



خلال تقديم جلالته واجب العزاء بالشهيد الدلابيح

الملك: لن يهدأ لنا بال حتى ينال المجرم عقابه



- التعامل بحزم مع كل من يرفع السلاح في وجه الدولة
- لن نقبل التناول أو الاعتداء على نشامى أجهزتنا الأمنية
- مؤسسات الدولة ستتخذ كل الإجراءات لمحاسبة الخارجين عن القانون

جرش
قدم جلالة الملك عبدالله الثاني، وسمو الأمير الحسن بن طلال، الجمعة، واجب العزاء بشهيد الوطن العقيد الدكتور عبد الرزاق الدلابيح، نائب مدير شرطة محافظة معان.

وشدد جلالته على أنه سيتم التعامل بحزم مع كل من يرفع السلاح في وجه الدولة ويتعدى على الممتلكات العامة وحقوق المواطنين، مؤكداً أن الاعتداءات وأعمال التخريب مساس خطير بأمن الوطن ولن نسمح بذلك.

وعبر جلالة الملك، خلال زيارته لبيت العزاء في ديوان الدلابيح بمنطقة الكفير في جرش، عن تعازيه الحارة لذوي الشهيد، قائلاً "هذا ابني وابن كل الأردنيين، ولن

بتوجيهات ملكية...

العيسوي والحنيطي يطمئنان على صحة مصابي أحداث الحسينية

عمان

بتوجيهات ملكية، زار رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي، ورئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، الجمعة، مصابي أحداث منطقة الحسينية في محافظة معان، اللذين يرقدان على سرير الشفاء في مدينة الحسين الطبية، ونقل العيسوي واللواء الحنيطي، تمنيات جلالة الملك عبد الله الثاني للمصابين بالشفاء العاجل، وتوجيهات جلالته بتقديم جميع أشكال الرعاية الصحية والعلاجية اللازمة لهما.

كما تقبل تقدير جلالة الملك للجهود والدور، الذي يقوم به رجال الأمن العام في حفظ الأمن والأمان للوطن والمواطن.

وإطمأن العيسوي والحنيطي، بحضور مدير عام الخدمات الطبية الملكية العميد الطبيب يوسف جمال زريقات، على الحالة الصحية للمصابين، واستمعوا إلى شرح من الكادر الطبي المشرف عليهما حول وضعهما الصحي. وكانت قوة أمنية، قد تعاملت، أمس الخميس، مع أعمال شغب، كانت تقوم بها مجموعة من المجرمين الخارجين عن القانون في منطقة الحسينية، أسفر عنها استشهاد العقيد الدكتور عبد الرزاق الدلابيح، وإصابة ضابط وضابط صف، إثر إطلاق عيارات من قبل هؤلاء المجرمين.

مؤتمر صحفي لوزير الداخلية والاتصال الحكومي ومدير الأمن العام

عمان

عقد وزير الداخلية مازن الضراية والاتصال الحكومي فيصل الشبول ومدير الأمن العام اللواء عبيدالله المعاينة الجمعة، مؤتمراً صحفياً في وزارة الداخلية، تم خلاله الحديث عن الأحداث التي وقعت مساء أمس في لواء الحسينية بمحافظة معان وارتقى خلالها الشهيد العقيد الدكتور عبد الرزاق الدلابيح أثناء تأديته لواجبه في حفظ الأمن والاستقرار.

وقدم الوزيران ومدير الأمن العام التعزية لذوي الشهيد الدلابيح، ابن قبيلة بني حسن التي تقدم دائما الشهداء في الدفاع عن أمن واستقرار الأردن. وقال وزير الداخلية مازن الضراية، إن جلالة الملك وجه الأجهزة الأمنية المختصة لضبط الجاني بأسرع وقت وتقديمه للعدالة، مؤكداً أن الأجهزة المختصة تبذل جهوداً حثيثة من أجل ذلك. وأضاف أن الحكومة حريصة على حق التظاهر السلمي للمواطنين والتعبير بكل حرية عن آرائهم في كافة المناطق وبما يكفله الدستور، مؤكداً أن الأجهزة الأمنية ومنذ بدء الاحتجاجات تعاملت بانضباطية وحكمة ومسؤولية، مسترداً "إلا أننا شهدنا أعمال عنف وتخريب وانحراف للبوصله كاضرام النار بمؤسسات حكومية وخاصة وتدمير أكثر من ٤٨ عمود كهرباء أدى إلى انقطاع التيار الكهربائي عن العديد من المناطق ما أضر بالمواطنين والمرضى."

تابع ص ٢

الأمن العام يشيع جثمان شهيد الواجب العقيد الدكتور عبدالرزاق الدلابيح بمحافظة جرش



جرش

شيعت مديرية الأمن العام وبمشاركة آلاف المواطنين بعد صلاة ظهر الجمعة، شهيد الوطن والواجب، العقيد الدكتور عبد الرزاق الدلابيح إلى مثواه الأخير في بلدة الكفير بمحافظة جرش، والذي ارتقى شهيداً إلى جوار ربه بعد إصابته بعيار ناري في منطقة الرأس أثناء أداء واجبه خلال أعمال شغب كانت تقوم بها مجموعة من المجرمين الخارجين عن القانون في منطقة الحسينية بمحافظة معان.

وجرت تشييد الواجب مراسم عسكرية، وحمل على أكتاف رفاقه من منسوبي جهاز الأمن العام ملفوفاً بالعلم الأردني، ووري الثرى في مقبرة الكفير بعد الصلاة عليه في مسجد البلدة. وشارك في تشييع جثمان الشهيد الدلابيح مدير الأمن العام اللواء عبيدالله المعاينة وعدد كبير من ضباط ومرتبات الأمن العام والقوات المسلحة والأجهزة الأمنية وجمع غفيرة من أبناء الوطن كافة.

رئيس وأعضاء مجلس النواب ينعون الشهيد الدلابيح

عمان

نعى رئيس وأعضاء مجلس النواب الشهيد العقيد عبد الرزاق عبد الحافظ الدلابيح نائب مدير شرطة محافظة معان، والذي استشهد في منطقة الحسينية بمحافظة معان.

وعبر المجلس عن تعازيه لأهل وذوي الشهيد، حيث قضى مدافعا عن أمن واستقرار الوطن، سائلين العلي القدير أن يتغمده بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته. وأكد المجلس وقوفه مع مؤسساتنا الأمنية الساهرة على أمن الوطن، والتي تقدم أسمى صور التضحية والبسالة في سبيل حفظ أمن الوطن وحماية مواطنيه.

إيقاف منصة تيك توك عن العمل مؤقتاً بعد إساءة استخدامها

عمان

أعلنت وحدة الجرائم الإلكترونية، عن أن الوحدة وفرق الجرائم الإلكترونية تتابع ما ينشر على وسائل التواصل الاجتماعي وخصوصاً فيما يتعلق بخطاب الكراهية والحض على التخريب والاعتداء على أجهزة إنفاذ القانون والممتلكات وقطع الطرق.

وأوضحت في بيان أن الأجهزة المختصة ستحيل أي شخص يرتكب مثل هذه الجرائم إلى القضاء.

وقالت إن منصة "تيك توك" لم تتعامل مع إساءة استخدام المنصة من قبل مستخدميها بتمجيد ونشر أعمال العنف أو دعوات الفوضى، كما لم تتعامل مع ترويج فيديوهات من خارج المملكة وتزويرها للتأثير على مشاعر المواطنين، ولذلك فقد تم إيقاف خدماتها في المملكة مؤقتاً.

بدء توزيع الدعم النقدي للنقل العام الأسبوع المقبل

عمان

قال أمين عمان، الدكتور يوسف الشواربة، إن بدء توزيع الدعم النقدي للنقل العام بأمنائه كافة داخل حدود الأمانة سيكون خلال الأسبوع المقبل.

وأضاف أن توزيع الدعم النقدي سيتم من خلال الدائرة المختصة في الأمانة.

فرنسا تعلن انتهاء أزمة التأشيرات مع المغرب

في سبتمبر ٢٠٢١ تقلص عدد التأشيرات الممنوحة للمغرب والجزائر إلى النصف، مبررة ذلك برفض البلدين استعادة مهاجرين غير نظاميين تريد باريس ترحيلهم. وهو القرار الذي وصفته الرباط حينها بأنه "غير مبرر"، وأشار سخطاً في المملكة حيث أدانه نشطاء حقوقيون ومثقفون ووسائل إعلام محلية. من جهته، قال وزير الخارجية المغربي إن "المغرب امتنع عن التعليق رسمياً على تلك الإجراءات (خفض عدد التأشيرات) التي اتخذتها السلطات الفرنسية من جانب واحد احتراماً لسيادتها، وبطبيعة الحال كانت هناك ردود أفعال شعبية من طرف الناس المعنيين. وأضاف: "اليوم أيضاً قرار العودة إلى الوضع الطبيعي قرار أحادي الجانب يحترمه المغرب ولن نعلق عليه رسمياً (...). لكنه يسير في الاتجاه الصحيح".

بينهما، "لقد اتخذنا إجراءات، مع شركائنا المغاربة، من أجل العودة إلى تعاون كامل في مجال الهجرة".

وأوضحت أن هذا القرار "دخل حيز التنفيذ منذ الاثنين الماضي"، معربة عن "سعادتها" بذلك.

