



الصحة تدعو للالتزام بشروط التجمعات خلال أعياد الميلاد ورأس السنة

عمان

هنأت وزارة الصحة بعيد الميلاد المجيد ورأس السنة الميلادية، ودعت للالتزام بالإجراءات الوقائية لمواجهة وباء كورونا، لافتة إلى أن شروط التجمعات في الأماكن المغلقة هي شهادة التطعيم بالجرعتين، وفحص (بي سي آر) خلال ٤٨ ساعة من التجمع، وقالت الوزارة، في بيان، الخميس، إنه حرصاً على سلامة الجميع سيتم متابعة مدى التقيد بالإجراءات الوقائية ضمن الشروط المعمول بها لمواجهة الوباء خلال التجمعات والاحتفالات مع نهاية العام، مؤكدة أن الحفاظ على الصحة العامة واجب على كل شخص، لاسيما بظل انتشار فيروس كورونا.

حبس طالب جامعي زور شهادة مطعم كورونا

عمان

دانت محكمة جنيايات عمان أحد الطلاب الجامعيين لتحصله على شهادة تطعيم كاذبة للوقاية من فيروس كورونا المستجد، والحكم عليه بالحبس لمدة سنة واحدة والرسوم محسوبة له منذ توقيفه والتي بلغت ٣ أشهر.

وقالت الأمانة العامة للمجلس القضائي، الخميس، إن الحكم شمل طالبين جامعيين آخرين أدانتهم بجرم التدخل في إصدار شهادات تطعيم كاذبة، لطلبهما من المتهم إصدار شهادات تطعيم كاذبة لأشخاص آخرين مقابل مبالغ مالية، والحكم بحبسهما ثمانية أشهر محسوبة لهما من مدة التوقيف.

كما قرر المدعي العام لدى هيئة النزاهة ومكافحة الفساد، توقيف ممرض يعمل في أحد المراكز الصحية، بجرم جنائية طلب وقبول الرشوة وجنحة التدخل في هدر المال العام، لقبامه بالتعاون مع ضابط ارتباط في أحد مراكز تطعيم كورونا باستخراج شهادات مطعوم غير صحيحة، دون أن يتلقى الشخص المعني جرعة المطعوم فعلياً. وقالت الأمانة العامة في المجلس القضائي، إن المتهمين كانا يقومان بإتلاف المطاعيم المسجل أرقامها التشغيلية على الشهادات حتى لا تظهر في شهادات أخرى ما أدى إلى هدر هذه المطاعيم، وتقويت فرصة الاستفادة منها.

الأسطول الأميركي يصادر شحنة أسلحة من بحر العرب

وكالات

قال الأسطول الخامس الأميركي، ليلة الخميس، إن اثنتين من السفن التابعة له، التي تقوم بدوريات ساحلية، صادرت شحنة أسلحة غيرقانونية من سفينة صيد مجهولة الجنسية، خلال عملية التحقق من العلم في شمال بحر العرب، الاثنتين الماضيتين.

وقال الأسطول في بيان إن الشحنة تتكون من حوالي ١٤٠٠ بندقيّة من طراز إيه. كيه-٤٧ و٢٢٦٦٠ طلقة ذخيرة.

وأضاف أنه "جرى تقدير أن منشأ السفينة عديمة الجنسية هو إيران، وأنها عبرت المياه الدولية عبر طريق يستخدم عادة لتهرب الأسلحة بشكل غيرقانوني إلى الحوثيين في اليمن".

ويُعد توريد الأسلحة بشكل مباشر أو غير مباشر أو بيعها أو نقلها إلى جماعة الحوثي اليمنية انتهاكاً لقرارات مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة والعقوبات الأميركية.

وقال الأسطول الأميركي إن أفراد طاقم السفينة الخمسة، الذين قالوا إنهم يمينيون، ستم إعادتهم إلى اليمن. وأضاف أن قوات البحرية الأميركية أغرقت السفينة بعد نقل الطاقم والشحنة غير القانونية.

وصادر طراد الصواريخ الموجهة مونتيري (سي. سي. جي-٦١) عشرات من الصواريخ المتطورة الموجهة روسية الصنع المضادة للدبابات، وألأفا من بنادق تايب ٥٦ الصينية، ومئات من مدافع بي. كيه. إم الرشاشة، وبنادق قصص ومنصات إطلاق قذائف صاروخية من سفينة مجهولة المصدر أثناء عبورها شمال بحر العرب في مايو المنصرم.

التحالف يستهدف معسكرا حوثيا في صنعاء بـ"ضربات موجعة"

وكالات

أعلن تحالف دعم الشرعية في اليمن، ليلة الخميس، عن استهداف معسكر الأمن المركزي في العاصمة صنعاء، الذي تسيطر عليه ميليشيات الحوثي المدعومة من إيران، بـ"ضربات موجعة".

وقال التحالف في تغريدات نشرتها وكالة الأنباء السعودية "واس" على حسابها في تويتر، "استهدفنا معسكر الأمن المركزي بالعاصمة صنعاء بضربات موجعة".

وأضاف أن العملية أسفرت عن تدمير ٧ مخازن للطائرات المسيّرة والأسلحة في المعسكر، مشيرة أن الضربات كانت استجابة فورية بعد تدمير مسييرة أطلقت نحو جازان جنوب غربي السعودية.

وأكد تحالف دعم الشرعية في اليمن أن استهداف المدنيين يقابله خيار الضربات الجوية، مشدداً على أن ذلك يأتي في إطار القانون الدولي الإنساني.

وهق وقت سابق ليلة الخميس، أعلن تحالف دعم الشرعية في اليمن، عن تنفيذ ضربات جوية دقيقة ضد أهداف عسكرية مشروعة في صنعاء تابعة لميليشيات الحوثي المدعومة من إيران.

وطالب التحالف المدنيين بعدم التجمع أو الاقتراب من المواقع المستهدفة، وفق ما جاء في تغريدات نشرها حساب وكالة الأنباء السعودية "واس" في تويتر.

في ظل انتشار متحور اوميكرون اجراءات مشددة بداية العام



عمان

أكد وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، أن الحكومة اتخذت إجراءات مشددة للتعامل مع الاحتفالات والتجمعات التي تتزامن مع بداية العام الجديد، في ظل الانتشار العالمي السريع لمتحور أوميكرون.

وقال خلال لقائه الخميس، مدراء مؤسسات الإعلام الرسمي ورؤساء تحرير

الصحف في دار رئاسة الوزراء، إن هذه الإجراءات، تشمل التأكد من تلقي جرعتي مطعوم كورونا، ومضي أقل من ٦ أشهر على تلقي الجرعة الثانية، بالإضافة إلى إحضار فحص (بي سي آر) سلبى خلال ٤٨ ساعة قبل الدخول إلى مواقع الاحتفالات والتجمعات.

وأضاف، أنه في ظل تشديد الإجراءات للحد من انتشار وباء كورونا، سيخصص

«٤٣» وفاة و«٢٢٣٩» إصابة بفيروس كورونا في المملكة

عمان

أعلنت وزارة الصحة، الخميس، عن تسجيل ٤٣ وفاة و٢٢٣٩ إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ١٢٣٧٢ وفاة و١٠٤٧٩٥٣ إصابة.

وبلغت نسبة الفحوصات الإيجابية ٥,٥٤ بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة.

وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٤٩٤٦١ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت، إلى المستشفيات ١٢٧ حالة، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات ١٥٠ حالة، فيما بلغ

العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ١١٣٨ حالة.

وأظهر الموجز أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت ٢٤ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ٤٨ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ٣٢ بالمئة.

وأضاف أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الوسط بلغت ٢٧ بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة في إقليم ذاته إلى ٤٨ بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى ٢٣ بالمئة.

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

كما أشار إلى إجراء ٤٠٤٢٨ فحصاً، ليبلغ العدد الإجمالي للفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء ١٣٢٤٣٠٥٣ فحصاً.

وأظهر الموجز أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا وصل إلى ٤٣٠١٧٣٠، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى ٣٨٩١٣٦٦.

وتبلغ ١٥٠ ألف دولار و١,٥ مليون لإنشاء مختبر هناك. وعبر مكتب التحقيقات الفدرالي (اف بي آي) الذي أوقف الأستاذ الجامعي في ٢٠٢٠، عن أسفه لأن "ليبر استغل ووهان الصينية، إلى جانب نفقات سنوية

وأوضح الادعاء أن هذا الخبر في تكنولوجيا النانو حصل أيضاً على مبالغ تصل إلى ٥٠ ألف دولار شهرياً لمدة ثلاث سنوات من قبل معهد التكنولوجيا في مدينة ووهان الصينية، إلى جانب نفقات سنوية

تبلغ ١٥٠ ألف دولار و١,٥ مليون لإنشاء مختبر هناك. وعبر مكتب التحقيقات الفدرالي (اف بي آي) الذي أوقف الأستاذ الجامعي في ٢٠٢٠، عن أسفه لأن "ليبر استغل ووهان الصينية، إلى جانب نفقات سنوية

تبلغ ١٥٠ ألف دولار و١,٥ مليون لإنشاء مختبر هناك. وعبر مكتب التحقيقات الفدرالي (اف بي آي) الذي أوقف الأستاذ الجامعي في ٢٠٢٠، عن أسفه لأن "ليبر استغل ووهان الصينية، إلى جانب نفقات سنوية

تبلغ ١٥٠ ألف دولار و١,٥ مليون لإنشاء مختبر هناك. وعبر مكتب التحقيقات الفدرالي (اف بي آي) الذي أوقف الأستاذ الجامعي في ٢٠٢٠، عن أسفه لأن "ليبر استغل ووهان الصينية، إلى جانب نفقات سنوية

تبلغ ١٥٠ ألف دولار و١,٥ مليون لإنشاء مختبر هناك. وعبر مكتب التحقيقات الفدرالي (اف بي آي) الذي أوقف الأستاذ الجامعي في ٢٠٢٠، عن أسفه لأن "ليبر استغل ووهان الصينية، إلى جانب نفقات سنوية

تبلغ ١٥٠ ألف دولار و١,٥ مليون لإنشاء مختبر هناك. وعبر مكتب التحقيقات الفدرالي (اف بي آي) الذي أوقف الأستاذ الجامعي في ٢٠٢٠، عن أسفه لأن "ليبر استغل ووهان الصينية، إلى جانب نفقات سنوية

تبلغ ١٥٠ ألف دولار و١,٥ مليون لإنشاء مختبر هناك. وعبر مكتب التحقيقات الفدرالي (اف بي آي) الذي أوقف الأستاذ الجامعي في ٢٠٢٠، عن أسفه لأن "ليبر استغل ووهان الصينية، إلى جانب نفقات سنوية

تبلغ ١٥٠ ألف دولار و١,٥ مليون لإنشاء مختبر هناك. وعبر مكتب التحقيقات الفدرالي (اف بي آي) الذي أوقف الأستاذ الجامعي في ٢٠٢٠، عن أسفه لأن "ليبر استغل ووهان الصينية، إلى جانب نفقات سنوية

تبلغ ١٥٠ ألف دولار و١,٥ مليون لإنشاء مختبر هناك. وعبر مكتب التحقيقات الفدرالي (اف بي آي) الذي أوقف الأستاذ الجامعي في ٢٠٢٠، عن أسفه لأن "ليبر استغل ووهان الصينية، إلى جانب نفقات سنوية

تبلغ ١٥٠ ألف دولار و١,٥ مليون لإنشاء مختبر هناك. وعبر مكتب التحقيقات الفدرالي (اف بي آي) الذي أوقف الأستاذ الجامعي في ٢٠٢٠، عن أسفه لأن "ليبر استغل ووهان الصينية، إلى جانب نفقات سنوية

البرلمان العربي يرفض المساس بالرعاية والوصاية الهاشمية على المقدسات

عمان

انطلقت في عمان الخميس، أعمال الجلسة الثانية من دور الانعقاد الثاني من الفصل التشريعي الثالث للبرلمان العربي، برئاسة رئيس البرلمان العربي عادل السوملي، وحضور رئيس مجلس النواب المحامي عبدالكريم الدغمي، ورئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز.

وتبلغ مدة البرلمان العربي (الفصل التشريعي) أربع سنوات، يعقد سنويا دورة عادية (دور انعقاد) خلال شهر تشرين الأول وتنتهي في شهر حزيران من السنة التالية، كما يجيز النظام الداخلي للبرلمان عقد دورات غير عادية بدعوة من رئيس البرلمان أو ١٥ عضواً، وبموافقة المكتب الذي يتشكل من الرئيس ونوابه ورؤساء اللجان الدائمة.

واعرب رئيس مجلس النواب المحامي عبد الكريم الدغمي عن شكره للبرلمان العربي على اختياره مجلس النواب الأردني لانعقاد جلسته، لافتاً إلى أن الأردن بقيادة الهاشمية سيبقى على عهده مع أمته، باحثاً عن مساحات التوافق العربي، ويرى في كل أشكال التدخل الخارجي، مدعاة للخسران، ووقوداً للنيران.

وجدد البرلمان العربي في ختام أعمال جلسته الثانية، رفضه لكل محاولات القوة القائمة بالاحتلال، كما رفض المساس بالرعاية والوصاية الهاشمية على الأماكن المقدسة الإسلامية والمسيحية في القدس، متمناً الدور الأردني في رعاية وحماية وصيانة المقدسات في إطار الرعاية والوصاية الهاشمية التاريخية، مؤكداً دعمه لإدارة أوقاف القدس والمسجد الأقصى الأردني في الحفاظ على الحرم القدسي الشريف ضد الخروقات والاعتداءات الإسرائيلية، واعتبارها الجهة القانونية الحصرية والوحيدة في إدارة جميع شؤون المسجد الأقصى والحرم القدسي الشريف.

وأكد، في ختام اجتماعاته، دعمه التام لحقوق الشعب الفلسطيني الثابتة والمشروعة وعلى رأسها حق تقرير المصير وإنهاء الاحتلال، وإقامة الدولة الفلسطينية المستقلة وعاصمتها القدس، وضمان حق العودة للاجئين، وإطلاق سراح الأسرى الفلسطينيين من المعتقلات والسجون الإسرائيلية، مطالبا المجتمع الدولي برعاية ودعم مؤتمر دولي للسلام يضع آليات لتنفيذ قرارات الشرعية الدولية ضمن فترة زمنية محددة تلزم إسرائيل بإنهاء احتلالها للأراضي الفلسطينية على أساس قرارات الأمم المتحدة والمرجعيات الدولية المعتمدة ومبادرة السلام العربية لعام ٢٠٠٢.

تابع ص ٢

الخارجية تدين اعتداءات الحوثي على أراضي السعودية

عمان

دانت وزارة الخارجية وشؤون المقترين الاعتداءات المستمرة لميليشيا الحوثي على أراضي المملكة العربية السعودية الشقيقة، وآخرها محاولة استهداف مطار أهدا الدولي بطائرة مفضحة مسيرة، ظهر امس اعتراضها قوات التحالف.

وعبر الناطق الرسمي باسم الوزارة، السفير هيثم أبو الفول، عن إدانة واستنكار المملكة الشديدين لهذه الأفعال والممارسات الإرهابية المتكررة، واستهداف أمن واستقرار المملكة العربية السعودية الشقيقة، مؤكداً ووقوف المملكة إلى جانب المملكة العربية السعودية الشقيقة في وجه كل ما يهدد أمنها وأمن شعبها الشقيق.

التعليم النيابية تثنى إعادة معلمين محالين للتقاعد لعملهم

عمان

ضمنت لجنة التعليم والشباب النيابية، قرار مجلس الوزراء بالرجوع عن قرار إحالة عدد من المعلمين على التقاعد المبكر وإعادةهم إلى عملهم بدرجتهم وراتبهم.

وقال رئيس اللجنة النائب الدكتور طالب الصرايرة، إن قرار مجلس الوزراء والذي جاء كذلك بجهود وزير التربية والتعليم وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور وجيه عويس، يشكل ترجمة لتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني للحكومة بضرورة دعم المعلم والوقوف إلى جانبه، خاصة في ظل الضرر المادي الذي يلحق بهم في ظل انخفاض الراتب التقاعدي للمحالين على التقاعد المبكر.

وأكد الصرايرة أهمية مواصلة تقديم الدعم المادي والمعنوي للمعلم الأردني الذي يقوم على تخريج الأجيال ورشد الدولة

بهم.

وكان مجلس الوزراء قرر إعادة ٤٩ معلماً من بين مجموعة من المعلمين الذين تم إنهاء خدماتهم وحالاتهم للتقاعد المبكر في وقت سابق.

توقيف طبيب لممارسته عمله وهو مصاب بكورونا

عمان

قرّر مدعي عام محكمة شمال عمان توقيف طبيب في أحد المراكز الطبية التابعة لوزارة الصحة لمدة أسبوع في مركز الإصلاح والتأهيل في ماركا، بجرم مخالفة أمر الدفاع رقم ٢٢ لسنة ٢٠٢٠ والمادة ٢٢/ب من قانون الصحة العامة.

