

١٣٠ ألفاً يؤدون صلاة الجمعة الثالثة من شهر رمضان في المسجد الأقصى المبارك

القدس المحتلة

أدت جموع غفيرة من المصلين صلاة الجمعة الثالثة من شهر رمضان الفضيل في المسجد الأقصى المبارك. وأفادت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس في بيان لها بأن ١٣٠ ألف مصل أدوا صلاة الجمعة الثالثة من شهر رمضان في باحات المسجد الأقصى المبارك، رغم تضييقات الاحتلال على المصلين، بإغلاق محاور الطرق الرئيسية، ونشر ما يزيد على ٢٣٠٠ جندي عند أبواب المسجد الأقصى، وأبواب البلدة القديمة. وأشارت دائرة الأوقاف إلى أن قوات الاحتلال أغلقت حاجز قلنديا العسكري، شمال القدس أمام مركبات المواطنين ومنعت من هم دون سن الـ ٥٥ عاما من الدخول إلى القدس للوصول إلى المسجد الأقصى، كما نصبت متاريس حديدية عند بابي العمود، والزهرة، وشارعي الأنبياء وصلاح الدين، وغيرها من أحياء المدينة المقدسة المحتلة.

الأمتعة

السبت 17 رمضان 1444 هـ الموافق 8 نيسان 2023 م
السنة السابعة / العدد (2584) / www.omamjo.com

تونس: إحباط ٥٠١ عملية هجرة غير شرعية وإنقاذ أكثر من ١٤٠٠ شخص

تونس

أعلنت السلطات في تونس عن إحباط ٥٠١ عملية اجتياز للحدود البحرية وإنقاذ ١٤٠٦ أشخاص، بينهم ١٣١٣ من جنسيات أفريقيا جنوب الصحراء والبقية تونسين، وذلك خلال الفترة الممتدة بين الأول من شهر كانون الثاني ٣١ آذار الماضي. وجاء في بيان الإدارة العامة للحرس / الدرك التابع لوزارة الداخلية، الجمعة، أن وحداتها بإقليم الجنوب الشرقي والساحل، تمكنت من إحباط ٣٨٨ عملية اجتياز للحدود البحرية خلسة ونجدة وإنقاذ ١٣٢٥٩ مجتازا (١٢٨٠٤ من جنسيات إفريقيا جنوب الصحراء، ٤٥٥ تونسي)، كما ضبطت أيضا ٦٣ شخصا إثر تورطهم في التوسط والتنظيم لعمليات الهجرة غير النظامية.

مندوباً عن الملك..

الأمير مرعد يرعى فعاليات المجلس العلمي الهاشمي العاشر بعد المئة



عمان

مندوباً عن جلالة الملك عبدالله الثاني، حضر سمو الأمير مرعد بن رعد، كبير الأمراء، الجمعة، فعاليات المجلس العلمي الهاشمي العاشر بعد المئة بعنوان "الإمام الحافظ جلال الدين السيوطي، في المركز الثقافي الإسلامي التابع لمسجد الشهيد الملك المؤسس عبدالله الأول، ضمن المجالس العلمية الهاشمية التي تعقدتها وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية سنوياً خلال شهر رمضان المبارك بعنوان "وقفيات جلالة الملك عبدالله الثاني، ابن الحسين للكراسي العلمية". وتحدث في المجلس العلمي الهاشمي، الإمام الحافظ جلال الدين السيوطي، سيرته العلمية، وأثره في عصره وما بعده، وزير الشؤون الدينية التونسي إبراهيم الشابي ومفتي الجمهورية

المصرية، رئيس الأمانة العامة لدور وهيئات الإفتاء في العالم الدكتور شوقي علام وعضو المجلس العلمي في المغرب الدكتور محسن خوجي والواعظ على كرسى الإمام السيوطي في المسجد الحسيني الشيخ عبدالرحمن عمورة. وتحدث الشابي عن الدور المؤثر للإمام السيوطي، حيث وضع نفسه بصمة في العلوم الدينية، مبيناً أن الجميع يعلم منزلة السيوطي وأمانته العلمية الكبيرة ومجهوداته الكبيرة. ويعتبر الكثير، أنه مجدد القرن الحديث، حيث ولد أبو الفضل عبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي. بأسبوع ليلة يوم الأحد غرة شهر رجب سنة ٨٤٩هـ / تشرين الأول ١٤٤٥م، لأسرة اشتهرت بالعلم والتدين، وكان أبوه من العلماء الصالحين ذوي المكانة العلمية الرفيعة. تابع ص٢

المشاركون يؤكدون أهميته استمرار الوصاية الهاشمية على المقدسات مسيرات تتدد بالاعتداءات الإسرائيلية على المسجد الأقصى



محافظة

شهدت مختلف محافظات المملكة والعاصمة عمان الجمعة، مسيرات ووقفات احتجاجية منددة بالاعتداءات والممارسات التي تقوم بها سلطات الاحتلال الإسرائيلي بحق المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف، والاعتداء على المصلين والمواطنين فيه. ومطالب المشاركون بالوقف الفوري للانتهاك خرمة المسجد الأقصى من قبل المستوطنين والمتطرفين وشرطة الاحتلال، داعين المجتمع الدولي إلى اتخاذ موقف حازم لحماية المقدسات ودعم الفلسطينيين المرافقين والعزل الذين يتعرضون يوميا للاعتداء، مؤكداً ضرورة وجود موقف عربي موحد للتصدي للممارسات الإسرائيلية التي تنتهك المواثيق والقوانين الدولية. وأكد المشاركون أهميته استمرار الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، متوهين بدور الهاشميين في حماية المقدسات والحفاظ على الوضع القانوني والتاريخي القائم فيها. وأشاد المشاركون بصمود المصلين المرافقين في المسجد الأقصى وساحاته، وصمود أهالي القدس في مواجهة غطرسة الاحتلال الإسرائيلي، الذي ضرب باقرارات والمواثيق والمعاهدات الدولية عرض الحائط.

أجواء دافئة إلى حارة اليوم في معظم المناطق

عمان

بحسب تقرير إدارة الأرصاد الجوية، ببطء اليوم السبت، ارتفع آخر على درجات الحرارة، وتكون الأجواء دافئة في أغلب مناطق المملكة، وحارة نسبياً في مناطق البادية والأغوار والبحر الميت والعقبة، مع ظهور كميات من الغيوم على ارتفاعات عالية، وتكون الرياح جنوبية غربية معتدلة السرعة تنشط على فترات مثرية للغبار خاصة في مناطق البادية. أما يوم الأحد، فتتغير سماء المملكة كميات من الغيوم على ارتفاعات متوسطة وعالية، ويطرأ ارتفاع طفيف على درجات الحرارة لتسجل أعلى من معدلاتها الطبيعية مثل هذا الوقت من السنة بحوالي (٨-٩) درجات مئوية؛ وتكون الأجواء دافئة في المرتفعات الجبلية والسهول، وحارة نسبياً في البادية والأغوار والبحر الميت والعقبة، وتكون الرياح جنوبية شرقية إلى جنوبية غربية نشطة السرعة مثرية للغبار في العديد من المناطق خاصة مناطق البادية.

وتتأخر المملكة يوم الاثنين، بحالة من عدم الاستقرار الجوي، وتكون الأجواء غائمة جزئياً إلى غائمة وتسقط -بمشيئة الله- زخات متفرقة من المطر في جنوب المملكة، تمتد تدريجياً لتشمل أغلب مناطق المملكة.

وتوقعت إدارة الأرصاد الجوية أن تكون الهطولات غزيرة أحياناً في المناطق الجنوبية خاصة مدينة العقبة يصبحها البرق والرعد، ما يؤدي إلى تشكل السيول في الأودية والمناطق المنخفضة بما فيها العقبة، وتكون الرياح جنوبية شرقية معتدلة إلى نشطة السرعة تثير الغبار في مناطق عدة من المملكة قبل هطول المطر.

الرئيس الفنلندي يقبل استقالة رئيسة الحكومة

عمان

قدمت رئيسة الحكومة الفنلندية سانا مارين، الخميس، استقالتها إلى الرئيس الفنلندي، سولي نينيسو، عقب خسارتها في الانتخابات التشريعية. وقالت الرئاسة الفنلندية في بيان "قدمت رئيسة الوزراء سانا مارين اليوم، استقالة الحكومة إلى رئيس الجمهورية، وقبل الرئيس طلب الاستقالة، وكلفها بمواصلة تسيير الأعمال لحين تعيين حكومة جديدة"، وفقاً لوكالة الأنباء الفنلندية.

ومن المقرر أن يبدأ العمل على تشكيل حكومة جديدة في البلاد، بعد بدء انعقاد جلسات البرلمان الجديد المنتخب. وبحسب وزارة العدل الفنلندية، فاز حزب الائتلاف الوطني الفنلندي المعارض في الانتخابات البرلمانية في البلاد، الأحد الماضي، بعد فرز ٩٩,٦ بالمئة من الأصوات.

لبنان: ضبط محاولة إدخال مخدرات لسجن بطائرة مسيرة

بيروت

ضبطت القوى الأمنية اللبنانية محاولة إدخال مخدرات لأحد أكبر السجون اللبنانية بواسطة طائرة مسيرة. وأعلنت المديرية العامة لقوى الأمن اللبناني في بيان، أنها ضبطت طائرة مسيرة فوق سطح سجن رومية المركزي وبعد الكشف عليها، تبين وجود كيس شفاف مثبت عليها بلاسك، بداخله ٧٤ حبة مخدرة، ومادة بيضاء اللون، وهاتف خلوي يحتوي على شريحة خط، وحافظة بيانات وساعات أذن. وأشارت المديرية إلى أن التحقيق جارٍ بإشراف القضاء المختص، والعمل مستمر لتوقيف المتورطين بالعملية.

أكثر من ١٤٠ ألف مصل أدوا صلاة العشاء والتراويح في المسجد الأقصى

القدس المحتلة
أدى أكثر من ١٤٠ ألف فلسطيني صلاة العشاء والتراويح في باحات المسجد الأقصى، مساء الجمعة، في ليلة السابع عشر من شهر رمضان المبارك. وحضرت الحشود الفلسطينية الكبيرة، رغم التشديدات التي تفرضها سلطات الاحتلال الإسرائيلي في محيط المسجد الأقصى المبارك.

الجمعية الفلكية الأردنية توضح حول هلال شوال ١٤٤٤ هـ

يكون يوم السبت هو غرة شهر شوال لعام ١٤٤٤هـ. واعتمدت الجمعية على عدة معايير في صعوبة رؤية الهلال في سماء المملكة مساء الخميس، وهذه المعايير هي: لن تتحقق الرؤية وفقاً لمعيار إسطنبول لأن الاستطالة ستكون أقل من ٨ درجات، ولن تتحقق أيضاً وفقاً لمعيار "حد دانجون" لأن الاستطالة ستكون أقل من ٧ درجات، إضافة إلى معيار ياربوع ومعيار عودة ومعيار إلياس ومعيار مرصد جنوب أفريقيا الفلكي ومعيار علاوي، لن تتحقق الرؤية فيها مساء الخميس لا بالعين المجردة ولا بالتلسكوب. وتبين الجمعية، أن الحسابات الفلكية، وهي المبنيّة على حسابات دقيقة، تشير إلى أن الاقتران المركزي هو الأساس وبالتالي

أوضحت الجمعية الفلكية الأردنية في بيان صدر عنها، أنه من المتوقع أن يكون تحري هلال شوال مساء الخميس الموافق ٢٠ نيسان ٢٠٢٣، مؤكدة أنه وفقاً للمعطيات الفلكية التي تقدم احتمالات الرؤية، لا يمكن رؤية هلال شوال في سماء المملكة مساء يوم التحري أي يوم الخميس. وتقول الجمعية "إذا أخذنا بشرط الاقتران المركزي قبل غروب الشمس وشروط اليوم الفروي، سوف يغرب القمر بعد غروب الشمس فيكون يوم الجمعة فلكياً هو أول أيام الشهر الجديد، لكن في حال اعتماد الرؤية البصرية الشرعية المتبعة (رؤية الهلال بالعين المجردة أو بالأجهزة البصرية) وتعتمد الرؤية مساء الخميس،

إدارة بايدن تكشف أسرار الانسحاب من أفغانستان.. وتقر بالخطأ

أيا من وكالات الاستخبارات الأميركية لم يتوقع الانهيار السريع للقوات الحكومية الأفغانية. جاء في الوثيقة "تركت إدارة ترامب المغادرة لإدارة بايدن موعداً للانسحاب، لكن من دون خطة لتنفيذه. وبعد أربع سنوات من الإهمال - وفي بعض الحالات التردّي المتعمد - كانت أنظمة ومكاتب ووكالات مهمة لضمان مغادرة آمنة ومنظمة في حالة يرثى لها". وأضافت أنه "بعد أكثر من ٢٠ عاماً، وأكثر من ٢ تريليون دولار، وقيام جيش أفغاني قوامه ٣٠٠ ألف عنصر، تشير السرعة والسهولة التي سيطرت بها طالبان على أفغانستان إلى عدم وجود سيناريو - باستثناء حضور أميركي دائم وموسع بشكل كبير - كان من شأنه أن يغير المسار.. قال البيت الأبيض إن إدارة بايدن كانت

بعدمها تغلبت طالبان في أسابيع على القوات الأفغانية التي دربها الغرب، ما أجبر آخر القوات الأميركية على تسريع مغادرة البلد من مطار كابول. في ملخص التقرير الذي رفعت عنه السرية وسلم إلى الكونغرس، يشهد البيت الأبيض على أن إدارة الرئيس جو بايدن فعلت كل ما في وسعها. وأصدر البيت الأبيض ملخص مؤلف من ١٢ صفحة بشأن الانسحاب، الذي لطالما تعرض لانتقادات شديدة من قبل الجمهوريين.

أهم نقاط الملخص: أُلقت الإدارة باللوم على اتفاق أبرم سابقاً بين إدارة الرئيس السابق دونالد ترامب وطالبان لوضع حكومة بايدن في موقف صعب، وقالت إن

أعلن البيت الأبيض الخميس أنه سلم الكونغرس تقريراً سرياً طال انتظاره عن انسحاب الولايات المتحدة من أفغانستان عام ٢٠٢١، مدافعاً عن مساره هذا الانسحاب الذي أنهى ٢٠ عاماً من المحاولات الفاشلة لهزيمة حركة طالبان. وقال مجلس الأمن القومي في البيت الأبيض إن ما من شيء كان بإمكانه "تغيير مسار الانسحاب" وأن "الرئيس (جو) بايدن رفض إرسال جيل آخر من الأميركيين لخوض حرب كان يجب أن تنتهي بالنسبة للولايات المتحدة منذ فترة طويلة".

