

## الاعتداء على خطيب مسجد بمحافظة إربد

استنكر وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية عممتها الوزارة، لافتا إلى ان سبب الاعتداء لم يكن بسبب الدكتور محمد الخلايلة حادثة الاعتداء التي تعرض لها امس، خطيب مسجد الأمير عبدالله في محافظة اربد عقب انتهاء

> وقال الناطق الإعلامي باسم وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية حسام الحياري، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إنه وبعد أداء خطبتي وصلاة الجمعة في مسجد الأمير عبدالله بمحافظة إربد، أقدم أب وأبنائه بالاعتداء على

القانونية بحق المعتدين وتحويلهم للقضاء.

وأشار إلى أن وزير الأوقاف الدكتور محمد الخلايلة قام بالتواصل مع خطيب المسجد والاطمئنان على حالته الصحية، كما تواصل مع الحاكم الإداري المعني من أجل اتخاذ الإجراءات

المستشفى وحالته الصحية مستقرة بحسب ما افاد الكادر الطبي

واكد الحياري، ان الخطيب كان ملتزما بالتعليمات التي

واضاف أنه تم نقل خطيب المسجد المعتدى عليه إلى

٧ ربيع الأول ١٤٤٢ هـ الموافق ٢٤ تشرين الأول ٢٠٢٠ م

السنة الخامسة

۵۰ فلس

العدد (۱۷۰۹)

www.omamjo.com

## القبض على ٩٩٥ من مروعي المواطنين وفارضي الاتاوات

## تنظيف المملكة من مروعى المواطنين وتجار المخدرات

## الحواتمة: التحقيقات أكدت صلة فارضي الإتاوات مع تجار ومروجي المواد المخدرة

قال مدير الامن العام اللواء الركن حسين الحواتمة، إن الحملة الامنية على ارباب السوابق الجرمية وفارضي الإتاوات ومروعي المواطنين افضت لالقاء القبض على ٥٩٩ شخصاً وهم بحسب المعلومات معظمهم ما زالوا يمارسون تلك الاعمال الاجرامية، وهناك اعداد قليلة منهم لاذوا بالفرار وتواروا عن الانظار وسيتم متابعتهم لحين القاء

واكد الحواتمة، ان التوسع بالتحقيقات مع الاشخاص الذين القي القبض عليهم من فارضي الإتاوات، قادت لوجود روابط وثيقة بينهم وبين تجار ومروجي المواد المخدرة، وقيامهم بالتعاون فيما بينهم وتأمين بؤريَّ عدد من المناطق في مختلف مناطق المملكة للاتجار وترويج المخدرات.

وأشار الى ان عدداً من المقبوض عليهم خلال الحملة على فارضي الإتاوات ثبت تورطهم كذلك بنشاطات مرتبطة بالاتجار وترويج المواد المخدرة، حيث جرى التوسع بالتحقيق بمشاركة ادارة مكافحة المخدرات ما مكنهم منذ بداية الحملة منذ اسبوع من التعامل مع ٦١ قضية إتجار وترويج للمخدرات والقي القبض خلالها على ١٢٠ شخصاً متورطاً.

وشدد مدير الامن العام" اننا اتخذنا القرار بتوسيع الحملات الامنية الخاصة باتجاه قضايا الاتجار وترويج المواد المخدرة بعد ان بات لدينا كل المعلومات التي تمكننا من ضرب تلك البؤر التي تنشر وتروج السموم بين افراد المجتمع، للقضاء عليها وضبط كل من يقوم بالانجار وترويج تلك السموم بين افراد المجتمع، ولن نتوانى لتحقيق تلك الغاية من استخدام كل ما نملك من قوة وعزيمة لتخليص المجتمع من شرورهم، فكم من ابرياء من ابنائنا كانوا ضحية لجشع وطمع اولئك المجرمين ممن امتهنوا ترويج المواد المخدرة بين افراد المجتمع".



### مسؤول كورونا: الوضع الوبائي في المملكة يدعو للحذر

إطالة الخطبة كما يتم تداوله.

## «۷۷» وفاة و «۲۷۷» إصابة محلية بفيروس كورونا

أعلنت وزارة الصحة، عن تسجيل ٢٤٨٩ إصابة جديدة بفيروس كورونا المستجد في المملكة الجمعة، ليرتفع العدد الإجمالي للاصابات إلى ٤٨٩٣٠، إضافة إلى تسجيل ٢٧

وفاة، ليبلغ العدد الكلي للوفيات ٥٠٨ حالات. وتوزعت الإصابات الجديدة على ٢٤٨٧ حالة محلية، منها ١٤١٦ حالة بمحافظة العاصمة عمَّان، و٣٢١ حالة بمحافظة إربد، منها ١٣٩ حالة في الرمثا، و٢٥٦ حالة بمحافظة الزرقاء، و١٧٩ حالة بمحافظة الكرك، و١٠١ حالة بمحافظة مأدبا، و٧٧ حالة بمحافظة البلقاء، و٦٦ حالة بمحافظة جرش، و٣١ حالة بمحافظة العقبة، و١٩ حالة بمحافظة المفرق، و١٥ حالة بمحافظة معان، منها ٤ حالات في البترا، وه حالات بمحافظة الطفيلة، وحالة واحدة بمحافظة عجلون.

وقال مسؤول ملف كورونا في وزارة الصحة الدكتور وائل الهياجنة، تعليقاً على الوضع الوبائي في الأردن: "إن الوضع يدعو للحذي. وجاء حديث الهياجنة، خلال جلسة نقاشية نظمتها مبادرة "صحة وطن" التطوعية، تناولت

وبشأن حالة الرصد الوبائي في الملكة، قال الهياجنة بأن الوزارة تقوم بعملية انتقال جوهرية من الرصد الورقي للبيانات المتعلقة بفحوصات كورونا إلى عملية إدخال الكتروني كاملة، من لحظة الإدخال الأولى (نقطة الصفر) لغاية خروج نتيجة الفحص، بحيث يتم إبلاغ النتيجة للشخص المفحوص حال خروجها، وبذلك سيتم اختصار وقت خروج نتيجة الفحص

مكافحة جائحة كورونا (كوفيد-١٩)، وأثرها على المجتمع الأردني والواقع الصحي فيه،

بحضور مسؤولين وخبراء من القطاع الصحي

الأردني، وأطباء متخصصين في التعامل مع

مرضى الكورونا من الولايات المتحدة، مساء

الخميس، عبر تقنية الاتصال المرئي.

وعن قدرات النظام الصحي الأردني في التعامل مع الجائحة، أشار الهياجنة في الجلسة النقاشية التي أدارها الدكتور مأمون البشير القريوتي، إلى وجود ١٣٠٠ سرير مخصصة لمرضى كورونا من الذين لا يحتاجون للعناية الحثيثة، و ٧٠٠ سرير للعناية الحثيثة، و٢٠٠ جهاز تنفس اصطناعي، وغيرها.

## الخارجية ترحب بالاعلان عن اتفاق وقف نار دائم في ليبيا

تشريعاته الوطنية متطلبات بما يتماشى

وأعرب عن أمله في أن تواصل مجموعة

مع الاتفاقية الدولية لمكافحة الفساد.

رحبت وزارة الخارجية وشيؤون المغتربين بالإعلان عن توقيع اتفاق وقف إطلاق نار دائم في ليبيا والذي جرى توقيعه امس في جنيف برعاية الأمم المتحدة. وأكد الناطق الرسمي باسم وزارة الخارجية وشيؤون المغتربين السفير ضيف الله علي الفايز، أهمية هذا الاتفاق في إتاحة البيئة

المناسبة لاستكمال المسار السياسي وانخراط الاطراف الليبية في حوار ليبي - ليبي ومفاوضات سياسية جادة تستهدف انهاء الأزملة ووقف التدهور وإعادة الأمن والاستقرار وضمان سيادة ليبيا على أراضيها وحماية مصالح شعبها وفق المرجعيات المعتمدة وبما يضمن حماية شعب ليبيا الشقيق ومنع التدخلات الخارجية.

### المستقلة للإنتخاب تطلق حملة لإزالة اللوحات المخالفة

أطلقت الهيئة المستقلة للانتخاب من خلال كوادرها الميدانية حملة الليلة لإزالة اللوحات الإنتخابية المخالفة القوائم والمرشحين. وتستهدف الحملة إزائة كافة اللوحات المخالفة للتعليمات التنفيذية الناظمة للدعاية الانتخابية؛ كالتي تحجب الرؤية المرورية أو المعلَّقة على الشواخص المرورية، أو المنشورة على مؤسسات رسمية؛ أو الموزعة بصورة عشوائية أو التي تعتدي على لوحات

وستقوم الهيئة بالتواصل مع المرشحين المخالفين لابلاغهم بإزالة لوحاتهم وتوقيعهم على تعهد بعدم تكرار مخالفة التعليمات التنفيذية للدعاية الانتخابية علما أنه سيتم تغريمهم من التأمينات المودعة لدى البلديات ومناطق أمانة عمان وذلك لعدم التزامهم

## ضبط متحرش بفتاة داخل إحدى الحافلات العمومية

ألقت الأجهزة الأمنية القبض على الشخص الذي ادعت فتاة تحرشه بها داخل إحدى الحافلات العمومية، وسيتم اتخاذ الإجراءات القانونية بحقه.

وقال الناطق الاعلامي باسم مديرية الأمن العام إن بلاغاً ورد لمديرية شرطة شمال عمان يفيد بتعرض إحدى الفتيات للتحرش من قبل أحد الأشخاص داخل حافلة عمومية (وهو ما ظهر في فيديو جرى تداوله عبر مواقع التواصل الاجتماعي)؛ حيث تم التحرك للمكان وضبط الشخص واصطحابه للمركز الأمني، حيث جرى تحويله لإدارة حماية الأسرة لاتخاذ الإجراءات القانونية والإدارية بحقه.

## انخفاض اسعار الكمامات ٤ مرات منذ نيسان الماضي

قال مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتور نزار مهيدات، إن المراجعة الدورية على أسعار الكمامات الجراحية انعكست على تخفيض اسعارها اربع مرات منذ شهر نيسان

وقال مهيدات، في بيان صادر عن المؤسسة إن سعر عبوة الكمامات الجراحية ثلاث طبقات عدد ٥٠ حبة، التي تباع للجمهور هو ٢٥،٥ دينار، شامل الضريبة.

واضاف، إنه تتم مراجعة اسعار الكمامات واعادة النظر فيها بشكل دوري، علما بأنها لم تكن مسعرة قبل شهر نيسان الماضي. وبين مهيدات أن الغاية الرئيسية من تحديد السقف السعري هو حماية المواطنين من الاستغلال والحد من المغالاة في الأسعار، مع العلم أنه من المكن البيع بسعر دون السقف السعري المحدد من قبل المؤسسة، شريطة عدم تجاوزه وبما يضمن المنافسة بين المنتجين والمستوردين على ان تكون الكمامات الجراحية حاصلة على كتاب إجازة للتداول من المؤسسة العامة للغذاء والدواء.

### الأردن يشارك بإجتماع مجموعة العشرين لمكافحة الفساد الفسياد عام ٢٠٠٥ يسعى الى تكييف **پعمان**

شارك الأردن بالإجتماع الوزاري لمجموعة العشرين لمكافحة الفساد الذي يأتي مع الذكرى السنوية العاشرة لإلتزامات مجموعة العشرين الأولى لمكافحة الفساد وإنشاء مجموعة عمل

لمُكافحة الفساديُّ تورنتوعام ٢٠١٠ . وقال رئيس مجلس هيئة النزاهة ومكافحة الفساد الدكتور مهند حجازي في كلمة ألقاها في الإجتماع عبر برنامج زووم، أن الأردن يقدر أن يكون جزءًا من المبادرة

لدعم الإستقرار السياسي والإقتصادي ي جميع انحاء العالم، معربًا عن تقديره للجهود التي قامت بها المملكة العربية السعودية التي تحتضن هذا الإجتماع للقضاء على الفساد .

وأوضيح، أن مشاركة الأردن في هذا الإجتماع يعبرعن رغبة الحكومة في استكشاف أفضل الممارسات الدولية التي تم إطلاقها ضد الفساد والتعرف على أفضل وسائل الوقاية منه، مبينًا أن الأردن ومنذ مصادقته على الإتفاقية الدولية لمكافحة

العشرين قيادة المعركة العالمية ضد الفساد من خلال تعزيز استخدام الحوكمة الفعالة وتسريع التنفيذ العملي لإلتزامات مكافحة الفساد، إضافة إلى معالجة مجموعة من المبادىء رفيعة المستوى التي أقرها قادة مجموعة العشرين.

## الأمم المتحدة تحدد موعد رحيل «المرتزقة» من ليبيا

**∻وكالات** 

قالت مبعوثة الأمم المتحدة لليبيا بالإنابة، ستيفاني وليامز، الجمعة، إن جميع المرتزقة والمقاتلين الأجانب من المفترض أن يغادروا ليبيا في غضون ٣ أشهر من توقيع اتفاق وقف إطلاق النارفي جميع أنحاء ليبيا.

وذكرت وليامز في مؤتمر صحفي بعد توقيع اتفاق وقف إطلاق النار في جنيف، أن هناك "مؤشرات جيدة على أن المنشأتين النفطيتين في راس لانوف والسدر ستكونان جاهزتين لاستئناف الإنتاج خلال فترة قصيرة». ووقعت اللجان العسكرية الليبية المشتركة، الجمعة، على اتفاق دائم لوقف إطلاق النار بعد محادثات في جنيف

برعاية الأمم المتحدة.

وقالت وليامز، المسؤولة السابقة بوزارة الخارجية الأميركية، باللغة العربية في حفل توقيع الاتفاقية: "كان الطريق وصعبًا في كثير من الأحيان».

الشعب الليبي بسبب هذا الصراع».

تنفيذ التزامات الاتفاقية. من الضروري مواصلة العمل في أسرع وقت ممكن من أجل

ي مستقبل أفضل"، وأعربت عن أملها في أن ينجح الاتفاق "في إنهاء معاناة الليبيين

إلى اتفاق وقف إطلاق النار الدائم طويلًا وتابعت: "أمامنا الكثير من العمل في الأيسام والأسبابيع القادمة من أجل

التخفيف من المشاكل العديدة التي تواجه

وأضافت "علينا أن نمنح الناس الأمل

### في الجنوب». وقال: "أناشد ليبيا كلها: كونوا يداً واحدة"، محذراً من استقطاب الفصائل.

والسماح للنازحين بسبب الصراع بالعودة

الميداني للإدارة المدعومة من الأمم المتحدة

في طرابلس، علي أبو شهمة: "عانينا بما

فيه الكفاية من سفك الدماء. نتمنى أن

نغير المعاناة في كل الأراضي الليبية، خاصة

من جانبه، قال رئيس الوفد والقائد

والشهر الماضي، توصل الجانبان إلى اتفاقيات أولية لتبادل الأسرى وفتح النقل الجوي والبري عبر أراضي البلاد المقسمة، ورافق هذا الإنجاز أيضًا استئناف إنتاج النفط بعد حصار استمر لأشهر.

## إسقاط درون حوثية «مفخخة» أطلقت باتجاه السعودية

أكد المتحدث الرسمي باسم قوات

تحالف دعم الشرعية في اليمن، العقيد الركن تركي المالكي، الجمعة، أن قوات التحالف تمكنت من اعتراض وتدميرطائرة بدون طيار (مفخخة) أطلقتها الميليشيا الحوثية الإرهابية بطريقة ممنهجة ومتعمدة لاستهداف الأعيان المدنية

والمدنيين بالمنطقة الجنوبية من الأراضي السعودية. ودأبت الميليشيات الحوثية

على إطلاق صواريخ وطائرات مسيرة مفخخة باتجاه المناطق المدنية الأهلة بالسكان جنوبي السعودية، لكن تحالف دعم الشرعية نجح في اعتراض غالبيتها. وكان التحالف قد أعلن في ١١ أكتوبر الجاري عن اعتراض وتدمير طائرة بدون

الإرهابية باتجاه الأراضي السعودية، كما اعترضت قوات التحالف طائرة مماثلة في ٩ سبتمبر الماضي. وأعلنت قيادة القوات المشتركة لتحالف دعم الشرعية في اليمن، في ٢٦ سبتمبر الماضي، تدمير منظومة دفاع جوي معادية تتبع الميليشيات الحوثية، في العاصمة اليمنية صنعاء.

طيار (مفخخة) أطلقتها الميليشيا الحوثية

واكد العتوم، انه تم التعامل مع المخالفين من اشخاص ومنشآت وفق التعليمات الصادرة بموجب أوامر الدفاع سواء ما يتعلق بالغرامات المالية أو الاغلاق لمدة ١٤ يوماً للمنشآت، إضافة الى الغرامات المالية، مشددا انه لا تهاون بتنفيذ أوامر الدفاع حفاظاً على صحة المواطنين

## الامن: فيديو تحطيم المركبات الذي يجري تداوله قديم

قال الناطق الاعلامي باسم مديرية الامن العام ان الفيديو الذي يجري تداوله لأشخاص تعرضت مركباتهم للاعتداء والحاق اضرار مادية بها، هو قديم لقضية تم التعامل معها منذ ما يزيد عن العام. وأشار إلى انه وفي الآونة الأخيرة رصدنا تعمد البعض البحث عن فيديوهات قديمة واعادة نشرها لايهام الاخرين وتضليلهم بانها

وقعت حديثا. وشدد على ان مديرية الأمن العام لن تسمح لاي كان بتضليل الآخرين ونشر المعلومات والاخبار المغلوطة او الفيديوهات القديمة لتحقيق مآرب شخصية، وسيتم تتبعهم وملاحقتهم وضبطهم واتخاذ الاجراءات القانونية والادارية بحقهم.

### مستقلة الانتخاب: للهيئة الحق في تغيير موعد الاقتراع حتى ٢٦ كانون الثاني

قالت الهيئة المستقلة للانتخاب إنها لا تملك صلاحيات تأجيل الانتخابات، بينما من حقها تغيير موعد يوم الاقتراع حتى ٢٦ كانون الثاني ٢٠٢١، وذلك في ظل المستجدات التي قد تشهدها المملكة فيما يتعلق بتطورات جائحة كورونا.

جاء ذلك في حديث للناطق الإعلامي باسم الهيئة جهاد المومني خلال ورشة عمل عقدت عن بُعد اخيرا، نظمها مركز القدس للدراسات السياسية بالتعاون مع مؤسسة كونراد أديناور الألمانية بعنوان ُ الطريق إلى المجلس التاسع عشر.. اسألوا الهيئة».

وقال إن المصابين بفيروس كورونا ويتلقون العلاج في المستشفيات لن يتمكنوا من التصويت، موضحا أن العمارات المحجورة والمعزولة سيتم إعداد كشوف خاصة بالناخبين من قاطنيها وسيتم تمديد ساعات الاقتراع لساعتين إضافيتين لتمكينهم من التوجه لأقرب مركز اقتراع للادلاء بأصواتهم بناء على توجيهات وإجراءات الجهات الصحية التي لها الحقفي اتخاذ القراري من يستطيع الإدلاء بصوته منهم.

## ضبط ٦٥ شخصاً و٣ منشآت خالفوا أوامر الدفاع باربد

قال محافظ إربد رضوان العتوم، انه تم تسجيل ٦٥ مخالفة لأشخاص خالفوا أوامر الدفاع في المحافظة حتى الساعة السادسة

واضاف العتوم لوكالة الانباء الاردنية (بترا)، انه تم كذلك تسجيل ثلاث محالفات لأوامر الدفاع من قبل منشآت تجارية، لافتا الى ان مخالفات الأشخاص توزعت بواقع ٥٣ مخالفة ضمن اختصاص مديرية شرطة اربد وعشر مخالفات تابعة لمديرية شرطة الرمثا ومخالفتين في شرطة غرب إربد.

## اللواء الحواتمة : التحقيقات مع فارضي الإتاوات أكدت صلتهم مع تجار ومروجي المواد المخدرة

قال مدير الامن العام اللواء الركن حسين الحواتمة، إن الحملة الامنية على ارباب السوابق الجرمية وفارضي الإتاوات ومروعي المواطنين افضت لالقاء القبض على ٥٩٩ شخصاً وهم بحسب المعلومات معظمهم ما زالوا يمارسون تلك الاعمال الاجرامية، وهناك اعداد قليلة منهم لاذوا بالفرار وتواروا عن الانظار وسيتم متابعتهم لحين القاء القبض عليهم.

