

«٢٨» وفاة و «٤٦٦٥» إصابة بفيروس كورونا في المملكة

عمان

أعلنت وزارة الصحة، الخميس، عن تسجيل ٢٨ وفاة و ٤٦٦٥ إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ١١٦٦١ وفاة و ٩٦٣٦٥ إصابة.

وبلغت نسبة الضحايا الإيجابية ٩,١٤ بالمائة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة.

وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٥٧٩١٧ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت، إلى المستشفيات ٢٠٢ حالة، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات ١٣٦ حالة، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ١١٣٩ حالة.

وأظهر الموجز أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت ٢٩ بالمائة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ٥٠ بالمائة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ٣١ بالمائة.

وأضاف أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الوسط بلغت ٢٧ بالمائة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته إلى ٣٨ بالمائة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى ١٨ بالمائة.

وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشغال أسرة العزل ١٢ بالمائة، ونسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ١٤ بالمائة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١٠ بالمائة.

وأشار الموجز إلى تسجيل ٣٦٧٧ حالة شفاء، ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل (١٤ يوماً) إلى ٨٩٤٠٧٧ حالة.

كما أشار إلى إجراء ٥١٠٢٩ فحصاً، ليبلغ العدد الإجمالي للفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء ١٢٢٧١٣٨٦ فحصاً. وأظهر الموجز أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا وصل إلى ٤١٤٨٩٥٤، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى ٣٧٦٠٩٧٠.

اختتام فعاليات التمرين العسكري الأردني- المصري المشترك

عمان

اختتمت فعاليات التمرين المشترك العقبة / ٦، الخميس، والذي نفذته نخبة من القوات المسلحة الأردنية والصربية في مبادئ التدريب المتخصصة، بحضور المساعد للعمليات والتدريب العميد الركن عبدالله شديفات ومساعد رئيس هيئة التدريب للقوات المسلحة المصرية لواء أركان حرب أشرف هلال.

ويأتي التمرين انطلاقاً من أهمية تعزيز علاقات التعاون العسكري المشترك بين البلدين الشقيقين، بهدف رفع مستوى القدرات العملية للوحدات المشاركة، وترسيخ مبادئ وأسس تنسيق العمل المشترك، وكسب الخبرات العسكرية في مراحل التدريب المختلفة، وتوحيد المفاهيم وتحقيق التجانس والتوافق وصولاً للجاهزية القتالية بكل احترافية. واستمع العميد الركن شديفات إلى إيجاز قدمه قائد المنطقة العسكرية الجنوبية عن مراحل التمرين والسيناريوهات التي بُنيت عليه وألية تنفيذها، مبيّناً أن التمرين جاء لتدريب المشاركين على كيفية التخطيط والتنسيق والتنفيذ وأسلوب صنع القرار السريع على مختلف المستويات العملية واللوجستية والتدريبية، والعمل على مواجهة التهديدات الحالية والمحتملة التي تواجه المنطقة.

واشتمل التمرين النهائي على تنفيذ عمليات مشتركة برية وبحرية، مسندة بجهد جوي، حيث قامت قوة الواجب المشتركة بمهمتها حسب فرضيات التمرين والتي بدأت بعمليات القصف التمهيدي بالطائرات المقاتلة، ورميات بالذخيرة الجية من وحدات المدفعية، ورمية الصواريخ المضادة للدروع وعمليات العزل، إضافة إلى إسناد من وحدات الهندسة التي قامت بفتح خفريات لمرور القوات البرية لتطبيق الأهداف وتهيئة الظروف المناسبة لقوة الهجوم الرئيسية، بالتزامن مع عمليات الإنزال بالرجال والآنزال الخظي من الطائرات العمودية لتنفيذ الاقتحام وتطوير المنطقة من الجماعات الإرهابية المفترضة.

تابع ص٢

المنظمة الدولية للهجرة: ارتفاع قياسي لعدد النازحين العام الماضي

لندن

قالت المنظمة الدولية للهجرة إن عام ٢٠٢٠ قد شهد ارتفاعاً قياسياً في عدد الأشخاص الذين أجبروا على الفرار من ديارهم بسبب الصراعات والعنف. ونقلت هيئة ال "بي بي سي" البريطانية، عن تقرير المنظمة السنوي، أن عدد اللاجئين المسجلين لدى المنظمة على مدار العام الماضي هو ٢٦ مليون شخص بالإضافة إلى ٥٥ مليون آخرين نزحوا داخل حدود دولتهم. وأشار تقرير المنظمة إلى أن الكوارث الطبيعية ساهمت أيضاً في عمليات النزوح.

الإمارات تعلن تسجيل أول إصابة بـ "أوميكرون" لسيدة أفريقية

أبو ظبي

أعلنت وزارة الصحة الإماراتية عن تسجيل أول حالة إصابة بالمتحور "أوميكرون" لسيدة أفريقية قادمة من دولة أفريقية مروراً بدولة عربية وحاصلة على جرعتي لقاح كوفيد ١٩ حسب البروتوكول الوطني المعتمد.

وأوضحت الوزارة أنه تم عزل المصابة ومتابعتها حالها حيث لم تظهر عليها أية أعراض كما تم عزل المخالطين لها واتخاذ كافة الإجراءات الصحية اللازمة.

الملك يهاتف ولي عهد أبوظبي مهنتاً بعيد الاتحاد الخمسين لدولة الإمارات

الملك يؤكد عمق العلاقات الأخوية الاردنية الاماراتية

عمان

أجرى جلالة الملك عبدالله الثاني اتصالاً هاتفياً مع أخيه سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة في دولة الإمارات العربية المتحدة، هنأه خلاله بمناسبة عيد الاتحاد الخمسين للدولة.

وأعرب جلالته الملك، خلال الاتصال الخميس، عن تمنياته لدولة الإمارات الشقيقة وشعبها العزيز بالمزيد من التقدم والازدهار.

وأكد جلالته عمق العلاقات الأخوية الراسخة التي تربط البلدين والشعبين الشقيقين، والحرص على توطيدها في المجالات كافة.



أميركا: لدينا مخاوف من قدرات الصين العسكرية

وكالات

قال وزير الدفاع الأميركي لويد أوستن، الخميس، إن سعي الصين لامتلاك أسلحة تفتوق سرعتها سرعة الصوت "يزيد من التوترات في المنطقة".

وتعهد أوستن بأن تحافظ الولايات المتحدة على قدرتها على ردع التهديدات المحتملة التي تمثلها الصين.

وجاءت تصريحات المسؤول الأميركي عقب محادثات أمنية سنوية مع نظيره الكوري الجنوبي في سول، ركزت على التحديات التي تمثلها الصين وكوريا الشمالية وقضايا أخرى تواجه البلدين.

وتعليقاً على أحدث اختبار للصين لأسلحة فرط صوتية في يوليو، قال أوستن، "لدينا مخاوف بشأن القدرات العسكرية التي تواصل جمهورية الصين الشعبية السعي وراءها. مرة أخرى، السعي وراء هذه القدرات يزيد من التوترات في المنطقة".

وأضاف المسؤول الأميركي، "ذلك يؤكد فقط سبب اعتبارنا جمهورية الصين الشعبية على أنها تحدينا المتصاعد. سنواصل الحفاظ على قدرات الدفاع والردع ضد مجموعة من

التهديدات المحتملة من جمهورية الصين الشعبية لأنفسنا ولحلفائنا".

يثير تنامي القوة العسكرية للصين حالة من عدم الارتياح في واشنطن، وخصوصاً بعد الاختبار الذي أجرته في يوليو ل سلاح تفوق سرعته سرعة الصوت، مع القدرة على الدوران جزئياً حول الأرض قبل العودة إلى الغلاف الجوي والانزلاق في مسار مناور نحو هدفه.

ويقول الخبراء إن نظام الأسلحة مصمم بشكل واضح بهدف تفادي الدفاعات الصاروخية الأميركية، رغم إصرار الصين على أنها كانت تختبر مركبة فضائية قابلة لإعادة الاستخدام، وليس صاروخاً.

فيما يتعلق بكوريا الشمالية، قال أوستن إنه ناقش مع وزير الدفاع الكوري الجنوبي سوه ووك مجموعة واسعة من الموضوعات بما في ذلك الوحدة الثنائية في مواجهة التهديد من الشمال.

وأوضح أنه وسوه اتفقا على أن تقدم كوريا الشمالية في برامجها الصاروخية وأسلحة أخرى "يزعزع بشكل متزايد استقرار الأمن الإقليمي"، مضيفاً أن

"الولايات المتحدة وكوريا الجنوبية مازالتا ملتزمتان بالنهج الدبلوماسي تجاه كوريا الشمالية".

من جانبه قال سوه إن الحلفاء يتشاركون في تفاهم مفاده أن "الدبلوماسية والحوار على أساس الالتزامات السابقة بين كوريا الجنوبية والشماليتين وبين كوريا الشمالية والولايات المتحدة ضروريان لتحقيق سلام دائم في شبه الجزيرة الكورية".

ورغم الصعوبات الاقتصادية الشديدة المرتبطة بالجائحة، رفضت كوريا الشمالية باستمرار العروض الأميركية لاستئناف المحادثات، قائلة إن على واشنطن أولاً التخلي عن عداوتها تجاه الشمال.

وتؤكد إدارة الرئيس جو بايدن أن العقوبات الدولية على كوريا الشمالية ستظل سارية ما لم تتخذ الدولة خطوات ملموسة نحو نزع السلاح النووي.

وفي وقت سابق من هذا الأسبوع، أصدر البنتاغون نتائج مراجعة الموقف العالمي التي توجه تعاوناً إضافياً مع الحلفاء والشركاء لردع "العدوان العسكري الصيني المحتمل والتهديدات من كوريا الشمالية".

حجر مؤسسي للأردنيين القادمين من ٧ دول إفريقية

عمان

قال مستشار رئاسة الوزراء للشؤون الصحية ولف كوروناً، الدكتور عادل البليبيسي، إن الحجر المؤسسي سيطبق على الأردنيين القادمين من ٧ دول إفريقية شهدت انتشاراً للمتحوّر الجديد من فيروس كورونا "أوميكرون"، موضحاً أنه لا يوجد أي إجراءات جديدة للقادمين للمملكة، باستثناء الدول الـ١٧ الإفريقية.

وأضاف الدكتور البليبيسي، في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس، أنه لا يمكن لأي دولة في العالم منع دخول أي فيروس بلادها، مشيراً إلى أن جميع إجراءات الحكومة احترازية لتأجيل دخول المتحوّرات وتحديد المتحوّر "أوميكرون"، حيث أن الإجراءات الجديدة تمنع دخول غير الأردنيين للذين أقاموا في ٧ دول وهي: (جنوب أفريقيا، ليسوتو، زيمبابوي، موزمبيق، مامبيا، اسواتيني، بتسوانا). وأشار إلى أنه وفي حال رغبة غير الأردنيين من تلك الدول الإفريقية بزيارة الأردن، فيشترط التواجد في دول أخرى لمدة ١٤ يوماً، واحضار فحص "بي سي آر" سلبي النتيجة، ويتم فحصه أيضاً في المطار، وبغض النظر عن نتيجة الفحص فسيتم تطبيق الحجر المؤسسي عليه، وذلك يعود لاحتمالية حمل الفيروس بالمتحوّر الجديد، وما زال في فترة الحضانة.

تابع ص٢

ضبط شخصين خرقا حرمة إحدى المقابر في محافظة الكرك

عمان

ألقت الأجهزة الأمنية القبض على شخصين خرقا حرمة إحدى المقابر في محافظة الكرك.

وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن بلاغا ورد لمديرية شرطة محافظة الكرك قبل أيام، عن قيام شخصين مجهولين بخرق حرمة إحدى المقابر في محافظة الكرك، والحاق أضرار مادية ببعض القبور.

وأضاف أن التحقيقات وجمع المعلومات قادت إلى حصر الاشتباه بأحد الأشخاص، وألقي القبض عليه ليعترف أثناء التحقيق معه بأنه وقبل أيام كان برفقة صديق له يتناول المشروبات الكحولية، ودخلا إلى المقبرة، وقاما بتكسير الرخام عن عدد من القبور، فيما ألقى القبض على شريكه، وسيتم إحالتهم للقضاء.

رئيس هيئة الأركان يلتقي نظيره النرويجي

عمان

التقى رئيس هيئة الأركان المشتركة، اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، الخميس، في قاعدة الملك عبدالله الثاني الجوية، رئيس قيادة الأركان المشتركة النرويجي الفريق، ينجف أودلو، والوفد المرافق. ويبحث اللواء الركن الحنيطي، مع الوفد الضيف، أوجه التعاون والتنسيق المشترك، وسبل تعزيزها بما يخدم مصلحة القوات المسلحة في البلدين الصديقين.

وفي نهاية اللقاء الذي حضره السفير النرويجي في عمان، جرى تبادل الدروع والهدايا التذكارية بين الجانبين.

التوقف عن إعطاء مطعم كورونا في مركزين الجمعة والأحد

عمان

أعلنت وزارة الصحة التوقف عن إعطاء مطاعيم فيروس كورونا للمواطنين في مركز تطعيم صالة الأمير فيصل / منطقة القوسية، وذلك الجمعة فقط، وسيستأنف العمل على تقديم الجرعات يوم السبت المقبل. كما أعلنت الوزارة عن توقف إعطاء المطاعيم في جميع مراكز التطعيم داخل مدينة الحسين الرياضية للشباب في (قاعة ياهلا ١، قاعة ياهلا ٢) وذلك في يوم الأحد، الموافق ٥ كانون الأول، وسيستأنف العمل على تقديم الجرعات يوم الاثنين المقبل.

