



دروزة وبطشون والنمري أعضاء في الأعيان

عمان

صدرت الإرادة الملكية السامية بتعيين الذوات المذكورين قاليا، أعضاء في مجلس الأعيان، اعتباراً من تاريخ ١١ / ١١ / ٢٠٢١ - ١٠ - ٢٠٢١. سعادة السيد مازن سميج دروزة - ٢. سعادة السيدة ريماء ناصيف بطشون - ٣. سعادة السيد جميل تلجي النمري.

احتفالية بمرور ١٠٠ عام على اكتشاف الانسولين واليوم العالمي للسكري

عمان

احتفلت وزارة الصحة، ومركز السكري بمستشفى الأمير حمزة، وجمعية أطباء اختصاصيي الغدد الصم والسكري في نقابة الأطباء، باليوم العالمي للسكري وذلك تحت رعاية وزير الصحة الدكتور فراس الهواري وبحضور ممثلين عن مختلف القطاعات الطبية في المملكة. ويأتي الاحتفال بالترزامن مع بدء فعاليات المؤتمر العلمي السابع لجمعية اختصاصيي الغدد الصم والسكري والأول المشترك مع وزارة الصحة ممثلة بمركز السكري والغدد الصم في مستشفى الأمير حمزة بن الحسين ومديرية الأمراض غير السارية في الوزارة. وقالت مندوبية وزير الصحة، أمين عام وزارة الصحة للشؤون الفنية والإدارية الدكتورة الهام خريسات، إن الوزارة تضي قدماً بإجراءات تنفيذ استراتيجيات وخطط للاستفادة من الدراسات التي وضعت لتقديم الخدمات الصحية الشمولية لمرضى السكري. وأضافت، إن هناك العديد من المراكز المتخصصة لعلاج مرضى السكري ومضاعفاته في القطاعات كافة، لاسيما في مركز السكري بمستشفى الأمير حمزة والذي يقدم خدمات علاجية وتدريب وتأهيل للكوادر الطبية والتمريضية والفنية المتخصصة في مجال مرض السكري والقدم السكرية، بالإضافة إلى فتح عيادات لمرضى السكري. تابع ص ٢

السعودية: منح الجنسية لعدد من المميزين

الرياض

ذكرت وكالة الأنباء السعودية "واس"، الخميس، أنه صدرت الموافقة الملكية على منح الجنسية السعودية لعدد من أصحاب الكفاءات المتميزة والخبرات والتخصصات النادرة. ويأتي ذلك على ضوء الأمر الملكي بفتح باب تجنيس الكفاءات الشريفة والطبية والعلمية والثقافية والرياضية والتقنية بما يسهم في تعزيز عجلة التنمية. وذكرت "واس" أن ذلك يعود بالنفع على الوطن في المجالات المختلفة، تماشيًا مع رؤية السعودية ٢٠٣٠ الهادفة إلى تعزيز البيئة الجاذبة التي يمكن من خلالها استثمار الكفاءات البشرية واستقطاب المميزين والمبدعين".

إثيوبيا تعلن موعد بدء إنتاج الكهرباء من سد النهضة

وكالات

أعلنت إثيوبيا، الخميس، موعد بدء إنتاج الكهرباء من سد النهضة الذي بنته على النيل الأزرق وسبب أزمة مع مصر والسودان. وقالت وزيرة الدولة للاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والاقتصاد الرقمي حورية علي مهدي، إنه من المتوقع أن يبدأ سد النهضة إنتاج ٧٠٠ ميغاوات من الكهرباء العام المقبل، مما يرفع طاقة توليد الكهرباء في البلاد ١٤ بالمئة. وأوضحت في مؤتمر إفريقي للتكنولوجيا يعقد عبر الإنترنت، "تنفذ إثيوبيا مشروعات متنوعة للطاقة الكهربائية ومن أهمها سد النهضة الذي سيبدأ إنتاج ٧٠٠ ميغاوات من الكهرباء بحلول عام ٢٠٢٢". وتحضو الدول الثلاث مفاوضات صعبة منذ أعوام بشأن السد، الذي تتجاوز كلفة تشييده ٤ مليارات دولار، ويثير مخاوف بلدي مصب النيل، مصر والسودان، بشأن نقص المياه. ولم يتم التوصل إلى اتفاق حتى الآن، فيما أكدت مصر الأرباع أن هناك اتفاقاً دولياً على استئناف المفاوضات. وفي أكتوبر ٢٠٢٠، قالت الرئيسة الإثيوبية إن السد من المتوقع أن يبدأ إنتاج الكهرباء في غضون ١٢ شهراً، لكنها لم تذكر موعداً محدداً. وتبلغ طاقة إنتاج الكهرباء في إثيوبيا في الوقت الراهن ٤٩٦٧ ميغاوات.

ترحيب باتفاق الولايات المتحدة والصين للحد من الاحتباس الحراري

لندن

لقي إصدار الصين والولايات المتحدة إعلاناً مشتركاً تمهدا فيه بالعمل معاً للحد من الاحتباس الحراري إلى ١.٥ درجة مئوية، ترحيباً وارتياحاً من الجهات المعنية بالمشكلة. وقالت هيئة "بي بي سي" الخميس، إن الإعلان الذي وصفته بـ "النادر وغير المتوقع"، حظي بترحيب مجموعة الحفاظ على البيئة، والصندوق العالمي للطبيعة، فيما أشارت هذه الجهات إلى أن الوصول إلى الهدف المناخي المنصوص عليه في اتفاقية باريس ٢٠١٥ يتطلب استجابة "اقتصادية شاملة". وأشارت إلى أن الاتحاد الأوروبي والأمم المتحدة وصفت الإعلان بـ "خطوة مهمة ومشجعة"، فيما دعت منظمة "السلام الأخضر" البلدين إلى إبداء المزيد من الالتزام فيما يتعلق بقضايا تغير المناخ.

جلالته يقلد ولي العهد رتبة نقيب في الجيش العربي

الملك: تبقى الفارس الهاشمي الذي نذرته لخدمة وطنه وشعبه



عمان

صدرت الإرادة الملكية السامية بترقية سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، إلى رتبة نقيب في القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي.

وقام جلالته الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، بتقليد سموه الرتبة العسكرية الجديدة، التي تلت رتبته الحالية. وأشار إلى أن سمو ولي العهد تخرج من الأكاديمية العسكرية الملكية ساندهيرست في العام ٢٠١٧.

وحصل سموه خلال السنوات الماضية، على العديد من الدورات التدريبية العسكرية المتخصصة والميدانية، في مجال العمليات الخاصة والقفز المظلي، والقوات البحرية، والطيران العمودي.

ويخدم سموه، منذ نحو ٩ شهور، في كتيبة الأمير الحسين بن عبدالله الثاني الألبية/١/ الملكية (أم الجيش) التابعة للمنطقة العسكرية الوسطى، قائد فصيل مشاة ألي.

وهناً جلالته الملك عبدالله الثاني، الخميس، سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، بمناسبة ترفيعه إلى رتبة نقيب في القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي. وتمنى جلالته لسموه، التوفيق

والسداد. وقال في تغريدة على موقع تويتر "ولدي الحسين، تمنياتي لك بالتوفيق والسداد بمناسبة ترفيعك إلى رتبة نقيب في الجيش العربي المصطفوي، والإسلامية".

الملك: تبقى الفارس الهاشمي الذي نذرته لخدمة وطنه وشعبه الأردني الوفي وأمته العربية والإسلامية".

«١» وفاة و «٢٥٩٦» إصابة بفيروس كورونا في المملكة

عمان

أعلنت وزارة الصحة، الخميس، عن تسجيل ١٦ وفاة و ٢٥٩٦ إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ١١١٨٣ وفاة و ٨٨٦٠٤٢ إصابة. وبلغت نسبة الفحوصات الإيجابية ٥٩١ بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة. وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٧٧٠٠ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت، إلى المستشفيات ١٢٣ حالة، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات ٥٨ حالة، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ٦٨١ حالة. وأظهر الموجز، أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت ١٨ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ٣٧ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١٨ بالمئة. وأضاف، أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الوسط بلغت ١٧ بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته إلى ٣٤ بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى ١٢ بالمئة. وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرة العزل ١٣ بالمئة، ونسبة إشغال أسرة العناية

الإجمالية للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ٦٨١ حالة.

وأظهر الموجز، أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت ١٨ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ٣٧ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١٨ بالمئة.

وأضاف، أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الوسط بلغت ١٧ بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته إلى ٣٤ بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى ١٢ بالمئة.

وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرة العزل ١٣ بالمئة، ونسبة إشغال أسرة العناية

إثيوبيا تعلن شروطها للتفاوض مع متمردي تيغراي

وكالات

أعلنت إثيوبيا، الخميس، شروطها لمفاوضات محتملة مع متمردي إقليم تيغراي، بعد أيام من جهود دبلوماسية مكثفة يقوم بها مبعوثون دوليون لتجنب تصعيد جديد في القتال. ويشهد شمال إثيوبيا منذ نوفمبر ٢٠٢٠ قتالاً، حين أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد الجيش إلى تيغراي لمواجهة السلطات الإقليمية بقيادة جبهة تحرير شعب تيغراي، التي اتهمها بتبديد هجمات على مسكرات للجيش. وأعلن انتصاره في ٢٨ نوفمبر، لكن في يونيو استعاد مقاتلو الجبهة معظم مناطق تيغراي، وواصلوا هجومهم في منطقتي أمهرة وعفر المجاورتين. وأكد المتحدث باسم وزارة الخارجية دينا مفتي أن الشروط لمفاوضات محتملة، التي شدد على أنه لم يتم الاتفاق على إجرائها، ستكون انسحاب المتمردين من منطقتي عفر وأمهرة المتاخمتين لتيغراي. "من أجل أن يكون هناك حل سلمي هناك شروط: الأول أوقفوا هجماتكم، ثانياً اتركوا المناطق التي دخلتموها (أمهرة وعفر). ثالثاً اعترفوا بشرعية هذه الحكومة". لكنه أصر: "بالمناخية، لا تسينوا الفهم، هذا لا يعني أنه تم اتخاذ قرار بخوض مفاوضات". وكان غيتاتشو رضا الناطق باسم جبهة تحرير شعب تيغراي قال إن الانسحاب من أمهرة وعفر قبل المحادثات "غير مطروح إطلاقاً". وتطالب جبهة تحرير شعب تيغراي برفع القيود المفروضة على وصول المساعدات إلى الإقليم، حيث تقول

أعلنت إثيوبيا، الخميس، شروطها لمفاوضات محتملة مع متمردي إقليم تيغراي، بعد أيام من جهود دبلوماسية مكثفة يقوم بها مبعوثون دوليون لتجنب تصعيد جديد في القتال. ويشهد شمال إثيوبيا منذ نوفمبر ٢٠٢٠ قتالاً، حين أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد الجيش إلى تيغراي لمواجهة السلطات الإقليمية بقيادة جبهة تحرير شعب تيغراي، التي اتهمها بتبديد هجمات على مسكرات للجيش. وأعلن انتصاره في ٢٨ نوفمبر، لكن في يونيو استعاد مقاتلو الجبهة معظم مناطق تيغراي، وواصلوا هجومهم في منطقتي أمهرة وعفر المجاورتين. وأكد المتحدث باسم وزارة الخارجية دينا مفتي أن الشروط لمفاوضات محتملة، التي شدد على أنه لم يتم الاتفاق على إجرائها، ستكون انسحاب المتمردين من منطقتي عفر وأمهرة المتاخمتين لتيغراي. "من أجل أن يكون هناك حل سلمي هناك شروط: الأول أوقفوا هجماتكم، ثانياً اتركوا المناطق التي دخلتموها (أمهرة وعفر). ثالثاً اعترفوا بشرعية هذه الحكومة". لكنه أصر: "بالمناخية، لا تسينوا الفهم، هذا لا يعني أنه تم اتخاذ قرار بخوض مفاوضات". وكان غيتاتشو رضا الناطق باسم جبهة تحرير شعب تيغراي قال إن الانسحاب من أمهرة وعفر قبل المحادثات "غير مطروح إطلاقاً". وتطالب جبهة تحرير شعب تيغراي برفع القيود المفروضة على وصول المساعدات إلى الإقليم، حيث تقول