واكد الحواتمة، ان التوسع بالتحقيقات

مع الاشخاص الذين القي القبض عليهم من فارضي الإتاوات، قادت لوجود روابط وثيقة بينهم وبين تجار ومروجي المواد المخدرة، وقيامهم بالتعاون فيما بينهم وتأمين بؤر في عدد من المناطق في مختلف مناطق المملكة للاتجار وترويج المخدرات. وأشار الى ان عدداً من المقبوض عليهم خلال الحملة على فارضي الإتساوات ثبت تورطهم كذلك بنشاطات مرتبطة

بالاتجار وترويج المواد المخدرة، حيث جرى التوسع بالتحقيق بمشاركة ادارة مكافحة المخدرات ما مكنهم منذ بداية الحملة منذ اسبوع من التعامل مع ٦١ قضية إتجار وترويج للمخدرات والقي القبض خلالها على ١٢٠ شخصاً متورطاً. وشدد مدير الامن العام" اننا اتخذنا القرار بتوسيع الحملات الامنية الخاصة باتجاه قضايا الاتجار وترويج المواد المخدرة بعد ان بات لدينا كل المعلومات التي تمكننا من ضرب تلك البؤر التي تنشر وتروج السموم بين افراد المجتمع، للقضاء عليها وضبط كل من يقوم بالانجار وترويج تلك السموم بين افراد المجتمع، ولن نتوانى



لتحقيق تلك الغاية من استخدام كل ما نملك من قوة وعزيمة لتخليص المجتمع من شرورهم، فكم من ابرياء من ابنائنا كانوا ضحية لجشع وطمع اولئك المجرمين ممن

امتهنوا ترويج المواد المخدرة بين افراد

داعيا كل من يملك معلومات حول تجار ومروجي المواد المخدرة تزويد الاجهزة وشكر الحواتمة الاردنيين الذين الامنية بها على ذات رقم الواتس آب ( وقفوا مع رجال الامن العام منذ بداية ٠٧٩٠١٩٦١٩٦) وسيتم التعامل معها الحملات الامنية وساندوهم واظهروا حبهم لوطنهم وحرصهم على حمايته، بمنتهى السرية.

يدعو للحذر».

قال مستؤول ملف كورونا في وزارة

الصحة الدكتور وائل الهياجنة، تعليقاً

على الوضع الوبائي في الأردن: «إن الوضع

وجاء حديث الهياجنة، خلال جلسة

نقاشية نظمتها مبادرة "صحة وطن"

التطوعية، تناولت مكافحة جائحة

كورونا (كوفيد-١٩)، وأثرها على المجتمع

الأردني والواقع الصحي فيه، بحضور

مسبؤولين وخبراء من القطاع الصحي

الأردني، وأطباء متخصصين في التعامل

مع مرضى الكورونا من الولايات المتحدة،

مساء الخميس، عبر تقنية الاتصال

الملكة، قال الهياجنة بأن الوزارة تقوم

بعملية انتقال جوهرية من الرصد الورقي

للبيانات المتعلقة بضحوصات كورونا إلى

عملية إدخال الكتروني كاملة، من لحظة

الإدخال الأولى (نقطة الصفر) لغاية

خروج نتيجة الفحص، بحيث يتم إبلاغ

النتيجة للشخص المفحوص حال خروجها،

وبذلك سيتم اختصار وقت خروج نتيجة

وعن قدرات النظام الصحي الأردني

في التعامل مع الجائحة، أشار الهياجنة

في الجلسة النقاشية التي أدارها الدكتور

مأمون البشير القريوتي، إلى وجود ١٣٠٠

سرير مخصصة لمرضى كورونا من الذين

لا يحتاجون للعناية الحثيثة، و ٧٠٠

الفحص بشكل ملموس.

وبشان حالة الرصد الوبائي في

استنكر وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة حادثة الاعتداء التي تعرض لها امس، خطيب مسجد الأمير عبدالله في محافظة اربد عقب انتهاء صلاة الجمعة. وقال الناطق الإعلامي باسم وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية حسام الحياري، لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إنه وبعد أداء خطبتي وصلاة الجمعة في مسجد الأمير عبدالله بمحافظة إربد، أقدم أب وأبنائه بالاعتداء على خطيب المسجد.

واكد الحياري، ان الخطيب كان ملتزما بالتعليمات التي عممتها الوزارة، لافتا إلى ان سبب الاعتداء لم يكن بسبب إطالة الخطبة كما يتم

والاطمئنان على حالته الصحية، كما تواصل مع الحاكم الإداري المعني من أجل اتخاذ الإجراءات القانونية بحق المعتدين وتحويلهم للقضاء. وبين ان الوزير الخلايلة، أكد ضرورة ملاحقة المعتدين قضائيا وعدم السماح لكل من تسول له نفسه الاعتداء على كوادر الوزارة في المساجد من أئمة وخطباء وواعظات ومؤذنين، مشيرا إلى أنهم

منارة علم يقومون على نشر رسالة الدعوة والحث

على الفضيلة بين الناس.

تداوله. واضاف أنه تم نقل خطيب المسجد المعتدى عليه إلى المستشفى وحالته الصحية مستقرة

وأشار إلى أن وزير الأوقاف الدكتور محمد

الخلايلة قام بالتواصل مع خطيب المسجد

بحسب ما افاد الكادر الطبي المشرف عليه.

## تسجيل ۲۷ وفاة و۲۵۸۷ إصابة محلية بفيروس كورونا

وزارة الأوقاف تستنكر حادثة الاعتداء

على خطيب مسجد بمحافظة إربد

أعلنت وزارة الصحة، عن تسجيل ٢٤٨٩ إصابة جديدة بفيروس كورونا المستجد في الملكة الجمعة، ليرتفع العدد الإجمالي للاصابات إلى ٤٨٩٣٠، إضافة إلى تسجيل ٢٧ وفاة، ليبلغ العدد الكلي للوفيات ٥٠٨ حالات.

وتوزعت الإصابات الجديدة على ٢٤٨٧ حالة محليّة، منها ١٤١٦ حالة بمحافظة العاصمة عمّان، و ٣٢١ حالة بمحافظة إربد، منها ١٣٩ حالة في الرمثا، و٢٥٦ حالة بمحافظة الزرقاء، و١٧٩ حالة بمحافظة الكرك، و١٠١ حالة بمحافظة مأدبا، و٧٧ حالة بمحافظة البلقاء، و٦٦ حالة بمحافظة جرش، و٣١ حالة بمحافظة العقبة، و١٩ حالة بمحافظة المفرق، و١٥ حالة بمحافظة معان، منها ٤ حالات في البترا، و٥ حالات بمحافظة الطفيلة، وحالة واحدة بمحافظة عجلون.

مسؤول ملف كورونا: الوضع

الوبائى فى المملكة يدعو للحذر

كما سجلت حالتان خارجيتان، لسائقي شاحنات أردنيين قادمين عبر مركز حدود العمري. وأشار الموجز الإعلامي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات التي أدخلت امس للعلاج في المستشفيات المعتمدة بلغ ١٥١ حالة، ليصل إجمالي عدد الحالات التي تتلقّى العلاج في المستشفيات حاليًا إلى ١٠٥٧ حالة، بينما يخضع بقيّة المصابين للعزل المنزلي. ولفت إلى تسجيل ١٠٥ حالات شفاء في المستشفيات المعتمدة، إضافة إلى إجراء ١٧٠٦٧ فحصاً مخبرياً، ليصبح إجمالي عدد الفحوصات التي أجريت منذ بدء الجائحة وحتى الأن ١٦٨٣٢٣٦ فحصاً. ودعت الوزارة الجميع في ظلُّ استمرار تسجيل حالات إصابة محليّة، إلى الالتزام بأوامر الدّفاع، واتباع معايير السلامة والوقاية، وارتداء الكمّامات، وعدم إقامة التجمّعات لأكثر من

٢٠ شخصاً، واستخدام تطبيقي "أمان" و"صحتك".

## المستقلة للإنتخاب تطلق حملة لإزالة اللوحات المخالفة

أطلقت الهيئة المستقلة للإنتخاب من خلال كوادرها الميدانية حملة الليلة لإزالة اللوحات الإنتخابية المخالفة القوائم والمرشحين.

وتسبتهدف الحملة إزالة كافة اللوحات المخالفة للتعليمات التنفيذية الناظمة للدعاية الانتخابية؛ كالتي تحجب الرؤية المرورية أو المعلَّقة على الشواخص المرورية، أو المنشورة على مؤسسات رسمية؛ أو الموزعة بصورة عشوائية أو التي تعتدي على لوحات الآخرين.

التنفيذية للدعاية الانتخابية علما أنه سيتم تغريمهم من التأمينات المودعة لدى البلديات ومناطق أمانة عمان وذلك لعدم التزامهم باحكام وتدعو الهيئة المواطنين ممن رصدوا اي

مخالفة انتخابية الاتصال على الرقم المجاني ١١٧١٠ لإبلاغ الهيئة بإزالة المخالفة.

وستقوم الهيئة بالتواصل مع المرشحين

المخالفين لابلاغهم بإزالة لوحاتهم وتوقيعهم على تعهد بعدم تكرار مخالفة التعليمات

## الغذاء والدواء تضبط ۸۵ تنکة زیت زیتون مغشوش

ضبطت كوادر الرقابة والتفتيش التابعة للمؤسسة العامة للغذاء والدواء، وبالتنسيق مع الاجهزة الامنية المختصة في فرع اقليم الشمال، ٨٥ تنكة زيت زيتون مغشوش بإضافة صبغات

وأكد مدير عام المؤسسة الدكتور نزار مهيدات، في بيان ان فرق التفتيش في مديريتي المناطق والغذاء وبالتعاون مع الجهات الأمنية المختصة تنفذ حملات رقابية مكثفة تشمل زيارات تفتيشية تستهدف الاسواق والمعاصر واماكن بيع زيت الزيتون وسحب عينات لغايات فحصها في مختبرات المؤسسة للكشف عن أي مخالفات تتعلق

وأشار مهيدات الى ان هذه الجهود تأتي لغايات الحفاظ على صحة وسلامة المواطنين وحماية المنتج من الممارسات والتجاوزات السلبية التي قد يمارسها البعض، مؤكدا ان جميع الجهات الرسمية وعلى رأسها الموسسة لهم بالمرصاد. وبين ان أعمال الرقابة والاجسراءات الصارمة التي تتخذها

المؤسسة ساهمت في الوصول إلى منتج وطني ذي جودة عالية وضمن أعلى المواصفات والمقاييس يحظى بسمعة متميزة في الأسواق التصديرية

وأكد ان المؤسسة اشترطت في الموسم الحالي تخصيص أدوات تغليف وملصقات خاصة بكل معصرة تميزها عن غيرها من معاصر المملكة، شراء زيت الزيتون من المصادر الموثوقة وبالسعر الذي تم تحديده والاعلان عنه من قبل الجهات الرسمية، مبدية استعدادها لفحصه بعد شرائه

## الاقليمية والعالمية.

كما دعت الى التواصل معها في حال وجود اي شكوى او ملاحظة وعلى مدار الساعة من خلال خط الشكاوي المجاني ١١٧١١٤ والبريد الإلكتروني info@JFDA.Jo وعبر تطبيق الواتس اب على الرقم ٦٣٢٠٠٠.

### مشددا على انها لن تتهاون مع اي إساءة لهذا المنتج الوطني الاستراتيجي الذي يشكل دخلا أساسيا للكثير من الأسسر الأردنية وراضدا للاقتصاد الوطني. ودعت المؤسسة المواطنين إلى

من قبل المواطنين.

## مستقلة الانتخاب: للهيئة الحق في تغيير موعد الاقتراع حتى ٢٦ كانون الثّاني

صلاحيات تأجيل الانتخابات، بينما من حقها

وقال إن المصابين بفيروس كورونا ويتلقون يستطيع الإدلاء بصوته منهم.

الاقتراع، حيث سيتم توفير قفاز وكمامة لمن لا يتوفر لديه كمامة وقلم خاص بكل ناخب، مع الحفاظ على التباعد بين الناخب ولجان الاقتراع. كما أكد المومني، تلقي الهيئة نحو ٨٠ بلاغاً حول ظواهر استخدام المال الفاسد، وقد تم التحقق منها جميعاً واستدعاء العديد من المترشحين من بينهم نواب سابقون كما تم إحالة ١٢ قضية للادعاء العام، وهناك من تم توقيفه منذ شهر من مندوبين ومترشحين ومنهم نواب سابقون ايضا، و٤ قضايا

شارك الأردن بالإجتماع الوزاري لمجموعة العشرين لمكافحة الفساد الذي يأتي مع الذكرى السنوية العاشرة لإلتزامات مجموعة العشرين الأولى لكافحة الفساد وإنشاء مجموعة عمل لكافحة الفسادية تورنتو عام ٢٠١٠ .

وقال رئيس مجلس هيئة النزاهة

ومكافحة الفساد الدكتور مهند حجازي في كلمة ألقاها في الإجتماع عبر برنامج زووم، أن الأردن يقدر أن يكون جزءًا من المبادرة لدعم الإستقرار السياسي والإقتصادي في جميع انحاء العالم، معربًا عن تقديره للجهود التي قامت بها المملكة العربية السعودية التي تحتضن هذا الإجتماع للقضاء على الفساد . وأوضح، أن مشاركة الأردن في هذا الإجتماع يعبر عن رغبة الحكومة في إستكشاف أفضل الممارسات الدولية التي تم إطلاقها ضد الفساد والتعرف على أفضل وسائل الوقاية منه، مبينًا أن الأردن ومنذ مصادقته على الإتفاقية الدولية الكافحة الفساد عام ٢٠٠٥ يسعى الى تكييف تشريعاته الوطنية متطلبات بما يتماشي مع الاتفاقية

الدولية لكافحة الفساد. وأعسرب عن أمله في أن تواصل

سرير للعناية الحثيثة، و٢٠٠ جهاز تنفس اصطناعي، وغيرها.

وأوضح الهياجنة، أنه على الرغم من ارتفاع حالات الإصابة بكورونا مؤخرا، إلاّ أن عدد الحالات لم يتضاعف خلال هذا الأسبوع، كما في الأسابيع السابقة، لافتا إلى أن الوضع "يدعونا للتوجس ولكن علينا أن تكون متفائلين"، مؤكدا ضرورة حماية الكوادر الصحية، حفاظا على استمرارية وديمومة النظام الصحي.

إلى ذلك، تحدّث استشاري الأمراض الباطنية ونقيب الأطباء سابقا الدكتور أحمد العرموطي، عن دور المجتمع المدني (النقابات المهنية الصحية، والجمعيات الأهلية، وغيرها) والتجربة الأردنية في مكافحة جائحة كورونا.

وأكَّد العرموطي، أن جائحة كورونا هي قضية وطنية تهم كل المواطنين، فالقطاع المدني معني بها كما القطاع الرسمى، مشيرا إلى أهمية إجراء مقابلات بالصوت والصورة مع المواطنين الذين تعافوا من المرض لنشر الطمأنينة بين الناس، ومحاربة الوصمة الاجتماعية والتنمر التي تلاحق المصابين.

بدوره، لفت استشاري الأمراض الصدرية والعناية الحثيثة الدكتور فراس الهواري، إلى أن الجائحة كشفت عن عدم جاهزية النظام الصحى العالى، والأنظمة الصحية في الدول النامية بشكل خاص، حيث أظهرت أن عدم الجاهزية خاصة في أقسام العناية الحثيثة، كان سببا رئيسيا

لدى بعض الدول للذهاب إلى خيار الحظر الشامل، بينما استطاعت الدول ذات النظم الصحية القوية، تفادي إلى حد ما هذا الخيار، واستطاعت استيعاب الصدمة.

ودعا الهواري، إلى أهمية التركيز على مفهوم العناية الحثيثة الحديثة، القائمة على الفرق متعددة التخصصات، والتي يقودها أخصائي العناية الحثيثة، مؤكدا أهمية تأسيس هذه الفرق اليوم بما هو موجود من قدرات محلية وسريعا للإشراف على المبادىء الأساسية في العناية المركزة؛ لإحداث الفرق في نسب وفيات كورونا بالأردن وخفضها، خاصة وأنه لا يوجد لغاية الآن علاجات أو لقاحات لفيروس كورونا على المستوى

هذا وتحدّث مستشار الطب الشرعي والخبير الدولي في مواجهة العنف لدى مؤسسات الأمم المتحدة الدكتور هاني جهشان، عن دور الطب الشرعى في التعامل مع انتشار الأوبئة، خاصة بعد الجدل حول دفن وفيات كورونا ودور الطب الشرعي في ذلك، قائلا: إن التعامل مع جثث وفيات كورونا ودفنها ليس من اختصاص الطب الشرعي، بل هو من اختصاص وزارة الصحة، وفقا للمادة ٢٢ من قانون الصحة العامة، مؤكدا أن اختصاص الطب الشرعي في التعامل

القضائي. وأضاف جهشان، أن التعامل مع جثث

مع جثث الموتى يكون محددا بالكشف

وفيات كورونا، يجب أن يكون بنقل الجثة مباشرة من المستشفى إلى مكان الدفن، حيث أثبتت العديد من الدراسات الصادرة حديثا، أن الفيروس قد يبقى حيا في جثة

المتوفى لعدة أيام، مضيفا أن تشريح الجثث لبعض وفيات كورونا فيه خطورة، ويجب أن يتم التعامل معه بحذر شديد، بحيث يتم في غرف تشريح مجهزة لهذه الغاية، مشيرا إلى أن مستشفيات العالم العربي غير مجهزة بمثل هذه الغرف. وتضمن النشاط العلمي، الذي نظمته "صحة وطن" محاضرة شارك

فيها من الولايات المتحدة الأميركية كل من استشاري الأمراض المعدية الدكتور رائد الخيري، واستشاري العناية الحثيثة الدكتور ينزن عابدين، تناولا فيها المستجدات والممارسات الفضلي في تشخيص وعلاج جائحة كوفيد-١٩، حيث أكّدا فيها على أهمية الإجراءات الوقائية والتدابير الصحية لمنع العدوى، في ظل عدم التوصل للقاحات وعلاجات ناجعة لكوفيد-١٩ لغاية اليوم.

وأفادت مؤسسة مبادرة "صحة وطن"، الدكتورة سهى الغول، بأن هذه الجلسة تمثل جنزءا من المستؤولية المجتمعية للأطباء الأردنيين تجاه وطنهم، وهي الجلسة الافتراضية الثانية التي تنظّمها المبادرة ضمن سلسلة النشاطات التي تأتي في إطار أهداف المبادرة الرئيسية المتمثلة بنشر الوعي بالأمراض المزمنة وقضايا الصحة المجتمعية.

# الأردن يشارك بالإجتماع الوزاري لمجموعة العشرين لمكافحة الفساد

## قالت الهيئة المستقلة للانتخاب إنها لا تملك

تغيير موعد يوم الاقتراع حتى ٢٦ كانون الثاني ٢٠٢١، وذلك في ظل المستجدات التي قد تشهدها المملكة فيما يتعلق بتطورات جائحة كورونا.

جاء ذلك في حديث للناطق الإعلامي باسم الهيئة جهاد المومني خلال ورشية عمل عقدت عن بُعد اخيرا، نظمها مركز القدس للدراسات السياسية بالتعاون مع مؤسسة كونراد أديناور الألمانية بعنوان "الطريق إلى المجلس التاسع عشر.. اسألوا الهيئة».

العلاج في المستشفيات لن يتمكنوا من التصويت، موضحا أن العمارات المحجورة والمعزولة سيتم إعداد كشوف خاصة بالناخبين من قاطنيها وسيتم تمديد ساعات الاقتراع لساعتين إضافيتين لتمكينهم من التوجه لأقرب مركز اقتراع للإدلاء بأصواتهم بناء على توجيهات وإجراءات الجهات الصحية التي لها الحق في اتخاذ القرار في من

وحول تصويت الناخبين في مناطق الحجر، بين المومني، انه سيتم توفير مراكز اقتراع لهم، وكل مركز يحتوي على ٢٣ صندوقا، بحيث يقوم الناخبون بالتصويت في أماكن الحجر، مؤكدا صرامة الإجسراءات الصحية المتبعة وضرورة الالتزام بها من جانب جميع الاطراف داخل مركز

لدى الجهات الأمنية للتحقيق فيها. وفيما يتعلق بعمليات نقل الأصوات من دوائر البادية المغلقة إلى الدوائر الأخسرى، اوضح

المومني، أن القانون لا يسمح بالانتقال من دوائر البادية أو الدخول إليها، لأنها دوائر مغلقة.

