

## الأردن يصوت لقرار اممي بشأن تعزيز الأمن والتعاون في منطقة البحر المتوسط

◆نيويورك

صوت الأردن اليوم الجمعة على مشروع قرار أمام اللجنة الأولى التابعة للجنة العامة للأمم المتحدة بشأن تعزيز الأمن والتعاون في منطقة البحر الأبيض المتوسط. ويؤكد القرار الذي قدمه الأردن مع مجموعة دول أخرى، على أن "الأمن في منطقة البحر الأبيض المتوسط يرتبط ارتباطاً وثيقاً بأمن أوروبا وبالسلم والأمن الدوليين". وحصل القرار على ١٧٢ مؤيداً دون معارضة أي دولة مع امتناع (إسرائيل والولايات المتحدة) عن التصويت.

## أردني يحصد جائزة أفضل شخصية مؤثرة في العمل التطوعي

◆العقبة

حصد المستشار الشبابي ومنسق مبادرة عالم إيجابي التطوعية الشبابية بالعقبة الشاب خالدون عيسى الربيع، جائزة أفضل شخصية مؤثرة في العمل التطوعي من بين مئة شخصية على مستوى العالم لعام ٢٠٢٢.

ونظم الجائزة المنظمة الدولية العالمية للعمل التطوعي بمشاركة ٢٠ دولة وتمنح بعد اجتياز جميع مراحل التقييم والمقابلات تقديراً للجهود المتميزة في المجال الشبابي والعمل التطوعي التي تعود بالنفع على مختلف فئات المجتمع.

وقال الربيع، "تشرفت كثيراً بهذه الجائزة لأنها محكمة ولا يوجد فيها مجاملات أو محسوبيات، وأن ما نقوم به ما هو إلا واجبنا تجاه الوطن والمجتمع وقدوتنا في ذلك جلالة الملك عبد الله الثاني وسمو ولي عهده الأمين".

وتساهم الجائزة في تمكين جهود جميع المتطوعين ودعم إنجازاتهم وإبداعاتهم التي تساهم بتحقيق النهوض بالعمل التطوعي وشحن الهمم للرفعي بالوطن من خلال التطوع.

## مشاركة اردنية بالمؤتمر الدولي لجائزة دوق ادنبرة الدولية

◆عمان

شارك وفد جائزة الحسن للشباب في المؤتمر الدولي الرابع عشر لجائزة دوق ادنبرة الدولية، الذي عقد في رومانيا مؤخرًا. ووفقاً لبيان جائزة الحسن للشباب، مثل الوفد المشارك في المؤتمر رئيس جامعة جدارا الدكتور محمد طالب عبيدات ومديرة جائزة الحسن للشباب سمر كلداني ورئيس هيئة المديرين في جامعة جدارا الدكتور شكري المرشد.

وبحسب البيان، عرضت كلداني منجزات جائزة الحسن للشباب في المؤتمر من خلال الالتقاء مع مدراء الجوائز الوطنية في العالم بهدف التنسيق والتشبيك معهم.

وتضمن المؤتمر مناقشة حول الاستراتيجية الدولية، وعقد جلسات تدريبية من قبل مكتب الجائزة الدولية، كما تخلل المؤتمر حفل توزيع الجوائز الذهبية على مستحقيها من مشاركي الجائزة الدولية في رومانيا وبعض الشباب من دول الإقليم واشتمل برنامج المؤتمر على اجتماع لإقليم دول أوروبا وحوض المتوسط والدول العربية، كما تم عقد اجتماع المجلس الدولي لجائزة دوق ادنبرة الدولية برئاسة سمو الأميرادوارد، وعقد حفل ترحيبي بالمشاركين من الدول والجوائز الدولية المختلفة من جميع أنحاء العالم برعاية وصية العرش جلالة مارغريتا.

## اتفاقية لإعادة تأهيل مضخات سد وادي العرب

◆عمان

وقعت سلطة وادي الأردن مع شركة استشارية محلية، اتفاقية إعداد الدراسات ووثائق العطاء لإعادة تأهيل مضخات سد وادي العرب.

وقالت أمين عام سلطة وادي الأردن الهندسة منار محاسن، إن الاتفاقية تهدف إلى زيادة التخزين في سد وادي العرب، وزيادة كمية المياه التي يتم ضخها من قناة الملك عبد الله إلى السد، وتحسين قدرة محطة الضخ من خلال استبدال ٤ مضخات وربطها مع نظام اسكادا، ونقل الخط الرابط بين نهر الأردن ومأخذ سد الكرامة، لاستيعاب الكميات الإضافية من المياه التي سيتم ضخها من قناة الملك عبد الله.

تابع ص٢

## وزير الصحة اللبناني: وباء الكوليرا تفشى والأرقام تترادى

◆بيروت

قال وزير الصحة اللبناني فراس الأبيض من مقر رئاسة الحكومة، إن وباء الكوليرا بدأ يتفشى في لبنان وأرقام الإصابات تترادى، ولكن لا تزال هناك فرصة للحد من هذا التفشي.

وكان رئيس الحكومة اللبنانية نجيب ميقاتي رأس اجتماعاً للوزراء المعنيين بالمشأان الصحي وسفراء وممثلي الدول المانحة والمنظمات الدولية المعنية وهيئات الأمم المتحدة للبحث في دعم الإجراءات اللبنانيةية في مكافحة الوباء.

وقال وزير الصحة بعد الاجتماع، "تمحور الحديث حول الواقع الميداني، من وضع محطات المياه ومحطات تكرير المياه والوضع الميداني في المستشفيات والجهود التي تبذل بالتعاون مع البلديات والمنظمات الدولية والجمعيات الأهلية للحد من الانتشار".

# طائرات الاحتلال تقصف موقعا للمقاومة وسط غزة



◆غزة

قصفت طائرات الاحتلال الإسرائيلي فجر امس، موقعا للمقاومة في مخيم المغازي وسط قطاع غزة. وقالت مصادر فلسطينية، إن طائرات الاحتلال قصفت بعدد كبير من الصواريخ موقعا للمقاومة، حيث سمع دوي انفجارات شديدة ومتتالية، وشوهت سحب الدخان تتصاعد من المناطق المستهدفة وانقطاع التيار الكهربائي عن المخيم وتضرر العديد

من المنازل المجاورة للموقع جراء القصف، لكن لم يبلغ عن وقوع إصابات بالمكان. وقال الناطق باسم جيش الاحتلال الإسرائيلي، إن الغارة جاءت ردا على قيام فلسطينيين بإطلاق قذائف صاروخية من قطاع غزة نحو الأراضي الإسرائيلية مساء الخميس. من جانبها، قالت كاتبا الشهيد عز الدين القسام في تصريح صباح الجمعة، "أقدم الاحتلال الإسرائيلي فجر اليوم

التيارات الكهربائية عن المخيم وتضرر العديد

من المنازل المجاورة للموقع جراء القصف، لكن لم يبلغ عن وقوع إصابات بالمكان. وقال الناطق باسم جيش الاحتلال الإسرائيلي، إن الغارة جاءت ردا على قيام فلسطينيين بإطلاق قذائف صاروخية من قطاع غزة نحو الأراضي الإسرائيلية مساء الخميس. من جانبها، قالت كاتبا الشهيد عز الدين القسام في تصريح صباح الجمعة، "أقدم الاحتلال الإسرائيلي فجر اليوم

## تعزيرزا للهدنة باليمن.. ليندر كينغ يبدأ جولة للإمارات والسعودية

◆وكالات

وأضافت "نذكر الجوهيين بأن العالم يراقب أفعالهم ونحتهم على التعاون مع الأمم المتحدة والاستماع إلى نداءات اليمنيين من أجل السلام". وأكدت أن "السبيل الوحيد لإنهاء ثمان سنوات من الحرب المدمرة هو من خلال وقف دائم لإطلاق النار وتسوية سياسية تسمح لليمنيين بتقرير مستقبل بلادهم". ونهاية أكتوبر الماضي، أعلن المبعوث

أعلنت وزارة الخارجية الأمريكية، أن المبعوث الأمريكي الخاص لليمن تيم ليندركينغ سيوزر الإمارات والسعودية هذا الأسبوع. وقالت الخارجية الأمريكية في بيان لها، إن الزيارة تهدف إلى "دعم جهود تجديد وتوسيع الهدنة التي توسطت فيها الأمم المتحدة في اليمن".

أعلنت وزارة الخارجية الأمريكية، أن المبعوث الأمريكي الخاص لليمن تيم ليندركينغ سيوزر الإمارات والسعودية هذا الأسبوع. وقالت الخارجية الأمريكية في بيان لها، إن الزيارة تهدف إلى "دعم جهود تجديد وتوسيع الهدنة التي توسطت فيها الأمم المتحدة في اليمن".

## الفيصلي بطلا للدوري الأردني للمرة ٣٥ .. والصريخ يهبط



◆وكالات

على الجزيرة (٤-٠)، مع ختام الجولة ٢٢ من المسابقة. وتناوب على تسجيل رباعية الفيصلي، "سالم العجاليين، أمين الشناينة، يوسف الرواشدة، حاتم الرواشدي". وكانت مراسم التتويج بدأت بدخول اللاعبين أنس الخلايلة حاملا لكأس الدوري، تلبية لدعوة الاتحاد الأردني لكرة القدم، والذي وجه الدعوة له للمشاركة في حفل

ختام البطولة، بعد أن حال المرض دون إكمال مشواره مع فريقه السلط هذا الموسم. وسلم وزير الشباب والرياضة محمد النابلسي، فريق الفيصلي كأس البطولة وميداليات المركز الأول، بحضور يوسف داود مدير عام مدارس التربية الرياضية، إلى جانب عضوي الهيئة التنفيذية للاتحاد أحمد وريكات ومنصور عبيد الله، والأمين العام للاتحاد سمر نصار.

حسم الفيصلي لقب بطولة دوري المحترفين الأردني لكرة القدم، بعد الفوز على الجزيرة (٤-٠)، مساء الجمعة، على ستاد الأمير محمد بالزرقاء، وسط حضور جماهيري كبير. توج فريق الفيصلي بلقب النسخة ٧٠ من الدوري الأردني للمحترفين بكرة القدم، ليحقق البطولة الـ٣٥ في تاريخه، بعد الفوز

برعاية الأميرة بسمة بنت طلال...

## مؤتمر لوضع المرأة بمسارات التحديث الثلاثة

◆عمان

تحت رعاية سمو الأميرة بسمة بنت طلال، رئيسة اللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة، عقدت اللجنة الوزارية لتمكين المرأة، الجمعة، المؤتمر الوطني "مسارات المرأة في رؤى التحديث" الذي تنظمه اللجنة، بالتعاون مع هيئة الأمم المتحدة في الأردن، ومعهد السياسة والمجتمع.

ويأتي المؤتمر في إطار الجهود الحكومية للدفع قدما في مسارات التحديث ومتابعة تنفيذها ووضعها موضع تطبيق.

وألقت مندوبة سمو الأميرة بسمة بنت طلال، الأمينة العامة للجنة مها علي، كلمة أكدت فيها أهمية انعقاد هذا المؤتمر في مرحلة مهمة من الإصلاح والتطوير في مسيرة الأردن ضمن مسارات التحديث السياسي والاقتصادي وتحديث القطاع العام التي وجه بها جلالة الملك عبد الله الثاني.

وقالت، إن اللجنة تتطلع إلى تنفيذ الاستراتيجية الوطنية للمرأة في الأردن للأعوام ٢٠٢٠-٢٠٢٥، بنهج شمولي وتشاركي مع الحكومة والقطاع الخاص ومؤسسات المجتمع المدني والجهات الداعمة، وبشكل تكاملي مع مسارات التحديث الثلاث السياسي والاقتصادي والقطاع العام.

وأضافت، أن المرأة الأردنية خطت خطوات هامة في سياق مشاركتها في قطاعات الإنتاج والصحة والتعليم والخدمات والقضاء، وغيرها بالإضافة إلى انخراطها في الحياة السياسية والعمل العام.

وقالت، إنه رغم العديد من الإنجازات على صعيد التشريعات والبرامج الموجهة لتمكين المرأة، إلا أنه ما زال هناك العديد من التحديات التي لا بد من التعامل معها لتمكين المرأة، منها زيادة نسبة مساهمتها الاقتصادية، وتعزيز مشاركتها السياسية، وزيادة فرص وصولها إلى مواقع صنع القرار في السلطتين التنفيذية والتشريعية والمؤسسات العامة ومجالس إدارة الشركات الحكومية والخاصة.

تابع ص٢

## قطر للطاقة أول شركة عربية تفوز بصفقة لاستكشاف النفط في الأطلسي

◆الدوحة

أعلنت شركة قطر للطاقة عن فوزها بحقوق التنقيب والاستكشاف في منطقة حوض أورفان البحري قبالة شواطئ مقاطعة نيوفاوند لاند ولابرادور في مياه الأطلسي بكندا، وذلك لأول مرة بالنسبة لشركة طاقة عربية.

وبحسب بيان صادر عن الشركة الليلة الماضية، فإن المشروع سينفذ بالتعاون مع شركة إكسون موبيل العالمية.

وأعرب وزير الدولة لشؤون الطاقة، العضو المنتدب والرئيس التنفيذي لقطر للطاقة، المهندس سعد بن شريده الكعبي، عن تطلعه إلى نتائج مشجعة لهذا الاستكشاف وكذلك إلى العمل في بيئة تنظيمية شفافة ومستقرة.

وأضاف أن هذا المشروع يعكس اهتمام قطر للبترول بزيادة رقعة تواجدتها في الحوض الأطلسي التي تشكل جزءا من جهود نمو الشركة على الصعيد الدولي.

وتقع المنطقة البحرية التي سيتم الاستكشاف فيها، في مياه يبلغ عمقها ما بين ٢٥٠٠ و٣٠٠٠ متر.

## كان على علم بها.. عمران خان يكشف «المثير» عن محاولة اغتياله

◆وكالات

قال رئيس وزراء باكستان السابق عمران خان الذي نجى، يوم الخميس، من محاولة اغتياله إنه كان على علم بها مسبقا.

وفي خطاب متلفز من داخل مستشفى بلاهور حيث يتلقى العلاج من إصابته، قال عمران خان، "لدي معلومات عن ٤ أشخاص وضعوا خطة لاغتيالي في مكان بين وزير آباد وجوجرات.."

