

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



وكالات
قال رجل يعيش بلا مأوى في مدينة ليرفويل البريطانية إنه تسمم بالزرنبيخ من قبل شخص أعطاه طبقاً من رقائق الشيبسي. ووفقاً لصحيفة "مترو" البريطانية، فقد استيقظ الرجل (في الثلاثينيات من عمره) في مستشفى في ليرفويل يوم الأحد، وأخبره الأطباء أنه يعاني من سم وضع في طعامه. آخر شيء يتذكره الرجل هو إعطاؤه الطعام في وسط المدينة، مشيراً إلى أن 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 الرقائق، حسب تقديره".

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كبروجلين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود 500 درجة مئوية قبل أن تُعالج حتى تتحول إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهرياً. ويمكننا معالجة 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 تتعد احتياطات النفط تماماً وكن استخراجها من الأعماق واستكشاف احتياطات جديدة سيصبح مكلفاً مع مرور الوقت. وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفاً في المستقبل، سيبدأ المستهلكون في البحث عن بدائل. وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موثوق، ستُكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الجارية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكلين" الكندية، شبه الاقتصاد بـجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقاً لعدد محدود بمعدلات الاستهلاك الحالية. لذلك، إن الموقع أن تتعد الموارد التي تقوم بتشغيل جهاز الحاسوب هذا في غضون 30 سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستتسرح الموارد، وبالتالي، ستصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمرور السنوات. ويمكن أن تقوم بهذه الخطوة قبل إجراء تحسينات في رأس المال المنتج، العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيف كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب نضوب إمدادات النفط، على الأقل من الناحية النظرية. لكن الخطوة الأهم تتمثل في أننا بحاجة إلى البدء في استخدام هذه الموارد بكفاءة أكبر لتوسيع قدرتها كمصدر للوقود بعد سنة 2070، أو الانتقال إلى استهلاك مصادر الطاقة الأخرى على غرار الطاقة النووية، وأوردت الطاقة المتجددة.



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

بإستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة، لكن من غير المحتمل أن نضب من دون نطف تماماً. وعموماً، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها. مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تعقيداً لتصبح قابلة للاستغلال اقتصادياً. واستناداً إلى "المراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش پتروليوم"، هناك كميات من احتياطي النفط تكفي إلى حدود سنة 2070 تقريباً. تجدر الإشارة إلى أنه من الصعب تقدير حجم احتياطات النفط الموجودة، وصعوبة مراجعتها، كما أن الأرقام المقدمة لا يمكن الوثوق بها بشكل كامل. وذكر الموقع أن منظمة "الماسح الجيولوجي الأمريكي" عرفت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام التراكمية التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

والغامدي، مغرداً: "أنا مع رفع الأذان والإقامة عبر مكبرات الصوت، وأطالب بقفلها نهائياً عند الصلاة، والاقتصار على تشغيلها داخل المسجد وقت الصلاة بصوت معتدل".
وتابع: "ارحموا 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؟".
واستشهد عدد من المدعاة المؤيديين لإغلاق المكبرات وقت الصلاة، برأي العلامة السعودي محمد بن عثيمين، الذي قال إن الجهر في الصلاة خارج المسجد منهي عنه.
استاذ أصول الفقه، محمد السعيد، رفض هذا المقترح، وغرد: "صوت المساجد في تراويح رمضان، رفح لذكر الله، وإشاعة لكتابه، وترويح عن الروح والغان، وتذكير لمن نسى، ودعوة لمن سهر، وموعظة لمن اتقى. اللهم اغفرنا به وأحي قلوبنا بسماحه".

متى تقدم الهدايا للطفل.. وما ضرر كثرتها عليه نفسياً وتربوياً؟

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

هدية مشروطة
اعتبر اختصاصي الطب النفسي زهير الدباغ أن "تقديم الهدية للطفل أمر محبب ومطلوب ويفيد الطفل من الناحية النفسية والتربوية"، مستطرداً: "ولكن تقديم الهدية يجب أن يكون بشروط وهي: أن تكون منطقية، وبشكل عوضائي، وفي المناسبات، وللتشجيع والمكافئة".
وأكد الدباغ، خلال حديثه لـ "عربي 21" أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضاً أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، وألا تكون للتعويض عن الهدية بأي حال من الأحوال".