وأشار المومني إلى أن المندوبين الذين يتم اختيارهم من جانب المترشحين يقومون بالتصويت في دوائرهم ومراكز الاقتراع المحددة لهم، منوهاً الى أنه سيكون لكل مرشح مندوب واحد فقط في كل مركز اقتراع من المراكز المنتشرة في دائرته الانتخابية. من جهته، أكد مدير مركز القدس للدراسات عريب الرنتاوي، الحاجة لتوضيح العديد من النقاط المتعلقة بالعملية الانتخابية، خاصة وأنها تأتي في ظرف استثنائي لم يألفه المترشحون والناخبون، وكذلك الجهة المسؤولة عن إدارة الانتخابات، موضحاً أن حظر التجول يفرض على المرشحين مزيداً من الأعباء من حيث الوقت

والوصول لأكبر عدد من الناخبين.

مجموعة العشرين قيادة المعركة العالمية ضد الفساد من خلال تعزيز استخدام الحوكمة الفعالة وتسريع

> من المبادىء رفيعة المستوى التي أقرها قادة مجموعة العشرين. ورحب رئيس المجلس بإطلاق مبادرة الرياض التي تعكس جهدًا مشتركًا لمساعدة اللدول على تفعيل الأحكام المتعلقة بإسترداد عائدات الفساد وتطوير القدرة على الاستجابة

التنفيذ العملى الإلتزامات مكافحة

الفساد، إضافة إلى معالجة مجموعة

كي تتمكن أجهزة الدولة من التعامل مع لطلبات المساعدة القانونية الدولية هذا الوباء ، لافتًا الى أن الأردن يَعي َ

اجسراءات مصيادرة فعالمة، وتعزيز الشفافية ومسؤولية أنظمة الإدارة المالية العامة والمساعدة في مراقبة المبالغ المستردة إذا طلبت الدول ذلك ، مؤكدًا أن الأردن يعتقد أن ذلك سيكون خطوة تالية وفعالة نحو تعزيز التعاون في إنفاذ القانون عبر الحدود . وأشار الى ان الاردن وجد نفسه مضطرا للجوء وتفعيل تشريعات استثنائية بسبب جائحة كورونا وذلك

المتبادلة وكذلك اعتماد وتنفيذ

يذكر أن مبادرة الرياض لمكافحة الفساد مبادرة أطلقتها المملكة العربية السعودية تحت مظلة الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة وتهدف الي تعزيز التعاون في مجال إنفاذ القانون بين الجهات ذات العلاقة لإنشاء شبكة عالمية لسلطات انفاذ القانون المعنية بمكافحة الفساد، وانشاء منصة عالم لتسهيل تبادل المعلومات بين جهات

وتخفيف آثاره.

إنفاذ القانون المعنية بمكافحة الفساد، وإطلاق برنامج لبناء القدرات داخل الشبكة لمنسوبي سلطات مكافحة الفساد، إضافة الى تعزيز الإستفادة من شبكات إنضاذ القانون الدولية كالإنتربول. وشيارك في اللقاء ٢٧ دولة عربية واسلامية وأجنبية و١٣ منظمة اقليمية ودولية فيما شارك في الاجتماع من الهيئة نائب رئيس المجلس والأمين العام ومدير التعاون الدولي ورئيس قسم التعاون الدولي .

كغيره من الدول أن الأزمات عادة ما تكون فرصة لإنتهاك معايير النزاهة

وسيادة القانون . وأعرب حجازي في

نهاية كلمته عن قناعة الاردن بأن هذا

الإجتماع سيكون خطوة فغالة وبناءة

في المساهمة في القضاء على الفساد

## نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

والغامدي، مغردا: "أنا مع رفع الأذان والإقامة عبر

مكبرات الصوت، وأطالب بقفلهما نهائيا عند الصلاة، والاقتصار على تشغيلهما داخل المسجد وقت الصلاة

وتابع: "ارحموا من في البيوت من المرضى

والمصلين، ما هذه الضوضاء والتشويش، نهى النبي

عن الجهر على بعض في القرآن، أين وزير الشؤون

واستشهد عدد من الدعاة المؤيدين الإغلاق

أستاذ أصول الفقه، محمد السعيدي، رفض هذا

المكبرات وقت الصلاة، برأي العلامة السعودي

محمد بن عثيمين، الذي قال إن الجهر في الصلاة

المقترح، وغرد: "صوت المساجد في تراويح رمضان،

رفع لذكر الله، وإشاعة لكتابه، وترويح عن الرائح

والغاد، وتذكير لمن نسي، ودعوة لمن سهى، وموعظة

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

وحول إذا ما كان هناك تأثير سلبي للهدية قالت

أنسام: "يكون للهدية تأثيرنفسي سلبي على الطفل،

عندما يتم منحه إياها وهو أصلا مشبع بالهدايا، أو

مثلا حينما يُوجه لسلوك معين ولا ينضبط فيه،

هنا يكون للهدية أثر نفسي سلبي عليه، لأن الهدية

الهدف منها تشجيع استمرارية السلوك الجيد،

بالتالي إذا مُنحت للطفل حينما لا ينفذ السلوك

الجيد يتأثر بشكل سلبي وهنا يصبح التعزيز في غير

ويبادر أحيانا الوالدان بتقديم هدية للطفل

كتعويض عن غياب أحدهما، سواء كان هذا الغياب

بسبب الانفصال أو الانشغال في العمل، إلا أن

أخصائية الإرشاد النفسي والتربوي وداد جاد الله

وقالت وداد: "من الأخطاء التي يقع بها الوالدان

المنفصلان، هي محاولة استمالة الطفل من خلال

الإغداق عليه بالهدايا، ما يشكل لديه شخصية

جشعة مستغلة ويصبح من الصعب إرضاؤها، ويصبح

الطفل كثير الكذب لاستعطاف أحد والديه على

ولفتت إلى أنه "في هذه الحالات فقط يُفضل أن

اعتبرت أن "هذا التصرف خاطئا".

لن اتقى. اللهم انفعنا به وأحى قلوبنا بسماعه".

الإسلامية من هذا العبث؟".

خارج المسجد منهي عنه.

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"، ويجلب الأذى للجيران. وأوضح في مقابلة عبر التلفزيون السعودي،

أنه لا ينبغي إسماع جميع من في الشارع، والمرضى، والمارة، بالصلاة.

وقال الداعية أحمد الغامدي، إنه يفضل إلغاء مكبرات الصوت عند أداء الصلاة، 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

وأيد الداعية سليمان الطريفي، ما قاله الفوزان

## متى تُقدم الهدايا للطفل.. وما ضرر كثرتها عليه نفسيا وتربويا؟

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

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

### هدية مشروطة

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

وأكد الدباغ، خلال حديثه لـ"عربي٢١"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، وألا تكون للتعويض العاطفي بأي حال من الأحوال".

من جهتها قالت أخصائية الإرشاد النفسي و التربوي وداد جاد الله لـ"عربي٢١": "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويُفضل أن يُهدى في أوقات متباعدة الأسباب عامة وغير محددة وكتعبيرعن الحب والاهتمام".

وأشارت إلى أنه "من المهم جدا ألا تُقدم الهدية كنوع من التعزيز على سلوك محدد، لأن هذا يشكل حافزا خارجيا لإتقان الطفل أي عمل، ويُعد خطأ تربويا حيث يشكل شخصية انتهازية تمتنع عن تمام العمل وإتقانه بدون مقابل خارجي .

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

### تعزيز وليس هدية بدورها قالت الإخصائية النفسية والأسرية

أنسام سلعوس: "نحن كأخصائيين لا نسمى ما نقدمه للطفل هدية، خاصة لمن هم تحت سن الخمس  $^{\prime\prime}$ سنوات، فهم  ${f Y}$  يميزون ما معنى الهدية أو مفهومها وتابعت انسام في حديث لـ"عربي٢١": "نطلق على ما نقدمه لن بهذه المرحلة العمرية مصطلح تعزيز وقد يكون بالمديح، فمثلا حينما يبتسم الطفل وأنت ترد له البسمة أو حينما يتصرف تصرفا ما وتضحك له، يُسمى رد الفعل هذا (التعزيز) كي يستمر بهذا السلوك الجيد".

وأكملت: "أما الطفل فوق ٥ سنوات نمنحه الهدية إما تعزيزاً على تصرف أو إنجاز أو سلوك قام به أو تشجيع وتكريم له، وهذه الأمور كلها تندرج تحت مصطلح التعزيز".

وأشارت إلى أن "التعزيز يُعطى لتشكيل سلوك، مثال على ذلك حينما اعلم وأدرب الطفل كيفية

يمر بعض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم

بحالة يرغبون فيها باختلاق صديق وهمى والحديث

معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحيانا يشعرون

بأنهم يلعبون معه، ويحاولون تعريف والديهم عليه.

الأصدقاء الوهميين، يحفز الأطفال على الإبداع

ويساعدهم على التعبير عن مشاعرهم، ولكن هذا

وية هذا الصدد نشر موقع "ستيب تو هيلث"

تقريراً أشار فيه إلى الأسباب التي تدفع الأطفال

لاختلاق صديق وهمي، وأيضا وضح التقرير كيف

يمكن أن تظهر هذه الكائنات "الأصدقاء

الخيالين" والتي تم إنشاؤها بواسطة عقول نابضة

بالحياة والخيال بدءا من سن الثانية، حيث يبدأ

الأطفال في هذه المرحلة بتعلم اللغة وفهم البيئة

ويُضاجِأ الأباء برؤية أطفالهم يلعبون

ويتحدثون بمفردهم، وعندما يسألونهم عن

الشخصية التي يتحدثون إليها، قد يردون بهدوء

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

على أنهم يتحدثون مع صديقهم الجديد.

العقول الخلاقة والمبدعة والحساسة.

التي يعيشون فيها، ويخترعونها لأسباب عديدة.

لماذا يخترع الأطفال أصدقاء خياليين؟

الأمر قد يثيرقلق الآباء.

يتصرف الأهل في هذه الحالة.

وبحسب خبراء علم الاجتماع فإن وجود

### يتفق الوالدان على مواعيد محددة للهدايا، كعيد الميلاد مثلا وضمن تكلفة متقاربة لضمان عدم تأثر الطفل سلبيا بحالة الانفصال بينهما".

هل لدى طفلك صديق خيالي؟..

هذا ما يجب عليك فعله

من ناحيتها قالت الاخصائية النفسية والأسرية انسام سلعوس: "غياب أو فقدان أحد الوالدين لا يُعوض بالهدايا، فالتعويض لا يكون دائما ماديا بل بالحنان أو بحضن، وأعود وأذكر بأن الهدايا وجدت للتشجيع ولتعزيز السلوك وهي لا

### د لال زائد

تعوض حنان الأب أو الأم".

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

واتفقت انسام في الرأي مع الدباغ وقالت: حينما يمنح الأهل الطفل هدايا كثيرة وبشكل مبالغ به وبمناسبة أو بدون مناسبة، سيؤدي ذلك لإفساده ويفقده الاحساس بقيمة المال

وأضافت: "ونسمى هذا التصرف "دلال زائد"، وأيضا إعطاء الطفل كل شيء وبشكل مبالغ فيه سيُشعره بأن كل هذه الاشياء لا قيمة لها، فمثلا حينما يكون لدى الطفل الكثير من الالعاب، عندها لن يشعر بالهدية التي يمنحه اياها والديه كتعزيز له على سلوك جيد أو مثلا نجاحه في اختبار ما وتصبح الهدية لا قيمة لها".

وخلصت بالقول: "الدلال الزائد له أثر نفسى سلبي على الطفل حيث يصبح لا قيمة للأشياء

وأشار التقرير إلى إجراء باحثين من جامعتي

أوريغون وواشنطن دراسة، تم فيها مراقبة ١٥٢

طفلا تتراوح أعمارهم بين ٣ و٤ سنوات، ووجدوا أن

٢ من أصل ٣ أطفال صغار لديهم أصدقاء وهميين،

وأن ٧٠ في المئة من العينة كانوا إما الطفل البكر أو

وأشارت الدراسة التي أجريت إلى أنه لا توجد

علاقة مباشرة بين الوحدة والأصدقاء الوهميين،

وبالتالي يساعد الأصدقاء الوهميون الأطفال على

التعبير عن مشاعرهم، وتحسين مهارات التواصل

وأردف التقرير، مع ذلك "لا يمكننا أن نعتبر

وجود الاصدقاء الوهميين علامة على الحرمان

العاطفي أو الصدمة، بل هم حلفاء يمكنهم مساعدة

الطفل في التغلب على الصعوبات مثل الطلاق أو

وصول شقيق جديد أو تغيير المدارس أو الانتقال

سرحان: "اللعب الوهمي ووجود الصديق الخيالي

هو مرحلة طبيعية من التطور، ويمر فيها الأطفال

من عمر ۱۸ شهرا وبدرجات متفاوتة".

الحقيقيين وهذا أمر نادر جدا".

من جهته، قال اختصاصي الطب النفسي وليد

وتابع سرحان في حديث لـ عربي ٢١ ": "ويُعتبر

وجود صديق وهمي أو اللعب الوهمي غير طبيعي

إذا تجاوز عمر الطفل الخامسة أو إذا انحرف

اللعب وأصبح يؤثر على الواقع واللعب مع الأطفال

ونصح سرحان "الأهل بتقبل هذه الحالة، وأيضا

المشاركة في لعب أطفالهم الوهمي إن أمكن ذلك".

الطفل الوحيد في العائلة.

إلى مدينة أو بلد جديد".

قال رجل يعيش بلا مأوى في مدينة ليفربول 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 ليفربول يوم الأحد، وأخبره الأطباء أنه يعانى من سم وضع في طعامه. آخر شيء يتذكره الرجل هو إعطاؤه الطعام في وسط المدينة، مشيرا إلى إن الشرطة تحقق الآن. وقالت ميشيل لانجان، وهي موظفة تعمل في التوعية للأشخاص الندين بلا مأوى: "الرجل قال إنه استيقظ في المستشفى اليوم وأخبروه أنه كان لديه زرنيخ في نظامه، قد رشه شخص ما على الرقائق، حسب تقديره".

وقالت ميشيل إنها ليست المرة الأولى التي يتم فيها استهداف الأشخاص الذين ينامون في الشوارع. وأضافت: "لقد صُدمت لأكون صادقا،

في كل السنوات سمعنا بعض الأشياء المروعة، 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 جيب بنطلونه على يد شخص يمر بالشارع، ما تركه مصابا بالحروق وتتلف ملابسه. وانضم عمدة ليفربول جو أندرسون إلى دعوات للحكومة لتصنيف الهجمات

على المشردين على أنها جرائم كراهية.



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

تسمیم «رجل بلا مأوی» عبر

إعطائه طبق طعام ملىء بالزرنيخ

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

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن إمكانية نفاد النفط الخام من الأرضى يعتبر سيناريو واقعى قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط. لكن، ما الذي قد يحدث في

أوضح الموقع أن نفاد النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عالمية تعتمد بشكل كبير على توفر إمدادات هائلة من النفط الخام. الجدير بالذكر أنه بين سنة ١٩٦٥ و٢٠٠٥، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعنى أننا صرنا نستخدم ضعف كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي.

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

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

وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم

باستمرار حول إمكانية نفاد النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة. لكن، من غير المحتمل

أن نصبح من دون نفط تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استُنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تعقيدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا. واستنادا إلى "المراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليوم"، هناك كميات

من احتياطي النفط تكفي إلى حدود سنة ٢٠٧٠ تقريبا. تجدر الإشبارة إلى أنه من الصعب تقدير حجم احتياطيات النفط الموجودة، وصعوبة مراجعتها، كما أن الأرقام المقدمة لا يمكن الوثوق بها بشكل كامل. وذكر الموقع أن منظمة "الماسح الجيولوجي الأمريكي" عرفت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

التكنولوجيات اللازمة الاستغلالها. فضلا عن ذلك، ينبغي أن تكون هذه العملية قانونية. وفي حين أنه من غير المرجح أن ينفد احتياطي النفط الخام بشكل كامل، إلا أن هذا لا يعنى أن الكميات المتبقية ستكون صالحة للاستخدام وبالجودة ذاتها، حيث يمكن وصفها بأنها إما عبارة عن نفط "مركز" أو "حامض". كما أنه لن يكون بالضرورة في شكل سائل، بل يميل إلى أن يكون كمادة الأسفلت ويحتوي على مستويات عالية من الملوثات، على غرار الكبريت، الذي يسبب تآكل الصلب، وهو ما يمثّل مشكلة كبيرة بالنسبة للمصافي. من جهة أخرى، يتطلب النفط "المركز" معالجة معقدة وكثيفة الطاقة الإزالة الكبريت، مما يزيد من تكلفة الإنتاج بشكل عام. وأفاد الموقع أن المصادر الأخرى "المكتشفة حديثا"، على غرار النفط الصخري، لا تعتبر بدائل أفضل.

في الحقيقة، لا يعتبر النفط الصخري

نفطا بكل ما تحمله الكلمة من معنى، إذ أنه

تعتمد احتياطيات النفط بشكل كامل على

اكتشاف مجمعات جديدة، وضرورة توفير

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كيروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود ٥٠٠ درجة مئوية قبل أن تُعالج حتى تتحوّل إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهريا. ويمكننا مجابهة العجز في مخزون النفط الخام والبترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام. ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن التكلفة النسبية لبدائل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت. وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تنفد احتياطيات النفط تماما ولكن استخراجه من الأعماق واستكشاف احتياطيات جديدة سيصبح مكلفا مع مرور الوقت. وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفا في

المستقبل، سيبدأ المستهلكون في البحث عن بدائل. وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موثوق، ستكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الحالية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكلين" الكندية، شُبّه الاقتصاد بجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لمورد محدود بمعدلات الاستهلاك الحالية. لذلك، من المتوقع أن تنفد الموارد التي تقوم بتشغيل جهاز الحاسوب هذا في غضون ٣٠ سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستتحسن الموارد، وبالتالي، ستصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمرور السنوات. ويمكن أن نقوم بهذه الخطوة قبل إجراء تحسينات في رأسى المال وإنتاجية العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب نضوب إمدادات النفط، على الأقل من الناحية النظرية. لكن الخطوة الأهم تتمثل في أننا بحاجة إلى البدء في استخدام هذه الموارد بكفاءة أكبر لتوسيع قدرتها كمصدر للوقود بعد سنة ٢٠٧٠، أو الانتقال إلى استهلاك مصادر الطاقة الأخرى على غرار الطاقة النووية، أو مصادر الطاقة المتجددة.

## هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضى؟

## نشيرت صبحيضة "الغارديان"

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

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي٢١"، إن مئات الحيوانات تهاجر لمسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك يصر بعض الباحثين على أن هذه القاعدة لا تنطبق على الجنس البشري، حيث لا يظهر الإنسان أي دليل على امتلاك بوصلة

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

ونقلت الصحيفة عن المشرف على هذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشفينك: "لقد توصّلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمّى المغناطيسية. وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما يفسّر قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم. وقد يصبح من المكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا على الاستعانة بالحقول المغناطيسية من أجل التنقل، كما

كان الحال بالنسبة لأسلافنا". ونوهت الصحيضة إلى أن هذه الادعاءات تظل مثيرة للجدل، حيث يقول باحثون آخرون إن تجارب كيرشفينك كشفت أن الدماغ يستجيب للتغيرات في الحقول المغناطيسية، إلا أن هذه الحقيقة لا تعكس بالضرورة امتلاكه لحس مغناطيسي داخلي.

وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا



بارفاین، ثورستین ریتز، صرّح لجلة ساینس العلمية بأنه: "في حال رغبت في وضع رأسي في الميكروويف وتشغيله، فسيؤثر هذا الأمر على موجات دماغي، لكن هذا لا يعني أني أمتلك حسا بالميكروويض". وفي الواقع، تثيرهذه القضية جدلا واسعا وستكون موضوع نقاش في الثاني عشر من نيسان/ أبريل، في إطار مؤتمر من تنظيم المعهد الملكى للملاحة في المملكة المتحدة حول هجرة الحيوانات.