ظهور مذنب ليونارد في سماء المملكة والعالم العربي

عمان

قال الفلكي عماد مجاهد من مرصد وادي رم / أم الدامي الفلكي إنه تم رصد المذنب الجديد (ليونارد) في سماء المملكة يومي الاثنين والثلاثاء من الأسبوع الحالي في وادي رم قبل شروق الشمس بحوالي ساعة ونصف.

وأضاف مجاهد لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، إن الفلكي غريغ ليونارد اكتشف المذنب الذي سمي باسمه في بداية العام ٢٠٢١ الحالي، وبدأ يقترب ببطء من الشمس والأرض ليصل إلى أقرب مسافة من الشمس في الثالث من كانون الثاني ٢٠٢٢، بينما سيكون في أقرب نقطة من الأرض يوم ١٢ كانون الأول الحالي على مسافة تقدر بحوالي ١٤ مليون كيلومتر، وسيبتعد بعد ذلك عن الأرض، ويتوقع وفقاً للحسابات الفلكية أن يعود من جديد بعد حوالي ٣٥ ألف عام.

وحول ظروف رؤية المذنب (ليونارد) في شهر كانون الأول الحالي، أوضح الفلكي مجاهد أن لعان المذنب زاد بشكل ملحوظ عن السابق بحيث يمكن مشاهدته بالعين المجردة في الليالي الصافية والمظلمة، لكن المذنب سيظهر بوضوح أكبر عند رسده بالمنظير مزدوجة العينية (الدريل) حيث يمكن مشاهدته على صورة سحابة ضبابية مع ذيل واضح خلفها.

تابع ص٢

الوباء وتغير المناخ والنزاع يقود العالم لمجاعة

وكالات

أعلنت الأمم المتحدة الخميس أنها بحاجة لمبلغ ٤١ مليار دولار لتلبية الحاجات الإنسانية المتزايدة حول العالم، في وقت يواصل الوباء تقشيره فيما يدفع التغير المناخي والنزاعات بمزيد من الناس إلى حافة المجاعة.

وقدر مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية التابع للأمم المتحدة، أن يكون ٢٧٤ مليون شخص على مستوى العالم، بحاجة لنوع من المساعدة الضرورية العام القادم، ما يمثل زيادة بنسبة ١٧ في المئة مقارنة بعام ٢٠٢١.

والذي سجل أرقاما قياسية.

وعني ذلك أن شخصا من بين ٢٩ سيحتاج لمساعدة في ٢٠٢٢، وهي زيادة بنسبة ٢٥٠ في المئة منذ ٢٠١٥ عندما كان شخص من كل ٩٥ بحاجة لمساعدة، حسبما أكد مكتب الأمم المتحدة في تقريره السنوي الذي يعطي لمحة عامة عن الأوضاع الإنسانية.

وقال منسق الشؤون الإنسانية في الأمم المتحدة مارتن غريفيث للصحفيين إن عدد الأشخاص المحتاجين "لم يبلغ هذا المستوى المرتفع من قبل".

وأضاف بأن توفير المساعدة لهذا العدد الكبير من الناس "ليست مسألة مستدامة،

لكن ينبغي أن يستمر"، حسبما نقلت "فرانس برس". وجاء في النداء السنوي لوكالات الأمم المتحدة ومنظمات إنسانية أخرى، أن توفير المساعدة لـ ١٨٣ مليون شخص من الفئات الأكثر ضعفا في ٦٣ دولة العام القادم، سيتطلب ٤١ مليار دولار، مقارنة بـ ٣٥ مليار دولار لعام ٢٠٢١، وما يمثل ضعف ما كان مطلوباً قبل أربع سنوات.

وعرض التقرير بصورة قائمة للاحتياجات المتزايدة الناجمة عن الصراعات وتفاقم عدم الاستقرار في أماكن مثل أفغانستان وإثيوبيا وبورما.

٤٧ بالمئة نسبة الإنجاز بمشروع إعادة تأهيل طريق الشحن الجوي

عمان

أكد وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكسبي، الخميس، أن نسبة الإنجاز بمشروع إعادة تأهيل طريق الشحن الجوي تجاوزت ٤٧ بالمئة.

جاء ذلك خلال اجتماع عقده الكسبي مع جمعية المستثمرين وجمعية موردي الاسمنت، ومدير شركة الكهرباء، بحضور المكتب الهندسي الاستشاري المصمم للطريق والمقاول المنفذ للطريق، وعدد من المعنيين، جرى خلاله بحث سير الاعمال في المشروع ونسب الإنجاز فيه والاعلاقات لبعض مناطق العمل وتحويلات السير القائمة والتنسيق لإزاحة الخدمات المتعارضة مع الجهات المعنية.

وأكد الكسبي، أنه سيتم تذليل كافة العقبات التي من الممكن أن تواجه سير العمل في المشروع بشكل فوري، لما للمشروع من أهمية حيوية واقتصادية ودعم الاقتصاد الأردني، مشدداً على ضرورة التنسيق الدائم والمستمر مع الجهات ذات العلاقة.

وتمن جهود العاملين في المشروع على جهودهم المبذولة للعمل على المشروع وفق أعلى المعايير الهندسية المتبعة وبما يقدم أفضل الخدمات للوطن والمواطن.

وحول التحويلات المرورية في الموقع، شدد الكسبي على أن التحويلات المرورية في الموقع مضمنة بكافة عناصر السلامة العامة لتخدم التجمعات الصناعية والشحن الجوي والمعهد المروري وجميع مستخدمي الطريق لضمان انسيابية الحركة المرورية خلال فترة العمل في المشروع.

واستمع الكسبي والحضور إلى إيجاز مفصل حول سير الاعمال في المشروع حيث تشمل الاعمال في المشروع الذي يبلغ طوله (٧،٤) كم إعادة تأهيل الخطة الإسفلتية في أجزاء الطريق وعمل كافة الاعمال المرافقة له من تصريف مياه الامطار والاشارات الإرشادية والتحذيرية والاعمال اللازمة كافة وفق أعلى المعايير الهندسية المتبعة، إضافة إلى أعمال تعبيد طريق رديف لطريق الشحن الجوي والتحويلات المرورية المجهزة بعناصر السلامة العامة لتخدم التجمعات الصناعية والشحن الجوي والمعهد المروري وجميع مستخدمي الطريق لضمان انسيابية الحركة المرورية خلال فترة العمل في المشروع والتي تم استحداث بعضها.

يذكر أن مشروع إعادة تأهيل طريق الشحن الجوي - القسطل ممول بقرض من الصندوق الكويتي للتنمية الاقتصادية، وبأشرت الوزارة العمل على المشروع في ٢٨ من آب الماضي بعد انتهاء كافة الإجراءات اللازمة لبدء العمل بالتنسيق مع الجهات ذات العلاقة.

السفارة الإماراتية في الأردن تحتفل بعيد الاتحاد الخمسين



عمان

احتفلت السفارة الإماراتية في عمان، مساء الأربعاء، بمناسبة عيد الاتحاد الخمسين لدولة الإمارات العربية المتحدة.

وحضر الحفل رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، ورئيس مجلس النواب المحامي عبدالكريم الدغمي، ورئيس الديوان الملكي يوسف العيسوي، وعدد من المسؤولين والدبلوماسيين والمدعوين.

وأكد السفير الإماراتي في عمان، أحمد علي البلوشي، عمق العلاقات الثنائية المتميزة التي تجمع البلدين الشقيقين، والتطور الذي تشهده في مختلف المجالات، مستعرضاً النمو الذي شهدته دولة الإمارات العربية في مختلف القطاعات.

واشتمل الحفل على فقرات فنية قدمتها فرقة عسبية من دولة الإمارات، ومعرض ضم عدداً من الشركات الإماراتية العاملة بالملكة، كما جرى تقديم وصلات شعرية تغنى فيها الشعراء بإنجازات ومكانة دولة الإمارات والعلاقات النموذجية التي تجمع البلدين الشقيقين.

مبنى الأوقاف للحوار يتندي حول الإشاعة وخطرها

عمان

نظم منتدى وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية للحوار الفكري ندوة حوارية في المركز الثقافي الإسلامي بمسجد الملك المؤسس بعنوان "مفهوم الإشاعة وخطرها على الفرد والمجتمع"

بمشاركة مدير عام هيئة الاعلام طارق ابو الراغب، و الملازم أول صدام العبادي من مركز السلم المجتمعي التابع لمديرية الامن العام. وقال ابو الراغب خلال الندوة التي أدارها الدكتور محمد العالدي، إن نشر الوعي ضروري لمجتمعنا وهو أفضل من الصمت الذي قد يساهم في نشر الإشاعة بطريقة غير مباشرة.

وأضاف، إن هناك سميات مختلفة للإشاعة بحسب العلم الذي يبحث فيها مثل علم النفس وعلم الاجتماع وعلم الجريمة، مؤكداً أن كلا منها يسميها وفقاً لمظهره إلا أن معناها واحد وسلبيتها على المجتمعات كبيرة ومضرة، مشيراً إلى أن أثر انتشار الشائعات كبير جداً ويؤثر على نشر الحقيقة نفسها وكان وراء نشأة مراكز إدارة الاعتقاد بهدف توعية الناس بخطرها وطرق كشفها ويكون المجتمع سليماً من هذه الآفة .

وأكد أبو الراغب أهمية التفريق بين الخبر والإشاعة، وهذا يحتاج إلى القدرة على التحليل نظراً لأن الإشاعة مشوقة وغامضة وليس لها مصدر، وتساهم هذه الأسباب في انتشار الاشاعات التي يروجها البعض خاصة المستفيدين من انتشارها .

من جهته قال الملازم أول العبادي أننا وبفضل قيادة الاردن الحكيمه ننعم بالأمن والاستقرار والعلم والتعليم، حيث كان مبادرة الامن العام "فتبينو" أثر إيجابي، في نشر مفهوم الإشاعة ودعوة الناس إلى نبذها والتأكد من أي معلومات قبل نشرها أو ترويجه .

وأضاف، أن مركز السلم المجتمعي في مديرية الامن العام يعمل ضمن محاور وقائية ويسعى إلى بناء قدرات متخصصة تنقيفية وتوعوية، ونشر الوعي والثقافة المجتمعية التي تنبذ الإشاعة وترفض تداولها حيث استفادت المؤسسة الأمنية والعسكرية من هذه الدورات، إضافة إلى تثقيف مجتمعنا الذي أجمع على رفضها.

وأشار إلى أن من حق للمواطن ان ينتقد ويعبر عن رأيه لكن بلغة لائقة وبعيدة عن الشتم أو الذم والقذف، مؤكداً انه لا يجوز نشر معلومات مغلوبة مبنية على مصدر مجهول قد يكون هدفها الاضرار بالوطن ومؤسساته ومجتمعه .

ظهور مذنب ليونارد في سماء المملكة والعالم العربي

عمان

يمكن مشاهدته على صورة سحابة ضبابية مع ذيل واضح خلفها. وبين أنه تم رصد المذنب صباحاً قبل شروق الشمس في منطقة وسييت بعد ذلك عن الأرض، ويتوقع وفقاً لتحديدات الفلكية أن يعود من جديد بعد حوالي ٣٥ ألف عام.

وحول ظروف رؤية المذنب (ليونارد) في شهر كانون الأول الحالي، أوضح الفلكي مجاهد أن لمعان المذنب زاد بشكل ملحوظ عن السابق بحيث يمكن مشاهدته بالعين المجردة في الليالي الصافية والمظلمة، لكن المذنب سيظهر بوضوح أكبر عند رصده بالمنظار مزدوجة العينية (الدريبل) حيث

٢٠٢٢، بينما سيكون في أقرب نقطة من الأرض يوم ١٢ كانون الأول الحالي على مسافة تقدر بحوالي ١٤ مليون كيلومتر، وسيستبعد بعد ذلك عن الأرض، ويتوقع وفقاً لتحديدات الفلكية أن يعود من جديد بعد حوالي ٣٥ ألف عام.

وأضاف مجاهد لوكانت الأبناء الأردنية (بترا)، الخميس، إن الفلكي غريغ ليونارد اكتشف المذنب الذي سمي باسمه في بداية العام ٢٠٢١ الحالي، وبدأ يقترب ببطء من الشمس والأرض ليصل إلى أقرب مسافة من الشمس في الثالث من كانون الثاني

جامعة الأميرة سمية توقع اتفاقية مع جامعة سراييفو الدولية



عمان

وقع رئيس جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا، الدكتور مشهور الرفاعي، ونائبة رئيس جامعة "سراييفو" الدولية في البوسنة والهرسك، الدكتورة إنيثا كاس الخميس اتفاقية للتعاون، عبر تقنية الاتصال المرئي، بحضور شخصي لسفير البوسنة والهرسك في عمان ماتو زيكيو، ونائبه ساتكو بيتانجا.

وتهدف الاتفاقية التي وقعت في الجامعة، إلى تعزيز سبل التعاون الأكاديمي والبحثي بين الجامعتين، وإقامة جسور من التشاركية في مجالات برامج التدريب، والتبادل الثقافي لأعضاء هيئة التدريس والطلبة، والتقدم بمشاريع مشتركة للدعم من خلال الاتحاد الأوروبي.

وأكد الرفاعي سعي الجامعة، وتوجهاتها من سمو الأميرة سمية بنت الحسن، رئيس مجلس أمنائها، إلى تفعيل التشبيك والتعاون الدولي مع جامعات مرموقة، متحلاً إلى إمكانية بناء علاقات متينة مع جامعات البوسنة والهرسك في كثير من المجالات التي تهم الطرفين.

بدوره، أشاد السفير البوسني بعمق العلاقات بين البلدين الصديقين والسمة الأكاديمية التي تتمتع بها الجامعة

وتخصصاتها، سيما في برامج أمن المعلومات والذكاء الاصطناعي والهندسة المرتبطة بالتكنولوجيا، والأمن السيبراني والذكاء الاصطناعي. من جهتها، رحبت نائبة رئيس جامعة سراييفو بعقد الاتفاقية، مبرعة عن الأمل بتعزيز أواصر التعاون البناء بين الجامعتين، مشيدة بالسعة العلمية لجامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا ودورها في خدمة العلم.

