

وزراء الإعلام العرب...

تسليط الضوء إعلامياً على الوصاية

الهاشمية على المقدرات



الضوء على القضية الفلسطينية ونضال الشعب الفلسطيني. والتمتع بمرکز الوزارة غير مسؤولين بصورة مباشرة عن تعبئة ونفاذ مادة الأوكسجين من المستشفيات، وأن هناك موظفين معينين لهذه القضية يتبعون إلى إدارة المستشفى.

وفيما يخص المقترح الأردني الخاص باستراتيجية التعامل مع شركات الإعلام الدولية، فقد دعا المجلس المملكة الأردنية الهاشمية إلى عرض مقترحها الخاص بتأطير العلاقة القانونية مع شركات الإعلام الدولية، على اللجنة المعنية بوضع استراتيجية موحدة للتعامل مع جميع شركات الإعلام الدولية.

الأمانة العامة لجامعة الدول العربية الأربعة في العاصمة المصرية القاهرة، تشكيل لجنة عربية برئاسة المملكة الأردنية الهاشمية وعضوية المملكة العربية السعودية، ودولة الإمارات العربية المتحدة، وجمهورية العراق، والجمهورية اللبنانية والجمهورية الإسلامية الموريتانية، لإعداد خطة كافية لوضع الأطار التنظيمي والاستراتيجي للإعلام الإلكتروني، وفق المقترح المقدم من المملكة العربية السعودية، مهمتها إعداد مسودة أولية لغرض إقرارها من المجلس.

القاهرة

أكد مجلس وزراء الإعلام العرب على قراراته المتضمنة دعوة وسائل الإعلام العربية إلى تسليط الضوء على مواقف الأردن تجاه القضية الفلسطينية وأهمية الوصاية الهاشمية، بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، على المقدرات الإسلامية والمسيحية في مدينة القدس.

كما قرر مجلس وزراء الإعلام العرب في القرارات الصادرة في اختتام أعمال دورته العادية الحادية والخمسين التي عقدت في مقر

العراق: القمة الثلاثية ما زالت قائمة

بغداد

أكدت الحكومة العراقية، الخميس، أن القمة الثلاثية بين العراق والأردن ومصر ما زالت قائمة.

وقال المتحدث باسم مجلس الوزراء حسن ناظم، إن القمة ما زالت ولم تتوقف الأعمال بين الدول الثلاث، لكن لم يتم تحديد موعد لها حتى الآن، مشيراً إلى أن هناك مباحثات حول مسألة الربط الكهربائي بين البلدان الثلاثة. وحددت القمة السابقة التي عقدت في العاصمة عمان مسارات للعمل الاقتصادي والثقافي والتعاون التجاري.

وأجرت القمة الثلاثية بين العراق والأردن ومصر المفترض إقامتها في بغداد بتاريخ ٢٧ آذار الماضي على خلفية حوادث القطارات التي وقعت في مصر، وذهب ضحيتها العشرات من المواطنين المصريين.

صلح عمان تستمع للشاهد رقم ٤٠ بقضية مستشفى السلط

عمان

استمعت محكمة صلح جزاء عمان في جلستها العلنية رقم ٢٣ برئاسة القاضي الدكتور عدي الفريجات، الخميس، إلى شهادة وزير الصحة السابق الدكتور نذير عبيدات، بقضية نفاذ مادة الأوكسجين من مستشفى الحسين الحكومي في مدينة السلط قبل نحو ثلاثة أشهر. وقال الدكتور عبيدات في شهادته إن الموظفين بمرکز الوزارة غير مسؤولين بصورة مباشرة عن تعبئة ونفاذ مادة الأوكسجين من المستشفيات، وأن هناك موظفين معينين لهذه القضية يتبعون إلى إدارة المستشفى.

وأضاف أن العرف وليس لزاماً يقول بأن مدير الصحة في أي محافظة هو مدير على الأمور العامة، ولا علاقة له بمثل هذه القضية ولا يتدخل بعمل المستشفيات بشكل جوهري. وأكد أنه توجه مباشرة إلى مستشفى الحسين بمدينة السلط عند التاسعة من صباح يوم الجمعة، والتقى مديرها الذي بلغه حينها أن المشكلة انتهت وعدد الوفيات بسبب نفاذ الأوكسجين كان أربع حالات، وهناك حالتان غير متأكد من أن سبب الوفاة هو نقص الأوكسجين أو نفاذه.

تابع ص ٢

رئيس هيئة الأركان المشتركة يستقبل سفير جمهورية هنغاريا

عمان

استقبل رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، الخميس، في مكتبه بالقيادة العامة، سفير جمهورية هنغاريا في عمان تشابا شيبيري.

ويبحث اللواء الركن الحنيطي مع السفير، سبل تعزيز علاقات التعاون الثنائي، وأوجه التعاون والتنسيق العسكري المشترك بما يخدم مصلحة القوات المسلحة بين البلدين الصديقين.

وزارة الصحة تنفي طلب مراجعتها بخصوص لقاح سينوفارم

عمان

نفت وزارة الصحة ما يتم تداوله على بعض مواقع التواصل الاجتماعي، حول قيامها بالطلب من تلقوا اللقاح الصيني "سينوفارم" مراجعتها لتصويب أوضاعهم. وقالت الوزارة في بيان صحفي الخميس، أنه لا يوجد أي تغيير على خطتها في المطاعيم. ودعت الوزارة إلى عدم مراجعتها بهذا الخصوص، مشددة على ضرورة استقاء المعلومات من مصادرها الرسمية وعدم الالتفات لأي شائعات.

الأطباء تتلقى ٦٤٠ شكوى خلال عام

عمان

قال رئيس قسم الشكاوى في نقابة الأطباء الدكتور محمد بريراوي إن النقابة تلقت ٦٤٠ شكوى خلال الفترة ما بين النصف الثاني من العام الماضي ولغاية ١٥ حزيران الجاري.

وأضاف بريراوي في حديث لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) أن ٣١٣ من مجموع الشكاوى "فنية" و٢٥١ منها "مهنية"، و٧٦ كانت في إطار "الاتعاب والاجور"، مشيراً إلى أنه تم الانتهاء من معظم الشكاوى، فيما لا تزال اللجنة تنظر في ٢٨٣ شكوى مختلفة الاختصاص.

وحول آلية التعامل مع الشكاوى، أوضح أنه في حال ورودها للنقابة، تقوم لجنة مشكلة من عدد من الأطباء وذوي الاختصاص بالنظر في الشكاوى الواردة إليها من قبل مجلس النقابة، ومباشرة العمل ودراسة الشكاوى بحسب تخصصها.

وفيما يخص الشكاوى الواردة ضد الأطباء، بين أنه يتم اتخاذ قرار من اللجنة بمخاطبة الطبيب المشتكى عليه، للرد على الشكاوى وكذلك مخاطبة المستشفى للحصول على ملف المريض، ودراسة الشكاوى، من خلال اجتماع خاص تعهده اللجنة للوقوف على حياثتها، وكتابه التقرير الفني حسب الرأي العلمي للجنة المشكلة لهذا الغرض. وأكد أن اللجنة تقوم برفع تقريرها الفني إلى رئيس اللجنة ومقررها وعرضها على مجلس النقابة للمصادقة عليه واتخاذ القرار المناسب بشأنها، ومخاطبة المشتكى والمشتكى عليه بناء على قرار مجلس النقابة المنتخب بهذا الخصوص.

الرفاعي يؤكد الالتزام بالرسالة الملكية ويستغرب ما يشاع عن تعديلات دستورية تتحدث عن دين الدولة

عمان

محدد فقط بالنظر في أي تعديلات دستورية تتصل حكماً بقانوني الانتخاب والأحزاب وآليات تطوير العمل النيابي، مبيناً أن اللجنة تعمل لغاية هذه اللحظة على إقرار وتنظيم إطار وآليات عملها، استعداداً لانطلاق اجتماعات اللجان الفرعية يوم الاثنين المقبل. وشدد رئيس اللجنة على ضرورة أخذ المعلومات من مصادرها المعتبرة في اللجنة عبر الناطق الإعلامي، موضحاً أن هناك حرية لأعضاء اللجنة في الإدلاء بآرائهم عبر وسائل الإعلام، مع الالتزام بالوثيقة الاطارية لقواعد وأسس العمل التي جرى مناقشتها خلال الاجتماع.

وأكد خلال الاجتماع، الذي ناقش قضايا إجرائية تتعلق بعمل اللجنة واللجان

عقدت اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية، الخميس، اجتماعها الثاني برئاسة العين سميح الرفاعي، حيث توافقت على عقد اجتماعات للجان الفرعية الست يوم الاثنين المقبل، لتتقدم كل لجنة بانتخاب رئيسها ومقررها.

وعبر رئيس اللجنة سميح الرفاعي، عن استغراب اللجنة من تناقل شائعات حول تعديلات دستورية تتحدث عن دين الدولة وغيرها من التعديلات ونشر أخبار غير صحيحة عن عمل اللجنة، معتبراً أن هذه الشائعات ضرب من الخيال ولا تليق بالدولة ووثابتها.

وأكد الرفاعي، أن اختصاص اللجنة

وفاتان وإصابة اثر حادث تصادم على طريق النقب



عمان

في مديرية دفاع مدني العقبة تعاملت الخميس، مع حادث تصادم وقع بين تريلا ومركبة صغيرة على طريق النقب، نتج عنه وفاة زوجين اثر تعرضهما لإصابات بالغة في الجسم وإصابة طفلتهما بجروح ورضوض في مختلف أنحاء الجسم.

وأضاف أن فرق الإسعاف عملت على تقديم الإسعافات الأولية اللازمة للطفلة

في مديرية دفاع مدني العقبة تعاملت الخميس، مع حادث تصادم وقع بين تريلا ومركبة صغيرة على طريق النقب، فيما نجحت الطواقم الطبية في مستشفى معان الحكومي بإجراء عملية قيصرية للأم المتوفاة وإنقاذ جنينها.

وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن كوادر الإنقاذ والإسعاف

وزير الداخلية يوعز بتشكيل لجنة لدراسة ملفات الموقوفات إدارياً

عمان

أوعز وزير الداخلية مازن الضراية، بتشكيل لجنة لدراسة ملفات الموقوفات إدارياً، واللواتي مضى على وجود البض منهن سنوات عدة، بسبب الخطورة المترتبة على حياتهن. واستكملت اللجنة التي ضمت مندوبي الجهات المعنية، أعمالها، حيث تم تحويل ٩ سيدات منهن إلى دار أمانة الرعاية، وسيدة واحدة إلى دار الوفاق الأسري، في حين تم الإفراج عن ٧ سيدات.

مسؤول ملف كورونا ينفي إيقاف استخدام لقاح أسترازينيكا

عمان

نفي أمين عام وزارة الصحة، مسؤول ملف كورونا في المملكة، الدكتور عادل البليبيسي، إيقاف استخدام مطعوم أسترازينيكا، مؤكداً أن الطعوم آمن وفعال. وقال الدكتور البليبيسي في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن الأردن لم يوقف استخدام أسترازينيكا، وأن الطعوم مجاز من المؤسسة العامة للغذاء والدواء، مؤكداً الاستمرار في إعطاء اللقاح المضاد لكورونا.

وزراء الإعلام العرب يدعون لتسليط الضوء إعلامياً على الوصاية الهاشمية على المقدسات

القاهرة

أكد مجلس وزراء الإعلام العرب على قراراته المتضمنة دعوة وسائل الإعلام العربية إلى تسليط الضوء على مواقف الأردن تجاه القضية الفلسطينية وأهمية الوصاية الهاشمية، بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، على المقدسات الإسلامية والمسيحية في مدينة القدس.