صدم الانسحاب الذي انتهى في ٣٠ أغسطس ٢٠٢١ الأميركيين وحلفاء الولايات المتحدة

مندوباً عن الملك . . الأمير مرعد يرعى فعاليات المجلس العلمي الهاشمي العاشر بعد المئة

الإمام السيوطي راعي تغير الفتوى بتغير الأزمان . ولا شك أن توفيق الله كان فوق الأسباب جميعها التي هيأت للسيوطي تأليف هذه الكتب، بالإضافة إلى تبخره في العديد من العلوم، يقول السيوطي عن نفسه: "رُزقت التبحر في سبعة علوم، التفسير والحديث والفقه والنحو والمعاني والبيان والبدع" بالإضافة إلى أصول الفقه والجدل، والقراءات التي تعلمها بنفسه، والطب.

كما تحدثت عضو المجمع العلمي المغربي الدكتور محسن خوجي عن مناقب الإمام السيوطي وأثاره في التصنيف والتأليف وجهوده في تفسير العلوم. وتناول موسوعيته ومؤلفاته والقيمة العلمية لها، مشيراً إلى مكانة السيوطي في حقل التفسير وعلوم القرآن.

كما تحدث الشيخ عمورة عن وقفية الإمام السيوطي باعتباره عالماً موسوعياً عرف في تاريخ الإسلام، وهو يعتبر من خيار علماء هذه الأمة. وأشار إلى فضائله وغزارة علمه وفقهه وأثره في جميع العلوم.

وحضر المجلس العلمي الهاشمي، نائب رئيس الوزراء وزير الإدارة المحلية توفيق كريشان، وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة. وسماحة مفتي عام المملكة الشيخ عبد الكريم الخصاونة، وإمام الحضرة الهاشمية الدكتور أحمد الخلايلة، وقضاة الشرع الشريف، وعدد من ضباط وضباط صف القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي والأجهزة الأمنية، وعدد من الشخصيات السياسية، وأئمة وعلماء وممثلات عن القطاع النسائي.



رئيس الأمانة العامة لدور وهيئات الإفتاء في العالم - في المجلس العلمي تحت عنوان، "الإمام السيوطي شيخ المفتين في عصره .. كتاب الحاوي للفتاوى نموذجاً" قالوا: كان للإمام السيوطي إسهاماته العلمية، وعطاء علمي نادر، فله أكثر من ٦٠٠ مؤلف، مبيناً أن ما أنجزه السيوطي رحمه الله من مؤلفات تعجز اليوم عن إنجازها مؤسسات ومراكز بحوث، رغم ما يتوافر لها عادة من مال ورجال وعلماء، ومصادر معلومات من الكتب والمراجع والحواشي ونحوها. كما أنه فتح باب الاجتهاد ولم ينقذ عند مذهب الشافعية بل أخذ من مذاهب أخرى، كمنهج الجمهور، مبيناً أن

كما نشأ السيوطي يتيمًا، إذ تُوِيَ أبوه وله ست سنوات، وأنتم حفظ القرآن الكريم وهو دون الثامنة، ثم حفظ بعض الكتب في تلك السن المبكرة مثل: العمدة، ومنهاج الفقه والأصول، وألفية ابن مالك، فامتعت مداركه وزادت معارفه، وكان محل العناية والرعاية من عدد من العلماء من رفاق أبيه، وتولى بعضهم أمر الوصاية عليه، ومنهم "الكمال بن الهمام الحنفي" أحد كبار فقهاء عصره، الذي تأثر به السيوطي تأثراً كبيراً خاصة في ابتعاده عن السلاطين وأرباب الدولة. كما تحدث الدكتور شوقي علام مفتي الجمهورية،

عمان

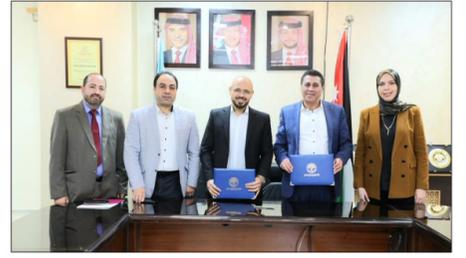
مندوباً عن جلالة الملك عبدالله الثاني، حضر سمو الأمير مرعد بن زayed، كبير الأمراء، الجمعة، فعاليات المجلس العلمي الهاشمي العاشر بعد المئة بعنوان "الإمام الحافظ جلال الدين السيوطي، في المركز الثقافي الإسلامي التابع لمسجد الشهيد الملك المؤسس عبدالله الأول، ضمن المجالس العلمية الهاشمية التي تعقدتها وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية سنوياً خلال شهر رمضان المبارك بعنوان "وقفيات جلالته الملك عبدالله الثاني ابن الحسين للكراسي العلمية".

وتحدث في المجلس العلمي الهاشمي، الإمام الحافظ جلال الدين السيوطي، سيرته العلمية، وأثره في عصره وما بعده، وزير الشؤون الدينية التونسي إبراهيم الشايبوي ومفتي الجمهورية المصرية، رئيس الأمانة العامة لدور وهيئات الإفتاء في العالم الدكتور شوقي علام وعضو المجلس العلمي المغرب الدكتور محسن خوجي والواعظ على كرسى الإمام السيوطي في المسجد الحسيني الشيخ عبدالرحمن عمورة.

وتحدث الشايبوي عن الدور المؤثر للإمام السيوطي، حيث وضع لنفسه بصمة في العلوم الدينية، مبيناً أن الجميع يعلم منزلة السيوطي وأمانته العلمية الكبيرة ومجهوداته الكبيرة.

ويعتبر الكثير، أنه مجدد القرن الحديث، حيث ولد أبو الفضل عبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي، بأسبوط ليلة يوم الأحد ١٢ رجب سنة ٨٤٩هـ / تشرين الأول ١٤٤٥م، لأسرة اشتهرت بالعلم والتدين، وكان أبوه من العلماء الصالحين ذوي المكانة العلمية الرفيعة.

مذكرة تعاون بين التطبيقية الخاصة ومجموعة رؤيا الإعلامية



عمان

وقعت جامعة العلوم التطبيقية الخاصة ومجموعة رؤيا الإعلامية اليوم الخميس اتفاقية في مجال توفير فرص للتدريب العملي لطلبة كلية الإعلام في الجامعة.

وتنص الاتفاقية على تدريب طلبة الإعلام بكلية الآداب من خلال أكاديمية رؤيا للتدريب الإعلامي في المجال الإعلامي كالتحرير وإعداد البرامج والتقديم التلفزيوني وتركيز الصوت والمراسل الميداني والإعلام الجديد.

وتهدف الاتفاقية إلى إسحاق المجال أمام الطلبة المتدربين للمشاركة الفعلية في المراحل المختلفة من العمل التطبيقي الإعلامي من مراحل التخطيط وحتى مراحل الإنتاج.

ويشارك في هذا التدريب الطلبة الذين أموا السنة الثالثة، واجتازوا ٩٠ ساعة معتمدة من الخطة الدراسية، ويتم الاتفاق بين الطرفين على مواعيد وأوقات التدريب.

ووقع الاتفاقية عن جامعة العلوم التطبيقية الخاصة نائب رئيس الجامعة الدكتور صالح العقدة وعن أكاديمية رؤيا للتدريب الإعلامي المدير العام رمزي الكرمي.

أمسية رمضان بأمانة عمان

عمان

نظمت دائرة المرافق والبرامج الثقافية في أمانة عمان الكبرى بالتعاون مع جمعية الثقافة العربية الإسلامية أمسية رمضان متنوعة مساء أمس الخميس، في جاليري رأس العين.

ووسط حضور كثيف من الأسر، أدى طلبة مدرسة جمعية الثقافة العربية الإسلامية، برفقتها الشباب والفتيات عدة فقرات إنشادية وغنائية، تغنت بالرسول الحبيب عليه أفضل الصلاة والتسليم، وبشهر رمضان الكريم، مثلما تم تقديم قصائد دينية وروحانية تليق بالشهر الفضيل، وسط تفاعل واسع من قبل الجمهور.

كما تضمن الحفل، الذي يأتي ضمن فعاليات البرنامج الثقافي الرمضاني في أمانة عمان الكبرى، فقرة "الحكايات مع عمو عصام"، التي اندمج فيها الأطفال الحضور.

ومن المقرر، أن يتواصل البرنامج الثقافي الرمضاني لأمانة عمان، الذي تنفذه دائرة المرافق والبرامج الثقافية حتى آخر الشهر الفضيل.

الحنيطي يزور لواء حرس الحدود ومركز الإسناد اللوجستي



عمان

زار رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي لواء حرس الحدود الأول أحد تشكيلات المنطقة العسكرية الشرقية، وكان في استقباله قائد المنطقة العميد الركن نجي المناصير وقائد اللواء العميد الركن جعفر أبو اربوحة.

وتأتي الزيارة انطلاقاً من حرص القيادة العامة للوقوف على جاهزية تشكيلات ووحدات حرس الحدود في مختلف المجالات، حيث استمع اللواء الركن الحنيطي إلى إيجازات عسكرية عن المهام والواجبات الموكولة للواء، وسير الأمور العملياتية والتدريبية واللوجستية فيها، والخطة المستقبلية، وصولاً إلى أعلى درجات الكفاءة والجاهزية.

وتمن رئيس هيئة الأركان المشتركة الجهود الكبيرة التي يبذلها نشأى وحدات حرس الحدود في مختلف مناطق مسؤولياتهم في الحفاظ على أمن الوطن واستقراره، مشيداً بالجاهزية العالية التي تتمتع بها وحدات حرس الحدود والمعنويات العالية لدى مرتباتها.

وفي سياق متصل، زار رئيس هيئة الأركان المشتركة قيادة مركز الإسناد اللوجستي المتقدم في منطقة الرويشد وكان في استقباله مدير التزويد اللوجستي العميد تزويد فني علاء الشبيلات وقائد المركز العميد تزويد فني محمود الخطيب.

واستمع اللواء الركن الحنيطي إلى إيجاز قدمه قائد المركز حول طبيعة المهام التي يقدمها المركز والتي تتضمن تقديم الإسناد الفني اللوجستي لوحدات القوات المسلحة الأردنية ضمن منطقة المسؤولية، بالإضافة إلى الخطة المستقبلية للمركز وصولاً إلى التميز في إسناد الوحدات العسكرية ضمن منطقة المسؤولية.

وحضر الزيارة عدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي وعدد من قادة التشكيلات والوحدات في المنطقة.

شركة كهرباء محافظة إربد المساهمة العامة المحدودة

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٤/١١ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الرمثا طريق الطرة، لتنقية الرمثا وجوارها، منطقة المحاسي، حي الدالية، حي الرادارة، حي مسلخ الرمثا وذلك من الساعة السابعة صباحاً ونهاية الساعة الثانية ظهراً في مدينة الرمثا. وعن سوف قرب مدرسة سوف الثانوية الشاملة للبنين من الساعة السابعة صباحاً ونهاية الساعة الواحدة ظهراً في محافظة جرش.

وعن منطقة عجلون شارع القلعة، شارع الورود، شارع العمري من الساعة السابعة صباحاً ونهاية الساعة الثانية ظهراً في محافظة عجلون.

قسم العلاقات العامة

الجمعية الفلكية الأردنية

توضح حول هلال شوال ١٤٤٤ هـ

عمان

أوضحت الجمعية الفلكية الأردنية في بيان صدر عنها اليوم الخميس، أنه من المتوقع أن يكون تحري هلال شوال مساء الخميس الموافق ٢٠ نيسان ٢٠٢٣، مؤكدة أنه ووفقاً للمعطيات الفلكية التي تقدم احتمالات الرؤية، لا يمكن رؤية هلال شوال في مساء المملكة مساء يوم التحري أي يوم الخميس.

وتقول الجمعية "إذا أخذنا بشرط الاقتران المركزي قبل غروب الشمس وشرط اليوم الغروبي، سوف يغرب القمر بعد غروب الشمس فيكون يوم الجمعة فلكياً هو أول أيام الشهر الجديد، لكن في حال اعتماد الرؤية البصرية الشرعية المتبعة (رؤية الهلال بالعين المجردة أو بالأجهزة البصرية) وتعددت الرؤية مساء الخميس، يكون يوم السبت هو غرة شهر شوال لعام ١٤٤٤هـ.

واعتمدت الجمعية على عدة معايير في صعوبة رؤية الهلال في مساء المملكة مساء الخميس، وهذه المعايير هي: لن تتحقق الرؤية وفقاً لمعيار إسطنبول لأن الاستطالة ستكون أقل من ٨ درجات، ولن تتحقق أيضاً وفقاً لمعيار "حد دانجون" لأن الاستطالة ستكون أقل من ٧ درجات، إضافة إلى معيار يالوب ومعيار عودة ومعيار علاوي، مرصد جنوب أفريقيا الفلكي ومعيار علاوي، لن تتحقق الرؤية فيها مساء الخميس لا بالعين المجردة ولا بالتلسكوب. وتبين الجمعية، أن الحسابات الفلكية، وهي المبينة على حسابات دقيقة، تشير إلى أن الاقتران المركزي هو الأساس وبالتالي سيبدأ الشهر القمري الساعة ٧:١٢ صباح يوم الخميس ٢٠ نيسان ٢٠٢٣. وتغرب الشمس الساعة ٧:٠٨ مساءً بزوايا سميّة مقدارها ٢٨٤ درجة، ويغرب القمر الساعة ٧:٣٥ مساءً بزوايا سميّة ٢٨٢ درجة، والفرق السميّ بينهما حوالي ٢ درجة تقريباً. وتوضح، أن الهلال سوف يكتم فوق الأفق ٢٧ دقيقة وعمره ١١.٥٦ ساعة، والاستطالة التي هي الزاوية بين مركزي القمر والشمس تساوي حوالي ٦ درجات، وارتفاع الهلال فوق الأفق ٥.٥٧ درجة، وقوس الضوء وقوس الرؤية يبلغ ٥ درجات، وسك الهلال أو نسبة إضاءة الهلال تبلغ ٠.٣٪. وقال رئيس الجمعية الدكتور عمار السكجي، إن الجمعية ستنظم لجان رصد للهلال في مناطق المملكة بناء على دعوة التحري التي سوف يدعو لها سماحة مفتي عام المملكة الشيخ عبد الكريم الخصاونة، مؤكداً أن الجهة الرسمية والشعرية في المملكة التي تقرر بداية شهر شوال، هي دائرة الإفتاء العام.

ملتقى البرلمانيات يدين الاعتداءات على الفلسطينيين والمقدسات

عمان

دان ملتقى البرلمانيات الأردنيات الاعتداءات الإسرائيلية الهمجية المتكررة بحق الشعب الفلسطيني والمقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، معتبراً بأنها عمل ممنهج لايد من وقفه.

وقال، في بيان صحفي أصدره الجمعة، على لسان رئيسته النائب عائشة الحسنا، إنه بات لزاماً على المجتمع الدولي والأسرة الدولية ومؤسساتها الحقوقية ذات العلاقة، للضغط على إسرائيل المحتلة للأرض الفلسطينية لوقف ممارساتها المرفوضة جملة وتفصيلاً على الشعب الفلسطيني.

