

القبض على مرتكب جريمة سلب محل صرافة في مدينة إربد

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن العاملين في إدارة البحث الجنائي تمكنوا وخلال زمن قياسي من إنهاء التحقيق وكشف مرتكب جريمة السلب تحت التهديد التي وقعت عصر اليوم على محل صرافة في مدينة إربد، والقبض عليه وإعادة جزء كبير من المبلغ المسلوب.

وفي التفاصيل قال الناطق الإعلامي، إنه ورد بلاغ لمديرية شرطة محافظة إربد عصر امس بقيام شخص مجهول بالدخول لأحد محال الصرافة في مدينة إربد والقتف خلف كاوتر الموظفين وبيده أداة حادة وسرقة مبلغ مالي (١١ ألف دينار) والفرار من المكان.

الأشغال تعذر من احتمالية تشكل الضباب وتدني مدى الرؤية

عمان

حذرت وزارة الأشغال العامة والإسكان، المواطنين من احتمالية تشكل الانجماد ومن احتمالية تدني مدى الرؤية الأفقية على طرق بسبب تشكل الضباب، بحسب المعلومات الواردة من إدارة الأرصاد الجوية.

وأهابت الوزارة في بيان صحفي، مساء الجمعة، بالمواطنين توخي أقصى درجات الحيطة والحذر خلال القيادة على الطرق. وأشارت أن كوادرها العاملة في الميدان باشرت نثر الملح على الطرق المتوقع تشكل الانجماد عليها في مختلف مناطق المملكة، خصوصا الطرق المؤدية للمستشفيات والمرافق الحيوية ضمن الاختصاص، تحسبا لحدوث أي انزلاقات بسبب الانجماد، بما يساهم في ضمان ديمومة الخدمات المقدمة للمواطنين.

استشهاد فلسطيني برصاص الاحتلال ومقتل مستوطنين إسرائيليين

القدس المحتلة

استشهد الجمعة مواطن فلسطيني برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي بعد تنفيذ عملية دهس في مدينة القدس المحتلة. وذكرت قناة كان العبرية، أن النار أطلقت على سائق دهس عددا من المستوطنين عند محطة لانتظار الحافلات، قرب شعفاط شمال غرب مدينة القدس، ما أدى إلى مقتل مستوطنين إسرائيليين وإصابة ٧ آخرين.

تقدم في المفاوضات بين صندوق النقد الدولي وباكستان لكن لا اتفاق



اسلام اباد

غادر وفد من صندوق النقد الدولي باكستان الجمعة من دون أن يتوصل إلى اتفاق تقني مع إسلام آباد حول الإخراج عن مساعدة مالية وإن "تحقق بعض التقدم" بينما ستواصل المحادثات عن بعد. وتتوالى المناقشات استئناف صرف صندوق النقد الدولي لقرض متدرج قيمته ٦.٥ مليارات دولار تم الإفراج عن نصفه تقريبا حتى الآن.

هجوم روسي كثيف بصواريخ وطائرات على منشآت طاقة أوكرانية

وكالات

أعلن الجيش الأوكراني أن روسيا شنت، صباح الجمعة "هجومًا كثيفًا، بصواريخ ومسيرات" أصابت، منشآت عدة للطاقة في أوكرانيا بعد جولة أوروبية للرئيس فولوديمير زيلينسكي طلب فيها بأسلحة إضافية من حلفاء بلاده.

وقال سلاح الجو الأوكراني إن روسيا أطلقت ٦ صواريخ كروز من طراز كاليببر وحوالي ٣٥ صاروخا موجها من طراز اس-٣٠٠ على منطقتي خاركييف وزابوريجيا، واستخدمت ٧ مسيرات من نوع شاهد.

وأضاف في بيان "العدو ضرب مدنا ومنشآت أساسية في أوكرانيا.. هجوم الصباح

دوت صافرات الإنذار من الغارات الجوية الروسية في جميع أنحاء أوكرانيا خلال ساعة الذروة صباح الجمعة، فيما حذر مسؤولون من ضربات صاروخية روسية محتملة وحثوا السكان على الاحتماء.

قال شهود من رويترز ومسؤولون إن دوي انفجارات ترددت في العاصمة الأوكرانية كييف والمنطقة المحيطة بها يوم الجمعة.

وأفادت إدارة مدينة كييف بأن قوات الدفاع الجوي تنشط في العاصمة.

صافرات الإنذار

ونقلت رويترز عن ماكسيم مارتشينكو حاكم منطقة أوديسا الواقعة جنوب البلاد "طيران العدو في الأجواء والسفن التي بوسعها حمل صواريخ كاليببر في البحر. أطلق العدو الصواريخ. سيطول دوي صافرات الإنذار من الغارات الجوية".

وأضاف "من فضلكم لا تتجاهلوا صافرات الإنذار من الغارات الجوية واحتموا".

وفي غرب أوكرانيا، قال مسؤولون بالمنطقة إن البنية التحتية الحيوية هوجمت أيضا في منطقة خميلنيتسكي في غرب أوكرانيا ومنطقة خاركييف في الشمال الشرقي ومنطقة دنيبروبيتروفسك في وسط البلاد.

وقال يوري إهناث المتحدث باسم سلاح الجو للتلفزيون الأوكراني إن الدفاعات الجوية الأوكرانية أسقطت ٥ طائرات مسيرة من أصل ٧ وه صواريخ كاليببر من أصل ٦ أطلقت كلها على أوكرانيا.

الأمم المتحدة

المياه : ارتفاع تخزين السدود إلى ١١٤,٥ مليون م٣

عمان

أعلنت وزارة المياه والري / سلطة وادي الأردن، الجمعة، أن مخزون السدود ارتفع إلى ١١٤,٥ مليون متر مكعب بنسبة ٤٠,٧٥ بالمئة.

السبت 20 رجب 1444 هـ الموافق 11 شباط 2023 م
السنة السابعة / العدد (2528) / www.omamjo.com

تسير أولى قوافل الإغاثة البرية إلى سوريا وتركيا

بتوجيهات ملكية سامية . . إرسال مستشفى ميداني إلى تركيا



إنسانية إلى الأشقاء السوريين المنكوبين إثر الزلزال المدمر؛ وذلك بالتنسيق مع القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي. وأعلنت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، أنه وبالتنسيق مع الهيئة الخيرية الهاشمية، وصلت أولى قوافل المساعدات البرية مكونة من سبع شاحنات محملة بمواد غذائية ومستلزمات طبية إلى الجمهورية العربية السورية الشقيقة، وذلك عبر نظام النقل التبادلي. وتم تسليمها للجانب السوري، عبر تحميلها على شاحنات تابعة للهلال الأحمر السوري في مركز الحدود الأردنية السورية (جابر-نصيب) لإيصالها

عن تقديم الخدمة لاحتاجها. من جانبه، قال مدير العمليات الحربية الميمد الركن حسن شناتوة الذي كان في وداع مرتبات المستشفى لدى مغادرتهم، "إنه تم تجهيز المستشفى الميداني بوقت قياسي وبإشراف مباشر من رئيس هيئة الأركان المشتركة، لأن الوقت في مثل هذا ظروف يعد عاملا مهما، وهذا يعكس الاستعداد والجاهزية العالية لقواتنا المسلحة للتعامل مع مثل هذه الظروف والمستجدات". وسيرت الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية أولى قوافل الإغاثة البرية إلى سوريا، تنفيذا لتوجيهات الملكية السامية بإرسال مساعدات

عمان

بتوجيهات ملكية سامية أوعز رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، بتجهيز وإرسال مستشفى ميداني أردني متكامل إلى جمهورية تركيا، للمساعدة في علاج الجرحى والمصابين جراء الزلزال العنيف الذي ضرب مناطق في جنوب البلاد. والتقى اللواء الركن الحنيطي مرتبات المستشفى لدى مغادرتهم، ونقل لهم تحيات جلالته القائد الأعلى الملك عبدالله الثاني، داعياً إياهم أن يكونوا خير سفراء لقواتنا المسلحة الأردنية وأن يعملوا بروح الفريق الواحد في أرض المهمة، وأن لا يتوانوا

الزراعة: انطلاق المرحلة الأولى من تطعيم الحمى القلاعية

عمان

انطلقت الجمعة أولى مراحل خطة العمل الخاصة بالسيطرة على انتشار مرض الحمى القلاعية وذلك في محيط بؤرة الانتشار ضمن مناطق الضليل والخالدية. وبدأت حملة التحصين في المناطق المحيطة للبؤرة والأكثر إمكانية للعرض بالعدوى والتي تم تحديدها وفق خطة التعامل مع انتشار الحمى وتشمل مناطق محيطة بعيدة عن البؤرة ومن ثم المناطق الأكثر قربا وصولا إلى مركز البؤرة. وقال وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن الوزارة راعت إجراءات الأمن الحيوي أثناء عملية التطعيم وذلك من خلال استخدام اللباس الخاص في كل مزرعة واستخدام المظلات قبل وبعد الدخول

للمزارع التي تعرضت للتطعيم وشملت كافة الشرايين والسيارات والعدلات، إضافة إلى عدم تكرار الفرق وتحديد فرقة لكل مزرعة. وبين الحنيفات، أن هذا التطعيم يعد المرحلة الأولى من عملية محاصرة المرض، مشيراً إلى أن المرحلة الثانية ستشمل الحيوانات الأقرب إلى بؤرة المرض وهذه الإجراءات تأتي ضمن مواءمة مع إجراءات الإغلاق للمنطقة المصابة ومسارات التقويم الدائمة للسيارات الداخلة والخارجة على الطرق الرئيسية. وقال وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات، أنه تم التوافق مع الجمعيات الممثلة لقطاع الأبقار على آلية عمل لجنة حصر الأضرار والتعويض بملف الحمى القلاعية وضمن مسارين، حيث سيتم التعويض عن النفقات أو الحليب وهذا بعد الانتهاء من عمل اللجنة خلال (أسبوعين) من ذروة الإصابة. وأضاف الحنيفات خلال ترؤسه اجتماعاً حضره، المدير التنفيذي المنظمة العالمية لصحة الحيوان (WOAH) الدكتور غازي يحيى، ومسؤول برنامج الإبلاغ في المنظمة الدكتور علي الرمحي وأستاذ الأمراض المعدية والوبائيات في جامعة العلوم والتكنولوجيا، ومدير وحدة الدراسات والتنبؤ في المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات ورؤساء الجمعيات المعنية في الضليل، أن الوزارة تعمل على خارطة الطريق تشمل كافة الإجراءات الفنية اللازمة، مشيراً إلى استقبال خبراء من قبل (WOAH) في مجال الوبائيات والمختبر للمساعدة في تحديث وتجهيز خطة العمل ومن دول متعددة. تابع ص ٢

فلسطين ترحب بتحديد محكمة العدل العليا تواريخ وإجراءات المرافعات المكتوبة بشأن فتوى ماهية الاحتلال

إبراهيم الله

حددت محكمة العدل الدولية تاريخ ٢٥ تموز المقبل، موعداً نهائياً لاستلام المرافعات المكتوبة من الدول والأمم المتحدة، ودولة فلسطين، وتقديم جميع المعلومات والأوراق الخاصة بالسؤال الوارد في قرار الجمعية العامة للأمم المتحدة، فيما يتعلق بموضوع الفتوى القانونية حول ماهية الاحتلال الإسرائيلي. وأكدت وزارة الخارجية الفلسطينية في بيان صحفي أنها تسلمت رسالة رسمية بقرار محكمة العدل الدولية الصادر عن اجتماع خاص بقضاتها، والتي حددت أيضاً، تاريخ ٢٥ تشرين الأول، موعداً نهائياً لتقديم الردود والملاحظات على المرافعات المقدمة للمحكمة. وعبرت الخارجية الفلسطينية عن ارتياحها لسير الإجراءات واجبة الاتباع بما يخص الرأي الاستشاري حول ماهية الاحتلال الإسرائيلي طويل الأمد، وواجبات المجتمع الدولي حيال ذلك. وشددت على أن الإجراءات تسير بشكلها الطبيعي، وبناء على المعايير القانونية لعمل المحكمة، ونظامها الداخلي. تابع ص ٨

خسائر زلزال شرق المتوسط . . هل تلاحق السدود التركية؟



أنقرة

مع قوة زلزال شرق المتوسط والتصدعات التي أحدثها في عدة مرفق، تتصاعد المخاوف من تأثر السدود التركية. ويوضح خبير زلازل لموقع "سكاى نيوز عربية" حجم خطورة الزلازل على السدود، وذلك بعدما أفادت وسائل إعلامية تركية بأن الزلزال الذي هز البلاد فجر الاثنين الماضي، دفع السلطات لفتح سد سلطان سويو في ملاطية لتصريف المياه منه كإجراء احترازي. وأوضح حاكم ملاطية في بيان، "سيتم إفراغ سد Sultansuyu تدريجياً كإجراء احترازي. يجب أن يتوخى مواطنونا في الجزء السفلي من السد الحذر"، مؤكداً أنه "لا توجد مشكلة بالنسبة لسدودنا الأخرى".