وأضاف خان، الذي قدم تفاصيل عن الكيفية التي خططوا بها لاغتياله، "لقد استخدموا أساليب مماثلة حاولوا استخدامها ضد حاكم البنجاب السابق سلمان تيسير (...). لقد حاولوا اتهامي بالكفر لتأجيل الجمهور ضدي.."

في بداية خطابه، بدأ خان في توبيخ الحكومة الحالية وعبر عن أسفه لكيفية الإطاحة بحكومته من خلال اقتراح بحجب الثقة، وقال، "كان من الممكن أن تخسر الحكومة خطوة عدم الثقة، لكنهم (قادة التحالف) استخدموا الأموال لتحقيق النجاح.."

## المستشار الألماني في الصين لتعزيز العلاقات الاقتصادية

◆بيكين

أستقبل الرئيس الصيني شي جينبينغ، الجمعة، في بكين، المستشار الألماني أولاف شولتز، أول زعيم من الاتحاد الأوروبي، ومجموعة السبع يزور الصين منذ بداية تفشي فيروس كورونا.

وقال الرئيس الصيني إن زيارة شولتز لبكين "تعزيز التعاون العملي" مع ألمانيا، وفقا لتلفزيون الصين المركزي الحكومي.

وشدد على أنه يتعين على الصين وألمانيا، باعتبارهما "دولتين كبيرتين تملكان نفوذا"، العمل سوياً خلال "أوقات التغيير والاضطراب" من أجل السلام العالمي.

من جهته، أبلغ المستشار الألماني الرئيس الصيني بأنه يرغب في "زيادة تطوير" التعاون الاقتصادي مع الصين رغم "وجهات النظر المختلفة" بين البلدين.

## الأميرة بسمة بنت طلال تفتتح أعمال مؤتمر الجمعية الأردنية لأمراض الجهاز الهضمي

عمان

برعاية سمو الأميرة بسمة بنت طلال، انطلقت في عمان أعمال المؤتمر التاسع عشر للجمعية الأردنية للأمراض الجهاز الهضمي والكبد، والتاسع لجمعية الشرق الأوسط الإفريقي للأمراض الجهاز الهضمي.

ويهدف المؤتمر، الذي يستمر ثلاثة أيام وتشارك فيه رئيسة المنظمة العالمية للجهاز الهضمي الدكتورة نعيمة عمراني، ونخبة من أطباء الجهاز الهضمي من الأردن وعدد من الدول العربية الشقيقة والأجنبية الصديقة، إلى بحث آخر ما توصل إليه الطب في هذا المجال، ووضع حلول للتحديات الحالية، ورسم خطط مستقبلية لأوجه التعاون ونقل المعرفة التي تصب في مصلحة وراحة المريض. وفي كلمة في الافتتاح، أعربت سمو الأميرة بسمة، عن تقديرها لدور الجمعيات الطبية الأردنية، ومنها جمعية الجهاز الهضمي، والخدمات الطبية الملكية والقطاع الطبي الأردني العام والخاص، في مواكبة كل ما هو حديث وجديد في المجال الطبي، ونقل الخبرات إلى الأطباء، بما يعود بالفائدة على المرضى ويخفف معاناتهم.

وأشارت سموها إلى خطورة أمراض الجهاز الهضمي، والاضطرابات الناتجة عنه، وأثرها على مناعة الإنسان، والنمو عند الأطفال بشكل خاص؛ ما يعزز أهمية هذا الجهاز في معالجة الكثير من الاختلالات في جسم الإنسان، وخاصة الناتجة عن تنوع الأنماط الغذائية.

ولفتت إلى التطور الكبير الذي يشهده الطب، في جميع المجالات، ومنها الجهاز الهضمي من حيث التشخيص والعلاج، مشيرة في هذا الإطار إلى الأهمية الخاصة التي يوليها القطاع الطبي الأردني في القطاعين العام والخاص للاستفادة من التقنيات الحديثة في هذا المجال، ورشد الكوادر الطبية بالمهارات والخبرات اللازمة.

وأشادت سموها بالكوادر الطبية الأردنية في جميع القطاعات؛ لما تقوم به من دور كبير في خدمة المرضى، وتقديم خدمات الرعاية الطبية والعلاجية المتطورة لهم.

من جانبه، أكد رئيس الجمعية الأردنية للأمراض الجهاز الهضمي والكبد، رئيس المؤتمر، الدكتور يوسف العجلوني، أهمية الشراكة بين جمعية أطباء الجهاز الهضمي الأردنية والجمعية الإفريقية الشرق أوسطية للجهاز الهضمي والكبد، في تنظيم هذا المؤتمر، بهدف تبادل الخبرات والمعلومات ومناقشة كل ما يخص أمراض الجهاز الهضمي والكبد.

وقال، إن الهيئة الإدارية للجمعية الأردنية للأمراض الجهاز الهضمي، أعدت برنامجاً علمياً مدروساً لهذا المؤتمر، الذي تشارك فيه نخبة من الخبراء والأطباء الاستشاريين من مختلف دول العالم لتسليط الضوء على كل المستجدات الطبية في هذا المجال في الجانبين النظري والعملي.

وبين الدكتور العجلوني، أن هذه التظاهرات الطبية، تشكل فرصة للاستفادة من التجارب الناجمة على المستوى الدولي في تغيير اتجاه بعض الأمراض إلى مسارات إيجابية، معبراً عن أمله في أن يسهم هذا المؤتمر وضع الأسس للمعايير الطبية الحديثة التي تؤدي إلى تحسين ورفع مستوى العمل والرعاية الصحية.

ولفت إلى جهود الجمعية منذ تأسيسها عام ١٩٨٦، في المساهمة في تنظيم ورفع مستوى المهنة في الأردن، وإقامة المؤتمرات والحلقات العلمية المحلية والدولية.

بدوره، قال رئيس الرابطة الإفريقية الشرق أوسطية للجهاز الهضمي الدكتور رضا الوكيل، إن مهمة الرابطة تركز على الوصول إلى ضمان تطبيق أفضل الممارسات والمعايير الدولية فيما يتعلق بأمراض الجهاز الهضمي والكبد، من خلال التعاون بين الجمعيات الطبية في هذه الدول.

وبين، أن الدول الإفريقية والشرق أوسطية، لديها ظروف متشابهة فيما يتعلق بالتحديات الصحية، ما يستدعي تبادل الخبرات بين المختصين، وإطلاعهم على أفضل ما توصل إليه العلم الحديث في معالجة أمراض الجهاز الهضمي، من خلال التعليم الطبي المستمر وتنظيم المؤتمرات، والتدريب المستمر، والتعاون مع الجهات الدولية المختصة.

وأكد نقيب الأطباء الأردنيين الدكتور زياد الزعبي، أهمية المؤتمرات الطبية التي تنظمها الجمعيات الطبية في نقابة الأطباء، مؤكداً دعم النقابة لهذه الأنشطة والفعاليات الطبية.

وأشار إلى دور النقابة في تنظيم مهنة الطب ورفع مستواها، وخدمة منسوبيها، لافتاً في هذا الإطار إلى دور فرع النقابة في القدس، والذي يقوم بدور كبير في دعم الأطباء في دولة فلسطين، رغم ما تتعرض له من مضايقات وتحديات كبيرة.

وعلى هامش المؤتمر، افتتحت سموها المعرض الطبي، وعرض فيه عدد من التقنيات الحديثة في التعامل مع أمراض الجهاز الهضمي.

## وزير الأشغال العامة ووزير النقل يطلع على الاستعدادات للتعامل مع الظروف الجوية الطارئة

عمان

أطلع وزير الأشغال العامة والإسكان ووزير النقل المهندس "أحمد ماهر" أبو السم، على استعدادات غرفة الطوارئ المركزية بالوزارة للتعامل مع الحالات الجوية الطارئة المرافقة لفصل الشتاء.

وأكّد أبو السم، ضرورة إزالة أي عوائق على الطرق الرئيسية والفرعية خلال الظروف الجوية المرافقة لفصل الشتاء بشكل فوري، خصوصاً الطرق المؤدية للمرافق الحيوية، مشدداً على ضرورة تحديد المناطق الأكثر عرضة للتأثر بأي حالة جوية واتخاذ الإجراءات الاحترازية كافة والتي تشمل تثبيت أليات وكوادرها فيها؛ لضمان ديمومة الخدمات المقدمة للمواطنين.

وشدّد على ضرورة التنسيق الدائم والمستمر مع الشركاء كافة في القطاعين العام والخاص لتقديم أفضل الخدمات للمواطنين، وحل أي معالجة بشكل فوري، داعياً كوادرها الوزارة إلى إسناد أي جهة لمعالجة أي ملاحظة حتى وإن كانت خارج الاختصاص في الظروف الجوية.

ودعا إلى ضرورة بث الرسائل التوعوية والتحذيرية حول حالة الطرق في المملكة من خلال وحدة اعلام الوزارة، والمستجدات عليها، مشيداً بتعاون وسائل الاعلام الشريك الاستراتيجي للوزارة لنقل رسائلها للمواطنين.

واستمع أبو السم إلى إيجاز مفصل من المعنيين في الوزارة حول آلية استجباب بلاغات المواطنين، والتعامل معها بشكل فوري، خلال تمرين وهمي يحاكي تأثر المملكة بحالات جوية حيث يتم استقبالها من خلال أرقام هواتف غرفة الطوارئ المركزية أو غرف الطوارئ في المديرات والمكاتب التابعة لها بمختلف محافظات المملكة، والمنشورة على منصات الوزارة، أو من خلال تطبيق بلاغات الأشغال. كما تم التأكيد من جاهزية وسائل الاتصال وغرف العمليات، وأليات الوزارة الموزعة على مختلف مناطق المملكة. يذكر، أن وزارة الأشغال العامة والإسكان قامت بالاشتراك بإعداد الخطة الوطنية المنسقة لمواجهة الأحوال غير الاعتيادية تحت مظلة المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات وبالتعاون مع جميع الجهات الحكومية ذات العلاقة.

## برعاية الأميرة بسمة بنت طلال... اللجنة الوزارية لتمكين المرأة تعقد مؤتمر مسارات المرأة في رؤى التحديث



عمان

تمتلك المرأة، منها زيادة نسبة مساهمتها الاقتصادية، وتعزيز مشاركتها السياسية، وزيادة فرص وصولها إلى مواقع صنع القرار في السلطتين التنفيذية والتشريعية والمؤسسات العامة ومجالس إدارة الشركات الحكومية والخاصة. وأكدت أهمية توحيد الجهود وتنسيقها وإنفاذ التشريعات وتبني السياسات الداعمة لإدماج النوع الاجتماعي، ودعت إلى بذل المزيد من الجهود على

مستوى التشريعات والسياسات والتعليم والتعلم لنشر الوعي ومحاربة الصور النمطية للمرأة مع التأكيد على أهمية دورها في المجتمع حتى تتمكن من مواكبة روى التحديث في المجالات كافة، مؤكدة أن ذلك لن يتحقق إلا بإجراء دراسات موسعة، وتوفير الإحصاءات، ورصد المؤشرات لذلك.

كما، أكد المنسق المقيم للأمم المتحدة بالإنابة دومينيك بارتش، أهمية الخطوة التي اتخذها الأردن في التحديث وانعكاس ذلك على دمج المرأة في هذه المسارات والمجتمع المدني المختلفة. وقالت، إن الأردن حقق إنجازات كبيرة على أعتاب المستقبل، المليء بالإنجازات للمرأة الأردنية.

وأكدت إصرار الجميع على وضع المرأة على مسارات التحديث الثلاثة (السياسية والاقتصادية والقطاع العام) وذلك ترجمة للإرادة السياسية في دعم عملية الإصلاح وتطوير المسارات والرؤى الوطنية.

وأضافت بني مصطفى، أن الأردن خطى خطوات واسعة بإجراء العديد من الإصلاحات على المستوى التشريعي والتي كان لها دور كبير في التماس مع قضايا تمكين المرأة، وهو ما أكد عليه جلالة الملك عبد الله الثاني في الورقة النقاشية السادسة.

وأوضحت، أنه ونظراً لأهمية تقاطع مسارات التحديث الثلاث مع تمكين المرأة، وتقدم وزير الزراعة، أحد المشاريع الزراعية الريادية في منطقة الجيزة والذي يعتبر أحد مراكز الابتكار والمعرفة (WeAgri)، وهو مركز للمعرفة والابتكار للزراعة في الأردن ومنطقة الشرق الأوسط ويتميز باستخدام التقنيات الحديثة للزراعة وتعريف المزارعين بالأساليب والأنظمة الزراعية المتكاملة.

وسيقيم المركز بمنح المزارعين الصغار والكبار والشركات الزراعية والمبتكرين ورواد الأعمال الفرصة للعمل بشكل مشترك والتعاون والابتكار وتعميق المعرفة في المنطقة في المجال الزراعي.

عمان

تحت رعاية سمو الأميرة بسمة بنت طلال، رئيسة اللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة، عقدت اللجنة الوزارية لتمكين المرأة، الجمعة، المؤتمر الوطني "مسارات المرأة في رؤى التحديث" الذي تنظمه اللجنة، بالتعاون مع هيئة الأمم المتحدة في الأردن، ومعهد السياسة والمجتمع.

ويأتي المؤتمر في إطار الجهود الحكومية للرفع من مسارات التحديث ومتابعة تنفيذها ووضعها موضع تطبيق. وألقت مندوبة سمو الأميرة بسمة بنت طلال، الأمينة العامة للجنة مها علي، كلمة أكدت فيها أهمية انعقاد هذا المؤتمر في مسيرة الأردن ضمن مسارات التحديث السياسي والتحديث الاقتصادي والتحديث القطاع العام التي وجه بها جلالة الملك عبد الله الثاني.

وقالت، إن اللجنة تتطلع إلى تنفيذ الاستراتيجية الوطنية للمرأة في الأردن للأعوام ٢٠٢٠-٢٠٢٥، بنهج شمولي وتشاركي مع الحكومة والقطاع الخاص ومؤسسات المجتمع المدني والجهات الداعمة، وبشكل تكاملي مع مسارات التحديث الثلاث السياسي والاقتصادي والقطاع العام. وأضافت، أن المرأة الأردنية خطت خطوات هامة في سياق مشاركتها في قطاعات الإنتاج والصحة والتعليم والخدمات والقضاء، وغيرها بالإضافة إلى إخراجها في الحياة السياسية والعمل العام.