كما قرر مجلس وزراء الإعلام العرب في القرارات الصادرة في اختتام أعمال دورته العادية الحادية والخمسين التي عقدت في مقر الأمانة العامة لجامعة الدول العربية الأربعاء في العاصمة المصرية القاهرة، تشكيل لجنة عربية برئاسة المملكة الأردنية الهاشمية وعضوية المملكة العربية السعودية، ودولة الإمارات العربية المتحدة، وجمهورية العراق، والجمهورية اللبنانية والجمهورية الإسلامية الموريتانية، لإعداد خطة كافية لوضع الإطار التنظيمي والاستراتيجي للإعلام الإلكتروني، وفق المقترح المقدم من المملكة العربية السعودية، مهمتها إعداد مسودة أولية لغرض إقرارها من المجلس.

وفيما يخص المقترح الأردني الخاص باستراتيجية التعامل مع شركات الإعلام الدولية، فقد دعا المجلس المملكة الأردنية الهاشمية إلى عرض مقترحها الخاص بتأثير العلاقة القانونية مع شركات الإعلام الدولية، على اللجنة المعنية بوضع استراتيجية موحدة للتعامل مع جميع شركات الإعلام الدولية. وتضمنت أبرز قرارات الدورة العادية الحادية والخمسين من مجلس وزراء الإعلام

العرب أيضاً، التأكيد على كافة القرارات الخاصة بالقضية الفلسطينية والتي صدرت عن المجلس في دوراته السابقة، والعمل على أن تظل القضية الفلسطينية عموماً وقضية القدس الأقصى والمسجد المقدم الإسلامي والمسيحية حية في عقول الأجيال من خلال برامج التوعية الإعلامية وفق سياسة إعلامية عربية متواصلة، وما يتطلبه ذلك من حشد وسائل التواصل الاجتماعي

العرب أيضاً، التأكيد على كافة القرارات الخاصة بالقضية الفلسطينية والتي صدرت عن المجلس في دوراته السابقة، والعمل على أن تظل القضية الفلسطينية عموماً وقضية القدس الأقصى والمسجد المقدم الإسلامي والمسيحية حية في عقول الأجيال من خلال برامج التوعية الإعلامية وفق سياسة إعلامية عربية متواصلة، وما يتطلبه ذلك من حشد وسائل التواصل الاجتماعي

وحول إدراج مادة التربية الإعلامية في المناهج الدراسية لكل المراحل، دعا المجلس مملكة البحرين إلى المباشرة في تنفيذ مقترحها لاستضافة وتنظيم الحلقة النقاشية البحثية حول موضوع "إدراج مادة التربية الإعلامية في المناهج الدراسية لكل المراحل"، وتكليف الأمانة العامة بالتعاون مع المملكة للاعداد والتحضير وتحديد الموعد المناسب لتعدها.

وفيما يتعلق بالاستراتيجية الإعلامية العربية، قرر المجلس الموافقة على تمديد فترة العمل بالاستراتيجية الإعلامية العربية، والتي تنتهي في عام ٢٠٢١. لمدة خمس سنوات إضافية، مع تحديدها أن أمكن وفق آخر المستجدات، وتكليف الأمانة العامة بمتابعة تنفيذ الخطة التنفيذية لها. وشملت قرارات المجلس بنوداً متصلة بالقضية الفلسطينية، والاستراتيجية



الإعلامية العربية، ومتابعة خطة التحرك الإعلامي العربي في الخارج، واللجنة العربية للإعلام الإلكتروني، ودور الإعلام العربي في التصدي لظاهرة الإرهاب، والخريطة الإعلامية العربية للتنمية المستدامة ٢٠٣٠، ووضع استراتيجية موحدة للتعامل مع جميع شركات الإعلام الدولية مثل (جوجل - فيس بوك - أمازون - نتفلكس)، ويوم الإعلام العربي/ جائزة التميز الإعلامي العربي، وإدراج مادة التربية الإعلامية في المناهج الدراسية لكل المراحل، وعاصمة الإعلام العربي، وتشكيل المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الإعلام العرب، وأنشطة قطاع الإعلام والاتصال وبعثات الجامعة في الخارج، وأنشطة المنظمات والاتحادات الممارسة لمهام إعلامية، وتحديد مكان وموعد انعقاد الدورة العادية (٩٦) للجنة الدائمة للإعلام العربي، والدورة العادية (١٤) للمكتب التنفيذي لمجلس وزراء الإعلام العرب، وما يستجد من أعمال.

وكان الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي، استقبل اليوم الخميس، وزراء الإعلام العرب، بحضور كرم جبر رئيس المجلس الأعلى لتنظيم الإعلام، في لقاء شهد حواراً حول أهم الموضوعات المطروحة على اجتماع مجلس وزراء الإعلام العرب، والذي شهد توافقاً بشأن إعداد استراتيجية عربية إعلامية موحدة، مع الاستفادة من وسائل الإعلام الحديثة، وبما يخدم تحقيق التوعية الإعلامية للأجيال المستقبلية، واستدامة الدور الحيوي للإعلام في دعم الأمن القومي العربي وتعزيز بناء المؤسسات الإعلامية.

وزير الداخلية يلتقي السفيرة الكندية في عمان

عمان

بحث وزير الداخلية مازن الفرياء، لدى لقائه في مكتبه بالوزارة، السفيرة الكندية في عمان دونيكا بوت، سبل تدعيم علاقات التعاون والشراكة بين البلدين في المجالات الاقتصادية والسياسية والأمنية.

وأكد الفرياء خلال اللقاء، أهمية النهوض بمستوى التعاون القائم بين البلدين وبما يحقق مصالحهما المشتركة في المجالات الأمنية وتبادل المعلومات والخبرات في مجال مكافحة الجريمة بمختلف أنواعها، مشيراً إلى أن الأردن وكندا يرتبطان بعلاقات وثيقة في المجالات كافة، ما يتطلب استئثارها وتفعلها بما يحقق طموحات وتطلعات الشعبين الصديقين.

كما تطرق اللقاء إلى موجات الجوء التي تعرض لها المملكة، حيث أكد وزير الداخلية أن الأردن يتعامل مع اللاجئين وفقاً للمبادئ الإنسانية والقواعد القانونية المعمول بها في هذا المجال.

من جانبها، أشارت السفيرة الكندية إلى عمق وماتنة العلاقات التاريخية التي تربط البلدين والمستوى المتميز من التعاون القائم بينهما في شتى المجالات، مبدية رغبة بلادها الاستمرار في تطويرها وتعزيزها، وفي نهاية اللقاء، اتفق الطرفان على مواصلة الجهود لتعزيز التعاون بينهما في شتى المجالات، وإدامة التواصل والتنسيق بما يحقق مصلحة البلدين الصديقين.

حفل اشهار كتاب للشريف فواز شرف

عمان

نظمت هيئة رواد الحركة الرياضية والشبابية الاردنية، مساء الاربعاء، حفل اشهار لكتاب "صحب الناس قبلنا ذا الزمان" للشريف فواز شرف في دائرة المكتبة الوطنية.

وتحدثت الهيئة محمد جميل ابو الطيب خلال الحفل، عن قيمة الموضوعات والقراءات البديعة التي عاينها الشريف فواز شرف بحميمية وشفق تجاه الاردن وعلاقاته الحضارية والتاريخية، مشيراً الى انه استعاد في كتابه محطات هامة من تاريخ الوطن وما حققه من منجزات، فهو يطوف بالوقائع التي عاصرها الوطن، مستذكراً زمالته من طلبة الكلية العلمية الاسلامية، فضلاً عن عرفهم من شخصيات خلال عمله كوزير للشباب.

وقال ان الكتاب الذي احتوى على ٥٢٧ صفحة، يعتبر وثيقة وموسوعة تاريخية تصلح لكل زمان، اذ لامست الحقيقة وكانت التحليلات فيها موضوعية واضحة وصادقة.

وبين ان حركتنا الرياضية والشبابية الاردنية بحاجة للكتاب الجديد، الذي تزامن مع احتفالاتنا بمئوية الدولة الاردنية وعيد الاستقلال ويوم الجيش، بالإضافة الى اليوبيل الذهبي لمدينة الحسين للشباب، التي توجت بالكثير من الفخائق التي تبرز الاهتمام الاردني في مجال الحركة الرياضية والشبابية. من جانبه، قال مدير دائرة المكتبة الوطنية الدكتور نضال العياصرة أن الكتاب جاء كبادرة وطن وحاضرة تاريخية ومرور حاضري يستلزم اشراف المكتبات العربية بشكل عام والمكتبات الاردنية بشكل خاص. وتحدث في الحفل الوزير الاسبق حمدي الطباع، عن أهمية الكتاب داعياً وزارة التربية والتعليم للاستفادة من هذا الموروث الحضاري الذي يجب ان يطالع عليه جيل الشباب ليكون نبراساً لهم في فهم دولتهم. ونوه التربوي الدكتور عزت جرادات براءة شرف في العطاء الفكري والانساني الملىء بالعواطف والقراءة الالهيبة للوقائع والاحداث الكبرى التي عاصرها الاردن في اكثر من حقبة وصاغها بكتابه بمنهجية تحكي بلسان اردني طلق. وأشاد الوزير الاسبق الشاعر حيدر محمود، بأهمية الكتاب الذي اعتبره توثيقاً لرحلة تمتد قرناً كاملاً من الزمان، وربما اكثر قليلاً، وهو يستحق القراءة الدقيقة للكثير من المضامين التي يحتويها، وهي ذكريات يستحق الوقوف عندها طويلاً. واختتم مؤلف الكتاب الشريف فواز شرف، الحفل الذي حضره حشد من الشخصيات الاجتماعية والإعلامية والسياسية، شارحاً الظروف التي حدثت به الى توثيق مسيرة الهاشميين، مشيراً الى ان الكتاب جاء ليكون دليلاً للأجيال الجديدة لتدرك ما قدمه الهاشميون من تضحيات في سبيل نهضة الوطن والامة.

صلح عمان تستمع للشاهد رقم ٤٠ بقضية مستشفى السلط

عمان

(بترا)-بركات الزبيد- استمعت محكمة صلح جزاء عمان في جلستها العلنية رقم ٢٣ برئاسة القاضي الدكتور عدي الفريحات، الخميس، إلى شهادة وزير الصحة السابق الدكتور نذير عبيدات، بقضية نفاذ مادة الأوكسجين من مستشفى الحسين الحكومي في مدينة السلط قبل نحو ثلاثة أشهر.

وقال الدكتور عبيدات في شهادته ان الموظفين بمركز الوزارة غير مسؤولين بصورة مباشرة عن تعبئة ونفاذ مادة الأوكسجين من المستشفيات، وأن هناك موظفين معينين لهذه القضية يتبعون إلى إدارة المستشفى.

وأضاف أن العرف وليس لزاماً يقول بأن مدير مدينة السلط هو مدير على الأمور العامة، ولا علاقة له بمثل هذه القضية ولا يتدخل بعمل المستشفيات بشكل جوهري.

وأكد أنه توجه مباشرة إلى مستشفى الحسين بمدينة السلط عند التاسعة من صباح يوم الحادثة، والتقى مديرها الذي بلغه حينها أن المشكلة انتهت وعدد الوفيات بسبب نفاذ الأوكسجين كان أربع حالات، وهناك حالتان غير متأكد من أن سبب الوفاة هو نقص الأوكسجين أو نفاذه.

وبين أنه عقد اجتماعاً قبل خمسة أيام من الحادثة ضم عدداً من المسؤولين

ومديري المستشفيات كافة؛ لمناقشة قضية الأوكسجين خاصة مع زيادة الطلب عليه، وأن مدير مستشفى السلط قال خلال الاجتماع انه لا توجد مشاكل ابداً في ذلك، داعياً زملاءه لزيارة المستشفى والاطلاع على تجربتهم والاستفادة من خبراتهم.