وكانت شرطة الاحتلال الإسرائيلية، اقتحمت فجر الأربعاء الماضي، المسجد الأقصى المبارك/الجرم القدسي الشريف، وقامت بالاعتداء على الصلوات المتواجدين فيه.

وأكد الملتقى في بيانه، أن اقتحام "الأقصى" والاعتداء عليه وعلى الصلوات، يعتبر انتهاكاً صارخاً وعملاً إرهابياً جباناً يعكس نهج الحكومة الإسرائيلية اليمينية المتطرفة.

كما، أكد الملتقى على الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس التي حافظت على القيمة الدينية والمكانية والزمانية للمقدسات في القدس، داعياً الدول للضغط على حكومة الاحتلال للحد من سلوكها وممارساتها بما يسهم بتعزيز الأمن والاستقرار في منطقة الشرق الأوسط.

الخلايلة يستقبل وزير الشؤون الدينية التونسي

عمان

استقبل وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة في مكتبه وزير الشؤون الدينية التونسي الدكتور إبراهيم الشايبوي.

وأكد الوزيران عمق العلاقات الأخوية والتاريخية بين البلدين الشقيقين، على المستوى الرسمي والشعبي، بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني وأخيه فخامة الرئيس التونسي الدكتور قيس اسعيد. واستعرض الخلايلة خلال اللقاء الذي حضره مدير عام دائرة الحج والعمرة المهندس مجدي البطوش، ومساعد أمين عام وزارة الأوقاف لشؤون الدعوة والإرشاد الإسلامي الشيخ إسماعيل الخطيب دور وزارة الأوقاف في خدمة المساجد، ورعايتها، إضافة إلى اطلاع الوزير التونسي على تجربة صندوق الزكاة وصندوق الحج، وكذلك فيما يتعلق بدائرة تنمية أموال الأوقاف، والنقل النوعية التي تحقق من خلال دائرة الحج والعمرة للارتفاع بمستوى الخدمات التي تقدم للحجاج الأردنيين، إضافة إلى اطلاع على الأعمال والبرامج التي يُنفذها معهد الملك عبدالله الثاني لإعداد الدعاة وتأهيلهم وتدريبهم.

وأشار وزير الأوقاف إلى الجهود التي تبذلها الوزارة من خلال دائرة أوقاف القدس في رعاية المقدسات الإسلامية وعلى رأسها المسجد الأقصى المبارك، لا سيما في ظل مواجهة الأعمال المتطرفة التي يقوم بها المتطرفون ووزراء في حكومة اليمن المتطرفة، ببطء سلطة الاحتلال.

وبين الخلايلة، أن الحكومة وبتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني تبذل كافة الجهود، لرعاية وصيانة المسجد الأقصى المبارك بكامل مساحته وبالتفاهة ١٤٤ دونماً، حيث يتم تخصيص موازنة خاصة بدائرة أوقاف القدس من خزينة الدولة ومخصصات وزارة الأوقاف، إضافة إلى عمليات

الترميم والرعاية المستمرة، وأخرها فرش المسجد الأقصى بسجاد غير قابل للحريق على النقطة الخاصة لجلالة الملك. بدوره، أشاد الوزير التونسي بالجهود التي تبذلها وزارة الأوقاف الأردنية في مختلف المجالات الدينية، إضافة إلى دورها في رعاية وإعمار المسجد الأقصى المبارك. وأشاد الوزير الشايبوي بعقد وزارة الأوقاف



للدورات العلمية الدولية لشرح مضامين رسالة عمان، حيث شارك فيها العديد من الأئمة والعلماء التونسيين، وكان لها الأثر الكبير عليهم، وانعكس على رسالتهم التي يبثونها في مجتمعاتهم. واستعرض الوزير التونسي الدور المناط بوزارة الشؤون الدينية التونسية، للارتقاء بالخطاب الديني وبما يضمن محاربة الفكر المتطرف، وبت

المحبة والإيمان والوسطية والاعتدال بين أفراد المجتمع، إضافة إلى ما يقع على الوزارة من أعمال متعلقة بتسيير رحلات الحج، وتوفير الخدمات المميزة للحجاج الأردنيين. وأكد الوزيران الخلايلة والشايبوي ضرورة تطوير العلاقات بين الوزارتين، وتبادل المعرفة لتحسين مستوى الخدمات التي تقدمها كل وزارة في البلدين الشقيقين.

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



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

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

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 "مصيبة"، ويوجب الأذى للجيران. وأوضح في مقابلة عبر التلفزيون السعودي، أنه لا ينبغي إسماع جميع من في الشارع، والمرضى والمارة، بالصلاة. وقال الداعية أحمد الغامدي، إنه يفضل إلغاء مكبرات الصوت عند أداء الصلاة، واقتصارها على الأذان، والإقامة. وأوضح في حديث لقناة "روتانا"، أن إذاعة الصلاة إلى الخارج، يعني أنه يتوجب على المارة، الإنصات وعدم التحدث، وهو ما يوقعهم في "حرج شرعي". والفاد، وتذكير لمن نسي، ودعوة لمن سهُ، وموعظة لمن اتقى. اللهم افعلنا به وأحي قلوبنا بسماعه".

يُقدم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الجنين والأخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالبا لا يعرف الكثيرون الوقت الأنسب لتقديم الهدية، والانعكاسات الترتيبية لذلك على نفسية الطفل. وتقوم بعض الأسر بتبليغ رغبات طفلها عبر تقديم الهدية 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 تُقدم الهدايا للطفل.. وما ضرر كثرتها عليه نفسيا وتربويا؟

وكالات
استخدام كرسي الحمام ويتقنه، حينها يمكن أن اقدم له هدية ويعود نوعها بحسب سن الطفل".
أخر سلبى
وحول إذا ما كان هناك تأثير سلبى للهدية قالت أنسام: "يكون للهدية تأثير نفسي سلبى على الطفل، عندما يتم منحها إيها وهو أصلا مشبع بالهدايا، أو مثلا حينما يوجه سلوك معين ولا يتضح فيه، هنا يكون للهدية أثر نفسي سلبى عليه، لأن الهدية الهدف منها تشجيع استمرارية السلوك الجيد، بالتالي إذا مُنحت للطفل حينما لا ينفذ السلوك الجيد يتأثر بشكل سلبى وهنا يصبح التعزيز في غير محله".

وكالات
يُقدم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الجنين والأخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالبا لا يعرف الكثيرون الوقت الأنسب لتقديم الهدية، والانعكاسات الترتيبية لذلك على نفسية الطفل. وتقوم بعض الأسر بتبليغ رغبات طفلها عبر تقديم الهدية 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.

ويبادر أحيانا الوالدان بتقديم هدية للطفل كعويض عن غياب أحدهما، سواء كان هذا الغياب بسبب الانفصال أو الانشغال في العمل، إلا أن أخصائية الإرشاد النفسي والتربوي واد جاد الله اعتبرت أن "هذا التصرف خاطئا". وقالت واد: "من الأخطاء التي يقع بها الوالدان المنفصلان، هي محاولة استمالة الطفل من خلال الإغداق عليه بالهدايا، ما يشكل لديه شخصية جمعة مستقلة ويصعب من الصعب إرضاؤها، ويصبح الطفل كثير الكذب لاستعفاف أحد والديه على حساب الآخر".

هدية مشروطة
اعتبر اختصاصي الطب النفسي زهير الدبغ أن "تقديم الهدية للطفل أمر محبب ومطلوب ويفيد الطفل من الناحية النفسية والتربوية"، مستطردا، "ولكن تقديم الهدية يجب أن يكون بشروط وهي: أن تكون منطوية، وبشكل عشوائي، وفي المناسبات، وللتشجيع والمكافئة". وأكد الدبغ، خلال حديثه لـ "عربي ٢١"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المالية للعائلة، وألا تكون لتعويض العاطفي بأي حال من الأحوال".

وتفتت إلى أنه "في هذه الحالات فقط يُفضل أن يتفق الوالدان على مواعيد محددة للهدايا، كعيد الميلاد مثلا وضمن تكلفة متقاربة لضمان عدم تأثر الطفل سلبيا بحالة الانفصال بينهما". من ناحيةها قالت الأخصائية النفسية والأسرية إنسام سلوس، "غياب أو فقدان أحد الوالدين لا يعوض بالهدايا، فالتعويض لا يكون دائما ماديا بل بالحنان أو بحضن، وأعود وأذكر بأن الهدايا وجدت للتشجيع وتعزيز السلوك وهي لا تعوض حنان الأب والأم".

لا وقت محدد
من جهتها قالت أخصائية الإرشاد النفسي والتربوي واد جاد الله لـ "عربي ٢١"، "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويُفضل أن يُعَد في أوقات متباعدة لأسباب عامة وغير محددة وتعتبر عن الحب والاهتمام". وأشارت إلى أنه "من المهم جدا ألا تُقدم الهدية كنوع من التعزيز على سلوك محدد، لأن هذا يشكل حافزا خارجيا لإتقان الطفل أي عمل، ويُعد خطأ تربويا حيث يشكل شخصية انتهازية تمتنع عن إتمام العمل وإتقانه بدون مقابل خارجي". وأوضحت أن "الصواب هو توجيه الطفل لأداء الأعمال لأهميتها مستقبلية أو للنتيجة الإيجابية العنوية المترتبة عليها، ودون ربطها بنتيجة مادية أو تعزيز مادي كالهدي على اختلاف أشكالها".

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

تعزيز وليس هدية
بدورها قالت الأخصائية النفسية والأسرية أنسام سلوس، "نحن كأخصائيين لا نسمي ما نقدمه للطفل هدية، خاصة لمن هم تحت سن الخمس سنوات، فهم لا يميزون ما معنى الهدية أو مفهومها". وتابعت إنسام في حديث لـ "عربي ٢١"، "نطلق على ما نقدمه لمن بهذه المرحلة العمرية مصطلح تعزيز وقد يكون بالمديح، فمثلا حينما يبتسم للطفل وأنت ترد له اليمين أو حينما يتصرف تصرفا ما وتضحك له، يُسمى رد الفعل هذا (التعزيز) كي يستمر بهذا السلوك الجيد".

واتفقت أنسام في الرأي مع الدبغ وقالت، "حينما يمنح الأهل الطفل هدايا كثيرة وبشكل مبالغ به ويمتاز به أو بدون مناسبة، سيؤدي ذلك لإفساده ويفقده الاحساس بقيمة المال". وأضافت، "ونسمي هذا التصرف "دلال زائد"، وأيضا إعطاء الطفل كل شيء وبشكل مبالغ فيه سيسعده بأن كل هذه الأشياء لا قيمة لها، فمثلا حينما يكون لدى الطفل الكثير من الألعاب، عندها لن يشعر بالهدية التي يمنحها إيها والديه كتعزيز له على سلوك جيد أو مثلا نجاحه في اختبار ما.. وتصحب الهدية لا قيمة لها".

وأكدت أنسام في حديث لـ "عربي ٢١"، "نطلق على ما نقدمه لمن بهذه المرحلة العمرية مصطلح تعزيز وقد يكون بالمديح، فمثلا حينما يبتسم للطفل وأنت ترد له اليمين أو حينما يتصرف تصرفا ما وتضحك له، يُسمى رد الفعل هذا (التعزيز) كي يستمر بهذا السلوك الجيد".

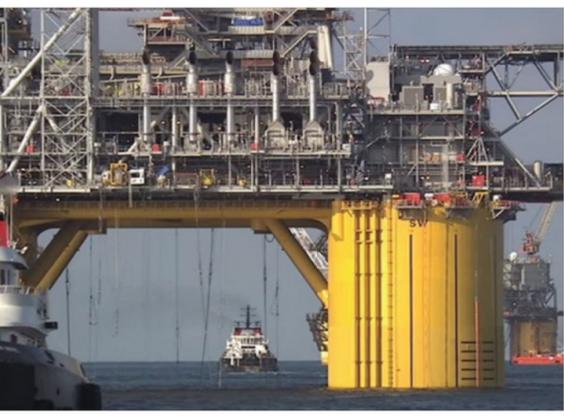
هل لدى طفلك صديق خيالي؟ هذا ما يجب عليك فعله

وكالات
يرم بعض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرضون فيها بخلاق صديق وهمي والهدية معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحيانا يشعرون بأنهم يلهبون معه، ويحاولون تعريف والديهم عليه. ويحسب خبراء علم الاجتماع فإن وجود الأصدقاء الوهميين، يحفز الأطفال على الإبداع ويساعدهم على التعبير عن مشاعرهم، ولكن هذا الأمر قد يؤثر على الآباء.
ويج هذا الصدد نشر موقع "ستيب تو هيلث" تقريرا أشار فيه إلى الأسباب التي تدفع الأطفال لاختلاق صديق وهمي، وأيضا وضع التقرير كيف يتصرف الأهل في هذه الحالة.
ماذا يجترع الأطفال أصدقاء خياليين؟
يمكن أن تظهر هذه الكائنات "الأصدقاء الخياليين" والتي تم إنشاؤها بواسطة عقول نابضة بالحياة والخيال بدءا من سن الثالثة، حيث يبدأ الأطفال في هذه المرحلة بتعلم اللغة وهم البيئة التي يعيشون فيها، ويخترعونها لأسباب عديدة. ويُفاجأ الآباء برؤية أطفالهم يلهبون ويخندون بمشرفهم، وعندما يسألونهم عن الشخصية التي يتحدثون إليها، قد يردون بهدوء على أنهم يتحدثون مع صديقهم الجديد.
وعلى الرغم من أن هذه الحالة يمكن أن تكون مصدر قلق للآباء والأمهات، إلا أن الأصدقاء الوهميين هم جزء من تطور الأطفال العاطفي، وفي بعض الأحيان ترتبط هذه الحالة بالأطفال ذوي العقول الخلاقة 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 من 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 يمكن أن نعتبر وجود الأصدقاء الوهميين علامة على الحرمان العاطفي أو الصدمة، بل هم حلقة بينهم مساعدة الطفل في التغلب على الصعوبات مثل المطلاق أو وصول شقيق جديد أو تغيير المدارس أو الانتقال إلى مدينة أو بلد جديد".
من جهته، قال اختصاصي الطب النفسي وليد سرحان: "العب الوهمي ووجود الصديق الخيالي هو مرحلة طبيعية من التطور، ويمر فيها الأطفال من عمر ١٨ شهرا ووبرجات متفاوتة".
وتابع سرحان في حديث لـ "عربي ٢١"، "ويُعتبر وجود صديق وهمي أو اللعب الوهمي غير طبيعي إذا تجاوز عمر الطفل الخامسة أو إذا انحرف اللعب 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".