وكانت نائبة رئيس الجامعة للشؤون

الخارجية تتسلم نسخة من أوراق اعتماد عدد من السفراء

عمان

في مكتبه للسفير موفولا، عن أطيب تمنياته له بالتوفيق والنجاح في مهامه الجديدة في تعزيز العلاقات الثنائية بين البلدين الصديقين.

وتسلم أمين عام وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، السفير يوسف البطاينة، الخميس، نسخة من أوراق اعتماد سفير جمهورية تشاد الصديقة، زكريا إدريس ديبب أتو، سفيراً معتمداً غير مقيم لدى المملكة.

وأعرب السفير البطاينة، خلال لقائه في مكتبه للسفير أتو، عن أطيب تمنياته له بالتوفيق والنجاح في مهامه الجديدة في تعزيز العلاقات الثنائية بين البلدين الصديقين.

وتسلم أمين عام وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، السفير يوسف البطاينة، الخميس، نسخة من أوراق اعتماد سفير جمهورية مصر العربية الشقيقة، محمد سير مرزوق، سفيراً معتمداً مقيماً لدى المملكة.

وأعرب السفير البطاينة، خلال لقائه في مكتبه للسفير مرزوق، عن أطيب تمنياته له بالتوفيق والنجاح في مهامه الجديدة في تعزيز العلاقات الثنائية بين البلدين الصديقين.

وتسلم أمين عام وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، السفير يوسف البطاينة، الخميس، نسخة من أوراق اعتماد سفير الجمهورية الكونغو الصديقة، سيليبستون جون بول اكولاهوا موفولا، سفيراً معتمداً غير مقيم لدى المملكة.

وأعرب السفير البطاينة، خلال لقائه

اختتام فعاليات التمرين العسكري الأردني- المصري المشترك العقبة

عمان

في مراحل التدريب المختلفة، وتوحيد المفاهيم وتحقيق التجانس والتوافق وصولاً للجاهزية القتالية بكل احترافية.

واستمع العميد الركن شديفات إلى إيجاز قدمه قائد المنطقة العسكرية الجنوبية عن مراحل التمرين والسيناريوهات التي بُنيت عليه وآلية تنفيذها، مبيناً أن التمرين جاء تدريباً للفرق المشاركة في كيفية التخطيط والتنسيق والتنفيذ وأسلوب صنع القرار السريع على مختلف المستويات العملياتية واللوجستية والتدريبية، والعمل على مواجهة التهديدات الحالية والمحتملة التي تواجه المنطقة.

واشتمل التمرين النهائي على تنفيذ

اختتمت فعاليات التمرين المشترك العقبة / ٦، الخميس، والذي نفذته نخبة من القوات المسلحة الأردنية والمصرية في ميادين التدريب المخصصة، بحضور المساعد للعمليات والتدريب العميد الركن عبدالله شديفات ومساعد رئيس هيئة التدريب للقوات المسلحة المصرية لواء أركان حرب أشرف هلال.

ويأتي التمرين انطلاقاً من أهمية تعزيز علاقات التعاون العسكري المشترك بين البلدين الشقيقين، بهدف رفع مستوى القدرات العملياتية للوحدات المشاركة، وترسيخ مبادئ وأسس تنسيق العمل المشترك، وكسب الخبرات العسكرية

البليبيسي: حجر مؤسسي للأردنيين القاديين من دول إفريقية شهدت انتشار أوميكرون

عمان

قال مستشار رئاسة الوزراء للشؤون الصحية وملف كورونا، الدكتور عادل البليبيسي، إن الحجر المؤسسي سيطبق على الأردنيين القادمين من ٧ دول إفريقية شهدت انتشاراً للمتحور الجديد من فيروس كورونا "أوميكرون"، مؤكداً أنه لا يوجد أي إجراءات جديدة للقادمين للمملكة، باستثناء الدول الـ١٧ الإفريقية.

وأضاف الدكتور البليبيسي، في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، أنه لا يمكن لأي دولة في العالم منع دخول أي فيروس لبلادها، مشيراً إلى أن جميع إجراءات الحكومة احترازية لتسهيل دخول المتحورات وتمديد المتحور "أوميكرون"، حيث أن الإجراءات الجديدة تمنع دخول غير الأردنيين للذين أقاموا في ٧ دول وهي: (جنوب أفريقيا، ليسوتو، زيمبابوي، موزمبيق، مامبيا، سواثيني، بتسوانا). وأشار إلى أنه وفي حال رغبة غير الأردنيين من تلك الدول الإفريقية بزيارة الأردن، فيشترط التواجد في دول أخرى لمدة ١٤ يوماً، واحضار فحص "بي سي آر" سلبي النتيجة، ويتم فحصه أيضاً في المطار، وبغض النظر عن نتيجة الفحص فيستمر تطبيق الحجر المؤسسي عليه، وذلك يعود لاحتمالية حمل الفيروس بالمتحور الجديد، وما زال في فترة الحضانة.

وبيّن أنه وفيما يتعلق بالأردنيين وعائلاتهم (أزواج/ زوجات/ أطفال)، فقد ذكر المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات، أن الأردنيين المقيمين في الدول الإفريقية الآتية، يسمح بسفرهم إلى المملكة من خلال مطار الملكة علياء الدولي فقط، وحسب القيود التالية وهي: التسجيل على منصة: www.gatewayjordan.gov.jo، وحياسة فحص (بي سي آر) سلبي خلال ٧٢ ساعة التي تسبق السفر للمملكة، ويستثنى منهم الأطفال دون سن الخامسة، وإجراء فحص PCR في مطار الملكة علياء الدولي حال الوصول، ويستثنى منهم الأطفال دون سن الخامسة، والتوقيع على تعهد الحجر المؤسسي في مطار القحاح، والدفع المسبق قبل السفر بقيمة الحجر المؤسسي في فندق مطار الملكة علياء الدولي لمدة ١٤ يوماً.

وأشار البليبيسي إلى إجراء رصد مخبري للمتحور الجديد "أوميكرون" على الحدود والمعابر والطارات في المملكة.

وحول الوافدين على أرض المملكة، قال البليبيسي إن الوافدين المقيمين عليهم التوجه فوراً لتلقي جرعتين من المطعوم المضاد من كورونا، مشدداً أنه وفي ١٥ كانون الأول الحالي سيتم تطبيق إجراءات جديدة أكثر صرامة لغير المطعومين من الوافدين. وأكد بأن تلقي المطعوم للوافدين يشكل أهمية قصوى، خاصة وأن أكثر من ٦٥ بالمئة من الوافدين لم يتلقوا أي جرعة من مطعوم كورونا، لافتاً إلى أن الحضور إلى مراكز التطعيم لا يترتب عليه أي مساءلة، وأن حماية صحتهم وتلقي الجرعتين من اللقاح هي الهدف.

وأشار إلى أن أمر الدفاع ٣٥، لن يسمح لأي مواطن أو وافد الدخول إلى الوزارات والدوائر الحكومية أو المنشآت القطاع الخاص إلا بتلقي جرعتي اللقاح، حيث سيطلق بداية عام ٢٠٢٢.

وعن تلقي الجرعة الثالثة من مطعوم فيروس كورونا، دعا الدكتور البليبيسي إلى الإقبال على تلقي الجرعة الثالثة لأهميتها برفع المناعة ضد الفيروس والمتحورات، مبيناً أن ١١٥ ألف أردني تلقوا الجرعة الثالثة من المطعوم، وفيما يتعلق بنسبة التطعيم في المملكة، بين أن ٦٣ بالمئة من الفئة المستهدفة فوق ١٨ سنة تلقوا الجرعة الأولى، و٥٧ بالمئة تلقوا الجرعتين من اللقاح، بينما في الفئة العمرية من ١١ إلى ١٧ عاماً فقد تلقى ١٣٠ ألفاً المطعوم، ونسبة ١١ بالمئة، وشدد على الالتزام بلبس الكمامة، والتي تحمي الشخص من جميع أنواع الفيروسات، داعياً إلى الالتزام بإجراءات الوقاية، والإقبال على تلقي المطعوم. وأوضح البليبيسي بأن نسبة إشغال المستشفيات المخصصة لمرضى كورونا بلغت ٣٥ بالمئة، مؤكداً أن القدرة الاستيعابية للمستشفيات تشير إلى احتياج، ولكن تحتاج إلى الالتزام للحد من تسجيل إصابات بعدد كبير. (بترا- عمر الدهامشة)

لجنة فلسطين في الأعيان تُرحب بالرفض الأممي للإجراءات الإسرائيلية الأحادية بالقدس

عمان

رحب رئيس لجنة فلسطين في مجلس الأعيان، نايف القاضي، بقرار اتخذته الجمعية العامة للأمم المتحدة حول القدس المحتلة ورفض الإجراءات الإسرائيلية العنصرية الأحادية في مدينة القدس، داعياً إلى احترام الوضع القانوني والتاريخي في القدس والأماكن المقدسة فيها.

واعتبر في بيان، الخميس، أن القرار الأممي من أهم القرارات التي تصدر عن الشرعية الدولية، مطالباً الأمم المتحدة ومجلس الأمن بالعمل على تنفيذها، وهو ما يأتي نتيجة الجهود التي بذلتها الدبلوماسية الأردنية بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني وبالتنسيق المكثف مع المجموعات العربية الأخرى المؤيدة لحقوق الشعب الفلسطيني.

كما رحب العين القاضي بالقرار الذي تبناه المجلس التنفيذي لمنظمة الأمم المتحدة (اليونسكو) خلال دورته رقم ٢١٢ حول مدينة القدس القديمة وأسوارها.

وأكد أن جميع الإجراءات الإسرائيلية الرامية إلى تغيير طابع المدينة المقدسة ووضعها القانوني لأغية وباطلة، مطالباً بضرورة تحرك جامعة الدول العربية والمنظمات التابعة لها والهيئات والمنظمات العربية في الأمم المتحدة لإحباط المخططات الإسرائيلية لتغيير معالم القدس والأماكن المقدسة ووقف أعمال الحفر وإقامة الأبنية وجميع الأعمال غير القانونية والمداينة في القدس الشرقية.

وأشاد العين القاضي بمواقف الصمود والثبات التي يتصف بها أهالي القدس والأراضي الفلسطينية المحتلة، داعياً المجتمع الدولي للوقوف معهم وتمكينهم من الحفاظ على وجودهم فوق أراضيهم حتى إقامة دولتهم المستقلة على تراب فلسطين .

شركة كهرباء محافظة اربد إعلان فصل التيار الكهربائي

سقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الاثنين الموافق ١٢/١٢/٢٠٢١ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضرر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن منطقة جنوب مجمع عمان اربد طريق الحصن من الساعة الخامسة صباحاً لغاية الساعة الثامنة صباحاً وعن المناطق التالية: شارع عوني مجازي حي المهندسين، شارع فيصل احمد الثرابري، شارع احمد باش، زبد فركوج جنوب ملبف بنك الدم من الساعة التاسعة الا ثلث صباحاً لغاية الساعة الثانية عصراً وعن المناطق التالية: التجمعات المجاورة لمستشفى ايديون العسكري، الحصن الهن الغربي، حي البركة، اسكان المهندسين الحصن، حي النشبية، ضاحية الأمير راشد، الحي الهن الجنوبي الحصن، الحصن طريق البترول، الحصن العزام الدائري، راکسة، أم الهوي من الساعة التاسعة والنصف صباحاً لغاية الساعة الرابعة والنصف مساءً في محافظة اربد وعن منطقة صعب صعب وصعب من الساعة العاشرة صباحاً لغاية الساعة الرابعة مساءً وعن دير الورق وسط البلد من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الساعة الثالثة عصراً محافظة اربد.

قسم العلاقات العامة

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



وقالت ميشيل إنها ليست المرة الأولى التي يتم فيها استهداف الأشخاص الذين ينامون في الشوارع. وأضافت، "لقد صدمت لأنكون صادقا، في كل السنوات سمعنا بعض الأشياء المروعة، لكن هذا يبدو أكثر شرا". وتابعت، "أنا فقط سعيد لأنه كان على ما يرام، كان يمكن أن تكون نهاية قصته مروعة". وفي نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، تعرض رجل بلا مأوى للاعتداء عن طريق الألعاب النارية عندما وضعت في جيبه بطلونه على يد شخص يمر بالشارع، ما تركه مصابا بالحروق وتلفت ملايسه. وانضم عمدة ليزبول جو أندرسون إلى دعوات للحكومة لتصنيف الهجمات على المشردين على أنها جرائم كراهية.

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

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

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"، ويوجب الأذى للجيران. وأوضح في مقابلة عبر التلفزيون السعودي، أنه لا ينبغي إسماع جميع من في الشارع، والمرضى، والمارة، بالصلاة. وقال الداعية أحمد الغامدي، إنه يفضل إلغاء مكبرات الصوت عند أداء الصلاة، واقتصرها 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 الطريفي، ما قاله الفوزان

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

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

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

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

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كبروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود 500 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 النسبية لبدائل النفط تنسحب 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 موقو، ستكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الجارية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكليين" الكندية، شبه الاقتصاد بجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لموارد محدود بعددلات الاستهلاك الحالية. لذلك، من المتوقع أن تنفذ الموارد التي تقوم بتشغيل جهاز الحاسوب هذا في غضون 30 سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستحسن الموارد، وبالتالي، تصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمرور السنوات. ويمكن أن تقوم بهذه الخطوة قبل إجراء تحسينات في رأس المال وإنتاجية العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب 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 2070، أو الانتقال إلى استهلاك مصادر الطاقة الأخرى على غرار الطاقة النووية، أو مصادر الطاقة المتجددة.