وقالت، إنه رغم العديد من الإنجازات على صعيد التشريعات والبرامج الموجهة لتمكين المرأة، إلا أنه ما زال هناك العديد من التحديات التي لا بد من التعامل معها

وتقدم وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات، أهمية متابعة المشاريع الريادية وخلق شركات تخدم نقل التكنولوجيا الزراعية وتطوير التأهيل والتدريب للشباب، إضافة إلى البعد العلمي الذي يخدم القطاع الزراعي. وقال المهندس الحنيفات خلال لقائه في منطقة الجيزة عدداً من أصحاب المشاريع الريادية، أن الوزارة ومن خلال منصة الابتكار تتابع المشاريع الريادية وتقدم الدعم التمويلي من خلال الإقراض الزراعي إلى الشباب الموهب والذي يحمل مشاريع ريادية ناجحة وقابلة للتنفيذ.

عمان

بحث وزير الأشغال العامة والإسكان، ووزير النقل المهندس أحمد ماهر، أبو السم، مع البنك الدولي خطط واستراتيجيات تطوير شبكة الطرق في المملكة وتنفيذ مشاريع الشراكة بين القطاعين العام والخاص. وأكد أبو السم، استعداد الوزارة لتعزيز التعاون مع البنك الدولي لإعداد خطط واستراتيجيات تطوير قطاع النقل في المملكة بالإضافة لتنفيذ مشاريع حيوية مهمة تنعكس بشكل إيجابي على الخدمات المقدمة للمواطنين، بما يساهم أيضاً في تعزيز الاستثمار في الأردن.

وقال، إن البنك الدولي يعتبر شريكاً استراتيجياً مهماً للأردن وأن الوزارة ستعمل على التعاون بشكل مستمر مع البنك الدولي كونه يعمل على إعداد خطط واستراتيجيات تطوير قطاع النقل في المملكة بالإضافة للمساهمة بتنفيذ مشاريع الشراكة بالتعاون مع القطاع الخاص.

وأشار أبو السم، إلى أن الأشغال تضع خطة صيانة دورية لصيانة الطرق والمرافق التابعة لها، ويتم إجراء الصيانة للطرق وفق الأولويات التي تضعها بالتنسيق مع الشركاء في مجلس المحافظات وبحسب المخصمات المالية المتوفرة.

وأشاد أبو السم، بدعم البنك الدولي لتنفيذ العديد من مشاريع البنية التحتية، وبمساهمته بدعم مشاريع الشراكة بين القطاعين العام والخاص، والتي تنعكس بشكل إيجابي على الخدمات المقدمة للمواطنين والمستثمرين، وتساهم في دعم الاقتصاد الأردني ككل.

من جهتها، أكدت مديرة البنك الدولي في الأردن هولي بيتر، أن البنك يعمل بشكل مستمر مع الحكومة على توفير الدعم لإنشاء مشاريع البنية التحتية. وقالت، إن البنك الدولي يعمل مع الحكومة على تطوير واعداد الخطة اللازمة لتطوير شبكة النقل في المملكة بهدف رفع كفاءة النقل العام والطرق في المملكة، وأيدت استعداد البنك الدولي لتعزيز التعاون مع الحكومة بما يساهم في تقديم أفضل الخدمات للمواطنين.

بدوره، قال مدير قطاع النقل في البنك الدولي لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا إبراهيم الدجاني، إن البنك الدولي سيعمل وعلى مدار الأعوام القادمة لدراسة وتقييم شبكة الطرق النقل في المملكة بهدف تحسين ورفع كفاءتها.

وتم خلال الاجتماع تقديم عرض تقديمي بخصوص الوضع العام لشبكة الطرق في المملكة بالإضافة إلى أبرز المشاريع التي يعمل عليها البنك الدولي بالتعاون مع الحكومة.

حضر الاجتماع، أمين عام وزارة النقل المهندس سام التهموني، وأمين عام وزارة الأشغال بالوكالة المهندسة ناديا مصالحة والمعنيين من الأشغال والبنك الدولي.

## وزير الأشغال العامة ووزير النقل يبحث مع البنك الدولي تطوير شبكة الطرق في المملكة

عمان

بحث وزير الأشغال العامة والإسكان، ووزير النقل المهندس أحمد ماهر، أبو السم، مع البنك الدولي خطط واستراتيجيات تطوير شبكة الطرق في المملكة وتنفيذ مشاريع الشراكة بين القطاعين العام والخاص.

وأكد أبو السم، استعداد الوزارة لتعزيز التعاون مع البنك الدولي لإعداد خطط واستراتيجيات تطوير قطاع النقل في المملكة بالإضافة لتنفيذ مشاريع حيوية مهمة تنعكس بشكل إيجابي على الخدمات المقدمة للمواطنين، بما يساهم أيضاً في تعزيز الاستثمار في الأردن.

وقال، إن البنك الدولي يعتبر شريكاً استراتيجياً مهماً للأردن وأن الوزارة ستعمل على التعاون بشكل مستمر مع البنك الدولي كونه يعمل على إعداد خطط واستراتيجيات تطوير قطاع النقل في المملكة بالإضافة للمساهمة بتنفيذ مشاريع الشراكة بالتعاون مع القطاع الخاص.

وأشار أبو السم، إلى أن الأشغال تضع خطة صيانة دورية لصيانة الطرق والمرافق التابعة لها، ويتم إجراء الصيانة للطرق وفق الأولويات التي تضعها بالتنسيق مع الشركاء في مجلس المحافظات وبحسب المخصمات المالية المتوفرة.

وأشاد أبو السم، بدعم البنك الدولي لتنفيذ العديد من مشاريع البنية التحتية، وبمساهمته بدعم مشاريع الشراكة بين القطاعين العام والخاص، والتي تنعكس بشكل إيجابي على الخدمات المقدمة للمواطنين والمستثمرين، وتساهم في دعم الاقتصاد الأردني ككل.

من جهتها، أكدت مديرة البنك الدولي في الأردن هولي بيتر، أن البنك يعمل بشكل مستمر مع الحكومة على توفير الدعم لإنشاء مشاريع البنية التحتية.

وقالت، إن البنك الدولي يعمل مع الحكومة على تطوير واعداد الخطة اللازمة لتطوير شبكة النقل في المملكة بهدف رفع كفاءة النقل العام والطرق في المملكة، وأيدت استعداد البنك الدولي لتعزيز التعاون مع الحكومة بما يساهم في تقديم أفضل الخدمات للمواطنين.

بدوره، قال مدير قطاع النقل في البنك الدولي لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا إبراهيم الدجاني، إن البنك الدولي سيعمل وعلى مدار الأعوام القادمة لدراسة وتقييم شبكة الطرق النقل في المملكة بهدف تحسين ورفع كفاءتها.

وتم خلال الاجتماع تقديم عرض تقديمي بخصوص الوضع العام لشبكة الطرق في المملكة بالإضافة إلى أبرز المشاريع التي يعمل عليها البنك الدولي بالتعاون مع الحكومة.

حضر الاجتماع، أمين عام وزارة النقل المهندس سام التهموني، وأمين عام وزارة الأشغال بالوكالة المهندسة ناديا مصالحة والمعنيين من الأشغال والبنك الدولي.

## النجار ورئيس سلطة المياه الفلسطينية يبحثان التعاون المائي

عمان

بحث وزير المياه والري المهندس محمد النجار، لدى لقائه في مكتبه رئيس سلطة المياه الفلسطينية المهندس مازن غنيم، أوجه التعاون المشترك في مجالات المياه والصرف الصحي.

وأكد النجار أن الأردن بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني يسعى على الدوام لتعزيز صمود الأشقاء الفلسطينيين، وتمكينهم من حقوقهم الوطنية الثابتة، خاصة في مجالات المياه كون المياه واحدة من أكبر التحديات التي تواجهها في ظل الطلب المتزايد وتراجع المصادر المائية المتاحة.

وجرى خلال اللقاء بحث تعزيز التعاون البناء والمثمر بين الجانبين، خاصة في مجال إدارة مرافق المياه والحفظ والمشاريع المائية التي من شأنها إرساء الأمن المائي، ونقل التجارب الأردنية الناجمة عن الإدارة الحديثة والمتطورة إلى أشقائهم الفلسطينيين. من جهته، أكد غنيم، عمق الروابط الأخوية الوثيقة التي تجمع الأردن وفلسطين قيادة وشعباً، متمنياً الاهتمام الأردني في مساعدة أشقائهم.

وأوضح أن سلطة المياه الفلسطينية تسعى للاستفادة من التجربة الأردنية في مجال إدارة المياه وكفاءة الاستخدام في المجالات كافة، سواء لأغراض الشرب أو الصناعة أو الزراعة وإعادة الاستخدام والمياه المعالجة.

## أبو حسان تدعو الأحزاب إلى تبني برامج سياسية واقتصادية متكاملة

عمان

دعت عضو اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية، وزيرة التنمية الاجتماعية السابقة الحامية ريم أبو حسان، الأحزاب السياسية إلى تبني برامج سياسية اقتصادية واجتماعية متكاملة.

وقالت أبو حسان خلال ندوة بعنوان "الأحزاب ودورها في المشاركة السياسية، نظمها منتدى زي الثقافي، "إننا نريد أحزاباً تطبق مشاركة المرأة والشباب فعلياً، وتقدم برنامجاً سياسياً اقتصادياً اجتماعياً متكاملًا، وقادرة على تقديم البديل والحلول.."

وأشارت أبو حسان في بيان اليوم الخميس، إلى العوامل المساعدة في تعزيز العمل الحزبي في الوقت الراهن وعلى رأسها، الدعم الملكي الطلق ومساندة جميع مؤسسات الدولة، إلى جانب "قوتنة مخرجات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية بشكل تشريعات ثابتة محصنة في الدستور وبإحاطة لأغلبية تعديليها.."

وبيّنت خلال الندوة، التي أدارها رئيس المنتدى يوسف المعاييرة، أبرز منجزات حملات التوعية والجولات التي شاركت فيها خلال فترة مناقشة التعديلات الدستورية، ومناقشة قوانين الانتخاب والأحزاب، منطوقة إلى أبرز التعديلات على قانوني الانتخاب والأحزاب السياسية.

**شركة كهرباء محافظة إربد**  
**إعلان فصل التيار الكهربائي**

سقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١١/٨ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تنطفر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن بلدة بشرى بالكامل، شمال دوار الثقافة ولغاية اشارة بردي، منطقة دوار الثقافة وذلك من الساعة الثامنة صباحا ولغاية الساعة الثانية ظهرا في محافظة إربد.

وعن الفترة التي الشرفي طريق برق السلطة من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة مساء وعن الرمثا في مدرسة مصعب بن عمير بالكامل، في السرة، في قصر أبو حسان، التي الغري دبة نمر، تجمع أم الهوى، في مسجد عمر المختار من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الخامسة مساء في مدينة الرمثا.

وعن مثلث ارحبا، في حقله الشمالي، سامتا مثلث النعيمة من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الواحدة ظهرا في محافظتي إربد وجعلون.

قسم العلاقات العامة

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



وقالت ميشيل إنها ليست المرة الأولى التي يتم فيها استهداف الأشخاص الذين ينامون في الشوارع. وأضافت: "لقد صُدمت لأن صادقا، في كل السنوات سمعنا بعض الأشياء المرعبة، 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 ليرفول جو أندرسون إلى دعوات للحكومة لتصنيف الهجمات على المشردين على أنها جرائم كراهية.

**وكالات**

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

## ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كبروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود 500 درجة مئوية قبل أن تتحلل حتى تتحول إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهريا. ويمكننا مجابهة العجز في مخزون النفط الخام والبتترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام. ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن التكلفة السببية لبدائل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت. وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تنفذ احتياطات النفط تماما ولكن استخراجها من الأعماق واستكشاف احتياطات جديدة سيصبح مكلفا مع مرور الوقت. وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفا في المستقبل، سيبدأ المستهلكون في البحث عن بدائل. وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موثوق، ستكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الحالية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكليين" الكندية، شبه الاقتصاد بجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لمقدود محدود 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 المنتج والعمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب ضوابط امدادات النفط، على الأقل من الناحية النظرية. لكن الخطوة الأهم تتمثل في أننا بحاجة إلى البدء في استخدام هذه الموارد بكفاءة أكبر لتوسيع قدرتها كمصدر للوقود بعد سنة 2070، أو الانتقال إلى استهلاك مصادر الطاقة الأخرى على غرار الطاقة النووية، أو مصادر الطاقة المتجددة.



تتعتمد احتياطات النفط بشكل كامل على اكتشاف مجتمعات جديدة، وضرورة توفير التكنولوجيات اللازمة لاستغلالها. فضلا عن ذلك، ينبغي أن تكون هذه العملية قانونية. وفي حين أنه من غير المرجح أن ينفذ احتياطي النفط الخام بشكل كامل، إلا أن هذا لا يعني أن الكميات المتبقية ستكون صالحة للاستخدام وبالجودة ذاتها، حيث يمكن وصفها بأنها إما عبارة عن نطف "مركز" أو "حامض". كما أنه 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 لإنتاج الكبريت، مما يزيد من تكلفة الإنتاج بشكل عام. وأفاد الموقع أن المصادر الأخرى المكتشفة حديثا، على غرار النفط الصخري، لا تعتبر بدائل أفضل. وفي الحقيقة، لا يعتبر النفط الصخري نبطا بكل ما تحمله الكلمة من معنى، إذ أنه

**وكالات**

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

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي 21"، إن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر سيناريو واقعي قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط، لكن ما الذي قد يحدث في حال نفاذ الموقع أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عالمية تعتمد بشكل كبير على توفر امدادات هائلة من النفط الخام. والجدير بالذكر أنه بين سنة 1965 و2005، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا صرنا نستخدم ضعف كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي.

وذكر الموقع أن النفط تحديدا يعد مادة تركز على الاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال التقطير، على غرار البترول والديزل، وهي مواد تستعمل في تشغيل جميع وسائل النقل في العالم، وفي إنتاج الكهرباء أيضا.

كما يمثل الغاز الطبيعي أحد المواد المهمة أيضا لصنع بعض الأسمدة. وفي حال غيابه، قد يتأثر إنتاج الغذاء بشكل مباشر في جميع أنحاء العالم. وفي مجال الزراعة أيضا، تعمل أغلب الآلات بفضل مشتقات النفط، إلى جانب الطائرات والسيارات الضرورية لنقل المواد الغذائية حول العالم.

وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم

## هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

الأبلى الشمالي، الذي يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافتها بنحو 19 ألف ميل. وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة للآلية التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يعتقد هور أن الطيور تستخدم جزيئات حساسة للضوء يمكن تحويلها إلى واحدة من بين حالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتمادا على اتجاه الحقل المغناطيسي. ولكن يتبين كيرشفينك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمن بلورات تحتوي على معدن، وتدور هذه البلورات مثل إبرة البوصلة، متحركة في فتح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسل إلى الدماغ.

أما بالنسبة للسلب وراء عدم رؤيتنا لأشخاص يستخدمون البوصلات الداخلية للتنقل اليوم، فمن المرجح أن الحياة المعاصرة تسببت نسبيا في طمس هذه العملية لدى البشر.

وأوردت الصحيفة أنه في إشارة إلى دراسات عن الأشخاص الآسيويين والأستراليين الذين يتحدثون لغات مختلفة تماما عن اللغات الأوروبية، أقر كيرشفينك بأن هذه الاختلافات قد تؤثر على قدرتنا في الاستجابة للإشارات الضعيفة التي تبعثها "البوصلات الداخلية" لدينا.

وأضاف البروفيسور أن هؤلاء الأشخاص لا يستعملون كلمات من قبيل "الأمم" أو "الغلف" أو "اليمين" للإشارة إلى الاتجاهات، وعوضا عن ذلك يعبرون 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، فضلا عن كونه يساعد الأفراد على التفكير بطرق تجعلهم يحافظون على قدراتهم الفطرية على التنقل.



براهين، ثورستين ريتز، صرح لمجلة ساينس العلمية بأنه، "في حال رغبت في وضع رأسك في المكروويف وتشغيله، فسيؤثر هذا الأمر على موجات دماغية، لكن هذا لا يعني أنني أملك حسا بالميكروويف". وفي الواقع، تثير هذه القضية جدلا واسعا وستكون موضوع نقاش في الثاني عشر من نيسان/ أبريل، في إطار مؤتمر من تنظيم المعهد الملكي للملاحة في المملكة المتحدة حول هجرة الحيوانات.

وبينت الصحيفة بأن كيرشفينك أجرى تجربة بالتعاون مع زملائه في الولايات المتحدة واليابان، تتمثل في وضع مجموعة من المتطوعين داخل أقفاص سداسية الجوانب، مصنوعة من الألومنيوم لتحميمهم من المجال المغناطيسي الأرضي. وقد جرى قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حدثت تغيرات في المجالات المغناطيسية تدريجيا 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 البوصلات الداخلية، كما هو الحال بالنسبة للحيوانات.

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي 21"، إن مئات الحيوانات تهاجر لمسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك 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 يدرسون هذه الفكرة، مؤكداً أن دماغ الإنسان مصمم ليستجيب للتنقل داخل المجالات المغناطيسية، وهو ما يسمح له بالتمييز بين الشمال والجنوب والتنقل 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 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 دماغ 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

## نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

والمغامي، مغرداً: "أنا مع رفع الأذان والإقامة عبر مكبرات الصوت، وأطالب بوقفها نهائياً عند الصلاة، والاقتصار على تشغيلها داخل المسجد وقت الصلاة بصوت معتدل".

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

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

أستاذ أصول الفقه، محمد السعيد، رفض هذا المقترح، وغرد: "صوت المساجد في تراويح رمضان، ورفع لذكر الله، وإشاعة كتابته، وترويح عن الرائح والغاد، وتذكير لمن نسي، ودعوة لمن سهر، وموعظة لمن اتقى. اللهم انفضنا به وأحي قلوبنا بسماحه".

**وكالات**

ثار جدل واسع في الشارع السعودي، مع دعوات لإيقاف مكبرات الصوت الخاصة بالمساجد، لا سيما في صلاة التراويح، في شهر رمضان المبارك. واعتبر عضو هيئة كبار العلماء، صالح الفوزان، أن استخدام مكبرات الصوت في الصلاة، أصبح "مسيبة"، ويوجب الأذى للجيران.

وأوضح في مقابلة عبر التلفزيون السعودي، أنه لا ينبغي إسماع جميع من في الشارع، والمرضى، والمارة، بالصلاة.

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

وأيد الداعية سليمان الطريفي، ما قاله الفوزان

## متى تُقدم 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 الأنسب لتقديم الهدية، والاعتكاسات المترتبة لذلك على نفسية الطفل.

وتقوم بعض الأسر بتلبية رغبات طفلها عبر تقديم الهدية أو شراء كل ما يطلبه بكل وقت سواء احتاج لها أم لا، وهنا يتأثر تأسول 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 عشوائي، 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 عما يفقد بأي حال من الأحوال".

**وكالات**

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

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي 21"، إن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر سيناريو واقعي قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط، لكن ما الذي قد يحدث في حال نفاذ الموقع أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عالمية تعتمد بشكل كبير على توفر امدادات هائلة من النفط الخام. والجدير بالذكر أنه بين سنة 1965 و2005، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا صرنا نستخدم ضعف كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي.

وذكر الموقع أن النفط تحديدا يعد مادة تركز على الاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال التقطير، على غرار البترول والديزل، وهي مواد تستعمل في تشغيل جميع وسائل النقل في العالم، وفي إنتاج الكهرباء أيضا.

كما يمثل الغاز الطبيعي أحد المواد المهمة أيضا لصنع بعض الأسمدة. وفي حال غيابه، قد يتأثر إنتاج الغذاء بشكل مباشر في جميع أنحاء العالم. وفي مجال الزراعة أيضا، تعمل أغلب الآلات بفضل مشتقات النفط، إلى جانب الطائرات والسيارات الضرورية لنقل المواد الغذائية حول العالم.

وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم

**وكالات**

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

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي 21"، إن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر سيناريو واقعي قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط، لكن ما الذي قد يحدث في حال نفاذ الموقع أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عالمية تعتمد بشكل كبير على توفر امدادات هائلة من النفط الخام. والجدير بالذكر أنه بين سنة 1965 و2005، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا صرنا نستخدم ضعف كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي.

وذكر الموقع أن النفط تحديدا يعد مادة تركز على الاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال التقطير، على غرار البترول والديزل، وهي مواد تستعمل في تشغيل جميع وسائل النقل في العالم، وفي إنتاج الكهرباء أيضا.

كما يمثل الغاز الطبيعي أحد المواد المهمة أيضا لصنع بعض الأسمدة. وفي حال غيابه، قد يتأثر إنتاج الغذاء بشكل مباشر في جميع أنحاء العالم. وفي مجال الزراعة أيضا، تعمل أغلب الآلات بفضل مشتقات النفط، إلى جانب الطائرات والسيارات الضرورية لنقل المواد الغذائية حول العالم.

وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم

**وكالات**

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

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي 21"، إن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر سيناريو واقعي قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط، لكن ما الذي قد يحدث في حال نفاذ الموقع أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عالمية تعتمد بشكل كبير على توفر امدادات هائلة من النفط الخام. والجدير بالذكر أنه بين سنة 1965 و2005، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا صرنا نستخدم ضعف كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي.

وذكر الموقع أن النفط تحديدا يعد مادة تركز على الاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال التقطير، على غرار البترول والديزل، وهي مواد تستعمل في تشغيل جميع وسائل النقل في العالم، وفي إنتاج الكهرباء أيضا.

كما يمثل الغاز الطبيعي أحد المواد المهمة أيضا لصنع بعض الأسمدة. وفي حال غيابه، قد يتأثر إنتاج الغذاء بشكل مباشر في جميع أنحاء العالم. وفي مجال الزراعة أيضا، تعمل أغلب الآلات بفضل مشتقات النفط، إلى جانب الطائرات والسيارات الضرورية لنقل المواد الغذائية حول العالم.

وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم

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

**وكالات**

يرمر بالأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرغبون فيها باختلاق صديق وهمي والحديث معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحيانا يعرفون بأنهم يلعبون معه، ويحاولون تعريف والديهم عليه. وبحسب خبراء علم الاجتماع، وهو الأصدقاء الوهميين، يحفز الأطفال على الإبداع ويساعد على التعبير عن مشاعرهم، ولكن هذا الأمر قد يثير قلق الآباء.

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

ماذا يخترع الأطفال أصدقاء خياليين؟

يمكن أن تظهر هذه الكائنات "الأصدقاء الخياليين" والتي تم إنشاؤها بواسطة عقول نابضة بالحياة والخيال بدءا من سن الثانية، حيث يبدأ الأطفال في هذه المرحلة بتعلم اللغة وفهم البيئة التي يعيشون فيها، ويخترعونها لأسباب عديدة.

ويشأج الآباء برؤية أطفالهم يلعبون ويتحدثون بمفردهم، وعندما يسألونهم عن الشخصية التي يتحدثون إليها، قد يردون بهدوء 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 والبدعة والحساسة.

**وكالات**

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

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي 21"، إن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر سيناريو واقعي قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط، لكن ما الذي قد يحدث في حال نفاذ الموقع أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عالمية تعتمد بشكل كبير على توفر امدادات هائلة من النفط الخام. والجدير بالذكر أنه بين سنة 1965 و2005، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا صرنا نستخدم ضعف كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي.

وذكر الموقع أن النفط تحديدا يعد مادة تركز على الاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال التقطير، على غرار البترول والديزل، وهي مواد تستعمل في تشغيل جميع وسائل النقل في العالم، وفي إنتاج الكهرباء أيضا.

كما يمثل الغاز الطبيعي أحد المواد المهمة أيضا لصنع بعض الأسمدة. وفي حال غيابه، قد يتأثر إنتاج الغذاء بشكل مباشر في جميع أنحاء العالم. وفي مجال الزراعة أيضا، تعمل أغلب الآلات بفضل مشتقات النفط، إلى جانب الطائرات والسيارات الضرورية لنقل المواد الغذائية حول العالم.

وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم

## 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 الأخرى الموجودة في المنطقة المحيطة بالرحم، فعلى سبيل المثال، قد يضغط الرحم على المثانة بحيث تبدأ المرأة بالشعور أنها لا تستطيع السيطرة بالكامل على عملية التبول.

قد تؤدي هذه الحالة لتبول المرأة قبل الوصول إلى الحمام، أو تنقيط البول على ثيابها الداخلية وكأنها مصابة بنوع من 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 أسفل البطن في الحالات الطبيعية، إلا أن المرأة المصابة بميلان الرحم قد تشعر بالألم والتشنجات بشكل خاص في منطقة أسفل الظهر.

### ❖ وكالات

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

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

الإصابة بالتهابات المسالك البولية بشكل متكرر.

ألم في الظهر أثناء الجماع.

ألم في منطقة الشرج 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 تتلقى المرأة العناية الطبية اللازمة لعلاج هذا المرض، فإنه قد يخلف أنسجة في منطقة الرحم تتسبب في ميلان الرحم، تماماً مثل تأثير بطانة الرحم المهاجرة.

تضخم الرحم؛ إن تضخم الرحم على اختلاف أسبابه (أورام، 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 لعمليات 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 ولم يتم إنتاجه تدريجياً خلال اليوم، ولكن قد يحدث خلل في مستوياته مما يؤدي إلى حدوث أمراض عديدة.

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

تنظيم العملية الأيضية للسكر في الدم والتحكم بمستوياته. يساعد في الحفاظ على ضغط دم طبيعي يدعم وظيفة الجهاز المناعي

تنظيم وظائف القلب الوعائية  
يسيطر على استعمال الجسم للبروتين والكربوهيدرات والدهون

يساعد في تخفيف الاستجابة الالتهابية  
يعمل على تنظيم استجابة الكر والفر عند الأشخاص خاصة عند الحوادث الفجائية.

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

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

### ❖ وكالات

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

يعتبر الاستحمام من الأمور الهامة التي لا يمكن الاستغناء عنها، ولكن قد يصبح الاستحمام أمر ضرار 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

دقيقة كحد أقصى خلال الاستحمام.

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

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

حساسية الجلد. ويجب اختيار أنواع جيدة من هذه الإضافات لأن بعض الأنواع تحتوي على مواد كيميائية ضارة.

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

## 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. الاثار الجانبية لحبوب الجلوتاثيون يعتبر الجلوتاثيون امن بالنسبة لمعظم البالغين عند تناوله عن طريق الفم أو الاستنشاق أو الحقن في العضلات أو الأوردة.

لكن هناك اثار جانبية محتملة واردة يجب الاحتياط منها مثل،

فترة الحمل والرضاعة الطبيعية؛

لا يوجد هناك أدلة كافية عن مدى سلامة استخدام الجلوتاثيون خلال تلك الفترة، لذلك يفضل 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 الاثار الجانبية للعلاجات الكيميائية للسرطان

علاج مرض باركنسون

داء السكري

فقر الدم عند الأشخاص الذين

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة للأدوية مثل؛

تسناول ألتروكسسين،

أومفردكس،تسيفرلكس، أوميغا 3

والحديد

تناول اللميكثل 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؛ السبانخ والأفوكادو

## أمر يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

بالإكثار من شرب الماء، حيث أنه يسهل التخلص من السوائل المتراكمة بالجسم. يفضل شرب ما لا يقل عن 8 أكواب ماء 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 بالأعشاب الدافئة التي تساعد في تقليل الالام 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 الالام 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 إسترخاء 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 الدفء  
ينصح بالحفاظ على دفاة الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم. كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

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

### ❖ وكالات

يجب على المرأة أن تقوم ببعض الأمور خلال فترة الدورة الشهرية، والتي تساعد في تقليل الشعور بأعراضها 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 الدفء  
ينصح بالحفاظ على دفاة الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم. كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

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

### ❖ وكالات

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

مواقف محرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

إن الحياة مليئة بالمواقف المحرجة التي تواجهها، ولا يجب أن تؤثر على أي من الزوجين.

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

1- الحاجة إلى التبول  
أثناء ممارسة العلاقة الحميمة، 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

## مواقف محرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

الزوجة بالمتعة، لأنها لم تصل إلى هزة الجماع.

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

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

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

وحسب 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 الحميمة دون الدخول إلى الحمام وغسل الأسنان.

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

كما أنه يفضل توفر غسول الفم 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

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

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

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

من الأخطاء الكبيرة التي تفعلها بحق

جراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه.