سكان المناطق المنكوبة بتركيا يأملون في انتشار أهاليهم أحياء
سكان المناطق المنكوبة بتركيا يأملون في انتشار أهاليهم أحياء

كود البناء الزلزالي

عمر الشرفاوي أستاذ الزلازل بالمعهد القومي للبحوث الفلكية والجيوفيزيقية في القاهرة، يحدد العوامل التي تتحكم في تأثر سدود تركيا بالزلازل، بناء السدود يعتمد على اختيار مناطق البناء وفق دراسات جيوفيزيائية مستفيضة، بما فيها دراسة زلزالية للمنطقة. هذه الدراسات يتم من خلالها التعرف على طبيعة الصخور الموجودة بالإنشاء، وبالتالي تحديد

هذا العام. ويعود ذلك إلى اضطراب الحكومة للقيام بجهود إعادة إعمار ضخمة بعد تدهم آلاف المباني بما فيها من منازل ومستشفيات، فضلا عن طرق وخطوط أنابيب وبنية تحتية أخرى. كما أنه من المتوقع أن يتراجع الإنتاج في المناطق المنكوبة التي تمثل ٩,٣ بالمئة من الناتج المحلي الإجمالي لتركيا، وأظهرت بيانات بورصة الطاقة في إسطنبول تراجع استخدام الكهرباء في تركيا بنسبة ١١ بالمئة يوم الاثنين مقارنة بالأسبوع السابق بما يعكس حجم تأثر الاستهلاك.

البناء الزلزالي، لأن تركيا من الدول التي تستخدم كود البناء الزلزالي منذ فترة طويلة. بالنسبة للزلزال الأخير، فإن قوته العالية تمثل خطورة على جسم السدود، إذا لم يكن كود البناء الزلزالي محدثا بما يتحمل هذه القوة.

خسائر مليارية

بالنسبة لتأثير الزلزال على الاقتصاد عموماً، توقع خبراء الاقتصاد أن يتضرر النمو الاقتصادي في تركيا، هذا العام، نتيجة تداعيات الزلزال التي ستضيف مليارات الدولارات من الإنفاق إلى ميزانية أنقرة وتخفف النمو الاقتصادي بنقطين منويتين

تعمل المنطقة للضغط الذي يسببه بناء السد. عند إنشاء أي سد يلزم إنشاء بحيرة خلفه، يتم تضييقها وملؤها على فترات، ما قد ينتج زلازل مستحثة لا تتجاوز درجتين على مقياس ريختر. من الطبيعي أنه عند إنشاء أي سد يتم إنشاء شبكة رصد زلزالي حوله لتابعة حركة ملة وتضيق البحيرة، لمعرفة ما إذا كانت الزلازل مسببة لأضرار لجسم السد من عدمه. من الممكن أن يتأثر جسم السد بالزلازل الحادة إذا كان قريباً من مركز الزلزال أو متصلاً اتصالاً وثيقاً بالصخور التي تحمل السد.

السدود الموجودة في تركيا تم إنشاؤها على كود

بتوجيهات ملكية سامية .. إرسال مستشفى ميداني إلى تركيا



عمان

قدمت حملة البر والإحسان في الصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية (جهد)، وفي إطار حملتها السنوية للشتاء، مساعدات طارئة للأسر المستهدفة، بهدف مساعدتها وتحسين أوضاعها المعيشية في ظل الظروف الجوية السائدة بمختلف مناطق المملكة.

وسلم فريق الحملة المساعدات، بالتعاون مع متطوعي شبكة مراكز الأميرة بسمة للتنمية الـ ٥٢ المنتشرة في محافظات وألوية المملكة، بالتنسيق مع غرف العمليات في المحافظات، لنحو ١٠٠ أسرة شملت مواد غذائية ويطاقت مدفوعة للمحروقات.

وفي مناطق الصريح بمحافظة إربد والقويرة بمحافظة العقبة قدمت الحملة مساعدات طارئة لأسرتين انهارت أسقف في منزلها وداهمتها الأمطار، اشتملت على فرشاة وأغطية وصوبات وطرود غذائية، ويطاقت للمحروقات.

وجاء تقديم المساعدات ضمن الجهود المستمرة، التي تقوم بها الحملة لتساعده الأسر الضعيفة والأفراد الموزعين في جميع مناطق المملكة وتلبية احتياجاتها الضرورية، وخاصة في الظروف الصعبة والطارئة.

"البر والإحسان" تقدم مساعدات طارئة لـ ١٠٠ أسرة ضمن حملة الشتاء

عمان

قدمت حملة البر والإحسان في الصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية (جهد)، وفي إطار حملتها السنوية للشتاء، مساعدات طارئة للأسر المستهدفة، بهدف مساعدتها وتحسين أوضاعها المعيشية في ظل الظروف الجوية السائدة بمختلف مناطق المملكة.

وسلم فريق الحملة المساعدات، بالتعاون مع متطوعي شبكة مراكز الأميرة بسمة للتنمية الـ ٥٢ المنتشرة في محافظات وألوية المملكة، بالتنسيق مع غرف العمليات في المحافظات، لنحو ١٠٠ أسرة شملت مواد غذائية ويطاقت مدفوعة للمحروقات.

وفي مناطق الصريح بمحافظة إربد والقويرة بمحافظة العقبة قدمت الحملة مساعدات طارئة لأسرتين انهارت أسقف في منزلها وداهمتها الأمطار، اشتملت على فرشاة وأغطية وصوبات وطرود غذائية، ويطاقت للمحروقات.

وجاء تقديم المساعدات ضمن الجهود المستمرة، التي تقوم بها الحملة لتساعده الأسر الضعيفة والأفراد الموزعين في جميع مناطق المملكة وتلبية احتياجاتها الضرورية، وخاصة في الظروف الصعبة والطارئة.

"الخدمة المدنية" يوضح حول استثناء نجل نائب وتعيينه في الحكومة

عمان

صرح ديوان الخدمة المدنية بأن ما تداولته المواقع الإخبارية الإلكترونية ومنصات التواصل الاجتماعي عن استثناء نجل نائب وتعيينه في الحكومة، ليس دقيقاً.

وأوضح، في بيان صحفي، أنه تم اعتماد طلب نجل النائب على الحالات الإنسانية في ديوان الخدمة المدنية بند (الأربعة أفراد)، وفقاً لتعليمات اختيار وتعيين الموظفين في الوظائف الحكومية المعمول بها في عام ٢٠١٨ حسب الأصول، أسوة بباقي حالات المتقدمين دون تمييز.

وبين أنه في عام ٢٠١٩ وافق مجلس الوزراء على تنسيب ديوان الخدمة المدنية باستثناء كامل مخزون الديوان من الحالات الإنسانية (فئة الأربعة أفراد) من الحالات المعتمدة في الديوان حتى تاريخ ٣٠ كانون الأول من عام ٢٠١٩، والبالغ عددهم ١٧٢ شخصاً، من تعليمات اختيار وتعيين الموظفين.

وأكد الديوان اعتماد حالة المذكور ضمن فئة الأربعة أفراد قبل أن يصبح والده نائباً في مجلس النواب، حيث تم ترشيحه للامتحان التنافسي في شهر نيسان من العام ٢٠١٩، أي قبل مخاطبة رئاسة الوزراء على النحو المشار إليه أعلاه، ووفقاً للتعليمات المعمول بها.

وبين أن المرشح (نجل النائب) لم يتمكن من استكمال الإجراءات، لعدم علمه في حينه بترشيحه، وجرى إيقاف طلبه لعدم حضوره الامتحان، وعليه تقدم بتكلم لديوان الخدمة المدنية وهو حق لجميع المواطنين وليس باعتباره نجل النائب.

وأضاف أن الديوان قام بمخاطبة مجلس الوزراء صاحب الولاية على شؤون الوظيفة العامة لغايات النظر في التظلم للتعامل مع حالته، أسوة بالحالات التي كانت معتمدة حتى نهاية ذلك العام ضمن فئة الأربعة أفراد، وتمت الموافقة على استكمال إجراءات تعيينه وفق تخصصه بالقانون، حسب الشواغر المتوفرة لدى الأجهزة الحكومية في حينه، حيث تم ترشيحه لوزارة العدل حسب الأصول.

وعن نقل نجل النائب من وزارة إلى أخرى، أوضح الديوان بأنه تقدم باستدعاء في وزارة العدل يطلب نقله لدائرة أخرى، والتزاماً بأحكام نظام الخدمة المدنية، فإنه يمنع نقل الموظف خلال فترة التجربة، وبالتالي تعذرت الموافقة على طلب النقل الذي تقدم به.

جامعة الشرق الأوسط تشارك بمعرض القاهرة الدولي بجوارية عن أدب الطفل



عمان

شاركت جامعة الشرق الأوسط في معرض القاهرة الدولي بجوارية حلت فيها مشهد أدب الطفل في الأردن، والتحديات التي يواجهها في ظل ما يسمى بـ، أهمية التفكير بالطفل كطفل.

وقال نائب عميد كلية الإعلام الدكتور محمود الرجبي، خلال الجوارية إن أدب الطفل الأردني حقق إنجازات مهمة في السنوات الأخيرة تمثلت في وجود أدباء متخصصين في الكتابة لهذه الفئة العمرية، وأنهم تمكنوا من إنجاز كتب قريبة من الأطفال، مشيراً إلى وجود دور نشر أردنية متخصصة وقوية ساهمت في نشر هذا الأدب بمختلف أنحاء الوطن العربي.

وأكد وجود مجموعة من التحديات أمام أدباء الطفل الأردنيين، أولها كيفية الوصول إلى الطفل، والتفكير بعقليته، والابتعاد عن اختيار مواضيع خارج اهتماماته، والكتابة ضمن قاموس الطفل الخاص، مشدداً على ضرورة وجود آلية جديدة للتعامل ما بين الناشر والكتاب توازن ما بين حقوق الاثنين، وتعمل الكاتب يستفيد مما يكتبه.

شركة كهرباء محافظة إربد
إعلان فصل التيار الكهربائي

سقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق 2023/2/14 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تنطرح من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن النعمية التي الغربي وذلك من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة إربد. وعن سفرة مديرية عمراود من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الخامسة مساءً وعن البويرة من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الخامسة مساءً في مدينة الرمثا.

وعن الفردات طريق مزارع حموذة من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً في محافظة الفرقة.

وعن سفرة قرب مديرية القضاء، سفرة طريق سامتا المجاورين لمسجد الفاروق من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة جعلون.

قسم العلاقات العامة

الزراعة: انطلاق المرحلة الأولى من تطعيم الحمى القلاعية

والكوارت الطبيعية.

حضر الوداع عدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، وأمين عام وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، والسفير التركي والملحق العسكري التركي في عمان.

وكانت أعلنت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، أنه وتنفيذاً للتوجيهات الملكية السامية بمساعدة

أسر الضحايا والمصابين جراء الزلازل التي ضربت الجمهورية العربية السورية والجمهورية التركية الشقيقتين، قامت القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي بتجهيز مستشفى ميداني عسكري يضم طاقماً مكوناً من ١٠٨ أطباء والمرضى والإداريين، وبسعة ٢٤ سريراً، وغرفة عمليات، ومختبرات، وغرفة عناية حثيثة، بالإضافة إلى

صيدلية، وبمختصات مختلفة. وأوضح الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير سنان المجاني، أن أربع طائرات تابعة لسلاح الجو الملكي، أقلعت اليوم ناقلة المستشفى الميداني الذي تم تحديده موقعه في قرية بازارتشيخ في مقاطعة كهرمان مرش التركية التي تضرت بشكل كبير من الزلازل.

افتتاح مقر الهيئة العامة للإذاعة والتلفزيون الفلسطينية في عمان

عمان

افتتح وزير الاتصال الحكومي، فيصل الشبول، والمشراف العام على الإعلام الرسمي الفلسطيني، الوزير أحمد عساف، المقر الجديد للهيئة العامة للإذاعة والتلفزيون الفلسطينية في عمان.

وقال الشبول، بحضور السفير الفلسطيني في عمان عطا الله خيبري، إن شعب فلسطين لاطالما تعرض لدعاية مضادة في القضية الفلسطينية، مؤكداً في هذا الإطار دعم جلالة الملك عبد الله الثاني المطلق للقضية، وتوجيهاته للحكومات المتعاقبة بالوقوف مع الأشقاء الفلسطينيين في كل المواقف والأحوال كاستراتيجية أردنية وطنية وقومية. وأضاف أن وجود مكتب للهيئة العامة للإذاعة والتلفزيون الفلسطينية في عمان يعد إنجازاً مهماً وأساسياً لإيقاع صوت فلسطين قويا، لتجسيد صوت العدالة للقضية الأكثر تعرضاً للظلم بالعالم، مؤكداً أهمية دور وسائل الإعلام والتواصل الحديثة في إشعار العالم بعدالة هذه القضية أكثر من أي وقت مضى.

كما أكد الشبول استعداد الحكومة من خلال وزارة الاتصال الحكومي ووسائل الإعلام الرسمية لتقديم الدعم المطلوب للهيئة ومقرها الجديد، مشيراً إلى دور الإعلام الوطني في دعم القضية الفلسطينية والتأكيد على مكانة وأهمية الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس الشريف.

من جهته، قال الوزير أحمد عساف، إن افتتاح المقر في عمان يكسبها أهمية خاصة، لارتباطها الكبير بالقضية الفلسطينية، والمساعدة في إيصال رسالة فلسطين لكل العالم.