أعلنت إثيوبيا، الخميس، شروطها لمفاوضات محتملة مع متمردي إقليم تيغراي، بعد أيام من جهود دبلوماسية مكثفة يقوم بها مبعوثون دوليون لتجنب تصعيد جديد في القتال. ويشهد شمال إثيوبيا منذ نوفمبر ٢٠٢٠ قتالاً، حين أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد الجيش إلى تيغراي لمواجهة السلطات الإقليمية بقيادة جبهة تحرير شعب تيغراي، التي اتهمها بتبديد هجمات على مسكرات للجيش. وأعلن انتصاره في ٢٨ نوفمبر، لكن في يونيو استعاد مقاتلو الجبهة معظم مناطق تيغراي، وواصلوا هجومهم في منطقتي أمهرة وعفر المجاورتين. وأكد المتحدث باسم وزارة الخارجية دينا مفتي أن الشروط لمفاوضات محتملة، التي شدد على أنه لم يتم الاتفاق على إجرائها، ستكون انسحاب المتمردين من منطقتي عفر وأمهرة المتاخمتين لتيغراي. "من أجل أن يكون هناك حل سلمي هناك شروط: الأول أوقفوا هجماتكم، ثانياً اتركوا المناطق التي دخلتموها (أمهرة وعفر). ثالثاً اعترفوا بشرعية هذه الحكومة". لكنه أصر: "بالمناخية، لا تسينوا الفهم، هذا لا يعني أنه تم اتخاذ قرار بخوض مفاوضات". وكان غيتاتشو رضا الناطق باسم جبهة تحرير شعب تيغراي قال إن الانسحاب من أمهرة وعفر قبل المحادثات "غير مطروح إطلاقاً". وتطالب جبهة تحرير شعب تيغراي برفع القيود المفروضة على وصول المساعدات إلى الإقليم، حيث تقول

أعلنت إثيوبيا، الخميس، شروطها لمفاوضات محتملة مع متمردي إقليم تيغراي، بعد أيام من جهود دبلوماسية مكثفة يقوم بها مبعوثون دوليون لتجنب تصعيد جديد في القتال. ويشهد شمال إثيوبيا منذ نوفمبر ٢٠٢٠ قتالاً، حين أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد الجيش إلى تيغراي لمواجهة السلطات الإقليمية بقيادة جبهة تحرير شعب تيغراي، التي اتهمها بتبديد هجمات على مسكرات للجيش. وأعلن انتصاره في ٢٨ نوفمبر، لكن في يونيو استعاد مقاتلو الجبهة معظم مناطق تيغراي، وواصلوا هجومهم في منطقتي أمهرة وعفر المجاورتين. وأكد المتحدث باسم وزارة الخارجية دينا مفتي أن الشروط لمفاوضات محتملة، التي شدد على أنه لم يتم الاتفاق على إجرائها، ستكون انسحاب المتمردين من منطقتي عفر وأمهرة المتاخمتين لتيغراي. "من أجل أن يكون هناك حل سلمي هناك شروط: الأول أوقفوا هجماتكم، ثانياً اتركوا المناطق التي دخلتموها (أمهرة وعفر). ثالثاً اعترفوا بشرعية هذه الحكومة". لكنه أصر: "بالمناخية، لا تسينوا الفهم، هذا لا يعني أنه تم اتخاذ قرار بخوض مفاوضات". وكان غيتاتشو رضا الناطق باسم جبهة تحرير شعب تيغراي قال إن الانسحاب من أمهرة وعفر قبل المحادثات "غير مطروح إطلاقاً". وتطالب جبهة تحرير شعب تيغراي برفع القيود المفروضة على وصول المساعدات إلى الإقليم، حيث تقول

أعلنت إثيوبيا، الخميس، شروطها لمفاوضات محتملة مع متمردي إقليم تيغراي، بعد أيام من جهود دبلوماسية مكثفة يقوم بها مبعوثون دوليون لتجنب تصعيد جديد في القتال. ويشهد شمال إثيوبيا منذ نوفمبر ٢٠٢٠ قتالاً، حين أرسل رئيس الوزراء أبي أحمد الجيش إلى تيغراي لمواجهة السلطات الإقليمية بقيادة جبهة تحرير شعب تيغراي، التي اتهمها بتبديد هجمات على مسكرات للجيش. وأعلن انتصاره في ٢٨ نوفمبر، لكن في يونيو استعاد مقاتلو الجبهة معظم مناطق تيغراي، وواصلوا هجومهم في منطقتي أمهرة وعفر المجاورتين. وأكد المتحدث باسم وزارة الخارجية دينا مفتي أن الشروط لمفاوضات محتملة، التي شدد على أنه لم يتم الاتفاق على إجرائها، ستكون انسحاب المتمردين من منطقتي عفر وأمهرة المتاخمتين لتيغراي. "من أجل أن يكون هناك حل سلمي هناك شروط: الأول أوقفوا هجماتكم، ثانياً اتركوا المناطق التي دخلتموها (أمهرة وعفر). ثالثاً اعترفوا بشرعية هذه الحكومة". لكنه أصر: "بالمناخية، لا تسينوا الفهم، هذا لا يعني أنه تم اتخاذ قرار بخوض مفاوضات". وكان غيتاتشو رضا الناطق باسم جبهة تحرير شعب تيغراي قال إن الانسحاب من أمهرة وعفر قبل المحادثات "غير مطروح إطلاقاً". وتطالب جبهة تحرير شعب تيغراي برفع القيود المفروضة على وصول المساعدات إلى الإقليم، حيث تقول

رئيس الوزراء يشارك في معرض دبي إكسبو ٢٠٢٠

دبي

وصل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة إلى دبي في زيارة عمل على رأس وفد وزاري للمشاركة في معرض دبي إكسبو ٢٠٢٠ على مدى يومي الجمعة والسبت.

ويشارك الأردن في معرض دبي إكسبو ٢٠٢٠ بجنحة أردنية يحمل شعار "عنايت المستقبل"، يعرض ما حققه الأردن من تطور في العديد من المجالات، وأوجه التعاون والاستثمار والفرص المستقبلية للشراكة مع مختلف القطاعات في الأردن.

ويلقي رئيس الوزراء كلمة في افتتاح اليوم الوطني الأردني في المعرض غدا الجمعة يعرض خلالها الإجراءات التي اتخذتها الحكومة لتحقيق نقلة نوعية في بيئة الأعمال والاستثمار وتعزيز تنافسية الاقتصاد الأردني.

ويضم الوفد الوزاري، وزير الدولة لشؤون رئاسة الوزراء الدكتور إبراهيم الجازي، ووزير الصناعة والتجارة والتموين يوسف الشمالي، ووزير الاقتصاد الرقمي والريادة أحمد الهنادة، ووزير الاستثمار خيري عمرو.

يشار إلى أن معرض إكسبو دبي ٢٠٢٠ الذي كان من المفترض إقامته العام الماضي، وتم تأجيله بسبب جائحة كورونا يضم ١٩٥ جناحاً يمثل ١٩٥ دولة، ومن المتوقع أن يجذب ملايين الزوار على مدى الأشهر المقبلة.

الحيطي يبرع في اختتام فعاليات تمرين «درب الأمان»

عمان

رعى رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحيطي الأرباء، اختتام فعاليات تمرين «درب الأمان»، الذي نفذته المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات بمشاركة من القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي والأجهزة الأمنية ومختلف الوزارات والمؤسسات والقطاع الخاص في المملكة، بحضور نائب سمورئيس المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات العميد الركن حاتم الزعبي.

واشتمل التمرين على عدة سيناريوهات تحاكي أحوالاً جوية وإصعاباً تستهدف السلامة العامة، بهدف رفع كفاءة التعامل مع الأزمات والكوارث، وتطوير قدرات مؤسسات الدولة والعاملين فيها من خلال صقل مهاراتهم في الاستجابة السريعة، وإيضاً توحيد الجهود وتطبيق الخطط، واختبار مستوى الاتصال والوقوف على نقاط القوة والضعف لجميع الظروف والخروج بالدروس المستفادة.

وجرى تنفيذ التمرين الذي استمرت فعالياته ثلاثة أيام، على المستوى التكتيكية والعملياتية للوصول إلى المستوى الاستراتيجي، وبمتابعة مباشرة من غرف العمليات في جميع الوزارات ومحافظات المملكة.

الاثنين بدء تقديم طلبات البعثات والمنح والقروض الداخلية

عمان

أعلنت مديرية البعثات في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، عن موعد تقديم طلبات الاستفادة من البعثات والمنح والقروض الداخلية للعام الجامعي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ للطلبة الأردنيين الملتحقين في الجامعات الأردنية الرسمية، ضمن البرنامج العادي لمستوى درجتي البكالوريوس والدبلوم المتوسط.

وقال الناطق الإعلامي للوزارة مهند الخطيب، في بيان الخميس، إن تقديم الطلبات سيبدأ اعتباراً من صباح يوم الاثنين الموافق ١٥ تشرين الثاني، ويستمر حتى الساعة ١٢ ليلاً من يوم الخميس الموافق ٢٥ الشهر نفسه.

ودعت الوزارة جميع الطلبة الراغبين بالاستفادة من هذه البعثات والمنح والقروض الدخول إلى الموقع الإلكتروني لمديرية البعثات (www.dsamohe.gov.jo) وتعبئة نموذج الطلب الإلكتروني خلال المدة المحددة.

وأكدت الوزارة ضرورة اطلاع الطالب على النشرة الإرشادية التي تتضمن أهم الإرشادات والنصائح، من خلال الرابط التالي: <http://www.dsamohe.gov.jo/Internal/> (pdf.Files/Guidance٢٠٢١).

تابع ص ٢

رغم أمرين قضائيين.. انقطاع الإنترنت مستمر في السودان

الخرطوم

لا يزال انقطاع الإنترنت مستمراً في السودان، حسبما نقلت وكالة "أسوشيتد برس" عن ناشطين، رغم صدور أمرين قضائيين بإعادة الخدمة يومي الثلاثاء والخميس.

وأمر قاض الخيمس شركات الاتصالات في الخرطوم بتوضيح سبب استمرار انقطاع خدمات الإنترنت، بعد أكثر من أسبوعين من سيطرة الجيش على السلطة، وبعد يومين من أمر قضائي بإعادة الاتصالات.

واقطع الإنترنت عبر الهاتف المحمول في أنحاء السودان منذ ٢٥ أكتوبر، وعرق ذلك جهود التعبئة للاحتجاج على إجراءات الجيش.

وصدر الأمر القضائي بإعادة خدمات الإنترنت "على الفور"، الثلاثاء، استجابة لشكوى من جمعية حماية المستهلك في السودان.

وكرر القاضي الخيمس الأمر لشركات زين و"أم تي إن" و"سوداتل" و"كنار" بإعادة الخدمات، في انتظار الإعلان عن أي تعويضات يتعين دفعها للمستهلكين.

ورشة في ديوان الخدمة للتوعية بسرطان الثدي

نظم ديوان الخدمة المدنية الخيمس، ورشة توعية سيدات المجتمع المحلي بمرض سرطان الثدي، بالتعاون مع مؤسسة الحسين لسرطان وجمعية فداء الوطن الخيرية.

وحسب بيان صادر عن الديوان، قامت رئيس قسم العلاقات العامة في الديوان ريمان عبد الحميد إلى الورشة هدفت إلى توعية الموظفات والمجتمع المحلي بمخاطر المرض وسبل الوقاية منه، في إطار المسؤولية المجتمعية للديوان. من جهتها، عرضت انتصار تيم من مؤسسة الحسين لسرطان، لأسباب المرض وسبل الوقاية منه والفحوصات الدورية اللازمة للكشف المبكر عن المرض، مشيرة إلى أن الكشف المبكر يزيد نسبة الشفاء إلى ١٠٠ بالمئة. بدورها، قدمت الدكتورة الصيدلانية ليلى أبو خليفة من جمعية فداء الوطن، نصائح حول النظام الغذائي الصحي الواجب اتباعه للمحافظة على الصحة العامة الجسم والوقاية من الأورام السرطانية. من جانبها، كمننت رئيسة جمعية فداء الوطن فداء الشولي، للمشاركات جهودهن ودعمهن المستمر للمبادرات التوعوية خدمة المجتمع، وتحلل الورشة نقاش واستفسارات، وتوزيع نماذج لإجراء فحوصات ماموجرام مجانية للكشف عن سرطان الثدي مقدمة من مركز الحسين لسرطان.