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كبريتين" 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 والبتترول 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 المستقبل، سيبدأ المستهلكون في البحث عن بدائل، وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موثوق، ستكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الحالية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكين" الكندية، شبه الاقتصاد بجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لمورد محدود ينفذ احتياطي النفط الخام بشكل كامل، إلا أن هذا لا يعني أن الكميات المتبقية في الخزانات الأخرى الأكثر تقديدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا. واستنادا إلى "مراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليوم"، هناك ميات 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 الجيولوجي الأمريكي" عرفت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،



باستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر القادمة. لكن، من غير المحتمل أن نضب من دون نفط تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تقديدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا. واستنادا إلى "مراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليوم"، هناك ميات 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 الجيولوجي الأمريكي" عرفت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

وكالات
نشر موقع "انترستنج إنجينييرنج" الأمريكي تقريرا أشار من خلاله إلى أن النفط الخام في عالمنا الحديث يحظى بأهمية بالغة لا سيما وأنه يُستخدم لتوليد الكهرباء وتشغيل المركبات وغيرها من الاستعمالات الأخرى، ما يجعله بمثابة شريان الحياة بالنسبة للاقتصادات والأمم الحديثة.
وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر سيناريو واقعي قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط، لكن، ما الذي قد يحدث في حال نفاذه؟
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 ثمينة للاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال التقطير على غرار البترول والديزل، وهي مواد تستعمل في تشغيل جميع وسائل النقل في العالم، وفي إنتاج الكهرباء أيضا.
كما يمثل الغاز الطبيعي أحد المواد المهمة أيضا لصنع بعض الأسمدة. وفي حال غيابه، قد يتأثر إنتاج الغذاء بشكل مباشر في جميع أنحاء العالم. وفي مجال الاستشعار الحقيقية، وهو ما يقدر قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات باستخدام أجهزة استشعارهم، فإن هذا النوع من التطبيقات يعتمد على الموجات الكهرومغناطيسية، والتي تنتقل بين الشمال والجنوب بالنسبة للحيوانات.

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، أن مئات الحيوانات تهاجر لمسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك يصعب بعض الباحثين على أن هذه القادة لا تنطبق على الجنس البشري، حيث لا يظهر الإنسان أي دليل على امتلاك بوصلة داخلية.
ونقلت الصحيفة عن المشرف على هذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشفينك، "لقد توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمى المغناطيسية. وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما يقدر قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم. وقد يصبح من الممكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا على الاستعانة بالحقول المغناطيسية من أجل التنقل، كما كان الحال بالنسبة للألحاف".
ونوهت الصحيفة إلى أن هذه الادعاءات تظل مثيرة للجدل، حيث يقول باحثون آخرون إن تجارب كيرشفينك كشفت أن الدماغ يستجيب للتغيرات في الحقول المغناطيسية، إلا أن هذه الحقيقة لا تعكس بالضرورة امتلاكه لحس مغناطيسي داخلي.
وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

الأبلى الشمالي، الذي يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافتها بنحو ١٩ ألف ميل. وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة للآلية التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يعتقد هور أن الطيور تستخدم جزئيات حساسة للضوء يمكن تحويلها إلى واحدة من بين حالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتمادا على اتجاه الحقل المغناطيسي. ولكن يتبنى كيرشفينك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضئ ببلورات تحتوي على معادن، وتطور هذه البلورات مثل ابرة البوصلة، متحركة في فترح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسل إلى الدماغ.
أما بالنسبة للسماء وراء عدم رؤيتنا لأشخاص يستخدمون البوصلات الداخلية للتنقل اليوم، فمن المرجح أن الحياة المعاصرة تسببت نسبيا في طمس هذه العملية لدى البشر.
وأوردت الصحيفة أنه في إشارة إلى دراسات عن الأشخاص الأسويين والأسسترايين الذين يتحدثون لغات مختلفة تماما عن اللغات الأوروبية، أقر كيرشفينك بأن هذه الاختلافات قد تؤثر على قدرتنا في الاستجابة للإشارات المغناطيسية، وتعد النتائج التي حققها باحثون على استشعار الحقول المغناطيسية عندما ما تطرأ مثل هذه التغيرات عندما يشرح الدماغ في معالجة المعلومات. وحيال هذا الشأن، علق كيرشفينك قائلا، "لقد أصيبت أدمغتهم بالفزع استجابة للتغيرات في المجالات المغناطيسية".
ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن نتمكن من دعم الادعاءات القائلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية كما أكد كيرشفينك أن استخدام مثل هذه اللغات يعزز الاستجابة للبوصلة الداخلية. فضلا عن كونه يساعد الأفراد على التفكير بطرق تجعلهم يحافظون على قدراتهم النظرية على التنقل.



بارهاين، نورستين ريتز، سرح مجلة ساينس العلمية بأنه، "في حال رغبت في وضع رأسي في الميكروويف وتشغيله، فسيؤثر هذا الأمر على موجات دماغ، لكن هذا لا يعني أنني أمتلك حسا بالميكروويف". وفي الواقع، تشير هذه القضية جدا واسعا وستكون موضوع نقاش في الثاني عشر من نيسان / أبريل، في إطار مؤتمر من تنظيم المعهد الملكي للملاحة في المملكة المتحدة حول هجرة الحيوانات.
وبينت الصحيفة بأن كيرشفينك أجرى تجربة بالتعاون مع زملائه في الولايات المتحدة واليابان، تتمثل في وضع مجموعة من المتطوعين داخل أقفاص سداسية الجوانب، مصنوعة من الألومنيوم لتحميهم من المجال المغناطيسي الأرضي. وقد جرى قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حدثت تغيرات في المجالات المغناطيسية تدريجيا داخل الأقفاص.
وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة

وكالات
نشرت صحيفة "الغارديان" البريطانية تقريرا تحدثت فيه عن اعتقاد العلماء في كاليفورنيا، أن أسلافنا تمكنوا من تحديد الاتجاهات للتنقل بفضل البوصلات الداخلية، كما هو الحال بالنسبة للحيوانات.
وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، أن مئات الحيوانات تهاجر لمسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك يصعب بعض الباحثين على أن هذه القادة لا تنطبق على الجنس البشري، حيث لا يظهر الإنسان أي دليل على امتلاك بوصلة داخلية.
ونقلت الصحيفة عن المشرف على هذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشفينك، "لقد توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمى المغناطيسية. وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما يقدر قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم. وقد يصبح من الممكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا على الاستعانة بالحقول المغناطيسية من أجل التنقل، كما كان الحال بالنسبة للألحاف".
ونوهت الصحيفة إلى أن هذه الادعاءات تظل مثيرة للجدل، حيث يقول باحثون آخرون إن تجارب كيرشفينك كشفت أن الدماغ يستجيب للتغيرات في الحقول المغناطيسية، إلا أن هذه الحقيقة لا تعكس بالضرورة امتلاكه لحس مغناطيسي داخلي.
وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا

وكالات
نشرت صحيفة "الغارديان" البريطانية تقريرا تحدثت فيه عن اعتقاد العلماء في كاليفورنيا، أن أسلافنا تمكنوا من تحديد الاتجاهات للتنقل بفضل البوصلات الداخلية، كما هو الحال بالنسبة للحيوانات.
وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، أن مئات الحيوانات تهاجر لمسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك يصعب بعض الباحثين على أن هذه القادة لا تنطبق على الجنس البشري، حيث لا يظهر الإنسان أي دليل على امتلاك بوصلة داخلية.
ونقلت الصحيفة عن المشرف على هذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشفينك، "لقد توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمى المغناطيسية. وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما يقدر قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم. وقد يصبح من الممكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا على الاستعانة بالحقول المغناطيسية من أجل التنقل، كما كان الحال بالنسبة للألحاف".
ونوهت الصحيفة إلى أن هذه الادعاءات تظل مثيرة للجدل، حيث يقول باحثون آخرون إن تجارب كيرشفينك كشفت أن الدماغ يستجيب للتغيرات في الحقول المغناطيسية، إلا أن هذه الحقيقة لا تعكس بالضرورة امتلاكه لحس مغناطيسي داخلي.
وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا

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 تسميات 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 أسراً في غاية السهولة، ولكن عند الإصابة بميلان الرحم، قد يكون هذا الأمر صعباً بعض الشيء.

2- مشاكل وصعوبات في الحمل عندما يكون الرحم مائلاً فإن السداة القطنية لا تستطيع الاستقرار في مكانها كما يجب.

3- مشاكل وصعوبات في الحمل من أعراض ميلان الرحم العديدة أنه قد يتسبب في جعل المرأة تواجه العديد من الصعاب 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.

4- عدم السيطرة على التبول قد يؤثر ميلان الرحم على أجهزة وأعضاء الجسم الأخرى الموجودة في المنطقة المحيطة بالرحم، فمثل 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 تقيظ البول على ثيابها الداخلية وكأنها مصابة بنوع من سلس البول.

5- 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 المهبل العميق.

6- تشنجات حوض شديدة في أسفل الظهر مع أن تشنجات الحوض 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، الإصابات بالتهابات المسالك البولية بشكل متكرر.

8- 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.

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.

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

ممارسة تمارين رياضية خاصة.

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

❖ وكالات

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

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

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

عادة يكون مستوى الكورتيزون بالدم مرتفع في الصباح ومن ثم يبدأ بالانخفاض تدريجياً خلال اليوم، ولكن قد يحدث خلل في مستوياته مما يؤدي إلى حدوث أمراض عديدة.

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

تنظيم العملية الايضية للسكر في الدم والتحكم بمستوياته، يساعد في الحفاظ على ضغط دم طبيعي يدعم وظيفة الجهاز المناعي وتنظيم وظائف القلب الوعائية.

يسيطر على استعمال الجسم للبروتين والكربوهيدرات والدهون.

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

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

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

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 والفواكه واللحوم.

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

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

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

طرق طبيعية لزيادة الجلوتاثيون يمكنك الحفاظ على مستويات

❖ 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 والفواكه واللحوم.

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

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

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

طرق طبيعية لزيادة الجلوتاثيون يمكنك الحفاظ على مستويات

أمر يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

❖ وكالات

يحتاج الجسم إلى الحديد والبروتين في هذه الفترة، لذلك ننصح بتناول منتجات الألبان أو التوقف عن تناولها تماماً خلال فترة الدورة الشهرية.

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

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

7- تجنب الكافيين على عكس الأطعمة غير الصحية كالقلقيات والوجبات السريعة والأطعمة المالحة والجلويات، والتي تزيد من الأعراض السيئة، لأنها تسبب صعوبات في الهضم وتزيد من الآلام.

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

❖ وكالات

يحتاج الجسم إلى الحديد والبروتين في هذه الفترة، لذلك ننصح بتناول منتجات الألبان أو التوقف عن تناولها تماماً خلال فترة الدورة الشهرية.

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

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

7- تجنب الكافيين على عكس الأطعمة غير الصحية كالقلقيات والوجبات السريعة والأطعمة المالحة والجلويات، والتي تزيد من الأعراض السيئة، لأنها تسبب صعوبات في الهضم وتزيد من الآلام.

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

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

❖ وكالات

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

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

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

ومع الحرص على غسل الأسنان قبل النوم وبعد تناول الطعام، سنقل فرص وجود رائحة كريهة في الفم. كما أنه يفضل توفّر غسول الفم أو العلكة التي تساعد في القضاء على رائحة الفم الكريهة.

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

الزوجة بالمتعة، لأنها لم تصل إلى هزة الجماع. ويمكن للرجل أن يقوم بالضغط على العضو الذكري عندما يبدأ السائل المنوي في التدفق لأن ذلك يساعد في إطالة مدة الممارسة الجميمة.

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

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

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

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

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

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

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

ومع الحرص على غسل الأسنان قبل النوم وبعد تناول الطعام، سنقل فرص وجود رائحة كريهة في الفم. كما أنه يفضل توفّر غسول الفم أو العلكة التي تساعد في القضاء على رائحة الفم الكريهة.

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

أمر لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

❖ وكالات

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

يعتبر الإستحمام من الأمور الهامة التي لا يمكن الإستغناء عنها، ولكن قد يصعب الإستحمام أمر ضار بالصحة في حالة اتباع بعض العادات الخاطئة خلاله، والتي يجب الإنتباه إليها جيداً.

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

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

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

9- عدم غسل المناشف بعد استخدامها مثل لوفة الإستحمام، يمكن أن تصبغ المنشقة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند استخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر بصحة الجلد.

البشرة الحساسة. فكلما انخفضت نسبة العطور، سوف تصبح المنتجات أكثر أماناً.

5- إستخدام كثير من الإضافات للحمام. يمكن أن تقضي وقتاًمتعاً في حوض الإستحمام سواء الفقاعات أو الأملاح، ولكن الإفراط في هذه المنتجات يمكن أن تسبب حساسية الجلد. ويجب إختيار أنواع جيدة من هذه الإضافات لأن بعض الأنواع تحتوي على مواد كيميائية ضارة.

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

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

فيمكن أن يسبب ترك آثار عليها مثل بقع وكلف، ويعرضها للطفح والتهيج.

4- إستخدام منتجات عطرية إن مستحضرات الإستحمام التي تحتوي على كثير من العطور يمكن أن تضر بالجلد وتسبب حدوث طفح وتهيجات، وخاصة لذوي

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

2- إستخدام ماء ساخن على الرغم من أن الماء الساخن يساعد في الشعور بالاسترخاء، ولكن عندما يكون شديد السخونة، فإنه يسبب إزالة الزيوت الطبيعية من البشرة، كما أنه قد يؤدي إلى حدوث تهيجات في الجلد، ويصبح عرضة للجفاف.

ويتطبق هذا على الشعر أيضاً، حيث أن تجريد فروة الرأس من الزيوت الطبيعية سيحدث أضرار بها، ولذلك فمن الأفضل

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



برس: "لقد أصبح واضحاً أنه في هذا الجو، لا يمكن أن تعمل اللجنة كما كان متوقفاً... لذلك نحل اللجنة". وأوضحت الشركة أنها تبحث عن طرق أخرى لجمع آراء خارجية حول طريقة استخدام هذه التكنولوجيا بشكل مسؤول. وفي بداية الحملات الاعتراضية، أقيمت عريضة إلكترونية وقعتها ٢٣٠٠ شخص من موظفين وأكاديميين تدعو «غوغل» إلى سحب عضوية كاي كوتز جيمس (رئيسة «هيريتج فاوندیشن») من هذه اللجنة بسبب مواقفها المناهضة للمتوحين جنسياً والمثليين والمهاجرين". فقد خشي الموقعون من أن تتعكس مواقف جيمس على سبيل تطوير تكنولوجيا المستقبل وأن تتسم برامج الذكاء الاصطناعي بالانحياز منذ بدايتها.