وأشار إلى أن المشكلة كانت في نفاذ مادة الأوكسجين التي يجب ان يجري تعينها في الوقت المناسب، وأن الموظفين في مبنى الوزارة لا علاقة لهم بذلك -بحسب اعتقاده--.

وأيد عبيدات شهادته لدى مدعي عام محكمة السلط، والتي أدلى بها وقت الحادثة مع بعض التوضيحات التي ذكرها أمام المحكمة في جلسة اليوم.

ولفت إلى أنه استمع يوم الحادثة للمسؤول عن خزانات الأوكسجين بمستشفى السلط، والذي قال له إنه يوجد خزانان للأوكسجين، أحدهما كان ممتلئاً قبل يومين من الحادثة، والآخر كانت كمية الأوكسجين تصل إلى ٧٥ بالمئة.

وأكد أن الخزانات الرئيسة للأوكسجين يجب أن تراقب من قبل موظفين معينين لهذه الغاية ويتبعون لمدير التوريد والصيانة الذي يقوم بمراقبة هذه الخزانات، وعلى مدير المستشفى ان يكون على علم بكل هذه الجوانب.

ولفت إلى أنه اكتشف تسريب لمادة الأوكسجين من أحد خزانات مستشفى

وزارة البيئة تشارك العالم الاحتفال باليوم العالمي لمكافحة التصحر

عمان

تشارك وزارة البيئة العالم بالاحتفال في اليوم العالمي لمكافحة التصحر، والذي يصادف في السابع عشر من حزيران كل عام، ويأتي هذه السنة تحت شعار "اصلاح النظم الايكولوجية، الأراضي، التعال، أفضل".

ويهدف الاحتفال إلى دفع الإجراءات نحو حماية واستعادة النظم البيئية الطبيعية بموازاة التعال من جانحة كورونا، ويركز هذا العام على جهود تجديد خصوبة الأراضي المتدهورة، وتعزيز استعادة الأراضي، وخلق فرص العمل والمساهمة في رفع الدخل وزيادة الأمن الغذائي. ولتحقيق هذا الهدف يركز الاحتفال على حماية التنوع البيولوجي الذي يساعد على تعال المناخ من خلال امتصاص الكربون، والذي يؤدي احتباسه إلى ارتفاع درجة حرارة الأرض، وإبطاء عجلة تغير المناخ.

وقال وزير البيئة، نبيل مصاروة، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن التصحر يعني "تدهور الأراضي في المناطق القاحلة وشبه القاحلة والجافة وشبه الرطبة، وهو ناتج في المقام الأول عن الأنشطة البشرية والتغيرات المناخية".

ولفت إلى أن التصحر لا يشير إلى توسع الصحاري، لأن النظم الايكولوجية للأراضي الجافة التي تغطي أكثر من ثلث مساحة اليابسة في العالم معرضة بشدة للاستغلال المفرط والاستخدام غير الملائم للأراضي، مؤكداً أن الفقر وعدم الاستقرار السياسي وإزالة الغابات والجفاف والرعي الجائر وممارسات الري السيئة، قد تؤدي أيضاً إلى تقويض الزراعة غير الملائم.

وأضاف المصاروة أن أهمية الاحتفال باليوم العالمي لمكافحة التصحر والجفاف كل عام يأتي لتعزيز الوعي العام بالجهود الدولية لمكافحة التصحر، مشيراً إلى أن هذا اليوم يعتبر لحظة فريدة لتذكير الجميع، بأن تحييد تدهور الأراضي يمكن

تحقيقه من خلال حل المشكلات والمشاركة المجتمعية القوية والتعاون على جميع المستويات، الأمر الذي يتطلب منا المزيد من الاهتمام وتحديداً في ظل جائحة كورونا. وقال عندما تتدهور الأرض وتتوقف عن الإنتاج تتدهور المساحات الطبيعية وتتحوّل إلى مساحات قاحلة، وتزداد انبعاثات غازات الاحتباس الحراري وينخفض التنوع البيولوجي، ويعني هذا أن هناك عدداً أقل من المساحات البرية لحماية الأمراض الحيوانية، وحمايتنا من الأحداث المناخية القاسية، مثل الجفاف والفيضانات والعواصف الرملية والترابية. وفت إلى أن مشروع التحريج الوطني الذي أطلقتته وزارة البيئة، بالتعاون مع وزارة الزراعة وعدد من الشركاء، لزرع ١٠ ملايين شجرة حرجية، دليل واضح وجلي على مدى إيماننا المطلق، بأهمية ضرورة زيادة مساحات الرقعة الخضراء، في المناطق غير الحرجية وزراعة المساحات الجرداء داخل الغابات.

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



وكالات
قال رجل يعيش بلا مأوى في مدينة ليفربول البريطانية إنه تسمم بالزرنيخ من قبل شخص أعطاه طبقاً من رقائق الشيبس. ووفقاً لصحيفة "مترو" البريطانية، فقد استيقظ الرجل (في ليفربول يوم الأحد، وأخبره الأطباء أنه يعاني من سم وضع في طعامه. آخر شيء يتذكره الرجل هو إعطاؤه الطعام في وسط المدينة، مشيراً إلى أن 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، قدره شخص ما على الرقائق، حسب تقديره".

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كيروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود 500 درجة مئوية قبل أن تُعالج حتى تتحول إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهرياً. ويمكننا مجابهة العجز في مخزون النفط الخام والبتترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام. ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن التكلفة النسبية لتبادل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت. وفي الحقيقة، من غير المرجح أن نتخذ احتياطات النفط تماماً ولكن استخراجها من الأعماق واستكشاف احتياطات جديدة سيصبح مكلفاً مع مرور الوقت. وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفاً في المستقبل، سيبدأ المستهلكون في البحث عن بدائل. وبين الموقع أنه حتى في حال لم يثر على بديل موقوف، 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 وفقاً لمورد محدود بمعدلات الاستهلاك الحالية. لذلك، من المتوقع أن تتخذ 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 والتأجيل للعمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب تضاؤل إمدادات النفط، على الأقل من الناحية النظرية. لكن الخطوة الأهم تتمثل في أننا بحاجة إلى البدء في استخدام هذه الموارد بكفاءة أكبر لتوسيع قدرتها كمصدر للوقود بعد سنة 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. فضلاً عن ذلك، ينبغي أن تكون هذه العملية قانونية. وفي حين أنه من غير المرجح أن ينفذ احتياطي النفط الخام بشكل كامل، إلا أن هذا لا يعني أن الكميات المتبقية ستكون صالحة للاستخدام وبالجودة ذاتها، حيث يمكن وصفها بأنها إما عبارة عن نطف "مركز" أو "خامس". 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 للمصانع. من جهة أخرى، يتطلب النفط "المركز" معالجة معقدة وكثيفة الطاقة لإزالة الكبريت، مما يزيد من تكلفة الإنتاج بشكل عام. وأضاد الموقع أن المصادر الأخرى المكتشفة حديثاً، على غرار النفط الصخري، لا تعتبر بدائل أفضل. في الحقيقة، لا يعتبر النفط الصخري نطفًا بكل ما تحمله الكلمة من معنى، إذ أنه

باستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة، لكن من غير المحتمل أن نضب من دون نطف تماماً. وعموماً، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تعقيداً لتصبح قابلة للاستغلال اقتصادياً. واستناداً إلى "المراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليوم"، هناك كميات من احتياطي النفط تكفي إلى حدود سنة 2070 تقريباً. 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 "المناسبات" الأمريكية "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 جزيئات حساسة للضوء يمكن تحويلها إلى واحدة من بين حالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتماداً على اتجاه الحقل المغناطيسي. ولكن يتبين كيرشفينك وجهة نظر مختلفة، مشيراً إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضّن بولرات تحتوي على معدن، وتلعب هذه البولرات مثل ابرة البوصلة، متحركة في فتح وغلق مسام الخليا وتعديل الإشارات المرسلّة إلى الدماغ. أما بالنسبة للسبب وراء عدم رؤيتنا لأشخاص يستخدمون البوصلات الداخلية للتنقل اليوم، فمن المرجح أن الحياة المعاصرة تسببت نسبياً في طمس هذه العملية لدى البشر. وأوردت الصحيفة أنه في إشارة إلى دراسات عن الأشخاص اللاسويين والأستراليين الذين يتحدثون لغات مختلفة تماماً عن اللغات الأوروبية، أقر كيرشفينك بأن هذه الاختلافات قد تؤثر على قدرتنا في الاستجابة للإشارات الضعيفة التي تبعثها "البوصلات الداخلية" لدينا.



بارفان، نورستين رينز، صرح لمجلة ساينس العلمية بأنه، "في حال رغبت في وضع رأسك في الميكروويف وتشغيله، فيسؤنر هذا الأمر على موجات دماغية، لكن هذا لا يعني أنني أملك حساً بالميكروويف". وعرف كيرشفينك، في إطار مؤتمر من تنظيم المعهد الملكي للملاحة في المملكة المتحدة حول هجرة الحيوانات. وبيّنت الصحيفة بأن كيرشفينك أجرى تجربة بالتعاون مع زملائه في الولايات المتحدة واليابان، تتمثل في وضع مجموعة من المتطوعين داخل أقفاص سداسية الجوانب، مصنوعة من الألومنيوم لتحميم الحقل المغناطيسي الأرضي. وقد جرى قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حدثت تغيرات في المجالات المغناطيسية تدريجياً داخل الأقفاص. وتجدد الإشارة إلى أن مجموعة

نشرت صحيفة "الفارديان" البريطانية تقريراً تحدثت فيه عن اعتقاد العلماء في كاليفورنيا، أن أسلافنا تمكنوا من تحديد الاتجاهات للتنقل بفضل البوصلات الداخلية، كما هو الحال بالنسبة للحيوانات. وقالت الصحيفة في تقريرها الذي ترجمته "عربي 21"، إن مئات الحيوانات تهاجر لمسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك يصر بعض الباحثين على أن هذه القاعدة لا تنطبق على الجنس البشري، حيث لا يظهر الإنسان أي دليل على امتلاك بوصلة داخلية. وأوردت الصحيفة أن العلماء في معهد كاليفورنيا للتقنية يدرسون هذه الفكرة، مؤكداً أن دماغ الإنسان مصمم ليستجيب للتغيرات داخل المجالات المغناطيسية. وهو ما يسمح له بالتمييز بين الشمال والجنوب والتنقل دون بوصلة. ونقلت الصحيفة عن المشرف على هذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشفينك، "لقد توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمى المغناطيسية، وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما يفسر قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم. وقد يصعب من الممكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا على الاستعانة بالحقل المغناطيسية من أجل التنقل، كما كان الحال بالنسبة لأسلافنا". ونوهت الصحيفة على أن هذه الادعاءات تظل مثيرة للجدل، حيث يقول باحثون آخرون إن تجارب كيرشفينك كشفت أن الدماغ يستجيب للتغيرات في الحقل المغناطيسية، إلا أن هذه الحقيقة لا تعكس بالضرورة امتلاكه لحس مغناطيسي داخلي. وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الجيوية من جامعة كاليفورنيا

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

والغامدي، مفرداً، "أنا مع رفع الأذان والإقامة عبر مكبرات الصوت، وأطالب بوقفها نهائياً عند الصلاة، والاقتصار على تشغيلها داخل المسجد وقت الصلاة بصوت معتدل". وتابع: "أرحموا من في البيوت من المرضى والمصلين، ما هذه الضوضاء والتشويش، نهي النبي عن الجهر على بعض في القرآن، أين وزير الشؤون الإسلامية من هذا العيب؟". واستشهد عدد من الدعاة المؤيدين لإغلاق المكبرات وقت الصلاة، برأي العلامة السعودي محمد بن عثيمين، الذي قال إن الجهر في الصلاة خارج المسجد منهي عنه. استاذ أصول الفقه، محمد السعيد، رفض هذا المقترح، وعرّد: "صوت المساجد في تراويح رمضان، رفع لذكر الله، وإشاعة كتابه، وترويح عن الراح والغاد، وتذكير لن نسي، ودعوة لن سهى، وموعظة لمن اتقى. اللهم نفعنا 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، واقترارها 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 تُقدم الهدايا للطفل.. وما ضرر كثرتها عليه نفسياً وتربوياً؟

وكالات
يُقدم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً لا يعرف الكثيرون الوقت الأنسب لتقديم الهدية، والاعتكاسات المترتبة لذلك على نفسية الطفل. وتقوم بعض الأسر بتلبية رغبات طفلها عبر تقديم الهدية أو شراء كل ما يطلبه بكل وقت سواء احتاج لها أم لا، وهنا يثار تساؤل عن الوقت الأنسب لتقديم الهدية للطفل، بحيث لا يؤثر الأمر عليه نفسياً وتربوياً.