لا وقت محدد من جهتها قالت أخصائية الإرشاد النفسي والتربوي ووداد جاد الله لـ "عربي 21" "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويُفضل أن يُهدى في أوقات متباعدة لأسباب عامة وغير محددة وتعبير عن الحب والاهتمام".
وأشارت إلى أنه "من المهم جداً ألا تُقدم الهدية كتعويض عن التعزيز على سلوك محدد، لأن هذا يشكل حافزاً خارجياً لإقناع الطفل أي عمل، ويُعد خطأ تربوياً حيث يشكل شخصية انتهازية تمتنع عن إتمام العمل واتقائه بدون مقابل خارجي".

وأوضحت أن "الضرب هو توجيه الطفل لأداء الأعمال لأهميتها لمستقبله ولللنتيجة الإيجابية المعنوية المترتبة عليها، ودون ربطها بنتيجة مادية أو تعزيز مادي كالهديّة على اختلاف أشكالها".

تعزيز وليس هدية
بدورها قالت أخصائية النفسية والأسرية أنسام سلوس، "نحن كأخصائيين لا نسمي ما نقدمه للطفل هدية، خاصة لمن هم تحت سن الخمس سنوات، فهم لا يميزون ما معنى الهدية أو مفهومها".
وتابعت أنسام في حديث لـ "عربي 21" "تطلق على ما تقدمه من هدية المرحلة العمرية مصطلح تعزيز وقد يكون بالهدايا، فمثلاً حينما يتسلم الطفل وأنت ترد له الهدية أو حينما يتصرف تصرفاً ما وتُقدره، ويسمى له كل هذه الأشياء لا قيمة لها، فمثلاً يستمر بهذا السلوك الجيد".
وأكدت، "أما الطفل فوق 5 سنوات فمنحه الهدية إما تعريفاً على تصرف أو إنجاز أو سلوك قام به أو تشجيع وتكريم له، وهذه الأمور كلها تندرج تحت مصطلح التعزيز".
وأشارت إلى أن "التعزيز يُعطى لتشكيل سلوك، مثال على ذلك حينما اعلم وأدرب الطفل كيفية

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

وكالات
يبر بعض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرغبون فيها باختلاق صديق وهمي والحديث معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحياناً يعبرون بأنهم يلعبون معه، ويحاولون تعريف والديه عليه. وبحسب خبراء علم الاجتماع فإن وجود الأصدقاء الوهميين، يحفز الأطفال على الإبداع ويساعد على التعبير عن مشاعرهم، ولكن هذا الأمر قد يثير قلق الآباء.
وفي هذا الصدد نشر موقع "ستيب تو هيث" تقريراً أشار فيه إلى الأسباب التي تدفع الأطفال لاختلاق صديق وهمي، وأيضاً وضع التقرير كيف يتصرف الآباء في هذه الحالة.
ماذا يخترع الأطفال أصدقاء خياليين؟
يمكن أن تظهر هذه الكائنات "الأصدقاء الخياليين" والتي تم إنشاؤها بواسطة عقول نابضة بالحياة والخيال بدءاً من سن الثانية، حيث يبدأ الأطفال في هذه المرحلة بتعلم اللغة وفهم البيئة التي يعيشون فيها، ويخترعونها لأسباب عديدة. ويُشاج آ الآباء برؤية أطفالهم يلعبون ويتحدثون بمفردهم، وعندما يسألونهم عن الشخصية التي يتحدثون إليها، قد يردون بهدهو على أنهم يتحدثون مع صديقهم الخيالي.
وعلى الرغم من أن هذه الحالة يمكن أن تكون مصدر قلق للآباء والأمهات، إلا أن الأصدقاء الوهميين هم جزء من تطور الأطفال العاطفي، وفي بعض الأحيان ترتبط هذه الحالة بالأطفال ذوي العقول الخلاقة والمبدعة والحساسة.

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي للأرض؟

الأبلى الشمالي، الذي يسافر بانتظام من أسكيا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافتها بنحو 19 ألف ميل.
وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة للآلية التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يعتقد هور أن الطيور تستخدم جزيئات حساسة للضوء يمكن تحويلها إلى واحدة من بين حالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتماداً على اتجاه الحقل المغناطيسي. ولكن يتبين كيرشفينك وجهة نظر مختلفة، مشيراً إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمن بلورات تحتوي على معدن، وتدون هذه البلورات مثل إبرة البوصلة، متحركة في فتح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسلّة إلى الدماغ.
أما بالنسبة للمسابح، ووضعا عن ذلك يعتبرون رؤيتنا لأشخاص يستخدمون البوصلات الداخلية للتنقل اليوم، فمن المرجح أن الحياة المعاصرة تسببت نسبياً في طمس هذه العملية لدى البشر.



