

القوات المسلحة تحبط محاولة تهريب بواسطة طائرة مسيرة

عمان

أحبطت المنطقة العسكرية الشرقية، فجر الخميس، على إحدى وجهاتها محاولة تهريب كميات من المواد المخدرة بواسطة طائرة مسيرة بدون طيار قادمة من الأراضي السورية إلى الأراضي الأردنية.

وصرح مصدر عسكري مسؤول في القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، بأنه من خلال الرصد والمتابعة جرت السيطرة على الطائرة وإسقاطها، وبعد تفتيش المنطقة عشر على كميات من المواد المخدرة.

وأكد المصدر أن القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي ستضرب بيد من حديد، وستتعامل بكل قوة وحزم مع أية عملية تسلل أو محاولة تهريب، لحماية الحدود ومنع من تسول له نفسه العبث بالأمن الوطني الأردني.

فرصة أخيرة للتسجيل في الامتحان التكميلي لعام ٢٠٢١

عمان

قرر وزير التربية والتعليم الدكتور وجيه عويس منح فرصة أخيرة للتسجيل في الامتحان التكميلي لعام ٢٠٢١ لطلبة الراغبين بالتقدم للامتحان ولم يتمكنوا من التسجيل في الموعد المحدد.

وقالت وزارة التربية والتعليم في بيان الخميس إن بإمكان الطلبة التسجيل إلكترونياً عبر الرابط exams.moe.gov.jo ولدة يومين بدءاً من صباح يوم الأربعاء الموافق ٢٧/١٠/٢٠٢١ وحتى مساء يوم الخميس الموافق ٢٨/١٠/٢٠٢١.

وأشارت إلى أن الدفع الإلكتروني ما يزال متاحاً للطلبة الذين سجلوا في الفترة الماضية ولم يستكملوا عملية الدفع.

العيسوي يفتتح ويتفقد منزهات وحدائق عامة جرى تأهيلها وتطويرها بمبادرات ملكية

عمان

افتتح رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، الخميس، مركزها الثقافي والحديقة العامة في منطقة طارق بالعاصمة عمان، وتفقد عدداً من الحدائق والمتنزهات العامة، التي أمر جلالته الملك عبدالله الثاني بتأهيلها وتطويرها وترتيبها بالألعاب اللازمة، خلال زيارته ولقاءاته التواصلية مع أبناء محافظة العاصمة.

وشملت المشاريع ١٠ حدائق عامة نموذجية أخرى، موزعة على عدد من المناطق في عمان، حيث تم تطوير وتأهيل هذه الحدائق وتزويدها، في سياق المبادرات الملكية، بتجهيزات وألعاب مطاطية ورملية ذات جودة عالية ومواصفات عالمية، لتشكل متنفساً للأهالي، خاصة في ضوء الإقبال المتزايد على هذه الحدائق والمتنزهات.

وتتلمس المبادرات الملكية باستمرار احتياجات المجتمعات المحلية وتعمل على تلبيتها، وبما يسهم في إحداث نقلة نوعية، تنعكس آثارها الإيجابية على الفئات المستهدفة، إذ شملت إنشاء عشرات الحدائق النموذجية وإعادة تأهيل الكثير من القرى الحضرية والحدائق العامة، إذ تضم مراكز تدريب أفراد وفروع للمؤسسات التي تعنى بالأطفال، وتمكينها من احتضان أصحاب المواهب وتنمية التفكير الإيجابي لديهم وتنمية قدراتهم الإبداعية، فضلاً عن تخصيص مناطق خاصة للألعاب للأطفال.

تابع ص ٢

مجلس الأمن يطالب الحوثيين بوقف التصعيد "فوراً" في مأرب

وكالات

طالب أعضاء مجلس الأمن الدولي، الخميس، ميليشيات الحوثي المدعومة من إيران، بوقف تصعيدهم "فوراً" في محافظة مأرب شرقي اليمن.

وشدد الأعضاء في بيان صحفي "على ضرورة وقف التصعيد من قبل الجميع، بما في ذلك الوقف الفوري لتصعيد الحوثيين في مأرب"، وطالب الجبال جماعة الحوثي بوقف "حصار مديرية العبدية" في المحافظة، كما طالب بوقف إطلاق النار على الصعيد الوطني.

ودعا المجلس إلى حل الخلافات من خلال الحوار الشامل ورفض العنف لتحقيق أهداف سياسية.

وأكد الأعضاء دعمهم الثابت للمبعوث الخاص للأمم المتحدة هانز غروندبرغ، متوقعين أن يلتقي الطرفين به ومع بعضهما البعض تحت رعاية الأمم المتحدة، بحسن نية ودون شروط مسبقة.

وجدد أعضاء مجلس الأمن، التأكيد على التزامهم بحل سياسي بقيادة يمنية قائم على التوافق والمشاركة الكاملة والمتساوية والمهادفة للمرأة، مشيرين إلى دعمهم الواضح لمبادئ الشمولية والمشاركة، بما في ذلك مشاركة المرأة والعدد الكامل من أصحاب المصلحة السياسيين، التي وضعها مؤتمر الحوار الوطني.

ورحب مجلس الأمن بإعلان المملكة العربية السعودية في ٢٢ مارس الذي حظي بدعم الحكومة اليمنية، في إشارة للمبادرة السعودية.

ودعا البيان جميع الدول الأعضاء والجهات الفاعلة الأخرى إلى الامتنان الكامل لالتزاماتها بموجب حظر الأسلحة المستهدف.

وندد أعضاء مجلس الأمن الدولي، بهجمات الحوثيين عبر الحدود ضد المملكة، مسلطين الضوء على هجوم ٨ أكتوبر على مطار الملك عبد الله وهجمات الطائرات دون طيار "المسيرة"، التي استهدفت مطارها المدني.

كما دان المجلس العدد المتزايد للحوادث قبالة السواحل اليمنية، بما في ذلك الهجمات على السفن المدنية والتجارية، التي تشكل خطراً كبيراً على الأمن البحري للسفن في خليج عدن والبحر الأحمر.

ويعد اجتماعات لبحث تحسين مستوى الخدمات في المدينة وولي العهد يتابع آليات تنفيذ خطة استراتيجية العقبة



الاجتماعية الخاصة، بحضور رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة وعدد من الوزراء والمسؤولين، إلى شرح عن سير العمل فيما يتعلق بالخطة الاستراتيجية. وخلال لقائه مجموعة من المستثمرين بالمدينة، أكد سموه أهمية تعزيز الشراكة بين القطاعين العام والخاص كأداة لتحقيق التنمية المستدامة، بما يعود بالنفع على

تابع سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، الخميس، آليات تنفيذ خطة استراتيجية العقبة، في سياق حرص سموه على رفع مستوى الخدمات السياحية والاستثمارية واللوجستية في المدينة. واستمع سمو ولي العهد، خلال تروسه اجتماعاً دورياً في سلطة منطقة العقبة

العقبة

ألمانيا تتبرع بـ ٧٨ ألف جرعة من لقاح الانفلونزا الموسمية

عمان

تزيد أعمارهم على ٦٥ عاماً والمرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة، وفقاً للأسس التي وضعتها الوزارة حسب الفئات المستهدفة لأخذ المطعوم الموسمي. وضمن وزير الصحة فراس الهواري، جهود الحكومة الألمانية على هذا التبرع الذي سيساهم في حماية فئات مستهدفة من المواطنين ذات الأولوية في أخذ مطعوم الانفلونزا الموسمية وتعزيز قدرات مقدمي الرعاية الصحية وغيرهم من الفئات

تسلمت وزارة الصحة من جمهورية ألمانيا الاتحادية ٧٨ ألف جرعة من لقاح الانفلونزا الموسمية الرباعي، في إطار دعم القطاع الصحي الأردني. وقالت الوزارة في بيان الخميس، إن هذا التبرع يأتي بالتعاون مع مكتب منظمة الصحة العالمية في الأردن، لدعم جهود الوزارة في تطعيم الكوادر الصحية والعامة في مجال الرعاية الصحية، وكبار السن الذين

تابع ص ٢

«١٥» وفاة و «١٤٧٣» إصابة بفيروس كورونا في المملكة

عمان

أعلنت وزارة الصحة، الخميس، عن تسجيل ١٥ وفاة و ١٤٧٣ إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ١٠٩١٨ وفاة و ٨٤٧٥٠٦ إصابة. وبلغت نسبة الفحوصات الإيجابية ٥,٢٩ بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة. وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ١٦٥٦٢ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت، إلى المستشفيات ٧٦ حالة، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات ٨٤ حالة، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ٥٢٦ حالة.

وأظهر الموجز أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت ١٣ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ٢٩ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١٤ بالمئة. وأضاف أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الوسط بلغت ١٣ بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته إلى ٢٩ بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى ١٠ بالمئة.

وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرة العزل ٩ بالمئة، ونسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ١٥ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١٤ بالمئة. وأشار الموجز إلى تسجيل ٨٨٨ حالة شفاء، ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل (١٤ يوماً)

وأفادت وسائل إعلام روسية، الخميس، بظهور سلالة جديدة متحورة من فيروس كورونا المستجد في روسيا. وأوضحت وكالة الإعلام الروسية أن روسيا سجلت بعض حالات الإصابة بسلالة متحورة جديدة من فيروس كورونا يُعتقد أنها أكثر عدوى من متحورة دلتا، التي ظهرت بداية في الهند قبل أن تنتشر في كثير من دول العالم.

الاستماع لـ ١١ شاهد دفاع في كل جلسة مقبلة بقضية مستشفي السلط

عمان

قررت محكمة صلح جزء عمان تكليف وكلاء المشتكى عليهم في قضية نفاذ مادة الأوكسجين من أقسام مرضى فيروس كورونا المستجد في مستشفى الحسين الحكومي بمدينة السلط، بإحضار شاهد دفاع واحد لكل وكيل دفاع.

وعقدت الهيئة القضائية، المختصة بالنظر في القضية، جلستها العلنية رقم ٣٧، الخميس، برئاسة القاضي الدكتور عدي الفريجات، وأفهمت وكلاء المشتكى عليهم بأن يكون عدد الشهود في كل جلسة مقبلة ١١ شاهداً للوكلاء مجتمعين، وبمعدل شاهد واحد لكل مشتكى عليه.

وحددت الهيئة يومي الأحد والخميس من كل أسبوع موعداً للنظر في القضية، واعتبار المشتكى عليهم ووكلائهم متفهمين لذلك. وأنهت المحكمة مرحلة الاستماع لشهود النيابة العامة، والذين بلغ عددهم ٦٦ شاهداً، من بينهم، وزير الصحة السابق الدكتور نذير عبيدات، ومسؤولين وأطباء شرعيين وخبراء.

وقدمت النيابة العامة في الجلسة الماضية دفاعها واعتراضاتها على البيئات الخطية والشخصية وتحت يد الغير والخبرة الفنية المقدمة من قبل وكلاء الدفاع عن المتهمين بالقضية التي راح ضحيتها ١٠ مواطنين أردنيين.

تابع ص ٢

أمام محكمة وستمنستر.. علي حربي يصف نفسه بأنه «داعشي»

وكالات

قال ممثل الادعاء البريطاني، الخميس، إن علي حربي علي المتهم بقتل عضو البرلمان البريطاني ديفيد أميس وصف نفسه بأنه عضو في تنظيم داعش وأنه كان قد وضع خطة لقتل نائب قبل سنوات.

فقد قال جيمس كيبيل في جلسة في محكمة وستمنستر الابتدائية، التي مثل أمامها علي، وهو نجل مستشار إعلامي سابق لرئيس وزراء صومالي سابق، لأول مرة بعد أن وُجّهت إليه تهم في وقت سابق، "اعتبر علي نفسه منتسباً لتنظيم داعش".

وكانت السلطات البريطانية قالت، في وقت سابق الخميس، إنها وجهت لرجل تهمة طعن نائب من حزب المحافظين قتل أثناء اجتماعه مع ناخبين في قاعة كنيسة الأسبوع الماضي.

وتقول السلطات إن الرجل البريطاني، البالغ من العمر ٢٥ عاماً، من أصل صومالي، علي حربي علي، متهم بقتل ديفيد أميس.

وقالت النيابة العامة الملكية إنها "ستقدم للمحكمة أن جريمة القتل هذه لها علاقة إرهابية، أي أن لها دوافع دينية وأيديولوجية"، وفقاً للأوسبيت برس.

وقال نيك برايس، رئيس شعبة الجرائم الخاصة ومكافحة الإرهاب في إدارة الادعاء الملكي، "سنقول للمحكمة إن لجريمة القتل هذه علاقة إرهابية، وتحديدًا دوافع دينية وأيديولوجية".

فشل الصاروخ الكوري «نوري» في وضع حمولة وهمية على المدار

وكالات

أطلقت كوريا الجنوبية، الخميس، أول صاروخ فضائي من تصميم وطني بالكامل بهدف وضع شحنة في المدار، وفق مشاهد نقلتها المحطات التلفزيونية، لكن التجربة منيت بالفشل.

وفشل إطلاق هذا الصاروخ، بينما يسعى هذا البلد الآسيوي للانضمام إلى نادي الدول المتقدمة على صعيد الفضاء.

وانطلق «الصاروخ الكوري لإطلاق الأقمار الاصطناعية ٢» المعروف بتسمية «نوري» من موقع غوهونغ لإطلاق الصواريخ وسط عمود من اللهب ليحاول وضع حمولة تزن طناً ونصف في المدار على ارتفاع ٦٠٠ إلى ٨٠٠ كلم.

واستغرق الأمر عشر سنوات لتطوير كوريا الجنوبية صاروخاً بثلاث طبقات وصلت كلفته إلى ألفي مليار وون (١,٤٦ مليار يورو).

ويزن الصاروخ ٢٠٠ طن ويصل طوله إلى ٤٧,٢ متراً، وهو مجهز بستة محركات تعمل على الوقود السائل.

وكوريا الجنوبية هي القوة الاقتصادية الـ١٢ في العالم، ومن الدول الأكثر تقدماً على الصعيد التكنولوجي ومن أبرز شركاتها في هذا المجال مجموعة سامسونج إلكترونيكس، أكبر مصنع للهواتف الذكية والشرايين الإلكترونية في العالم.

لكن كوريا الجنوبية بقيت متأخرة في مجال الرحلات إلى الفضاء التي افتتحها الاتحاد السوفييتي مع إطلاق أول قمر صناعي عام ١٩٥٧، وتلتها الولايات المتحدة.

ظهور سلالة متحورة جديدة من كورونا في روسيا

موسكو

أفادت وسائل إعلام روسية، الخميس، بظهور سلالة جديدة متحورة من فيروس كورونا المستجد في روسيا.

وأوضحت وكالة الإعلام الروسية أن روسيا سجلت بعض حالات الإصابة بسلالة متحورة جديدة من فيروس كورونا يُعتقد أنها أكثر عدوى من متحورة دلتا، التي ظهرت بداية في الهند قبل أن تنتشر في كثير من دول العالم.

وأفادت وكالة الإعلام عن كبير الباحثين في هيئة حماية المستهلك وهي هيئة حكومية، كاميل خافيزوف، قوله إنه من المحتمل أن تنتشر السلالة، التي أطلق عليها اسم «إيه.واي.٢٤»، على نطاق واسع.

