

الملك يجري مباحثات مع ولي عهد أبوظبي

الملك: أمن الإمارات من أمن الأردن

الملك يؤكد اعتزازه بالعلاقات الأخوية التاريخية المتينة التي تربط البلدين والشعبين الشقيقين الملك يعرب عن تضامن الأردن ووقوفه مع دولة الإمارات في وجه كل ما يهدد أمنها واستقرارها ولي عهد أبوظبي يثمن موقف الأردن القوي بقيادة جلالة الملك في إدانة الاعتداءات الإرهابية على دولة الإمارات



الدولية، وتم التأكيد على إدانة التنسيق والتشاور والديبلوماسية، وحث سمو ولي عهد أبوظبي بجلالة الملك بين أهله وفي بلده الثاني دولة الإمارات، ناقلا لجلالته تحيات أخيه سمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة. وحمل جلالة الملك سمو ولي عهد أبوظبي تحياته لأخيه سمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، وتمنياته له بالصحة والعافية. وحث سمو ولي عهد أبوظبي موقف الأردن القوي بقيادة جلالة الملك في إدانة الاعتداءات الإرهابية على دولة الإمارات وتضامنه معها، مشدداً على أن هذا الموقف يأتي في إطار دور الأردن المشرف تجاه الأشقاء والأصدقاء على مدى تاريخه.

عويس: مستعدون لتقديم كافة التسهيلات للطلبة الأردنيين الدارسين في أوكرانيا

قال وزير التربية والتعليم والتعليم العالي والبحث العلمي الدكتور وجيه عويس، إن الوزارة وبالتنسيق مع وزارة الخارجية وشؤون المغتربين على أهبة الاستعداد لتقديم كافة التسهيلات للطلبة الأردنيين الدارسين في أوكرانيا بما يضمن سلامتهم. وأوضح الوزير عويس، في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الجمعة، أن موقع الوزارة الإلكتروني يستقبل أي استفسارات من الطلبة على الأرض الأوكرانية، مشيراً إلى أنه ولغاية الآن لم يتواصل أي من الطلبة في أوكرانيا مع الوزارة. ولفت الوزير عويس، إلى أن آلية التعامل مع الطلبة في أوكرانيا سوف تتم وفقاً للوضع الراهن في أوكرانيا وبما يضمن استمرارية الحفاظ على حقوقهم في الخطط الدراسية المقطوعة، ومدى إمكانية استمرارهم في جامعاتهم أو الاستعاضة عنه بإجراء مناسب يتخذه مجلس التعليم العالي لاحقاً وفقاً للظروف تقدرها الوزارة في حينه، مشيراً إلى أن الوزارة معنية بكافة الطلبة الأردنيين الدارسين على الأرض الأوكرانية.

وزارة الأشغال تحذر من الظروف الجوية السائدة

حذرت وزارة الأشغال العامة والإسكان، الجمعة، المواطنين سلكي الطرق الخارجية من احتمالية تدني مدى الرؤية الأفقية نتيجة الهطولات المطرية الكثيفة، واحتمالية تشكل الغبار على الطرق في مناطق البادية تزامناً مع الظروف الجوية السائدة في معظم مناطق المملكة. وأكدت الوزارة في بيان صحفي صادر عن وحدة الإعلام والاتصال، جاهزية كوادرها المزودة بالمعدات اللازمة للتعامل مع الظروف الجوية كافة ومعالجة اللاحقات الواردة لها على مدار 24 ساعة من خلال فرقها الـ 98 الموزعة على مختلف محافظات المملكة. وأشارت الوزارة إلى أنه تم التعميم على مديرياتها كافة لرفع خطة الطوارئ المعمول بها حالياً - خطة الطوارئ المتوسطة - حسب تقييم مدراء المديرية والمكاتب ومتطلبات العمل.

وشددت على أنه يتم التنسيق بشكل دائم ومستمر مع شركاء الوزارة للعمل على حل ومعالجة اللاحقات كافة بشكل دوري للحفاظ على ديمومة الخدمات المقدمة للمواطنين، وفق النهج الحكومي المتبع. ونوهت إلى أن كوادرها الميدانية الموزعة على مناطق المملكة كافة، تجري بشكل مستمر جولات ميدانية تفقدية لضمان ديمومة الخدمات المقدمة للمواطنين والعمل على حل اللاحقات بشكل فوري. ودعت المواطنين إلى أخذ أقصى درجات الحيطة والحذر والابتعاد عن مجاري السيول والأودية، وعدم التردد بالإبلاغ عن أي ملاحظة من خلال التواصل المباشر مع غرفة العمليات الرئيسية في الوزارة وغرف العمليات في المحافظات، أو من خلال تطبيق نظام بلاغات الأشغال على الهواتف الذكية أو من خلال غرف عملياتها على الأرقام التالية، ضابط ارتباط غرفة العمليات واتس أب (0780377233)، طوارئ الوزارة غرفة العمليات الرئيسية (065050111).

غرفة عمليات أشغال مديرية الكرك (0780377233).
غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة جرش (0780377187).
غرفة عمليات مديرية أشغال مادبا (0780377366).
غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة معان (0780377338).
غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة المفرق (0780377389).
غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة البلقاء (0780377413).
غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة الطفيلة (0780377435).
غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة جلزون (0780377424).
غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة الزرقاء (0780377124).
غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة العقبة (0780377351).
غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة إربد (0780377233).
غرفة عمليات مديرية أشغال لواء الرمثا (0780377494).
غرفة عمليات مديرية أشغال محافظة العاصمة (0780377491).
غرفة عمليات مديرية أشغال إقليم البترا (0780377012).

الشيخة فاطمة تستقبل الملكة رانيا العبدالله في أبو ظبي



وأجندة العمل الوطني منذ تأسيس الدولة على يد الغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله تراه" وإخوانه المؤسسون ويواصل السير على نهجهم صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله" حتى أثبتت المرأة قدراتها وحققته نجاحها وتميزها في مختلف ميادين العمل الوطني والمهام التي تبوأتها داخل الدولة وخارجها.

من جانبها أعربت جلالة الملكة رانيا عن تقديرها للمرأة في الإمارات التي نجحت في أن تكون نموذجاً يحتذى في المشاركة في

الإدارة المحلية تعتمد شعار مستقبل الأردن يستحق صوتك في الانتخابات

دون شك في توفير فرص العمل للشباب والمرأة، هذا إلى جانب زيادة إيرادات البلديات مما يعكس إيجابياً على الخدمات التي تقدمها البلديات. وكان نائب رئيس الوزراء ووزير الإدارة المحلية توفيق كريشان قد شكل في وقت سابق لجنة عليا للانتخابات برئاسة الأمين العام لوزارة المهندسين حسين مهيدات بالتنسيق والتعاون الكامل مع الأمانة العامة للوزارات الشريكة في الحملة الوطنية (الشؤون السياسية والبرلمانية والشباب والثقافة والتربية والتعليم والتعليم العالي والداخلية) وغيرها من الوزارات والجهات الرسمية والعامة والوطنية، وتضم اللجنة أيضاً من وزارة الإدارة المحلية الدكتور نضال بصورابي العدوان ومحمد عبدالإله الكماوي والدكتور عباس هميسات وبلال محمود آل خطاب. كما تم تشكيل فريق إعلامي في وزارة الإدارة المحلية للترويج

تنطلق في الديوان الملكي الهاشمي اليوم السبت، اجتماعات ورشة العمل الاقتصادية الوطنية التي ستلتئم تحت عنوان "الانتقال نحو المستقبل، تحرير الإمكانيات لتحديث الاقتصاد". وستتناول الاجتماعات، في يومها الأول، تقييماً للوضع الراهن للقطاعات الاقتصادية الحيوية، بما في ذلك الإنجازات التي تحققت حتى الآن، وعوامل النجاح السابقة، إضافة إلى التحديات السابقة ونقاط الضعف. وسناقش المشاركون الفرص المستقبلية للنمو في القطاعات التي تتناولها ورشة العمل، ومواطني التحسين المطلوبة، إضافة إلى عوامل التمكين اللازمة. وكان جلالة الملك عبدالله الثاني قد وجه لعقد هذه الورشة لرسم خارطة طريق يتم ترجمتها إلى خطط عمل عابرة للحكومات، بما يضمن إطلاق الإمكانيات لتحقيق النمو الشامل، وما يرتبط به من استحداث فرص العمل وزيادة الإيرادات التي تعكس بالتالي على مستوى معيشة المواطنين. وتهدف الاجتماعات، التي تضم نحو 300 من الخبراء والمختصين الذين يمثلون القطاعات الرئيسية المكونة لجميع النشاطات الاقتصادية، إلى وضع رؤية مستقبلية واضحة للقطاعات الاقتصادية وخارطة طريق استراتيجية، محددة زمنياً ومتكاملة وقابلة للتنفيذ. وتغطي أعمال الورشة، التي ستبني على جهود سابقة، 17 قطاعاً حيوياً، الزراعة والأمن الغذائي، الطاقة، المياه، التعدين، الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، الأسواق والخدمات المالية، الرعاية الصحية، التجارة، الصناعة، السياحة، التعليم وسوق العمل، النقل والخدمات اللوجستية، التنمية الحضرية والتغير المناخي، الصناعات الإبداعية، السياسة المالية، التشغيل، الاستثمار وبيئة الأعمال. وتأتي ورشة العمل الاقتصادية الوطنية لمواجهة حالة من التباطؤ الاقتصادي وتراجع القدرة على التوظيف وتوفير فرص العمل التي جاءت انعكاساً لظروف إقليمية ودولية ضاغطة، منها آثار الأزمة المالية العالمية وجائحة كورونا التي أثرت في الاقتصاد العالمي.

الخارجية تؤكد استمرار العمل في خلية الأزمة لتنفيذ خطة طوارئ للتعامل مع الأردنيين بأوكرانيا

أكدت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، أن العمل في خلية الأزمة والسفارة الأردنية في أوترة، المعتمدة في أوكرانيا، وكذلك السفارات الأردنية المعتمدة في عدد من الدول الحدودية مع أوكرانيا، قد استمر طوال الساعات الماضية لتنفيذ خطة طوارئ التعامل مع الأردنيين المتواجدين في أوكرانيا، وعلى رأسها إدانة التواصل مع الأردنيين، واستقبال الاتصالات منهم، وتوجيه النصائح لهم بالحفاظ على سلامتهم والالتزام بالتعليمات الصادرة عن السلطات المحلية.