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

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

8- عدم تغيير اللوفة  
من الأخطاء الكبيرة التي تفعلها بحق

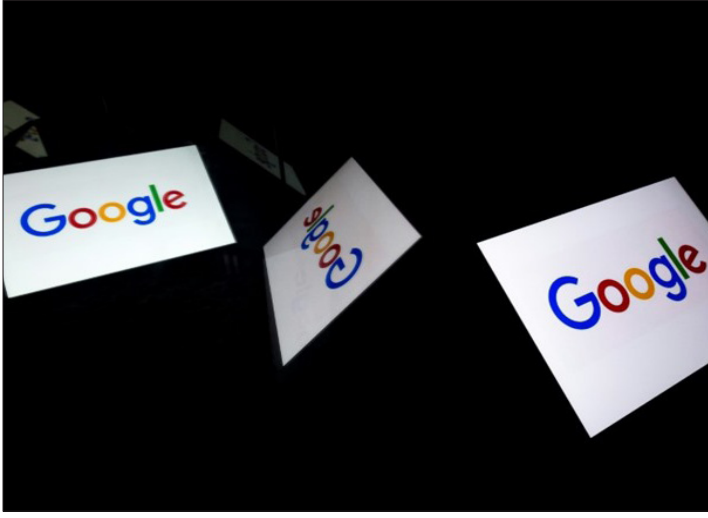
جسمك هو الاستمرار في استخدام اللوفة لفترة طويلة، حيث أنها بيئة خصبة للجراثيم والبكتيريا بسبب رطوبتها.

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

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

## أمر لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

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



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

**وكالات**  
أكدت شركة "غوغل" أنها حلت لجنة استشارية لأخلاقيات الذكاء الاصطناعي بعد أيام قليلة على اندلاع جدل حول بعض أعضائها. وأتى حل المجلس الاستشاري الخارجي للتكنولوجيا المتقدمة (إيه تي آي إيه سي) بعد اعتراض مجموعة من موظفي "غوغل" على وجود رئيسة مركز البحوث "هيريديج فاوندیشن" ضمن أعضائها. كما أن وجود 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

# تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

## وكالات

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

# سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

وتعتبر "هواوي" أكثر كفاءة وابتكارا من منافسيها في هذا الصدد. وهي أودعت ١٥٢٩ براءة خاصة بالجيل الخامس، وفق مجموعة "إيبيليكس". وتملك الشركات الصينية ما مجموعه ٣٤٠٠ براءة في هذا المجال، أي أكثر من ثلث البراءات العالمية، إذا ما أحسبنا 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.

التكنولوجيا الجديدة أن تزيد من سرعة الاتصال بالشبكة، لا سيما في ما يتعلق بالاكسسوارات الموصولة والسيارات المستقلة، فضلا عن تطبيقات الصحة والمواصلات الحضرية والمدن الذكية. ويحسب منظمة "غلوبل سيستم فور موبايل كومونيكيشنز"، فإن من المتوقع أن تعود هذه التقنية الجديدة بعائدات على الاقتصاد العالمي تبلغ ٥٦٥ مليار دولار بحلول ٢٠٣٤. وتعد تقنية الجيل الخامس أحد محاور الصراع على النفوذ الدائر بين الصين والولايات المتحدة.

ه "جي" للأجهزة الخلوية في شيكاغو ومينيابوليس. وعززت كوريا الجنوبية صادراتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق "سامسونغ إلكترونيكس" هاتفها "غالاكسي أس ١٠ جي" في التعامل بهذه التقنية. ونظم المشغلون الوطنيون الكبار، "كي تي" و"أس كاي تيليكوم" و"أل جي يو بلاس"، فعاليات ترويجية في كل أنحاء سينول للنموذج الأخير من مجموعة "غالاكسي" التي تباع النسخة الأساسية بمبلغ ١٣٩ مليون يون (١٢٠٠ دولار تقريبا). وقدمت عروض لتقنية الواقع المعزز والروبوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها "ه جي" واستقطاب الزبائن. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين "جي ٣" و"جي ٤"، فإن من شأن هذه

**وكالات**  
طرحت "سامسونغ إلكترونيكس" الجمعة في السوق أول هاتف ذكي يعمل بشبكة الجيل الخامس "ه جي" بعد أن أصبحت كوريا الجنوبية رائدة في هذا المجال الذي من شأنه إحداث ثورة في الاتصالات. وابتات كوريا الجنوبية التي تعد من أكثر البلدان تطورا على الصعيد التكنولوجي، مساء الأربعاء أول بلد في العالم يوفر تغطية شاملة على أراضيه بالجيل الخامس من معايير الشبكة الخلوية المعروف بـ "ه جي"، وذلك بواسطة ثلاثة مشغلين محليين. وقدمت مسود إطلاق هذه الخدمة يومين لتسابق المصانع الأمريكية "فيرايزن" الذي مدّ بعد ساعات شبكة

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

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

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 بالإشعارات والقدرة على التشغيل دون الاتصال بشبكة الإنترنت. وأكد الموقع أن تطبيقات الويب التقدمية في مختلف المنصات تواصل إحراز تقدم ملحوظ، حيث تلقى الدعم من طرف غوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت آبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة أي أو إس ١١.٣.

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

**وكالات**  
نشر موقع "هاكرنون" الأمريكي تقريرا تحدث فيه عن موجة تطبيقات الويب التقدمية التي تغزو مجال تكنولوجيا الهاتف المحمول على حساب تطبيق "آب ستور" و"غوغل بلاي". وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إنه قد حان الوقت لموجة جديدة من تكنولوجيا الهاتف المحمول لتحتل الصدارة على حساب آب ستور وغوغل بلاي. وفي سنة ٢٠١٨، أعلن موقع تويتر عن شروعه في تقديم موقعه الرسمي عن طريق تطبيقات الويب التقدمية للهاتف المحمول. وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المدعوم من شركات عملاقة في هذا المجال، لاسيما شركة غوغل. ويفضل مميزات عديدة على غرار إضافة التطبيقات إلى الشاشة الرئيسية وتشغيل التطبيق دون الاضطرار إلى

# ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

## وكالات

٣- إرسال عدد أقل من الإيميلات المثمرة عامل المكتب العادي يرسل ما يقارب الـ ١٢٥ إيميل يوميا وفقا لشركة التحليلات Radiati Group ومن ثم تصعب ساعات عديدة في التواصل ذي الجودة السيئة، أما حل نيويورك « نجاهل رسائل البريد الإلكتروني التي لا تتطلب استجابة سريعة، وكتب رسائل تقلل من عدد الرسائل البريد الإلكتروني اللاحقة».

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق التفاعل الرقمي ليس بديلا عن المحادثات في الوقت الضملي. يقول نيوبورت، « أدمنعنا لا نفهم الاييك ولا مشور كل عام وأنت بخير على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن الإيموجي لا تعطي إحساسا بالتواصل والانتماء، إذا كان جدولك لا يسمح بمقابلة الأصدقاء وجها لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.

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

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

٧- أخرج مع نفسك ضع هاتفك جانبا، المل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا نلجأ لهواتنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسميه نيوبورت «عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولا جزئيا على الاضطراريات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥٠٪ من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.

٨- اطلع شيئا محسوسا، مثل الركض والرياضة لتتركيز كامل انتباهك في أمر واحد. جلستنا إلى ثلاث جلسات أسبوعية مع النفس، يمكن أن تروى نفسك عن مرض تفقد الهاتف وتحسن من تركيزك.

# زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

## وكالات

قال أغنى رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وطليقته ماكينزي، الخميس، أنها إجراءات طلاقهما، ما سيتمنح ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الخميس، تغريدة على "تويتر"، قالت إنها ستحصل على ٢٥٪ من ملكية طليقتها من أسهم أمازون، وهو ما سيتمنحها حصة تقارب ٢ مليار دولار. وأشارت إلى أن "الثاني" تزوجا منذ أكثر من ٢٥ عاما، ولهما

أربعة أطفال وابنة بالتبني. وكان قد التقيا حينما كانت ماكينزي في مقابلة عمل مع جيف بيزوس، 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 إنكويرر»، ديفيد بيكر، الذي هدد بنشر صور فاضحة لبيزوس ما لم يوقف التحقيق في كيفية حصول مجلة الفضانج على لقاءاته الخاصة مع عشيقته. وألح بيزوس، في تدوينته غير عادية نشرها على موقع «ميديم»، إلى أن الهجمة التي طالته من قبل بيكر تعود إلى انتقادات صحيفته «واشنطن بوست» للرئيس الأمريكي دونالد ترامب وللسعودية، منتقرا أن رئيس «أمريكان ميديا» عمد إلى إنتاج «صحيفة موالية للسعودية»، وفق توصيفه.

# هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه المسابقة. ونوهت المجلة بأن الأنظمة التي تعمل على التحكم في نشاط الدماغ مازالت تواجه بعض العقبات التي ينبغي التغلب عليها. فهناك حاجة إلى تطوير أجهزة التكنولوجيا العصبية، على غرار عصابات الرأس التي تعتمد على تخطيط الأمواج الدماغية التي ينبغي أن تتسم بدقة مكانية أفضل للتمييز بين الإشارات ويرامج الحسبانات، على غرار تطوير نماذج أفضل لاكتشاف أنماط معينة ونشاط الدماغ. وأوردت المجلة أنه وفقا لكروفورد فإن "التحدي الأكبر حاليا يتمثل في مساعدة الأشخاص على فهم إمكانيات عمل الدماغ وحدود نشاطه. ولا تقربا عصابة الرأس ما يدور في العقل ولا تنتهك خصوصيتك، وهي لا ترسل إشارات إلى عقلك ولا تتلاعب بأفكارك". وأضاف كروفورد أنه "بما أن الأشخاص باتوا على اطلاع أكثر بالتفكير في ابتكار الدماغ والحاسوب، فإن العمل في هذا المجال سينمو بشكل متزايد".

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

الإشارات المجمعّة من خلال خوارزميات الكمبيوتر، التي تكشف أنماطا معينة من النشاط. وأوضح كروفورد: "لا نريد أن يقوم الطيار بأي حركة لأن ذلك سيؤدي إلى خلق الكثير من الإشارات الكهربائية". مضيفا أن "الطيار يحتاج للتركيز على تحريك يده فحسب، أو دفع شيء ما للأمام، أو إحكام قبضته. ولا يهم حقاً ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلا كهربائيا يمكننا رصد وتحديد". وذكرت المجلة أنه حين يدرك الكمبيوتر أنه وقع فتحة إشارة بنسبة ٨٠ بالمئة على الأقل من القشرة الحركية التي تتوافق مع اليد اليسرى للطيار، سيرسل إشارة كهربائية خاصة به إلى الطائرة دون طيار ليطلب منها التقدم. وتجدر الإشارة إلى أن المشاركين في هذه المسابقة، التي من المقرر أن تنطلق في أواخر الصيف، لن يرتدوا قبعات كاملة بل سيرتدون عصابات الرأس حول جباههم. وتعتبر عصابات الرأس أقل تكلفة وأسهل استعمالا، لكنها لا تستطيع رصد الحركات، عوضا عن ذلك، سيستخدمون قوة نشاط الدماغ المرتبطة بالتركيز. ونقلت المجلة عن كروفورد أن "هناك موجات دماغية مختلفة نشأت في الحالات الذهنية، ونحن نستخدم الموجات الدماغية بيتا وغاما، التي تتلاءم مع الانتباه إلى جانب مستويات عالية من

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

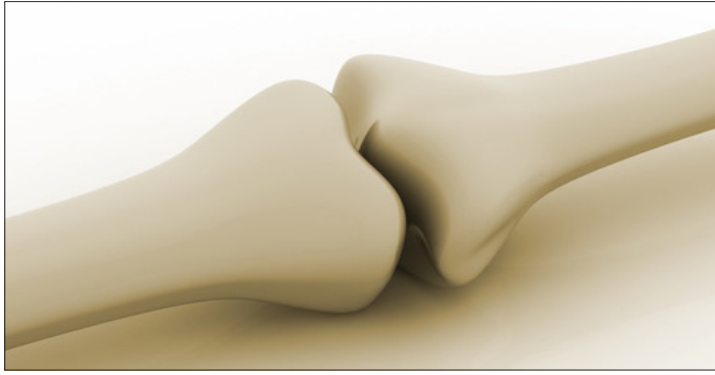
لم تخطر على بال علماء الكمبيوتر أبدا.

قراصنة الإنترنت قد مهدت الطريق

وتعمل هذه التقنية على إرسال

# 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، الفواكه المختلفة، مثل، الكيوي، الإجاص، العنب، البرتقال، التفاح.



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

بناء الأجسام.  
٣- لصحة المرأة يسبب 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،

يحدث 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 ملاحظته البلوغ المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل: مواضيع ذات علاقة الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية للأطفال ما هو الصدر الجوجوي (Pectus carinatum) زيادة حجم العضو الذكري والخصيتين، فمن الطبيعي أن هذه الأعضاء تكبر بشكل تدريجي، ولكن مع البلوغ المبكر، ستصبح بحجم كبير في سن صغير.  
زيادة نمو الشعر في مختلف أجزاء الجسم، وخاصة شعر الوجه بمنطقة الذقن والشارب، بالإضافة إلى شعر الأبط 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

## البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي، وذلك نتيجة زيادة فترات التعرض لهرمونات المبيض على مدار السنين. المشكلات النفسية، أيضا تُشعر الفتاة بأنها مختلف عن غيرها في نفس المرحلة العمرية، مما يجعلها أكثر حرجا 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 أيضا، فلا تعرف الفتاة كيف تتعامل مع هذه الدورة، وتشعر بالامها وأعراضها سن مبكر.  
طرق الوقاية من البلوغ المبكر في حالة كان السبب متعلقا بالعوامل الوراثية، سوف يصعب التخلص منه، ولكن إذا كان السبب متعلقا بالعوامل الخارجية، فيجب تفاديها من خلال بعض الطرق، وتشمل:  
تناول الطعام الصحي، الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم اصابتها بحمل. استشارة الطبيب بشأن الأدوية، لأن بعض الأدوية يمكن أن تؤدي لاضطرابات الهرمونات، ولذلك يجب تحري الدقة في الأدوية التي يتناولها الأطفال وجرعاتها.  
الحفاظ على الوزن، من خلال ممارسة الرياضة والإبتعاد عن الأطعمة الدسمة وغير الصحية.

