به، لأنهم يعتبرون هذا الأمر خاطئ ويؤدي لإفساد الطفل، وهذا ما أكده اختصاصي الطب النفسي زهير الدبائع، مضيفا، "يحدث في هذه الحالة تغيرات على شخصية الطفل من ناحية الانانية والحساسية وزيادة مستويات الثقة لديه".

واتفقت انسام في الرأي مع الدبائع وقالت: "حينما يمنح الأهل الطفل هدايا كثيرة ويشكل مبالغ به وبمناسبة أو بدون مناسبة، سيؤدي ذلك لإفساده ويفقده الاحساس بقيمة المال".

وأضافت: "ونسمي هذا التصرف "لدال زائد"، وأيضا إعطاء الطفل كل شيء ويشكل مبالغ فيه سيضره بأن كل هذه الأشياء لا قيمة لها، فمثلا حينما يكون لدى الطفل الكثير من الألعاب، عندها لن يشعر بالهدية التي يمنحها إيها والديه كتعزيز بل على سلوك جيد أو مثلا نجاحه في اختبار ما وتصبح الهدية لا قيمة لها".

وخلصت بالقول: "الدلال الزائد له أثر نفسي سلبي على الطفل حيث يصبح لا قيمة للأشياء عنده".

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

وكالات
يرم بعض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرغبون فيها باختلاق صديق وهمي والحديث معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحيانا يشعرون بأنهم يلعبون معه، ويحاولون تعريف والديهم عليه. وبحسب خبراء علم الاجتماع فإن الطفل البكر أو الأصدقاء الوهميين، يحفز الأطفال على الإبداع ويساعد على التعبير عن مشاعرهم، ولكن هذا الأمر قد يتغير قليلا الأباء.

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

لماذا يخترع الأطفال أصدقاء خياليين؟
يمكن أن تظهر هذه الكائنات "الأصدقاء الخياليين" والتي تم إنشاؤها بواسطة عقول نابضة بالحياة والخيال بدءا من سن الثانية، حيث يبدأ الأطفال في هذه المرحلة بتعلم اللغة وفهم البيئة التي يعيشون فيها، ويخترعونها لأسباب عديدة. ويضاجأ الأبناء برؤية أطفالنا وهم يلعبون ويتحدثون بمفردهم، وعندما يسألونهم عن الشخصية التي يتحدثون فيها، قد يردون بملء على أنهم يتحدثون مع صديقهم الجديد.

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

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كيروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود 500 درجة مئوية قبل أن تُعالج حتى تتحول إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهريا. ويمكننا مجابهة العجز في مخزون النفط الخام والبتترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام. ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن التكلفة النسبية لتبادل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت. وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تنفذ احتياطات النفط تماما ولكن استخراجها من الأعماق واستكشاف احتياطات جديدة سيصبح مكلفا مع مرور الوقت. وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفا في المستقبل، سيبدأ المستهلكون في البحث عن بدائل. وبين الموقع أنه حتى في حال لم يثر على بديل موثوق، سنكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الجارية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكليين" الكندية، شبه الاقتصاد بجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لمود محدود بمعدلات الاستهلاك الحالية. لذلك، من المتوقع أن تنفذ الموارد التي تقوم بتشغيل جهاز الحاسوب هذا في غضون 30 سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستحسن الموارد، وبالتالي، ستصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمرور السنوات، ويمكن أن تقوم بهذه الخطوة قبل إجراء تحسينات في رأس المال وتاجية العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب نزوب اإمدادات 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 2070، أو الانتقال إلى استهلاك مصادر الطاقة الأخرى على غرار الطاقة النووية، أو مصادر الطاقة المتجددة.



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

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

وأوضح 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. والجدير بالذكر أنه بين سنة 1965 و2005، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا سرنا نستخدم ضعف كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي.

وذكر الموقع أن النفط تحديدا يعد مادة مثيرة للاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال التطوير 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، تعمل أغلب الآلات بفضل مشتقات النفط، إلى جانب الطائرات والسيارات الضرورية لنقل المواد الغذائية حول العالم.

وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم

باستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة، من غير المحتمل أن نصح من دون نطق تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع 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 پتروليوم"، هناك كميات من احتياطي النفط تكفي إلى حدود سنة 2070 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 "المسح الجيولوجي الأمريكي" عرّفت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

الأبلى الشمالي، الذي يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافتها بنحو 19 ألف ميل.

وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة للآلية التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يعتقد هور أن الطيور تستخدم جزئيات حساسة للضوء يمكن تحويلها إلى واحدة من بين حالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتمادا على اتجاه الحقل المغناطيسي. ولكن يتبين كيرشفينك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تُضئّن ببولرات تحتوي على معدن، وتدور هذه البولرات مثل ابرة البوصلة، متحركة في فترح وغلق مسام الخلايا وتعديل الاشارات المرسله إلى الدماغ.

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

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

وأضاف البروفيسور أن "هؤلاء الأشخاص لا يستعملون كلمات من قبيل "الأمم" أو "الخلف" أو "اليمن" للإشارة إلى الاتجاهات، وعوضا عن ذلك يهربون عنها من خلال استعمال 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.



بارهاين، فورتستريتز، صرّح لجلة ساينس العلمية بأنه، "في حال رغبت في وضع رأسي في الميكروويف وتشغيله، فسيؤثر هذا الأمر على موجات دماغى، لكن هذا لا يعني أنني أمكك حسا بالميكروويف".

وفي الواقع، تثير 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.

وبينت 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 لتحتميم الحقل المغناطيسي الأرضي. وقد جرى قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حدثت تغيرات في المجالات المغناطيسية تدريجيا داخل الأقفاص.

وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة

وكالات
نشرت صحيفة "الفارديان" البريطانية تقريرا تحدثت فيه عن اعتقاد العلماء في كاليفورنيا، أن أسلافنا تمكنوا من تحديد الاتجاهات للتنقل الجغرافية 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 يصعب من الممكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا على الاستعانة بالحقول المغناطيسية من أجل التنقل، كما كان الحال بالنسبة لأسلافنا".

ونوهت الصحيفة إلى أن هذه الاعاءات 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

أوريفون وواشنطن دراسة، تم فيها مراقبة 102 طفل تتراوح أعمارهم بين 3 و4 سنوات، ووجدوا أن 2 من أصل 3 أطفال صغار لديهم أصدقاء وهميين، وأن 70 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 حلفاء يمكنهم مساعدة الطفل على 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، "العب الوهمي وجود الصديق الخيالي هو مرحلة طبيعية من التطور، ويرى فيها الأطفال من عمر 18 شهرا وبيدرجات متفاوتة".

وتابع سرحان في حديث لـ"عربي 21"، "ويعتبر وجود صديق وهمي أو اللعب 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.

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

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

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

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

٣- عدم السيطرة على التبول

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

قد تؤدي هذه الحالة لتبول المرأة قبل الوصول إلى الحمام، أو تنقيط البول على ثيابها الداخلية

وكانها مصابة بنوع من سلس البول.

٤- انزعاج شديد عند محاولة وضعيات جماع معينة

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

٥- تشنجات حيض شديدة في أسفل الظهر

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

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 بالدم 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

تنظيم وظائف القلب الوعائية والكريبيديرات والدهون

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

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

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

وكالات

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

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

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

وكالات

٦- 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.

٧- أعراض ميلان الرحم الأخرى هذه بعض أعراض ميلان الرحم الأخرى التي قد تلاحظها المرأة المصابة، الإصابات بالتهابات المسالك البولية بشكل متكرر.

٨- ألم في الظهر أثناء الجماع.

ألم في منطقة الشرج أو قرب المعدة.

مشاكل في التبول والإخراج، مثل الإمساك.

أسباب ميلان الرحم

قد تصاب المرأة بميلان الرحم مع الوقت والتقدم في العمر، أو قد تولد مصابة بهذه الحالة بشكل طبيعي، وهذه أهم أسباب ميلان الرحم، الجينات والوراثة، إذ تشير الدراسات إلى أن ربع الإصابات بميلان الرحم اكتسبته عن طريق الوراثة.

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

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

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

ضعف في عضلات الحوض؛ إن أموراً مثل الإنباج 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.

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

ممارسة تمارين رياضية خاصة.

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

وكالات

٣ أوميغا ٣ وأوميغا ١ والحديد

وقد يفسر ذلك الفائدة المعروفة منذ فترة طويلة لنظام غذاء البحر الأبيض المتوسط.

لحاء أشجار الصنوبر

يحتوي لحاء أشجار الصنوبر على مركب بيكونغينول الغني بالفلافونويد، وقد ثبت أن له بعض الآثار المشابهة للكورتيزول بالإضافة إلى الآثار المضادة 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 ٣ وأوميغا ٦، والتي بدورها تساعد في خفض نسبة السكر في الدم.

يقدم حمض ألفا لينوليك -العامل النشط في بذور الكتان- نفس تأثير هرمون الكورتيزون.

فاكهة الجريب فروت

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

القهوة والقرق سوس

يعتبر القرق 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 بالجلد.

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

كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون

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

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

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

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



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

١- الوريد؛ يستخدم للحالات التالية،
تقليل من الآثار الجانبية للعلاجات
الكيميائية للسرطان
علاج مرض باركنسون
داء السكري
فقر الدم عند الأشخاص الذين

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة لأدوية مثل،
تناول الأتروتوكسين،
أومفردكس، تيسيفرلكس، أو ميغا ٣
والحديد
تناول الليمكيتل لعلاج الصرع مع
فيتامين B١٢

تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل
منتجات الألبان والسمك واللحم البقري
زيادة استهلاك فيتامين C
إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم
إلى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم
البقري والسمك والكبد والأرز البني
تناول الأطعمة الغنية بمادة
الجلوتاثيون مثل، السبانخ والأفوكادو

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم
يساعد المغنيسيوم في إسترخاء
العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات
الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع
والإم الراس، وكذلك يقضي على
الانتفاخ واحتباس السوائل.