وبين أن افتتاح المقر الجديد للهيئة في عمان، يعكس العلاقات الأصيلة بين البلدين الشقيقتين، والشراكة المتجددة بين الإعلام الأردني والفلسطيني، متمنياً في هذا الإطار الدعم الأردني لتسهيل افتتاح المقر وعمله، ودعم السفارة الفلسطينية والتسهيلات التي قدمتها لهذه الغاية. وأضاف أن الهيئة حرصت على توفير المعدات والإمكانات المطلوبة في مكتب عمان، لتمكين الطواقم من القيام بعملها على أكمل وجه، مشيراً إلى وجود فروع أخرى للهيئة في كل من بيروت، وتونس، والقاهرة، ودمشق، وعشرات المراسلين حول العالم.

وأشار إلى دور الرئيس الفلسطيني، محمود عباس، في دعم الإعلام الفلسطيني وتعزيز دوره، ليواصل رسالته، التي يحاول الاحتلال منعها عن العالم وطمس حقيقته، مؤكداً أن هذه المحاولات لن تمنع هيئة الإعلام الفلسطينية من القيام بواجبها تجاه شعبها وقضيتها العادلة.



عمان

انطلقت الجمعة أولى مراحل خطة العمل الخاصة بالسيطرة على انتشار مرض الحمى القلاعية وذلك في محيط بؤرة الانتشار ضمن مناطق الضليل والخالدية.

وبدأت حملة التحصين في المناطق المحيطة للبؤرة والأكثر إمكانية للعرض بالعدوى والتي تم تحديدها وفق خطة التعامل مع انتشار الحمى وتشمل مناطق محيطة بعيدة عن البؤرة ومن ثم المناطق الأكثر قرباً وصولاً إلى مركز البؤرة.

وقال وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن الوزارة راعت إجراءات الأمن الحيوي أثناء عملية التطعيم وذلك من خلال استخدام اللباس الخاص في كل مزرعة واستخدام الطهيرات قبل وبعد الدخول للمزارع التي تعرضت للتطعيم وشملت كافة المشاركين والسيارات والمعدات، إضافة إلى عدم تكرار الفرز وتحديد فرقة لكل مزرعة.

وبين الحنيفات، أن هذا التطعيم يعد المرحلة الأولى من عملية محاصرة المرض، مشيراً إلى أن المرحلة الثانية تشمل الحيوانات الأقرب إلى بؤرة المرض وهذه الإجراءات تأتي ضمن مواومة مع إجراءات الإغلاق للمنطقة المصابة ومسارات التعقيم الدائمة للسيارات الداخلة والخارجة على الطرق الرئيسية.

وأضاف، أن وزارة الزراعة تستعد لاستقبال

خبراء في علم الوبائيات من المختبر المرجعي الحيوان (WOAH) الدكتور غازي يحيى، المتخذة من قبل الوزارة في حصر المرض، وتم تنفيذ كافة الأنشطة تحت إشراف خبير من المختبر.

الزراعة: خارطة طريق للتعامل مع ملف الحمى القلاعية

المباشر، بحيث يتم التحديث بشكل مستمر حسب توسع دائرة الإصابة، والخض في إجراءات التحصين وتوزيع المناطق، منطقة حارة (Hot Zone) وهي ضمن منطقة دائرية قطرها ١٠ كم تحصن بواسطة جرعة عادية من لقاح (2-SAT)، ومنطقة دافئة (Warm Zone) وقطرها ٥ كم من نهاية المنطقة الحارة وتحصن بواسطة ضعف الجرعة للقاح الخاص الذي يحتوي على (2-SAT).

كما تشمل الخطة، تحضير نشرات توجيهية وندوات مستمرة للمزارعين حول الإجراءات السليمة الخاصة بالتعامل مع الحمى القلاعية وتنفيذ دراسة وبائية (مسح وبائي) لجميع مناطق المملكة.

من جهته، أكد المدير التنفيذي للمنظمة العالمية لصحة الحيوان حرص المنظمة على إسناد الوزارة في جهودها من خطة عمل وإجراءات وتنسيق واستقطاب خبراء ورشد المزارعين بالأجهزة والمعدات التي تساعد في منع انتشار المرض.



العمل ومن دول متعددة.

ونود إلى البدء في التطعيم اعتباراً من اليوم واستمرار التطعيم خلال الأسبوع القادم، حيث تصل ٦٤ ألف جرعة وجرعات أكبر خلال الأسابيع القادمة، مؤكداً عقد اجتماع كل ٧٢ ساعة لكافة الموجودين إضافة إلى انعقاد غرفة الطوارئ على مدار الساعة ونشر تقرير يومي لعدد الإصابات والتفوقات ومسار العمل.

واستعرض الحضور خلال الاجتماع خطة العمل وآليات التعامل مع المرض وسبل حصر المرض ضمن بؤرة الإصابة، وقدمت المنظمة شرحاً للخطة التي تشمل الإبلاغ عن غلق المنطقة المصابة وتنفيذ جميع الاحتياطات الخاصة بالأمن الحيوي من تنظيف وتعقيم ومنع حركة حيوانات وتبقي فرق الاستقصاء الوبائي الإجراءات الخاصة بالأمن الحيوي والتطعيم

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



وكالات
 وقالت ميشيل إنها ليست المرة الأولى التي يتم فيها استهداف الأشخاص الذين يتناولون في الشوارع. وأضافت، "لقد صُدمت لأن صادقا، في كل السنوات سمعنا بعض الأشياء المروعة، لكن هذا يبدو أكثر شراً". وتابعت، "أنا فقط سعيد لأنه كان على ما يرام، كان يمكن أن تكون نهاية قصته مروعة".
 وفي نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، تعرض رجل بلا مأوى للاعتداء عن طريق الأعمام النارية عندما وضعت في جيب بنطلونه يد يد شخص يمر بالشارع، ما تركه مصابا بالحروق وتلف ملابسه. وانضم عمدة ليفربول جو أندرسون إلى دعوات للحكومة لتصنيف الهجمات على المشردين على أنها جرائم كراهية.

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

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 التحادث، وهو ما يوقعهم في "حرج شرعي".
 وأيد الداعية سليمان الطريفي، ما قاله الفوزان

استخدام كرسى 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 الهدايا أو شراء كل ما يطلبه بكل وقت سواء احتاج لها أم لا، وهنا يثار تساؤل عن الوقت الأنسب لتقديم الهدية للطفل، بحيث لا يؤثر الأمر عليه نفسيا وتربويا.

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

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 الهدايا أو شراء كل ما يطلبه بكل وقت سواء احتاج لها أم لا، وهنا يثار تساؤل عن الوقت الأنسب لتقديم الهدية للطفل، بحيث لا يؤثر الأمر عليه نفسيا وتربويا.

وكالات
 نشر موقع "انترستغ انجينييرنج" الأمريكي تقريرا أشار من خلاله إلى أن النفط الخام في عالمنا الحديث يحظى بأهمية بالغة لا سيما وأنه يستخدم 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 سينااريو واقعي قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط، لكن ما الذي قد يحدث في حال نفاذ؟
 أوضح 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 حيوية هائلة للاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال التطوير، 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

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 تعالج 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 احتياطات النفط تماما ولكن استخراجها من الأعماق واستكشاف احتياطات جديدة سيصبح مكلفا مع مرور الوقت. وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفا في كثير من الأماكن، سيبدأ المستهلكون في البحث عن بدائل. وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موقوق، 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 لمورد 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 والتأجيل العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن التغلّب على المشكلة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب ضوب 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.



باستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة، لكن من غير المحتمل أن تصبح من دون نفط تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، ستكون صالحة للاستخدام وبالجودة لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا. واستنادا إلى "المراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليوم"، هناك كميات من احتياطي النفط تكفي إلى حدود سنة ٢٠٧٠ تقريبا. تجدر الإشارة إلى أنه من الصعب تقدير حجم احتياطات النفط الموجودة، وصعوبة مراجعتها، كما أن الأرقام المقدمة لا يمكن الوثوق بها بشكل كامل. وذكر الموقع أن منظمة "الأمم المتحدة للجيولوجيا الأمريكية" عرفت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام التراكمية التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

استخدام كرسى الحمام ويتقنه، حينها يمكن أن اقدم له هدية ويعود نوعها بحسب سن الطفل".
وكالات
 نشر موقع "انترستغ انجينييرنج" الأمريكي تقريرا أشار من خلاله إلى أن النفط الخام في عالمنا الحديث يحظى بأهمية بالغة لا سيما وأنه يستخدم 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 سينااريو واقعي قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط، لكن ما الذي قد يحدث في حال نفاذ؟
 أوضح 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 حيوية هائلة للاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال التطوير، 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

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 الأبق للتحقق، يعتقد هور أن الطيور تستخدم جزيئات حساسة للضوء يمكن تحويلها إلى واحدة من بين الحالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتمادا على اتجاه الحقل المغناطيسي. ولكن يتبنى كيرشيفينك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمن بلورات تحتوي على معدن، وتدر هذه البلورات مثل إبرة البوصلة، متحركة في فتح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسل إلى الدماغ.
 أما بالنسبة للسبب وراء عدم رؤيتنا لأشخاص يستخدمون البوصلات الداخلية للتنقل اليوم، فمن المرجح أن الحياة العاصرة تسببت نسبيا في طمس هذه العملية لدى البشر.
 وأوردت الصحيفة أنه في إشارة إلى دراسات عن الأشخاص ذوي البصيرة والآخرين الذين يتحدون لغات مختلفة تماما عن اللغات الأوروبية، أقر كيرشيفينك 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 "الخلف" أو "اليمن" للإشارة إلى الاتجاهات، وعوضا عن ذلك يعبرون عنها من خلال استخدام مصطلحات لغات مختلفة على مرجع جغرافي حيث مازالت تستخدم من قبل الشعوب الأصلية. كما أكد كيرشيفينك أن استخدام مثل هذه اللغات يعزز الاستجابة للبوصلة الداخلية، فضلا عن كونه يساعد الأفراد على التفكير بطرق تجعلهم يحافظون على قدراتهم الفطرية على التنقل.



متكوّنة من ٣٤ رجلا وامرأة شاركت في هذه التجربة. وقد اكتشف الفريق أن توجهات معينة قاموا بها داخل الحقول المغناطيسية، أدت إلى انخفاض موجات ألفا في أدمغة المشاركين بشكل ملحوظ. وفي الواقع، تشير هذه القضية جدلا واسعا وتتكون 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 كيرشيفينك أجرى تجربة بالتعاون مع زملائه في الولايات المتحدة واليابان، تتمثل في وضع مجموعة من المتطوعين داخل أقفاص سادسية الجوانب، مصنوعة من الألومنيوم لتحيمهم من المجال المغناطيسي الأرضي. وقد جرى قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حدثت تغيرات في المجالات المغناطيسية تدريجيا داخل الأقفاص.
 وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة

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 الأبق للتحقق، يعتقد هور أن الطيور تستخدم جزيئات حساسة للضوء يمكن تحويلها إلى واحدة من بين الحالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتمادا على اتجاه الحقل المغناطيسي. ولكن يتبنى كيرشيفينك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمن بلورات تحتوي على معدن، وتدر هذه البلورات مثل إبرة البوصلة، متحركة في فتح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسل إلى الدماغ.
 أما بالنسبة للسبب وراء عدم رؤيتنا لأشخاص يستخدمون البوصلات الداخلية للتنقل اليوم، فمن المرجح أن الحياة العاصرة تسببت نسبيا في طمس هذه العملية لدى البشر.
 وأوردت الصحيفة أنه في إشارة إلى دراسات عن الأشخاص ذوي البصيرة والآخرين الذين يتحدون لغات مختلفة تماما عن اللغات الأوروبية، أقر كيرشيفينك 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 "الخلف" أو "اليمن" للإشارة إلى الاتجاهات، وعوضا عن ذلك يعبرون عنها من خلال استخدام مصطلحات لغات مختلفة على مرجع جغرافي حيث مازالت تستخدم من قبل الشعوب الأصلية. كما أكد كيرشيفينك أن استخدام مثل هذه اللغات يعزز الاستجابة للبوصلة الداخلية، فضلا عن كونه يساعد الأفراد على التفكير بطرق تجعلهم يحافظون على قدراتهم الفطرية على التنقل.

متكوّنة من ٣٤ رجلا وامرأة شاركت في هذه التجربة. وقد اكتشف الفريق أن توجهات معينة قاموا بها داخل الحقول المغناطيسية، أدت إلى انخفاض موجات ألفا في أدمغة المشاركين بشكل ملحوظ. وفي الواقع، تشير هذه القضية جدلا واسعا وتتكون 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 كيرشيفينك أجرى تجربة بالتعاون مع زملائه في الولايات المتحدة واليابان، تتمثل في وضع مجموعة من المتطوعين داخل أقفاص سادسية الجوانب، مصنوعة من الألومنيوم لتحيمهم من المجال المغناطيسي الأرضي. وقد جرى قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حدثت تغيرات في المجالات المغناطيسية تدريجيا داخل الأقفاص.
 وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة

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

وكالات
 يمر بعض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرغبون فيها باختلاق صديق وهمي والحديث معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحيانا يشعرون 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.
 وفي هذا الصدد نشر موقع "ستيب تو هيث" تقريرا أشار فيه إلى الأسباب التي تدفع الأطفال لاختلاق صديق وهمي، وأيضا وضع التقرير كيف يتصرف الآباء في هذه الحالة.
 لماذا 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. ويشجع الآباء برؤية أطفالهم يلعبون ويتحدون بمخردهم، وعندما يسألونهم عن الشخصية التي يتحدون إليها، قد يردون بدهوء على أنهم يتحدثون مع صديقهم الجديد. وعلى الرغم من أن هذه الحالة يمكن أن تكون مصدر قلق للآباء والأمهات، إلا أن الأصدقاء الوهميين هم جزء من تطور الأطفال العاطفي، وفي بعض الأحيان ترتبط هذه الحالة بالأطفال ذوي العقول الخلاقة والمبدعة والحساسة.