وقد يتسبب ذلك في ارتفاع الإصابات الجديدة بمرض كوفيد-١٩ التي بلغت بالفعل مستويات قياسية في روسيا.

الفايز يؤكد التزام مجلس الأعيان بدعم برامج وقرارات الحكومة



عمان

أكد رئيس مجلس الأعيان، فيصل الفايز، التزام المجلس بالتعاون مع الحكومة ودعم برامجها وقراراتها، في إطار التزامها بتوجيهات جلالة الملك عبد الله الثاني، وتطبيقها للرؤى الملكية وبما يخدم المصالح الوطنية، ويلبي طموحات المواطنين في مختلف المجالات. وأشار الفايز، خلال لقائه وزير العمل، نايف استيتية في الوزارة الخميس، إلى أن لجان مجلس الأعيان تحرص على التعاون المستمر مع الوزارات المعنية، حول التشريعات والقضايا والملفات التي تشغل المواطنين، وبما فيه خدمة الصالح العام، وتوفير فرص متكافئة في مجالات التدريب والتأهيل للشباب الأردني بعدالة في محافظات المملكة كافة.

وهنا الفايز الوزير استيتية بالثقة الملكية السامية بتسلمه حقيبة وزارة العمل، متمنياً له النجاح والتوفيق لما فيه خدمة الوطن وقائد الوطن جلالة الملك عبد الله الثاني.

من جهته، أكد استيتية أن دور وزارة العمل يتمثل بتنظيم سوق العمل وفقاً لأحكام قانونها والأنظمة والتعليمات الصادرة بموجبها، بما يضمن إيجاد فرص عمل للعمالة الأردنية المدربة والمؤهلة، والتي تتمتع بكفاءة اللازمة المطلوبة في مختلف القطاعات والأنشطة الاقتصادية المختلفة.

وأضاف أن الوزارة حرصت على التعاون مع مجلس الأمة بغرفتيه الأعيان والنواب ومؤسسات المجتمع المدني ومع القطاع الخاص، المشغل الرئيسي للعمالة الأردنية، مشيراً إلى أن الوزارة أبوابها مفتوحة للجميع أصحاب عمل وعاملين ما فيه تحقيق المصلحة الوطنية، مثنياً زيارة الفايز للوزارة والاطلاع على جهودها.

لقاء يناقش تطوير المهارات التطبيقية للجمعيات العلمية بالتعاون مع أياف



عمان

بحث أمين عام اتحاد الجامعات العربية، عمرو عزت سلامة، لدى لقائه الخميس، عبر تقنية الاتصال عن بعد، الأمانة العامة للجمعيات العلمية للتخصصات الصحية بالجامعات العربية، سبل تطوير مهارات الجمعيات التطبيقية في هذا المجال.

وشارك في الاجتماع الأمينان العامان المساعدان للاتحاد، خميس حميدي، وعبد الرحيم الحنيطي، والرئيس التنفيذي للشبكة الشرق أوسطية للصحة المجتمعية مهند التسور، وجمعية كليات الطب البشري، وطب الأسنان والطب البيطري والصيدلة والتدريب والعلاج الفيزيائي والعلوم.

وأشار سلامة إلى الاهتمام الذي يوليه الاتحاد لتطوير المهارات التطبيقية والعملية للتخصصات العلمية، سيما الصحية منها، وتقديم الخبرات العملية والتدريبية للأساتذة في الجامعات العربية والعاملين والتدريبيين في المستشفيات التعليمية والخبرات والمراكز الطبية الجامعية، من المصادر المختلفة، التي لديها الإمكانيات والخبرات وفاعلية في كل مجال.

وأوضح أن الاتحاد يسعى إلى الاستفادة من التطورات التكنولوجية والرقمية التي لا تتوقف عن التحديث والتطوير بشكل مستمر، بحيث يجري مواكبة هذه التطورات من خلال التركيز على التدريب، ما يسهم في اختصار الوقت والجهد والحصول على نتائج أكثر دقة وفعالية.

من جانبه، ضمن التسور دور اتحاد الجامعات العربية، على جهودها في فتح المجال للمؤسسات والمنظمات العربية والدولية التي يمكن لها الاستفادة من خبرات الاتحاد، والذي يضم العديد من الخبراء والعلماء في الجامعات العربية.

وقدم شرحاً موجزاً عن الأكاديمية الدولية للصحة المجتمعية (إياف)، والتي انبثقت عن الشبكة الشرق أوسطية للصحة المجتمعية (إمفنت)، مشيراً إلى أن الهدف من إنشاء الأكاديمية، والتي ساهم في تأسيس واعداد برامجها ومساقاتها التعليمية والتدريبية أكثر من ٧٥ من الأطباء والعلماء من إقليم حوض البحر المتوسط وخارجه هو تقديم التعليم والتدريب للأطباء والعاملين في القطاع الصحي من خلال برامج تدريبية يضع معظمها إلى التدريب العملي بنسبة ٧٠ بالمئة من وقت البرامج والمساقات التي تقدمها الأكاديمية.

ويبحث المشاركون في الاجتماع إمكانية استعادة الجمعيات العلمية المشاركة من هذه البرامج، على أن يتم تزويدها بكافة التفاصيل المتعلقة بالبرامج التدريبية والمساقات خلال الفترة المقبلة والاتفاق على صيغة للتعاون.

لعام ٢٠٢١ العيسوي يفتتح ويتفقد منتزهات وحدائق عامة جرى تأهيلها وتطويرها بمبادرات ملكية



عمان

افتتح رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، الخميس، مركز زها الثقافي والحديقة العامة في منطقة الضلي لأبناء العاصمة عمان، وتفقد عدداً من الحدائق والمنتزهات العامة، التي أمر جلالة الملك عبدالله الثاني بتأهيلها وتطويرها وتزويدها بالألعاب اللازمة، خلال زيارته ولقائه التواصلي مع أبناء محافظة العاصمة.

وشملت المشاريع ١٠ حدائق عامة نموذجية أخرى، موزعة على عدد من المناطق في عمان، حيث تم تطوير وتأهيل هذه الحدائق، وتزويدها، في سياق المبادرات الملكية، بتجهيزات وألعاب مطاطية ورمالية ذات جودة عالية ومواصفات عالية، لتشكّل متنفساً للأهالي، خاصة في ضوء الإقبال المتزايد على هذه الحدائق والمنتزهات.

وتتمسك المبادرات الملكية باستمرار احتياجات المجتمعات المحلية وتعمل على تلبيةها، وبما يسهم في إحداث نقلة نوعية، تنعكس آثارها الإيجابية على الفئات المستهدفة، إذ شملت إنشاء عشرات الحدائق الحضرية وإعادة تأهيل الكثير من القرى الحضرية والحدائق العامة، إذ تضم مراكز لتدريب أفراد وفروع للمؤسسات التي تعنى بالأطفال، وتمكينها من احتضان أصحاب الموهب وتنبئة التفكير الإيجابي لديهم وتنمية قدراتهم الإبداعية، فضلاً عن تخصيص مناطق خاصة لألعاب للأطفال.

وافتتح العيسوي، بحضور رئيس لجنة أمانة عمان الدكتور يوسف الشواربة ومدير مراكز زها الثقافية رانيا صبيح، مركز زها الثقافي في منطقة طارق، الذي جاء تنفيذه بتوجيهات ملكية ضمن إطار المبادرات الملكية، على مساحة تقدر بـ ٧ دونمات، لخدمة أهالي وأطفال المنطقة، والذي يضم حديقة عامة تم إعادة تأهيلها، بحيث تستوعب المزيد من المترادين، وبما يتناسب مع النمو السكاني في المنطقة.

كما فشلت الحديقة التي تعد إحدى الحدائق النموذجية مركزاً لتنمية مهارات الطفولة وملعباً خصباً، ومنطقة لألعاب الأطفال مزودة بمختلف التجهيزات والألعاب الرملية والمطاطية، إلى جانب قاعات متعددة الأغراض، مخصصة لفعاليات عقد دورات تدريبية للأطفال والشباب، وتنظيم جلسات حوارية لسيدات المجتمع المحلي، فضلاً عن العديد من المرافق الأخرى، بما يضمن تقديم أفضل الخدمات للأهالي والأطفال ضمن بيئة آمنة وصحية تعزز قدراتهم وتنمي مواهبهم. يشار إلى أن مركز زها الثقافي يتولى إدارة مراكز تنمية مهارات الطفولة، التي تضمها العديد من الحدائق التي جرى إنشاؤها في العديد من المحافظات، في إطار الشراكة الفاعلة مع مؤسسات المجتمع المدني.

وتفقد العيسوي حديقة صلاح الدين،

التي تقع في منطقة زهران على مساحة ١٠ دونمات، والتي جاء إنشاؤها لخدمة أهالي وأطفال مناطق زهران والعبدلي ووادي السير، حيث تم تأهيلها وتزويدها بجميع المستلزمات وتطوير مرافقها لتقديم الخدمة الفضلى لأبناء المنطقة، حيث جال العيسوي في مرافق الحديقة، واطلع على الإجراءات التطويرية، التي تم تنفيذها. كما تفقد العيسوي حديقة الديار في منطقة حي عبدون، بعد إعادة تأهيلها وتطويرها، والتي تم إنشاؤها على مساحة تقدر بنحو ٤ دونمات في العام ١٩٩٧، لخدمة أهالي وأطفال المناطق المجاورة لها، مطلعاً على أبرز التحديات، التي تم إجراؤها على الحديقة، لتلبية احتياجات أبناء مناطق عبدون وزهران والعبدلي ووادي السير. وشملت الجولة التفقدية متنزه عمان القومي، الذي أقيم على مساحة ١٤١٨ دونماً، حيث أنشئ عام ١٩٨٥ لخدمة سكان مناطق مرج الحمام وخريبة السوق والجيزة، وبنات متنفساً للعديد من أبناء مناطق عمان الأخرى لما يتمتع به من طبيعة حرجية، حيث يرداد المتنزه آلاف المواطنين والسياح في أيام العطل والأعياد. كما تفقد العيسوي متنزه غابة ملك البحرين، الذي أقيم عام ٢٠٠٢ على مساحة ١٤٨٧ دونماً، لخدمة أهالي مناطق خريبة السوق ومرج الحمام والجيزة، حيث اطلع على مرافق المتنزه والإجراءات التطويرية والتأهيلية، التي تم تنفيذها، لتقديم أفضل الخدمات لرواد المتنزه.

وفي منطقة رأس العين، تفقد العيسوي متنزه غابة شهداء عمان، الذي أنشئ في العام ٢٠١٧، لخدمة مناطق رأس العين ويدر وحى نزال، حيث وفق على أبرز الأعمال التطويرية والتأهيلية التي تم تنفيذها في المتنزه، لخدمة أبناء هذه المناطق، كما تفقد العيسوي متنزه الرجيب، حيث جال في مرافقه المتنوعة، بعد إعادة تأهيلها وتطويرها، والتي تتوزع على مساحة تقدر بحوالي ٢٥٠ دونماً، حيث تم إنشاء المتنزه عام ١٩٩٥، ليخدم أهالي منطقتي أحد والقويسمة.

وشملت المحطات التفقدية متنزه وادي القطار، حيث اطلع العيسوي على أبرز مرافق المتنزه الذي تم تأهيله لتقديم أفضل الخدمات لأهالي مناطق أحد والقويسمة وماركا، حيث تم إنشاء المتنزه عام ١٩٩٤، بمساحة بلغت ١٢٤٧ دونماً. واستكمل العيسوي جولته التفقدية بزيارة متنزه غابة الحسن، الذي تم إنشاؤه في العام ٢٠٠٦، وتفقد مرافقه بعد تأهيلها وتزويدها بجميع ما يلزم متراديه من سكان مناطق بسمان والمدينة الرياضية والعبدلي، حيث تبلغ مساحته نحو ٣١٠ دونمات.

وفي منطقة شفا بردان، تفقد العيسوي حديقة الملاعب، التي تقع على مساحة ٧ دونمات، وتخدم أهالي وأبناء مناطق شفا بردان وأبو نصير، حيث جال في مرافق الحديقة، مستمعاً إلى شرح حول الخدمات التي تقدمها الحديقة لروادها، بعد إجراء الأعمال التطويرية والتأهيلية لها من خلال المبادرات الملكية، حيث تم إنشاء حديقة العيسوي في مرافق الحديقة، واطلع على مرافق المتنزه، حيث عبدون، بعد إعادة تأهيلها وتطويرها، والتي تم إنشاؤها على مساحة تقدر بحوالي ٤ دونمات في العام ١٩٩٧، لخدمة أهالي وأطفال المناطق المجاورة لها، مطلعاً على أبرز التحديات، التي تم إجراؤها على الحديقة، لتلبية احتياجات أبناء مناطق عبدون وزهران والعبدلي ووادي السير. وشملت الجولة التفقدية متنزه عمان القومي، الذي أقيم على مساحة ١٤١٨ دونماً، حيث أنشئ عام ١٩٨٥ لخدمة سكان مناطق مرج الحمام وخريبة السوق والجيزة، وبنات متنفساً للعديد من أبناء مناطق عمان الأخرى لما يتمتع به من طبيعة حرجية، حيث يرداد المتنزه آلاف المواطنين والسياح في أيام العطل والأعياد. كما تفقد العيسوي متنزه غابة ملك البحرين، الذي أقيم عام ٢٠٠٢ على مساحة ١٤٨٧ دونماً، لخدمة أهالي مناطق خريبة السوق ومرج الحمام والجيزة، حيث اطلع على مرافق المتنزه والإجراءات التطويرية والتأهيلية، التي تم تنفيذها، لتقديم أفضل الخدمات لرواد المتنزه.

ويهدف المشروع إلى دعم التنمية في المجتمعات المحلية، وتحسين البنى التحتية، وبما يضمن توفير البيئة الملائمة لنجاح العملية التنموية بمختلف أبعادها. من جهته، قال صبيح إن مركز زها الثقافي في منطقة طارق، يعني بتقديم نحو ٦٥ برنامجاً تدريبياً تتناول العديد من المهارات الأساسية والتقنية بمختلف المجالات، بهدف تمكين الفئات المستهدفة من الأطفال والبالغين وتطوير مهاراتهم الإبداعية.

وأشارت إلى اهتمام مراكز زها الثقافية بخريجي الجامعات، حيث تعنى بتدريبهم وتأهيلهم بمختلف الأدوات والمهارات اللازمة للعمل كمدرسين لفئات المستهدفة. وجرى خلال افتتاح وتفقد المشاريع التي حضرها محافظ العاصمة ياسر العدوان، الالتزام الكامل بقواعد السلامة العامة، نظراً للظروف الاستثنائية التي تمر بها المملكة بسبب جائحة كورونا.

(بترا - مازن النعيمي)

الصحة: ألمانيا تبرع بـ ٧٨ ألف جرعة من لقاح الانفلونزا الموسمية

عمان

تسلمت وزارة الصحة من جمهورية ألمانيا الاتحادية ٧٨ ألف جرعة من لقاح الانفلونزا الموسمية الرباعي، في إطار دعم القطاع الصحي الأردني.

