

## قبول ٥٢٠١٢ طالباً وطالبة في الجامعات الرسمية

عمان

أعلنت وحدة تنسيق القبول الموحد في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بأن عدد الطلبة المقبولين للسنة الحادية ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ بلغ (٥٢٠١٢) طالباً وطالبة في الجامعات الرسمية، وأن الحد الأدنى لعدد القبول التنافسي في الطب للثانوية الأردنية بلغ (٩٣٠٥٥) بالمئة.

كما بلغ عدد الطلبة المتقدمين بطلبات صحيحة للقبول الموحد ومسددين لرسم تقديم الطلب (٧٣٩٩٧) طالباً وطالبة، في حين بلغ عدد الطلبة المرشحين للقبول (٥٢٠١٢) طالباً وطالبة، كما بلغ عدد الطلبة غير المرشحين للقبول (٢١٩٨٥) طالباً وطالبة. وأوضحت الوزارة، بأنه تم إرسال رسائل نصية للطلبة تتضمن نتائج ترشيحهم ضمن قائمة القبول الموحد وذلك بعد ظهر الجمعة، كما سيتم إعلان قائمة الطلبة المرشحين للقبول إضافة إلى الحدود الدنيا لعدد القبول التنافسي يوم غد السبت، وذلك على الموقع الإلكتروني لوحدة تنسيق القبول الموحد على العنوان التالي (www.admhec.gov.jo) حيث يمكن لكل طالب الحصول على نتيجته باستخدام الرقم الوطني أو رقم الجلوس في شهادة الثانوية العامة. ووفقاً لقرار مجلس التعليم العالي فسيتم إعلان أسماء الطلبة غير المقبولين في قائمة القبول الموحد (فئة إساءة الاختيار) للطلبة المحققين متطلبات النجاح والالتحاق بالجامعات الرسمية في شهادة الثانوية العامة الأردنية لأول مرة في الدورة الضيفية (العامة) (٢٠٢١)، أو الدورة التكميلية (٢٠٢٠) فقط، وحسب معدلات القبول التنافسية، والشواغر المتاحة في تخصصات الجامعات الأردنية، وذلك مساء يوم الأحد الموافق ١٠ / ٢٠٢١.

تابع ص ٢

## النواب الأميركي يرحب بالتصويت على خطة بايدن الاستثمارية

وكالات

تسبب الخلاف المستمر بين اليساريين والمعتدلين في الحزب الديمقراطي الأميركي بتأجيل التصويت، أمس الخميس، في مجلس النواب الأميركي لإقرار خطة الرئيس جو بايدن الاستثمارية الضخمة.

وقال زعيم الأغلبية الديمقراطي في مجلس النواب إن التصويت الذي كان مقرراً مساء الخميس لإقرار خطة جو بايدن الاستثمارية الضخمة لتطوير البنية التحتية في البلاد تم إرجاؤه بسبب استمرار الخلاف بين الجناحين اليساري والمعتدل في الحزب الديمقراطي على هذه الخطة.

وقال النائب ستيفني هوير في بيان إنه "يحيط النواب علماً بأنه لن يجري أي تصويت هذه الليلة"، وفقاً لفرانس برس.

وأشار هوير إلى أن الجلسة أُرجنت إلى يوم الجمعة صباحاً لإضاح المجال أمام المفاوضات الجارية للتوفيق بين جناحي الحزب الديمقراطي حول هذه الخطة، التي تصل قيمتها إلى ١,٢ تريليون دولار، ومشروع الإصلاحات الاجتماعية الضخم الذي أعده بايدن، الأمر الذي يشكل نكسة مؤلمة لبائدين.

وتعليقاً على بيان هوير، قالت المتحدثة باسم البيت الأبيض جين ساكي "لقد تم إحراز الكثير من التقدم هذا الأسبوع، ونحن أقرب من أي وقت مضى للتوصل إلى اتفاق، لكننا لم نتوصل إليه بعد، ولذا فإننا نحتاج إلى مزيد من الوقت لإنجاز المهمة".

والجدير بالذكر أن مشروعي القانونين اللذين يحاولون بايدين إقناع الكونغرس بإقرارهما يتضمنان استثمارات ضخمة في البنية التحتية (١,٢ تريليون دولار) والإنفاق الاجتماعي (٣,٥ تريليون دولار).

ورغم أن بايدين جعل من إقرار هذين المشروعين الضخمين مدماماً أساسياً في ولايته، فإن إقرارهما اصطدم بخلاف في الكونغرس بين حلفاء بايدين الديمقراطي، إذ يدفع الأعضاء الأكثر يسارية من أجل إقرار النصين في وقت واحد، في حين يريد الأعضاء الأكثر اعتدالاً أن يتم التصويت أولاً على مشروع قانون البنية التحتية، الذي يحظى بتأييد أكبر كونه ينص على استثمارات في مشاريع منتجة، وأن يأخذوا مزيداً من الوقت لدرس وإقرار حزمة الإنفاق الاجتماعي.

## بيونغيانغ تختبر بنجاح صاروخاً مضاداً للطائرات

وكالات

أعلنت كوريا الشمالية أنها اختبرت بنجاح صاروخاً مضاداً للطائرات "طوّره مؤخراً"، في أحدث تجربة تنفذها بيونغيانغ في إطار سلسلة عمليات إطلاق صواريخ نفذتها كوريا الشمالية مؤخراً، بما في ذلك تجربة أجرتها هذا الأسبوع وأكدت في أعقابها أنها اختبرت خلالها بنجاح إطلاق صاروخ انزلاقي فرط صوتي، في تطور من شأنه إذا ما تأكدت صحته أن يغير المعادلة إذ إن سرعة الصواريخ الفرط صوتية تزيد عن خمسة أضعاف سرعة الصوت.

والخميس حذر وزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن من أن التجارب الصاروخية التي تقوم بها كوريا الشمالية تسهم في زعزعة الاستقرار والأمن. وقال بلينكن "نحن قلقون إزاء هذه الانتهاكات المتكررة لقرارات مجلس الأمن والتي تؤدي برأيي إلى مزيد من زعزعة الاستقرار والأمن".

## ولي العهد للأردنيين..

# «ألف شكر... رفعتهم

## معنوياتي بكلامكم الطيب»

ولي العهد: جلالة الملك و جلالة الملكة بأفضل حال  
ولي العهد: مواجهة الجائحة في الإقبال على تلقي اللقاحات



عمان

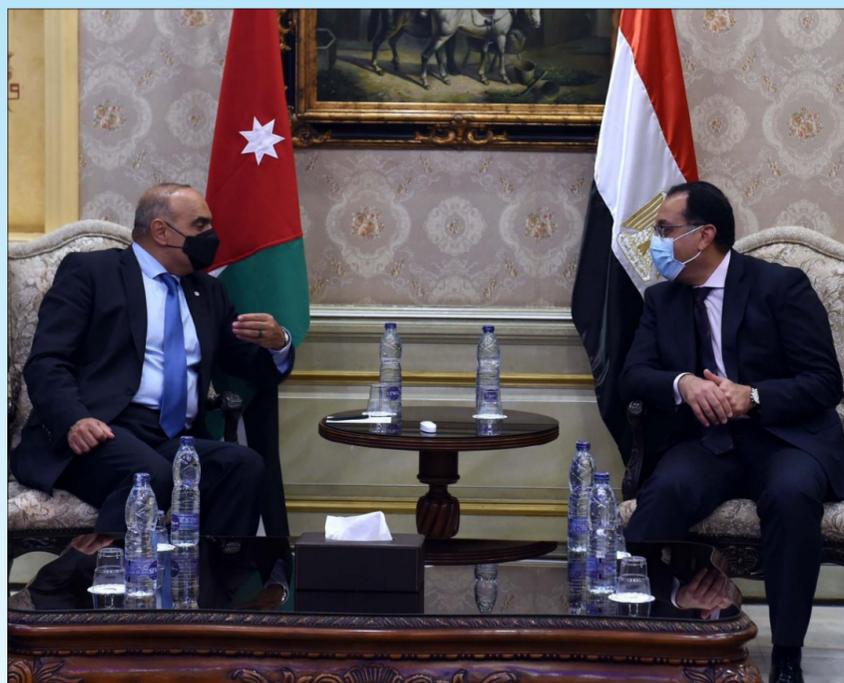
وجه سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، الشكر للشعب الأردني، على اطمئنانه على صحته عقب ثبوت إصابته بفيروس كورونا. قائلاً "ألف شكر... رفعتهم معنوياتي بكلامكم الطيب".

ولفت سموه، في اتصال هاتفي ضمن نشرة السادسة على قناة المملكة الجمعة، إلى أن جلالة الملك عبدالله الثاني و جلالة الملكة رانيا العبدالله بأفضل حال، ونتائج فحوصاتهما الأخيرة كانت سلبية.

وأشار ولي العهد إلى أنه برغم إصابته وشعوره بالإرهاق إلا أنه لم يواجه أعراضاً خطيرة، كونه قد تلقى اللقاح ضد فيروس كورونا مطلع العام الحالي، مشدداً سموه على ضرورة إقبال الفئات كافة على تلقي اللقاح، خاصة الشباب.

وقال سموه، إن الحل الأمثل لمواجهة الجائحة ونجيب العلاقات يتمثل في زيادة الإقبال على تلقي اللقاحات.

## الخصاونة يجري مباحثات في القاهرة مع نظيره المصري



القاهرة

اجرى رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، في القاهرة مساء الخميس، مباحثات مع رئيس مجلس الوزراء المصري الدكتور مصطفى مدبولي تركزت على العلاقات الثنائية وتعزيزها في مختلف مجالات التعاون بما يحقق المصالح المشتركة للبلدين والشعبين الشقيقين.

واكد الخصاونة ومدبولي خلال الاجتماعات خلال الزيارة على العاصمة الادارية الجديدة شرق القاهرة بوصفها أحد أبرز المشاريع الادارية والتنمية ذات الاهتمام المشترك.

ولفت الدكتور الخصاونة الى اهمية تبادل الخبرات في مجال المشاريع الكبرى التي تعزز المنافع الاقتصادية والاستثمارية وتسهم في التنمية الاقتصادية خاصة ان هناك العديد من المجالات لتعاون بين البلدين الشقيقين.

وفي هذا السياق، سيطلع رئيس الوزراء خلال الزيارة على العاصمة الادارية الجديدة شرق القاهرة بوصفها أحد أبرز المشاريع الادارية والتنمية

## «٩» وفيات و «٧٧٨» إصابة بفيروس كورونا في المملكة

عمان

أعلنت وزارة الصحة، الجمعة، عن تسجيل ٩ وفيات و ٧٧٨ إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ١٠٧٢٧ وفاة و ٨٢٤٦٩٧ إصابة.

وبلغت نسبة الفحوصات الإيجابية ٢,٨٥ بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة.

وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ١٢٤٤٤ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت إلى المستشفيات ٦٨ حالة، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات ٥٩ حالة، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ٤٥١ حالة.

وأظهر الموجز أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت ١٠ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ٢٣ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١٠ بالمئة.

وأضاف، أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الوسط بلغت ١٢ بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته إلى ٢٢ بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى ٨ بالمئة. وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرة العزل ٩ بالمئة، ونسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ١٠ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ٧ بالمئة.

وأشار الموجز إلى تسجيل ٤٢٨ حالة شفاء، ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل (١٤ يوماً) إلى ٨٠١٥٢٦ حالة.

كما أشار إلى إجراء ٢٧٣٢٧ فحصاً، ليبلغ العدد الإجمالي للفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء ١٠١٠١٣٥٣ فحصاً.

وأظهر الموجز أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا وصل إلى ٣٧١٤٣٢٧، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى ٣٢٩٠٦٩٥.

## الإقراض الزراعي يعدل قيمة قروض محور الزراعات

عمان

أقر مجلس إدارة مؤسسة الإقراض الزراعي تعديلات لرفع قيمة المبالغ المخصصة للقروض الواحد لتصبح ما بين ٢٠ ألف دينار إلى ٥٠ ألف دينار بحد الأعلى.

وبحسب بيان صادر عن مؤسسة الإقراض، جاء القرار خلال اجتماع عقده المجلس برئاسة وزير الزراعة رئيس مجلس إدارة المؤسسة خالد الجنيحات وبحضور مدير عام المؤسسة بالوكالة محمد الدوجان وأعضاء المجلس من القطاعين الحكومي والخاص.

وأوضح أن التعديلات التي أقرها المجلس حسب نوع النشاط ضمن حزمة دعم القطاع الزراعي (بدون فوائد)، خصوصاً محور الانتاج النوعي النباتي، والتي جرى التركيز فيها على دعم الجمعيات التعاونية التي ترغب بإقامة المشاريع النوعية الواردة ضمن هذه الحزمة لتصبح بحدود ٣٠ ألف دينار في حال تم تقديم ضمانات عقارية كافية تقبل بها المؤسسة وباقي الشروط الأخرى.

وبين أن التعديلات جاءت بناء على التغذية الراجعة وتقارير المتابعة الميدانية التي أشارت إلى نجاح هذه المشاريع وبنسبة تقترب من ١٠٠ بالمئة في كافة مناطق المملكة، ومعظمها مشاريع زراعية ريادية تركزت على محاصيل العجوز ذات القيمة المضافة والتي فيها استخدام للتكنولوجيا والتقنيات الحديثة ومن شأنها خلق فرص تشغيل حقيقية مباشرة داخل القطاع وفرص تشغيل أخرى لقطاعات مختلفة.

وأوضح الدوجان ان هذه المشاريع ومن خلال التقييم الميداني وفرت ٤٠٠٠ فرصة تشغيل دائمة وحوالي ٢٠٠٠ فرصة عمل مؤقتة. وبناء على هذه التقارير برزت الحاجة الى تعديل قيمة هذه القروض لتغطي تكاليف هذه المشاريع وتوسيع شريحة المستفيدين منها.

## نصف مليون مسن يعيشون «الموت الاجتماعي» في فرنسا

باريس

يعيش نصف مليون مسن حالة "موت اجتماعي" في فرنسا، ما يعني أن لقاءاتهم مع الآخرين معدومة أو نادرة للغاية، وهو رقم ارتفع بنسبة ٧٧ في المئة في أربع سنوات وتفاقم بسبب

وأشارت جمعية "إخوة الفقراء الصغار" في مؤشر نشرته الخميس بنسخته الثانية بعنوان "الوحدة والعزلة لمن هم فوق سن الستين في فرنسا عام ٢٠٢١"، إلى أن أزمة كوفيد-١٩ والقيود الصحية التي رافقتها، "أوقعت الأشخاص الذين كان لديهم نسيج اجتماعي هش في عزلة قوية".

وبين المؤشر أن عدد المسنّين المعزولين عن أوساط العائلة والأصدقاء ارتفع بأكثر من الضعف (١٢٢٠ ٪) خلال أربع سنوات، إذ ازداد من ٩٠٠ ألف سنة ٢٠١٧ إلى مليوني شخص في ٢٠٢١. كما أن ١,٣ مليون مسن لا يرون أبداً أو في مناسبات نادرة جداً، أبناءهم وأحفادهم، في مقابل ٤٧٠ ألفاً بحسب المؤشر السابق الصادر في ٢٠١٧.

وتأخذ الجمعية في الاعتبار أربعة أوساط للروابط الاجتماعية لقياس درجة العزلة لدى المسنّين، العائلة، والأصدقاء، والجيران، والجمعيات. وخلص المؤشر إلى أن ٥٣٠ ألف مسن في فرنسا ليست لهم علاقات بأي من هذه الأوساط الأربعة.