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 دورا مهما في عملية نقل الدم المحمل بالأكسجين من القلب إلى جميع أنحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب. أهم المشاكل التي تتعرض لها صمامات القلب من المحتمل أن تتعرض صمامات القلب لبعض المشاكل التي قد تعيق عملها مثل، انغلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي أو مرض ما  
انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية ضيق الصمام.  
أسباب مشاكل صمامات القلب هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضررها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل، الصمام التنكسي  
تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصا التاجي بحيث تؤثر على ٤-٥% من عامة السكان.  
ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج. تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر تشير عملية التكلس إلى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري. يعمل هذا التكلس على تخين الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرقل تدفق الدم.  
ونظرا لحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إحاق الضرر به.

لا شك أنك سمعت من الأمراض التي يمكن أن تصيب صمامات القلب، من انسداد وظهور عيوب خلقية فيها، فما هي هذه الصمامات ووظائفها المختلفة؟  
تشكل الصمامات دورا أساسيا في الجهاز الدوراني بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من وإلى القلب باتجاه واحد فقط، فما هي صمامات القلب؟ وما هو دورها؟ وما هي الأمراض التي تصيبها؟  
يتملك القلب أربع صمامات، صمام واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دورا مهما في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من وإلى القلب.  
ما هي صمامات القلب؟ يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذنين والبطينين، أما الرئوي والأبهري يتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية الرئيسية التي تغادر القلب.  
وصمامات القلب هي على النحو التالي، الصمام المتراني  
يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، بحيث يقوم بنقل الدم المحمل بالأكسجين من الرئتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء الجسم.  
يقع هذا الصمام عند الأذنين الأيسر ويسمى أيضا بصمام بيكوسبيد.  
الصمام ثلاثي الشرفات أطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواؤه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذنين الأيمن ويمنع عودة تدفق الدم للرجلين.  
يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جدا في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما.  
الصمام الرئوي

## كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

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



ضرورية للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ كميات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظرا لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره. الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب ينبغي عليك الحذر عند استخدام كميات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر واستشارة الطبيب فوراً، تشنج قسبي كآبة وغضب بسهولة وانزعاج طفح جلدي احمرار الجلد اختلال النوم تورم في البطن مشاكل في التذوق فقدان الشهية.

يمكن العثور على فيتامينات ب في مصادر غذائية واسعة ومتنوعة سواء كانت نباتية أو حيوانية وبعض الأطعمة المدعمة بها.  
غالباً ما تتأثر فيتامينات ب بالحارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الأطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها،  
منتجات الألبان البيض المأكولات البحرية الخبز المدعم والحبوب فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت) الخضار الورقية الخضراء البقوليات (الفول، البازيلاء) الكبد اللحوم (لحم البقر، والعجل، والخنزير)

## كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

تتلعب فيتامينات ب المركبة دوراً كبيراً في تحسين وظائف الجهاز الهضمي والعصبي، فما هي فيتامينات ب المركبة؟ وأهميتها في الجسم؟  
كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب  
تعتبر مجموعة فيتامين ب المركب العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بشكل يومي للقيام بالوظائف الحيوية على أكمل وجه، فما هي أهمية فيتامين ب المركب؟ وكيف يمكن الحصول عليه؟  
تعد فيتامينات ب المركبة من العناصر الغذائية الضرورية القابلة للذوبان بالماء، بحيث تلعب دوراً في تحسين وظائف القلب والأعصاب والعضلات والجهاز الهضمي والجهاز العصبي والغدد الصماء. كما وتلعب دور هام في تكوين خلايا الدم الحمراء وتنظيم الشهية والنمو والتطور السليم.  
أنواع فيتامينات ب المركبة يتضمن فيتامين ب المركب الأنواع التالية،  
١ (خيامين)  
٢ (رايبوفلافين)  
٣ (نياسين)  
٥ (بانتوثينيك أسيد)  
٦ (بايروتوكسين)  
٧ (بيوتين)  
٩ (فوليك اسيد، فوليت)  
١٢ (سيانوكوبالامين)  
مصادر فيتامين ب المركب

التي تتسبب في الإصابة بتسمم البورون.

التي تتسبب في الإصابة بتسمم البورون.

التي تتسبب في الإصابة بتسمم البورون.

التي تتسبب في الإصابة بتسمم البورون.

التي تتسبب في الإصابة بتسمم البورون.

التي تتسبب في الإصابة بتسمم البورون.

## أعراض سرطان المستقيم وكالات

تشتر الإصابة بسرطان المستقيم بين الناس، واكتشاف الإصابة به وتشخيصها بوقت مبكر من شأنه 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 معاً، ولكن وعلى الرغم من ذلك، فإن الأعراض تختلف بينهما، وهذا نظراً لكان تواجدهما.

أعراض سرطان المستقيم

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

بدوره يعني هذا الموضوع أن عليك معرفة أعراض سرطان المستقيم من أجل طلب المساعدة الطبية فور ظهورها وملاحظتها، وهي كالتالي،

تغيير في حركة الأمعاء، مثل الإصابة بالإسهال أو الإمساك بشكل متكرر ومستمر على غير العادة دون سبب لذلك

براز أسود

وجود دم في البراز

وجود مخاط في البراز

ألم في منطقة البطن

عدم أثناء عملية التغوط

الإصابة بفقر الدم الناتجة عن نقص الحديد

الشعور بعدم إفراغ الأمعاء خلال عملية التغوط

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المست

## وزير الشباب يتوج الفيصلي بكأس الدوري

### وكالات

توج فريق الفيصلي بلقب النسخة ٧٠ من الدوري الأردني للمحترفين بكرة القدم، ليحقق البطولة الـ ٣٥ في تاريخه، بعد الفوز على الجزيرة (٤-٠)، مع ختام الجولة ٢٢ من المسابقة.

وتناوب على تسجيل رباعية الفيصلي، "سالم العجالي، أمين الشناينة، يوسف الرواشدة، حاتم الروشدي".

وكانت مراسم التتويج بدأت بدخول اللاعب أنس الخلايلة حاملا لكأس الدوري، تلبية لدعوة الاتحاد الأردني لكرة القدم، والذي وجه الدعوة له للمشاركة في حفل ختام البطولة، بعد أن حال المرض دون إكمال مشواره مع فريقه السلط هذا الموسم.

وسلم وزير الشباب والرياضة محمد النابلسي، فريق الفيصلي كأس البطولة وميداليات المركز الأول، بحضور يوسف داود مدير عام مدارس التربية الرياضية، إلى جانب عضوي الهيئة التنفيذية للاتحاد أحمد وريكات ومنصور عبيد الله، والأمين العام للاتحاد سمر نصار.

واحتفظ الوحدات بوصافة الدوري الأردني للمحترفين وبقافة الأهداف عن الحسين، بعد فوزه على مغير السرحان بهدف نظيف أحرزه مهند أبو طه، فيما استقر الحسين ثالثا الذي تغلب على سحاب بذات النتيجة عن طريق محمد الموالى.

وفرط الصريح بفرصة البقاء في دوري المحترفين بعد خسارته أمام معان بهدف نظيف أحرزه يزن الغرابلة، ليرافق الجزيرة إلى دوري الدرجة الأولى.

## قطيشات: رتبنا احتفالات التتويج بالدوري قبل حسم اللقب

### وكالات

قال جهاد قطيشات رئيس اللجنة المؤقتة لنادي الفيصلي، إنه تم إعداد ترتيبات الاحتفال بلقب بطولة دوري المحترفين الأردني، تليق بالإنجاز المحقق.

وأوضح قطيشات، في تصريحات لقناة الأردن الرياضية، "الحمد والشكر لله، منذ تسلمنا المهمة قطعنا وعدا لجمهير الفيصلي أن يكون الفريق على منصة التتويج، وهذا مكانه الطبيعي".

وأضاف، "الإنجاز ثمرة جهد عمل جماعي، وأنا وزملائي في إدارة اللجنة المؤقتة، إذ عملنا على توفير كل وسائل النجاح، وكانت فقتنا كبيرة بالهजार الفني واللاعبين الأبطال الذين كانوا يحجم المسؤولية وتحملوا أعباء صعبة، خلال فترة الإعداد والمباريات، ولهم مني كل الحب والتقدير".

وأكمل، "لقب الدوري نهديه لجمهيرنا الوفية، فهي اللاعب رقم واحد وحقيقة لم أر جمهوراً في الأردن يعيش فريقه كجمهور الفيصلي".

وأشار قطيشات إلى أن الفيصلي سيظهر في دوري أبطال آسيا بالنسخة المقبلة، وسيكون بقيادة إدارة منتخبة.

وعن ترتيبات الاحتفال بلقب الدوري، أجاب قطيشات، "سنطلق بموكب تجاه النادي، وهناك أعدادا ترتيبات تليق بالأبطال.. إذ كنا على ثقة بالتتويج، وسنقيم حفلا فنيا، ونفتح أبواب النادي أمام المهتمين".

## الصريح يهبط مرتين في ٣ مواسم.. وجمال ينقذ معان

### وكالات

هبط الصريح الأردني رسميا لصفاف أندية الدرجة الأولى، بعدما تعادل مساء الجمعة دون أهداف مع معان، في ختام دوري المحترفين. وجمع الصريح ١٥ نقطة فقط، ليحتل المركز قبل الأخير، ويهبط بذلك رفقة الجزيرة "١٤ نقطة".

ويعتبر هذا الهبوط الثاني للصريح في المواسم الثلاثة الأخيرة، حيث سبق له مغادرة دوري الأضواء في موسم ٢٠١٩-٢٠٢٠، بعدما حل في المركز قبل الأخير برصيد ٢٠ نقطة.

ولم يتأخر الصريح، حيث عاد سريعا لدوري المحترفين وشارك في النسخة الحالية، لكنه لم ينجح في البقاء.

ويعد من أبرز أسباب هبوط الصريح هذا الموسم، غياب الاستقرار الفني عن الفريق، إلى جانب تخليه عن لاعبين مهمين، على غرار محمد أبو عرقوب الذي انتقل إلى صفوف الحسين إربد، فضلا عن إهتقاده المحترفين الأجانب المؤثرين.

في المقابل، استطاع اسلام جلال، المدير الفني لعان، خطف الأضواء بعدما أكد تميزه بقيادة الفريق للبقاء بين الكبار، بعد توليه المهمة خلفا لديان صالح.

وقاد جلال معان إلى تحقيق ٤ انتصارات مهمة، خلال المباريات الخمس السابقة على لقاء الصريح، وهو ما كان كافيا لإنقاذه من فخ الهبوط.

فقد فاز معان على الجزيرة وشباب العقبة "٠-١"، وعلى سحاب "٣-٢"، ثم خسر أمام شباب الأردن "١-٢"، قبل أن يتفوق على الصريح "١-٠"، ليحتل المركز السابع برصيد ٢٥ نقطة مع نهاية المسابقة.

## بني ياسين: الفريق كان بعيدا عن أجواء الانتخابات

### وكالات

أكد أنس بني ياسين، مدافع الفيصلي، الجمعة، أن فريقه كان بعيدا عن الأجواء الانتخابية لجلس الإدارة، ما جعل اللاعبين في حالة استقرار تام.

وقال بني ياسين، في تصريحات لقناة "الأردن" الرياضية، "منذ بداية الموسم ونحن نخطط لإحراز لقب الدوري، بهدف ضمان المشاركة الأولى في دوري أبطال آسيا، والحمد لله وقتنا في تحقيق الطلوب.. وتابع، "كان موسما صعبا للغاية، وجميلا في الوقت ذاته، حيث بقي التنافس بين ثلاثة فرق حتى الرمق الأخير، قبل أن يحسمه الفيصلي.. وزاد، "أشكر جماهير الفيصلي التي ساندتنا طيلة الفترة الماضية، والجهاز الفني واللجنة المؤقتة التي أبدت الفريق عن أجواء الانتخابات، ليشكل ذلك حالة من الاستقرار الذهني لدى اللاعبين.. وأتم حديثه، "تتمنى كل التوفيق للفيصلي في المرحلة المقبلة، بغض النظر عن الأسماء التي ستفوز بانتخابات مجلس الإدارة.. من جهة أخرى، دخلت اللجنة المؤقتة للفيصلي برئاسة جهاد قطيشات تاريخ النادي، بعدما ساهمت في توفير جميع مستلزمات النجاح لفريق كرة القدم، الذي توج مساء اليوم الجمعة بلقب دوري المحترفين للمرة الـ ٣٥".

ويعتبر هذا أول لقب للفيصلي يتحقق في ظل لجنة إدارية مؤقتة، تم تشكيلها من قبل وزارة الشباب.

وقام قطيشات بجهود كبيرة لحل الكثير من القضايا المالية العالقة، التي كادت أن تعصف بمسيرة الفريق، وتحول دون حصوله على الرخصة الآسيوية.

# والصريح يهبط الفيصلي بطلا للدوري الأردني للمرة ٣٥



### وكالات

المباراة مهند أبو طه في الدقيقة (٣٣). ورفع فريق الوحدات رصيده إلى ٥٠ نقطة ليحتل المركز الثاني، متقدما بفارق الأهداف عن الحسين إربد.

وضمن فريق مغير السرحان الثبات في دوري المحترفين رغم الخسارة وتوقف رصيده عند النقطة ١٩، بعد انتهاء لقاء الصريح ومعان بالتعادل السلبي.

وحل فريق الحسين إربد ثالثا.. إذ فاز على سحاب بهدف نظيف أحرزه محمد موالى في المباراة التي جرت على ستاد

الحسين بإربد. ورفع فريق الحسين إربد رصيده إلى ٥٠ نقطة، فيما استقر سحاب تساعا برصيد ٢٤ نقطة.

### وكالات

المرمى بالدقيقة (٦٠). وأضاف البديل يوسف الرواشدة الهدف الثالث عندما تابع الكرة، وأسكنها المرمى.. فيما سجل حاتم الروشدي هدف الفيصلي الرابع في الدقيقة (٦٠).

وأنتهى فريق الفيصلي الشوط الأول متقدما بهدف سالم العجالي بالدقيقة (٢٠) إذ استثمر عرضية إحسان حداد ووضع الكرة داخل مرمى وليد عصام.

وفي الشوط الثاني أضاف الفيصلي هدف التعزيز من مجهود فردي لأمين الشناينة، الذي توغل داخل منطقة الجزاء، وسدد بقوة ارتطمت بياض العارضة واستقرت في

شباك حارس الوحدات. وحل فريق الوحدات رصيده إلى ٥٠ نقطة، فيما استقر سحاب تساعا برصيد ٢٤ نقطة.