وقالت الوزارة في بيان الخميس، أن هذا التبرع يأتي بالتعاون مع مكتب منظمة الصحة العالمية في الأردن، لدعم جهود الوزارة في تطعيم الكوادر الصحية والعامة في مجال الرعاية الصحية، وكبار السن الذين تزيد أعمارهم على ٦٥ عاماً والمرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة، وفقاً للأسس التي وضعتها الوزارة حسب الفئات المستهدفة لأخذ المطعوم الموسمي.

وشم وزير الصحة فراس الهواري، جهود الحكومة الألمانية على هذا التبرع الذي يساهم في حماية فئات مستهدفة من المواطنين ذات الأولوية في أخذ مطعوم الانفلونزا الموسمية وتعزيز قدرات مقدمي الرعاية الصحية وغيرهم من الفئات المعرضة للخطر.

من جهته، قال السفير الألماني في الأردن، بيرنارد كامبان، إن النظام الصحي الأردني أظهر استجابة ممتنة وسريعة للغاية لجائحة كورونا، ونأمل أن تساعد هذه الشحنة من لقاحات الانفلونزا الموسمية في حماية الأشخاص الأكثر عرضة للخطر والحد من تضيي مرض تجنب المزيد من الضغط على الخدمات الصحية المحلية.

بدورها، قالت ممثلة منظمة الصحة العالمية في الأردن بالإنابة ورة جميلة الراعي، "نقدر بشكل كبير المساعدات المستمرة من جمهورية ألمانيا الاتحادية للأردن في مختلف المجالات".

وأكدت الراعي أن التطعيم هو الطريقة الأكثر فعالية للوقاية من العدوى والتبعضات الشديدة التي تسببها فيروسات الانفلونزا، داعية إلى إعطاء الأولوية في تطعيم الأشخاص المعرضين لخطر الانفلونزا الموسمية أثناء جائحة كورونا.

وستساهم لقاحات الانفلونزا الموسمية المقدمة للفئات ذات الأولوية في حمايتهم من الانفلونزا خلال الموسم المقبل، وكذلك من العدوى المحتملة للانفلونزا والجائحة معاً، ما يحافظ على مرونة النظام الصحي، يذكر أن جمهورية ألمانيا الاتحادية تبرعت أخيراً بخمسة ملايين كمامة وقائية نخب انتقال فيروس كورونا في أماكن الرعاية الصحية، في حين دعت منظمة الصحة العالمية المجتمع الدولي إلى مواصلة دعم جاهزية واستجابة الأردن لمواجهة الجائحة وتداعياتها.

جمعية المركز الإسلامي تفتتح مشروع إدارة الحالة

عمان

افتتح رئيس جمعية المركز الإسلامي الخيرية، الدكتور جميل الدهيسات، مشروع إدارة الحالة الذي تنفذه دائرة البرامج التنموية في الجمعية بالتعاون مع اليونيسيف.

ويهدف المشروع إلى دعم التنمية في المجتمعات المحلية، وتحسين البنى التحتية، وبما يضمن توفير البيئة الملائمة لنجاح العملية التنموية بمختلف أبعادها. من جهته، قال ممثل اليونيسيف في الأردن ماري سيلفا إن المنظمة حرصت على تطوير الشراكة مع جمعية المركز الإسلامي في كثير من المشاريع والبرامج المجتمعية، داعياً إلى الالتفات لمثل هذه القضايا التي تقدم نوعاً من الحماية للأفراد والأسر.

وأكد مدير البرامج في الجمعية، فواز مزروعاني أن المشروع يستند إلى إطار منهجي ركيزته الأشخاص والأفراد، من خلال شراكات قوية مع مؤسسات المجتمع المحلي والمنظمات غير الحكومية والأهالي.

ويهدف المشروع وفق بيان صدر عن الصندوق الخيمسي، إلى تقديم الدعم المالي والفني اللازم لطلبة الجامعات المقبلين على التخرج لتطبيق مشاريعهم/ أبحاثهم، وبث روح المنافسة الإيجابية بينهم وبما يشكل حافزاً لهم لتطوير مهاراتهم العلمية والعملية، فضلاً عن المساهمة في خلق مجتمع منتج وفعال في النواحي العلمية والتعليمية.

ويرتكز المشروع على محورين هما: الأبحاث الحرة وهي مشاريع/ أبحاث يقرها أساتذة الجامعات بالاتفاق مع طلبتهم، والثاني المشاريع المقترحة من قبل المركز الأردني للتصميم والتطوير. وسيتمكن طلبة الجامعات الرسمية والخاصة من التقدم للحصول على دعم مشاريعهم من خلال www.join.kafdjo ضمن شروط ومعايير محددة حتى ٢٠ تشرين الثاني المقبل. وستتولى لجنة فنية مهمة دراسة واختيار المشاريع / الأبحاث بعد إجازتها يقدمها الطلبة بوجود مشرفي المشاريع، فيما تتابع اللجنة المختصة مراحل تنفيذ المشاريع المختارة، إذ ستحصل هذه المشاريع على دعم مالي يصل لغاية ٥٠٠٠ دينار، يشار إلى أن مشروع دعم البحث والأبداع لطلبة الجامعات أطلق عام ٢٠٠٤ وينفذ بالشراكة مع المركز الأردني للتصميم والتطوير، وقدم الدعم مشروع تخرج / بحث، وفر من خلالها ١٢٠٩ فرصة مباشرة.

إطلاق دورة جديدة من مشروع دعم البحث والابداع لطلبة الجامعات

عمان

إطلاق صندوق الملك عبدالله الثاني للتنمية دورة جديدة من مشروع دعم البحث والابداع لطلبة الجامعات ايماناً بأهمية دعم قطاع الشباب وتوفير الأدوات اللازمة للإبداع والابتكار.

ويهدف المشروع وفق بيان صدر عن الصندوق الخيمسي، إلى تقديم الدعم المالي والفني اللازم لطلبة الجامعات المقبلين على التخرج لتطبيق مشاريعهم/ أبحاثهم، وبث روح المنافسة الإيجابية بينهم وبما يشكل حافزاً لهم لتطوير مهاراتهم العلمية والعملية، فضلاً عن المساهمة في خلق مجتمع منتج وفعال في النواحي العلمية والتعليمية.

ويرتكز المشروع على محورين هما: الأبحاث الحرة وهي مشاريع/ أبحاث يقرها أساتذة الجامعات بالاتفاق مع طلبتهم، والثاني المشاريع المقترحة من قبل المركز الأردني للتصميم والتطوير. وسيتمكن طلبة الجامعات الرسمية والخاصة من التقدم للحصول على دعم مشاريعهم من خلال www.join.kafdjo ضمن شروط ومعايير محددة حتى ٢٠ تشرين الثاني المقبل. وستتولى لجنة فنية مهمة دراسة واختيار المشاريع / الأبحاث بعد إجازتها يقدمها الطلبة بوجود مشرفي المشاريع، فيما تتابع اللجنة المختصة مراحل تنفيذ المشاريع المختارة، إذ ستحصل هذه المشاريع على دعم مالي يصل لغاية ٥٠٠٠ دينار، يشار إلى أن مشروع دعم البحث والأبداع لطلبة الجامعات أطلق عام ٢٠٠٤ وينفذ بالشراكة مع المركز الأردني للتصميم والتطوير، وقدم الدعم مشروع تخرج / بحث، وفر من خلالها ١٢٠٩ فرصة مباشرة.

ويهدف المشروع وفق بيان صدر عن الصندوق الخيمسي، إلى تقديم الدعم المالي والفني اللازم لطلبة الجامعات المقبلين على التخرج لتطبيق مشاريعهم/ أبحاثهم، وبث روح المنافسة الإيجابية بينهم وبما يشكل حافزاً لهم لتطوير مهاراتهم العلمية والعملية، فضلاً عن المساهمة في خلق مجتمع منتج وفعال في النواحي العلمية والتعليمية.

ويرتكز المشروع على محورين هما: الأبحاث الحرة وهي مشاريع/ أبحاث يقرها أساتذة الجامعات بالاتفاق مع طلبتهم، والثاني المشاريع المقترحة من قبل المركز الأردني للتصميم والتطوير. وسيتمكن طلبة الجامعات الرسمية والخاصة من التقدم للحصول على دعم مشاريعهم من خلال www.join.kafdjo ضمن شروط ومعايير محددة حتى ٢٠ تشرين الثاني المقبل. وستتولى لجنة فنية مهمة دراسة واختيار المشاريع / الأبحاث بعد إجازتها يقدمها الطلبة بوجود مشرفي المشاريع، فيما تتابع اللجنة المختصة مراحل تنفيذ المشاريع المختارة، إذ ستحصل هذه المشاريع على دعم مالي يصل لغاية ٥٠٠٠ دينار، يشار إلى أن مشروع دعم البحث والأبداع لطلبة الجامعات أطلق عام ٢٠٠٤ وينفذ بالشراكة مع المركز الأردني للتصميم والتطوير، وقدم الدعم مشروع تخرج / بحث، وفر من خلالها ١٢٠٩ فرصة مباشرة.

الاستماع لـ ١١ شاهد دفاع في كل جلسة مقبلة بقضية مستشفى السلط



أسبوع موعداً للنظر في القضية، واعتبار المشتكى عليهم ووكلائهم متهمين لذلك. وأنت المحكمة مرحلة الاستماع لشهود النيابة العامة، والذين بلغ عددهم ٦٦ شاهداً، من بينهم، وزير الصحة السابق الدكتور نذير عبيدات، ومسؤولين وأطباء وشرعيين وخبراء. وقدمت النيابة العامة في الجلسة الماضية دفاعها واعتراضاتها على البيئات الخطية والشخصية وتحت يد الفير والخبرة الفنية المقدمة من قبل وكلاء الدفاع عن المتهمين بالقضية التي راح ضحيتها ١٠ مواطنين أردنيين، واتهم على إثرها ١٣ شخصاً بالتسبب بالوفاة مكرر عشر مرات لكل واحد منهم.

شهادة الشهود بوقائع الدعوى وعدم تعلق البيئة الخطية والخبرة الفنية بموضوع واقعة الدعوى. وتستمر مراحل محاكمة المتهمين في القضية بعد أن انتهت مراحل التحقيق والاستماع لشهود النيابة العامة، والذين بلغ عددهم ٦٦ شاهداً، وقدم وكلاء الدفاع عن المتهمين بيناتهم الدفاعية، ورد النيابة العامة عليها. وكانت أقسام المرضى المصابين بفيروس كورونا المستجد تعرضت لانتزاع مادة الأوكسجين فجر يوم ١٣ من شهر آذار الماضي، وتوفي وقت الحادثة ١٠ مواطنين أردنيين، واتهم على إثرها ١٣ شخصاً بالتسبب بالوفاة مكرر عشر مرات لكل واحد منهم.

عمان قررت محكمة صلح جزاء عمان تكليف وكلاء المشتكى عليهم في قضية نفاذ مادة الأوكسجين من أقسام مرضى فيروس كورونا المستجد في مستشفى الحسين الحكومي بمدينة السلط، بإحضار شاهد دفاع واحد لكل وكيل دفاع. وعقدت الهيئة القضائية، المختصة بالنظر في القضية، جلستها العلنية رقم ٣٧، الخميس، برئاسة القاضي الدكتور عدي الفريحات، وأهمت وكلاء المشتكى عليهم بأن يكون عدد الشهود في كل جلسة مقبلة ١١ شاهداً للكولاك مجتمعين، وبمعدل شاهد واحد لكل مشتكى عليه. وحددت الهيئة يومي الأحد والخميس من كل

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



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

وفي نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، تعرض رجل بلا مأوى للاعتداء عن طريق الألعاب النارية عندما وضعت في جيبه بنطلونه على يد شخص يمر بالشارع، ما تركه مصابا بالحروق وتلف ملبأسه. وانضم عمدة ليفربول جو أندرسون إلى دعوات الحكومة لتصنيف الهجمات على المشردين على أنها جرائم كراهية.

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

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

والغامدي، مفردا، "أنا مع رفع الأذان والإقامة عبر مكبرات الصوت، وأطالب بوقفها نهائيا عند الصلاة، والاقتصار على تشغيلها داخل المسجد وقت الصلاة بصوت معتدل".
وتابع، "أرحموا من في البيوت من المرضى والمصلين، ما هذه الضوضاء والتشويش، نهى النبي عن الجهر على بعض في القرآن، أين وزير الشؤون الإسلامية من هذا العبث؟".
واستشهد عدد من الدعاة المؤيدين لإغلاق المكبرات وقت الصلاة، برأي العلامة السعودي محمد بن عثيمين، الذي قال إن الجهر في الصلاة خارج المسجد منهي عنه.
أستاذ أصول الفقه، محمد السعيد، رفض هذا المقترح، وغرد: "صوت المساجد في تراويح رمضان، رفع لذكر الله، وإشاعة لكتابه، وترويح عن الرائح والناد، وتذكير لمن نسي، ودعوة لمن سهي، وموعظة لمن اتقى. اللهم انفضنا به وأحي قلوبنا بسماحه".

وكالات
ثار جدل واسع في الشارع السعودي، مع دعوات لإيقاف مكبرات الصوت الخاصة بالمساجد، لا سيما في صلاة التراويح، في شهر رمضان المبارك. واعتبر عضو هيئة كبار العلماء، صالح الفوزان، أن استخدام مكبرات الصوت في الصلاة، أصبح "مصبية"، ويجلب الأذى للجيران.
وأوضح في مقابلة عبر التلفزيون السعودي، أنه لا ينبغي إسماع جميع من في الشارع، والمرضى، والمارة، بالصلاة.
وقال الداعية أحمد الغامدي، إنه يفضل إلغاء مكبرات الصوت عند أداء الصلاة، واقتصارها على الأذان، والإقامة. وأوضح في حديث لقناة "روتانا"، أن إذاعة الصلاة إلى الخارج، يعني أنه يتوجب على المارة، الإصغاء وعدم التحادث، وهو ما يوقعهم في "حرج شرعي".
وأيد الداعية سليمان الطريفي، ما قاله الفوزان

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

وكالات
استخدام كرسي الحمام ويتقنه، حينها يمكن أن اقدم له هدية ويعود نوعها بحسب سن الطفل".
أثر سلمي
وحول إذا ما كان هناك تأخير نسبي للهدية قالت أنسام، "يكون للهدية تأثير نفسي سلبي على الطفل، عندما يتم منحه إيها وهو أصلا مشغع بالهدايا، أو مثلا حينما يُوجه سلوك معين ولا ينضبط فيه، هنا يكون للهدية أثر نفسي سلبي عليه، لأن الهدية الهدف منها تشجيع استمرارية السلوك الجيد، بالتالي إذا مُنحت للطفل حينما لا ينفذ السلوك الجيد يتأثر بشكل سلبي وهنا يصبح التعزيز في غير محله".

يقدم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الجنين 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 بتبليبه رغبات طفلها عبر تقديم الهدية أو شراء كل ما يطلبه بكل وقت سواء احتاج لها أم لا. وهنا يثار تساؤل عن الوقت الأنسب لتقديم الهدية للطفل، بحيث لا يؤثر الأمر عليه نفسيا وتربويا.

