

الجفر تسجل أعلى درجة حرارة اليوم الجمعة

عمان

سجلت الجمعة أعلى ٥ درجات حرارة عظمى، على مستوى المملكة، وكانت الأعلى في الجفر ٤٥، وتليها الصفاوي ٤٤، والأزرق ٤٤، والباقورة ٤٣، وفي معان ٤٣، وفق دائرة الأرصاد الجوية.

أما على مستوى العاصمة عمان فكانت أعلى درجة حرارة رصدت في محطة رصد مطار عمان حيث سجلت الحرارة العظمى ٣٩,٧ درجة مئوية.

الأمتحمة

السبت 3 صفر 1445 هـ الموافق 19 آب 2023 م
السنة السابعة / العدد (2710) / www.omamjo.com

المنطقة العسكرية الشمالية تنفذ التمرين الأمني "قيس" ١

عمان

نفذ لواء حرس الحدود ٢ أحد تشكيلات المنطقة العسكرية الشمالية الخميس، التمرين الأمني قيس/١، في أحد ميادين التدريب، بحضور قائد المنطقة العميد الركن حسن أبوroman وقائد اللواء العميد الركن علي الخوالدة. واستمع قائد المنطقة إلى إيجاز عسكري قدمه قائد كتيبة حرس الحدود/١٢ الملكية حول مجريات التمرين، ومراسل تنفيذ، والأهداف المحققة، والأجهزة والمعدات المستخدمة لمنع عمليات التسلسل والتهريب. واشتمل التمرين على رماية لمختلف أنواع الأسلحة الخفيفة والمتوسطة، ورمية القناصين، واقتحام المباني بأسلوب النار والحركة، وإجراءات الإسعاف التطبوي، بالإضافة إلى فعاليات تحاكي تعامل قوات حرس الحدود مع المتسللين والمهربين.

خلال اسفافته وهداً في البرلمان العراقي وزير العدل يؤكد أهمية التعاون الإقليمي والعربي لمواجهة هذه آفة المخدرات

عمان

أكد وزير العدل الدكتور أحمد الزيادات على عمق العلاقات التي تجمع الأردن والعراق خلال استضافته الخميس رئيس لجنة مكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية في البرلمان العراقي النائب د. عدنان الجحيشي، والقائم بالأعمال لدى سفارة جمهورية العراق سعادة السيد منيف علي حسين والوفد المرافق لهما، وبحضور الأمين العام للشؤون القضائية القاضي د. سعد اللوزي وعدد من مدراء المديریات. وأكد الزيادات على ضرورة التعاون الإقليمي والعربي لمواجهة هذه الآفة التي تفتك بالشعب، مشدداً على ضرورة استمرار التعاون للتصدي لهذه الظاهرة على المستوى العربي والدولي. وقال أن الشباب حاضر اليوم وعماد المستقبل والبلنة الأولى للمجتمع، ويجب أن يوفر لهم الحماية القصوى لتجنبهم هذه الآفة التي لا تقتصر مخاطرها على الفرد بل تمتد للمجتمع. من جهته ضمن رئيس لجنة مكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية في البرلمان العراقي النائب د. عدنان الجحيشي التعاون بين البلدين الشقيقين في كافة المجالات ومن بينها التعاون في مكافحة المخدرات.

ويشار إلى أن وفد البرلمان العراقي برئاسة رئيس اللجنة النيابية لمكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية وأعضاء اللجنة يقوم بزيارة عمل للمملكة للاطلاع على التجربة الأردنية للتصدي لآفة المخدرات.

عمان

ترأس وزير الاتصال الحكومي، فيصل الشبول الاجتماع الدوري لفريق متابعة مشروع التربية الإعلامية والمعلوماتية. واطلع الفريق خلال الاجتماع الذي عقد الخميس في وزارة الاتصال الحكومي، بحضور أمينها العام الدكتور زيد النوايسة، على الدراسة التي أعدها معهد الإعلام الأردني حول حالة الدراية الإعلامية والمعلوماتية في الأردن، في ضوء الخطة الوطنية لنشر التربية الإعلامية والمعلوماتية (٢٠٢٠-٢٠٢٣).

وأكد الشبول أهمية هذه الدراسة التي تلخص الجهود الوطنية في نشر التربية الإعلامية والمعلوماتية، مشيراً إلى أنها ستكون جزءاً أساسياً من المحتوى الأردني الذي سيرعى خلال مؤتمر اليونسكو الدولي "الأسبوع العالمي للدراية الإعلامية والمعلوماتية وأجندة الشباب" الذي تستضيفه المملكة خلال الفترة من ٢٣ إلى ٢٥ من تشرين الأول المقبل.

ووجه الشبول بضرورة تعميم ملخص عن الدراسة لجميع المشاركين في مؤتمر اليونسكو، نظراً لأهميتها في بناء سردية الأردن عن التربية الإعلامية والمعلوماتية، مشيداً بمعهد الإعلام ودوره في إعدادها.

كما أكد أن وزارة الاتصال الحكومي ستأخذ مجمل ما ذكرته الدراسة من توصيات ومقترحات لبناء عليها، وإعداد الرسائل الإعلامية عنها، بغية تعميمها على الجمهور ووسائل الإعلام. واستعرض وزير الثقافة الأسبق الدكتور باسم الطويسي الدراسة التي أشرف على إعدادها لمعهد الإعلام، بالشراكة مع منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو).

وأكد الطويسي، أن هذه الدراسة تعد جزءاً من التزام المعهد بنشر التربية الإعلامية والمعلوماتية، وتبين أين وصل الأردن في هذا المجال بعد سنوات من العمل المنظم. واعتمدت الدراسة، بحسب الطويسي، على إطارين زمنيين، الأول يتعلق بتطور الدراية

الشبول يترأس الاجتماع الدوري لفريق متابعة التربية الإعلامية والمعلوماتية



فرضتها جانحة كورونا، وتحدي التمويل، والتغيير المستمر في الجهة الحكومية التنسيقية للدراسة الإعلامية، وقلة عدد الخبراء المتخصصين في مجال التربية الإعلامية.

وأوصت الدراسة بإعداد الخطة التنفيذية الوطنية الثانية للتربية الإعلامية والمعلوماتية (٢٠٢٤ - ٢٠٢٨)، وتطوير سياسات أو خطط قطاعية فرعية للدراية الإعلامية والمعلوماتية منبثقة عن الخطة التنفيذية وتتناول السياسة الوطنية في الدراية الرقمية والمعلوماتية في مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصالات والأمن الرقمي، والسياسة الوطنية في الدراية الإعلامية والرقمية في التعامل مع المكتبات والمتاحف والمصادر، والسياسة الوطنية في الدراية الإعلامية في تنظيم البث التلفزيوني والإذاعي.

كما تضمنت أبرز التوصيات إعداد البحوث والدراسات، وإنشاء المركز الوطني للتربية الإعلامية والمعلوماتية، ووضع معايير وشروط مرجعية لتأهيل المدربين والعاملين في مجال الدراية الإعلامية والمعلوماتية، وتوسيع قاعدة تدريب المعلمين في المرحلة المقبلة لتشمل ١٠ بالمئة بالحد الأدنى من المعلمين في القطاع العام والخاص.

والتأثير النهائي على المجتمع والأفراد، من خلال المحركين الأساسيين من الحكومة والمجتمع المدني ومؤسسات المجتمع الدولي واليونسكو. وخلصت أبرز نتائج الدراسة إلى الوصول للأرقام المستهدفة من الخطة التنفيذية الوطنية لنشر التربية الإعلامية والمعلوماتية (٢٠٢٣-٢٠٢٤) والتي تضمنت ٥٢ بالمئة من العدد المستهدفين من المعلمين تم تدريبهم، و٦٤ بالمئة من الشباب المستهدفين تم تدريبهم، و٩٠ بالمئة تم تدريبهم من العدد المستهدف من أساتذة الجامعات، و١٠٠ بالمئة إنجاز الإطار الوطني لإدماج كفايات الدراية الإعلامية في المناهج الأردنية وإقراره رسمياً.

وأكدت نتائج الدراسة، أن الأردن أنهى السيناريو الثالث وأصبح على عتاق السيناريو الرابع من سيناريوهات التربية الإعلامية والمعلوماتية بحسب تصنيف اليونسكو، والذي يدل على أن الدراية الإعلامية منتشرة على نطاق واسع، وتوجد سياسة وطنية للدراية الإعلامية والمعلوماتية، ويستطيع معظم المواطنين الوصول إليها. وأشارت الدراسة إلى الصعوبات والتحديات التي واجهت تنفيذ الخطة الوطنية لنشر الدراية الإعلامية والمعلوماتية، ومن بينها الظروف التي

أكثر من ٢٤٠٠ قتيل حاصلة جرائم العصابات في هايتي خلال العام ٢٠٢٣

وكالات

قالت المتحدثة باسم المفوضية السامية لحقوق الإنسان التابعة للأمم المتحدة، رافينا شمداستي، في جنيف الجمعة، إنه "بين الأول من كانون الثاني و١٥ آب هذا العام، قتل في هايتي ما لا يقل عن ٢٤٣٩ شخصاً وجرح ٩٠٢ آخرون بسبب عصابات العصابات".

كما "خطف ٩٥١ شخصاً" في نفس الفترة بحسب شمداستي. وتواصلت العصابات إزاء عنف العصابات، حذرت المسؤولة الأممية من أن الزيادة المسجلة في حركات تحقيق العدالة الشعبية ومجموعات الدفاع الذاتي تتسبب في مزيد من العنف. وقالت "منذ ٢٤ نيسان وحتى منتصف آب، أعدم أكثر من ٣٥٠ شخصاً على أيدي سكان ومجموعات حراسة"، مضيفاً أنه يشبهه بان هذه الحصيلة تضم ٣١٠ من أفراد عصابات وشريطياً واحداً، وفق ما نقلته شبكة يورو نيوز الإخبارية الأوروبية.

وتأتي تصريحاتها بعد مقتل ٣٠ شخصاً في عنف العصابات في العاصمة بوراو برنس هذا الأسبوع، وإصابة أكثر من ١٠ بجروح. واضرمت النار في منازل في حي كارفور-فوي في تلك الهجمات كما لقي شرطيان حتفهما، بحسب حصيلة مؤقتة نشرت "الشبكة الوطنية للدفاع عن حقوق الإنسان". وتنتشر جرائم عنيفة في البلد من بينها الخطف مقابل فدية وسرقة السيارات والاغتصاب والسطو المسلح. وقد دفعت أعمال العنف في الأيام الماضية بنحو ٥٠٠٠ من أهالي الحي إلى الفرار، وفق السلطات.

تقرير: شح المياه يهدد ٢٥ دولة بينها ١٥ دولة عربية

عمان

كشفت أحدث تقرير صادر عن مؤسسة بحثية عالمية، أن المجتمع العالمي يواجه "حالة طوارئ لا مثيل لها"، بشأن مشكلة ندرة وشح المياه، التي تولدت بفضل النمو السكاني والتغير المناخي والممارسات غير الفعالة لإدارة المياه.

ووفقاً لأحدث بيانات التقرير الصادر عن معهد الموارد العالمية، والذي يتم إصداره، كل ٤ سنوات، أن "٢٥ دولة - ما يعادل ربع سكان العالم - من بينها ١٥ دولة عربية، تواجه في الوقت الحالي، مستويات مرتفعة بشكل استثنائي من الإجهاد المائي السنوي. وأضاف التقرير الذي نقلته وكالة سبوتنيك الجمعة، أنه "على المستوى العالمي يواجه ما يقرب من ٤ مليارات فرد (نصف سكان العالم) إجهاداً مائياً لمدة شهر واحد على الأقل سنوياً، وقد يرتفع هذا الرقم إلى ما يقرب من ٦٠ بالمئة بحلول عام ٢٠٥٠".

وكشفت تقرير معهد الموارد العالمية، كذلك أن "من بين ٢٥ دولة التي تعاني من ندرة المياه، ١٥ دولة عربية، لكن أكثر دول منها هي البحرين وقطر والكويت ولبنان وسلطنة عمان".

الحسنات يتخطى بطل أوروبا في بطولة العالم للمصارعة الرومانية

كفم وتحت ٥٩ كغم وتحت ٦٨ كغم وتحت ٧٦ كغم. وحظت منافسات وزن تحت ٦٨ كغم حققت اللاعبة اليابانية راي هوشينو الميدالية الذهبية ونالت البرونزية بيتلياكوا (فريق اللاعبين المحايدين AIN) الميدالية الفضية وحققت كل من الهنديه أرجوا وأينا شاتوشوك (فريق اللاعبين المحايدين AIN) الميدالية البرونزية.