وقال الندوب العام لجمعية "إخوة الفقراء الصغار" يان لانييه "بين ٢٠١٧ و ٢٠٢١، ارتفع مؤشرنا عن الموت الاجتماعية بواقع الضعف تقريباً".

## النجار يؤكد أهمية التشاركية مع القطاع الخاص في تشغيل وصيانة محطات المياه

عمان

أكد وزير المياه والري، المهندس محمد النجار، أهمية التعاون والتشاركية بين القطاعين العام والخاص والدور المهم للشركات الهندسية الاستشارية لقدرتها وخبرتها العالية في تشغيل وصيانة محطات المياه.

وشدد النجار، خلال لقاء مع أعضاء منتدى الأعمال الهندسي في نادي الملك الحسين حول دور الاستشاري الأردني في مواكبة التطور في تنفيذ وتشغيل محطات المياه، على ضرورة استحداث اختصاص جديد لتشغيل وصيانة محطات المياه مع دائرة العطاءات الحكومية وقال إن وزارة المياه والري أنهت العمل على المواصفات الفنية لأربع محطات لتشغيلها من قبل القطاع الخاص والعمل جار على ٣٢ محطة جديدة. وأشار إلى أن الوزارة ستعمل على تعزيز الشراكة بين القطاعين العام والخاص وتحسين مستوى أداء إنجاز المشاريع المنفذة وحسن تنفيذها، وكذلك تقليل المخاطر وتحقيق العدالة ومعايير النزاهة والشفافية وفق أحكام القانون.

بدوره، قال رئيس هيئة الإدارة، طارق زريقات، إن المنتدى يحرس على تفعيل التشاركية بين الشركات الهندسية الاستشارية والقطاع العام من خلال تقديم المساعدة والدعم الفني والخبرات اللازمة في مجالات عدة. وأشاد زريقات بروح التعاون الذي أبدته وزارة المياه والري، لافتاً إلى إعداد المنتدى ورقة عمل بالتعاون مع خبراء من وزارة المياه والري تتضمن توصيات للتحول واعتماد نظام DBO في تنفيذ محطات المعالجة في الأردن بمجال التنقية والتحلية. وأشار إلى وجود خيارات واسعة ومتغيرة تساهم في زيادة الكفاءة وتقليل الكلفة الإجمالية للمشروع وأبرز التحديات التي يجب التعامل معها في تأهيل الاستشاريين والمقاولين للعمل في هكذا عقود.

من جهة أخرى، أكد أمين عام وزارة المياه والري، الدكتور جهاد المحاميد، خلال افتتاحه، اليوم، أعمال الورشة الخاصة بإدارة الجفاف بالأردن أهمية إدارة الجفاف وإعطاء الموضوع أولوية قصوى بسبب التغيرات المناخية وعوامل أخرى. وشدد على أهمية مشروع إدارة الجفاف في الأردن والعمل الذي تقوم به وحدة حوكمة إدارة الجفاف في وزارة المياه والري بمشاركة الخبراء من المعهد الدولي لإدارة المياه (IWM) وتمويل من الوكالة الأميركية للتنمية الدولية (USAID) بمشاركة جميع المؤسسات ذات العلاقة. وقدم مدير وحدة حوكمة إدارة الجفاف، المهندس علي غانم، عرضاً لمخرجات المشروع الذي يظهر نتائج التقرير الخاص بمؤشرات الجفاف للموسم المطري الماضي.

وجرت مناقشة الخطط المستقبلية التي سوف يتم العمل عليها من قبل الوحدة وموضوع التنبؤات والإنذار المبكر من الجفاف.

## وزير الصحة يفتتح مركز تدريب الإنعاش القلبي

عمان

افتتح وزير الصحة، الدكتور فراس الهوراي، مركز تدريب الإنعاش القلبي المعتمد من جمعية القلب الأميركية، والذي أنشأته وزارة الصحة بدعم من الوكالة الأميركية للتنمية الدولية.

وأكد الهوراي ضرورة دعم المركز ليكون نواة للتدريب في جميع مستشفيات ومديريات الصحة، على برنامج الإنعاش القلبي الرئوي الأساسي، والمساهمة في تحسين نوعية الخدمات الصحية المقدمة لاسيما في أقسام الطوارئ.

وحضر الافتتاح مدير مكتب الصحة والسكان بالإنابة في الوكالة الأميركية للتنمية الدولية جون ماكين، ومدير مديرية التمريض في وزارة الصحة الدكتور نضال السور.

وقالت الوزارة، في بيان، إن المركز التدريبي الذي تشرف عليه مديرية التمريض في وزارة الصحة يهدف إلى تطوير مهارات دعم الحياة لدى جميع كوادر تدريب الكوادر الطبية والتمريضية والمهن الطبية المساعدة، وذلك للتعامل مع حالات توقف القلب المفاجئ وتقديم الرعاية الطبية العاجلة للحالات الوعائية الطارئة وضمن المعايير العالمية.

وأضاف أن المركز سيقوم بإعداد خطة مستقبلية لتدريب حوالي ٣٠٠٠ متدرب من جميع الكوادر الصحية في الفترة القريبة القادمة، حيث تشمل على برنامج الإنعاش القلبي الرئوي الأساسي داخل المركز التدريبي، إضافة إلى برامج دعم الحياة المتقدم للبالغين ACLS، وبرنامج دعم الحياة المتقدم للأطفال PALS لاحقاً. وأوضح البيان أن مشروع استدامة النظم الصحية المحلية ساهم في تدريب ٤٥٠ من الأطباء المقيمين والمرضى والكوادر الصحية العاملة في مستشفيات وزارة الصحة، بما فيها المستشفيات الميدانية، تزامناً مع افتتاح المركز التدريبي، وتم تجهيزه بالمواد التدريبية الحديثة خلال عام ٢٠٢٠، والتي تشمل الكتب والفيديوهات التعليمية، وكذلك مجموعات الدمى الخاصة والتي تستخدم للتدريب.

ويحتوي المركز التابع لمديرية التمريض على ٨ مدين متخصمين في التدريب، ومعمدين من قبل جمعية القلب الأميركية بالمستوى المطلوب، حيث يتم التنسيق المباشر لجميع الدورات التدريبية عن طريق ممرضين منسقين معتمدين من الجمعية لتتابع إجراءات التدريب ضمن أحدث المعايير العالمية وضمان جودة التدريب لتحقيق الأهداف المرجوة منه وهو "المحافظة على أرواح المواطنين في حالات توقف القلب المفاجئ".

وتسعى مديرية التمريض إلى زيادة أعداد المتدربين على هذه البرامج لتطوير مستوى الرعاية المقدمة في مواقع تقديم الخدمة الصحية، من قبل الكوادر الصحية وخاصة في أقسام الإسعاف والطوارئ، والتي تتكهن من تقديم الرعاية المناسبة بسرعه وثقة وأمان.

## مديرية الأمن العام تطلق المرحلة الأولى من مشروع بنين

عمان

رعى المساعد لأمن الأقاليم، العميد أمين العوايشة، مندوباً عن مدير الأمن العام، اللواء الركن حسين الجوامعة، حفل إطلاق مشروع "بنين" بحضور عدد من كبار ضباط الأمن العام وعدد من الطلاب وأولياء أمورهم.

وبين العوايشة أن هذا المشروع الواعد يأتي انسجاماً مع رؤى جلالة الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، وتوجيهات جلالاته في تعزيز مبادئ التكاتف والتلاحم، والمواطنة الصالحة، والاهتمام وشباب الوطن القادر على الإنجاز، والذين هم محط اهتمام ورعاية سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني ولي العهد. وأكد أن مديرية الأمن العام أخذت على نفسها أن يكون احتفالها بمنوية الدولة عبر مشاريع تعزز من خدمة المجتمع وترسخ المبادئ التي قام عليها الوطن. ولتقت إلى أن مديرية الأمن العام تسعى من خلال هذا المشروع، إلى إعداد جيل من الشباب الوائق بنفسه، القادر على المساهمة في نهضة الوطن، ضمن برامج وأنشطة تستهدف مراحل عمرية مختلفة، وبأفكار شمولية جديدة.

# قبول ٥٢٠١٢ طالباً وطالبة في الجامعات الرسمية

عمان

أعلنت وحدة تنسيق القبول الموحد في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بأن عدد الطلبة المقبولين للسنه الحالية ٢٠٢١ - ٢٠٢٢، بلغ (٥٢٠١٢) طالباً وطالبة في الجامعات الرسمية، وأن الحد الأدنى لعدد القبول التنافسي في الطب للثانوية الأردنية بلغ (٩٣,٥٥) بالمتة).

كما بلغ عدد الطلبة المتقدمين بطلبات صحيحة القبول الموحد ومسددين لرسم تقديم الطلب (٧٣٩٩٧) طالباً وطالبة، في حين بلغ عدد الطلبة المرشحين للقبول (٥٢٠١٢) طالباً وطالبة، كما بلغ عدد الطلبة غير المرشحين للقبول (٢١٩٨٥) طالباً وطالبة. وأوضحت الوزارة، بأنه تم إرسال رسائل نصية للطلبة تتضمن نتائج ترشيحهم ضمن قائمة القبول الموحد وذلك بعد ظهر الجمعة، كما سيتم إعلان قائمة الطلبة المرشحين للقبول إضافة إلى الحدود الدنيا لمعدلات القبول التنافسية يوم غد السبت، وذلك على الموقع الإلكتروني لوحدة تنسيق القبول الموحد على العنوان التالي (www.admhec.gov.jo) حيث يمكن لكل طالب الحصول على نتيجته باستخدام الرقم الوطني أرقام الجلوس في شهادة الثانوية العامة. ووفقاً لقرار مجلس التعليم العالي فسيتم إعلان أسماء الطلبة غير المقبولين في قائمة القبول الموحد (فئة إساءة الاختيار) للطلبة المحققين متطلبات النجاح والالتحاق بالجامعات الرسمية في شهادة الثانوية العامة الأردنية لأول مرة في الدورة الصيفية (العامة) (٢٠٢١)، حسب الدورة التكميلية (٢٠٢٠) فقط، وحسب معدلات القبول التنافسية، والشواغر المتاحة في تخصصات الجامعات الأردنية، وذلك مساء يوم الأحد الموافق ١٠ / ١٠ / ٢٠٢١.

وستبدأ عملية تقديم طلبات الانتقال من تخصص إلى آخر ومن جامعة إلى أخرى من خلال طلب إلكتروني متاح على الموقع الإلكتروني لوحدة تنسيق القبول الموحد اعتباراً من صباح يوم الاثنين الموافق ٤ / ١٠ / ٢٠٢١ وتنتهي في تمام الساعة الثالثة عصراً من يوم الأربعاء الموافق ٦ / ١٠ / ٢٠٢١، علماً بأن عملية تقديم طلبات الانتقال من تخصص إلى آخر ومن جامعة إلى أخرى للطلبة المرشحين للقبول الموحد اعتباراً من صباح يوم الاثنين الموافق ٦ / ١٠ / ٢٠٢١، وتنتهي في تمام الساعة الثالثة عصراً من يوم الجمعة الموافق ٨ / ١٠ / ٢٠٢١، علماً بأن عملية تقديم طلبات الانتقال الإلكترونية محصورة بالطلبة المستفيدين من هذه المكرمة والذين تنطبق عليهم شروط الاستفادة فقط، ووفقاً للحدود الدنيا لمعدلات القبول التنافسية للمكرمة الملكية السامية لأبناء العشارين في مدارس البادية الأردنية، والمدارس ذات الظروف الخاصة للعام الجامعي الحالي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ ستقوم الوحدة بإعلان أسماء الطلبة الذين حققوا الحد الأدنى لعدد القبول التنافسي للعام الجامعي الحالي وللتنحصر الراغبين بالانتقال إليه، وذلك وفقاً للشواغر المتوفرة في نفس التخصص. كما ويتوقع إعلان نتائج قبول طلبة التسجيل خلال الأسبوع القادم، وإعلان نتائج قبول الطلبة حملة شهادات الثانوية العامة الأجنبية خلال الأسبوع القادم. وبعد إعلان نتائج القبول الموحد تدعو الوزارة الطلبة الذين تم ترشيحهم للقبول التواصل مع الجامعات التي تم ترشيحهم للقبول للتعرف والاستمرار بعدم عن الإجراءات اللازم تنفيذها والوثائق المطلوبة لاستكمال عملية التسجيل في كل جامعة.

وبيئت الوزارة، بأن مجلس التعليم العالي قرر في جلسته التي عقدها يوم الخميس، الموافق ٩ / ٩ / ٢٠٢١ الموافقة على زيادة النسبة المخصصة لطلبة السنوات السابقة بمن فيهم طلبة رفع المعدل من (٥ بالمتة) إلى (١٠ بالمتة)، وذلك لهذا العام فقط على أن يتم إعادة تثبيت هذه النسبة بواقع (٥ بالمتة) في

الأعوام القادمة كما كانت سابقاً علماً بأن هناك (١٠١٢٠) طالباً وطالبة من طلبة السنوات السابقة بمن فيهم طلبة رفع المعدل من أصل (١١٣٦٨) طالباً وطالبة تقدموا بطلبات القبول الموحد هم طلبة على مقاعد الدراسة حالياً في الجامعات الأردنية الرسمية منهم (١١٧٥) طالباً وطالبة يدرسون في تخصصي الطب وطب الأسنان، وحرصاً على مصلحة أبنائنا الطلبة فقد أخذت وحدة تنسيق القبول الموحد بعين الاعتبار خروج هؤلاء الطلبة من تخصصاتهم / جامعاتهم نتيجة لإعادة ترشيحهم من جديد حيث تم تبعية هذه المقاعد من طلبة رفع المعدل فقط بهدف قبول أكبر عدد ممكن منهم.

وأوضحت الوزارة، أن الجدول رقم (١) المرفق صورته له يبين إحصائية بأعداد الطلبة المرشحين للقبول للعام الجامعي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ موزعين حسب الجامعة، ويبين الجدول رقم (٢) المرفق صورته له إحصائية بمعدلات القبول التنافسية في التخصصات الطبية للعام الجامعي ٢٠٢٢ ومقارنتها بمعدلات القبول التنافسية في العام الماضي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١. كما كشفت الوزارة عن انخفاض الحد الأدنى لعدد القبول التنافسي في (٤٧٤) تخصصاً في العام الجامعي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ عما كانت عليه المعدلات في العام الجامعي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١. كما شهدت غالبية التخصصات الجديدة إقبالا كبيرا من الطلبة، لافتاً إلى أنها ستقبل اعتباراً من يوم غد السبت الموافق ٢ / ١٠ / ٢٠٢١ في جميع إلكترونية خاصة للإجابة على نصية استفسارات الطلبة عن عملية القبول الموحد للعام الجامعي الحالي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢، وذلك من الساعة التاسعة صباحاً وحتى الساعة السادسة مساءً، ويمكن للطلبة الدخول إلى هذه المنصة وإرسال أي استفسار من خلالها حيث سيتم إجابة الطالب خلال ٢٤ ساعة كحد أقصى. كما تؤكد الوزارة، أنها لن تسمح لأي طالب أو ولي أمره مهما كان يدخل حرم الوزارة بغرض مراجعة وحدة تنسيق القبول الموحد، وذلك حرصاً من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي على سلامة كل من متلقي الخدمة وموظفي الوزارة. وتيوب الوزارة بجميع الطلبة ودونهم ضرورة الالتزام بعدم الحضور نهائياً إلى حرم الوزارة خاصة الطلبة القاطنين في محافظات أخرى خارج محافظة العاصمة، حيث يمكنهم الاستفسار من خلال هذه المنصة مع ضرورة متابعة الموقع الإلكتروني، ومنصات التواصل الاجتماعي الرسمية الخاصة بالوزارة على جميع الفيس بوك وتويتر للإطلاع على جميع الإعلانات التي يتم نشرها تباعاً، وللإحاطة بهذه المنصة يمكن استخدام الرابط التالي: <https://rce.mohe.gov.jo/>

QEnquiry / .