وكالات
يُقدم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالباً لا يعرف الكثيرون الوقت الأنسب لتقديم الهدية، والاعتكاسات المترتبة لذلك على نفسية الطفل. وتقوم بعض الأسر بتلبية رغبات طفلها عبر تقديم الهدية أو شراء كل ما يطلبه بكل وقت سواء احتاج لها أم لا، وهنا يثار تساؤل عن الوقت الأنسب لتقديم الهدية للطفل، بحيث لا يؤثر الأمر عليه نفسياً وتربوياً.

وكالات
أخر سلمي
وحوّل إذا ما كان هناك تأثير سلبي للهدية قالت أنسام، "يكون للهدية تأثير نفسي سلبي على الطفل، عندما يتم منحها إيها وهو أصلاً مشبع بالهدايا، أو مثلاً حينما يُوجه لسوك معين ولا ينضبط فيه، هنا يكون للهدية أثر نفسي سلبي عليه، لأن الهدية الهدف منها تشجيع استمرارية السلوك الجيد، وبالتالي إذا مُنحت للطفل حينما لا ينفذ السلوك الجيد يتأثر بشكل سلبي وهنا يصبح التعزيز في غير محله".

وكالات
أخر سلمي
وحوّل إذا ما كان هناك تأثير سلبي للهدية قالت أنسام، "يكون للهدية تأثير نفسي سلبي على الطفل، عندما يتم منحها إيها وهو أصلاً مشبع بالهدايا، أو مثلاً حينما يُوجه لسوك معين ولا ينضبط فيه، هنا يكون للهدية أثر نفسي سلبي عليه، لأن الهدية الهدف منها تشجيع استمرارية السلوك الجيد، وبالتالي إذا مُنحت للطفل حينما لا ينفذ السلوك الجيد يتأثر بشكل سلبي وهنا يصبح التعزيز في غير محله".

ويبادر أحياناً الوالدان بتقديم هدية للطفل كتعويض عن غياب أحدهما، سواء كان هذا الغياب بسبب الانفصال أو الانشغال في العمل، إلا أن أخصائية الإرشاد النفسي والتربوي وداد جاد الله اعتبرت أن "هذا التصرف خاطئاً". وقالت وداد: "من الأخطاء التي يقع بها الوالدان المنفصلان، هي محاولة استمالة الطفل من خلال الإغراق عليه بالهدايا، ما يشكل لديه شخصية جعشة مستقلة ويصعب من الصعب إرضاؤها، ويصعب الطفل كثير الكذب لاستعطاف أحد والديه وحساب الآخر".

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

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

وكالات
يُمر بعض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرغبون فيها باختلاق صديق وهمي والحديث معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحياناً يشعرون بأنهم يلعبون معه، ويحاولون تعريف والديهم عليه. وبحسب خبراء علم الاجتماع فإن وجود الأصدقاء الوهميين، يحفز الأطفال على الإبداع ويساعد على التعبير عن مشاعرهم، ولكن هذا الأمر قد يثير قلق الوالدين. وفي هذا الصدد نشر موقع "ستيب تو هيلث" تقريراً أشار فيه إلى الأسباب التي تدفع الأطفال لاختلاق صديق وهمي، وأيضاً وضع التقرير كيف يتصرف الأهل في هذه الحالة. لماذا يخلق الأطفال أصدقاء خياليين؟ يمكن أن تظهر هذه الكائنات "الأصدقاء الخياليين" والتي تم إنشاؤها بواسطة عقول نابضة بالحياة والخيال بدءاً من سن الثانية، حيث يبدأ الأطفال في هذه المرحلة بتعلم اللغة وفهم البيئة التي يعيشون فيها، ويختراعونها لأسباب عديدة. ويضاجأ الأبناء برؤية أطفالهم يلعبون ويتحدثون بمفردهم، وعندما يسألونهم عن الشخصية التي يتحدثون إليها، قد يردون بهدوء على أنهم يتحدثون مع صديقهم الجديد. وعلى الرغم من أن هذه الحالة يمكن أن تكون مصدر قلق للآباء والأمهات، إلا أن الأصدقاء الوهميين هم جزء من تطور الأطفال العاطفي، وفي بعض الأحيان ترتبط هذه الحالة بالأطفال ذوي العقول الخلاقة والمبدعة والحساسة.

وكالات
وأشار التقرير إلى إجراء باحثين من جامعتي أوريغون وواشنطن دراسة، فيهما مراقبة 102 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 3 و4 سنوات، ووجدوا أن 2 من أصل 3 أطفال صفار لديهم أصدقاء وهميين، وأن 70 من المئة من العينة كانوا إما الطفل البكر أو الطفل الوحيد في العائلة. وأشارت الدراسة التي أجريت إلى أنه لا توجد علاقة مباشرة بين الوحدة والأصدقاء الوهميين، وبالتالي يساعد الأصدقاء الوهميون الأطفال على التعبير عن مشاعرهم، وتحسين مهارات التواصل لديهم. وأردف التقرير، مع ذلك "لا يمكننا أن نعتبر وجود الأصدقاء الوهميين علامة على الحرمان العاطفي أو الصدمة، بل هم حلقة يمكنهم مساعدة الطفل في التغلب على الصعوبات مثل الطلاق أو وصول شقيق جديد أو تغيير المدارس أو الانتقال إلى مدينة أو بلد جديد". من جهته، قال اختصاصي الطب النفسي وليد سرحان: "العب الوهمي ووجود الصديق الخيالي هو مرحلة طبيعية من التطور، ويمر فيها الأطفال من عمر 18 شهراً ودرجات متفاوتة". وتابع سرحان في حديث "عربي 21"، "يُعتبر وجود صديق وهمي أو اللعب الوهمي غير طبيعي إذا تجاوز عمر الطفل الخامسة أو إذا انطبع اللعب وأصبح يؤثر على الواقع واللعب مع الأطفال الحقيقيين وهذا أمر نادر جداً". ونصح سرحان "الأهل بتقبل هذه الحالة، وأيضاً المشاركة في لعب أطفالهم الوهمي إن أمكن ذلك".

أعراض ميلان الرحم وأسبابه

وكالات

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

قد يكون الرحم لدى بعض النساء مائلاً للأمام باتجاه البطن، أو مائلاً للخلف باتجاه الظهر، وهي حالة لها مسميات علمية عديدة وتعتبر شائعة بشكل كبير؛ إليك أهم التفاصيل حول ميلان الرحم. أعراض ميلان الرحم قد تكون مزمنة وعديدة ومتنوعة، 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 المصاعب في محاولاتها المتكررة للحمل، خاصة إذا ما كان السبب وراء الإصابة بميلان الرحم حالات مثل بطانة الرحم المهاجرة.

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

٣- عدم السيطرة على التبول قد يؤثر ميلان الرحم على أجهزة وأعضاء الجسم الأخرى الموجودة في المنطقة المحيطة بالرحم، فعلى سبيل المثال، قد يضغط الرحم على المثانة بحيث تبدأ المرأة بالشعور أنها لا تستطيع السيطرة بالكامل على عملية التبول. قد تؤدي هذه الحالة لتبول المرأة قبل الوصول إلى الحمام، أو تنقيط البول على ثيابها الداخلية وكأنها مصابة بنوع من سلس البول.

٤- انزعاج شديد عند محاولة وضعيات جماع معينة

من أعراض ميلان الرحم أنه قد يتسبب بشعور شديد بالانزعاج أثناء محاولة وضعيات معينة للجماع، لا سيما عند محاولة الإيلاج 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 باعتبارها أحد أهم هرمونات الجسم، إليك بعض الوظائف التي يقوم بها الهرمون:

تنظيم العملية الأيضية للسكر في الدم والتحكم بمستوياته، يساعد في الحفاظ على ضغط دم طبيعي يدعم وظيفة الجهاز المناعي

تنظيم وظائف القلب الوعائية

يسيطر على استعمال الجسم للبروتين والكربوهيدرات والدهون

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

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

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

وكالات

هناك بعض الأمور التي يجب مراعاتها أثناء 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 الإلتزام إليها جيداً.

١- الإستحمام لفترة طويلة إن تعريض الجلد للماء لفترة طويلة يؤثر على صحة الجلد، فحسب 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 بطانة الرحم المهاجرة.

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

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

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

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

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

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

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، لجماع أشجار الصنوبر

يحتوي لجماع أشجار الصنوبر على مركب بيكوتغونول الغني بالثلاثونويد، 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 لينولييك -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 تواجد هذا 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.

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 عرضه للطفح.

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

دقيقة كحد أقصى خلال الإستحمام.

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 المشكلات بالبشرة.

فيمكن أن يسبب ترك آثار عليها مثل بقع وكلف، ويعرضها للجفاف والتهيج.

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

حساسية الجلد.

٥- إستخدام الصابون المضاد للبكتيريا كثيراً يمكن أن يضر بالبشرة، فحسب ألا تزيد عن ٢-٣ مرات في اليوم.

٦- إستخدام الماء الساخن كثيراً يمكن أن يضر بالبشرة، فحسب ألا تزيد عن ٢٠ دقيقة في المرة الواحدة.

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،
إعتام 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 الأتروكسين،
أومفردكس، تيسيفرلكنس، أوميغا ٣
والحديد
تناول الليمكتل لعلاج الصرع مع فيتامين B١٢
تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل منتجات الألبان والسمك واللحم البقري
زيادة استهلاك فيتامين C
إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم
إلى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم البقري والسمك والكبد والأرز البني
تناول الأطعمة الغنية بمادة الجلوتاثيون مثل،
الخبز والبطيخ والفاكهة واللحوم.

ما هي حبوب الجلوتاثيون؟
يعتبر الجلوتاثيون من مضادات الأكسدة القوية في الجسم، ويتكون بشكل أساسي من الأحماض الأمينية الثلاثة الجلوتامين والجلاليسين والسيسيتي.

تشارك الجلوتاثيون في العديد من العمليات الحيوية في الجسم، بما في ذلك بناء الأنسجة وإصلاحها وتكوين مواد كيميائية وبروتينات ضرورية للجسم وخاصة الجهاز المناعي.

هناك العديد من الأسباب التي قد تجعل مستوى الجلوتاثيون ينخفض في الدم مثل النظام الغذائي السيء والعدوى أو الأمراض المزمنة والضغط المستمر أو التقدم بالعمر.

طرق طبيعية لزيادة الجلوتاثيون يمكنك الحفاظ على مستويات

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والألم الشائعة، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

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

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

١- الحفاظ على الدفء ينصح بالحفاظ على دفء الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم، كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

ويمكن الحفاظ على الدفء من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي تقلل من الآلام.