وتوجت اللاعبة الهندية، بريسا، بالميدالية الذهبية لوزن ٧٦ كغم وحققت الألمانية لورا كوهين الميدالية الفضية الذهبية وحققت الرومانية جورجيانا كارلا ليركا الميدالية الفضية ونالت كل من الأمريكية أماني إيما جونز واليابانية موكيو الميدالية البرونزية.

وحظت اللاعبة الإيطالية، أورورا روسو، الميدالية الذهبية لوزن تحت ٥٩ كغم ونالت اللاعبة أيسيا حتمانافا (فريق اللاعبين المحايدين AIN) الميدالية الفضية وحققت كل من الأمريكية الكسيس ماري جانيناك والقيرغيزستانية كالميرا بيليمبيك الميدالية البرونزية.

ملتقى مواسم الثقافة ينظم يوماً بيئياً في الكرك

والهادفة. وأضاف، أن الملتقى حريص على التنوع في عناوين الأنشطة والفعاليات التي يقدمها لأبناء المجتمع المحلي من خلال الخروج من عباءة الثقافة التقليدية إلى طرح مواضيع مجتمعية تلامس حياة المواطن. من جهته، تحدث مدير بيئة الكرك الدكتور هيثم العضال عن الواقع البيئي في المحافظة، مشيراً إلى الجهود الكبيرة التي تبذلها وزارة البيئة في تنظيم العديد من الحملات التوعوية البيئية الهادفة إلى رفع مستوى الوعي البيئي لدى مختلف أفراد المجتمع وصولاً إلى تعزيز قيم الانتماء الوطني البيئي. من جانبه، أكد مدير زراعة الكرك المهندس مصباح الطراونة أهمية التعاون المشترك بين القطاعين الزراعي والبيئي، مشيراً إلى الجهود الكبيرة التي تبذلها المديرية في تعميم مختلف المفاهيم البيئية والسلوكية لأفراد المجتمع في المحافظة على أشجار الغابات من بعض السلوكيات الخاطئة التي قد يمارسها بعض الزوار باعتبارها ثروات وطنية تساهم في المحافظة على التوازن البيئي.

ونظم ملتقى مواسم الثقافة التابع لمديرية ثقافة الكرك بالتعاون مع بلدية الكرك الكبرى الخميس، في قاعة الشهيد هزاع الجبالي، يوماً بيئياً بمشاركة مهتمين ومهتمات بالشأن البيئي. وأكد رئيس الملتقى الدكتور ياسر الشباشبة، أهمية تضامير الجهود للوصول إلى رؤى مشتركة تحقق الأهداف وتلبى الطموحات التي ترقى إلى حجم المستجدات البيئية وإبراز كافة التجارب الجادة

عمان

استهل لاعب المنتخب الوطني صهيب الحسنات، مشواره منافسات بطولة العالم للمصارعة الرومانية تحت سن ٢٠ بفوزه على بطل أوروبا الجورجي كوزي ريفان ديز في وزن ٦٣ كغم.

ويستضيفها الأردن، بمشاركة ١٢٠٠ مشاركاً ومشاركة يمثلون ٦٣ دولة. وتواصلت منافسات البطولة لليوم الخامس على التوالي في صالة الأميرة سمية بميدان الحسن للرياضة وسط منافسة قوية للوصول نحو منصات التتويج.

ومع اقتراب الأمتار الأخيرة للبطولة التي ختمت فعاليات الأحد... ارتفعت وتيرة المنافسة على الميداليات الملونة. واستكملت في اليوم الرابع من البطولة منافسات الأدوار التمهيدية للمصارعة الحرة للسيدات لالأوزان تحت ٥٣ كغم وتحت ٥٧ كغم وتحت ٦٢ كغم وتحت ٦٥ كغم وتحت ٧٢ كغم وأقيمت كذلك نهائيات حرة السيدات، للوزان تحت ٥٠ كغم وتحت ٥٥ كغم.

عمان

نظم ملتقى مواسم الثقافة التابع لمديرية ثقافة الكرك بالتعاون مع بلدية الكرك الكبرى الخميس، في قاعة الشهيد هزاع الجبالي، يوماً بيئياً بمشاركة مهتمين ومهتمات بالشأن البيئي. وأكد رئيس الملتقى الدكتور ياسر الشباشبة، أهمية تضامير الجهود للوصول إلى رؤى مشتركة تحقق الأهداف وتلبى الطموحات التي ترقى إلى حجم المستجدات البيئية وإبراز كافة التجارب الجادة

وزير العدل: التعاون الإقليمي والعربي لمواجهة آفة المخدرات



عمان

أكد وزير العدل الدكتور أحمد الزيات عمق العلاقات التي تجمع الأردن والعراق، خلال استضافته رئيس لجنة مكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية في البرلمان العراقي النائب د. عدنان الجحيشي، والقائم بالأعمال لدى سفارة جمهورية العراق منيف علي حسين والوفد المرافق لهما، وذلك بحضور الأمين العام للشؤون القضائية القاضي د. سعد اللوزي وعدد من مدراء المديرية.

وأكد الزيات ضرورة التعاون الإقليمي والعربي لمواجهة هذه الآفة التي تفتك بالشعب، مشدداً على ضرورة استمرار التعاون للتصدي لهذه الظاهرة على المستوى العربي والدولي.

وقال إن الشباب حاضر اليوم وعماد المستقبل واللبنة الأولى للمجتمع، ويجب أن توفر لهم الحماية القصوى لتجنبهم هذه الآفة التي لا تقتصر مخاطرها على الفرد بل تمتد للمجتمع.

من جهته ثمن د. الجحيشي التعاون بين البلدين الشقيقين في كافة المجالات ومن بينها التعاون في مكافحة المخدرات.

يشار إلى أن وفد البرلمان العراقي برئاسة رئيس اللجنة النيابية لمكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية وأعضاء اللجنة يقوم بزيارة عمل للمملكة للاطلاع على التجربة الأردنية للتصدي لآفة المخدرات.

وزير الأوقاف لمن لم يحالفه الحظ بالتوجيهي: الدنيا لم تنته بعد



عمان

قال وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية محمد الخلايلة، إن الفرحة مشروعة في الإسلام بعد الكثير من العبادات، في سياق حديثه عن الاحتفالات بالثانوية العامة "التوجيهي".

ووجه الخلايلة رسالة لطلبة الثانوية العامة خلال برنامج حديث الجمعة عبر التلفزيون الأردني قال فيها: "تبارك لأبناءنا.. نحن دائماً لا نقول هذه نهاية الدنيا.. ربما الفضل هذه المرة سيطلع الكثير ويكفون لكل واحد منا حافز لأن يتقدم ويعمل.."

وأضاف: "أوجه رسالتي لمن لم يحالفه الحظ بأن الدنيا لم تنته" مردفاً بالقول "هناك فرص قادمة تستطيع خلالها أن تبذل وأن تتجزئ.."

وأضاف، أن الفرحة في كثير من المواطن هو أمر مشروع ومحبب لتظهر نعم الله على الإنسان قانلاً، "نحن في فصل الصيف نعيش مناسبات منها الثانوية العامة ونحن نبارك للطلبة هذا النجاح.."

ولفت إلى أن الفرحة في الإسلام له آداب وضوابط، فلا يكون باغراق الطرقات وإطلاق العيارات النارية.

إصابتان بجراث تدهور في عمان

عمان

صيب شخصان اليوم الجمعة، اثر حادث تدهور ودهس مركبة في منطقة في الرشيد بالعاصمة عمان، وفق مصدر أمني.

وقال المصدر، في حديثه مع عمون، إنه تم إسعاف الإصابتين إلى المستشفى، ووصفت حالتها بالسيئة.

العثور على جثة ثلاثيني في مادبا

عمان

عثرت الأجهزة الأمنية في مديرية شرطة مادبا، الجمعة، على جثة شاب ثلاثيني مصاب بعيار ناري في الرأس ملقاة على جانب الطريق في منطقة التيم في مادبا، وفق ما أفاد مصدر أمني.

وأضاف المصدر أن الأجهزة الأمنية قامت بإغلاق موقع وجود الجثة وفتحت تحقيقاً للوقوف على أسباب الوفاة بوجود المختبرات الجنائية والمدعي العام الذي أمر بتحويل الجثة للتحقيق الشرعي

ارتفاع الاحتياطيات الأجنبية إلى ١٧,٣٩٧ مليار دولار حتى نهاية تموز

عمان

أظهرت بيانات البنك المركزي ارتفاع الاحتياطيات الأجنبية لدى البنك إلى ١٧,٣٩٧ مليار دولار حتى نهاية تموز، مقارنة مع ١٧,٢٦٩ مليار دولار نهاية شهر حزيران ويواقع ١٢٨ مليون دولار.

كما ارتفعت الاحتياطيات الأجنبية لدى البنك المركزي حتى نهاية شهر تموز مقارنة مع ما وصلته الاحتياطيات نهاية العام الماضي ٢٠٢٢ ويواقع ١٣١ مليون دولار.

وأشارت البيانات إلى أن الاحتياطيات الأجنبية لدى البنك المركزي تغطي مستوردات المملكة من السلع والخدمات لمدة تقارب الثمانية أشهر.

ثقافة الكرك تطلق مشروع توثيق الصناعات الثقافية بالأغوار الجنوبية

الأغوار الجنوبية

أطلقت مديرية ثقافة الكرك مشروعاً حول توثيق الصناعات الثقافية بالأغوار الجنوبية لتوظيف الربط بين الإنتاج الزراعي وأعداد أطباق الطعام كأحد العناصر الثقافية عبر تصنيعها وترويجها وتسويقها سياحياً

وقالت مديرة الثقافة عروبة الشمالية، إن فكرة مشروع توثيق الصناعات الثقافية يأتي ضمن برنامج المسارات الثقافية السياحية للتعرف على قصص الأبداء والإنتاج في منطقة الأغوار الجنوبية ذات التنوع الثقافي لما تضيفه هذه الصناعات من قيمة للأفراد والمجتمعات وأضاف، أن المشروع يهدف بشكل أساسي على رعاية الأبداء والمبدعين وتمكينهم من المحافظة على تنوعهم الثقافي وتحسين أدائهم الاقتصادي وتحسين دخول الأفراد والجماعات مشيرة إلى أن الصناعات الثقافية ترتكز على المعرفة والتوظيف الكثيف للأفراد لخلق فرص عمل للمتطلين وتحسن مستوى الدخل والمعيشة والمحافظة على الموروث الثقافي وتنميته

وأشارت إلى أن صناعة الطعام تعد من مكونات التراث الشعبي بمنطقة الأغوار الجنوبية لارتباطها بحرفة الزراعة المهنة الرئيسة لأبناء المنطقة وما تملكه من خيرات حيث كانت فكرة عبدالجواد العشيبة مشرف مطبخ غور الصايغ نموذجاً للصناعات الثقافية بالمنطقة

شركة كهرباء محافظة إربد المساهمة العامة المحدودة
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق 2023/8/22 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تستمر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن سائب، الكنة، نخلة، ريمون وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة جرش. وعن الزبيدية، النجيلية وذلك من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثانية عشر ظهراً وعن جنوب دحل طريق الزرقاء وذلك من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف مساءً في محافظة المفرق. وعن سما الروسان طريق المعاصر قرب مصصرة البشاريات وذلك من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً في لواء بني كنانة. قسم العلاقات العامة

سفارتنا في القاهرة: خدمة جديدة لتسهيل تسليم المعاملات القنصلية

عمان

أعلنت السفارة الأردنية في القاهرة عن البدء بتقديم خدمة جديدة من شأنها التسهيل على مراجعيها، من داخل جمهورية مصر العربية، بشأن إنجاز المعاملات القنصلية الخاصة بهم، وبما يوفر الوقت والجهد على المراجعين.

وفي إطار التطوير المستمر، الذي دأبت عليه السفارة في تعزيز الخدمات القنصلية والارتقاء بمستواها بهدف التسهيل على المواطنين الأردنيين ومراجعها، دشنت السفارة خدمة استلام وتسليم المعاملات القنصلية من المنزل أو من العنوان الذي يحدده طالب أو طالبة الخدمة من القسم القنصلي.