## الزراعة النيابية تؤكد أهمية وسلامة الغذاء والدواء

عمان

أكد رئيس لجنة الزراعة والمياه والبيادية النيابية، محمد العلاقم، أهمية سلامة الغذاء والدواء للمواطن الأردني.

ودعا، خلال لقاء اللجنة مع مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء، الدكتور نزار مهيدات، وعدد من المعنيين في المؤسسة، إلى التسهيل والإسراع بالإجراءات الرقابية على المنتجات الزراعية، ليبقى المنتج الأردني منافساً في كل الأسواق الخارجية.

وأشاد العلاقم بالدور الكبير الذي تلعبه المؤسسة في مراقبة الغذاء والدواء المقدم للأردنيين سواء كان محلياً أم مستورداً، مشيراً إلى أن اللجنة استمعت إلى شرح مفصل حول كيفية الرقابة عليها. وقال، إن اللجنة ستعمل على عقد اجتماع يضم وزير الصحة والزراعة، والمديرين العاملين لمؤسستي "الغذاء والدواء" والمواسفات والمقاييس، بغية بحث توحيد النافذة الرقابية على الغذاء والدواء. بدورهم، دعا النواب، هائل عياش وعطا إبداح وخالد الشول ورمزي العجارمة وناجح العدوان وفايز بصبوس وأسماء الرواحنة ونصار الجيصية، إلى ضرورة تشديد العقوبة على كل من تسول له نفسه بالتلاعب بالغذاء والدواء.

وقدموا عدداً من الاستفسارات حول فرق أسعار الدواء بين الأردن وبعض الدول، فضلاً عن المراحل التي تمر بها مراقبة الأغذية قبل دخولها للسوق المحلي وبعد ذلك.

كما تساءلوا عن أسباب انخفاض مخزون الحديد لدى الأردنيين، وتحديداً طلبة المدارس، وارتفاع نسبة الأصباغ في السكاكر والشيبس. من جهته، أكد مهيدات أن أهم سلعتين للمواطن هما، الغذاء والدواء، قائلًا إن المؤسسة تعمل على تحقيق الأمن الغذائي والدوائي، وتوفير المستلزمات والأجهزة الطبية للأردنيين.

وأضاف أنه خلال جائحة فيروس كورونا، جرى إنشاء العديد من المنشآت، التي تصنع الكمادات وأدوات التعقيم المختلفة، وأصبح الأردن يصدرها للخارج بعد أن كان يستوردها.

وأوضح مهيدات أنه يوجد في الأردن ٢٧ مصنعاً دوائياً، تصنع ١٧١ صنفاً دوائياً، يحفظون إنتاج يصل عددها إلى ٧٢، فيما تصدر الأدوية المصنعة داخل المملكة إلى ٧٢ سوق خارجي.

وتابع أن حجم الصادرات من الأدوية بلغ ٧٥٠ مليون دولار، مؤكداً أن هناك طلباً متزايداً على الدواء الأردني، نظراً لما يتمتع به من سمعة طيبة في هذا المجال.

وحول ارتفاع أسعار الدواء محلياً مقارنة بدول أخرى، بين مهيدات أن هناك أدوية يتم استيرادها، لقطع العام، قبل الحاجة إليها بعام واحد، من خلال عمليات تطرح لهذه الغاية، مشيراً إلى أنه يجري استيرادها قبل عام لضمان توفرها في المستشفيات والمراكز الصحية الحكومية.

وتابع أن هناك العديد من الدول طلبت من الشركات الأم لصناعة الأدوية إقامة تلك الشركات على أراضيها، الأمر الذي أدى إلى تقليص كلف الإنتاج، بالإضافة إلى تسهيلات قدمت لها، ما انعكس على سعر تلك الأدوية.

وأكد مهيدات أن الغذاء والدواء، عملت على تخفيض أسعار ٤٠٠ صنف دوائي، استجابة للرؤية الملكية السامية، لافتاً إلى مصفوفة تعمل عليها المؤسسة لمراجعة أسعار الأدوية، بشكل دوري.

وزاد أن هناك دراسات تجرى كل فترة لدراسة الآثار الجانبية للأدوية المصنعة محلياً.

وحول الرقابة على الغذاء، أوضح مهيدات أن المؤسسة تقوم باستمرار بمراقبة الغذاء، عبر المختبرات المركزية، مضيفاً "حتى مختبرات القطاع الخاص، التي تعترف بها المؤسسة بشأن ذلك، يكون عليها رقابة متشددة، إذ يتم إغلاق المختبر الذي يخالف القوانين والأنظمة والتعليمات".

وبيّن أن الغذاء على نوعين، مستورد ومحلي، مؤكداً وجود رقابة مستمرة عليهما، حيث يتم إجراء فحص حسي ومختبري لهما، لضمان سلامتهما.

وتابع أن هناك نية لتعيين أخصائي غذائي وصيدلي للمراقبة على الغذاء والدواء.

وفيما يتعلق بانخفاض مخزون الحديد لدى المواطنين، قال مهيدات إن ذلك يعود لثقافة المواطن يتناول مشروبات تعمل على تقليل امتصاص "الحديد"، مشيراً إلى أنه يجري العمل على مشروع من خلال عدد من الصناع الأردنية لإنتاج فيتامينات تحوي عنصر الحديد، ستوزع على طلبة المدارس، بالإضافة إلى مشروع الوجبة الغذائية لهم.

## وزير التربية والتعليم يرعى إطلاق برنامج إعداد وتأهيل المعلمين قبل الخدمة

عمان

رعى وزير التربية والتعليم والتعليم العالي والبحث العلمي، الدكتور محمد أبو قديس، في مقر الوزارة، إطلاق الوكالة الأميركية للتنمية الدولية (USAID) برنامج إعداد وتأهيل المعلمين قبل الخدمة، بالشراكة مع الوزارة، وأكاديمية الملكة رانيا لتدريب المعلمين، وديوان الخدمة المدنية، وهيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جود.

وسيتم تقديم البرنامج في كل من الجامعة الأردنية وجامعة اليرموك والجامعة الهاشمية، وبذلك تنضم هذه الجامعات إلى البرنامج الذي أطلق تجريبياً في جامعة مؤتة لإعداد طلبة الجامعات الراغبين في اتخاذ التعليم مهنة لهم، لكي يصبحوا تربويين مؤهلين ومجهزين بالمعرفة والمهارات اللازمة لتقديم تجربة تعليمية عالية الجودة لطلبتهم.

وسيتيح البرنامج للمهني للخريجين الذكور والإناث من التخصصات ذات العلاقة، من بطمحنون إلى تدريس الصفوف من الرابع إلى العاشرفند دراساتهم الخاصة بنيل المهول المهني في المبحث التدريسي بمهارات حول طرق التدريس التفاعلية، والإدارة الفاعلة للفرص الصافية، وقضايا متنوعة مثل المساواة بين الجنسين ودمج الطلبة ذوي الإعاقة، والوعي البيئي، ومن شأن هذه البرامج أن تمنح المعلمين والمعلمات الأدوات والثقة المطلوبة لجعل صفوفهم أكثر تفاعلاً، كما سيكون لها تأثير إيجابي على الطلبة.

وفي بداية اللقاء الذي حضره الأمناء العامون لوزارة التربية والتعليم ووزارة التعليم العالي والبحث العلمي وديوان الخدمة المدنية، أعرب الوزير أبو قديس عن سعادته بما جرى تحقيقه من إنجازات والتنسيق والتواصل المستمر بين جميع الشركاء وأصحاب العلاقة، والالتزام بتنفيذ البرنامج، مبرراً عن امتنانه وشكره للوكالة الأميركية للتنمية الدولية على دعمهم وتنفيذهم لهذا البرنامج، وعلى دورهم المتميز في دعم قطاع التعليم في الأردن. وقالت مدير بعثة الوكالة الأميركية للتنمية الدولية، شيري كارلين، "لنلتزم الولايات المتحدة بالاستثمار في الإمكانيات الهائلة لعلمي ومعلمات المستقبل في الأردن، ونحن فخورون بشراكتنا مع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي والجامعات الرسمية الأردنية من أجل تدريب المعلمين في جميع أنحاء المملكة ليدخلوا الصفوف الدراسية مسلحين بأكثر المهارات إبداعاً وتقدماً". ومع توسعة هذه البرامج لإعداد وتأهيل المعلمين قبل الخدمة واعتمادها في ٤ جامعات بمختلف أنحاء الأردن، سيكتسب المزيد من معلمي المستقبل مهارات بافئة الأهمية وسيكونون قادرين على توفير تعليم يتغير بوجود عالية للطلبة في المناطق الريفية والحضرية من خلفيات اجتماعية واقتصادية متنوعة.

# ذكرى ميلاد المغفور له الأمير محمد بن طلال غدا السبت



عمان

يصادف اليوم السبت ذكرى ميلاد المغفور له بإذن الله سمو الأمير محمد بن طلال، طيب الله ثراه.

ولد سمو الأمير محمد في الثاني من تشرين الأول عام ١٩٤٠ في مدينة عمان وتوفي بتاريخ ٢٩ نيسان ٢٠٢١.

ولتقى علومه الابتدائية في الكلية العلمية الإسلامية في عمان ثم انتسب إلى مدرسة بوسويل في سويسرا وأنهى دراسته الثانوية في كلية برينانستون في المملكة المتحدة.

والتحق سموه عامي ١٩٥٦ و ١٩٥٧ بالكلية العسكرية في بغداد ثم انضم إلى الجيش العربي الأردني فور عودته إلى الأردن في كتيبة الحرس الملكي الخاص الأولى قبل أن يصبح المرافق العسكري لجلالة المغفور له بإذن الله الملك الحسين بن طلال، طيب الله ثراه.

وخدم سموه الوطن العزيز من خلال توليه عدة مناصب رسمية، فمُنذ عام ١٩٥٢ إلى عام ١٩٦٢ كان سموه ولياً للعهد، وفي عام ١٩٧٠ صدرت الإرادة الملكية السامية بتعيينه رئيساً لمجلس شيوخ العشار الأردني، وعين في عام ١٩٧٣ ممثلاً شخصياً لجلالة الملك لغاية نيسان ٢٠٢١.

وعين عدة مرات نائبا لجلالة الملك أثناء سفره إلى خارج أرض الوطن.

وكان يحمل سموه، رحمه الله، رتبة مشير فخري في القوات المسلحة الأردنية والعديد من الأوسمة رفيعة الشأن من الأردن ومن دول أخرى.

كان الرئيس الفخري للاتحاد الأردني للشطرنج والاتحاد الملكي للرماية والاتحاد

البريطاني لرياضة (الكويو كوشينكاوي)، وحصل سموه في عام ١٩٦٠ على رخصة طيران خاصة.

وعقد قران سموه على سمو الأميرة تغريد في ٢٨ حزيران ١٩٨١ وهي كريمة المغفور له بإذن الله هزاع الجبالي، ولسموه

المولود في ١٥ تشرين الأول ١٩٦٦.

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



**وكالات**  
وقالت ميشيل إنها ليست المرة الأولى التي يتم فيها استهداف الأشخاص الذين يتألمون في الشوارع. وأضافت: "لقد صدمت لأنكون 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 ملبسه. وانضم عمدة ليزبول جو أندرسون إلى دعوات للحكومة لتصنيف الهجمات على المشردين على أنها جرائم كراهية.

## نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

**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 "مضيقا"، ويوجب 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، واقتصارها على الأذان، والإقامة. وأوضح في حديث لقناة "روتانا"، أن إذاعة الصلاة إلى الخارج، يعني أنه يتوجب على المارة، الإصغاء وعدم التحدث، وهو ما يوقمهم في حرج شرعي".  
وأيد الداعية سليمان الطريفي، ما قاله الفوزان

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

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

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

**هدية مشروطة**  
اعتبر اختصاصي الطب النفسي زهير الدياغ أن "تقديم الهدية للطفل أمر محبب ومطلوب ويفيد الطفل من الناحية النفسية والتربوية"، مستطردا: "ولكن تقديم الهدية يجب أن يكون بشروط وهي، أن تكون منطقية، وبشكل عشوائي، وفي المناسبات، وللتشجيع والثناء".  
وأكد الدياغ، خلال حديثه لـ"عربي21"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المالية للعائلة، وألا تكون للتعويز العاطفي بأي حال من الأحوال".

لا وقت محدد  
من جهتها قالت أخصائية الإرشاد النفسي والتربوي ووداد جاد الله لـ"عربي21"، "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويفضل أن يهدى في أوقات متباعدة لأسباب عامة وغير محددة وتعبير عن الحب والاهتمام".  
وأشارت إلى أنه "من المهم جدا ألا تُقدم الهدية كنوع من التعزيز على سلوك محدد، لأن هذا يشكل حافزا خارجيا لإتقان الطفل أي عمل، ويُعد خطأ تربويا حيث يشكل شخصية انتهازية تتمتع عن إتمام العمل وإتقانه بدون مقابل خارجي".  
وأوضحت أن "الصواب هو توجيه الطفل لأداء الأعمال لأهميتها مستقبله أو للنتيجة الإيجابية المعنوية المترتبة عليها، ودون ربطها بنتيجة مادية أو تعزيز مادي كالهديّة على اختلاف أشكالها".

**تعزيز وليس هدية**  
بدورها قالت الأخصائية النفسية والأسرية أنسام سلوس، "نحن كأخصائيين لا نسمي ما نقدمه للطفل هدية، خاصة لمن هم تحت سن الخمس سنوات، فهم لا يميزون ما معنى الهدية أو مفهومها".  
وتابعت أنسام في حديث لـ"عربي21"، "نطلق على ما نقدمه من هدية المرحلة العمرية مصطلح تعزيز وقد يكون بالمديح، فهنا حينما يتسمم الطفل وأنت ترد له الهدية أو حينما يتصرف تصرفا ما وتضحك له، يُسمى رد الهدية هذا (التعزيز) كي يستمر بهذا السلوك الجيد".  
وأكدت، "أما الطفل فوق ٥ سنوات فنحنه الهدية إما تعزيزا على تصرف أو إنجاز أو سلوك قام به أو تشجيع وتكرير له، وهذه الأمور كلها تندرج تحت مصطلح التعزيز".  
وأشارت إلى أن "التعزيز يُعطى لتشكيل سلوك، مثال على ذلك حينما اعلم وأدرب الطفل كيفية

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

**وكالات**  
يُمر بأصوات 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 والديه عليه. ويحسب خبراء علم الاجتماع فإن وجود الأصدقاء الوهميين، يحفز الأطفال على الإبداع ويساعد على التعبير عن مشاعرهم، ولكن هذا الأمر قد يثير قلق الآباء.  
وفي هذا الصدد نشر موقع "ستيب تو هيلث" تقريرا أشار فيه إلى الأسباب التي تدفع الأطفال لاختلاق صديق وهمي، وأيضا وضع التقرير كيف يتصرف الآهل في هذه الحالة.  
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. ويشجع الآباء برؤية أطفالهم يلعبون ويتحدثون بمزدهم، 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.