وكالات أكدت شركة «غوغل» أنها حلت لجنة استشارية للأخلاقيات 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 «هيريتج فاوندیشن» ضمن أعضائه. كما أن وجود رئيس شركة متخصصة في الطائرات بدون طيار في هذه اللجنة أعاد إلى الواجهة المخاوف المرتبطة باستخدام الذكاء الاصطناعي لأغراض عسكرية وفقاً لموقع «فوكس نيوز»، وهو أول وسيلة إعلامية كشفت عن حل اللجنة.

وقالت شركة «غوغل» لوكالة فرانس

سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

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

وتسعى واشنطن إلى إقناع حلفائها بعدم تكليف الصينية «هاواي» بسبب شبعة «ه جي»، مشبهة العملاق الصيني بحصان طروادة الذي يسمح للصين بالتجسس على الغرب.

«ه جي» للأجهزة الخلوية في شيكاغو ومينيابوليس. وعززت كوريا الجنوبية صدارتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق «سامسونغ إكس ٢٠٢٣» هاتفاً «غالاكسي أس ٥١٠ جي» العامل بهذه التقنية. ونظم المشغلون الوطنيون الكبار، «كي تي» و«اس كاي تيليكوم» و«ال جي يو بلاس»، فعاليات ترويجية في كل أنحاء سيئول للنموذج الأخير من مجموعة «غالاكسي» الذي يتابع النسخة الأساسية بالجيل الخامس من معايير الشبكة (١٢٠٠ مليون يون ١٢٠٠ دولار تقريباً). وقدمت عروض لتقنية الواقع المعزز والريوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها «ه جي» واستقطاب الزبائن. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين «فيرايزن» الذي مدّ بعد ساعات شبكة «٣ جي» و«٤ جي»، فإن من شأن هذه

طرح «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. وياتت كوريا الجنوبية التي تعدّ من أكثر البلدان تطوراً على الصعيد التكنولوجي، مساء الأربعاء أول بلد في العالم يوفر تغطية شاملة على أرضيه بالجيل الخامس من معايير الشبكة الخلوية المعروفة بـ «ه جي»، وذلك بواسطة ثلاثة مشغلين محليين. وقدمت موعد إطلاق هذه الخدمة يومين لتسبب العملاق الأمريكي «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 تلقائياً، بهدف التأكد من توافق تطبيقات الويب التقدمية. ولا يعد تطوير تطبيقات الويب التقدمية مهمة سهلة نظراً للمتطلبات العديدة، لاسيما عند التعامل مع عامل الخدمة الذي يمثل جزءاً أساسياً 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 رقمياً أسرع وأسهل. كما تسمح «جوجيت دي أكس» لأي مستخدم ببناء تطبيقات شاملة خاصة بالأساسيات بسرعة فائقة.

ونوه الموقع بأنه نظراً للانتقال السلس للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات الويب التقدمية والتطبيق الأصلي 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 أبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة أي أو إس ١١.٣. وجرى إعلان أن تصنّف فعلاً ضمن تطبيقات الويب التقدمية، توفر شركة غوغل قائمة تحقق تخضّ تطبيق الويب المتقدم.

الاتصال بالإنترنت صلاوة 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 تطبيقاً لإدارة العلاقات مع العملاء ينطبق على معايير تطبيقات الويب التقدمية، فإنك تحتاج فقط إلى زيارة التطبيق من خلال عنوان محدد موقع الموارد الموحد (يو آر إل) في متصفح الهاتف الجوال خاصتك. وفي حال قمت بزيارة التطبيق أكثر من مرة، فسيطلب منك الأمر «إضافة التطبيق إلى الشاشة الرئيسية»، أي بعبارة أخرى «تثبيت» التطبيق. ويجرد تثبيت التطبيق، يظهر رمز تطبيقات الويب التقدمية على شاشة هاتفك. وتوفر تفعيل التطبيق بقع عرض شاشة البداية، ثم يتسنى لك فتح التطبيق في نافذة في وضع ملء الشاشة دون ظهور شريط التنقل في المتصفح.

وكالات نشر موقع «هاكرنون» الأمريكي تقريراً 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 «عربي٢١»، إنه قد حان الوقت لموجة جديدة من تكنولوجيا الهاتف المحمول وتحتل الصدارة على حساب آب ستور وغوغل بلاي. ففي سنة ٢٠١٨، أعلن موقع تويتر عن شروعه في تقديم موقعه الرسمي عن طريق تطبيقات الويب التقدمية للهاتف المحمول. وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المدعومة من شركات عملاقة في هذا المجال، لاسيما شركة غوغل. ويفضل ميزات عديدة على غرار إضافة التطبيقات إلى الشاشة الرئيسية وتشغيل التطبيق دون الاضطرار إلى

هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه المسابقة". ونوهت المجلة بأن الأنظمة التي تعمل على التحكم في نشاط الدماغ مازالت تواجه بعض العقبات التي ينبغي التغلب عليها. فهناك حاجة إلى تطوير أجهزة التكنولوجيا العصبية، على غرار مصابيت الرأس التي تعتمد على تخطيط الأمواج الدماغية التي ينبغي أن تتسم بدقة مكانية أفضل للتمييز بين الإشارات وبرامج التحسينات، على غرار تطوير ضاغط أفضل لاكتشاف أنماط معينة من نشاط الدماغ. وأوردت المجلة أنه وفقاً لكروفورد فإن "التحدي الأكبر حالياً يتمثل في مساعدة الأشخاص على فهم إمكانيات عمل الدماغ وحدود نشاطه. ولا تقراً عصاية الرأس ما يدور في العقل ولا تنتهك خصوصيتك، وهي لا ترسل إشارات إلى عقلك ولا تتلاعب بأفكارك". وأضاف كروفورد أنه "لما 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 لم يأتوا من مجال علوم الكمبيوتر الجديدة التي من المتوقع ظهورها قريباً، مما سيقتح المجال للتفكير في ابتكار أمور لم تخطر على بال علماء الكمبيوتر أبداً.

المعالجة الذهنية. ويقوم الطيارون باستخدام الرياضيات الذهنية التي تتطلب الكثير من التركيز، وتتقدم الطائرات دون طيار إلى الأمام بناءً على قوة الموجات الدماغية المنتجة". ولن تكون الإجابات الصحيحة هي الدافع الذي سيحرك الطائرات دون طيار لتلامس، وإنما كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالتركيز. وأضاف كروفورد: "ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصاً ما «متسابقاً جيداً» في التحكم في الطائرات دون طيار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الحالات التي تسبب تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرات دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحدثه الجمهور، سيؤثر على أداء المتنافسين". وبيّنت المجلة أن القدرة على رصد نشاط الدماغ وتطويرها لها إمكانات مثيرة للاهتمام، إذ يمكن لهذه التكنولوجيا أن تساعد الأشخاص المصابين بشلل رباعي في تحريك الأطراف الاصطناعية أو السماح لأولئك الذين يعانون من إصابات خطيرة في النخاع الشوكي بالتفاعل مع البيئة المحيطة بهم.

الإشارات المجمعّة من خلال خوارزميات الكمبيوتر، التي تكشف أخطاء معينة من النشاط. وأوضح كروفورد: "لا نريد أن يقوم الطيار بأي حركة لأن ذلك سيؤدي إلى خلق الكثير من الإشارات الكهربائية"، مضيفاً 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 اللاعب التي تجعله يتحكم في الطائرة، فتفاعلاً كهربائياً يمكنه من تصحيح مساره وتوجيهه. وذكرته المجلة أنه حين يدرك الكمبيوتر أنه وقع تجميع 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 نهايتها يوم السبت، لن يردلوا قبعات كاملة بل سيرتدون عصابات الرأس حول جباههم. وتعتبر عصابات الرأس أقل تكلفة وأسهل استعمالاً، لكنها لا تستطيع رصد الحركات. وعوضاً عن ذلك، سيستخدمون قوة نشاط الدماغ المرتبطة بالتركيز. ونقلت المجلة عن كروفورد أن "هناك موجات دماغية مختلفة لنشأة الحركات الذهنية، ونحن نستخدم الموجات الدماغية بيننا وغاماً، التي تتلام مع الانتباه إلى جانب مستويات عالية من

وكالات نشرت مجلة "فوربس" الأمريكية تقريراً تطرقت فيه إلى إمكانية التحكم بالطائرات دون طيار عن طريق العقل، في إطار مسابقة جديدة ستعقد يوم السبت. وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته «عربي٢١»، 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 كريست كروفورد، أحد المشاركين في تأسيس رابطة «براين درون ريسينغ»، أنه "حين تقرر 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 مسؤولاً 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

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

وكالات

نشرت صحيفة "لافانغورديا" الإسبانية تقريراً، قدمت فيه بعض النصائح التي تساعد على تحسين تغطية شبكة المحمول داخل المنزل وخارجه، مثل الاعتماد على تطبيقات الهاتف الذكية التي تقيس مستوى جودة التغطية. وتقدم معلومات مفصلة حول نوعيتها وموقع الجهاز الذي يبث الإشارة. وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته «عربي٢١»، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف الجوالية تشهد تحسناً كبيراً 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 الجوالية بالاعتماد على شريحة الجوال، وهي تغطية الجيل الثاني الخاصة بالمكالمات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصين بالمكالمات وبيث البيانات، وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهواتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال آلياً بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع. وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هواتفنا، فإننا نستصل فقط بشبكة الجيل الثاني. وذكرت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي تعاني فيها من سوء تغطية إشارة شركة الاتصالات التي تقدم الخدمة. وأول شيء يجب القيام به في هذه الحالة هو فهم مصدر الخلل، سواء كنا في داخل المنزل أو خارجه. وفي الواقع، تتوفر العديد من التطبيقات المصممة لتحديد مستوى قوة الإشارة، والأبرز، من بينها هو تطبيق "أوبن سيفنال"، الذي يعمل على نظامي التشغيل أندرويد وآي أو إس. وهو يتميز ببساطة استخدامه، كما أنه متاح بشكل مجاني.

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

وكالات طرحت "سامسونغ إلكترونيكس" الجمعة في السوق أول هاتف ذكي يعمل بشبكة الجيل الخامس "ه جي" بعد أن أصبحت كوريا الجنوبية رائدة في هذا المجال الذي من شأنه إحداث ثورة في الاتصالات. وياتت كوريا الجنوبية التي تعدّ من أكثر البلدان تطوراً على الصعيد التكنولوجي، مساء الأربعاء أول بلد في العالم يوفر تغطية شاملة على أرضيه بالجيل الخامس من معايير الشبكة الخلوية المعروفة بـ "ه جي"، وذلك بواسطة ثلاثة مشغلين محليين. وقدمت موعد إطلاق هذه الخدمة يومين لتسبب العملاق الأمريكي "فيرايزن" الذي مدّ بعد ساعات شبكة

وكالات نشر موقع "هاكرنون" الأمريكي تقريراً 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 "عربي21"، إنه قد حان الوقت لموجة جديدة من تكنولوجيا الهاتف المحمول وتحتل الصدارة على حساب آب ستور وغوغل بلاي. ففي سنة 2018، أعلن موقع تويتر عن شروعه في تقديم موقعه الرسمي عن طريق تطبيقات الويب التقدمية للهاتف المحمول. وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المدعومة من شركات عملاقة في هذا المجال، لاسيما شركة غوغل. ويفضل ميزات عديدة على غرار إضافة التطبيقات إلى الشاشة الرئيسية وتشغيل التطبيق دون الاضطرار إلى

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

٣- إرسال عدد أقل من الإشعارات المثمرة عامل المكتب العادي يرسل ما يقارب الـ ١٢٥ إشعاراً يومياً وفقاً لشركة التحليلات Radicati Group ومن ثم تضع ساعات عديدة في التواصل ذي الجودة السيئة، أما حل نيوبورت «تجاهل رسائل البريد الإلكتروني التي لا تتطلب استجابة سريعة، واكتب رسائل تقلل من عدد الرسائل البريد الإلكتروني اللاحقة».

وكالات نشر موقع "هاكرنون" الأمريكي تقريراً 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 "عربي21"، إنه قد حان الوقت لموجة جديدة من تكنولوجيا الهاتف المحمول وتحتل الصدارة على حساب آب ستور وغوغل بلاي. ففي سنة 2018، أعلن موقع تويتر عن شروعه في تقديم موقعه الرسمي عن طريق تطبيقات الويب التقدمية للهاتف المحمول. وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المدعومة من شركات عملاقة في هذا المجال، لاسيما شركة غوغل. ويفضل ميزات عديدة على غرار إضافة التطبيقات إلى الشاشة الرئيسية وتشغيل التطبيق دون الاضطرار إلى

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق التفاعل الرقمي ليس بديلاً عن المحادثات في الوقت الفعلي. يقول نيوبورت: «أدمنتنا لا تقم بالأليك ولا منشور كل عام وأنت بخير على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن الإيجوجي لا تضيف إحساساً بالتواصل والانتقاء، إذا كان جدولك لا يسمح بمقابلة الأصدقاء وجها لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.

وكالات نشر موقع "هاكرنون" الأمريكي تقريراً 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 "عربي21"، إنه قد حان الوقت لموجة جديدة من تكنولوجيا الهاتف المحمول وتحتل الصدارة على حساب آب ستور وغوغل بلاي. ففي سنة 2018، أعلن موقع تويتر عن شروعه في تقديم موقعه الرسمي عن طريق تطبيقات الويب التقدمية للهاتف المحمول. وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المدعومة من شركات عملاقة في هذا المجال، لاسيما شركة غوغل. ويفضل ميزات عديدة على غرار إضافة التطبيقات إلى الشاشة الرئيسية وتشغيل التطبيق دون الاضطرار إلى

٥- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة بيو سي نيوبورت بأخذ استراحة لمدة ٣٠ يوماً من أي أداة رقمية ليست ضرورية لعملك، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو. كما يمكنك الاستفادة من 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 أيضاً، فبدلاً من تصفح تويتر على هاتفك، قم بتصفحه من جهاز الكمبيوتر.

٦- قم بحرفة بينما تقلص حجم الدواغ الرقمية، يمكنك أن تخصص وقتاً لهواياتك، سواء كانت رسماً أو عزفاً على آلة موسيقية أو حتى التصفيح. قم باستخدام يديك بشكل إنتاجي، ستقوم بصنع شيء تتخبر به. هذا سيساعدك في نسيان كل ما يحدث على هاتفك.

زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

وكالات قال أغني رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وظيفته ماكينزي، الخمس، أنها إجراءات طلاقهما، ما سيمتج ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الخمس، تغريدة على «تويتر»، قالت إنها ستحصل على ٢.٥٪ من ملكية طليقتها من أسهم أمازون، وهو ما سيمتحنها حصة تقارب ٢.٤ في المئة.