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

براهين، خورستين ريتز، صرح لمجلة ساينس العلمية بأنه، "في حال رغبت في وضع رأسي في الميكروويف وتشغيله، فيستوّر هذا الأمر على موجات دماغية، لكن هذا لا يعني أنني أمتلك حساس بالميكروويف".
وفي الواقع، تثير هذه القضية جدلاً واسعاً وستكون موضوع نقاش في الثاني عشر من نيسان / أبريل، في إطار مؤتمر من تنظيم المعهد الملكي للملاحة في المملكة المتحدة حول هجرة الحيوانات.
وبيّنت الصحيفة بأن كيرشفينك أجرى تجربة بالتعاون مع زملائه في الولايات المتحدة واليابان، تتمثل في وضع مجموعة من المتطوعين داخل أقفاص سداسية الجوانب، مصنوعة من الألومنيوم لتحمينهم من المجال المغناطيسي الأرضي. وقد جرى قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حدثت تغيرات في المجالات المغناطيسية تدريجياً داخل الأقفاص.
وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة

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

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي 21"، إن مئات الحيوانات تهاجر لمسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك يصر بعض الباحثين على أن هذه القاعدة لا تنطبق على الجنس البشري، حيث لا يظهر الإنسان أي دليل على امتلاك بوصلة داخلية.

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

ونقلت الصحيفة عن المشرف على هذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشفينك، "فقد توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمى المغناطيسية، وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما يفرض قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم. وقد يصبح من الممكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا على الاستعانة بالحقول المغناطيسية من أجل التنقل، كما كان الحال بالنسبة لأسلافنا".
ونوهت الصحيفة إلى أن هذه الادعاءات تظل مثيرة للجدل، حيث يقول باحثون آخرون إن تجارب كيرشفينك كشفت أن الدماغ يستجيب للتغيرات في الحقول المغناطيسية، إلا أن هذه الحقيقة لا تعكس بالضرورة امتلاكه لحس مغناطيسي داخلي.
وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

البورون والإفراط في تناوله قد يتسبب في الإصابة بتسمم البورون. وهذه أهم أعراض تسمم البورون:

الغثيان والتقيؤ.

الضعف والإرهاق العام.

التهاب الجلد التماسي.

مشاكل وتشوهات في العظام.

أعراض نقص البورون عند انخفاض مستويات البورون في الجسم، تظهر بالعادة هذه الأعراض، مشاكل في عمليات الأيض، ومشاكل في امتصاص الكالسيوم والمغنيسيوم.

مشاكل عصبية.

الإصابة بأمراض العظام، مثل، التهاب المفاصل، هشاشة العظام.

مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية.

مشاكل في الغدة الدرقية.

أظعمة غنية بالبورون هذه أهم مصادر البورون الطبيعية، والتي عليك البدء بتضمينها في حميتك الغذائية للاستفادة من البورون، زيت الزيتون.

البقوليات، مثل، العدس، الحمص، الفاصوليا، حبوب الصويا.

الزبيب.

المكسرات المختلفة.

الخضروات المتنوعة، مثل، البندورة، الأفوكادو، البصل، البطاطا.

الفاكهة المختلفة، مثل، الكيوي، الإرجاص، العنب، البرتقال، التفاح.



وتحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة.

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

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

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

بنات الأجسام.

٣- لصحة المرأة سبب قدرة البورون على تقوية العظام فإنه يساعد المرأة على الحفاظ على عظام قوية وسليمة ويساعدها على مكافحة هشاشة العظام لا سيما بعد بلوغ سن اليأس.

كما أن استهلاك البورون أو مصادره الطبيعية بانتظام يساعد على الحفاظ على توازن هرمونات جسم المرأة، بالإضافة لتخفيف حدة أعراض الدورة الشهرية.

٤- مكافحة مرض السرطان بدأت الدراسات تظهر أن للبورون فوائد محتملة في مكافحة السرطانات، خاصة سرطان الرئة وسرطان البروستاتا، ولكن لا زالت هذه الدراسات في بداياتها وتحتاج المزيد من البحث.

٥- تحسين القدرات الإدراكية وجدت إحدى الدراسات أن البورون يلعب دوراً هاماً في تحسين صحة الدماغ،

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي، وذلك نتيجة زيادة فترات التعرض لهرمونات المبيض عن مدار الستين. المشكلات النفسية، أيضاً تشع 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، فيصعب التغلب منه، ولكن إذا كان السبب متعلقاً بالعوامل الخارجية، فيجيب تغايرها من خلال بعض الطرق، وتشمل:

تناول الطعام الصحي، الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم اسبابها بحلل. 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.