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

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كبروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود ٥٠٠ 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 لبدائل النفط تنصحب أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت. وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تنفذ احتياطي 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 يُعثر على بديل موقوف، ستكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الجارية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكليين" الكندية، شبه الاقتصاد بجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لمورد محدود بعددلات الاستهلاك الحالية. لذلك، لا يتوقع أن تنفذ الموارد التي تقوم بتشغيل جهاز الحاسوب هذا في غضون ٣٠ سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستحسن الموارد، وبالتالي، تصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمرور السنوات. ويمكن أن تقوم بهذه الخطوة قبل إجراء تحسينات في رأس المال وإنتاجية العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب ضروب إمدادات النفط، على الأقل من الناحية النظرية. لكن الخطوة الأهم تتمثل في أننا بحاجة إلى البدء في استخدام هذه الموارد بكفاءة أكبر لتوسيع قدرتها كمصدر للوقود بعد سنة ٢٠٧٠، أو الانتقال إلى استهلاك مصادر الطاقة الأخرى على غرار الغاز الطبيعي، أو مصادرها المتجددة.



بإستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة. لكن، من غير المحتمل أن نضب من دون نفاذ 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 بتروليوم"، هناك كميات من احتياطي النفط تكفي إلى حدود سنة ٢٠٧٠ تقريبا. تجدر الإشارة إلى أنه من الصعب تقدير حجم الاحتياطات النفط الموجودة، وصعوبة مراجعتها، كما أن الأرقام المقدمة لا يمكن الوثوق بها بشكل كامل. وذكر الموقع أن منظمة "المناسج الجيولوجي الأمريكي" عرفت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام التراكمية التي وقع اكتشافها والتي يمكن استخراجها بشكل تقني وتقتني 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 ١٩ 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 يتبنى كيرشفينك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمن بلورات تحتوي على معدن، وتطور هذه البلورات مثل ابرة البوصلة، متحركة في فتح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسل إلى الدماغ.



متكونة من ٣٤ رجلا وامرأة شاركت في هذه التجربة. وقد اكتشف الفريق أن توجهات معينة قاموا بها داخل الحقول المغناطيسية، أدت إلى انخفاض موجات كيرشفينك على قدرتها في الاستجابة للإشارات الضعيفة التي تبعثها "البوصلات الداخلية".  
وأضاف البروفيسور أن "هؤلاء الأشخاص لا يستعملون كلمات من قبيل "الأمم" أو "الخلف" أو "اليمن" للإشارة إلى الاتجاهات، وعوضا عن ذلك يعبرون عنها من خلال استعمال مصطلحات على شكلة "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.

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

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، 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 امتلاكه لبوصلة 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 يصبح من الممكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا على الاستعانة بالحقول المغناطيسية من أجل التنقل، كما كان الحال بالنسبة لأسلافنا".  
ونوهت الصحيفة إلى أن هذه الادعاءات تظل مثيرة للجدل، حيث يقول باحثون آخرون إن تجارب 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

## 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 للامام باتجاه البطن، أو مائلاً للخلف باتجاه الظهر، وهي حالة لها مسميات علمية عديدة وتعتبر شائعة بشكل كبير، إليك أهم التفاصيل حول ميلان الرحم.

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

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

فهنّما يكون ميلان الرحم مائلاً فإن السدادة القطنية لا تستطيع الاستقرار في مكانها كما يجب.

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

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

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

قد تؤدي هذه الحالة لتبويض المرأة قبل الوصول إلى الرحم، أو لتفتيط البويضات على ثياها الداخلية وكأنها مصابة بنوع من سلس البول.

4 - انزعاج شديد عند محاولة وضعيات جماع معينة

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

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

❖ وكالات

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

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

8 - 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 النساء بميلان الرحم اكتسبه 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 أسوأ 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 تصحیح مباشرة وغالباً ناجحة.

ممارسة تمارين رياضية خاصة.

## ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

❖ وكالات

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

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

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

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

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

تنظيم العملية الالتهابية 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 والكاربوهيدرات والدهون

يساعد في تخفيف الاستجابة الالتهابية يعمل على تنظيم استجابة الكر والفر عند الأشخاص خاصة عند الجوارح الضخامية.

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

زيت الزيتون  
وفقاً للدراسة نشرت في مجلة "Nature" في عام 2005 تبين أن المركب الموجود داخل زيت الزيتون البكر الممتاز له تأثير طبيعي مضاد للالتهابات شبيهة بخاصية هرمون الكورتيزون.

❖ وكالات

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

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

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

## كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون



يغسلون الكلى

العقم عند الرجال.

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

2 - 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 أوزهايمر

مرض الشلل والرعاش.

3 - عن طريق الاستنشاق لعلاج مشاكل الرئة. الآثار الجانبية لحبوب الجلوتاثيون يعتبر الجلوتاثيون آمن 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.

والبامية والهليون

إضافة الكركم لنظامك الغذائي

الحفاظ على ساعات نوم مناسبة

تجنب تناول الكثير من الكحول

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

استخدامات حبوب الجلوتاثيون

تختلف طرق أخذ مادة الجلوتاثيون حسب الحاجة إليها، وهي على النحو

التالي،  
1- الوريد، يستخدم للحالات التالية،

لتقليل من الآثار الجانبية للعلاجات

الكيميائية للسرطان

علاج مرض باركنسون

داء السكري

فقر الدم عند الأشخاص الذين

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة للأدوية مثل،

تناول أ-تروتوكسين،

أومفردكس، تيسيفركس، أوميغا 3

والحديد

تناول الميكتل لعلاج الصرع مع فيتامين B12

تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل

منتجات الألبان والسمك واللحم البقري

زيادة استهلاك فيتامين C

إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم

الى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم

البقري والسمك والكبد والأرز البني

تناول الأطعمة الغنية بمادة

الجلوتاثيون مثل، السبانخ والأفوكادو

## أمر يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

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

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

على عكس الأطعمة غير الصحية كالملحيات والوجبات السريعة والأطعمة المالحة والحلويات، والتي تزيد من الأعراض السيئة، لأنها تسبب صعوبات في الهضم وتزيد من الام المعدة.

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

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

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

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

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

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

7- شرب كثير من الماء  
حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

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

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

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

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

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

## مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

1- الإحباط  
في حالة معاناة المرأة من جفاف المهبل، فيجب أن تلجأ للطبيبة النسائية لمعرفة السبب وعلاجه. كما أن هناك بعض المنزقات المتوفرة في الصيدليات، والتي تساعد في ترطيب المهبل، ولكن يجب أن تكون بنوعية جيدة ومناسبة للمرأة.

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

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

4- تمزق الواقي الذكري  
يمكن أن يتمزق الواقي الذكري أثناء الممارسة الجنسية، مما يسبب قلقاً للزوجين من حدوث الحمل وبالتالي يضطر الزوجان لعدم استعمال الجماع، وحتى لا يتمزق الواقي الذكري، يجب أن يكون بنوعية جيدة وبقياس مناسب للعضو الذكري، كما لا ينصح باستخدام الواقي لأكثر من مرة، لأن هذا يزيد من فرص تمزقه.

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

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

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

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

ومع الحرص على غسل الأسنان قبل النوم وبعد تناول الطعام، ستقل فرص وجود رائحة كريهة في الفم. كما أنه يفضل توفّر غسول الفم أو العلكة التي تساعد في القضاء على رائحة الفم الكريهة.

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

❖ وكالات

في بعض الأحيان، تحدث مواقف محرجة 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.

1- الحاجة إلى التبول  
أثناء ممارسة العلاقة الحميمة، تصبح 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

## أمر لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

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

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

9- عدم غسل المناشف بعد استخدامها  
مثل لوفة الإستحمام، يمكن أن تصبح المنشفة بيئة جيدة للبكتيريا والعض، وعند استخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر بصحة الجلد.

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

5- استخدام 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 اختيار أنواع جيدة من مواد كيميائية ضارة.

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

الاستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

3- غسل الوجه أثناء الإستحمام  
يحرص كثير من الأشخاص على غسل الوجه خلال الإستحمام، وهو أمر خاطئ لا يجب القيام به، وذلك لأن استخدام 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.

4- استخدام 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.

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

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

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

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

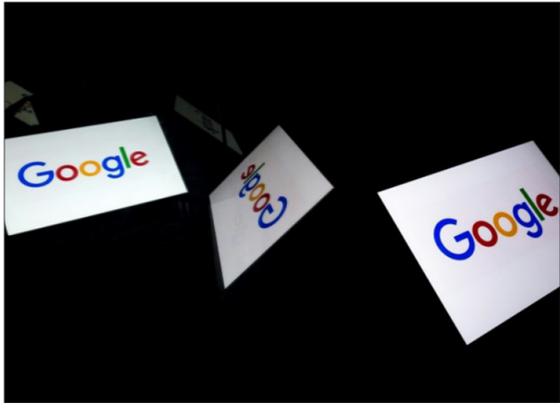
وينطبق هذا على الشعر أيضاً، حيث أن تجريد فروة الرأس من الزيوت الطبيعية سيحدث أضراراً بها، ولذلك فمن الأفضل

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

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

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

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



برس؛ «تقد 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 هذه الحملات الاعتراضية، أقيمت عريضة إلكترونية وقعتها ٢٣٠٠ شخص من موظفين وأكاديميين تدعو «غوغل» إلى سحب عضوية كاي كولز جيمس (رئيسة «هيريديج فاوندیشن») من هذه اللجنة بسبب مواقفها المناهضة للمتحولين جنسيا والمثليين والمهاجرين. فقد خشي الموقعون من أن تتعكس مواقف جيمس على سبيل تطوير تكنولوجيا المستقبل وأن تنسج 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 «هيريديج فاوندیشن» ضمن أعضائه. كما أن وجود رئيسة 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، لتتوسع 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 تشغل بنظام أندرويد، حيث يمكن اختيار الاتصال فقط بشبكة الجيل الثاني المخصصة للاتصالات والرسائل القصيرة، أو الاتصال فقط بشبكة الجيل الثالث أو الرابع المخصصين للمكالمات والبيانات.

وفي الحقيقة، إن هذا الأمر مفيد عندما تكون هناك تقلبات كثيرة في اختيار نوع الشبكة، الذي يتغير بشكل آلي، وهو ما نلاحظه من خلال تبديل رمز H+ و 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.

أما فيما يخص ضعف تغطية شبكة الإنترنت في المنزل، فإن أول شيء يجب فعله هو تحديد النقاط

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 بشكل 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 ثمنا من أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الرابع.

تكونت فيها من سوء تغطية إشارة شركة الاتصالات التي تقدم الخدمة. وأول شيء يجب القيام به في هذه الحالة هو فهم مصدر الخلل، سواء كنا في داخل المنزل أو خارجه. وفي الواقع، تتوفر العديد من التطبيقات المصممة لتحديد مستوى قوة الإشارة، والأبرز، من بينها هو تطبيق «أوبن سيفنال» الذي يعمل على نظامي التشغيل أندرويد وآي أو إس. وهو يتميز ببساطة استخدامه، كما أنه متاح بشكل مجاني.

وقدمت الصحيفة بعض الحلول لبعض المشكلات المتكررة، حسب المكان ونوع الخلل الذي تعاني منه تغطية شبكة الاتصالات. فإذا كانت الإشارة ضعيفة جدا، فإننا سنلاحظ 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 هذا الأمر، حيث يقدم لنا هذا التطبيق معلومات مفصلة مكان جهاز بث الإشارة الذي يتصل به هاتفنا، بالإضافة إلى تنوع الألوان، إذ إن اللون الأخضر يرمز للتغطية الجيدة، والأحمر

# ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

٣- إرسال عدد أقل من الإيميلات المثمرة

عامل المكتب الهادي يرسل ما يقارب الـ ١٧٥ إيميل يوميا وفقا لشركة التحليلات Radicati Group ومن ثم تضع 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».

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق المتاعل الرقمي يقيس بديلا عن المحادثات في الوقت الفعلي. يقول نيوبورت: «أدمنتنا لا تفهم الايكل ولا منشور كل عام وأنت بخير على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن الإيموجي لا تضيف إحساسا والتواصل بالانتماء، إذا كان جدولك لا يسمح بمقابلة الأصدقاء وجها لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.

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

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

# زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

**وكالات**

قال أغنى رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وطليقته ماكينزي، الخميس، أنها إجراء طلاقها، ما سينجم ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع.

ونشرت ماكينزي، الخميس، تقريرا على «تويتر»، قالت إنها ستحصل على ٢٥٪ من حصة طليقها من أسهم أمازون، وهو ما قيمته تقارب ٢٤ مليار دولار من الشركة.

وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقها التصويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضا بجميع حصصه في الواشنطن بوست وبلو أوريجن. وبعلاعلان ماكينزي بيزوس، تصبح ثالث أغنى امرأة في العالم، بعد نيليا أكثر من ٣٥ مليار دولار من أسهم «أمازون»، بحسب مجلة «فوربس» الأمريكية. يشار إلى أن «الثاني» تزوجا منذ أكثر من ٢٥ عاما، ولهما

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 الشاشات.

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

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

٢- اخرج مع نفسك ضع هاتفك جانبا، الملل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا نلجأ لهاتفنا دون وعي، يعانينا 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- اعمل شيئا محسوسا، مثل الركض والرياضة لترتكز كامل انتباهك في أمر واحد. جلستان إلى ثلاث جلسات أسبوعيا مع النفس، يمكن أن يخلصك من مرض متعب الهاتف وتحسن من تركيزك.

# 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 «أبيليتيكس».

وتملك الشركات الصينية ما مجموعه ٣٤٠٠ براءة في هذا المجال، أي أكثر من ثلث البراءات العالمية، إذا ما احتسبنا تلك التي استحصلت عليها شركات أخرى.

وتحتل المرتبة الثانية كوريا الجنوبية مع ٢٠٥١ براءة، في حين تأتي الولايات المتحدة بعيدا في المرتبة الثالثة مع ١٣٦٨ براءة.

وتأكد كل من «كاي تي» و«اس كاي تيليكوم» لوكالة فرانس برس أنها لا يستخدمان تقنية مجموعة «هاوي»، غير أن المجموعة الصينية هي التي تزود «آل جي يوبلاس» بالشبكة.

الجيل الخامس الجديدة أن تزيد من سرعة الاتصال بالشبكة، لا سيما في ما يتعلق بالإكسسوارات الموصولة والسيارات المستقلة، فضلا عن تطبيقات الصحة والمواصلات الحضرية والمدن الذكية.

وبحسب منظمة «غلوبل سيستم فور موبایل كومونيكيشنز»، فإن من المتوقع أن تعود هذه التقنية الجديدة بعائدات على الاقتصاد العالمي تبلغ ٥٦٥ مليار دولار بحلول ٢٠٣٤. وتعد تقنية الجيل الخامس أحد محاور الصراع على النفوذ الدائري بين الصين والولايات المتحدة.

وتسعى واشنطن إلى إقناع حلفائها بعدم تكليف الصينية «هاوي» بسبب شبكة «سي»، مشابهة للعلاق الصيني بحصان طروادة الذي يسمح للصين بالتجسس على الغرب.

**وكالات**

طرح «سامسونغ إلكترونيكس» الجمعة في السوق أول هاتف ذكي يعمل بشبكة الجيل الخامس «سي» بعد أن أصبحت كوريا الجنوبية رائدة في هذا المجال الذي من شأنه إحداث ثورة في الاتصالات.

وباتت كوريا الجنوبية التي تعد من أكثر البلدان تطورا على الصعيد التكنولوجي، مساء الأربعاء أول بلد في العالم يوفر تغطية شاملة على أرضه بالجيل الخامس من معايير الشبكة الخلوية المعروفة بـ «سي»، وذلك بواسطة ثلاثة مشغلين محليين.