وكالات
ويبدأ أحيانا الوالدان بتقديم هدية الطفل كتعويض عن غياب أحدهما، سواء كان هذا الغياب بسبب الانفصال أو الانشغال في العمل، إلا أن أخصائية الإرشاد النفسي والتربوي واد جاد الله اعتبرت أن "هذا التصرف خاطئا".
وقالت واد، "من الأخطاء التي يقع بها الوالدان المتفصلان، هي محاولة استمالة الطفل من خلال الإغداق عليه بالهدايا، ما يشكل لديه شخصية جشعة مستغلة ويصبح من الصعب إرضائها، ويصبح الطفل كثير الكذب لاستعطاف أحد والديه على حساب الآخر".

هدية مشروطة
اعتبر اختصاصي الطب النفسي زهير الدباغ أن "تقديم الهدية للطفل أمر محبب ومطلوب ويفيد الطفل من الناحية النفسية والتربوية"، مستطردا، "ولكن تقديم الهدية يجب أن يكون مشروط وهي، أن تكون منطقية، وبشكل عشوائي، وفي المناسبات، والتشجيع والمكافأة".
وأكد الدباغ، خلال حديثه لـ "عربي ٢١"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المالية للعائلة، ولا تكون التعويض العاطفي بأي حال من الأحوال".

لا وقت محدد من جهتها قالت أخصائية الإرشاد النفسي والتربوي واد جاد الله لـ "عربي ٢١"، "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويفضل أن يهدى في أوقات مناسبة لأسباب عامة وغير محددة وكتعبير 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 تمتنع عن إتمام العمل وإتقانه بدون مقابل خارجي".
وأوضحت أن "الصواب هو توجيه الطفل لأداء الأعمال لأهميتها لمستقبله وللنتيجة الإيجابية المعنوية المترتبة عليها، ودون ربطها بنتيجة مادية أو تعزيز مادي كالهدي على اختلاف أشكالها".

لا وقت محدد
من جهتها قالت أخصائية الإرشاد النفسي والتربوي واد جاد الله لـ "عربي ٢١"، "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويفضل أن يهدى في أوقات مناسبة لأسباب عامة وغير محددة وكتعبير 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 تمتنع عن إتمام العمل وإتقانه بدون مقابل خارجي".
وأوضحت أن "الصواب هو توجيه الطفل لأداء الأعمال لأهميتها لمستقبله وللنتيجة الإيجابية المعنوية المترتبة عليها، ودون ربطها بنتيجة مادية أو تعزيز مادي كالهدي على اختلاف أشكالها".

دلال زائد
ونصح خبراء علم الاجتماع بعدم منح الطفل الهدايا بشكل مبالغ به، لأنهم يعتبرون هذا الأمر خاطئا ويؤدي لإفساد الطفل، وهذا ما أكده اختصاصي الطب النفسي زهير الدباغ، مضيفا، "يحدث في هذه الحالة تغيرات على شخصية الطفل من ناحية الانانية والحساسية وزيادة مستويات القلق لديه".
وافقت أنسام في الرأي مع الدباغ وقالت، "حينما يمنح الأهل الطفل هدايا كثيرة وبشكل مبالغ به ويمناسبة أو بدون مناسبة، سيؤدي ذلك لإفساده ويفقده الاحساس بقيمة المال".
وأضافت، "ونسمى هذا التصرف "دلال زائد"، وأيضا إعطاء الطفل كل شيء وبشكل مبالغ فيه سيُشعره بأن كل هذه الأشياء لا قيمة لها، فمثلا حينما يكون لدى الطفل الكثير من الألعاب، عندها لن يشعر بالهدية التي يمنحها إيها والديه كتعزيز له على سلوك جيد أو مثلا نجاحه في اختبار ما وتصبح الهدية لا قيمة لها".
وخلصت بالقول، "الدلال الزائد له أثر نفسي سلبي على الطفل حيث يصبح لا قيمة للأشياء عنده".

تعزيز وليس هدية
بدورها قالت الأخصائية النفسية والأسرية أنسام سلوم، "نحن كأخصائيين لا نسعى ما تقدمه للطفل هدية، خاصة لمن هم تحت سن الخمس سنوات، فهم لا يميزون ما معنى الهدية أو مفهومها".
وتابعت أنسام في حديث لـ "عربي ٢١"، "نطلق على ما تقدمه لمن يهذه المرحلة العمرية مصطلح تعزيز وقد يكون بالبدعي، فمثلا حينما يتسمم الطفل وأنت ترد له البسمة أو حينما يتصرف تصرفا ما وتتحكم له، يُسمى رد الفعل هذا (التعزيز) كي يستمر بهذا السلوك الجيد".
وأكملت، "أما الطفل فوق ٥ سنوات تمنحه الهدية أي تعريزا على تصرف أو إنجاز أو سلوك قام به أو تشجيع وتكريم له، وهذه الأمور كلها تندرج تحت مصطلح التعزيز".
وأشارت إلى أن "التعزيز يُعطى لتشكيل سلوك، مثال على ذلك حينما اعلم وأدرب الطفل كيفية

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 السببية لبدائل النفط تصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت. وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تنفذ احتياطات النفط تماما ولكن استخراجها من الأعماق واستكشاف احتياطات جديدة سيصبح مكلفا مع مرور الوقت. وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفا في كثير من الأماكن، سيبدأ المستهلكون في البحث عن بدائل. وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موقوف، ستكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الحالية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكليين" الهندية، شبه الاقتصاد بجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لمورد محدود بمعدلات الاستهلاك الحالية. لذلك، من المتوقع أن تنفذ الموارد التي تقوم بتشغيل جهاز الحاسوب هذا في غضون ٣٠ سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستحسن الموارد، وبالتالي، تصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمرور السنوات. ويمكن أن تقوم بهذه الخطوة قبل إجراء تحسينات في رأس المال واتجاه العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب ضوب إمدادات النفط، على الأقل من الناحية النظرية. لكن الخطوة الأهم تتمثل في أننا بحاجة إلى البدء في استخدام هذه الموارد بكفاءة أكبر لتوسيع قدرتها كمصدر للوقود بعد سنة ٢٠٧٠، أو الانتقال إلى استهلاك مصادر الطاقة الأخرى على غرار الطاقة النووية، أو مصادر الطاقة المتجددة.



باستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة. لكن، من غير المحتمل أن نصبح من دون نفط تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، سرنا نستخدم ضف كمية الضم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي.
وذكر الموقع أن النفط تحديدا يعد مادة موقوفة للاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال التطوير على غرار البترول والديزل، وهي مواد تستعمل في تشغيل جميع وسائل النقل في العالم، وفي إنتاج الكهرباء أيضا.
كما يمثل الغاز الطبيعي أحد المواد المهمة أيضا لصنع بعض الأسمدة. وفي حال غيابه، قد يتأثر إنتاج الغذاء بشكل مباشر في جميع أنحاء العالم. وفي مجال الزراعة أيضا، تعمل أغلب الآلات بفضل مشتقات النفط، إلى جانب الطائرات والسيارات الضرورية لنقل المواد الغذائية حول العالم.
وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم

وكالات
نشر موقع "انترستغ انجينييرينغ" الأمريكي تقريرا أشار من خلاله إلى أن النفط الخام في عالمنا الحديث يحظى بأهمية بالغة لا سيما وأنه يُستخدم لتوليد الكهرباء وتشغيل المركبات وغيرها من الاستعمالات الأخرى، ما يجعله بمثابة شريان الحياة بالنسبة للاقتصادات والأمم الحديثة.
وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر سيناوي وأقوى قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط، لكن، ما الذي قد يحدث في حال نفاذه؟
أوضح الموقع أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عابثة تعتمد سررا على توفر إمدادات هائلة من النفط الخام. الجدير بالذكر أنه بين سنة ١٩٦٥ و٢٠٠٥، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا نستخدم كمية الضم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي.
وذكر الموقع أن النفط تحديدا يعد مادة موقوفة للاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال التطوير على غرار البترول والديزل، وهي مواد تستعمل في تشغيل جميع وسائل النقل في العالم، وفي إنتاج الكهرباء أيضا.
كما يمثل الغاز الطبيعي أحد المواد المهمة أيضا لصنع بعض الأسمدة. وفي حال غيابه، قد يتأثر إنتاج الغذاء بشكل مباشر في جميع أنحاء العالم. وفي مجال الزراعة أيضا، تعمل أغلب الآلات بفضل مشتقات النفط، إلى جانب الطائرات والسيارات الضرورية لنقل المواد الغذائية حول العالم.
وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

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

وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة للآلية التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يعتقد هور أن الطيور تستخدم جزيئات حساسة للضوء يمكن تحويلها إلى واحدة من بين حالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتمادا على اتجاه الحقل المغناطيسي. ولكن يتبنى كيرشفينك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن يحته قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمن بلورات تحتوي على معدن، وتدور هذه البلورات مثل إبرة البوصلة، متحركة في فتح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسل إلى الدماغ.
أوردت الصحيفة أن العلماء في معهد كاليفورنيا للتقنية يدحضون هذه الفكرة، مؤكداين أن دماغ الإنسان مصمم ليستجيب للتغيرات داخل المجالات المغناطيسية، وهو ما يسمه له بالتمييز بين الشمال والجنوب والتقل دون بوصلة.

وكالات
نشرت صحيفة "الغارديان" البريطانية تقريرا تحدثت فيه عن اعتقاد العلماء في كاليفورنيا، أن أسلافنا تمكنوا من تحديد الاتجاهات للتنقل بفضل البوصلات الداخلية، كما هو الحال بالنسبة للحيوانات.
وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن مئات الحيوانات تهاجر لمسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك يصر بعض الباحثين على أن هذه القاعدة لا تنطبق على الجنس البشري، حيث لا يظهر الإنسان أي دليل على امتلاك بوصلة داخلية.

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

متكونة من ٣٤ رجلا وامرأة شاركت في هذه التجربة. وقد اكتشف الفريق أن توجهات معينة قاموا بها داخل الحقول المغناطيسية، أدت إلى انخفاض موجات ألفا يعني أي أمثك حسا بالميكروويف".
وفي الواقع، تشير هذه القضية جدلا واسعا وتتكون موضوع نقاش في الثاني عشر من نيسان/ أبريل، في إطار مؤتمر من تنظيم المعهد الملكي للملاحة في المملكة المتحدة حول هجرة الحيوانات.
وبينت الصحيفة بأن كيرشفينك أجرى تجربة بالتعاون مع زملائه في الولايات المتحدة واليابان، تتمثل في وضع مجموعة من المتطوعين داخل أقفاص سداسية الجوانب، مصنوعة من الألومنيوم لتحميمهم من المجال المغناطيسي الأرضي. وقد جرى قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حدثت تغيرات في المجالات المغناطيسية تدريجيا داخل الأقفاص.
وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة



وكالات
نشرت صحيفة "الغارديان" البريطانية تقريرا تحدثت فيه عن اعتقاد العلماء في كاليفورنيا، أن أسلافنا تمكنوا من تحديد الاتجاهات للتنقل بفضل البوصلات الداخلية، كما هو الحال بالنسبة للحيوانات.
وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن مئات الحيوانات تهاجر لمسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك يصر بعض الباحثين على أن هذه القاعدة لا تنطبق على الجنس البشري، حيث لا يظهر الإنسان أي دليل على امتلاك بوصلة داخلية.

هل لدى طفلك صديق خيالي؟ هذا ما يجب عليك فعله

وكالات
يمر بعض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة رغبيون فيها باختلاق صديق وهمي والحديث معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحيانا يشعرون بأنهم يلعبون معه، ويحاولون تعريف والديهم 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 بمفردهم، وعندما يسألونهم عن الشخصية التي يتحدثون إليها، قد يردون بهدوء على أنهم يتحدثون مع صديقهم الجديد.
وعلى الرغم من أن هذه الحالة يمكن أن تكون مصدر قلق للآباء والأمهات، إلا أن الأصدقاء الوهميين هم جزء من تطور الأطفال العاطفي، وفي بعض الأحيان ترتبط هذه الحالة بالأطفال ذوي العقول الخلاقة والمبدعة والحساسة.

وأشار التقرير إلى إجراء باحثين من جامعتي أوريغون وواشنطن دراسة، تم فيها مراقبة ١٥٢ طفلا تتراوح أعمارهم بين ٣ و٤ سنوات، ووجدوا أن ٢ من أصل ٣ أطفال صفار لديهم أصدقاء وهميين، وأن ٧٠ في المئة من العينة كانوا أم الطفل البكر أو الطفل الوحيد في العائلة.
وأشارت الدراسة التي أجريت إلى أنه لا توجد علاقة مباشرة بين الوحدة والأصدقاء الوهميين، وبالتالي يساعد الأصدقاء الوهميون الأطفال على التعبير عن مشاعرهم، وتحسين مهارات التواصل لديهم.
وأردف التقرير، مع ذلك "لا يمكننا أن نعتبر وجود الأصدقاء الوهميين علامة على الجرم العاطفي أو الصدمة، بل هم حلطاء يمكنهم مساعدة الطفل في التغلب على الصعوبات مثل الطلاق أو وصول شقيق جديد أو ولد جديد".
من جهته، قال اختصاصي الطب النفسي وولد سرحان، "اللعب الوهمي ووجود الصديق الخيالي هو مرحلة طبيعية من التطور، ويمر فيها الأطفال من عمر ١٨ شهرا ويدرجات متفاوتة".
وتابع سرحان في حديث لـ "عربي ٢١"، "ويُعتبر وجود صديق وهمي أو اللب الوهمي غير طبيعي إذا تجاوز عمر الطفل الخامسة أو إذا تحريف اللب وأصبح يؤثر على الواقع واللعب مع الأطفال الحقيقيين وهذا أمر نادر جدا".
ونصح سرحان "الآهل بتقبل هذه الحالة، وأيضا المشاركة في لعب أطفالهم الوهمي إلى أمكن ذلك".

أعراض ميلان الرحم وأسبابه

❖ وكالات

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4 - انزعاج شديد عند محاولة وضعية 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.

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،

الجنينات والوراثة، إذ تشير الدراسات إلى أن ربع الإصابات 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 أموراً مثل الانجاب المتكرر أو بلوغ سن اليأس قد تتسبب في ضعف أنسجة وأربطة الرحم، الأمر الذي قد يسبب ميلانه.

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

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

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

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

ممارسة تمارين رياضية خاصة.

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

❖ وكالات

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

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

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

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

تنظيم وظائف القلب الوعائية يسيطر على استعمال الجسم للبروتين والكاربوهيدرات والدهون

يساعد في تخفيف الاستجابة الالتهابية يعمل على تنظيم استجابة الكلى والفر عند الأشخاص خاصة عند الجوانب الضخامية.

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

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

❖ وكالات

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

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

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

دقيقة كحد أقصى خلال الاستحمام.

3 - غسل الوجه أثناء الاستحمام يحرص كثير من الأشخاص على غسل الوجه خلال الاستحمام، وهو أمر غلط 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 اثار عليها مثل بقع وكلف، ويعرضها للجفاف والتهيج.