وأشار التقرير إلى إجراء باحثين من جامعتي أوريغون وواشنطن دراسة، تم فيها مراقبة ١٥٢ طفلا تتراوح أعمارهم بين ٣ و٤ سنوات، ووجدوا أن ٢ من أصل ٣ أطفال صغار لديهم أصدقاء وهميين، وأن ٧٠ في المئة من العينة كانوا إما الطفل البكر أو الطفل الوحيد في العائلة.
 وأشارت الدراسة التي أجريت إلى أنه لا توجد علاقة مباشرة بين الوحدة والأصدقاء الوهميين، وبالتالي يساعد الأصدقاء الوهميون الأطفال على التعبير عن مشاعرهم، وتحسين مهارات التواصل لديهم.
 وأردف التقرير، مع ذلك "لا يمكننا أن نعتبر وجود الأصدقاء الوهميين علامة على الحرمان العاطفي أو الصدمة، بل هم حفاظا يمكنهم مساعدة الطفل على التغلب على التغييرات مثل الطلاق أو وصول شقيق جديد أو تغيير المدارس أو الانتقال إلى مدينة أو بلد جديد".
 سرحان، "اللعب الوهمي ووجود الصديق الخيالي هو مرحلة طبيعية من التطور، ويمر فيها الأطفال من عمر ١٨ شهرا ودرجات متفاوتة".
 وتابع سرحان في حديث "عربي 21"، "ويعتبر وجود صديق وهمي أو اللب الوهمي غير طبيعي إذا تجاوز عمر الطفل الخامسة أو إذا تحريف اللب وأصبح يؤثر على الواقع واللعب مع الأطفال الحقيقيين وهذا أمر نادر جدا".
 ونصح سرحان "الأهل بتقبل هذه الحالة، وأيضا المشاركة في لعب أطفالهم الوهمي إن أمكن ذلك".

أعراض ميلان الرحم وأسبابه

❖ وكالات

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

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

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

1- صعوبة وضع السدادات القطنية المهبلية
عموماً، 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.

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

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

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

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

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

5- تشنجات حيض 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 أو قرب المعدة.
مشاكل في التبول والإخراج، مثل الإمساك.

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

الجينات والوراثة، إذ تشير الدراسات إلى أن ربع 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، ألياف، حمل) قد يتسبب في ميلان الرحم.

بطانة الرحم المهاجرة وألياف 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.

❖ وكالات

علاج ميلان الرحم
إذا كان ميلان الرحم يتسبب في مشاكل للمرأة، من الممكن اللجوء لأحد الحلول والعلاجات التالية؛ علاج أي مشكلة قد سببت ميلان الرحم من الأصل، مثل بطانة الرحم المهاجرة.

إدخال أداة خاصة تساعد على تقويم وضعية الرحم وإعادة مكانه الطبيعي تدريجياً.

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

ممارسة تمارين رياضية خاصة.

كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون

❖ وكالات

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

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

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

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

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

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

طرق طبيعية لزيادة الجلوتاثيون
يمكنك الحفاظ على مستويات

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة للأدوية مثل،
تسناول ألتروكسسين،
أومفردكس، تسيفرلكس، أوميغا ٣
والجديد.

تناول الميكتل لعلاج الصرع مع فيتامين B١٢
تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل منتجات الألبان والسكك واللحم البقري
زيادة استهلاك فيتامين C
إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم
إلى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم البقري والسكك والكبد والأرز البني

تناول الأطعمة الغنية بمادة الجلوتاثيون مثل،
السيانج والأفوكادو

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،
١- الوريد؛ يستخدم للحالات التالية،
تقليل من الآثار الجانبية للعلاجات الكيميائية للسرطان
علاج مرض باركنسون
داء السكري
فقر الدم عند الأشخاص الذين

وبالتالي زيادة التشنجات.
ولذلك ينصح بتقليل تناول منتجات الألبان أو التوقف عن تناولها تماماً
خلال فترة الدورة الشهرية.
٥- شرب شاي ورق التوت
إن شاي ورق التوت هو المشروب الدافئ الأمثل لفترة الحيض، حيث يحتوي على الفيتامينات والمعادن الهامة لتعزيز صحة المرأة، كما أنه يساهم في تقوية الرحم وتقليل الآلام والتشنجات.

كما أن شاي ورق التوت من المشروبات الغنية بالمغنسيوم الهام للجسم خلال هذه الفترة.
٦- مراقبة الدورة الشهرية الخاصة بك فهذا يساعد في التمانينة على الصحة، حيث إن 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.
٧- شرب كثير من الماء
حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنسيوم يساعد المغنسيوم في استرخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات والتي تساعد في تقليل الشعور بالألم والام الرأس، وكذلك يقضي على الانتفاخ واحتباس السوائل.

ومن أبرز الأطعمة التي تحتوي على المغنسيوم؛ فول الصويا، دقيق الشوفان، النذرة الصفراء، الأسماك، السبانخ، والفوز.

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

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

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

١- الحفاظ على الدفء
ينصح بالحفاظ على دفء 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 الآلام.

١- الحفاظ على الدفء
ينصح بالحفاظ على دفء 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 الآلام.

١- الحفاظ على الدفء
ينصح بالحفاظ على دفء 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 الآلام.

١- الحفاظ على الدفء
ينصح بالحفاظ على دفء 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 الآلام.

١- الحفاظ على الدفء
ينصح بالحفاظ على دفء 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 الآلام.

١- الحفاظ على الدفء
ينصح بالحفاظ على دفء 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 الآلام.

١- الحفاظ على الدفء
ينصح بالحفاظ على دفء الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم، كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

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 ٨ أكواب ماء يومياً خلال فترة الدورة الشهرية، وذلك للحفاظ على رطوبة الجسم وتخليصه من السموم.

٨- 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 الآلام.

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

١٠- تجنب المشروبات الغازية
تحتوي المشروبات الغازية على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١١- تجنب المشروبات الكحولية
تحتوي المشروبات الكحولية على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١٢- تجنب المشروبات الحامضية
تحتوي المشروبات الحامضية على نسبة عالية من الأحماض، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١٣- تجنب المشروبات المنبهة
تحتوي المشروبات المنبهة على نسبة عالية من الكافيين، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١٤- تجنب المشروبات الباردة
تحتوي المشروبات الباردة على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١٥- تجنب المشروبات الساخنة
تحتوي المشروبات الساخنة على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١٦- تجنب المشروبات الغازية
تحتوي المشروبات الغازية على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١٧- تجنب المشروبات الحامضية
تحتوي المشروبات الحامضية على نسبة عالية من الأحماض، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١٨- تجنب المشروبات المنبهة
تحتوي المشروبات المنبهة على نسبة عالية من الكافيين، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١٩- تجنب المشروبات الباردة
تحتوي المشروبات الباردة على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

٢٠- تجنب المشروبات الساخنة
تحتوي المشروبات الساخنة على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

٢١- تجنب المشروبات الغازية
تحتوي المشروبات الغازية على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

٢٢- تجنب المشروبات الحامضية
تحتوي المشروبات الحامضية على نسبة عالية من الأحماض، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

٢٣- تجنب المشروبات المنبهة
تحتوي المشروبات المنبهة على نسبة عالية من الكافيين، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

٢٤- تجنب المشروبات الباردة
تحتوي المشروبات الباردة على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

٢٥- تجنب المشروبات الساخنة
تحتوي المشروبات الساخنة على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

٢٦- تجنب المشروبات الغازية
تحتوي المشروبات الغازية على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

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 ٨ أكواب ماء يومياً خلال فترة الدورة الشهرية، وذلك للحفاظ على رطوبة الجسم وتخليصه من السموم.

٨- 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 الآلام.

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

١٠- تجنب المشروبات الغازية
تحتوي المشروبات الغازية على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١١- تجنب المشروبات الحامضية
تحتوي المشروبات الحامضية على نسبة عالية من الأحماض، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١٢- تجنب المشروبات المنبهة
تحتوي المشروبات المنبهة على نسبة عالية من الكافيين، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١٣- تجنب المشروبات الباردة
تحتوي المشروبات الباردة على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١٤- تجنب المشروبات الساخنة
تحتوي المشروبات الساخنة على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١٥- تجنب المشروبات الغازية
تحتوي المشروبات الغازية على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١٦- تجنب المشروبات الحامضية
تحتوي المشروبات الحامضية على نسبة عالية من الأحماض، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١٧- تجنب المشروبات المنبهة
تحتوي المشروبات المنبهة على نسبة عالية من الكافيين، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١٨- تجنب المشروبات الباردة
تحتوي المشروبات الباردة على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١٩- تجنب المشروبات الساخنة
تحتوي المشروبات الساخنة على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

٢٠- تجنب المشروبات الغازية
تحتوي المشروبات الغازية على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

٢١- تجنب المشروبات الحامضية
تحتوي المشروبات الحامضية على نسبة عالية من الأحماض، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

٢٢- تجنب المشروبات المنبهة
تحتوي المشروبات المنبهة على نسبة عالية من الكافيين، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

٢٣- تجنب المشروبات الباردة
تحتوي المشروبات الباردة على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

٢٤- تجنب المشروبات الساخنة
تحتوي المشروبات الساخنة على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

٢٥- تجنب المشروبات الغازية
تحتوي المشروبات الغازية على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

٢٦- تجنب المشروبات الحامضية
تحتوي المشروبات الحامضية على نسبة عالية من الأحماض، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

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 ٨ أكواب ماء يومياً خلال فترة الدورة الشهرية، وذلك للحفاظ على رطوبة الجسم وتخليصه من السموم.

٨- 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 الآلام.

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

١٠- تجنب المشروبات الغازية
تحتوي المشروبات الغازية على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١١- تجنب المشروبات الحامضية
تحتوي المشروبات الحامضية على نسبة عالية من الأحماض، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١٢- تجنب المشروبات المنبهة
تحتوي المشروبات المنبهة على نسبة عالية من الكافيين، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١٣- تجنب المشروبات الباردة
تحتوي المشروبات الباردة على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١٤- تجنب المشروبات الساخنة
تحتوي المشروبات الساخنة على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١٥- تجنب المشروبات الغازية
تحتوي المشروبات الغازية على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١٦- تجنب المشروبات الحامضية
تحتوي المشروبات الحامضية على نسبة عالية من الأحماض، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١٧- تجنب المشروبات المنبهة
تحتوي المشروبات المنبهة على نسبة عالية من الكافيين، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

١٨- تجنب المشروبات الباردة
تحتوي المشروبات الباردة على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

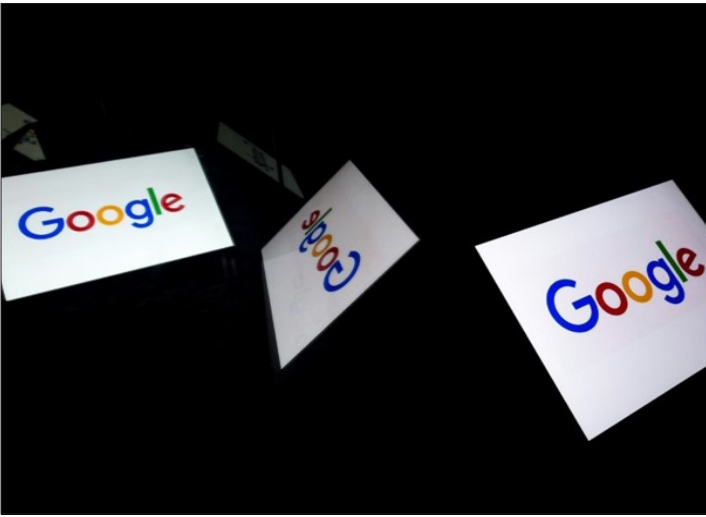
١٩- تجنب المشروبات الساخنة
تحتوي المشروبات الساخنة على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

٢٠- تجنب المشروبات الغازية
تحتوي المشروبات الغازية على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

٢١- تجنب المشروبات الحامضية
تحتوي المشروبات الحامضية على نسبة عالية من الأحماض، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

٢٢- تجنب المشروبات المنبهة
تحتوي المشروبات المنبهة على نسبة عالية من الكافيين، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ والتشنجات. يفضل شرب الماء البارد أو الشاي الخفيف.

«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 الجدل الاعتراضية، أقيمت عرضة إلكترونية وقعتها 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 سبيل 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 شركة 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 الهاتف 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 سنتمتع 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 ما بيننا 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 كضعف شبكة الاتصالات. فإذا كانت الإشارة ضعيفة جدا، فإننا سنلاحظ 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 هواتفنا، بالإضافة إلى تنوع الألوان، إذ إن اللون الأخضر يرمز للتغطية الجيدة، والأحمر

سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

وتعتبر «هاوي» أكثر كفاءة وابتكارا من منافسيها في هذا الصدد. وهي أودعت ١٥٢٩ براءة خاصة بالجيل الخامس، وفق مجموعة «أبيليكسيكس». 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. وأكد كل من «كاي تي» و«اس كاي تيليكوم» لوكالة فرانس برس أنها لا تستخدم تقنية مجموعة «هاوي»، غير أن المجموعة الصينية هي التي تزود آل جي يوبلاس بالشبكة.