وقالت الأمانة العامة للمجلس القضائي، الخميس، إن سبب توقيف الطبيب جاء لإخفائه، قصداً، إصابته بالمرض وتعريض الآخرين للعدوى.

وأضافت بأنه تبين إخفاء الطبيب نتيجة فحصه الإيجابي، ولم يبلغ المسؤولين، وتابع ممارسة عمله واستقبال المراجعين.



وأوضح الادعاء أن هذا الخبر في تكنولوجيا النانو حصل أيضاً على مبالغ تصل إلى ٥٠ ألف دولار شهرياً لمدة ثلاث سنوات من قبل معهد التكنولوجيا في مدينة ووهان الصينية، إلى جانب نفقات سنوية

تبلغ ١٥٠ ألف دولار و١,٥ مليون لإنشاء مختبر هناك. وعبر مكتب التحقيقات الفدرالي (اف بي آي) الذي أوقف الأستاذ الجامعي في ٢٠٢٠، عن أسفه لأن "ليبر استغل ووهان الصينية، إلى جانب نفقات سنوية

تبلغ ١٥٠ ألف دولار و١,٥ مليون لإنشاء مختبر هناك. وعبر مكتب التحقيقات الفدرالي (اف بي آي) الذي أوقف الأستاذ الجامعي في ٢٠٢٠، عن أسفه لأن "ليبر استغل ووهان الصينية، إلى جانب نفقات سنوية

تبلغ ١٥٠ ألف دولار و١,٥ مليون لإنشاء مختبر هناك. وعبر مكتب التحقيقات الفدرالي (اف بي آي) الذي أوقف الأستاذ الجامعي في ٢٠٢٠، عن أسفه لأن "ليبر استغل ووهان الصينية، إلى جانب نفقات سنوية

اختتام أعمال جلسة البرلمان العربي في عمان

عمان

اختتم البرلمان العربي أعمال جلسته الثانية، من دور الانعقاد الثاني من الفصل التشريعي الثالث للبرلمان، والتي انعقدت في عمان الخميس.

وجدد البرلمان العربي رفضه لكل محاولات القوة القائمة بالاحتلال، كما رفض المساس بالرعاية والوصاية الهاشمية على الأماكن المقدسة الإسلامية والمسيحية في القدس، مثنياً الدور الأردني في رعاية وحماية وصيانة المقدسات في إطار الرعاية والوصاية الهاشمية التاريخية، مؤكداً دعمه لإدارة أوقاف القدس والخروقات والاعتداءات الإسرائيلية، واعتبارها الجهة القانونية والصريحة والوحيدة في إدارة جميع شؤون المسجد الأقصى والحرم القدسي الشريف.

وأكد، في ختام اجتماعاته، دعمه التام لحقوق الشعب الفلسطيني الثابتة والمشروعة وعلى رأسها حق تقرير المصير وإنهاء الاحتلال، وإقامة الدولة الفلسطينية المستقلة وعاصمتها القدس، وضمان حق العودة للاجئين، وإطلاق سراح الأسرى الفلسطينيين من المعتقلات والسجون الإسرائيلية، مطالباً المجتمع الدولي برعاية ودعم مؤتمر دولي للسلام يضع آليات لتنفيذ قرارات الشرعية الدولية ضمن فترة زمنية محددة تلزم إسرائيل بإنهاء احتلالها للأراضي الفلسطينية على أساس قرارات الأمم المتحدة والرجعيات الدولية المعتمدة ومبادرة السلام العربية لعام ٢٠٠٢.

وطالب البرلمان العربي العرب بمواجهة مخططات التهويد والاستيطان، وتوفير الحماية للشعب الفلسطيني، كما دعا الأمم المتحدة إلى تشكيل لجنة تقصي حقائق لزيارة السجون الإسرائيلية، والوقوف على الانتهاكات التي يتعرض لها الأسرى والمعتقلون الفلسطينيون، إلى جانب المطالبة بتقديم الدعم المالي اللازم لوكالة غوث وتشغيل اللاجئين الأونروا، للخروج من أزمتها المالية الجارية، وإنهاء الانقسام في الساحة الفلسطينية وإنجاز الوحدة الوطنية، وتجديد الدعوة للدول العربية لإطلاق حملة لتقديم الدعم المالي الرسمي والشعبي لمساعدة الفلسطينيين وفق خطة حملة شعبية يضيها البرلمان العربي.

وناقشت جلسة البرلمان العربي كذلك، التطورات السياسية والأمنية في الدول العربية، ودعم جهود إيجاد حل سياسي للأزمة في كل من اليمن وليبيا، والتضامن مع العراق ودعمه فيما يتخذ من إجراءات للحفاظ على أمنه واستقراره، والترحيب بالاتفاق السياسي بين أطراف العملية السياسية في السودان، والتأكيد على ضرورة الالتزام به لاستكمال المرحلة الانتقالية، كما أكدوا أهمية دعم الصول ومساعدته لتجاوز الإرهاب والجفاف، وتضمن جدول أعمال الجلسة مخرجات اللجان الدائمة، وتوصياتها بشأن إعداد قوانين عربية موحدة بخصوص، دعم جهود التعالي من جانحة كورونا، وتنظيم أوضاع العمالة، ومكافحة العنف ضد المرأة، وحماية اللغة العربية، إلى جانب إضافة محور الأمن المائي العربي للعام ضمن محاور تقرير الحالة الاقتصادية في العالم العربي للعام الحالي، وتكليف الأمانة العامة للبرلمان بإعداد التقرير، فضلاً عن قوانين وسياسات استرشادية ذات صلة بالتنمية المستدامة، وتعلق بالتغير المناخي، وسلامة الغذاء والدواء.

كما تقرر استحداث بند في موازنة البرلمان العربي تحت مسمى المرصد العربي لحقوق الإنسان، وإعداد استراتيجية عربية موحدة لمكافحة استغلال وعمالة الأطفال، ودليل لتطوير وإصلاح منظومة السجون في الدول العربية.

وكان الدغمي أشار، خلال مؤتمر صحفي مشترك مع رئيس البرلمان العربي عادل السوملي عقب افتتاح الجلسة، إلى أن جلالة الملك عبد الله الثاني وجه بتقديم التسهيلات كافة لإنجاح جلسة البرلمان العربي المهمة، التي تحمل في أعينها القضية الفلسطينية.

يشار إلى أن فكرة تأسيس البرلمان العربي ولدت في القمة العربية بعمان عام ٢٠٠١، وتأسس كبرلمان مؤقت عام ٢٠٠٥، ثم أصبح برلماناً دائماً عام ٢٠١٢، ويضم ٨٨ برلمانياً، بواقع أربعة أعضاء من كل دولة عربية، يجري ترشيحهم من قبل البرلمانات الوطنية.

الأرصاد الجوية: تحسن الموسم المطري في المناطق الشمالية والوسطى

عمان

قال مدير إدارة الأرصاد الجوية راند آل خطاب إن هناك تحسناً واضحاً في الموسم المطري الحالي في المناطق الشمالية والوسطى، بعد المنخفض الأخير الذي أثر على المملكة خلال الفترة من ٢٠ إلى ٢٣ كانون الأول.

وقال آل خطاب لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) إن الموسم المطري أصبح جيداً في المناطق الشمالية والوسطى، لكن المناطق الجنوبية والشرقية من المملكة ما زال الموسم المطري فيها دون مستوى الطموح حتى أسف.

وأضاف أن النشرة التحليلية الدورية للموسم المطري الحالي الصادرة من إدارة الأرصاد الجوية توضح وضع الموسم المطري حتى صباح ٢٣ كانون الأول، والمجموع المطري التراكم مقارنة مع معدل المجموع المطري الافتراضي.

وبين أن كميات الأمطار خلال هذا المنخفض الموسم المطري في المناطق الشمالية ارتفعت بنسب تراوحت من ١٠ إلى ١٢ بالمئة، وفي المناطق الوسطى الغربية بنسب تراوحت من ٥ إلى ١٧ بالمئة، وفي المناطق الوسطى الشرقية بنسب تراوحت من ٣ إلى ١٩ بالمئة، وفي الأغوار الشمالية والوسطى بنسب بلغت ١٤ بالمئة.

وأشار إلى أن الأمطار في المناطق الجنوبية والجنوبية الغربية ارتفعت بنسب تراوحت من ١ إلى ٢ بالمئة، وكانت الهطولات ضعيفة بالنسبة للمناطق الجنوبية بشكل عام، أما في العقبة فلم تشهد هطولات مطرية، ولم تطرأ أية زيادة على موسمها المطري حتى أمس.

خطأ أمنية ومرورية تزامناً مع أعياد الميلاد ورأس السنة

عمان

قال مدير الأمن العام، اللواء الركن حسين الحواتمة، إن رجال الأمن العام، بتشكيلاتهم كافة، يواصلون الليل بالناهار للقيام بواجباتهم بأعلى درجات المهنية والحرفية للحفاظ على الأمن والاستقرار وإنفاذ القانون ووضع حد لكل من يحاول التعدي عليه أو الإخلال به وبكل حزم ودون أي تهاون.

وأكد الحواتمة، خلال ترؤسه لاجتماع أمني، بدء الاعتقاد الأمني، وتنفيذ الخطط الأمنية التزاماً مع أعياد الميلاد ورأس السنة الميلادية، بدءاً من أمس وغاية انتهاء الاحتفالات بتلك المناسبات كافة.

وشدد الحواتمة على ضرورة تطبيق الخطط الأمنية الموضوعية والمروية عند الكناش وتعزيز الانتشار الأمني حولها وتكثيف وتفصيل نقاط الفلج والدوريات الآلية والرجلة، وإشراك مسعفين من الدفاع المدني للمساعدة، وتقديم العون الطبي والإسعافي، وإنفاذ أوامر الدفاع ومراقبة الالتزام بتنفيذها.

البرلمان العربي يعقد جلسته في عمان

عمان

وأكد مواقف البرلمان العربي تجاه القضية الفلسطينية، قضيتنا الأولى، وفي مقدمتها الدعم لحقوق الشعب الفلسطيني، وخاصة إقامة الدولة الفلسطينية المستقلة وعاصمتها مدينة القدس، مجدداً رفضه وإدانته للانتهاكات الخطيرة التي تقوم بها سلطات الاحتلال وجرائمها المستمرة بحق الشعب الفلسطيني، وخروقاتها المنهجة واستخفافها الشديد بقواعد القانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية، وكذلك سياسات الاستيطان والتدمير والتهمير القسري التي تقوم بها في مدينة القدس المحتلة.

وأشار إلى إنجازات البرلمان العربي خلال الفترة الماضية، والمتمثلة في تعزيز الشراكات الدولية المؤسسة من خلال تنظيم منتدى برلماني عربي إيطالي لتعزيز العلاقات العربية الإيطالية على المستوى البرلماني، ليشكل خطوة نحو فتح قنوات تواصل مباشرة مع الجانب الأوروبي لمناقشة كافة القضايا محل الاهتمام المشترك، فضلاً عن الاتساق على خطة عمل برلمانية مشتركة بين البرلمان العربي وبرلمان البحر الأبيض المتوسط، بالإضافة إلى توقيع اتفاقية تعاون مهمة مع الاتحاد البرلماني الدولي، وهي الأولى من نوعها مع برلمان إقليمي، والمشاركة في تدشين الشبكة البرلمانية لحركة عدم الانحياز التي تمثل ثاني أكبر تجمع عالمي بعد الجمعية العامة للأمم المتحدة، وأكد دعم البرلمان العربي الكامل لآلية التعاون الثلاثي بين الأردن ومصر والعراق التي تمثل قيمة مضافة لتعزيز العمل العربي المشترك.

وتناقش جلسة البرلمان العربي، مجمل الأوضاع في المنطقة العربية، والتقارير الصادرة بحق الدول العربية، فضلاً عن تطورات الأحداث واستعراض تقارير اللجان.

وعرض مواقف الأردن بقيادة الهاشميين الذين حملوا من الأمانة نظها، فما لانوا ولا استكانوا يوم كان للكلمة ثمن، وللموقف عاقبة، فوقف الأردن يوم خلف ملكهم بعزم معتلين أن فلسطين ليست للبيع، وأن القدس ليست للمساومة، مستذكركين أن أسوار القدس شامخات مجبولة بدماء جيشهم العربي المصطوفي.

ودعا إلى عودة سوريا إلى حاضنتها العربية، ودعم وحدة العراق وسوريا واستقرار أوضاع لبنان واليمن وليبيا، ورفض كل أشكال التدخل في شؤونها، مؤكداً أهمية الضغط البرلماني على الحكومات للشروع بفتح أبواب التعاون الممكن والمتاح نحو تحقيق التكامل الاقتصادي، ويحث كل أشكال العمل الجماعي وتسخير كل الجهود لمواجهة ما أفتته كورونا علينا من آثار ونقص من الأموال والأنفس والثمرات والغذاء والدواء والماء.

بدوره، عبر رئيس البرلمان العربي عادل السوملي عن تقديره وامتنانه لجلالة الملك عبدالله الثاني الذي شرفنا بتقلد جلالتنا وسام القائد، وتقديرنا وعرفاننا من الشعب العربي لمواقف جلالتنا العربية في الدفاع عن قضايانا العربية، وجوده جلالتنا للموسى في صون وحماية الأمانة القومي العربي، مثنياً الجهود الجنيئة والدور الرائد الذي يقوم به جلالتنا في دعم القضية الفلسطينية، والدفاع عن المقدسات الدينية وحمايتها في ظل الوصاية الهاشمية المباركة على الأماكن المقدسة الإسلامية والمسيحية في مدينة القدس المحتلة.

وأشار إلى أن الجهود الحثيئة التي يقوم بها جلالتنا في هذا الشأن، تمثل نموذجاً رائداً يحتذى به في تحمل المسؤولية والدفاع عن القضايا العربية العادلة، وسيظل شعبنا العربي مقدرًا وداعماً لتلك الجهود.

الشبول: الحكومة تشدد إجراءاتها بداية العام في ظل انتشار متحور أوميكرون



عمان

أكد وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة فيصل الشبول، أن الحكومة اتخذت إجراءات مشددة للتعامل مع الاحتفالات والتجمعات التي تتزامن مع بداية العام الجديد، في ظل الانتشار العالمي السريع لمتحور أوميكرون.

وقال خلال لقائه الخميس، مدراء مؤسسات الإعلام الرسمي ورؤساء تحرير الصحف في دار رئاسة الوزراء، إن هذه الإجراءات، تشمل التأكد من تلقي جرعتي معلوم كورونا، ومضي أقل من ٦ أشهر على تلقي الجرعة الثانية، بالإضافة إلى إحصار فحص (بي سي آر) سلبي خلال ٤٨ ساعة قبل الدخول إلى مواقع الاحتفالات والتجمعات.

وأضاف، أنه وفي ظل تشديد الإجراءات للحد من انتشار وباء كورونا، سيخصص مندوب من وزارة الداخلية في كل مرفق يقام فيه احتفال سواء أكان في الفنادق والمنتجعات السياحية، بالإضافة إلى متابعة أية تجمعات في المزارع الخاصة في مختلف مناطق المملكة؛ من أجل التأكد من الالتزام بالبروتوكول اللازمة لدخول هذه المرافق حسب البروتوكول الصحي المتبع، منعا لأي انتشار محتمل للفيروس.

وأكد الشبول أن هذه الإجراءات تهدف إلى حماية المواطنين وضمان سلامتهم في ظل التطورات الوبائية العالمية المتسارعة. وأشار إلى الإجراءات الحكومية التي ستبدأ مع بداية العام الجديد، والمتعلقة بتطبيق أمر الدفاع رقم ٣٥، والمتعلقة بعدم السماح لوظف القطاع العام أو العامل في منشآت القطاع الخاص بالالتحاق بالعمل إلا إذا تلقى جرعتي المعلوم، وكذلك عدم

السماح لأي شخص تجاوز ١٨ عاماً مراجعة أي من الوزارات أو الدوائر الحكومية أو المؤسسات الرسمية أو المؤسسات العامة أو الدخول لأي من منشآت القطاع الخاص إلا إذا تلقى الجرعتين، باستثناء الحالات التي نص عليها أمر الدفاع والتي يحددها وزير الصحة أو مفاوضه.

وفيما يتعلق بالوضع الوبائي في المملكة، أوضح الشبول أن الحكومة تراقب عن كثب كل التطورات المتعلقة بانتشار متحور أوميكرون باعتباره السائد حالياً، وسرعة انتشاره في الدول، والإجراءات التي يتخذها العالم لاحتواء هذا المتحور والحد من انتشاره، وبين أن وزارة الصحة تسلمت يوم أمس أول شحنة من أجهزة الفحص الخاصة بالكشف عن متحور أوميكرون، وسيتم استخدام هذه الأجهزة لغايات فحص الحالات المشتبه.