وكالات نشر موقع "هاكرنون" الأمريكي تقريراً 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 "عربي21"، إنه قد حان الوقت لموجة جديدة من تكنولوجيا الهاتف المحمول وتحتل الصدارة على حساب آب ستور وغوغل بلاي. ففي سنة 2018، أعلن موقع تويتر عن شروعه في تقديم موقعه الرسمي عن طريق تطبيقات الويب التقدمية للهاتف المحمول. وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المدعومة من شركات عملاقة في هذا المجال، لاسيما شركة غوغل. ويفضل ميزات عديدة على غرار إضافة التطبيقات إلى الشاشة الرئيسية وتشغيل التطبيق دون الاضطرار إلى

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!



البورون والإفراط في تناوله قد يتسبب في الإصابة بتسمم البورون. وهذه أهم أعراض تسمم البورون، الغثيان والتقيؤ، الضعف والإرهاق العام، التهاب الجلد التماسي، مشاكل وتشوهات في العظام، أعراض نقص البورون عند انخفاض مستويات البورون في الجسم، تظهر بالعادة هذه الأعراض، مشاكل في عمليات الأيض، ومشاكل في امتصاص الكالسيوم والمغنيسيوم، مشاكل عصبية.

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، مما 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 و يلزمها المزيد من البحث والأدلة.

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

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

بناء الأجسام.

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

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

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

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

الشعور بحاجة إلى التوقف مع عدم وجود أي فحلات في الجسم الانتفاخ.

تجدر الإشارة إلى أن سرطان المستقيم في مرحلته الأولى قد لا يترافق مع أية أعراض مميزة، وفي حال ظهورها فهي تختلف من شخص لآخر.

متى عليك استشارة الطبيب؟

على الرغم من أن الأعراض السابقة لا تحتكر على الإصابة بسرطان المستقيم، إلا أنه من الضروري استشارة الطبيب وطلب المساعدة الطبية في حال ظهورها أو ملاحظة أي منها.

مواضيع ذات علاقة

متى علي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟

النزيف الذي يستلزم إجراء فحص تنظير القولون

ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟

تشخيص الألم والنزيف في فتحة الشرج

الشق في فتحة الشرج 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 بلوغك الخمسين من العمر.

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

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 أيض وامتصاص المعادن المختلفة الداخلة للجسم، الأمر الذي يساهم في تقوية العظام وتحسين صحتها ومكافحة أمراض العظام بالمجمل.

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

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

بدروره 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

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي، وذلك نتيجة زيادة فترات التعرض لهرمونات الإبض على مدار السنين.

المشكلات النفسية، أيضاً تشعر 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 تفاديها من خلال بعض الطرق، وتشمل:

تناول الطعام الصحي، الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم أصابتها بخلل. استشارة الطبيب بشأن الأدوية؛ لأن بعض الأدوية يمكن أن تؤدي لاضطرابات الهرمونات، ولذلك يجب التحري الدقة في الأدوية التي يتناولها الأطفال وجربعاتها.

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

يحدث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.

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

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

مواضيع ذات علاقة

الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية للأطفال

ما هو الصدر الجؤجؤي (Pectus carinatum)

زيادة حجم العضو الذكري والخصيتين؛ فمن الطبيعي أن هذه الأعضاء تكبر بشكل تدريجي، ولكن مع البلوغ المبكر، تصبح بحجم كبير في سن صغير.

زيادة نمو الشعر في مختلف أجزاء الجسم؛ وخاصة شعر الوجه بمنطقة الذقن والشارب، بالإضافة إلى شعر الأبط ومنطقة العانة.

تغيير 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 هذا الصمام 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؟

يملك القلب أربع صمامات، صمام واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دوراً مهماً في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من وإلى القلب.

ما هي صمامات القلب؟

يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذنين والبطينين، أما الرئوي والأبهر الرئوي بين البطينين والأوعية الدموية الرئيسية التي تغادر القلب.

وصمامات القلب هي على النحو التالي،

الصمام المترالي

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 الأذين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد.

الصمام ثلاثي الشرفات

اطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواءه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذنين الأيمن وينعكس عودة تدفق الدم لثلاث حجرات.

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

الصمام الرئوي

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

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

تقلل من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية التي تتمثل في انفجار أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ

تتمتع 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 مكملات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.

الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب

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

تشنج قصي

كآبة وغضب بسهولة وانزعاج

طفح جلدي

احمرار الجلد

اختلال النوم

تورم في البطن

مشاكل في التذوق

فقدان الشهية.



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

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

منتجات الألبان

البيض

الوقاية من الصداع النصفي

الخبز المدعم والحبوب

فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)

الخضار الورقية الخضراء

البقوليات (الفول، البازيلاء)

الكبد

اللحوم (لحم البقر، والعجل، والخنزير)

الشعور بحاجة إلى التوقف مع عدم وجود أي فحلات في الجسم الانتفاخ.

تجدر الإشارة إلى أن سرطان المستقيم في مرحلته الأولى قد لا يترافق مع أية أعراض مميزة، وفي حال ظهورها فهي تختلف من شخص لآخر.

متى عليك استشارة الطبيب؟

على الرغم من أن الأعراض السابقة لا تحتكر على الإصابة بسرطان المستقيم، إلا أنه من الضروري استشارة الطبيب وطلب المساعدة الطبية في حال ظهورها أو ملاحظة أي منها.

مواضيع ذات علاقة

متى علي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟

النزيف الذي يستلزم إجراء فحص تنظير القولون

ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟

تشخيص الألم والنزيف في فتحة الشرج

الشق في فتحة الشرج 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 بلوغك الخمسين من العمر.

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

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 أيض وامتصاص المعادن المختلفة الداخلة للجسم، الأمر الذي يساهم في تقوية العظام وتحسين صحتها ومكافحة أمراض العظام بالمجمل.

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

يقع هذا الصمام 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؟

يملك القلب أربع صمامات، صمام واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دوراً مهماً في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من وإلى القلب.

ما هي صمامات القلب؟

يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذنين والبطينين، أما الرئوي والأبهر الرئوي بين البطينين والأوعية الدموية الرئيسية التي تغادر القلب.

وصمامات القلب هي على النحو التالي،

الصمام المترالي

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 الأذين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد.

الصمام ثلاثي الشرفات

اطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواءه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذنين الأيمن وينعكس عودة تدفق الدم لثلاث حجرات.

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

الصمام الرئوي

أعراض سرطان المستقيم

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

بدروره 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

يحدث هذا الصمام 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؟

يملك القلب أربع صمامات، صمام واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دوراً مهماً في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من وإلى القلب.

ما هي صمامات القلب؟

يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذنين والبطينين، أما الرئوي والأبهر الرئوي بين البطينين والأوعية الدموية الرئيسية التي تغادر القلب.

وصمامات القلب هي على النحو التالي،

الصمام المترالي

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 الأذين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد.

الصمام ثلاثي الشرفات

اطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواءه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذنين الأيمن وينعكس عودة تدفق الدم لثلاث حجرات.

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

الصمام الرئوي

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

يقع هذا الصمام 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؟

يملك القلب أربع صمامات، صمام واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دوراً مهماً في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من وإلى القلب.

ما هي صمامات القلب؟

يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذنين والبطينين، أما الرئوي والأبهر الرئوي بين البطينين والأوعية الدموية الرئيسية التي تغادر القلب.

وصمامات القلب هي على النحو التالي،

الصمام المترالي

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 الأذين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد.

الصمام ثلاثي الشرفات

اطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواءه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذنين الأيمن وينعكس عودة تدفق الدم لثلاث حجرات.

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

الصمام الرئوي

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

الدرقية

تقرير مختبر الغدد الصماء

العلاج باليود المشع للغدة الدرقية

يساعد على حصول النشوة الجنسية وزيادة المتعة والترايب الجنسي بين الشريكين.

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

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

ما العلاقة بين هرمون الحب والدوبامين والسيروتونين؟

يطلق على هذه الهرمونات الثلاثة (الدوبامين، السيروتونين، الأكتستيين) 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 والآباء، 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.

خاصة عندما تلامس الطفل حليب الثدي، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالتزول.

تقوية العلاقة والرابط بين الأم والطفل.

٢- هرمون الحب لدى الأب

هناك أدلة علمية بدأت تظهر مؤخراً تشير إلى أن نسب هرمون الحب تزداد كذلك في جسم الأب بعد ولادة طفله الجديد، ومع كل تواصل وتلامس بين الأب والطفل ترتفع نسب هرمون الحب في جسم الأب أكثر وأكثر.

الذي تعرفه عن هرمون الحب؟ ومتى يتم إنتاجه في الجسم؟ وما هي تأثيرات هرمون الحب المختلفة على الجسم عند الذكور والإناث سواء أقرأ المقال التالي لتعرف أكثر.

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 نسبته أعلى لدى الإناث عموماً.

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

وظائف هرمون الحب ومتى تزداد نسبته هناك حالات وأوقات معينة يتم فيها إنتاج نسب عالية من هرمون الحب بشكل خاص، مثل، مداعبة الحملتين والنشاط الجنسي، الولادة؛ إذ يساعد هرمون الحب على تحفيز انقباض عضلات الرحم.

فترة الرضاعة؛ إذ يحفز هرمون الحب إفراز حليب الثدي.

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

فوائد هرمون الحب للعلاقات

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

مواضيع ذات علاقة

راضة "غربية" من الضج وتوقف مستمر للدورة

المستويات الطبيعية لهرمون لهورمون FSH

الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

أنشيلوتي يستعين بكتيبة الرباعية أمام فياريال

وكالات

انضم المهاجم البرازيلي، رودريجو جويس، لقائمة ريال مدريد استعداداً لمواجهة فياريال السبت في الليجا، التي أعلنتها اليوم المدير الإيطالي كارلو أنشيلوتي.

ولم تمنع الألام الخفيفة التي يعاني منها رودريجو في الركبة اليمنى، والتي أدت لخوضه المران وسط تحفظات، دخوله القائمة.

وكرر أنشيلوتي نفس القائمة، التي فازت على برشلونة برباعية دون رد في كامب نو، لتطرح به من كأس الملك، بوجود ماريانو دياز وغياب الأوروغواي ألفارو رودريغيز، الذي سيلعب مع ريال مدريد كاستيا بقيادة راؤول جونزاليس.

وضمت القائمة كلا من، كورتوا ولونين ولويس لوبيز في حراسة المرمى، كارفاخال ولوكاس فاسكيز وأودريوزولا وألانيا وميليتاو وروديجر وخيسوس فايخو وناتشو في الدفاع.

وتشواميني وكامافينجا وكروس ومودريتش وفالفيدي وسيبايوس في خط الوسط، وهازارد وأسينسيو ورودريجو وفينيسيوس وبترزبا وماريانو في الهجوم.

مدرب لاتيني يدخل دائرة ترشيحات قيادة الزمالك

وكالات

كشف مصدر مسؤول بنادي الزمالك، عن وجود اسم جديد مرشح لتولي منصب المدير الفني الجديد لفريق الكرة، خلفاً للبرتغالي جيسوالدو فيرييرا.

وقال المصدر في تصريحات خاصة لـ «كوكورة»: «هناك اجتماع للجنة الفنية مساء اليوم الجمعة، من أجل الاتفاق على اسم المدير الفني، حيث أن الخلاف مازال مستمراً».

وأضاف: «الكولومبي خوان كارلوس أوسوريو تم ترشيحه من أحد أفراد اللجنة، وسوف يتم التواصل معه خلال الساعات المقبلة، كما أن اللجنة بشكل عام تفضل التعاقد مع مدير فني من أمريكا اللاتينية بدلاً من أوروبا».

ولم يصل مجلس إدارة الزمالك لاتفاق مع الألماني هايكو هيرلتيش، بعد أن كان قريباً من قيادة الأبيض، ليغادر بعدها إلى ألمانيا.

وقدح الزمالك عقد جيسوالدو فيرييرا، بعد أن تنازل عن قيمة الشرط الجزائي، إضافة إلى تنازله عن ٢٠٠ ألف دولار، قيمة مكافأة الفوز بالبطولة الموسم الماضي.

وقرر مجلس الزمالك رحيل الجهاز الفني المؤقت بقيادة أحمد عبد المقصود، وكذلك الطاقم الإداري بالكامل، بعد الخسارة أمام المصري (٢-٣)، الثلاثاء الماضي.

مامادو ساكو يفوز بجائزة «البصمة الرياضية»

وكالات

كرم الشيخ حشر بن مكتوم بن جمعة آل مكتوم، رئيس مؤسسة دبي للإعلام، نجم الكرة العالمية الفرنسي مامادو ساكو، مؤسس مبادرة «أساك» الخيرية، بجائزة «البصمة الرياضية».

تقديرًا لجهوده في دعم المحتاجين، وتشجيع الملاعب في إفريقيا، ودعم المؤسسات الخيرية ذات النفع العام.

جاء ذلك ضمن احتفالية تكريم الفائزين بالدورة ١٠ لجائزة وطني الإمارات للعمل الإنساني، تحت رعاية الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي لدبي.

وهنا مجلس دبي الرياضي، النجم الفرنسي مامادو ساكو، على فوزه بالجائزة المرموقة التي تمثل تقدير إماراتي لما يقوم به هذا النجم العالمي، والذي لعب لصفوف أهم الأندية الأوروبية.

وفي مقدمتها لفيرويل وباريس سان جيرمان، وكذلك المنتخب الفرنسي من عمر تحت ١٦ عاماً وصولاً إلى المنتخب الأول، ونال الاحترام والتقدير من الجميع.

وواصل ساكو العطاء خارج الملعب، وأطلق مبادرة «أساك»، والتي سخر فيها علاقته الطيبة مع اللاعبين العالميين والمؤسسات العامة ونجميته لجمع المال لدعم المشاريع الخيرية والمحتاجين في المجال الرياضي والإنساني.

وأكد مجلس دبي الرياضي، أن مبادرة ساكو تجسد قيم العطاء والبذل للمحتاجين من الأطفال وجميع الفئات، وهي القيم التي تحملها جائزة البصمة الرياضية، واستحق الفوز بالنسخة ٤ من هذه الجائزة، ليكون أول نجم رياضي عالمي يفوز بالجائزة.

ونظم ساكو في نوفمبر/تشرين الثاني ٢٠٢٢ بدبي، مباراة استعراضية جمعت أصدقاءه من النجوم، ومزاداً خيريًا حضره عدد كبير من نجوم الكرة العالمية، وتم فيه بيع مقتنيات عديدة لأهم نجوم الكرة العالمية، كما تم تخصيص إيرادات لدعم مشاريع مؤسسة نور دبي التي تساعد المحتاجين للعلاج في إفريقيا ومختلف دول العالم.

وحت مجلس دبي الرياضي، جميع اللاعبين في الإمارات من مختلف الجنسيات، للسيرة في طريق العطاء ودعم المحتاجين في العالم من خلال مبادرات مماثلة لما قام به النجم مامادو ساكو.