4 - استخدام منتجات عطرية إن مستحضرات الاستحمام التي تحتوي على كثير من العطور يمكن أن تضر بالجلد وتسبب حدوث طفح وتهيجات، وخاصة لذوي

❖ وكالات

هناك الكثير من المضادات الأكدسة التي تستخدمك لعلاج مشاكل القلب ومنها حبوب الجلوتاثيون، فما هي وكيف يمكن استخدامها؟

تتعدد استخدامات مادة الجلوتاثيون للتخفيف من الحالات المرضية كالربو والشيخوخة وأمراض القلب والكبد وحتى لأغراض التبييض، فما هي فوائد حبوب الجلوتاثيون؟ وهل لها اثار جانبية؟

يتم إنتاج مادة الجلوتاثيون بشكل طبيعي عن طريق الكبد، أو يمكن الحصول عليها من مصادر متعددة من الخضار والفاكهة واللحوم.

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

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

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

طرق طبيعية لزيادة الجلوتاثيون يمكنك الحفاظ على مستويات

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة للأدوية مثل،

تناول أوكسيفرول، أوميغا 3 والجلد تناول الليمونك لعلاج الصرع مع فيتامين B12

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

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

تناول الأطعمة الغنية بمادة الجلوتاثيون مثل، السبانخ والأفوكادو

❖ وكالات

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

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

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

1- الحفاظ على الدفء ينصح بالحفاظ على دفاة الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم.

كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

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

❖ وكالات

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

مواقف محرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

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

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

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

وبالتالي يمكنك الشعور بالحاجة إلى التبول أو التبرز.

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

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

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

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 أن الحركة هامة في هذه الفترة لتحسين تدفق الدم وتخفيف الألم.

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

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

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 ودوكسيلاين وتأثيرها على سرعة القذف

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

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

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

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

الزوجة بالمتعة، لأنها لم تصل إلى هزة الجماع. ويمكن للرجل أن يقوم بالضغط على العضو الذكري عندما يبدأ السائل المنوي في التدفق لأن ذلك يساعد في إطالة مدة الممارسة الحميمة.

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

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

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

وجرايم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه. ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام.

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

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

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

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

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

كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون



يفسلون 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

الأيض
مرض الزهايمر
مرض الشلل والرعاش.

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

لكن هناك اثار جانبية محتملة واردة يجب الاحتياط منها مثل،

فترة الحمل والرضاعة الطبيعية، لا يوجد هناك أدلة كافية عن مدى سلامة استخدام الجلوتاثيون خلال تلك الفترة، لذلك يفضل الامتناع 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 الاثار الجانبية للعلاجات الكيميائية للسرطان

علاج مرض باركنسون
داء السكري
فقر الدم عند الأشخاص الذين

أمور 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 وتخليصه من السموم.

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

على عكس الأطعمة غير الصحية كالمقليات 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 الآلام والانتفاخات.

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

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

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

6- مراقبة الدورة الشهرية الخاصة بك فهذا يساعد في التلمأنينة 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

مواقف محرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

الآلام.

ويج حالة معاناة المرأة من جفاف المهبل، فيجب أن تذهب لطبيبة النسائية لمعرفة السبب وعلاجه، كما أن هناك بعض المنزلقات المتوفرة في الصيدليات، والتي تساعد في ترطيب المهبل، ولكن يجب أن تكون بنوعية جيدة ومناسبة للمرأة.

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

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

ولذلك ينصح بالقيام ببعض التمارين الرياضية لمنطقة الحوض، والتي تقلل فرص حدوث التشنجات، وكذلك علاج أي مشكلة صحية يمكن أن تؤثر على الممارسة الجنسية.

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

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

مثل لوفة الاستحمام، يمكن أن تصيب المشقة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند استخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر بصحة الجلد.

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

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

مثل لوفة الاستحمام، يمكن أن تصيب المشقة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند استخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر بصحة الجلد.

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

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

مثل لوفة الاستحمام، يمكن أن تصيب المشقة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند استخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر بصحة الجلد.

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



برس؛ لقد أصبح واضحا أنه في هذا الجو، لا يمكن أن تعمل اللجنة كما كان متوقعا... لذلك نحل اللجنة". وأوضحت الشركة أنها تبحث عن طرق أخرى لجمع آراء خارجية حول طريقة استخدام هذه التكنولوجيا بشكل مسؤول. وفي بداية الحملات الاعتراضية، أقيمت عريضة إلكترونية وقعتها ٢٣٠٠ شخص من موظفين وأكاديميين تدعو "غوغل" إلى سحب عضوية كاي كولز "هيريتج فاوندیشن" ضمن أعضائها. كما أن وجود رئيس لشركة متخصصة في الطائرات بدون طيار في هذه اللجنة أعاد إلى الواجهة المخاوف المرتبطة باستخدام الذكاء الاصطناعي لأغراض عسكرية وفقا لموقع "فوكس نيوز"، وهو أول وسيلة إعلامية كشفت عن حل اللجنة.

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 المخصص للاتصالات والرسائل القصيرة، أو (سي) بعد اعتراض مجموعة من موظفي "غوغل" على وجود رئيسة مركز البحوث "هيريتج فاوندیشن" ضمن أعضائها. كما أن وجود رئيس لشركة متخصصة في الطائرات بدون طيار في هذه اللجنة أعاد إلى الواجهة المخاوف المرتبطة باستخدام الذكاء الاصطناعي لأغراض عسكرية وفقا لموقع "فوكس نيوز"، وهو أول وسيلة إعلامية كشفت عن حل اللجنة.

سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

وتعتبر "هاواي" أكثر كفاءة وابتكارا من منافسيها في هذا الصدد. وهي أودعت ١٥٢٩ براءة خاصة بالجيل الخامس، وفق مجموعة "أنيبيكتيكس". 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.

الذكاء الاصطناعي بالانحياز منذ بدايتها. وقالت شركة "غوغل" لوكالة فرانس

ه "جي" للأجهزة الخلوية في شيكاغو ومينيابوليس. وعززت كوريا الجنوبية صدارتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق "سامسونغ إلكترونيكس" هاتفها "غالاكسي أس ١٠ ه جي" العامل بهذه التقنية. ونظم المشغلون الوطنيون الكبار، "كي تي" و"أس كاي تيليكوم" و"أل جي يو بلاس"، فعاليات ترويجية في كل أنحاء سيول للنموذج الأخير من مجموعة "غالاكسي" الذي تباع النسخة الأساسية منه بسعر ١٣٩ مليون يون (١٢٠٠ دولار أمريكي). وقدمت عروض تقنية لواقف الهز والروبوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها "ه جي" واستقطاب الزبائن. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين "جي ٣" و"جي ٤"، فإن من شأن هذه

وكالات
طرح "سامسونغ إلكترونيكس" الجمعة في السوق أول هاتف ذكي يعمل بشبكة الجيل الخامس "ه جي" بعد أن أصبحت كوريا الجنوبية رائدة في هذا المجال الذي شأنه إحداث ثورة في الاتصالات. وابتعت كوريا الجنوبية التي تعد من أكثر البلدان تطورا على الصعيد التكنولوجي، مساء الأربعاء أول بلد في العالم يوفر تغطية شاملة على أرضيه بالجيل الخامس من معايير الشبكة الخلوية المعروفة بـ "ه جي"، وذلك بواسطة ثلاثة مشغلين محليين. وقدمت موعد إطلاق هذه الخدمة يومين لتسويق العملاق الأمريكي "فيرايزن" الذي مذ بعد ساعات شبكة

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

التدقيق. ويتضمن متصفح كروم مطور ويب يقوم بتدقيق تطبيق الويب تلقائيا، بهدف التأكد من توافق تطبيقات الويب التقدمية. ولا يعد تطوير تطبيقات الويب التقدمية مهمة سهلة نظرا للمتطلبات العديدة، لاسيما عند التعامل مع عامل الخدمة الذي يمثل جزءا أساسيا من هذا النوع من التطبيقات. وأكد إطار إدراك الدور الهام الذي ستلعبه تطبيقات الويب التقدمية خلال السنوات المقبلة، تدمج تطبيقات "جوجيت دي أكس" عناصر تطبيقات الويب التقدمية، حيث تكون جميع التطبيقات متوافقة مع تطبيقات الويب التقدمية دون الحاجة إلى اتخاذ خطوات إضافية. وتعتبر "جوجيت دي أكس" منصة تطبيق مفتوحة المصدر تضمن تحولا رقميا أسرع وأسهل. كما تسمح "جوجيت دي أكس" لأي مستخدم ببناء تطبيقات شاملة خاصة بالأسواق بسرعة فائقة.

ونوه الموقع بأنه نظرا للانتقال السلس للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات الويب التقدمية والتطبيقات الأصلية يكاد لا يظهر خاصة في تعلق 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 غوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت أبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة أي أو إس ١١.٣. ومن أجل أن تصنف فعلا ضمن تطبيقات الويب التقدمية، توفر شركة غوغل قائمة تحقق تخص تطبيق الويب المتقدم.

الاتصال بالإنترنت علاوة على ظهور الإشعارات وغيرها، تمنح تطبيقات الويب التقدمية للمستخدم خدمات تضاهي تطبيقات الجوال الأصلية. وتطرق الموقع إلى طريقة عمل تطبيقات الويب التقدمية. ولنفتقر أنك تستخدم تطبيقا لإدارة العلاقات مع العملاء ينطبق على معايير تطبيقات الويب التقدمية، فإنك تحتاج فقط إلى زيارة التطبيق من خلال عنوان محدد موقع الموارد الموحد (يو آر إل) في متصفح الهاتف الجوال خاصتك. وفي حال قمت بزيارة التطبيق أكثر من مرة، فيستطبع منك الأمر "إضافة" التطبيق إلى الشاشة الرئيسية". أي بعبارة أخرى "تثبيت" التطبيق. ويجرد تثبيت التطبيق، يظهر رمز تطبيقات الويب التقدمية على شاشة هاتفك. وهو تشغيل التطبيق يقع عرض شاشة البداية، ثم تستنك لك فتح التطبيق في نافذة في وضع ملء الشاشة دون ظهور شريط التنقل في المتصفح.

وكالات
نشر موقع "هاكرنون" الأمريكي تقريرا تحدث فيه عن موجة تطبيقات الويب التقدمية التي تخزوم 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. ففي 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 المصنوع من شركات عملاقة في هذا المجال، لاسيما شركة غوغل. ويفضل ميزات عديدة على غرار إضافة التطبيقات إلى الشاشة الرئيسية وتشغيل التطبيق دون الاضطرار إلى

هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه المسابقة". ونوهت المجلة بأن الأنظمة التي تعمل على التحكم في نشاط الدماغ مازالت تواجه بعض العقبات التي ينبغي التغلب عليها. فهناك حاجة إلى تطوير أجهزة الدفاع الذي سيحرك الطائرات دون طيار للأمام، وإنما كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالترتيب. وأضاف كروفورد، "ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصا ما متسابقا جيدا" في التحكم في الطائرات دون طيار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الحالات التي تسبب تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرات دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحدثه الجمهور، سيؤثر على أداء المتنافسين".

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

الإشارات المجمعّة من خلال خوارزميات الكمبيوتر، التي تكتشف أنماط معينة من النشاط. وأوضح كروفورد، "لا نريد أن يقوم الطيار بأي حركة لأن ذلك سيؤدي إلى خلق الكثير من الإشارات الكهربائية"، مضيفا أن "الطيار يحتاج للتركيز على تحريك يده بحسب، أو دفع شيء ما للأمام، أو إحكام قبضته. ولا يهم حقا ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلا كهربائيا يمكننا رصده وتحديده". وذكرت المجلة أنه حين يردك الكمبيوتر أنه وقع تجميع إشارة بنسبة ٨٠ بالمئة على الأقل من القشرة الحركية التي تتوافق مع اليد اليسرى للطيار، سيرسل إشارة كهربائية خاصة به إلى الطائرة دون طيار لطلب منها التقدم. وتجدر الإشارة إلى أن المشاركين في هذه المسابقة، التي من المقرر أن تنطلق فعليتها يوم السبت، لن يرتدوا قبعات كاملة بل سيرتدون عصابات الرأس حول جباههم. وتعتبر عصابات الرأس أقل تكلفة وتسمح للجنة مع كروفورد أن تتطلع إلى مستقبل عمل سيستخدمون قوة نشاط الدماغ المرتبطة بالتركيز.

وكالات
نشرت مجلة "فوربس" الأمريكية تقريرا تطرقت فيه إلى إمكانية التحكم بالطائرات دون طيار عن طريق العقل، في إطار مسابقة جديدة ستعقد يوم السبت. وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن الطلاب في جامعة ألاباما الأمريكية سيشاركون في السادس من نيسان / أبريل في مسابقة للتحكم العقلي بالطائرات دون طيار. وتعتمد التقنية الجديدة، التي سيقع استخدامها في المسابقة، على قبعة تهدف لمراقبة تخطيط أمواج الدماغ. وقد بين 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".

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 سيفتح المجال للتفكير في ابتكار أمور لم تخطر على بال علماء الكمبيوتر أبدا.

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 سيفتح المجال للتفكير في ابتكار أمور لم تخطر على بال علماء الكمبيوتر أبدا.

وأشارت المجلة إلى أن الأقطاب الموجودة على القبعة تستشعر نشاط الدماغ وترسل الإشارات إلى جهاز الكمبيوتر. وتعمل هذه التقنية على إرسال

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

يرمز إلى وجود مشاكل، وهو ما يمكننا من معرفة مستوى قوة الإشارة. وأوردت الصحيفة أنه في حال تواصلت مشاكل الاتصال، يمكن الاعتماد على شريحتي هاتف من شركتين مختلفتين، لتتبع الخيارات. وفي حال كان المشكل مستمرا في منطقة معينة، يمكن الدخول إلى ضبط إعدادات الهاتف الجوال، وتغيير نوع شبكة الاتصال، وهي خاصية متاحة في العديد من الهواتف التي 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 تغطيات كثيرة في اختيار نوع الشبكة، الذي يتغير بشكل آلي، وهو ما نلاحظه من خلال تبديل رمز H+ أو G+ في أعلى الشاشة.

وكالات
نشرت صحيفة "اللافانوارديا" الإسبانية تقريرا، قدمت فيه بعض النصائح التي تساعد على تحسين تغطية شبكة المحمول داخل المنزل وخارجه، مثل الاعتماد على تطبيقات الهواتف الذكية التي تقيس مستوى جودة التغطية، وتقدم معلومات مفصلة حول نوعيتها وموقع الجهاز الذي يثبت الإشارة. وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف الجواله تشهد تحسنا كبيرا في مختلف أنحاء العالم، وبشكل خاص في المناطق الحضرية وعلى الطرقات الرئيسية، ومع ذلك، لا يزال الكثير يعانون من مشاكل في الاتصال من حين لآخر.