وذكرت السفارة، في بيان نشرته على حسابها الرسمي، أن المعاملات القنصلية، عبر هذه الخدمة التي توفرها السفارة من خلال شركة مايلرز لخدمات الشحن والتوصيل، سيتم إعادة إيصالها بعد إنجازها على أي عنوان داخل جمهورية مصر العربية يخص صاحب المعاملة، وبمجرد يتم تسديد الرسوم القنصلية من خلال شركة فوري ودون الحاجة لمراجعة صاحب المعاملة للسفارة.

وخاطبت السفارة، في بيانها، الراغبين

بالاستفادة من هذه الخدمة داخل جمهورية مصر العربية الاتصال على الرقم ووجدت السفارة دعوت المراجعين لزيارة الموقع الإلكتروني الخاص بها للاطلاع على المعلومات والنماذج الخاصة بالخدمات القنصلية إضافة إلى شروط تقديمها من خلال شركة أرامكس للشحن السريع وشركة مايلرز لخدمات الشحن والتوصيل، على الرابط التالي:

<https://mfa.gov.jo/ar/embassy/cairo/readmore/services>

تربية الزرقاء الأولى تبدأ بتطبيق برنامج التعليم المهني والتقني "بيتك"



الزرقاء

بدأت مديرية تربية الزرقاء الأولى بتطبيق برنامج التعليم المهني والتقني (بيتك) في ١٥ مدرسة لخدمة كافة المناطق، وقامت باستحداث ٤٠ شعبة صفية بطاقة استيعابية تقدر بنحو ألف طالب وطالبة.

وقال مدير تربية الزرقاء الأولى الدكتور أحمد العياصرة، إنه تم توزيع الطلبة على فروع التعليم المهني المختلفة ضمن تخصصات، الهندسة والزراعة وتكنولوجيا المعلومات والفندقية والضيافة والأعمال والتجميل، فيما سيتم إضافة أربعة تخصصات جديدة في العام المقبل، وتم تجهيز المختبرات وتزويدها بالتجهيزات اللازمة.

وأوضح، أن التعليم المهني ضمن نظام "بيتك" يركز على المهارات والمشاريع، حيث تم استحداث فرع التعليم الفني للإناث في مدرسة حي الضباط الثانوية للبنات، وذلك لأول مرة في الزرقاء، وسيتم التحاق الطالبات فيه منذ بداية العام الدراسي الحالي.

وأشار إلى أنه تم طرح عطاء لإنشاء غرف صفية لمدرسة مظهر أرسلان الثانوية المهنية للبنين بكلفة تقدر بنصف مليون دينار، كما سيتم العمل بكامل الطاقة الاستيعابية للمدرسة الأردنية الكورية والتي تصل إلى ٦٠٠ طالب. حيث تم التعميم على المدارس بضرورة الالتزام بالاشتراطات الصحية ومراعاة أمور السلامة العامة على المدارس وأخذ كافة الاحتياطات للحفاظ على صحة وسلامة الطلبة، خاصة في المدارس المهنية لتعاملهم مع الآلات والمعدات.

وأكد أن مديرية تربية الزرقاء الأولى أنهت كافة الاستعدادات لاستقبال العام الدراسي الجديد، حيث سيتم التحاق ١٠٢ ألف من الطلبة بالمدارس الحكومية التابعة لمنطقة الزرقاء الأولى والبالغ عددها ١٤٩ مدرسة، إضافة إلى وجود ٩ مراكز للطلبة السوريين.

كما أكد جاهزية مدارس تربية الزرقاء لاستقبال الطلبة للعام الدراسي الجديد، وتم استلام الكتب المدرسية وتوزيعها على الطلبة، ضمن برامج معينة أعلنت عن صفحات المدارس الإلكترونية، فيما تم تزويد المدارس بالأثاث اللازم من مقاعد مدرسية وطاولات وأجهزة وغيرها، وتم إنتاج نحو ألف مقعد مدرسي في مدرستي حسن خالد أبو الهدى الشاملة الثانوية للبنين والمدرسة المهنية الشاملة الثانوية للبنين لتلبية حاجات المدارس.

ويخصف عدد الطلبة المنقولين من المدارس الخاصة وسيلتحقون بالمدارس الحكومية، قال إنه بلغ قرابة ٨٠٠ طالب وطالبة، وهو رقم قابل للزيادة، فيما بلغ عدد الطلبة الجدد المنقولين بالنصف الأول الأساسي ٦٢٠٠ طالب وطالبة، بينما تبلغ الطاقة الاستيعابية للطلبة الجدد ثمانية آلاف طالب وطالبة.

ولفت إلى أن هناك ١٣٧ شعبة رياض أطفال موزعة على كافة مدارس مناطق الزرقاء، فيما تم استحداث ١٩ شعبة رياض أطفال جديدة سيتم أشغالها بداية الفصل الحالي، حيث يبلغ عدد الطلبة في رياض الأطفال ٣٢٠٠ طالب وطالبة، مبيناً أن هناك نحو ٦٠٠ ألف دينار تم تخصيصها للصيانة المدرسية بالتنسيق مع مجلس محافظة الزرقاء ومديرية أشغال الزرقاء من أجل إجراء الصيانة للفرج الصفية والمرافق العامة.

وأكد أنه تم معالجة الاكتظاظ بزيادة عدد الشعب الصفية في المدارس بحيث تخدم كافة أبناء الطلبة في جميع المناطق، وتم تهيئة المدارس لاستقبال الطلبة من ذوي الإعاقة وتهيئة المرافق الخاصة بهم من يوابات وممرات و"مبات" وغيرها للمجتميم بالصفوف، كما تم إجراء التقلبات الداخلية وتحديد مراكز المنقولين والتعيينات الجديدة، وتعبئة الشواغر المتبقية على حساب التعليم الإضافي، بحيث تكون مباشرتهم منذ اليوم الأول للعام الدراسي.

وأوضح، أنه تم توزيع طلبة الصف التاسع الأساسي على مساري التعليم المهني والأكاديمي، حيث زادت فترة التعليم المهني لتصبح ثلاث سنوات بدلا من سنتين ضمن خطة الوزارة للتوسع في التعليم المهني ضمن نظام التعليم المهني والتقني (بيتك BETC)، وكذلك تم توزيع طلبة الصف العاشر الأساسي على فروع التعليم المختلفة.

وأشار الدكتور العياصرة إلى تدريب المعلمين والمدرسين على البرنامج الوطني للتدخلات العلاجية والذي يركز على مبحثي اللغة العربية والرياضيات، إضافة للمباحث الأخرى للصفوف من الرابع وحتى التحسين الأساسي ضمن خطة معينة أقرتها وزارة التربية والذي يسعى لتحسين تعلم وتعليم الطلبة وتعويضهم عن الفاقد التعليمي.

كثافة الحضور الجماهيري كلمة السر بـ "مهرجان الفحيح" في ثالث أيامه

عمان

امتلات جنبات مدينة الفحيح، مساء الخميس، في ثالث أيام "مهرجان الفحيح" الذي يقام بشعاره الثابت "الأردن تاريخ وحضارة"، بالحضور الجماهيري الكثيف، الذين تابعوا فعاليات المهرجان في مسارحه المتنوعة، وبضغائاته التي تلبى أذواق العائلة الأردنية.

وفي المسرح الرئيسي، جاءت السهرة الفنية الثانية على قدر التوقعات، إذ أشعل الفنان الأردني جهاد سركيس، واللبناني جوزيف عطية، سماء المهرجان بالأغنيات، وسط طوفان بشري، زاد عن أربعة آلاف شخص ملا جنبات المسرح، وظلوا على مدى ساعتين ونصف متفاعلين مع الأغنيات الإيقاعية، وسط تنظيم مثالي يحسب لإدارة المهرجان في دخول وخروج الجمهور من المسرح بسلاسة ويسر.

وعلى أنغام أغنيته الشهيرة "سلمي"، بدأ الفنان جهاد سركيس السهرة، متفاعلاً مع الجمهور الذي ردد الأغنية معه، قبل أن يغني "تلا وتتعمر يا دار"، اتبعها بأغنية "الفحيح اسمك بيلاي.."

غناء جهاد الحماسي، حماس الحضور لزيادة الحماس على أغنيات "صباح انت" و"البت القوية" و"كلنا بنجر" و"سبع ارواح"، مما دفعه للنزول إلى مقاعد الجمهور والغناء معهم. ليقدم بعدها وصلة من الاغاني الفلكلورية التراثية الأردنية، منها "ردي شعراتك"، ليقدم أغنيته الأشهر "يا جدة" ويختتم حفله بأغنية "العين السود.."

فيما كانت اطلالة الفنان اللبناني جوزيف عطية، الأولى على جمهور "مهرجان الفحيح"، مدينة بالحماس والتفاعل والغناء، فأنشبت الفنان اللبناني تطوراً فنياً كبيراً، عن آخر ظهور له في المهرجانات الأردنية قبل عدة سنوات، إذا أظهر نضجاً فنياً في طريقه تعاطيه مع الجمهور، الذي غنى معه على مدى ساعة ونصف، في تفاعل يدل على وصول أغانيه إلى الجمهور. بدأ جوزيف حفلة بأغنية "حب

العمر" تلاها بأغنية "صدفة غريبة"، قبل أن يقدم أغنيته الشهيرة "لا تروحي"، ويواصل على نفس المنوال في أغنيات "حببت عينك" و"حبيب شوكك" و"بيوني"، ليعمل التفاعل لأقصى مدى بأغنية "يا لكل الذي" و"شو بذك كون"، ليفاجئ الجمهور بتقديمه لأغنية عمر العبدالات "يا سعد"، وأغنية محمد عساف "علي الكوفة"، قبل أن يعود جوزيف ليشعل حماس الجمهور بأغنيته "تعب الشوق"، ويختتم حفله بأغنية "لبنان رح يرجع.."

وعلى "مسرح القناطر"، نشر الفنان الأردني محمود سلطان، الفرح والسعادة في أوساط الجمهور الغفير الذي ملا جنبات المسرح قبل بدء الحفل بساعة كاملة.

وقدم السلطان تنوعات غنائية من اللون الجيلي والطربي، وهو نمط الغناء الذي يفضله جمهور مدينة الفحيح عداة، حيث افتتح حفله بالميجانا والعتابا، متغزلاً بأهالي مدينة الفحيح بأغنية "فحيحي وهذا اسمي"، قبل أن يغني "ديك ديبكي" حاضناً تفاعل الحاضرين، ورفقاً وهو بالهين، ليقدم تالياً أغنية "جني يا عيوني.."

وكان الفلكلور حاضراً، في "ميدلي غنائي"، أقام السلطان جمهور من المهرجان من مقاعدهم، ليشاركوه الغناء، وهو ما دفعه للنزول إليهم للغناء بينهم، في أغنيات، "ردي شعراتك، لا تغمزيني بعينك، ولعت، بسك تيجي حارتنا، ع العين موليتين، ومشيانة وعم تدلع.."

وسلطن السلطان بصوته، بموال سلطان الطرب جورج وسوف "ليلة وداعك بكيت النايات" وأغنية "ترغلي يا ترغلي"، مبرزاً إمكانيات صوته الطربي، ليستحيب لطلب الجمهور، بتقديم وصلة "الدحية" الأردنية، على أغنيات، "أنا جيناكم سرية، وحط الديه على الديه، وحبيبتني ع الخدين". وقبل أن يتسلم السلطان تكريمه من رئيس بلدية الفحيح جوليت عواد، والدكتور أحمد ماضي.

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 الشيبس. 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".

وأيد الداعية سليمان الطريفي، ما قاله الفوزان والغامدي، مفردا، "أنا مع رفع الأذان والإقامة عبر مكبرات الصوت، وأطالب بوقفها نهائيا عند الصلاة، والاقتصار على تشغيلها داخل المسجد وقت الصلاة بصوت معتدل".

وتابع، "أرحموا من في البيوت من المرضى والمصلين، ما هذه الضوضاء والتشويش، نهي النبي عن الجهر على بعض في القرآن، أين وزير الشؤون الإسلامية من هذا العبث؟"، واستشهد عدد من الدعاة المؤيدين لإغلاق المكبرات وقت الصلاة، برأي العلامة السعودي محمد بن عثيمين، الذي قال إن الجهر في الصلاة خارج المسجد منهي عنه.

استاذ أصول الفقه، محمد السعيد، رفض هذا المقترح، وغرد، "صوت المساجد في تراويح رمضان، رفع لذكر الله، وإشاعة لكتابه، وترويح عن الرائح والفاقد، وتذكير لمن نسي، ودعوة لمن سهُ، وموعظة لمن اتقى. اللهم افعلنا به وأحي قلوبنا بسماعه".