وشهدت علاقات الحليفين التقليديين فتوراً في الأشهر الأخيرة خصوصاً بعد قرار باريس

في الأشهر الأخيرة خصوصاً بعد قرار باريس

وكالات
أعلنت وزيرة الخارجية الفرنسية كاترين كولونا، التي تقوم بزيارة رسمية إلى الرباط الجمعة، انتهاء أزمة التأشيرات التي عكرت العلاقات الدبلوماسية بين المغرب وفرنسا منذ أكثر من عام.

وقالت كولونا، في مؤتمر صحفي مشترك مع نظيرها المغربي ناصر بوريطة عقب مباحثات

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

وكالات

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

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

والغامدي، مغردا، "أنا مع رفع الأذان والإقامة عبر مكبرات الصوت، وأطالب بوقفها نهائيا 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 العبث؟".

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، رفح لذكر الله، وإشاعة لكتابه، وترويح عن الرائح والغاند، 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"، ويجلب الأذى للجيران.

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

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

وأيد الداعية سليمان الطريفي، ما قاله الفوزان

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

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

وكالات

يقدم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالبا لا يعرف الكثيرون الوقت الأنسب لتقديم الهدية، والاعتكاسات المترتبة لذلك على نفسية الطفل.

وتقوم بعض الأسر بتبليغ رغبات طفلها عبر تقديم الهدية أو شراء كل ما يطلبه بكل وقت سواء احتاج أم لا، وهذا يثارت تساؤل عن الوقت الأنسب لتقديم الهدية للطفل، بحيث لا يؤثر الأمر عليه نفسيا وتربويا.

هدية مشروطة

اعتبر اختصاصي الطب النفسي زهير الدباغ أن "تقديم الهدية للطفل أمر محبب ومطلوب ويفيد الطفل من الناحية النفسية والتربوية"، مستطردا، "ولكن تقديم الهدية يجب أن يكون بشروط وهي، أن تكون منطقية، وبشكل عوضائي، وفي المناسبات، وللتشجيع والمكافئة".

وأكد الدباغ، خلال حديثه لـ "عربي ٢١"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، وألا تكون للتعويض عن الهدية بأي حال من الأحوال".

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

وأشارت إلى أنه "من المهم جدا ألا تُقدم الهدية كتعويض عن التعزيز على سلوك محدد، لأن هذا يشكل حافزا خارجيا لإقناع الطفل أي عمل، ويعد خطأ تربويا حيث يشكل شخصية انتهازية تمتنع عن إتمام العمل واتقائه بدون مقابل خارجي".

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

دلال زائد

ونصح خبراء علم الاجتماع بعدم منح الطفل الهدايا بشكل مبالغ به، لأنهم يعتبرون هذا الأمر خاطئ ويؤدي لإفساد الطفل، وهذا ما أكده اختصاصي الطب النفسي زهير الدباغ، مضيفا، "يحدث في هذه الحالة تغيرات على شخصية الطفل من ناحية الانانية والحساسية وزيادة مستويات القلق لديه".

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

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

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

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

وكالات

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

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

ماذا يخترع الأطفال أصدقاء خياليين؟ يمكن أن تظهر هذه الكائنات "الأصدقاء الخياليين" والتي تم إنشاؤها بواسطة عقول نابضة بالحيوة والخيال بدءا من سن الثانية، حيث يبدأ الأطفال في هذه المرحلة يتعلم اللغة وفهم البيئة التي يعيشون فيها، ويخترعونها لأسباب عديدة.

ويُشاج آ الآباء برؤية أطفالهم يلعبون ويتحدثون بمفردهم، وعندما يسألونهم عن الشخصية التي يتحدثون إليها، قد يردون 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 والمبدعة 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 ٢١"، إن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر سينااريو واقعي قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط، لكن ما الذي قد يحدث في حال نفاذ النفط؟

وأوضح الموقع أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عالمية تعتمد بشكل كبير على توفر إمدادات هائلة من النفط الخام، الجدير بالذكر أنه بين سنة ١٩٦٥ و٢٠٠٥، 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 عزيزة للاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال التقطير، على غرار البترول والديزل، وهي مواد تستعمل في تشغيل جميع وسائل النقل في العالم، وفي إنتاج الكهرباء أيضا.

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

وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم باستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العشر أو العشرين القادمة، لكن من غير المحتمل أن نضب من دون نفاذ تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تعقيدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا.

واستنادا إلى "المراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش پتروليوم"، هناك كميات من احتياطي النفط تكفي إلى حدود سنة ٢٠٧٠ تقريبا. تجدر الإشارة إلى أنه من الصعب تقدير حجم احتياطيات النفط الموجودة، وصعوبة مراجعتها، كما أن الأرقام المقدمة لا يمكن الوثوق بها بشكل كامل. وذكر الموقع أن منظمة "الماسج الجيولوجي الأمريكي" عرفت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كبروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود ٥٠٠ درجة مئوية قبل أن تُعالج حتى تتحول إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهريا. ويمكننا مجابهة العجز في مخزون النفط الخام والبترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام. ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن التكلفة النسبية لبدائل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت، وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تنفذ احتياطيات النفط تماما ولكن استخراجها من الأعماق واستكشاف احتياطيات 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 الجاهلية 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 ٣٠ 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 البشري، والعمل في الإختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب ضروب إمدادات النفط، على الأقل من الناحية النظرية. لكن الخطوة الأهم تتمثل في أننا بحاجة إلى البدء في استخدام هذه الموارد بكفاءة أكبر لتوسيع قدرتها كمصدر للوقود بعد سنة ٢٠٧٠، أو الانتقال إلى استهلاك مصادر الطاقة الأخرى على غرار الطاقة النووية، أو مصادر الطاقة المتجددة.



تتعمد احتياطيات 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 نفط "مركز" أو "حامض". كما أنه لن يكون بالضرورة في شكل سائل، بل يميل إلى أن يكون كمادة الأسفلت ويحتوي على مستويات عالية من الملوثات، على غرار الكبريت، الذي يسبب تآكل الصلب، وهو ما يمثل مشكلة كبيرة بالنسبة للمصافي.

من جهة أخرى، يتطلب النفط "المركز" معالجة معقدة وكثيفة الطاقة لإزالة الكبريت، مما يزيد من تكلفة الإنتاج بشكل عام. 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 ٢١"، إن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر سينااريو واقعي قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط، لكن ما الذي قد يحدث في حال نفاذ النفط؟

وأوضح الموقع أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عالمية تعتمد بشكل كبير على توفر إمدادات هائلة من النفط الخام، الجدير بالذكر أنه بين سنة ١٩٦٥ و٢٠٠٥، 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 عزيزة للاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال التقطير، على غرار البترول والديزل، وهي مواد تستعمل في تشغيل جميع وسائل النقل في العالم، وفي إنتاج الكهرباء أيضا.

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

وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم باستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العشر أو العشرين القادمة، لكن من غير المحتمل أن نضب من دون نفاذ تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تعقيدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا.

واستنادا إلى "المراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش پتروليوم"، هناك كميات من احتياطي النفط تكفي إلى حدود سنة ٢٠٧٠ تقريبا. تجدر الإشارة إلى أنه من الصعب تقدير حجم احتياطيات النفط الموجودة، وصعوبة مراجعتها، كما أن الأرقام المقدمة لا يمكن الوثوق بها بشكل كامل. وذكر الموقع أن منظمة "الماسج الجيولوجي الأمريكي" عرفت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

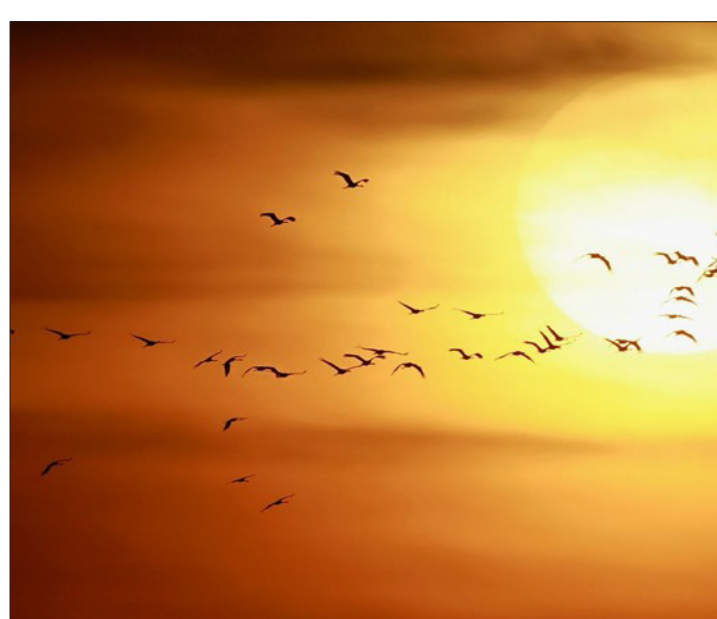
الأبلى الشمالي، الذي يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافتها بنحو ١٩ ألف ميل.

وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة للآلية التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يعتقد هور أن الطيور تستخدم جزيئات حساسة للضوء يمكن تحويلها إلى واحدة من بين الحالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتمادا على اتجاه الحقل المغناطيسي. ولكن يتبنى كيرشفينك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمن بروتينات تحتوي على معدن، وهذه البروتينات مثل إبرة البوصلة، متحركة في فتح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسلّة 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 يستطيعون كلمات من قبيل "الأمم" أو "الخلف" أو "اليمن" للإشارة إلى الاتجاهات، وعوضا عن ذلك يعبرون عنها من خلال استعمال مصطلحات على شكلة "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، صرّح لمجلة ساينس العلمية بأنه، "في حال رغبت في وضع رأس في الميكرووييف وتشغيله، فسيؤثر هذا الأمر على موجات دماغية، لكن هذا لا يعني أنني أملك حسا بالميكرووييف".

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.

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

وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة

وكالات

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

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

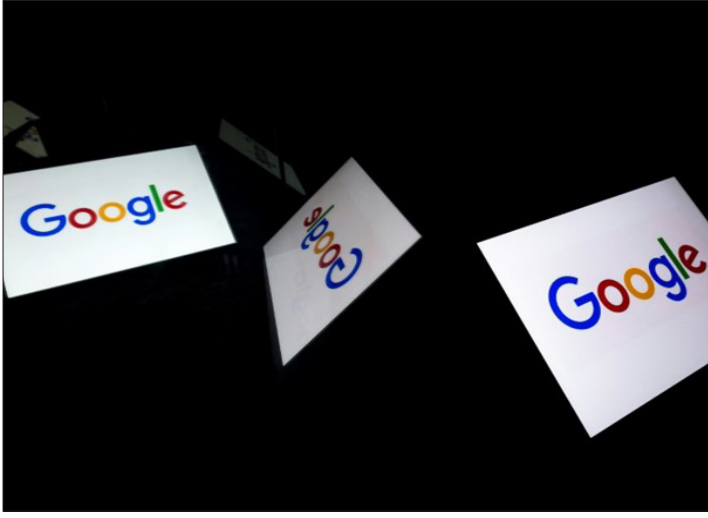
وأوردت الصحيفة أن العلماء في معهد كاليفورنيا للتقنية يدرسون هذه الفكرة، مؤكداً أن دماغ الإنسان مصمم ليستجيب للتنقل داخل المجالات المغناطيسية، وهو ما يسمح له بالتمييز بين الشمال والجنوب والتنقل دون بوصلة.

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

«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 توقيتها 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 المصنع للاتصال آليا بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع. وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هواتفنا، فإننا نستعمل فقط بشبكة الجيل الثاني. وذكرت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي 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 فتغطية شبكة الاتصالات. فإذا كانت الإشارة ضعيفة جدا، فإننا نلاحظ أن استجابة الهاتف تصبح والبيانات 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 "أبيليكيتيكس". 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.

والتكنولوجيا 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 ه جي" العامل بهذه التقنية. ونظم المشغلون الوطنيون الكبار، "كي تي" و"أس كاي تيليكوم" و"أل جي يو بلاس"، فعاليتها ترويجية في كل أنحاء سينول للنموذج الأخير من مجموعة "غالاكسي" التي تباع النسخة الأساسية منه بسعر ١,٣٩٩ 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"ه جي"، 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 أحداث ثورة في الاتصالات. وباتت كوريا الجنوبية التي تعد من أكثر البلدان تطورا على الصعيد التكنولوجي، مساء الأربعاء أول بلد في العالم يوفر تغطية شاملة على أراضيها بالجيل الخامس من معايير الشبكة الخلوية المعروف بـ "ه جي"، وذلك بواسطة ثلاثة مشغلين محليين. وقدمت موعد إطلاق هذه الخدمة يومين لتسابق المصنّعين الأمريكي "فيرايزن" الذي مدّ بعد ساعات شبكة

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

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

التدقيق. ويتضمن متصفح كروم مطور ويب يقوم بتدقيق تطبيق الويب تلقائيا، بهدف التأكد من توافق تطبيقات الويب التقدمية. ولا يعد تطوير تطبيقات الويب التقدمية مهمة سهلة نظرا للمتطلبات العديدة، لاسيما عند التعامل مع عامل الخدمة التي يمثل جزءا أساسيا من هذا النوع من التطبيقات. وفي إطار إدراك الدور الهام الذي ستلعبه تطبيقات الويب التقدمية خلال السنوات المقبلة، تدمج تطبيقات "جوجيت دي أكس" عناصر تطبيقات الويب التقدمية، حيث تكون جميع التطبيقات متوافقة مع تطبيقات الويب التقدمية دون الحاجة إلى اتخاذ خطوات إضافية. وتعتبر "جوجيت دي أكس" منصة تطبيق مفتوحة المصدر تضمن تحولا رقميا أسرع وأسهل. كما تسمح "جوجيت دي أكس" لأي مستخدم ببناء تطبيقات شاملة خاصة بالأساسيات 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 كيفية 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 للتطبيق 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
وقعا نيلسن، يقضي الشخص الأمريكي العادي ثلاث ساعات يوميا محمدا في الهاتف أو الجهاز اللوحي. بالإضافة إلى شاشات الكمبيوتر وأجهزة التلفاز، فإنه قد يستغرق حوالا تسع ساعات وهو معرض لأشعة الأشاشات. ولكن هناك الكثير من الوقت يمكن استخدامه بشكل أفضل لتحقيق مكاسب تطرح لها. خبير التكنولوجيا الرقمية والإنتاجية كال نيوبورت يقدم المشورة في كتابه الأخير بشأن كيفية تحرير نفسك من استبداد التكنولوجيا والسوشيال ميديا على حياتك، إليك ستة إجراءات يمكن اتباعها.

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

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق التفاعل الرقمي ليس بديلا عن المحادثات في الوقت الضعلي. يقول نيوبورت، «أدعنا 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.

٢- اخرج مع نفسك ضع هاتفك جانبا، المل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا لنجا لهواتفنا 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.

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.

٢- اخرج مع نفسك ضع هاتفك جانبا، المل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا لنجا لهواتفنا 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.

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

٢- اخرج مع نفسك ضع هاتفك جانبا، المل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا لنجا لهواتفنا 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.

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 سيمتج 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 سيمتجها حصة تقارب ٢٤ في الشركة. وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقها التصويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضا بجميع حصصه في الواشنطن بوست وبلو أوريجين. وبعلان مالكز بيزوس، تصبح ثالث أغنى امرأة في العالم، بعد نيلها أكثر من ٣٥ مليار دولار من أسهم «أمازون»، بحسب مجلة «فوربس» الأمريكية. يشار إلى أن «الثاني» تزوجا منذ أكثر من ٢٥ عاما، ولهما

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»، ناسر مجلة «ناشونال إنكويرر»، ديفيد بيكر، الذي هدد بنشر صور فاضحة لبيزوس ما لم يوقف التحقيق في كيفية حصول مجلة الفضاخ على لقاءاته الخاصة مع عشيقته. وألغ 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، متبنا أن رئيس «أمريكان ميديا» عمد إلى إنتاج «صحيفة موابلية لسعودية»، 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 وبرامج الحسبانات، على غرار تطوير نماذج أفضل لاكتشاف أنماط معينة ونشاط الدماغ. وأوردت المجلة أنه وفقا لكرهفورده فإن "التحدي الأكبر حاليا يتمثل في مساعدة الأشخاص على فهم إمكانيات عمل الدماغ وحدود نشاطه. ولا تقربا صعبة الرأس ما يدور في العقل ولا تنتهك خصوصيتك، وهي لا ترسل إشارات إلى عقلك ولا تتلاعب بأفكارك". وأضاف كرهفورده أنه "بما أن الأشخاص باتوا على اطلاع أكثر بواجهات الدماغ والحاسوب، فإن العمل في هذا المجال سينمو بشكل متزايد". وتنبأ كرهفورده بأنه من المتوقع أن يكون عدد الأشخاص الذين سيستخدمون هذه التكنولوجيا كبيرا نظرا لعدد التطبيقات الجديدة التي من المتوقع ظهورها قريبا؛ مما يفتح المجال للتفكير في ابتكار أمور لم تخطر على بال علماء الكمبيوتر أبدا.

المعالجة الذهنية. ويقوم الطيارون باستخدام الرياضيات الذهنية التي تتطلب الكثير من التركيز، وتتقدم الطائرات دون طيار إلى الأمام بناء على قوة الموجات الدماغية المنتجة. ولن تكون الإجابات الصحيحة هي الدفاع الذي سيركز الطائرات دون طيار للأمام، وإنما كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالتركيز. وأضاف كرهفورده، "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". وبيّنت المجلة أن القدرة على رصد نشاط الدماغ وتطويرها لها إمكانات مثيرة للاهتمام، إذ يمكن لهذه التكنولوجيا أن تساعد الأشخاص المصابين بشلل رباعي في تحريك الأطراف الاصطناعية أو السماح لأولئك الذين يعانون من أصابات خطيرة في النخاع الشوكي بالتفاعل مع البيئة المحيطة بهم.