الذكاء الاصطناعي 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. وتسعى واشنطن إلى إقناع حلفائها بعدم تكليف الصينية «هاوي» ببسط شبكة «ه جي»، مشبهة العملاق الصيني بحصان طروادة الذي يسمح للصين بالتجسس على الغرب.

«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«اس كاي تيليكوم» و«آل جي يو بلاس»، فعاليات ترويجية في كل أنحاء سينول للنموذج الأخير من مجموعة «غالاكسي» التي تباع النسخة الأساسية تقريبا. وقدمت عروض لتقنية الواقع المعزز والروبوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها «ه جي» واستقطاب الزائرين. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين «٣ جي» و«٤ جي»، فإن من شأن هذه

«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. وابتاعت 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 سمعد إطلاق هذه الخدمة يومين لتسبب المصالح 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 بالأسوسات 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. وذكر الموقع أن قائمة التحقق تضم تفاصيل حول المعايير المطلوبة، كما توجد لائحة طويلة وشاملة من العناصر التي تساعد على اجتياز عملية

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 غوغل بلاي. وأعلن موقع تويتز 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

وكالات نشر موقع «هاكونون» 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. وأضاف 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. وأضاف 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. وأضاف 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.

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 الحوسبات، 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 صعبة 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 بواجهة الدماغ والحاسوب، فإن العمل في هذا المجال سينمو بشكل متزايد». وتنبأ كروفورد 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، وتتمدد الطائرات دون طيار إلى الأمام بناء على قوة الموجات الدماغية المنتجة. ولن تكون الإجابات الصحيحة هي الدفاع الذي سيحرك الطائرات دون طيار للأمام، وإنما كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالتركيز. وأضاف كروفورد، «ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصا ما متسابقا جيدا» في التحكم في الطائرات دون طيار، لكن قدرتهم مع 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 وتطويره لها إمكانات مثيرة للاهتمام، إذ يمكن لهذه التكنولوجيا أن تساعد الأشخاص المصابين بشلل رباعي في تحريك الأطراف الاصطناعية أو السماح لأولئك الذين يعانون من إعاقات حركية في النخاع الشوكي بالتفاعل مع البيئة المحيطة بهم.

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 رصده وتحديد». 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 قبعاات 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 كروفورد أن «هناك موجات دماغية مختلفة نشأت 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 كريستوفر 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. وتعمل هذه التقنية على إرسال

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، « أدمعنا لا تفهم الالايك ولا منشور كل عام وأنت بخير على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن الإيموجي لا تصيف 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 تويتز على هاتفك، قم بتصفح مع 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 يدك بشكل إنتاجي، ستقوم بصنع شيء تفخر به. هذا سيساعدك في نسيان كل ما يحدث على هاتفك.

زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

وكالات

قال أغنى رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وطليقته ماكينزي، الخميس، أنها اجراءات طلاقهما، ما سيمتج ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الخميس، تغريدة على «تويتز»، قالت إنها ستحصل على ٢٥٪ من ملكية طليقتها من أسهم أمازون، وهو ما سيمتجها حصة تقارب ٢ مليار دولار. وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقها التصويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضا بجميع حصصه في الواشنطن بوست ويلو أوريجين. وبياعلان ماركيز 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

وكالات

وقفا نيلسن، يقضي الشخص الأمريكي العادي ثلاث ساعات يوميا محمدا في الهاتف أو الجهاز اللوحي. بالإضافة إلى شاشات الكمبيوتر وأجهزة التلفاز، فإنه قد يستغرق حواسا ساعات وهو معرض لأشعة الأشاشات. ولكن هناك الكثير من الوقت يمكن استخدامه بشكل أفضل لتحقيق مكاسب تطمح لها. خبير التكنولوجيا الرقمية والإنتاجية كال نيوبورت يقدم المشورة في كتابه الأخير بشأن كيفية تحرير نفسك من استبداد التكنولوجيا والسوشيال ميديا على حياتك، إليك ستة إجراءات يمكن اتباعها. ١- قم بتصميم جدول للعمل غير منقطع قم بالتخطيط لإنجاز عملك على مدار ساعتين ليس بالضرورة الزيادة في الإنتاجية ولكن يمكنك 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». 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. اطلع شيئا محسوسا، مثل الركض والرياضة لتركيز كامل انتباهك في أمر واحد. جلستك إلى ثلاث جلسات أسبوعية مع النفس، يمكن أن تروض نفسك عن مرض تفقد الهاتف وتحسن من تركيزك.

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

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

الغثبان 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 السري في الاستفادة منه هو تناوله باعتدال، وتحت إشراف الطبيب ودون تناوله على أنه بديل لأي أدوية. إن عدم التقيد بجرعات معقولة من

١- لصحة العظام

هذه هي أهم فوائد البورون لصحتك،

٢- لصحة العظام

يعتبر البورون أحد المعادن الفعالة جداً في علاج مشاكل العظام المختلفة، وقد وجد أنه فعال بشكل خاص في تحسين حالات المصابين بالتهابات المفاصل، حيث أنه ساهم في تحسين امتصاص الكالسيوم والاستفادة منه لتقوية العظام والمفاصل.

كما أظهرت بعض الدراسات أن تناول مكملات البورون بانتظام قد يساعد بشكل كبير على تحسين حالات المصابين بهشاشة العظام ومكافحة المرض.

ويساهم البورون عموماً في تحسين أيضاً وامتصاص المعادن المختلفة الداخلة للجسم، الأمر الذي يساهم في تقوية العظام وتحسين صحتها ومكافحة أمراض العظام بالجملة.

٢- لصحة الرجال

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

أعراض سرطان المستقيم

الشعور بحاجة إلى التغوط 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 الأعراس 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؟

التزيف الذي يستلزم إجراء فحص لتنظير القولون

ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟

تشخيص الألم والتزيف في فتحة الشرج

الشق في فتحة الشرج والامساك

الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم

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

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

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

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

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

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

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

أعراض سرطان المستقيم

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

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

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

براز أسود

وجود دم في البراز

وجود مخاط في البراز

ألم في منطقة البطن

ألم 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

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

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

الصمام الأورطي

يلعب هذا الصمام دوراً 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 لها صمامات القلب لبعض المشاكل التي قد تعيق عملها مثل،

إغلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي أو مرض ما

انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية ضيق الصمام.

أسباب مشاكل صمامات القلب

هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضربها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل،

الصمام التنكسي

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

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

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

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

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

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

يتملك القلب أربع صمامات، صمام واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دوراً مهماً في حركة تدفق الدم بشكل 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 الرئوية التي تغادر القلب.

وصمامات القلب هي على النحو التالي،

الصمام التراجي

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 للكل الحجرتين.

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

الصمام الرئوي

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

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

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

طرق الوقاية من البلوغ المبكر

في حالة كان السبب متعلقاً بالعوامل الوراثية، فسوف يصعب التخلص منه، ولكن إذا كان السبب متعلقاً بالعوامل الخارجية، فيجب تقاؤها 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 تحظر الثقة في الأدوية التي يتناولها الأطفال وجرعاتها.

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

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

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

وهذا يسبب الميل إلى الخجل والانطواء بمرور الوقت.

البلوغ المبكر عند الإناث

يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

أعراض البلوغ المبكر عند الإناث

تظهر علامات البلوغ المبكر عند الإناث من خلال مجموعة من الأمور، وهي،

نمو حجم الثدي، فمن الطبيعي أن يكون حجم الثدي صغير قبل مرحلة البلوغ، ويبدأ في النمو بصورة ملحوظة مع حدوث البلوغ.

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

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

مخاطر البلوغ المبكر عند الإناث

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

حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.

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

أسباب البلوغ المبكر لدى الذكور

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

مواضيع ذات علاقة

الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية للأطفال

ما هو الصدر 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 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

يحدث البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث نتيجة وجود خلل واضطرابات في هرمونات الجسم، ويؤدي لتأثيرات صحية ونفسية على الأطفال.

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث، أسباب وأضرار

عادة ما تظهر أعراض البلوغ لدى الإناث ما بين ١١ إلى ١٣ عام، ولدى الذكور ما بين ١٢ إلى ١٦ عام.

ويختلف هذا من طفل لآخر وفقاً للعديد من العوامل المتعلقة بالهرمونات في الجسم.

ولكن في بعض الأحيان، يحدث البلوغ في وقت مبكر عن الطبيعي، ويرجع هذا للعديد من الأسباب، ويمكن أن يؤدي لخطأ على صحة الطفل.

أسباب البلوغ المبكر

لا تختلف الأسباب التي تؤدي للبلوغ المبكر لدى الذكور والإناث، وتشمل في،

اضطرابات وخلل في الهرمونات، وهذا يؤثر على وقت البلوغ، فيمكن أن يكون مبكر أو متأخر.

الإصابة بالسمنة، وذلك نتيجة ارتضاع الشحوم بالجسم، مما يسبب تغيرات في نسب الهرمونات بالجسم، ويسرع من حدوث البلوغ.

الإكثار من الأطعمة غير الصحية، والتي أيضاً تؤدي لتغيرات في هرمونات الجسم، وخاصة الوجبات السريعة التي يتم تناولها في المطاعم.

الإصابة ببعض الأمراض الوراثية، حيث يمكن أن تتسبب العوامل الوراثية في

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، الأستيسين) مصطلح "هرمونات السعادة". وعندما يشعر الشخص بانجذاب لشخص آخر، تزداد مستويات هذه الهرمونات في الجسم، ما يخلق تأثيراً يشعر الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلطة.

ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة والأبوة؟

يلعب هرمون الحب دوراً كبيراً في حياة الأمهات 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 ثدي الأم، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالتزول.

تقوية العلاقة والرابط بين الأم والطفل.

٢- هرمون الحب لدى الأب

هناك أدلة علمية بدأت تظهر مؤخراً تشير إلى أن نسب هرمون الحب تزداد كذلك في جسم الأب بعد ولادة طفله الجديد، ومع كل تواصل وتلامس بين الأب والطفل 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 أوكستيسين) يرتبط بالعديد من المشاعر والحالات التي يمر بها الجسم، ويؤثر بشكل كبير على مشاعر الأمومة والأبوة وعلى بناء العلاقات البشرية وتكوينها وعلى الثقة وحتى الحياة الجنسية.

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

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

وظائف هرمون الحب ومتى تزداد نسبتها

هناك حالات وأوقات معينة يتم فيها إنتاج نسب عالية من هرمون الحب بشكل خاص، مثل،

مداعبة الحملتين والنشاط الجنسي.

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

فترة الرضاعة، إذ يحفز هرمون الحب إفراز حليب الثدي.

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

فوائد هرمون الحب للعلاقات

هرمون الحب العديد من الفوائد على العلاقات البشرية والجنسية، إذ أنه،

مواضيع ذات علاقة

رائحة "عريية" من الفرج وتوقف مستمر للدورة

الاستويات الطبيعية لهرمون لهورمون FSH

الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

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

منتج الألبان

البيض

الماكولات البحرية

الخبز المدعم والحبوب

فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)

الخضار الورقية الخضراء

البقوليات (الفول، البازيلاء)

الكبد

الحموم (لحم البقر، والعجل، والخنزير)



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

غالباً ما تتأخر فيتامينات ب بالحرارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الأطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها،

١ (خيامين)

٢ (رايبوفلافين)

٣ (نياسين)

٤ (بانتوثينيك أسيد)

٦ (بايرويدوكسين)

٧ (بيوتين)

٩ (فوليك اسيد، فوليت)

١٢ (سيانوكوبالامين)

مصادر فيتامين ب المركب

تقلل من التوتر وتحسن من المزاج

الوقاية من الصداع النصفي

تساعد في تكوين الهرمونات الصحية في الجسم

زيادة مستويات الطاقة والتقليل من تشنجات العضلات

تساعد في حماية جهازك المناعي وخاصة فيتامين ب ٢ أو ما يسمى بالريبوفلافين

كابوس برشلونة يهدد أنشيلوتي ضد الهلال

وكالات

تتجه أنظار عشاق كرة القدم حول العالم، إلى ملعب الأمير مولاي عبد الله بالرياض، السبت، لمتابعة نهائي كأس العالم للأندية بين ريال مدريد والهلال السعودي.

وقطع الهلال، تذكرة العبور للنهائي، بعد فوزه ٢-٣ على فلامنغو البرازيلي، أما ريال مدريد انتصر ٤-١ على الأهلي المصري.

كابوس برشلونة

باستثناء المباريات التي اتجهت للوقت الإضافي وركلات الترجيح، لم يخسر كارلو أنشيلوتي المدير الفني لريال مدريد، سوى نهائي وحيد من ١٦ مباراة نهائية على مدار مسيرته التدريبية.

النهائي الوحيد الذي خسره أنشيلوتي، كان ضد الفريق برشلونة في بطولة السوبر الإسباني، التي أقيمت في السعودية، وفاز البارسا على ريال مدريد بنتيجة ٣-١.

عودة الاستقرار

يدخل الهلال السعودي، مباراة الفد أمام ريال مدريد، بطموحات كبيرة، بعد تحطيم فلامنغو والوصول للنهائي، للمرة الأولى في تاريخه.

وشدد أنشيلوتي عقب مباراة الأهلي، أن فريقه عانى ضد المارد الأحمر، وأن مواجهة الهلال ستكون ممتدة.