يُقدم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الجنين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالبا لا يعرف الكثيرون الوقت الأنسب لتقديم الهدية، والانكسارات 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 تأخير 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 والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالبا لا يعرف الكثيرون الوقت الأنسب لتقديم الهدية، والانكسارات 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.

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كبريتين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود 500 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 يتنقل جهاز الحاسوب هذا في غضون 30 سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستحسن الموارد. وبالتالي، ستصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمرور السنوات. ويمكن أن تقوم بهد المواد بكفاءة قبل إجراء تحسينات في رأس المال المبريت، الذي يسبب تآكل الصلب، وهو ما يمثل مشكلة كبيرة بالنسبة للمصايف.



بإستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة. لكن، من غير المحتمل أن نصح من دون نفاذ تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تقديدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا. واستنادا إلى "مراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليوم"، هناك مياث احتياطية للنفط تكفي إلى حدود سنة 2070 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 الاستشعار الجيولوجي الأمريكي "عزت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

تعمد احتياطات النفط بشكل كامل على اكتشاف مجتمعات جديدة، وضرورة توفير التكنولوجيا اللازمة لاستغلالها. فضلا عن ذلك، ينبغي أن تكون هذه العملية قانونية. وفي حين أنه من غير المرجح أن ينفذ احتياطي النفط الخام بشكل كامل، إلا أن هذا لا يعني أن الكميات المتبقية في تنقيب جهاز الحاسوب هذا في غضون 30 سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستحسن الموارد. وبالتالي، ستصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمرور السنوات. ويمكن أن تقوم بهد المواد بكفاءة قبل إجراء تحسينات في رأس المال المبريت، الذي يسبب تآكل الصلب، وهو ما يمثل مشكلة كبيرة بالنسبة للمصايف.

بإستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة. لكن، من غير المحتمل أن نصح من دون نفاذ تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تقديدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا. واستنادا إلى "مراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليوم"، هناك مياث احتياطية للنفط تكفي إلى حدود سنة 2070 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 الاستشعار الجيولوجي الأمريكي "عزت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

بإستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة. لكن، من غير المحتمل أن نصح من دون نفاذ تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تقديدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا. واستنادا إلى "مراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليوم"، هناك مياث احتياطية للنفط تكفي إلى حدود سنة 2070 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 الاستشعار الجيولوجي الأمريكي "عزت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

بإستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة. لكن، من غير المحتمل أن نصح من دون نفاذ تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تقديدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا. واستنادا إلى "مراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليوم"، هناك مياث احتياطية للنفط تكفي إلى حدود سنة 2070 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 الاستشعار الجيولوجي الأمريكي "عزت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

الأبلى الشمالي، الذي يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافتها بنحو 19 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 ببولرات تحتوي على معدن، وتطور هذه البولرات مثل ابرة البوصلة، متحركة في فترح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسل إلى الدماغ.



بإستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة. لكن، من غير المحتمل أن نصح من دون نفاذ تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تقديدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا. واستنادا إلى "مراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليوم"، هناك مياث احتياطية للنفط تكفي إلى حدود سنة 2070 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 الاستشعار الجيولوجي الأمريكي "عزت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

بإستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة. لكن، من غير المحتمل أن نصح من دون نفاذ تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تقديدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا. واستنادا إلى "مراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليوم"، هناك مياث احتياطية للنفط تكفي إلى حدود سنة 2070 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 الاستشعار الجيولوجي الأمريكي "عزت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

بإستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة. لكن، من غير المحتمل أن نصح من دون نفاذ تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تقديدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا. واستنادا إلى "مراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليوم"، هناك مياث احتياطية للنفط تكفي إلى حدود سنة 2070 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 الاستشعار الجيولوجي الأمريكي "عزت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

بإستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة. لكن، من غير المحتمل أن نصح من دون نفاذ تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تقديدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا. واستنادا إلى "مراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليوم"، هناك مياث احتياطية للنفط تكفي إلى حدود سنة 2070 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 الاستشعار الجيولوجي الأمريكي "عزت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

بإستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة. لكن، من غير المحتمل أن نصح من دون نفاذ تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تقديدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا. واستنادا إلى "مراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليوم"، هناك مياث احتياطية للنفط تكفي إلى حدود سنة 2070 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 الاستشعار الجيولوجي الأمريكي "عزت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

هل لدى طفلك صديق خيالي؟ هذا ما يجب عليك فعله

وكالات
يرم بعض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرضون فيها باخلاق صديق وهمي والهديم 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 الأطفال.

وفي 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 يحدث عند اكتشاف صديق خيالي؟ يمكن أن تظهر هذه الكائنات "الأصدقاء الخياليين" والتي تم إنشاؤها بواسطة عقول نابضة بالحياة والخيال بدءا من سن الثانية، حيث يبدأ الأطفال في هذه المرحلة بتعلم اللغة 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.

وكالات
يرم بعض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرضون فيها باخلاق صديق وهمي والهديم 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 الأطفال.

وفي 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 يحدث عند اكتشاف صديق خيالي؟ يمكن أن تظهر هذه الكائنات "الأصدقاء الخياليين" والتي تم إنشاؤها بواسطة عقول نابضة بالحياة والخيال بدءا من سن الثانية، حيث يبدأ الأطفال في هذه المرحلة بتعلم اللغة 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.

كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون

يفسلون الكلى
العقم عند الرجال.
ولكن هناك حاجة إلى المزيد من الأدلة لتقييم الجلوتاثيون لهذه الاستخدامات.
٢- الفم: يستخدم للحالات التالية:
اعتماد عدسة العين
زرع عين
منع الشيخوخة
علاج أو منع ادمان الكحول
الربو
مرض القلب
مستويات الكوليسترول العالية
مشاكل في الكبد
اللايدز
مرض ألزهايمر
مرض الشلل والرعاش.



٢- تناول الأظعمة الغنية بالمغنيسيوم
يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض. كما أنه يقلل الشعور بالصداع والام الرأس. وكذلك يقضي على الانتفاخ واحتباس السوائل.
ومن أبرز الأطعمة التي تحتوي على المغنيسيوم، فول الصويا، دقيق الشوفان، الذرة الصفراء، الأسماك، السبانخ، والموز.
٣- الاستمرار في الحركة
إن ممارسة التمارين الرياضية القوية من الأمور غير المستحبة خلال الدورة الشهرية، ولكن هذا لا يعني البقاء في الفراش طوال الوقت، بل إن الحركة هامة في هذه الفترة لتحسين تدفق الدم وتخفيف الألم.
وينصح بممارسة التمارين الرياضية البسيطة التي تساعد على الإسترخاء مثل اليوغا بالإضافة إلى رياضة المشي.
٤- تجنب منتجات الألبان
تسبب مشتقات الألبان في زيادة مستويات الهرمونات التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية، وبالتالي زيادة التشنجات. ولذلك ينصح بتقليل تناول منتجات الألبان أو التوقف عن تناولها تماماً خلال فترة الدورة الشهرية.
٥- شرب شاي ورق التوت
إن شاي ورق التوت هو المشروب الدافئ الأمثل لفترة الحيض، حيث يحتوي على الفيتامينات والمعادن الهامة لتعزيز صحة المرأة، كما أنه يساهم في تقوية الرحم وتقليل الآلام والتشنجات.
كما أن شاي ورق التوت من المشروبات الغنية بالمغنيسيوم الهام للجسم خلال هذه الفترة.
٦- مراقبة الدورة الشهرية الخاصة بك فهذا يساعد في التطمأنينة على الصحة، حيث أن انتظام الدورة الشهرية يطمئنك على صحتك الجنسية ومستويات الهرمونات.
كما أن مدى غزارتها ومدتها يمكن أن تؤثر بوجود بعض المشكلات الصحية التي تحتاج إلى استشارة الطبيب.
٧- شرب كثير من الماء
حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

هناك الكثير من المضادات الأكدسة التي تستخدم لعلاج مشاكل القلب ومنها حبوب الجلوتاثيون، فما هي وكيف يمكن استخدامها؟
تتعدد استخدامات مادة الجلوتاثيون لتخفيف من الحالات المرضية كالربو والشيخوخة وأمراض القلب والكبد وحتى لأغراض التبييض، فما هي فوائد حبوب الجلوتاثيون؟ وهل لها آثار جانبية؟
يتم إنتاج مادة الجلوتاثيون بشكل طبيعي عن طريق الكبد، أو يمكن الحصول عليها من مصادر متعددة من الخضار والفاكهة واللحوم.
ما هي حبوب الجلوتاثيون؟
يعتبر الجلوتاثيون من مضادات الأكسدة القوية في الجسم، ويتكون بشكل أساسي من الأحماض الأمينية الثلاثة الجلوتامين والجلاليسين والسيستي. 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 الزمنة والضغط المستمر أو التقدم بالعمر.
طرق طبيعية لزيادة الجلوتاثيون يمكنك الحفاظ على مستويات

٣- عند طريق الإسترخاق لعلاج مشاكل الرثة. الاثار الجانبية لحبوب الجلوتاثيون يعتبر الجلوتاثيون امن بالنسبة لمعظم البالغين عند تناوله عن طريق الفم أو الإسترخاق أو الحقن في العضلات أو الأوردة.
لكن هناك آثار جانبية محتملة واردة يجب الاحتياط منها مثل:
التهاب الحمل والرضاعة الطبيعية، لا يوجد هناك أدلة كافية عن مدى سلامة استخدام الجلوتاثيون خلال تلك الفترة، لذلك يفضل الاستئذان عنها.
الربو، لا تستنشق الجلوتاثيون في حال كنت تعاني من مشاكل الربو لأنه من الممكن أن يزيد الوضع سوءا.

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

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:

١- 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.
٢- 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.
٣- عدم السيطرة على التبول
قد يؤثر ميلان الرحم على أجهزة وأعضاء الجسم الأخرى الموجودة في المنطقة المحيطة بالرحم، ففي 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 تفتيق البول على شياها الداخلية وكأنها مصابة بنوع من سلس البول.
٤- انزعاج شديد عند محاولة وضعيات جماع معينة
من أعراض ميلان الرحم أنه قد يتسبب بشعور شديد بالانزعاج أثناء محاولة وضعيات معينة للجماع، لا سيما عند محاولة الإيلاج المهبلي العميق.
٥- تشنجات حيض شديدة في أسفل الظهر
مع أن تشنجات الحيض غالباً ما تتركز في منطقة أسفل البطن في الحالات الطبيعية، إلا أن المرأة المصابة بميلان الرحم قد تشعر بالألم والتشنجات بشكل خاص في منطقة أسفل الظهر.