التعليم العالي تعلن عن موعد تقديم طلبات الاستفادة من البعثات والمنح والقروض الداخلية

أعلنت مديرية البعثات في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، عن موعد تقديم طلبات الاستفادة من البعثات والمنح والقروض الداخلية لعام الجامعي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ للطلبة الأردنيين المنحدرين في الجامعات الأردنية الرسمية، ضمن البرنامج العادي لمستوى درجتي البكالوريوس والدبلوم المتوسط.

وقال الناطق الإعلامي للوزارة مهند الخطيب، في بيان الخيمس، إن تقديم الطلبات سيبدأ اعتباراً من صباح يوم الاثنين الموافق ١٥ تشرين الثاني، ويستمر حتى الساعة ١٢ ليلاً من يوم الخميس الموافق ٢٥ الشهر نفسه.

ودعت الوزارة جميع الطلبة الراغبين بالاستفادة من هذه البعثات والمنح والقروض الدخول إلى الموقع الإلكتروني لمديرية البعثات (www.dsamohe.gov.jo) وتعبئة نموذج الطلب الإلكتروني خلال المدة المحددة.

وأكدت الوزارة ضرورة اطلاع الطالب على النشرة الإرشادية التي تتضمن أهم الإرشادات والنصائح، من خلال الرابط التالي: <http://www.dsamohe.gov.jo/Internal/Files/٢٠٢١.Guidance.pdf>.

وشددت الوزارة على أن كامل عملية التقديم طلب الاستفادة هي إلكترونية، ولا تحتاج إلى تقديم الطالب أي وثائق باستثناء (وثيقة إثبات طالب للأخ الذي يدرس في جامعة غير أردنية الموضحة في النشرة الإرشادية). وأهابت الوزارة بجميع الطلبة وذوهم ضرورة الالتزام بعدم الحضور نهائياً إلى حرم الوزارة تسهيلاً عليهم حيث لا يوجد أي ضرورة لذلك ويمكن للطلاب الاستفسار من خلال منصات التواصل الاجتماعي الرسمية الخاصة بالوزارة، على الفيس بوك وتويتر، والإطلاع على جميع الإعلانات التي يتم نشرها تباعاً. وأشارت الوزارة إلى أنها ستقوم بإعلان نقاط الطلبة التي تم احتسابها بناءً على بياناتهم الأكاديمية والاقتصادية، ثم فتح باب الاعتراضات على هذه النقاط، وأخيراً ترشيح الطلبة للاستفادة من البعثات والمنح والقروض المختلفة مرة واحدة فقط وبصورة نهائية، حيث ستعلن النتائج بكل شفافية بما في ذلك أسماء الطلبة المرشحين للاستفادة في كل لواء ونقاط كل منهم.

وزير الطاقة والثروة المعدنية يحاضر في كلية الدفاع الوطني الملكية

قال وزير الطاقة والثروة المعدنية الدكتور صالح الخرابشة، إن جهود الوزارة تتركز حالياً في زيادة نسبة الكهرباء المولدة من مصادر الطاقة المتجددة للوصول إلى أكثر من ٥٠% بحلول عام ٢٠٣٠.

جاء ذلك خلال محاضرة له في كلية الدفاع الوطني الملكية الأردنية للدارسين في دورة الدفاع ١٩ بحضور أمر الكلية العميد الركن الدكتور عوض الطراونة ورئيس وأعضاء هيئة التوجيه فيها. وكشف وزير الطاقة عن توجههم لبحر ٣ آبار جديدة في حقل حمزة النفطي الذي ينتج حالياً ٣٠ مليون قدم مكعب يومياً، ويجري العمل على رفعها لتصل القدرة الانتاجية إلى حوالي ٥٠ مليون قدم مكعب يومياً، لافتاً إلى أن هناك ائتلاف سعودي-أميركي تقدم المقامات في الحقل وسيتم توقيع مذكرة التفاهم بعد الحصول على الموافقات اللازمة.

وأضاف الدكتور الخرابشة، أن الوزارة ستقوم بحفر ثلاثة آبار جديدة وإعادة الدخول إلى بئرين آخرين بعد إجراء الدراسات اللازمة لتحديد مواقع الحفر الجديدة في حقل السرحان وتحديد الاحتياطي منه. وبين وزير الطاقة، أن هناك دراسة تجري لتأسيس شركة أردنية متخصصة للغاز الطبيعي تتولى مسؤولية عقود الغاز الطبيعي من شركة الأردن الوطنية، كما تم البدء بتنفيذ الإجراءات اللازمة لفتح المجال لترخيص شركتي لتسويقيتين جديدتين، استكمالاً لسياسة فتح سوق المشتقات النفطية للمنافسة وتعزيز المنافسة العادلة، كما أن العمل جار على تحويل شبكات النقل والتوزيع إلى شبكات ذكية ما يرفع قدرتها على استيعاب المزيد من الطاقة المتجددة.

شركة كهرباء محافظة اربد إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق ١٥/١١/٢٠٢١ بإجراء أعمال صيانة على شبكة والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن منطقة خلف ترخيص الصريح من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الرابعة مساءً وعن بيت ايس، كثر رابك من الساعة العاشرة صباحاً وغاية الساعة الرابعة مساءً وعن مستشفى رحمة المنى الجديد من الساعة الثانية عشر ظهراً وغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة اربد. وعن الرمثا طريق الطرة، تنقبة الرمثا ومجاوريتها، منطقة الحاسي، حي الدالية، حي الدارادة، حي سبخ الرمثا من الساعة العاشرة صباحاً وغاية الساعة الرابعة مساءً وعن حي الضحاح بالقرب من خان مياه الضحاح، شارع عبد الله بن عباس، شارع عبد الله بن روضة، شارع مصطفى اللطائي من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وغاية الساعة الثانية والنصف عصراً في مدينة الرمثا.

وعن حلوة السارحة، ابو الفرث، منبسه، اريثية العليات، الرفاعيات، دير الكهف، جببة، دير القن، تل الرماح، مئاة راجل، الجعدة، ضحاح القن، مدور القن، مريجي، منصوره تل الرماح، ام حسين، روضة الابير على من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الرابعة مساءً وعن الغالديه حي عمر بن الخطاب، الحي الجنوبي، الغالديه الفوقا والتحا ومن الساعة التاسعة والنصف صباحاً وغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة القرن. وعن الحجر المدينة العرفية الهاجر الجنوبية، مغير غزة - المنطقة الشمالية من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الثالثة عصراً وعن جرش - مدخل مغير غزة الشمالي، العداة - التجمع الجنوبي من الساعة العاشرة صباحاً وغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة

احتفالية بمناسبة مرور ١٠٠ عام على اكتشاف الانسولين واليوم العالمي للسكري

احتفلت وزارة الصحة، ومركز السكري بمستشفى الأمير حمزة، وجمعية أطباء اختصاصيي الغدد الصم والسكري في نقابة الأطباء، باليوم العالمي للسكري وذلك تحت رعاية وزير الصحة الدكتور فراس الهواري وبحضور ممثلين عن مختلف القطاعات الطبية في المملكة.

ويأتي الاحتفال بالتزامن مع بدء فعاليات المؤتمر العلمي السابع لجمعية اختصاصيي الغدد الصم والسكري والأول المشترك مع وزارة الصحة ممثلة بمركز السكري والغدد الصم في مستشفى الأمير حمزة بن الحسين ومديرية الأمراض غير السارية في الوزارة. وقالت مندوبة وزير الصحة، امين عام وزارة الصحة للشؤون الفنية والإدارية الدكتورة الهام خريسات، إن الوزارة تضي قدماً بإجراءات تنفيذ الدراسات التي وضعت لتقديم الخدمات الصحية الشمولية لمرض السكري.

وأضافت: إن هناك العديد من المراكز المتخصصة لعلاج مرضى السكري ومضاعفاته في القطاعات كافة، لاسيما في مركز السكري بمستشفى الأمير حمزة والذي يقدم خدمات علاجية وتدريبية وتأهيل للكوادر الطبية والتمريضية والفنية المتخصصة في مجال مرض السكري.

وقال رئيس مركز السكري في مستشفى الأمير حمزة الدكتور موفق الجبيري، إن المركز حصل على موافقة المجلس الطبي الأردني على اعتماده لتدريب الأطباء في برنامج امراض الغدد الصم والسكري اعتباراً من بداية العام المقبل، مضيفاً أن المركز يسعى لإنشاء معهد تدريبي للحصول على الدبلوم والماجستير في امراض الغدد الصم والسكري.

ولفت الدكتور الجبيري إلى أن الدراسات المحلية والعالمية اثبتت أن ٦٠-٦٥ بالمئة، من مرضى السكري غير مسيطر عليهم بالعلاج، وأن مرض السكري يختلف عن بقية الامراض في أنه لا يمكن علاجه بأخذ علاج لمدة محدودة من الزمن، كونه مرض مزمن، إلا أنه يمكن السيطرة عليه والتعايش معه بصورة طبيعية واعتيادية ولا تختلف عن أي شخص آخر.

من جانبه، قال رئيس جمعية الغدد

الشبول: الإعلام الوطني عنصر أساسي في إنجاح مسيرتنا الإصلاحية

قال وزير الدولة لشؤون الإعلام، الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، إن الإعلام الوطني عنصر أساسي في إنجاح مسيرتنا الإصلاحية وترسيخ أسباب النجاح بهدف الاستقرار.

جاء ذلك خلال محاضرة له، الخيمس، في كلية الدفاع الوطني الملكية الأردنية بعنوان (دور الإعلام في السياسة الوطنية والحفاظ على الأمن الوطني) للدارسين في دورة الدفاع ١٩، بحضور أمر الكلية العميد الركن الدكتور عوض الطراونة ورئيس وأعضاء هيئة التوجيه فيها.

استعرض الشبول الإجراءات التي يتم العمل عليها بهدف تطوير قطاع الإعلام وتنظيمه، بما يميز سياسة الانفتاح ويسهم في إيصال رسالة تجسد القيم الأصيلة للمجتمع الأردني وتحمي مصالحه العليا، مؤكداً أن تطوير الإعلام هو جزء من تحديث المنظومة السياسية. وأشار إلى أن الإعلام شريك أساسي في الدفاع عن المصلحة الوطنية وحماية النسيج الوطني، موضحاً أهمية الشفافية والمصادقية في نشر الرسالة الإعلامية، والانفتاح على وسائل الإعلام وتزويدها بالمعلومات.

وبيّن الشبول، أنّ الاستخدام الخاطئ لأدوات التواصل الاجتماعي بات عاملاً مؤثراً في زعزعة استقرار المجتمعات، كونها لا تخضع لأي معايير، مشدداً على ضرورة إيجاد ثقافة مجتمعية تعي مخاطر انتشار الإشاعات والمعلومات غير الدقيقة خصوصاً في أوقات الأزمات.

ولفت وزير الدولة لشؤون الإعلام إلى

منتدى الأوقاف ينظم ندوة حول دور الهاشميين بإعمار مقامات الأنبياء والصحابة

بن طلال طيب الله ثراه، كان يلمت الأناظر للعالم والمقامات وما تحتضنه من شهداء وصديقين، وكان يحث على بناء هذه المقامات ويوجه بذلك احتراماً وتقديراً لهؤلاء الرجال العظماء الذين بذلوا الكثير في نشر رسالة الإسلام السمج ودعاة الحق والعدل والرشاد. وبين الصرايرة أن عمليات بناء مقامات الصحابة في القدس الجنوبي، والتي تضم شهداء مؤتم عبد الله بن روضة، وجعفر الطيار، وزيد بن حارثة رضي الله عنهم، جاءت في جميع مراحلها على حساب خزينة الدولة، وتبترع سخي من جلالة الملك الحسين بن طلال طيب الله ثراه، ويضم البناء مسجد وساحات وسوق تجاري والمتحف الاسلامي وسبيل وقاعة ملكية متعددة الاغراض بالإضافة إلى ١٢٣موقعا، حيث تعد مقامات الصحابة في المسجد الأقصى المبارك والقدس الشريف، قال الصرايرة إن عمليات الإعمار بدأت منذ عام ١٩٢٤ في عهد الشريف الحسين بن علي طيب الله ثراه، وبعد ذلك استمرت عمليات الإعمار للأماكن المقدسة في القدس الشريف منذ عام ١٩٦٤ وتم إنشاء لجنة إعمار ورعاية للمسجد الأقصى المبارك بقانون عام ١٩٧٥ في عهد جلالة المغفور له الملك الحسين، واستمر بعد ذلك الإعمار والرعاية منذ تولي جلالة الملك عبد الله الثاني سلطاته الدستورية عام ١٩٩٩ وحتى يومنا هذا، حيث يوولي جلالتة عمليات الإعمار والرعاية والبناء في القدس الشريف اهتماماً كبيراً ويوجه دائما بعدم التوقف عن ذلك، من جانبه،

عمل الأعيان تناقش خطط وبرامج وزارة العمل

ناقشت لجنة العمل والتنمية الاجتماعية في مجلس الأعيان برئاسة العين عيسى حيدر مراد، خلال اجتماعها، الخيمس، مع وزير العمل نايف استيتية، خطط وبرامج عمل الوزارة.