ويستهدف أنشيلوتي، قيادة ريال مدريد للفوز على الهلال والتتويج باللقب، من أجل إعادة الاستقرار مرة أخرى للفريق الملكي.

وعاش ريال مدريد، فترة صعبة في الأسابيع الأخيرة، بعد خسارة نهائي السوبر الإسباني أمام برشلونة، وفقدان النقاط في الدوري الإسباني، حيث اتسع الفارق مع البارسا متصدرا للليجا إلى ٨ نقاط. وبدأت تتردد الأنباء عن إمكانية الإطاحة بأنشيلوتي من منصبه، حال فشل في التتويج بمونديال الأندية، وعدم العودة إلى مدريد بالأساس.

ويستفيد أنشيلوتي من عودة المهاجم كريم بنزيما بعد تعافيه من الإصابة، بجانب عودة ميليتاو وتعاي أسينسيو وكارفاخال، وخوضهم التدريبات بشكل طبيعي مع المجموعة.

رئيس أسوان؛ نوافق على طلب الأهلي.. ولسنا طرفا في أزمة الزمالك

وكالات

قال المستشار الشافعي صالح، رئيس نادي أسوان، إنه تقدم بشكوى رسمية ضد الحكم إبراهيم محمد، الذي أدار مباراة فريقه مع الاتحاد السكندري، التي انتهت بهزيمة أسوان (٢-٠) اليوم الخميس، في افتتاح الجولة ١٨ من الدوري المصري الممتاز.

واعتبر صالح، خلال تصريحات تلفزيونية عبر برنامج (الريومنتادا) المذاع على قناة (المحور)، أن فريقه "تعرض لظلم فاحش، بسبب إلغاء هدف صحيح للأجوني ديلسون كاموني بداعي التسلسل، رغم أنه سليم تماما..

وأضاف؛ "طالب محمد فاروق، نائب رئيس لجنة الحكام بالاتحاد المصري، منذ فترة بضرورة استخدام حكام دوليين لمباريات أسوان، خاصة أننا تعرضنا لظلم تحكيمي في مباريات سابقة..

وتابع؛ "فوجئنا بتعيين حكم ضعيف الخبرة في مباراة مهمة، وهو ما أدى لخطأ فاحش كلفنا خسارة المواجهة في رأيي.. وأبارك لمسؤولي وجمهاهير الاتحاد..

وأردف؛ "طلبت من اتحاد الكرة تعيين حكام دوليين لمباريات الفريق المقبلة، بداية من لقاء الأهلي بالجولة ١٩ (يوم ٢١ فبراير/ شباط الجاري)..

وعن احتمالية تأجيل لقاء الأهلي ببناء على طلب الأخير، بسبب ضغط المباريات، قال رئيس نادي أسوان؛ "لا نمانع في التأجيل، سنلعب المباراة عاجلا أو آجلا.. لكن القرار بالطبع سيكون في يد رابطة الأندية، إذا تقدم الأهلي بطلب رسمي..

وفي موضوع آخر، أكد الشافعي صالح أن ناديه ليس طرفا على الإطلاق، في أزمة عدم قيد اللاعب المغربي أحمد بلحاج في قائمة الزمالك.

وأوضح أنه حصل على قيمة إعارة اللاعب فور توقيع العقد، ولم يتخيل ألا ينجح الزمالك في قيده، مشيرا إلى أنه تم رفع اسم بلحاج من قائمة أسوان، قبل ٦ ساعات من غلق باب القيد الشتوي.

نجم الأهلي يغيب عن مواجهة فلامنغو

وكالات

تأكد غياب أحد أبرز عناصر الأهلي في وسط الملعب، خلال مواجهة فلامنغو البرازيلي، مساء السبت، بكأس العالم للأندية.

وقال الدكتور أحمد أبو عيلة، طبيب الأهلي، إن عمرو السولية تعرض لإصابة بشد في عضلة السمانة أثناء مباراة ريال مدريد، الأربعاء.

وأوضح أبو عيلة أن السولية يغيب عن لقاء فلامنغو البرازيلي لتحديد المركز الثالث في كأس العالم للأندية، لافتا إلى أنه يبدأ برنامجه العلاجي والتدريبي غدا في طنجة.

وعانى لاعب وسط الأهلي من شد في عضلة السمانة، دفعه لعدم المشاركة في المران الجماعي، الخميس، حيث منحه الجهاز الفني والطبي للفريق راحة سلبية، حيث لم يفضل مارسيل كوتر المدير الفني للأحمر، المغامرة به.

ويعد غياب السولية ضربة قوية لوسط ملعب الأهلي، خصوصا أنه من العناصر الأساسية بتشكيلة المدير الفني كوتر.

ويمنع غياب السولية الفرصة لظهور بعض العناصر بشكل أساسي مثل مروان عطية إلى جانب حمدي فتحي الذي تواجد بديلا في لقاء ريال مدريد، الذي خسره الأهلي (٤-١).

المصري يوافق على طلب دغموم

وكالات

أصدر المصري البورسعيدي، مساء الخميس، بيانا بشأن نجمه الجزائري عبد الرحيم دغموم.

وكتب المصري عبر حسابه الرسمي على "فيسبوك"؛ "بعد التنسيق مع مجلس إدارة المصري برئاسة الأستاذ كامل أبو علي، وافق الجهاز الفني للفريق الأول بقيادة التمام حسن على سفر نجم الفريق عبد الرحيم دغموم للجزائر، وذلك للاطمئنان على والدته التي تخضع لعملية جراحية دقيقة..

وأردف؛ "كلف مجلس إدارة المصري البورسعيدي، الجهاز الإداري للفريق بتيسير سفر عبد الرحيم دغموم للجزائر، ومتابعة تطورات حالة والدته الصحية أولا بأول ويحث سبل تقديم كافة أوجه الدعم للاعب..

علي جانب آخر، يواصل المصري استعداداته لمواجهة سيراميك كليوباترا، مساء الأحد المقبل، ضمن منافسات الجولة ١٨ من الدوري.

ويحتل المصري البورسعيدي بقيادة مديره الفني حسام حسن، المركز التاسع بعدد ترتيب الدوري الممتاز برصيد ٢١ نقطة.

السعودية.. الدون يضرب بـ "سوبر هاتريك" تبقي النصر في الصدارة



وكالات

ضرب النجم البرتغالي المخضرم كريستيانو رونالدو بقوة ونجح في ظهوره الثالث فقط في الدوري السعودي لكرة القدم بتسجيله رباعية الفوز على الوحدة ٤-٠ صفر في المرحلة السادسة عشرة، ليبقي فريقه النصر في الصدارة ببارق الأهداف أمام الشباب الفائز بدوره على الباطن ٤-٢.

وبعدما افتتح رصيده في السعودية بتسجيله هدف التعادل أمام الفتح ٢-٢ في الوقت بدل الضائع من ركلة جزاء في المرحلة الماضية، ضرب رونالدو رباعية الخميس في ملعب الوحدة بعد أيام معدودة على احتفاله بعيد ميلاده الثامن والثلاثين.

وبهذه الرباعية، أبقى رونالدو فريقه النصر في الصدارة برصيد ٣٧ نقطة وبضارق الأهداف أمام الشباب الذي خاض مباراة أكثر من منافسه، على أن يلحق بهما الاتحاد في حال فوزه الجمعة على العدالة.

وكان المدرب الفرنسي للنصر رودي غارسيا راضيا تماما عما شاهدته من فريقه ونجمه البرتغالي، قائلا "إنها ليلة سعيدة بأهداف رونالدو وفوز النصر العريض على الوحدة..

وأضاف "كان كريستيانو بحاجة إلى التأقلم مع زميله عبدالرحمن غريب وباقي أفراد المنظومة بشكل عام، احتاج رونالدو إلى وتيرة المباريات بعد نهاية كأس العالم ونهاية مشوار المنتخب البرتغالي. أنا سعيد للغاية بتألقه وتألقه.

رونالدو والنصر السعودي .. من ربح ٩؟

وافتح رونالدو رباعيته في الدقيقة ٢١ بعدما كسر التسلسل إثر تمريرة بيتية من عبد الرحمن غريب، ثم أضاف الثاني

في الدقيقة ٤٠ بتمريرة من سامي خليل النجعي في لقاء كان البرازيلي أندرسون تاليسكا أكبر الفائزين فيه عن النصر نتيجة طرده أمام الفتح.

وبعدما أضاف هدفه الثالث في بداية الشوط الثاني من ركلة جزاء (٥٣)، أكمل رونالدو الـ "سوبر هاتريك" بعدما عادت إليه الكرة إثر تسديدة له صدها الحارس عبدالقدوس عطية، فتابعها أرضية في الشباك (٦١).

وأبدى رونالدو سعادته، قائلا بعد اللقاء "شكراً على الترحيب الحار من الجماهير. الفريق كان جيدا الليلة وتمكنا من تحقيق الانتصار، وبالطبع سعيد من تحقيق الفوز على الوحدة..

وأضاف "سعدتني كبرياء كبيرة مسعدة زملائي في تحقيق الفوز على الوحدة، كما أنني أسعدت كثيرا بتسجيل الأهداف..

ورفع رونالدو رصيده إلى ٥ أهداف في ثلاث مباريات خاضها في الدوري السعودي وإلى ٥٠٣ أهداف على صعيد جميع الدوريات التي لعب بها خلال مسيرته حتى الآن.

ورفع رونالدو رصيده إلى ١١ "سوبر هاتريك" خلال مسيرته مع الأندية والمنتخب البرتغالي الأول، فيما وصل إلى الـ "هاتريك" ٦١.

الردية خلال ١٠ أيام.. والقرار يضمن لكهربا الحق في ذلك..

تابع؛ "الزمالك اشتكى بعد انتهاء إيقاف اللاعب ومشاركته في المباريات وهذا حقه، وكذلك من حق كهربا الطعن على القرار الذي جاء بناء على الحكم الصادر من المحكمة الرياضية في وقت سابق..

وأضاف؛ "البعض تحدث أن كهربا لن يلعب، ثم شارك في مواجهتي سموحة والزمالك علاوة على كأس العالم للأندية، والبعض تحدث بشكل غير صحيح أنه تم إيقافه مجددا..

وواصل؛ "بمجرد الاستئناف سيتم إيقاف القرار بإمهال للاعب ٦٠ يوما

للسداد الغرامة، والزمالك أيضا يمكنه الطعن ضد هذا القرار إذا كان متضررا.. وأشعار؛ "الزمالك له مستحقات بموجب حكم نهائي من المحكمة الرياضية، لكنني كمحامي للاعب من حق أن أطالب النادي البرتغالي بدفع نصف الغرامة..

وأردف؛ "في حالة عدم قبول الاستئناف، سيصبح اللاعب ملزما بتسديد الغرامة المالية، ولا يوجد وقت محدد لحسم القضية..

وأكد؛ "منذ حكم المحكمة الرياضية والأهلي خارج القضية تماما، وعلاقة النادي باللاعب لا أحد يملك أي معلومات عنها..

ناتشو يغادر المغرب في طائرة بيريز

وكالات

غادر ناتشو فيرنانديز، مدافع ريال مدريد، المغرب متجها إلى إسبانيا، عقب انتصار فريقه ٤-١ في نصف نهائي مونديال الأندية على الأهلي المصري، الأربعاء.

وسافر ناتشو إلى مدريد، في طائرة رئيس النادي الملكي، فلورنتينو بيريز، من أجل حضور ولادة ابنه.

وذكرت مصادر من داخل الميرنجي، أن ناتشو فيرنانديز سيكون حاضرا في نهائي كأس العالم للأندية أمام الهلال السعودي، السبت المقبل.

وتمت الولادة بشكل طيب، وسيعود ناتشو فيرنانديز، غدا الجمعة، للانضمام إلى معسكر الفريق الملكي، الذي يستعد لخوض النهائي ضد بطل آسيا.

وكان الهلال السعودي قد صعد للمباراة النهائية، بعد فوزه على فلامنغو البرازيلي (٣-٢) في نصف النهائي.

نجم الهلال السابق غير مندهش من أهداف رونالدو

وكالات

قال سعد مبارك نجم الهلال السابق، إنه غير مندهش من توجه كريستيانو رونالدو، على المستوى التهديضي مع ناديه النصر.

وتوجه كريستيانو رونالدو في مباراة النصر ضد الوحدة، مساء الخميس، وسجل ٤ أهداف.

وأضاف مبارك في تصريحات لبرنامج رياضة سكوب عبر قناة السعودية "تسجيل رونالدو للأهداف مع النصر، أمر غير مستغرب على الإطلاق..

وتابع "رونالدو سيحقق مجموعة من الأرقام المميزة في الدوري السعودي للمحترفين..

ولفت "رونالدو غني عن التعريف، وهو لاعب كبير داخل وخارج المستطيل الأخضر، وحافظ على مستوى مع جميع الأندية التي لعب معها..

وأوضح مبارك "الشباب فريق قوي ويمتلك لاعبين أجانب ومحليين مميزين، وحقق فوزا مستحقا على الباطن، ولن يكرر فترة تعثره مرة أخرى..

وشدد "الشباب قادر على مواصلة انتصاراته، لكن هناك خلل في خط الدفاع، أما الفتح يقدم مستويات طبية وينقصه الفوز..

وأتم سعد مبارك "فراس البريكان مهاجم مميز، ويحقق أرقام جيدة مع الفتح..