تتعتمد 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 "حامض". كما أنه من غير المرجح أن 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. وأفاد الموقع أن المصادر الأخرى "المكتشفة حديثا"، على غرار النفط الصخري، لا تعتبر بديل أفضل. في الحقيقة، لا يعتبر النفط الصخري نظفا بكل ما تحمله الكلمة من معنى، إذ أنه

وكالات
نشر موقع "انترستغ انجينييرينغ" الأمريكي تقريرا أشار من خلاله إلى أن النفط الخام في عالمنا الحديث يحظى بأهمية بالغة لا سيما وأنه يُستخدم لتوليد الكهرباء وتشغيل المركبات وغيرها من الاستعمالات الأخرى، ما يجعله بمثابة شريان الحياة بالنسبة للاقتصادات والأمم الحديثة. وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي 21"، إن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر سيناريو واقعي قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط. لكن، ما الذي قد يحدث في حال نفاذه؟ أوضح 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 1965 و2005، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا سرنا نستخدم ضعف كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي. وذكر الموقع أن النفط تحديدا يعد مادة مثيرة للاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال التقطير، على غرار البترول والديزل، وهي مواد تستعمل في تشغيل جميع وسائل النقل في العالم، وفي إنتاج الكهرباء أيضا. كما يمثل الغاز الطبيعي أحد المواد المهمة أيضا لصنع بعض الأسمدة. وفي حال غيابه، قد يتأثر إنتاج الغذاء بشكل مباشر في جميع أنحاء العالم. وفي مجال الزراعة أيضا، تعمل أغلب الآلات بفضل مشتقات النفط، إلى جانب الطائرات من ناحية الأناية والحساسية وزيادة مستويات التلوث لديه".

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

الأبلى الشمالي، الذي يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافتها بنحو 19 ألف ميل. وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة للآلية التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يعتقد هور أن الطيور تستخدم جزيئات حساسة للضوء يمكن تحويلها إلى واحدة من بين حالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتمادا على اتجاه الحقل المغناطيسي. ولكن يتبنى كيرشفينك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمن بلورات تحتوي على معدن، وتدور هذه البلورات مثل إبرة البوصلة، متحركة في هتج وخلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسله إلى الدماغ. أما بالنسبة للسبب وراء عدم رؤيتنا لأشخاص يستخدمون البوصلات الداخلية للتنقل اليوم، فمن المرجح أن الحياة المعاصرة تسببت نسبيا في طمس هذه العملية لدى البشر. وأوردت الصحيفة أنه في إشارة إلى دراسات عن الأشخاص 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 "الخط" أو "اليمن" للإشارة إلى الاتجاهات، وعرضا عن ذلك يعبرون عنها من خلال استخدام مصطلحات على اللغات على مرجع جغرافي حيث مازالت تُستخدم من قبل الشعوب الأصلية. كما أكد كيرشفينك أن استخدام مثل هذه اللغات يعزز الاستجابة للبوصلة الداخلية، فضلا عن كونه يساعد الأفراد على التفكير بطرق تجعلهم يحافظون على قدراتهم الفطرية على التنقل.



بارهاين، كورستين ريتز، صرّح لمجلة ساينس العلمية بأنه، "في حال رغبت في وضع رأيي في الميكروبيوتك وتشغيله، فسأؤثر هذا الأمر على موجات دماغي، لكن هذا لا يعني أنني أملك حسا بالميكروبيوتك". وفي الواقع، تثيره 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. وبيّنت الصحيفة بأن كيرشفينك أجرى تجربة بالتعاون مع زملائه في الولايات المتحدة واليابان، تتمثل في وضع مجموعة من المتطوعين داخل أقفاص سداسية الجوانب، مصنوعة من الألومنيوم لتحميمهم من المجال المغناطيسي الأرضي. وقد جرى قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حدثت تغيرات في المجالات المغناطيسية تدريجيا داخل الأقفاص. وتجدد الإشارة إلى أن مجموعة

وكالات
نشرت صحيفة "الفارديان" البريطانية تقريرا تحدث فيه عن اعتقاد العلماء في كاليفورنيا، أن أسلافنا تمكّنوا من تحديد الاتجاهات للتنقل بفضل البوصلات الداخلية، كما هو الحال بالنسبة للحيوانات. وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي 21"، إن مئات الحيوانات تهاجر لمسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك يصعب 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، مؤكداين أن دماغ الإنسان مصمم ليستجيب للتغيرات داخل المجالات المغناطيسية، وهو ما يسمح له بالتمييز بين الشمال والجنوب والتنقل دون بوصلة. ونوهت الصحيفة عن المشرف على هذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشفينك، "لقد توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة قادرة على المغناطيسية، وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما يفرض قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم، وقد يصعب من الممكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا على الاستعانة بالحقول المغناطيسية، إلا أن هذه الحقيقة لا تعكس بالضرورة امتلاكه لحس مغناطيسي داخلي. وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا

لا وقت محدد من جهتها قالت أخصائية الإرشاد النفسي والتربوي ووداد جاد الله "عربي 21"، "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويفضل أن يهدى في أوقات مناسبة لأسباب عامة وغير محددة وتعتبر عن الحب والاهتمام". وأشارت إلى أنه "من المهم جدا ألا تُقدم الهدية كنوع من التعزيز على سلوك محدد، لأن هذا يشكل حافزا خارجيا لإتقان الطفل أي عمل، ويُعد خطأ تربويا حيث يشكل شخصية انتهازية تتمتع عن إتمام العمل وإتقانه بدون مقابل خارجي". وأوضحت أن "الضوابط هو توجيه الطفل لأداء الأعمال لأهميتها لمستقبله أو للنتيجة الإيجابية العنوية المترتبة عليها، ودون ربطها بنتيجة مادية أو تعزيز مادي كالهدي على اختلاف أشكالها".

لا وقت محدد من جهتها قالت أخصائية الإرشاد النفسي والتربوي ووداد جاد الله "عربي 21"، "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويفضل أن يهدى في أوقات مناسبة لأسباب عامة وغير محددة وتعتبر عن الحب والاهتمام". وأشارت إلى أنه "من المهم جدا ألا تُقدم الهدية كنوع من التعزيز على سلوك محدد، لأن هذا يشكل حافزا خارجيا لإتقان الطفل أي عمل، ويُعد خطأ تربويا حيث يشكل شخصية انتهازية تتمتع عن إتمام العمل وإتقانه بدون مقابل خارجي". وأوضحت أن "الضوابط هو توجيه الطفل لأداء الأعمال لأهميتها لمستقبله أو للنتيجة الإيجابية العنوية المترتبة عليها، ودون ربطها بنتيجة مادية أو تعزيز مادي كالهدي على اختلاف أشكالها".

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

وكالات
يُمر بعض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرغبون فيها باختلاق صديق وهمي والحديث معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحيانا يشعرون بأنهم يلعبون معه، ويحاولون تعريف والديهم عليه. ويحسب خبرا علم الاجتماع فين أن وجود الأصدقاء الوهميين، يحفز الأطفال على الإبداع ويساعد على التعبير عن مشاعرهم، ولكن هذا الأمر قد يثير قلق الآباء. وفي هذا الصدد نشر موقع "ستيب تو هيلث" تقريرا أشار فيه إلى الأسباب التي تدفع الأطفال لاختلاق صديق وهمي، وأيضا وضع التقرير كيف يتصرف الآباء في هذه الحالة. لماذا يخترع الأطفال أصدقاء خياليين؟ يمكن أن تظهر هذه الكائنات "الأصدقاء الخياليين" والتي تم إنشاؤها بواسطة عقول نابضة بالحياة والخيال بدءا من سن الثانية، حيث يبدأ الأطفال في هذه المرحلة بتعلم اللغة وفهم البيئة التي يعيشون فيها، ويخترعونها لأسباب عديدة. ويشا جأ 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 152 طفلا تتراوح أعمارهم بين 3 و4 سنوات، ووجدوا أن 2 من أصل 3 أطفال صغار لديهم أصدقاء وهميين، وأن 70 في المئة من العينة كانوا إما الطفل البكر أو الطفل الوحيد في العائلة. وأشارت الدراسة التي أجريت إلى أنه لا توجد علاقة مباشرة بين الوحدة والأصدقاء الوهميين، وبالتالي يساعد الأصدقاء الوهميون الأطفال على التعبير عن مشاعرهم، وتحسين مهارات التواصل لديهم. وأردف التقرير، مع ذلك "لا يمكن أن تعتبر وجود الأصدقاء الوهميين علامة على الحرمان العاطفي أو الصدمة، بل هم حلفاء يمكنهم مساعدة الطفل في التغلب على الصعوبات مثل الطلاق أو وصول شقيق جديد أو تغيير المدارس أو الانتقال إلى مدينة أو بلد جديد". من جهته، قال أخصائي الطب النفسي وليد سرحان، "اللعب الوهمي ووجود الصديق الخيالي هو مرحلة طبيعية من التطور، ويمر فيها الأطفال من عمر 18 شهرا ويدرجات متفاوتة". وتابع سرحان في حديث "عربي 21"، "ويعتبر وجود صديق وهمي أو اللب الوهمي غير طبيعي إذا تجاوز عمر الطفل الخامسة أو إذا انحرف اللب وأصبح يؤثر على الموقع واللب مع الأطفال الحقيقيين وهذا أمر نادر جدا". ونصح سرحان "الآهل بتقبل هذه الحالة، وأيضا المشاركة في لعب أطفالهم الوهمي إن أمكن ذلك".

أعراض ميلان الرحم وأسبابه

❖ وكالات

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

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

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
عومًا، يجب أن يكون وضع السدادات القطنية المهبلية أثناء الدورة الشهرية أمرًا في غاية السهولة، ولكن عند الإصابة بميلان الرحم، قد يكون هذا الأمر صعبًا بعض الشيء. فبمجرد ما يكون الرحم مائلًا فإن السدادات القطنية لا تستطيع الاستقرار في مكانها كما يجب.

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

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

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

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

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

5- تشنجات مريض شديدة في أسفل الظهر
مع أن تشنجات الحيض غالبًا ما تتركز في منطقة الحوض 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 وقرب المعدة.
مشاكل في التبول والإخراج، مثل الإمساك.

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

الجينات والوراثة، إذ تشير الدراسات إلى أن ربع المصابات بميلان الرحم اكتسبته عن طريق الوراثة.

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

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

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

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

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

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

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

الخصوع لعملية تنظير يتم من خلالها وضع الرحم فوق المثانة، وهي عملية تصحيح مباشرة وغالبًا 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.

عادةً يكون مستوى الكورتيزون بالدم مرتفع في الصباح وأقل في المساء، وذلك لأن الجسم يحتاج إلى حبوب في حال نقصه 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 وتنظيم وظائف القلب الوعائية.

يسيطر على استعمال الجسم للبروتين والكربوهيدرات والدهون يساعد في تخفيف الاستجابة الالتهابية.

يعمل على تنظيم استجابة الكر والفر عند الأشخاص خاصة عند الجوارح الفجائية. المصادر الطبيعية للكورتيزون

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

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

❖ وكالات

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

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

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 إلى المزيد من الأدلة لتقييم الجلوتاثيون لهذه الاستخدامات.

2- الفم؛ يستخدم للحالات التالية،
اعتام عدسة العين

زرق عين
منع الشيخوخة
علاج أو منع ادمان الكحول

الربو
مرض القلب
مستويات الكوليسترول العالية

مشاكل في الكبد
الإيدز
مرض ألزهايمر

مرض الشلل والرعاش.
3- عن طريق الاستنشاق لعلاج

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

لكن هناك آثار جانبية محتملة واردة يجب الاحتياط منها مثل،

فترة الحمل والرضاعة الطبيعية؛ لا يوجد هناك أدلة كافية عن مدى سلامة استخدام الجلوتاثيون خلال تلك الفترة، لذلك يفضل الامتناع عنها.

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

وبالمية والهلينون
إضافة الكرمك 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،
تقليل من الآثار الجانبية للعلاجات

الكيميائية للسرطان
علاج مرض باركنسون

داء السكري
فقر الدم عند الأشخاص الذين

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة للأدوية مثل،

تسناول ألتروكسسين،
أومفردكس، تسيفرلكس، أوميغا 3

والحديد
تناول الليمكيتل لعلاج الصرع مع فيتامين B12

تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل
منتجات الألبان والسمك واللحم البقري

زيادة استهلاك فيتامين C
إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم

إلى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم البقري والسمك والكبد والأرز البني

تناول الأطعمة الغنية بمادة
الجلوتاثيون مثل؛ السبانخ والأفوكادو

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 السلبية، لأنها تسبب صعوبات في الهضم وتزيد من الام المعدة.

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

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

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

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

6- مراقبة الدورة الشهرية الخاصة
بك فهذا يساعد في التمانينة على الصحة، حيث إن 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 والتي تساعد في تقليل الشعور بأعراضها والام الرأس، وكذلك يقضي على الانتفاخ واحتباس السوائل.

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

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

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

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

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

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

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

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 الجميمة.

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

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

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

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

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 - نثول ودوكسيلين وتأثيرها على سرعة القذف

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

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

كما أنه يفضل 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

أمر لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

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

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

مثل لوفة الاستحمام، يمكن أن تصيب المنشقة 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. فكلمًا انخفضت نسبة العطور سوف تصبح المنتجات أكثر أمناً.

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

6- عدم تنظيف حوض الاستحمام بعد استخدامه
قد يبدو حوض الاستحمام نظيفًا 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.

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

يؤدي إلى وجود خطر وتهديد على الحياة.