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

الحالة النفسية السيئة، نتيجة وجود اختلاف بين الطفل وصديقه في نفس المرحلة، فيشعر بتغير جسده عن زملائه، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.

وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.

البلوغ المبكر عند الإناث يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٩ 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.

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

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

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

حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.

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

أعراض البلوغ المبكر لدى الذكور يمكن ملاحظة البلوغ المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل:

مواضيع ذات علاقة الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية للأطفال ما هو الصدر الجؤجؤي Pectus carinatum) زيادة حجم العضو الذكري والأخصيتين، 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 عمقا، مثلما يتغير في مرحلة البلوغ الطبيعية، ولكن يحدث هذا في عمر مبكر.

ظهور حب الشباب، من علامات البلوغ التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث.

مخاطر البلوغ المبكر عند الذكور يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في بعض الأمور، وأهمها، قصر القامة، وهي من المشكلات

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

الصمام الأورطي يلعب هذا الصمام دوراً أساسياً في الجهاز الدوري بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من وإلى القلب باتجاه واحد فقط، فما هي صمامات القلب؟ وما هو دورها؟ وما هي الأمراض التي تصيبها؟ يتركب 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 والأبهر يتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية الرئيسية التي تغادر القلب.

وصمامات القلب هي على النحو التالي:

الصمام التاجي يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، حيث يقوم بنقل الدم المحمل بالأكسجين من الرئتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء الجسم.

يقع هذا الصمام عند الأذنين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوبيسيد.

الصمام ثلاثي الشرفات أطلق على هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواؤه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذنين الأيمن ويمنع عودة تدفق الدم لكلا الحجرتين.

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

الصمام الرئوي

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

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

تقلل من خطر الإصابة بالسكريات الدماغية التي تتمثل في انسداد 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 من الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجر.

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

الأعراض الجانبية لحيوب فيتامين ب المركب

ينبغي عليك الحدز عند استخدام مكملات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحدز واستشارة الطبيب فوراً:

تشنج قصبي

كآبة وغضب بسهولة وانزعاج

طفح جلدي

احمرار الجلد

اختلال النوم

تورم البطن

مشاكل في التنفوق

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 الاطعمة التي تتوفر بها هذه الفيتامينات، ومنها:

منتجات الألبان

البيض

المأكولات البحرية

الخبز المدعم والحبوب

الفاكهة (موز، بطيخ، جريب فروت)

الخضروات الورقية الخضراء

البقوليات (القول، البازيلاء)

الكبد

اللحوم (لحم البقر، والعلج، والخنزير)

الجزر

البطاطا

الذواجن

الحبوب الكاملة.

فوائد فيتامين ب المركب من المهم إضافة فيتامينات ب المركبة للنظام الغذائي الخاص بنا كونها تتداخل في العديد من الوظائف الحيوية بالجسم وتحمي من الأمراض المزمنة، من أهم فوائدها:

تقلل من التوتر وتحسن من المزاج

الوقاية من الصداع النصفي

تساعد في تكوين الهرمونات الصحية في الجسم

زيادة مستويات الطاقة والتقليل من تشنجات العضلات

تساعد في حماية جهازك المناعي وخاصة فيتامين ب٢ أو ما يسمى بالريبوفلافين

١- هرمون الحمل لدى الأم هذه هرمون الحمل الذي ينتج في المشيمة، وتواصل وتساعد على زيادة تعلق الزوجين ببعضهما وتقوية الروابط بينهما في العلاقة الزوجية.

له تأثيرات إيجابية على العلاقات، فيساعد على بناء الثقة، تحفيز التعاطف والحنان، تواصل بين الشريكين.

ما العلاقة بين هرمون الحب والدوبامين والسيروتونين؟ يخلق 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 يشع الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلفة.

ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة والأبوة؟ يخلق 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 يشع الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلفة.

ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة والأبوة؟ يخلق 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 يشع الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلفة.

١- هرمون الحمل لدى الأم هذه هرمون الحمل الذي ينتج في المشيمة، وتواصل وتساعد على زيادة تعلق الزوجين ببعضهما وتقوية الروابط بينهما في العلاقة الزوجية.

له تأثيرات إيجابية على العلاقات، فيساعد على بناء الثقة، تحفيز التعاطف والحنان، تواصل بين الشريكين.