دفعة معنوية

لريال مدريد قبل نهائي المونديال

وكالات

شارك ماركو أسينسيو وداني كارفاخال في مران ريال مدريد، الخميس، تحضيرا لمواجهة الهلال السعودي، في نهائي مونديال الأندية.

وذكرت مصادر من داخل الميرنجي، أن أسينسيو وكارفاخال سيكونا متاحين للمدرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي.

وخضع أسينسيو للفحوصات اللازمة عقب انتهاء مواجهة مايوركا الأحد الماضي، حيث شعر بالآلام في عضلات الفخذ اليسرى.

لكن الفحوصات أثبتت عدم وجود أي إصابة لدى أسينسيو، ولذلك تدرّب اليوم الخميس دون مشكلات.

وشارك كارفاخال، الذي أعيدته الأفلونزا عن مواجهة الأهلي، في مران اليوم، ومن المنتظر أن يخوض المباراة النهائية بعد السبت.

ويذكر استعاد أنشيلوتي، اثنين من لاعبيه بانتظار وصول كريم بنزيما وميليتاو مساء اليوم إلى الرياض، ويمكنهما اللحاق بالنهائي حال تدريبا بشكل طبيعي غدا الجمعة.

محمود المرصي يوجه طلبا لجماهير القادسية



وكالات

علق الأردني محمود المرصي نجم القادسية الكويتي، على تعادل الفريق أمام الجهراء، مساء الخميس على ستاد محمد الحمد.

وحسم التعادل الإيجابي (١-١) مواجهة القادسية والجهراء، ضمن منافسات الجولة ١٣ من الدوري الكويتي الممتاز.

ورفع القادسية رصيده إلى ١٦ نقطة في المركز السادس، واستمر الجهراء بالمركز الرابع برصيد ١٨ نقطة.

وقال المرصي في تصريحات خاصة لـ "كوورة"؛ إن هدفه تحقيق الألقاب مع الأصفر، مشيرا إلى أنه يدرك أنه قادم لتفريق بطولات.

وأكد أنه لا يزال في بداية المشوار مع القادسية، مضيفا؛ "أدرك أن جمهور الأصفر لا يرضى ولا يعرف إلا تحقيق البطولات..

وزاد صاحب هدف القادسية في شباك الجهراء؛ "هناك متسع من الوقت للحاق بركب الصدارة وأطالب الجماهير بمواصلة دعمنا لنا..

وشهدت صفوف القادسية غيابات بالجملة في مواجهة اليوم، بعد أن انضم نجم الفريق بدر المطوع إلى قائمة المصابين.

وتضم قائمة المصابين "مشعل خالد، أحمد إبراهيم، أحمد شبيب، عبد العزيز وادي، محمد خليل وبدر المطوع..

يشار إلى أن القادسية اقتتد أمام الجهراء الثاني يوسف الحقان وفيفيل الشطي بداعي الإيقاف.

باتنا؛ تلقيت عروضاً سعودية..

وفضلت الفتح

وكالات

كشف المغربي مراد باتنا، نجم الفتح، أسباب فوز فريقه على مضيغه التعاون (٢-١)، ببريدة، ضمن الجولة الـ ١٦ من دوري روشن السعودي للمحترفين.

وقال باتنا، في تصريحات تلفزيونية لبرنامج "أشحن مع وليد"؛ "الحمد لله حققنا الأهم في مباراة التعاون وهو الفوز.. لم ندخل المواجهة بشكل جيد، وتأخرنا بهدف..

واستدرك؛ "لكن التركيز والرغبة والقتالية والضغط على التعاون في الشوط الثاني، أعطانا الأفضلية، وأشكر زملائي بالفريق على ذلك..

نسعى للفوز أيضا على الباطن في المباراة المقبلة، وحصد نتائج إيجابية في ٤ لقاءات متتالية سيطينا الثقة، وسيقلل الضغط على المدرب..

وأضاف؛ "تلقيت عروضاً عندما دخلت فترة الستة أشهر، لكنني فضلت الفتح وجددت عقدي معه.. ثم وصلتني عرض بعد التجديد، والنادي أراد استمرار، فبقيت معه ولم يكن لدي أي مشكلة، فالأولوية له.. وسنرى ما سيحدث في المستقبل..

وأكمل؛ "العروض التي قدمت لي كانت من أندية سعودية، لكني لا أستطيع الإفصاح عن اسمائها، لأنها أمور داخلية بينها والفتح..



©2023 kooora.com

بريطانيا ترحب بالتحول الديمقراطي في سوريا
في محاولة للتوصل إلى اتفاق دائم بين سوريا
وإيران

لندن - أعلنت الحكومة البريطانية اعترافها بتمديد الموعد النهائي لتشكيل حكومة لتقاسم السلطة في إيرندا الشمالية لمدة عام، وذلك لإفساح المجال أمام تأمين اتفاق مع الاتحاد الأوروبي فيما يتعلق ببروتوكول إيرندا الشمالية في مرحلة ما بعد بريكست. وقال وزير الدولة البريطاني لشؤون إيرندا الشمالية، كريس هيتون هاريس، في بيان إن الحكومة ستقدم تشريعا لإتاحة المزيد من الوقت للأحزاب للعمل معا والعودة إلى الحكومة، بينما تستمر المناقشات بين المملكة المتحدة والاتحاد الأوروبي.

ويستمر التمديد الجديد حتى كانون الثاني ٢٠٢٤ ويزيل أي شرط فوري لإجراء الانتخابات.

يشار إلى أن حكومة تقاسم السلطة في إيرندا الشمالية لم تمارس نشاطها منذ عام، مع قيام الحزب الوحدوي الديمقراطي الموالي لبريطانيا بحرق قلعة تشكيلها احتجاجا على شروط اتفاق بريكست الأصلي.

البنك الدولي يطلق دمج
مساعدته بقيمة ١.٧٨ مليار دولار لتسريع
إصلاحات سوريا

واشنطن - أعلن البنك الدولي تقديم مساعدات بقيمة ١.٧٨ مليار دولار لتسريع دمجاً لجهود الإنقاذ والتعافي بعد الزلزال الضخم الذي هز البلاد وأسفر عن سقوط أكثر من ٢٠ ألف قتيل.

وقال رئيس البنك الدولي ديفيد مالباس في بيان "نقدم مساعدة فورية ونعد بتقييم سريع للاحتياجات الميدانية العاجلة والمهالة، هذا سيتيح تحديد المجالات ذات الأولوية للنهوض وإعادة إعمار البلاد في وقت تعدت عمليات تلبية هذه الحاجات.

وأضاف مالباس، تتكون القيمة الإجمالية لهذه المساعدة من ٧٨٠ مليون دولار قدمتها مكونات الاستجابة الطارئة لمشروعين موجودين أصلاً في تركيا، كما سيتم تقديم مليار دولار "دعماً للأفراد المتضررين، مع تأمين البنك الدولي دعماً فورياً للنهوض وإعادة الإعمار بعد هذه الكارثة".

ماكرون و زيلينسكي يتسابقان على
مكافحة الأزمة الإنسانية في سوريا

عمان - قال الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون إن الطائرات المقاتلة التي تطالب بها أوكرانيا لا يمكن "تحت أي ظرف أن يتم تسليمها في الأسابيع المقبلة"، مؤكداً أنه يفضل أسلحة "أكثر فائدة ويكون تسليمها بشكل أسرع".

ويعقد قمة أوروبية بحضور نظيره الأوكراني فولوديمير زيلينسكي، تحدث ماكرون عن مسألة تسليم مقاتلات لأوكرانيا قائلاً "لا أستبعد شيئاً على الإطلاق، لكن هذا لا يتطابق مع الاحتياجات اليوم".

وأكد ماكرون أن زيلينسكي أظهر أن الأولوية تتمثل في "القيام بكل شيء لمساعدة أوكرانيا على المقاومة في الأسابيع المقبلة".

وتابع ماكرون "من الضروري أن يعطى الحلفاء الأفضلية للمعدات الأكثر فائدة" والتي يكون تسليمها في شكل "أسرع"، مشيراً إلى أن مدافع قيصرو ونظام الدفاع الجوي المتوسط المدى (مامبا) المقدم من فرنسا يفي بهذه المعايير.

وطوال اجوته الأوروبية يومي الأربعاء والخميس، أصر الرئيس الأوكراني على أن بلاده بحاجة إلى طائرات مقاتلة لإنهاء الحرب التي تقودها روسيا.

الولايات المتحدة تقر تصليحاً مؤقتاً
للتصاريح الدولية

واشنطن - قررت الولايات المتحدة الجمعة، تعليق بعض العقوبات المفروضة على دمشق مؤقتاً، بحسب واشنطن بوست.

وأعلنت وزارة الخزانة الأميركية رفع بعض العقوبات المفروضة على سوريا مؤقتاً بهدف إيصال مساعدات إلى السكان المتضررين في أسرع وقت ممكن.

وأوضحت الوزارة، أن هذا الإجراء يسمح لمدة ١٨٠ يوماً بجميع التعاملات المتعلقة بمساعدة ضحايا الزلزال، التي كانت محظورة بموجب العقوبات المفروضة على دمشق.

وأشارت وزارة الخزانة الأميركية إلى أن برامج العقوبات الأميركية تتضمن أساساً استثناءات كبيرة للعمليات الإنسانية.

البنك الدولي يطلق برنامجاً
بقيمة ٨٥ مليون دولار لتسريع
إصلاحات سوريا

واشنطن - أعلنت الوكالة الأميركية للتنمية (يوا إس آيد) أن الولايات المتحدة خصصت مساعدة بقيمة ٨٥ مليون دولار إلى تركيا وسوريا بعد الزلزال المدمر الذي ضرب البلدين الاثنين الماضي، بحسب واشنطن بوست.

وقالت الوكالة في بيان، إن التمويل سيُمدد لشركاء على الأرض "بهدف تقديم المساعدة الطارئة الضرورية إلى ملايين الأشخاص، وسيدعم التمويل تأمين مياه الشرب النظيفة والصرف الصحي لمنع تفشي الأوبئة.

ويأتي ذلك بعدما أجرى وزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن في وقت سابق من يوم أمس الخميس اتصالاً بـ نظيره التركي مولود تشاوش أوغلو لمناقشة حاجات تركيا.

وقال المتحدث باسم الخارجية الأميركية نيد برايس لصحفيين "نحن فخورون بالانضمام إلى الجهود العالمية لمساعدة تركيا، مثلما سبق أن ساهمت تركيا في كثير من الأحيان عبر خبراتها بعمليات الإنقاذ الإنساني لدول عدة أخرى..

أكثر من ٢٣ ألف قتيل بسبب الزلزال و ٥,٣ ملايين
شخص تشردوا في سوريا وفق الأمم المتحدة



REUTERS

وأضاف محمد بلديريم غاضبا "لم أر أحداً قبل الساعة ١٤:٠٠ من اليوم التالي لزلزال" أي بعد ٣٤ ساعة على أول زلزال موضحاً "لا دولة ولا شرطة ولا جنود. عار عليكم لقد تركتمونا لحالنا..

- خطر الكوليرا - تفيد الأرقام الرسمية الأخيرة بأن الزلزال الذي بلغت قوته ٧.٨ وتبعته أكثر من مئة هزة ارتدادية أسفر عن ما لا يقل عن ٢١٧١٩ قتيل، ١٨٣٤٢ في تركيا و٣٣٧٧ في سوريا. وتخشى المنظمات الإنسانية خصوصاً انتشار وباء الكوليرا الذي عاد للظهور قبل فترة في سوريا.

وأرسل الاتحاد الأوروبي مساعدات أولى إلى تركيا بعد ساعات على الزلزال الاثنى. إلا أنه لم يعرض إلا مساعدة محدودة لسوريا عبر برنامج المساعدات الإنسانية المعمول بها أساساً يساعد العقوبات الدولية المفروضة على هذا البلد منذ بدء الحرب فيه العام ٢٠١١.

الأربعاء طلبت سوريا رسمياً مساعدة الاتحاد الأوروبي وطلبت المفوضية الأوروبية من الدول الأعضاء لتلبية هذا الطلب.

وزار المفوض الأوروبي لتنسيق مساعدات الاتحاد الأوروبي يانيس ليناريسيتش، غازي عنتاب في جنوب شرق تركيا للقاء مسؤولين فضلاً عن منظمات إنسانية تنشط في شمال غرب سوريا على ما أعلنت المفوضية.

وأعلن البنك الدولي الخميس تقديم مساعدة قدرها ١.٧٨ مليار دولار لتركيا فيما كشفت واشنطن أنها ستخصص ٨٥ مليوناً لتركيا وسوريا. وأعلنت وزارة الخزانة الأميركية أيضاً الرفع المؤقت لبعض العقوبات المفروضة على سوريا بهدف نقل المساعدات بأسرع وقت ممكن إلى السكان المتكويين.

وخصصت فرنسا مساعدة طارئة للشعب السوري بقيمة ١٢ مليون يورو. من جهتها أعلنت لندن الخميس مساعدة مالية إضافية قدرها ٣.٤ ملايين يورو على الأقل لتصل مساعدتها الإجمالية إلى ٤.٣ ملايين يورو مخصصة لخوذ البيضاء.

انتهكتها سنوات من القتال العنيف باتت مشلولة الآن جراء الزلزال..