وقدمت موعد إطلاق هذه الخدمة يومين لتسبب العنق العنق الأمريكي «فيريزون» الذي مذ بعد ساعات شبكة

«سي» للجهزة الخلوية في شيكاغو ومينيابوليس.

وعززت كوريا الجنوبية صادراتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق «سامسونغ إلكترونيكس» هاتفها «غالاكسي إس ١٠ جي» العامل بهذه التقنية.

وظغم المشغلون الوطنيون الكبار، «كي تي» و«اس كاي تيليكوم» و«آل جي يو بلاس»، فعاليت ترويجية في كل أنحاء سينول للنموذج الأخير من مجموعة «غالاكسي» التي تباع النسخة الأساسية منه بسعر ١٣٩٩ مليون يون (١٢٠٠ دولار تقريبا). وقدمت عروض لتقنية الواقع المعزز والروبوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها «سي» واستقطاب الزبائن.

وكما الحال مع التقنيتين السابقتين «٣ جي» و«٤ جي»، فإن من شأن هذه

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

التدقيق، ويتضمن متصفح كروم مطور ويب يقوم بتدقيق تطبيق الويب تلقائيا، بهدف التأكد من توافق تطبيقات الويب التقدمية.

ولا يعد تطوير تطبيقات الويب التقدمية مهمة سهلة نظرا للمتطلبات العديدة، لاسيما عند التعامل مع عامل الخدمة الذي يمثل جزءا أساسيا من هذا النوع من التطبيقات.

في إطار إدراك الدور الهام الذي ستلعبه تطبيقات الويب التقدمية خلال السنوات المقبلة، تدمج تطبيقات «جوجيت دي أكس» عناصر تطبيقات الويب التقدمية، حيث تكون جميع تطبيقات 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 بالأسوسات 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 بالإشارات والقدرة على التشغيل دون الاتصال بشبكة الإنترنت.

وأكد الموقع أن تطبيقات الويب التقدمية في مختلف المنصات تواصل إحراز تقدّم ملحوظ، حيث تلقى الدمع من طرف وغوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت آبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة أي آي أو إس ١١.٣.

ومن أجل أن تصنف فعلا ضمن تطبيقات الويب التقدمية، توفر شركة وغوغل 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 تضيها تطبيقات الجوال الأصلية.

وتطرق الموقع إلى طريقة عمل تطبيقات الويب التقدمية، ولنفتقر أنك تستخدم تطبيقا لإدارة العلاقات مع العملاء وتطبق على معايير تطبيقات الويب التقدمية، فإنك تحتاج فقط إلى زيارة التطبيق من خلال عنوان محدد موقع الموارد الموحد (يو آر إل) في متصفح وغوغل بلاي.

هفي سنة ٢٠١٨، أعلن موقع تويتر عن شروعه في تقديم موقعه الرسمي عن طريق تطبيقات الويب التقدمية لهاتف المحمول.

وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المصغرة على حساب آب ستور وغوغل بلاي.

في سنة ٢٠١٨، أعلن موقع تويتر عن شروعه في تقديم موقعه الرسمي عن طريق تطبيقات الويب التقدمية لهاتف المحمول.

وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المصغرة على حساب آب ستور وغوغل بلاي.

هفي سنة ٢٠١٨، أعلن موقع تويتر عن شروعه في تقديم موقعه الرسمي عن طريق تطبيقات الويب التقدمية لهاتف المحمول.

وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المصغرة على حساب آب ستور وغوغل بلاي.

**وكالات**

نشر موقع «هاكرنون» الأمريكي تقريرا تحدث فيه عن موجة تطبيقات الويب التقدمية التي تزخر مجال تكنولوجيا الهاتف المحمول على حساب تطبيق «آب ستور» و«غوغل بلاي».

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته «عربي ٢١»، إنه قد حان الوقت لموجة جديدة من تكنولوجيا الهاتف المحمول لتحتل المصدرة على حساب آب ستور وغوغل بلاي.

هفي سنة ٢٠١٨، أعلن موقع تويتر عن شروعه في تقديم موقعه الرسمي عن طريق تطبيقات الويب التقدمية لهاتف المحمول.

وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المصغرة على حساب آب ستور وغوغل بلاي.

هفي سنة ٢٠١٨، أعلن موقع تويتر عن شروعه في تقديم موقعه الرسمي عن طريق تطبيقات الويب التقدمية لهاتف المحمول.

وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المصغرة على حساب آب ستور وغوغل بلاي.

# 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 الدماغية التي ينبغي أن تتسم بدقة مكانية أفضل للتمييز بين الإشارات وبرامج الحسبانت، على غرار تطوير نماذج أفضل لاكتشاف أنماط معينة من نشاط الدماغ.

وأوردت المجلة أنه وفقا لكروفورد فإن «التحدي الأكبر حاليا يتمثل في مساعدة الأشخاص الذين همهم إمكانية عمل الدماغ وحدود نشاطه.

ولا تقربا عصابة الرأس ما يدور في العقل ولا تنتهك خصوصيتك، وهي لا ترسل إشارات إلى عقلك ولا تتلاعب بأفكارك».

وأضاف كروفورد أنه «بما أن الأشخاص باتوا على اطلاع أكثر بواجهة الدماغ والحاسوب، فإن العمل في هذا المجال سينمو بشكل متزايد».

وتنبأ كروفورد بأنه من المتوقع أن يكون عدد الأشخاص الذين سيستخدمون هذه التكنولوجيا كبيرا نظرا لعدد التطبيقات الجديدة التي من المتوقع ظهورها قريبا؛ مما يفتح المجال للتفكير في ابتكار أمور لم تخطر على بال علماء الكمبيوتر أبدا.

المعالجة الذهنية.

ويقوم الطيارون باستخدام الواجهات الذهنية التي تتكلم الكثير من التركيز، وتتقدم الطائرات دون طيار إلى الأمام بناء على قوة الموجات الدماغية المنتجة.

ولن تكون الإجابات الصحيحة هي الدافع الذي سيحرك الطائرات دون طيار للأمام، وإنما كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالتركيز.

وأضاف كروفورد، «ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصا ما متسابقا جيدا» في التحكم في الطائرات دون طيار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الحالات التي تسبب تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة من حركة الطائرات دون طيار ناهيك 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 المصابين 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 الذهنية، ونحن نستخدم الموجات الدماغية بيتا وغاما، التي تتلاءم مع الانتباه إلى جانب مستويات عالية من

الإشارات المجمعّة من خلال خوارزميات الكمبيوتر، التي تكتشف أنماطا معينة من النشاط.

وأوضح كروفورد، «لا نريد أن يقوم الطيار بأي حركة لأن ذلك سيؤدي إلى خلق الكثير من الإشارات الكهربائية».

مضيفا أن «الطيار يحتاج للتركيز على تحريك يده بحسب، وأدفع شيء ما للأمام، أو إحكام قبضته.

ولا يهم حقا ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلا كهربائيا يمكننا رسده وتحديد».

وذكرت المجلة أنه حين يدير الكمبيوتر أنه وقع تجميع إشارة بنسبة ٨٠ بالمئة على الأقل من القشرة الحركية التي تتوافق مع اليد اليسرى للطيار، سيرسل الإشارات الكهربائية الخاصة به إلى الطائرة دون طيار ليطلب منها التقدم.

وتجدر الإشارة إلى أن المشاركين في هذه المسابقة، التي من المقرر أن تنطلق فعاليتها يوم السبت، لن يرتدوا قبعات كاملة بل سيرتدون عصابات الرأس حول جباههم.

وتعتبر عصابات الرأس أقل تكلفة وأسهل استعمالا، لكنها لا تستطيع رصد الحركات، وعوضا عن ذلك، سيستخدمون قوة نشاط الدماغ المرتبطة بالتركيز.

وشملت المجلة مع كروفورد أن «هناك موجات دماغية مختلفة لثتى الحالات الذهنية، ونحن نستخدم الموجات الدماغية بيتا وغاما، التي تتلاءم مع الانتباه إلى جانب مستويات عالية من

**وكالات**

نشرت مجلة «فوربس» الأمريكية تقريرا تطرق 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 الطيار في جامعة ألاباما الأمريكية سيشركون في السادس من نيسان/ أبريل في مسابقة للتحكم العقلي بالطائرات دون طيار.

وتعمد التقنية الجديدة، التي سيقع استخدامها في المسابقة، على قبعة تهدف لمراقبة تخطيط أمواج الدماغ.

وقد بين كريست كروفورد، أحد المشاركين في تأسيس رابطة «براين درون ريسينغ»، أنه «حين نقرر تحريك ذراعك، ترسل القشرة الحركية في الدماغ إشارة إلى العضلات حتى تقوم بتلك الحركات».

وأوضح كروفورد أن «القشرة الحركية، المسؤولة عن تخطيط حركات الجسم، تمتد على كامل المنطقة الموجودة بين الأذنين في الجزء العلوي من الرأس، حيث أن كل جزء في القشرة الحركية يكون 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.

وتعمل هذه التقنية على إرسال

# فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

البورون والإفراط في تناوله قد يتسبب في الإصابة بتسمم البورون. وهذه أهم أعراض تسمم البورون،  
الغثان والتقيؤ.  
الضعف والإرهاق العام.  
التهاب الجلد التماسي.  
مشاكل وتشوهات في العظام.  
أعراض نقص البورون عند انخفاض مستويات البورون في الجسم، تظهر بالعادة هذه الأعراض، مشاكل في عمليات الأيض، ومشاكل في امتصاص الكالسيوم والمغنيسيوم.  
مشاكل عصبية.  
الإصابة بأمراض العظام، مثل، التهاب المفاصل، هشاشة العظام.  
مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية.  
مشاكل في الغدة الدرقية.  
أطعمة غنية بالبورون هذه هي مصادر البورون الطبيعية، والتي عليك البدء بتضمينها في حميتك الغذائية للاستفادة من البورون، زيت الزيتون، البقوليات، مثل، العدس، الحمص، الفاصوليا، حبوب الصويا، الزبيب، المكسرات المختلفة، الخضروات المتنوعة، مثل، البندورة، الأفوكادو، البصل، البطاطا، التوابل المختلفة، مثل، الكيوي، الإرجاص، العنب، البرتقال، التفاح.



وتحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة.  
٦- تسريع شفاء الجروح قد يكون للبورون فوائد محتملة في تسريع شفاء الجروح، إذ وجد أنه يساعد على تحسين وظائف الأنزيمات المسؤولة عن شفاء الجروح، ما يجعله يساهم في تسريع الشفاء والتعافي.  
٧- الحماية من الالتئامات الفطرية وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من الالتئامات الفطرية أو تلك التي تنتج عن الخمائر، ولكن هذه الدراسات لا زالت في بداياتها ويلزمها المزيد من البحث والأدلة.  
أضرار البورون مع أن البورون معدن مفيد جداً في الجسم، إلا أن السري في الاستفادة منه هو تناوله باعتدال، وتحت إشراف الطبيب ودون تناوله على أنه بديل لأي أدوية. إن عدم التقيد بجرعات معقولة من

فوائد البورون هو أحد أنواع المعادن المفيدة جداً للصحة والتي ربما لم تسمع عنها قبل اليوم، فما هو البورون؟ وما هي فوائده وهل له من أضرار؟ الدليل الكامل من هنا.  
البورون هو عبارة عن أحد أنواع المعادن الطبيعية الموجودة في الطبيعة وفي عدة أنواع من الأطعمة التي تتناولها يومياً. وهو من المعادن المفيدة بشكل خاص لصحة العظام.  
فوائد البورون هذه هي أهم فوائد البورون لصحتك،

١- لصحة العظام يعتبر البورون أحد المعادن الفعالة جداً في علاج مشاكل العظام المختلفة، وقد وجد أنه فعال بشكل خاص في تحسين حالات المصابين بالتهاب المفاصل، حيث أنه ساهم في تحسين امتصاص الكالسيوم والاستفادة منه لتقوية العظام والمفاصل. كما أظهرت بعض الدراسات أن تناول مكملات البورون بانتظام قد يساعد بشكل كبير على تحسين حالات المصابين بهشاشة العظام ومكافحة المرض. ويساهم البورون عموماً في تحسين أيضاً وامتصاص المعادن المختلفة الداخلة للجسم، الأمر الذي يساهم في تقوية العظام وتحسين صحتها ومكافحة أمراض العظام بالجملة.

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

## أعراض سرطان المستقيم

الشعور بحاجة إلى التغوط مع عدم وجود أي فضلات في الجسم الانتفاخ.  
تجدد الإحساس 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 تحتكر 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؟  
الزيف الذي يستلزم إجراء فحص تنظير القولون  
ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟  
تشخيص الألم والزييف في فتحة الشرج  
الشق في فتحة الشرج والامساك  
الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم  
بما أن الوقاية خير من قنطار علاج، فهذا يعني أن عليك الخضوع للفحوصات المنتظمة لسرطان المستقيم، والتي تبدأ عند بلوغك الخمسين من العمر.  
في بعض الأحيان قد ينصحك الطبيب بالخضوع لفحوصات بوتيرة أكبر أو وقت أبكر في حال كنت تقع ضمن دائرة الخطر، أو لديك أفراد من العائلة مصابين بسرطان القولون والمستقيم.  
إن الفحص الوقائي لهذه الحالة الصحية، يدعى باسم فحص القولون بالمنظار (Colonoscopy)، ويقوم خلاله الطبيب بفحص جدار المستقيم والأمعاء الغليظة، وذلك باستخدام أنبوب طويل ومرن يتصل بكاميرا فيديو صغيرة.  
يتم خلال هذا الفحص إدخال الأنبوب من خلال فتحة الشرج لتقوم الكاميرا بالتقاط الصور والفيديو من أجل معينة المنطقة.

## ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

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

الصمام الأورطي  
يلعب هذا الصمام دوراً مهماً في عملية نقل الدم المحمل بالأكسجين من القلب إلى جميع أنحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب.  
أهم المشاكل التي تتعرض لها صمامات القلب من المحتمل أن تتعرض صمامات القلب لبعض المشاكل التي قد تعيق عملها مثل،  
إغلاق 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 تضررها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل،  
الصمام التنكسي  
تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصاً التاجي بحيث تؤثر على ٤-٥% من عامة السكان.  
ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج.  
تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر  
تشير عملية التكلس إلى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تخنن الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرق تدفق الدم.  
ونظراً لحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إلحاق الضرر به.

## هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

الدرقية  
تقرير مختبر الغدد الصماء  
العلاج 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.  
ما العلاقة بين هرمون الحب والدوبامين والسيروتونين؟  
يطلق على هذه الهرمونات الثلاثة (الدوبامين، السيروتونين، الأستيسين) مصطلح "هرمونات السعادة". وعندما يشعر الشخص بانجذاب لشخص آخر، تزداد مستويات هذه الهرمونات في الجسم، ما يخلق تأثيراً يشعر الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلفة.  
ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة والأبوة؟  
يلعب هرمون الحب دوراً كبيراً في حياة الأمهات والآباء، كما يلي،  
١- هرمون الحب لدى الأم هذه أهم تأثيرات هرمون الحب على حياة الأم ومشاعرها وجسدها،  
تحفيز الولادة وتسهيلها، عبر تحفيز انقباض عضلات الرحم وتحفيز إنتاج هرمونات أخرى مساعدة.  
تحفيز تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعي. تحفيز إنتاج حليب الثدي، خاصة عندما تلامس شفاة الطفل حلمة الثدي الأم، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالتزول.  
تقوية العلاقة والرابط بين الأم والطفل.  
٢- هرمون الحب لدى الأب هناك أدلة علمية بدأت تظهر مؤخراً لتشير 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.

## البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي، وذلك نتيجة زيادة هترات التعرض لهرمونات المبيض على مدار السنين.  
المشكلات النفسية، أيضاً تشعُر الفتاة بأنها مختلف عن غيرها في نفس المرحلة العمرية، مما يجعلها أكثر حرجاً لمواجهة المجتمع. وتحاول البقاء وحيدة بقدر الإمكان.  
عدم تفهم الفتاة لهذه المرحلة، لأنها غير مستعدة لها ولا تعرف الكثير من الأمور حولها، فيصبح الأمر بمثابة صدمة نفسية وجسدية لديها.  
وينطبق هذا على الدورة الشهرية أيضاً، فلا تعرف الفتاة كيف تتعامل مع هذه الدورة، وتشعر بالامها وأعراضها في سن مبكر.  
طرق الوقاية من البلوغ المبكر في حالة كان السبب متعلقاً بالعوامل الوراثية، فسوف يصعب التخلص منه، ولكن إذا كان السبب متعلقاً بالعوامل الخارجية، فيجب تفاديها من خلال بعض الطرق، وتشمل،  
تناول الطعام الصحي، الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم إصابتها بحثل. استشارة الطبيب بشأن الأدوية، لأن بعض الأدوية يمكن أن تؤدي لاضطرابات الهرمونات، ولذلك يجب تحظر الثقة في الأدوية التي يتناولها الأطفال وجرعاتها.  
الحفاظ على الوزن، من خلال ممارسة الرياضة والإبتعاد عن الأطعمة الدسمة وغير الصحية.

المرجعة لدى الذكور بشكل خاص، حيث مع بداية البلوغ مبكراً يبدأ الجسم في النمو سريعاً، ولكن التمو يتوقف في وقت مبكر، ليصبح قصير القامة بالمقارنة بغيره في نفس المرحلة العمرية.  
الحالة النفسية السيئة، نتيجة وجود اختلاف بين الطفل وصديقه في نفس المرحلة، فيشعر بتغير جسمه عن زملائه، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.  
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والانسواء بمرور الوقت.  
البلوغ المبكر عند الإناث يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.  
أعراض البلوغ المبكر عند الإناث تظهر علامات البلوغ المبكر عند الإناث من خلال مجموعة من الأمور، وهي،  
نمو حجم الثدي، فمن الطبيعي أن يكون حجم الثدي صغير قبل مرحلة البلوغ، ويبدأ في النمو بصورة ملحوظة مع حدوث البلوغ.  
قدوم الدورة الشهرية، هي العلامة الأساسية التي تؤكد حدوث البلوغ لدى الإناث.  
زيادة الإفرازات، لأن البلوغ يرتبط بتغيرات في الهرمونات، وتبدأ الإفرازات في الظهور خلال هذه المرحلة.  
مخاطر البلوغ المبكر عند الإناث يتسبب البلوغ المبكر لدى الإناث في بعض المخاطر الجسدية والصحية، وهي،  
حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات،  
البلوغ المبكر عند الذكور هو البلوغ الذي يحدث قبل سن ٩ سنوات، ويظهر في تغير شكل الجسم والعضلات لدى الطفل.  
أعراض البلوغ المبكر لدى الذكور يمكن ملاحظة البلوغ المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل،  
مواضيع ذات علاقة  
الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية للأطفال  
ما هو الصدر الجوجوي (Pectus carinatum)  
زيادة حجم العضو الذكري والخصيتين، فمن الطبيعي أن هذه الأعضاء تكبر بشكل تدريجي، ولكن مع البلوغ المبكر، ستصبح بحجم كبير في سن صغير.  
زيادة نمو الشعر في مختلف أجزاء الجسم، وخاصة شعر الوجه بمنطقة الذقن والشارب، بالإضافة إلى شعر الأبط ومنطقة العانة.  
تغير الصوت، ليصبح أكثر عمقا، مثلما يتغير في مرحلة البلوغ الطبيعية، ولكن يحدث هذا في عمر مبكر.  
ظهور حب الشباب، من علامات البلوغ التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث.  
مخاطر البلوغ المبكر عند الذكور يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في بعض الأمور، وأهمها،  
قصر القامة، وهي من المشكلات

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

## كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

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



ضرورية للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ كميات من فيتامين ب٩ (الفوليك أسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.  
الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب  
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  
منتج الألبان  
البيض  
الماكولات البحرية  
الخبز المدعم والحبوب  
فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)  
الخضار الورقية الخضراء  
البقوليات (الفول، البازيلاء)  
الكبد  
الحموم (لحم البقر، والعجل، والخنزير)

يمكن العثور على فيتامينات ب في مصادر غذائية واسعة ومتنوعة سواء كانت نباتية أو حيوانية أو بعض الأطعمة المدعمة بها.  
غالباً ما تتأخر فيتامينات ب بالحرارة 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  
الحموم (لحم البقر، والعجل، والخنزير)

المركب  
تعتبر مجموعة فيتامين ب المركبة دوراً كبيراً في تحسين وظائف الجهاز الهضمي والعصبي، فما هي فيتامينات ب المركبة؟ وأهميتها في الجسم؟  
كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب  
تعتبر مجموعة فيتامين ب المركب أهم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بشكل يومي للقيام بالوظائف الحيوية على أكمل وجه، فما هي أهمية فيتامين ب المركب؟ وكيف يمكن الحصول عليه؟  
تعد فيتامينات ب المركبة من العناصر الغذائية الضرورية القابلة للدوبان بالماء، بحيث تلعب دوراً في تحسين وظائف القلب والأعصاب والعضلات والجهاز الهضمي والجهاز العصبي والغدد الصماء.  
كما تلعب دور هام في تكوين خلايا الدم الحمراء وتنظيم الشهية والنمو والتطور السليم.  
أنواع فيتامينات ب المركبة يتضمن فيتامين ب المركب الأنواع التالية،  
١ (ثيامين)  
٢ (ريبوفلافين)  
٣ (نياسين)  
٥ (بانتوثينيك أسيد)  
٦ (بايرويدكسين)  
٧ (بيوتين)  
٩ (فوليك أسيد، فوليت)  
١٢ (سيانوكوبالامين)  
مصادر فيتامين ب المركب

## رفع نسبة الحضور الجماهيري في ملاعب كرة القدم إلى ٥٠٪

### وكالات

قرر اتحاد كرة القدم رفع نسبة الحضور الجماهيري في مدرجات كرة القدم وفي مختلف البطولات المحلية إلى ٥٠ بالمئة، اعتباراً من اليوم الخميس.

وقال اتحاد كرة القدم، في خبر صحفي، إنه وبناء على توجيهات سمو الأمير علي بن الحسين، رئيس الهيئة التنفيذية لاتحاد كرة القدم، تقرر رفع نسبة الحضور الجماهيري لبطولات المحترفين ومختلف المسابقات المحلية، إلى ٥٠ بالمئة من سعة المدرجات، بدلاً من ٣٠ بالمئة، بعد الحصول على موافقات الجهات الرسمية.

ويأتي القرار في ظل مساعي الاتحاد، برئاسة سمو الأمير علي، لرفع إيرادات الأندية المالية من الحضور الجماهيري، مع الحفاظ في الوقت ذاته، على الإجراءات الصحية المتبعة للسلامة العامة في ظل جائحة كورونا.

ويسري العمل في النسب الجديدة للحضور الجماهيري ابتداءً من اليوم الخميس، مع انطلاق منافسات الجولة ١٩ من دوري المحترفين.

## شباب العقبة يهزم معان.. والجيليل يزيد أوجاع البقعة

### وكالات

حقق فريق شباب العقبة فوزاً مهماً على معان، بنتيجة (٢-٠)، في المواجهة التي جرت مساء الخميس، على ستاد الملك عبد الله الثاني بالقويسمة، ضمن الجولة ١٩ لبطولة دوري المحترفين الأردني. وأحرز هبةً شباب العقبة في شياك معان، محترفه المصري محمد الزهيري وأحمد الكوري.

وقفز شباب العقبة للمركز الثامن بـ ٢٢ نقطة ليتساوى مع سحاب بذات الرصيد، فيما تراجع معان للمركز قبل الأخير بـ ١٧ نقطة.

### (الجيليل × البقعة)

وفي مباراة ثانية، حقق الجليل فوزاً ثميناً على البقعة، بنتيجة (٢-١)، على ستاد الأمير محمد بالزرقاء.

وتقدم فريق الجليل للمركز العاشر برصيد ١٩ نقطة، فيما ظل البقعة في المركز الأخير برصيد نقطة.

## التعادل يحسم مباراة السلط وسحاب

### وكالات

تعادل السلط وضيئه سحاب ١-١، الخميس، في استاد الأمير حسين، في افتتاح الجولة ١٩ لدوري المحترفين الأردني.

وحافظ السلط بذلك على المركز الثالث، حيث رفع رصيده إلى ٣٦ نقطة، بينما استقر سحاب ثامناً بـ ٢٠ نقطة.

واحتسب حكم اللقاء، أحمد فيصل، ضربة جزاء للسلط بالدقيقة ٧٠، نفذها عبد الله ذيب على يسار محمد الشطانوي مسجلاً هدف التقدم.

ونجح سحاب في تعديل النتيجة، عندما احتسب الحكم له ضربة جزاء، وضعه يزن النعيمات في الشباك على يسار معتز ياسين، بالدقيقة ٨٠.

وكان السلط قريباً من تسجيل هدف الفوز، حينما انقرد التونسي بلال خفيفي بالرمي لكنه سدّد بجوار القائم، لتنتهي المباراة بالتعادل ١-١.

ويعد نهاية المباراة احتج الجهاز التدريبي للسلط على الحكم، قبل أن يتم إنهاء الأمر.

## فارسات الأمن العام يحصدن المراكز الأولى بدورة ألعاب الفروسية لالتقاط الأوتاد

### وكالات

حققت لاعبات فريق الأمن العام للفروسية نتائج مميزة في دورة ألعاب الفروسية لالتقاط الأوتاد، والتي أقيمت مجرياتها بمركز تدريب الفروسية الدولي في جنوب أفريقيا.

وقالت مديرية الأمن العام، في خبر رسمي إن فارسات الأمن العام قدمن مستويات مميزة مكنتهن من حصد ٧ ميداليات ملونة (ذهبية، فضيتين، ٤ برونزيات)، في البطولة التي شهدت منافسة قوية من الفارسات المشاركات.

وجاءت النتائج الفنية للفارسات على النحو الآتي، ذهبية عن طريق الفارسة رشا عبدالباسط، فضيتين عن طريق الفارسة إسلام فوز، برونزية عن طريق الفارسة رغد حمدان، برونزية عن طريق الفارسة ريماء قاسم، برونزية عن طريق الفارسة رنا نصري، برونزية عن طريق الفارسة سناء محمود.

ومن الجدير بالذكر حصول الملازم ثاني نيفين فارس على دورة التحكيم في رياضة ألعاب الفروسية، والتي أقيمت على هامش البطولة.

وترأس وفد الأمن العام إلى البطولة العميد الركن مشهور أبو فرج، وضم في عضويته، الرائد عبدالرحمن العلي، الملازم أول عمر سلامة مدرباً، والفارسات (إسلام فوز، سناء محمود، نيفين فارس، رشا عبدالباسط، ريماء قاسم، رغد حمدان، رنا نصري، مريم خالد، إسلام عبدالحفيظ).

## قلق فيرنر يدفعه لقرار حاسم بشأن مستقبله

### وكالات

يعد الألماني تيمو فيرنر، مهاجم تشيلسي، النظر في مستقبله مع البلوز، حال فشل في حجز مكان له بالتشكيل الأساسي للمدرب توماس توخيل.

وشارك الدولي الألماني أساسياً في مباراتين فقط بابريريليج هذا الموسم، ولم يشارك في خسارة البلوز أمس أمام يوفنتوس في دوري أبطال أوروبا، على الرغم من تأخر تشيلسي في النتيجة طوال الشوط الثاني. وبحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن الدور الهامشي تسبب في زيادة القلق لدى فيرنر، رغم استعداده للقتال على تواجده في التشكيل الأساسي بعد المستويات الباهتة التي قدمها الموسم الماضي، عقب وصوله من لايبزيغ الألماني.

وتعاقد تشيلسي مع المهاجم البلجيكي روميلو لوكاكو، الأمر الذي أدى إلى تقلص دور فيرنر مع البلوز، ومع ذلك لا يزال الألماني يحاول إعاش مسيرته مع البلوز.

# أندية بدوري المحترفين مستاءة من قرارات لجنة الاستئناف

### وكالات

المباراة. وطالت هذه القرارات عدة أندية، بسبب تأثيرها في ترتيب فرق الدوري، ما أشعل صراع الهبوط، الأمر الذي دفع أندية معان والحسين أريد وشباب العقبة لإصدار بيانات ترفض فيها قرارات الاستئناف.

وقال رئيس نادي معان ماجد الخوالدة في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) اليوم الخميس، إن ناديه يرى في قرارات لجنة الاستئناف ظلماً الأمر الذي أزم من موقف معان وجعله مهدداً بالهبوط.

وأضاف: "نحن نجتهد ونتعب في النادي، رغم الظروف الصعبة، ليأتي قرار لجنة الاستئناف وينسف جهودنا"، كاشفاً النقاب عن التوجه للتصعيد في حال لم يتم إعادة النظر بالقرار.

المباراة. وطالت هذه القرارات عدة أندية، بسبب تأثيرها في ترتيب فرق الدوري، ما أشعل صراع الهبوط، الأمر الذي دفع أندية معان والحسين أريد وشباب العقبة لإصدار بيانات ترفض فيها قرارات الاستئناف.

وقال رئيس نادي معان ماجد الخوالدة في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) اليوم الخميس، إن ناديه يرى في قرارات لجنة الاستئناف ظلماً الأمر الذي أزم من موقف معان وجعله مهدداً بالهبوط.

وأضاف: "نحن نجتهد ونتعب في النادي، رغم الظروف الصعبة، ليأتي قرار لجنة الاستئناف وينسف جهودنا"، كاشفاً النقاب عن التوجه للتصعيد في حال لم يتم إعادة النظر بالقرار.

# السلط يطالب بإنقاذ أندية المحافظات من «الظلم»



©2021 Kobora.com

مسمومة، كان كل منها إجهاض جهود مليئة بالشرf والرجولة والإخلاص".

وواصل، "وأنا نرفض رفضاً قاطعاً أن تكون أندية المحافظات "أكباش فداء" لبعض الأندية، وأن تستخدم كمجرد ذلك الأسبوع، وكان لها تأثير كبير علينا من جانب الإصابات والإجهاد البدني، واليوم يطل علينا الاتحاد الأردني بتأجيل عدد من مباريات كأس الأردن، دون أي سبب مقنع، ولا نعلم ما هي الغاية من هذا التأجيل".

وأكمل، "ثالثاً كان الكثير من الأندية يعاني من أزمت مالية، تعيقه عن الاستمرار في الدوري، وكان الاتحاد قد غش البصر نهائياً عن هذا الجانب، ولم يعمل ضمن اختصاصه في حماية فرص الأندية، ومع كل ذلك كانت تهدر كل الجهود بصافرة غير عادلة على الإطلاق".