وأوضحت الصحيفة أنه توجد في الوقت الحالي ثلاثة أنواع من الإشارة التي تستخدمها هواتفنا الجواله بالاعتماد على شريحة الجوال، وهي تغطية الجيل الثاني الخاصة بالمكالمات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصين بالمكالمات وبت البيانات. وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهواتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال آليا بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع. وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هواتفنا، فإنها ستصل فقط بشبكة الجيل الثاني. وذكرت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي نعاني فيها من سوء تغطية إشارة شركة الاتصالات التي تقدم الخدمة. وأول شيء يجب القيام به في هذه الحالة هو فهم مصدر الخل، سواء كنا في داخل المنزل أو خارجه. وفي الواقع، تتوفر العديد من التطبيقات المصممة لتحديد مستوى قوة الإشارة، والأيرون، وبينها 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 الخل الذي نعاني منه تغطية شبكة الاتصالات. فإذا كانت الإشارة ضعيفة جدا، فإننا سلاحظ 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. وبالاتحاد على تطبيق "أوبن سيفنال"، يمكننا معرفة هذا الأمر، حيث يقدم لنا هذا التطبيق معلومات مفصلة حول 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

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

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

٢- اخرج مع نفسك ضع هاتفك جانبا، الملل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا لنجأ لهواتفنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسميه 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. جلستنا إلى ثلاث جلسات أسبوعيا مع النفس، يمكن أن تروض نفسك عن مرض تفقد الهاتف وتحسن من تركيزك.

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

٥- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة بيوسي نيوبورت يأخذ استراحة لمدة ٣٠ يوما من أي أداة رقمية ليست ضرورية لعملك، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو. كما يمكنك الاستغناء عن خدمات الدردشة ومواقع الويب مثل ريديت. عندما تتعلم 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 بتصفح من جهاز الكمبيوتر.

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

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

زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

وكالات
قال أغنى رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، أنه وظيفته ماكينزي، الخيمس، أنها إجراءات طلاقها، ما سينجم ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الخيمس، تقريرة على «توتير»، قالت إنها ستحصل على ٢٥% من حصة طليقها من أسهم أمازون، وهو ما سيتمنحه ملكة تقارب ٢ في الشركة.

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

أربعة أطفال وابنة بالتبني. وكان قد التقيا حينما كانت ماكينزي في مقابلة عمل مع جيف بيزوس، الذي هدد بنشر صور فاضحة لبيزوس ما لم يوقف التحقيق في كيفية حصول مجلة الفضائح على لقاءاته الخاصة مع عشيقته. وألج بيزوس، في تدوينة غير عادية نشرها على موقع «ميديم»، إلى أن العيلة التي طالتته من قبل بيكر تعود إلى انتقادات صحيفته «واشنطن بوست»، للرئيس الأمريكي دونالد ترامب وللسعودية، معتبرا أن رئيس «أميركان ميديا» عمد إلى إتياج «صحيفة موالية للسعودية»، وفق توصيفه.

أربعة أطفال وابنة بالتبني. وكان قد التقيا حينما كانت ماكينزي في مقابلة عمل مع جيف بيزوس، الذي هدد بنشر صور فاضحة لبيزوس ما لم يوقف التحقيق في كيفية حصول مجلة الفضائح على لقاءاته الخاصة مع عشيقته. وألج بيزوس، في تدوينة غير عادية نشرها على موقع «ميديم»، إلى أن العيلة التي طالتته من قبل بيكر تعود إلى انتقادات صحيفته «واشنطن بوست»، للرئيس الأمريكي دونالد ترامب وللسعودية، معتبرا أن رئيس «أميركان ميديا» عمد إلى إتياج «صحيفة موالية للسعودية»، وفق توصيفه.

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

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



وتحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة. ٦- تسريع شفاء الجروح قد يكون للبورون فوائد محتملة في تسريع شفاء الجروح، إذ وجد أنه يساعد على تحسين وظائف الأنزيمات المسؤولة عن شفاء الجروح، ما يجعله يساهم في تسريع الشفاء والتعالي. ٧- الحماية من الالتئامات الفطرية وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من التهابات 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

٢- لصحة المرأة ٣- تحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة. ٦- تسريع شفاء الجروح قد يكون للبورون فوائد محتملة في تسريع شفاء الجروح، إذ وجد أنه يساعد على تحسين وظائف الأنزيمات المسؤولة عن شفاء الجروح، ما يجعله يساهم في تسريع الشفاء والتعالي. ٧- الحماية من الالتئامات الفطرية وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من التهابات 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

١- لصحة العظام ٢- لصحة المرأة ٣- تحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة. ٦- تسريع شفاء الجروح قد يكون للبورون فوائد محتملة في تسريع شفاء الجروح، إذ وجد أنه يساعد على تحسين وظائف الأنزيمات المسؤولة عن شفاء الجروح، ما يجعله يساهم في تسريع الشفاء والتعالي. ٧- الحماية من الالتئامات الفطرية وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من التهابات 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

١- لصحة العظام ٢- لصحة المرأة ٣- تحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة. ٦- تسريع شفاء الجروح قد يكون للبورون فوائد محتملة في تسريع شفاء الجروح، إذ وجد أنه يساعد على تحسين وظائف الأنزيمات المسؤولة عن شفاء الجروح، ما يجعله يساهم في تسريع الشفاء والتعالي. ٧- الحماية من الالتئامات الفطرية وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من التهابات 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

١- لصحة العظام ٢- لصحة المرأة ٣- تحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة. ٦- تسريع شفاء الجروح قد يكون للبورون فوائد محتملة في تسريع شفاء الجروح، إذ وجد أنه يساعد على تحسين وظائف الأنزيمات المسؤولة عن شفاء الجروح، ما يجعله يساهم في تسريع الشفاء والتعالي. ٧- الحماية من الالتئامات الفطرية وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من التهابات 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

١- لصحة العظام ٢- لصحة المرأة ٣- تحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة. ٦- تسريع شفاء الجروح قد يكون للبورون فوائد محتملة في تسريع شفاء الجروح، إذ وجد أنه يساعد على تحسين وظائف الأنزيمات المسؤولة عن شفاء الجروح، ما يجعله يساهم في تسريع الشفاء والتعالي. ٧- الحماية من الالتئامات الفطرية وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من التهابات 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

١- لصحة العظام ٢- لصحة المرأة ٣- تحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة. ٦- تسريع شفاء الجروح قد يكون للبورون فوائد محتملة في تسريع شفاء الجروح، إذ وجد أنه يساعد على تحسين وظائف الأنزيمات المسؤولة عن شفاء الجروح، ما يجعله يساهم في تسريع الشفاء والتعالي. ٧- الحماية من الالتئامات الفطرية وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من التهابات 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

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي، وذلك نتيجة زيادة فترات التعرض لهرمونات المبيض على مدار السنين. المشكلات النفسية، أيضاً تشعّر 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، وتشعّر بالامها وأعراضها في سن مبكر. طرق الوقاية من البلوغ المبكر في حالة كان السبب متعلقاً بالعوامل الوراثية، حشوف يصعب التخلص منه، ولكن إذا كان السبب متعلقاً بالعوامل الخارجية، فيجب تقادها من خلال بعض الطرق، وتشمل: تناول الطعام الصحي، الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم إصابتها بحمل. استشارة الطبيب بشأن الأدوية، لأن بعض الأدوية يمكن أن تؤدي لاضطرابات الهرمونات، ولذلك يجب تحري الدقة في الأدوية التي يتناولها الأطفال وجرعاتها. الحفاظ على الوزن، من خلال ممارسة الرياضة والإبتعاد عن الأطعمة الدسمة وغير الصحية.

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

حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات. البلوغ المبكر عند الذكور هو البلوغ الذي يحدث قبل سن ٩ سنوات، ويظهر في تغير شكل الجسم والعضلات لدى الطفل. أعراض البلوغ المبكر لدى الذكور يمكن ملاحظة البلوغ المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل: الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية للأطفال ما هو الصدر الجوّجيّ (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 عمقاً، مثلما يتغير في مرحلة البلوغ الطبيعية، ولكن يحدث هذا في عمر مبكر. ظهور حب الشباب، من علامات البلوغ التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث. مخاطر البلوغ المبكر عند الذكور يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في بعض الأمور، وأهمها، قصر القامة، وهي من المشكلات

يقع هذا الصمام بين البطين الأيمن والشريان الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله إلى القلب كما ويقوم بتزويد الرئة بالدم الحمل بالاكسجين اللازم لعمله. الصمام الأورطي يلعب هذا الصمام دوراً مهماً في عملية نقل الدم المحمل بالاكسجين من القلب إلى جميع أنحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب. أهم المشاكل التي تتعرض لها صمامات القلب من المحتمل أن تتعرض صمامات القلب لبعض المشاكل التي قد تعيق عملها مثل، انغلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي أو مرض ما استناد كامل للصمام لأسباب مرضية ضيق الصمام. أسباب مشاكل صمامات القلب هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضربها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل، الصمام التنكسي تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصاً التاجي بحيث تؤثر على ٤-٥% من عامة السكان. ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج. تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر تشير عملية التكلس إلى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تضييق الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرق تدفق الدم. ونظراً لحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إلحاق الضرر به.

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

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



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

يمكن العثور على فيتامينات ب في مصادر غذائية واسعة ومتنوعة سواء كانت نباتية أو حيوانية أو بعض الأطعمة المدعمة بها. غالباً ما تتأثر فيتامينات ب بالحارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الأطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها: منتجات الألبان البيض المأكولات البحرية الخبز المدعم والحبوب فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت) الخضار الورقية الخضراء البقوليات (الفول، البازيلاء) الكبد اللحوم (لحم البقر، والعجل، والخنزير)

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

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

أعراض سرطان المستقيم وكالات

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

يقع هذا الصمام بين البطين الأيمن والشريان الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله إلى القلب كما ويقوم بتزويد الرئة بالدم الحمل بالاكسجين اللازم لعمله. الصمام الأورطي يلعب هذا الصمام دوراً مهماً في عملية نقل الدم المحمل بالاكسجين من القلب إلى جميع أنحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب. أهم المشاكل التي تتعرض لها صمامات القلب من المحتمل أن تتعرض صمامات القلب لبعض المشاكل التي قد تعيق عملها مثل، انغلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي أو مرض ما استناد كامل للصمام لأسباب مرضية ضيق الصمام. أسباب مشاكل صمامات القلب هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضربها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل، الصمام التنكسي تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصاً التاجي بحيث تؤثر على ٤-٥% من عامة السكان. ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج. تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر تشير عملية التكلس إلى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تضييق الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرق تدفق الدم. ونظراً لحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إلحاق الضرر به.

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 الحمل بالاكسجين اللازم لعمله. الصمام الأورطي يلعب هذا الصمام دوراً مهماً في عملية نقل الدم المحمل بالاكسجين من القلب إلى جميع أنحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب. أهم المشاكل التي تتعرض لها صمامات القلب من المحتمل أن تتعرض صمامات القلب لبعض المشاكل التي قد تعيق عملها مثل، انغلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي أو مرض ما استناد كامل للصمام لأسباب مرضية ضيق الصمام. أسباب مشاكل صمامات القلب هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضربها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل، الصمام التنكسي تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصاً التاجي بحيث تؤثر على ٤-٥% من عامة السكان. ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج. تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر تشير عملية التكلس إلى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تضييق الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرق تدفق الدم. ونظراً لحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إلحاق الضرر به.

يقع هذا الصمام بين البطين الأيمن والشريان الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله إلى القلب كما ويقوم بتزويد الرئة بالدم الحمل بالاكسجين اللازم لعمله. الصمام الأورطي يلعب هذا الصمام دوراً مهماً في عملية نقل الدم المحمل بالاكسجين من القلب إلى جميع أنحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب. أهم المشاكل التي تتعرض لها صمامات القلب من المحتمل أن تتعرض صمامات القلب لبعض المشاكل التي قد تعيق عملها مثل، انغلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي أو مرض ما استناد كامل للصمام لأسباب مرضية ضيق الصمام. أسباب مشاكل صمامات القلب هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضربها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل، الصمام التنكسي تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصاً التاجي بحيث تؤثر على ٤-٥% من عامة السكان. ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج. تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر تشير عملية التكلس إلى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تضييق الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرق تدفق الدم. ونظراً لحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إلحاق الضرر به.

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

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

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

الرمثا يسدد ١٢٢ ألف دولار ويغلق قضيته مع الفيفا

وكالات

أعلن نادي الرمثا رسمياً، الخميس، إغلاق الشكوى المقدمة ضده من ٤ محترفين أجانب، والتي دفعت الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" لمعاينة النادي بمنعه من تسجيل لاعبين جدد.

وسدد الرمثا اليوم ١٢٢ ألف دولار للمحترفين السوريين جهاد الباعور وأحمد الدوني وشادي الجموي والعراقي محمد شوكان، وبالتالي جرى إغلاق ملف القضية في الفيفا.

وأكد الموقع الرسمي للنادي تسديد المبلغ "رغبة في طي القضية". بدوره، أكد المحامي عماد حناينة، الذي يتولى الدفاع عن المحترفين الأربعة، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن الرمثا أرسل كامل المبلغ، الأمر الذي دفعه لبدء إجراءات مخاطبة الضيفاء تسديد المبلغ وإغلاق القضية رسمياً.

برونزية للأردن في بطولة العالم للكيك بوكسينغ

وكالات

اكتفى المنتخب الوطني للكيك بوكسينغ بالميدالية البرونزية في بطولة العالم المقامة حالياً في إيطاليا.

واختتم المنتخب الوطني، الخميس، مشاركته في بطولة العالم، والتي تستضيفها مدينة فينيسيا الإيطالية، بمشاركة أكثر من ١٥٠٠ لاعب ولاعبة يمثلون ٦٥ دولة. وأحرز لاعب المنتخب الوطني، علي خلف، الميدالية البرونزية ضمن منافسات وزن تحت ٨١ كغم ضمن أسلوب الفل كونتاكت بعد خسارته نزاله اليوم في الدور نصف النهائي أمام اللاعب الكرواتي رادونيك نيكيتكا بنتيجة ١-٢.

انطلاق الجولة الأخيرة من بطولة الأردن للكراتينغ اليوم

وكالات

تنتقل اليوم الجمعة منافسات الجولة الخامسة والأخيرة من بطولة الأردن لسباقات الكارتينغ "تحدي روتاكس- ماكس"، وذلك في حلبة جوردن سيدد سنتر- طريق المطار، لفئات: السينيور والجيونيور وماكس. ويتوقع أن يشهد السباق الذي يقام برعاية شركة زين- الأردن، منافسات قوية في فئة السينيور - ماكس بين السائقين مهند أبو دبرة وأمير النجار وعون الناصر ومحمد مساد وفارس حوش وعلاء حش (الماستر). وفي فئة الجونيور - ماكس بين حمزة الفايز وفيلص ناشخو وسند حموي وأركان مقالدة.

الحسين إربد يسجل شكوى رسمية في محكمة الكأس الدولية

وكالات

سجل نادي الحسين إربد، شكوى رسمية في محكمة التحكيم الدولية الرياضية (الكأس). ضد قرار لجنة الاستئناف في اتحاد الكرة بشأن اعتباره خاسراً لمباراة فريقه أمام الجليل، ضمن منافسات دوري المحترفين لكرة القدم. وأكد الناطق الإعلامي لنادي الحسين إربد ليث أبو عبيد، رفع القضية لمحكمة الكأس، بالشراكة مع نادي معان وشباب العقبة اللذين تضررا أيضاً من قرار التحكيم بسبب التنافس على الهروب من شبح الهبوط لصف الدرجة الأولى. وكانت لجنة الاستئناف اعتبرت الحسين إربد خاسراً للمباراة بسبب إشراكه لاعبا غير مؤهل، بحسب ما جاء في اعتراض الجليل.