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والألم الشائعة، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

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

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

١- الحفاظ على الدفء ينصح بالحفاظ على دفء الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم، كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

ويمكن الحفاظ على الدفء من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي تقلل من الآلام.

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والألم الشائعة، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

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

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

١- الحفاظ على الدفء ينصح بالحفاظ على دفء الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم، كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

ويمكن الحفاظ على الدفء من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي تقلل من الآلام.

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والألم الشائعة، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

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

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

١- الحفاظ على الدفء ينصح بالحفاظ على دفء الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم، كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

ويمكن الحفاظ على الدفء من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي تقلل من الآلام.

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والألم الشائعة، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

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

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

أمر يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

١- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والألم الشائعة، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

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

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

١- الحفاظ على الدفء ينصح بالحفاظ على دفء الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم، كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

ويمكن الحفاظ على الدفء من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي تقلل من الآلام.

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والألم الشائعة، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

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

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

١- الحفاظ على الدفء ينصح بالحفاظ على دفء الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم، كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

ويمكن الحفاظ على الدفء من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي تقلل من الآلام.

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والألم الشائعة، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

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

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

١- الحفاظ على الدفء ينصح بالحفاظ على دفء الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم، كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

ويمكن الحفاظ على الدفء من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي تقلل من الآلام.

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والألم الشائعة، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

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

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

١- الحفاظ على الدفء ينصح بالحفاظ على دفء الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم، كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

ويمكن الحفاظ على الدفء من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي تقلل من الآلام.

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والألم الشائعة، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

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

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

١- الحفاظ على الدفء ينصح بالحفاظ على دفء الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم، كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

ويمكن الحفاظ على الدفء من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي تقلل من الآلام.

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

١- الماء في الفترة التي تسبق الجماع. ويجب أيضاً عدم تناول الأطعمة الدسمة أثناء ممارسة العلاقة الحميمة 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 الحميمة، تصعب العضلات في مختلف أجزاء الجسم أكثر استرخاء، ومنها عضلات المثانة.

وبالتالي يمكنك الشعور بالحاجة إلى التبول أو التبرز.

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

الماء في الفترة التي تسبق الجماع. ويجب أيضاً عدم تناول الأطعمة الدسمة أثناء ممارسة العلاقة الحميمة 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 الحميمة، تصعب العضلات في مختلف أجزاء الجسم أكثر استرخاء، ومنها عضلات المثانة.

وبالتالي يمكنك الشعور بالحاجة إلى التبول أو التبرز.

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

الماء في الفترة التي تسبق الجماع. ويجب أيضاً عدم تناول الأطعمة الدسمة أثناء ممارسة العلاقة الحميمة 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.

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والألم الشائعة، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

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

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

١- الحفاظ على الدفء ينصح بالحفاظ على دفء الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم، كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

ويمكن الحفاظ على الدفء من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي تقلل من الآلام.

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والألم الشائعة، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

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

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

١- الحفاظ على الدفء ينصح بالحفاظ على دفء الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم، كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

ويمكن الحفاظ على الدفء من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي تقلل من الآلام.

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والألم الشائعة، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

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

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

١- الحفاظ على الدفء ينصح بالحفاظ على دفء الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم، كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

ويمكن الحفاظ على الدفء من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي تقلل من الآلام.

أمر لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

١- الإستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

٢- 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 المشكلات بالبشرة.

فيمكن أن يسبب ترك آثار عليها مثل بقع وكلف، ويعرضها للجفاف والتهيج.

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

حساسية الجلد.

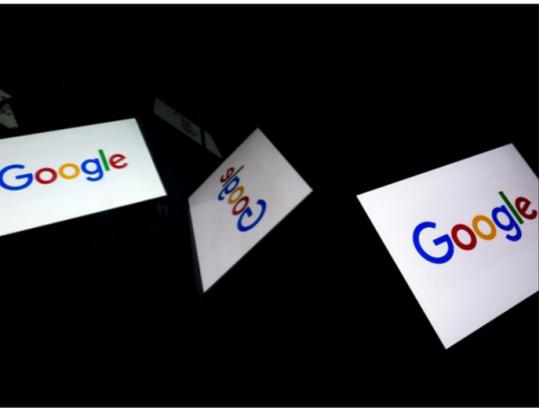
٣- إستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

٤- 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 المشكلات بالبشرة.

فيمكن أن يسبب ترك آثار عليها مثل بقع وكلف، ويعرضها للجفاف والتهيج.

٤- إستخدام منتجات عطرية إن مستحضرات الإستحمام التي تحتوي على كثير من العطور يمكن أن تضر بالجلد وتسب

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل



«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 آيه سي) بعد اعتراض مجموعة من موظفي «غوغل» على وجود رئيسة مركز البحوث «هيريتنج فاوندیشن» ضمن أعضائه. كما أن وجود رئيس شركة متخصصة في الطائرات بدون طيار في هذه اللجنة أعاد إلى الواجهة المخاوف المرتبطة باستخدام الذكاء الاصطناعي لأغراض عسكرية وفقا لموقع «فوكس نيوز»، وهو أول وسيلة إعلامية كشفت عن حل اللجنة. وقالت شركة «غوغل» لوكالة فرانس

برمز 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، لتتنوع 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 تشتغل 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 + G؛ في أعلى الشاشة. ونوهت الصحيفة بأنه بالنسبة للشخص كثير السفر، وفي حاجة إلى استقرار الإشارة، والتأكد من الحصول بشكل دائم على جودة اتصال ممتازة، فإنه يجب عليه مقارنة مستوى الخدمة في مختلف الشركات ومدى جودة تغطية شبكتها في المكان الذي سيسافر إليه، مع استعمال شريحتي هاتف مختلفتين. وفي حال السفر بالسيارة أو الشاحنة، فإن هناك أجهزة مخصصة لهذه المركبات تقوم بتقوية إشارة الهاتف الجوال، وهي تباع في الأسواق وتكون غالبا سهلة الاستخدام.

تعتبر «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 تلك البراءات العالمية، إذا ما احتسبنا تلك التي استحصلت عليها شركات أخرى. وتحتل المرتبة الثانية كوريا الجنوبية مع ٢٠٥١ براءة. في حين تأتي الولايات المتحدة بعيدا في المرتبة الثالثة مع ١٣٦٨ براءة. وأكد كل 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 يوبلاس «بالشبكة»

«ه جي» للأجهزة الخلوية في شيكاغو ومينيابوليس. وعززت كوريا الجنوبية صدارتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق «سامسونغ إلكترونيكس» هاتفا «غالاكسي أس ١٠ جي» العامل بهذه التقنية. ونظم المشغلون الوطنيون الكبار، «كي تي» و«أس كاي تيليكوم» و«أل جي يو بلاس»، فعاليات ترويجية في كل أنحاء سيول للنموذج الأخير من مجموعة «غالاكسي» الذي تباع النسخة الأساسية منه بسعر ١,٣٩٩ مليون يون (١٢٠٠ دولار تقريبا). وقدمت عروض لتقنية الواقع المعزز والروبوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها «ه جي» واستقطاب الزائرين. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين «في رايزن» الذي مذ بعد ساعات من شأن هذه

وكالات طرحت «سامسونغ إلكترونيكس» الجمعة في السوق أول هاتف ذكي يعمل بشبكة الجيل الخامس «ه جي» بعد أن أصبحت كوريا الجنوبية رائدة في هذا المجال الذي من شأنه إحداث ثورة في الاتصالات. وبادت 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 «فيررايزن» الذي مذ بعد ساعات من شأن هذه

تطبيقات الويب التقدمية.. هل حان وداع «آب ستور» و«غوغل 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، دمج 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 خاصة خاصة بالمؤسسات بسرعة فائقة.

الاتصال بالإنترنت علاوة على ظهور الإشعارات وغيرها، تمنح تطبيقات الويب التقدمية للمستخدم خدمات تضاوي تطبيقات الجوال الأصلية. وتطرح الموقع إلى طريقة عمل تطبيقات الويب التقدمية. ولنفترض 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 الموحد (وإر آل) في متصفح الهاتف الجوال صامتكم. وفي حال قمت بزيارة التطبيق أكثر من مرة، فسيطلب منك الأمر «إضافة التطبيق إلى الشاشة الرئيسية»، أي بعبارة أخرى «تثبيت» التطبيق. وبمجرد تثبيت التطبيق، يظهر رمز تطبيقات الويب التقدمية على شاشة هاتفك. وهو تشغيل التطبيق يقع عرض شاشة البداية، ثم يتسنى لك فتح التطبيق في نافذة في وضع ملء الشاشة دون ظهور شريط التنقل في المتصفح.

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

١- إرسال عدد أقل من الإيميلات المثرة 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 تتناسب استجابة سريعة، واكتب رسائل تقلل من عدد الرسائل البريد الإلكتروني اللاحقة».

٢- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق التفاعل الرقمي ليس بديلا عن المحادثات في الوقت الفعلي، يقول نيوبورت، «أدمننا 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.

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

٤- قم بجمع الدوافع الرقمية، يمكنك أن تخصص وقتا لهواياتك، سواء كانت رسما أو عزفا على آلة موسيقية أو حتى التصفير. قم باستخدام بديك بشكل إنتاجي، ستقوم بصنع شيء تضر به. هذا سيساعدك في سنيان كل ما يحدث على هاتفك.

هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

المعالجة الذهنية. ويقوم الطيارون باستخدام الرياضيات الذهنية التي تتطلب الكثير من التركيز، وتقدم الطائرات دون طيار إلى الأمام بناء على قوة الموجات الدماغية المنتجة. ولن تكون الأجابات الصحية هي الدافع الذي سيحرك الطائرات دون طيار للأمام، وإنما كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالتركيز. وأضاف كروفورد، «ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصا ما «متشابها جيدا» في التحكم في الطائرات دون طيار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الحالات التي تسبب تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرات دون طيار ناهيها عن الضجيج الذي يحدثه الجمهور، سيؤثر على أداء المتنافسين».

وبينت المجلة أن القدرة على رصد نشاط الدماغ وتطويره لها إمكانات مثيرة للاهتمام، إذ يمكن لهذه التكنولوجيا أن تساعد الأشخاص الصابين بشلل رباعي 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 أندا.

الإشارات المجمعّة من خلال خوارزميات الكمبيوتر، التي تكشف أنماط معينة من النشاط. وأوضح كروفورد، «لا نريد أن يقوم الطيار بأي حركة لأن ذلك سيؤدي إلى خلق الكثير من الإشارات الكهربائية»، مضيفا أن «الطيار يحتاج للتركيز على توجيه يده فحسب، أو دفع شيء ما للأمام، أو إحكام قبضته. ولا يهم حقا ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلا كهربائيا يمكننا رسمه وتحديد».

وذكرت المجلة أنه حين يدرك الكمبيوتر أنه وقع تجميع إشارة بنسبة ٨٠ بالمئة على الأقل من القشرة الحركية التي تتوافق مع اليد اليسرى للطيار، سيرسل إشارة كهربائية خاصة به إلى الطائرة دون طيار ليلتبط منها التقدم. وتجدد الإشارة إلى أن المشاركين في هذه المسابقة، التي من المقرر أن تنطلق غالبيتها يوم السبت، لن يرتدوا بيعات 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. الحان مستومات عالية م،

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

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

٣- اقلع شيئا محسوسا، مثل الركض والرياضة لتتركيز كامل انتباهك في أمر واحد. جلسنا إلى ثلاث جلسات أسبوعيا مع النفس، يمكن أن تروض نفسك عن مرض تفقد الهاتف وتحسن من تركيزك.