وفتح إلى أن وزارة الصحة سجلت اليوم ١٤ إصابة جديدة بمتحور أوميكرون، فيما سجلت في وقت سابق ٧ إصابات بالمتحور، تماثل اثنان من أصحابها للشفاء، متوقفاً ارتفاع الإصابات بالمتحور في ظل استمرار إجراء الفحوصات الخاصة به، وشدد على أهمية الإقبال على تلقي

المطعم بجرعته، والجرعة المعززة لأهمية هذا الأمر في الحد من انتشار الوباء، وتقليل احتمالية دخول المصابين للمستشفيات للعلاج، مشيراً في هذا الإطار إلى أهمية الفحوصات التي تجرى للقادمين عبر المطار والمغادر الحدودية في التقليل من أعداد الإصابات والحد من انتشار الوباء. وفيما يتعلق بتشكيل لجنة تحديث القطاع العام، أكد الشبول أنها تأتي استجابة لتوجيهات جلالة الملك عبد الله

المالية النيابية تواصل مناقشة تقارير ديوان المحاسبة للسنوات ٢٠١٨-٢٠٢٠

عمان

واصلت اللجنة المالية النيابية مناقشة تقارير ديوان المحاسبة للسنوات ٢٠١٨، ٢٠١٩، ٢٠٢٠، والمتعلقة بشركات الاستثمارات الحكومية، والمطارات الحكومية والسمرا لتوليد الكهرباء، والمجموعة الأردنية للمنطقة التنموية والحرّة.

جاء ذلك خلال اجتماع عقده اللجنة، الخميس، برئاسة النائب المهندس محمد السعودي، وحضور أمين عام ديوان المحاسبة، إبراهيم المجالي، وممثلين عن الديوان، وعدد من مسؤولي الشركات ذات العلاقة. وقال السعودي إن اللجنة ستناقش المخالفات الواردة بتقرير ديوان المحاسبة، ويحق كل وزارة أو مؤسسة حكومية أو شركة مساهمة خاضعة لمراقبة الديوان، منوهاً إلى أنه سيجري عقد سلسلة اجتماعات بحضور ممثلين عن كل جهة وبشكل مكثف، والتوصية لمجلس النواب لاتخاذ القرار المناسب من حيث تحويل بعض المخالفات لهيئة النزاهة ومكافحة الفساد، واسترداد بعض المخالفات المالية، إضافة إلى التوصية بإجراءات إدارية وتشريعية لضبط المخالفات. وأكد أن اللجنة لن تتهاون في التعاطي مع أي مخالفة واردة بتقرير الديوان، وسيجري التعامل معها بحزم وبشفافية مطلقة، حيث ستطلع الرأي العام على قراراتها عبر وسائل الإعلام.

من جهة أخرى، ناقشت اللجنة المالية خلال الاجتماع منفصل ترأسه صبا اللجنة النائب عمر النبر تقرير ديوان المحاسبة المعني بشركة إدارة الاستثمارات الحكومية، وجرى الاستماع لممثلي الشركة وممثلي ديوان المحاسبة حول المخالفات الواردة. وأوصت اللجنة بضرورة تعديل التشريعات المعنية بعملية بيع الأصول لمجلس النواب بدلا من مجلس الوزراء، وتعديل صلاحيات مجالس الإدارات حتى لو كانت الحكومة تمتلك ما نسبته ١٠ بالمئة من أسهم الشركة.

جامعة الأميرة سمية تفوز في المسابقة العالمية هاكاتون

عمان

فاز فريقان من قسم علم البيانات، في كلية الملك الحسين لعلوم الحوسبة في جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا، في المسابقة العالمية هاكاتون التعلم الآلي للعلوم (ML&SCI)، والتي نظمتها جامعتا الأياها وبراون الأميركيّتان، بمشاركة عشرات الجامعات العالمية. وتهدف المسابقة، بحسب بيان صحفي للجامعة الخميس، إلى تطبيق تقنيات التعلم الآلي في مواجهة تحديات الكثير من المجالات العلمية، كالفيزياء وعلم الفلك وغيرها، وابتكار حلول فريدة لها. وجاء فوز الفريق الأول، الذي قاده وأشرف عليه، رئيس النادي الدكتور محمد العزة، من خلال الطالبين وليد عمرو، وسيف زيدان، فيما تكون الفريق الثاني من ربما أبو الرب، محمود صابر، أسامة المريخات، بقيادة الدكتورة نائلة الماضي.

وهنأ رئيس الجامعة الدكتور، مشهور الرفاعي الفائزين ومشرفيها، مؤكداً أهمية مشاركة الجامعة في مسابقات دولية تحقق للطلبة فرص الاحتكاك بطلبة من جامعات مرموقة لإثراء خبراتهم وتجاربهم.

وبين الرفاعي، أن الجامعة، وتوجيه من سمو الأميرة سمية بنت الحسن، رئيس مجلس أمنائها، تعمل على دعم مشاركة طلبتها في مسابقات من شأنها أن تعزز مكانة الجامعة ورفعها. وقال عميد الكلية، الدكتور أشرف أحمد، إن الكلية تركز على البعد العملي في جميع تخصصاتها، ولا سيما تخصص الذكاء الاصطناعي وعلم البيانات، وتسعى لأن تكون المهارات التي تدرسها على مستوى ما تتطلبه الشركات العالمية الكبرى.

وعبر العزة عن سعادته بالفوز في مسابقة تلقى رواجاً عالمياً، وتشكل حافزاً للطلاب وأساتذتهم في البحث عن حلول ابتكارية تستخدم العلم ومسيرته.

وبيّنت الماضي أهمية المسابقة في تطوير مهارات الطلبة العملية والتطبيقية، ودورها في إعدادهم لما بعد تخرجهم والتحاقهم بسوق العمل.

يذكر أن فرقاً من القسم فازت في العام الماضي بالمسابقة الدولية "نساء في علم البيانات".

الأردنية الفلسطينية لتسويق المنتجات الزراعية تعين مديرها العام

عمان

قرر مجلس إدارة الشركة الأردنية الفلسطينية لتسويق المنتجات الزراعية، في اجتماع عقده الخميس، بحضور وزير الزراعة في كلا البلدين، تعيين مدير عام جديد للشركة.

وقالت وزارة الزراعة، في بيان صحفي، إن قرار التعيين تم بموجب الإجراءات المتبعة لاختيار المدير العام وفق أعلى مستويات الشفافية، مبيّنة أن الإجراءات بدأت بالإعلان عن توفر الشاغر عبر الصحف الرسمية والمواقع الإلكترونية المتخصصة في كلا البلدين، تقدم على إثرها ٩٢ طلباً لهذه الوظيفة.

وأضافت أنه تم دراسة جميع الطلبات المقدمة وتقييمها وفقاً للشروط المرجعية، من قبل لجنة استشارية فنية متخصصة من كلا الجانبين، موضحة أن اللجنة عملت على إعداد قائمة تصاعدياً للمتقدمين وفق الشروط والترتيب وحسب الخبرات، ضماناً للمصداقية والشفافية والحياد في الاختيار.

وتمت اللجنة، التي شكلها مجلس إدارة الشركة، عدداً من الوزراء السابقين والخبراء في التسويق من كلا البلدين، وأوصت بعد دراسة جميع الطلبات بتعيين أحد المترشحين مديراً عاماً للشركة لمدة عام وحسب قانون العمل الأردني.

يذكر أن الشركة الأردنية الفلسطينية لتسويق المنتجات الزراعية انطلقت بداية العام ٢٠٢١، برأسمال بلغ ١٨ مليون دينار مناصفة بين البلدين الشقيقين، وتدار من قبل مجلس إدارة مشترك، وتم تسجيلها بموجب الإجراءات الرسمية المتبعة لدى الجانبين.

وعقدت الشركة عدداً من الاجتماعات لمجلس إدارتها في عمان ورام الله، ووضعت آليات عملها وفقاً لخارطة زمنية واضحة شملت ٣ مراحل.

شركة كهرباء محافظة اردب - إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اردب يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/١٢/٢٧ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن حدائق الملك عبدالله من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة اردب.

وعن المناطق - حلوة، الهاشمية، دير الصمادية، حلوة طريق الغور، لنسب، الصوان، خلة سالم، تجمع مار الياس، تجمع ابو الزيتون من الساعة التاسعة والنصف صباحاً لغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة عجلون.

وعن منطقة البويضة الغربية اول البلد و وسط البلد من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الساعة الثالثة مساءً في محافظة افرق.

قسم العلاقات العامة

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

والغامدي، مفردا، "أنا مع رفع الأذان والإقامة عبر مكبرات الصوت، وأطالب بوقفها نهائيا عند الصلاة، والافتقار على تشغيلها داخل المسجد وقت الصلاة بصوت معتدل".

وتابع، "أرحموا من في البيوت من المرضى والمصلين، ما هذه الضوضاء والتشويش، نهي النبي عن الجهر على بعض في القرآن، أين وزير الشؤون الإسلامية من هذا العبث؟".

استشهد عدد من الدعاة المؤيدين لإغلاق المكبرات وقت الصلاة، برأي العلامة السعودي محمد بن عثيمين، الذي قال إن الجهر في الصلاة خارج المسجد منهي عنه.

أستاذ أصول الفقه، محمد السعيد، رفض هذا المقترح، وغرد، "صوت المساجد في تراويح رمضان، رفع لذكر الله، وإشاعة لكتابه، وترويح عن الراح والغاد، وتذكير لمن نسي، ودعوة لمن سقى، وموعظة لمن اتقى. اللهم نعمنا به وأحي قلوبنا بسماعه".

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

استخدام كرسى الحمام ويتقنه، حينها يمكن أن اقدم له هدية ويعود نوعها بحسب سن الطفل".

أخر سلمي وحول إذا ما كان هناك تأثير سلبي للهدية قالت أناسم، "يكون للهدية تأثير نفسي سلبي على الطفل، عندما يتم منحه إياها وهو أصلا مشبع بالهدايا، أو مثلا حينما يُوجه لسوك معين ولا يتبسط 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".

ويبادر أحيانا الوالدان بتقديم هدية الطفل كتعويض عن غياب أحدهما، سواء كان هذا الغياب بسبب الانفصال أو الانشغال في العمل، إلا أن أخصائية الإرشاد النفسي والتربوي وداد جاد الله اعتبرت أن "هذا التصرف خاطئا".

وقالت وداد، "من الأخطاء التي يقع بها الوالدان المنفصلان، هي محاولة استمالة الطفل من خلال الإغراق عليه بالهدايا، ما يشكل لديه شخصية جمعة مستقلة ويصبح من الصعب إرضاؤها، ويصعب الطفل كثير الكذب لاستحطاف أحد والديه على حساب الآخر".

ولفتت إلى أنه "في هذه الحالات فقط يُفضل أن يتفق الوالدان على مواعيد محددة للهدايا، كعيد الميلاد مثلا وضمن تكلفة متقاربة لضمان عدم تأثر الطفل سلبيا بحالة الانفصال بينهما".

من ناحية الأناثية والحساسية وزيادة مستويات الفلج لديه".

واقفقت أناسم في الرأي مع الدباغ وقالت، "حينما يمنح الأهل الطفل هدايا كثيرة وبشكل مبالغ به ويمتاز به وبدون مناسبة، سيؤدي ذلك لإفساده ويفقده الاحساس بقيمة المال".

وأضافت، "ونسي هذا التصرف 'دلال زائد'، وأيضا إعطاء الطفل كل شيء وبشكل مبالغ فيه سيُشعره بأن كل هذه الأشياء لا قيمة لها، فمثلا حينما يكون لدى الطفل الكثير من الألعاب، عندها لن يشعر بالهدية التي يمنحه إياها والديه كتعزيز له على سلوك جيد أو مثلا نجاحه في اختبار ما وتصبح الهدية لا قيمة لها".

وخلصت بالقول، "الدلال الزائد له أثر نفسي سلبي على الطفل حيث يصبح لا قيمة للأشياء عنده".

هل لدى طفلك صديق خيالي؟ هذا ما يجب عليك فعله

وأشار التقرير إلى إجراء باحثين من جامعتي أوريغون وواشنطن دراسة، تم فيها مراقبة ١٥٢ طفلا تتراوح أعمارهم بين ٣ و٤ سنوات، ووجدوا أن ٢ من أصل ٣ أطفال صغار لديهم أصدقاء وهميين، وأن ٧٠ في المئة من العينة كانوا إما الطفل البكر أو الطفل الوحيد في العائلة.

وأشارت الدراسة التي أجريت إلى أنه لا توجد علاقة مباشرة بين الوحدة والأصدقاء الوهميين، وبالتالي يساعد الأصدقاء الوهميون الأطفال على التعبير عن مشاعرهم، وتحسين مهارات التواصل لديهم.

وأردف التقرير، مع ذلك "لا يمكننا أن نعتبر وجود الأصدقاء الوهميين علامة على الحرمان العاطفي أو الصدمة، بل هم 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 اختصاصي الطب النفسي وليد سرحان، "اللعب الوهمي ووجود الصديق الخيالي هو مرحلة طبيعية من التطور، ويمر فيها الأطفال من عمر ١٨ شهرا ودرجات متفاوتة".

وتابع سرحان في حديث لـ "عربي ٢١"، "ويعتبر وجود صديق وهمي أو اللعب الوهمي غير طبيعي إذا تجاوز عمر الطفل الخامسة أو إذا انصرف اللعب وأصبح يؤثر على الواقع واللعب مع الأطفال الحقيقيين وهذا أمر نادر جدا".

ووضح سرحان "الأهل يتقبل هذه الحالة، وأيضا المشاركة في لعب أطفالهم الوهمي إن أمكن ذلك".

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



وقالت ميشيل إنها ليست المرة الأولى التي يتم فيها استهداف الأشخاص الذين يتناولون في الشوارع. وأضافت، "لقد صدمت لكون صادقا، في كل السنوات سمعنا بعض الأشياء مروعة، 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 وتلف ملايسه.

وانضم عمدة ليفربول جو أندرسون إلى دعوات للحكومة لتصنيف الهجمات على المشردين على أنها جرائم كراهية.

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

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كيروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود ٥٠٠ درجة مئوية قبل أن تُعالج حتى تتحول إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهريا. ويمكننا مجابهة العجز في مخزون النفط الخام والبتترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام. ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن التكلفة السببية لبدائل النفط ستصبح 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 موثوق، ستكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد البترولية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكليين" الكندية، شبه الاقتصاد بجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لمودر محدود بمعدلات الاستهلاك الحالية. لذلك، إلا أن توقع أن تنفذ الموارد التي تقوم بتشغيل جهاز الحاسوب هذا في غضون ٣٠ سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستحسن الموارد، وبالتالي، تصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمرور السنوات. ويمكن أن تقوم بهذه الخطوة قبل إجراء تحسينات في رأس المال وانتاجية العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب نزوب امدادات النفط، على الأقل من الناحية النظرية. لكن الخطوة الأهم تتمثل في أننا بحاجة إلى البدء في استخدام هذه الموارد بكفاءة أكبر لتوسيع قدرتها كمصدر للوقود بعد سنة ٢٠٧٠، أو الانتقال إلى استهلاك مصادر الطاقة الأخرى على غرار الطاقة النووية، أو مصادر الطاقة المتجددة.



تتمتع 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 وبالإضافة ذاتها، حيث يمكن وصفها بأنها إما عبارة عن نفط "مركز" أو "حامض". كما أنه لن يكون بالضرورة في شكل سائل، بل يميل إلى أن يكون كغذاء 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 مقددة وكثيفة الطاقة لإزالة الكبريت، مما يزيد من تكلفة الإنتاج بشكل عام. وأقارن الموقع أن المصادر الأخرى "المكتشفة حديثا"، على غرار النفط الصخري، لا تعتبر بديل أفضل. في الحقيقة، لا يعتبر النفط الصخري نफطا بكل ما تحمله الكلمة من معنى، إذ أنه

نشر موقع "انترستنج إنجنييرينغ" الأمريكي تقريرا أشار من خلاله إلى أن النفط الخام في عالمنا الحديث يحظى بأهمية بالغة لا سيما وأنه يُستخدم لتوليد الكهرباء وتشغيل المركبات وغيرها من الاستعمالات الأخرى، ما يجعله بمثابة شريان الحياة بالنسبة للاقتصادات والأمم الحديثة.

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر 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 امدادات هائلة من النفط الخام. الجدير بالذكر أنه بين سنة ١٩٦٥ و٢٠٥٥، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا صرنا 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 يملك الغاز الطبيعي أحد المواد المهمة أيضا لصنع بعض الأسمدة. وفي حال غيابه، قد يتأثر إنتاج الغذاء بشكل مباشر في جميع أنحاء العالم. وفي مجال الزراعة أيضا، تعمل أغلب الآلات بفضل مشتقات النفط، إلى جانب الطائرات والسيارات الضرورية لنقل المواد الغذائية حول العالم.