ما العلاقة بين هرمون الحب والدوبامين والسيروتونين؟ يخلق 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 يشع الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلفة.

ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة والأبوة؟ يخلق 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 يشع الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلفة.

أعراض سرطان المستقيم وكالات

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

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

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

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

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

براز أسود

وجود دم في البراز

وجود مخاط في البراز

آلم في منطقة البطن

آلم أثناء عملية التغوط

الإصابة بقر الدم الناتجة عن نقص الحديد

الشعور بعدم إفراغ الأمعاء خلال عملية التغوط

فقدان غير مبرر للوزن

تيب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

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

الصمام الأورطي يلعب هذا الصمام دوراً أساسياً في الجهاز الدوري بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من وإلى القلب باتجاه واحد فقط، فما هي صمامات القلب؟ وما هو دورها؟ وما هي الأمراض التي تصيبها؟ يتركب 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 والأبهر يتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية الرئيسية التي تغادر القلب.

وصمامات القلب هي على النحو التالي:

الصمام التاجي يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، حيث يقوم بنقل الدم المحمل بالأكسجين من الرئتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء الجسم.

يقع هذا الصمام عند الأذنين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوبيسيد.

الصمام ثلاثي الشرفات أطلق على هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواؤه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذنين الأيمن ويمنع عودة تدفق الدم لكلا الحجرتين.

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

الصمام الرئوي

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

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

يساعد على زيادة تعلق الزوجين ببعضهما وتقوية الروابط بينهما في العلاقة الزوجية.

له تأثيرات إيجابية على العلاقات، فيساعد على بناء الثقة، تحفيز التعاطف والحنان، تواصل بين الشريكين.

ما العلاقة بين هرمون الحب والدوبامين والسيروتونين؟ يخلق 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 يشع الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلفة.

ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة والأبوة؟ يخلق 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 يشع الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلفة.

ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة والأبوة؟ يخلق 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 يشع الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلفة.

هرمون الحب هو هرمون أو ناقل عصبي (يعرف باسم (اوكتيسين) 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.

ويدأت 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 الحملتين والنشاط الجنسي.

الولادة، إذ يساعد هرمون الحب على تحفيز انقباض عضلات الرحم.

فترة الرضاعة، إذ يحفز هرمون الحب إفراز حليب الثدي.

أثناء العملية الجنسية لدى الرجل، إذ يحفز حركة الحيوانات المنوية.

فوائد هرمون الحب للعلاقات لهرمون الحب العديد من الفوائد على العلاقات البشرية والجنسية، إذ أنه:

مواضيع ذات علاقة راحة "عربية" من الفرج وتوقف مستمر للدورة

المستويات الطبيعية لهرمون لهورمون FSH الجرحه المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

مهدي علامة؛ فيليب سبب
احترافي مع الميناء

وكالات

أكد اللاعب الأردني مهدي علامة، أنه وقع قبل أسبوعين على عقده الاحترافي مع الميناء العراقي، في أول تجربة خارجية له. كووورة حاور علامة، للحديث عن كواليس انتقاله للميناء وفرص الفيصلي في المنافسة على الألقاب.. وإلى نص الحوار:

أنت في طريقك إلى العراق
سأتوجه إلى البصرة ومنها مباشرة عبر الطائرة إلى أربيل للالتحاق بتدريبات الميناء الذي يسر هناك لمواجهة فريقها يوم ٩ من الشهر الجاري.

حدثنا عن تفاصيل مفاوضاتك مع الميناء
تحدثت مع مدير الفني السابق للرمان، أمين فيليب، والذي يقود حالياً الميناء، واستطلع رأيي، لم أتردد في الموافقة. فيليب أكدوا أن الدوري العراقي يمتاز بقوة المنافسة والإثارة والتدية والحضور الجماهيري.

هل استقرت عن طبيعة المنافسة في الدوري العراقي؟
تواصلت مع زملائي أحمد الصغير وحسان حداد والسوري فهد اليوسف، وجيمهم شجعوني على خوض التجربة مع الميناء، وأكدوا أن الدوري العراقي يمتاز بقوة المنافسة والإثارة والتدية والحضور الجماهيري.

كيف تنظر لأول تجربة احترافية خارجية لك؟
محطة مهمة في مسيرتي، سأجتهد في سبيل تحقيق الإضافة مع الميناء بما يساعد الفريق على تحقيق النتائج الإيجابية.

هل تلقيت عروضاً محلية قبل الاحتراف مع الميناء؟
تلقيت عروضاً من عمان وشباب العقبة، لكن في النهاية فضلت خوض تجربة الاحتراف الخارجي.