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

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

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

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

أمور يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

١- الإكثار من شرب الماء، حيث أنه يسهل التخلص من السوائل المتراكمة بالجسم. يفضل شرب ما لا يقل عن ٨ أكواب ماء يومياً خلال فترة الدورة الشهرية، وذلك للحفاظ على رطوبة الجسم وتخليصه من السموم.

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

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

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

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

٦- مراقبة الدورة الشهرية الخاصة بك فهذا يساعد في التمانينة على الصحة، حيث أن انتظام الدورة الشهرية يضمن لك على صحتك الجنسية ومستويات الهرمونات.

٧- شرب الكثير من الماء حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم
يساعد المغنيسيوم في إسترخاء
العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات
الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع
والإم الراس، وكذلك يقضي على
الانتفاخ واحتباس السوائل.

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

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

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

٤- تجنب مشتقات الألبان
تسبب مشتقات الألبان في زيادة
مستويات الهرمونات التي تزيد من
إفراز الرحم خلال الدورة الشهرية،

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

١- الزوجة بانتعاع، لأنها لم تصل إلى هزة الجماع.

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

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

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

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

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

الماء في الفترة التي تسبق الجماع.

ويجب أيضاً عدم تناول الأطعمة الدسمة أثناء ممارسة العلاقة الجميمة بين الزوجين، فما هي أبرز هذه المواقف؟ وكيف يمكن تفادي حدوثها؟

مواقف حرجة 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.

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

وبالتالي يمكنك الشعور بالحاجة إلى التبول أو التبرز.

٢- وتفاذي هذا، ينصح بالتبول قبل ممارسة الجنس، وكذلك تجنب شرب

الماء في الفترة التي تسبق الجماع.

ويجب أيضاً عدم تناول الأطعمة الدسمة أثناء ممارسة العلاقة الجميمة بين الزوجين، فما هي أبرز هذه المواقف؟ وكيف يمكن تفادي حدوثها؟

مواقف حرجة 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.

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

وبالتالي يمكنك الشعور بالحاجة إلى التبول أو التبرز.

٢- وتفاذي هذا، ينصح بالتبول قبل ممارسة الجنس، وكذلك تجنب شرب

أمور لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

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

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

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

وجراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه.

ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام.

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

٨- عدم تغيير اللوفة من الأخطاء الكسرة التي تفعلها بحق،

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

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

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

الإستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

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

٤- إستخدام منتجات عطرية وكلفم، ويعرضها للحفاظ والتهيج.

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

دقيقة كحد أقصى خلال الإستحمام.

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

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

وينطبق هذا على الشعر أيضاً، حيث أن تجريد فروة الرأس من الزيوت الطبيعية سحبت أضرارها، ولذلك فمن الأفضل

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



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

وكالات
أكدت شركة "غوغل" أنها حلت لجنة استشارية لأخلاقيات الذكاء الاصطناعي بعد أيام قليلة على اندلاع جدل حول بعض أعضائها.
وأتى حل المجلس الاستشاري الخارجي للتكنولوجيا المتقدمة (إيه تي آي إيه سي) بعد اعتراض مجموعة من موظفي "غوغل" على وجود رئيسة مركز البحوث "هيريتنج فاوندیشن" ضمن أعضائه. كما أن وجود رئيس لشركة متخصصة في الطائرات بدون طيار في هذه اللجنة أعاد إلى الواجهة المخاوف المرتبطة باستخدام الذكاء الاصطناعي لأغراض عسكرية 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، لتتبع الخيارات. وفي حال كان المشكل مستمرا في منطقة معينة، يمكن الدخول إلى ضبط إعدادات الهاتف الجوال، وتغيير نوع شبكة الاتصال، وهي خاصية متاحة في العديد من الهواتف التي تشتمل 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 شبكة الهاتف 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.

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

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف الجوالية 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 الخاصين بالمكالمات وبت البيانات. وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهواتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال آليا بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع. وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هواتفنا، فإنها ستتصل فقط بشبكة الجيل الثاني. وذكرت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي نعاني فيها من سوء تغطية إشارة شركة الاتصالات التي تقدم الخدمة. وأول شيء يجب القيام به في هذه الحالة هو فحص مصدر الخل، سواء كنا في داخل المنزل أو خارجه. وفي الواقع، تتوفر العديد من التطبيقات المصممة لتحديد مستوى قوة الإشارة، والأبرز من بينها هو تطبيق "أوبن سيفنال"، الذي يعمل على نظامي التشغيل أندرويد وآي أو إس، وهو يتميز ببساطة استخدامه، كما أنه متاح بشكل مجاني.

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 سيفنال" الذي يوفر دقة كبيرة. وبينت الصحيفة أنه تكون هناك أسباب عديدة تؤدي لفقدان إشارة الهاتف الجوال في المنزل، بسبب وجود قطع أثاث معدنية في المنزل، أو التداخل مع الإشارات الصادرة عن بعض الأجهزة الكهربائية والإلكترونية، أو بسبب بنية المنزل نفسه. ويمكن حل هذه المشكلة عبر ضبط إعدادات التقاط الشبكة في الهاتف الجوال بالشكل المذكور 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 تركيز جهاز لتقوية الإشارة. وهذه الأجهزة فعالة جدا، وتوجد في الأسواق بأسعار مختلفة، حيث إن أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الثاني والثالث أقل كلفة من أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الرابع.

وقدمت الصحيفة بعض الحلول لبعض المشكلات المتكررة، حسب المكان ونوع الخل 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 سيفنال"، يمكننا معرفة قوة 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 "هاوي" أكثر كفاءة وابتكارا من منافسيها في هذا الصدد. وهي أودعت ١٥٢٩ براءة خاصة بالجيل الخامس، وفق مجموعة "إيبيليتيكس".
وتلك 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.
وأكد كلٌّ من "كاي تي" و"أس كاي تيليكوم" لوكالة فرانس برس أنها لا يستخدمان تقنية مجموعة "هاوي". غير أن المجموعة الصينية هي التي تزود آل جي هوبلاس" بالشبكية.

الجيل الخامس الجديدة أن تزيد من سرعة الاتصال بالشبكة، لا سيما في ما يتعلق بالأكسسوارات الموصولة والسيارات المستقلة، فضلا عن تطبيقات الصحة والمواصلات الحضرية والمدن الذكية.
ويحسب منظمة "غلوبل سيستم فور موبايل كومونيكيشنز"، فإن من المتوقع أن تعود هذه التقنية الجديدة بعائدات على الاقتصاد العالمي تبلغ ٥٦٥ مليار دولار بحلول ٢٠٢٤. وتعد تقنية الجيل الخامس أحد محاور الصراع على النفوذ الدائر بين الصين والولايات المتحدة.
وتسعى واشنطن إلى إقناع حلفائها بعدم تكليف الصين "هاوي" بسبب شبكة "ه جي"، مشبهة العملاق الصيني بحصان طروادة الذي يسمح للصين بالتجسس على الغرب.

"ه جي" للأجهزة الخلوية في شيكاغو ومينيابوليس.
وعززت كوريا الجنوبية صدارتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق "سامسونغ إلكترونيكس" هاتفها "غالاكسي إس ١٠ ه جي" العامل بهذه التقنية.
ونظم المشغلون الوطنيون الكبار، "كي تي" و"أس كاي تيليكوم" و"آل جي يو بلاس"، فعاليات ترويجية في كل أنحاء سيول للنموذج الأخير من مجموعة "غالاكسي" الذي تباع النسخة الأساسية منه بسعر ١٣٣٩ مليون يون (١٢٠٠ دولار تقريبا). وقدمت عروض لتقنية الواقع المعزز والروبوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها "ه جي" واستقطاب الزبائن. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين "ه جي" و"ه جي"، فإن من شأن هذه

وكالات
طرحت "سامسونغ إلكترونيكس" الجيل الخامس "ه جي" بعد أن أصبحت كوريا الجنوبية رائدة في هذا المجال الذي من شأنه إحداث ثورة في الاتصالات.
وبانت 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 المعروفة بـ"ه جي"، وذلك بواسطة ثلاثة مشغلين محليين.
وقدمت موعد إطلاق هذه الخدمة يومين لتسبق العملاق الأمريكي "فيرايزن" الذي مذ بعد ساعات شبكة

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

التدقيق. ويتضمن متصفح كروم مطور ويب يقوم بتدقيق تطبيق الويب 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 الذي يمثل جزءا أساسيا من هذا النوع من التطبيقات.
وفي إطار إدراك الدور الهام الذي تلعبه 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 بالمؤسسات بسرعة فائقة.

ونوه الموقع بأنه نظرا للانتقال السلس للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات الويب التقدمية والتطبيق الأصلي يكاد لا يظهر خاصة حين يتعلق الأمر بالإشعارات والقدرة على التشغيل دون الاتصال بشبكة الإنترنت.
وأكد الموقع أن تطبيقات الويب التقدمية في مختلف المنصات تواصل إحراز تقدم ملحوظ، حيث تتلقى الدعم من طرف غوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت آبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة آي أو إس ١١.٣.
ومن أجل أن تصنف فعلا ضمن تطبيقات الويب التقدمية، توفر شركة غوغل قائمة تحقق تخص تطبيق الويب المتقدم.
وذكر الموقع أن قائمة التحقق تضم تفاصيل حول المعايير المطلوبة، كما توجد لائحة طويلة وشاملة من العناصر التي تساعد على اجتياز عملية

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. وتنفترض أنك تستخدم تطبيقا لإدارة العلاقات مع العملاء ينطبق على معايير تطبيقات الويب التقدمية، فإنك تحتاج فقط إلى زيارة التطبيق من خلال عنوان محدد موقع الموارد الخوّد (يو آر إل) في متصفح الهاتف الجوال بصفتك.
في حال قمت بزيارة التطبيق أكثر من مرة، فسيطلب منك الأمر "إضافة التطبيق إلى الشاشة الرئيسية"، أي تعبارة أخرى "تثبيت التطبيق".
وبمجرد تثبيت التطبيق، يظهر رمز تطبيقات الويب التقدمية على شاشة هاتفك، وهو تشغيل التطبيق يقع عرض شاشة البداية، ثم يتسنى لك فتح التطبيق في نافذة في وضع ملء الشاشة دون ظهور شريط التنقل في المتصفح.