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

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

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

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

أما بالنسبة للسبب وراء عدم رؤيتنا للأشخاص 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 الآسيويين والأستراليين الذين يتحدثون لغات مختلفة تماما عن اللغات الأوروبية، أقر كيرشفيك 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 "الظلم" أو "اليمن" للإشارة إلى الاتجاهات، وعوضا عن ذلك يعبرون عنها من خلال استخدام مصطلحات على اللغات على مرجع جغرافي حيث مازالت تُستخدم من قبل الشعوب الأصلية. كما أكد كيرشفيك أن استخدام مثل هذه اللغات يعزز الاستجابة للبوصلة الداخلية، فضلا عن كونه يساعد الأفراد على التفكير بطرق تجعلهم يحافظون على قدراتهم الفطرية على التنقل.



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

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

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

ونقلت الصحيفة عن المشرف على هذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشفيك، "لقد توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمى المغناطيسية، وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما يفسر قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم، وقد يصبح من الممكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا على الاستعانة بالحقول المغناطيسية من أجل التنقل، كما كان الحال بالنسبة لأسلافنا".

وذهبت الصحيفة إلى أن هذه الادعاءات تظل مثيرة للجدل، حيث يقول باحثون آخرون إن تجارب كيرشفيك كشفت أن الدماغ يستجيب للقطرات في الحقول المغناطيسية، إلا أن هذه الحقيقة لا تعكس بالضرورة امتلاكه لحس مغناطيسي داخلي.

وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا

براهلين، كورستين ريتز، صرح لجلة ساينس العلمية بأنه، "في حال رغبت في وضع رأسي في الميكروبيوتش، فسيتأثر هذا الأمر على موجات دماغي، لكن هذا لا يعني أنني أمتلك حسا بالميكروبيوتش".

وفي الواقع، تشير هذه القضية جدلا واسعا وستكون موضوع نقاش في الثاني عشر من نيسان/ أبريل، في إطار مؤتمر من تنظيم المعهد الملكي للملاحة في المملكة المتحدة حول هجرة الحيوانات.

وبينت الصحيفة بأن كيرشفيك أجرى تجربة بالتعاون مع زملائه في الولايات المتحدة واليابان، تتمثل في وضع مجموعة من المتطوعين داخل أقفاص سداسية الجوانب، مصنوعة من الألومنيوم لتحيمهم من المجال المغناطيسي الأرضي. وقد جرى قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حدثت تغيرات في المجالات المغناطيسية تدريجيا داخل الأقفاص.

وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة

متكونة من ٣٤ رجلا وامرأة شاركت في هذه التجربة. وقد اكتشف الفريق أن توجهات مصيبة قاموا بها داخل الحقول المغناطيسية، أدت إلى انخفاض موجات ألفا في أدمغة المشاركين بشكل ملحوظ. وعادة ما تترافق مثل هذه التغيرات عندما يشرع الدماغ في معالجة المعلومات، وحيال هذه الشأن، علق كيرشفيك قائلا، "لقد أصيبت أدمغتهم بالفزع استجابة للتغيرات في المجالات المغناطيسية".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القائلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

وتعد النتائج التي حققها متطوعو كيرشفيك متواضعة مقارنة بالاستجابات للمجالات المغناطيسية التي حققها فصائل أخرى، على غرار طائر

براهلين، كورستين ريتز، صرح لجلة ساينس العلمية بأنه، "في حال رغبت في وضع رأسي في الميكروبيوتش، فسيتأثر هذا الأمر على موجات دماغي، لكن هذا لا يعني أنني أمتلك حسا بالميكروبيوتش".

وفي الواقع، تشير هذه القضية جدلا واسعا وستكون موضوع نقاش في الثاني عشر من نيسان/ أبريل، في إطار مؤتمر من تنظيم المعهد الملكي للملاحة في المملكة المتحدة حول هجرة الحيوانات.

وبينت الصحيفة بأن كيرشفيك أجرى تجربة بالتعاون مع زملائه في الولايات المتحدة واليابان، تتمثل في وضع مجموعة من المتطوعين داخل أقفاص سداسية الجوانب، مصنوعة من الألومنيوم لتحيمهم من المجال المغناطيسي الأرضي. وقد جرى قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حدثت تغيرات في المجالات المغناطيسية تدريجيا داخل الأقفاص.

وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة

متكونة من ٣٤ رجلا وامرأة شاركت في هذه التجربة. وقد اكتشف الفريق أن توجهات مصيبة قاموا بها داخل الحقول المغناطيسية، أدت إلى انخفاض موجات ألفا في أدمغة المشاركين بشكل ملحوظ. وعادة ما تترافق مثل هذه التغيرات عندما يشرع الدماغ في معالجة المعلومات، وحيال هذه الشأن، علق كيرشفيك قائلا، "لقد أصيبت أدمغتهم بالفزع استجابة للتغيرات في المجالات المغناطيسية".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القائلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها".

وتعد النتائج التي حققها متطوعو كيرشفيك متواضعة مقارنة بالاستجابات للمجالات المغناطيسية التي حققها فصائل أخرى، على غرار طائر

أعراض ميلان الرحم وأسبابه

❖ وكالات

ما هي أعراض ميلان الرحم؟ وما هي أسباب هذه الحالة الشهرية؟ 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 تسميات 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 المهيبة عموماً، يجب أن يكون وضع السدادات القطنية المهيبة أثناء الدورة الشهرية أمراً في غاية السهولة، ولكن عند الإصابة بميلان الرحم، قد يكون هذا الأمر صعباً بعض الشيء.

فقدت ما يكون الرحم مائلاً فإن السدادات القطنية لا تستطيع الاستمرار في مكانها كما يجب.

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

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

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

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

4- إزعاج شديد عند محاولة وضعية جماع معينة

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

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

أعراض ميلان الرحم وأسبابه

❖ وكالات

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

7- أعراض ميلان الرحم الأخرى
هذه بعض أعراض ميلان الرحم الأخرى التي قد تلاحظها المرأة المصابة،

الإصابة بالتهابات المسالك البولية بشكل متكرر.
ألم في الظهر أثناء الجماع.
ألم في منطقة الشرج أو قرب المعدة.

مشاكل في التبول والإخراج، مثل الإمساك.
أسباب ميلان الرحم
قد تصاب المرأة بميلان الرحم مع الوقت والتقدم في العمر، أو قد تولد مصابة بهذه الحالة بشكل طبيعي، وهذه أهم أسباب ميلان الرحم،

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

مرض التهاب الحوض، إذا لم تتلقى المرأة العناية الطبية اللازمة لعلاج هذا المرض، فإنه قد يخلف انسجة في منطقة الرحم تتسبب في ميلان الرحم، تماماً 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 أسوأ ما 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 نابذة في الرحم، كل هذه قد تتسبب في تراكم أنسجة ناعية في منطقة الرحم تضغط على الرحم وتسبب ميلانه للخلف.

علاج ميلان الرحم
إذا كان ميلان الرحم يتسبب في مشاكل للمرأة، من الممكن اللجوء لأحد الحلول والعلاجات التالية،

علاج أي مشكلة قد سببت ميلان الرحم من الأصل، مثل بطانة الرحم المهاجرة.
إدخال أداة خاصة تساعد على تقويم وضعية الرحم وإعادة مكانه الطبيعي تدريجياً.

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

ممارسة تمارين رياضية خاصة.

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

❖ وكالات

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 كادوية أو حبوب في حال نقصه بالجسم، لكن ما هو هذا الهرمون، وكيف يمكن أن نحصل عليه؟

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

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

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

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

يسيطر على استعمال الجسم للبروتين والكربوهيدرات والدهون

يساعد في تخفيف الاستجابة الالتهابية

يعمل على تنظيم استجابة الكر والفر عند الأشخاص خاصة عند الحوادث الفجائية.

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

زيت الزيتون

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

❖ وكالات

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

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

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

دقيقة كحد أقصى خلال الاستحمام.

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.

❖ وكالات

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

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

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

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

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

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

طرق طبيعية لزيادة الجلوتاثيون
يمكنك الحفاظ على مستويات

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة للأدوية مثل،

تناول أـتروكسـس، أوميغا 3 والجديد

تناول الميكتل لعلاج الصرع مع فيتامين B12

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

إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم إلى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم البقري والسمك والكبد والأرز البني تناول الأطعمة الغنية بمادة الجلوتاثيون مثل، السبانخ والأفوكادو

❖ وكالات

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

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

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

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

كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

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

❖ وكالات

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

مواقف محرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

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

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

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

وبالتالي يمكنك الشعور بالحاجة إلى التبول أو التبرز.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون



يغسلون الكلى

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

2- الفم، يستخدم للحالات التالية،
إعتام عدسة العين
زرق عين
منع الشيخوخة
علاج أو منع ادمان الكحول
الربو

مرض القلب
مستويات الكوليسترول العالية
مشاكل في الكبد
الإيدز

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

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

الربو، لا تستنشق الجلوتاثيون في حال كنت تعاني من مشاكل الربو لأنه من الممكن أن يزيد الوضع سوءاً.

والبامية والهليون

اضافة الكركم لنظامك الغذائي
الحفاظ على ساعات نوم مناسبة
تجنب تناول الكثير من الكحول
ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

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

1- الوريد، يستخدم للحالات التالية،
لتقليل من الاثار الجانبية للعلاجات الكيميائية للسرطان
علاج مرض باركنسون
داء السكري

فقر الدم عند الأشخاص الذين

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 الحوض، وخاصة الخضروات والفاكهة، فإن هذا يساعد في تقليل أعراض الدورة الشهرية المزجة.

على عكس الأطعمة غير الصحية كالكافيين 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 بالأعشاب الدافئة التي تساعد في تقليل الآلام والانتفاخات.

وبالتالي زيادة التشنجات.

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

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

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

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

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

7- شرب كثير من الماء
حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

مواقف محرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

الآلام.

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

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 بقيام بعض التمارين الرياضية لمنطقة الحوض، والتي تقلل فرص حدوث التشنجات، وكذلك علاج أي مشكلة صحية يمكن أن تؤثر على الممارسة الجنسية.

الزوجة بانتعة، لأنها لم تصل إلى هزة الجماع.

ويمكن للرجل أن يقوم بالضغط على العضو الذكري عندما يبدأ السائل المنوي في التدفق لأن ذلك يساعد في إطالة مدة الممارسة الحميمة.

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

4- تمزق الواقي الذكري
يمكن أن يتمزق الواقي الذكري أثناء الممارسة الحميمة، مما يسبب قلقاً للزوجين من حدوث الحمل وبالتالي يضطر الزوجان لعدم استكمال الجماع.

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

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

جراحيم 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 المرطبات الإضافية.

8- عدم تغيير اللوفة
من الأخطاء الكبيرة التي تفعلها بحق

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

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

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

أمر لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

دقيقة كحد أقصى خلال الإستحمام.

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

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

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

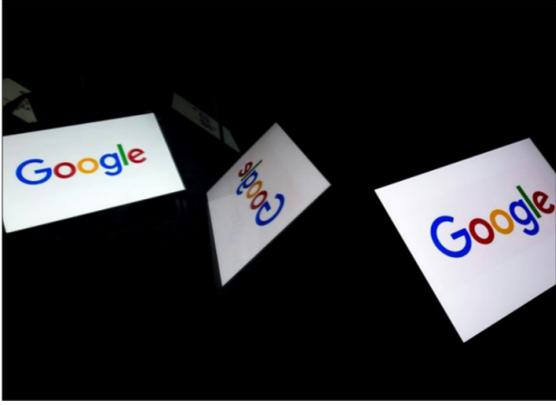
الاستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

2- يحرس كثير من الأشخاص على غسل الوجه خلال الإستحمام، وهو أمر خاطئ لا يجب القيام به، وذلك لأن استخدام الماء الساخن وفرك الوجه بالصابون مع هذا الماء سوف يسبب الكثير من المشكلات للبشرة.

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

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

«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 وكويز "غوغل" إلى سحب عضوية كاي كوزل جيمس (رئيسة "هيريتج فاوندیشن") من هذه اللجنة بسبب مواقفها المناهضة للمتحولين جنسيا والمثليين والمهاجرين". فقد خشي الموقعون من أن تتسبب مواقف جيمس على سبيل تطوير تكنولوجيا المستقبل وأن تتسبب برامج الذكاء الاصطناعي بالتمييز ضد بدائيتها.

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 "هيريتج فاوندیشن" ضمن أعضائه. كما أن وجود رئيسة لشركة متخصصة في الطائرات بدون طيار في هذه اللجنة أعاد إلى الواجهة المخاوف المرتبطة باستخدام الذكاء الاصطناعي لأغراض عسكرية وفقا لموقع "فوكس نيوز"، وهو أول وسيلة إعلامية كشفت عن حل اللجنة. وقالت شركة "غوغل" لوكالة فرانس

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 تلك البراءات العالمية، إذا ما احتسبنا تلك التي استحصلت عليها شركات أخرى. وتحتل المرتبة الثانية كوريا الجنوبية مع ٢٠٥١ براءة، في حين تأتي الولايات المتحدة بعيدا في المرتبة الثالثة مع ١٣٦٨ براءة. وأكد كل من "كاي تي" و"أس كاي تيليكونم" لوكالة فرانس برس أنها لا تستخدم تقنية مجموعة "هواوي"، غير أن المجموعة الصينية هي التي تزود "أل جي يوبلاس" بالمشيكة.

التكنولوجيا الجديدة أن تزيد من سرعة الاتصال بالمشيكة، لا سيما في ما يتعلق بالإكسسوارات الموصولة والسيارات المستقلة، فضلا عن تطبيقات الصحة والمواصلات الحضرية والمدن الذكية. ويحسب منظمة "غلوبل سيستم فور موبايل كومونيكتيشنز" فإن من المتوقع أن تعود هذه التقنية الجديدة بعائدات على الاقتصاد العالمي تبلغ ٥٦٥ مليار دولار بحلول ٢٠٣٤. وتعد تقنية الجيل الخامس أحد محاور الصراع على النفوذ الدائري بين الصين والولايات المتحدة. وتسمى واشنطن إلى إقناع حلفائها بعدم تكليف الصين "هواوي" ببسط شبكة "ه جي"، مشبهة العملاق الصيني بحصان طروادة الذي يسمح للصين بالتجسس على الغرب.

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

المنزل، فإن أول شيء يجب فعله هو تحديد النقاط التي تختفي فيها الإشارة أو تضعف. ويمكن معرفة ذلك من خلال ملاحظة مستوى الإشارة في هواتفنا، أو باستخدام تطبيق "أوبن سينغال" الذي يوفر دقة كبيرة. وبينت الصحيفة أنه تكون هناك أسباب عديدة تؤدي لفقدان إشارة الهاتف الجوال في المنزل، بسبب وجود قطع أثاث معدنية في المنزل، أو التداخل مع الإشارات الصادرة عن بعض الأجهزة الكهربائية والإلكترونية، أو بسبب بنيت المنزل نفسه. ويمكن حل هذه المشكلة عبر ضبط إعدادات التقاط الشبكة في الهاتف الجوال بالشكل المذكور سابقا، أو من خلال الاشتراك في خدمة إنترنت الواي فاي في المنزل. وإذا كان التقاط إشارة جيدة أمرا مهما جدا ولا يحتمل الخطأ، مثل الاعتماد على الإنترنت في أجهزة المراقبة أو التجهيزات الطبية، فإن أفضل خيار هو تركيز جهاز تقوية الإشارة. وهذه الأجهزة فعالة جدا، وتوجد في الأسواق بأسعار مختلفة، حيث إن أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الثاني والثالث أقل ثمنا من أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الرابع.

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 التي يمثل جزءا أساسيا من هذا النوع من التطبيقات. وفي إطار إدراك الدور الهام الذي ستلعبه تطبيقات الويب التقدمية خلال السنوات المقبلة، تدمج تطبيقات "جوجيت دي أكس" عناصر تطبيقات الويب التقدمية، حيث تكون جميع التطبيقات متوافقة مع تطبيقات الويب التقدمية دون الحاجة إلى اتخاذ خطوات إضافية. وتعتبر "جوجيت دي أكس" منصة تطبيق مفتوحة المصدر تضمن تحولا رقميا أسرع وأسهل. كما تسمح "جوجيت دي أكس" لأي مستخدم ببناء تطبيقات شاملة خاصة بالوسائط بسرعة فائقة.

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

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

وكالات
نشر موقع "هاكرنون" الأمريكي تقريرا تحدث فيه عن موجة تطبيقات الويب التقدمية التي تخزوم مجال تكنولوجيا الهاتف المحمول على حساب تطبيق "آب ستور" و"غوغل بلاي". وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إنه قد حان الوقت لموجة جديدة من تكنولوجيا الهاتف المحمول لتحتل الصدارة على حساب آب ستور وغوغل بلاي. هذا الموقع أعلن موقع تويتر عن شرعه في تقديم موقعه الرسمي عن طريق تطبيقات الويب التقدمية للهاتف المحمول. وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المدعومة من شركات عملاقة في هذا المجال، لاسيما شركة غوغل. ويفضل ميزات عديدة على غرار إضافة التطبيقات إلى الشاشة الرئيسية وتشغيل التطبيق دون الاضطرار إلى

هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه المسابقة". ونهتف 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 الحوسبة، على غرار تطوير نماذج أفضل لاكتشاف أنماط معينة من نشاط الدماغ.