وقالت في بيان صحفي أنه وبحسب مخرجات خطة الطوارئ المعتمدة في اجتماع الأزمات الموسع الذي عقد أمس في مقر الوزارة، وترأس نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي جانباً منه، وبمشاركة الوزارات والمؤسسات المختصة والمعنية ورؤساء البعثات الدبلوماسية الأردنية في الدول الحدودية مع أوكرانيا، وجه الصفدي بالبدء الفوري بتنفيذ خطط الطوارئ في الوزارة والسفارات لغايات التعامل مع الأزمة، وإدامة التواصل مع الأردنيين وتحديد معايير حدودية وإرسال موظفين دبلوماسيين إلى المناطق الحدودية المحاذية لأوكرانيا في رومانيا وهنغاريا وبولندا وسلوفاكيا وروسيا، إلى ذلك، فقد توجه عدد من القناصل والموظفين من عدد من السفارات الأردنية منذ يوم أمس الخميس وصباح اليوم الجمعة باتجاه عدد من النقاط الحدودية، التي تم تحديدها ضمن الخطة مع أوكرانيا للتخضير لاستقبال المواطنين الذين سيتمكنون من الوصول براً إلى الحدود. وقد تم بالفعل استقبال ثلاثة مواطنين صباح اليوم عبر إحدى النقاط الحدودية مع رومانيا. ويذكر بأن وزارة الخارجية باشرت منذ الأسبوع الماضي بالتخضير لهذه المرحلة وتكثرت الجهود والاتصالات الدبلوماسية الأردنية مع كل من رومانيا وبولندا وهنغاريا وسلوفاكيا بالنجاح وذلك بإسماح السلطات هناك بدخول الأردنيين القادمين من أوكرانيا براً ويبدون متطلبات مسبقة أو الحصول على تأشيرات مسبقة. وكما عملت الوزارة طيلة الفترة الماضية ومنذ تشكيل خلية الأزمة على إصدار التحذيرات والبيانات التوجيهية، والرسائل الإلكترونية والنصية لجموعات الأردنيين في أوكرانيا والذين سيجلوا على المنصة الخاصة التي أعدها الوزارة لهذه الغاية. كما قامت الوزارة بتعميم أرقام الطوارئ والخطوط الساخنة لوحدة مركز العمليات في الوزارة والسفارات والقناصل الدبلوماسيين والموظفين في بخارست وفيينا وبرلين وأترة وموسكو لتسهيل تلقي الاتصالات من الأردنيين وتقديم كافة أشكال الإسناد والدعم مع هذه الأزمة. كما حددت الوزارة المعايير الحدودية التالية مع أوكرانيا والتي يتواجد فيها القناصل وموظفي السفارات حسب التفاصيل أدناه لغايات استقبال أي مواطنين يعبرون براً من خلال النقاط الحدودية، وتقديم كافة التسهيلات والرعاية لهم، وتأمين أماكن الإقامة وحفظ الأمتعة والنقل والحاجيات الأساسية.

وتالياً معلومات هامة حول المعابر الحدودية وأسماء وأرقام هواتف القناصل وموظفي السفارات المتواجدين في المناطق الحدودية، وبإمكان الأردنيين القادمين للحدود التواصل معهم مباشرة بالتنسيق، وفي حال تعذر ذلك لأي سبب فيمكن التواصل أيضاً من خلال أرقام هواتف السفارة في أترة والخطوط الساخنة، وكذلك من خلال أرقام مركز عمليات وزارة الخارجية - معابر الحدود الأوكرانية - الرومانية - معبر (سيريت/ Siret)، القنصل يزن القيسي: 004037733233، معبر (ايساكشا/ Isaccea)، الدكتور ظاهر الغزاوي: 004037749388، معابر الحدود الأوكرانية - البولندية - معبر (Korcowa-Krakowez) / كورتشوا - كراكوفت -)، القنصل المستشار خالد بني سلمان: 00491743117913، عبد الرحمن الجراح: 00491077208105، معبر (Dolhobyczko) / دولهوبيتشو - أوخرينيف -)، السكرتير الثاني محمد عريقات: 0049166633308، معبر الحدود الأوكرانية - الهنغارية - معبر (Csap/Zhony) -)، القنصل عصام الرقاد: 0043767388104 - فارس ديابنة: 0043767388104، معابر الحدود الأوكرانية - السلوفاكية - معبر (أوزهورود/Uzhorod) - السكرتير الأول نورس جانخوت، 004376605013092، فهمي أوبرمان: 0043760771642.

شركة كهرباء محافظة اربد - إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق 2022/3/1 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن شارع الأمير شاعر، شارع سلطان باشا الاطرش، شارع فورا ومجاوريه، شارع ابو حسن النور، شارع اسامة بن منقذ، شارع الملك غازي، شارع ابو دجانه، شارع خليل القرم، وجميع الشوارع في المنطقة وذلك من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً وعن التنمية وسط البلد، التنمية طريق سامتا، التنمية طريق كتم، التنمية الجري الجنوبي، الصريح الحي الجنوبي، منطقة شارع الصريح، منطقة مدري الحصن المنية، تجمع الخضانة من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة اربد. وعن الخالدية حي الكرامة، السويدية طريق الخالدية، المنطقة الحربية الخالدية من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة المفرق. وعن طريق بشري - الطرم من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً في مدينة الرمثا. قسم العلاقات العامة

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



وقالت ميشيل إنها ليست المرة الأولى التي يتم فيها استهداف الأشخاص الذين يتناولون في الشوارع. وأضافت، "لقد صُدمت لأن صادقا، في كل السنوات سمعنا بعض الأشياء المروعة، لكن هذا يبدو أكثر شراً". 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 جيب بنطلونه على يد شخص يمر بالشارع، ما تركه مصابا بالحروق وتلف ملبسه.

وانضم عمدة ليفربول جو أندرسون إلى دعوات الحكومة لتصنيف الهجمات على الشردين على أنها جرائم كراهية.

وكالات
قال رجل يعيش بلا مأوى في مدينة ليفربول البريطانية إنه تسمم بالزرنيخ من قبل شخص أعماه طبقاً من رقائق الشيبس. ووفقاً 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، مشيراً إلى إن الشرطة تحقق الآن. وقالت ميشيل لانجان، وهي موظفة تعمل في التوعية للأشخاص الذين بلا مأوى، "الرجل قال إنه استيقظ في المستشفى اليوم وأخبروه أنه كان لديه زرنخ في نظامه، قدرشه شخص ما على الرفاق، حسب تقديره".

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

وكالات
قال جدل واسع في الشارع السعودي، مع دعوات لإيقاف مكبرات الصوت الخاصة بالمساجد، لا سيما في صلاة التراويح، في شهر رمضان المبارك. واعتبر عضو هيئة كبار العلماء، صالح الفوزان، أن استخدام مكبرات الصوت في الصلاة، أصبح "مصبية"، ويجلب الأذى للجيران. وأوضح في مقابلة عبر التلفزيون السعودي، أنه لا ينبغي إسماع جميع من في الشارع، والمرضى، والمارة، بالصلاة.

وقال الداعية أحمد الغامدي، إنه يفضل إلغاء مكبرات الصوت عند أداء الصلاة، واقتصرها على الأذان، والإقامة. وأوضح في حديث لقناة "روتانا"، أن إذاعة الصلاة إلى الخارج، يعني أنه يتوجب على المارة، الإنصات وعدم التحادث، وهو ما يوقعهم في "حرج شرعي".

وأيد الداعية سليمان الطريفي، ما قاله الفوزان

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

وكالات
أثر سلبى وحول إذا ما كان هناك تأثير سلبى للهدية قالت أنسام، "يكون الهدية تأثير نفسي سلبى على الطفل، عندما يتم منحه إياها وهو أصلاً مشبع بالهدايا، أو مثلاً حينما يوجه سلوك معين ولا ينضبط فيه، هنا يكون للهدية أثر نفسي سلبى عليه، لأن الهدية الهدف منها تشجيع استمرارية السلوك الجيد، بالتالي إذا مُنحت للطفل حينما لا يتفقد السلوك الجيد يتأثر بشكل سلبى وهنا يصبح التعزيز في غير محله".

وبيادر أحياناً الوالدان بتقديم هدية للطفل كتعويض عن غياب أحدهما، سواء كان هذا الغياب بسبب الانفصال أو الانشغال في العمل، إلا أن أخصائية الإرشاد النفسي والتربوي ووداد جاد الله اعتبرت أن "هذا التصرف خاطئ".

وقالت ووداد، "من الأخطاء التي يقع بها الوالدان المنفصلان، هي محاولة استمالة الطفل من خلال الإغراء عليه بالهدايا، ما يشكل لديه شخصية جشعة مستغلة ويصبح من الصعب إرضائها، ويصبح الطفل كثير الكذب لاستعطاف أحد والديه في حساب الآخر".

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

من ناحيتها قالت الأخصائية النفسية والأسرية انسام سلوس، "غياب أو فقدان أحد الوالدين لا يعوض بالهدايا، فالتعويض لا يكون دائماً مادياً بل بالحنان وحب، وأعود وأذكر بأن الهدايا وجدت للتشجيع وتعزيز السلوك وهي لا تعوض حنان الأب أو الأم".

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

والتقت انسام في الرأي مع الدباغ وقالت، "حينما يمنح الأهل الطفل هدايا كثيرة وبشكل مبالغ به وبمناسبة أو بدون مناسبة، سيؤدي ذلك لإفساده ويفقده الاحساس بقيمة المال".