وقال العين مراد إن الاجتماع يهدف إلى الاطلاع على خطط وبرامج الوزارة الرامية إلى تنظيم العمالة غير المنتظمة ومعرفة أعدادها، ومعرفة اخر احصائيات نسب البطالة، والإجراءات التي تتخذها الوزارة للحد من ارتفاع نسب البطالة، إلى جانب أنشطة الوزارة الهادفة إلى تشجيع المبادرات والأعمال الريادية، وخاصة النساء والشباب. وأكد أهمية وضع خطط واضحة ومحددة بمدد زمنية من شأنها تنظيم سوق العمل ومعالجة قضية العمالة غير المنتظمة، بحيث تأخذ بعين الاعتبار استيتية عن تأهيل العمالة الوطنية وتسليحها بالكفاءة اللازمة المطلوبة في القطاعات والأنشطة الاقتصادية المختلفة بهدف احلال العمالة المحلية بدلاً من العمالة الوافدة. وأشار العين مراد إلى ضرورة تعزيز وتطوير برامج التشغيل، ودفع التوجه نحو التعليم التقني والتدريب المهني، وتحفيز القطاعات الواعدة ولا سيما تلك القائمة على الابداع والابتكار، ودعم الرياديين من خلال برنامج وطني لحاضنات الاعمال. إضافة لمتح حوافز للمتدربين والمتحقين ببرامج التدريب المهني.

وذكر أهمية التعاون والتشاركية بين الوزارة والقطاع الخاص الذي يعتبر المحرك الرئيسي للعمالة الابدائية، داعياً الوزارة الى التشبيك مع سفراء دول العالم لدى المملكة، لغايات ايجاد فرص عمل للعمالة الأردنية في بلدانهم، وإلى رؤية واضحة حول زيادة الاعمال، واجراء دراسات حديثة لسوق العمل، من اجل تحديد الفجوات بين العرض والطلب. بدوره تحدث الوزير استيتية عن أهمية التشاركية مع القطاع الخاص الذي يلعب دورا كبيرا في تعزيز نمو الاقتصاد الوطني، وضرورة تعزيز التشاركية مع القطاع العام التي تعتمد على المعلومه والأرقام الحقيقية والبيانات، مبينا أن نسبة البطالة بلغت معدل ٢٤,٩ بالمئة بحسب دائرة الإحصاءات العامة.

وأوضح الوزير استيتية أن برنامج التشغيل الوطني الذي جاء ضمن أولويات عمل الحكومة الاقتصادي (٢٠٢١-٢٠٢٣) ويندرج تحت محور تعزيز المنافسة وتحفيز التشغيل، سيتم اطلاقه بداية العام القادم ويسعى الى توفير ما يقارب ١٠٠ ألف فرصة عمل تسهم الوزارة فيه بمعدل ٥٠ بالمئة من المراتب إضافة الى اجور النقل، لافتاً إلى أن البرنامج هو مظلة تكاملية لتوحيد الجهود والبرامج المعنية بالتدريب والتشغيل كافة، ويهدف الى الربط بين مخرجات التعليم والتدريب واحتياجات سوق العمل وتمكين وتشغيل الأردنيين وبناء قدراتهم.

وقال الوزير استيتية، إن الوزارة تملك أكثر من ٣٠ فرعاً إنتاجياً موزعة على المحافظات والأطراف كافة، وتشغل نحو ٨ الاف اردني واردين في مجال الخياطة، لافتاً إلى مضاعفة اعداد العاملين في الفروع الانتاجية في مختلف المهن لكلى الجنسين، وتقديم الحوافز المادية والمعنوية لتشجيع الشباب في العمل في هذه الفروع الانتاجية.

وعرض الوزير استيتية خطوات من شأنها الحد من البطالة كتحقيق نمو اقتصادي وربط وزارة العمل مع الوزارات الأخرى وإعطاء المحافظات أولوية لتوفير فرص عمل، وتطوير وتوفير بيئة العمل المناسبة التي تعد من أولويات عمل الوزارة، واعداد دراسات لرفد الشباب بالوظائف المتوفرة والمتاحة من حيث عددها ونصفها والسلم الوظيفي والرواتب الممنوحة. من جهتهم، أكد اعضاء اللجنة أهمية المواءمة بين مخرجات التعليم واحتياجات سوق العمل، وان تكون مدة البرنامج الوطني لأكثر من عام، ورفع كفاءة المدربين ومواكبة المستجدات الحديثة، ومهارات جديدة وبخاصة بالقطاع الزراعي، وتوسيع التمثيل بالبرنامج، والاستفادة من مراكز التدريب المتوفرة في جميع المحافظات، والمتوفرة لدى القطاع الخاص. ودعوا إلى ضرورة إحلال العمالة المحلية مكان العمالة الوافدة، وتشجيع الشباب على الانخراط في سوق العمل من خلال فرص العمل المهنية التي توفر حياة كريمة ودخل مناسب والبعد عن ثقافة العيب، وتوفير نظام بيانات شامل لسوق العمل، ومحدودية معرفة طبيعة فرص العمل بالمستقبل، اضافة الى تعزيز حوكمة التدريب والتشغيل، وتحديد احتياجات سوق العمل والفئة المستهدفة، والتدريب في مواقع العمل، ودعم النقل واشتراقات الضمان الاجتماعي.

وزير الصحة يفتتح المؤتمر الطبي الثالث للتلاسيما والهيموفيليا

افتتح وزير الصحة، الدكتور فراس الهواري، الخيمس، أعمال المؤتمر الطبي الثالث للتلاسيما والهيموفيليا وفقر الدم المنجلي، والذي تنظمه الجمعية الأردنية للتلاسيما والهيموفيليا، بالتعاون مع الاتحاد العالمي للهيموفيليا، والاتحاد الدولي للتلاسيما، وقسم التلاسيما والهيموفيليا في مستشفى النسائية التابع لمستشفيات البشير، وقال الهواري، خلال الافتتاح، إن وزارة الصحة تنفذ برامج دعم، وتوكل التطور الطبي في علاج التلاسيما والهيموفيليا، إذ تقوم بمواصلة الاطلاع على المستجدات العلمية والتشجيع على التعاون والتنسيق المستمر بين مختلف المؤسسات الطبية للعاية بالمرضى. وأكد أن الوزارة كانت ومازالت تولي اهتمامها للنهوض بمستوى وجودة الخدمات الصحية، وتحسين المواطنين والأطفال من الأمراض المعدية، ومعالجة الأمراض المزمنة، سيما مرضي التلاسيما والهيموفيليا.

وأشار إلى أن الوزارة اتخذت إجراءات للحيلولة دون تزايد أعداد حاملي هذه الأمراض، من خلال إقرار قانون الزامية فحص ما قبل الزواج لحاملي السمة الوراثية "للتلاسيما" والأصابت به ٢٠٠٤، مؤكداً أن هذا القرار أدى إلى انخفاض عدد الإصابات في الواليد الجدد من ٩٠ حالة إلى ٢٠ حالة سنوياً. ودعا الهواري إلى التفكير بتشاركية في كيفية الوقاية من أمراض الدم الوراثية بشكل عام، والتلاسيما بشكل خاص، من خلال التقليل من ظاهرة زواج الأقارب، لأن مرض التلاسيما كسائر الأمراض الوراثية، يزداد في حالة التزاوج بين الأقارب. وأوضح أن المرتبة التي يحتلها الأردن في مجال رعاية مرضى التلاسيما والهيموفيليا تعتبر من المراتب المتقدمة على مستوى العالم، مشيراً إلى أن وزارة الصحة تقدم العلاج لهذه الأمراض مجاناً، في جميع مستشفيات ومراكز وزارة الصحة ضمن بروتوكولات علاج عالمية، ومن أبرزها قسم التلاسيما والهيموفيليا في مستشفى النسائية والأطفال التابع لإدارة مستشفيات البشير، وأيضاً مستشفى الأميرة رحمة بإربد، ومستشفى الغور الصافي، ومستشفى الزرقاء الحكومي. بدوره، قال رئيس اللجنة العلمية للمؤتمر، الدكتور قاسم شريفي، إن المؤتمر يستمر يومين، خلال جلسات تناقش مرض الهيموفيليا والأبحاث العلمية وفقر الدم المنجلي ودراسة حالات مرضية وأخر المستجدات والأبحاث العلمية.

وأشار إلى أن المؤتمر الذي يشارك فيه عشرات الباحثين من الأردن وبريطانيا والولايات المتحدة الأمريكية وقبرص وإيرلندا وليبنان وتونس والسعودية، يستعد من قبل المجلس الطبي الأردني كتدريب تعليم طبي مستمر بواقع ١٢ ساعة تدريبية. وتحدث في جلسات اليوم رئيس الجمعية الأردنية للتلاسيما والهيموفيليا الدكتور عرفات عوجان، ورئيس اختصاص الأطفال في وزارة الصحة الدكتور باسم الزعبي، والمدير التنفيذي للاتحاد العالمي للهيموفيليا إنتمطة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا ردا الصفي، والمدير التنفيذي للاتحاد الدولي للتلاسيما الدكتور أندروا ايليفتيرو.

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". وقامت، "أنا فقط سعيد لأنه كان على ما يرام، كان يمكن أن تكون نهاية قصته مروعة". وفي نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، تعرض رجل بلا مأوى للاعتداء عن طريق الألعاب النارية عندما وضعت في جيب بنطلونه على يد شخص يمر بالشارع، ما تركه مصابا بالحروق وتلف ملائسه. وانضم عمدة ليفربول جو أندرسون إلى دعوات للحكومة لتصنيف الهجمات على الشردين على أنها جرائم كراهية.

وكالات
قال رجل يعيش بلا مأوى في مدينة ليفربول البريطانية إنه تسمم بالزرنيخ من قبل شخص أعماه طبقا من رقائق الشيبس. 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 الرفاق، حسب تقديره".

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

وكالات
ثار جدل واسع في الشارع السعودي، مع دعوات لإيقاف مكبرات الصوت الخاصة بالمساجد، لا سيما في صلاة التراويح، في شهر رمضان المبارك. واعتبر عضو هيئة كبار العلماء، صالح الفوزان، أن استخدام مكبرات الصوت في الصلاة، أصبح "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، الإنصات وعدم التحدث، وهو ما يوقعهم في "حرج شرعي". وأيد الداعية سليمان الطريقي، ما قاله الفوزان

والمسلمين، ما هذه الضوضاء والتشويش، نهي النبي عن الجهر على بعض في القرآن، أين وزير الشؤون الإسلامية من هذا العبث؟". واستشهد عدد من الدعاة المؤيدين لإغلاق المكبرات وقت الصلاة، برأي العلامة السعودي محمد بن عثيمين، الذي قال إن الجهر في الصلاة خارج المسجد منهي عنه. أستاذ أصول الفقه، محمد السعيد، رفض هذا المقترح، وغرد: "صوت المساجد في تراويح رمضان، رفع لذكر الله، وإشاعة لكتابه، وترويح عن الراح والغاد، وتذكير لمن نسي، ودعوة لمن سهر، وموعظة لمن اتقى. اللهم انقنا به وأحي قلوبنا بسماحه".