الحركة الرياضية تستكمل إجراءات الاجتماع الانتخابي

وكالات

استكملت هيئة رواد الحركة الرياضية والشبابية ومن خلال مديرية شباب محافظة العاصمة المنبثقة عن وزارة الشباب، جميع الإجراءات والترتيبات المتعلقة باجتماع الهيئة العامة الانتخابي الذي سيعقد السبت المقبل. وقال الأمين العام والناطق الإعلامي للهيئة محمد قدرى حسن، في بيان إن عدد الأعضاء المسجلين لاشتراكهم حتى نهاية العام الحالي يبلغ ٩٢ عضواً ويحق لهم الترشح والانتخاب.

بنزيم يتغيب عن محاكمته بقضية الابتزاز بـ «شريط جنسي»

وكالات

تغيب نجم الكرة الدولي الفرنسي كريم بنزيم، عن محكمة في فرساي بتهمة التواطؤ بمحاولة الابتزاز بشريط جنسي عام ٢٠١٥ لمزيمه السابق في المنتخب الوطني ماتيو فالبوينا.

فقد أضافت تقارير إعلامية بأن مهاجم فريق ريال مدريد الإسباني، كريم بنزيم، تغيب اليوم الأربعاء عن محاكمته بتهمة الابتزاز في فرنسا.

واتهم كريم بنزيم بتحريضه زميله في المنتخب فالبوينا على دفع مبلغ من المال للمبتززين الذين هددوا بالكشف عن "فيديو حميم" لفالبوينا، وقد اعترف الأول حينها بتدخله في الموضوع بطلب من أحد المبتززين.

أدى ذلك إلى استبعاد اللاعبين من المنتخب الفرنسي منذ أواخر العام ٢٠١٥، قبل عودة بنزيم بعد نحو ٦ أعوام في كأس أوروبا هذا الصيف حيث خرج أبطال العالم من الدور الـ١٦ أمام سويسرا، قبل أن يحققوا قبل ١٠ أيام لقب دوري الأمم الأوروبية على حساب إسبانيا في النهائي بقيادة بنزيم، وفقاً لذكرته وكالة فرانس برس.

وعلى أرض الملعب، أمس الثلاثاء، لم يبد بنزيم مشتتاً بعد أن قاد ريال مدريد إلى فوز كاسح على ضيفه شاختار دونيتسك الأوكراني بخمسة نظيفة في دور المجموعات من دوري أبطال أوروبا "التشامبيونز ليغ"، عشية المحاكمة.

وتسكن بنزيم، البالغ من العمر ٢٣ عاماً، من تسجيل هدف وصنع آخر وتم اختياره رجل المباراة.

يواجه النجم الفرنسي عقوبة سجن قد تصل إلى ٥ سنوات وغرامة قدرها ٧٥ ألف يورو، في القضية التي يحاكم فيها ٤ رجال آخرين بتهمة محاولة الابتزاز، حيث يحاكم أحدهم أيضاً بتهمة خيانة الأمانة. ووفقاً للوكالة الفرنسية، فإن ملف المحاكمة يستند بشكل خاص إلى مناقشة جرت في أكتوبر من العام ٢٠١٥ بين الرجلين في مركز تدريبات المنتخب الفرنسي "كليرفونتان"، التي يزعم أن بنزيم أوصح خلالها أنه يمكنه أن يعرف فالبوينا على "شخص موثوق". وفقاً لما قاله الأخير في جلسة الاستماع، لمساعدته على "التعامل" مع أي نشر محتمل للشريط.

وسيحصد القضاء الفرنسي ما إذا كان هذا الحديث ناجم عن "تصحيح ودية" أو "ضغوط مؤذية".

وعندما أحيل كريم بنزيم إلى المحكمة الجنائية في فرساي في يناير الماضي، ندد محاميه سيلفان كورميهيه بالقرار قائلاً "الألس، نحن لسنا مندهشين. هذا قرار سخيف ويمكن التنبؤ به".

المنتخب الوطني لكرة القدم يتقدم في التصنيف العالمي



يحتل المركز ٩٠ عالمياً، ١١ عربياً، جامعا ١٢٥٤ نقطة. وتقدم المنتخب الوطني لكرة القدم ٣ مراكز، على لائحة ترتيب المنتخبات العالمية، في التصنيف الذي صدر الخميس، عن الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"،

انطلاق منافسات بطولة الأردن للجولف بمشاركة ١٢ دولة



انطلقت في مدينة العقبة الخميس، منافسات بطولة الأردن المفتوحة للجولف التي تقام على ملاعب واحدة ايلة. ويشارك في البطولة ٨٥ لاعبا يمثلون ١٢ دولة عربية وأجنبية، ويتنافسون على القاب البطولة التي تعد من أقوى البطولات التي تستضيفها العقبة منذ اعوام طويلة.

وشهد اليوم الأول للبطولة، منافسة قوية بين المشاركين، وسط تنظيم مميز نال اطراء الدول المشاركة التي عبرت عن سعادتها بهذه البطولة التي تقام في اجواء مثالية ومناظر خلابة.

وتستمر منافسات البطولة حتى يوم السبت المقبل الذي سيشهد حفل الختام وتوزيع الفائزين.

رونالدو يهدي يوناييتد فوزاً وصدارة بإسقاط أتلانتا



الأخيرة بجميع المسابقات، فاقدا الثقة. ولم يكن مفاجئاً أن يضاعف الفريق الإيطالي تقدمه في الدقيقة ٢٩ بعد أن ارتقى مريه ديميرال عند القائم القريب ليسدد بضربة رأس في الشباك عقب ركلة ركنية نفذها تون كويمارز. وأضاع فريد وماركوس راشفورد فرصاً جيدة لصالح يوناييتد قبل الاستراحة لكن الفريق صاحب الأرض عاد لأجواء المباراة في الدقيقة ٥٢. ومرمر برونو فرنانديز كرة ذكية إلى راشفورد الذي انطلق إلى قلب الملعب من اليسار وسدد في الزاوية البعيدة.

وأدرك يوناييتد التعادل عندما وضع هاري ماجوير الكرة في الشباك عند الدقيقة ٢٩ في إبعاد كرة من فرنانديز داخل منطقة الجزاء. وجاء هدف الانتصار عندما أرسل لوك شو تمريرة عرضية رائعة من اليسار وارتقى رونالدو بطريقة مذهلة ليسدد برأسه بإتقان في شباك الحارس خوان موسو. ويتصدر يوناييتد المجموعة بعد ثلاث مباريات برصيد ست نقاط ويتأخر عنه أتلانتا وفيراريال بنقطتين.

أحرز كريستيانو رونالدو هدفاً بضربة رأس في الدقيقة ٨١ ليكمل عودة مانشستر يوناييتد بعد تأخره بهدفين ليهزم أتلانتا ٣-٢ في مباراة مثيرة بالمجموعة السادسة في دوري أبطال أوروبا لكرة القدم باستاد أولد ترافورد. ومنح ماريو باشاليتش التقدم لأتلانتا في الدقيقة ١٥ من مدى قريب بعد تمريرة عرضية منخفضة من دافيدي زاباكوستا وبدأ يوناييتد، الذي حقق فوزاً واحداً في مبارياته الخمس

انطلاق بطولة الأردن الأولى للقوس والسهم اليوم

وكالات

تنتقل اليوم الجمعة، على ملعب نادي مدينة الحسين للشباب، بطولة الأردن الأولى للقوس والسهم التي ينظمها الاتحاد الملكي الأردني للرمية على مدى يومين.

ويشارك في البطولة التي تقام للمرة الأولى في الأردن ٢٨ لاعبا ولاعبة في أربع فئات، وهي القوس الأولمبي للرجال والسيدات، والقوس البديهي للرجال والسيدات. وتعد رياضة القوس والسهم إحدى الرياضات المدرجة ضمن برنامج المنافسات الأولمبية، ويسعى الاتحاد لنشر هذه اللعبة محلياً. وتأتي البطولة التي تنظم بالتعاون مع نادي مدينة الحسين للشباب لدعم هذه الجهود واختيار المواهب وتشكيل نواة للمنتخبات الوطنية.

لاعب المنتخب الوطني للكيك بوكسينغ خلف ضمن ميدالية في بطولة العالم



وكالات

ضمن لاعب المنتخب الوطني للكيك بوكسينغ علي خلف الحصول على ميدالية في بطولة العالم والمقامة حالياً في إيطاليا.

وتسكن علي خلف من التأهل إلى الدور نصف النهائي من منافسات وزن تحت ٨١ كغم ضمن أسلوب الفل كونتاكت، بعد فوزه في الدور ربع النهائي على اللاعب البولندي سيا تشه ميتشل بنتيجة ٣-٠.

وكان خلف استهل مشاركته في بطولة العالم بالفوز على اللاعب الروسي أنطونوف تيمو، وسيلتقي علي خلف في الدور نصف النهائي اللاعب الكرواتي رادونيك نيكيتكا.

وأشار الموقع الرسمي للجنة الأولمبية الأردنية إلى أن اللاعبين عدي أبو حصوة ومحي الدين الرنتيسي ومهند السليواي لم يتمكنوا من تجاوز عقبة الدور ربع النهائي بعد خسارة نزالاتهم.

اتحاد السلة يناقش ترتيبات استضافة نهائيات آسيا للسيدات

وكالات

ناقش اتحاد كرة السلة ترتيبات استضافة نهائيات كأس آسيا للسيدات "المستوى ب"، التي ستقام في عمان خلال الفترة من ٧ إلى ١٣ تشرين الثاني المقبل.

وشهد الاجتماع الذي عقد في مقر اتحاد كرة السلة، الاتفاق على كافة الترتيبات الخاصة في استضافة البطولة.

وتم اعتماد نسبة الحضور الجماهيري بنسبة ٥٠ بالمئة من السعة الإجمالية لصالة الأمير حمزة، تنفيذاً للتعليمات الأخيرة الصادرة عن الحكومة، على أن يتم شراء التذاكر (أونلاين). ووفق

خبر رسمي صادر عن اتحاد كرة السلة، قامت اللجنة المنظمة بإنجاز كافة الترتيبات المتعلقة بتسهيل مهمة تحرك الوفود وتوفير الحماية الأمنية للمنتخبات، مع ضمان تطبيق البروتوكول الصحي، وتحديد فريق طبي مختص للتعامل مع الحالات الطارئة أثناء المباريات وخلال التدريبات، وستقام البطولة طبقاً لنظام "الفقاعة الصحية" مع الإشارة إلى أن المنتخبات ستبدأ بالتواجد عبر مطار الملكة علياء والحدود البرية يوم الرابع من تشرين الثاني المقبل.

وسيتوجب على الجماهير الراغبة في حضور المباريات، إبراز تطبيق "سند أخضر" الذي يعني أن الشخص متلقٍ لجرعتي اللقاح، أو حصل على جرعة واحدة ولم يتخلف عن موعد الجرعة الثانية، أو لديه فحص (PCR) سلبي قبل ٧٢ ساعة من عملية التفتيش.

بيكيه يحافظ على آمال برشلونة في دوري الأبطال



وكالات

أحيا برشلونة آماله بالتأهل من دور المجموعات لمسابقة دوري أبطال أوروبا لكرة القدم بعدما حقق فوزه الأول وجاء على حساب ضيفه دينامو كييف الأوكراني ١-٠، ضمن الجولة الثالثة من منافسات المجموعة الخامسة الأربعاء.

ويدين النادي الكاتالوني بالنقاط الثلاث إلى الحرس القديم مدافعه جيرار بيكيه الذي سجل هدف الفوز اليتيم في الدقيقة ٣٦. بين ميسي ورونالدو.. قرار الحريل يحدد الأفضل

ونجح مدرب برشلونة، الهولندي رونالد كومان في الفوز برهانه الثاني في أسبوع حاسم، شهد تغلبه على فالنسيا ٣-١ في الدوري، على أن يلتقي في زهانه الثالث مع غريمه للدور ريال مدريد في "الكلاسيكو" الأول بينهما هذا الموسم الأحد المقبل.

ونفض الـ"بلاوغرانا" غبار خسارته في مباراته الأولى أمام بايرن ميونيخ الألماني ٣-٠ صفر وبنفيكا البرتغالي بالنتيجة ذاتها، وتعرضه لثلاث هزائم في عقر داره "كامب نو" في المسابقة القارية

الأم، في أسوأ سلسلة للنادي الذي لم يمزّ بهذه الرحلة السيئة من ناحية النتائج، إذ كان تعرض سابقاً لنقص عدد الهزائم في ٧٩ مباراة، حيث حقق ٥٩ فوزاً مقابل ١٢ تعادلاً. وعزز برشلونة آماله في حجز بطاقة التأهل إلى الدوري التالي بتخلجه عن قاع الترتيب

لدينامو كييف بالذات، بعدما رفع رصيده إلى ٣ نقاط، حيث يأمل أن يسدي بايرن متصدر المجموعة خدمة له بالفوز على ضيفه بنفيكا البرتغالي، إذ سيحتاج رصيده الأخير عند ٤ نقاط في المركز الثاني.

شوارع السودان تغص
بالملايين دعماً للحكم المدني

✦ الخرطوم

أفاد مراسلنا بخروج ملايين السودانيين بالعاصمة الخرطوم والمدن الأخرى في مسيرات ووصفت بـ"الأكبر في تاريخ البلاد"، للمطالبة بالتحول المدني ورفض أي محاولة لقطع الطريق أمام إكمال الفترة الانتقالية الحالية.

وكان شارع "الستين" بشرق الخرطوم واحداً من عشرات نقاط التجمع التي اختارها منظمو المسيرات في العاصمة الخرطوم، وقد أمتلأ على آخره بالمتظاهرين، وفقاً لمراسلنا.

كما خرجت العديد من الموكب في مدن السودان الأخرى، حيث قدرت الأعداد المشاركة بأكثر من ثلاثة ملايين شخص، لتصبح هذه المسيرات هي الأكبر في تاريخ البلاد منذ استقلاله.

ورفع المشاركون من الرجال والنساء والشباب شعارات تطالب بالتحول المدني، وترفض أي محاولة لقطع الطريق أمام إكمال الفترة الانتقالية الحالية التي يعيشها السودان في أعقاب الإطاحة بنظام المؤتمر الوطني - الجناح السياسي للأخوان - في أبريل ٢٠١٩.

ومنذ الصباح شهدت العديد من المدن في غرب وشمال ووسط وشرق البلاد تدفق المواطنين وطلاب الجامعات والمدارس إلى الشوارع، منددين بالمحاولات الجارية لما يصفونه بمحاولة إجهاد الفترة الانتقالية، ومطالبين الشق العسكري في مجلس السيادة بتسليم السلطة للمدنيين دون إبطاء وتكوين المجلس التشريعي "البرلمان" ومحاسبة مرتكبي جريمة فض اعتصام القيادة العامة للجيش في الخرطوم في الثالث من يونيو ٢٠١٩ ودعم اللجنة الوطنية المكلفة بتفكيك بنية نظام الإخوان.