وكالات
نشر موقع "هاكرنون" الأمريكي تقريرا تحدث فيه عن موجة تطبيقات الويب التقدمية التي تفرض 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 لتحل الصدارة على حساب آب ستور وغوغل بلاي.
فهني سنة ٢٠١٨، أعلن موقع تويتر عن شروعه في تقديم موقعه الرسمي من طريق تطبيقات الويب التقدمية لهاتف المحمول.
وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المدعومة من شركات علاقة في هذا المجال، لاسيما شركة غوغل.
ويفضل ميزتا 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 المثمرة
عامل المكتب العادي يرسل ما يقارب الـ ١٢٥ إيميل يوميا وفقا لشركة التحليلات Radicati Group ومن ثم تضيع ساعات عديدة في التواصل ذي الجودة السيئة. أما حل نيوبورت «تجاهل رسائل البريد الإلكتروني التي لا تتطلب استجابة سريعة، واكتب رسائل تقلل من عدد الرسائل البريد الإلكتروني اللاحقة».

وكالات
وفقا لتيسلن، يقضي الشخص الأمريكي العادي ثلاث ساعات يوميا محققا في الهاتف أو الجهاز اللوحي. بالإضافة إلى شاشات الكمبيوتر وأجهزة التلفاز، فإنه قد يستغرق حوالي تسع ساعات وهو معرض لأشعة الأشاشات.
ولكن هناك الكثير من الوقت يمكن استخدامه بشكل أفضل لتحقيق مكاسب تلعب لها التكنولوجيا الرقمية والإنتاجية كال نيوبورت يقدم المنشورة في كتابه الأخير بشأن كيفية تحرير نفسك من استبداد التكنولوجيا والسوشيال ميديا على حياتك،

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

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

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

٢- اخرج مع نضك ضع هاتفك جانبا، الملل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا نلجأ لهواتفنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسمى نيوبورت «عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولا جزئيا على الاضطرابات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥٠% عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.

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

افعل شيئا محسوسا، مثل الركض والرياضة لتريكز هامل انتباهك في أمر واحد. جلستان إلى ثلاث جلسات أسبوعيا مع النفس، يمكن أن تروض نفسك عن مرض تفقد الهاتف وتحسن من تريكزك.

زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

وكالات
قال جيف بيزوس، مؤسس موقع أمازون، أخفى بيزوس، إنه وظيفته ماكينزي، الخميس، أنها إجراءات طلاقها. ما سيتمح ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الخميس، تغريدة على "تويتر"، قالت إنها ستحصل على ٢٥% من ملكية طليقتها من أسهم أمازون، وهو ما سيتمحها حصة تقارب ٢٤ في الشركة.
وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقه التصويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضا بجميع حصصه في الواشنطن بوست وبلو أوريجين. وبياعلان ماكنزي بيزوس، تصبح ثالث أغنى امرأة في العالم، بعد نيلها أكثر من ٣٥ مليار دولار من أسهم «أمازون»، بحسب مجلة «فوربس» الأمريكية. يشار إلى أن «الثاني» تزوجها منذ أكثر من ٢٥ عاما، ولهما «العودة»، وفي توصفه.

أربعة أطفال وابنة بالتبني. وكان قد التقيا حينما كانت ماكينزي في مقابلة عمل مع جيف عام ١٩٩٣. يشار إلى أن خلافا تطور في شهر شباط/فبراير، بين الرئيس التنفيذي لشركة «أمازون» مالك صحيفة «واشنطن بوست»، جيف بيزوس، وبين رئيس شركة «أمريكان ميديا»، ناشر مجلة «ناشونال إنكويرر»، ديفيد بيكر، الذي هدد بنشر صور فاضحة لبيزوس ما لم يوقف التحقيق في كيفية حصول مجلة الفضائح على لقاءاته الخاصة مع عشيقتها. وألج بيزوس، في تدوينة غرامية نشرها على موقع «ميديم»، إلى أن الهجمة التي طالته من قبل بيكر تعود إلى انتقادات صحيفته «واشنطن بوست» للرئيس الأمريكي دونالد ترامب ولل سعودية، معتبرا أن رئيس «أميركان ميديا» عمد إلى إنتاج «صحيفة موالية للعودة»، وفي توصفه.

هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه المسابقة".
ونوهت المجلة بأن الأنظمة التي تعمل على التحكم في نشاط الدماغ مازالت تواجه بعض العقبات التي ينبغي التغلب عليها.
فهناك حاجة إلى تطوير أجهزة التكنولوجيا العصبية، على غرار عصابات الرأس التي تعتمد على تحطيط الأمواج الدماغية التي ينبغي أن تتسم بدقة مكانية أفضل للتمييز بين الإشارات وبرامج التحسينات، كما غرار تطوير نماذج أفضل لاكتشاف أنماط معينة من نشاط الدماغ.
وأوردت المجلة أنه وفقا لكروفورد فإن "التحدي الأكبر حاليا يتمثل في مساعدة الأشخاص على فهم إمكانيات عمل الدماغ وحدود نشاطه.
وبينت المجلة أن القدرة على رصد نشاط الدماغ وتطويعه لها إمكانات مثيرة للاهتمام، إذ يمكن لهذه التكنولوجيا أن تساعد الأشخاص الصابرين بشكل رياضي في تحريك الأطراف الاصطناعية أو السماح لأولئك الذين يعانون من إصابات خطيرة في النخاع الشوكي بالتفاعل مع البيئة المحيطة بهم.
بالنسبة لكروفورد، تكمن الإشارة في هذه المسابقة في أن الأشخاص المشاركين لم يأتوا من مجال علوم الكمبيوتر الجديدة التي من المتوقع ظهورها قريبا؛ مما سيفتح المجال للتفكير في ابتكار أمور لم تخطر على بال علماء الكهسة أبدا.

العلاجية الذهنية.
ويقوم الطيارون باستخدام الرياضيات الذهنية التي تتطلب الكثير من التركيز، وتتقدم الطائرات دون طيار إلى الأمام بناء على قوة الموجات الدماغية المنتجة، ولن تكون الإجابات الصحيحة هي الدفاع الذي سيركز الموجات دون طيار للأمام، وإنما كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالتركيز. وأضاف كروفورد، "ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصا ما "متسابقا جيدا" في التحكم في الطائرات دون طيار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الحالات التي تسبب تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن تحريك الطائرات دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحدثه الجمهور، سيؤثر على أداء المتنافسين".
وبينت المجلة أن القدرة على رصد نشاط الدماغ وتطويعه لها إمكانات مثيرة للاهتمام، إذ يمكن لهذه التكنولوجيا أن تساعد الأشخاص الصابرين بشكل رياضي في تحريك الأطراف الاصطناعية أو السماح لأولئك الذين يعانون من إصابات خطيرة في النخاع الشوكي بالتفاعل مع البيئة المحيطة بهم.
بالنسبة لكروفورد، تكمن الإشارة في هذه المسابقة في أن الأشخاص المشاركين لم يأتوا من مجال علوم الكمبيوتر الجديدة التي من المتوقع ظهورها قريبا؛ مما سيفتح المجال للتفكير في ابتكار أمور لم تخطر على بال علماء الكهسة أبدا.

الإشارات المجمعّة من خلال خوارزميات الكمبيوتر، التي تكتشف أنماط معينة من النشاط.
وأوضح كروفورد، "لا نريد أن يقوم الطيار بأي حركة لأن ذلك سيؤدي إلى خلق الكثير من الإشارات الكهربائية"، مضيفا أن "الطيار يحتاج للتركيز على تحريك يده فحسب، أو دفع شيء ما للأمام، أو إحكام قبضته.
ولا يهم حقاً ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلا مشابهة يمكنها رصد وتحديد".
وذكرت المجلة أنه حين يدرك الكمبيوتر أنه وقع تجميع إشارة بنسبة ٨٠ بالمئة على الأقل من القشرة الحركية التي تتوافق مع اليد اليسرى للطيار، سيرسل إشارة كهربائية خاصة به إلى الطائرة دون طيار لطلب منها التقدم.
وتجدر الإشارة إلى أن المشاركين في هذه المسابقة، التي من المقرر أن تنطلق في أواخر الشهر الجاري، لن يرتدوا قبعاات كاملة بل سيرتدون عصابات الرأس حول جباههم.
وتعتبر عصابات الرأس أقل تكلفة وأسهل استعمالا، لكنها لا تستطيع رصد الحركات، عوضا عن ذلك، سيستخدمون قوة نشاط الدماغ المرتبطة بالتركيز.
ونقلت المجلة عن كروفورد أن "هناك موجات دماغية مختلفة لتشتت الحالات الذهنية، ونحن نستخدم الموجات الدماغية بيتا وغاما، التي تتلاءم مع الانتباه ال. جانب مستودات عالية من

وكالات
نشرت مجلة "فوربس" الأمريكية تقريرا طرقت 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 تحطيط أمواج الدماغ. وقد بين كرئيس كروفورد، أحد المشاركين في تأسيس رابطة "براين دون ريسينغ"، أنه "حين تقرر تحريك ذراعك، ترسل القشرة الحركية في الدماغ إشارة إلى العضلات حتى تقوم بتلك الحركات".
وأوضح كروفورد أن "القشرة الحركية، المسؤولة عن تحطيط 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".
وأشارت المجلة إلى أن الأقطاب الموجودة على القبعة تستشعر نشاط الدماغ، وترسل الإشارات إلى جهاز الكمبيوتر.
تعمل هذه التقنية على إرسال

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

البورون والإفراط في تناوله قد يتسبب في الإصابة بتسمم البورون. وهذه أهم أعراض تسمم البورون،
الغثيان والتقيؤ.
الضعف والإرهاق العام.
التهاب الجلد التماسي.
مشاكل وتشوهات في العظام.
أعراض نقص البورون
عند انخفاض مستويات البورون في الجسم، تظهر الباعادة 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.
أضعف 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، البنندورة، الأفوكادو، البصل، البطاطا.
الفواكه المختلفة، مثل، الكيوي، الإلجاص، العنب، البرتقال، التفاح.

وتحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة.
٦- تسريع شفاء الجروح
قد يكون للبورون فوائد محتملة في تسريع شفاء الجروح، إذ وجد أنه يساعد على تحسين وظائف الأنزيمات المسؤولة عن شفاء الجروح، ما يجعله يساهم في تسريع الشفاء والتعافي.
٧- الحماية من الالتهابات الفطرية
وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من الالتهابات الفطرية أو تلك التي تنتج عن الخمائر، ولكن هذه الدراسات لا زالت في بداياتها ويلزمها المزيد من البحث والأدلة.

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

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

٥- تحسين القدرات الإدراكية
وجدت إحدى الدراسات أن البورون يلعب دوراً هاماً في تحسين صحة الدماغ،

حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.

البلوغ المبكر عند الذكور هو البلوغ الذي يحدث قبل سن ٩ سنو، ويظهر في تغير شكل الجسم والعضلات لدى الطفل.
أسباب وأضرار
عادة ما تظهر أعراض البلوغ لدى الإناث ما بين ١١ إلى ١٣ عام، ولدى الذكور ما بين ١٢ إلى ١٦ عام. ويختلف هذا من طفل لآخر وفقاً للعديد من العوامل المتعلقة بالهرمونات في الجسم.
ولكن في بعض الأحيان، يحدث البلوغ في وقت مبكر عن الطبيعي، ويرجع هذا للعديد من الأسباب، ويمكن أن يؤدي لمخاطر على صحة الطفل.
أسباب البلوغ المبكر
لا تختلف الأسباب التي تؤدي للبلوغ المبكر لدى الذكور والإناث، وتتمثل في: اضطرابات وخلل في الهرمونات، وهذا يؤثر على وقت البلوغ، فيمكن أن يكون مبكر أو متأخر.
الإصابة بالسمنة، وذلك نتيجة ارتفاع الشحوم بالجسم، مما يسبب تغيرات في نسب الهرمونات بالجسم، ويسرع من حدوث البلوغ.
الإكثار من الأطعمة غير الصحية، والتي أيضاً تؤدي لتغيرات في هرمونات الجسم، وخاصة الوجبات السريعة التي يتم تناولها في المطاعم.
الإصابة ببعض الأمراض الوراثية، حيث يمكن أن تتسبب العوامل الوراثية في

حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.
البلوغ المبكر عند الذكور هو البلوغ الذي يحدث قبل سن ٩ سنو، ويظهر في تغير شكل الجسم والعضلات لدى الطفل.
أسباب وأضرار
عادة ما تظهر أعراض البلوغ لدى الإناث ما بين ١١ إلى ١٣ عام، ولدى الذكور ما بين ١٢ إلى ١٦ عام. ويختلف هذا من طفل لآخر وفقاً للعديد من العوامل المتعلقة بالهرمونات في الجسم.
ولكن في بعض الأحيان، يحدث البلوغ في وقت مبكر عن الطبيعي، ويرجع هذا للعديد من الأسباب، ويمكن أن يؤدي لمخاطر على صحة الطفل.
أسباب البلوغ المبكر
لا تختلف الأسباب التي تؤدي للبلوغ المبكر لدى الذكور والإناث، وتتمثل في: اضطرابات وخلل في الهرمونات، وهذا يؤثر على وقت البلوغ، فيمكن أن يكون مبكر أو متأخر.
الإصابة بالسمنة، وذلك نتيجة ارتفاع الشحوم بالجسم، مما يسبب تغيرات في نسب الهرمونات بالجسم، ويسرع من حدوث البلوغ.
الإكثار من الأطعمة غير الصحية، والتي أيضاً تؤدي لتغيرات في هرمونات الجسم، وخاصة الوجبات السريعة التي يتم تناولها في المطاعم.
الإصابة ببعض الأمراض الوراثية، حيث يمكن أن تتسبب العوامل الوراثية في

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

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

غالباً ما تتأخر فيتامينات ب بالبحرارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الأطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها:
منتجات الألبان
البيض
الماكولات البحرية
الخبز المدعم والحبوب
فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)
الخضار الورقية الخضراء
البقوليات (الفول، البازيلاء)
الكبد
اللحوم (لحم البقر، والمجمل، والخنزير)

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة
تقلل من خطر الإصابة بالسكريات الدماغية التي تتمثل في 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.



ضرورة 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 قصبي
كآبة وغضب بسهولة وانزعاج
طفح جلدي
احمرار الجلد
اختلال النوم
تورم في البطن
مشاكل في التنووق
فقدان الشهية.

الجوز
البطاطا
الدواجن
الحبوب الكاملة.
فوائد فيتامين ب المركب
من المهم إضافة فيتامينات ب المركبة للنظام الغذائي الخاص بنا كونها تتداخل مع العديد من الوظائف الحيوية بالجسم وتحمي من الأمراض المزمنة، من أهم فوائدها،
تقلل من التوتر وتحسن من المزاج
الوقاية من الصداع النصفي
تساعد في تكوين الهرمونات الصحية في الجسم
زيادة مستويات الطاقة والتقليل من تشنجات العضلات
تساعد في حماية جهازك المناعي وخاصة فيتامين ب ٢ أو ما يسمى بالريبوفلافين

أعراض سرطان المستقيم

الشعور بحاجة إلى التغوط مع عدم وجود أي فضلات في الجسم الانتفاخ.
تجدد الإشارة إلى أن سرطان المستقيم في مرحلته الأولى قد لا يترافق مع أية أعراض مميزة، وفي حال ظهورها فهي تختلف من شخص لآخر.
متى عليك استشارة الطبيب؟
على الرغم من أن الأعراض السابقة لا تحسرك على الإصابة بسرطان المستقيم، إلا أنه من الضروري استشارة الطبيب وطلب المساعدة الطبية في حال ظهورها أو ملاحظة أي منها.

مواضيع ذات علاقة
متى علي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟
النزيف الذي يستلزم إجراء فحص تنظير القولون
ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟
تشخيص الألم والنزيف في فتحة الشرج
الشق في فتحة الشرج والامساك
الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم
بما أن الوقاية خير من قنطار علاج، فهذا يعني أن عليك الخضوع للفحوصات المنتظمة لسرطان المستقيم، والتي تبدأ عند بلوغك الخمسين من العمر.

في بعض الأحيان قد ينصك الطبيب بالخضوع لفحوصات بوتيرة أكبر أو وقت أبكر في حال كنت تقع ضمن دائرة الخطر، أو لديم أفراد من العائلة مصابين بسرطان القولون والمستقيم.
إن الفحص الوقائي لهذه الحالة الصحية، يدعى باسم فحص القولون بالمنظار (Colonoscopy)، ويقوم خلاله الطبيب بفحص جدار المستقيم والأمعاء الغليظة، وذلك باستخدام أنبوب طويل ومرن يتصل بكاميرا فيديو صغيرة.
يتم خلال هذا الفحص إدخال الأنبوب من خلال فتحة الشرج لتقوم الكاميرا بالتقاط الصور والفيديو من أجل معينة المنطقة.

٢- لصحة الرجال
يساعد البورون على تعزيز ورفع مستويات التستوستيرون المتدنية لدى الرجال، الأمر الذي يساعد في تعزيز صحة الرجال الإنجابية وفي تعزيز بناء العضلات لدى الرجال، لا سيما في رياضة

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

الصمام الأورطي
يلعب هذا الصمام دوراً مهماً في عملية نقل الدم المحمل بالأكسجين من القلب إلى جميع أنحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب. أهم المشاكل التي تتعرض لها صمامات القلب من المحتمل أن تتعرض صمامات القلب لبعض المشاكل التي قد تعيق عملها مثل،
انغلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي أو مرض ما
انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية 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 ٤-٥% من عامة السكان.
ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج.
تكلس الصمام بسبب التقدم للعمر
تشير عملية التكلس إلى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تثخين الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرقل تدفق الدم.
ونظراً لحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إلحاق الضرر به.

الصمام التاجي
يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، بحيث يقوم بنقل الدم المحمل بالأكسجين من الرئتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء الجسم.
يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد.
الصمام ثلاثي الشرفات
اطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواءه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين الأيمن والأيسر ويمنع عودة تدفق الدم لكلا الجريئين.
يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما.
الصمام الرئوي

الصمام الأورطي
يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد.
الصمام ثلاثي الشرفات
اطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواءه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين الأيمن والأيسر ويمنع عودة تدفق الدم لكلا الجريئين.
يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما.
الصمام الرئوي

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 بناء بين الشريكين.
من العلاقة بين هرمون الحب والدوبامين والسيروتونين؟
يطلق على هذه الهرمونات الثلاثة (الدوبامين، السيروتونين، الأستستين) مصطلح "هرمونات السعادة". وعندما يشعر الشخص بانجذاب لشخص آخر، تزداد مستويات هذه الهرمونات في الجسم، ما يخلق تأثيراً يشعر الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلطة.
ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة والأبوة؟
يلعب هرمون الحب دوراً كبيراً في حياة الأمهات والأبوة، 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 شفاة الطفل حلمة الثدي الأم، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الألبان بالتزول.
تقوية العلاقة والرابط بين الأب 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.