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

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

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

هدية مشروطة
اعتبر اختصاصي الطب النفسي زهير 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، وللتشجيع والمكافئة". وأكد الدباغ، خلال حديثه لـ "عربي ٢١"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المالية للعائلة، وألا تكون للتعويض العاطفي بأي حال من الأحوال".

لا وقت محدد
من جهتها قالت أخصائية الإرشاد النفسي والتربوي واد جاد الله لـ "عربي ٢١"، "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويفضل أن يهدى في أوقات مناسبة لأسباب عامة وغير محددة، وكتعبير عن الحب والاهتمام". وأشارت إلى أنه "من المهم جدا ألا تقدم الهدية كنوع من التعزيز على سلوك محدد، لأن هذا يشكل حافزا خارجيا لاقتان الطفل أي عمل، ويهدد 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 العنوية المترتبة عليها، ودون ربطها بنتيجة مادية أو تعزيز مادي كالهدي على اختلاف أشكالها".

تعزيز وليس هدية
بدورها قالت الأخصائية النفسية والأسرية أنسام سلوس، "نحن كأخصائيين لا نسمي ما نقدمه للطفل هدية، خاصة لمن هم تحت سن الخمس سنوات، فهم لا يميزون ما معنى الهدية أو مقهورها". وتابعت أنسام في حديث لـ "عربي ٢١"، "نطلق على ما نقدمه لمن بهذه المرحلة العمرية مصطلح تعزيز وقد يكون بالمديح، فمثلا حينما يتبسم الطفل وأنت ترد له اللمسة أو حينما يتصرف تصرفا ما وتضحك له، نسمي رد الفعل هذا (التعزيز) كي يستمر بهذا السلوك الجيد".

وأكدت إلى أنه "في هذه الحالات فقط يُفضل أن يتفق الوالدان على مواعيد محددة للهدايا، كمعيد الميلاد مثلا وضمن تكلفة متقاربة لضمان عدم تأثر الطفل سلبيا بحالة الانفصال بينهما". من ناحيتها قالت الأخصائية النفسية والأسرية أنسام سلوس، "غياب أو فقدان أحد الوالدين لا يعوض بالهدايا، فالتعويض لا يكون دائما ماديا بل بالحنان وحب، وأعود وأذكر بأن الهدايا وجدت للتشجيع وتعزيز السلوك وهي لا تعوض حنان الأب أو الأم".

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

اتفقت أنسام في الرأي مع الدباغ وقالت، "حينما يمنح الأهل الطفل هدايا كثيرة وبشكل مبالغ به وبمناسبة أو بدون مناسبة، سيؤدي ذلك لإفساد ويفقده الاحساس بقيمة المال". وأضافت، "ونسمي 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 يمنحه إياها والديه كتعزيز له على سلوك جيد أو مثلا نجاحه في اختبار ما وتصبح الهدية لا قيمة لها".

وأشارت إلى أن "التعزيز يُعطى لتشكيل سلوك، مثال على ذلك حينما اعلم وأدرب الطفل كيفية التكيف مع الحياة".

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

وكالات
يمر بعض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرغبون فيها باختلاق صديق وهمي والحديث معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحيانا يشعرون بأنهم يلعبون معه، ويحاولون تعريف والديهم عليه. ويحسب خبيرا علم الاجتماع فان وجود الأصدقاء الوهميين، يحفز الأطفال على الإبداع ويساعدهم 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 كيفية يتصرف الآباء في هذه الحالة. لماذا يخترع الأطفال أصدقاء خياليين؟ يمكن أن تظهر هذه الوسائط "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. ويفسح 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 سغار لديهم أصدقاء وهميين، وأن ٧٠ في المئة من العينة كانوا إما الطفل البكر أو الطفل الوحيد في العائلة. وأشارت الدراسة التي أجريت إلى أنه لا توجد علاقة مباشرة بين الوحدة والأصدقاء الوهميين، وبالتالي يساعد الأصدقاء الوهميون الأطفال على التعبير عن مشاعرهم، وتحسين مهارات التواصل لديهم. وأردف التقرير، مع ذلك "لا يمكننا أن نعتبر وجود الأصدقاء الوهميين علامة على الحرمان العاطفي أو الصدمة، بل هم حلقة يمكنهم مساعدة الطفل في التغلب على الصعوبات مثل الطلاق أو وصول شقيق جديد أو تغيير المدارس أو الانتقال إلى مدينة أو بلد جديد".

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 تعالج 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 المستقبل، 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" الكندية، شبه الاقتصاد بجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لمورد محدود بعددلات 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 وإنتاجية العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيف كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب نزوب 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.



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

وكالات
نشر موقع "انترستنج إنجينييرينغ" الأمريكي تقريرا أشار من خلاله إلى أن النفط الخام في عالمنا الحديث يحظى بأهمية بالغة لا سيما وأنه يُستخدم لتوليد الكهرباء وتشغيل المركبات وغيرها من الاستعمالات الأخرى، ما يجعله بمثابة شريان الحياة بالنسبة للاقتصادات والأمم الحديثة. وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر سيناوي واقعي قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط، لكن، ما الذي قد يحدث في حال نفوذه؟

وأوضح الموقع أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عالمية تعتمد بشكل كبير على توفر إمدادات هائلة من النفط الخام. الجدير بالذكر أنه بين سنة ١٩٦٥ و٢٠٠٥، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا سرنا نستخدم نصف كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي. وذكر الموقع أن النفط تحديدا يعد مادة مثرية 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 غيابها، قد يتأثر إنتاج الغذاء بشكل مباشر في جميع أنحاء العالم. وفي مجال الماسح الجيولوجي الأمريكي "عزت احتياطي النفط على أنه كميات النفط الخام التراكمية التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

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

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

الأبلى الشمالي، الذي يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافتها بنحو ١٩ ألف ميل. وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة للآلية التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يعتقد هور أن الطيور تستخدم جزيئات حساسة للضوء يمكن تحويلها إلى واحدة من بين حالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتمادا على اتجاه الحقل المغناطيسي. ولكن يتبنى كيرشفينك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتنظم بلورات تحتوي على معدن، وتدور هذه البلورات مثل إبرة البوصلة، متحركة في فتح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسل إلى الدماغ.



متكونة من ٢٤ رجلا وامرأة شاركت في هذه التجربة. وقد اكتشف الفريق أن توجهات معينة قاموا بها داخل الحقول المغناطيسية، أدت إلى انخفاض موجات ألفا في أدمغة المشاركين بشكل ملحوظ. وعادة ما تقرأ مثل هذه التغيرات عندما يشرح الدماغ في معالجة المعلومات، وحيال هذا الشأن، علق كيرشفينك قائلا، "لقد أصيبت أدمغتهم بانفزع استجابة للتغيرات في المجالات المغناطيسية". ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن نفكر في دعم الادعاءات القائلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية التي تستغلها الطيور للتنقل، التي حققها متطوعو كيرشفينك متواضعة مقارنة بالاستجابات للمجالات المغناطيسية التي حققها فصول أخرى، على غرار طائر

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

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

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

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 سغار لديهم أصدقاء وهميين، وأن ٧٠ في المئة من العينة كانوا إما الطفل البكر أو الطفل الوحيد في العائلة. وأشارت الدراسة التي أجريت إلى أنه لا توجد علاقة مباشرة بين الوحدة والأصدقاء الوهميين، وبالتالي يساعد الأصدقاء الوهميون الأطفال على التعبير عن مشاعرهم، وتحسين مهارات التواصل لديهم.

وأوردت الصحيفة أنه في إشارة إلى دراسات عن الأشخاص الأسيويين والأستراليين الذين يتحدثون لغات مختلفة تماما عن اللغات الأوروبية، أقر كيرشفينك بأن هذه الاختلافات قد تؤثر على قدرتنا في الاستجابة للإشارات الضعيفة التي تبعثها "البوصلات الداخلية" لدينا. وأضاف البروفيسور أن "هؤلاء الأشخاص لا يستعملون كلمات من قبيل "الأمم" أو "الخلف" أو "اليمن" للإشارة إلى الاتجاهات، وعوضا عن ذلك يعبرون عنها من خلال استعمال مصطلحات لغات شائعة "الشمال" أو "الشرق". وتقوم هذه اللغات على مرجع جغرافي حيث مازالت تستخدم من قبل الشعوب الأصلية". كما أكد كيرشفينك أن استخدام مثل هذه اللغات يعزز الاستجابة للبوصلة الداخلية، فضلا عن كونه يساعد الأفراد على التفكير بطرق تجعلهم يحافظون على قدراتهم الفطرية على التنقل.

برهاين، نورستين ريتز، صرح مجلة ساينس العلمية بأنه، "في حال رغبت في وضع رأس في المكرويف وتشغيله، فسيتوتر هذا الأمر على موجات دماغي، لكن هذا لا يعني أني أمتلك حسا بالميكرويف". وفي الواقع، تشير هذه القضية جدلا واسعا وستكون موضوع نقاش في الثاني عشر من نيسان/ أبريل، في إطار مؤتمر من تنظيم المعهد الملكي للملاحة في المملكة المتحدة حول هجرة الحيوانات. 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 لتحيمهم من المجال المغناطيسي الأرضي. وقد جرى قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حدثت تغيرات في المجالات المغناطيسية تدريجيا داخل الأقفاص. وتجدد الإشارة إلى أن مجموعة

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن مئات الحيوانات تهاجر لمسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك يصر بعض الباحثين على أن هذه القاعدة لا تنطبق على الجنس البشري، حيث لا يظهر الإنسان أي دليل على امتلاك بوصلة داخلية. وأوردت الصحيفة أن العلماء في معهد كاليفورنيا للتقنية يدحضون هذه الفكرة، مؤكداً أن دماغ الإنسان مصمم ليستجيب للتغيرات داخل المجالات المغناطيسية، وهو ما يسمح له بالتمييز بين الشمال والجنوب والتنقل دون بوصلة. وأشارت الدراسة التي أجريت إلى أنه لا توجد علاقة مباشرة بين الوحدة والأصدقاء الوهميين، وبالتالي يساعد الأصدقاء الوهميون الأطفال على التعبير عن مشاعرهم، وتحسين مهارات التواصل لديهم. وأردف التقرير، مع ذلك "لا يمكننا أن نعتبر وجود الأصدقاء الوهميين علامة على الحرمان العاطفي أو الصدمة، بل هم حلقة يمكنهم مساعدة الطفل في التغلب على الصعوبات مثل الطلاق أو وصول شقيق جديد أو تغيير المدارس أو الانتقال إلى مدينة أو بلد جديد".

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 سغار لديهم أصدقاء وهميين، وأن ٧٠ في المئة من العينة كانوا إما الطفل البكر أو الطفل الوحيد في العائلة. وأشارت الدراسة التي أجريت إلى أنه لا توجد علاقة مباشرة بين الوحدة والأصدقاء الوهميين، وبالتالي يساعد الأصدقاء الوهميون الأطفال على التعبير عن مشاعرهم، وتحسين مهارات التواصل لديهم. وأردف التقرير، مع ذلك "لا يمكننا أن نعتبر وجود الأصدقاء الوهميين علامة على الحرمان العاطفي أو الصدمة، بل هم حلقة يمكنهم مساعدة الطفل في التغلب على الصعوبات مثل الطلاق أو وصول شقيق جديد أو تغيير المدارس أو الانتقال إلى مدينة أو بلد جديد".

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 سغار لديهم أصدقاء وهميين، وأن ٧٠ في المئة من العينة كانوا إما الطفل البكر أو الطفل الوحيد في العائلة. وأشارت الدراسة التي أجريت إلى أنه لا توجد علاقة مباشرة بين الوحدة والأصدقاء الوهميين، وبالتالي يساعد الأصدقاء الوهميون الأطفال على التعبير عن مشاعرهم، وتحسين مهارات التواصل لديهم. وأردف التقرير، مع ذلك "لا يمكننا أن نعتبر وجود الأصدقاء الوهميين علامة على الحرمان العاطفي أو الصدمة، بل هم حلقة يمكنهم مساعدة الطفل في التغلب على الصعوبات مثل الطلاق أو وصول شقيق جديد أو تغيير المدارس أو الانتقال إلى مدينة أو بلد جديد".