ما تقييمك لتجربتك في الموسم الماضي مع عمان؟
كانت تجربة مليئة بالتحديات، الحمد لله قدمنا ما بوسعنا في سبيل ضمان مقعد البقاء في دوري المحترفين.

ماذا تقول عن تجربتك الطويلة مع الفيصلي؟
لعبت للفيصلي لمدة ٦ مواسم، كانت الأجمل في مسيرتي، حققت مع الفريق ٩ ألقاب محلية بجانب وصافة بطولة الأندية العربية.

هل الفيصلي قادر على العودة القوية في الموسم المقبل؟
الفيصلي سيفتقد قدرات اللاعب المبدع يوسف أبو جلوبوش "صيصاً"، لا بد من إيجاد البديل المناسب. غادر بعض اللاعبين المميزين ولم يتم استقطاب سوى عبدة السمارة.

عودة الفيصلي للمنافسة بقوة على الألقاب ستكون مرهونة بقدرته على التعاقد مع ٣ محترفين أجنبي يصنعون الفرق.
بماذا تقدر كثرة احتراف لاعبي الأردن خارجياً؟
الوضع الحالي للأندية الأردنية صعب، اللاعب لا يستطيع تحصيل قيمة عقده، كما أن تطور أداء اللاعب الأردني بشكل متسارع، عزز من فرص احترافه خارجياً.

تشافي يعفو عن ديمبلي



وكالات

يتجه تشافي هيرنانديز، المدير الفني لبرشلونة، للعفو عن عثمان ديمبلي، رغم رفض اللاعب، تجديد عقده مع النادي. وكشفت صحيفة "أس" أن ديمبلي قد يعود لقائمة البارسا في مباراته ضد أتلتيكو مدريد، بعد غد الأحد، في الدوري الإسباني.

وأضافت أن تشافي سيحاول إقناع خوان لابورتا رئيس النادي، بالسماح له بالاعتماد على المهاجم الفرنسي.

ولفتت "لم يرغب ديمبلي في ترك البارسا رغم حصوله على عروض مختلفة من الدوري الإنجليزي، وأعطى الأولوية لبقاء في برشلونة".

وأشارت الصحيفة "لكن إدارة برشلونة رفضت إشراك اللاعب في المباريات، إلا أن الوضع يبدو قد تغير".
وذكرت أس أن هناك اجتماعاً في الساعات المقبلة لاتخاذ قرار نهائي، على الرغم من أنه في المحادثة الأخيرة بين تشافي ولاابورتا، جرى التأكيد بأن اللاعب جاهز للمشاركة أمام أتلتيكو. ويتبقى فقط معرفة لابورتا لخطط تشافي تجاه اللاعب الفرنسي، وكيف تستقبله الجماهيرية كامب نو، بعد رفض تجديد عقده.

كلوب عن صدام صلاح

وماني: الخاسر سيعود أولاً

وكالات

علق يورجن كلوب، المدير الفني لفريق ليفربول الإنجليزي، عن اللقاء المرتقب بين ثنائي الريدز، محمد صلاح قائد منتخب مصر، وساديو ماني نجم منتخب السنغال، في نهائي كأس الأمم الإفريقية، الأحد المقبل.

وقال كلوب في مؤتمر صحفي اليوم الجمعة "لن يكون الأمر سهلاً، لأن أحدهما سيكون سعيداً، بينما سيخسر الآخر بالجزء، إنها فرصة ثمينة لهما لتحقيق إنجاز كبير".

إعجاز رائع لهما، كما لعب ناي كيتا بطولة استثنائية أيضاً مع منتخب غينيا، لقد أدى لاعبونا بطولة ناجحة، وستكون مثيرة".

ويشأن إمكانية لحاق صلاح وماني بمواجهة ليستر سيتي، يوم الخميس المقبل، في بطولة الدوري الإنجليزي الممتاز، أوضح المدير الفني لليزر "أعتقد أنهما سيكونان متاحين، لكن سأحدثن معهما أولاً".

وأشار يورجن كلوب في ختام تصريحاته "ربما سيعودان يوم الثلاثاء أو الأربعاء، أعتقد أن الخاسر منهما سيعود قبل الآخر، فهما يتمتعان باللياقة البدنية حيث خاض كل منهما عدداً من المباريات في الفترة الأخيرة".