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

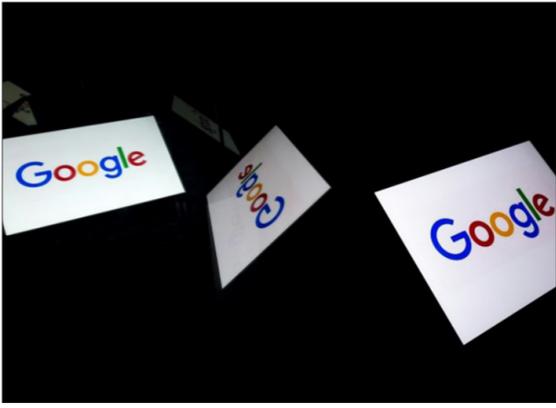
تجريد فروة الرأس من الزيوت الطبيعية سيحدث أضرار بها، ولذلك فمن الأفضل

يؤدي إلى وجود خطر وتهديد على الحياة.

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

تجريد فروة الرأس من الزيوت الطبيعية سيحدث أضرار بها، ولذلك فمن الأفضل

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



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

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

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

وكالات

نشرت صحيفة "الهانغواي" الإسبانية تقريرا، قدمت فيه بعض النصائح التي تساعد على تحسنة تغطية شبكة المحمول داخل المنزل وخارجه، مثل الاعتماد على تطبيقات الهواتف الذكية التي تقيس مستوى جودة التغطية، وتقدم معلومات مفصلة حول نوعيتها وموقع الجهاز الذي يثبت الإشارة. وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف الجواله تشهد تحسنا كبيرا في مختلف أنحاء العالم، وبشكل خاص في المناطق الحضرية وعلى الطرقات الرئيسية، ومع ذلك، لا يزال الكثيرون يعانون من مشاكل في الاتصال من حين لآخر. وأوضحت الصحيفة أنه توجد في الوقت الحالي ثلاثة أنواع من الإشارة التي تستخدمها هواتفنا الجواله بالاعتماد على شريحة الجوال، وهي تغطية الجيل الثاني الخاصة بالكامالات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصين بالكامالات وبيث البيانات. وفي الأوضاع الخاصة، عادة ما تكون الهواتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال آليا بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع. وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هواتفنا، فإننا نستعمل فقط شبكة 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 الخل، سواء كنا في داخل المنزل أو خارجه. وفي الواقع، تتوفر العديد من التطبيقات المصممة لتحديد مستوى قوة الإشارة، والأبرز من بينها هو تطبيق "أوبن سيفنال" الذي يعمل على نظامي التشغيل أندرويد وآي أو إس، وهو يتميز ببساطة استخدامه، كما أنه متاح بشكل مجاني.

وكالات

وقدمت الصحيفة بعض الحلول لبعض المشاكل المتكررة، حسب المكان ونوع الخل الذي تعاني منه تغطية شبكة الاتصالات، فإذا كانت الإشارة ضعيفة جدا، فإننا نلاحظ أن استجابة الهاتف تصبح البيانات من الإنترنت تصبح بطيئة، كما تصبح الاتصالات الهاتفية متقطعة، عندما يجب التأكد من مستوى الإشارة في ذلك الزمان والمكان بالتحديد. وبالاعتماد على تطبيق "أوبن سيفنال" يمكننا معرفة هذا الأمر، حيث يقدم لنا هذا التطبيق معلومات مفصلة حول مكان جهاز بث الإشارة الذي يتصل به هاتفا، بالإضافة إلى تنوع الألوان، إذ إن اللون الأخضر يرمز للتغطية الجيدة، والأحمر

سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

وتعتبر "هواوي" أكثر كفاءة وابتكارا من منافسيها في هذا الصدد. وهي أودعت ١٥٢٩ براءة خاصة بالجيل الخامس، وفق مجموعة "أنيبيكتيكس". وتملك الشركات الصينية ما مجموعه ٣٤٠٠ براءة في هذا المجال، أي أكثر من ثلث البراءات العالمية، إذا ما احتسبنا تلك التي استحصلت عليها شركات أخرى. وتحتل المرتبة الثانية كوريا الجنوبية مع ٢٠٥١ براءة، في حين تأتي الولايات المتحدة بعيدا في المرتبة الثالثة مع ١٣٦٨ براءة. وتأتي "هواوي" في المركز الثاني، وتحتل المرتبة الثالثة مع ١٣٦٨ براءة. وتأتي "هواوي" في المركز الثاني، وتحتل المرتبة الثالثة مع ١٣٦٨ براءة.

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

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

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

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

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

وأنه الموقع بأنه نظرا للانتقال السلس للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات الويب التقدمية والتطبيقات الأصلية يكاد لا يظهر، خاصة في تعلق الأمر بالإشارات والقدرة على التشغيل دون الاتصال بشبكة الإنترنت. وأكد الموقع أن تطبيقات الويب التقدمية في مختلف المنصات تواصل إحراز تقدّم ملحوظ، حيث تلقى الدمع من طرف غوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت آبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة أي آي أو إس ١١.٣. ومن أجل أن تصنف فعلا ضمن تطبيقات الويب التقدمية، توفر شركة غوغل قائمة تحقق تخص تطبيق الويب المتقدم.

وأنه الموقع بأنه نظرا للانتقال السلس للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات الويب التقدمية والتطبيقات الأصلية يكاد لا يظهر، خاصة في تعلق الأمر بالإشارات والقدرة على التشغيل دون الاتصال بشبكة الإنترنت. وأكد الموقع أن تطبيقات الويب التقدمية في مختلف المنصات تواصل إحراز تقدّم ملحوظ، حيث تلقى الدمع من طرف غوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت آبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة أي آي أو إس ١١.٣. ومن أجل أن تصنف فعلا ضمن تطبيقات الويب التقدمية، توفر شركة غوغل قائمة تحقق تخص تطبيق الويب المتقدم.

وأنه الموقع بأنه نظرا للانتقال السلس للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات الويب التقدمية والتطبيقات الأصلية يكاد لا يظهر، خاصة في تعلق الأمر بالإشارات والقدرة على التشغيل دون الاتصال بشبكة الإنترنت. وأكد الموقع أن تطبيقات الويب التقدمية في مختلف المنصات تواصل إحراز تقدّم ملحوظ، حيث تلقى الدمع من طرف غوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت آبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة أي آي أو إس ١١.٣. ومن أجل أن تصنف فعلا ضمن تطبيقات الويب التقدمية، توفر شركة غوغل قائمة تحقق تخص تطبيق الويب المتقدم.

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

وكالات

وقفا لتيسن، يقضي الشخص الأمريكي العادي ثلاث ساعات يوميا محققا في الهاتف الكمبيوتر وأجهزة التلفاز، فإنه قد يستغرق حوالي تسع ساعات وهو معرض لأشعة الأشعاعات. ولكن هناك الكثير من الناس يمكن استخدامهم بشكل أفضل لتحقيق مكاسب تتجعد لها. خبير التكنولوجيا الرقمية والإنتاجية كال نيوبورت يقدم المشورة في كتابه الأخير بشأن كيفية تحرير نفسك من استبداد التكنولوجيا والسوشيال ميديا على حياتك، إليك ستة إجراءات يمكن اتباعها.

وكالات

وقفا لتيسن، يقضي الشخص الأمريكي العادي ثلاث ساعات يوميا محققا في الهاتف الكمبيوتر وأجهزة التلفاز، فإنه قد يستغرق حوالي تسع ساعات وهو معرض لأشعة الأشعاعات. ولكن هناك الكثير من الناس يمكن استخدامهم بشكل أفضل لتحقيق مكاسب تتجعد لها. خبير التكنولوجيا الرقمية والإنتاجية كال نيوبورت يقدم المشورة في كتابه الأخير بشأن كيفية تحرير نفسك من استبداد التكنولوجيا والسوشيال ميديا على حياتك، إليك ستة إجراءات يمكن اتباعها.

هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه المسابقة. ونوهت المجلة بأن الأنظمة التي تعمل على التحكم في نشاط الدماغ مازالت تواجه بعض العقبات التي ينبغي التغلب عليها. فهناك حاجة إلى تطوير أجهزة التكنولوجيا العصبية، على غرار عصابات الرأس التي تعتمد على تخطيط الأمواج الدماغية التي ينبغي أن تتسم بدقة مكانية أفضل للتمييز بين الإشارات وبرامج الحسنيات، على غرار تطوير نماذج أفضل لاكتشاف أنماط معينة من نشاط الدماغ. وأوردت المجلة أنه وفقا لكروفورد فإن "التحدي الأكبر حاليا يتمثل في مساعدة الأشخاص الذين يعانون من إصابات خطيرة على أداء المتفاهسين". وبينت المجلة أن القدرة على رصد نشاط الدماغ وتطويرها لها إمكانات مثيرة للاهتمام، إذ يمكن لهذه التكنولوجيا أن تساعد الأشخاص المصابين بشلل رباعي في التحرك الأطراف الاصطناعية أو السماح لأولئك الذين يعانون من إصابات خطيرة في النخاع الشوكي بالتفاعل مع البيئة المحيطة بهم.

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه المسابقة. ونوهت المجلة بأن الأنظمة التي تعمل على التحكم في نشاط الدماغ مازالت تواجه بعض العقبات التي ينبغي التغلب عليها. فهناك حاجة إلى تطوير أجهزة التكنولوجيا العصبية، على غرار عصابات الرأس التي تعتمد على تخطيط الأمواج الدماغية التي ينبغي أن تتسم بدقة مكانية أفضل للتمييز بين الإشارات وبرامج الحسنيات، على غرار تطوير نماذج أفضل لاكتشاف أنماط معينة من نشاط الدماغ. وأوردت المجلة أنه وفقا لكروفورد فإن "التحدي الأكبر حاليا يتمثل في مساعدة الأشخاص الذين يعانون من إصابات خطيرة على أداء المتفاهسين". وبينت المجلة أن القدرة على رصد نشاط الدماغ وتطويرها لها إمكانات مثيرة للاهتمام، إذ يمكن لهذه التكنولوجيا أن تساعد الأشخاص المصابين بشلل رباعي في التحرك الأطراف الاصطناعية أو السماح لأولئك الذين يعانون من إصابات خطيرة في النخاع الشوكي بالتفاعل مع البيئة المحيطة بهم.

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه المسابقة. ونوهت المجلة بأن الأنظمة التي تعمل على التحكم في نشاط الدماغ مازالت تواجه بعض العقبات التي ينبغي التغلب عليها. فهناك حاجة إلى تطوير أجهزة التكنولوجيا العصبية، على غرار عصابات الرأس التي تعتمد على تخطيط الأمواج الدماغية التي ينبغي أن تتسم بدقة مكانية أفضل للتمييز بين الإشارات وبرامج الحسنيات، على غرار تطوير نماذج أفضل لاكتشاف أنماط معينة من نشاط الدماغ. وأوردت المجلة أنه وفقا لكروفورد فإن "التحدي الأكبر حاليا يتمثل في مساعدة الأشخاص الذين يعانون من إصابات خطيرة على أداء المتفاهسين". وبينت المجلة أن القدرة على رصد نشاط الدماغ وتطويرها لها إمكانات مثيرة للاهتمام، إذ يمكن لهذه التكنولوجيا أن تساعد الأشخاص المصابين بشلل رباعي في التحرك الأطراف الاصطناعية أو السماح لأولئك الذين يعانون من إصابات خطيرة في النخاع الشوكي بالتفاعل مع البيئة المحيطة بهم.

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه المسابقة. ونوهت المجلة بأن الأنظمة التي تعمل على التحكم في نشاط الدماغ مازالت تواجه بعض العقبات التي ينبغي التغلب عليها. فهناك حاجة إلى تطوير أجهزة التكنولوجيا العصبية، على غرار عصابات الرأس التي تعتمد على تخطيط الأمواج الدماغية التي ينبغي أن تتسم بدقة مكانية أفضل للتمييز بين الإشارات وبرامج الحسنيات، على غرار تطوير نماذج أفضل لاكتشاف أنماط معينة من نشاط الدماغ. وأوردت المجلة أنه وفقا لكروفورد فإن "التحدي الأكبر حاليا يتمثل في مساعدة الأشخاص الذين يعانون من إصابات خطيرة على أداء المتفاهسين". وبينت المجلة أن القدرة على رصد نشاط الدماغ وتطويرها لها إمكانات مثيرة للاهتمام، إذ يمكن لهذه التكنولوجيا أن تساعد الأشخاص المصابين بشلل رباعي في التحرك الأطراف الاصطناعية أو السماح لأولئك الذين يعانون من إصابات خطيرة في النخاع الشوكي بالتفاعل مع البيئة المحيطة بهم.

وكالات

وقفا لتيسن، يقضي الشخص الأمريكي العادي ثلاث ساعات يوميا محققا في الهاتف الكمبيوتر وأجهزة التلفاز، فإنه قد يستغرق حوالي تسع ساعات وهو معرض لأشعة الأشعاعات. ولكن هناك الكثير من الناس يمكن استخدامهم بشكل أفضل لتحقيق مكاسب تتجعد لها. خبير التكنولوجيا الرقمية والإنتاجية كال نيوبورت يقدم المشورة في كتابه الأخير بشأن كيفية تحرير نفسك من استبداد التكنولوجيا والسوشيال ميديا على حياتك، إليك ستة إجراءات يمكن اتباعها.

وكالات

وقفا لتيسن، يقضي الشخص الأمريكي العادي ثلاث ساعات يوميا محققا في الهاتف الكمبيوتر وأجهزة التلفاز، فإنه قد يستغرق حوالي تسع ساعات وهو معرض لأشعة الأشعاعات. ولكن هناك الكثير من الناس يمكن استخدامهم بشكل أفضل لتحقيق مكاسب تتجعد لها. خبير التكنولوجيا الرقمية والإنتاجية كال نيوبورت يقدم المشورة في كتابه الأخير بشأن كيفية تحرير نفسك من استبداد التكنولوجيا والسوشيال ميديا على حياتك، إليك ستة إجراءات يمكن اتباعها.

زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

وكالات

قال أغني رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وظيفته ماكينزي، الخميس، أنها إجراءات طلاقهما، ما سينتج ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الخميس، تغريدة على "تويتر"، قالت إنها ستحصل على ٢٥٪ من ملكية طليقها من أسهم أمازون، وهو ما يمنحها حصة تقارب ٢٪ من الشركة. وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقها التصويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضا بجميع حصصه في الواشنطن بوست وبلو أوريجين. وبعلان ماكينزي بيزوس، صابغ ثياب أغني امرأة في العالم، بعد نيلها أكثر من ٣٥ مليار دولار من أسهم "أمازون"، بحسب مجلة "فوربس" الأمريكية. وأشار إلى أن "الثاني" تزوجا منذ أكثر من ٢٥ عاما، ولهما

وكالات

قال أغني رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وظيفته ماكينزي، الخميس، أنها إجراءات طلاقهما، ما سينتج ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الخميس، تغريدة على "تويتر"، قالت إنها ستحصل على ٢٥٪ من ملكية طليقها من أسهم أمازون، وهو ما يمنحها حصة تقارب ٢٪ من الشركة. وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقها التصويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضا بجميع حصصه في الواشنطن بوست وبلو أوريجين. وبعلان ماكينزي بيزوس، صابغ ثياب أغني امرأة في العالم، بعد نيلها أكثر من ٣٥ مليار دولار من أسهم "أمازون"، بحسب مجلة "فوربس" الأمريكية. وأشار إلى أن "الثاني" تزوجا منذ أكثر من ٢٥ عاما، ولهما

الأردن يحبط السعودية
بسلاح الخبرة

❖ وكالات

شجع فارق الخبرة للمنتخب الأردني، في تسجيل فوز ثمين ١-٠ على السعودية، في ختام الجولة الأولى من دور المجموعات بكأس العرب. ولم يكن الفوز سهلاً على النشامى، رغم أن المنتخب السعودي لعب بعناصر الصف الثاني، لكن الأخضر قدم مباراة قوية. ويستعرض كوورة الأسباب التي قادت النشامى للفوز، على النحو التالي،

معيان الخبرة

وجد منتخب الأردن، نفسه مطالباً بالفوز، لعدة اعتبارات أهمها أن منافسه يلعب بفريق الصف الثاني، ولا مجال للتعثر. ذلك الواقع، وضع لاعبو الأردن تحت الضغط المبكر، حيث اندفعوا للهجوم من أجل خطف هدف مبكر. ولعب عدنان حمد مدرب الأردن، بتشكيلة كشفت تطعاته الهجومية، حيث دفع بقلبي الهجوم بهاء فيصل ويزن النعيمات، ومن خلفهما تواجد الروابدة وبهاء وعلوان ومرضي. ورغم أفضلية الأردن من حيث الاستحواذ، إلا أن الفاعلية بقيت محدودة، فالتركيز والإصرار على إرسال الكرات العرضية بعيداً عن التنوع الهجومي المطلوب، جعل النشامى يبتعد عن التهديد الفعلي لمرمى الربيعي.

ورغم انتهاء الشوط الأول بالتعادل، إلا أن ما قدمه منتخب الأردن، أعطى مؤشرات أنه سيكون الأقرب للفوز، حيث أن معيار الخبرة صب في صالحه ومنحه فرصة أكبر للتحكم في مجريات اللقاء.

رب ضارة نافعة

عمل منتخب الأردن في الشوط الثاني، على معالجة بعض الأخطاء التي راقت الأداء، وسرع من إيحاء اللعب، وفتح أطراف اللعب وتبادل لاعبو النشامى، الأدوار، مما ساعدهم على خلخلة الدفاع السعودي، وإيجاد المساحات المطلوبة، خاصة من منطقة العمق. ومع تحرر لاعبي منتخب الأردن بطريقة أفضل، فإن الخطورة بدأت أكثر فاعلية، وتصدت العارضة لرأسية محمود مرضي. ويسجل منتخب الأردن، أن حالة الطرد بخروج لاعبه إحسان حداد بالدقيقة ٥٣، لم تتركه، بل زادت إصراراً على البحث عن هدف السبق.

ولأن رب ضارة نافعة، فإن مدرب الأردن اضطر لإجراء سلسلة تبديلات سريعة، تشهد الدقيقة ٦٣، تسجيل النشامى، هدف الفوز عن طريق مرضي.

انتفاضة سعودية

في الوقت الذي كان فيه المنتخب السعودي يرمي بثقله الهجومي بحثاً عن تعديل النتيجة، كان مدافعه خليفة الدوسري، يحصل على بطاقة صفراء ثانية ويغادر اللعب بعد تدخل ضد بهاء فيصل. وعاد التكاثر العددي بين الطرفين، إلا أن منتخب السعودية كشر عن أنيابه بهجمات مكثفة، أرهقت دفاع الأردن. وكان المنتخب السعودي قريباً من تعديل النتيجة، بعدما انتفض هجوماً، وسط حالة من الشرود الذهني للاعبين الأردن، قبل انتهاء المباراة بفوز النشامى.

إعلان قائمة المرشحين
لانتخابات الوحدات

❖ وكالات

أعلن نادي الوحدات، الخميس، أسماء المرشحين لخوض انتخابات مجلس الإدارة، بعد قيادته طوال الفترة الماضية من خلال لجنة مؤقتة. ويتنافس على منصب الرئيس، الدكتور بشار الحوامدة ويوسف الصقور، وكلاهما سبق له ترأس إدارة نادي الوحدات في دورات سابقة.

ويبلغ عدد المرشحين لمجلس الإدارة ٢٧ شخصاً، هم: "عبد القادر أبو نصر، عبد الحكيم السيناوي، أياد الشملني، سامي دحبور، مخلد الكوز، فراس أبو العنين، خالد العيسى، بسام شلباية، وليد السعودي، خالد أبو قوطة، محمد دغمش، جمال العيسى، حاتم أبو ميعيش، زياد شلباية، مجدي دغمش، أمجد سميرين، عبد الرحمن النجار". كما يتنافس أيضاً كل من "خضر صوان، علي خليفة، محمد عارف دغمش، علي مسلم، غصاب خليل، عوض الأسمر، زيد أبو حميد، عمر عشا، سامي السيد، محمد البنا".

وتعتبر انتخابات نادي الوحدات الأوسع مقارنة مع انتخابات الأندية الأخرى ودانها ما تشهد صراعاً قوياً بين المرشحين. وينتظر أن تعقد الانتخابات نادي الوحدات غدا الجمعة، لكن هناك ترشيحات بصفوية اكتمال النصاب القانوني، مما قد يؤدي إلى تأجيلها لمدة ١٤ يوماً، حيث تقام بمن حضر.

فريق دي لا سال يلعب دوري السيدات لكرة الطائرة
دوري السيدات لكرة الطائرة

❖ وكالات

ظفر فريق دي لا سال يلعب دوري السيدات لكرة الطائرة، بعد فوزه على نظيره النصر بثلاثة أشواط مقابل لا شيء، في المباراة التي جرت مساء الأربعاء، في صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب. وتوج نائب رئيس اتحاد كرة الطائرة العميد جهاد قطيشات كأس البطولة، لقائد فريق دي لا سال، تالا فحمواوي، والميداليات الذهبية، فيما توج فريق النصر بالميداليات الفضية. وحصد فريق التعاون المركز الثالث وتوج بالميداليات البرونزية، بعد فوزه على القدس بثلاثة أشواط دون رد، في المباراة التي جرت على نفس الصالة مساء اليوم أيضاً.

كورتوا ينتقد منح
ميسي الكرة الذهبية

❖ وكالات

يرى البلجيكي تيبو كورتوا حارس مرمى ريال مدريد، أن زميله في الفريق كريم بنزيما كان يستحق الفوز بجائزة الكرة الذهبية كأفضل لاعب في العالم، نظراً لأدائه الرائع خلال هذا العام. وقال كورتوا، عقب الفوز بهدف دون رد على أتلتيك بيلباو في الليجا، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "لا ريبوبليكا"، "كريم يستحق الكرة الذهبية، لكنه لقب صعب وبالنظر للأشخاص في قمة الترتيب ستجد أنهم حققوا ألقاباً مثل كوبا أمريكا وبطولة أوروبا ودوري الأبطال ودانها ما يكون الأمر هكذا". وأضاف: "هم لا يرون سوى ذلك، ولا ينظرون للأداء طوال العام، وأنامل أن نحقق الألقاب هذا العام لكي يفوز بنزيما بالجائزة العام المقبل".

الجالية الأردنية في قطر تشيد بأداء
منتخب النشامى أمام السعودية

❖ وكالات

الأقوى.

وقال مراسل قنوات "بين سبورت" من قلب استاد المدينة التعليمية، "إن جمهور النشامى نُور الدوحة ونور المباراة"، مضيفاً: لقد استمتعت كثيراً بأداء الجماهير الأردنية، التي حولت المباراة إلى عرس جميل سمعنا خلاله الأهازيج والأغاني عبرت عن رضا الجماهير الحاضرة بأداء الفريق المميز الذي نال فوزه المستحق. ووصف عدد من المحللين الرياضيين بعد انتهاء المباراة، أداء منتخب النشامى بـ "الرجولي"، وأفضليته الواضحة منذ دفعة المباراة من خلال خطته التي رسمها للمنتخب، والتي نجح لاعبو الفريق في تنفيذها بدقة كبيرة. وأشاد المدرب حمد بمستوى أداء المنتخب، ورضاه وإرتياحه عن الأداء فريقيه. وقال في تصريحات صحفية عقب نهاية المباراة، إن منتخب النشامى أضع العديد من الفرص، مشيداً بالجمهور الأردني الذي كان له فضل كبير في تشجيع الفريق على تحقيق النتائج الإيجابية في البطولة. من جهته، قال الكابتن محمود المرصي صاحب هدف الفوز، إن الجمهور الأردني الذي حضر المباراة ساند المنتخب كثيراً في المباراة، وساعد على رفع معنويات اللاعبين وصولاً إلى تسجيل الهدف القالي. وتوجه أنظار النشامى إلى المباراة المقبلة مع المغرب، والتي ستقام في تمام الساعة الثانية عشرة بتوقيت عمان بعد غد السبت، يحدوه الأمل بمواصلة تحقيق الانتصارات التي ترضي عشاق الكرة الأردنية.

رئيس اتحاد اليد: الاهتمام بمراكز الواعدين
في المحافظات سبيلنا لتطوير اللعبة

❖ وكالات

أكد رئيس اتحاد كرة اليد الدكتور تيسير المنسي، أن توجه الاتحاد للاهتمام بمراكز الواعدين المنتشرة في محافظات المملكة، السبيل لتطوير اللعبة وخلق جيل متميز قادر على المنافسة في المشاركات الخارجية.

وكشف المنسي عن توسيع قاعدة مراكز الواعدين لتشمل جميع محافظات المملكة، بحثاً عن اكتشاف المواهب القادرة على رفد الأندية والمنتخبات الوطنية.

وأشار في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إلى اتخاذ العديد من الخطوات التي من شأنها الارتقاء بالعبة على مختلف الصعد، لياتي الاهتمام بمراكز الواعدين احد تلك الخطوات المؤثرة والفاعلة.

وأضاف، بدأنا بافتتاح مراكز واعدين في عدد من المحافظات، قبل أن تمتد هذه الخطوة إلى جميع المحافظات تقريبا، وبإشراف مدربين متميزين، قادرين على اكتشاف اللاعبين الصغار القادرين على التطور وبالتالي ابراء اللعبة.

وبيّن أن الاتحاد وضع خطة أيضا لتطوير المنتخبات الوطنية لكلا الجنسين وفي جميع الأعمار، مع العمل على المشاركة في البطولات الخارجية بحثاً عن الاستفادة والنتائج.

واختتم رئيس الاتحاد حديثه، بالتأكيد على العمل بالشراكة مع الأندية لتطوير اللعبة التي تحتاج إلى تضافر جهود الجميع للوصول إلى أعلى المستويات.

الأردن يتأثر من السعودية بعد ٣٦ عاماً



kooora.com © Reuters

❖ وكالات

انتظر منتخب الأردن، ٣٦ عاماً، من أجل التأثر من نظيره السعودي، على مستوى منافسات بطولة كأس العرب. وهما المنتخب الأردني على شقيقه السعودي، الأربعاء، بهدف دون رد، في إطار الجولة الأولى من دور المجموعات بكأس العرب. هدف اللقاء الوحيد، حمل توقيع محمود مرضي في الدقيقة ٦٢، بعد تسديدة ضربت في المدافع خليفة الدوسري، وأكملت طريقها للشبابك.

ورد النشامى، على خسارتهم ٠-١ أمام السعودية، في افتتاح مشوارهم بكأس العرب نسخة ١٩٨٥، والتي أقيمت في السعودية. وألحق المنتخب الأردني، أول هزيمة بالمنتخب السعودي، في مباراة افتتاحية على مستوى البطولة العربية. ولم يسبق للأخضر، على مدار مشاركاته الـ ٦ السابقة، خسارة أي مباراة افتتاحية، بواقع ٤ انتصارات والتعادل في مناسبتين. وفي نسخة ١٩٨٥، فاز المنتخب السعودي على الأردن بريابية دون رد، وتعادل مع مصر في نسخة ١٩٨٨ بالأردن. وفي نسخة سوريا ١٩٩٢، تعادل الأخضر ١-١ مع أصحاب الأرض، وهما على قطر بثلاثية في نسخة ١٩٩٨ بقطر. وقص منتخب السعودية، شريط مشواره في نسخة الكويت ٢٠٠٢، بالفوز ١-٢ على البحرين.