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 سغار لديهم أصدقاء وهميين، وأن ٧٠ في المئة من العينة كانوا إما الطفل البكر أو الطفل الوحيد في العائلة. وأشارت الدراسة التي أجريت إلى أنه لا توجد علاقة مباشرة بين الوحدة والأصدقاء الوهميين، وبالتالي يساعد الأصدقاء الوهميون الأطفال على التعبير عن مشاعرهم، وتحسين مهارات التواصل لديهم. وأردف التقرير، مع ذلك "لا يمكننا أن نعتبر وجود الأصدقاء الوهميين علامة على الحرمان العاطفي أو الصدمة، بل هم حلقة يمكنهم مساعدة الطفل في التغلب على الصعوبات مثل الطلاق أو وصول شقيق جديد أو تغيير المدارس أو الانتقال إلى مدينة أو بلد جديد".

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 وكأنها مصابة بنوع من لسلس 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،

الإصابة بالتهابات المسالك البولية بشكل متكرر.
ألم في الظهر أثناء الجماع.
ألم في منطقة الشرج أو قرب المعدة.
مشاكل في التبول والإخراج، مثل الإمساك.

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

الجنينات والوراثية، 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.
الخضوع 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 الجفاف الجفاف.

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

كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون



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

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

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

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة للأدوية مثل،
تسناول أـستروكسـسين،
أومفردكس،تيسيفركس، أوميغا 3
والجديد

تناول الليميكل لعلاج الصرع مع فيتامين B12
تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل

منتجات الألبان والسمك واللحم البقري
زيادة استهلاك فيتامين C
إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم
الى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم
البقري والسمك والكبد والأرز البني

تناول الأطعمة الغنية بمادة
الجلوتاثيون مثل، السبانخ والأفوكادو

أمر يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

بالإكثار من شرب الماء، حيث أنه يسهل التخلص من السوائل المتراكمة بالجسم. يفضل شرب ما لا يقل عن 8 أكواب ماء يوميًا 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 والفواكه، فإن هذا يساعد في تقليل أعراض الدورة الشهرية المزعجة.

على عكس الأطعمة غير الصحية كالمقليات والحلويات، والتي تزيد من الأعراض السيئة، لأنها تسبب صعوبات في الهضم وتزيد من الامم العدة.

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 الامم 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 الامم والتشنجات.

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

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

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

7- شرب كثير من الماء حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

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

ومن أبرز الأطعمة التي تحتوي على المغنسيوم، 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 منتجات الألبان في زيادة مستويات الهرمونات التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

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 بمداعبة 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.

وحسب ما 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 الامم شديدة أثناء الممارسة الجنسية، بل ويمكن أن تجعل المرأة تتوقف عن الممارسة لأنها لا تتحمل هذه

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

تورم في الجزء الأعلى من القضيب تناول بوري - ثنول 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 بمداعبة 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.

وحسب ما 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 الامم شديدة أثناء الممارسة الجنسية، بل ويمكن أن تجعل المرأة تتوقف عن الممارسة لأنها لا تتحمل هذه

أمر لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

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

يجب التناك أن تتغير 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.

وجراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه.

ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام.

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

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

البشرة الحساسة. فكلما 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

الاستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

3- غسل الوجه أثناء الاستحمام يحرص كثير من الأشخاص على غسل الوجه خلال الاستحمام، وهو أمر خاطئ لا يجب القيام به، وذلك لأن استخدام الماء الساخن وفرك الوجه بالصابون مع هذا الماء سوف يسبب الكثير من المشكلات بالبشرة.

فيفضل ترك إثار عليها مثل بقع وكلف، ويعرضها للجفاف والتهييج.

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

دقيقة كحد أقصى خلال الاستحمام.

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

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

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

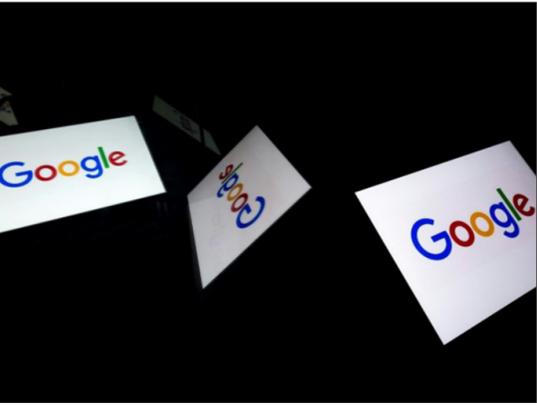
يحدث أضرار بها، ولذلك فمن الأفضل

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

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

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

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل



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

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

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

وكالات

نشرت صحيفة "لافانغارديا" 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 "عربي21"، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف الجوالة تشهد تحسنا كبيرا في مختلف أنحاء العالم، وبشكل خاص في المناطق الحضرية وعلى الطرقات الرئيسية، ومع ذلك، لا يزال الكثيرون يعانون من مشاكل في الاتصال من حين لآخر. وأوضحت الصحيفة أنه توجد في الوقت الحالي ثلاثة أنواع من الإشارة التي تستخدمها هواتفنا الجوالة بالاعتماد على شريحة الجوال، وهي تغطية الجيل الثاني الخاصة بالكامالات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصين بالكامالات وبيث البيانات. وفي الأوضاع الصعبة، عادة ما تكون الهواتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال أليا بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع. وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هواتفنا، فإننا سنتصل فقط بشبكة الجيل الثاني. وذكرت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي تعاني فيها من سوء تغطية إشارة شركة الاتصالات التي تقدم الخدمة. وأول شيء يجب القيام به في هذه الحالة هو فهم مصدر الخلل، سواء كنا في داخل المنزل أو خارجه. وفي الواقع، تتوفر العديد من التطبيقات المصممة لتحديد مستوى قوة الإشارة، والأبرز من بينها هو تطبيق "أوبن سينال"، الذي يعمل على نظامي التشغيل أندرويد وآي أو إس. وهو يتميز ببساطة استخدامه، كما أنه متاح بشكل مجاني. وقدمت الصحيفة بعض الحلول لبعض المشكلات المتكررة، حسب المكان ونوع الخلل الذي تعاني منه تغطية شبكة الاتصالات، فإذا كانت الإشارة ضعيفة جدا، فإننا سنلاحظ أن استجابة الهاتف وتحميل البيانات من الإنترنت تصبح بطيئة، كما تصبح الاتصالات الهاتفية متقطعة، عندها يجب التأكد من مستوى الإشارة في ذلك المكان والمكان بالتحديد. وبالاعتماد على تطبيق "أوبن سينال" يمكننا معرفة هذا الأمر، حيث يقدم لنا هذا التطبيق معلومات مفصلة حول مكان جهاز بث الإشارة الذي يتصل به هاتفتنا، بالإضافة إلى تنوع الألوان، إذ إن اللون الأخضر يرمز للتغطية الجيدة، والأحمر

وكالات

طرحته "سامسونغ إلكترونيكس" الجمعة في السوق أول هاتف ذكي يعمل بشبكة الجيل الخامس "5 جي" بعد أن أصبحت كوريا الجنوبية رائدة في هذا المجال الذي من شأنه إحداث ثورة في الاتصالات. وابتدأت كوريا الجنوبية التي تعد من أكثر البلدان تطورا على الصعيد التكنولوجي، مساء الأربعاء أول بلد في العالم يوفر تغطية شاملة على أراضيها بالجيل الخامس من معايير الشبكة الخلوية المعروفة بـ "5 جي"، وذلك بواسطة ثلاثة مشغلين محليين. وقدمت موعد إطلاق هذه الخدمة يومين لتسبب العملاق الأمريكي "هيرايزن" الذي مدّ بعد ساعات شبكة

وكالات

ه جي" للأجهزة الخلوية في شيكاغو ومينيابوليس. وعززت كوريا الجنوبية صادراتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق "سامسونغ إلكترونيكس" هاتفها "غالاكسي أس ١٠ جي" العاملة بهذه التقنية. ونظم المشغلون الوطنيون الكبار، "كي تي" و"أس كاي تيليكوم" و"أل جي يو بلاس"، فعاليات ترويجية في كل أنحاء سينول للنموذج الأخير من مجموعة "غالاكسي" الذي تباع النسخة الأساسية منه بسعر ١٣٩ مليون يون (١٢٠٠ دولار تقريبا) للعملاء وتطبق على معايير تقنية الواقي المزرق والروبوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها "ه جي"، واستقطاب الزبائن. كما الحال مع التقنيتين السابقتين "3 جي" و"4 جي"، فإن من شأن هذه

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

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

وأنه الموقع بأنه نظرا للانتقال السلس للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات الويب التقدمية والتطبيقات الأصلية يكاد لا يظهر، خاصة حين يتعلق الأمر بالإشعارات والقدرة على التشغيل دون الاتصال بشبكة الإنترنت. وأكد الموقع أن تطبيقات الويب التقدمية في مختلف المنصات تواصل إحراز 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. وذكر الموقع أن قائمة التحقق تضم تفاصيل حول المعايير المطلوبة، كما توجد لائحة طويلة وشاملة من العناصر التي تساعد على اجتياز عملية

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

وكالات وفقا لنيسن، يقضي الشخص الأمريكي العادي ثلاث ساعات يوميا محققا في الهاتف أو الكمبيوتر وأجهزة التلفاز، فإنه قد يستغرق نحو ساعات وهو معرض لأشعة الأشعاعات. ولكن هناك الكثير من الوقت يمكن استخدامه بشكل أفضل لتحقيق مكاسب تتجسد لها. خبير التكنولوجيا الرقمية والإنتاجية كال نيوبورت يقدم المشورة في كتابه الأخير بشأن كيفية تحرير نفسك من استبداد التكنولوجيا والسوشيال ميديا على حياتك،

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 بالتركيز. وأضاف كروفورد، "ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصا ما متسابقا جيدا" في التحكم في الطائرات دون طيار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الحالات التي تسبب تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرات دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحدثه الجمهور، سيؤثر على أداء المتنافسين". وبيّنت المجلة أن القدرة على رصد نشاط الدماغ وتطويعه لها إمكانات مثيرة للاهتمام، إذ يمكن لهذه التكنولوجيا أن تساعد الأشخاص المصابين بشلل رباعي في تحريك الأطراف الاصطناعية أو السماح لأولئك الذين يعانون من إصابات خطيرة في النخاع الشوكي بالتفاعل مع البيئة المحيطة بهم. بالنسبة لكروفورد، تكمن الإشارة في هذه المسابقة في أن الأشخاص المشاركين لم يأتوا من مجال علوم الكمبيوتر الذهنية، ونحن نستخدم الموجات الدماغية بيتا وغاما، التي تتلاءم مع الانتباه إلى جانب مستويات عالية من

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

وكالات

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

وكالات

٢- أخرج مع نفسك ضع هاتفتك جانبا، المثل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا نلجأ 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.

وكالات

٣- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة بويبي نيوبورت بأخذ 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 تتكلم مع عميلة التخلص من السموم، قم بتعيين أهداف إنتاجية وعلاقات واضحة، ثم أعد تقديم الخدمات التي تساعدك على تحقيقها فقط، اضبط بعض الحدود أيضا، فبدلا من تصفح تويتر على هاتفك، قم بتصفح من جهاز الكمبيوتر.

وكالات

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

وكالات

٥- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة بويبي نيوبورت بأخذ 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 تتكلم مع عميلة التخلص من السموم، قم بتعيين أهداف إنتاجية وعلاقات واضحة، ثم أعد تقديم الخدمات التي تساعدك على تحقيقها فقط، اضبط بعض الحدود أيضا، فبدلا من تصفح تويتر على هاتفك، قم بتصفح من جهاز الكمبيوتر.

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

البورون والإفراط في تناوله قد يتسبب في الإصابة بتسمم البورون. وهذه أهم أعراض تسمم البورون،
الغثيان والتقيؤ.
الضعف والإرهاق العام.
التهاب الجلد التماسي.
مشاكل وتشوهات في العظام.
أعراض نقص البورون
عند انخفاض مستويات البورون في الجسم، تظهر بالعادة هذه الأعراض،
مشاكل في عمليات الأيض، ومشاكل في امتصاص الكالسيوم والمغنيسيوم.
مشاكل عصبية.