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

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

وكالات
نشرت مجلة "فوربس" الأمريكية تقريرا تطرقت فيه إلى إمكانية التحكم بالطائرات دون طيار عن طريق العقل. في إطار مسابقة جديدة ستعقد يوم السبت. وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن الطلاب في جامعة ألاباما الأمريكية سيشركون في السادس من نيسان/ أبريل في مسابقة للتحكم العقلي بالطائرات دون طيار. وتعتمد التقنية الجديدة، التي سيقع استخدامها في المسابقة، على قبعة تهدف لمراقبة تخطيط أمواج الدماغ. وقد زين كريست كروفورد، أحد المشاركين في تأسيس رابطة "براين درون ريسينغ"، أنه "حين نقرر تحريك ذراعك، ترسل القشرة الحركية في الدماغ إشارة إلى العضلات حتى تقوم بتلك الحركات". وأوضح كروفورد أن "القشرة الحركية، المسؤولة عن تخطيط حركات الجسم، تمتد على كامل النطقة الموجودة بين الأذنين في الجزء العلوي من الرأس، حيث أن كل جزء في القشرة الحركية يكون مسؤولا عن تحريك جزء معين من الجسم، فعلى سبيل المثال، تتحكم القشرة الحركية الموجودة في أعلى الأذن اليمنى في حركة اليد اليسرى".

بالنسبة لكروفورد، تكمن الإشارة في هذه المسابقة في أن الأشخاص المشاركين لم يأتوا من مجال علوم الكمبيوتر حسب، ذلك أن "فعايات الهاكاثون التي تضم برمجة الكمبيوتر وورشات عمل قرصنة الإنترنت قد مهدت الطريق

لأشخاص الذين سيستخدمون هذه التكنولوجيا كثيرا نظرا لعدد التطبيقات الجديدة التي من المتوقع ظهورها قريبا؛ مما يفتح المجال للتفكير في ابتكار أمور لم تخطر على بال علماء الكمبيوتر أبدا.

وتعمل هذه التقنية على إرسال

وأشارت المجلة إلى أن الأقطاب الموجودة على القبعة تستشعر نشاط الدماغ، وترسل الإشارات إلى جهاز الكمبيوتر.

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

يرمز إلى وجود مشاكل، وهو ما يمكننا من معرفة مستوى قوة الإشارة.

وأوردت الصحيفة أنه في حال تواصلت مشاكل الاتصال، يمكن الاعتماد على شريحتي هاتف من شركتين مختلفتين، لتتوفر الخيارات. وفي حال كان المشكل مستمرا في منطقة معينة، يمكن الدخول إلى ضبط إعدادات الهاتف الجوال، وتغيير نوع شبكة الاتصال، وهي خاصة متاحة في العديد من الهواتف التي تشغل بنظام أندرويد، حيث يمكن اختيار الاتصال فقط بشبكة الجيل الثاني المخصصة للاتصالات والرسائل القصيرة، أو الاتصال فقط بشبكة الجيل الثالث أو الرابع المخصصين للمكالمات والبيانات. وفي الحقيقة، إن هذا الأمر مفيد عندما تكون هناك تقلبات كثيرة في اختيار نوع الشبكة، الذي يتغير بشكل آلي، وهو ما نلاحظه من خلال تبديل رمز H+ أو G+ في أعلى الشاشة. ونوهت الصحيفة بأنه بالنسبة للشخص كثير السفر، وفي حاجة إلى استقرار الإشارة، والتأكد من الحصول بشكل دائم على جودة اتصال ممتازة، فإنه يجب عليه مقارنة مستوى الخدمة في مختلف الشركات ومدى جودة تغطية شبكاتهما في المكان الذي يسافر إليه، مع استعمال شريحتي هاتف مختلفتين. وفي حال السفر بالسيارة أو الشاحنة، فإن هناك أجهزة مخصصة لهذه المركبات تقوم بتقوية إشارة الهاتف الجوال، وهي تباع في الأسواق، وتكون غالبا سهلة الاستخدام.

وكالات
نشرت صحيفة "الهانغواي" الإسبانية تقريرا، قدمت فيه بعض النصائح التي تساعد على 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 الجوالية تشهد تنوعا 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 الجوالية بالاعتماد على شريحة الجوال، وهي تغطية الجيل الثاني الخاصة بالمكالمات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصين بالمكالمات وبت البيانات. وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهواتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال آليا بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع. وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هواتفنا، فإننا نستعمل فقط بشبكة الجيل الثاني. وذكرت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي تعاني فيها من سوء تغطية إشارة شركة الاتصالات التي تقدم الخدمة. وأول شيء يجب القيام به في هذه الحالة هو فهم مصدر 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 سينغال"، الذي يعمل على نظامي التشغيل أندرويد وآي أو إس، وهو يتميز ببساطة استخدامه، كما أنه متاح بشكل مجاني.

وقدمت الصحيفة بعض الحلول لبعض المشاكل المتكررة، حسب المكان ونوع الخل الذي تعاني منه تغطية شبكة الاتصالات، فإذا كانت الإشارة ضعيفة جدا، فإننا سنلاحظ أن استجابة الهاتف وتحميل البيانات من الإنترنت تصبح بطيئة، كما تصبح الاتصالات الهاتفية متقطعة، عندما يجب التأكد من مستوى الإشارة في ذلك الزمان والمكان بالتحديد.

وبالاعتماد على تطبيق "أوبن سينغال" يمكننا معرفة هذا الأمر، حيث يقدم لنا هذا التطبيق معلومات مفصلة حول مكان جهاز بث الإشارة الذي يتصل به هاتفنا، بالإضافة إلى تنوع الألوان، إذ إن اللون الأخضر يرمز للتغطية الجيدة، والأحمر

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

٣- إرسال عدد أقل من الإيميلات المثمرة

عامل المكتب العادي يرسل ما يقارب الـ ١٧٥ إيميل يوميا وفقا لشركة التحليلات Radicati Group ومن ثم تضع ساعات عديدة في التواصل ذي الجودة السيئة، أما حل نيوبورت «تجاهل رسائل البريد الإلكتروني التي لا تتطلب استجابة سريعة، واكتب رسائل تقلل من عدد الرسائل البريد الإلكتروني اللاحقة».

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

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

٦- قم بحرفة

بينما تقلص حجم الدوافع الرقمية، يمكنك أن تخصص وقتا لهواياتك، سواء كانت رسما أو عرقا على آلة موسيقية أو حتى التصفيق، صنع باستخدام يدك بشكل إيجابي، ستقوم بصنع شيء تفخر به. هذا سيساعدك في نسيان كل ما يحدث على هاتفك.

زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

وكالات
قال أغني رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وطليقته ماكينزي، الخميس، أنها إجراءات طلاقهما، ما سيتمح ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الخميس، تقريرة على "تويتتر"، قالت إنها ستحصل على ٢٥٪ من ملكية طليقها من أسهم أمازون، وهو ما سيمنحها حصة تقارب الـ ٢ مليار دولار. وقالت الشركة، وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقها التمسوية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضا بجميع حصصه في الواشنطن بوست وبلو أوريجين. وبياعان ماكينزي بيزوس، أصبح ثالث أغني امرأة في العالم، بعد فيلها كبرن ٣٥ مليار دولار من أسهم "أمازون"، بحسب مجلة "فوربس" الأمريكية. وأشار إلى أن «الثاني» تزوجا منذ أكثر من ٢٥ عاما، ولهما

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

ولكن هناك الكثير من الناس يمكن استخدام بشكل أفضل لتحقيق مكاسب تلعب 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.

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

٢- اخرج مع نفسك ضع هاتفك جانبا، المل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا نلجأ لهاتفنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسميه نيوبورت «عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولا جزئيا على الاضطرابات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥٪ من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨. اقل شيئا محسوسا، مثل الركض والرياضة لترتكز كامل انتباهك في أمر واحد. جاستان إلى ثلاث جلسات أسبوعيا مع النفس، يمكن أن تروض نفسك عن مرض تفقد الهاتف وتحسن من تركيزك.

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

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

الإصابة بأمراض العظام، مثل، التهاب المفاصل، هشاشة العظام.
مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية.
مشاكل في الغدة الدرقية.
أطعمة غنية بالبورون
هذه أهم مصادر البورون الطبيعية، والتي عليك البدء بتضمينها في حميتك الغذائية لاستفادة من البورون، زيت الزيتون.
البقوليات، مثل، العدس، الحمص، الفاصوليا، حبوب الصويا.
الزبيب.
المكسرات المختلفة.
الخضروات المتنوعة، مثل، البندورة، الأفوكادو، البصل، البطاطا.
الفاكهة المختلفة، مثل، الكيوي، الإجاص، العنب، البرتقال، التفاح.



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

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

٢- لصحة الرجال
يساعد البورون على تعزيز ورفع مستويات التستوستيرون التندنية لدى الرجال، الأمر الذي يساعد في تعزيز صحة الرجال الإنجابية وفي تعزيز بناء العضلات لدى الرجال، لا سيما في رياضة

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

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

٢- لصحة الرجال
يساعد البورون على تعزيز ورفع مستويات التستوستيرون التندنية لدى الرجال، الأمر الذي يساعد في تعزيز صحة الرجال الإنجابية وفي تعزيز بناء العضلات لدى الرجال، لا سيما في رياضة

٣- لصحة المرأة
يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة.

٦- تسريع شفاء الجروح
قد يكون للبورون فوائد محتملة في تسريع شفاء الجروح، إذ وجد أنه يساعد على تحسين وظائف الأنزيمات المسؤولة عن شفاء الجروح، ما يجعله يساهم في تسريع الشفاء والتعالي.

٧- الحماية من الالتئامات الفطرية
وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من الالتئامات الفطرية أو تلك التي تنتج عن الخمائر، ولكن هذه الدراسات لا زالت في بداياتها ويلزمها المزيد من البحث والأدلة.

أضرار البورون
مع أن البورون معدن مفيد جداً في الجسم، إلا أن السري في الاستفادة منه هو تناوله باعتدال، وتحت إشراف الطبيب ودون تناوله على أنه بديل لأي أدوية. إن عدم التقيد بجرعات معقولة من

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

٢- لصحة الرجال
يساعد البورون على تعزيز ورفع مستويات التستوستيرون التندنية لدى الرجال، الأمر الذي يساعد في تعزيز صحة الرجال الإنجابية وفي تعزيز بناء العضلات لدى الرجال، لا سيما في رياضة

٣- لصحة المرأة
يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة.

٦- تسريع شفاء الجروح
قد يكون للبورون فوائد محتملة في تسريع شفاء الجروح، إذ وجد أنه يساعد على تحسين وظائف الأنزيمات المسؤولة عن شفاء الجروح، ما يجعله يساهم في تسريع الشفاء والتعالي.

٧- الحماية من الالتئامات الفطرية
وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من الالتئامات الفطرية أو تلك التي تنتج عن الخمائر، ولكن هذه الدراسات لا زالت في بداياتها ويلزمها المزيد من البحث والأدلة.

أضرار البورون
مع أن البورون معدن مفيد جداً في الجسم، إلا أن السري في الاستفادة منه هو تناوله باعتدال، وتحت إشراف الطبيب ودون تناوله على أنه بديل لأي أدوية. إن عدم التقيد بجرعات معقولة من

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

٢- لصحة الرجال
يساعد البورون على تعزيز ورفع مستويات التستوستيرون التندنية لدى الرجال، الأمر الذي يساعد في تعزيز صحة الرجال الإنجابية وفي تعزيز بناء العضلات لدى الرجال، لا سيما في رياضة

٣- لصحة المرأة
يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة.

٦- تسريع شفاء الجروح
قد يكون للبورون فوائد محتملة في تسريع شفاء الجروح، إذ وجد أنه يساعد على تحسين وظائف الأنزيمات المسؤولة عن شفاء الجروح، ما يجعله يساهم في تسريع الشفاء والتعالي.

٧- الحماية من الالتئامات الفطرية
وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من الالتئامات الفطرية أو تلك التي تنتج عن الخمائر، ولكن هذه الدراسات لا زالت في بداياتها ويلزمها المزيد من البحث والأدلة.

أضرار البورون
مع أن البورون معدن مفيد جداً في الجسم، إلا أن السري في الاستفادة منه هو تناوله باعتدال، وتحت إشراف الطبيب ودون تناوله على أنه بديل لأي أدوية. إن عدم التقيد بجرعات معقولة من

أعراض سرطان المستقيم

الشعور بحاجة إلى التغوط مع عدم وجود أي فضلات في الجسم الانتفاخ.
تجدر الإشارة إلى أن سرطان المستقيم في مراحله الأولى قد لا يترافق مع أية أعراض مميزة، وفي حال ظهورها فهي تختلف من شخص لآخر.
متى عليك استشارة الطبيب؟
على الرغم من أن الأعراض السابقة لا تحتمل على الإصابة بسرطان المستقيم، إلا أنه من الضروري استشارة الطبيب وطلب المساعدة الطبية في حال ظهورها أو ملاحظة أي منها.

في حال ظهورها أو ملاحظة أي منها.
مواضيع ذات علاقة
متى علي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟
أعراض سرطان المستقيم

النزيف الذي يستلزم إجراء فحص تنظير القولون
ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟
تشخيص الألم والنزيف في فتحة الشرج
الشق في فتحة الشرج والأمساك

الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم
بما أن الوقاية خير من قنطار علاج، فهذا يعني أن عليك الخضوع للفحوصات المنتظمة لسرطان المستقيم، والتي تبدأ عند بلوغك الخمسين من العمر.

في بعض الأحيان قد ينصحك الطبيب بالخضوع لفحوصات بوتيرة أكبر أو وقت أبكر في حال كنت تقع ضمن دائرة الخطر، أو لديك أفراد من العائلة مصابين بسرطان القولون والمستقيم.

إن الفحص الوقائي لهذه الحالة الصحية، يدعى باسم فحص القولون بالمنظار (Colonoscopy)، ويقوم خلاله الطبيب بفحص جدار المستقيم والأمعاء الغليظة، وذلك باستخدام أنبوب طويل ومرن يتصل بكاميرا فيديو صغيرة.

يتم خلال هذا الفحص إدخال الأنبوب من خلال فتحة الشرج لتقوم الكاميرا بالتقاط الصور والفيديو من أجل معينة المنطقة.

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

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

الصمام الأورطي
يلعب هذا الصمام دوراً أساسياً في الجهاز الدوراني المحمل بالأكسجين من القلب إلى جميع أنحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب.

أهم المشاكل التي تتعرض لها صمامات القلب من المحتمل أن تتعرض صمامات القلب لبعض المشاكل التي قد تعيق عملها مثل، انغلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي أو مرض ما

انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية ضيق الصمام.
أسباب مشاكل صمامات القلب
هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضربها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل،

الصمام التنكسي
تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصاً التاجي بحيث تؤثر على ٤-٥% من عامة السكان.

ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج. تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر

تشير عملية التكلس إلى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تخنن الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرقل تدفق الدم.

ونظراً لمحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إلحاق الضرر به.

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

الدرقية
تقرير مختبر الغدد الصماء
العلاج باليود المشع للغدة الدرقية
يساعد على حصول النشوة الجنسية وزيادة المتعة والتراحم الجنسي بين الشريكين.

يساعد على زيادة تعلق الزوجين ببعضهما وتقوية الروابط بينهما في العلاقة الزوجية.
له تأثيرات إيجابية على العلاقات، فيساعد على، بناء الثقة، تحفيز التعاطف والحنان، تواصل بناءه بين الشريكين.

ما العلاقة بين هرمون الحب والدوبامين والسيروتونين؟
يطلق على هذه الهرمونات الثلاثة (الدوبامين، السيروتونين، الأستيسين) مصطلح "هرمونات السعادة". وعندما يشعر الشخص بانجذاب لشخص آخر، تزداد مستويات هذه الهرمونات في الجسم، ما يخلق تأثيراً يشعر الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلطة.

ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة والأبوة؟
يلعب هرمون الحب دوراً كبيراً في حياة الأمهات والأبوة، كما يلي،
١- هرمون الأب لدى الأم
هذه أهم تأثيرات هرمون الحب على حياة الأم ومشاعرها وجسدها؛

تحفيز الولادة وتسهيلها، عبر تحفيز انقباض عضلات الرحم وتحفيز إنتاج هرمونات أخرى مساعداً.
تحفيز تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعي. تحفيز إنتاج حليب الثدي، خاصة عندما تلامس شفاة الطفل حلمة ثدي الأم، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالتزول.