أمور يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

٢- تناول الأطعمة غنية بالمغنيسيوم
يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض. كما أنه يقلل الشعور بالصداع والام الرأس. وكذلك يقضي على الانتفاخ واحتباس السوائل.
ومن أبرز الأطعمة التي تحتوي على المغنيسيوم، فول الصويا، دقيق الشوفان، الذرة الصفراء، الأسماك، السبانخ، والموز.
٣- الاستمرار في الحركة
إن ممارسة التمارين الرياضية القوية من الأمور غير المستحبة خلال الدورة الشهرية، ولكن هذا لا يعني البقاء في الفراش طوال الوقت، بل إن الحركة هامة في هذه الفترة لتحسين تدفق الدم وتخفيف الألم.
وينصح بممارسة التمارين الرياضية البسيطة التي تساعد على الإسترخاء مثل اليوغا بالإضافة إلى رياضة المشي.
٤- تجنب منتجات الألبان
تسبب مشتقات الألبان في زيادة مستويات الهرمونات التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية، وبالتالي زيادة التشنجات. ولذلك ينصح بتقليل تناول منتجات الألبان أو التوقف عن تناولها تماماً خلال فترة الدورة الشهرية.
٥- شرب شاي ورق التوت
إن شاي ورق التوت هو المشروب الدافئ الأمثل لفترة الحيض، حيث يحتوي على الفيتامينات والمعادن الهامة لتعزيز صحة المرأة، كما أنه يساهم في تقوية الرحم وتقليل الآلام والتشنجات.
كما أن شاي ورق التوت من المشروبات الغنية بالمغنيسيوم الهام للجسم خلال هذه الفترة.
٦- مراقبة الدورة الشهرية الخاصة بك فهذا يساعد في التطمأنينة على الصحة، حيث أن انتظام الدورة الشهرية يطمئنك على صحتك الجنسية ومستويات الهرمونات.
كما أن مدى غزارتها ومدتها يمكن أن تؤثر بوجود بعض المشكلات الصحية التي تحتاج إلى استشارة الطبيب.
٧- شرب كثير من الماء
حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

٢- تناول الأطعمة غنية بالمغنيسيوم
يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض. كما أنه يقلل الشعور بالصداع والام الرأس. وكذلك يقضي على الانتفاخ واحتباس السوائل.
ومن أبرز الأطعمة التي تحتوي على المغنيسيوم، فول الصويا، دقيق الشوفان، الذرة الصفراء، الأسماك، السبانخ، والموز.
٣- الاستمرار في الحركة
إن ممارسة التمارين الرياضية القوية من الأمور غير المستحبة خلال الدورة الشهرية، ولكن هذا لا يعني البقاء في الفراش طوال الوقت، بل إن الحركة هامة في هذه الفترة لتحسين تدفق الدم وتخفيف الألم.
وينصح بممارسة التمارين الرياضية البسيطة التي تساعد على الإسترخاء مثل اليوغا بالإضافة إلى رياضة المشي.
٤- تجنب منتجات الألبان
تسبب مشتقات الألبان في زيادة مستويات الهرمونات التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية، وبالتالي زيادة التشنجات. ولذلك ينصح بتقليل تناول منتجات الألبان أو التوقف عن تناولها تماماً خلال فترة الدورة الشهرية.
٥- شرب شاي ورق التوت
إن شاي ورق التوت هو المشروب الدافئ الأمثل لفترة الحيض، حيث يحتوي على الفيتامينات والمعادن الهامة لتعزيز صحة المرأة، كما أنه يساهم في تقوية الرحم وتقليل الآلام والتشنجات.
كما أن شاي ورق التوت من المشروبات الغنية بالمغنيسيوم الهام للجسم خلال هذه الفترة.
٦- مراقبة الدورة الشهرية الخاصة بك فهذا يساعد في التطمأنينة على الصحة، حيث أن انتظام الدورة الشهرية يطمئنك على صحتك الجنسية ومستويات الهرمونات.
كما أن مدى غزارتها ومدتها يمكن أن تؤثر بوجود بعض المشكلات الصحية التي تحتاج إلى استشارة الطبيب.
٧- شرب كثير من الماء
حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

وكالات
يجب على المرأة أن تقوم ببعض الأمور خلال فترة الدورة الشهرية، والتي تساعد في تقليل الشعور بأعراضها والأمها الشائعة، والتي تؤثر على حالتها النفسية.
خلال فترة الدورة الشهرية، تتمتع المرأة من بعض العادات غير المستحبة، وفي المقابل هناك بعض الأمور التي ينصح أن تقوم بها المرأة خلال هذه الفترة.
تعرّيجاً على أبرز الأشياء التي تجعل فترة الدورة الشهرية أفضل وأكثر متعة.

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 الجوائح الفجائية.
المصادر الطبيعية للكورتيزون
هناك الكثير من البدائل الغذائية التي يمكن من خلالها الحصول على الكورتيزون الطبيعي، إليك البعض منها:
زيت الزيتون
وفقاً للدراسة نشرت في مجلة "Nature" في عام ٢٠٠٥ تبين أن المركب الموجود داخل زيت الزيتون البكر الممتاز له تأثير طبيعي مضاد للالتهابات شبيهه بخاصية هرمون الكورتيزون.

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

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 بيوري - ثنول ودوكسيلين وتاثيرها على سرعة القذف
٢- رائحة الفم الكريهة
أيضاً من المشكلات التي تسبب إحراجاً للرجل والمرأة، وخاصة إذا حدث اللقاء الجنسي بشكل مفاجئ 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.
٣- سرعة القذف
في بعض الأحيان، يعاني الرجل من سرعة القذف، مما يؤثر على استمتاع

٢- تناول الأطعمة غنية بالمغنيسيوم
يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض. كما أنه يقلل الشعور بالصداع والام الرأس. وكذلك يقضي على الانتفاخ واحتباس السوائل.
ومن أبرز الأطعمة التي تحتوي على المغنيسيوم، فول الصويا، دقيق الشوفان، الذرة الصفراء، الأسماك، السبانخ، والموز.
٣- الاستمرار في الحركة
إن ممارسة التمارين الرياضية القوية من الأمور غير المستحبة خلال الدورة الشهرية، ولكن هذا لا يعني البقاء في الفراش طوال الوقت، بل إن الحركة هامة في هذه الفترة لتحسين تدفق الدم وتخفيف الألم.
وينصح بممارسة التمارين الرياضية البسيطة التي تساعد على الإسترخاء مثل اليوغا بالإضافة إلى رياضة المشي.
٤- تجنب منتجات الألبان
تسبب مشتقات الألبان في زيادة مستويات الهرمونات التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية، وبالتالي زيادة التشنجات. ولذلك ينصح بتقليل تناول منتجات الألبان أو التوقف عن تناولها تماماً خلال فترة الدورة الشهرية.
٥- شرب شاي ورق التوت
إن شاي ورق التوت هو المشروب الدافئ الأمثل لفترة الحيض، حيث يحتوي على الفيتامينات والمعادن الهامة لتعزيز صحة المرأة، كما أنه يساهم في تقوية الرحم وتقليل الآلام والتشنجات.
كما أن شاي ورق التوت من المشروبات الغنية بالمغنيسيوم الهام للجسم خلال هذه الفترة.
٦- مراقبة الدورة الشهرية الخاصة بك فهذا يساعد في التطمأنينة على الصحة، حيث أن انتظام الدورة الشهرية يطمئنك على صحتك الجنسية ومستويات الهرمونات.
كما أن مدى غزارتها ومدتها يمكن أن تؤثر بوجود بعض المشكلات الصحية التي تحتاج إلى استشارة الطبيب.
٧- شرب كثير من الماء
حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

وكالات
في بعض الأحيان، تحدث مواقف محرجة أثناء ممارسة العلاقة الجميمة بين الزوجين، فما هي أبرز هذه المواقف؟ وكيف يمكن تفادي حدوثها؟
مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها
إن الحياة مليئة بالمواقف المحرجة التي نواجهها، ولا يمكن استثناء العلاقة الجنسية من هذه الأمور، فهناك أشياء تكون خارجة عن السيطرة وغير متوقعة، ولا يجب أن تؤثر على أي من الزوجين.
تعرف على أبرز المواقف الحرجة التي يمكن أن تحدث بين الزوجين خلال اللقاء الجنسي، ومجموعة من النصائح لتجنب حدوثها وتجاوزها إذا حدثت.
١- الحاجة إلى التبول
أثناء ممارسة العلاقة الجميمة، تصبح العضلات في مختلف أجزاء الجسم أكثر إسترخاءً، ومنها عضلات المثانة، وبالتالي يمكنك الشعور بالحاجة إلى التبول أو التبرز.
وتقادي هذا، ينصح بالتبول قبل ممارسة الجنس، وكذلك تجنب شرب

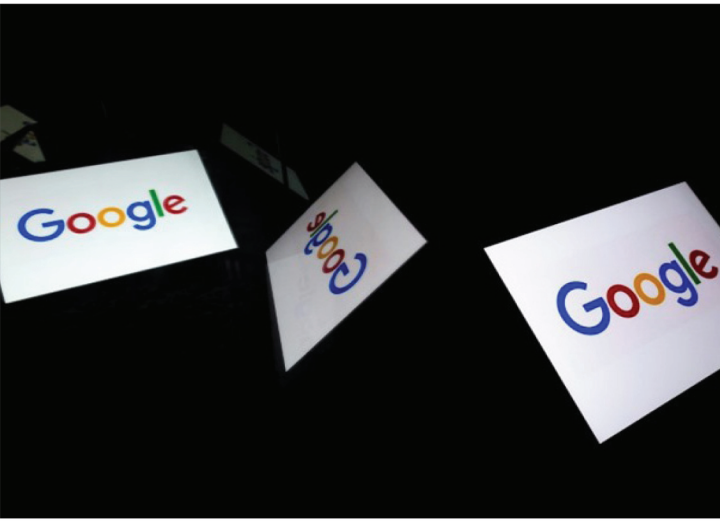
أمور لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

جسمك هو الإسترخاق 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.
٩- 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.

بشرة الحساسة، فكلما انخفضت نسبة العطور، سوف تصبغ المنتجات أكثر أمناً.
٥- إستخدام كثير من الإضافات للحمام.
يمكن أن تقضي وقتاً ممتعاً في حوض الإستحمام سواء الفقايعات 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.
٦- عدم تنظيف حوض الإستحمام بعد استخدامه
قد يبدو حوض الإستحمام نظيفاً أمامك، ولكن في الحقيقة يحتوي على بكتيريا

وكالات
دقيقة كحد أقصى خلال الإستحمام.
٢- 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. ويتطابق هذا على الشعر أيضاً، حيث أن تجريد فروة الرأس من الزيوت الطبيعية سيحدث أضرار بها، ولذلك فمن الأفضل عدم إقراره مع الإستحمام.
٣- غسل الوجه أثناء الإستحمام
يحرص كثير من الأشخاص على غسل الوجه خلال الإستحمام، وهو أمر خاطيء 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 للجفاف والتهيج.
٤- إستخدام منتجات عطرية
إن مستحضرات الإستحمام التي تحتوي على كثير من العطور يمكن أن تضر بالجلد وتسبب حدوث طفح وتهيجات، وخاصة لذوي

«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 شبكة «ه جي» ه جي، مشبهة المعلق الصيني بحصان طروادة الذي يسمح للصين بالتجسس على الغرب.

«ه جي» للأجهزة الخلوية في شيكاغو ومينيابوليس. وعززت كوريا الجنوبية صادراتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق «سامسونغ إكس ٥١» كإحدى منتجاتها الجديدة. 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 يتبع النسخة الأساسية منه بسعر ١,٣٩٩ 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 «ه جي» و«ه 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. وياتي كوريا الجنوبية التي تعدّ من أكثر البلدان تطوراً على الصعيد التكنولوجي، مساء الأربعاء أول بلد في العالم يوفر تغطية شاملة على أراضيها بالجيل الخامس من معايير الشبكة الخلوية المعروفة بـ «ه جي»، وذلك بواسطة ثلاثة مشغلين محليين. وقدمت موعد إطلاق هذه الخدمة يومين لتسويق 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 والتطبيقات الأصلية يكاد لا يظهر، خاصة حين يتعلق الأمر بالإشعارات والقدرة على التشغيل دون الاتصال بشبكة الإنترنت. وأكد الموقع أن تطبيقات الويب التقدمية في مختلف المنصات تواصل إحراز تقدم ملحوظ، حيث تلقى الدعم من طرف غوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت أبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة أي أو إس ١١.٣. وكونت قائمة التحقق وتذكر الموقع أن قائمة التحقق تضم تفاصيل حول المعايير المطلوبة، كما توجد لائحة طويلة وشاملة من العناصر التي تساعد على اجتياز عملية

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. وهناك 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 تقراء 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 الطيار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلاً كهربائياً يمكنه من تصحيحه". وذكرته المجلة 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 فعاليتها يوم السبت، لن يردتوا 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 لنشاط الحالات الذهنية، ونحن نستخدم الموجات الدماغية بيتاً وغاماً، التي تتلامح مع الانتباه إلى جانب مستويات عالية من

وكالات نشرت مجلة "فوربس" الأمريكية تقريراً تطرق 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. وياتي كوريا الجنوبية التي تعدّ من أكثر البلدان تطوراً على الصعيد التكنولوجي، مساء الأربعاء أول بلد في العالم يوفر تغطية شاملة على أراضيها بالجيل الخامس من معايير الشبكة الخلوية المعروفة بـ "ه جي"، وذلك بواسطة ثلاثة مشغلين محليين. وقدمت موعد إطلاق هذه الخدمة يومين لتسويق 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

٢- إرسال عدد أقل من الإشعارات الممترة 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: «أدعنا لا تقمهم الايكل 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 يوصي 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، الخميس، أنها إجراءات طلاقهما، ما سيمتج ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الخميس، تغريدة على «تويتر»، قالت إنها ستحصل على ٢٥٪ من ملكية طليقتها من أسهم أمازون، وهو ما سيمتحنها حصة تقارب ٢٤ 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، ما يجعله يساهم في تسريع الشفاء والتعافي. ٧- الحماية من الالتهابات الفطرية وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من الالتهابات الفطرية أو تلك التي تنتج عن الخمائر، ولكن هذه الدراسات لا زالت في بداياتها و يلزمها المزيد من البحث والأدلة.