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

المستقيم (Rectum) عبارة عن الجزء الأخير من الأمعاء الغليظة في الجهاز الهضمي، وهو يبدأ من نهاية القولون وصولاً إلى فتحة الشرج، وللأسف من الممكن أن يصاب الإنسان بسرطان المستقيم.
سرطان المستقيم (Rectal cancer) مشابه جداً لسرطان القولون، وفي بعض الأحيان تكون الإصابة 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.
بدوره يعني هذا الموضوع أن عليك معرفة أعراض سرطان المستقيم من أجل طلب المساعدة الطبية فور ظهورها وملاحظتها، وهي كالتالي،
تغيير في حركة الأمعاء، مثل الإصابة بالإسهال أو الإمساك بشكل متكرر ومستمر على غير العادة دون سبب لذلك
براز أسود
وجود دم في البراز
وجود مخاط في البراز
ألم في منطقة البطن
ألم أثناء عملية التغوط
الإصابة بقرح الدم الناتجة عن نقص الحديد
الشعور 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؟

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 هو دورها؟ وما هي الأمراض التي تصيبها؟
يمتلك القلب أربع صمامات، صمام واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دوراً مهماً في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من وإلى القلب.
ما هي صمامات القلب؟
يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذينين والبطينين، أما الرئوي والأبهري فيتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية الرئيسية التي تقادر القلب.
وصمامات القلب هي على النحو التالي،
الصمام التاجي
يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، بحيث يقوم بنقل الدم المحمل بالأكسجين من الرئتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء الجسم.
يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد.
الصمام ثلاثي الشرفات
اطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواءه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين الأيمن والأيسر ويمنع عودة تدفق الدم لكلا الجريئين.
يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما.
الصمام الرئوي

الصمام الأورطي
يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد.
الصمام ثلاثي الشرفات
اطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواءه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين الأيمن والأيسر ويمنع عودة تدفق الدم لكلا الجريئين.
يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما.
الصمام الرئوي

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 بناء بين الشريكين.
من العلاقة بين هرمون الحب والدوبامين والسيروتونين؟
يطلق على هذه الهرمونات الثلاثة (الدوبامين، السيروتونين، الأستستين) مصطلح "هرمونات السعادة". وعندما يشعر الشخص بانجذاب لشخص آخر، تزداد مستويات هذه الهرمونات في الجسم، ما يخلق تأثيراً يشعر الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلطة.
ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة والأبوة؟
يلعب هرمون الحب دوراً كبيراً في حياة الأمهات والأبوة، 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 شفاة الطفل حلمة الثدي الأم، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الألبان بالتزول.
تقوية العلاقة والرابط بين الأب 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.

الصمام التاجي
يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، بحيث يقوم بنقل الدم المحمل بالأكسجين من الرئتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء الجسم.
يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد.
الصمام ثلاثي الشرفات
اطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواءه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين الأيمن والأيسر ويمنع عودة تدفق الدم لكلا الجريئين.
يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما.
الصمام الرئوي

المستويات الطبيعية لهرمون لهورمون FSH
الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

هيئة إدارية مؤقتة لإدارة نادي الحسين إربد والوحدات لـ ٣ أشهر

وكالات

أعلنت وزارة الشباب، الخميس، عن تشكيل هيئة إدارية مؤقتة لإدارة نادي الحسين إربد، برئاسة مدير شباب محافظة إربد الدكتور محمد جرادات، ونادي الوحدات برئاسة فهد عبد الله البياري، وأكد مدير شؤون الأندية في الوزارة، عماد الرفايعة، (بترا)، أن تشكيل اللجنة جاء بعد حل الهيئة الإدارية المؤقتة لنادي الحسين/ إربد، وتشكيل هيئة إدارية مؤقتة لمدة ثلاثة أشهر. وبين الرفايعة أن اللجنة تضم في عضويتها محمود الرشدان، ومحمد الشرايري، وليث أبو عبيد، وأحمد العقاد وحسين الشهابات. وأوضح أن الهيئة الإدارية ستقوم خلال هذه الفترة بدعوة الهيئة العامة للاجتماع لانتخاب هيئة إدارية جديدة في حال سمحت لجنة الأوبئة بعقد اجتماعات الهيئات العامة. وفي السياق ذاته، أعلنت الوزارة، الخميس، عن تشكيل هيئة إدارية مؤقتة لنادي الوحدات.

وجاء ذلك في كتاب رسمي صادر عن وزارة الشباب، حصلت (بترا) على نسخة منه، وبموجبه تضم الهيئة الإدارية في عضويتها، محمد غنام، وفرح عطالله وعبد الحكيم السيناوي، وخالد محمود علي، ومحمد فاضل، وعبد القادر أبو نصر.

ووفق الكتاب، ستدعو الهيئة الإدارية خلال الفترة المذكورة الهيئة العامة للاجتماع لانتخاب هيئة إدارية جديدة في حال سمحت لجنة الأوبئة بعقد اجتماعات الهيئات العامة.

اتحاد الجولف يعتمد المشاركة في بطولة مصر الدولية



وكالات

اعتمد الاتحاد الأردني للجولف رسمياً، المشاركة في بطولة مصر الدولية التي تقام في العاصمة القاهرة خلال الفترة من ٢٦ إلى ٢٨ الشهر المقبل.

ويضم الوفد الأردني الذي يرأسه رئيس الاتحاد هاني العبدالات، لاعبي المنتخب الوطني للناشئين حمزة سلمان (رابع البطولة العربية) ومحمودة اسد الرواشدة وسالم العبدالات (صاحب الميدالية البرونزية في نسخة ٢٠١٩). وأكد اتحاد الجولف في خبر صحفي اليوم الأربعاء، أن المدرب العراقي عامر راضي سيرشرف على المنتخب في هذه البطولة.

من جهة أخرى قررت لجنة تطوير جولف الناشئين في الاجتماع الذي عقد مساء أمس، تنظيم دورات تثقيفية بقوانين وتعليمات بطولات الجولف لجميع قطاع الناشئين، اعتباراً من البطولة القادمة والتي ستطلق على ملاعب نادي واحة ايلة للجولف في مدينة العقبة الشهر القادم، وسيشرف على البرنامج مجد انجادا لاعبة المنتخب الوطني للسيدات وأول حكم سيدات في الوطن العربي، والحكم شادي جبجي.

وتأتي هذه الخطوة استكمالاً للعديد من الإجراءات التي اتخذتها اللجنة لوضع اللاعبين الصغار في أجواء حقيقية لأقوى البطولات الدولية كما تم وضع تصور لإقامة ست بطولات للناشئين هذا العام استكمالاً لدوري جولف الناشئين والذي لاقى نجاحاً واسعاً وافرز العديد من الوجوه والتي بدأت تشكل نواة لمستقبل رياضة الجولف في الأردن.

ريال مدريد يعلن رحيل زيدان

وكالات

أصدر نادي ريال مدريد، بياناً رسمياً ظهر الخميس، لإعلان رحيل المدير الفني الفرنسي زين الدين زيدان عن منصبه.

وقال بيان للنادي عبر موقعه الإلكتروني، "يعلن نادي ريال مدريد، أن المدرب زين الدين زيدان، قرر إنهاء مرحلته الحالية كمدير لنادينا".

وأضاف البيان، "حان الوقت الآن لاحترام قراره، ونعرب عن تقديرنا له على احترافه وتقانيه وشغفه، طوال هذه السنوات، وما يمثله كخضخض بالنسبة لريال مدريد".

وأتى، "زيدان هو أحد أعظم أساطير ريال مدريد، وأسطورته تتجاوز ما كان عليه كمدير ولاعب، وهو يعرف أنه في قلب ريال مدريد، وسيظل ريال مدريد دائماً منزله".

وكان ريال مدريد قد خرج الموسم المنصرم خالي الوفاض، بعد خسارة بطولات السوبر الإسباني وكأس الملك والليجا، ودود دوري أبطال أوروبا من الدور نصف النهائي على يد تشيلسي.

وبحسب تقارير صحفية إسبانية، فإن ماسيميليانو أليغري مدرب يوفنتوس السابق، وراؤول جونزاليس مدرب فريق الشباب، وأنطونيو كونتي مدرب إنتر ميلان السابق، هم المرشحون لخلافة زيدان.

بوكيتينو يريد الرحيل عن سان جيرمان

وكالات

يفكر مورييسيو بوكيتينو، المدير الفني لباريس سان جيرمان بجدية في الاستقالة من منصبه بعد أشهر قليلة من توليه المسؤولية. وكشفت قناة "TF1" الفرنسية أن بوكيتينو محبط من الطريقة التي تدار بها بعض الأمور داخل أروقة النادي الباريسي، ويريد الانتقال إلى توتنهام.

وأشارت إلى أن مورييسيو أجرى محادثات مع دانييل ليفي رئيس النادي اللندني.

كما أكدت صحيفة ذا إلتليتك أن هناك مفاوضات تمت بالفعل خلال الأيام الماضية بين مسؤولي توتنهام وباريس لاستعادة خدمات المدرب الأرجنتيني.

إلا أن القناة الفرنسية TF1 أكدت أنه لا نية لإدارة بي إس جي للتفريط في مورييسيو بوكيتينو.

وتولى بوكيتينو (٤٩ عاماً) مسؤولية الفريق الباريسي في يناير/ كانون الثاني الماضي بعد إقالة الأتاني توماس توخيل، المدير الفني الحالي لتشيلسي.

ويمنته تعاقده مع المدرب الأرجنتيني بنهاية الموسم المقبل في صيف ٢٠٢٢. وهافز بوكيتينو مع الفريق الباريسي بلقبين السوبر الفرنسي وكأس فرنسا، إلا أنه خسر لقب الدوري لصالح نادي ليل.