تقوية العلاقة والرابط بين الأم والطفل.
٢- هرمون الحب لدى الأب
هناك أدلة علمية بدأت تظهر مؤخراً تشير إلى أن نسب هرمون الحب تزداد كذلك في جسم الأب بعد ولادة طفله الجديد، ومع كل تواصل وتلامس بين الأب والطفل تترفع نسب هرمون الحب في جسم الأب أكثر وأكثر.

وكالات

تنتشر الإصابة بسرطان المستقيم بين الناس، واكتشاف الإصابة به وتشخيصها بوقت مبكر من شأنها أن ترفع من فرص العلاج، ولذلك من المهم أن تعرف أعراض سرطان المستقيم.

المستقيم (Rectum) عبارة عن الجزء الأخير من الأمعاء الغليظة في الجهاز الهضمي، وهو يبدأ من نهاية القولون وصولاً إلى فتحة الشرج، وللأسف من الممكن أن يصاب الإنسان بسرطان المستقيم.

سرطان المستقيم (Rectal cancer) مشابه جداً لسرطان القولون، وفي بعض الأحيان تكون الإصابة فيهما ممّا، ولكن وعلى الرغم من ذلك، فإن العلاج يختلف بينهما، وهذا نظراً لكان تواجدهما.

كما ذكرنا سابقاً، فإن تشخيص الإصابة بسرطان المستقيم بشكل مبكر من شأنها أن تساعد في رفع فرص العلاج ونجاحها.

بدوره يعني هذا الموضوع أن عليك معرفة أعراض سرطان المستقيم من أجل طلب المساعدة الطبية فور ظهورها وملاحظتها، وهي كالتالي، تغيير في حركة الأمعاء، مثل الإصابة بالإسهال أو الإمساك بشكل متكرر ومستمر على غير العادة دون سبب لذلك

براز أسود
وجود دم في البراز
وجود مخاط في البراز
ألم في منطقة البطن
ألم أثناء عملية التغوط
الإصابة بفقر الدم الناتجة عن نقص الحديد
التعب وعدم إفراغ الأمعاء خلال عملية التغوط

فقدان غير مبرر للوزن
تعب وضعف عام في الجسم
نزيف في المستقيم
تغيير في حجم البراز

وكالات

لا شك أنك سمعت عن الأمراض التي يمكن أن تصيب صمامات القلب، من انسداد وظهور عيوب خلقية فيها، فما هي هذه الصمامات ووظائفها المختلفة؟

تشكل الصمامات دوراً أساسياً في الجهاز الدوراني بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من وإلى القلب باتجاه واحد فقط، فما هي صمامات القلب؟ وما هو دورها؟ وما هي الأمراض التي تصيبها؟

يتملك القلب أربع صمامات، صمام واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دوراً مهماً في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من وإلى القلب.

ما هي صمامات القلب؟
يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذنين والبطينين، أما الرئوي والأبهري فيتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية الرئيسية التي تغادر القلب.

وصمامات القلب هي على النحو التالي،
الصمام الترتالي
يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، بحيث يقوم بنقل الدم الحمل بالأكسجين من الرئتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء الجسم.

يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد.
الصمام ثلاثي الشرفات
اطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواؤه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذين الأيمن ويمنع عودة تدفق الدم للكلال الجعرجين.

يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما.
الصمام الرئوي

وكالات

الذي نعرفه عن هرمون الحب؟ ومتى يتم إنتاجه في الجسم؟ وما هي تأثيرات هرمون الحب المختلفة على الجسم عند الذكور والإناث سواء؟ اقرأ المقال التالي لتعرف أكثر.

ما الذي تحتاج معرفته عن هرمون الحب؟ إليك كافة التفاصيل،
ما هو هرمون الحب؟
هرمون الحب هو هرمون أو ناقل عصبي (يعرف باسم أوكستيسين) يرتبط بالعديد من المشاعر والحالات التي يمر بها الجسم، ويؤثر بشكل كبير على مشاعر الأمومة والأبوة وعلى بناء العلاقات البشرية وتكوينها وعلى الثقة وحتى الحياة الجنسية.

ويتم إنتاج هرمون الحب في منطقة ما تحت المهاد في الدماغ، ثم ينتقل من هناك إلى الغدة النخامية التي تفرزه إلى الجسم، وعادة ما تكون نسبته أعلى لدى الإناث عموماً.

وبدأت البحوث تتناول فوائد هرمون الحب كتوع من العلاجات الفعالة في مكافحة بعض الأمراض النفسية، مثل الاكتئاب.

وظائف هرمون الحب ومتى تزداد نسبته هناك حالات وأوقات معينة يتم فيها إنتاج نسب عالية من هرمون الحب بشكل خاص، مثل، مداعبة الحلمات والنشاط الجنسي.

الولادة، إذ يساعد هرمون الحب على تحفيز انقباض عضلات الرحم.
فترة الرضاعة، إذ يحفز هرمون الحب إفراز حليب الثدي.

أثناء العملية الجنسية لدى الرجل، إذ يحفز حركة الحيوانات المنوية.
فوائد هرمون الحب للعلاقات
هرمون الحب العديد من الفوائد على العلاقات البشرية والجنسية، إذ أنه،
مواضيع ذات علاقة
راحة "عربية" من الفرج وتوقف مستمر للدورة

المستويات الطبيعية لهرمون لهورمون FSH
الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي، وذلك نتيجة زيادة فترات التعرض لهرمونات المبيض على مدار السنين.

مشاكل نفسية، أيضاً تشعر الفتاة بأنها مختلف عن غيرها في نفس المرحلة العمرية، مما يجعلها أكثر حرجاً لمواجهة المجتمع، وتحاول البقاء وحيدة بقدر الإمكان.

عدم تفهم الفتاة لهذه المرحلة، لأنها غير مستعدة لها ولا تعرف الكثير من الأمور حولها، فيصبح الأمر بمثابة صدمة نفسية وجسدية لديها.

وينطبق هذا على الدورة الشهرية أيضاً، فلا تعرف الفتاة كيف تتعامل مع هذه الدورة، وتشعر بالامها وأعراضها في سن مبكر.

طرق الوقاية من البلوغ المبكر
في حالة كان السبب متعلقاً بالعوامل الوراثية، فسوف يصعب التخلص منه، ولكن إذا كان السبب متعلقاً بالعوامل الخارجية، فيجب تقادها من خلال بعض الطرق، وتشمل،

تناول الطعام الصحي، الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم إصابتها بحمل. استشارة الطبيب بشأن الأدوية، لأن بعض الأدوية يمكن أن تؤدي لاضطرابات الهرمونات، ولذلك يجب تحري الدقة في الأدوية التي يتناولها الأطفال وجرعاتها.

الحفاظ على الوزن، من خلال ممارسة الرياضة والإبتعاد عن الأطعمة الدسمة وغير الصحية.

المرجعة لدى الذكور بشكل خاص، حيث مع بداية البلوغ مبكراً يبدأ الجسم في النمو سريعاً، ولكن التمو يتوقف في وقت مبكر، ليصبح قصير القامة بالمقارنة بغيره في نفس المرحلة العمرية.

الجمالة النفسية السيئة، نتيجة وجود اختلاف بين الطفل وصديقه في نفس المرحلة، فيشعر بتفريق جسمه عن زملائه، مما يسبب له كثير من المواقف الحرجة.

وهذا يسبب الميل إلى الخجل والانسواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث
يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

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

قدوم الدورة الشهرية، هي العلامة الأساسية التي تؤكد حدوث البلوغ لدى الإناث.

زيادة الإفرازات، لأن البلوغ يرتبط بتغيرات في الهرمونات، وتبدأ الإفرازات في الظهور خلال هذه المرحلة.

مخاطر البلوغ المبكر عند الإناث
يتسبب البلوغ المبكر لدى الإناث في بعض المخاطر الجسدية والصحية، وهي،

حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.

البلوغ المبكر عند الذكور هو البلوغ الذي يحدث قبل سن ٩ سنوات، ويظهر في تغير شكل الجسم والعضلات لدى الطفل.

أعراض البلوغ المبكر لدى الذكور
يمكن ملاحظة البلوغ المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل،
الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية للأطفال
ما هو الصدر الجوجؤي (Pectus carinatum)

زيادة حجم العضو الذكري والخصيتين، فمن الطبيعي أن هذه الأعضاء تكبر بشكل تدريجي، ولكن مع البلوغ المبكر، ستصبح بحجم كبير في سن صغير.

زيادة نمو الشعر في مختلف أجزاء الجسم، وخاصة شعر الوجه بمنطقة الذقن والشارب، بالإضافة إلى شعر الإبط ومنطقة العانة.

تغير الصوت، ليصبح أكثر عمقاً، مثلما يتغير في مرحلة البلوغ الطبيعية، ولكن يحدث هذا في عمر مبكر.

ظهور حب الشباب، من علامات البلوغ التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث.
مخاطر البلوغ المبكر عند الذكور
يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في بعض الأمور، وأهمها،
قصر القامة، وهي من المشكلات

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة

تقلل من خطر الإصابة بالسكريات الدماغية التي تتمثل في انفجار أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ

تمنع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي

يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.

ضرورية للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ كميات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.

الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب
ينبغي عليك الحذر عند استخدام كميات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر واستشارة الطبيب فوراً،
تشنج قسبي
كآبة وغضب بسهولة وانزعاج
طفح جلدي
احمرار الجلد
اختلال النوم
تورم في البطن
مشاكل في التذوق
فقدان الشهية.



يمكن العثور على فيتامينات ب في مصادر غذائية واسعة ومتنوعة سواء كانت نباتية أو حيوانية أو بعض الأطعمة المدعمة بها.

غالباً ما تتأثر فيتامينات ب بالحرارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الأطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها،
منتجات الألبان
البيض
المأكولات البحرية
الخبز المدعم والحبوب
فاكهة (موز، بطيخ، جريب فروت)
الخضرا الورقية الخضراء
البقوليات (الفول، البازيلاء)
الكبد
اللحوم (لحم البقر، والعجل، والخنزير)

١٦ (سيانوكوبالامين)
١٧ (بيريدوكسين)
١٨ (ثيامين)
١٩ (ريابوفلافين)
٢٠ (نياسين)
٢١ (بانثوثينيك اسيد)
٢٢ (بايريدوكسين)
٢٣ (بيوتين)
٢٤ (فوليك اسيد، فوليت)
٢٥ (سيانوكوبالامين)
مصادر فيتامين ب المركب

١٦ (سيانوكوبالامين)
١٧ (بيريدوكسين)
١٨ (ثيامين)
١٩ (ريابوفلافين)
٢٠ (نياسين)
٢١ (بانثوثينيك اسيد)
٢٢ (بايريدوكسين)
٢٣ (بيوتين)
٢٤ (فوليك اسيد، فوليت)
٢٥ (سيانوكوبالامين)
مصادر فيتامين ب المركب

المنتخب الوطني لكرة القدم يحتل المركز ٩٠ عالميا

وكالات

احتل المنتخب الوطني لكرة القدم، المركز ٩٠ عالميا، برصيد ١٢٢٥ نقطة، في التصنيف الصادر الخميس، عن الاتحاد الدولي (فيفا). وتقدم المنتخب الوطني مركزا واحدا عن التصنيف السابق الذي جاء فيه منتخب النشامى بالمركز ٩١.

وعلى الصعيد الآسيوي، جاء المنتخب الوطني في المركز ١٣ آسيويا و١١ عربيا.

وجاء هذا التصنيف، بعد أن شارك منتخبنا ببطولة كأس العرب الأخيرة في قطر، وشهدت فوز المنتخب على نظيره السعودي والفلسطيني، كما شهدت خسارتين أمام المغرب ومصر.

البارالمبية والخدمات الطبية يبحثان آية دعم وتطوير عيادة العلاج الطبيعي

وكالات

بحث أمين عام اللجنة البارالمبية الأردنية، مها البرغوثي، ومدير عام الخدمات الطبية الملكية، العميد الطبيب يوسف زريقات، آية دعم وتطوير عيادة العلاج الطبيعي، في مجمع الأمير عبد الرحمن الرياضي. ووفق بيان اللجنة اليوم الأربعاء، تناول الطرفان سبل تعزيز التعاون بين الخدمات الطبية الملكية واللجنة البارالمبية، بما يعود بالفائدة على الرياضيين من ذوي الإعاقة، بحضور مدير مجمع الأمير عبد الرحمن الرياضي، داود شحادة، ومنسق العلاقات الدولية عدنان العابدوي.

وقال البرغوثي، خلال اللقاء، إن اللجنة البارالمبية تسعى دائما لتقديم أفضل الخدمات للاعبين وتأمين متطلبات نجاحهم.

من جهته، أشاد الدكتور زريقات بجهود ودور اللجنة البارالمبية، مباركا الإنجازات التي حققها الأبطال البارالمبيين في المرحلة السابقة.

الجزيرة يحدد عقود لاعبيه

وكالات

بدأ نادي الجزيرة الأردني، في تجديد عقود عدد من لاعبي فريق كرة القدم استعداداً للموسم الجديد.

وقام نادي الجزيرة بتجديد عقد مدافعه الدولي محمد الباشا لمدة موسم حيث يعد مكسبا للفريق استناداً لخبرته الطويلة في الملاعب، وكذلك تم تجديد عقد المهاجم حسين عبيدات.

وأعلن نادي الجزيرة عبر صفحته الرسمية على "فيسبوك" تصعيد عدد من الوجوه الشابة إلى الفريق الأول وتوقيعهم على عقود احترافية وهم: هاشم مبيضين وعلاء الورق وعزت عليان ومحمد نور وأصيل دياب.

وكانت إدارة الجزيرة قد أقامت حفلاً لتوديع نجمها علي علوان الذي سيغادر إلى قطر لخوض تجربة احترافية مع فريق الشمال. ويُنْتَظَر أن يعلن نادي الجزيرة في الأيام القليلة المقبلة عن مزيد من التعاقدات مع اللاعبين وبما يضمن ظهور الفريق بصورة مميزة في الموسم الكروي الجديد.

سيسيه يهدد عرش بن شرقي في الزمالك

وكالات

كتب الإيفواري زقاق سيسيه، لاعب الزمالك، أولى مشاركاته مع القلعة البيضاء في الموسم الحالي، بعدما دفع به الفرنسي باتريس كارتيرون، في التشكيل الأساسي لمباراة المقاتلون العرب الأخيرة.

وكان زقاق سيسيه تعرض للاصابة بالركبة، خلال مشاركته مع الاتحاد السكندري الموسم الماضي، والذي لعب له على سبيل الإعارة من صفوف الزمالك.

وقدم الإيفواري زقاق سيسيه أداء مميزاً في أولى مشاركاته مع القلعة البيضاء، والذي دفع مديره الفني للإشادة به في المؤتمر الصحفي عقب مباراة المقاتلون العرب.

ويرصد كووورة في السطور التالية ما يدور في الكوايس داخل الزمالك بشأن زقاق سيسيه.

منافسة بن شرقي

وضع كارتيرون، ثقته في زقاق سيسيه لعب كجناح أيسر، نظرا للمهارة الفنية والسرعة التي يتمتع بها الإيفواري، على أن يمثل الثنائي سيف الدين الجزيري وعمر السعيد ثنائي هجوم الفريق. وتأتي سيسيه في مباريات فريقه الودية الأخيرة والتي شارك خلالها جميعا في مركز الجناح الأيسر، نظرا لغياب الدولي المغربي أشرف بن شرقي، الذي تواجد في نفس الفترة مع منتخب بلاده في كأس العرب.

ودخل الإيفواري في منافسة قوية مع المغربي أشرف بن شرقي، لحجز مقعد أساسي في تشكيل الفريق، ليصبح بديلا سحريرا للفرنسي باتريس كارتيرون خلال المباريات المقبلة.

تراجع المغربي

لاحظ كارتيرون، المدير الفني للفريق الأبيض، التراجع الواضح في أداء بن شرقي منذ بداية منافسات الموسم الحالي لبطولة الدوري. وصبت جماهير الزمالك غضبا على أشرف بن شرقي في الكثير من المباريات بسبب تراجع مستواه الفني، وإضاعة الكثير من الفرص التهديدية المحققة، رغم الاعتراف بقدراته الكبيرة.

وجاءت عودة زقاق سيسيه لتكون بمثابة جرس إنذار للمغربي بن شرقي والذي أصبح يهدد تواجد حاساسي في تشكيل فريقه خلال الفترة المقبلة.

وفشل كارتيرون في تجهيز البديل المناسب لبن شرقي خلال الفترة الماضية، قبل أن يستعيد الأبيض خدمات لاعبه الإيفواري العائد من الإعارة.