منتخب مصر يبحث عن فوز
غائب على السنغال منذ ١٦ عاماً

وكالات

يبحث منتخب مصر عن فوز غائب منذ ١٦ عاماً، حين يواجه منافسه منتخب السنغال، بعد غد الأحد في اللقاء النهائي لبطولة كأس الأمم الإفريقية المقامة حالياً في الكامرون.

ولم يعرف الضراعة طعم الفوز على أسود التيرانجا، منذ مباراة نصف نهائي أمم أفريقيا ٢٠٠٦ الشهيرة بنتيجة (٢-١).

كلمة التاريخ

ويميل التاريخ لصالح الضراعة في مواجهة أسود التيرانجا، فمواجهة الأحد تحمل رقم ١٤ في تاريخ لقاءات المنتخبين، سواء الودية أو الرسمية.

وتوقّف منتخب مصر من قبل في ٧ لقاءات، بينما فاز منتخب السنغال ٤ مرات وفرض التعادل كلمته في مباراتين.

وسجل منتخب مصر ١٢ هدفاً في الشباك السنغالية، بينما نجح أسود التيرانجا في زيارة مرمى الضراعة ٨ أهداف.

مفاجأة مدوية

بدأت لقاءات مصر والسنغال

بمفاجأة مدوية في افتتاح بطولة كأس الأمم الإفريقية ١٩٨٦ بسناد القاهرة وخرج رفاق النجم الراحل جوليوس بوكاندي بفوز تاريخي بنتيجة (١-٠)، بهدف سجله اللاعب تيرنو يوم.

وحقق منتخب مصر الفوز على السنغال بهدف حمل توقيع آين يونس في دورة الألعاب الإفريقية عام ١٩٨٧، لكن لقاءات المنتخبين الكبيرين توقفت لمدة تصل إلى ١٠ أعوام تقريباً، قبل أن يتقابلا في التصفيات المؤهلة إلى كأس الأمم الإفريقية ١٩٩٨.

وتعادل منتخب مصر مع السنغال في العاصمة داكار دون أهداف في يناير/كانون ثان ١٩٩٧ ولكن الضراعة خسرت الفوز في ستاد القاهرة في يوليو/تموز من نفس العام بنتيجة (١-٠) بهدف سجله حازم إمام وهادي خشيبة.

ثأر الضراعة

وشأر الضراعة من أسود التيرانجا في كأس الأمم الإفريقية بعد ١٤ عاماً وبالتحديد في مرحلة المجموعات بنسخة ٢٠٠٠ للبطولة القارية، حين تغلبت مصر بهدف نظيف سجله حسام حسن.

وتجدد الصدام بين المنتخبين في

شرارة يلتحق بمعسكر
الأهلي الليبي

وكالات

التحق النجم الأردني محمد أبو زريق "شرارة"، بمعسكر الأهلي الليبي، المقام في العاصمة المصرية القاهرة.

وكان شرارة قد توجه من الإمارات بخاتم معسكر منتخب الأردن، إلى القاهرة للمشاركة بتدريبات فريقه الجديد.

وحصل شرارة على بطاقة انتقال دولية مؤقتة من الفيضا، بعدما رفضت إدارة الرمان احترامه لاعتقاده أن اللاعب مرتبط معها بعقد يمتد لموسمين مقبلين.

وشارك شرارة بحماس كبير في تدريب الأهلي صباح اليوم، وتعتبر هذه التجربة الاحترافية الخارجية الثانية للاعب بعدما سبق له الاحتراف مع السيلية القطري.

ويتعتبر شرارة مكسباً للأهلي حيث يعتبر من أفضل لاعبي الكرة الأردنية، وأكثرهم موهبة حيث يمتلك قدرات بدنية وفنية ويمتاز بالسرعة والمهارة في اجتياز المدافعين.

الأردن يظفر بلقب كأس
العرب للتايكوندو

وكالات

ظفر منتخب الأردن، مساء الخميس، بلقب بطولة كأس العرب للتايكوندو، والتي أقيمت في الإمارات، حيث حل أولاً في المجموع العام للميداليات على صعيد الرجال والسيدات.

وحصد لاعبو ولاعبات منتخب الأردن، ٦ ميداليات ذهبية، وفضيتين وبرونزيتين.

وتوج بالذهب، راماً أبو الرب، جوليانا الصادق، تلاي الحميدي، زيد الطولاني، محمود الطرايرة وزيد مصطفى. ونال الفضية، ليث الرواشدة وفهد عمار، فيما كانت البرونزيتين من نصيب يارا ياسين وعدي العتوم.