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

وتجدر الإشسارة إلى أن مجموعة



هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن نفكر في دعم الادعاءات القائلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها". وتعد النتائج التي حققها متطوعو كيرشفينك متواضعة مقارنة بالاستجابات للمجالات المغناطيسية التي

متكونة من ٣٤ رجلا وامرأة شاركت في هذه التجربة. وقد اكتشف الفريق أن توجهات معينة قاموا بها داخل الحقول المغناطيسية، أدّت إلى انخفاض موجات ألفا في أدمغة المشاركين بشكل ملحوظ. وعادة ما تطرأ مثل هذه التغيرات عندما يشرع الدماغ في معالجة المعلومات. وحيال هـذا الشان، علق كيرشفينك قائلا:

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر حققتها فصائل أخرى، على غرار طائر



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

الأشخاص لا يستعملون كلمات من قبيل "الأمام" أو "الخلف" أو "اليمين" للإشارة إلى الاتجاهات، وعوضا عن ذلك يعبرون عنها من خلال استعمال مصطلحات على شاكلة "الشمال أو "الشرق". وتقوم هذه اللغات على مرجع جغرافي حيث مازالت تُستخدم من قبل الشعوب الأصلية". كما أكد كيرشفينك أن استخدام مثل هذه اللغات يعزز الاستجابة للبوصلة الداخلية، فضلا عن كونه يساعد الأفراد

## ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافتها بنحو ١٩ ألف ميل. وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة للآلية التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يعتقد هور أن الطيور تستخدم جزيئات حساسة

للضوء يمكن تحويلها إلى واحدة من بين حالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتمادا على اتجاه الحقل المغناطيسي. ولكن يتبنّى كيرشفينك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمن بلورات تحتوي على معدن، وتدور هذه البلورات مثل إبرة البوصلة، متحكمة في فتح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسلة إلى الدماغ. أما بالنسبة للسبب وراء عدم

الأبلق الشمالي، الذي يسافر بانتظام من

رؤيتنا لأشخاص يستخدمون البوصلات الداخلية للتنقل اليوم، فمن المرجّح أن الحياة المعاصرة تسببت نسبيا في طمس هذه العملية لدى البشر. وأوردت الصحيفة أنه في إشبارة

وأضياف البروفيسيور أن "هؤلاء على التفكير بطرق تجعلهم يحافظون على قدراتهم الفطرية على التنقل. كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون

## أعراض ميلان الرحم وأسبابه

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

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

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

١ - صعوبة وضع السدادات القطنية المهبلية عموماً، يجب أن يكون وضع السدادات القطنية المهبلية أثناء الدورة الشهرية أمراً في غاية السهولة، ولكن عند الإصابة بميلان الرحم، قد يكون هذا الأمر صعباً بعض الشيء.

فعندما يكون الرحم مائلاً فإن السدادة القطنية لا تستطيع الاستقرار في مكانها كما يجب.

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

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

٣- عدم السيطرة على التبول

قد يؤثر ميلان الرحم على أجهزة وأعضاء لجسم الأخرى الموجودة في المنطقة المحيطة بالرحم، فعلي سبيل المثال، قد يضغط الرحم على المثانة بحيث تبدأ المرأة بالشعور أنها لا تستطيع السيطرة بالكامل على عملية التبول.

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

٤- انزعاج شديد عند محاولة وضعيات جماع

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 بنطقة أسفل البطن في الحالات الطبيعية، إلا أن المرأة المصابة بميلان الرحم قد تشعر بالألم والتشنجات بشكل خاص في منطقة أسفل الظهر.

ينوه بعض الأطباء إلى أن عدم انتظام دورة **∻وكالات** هناك الكثير من المضادات الأكسدة

٧- أعراض ميلان الرحم الأخرى

هذه بعض أعراض ميلان الرحم الأخرى التي قد تلاحظها المرأة المصابة:

الإصابة بالتهابات المسالك البولية بشكل

ألم في منطقة الشرج أو قرب المعدة. مشاكل في التبول والإخراج، مثل الإمساك. أسباب ميلان الرحم قد تصاب المرأة بميلان الرحم مع الوقت

الجينات والوراثة: إذ تشير الدراسات إلى أن

مرض التهاب الحوض: إذا لم تتلقى المرأة العناية الطبية اللازمة لعلاج هذا المرض، فإنه قد يخلف أنسجة في منطقة الرحم تتسبب في ميلان الرحم، تماماً مثل تأثير بطانة الرحم المهاجرة. تضخم الرحم: إن تضخم الرحم على اختلاف أسبابه (أورام، ألياف، حمل) قد يتسبب في ميلان

بطانة الرحم المهاجرة وألياف الرحم: إن الإصابة بأي من الحالتين المذكورتين قد يتسبب في

الحمل المتكرر أو جراحات أو ندوب سابقة في

إذا كان ميلان الرحم يتسبب في مشاكل للمرأة، من الممكن اللجوء لأحد الحلول والعلاجات التالية: علاج أي مشكلة قد سببت ميلان الرحم من

الأصل، مثل بطانة الرحم المهاجرة.

الخضوع لعملية تنظير يتم من خلالها وضع

### ٦- عدم انتظام الدورة الشهرية

المرأة الشهرية قد يكون أحد أعراض ميلان الرحم، لذا يجب استشارة الطبيب في حال كانت المرأة تعاني من عدم انتظام الدورة، فهذا قد يكون أحد

ألم في الظهر أثناء الجماع.

والتقدم في العمر، أو قد تولد مصابة بهذه الحالة بشكل طبيعي، وهذه أهم أسباب ميلان الرحم: ربع المصابات بميلان الرحم اكتسبنه عن طريق

ضعف في عضلات الحوض: إن أموراً مثل الإنجاب المتكرر أو بلوغ سن اليأس قد تتسبب في ضعف أنسجة وأربطة الرحم، الأمر الذي قد يسبب

الرحم: كل هذه قد تتسبب في تراكم أنسجة ندوب في منطقة الرحم تضغط على الرحم وتسبب ميلانه

علاج ميلان الرحم

إدخال أداة خاصة تساعد على تقويم وضعية الرحم وإعادته لكانه الطبيعي تدريجياً.

الرحم فوق المثانة، وهي عملية تصحيح مباشرة وغالباً ناجحة.

ممارسة تمارين رياضية خاصة.

## ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

### **♦وكالات**

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

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 تدريجيا خلال اليوم، ولكن قد يحدث خلل في مستوياته مما يؤدي إلى حدوث أمراض عديدة.

وظائف هرمون الكورتيزون بالحسم باعتباره أحد أهم هرمونات الحسم، اليك 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

تنظيم وظائف القلب الوعائية يسيطر على استعمال الجسم للبروتين

والكربوهيدرات والدهون يساعد في تخفيف الاستجابة الالتهابية

يعمل على تنظيم استجابة الكر والفر عند الأشخاص خاصة عند الحوادث الفجائية. المصادر الطبيعية للكورتيزون

هناك الكثيرمن البدائل الغذائية التي يمكن من خلالها الحصول على الكورتيزون الطبيعي، إليك البعض منها:

زيت الزيتون وفقا لدراسة نشرت في مجلة "Nature" في عام

٢٠٠٥ تبين أن المركب الموجود داخل زيت الزيتون البكر الممتاز له تأثير طبيعي مضاد للالتهابات شبيهه بخاصية هرمون الكورتيزول.

### تناول ألتروكسين، أومفردكس،تسيفرلكس،

أوميغا ٣ والحديد وقد يفسر ذلك الفائدة المعروفة منذ فترة طويلة نظام غذاء البحر الأبيض المتوسط.

لحاء أشجار الصنوبر يحتوي لحاء أشبجار الصنوبر على مركب بيكنوغينول الغني بالفلافونويد، وقد ثبت أن له بعض الاثار المشابهة للكورتيزول بالإضافة الى

الاثار المضادة للالتهابات. كما أنه له تأثير على تنظيم نسبة الجلوكوز

بالدم وخفض ضغط الدم من خلال المساعدة في استرخاء الأوعية الدموية.

ذكرت دراسة نشرت في مجلة التغذية البشرية وعلم التغذية أن يذور الكتان غنية بالأحماض الدهنية أوميجا ٣ وأوميجا ٦، والتي بدورها تساعد

في خفض نسبة السكرفي الدم. يقدم حمض ألفا لينوليك -العامل النشط في بذور الكتان- نفس تأثير هرمون الكورتيزون.

فاكهة الجريب فروت تعمل تلك الفاكهة اللذيذة على رفع مستويات هرمون الكورتيزون بالجسم عن طريق الحد من أي نشاط قد يعيق تواجده في الدم مثل بعض أنواع

القهوة والعرق سوس يعتبر العرق سوس والقهوة من المشروبات التي يمكن أن تلعب دورا مهما في رضع مستويات

الكورتيزون بالدم.

مخاطر انخفاض هرمون الكورتيزون بالجسم قد يكون سبب نقص الكورتيزون بالجسم هو وجود مشكلة في الغدة الكظرية أو النخامية والتي قد تسبب العديد من المشاكل الصحية بالجسم

مثل: الدوخة خاصة عند الوقوف فقدان الوزن ضعف العضلات

تغيرات المزاج

وجود مناطق غامقة اللون بالجلد. بدون علاج أو سيطرة على نقص الهرمون قد يؤدي الى وجود خطر وتهديد على الحياة.

### جبوب الجلوتاثيون، فما هي؟ وكيف يمكن

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

التي تستخدك لعلاج مشاكل القلب ومنها

الجلوتاثيون؟ وهل لها اثار 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 والجلايسين والسيستي.

تشارك الجلوتاثيون في العديد من العمليات الحيوية في الجسم، بما في ذلك بناء الانسجة وإصلاحها وتكوين مواد كيماوية وبروتينات ضرورية للجسم وخاصة الجهاز المناعي.

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

طرق طبيعية لزيادة الجلوتاثيون يمكنك الحضاظ على مستويات

يجب على المرأة أن تقوم ببعض

الأمور خلال فترة السدورة الشهرية،

والتي تساعد في تقليل الشعور بأعراضها

وآلامها الشائعة، والتي تؤثر على حالتها

خلال فترة الدورة الشهرية، تمتنع

المرأة عن بعض العادات غير المستحبة،

وفي المقابل، هناك بعض الأمور التي

ينصح أن تقوم بها المرأة خلال هذه

تعريق على أبرز الأشياء التي تجعل

ينصح بالحفاظ على دفء الجسم

خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في

الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم.

كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور

ويمكن الحفاظ على الدفء من خلال

تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى

كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر،

ويمكن إستخدام الوسائد الدافئة التي

فترة الدورة الشهرية أفضل وأكثر متعة.

١-الحفاظ على الدفء

## دون الحاجة للأدوية مثل:

تسنساول ألستروكسس أومضردكس، تسييضرلكس، أوميغا ٣

زيادة استهلاك فيتامين С إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم الى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم

تناول الأطعمة الغنية بمادة الجلوتاثيون مثل: السبانخ والأفوكادو

٢-تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم

يساعد المغنيسيوم في إسترخاء

العضلات، وبالتالى تخفيف تشنجات

الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع

والام الرأسى، وكذلك يقضى على

المغنيسيوم: فول الصويا، دقيق الشوفان،

الندرة الصنفراء، الأستماك، السبانخ،

ومن أبرز الأطعمة التي تحتوي على

إن ممارسية التمارين الرياضية

القوية من الأمور غير المستحبة خلال

السدورة الشهرية، ولكن هذا لا يعني

البقاء في الفراش طوال الوقت، بل أن

الحركة هامة في هذه الفترة لتحسين

وينصح بممارسة التمارين الرياضية

تتسبب مشتقات الأثبان في زيادة

البسيطة التي تساعد على الاسترخاء

مثل اليوغا بالإضافة إلى رياضة المشي.

مستويات الهرمونات التي تزيد من

٤- تجنب منتجات الألبان

الانتفاخ واحتباس السوائل.

٣- الاستمرار في الحركة

تدفق الدم وتخفيف الألم.

### الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من والبامية والهليون اضافة الكركم لنظامك الغذائي

الحفاظ على ساعات نوم مناسبة تجنب تناول الكثيرمن الكحول ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

منتجات الألبان والسمك واللحم البقري

البقري والسمك والكبد والأرز البني

تناول اللميكتل لعلاج الصبرع مع

### استخدامات حبوب الجلوتاثيون تختلف طرق أخذ مادة الجلوتاثيون حسب الحاجة إليها، وهي على النحو تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل

## أموريجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

علاج مرض باركنسون

١. الوريد: يستخدم للحالات التالية:

الكيميائية للسرطان

داء السكري

لتقليل من الاثار الجانبية للعلاجات

فقر الدم عند الأشخاص الذين

خلال فترة الدورة الشهرية. ٥-شرب شاي ورق التوت

والتشنجات.

هذه الفترة.

ومستويات الهرمونات. كما أن مدى غزارتها ومدتها يمكن أن تؤشر بوجود بعض المشكلات الصحية

٧-شرب كثير من الماء حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح في تقليل الالام والانتفاخات.

الدافئ الأمثل لفترة الحيض، حيث يحتوي على الفيتامينات والمعادن الهامة لتعزيز صحة المرأة، كما أنه يساهم في تقوية الرحم وتقليل الالام

كما أن شاي ورق التوت من المشروبات الغنية بالمغنسيوم الهام للجسم خلال

الشهرية يطمئنك على صحتك الجنسية

وبالتالي زيادة التشنجات. ولذلك ينصح بتقليل تناول منتجات الألبان أو التوقف عن تناولها تماماً

بك فهذا يساعد في الطمأنينة على الصحة، حيث ان انتظام الدورة

بالإكثار من شرب الماء، حيث أنه يسهل التخلص من السوائل المتراكمة بالجسم.

إن شياي ورق التوت هو المشروب

٦-مراقبة الدورة الشهرية الخاصة

التي تحتاج إلى استشارة الطبيب.

يفضل شرب ما لا يقل عن ٨ أكواب ماء يومياً خلال فترة الدورة الشهرية، وذلك للحفاظ على رطوبة الجسم

وتخليصه من السموم.

العقم عند الرجال.

إعتام عدسة العين

منع الشيخوخة

مرض القلب

الإيدز مرض ألزهايمر

العضلات أو الأوردة.

يجب الاحتياط منها مثل:

لذلك يفضل الابتعاد عنها.

الممكن أن يزيد الوضع سوءا.

مشاكل في الكبد

مرض الشلل والرعاش.

زرق عين

ولكن هناك حاجة الى المزيد من الأدلة

٢- الفم: يستخدم للحالات التالية:

لتقييم الجلوتاثيون لهذه الاستخدامات.

علاج أو منع ادمان الكحول

مستويات الكوليسترول العالية

٣- عن طريق الاستنشاق لعلاج

مشاكل الرئة. الاثار الجانبية لحبوب

الجلوتاثيون يعتبر الجلوتاثيون امن

بالنسبة لمعظم البالغين عند تناوله عن

طريق الفم أو الاستنشاق أو الحقن في

لكن هناك اثار جانبية محتملة وواردة

فترة الحمل والرضاعة الطبيعية:

الربو: لا تستنشق الجلوتاثيون في

لا يوجد هناك أدلة كافية عن مدى سلامة

استخدام الجلوتاثيون خلال تلك الفترة،

حال كنت تعاني من مشاكل الربو لأنه من

٨-تناول الأطعمة الصحية عند تناول أطعمة صحية خلال فترة الحيض، وخاصة الخضروات والفاكهة، فإن هذا يساعد في تقليل أعراض الدورة

الشهرية المزعجة. على عكس الأطعمة غير الصحية كالمقليات والوجبات السريعة والأطعمة المالحة والحلويات، والتي تزيد من الأعراض السيئة، لأنها تسبب صعوبات في الهضم وتزيد من الام المعدة.

٩- تجنب الكافيين يودي الكافيين لاحتضاظ الجسم بالماء والسوائل المتراكمة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ، لذلك ينصح بالتخلي عن هذه المشروبات خلال فترة الدورة الشهرية. ويمكن إستبدال مشروبات الكافيين بالأعشاب الدافئة التي تساعد

## انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية، مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

تقلل من الالام.

**∻وكالات** في بعض الأحيان، تحدث مواقف محرجة أثناء ممارسة العلاقة الحميمة بين الزوجين، فما هي أبرز هذه المواقف؟

وكيف يمكن تفادي حدوثها؟ مواقف 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

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 الحميمة، تصبح العضلات في مختلف أجزاء الجسم أكثر استرخاءاً، ومنها عضلات المثانة. وبالتالي يمكنك الشعور بالحاجة إلى

التبول أو التبرز. ولتفادي هذا، ينصح بالتبول قبل ممارسة الجنس، وكذلك تجنب شرب

الماء في الفترة التي تسبق الجماع. ويجب أيضا عدم تناول الأطعمة الدسمة التي يصعب هضمها وتسبب مشكلات في المعدة، بل يجب تناول أطعمة خضفة وصحمة.

تورم في الجزء الأعلى من القضيب تناول بوري - نثول ودوكسيلين وتاثيرها على سرعة القذف

٢-رائحة الفم الكريهة أيضياً من المشكلات التي تسبب إحراجاً للرجل والمرأة، وخاصة إذا حدث اللقاء الجنسي بشكل مفاجىء ودون تحضيرات، فمثلاً يستيقظ الزوجان على الممارسة الحميمة دون

الدخول إلى الحمام وغسل الأسنان. ومع الحرص على غسل الأسنان قبل النوم وبعد تناول الطعام، ستقل فرص وجود رائحة كريهة في الفم. كما أنه يفضل توفر غسول الفم

سرعة القذف، مما يؤثر على استمتاع

أو العلكة التي تساعد في القضاء على رائحة الفم الكريهة. ٣-سرعة القذف في بعض الأحيان، يعاني الرجل من

المنوي في التدفق لأن ذلك يساعد في

٤-تمزق الواقي الذكري يمكن أن يتمزق الواقي الذكري وحتى لا يتمزق الواقي الذكري،

هذا يزيد من فرص تمزقه. ٥- جفاف المهبل مشكلة تواجه بعض النسباء، مما

الجنسية، بل ويمكن أن تجعل المرأة

تتوقف عن الممارسة لأنها لا تتحمل هذه الممارسة الجنسية.

الزوجة بالمتعة، لأنها لم تصل إلى هزة الالام.

كما يجب عليه أن يقوم بمداعبة زوجته قبل البدء في الجماع، فيساعد ذلك في وصولها للنشوة الجنسية

بالتزامن مع القذف لدى الرجل.

مناسب للعضو الذكري، كما لا ينصح باستخدام الواقي لأكثر من مرة، لأن

ويمكن للرجل أن يقوم بالضغط على العضو الذكري عندما يبدأ السائل

إطالة مدة المارسة الحميمة.

أثناء الممارسة الحميمة، مما يسبب قلقاً للزوجين من حدوث الحمل وبالتالي يضطر الزوجان لعدم استكمال الجماع. يجب أن يكون بنوعية جيدة وبقياس

تسبب الام شديدة أثناء الممارسة

وفي حالة معاناة المرأة من جفاف المهبل، فيجب أن تنهب للطبيبة النسائية لمعرفة السبب وعلاجه، كما أن هناك بعض المزلقات المتوفرة في

الصيدليات، والتي تساعد في ترطيب

المهبل، ولكن يجب أن تكون بنوعية

جيدة ومناسبة للمرأة. ٦- الإصابة بالتشنجات وينطبق هذا على الرجل والمرأة، فيمكن أن تحدث تشنجات في المنطقة

الحساسة، مما يعيق القدرة على الممارسة

وتحدث هده التشنجات بسبب

الإصابة بشد عضلي أو وجود مشكلة في

الجنسية.

الأمعاء أو المسالك البولية، بالإضافة إلى التوتر والقلق. ولذلك ينصح بالقيام ببعض التمارين الرياضية لمنطقة الحوض، والتي تقلل فرص حدوث التشنجات، وكذلك علاج

أي مشكلة صحية يمكن أن تؤثر على

## أمور لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

### ♦وكالات

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

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

إن تعريض الجلد للماء لفترة طويلة يؤثر

على صحة الجلد، فيجب ألا تزيد عن ٢٠

الإنتباه إليها جيداً. ١ - الإستحمام لفترة طويلة

دقيقة كحد أقصى خلال الإستحمام.