وأضاف السنادي، "تقدمنا قبل أسبوعين يطلب تأجيل مباراة واحدة؛ بسبب مشاركتنا في بطولة كأس الاتحاد الآسيوي؛ لزعج المباريات التي لعبناها في ذلك الأسبوع، وكان لها تأثير كبير علينا من جانب الإصابات والإجهاد البدني، واليوم يطل علينا الاتحاد الأردني بتأجيل عدد من مباريات كأس الأردن، دون أي سبب مقنع، ولا نعلم ما هي الغاية من هذا التأجيل".

وأكمل، "ثالثاً كان الكثير من الأندية يعاني من أزمت مالية، تعيقه عن الاستمرار في الدوري، وكان الاتحاد قد غش البصر نهائياً عن هذا الجانب، ولم يعمل ضمن اختصاصه في حماية فرص الأندية، ومع كل ذلك كانت تهدر كل الجهود بصافرة غير عادلة على الإطلاق".

وأكمل، "ثالثاً كان الكثير من الأندية يعاني من أزمت مالية، تعيقه عن الاستمرار في الدوري، وكان الاتحاد قد غش البصر نهائياً عن هذا الجانب، ولم يعمل ضمن اختصاصه في حماية فرص الأندية، ومع كل ذلك كانت تهدر كل الجهود بصافرة غير عادلة على الإطلاق".

وأكمل، "ثالثاً كان الكثير من الأندية يعاني من أزمت مالية، تعيقه عن الاستمرار في الدوري، وكان الاتحاد قد غش البصر نهائياً عن هذا الجانب، ولم يعمل ضمن اختصاصه في حماية فرص الأندية، ومع كل ذلك كانت تهدر كل الجهود بصافرة غير عادلة على الإطلاق".

وأكمل، "ثالثاً كان الكثير من الأندية يعاني من أزمت مالية، تعيقه عن الاستمرار في الدوري، وكان الاتحاد قد غش البصر نهائياً عن هذا الجانب، ولم يعمل ضمن اختصاصه في حماية فرص الأندية، ومع كل ذلك كانت تهدر كل الجهود بصافرة غير عادلة على الإطلاق".

وأكمل، "ثالثاً كان الكثير من الأندية يعاني من أزمت مالية، تعيقه عن الاستمرار في الدوري، وكان الاتحاد قد غش البصر نهائياً عن هذا الجانب، ولم يعمل ضمن اختصاصه في حماية فرص الأندية، ومع كل ذلك كانت تهدر كل الجهود بصافرة غير عادلة على الإطلاق".

وأكمل، "ثالثاً كان الكثير من الأندية يعاني من أزمت مالية، تعيقه عن الاستمرار في الدوري، وكان الاتحاد قد غش البصر نهائياً عن هذا الجانب، ولم يعمل ضمن اختصاصه في حماية فرص الأندية، ومع كل ذلك كانت تهدر كل الجهود بصافرة غير عادلة على الإطلاق".

وأكمل، "ثالثاً كان الكثير من الأندية يعاني من أزمت مالية، تعيقه عن الاستمرار في الدوري، وكان الاتحاد قد غش البصر نهائياً عن هذا الجانب، ولم يعمل ضمن اختصاصه في حماية فرص الأندية، ومع كل ذلك كانت تهدر كل الجهود بصافرة غير عادلة على الإطلاق".

وأكمل، "ثالثاً كان الكثير من الأندية يعاني من أزمت مالية، تعيقه عن الاستمرار في الدوري، وكان الاتحاد قد غش البصر نهائياً عن هذا الجانب، ولم يعمل ضمن اختصاصه في حماية فرص الأندية، ومع كل ذلك كانت تهدر كل الجهود بصافرة غير عادلة على الإطلاق".

وأكمل، "ثالثاً كان الكثير من الأندية يعاني من أزمت مالية، تعيقه عن الاستمرار في الدوري، وكان الاتحاد قد غش البصر نهائياً عن هذا الجانب، ولم يعمل ضمن اختصاصه في حماية فرص الأندية، ومع كل ذلك كانت تهدر كل الجهود بصافرة غير عادلة على الإطلاق".

وأكمل، "ثالثاً كان الكثير من الأندية يعاني من أزمت مالية، تعيقه عن الاستمرار في الدوري، وكان الاتحاد قد غش البصر نهائياً عن هذا الجانب، ولم يعمل ضمن اختصاصه في حماية فرص الأندية، ومع كل ذلك كانت تهدر كل الجهود بصافرة غير عادلة على الإطلاق".

وأكمل، "ثالثاً كان الكثير من الأندية يعاني من أزمت مالية، تعيقه عن الاستمرار في الدوري، وكان الاتحاد قد غش البصر نهائياً عن هذا الجانب، ولم يعمل ضمن اختصاصه في حماية فرص الأندية، ومع كل ذلك كانت تهدر كل الجهود بصافرة غير عادلة على الإطلاق".

وأكمل، "ثالثاً كان الكثير من الأندية يعاني من أزمت مالية، تعيقه عن الاستمرار في الدوري، وكان الاتحاد قد غش البصر نهائياً عن هذا الجانب، ولم يعمل ضمن اختصاصه في حماية فرص الأندية، ومع كل ذلك كانت تهدر كل الجهود بصافرة غير عادلة على الإطلاق".

وأكمل، "ثالثاً كان الكثير من الأندية يعاني من أزمت مالية، تعيقه عن الاستمرار في الدوري، وكان الاتحاد قد غش البصر نهائياً عن هذا الجانب، ولم يعمل ضمن اختصاصه في حماية فرص الأندية، ومع كل ذلك كانت تهدر كل الجهود بصافرة غير عادلة على الإطلاق".

وأكمل، "ثالثاً كان الكثير من الأندية يعاني من أزمت مالية، تعيقه عن الاستمرار في الدوري، وكان الاتحاد قد غش البصر نهائياً عن هذا الجانب، ولم يعمل ضمن اختصاصه في حماية فرص الأندية، ومع كل ذلك كانت تهدر كل الجهود بصافرة غير عادلة على الإطلاق".

وأكمل، "ثالثاً كان الكثير من الأندية يعاني من أزمت مالية، تعيقه عن الاستمرار في الدوري، وكان الاتحاد قد غش البصر نهائياً عن هذا الجانب، ولم يعمل ضمن اختصاصه في حماية فرص الأندية، ومع كل ذلك كانت تهدر كل الجهود بصافرة غير عادلة على الإطلاق".

وأكمل، "ثالثاً كان الكثير من الأندية يعاني من أزمت مالية، تعيقه عن الاستمرار في الدوري، وكان الاتحاد قد غش البصر نهائياً عن هذا الجانب، ولم يعمل ضمن اختصاصه في حماية فرص الأندية، ومع كل ذلك كانت تهدر كل الجهود بصافرة غير عادلة على الإطلاق".

وأكمل، "ثالثاً كان الكثير من الأندية يعاني من أزمت مالية، تعيقه عن الاستمرار في الدوري، وكان الاتحاد قد غش البصر نهائياً عن هذا الجانب، ولم يعمل ضمن اختصاصه في حماية فرص الأندية، ومع كل ذلك كانت تهدر كل الجهود بصافرة غير عادلة على الإطلاق".

## الفيصلي يحتج على موعد إقامة مبارياته أمام الوحدات بنصف نهائي كأس الأردن

### وكالات

خاطب النادي الفيصلي، اتحاد كرة القدم للاحتجاج على قرار الاتحاد، بتأجيل مباراة الدور نصف النهائي من بطولة كأس الأردن، إلى ما بعد انتهاء منافسات دوري المحترفين. وقال الموقع الرسمي للنادي الفيصلي إن رئيس اللجنة المؤقتة لإدارة الناديين الدكتور سالم أبو قاصود، أكد قيام اللجنة بزيارة إلى مقر الاتحاد، وتقديم اعتراض على قرار لجنة المسابقات المتمثل بتأجيل منافسات الدور نصف النهائي من بطولة كأس الأردن إلى ما بعد انتهاء بطولة الدوري.

كما قدمت اللجنة احتجاجاً على الأخطاء التحكيمية التي يتعرض لها الفريق الأول في بطولتي الدوري والكأس، وأيدت اللجنة امتعاضها الشديد على قرارات لجنة العقوبات المحقة بحق النادي وجماهيره. وكان اتحاد الكرة أعلن، عن تحديد يوم ٢١ تشرين الثاني (نوفمبر) المقبل، موعداً لإجراء مبارياتي الدور نصف النهائي، حيث يلتقي الفيصلي في هذا الدور مع فريق الوحدات.

## هايل يعلن قائمة الأردن لبطولة غرب آسيا

### وكالات

أعلن الجهاز الفني للمنتخب الأردني الريدفي تحت ٢٣ عاماً، بقيادة المدرب أحمد هايل، قائمة اللاعبين لخوض بطولة غرب آسيا في السعودية والتي تقام خلال الفترة من ٤ إلى ١٢ تشرين الأول/أكتوبر المقبل. ومن المنتظر أن يغادر وفد المنتخب إلى مدينة الدمام السعودية بعد غد السبت، حيث يلتقي منتخب الأردن في افتتاح مشواره بالبطولة نظيره العُماني يوم ٤، قبل مواجهة الكويت يوم ٦، ثم اليمن يوم ٨ بالدور الأول.

### وضمت القائمة كلاً من:

"أحمد جعيدي، أسامة الكواملة، أسيل الصباحين، دانيال عقانة، هادي الجوراني، يزن عبد العال، حسام أبو ذهب، مهند أبو طه، يسام دلدوم، شوقي القرعة، يوسف أبو الجزر، إبراهيم سعادة"، "خالد زكريا، فضل هيكل، عبد الرحمن أبو الكاس، أمين الشناينة، عمر هاني، محمد أبو رزق، محمد بني عطية، خالد صياحين، وسيم ربيالات، عبدالله عوض ويزن النعيمات".

وكانت قرعة البطولة، قد أسفرت عن توزيع المنتخبات الـ ١١ المشاركة على ٣ مجموعات، حيث ضمت المجموعة الأولى، منتخبات الأردن واليمن والكويت وعمان، فيما ضمت المجموعة الثانية، فلسطين والإمارات ولبنان والعراق، بينما جاء المنتخب السعودي في المجموعة الثالثة رفقة البحرين وسوريا. ويتأهل أصحاب المراكز الأولى من المجموعات الـ ٣ بالإضافة إلى أفضل ثاني إلى الدور نصف النهائي من البطولة. وتعتبر بطولة غرب آسيا، المحطة الإعدادية الأخيرة للمنتخب قبل المشاركة في التصفيات الآسيوية التي تستضيفها الأردن في تشرين الأول/أكتوبر المقبل، حيث حل المنتخب بالمجموعة السادسة إلى جانب فلسطين وتركمانستان.

## تغيير مفاجئ لصفوف البحرين وكوراساو

### وكالات

حذف الاتحاد البحريني لكرة القدم مشوره السابق على صفحاته الرسمية، التعلق بتعيين الحكم الأردني محمد مفيد لإدارة مباراة البحرين وكوراساو الودية، المقررة يوم ٦ أكتوبر/تشرين أول القادم، وأعاد الاتحاد، في منشور جديد، بتعيين الحكم الأردني مراد الزواهره لإدارة المباراة، دون ذكر الأسباب التي أدت لهذا التغيير. ولم يحدد الاتحاد البحريني لكرة القدم حتى الآن مساعدي الزواهره، لكن هناك مؤشرات على أنهم سيكونون من الأطقم المحلية. الجدير بالذكر أن المنتخب البحريني سيستضيف كوراساو، يوم ٦ أكتوبر، قبل ملاقاته نيوزيلندا يوم ١٢ من نفس الشهر.

## حقائق تزيّن توهج بايرن ميونخ

### وكالات

تحول بايرن ميونخ إلى قطار لا يمكن إيقافه تحت قيادة مدربه الألماني جوليان ناجلسمان، الذي يقود الفريق في أول موسمه بعد خلافة مواطنه هانز فليك الصيف الماضي. الفريق البافاري نجح في حصد العلامة الكاملة بعد أول جولتين في دور المجموعات بدوري أبطال أوروبا، وذلك بفوزه على برشلونة (٣-٠) ودينامو كييف الأوكراني (٥-٠).

ويرصد كوورة بعض الحقائق التي صاحبت فوز الباييرن على كييف، الأربعاء، وذلك على النحو التالي:

### شباك نظيفة

سجل بايرن ٨ أهداف في مباراتين بالشامبيونليج هذا الموسم، محافظاً في الوقت ذاته على نظافة شبكاه.

العلاق البافاري حد من خطورة كييف في مباراة الأسم، فضلاً عن إيقاف هدافه فيكتور تسيجانوف عن القيام بمحاولات على مرمرى الحارس المخضرم مانويل نوير، مكتفياً بتسديدة وحيدة طيلة ٦٩ دقيقة تواجد بها على أرض الملعب.

جاء ذلك بعدما دخل المهاجم الأوكراني المباراة برصيد ٧ أهداف خلال ٩ مباريات خاضها هذا الموسم، لكن الدفاع البافاري حرمه من مواصلة هز الشباك.

### لا للتسلل

خرج بايرن من المباراة دون أن يقع لابعوه في مصيدة التسلل، وهو ما يحدث للمرة الرابعة هذا الموسم، بينما حقق ذلك في ٧ مواجهات بالموسم الماضي تحت قيادة فليك.

ويبدو أن وصول ناجلسمان إلى ملعب أليانز آرينا قد أحدث تأثيراً إيجابياً في تحركات لاعبيه وقدرتهم على ضرب دفاعات المنافسين دون التورط في التسلل، وهو ما ظهر بوضوح أمام دينامو كييف. ماكينة ليفاندوفسكي

المهاجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي واصل توهجه مع الفريق البافاري بتسجيله ثانياً في الشوط الأول، بتبيلغ ٦٠ هدفاً خلال ٧٠ مباراة خاضها مع الباييرن في البطولة.

ووصل أفضل لاعب بالعالم إلى ٤ أهداف في البطولة بعد جولتين فقط، ليحتل وصافة قائمة الهادفين بعد الفرنسي سيباستيان هيلير، مهاجم أياكس أمستردام، الذي يتفوق عليه بتارق هدف وحيد.

### سلسلة ناجلسمان

حقق جوليان ناجلسمان أفضل بداية على الإطلاق بين كافة مدربي بايرن ميونخ على مدار التاريخ، وذلك بفوز فريقه في ٩ من أصل ١٠ مباريات خاضها هذا الموسم بكافة البطولات، ولم يستطع أي فريق إيقاف بطل البوندسليجا سوى بوروسيا مونشنجلادباخ بتعادلهما (١-١) في الجولة الافتتاحية للدوري الألماني.

## السفير الزعبي يؤكد استعداد الاردن للتعاون مع العراق بمجالات النقل

بغداد - أكد سفير المملكة في العراق منتصر الزعبي، رغبة الأردن بتبادل الخبرات مع العراق في مجالات النقل.

ويحث السفير الزعبي خلال لقائه وزير النقل العراقي ناصر بندر الشبلي، واقع قطاعي النقل الجوي والبري وتبادل الخبرات بين البلدين الشقيقين من أجل النهوض بهما، والاستعداد لتدريب وتطوير الملاكات الهندسية والفنية العراقية ودعمها للخطوط الجوية العراقية والنقل البري للنهوض بواقعهما حتى تكونا بصاف الشركات الدولية المتطورة.

من جانبه، أكد الوزير الشبلي رغبة بلاده للتعاون مع الأردن في قطاعي النقل الجوي والبري، وتسهيل إجراءات التعاون التجاري وتبادل الخبرات بين البلدين الشقيقين.

وحضر اللقاء رئيس الأكاديمية الاردنية للطيران.