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

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

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كيروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود 500 درجة مئوية قبل أن تُعالج حتى تتحول إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهرياً. 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 تماماً ما وفر استخراجها من الأعماق واستكشاف احتياطات جديدة سيصبح مكلفاً مع مرور الوقت. وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفاً في المستقبل، ويمكن أن تقوم بهذه الخطوة بدلاً. وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موثوق، ستكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الحالية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكلاين" الكندية، شبه الاقتصاد بجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقاً لبرمجة محددة بمعدلات الاستهلاك الحالية. لذلك، من المتوقع أن تنفذ الموارد التي تقوم بتشغيل جهاز الحاسوب هذا في غضون 30 سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستحسن الموارد، وبالتالي، ستصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمرور السنوات. ويمكن أن تقوم بهذه الخطوة قبل إجراء تحسينات في رأس المال في الموقع. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب نزوب إمدادات النفط، على الأقل من الناحية النظرية. لكن الخطوة الأهم تتمثل في أننا بحاجة إلى البدء في استخدام هذه الموارد بكفاءة أكبر لتوسيع قدرتها كمصدر للوقود بعد سنة 2070، أو الانتقال إلى استهلاك مصادر الطاقة الأخرى على غرار الطاقة النووية، أو مصادر الطاقة المتجددة.



تتمتع احتياطات النفط بشكل كامل على اكتشاف مجمعات جديدة، وضرورة توفير التكنولوجيات اللازمة لاستغلالها. فضلاً عن ذلك، ينبغي أن تكون هذه العملية قانونية. وفي حين أنه من غير المرجح أن يُنفذ 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 نفط "مركز" أو "حامض". كما أنه لن يكون بالضرورة في شكل سائل، بل يميل إلى أن يكون كمادة الأسفلت ويحتوي على مستويات عالية من الملوثات، على غرار الكبريت، الذي يسبب تآكل الصلب، وهو ما يمثل مشكلة كبيرة بالنسبة للمصافي. من جهة أخرى، يتطلب النفط "المركز" معالجة معقدة وكثيفة الطاقة لإزالة الكبريت، مما يزيد من تكلفة الإنتاج بشكل عام. وأضاف الموقع أن المصادر الأخرى المكتشفة حديثاً، على غرار النفط الصخري، لا تعتبر بديلاً أفضل. في الحقيقة، لا يعتبر النفط الصخري نفطاً 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 نصح من دون نفط 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 إشارة إلى 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 "المناسخ الجيولوجي الأمريكي" عززت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

لا وقت محدد من جهتها قالت أخصائية الإرشاد النفسي والتربوي ووداد جاد الله "عربي" ٢١، "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويُفضل أن يهدى في أوقات متباعدة لأسباب عامة وغير محددة وتعتبر عن الحب والاهتمام".

وأشارت إلى أنه "من المهم جداً ألا تُقدم الهدية كنوع من التعزيز على سلوك محدد، لأن هذا يشكل حافزاً خارجياً لاقتان الطفل أي عمل، ويهدد خطأ تربوياً حيث يشكل شخصية انتهازية تمتنع عن إتمام العمل وإتقانه بدون مقابل خارجي".

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

تعزير وليس هدية
بدورها قالت الأخصائية النفسية والأسرية انسام سلوس، "نحن كأخصائيين لا نسمى ما نقدمه للطفل هدية، خاصة لمن هم تحت سن الخمس سنوات، فهم لا يميزون ما معنى الهدية أو مفهومها". وتابعت انسام في حديث "عربي" ٢١، "نطلق على ما نقدمه لن يهدى المرحلة العمرية مصطلح تعزيز وقد يكون بالمبالغ، فمثلاً حينما يبتسم الطفل وأنت ترد له البسمة أو حينما يتصرف تصرفاً ما وتتشجّع له، نسمى رد الفعل هذا (التعزيز) كي يستمر بهذا السلوك الجيد".

وأكدت، "أما الطفل فوق ٥ سنوات ننمحه الهدية إما تعريزاً 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 كيقية

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

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

أما بالنسبة للسبب وراء عدم 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 للأشياء الضعيفة التي تبعها "البوصلات الداخلية" لدينا.

وأضاف البروفيسور أن هؤلاء الأشخاص لا يستعملون كلمات من قبيل "الأمم" أو "الخلف" أو "اليمن" للإشارة إلى الاتجاهات، وعوضاً عن ذلك يعبرون عنها من خلال استعمال مصطلحات مثل "الشمال" أو "الشرق". وتقوم هذه اللغات على مرجع جغرافي حيث مازالت تُستخدم 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، صرّح لمجلة ساينس العلمية بأنه، "في حال رغبت في وضع رأس في المكروويف وتشغيله، فسيتأثر هذا الأمر على موجات دماغي، لكن هذا لا يعني أنني أملك حساً بالمكروويف". وفي الواقع، تشير 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.

وبينت الصحيفة بأن كيرشفينك أجرى تجربة بالتعاون مع زملائه في الولايات المتحدة واليابان، تتمثل في وضع مجموعة من المتطوعين داخل أقفاص سداسية الجوانب، مصنوعة من الألومنيوم لتجسيم المجال المغناطيسي الأرضي. وقد جرى قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حددت تقديرات في المجالات المغناطيسية تدريجياً داخل الأقفاص.

وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة

وكالات
نشرت صحيفة "الغارديان" البريطانية تقريراً 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، أن مئات الحيوانات تهاجر لمسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك يصر بعض الباحثين على أن هذه القاعدة لا تنطبق على الجنس البشري، حيث لا يظهر الإنسان أي دليل على امتلاك بوصلة داخلية.

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

ونقلت الصحيفة عن المشرف على هذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشفينك، "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".

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

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

وكالات
يُمر بعض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرغبون فيها باختلاق صديق وهمي والحديث معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحياناً يشعرون بأنهم يلعبون معه، ويحافظون على تعريف والدهم عليه. وبحسب خبراء علم الأطفال في وجود الأصدقاء الوهميين، يحفز الأطفال على الإبداع ويساعدهم على التعبير عن مشاعرهم، ولكن هذا الأمر قد يثير قلق الآباء.

وفي هذا الصدد نشر موقع "ستيب تو هيلث" تقريراً أشار فيه إلى الأسباب التي تدفع الأطفال لاختلاق صديق وهمي، وأيضاً وضع التقرير كيف يتصرف الآهل في هذه الحالة.

لماذا يخترع الأطفال أصدقاء خياليين؟
يمكن أن تظهر هذه الكائنات "الأصدقاء الخياليين" والتي تم إنشاؤها بواسطة عقول نابضة بالحياة والخيال بدءاً من سن الثانية، حيث يبدأ الأطفال في هذه المرحلة بتعلم اللغة وفهم البيئة التي يعيشون فيها، ويخترعونها لأسباب عديدة. ويُشاهد الآباء برؤية أطفالهم يلعبون ويتحدثون بمفردهم، وعندما يسألونهم عن الشخصية التي يتحدثون إليها، قد يردون بهدوء على أنهم يتحدثون مع صديقهم الجديد.

وعلى الرغم من أن هذه الحالة يمكن أن تكون مصدر قلق للآباء والأمهات، إلا أن الأصدقاء الوهميين هم جزء من تطور الأطفال العاطفي، وفي بعض الأحيان ترتبط هذه الحالة بالأطفال ذوي العقول الخلاقة والمتعددة والحساسة.

وأشار التقرير إلى إجراء باحثين من جامعتي أوريغون وواشنطن دراسة، تم فيها مراقبة ١٥٢ طفلاً 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 الوهميين 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 خلفاء يمكنهم مساعدة الطفل في التغلب على الصعوبات مثل الطلاق أو وصول شقيق جديد أو تغيير المدارس أو الانتقال إلى مدينة أو بلد جديد".

من جهته، قال أخصائي الطب النفسي وليد سرحان، "العب الوهمي ووجود الصديق الخيالي هو مرحلة طبيعية من التطور، ويمر فيها الأطفال من عمر ١٨ شهراً ويدرجات متفاوتة".

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

ونصح سرحان والأهل بتقبل هذه الحالة، وأيضاً المشاركة في لعب أطفالهم الوهمي أي يمكن ذلك".

أعراض ميلان الرحم وأسبابه

❖ وكالات

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

❖ وكالات

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

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

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

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

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

مرض التهاب الحوض؛ إذا لم تلتقي المرأة العناية الطبية اللازمة لعلاج هذا المرض، فإنه قد يخلف أنسجة في منطقة الرحم تتسبب في ميلان الرحم، 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 أموراً مثل الإنجاب المتكرر أو بلوغ سن اليأس قد تتسبب في ضعف أنسجة وأربطة الرحم، الأمر الذي قد يسبب ميلانه.

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

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

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

الخصوع لعملية تنظير يتم من خلالها وضع الرحم فوق المثانة، وهي عملية تصحيح مباشرة وغالباً ناجحة.
ممارسة تمارين رياضية خاصة.

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

❖ وكالات

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

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

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

عادة يكون مستوى الكورتيزون بالدم مرتفع في الصباح ومن ثم يبدأ بالانخفاض تدريجياً خلال اليوم، ولكن قد يحدث خلل في 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 وتنظيم وظائف القلب الوعائية

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

يعمل على تنظيم استجابة الكر والفر عند الأشخاص خاصة عند 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 يصبح الاستحمام أمر ضار بالصحة في حالة اتباع بعض العادات الخاطئة خلاله، والتي يجب الانتباه إليها جيداً.

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

كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون



يفسلون الكلى

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

2- الفم، يستخدم للحالات التالية،
اعتام عدسة العين
زرق عين
منع الشبخوخة
علاج أو منع ادمان الكحول

الربو
مرض القلب
مستويات الكوليسترول العالية
مشاكل في الكبد

الإيدز
مرض ألزهايمر
مرض الشلل والرعاش.

3- عن طريق الاستنشاق لعلاج مشاكل الرئة. الآثار الجانبية لحبوب الجلوتاثيون يعتبر الجلوتاثيون 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 الاعتماد عنها.

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

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

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

1- الوريد؛ يستخدم للحالات التالية،
تقليل من الآثار الجانبية للعلاجات
الكيميائية للسرطان

علاج مرض باركنسون
داء السكري
فقر الدم عند الأشخاص الذين

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة للأدوية مثل،
تسناول ألتروكسسين،
أومفردكس، تسيفرلكس، أوميغا 3
والحديد

تناول الميكتل لعلاج الصرع مع فيتامين B12
تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل منتجات الألبان والسكك واللحم البقري

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

تناول الأطعمة الغنية بمادة الجلوتاثيون مثل،
الخبز،
الفاكهة واللحوم.