وتأتي المسيرات استجابة للدعوة التي أطلقها تجمع يضم أكثر من ٢٠٠ كياناً من قوى الثورة؛ وفي ظل انقسام كبير في الشارع السوداني بين مجموعتين إحداهما - وهي الأكبر - مساندة للتحول المدني؛ وأخرى محدودة جها من أحزاب وعناصر موالية للأخوان وعدد من الحركات المسلحة التي تسعى بتفويض الجيش لاستلام السلطة وتعارض خطوات تفكيك نظام الإخوان وتطالب بإعادتهم للمشهد السياسي مجدداً.

وقال شاهد عيان تحدث لموقع سكاى نيوز عربية من مدينة أم درمان أن مجموعة تتبع لإحدى الحركات المسلحة قامت في الساعات الأولى من الصباح بإغلاق الجسر الرئيسي الرابط بين المدينة والعاصمة الخرطوم قبل أن يتم التصدي لها وإزالة الحواجز التي وضعتها عند مدخل الجسر لإعاقة حركة الثوار المطالبين بالحكم المدني.

ومع تبقي نحو شهر على نقل سلطة رئاسة مجلس السيادة للمدنيين؛ نشبت خلافات حادة بين العسكريين والمدنيين مما جعل رئيس الوزراء عبد الله حمدوك يصف الأزمة الحالية بأنها الأسوأ التي تمر بها البلاد منذ سقوط نظام البشير.

وتواتت خلال الساعات الماضية ردود الفعل الدولية المنادية باحترام الوثيقة الدستورية التي تحكم البلاد حالياً.

وأعلنت الولايات المتحدة وبريطانيا ودول الاتحاد الأوروبي دعمها القوي لإنجاح الفترة الانتقالية في السودان؛ وتهدت بالتصدي لأي محاولات انقلابية على الحكم المدني؛ لكن في الجانب الآخر أعلنت روسيا رفضها لأي تدخلات أجنبية في السودان؛ معيدة للأذهان دعمها لنظام البشير خلال أيامه الأخيرة حينما وقفت ضد مشروع قرار يدين ارتكابه أعمال عنف ضد المدنيين.

سلطات الاحتلال تهدم
منزلاً في النقب

✦ القدس المحتلة

هدمت جرافات وآليات الاحتلال الإسرائيلي الخميس، منزلاً في ضاحية الأندلس بمدينة رهط في منطقة النقب داخل أراضي عام ٤٨.

وقالت لجنة التوجيه العليا لعرب النقب في بيان، إن قوات معززة من الشرطة الإسرائيلية ووحدة "يوف" الشريطية، وقرت الحماية لآليات الهدم، ومنعت الأهالي من الاقتراب. وحذرت اللجنة الأسبوع الماضي، من ازدياد وتيرة الترحيل والنهب وهدم البيوت العربية، وقررت تنظيم مظاهرة للدفاع عن حقوق المواطنين العرب والمطالبة بالاعتراف بالقرى مسلوياً الاعتراف إسرائيلياً، يوم ٤ تشرين الثاني المقبل. وشهدت بلدات فلسطينية بأراضي ٤٨١ تصعيداً في هدم المنازل والمحال التجارية والورشات الصناعية بدرجة عدم الترخيص كما حصل في عين ماهل وبيافا وشفاعمر وقلندوس وكفر ياسيف وعمررة وأم الفحم واللد وبيافا وسخنين وحرفيش وبلدات عربية بالنقب وغيرها.

مجلس الإفتاء الفلسطيني يستنكر
استباحة الاحتلال قبور المقدسيين

✦ القدس

استنكر مجلس الإفتاء الأعلى في فلسطين، تصاعد وتيرة الانتهاكات الإسرائيلية ضد المسجد الأقصى المبارك بشكل خاص، ومدينة القدس بشكل عام.

ودان المجلس خلال جلسة عقدها برئاسة المفتي العام للقدس والديار الفلسطينية، رئيس مجلس الإفتاء الأعلى محمد حسين في مدينة القدس اليوم الخميس، قرار محكمة الاحتلال الإسرائيلي رفض طلب لجنة رعاية المقابر الإسلامية في القدس الداعي لمنع الاستمرار بأعمال الحفر والتبش في قبور الموتى في أرض ضريح الشهداء المجاورة للمقبرة اليوسفية بجانب "الأقصى"، ما يعني السماح باستمرار أعمال الحفر، واستباحة رفات المدفونين فيها.

وتند باعتقال مسؤول لجنة رعاية المقابر في القدس، مصطفى أبو زهرة، من قبل سلطات الاحتلال الإسرائيلي، محذراً من سياسة مبرمجة تتبعها سلطات الاحتلال ضد الشعب الفلسطيني ومقدساته، وبخاصة

في مدينة القدس. وشجب المجلس قرار محكمة الاحتلال المسمى بـ"الحق المحدود" لليهود في أداء صلوات صامتة في باحات الأقصى، معتبراً أن القرار يهدف إلى فرض واقع جديد في الأقصى لصالح التهويد.

وحمل المجلس سلطات الاحتلال عواقب هذه القرارات العنصرية، والتي تزيد من نار الكراهية والحق في المنطقة وتؤججها، وتندرج في إطار طباق السيطرة على المسجد الأقصى المبارك، واستفزاز مشاعر المسلمين في العالم.

وأكد أن الاعتداءات المتواصلة ضد المقدسات والمعالم الأثرية والتاريخية، وسياسة الاحتلال الهادفة إلى تغيير ملامح المدينة المقدسة وطمس ماضيها العربي والإسلامي، تأتي في إطار محاولة فاشلة ومرفوضة لاستباحة كامل الأرض الفلسطينية.

وأكد أن المسجد الأقصى يكامله هو للمسلمين وحدهم، ولا يحق لغيرهم التدخل في شؤونه، مطالباً سلطات الاحتلال بالكف عن المس به، ولزوم احترام حرمة، داعياً الشعب الفلسطيني إلى النفي العام بشد

✦ طرابلس

انطلقت، الخميس، أعمال مؤتمر "دعم استقرار ليبيا" في طرابلس، بمشاركة أممية وإقليمية ودولية، حيث أكد مسؤولون ليبزيون على الأهمية والدلالة التي يحملها انعقاد المؤتمر في طرابلس.

وقال رئيس حكومة الوحدة الوطنية في ليبيا، عبد الحميد دبيبة، إن "استقرار ليبيا هو السبيل الوحيد لبناء المؤسسات الليبية السياسية والعسكرية"، معرباً عن تقديره "دعم المجتمع الدولي لحل الأزمة في ليبيا وإعادة الاستقرار إليها".

وأضاف، إن عقد مؤتمر استقرار ليبيا في طرابلس، دليل على استعادة عافيتها ورمزيتها كعاصمة لكل الليبيين.

وشدد دبيبة على أن "حكومة الوحدة الوطنية جاءت من أجل استقرار ليبيا، بعد سنوات من الانقسام"، متطرقاً أيضاً للانتخابات المرتقبة، داعياً الليبيين إلى "المشاركة الفاعلة في الانتخابات، واحترام نتائجها". وتابع، "ندعم الفوضية العليا للانتخابات في ليبيا، لإجراء الاستحقاقات في موعدها المقرر". كما تطرق رئيس حكومة الوحدة الوطنية إلى المرتقبة الموجودين في

الاحتلال يعتقل ١٤ فلسطينياً

✦ رام الله

اعتقلت قوات الاحتلال الإسرائيلي الخميس ١٤ فلسطينياً خلال حملة مدهامات واسعة شنتها في مناطق مختلفة بالضفة الغربية المحتلة.

وقال نادي الاسير الفلسطيني في بيان، ان قوات الاحتلال الاسرائيلي اقتحمت، وسط اطلاق كثيف للتيار، مناطق متفرقة في جنين ونابلس وبيت لحم وقلقيلية، واعتقلت المواطنين الاربعة عشر بزعم أنهم مطلوبون.

من جهة اخرى، أقدم مستوطنون متطرفون يهود صباح امس، على اقتلاع وتكسير أكثر من ٣٠٠ شجرة زيتون مثمرة من أراضي بلدة المزرعة الغربية، شمال مدينة رام الله وسط الضفة الغربية المحتلة. وأشار رئيس مجلس بلدي المزرعة الغربية سعادة زقوت، الى ان المزارعين تقاضوا عند وصولهم الى حقولهم وأراضيهم المحاذية لمستوطنة "كفار راعيم"، بأن المستوطنين اقتلعوا وكسروا اشجار الزيتون، مؤكداً ان قوات الاحتلال والمستوطنين يسعون الى منع الفلسطينيين من دخول تلك المنطقة، خاصة بعد اغلاق الشارع الزراعي المؤدي إليها بوابة حديدية ومكعبات إسمنتية.

مستوطنون يقتحمون
باحات الأقصى

✦ القدس

اقتحم مستوطنون متطرفون يهود صباح الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة. وقال شهود عيان لمراسل (بترا) في رام الله، إن مجموعات من المستوطنين المتطرفين برفقة حاخامات اقتحموا ساحات المسجد الأقصى من جهة باب المغاربة، بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الاسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح.

واضافوا، ان المتطرفين نفذوا جولات مشبوهة وأدوا طقوسا تلمودية استفزازية في باحاته، تركزت في الأجزاء الشرقية منه وسط التصدي لها بالطرد وهتافات التكبير الاحتجاجية من قبل المصلين والمرابطين وحراس المسجد الأقصى المبارك. وينفذ المستوطنون اقتحامات استفزازية للمسجد الأقصى المبارك في محاولة لفرض أمر واقع والسيطرة عليه.

٥ «هزات» سجلتها مصر في يومين..
ما حقيقة دخولها حزام الزلازل؟

القاهرة

أعلن المعهد القومي المصري للبحوث الفلكية والجيوفيزيقية عن رصد ٤ هزات أرضية تابعة للهزة التي تعرضت لها مصر الثلاثاء الماضي.

وقال جاد القاضي رئيس المعهد إن مرصد حلوان جنوبي القاهرة رصد في العاشرة والنصف صباح الخميس هزة أرضية بقوة ٣,٩ على مقياس ريختر مركزها نفس مركز زلزال الثلاثاء الماضي الذي كان بقوة ٦,٢ درجة على مقياس ريختر.

وأضاف القاضي في مؤتمر صحفي أن محطات الرصد كذلك سجلت ٣ هزات تابعة لزلزال الثلاثاء خلال ٤٨١ ساعة الماضية وتفاوتت درجاتها ما بين ٣,٢ و٣,٤ على مقياس ريختر.

وبذلك يصبح إجمالي ما تعرضت له مصر من هزات أرضية خلال الیومین الماضیین ٥ هزات، و٦ هزات في أسبوعين حيث كانت قد تعرضت لهزة بقوة ٦,٤ الثلاثاء قبل الماضي.

وعن دخول مصر حزام الزلازل من عدمه قال رئيس وخبراء معهد البحوث الفلكية خلال المؤتمر إن هذا لم يحدث وإن مصر بعيدة تماماً عن نطاق حزام الزلازل.

وأوضح رئيس المعهد القومي المصري للبحوث الفلكية إن الناس تشعر حالياً بزيادة عدد الزلازل بسبب أنه تم تطوير معدات محطات رصد الزلازل في مصر بأحدث التقنية، والاستعانة كذلك بأفضل الخبرات، مما جعل هناك قدرة كبيرة على رصد جميع الهزات الأرضية التي تحدث بدقة مهما كانت الهزة منخفضة القوة.

وأشار إلى أنه تم في الفترة الأخيرة اعتماد سياسة الإعلان عن كل الهزات التي تعرضت لها مصر من أجل الشفافية، ولطمأنة الناس والقضاء على الشائعات التي تتحدث عن قرب نهاية العالم وخلافه.

وأكد أنه في اليوم الواحد قد يتم رصد من هزتين إلى ثلاث هزات وتكون منخفضة القوة أو متوسطة، مشيراً في الوقت نفسه إلى أن التوسع في البناء العمراني إلى المناطق النائية جعل شعور الناس بالهزات الأرضية أكثر من ذي قبل وهو ما يجعلهم يعتقدون في زيادة الزلازل ودخول مصر الحزام الزلزالي، ولكن هذا لم يحدث.

من طرابلس.. انطلاق مؤتمر
«دعم استقرار ليبيا»

ليبيا، مؤكداً أنه "ملف يورق الليبيين" من جانبها، قالت وزيرة الخارجية الليبية، نجلاء المنقوش، إن الليبيين "يتطلعون إلى شراكة طويلة الأمد مع المجتمع الدولي"، مؤكداً على أهمية انعقاد مؤتمر "دعم استقرار ليبيا" بمدينة طرابلس. واستطردت، "رمزية هذا الاجتماع مهمة وتاريخية بالنسبة لليبيين.. انتقاد المؤتمر في طرابلس امتداد لجهود مؤتمر برلين". وفيما يتعلق بوقف الإرهاب والأعمال

القتالية في ليبيا، قالت المنقوش، "معتبون بمواجهة ظاهرة التطرف والإرهاب في ليبيا"، فيما أكد دبيبة أن "الدول الصديقة قدمت دعماً حيوياً لليبيين، أسهم في وقف الحرب". بدورها، قالت وكيلة الأمين العام للأمم المتحدة، روز ماري دي كارلو، إن المنظمة الدولية "تدعم مغادرة المرتزقة والقوات الأجنبية من ليبيا"، معتبرة أن "الانتخابات يجب أن تقود إلى توحيد المؤسسة العسكرية في البلاد".

أم درمان.. الشرطة تطلق قنابل الغاز
على محتجين قرب البرلمان

✦ الخرطوم

أطلقت الشرطة السودانية الغاز المسيل للدموع على متظاهرين يدعون إلى تسليم السلطة لحكومة مدنية أمام مبنى البرلمان بمدينة أم درمان.

ونزل مئات الآلاف من المتظاهرين في الخرطوم وومدن أخرى، يوم الخميس، مطالبين بالتحول المدني ورفض أي محاولة لقطع الطريق أمام إكمال الفترة الانتقالية، بينما يستمر اليوم السادس على التوالي قرب القصر الجمهوري في العاصمة اعتصام للمطالين بحكم عسكري.

وأفاد شاهد عيان بوقوع عدد الإصابات وسط المحتجين أمام مبنى البرلمان في أم درمان، إثر إطلاق رصاص مطاطي وغاز مسيل للدموع.

ووفقاً للمصدر، فقد لجأت مجموعة كبيرة من المحتجين إلى مستشفى السلاح الطبي القريب من البرلمان.

منذ الصباح شهدت العديد من المدن في غرب وشمال ووسط وشرق البلاد تدفق المواطنين وطلاب الجامعات والمدارس إلى الشوارع، منددين بالمحاولات الجارية لما يصفونه بمحاولة إجهاد الفترة الانتقالية،



ومطالبين الشق العسكري في مجلس السيادة بتسليم السلطة للمدنيين دون إبطاء وتكوين المجلس التشريعي "البرلمان" ومحاسبة مرتكبي جريمة فض اعتصام القيادة العامة للجيش في الخرطوم في الثالث من يونيو ٢٠١٩ ودعم اللجنة الوطنية المكلفة بتفكيك بنية نظام الإخوان. وتأتي المسيرات استجابة للدعوة التي أطلقها تجمع يضم أكثر من ٢٠٠ كياناً من