الكويت يهزم الفيصلي ويحسم صدارة المجموعة



وكالات

على تحقيق الفوز. وأعلن الكويت عن أولى فرصه، بعدما تهادت الكرة أمام العكايشي، ليسدها بقوة لتهد شياك الزعبي من الخارج.

وبدأ الفيصلي يتحرر هجوماً، بهدف تخفيف ضغط الكويت، وأطلق العرسان تسديدة قوية مرت فوق مرمى القلاف.

وواصل الكويت أفضليته، لكنه وجد دفعا صلبا بقيادة أبو زريق وسال والحالين وزهران، الذين نجحوا في قطع معظم الكرات العرضية داخل منطقة الجزاء.

وكاد الفيصلي أن يباغت الكويت بهدف السبق، بعدما واجه العجالين المرمى وسدد من فوق الحارس، لكن الأخير نجح في إبعادها لركنية.

وتبادل العرسان الكرة مع مارديكيان، وأطلق تسديدة قوية مرت فوق مرمى

وكالات

حسم الكويت الكويتي تأهله رسمياً، بعدما حقق فوزاً ثميناً على ضيفه الفيصلي الأردني ١-٠. مساء الخميس، على استاد عمان الدولي، في الجولة الأخيرة للمجموعة الثالثة لبطولة كأس الاتحاد الآسيوي.

وأحرز الكويت هدف الفوز، بإمضاء التونسي أحمد العكايشي في الدقيقة "٤٧"، ليرفع رصيده فريقه إلى "٧" نقاط، ويحسم تأهله كبطل للمجموعة.

في المقابل، بقي رصيد الفيصلي متوقفاً عند النقطة "٠"، بانتظار ما ستسفر عنه نتائج المباريات الأخرى، فيما يتعلق بحسابات التأهل كأفضل ثان.

حيث ظهرت نواياه الهجومية مبكراً، خاصة أن أماله في التأهل كانت مقتصرة

غياب لاعبا عن تدريبات الوحدات



وكالات

يستأنف فريق الوحدات تدريباته اعتباراً من السبت، استعداداً لخوض الجولة السابعة لبطولة دوري المحترفين الأردني لكرة القدم.

وكان يفترض أن يستأنف الوحدات تدريباته أمس الأربعاء، لكن تم تعديل الموعد استناداً للتعديل الذي طرأ على مباريات مرحلة ذهاب بطولة الدوري. وتم إيقاف بطولة دوري المحترفين في ظل إقامة منتخب الأردن لمسكرك في دبي يأتي استعداداً لاستكمال مشوار

تصفيات المؤتديال. وسيغيب عن تدريبات الوحدات "١١" لاعباً منهم "٧" مع منتخب الأردن، فيما التحق اللبناني سوني سعد بتدريبات منتخب بلاده، إلى جانب غياب طارق خطاب والسفغالي عبد العزيز نداي واللبناني أحمد زريق بسبب الإصابات، وذلك وفقاً لما صرح به محمد جمال إداري الفريق للموقع الرسمي للنادي.

وسيخوض الوحدات خلال فترة توقف الدوري ٣ مباريات ودية أمام

تعديل على أجدنة الموسم الكروي لموسم ٢٠٢١

وكالات

قرر اتحاد كرة القدم إجراء بعض التعديلات على أجدنة النشاط المحلي لموسم ٢٠٢١.

وجاءت التعديلات في ظل تحديد موعد مباراة المنتخب الوطني وجنوب السودان ضمن الدور التمهيدي لبطولة كأس العرب، والمقررة ٢١ حزيران المقبل في الدوحة.

وفي ظل المستجدات التي طرأت على استحقاقات المنتخب الوطني، قام الاتحاد بإعادة جدولة مباريات ذهاب دوري المحترفين لتنتهي يوم ٢٥ تموز المقبل الأمر الذي يتطلب تعديل موعد بداية فترة التسجيل الرئيسية الثانية، والتي ترتبط ارتباطاً مباشراً بتعديل مواعيد انطلاق باقي البطولات لتصبح حسب التالي: تحديد فترة التسجيل الثانية المخصصة لأندية المحترفين والدرجة الأولى والثانية لتبدأ اعتباراً من ٢٦ تموز ونهاية ٨ أيلول المقبلين.

وأشار الموقع الرسمي لاتحاد الكرة اليوم الخميس إلى أنه تقرر استكمال ذهاب دوري المحترفين خلال الفترة من ٢٦ حزيران ونهاية ٢٥ تموز المقبلين.

وتقرر انطلاق إياب دوري المحترفين بتاريخ ٥ آب المقبل، وتطلق بطولة كأس الأردن اعتباراً من الدور التمهيدي بمشاركة أندية الدرجة الأولى وأندية الدرجة الثانية بتاريخ ٨ آب، وتستمر باقي الأدوار حتى نهاية الموسم الكروي.

وانطلاق بطولة دوري الدرجة الأولى خلال الفترة من ١٥ آب ونهاية ٢٤ تشرين الثاني، وانطلاق بطولة دوري الدرجة الثانية خلال الفترة من ١٢ آب ونهاية ١٥ تشرين الثاني.

وتقرر انطلاق بطولة دوري الدرجة الثالثة اعتباراً من تاريخ ٥ تموز.

كما قرر الاتحاد انطلاق مباريات الدور الأول لبطولات تحت سن ١٥ وتحت سن ١٧ لأندية المحترفين وأندية الدرجات الأولى والثانية والثالثة خلال الفترة ١٥ تموز ونهاية ٣١ آب، وانطلاق مباريات الدور الأول لبطولة تحت سن ١٩ لأندية المحترفين وأندية الدرجات الأولى والثانية والثالثة خلال الفترة من ١٨ آب ونهاية ٢٥ تشرين الأول المقبل، وانطلاق مباريات الدور الثاني لبطولات تحت سن ١٥ وتحت سن ١٧ لأندية المحترفين وأندية الدرجات الأولى والثانية والثالثة خلال الفترة من ١٠ أيلول ونهاية ١٣ تشرين الثاني، وانطلاق مباريات الدور الثاني لبطولة تحت سن ١٩ لأندية المحترفين وأندية الدرجات الأولى والثانية والثالثة اعتباراً من تشرين الثاني، وانطلاق بطولة تحت سن ١٣ لجميع الدرجات خلال الفترة من الأول من تموز وحتى ٣١ آب.

البياري: هدفنا التحضير لإجراء انتخابات الوحدات

وكالات

أكد الدكتور فهد البياري، رئيس الهيئة الإدارية المؤقتة لنادي الوحدات، التي شكلت الخميس، أن الهدف الأسمى للجنة إكمال عمل مجالس الإدارات السابقة بكل أمانة وإخلاص.

وشكر البياري وزير الشباب محمد سلامة النابلسي، على ثقته بالهيئة الإدارية المؤقتة الحالية بقيادة نادي الوحدات.

وقال البياري في تصريحات للموقع الرسمي لنادي الوحدات، "قيادة ناد كبير بحجم الوحدات أمانة ومسؤولية عظيمة، وستجهد في سبيل إسعاد جماهيرنا الكبيرة الوفية".

وأضاف "ستتابع كل كبيرة وصغيرة بما يخص النشاطات الرياضية وتحديداً فريق كرة القدم وباقي النشاطات الأخرى لتبقى هذه المؤسسة منارة وطنية ورياضية وثقافية واجتماعية يتباهى بها الجميع".

وتابع "بدأنا العمل منذ الدقيقة الأولى لصدور قرار وزارة الشباب بتسميته رئيساً للهيئة الإدارية المؤقتة إلى جانب زملائي، وسنعمل بجماعية لأننا أؤمن أن النجاح يكون بالمشاركة وليس الفردي في اتخاذ أي قرار، فالوحدات مؤسسة ديمقراطية وعلينا الغني قدما في هذا النهج الراقي والحضاري".

وأردف البياري "أسعدنا ما قدمه فريق كرة القدم محليا وآسيويا، وهو ما يدفعنا إلى تذليل العقبات كافة أمام الجهاز الفني والإداري والطبي واللاعبين بما يضمن مواصلة مسيرتهم الرائعة وتحقيق مزيد من البطولات في الموسم الحالي".

وواصل "سنقدم كل ما يلزم من دعم بحسب الإمكانيات المالية المتاحة، فنحن جئنا لإكمال عمل الهيئات الإدارية المتعاقبة".

وأتم البياري "قبلنا المهمة حتى نخدم نادي الوحدات المؤسسة الوطنية والرياضية المميزة، وأماننا عديد اللغات على الطاولة وأهمها التحضير للانتخابات النادي في أقرب فرصة وحال سمحت الظروف الويانية بذلك".

قاسم: الحسين إربد يعيش أزمة غير مسبوقه

وكالات

أكد أسامة قاسم المدير الفني للحسين إربد، أن فريقه يعيش أزمة غير مسبوقه في ظل الفراغ الإداري.

وقال إن الفريق ما يزال متوقفاً عن خوض التدريبات لعدم حصول اللاعبين على مستحقاتهم المالية التي وعدوا بصرفها في شهر رمضان الماضي.

وكتب قاسم عبر حسابه بموقع فيسبوك، مساء الأربعاء، "نادي الحسين إربد وبعد استقالة الإدارة، يعيش في فراغ إداري".

وأضاف أن النادي عاش من قبل فترات فراغ إداري، لكن "كان فريق كرة القدم يعمل تماماً عنها، على عكس هذه المرة".

وشدد قاسم على أن "استمرار توقف التدريبات، ليجن تشكيل اللجنة المؤقتة سيؤثر على الفريق والنادي على حد سواء".

ولفت قاسم إلى أن توقف اللاعبين عن التدريبات "يلا شك سيؤثر على أداء الفريق ونتائجه في المرحلة المقبلة لبطولة الدوري".

وأتم قاسم حديثه، "أناشد كل محب وعضو بنادي الحسين إربد، ورجالته الالتفاف حول هذا الصرح وإيجاد آلية لإخراجه من هذه الأزمة في أسرع وقت ممكن".