أزمة التجديد

ويجد الزمالك، أزمة في الوصول إلى اتفاق مع بن شرقي بشأن تجديد عقده مع القلعة البيضاء، والذي ينتهي بنهاية الموسم الجاري. ويدخل بن شرقي خلال أيام، مع مطلع العام الجديد، الفترة الحرة في عقده، إذ بإمكانه التوقيع لأي ناد، دون الرجوع إلى الزمالك.

وتمثل عودة سيسيه من الإعارة وانتظامه في المباريات، بارقة أمل لدى جماهير الزمالك، التي تحشى تأخر الفريق حال رحيل بن شرقي بنهاية الموسم.

ويختلف موقف بن شرقي عن التونسي فرجاني ساسي، الذي رحل في الصيف الماضي، ولم يجد الزمالك أي بديل يعوض غيابيه حتى الآن.

لكن بن شرقي ورغم محاولات الأبيض من الوصول إلى اتفاق للتجديد معه، إلا أن وجود سيسيه ومصطفى فتحي ومحمد أونايم، يبقي الأمور متوازنة داخل القلعة البيضاء.

الأمير علي: ٢٠٢١ كان استثنائيا لاتحاد غرب آسيا



وكالات

قال الأمير علي بن الحسين، رئيس اتحاد غرب آسيا لكرة القدم، إن عام ٢٠٢١ كان استثنائيا بسبب العديد من الظروف وتحديداً جائحة كورونا.

وأكد الأمير علي أن اتحاد غرب آسيا ويفضل تعاون الاتحادات الأهلية معه نجح في تجاوز هذه الظروف وحرص على استمرار نشاطاته ومسابقاته.

وعبر الأمير علي في رسالة إلى الاتحادات الأهلية المنضوية تحت مظلة اتحاد غرب آسيا لكرة القدم، أن الاتحاد يعزز جدا بما لسه من تعاون من كافة الأعضاء الذين وقفوا إلى جواره وساندوا مخططاته وبرامجه، معتبرا أنه أمر أسهم في الوصول إلى محطات مضيئة بفضل العزيمة والإصرار والتعاون ما بين كافة الأطراف.

كما تطرق الأمير علي إلى ما أنجزه اتحاد غرب آسيا خلال ٢٠٢١، سواء سلسلة الاتحاد الإماراتي عام ٢٠٢٣، والتدريبية والتحكيمية وورش العمل في مختلف المجالات، أو توقيع العديد من اتفاقيات استضافة البطولات القادمة وعلى رأسها بطولة الرجال العاشرة بضيافة الاتحاد الإماراتي عام ٢٠٢٣.

وأشاد بما تحققت من نجاحات على مستوى بطولات تحت ٢٣ عاما الثانية والناشئين الثامنة والشباب الثانية وطولتي كرة القدم الإلكترونية، شاكراً الاتحادين السعودي والعراقي على حسن

الاستضافة وتسخير كافة جهودهما لإنجاحها بشهادة ما حظيت به هذه البطولات من تقدير وإعجاب.

وعاد الأمير علي ليؤكد أن ما حققه الاتحاد لم يكن ليترجم على أرض الواقع لولا حرص الاتحادات الأهلية المتبادل

منتخب الكراتيه ينهي مشاركته في بطولة آسيا بحصد ١٤ ميدالية

وكالات

حصد منتخب الكراتيه، ميداليتين ذهبية وبرونزية، في بطولة آسيا المقامة في كازاخستان بمشاركة ٤٥٠ لاعبا ولعبة يمثلون ٢٣ دولة.

وتوج لاعب المنتخب الوطني عبدالله حماد بالميدالية الذهبية بعد الفوز على اللاعب الإيراني علي مسكين في النهائي بنتيجة ٢-١ ليحصد ذهبية وزن تحت ٦٠ كغم ضمن فئة الكبار.

كما حصد منتخب الرجال الميدالية البرونزية في منافسات القتال الجماعي بعد فوزه اليوم على منتخب الصين تايبيه بنتيجة ٣-١.

ومع نهاية مشاركة منتخبنا الوطنية في بطولة آسيا للكراتيه لجميع الفئات العمرية تكون قد حققت ١٤ ميدالية (٣ ذهبيات و٥ فضيات و٦ برونزيات).

وجاءت ميداليات منتخبنا الوطنية في البطولة الآسيوية من خلال اللاعبين والنالعات: عبدالله حماد - منتخب الرجال - وزن تحت ٦٠ كغم (ذهبية) محمد العفري - منتخب الشباب - وزن تحت ٧٦ كغم (فضية) يارا بشار - منتخب الناشئات - وزن فوق ٥٤ كغم (ذهبية) عمر شقرة - منتخب تحت ٢١ عاما - وزن تحت ٥٥ كغم (فضية) أحمد أبو هزيم - منتخب الشباب - وزن تحت ٦١ كغم (فضية) يوسف



نوهل - منتخب الشباب - وزن فوق ٧٦ كغم (فضية) سيرين النجار - منتخب الناشئات - وزن تحت ٥٤ كغم (فضية) وسيم سلامة - منتخب الناشئين - وزن تحت ٢٣ كغم (فضية) نور الله بشار - منتخب الشباب - وزن فوق ٥٩ كغم (برونزية) لين حقرص - منتخب الناشئات - وزن تحت ٤٧ كغم (برونزية)

أرقام تاريخية تنتظر بنزيم في ٢٠٢٢

وكالات

يواصل النجم الفرنسي كريم بنزيم، مهاجم ريال مدريد، في تقديم مستويات رائعة هذا الموسم، ولا يكف عن زيارة الشباك بقميص فريقه الملكي، الذي قاده أمس لفوز ثمين على أتلتيك بيلباو بهدفين لوحيد تكفل بتسجيلهما، ليستهدف مرة أخرى دخول قائمة الـ ٣٠ هدفا في الموسم، التي سبق ودخلها مرتين في آخر ثلاثة مواسم.

وبالهدفين ينفرد بنزيم بصدارة جدول هدافي الليجا برصيد ١٥ هدفا سجلها في ١٩ مباراة، يضاف إليها ٥ أهداف في التشامبيونزليغ من ست مباريات، حيث يتصدر أيضا قائمة هدافي فريقه في البطولة الأوروبية، ليصل الرصيد إلى إجمالي ٢٠ هدفا في ٢٣ مباراة.

وتنتظر بنزيم (٣٤ عاما) العديد من التحديات تحقيقها في عام ٢٠٢٢، بداية من تسجيل هدفه رقم ٣٠٠

بقميص الملكي، حيث سجل حتى الآن ٢٩٩ هدفا، والاقتراب من أن يصبح ثالث الهادفين التاريخيين للنادي على حساب دي ستيفانو (٣٠٨ أهداف)، حيث ينفرد البرتغالي كريستيانو رونالدو بصدارة الهادفين التاريخيين (٤٥١ هدفا) يليه راؤول جونزاليس (٣٢٣ هدفا).

وفي الليجا وقع بنزيم على ٢٠٧ أهداف، ليتفوق عليه كريستيانو رونالدو (٢٢٨) ودي ستيفانو (٢١٦).

كما يستهدف بنزيم رقما آخر على مستوى بلاده، حيث سجل في المجلد ٤٠١ هدف طوال مشواره الاحترافي (٢٩٩ مع ريال مدريد و٦٦ مع أوليمبيك ليون و٣٦ مع فرنسا).

ويقتف على بنزيم كل من راؤول فرنانس (٧٤١ مباراة)، وكاسياس (٧٢٥) وسانشيز (٧١٠) وراموس (٦٧١) وسانتانيا (٦٤٥)، وذلك في موسمه ويطمح لتحطيمه خلال ٢٠٢٢.

الأردني صوفار مديرا فنيا للاتحاد الفلسطيني لكرة القدم

وكالات

قرر الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم، تعيين الأردني نهاد صوفار مديرا فنيا للاتحاد، للاستفادة من خبراته العملية والنظرية في تطوير الكرة الفلسطينية.

وأعلن الاتحاد الفلسطيني على موقعه الرسمي، تسمية صوفار مديرا فنيا، بناء على توصيات من رئيس الاتحاد الفلسطيني الضيق جبريل الرجوب.

وقال في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) من فلسطين: تم تكلفي برئاسة اللجنة الفنية التي ستعقد قريبا، لدراسة أوضاع الكرة الفلسطينية قبل تحديد الخطوات التالية، متمنيا أن ينجح بوضع لساته على المنتخبات في فلسطين، معربا عن سعادته بتولي هذه المهمة، وإمله بوضع بصمته على الكرة الفلسطينية التي تحتاج مزيد من العمل من أجل الوصول لمستويات متميزة.

ويعد صوفار محاضرا دوليا وآسيويا في كرة القدم، حيث أشرف على الكثير من الدورات التدريبية المتقدمة في عدة دول عربية، كما عمل مدربا في أكثر من جهة.

جويحان بطلا لسباقات السرعة للعام الحالي ٢٠٢١

وكالات

توج البطل شاكر جويحان بلقب بطولة الأردن لسباقات السرعة للعام الحالي ٢٠٢١ للمرة الأولى في مسيرته، بعد تحقيقه سلسلة من الانتصارات في السباقات.

كما نال جويحان لقب فئة الدفع الرباعي، وأحرز السائق سالم طعيمة لقب الدفع الخلفي، ونال السائق أمجد الجوراني لقب الدفع الأمامي، وأحرز محمد صوالحة لقب مجموعة السيارات الكلاسيكية، وشملت بطولة الأردن على ٦ سباقات للسرعة، أقيمت في عمان وماديا والبحر الميت، وشارك في بطولة الأردن لسباقات السرعة متسابقون من الأردن وفلسطين بدعم من زين الأردن.

وكانت الأردنية لرياضة السيارات أصدرت الترتيب العام لبطولة الأردن لسباقات السرعة وفئات الدفع الخلفي والأمامي ومجموعة السيارات الكلاسيكية.

وتاليا الترتيب العام لبطولة الأردن لسباقات السرعة ٢٠٢١ وفق بيان صادر عن الأردنية لرياضة السيارات الأربعاء، المركز الأول: شاكر جويحان.

المركز الثاني: يزن قطان.

المركز الثالث: غيث الوريكات.

× الترتيب العام لبطولة الدفع الرباعي ٢٠٢١ المركز الأول: شاكر جويحان.

المركز الثاني: يزن قطان.

المركز الثالث: غيث الوريكات.

× الترتيب العام لبطولة الدفع الخلفي ٢٠٢١ المركز الأول: سالم طعيمة.

المركز الثاني: عامر موسى.

المركز الثالث: قيس تفاعحة.

× الترتيب العام لبطولة الدفع الأمامي ٢٠٢١ المركز الأول: أمجد الجوراني.

المركز الثاني: مصطفي جمعة.

المركز الثالث: أحمد جانخوت.

× الترتيب العام لمجموعة السيارات الكلاسيكية ٢٠٢١ المركز الأول: محمد صوالحة.

المركز الثاني: حسام الحشاكية.

المركز الثالث: أيمن الساعي.

اللحام: سأضع استراتيجية شاملة للجيل السعودي

وكالات

أكد الأردني بلال اللحام، أنه اتفق رسميا مع نادي الجيل السعودي لتسلم مهمة المدير الفني لفريق الفئات العمرية.

وقال اللحام في تصريحات لكووورة من قطر: "نعم منذ شهر وأنا أتواجد في الدوحة في دورة معايشة للاطلاع على كل ما هو جديد يخص كرة القدم. تابعت كافة مباريات بطولة كأس العرب لإثراء خبرتي".

وأضاف: "المفاوضات مع الجيل السعودي بدأت منذ أسبوعين عن طريق وكيل اللاعبين محمد السيلوي الذي بذل جهودا كبيرة لإبرام الاتفاق".

وأوضح: "تلقيت عدة عروض من السعودية، قبل أن أتفق مع الجيل حيث توصلنا لنقطة اتفاق على كافة تفاصيل العقد والعمل خلال المرحلة المقبلة".

وأكمل: "سأتولى منصب المدير الفني لقطاع الشباب والناشئين والمدير التنفيذي للنادي حيث سأضع استراتيجية شاملة بحيث يصبح نادي الجيل يتمتع على مخزونه من اللاعبين مستقبلا".

وختم اللحام حديثه: "هذه التجربة الاحترافية هي الأولى لي خارج الأردن، وكنت أطمح بخوضها، والتعرف أكثر على طابع الكرة السعودية التي تعد الأكثر تطورا على المستويين العربي والآسيوي".

برشلونة يجهز بيان الإعلان عن أولى صفقاته الشتوية

وكالات

ينهي برشلونة الإجراءات الأخيرة قبل الإعلان عن أولى الصفقات التي طلبها المدير الفني تشافي هيرنانديز.

وكشف خبير الانتقالات الشهير فابريزيو رومانو، عبر حسابه الرسمي على "تويتر": "برشلونة يجهز الأوراق والعقود للإعلان عن التعاقد مع فيران توريس، ويتم تجهيز بيان الإعلان الرسمي، وحالياً يتم الانتهاء من كل ترتيبات سفر توريس إلى المدينة الكتالونية".

وأضاف: "برشلونة جهز عقدا مدته ٥ سنوات من أجل توريس، وستكلف الصفقة ٥٥ مليون يورو، بالإضافة إلى متغيرات تبلغ ١٠ ملايين يورو".

وأمم: "تشافي هيرنانديز كان وراء تلك الصفقة، لأنه الذي طالب الإدارة بإتمام التعاقد مع فيران توريس".

يلكر أن برشلونة عانى هجوما هذا الموسم مع اعتزال سيرجيو أجويرو بسبب مشاكل في القلب، وإصابات ممضيس ديبيا وأنسو فاتي ومارتن برانديت.

ويعاني البارسا هذا الموسم بشكل كبير، حيث فشل في تجاوز دور المجموعات بدوري أبطال أوروبا، كما يحتل المركز السابع في الليجا.

إصابات خلال مواجهات مع الاحتلال
الاسرائيلي جنوب بيت لحم

✦ رام الله

أصيب عدد من الفلسطينيين بجروح مختلفة، صباح الخميس، خلال مواجهات عنيفة اندلعت مع قوات الاحتلال الاسرائيلي في مخيم الدهيشة جنوب مدينة بيت لحم. وأفادت جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني، في بيان، بأن قوات الاحتلال الاسرائيلي اعتقلت شابين، كما أصابت شابا بالرصاص الحي في كتفه، والعشرات بحالات اختناق جراء اطلاق قنابل الغاز السامة المسيلة للدموع صوب المواطنين خلال المواجهات التي اندلعت أثناء عملية الاعتقال في المخيم، بعد اعتلاء قناصة الاحتلال سطح مؤسسة "إبداع" في الدهيشة. وعلى صعيد متصل، أغلقت قوات الاحتلال الاسرائيلي، صباح اليوم، جميع مداخل قرية برقبة شمال غرب مدينة نابلس شمال الضفة الغربية المحتلة بالسواتر الترابية، بسبب وصول مئات المستوطنين المتطهرين اليهود إلى مستوطنة حوش شمال غرب نابلس. وقال مسؤول ملف الاستيطان في شمال الضفة غسان دغلس، في بيان، إن قوات الاحتلال نشرت العشرات من جنود الاحتلال الاسرائيلي في محيط القرية وفي مداخل مستوطنة حوش، وهو المكان الذي قتل فيه مستوطن وأصيب اثنان اخراخ الاسبوع الماضي. وأكد دغلس أن قوات الاحتلال الاسرائيلي أعلنت الطريق الواصل بين بلديتي سيلة الظهر ودير شرف منطقة عسكرية مغلقة، من الساعة الحادية عشرة من صباح اليوم وحتى الساعة الثامنة مساء بزيادة تأمين مسيرة للمستوطنين، احتجاجا على مقتل مستوطن وللمطالبة بعودة المستوطنين إلى المستوطنة.

الى ذلك، شنت قوات الاحتلال الاسرائيلي، حملة مدهامات واقتحامات واعتقالات واسعة بمناطق مختلفة بالضفة الغربية المحتلة طالت أربعة عشر فلسطينيا. وقال نادي الاسير الفلسطيني، في بيان، إن قوات الاحتلال الاسرائيلي اقتحمت وسط اطلاق كثيف للتيارات مناطم متفرقة في مدن نابلس وطولكرم وجنين وطوباس ورام الله والبيرة وبيت لحم، واعتقلت هؤلاء المواطنين.