يعتبر الجلوتاثيون من مضادات الأكسدة القوية في الجسم، ويتكون بشكل أساسي من الأحماض الأمينية الثلاثة الجلوتامين والجلاليسين والسيسيتي.

تشارك الجلوتاثيون في العديد من العمليات الحيوية في الجسم، بما في ذلك بناء الأنسجة وإصلاحها وتكوين مواد كيميائية وبروتينات 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 بالمر.

طرق طبيعية لزيادة الجلوتاثيون
يمكنك الحفاظ على مستويات الجلوتاثيون

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 يومياً خلال فترة الدورة الشهرية، وذلك للحفاظ على رطوبة الجسم وتحليصه من السموم.

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

على عكس الأطعمة غير الصحية كالمقليات والحلويات، والتي تزيد من الأعراض السلبية، لأنها تسبب صعوبات في الهضم وتزيد من الام المعدة.

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

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

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

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

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

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

7- شرب كثير من الماء
حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

2- تناول أطعمة غنية بالمغنسيوم
يساعد المغنسيوم في استرخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات وآلامها الشائعة، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

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

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

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

كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

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

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

الزوجة بالتمتع، لأنها لم تصل إلى هزة الجماع.

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

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

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

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

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

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

تورم في الجزء الأعلى من القضيب
تناول بوري - نثول ودوكسيلين وتأثيرها على سرعة القذف

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

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

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

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

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

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

إن الحياة مليئة بالمواقف المحرجة التي تواجهها، 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 الجميمة، تصبح العضلات في مختلف أجزاء الجسم أكثر استرخاءً، ومنها عضلات المثانة.

وبالتالي يمكنك الشعور بالحاجة إلى التبول أو التبرز.

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

أمر لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

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

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

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

وجراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه.

ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام.

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

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

البشرة الحساسة. فكلماً انخفضت نسبة العطور سوف تصبح المنتجات أكثر أمناً.

5- إستخدام كثير من الإضافات
يمكن أن تقضي وقتاً ممتعاً في حوض الإستحمام 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 الإستحمام بعد إستخدامه
قد يبدو حوض الإستحمام نظيفاً أمامك، ولكن في الحقيقة يحتوي على بكتيريا

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

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

دقيقة كحد أقصى خلال الإستحمام.
حيث أن البقاء تحت الماء لفترات طويلة يمكن أن يسبب جفاف الجلد.

2- إستخدام 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

أمر لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

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

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

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

وجراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه.

ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام.

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

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

البشرة الحساسة. فكلماً انخفضت نسبة العطور سوف تصبح المنتجات أكثر أمناً.

5- إستخدام كثير من الإضافات
يمكن أن تقضي وقتاً ممتعاً في حوض الإستحمام 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 الإستحمام بعد إستخدامه
قد يبدو حوض الإستحمام نظيفاً أمامك، ولكن في الحقيقة يحتوي على بكتيريا

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

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

دقيقة كحد أقصى خلال الإستحمام.
حيث أن البقاء تحت الماء لفترات طويلة يمكن أن يسبب جفاف الجلد.

2- إستخدام 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

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



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

وقالت شركة "غوغل" لوكالة فرانس ٥ "هي" للأجهزة الخلوية في شيكاغو ومينيابوليس. وعززت كوريا الجنوبية صدارتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق "سامسونغ" لأجهزة الخلوية الجديدة في ١٠ "جي" العاملة بهذه التقنية. ونظم المشغلون الوطنيون الكبار، "كي تي" و"أس كاي تيليكوم" و"أل جي يو بلاس"، فعاليات ترويجية في كل أنحاء سيول للنموذج الأخير من مجموعة "غالاكسي" الذي تباع النسخة الأساسية منه بسعر ١٣٩ مليون يون (١٢٠٠ دولار) وقدمت عروض لتقنية الواقع المعزز والروبوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها "هي" واستقطاب الزبائن. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين "٣ جي" و"٤ جي"، فإن من شأن هذه

سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

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

وتسعى واشنطن إلى إقناع حلفائها بعدم تكليف الصينية "هاواي" ببسط شبكة "هي"، مشبهة العملاق الصيني بحصان طروادة الذي يسمح للصين بالتجسس على الغرب.

وأكد كل من "كاي تي" و"أس كاي تيليكوم" لوكالة فرانس برس أنها لا تستخدم تقنية مجموعة "هاواي"، غير أن المجموعة الصينية هي التي تزود "أل جي يو بلاس" بالشبكة.

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

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

التدقيق. ويتضمن متصفح كروم مطور ويب يقوم بتدقيق تطبيق الويب تلقائياً، بهدف التأكد من توافق تطبيقات الويب التقدمية. ولا يعد تطوير تطبيقات الويب التقدمية مهمة سهلة نظرا للمتطلبات العديدة، لاسيما عند التعامل مع عامل الخدمة الذي يمثل جزءاً أساسياً من هذا النوع من التطبيقات. وستلعب تطبيقات الويب التقدمية دوراً هاماً في 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.

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

وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المصنوع من شركات عملاقة في هذا المجال، لاسيما شركة وغوغل. ويفضل ميزات عديدة على غرار إضافة التطبيقات إلى الشاشة الرئيسية وتفعيل التطبيق دون الاضطرار إلى

هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه المسابقة". ونوهت المجلة بأن الأنظمة التي تعمل على التحكم في نشاط الدماغ مازالت تواجه بعض العقبات التي ينبغي التغلب عليها. فهناك حاجة إلى تطوير أجهزة الدفاع الذي سيحرك الطائرات دون طيار للأمام، وإنما كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالترتيب. وأضاف كروفورد، "ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصاً ما متسابقاً جيداً" 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".

وتعددت الإشارات إلى أن المشاركين في هذه المسابقة، التي من المقرر أن تنطلق فعليتها يوم السبت، من الدماغ إشارة كاملة بل سيرتدون عصابات الرأس حول جباههم. وتعتبر عصابات الرأس أقل تكلفة وتسمح باستخدامها في حالات الطوارئ دون طيار ليطلب منها التقدم. وتعددت الإشارات إلى أن المشاركين في هذه المسابقة، التي من المقرر أن تنطلق فعليتها يوم السبت، من الدماغ إشارة كاملة بل سيرتدون عصابات الرأس حول جباههم. وتعتبر عصابات الرأس أقل تكلفة وتسمح باستخدامها في حالات الطوارئ دون طيار ليطلب منها التقدم.

وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المصنوع من شركات عملاقة في هذا المجال، لاسيما شركة وغوغل. ويفضل ميزات عديدة على غرار إضافة التطبيقات إلى الشاشة الرئيسية وتفعيل التطبيق دون الاضطرار إلى

وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المصنوع من شركات عملاقة في هذا المجال، لاسيما شركة وغوغل. ويفضل ميزات عديدة على غرار إضافة التطبيقات إلى الشاشة الرئيسية وتفعيل التطبيق دون الاضطرار إلى

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

وكالات

نشرت صحيفة "اللافانوارديا" الإسبانية تقريرا، قدمت فيه بعض النصائح التي تساعد على تحسين تغطية شبكة المحمول داخل المنزل وخارجه، مثل الاعتماد على تطبيقات الهواتف الذكية التي تقيس مستوى جودة التغطية، وتقدم معلومات مفصلة حول نوعيتها وموقع الجهاز الذي يثبت الإشارة.

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف الجواله تشهد تحسنا كبيرا في مختلف أنحاء العالم، وبشكل خاص في المناطق الحضرية وعلى الطرقات الرئيسية، ومع ذلك، لا يزال الكثير يعانون من مشاكل في الاتصال من حين لآخر. وأوضحت الصحيفة أنه توجد في الوقت الحالي ثلاثة أنواع من الإشارة التي تستخدمها هواتفنا الجواله بالاعتماد على شريحة الجوال، وهي تغطية الجيل الثاني الخاصة بالكامات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصين بالكامات وبت البيانات. وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهواتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال آليا بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع. وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هواتفنا، فإنها ستصل فقط بشبكة الجيل الثاني. وذكرت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي نعاني فيها من سوء تغطية إشارة شركة الاتصالات التي تقدم الخدمة. وأول شيء يجب القيام به في هذه الحالة هو فهم مصدر الخل، سواء كنا في داخل المنزل أو خارجه. وفي الواقع، تتوفر العديد من التطبيقات المصممة لتحديد مستوى قوة الإشارة، والأيرون، وبينها هو تطبيق "أوبن سينغال"، الذي يعمل على نظامي التشغيل أندرويد وآي أو إس. وهو يتميز ببساطة استخدامه، كما أنه متاح بشكل مجاني.

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

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

وكالات

وفقا للنيلسان، 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 الوقت يمكن استخدامه بشكل أفضل لتحقيق مكاسب تلمح لها. خبير التكنولوجيا الرقمية والإنتاجية كال نيوبورت يقدم المشورة في كتابه الأخير بشأن كيفية تحرير نفسك من استبداد التكنولوجيا والسوشيال ميديا على حياتك.

وكالات

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

٢- اخرج مع نفسك ضع هاتفك جانبا، المل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا نلجأ لهاتفنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسمى نيوبورت «عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولا جزئيا على الاضطرابات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥% من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.

وكالات

٣- إرسال عدد أقل من الإيميلات المثرة عامل المكتب العادي يرسل ما يقارب الـ ١٢٥ 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 تتلطف 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، « أدمغتنا لا تفهم الالايك ولا منشور كل عام وأنت بخير على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن الإيموجي لا تضيف إحساسا بالتواصل والانتباه، إذا كان جدولك لا يسمح بمقابلة الأصدقاء وجها لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.