اتحاد الكرة يعيد جدولة المباريات المتبقية بمرحلة الذهاب

وكالات

قرر اتحاد كرة القدم، إعادة جدولة المباريات المتبقية من مرحلة الذهاب لدوري المحترفين لتستأنف البطولة اعتباراً من ٢٦ حزيران المقبل مع انطلاق الجولة السابعة.

وأعلن الاتحاد على موقعه الرسمي ان إعادة الجدولة، تأتي في ظل تحديد موعد مباراة المنتخب الوطني أمام جنوب السودان ضمن الدور التمهيدي لبطولة كأس العرب، يوم ٢١ حزيران المقبل في الدوحة.

غزة: الاحتلال يمنع دخول
الوقود لمحطة توليد الكهرباء

غزة

قالت مصادر فلسطينية إن الاحتلال سمح منذ صباح بدخول الشاحنات المحملة بالوقود الخاص بالسيارات وغاز الطبخ للقطاع بشكل استثنائي فيما يواصل منع إدخال الوقود اللازم لمحطة توليد الكهرباء الوحيدة بغزة.

وكانت أعادت سلطات الاحتلال الاسرائيلي أعادت اليوم الخميس فتح معبر كرم أبو سالم التجاري مع قطاع غزة بعد إغلاقه منذ العدوان الاسرائيلي على القطاع.

المالكي يدعو مجلس حقوق الانسان
لمحاسبة الاحتلال على جرائمه

رام الله

قال وزير الخارجية الفلسطيني رياض المالكي، إنه "لا عدالة دون انصاف ضحايا الشعب الفلسطيني، ومساءلة مجرمي الحرب الاسرائيليين، ولا سلام دون إنهاء الاحتلال الاسرائيلي".

وأضاف المالكي في كلمته أمام مجلس حقوق الانسان في دورته الخاصة الخميس المنعقدة بشأن العدوان الاسرائيلي على الأرض الفلسطينية المحتلة بما فيها القدس، إن "الاحتلال الاستعماري الاسرائيلي، أساس المشكلة والمعاناة، والمصدر والجزء الرئيس للجرائم والعدوان". وأضاف، اذا أراد المجتمع الدولي إنهاء معاناة الشعب الفلسطيني، "فيجب عليه مواجهة وعزل هذه المنظومة ومقاطعتها وحظر منتجاتها والشركات العاملة معها، وفرض عقوبات اقتصادية وسياسية عليها، ووضعها موضع المساءلة والمحاسبة وصولاً الى انهائها، وتفتيحها، ووضع المستوطنين على قوائم الارهاب".

ودعا وزير الخارجية الفلسطيني، الدول الأعضاء في مجلس حقوق الانسان، الى دعم مشروع القرار المقدم للمجلس من أجل تشكيل لجنة دولية، للتحقيق في جميع الانتهاكات، والنظر في أسبابها الجذرية، وتقديم التوصيات لتجنب الإلحاق من العقاب وكفالة المساءلة.

الاحتلال يعتقل ١٩
فلسطينياً بالضفة والقدس

رام الله

اعتقلت قوات الاحتلال الاسرائيلي، الخميس، ١٩ مواطناً فلسطينياً من مناطق مختلفة في الضفة الغربية ومدينة القدس المحتلة. وقال نادي الاسير الفلسطيني في بيان، ان قوات الاحتلال الاسرائيلي اقتحمت وسط اطلاق كثيف للتيارات متفرقة في مدن الخليل ورام الله والبيرة ونابلس وأحياء عدة بالقدس الشرقية المحتلة، واعتقلت المواطنين التسعة عشر بزعم أنهم مطلوبون.

وأضاف ان سلطات الاحتلال سلمت بلاغات واستدعاءات لعدد من الشبان الفلسطينيين لمرجعة مخابراتها.

«قوة الأمل».. مبادرة إنسانية
لافتة بليبيا بين طرابلس وسرت

طرابلس

أطلقت وزارة الصحة في حكومة الوحدة الوطنية في ليبيا، مبادرة إنسانية تسمى مبادرة إنسانية تحت عنوان "قوة الأمل"،

وترمي المبادرة إلى إعادة فتح الطريق الساحلي المغلق بين منطقتي طرابلس وسرت مروراً بمنطقة صبراتة، عبر تسيير سيارات إسعاف بين المحافظات لنقل الحالات الطبية الحرجة والمرضى والجامعين والأدوية والغازات الطبية التي تحتاجها المحافظات.

وقال وزير الصحة الليبي، علي الزناتي، في تصريحات خاصة لموقع "سكاي نيوز عربية" إن المبادرة الإنسانية جاءت بناء على رغبة حكومة الوحدة الوطنية في لم الشمل بين كافة الأطراف المتصارعة في ليبيا، فضلاً عن توفير كافة الاحتياجات التي يطلبها أهالي الاقاليم الثلاث من أدوية ومستلزمات طبية وفتح الطريق سيؤدي إلى سهولة تنقلها.

وأضاف "هناك ترتيبات تقنية يتم عملها من أجل تنفيذ المبادرة وفتح الممر الإنساني بالتعاون مع الأطراف المعنية، وأن كافة الدلائل تشير إلى أن الأمور تسير في إطار إيجابي ويهدف إلى إنهاء حالة غلق الطريق الذي تسبب في خسائر كبيرة لكافة الأطراف.

الرئيس التونسي: الحديث عن
الانقلاب الدستوري «أمر مخجل»

تونس

قال الرئيس التونسي قيس سعيد، معلقاً على ما سمي إعلامياً في تونس بـ"وثيقة الانقلاب الدستوري السري" إن الحديث عن تلك الوثيقة مخجل، وأن الجدل الذي أثير عن وجود مخطط انقلاب بالاستناد إلى الفصل ٨٠ من الدستور غير مبرر إطلاقاً.

وأكد رئيس الجمهورية لدى لقاء جمعه برئيس الحكومة ووزير الداخلية بالنيابة هشام المشيشي، ووزير الدفاع إبراهيم البرتاجي، أن تونس تعيش فعلاً تحت ظل الفصل ٨٠ من الدستور، الذي يتعلق بحالة الطوارئ والتدابير الاستثنائية.

وأشار إلى أن "الانقلاب يكون على الشرعية وليس بنص دستوري"، لأن الفصل ٨٠ يعتبر من الصلاحيات الدستورية لرئيس الجمهورية.

وأقر الرئيس ضمنيًا وجود الرسالة التي تتضمن سيناريو ما يسمى بالانقلاب في تونس، قائلاً "الفاخرة تكمن في أن يصح من تلقى الرسالة محل مطالبة ومساءلة ويترك من بعث بالرسالة".

كما انتقد الرئيس قيس سعيد البرلمان التونسي مؤكداً أنه يتعمد إخفاء مطالب رفع الحصانة التي توجه إليه من وزارة العدل،

مجلس أوقاف القدس يثمن تقليد الملك
شخصيات فلسطينية وسام المثوية الأولى

رام الله

أعرب مجلس الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية في مدينة القدس المحتلة، الخميس، عن تقديره وامتنانه لجلالة الملك عبدالله الثاني، على المكرمات الملكية السامية المتواصلة، التي كان آخرها تقليد الشيخ عبد العظيم سلهب رئيس مجلس الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية، والشيخ "محمد عزام" الخطيب التميمي نائب رئيس مجلس الأوقاف ومدير عام دائرة أوقاف القدس وشؤون المسجد الأقصى المبارك، ومجموعة من الشخصيات المقدسية بوسام مثوية الدولة الأولى.

وعبر المجلس، في بيان، اليوم الخميس،

عن فخره واعتزازه بهذا الرهد والتكريم الملكي من صاحب الوصاية والرعاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية، وكذلك فخر المقدسين بوصاية هاشمية أصيلة بذلت الفاني والنفيس للدفاع عن المسجد الأقصى المبارك وجميع المقدسات في القدس الشريف.

وأكد المجلس أن هذا الإسناد والتقليد تكريم للقدس ومقدساتها التي عاصرت المئة

عام الأولى من عمر الدولة، وشهدت في كل عام رفداً ودعمًا هاشمياً جديداً واستثنائياً وفريداً شكل سداً منيعاً وحامياً للمسجد الأقصى المبارك وإسلاميته، ودفاعاً عن

هوية القدس وعروبيتها. وهناً لمجلس الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية لجلالة الملك عبد الله الثاني وعموم الأسرة الهاشمية والحكومة الأردنية وجميع أبناء الشعب الاردني الاصيل بذكرى استقلال الملكة الخامس والسبعين، داعياً الله عز وجل أن يحفظ جلالة الملك على رأس الملكة الاردنية الهاشمية وشعبها الولي وجيشها العربي المصطفوي الهاشمي وأجهزتها الامنية، وأن يمن الله بواهر الخير والنعاء على الاردن والاردنيين، وأن يحفظهم متحدين في السراء والضراء، وأن يحيي هذه الديار المقدسة من كل شر ومكروه.

مصر وجيبوتي.. توافق بشأن
سد النهضة ومكافحة الإرهاب

جيبوتي

وصل الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي، صباح الخميس، إلى جيبوتي، حيث كان على رأس المستقلين الرئيس إسماعيل عمر جيلة، فضلاً عن عدد كبير من كبار المسؤولين الجيبوتيين.

وأقيمت للرئيس المصري مراسم الاستقبال الرسمي، كما تم عزف السلامين الوطنيين واستعراض حرس الشرف.

وصرح المتحدث الرسمي باسم رئاسة الجمهورية المصرية بأن السيسي عقد جلسة مباحثات ثنائية مع رئيس جيبوتي في القصر الجمهوري، أعقبها جلسة مباحثات موسعة بحضور وفدي البلدين.