الكشف عن تفاصيل قرعة التصفيات المؤهلة لكأس آسيا

وكالات

حدد الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، المنتخبات الـ ٢٦ التي ستخوض التصفيات الآسيوية المؤهلة إلى نهائيات كأس آسيا ٢٠٢٣ بالصين، حيث ستقام القرعة في ٢٤ يونيو/حزيران الجاري، في العاصمة الماليزية كوالالمبور.

ومن بين هذه المنتخبات ٥ منها عربية، وهي: الكويت، البحرين، الأردن، فلسطين واليمن.

وستخوض منتخبات أندونيسيا والصين تايبه وغوام وكامبوديا، الملحق المؤهل لدور المجموعات، بخوضها مبارياتها ذهاب وإياب يومي ٧ أيلول/سبتمبر و١٢ تشرين أول/أكتوبر ٢٠٢١.

ومن المنتظر، أن يعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، تصنيفه الشهري يوم الجمعة المقبل، حيث سيعتمد الاتحاد الآسيوي على هذا التصنيف، لتحديد المنتخبات التي ستأتي على رأس مجموعاتها.

وتقسم المجموعات إلى ٦، حيث تحتل المنتخبات الأعلى تصنيفاً صدارة مجموعتها، ويتأهل بعدها الأول والثاني إلى نهائيات كأس آسيا ٢٠٢٣ بالصين، إلى جانب المنتخبات المتأهلة مسبقاً.

وتأهل مباشرة إلى كأس آسيا، كل من "الصين المضيفة وسوريا وأستراليا والسعودية وإيران واليابان والإمارات وعمان وقطر والعراق وفيتنام ولبنان وكوريا الجنوبية".

فوز منتخب رابطة اللاعبين الدوليين على منتخب الشلل الدماغي

وكالات

فاز منتخب رابطة اللاعبين الدوليين على منتخب الشلل الدماغي بأربعة أهداف مقابل هدفين، في المباراة الاحتفالية التي جرت على ملعب خماسيات مجمع الأمير رعد بن زيد الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة.

وأشارت أمين عام اللجنة البارالمبية مها البرغوثي، إلى أن أهمية المباراة الاحتفالية تأتي بالتزامن مع الاحتفالات بمئوية الدولة الأردنية، وعيد الاستقلال والجلوس الملكي، وذكرى الثورة العربية الكبرى ويوم الجيش.

وأكدت البرغوثي حرص اللجنة البارالمبية على التعاون مع اتحاد كرة القدم لتقديم الدعم والمساندة لمنتخب الشلل الدماغي.

ميدالية برونزية للأردن ببطولة آسيا للتايكواندو

وكالات

ظفر لاعب المنتخب الوطني للتايكواندو زيد مصطفي، بالميدالية البرونزية في بطولة آسيا المقامة في لبنان.

وخسر مصطفي في الدور نصف النهائي أمام لاعب منتخب الصين تايبه بنتيجة ١٢-١٣.

وأشار أمين سر اتحاد التايكواندو فيصل العبدلات في تصريح صحافي لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إلى أن مصطفي ظفر بالميدالية البرونزية، فيما خسر اللاعبون أنوار الزويد ومحمود الطرايرة ورما أبو الرب في ربع النهائي.

الاتحاد الدنماركي يعلن خضوع إريكسن لجراحة ضرورية

وكالات

كشفت الاتحاد الدنماركي لكرة القدم في بيان، الخميس، عن حل طبي للوضعية الصحية للاعب الوسط كريستيان إريكسن.

وقد نجم إنتر ميلان وبعده وسقط خلال أول مباراة لبلاده ضد منتخب فنلندا في بطولة أوروبا ٢٠٢٠ "يوم السبت الماضي".

وقال الاتحاد الدنماركي لكرة القدم في بيان رسمي عبر حسابه في تويتر: "طبيب المنتخب مورتن بوسن كان على اتصال مع أخصائي قلب وتوصلا لحل حول حالة اللاعب".

وأضاف البيان: "بعدما خضع اللاعب بالقدم أثناء محاولته الاستقرار على ضرورة زرع جهاز لتنظيم ضربات القلب ومزيل للرجفان".

وأوضح: "هذا الجهاز ضروري بعد النوبة القلبية التي تعرض لها اللاعب، بسبب اضطرابات ضربات القلب".

وتابع: "قبل كريستيان الحل، وتم تأكيد القرار من قبل المتخصصين على الصعيدين الوطني والدولي، وأوصوا جميعاً بنفس العلاج".

واختتم البيان، "نحن نشجع الجميع على منح إريكسن وعائلته السلام والخصوصية في الوقت القادم".

وخسر منتخب الدنمارك مباراته الأولى في يورو ٢٠٢٠ أمام فنلندا بهدف دون رد.

وتلعب الدنمارك وفنلندا في المجموعة الثانية للبطولة القارية إلى جانب منتخبي بلجيكا وروسيا.

ألفيس يهاجم تقنية الفار في البرازيل

وكالات

انتقد الظهير الأيمن المخضرم فريز ساو باولو، داني ألفيس، طريقة تطبيق تقنية حكم الفيديو المساعد "فار" بعد التعادل بهدف لثله أمام الصاعد مؤخراً لدوري الدرجة الأولى البرازيلي، شايفوكوينسي، ليواصل ساو باولو البحث عن أول انتصار له في البطولة بعد مرور أربع جولات.

ونشر لاعب برشلونة السابق عبر حسابه على (تويتر)، حيث يغيب عن فريقه للإصابة "تقنية الفار ينبغي أن تكون حلاً، لكنها في أيدي أشخاص غير أكفاء".

وجاء تعليق ألفيس على خلفية طرد زميله بالفريق، رودريجو نيسطور (٤١) من عمر المباراة، بعدما كان ساو باولو متقدماً بهدف.

وجاء طرد نيسطور ببطاقة حمراء مباشرة بناء على عودة الحكم لتقنية الفار، وذلك بعد تدخل اللاعب بالقدم أثناء محاولته السيطرة على الكرة في وجه لاعب الفريق المنافس، ليو جوميس.

وأبدى ألفيس (٣٨ عاماً) اندهاشه من قرار الفار رغم أن الحكم الأول قرر منح نيسطور بطاقة صفراء في بداية الأمر.

وأضاف لاعب إسبيلية ويوفنتوس وباريس سان جيرمان سابقاً "هذه مزحة، كان يرغب في ركل الكرة أولاً، القصد هو لعب الكرة".

ولم يستطع ساو باولو بقيادة مدربه الأرجنتيني هرنان كريسبو، الحفاظ على تقدمه مبكراً على أرضه عبر إيدير مارتينيز (١٢)، وذلك بعد تعرض لاعبه رودريجو نيسطور لطرده بعدما اصطدم بقدمه في وجه اللاعب ليو جوميس قبل نهاية الشوط الأول، لينجح الضيوف في إدراك التعادل عبر كايو توتيز (٧٠).

هل يُعيد عدنان حمد المنتخب الوطني للمسار الصحيح؟



الإنجليزي راي ويكليز، والبلجيكي باول بوت، الإنجليزي هاري ريدناب، الأردني عبدالله أبو زمع، الإماراتي عبدالله المسفر، الأردني جمال أبو عابد، البلجيكي فيتال بوركلمانز.

لماذا عاد عدنان حمد؟
لم يكن أحد يتوقع من متابعي الكرة الأردنية، أن يقع الاختيار مجدداً على عدنان حمد من قبل الاتحاد الأردني، ولا سيما أنه عندما غادر منصبه قبل ٨ سنوات، ترك خلفه عدة علامات استفهام.

وكان حمد قد قاد منتخب النشامى عام "٢٠١٣" إلى الملحق الآسيوي المؤهل لكأس العالم ٢٠١٤ في البرازيل في إنجاز غير مسبق للكرة الأردنية، ليعلن الرحيل بعد ذلك بشكل مفاجئ.

ولن ننسى جماهير الكرة الأردنية، كيف أفقذ حمد، منتخب النشامى من مغبة الخروج المبكر من التصفيات الآسيوية ٢٠٠٩، حيث نجح ببراعة في تحويل المستحيل إلى حقيقة، بانتزاع بطاقة العبور إلى نهائيات كأس آسيا "الدوحة ٢٠١١".

ولعل ما دفع الاتحاد الأردني للتعاهد مجدداً مع حمد، محدودية الوقت في البحث عن مدرب كفؤ قبل خوض مباراة جنوب السودان المقررة بالدوحة يوم "٢١".

وكان حمد (٦٠ عاماً)، قاد منتخب الأردن بالفتره من "٢٠٠٩-٢٠١٣"، عندما تسلم المهمة خلفاً للبرتغالي نيلو فينجاندا، ليعود هذه المرة ويخلف البلجيكي فيتال بوركلمانز.

واستقبلت الجماهير الأردنية قرار التعاقد مع عدنان حمد بالترحيب، خاصة وأن الفترة السابقة التي تسلم فيها قيادة النشامى، كانت الأفضل من بين المدربين الذين تسلموا الراية من بعده، من حيث الأداء والنتائج.

٩ مدربين
بعد رحيل عدنان حمد عن منتخب الأردن عام ٢٠١٣، تناوب ٩ مدربين على تسلم المهمة من خلفه خلال السنوات الثماني الماضية، وهم بالترتيب: المصري حسام حسن، الأردني أحمد عبد القادر،

تريند اليورو.. ليلية لوكاتيلي الخالدة تعزز الحلم الأزرق



تشيرو إيموبيلي (إيطاليا)، "روح الفريق الرائع والتواضع والتضحية.. لتحميا إيطاليا، ولنمضي على هذا النحو". جورجيو كيليني (قائد إيطاليا)، "لا شيء يمكنه خدش هذه الفرحة العظيمة.. نحن في الدور الثاني، لنمضي هكذا!".

ليوناردو بونوتشي (إيطاليا)، نشر صورة للاعب الأتوري أثناء ترديد النشيد الوطني، معلقاً "حماس.. أفكار.. تواضع.. تعاطف.. نتطلع للأمام وهيا بنا مزيد من التحسن".

روبرتو مانسيتي (مدرب إيطاليا)، "نحن مجموعة جيدة.. استمروا على هذا النوال".

لورينزو إنسيني (إيطاليا)، "فوز آخر كبير.. هيا بنا نمضي بهذا الشكل". آرون راسي (ويلز)، نشر صورة هدفه وعلق عليها "يا لها من ليلة! اعتقد أن اللاعبين كانوا مميزين".

جاريث بيل (ويلز)، "يا له من أداء.. هفتان غير طبيعيين".

انطلقت منافسات الجولة الثانية لبطولة يورو ٢٠٢٠، الأربعاء، بإقامة ٣ مباريات، اختتمت منها بالمجموعة الأولى.

وتحقق الانتصار في المباريات الثلاث، حيث فازت روسيا على فنلندا (١-٠)، وتغلبت ويلز على تركيا (٢-٠)، فيما اكتسحت إيطاليا منتخب سويسرا (٣-٠).

وسيات المنتخب الإيطالي أول المتأهلين مبكراً لدور الـ١٦، وذلك بعدما حصد العلامة الكاملة بوضوئه للنقطة السادسة، مما مكّنه من الحفاظ على صدارة المجموعة الأولى بعد جوتيتن- ويرسد كووورة أبرز ردود فعل نجوم اليورو على مواقع التواصل الاجتماعي، على النحو التالي:

مانويل لوكاتيلي (إيطاليا)، بعدما سجل ثنائية، نشر صورة احتفاله رفقة زملائه، معلقاً عليها "ليلة لن أنساها أبدا.. الحلم الأزرق".

مؤيد سليم مدرباً جديداً للأمعري

وكالات

أعلن مؤيد سليم، لاعب الفيضلي السابق، أنه في طريقه إلى فلسطين من الأردن، من أجل تولي الإدارة الفنية لمركز شباب الأمعري، ابتداءً من الموسم القادم.