فيما عبر ساكو عن شعوره بالفخر والسعادة للفوز بهذه الجائزة التي تدعم قيم العطاء ودعم المحتاجين حول العالم، وقال: «على الإنسان أن لا ينسى فضل الله عليه حين أعطاه الخير الذي يجعله يعيش حياة كريمة».

وأضاف: «على الإنسان أن يرد هذا الدين، ويدعم المحتاجين، خصوصاً أن الإنسان يعيش حياة واحدة عليه أن يترك مساهمة جيدة وأثر مهم يتم تذكره به بعد الوفاة».

وقال ساكو، أثناء زيارته لمجمع ند الشبا الرياضي ومتابعتة منافسات بطولة البادل الدولية وبطولة الكرة الطائرة ضمن دورة ند الشبا الرياضية، أنه يتطلع لاستمرار التعاون مع المؤسسات في دبي التي تدعم الطفولة والمحتاجين.

وأكد أن أهدافه تتطابق مع أهداف دبي في دعم الطفولة والمحتاجين، وأنه يزور دبي لعدة مرات في العام، ويشعر أنه في بيت الثاني، وبالسعادة للقاء اللاعبين السابقين والحاليين ومختلف الشخصيات المجتمعية. وأوضح إنه يجد كل الدعم والتشجيع للقيام بمبادراته الإنسانية في دبي، ويخصص إيراداتها لدعم القضايا الإنسانية في إفريقيا ومختلف دول العالم.

وأعلن أنه سيخطط للقيام بسلسلة من مبارياته مع عائلته، وأنضم إلى أرسنال، وختم: «قال لي ما يريد أن يراه مني وتحدث عن رؤية النادي وخطته واستراتيجيته. لقد أحببت كل شيء في ذلك ولهذا السبب أتيت».

حمد لا يرغب بمواجهة منتخب العراق . . ويرفض تدوير المدربين



وأضاف: «كنت أود الحضور للبصرة ولكن ظروفًا خاصة حالت دون ذلك، والبصرة شرف في الوطن في استضافة الأشقاء الخليجيين مرة أخرى».

وتابع: «المدريون المحليون لديهم الفرصة في إثبات قدراتهم في الدوري العراقي، وليس شرطاً أن يدرّب المدرب المحلي منتخب بلاده، فالبرازيل أم كرة القدم اليوم تبحث عن مدرب أوروبي».

وأردف: «توقعت مستقبلًا أفضل لعلاء عباس، ولكن خوضه تجربة احترافية ليست جيدة في البرتغال، أنفكست عليه سلبًا مؤخرًا، وهناك لاعبون جيّدون

حاليًا وكذلك بعض المحترفين في أوروبا».

وأستطرد: «الدوري العراقي تطور هذا الموسم، هناك ملاعب جيدة، وكذلك بعض المباريات يكون مستواها الفني جيدًا قياسًا بالموسم السابقة».

وطالب حمد الاتحاد العراقي «لوضع قرارات تمنع تدوير المدربين، وليس صحيحاً أن يقود المدرب الواحد أكثر من فريق في الموسم الجاري».

وختم حمد تصريحاته قائلاً: «المنتخب الأردني يسير بخطوات جادة للتخضير للاستحقاقات المقبلة وأبرزها كأس آسيا في قطر، ونمتلك عناصر بارزة قادرة على صنع الإنجازات».

وكالات يرى المدير الفني للمنتخب الأردني عدنان حمد، أن وقوع النشامى بالمستوى القاري الثاني أبعده عن ملاقاته العراق في نهائيات كأس آسيا المقبلة، مشيراً إلى أنه لا يرحب بمواجهة منتخب بلاده بالمنافسات الرسمية.

وواصل حمد في تصريحات لقناة (أي نيوز) العراقية، «أن الفوز بلقب خليجي ٢٥ أعطى دفعةً معنويةً للمنتخب العراقي الذي يحتاج عملاً كبيراً».

وكالات يترقب فريق أربيل خدمات قائده في مباراته المقبلة أمام الحدود، المقرر إقامتها الأحد لملاعب الشعب الدولي ضمن الجولة ٢٣ من الدوري العراقي الممتاز.

ويعاني أحمد إبراهيم، قائد أربيل، من الإصابة التي لحقت به في مواجهة نفط ميسان بالجولة الماضية، ليفقد فريقه أبرز مدافعيه بمواجهة الحدود الصعبة سيكون في كأس آسيا قطر ٢٠٢٤».

أربيل يفقد قائده أمام الحدود

وكالات خارج الديار. وانضم إبراهيم إلى قائمة الغائبين عن اللقاء المقبل إلى جانب المحترف التونسي أيمن الطرابلسي والمهاجم أحمد سرتيب اللذان يواصلان الغياب بداعي الإصابة.

ويستعيد الجهاز الفني، بقيادة عباس عبيد، ومساعد حسام فوزي، جهود الجناح أحمد حسن مكنزي بعد إراحته

وكالات يفتقد فريق أربيل خدمات قائده في مباراته المقبلة أمام الحدود، المقرر إقامتها الأحد لملاعب الشعب الدولي ضمن الجولة ٢٣ من الدوري العراقي الممتاز.

ويعاني أحمد إبراهيم، قائد أربيل، من الإصابة التي لحقت به في مواجهة نفط ميسان بالجولة الماضية، ليفقد فريقه أبرز مدافعيه بمواجهة الحدود الصعبة

زينتشينكو: غادرت السيتي بسبب ما قاله أرتيتا



وأبقى في الدوري الإنجليزي الممتاز، فلن يكون هناك سوى مدرب واحد، هو أرتيتا، وزاد: «الطريقة التي يرى بها كرة القدم، ورويته وشخصيته، إنه هائل. هذا أكثر ما أحبه في الناس، من الواضح أنه كان يعرّفني كلاعب وشخص عندما

اتصل بي، أجريت محادثتين معه قبل أن انضم إلى أرسنال».

وختم: «قال لي ما يريد أن يراه مني وتحدث عن رؤية النادي وخطته واستراتيجيته. لقد أحببت كل شيء في ذلك ولهذا السبب أتيت».

وكالات وعاد اللاعب الأوكراني للعمل مع أرتيتا في أرسنال الصيف الماضي، بعد أن أكمل انتقالاً بقيمة ٣٢ مليون جنيه إسترليني قادماً من مانشستر سيتي.

وعمل زينتشينكو تحت قيادة أرتيتا سابقاً في سيتي، حيث قضى مدرب أرسنال الحالي ٣ سنوات كمساعد لمواطنه بيب جوارديولا.

وساهمت العلاقة التي نشأت بين الإثنين في مانشستر سيتي، بإحضار زينتشينكو إلى استاد الإمارات، حيث أثبت أنه عنصر رئيسي في حملة أرسنال للفوز بلقب الدوري هذا الموسم.

وقال زينتشينكو لشبكة «سكاى سبورتنغ»: إن أرتيتا المدرب الوحيد، الذي كان سيغادر سيتي من أجله في الدوري الإنجليزي الممتاز، موضحاً أن رؤيته وشخصيته من بين الأسباب الرئيسية للحاق به في شمال لندن.

وأضاف: «التأثير الذي أحدثه الآن بالنسبة لي كبير، لقد قلت مرات عديدة ذات يوم إذا كنت سأغادر سيتي

تشاي يتحرك لترميم برشلونة بعد زلزال الرباعية

وكالات

ضربت الخسارة القاسية برباعية دون رد أمام الغريم ريال مدريد في إياب نصف نهائي كأس الملك، استقرار برشلونة في الساعات الماضية.

ويحسب صحيفة «سبورت»، فإن تشاي المدير الفني لبرشلونة، عقد جلسة مع الإدارة الرياضية، لمناقشة القضايا المهمة التي تخص مستقبل الفريق.

وأضافت «تشاي ذهب رفقة شقيقه أوسكار، لمقابلة المدير الرياضي ماتيو أيماني والسكرتير الفني جوردي كرويف، وأكد أن الفريق ظهر بشكل جيد في الشوط الأول، لكن السقوط في الشوط الثاني يثير القلق».

وأشار التقرير إلى أن تشاي شدد على ضرورة تدعيم بعض المراكز مثل الظهير الأيمن، إذ يحتاج الفريق الكتلوني إلى لاعب مميز بدلاً من الاعتماد على كوندو وأراوخو وسيرجي روبرتو.

وأفادت الصحيفة أن برشلونة ناقش التعاقد مع لاعبين مثل الكاي جوندوجان وإينيجو مارتينيز، بخلاف مسألة عودة ليونيل ميسي.

٢٢ اختتام منافسات الدور الثاني من بطولة الشباب الرمضانية في العاصمة

وكالات

اختتمت في مديرية شباب محافظة العاصمة، منافسات الدور الثاني من بطولة الشباب الرمضانية لخماسيات كرة القدم التي تنظمها وزارة الشباب.

ووفقاً لبيان المديرية الجمعة، أسفرت المباراة النهائية لهذا الدور عن فوز فريق (مطاعم حمادة) على فريق (الإسكان جودة) بنتيجة (٥-٠) ليتاهل فريق (مطاعم حمادة) إلى الدور النهائي ممثلاً عن محافظة العاصمة للمنافسة على بطولة الملكة.

وأكد الأمين العام لوزارة الشباب الدكتور حسين الجبور، أهمية البطولة في تعزيز الولاء والانتماء للوطن ولقيادته الهاشمية وترسيخ الروح الرياضية وقيم التنافس الشريف بين الشباب.

المجد يحقق انتصاره الأول بالدوري على حساب الكرامة

وكالات

حقق فريق المجد مفاجأة بفوزه على الكرامة (٢-١)، الجمعة، على ملعب الباسل بحمص، ضمن الجولة ١٣ من الدوري السوري الممتاز.

سجل هدفي المجد سامر خناكان في الدقيقة ٣٢، وأسعد الأخضر (٤٠)، لينتهي الشوط الأول بتقدم المجد بثلاثية مفاجئة، ثم سجل هدف الكرامة على غصن (٨٧).

بهذه النتيجة يحقق فريق المجد بقيادة مديره مصعب محمد فوزه الأول هذا الموسم بعد حذف نتيجة مباراته أمام الجزيرة بالدور الأول بعد قرار هبوط الأخير من اتحاد الكرة وحذف نتائج من الدوري.

وارتفع رصيد المجد إلى ٥ نقاط لكنه ما زال يتأجل جدول الترتيب، بينما تجدد رصيد الكرامة عند ١٠ نقاط في المركز السابع.

وواصل فريق الكرامة تقديم نتائج السيئة والخيبة لأمال جمهوره، بالخسارة الثانية على التوالي منذ استئناف النشاط، بعد الهزيمة الجولة السابقة أمام أهلي حلب (١-٠)، ليضع طارق جبان مدرب التسور نفسه في أزمة بعد السقوط في أول اختبارين له مع الفريق.

ثنائي مصري إلى ربع نهائي بطولة العالم للسلاح

وكالات

تأهل الثنائي المصري محمد السيد ومحمد ياسين، إلى ربع نهائي منافسات سيف المبارزة ببطولة العالم للسلاح للناشئين والشباب، المقامة حالياً في بلغاريا.

وتأهل محمد ياسين لدور الثمانية بعد الفوز ١٥-٧ على بطل إيطاليا، أما محمد السيد اختصر على بطل بريطانيا بنتيجة ١٥-٨.

وكان ياسين قد افتتح مشواره في البطولة بتحقيق ٤ انتصارات من أصل ٥ مباريات، وفاز على بطل تركيا ١٥-٦، قبل الفوز ١٥-٩ على دوف بيرفينسكي، وتأهل إلى دور ال ٣٢.

وتغلب ياسين على بطل استونيا بنتيجة ١٠-٤، أما محمد السيد حقق ٤ انتصارات من أصل ٦ مباريات، وفاز على بطل رومانيا ١٥-١٠، وقهر بطل هونغ كونغ بنفس النتيجة.

وتغلب السيد في دور ال ٣٢ على لاعب المجر بنتيجة ١٥-١١. يذكر أن المنتخب المصري أحرز خلال الأيام الأولى للبطولة، ٣ ميداليات بواقع فضية وبرونزية.

الوثبة يعزز صدارته بالفوز على الوحدة

وكالات

اقتنص الوثبة فوزاً صعباً من نظيره الوحدة (١-٠)، عصر الجمعة على ملعب الجلاء بدمشق، ضمن منافسات الجولة ١٣ من الدوري السوري الممتاز.

وسجل هدف اللقاء الوحيد محمود اليونس، في الدقيقة ٣٥ من تسديدة صاروخية.

بهذه النتيجة، يواصل الوثبة تصدره لجدول ترتيب الدوري برصيد ٢٦ نقطة، دون خسارة حتى الآن، بينما يظل الوحدة في المركز الثامن برصيد ٩ نقاط.

وأهدر لؤي شريف لاعب الوحدة أخطر فرصة في الشوط الأول، بالدقيقة ٢٩، حيث استلم تمريرة داخل منطقة الجزاء من محمد أنس، ليسد بشكل جيد لكن الحارس حسين رحال أبعده الكرة ببراعة.

ونجح الوثبة في اقتناص هدف التقدم عن طريق محمود اليونس، في الدقيقة ٣٥ من تسديدة صاروخية من خارج المنطقة، سكنت شباك حارس الوحدة.

وفي الشوط الثاني واصل لاعبو الوثبة الضغط، وكاد محمد قضاة أن يضيف الهدف الثاني، لكن كرتة مرت بجوار القائم.

وفي الدقيقة ٦٨، أنقذ حسين رحال الوثبة من تسديدة حسام العمر، ثم أبعده تصويبة أخرى من رامي عامر، في نفس الهجمة التي كادت أن تمنح التعادل للبرتغالي.

حماس تحلّل الاحتلال الإسرائيلي دع التصعيد الخطير على قطاع غزة

غزة
حملت حركة المقاومة الإسلامية (حماس)، الاحتلال الإسرائيلي، المسؤولية الكاملة عن التصعيد الخطير والعدوان الاسفاري على قطاع غزة، والشعب الفلسطيني، وعمّا ستؤول إليه الأمور في المنطقة.

وقالت حماس في بيان صحفي الليلة، إن هذا العدوان الفاسم على غزة، واستمرار انتهاكات الاحتلال ضد القدس والأقصى، لن يحقق للاحتلال أمناً، ولن يصنع له نصراً ولا حقاً في أرضنا وقدسنا وأقصانا الذي دونه المهج والأرواح.

وشددت على أن العدوان الإسرائيلي ضد القدس وغزة لن يفت في عضد الشباب الفلسطيني الثائر ومقاومته الباسلة. ودعت الحركة، الشعب الفلسطيني في أماكن وجوده كافة والقوى والفضائل إلى التحرك الموحد في معركة مفتوحة لمواجهة الاحتلال وإشغال مخططاته التهويدية للقدس والأقصى، ودفاعاً عن الشعب الفلسطيني وحقه في الحرية وتقرير المصير.