ورحب الرئيس جيلة بزيارة السيسي إلى بلده الثاني جيبوتي، والتي تعد الزيارة الأولى لرئيس مصري، معرباً عن تقدير بلاده لعلاقات التعاون الوثيقة والتاريخية مع مصر، ومثمناً الجهود المصرية المخلصة والساعية نحو مساندة مسارات الإصلاح الاقتصادي والتنمية بجيبوتي، وكذا محورية الدور المصري في دعم الاستقرار بالقارة الأفريقية.

كما أكد جيلة وجود آفاق رحبة لتطوير التعاون بين البلدين الشقيقين في العديد من المجالات، لا سيما على الصعيد الاقتصادي والأمني والتنموي، مشيداً في هذا الإطار بنشاط الشركات المصرية ومساهماتها في جهود التنمية في القارة الأفريقية، ومعرباً عن تطلع بلاده إلى زيادة نشاط القطاع الخاص المصري في جيبوتي، وحرص بلاده على توفير كافة التسهيلات والمناخ الداعم لذلك، مع التأكيد على التقدير لما تقدمه مصر من دعم فني وبرامج بناء القدرات والتدريب للكوادر من جيبوتي في شتى المجالات المدنية والعسكرية، وما يعكسه ذلك من عمق العلاقات بين البلدين.

من جانبه، جدد الرئيس السيسي التهنية لجيله على فوزه بفترة رئاسية جديدة، وهو الأمر الذي يعكس ثقة الشعب



الجيبوتي في قيادته وقدرته على الحفاظ على استقرار البلاد، معرباً عن سعاده بزيارة جيبوتي للمرة الأولى، ومؤكداً أن هذه الزيارة تأتي استمراراً لمسيرة العلاقات المتميزة التي تربط البلدين الشقيقين، ودعمًا لأواصر التعاون المشترك على جميع الأصعدة، بما يعكس الرغبة المصرية الجادة في الارتقاء بمستوى العلاقات الثنائية بين البلدين في كافة المجالات إلى مستوى الشراكة الاستراتيجية.

كما أكد السيسي حرص مصر على تعزيز الدعم الموجه إلى جهود التنمية في جيبوتي، خاصة مع وجود آفاق واسعة لتعاون التعاون الاقتصادي وزيادة التبادل التجاري بين البلدين، فضلاً عن تعظيم التعاون في مجالات مكافحة الفكر المتطرف، والبنية التحتية والطاقة والصحة والطيران وربط الموانئ والتعليم والثقافة، بالإضافة إلى نقل الخبرات المصرية وتوفير الدعم الفني وبرامج بناء القدرات للكوادر الجيبوتية في مختلف القطاعات، فضلاً عن تطوير التعاون لدعم المؤسسات الأمنية والعسكرية الجيبوتية.

وأضاف المتحدث الرسمي أن المباحثات شهدت مناقشة معمقة حول أطر وآفاق

التعاون المشترك بين مصر وجيبوتي، حيث تم الاعتراف عن الارتياح لمستوى التعاون والتنسيق القائم بين الدولتين، مع تأكيد أهمية دعمه وتميزه لصالح البلدين والشعبين الشقيقين، وذلك بالاستغلال الأمثل لجميع الفرص المتاحة لتعزيز التكامل بينهما، فضلاً عن البناء على ما يتحقق من نتائج إيجابية خلال الزيارات المتبادلة بين كبار المسؤولين بالدولتين.

وقد شهدت المباحثات تبادل الرؤى بشأن أبرز الملفات المطروحة على الساحة الإقليمية، خاصة منطقتي شرق إفريقيا والقرن الإفريقي، حيث عكست المناقشات تضامناً متبادلاً بين الجانبين إزاء سبل التعامل مع تلك الملفات، بما يكفل تعزيز القدرات الإفريقية على مواجهة التحديات التي تواجه القارة ككل، كما تم الاتفاق على تكثيف وتيرة انعقاد اللقاءات الثنائية بين كبار المسؤولين من البلدين بصورة دورية للتنسيق والحديث والتبادل تجاه التطورات المتلاحقة التي يشهدها حالياً المحيط الجغرافي للدولتين، حيث أشاد السيسي في هذا السياق بجهود جيلة في تحقيق التنمية الاقتصادية والأمن والاستقرار في منطقة القرن الإفريقي والبحر الأحمر.

وكالات

فر الآلاف من سكان مدينة غوما، شرقي الكونغو الديمقراطية، الخميس، مع تحذير السلطات من ثوران ثانٍ وشيك لبركان في المنطقة بعد الانشط في العالم.

ورصدت لقطات فيديو جرى تداولها على نطاق واسع قافلة طويلة من المركبات التي حملت أعداداً من السكان وما تيسر حمله من الأمتعة.

ومبعث قلق كثيرين من هؤلاء هو أن البركان المجاور يتميز بوجود بعض أسرع الحمم البركانية في العالم.

وكان هؤلاء في طريقهم لمغادرة المناطق المحيطة بجبل نيرونغو، الذي ثار السبب الماضي، مما أدى إلى سقوط ٣١ قتيلًا من السكان.

وقال الحكام العسكري لإقليم، شمال كيفو، حيث يقع البركان إن المغاما أو الحمم البركانية التي عادة ما تكون أسفل القشرة الأرضية، اكتشفت أسفل مدينة غوما وفي بحيرة مجاورة.

وأضاف أنه بالنظر إلى الملاحظات العلمية، فإن لا يمكن استبعاد حدوث ثوران جديد في اليابسة أو تحت سطح البحيرة في أي لحظة.

نقيب أطباء اليابان يحذر من
ظهور متحور كورونا الأولمبي

طوكيو

طالب رئيس نقابة أطباء اليابان ناتو أوياما، الخميس، الحكومة اليابانية بإلغاء أولمبياد طوكيو لأنه يشكل خطراً جسيماً على صحة ليس فقط اليابانيين بل أيضاً الرياضيين العالميين، لأنها قد تطور سلالة جديدة من فيروس كورونا التي يمكن تسميتها "متحور كورونا الأولمبي".

وقال أوياما، في مؤتمر صحفي في نادي المرسلين الأجانب في اليابان، إن إقامة أولمبياد طوكيو يعني قدوم عشرات الآلاف من الأجانب إلى اليابان من جميع أنحاء العالم، ما سيؤدي إلى دخول جميع طفرات الفيروس إلى اليابان بافتراض أنهم يحملونها، ما ينتج وضعاً خطيراً ينتشر إلى أجزاء أخرى من العالم.

وأشار إلى أن اختبارات "بي سي آر" وعمليات التلقيح في اليابان منخفضة جداً، مقارنة بالدول الأخرى، ومن المرجح أن يتم تمديد حالة الطوارئ. وأضاف ان أولمبياد طوكيو سوف يشكل عبئة أمام مكافحة كورونا ولهذا السبب نحتاج إلى الغائه.

وانتقد أوياما تصريح كبار مسؤولي اللجنة الأولمبية الدولية الداعية إلى إقامة الألعاب حتى في حالة الطوارئ.

ودعا إلى إنشاء هيئة عالمية جديدة على غرار مجلس الأمن الدولي ووكالة الطاقة الدولية لمواجهة وباء كورونا.

مستوطنون متطرفون يفتحمون باحات
المسجد الأقصى بحراسة شرطة الاحتلال

رام الله

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود صباح الخميس، ساحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة.

وقال شهود عيان لمراسل وكالة الأنباء الأردنية (بترا) في رام الله، إن شرطة الاحتلال الإسرائيلي فتحت باب الغاربية لاقتحام ٦٧ مستوطناً متطرفاً لساحات المسجد الأقصى، ويرأسهم الإحاح المتطرف يهودا غلبك.

وأضافوا ان المتطرفين أدوا طقوساً وصوات تلمودية استفزازية وجولات مشبوهة، بحراسة مشددة من شرطة وجيش الاحتلال، وسط حالة من الغضب والغليان سادت المكان.

موسكو تؤكد ضرورة إقامة دولة
فلسطينية على حدود عام ١٩٦٧

موسكو

جددت موسكو، الأربعاء، تأكيدها على ضرورة عقد مفاوضات فلسطينية إسرائيلية مستقرة على أساس القانون الدولي المعترف به وإقامة دولة فلسطينية مستقلة ضمن حدود عام ١٩٦٧.

وقالت وزارة الخارجية الروسية في بيان صحفي، "جرى خلال لقاء نائب وزير الخارجية الروسي ميخائيل بوغدانوف مع سفراء الدول العربية في موسكو تبادل شامل لوجهات النظر حول الأوضاع في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، مع التركيز على مهام تخفيف حدة التوتر في المنطقة وحل الأزمات، في الوقت نفسه، تم التركيز على مشاكل التسوية الفلسطينية الإسرائيلية".

إضراب عمالي في لبنان احتجاجاً
على الأوضاع الاجتماعية والمالية

بيروت

شهد لبنان، إضراباً عاماً دعا له الاتحاد العمالي العام، احتجاجاً على الأوضاع الاجتماعية والمالية.

وشمل الإضراب عدداً من الإدارات اللبنانية، وقطع الطرق الرئيسية، واعتصامات في المؤسسات العامة والخاصة في بيروت وبقية المحافظات، وتحركات واعتصامات أمام المستشفيات الحكومية ومراكز الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي.

وقال رئيس الاتحاد العمالي العام بشارة الأسمر، "قضيتنا المركزية هي تشكيل حكومة إنقاذ من اختصاصيين فوراً، وبدون حكومة لا مجالاً"، مضيفاً "كفى رفعا متعاقباً للدعم كما يجري في الدواء والمواد الغذائية والمستلزمات الطبية".

الآلاف يفرون خشية
ثوران ثانٍ لبركان إفريقيا العملاق

وكان بركان نيبراغونغو ثار، مساء السبت، مما أدى إلى تحول لون السماء إلى الأحمر الناري وشعور السكان بالذعر في هذه المدينة التي يبلغ عدد سكانها نحو مليوني نسمة.