حيث أن البقاء تحت الماء لفترات طويلة يمكن أن يسبب جفاف الجلد. ٢- إستخدام ماء ساخن

على الرغم من أن الماء الساخن يساعد في الشعور بالإسترخاء، ولكن عندما يكون شديد السخونة، فإنه يسبب إزالة الزيوت الطبيعية من البشرة، كما أنه قد يـؤدي إلى حدوث تهيجات في الجلد، ويصبح عرضة للجفاف. وينطبق هذا على الشعر أيضاً، حيث أن

تجريد فروة الرأس من الزيوت الطبيعية

سيحدث أضرار بها، ولذلك فمن الأفضل

٣- غسل الوجه أثناء الإستحمام يحرص كثير من الأشخاص على غسل الوجه خلال الإستحمام، وهو أمر خاطىء لا يجب القيام به، وذلك لأن إستخدام الماء

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، وخاصةً لذوي

الساخن وفرك الوجه بالصابون مع هذا الماء

فيمكن أن يسبب ترك اثار عليها مثل بقع

سوف يسبب الكثيرمن المشكلات بالبشرة.

البشرة الحساسة. فكلما إنخفضت نسبة الإستحمام بالماء الفاتر أو البارد. العطور، سوف تصبح المنتجات أكثر أماناً. ٥- إستخدام كثيرمن الإضافات يمكن أن تقضي وقتاً ممتعاً في حوض للحمام.

> حساسية الجلد. ويجب إختيار أنواع جيدة من هذه الإضافات لأن بعض الأنواع تحتوي على مواد كيميائية ضارة. ٦- عدم تنظيف حوض الإستحمام بعد

ولكن في الحقيقة يحتوي على بكتيريا

مع مرور العمر، يحدث تغيرات في الجلد والشعر، ولذلك يجب أن تتابع هذه التغيرات

قد يبدو حوض الإستحمام نظيفاً أمامك،

وجراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه. ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة

> الإستحمام سواء الفقاعات أو الأملاح، ولكن الإفراط في هذه المنتجات يمكن أن تسبب

المرطب الإضافي. ٨- عدم تغيير اللوفة

من الأخطاء الكبيرة التي تفعلها بحق

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

٧- تكرار إستخدام الشاميو لفترات طويلة

لتعرف المنتجات الأنسب للجلد والبشرة.

مثل لوفة الإستحمام، يمكن أن تصبح المنشفة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند استخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر

جسمك هو الإستمرار في استخدام اللوفة

لفترة طويلة، حيث أنها بيئة خصبة للجراثيم

يجب التأكد من تنظيف اللوفة جيداً بعد

كل إستحمام، وتخليصها من الماء بقدر المستطاع،

كما يجب إستبدالها بأخرى مرة شهرياً، وعدم

٩- عدم غسل المناشف بعد استخدامها

قيام أكثر من شخص باستخدامها.

والبكتيريا بسبب رطوبتها.

## تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

**∻وكالات** 

نشرت صحيفة "لافانغوارديا" الإسبانية تقريرا، قدمت فيه بعض النصائح التي تساعد على تحسين تغطية شبكة المحمول داخل المنزل وخارجه، مثل الاعتماد على تطبيقات الهواتف الذكية التي تقيس مستوى جودة التغطية، وتقدم معلومات مفصلة حول نوعيتها وموقع الجهاز الذي

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته عربي ٢١"، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف الجوالة تشهد تحسنا كبيرافي مختلف أنحاء العالم، وبشكل خاص في المناطق الحضرية وعلى الطرقات الرئيسية، ومع ذلك، لا يزال الكثيرون يعانون من مشاكل في الاتصال من حين لأخر.

وأوضحت الصحيفة أنه توجد في الوقت الحالي ثلاثة أنواع من الإشارة التي تستخدمها هواتفنا الجوالة بالاعتماد على شريحة الجوال، وهي تغطية الجيل الثاني الخاصة بالمكالمات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصتين بالمكالمات وبث البيانات. وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهواتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال آليا بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع. وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هاتفنا، فإنها ستتصل فقط بشبكة الجيل الثاني.

وذكرت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي نعاني فيها من سوء تغطية إشارة شركة الاتصالات التي تقدم الخدمة. وأول شيء يجب القيام به في هذه الحالة هو فهم مصدر الخلل، سواء كنا في داخل المنزل أو خارجه. وفي الواقع، تتوفر العديد من التطبيقات المصممة لتحديد مستوى قوة الإشارة، والأبرز، من بينها هو تطبيق "أوبن سيغنال"، الذي يعمل على نظامي التشغيل أندرويد و آي أو إس. وهو يتميز ببساطة استخدامه، كما أنه متاح بشكل مجاني.

وقدمت الصحيفة بعض الحلول لبعض المشكلات المتكررة، حسب المكان ونوع الخلل البذي تعاني منه تغطية شبكة الاتصالات. فإذا كانت الإشارة ضعيفة جدا، فإننا سنلاحظ أن استجابة الهاتف وتحميل البيانات من الإنترنت تصبح بطيئة، كما تصبح الاتصالات الهاتفية متقطعة، عندها يجب التأكد من مستوى الإشارة في ذلك الزمان والمكان

وبالاعتماد على تطبيق "أوبن سيغنال"، يمكننا معرفة هذا الأمر، حيث يقدم لنا هذا التطبيق معلومات مفصلة حول مكان جهاز بث الإشارة الذي يتصل به هاتفنا، بالإضافة إلى تنويع الألوان، إذ إن اللون الأخضر يرمز للتغطية الجيدة، والأحمر

يرمز إلى وجود مشاكل، وهو ما يمكننا من معرفة مستوى قوة الإشارة.

وأوردت الصحيفة أنه في حال تواصلت مشاكل الاتصال، يمكن الاعتماد على شريحتي هاتف من شركتين مختلفتين، لتنويع الخيارات. وفي حال كان المشكل مستمرا في منطقة معينة، يمكن الدخول إلى ضبط إعدادات الهاتف الجوال، وتغيير نوع شبكة الاتصال، وهي خاصية متاحة في العديد من الهواتف التي تشتغل بنظام أندرويد، حيث يمكن اختيار الاتصال فقط بشبكة الجيل الثاني المخصصة للاتصالات والرسائل القصيرة، أو الاتصال فقط بشبكة الجيل الثالث أو الرابع المخصصتين للمكالمات والبيانات.

وفي الحقيقة، إن هذا الأمر مفيد عندما تكون هناك تقلبات كثيرة في اختيار نوع الشبكة، الذي يتغير بشكل آلي، وهو ما نلاحظه من خلال تبديل رمز H + أو G 4 في أعلى الشاشة.

ونوهت الصحيفة بأنه بالنسبة للشخص كثير السفر، وفي حاجة إلى استقرار الإشارة، والتأكد من الحصول بشكل دائم على جودة اتصال ممتازة، فإنه يجب عليه مقارنة مستوى الخدمة في مختلف الشركات ومدى جودة تغطية شبكاتها في المكان الذي سيسافر إليه، مع استعمال شريحتي هاتف مختلفتين. وفي حال السفر بالسيارة أو الشاحنة، فإن هناك أجهزة مخصصة لهذه المركبات تقوم بتقوية إشارة الهاتف الجوال، وهي تباع في الأسواق، وتكون غالبا سهلة الاستخدام. أما فيما يخص ضعف تغطية شبكة الإنترنت في

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

٣- إرسال عدد أقل من الإيميلات المثمرة

١٢٥ إيميلا يوميا وفقا لشركة التحليلات

عامل المكتب العادي يرسل ما يقارب الـ

Radicati Group ومن ثم تضيع 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

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق

في الوقت الفعلى. يقول نيوبورت: « أدمغتنا

لا تفهم اللايك ولا منشور كل عام وأنت بخير

على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن الإيموجي

لا تضيف إحساسا بالتواصل والانتماء، إذا

كان جدولك لا يسمح بمقابلة الأصدقاء وجها

٥- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة

يوصى نيوبورت بأخذ استراحة لمدة ٣٠

لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.

التفاعل الرقمي ليس بديلا عن المحادثات

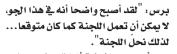
أكدت شركة "غوغل" أنها حلّت لجنة استشارية لأخلاقيات الذكاء الاصطناعي بعد أيام قليلة على اندلاع جدل حول بعض أعضائها. وأتى حلّ المجلس الاستشاري الخارجي

للتكنولوجيا المتقدمة (إيـه تي آي إيه

سي) بعد اعتراض مجموعة من موظفى عُوغل" على وجود رئيسة مركز البحوث ' 'هيريتدج فاونديشن" ضمن أعضائه. كما أن وجود رئيس لشركة متخصصة

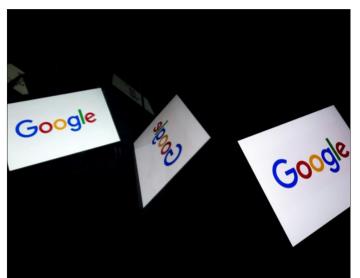
في الطائرات بدون طيار في هذه اللجنة أعاد إلى الواجهة المخاوف المرتبطة باستخدام الذكاء الاصطناعي لأغراض عسكرية وفقا لموقع "فوكس نيوز"، وهو أول وسيلة إعلامية كشفت عن حل

وقالت شركة "غوغل" لوكالة فرانس



وأوضحت الشركة أنها تبحث عن طرق أخرى لجمع آراء خارجية حول طريقة استخدام هذه التكنولوجيا بشكل مسؤول. وفي بداية الحملات الاعتراضية، أقيمت عريضة الكترونية وقعها ٢٣٠٠ شخص من موظفين وأكاديميين تدعو عوغل" إلى سحب عضوية كاي كولز جيمس (رئيسة "هيريتدج فاونديشن") من هذه اللجنة بسبب مواقفها "المناهضة للمتحولين جنسيا والمثليين والمهاجرين". فقد خشى الموقعون من أن تنعكس

مواقف جيمس على سبل تطوير تكنولوجيا المستقبل وأن تتسم برامج الذكاء الاصطناعي بالانحياز منذ



## سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

«غوغل» تحل لجنة «أخلاقيات

الذكاء الاصطناعي» بعد اعتراضات

طرحت "سامسونغ الكترونيكس" 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

ثلاثة مشغّلين محليين.

وقدّمت موعد إطلاق هذه الخدمة يومين لتسبق العملاق الأميركي 'فيرايزن" الذي مد بعد ساعات شبكة

جي" العامل بهذه التقنية.

وباتت كوريا الجنوبية التي تعد من أكثر البلدان تطورا على الصعيد التكنولوجي، مساء الأربعاء أول بلد في العالم يوفر تغطية شاملة على أراضيه بالجيل الخامس من معايير الشبكة الخلوية المعروف بـ"٥ جي"، وذلك بواسطة

٥ جي" للأجهزة الخلوية في شيكاغو

ونظّم المشغّلون الوطنيون الكبار، "كي

"٣ جي" و"٤ جي"، فإن من شأن هذه

التكنولوجيا الجديدة أن تزيد من سرعة الاتصال بالشبكة، لا سيما في ما يتعلّق بالإكسسوارات الموصولة والسيارات المستقلة، فضلا عن تطبيقات الصحة

الصين والولايات المتحدة.

وتسعى واشنطن إلى إقناع حلفائها بعدم تكليف الصينية "هواوي" ببسط شبكة "ه جي"، مشبهة العملاق الصيني بحصان طروادة الني يسمح للصين بالتجسس على الغرب.

وتعتبر "هواوي" أكثر كفاءة وابتكارا من منافسيها في هذا الصدد. وهي أودعت ١٥٢٩ براءة خاصة بالجيل الخامس، وفق مجموعة "آيبيلكتيكس". وتملك الشركات الصينية ما مجموعه

٣٤٠٠ براءة في هذا المجال، أي أكثر من ثلث البراءات العالمية، إذا ما احتسبنا تلك التي استحصلت عليها شركات أخرى. وتحتل المرتبة الثانية كوريا الجنوبية

مع ٢٠٥١ براءة، في حين تأتي الولايات المتحدة بعيدا في المرتبة الثالثة مع ١٣٦٨

وأكَّد كلّ من "كاي تي" و"أس كاي جي يوبلاس" بالشبكة.

## ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

وفقا لنيسلن، يقضي الشخص الأمريكي العادي ثلاث ساعات يوميا محدقا في الهاتف أو الجهاز اللوحي. بالإضافة إلى شاشات الكمبيوتر وأجهزة التلفاز، فإنه قد يستغرق حوالى تسع ساعات وهو معرض الأشعة الشاشات.

ولكن هناك الكثير من الوقت يمكن استخدامه بشكل أفضل لتحقيق مكاسب تطمح لها. خبير التكنولوجيا الرقمية والانتاجية كال نيوبورت يقدم المشورة في كتابه الأخير بشأن كيفية تحرير نفسك من استبداد التكنولوجيا والسوشيال ميديا على حياتك:

إليك ستة إجراءات يمكن اتباعها.

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

### ٧- اخرج مع نفسك

الهاتف وتحسن من تركيزك.

ضع هاتفك جانبا، الملل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا نلجأ لهواتفنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسميه نيوبورت « عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولا جزئيا على الاضطرابات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥٪ من عام ۲۰۱۷ إلى ۲۰۱۸.

افعل شيئا محسوسا، مثل الركض والرياضة لتركيز كامل انتباهك في أمر واحد. جلستان إلى ثلاث جلسات أسبوعيا مع النفس، يمكن أن تروض نفسك عن مرض تفقد

يوما من أي أداة رقمية ليست ضرورية لعملك،

بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو. كما يمكنك الاستغناء عن خدمات الدردشة ومواقع الويب مثل ريديت. عندما تكتمل عملية التخلص من السموم، قم بتعيين أهداف إنتاجية وعلاقات واضحة، ثم أعد تقديم الخدمات التي تساعدك على تحقيقها فقط، اضبط بعض الحدود أيضا، فبدلا من تصفح تويتر على هاتفك، قم بتصفحه من

### ٦- قم بحرفة

جهاز الكمبيوتر.

بينما تقلص حجم الدوافع الرقمية، يمكنك

### أن تخصص وقتا لهواياتك، سواء كانت رسما أو عزفا على آلة موسيقية أو حتى التصفير. قم باستخدام يديك بشكل إنتاجي، ستقوم بصنع شيء تفخر به. هذا سيساعدك في نسيان كل ما يحدث على هاتفك.

## زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

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

قال أغنى رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وطليقته ماكينزي، الخميس، أنهيا إجراءات طلاقهما، ما سيمنح ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع.

ونشرت ماكينزي، الخميس، تغريدة على «تويتر»، قالت إنها ستحصل على ٢٥٪ من ملكية طليقها من أسهم أمازون، وهو ما سيمنحها حصة تقارب ٤ ٢ في الشركة.

أربعة أطفال وابنة بالتبني. وكانا قد التقيا حينما كانت ماكينزي في مقابلة عمل مع جيف عام ١٩٩٣. يشار إلى أن خلافا تطور في شهر شباط/ فبراير، بين الرئيس التنفيذي لشركة «أمازون» مالك صحيفة «واشنطن بوست»، جیف بیزوس، وبین رئیس شرکة «أمریکان ميديا»، ناشر مجلة «ناشونال إنكويرر»، ديفيد بيكر، الذي هدد بنشر صور فاضحة لبيزوس

وألح بيزوس، في تدوينة غير عادية نشرها على موقع «ميديم»، إلى أن الهجمة التي طالته من قبل بيكر تعود إلى انتقادات صحيفته «واشنطن بوست» للرئيس الأمريكي دونالد ترامب وللسعودية، معتبرا أن رئيس «أميركان ميديا» عمد إلى إنتاج «صحيفة موالية

للسعودية»، وفق توصيفه.

ما لم يوقف التحقيق في كيفية حصول مجلة

الفضائح على لقاءاته الخاصة مع عشيقته.

نشرت مجلة "فوربس" الأمريكية تقريرا تطرقت فيه إلى إمكانية التحكم بالطائرات دون طيار عن طريق العقل، في إطار مسابقة جديدة ستُعقد 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.

استخدامها في المسابقة، على قبعة تهدف لمراقبة تخطيط أمواج الدماغ. وقد بين كريس كروفورد، أحد

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 مسؤولا عن تحريك جزء معين من الجسم.

وأشسارت المجلة إلى أن الأقطاب الموجودة على القبعة تستشعر نشاط الدماغ، وترسل الإشسارات إلى جهاز الكمبيوتر.

الموجودة في أعلى الأذن اليمنى في حركة

وعزرت كوريا الجنوبية صدارتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق "سامسونغ إلكترونيكس" هاتفها "غالاكسي أس ١٠ ٥

تي" و"أس كاي تيليكوم" و"أل جي يو بلاس"، فعاليات ترويجية في كل أنحاء سيئول للنموذج الأخير من مجموعة "غالاكسي" الذي تباع النسخة الأساسية منه بسعر ۱٬۳۹ مليون يون (۱۲۰۰ دولار تقريبا). وقد مت عروض لتقنية الواقع المعزر والروبوتات الستعراض الخدمات التي توفّرها "ه جي" واستقطاب الزبائن. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين

والمواصلات الحضرية والمدن الذكية.

وبحسب منظمة "غلوبل سيستم فور موبايل كوميونيكيشنز"، فإن من المتوقع أن تعود هذه التقنية الجديدة بعائدات على الاقتصاد العالمي تبلغ ٥٦٥ مليار دولار بحلول ٢٠٣٤. وتعدّ تقنية الجيل الخامس أحد محاور الصراع على النفوذ الدائر بين

تيليكوم" لوكالة فرانس برس أنهما لا يستخدمان تقنية مجموعة "هواوي"، غير أن المجموعة الصينية هي التي تزوّد "أل

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

نشر موقع "هاكرنون" الأمريكي تقريرا تحدث فيه عن موجة تطبيقات الويب التقدمية التي تغزو مجال تكنولوجيا الهاتف المحمول على حساب

تطبيقي "أب ستور" و"غوغل بلاي". وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، إنه قد حان الوقت لموجة جديدة من تكنولوجيا الهاتف المحمول لتحتل الصدارة على حساب أب ستور

وغوغل بلاي. ففي سنة ٢٠١٨، أعلن موقع تويتر عن شروعه في تقديم موقعه الرسمي عن طريق تطبيقات الويب التقدمية للهاتف

وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المدعومة من شركات عملاقة في

هذا المجال، لاسيما شركة غوغل. وبفضل ميزات عديدة على غرار إضافة التطبيقات إلى الشاشة الرئيسية وتشغيل التطبيق دون الاضطرار إلى

الاتصال بالإنترنت علاوة على ظهور الإشعارات وغيرها، تمنح تطبيقات الويب التقدمية للمستخدم خدمات تضاهى تطبيقات الجوال الأصيلة.

وتطرق الموقع إلى طريقة عمل تطبيقات الويب التقدمية. ولنفترض أنك تستخدم تطبيقا لإدارة العلاقات مع العملاء ينطبق على معايير تطبيقات الويب التقدمية، فإنك تحتاج فقط إلى زيارة التطبيق من خلال عنوان محدد موقع الموارد المُوحد (يو آر إل) في متصفح الهاتف الحوال خاصتك.

وفي حال قمت بزيارة التطبيق أكثر من مرة، فسيتطلب منك الأمر "إضافة التطبيق إلى الشاشة الرئيسية"، أي

بعبارة أخرى "تثبيت" التطبيق. وبمجرد تثبيت التطبيق، يظهر رمز تطبيقات الويب التقدمية على شاشة هاتفك. وفور تشغيل التطبيق يقع عرض شاشة البداية، ثم يتسنى لك فتح التطبيق في نافذة في وضع ملء الشاشة

دون ظهور شريط التنقل في المتصفح.

للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات الويب التقدمية والتطبيق الأصيل 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 تقدّم ملحوظ، حيث تتلقّى الدعم من طرف غوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت أبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف

المحمولة آي أو إس ١١/٣. ومن أجل أن تصنف فعلا ضمن تطبيقات الويب التقدّمية، توفّر شركة غوغل قائمة تحقق تخصّ تطبيق الويب

وذكر الموقع أن قائمة التحقق تضم تفاصيل حول المعايير المطلوبة، كما توجد لائحة طويلة وشاملة من

العناصر التي تساعد على اجتياز عملية

التدقيق. ويتضمّن متصفح كروم مطور ونوه الموقع بأنه نظرا للانتقال السلس ويب يقوم بتدقيق تطبيق الويب تلقائيًا، بهدف التأكد من توافق تطبيقات الويب التقدمية.

ولا يعد تطوير تطبيقات الويب التقدمية مهمة سهلة نظرا للمتطلبات العديدة، لاسيما عند التعامل مع عامل الخدمة الذي يمثل جزءًا أساسيًا من هذا النوع من التطبيقات.