وكالات

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

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

زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

وكالات

أربعة أطفال وابنة بالتبني. وكانا قد التقيا حينما كانت ماكينزي في مقابلة عمل مع جيف عام ١٩٩٣. يشار إلى أن خلافا تطور في شهر شباط/فبراير، بين الرئيس التنفيذي لشركة «أمازون» مالك صحيفة «واشنطن بوست»، جيف بيزوس، وبين رئيس شركة «أمريكان ميديا»، ناشر مجلة «ناشونال إنكيويرر»، ديفيد بيكر، الذي هدد بنشر صور فاضحة لبيزوس ما لم يوقف التحقيق في كيفية حصول مجلة الفضائح على لقاءاته الخاصة مع عشيقته. وألج بيزوس، في تدوينة غير عادية نشرها على موقع «ميديم»، إلى أن العيلة التي طالتته من قبل بيكر تعود إلى انتقادات صحيفته «واشنطن بوست» للرئيس الأمريكي دونالد ترامب وللسعودية، معتبرا أن رئيس «أميركان ميديا» عمدا إلى إتجاه «صحيفة موالية للسعودية»، وفق توصيفه.

قال أغنى رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، أنه وظيفته ماكينزي، الخميس، أنها إجراء طلاقها. ما سينجم ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الخميس، تقريرة على «تويتر»، قالت إنها ستحصل على ٢٥% من حصة طليقها من أسهم أمازون، وهو ما سينجمها ملكية تقارب ٢ في الشركة. وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقه السويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضا بجميع حصصه في الواشنطن بوست وبلو أوريجين. وبعلاعلان ماكزي بيزوس، تصبح ثالث أغنى امرأة في العالم، بعد نيلها أكثر من ٣٥ مليار دولار من أسهم «أمازون»، بحسب مجلة «فوربس» الأمريكية. يشار إلى أن «الثاني» تزوجا منذ أكثر من ٢٥ عاما، ولهما

الحوراني يتراجع عن مغادرة الرمثا

وكالات

تراجع مراد الحوراني، المدير الفني للرمثا، عن استقالته من تدريب فريق كرة القدم. وكان الحوراني قد أعلن قبل 3 أيام، استقالته من منصبه عبر حسابه على موقع التواصل فيس بوك، في الوقت نفسه أكدت إدارة الرمثا لتكويرة تمسكها ببقاء المدرب. ونشر المركز الإعلامي لنادي الرمثا، عدة صور للحوراني، خلال قيادته لتدريب اليوم الخميس. وكان الحوراني قد عمل الموسم الماضي مدرباً عاماً للرمثا، وساهم رفقة المدير الفني العراقي أمين فيليب، في حصد لقب لقب دوري المحترفين. ويستعد فريق الرمثا للاقابلة مغير السرحان، بعد غد السبت، ضمن بطولة درج الاتحاد الأردني.

سلة الأردن تحقق فوزاً مثيراً على لبنان

وكالات

حقق منتخب الأردن لكرة السلة فوزاً مثيراً على نظيره اللبناني 74-63، على ملعب مجمع الأمير حمزة في العاصمة الأردنية عمان، ضمن منافسات النافذة الثانية من التصفيات الآسيوية المؤهلة لمونديال 2023. وشهدت المباراة تفوق الأردن في كل الأرباع، حيث انتهى الأول 19-12 والثاني 33-31 والثالث 56-44. وخسم اللقاء في الدقيقة الأخيرة، بعد رمية ثلاثية بعيدة للاعب أمين أبو حواس، وسع بها الفارق وأنهى حظوظ لبنان في العودة إلى اللقاء. وشهدت المواجهة أيضاً تألق نجم الأردن، دار تاكر، إذ سجل العديد من النقاط، وحصل على الكثير من الريمات. وعرفت المواجهة أيضاً تالفاً للاعب زيد عباس، الذي تابع العديد من الكرات، في حين كان علي حيدر أفضل لاعبي منتخب الأرز. ورفع لبنان رصيده إلى 5 نقاط، وهو نفس رصيده نظيره الأردني.

نجم بايرن يرحب باهتمام برشلونة وريال مدريد

وكالات

يحظى نجم بايرن ميونخ، باهتمام عملاق الدوري الإسباني، برشلونة وريال مدريد، أملاً في ضمه مستقبلاً. حال رحيله عن ملعب أليانز أرينا. ويرتبط الجناح الألماني سيرجي جنابري، بعقد مع البافاري حتى نهاية الموسم القادم (2022-2023)، وهو ما يشجع عملاقي الليغا لمحاولة الظفر بتوقيعه. وحسب صحيفة "TZ" الألمانية، فإن جنابري بات منفتحاً على خيار الانتقال إلى أحد عملاقي إسبانيا، حال مفارقة بطل البوندسليغا مستقبلاً. رغم ذلك، فإن جنابري يستبعد مغادرة الفريق الألماني بنهاية الموسم الحالي، ما لم ينجح الأخير في نيل توقيعه على عقد جديد خلال الأشهر القليلة المقبلة. واستطاع صاحب 26 عاماً، تسجيل 12 هدفاً وصناعة 9 آخرين هذا الموسم بقميص بايرن ميونخ، الذي يعد من ركائزه الأساسية.

ناد كروي يمنع لاعبيه المطعمين من اللعب



وكالات

أصدر مالك نادي "ستيويا بوخارست" الروماني، قراراً بمنع لاعبيه الحاصلين على اللقاح المضاد لفيروس كورونا المستجد، من اللعب، مدعيًا أن اللقاح يجعلهم "ضعفاء". وكان جيغي بيكالي، النائب الروماني السابق وعضو البرلمان الأوروبي، قد حصل على حصة مسيطرة في "ستيويا بوخارست"، الفائز بكأس أوروبا سنة 1986. وأعرب بيكالي عن اعتقاده بأن اللاعبين الذين تم تلقيحهم "لا يملكون القوة"، قائلاً إن لاعبي الأندية المنافسين، "سي إف آر كلوج" و"رابيد بوخارست"، "يكافحون لأن معظم لاعبيهم يتم تطعيمهم". وقال بيكالي للصحفي الروماني إيمانويل روسو، "سوف تضحك، لكن قد أكون على صواب. أولئك الذين تم تطعيمهم يفقدون قوتهم. هذا شيء علمي". وتابع: "أتم تشاهد الأمر في سي إف آر ومع رابيد... بدأ أن اللاعبين أغمى عليهم. ناموا على الأرض. كل الملحقين يفقدون قوتهم". واستطرد: "أرى أيضاً أن اللاعبين الملحقين بفريقي يعانون. لا يؤثر اللقاح على البعض، لكنه يؤثر على أولئك الأكبر سناً، وفق ما ذكرت صحيفة "إنديبننت" البريطانية. يذكر أنه تم تطعيم حوالي 40 بالمئة من سكان رومانيا بشكل كامل، ضد فيروس كورونا المستجد. من جانبها، نشرت الصفحة الرسمية للمعلومات المتعلقة باللقاحات في رومانيا على فيسبوك، منشوراً يؤكد أنه "لا توجد دراسات تدعم مزاعم بيكالي". وأضاف: "لا يفقد لاعبو كرة القدم الملحقين قوتهم بعد التطعيم ضد كوفيد-19". وتابعت: "التطعيم ضد COVID-19 لا يؤثر على أداء لاعبي كرة القدم. بل على العكس، هناك دراسات كافية تظهر أن الإصابة بعدوى كورونا، تترك آثاراً طويلة المدى، ويمكن أن تؤثر على أداء الرياضيين". واختتمت قائلة: "خلاصة القول بسيطة: يجب البقاء بصحة جيدة والاستماع بكرة القدم والنظر إلى أولئك الذين يتقنون بالعلوم والطب. يرجى أن تتحقق نفسك فقط من مصادر رسمية موثوقة".

عدنان حمد: مجموعة الأردن متوازنة في تصفيات كأس آسيا



وكالات

يرى العراقي عدنان حمد المدير الفني لمنتخب الأردن، أن مجموعة النشامى متوازنة في تصفيات كأس آسيا 2023 في الصين. وأوقعت القرعة منتخب الأردن والكويت في المجموعة الأولى، التي تضم إلى جانبها كل من إندونيسيا وفيتال، وتقام مباريات المجموعة في الكويت. وقال حمد في تصريحات للموقع الرسمي للاتحاد الأردني: "نتطلع لاستعادة تألق النشامى وقيادته للمكانة التي يستحقها في آسيا". وأكد أن الهدف الرئيس من تصفيات كأس آسيا يتمثل بحسم التأهل وتأكيده التواجد بين كبار القارة في الصين العام المقبل. واكمل: "نسعى للمضي قدماً نحو الصين في العام القادم بمنتخب قوي قادر على تقديم المستوى المطلوب خلال البطولة". وكان منتخب الأردن قد افتقد مبكراً حظوظه في التأهل لكأس العالم، لينتقل بالتالي للعب ضمن الدور الثالث من تصفيات كأس آسيا.

هوميلز يقر بذنبه في إقصاء دورتموند

وكالات

أقر ماتس هوميلز، مدافع بوروسيا دورتموند، بدوره في إقصاء فريقه من الدوري الأوروبي، بعدما تعادل 2-2 مع مضيفه جلاسكو رينجرز، في إياب المحق المؤهل لثمن النهائي. وخلال تصريحات نشرها الموقع الرسمي للنادي، أشار هوميلز إلى نجاح فريقه في فرض سيطرته وإحكام قبضته

على رينجرز في الشوط الأول، وهو ما نتج عنه تقدمه 2-1. وأضاف "عدنا بعد الاستراحة بشكل سيئ وأعدناهم للمباراة من جديد، إلى جانب الخطأ الذي ارتكبته بفقدان الكرة والتسبب في هدف التعادل". ولفت المدافع الألماني، إلى تمكن فريقه من استعادة عافيته من جديد، لكنه فشل في التسجيل مجدداً. ونوه "في النهاية، نحن لم نخسر بطاقة التأهل هنا، بل قبل أسبوع في دورتموند، هذه خيبة أمل كبيرة، تعرضنا للإقصاء من دور مجموعات دوري الأبطال ثم خرجنا من بطولة كان يتوجب علينا الاستمرار بها". وفي ختام تصريحاته، شدد هوميلز على حتمية الاعتراف، بأن الفريق ارتكب الكثير من الأخطاء الفردية، التي أدت لهذه النتيجة.