فرنسا تفتح «مخزن أسرار»
حرب الجزائر

✦ باريس

فتحت فرنسا، الخميس، أرشيفها المتعلق بالقضايا القانونية وتحقيقات الشرطة في الجزائر خلال حربها ضد الاستعمار. ويسمح مرسوم وزارة الثقافة الفرنسية، الذي نشر في الجريدة الرسمية، بالإطلاع على كل "الحفوفات العامة التي تم إنشاؤها في إطار القضايا المتعلقة بالأحداث التي وقعت خلال الحرب الجزائرية بين عامي ١٩٥٤ و١٩٦٢، وفق "فرانس برس". ويشمل ذلك "الوثائق المتعلقة بالقضايا المرفوعة أمام المحاكم وتنفيذ قرارات المحاكم" و"الوثائق المتعلقة بالتحقيقات التي أجرتها دوائر الضابطة العدلية". وتشمل الوثائق تلك "الموجودة في دار المحفوظات الوطنية ودار المحفوظات الوطنية لأراضي ما وراء البحار ودار المحفوظات للمحافظات وادارة المحفوظات التابعة لمديرية الشرطة وادارة المحفوظات التابعة لوزارة الجيوش وفي إدارة المحفوظات بوزارة أوروبا والشؤون الخارجية". بحسب المرسوم، ولم يكن يسمح بالإطلاع على هذه الوثائق ٧٥ عاما إلا بإذن. وسهلت الحكومات الفرنسية المتعاقبة على مدى السنوات الـ٢ الماضية الوصول إلى الأرشيف المتعلق بفترة حساسة من تاريخ البلاد، الحرب العالمية الثانية والاحتلال ثم نهاية الإمبراطورية الاستعمارية بعد الحرب. ووعد الرئيس إيمانويل ماكرون بمساعدة المؤرخين على كشف الجوانب الغامضة المتعلقة بالحرب الجزائرية، منذ بداية الثورة لنيل الاستقلال في ١٩٥٤ حتى الاستقلال في ١٩٦٢. وقد أقر الأخير في ١٣ سبتمبر ٢٠١٨ بمسؤولية الجيش الفرنسي عن اختفاء عالم الرياضيات والمناضل الشيوعي موريس أودان في الجزائر في ١٩٥٧، ووعد عائلته بجعل قسم كبير من الأرشيف متاحا. وفي ٩ مارس ٢٠٢١، أعلن تسهيل الوصول إلى الأرشيف السري الذي يزيد عمره عن ٥٠ عاما، ما أتاح تصغير فترات الانتظار.

مجلس الإفتاء الفلسطيني يحمل الاحتلال
مسؤولية عريضة المستوطنين المتطرفين

✦ القدس

حمل مجلس الإفتاء الأعلى في فلسطين، سلطات الاحتلال الاسرائيلي المسؤولية كاملة عن أعمال العريضة والاعتداءات التي تقوم بها عصابات المستوطنين المتطرفين اليهود ضد المواطنين الفلسطينيين، من خلال مهاجمتهم القرى الفلسطينية من شمال الضفة الغربية إلى جنوبها.

ودان المجلس، في بيان، الخميس، هذه الاعتداءات التي تركزت في إغلاق مفاصل الطرق بين المدن والمحافظات، وارتكاب اعتداءات جسدية وتخريب ممتلكات ورشق مركبات الفلسطينيين بالحجارة، في القدس، والخليل، وبيت لحم، وبلدات وقرى محافظتي رام الله ونابلس، ما أدى إلى وقوع إصابات وأضرار كبيرة بممتلكات المواطنين ومركباتهم. وبين أن سلطات الاحتلال، توفر الحماية الكاملة لعصابات المستوطنين المتطهرين للقتل، ولا تعمل على وقفهم، أو اعتقالهم، بل على النقيض من ذلك، فهي تشدد إجراءاتها ضد المواطنين الفلسطينيين الأبرياء، ما يستدعي

توفير الحماية الدولية لأبناء الشعب الفلسطيني ووضع حد لجرائم المستوطنين المتصاعدة ضدهم، وفي السياق ذاته، ندد المجلس بإخطار سلطات الاحتلال بهدم قبة مسجد الرحمن في قرية بيت صافا، جنوب شرق القدس، الذي زعم أخيرا، والذي يأتي استمرارا لسلسل الاعتداءات على المقدسات الفلسطينية بعامة، والمسجد الأقصى المبارك بخاصة، وذلك في ظل اقتحامه بأعداد كبيرة من قبل المستوطنين المتطرفين. وشدد على أن القدس عربية فلسطينية، ودرتها المسجد الأقصى المبارك الذي هو كامله للمسلمين وحدهم، ولا يحق لأحد التدخل في شؤونه سواهم، مطالبا سلطات الاحتلال بالكف عن المس بحرمته، ومحاولة تغيير الوضع القائم الديني والقانوني والتاريخي، داعيا أبناء الشعب الفلسطيني إلى شد الرحال إليه، وتصعيد الفعاليات الرافضة لتغيير ملامح المدينة المقدسة والمسجد الأقصى المبارك. وحذر المجلس من الأخبار والتقارير التي يسريها الاحتلال حول محاولات المستوطنين

٣ سيناريوهات لـ «استقالة حمدوك»..
والشارع يواصل التصعيد

✦ الخرطوم

رسم مراقبون ٣ سيناريوهات، تتبع الاستقالة التي لوح بها الثلاثاء رئيس الوزراء السوداني عبدالله حمدوك، لكن أيا من السيناريوهات المتوقعة لا يبدو مؤشرا على موقف الشارع الذي يواصل التصعيد. وافضا لكافة الإجراءات التي ظل يتخذها قائد الجيش عبدالفتاح البرهان منذ ٢٥ أكتوبر، بما فيها الاتفاق الموقع في ٢١ نوفمبر مع حمدوك نفسه.

ووفقا لمقرئين له، فإن حمدوك كان يعتزم خلال الأسبوعين المقبلين تقييم موقف شركائه مع الشق العسكري الذي وقع معه اتفاقا سياسيا في ٢١ نوفمبر، لكن خلافات مع الجيش حول تعيينات أجراها مؤخرا، وطريقة التعامل الأمني مع المحتجين، والتقارير التي تحدثت عن قمع مفرط وقتل واغتصاب في حق المحتجين، جعلته يفكر في تسريع استقالته.

من المتوقع أن تدفع استمرار حالة انغلاق الأفق السياسي الحالية حمدوك للضني قدما في استقالته وبالتالي تسع حالة الفراغ السياسي ويزداد زخم الاحتجاجات الشعبية.

السيناريو الأكثر ترجيحا هو أن يتراجع حمدوك عن الاستقالة بالفعل، وهذا يعني استمرار الوضع الضبابي الذي ساد في أعقاب توقيع اتفاق ٢١ نوفمبر، ويضطر بالتالي لتشكيل حكومة تضم وجوها من الحركات المسلحة المؤيدة لإجراءات البرهان وتكون أكثر خضوعا للقيادة العسكرية، وهو ما سيوسع الشقاق بين الشارع وحمدوك، الذي كان يحظى قبل ٢٥ أكتوبر بشعبية جيدة.



ولا توجد حتى الآن أي مؤشرات على تراجع الشارع والقوى السياسية المؤثرة مثل تجمع المهنيين الذي قاد ثورة ديسمبر. وقال الوليد علي المتحدث باسم التجمع لوقع "سكاي نيوز عربية" إن القوى الثورية تسعى بخطوات حثيثة نحو التوحيد حول ميثاق يعالج أخطاء الماضي، ومن ثم تشكيل القيادة التي تواصل الحراك حتى إسقاط الحكم العسكري.

ويوضح علي، "اهتزاز ثقة الجنرالات وحلفائهم في قدرة صمود اتفاق البرهان وحمدوك، ربما أدى إلى نشوب خلاف استدعى التلويح بالاستقالة".

يبقى السيناريو الثالث وهو الأبعد، والمتمثل في منح حمدوك حرية كاملة في تشكيل حكومة بعيدة عن كافة المحاصصات، بما فيها حصص الحركات المسلحة وخصوصا وزارة المالية المثيرة للجدل.

لكن هذا السيناريو لن يؤدي إلى تهدئة الشارع المطالب بالقصاص لمئات القتلى وإيجاد الشق العسكري عن المشهد السياسي، ما لم يكون مصحوبا بإجراءات واضحة لتحقيق العدالة وإعادة هيكلة مجلس السيادة، وتقليص عضويته وتحويل رئاسته للمدنيين إضافة إلى إعادة هيكلة القوات الأمنية والجيش وحل الميليشيات.

مستوطنون متطرفون بينهم
عضو كنيست يقتحمون الأقصى

✦ القدس

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود، بينهم عضو في "الكنيست الاسرائيلي"، صباح الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة. وقال شهود عيان لمراسل (بترا) في رام الله ان الاقتحامات نفذت بحراسة مشددة من قوات الاحتلال. وقام المستوطنون بتقديمهم عضو "الكنيست" موشيه فيجلن، بتنفيذ جولة استفزازية في الشرفية من المسجد الأقصى المبارك. ويعتمد المستوطنون المتطرفون المقتحمون عادة أداء طقوسهم التلمودية الاستفزازية في منتصف السور الشرقي من الحرم القدسي الشريف، وذلك في بقعة مقابلة لقبة الصخرة المشرفة مباشرة.

الاحتلال الإسرائيلي يتوغل
شرق المغازي بقطاع غزة

✦ غزة

توغلت قوات الاحتلال الإسرائيلي، الخميس، عشرات الأمتار في أراضي المواطنين الفلسطينيين شرقي مخيم المغازي وسط قطاع غزة. وقالت مصادر فلسطينية إن قوات الاحتلال معززة بالجرافات والآليات العسكرية توغلت عشرات الأمتار في أراضي المواطنين الفلسطينيين شرقي مخيم المغازي وسط القطاع، وفضت أعمال تسوية وتجريف.

لبنان: نقيب أصحاب الأفران يعلن
عن توقف إنتاج الخبز مطلع العام

✦ بيروت

أعلن نقيب أصحاب الأفران في لبنان طارق الميران الأفران ستتوقف عن إنتاج الخبز مطلع العام. وقال "إن القرار اتخذ بسبب نقص مادة الطحين المخصص لصناعة الخبز، ونفاذ مخزون القمح في المطاحن، ونجميد فواتير الاستيراد في مصرف لبنان، وتوقف حاكم مصرف لبنان عن صرف الفواتير أي تبرير".

وطالب المير، المعنيين "بمعالجة الأمر مع حاكم مصرف لبنان"، مشيرا إلى أن قرار رفع الدعم عن القمح سيؤدي إلى رفع سعر بيع ربطة الخبز التي سيتجاوز سعرها ٣٠ ألف ليرة.

ليبيا.. لجنة برلمانية لإعداد
خريطة طريق بعد ٢٤ ديسمبر

✦ طرابلس

قال مجلس النواب الليبي، الخميس، إنه أصدر قرارا بتشكيل لجنة تضم ١٠ من أعضائه لإعداد مقترح خريطة طريق لما بعد ٢٤ ديسمبر. وأضاف المجلس عبر موقعه الإلكتروني الرسمي أن اللجنة ستقدم تقريرها إلى مكتب هيئة الرئاسة خلال أسبوع "لعرضه على مجلس النواب خلال جلسته القادمة".

كانت اللجنة الليبية في البرلمان قد اقترحت، الأربعاء، تأجيل موعد الانتخابات شهرا لتؤكد بذلك تأخيرا كان متوقعا إلى حد بعيد وسط خلافات حول القواعد بما في ذلك أهلية عدد من المرشحين لخوض السباق.

والأربعاء، اقترحت المفوضية العليا للانتخابات في ليبيا موعدا جديدا للانتخابات في البلاد، بعدما بات مؤكدا تأجيل الاستحقاق الرئاسي الذي كان مقررا، الجمعة.

وعلى حسانها في "تويتر"، نشرت المفوضية العليا للانتخابات في ليبيا بيانا قالت فيه إنها تقترح تأجيل الانتخابات الرئاسية إلى ٢٤ يناير المقبل، أي بعد شهر تقريبا من الموعد الأصلي.

وأضافت المفوضية أنها تدعو مجلس النواب إلى تحديد موعد آخر لعملية انتخاب الرئيس خلال ٣٠ يوما، بحسب ما يقتضيه القانون. وقالت إنه على الرغم من جاهزيتها الفنية لتنظيم الانتخابات، إلا أن الأمر أصبح متعثرا بسبب الصعوبات التي واجهتها، وكان آخرها مرحلة "الطعون التي شكلت المتعطف الأخير على مسار العملية الانتخابية، وكانت بمثابة المحطة التي توقفت عندها مساعي الجميع لإنجاز هذا الاستحقاق الانتخابي".

بمبدأ «قبول الأمر الواقع»..
مفاوضات لتشكيل الحكومة العراقية

✦ بغداد

انطلقت جولة مشاورات جديدة بهدف تشكيل الحكومة العراقية المقبلة، بعد ركود دام عدة أيام، وسط توقعات بانتهاء أزمة نتائج الانتخابات، خلال الأيام الأربعة المقبلة، بعد إعلان المحكمة الاتحادية، الأربعاء، انتهاء جلسات تقديم الدفوعات. وترقب الأوساط السياسية، القرار النهائي بشأن الدعوى المرفوعة من تحالف الضئج، والتي يطالب فيها بإلغاء نتائج الانتخابات، بسبب خسارته المدوية، حيث أجلت المحكمة الاتحادية النطق بالقرار النهائي لتلك الدعوى إلى جلسة الأحد المقبل.

وعلى وقع ذلك، بدأت الكتل السياسية العراقية، زيارات متبادلة، بهدف المشاورات حيال تشكيل الحكومة المقبلة، حيث زار وفد من الإطار التنسيقي، إقليم كردستان العراق، للقاء زعيم الحزب الديمقراطي الكردستاني، مسعود بارزاني.

وذكر بيان للحزب أن "الرئيس مسعود بارزاني رحب بوفد رفيع المستوى بقيادة نوري المالكي في مصيف صلاح الدين، حيث ناقش الاجتماع نتائج الانتخابات البرلمانية التي



جرت في أكتوبر الماضي، والتطورات الأخيرة في العملية السياسية العراقية". وأكد الاجتماع "ضرورة مراجعة الحكم في العراق، والاستفادة من التجارب السابقة، والنظر في مبادئ الشراكة، والتسوية والتوازن في عملية الحكم".

ولم تتمكن القوى الخاسرة من الحصول على مرادها عبر التصعيد الميداني، مثل إلغاء نتائج الانتخابات.

✦ وكالات

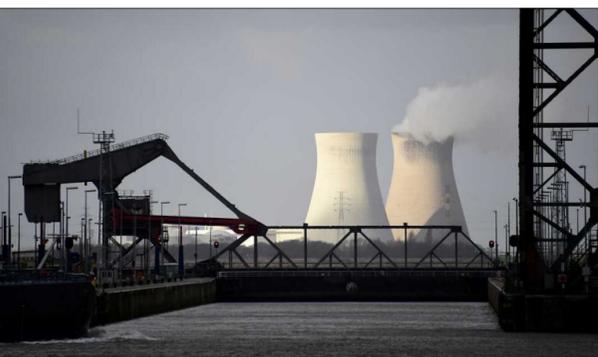
تعتزم بلجيكا وقف مفاعلاتها النووية السبعة الحالية كما هو مخطط بحلول العام ٢٠٢٥، لكنها لن تغلق الباب أمام جيل جديد من الطاقة النووية.

وأفادت وكالات " بأن أطراف الائتلاف الحكومي في بلجيكا توصلوا إلى اتفاق بهذا الشأن، صباح الخميس.

وأكد مصدر حكومي أن التوصل إلى هذا الاتفاق جاء بعد ليلة من المفاوضات. وأضاف أن الاتفاق يوفر "استثمارا بحوالي ١٠٠ مليون يورو في بحوث حول مفاعلات وحدات صغيرة".

ومن المقرر عقد مؤتمر صحفي عند الساعة ١١:٠٠ صباحا بالتوقيت المحلي (١٠:٠٠ بتوقيت غرينتش) في مقر استشارية رئيس الوزراء للتحدث بتفاصيل الاتفاق.

وتم تبني التخلي التدريجي عن الطاقة النووية في قانون في بلجيكا عام ٢٠٠٣. وتم اختيار العام ٢٠٢٥ كموعدها نهائي لإتمام ذلك، وهو التاريخ الذي تعهدت الحكومة الحالية احترامه عندما تولت السلطة في أكتوبر ٢٠٢٠.



لكن الملف يقسم الائتلاف الحاكم الذي يضم بشكل رئيسي الليبيراليين (عائلة رئيس الوزراء ألكسندر دي كرو) والاشتراكيين والبيبيين.

ومند شهر، يحذر الليبيراليون الناطقون بالفرنسية من "الحركة الإصلاحية"، أحد الأطراف السبعة في الائتلاف، من سيناريو التخلي الكامل عن الطاقة النووية الذي دافعت عنه وزيرة الطاقة تينه فان دير

ستراتن، وهي فلمتكية من أنصار حماية البيئة.

ودعا إلى الاحتفاظ بجزء من القدرات النووية الحالية قائلين إن محطات الطاقة الجديدة التي تعمل بالغاز والتي يفترض أن تؤمن إمدادات الطاقة، ملوثة جدا وتولد ثاني أكسيد الكربون. وتمثل الطاقة النووية نحو ٤٠ بالمئة من الكهرباء المنتجة في بلجيكا.