الإشارات المجمعّة من خلال خوارزميات الكمبيوتر، التي تكشف أنماطا معينة من النشاط. وأوضح كرهفورده: "لا نريد أن يقوم الطيار بأي حركة لأن ذلك سيؤدي إلى خلق الكثير من الإشارات الكهربائية"، مضيفا أن "الطيار يحتاج للتركيز على تحريك يده فحسب، أو دفع شيء ما للأمام، أو إحكام قبضته. ولا يهم حق ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيار لتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلا كهربائيا يمكننا رصده وتحديده". وذكرت المجلة أنه حين يدرك الكمبيوتر أنه وقع جميع 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 الشهر، ليست، بل يرتدوا قبعات كاملة بل سيرتدون عصابات الرأس حول جباهتهم. وتعتبر عصابات الرأس أقل تكلفة وأسهل استعمالا، لكنها لا تستطيع رصد الحركات، وعوضا عن ذلك، سيستخدمون قوة نشاط الدماغ المرتبطة بالتركيز. ونقلت المجلة عن كرهفورده 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 بسن كريس كرهفورده، 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 كرهفورده 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. 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.
الفاكهة المختلفة، مثل، الكيوي،
الإجاص، العنب، البرتقال، التفاح.



وتحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة.
٦- تسريع شفاء الجروح
قد يكون للبورون فوائد محتملة في تسريع شفاء الجروح، إذ وجد أنه يساعد على تحسين وظائف الأنزيمات المسؤولة عن شفاء الجروح، ما يجعله يساهم في تسريع الشفاء والتعافي.
٧- الحماية من الالتهابات الفطرية
وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من الالتهابات الفطرية أو تلك التي تنتج عن الخمائر، ولكن هذه الدراسات لا زالت في بداياتها 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،

بعض أعراض البورون والإفراط في تناوله قد يتسبب في الإصابة بتسمم البورون. وهذه أهم أعراض تسمم البورون،
الغثيان والتقيؤ.
الضعف والإرهاق العام.
التهاب الجلد التماسي.
مشاكل وتشوهات في العظام.
أعراض نقص البورون عند انخفاض مستويات البورون في الجسم، تظهر بالعادة هذه الأعراض،
مشاكل في عمليات الأيض، ومشاكل في امتصاص الكالسيوم والمغنيسيوم.
مشاكل عصبية.
الإصابة بأمراض العظام، مثل،
التهاب المفاصل، هشاشة العظام.
مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية.
مشاكل في الغدة الدرقية.
أظعمة غنية بالبورون
هذه أهم مصادر البورون الطبيعية،
والتي عليك البدء بتضمينها في حميتك الغذائية للاستفادة من البورون،
زيت الزيتون.
البقوليات، مثل، العدس، الحمص،
الفاصوليا، حبوب الصويا.
الزبيب.
المكسرات المختلفة.
الخضروات المتنوعة، مثل، البندورة،
الأفوكادو، البصل، البطاطا.
الفاكهة المختلفة، مثل، الكيوي،
الإجاص، العنب، البرتقال، التفاح.

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي، وذلك نتيجة زيادة فترات التعرض لهرمونات المبيض على مدار السنين. المشكلات النفسية، أيضاً تشع الفتاة بأنها مختلف عن غيرها في نفس المرحلة العمرية، مما يجعلها أكثر حرجاً لمواجهة المجتمع، وتحاول البقاء وحيدة بقدر الإمكان.
عدم تفهم الفتاة لهذه المرحلة، لأنها غير مستعدة لها ولا تعرف الكثير من الأمور حولها، فيصبح الأمر بمثابة صدمة نفسية وجسدية لديها. وينطبق هذا على الدورة الشهرية أيضاً، فلا تعرف الفتاة كيف تتعامل مع هذه الدورة، وتشعر بالامها وأعراضها سن مبكر.
طرق الوقاية من البلوغ المبكر في حالة كان السبب متعلقاً بالعوامل الوراثية، فسوف يصعب التخلص منه، ولكن إذا كان السبب متعلقاً بالعوامل الخارجية، فيجب تفاديها من خلال بعض الطرق، وتشمل:
تناول الطعام الصحي، الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم إصابتها بحمل. استشارة الطبيب بشأن الأدوية، لأن بعض الأدوية يمكن أن تؤدي لاضطرابات الهرمونات، ولذلك يجب استشارة الطبيب في الأدوية التي يتناولها الأطفال وجرعاتها.
الحفاظ على الوزن، من خلال ممارسة الرياضة والإبتعاد عن الأطعمة الدسمة وغير الصحية.

حدث 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.
أسباب البلوغ المبكر لدى الذكور يمكن ملاحظة البلوغ المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل: المواضيع ذات علاقة الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية للأطفال
ما هو الصدر الجوّجي (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 عمقاً، مثلما يتغير في مرحلة البلوغ الطبيعية، ولكن يحدث هذا في عمر مبكر.
ظهور حب الشباب، من علامات البلوغ التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث.
مخاطر البلوغ المبكر عند الذكور يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في بعض الأمور، وأهمها، قصر القامة، وهي من المشكلات

يقع هذا الصمام بين البطين الأيمن والشريان الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله إلى القلب كما ويقوم بتزويد الرئة بالدم المحمل بالأكسجين اللازم لعمله. الصمام الأورطي
يلعب هذا الصمام دوراً مهماً 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 لعييب 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 وخصوصاً التاجي بحيث تؤثر على ٤-٥% من عامة السكان.
ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج. تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر
تشير عملية التكلس إلى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري. يعمل هذا التكلس على تخين الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرقل تدفق الدم.
ونظراً لحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إحاق الضرر به.

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

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



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

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 من 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 تلعب دور هام في تكوين خلايا الدم الحمراء وتنظيم الشهية والنمو والتطور السليم.
أنواع فيتامينات ب المركبة
يتضمن فيتامين ب المركب الأنواع التالية،
١ (ثيامين)
٢ (رايبوفلافين)
٣ (نياسين)
٥ (بانتوثينيك أسيد)
٦ (بايروتوكسين)
٧ (بيوتين)
٩ (فوليك اسيد، فوليت)
١٢ (سيانوكوبالامين)
مصادر فيتامين ب المركب

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

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

أعراض سرطان المستقيم

الشعور بحاجة إلى التفوط مع عدم وجود أي فضلات في الجسم الانتفاخ.
تجدد الإشارة إلى أن سرطان المستقيم في مرحلته الأولى قد لا يترافق مع أية أعراض مميزة، وفي حال ظهورها فهي تختلف من شخص لآخر.
متى عليك استشارة الطبيب؟
على الرغم من أن الأعراض السابقة لا تحتكر على الإصابة بسرطان المستقيم، إلا أنه من الضروري استشارة الطبيب وطلب المساعدة الطبية في حال ظهورها أو ملاحظة أي منها.
مواضيع ذات علاقة
متى علي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟
النزيف الذي يستلزم إجراء فحص تنظير القولون
ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟
تشخيص الألم والنزيف في فتحة الشرج
الشق في فتحة الشرج والأمساك
الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم
بما أن الوقاية خير من قنطار علاج، فهذا يعني أن عليك الخضوع للفحوصات المنتظمة لسرطان المستقيم، والتي تبدأ عند بلوغك الخمسين من العمر.
في بعض الأحيان قد ينصحك الطبيب بالخضوع لفحوصات بوتيرة أكبر أو وقت أبكر في حال كنت تقع ضمن دائرة الخطر، أو لديك أفراد من العائلة مصابين بسرطان القولون والمستقيم.
إن الفحص الوقائي لهذه الحالة الصحية، يدعى باسم فحص القولون بالمنظار (Colonoscopy)، ويقوم خلاله الطبيب بفحص جدار المستقيم والأمعاء الغليظة، وذلك باستخدام أنبوب طويل ومرن يتصل بكاميرا فيديو صغيرة.
يتم خلال هذا الفحص إدخال الأنبوب من خلال فتحة الشرج لتقوم الكاميرا بالتقاط الصور والفيديو من أجل مينة المنطقة.

تنتشر 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 التفوط
الإصابة بفقر الدم الناتجة عن نقص الحديد
الشعور بعدم إفراغ الأمعاء خلال عملية التفوط
فقدان غير مبرر للوزن
تعب وضعف عام في الجسم
نزيف في المستقيم
تغيير في حجم البراز

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

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 دوراً أساسياً في الجهاز الدوراني بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من وإلى القلب باتجاه واحد فقط، فما هي صمامات القلب؟ وما دورها؟ وما هي الأمراض التي تصيبها؟
يتملك القلب أربع صمامات، صمام واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دوراً مهماً في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من وإلى القلب.
ما هي صمامات القلب؟
يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذنين والبطينين، أما الرئوي والأبهري 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 أيضاً بصمام بيكوسبيد.
الصمام ثلاثي الشرفات
اطلق 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 جداً في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما.
الصمام الرئوي

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

الدرقية
تقرير مختبر الغدد الصماء
العلاج باليود المشع للغدة الدرقية
يساعد على حصول النشوة الجنسية وزيادة المتعة والترابط الجنسي بين الشريكين.
يساعد على زيادة تعلق الزوجين ببعضهما وتقوية الروابط بينهما في العلاقة الزوجية.
له تأثيرات إيجابية على العلاقات، فيساعد على، بناء الثقة، تحفيز التعاطف والحنان، تواصل بناء بين الشريكين.
ما العلاقة بين هرمون الحب والدوبامين والسيروتونين؟
يطلق على هذه الهرمونات الثلاثة (الدوبامين، السيروتونين، الأستستين) مصطلح "هرمونات السعادة". وعندما يشعر الشخص بانجذاب لشخص آخر، تزداد مستويات هذه الهرمونات في الجسم، ما يخلق تأثيراً يشعر الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلطة.
ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة والأبوة؟
يلعب هرمون الحب دوراً كبيراً في حياة الأمهات والأباء، كما يلي،
١- هرمون الحب لدى الأم
هذه أهم تأثيرات هرمون الحب على حياة الأم ومشاعرها وجسدها،
تحفيز الولادة وتسهيلها، عبر تحفيز انقباض عضلات الرحم وتحفيز إنتاج هرمونات أخرى مساعدة.
تحفيز تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعي. تحفيز إنتاج حليب الثدي، خاصة عندما تلامس شفاة الطفل حلمة الثدي، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالتزول.
تقوية العلاقة والرابط بين الأم والطفل.
٢- هرمون الحب لدى الأب
هناك أدلة علمية بدأت تظهر مؤخراً تشير إلى أن نسب هرمون الحب تزداد كذلك في جسم الأب بعد ولادة طفله الجديد، ومع كل تواصل وتلامس بين الأب والطفل ترتفع نسب هرمون الحب في جسم الأب أكثر وأكثر.