وسيوصل منتخب الأردن بقيادة المدير الفني فارس العساف، تدريباته غدا السبت، تحضيراً للمشاركة في بطولة الفجيرة التي تفتتح منافساتها الأحد المقبل.

الجوابة: أطمح لتحقيق
الإنجازات مع السيب

وكالات

علق المهاجم الدولي الأردني إبراهيم الجوابة على احترافه في نادي السيب العماني، بعد ساعات قليلة من توقيعه على عقده الرسمي.

وكتب الجوابة عبر حسابه في موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك مساء الخميس "سأخوض تجربة احترافية جديدة مع نادي السيب العماني وأسأل الله التوفيق فيها".

وأضاف "أطمح مع السيب العماني بتحقيق الإنجازات، وأتمنى أن أكون على قدر ثقة النادي".

وتعتبر هذه التجربة الاحترافية الخارجية الأولى في مسيرة الجوابة الذي يعتبر من المهاجمين المميزين، ويمتاز بالسرعة والمهارة.

ويتواجد حالياً إلى جانب الجوابة في الدوري العماني، اللاعب الأردني عدي القرا الذي وقع مؤخراً لفريق النهضة.

كشف حساب بوكيتينو
يورطه في باريس

وكالات

أقحم الأرجنتيني ماوريسيو بوكيتينو، مدرب باريس سان جيرمان، نفسه مجدداً في دائرة الجدل المثار حول مستقبله داخل جدران النادي الفرنسي.

ويعد تعاقد بوكيتينو مع بي إس جي حتى نهاية الموسم المقبل في صيف ٢٠٢٣، إلا أن انطلاقته هذا الموسم محببة للغاية، حيث خسر الفريق لقبين.

وخسر العملاق الباريسي لقب السوبر المحلي أمام ليل في بداية الموسم، ومنذ أيام قليلة ودع كأس فرنسا من دور ال١٦١ بالخسارة ضد نيس بركلات الترجيح بعد مباراة سلبية.

ويضاف هذا الإخفاق إلى فقدان باريس سان جيرمان لقب محلي آخر بخسارة لقب الدوري الموسم الماضي لصالح فريق "ليل" بفارق نقطة وحيدة.

ولن يشفع لبوكيتينو المبررات التي ساقها بأنه تولى مسؤولية الفريق في كانون الثاني/يناير ٢٠٢١، وكان يحتل المركز الثالث في جدول الترتيب، نظراً للفوارق الفنية بين نجوم حديقة الأمراء وباقي منافسيه محلياً.

في المقابل، صعد ماوريسيو بوكيتينو إلى منصات التتويج مع بي إس جي مرتين فقط، بتحقيق لقب السوبر المحلي وكأس فرنسا مع الموسم الماضي.

كشفت حساب بوكيتينو على المستوى الأوروبي، لا يعد أفضل حالاً حيث ودع الفريق تحت قيادته دوري الأبطال من الدور قبل النهائي في الموسم الماضي، بينما نجح سلفه توماس توخيل في الصعود بسان جيرمان نهائي عام ٢٠٢٠، وذلك لأول مرة في تاريخ النادي.

وقال رئيس الاتحاد الدكتور تيسير المنسي، إن الموسم الحالي سيكون موسمياً حافلاً بإقامة النشاطات المحلية، والتي سيتم التركيز فيها على الفئات العمرية المستهدفة لغايات تطوير المستوى الفني، وأن البطولات كافة تشهد مشاركة كافة الأندية المنتسبة للاتحاد.

وأكد، أن خطة العام الحالي تستهدف تطوير العمل بفرق السيدات من خلال إقامة البطولات الخاصة بالنشائات والشابات والبرعمات، إلى جانب الواعدات والسيدات، والتي ستتم استحداثها.

وتستهدف تطوير العمل بفرق السيدات من خلال إقامة البطولات الخاصة بالنشائات والشابات والبرعمات، إلى جانب الواعدات والسيدات، والتي ستتم استحداثها.

وأيضاً أشار إلى أن الاتحاد راعى من خلال تحديد مواعيد البطولات الظروف الدراسية للاعبين واللاعبات، مثلما شد على أن هذه المواعيد قابلة للتعديل وحسب الظروف والاستجدات التي تطرأ على الساحة.

مباراة كأس السوبر التي تجمع بين بطلي الدوري والكأس. وأشار إلى أن الاتحاد راعى من خلال تحديد مواعيد البطولات الظروف الدراسية للاعبين واللاعبات، مثلما شد على أن هذه المواعيد قابلة للتعديل وحسب الظروف والاستجدات التي تطرأ على الساحة.