وكتب سليم، عبر صفحته على "فيسبوك"، "بإذن الله الآن متوجه إلى فلسطين الحبيبة، دعواتكم أسدقائي لي بالتوفيق، في مهمة التدريب مع نادي مركز شباب الأمعري". وسبق لسليم اللعب في صفوف الأمعري قبل سنوات، وبعثالي هو قريب من الإدارة والنادي. ويعتبر الأمعري من أندية المقدمة حالياً، حيث نافس في الفترة الأولى من الموسم الماضي على لقب دوري المحترفين الفلسطيني، لكنه تراجع في الدور الثاني، وأنهى الموسم محتلاً المركز الخامس. وسيخلف سليم المدرب إيهاب أبو جزر، الذي غادر الفريق بعد توليه مهمة المدير الفني للمنتخب الأولمبي الفلسطيني.

السلط يسلم لاعبيه رواتبهم الشهرية

وكالات

سلمت إدارة السلط برئاسة خالد عريبات، لاعبي فريق كرة القدم رواتب شهرين، رغم الضائقة المالية التي تمر بها كرة القدم الأردنية على صعيد الأندية المحترفة.

واجتهدت إدارة السلط في سبيل تأمين رواتب اللاعبين وبما يضمن استمرار تدريبات الفريق الذي يستعد لاستئناف مشاركته في بطولة دوري المحترفين. ويستضيف فريق السلط يوم ٢٦ يونيو/حزيران الجاري نظيره الحسين اربد في الجولة السابعة لبطولة دوري المحترفين. ويستقر فريق السلط بالمركز الخامس في بطولة دوري المحترفين برصيد "١٠" نقاط، حيث خاض ٦ مباريات فاز باثنتين وتعادل "٤" مرات. وكان فريق السلط بقيادة المدير الفني جمال أبو عابد، قد نجح في التأهل للدور قبل النهائي لكأس الاتحاد الآسيوي بأول مشاركة تاريخية، حيث سيواجه الكويت الكويتي ذهاباً وإياباً في أيلول/سبتمبر المقبل.

بيراميدز يطلب حضور الجمهور أمام الرجاء

وكالات

قرر نادي بيراميدز المصري مخاطبة الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة والمهندس أحمد مجاهد رئيس اللجنة الثلاثية المكلفة بإدارة اتحاد الكرة، من أجل الحصول على الموافقة بحضور الجماهير مباراة ذهاب نصف نهائي كأس الكونفدرالية أمام الرجاء المغربي. ويحل الرجاء المغربي ضيفاً على بيراميدز يوم الأحد المقبل على ستاد الدفاع الجوي، على أن تقام مباراة الإياب يوم ٢٧ يونيو/حزيران الجاري على ستاد محمد الخامس بالدار البيضاء.

وأكد النادي المصري في بيان رسمي أنه يأمل في الحصول على موافقة الجهات المعنية لحضور الجماهير لدعم الفريق لا سيما أنه ممثل مصر الوحيد في بطولة الكونفدرالية.

ويبحث بيراميدز عن نتيجة مطمئنة تمكنه من العبور إلى الإياب والوصول لنهائي القاري في بنين، للمرة الثانية على التوالي.

وكان بيراميدز قد بلغ نهائي النسخة الماضية من كأس الكونفدرالية، في مشاركته الأولى بالبطولة القارية، لكنه خسر اللقب على يد نهضة بركان المغربي.

راموس باكيا: حان الوقت لأقول وداعاً

وكالات

ودع سيرجيو راموس مدافع وقائد ريال مدريد، محبيه وعشاقه بعد إعلانه الرحيل هذا الصيف، عقب عدم التوصل لاتفاق مع الإدارة لتجديد عقده. وقال راموس خلال المؤتمر الصحفي، الخميس: "حان الوقت لأقول وداعاً. أعيش أحد أصعب الأوقات في حياتي".

وأضاف باكيا: "لقد جئت إلى النادي مع والدي واخوتي بعمر ١٩ عاماً، وأحمد الله اليوم لدي عائلة رائعة دعمتني دائماً".

وتابع: "أريد أن أشكر النادي والرئيس والمدربين وزملائي وجميع موظفي النادي، أنظر إلى وجوه الجميع وأشعر بالحماس".

وأردف: "الجماهير كانت تدعمني في الأوقات السيئة، وأحببت أن أقول وداعاً في البرنابيو، وأتمنى أن يستمر كل شيء على ما يرام".

وصرح: "لقد حققت ٢٢ لقباً مع الكثير من الجهد والتضاني، واختمت مرحلة رائعة، ولن أعيش مثل ما عشت هنا".

واختتم: "أريد أن أظهر قدراتي لسنوات عديدة أخرى، ومن كل قلبي شكراً جزيلاً لكل شيء، أراكم لاحقاً. عاجلاً أم آجلاً سأعود".

كروس: راموس أفضل مدافع على الإطلاق



وكالات

علق الألماني توني كروس، لاعب وسط ريال مدريد، على رحيل زميله الإسباني سيرجيو راموس عن النادي الملكي هذا الصيف بعد انتهاء تعاقد.

وأعلن النادي الملكي، نهاية رحلة قائد الفريق الأول بعد مسيرة دامت ١٦ عاماً.

وأعاد توني كروس نشر هذه التفرقة، ثم علق عليها قاصداً راموس، فقال: "أفضل مدافع على الإطلاق".

وجاور الدولي الألماني صاحب الـ٣٥ عاماً راموس لمدة ٧ سنوات، منذ انضمامه للميرينجي في صيف ٢٠١٤، قادماً من بايرن ميونخ. وفاز الثنائي معاً بلقب عدة أبرزها دوري أبطال أوروبا في ٣ مواسم متتالية.

ويشارك توني كروس مع منتخب ألمانيا في بطولة أوروبا ٢٠٢٠، بينما استبعد راموس من قائمة إسبانيا.

قطر تستضيف الإثنين أكبر مؤتمر اقتصادي

الدوحة

تستضيف الدوحة الإثنين المقبل، فعاليات "منتدى قطر الاقتصادي" بالتعاون مع بلومبيرغ، وهو أكبر حدث يقعد في البلاد وجاها منذ جائحة كورونا. تحت شعار "إعادة تصور العالم".

ويتحدث في المنتدى الذي يستغرق ثلاثة أيام، أمير قطر الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، فيما تضم قائمة المشاركين نخبة عالمية من كبار أصحاب القرار وواضعي السياسات وقادة الرأي والخبراء والمفكرين المتخصصين في قطاعات المال والاقتصاد والاستثمار والتكنولوجيا والطاقة والتعليم والرياضة والمناخ.

ويضم المنتدى نخبة عالمية من أكثر من ٢٠٠٠ شخص، بينهم رؤساء دول، ومستثمرون دوليون ورؤساء تنفيذيون، إلى جانب شخصيات مهمة في مجالات الثقافة والرياضة والترفيه.

ومن أبرز المشاركين في المنتدى وفقا لبيان صادر عن وزارة التجارة والصناعة القطرية اليوم، رؤساء كل من رواندا وجنوب أفريقيا وأرمينيا والسنگال، ويتحدث في جلسات المنتدى وزيرة الخارجية الأمريكية السابقة هيلاري كلينتون، ورئيس الوزراء القطري الأسبق حمد بن جاسم بن جبر آل ثاني، ونايبة الأمين العام للأمم المتحدة أمينة محمد، ورئيس الوزراء البريطاني السابق جوردن براون، ووزير الخزانة الأمريكية السابق ستيفن منوشين، إضافة إلى العديد من رؤساء كبريات الشركات العالمية مثل بوينغ وسلسلة فنادق ماريوت وفولكسفاغن وإريكسون وجوجل وتوتال وماستركارد وإباركليز بنك ورويال داتش شل وستاندرد تشارترد بنك ويوبي اس جروب واكسون موبيل ورؤساء جامعتي هارفارد واكسفورد.

وقال البيان إن المشاركين في المنتدى سيعملون معاً على تحديد الفرص، وتقديم الحلول للمشهد الاقتصادي العالمي من منظور الشرق الأوسط، حيث تطرح قيادات العالم الاقتصادية رؤيتها لما بعد كورونا محددتين الفرص، ومقدمين الحلول، ويعيدون التفكير في المشهد الاقتصادي العالمي. وتتناول جلسات المنتدى انهيال الاقتصاد العالمي العام الماضي بسبب جائحة كورونا، كما تطرح الجلسات قضية "قومية لقاح كورونا" في عصر الجائحة، بعد أن أصبحت بيانا للقوة والثروة والتأثير بين دول العالم والعملات المشفرة في ظل اجتياحها العالم، وحقائق اعتماد العملة المشفرة عالمياً، وهوية ما بعد "سلسلة التوريد".

الصحة العالمية: تقليص المساعدات البريطانية يهدد أرواح الملايين

لندن

حذرت منظمة الصحة العالمية من أن تخفيض بريطانيا ميزانية مساعداتها الدولية، سيزيد الملايين في المجتمعات الأشد فقراً في العالم عرضة لخطر الموت أو الإصابة بالعمى بسبب أمراض المناطق المدارية.

ونقلت هيئة "بي بي سي" الخميس عن المنظمة، قولها أن المساعدات البريطانية مولت توزيع الأدوية على المناطق الفقيرة، لكن ٣٠٠ مليون من أقرص الأدوية المنقذة للحياة ستنتهي مدة صلاحيتها قريباً وسيحتاجون إلى علاجات.

وأضافت، أن هذه الأدوية تعالج أمراضاً مثل داء الفيل والتراخوما ودودة غينيا التي يمكن الوقاية منها، مشيرة إلى أن بريطانيا كانت قررت تقليص المساعدات الخارجية في وقت سابق من هذا العام.

بريطانيا وأميركا تعلنان التوصل لاتفاق ينهي النزاع بين إيرباص وبوينغ

لندن

أعلنت وزارة التجارة الدولية البريطانية، الخميس، أن المملكة المتحدة توصلت إلى اتفاق مع الولايات المتحدة الأمريكية ينهي النزاع التجاري بشأن الدعم المالي الممنوع لإيرباص وبوينغ.

وحسب البيان صادر عن الوزارة، جاء الاتفاق بعد اجتماع في العاصمة البريطانية بين وزير التجارة الدولية ليز تروس والممثلة الأمريكية للتجارة كاترين تاي. وتضمن الاتفاق تعليق الرسوم الجمركية العقابية التي فرضت خصوصاً على الويسكي الاسكتلندي لمدة ٥ سنوات، والتعاون بشكل أوثق في معالجة الممارسات التجارية غير العادلة من قبل الاقتصادات غير السوقية.

ونجحت بريطانيا في تسوية النزاع المستمر منذ ١٧ عاماً، وشهد رسوماً انتقامية تم فرضها على المنتجات على جانبي المحيط الأطلسي بسبب الخلافات حول دعم الطائرات المدنية الكبيرة.

الهيئة الاسلامية المسيحية تطالب بحماية التعليم بالقدس المحتلة

القدس

طالب أمين عام الهيئة الإسلامية المسيحية حنا عيسى، بضرورة اتخاذ خطوات جديّة تجاه الواقع التعليمي الصعب في مدينة القدس، لتعزيز صمود المقدسيين والحفاظ على الهوية الوطنية الفلسطينية، ضمن فعاليات وطنية وشعبية لحملة الحفاظ على المناهج من التهوديد.