وفي إطار إدراك الدور الهام الذي ستلعبه تطبيقات الويب التقدمية خلال السنوات المقبلة، تدمج تطبيقات حوجيت دي أكس" عناصر تطبيقات الويب التقدمية، حيث تكون جميع التطبيقات متوافقة مع تطبيقات الويب التقدمية دون الحاجة إلى اتخاذ خطوات

وتعتبر "جوجيت دي أكس" منصة تطبيق مفتوحة المصدر تضمن تحولا رقميا أسرع وأسهل. كما تسمح "جوجيت دي أكس" لأي مستخدم ببناء تطبيقات

شاملة خاصة بالمؤسسات بسرعة فائقة.

## هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

وتعتمد التقنية الجديدة، التي سيقع

المشاركين في تأسيس رابطة "براين درون فعلى سبيل المثال، تتحكم القشرة الحركية

وتعمل هذه التقنية على إرسال

الكمبيوتر، التي تكتشف أنماطًا معينة من

وأوضح كروفورد: "لا نريد أن يقوم الطيار بأي حركة لأن ذلك سيؤدي إلى خلق الكثير من الإشبارات الكهربائية"، مضيفا أن "الطيار يحتاج للتركيز على تحريك يده فحسب، أو دفع شيء ما للأمام، أو إحكام قبضته. ولا يهم حقًا ما هي الحركة التي سيقوم

بها الطيار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلا كهربائيا يمكننا رصده وتحديده". وذكرت المجلة أنسه حين يدرك الكمبيوتر أنه وقع تجميع إشارة بنسبة ٨٠ بالمئة على الأقل من القشرة الحركية التي تتوافق مع اليد اليسرى للطيار، سيرسل إشارة كهربائية خاصة به إلى الطائرة دون طيار ليطلب منها التقدم. وتجدر الإشبارة إلى أن المشاركين في

هذه المسابقة، التي من المقرر أن تنطلق فعاليتها يوم السبت، لن يرتدوا قبعات كاملة بل سيرتدون عصابات الرأس حول وتعتبر عصابات الرأس أقل تكلفة

قوة نشاط الدماغ المرتبطة بالتركيز. ونقلت المجلة عن كروفورد أن "هناك موجات دماغية مختلفة لشتى الحالات الذهنية، ونحن نستخدم الموجات الدماغية بيتا وغاما، التي تتلاءم مع

الانتباه إلى جانب مستويات عالية من

وأسهل استعمالا، لكنها لا تستطيع رصد

الحركات. وعوضا عن ذلك، سيستخدمون

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 سيحرّك الطائرات دون طيار للأمام، وإنما كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالتركيز.

وأضاف كروفورد: "ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصًا ما "متسابقًا جيدًا" في التحكُّم في الطائرات دون طيَّار، 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

وبينت المجلة أنّ القدرة على رصد نشاط الدماغ وتطويعه 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

على أداء المتنافسين".

المحيطة بهم. بالنسبة لكروفورد، تكمن الإثارة في هذه المسابقة في أن الأشخاص المشاركين لم يأتوا من مجال علوم الكمبيوتر فحسب، ذلك أن "فعاليات الهاكاثون التي تضم مبرمجي الكمبيوتر وورشات عمل قراصنة الإنترنت قد مهدت الطريق

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه المسابقة". ويقوم الطيارون باستخدام الرياضيات

ونوّهت المجلّة بأن الأنظمة التي تعمل على التحكم في نشاط الدماغ مازالت تواجه بعض العقبات التي ينبغي التغلب

التكنولوجيا العصبية، على غرار عصابات الرأس التي تعتمد على تخطيط الأمواج الدماغية التي ينبغي أن تتسم بدقة مكانية أفضل للتمييز بين الإشسارات وبرامج التحسينات، على غرار تطوير نماذج أفضل لاكتشاف أنماط معينة من نشاط الدماغ. وأوردت المجلة أنه وفقا لكروفورد فإن

فهناك حاجة إلى تطوير أجهزة

"التحدي الأكبر حاليا يتمثل في مساعدة الأشخاص على فهم إمكانيات عمل الدماغ وحدود نشاطه.

ولا تقرأ عصابة الرأس ما يدور في العقل ولا تنتهك خصوصيتك، وهي لا ترسل إشبارات إلى عقلك ولا تتلاعب بأفكارك".

وأضاف كروفورد أنه "بما أن الأشخاص باتوا على اطلاع أكثر بواجهة الدماغ والحاسوب، فإن العمل في هذا المجال سينمو بشكل متزايد".

وتنبأ كروفورد بأنه من المتوقع أن يكون عدد الأشخاص الذين سيستخدمون هذه التكنولوجيا كبيرا نظرا لعدد التطبيقات الجديدة التي من المتوقع ظهورها قريبا؛ مما سيفتح المجال للتفكير في ابتكار أمور لم تخطر على بال علماء الكمبيوتر أبدا. فوائد وأضرار البورون،

ومعلومات أخرى هامة حوله!

## أعراض سرطان المستقيم

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.

السبت (24) تشرين الأول 2020 العدد (1709)

المستقيم (Rectum) عبارة عن الجزء الأخير من الأمعاء الغليظة في الجهاز الهضمي، وهو يبدأ من نهاية القولون وصولًا إلى فتحة الشرج، وللأسف من المكن أن يصاب الإنسان بسرطان المستقيم. سرطان المستقيم (Rectal cancer) مشابه

جدًا لسرطان القولون، وفي بعض الأحيان تكون الإصابة فيهما معًا، ولكن وعلى الرغم من ذلك، فإن العلاج يختلف بينهما، وهذا نظرًا لمكان تواجدهما. أعراض سرطان المستقيم

كما ذكرنا سابقًا، 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:

تغييري 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 إضراغ الأمعاء خلال عملية

> فقدان غيرمبرر للوزن تعب وضعف عام في الجسم نزيف في المستقيم تغييرة حجم البراز

الشعور بحاجة إلى التغوط مع عدم وجود أي مراحله الأولى قد لا يترافق مع أية أعراض مميزة،

وفي حال ظهورها فهي تختلف من شخص لاخر. متى عليك استشارة الطبيب؟ على الرغم من أن الأعراض السابقة لا

في حال ظهورها أو ملاحظة أي منها.

متى عليّ اجراء فحوصات الكشف عن سرطان

ما هي البواسيروالشقوق الشرجية؟ تشخيص الألم والنزيف في فتحة الشرج

أن عليك الخضوع للفحوصات المنتظمة لسرطان

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 والفيديو من أجل معينة المنطقة.

## ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

تشكل الصمامات دورا أساسيا في الجهاز الدوراني بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من والي القلب باتجاه واحد فقط، فما هي صمامات القلب؟ وما هو

حجرة من القلب، تلعب دورا مهما في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من والى القلب. ما هي صمامات القلب؟

يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذينين والبطينين، أما الرئوي والأبهر يتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية

الصمام المترالي

عتبر هذا الصمام بحيث يقوم بنقل الدم المحمل بالاوكسجين من الرئتين الى القلب ومن ثم ضخه الى بقية أجزاء

يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى ایضا بصمام بیکبوسبید.

الصمام ثلاثي الشرفات اطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواءه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين

يمكن أن تحدث مضاعفات خطرة جدا في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما. الصمام الرئوي

والأذيسن الأيمس ويمنع عسودة تدفق الدم لكلا

يقع هذا الصمام بين البطين الايمن والشريان الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله الى القلب كما ويقوم بتزويد الرئه بالدم المحمل بالاكسجين اللازم لعمله. الصمام الأورطي

يلعب هذا الصمام دورا مهما في عملية نقل الدم المحمل بالاكسجين من القلب الى جميع انحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب.

أهم المشاكل التي تتعرض لها صمامات القلب من المحتمل أن تتعرض صمامات القلب لبعض المشاكل التي قد تعيق عملها مثل:

انغلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي

انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية ضيق الصمام.

أسباب مشاكل صمامات القلب

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

الصمام التنكسي تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصا التاجي بحيث تؤثر على ٤-٥٪ من

ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره الى تسرب الدم للخارج.

تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر تشير عملية التكلس الى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا

تعرقل تدفق الدم. و نظرا لحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه

التكلس على تثخين الصمام وتصلبه مما يؤدي الى

الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إلحاق الضرربه.

تقرير مختبر الغدد الصماء

المتعة والترابط الجنسي بين الشريكين.

بناء بين الشريكين.

مختلفة ومختلطة.

والاباء، كما يلي:

١ - هرمون الحب لدى الأم

٢- هرمون الحب لدى الأب

الأب أكثر وأكثر.

والسيروتونين؟

العلاج باليود المشع للغدة الدرقية

وتقوية الروابط بينهما في العلاقة الزوجية.

يساعد على حصول النشوة الجنسية وزيادة

يساعد على زيادة تعلق الزوجين ببعضهما

له تأثيرات إيجابية على العلاقات، فيساعد

على: بناء الثقة، تحفيز التعاطف والحنان، تواصل

ما العلاقة بين هرمون الحب والدوبامين

يطلق على هذه الهرمونات الثلاثة (الدوبامين،

السيروتونين، الأكستيسين) مصطلح "هرمونات

السعادة". وعندما يشعر الشخص بانجذاب لشخص

اخر، تزداد مستويات هذه الهرمونات في الجسم،

ما يخلق تأثيراً يشعر الشخص بمشاعر إيجابية

ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة

يلعب هرمون الحب دوراً كبيراً في حياة الأمهات

هذه أهم تأثيرات هرمون الحب على حياة الأم

تحفيز الولادة وتسهيلها، عبر تحفيز انقباض

تحفيز تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى

عضلات الرحم وتحفيز إنتاج هرمونات أخرى

حجمه الطبيعي. تحفيز إنتاج حليب الثدي،

خاصة عندما تلامس شفاه الطفل حلمة ثدي الأم،

تقوية العلاقة والرابط بين الأم والطفل.

هناك أدلة علمية بدأت تظهر مؤخراً لتشيرإلي

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

إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالنزول.

## هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

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

ما الذي تحتاج معرفته عن هرمون الحب؟ إليك

كافة التفاصيل: ما هو هرمون الحب؟

هرمون الحب هو هرمون أو ناقل عصبي (يعرف باسم اوكستيسين) 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

ويتم إنتاج هرمون الحبفي منطقة ما تحت المهاد في الدماغ، ثم ينتقل من هناك إلى الغدة النخامية التي تضرزه 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 الحلمتين والنشاط الجنسي. الولادة، إذ يساعد هرمون الحب على تحفيز انقباض عضلات الرحم.

فترة الرضاعة، إذ يحفز هرمون الحب إفراز حليب الثدي.

أثناء العملية الجنسية لدى الرجل، إذ يحفز حركة الحيوانات المنوية. فوائد هرمون الحب للعلاقات

لهرمون الحب العديد من الفوائد على العلاقات البشرية والجنسية، إذ أنه: مواضيع ذات علاقة

رائحة "غريبة" من الفرج وتوقف مستمر

المستويات الطبيعية لهرمون لهورمون FSH الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

فضلات في الجسم الانتفاخ. تجدر الإشبارة إلى أن سيرطان المستقيم في

تحتكر على الإصابة بسرطان المستقيم، إلا أنه من الضروري استشارة الطبيب وطلب المساعدة الطبية

مواضيع ذات علاقة

النزيف الذي يستلزم اجراء فحص تنظير

الشقية فتحة الشرج والامساك الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم

المستقيم، والتي تبدأ عند بلوغك الخمسين من في بعض الأحيان قد ينصحك الطبيب بالخضوع

مصابين بسرطان القولون والمستقيم.

### فوائد البورون هذه هي أهم فوائد البورون لصحتك: بما أن الوقاية خير من قنطار علاج، فهذا يعنى ١- لصحة العظام يعتبر البورون أحد المعادن الفعالة

لفحوصات بوتيرة أكبر أو وقت أبكر في حال كنت تقع ضمن دائرة الخطر، أو لديم أفراد من العائلة

إن الفحص الوقائي لهذه الحالة الصحية، يدعى

خلال فتحة الشرج لتقوم الكاميرا بالتقاط الصور

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

دورها؟ وما هي الأمراض التي تصيبها؟ يمتلك القلب اربع صمامات، صمام واحد في كل

الرئيسية التي تغادر القلب.

وصمامات القلب هي على النحو التالي:

حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة يحدث البلوغ المبكر لدى الذكور

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

كما أن استهلاك البورون أو مصادره

الطبيعية بانتظام يساعد على الحفاظ

على تسوازن هرمونات جسم المسرأة،

بالإضافة لتخفيف حدة أعراض الدورة

بدأت الدراسات تظهر أن للبورون فوائد

محتملة في مكافحة السرطانات، خاصة سرطان الرئة وسرطان البروستاتا. ولكن

لا زالت هذه الدراسات في بداياتها وتحتاج

وجدت إحدى الدراسات أن البورون

يلعب دوراً هاماً في تحسين صحة الدماغ،

٥- تحسين القدرات الإدراكية

٤- مكافحة مرض السرطان

المزيد من البحث.

والإناث نتيجة وجود خلل واضطرابات في هرمونات الجسم، ويؤدي لتأثيرات صحية ونفسية على الأطفال.

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

البورون هو أحد أنواع المعادن المفيدة

جداً للصحة والتي ربما لم تسمع عنها قبل

اليوم، فما هو البورون؟ وما هي فوائده

وهل له من أضرار؟ الدليل الكامل من هنا.

المعادن الطبيعية الموجودة في الطبيعة

وفي عدة أنواع من الأطعمة التي نتناولها

يومياً. وهو من المعادن المفيدة بشكل خاص

جداً في علاج مشاكل العظام المختلفة،

وقد وجد أنه فعال بشكل خاص في تحسين

حالات المصابين بالتهابات المفاصل، حيث

أنه ساهم في تحسين امتصاص الكالسيوم

والاستفادة منه لتقوية العظام والمفاصل.

مكملات البورون بانتظام قد يساعد بشكل

كبيرعلى تحسين حالات المصابين بهشاشة

ويساهم البورون عموماً في تحسين

أيض وامتصاص المعادن المختلفة الداخلة

للجسم، الأمر الذي يساهم في تقوية

العظام وتحسين صحتها ومكافحة أمراض

يساعد البورون على تعزيز ورفع

مستويات التستوستيرون المتدنية لدى

الرجال، الأمر الذي يساعد في تعزيز

صحة الرجال الإنجابية وفي تعزيز بناء

العضلات لدى الرجال، لا سيما في رياضة

العظام ومكافحة المرض.

٢- لصحة الرجال

العظام بالمجمل.

كما أظهرت بعض الدراسات أن تناول

لصحة العظام.

البورون هو عبارة عن أحد أنواع

عادةً ما تظهر أعراض البلوغ لدى الإناث ما بين الـ١١ إلى ١٣ عام، ولدى الذكور ما بين ١٢ إلى ١٦ عام. ويختلف هذا من طفل لاخر وفقاً

للعديد من العوامل المتعلقة بالهرمونات ولكن في بعض الأحيان، يحدث البلوغ في وقت مبكر عن الطبيعي، ويرجع هذا للعديد من الأسباب، ويمكن أن يؤدي

لخاطر على صحة الطفل. أسباب البلوغ المبكر لا تختلف الأسباب التي تؤدي للبلوغ المبكر لدى الذكور والإناث، وتتمثل في:

إضطرابات وخلل في الهرمونات: وهذا يؤثر على وقت البلوغ، فيمكن أن يكون مبكر أو متأخر. الإصابة بالسمنة: وذلك نتيجة

ارتضاع الشحوم بالجسم، مما يسبب تغيرات في نسب الهرمونات بالجسم، ويسرع من حدوث البلوغ. الإكثار من الأطعمة غير الصحية:

والتى أيضاً تؤدي لتغيرات في هرمونات الجسم، وخاصة الوجبات السريعة التي يتم تناولها في المطاعم.

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

البلوغ لدى الذكور والفتيات. البلوغ المبكر عند الذكور

سنوات، ويظهر في تغير شكل الجسم

مواضيع ذات علاقة

ما هو الصدر الجؤجؤي (Pectus

والخصيتين: فمن الطبيعي أن هذه لأعضاء تكبر بشكل تدريجي، ولكن مع البلوغ المبكر، ستصبح بحجم كبير في سن

الجسم: وخاصة شعر الوجه بمنطقة الذقن والشارب، بالإضافة إلى شعر

ظهور حب الشياب: من علامات البلوغ التي يمكن ملاحظتها على الذكور

قصر القامة: وهي من المشكلات

والعضلات لدى الطفل.

يمكن ملاحظة البلوع المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل:

لحيوية للاطفال

الإبط ومنطقة العانة.

مخاطر البلوغ المبكر عند الذكور يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

أعراض البلوغ المبكر لدى الذكور

الاعتبارات الطبية لوصف المضادات

(carinatum

ولكن يحدث هذا في عمر مبكر.

هو البلوغ الذي يحدث قبل سن ٩

زيادة حجم العضو الذكري

زيادة نمو الشعر في مختلف أجزاء

تغير الصوت: ليصبح أكثر عمقاً، مثلما يتغير في مرحلة البلوغ الطبيعية،

بعض الأمور، وأهمها:

مع بداية البلوغ مبكراً يبدأ الجسم في النمو سريعاً، ولكن النمو يتوقف في وقت مبكر، ليصبح قصير القامة بالمقارنة بغيره في نفس المرحلة العمرية. الحالة النفسية السيئة؛ نتيجة

وجود إختلاف بين الطفل وصديقه في نفس المرحلة، فيشعر بتغير جسمه عن زملائه، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.

وتحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه

يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى

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

٧- الحماية من الالتهابات الفطرية

قدرة على حماية الجسم من الالتهابات

الفطرية أو تلك التي تنتج عن الخمائر،

ولكن هذه الدراسات لا زالت في بداياتها و

مع أن البورون معدن مفيد جداً في

إن عدم التقيد بجرعات معقولة من

الجسم، إلا أن السرفي الاستفادة منه هو

تناوله باعتدال، وتحت إشراف الطبيب

المزعجة لدى الذكور بشكل خاص، حيث

ودون تناوله على أنه بديل لأية أدوية.

يلزمها المزيد من البحث والأدلة.

أضرار البورون

وجدت بعض الدراسيات أن للبورون

وزيادة التركيز والإنتاجية عامة.

٦- تسريع شفاء الجروح

تسريع الشفاء والتعافي.

وهدذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت. البلوغ المبكر عند الإناث

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

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

البلوغ، ويبدأ في النمو بصورة ملحوظة مع

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:

زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي: وذلك نتيجة زيادة فترات التعرض لهرمونات المبيض على مدار السنين. المشكلات النفسية: أيضاً تشعر الفتاة

البورون والإفراط في تناوله قد يتسبب

في الإصابة بتسمم البورون. وهذه أهم

أعراض تسمم البورون:

الغثيان والتقيؤ.

الضعف والإرهاق العام.

التهاب الجلد التماسي.

أعراض نقص البورون

مشاكل وتشوهات في العظام.

الجسم، تظهر بالعادة هذه الأعراض:

امتصاص الكالسيوم والمغنيسيوم.

التهاب المفاصل، هشاشة العظام.

مشاكل في الغدة الدرقية.

أطعمة غنية بالبورون

الغذائية للاستفادة من البورون:

زيت الزيتون.

الفاصوليا، حبوب الصويا.

المكسرات المختلفة.

الأفوكادو، البصل، البطاطا.

الإجاص، العنب، البرتقال، التفاح.

مشاكل عصبية.

الهرمونات الجنسية.

عند انخفاض مستويات البورون في

مشاكل في عمليات الأيض، ومشاكل في

الإصابة بأمراض العظام، مثل:

مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة

هذه أهم مصادر البورون الطبيعية،

البقوليات، مثل: العدس، الحمص،

الخضروات المتنوعة، مثل: البندورة،

الفواكه المختلفة، مثل: الكيوي،

والتي عليك البدء بتضمينها في حميتك

بأنها مختلف عن غيرها في نفس المرحلة العمرية، مما يجعلها أكثر حرجاً لمواجهة المجتمع، وتحاول البقاء وحيدة بقدر عدم تفهم الفتاة لهذه المرحلة: لأنها

غير مستعدة لها ولا تعرف الكثير من الأمور حولها، فيصبح الأمر بمثابة صدمة نفسية وجسدية لديها. وينطبق هذا على الدورة الشهرية أيضاً، فلا تعرف الفتاة كيف تتعامل مع

هذه الدورة، وتشعر بالأمها وأعراضها في

طرق الوقاية من البلوغ المبكر في حالة كان السبب متعلقاً بالعوامل الوراثية، فسوف يصعب التخلص منه، ولكن إذا كان السبب متعلق بالعوامل الخارجية، فيجب تفاديها من خلال بعض

الطرق، وتشمل: تناول الطعام الصحى: الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم اصابتها بخلل. استشارة الطبيب بشأن الأدوية: لأن بعض الأدوية يمكن أن تودي لاضطرابات الهرمونات، ولذلك يجب تحري الدقة في الأدوية التي يتناولها

الأطفال وجرعاتها. الحضاظ على السوزن: من خلال ممارسة الرياضة والإبتعاد عن الأطعمة

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات

تقلل من خطر الإصابة بالسكتات

تمنع الإصابة بمرض البري بري

يـؤدي عـدم الحصول على الكمية

ضرورية للحامل في تكوين الجنين،

الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب

والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام

الدماغية التي تتمثل في انفجار أحد

الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة

النذي يصيب القلب والجهاز الهضمي

الغذائي واستبدالها بالطاقة

تدفق الدم إلى المخ

الدسمة وغيرالصحية.

## كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

وأهميتها في الجسم؟

تلعب فيتامينات ب المركبة دورًا كبيرا في تحسين وظائف الجهاز الهضمي والعصبي، فما هي فيتامينات ب المركبة؟

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب تعتبر مجموعة فيتامين ب أحد أهم

العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم

بشكل يومي للقيام بالوظائف الحيوية على أكمل وجه، فما هي أهمية فيتامين ب المركب؟ وكيف يمكن الحصول عليه؟ تعد فيتامينات ب المركبة من العناصر الغذائية الضرورية القابلة للذوبان بالماء،

بحيث تلعب دورا في تحسين وظائف القلب

والأعصاب والعضلات والجهاز الهضمي

والجهاز العصبي والغدد الصماء. كما وتلعب دور هام في تكوين خلايا الدم الحمراء وتنظيم الشهية والنمو

والتطور السليم. أنواع فيتامينات ب المركبة يتضمن فيتامين ب المركب الأنواع

ب۱ (ثیامین) ب٢ (رايبوفلافين) ب۳ (نیاسین) به (بانتوثینیك أسید)

ب٦ (بايروديكسين)

ب۷ (بیوتین)

٩٠ (فوليك اسيد، فوليت) ب١٢ (سيانوكوبالامين) مصادر فيتامين ب المركب



غالبا ما تتأثر فيتامينات ب بالحرارة لذلك يجب الانتباه عند طهى بعض الاطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات،

> منتجات الألبان البيض المأكولات البحرية الخبز المدعم والحبوب الخضار الورقية الخضراء الكبد

الجوز البطاطا الدواجن

فواکه (موز، بطیخ، جریب فروت)



الحبوب الكاملة. فوائد فيتامين ب المركب

اللحوم (لحم البقر، والعجل،



من المهم إضافة فيتامينات ب المركبة للنظام الغذائي الخاص بنا كونها تتداخل في العديد من الوظائف الحيوية بالجسم وتحمي من الأمراض المزمنة، من اهم

تقلل من التوتر وتحسن من المزاج الوقاية من الصداع النصفي تساعد في تكوين الهرمونات الصحية

زيادة مستويات الطاقة والتقليل من تشنجات العضلات

تساعد في حماية جهازك المناعي وخاصمة فيتامين ب ٢ أو ما يسمى



البقوليات (الفول، البازيلاء)

الموصى بها الفيتامينات بالمركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا. حيث يوصي الطبيب بأخذ مكملات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظرا لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.

ينبغي عليك الحذر عند استخدام مكملات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر واستشارة الطبيب فورا: تشنج قصبى

كابة وغضب بسهولة وانزعاج طفح جلدي احمرار الجلد اختلال النوم تورم في البطن مشاكل في التذوق فقدان الشهية.



مصادر غذائية واسعه ومتنوعة سواء كانت نباتية او حيوانية او بعض الاطعمة المدعمة بها.

خاطب نادي الرمثا، الاتحاد الأردني

لكرة القدم حول التناقض الحاصل بين

تعليمات وزارة الصحة، والبروتوكول الصحي المعتمد بدوري المحترفين. وقال المهندس محمد أبو عاقولة

الناطق الاعلامي للرمثا في تصريحات خاصة لكووورة: " ثمة تناقض واضح

بين تعليمات وزارة الصحة والبورتوكول الصادر عن اتحاد كرة القدم فيما يخص التعامل مع اللاعب المصاب بفيروس

وتابع أبو عاقولة: " وزارة الصحة

بكل محافظة تقوم بمتابعة المصابين

وتقييدهم بالاجراءات الاحترازية

وتلزمهم المكوث في الحجر الصحي لمدة ١٠ أيام للمصابين ممن لم تظهر عليهم

الأعراض، ولمدة ١٤ يوما للمصابين ممن تظهر عليهم أعراض، ومن يخالف هذه التعليمات يغرم ب ٣ آلاف دينار أردني».

وأكمل: " تعليمات وزارة الصحة تتقاطع مع تعليمات البورتوكول الصحي

للاتحاد الأردني والتي تنص على أن من تظهر نتيجته سلبية بعد مضى يوم أو يومين عن ظهور النتيجة الايجابية، يحق

## المنتخب الوطني لكرة القدم في المركز ٩٧ عالميا

احتل لمنتخب الوطني لكرة القدم المركز ٩٧ عالميا، في التصنيف الصادر الخميس عن الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" عن الشهر الحالي. كما جاء المنتخب الوطني في المركز ١٦ آسيويا و١٢ عربيا برصيد ١٢٣٨ نقطة.

وتراجع المنتخب الوطني مركزا واحدا عن

## ١٤٢ لاعبا ولاعبة يشاركون بفحص الترقية بالكراتيه

حدد اتحاد الكراتيه يوم السبت موعدا لإجراء فحص الترقية للأحزمة السوداء ١ و٢ دان للإعادة والمستجدين، بمشاركة ١٤٢ لاعبا ولاعبة يمثلون

وتجري عملية الفحص، وفق بيان صادر عن

## الصريح يعترض على مباراته أمام الوحدات

قدم نادي الصريح، احتجاجا على مباراة الفريق أمس أمام فريق الوحدات، التي انتهت بفوز الأخيرب ٢-١ ضمن منافسات دوري المحترفين لكرة القدم.

بالبروتوكول الطبي الموضوع لحماية أركان اللعبة من فيروس كورونا. وقال رئيس نادي الصريح، عمر العجلوني، في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) إن النادي أرسل الاعتراض رسميا للاتحاد،

تصنيف الشهر الماضي الذي احتل فيه المنتخب

ويحتل المنتخب البلجيكي صدارة التصنيف

العالمي برصيد ١٧٦٥ نقطة، تليه منتخبات فرنسا ١٧٥٢ نقطة، البرازيل ١٧٢٥ نقطة، إنجلترا

١٦٦٩ نقطة، البرتغال ١٦٦١ نقطة، إسبانيا

اتحاد الكراتيه اليوم الخميس، في صالة مركز

الأمير راشد لألعاب الدفاع عن النفس بمدينة

الحسين للشباب. وشدد الاتحاد على ضرورة اتباع

إجراءات السلامة العامة بالتباعد ولبس الكمامات

للوقاية من جائحة فيروس كورونا أثناء عمليات

له القيام باجراء فحص القلب، ثم يلتحق محجورن منزلياً ولا يمكن إخراجهم من بتدریبات فریقه». الحجر إلا بعد مضي ١٠ أيام، حتى لا وأوضع: "ما يحصل شكّل لنا إرباكا نتعرض لأي عقوبات مالية من وزارة واضحاً في نادي الرمثا، فثمة لاعبين والمسدرب العام للفريق عصام محمود

وتساءل أبو عاقولة في حديثه: "هل

ذکری ۲۰۰۸ تحفز کومان لتعمیق جراح الریال

كوندي: اهتمام السيتي بخدماتي أمر رائع

نتبع تعليمات وزارة الصحة أم البورتوكول الصحي الصادر عن اتحاد كرة القدم؟ فنحن أصبحنا في حيرة من أمرنا». وأتم حديثه: " ذلك التناقض

90

الرمثا: هناك تناقض بين بروتوكول

كورونا بين الصحة والاتحاد

13

الواضح في تطبيق الإجسراءات، دفعنا

لمخاطبة الاتحاد الأردني رسميا لتوضيح الموقف ولا سيما بعد مشاركة عدد من لاعبى الأندية في المباريات الرسمية رغم مرور أسبوع واحد على اصابتهم بفيروس

## وعزا الصريح احتجاجه بعدم التزام الوحدات مطالبا بتخسير الوحدات.

## المتسابق صرار ينال لقب سباق الدرفت الثاني

نال المتسابق فارس صرار لقب سباق الدرفت الجولة الثانية من بطولة الأردن لسباقات الدرفت - الانجراف، الذي أقيم في حلبة سوفكس - ماركا

وشارك في السباق نخبة من أبطال سباقات الدرفت، وتكون من جولتين وجولة ثالثة الأفضل

## وكانت المنافسة على أشدها في الجولة الأولى

التي تصدرها فارس صرار، ولحق به عصام الجمل ثانيا، ومؤيد يوسف ثالثا، ومحمود الجبالي رابعا، وأنس الحلو خامسا، وفراس هنية سادسا، وباسم أحمد سابعا، ومحمد الفقهاء ثامنا، وأحمد الجبالي

فيها كمدرب. تاسعا، ومحمد كعوش عاشرا.

نجح الهولندي رونالد كومان، المدير الفني لفريق برشلونة الذي سيخوض أول كلاسيكو له يوم السبت، في الفوز على ريال مدريد في المباراة الوحيدة التي واجهه

كان كومان حينها مدربا لضريق فالنسيا موسم (۲۰۰۷-۲۰۰۸) وكان اللقاء في الجولة ٢٩ من بطولة الليجا وعلى ملعب

(سانتياجو برنابيو) في ٢٣ مارس/آذار ٢٠٠٨. وانتهى اللقاء بفوز فالنسيا ٢-٣ وأحرز أهداف الخفافيش كل من ديفيد فيا (هدفان) وخافيير أريزميندي، بينما سجل هدي الميرينجي المهاجم راؤول

وكان الألماني بيرند شوستر هو المدير الفني للريال في تلك المباراة، بينما لم يتبق من جيل الفريق الملكي الذي خاض

هذه المواجهة سوى الثنائي مارسيلو وعلى الرغم من خسارة الريال هذا اللقاء وتقليص الفارق مع برشلونة إلى ٤

نقاط إلا أنه تُوج باللقب في نهاية المطاف. يذكر أن كومان عندما كان لاعبا في صفوف البارسا واجمه الريال في ١٤ مناسبة فازية ٦ منها وتعادل في ٣ وخسر

ويأمل برشلونة بقيادة كومان في تعميق جراح ريال مدريد الذي هزم مرتين تواليا أمام قادش في الليجا ١-٠، وشاختار دونيتسك بدوري الأبطال ٢-٣.

وكان برشلونة قد خسر مباراته بالجولة الماضية في الليجا أمام خيتافي ١-٠، لكنه تسدارك ذلك وفساز على فيرينسفاروش المجري ٥-١ بافتتاح دور المجموعات لدوري الأبطال.

## الاتحاد المصري ينسف مبادئ تكافؤ الفرص بالدوري

### ♦ه کالات

خالفت اللجنة الخماسية للاتحاد المصرى لكرة القدم، برئاسة عمرو الجنايني، مبدأ تكافؤ الفرص بعد إعلان مواعيد الجولة الأخيرة للدوري المحلي. وقررت اللجنة الخماسية، إقامة مباراة الزمالك ضد الإسماعيلي، الإثنين المقبل، بعد تأجيل مباراة الإياب بين الزمالك والرجاء المغربي في نصف نهائي

دوري أبطال أفريقيا إلى مطلع الشهر القادم. ورغم استمرار صراع المركز الثاني بين الزمالك وبيراميدز بالدوري، إلا أن اتحاد الكرة قرر إقامة مباراة الزمالك والإسماعيلي في توقيت مختلف عن لقاء بيراميدز والمقاولون العرب بنفس الجولة

ويحتل الزمالك، المركز الثاني برصيد ٦٨ نقطة

بفارق ٤ نقاط عن بيراميدز، لكن الفريق الأبيض سيخصم منه ٣ نقاط عقب نهاية الدوري، لانسحابه في لقاء الأهلي بالدور الأول للدوري. وقرر اتحاد الكرة، إقامة مباراة بيراميدز ضد المقاولون يوم ٣١ أكتوبر/تشرين أول الجاري، في توقيت مختلف عن لقاء الزمالك والإسماعيلي. وسبق أن خالف اتحاد الكرة، مبادئ تكافؤ الفرص بإقامة مباراة وادي دجلة والجونة بعد ٤٨ ساعة من لقاء حرس الحدود وضيفه الزمالك بالجولة قبل الأخيرة رغم

## صراع البقاء بالدوري بين الفريقين.

## مسؤول كتالوني: لقاء برشلونة ويوفنتوس قد يشهّد عودة الجماهير



قالت الحكومة المحلية في إقليم كتالونيا إن نادي برشلونة ربما يتسنى له السماح بحضور جماهيري محدود خلال مباراته في دوري أبطال أوروبا أمام يوفنتوس، في ديسمبر/ كانون الأول المقبل.

وخلال حديث إلى صحيفة سبورت المحلية قال جيرار فيجويراس المدير العام للرياضة في إقليم كتالونيا إن محادثات تمهيدية تمت بين السلطات المحلية ونادي برشلونة بشأن عودة الجماهيرفي ظل استمرار أزمة كوفيد-١٩ الصحية.

وقال المسؤول المحلي: "تحدث النادي إلينا عن برشلونة.

عودة تدريجية للجمهور وقلنا لهم إنه يتعين علينا تحليل هذا الأمر فيما يتصل بكل مباراة على حدة». وتابع: "البداية ربما تكون ما بين ٣ و٥ آلاف في

ملعب كامب نو وحسب الموقف الوبائي فإننا سنقرر

في شأن إمكانية زيادة العدد بعد ذلك». وأضاف المسؤول: "أعتقد أنه سيكون من الممكن السماح بحضور جماهيري في المباراة أمام يوفنتوس في ٨ ديسمبر/ كانون الأول في حالة لم يتفاقم

ولم يتسن على الفور الحصول على تعليق من

صرح لاعب وسط إشبيلية، الفرنسي جول كوندي، الذي ثبتت إصابته بفيروس كورونا المستجد بعد عودته من معسكر منتخب بلاده تحت ٢١ عاما الثلاثاء الماضي، أنه «في حالة جيدة».

وقال إن الوقت الذي يقضيه في فترة النقاهة في مسكنه "طويل للغاية، ولكن هذا هو الحال" وإنه "ينتظر سلبية تكن هناك كرة قدم وكنا جميعا في الوضع

وأكلد اللدولي الشاب في مقابلة عبر الهاتف مع تلفزيون النادي الإسباني، أنه ُدون أعراض تماما». وأضاف أن الأصعب في الأمر هو الحالة

النفسية، لأنه يفتقد "زملائه في الفريق وكرة القدم كثيرا"، رغم أنه يحاول أن يتعامل مع الأمر "بظلسفة وصبي. وقال: "إنه شيء مختلف عن الإغلاق. كنت وحدي في منزلي لمدة شهرين، لكن لم

العودة إلى الفريق وقد انتهى الأسوأ». وعن أهدافه قال: "الفوز بكأس العالم مع فرنسا والليجا مع إشبيلية». وعلى الرغم من أنه تحد "كبير للغاية"

الرغم من "وجود منافسين جيدين" إلا وأردف: "الآن أشاهد كرة القدم على أنه يعتبر ذلك قابلا للتحقيق. كما تطرق كوندي إلى الاهتمام الذي التلفزيون وأتابع زملائي في الفريق. هناك أيام تشعر فيها بالراحة والبعض

لكن في رأيه "لا شيء مستحيل" لأنه على

الأخريكون أكثر صعوبة، لكنني على وشك

أبداه مانشستر سيتي بخدماته، ويرى أنه "أمر رائع"، على الرغم من أنه "مستقر تماما" في إشبيلية. وأكد: "أنا محظوظ باللعب في

ناد ينافس على مستوى جيد للغاية"، وسيط "مجموعة رائعة من اللاعبين

## مكلارين يعزز الإجراءات لحماية سائقيه

يحرص فريق مكلارين المنافس في بطولة العالم لسباقات فورمولا السيارات على تعزيز الإجسراءات الاحترازية لحماية سائقيه كارلوس ساينز ولاندو نوريس من فيروس كورونا المستجد بعد أن وصف رئيسه أندرياس سيدل ما حدث في ألمانيا قبل أسبوعين بأنه «جرس إنذار». وظهرت حالتا إصابة بفيروس كورونا

في صفوف فريق مرسيدس بطل العالم في حلبة نوربرجرينج قبل السباق الذي أقيم في ١١ أكتوبر/ تشرين الأول الجاري واضطر مرسيدس لعزل أعضاء الفريق والاستعانة ببدلاء من إنجلترا.

وأصيب سائق ريسنج بوينت لانس سترول بالفيروس هو ووالده لورانس مالك الفريق في منزلهما في سويسرا يوم الأحد

وقال الألماني سيدل للصحفيين عبر دائرة تلفزيونية مغلقة على هامش سباق جائزة البرتغال الكبرى الذي سيقام الأحد المقبل "ما حدث في نوربرجرينج كان مجرد جرس إنذار للفريق بالكامل حتى نستمر في يقظتنا ولا نتهاون في الحذر والحرص». وأضاف "اتخذنا بعض الإجسراءات الإضبافية الآن من أجل

السباق الحالي أيضا فيا يتصل بالفصل

ممكنا في المكاتب وفي المرأب». وتابع قوله "اتخذنا أيضا خطوة أخرى تتعلق بالسائقين والفصل بينهما وبين أعضاء الفريق خلال أيام السباق (الثلاثة) حتى نتأكد من القيام بما هو

بين الأشخاص بصورة أكبر كلما كان ذلك

ويحتل مكلارين المركز الرابع في قائمة

# زيدان: راموس جاهز للكلاسيكو.. ولا أهتم بشائعات إقالتي

### **∻وكالات**

أكد زين الدين زيدان، المدير الفني لريال مدريد، جاهزية فريقه لمواجهة الكلاسيكو ضد الغريم برشلونة، في إطار منافسات الجولة السابعة من الليجا، على ملعب الكامب نو، اليوم السبت.

وقال زيدان خلال المؤتمر الصحفي بحضور مراسل كووورة بتقنية الفيديو كونفرانس "كالاسيكو دون جمهور؟ نعلم ما سنجده في برشلونة، ملعب فارغ لكنه دائمًا ما يكون مميزًا، من المهم أن نبدأ المباراة بشكل جيد». وأضاف "راموس؟ هو قائدنا لكننا لن

نجازف به، لقد تعافى وسيكون معنا، وهو على وشك أن يكون جاهزًا بنسبة ١٠٠ %. وعن الخسارة ضد قادش وشاختار، أجاب "بدأنا بشكل سيئ وكان من الصعب علينا اللعب، ما نريده هو التحضير لمباراة الغد، علينا أن نتقبل الأمور حين لا تسير بشكل منتظم، لكن من المهم أن نظهر

وتابع "كلاسيكو الشباب؟ الكلاسيكو هو الكلاسيكو، أعتقد أنها ستكون مباراة



جيدة رغم الموقف الحالي، دائمًا هذه المباراة تكون متكافئة، وستكون أفضل طريقة لعكس وضعنا».

وأوضح "أنا لست ضحية أو أي شيء، كل مباراة لها تاريخها، الشيء الجيد في كرة القدم هو أنه يمكنك تغيير الموقف

بسرعة، يجب التفكير بشكل إيجابي». وعن مزاج الفريق، علق "المباراة غدًا هي التي يمكنها تغيير المزاج، وإذا دخلنا الملعب ولعبنا بشكل جيد، سنحصل على الثقة». واستكمل "برشلونة خصم يعرف

كيف يلعب كرة القدم جيدًا، دائمًا ما

وأردف "لطالما كنت أنتقد نفسى، لكننا نعلم أنه يمكننا جميعًا تغيير الأشياء معًا، وبعد الهزيمة مُعظم النقد بالنسبة لي أمر طبيعي، لا أعيش على الماضي،

يعقد الأمور بالنسبة لنا، سنخوض مباراة

والمهم هو ما سيأتي، نريد أن نلعب مباراة جيدة». وحول الدافع للفريق، أوضح "نذهب

دائمًا إلى الملعب ونفكر في الفوز، في بعض الأحيان لا تسير الأمور بسبب عوامل مختلفة، ولكن هذا هو الحال، ونحن دائمًا نصنع الحوافز داخل الملعب».