الذي تعرفه عن هرمون الحب؟ ومتى يتم إنتاجه في الجسم؟ وما هي تأثيرات هرمون الحب المختلفة على الجسم عند الذكور والإناث سواء؟
اقرأ المقال التالي لتعرف أكثر.
ما الذي تحتاج معرفته عن هرمون الحب؟ إليك كافة التفاصيل،
ما هو هرمون الحب؟
هرمون الحب هو هرمون أو ناقل عصبي (يعرف باسم أوكسيتوسين) يرتبط بالعديد من المشاعر والحالات التي يمر بها الجسم، ويؤثر بشكل كبير على مشاعر الأمومة والأبوة وعلى بناء العلاقات البشرية وتكوينها وعلى الثقة وحتى الحياة الجنسية.
ويتم إنتاج هرمون الحب في منطقة ما تحت المهاد في الدماغ، ثم ينتقل من هناك إلى الغدة النخامية التي تفرزه إلى الجسم، وعادة ما تكون نسبته أعلى لدى الإناث عموماً.
ويبدأت البحوث تتناول فوائد هرمون الحب كنوع من العلاجات الفعالة في مكافحة بعض الأمراض النفسية، مثل الاكتئاب.
وظائف هرمون الحب ومتى تزداد نسبته
هناك حالات وأوقات معينة يتم إنتاج نسب عالية من هرمون الحب بشكل خاص، مثل،
مداعبة الحملتين والنشاط الجنسي.
الولادة، إذ يساعد هرمون الحب على تحفيز انقباض عضلات الرحم.
فترة الرضاعة، إذ يحفز هرمون الحب إفراز حليب الثدي.
أثناء العملية الجنسية لدى الرجل، إذ يحفز حركة الحيوانات المنوية.
فوائد هرمون الحب للعلاقات
لهرمون الحب العديد من الفوائد على العلاقات البشرية والجنسية، إذ أنه،
مواضيع ذات علاقة
رائحة "غريبة" من الفرج وتوقف مستمر للدورة
الستويات الطبيعية لهرمون لهرمون FSH الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

تجديد عقد يزن العرب مع سيلانجور الماليزي

وكالات

جدد المدافع الأردني الدولي يزن العرب، الجمعة، عقده لموسم جديد مع نادي سيلانجور عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل

وأعلن نادي سيلانجور عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل فيس بوك " يزن العرب سيواصل القتال مع الأحمر..

وكان يزن العرب قد انتقل الموسم الماضي لصفوف سيلانجور قادما من الوحدات، حيث قدم مستويات مميزة، دفعت الفريق الماليزي لتجديد عقده.

ويعتبر العرب من أبرز مدافعي الكرة الأردنية، حيث بدأ مسيرته مع الجزيرة قبل التعاقد مع الوحدات، وشاركه في إحراز العديد من الألقاب المحلية.

كما يعد يزن العرب من الأعمدة الأساسية في صفوف منتخب الأردن، وشارك في المباراة الودية ضد إسبانيا.

وتواجد في الموسم الماضي، ٥ لاعبين من الأردن في الدوري الماليزي، وهم يزن العرب ومحمود زعتره وفادي عوض وبهاء عبد الرحمن ومحمود مرضي.

حقيقة استبعاد بنزيما.. هل وقع ضحية لمؤامرة ديشامب؟

وكالات

ذكرت تقارير صحفية مساء الجمعة، أن كريم بنزيما غاضب من ديبده ديشامب، مدرب المنتخب الفرنسي، موضحة قراره بشأن السفر إلى قطر للمشاركة في نهائي كأس العالم، الأحد، أمام الأرجنتين.

وتم استبعاد مهاجم ريال مدريد من البطولة قبل أن تبدأ، بعد تعرضه لإصابة في الفخذ في أول جلسة تدريبية له في الدوحة.

وذكرت صحيفة "ديلي ميل"، أن بنزيما غير راض عن معاملة ديشامب، الذي يزعم أنه استبعد المهاجم بعد إصابته، بينما أزعج أيضا اللاعب الفائز بالكرة الذهبية بتصريحات المدرب التي أدلى بها في مؤتمر صحفي.

وبحسب التقرير الطبية، احتاج بنزيما ٣ أيام فقط من العلاج في منشأة تدريب ريال مدريد قبل أن يذهب في إجازة بعدما تعافى بالفعل من الإصابة.

وأبدى ديشامب غضبه عندما سُئل عما إذا كان بنزيما يمكن أن يشارك في النهائي يوم الأحد مع الأرجنتين، حيث أغمض عينيه ونفخ خديه، قبل أن يقول "لا أريد حقا الإجابة على هذا السؤال.."

وأكدت الصحيفة أن بنزيما لا ينوي الذهاب إلى النهائي في قطر، رغم حقيقة أنه ما يزال عضوا مسجلا في الفريق، وسيكون بطلا للعالم إذا احتفظت فرنسا باللقب.

وأوضحت الصحيفة أن جزء من إحباطه نابع من أنه لم يغادر المعسكر بإرادته، وتم استبعاده من قبل المدرب، وبعد معرفة أن بنزيما يحتاج للوقت للتعافي من آلامه العضلية، مؤكدة أن ديشامب قال للاعب، "يا للأسف يا كريم عليك أن تقادر"، وشعر بنزيما أن المدرب لا يريد بعد أن وصلته الرسالة.

٣ خيارات أمام الركرافي لحل معضلة غياب سايس أمام كرواتيا

وكالات

يدرس وليد الركرافي مدرب المنتخب المغربي، ٣ خيارات لتعويض غياب قائد الأسود رومان سايس، في خط الدفاع، خلال المباراة المقبلة أمام كرواتيا، السبت، على ملعب خليفة الدولي، لتحديد صاحب برونزية كأس العالم.

يأتي ذلك بعدما تأكد غياب لاعب بشكتاش التركي للإصابة.. إذ رجحت مصادر كووورة عودة نايف أكرد للعب بعدما تعافى عن آخر مبارتين بداعي الإصابة.

وما يزال الركرافي مترددا بين أسماء جواد الياميق، الذي خاض ٣ مباريات هذا المونديال، منها مبارتين أساسيا، وأشرف داري المحترف في نادي بريست الفرنسي، ثم بدر بانون لاعب قطر القطري.

وكان داري قد بدأ مباراة فرنسا أساسيا، بينما لعب بانون مبارتين فقط في المونديال بديلا أمام إسبانيا والبرتغال.. بينما تميل الكفة كثيرا للاعب بلد الوليد الإسباني جواد الياميق ليرافق نايف أكرد أمام كرواتيا.

وأكدت المصادر أن وليد الركرافي لن يعود مجددا للعب بخطة ٣ مدافعين، مثلما استهل بها مباراة فرنسا، وعاد سريفا لتعديلها.

داليتش لكوورة: ميسي يصنع الفارق.. والنهائي خارج التوقعات

وكالات

يرى زلاتكو داليتش المدير الفني للمنتخب الكرواتي، أن نهائي كأس العالم ٢٠٢٢ بين فرنسا والأرجنتين، بعد غد الأحد، سيكون خارج التوقعات.

وقال زلاتكو داليتش على سؤال مراسل كووورة إنه لعب ضد الأرجنتين في نصف نهائي النسخة الحالية للمونديال، وتابع أداء فرنسا التي لعب ضدها في نهائي النسخة الماضية.

وأضاف "الحقيقة أن الفريقين يلعبان بطريقة مختلفة بعض الشيء، منتخب فرنسا يلعب بأسلوب هجومي، بينما يتحلى منتخب الأرجنتين بحذر أكبر في الجانب الدفاعي.."

وأشار إلى أن الأرجنتين تملك ليونيل ميسي وهو يصنع الفارق بالطبع، كما أن فرنسا لديها كيليان مبابي وهو لاعب فذ هجومي.

وأتم "بصفة خاصة لا أحب التوقعات، ولكن بالطبع هذه المواجهة صعبة في الأساس ولا تتحمل توقعات، ولكن سنقدم التهنئة لمن يتوج باللقب".