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 مصادره الطبيعية بانتظام يساعد على الحفاظ على توازن هرمونات جسم المرأة، الشهرية. ٤- مكافحة مرض السرطان بدأت الدراسات تظهر أن للبورون فوائد محتملة في مكافحة السرطانات، خاصة سرطان الرئة وسرطان البروستاتا. ولكن لا زالت هذه الدراسات في بداياتها وتحتاج المزيد من البحث. ٥- تحسين القدرات الإدراكية وجدت إحدى الدراسات أن البورون يلعب دوراً هاماً في تحسين صحة الدماغ،

بعض أعراض الإفراط 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. زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي، وذلك نتيجة زيادة فترات التعرض لهرمونات الإباض 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 تعاقب 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.

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي، وذلك نتيجة زيادة فترات التعرض لهرمونات الإباض 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 تعاقب 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.

حدثت 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 الجوجوي (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.

يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة. أعراض البلوغ المبكر عند الإناث تظهر علامات البلوغ المبكر عند الإناث من خلال مجموعة من الأمور، وهي: نمو حجم الثدي، فمن الطبيعي أن يكون حجم الثدي صغير قبل مرحلة البلوغ، ويبدأ في النمو بصورة ملحوظة مع حدوث البلوغ. قدوم الدورة الشهرية، هي العلامة الأساسية التي تؤكد حدوث البلوغ لدى الإناث. زيادة الإفرازات، لأن البلوغ يرتبط بتغيرات في الهرمونات، وتبدأ الإفرازات في الظهور خلال هذه المرحلة. مخاطر البلوغ المبكر عند الإناث يتسبب البلوغ المبكر لدى الإناث في بعض المخاطر الجسدية والصحية، وهي:

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. تمنع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.

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:

تعتبر مجموعة فيتامينات ب المركبة دوراً كبيراً في تحسين وظائف الجهاز الهضمي والعضلات والعظام، كما تلعب دور هام في تكوين خلايا الدم الحمراء وتنظيم الشهية والنمو والتطور السليم. أنواع فيتامينات ب المركبة يتضمن فيتامين ب المركب الأنواع التالية:

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. تمنع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.

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:

تعتبر مجموعة فيتامينات ب المركبة دوراً كبيراً في تحسين وظائف الجهاز الهضمي والعضلات والعظام، كما تلعب دور هام في تكوين خلايا الدم الحمراء وتنظيم الشهية والنمو والتطور السليم. أنواع فيتامينات ب المركبة يتضمن فيتامين ب المركب الأنواع التالية:

أعراض سرطان المستقيم

الشعور بحاجة إلى التغوط مع عدم وجود أي فضلات في الجسم الانتفاخ. تجدر الإشارة إلى أن سرطان المستقيم في مراحله 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. متى علي إجراء فحوصات للكشف 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. إن الفحص الوقائي لهذه الحالة الصحية، يدعى باسم فحص القولون بالمنظار (Colonoscopy)، ويقوم خلاله الطبيب بفحص جدار المستقيم والأمعاء الغليظة، وذلك باستخدام أنبوب طويل ومرن يتصل بكاميرا فيديو صغيرة. يتم خلال هذا الفحص إدخال الأنبوب من خلال فتحة الشرج لتقوم الكاميرا بالتقاط الصور والفيديو من أجل معاينة المنطقة.

تنتشر الإصابة بسرطان المستقيم بين الناس، واكتشاف الإصابة به وتشخيصها بوقت مبكر من شأنها أن ترفع من فرص العلاج. ولذلك من المهم أن تعرف أعراض سرطان المستقيم. المستقيم (Rectum) عبارة عن الجزء الأخير من الأمعاء الغليظة في الجهاز الهضمي، وهو يبدأ من نهاية القولون وصولاً إلى فتحة الشرج. وللأسف من الممكن أن يصاب الإنسان بسرطان المستقيم. سرطان المستقيم (Rectal cancer) مشابه جداً لسرطان القولون، وفي بعض الأحيان تكون الإصابة فيهما معاً، ولكن وعلى الرغم من ذلك، فإن العلاج يختلف بينهما، وهذا نظراً لكان تواجدهما. أعراض سرطان المستقيم كما ذكرنا سابقاً، فإن تشخيص الإصابة بسرطان المستقيم بشكل مبكر من شأنها أن تساعد في رفع فرص العلاج ونجاحها. بدوره يعني هذا الموضوع أن عليك معرفة أعراض سرطان المستقيم من أجل طلب المساعدة الطبية فور ظهورها وملاحظتها، وهي كالتالي: تغيير في حركة الأمعاء، مثل الإصابة بالإسهال أو الإمساك بشكل متكرر ومستمر على غير العادة دون سبب لذلك براز أسود وجود دم في البراز وجود مخاط في البراز ألم في منطقة البطن ألم أثناء عملية التغوط الإصابة بفقر الدم الناتجة عن نقص الحديد الشعور بعدم إفراغ الأمعاء خلال عملية التغوط فقدان غير مبرر للوزن تعب وضعف عام في الجسم نزيف في المستقيم تغيير في حجم البراز

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

يقع هذا الصمام بين البطين الأيمن والشريان الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله إلى القلب كما ويقوم بتزويد الرئة بالدم المحمل بالأكسجين اللازم لعمله. الصمام الأورطي يلعب هذا الصمام دوراً مهماً في عملية نقل الدم المحمل بالأكسجين من القلب إلى جميع أنحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب. أهم المشاكل التي تتعرض لها صمامات القلب من المحتمل أن تتعرض صمامات القلب لبعض المشاكل التي قد تعيق عملها مثل: انفلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي أو مرض ما انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية ضيق الصمام أسباب مشاكل صمامات القلب هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضربها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل، الصمام التتسكي تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصاً التاجي بحيث تؤثر على ٤-٥% من عامة السكان. ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج. تكلس الصمام بسبب التقدم في العمر تشير عملية التكلس إلى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تثنخين الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرقل تدفق الدم. ونظراً لحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إلحاق الضرر به.

لا شك أنك سمعت عن الأمراض التي يمكن أن تصيب صمامات القلب، من انسداد وظهور عيوب خلقية فيها، فما هي هذه الصمامات ووظائفها المختلفة؟ تتشكل الصمامات دوراً أساسياً في الجهاز الدوراني بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من وإلى القلب باتجاه واحد فقط، فما هي صمامات القلب؟ وما هو دورها؟ وما هي الأمراض التي تصيبها؟ يمتلك 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 الأذينين والبطينين، أما الرئوي والأبهري يتواجدان 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 يطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواءه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذين الأيمن وينعكس عودة تدفق الدم لكلا الحجرتين. يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما. الصمام الرئوي

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

الذي نعرفه عن هرمون الحب؟ ومتى يتم إنتاجه في الجسم؟ وما هي تأثيرات هرمون الحب المختلفة على الجسم عند الذكور والإناث سواء أقرأ المقالات التي تعرف 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. وبدأت البحوث تتناول فوائد هرمون الحب كنوع من العلاجات الفعالة في مكافحة بعض الأمراض النفسية، مثل الاكتئاب. وظائف هرمون الحب ومتى تزداد نسبته هناك حالات وأوقات معينة يتم 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 راحة "غربية" من الضج وتوقف مستمر للدورة المستويات الطبيعية لهرمون لهورمون FSH الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

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، وتواصل، بناء الثقة، تحفيز التعاطف والحنان، تواصل، على: بناء الثقة، تحفيز التعاطف والحنان، تواصل، بناء على الشريكين. ما العلاقة بين هرمون الحب والدوبامين والسيروتونين؟ يطلق على هذه الهرمونات الثلاثة (الدوبامين، السيروتونين، الأكتستيسين) 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.

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. تمنع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.

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:

تعتبر مجموعة فيتامينات ب المركبة دوراً كبيراً في تحسين وظائف الجهاز الهضمي والعضلات والعظام، كما تلعب دور هام في تكوين خلايا الدم الحمراء وتنظيم الشهية والنمو والتطور السليم. أنواع فيتامينات ب المركبة يتضمن فيتامين ب المركب الأنواع التالية:

منتخب السلة يعلن قائمته المشاركة بكأس العالم

قائمة الصقور - كأس العالم 2023

محمد حسين

احمد الحمارشة

احمد الدويري

زيد عباس

مالك كنعان

سامي بزيع

امين ابو حواس

فادي مصطفى

رونديه جيفيرسون

احمد حموري

هاشم عباس

زين النجداوي

المدير الفني
وسام الصوص

الشركاء الرسميون

CFI CREDIT FINANCIER INVEST

برومين الأردن
JORDAN BROMINE

البنك العربي
ARAB BANK

orange

#WINFORJORDAN

أعلن الجهاز الفني للمنتخب الوطني عن القائمة النهائية للاعبين المشاركين في النسخة التاسعة عشرة من بطولة كأس العالم والتي تنطلق يوم ٢٥ أغسطس / آب الجاري في الفلبين واليابان واندونيسيا بمشاركة ٣٢ منتخباً.

وضمنت تشكيلة المنتخب الوطني والتي اختارها المدير الفني وسام الصوص كل من اللاعبين : زيد عباس وأحمد الدويري وأحمد الحمارشة ومحمد حسين شاهر وفادي مصطفى (فريدي) وأمين أبو حواس وسامي بزيع ومالك كنعان وزين النجداوي وهاشم عباس وأحمد حموري ورونديه جيفيرسون.

هذا وقد توجه منتخبنا الوطني إلى الصين لإقامة الحطة الأخيرة من التحضيرات التي تسبق مشاركته في كأس العالم بالعاصمة الفلبينية مانيلا حيث سيلتقي وديا مع منتخبي فنزويلا وجنوب السودان يومي الأحد والثلاثاء المقبلين.

وكانت قرعة كأس العالم قد أوقعت "الصقور" في المجموعة الثالثة - التي تقام منافساتها في العاصمة الفلبينية مانيلا - إلى جانب منتخبات الولايات المتحدة الأمريكية واليونان ونيوزيلندا.

وسيتفتح منتخبنا مشاركته في كأس العالم يوم ٢٦ أغسطس / آب الجاري حيث سيلتقي مع المنتخب اليوناني ومن ثم سيلعب مع المنتخب النيوزيلندي يوم ٢٨ قبل أن يختم لقاءاته في الدور الأول بلقاء المنتخب الأمريكي يوم ٣٠ من ذات الشهر.

وسيتأهل إلى الدور الثاني من بطولة كأس العالم متصدرووصيف كل مجموعة من المجموعات الـ ٨ فيما سيلعب صاحب المركز الثالث والرابع من كل مجموعة الأدوار الترتيبية.

هذا وستكون بطولة كأس العالم المقبلة مؤهلة إلى دورة الألعاب الأولمبية القادمة (باريس ٢٠٢٤) حيث أن المنتخب الآسيوي صاحب أعلى ترتيب في نهاية البطولة سيمثل القارة في أولمبياد باريس. يذكر أن هذه هي المشاركة الثالثة للمنتخب الوطني في كأس العالم بعد الأولى والتي كانت عام ٢٠١٠ وحل منتخبنا الوطني آنذاك في المركز ٢٣ من أصل ٢٤ منتخباً شارك في تلك النسخة وحل المنتخب الوطني بالمركز ٢٨ من أصل ٣٢ منتخباً شارك في نسخة الصين عام ٢٠١٩.

في افتتاح الأسبوع الثالث من دوري المحترفين

تعادل مثير بين سحاب والأهلي



✦ يترا

فرض فريق الأهلي التعادل على نظيره سحاب في اللقاء الذي ختمت به الجولة الثالثة من دوري المحترفين لكرة القدم. وتعادل الفريقان بثلاثة أهداف لكل منهما سجلها خالد الدردور (هدان) وبشير سيدي، فيما سجل أهداف سحاب أحمد أبو كبير. وتقاوم الفريقان نقاط المباراة ليرفع سحاب رصيده إلى ٥ نقاط فيما رفع الأهلي رصيده إلى نقطة.