برشلونة يدك شباك نابولي ويواصل رحلته الأوروبية



وكالات

حسم برشلونة عبوره لثمن نهائي الدوري الأوروبي، بالفوز على نابولي (4-2)، مساء الخميس، في إياب الدور الإقصائي، في معقل الفريق الإيطالي، ملعب "دييجو أرمادو مارادونا". وسجل لبرشلونة جوردي ألبي، فريتي دي يونج، بيكيه، أوباميانج في الدقائق (13، 18، 45، 59)، بينما سجل نابولي إنسيني من ركلة جزاء في الدقيقة 23، وبوليتانو في الدقيقة 87. وكانت مباراة الذهاب على ملعب "كامب نو" قد انتهت بنتيجة (1-1). بدأت المباراة بضغط من برشلونة، ونجح جوردي ألبي في تسجيل هدف التقدم للضيف في الدقيقة 8، من هجمة مرتدة، بعد تمريرة من أداما تراوري وسدد كرة يسارية قوية في شباك الحارس ميريت. ونجح فريتي دي يونج لاعب خط وسط برشلونة في إضافة الهدف الثاني في الدقيقة 13، بتسديدة قوية من خارج منطقة الجزاء، سكنت أقصى يسار مرمى نابولي. وأرسل دبست الظهير الأيمن لبرشلونة تصويبة قوية مرت أعلى مرمى نابولي، وأضاع فرصة تسجيل

الهدف الثالث في الدقيقة 17. واحتسب حكم المباراة ركلة جزاء لنابولي، حيث انطلق النيجيري فيكتور أوسيمين داخل منطقة الجزاء، قبل أن يعرقه تير شتيجن حارس مرمى برشلونة، ونفذ لورينزو إنسيني الركلة بنجاح في الدقيقة 23. وأرسل أداما تراوري كرة عرضية داخل منطقة الجزاء، وصلت لأوباميانج، لكن رأسية الأخير مرت بجوار القائم الأيسر، في الدقيقة 25. وصوب فيران توريس مهاجم برشلونة كرة قوية على حدود منطقة الجزاء، مرت بجانب القائم الأيمن في الدقيقة 27. وأرسل ريكو بويج كرة عرضية داخل المنطقة، وصلت إلى لوك دي يونج الذي سدد كرة مرت بجانب مرمى نابولي في الدقيقة 85. وقصص ماتيو بوليتانو لاعب نابولي النتيجة لفريقه، بتسجيل الهدف الثاني في الدقيقة 87، مستغلاً خطأ في التمرير بين دفاع برشلونة، وسدد أقصى يمين تير شتيجن حارس البارسا. وكاد باتانيا أن يسجل الهدف الثالث لنابولي في الدقيقة 89، لولا تألق تير شتيجن، لينتهي اللقاء بانتصار كبير لفريقنا في يونج، الذي سدد كرة

التعادل يحسم مواجهة شباب العقبة والحسين إربد

وكالات

حسم التعادل السلبي مواجهة شباب العقبة والحسين إربد، مساء الخميس، على ملعب الأمير محمد بالزرقاء، ضمن مواجهات المجموعة الأولى لبطولة درج الاتحاد. ولم يقدم الحسين إربد الأداء المنتظر منه استناداً للتعاقبات المميزة التي أربمها مؤخراً، ليخسر بمصيدة التعادل. وكاد الحسين إربد أن يخطف هدف الفوز في الوقت القاتل برأسية من سعد الروسان ردتها عارضة حماد الأسمر حارس شباب العقبة. من جهته قدم شباب العقبة أداءً مقنعاً ولاحت له هو الآخر عدة فرص، لكنه لم يستثمرها. وكان السلط قد حقق فوزاً غالبياً على الصريح، بنتيجة (1-0)، مساء اليوم الخميس، على ستاد الأمير محمد بالزرقاء. وتصدر فريق السلط المجموعة الأولى برصيد 3 نقاط، وحل بالمرکز الثاني كل من الحسين إربد وشباب العقبة ولكل منهما نقطة واحدة.

4 تساؤلات تحدد ملامح نهائي كأس بين ليفربول ونشيلسي

وكالات

كثيرة هي الأسئلة التي تطرح نفسها، قبل المباراة النهائية لمسابقة كأس رابطة الأندية الإنجليزية المحترفة مساء الأحد، التي ستجمع فريقين ليفربول ونشيلسي على ملعب "ويمبلي" العريق. ويستعرض "كوورة" في سياق التقرير التالي، 4 تساؤلات ربما ترسم الإجابة عنها ملامح تلك القمة المرتقبة.

من سيحسم المواجهة الأثمانية الخاصة؟

واجه مدرب ليفربول يورجن كلوب مواظنه توماس توخيل 17 مرة في كافة المسابقات، حقق الأول 9 انتصارات، مقابل 3 فقط للثاني، ومع ذلك، لم يتمكن كلوب حتى الآن من التفوق على توخيل في إنجلترا. وقاد توخيل تشيلسي إلى فوز واحد وتعادلين أمام ليفربول. وتعادل الفريقان في الدوري الإنجليزي الممتاز هذا الموسم 1-1 و2-2.

ورغم أن الصراع على لقب الدوري الإنجليزي الممتاز احتدم بعد خسارة مانشستر سيتي أمام توتنهام، لن يفقد ليفربول تركيزه يوم الأحد، إذ يرغب كلوب في الاحتفاظ بفرص فريقه في الفوز بـ 4 ألقاب تاريخية هذا الموسم.

هل سيلجس لوكاكو على الدكة؟

يواصل المهاجم البلجيكي روميلو لوكاكو كضاحه، من أجل إطلاق العنان لمسيرته مع تشيلسي الذي انتقل إليه الصيف الماضي قادماً من إنتر ميلان، لكنه يبتعد حالياً عن أفضل مستوياته، مما دفع توخيل للاحتفاظ به على الدكة في مباراة الفريق الماضية أمام ليل في دوري أبطال أوروبا.

قد يواجه لوكاكو المصير ذاته مساء الأحد، لا سيما مع تألق كاي هافيرتز وكريستيان بوليسيتش في المقدمة وبيروز حكيم زياش الذي تعرض لإصابة طفيفة في المباراة الأخيرة، وإذا أراد تشيلسي استغلال المساحات التي قد يتركها لاعبو ليفربول، وكذلك ممارسة الضغط العالي على المدافعين، فإن فرصة لوكاكو في اللعب ستصبح ضعيفة.

هل يتمكن كلوب من مواصلة فك نحسه؟

خسر كلوب 7 مباريات متتالية قبل أن يقود ليفربول إلى المجد في دوري أبطال أوروبا عام 2019، ومنذ ذلك الحين فاز الريديز بكأس العالم للأندية والدوري الممتاز. وساعد كلوب الريديز في تجاوز فترات الجفاف القاسية، وكانت هزيمة ليفربول في نهائي الدوري الأوروبي عام 2016 ونهائي دوري الأبطال 2018، جزءاً من عملية بناء مستمرة. الألقاب والأمجاد التي أعقبت ذلك، عززت حقبة نجاح كلوب، ورفعت حملاً ثقيلاً على كل من المدرب والنادي، فهل يواصل المدرب الألماني مسيرته الناجحة في النهايات؟

هل سيلجأ توخيل إلى دفاعه المحكم؟

حولت براعة تشيلسي الدفاعية تحت قيادة توخيل، الفريق اللندني إلى متخصص حقيقي في المباريات النهائية، وأضاف حاملو لقب دوري أبطال أوروبا، كأس السوبر الأوروبي وكأس العالم للأندية إلى خزائهم هذا الموسم. صحيح أن الإصابات وحالات كوفيد-19 الإيجابية عكرت صفو الفريق في الدوري الإنجليزي وحرمته من المنافسة، لكن قدرات البلوز في مسابقات الكأس تنبع من مخطط تكتيكي محكم غالباً ما يحاصر الخصوم، مقابل لجوء لاعبي تشيلسي إلى الهجمات الخاطفة. وسيختبر ليفربول ذلك إلى أقصى الحدود يوم الأحد، بينما تأمل كتيبة كلوب في ألا يكون مصيرهم كمانشستر سيتي في نهائي دوري أبطال أوروبا الموسم الماضي.

كونفرنس ليغ: لاعب يطالب الحكم بإلغاء هدف له

وكالات

في حالة نادرة إن لم تكن فريدة من نوعها في ملاعب كرة القدم، تقدم لاعب كرة قدم في نادي قره باغ الأذري من الحكم بطالب إلغاء هدف أحرزه لصالح فريقه ضد فريق مرسيليا الفرنسي في إياب الملحق المؤهل إلى ثمن نهائي بطولة "كونفرنس ليغ" في كرة القدم. تفصيلاً، تقدم اللاعب السنغالي إبراهيم وادجي، الذي يلعب لصالح قره باغ الأذري، بإلغاء هدف احتج عليه لاعبو مرسيليا، بعد أن احتسبه الحكم. وجاء الطلب الغريب هذا بحجة أنه أحرز الهدف بيده، وليس بطريقة قانونية. واحتسب الحكم الهدف بسبب غياب تقنية الفار. وكان الفريق الأذري خسر ذهاباً أمام نادي مرسيليا الفرنسي بهدف مقابل ثلاثة أهداف، ومتخطاً في مطلع مباراة الذهاب في باكو بهدف للسنغالي باب غي، أحرزه في الدقيقة 12 من المباراة. وحصلت الحادثة في الدقيقة 34 عندما سجل إبراهيم وادجي هدفاً واضحاً بيده، احتج عليه كثيراً لاعبو مرسيليا. وفي أجواء مشحونة بين لاعبي الفريقين، توجه وادجي باتجاه مدربه غوربان غوريانوف قبل أن يتبدل الحديث مع حكم المباراة البولندي يارتوش فرانكوفسكي وأقنعه بإلغاء الهدف بعد اعتراف اللاعب السنغالي بأنه لمس الكرة بيده قبل تسجيله. واستمكمت المباراة بعد أن توقفت قرابة 10 دقائق بسبب هذه الحادثة.