## البرلمان العربي: الحوكمة أصبحت في العصر الحالي قاطرة للتطور والتنمية

القاهرة - أكد البرلمان العربي، أن الحوكمة أصبحت قاطرة التطور والتنمية وعماد التقدم في جميع المجالات.

جاء ذلك خلال افتتاح أعمال المنتدى العربي الأول للادارة والقانون حول الحوكمة، الذي نظمه المركز الدولي الخليجي بالتعاون مع أكاديمية بوابة المعرفة والإدارة في القاهرة.

وقال النائب علاء عابد نائب رئيس البرلمان العربي خلال افتتاح أعمال المنتدى، أن انخراط الدول العربية في التطبيق الشامل للحوكمة لم يعد ترفاً أو رفاهية، وإنما أصبح أمراً حتمياً إذا ما أراد العالم العربي أن يكون قوة مؤثرة وله مكانته اللائقة في المجتمع الدولي، مشيراً إلى أن ذلك يتطلب تبني استراتيجيات عربية تهدف إلى تطبيق الحوكمة في شتى المجالات، سيما وأنها تمس بشكل مباشر ببناء وتقدم المجتمعات العربية كافة.

## رفع الطاقة الاستيعابية للعمرة إلى ١٠٠ ألف يومياً

عمان - أعلنت وزارة الحج والعمرة السعودية، بالتنسيق مع الجهات المختصة، عن رفع الطاقة الاستيعابية إلى ١٠٠ ألف معتمر و٦٠ ألف مصل، بشكل يومي.

وأكدت الوزارة، في تغريدة على موقع التواصل الاجتماعي (تويتر)، أن هذه البشري ستبدأ من يوم غد الجمعة، مع وجوب الالتزام بالإجراءات الاحترازية الكاملة من أجل مواجهة فيروس كورونا.

وأشارت الوزارة إلى أن الطاقة الاستيعابية السابقة للعمرة بلغت ٧٠ ألف معتمر يومياً، يجري توزيعهم على نماني فترات تشغيلية يومية، مشيرة أنها تنسق لوضع خطة استراتيجية لزيادة الطاقة الاستيعابية إلى ١٠ ملايين ونصف معتمر و١٠ ملايين شهرياً.

## روسيا تطالب إسرائيل بالامتناع عن اتخاذ خطوات أحادية الجانب

موسكو - طالبت روسيا، إسرائيل بالامتناع عن اتخاذ خطوات أحادية الجانب، من شأنها تغيير الواقع على الأرض، شديدة على ضرورة إيجاد حل للتضييق الفلسطينية. وقال مستشار البعثة الروسية لدى الأمم المتحدة، إيفان خوروشيف، خلال تصريحات صحفية، اليوم الخميس: "تعتبر عملية التسوية في الشرق الأوسط مع عدم إيجاد حل للتضييق المركزية، وهي القضية الفلسطينية، بشكل بؤرة دائمة للتوتر في المنطقة".

# مجلس الأمن يصوت بالإجماع على تمديد ولاية بعثة الأمم المتحدة في ليبيا

عمان - اعتمد مجلس الأمن الدولي بالإجماع، قراراً بتمديد ولاية بعثة الأمم المتحدة للمساعدة في ليبيا، لمدة ٤ أشهر فقط، وذلك حتى نهاية كانون الثاني المقبل.

جاء ذلك في جلسة للمجلس انعقدت للمرة الثانية، بعد نشوب خلافات بين بعض الوفود، بشأن بعض العبارات الواردة بمشروع القرار البريطاني حول انسحاب القوات الأجنبية والمرتزقة من ليبيا.

وعقب التصويت على القرار، أعربت مندوبية بريطانيا الدائمة لدى الأمم المتحدة بإربارة وودوارد، عن أسف بلادها لعدم تمكن أعضاء المجلس من تمديد ولاية البعثة الأممية لمدة عام، عوضاً عن ٤ أشهر، كما نص القرار، وفق ما نقلت وكالة الأنباء الليبية (وال).

ونص مشروع القرار الصادر تحت رقم ٢٥٩٩ على "تمديد ولاية الأمم المتحدة حتى ٣١ كانون ثاني ٢٠٢٢ ودعم البعثة في ليبيا، باعتبارها بعثة سياسية خاصة متكاملة لتنفيذ مهامها".

## رئيس البنك الدولي: السودان يشهد تحولاً مع وضع عتيف



وقتا وسيكون من المهم أن يتحلل الناس بالصبر في التعامل معها والتسامح تجاه بعضهم البعض مدركين أن كل ما يبنيه السودان، كأمة، سيكون أقوى من الأجزاء الفردية".

وفي وقت سابق من العام، مهد السودان الطريق أمام إعطاء كبير من ديون أجنبية تزيد عن ٥٠ مليار دولار عبر تنفيذ إصلاحات اقتصادية سريعة، مما أتاح الوصول إلى تمويل دولي.

وقال حمدوك إن السودان يأمل في أن يصل إلى مرحلة الشعور بإثر الإصلاحات على أرض الواقع في القريب العاجل.

وقال "الشعب السوداني تحمل كلفة باهظة للإصلاحات ولا يمكن اعتبار صبره علياً من المسلمات".

ويقول البنك الدولي إنه سيتعهد على مدار العام المقبل بمنح بحوالي مليار دولار للمساعدة في التصدي للفقير وعدم المساواة والمساهمة في تعزيز النمو.

وقال حافظ غانم مسؤول منطقة شرق وجنوب أفريقيا بالبنك الدولي إن السودان سيحصل في الشهرين المقبلين على ٥٠٠ مليون دولار لدعم الميزانية بالإضافة إلى ٣٠٠

مليون دولار لتحسين الكهرباء و٣٠٠ مليون دولار لمشروعات الري.

ومالبس أول رئيس للبنك يزور السودان في عقود، وخضعت البلاد لعقوبات كثيفة خلال حكم البشير، وساهم البنك الدولي في تخطيط وتمويل برنامج مؤقت لتقديم دخل أساسي يتم تنفيذه بشكل تدريجي في بعض أجزاء البلاد.

وقال مالبس في وقت متأخر من اليوم إن هذا البرنامج، والمعروف باسم ثمرات، يتعرض لتأخيرات بسبب مشاكل في أنظمة التسجيل والدفع. وقال وزير المالية جبريل إبراهيم إن أكثر من ثمانية ملايين شخص سجلوا في البرنامج لكن لم يتلقوا جميعهم أموال.

وأشار مالبس أيضاً إلى أنه على الرغم من استقرار إمدادات الخبز والوقود بعد ارتفاع الأسعار، فإن السودان لا يزال يعاني من نقص في الكهرباء المدعومة بشكل كبير، وهو ما قال إنه يمكن تخفيفه إذا أصبحت أكثر كلفة.

قال إبراهيم رداً على ذلك "عندما نقدر تقديم إنتاج متنظم للكهرباء، يمكن تفكر في الأسعار".

## مباحثات أميركية روسية في جنيف

واشنطن - أعلنت الخارجية الأمريكية استئناف الحوار الاستراتيجي الذي بدأه الرئيس الأميركي جو بايدن ونظيره الروسي فلاديمير بوتين في جنيف وذلك في محاولة للحد من الخلافات التي تقوض العلاقات بين البلدين ومساندة نزع الأسلحة النووية، بحسب واشنطن بوست.

وبدأ الاجتماع الجديد الذي يعقد خلف أبواب مغلقة في مقر بعثة الأمم المتحدة بجنيف وفي غياب وسائل الإعلام، قرابة الثامنة صباحاً بتوقيت غرينتش، كما أعلن عضو في البعثة الدائمة لروسيا في الأمم المتحدة. ويتوقع أن تجري المحادثات بين الوفود التي تقودها نائبة وزير الخارجية الأميركي ويندي شيرمان من الجانب الأميركي ونائب وزير الخارجية سيرغي ريابكوف من الجانب الروسي.

ومن المتوقع أن يناقش الجانبان التكنولوجيات الجديدة والفضاء والذكاء الاصطناعي وقضية نزع الأسلحة النووية بين البلدين.

## جامعة الدول العربية تؤكد الالتزام بتعزيز حقوق الطفل العربي

القاهرة - جددت جامعة الدول العربية تأكيدها الالتزام بتعزيز حقوق الطفل العربي وتجسيدها على أرض الواقع من خلال القوانين والسياسات والبرامج والخطة الموجهة للأطفال بالتعاون والشراكة مع الدول الأعضاء والمنظمات الإقليمية والدولية العاملة في مجال الطفولة. وأعلنت الجامعة في بيان، عن أملها بمناسبة يوم "الطفل العربي" والذي يصادف الأول من تشرين الأول كل عام في ذكرى استشهاد الطفل الفلسطيني محمد الشرين برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي، أن تتمكن الدول العربية من خلال الاستراتيجية التي أعدتها هذا العام بعنوان "الخطة الشاملة للحد من عمليات تجنيد الأطفال في النزاعات المسلحة" في توفير الحماية المناسبة للأطفال وحظر إشراكهم في النزاعات المسلحة والإرهابية مع توفير بيئة آمنة لهم. وأشارت الجامعة إلى الجهود التي تبذلها بالتنسيق مع المنظمات الإقليمية والدولية المعنية في مجال حماية الأطفال في المنطقة العربية لبحث سبل تقديم الدعم للأطفال الفلسطينيين والحد من تبعات العنف الممارس ضدهم.

## المغرب يستضيف مشاورات ليبية حول قانون الانتخابات

وكالات - يعقد وفدان لبيبان يمثل الأول مجلس النواب والثاني المجلس الأعلى للدولة مشاورات في المغرب تتمحور حول قانون الانتخابات الذي يثير خلافات حادة بين الطرفين قبل ثلاثة أشهر من انتخابات رئاسية وتشريعية يؤمل أن تخرج البلاد من أزمتها السياسية.

وقال المبعوث الأميركي الخاص إلى ليبيا ريتشارد نورلاند الذي يحضر هذه المشاورات "لا بد من إقرار قاعدة قانونية لانطلاق الحملة الانتخابية التي ينبغي أن تبدأ في غضون أسبوع أو أسبوعين، وهذا ما يعكف عليه ممثلو الليبيين اليوم".

وأضاف "الشعب الليبي ينتظر أن يتمكن من انتخاب مرشح يختاره وتكوين حكومة موحدة، لديها ما يكفي من الشرعية للتخلص من القوات المسلحة الأجنبية (...). وتمكين الليبيين من استعادة حياة طبيعية". وتأتي هذه المشاورات التي تجري في أحد فنادق الرباط وتستمر حتى الجمعة، في أعقاب بروز خلاف حول قانون الانتخابات الذي عارضه المجلس الأعلى للدولة ومقره في طرابلس، ويهران على لقاء الوفدين في المغرب لتذليل هذا الخلاف.

## الإكوادور.. الشرطة تستعيد السيطرة على سجن شهد مقتل ١١٨ نزيراً

وكالات - استعادت قوات الشرطة في الإكوادور، مساء الخميس، السيطرة على سجن في جنوب غربي البلاد، كان قد شهد مواجهات بين السجناء في وقت سابق من الأسبوع، أسفرت عن مقتل قرابة ١٢٠ نزيراً. وقالت السلطات الأمنية في الإكوادور إن الشرطة استعادت السيطرة على سجن "غواياكيل"، الذي شهد الثلاثاء الماضي مواجهات بالأسلحة النارية بين سجناء، الأمر الذي أدى إلى مقتل ١١٨ قتيلًا، وإصابة العشرات بجروح.

## محمد بن زايد: حفل افتتاح «إكسبو ٢٠٢٠ دبي» يدعو للفخر



الحاضرين في الحفل. وأعلن الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي لإمارة دبي، انطلاق فعاليات معرض "إكسبو ٢٠٢٠ دبي" العالمي، بالقول: "اليوم يلتقي العالم بأسره على أرض دولة الإمارات العربية المتحدة... واليوم نشهد معا انطلاقاً جديدة، تفتتح على بركة الله إكسبو ٢٠٢٠ دبي، والله ولي التوفيق". وسيكون "إكسبو ٢٠٢٠ دبي" أكبر حدث عالمي في ظل أزمة كورونا، وأول إكسبو دولي يقام في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا.

دبي - قال ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة في الإمارات العربية المتحدة، الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، الخميس، إن حفل افتتاح "إكسبو ٢٠٢٠ دبي" يدعو للفخر.

وذكر الشيخ محمد بن زايد، في تغريدة على حسابه الرسمي في تويتر: "حفل افتتاح 'إكسبو ٢٠٢٠ دبي' يدعو للفخر، ويؤكد أن الإمارات تنظم دورة استثنائية غير مسبوقة".

وأضاف: "أهلاً بالعالم على أرض المحبة والسلام والأمل.. أهلاً بالعقول التي تصنع المستقبل بالتفاعل والتواصل.. أهلاً بثقافات العالم وابتكاراته ومنجزاته".

وختم تغريدته بالقول، "شكراً أخي محمد بن راشد... شكراً لكل فرق العمل".

وشهدت مدينة دبي الإماراتية، مساء الخميس، حفل افتتاح معرض "إكسبو ٢٠٢٠ دبي"، بمشاركة نخبة من الفنانين العرب والعالميين.

وكان الشيخ محمد بن زايد ونائب رئيس دولة الإمارات رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، من بين

## قيس سعيد: لا مجال لأي تدخل أو ابتزاز في اختيار أعضاء الحكومة



تونس - اعتبر الرئيس التونسي، قيس سعيد، أن تكليف نجلاء بونود حرم رمضان بتشكيل الحكومة الجديدة، واختيارها لهذا المنصب، يمثل "شرفاً لتونس وللمرأة التونسية"، مؤكداً "يقينه بنجاحها في المهمة التي قبلت بها، وفي ضرب موعد مع التاريخ، حسب قوله".

وأضاف سعيد في شريط فيديو نشره موقع الرئاسة حول مضمون استقباله مساء الخميس بقصر قرطاج للمكلفة بتشكيل الحكومة، أنه بهذا التعيين، تم اختيار "طريق أخرى لصناعة تاريخ جديد لتونس ولتونسيين"، الذين قال إن من حقهم "أن يعيشوا بكرامة ويكفل حرية، وأن تتم الاستجابة لمطالبهم الإنسانية المشروعة".

وبخصوص معايير اختيار أعضاء الحكومة المرتقبين، قال سعيد مخاطباً بونود إن "الاختيارات ستكون بناء على الوطنية والقدرة على العمل والإنجاز"، مؤكداً "عدم القبول بأي تدخل في الاختيارات". وأوضح أن "كل من يحاول التدخل وفرض اسم، ستسفل محاولاته".

وبحسب بيان إعلامي للرئاسة حول هذا

المقاء، شدد رئيس الجمهورية، أيضاً، في نفس السياق، على أنه "لا مجال للخضوع لأي ابتزاز أو مساومة في الحق أو محاولة التسلل لفرض اختيارات معينة".

وأشار إلى أن اللقاء "يندرج في إطار التشاور المستمر من أجل تشكيل حكومة تقوم على معايير الوطنية والقدرة على العمل والإنجاز لصناعة تاريخ جديد لتونس".

وكان رئيس الجمهورية، قيس سعيد، قد كلف الأربعاء، نجلاء بونود حرم رمضان (أستاذة تعليم عال) بتشكيل حكومة، ودعاها إلى اقتراح أعضاء الحكومة في الساعات أو الأيام القليلة القادمة، معرباً عن الأمل في أن يكون الفريق الحكومي متجانساً والاستجابة للمطالب المشروعة للشعب التونسي".