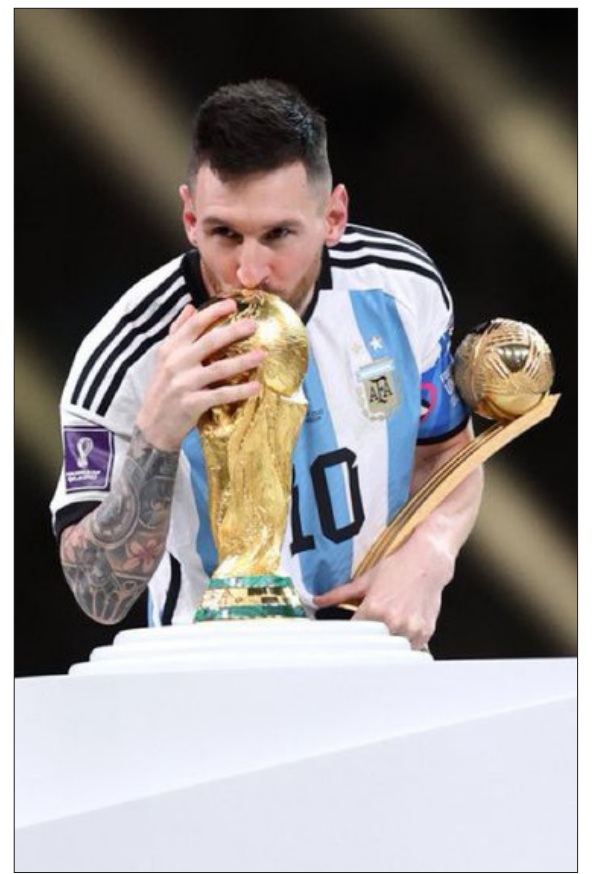
وفي اللقاء الثاني لحساب نفس الجولة حسم التعادل السلبي لقاء الجليل وشباب العقبة

٣ أعضاء من إدارة الوحدات يسحبون استقالاتهم

قالت وزارة الشباب، الخميس، إن ٣ أعضاء مستقبليين من إدارة نادي الوحدات سحبوا استقالاتهم. وأكدت الناطقة الاعلامية في الوزارة أمانى المجالي في بيان صحفي الخميس قيام ثلاثة من أعضاء الهيئة الإدارية لنادي الوحدات المستقبليين سابقاً بسحب استقالاتهم؛ حرصاً منهم على استمرار مسيرة النادي وإنجازاته.

وأضافت أنه تم تقديم طلبات سحب الاستقالات لدى مديرية شباب العاصمة من قبل عوض الأسمر وغصاب خليل ووليد السعودي. وبحسب المجالي رفعت مديرية شباب العاصمة طلبات سحب الاستقالات إلى اللجنة المشكلة لدراسة الاستقالات والتي أوصت بإعادة الاستقالات الثلاث التيقية إلى الهيئة الإدارية لنادي الوحدات لاتخاذ القرار المناسب حولها وفقاً للنظام الداخلي للنادي ونظام ترخيص وتسجيل الأندية والهيئات الشبابية.

ميسي ينافس على لقب أفضل لاعب في أوروبا



✦ وكالات

حل ليونيل ميسي ضمن القائمة القصيرة لجائزة الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يوفيا) لأفضل لاعب في القارة الموسم الماضي، التي تضم ٣ لاعبين وأعلن عنها الخميس. ويواجه قائد منتخب الأرجنتين الفائز بكأس العالم، الذي غادر أوروبا للعب في صفوف نادي إنتر ميامي الأمريكي، لاعبي مانشستر سيتي كيليفين دي بروين وإيرلينغ هالاند.

وكانت كلاهما في السنوات التي فاز فيها برشلونة ببطولة دوري أبطال أوروبا، علماً أن مانشستر سيتي فاز بلقب دوري أبطال أوروبا الموسم الماضي.

واحتل كيليان مبابي لاعب فريق باريس سان جيرمان، المركز السادس في التصويت الذي يشارك فيه مدربين وصحفيون من أوروبا، رغم فوزه بلقب هداف نسخة كأس العالم الماضية في قطر بثمانية أهداف، من بينها ٣ في المباراة النهائية ضد الأرجنتين.

ولم يحصل كريستيانو رونالدو ونيما، اللذان انتقلا إلى السعودية، على أصوات من لجنة الاتحاد الأوروبي، التي ضمت مدربين من الأندية التي لعبت في دور المجموعات بالبطولات الأوروبية الثلاث. ومن المرجح أن يكون جوسيب غوارديولا المرشح الأوفر حظاً لنيل جائزة أفضل مدرب، بعد قيادته مانشستر سيتي للفوز باللقب دوري أبطال أوروبا والدوري الإنجليزي وكأس الاتحاد الإنجليزي، وأخيراً السوبر الأوروبي.

ويواجه غوارديولا كلا من سيموني إنزاغي مدرب إنتر ميلان الإيطالي، الذي قاد فريقه إلى نهائي دوري أبطال أوروبا، ولوتشيانو سباليتي الذي توج مع نابولي بلقب الدوري الإيطالي.

وأشار اليوفيا إلى أنه سيجري الإعلان عن الفائزين القصيرتين لجائزتي أفضل لاعبة وأفضل مدرب للسيدات الأسبوع المقبل، بعد ختام بطولة كأس العالم للسيدات، حيث سيواجه منتخب إنجلترا نظيره الإسباني في المباراة النهائية بأستراليا، الأحد.

ومن المقرر أن يجري الإعلان عن الفائزين خلال قرعة دوري أبطال أوروبا المقررة في ٣١ بموناكو

مدربة إنجلترا للسيدات قد تتولى مسؤولية الرجال



✦ وكالات

لا يستبعد مارك بولينجهام، الرئيس التنفيذي للاتحاد الإنجليزي لكرة القدم، إمكانية أن تتولى الهولندية سارينجا ويجمان، مدربة المنتخب الإنجليزي للسيدات، يوماً ما تدريب منتخب الرجال الأول.

وحققت ويجمان (٥٣ عاماً) نجاحات مبهره منذ بزوغ نجمها، عقب قيادة منتخب هولندا للقب كأس أمم أوروبا للسيدات ٢٠١٧، ثم الفوز بدات البطولة مع إنجلترا العام الماضي.

والآن سعدت ويجمان بمنتخب إنجلترا إلى نهائي كأس العالم للسيدات، للمرة الأولى، لتصبح أول مدربة تحقق الإنجاز ذاته مع منتخبين مختلفين في تاريخ اللعبة، حيث قادت المنتخب الهولندي للمحطة ذاتها من المونديال قبل ٤ أعوام.

ولدى سؤاله عما إذا كانت ويجمان تمتلك الإمكانيات، التي تقودها لخلافة جاريث ساوجيت في تدريب منتخب الرجال الإنجليزي، أجاب بولينجهام "أعتقد أنه من عدم الاحترام بعض الشيء لمنتخب السيدات، أن تصورها بمثابة ارتقاء لمستوى أعلى".

وتابع "يقول الناس دائماً إنه (أفضل رجل للمنبص أو أفضل رجل إنجليزي)..

لماذا يجب أن يكون رجلاً؟ أعتقد أن إجابتنا دائماً هي أفضل شخص للمهمة.. نعتقد أن سارينجا تقوم بعمل رائع، ونأمل أن تستمر في القيام بذلك لفترة طويلة".

وواصل "هل أعتقد أن سارينجا يمكنها القيام بأي عمل في كرة القدم؟ نعم، أنا سعيد حقاً بالعمل الذي تقوم به، وأتمنى أن تستمر في القيام به لفترة طويلة".

وأردف الرئيس التنفيذي للاتحاد الإنجليزي "إذا قُدرت في وقت ما في المستقبل، أنها تريد الانتقال إلى منافسات الرجال، فستكون تلك مناقشة ممتعة حقاً.. لكن هذا الأمر يرجع لها، أليس كذلك؟".

وختم بقوله "لا أعتقد أننا يجب أن ننظر إلى ذلك على أنه ارتقاء لمستوى أعلى، إذا قررت في وقت ما مستقبلاً أن تسير في اتجاه مختلف، أعتقد أنها قادرة تماماً".

بطولة المصارعة والشماغ الأردني تقابل واسع ولقطات سيخلدها التاريخ



✦ يترا

تتصدر مراسم تتويج أصحاب المراكز الثلاثة الأولى في بطولة العالم للمصارعة تحت ٢٠ عاماً، والتي تختتم يوم بعد غد الأحد، المنصات العربية والعالمية، بعدما حرص القائمون على اتحاد المصارعة بوضع "الشماغ الأردني" على أكتاف الفائزين عند لحظات التتويج، في مشهد يدفع العالم العربي للاحتفال بالثقافة العربية.

وتتواصل منافسات بطولة العالم للمصارعة تحت ٢٠ عاماً، في صالة الأميرة سمية بمدينة الحسين للشباب، بمشاركة ٦٤٠ لاعباً ولاعبة إلى جانب ٢١٦ مدرباً و٣٥ مديراً فنياً و٥٤ حكماً، وبإجمالي ١٢٠٠ مشارك يمثلون ٦١ دولة من مختلف أرجاء العالم.

وأكد عضو الاتحاد الدولي للمصارعة، القطري زامل الشهراني، أن الأردن حقق الفخر بتنظيم بطولة استثنائية، بعدما شكلت البطولة تحدياً كبيراً للأردن.

ويرى الشهراني في تصريحاته لـ "اللجنة الاعلامية لاتحاد الإصعالم الرياضي" أن بطولة آسيا للشباب والناشئين تعد البوابة التي كسب الأردن خلالها الرهان بحصوله على شرف تنظيم بطولة العالم، مضيفاً أن اتحاد المصارعة نجح بوضع خطة يملؤها التصميم والعزيمة لاستضافة بطولة العالم خلال وقت قياسي".

وأضاف، أن استضافة الأردن لبطولة بهذا الحجم، سيساهم برفع مستوى اللعبة في الأردن والمنطقة العربية، لافتاً أن آخر بطولة عالم للمصارعة أقيمت في المنطقة العربية كانت في مصر العام ١٩٩٨.

وأوضح، أن عودة تنظيم البطولة إلى المنطقة العربية يعكس ثقة أسرة المصارعة الدولية في الكفاءات العربية، وبما يعكس على المستويات الفنية التي ستشهدها عديد الدول العربية لاستضافة كبرى البطولات".

وضمن القطري الشهراني، الجهود الجماعية المبذولة، وحرص القائمين على اتحاد المصارعة بتقديم التسهيلات والتجهيزات ضمن أعلى المعايير، والذي يمنحهم اليوم ثقة المجتمع الدولي للعبة.

ومن المقرر أن يجري الإعلان عن الفائزين خلال قرعة دوري أبطال أوروبا المقررة في ٣١ بموناكو

مطارك السمرقند تتوسع إلى مطار الملك فيصل الدولي

وكالات

توسع نطاق الحرب الجارية منذ أكثر من ٤ أشهر في السودان لتصل المارك إلى مدينتي كبيرتين هما الفاشر عاصمة ولاية شمال دارفور والفضلة عاصمة ولاية غرب كردفان، على ما أفاد سكان وكالة فرانس برس، الجمعة.

ويشير الوضع القلق بصورة خاصة في الفاشر حيث توقفت المارك منذ حوالي شهرين، لأن العديد من العائلات لجأت إلى المنطقة هرباً من عمليات النهب والاعتصاب والقصف والإعدامات خارج نطاق القضاء الجارية في باقي أنحاء دارفور (غرب).

وقال مدير مختبر الأبحاث الإنسانية في جامعة يال الأميركية ناتانيل ريموند "إنه أكبر تجمع لنازحين مدنيين مع لجوء ٦٠٠ ألف شخص إلى الفاشر".

وذكر سكان، أن أعمال العنف اندلعت مجدداً في وقت متأخر، الخميس، وأفاد أحدهم بسماع دوي "مبارك بالأسلحة الثقيلة قادمة من شرق المدينة".

اندلعت الحرب بين الجيش بقيادة عبد الفتاح البرهان وقوات الدعم السريع بقيادة محمد حمدان دقلو في ١٥ أبريل، وتركزت في العاصمة وضواحيها وفي إقليم دارفور في غرب البلاد وبعض المناطق الجنوبية وأسفرت حتى الآن عن مقتل ٣٩٠٠ شخص على الأقل.

كما أجبرت الحرب الملايين على مغادرة بلداتهم ومنازلهم سواء إلى ولايات أخرى بمانى عن أعمال العنف أو إلى خارج البلاد.

وبحسب أحدث إحصاءات منظمة الهجرة الدولية، فقد نزح أكثر من ٣ ملايين شخص داخل البلاد، بينما عبر نحو مليون شخص الحدود إلى دول مجاورة.