وقال الاتحاد القاري على منصة التعليق المباشر لهذه المباراة "سأل مدرب قره باغ اللاعب وادجي ما إذا كان سجل الهدف بيده، فرد إيجابياً، فطلب الفريق صاحب الأرض من الحكم إلغاء الهدف. أنه تصرف نادر ومغفم بالروح الرياضية".

الأمم المتحدة تسعى لجمع مليار دولار لإغاثة أوكرانيا

وكالات

أعلن منسق الشؤون الإنسانية في الأمم المتحدة، الجمعة، أن المنظمة تعزم السعي لجمع تبرعات بقيمة تزيد على مليار دولار من أجل الإغاثة الإنسانية في أوكرانيا على مدى الأشهر الثلاثة المقبلة. وصرح مارتن غريفيث، في إعادة صحفية، بأن مبلغ المناشدة لا يزال قيد التحديد، لكنه "سيكون أعلى من مليار دولار".

وأعلنت الأمم المتحدة، الخميس، أنها خصصت ٢٠ مليون دولار لزيادة عملياتها الإنسانية في أوكرانيا.

وطالب مساعد الأمين العام للأمم المتحدة للشؤون الإنسانية باتاحة إيصال المساعدات الإنسانية إلى أوكرانيا "بأمان وبلا عوائق".

وقال غريفيث إنه يجب أن يتمتع طواقم الإغاثة الإنسانية بـ"حماية" عندما يوصلون المساعدات إلى الشعب الأوكراني "في كل المناطق الأوكرانية المتضررة من النزاع".

وقبل هجوم روسيا هذا الأسبوع قدرت المنظمة الدولية أن حوالي ٣ ملايين شخص بحاجة إلى المساعدة بعد سنوات من القتال بين الانضباط المدعومين من روسيا والحكومة الأوكرانية في شرق البلاد.

وقال غريفيث، "سيكون مدى الحاجة في هذه الظروف الاستثنائية للغاية على أعلى درجة".

وتصدر الأمم المتحدة نداءات متعددة كل عام للمانحين الدوليين، خاصة الحكومات، لتمويل الجهود الإنسانية في مناطق الاضطرابات في جميع أنحاء العالم.

والشهر الماضي ناشدت جمع أكثر من ٥ مليارات دولار لأفغانستان، وهو أكبر نداء مرتبط بدولة واحدة على الإطلاق.

لندن تجمّد أصول بوتن ولافروف رداً على غزو روسيا لأوكرانيا

وكالات

أعلنت الحكومة البريطانية، الجمعة، تجميد الأصول العائدة إلى الرئيس الروسي فلاديمير بوتن، ووزير خارجيته سيرغي لافروف، رداً على الغزو الروسي لأوكرانيا.

وقالت وزارة الخزانة البريطانية إنها أضافت اسمي بوتن ولافروف إلى قائمة الكيانات والأفراد الذين فرضت عليهم عقوبات لدورهم في "زعزعة استقرار أوكرانيا" و"تهديد وحدة أراضيها".

وكان رئيس الوزراء البريطاني بوريس جونسون، قد أبلغ حلفاءه الجمعة، خلال قمة أزمة لحلف شمال الأطلسي، أنه يعتزم معاقبة بوتن ولافروف "في شكل وشيك"، بعد سلسلة عقوبات تقررته هذا الأسبوع واستهدفت خصوصا مصارف روسية.

وبذلك، تم تجميد أصول الرئيس الروسي ووزير خارجيته على الأراضي البريطانية.

أوكرانيا تستعيد السيطرة على مطار حيوي قرب كييف

وكالات

استعاد الجيش الأوكراني، الجمعة، السيطرة على مطار "أنتونوف" الجوي، الواقع على بعد ١٠ كيلومترات من العاصمة كييف.

وقالت وكالة الأنباء الأوكرانية، إنه "تمت استعادة السيطرة على المطار الواقع في غوستوميل"، الذي تعرض لهجوم روسي الخميس. وكان الجيش الأوكراني أعلن الخميس استمرار القتال للسيطرة على مطار "أنتونوف".

وأعلن رئيس أركان الجيوش الأوكرانية فاليري زالوغني أن "المهارة دائرة للسيطرة على مطار غوستوميل" غربي كييف. وتعرض مطار أنتونوف العسكري في غوستوميل لهجوم شنته قوات روسية وصلت على متن مروحيات عدة وتواجهت مع وحدات من الجيش الأوكراني.

وشنت روسيا هجوماً برًا وجواً وبحراً، الخميس، وذلك بعد إعلان الرئيس فلاديمير بوتن عن عملية عسكرية خاصة في أوكرانيا. وهز ما يقدر بنحو ١٠٠ ألف شخص بينما هزت الانفجارات وإطلاق النار المدن الرئيسية الأوكرانية، ووردت أنباء عن مقتل العشرات.

وأفادت وسائل إعلام أوكرانية، الجمعة، بتجدد القصف الروسي لمدن مطار كييف الدولي.

رئيس أوكرانيا: روسيا تضرب أهدافا عسكرية ومدنية



وكالات

قال الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي، الجمعة، إن القوات الروسية التي تهاجم بلاده توقفت عن التقدم في معظم الاتجاهات.

وأكد زيلينسكي أن روسيا استأنفت الضربات الصاروخية في الساعة الرابعة من صباح الجمعة بالتوقيت المحلي، لكن قواتها "منعت من التقدم في معظم الاتجاهات".

وأضاف زيلينسكي في كلمة بثها التلفزيون، إن الضربات الروسية استهدفت أهدافا عسكرية ومدنية على حد سواء.

واعتبر أن "العقوبات المفروضة على روسيا غير كافية"، مضيفا أن "العالم يواصل مشاهدة ما يحدث في أوكرانيا من بعيد".

وليل الخميس قال الرئيس الأوكراني إن قوات روسية تسللت إلى كييف.

وأوضح في خطاب عبر الفيديو نشر على حساب الرئاسة الأوكرانية، "تلقينا معلومات عن دخول مجموعات تخريبية تابعة للعدو إلى كييف، داعيا السكان إلى اليقظة والتزام حظر التجول.

وتعهد زيلينسكي بالبقاء في كييف، محذرا من أن "العدو حددني على أنني الهدف الأول، عائلتي هي الهدف الثاني.

ويريدون تدمير أوكرانيا سياسيا من خلال تدمير رئيس الدولة".

وبيّن أن ١٣٧ من العسكريين والمدنيين، لقوا حتفهم في القتال الخميس، وأصيب مئات آخرون. وتسد وزير الخارجية

الأوكراني ديميترو كوليبا، الجمعة، بإطلاق صواريخ روسية استهدفت كييف فجرا، وأدت إلى إصابة ٣ أشخاص على الأقل، غداة بدء الغزو الروسي لأوكرانيا.

وكتب كوليبا على "تويتر"، "إطلاق مروع لصواريخ روسية على كييف"، مضيفا: "آخر مرة شهدت عاصمتنا شيئا كهذا كانت في عام ١٩٤١ عندما تعرضت لهجوم من ألمانيا النازية، وهزمت أوكرانيا ذلك الشيطان وستهزم هذا الشيطان أيضا".

وأشارت القوات البرية في الجيش الأوكراني على حسابها في موقع "فيسبوك"، إلى أن هناك "إطلاقا للصواريخ" التي تستهدف كييف، مؤكدة أنها دمرت اثنين من هذه الصواريخ أثناء تحليقها.

مسيرات متفرقة في الخرطوم وقلق أممي حيال «حقوق الإنسان»

الخرطوم

نظمت لجان المقاومة السودانية، يوم الخميس، عدد من المسيرات في مدن العاصمة الثلاثة للمطالبة بالحكم المدني، لكن قوات الأمن استخدمت الغاز المسيل للدموع بكثافة واعتقلت عددا من المظاهرات خصوصا في المنطقة القريبة من محيط القصر.

في الأثناء عبر آدم ديناغ خبير حقوق الإنسان المعين للسودان من قبل الأمم المتحدة عن قلقه حيال التقارير المتعلقة بأوضاع حقوق الإنسان؛ داعيا المسؤولين إلى وقف استخدام القوة المفرطة ضد المظاهرين ورفع حالة الطوارئ، وإطلاق سراح كل المحتجين والناشطين.

وأوضح ديناغ في ختام زيارته للسودان التي استمرت ثلاثة أيام أنهم تلقوا تقارير عن اعتقال المئات من المحتجين وتعرض عدد من النساء لإجراءات عنف جنسي.

وبالتزامن مع زيارة ديناغ أطلقت السلطات السودانية سراح عشرات المعتقلين من المشاركين في الاحتجاجات المندلعة منذ أكثر من ثلاثة أشهر.

وإلى جانب محامو الطوارئ التي تتابع ملفات المعتقلين إخراج العشرات من سجن الخامس والعشرين من أكتوبر والتي أنهت لإخراجهم.

سوبا بجنوب الخرطوم وتحويلهم إلى أقسام الشرطة قبل استكمال إجراءات الضمانة لإخراجهم.

وقالت المحامية رنا عبد الغفار لموقع "سكاي نيوز عربية" إن السلطات الأمنية وجهت تهمة "الإزعاج العام" لمعظم الحوئين رغم بقائهم في السجن لأيام طويلة، ما يعد أمرا مخالفا لكافة قوانين وقواعد حقوق الإنسان المحلية والدولية، على حد قولها.

وفي أعقاب الإجراءات التي اتخذها قائد الجيش عبد الفتاح البرهان في الخامس والعشرين من أكتوبر والتي أنهت



الشراكة القائمة بين المدنيين والعسكريين منذ اسقاط نظام الإنقاذ في الحادي عشر من أبريل ٢٠١٩؛ اعتقلت السلطات الأمنية المئات من السياسيين والناشطين في لجان المقاومة التي تقود الحراك ضد تلك الإجراءات. ويواصل السودانيون مسيراتهم المطالبة بمدنية الدولة وتحقيق العدالة.

وتشهد المنطقة المحيطة بالقيادة العامة للجيش في العاصمة السودانية الخرطوم انتشارا أمنيا كثيفا ووضعت حواجز استمنية في بعض الطرق والمداخل المؤدية إلى القصر الرئاسي.