وعن دعم رئيس النادي، علق "لاحظت دعم الجميع، هؤلاء اللاعبون جعلوني أفوز بأشياء كثيرة، سأظل دائمًا حتى الموت معهم لأنهم يقاتلون، وعندما تسبوء الأمسور، يظهرون شخصيتهم

وجودتهم، علينا أن نظهر ذلك غدًا».

وأتم "مستقبلي على المحك؟ هذا ما يُقال ولن أنكره، لكن ماذا تغير؟ العام الماضي قيل ذلك وحتى في ولايتي الأولى، ما علي فعله هو عملي ولا أهتم بالباقي". ذكرت مصادر أن محللين بالإدارة الأميركية وآخرين بالقطاع الخاص نجحوا سريعا في كشف مسؤولية متسللين إيرانيين عن موجة من آلاف الرسائل الإلكترونية التي تنطوي على تهديدات موجهة لناخبين أميركيين، وذلك بفضل رصد أخطاء في تسجيل مصور مرفق مع

ومنحت هذه الإخضاقات الإدارة الأميركية فرصة نادرة لرصد عملية تسلل الكتروني ضارة والكشف عن هوية المسؤول عنها في غضون أيام فحسب، وهو

أمر يحتاج عادة لشهور من التحليل الفني

وقال مساؤول كبير في الإدارة

الأميركية، طلب عدم ذكر اسمه: "إما

أنهم ارتكبوا خطأ ساذجا أو كانوا يريدون

ولا يعني نسب المسؤولية لمتسللين

إيرانيين بالضرورة أن يكون المسؤول

جماعة تعمل لصالح الحكومة هناك،

فيما نفى مسؤولون إيرانيون المزاعم

وقال المتحدث باسم البعثة

الدبلوماسية الإيرانية في الأمم المتحدة

بنيويورك، علي رضا مير يوسفي: "هذه

الاتهامات لا تزيد عن كونها سيناريو آخر

لتقويض ثقة الناخبين في أمن الانتخابات

وقال مدير المخابرات الوطنية

الأميركية، جون راتكليف، الأربعاء، إن

روسيا وإيران حاولتا التدخل في حملة

الانتخابات الرئاسية التي تجرى في

وقالت ٣ مصادر إن أجهزة المخابرات

وفي غضون ساعات من تداول المقطع

لا تزال تحلل المعلومات لمعرفة المسؤول عن

الأميركية، وهي سخيضة».

العملية في إيران وأهدافه.

الثالث من نوفمبر.

بعض الرسائل.

والدعم المخابراتي.

أن يتم ضبطهم».

## مناظرة ترامب وبايدن.. تعرف على الفائز الأكبر



أجمع أغلب المراقبين على أن المناظرة الأخيرة بين الرئيس الأميركي دونالد ترامب ومنافسه في الانتخابات الرئاسية جو بايدن كانت «متكافئة»، لكن وسائل إعلام مختلفة اختارت تتويج «شخص

واعتبر متابعون أن المواجهة التي دامت نحو ٩٠ دقيقة، الخميس، اتسمت بشكل عام، وعلى غير المتوقع، بالعقلانية والاتزان من الطرفين. كريستين ويلكر

إلا أن المناظرة سلطت الضوء على "فائز آخر"، حسبما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، حيث يتعلق الأمر بالمحاورة التي أدارت المناظرة،

كريستين ويلكر. وأوضحت الصحيفة أن ويلكر تلقت إشادات إيجابية وسط المتابعين والصحفيين لإدارتها الحوار

وويلكر هي مراسلة شبكة "إن بي سي" في البيت الأبيض منذ ٩ سنوات، وهي أول امرأة من أصول أفريقية تدير مناظرة رئاسية منذ ٣ عقود. وخطفت كريستين الأنظار من محاور المناظرة

الأولى، كريس والاسس، من قناة "فوكس نيوز"،

بعدما واجه انتقادات كثيرة بسبب فشله في "ضبط أجواء الحوال. وقال ناشطون على المواقع الاجتماعية إن ويلكر يبدو أنها "لم تستخدم زر كتم الصوت على الإطلاق، وذلك بفضل لهجتها وتحذيراتها القوية والمحترمة في نفس الوقت لإبقاء الأمور على مسارها الصحيح». حتى ترامب، الذي انتقد والاس، أثني على ويلكر خلال المناقشة، قائلا: "حتى الآن، أنا أحترم كثيرا الطريقة التي تتعاملون بها مع هذه المناظرة». لكن عددا قليلا من المنتقدين اعتبروا أن ويلكر كانت "ضد ترامب"،

حيث أظهرت حصيلة "فوكس نيوز" أنها قاطعته ٢٤ مرة، مقابل مقاطعتين فقط ضد بايدن.

## روسيا تقدم لسنودن «المطارد» خدمة غير مسبوقة

### ∻موسکو

قال محامي المتعاقد الأمني الأميركي السابق، إدوارد سنودن، إن موكله حصل على إقامة دائمة في روسيا، وفق ما ذكرت صحيفة الغارديان البريطانية،

وكان سنودن متعاقدا سابقا مع وكالة الأمن القومي، ويعيش في روسيا منذ ٢٠١٣ هربًا من الملاحقة القضائية في الولايات المتحدة، بعد تسريب وثائق سرية توضح تفاصيل برامج المراقبة

وقال محاميه الروسي أنا تولي كوتشرينا لوكالة تاس الروسية للأنباء: "اليوم حصل سنودن على تصريح إقامة لفترة غير محدودة من الوقت».

وقال كوتشرينا لوكالة إنترفاكس للأنباء إن الطلب قدم في أبريل، ولكن بسبب جائحة فيروس كورونا وقيود الإغلاق، فقد استغرق الأمر من سلطات الهجرة مزيدًا من الوقت للنظر فيه.

وقال المحامي إن سنودن تمكن من الحصول على حقوق إقامة دائمة بسبب التغييرات في قوانين الهجرة الروسية التي أجريت في عام ٢٠١٩.

وأضاف كوتشرينا أن سنودن لا يفكر في التقدم بطلب للحصول على الجنسية الروسية في الوقت الحالي. وقال سنودن، الذي ظل بعيدًا عن الأضواء في روسيا وانتقد أحيانًا سياسات الحكومة الروسية على وسائل التواصل الاجتماعي، العام الماضي، إنه على استعداد للعودة إلى الولايات المتحدة إذا تم ضمان محاكمة عادلة له.

وق أغسطس الماضي، أعلن الرئيس الأميركي، دونالد ترامب، أنه "سيلقي نظرة" على إمكانية العضوعن سنودن.

وفي عام ٢٠١٥، أطلقت منظمات عدة للدفاع عن الحريات حملة واسعة لدفع الرئيس الأميركي حينها باراك أوباما إلى العفو عن سنودن، لكن البيت الأبيض رفض الأمر.

## بايدن: «إذا انتُخبت» هذه الدول ستدفع الثمن

### ∻واشنطن

تعهد المرشح الديمقراطي إلى البيت الأبيض، جو بايدن، مساء الخميس، أن تدفع كل من روسيا والصين وإيسران ثمن تدخلها في الانتخابات الرئاسية الأميركية إذا ما فاز بمفاتيح البيت الأبيض في الثالث من نوفمبر.

وقال بايدن، خلال المناظرة التلفزيونية الثانية والأخيرة بينه وبين منافسه الجمهوري الرئيس دونالد ترامب في مدينة ناشفيل بولاية تينيسي قبل ١٢ يوماً من الانتخابات، إن هذه الدول الثلاث "ستدفع الثمن إذا ما انتُخبت. إنّها تتدخّل بالسيادة الأميركية». كما أكد المرشح الديمقراطي إلى البيت الأبيض أنه لم يتلقّ يوماً "بنساً واحداً' من أيّ جهة أجنبية. وجاء تصريح بايدن ردّاً على

إثارة ترامب خلال المناظرة مزاعم فساد مالي قال الرئيس الجمهوري إنها تحوم حول نائب الرئيس الديمقراطي السابق. وقال ترامب لبايدن: "أعتقد

أنك تدين بشرح للشعب الأميركي"، فرد المرشح الديمقراطي قائلًا: "لم أتلقّ يوماً بنساً واحداً" من أيّ جهة أجنبية. وخلال المناظرة، اتهم بايدن ترامب بانتهاج سِياسة "إجرامية" بحق أطفال المهاجرين الذين فصلوا عن ذويهم عند وصولهم إلى الحدود الأميركية. وكانت منظمة حقوقية ووثائق قضائية كشفت أنّ السلطات الأميركية فشلت في تحديد أماكن ذوي ٥٤٥ طفلاً مهاجراً فصلوا عن عائلاتهم على الحدود الأميركية بموجب سياسات الهجرة المتشددة التي بدأت إدارة ترامب بتطبيقها

### ♦القاهرة

كشفت نائبة رئيس اللجنة العلمية لكافحة فيروس كورونا بوزارة الصحة المصرية الدكتورة جيهان العسال، عن إجسراء تعديلات في بروتوكول علاج مرضى فيروس كورونا المستجد، كإجراء استباقي في حالة تزايد حالات الإصابة بالفيروس، وسط مخاوف من عودة موجة ثانیة لـ(كوفید ۱۹)

وأوضحت العسال في حديث خاص ل"سكاي نيوز عربية" أنه سيتم إجراء تعديلات في بروتوكول علاج مرضى فيروس كورونا، لكنه سيكون بروتوكولا استباقيا في حال حدوث تزايد في حالات الإصابة بالفيروس في مصر.

وشددت على أنه "لن يتم إجراء تغيير كامل في البرتوكول العلاجي كامل، لأنه حقق نتائج جيدة منذ تعميم استخدام ق المستشفيات، لكن ما يتم هو إجراء تعديلات عليه».

وإذ أكدت أن أي بروتوكول علاجي يجري اعتماده من قبل اللجنة العلمية يتم العمل به في مستشفيات وزارة الصحة، تحفظت العسال، عن إعلان تفاصيل البروتوكول الجديد، لحين اعتماده بشكل

وقال الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس

الوزراء المصري خلال اجتماع الحكومة الأسبوعي، إن التقارير أظهرت أن أعداد المصابين بكورونا تأخذ المنحى التصاعدي مرة أخرى، وهو ما يدعو إلى ضرورة

المصور هذا الأسبوع، الذي زعم أنه مرسل

من جماعة أميركية تنتمي الأقصى

اليمين وتدعى "براود بويز" أو (الأولاد

الفخورون) بدأ مسؤولو مخابرات ومواقع

كبيرة توفر خدمة البريد الإلكتروني مثل

غوغل ومايكروسوفت في تحليل شفرة

الحاسب الآلي، التي ظهرت في المقطع

وتطالب هذه الرسائل الإلكترونية

الناخبين بتغيير انتمائهم الحزبي إلى

الحزب الجمهوري والتصويت لصالح

الرئيس دونالد ترامب وإلا "سنلاحقكم».

وعلى الرغم من أنها تبدو كما لو كانت

المصور للمتسللين.

النقل الجماعي. على الصحة العامة لجميع المواطنين.

وقالت العسال إن مخاوف البعض من حدوث موجة ثانية لكورونا أمر قائم، خاصة مع اقتراب فصل الشتاء، مشيرة في هذا الصدد إلى أن المشكلة في خلط البعض

وأكدت أن ارتفاع الاصابات بفيروس كورونا في مصر يعتمد على درجة الوعي والتزام المواطنين بالإجراءات

## مصر تتأهب لموجة كورونا الثانية ب «تعديل البروتوكول العلاجي»

«خطأ ساذج» كشف تورط إيران

بالتأثير على الانتخابات الأميركية

الاستمرارفي الالتزام بتطبيق الإجراءات الاحترازية، وأهمية ارتداء الكمامات في مختلف المواقع والأماكن العامة، ووسائل

ووجه رئيس الوزراء المصري بتطبيق الغرامات على غير الملتزمين، وذلك حفاظاً

بين حالات كورونا والأنفلونزا الموسمية.

الاحترازية والوقائية. وية وقت سابق، أشار الدكتور حسام

حسني رئيس اللجنة العلمية لمواجهة كورونا بوزارة الصحة في تصريحات تلفزيونية إلى أن اللجنة تحدث البروتوكولات العلاجية الخاصة بكورونا بشكل جيد، ونسب الشفاء في مصر عالية. وقال إن بروتوكول العلاج المصري

أفضل وأقوي بروتوكول علاج لمصابي فيروس كورونا ويدعو للفخر.

مرسلة من عنوان البريد الإلكتروني

الخاص بمجموعة "براود بويز"، فإن

العنوان كان مزيفا حسبما قال محللون

أمنيون. ونفت جماعة "براود بويز"

وقال بيان أصدرته غوغل، مساء

الأربعاء، إن هذا النشاط "مرتبط

بإيران". وذكر متحدث باسم الشركة،

الخميس، أن غوغل على تواصل مع مكتب

التحقيقات الاتحادي. وقالت المصادر إنه

على الرغم من محاولات طمس عناصر

في التسجيل المصور الإخفاء هويتهم فإن

المتسللين فشلوا في التعتيم على كافة

مسؤوليتها عن هذه الرسائل.

وأشار الدكتور حسام فتحي المتحدث الرسمي باسم مستشفى إسنا التخصصي بالأقصر، في تصريحات خاصة لـ "سكاي نيوز عربية" إلى أن البروتوكول العلاجي الحالى لم يشهد تحديثات منذ العمل به في أواخر مايو الماضي.

لكنه لفت إلى توصية حديثة من وزارة الصحة بأن يحصل المواطن على مصل الإنفلونزا الموسمي مع اقتراب فصل الشتاء، ومخاوف عودة موجة ثانية من

وأوضيح فتحي أن جوهر بروتوكول علاج مرضى كورونا لم يتغير منذ أواخر مايو الماضي، حيث يتضمن في مجمله عقار "هيدوركسي كلوركين" والتاميفلو، والمضادات الحيوية، ومضادات تجلطات

لكن الطبيب المصري نوه إلى استحداث عقار جديد منذ يونيو الماضي ضمن أدوية البروتوكول العلاجي وهو "ديكساميثازون" المضاد للالتهابات.

وقال فتحي إن العقار الذي جرى استخدامه أظهر نتائج واعدة وطيبة جدا في تحسين الالتهاب الرئوي الناتج عن الإصابة بـ (كوفيد ١٩)، وتقليل حالات

في ١٠ أيام.. أوروبا سجلت «أخطر أرقام» مع كورونا

وحرص فتحي على التأكيد أن أدوية

المعلومات التي تدينهم. ويظهر المقطع

المصور شاشة الحاسب الآلي الخاصة

بالمتسللين أثناء كتابتهم الأوامر والتظاهر

ولاحظ المحققون لقطات خاطفة

تكشف شفرة الحاسب بما في ذلك مسارات

الملضات وأسهائها وعنوان بروتوكول

وإلى جانب إرسيال آلاف الرسائل

الإلكترونية للناخبين في ولايات منها

فلوريدا حاول المتسللون أيضا نشر روابط

للتسجيل المصور عبر حسابات مزيفة على

بالتسلل إلى نظام تسجيل الناخبين.

الإنترنت (آي.بي) الخاص بالجهاز.

البرتوكول تعالج الأثار المترتبة على الإصابة بكورونا، لكن كمضاد للفيروس نفسه ليس هناك دواء نهائي حتي الأن. وفيما شدد على أن الأمور هادئة ومستقرة حتي الآن بالنسبة للحالات المرضية التي تستقبلها المستشفى، أكد أن الفترة المقبلة ستحدد تطورات وضع الفيروس وطريقة التعامل معه.

ودعا المتحدث الرسمي باسم مستشفى إستنا إلى ضيرورة التنزام المواطنين بالإجراءات الاحترازية الوقائية وارتداء الكمامات وغسل الأيادي بشكل مستمر والاهتمام بالنظافة وتجنب

وفي وقت سابق، وخلال ذروة انتشار فيروس كورونا في يوليو الماضي، تصدرت مستشفى إسننا التخصصي للحجر الصحى بالأقصر، مستشفيات العزل على مستوى الجمهورية، كأعلى معدلات تعافي من كورونا خاصة بين فئة المسنين

وكانت وزارة الصحة والسكان، قد أعلنت أمس الثلاثاء، تسجيل ١٥٨ حالة جديدة ثبتت إيجابية تحاليلها معمليًا للفيروس، وفاة ١٢ حالة جديدة.

## رئيس الصين يوجه رسالة ضمنية لواشنطن.. وتعهد بالانتقام

حذر الرئيس الصين، شي جينبينغ، الجمعة، أي "غزاة" محتملين، من عزيمة بكين العسكرية في خطاب أدلى به بمناسبة ذكرى مرور ٧٠ عاما على تدخل بلده في الحرب الكورية وهي المرة الوحيدة التي شهدت مواجهة بين القوات الصينية

وقال شبي في خطاب طويل مفعم بالوطنية والأمثلة على بسالة القوات الصينية، إن النصر الذي تحقق في الحرب التي استمرت بين العامين ١٩٥٠ و١٩٥٣ يعد تذكيرا بأن بلده مستعد لمحاربة أي جهة تتسبب باضطرابات على عتبة الصين».

وعادة ما تستغل الصين مناسبات كهذه لتوجيه تحذيرات مبطنة للولايات المتحدة من قوة "الصين الجديدة" العسكرية.

وتعد الحرب الكورية محطة أساسية بالنسبة للحزب الشيوعي الذي كان هدفا في السنوات الأخيرة للرئيس الأميركي، دونالد ترامب، في إطار نزاع امتد من التجارة وصولا

على التكنولوجيا وحقوق الإنسان ووضع تايوان، التي تصر الصين على أنها جزء لا يتجزأ من أراضيها.

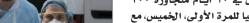
وقال شي: "لا يتسبب الصينيون باضطرابات، ولا يخشونها أيضا». وتابع: "لن نجلس مكتوفي الأيدي ونشاهد أي أضرار لسيادتنا الوطنية. ولن

نسمح قط لأي قوة بأن تغزو أو تقسّم أراضي الوطن الأم المقدّسة».

وكانت وزارة الدفاع الأميركية أعلنت، الأربعاء، أنها وافقت على بيع صواريخ بقيمة أكثر من مليار دولار إلى تايوان، التي تتمتع بحكم ذاتي ما استدعى تحذيرا من بكين التي

أظهر إحصاء أن حالات الإصابة بفيروس كورونا المسجلة في أوروبا زادت بأكثر من المثلين في ١٠ أيام متجاوزة ٢٠٠ ألف إصابة يوميا للمرة الأولى، الخميس، مع رصد عدد من دول جنوب أوروبا أكبر عدد من الإصابات في يوم واحد هذا الأسبوع. وأعلنت أوروبا عن ١٠٠ ألف إصابة في

يوم واحد لأول مرة في ١٢ أكتوبر. وسجلت أوروبا حتى الأن حوالي ٧٫٨ مليون حالة إصابة بفيروس كورونا ونحو



227 ألف حالة وفاة.

ورصدت دول أوروبية مثل إيطاليا والنمسا وكرواتيا وسلوفينيا والبوسنة أعلى حالات إصابة بفيروس كورونا في يوم واحد، الخميس. وتسجل أوروبا كمنطقة حالات إصابة يومية أكثر من الهند والبرازيل والولايات المتحدة مجتمعة، ويرجع سبب هذه الزيادة في جانب منه إلى إجراء اختبارات أكثر بكثير من تلك التي أجريت في الموجة الأولى من الجائحة.





والوفيات نحو ١١١ مليون حالة. وشبهد يبوم الأربعاء أعلى إجمالي للإصابات المسجلة في يوم واحد في جميع

أنحاء العالم عند ٤٢٢٨٣٥ إصابة. ويشير الإحصاء إلى أن أوروبا تمثل ما يقرب من ١٩ بالمئة من حالات الإصابة عالميا

العنوان: عمان / شارع الملكه رانية (الصحافه سابقا)

الجديدة في أوروبا بواقع ٢٥٤٨٠ إصابة

في اليوم، أعلى مستوى لها على الإطلاق

عند ٤١٦٢٢ حالة إصابة مؤكدة جديدة

بكوفيد-١٩، الخميس، بحسب السلطات



رئيس التحرير خالد خازر الخريشا

هاتـف: ١٠٠١٥١ فاکس: ۲۰۱۲اه