حركة فتح والصلوات الخيرية الفلسطينية غزة ترفع يكرس إرادة الشعب الفلسطيني

غزة
قال المناطق باسم حركة التحرير الوطني الفلسطيني فتح منذر الحياك إن الاعتداء والقصف على غزة جاء بعد عرقلة الولايات المتحدة اتخاذ قرار من مجلس الأمن الدولي بشأن ما يحدث من انتهاكات في المسجد الأقصى.

وأكد الحياك في تصريح صحفي أن العدوان على غزة بالقصف لن يكسر إرادة الشعب الفلسطيني ولن يرفع الراية البيضاء.

وشدد على أن الشعب الفلسطيني مصمم على إنجاز المشروع الوطني وإقامة الدولة الفلسطينية.

طائرات الاحتلال توسع تصديها على قطاع غزة

غزة
وسعت طائرات الاحتلال الإسرائيلي الليلة قصفها لمختلف مناطق قطاع غزة.

وقالت مصادر فلسطينية، إن طائرات الاحتلال قصفت موقعا للمقاومة وسط قطاع غزة وأرضاً زراعية في بيت حانون شمال قطاع غزة وكذلك موقعا شرق خان يونس جنوب قطاع غزة وقصفت موقعا في صلاح الدين للمقاومة جنوب غزة، كما قصفت أرضاً زراعية شرق مدينة غزة.

كما قصفت مدفعية الاحتلال الإسرائيلي مرصداً للمقاومة شرقي رفح جنوب قطاع غزة.

المقاومة الفلسطينية تطلق رشقات صاروخية تجاه إسرائيل (الاحتلال) قطاع غزة

غزة
أطلقت المقاومة الفلسطينية رشقات صاروخية من قطاع غزة نحو المستوطنات الإسرائيلية في غلاف غزة.

وقالت وسائل إعلام إسرائيلية، إن صفارات الإنذار دوت في عدة مناطق في المستوطنات القريبة من الحدود مع قطاع غزة وأن القبة الحديدية اعترضت صواريخ أطلقت من قطاع غزة.

وقصفت طائرات الاحتلال الإسرائيلي الليلة موقعا للمقاومة الفلسطينية جنوب مدينة غزة.

وذكرت مصادر فلسطينية، أن طائرات الاحتلال قصفت بعدد من الصواريخ موقعا للمقاومة الفلسطينية جنوب غزة، فيما دوت أصوات عنيفة في عدة مناطق لقطاع غزة.

وقالت القناة ١٣ العبرية، إن الجيش الإسرائيلي يشن الآن غارات على أهداف لحماس في قطاع غزة.

الشرطة الإسرائيلية تتعرض لتهديدات من سكان القطاع

القدس المحتلة
نشرت الشرطة الإسرائيلية ٢٣٠٠ من ضباط وعناصر شرطتها في مدينة القدس المحتلة وتعزيزات أخرى، في ظل الأوضاع الأمنية المتوترة في إسرائيل بعد عشرات الهجمات الصاروخية من غزة ولبنان والتي استهدفت الشمامسة، إضافة إلى التوترات في المسجد الأقصى المبارك.

وأشارت الإذاعة الإسرائيلية إلى أن الشرطة الإسرائيلية ستقوم بتعزيز قواتها اليوم الجمعة في محيط الحرم القدسي الشريف والبلدة القديمة بمدينة القدس بمناسبة يوم الجمعة الثالثة من شهر رمضان المبارك.

جيش الاحتلال يهدد سكان مدينة غزة خلال فترة العودة إلى حياتهم الطبيعية

غزة
دعا الجيش الإسرائيلي، الجمعة، سكان مستوطنات غلاف غزة للعودة إلى حياتهم الطبيعية، بعد مطالبتهم أمس بالدخول إلى الملاجئ.

وقال المتحدث باسم الجيش الإسرائيلي، "وفقاً لتقييم الوضع، لم يعد سكان مستوطنات غلاف غزة مطالبين بالبقاء بالقرب من المناطق المحصنة".

وأضاف "نؤكد أنه عند تلقي إنذار، يجب عليك الدخول إلى المنطقة المحصنة والبقاء هناك لمدة عشر دقائق".

وأشار إلى أن هذا القرار جاء بعد تقييم الموقف الأمني.

الصين : سواصل العمل من أجل تسوية سريعة للقضية الفلسطينية



بكين
قال المبعوث الصيني الخاص للشرق الأوسط، تشاي جون، يوم الجمعة، إن بلاده ستواصل العمل من أجل تسوية سريعة ومناسبة للقضية الفلسطينية.

ونقلت وزارة الخارجية الصينية عن تشاي جون قوله إن بكين ستواصل العمل الجاد لتشجيع على التوصل إلى تسوية سريعة ومناسبة للقضية الفلسطينية.

وعبر المبعوث الخاص لدى لقائه سفراء من دول الشرق الأوسط في بكين عن قلق الصين البالغ حيال تصاعد الصراع بين إسرائيل والفلسطينيين ولبنان.

ودعا جون إلى أقصى درجات الهدوء وضبط النفس من جميع الأطراف وخاصة إسرائيل.

أحداث غزة
بعدها سمعت سلسلة انفجارات قوية في قطاع غزة، ليل الخميس الجمعة، أعلن الجيش الإسرائيلي أنه شن غارات على مواقع لحركة حماس في القطاع.

قال الجيش الإسرائيلي إن حماس هي التي تتحمل مسؤولية إطلاق الصواريخ، عصر الخميس، من جنوب لبنان، وقصف غزة جاء رداً على ذلك.

قال الجيش الإسرائيلي إنه استهدف مواقع لتصنيع الأسلحة وموقع للتدريب العسكري للفضائل في المنطقة الوسطى وأنفاقاً في بيت لاهيا وخانيونس.

ذكر مراسلنا بأن الفضائل الفلسطينية تصدت للطائرات الإسرائيلية بصواريخ أرض جو.

أفاد مراسلنا بأن أضرارا لحقت بعدد من المنازل ومستشفى الذرة للأطفال، بعد قصف لمواقع شرق وجنوب القطاع.

أطلقت رشقات صاروخية من القطاع على المستوطنات الإسرائيلية المحيطة،

تفاصيل ما حدث
ليل الخميس الجمعة قصف الجيش الإسرائيلي مواقع في جنوب لبنان وقطاع غزة، بينما ردت الفضائل الفلسطينية في القطاع بإطلاق وإبل من الصواريخ على جنوب إسرائيل، وامتد القصف المتبادل حتى صباح الجمعة، وليوم الثالث على التوالي شهد المسجد الأقصى ومحيطه موجهاً عنيفة.

واشتعلت الأوضاع بعدما أطلقت

بعد ليلة القصف المتبادل .. هدوء في لبنان وإسرائيل وغزة



وكالات
عاد الهدوء الجذر، صباح الجمعة، إلى الحدود الإسرائيلية مع لبنان وقطاع غزة بعد ليلة شهدت قصفاً إسرائيلياً لأهداف في جنوبي لبنان وقطاع غزة، ورداً من الفضائل الفلسطينية بالصواريخ على جنوبي إسرائيل.

وأعلن الجيش الإسرائيلي إلغاء التعليمات الأمنية في المناطق المحاذية لغزة وعودة الحياة إلى طبيعتها، وهو ما حدث أيضاً في الشمال.

وأسفرت جولة التصعيد هذه عن إصابات محدودة لدى كل الأطراف، لكن لم يسجل وقوع قتلى.

عودة الهدوء في لبنان
وفي جنوبي لبنان، أفادت مراسلنا بأن المدنيين ممنوعون من الدخول إلى المناطق التي تعرضت للقصف الإسرائيلي في مثل القليلة في قضاء صور، إذ يطوقها عناصر من الجيش والخابرات اللبنانيين، حيث تقوم عناصرهما بالمسح الميداني.

ولم تسجل أي أضرار بشرية واقتصر الأمر على الأضرار المادية مثل الشقق السكنية عند أطراف مخيم الرشيدية للاجئين الفلسطينيين، بعد سقوط صاروخين إسرائيليين في المكان.

وقالت إن الأمور عادت إلى الهدوء في لبنان، بعدما أعلن الجيش الإسرائيلي عودة الأمور إلى طبيعتها.

عودة السياحة بشمال إسرائيل
وعلى الجانب الآخر من الحدود، أفاد مراسلنا بأن الأمور عادت إلى طبيعتها وتم رفع القيود الأمنية، مشيراً إلى عودة الحركة السياحية في شمالي إسرائيل خاصة في هذا الأيام التي يحتفل فيها اليهود بعيد الفصح.

وجاء ذلك بعد مغادرة أعداد كبير من الإسرائيليين في المنطقة مع إطلاق الصواريخ.

وفي قطاع غزة، سادت حالة من الهدوء

منظمة الصحة العالمية تستنقل بالذكرى الخامسة والسبعين بالكبرى لتأسيس المنظمة العالمية للصحة

عمان
تحتفل منظمة الصحة العالمية اليوم - وهو اليوم العالمي للصحة - بالذكرى الخامسة والسبعين على إنشائها، بمشاركة دولها الأعضاء الـ١٩٤ وشركاء آخرين، من خلال الدعوة إلى تجديد الجهود الرامية إلى تحقيق الإنصاف في مجال الصحة واجتماع بلدان العالم عام ١٩٤٨ وأسست منظمة الصحة العالمية لتعزيز الصحة والحفاظ على سلامة العالم وخدمة الضعفاء، حتى يتمكن الجميع في كل مكان من بلوغ أعلى مستوى من الصحة والرفاه.

ويهيئ الاحتفال بالذكرى السنوية الخامسة والسبعين للمنظمة، الفرصة لنظرة إلى الوراء على النجاحات التي تحققت في مجال الصحة العامة والتي حسنت نوعية الحياة خلال العقود السبعة الماضية، وهو أيضاً فرصة لتحفيز العمل على التصدي للتحديات الصحية التي تتعرض لها اليوم، وتلك التي سننظر لها غداً، وفق ما أوردته الموقع الرسمي لمنظمة الصحة العالمية اليوم الجمعة.

ودعت منظمة الصحة العالمية في وقت سابق، الحكومات والقادة إلى اتخاذ إجراءات لحماية العاملين في مجال الصحة والرعاية الذين هم في طليعة الاستجابة لحالات الطوارئ الصحية والمناخية والاستثمار فيهم، كما حثت البلدان على اتخاذ إجراءات عاجلة لحماية القوى العاملة الصحية ودعمها وتوسيع نطاقها باعتبار ذلك أولوية استراتيجية.

لبنان يتكلم بشكرى حماس الدولي يحلّل الاحتلال الإسرائيلي

بيروت
قرر لبنان تقديم شكوى رسمية لمجلس الأمن الدولي على أثر القصف والاعتداء الإسرائيلي المتعمد فجر اليوم لمناطق في جنوب لبنان.

وأعلنت وزارة الخارجية اللبنانية في بيان، أن وزير الخارجية عبدالله بو حبيب، وبعد التشاور مع رئيس الحكومة نجيب ميقاتي، أوعز إلى بعثة لبنان الدائمة لدى الأمم المتحدة في نيويورك، تقديم شكوى رسمية لمجلس الأمن الدولي على أثر القصف والاعتداء الإسرائيلي المتعمد فجر اليوم لمناطق في جنوب لبنان، مما يشكل انتهاكاً صارخاً لسيادة لبنان وخرقاً فاضحاً لقرار مجلس الأمن الدولي الرقم ١٧٠١، ويهدد الاستقرار الذي كان يتم به الجيوب اللبنانيين.

وفي وقت سابق، أمس، أكدت وزارة الخارجية والمغتربين في بيان، بعد اجتماع ميقاتي وبو حبيب، أن "لبنان يشدد على كامل احترامه والتزامه بقرار مجلس الأمن الدولي ١٧٠١، وحرصه على الهدوء والاستقرار في جنوب لبنان، داعياً المجتمع الدولي للضغط على إسرائيل لوقف التصعيد.."

بريطانيا تكثف التحرك لإحلال الهدوء في القطاع

لندن
دعت المملكة المتحدة إلى وقف التصعيد واحترام ترتيبات الوضع الراهن للأماكن المقدسة بالقدس، مؤكدة "تقديرها لدور الأردن المهم كوصي على الأماكن المقدسة في القدس".

وقال وزير الخارجية والتنمية البريطاني، جيمس كليفرني، إن "المملكة المتحدة تدعو جميع الأطراف إلى احترام ترتيبات الوضع الراهن التاريخية في الأماكن المقدسة في القدس ووقف جميع الأعمال الاستفزازية".

وأضاف كليفرني في بيان الجمعة، أن المملكة المتحدة من أشد المؤيدين لحرية الدين أو المعتقد وتدعو إلى احترام أماكن العبادة.

وشدد على أن "بريطانيا تقدر دور الأردن المهم كوصي على الأماكن المقدسة في القدس وتدين عنف الشرطة الإسرائيلية في المسجد الأقصى".

وأضاف، أنه يجب على إسرائيل والسلطة الوطنية الفلسطينية اتخاذ خطوات للوفاء بالالتزامات المتفق عليها في شرم الشيخ والعقبة..

وأكد الوزير البريطاني أن "السلام لن يكون مستداماً إلا إذا أعاد كل من الإسرائيليين والفلسطينيين الالتزام بتسوية تفاوضية، تؤدي إلى حل الدولتين"، وقال "حان الوقت الآن لجميع الأطراف في جميع أنحاء المنطقة تهدئة التوترات.."

إيطاليا للاقتصاد في الربع الأول مع التام

عمان
أشارت النشرة الاقتصادية للمصرف المركزي الإيطالي (بنك إيطاليا) إلى حدوث انتعاش طفيف للناجح المحلي الإجمالي في الربع الأول من العام الحالي بعد الركود في نهاية عام ٢٠٢٢. وأفاد المصرف المركزي بأنه "وفقاً لنماذجنا، يرتفع النشاط الاقتصادي في إيطاليا بشكل طفيف في الربع الأول من عام ٢٠٢٣، بدعم من قطاع التصنيع، الذي يستفيد من انخفاض أسعار الطاقة وتخفيف الاختناقات على طول سلاسل التوريد"، وفق ما نقلته وكالة آكي الإيطالية للأخبار اليوم الجمعة. وحسب النشرة الاقتصادية، فإن "إنفاق الأسر يظل ضعيفاً مع استمرار ارتفاع التضخم.."

وزير الشؤون العراقية الأمم يحث حكومتها على الحوار

بغداد
قال وزير العدل العراقي خالد شواني، إن السجون العراقية تضم ٦٠ ألف نزيل وتعاني من حالة اكتظاظ.

وأضاف شواني بتصريحات صحفية الجمعة، أن نحو ٢٠ ألف مدان يتواجدون في السجون العراقية، بينهم ٨ آلاف محكوم عليهم بالإعدام لارتباطهم بالإرهاب.