الناتو: القوات الأوكرانية قادرة على مواجهة الهجوم الروسي

وكالات

قال الأمين العام لحلف شمال الأطلسي، يانس ستولتنبرغ، الجمعة، إن "الناتو" نشر عناصر من قوة الرد، "تسببا لأي احتمال"، معتبرا أن القوات الأوكرانية "قادرة على مواجهة الهجوم الروسي".

مؤكدا أن الحلف يقدم الدعم العسكري لأوكرانيا. وأوضح يانس ستولتنبرغ أن "روسيا تتحدى الأمن الأوروبي، وأنه على الناتو إعادة نشر القوات"، مؤكدا أن الحلف "عزز قدراته الدفاعية خلال الأشهر الماضية"، وتم نشر آلاف الجنود في الجزء الشرقي من أوروبا.

وفيما يتعلق بدعم أوكرانيا، أكد أن الحلف "على اتصال مباشر مع الحكومة الأوكرانية"، وأنه "يتم تقديم الدعم العسكري للقوات هناك، لا سيما أنظمة الدفاع الجوي".

وتابع، "القوات الأوكرانية تقاتل بشجاعة، وهي قادرة على مواجهة الهجوم الروسي".

وأكد ستولتنبرغ، على أن "روسيا قوضت الأمن في أوروبا، وانتهكت التزاماتها بحجة توسع حلف شمال الأطلسي"، مشددا على أن هناك "معاونة ودمار كبير في أوكرانيا".

وطالب الناتو روسيا بـ"وقف حربها العنيفة وسحب قواتها من أوكرانيا والعودة للحوار"، مؤكدا أن موسكو "ستدفع ثمننا باهظا خلال السنوات المقبلة"، وأن الرئيس الروسي فلاديمير بوتن "ارتكب خطأ استراتيجيا".

وأضاف، "القوات الروسية ركزت جهودها على كييف لكنها فشلت في إنجاز هدفها". كما وجه الأمين العام للناتو أصابع الاتهام إلى بيلاروسيا، معتبرا أنها "الميسر للهجوم الروسي على أوكرانيا". وكان الناتو قد أعلن، الخميس، أنه "ستتخذ خطوات إضافية لتقوية تدابير الردع والدفاع"، وأنه سيعقد قمة طارئة لدوله الأعضاء البالغ عددها ٣٠ دولة، الجمعة.

حزمة عقوبات أوروبية جديدة على روسيا بعد غزو أوكرانيا



وكالات

وافق قادة الاتحاد الأوروبي على فرض عقوبات جديدة على قطاعات الخدمات المالية والطاقة والنقل في روسيا وفرض قيود على الصادرات، بالإضافة إلى إدراج المزيد من الروس على قوائم سوداء على خلفية غزو موسكو لأوكرانيا.

وقال بيان صادر عن اجتماع زعماء دول الاتحاد الأوروبي في بروكسل "المجلس الأوروبي يوافق اليوم على المزيد من الإجراءات التقييدية التي من شأنها إنزال عواقب وخيمة وحادة على روسيا بسبب تصرفها".

وقال البيان "تشمل هذه العقوبات القطاع المالي وقطاعي الطاقة والنقل والسلع ذات الاستخدام الثنائي في المجالات المدنية والعسكرية، وكذلك ضوابط تخص التصدير وتمويل الصادرات وسياسة التأشيرات والقوائم الإضافية للأفراد الروس ومعايير الإدراج الجديدة".

من جهة أخرى، قالت وزارة الخزانة الأميركية إن العقوبات التي فرضتها الولايات المتحدة فيما يتعلق بالغزو الروسي لأوكرانيا تشمل ٢٤ شخصا وكيانا في روسيا البيضاء بسبب دعمهم لهجوم موسكو.

وذكرت وزارة الخزانة أن العقوبات الأميركية تستهدف بنكين مملوكين للدولة، وهما بنكا بيلينفسست ودايرابيت، بالإضافة إلى صناعتي الدفاع والأمن في روسيا البيضاء ومسؤولين عسكريين.

وفي وقت لاحق، قالت رئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لاين في تغريدة في وقت مبكر من صباح الجمعة إن زعماء الاتحاد الأوروبي اتفقوا على فرض عقوبات على موسكو تستهدف ٧٠ بالمتة من السوق المصرفية الروسية والشركات الرئيسية المملوكة للدولة، ومنها شركات في مجال الدفاع. من جهة أخرى، أكد رئيس المجلس الأوروبي، شارل ميشيل أن الاتحاد الأوروبي يعمل على تنويع مصادر الطاقة، مشيرا إلى أن روسيا أثبتت أنه لا يمكن التوكل عليها في هذا القطاع وأن من المهم تعلم الدروس والاستقلال بموضوع الطاقة.

البرلمان العربي يدعو لإطلاق منصة رقمية عربية للتنمية المستدامة



القاهرة

دعا البرلمان العربي إلى إطلاق منصة رقمية عربية للتنمية المستدامة، تجمع بين البرلمان العربي وجامعة الدول العربية والبرلمانات الوطنية والقطاع الخاص ومؤسسات المجتمع المدني، وذلك لدفع الجهود العربية المعنية بتحقيق أهداف التنمية المستدامة.

جاء ذلك خلال افتتاح عادل بن عبد الرحمن العمومي رئيس البرلمان العربي أعمال المؤتمر الدولي لرواد الأعمال القانونية، والذي نظمه المركز الدولي الخليجي بالقاهرة برعاية جامعة الدول العربية تحت عنوان "القانون والتنمية المستدامة".

وأكد العمومي في كلمته، أن البرلمان العربي يُولي موضوع التنمية المستدامة أهمية كبيرة، وهو ما تجلّى في استحداث "اللجنة البرلمانية المشتركة للتنمية المستدامة"، فضلا عن تعزيز التعاون مع المنظمات والمؤسسات الدولية والإقليمية والوطنية ذات الصلة، واعتماد قوانين استرشادية في مجال التنمية المستدامة، لتكون مرجعية للدول العربية في هذا المجال.

كما أكد أن الالتزام بتحقيق خطط التنمية المستدامة مسؤولية تشاركية تحتاج القطاع الخاص.

العرب في أوكرانيا يشكلون خلية أزمة.. وهذه أبرز أهدافها

وكالات

مع تضجر الحرب الروسية الأوكرانية، وما تخلفه من مأس إنسانية في صفوف المدنيين، بادرت مجموعة من العرب المقيمين في أوكرانيا، بتأسيس خلية أزمة عربية هناك، بغية تحقيق مظلة تعاون بين مختلف الجاليات والمؤسسات العربية في أوكرانيا، وتمكينها من مساعدة العرب المقيمين هناك لمواجهة تبعات الحرب.

وللحديث عن تفاصيل وأهداف هذه الخلية، يقول الدكتور عماد أبو الرب، رئيس المجلس العربي الأوكراني، وهو أحد أعضاء خلية الأزمة العربية، في حوار مع سكاى نيوز عربية: "مع هذه الظروف الجرحية والصعبة في ظل الحرب، وكبادرة للتعاون بين الجاليات العربية قمتا بالتنسيق مع مختلف تلك الجاليات والمنظمات العربية في أوكرانيا، وبالتعاون مع مكتب رئاسة الوزراء وإدارة سياسة القوميات والحريات الدينية في البلاد، بتأسيس خلية أزمة لعرب في أوكرانيا".

وفي حالة القصف وعدم وجود أي اتصال لا ينصح إطلاقا باستخدام السيارة ولا البقاء في البيت، كما يقول أبو الرب: "إلا إذا كان هناك طابق

وتهدئة الناس، وتحقيق الاستقرار كالتزام أساسي، وتوجيه الناس وإرشادهم ومساعدتهم بغض النظر عن عرفهم ودينهم، والتركيز على تعاضد العرب هنا وتكافلهم في هذه المحنة".

فمثلا في الحالات الطارئة التي يفقد فيها الشخص الاتصال مع الناس، ينبغي له التصرف وفق القواعد التالية، كما يقول أبو الرب، "التزام الهدوء والاستقرار والاتزان، وتوفير راديو يعمل بالقرب مركز أمن، إلا في حالات القصف الشديد، حيث يجب الابتعاد عنها، أو التوجه للمراكز الطبية والمستشفيات، لأنها آمنة وتستطيع ربط المواطن بفريق الطوارئ لإجراء الإخلاء، مع ضرورة توفير سيارة فيها وقود كاف، بحيث لو بدأت مناوشات وقصف في المنطقة التي هو فيها، يستطيع عبرها مغادرة موقعه لأقرب مكان آمن".

ويعتقد عدد الجاليات العربية في أوكرانيا حسب مصادر من داخلها بنحو ٥٠ ألف نسمة، وحصل قسم كبير منهم على الجنسية الأوكرانية، ومنهم عدد كبير من طلاب الجامعات والمعاهد.

أرضي يحتمي فيه، أما في حالة كونه خارج البيت فعليه التوجه لأحد هذه المواقع والمتسلسلة حسب الأهمية، الملاجئ الحكومية أو المراكز الأمنية أو المستشفيات".

ويضيف عضو خلية الأزمة العربية في أوكرانيا، "رسميا اللجوء مفتوح في بولندا ورومانيا وبعض السفارات العربية مثل الأردنية التي تستقبل أي مواطن أردني حتى لو كان معه صورة جواز السفر فقط، وتؤمنه في فنادق على حسابها لحين تحديد الوضع، إما العودة إذا استقرت الأمور أو الإجراء والعودة لأوطانهم الأصلية".

ومن ضمن الأنشطة التي تقوم بها هذه الخلية مثلا تأمين سيارات لنقل أبناء الجاليات العربية نحو الحدود مع بولندا وغيرها من دول مجاورة لأوكرانيا للخروج منها، ومساعدة من هم بلا مال منهم، وغير ذلك من حالات إنسانية تفاقمت مع اندلاع الحرب. ويقدر عدد الجاليات العربية في أوكرانيا حسب مصادر من داخلها بنحو ٥٠ ألف نسمة، وحصل قسم كبير منهم على الجنسية الأوكرانية، ومنهم عدد كبير من طلاب الجامعات والمعاهد.