وقال عيسى في بيان الخميس، ان هذه الخطوات تتمثل في ضرورة تعامل المجتمع الدولي مع القدس كارض محتلة، وتفعيل دور مديرية تربية القدس الشريف كمرجعية لقطاع التعليم في المدينة، بحيث تمنح صلاحية الإشراف على المدارس الخاصة ومدارس وكالة الفوت، وواضح عيسى أهمية العمل على تخصيص موازنة مستقلة من قبل دولة فلسطين، لتأمين الدعم المادي للطلاب والمدارس على حد سواء، ما سيحد من نسب التسرب المدرسي العائدة إلى ضيق الظروف الاقتصادية. وأشار إلى ضرورة بناء المزيد من الغرف الصفية وتزويد المدارس بالأجهزة والمعدات اللازمة، مشدداً على أهمية تعزيز وعي المواطنين في القدس حول أهمية التعليم الاقتصادي والاجتماعية والثقافية للعام

في العملية التنموية، وفضح الممارسات الإسرائيلية في قطاع التعليم التابع للبلدية والعارف الإسرائيلية وفلسفتها المدمرة على المدى البعيد، والتواصل المستمر مع منظمة اليونسكو على هذا الصعيد.

ودعا عيسى، إلى ممارسة الضغوط المحلية والدولية على سلطات الاحتلال لوقف تقييد حرية الحركة للطلبة والمعلمين والتعاون مع مؤسسات حقوق الإنسان، وتوفير منح دراسية لبرجي الثانوية وجعل التعليم العالي ممكناً بقدر من العدالة والكفاءة التعليمية من خلال تنظيم البرامج التدريبية المختلفة بشكل دوري، والتركيز على احتياجاتهم، خاصة في بيئة الاحتلال. وأكد ان الحق في التعليم، من حقوق الإنسان بل من أهم الحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية التي يجب توفيرها للإنسان من أجل التمتع بجميع حقوقه الأخرى، حيث أن الحق في التعليم ورد في العديد من الإعلانات والمعاهدات والمواثيق الدولية التي كفلته لكل فرد في المجتمع منها: الإعلان العالمي لحقوق الإنسان سنة ١٩٤٨، والعهد الدولي الخاص بالحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية للعام السلام.

خبراء «لغة الجسد» يكشفون «رسائل» بوتن الخفية لأميركا



وكالات

توجهت أنظار العالم، الأربعاء، صوب جنيف، التي احتضنت "قمة تاريخية" جمعت الرئيسين، الأمريكي جو بايدن، والروسي فلاديمير بوتين، في لقاء لم تكشف الكثير عن تفاصيله التي حاول خبراء "لغة الجسد" توقعها من حركات زعميي الدولتين.

وركزت الصحافة الغربية على "لغة الجسد" الخاصة بالرئيس الروسي فلاديمير بوتن، وحاولت أن تكشف عن الرسائل التي حملتها حركاته أثناء لقائه الرئيس بايدن.

ونقلت شبكة "بي بي سي" البريطانية عن الخبيرة في تحليل "لغة الجسد" ماري تشيفيلو، قولها إن: "لغة جسد الرئيس بوتن لم تتغير كثيراً في لقاءاته السابقة مع الرؤساء الأمريكيين، حيث كانت تعبر عن رغبته في قول، (لا تتوقعوا أن يغير هذا اللقاء كل شيء دفعة واحدة)".

وبيّنت تشيفيلو أن مبادرة بايدن بالسلام أولاً عبّرت عن انفتاح وتساؤل الرئيس الأمريكي في اللقاء.

ومن جانبه قال خبير "لغة الجسد" روبن كرمود لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية، إن ظهور يد بوتن فوق بايدين أثناء المصافحة، تعبير عن رغبة الرئيس الروسي في إبراز نفسه كسيطر على القمة. وأشارت خبيرة "لغة الجسد" جودي سميت في حديث لصحيفة "اكسبريس" في

البريطانية أن مصافحة الرئيسين، عكست توتر بايدين، الذي حاول تبديد ذلك من خلال الإبتسامة، مع الحرص على إنهاء الموقف بأسرع وقت ممكن، بسحب يده.

واتفق كرمود مع خبراء "لغة الجسد" حول أن وضعية جلوس بايدين أمام بوتن، كانت رسمية، بخلاف تلك الخاصة بالرئيس الروسي.

وبالنسبة إلى اللقاء بين بوتن وبايدين في المكتبة الواقعة بفيلا "لا غرانج"، التي احتضنت اللقاء التاريخي، بيّنت تشيفيلو أن حركة يد بوتن وهي تضرب الكرسي الذي يجلس عليه أكثر من مرة، عبّرت عن سؤال يدور في ذهنه "متى سننهي اللقاء".

وعن الصورة التي أظهرت بايدين وهو يحمل أوراقاً لتدوين ملاحظاته، بين كرمود،

«الوحش».. تحفة تكنولوجية وقلعة دفاعية

واشنطن

جرت العادة أن ينتقل الرئيس الأمريكي بسيارة رئاسية خاصة، سيارة ليموزين، التي تتميز بكونها "تحفة تكنولوجية" و"قلعة" حصينة، لتوفير الحماية القصوى للرئيس.

وسيارة الرئيس الأمريكي جو بايدين، ليست مثل أي سيارة، فهي النسخة الثانية من السيارة التي تم تقديمها لأول مرة عام ٢٠١٨، أي منذ بداية عهد الرئيس السابق دونالد ترامب.

وحلت سيارة بايدين محل "كاديلاك أون" التي استخدمها الرئيس الأسبق باراك أوباما، التي قدمت له في ٢٠ يناير ٢٠٠٩، وتصل تكلفتها إلى حوالي ١,٥ مليون دولار.

وتكشف عن السيارة "الوحش"، وهي أيضاً من طراز كاديلاك، لأول مرة في الرابع والعشرين من سبتمبر عام ٢٠١٨. ويزين الرقم "٤٦" لوحة السيارة، ويقصد بهذا الرقم، الرئيس السادس والأربعين للولايات المتحدة، أي جو بايدين.

والسيارة الوحش، إلى جانب كونها تحفة تكنولوجية ودفاعية للرئيس، مزودة بهاتف متصل بالأقمار الصناعية، بالإضافة إلى

استشهاد فتى فلسطيني متأثراً بإصابته جنوب نابلس

رام الله

استشهد فجر الخميس، الفتى أحمد زاهي بني شمس (١٦ عاماً) من بلدة بيتا جنوب مدينة نابلس شمال الضفة الغربية، متأثراً بإصابته برصاص الاحتلال الإسرائيلي مساء أول أمس، خلال مواجهات مع قوات الاحتلال في جبل صبيح ببلدة بيتا جنوب نابلس. وأعلنت وزارة الصحة الفلسطينية في بيان، أن الفتى أصيب أمس بجروح وصدفت بالخطيرة، خلال مواجهات مع جيش الاحتلال.

من جهة أخرى، اعتدت مجموعة من المستوطنين المتطرفين الليلة الماضية وفجر اليوم الخميس، على مركبات المواطنين الفلسطينيين في بلدة قصرة جنوب مدينة نابلس شمال الضفة الغربية المحتلة.

وقال عضو بلدية قصرة، عماد جميل في بيان، إن مجموعة من مستوطني مستعمرة "أيش كودش" هاجموا عدة منازل جنوب القرية، بحماية من شرطة الاحتلال، حيث تصدى لهم أهالي القرية، لتندلع بعدها مواجهات بين المواطنين وقوات الاحتلال.

المركزي اللبناني: تمويل الدعم يستنزف ٦ مليارات دولار من الاحتياطي سنوي

بيروت

دعا مصرف لبنان المركزي حكومة تصريف الأعمال لإقرار خطة ترشيد الدعم لمساعدة الأفراد الأكثر فقراً.

وقال المصرف في بيان له اليوم، إنه لن يستخدم الاحتياطات الإلزامية لتمويل الدعم، الذي يستنزف حوالي ٦ مليارات دولار كل عام من موجودات المصرف المركزي بالعمل الصعبة. وكانت احتياطات مصرف لبنان من العملة الصعبة، قد انخفضت من أكثر من ٣٠ مليار دولار في أواخر ٢٠١٩ إلى حوالي ١٥ مليار دولار في آذار الماضي، بحسب حاكم مصرف رياض سلامة.

دعوى قضائية ضد كل لبناني لم يتنازل عن الجنسية الإسرائيلية

بيروت

تقدم عدد من اللبنانيين الذي جرى أسرهم سابقاً في سجون انشأها الجيش الإسرائيلي خلال احتلاله جنوب لبنان، بدعوى قضائية اتخذوا فيها صفة الإدعاء الشخصي لدى النيابة العامة التمييزية ضد كل لبناني يحمل الجنسية الإسرائيلية ولم يتم بالتنازل عنها استناداً الى القانون اللبناني.

وشملت الدعوى أيضاً، كل لبناني تجند وخدم في صفوف الجيش الإسرائيلي سواء في الوحدات القتالية أم الإدارية، وضد كل لبناني يتقاضى راتباً أو مساعدة مالية من مؤسسة عسكرية أو مدنية إسرائيلية داخل أو خارج إسرائيل وضد كل لبناني فر الى إسرائيل ولم يتم بتسوية وضعه بالاستناد الى القانون المشار إليه آنفاً.

واضاف مصدر قضائي لبناني، أن المدعي العام التمييزي قبل الدعوى القضائية لاستكمال التقاضي القانوني.

يذكر أن القانون اللبناني يمنح على عقود صارمة تصل الى حد السجن المؤبد لكل اشكال التعامل مع إسرائيل.

امريكا تشتري ٢٠٠ مليون جرعة اضافية من لقاحها المضاد لكورونا

واشنطن

أعلنت شركة التكنولوجيا الحيوية الأمريكية، المتخصصة بصناعة الأدوية واللقاحات "موديرنا"، أن الحكومة الأمريكية اشترت ٢٠٠ مليون جرعة إضافية من لقاحها المضاد لكوفيد-١٩.

وبحسب واشنطن بوست قالت موديرنا في بيان صحفي، أن نحو ٢١٧ مليون جرعة، تم تسليمها بالفعل إلى السلطات الأمريكية، من أصل ٣٠٠ مليون جرعة، قد اشترتها الحكومة الفيدرالية في السابق. وقال ستيفان بانسيل، رئيس شركة موديرنا في بيان، "نقدر التعاون مع حكومة الولايات المتحدة بشأن هذه الجرعات الإضافية من لقاح موديرنا المضاد لكوفيد-١٩، والذي يمكن استخدامه لتطعيم الأولي، بما في ذلك للأطفال، أو كجرعة داعمة في حال أصبح ذلك ضرورياً من أجل مواصلة مكافحة الوباء. وأضافت الشركة، أنه من المقرر تسليم ١٠٠ مليون جرعة إضافية، في الفصل الرابع من عام ٢٠٢١، و٩٠ مليوناً في الربع الأول من عام ٢٠٢٢.

«الوحش».. تحفة تكنولوجية وقلعة دفاعية



كونها تحتوي على نوافذ مضادة للرصاص ولسافة ٣ بوصات فقط، وإلى جانب النوافذ، فإن الأبواب مضادة للرصاص أيضاً، وهي مضخمة بسبك ٨ بوصات ومضادة أيضاً للهجمات الكيماوية. وتتميز الإطارات غير القابلة للثقب بأنها مزودة بحلقات فولاذية، وتتيح لها الاستمرار في القيادة حتى بعد تضرر الإطارات الخارجية.

وهي مغلقة بالكامل باستثناء نافذة السائق ولسافة ٣ بوصات فقط، وإلى جانب النوافذ، فإن الأبواب مضادة للرصاص أيضاً، وهي مضخمة بسبك ٨ بوصات ومضادة أيضاً للهجمات الكيماوية. وتتميز الإطارات غير القابلة للثقب بأنها مزودة بحلقات فولاذية، وتتيح لها الاستمرار في القيادة حتى بعد تضرر الإطارات الخارجية.