# غير التاريخ.. لاعبو برشلونة يودعون بيكيه برسائل حارة

### وكالات

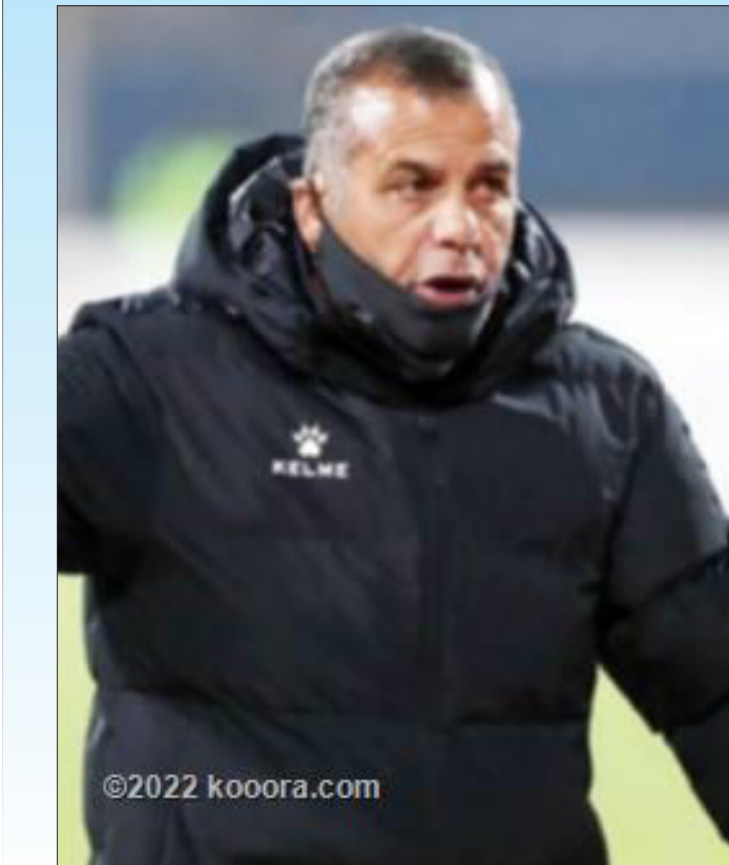
لبرشلونة على الإطلاق. لقد جعل من الممكن تغيير تاريخ النادي. لقد فرنا بالعديد من الألقاب وقضينا وقتا رائعا، وكان مهمًا خارج غرفة خلع الملابس، إنه جيرارد بيكيه مدافع البارسا، باعتزال كرة القدم، خلال الحصة التدريبية التي أجراها الفريق، اليوم الجمعة.

وأعلن بيكيه، الخميس، أن مباراة السبت المقبل أمام أميريا باليخيا ضمن الجولة ١٣، هي الأخيرة له على ملعب كامب نو، فيما شدد على أنه لن يكون هناك فريق آخر بعد رحيله يؤكد اعتزاله كرة القدم.

وقال سيرجي روبرتو ظهير أيسر البلوجرانا، "الجميع يعرف حجم بيكيه كلاعب في برشلونة، بالنسبة للجميع سواء

الفرق".

# أبو عابد يزين مسيرته بأول لقب مع الفيصلي



©2022 kooora.com

### وكالات

دخل جمال أبو عابد، المدير الفني للفيصلي، تاريخ النادي، بعدما قاد فريقه لإحراز اللقب رقم ٣٥ في مسيرته.

ويعتبر هذا اللقب الأول في مسيرة أبو عابد التدريبية، حيث لم يسبق له أن أحرز أي لقب طيلة السنوات الماضية التي عمل فيها مديرا فنيا.

وبدأ أبو عابد مسيرته الكروية كلاعب فني في صفوف الفيصلي، حيث قادته لإحراز العديد من الألقاب المحلية، قبل أن يقوده اليوم إلى لقب الدوري كمدرب.

وكان أبو عابد تسلم دفة قيادة الفيصلي، في منتصف مرحلة ذهاب بطولة دوري المحترفين خلفا لمحمود الجديد.

واستطاع أبو عابد أن يضع بصمته على أداء الفريق الذي حقق انتصارات قياسية، لم يحققها الفيصلي في سنوات سابقة، ليتمهده الطريق نحو إحراز لقب الدوري.

وكان الفيصلي قد خرج من بطولة كأس الأردن على يد الوحدات بعد خسارته بفارق ركلات الترجيح (٥-٠).

©2022 kooora.com

## إحسان حداد: الفيصلي سيكون خصما صعبا في أبطال آسيا

### وكالات

أكد إحسان حداد نجم الفيصلي، أن فريقه سيكون خصما صعبا في النسخة المقبلة من دوري أبطال آسيا.

وسيشترك الفيصلي في النسخة المقبلة من دوري أبطال آسيا لأول مرة بتاريخه كبطل دوري، حيث كان الوحدات الفريق الوحيد الذي شارك فيها مرتين في النسختين الماضيتين.

وقال حداد، "لقب الدوري كان ثمرة العمل بيد واحدة، من لجنة مؤقتة وجهاز فني ولاعبين، وجماهير ساندت الفريق منذ البداية حتى النهاية.."

وأضاف، "أشكر جماهيرنا فهي ساندت الفريق حتى في المباريات التي خسرناها بدون جماهير.."

وأوضح حداد في تصريحات لقناة الأردن الرياضية، "المنافسة كانت صعبة هذا الموسم مع الوحدات والحسين إربد.."

وختم حداد حديثه، "لم أكن أنا علامة فارقة، جميع اللاعبين قدموا كل ما لديهم حتى من يجلس على مقاع البدلاء كان لهم دور في تحفيز الفريق داخل الملعب".

## الشناينة يحسم جائزة هدف الدوري الأردني

### وكالات

ظفر أمين الشناينة نجم فريق الفيصلي بلقب هدف دوري المحترفين لموسم ٢٠٢١-٢٠٢٢، بعدما أحرز ٩ أهداف.

وفك الشناينة الشراكة بالصدارة مع ٣ لاعبين ليحرز هدفا مساء الجمعة في مرمى الجزيرة ويرفع رصيده إلى ٩ أهداف كانت كافية لتمنحه لقب الهدف.

ويعتبر الشناينة "١٩ عاما"، من أصغر اللاعبين المتوجين بلقب دوري المحترفين على امتداد تاريخ البطولة.

وساهم الشناينة الذي يلعب لمنتخب الأردن للشباب في قيادة الفيصلي لكثير من الانتصارات التي عززت حظوظ الفريق في التتويج بلقب الدوري للمرة ٣٥.

وحل في المركز الثاني برصيد ٨ أهداف، كل من خالد الدردور والبرازيلي دوجلاس "شباب الأردن" ومهند أبو طه "الوحدات".

## كروس: لن أتواجد في المونديال.. وأثبت للبايرن أحقية مطالبتي

### وكالات

تحدث توني كروس، متوسط ميدان ريال مدريد، عن مدى إمكانية العودة في قرار الاعتزال الدولي والمشاركة مع منتخب ألمانيا في مونديال قطر الذي سينطلق بعد أسبوعين.

وقال كروس في تصريحات لـ Movistar Plus، "لن أتواجد في كأس العالم، لكنني على ثقة أنه عندما أشاهد المباريات سأرغب في المشاركة، لكنني اتخذت القرار بمغادرة المنتخب الوطني عقب المشاركة في اليورو.."

وأضاف، "السبب وراء اعتزالي هو رغبتني في قضاء المزيد من الوقت مع أسرتي إلى جانب وجود لاعبين حاليا يستحقون اللعب بصورة أكبر، ولم أرغب أن أصل إلى الوقت الذي يأتي ويخبروني فيه أنه من الأفضل لي الاعتزال، وبالتالي اتخذت القرار.."

كما تطرق كروس إلى قرار رحيله عن بايرن ميونخ، قائلا، "بيب (جوارديولا) قاتلني من أجل استمراري حتى اليوم الأخير، وإذا كنت بحاجة لاختيار المدرب المثالي لأسلوب لعبي، فسأختاره.."

وأردف، "أنا استمتعت كثيرا بالتدريب معه (جوارديولا) لمدة عام، تعلمت وتطورت كثيرا، لكن كان علي اتخاذ القرار بين تجديد عقدي له سنوات وأنا أعلم بأنه قد يرحل قبل ذلك.."

وأتم كروس، "في النهاية النادي سهل من قراري لعدم توصلنا لاتفاق، وما أدهش بايرن ميونخ حقيقة أنني قمت بما قلت قبل ٤ أو ٥ شهور، فنادما ما رأيت بانتي أستحق أجرا محمدا، وكانت لهم رؤية مختلفة، قلت منذ اليوم الأول ما أريده وهم رفضوا الدفع وبالتالي رحلت.."

©2022 kooora.com

## زيدان يتولى تدريب فرنسا بعد المونديال

### وكالات

تحدثت تقارير صحفية، مساء الجمعة، عن الخطوة المقبلة لمدير ريال مدريد السابق، الفرنسي زين الدين زيدان.

ويبتعد زيدان، البالغ من العمر ٥٠ عاماً، عن التدريب منذ رحيله عن ريال مدريد في عام ٢٠٢١، وتم ربطه بالعديد من الأندية، لكن المدرب الفائز بدوري أبطال أوروبا ٣ مرات، رفض هذه العروض.

وذكرت صحيفة "الديلي ميل" نقلا عن الصحفي سيرجيو فالنتين من esRadio، أن زيدان سيتولى الإشراف على تدريب منتخب بلاده، بعد نهائيات كأس العالم في قطر.

وأضافت الصحيفة، أن زيدان كان مستعداً لانتظار المنتخب الفرنسي "مهما احتاج من وقت"، لكنه الآن يتجه نحو استلام المهمة وخلافة ديشامب بعد انتهاء المونديال.

وتبدأ فرنسا مشوارها في كأس العالم، يوم ٢٢ نوفمبر/ تشرين ثان الحالي ضد أستراليا، قبل مواجهة الدنمارك ثم تونس.

## لماذا حضر لابورتا مران برشلونة؟ بيكيه ليس السبب

### وكالات

أنهى برشلونة، الجمعة، في سبوتيفاي كامب نو، آخر مران له قبل مباراة أميريا، في الوقت الذي تركزت فيه الأضواء على جيرارد بيكيه مدافع البلوجرانا، الذي سيخوض آخر لقاء له في صفوف الفريق الكتلوني قبل اعتزاله اللعبة.

ومن المقرر أن يخوض برشلونة مواجهة أمام أميريا، غدًا السبت، ضمن منافسات الجولة ١٣ من بطولة الدوري الإسباني الممتاز.

وأخذ اللاعبين الصورة الرسمية لموسم ٢٠٢٢-٢٠٢٣.. ولهذا السبب، تواجد رئيس نادي برشلونة، جوان لابورتا، على أرض الملعب في كامب نو، وشهد الدقائق الأولى من المران، برهقة نائب الرئيس الرياضي، رافا يوستي، وتابعوا على الهواء جولات الإحماء التقليدية التي شارك فيها بيكيه، الذي تتركز عليه الأضواء منذ نشره فيديو يعلن فيه اعتزاله أمس، بشكل طبيعي.. وشارك في المران الدنماركي أندرياس كريستنسن، الذي لم يحصل بعد على الموافقة الطبية بعد التعافي من إصابته في الكاحل الأيسر، بنفس وتيرة زملائه في الفريق، بينما غاب عن المران جونز كوندوي وإريك جاريسا بسبب شعورهما

بالأم عضلية، ولم يتدرب المصابون أيضا رونالد أراوخو وممفيس ديبايا وسيرجي روبرتو وفرانك كيسي.

©2022 kooora.com

## عقوبات أميركية على شبكة تهريب أسلحة بين اليمن والصومال

وكالات

أعلنت الولايات المتحدة الأميركية، فرض عقوبات على شبكة تهريب الأسلحة تابعة لتنظيم، داعش، الإرهابي، تعمل بين اليمن والصومال.

وقالت وزارة الخارجية الأميركية في بيان، إن واشنطن فرضت عقوبات على شبكة في الصومال تابعة لتنظيم داعش في العراق وسوريا، تعمل على تهريب الأسلحة إلى الجماعة الإرهابية. وأضاف البيان أن الشبكة تعمل بشكل أساسي بين اليمن والصومال، ولها علاقات مع مجموعات إرهابية أخرى، بما في ذلك تنظيم القاعدة في شبه الجزيرة العربية وحركة الشباب. وتابع البيان قائلاً "ويشارك العديد من الأفراد المعنيين أيضاً في أنشطة غير قانونية أخرى، بما في ذلك القرصنة والجرائم البيئية، مما يشير إلى اندماجهم مع الشبكات غير المشروعة العاملة في المنطقة.."

وأشار البيان إلى أن تنظيم داعش في الصومال يعمل بشكل متزايد على "توليد الإيرادات في شرق إفريقيا، فيما يواصل شن هجمات إرهابية ضد المدنيين، ويحصل على جزء كبير من تمويله من خلال ابتزاز المجتمعات المحلية للتمويل والتجنيد، حيث تقوم الجماعة بمعاينة وترهيب واغتيال رجال الأعمال والمواطنين الصوماليين الذين لا يدعمونها ماليًا ولا يوفرهم الإمدادات..". وكانت الخارجية الأميركية، قد صنفت تنظيم داعش في الصومال في ٢٧ فبراير ٢٠١٨، وأبنته بتصفية زعيم هذه الشبكة في الصومال عبد القادر مؤمن، في ١١ أغسطس ٢٠١٦، كـ"إرهابيين عالميين".

## قطر: السماح بدخول البلاد لغير حاملي تذاكر المباريات بعد مرحلة المجموعات

الدوحة

قررت قطر فتح أبوابها للجمهور والمشجعين من غير حاملي تذاكر المباريات، وذلك بعد انتهاء منافسات دور المجموعات من كأس العالم ٢٠٢٢، اعتباراً من الثاني من الشهر المقبل. وأعلنت اللجنة العليا للمشاريع والإرث في قطر وهي الجهة المسؤولة عن تنظيم كأس العالم ٢٠٢٢، عن السماح للجمهور والمشجعين من لا يحملون تذاكر المباريات، بدخول البلاد بعد مرحلة المجموعات بهدف الاستمتاع بالأجواء المونديالية مع بقية المشجعين والمنتهجين المشاركة في البطولة.