الإصابة بأمراض العظام، مثل، التهاب المفاصل، هشاشة العظام.
مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية.
مشاكل في الغدة الدرقية.
أطعمة غنية بالبورون
هذه أهم مصادر البورون الطبيعية، والتي عليك البدء بتضمينها في حميتك الغذائية لاستفادة 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 الالتئامات الفطرية أو تلك التي تنتج عن الخمائر، ولكن هذه الدراسات لا زالت في بداياتها ويلزمها المزيد من البحث والأدلة.
أضرار البورون
مع أن البورون معدن مفيد جداً في الجسم، إلا أن السري في الاستفادة منه هو تناوله باعتدال، وتحت إشراف الطبيب ودون تناوله على أنه بديل لأي أدوية. إن عدم التقيد بجرعات معقولة من

بناء الأجسام.
٣- لصحة المرأة
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 الالتئامات الفطرية أو تلك التي تنتج عن الخمائر، ولكن هذه الدراسات لا زالت في بداياتها ويلزمها المزيد من البحث والأدلة.
أضرار البورون
مع أن البورون معدن مفيد جداً في الجسم، إلا أن السري في الاستفادة منه هو تناوله باعتدال، وتحت إشراف الطبيب ودون تناوله على أنه بديل لأي أدوية. إن عدم التقيد بجرعات معقولة من

ببناء الأجسام.
٣- لصحة المرأة
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 الالتئامات الفطرية أو تلك التي تنتج عن الخمائر، ولكن هذه الدراسات لا زالت في بداياتها ويلزمها المزيد من البحث والأدلة.
أضرار البورون
مع أن البورون معدن مفيد جداً في الجسم، إلا أن السري في الاستفادة منه هو تناوله باعتدال، وتحت إشراف الطبيب ودون تناوله على أنه بديل لأي أدوية. إن عدم التقيد بجرعات معقولة من

ببناء الأجسام.
٣- لصحة المرأة
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 الالتئامات الفطرية أو تلك التي تنتج عن الخمائر، ولكن هذه الدراسات لا زالت في بداياتها ويلزمها المزيد من البحث والأدلة.
أضرار البورون
مع أن البورون معدن مفيد جداً في الجسم، إلا أن السري في الاستفادة منه هو تناوله باعتدال، وتحت إشراف الطبيب ودون تناوله على أنه بديل لأي أدوية. إن عدم التقيد بجرعات معقولة من

ببناء الأجسام.
٣- لصحة المرأة
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 الالتئامات الفطرية أو تلك التي تنتج عن الخمائر، ولكن هذه الدراسات لا زالت في بداياتها ويلزمها المزيد من البحث والأدلة.
أضرار البورون
مع أن البورون معدن مفيد جداً في الجسم، إلا أن السري في الاستفادة منه هو تناوله باعتدال، وتحت إشراف الطبيب ودون تناوله على أنه بديل لأي أدوية. إن عدم التقيد بجرعات معقولة من

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

يحدث البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث، وهو تغير في شكل الجسم والعضلات لدى الطفل.

أسباب وأضرار
عادة ما تظهر أعراض البلوغ لدى الإناث ما بين ١١ إلى ١٣ عام، ولدى الذكور ما بين ١٢ إلى ١٦ عام. ويختلف هذا من طفل لآخر وفقاً للعديد من العوامل المتعلقة بالهرمونات في الجسم.

زيادة نمو الشعر في مختلف أجزاء الجسم، وخاصة شعر الوجه بمنطقة الذقن والشارب، بالإضافة إلى شعر الإبط ومنطقة العانة.
تغير الصوت، ليصبح أكثر عمقا، مثلما يتغير في مرحلة البلوغ الطبيعية، ولكن يحدث هذا في عمر مبكر.
ظهور حب الشباب، من علامات البلوغ التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث.
مخاطر البلوغ المبكر عند الذكور
يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في بعض الأمور، وأهمها، قصر القامة، وهي من المشكلات

يحدث هذا الصمام عند الإناث، وهو من المشكلات التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

أعراض البلوغ المبكر عند الإناث
تظهر علامات البلوغ المبكر عند الإناث من خلال مجموعة من الأمور، وهي، نمو حجم الثدي، فمن الطبيعي أن يكون حجم الثدي صغير قبل مرحلة البلوغ، ويبدأ في النمو بصورة ملحوظة مع حدوث البلوغ.
قادم 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،

يحدث هذا الصمام عند الإناث، وهو من المشكلات التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

يحدث هذا الصمام عند الإناث، وهو من المشكلات التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

أعراض 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 مفاً، ولكن وعلى الرغم من ذلك، فإن العلاج يختلف بينهما، وهذا نظراً لكان تواجدهما.
كما ذكرنا سابقاً، فإن تشخيص الإصابة بسرطان المستقيم بشكل مبكر من شأنها أن تساعد في رفع فرص العلاج ونجاحها.
أعراض سرطان المستقيم من أجل طلب المساعدة الطبية فور ظهورها وملاحظتها، وهي كالتالي، تغيير في حركة الأمعاء، مثل الإصابة بالإسهال أو الإمساك بشكل متكرر ومستمر على غير العادة دون سبب لذلك

براز أسود
وجود دم في البراز
وجود مخاط في البراز
ألم في منطقة البطن
ألم أثناء عملية التغوط
الإصابة بقرح الدم الناتجة عن نقص الحديد
التعب وعدم إفراغ الأمعاء خلال عملية التغوط
فقدان غير مبرر للوزن
تعب وضعف عام في الجسم
نزيف في المستقيم
تغيير في حجم البراز

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

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

يحدث هذا الصمام عند الإناث، وهو من المشكلات التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

يحدث هذا الصمام عند الإناث، وهو من المشكلات التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

يحدث هذا الصمام عند الإناث، وهو من المشكلات التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

يحدث هذا الصمام عند الإناث، وهو من المشكلات التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

يحدث هذا الصمام عند الإناث، وهو من المشكلات التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

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

ضرورية للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ 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 قسبي
كآبة وغضب بسهولة وانزعاج
طفح جلدي
احمرار الجلد
اختلال النوم
تورم في البطن
مشاكل في التذوق
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 بالحرارة 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)
الخضراوات الورقية الخضراء
البقوليات (الفول، البازيلاء)
الكبد
اللحوم (لحم البقر، والعجل، والخنزير)

يحدث هذا الصمام عند الإناث، وهو من المشكلات التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

يحدث هذا الصمام عند الإناث، وهو من المشكلات التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

يحدث هذا الصمام عند الإناث، وهو من المشكلات التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

يحدث هذا الصمام عند الإناث، وهو من المشكلات التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

يحدث هذا الصمام عند الإناث، وهو من المشكلات التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

يحدث هذا الصمام عند الإناث، وهو من المشكلات التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

يحدث هذا الصمام عند الإناث، وهو من المشكلات التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

يحدث هذا الصمام عند الإناث، وهو من المشكلات التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

يحدث هذا الصمام عند الإناث، وهو من المشكلات التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

يحدث هذا الصمام عند الإناث، وهو من المشكلات التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

يحدث هذا الصمام عند الإناث، وهو من المشكلات التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

يحدث هذا الصمام عند الإناث، وهو من المشكلات التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

الحديد: الفيصلي والوحدات يسعيان لإنقاذ الموسم

وكالات

أكد محمود الحديد المدير الفني للفيصلي، أنهم على أتم الاستعداد والجاهزية لمواجهة الوحدات يوم ٢١ نوفمبر/ تشرين الثاني في الدور نصف النهائي لبطولة كأس الأردن.

وقال الحديد في تصريحات للصحفة الرسمية لنادي الفيصلي على فيسبوك مساء الخميس: "الفيصلي فريق بطولات، لا يمكن أن ينتهي موسم دون أن يحرز لقباً".

وتابع: "المباراة مهمة وصعبة لأنها بين قطبي الكرة الأردنية". وأوضح: "فريق الوحدات متأثر جدا بعدما خسر لقب الدوري، والفيصلي حل رابعا ولم يتوج هذا الموسم، لذلك ستكون بطولة كأس الأردن الفرصة الأخيرة لإنقاذ موسم الفريقين".

وأضاف الحديد: "لأعبونا بتمتعون بمعنويات مرتفعة، الكل يسعى لإعادة الفيصلي كما كان رغم الظروف الصعبة التي مر بها، لكن هناك وقفة من الجميع خلف الفريق".

وختم مدرب الفيصلي حديثه قائلا: "سنجتهد من أجل إعادة الفيصلي لمنصة التتويج. نتطلع لإسعاد جماهيرنا".

منتخب السلة للسيدات يلتقي كازخستان بنصف نهائي بطولة كأس آسيا اليوم

وكالات

يلتقي المنتخب الوطني للسيدات لكرة السلة، نظيره منتخب كازخستان، عند الساعة السابعة من مساء اليوم الجمعة، في صالة الأمير حمزة بمدينة الحسين للشباب.

وتأتي هذه المباراة في إطار منافسات الدور نصف النهائي من بطولة كأس آسيا للسيدات للمستوى الثاني، والتي تقام في عمان.

الى ذلك، يلتقي منتخبا لبنان وأندونيسيا في لقاء نصف النهائي، عند الرابعة من مساء اليوم الجمعة.

اتحاد التايكواندو يجري انتخابات رابطة اللاعبين المغتزلين

وكالات

أعلن اتحاد التايكواندو، أسماء الفائزين في انتخابات رابطة اللاعبين المغتزلين، لاختيار أعضاء الهيئة العامة العاملة وعددهم ٦ حسب نظام الاتحادات الرياضية الأردنية الجديد لعام ٢٠٢١.

وقال الناطق الإعلامي لاتحاد التايكواندو فيصل العبدالات في تصريح صحفي الخميس، إن الانتخابات جرت يوم أمس الأربعاء، وأسفرت عن فوز "ابراهيم ابو زيد وناسم الهندي وسامر كمال وياسر ابو شعيب وحسين سميرين وهلا المراضة".

وكان اتحاد التايكواندو انتخب الأسبوع الماضي، ٩ عن فئة المراكز، قبل أن يتم أمس انتخاب ٦ عن فئة رابطة اللاعبين المغتزلين.

ويشكل الـ١٥ شخصا المنتخبين، الهيئة العامة العاملة، التي ستقوم لاحقا بانتخاب ٥ أشخاص ليتواجدوا في مجلس إدارة اتحاد التايكواندو، والذي سيضم أيضا ٤ أشخاص تقوم اللجنة الأولمبية بتعيينهم، ليصبح عدد أعضاء مجلس إدارة الاتحاد ٩ أشخاص.

حكمتان تشاركان في إدارة البطولة العسكرية للملاكمة

وكالات

أعلن الاتحاد الرياضي العسكري، عن مشاركة الحكمتين منار يونس وديانا الكرد، في إدارة مباريات بطولة القوات المسلحة الأردنية الجيش العربي للملاكمة للرجال، والتي اختتمت منافساتها الخميس، في صالة الشهيد راشد الزويد بمدينة الحسين للشباب.

وقال الناطق الإعلامي للاتحاد الرياضي العسكري النقيب محمد المناصير في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الأربعاء، إن الحكمتين يونس والكرد شاركتا في إدارة المباريات التي أقيمت خلال اليومين الماضيين، وقدمتا مستويات متميزة.

ويشارك في البطولة ٥ فرق تمثل مختلف تشكيلات القوات المسلحة وسط تنافس قوي ومثير.

الحديد يثمن دور الإعلام الرياضي في دعم الحركة الرياضية

وكالات

ثمن رئيس اللجنة المؤقتة لإدارة شؤون النادي الفيصلي المهندس نضال الحديد، دور أسرة الاتحاد الأردني للإعلام الرياضي في دعم مسيرة الحركة الرياضية والشبابية والكروية على مستوى الأندية والمنتخبات في كل المجالات.

جاء ذلك خلال استقباله، في مقر النادي، وهداً يمثل اتحاد الإعلام الرياضي برئاسة الزميل أمجد المجالي وحضور زملاء، شيلي الشاطرات، ومحمد قدرتي حسن، وخالد خطاطبة، وعوني فريج، ومحمد حسيبا وجواد سليمان.

وهنا الاتحاد المهندس الحديد بتوليته رئاسة اللجنة المؤقتة للنادي الفيصلي، مثيراً إلى مكانة النادي وعراقلته وإنجازاته، وأهمية دعم مسيرته.