وهما الأخضر ٠-٤ على الكويت في افتتاحية نسخة ٢٠١٢. (كوورة)

كأس العرب في كبسولة..
غزارة تهديفية وإنذار
مغربي بالجولة الأولى

❖ وكالات

أسدل الستار على الجولة الأولى من بطولة كأس العرب التي تستضيفها قطر، حيث شهدت غزارة تهديفية، وأحداثاً مميزة. ويستعرض كوورة في سلسلة تقارير "كأس العرب في كبسولة" أبرز الأحداث اليومية الجديدة في العرس الرياضي العربي.

غزارة تهديفية

شهدت الجولة الأولى تسجيل ٢٢ هدفاً في ٨ مباريات بمعدل يقترب من ثلاثة أهداف في المباراة الواحدة وهو الرقم الأعلى الذي يسجل في جولة واحدة بتاريخ البطولات العربية، توزعت الأهداف إلى ١٠ في الشوط الأول و١٢ في الشوط الثاني. تدخل الحكام بمساعدة تقنية الفيديو كثيراً في المباريات، مشهين ٤ بطاقات حمراء واحتساب ٦ ضربات جزاء. وتدخلت تقنية الفيديو في إلغاء أكثر من هدف منها لبغداد بونجاح في مرمرى منتخب السودان وهدف بدر بانون في مرمرى منتخب فلسطين.

المغرب العربي

ووجهت ٣ منتخبات من المغرب العربي جرس إنذار لباقي المنتخبات العربية معلنة أنها قادمة للمنافسة وليس فقط المشاركة على الرغم من مشاركتها بمنتخبات من اللاعبين المحليين والمحترفين في الدورات العربية والخليجية دون محترتي أوروبا.

وقص نسور قرطاج شريط مباريات البطولة بفوز عريض على موريتانيا (١-٥) كأكثر نتيجة حتى الآن، فيما فازت الجزائر والمغرب على السودان وفلسطين بريابية.

في المقابل ظهرت منتخبات قوية ومرشحة للقب بشكل خجول وقدمت أداء دون الأمل حيث لم تظهر قطر في المباراة الافتتاحية بالشكل المتوقع لكنها حققت الأهم وهو الفوز على منتخب البحرين بهدف، وهو ما يطبق على المنتخب المصري الذي انتصر بذات النتيجة على نظيره اللبناني.

وجددت منتخبات عقدتها منتخبات عربية أخرى بتكرار الفوز عليها وهو ما فعلته تونس بموريتانيا عندما انتصرت عليها للمرة الثانية عشر من أصل ١٦ مباراة جمعت المنتخبين في كل المسابقات انتهت ٤ منها بالتعادل.

وحقق المنتخب المصري الفوز السادس على نظيره اللبناني من أصل سبع مباريات جمعت المنتخبين.

تأثر قديم

وشهدت الجولة تأثر المنتخب الأردني من نظيره السعودي بعد ٣٦ عاماً بعدما انتصر عليه بهدف، حيث سبق وانتصر الأخضر بريابية في المباراة الافتتاحية للمنتخبين بنسخة ١٩٨٥ في الطائف، كما ألحق النشامى أول هزيمة بالأخضر على مستوى المباريات الافتتاحية والخسارة رقم ٧ في تاريخ مشاركاته السعودية بالبطولات العربية. وخطفت بعض الأحداث الأضواء كدخول مدرب منتخب العراق زيليكو بيتروفيتش لأرضية الملعب في الوقت الضائع ليمنع لاعبه أمين حسن من تسديد ضربة جزاء ويطلب من حسن عبد الكريم تنفيذها لتسجل التعادل في الرق الأخير وخرج بعدها معتذراً عن التصرف. وأعاد المدرب للأذهان نزول رئيس الاتحاد الكويتي الراحل الشيخ فهد الأحمد بمونديال إسبانيا عام ١٩٨٢ لأرضية الملعب لإلغاء هدف لصحة المنتخب الفرنسي في مرمرى المنتخب الكويتي.

مشهد بديع

وفي مباراة قطر والبحرين انصب الحديث كله على المشهد التمثيلي الذي سبق اللقاء وأعيد فيه الراحلان سعيد صالح وعبد الحسين عبدالرضا بتقنية الهولوجرام والقطوعة الموسيقية التي دمجت فيها جميع الأناشيد الوطنية العربية بشكل مؤثر سحب البساط من المباراة.

ومن الأحداث التي شهدتها الجولة الأولى استغلال مدرب منتخب مصر البرتغالي كارلوس كيروش للأنحة الفيفا بإجراء تبديل سادس بعد إصابة لاعبه حمدي فتحي.

وعلى المدرجات كانت هناك منافسة من نوع خاص بين الجماهير العربية على مستوى الأهازيج والأزياء الشعبية وإن كان الحضور المصري هو الأقوى والأكثر تأثيراً.

أما الحادث الأكثر طرافة في الجولة الأولى فهو ضياع الحافلة التي نقل رابطة جمهور المنتخب السعودي لمدة تقارب ٥ دقائق لتصل إلى الملعب بعد نهاية الشوط الأول، بعد أن أخطأ سائق الحافلة في الطريق المؤدي للمدينة التعليمية.

جوارديولا: سيلفا يفعل
ما يحلو له بالكرة

❖ وكالات

أثنى الإسباني ييب جوارديولا، المدير الفني لنادي مانشستر سيتي، على نجمه البرتغالي برناردو سيلفا الذي سجل هدفاً رائعا قاد به فريقه لفوز مثير على ملعب أستون فيلا بهدفين مقابل هدف مساء الأربعاء، ضمن فعاليات الدوري الإنجليزي الممتاز.

ونقلت وكالة الأنباء البريطانية (بي ايه ميديا) عن جوارديولا قوله "إنه الأفضل، لقد كان الأفضل منذ موسمين أو ثلاثة مواسم، وهو الأفضل بعد ذلك أيضاً، لديه قدرة استثنائية على القيام بما يحلو له بالكرة، في مواجهة حارس جيد فإن الملصقة الأخيرة كانت رائعة".

وأضاف "القدم إلى هنا والفوز على هذا المنافس خطوة مذهلة بالنسبة لنا".

وختم بالقول "المهم هو تواجدا هنا في القمة، عشنا أجواء صعبة في الجزء الأول من الموسم، نتأخر بنقطة واحدة عن الصدارة، الشيء المهم هو الطريقة التي نُؤدي بها، تلعب بمستوى رائع".

ديمبلي يحافظ على عادته
السيئة داخل برشلونة

❖ وكالات

تأخر الفرنسي عثمان ديمبلي لاعب برشلونة، عن الحضور لجلس العشاء الذي أقامه الجهاز الفني للفريق الأول للبلوجرانا، مساء الأربعاء، في أحد مطاعم المدينة الإسبانية.

ويسمى الجهاز الفني للاقترب بشكل أفضل من اللاعبين، قبل أسبوع واحد فقط من مواجهة بايرن ميونخ في مباراة حاسمة بدوري الأبطال، وقبل فترة مهمة من الموسم.

وتم استغلال الحفل للاحتفال بفوز الشاب بيدري بجائزة أفضل لاعب شاب لعام ٢٠٢١، والتي توج بها خلال حفل الكرة الذهبية، الإثنين الماضي. وكان بيدري أول الواصلين للمطعم، ويعد وصل جميع اللاعبين وأعضاء الجهاز الفني، وحتى سيرجي روبرتو الذي حضر العشاء، رغم إصابته وجيرارد بيكيه وأجويرو وداني ألفيس.

السودان.. غوتيريش يحذر من
التشكيك باتفاق حمدوك مع الجيش

✦ الخرطوم

دعا الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش الشعب السوداني إلى تغليب "الحسن السليم" والقبول بالاتفاق الذي أبرمه رئيس الوزراء عبد الله حمدوك مع الجيش لضمان انتقال سلمي إلى ديمقراطية حقيقية في السودان.

وقال غوتيريش خلال مؤتمر صحافي "اتفهم ردة فعل أولئك الذين يقولون + لا نريد أي حل مع الجيش + لكن بالنسبة لي، فإن إطلاق سراح رئيس الوزراء وإعادةه إلى منصبه هو نصر مهم". وأضاف الأمين العام "يتبغي علي أن أدعو إلى الحسن السليم. أماننا وضع غير مثالي ولكن بإمكانه أن يتيح انتقالاً فعالاً إلى الديمقراطية".

وتوجه غوتيريش للمعارضين للاتفاق الذي أبرمه حمدوك مع الجيش والذين يواصلون التظاهر في العاصمة خصوصاً للمطالبة بحكم مدني، محذراً إياهم من أن "التشكيك في هذا الحل (...). حتى وإن كنت أتفهم سخط الناس، فهو سيكون خطيراً جداً على السودان". وتابع الأمين العام "ندائي للقوى المختلفة وللشعب السوداني هو أن يدعموا رئيس الوزراء حمدوك في الخطوات المقبلة للانتقال سلمي إلى ديمقراطية حقيقية في السودان".

وأدى نداء غوتيريش غداة احتجاج آلاف السودانيين قرب القصر الرئاسي في الخرطوم للمطالبة بحكم مدني، في تظاهرة أطلقت خلالها قوات الأمن قنابل الغاز المسيل للدموع لتفريق المحتجين.

عشرات المستوطنين المتطرفين
يقتحمون الاقصى بحراسة شرطة الاحتلال

✦ القدس

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

وقال شهود عيان لمراسل (بيتر) في رام الله ان الاقتحامات نفذت عبر مجموعات كبيرة وبمشاركة طلاب معاهد توراتية، ونفذوا جولات استفزازية وأدوا طقوساً تلمودية خاصة في المنطقة الشرقية من الحرم القدسي، بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الاسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح. وتأتي هذه الاقتحامات في خامس أيام عيد الأنوار العبري أو "الجانوكاه" الذي يرمز إلى إعادة تديشين ما يسمى المذبح في "الهيكل" المزموع. وكانت ما تسمى "جماعات الهيكل"، دعت لتكثيف الاقتحامات المركزية والجماعية للأقصى، حتى يوم الاثنين المقبل، برفقة كبار الإحاثات وتنظيم محاضرات واقتحامات احتفالية، وصلوات تلمودية استفزازية ومحاولات لإدخال شمعدان "الجانوكاه" للمسجد الأقصى المبارك. وتسهيل اقتحامات المستوطنين، فرضت قوات الاحتلال الاسرائيلي إجراءات عسكرية مشددة، في مدينة القدس عموماً ومحيط البلدة القديمة والمسجد الأقصى على وجه الخصوص.

الرئاسة الفلسطينية تدين
الاستيطان الاسرائيلي المتواصل

✦ رام الله

قال الناطق باسم الرئاسة الفلسطينية نبيل أبو ردينة، إن جميع أشكال الاستيطان الإسرائيلي لأراضي دولة فلسطين غير شرعي وغير مقبول، وأن الاغوار الشمالية جزء لا يتجزأ من ارض دولة فلسطين المحتلة التي لن يتم التنازل عن شبر منها مهما كان الثمن.

وأضاف في بيان إن القرار الإسرائيلي بإقامة حي استيطاني على أرض مطار قلنديا، خطير ويهدف بالمنطقة نحو التصعيد، موضحاً أن المساس بمطار قلنديا هو مساس بأحد الرموز السيادية لدولة فلسطين، التي اعترف بها المجتمع الدولي في الجمعية العامة للأمم المتحدة عام ٢٠١٢.

وأوضح أن المجتمع الدولي بأسره أقر عبر القرار الأممي ٢٣٣٤، بإدانة الاستيطان وأعلن بصراحة رفضه لكل أشكال الاستيطان التي تقوم بها سلطات الاحتلال الإسرائيلي لرفض سياسة الأمر الواقع، سواء في مدينة القدس المحتلة أو باقي الأراضي الفلسطينية. وتابع إن محاولات التضييق التي تقوم بها الحكومة الإسرائيلية لخداع الرأي العام الدولي حول الاستيطان، بأنه لن يتم تمرير مشاريع استيطانية كبيرة في الوقت الحالي، هي محاولات فاشلة لن تنطلي على أحد، لأن الاستيطان وسياسة الضم تجري على قدم وساق في تحد واضح لسياسة الإدارة الأميركية التي أكدت رفضها للاستيطان، والتي يجب عليها أن تتخذ موقفاً واضحاً وصريحاً من هذه الممارسات الإسرائيلية، وعدم الاكتفاء بسياسة التثدييد والاستنكار.

روسيا تحذر من «السيناريو
العسكري المرعب» في أوكرانيا

✦ وكالات

حذر وزير الخارجية الروسي سيرغي لافروف، الخميس، من "عودة سيناريو المواجهة العسكرية المرعب" في أوكرانيا. ووصف لافروف في مؤتمر صحفي عقده مع نظيره الأمريكي أنتوني بلينكن، الأزمة الحالية مع أوكرانيا بأنها "معقدة للغاية".

ومن جانبه قال بلينكن، "اللجوء إلى الدبلوماسية هو الأفضل للتعاطي مع الأزمة الحالية". مشدداً على أن "هناك عواقب لأي تصعيد روسي".

وجاء تصريح لافروف بعدما أعلن الكرملين، الخميس، أن روسيا تعتبر النية التي أبدتها أوكرانيا باستعادة شبه جزيرة القرم التي ضمها موسكو عام ٢٠١٤، "تهديداً مباشراً" لها، وسط توترات بلغت ذروتها بين البلدين.