وقال العقيد الدكتور جبر حمود جبر النعمي المتحدث الرسمي لوزارة الداخلية القطرية في تصريحات، إنه سيكون بإمكان الجماهير دخول قطر بدون اشتراط وجود تذكرة بداية من الثاني من الشهر المقبل بعد انتهاء دور المجموعات، لافتاً إلى أن المطلوب من هذه الجماهير فقط إصدار بطاقة "هيا"، حيث يمكنهم تقديم الطلبات من الآن عبر تطبيق إلكتروني خاص. وشدد النعمي على اكتمال الجاهزية الأمنية بشكل تام لاستضافة كأس العالم قطر ٢٠٢٢، بعد أن عملت ممثلة في وزارة الداخلية وقوة أمن البطولة على كافة خططها لضمان تنظيم بطولة أكثر أمناً وتميزاً، سيما أن قطر تحتل مرتبة متقدمة في مؤشرات الأمن والسلامة العالمية بتصدر دول الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، ما يجعلها مستضيفاً آمناً للأحداث الكبرى بمختلف أنواعها.

## دول مجموعة السبع تصدر بياناً بشأن سقف أسعار النفط الروسي

عمان

قال وزراء خارجية مجموعة السبع، إن دول مجموعة السبع تخطط لاستكمال الخطوات في الأسابيع المقبلة بموجب آلية تحديد سقف لأسعار النفط الروسي. وقال الوزراء في البيان الختامي المشترك لاجتماع وزراء خارجية مجموعة السبع في مونستر الألمانية، اليوم الجمعة، "سنكمل فرض سقف أسعار على النفط الروسي المنقول بحرا في الأسابيع المقبلة"، وفق ما نقلته وكالة سبوتنيك. ودعت مجموعة السبع الدول المنتجة للنفط إلى زيادة إنتاجها للمساعدة في خفض الأسعار، بعد شهر من قرار منظمة أوبك بإلزام الحد بشكل كبير من عمليات استخراج الذهب الأسود. وجاء في البيان الختامي، أن زيادة الإنتاج من شأنها أن تساعد في "خفض تقلب أسواق الطاقة" في سياق الحرب في أوكرانيا. وكانت رئاسة المفوضية الأوروبية أرسولا فون دير لاين قد اقترحت، في وقت سابق، فرض حزمة عقوبات جديدة ضد روسيا تشمل تحديد سقف لأسعار النفط الروسي.

## شي جين بينغ: الصين ستعمل مع جميع الدول لتقاسم الفرص في سوقها الضخم

شانغهاي

قال الرئيس الصيني شي جين بينغ، الجمعة، إن معرض الصين الدولي للواردات أصبح واجهة عرض للنمو الاقتصادي الجديد للبلاد، ومنصة للانفتاح عالمي المستوى، ومنفعة عامة للعالم بأسره. وأضاف، إنه قبل ٥ أعوام، قررت الصين إقامة معرض الصين الدولي للواردات (٢٠١٨)، بغرض توسيع الانفتاح وتحويل سوقها الضخم إلى فرص هائلة للعالم. وأشار في خطاب له في حفل افتتاح معرض الصين الدولي الخامس للواردات (CIIE)، عبر تقنية الاتصال المرئي، إلى أن الصين ستعمل مع جميع الدول والأطراف لتقاسم الفرص في سوقها الضخم. وتابع الرئيس شي جين بينغ، أن الانفتاح قوة دافعة رئيسية وراء تقدم الحضارات البشرية، ومسار جوهرية نحو الرخاء والتنمية العاليتين. وأكد، أن الصين ستسعى جاهدة لخلق فرص جديدة للعالم من خلال تنميتها. وقال: "سنكتف الجهود لتنمية سوق محلي قوي، وتحديث التجارة في السلع، وتطوير آليات جديدة للتجارة في الخدمات،

## بابا الفاتيكان وشيخ الأزهر يلتقيان مجلس حكماء المسلمين



بلغ صرختنا إلى أولي الثراء بأن يفكروا بعصير الجميع للتصدي للكارثة. أجسد النداء للاستمرار بالحوار الإسلامي المسيحي فيه يمكن أنت تتحول بوثيقة الأخوة الإنسانية من الإطار النظري إلى الإطار العملي.

من جانبه قال البابا فرنسيس، يجب أن ننسى الماضي وأن نعمل على نشر العدالة الاجتماعية والسلام وثقافة التعايش، والتغلب على العداء وسوء فهم الآخر، وندعو لنشر ثقافة التسامح والحوار، ولا بد من تعزيز ثقافة التسامح

وكالات

التقى البابا فرنسيس، و شيخ الأزهر، أحمد الطيب، مجلس حكماء المسلمين، الجمعة، خلال زيارتهما للبحرين لحضور ملتقى الشرق والغرب من أجل التعايش الإنساني..

وقال شيخ الأزهر في كلمته أثناء اللقاء، الكرامة البيئية من صنع الإنسان، والمتابع للميزات الهائلة للطبيعة لتجاوز أزمة المناخ، يصاب برعب شديد.

ما يجب على علماء الأديان فعله هو أن

## السفير أبو الفول يقدم أوراق اعتماده للرئيس النمساوي



فيينا

قدم السفير هيثم صالح أبو الفول، أوراق اعتماده إلى الرئيس النمساوي ألكسندر فان دير بيلين سفيراً فوق العادة ومفوضاً للمملكة الأردنية الهاشمية لدى جمهورية النمسا، خلال مراسم جرت في القصر الرئاسي في العاصمة فيينا.

ونقل السفير أبو الفول تحيات جلالته الملك عبد الله الثاني إلى الرئيس النمساوي، الصديقين، متمنياً للمملكة والشعب الأردني دوام التقدم والرخاء. وأعرب السفير عن شكره وتقديره على استضافة أوراق الاعتماد، وبدوره طلب الرئيس النمساوي ألكسندر فان دير بيلين نقل تحياته وتقديره إلى جلالته الملك عبد الله الثاني، مشيداً

## الفيفا يناشد الدول المشاركة في كأس العالم "التركيز على كرة القدم"

عمان

وجه الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" رسالة إلى المنتخبات المشاركة في مونديال قطر ٢٠٢٢، وحثهم على التركيز على كرة القدم في قطر وعدم السماح بجر هذه الرياضة إلى "معارك" أيديولوجية أو سياسية.

وذكرت شبكة "سكاي سبورت" الجمعة، أن "فيفا" طالب من جميع الاتحادات الكروية المشاركة في "المونديال"، بترك أمور السياسة جانباً.

وأضافت الشبكة التي اطلعت على الرسالة، أن "فيفا" أكد في رسالته ضرورة تفادي أي مواقف سياسية خلال البطولة، والتركيز على المنافسة النزيهة رياضياً.

وأوضحت أن رئيس "فيفا" جياني إنفانتينو، قال في الرسالة المذكورة: "دعونا نركز الآن على كرة القدم، نحن نعلم أن هذه اللعبة لا تعيش في فراغ، ونحن ندرك ذلك أيضاً.."

ومن المقرر أن تقام بطولة كأس العالم "قطر ٢٠٢٢"، خلال الفترة من ٢٠ تشرين الثاني حتى ١٨ كانون الأول ٢٠٢٢ المقبل.

## أردوغان: نعمل مع روسيا على إيصال سفن الحبوب إلى البلدان المحتاجة مجاناً

عمان

قال الرئيس التركي رجب طيب أردوغان، الجمعة، إن أنقرة ستعمل على ضمان وصول سفن الحبوب إلى جميع البلدان المحتاجة وفي مقدمتها الصومال وجيبوتي والسودان.

ولفت الرئيس أردوغان إلى أن نظيره الروسي فلاديمير بوتين عرض إرسال الحبوب "مجانياً" إلى دول محتاجة. وفق ما نقلته وكالة الأناضول.

وقال "إن بوتين عرض خلال اتصالي به إرسال الحبوب مجاناً إلى دول مثل جيبوتي والصومال والسودان، وتوافقنا في الرأي بشأن ذلك.."

ولفت الرئيس التركي إلى أنه اتفق مع نظيره الروسي على مناقشة هذا الموضوع بشكل موسع خلال قمة العشرين، التي ستعقد في بالي إندونيسية يومي ١٣-١٤ تشرين الثاني الجاري. وأضاف: "سنعمل على ضمان وصول سفن الحبوب إلى جميع البلدان المحتاجة وفي مقدمتها الصومال وجيبوتي والسودان التي تعاني أزمة غذائية ومجاعة خطيرة.."

## بأقل من نصف لتر من الماء.. مشاريع مغربية ترشد غسل السيارات

الرباط

تستهلك عملية الغسل التقليدي للسيارات ما لا يقل عن مئة لتر من الماء، وهو ما يستنزف كميات هائلة من هذه المادة الحيوية، بينما تواجه دول كثيرة شحاً في الأمطار.

وبرزت في المغرب مبادرات ومشاريع للحد من استهلاك المياه والحفاظ على البيئة، بينما تعاني البلاد تبعات الجفاف.

في هذا السياق، قرر أسامة، وهو مهندس شاب، أن يفض الطرف عن المحلات التقليدية لغسل السيارات، واختار أن يخوض تجربة التنظيف الصديق للبيئة، بسبب التغيرات المناخية وما تسببت به من تراجع مخزون البلاد من الماء.

يقول أسامة المير "هاد الطريقة لغسل السيارة بدون ماء نقتصد من خلالها كمية تصل إلى ٣٠٠ لتر. كل سيارة تستهلك ما بين ١٢٠ و٣٠٠ لتر.. نحن رأينا بأعيننا كيف جرى تنظيف السيارة بأكملها بأقل من نصف لتر من الماء.. وأضاف الشاب المغربي "في هذا الوقت لا نحتاج للمطالبة بحلول. بلزمتنا التطبيق في حياتنا اليومية.."

عاد صاحب هذا المشروع قبل خمسة عشر عاماً من فرنسا، حاملاً شهادة دكتوراه في الاقتصاد، ومنشغلاً مع رفاقه بهم الحفاظ على البيئة. وتحولت فكرة هشام إلى واقع بعد دراسة السوق وبحث للجدوى الاقتصادية للمشروع

في المنحى نفسه، يقول صاحب مشروع صديق للبيئة لتنظيف السيارات، هشام الأبيض، "أن تقول في المغرب إنك تريد غسل السيارات بدون ماء، فهذا من رابع استحالات.. فعقلياً يقولون غير ممكن.. وأضاف أن "الناس ينسون أبسط الأشياء.. مثلاً التلطف في المنزل عندما يتسخ نستعمل منظفات خاصة. النظارات كذلك. الأمر نفسه ينطبق على السيارات والدراجات النارية والطائرات الخاصة واليخوت الخاصة.."

## انتخابات التجديد النصفي بأمركا.. كل ما تريد معرفته

ويشمل ٤٣٥ عضواً يمثلون الولايات بحسب حجمها السكاني، أما مجلس الشيوخ فيضم ١٠٠ سناً، بما يعني أن هناك برلمانيين اثنين يمثلان كل ولاية بصرف النظر عن وزنها السكاني. وأعضاء مجلس الشيوخ يكونون لفترة ٦ أعوام، بينما النواب يخدمون لمدة عامين فقط ويمثلون مناطق أصغر داخل الولاية، ويصوت الأميركيون في هذه الانتخابات على جميع مقاعد مجلس النواب إلى جانب ثلث مجلس الشيوخ.

وفي اليوم ذاته تجرى الانتخابات التشريعية المحلية للولايات الـ ٥٠، كما يتم انتخاب حكام جدد لـ ٣٦ ولاية. ويقوم الكونغرس بسن القوانين، بعدما يقرر النواب أي قوانين يجري التصويت عليها، بينما يحق لمجلس الشيوخ منها أو الموافقة عليها، وكذلك المصادقة على تعيينات كبار الموظفين التي يجريها رئيس البلاد، ونادراً ما يطالب بأي تحقيقات ضد ساكن البيت الأبيض. وهناك حزبان رئيسيان في أميركا، الحزب الديمقراطي الذي ينظر إليه على أنه يساري صاحب آراء ليبرالية تقدمية، والحزب

والمعرض في المركز الوطني للمعارض والمؤتمرات بمدينة شانغهاي، التي تستمر لغاية ١٠ من الشهر الجاري. ويشارك في المعرض الذي يعد أكبر معرض تجاري في العالم يركز على الواردات، هذا العام وفقاً للبيانات الرسمية، ١٤٥ دولة ومنطقة ومنظمة دولية، وتشارك نيكاراغوا وجيبوتي وموريتانيا وجزر القمر وموزمبيق وجمهورية الكونغو الديمقراطية والعراق وأيسلندا لأول مرة في المعرض القطري للمعرض الذي يستمر ستة أيام، في شانغهاي في الفترة من ٥ إلى ١٠ تشرين الثاني.

وتشارك ٢٨٤ شركة رائدة في الصناعة بالمعرض، بما فيها مجموعة من أكبر ٥٠٠ شركة على مستوى العالم، كما ستفتتح مناطق عرض جديدة تختص بصناعة بذور المحاصيل، وصناعة الذكاء الاصطناعي، بينما ستعرض مئات من المنتجات الاستهلاكية والزراعية والتكنولوجية والخدمية الجديدة لأول مرة في المعرض. ومن المقرر إطلاق تقرير الانفتاح العالمي خلال منتدى هونغتشياو الاقتصادي الدولي، "المقام على هامش المعرض، وسيشهد كذلك المعرض إقامة أكثر من ٢٠ منتدى فرعياً.

وكالات

تنطلق، الثلاثاء المقبل، انتخابات التجديد النصفي في الولايات المتحدة مجدداً، وسط ترقب محلي ودولي لنتائج الانتخابات التي تكون بمثابة استفتاء على ولاية الرئيس جو بايدن وبروفة مصفرة لانتخابات الرئاسة في ٢٠٢٤.

ويكتف الديمقراطيون بجهودهم للحفاظ على سيطرتهم على مجلس النواب، والظفر بالغالبية في مجلس الشيوخ من أجل تمرير مشروعات قوانين وخطط الرئيس بايدن، ودعم سياساته، فيما يسعى الجمهوريون بكل قوة لعرقلة خطته.

إقبال الناخبين في انتخابات التجديد النصفي عادة ما يكون أقل من الرئاسية، غير أن هناك ولايات متراجعة قد تحسم الأمر، فضلاً عن دور التصويت المبكر، الذي دعا له الحزب الديمقراطي بكل قوة.

تعقد انتخابات التجديد النصفي كل عامين، وتسمى بالانتخابات النصفية، لأنها تأتي في منتصف فترة ولاية الرئيس التي تمتد لـ ٤ سنوات. وينقسم الكونغرس إلى مجلس النواب