نورمحمدوف يزور مقر إقامة المغرب

وكالات

زار الروسي حبيب نورمحمدوف، لاعب الفنون القتالية المختلطة المعتزل، مقر إقامة منتخب المغرب في قطر، وقدم لهم التهنئة على المستوى الرابع في كأس العالم.

وأثنى حبيب نورمحمدوف على الروح القتالية العالية للاعبين أسود الأطلس، والتي تشبه ما كان يقوم به داخل حلبيات المصارعة.

كما أبدى إعجابيه بالقيم والصور التي روج لها لاعبو المغرب، باصطحاب أمهاتهم، والسجود بعد نهاية المباريات، بجانب حمل علم فلسطين.

وانخرط حبيب نورمحمدوف في تقطعات طريفة مع عدد من لاعبي الأسود في مشاهد رائعة، وكان من بينهم حكيم زياش وعبد الصمد الزلزولي وركريا بوخال.

إصابتان جديدتان.. المرض يحاصر فرنسا قبل نهائي المونديال



وكالات

جديد، على الرغم من تعرض الفريق لعدد من الإصابات.

وأكد الصحفي فابريس هوكينز، وفقا لما ذكرته صحيفة "ذا صن"، أن المدافعين رهايل فاران وإبراهيم كوناكي هما آخر من أصيبوا بالمرض قبل يومين فقط من المباراة النهائية.

وتظهر فرنسا الآن يائسة، بعدما تدفق فيروس شبيه بالإنفلونزا، يهدد بعرقلة آمالها في نهائيات كأس العالم.

وتم التأكد من إصابة لاعب الوسط أدريان رابيو والظهير دايوت أوبيكانو

رسميا.. إقامة مونديال الأندية في المغرب

وكالات

العالم للأندية في العام المقبل. وأشار إلى أن بطولة كأس العالم للأندية بمشاركة ٣٢ فريقا في عام ٢٠٢٥ بعد تأجيلها عقب جائحة فيروس كورونا. وأكد أنه من المهم إقامة بطولات ودية في شهر مارس/آذار، للسماح بالمزيد

من الاحتكاك بين البلدان في أكثر من قارة. وأوضح أنه سيتم إطلاق كأس العالم للأندية للكرة النسائية، وسيتم إعلان تفاصيلها في أقرب وقت، كما سيتم زيادة عدد المنتخبات المشاركة في كأس العالم للشباب والنشئين مستقبلا.

السعودية تخطط لاستضافة المونديال والأولمبياد

وكالات

ومصر واليونان لاستضافة مونديال ٢٠٣٠، أما الحديث عن أولمبياد ٢٠٣٦ يأتي في مرحلة أقل تقدما بالنسبة للسعوديين.

وجرى التنويه على أن قطر أنفقت أكثر من ١٥٠ مليار إسترليني على إقامة كأس العالم ٢٠٢٢، بجانب أن السعودية سيتوجب عليها نقل كأس العالم والأولمبياد إلى فترة الشتاء.

ولكن الفصيل أكد عدم اتخاذ أي قرار بشأن ترشح السعودية لاستضافة كأس العالم حتى الآن. وتابع "لدينا طموح كبير في إقامة بطولة كأس العالم في السعودية، ونحن على ثقة بأن لدينا العديد من الصفات والقيم والخبرة اللازمة، فضلا عن حماس

مصادر الدخل بعيدا عن النفط.

تحاصر المشاكل المنتخب الفرنسي، قبل يومين على مباراته النهائية في كأس العالم ٢٠٢٢ أمام المنتخب الأرجنتيني، المقرر إقامتها الأحد على ملعب ستاد لوسيل.

وتخوض فرنسا حامله اللقب نهائي المونديال. بعد أن فازت في نصف النهائي على المنتخب المغربي (٢-٠)، فيما يدخل منتخب الأرجنتين بعد تحطيم عقبة كواتيا (٠-٣).

ونجح ديبديه ديشامب، المدير الفني للديوك، في قيادة حامل اللقب إلى نهائي

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

تفاصيل عودة ميسي بعد الغياب المقلق

وكالات

عاد ليونيل ميسي نجم منتخب الأرجنتين، إلى المران بعد تسجيله غيابا في أول ربع ساعة والتي خصصت لحضور وسائل الإعلام.

وعلم كووورة أن نجم وقائد منتخب الأرجنتين قد عاد إلى تمارين المنتخب ظهر اليوم الجمعة.. إذ أكدت مصادر داخل المعسكر أن ميسي قد شارك في التمارين بعدما تبين أن الإصابة في عضلة فخذه طفيفة.

وأشارت المصادر إلى أن تمارين منتخب الأرجنتين التي جرت على ملعب جامعة قطر بشكل مغلقة، قد شهدت تواجد ميسي وتدريب بشكل طبيعي مع زملائه.

وكانت صحيفة "أوليه" أوضحت أن ليونيل ميسي ورودريجو دي باول والحارس إيميلانو مارتينيز، لم يظهروا على أرض الملعب، في أول ربع ساعة المخصصة لحضور وسائل الإعلام، من مران الأمام.

وأوضحت الصحيفة أن: "هؤلاء عملوا في صالة الألعاب الرياضية، للتعافي بعد المباراة القوية أمام كرواتيا.."

ويخوض منتخب الأرجنتين نهائي كأس العالم قطر ٢٠٢٢، بمواجهة المنتخب الفرنسي، الأحد المقبل، على ملعب ستاد لوسيل.

فان جال يكشف سر توتر علاقته مع ميسي

وكالات

كشف لويس فان جال، مدرب منتخب هولندا السابق، سبب توتر العلاقة مع النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، قائد منتخب التانجو.

وقال فان جال، في تصريحات أبرزتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الكتالونية: "لم أنتقد ميسي على الإطلاق، لقد علقت ببساطة أنه في مونديال ٢٠١٤ تمكنا من تعطيله عن طريق منع الكرة من الوصول إليه.."

واستدرك المدرب المخضرم البالغ من العمر ٧١ عاما: "لكن الصحافة الأرجنتينية أساءت تفسير تصريحاتي.."

وبدا ميسي غاضبا للغاية في المباراة الأخيرة بين الأرجنتين وهولندا في دور ربع نهائي كأس العالم ٢٠٢٢، حيث تمعد استفزاز المدرب الهولندي داخل الملعب، ووجه له انتقادات حادة في تصريحاته عقب اللقاء.

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."

كما انتقد لويس فان جال الحكم الإسباني، ماتيو لاهوز، قائلا "لقد قضى المباراة بأكملها يتحدث بكل ود ولطف مع لاعبي الأرجنتين، بينما لم يتحدث إلينا".

وعن الخروج أمام الأرجنتين بركلات الترجيح في مونديال ٢٠٢٢، قال فان جال، "لقد تدرينا على ركلات الترجيح كثيرا، وللمفارقة فان جال فان دايك سجل جميع الركلات في التدريب، لكنه أضع الركلة الأولى في المباراة.."

استمر، "لقد خسرت مرتين في كأس العالم أمام الأرجنتين بركلات الترجيح، لكن على مدار ٩٠ دقيقة والشوطين الإضافيين، لم يهزمتنا أحد.."



وكالات

تلقى مانشستر يونايتد ضربة في السباق للتعاقد مع نجم أيندهوفن والمنتخب الهولندي، وحسب ما ذكرته تقارير صحفية مساء الجمعة.

سفير المملكة في الكويت يؤكد الاعتراف بمستوى التعاون الإعلامي بين البلدين الشقيقين

عمان

بحث سفير المملكة لدى دولة الكويت صقر أبو شتال مع المديرية العامة لوكالة الأنباء الكويتية (كونا) الدكتورة فاطمة السالم، سبل تعزيز التعاون الثنائي في مجال الإعلام، ولا سيما بين وكالتي الأنباء في البلدين الشقيقين.

وأعرب السفير أبو شتال عن الاعتراف بمستوى التعاون الإعلامي بين الكويت والأردن، مؤكدا أهمية تنمية فرص التعاون نظرا لما تمتلكه الوكالتين من كواد وخبرات متمكنة قادرة على تطوير العمل الإعلامي.

من جانبها، أكدت السالم خلال استقباليها بمكتبها السفير أبو شتال، أهمية تعزيز التعاون القائم بين "كونا" ووكالة الأنباء الأردنية (بترا)، وتوسيع أفاقه بما يتواءم وحجم العلاقات التي تربط البلدين والشعبين الشقيقين.

ووفق ما أوردته وكالة الأنباء الكويتية (كونا)، أشارت السالم إلى الحرص على تبادل الزيارات والخبرات والاستفادة من مجالات التدريب المتاحة في الوكالتين، مشيدة بريادة الإعلام الأردني ومكانته المتقدمة على مستوى الوطن العربي.

تراجع ثقة المستهلك في بريطانيا إلى قرابة أدنى معدلاتها خلال ثمانية أشهر

لندن

تراجعت ثقة المستهلك في بريطانيا خلال شهر كانون الأول الجاري لتتقرب من أدنى معدلاتها خلال ثمانية أشهر.

ونقلت وسائل إعلام بريطانية عن مؤسسة "جي.إف.إف. كيه" للأبحاث التسويقية، أن مؤشر ثقة المستهلك ارتفع بواقع نقطتين في كانون الأول ليصل إلى سالب ٤٢، قرب قراءة سالب ٤٩ التي سجلها في أيلول الماضي، والتي كانت تمثل أدنى قراءة له.