الخارجية الفلسطينية تدين الهجمة
الاسرائيلية على الاغوار الشمالية

✦ رام الله

دانت وزارة الخارجية الفلسطينية حرب سلطات الاحتلال الإسرائيلي المفتوحة على الوجود الفلسطيني في المناطق المنصفة "ج"، خاصة في منطقة الاغوار الشمالية المحتلة، واعتبرته جريمة تطهير عرقي. وأوضحت الخارجية الفلسطينية في بيان صحفي، أن سلطات الاحتلال تشن حرباً متواصلة في الاغوار الشمالية، ومنطقة جنوب نابلس، ومسافر يطا جنوب الخليل، وغيرها من المناطق الفلسطينية، مطالبة المجتمع الدولي بضرورة توفير الحماية لأبناء الشعب الفلسطيني الأعرل الذين يخضعون لبطش الاحتلال وتكنيكة. كما طالبت الخارجية الفلسطينية مؤسسات الأمم المتحدة بتحمل مسؤولياتها أمام

انتهاكات دولة الاحتلال المتكررة، بحق الأرض الفلسطينية، وسلب حقوق الشعب الفلسطيني ومحاولات تدمير مستقبل أجياله. وأشارت إلى أن اقتحام جنود الاحتلال اليوم لسكان المواطنين في الراس الأحمر بالاغوار، وتفتيشها، والاستيلاء على مركبات ومعدات زراعية للمواطنين الفلسطينيين القاطنين في المنطقة. وقال مسؤول ملف الانتهاكات الاسرائيلية في الاغوار الشمالية معزز بشارات، في بيان، إن قوات الاحتلال الاسرائيلي اقتحمت الخربة فجر اليوم، واستولت على عدد من المركبات والجرارات الزراعية وصهاريج المياه، وأضاف بشارات أن جنود الاحتلال اقتحموا مساكن المواطنين وقتلوه وعبثوا بمحتوياتها وسط حالة من الهلع والرعب سادت بين المواطنين.

مزعولة تعرق بالاستيطان على طريق ضمها لدولة الاحتلال.

وكانت قوات الاحتلال الاسرائيلي اقتحمت، صباح اليوم الأربعاء، خربة الراس الأحمر في الاغوار الشمالية، واستولت على مركبات ومعدات زراعية للمواطنين الفلسطينيين القاطنين في المنطقة. وقال مسؤول ملف الانتهاكات الاسرائيلية في الاغوار الشمالية معزز بشارات، في بيان، إن قوات الاحتلال الاسرائيلي اقتحمت الخربة فجر اليوم، واستولت على عدد من المركبات والجرارات الزراعية وصهاريج المياه، وأضاف بشارات أن جنود الاحتلال اقتحموا مساكن المواطنين وقتلوه وعبثوا بمحتوياتها وسط حالة من الهلع والرعب سادت بين المواطنين.

مزعولة تعرق بالاستيطان على طريق ضمها لدولة الاحتلال.

وكانت قوات الاحتلال الاسرائيلي اقتحمت، صباح اليوم الأربعاء، خربة الراس الأحمر في الاغوار الشمالية، واستولت على مركبات ومعدات زراعية للمواطنين الفلسطينيين القاطنين في المنطقة. وقال مسؤول ملف الانتهاكات الاسرائيلية في الاغوار الشمالية معزز بشارات، في بيان، إن قوات الاحتلال الاسرائيلي اقتحمت الخربة فجر اليوم، واستولت على عدد من المركبات والجرارات الزراعية وصهاريج المياه، وأضاف بشارات أن جنود الاحتلال اقتحموا مساكن المواطنين وقتلوه وعبثوا بمحتوياتها وسط حالة من الهلع والرعب سادت بين المواطنين.

مزعولة تعرق بالاستيطان على طريق ضمها لدولة الاحتلال.

وكانت قوات الاحتلال الاسرائيلي اقتحمت، صباح اليوم الأربعاء، خربة الراس الأحمر في الاغوار الشمالية، واستولت على مركبات ومعدات زراعية للمواطنين الفلسطينيين القاطنين في المنطقة. وقال مسؤول ملف الانتهاكات الاسرائيلية في الاغوار الشمالية معزز بشارات، في بيان، إن قوات الاحتلال الاسرائيلي اقتحمت الخربة فجر اليوم، واستولت على عدد من المركبات والجرارات الزراعية وصهاريج المياه، وأضاف بشارات أن جنود الاحتلال اقتحموا مساكن المواطنين وقتلوه وعبثوا بمحتوياتها وسط حالة من الهلع والرعب سادت بين المواطنين.

مزعولة تعرق بالاستيطان على طريق ضمها لدولة الاحتلال.

وكانت قوات الاحتلال الاسرائيلي اقتحمت، صباح اليوم الأربعاء، خربة الراس الأحمر في الاغوار الشمالية، واستولت على مركبات ومعدات زراعية للمواطنين الفلسطينيين القاطنين في المنطقة. وقال مسؤول ملف الانتهاكات الاسرائيلية في الاغوار الشمالية معزز بشارات، في بيان، إن قوات الاحتلال الاسرائيلي اقتحمت الخربة فجر اليوم، واستولت على عدد من المركبات والجرارات الزراعية وصهاريج المياه، وأضاف بشارات أن جنود الاحتلال اقتحموا مساكن المواطنين وقتلوه وعبثوا بمحتوياتها وسط حالة من الهلع والرعب سادت بين المواطنين.

مزعولة تعرق بالاستيطان على طريق ضمها لدولة الاحتلال.

وكانت قوات الاحتلال الاسرائيلي اقتحمت، صباح اليوم الأربعاء، خربة الراس الأحمر في الاغوار الشمالية، واستولت على مركبات ومعدات زراعية للمواطنين الفلسطينيين القاطنين في المنطقة. وقال مسؤول ملف الانتهاكات الاسرائيلية في الاغوار الشمالية معزز بشارات، في بيان، إن قوات الاحتلال الاسرائيلي اقتحمت الخربة فجر اليوم، واستولت على عدد من المركبات والجرارات الزراعية وصهاريج المياه، وأضاف بشارات أن جنود الاحتلال اقتحموا مساكن المواطنين وقتلوه وعبثوا بمحتوياتها وسط حالة من الهلع والرعب سادت بين المواطنين.

مزعولة تعرق بالاستيطان على طريق ضمها لدولة الاحتلال.

وكانت قوات الاحتلال الاسرائيلي اقتحمت، صباح اليوم الأربعاء، خربة الراس الأحمر في الاغوار الشمالية، واستولت على مركبات ومعدات زراعية للمواطنين الفلسطينيين القاطنين في المنطقة. وقال مسؤول ملف الانتهاكات الاسرائيلية في الاغوار الشمالية معزز بشارات، في بيان، إن قوات الاحتلال الاسرائيلي اقتحمت الخربة فجر اليوم، واستولت على عدد من المركبات والجرارات الزراعية وصهاريج المياه، وأضاف بشارات أن جنود الاحتلال اقتحموا مساكن المواطنين وقتلوه وعبثوا بمحتوياتها وسط حالة من الهلع والرعب سادت بين المواطنين.

مزعولة تعرق بالاستيطان على طريق ضمها لدولة الاحتلال.

وكانت قوات الاحتلال الاسرائيلي اقتحمت، صباح اليوم الأربعاء، خربة الراس الأحمر في الاغوار الشمالية، واستولت على مركبات ومعدات زراعية للمواطنين الفلسطينيين القاطنين في المنطقة. وقال مسؤول ملف الانتهاكات الاسرائيلية في الاغوار الشمالية معزز بشارات، في بيان، إن قوات الاحتلال الاسرائيلي اقتحمت الخربة فجر اليوم، واستولت على عدد من المركبات والجرارات الزراعية وصهاريج المياه، وأضاف بشارات أن جنود الاحتلال اقتحموا مساكن المواطنين وقتلوه وعبثوا بمحتوياتها وسط حالة من الهلع والرعب سادت بين المواطنين.

الجامعة العربية تدعو للضغط على
إسرائيل لتسوية النزاع مع الفلسطينيين

✦ القاهرة

بحث الأمين العام لجامعة الدول العربية أحمد أبو الفيط، مع رئيس وزراء إسبانيا بيدرو سانشيز، أبرز التطورات على الساحتين الإقليمية والدولية وبالأخص تطورات القضية الفلسطينية.

وصرح مصدر مسؤول بالأمانة العامة للجامعة العربية، أن أبو الفيط دعا الجانب الإسباني ومن ورائه الاتحاد الأوروبي إلى حث إسرائيل على الانخراط مع الجانب الفلسطيني في مسار جاد لتسوية النزاع وفق مقررات الشرعية الدولية. وحذر أبو الفيط من أن استمرار حالة الانسداد الحالية وسط صمت المجتمع الدولي قد يفسر الأوضاع مرة أخرى في المنطقة وعلى نحو أعنف من مواجهات شهر أيار الماضي. وجدد أبو الفيط خلال اللقاء التحذير من مخاطر التدخلات الإقليمية في الشؤون الداخلية للدول العربية وما تؤدي إليه من إطالة أمد النزاعات وزيادة تعقيدتها فضلاً عن كونها جزء من الأسباب التي أدت إلى إطلاق شرارتها الأولى.

بعد ٤٠ عاماً.. ليبيا تستأنف حركة
عبارات للمسافرين مع تركيا

✦ وكالات

دُشّن خط بحري للركاب يربط مدينة مصراتة في غرب ليبيا بمدينة إزمير التركية المحلة على بحر إيجه، إيذاناً باستئناف حركة العبارات بين البلدين بعد أربعين عاماً من توقفها.

وهذا الخط البحري الدولي لنقل المسافرين هو الأول الذي تشهده ليبيا مع دول أجنبية منذ ٢٥ عاماً.

وقال طه حديد المسؤول في ميناء مصراتة، ثالث أكبر مدينة في ليبيا الواقعة على بعد ٢٠٠ كلم من العاصمة طرابلس، "هذا هو أول معبر للركاب بعد سنوات طويلة".

وتستمر الرحلة الأولى التي تديرها شركة كفلاي لمدة ٤٨ ساعة، ومن المقرر أن تعود في ٧ ديسمبر الجاري.

خلال السنوات الماضية، كانت تسير خطوط بحرية تجارية بشكل منتظم لنقل البضائع بين ليبيا وتركيا، لكن ليس لنقل المسافرين.

وأضاف حديد "لدينا اتفاقيات لبدء روابط جديدة خاصة مع الإمارات ومصر وتونس".

ويعتبر الساحل الليبي من بين الأطول على البحر المتوسط، لكن القسم الأكبر منه وكذلك الموانئ غير مستغلة بشكل كاف، خاصة على مستوى الرحلات البحرية للمسافرين، لكنه يُستخدم على نطاق واسع في عمليات الاتجار بالبشر، فينطلق منه المهاجرون الحائلون بالوصول إلى أوروبا.

وتحاول ليبيا الخروج من الفوضى التي غرقت فيها منذ سقوط معمر القذافي عام ٢٠١١، من خلال عملية سياسية برعاية الأمم المتحدة يُفترض أن تؤدي إلى إجراء انتخابات رئاسية في ٢٤ من الشهر الجاري.

وتسببت أعمال العنف التي اندلعت بعد انتفاضة ٢٠١١ بإعاقة حركة الليبيين إلى الخارج. وفي السنوات الأخيرة، كانت معظم الرحلات الجوية معلقة بسبب انعدام الاستقرار، لكنها بدأت تستأنف تدريجياً مع انتهاء القتال بين المعسكرين المتنافسين في صيف العام الماضي.

من بينها التحرش الجنسي.. وزير
مغربي سابق في دائرة الاتهام

✦ وكالات

أعلن وزير حقوق الإنسان السابق في المغرب، المحامي محمد زيان، أنه سيحاكم بتهمة عدة بينها "إهانة هيئات منظمة"، على خلفية شكوى رفعتها وزارة الداخلية ضد ردا على اتهامه جهاز الأمن "بمخبركة" فيديو محل للاداب. وقال زيان لووكالة فرانس برس إن النيابة العامة المغربية وجهت له "سلسلة من التهم بناء على شكوى وزارة الداخلية"، بينها "إهانة رجال القضاء وهيئات منظمة" و"بث وقائع وادعاءات كاذبة" و"الإهانة الزوجية" و"التحرش الجنسي". كان زيان (٧٨ عاماً)، وهو نقيب سابق للمحامين بالرباط، ندد في نوفمبر العام الماضي بتعرضه لحملة تشهير، على اثر بث موقع إخباري محلي مقطع فيديو صور داخل غرفة فندق، وقدم على أنه يظهر عارياً مع إحدى موكلاته، وفي يناير الماضي، أعلنت وزارة الداخلية مقاضاته، على خلفية "جرائم إهانة موظفين عموميين" و"إهانة هيئة منظمة"، بناء على "مهاجمته مؤسسات الدولة عبر الترويج لتهامات وادعاءات باطلة".

لبنان.. حظر تجول ليلي
لغير الحاصلين على اللقاح

الموظفين العموميين وعناصر الأمن والجيش وموظفي الصحة والتعليم والعاملين في قطاعات السياحة، بالتطعيم الكامل بحلول العاشر من يناير، أو الحصول على نتيجة اختبار سلبية على نفقتهم الخاصة مرتين في الأسبوع.

وتابع محذراً، "بخلاف ذلك فإنهم يخاطرون بفقدان وظائفهم"، وفق ما ذكرت وكالة أسوشيتد برس.

والم يسجل لبنان أي إصابات بالمتحور "أوميكرون"، إلا أن القلق يسيطر على البلد بشأن قدرة نظام الرعاية الصحية على التعامل مع ذروة جديدة من التفشي.

وأضاف وزير الصحة اللبناني، أن لجنة مكافحة فيروس كورونا "تريد تجنب فرض إغلاق كامل، وتأمل في تشجيع المزيد من الأفراد على التطعيم".

وأوضح أن الإجراءات الجديدة تلزم

والم يسجل لبنان أي إصابات بالمتحور "أوميكرون"، إلا أن القلق يسيطر على البلد بشأن قدرة نظام الرعاية الصحية على التعامل مع ذروة جديدة من التفشي.

وأضاف وزير الصحة اللبناني، أن لجنة مكافحة فيروس كورونا "تريد تجنب فرض إغلاق كامل، وتأمل في تشجيع المزيد من الأفراد على التطعيم".

وأوضح أن الإجراءات الجديدة تلزم

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

هاتف: ٥١٥٤٠٠١