وسبق أن شهد إقليم دارفور حرباً ضارية عام ٢٠٠٣ وتحذرت المحكمة الجنائية الدولية التي تتحدث عن "إبادة جماعية" في ذلك الحين، من تكرار التاريخ.

ووصلت المارك أيضاً إلى الفضلة على مسافة حوالي ٨٠٠ كلم غرب الخرطوم.

وأفاد أحد السكان أن عناصر "الجيش والاحتياطي المركزي اشتبكوا مع قوات الدعم السريع وأحرقت خلال المارك مطار حكومية"، مؤكداً سقوط عدد من القتلى من الطرفين لم يتم حصرهم بسبب استمرار القتال.

كما أشار إلى "عمليات سلب ونهب للمحلات التجارية بسوق المدينة".

ومساء الخميس، اندلعت اشتباكات عنيفة بين الجيش السوداني وقوات الدعم السريع بمدينة الفاشر عاصمة ولاية شمال دارفور بعد هدوء دام لأكثر من ٤٥ يوماً.

وسمع مواطنون دوي أصوات أسلحة ثقيلة شرقي المدينة مع حلول الظلام.

استشهاد شاب مقدسي متأثراً بإصابته برصاص الاحتلال قبل نحو عامين



وكالات

استشهد، الجمعة، الشاب حمزة أبو سنينة (٣٠ عاماً)، متأثراً بإصابته برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال اقتحامها للمسجد الأقصى المبارك، قبل نحو عامين.

وأصيب أبو سنينة في السابع من أيار ٢٠٢١، الذي تزامن مع ليلة ٢٦ رمضان، بعبارة مطاطي أطلقته جنود الاحتلال

الذين اقتحموا المسجد الأقصى خلال صلاة التراويح، ما تسبب له بكسور متعددة في الجمجمة، كما فقد عينه اليسرى.

ونقل حينها للعلاج في مستشفى "هاسا عين كارم"، قبل أن تعثره قوات الاحتلال بعد الإصابة بأيام من على سرير المستشفى، رغم وضعه الصحي الصعب، وتفرغ عنه في وقت لاحق.

ولي العهد السعودي يبحث مع وزير خارجية إيران "الفرص المستقبلية للتعاون بين البلدين"

وكالات

التقى ولي العهد السعودي، الأمير محمد بن سلمان، الجمعة، وزير الخارجية الإيراني حسين أمير عبد اللهيان في جدة، بحسب وكالة الأنباء السعودية "واس".

ويبحث الأمير محمد مع عبد اللهيان "العلاقات بين المملكة والجمهورية الإسلامية الإيرانية، والفرص المستقبلية للتعاون بين البلدين وسبل تطويرها، إضافة إلى مناقشة تطورات الأوضاع على الساحتين الإقليمية والدولية، والجهود المبذولة تجاهها".

ونقل عبد اللهيان "تحيات وتقدير فخامة رئيس الجمهورية الإسلامية الإيرانية إبراهيم رئيسي لخادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، ولسمو ولي العهد، فيما حمّله سموه تحيات وتقدير خادم الحرمين الشريفين، وتحيات وتقدير سموه لفخامته"، بحسب ما ذكرت "واس" الوكالة الرسمية.

وقبل اللقاء، تلقى وزير الخارجية السعودي الأمير فيصل بن فرحان، اتصالاً هاتفياً، من نظيره الأميركي أنتوني بلينكن، وبحثا "مستجدات الأوضاع في السودان"



مدينة جدة لمناقشة الأزمة في أوكرانيا وإيجاد حلول لها.

وحسبما نقلت "واس"، جرى خلال الاتصال، مناقشة مستجدات الأوضاع في جمهورية السودان الشقيقة، وأهمية وقف التصعيد العسكري بين الأطراف المتنازعة وإنهاء العنف، وخفض مستوى التوترات بما يضمن أمن واستقرار السودان وشعبه الشقيق، وأشاد بلينكن بـ "جهود المملكة لاستضافة ممثلي نحو ٤٠ دولة مؤخرًا في" والعالم.

روسيا والصين تجريان تدريبات مشتركة في المحيط الهادئ

وكالات

أعلنت روسيا، الجمعة، أنها أجرت مع الصين تدريبات بحرية مشتركة في بحر الصين الشرقي الممتد من المحيط الهادئ.

جاء ذلك وفق ما نقلت وكالة "سبوتنيك" الرسمية عن بيان لوزارة الدفاع الروسية.

وقالت الوزارة إن "سفن البحرية الروسية ونظيرتها الصينية أجرت تدريبات على التزود بالوقود ونقل البضائع أثناء التنقل".

وأضافت أن ذلك جاء "خلال مهام دورية بحرية مشتركة في المحيط الهادئ".

وأرفقت الوكالة الروسية بيان الوزارة بمقطع فيديو يظهر مشاهد من التدريبات الروسية الصينية.

ويشهد بحر الصين الشرقي توترا من حين لآخر بين اليابان والصين اللتين تتنازعان السيادة على أرخبيل من الجزر يقع به.

فيما يتسبب إنشاء الصين جزراً صناعية في بحر الصين الجنوبي وأشطتها العسكرية بردود فعل غاضبة من الفلبين



وفيتنام وماليزيا وبروناي واندونيسيا. وفي ٧ أيار ٢٠٠٩، عرضت بكين على الأمم المتحدة خريطة للمنطقة ادعت فيها

تري امب يتتبع ٢٠٢٦ موعداً محاكمة بشملة محاكمة نائب رئيسة المحكمة

وكالات

طلب محامو الرئيس الأميركي السابق دونالد ترامب، تحديد نيسان ٢٠٢٦ موعداً لمحاكمة موكلهم بالتهمة الفدرالية الموجهة إليه بالتمترار لالغاء نتيجة انتخابات عام ٢٠٢٠، أي بعد فترة طويلة نسبياً من الانتخابات الرئاسية المقررة العام المقبل.

ويأتي هذا الطلب في وقت يدفع فيه المدعي الخاص جاك سميث باتجاه افتتاح المحاكمة في ٢ كانون الثاني، وهي واحدة من أربع محاكمات جنائية يواجهها ترامب بينما يخوض حملته لنيل ترشيح الحزب الجمهوري للانتخابات الرئاسية والعودة إلى البيت الأبيض.

وقال فريق محامي الرئيس السابق في مطالعته، "المصلحة العامة تكمن في العدالة والمحاكمة النزيهة، وليس التسرع في إصدار الأحكام".

ويرر فريق المحامين موقفه بأن حجم المستندات في القضية يتطلب شهوراً للإطلاع عليها.

وأضاف، "إذا افترضنا أنه بإمكاننا البدء اليوم بمراجعة الوثائق، سوف نحتاج أن نتقدم بوثيقة قراءة ٩٩,٧٦٢ صفحة يوميا، حتى الموعد المقترح لاختيار هيئة المحلفين".

ولفت إلى أن هذا يعني قراءة "رواية الحرب والسلام لتولستوي بالكامل من الغلاف للغلاف ٧٨ مرة في اليوم، وكل يوم من الآن وحتى موعد اختيار هيئة المحلفين".

ومن المقرر أن تصدر القضية ثانياً تشوتكان في ٢٨ آب قرارها بشأن موعد المحاكمة.

وكان سميث، قد قال سابقاً في الطلب الذي تقدم به لتحديد موعد المحاكمة في يناير/كانون الثاني، "إن تاريخ المحاكمة المقترح من الحكومة (٢ كانون الثاني) يمثل توازناً مناسباً بين حق المدعى عليه في إعداد دفاعه واهتمام الرأي العام القوي بإجراء محاكمة سريعة في القضية".

تعد هذه القضية الأخطر من بين أربع قضايا جنائية يواجهها ترامب وأسفرت عن توجيه عشرات التهم ضدّه، بما في ذلك مزاعم بأنه أخفى مدفوعات مالية لتجنبة أطفالاً إباحية.

كما تتهم الحكومة ترامب بإساءة التعامل مع عشرات الوثائق الرسمية التي نقلها من البيت الأبيض إلى مقر سكنه، والتآمر مع موظفيه لإخفاؤها عن المحققين.

وشجب ترامب وفريق دفاعه هذه الملاحظات التي وصفها بأنها ذات دافع سياسي.

وقال محاموه، الخميس، "استهدفت الإدارة الحالية خصمها السياسي الأساسي والمرشح الرئيسي في الانتخابات الرئاسية المقبلة، بلا ملاحقة جنائية".

وتم تحديد مواعيد محاكمتين لترامب في نيويورك وفلوريدا في آذار وأيار على التوالي قبل الانتخابات. أما المحاكمة المتعلقة بالتلاعب بالانتخابات في جورجيا فلم يتم تحديد موعد لها بعد.

الولايات المتحدة ترفع حجب إرسال مقاتلات إف-١٦ لتزويد أوكرانيا مع السلاح

وكالات

وافقت الولايات المتحدة على إرسال طائرات إف-١٦ المقاتلة من الدنمارك وهولندا إلى أوكرانيا للدفاع عن نفسها ضد الهجوم الروسي وذلك فور اكتمال تدريب الطيارين، حسبما ذكر مسؤول أميركي.

وسعت أوكرانيا بقوة للحصول على مقاتلات إف-١٦ أميركية الصنع لمساعدتها في مواجهة التفوق الجوي الروسي.

وقال المسؤول، إن واشنطن منحت الدنمارك وهولندا تأكيدات رسمية بأن الولايات المتحدة ستسرع إجراءات الموافقة على طلبات نقل الطائرات من طراز إف-١٦ إلى أوكرانيا عند حصول الطيارين على التدريب.

وقال وزير الخارجية الهولندي فوبكه هوكسترا عبر منصة إكس، المعروفة سابقاً بتويتر، "نرحب بقرار واشنطن تهيئ الطريق لإرسال طائرات مقاتلة من طراز إف-١٦ إلى أوكرانيا".

وأضاف، "الآن سنناقش الأمر أكثر مع شركائنا الأوروبيين، وقالت الدنمارك أيضاً، إنها ستبحث الآن تزويد كييف بالمقاتلات.

وصرح وزير الدفاع الدنماركي، جاكوب إيمان جنسن، لوكالة ريتساو للأنباء الجمعة، بأن الحكومة "قالت عدة مرات إن التبرع هو الخطوة الطبيعية التالية بعد التدريب. نناقش ذلك مع الحلفاء المقربين، وأتوقع أن نتمكن قريباً من أن نصبح عملياً أكثر في هذا الصدد".

ومن المقرر أن يبدأ تحالف من ١١ دولة في تدريب الطيارين الأوكرانيين على تشغيل مقاتلات إف-١٦ هذا الشهر في الدنمارك. وقال وزير الدفاع الدنماركي بالإناية ترويس بولسن في تموز، إن بلاده تأمل في رؤية "نتائج" التدريب مطلع ٢٠٢٤.

وتقود الدنمارك وهولندا، وهما من أعضاء حلف شمال الأطلسي، الجهود الدولية لتدريب الطيارين الأوكرانيين، إضافة إلى أطقم الدعم وصيانة الطائرات وتمكين أوكرانيا في نهاية المطاف من الحصول على مقاتلات إف-١٦ لاستخدامها في الحرب مع روسيا.

وقال رئيس الوزراء الهولندي مارك روتته في أيار، إن بلاده تدرس بجديّة تزويد كييف بطائرات إف-١٦، إذ تنهي هولندا تدريجياً استخدام القوات المسلحة تلك المقاتلات.

وقال المسؤول الأميركي إن وزير الخارجية أنتوني بلينكن أرسل خطابين لنظيره الدنماركي والهولندي يؤكد لهما أن الولايات المتحدة ستوافق على الطلبات.

وقال بلينكن في خطابه، "أكتب للتعبير عن دعم الولايات المتحدة الكامل لنقل طائرات إف-١٦ المقاتلة إلى أوكرانيا وتدريب الطيارين الأوكرانيين ليصبحوا مدربين مؤهلين على الطائرة إف-١٦".

وأضاف بلينكن "يظل من الحيوي أن تكون أوكرانيا قادرة على الدفاع عن نفسها ضد عدوان روسيا المتواصل وانتهاكها سيادتها".

وقال إن الموافقة على الطلبات ستتيح لأوكرانيا "الاستفادة الكاملة من قدراتها الجديدة بمجرد اكتمال تدريب أول مجموعة من الطيارين".

ووافق الرئيس الأميركي جو بايدن في أيار، على برامج لتدريب الطيارين الأوكرانيين على مقاتلات إف-١٦. وسيجري افتتاح مركز للتدريب في رومانيا إلى جانب تدريبهم في الدنمارك.