ووفقاً لمحللين، تعكس هذه القراءة تأثير ارتفاع الأسعار واحتمالات الركود الاقتصادي على العائلات البريطانية، حيث تعرض المزيد من المستهلكين لتدهور أوضاعهم المالية وسط توقعات بمزيد من التراجع خلال الشهور الـ ١٢ المقبلة.

١٦ قتيلًا جراء انهيار أرضي في مخيم سياحي بماليزيا

عمان

أدى انهيار أرضي بأحد المخيمات السياحية في ماليزيا، إلى مقتل ١٦ شخصا، وهدد ١٧ آخرين بالموقع الكائن في مزرعة عضوية على بعد حوالي ٥٠ كيلومترا شمال العاصمة كوالالمبور.

ونقلت وكالات أنباء عالمية عن قائد شرطة المنطقة سفيان عبد الله، قوله، إن عدد القتلى ارتفع إلى ١٦ بينهم طفل في الخامسة من العمر، مشيرا إلى أن سبعة أشخاص نقلوا إلى المستشفى بعد إصابتهم بجروح، وأن رجال الإنقاذ يبحثون عن ١٧ شخصا مفقودا، وتم إنقاذ ٥٣ شخصا آخرين لم يصابوا بأذى.

ولفت سفيان إلى أن الضحايا دخلوا المنطقة، وهي موقع ترفيهي شهير للسكان المحليين لنصب أو استنجاز خيام من المزرعة، وشارك أكثر من ٤٠٠ فرد في جهود البحث والإنقاذ.

مقتل ١٠ أشخاص في حريق قرب مدينة ليون الفرنسية

عمان

قالت الحكومة المحلية لمنطقة ليون والرون الفرنسية، إن عشرة أشخاص قتلوا من بينهم خمسة أطفال تتراوح أعمارهم بين ٣ و ١٥ سنة وفقاً لحصيلة أولية بعد أن اندلع حريق صباح اليوم الجمعة في بناية سكنية في فون أون فلان بضاحية مدينة ليون.

وذكرت السلطات المحلية، إن أسباب الحريق لم تعرف بعد وأن نحو ١٧٠ إطفائياً في موقع الحادث إضافة ٦٥ سيارة إسعاف وشاحنة إطفاء، وفق ما نقلته شبكة يورونيوز الأوروبية.

غارات روسية تستهدف البنية التحتية للطاقة في أوكرانيا



في تدميرا وأن يجعلونا عبيدا. لكننا لن نستسلم وستحمل"، وفقا لما ذكرته رويترز.

وأضافت "أريد أن تنتهي الحرب قريبا. لكنني مستعدة للانتظار طالما كان ذلك بنشاط الطاقة وتنسب في انقطاع الكهرباء مع احتفاء الناس في الملاجئ.

وقال نائب رئيس مكتب الرئاسة كيريلو تيموشينكو إن مبنى سكنيا تعرض للقصف في مدينة كريفى ريه في وسط البلاد، وقد يكون هناك أشخاص محاصرون تحت الانقاض.

وصرح الحاكم الإقليمي أن شخصين قتل وأصيب ما لا يقل عن ٥ عندما أصاب صاروخ روسي المبنى السكني في كريفى ريه.

وكتب حاكم الولاية فالنتين ريزنيشنكو على تلفزيون "أصا باروخ روسي مبنى سكنيا في كريفى ريه... قتل شخصان وأصيب ٥ على الأقل، بينهم طفلان. وجميعهم في المستشفى.."

وليس من الواضح بعد مدى أهمية البنية التحتية التي أصيبت في الضربات الصاروخية.

وكتب تيموشينكو على تطبيق لتفرايم "لا تتجاهلوا التحذيرات من الغارات الجوية، ابقوا في الملاجئ.."

وأعلن بدء عمليات قطع طائرة للتلقيار الكهربائي في جميع أنحاء البلاد بعد أن أصيبت بمشاكل في الطاقة في عدة مناطق.

حذر مسؤولون في منطقة زابوريجيا بجنوب شرق أوكرانيا السكان من مزيد من الانقطاعات في الكهرباء مع محاولة المهندسين إصلاح الضرر الذي تسببت فيه الضربات الروسية.

وكتب أولكسندر ستاروخ الحاكم الإقليمي لزابوريجيا على تلفزيون "نعلم بوجود ١٥ اصطداما للصواريخ الروسية (في المنطقة). نطلب من المواطنين الاستعداد للقيود المؤقتة المحتملة في أثناء ترميم البنية التحتية المتضررة.."

وقالت شركة دي.تي.إي. كيه للطاقة إنها اضطرت بالفعل إلى قطع الكهرباء في مناطق يكييف من أجل عمليات الإصلاح.

وتهاجم روسيا، التي اجتاحت أوكرانيا في فبراير شباط، البنية التحتية للطاقة في أوكرانيا منذ أكتوبر تشرين الأول، مما تسبب في انقطاعات متكررة للتيار الكهربائي في شتى أنحاء البلاد في بداية فصل الشتاء.

وتقول موسكو إن الهجمات على البنية التحتية الأساسية شرعية من الناحية العسكرية. وتقول أوكرانيا إن الهجمات التي تهدف إلى التسبب في معاناة للمدنيين تعتبر جريمة حرب.

اشتباكات بغرب ليبيا.. تعذر صلاة الجمعة وإجلاء مئات العائلات

وكالات

قتل اثنان وأصيب العشرات في اشتباكات عنيفة في مدينة صبراتة غربي ليبيا بين مليشيات تابعة لحكومة الوحدة منتهية الولاية التي يقودها عبد الحميد الدبيبة.

وأدت الاشتباكات العنيفة إلى تعذر إقامة صلاة الجمعة في عدة مساجد، وإجلاء مئات العائلات من المدينة، وغلقت الطرق الساحلي.

وبحسب جهاز الإسعاف والطوارئ في بيان حصل موقع "سكاي نيوز عربية" على نسخة منه، فإنه حتى اللحظة تأكد سقوط قتيلين من مليشيات تابعة لمدينة الزاوية، فضلا عن سقوط عشرات الجرحى وخسائر مادية كبيرة.

الاشتباكات الدائرة وسط صبراتة جاءت بعد محاولة قوة مسلحة تابعة للمليشيا أمر "قوة الإسناد الأولى الزاوية" محمد بحرون، الملقب بالفار، الدخول للمدينة للقبض على قادة تشكيلات مسلحة بالقوة، وعلى رأسهم أحمد الدباشي الشهير بـ"العمو"؛ الأمر الذي أدى لحشد عسكري ضخم من المليشيات المستوطنة داخل صبراتة، وبدأت الاشتباكات معه. واستخدمت المليشيات الأسلحة المتوسطة والثقيلة ما تسبب في دمار كامل لبعض المنازل والسيارات وخسائر مادية كبيرة.

أجلى الهلال الأحمر حتى اللحظة مئات العائلات من مواقع الاشتباكات، ودعا المتضررين لتوفير ممرات آمنة، غير أنه لفت إلى أنه في بعض المواقع عجز عن إخراج الأهالي منها لكثافة النيران وقطع الطرق.

إلى ذلك، أعلن مكتب الأوقاف والشؤون الإسلامية في صبراتة، تعذر إقامة صلاة الجمعة بأكبر المساجد في المدينة بسبب الاشتباكات.

وكتب في بيان، "نظرا لما تمر به المدينة، ومن أجل حفظ الأرواح وسلامة السلمين، نعلمكم بأنه لا توجد صلاة جمعة بالمساجد الآتية: مسجد صبراتة العتيق ومسجد المجاهدين.."

وأكدت مصادر ميدانية لـ"سكاي نيوز عربية" أن مليشيا الفار أثناء دخولها المدينة تركزت عند البوابة الشرقية وأغلقت الطريق الساحلي تماما.

وحتى اللحظة اتخذت هذه المليشيات البوابة الشرقية نقطة انطلاق لها، وتعذر على المسافرين الدخول والخروج من المدينة على الطريق الساحلي.

وقال الطبيب شعبان الحاجي لـ"سكاي نيوز عربية" وهو أحد سكان المدينة، إن الاشتباكات عنيفة بدرجة كبيرة ولا أحد يستطيع النزول من منزله وهناك تركيزات ضخمة لسيارات مسلحة في وسط المدينة بشكل كبير.

وأضاف أن أعداد الضحايا سترتفع لا محالة، خاصة وأن هناك منازل طالتها القصف بسبب وجود اشتباكات في شوارع ضيقة.

قتل اثنان وأصيب العشرات في اشتباكات عنيفة في مدينة صبراتة غربي ليبيا بين مليشيات تابعة لحكومة الوحدة منتهية الولاية التي يقودها عبد الحميد الدبيبة.

هذه ليست المرة الأولى التي تشهد فيها صبراتة اشتباكات بين هذه المليشيات؛ فخلال هذا العام وقعت أكثر من مرة معارك طاحنة أسقطت قتلى وجرحى.

وتحاول الملييات المستوطنة هناك، والتي كانت تقاقل تحت لواء واحد في فترة من الفترات، كسب مزيد من النفوذ والسيطرة على هذه المدن؛ لتسهيل مصالحهم الخاصة بتجارة السلاح والمخدرات ورحلات الهجرة غير الشرعية.