وشدد الحديد على أهمية مبادرة محبي الفيصلي للانتساب في عضوية الهيئة العامة، عارضاً مبادرة جديدة للقيام بجولة ميدانية على المحافظات كافة لحث أبنائها على الالتحاق بركب النادي الفيصلي.

اتحاد كرة القدم يصدر جدول الأسبوعين ١٢ و١٣ من دوري الدرجة الأولى

وكالات

أصدر اتحاد كرة القدم، جدول مباريات الأسبوعين الثاني عشر والثالث عشر من دوري الدرجة الأولى ٢٠٢١.

وتقام منافسات الأسبوع الثاني عشر خلال الفترة ١٤ - ١٦ تشرين الثاني الحالي، فيما تلعب مباريات الأسبوع الأخير خلال ٢١ - ٢٣ من الشهر ذاته.

ويراعي الجدول إقامة المباريات بين الفرق المتنافسة للصعود إلى دوري المحترفين بنفس التوقيت تحقيقاً لبداً عادلة، حيث ضمن فريق مغير السرحان صعوده إلى "المحترفين".

ويتصدر مفير السرحان ترتيب الفرق برصيد ٢٨ نقطة، والصريح واتحاد اليرموك، ٢٢، والسرحان ١٩، والعربي ١٧، والأهلي ١٥، واليرموك وكفرسوم والطرحة ١٣، وبلعما ١١، وعمان FC ٨، والكرمل ٦، ومنشبة بني حسن أخيراً دون نقاط.

الأردن يتسلح بجواهر فريدة في كأس العرب



وكالات

تضم أيضا السعودية والمغرب وفلسطين. ويعول العراقي عدنان حمد، مدرب النشامى، كثيرا على العناصر التي استقطبها من المنتخب الأولبي بعدما أثبت جدارتها، وأكدت قدراتها الفنية العالية والتي يتوقع أن تكون نقطة قوة مهمة في كأس العرب.

مزيج النشامى

ويتطلع حمد لخلق مزيج بين عناصر الخبرة والشباب، بحيث يضمن ظهور منتخب الأردن بصورة مختلفة، عما كان يظهر عليه في السنوات الماضية من حيث الأداء وأسلوب اللعب والتنوع التكتيكي.

ويبرز بمنتخب الأردن الكثير من المواهب الفريدة، يتقدمها علي علوان ومحمد أبو زريق "شرارة"، ونزار الرشدان وأنس العوضات وهادي الجوراني وموسى التعمري ومحمد أبو حشيش ونور الروابدة وإبراهيم سعادة ويزن النعيمات.

ويدعم هذه المواهب عدد من عناصر الخبرة كبهاء عبد الرحمن وعدي الصيفي ورجائي عايد وحمزة الدردور وبهاء فيصل.

ويعضي حمد على الطريق الصحيح حتى الآن، إذ استطاع أن يقود منتخب الأردن في مسكرو أوروبا إلى فوز معنوي على كوسوفو بهدفين دون رد.

يوصل المنتخب الوطني لكرة القدم استعداداته المكثفة لبطولة كأس العرب المقررة نهاية الشهر الجاري في العاصمة القطرية الدوحة، حيث يقيم حاليا معسكرا تدريبييا في أوروبا.

ويمنع منتخب الأردن وضع بصمة مضيئة في بطولة كأس العرب، بهدف استعادة ثقة الجماهير وإسعادها بعد الخروج الصادم من تصفيات كأس العالم قطر ٢٠٢٢.

ويتمتع منتخب الأردن بنقاط قوة عديدة، ولا يخلو الأمر من وجود بعض مكامن الضعف التي يسعى الجهاز الفني إلى تلافيها قبل انطلاق كأس العرب.

ويستعرض كووورة في السطور التالية أبرز نقاط القوة والضعف في منتخب الأردن، قبل كأس العرب،

قوة المواهب

ظفر منتخب الأردن تحت ٢٣ عاما بلقب غرب آسيا مؤخرا، حيث فاز في المباراة النهائية على منافسه السعودي "المستضيف"، والتشكيلة التي خاضت هذا التحدي، سيتواجد عدد ليس بالقليل منها، ضمن قائمة المنتخب الأول.

وكانت القرعة وضعت الأردن في بطولة كأس العرب ضمن المجموعة الثالثة التي

الأردن يستعد لكأس العرب بفوز ودي على كوسوفو

وكالات

حقق منتخب الأردن فوزا معنويا على كوسوفو (٠-٢)، في المواجهة التي جرت مساء الأربعاء على ستاد فاديل فوكيري في بريشتينا، في إطار تحضيرات النشامى للمشاركة في كأس العرب.

وسجل هدفي الأردن بهاء فيصل في الدقيقة ١٦، بعدما أطلق تسديدة من مسافة بعيدة استقرت في الشباك.

ونجح حمزة الدردور في اضافة الهدف الثاني للأردن في الدقيقة ٨٤، حيث استثمر تمريرة نموذجية من موسى التعمري، لينفرد بالمرمى ويسدد بثقة على يمين الحارس.

وكان العراقي عدنان حمد، قد دفع بتشكيلة ضمت يزيد أبو ليلى في حراسة المرمى وتولى قيادة الخط الخلفي محمد الديميري وعبد الله نصيب واحسان حداد ومحمد أبو حشيش.

ويساندة من أحمد ثائر ومرضي ولعب في الهجوم على علوان وبهاء فيصل.

وقام حمد في الشوط الثاني، بالدفع بأكثر من لاعب بهدف منحه فرصة المشاركة كحمزة الدردور وموسى التعمري وأحمد سريوة.

وينتظر أن يخوض المنتخب الأردني مواجهة ودية ثانية في مدينة مينسك أمام أصحاب الأرض بيلاروسيا في ١٦ نوفمبر/تشرين ثان الجاري، مع اختتام المعسكر التدريبي.

يذكر أن القرعة أوقعت المنتخب الأردني في المجموعة الثالثة بكأس العرب، إلى جانب المغرب والسعودية وفلسطين.

مدرب المنتخب الوطني يشيد بالانضباط التكتيكي للاعبيه أمام كوسوفو



وكالات

اشاد مدرب المنتخب الوطني لكرة القدم عدنان حمد، بأداء المنتخب أمام نظيره الكوسوفي، في المباراة الودية التي جرت مساء الأربعاء، في كوسوفو وانتهت بفوز المنتخب الوطني بنتيجة ٢ - ٠.

وقال حمد في تصريح للموقع الرسمي لاتحاد كرة القدم بعد المباراة، "حققنا فوزاً معنوياً يعزز من ثقتنا بالنشامى وجاهزيتهم لكأس العرب، ولعبنا أمام منافس قوي يمتاز بالصلاية البدنية والمهارات العالية، لكن الانضباط التكتيكي والالتزام بالواجبات الدفاعية والهجومية للفريق، منحنا الفوز الرابع على التوالي، مع الحفاظ على نظافة الشباك للمباراة الثالثة".

وأشار الى أهمية مواصلة العمل للوصول إلى الجاهزية المطلوبة قبيل المشاركة في بطولة كأس العرب التي تقام في قطر الشهر المقبل.

وأضاف "لدينا مباراة ودية أمام بيلاروسيا الأسبوع القادم، وتتطلع لمواصلة تقديم الأداء المظمن وحصد النتائج المرجوة، بالرغم من صعوبة وقوة المنتخبات الأوروبية، خاصة على أرضها وأمام جماهيرها، ووسط أجواء شديدة البرودة، حيث يعزز هذا النوع من اللقاءات مخزون الخبرة لدى النشامى، خاصة الوجوه الشابة في الفريق".

الحرانزة يحقق الميدالية الفضية في بطولة كأس العالم لسباحة الزعانف



وكالات

أنهى المنتخب الوطني لسباحة الزعانف مشاركته في بطولة كأس العالم للمنتخبات والأندية، والتي جرت في شرم الشيخ الأسبوع الماضي، محققاً إنجازاً كبيراً بحصول البطل سري الحرانزة على الميدالية الفضية في سباق ٨٠٠ متر مونتو.

وتمكن الحرانزة من احراز المركز الثاني، لي سجل رقماً أردنياً جديداً وينال الميدالية الفضية، والتي تعتبر هي الأولى في تاريخ مشاركات المنتخب الوطني في بطولة كأس العالم للمنتخبات والأندية.

كما شهدت مشاركة المنتخب الوطني في هذه البطولة تسجيل ١١ رقماً أردنياً جديداً.

القرنة وصيفاً بمنافسات الفردي والزوجي في بطولة قطر الآسيوية للتنس

وكالات

أحرز لاعب المنتخب الوطني للتنس الأرضي، مالك القرنة، المركز الثاني في بطولة قطر الآسيوية للتنس للناشئين تحت ١٤ عاماً، ضمن منافسات الفردي والزوجي وهي البطولة التي شهدت مشاركة ٧٤ لاعباً من مختلف دول العالم، وقالت اللجنة الأولمبية، في بيان إن القرنة خسر في المباراة النهائية أمام القطري مشاري نواف.

كما حقق مالك القرنة المركز الثاني في منافسات الزوجي برهقة زميله الكويتي محمد العوضي، حيث حقق الثاني فوزين في ربع النهائي ونصف النهائي قبل الخسارة في النهائي أمام الثاني القطري مشاري نواف ومحمد غانم بمجموعتين دون مقابل.

أمين عام الشباب يتفقد مديريتي معان ولواء البترا

الشبابية. وأشار البيان الى ان الجيوبور استهل زيارته التفقدية لمبنى مديرية شباب البترا واستمع لطلاب العاملين مع الشباب والتحديات التي تواجههم للعمل على تذليلها وحلها.

ويبحث خلال الزيارة مع سلطة إقليم البترا، واقع العمل الشبابي في اللواء، للنهوض بواقع الحركة الرياضية والشبابية في المنطقة، والتعاون لتقديم برامج نوعية تسهم في دعم الحركة الرياضية الشبابية. وافتتح الجيوبور

وكالات
تفقد أمين عام وزارة الشباب الدكتور حسين الجيوبور، مراكز الشباب والشابات في محافظة معان ولواء البترا، للوقوف على واقع عملها وبروز متطلباتها البرمجية والفنية.

وذكرت الوزارة في بيان اليوم الخميس، أن الامين العام اطلع خلال الزيارة الميدانية، التي رافقه فيها مساعد الأمين العام للشؤون الإدارية والمالية ومتصرف لواء البترا الدكتور بندر الزين، على المنشآت والمباني قيد الإنشاء في المراكز

بوجبا يضع شرطاً تعجيزياً لتجديد عقده مع مانشستر يونايتد

وكالات

ذكرت تقارير صحفية، الخميس، أن لاعب الوسط الفرنسي بول بوجبا، موافق على تجديد عقده مع مانشستر يونايتد، ولكن بشرط.

ويغيب بوجبا صاحب الـ٢٨ عاماً حالياً عن الملاعب لمدة ١٠ أسابيع على الأقل، بسبب إصابة في الفخذ.

وسيصبح لاعب الوسط الفرنسي حراً في الانتقال إلى ناد آخر الصيف المقبل، حيث ينتهي عقده الحالي

بنهاية الموسم. وهو ما يعني أن بوجبا ربما يكون قد خاض آخر مباراة له مع مانشستر يونايتد، إذا ما قرر الرحيل في الشتاء. ويتقاضى بوجبا حالياً ٢٩٠ ألف جنيه إسترليني أسبوعياً، وتشير التقارير إلى رغبته في التوقيع على عقد جديد، وفقاً لصحيفة "ليكيب" الفرنسية.

لكن الصحيفة أضافت في الوقت ذاته، أن بوجبا اشترط على إدارة

اليونانيتد، أن يكون اللاعب الأعلى أجراً في النادي وفي الدوري الإنجليزي الممتاز. وهو ما يعني أن مانشستر يونايتد يجب أن يقدم راتب أعلى من راتب نجمه كريستيانو رونالدو الذي يبلغ ٤٨٠ ألف جنيه إسترليني في الأسبوع. وأكدت أن إدارة اليونانيتد تشعر بالإحباط المتزايد، بسبب عدم إحراز تقدم في المحادثات، مضيفة أن النادي بات مستعداً لخسارة خدماته مجاناً الصيف المقبل.