على جانبي الحدود، تهدمت آلاف المساكن. وتضاعف فرق الإنقاذ والإغاثة الجهود بحثاً عن ناجين رغم انقضاء الساعات الاثنى والسبعين الأولى الحيوية فيما يزيد البرد الصقيعي من صعوبات الوضع.

وتمكن ١٣٠ عامل انقاذ أرسلتهم دولة قطر من إخراج صبي في الثانية عشرة حياً من بين الأنقاض في مدينة نورداجي الريفية البالغ عدد سكانها ٤٠ ألف نسمة والواقعة قرب مركز الزلزال في تركيا.

وينشط أيضاً مئات من عمال الإغاثة أتوا من ماليزيا وإسبانيا وكازاخستان والهند ودول أخرى.

ويتابع السكان المضطرون إلى المبيت في خيام أو سيارات وهم يكون عمل المسعفين الذين يحاولون تحديد مكان ناجين محتملين بواسطة سيارات وكاميرات كشف تعمل بالبطاقة الحرارية.

في مدينة أنطاكية جنوباً التي دمرها الزلزال قطع عمال مناجم مسافة ألف كيلومتر لتقديم المساعدة. وقد تسلح هؤلاء بمعاول ومجارف ومناشير تستخدم في المناجم وهم يحاولون مساعدة عالقين تحت كتل الأسمنت والجديد.

وكانت جرافة تساعد في إزالة الركام عندما طلب منها المشرف على فريق عمال منجم زوغولداك قرب البحر الأسود، التوقف. وكان يحطم بمطرقته كتلة من الأسمنت وطلب غطاء بعدما عثر على طفل ميتاً في سريرته. وقد حمل الوالد جثة الطفل الملقوفة بشرف بين ذراعيه صامتاً. نسبة كولويجي اوغلو التي تمكنت من الخروج سالمة من سيرها من ابنتها، فقدت ستة من أقاربها في الزلزال ولم تعد تأمل بالعثور عليهم أحياء.

وهي ممتهنة لعمل المناجم، لكنها حاققة من الحكومة وتندد ببطء عمليات الإغاثة شأنها في ذلك شأن هاكان تريبوري وهو من سكان مدينة أديامان في جنوب تركيا. وأوضح هذا الأخير "نحن مجرحون في الصميم من أن أحداً لا يدعمنا.."

وتراجع الأمل بالعثور على أحياء الجمعة في تركيا وسوريا بعد أكثر من مئة ساعة على زلزال عنيف قضى فيه أكثر من ٢١٧٠٠ شخص في إحدى أسوأ لكوارث في هذه المنطقة منذ قرن.

ودخلت قافلة أولى من المساعدة مؤلفة من ست شاحنات الخميس إلى مناطق سيطرة فصائل المعارضة في شمال غرب سوريا من تركيا عبر معبر باب الهوى الحدودي على ما أفاد أحد مراسلي وكالة فرانس برس.

وأوضحت المنظمة الدولية للهجرة أن القافلة تحمل بطانيات وفرشا وخيما ومستلزمات طوارئ ومصابيح تعمل بالطاقة الشمسية لتغطية حاجات ما لا يقل عن خمسة آلاف شخص.

إلا أن منظمة الخوذ البيضاء الدفاع المدني العامل في المناطق الخارجة عن سيطرة دمشق، أعربت عن "خيبة أملها" معتبرة "أن المساعدات الأممية التي يجري الحديث عن دخولها شمال غربي سوريا هي مساعدات دورية، وتوقفت خلال الأيام الأولى من الزلزال، والأمر تم استئنافها..

وتنقل المساعدات الإنسانية المخصصة لشمال غرب سوريا عادة من تركيا عبر باب الهوى، نقطة العبور الوحيدة التي يضمنها قرار صادر عن مجلس الأمن حول المساعدات العابرة للحدود.

وأعلنت الخارجية التركية أنها تعمل على فتح معبرين آخرين "مع المناطق الخاضعة لسيطرة حكومة" دمشق "لأسباب إنسانية".

وكانت الأمم المتحدة أعلنت الثلاثاء أن نقل المساعدات عبر معبر باب الهوى تأخر بتضرر الطرقات بسبب الزلزال.

وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيدروس ادهانوم غيبريسوس الخميس إنه "في طريقه إلى سوريا" بينما أعلنت رئيسة اللجنة الدولية للصليب الأحمر ميريانا سبولياريتش في تغريدة مساء الخميس وصولها إلى حلب في سوريا مشددة على أن "الجماعات المحلية التي

فلسطين ترحب بتحديد محكمة العدل العليا تواريخ
وإجراءات المرافعات المكتوبة بشأن ماهية الاحتلال

والدولية. وكانت الجمعية العامة للأمم المتحدة، اعتمدت يوم السبت ٢١ كانون الأول ٢٠٢٢، بالأغلبية مشروع القرار الخاص بالممارسات الإسرائيلية التي تمس حقوق الإنسان للشعب الفلسطيني في الأرض الفلسطينية المحتلة، بما فيها القدس الشرقية، وأحاطته إلى محكمة العدل الدولية، لتقديم رأي استشاري قانوني بشأن الآثار القانونية الناجمة عن انتهاك إسرائيل للتواصل لحق تقرير المصير للشعب الفلسطيني، واحتلالها الطويل الأمد للأرض الفلسطينية المحتلة منذ عام ١٩٦٧، واستيطانها وضمانها لها، بما في ذلك التدابير الرامية إلى تغيير التكوين الديمغرافي لمدينة القدس وطابعها ووضعها، إضافة إلى كيفية تأثير سياسات إسرائيل وممارساتها في الوضع القانوني للاحتلال، و ماهية الآثار القانونية المترتبة على هذا الوضع، بالنسبة لجميع الدول والأمم المتحدة.

وواجبات المجتمع الدولي حيال ذلك. وشددت على أن الإجراءات لتسير بشكلها الطبيعي، وبناء على المعايير القانونية لعمل المحكمة، ونظامها الداخلي. وأعادت التأكيد على أنها تتابع هذه الإجراءات الفنية، وصولاً إلى دعوة الدول إلى تقديم المرافعات المكتوبة والشفهية. ودعت الدول الشقيقة والصديقة إلى تقديم مرافعاتها القانونية لحكمة العدل الدولية، ورأيها في قانونية وجود الاحتلال الإسرائيلي على أرض دولة فلسطين، وأخر ذلك في الحقوق كافة، في موعد يسبق تواريخ الواردة في قرار قضاة المحكمة، ويسبق التاريخ ٢٥/٠٧/٢٠٢٣. وأكدت، أن العمل للوصول إلى إصدار الفتوى القانونية حول ماهية الاحتلال الإسرائيلي، يسير بحسب واضح، مشددة على أن هذا العمل بحاجة إلى إعداد كبير على المستويات، الوطنية، والإقليمية،

وإحداثيات محكمة العدل الدولية تاريخ ٢٥ تموز المقبل، موعداً نهائياً لاستلام المرافعات المكتوبة من الدول والأمم المتحدة، ودولة فلسطين، وتقديم جميع المعلومات والأوراق الخاصة بالسؤال الوارد في قرار الجمعية العامة للأمم المتحدة، فيما يتعلق بموضوع الفتوى القانونية حول ماهية الاحتلال الإسرائيلي.

وأكدت وزارة الخارجية الفلسطينية في بيان صحفي أنها تسلمت رسالة رسمية بقرار محكمة العدل الدولية الصادر عن اجتماع خاص بقضاتها، والتي حددت أيضاً، تاريخ ٢٥ تشرين الأول، موعداً نهائياً لتقديم الردود والملاحظات على المرافعات المقدمة للمحكمة.

وعبرت الخارجية الفلسطينية عن ارتياحها لسير الإجراءات واجبة الاتباع بما يخص الرأي الاستشاري حول ماهية الاحتلال الإسرائيلي طويل الأمد،

تقديم في المراكز وبنك صندوق النقد الدولي
الوطني وباكستان كجزء من الاتفاق



اسلام اباد - غادر وفد من صندوق النقد الدولي باكستان الجمعة من دون أن يتوصل إلى اتفاق تقني مع اسلام اباد حول الإفراج عن مساعدات مالية وإن "تحقق بعض التقدم" بينما ستواصل المحادثات عن بعد.

وتتناول المناقشات استئناف صرف صندوق النقد الدولي لقرض متدرج قيمته ٦.٥ مليارات دولار تم الإفراج عن نصفه تقريبا حتى الآن.

والحصول على دعم من صندوق النقد الدولي أمر أساسي لباكستان مع انخفاض احتياطها من النقد الأجنبي إلى أدنى مستوى، مما يشكل تهديداً بتخلف عن سداد مستحقات. وقال صندوق النقد الدولي في بيان إن محادثات فريقه في باكستان التي انتهت مساء الخميس سمحت "بإحراز تقدم كبير (... بشأن الإجراءات السياسية لتصحيح الاختلالات الداخلية والخارجية.."

وأضاف أن "المباحثات عن بعد ستستمر خلال الأيام المقبلة للاتهاء من التفاصيل المتعلقة بتطبيق هذه السياسات، وانهار اقتصاد خامس دولة في العالم من حيث عدد السكان، بالتزامن مع أزمة سياسية مستمرة، مع انخفاض الروبية وتضخم بمستويات لم تشهدها منذ عقود، إلى جانب صعوبات متكررة في سداد ديونها الضخمة. وزادت الفيضانات المدمرة الصيف الماضي والنقص الكبير في الطاقة من الضغوط.

وأكد وزير المالية الباكستاني اسحاق دار الجمعة أن المحادثات "اختتمت بنجاح"، موضحاً أن صندوق النقد الدولي سلم مسودة بروتوكول اتفاق إلى الحكومة. مع ذلك لم يعلن أي الطرفين عن اتفاق رسمي.

ووصل وفد من صندوق النقد الدولي إلى اسلام اباد في ٣١ كانون الثاني/يناير للتفاوض بشأن صرف شريحة جديدة من المساعدات المالية مقابل شروط قاسية قال رئيس الوزراء الباكستاني شهباز شريف إنها "تفوق الخيال.."

وطلب صندوق النقد الدولي خصوصا زيادة سعر البترول والغاز والكهرباء لمعالجة المشكلة الهيكلية المتمثلة في "الدين الدائري" لقطاع الطاقة، وتقليص عجز الميزانية وإنهاء الإعضاءات من رسوم على الصادرات وتحسين جمع الضرائب، على حد قول مصدر حكومي باكستاني.

يسمح اتفاق من صندوق النقد الدولي لباكستان بالحصول على مساعدات إضافية من دول الخليج أو الصين وكذلك من مؤسسات مالية متعددة الأطراف مثل البنك الدولي.

وشعر صندوق النقد الدولي بالاستياء من فشل الحكومة الباكستانية في الوفاء بالتزاماتها السابقة خوفاً من أن تدفع الثمن في صناديق الاقتراع في الانتخابات التشريعية المقرر إجراؤها في نهاية العام الجاري.

وعلى الرغم من كل تحفظاتها، تخلت الحكومة في نهاية كانون الثاني/يناير عن تدخلاتها في سوق الصرف الأجنبي ثم رفعت سعر الوقود وهما شرطان وضعهما صندوق النقد الدولي لاستئناف المفاوضات.

وأعلن دار الجمعة زيادة إضافية جديدة في سعر الوقود تبلغ نسبتها ٤ بالمئة وزيادة في الضرائب من دون إضافة أي تفاصيل أخرى.

وقد تؤدي الإجراءات التي يريدها صندوق النقد الدولي إلى زيادة التضخم، وفي كانون الثاني/يناير ارتفعت الأسعار بنسبة ٢٧.٥ بالمئة على أساس سنوي، حسب مكتب الإحصاء، وهي ذروة منذ أيار/مايو ١٩٧٥.

وقال رانا صادق الذي يعمل في مجال العقارات لفرانس برس في سوق من اسلام اباد "فواوتير الغاز والكهرباء وأسعار البنزين والفواكه والخضروات.. كل شيء تضاعف في الأشهر الأخيرة.."

وأضاف "لا يمكنني تغطية نفقاتي الشهرية. في السابق كان أطفالي يأكلون الفاكهة كل يوم والأب أحضر الفاكهة إلى المنزل مرة واحدة في الأسبوع.."

وانخفض احتياطي البنك المركزي الباكستاني من النقد الأجنبي بمقدار ١٧٠ مليون دولار أخرى خلال أسبوع ليبلغ ٢.٩ مليار دولار في الثالث من شباط/فبراير، كما ورد في أرقام نشرت الخميس.

وكانت قد تراجعت مطلع ٢٠٢٣ إلى أقل من ستة مليارات دولار في أدنى مستوى منذ نحو تسع سنوات.

وبسبب نقص الدولار ترفض المصارف منذ بداية العام فتح حسابات اعتماد جديدة للمستوردين باستثناء المواد الغذائية الأساسية والمنتجات الطبية. لذلك توقفت آلاف الحاويات في ميناء كراتشي.

ودفعت الصناعة ثمناً باهظاً لهذا الوضع. وتخشى السلطات أن تضطر مصانع أخرى لإغلاق أبوابها مما سيكون له عواقب وخيمة على التوظيف.

وقال عابد حسن الخبير الاقتصادي السابق بالبنك الدولي إن "عالم الأعمال سيصاب بخيبة أمل. الطريقة الوحيدة لتحقيق الاستقرار هي من خلال اتفاق ومغادرة (وفد) صندوق النقد الدولي من دون اتفاق يزيد من حالة عدم اليقين.."