ثلث سكان السودان بحاجة إلى مساعدات إنسانية عاجلة

وتقول المنظمات الإنسانية إنها تسعى لتنفيذ خطط لمواجهة ضعف التزود بالماء الصالح للشرب والأغذية وتوفير خدمات الصحة والتعليم، بشراكة مع عدة أطراف، من بينها الأمم المتحدة ومنظمة دولية وقطاعات حكومية.

في العام ٢٠٢٢ استطاعت المنظمات الإنسانية الوصول لأكثر من ٩ ملايين محتاج في جميع أنحاء السودان، وتسمى حاليا لبحث المناحين على تقديم التمويل السريع لمواصلة العمليات الإنسانية في العام المقبل.

أدت لذلك منها التحولات السياسية والاقتصادية والأوضاع الأمنية والأخطار الطبيعية، واستمرار تفشي الأمراض، إضافة لارتفاع أسعار المواد الغذائية وبيع أخرى.

وأوضح مفوض عام العون الإنساني، نجم الدين موسى عبد الكريم "حسب اتفاق جوبا للسلام وتغطية جوانب مهمة كانت هناك حاجة لأموال للأغراض الإنسانية والخطط الاستراتيجية، في هذه الناحية تأخرت بالصعوبات المتعلقة بالوضع الاقتصادي والتغيير المستمر منذ ٢٠١٨.."

وأوضحت منسقة الشؤون الإنسانية في السودان في مؤتمر صحفي بالخرطوم، بأن خطة الاستجابة الإنسانية في السودان للعام المقبل ستركز على تلبية احتياجات الأشد إلحاحا لأكثر من ١٢ مليون شخص يعانون من الفقر المطلق.

وأضافت: "١٥ مليون سوداني أي ما يعادل ثلث سكان البلاد سيحتاجون لمساعدات إنسانية بزيادة ١,٥ مليون هذا العام وهو الرقم الأعلى خلال الأعوام العشرة الأخيرة، وحسب منظمة العون الإنساني فإن عدة أسباب

الخرطوم

قالت منسقة الشؤون الإنسانية في السودان إن ثلث السكان بحاجة لمساعدات إنسانية عاجلة. ودعت إلى تقديم دعم مالي بقيمة مليار وسبع مائة مليون دولار أميركي بشكل عاجل لسد الاحتياجات العاجلة.

السودان بحاجة فورية لنحو ١,٧ مليار دولار، لتغطية الاحتياجات الإنسانية الحادة. هكذا قالت نائبة الممثل الخاص للأمم العام المنسق المقيم ومنسق الشؤون الإنسانية، خارديانا لو نديايا.

غضب ليبيا بعد تسليم أبو عجيبة.. والقبائل تمهل الدبيبة ٧٢ ساعة

طرابلس

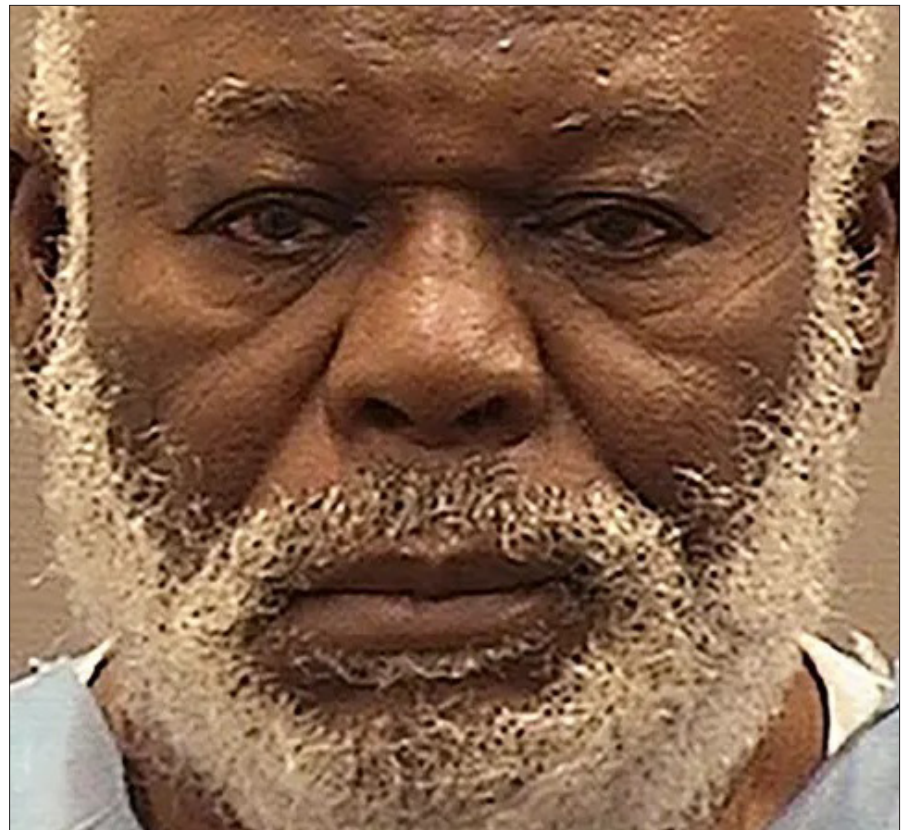
دعت عائلة ضابط المخابرات الليبي السابق أبو عجيبة مسعود المحتجز في أمريكا بتهمة المساعدة في تفجير طائرة لوكربي الليبيين للخروج في مظاهرات الجمعة احتجاجا على تسليم حكومة الوحدة أبو عجيبة للولايات المتحدة.

واحتجت عائلة أبو عجيبة في بيان صوتي ألقاه أحد المنتهين لهم على وصف عبد الحميد الدبيبة أبو عجيبة بالإرهابي.

وطالبت الليبيون بالنزول في الميادين احتجاجا على تسليم مواطن ليبي إلى الولايات المتحدة دون سند قانوني.

تزامن هذا مع خروج ليبيين في مظاهرات بعدة مدن في ليبيا الخميس يطالبون بإسقاط حكومة عبد الحميد الدبيبة المنتهية ولايتها، بعد تسليمها أبو عجيبة مسعود للولايات المتحدة بزعم ضلوعه في تفجير طائرة لوكربي.

وطالب المتظاهرون النائب العام بالتحرك لمعرفة ملابسات تسليم أبو عجيبة، الذي يناهز الـ ٨٠ عاما، كما طالبوا بإنها عمل حكومة الدبيبة، معتبرين ما حدث انتهاكا لسيادة الدولة وتواطؤا مع جهات أجنبية ضد مواطن ليبي.



بموجبها عملية التسليم، ومدى توافقها مع القوانين المحلية والدولية..

وأعلن النائب العام الصديق الصور الأربعاء، فتح تحقيق في واقعة التسليم التي تمت "دون إجراءات قانونية.."

ومثل أبو عجيبة أمام محكمة في واشنطن الثلاثاء، ورفض الحديث حتى يجتمع مع محاميه؛ لتعطيه المحكمة أسبوعا لتوفير المحامي.

أعلن أن البرلمان سيوفر محامين في الولايات المتحدة للدفاع عن أبو عجيبة.

وشدد على أن واقعة تسليم أبو عجيبة لبلد أجنبي سيكون القشة التي ستسقم ظهر الحكومة المنتهية ولايتها، وسيسقطها.

وأرجع التكبالي ذلك إلى أن إعادة فتح قضية لوكربي- رغم غلق هذه الملف باتفاق رسمي مع الولايات المتحدة عام ٢٠٠٨ ودفع التعويضات- هو "خيانة عظيمة.."

واتهم الدبيبة بأنه "أبرم صفقة مع واشنطن بتسليم أبو عجيبة مقابل أن تدعم بقائه على رأس السلطة"، التي يرفض تسليمها للحكومة الجديدة.

وكان عناصر من "القوة المشتركة" أصدرت قبائل بيانات غاضبة منها؛ المجلس الأعلى لقبائل غرب ليبيا، وأدان ما اعتبره اختطاف أبو عجيبة، قائلا في بيان:

الشعب الليبي عامة وأبو عجيبة خاصة يتعرضان لطغيان دولي. نحمل الحكومة المسؤولية القانونية والإدارية والإنسانية، وأيضا نحمل المجلس الرئاسي مسؤولية ما حدث.

إذا لم يتم إطلاق سراح أبو عجيبة عاجلا سيكون لنا حق الرد بالطرق التي نراها مشروعة.

اتحاد قبائل هزان أصدر بيانا جاء فيه: إهمال حكومة الدبيبة ٧٢ ساعة للإفراج عن كافة السجناء السياسيين؛ خوفا عليهم من مصير أبو عجيبة.

في حال عدم الإفراج سيلجأون للقوة للإفراج عنهم.

نددوا بواقعة تسليم أبو عجيبة، واصفين إياها بالخيانة وانتهاك للسيادة.

وحكوميا، أعلنت وزارة الخارجية في الحكومة الجديدة المكلفة من البرلمان، ويقودها فتحي باشاغا، عزمها تكليف مكتب محاماة دولي للدفاع عن أبو عجيبة.

وبحسب ما أوردت في بيان، فإن المكتب سيعمل على "استبيان الطريقة التي تمت